



## 管教青少年的 正面基礎

…… 摘自胡慧玲牧師的講道 ……

作者簡介：胡慧玲牧師現任國際真愛家庭協會 (Family Keepers International) 事工副會長，經常受邀至海內外華人教會及社區主持講座及培訓。

### 一、青少年對父母的期待：

14-15 歲的青少年最希望從父母得到：

1. 教導、榜樣及適切的權威。
2. 瞭解與支持。

17-18 歲的青少年最希望從父母得到：

1. 瞭解與支持。
2. 教導、榜樣及適切的權威。

美國有兩次調查結果都顯示，14-15 歲的孩子最希望得到從父母來的榜樣與教導。他們的眼睛都在看父母。研究建議：孩子希望父母不要被他們的叛逆嚇到，而能沉穩成熟地面對孩子，不輕易慌張動搖。

青少年成長快速，每年的需要不同。17-18 歲跟之前的需要順序就倒過來了。此時期他們需要父母了解接受他們的獨特性，尊重他們的選擇。他們會問：「你能了解、接受、支持我嗎？」父母有沒有足夠的安全感來接納孩子的缺點和限制並接受他們的選擇？你的孩子知道你不完美，所以我們不必假裝很有權威。孩子並不需要你裝完美，他們需要真實、會犯錯並認錯的父母做他們的榜樣。「天下無不是的父母」是個迷思，父母的方法不見得完美，但我們需要成為能變通和成長的父母。請記得：好用意加上好方法就會有好效果！

### 二、父母對青少年的正面管教基礎：

1. 瞭解青少年的成熟度：每個孩子的成熟度和特質各不相同。

2. 信任關係：相信孩子的本質是好的，也能做正確的決定。

例子：有一個親子課程的功課是要父母回家以後看孩子哪裡好，寫十個優點。一位父親回來說，很難想出十個優點，但是孩子的缺點可以寫滿一張紙。如果生身父母尚且如此，那麼這個孩子的自信要從哪裡來？我們的兒女還是很想討父母歡心的，父母要相信子女可以做出正確的決定，可以誠實地告訴子女：「我相信你善良，願意做對的事。因為青少年大腦前額葉還未發育成熟，所以我關心你，關心你如何做決定。」

3. 堅定又仁慈，公義與慈愛：

羅馬書五章 20 節：「律法本是外添的，叫過犯顯多；只是罪在哪裡顯多，恩典就更顯多了。」不對的事不能接受，但是父母不必過度嚴厲。神愛我們，知道我們的軟弱，容許讓我們從錯誤中學習。我們要學習神那樣，容許兒女犯錯，仍然愛他們。

4. 多鼓勵及稱讚，強化好行為：

最快速有效使孩子變好的方法就是多稱讚鼓勵。最能強化好行為的方法是：戴上耶穌牌眼鏡，學習用耶穌的眼光來看待孩子。鼓勵孩子能激發他們獨立自主，就是幫助他們看見自己裡面的善，以致能堅持好行為。

## 恩典之路 有神同行

…… JD ……



二〇一八年我被醫生發現腦裏有一個腫瘤，於是在美國做了第一次開顱手術。因為化驗的結果出來是惡性腫瘤，所以接下來的療程是卅次放射線治療，從吃的到注射的，幾乎把所有的化療方法都試過一遍。

偏偏那個時候 COVID-19 在美國爆發失控，醫院都關閉了，使得我連化療都無法做下去。絕望的我就開始跟家人道別，給小孩和老婆寫「遺書」，交代所有的事項。

沒想到就在我感到最絕望和黑暗之際，上帝居然為我預備了一條恩典之路，差派天使—我的好朋友至軒，一路開車把我們全家從華州溫哥華送到西雅圖機場，好讓我們直飛台北，以減少因轉機被 COVID 感染的風險。

回到台灣以後，上帝又為我預備了一切，包括手術前的標靶化療。於是我準時地在隔離結束後直奔台中的中國醫藥學院，接受化療，然後讓長庚魏國珍醫師為我做清醒開顱手術。在接受治療的這段時間，我不但能跟台灣的家人有很好的相處，也不用擔心龐大的醫療費用，因為有保險全額給付。

感謝主在這兩萬哩的恩典之路賜下的所有恩典！感謝主！

## 感恩禱告文

親愛的主耶穌，又到了數算恩典的季節，我們要把你當得的感謝和頌讚歸給你！感謝你的愛手一直牽引著我們，一步一步地走在充滿恩典和盼望的道路上！無論是在高山或低谷，感謝都有你在保護我們！感謝你對我們的愛和應許永不改變，我們的一生滿滿都是你的祝福！謝謝主耶穌！禱告奉主耶穌的聖名。阿們！

## 南瓜 濃湯

…… JT ……

盛產南瓜的季節又到了！南瓜的營養豐富，含有β胡蘿蔔素、維生素C、維生素E和鋅。吃了有抗氧化、增強免疫力、幫助傷口癒合、護眼、熱量低、保護心血管和改善便秘等等多種好處。何不趁著這個時節，試試這道簡單易做、好吃又健康的南瓜濃湯！

### 材料：

- 新鮮南瓜（約哈密瓜大小） ..... 1顆
- 甜洋蔥 ..... 半顆
- 蒜頭 ..... 3瓣
- 奶油 ..... 約1oz
- 高湯 ..... 約3杯
- 牛奶 ..... 適量
- 鹽巴 ..... 少許
- 黑胡椒粉 ..... 少許
- 羅勒葉香料 ..... 少許

### 做法：

1. 先將南瓜去頭去尾，切對半，挖出籽粒。像切哈密瓜一樣將南瓜切成數瓣，一一去皮，再將南瓜瓣切小塊。放電鍋蒸熟，取出備用。
2. 將洋蔥切成細丁，蒜頭切成蒜末。
3. 將奶油放入鍋內加熱，融化起泡後，放入洋蔥丁，炒至透明，加入蒜末略炒。
4. 加入蒸熟的南瓜、高湯、鹽和黑胡椒粉，煮滾。熄火，稍微冷卻一下。
5. 倒入食物調理機或果汁機，酌量加入少許牛奶，打1-2分鐘成爲濃湯即完成。
6. 盛入碗裏，撒一點羅勒葉香料，好看又增加香味。

小貼士：如果要豐盛一點，可以先把海鮮煎好，放入碗裏，再淋上南瓜濃湯，就成爲海鮮南瓜濃湯了。



## 豆仔·栗子雜趣卷【習慣篇】

為什麼碗碟總是堆起來呢？

不知道呢……

真相是：用盡了各種廚具……

讓我大顯身手吧！

太累了，先擱著吧……

再睡片時，打盹片時，抱著手躺臥片時，你的貧窮就必如強盜速來……。（箴言廿四章 33-34a 節）