

孩子篇



Adrian 與 Sylvia 的煩惱



1

天父

Adrian

老師天天都提著呈分試、升中學等等，實在受不了！

天父

老師都希望學生能積極地面對他們的問題，實在替他們着急。



2

Sylvia

做不完的練習同專題報告，很疲累！

天父

編排時間十分重要，太累的時候運動消閒一會兒。



3

Adrian

為甚麼智仁高得那麼快，我還是那麼矮！

天父

接受獨特的自己，每個人都有優點和缺點。



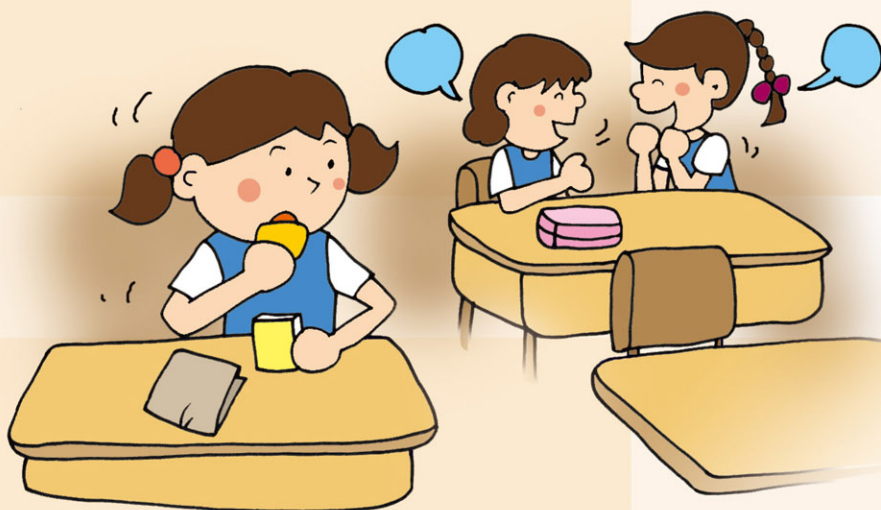
4

Sylvia

下個月小提琴考試了，還未練好，沒時間呀！可能不合格！

天父

認清目標後努力，在過程盡力而為。



5

Sylvia

昨天珊珊跟佩詩說悄悄話，卻不肯告訴我，不把我看為朋友！

天父

用眼用心了解事情，胡亂猜測令自己心煩。



6

Adrian

媽媽看到我的測驗成績退步了很不高興，心裏很害怕！

天父

找個傾訴對象，盡訴心中情。



7

Adrian

啓朗和錦輝的成績那麼好，他們一定可以入到同一間中學，我怎麼辦！



天父

為自己打氣，不要杞人憂天。

Sylvia

下星期要在同學面前匯報專題內容，做得不好會被同學責怪！

天父

凡事向積極方面看，不要太介意別人的眼光。



8



學懂善用
時間

凡事向好的
方面想

過程中
尋找滿足
和快樂

天父聽禱告

向信任的
人傾訴

實

踐

篇

可以傾訴的人：_____

甚麼事讓我感到滿足和快樂：_____

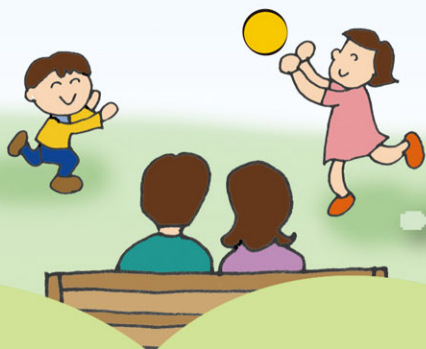
今天對天父的禱告：

我每天的時間分配：

看電視（____小時）／上網（____小時）／做功課（____小時）

與朋友傾談（____小時）／與家人傾談（____小時）

睡眠（____小時）／溫習（____小時）



從子女一出生開始，父母的神經線便被牽動了！我們把很多注意力都放在孩子身上，卻想不到我們也在成長的過程中，在不知不覺間身心承受着不少擔子！

工作壓力——繁重的工作量？沒有下班時間？工作中的成就感和滿足感？工作的前景？

經濟壓力——房屋支出？家庭支出？孩子學習其他技能的學費？醫療費用？

教養壓力——孩子不聽話？孩子反叛？孩子偏食？孩子健康？孩子不知跟什麼朋友來往？孩子沉迷電子遊戲？

讀書壓力——孩子成績不理想？入不到心儀中學？孩子未能多才多藝？孩子的競爭不足夠？

生活壓力——擔憂？緊張？疲倦？營營役役？沒有私人時間？

人際壓力——婆媳關係？朋輩比較？與同事上司的關係？師生關係？

夫婦壓力——沒有溝通？以孩子為中心？沒有二人世界？只談家中事務？

健康壓力——身體出現大大小小毛病？

處理壓力的方法

1. 在期望與現實作出調適
2. 接納現實環境和個人限制
3. 培養積極正面思想方法
4. 盡力與量力而為
5. 爭取身心休息和運動的時間
6. 衡量事情的優先次序
7. 學習放手和可以失敗
8. 尋求心理或生理的意見及幫助

神的話最有幫助：

「如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛。」

~哥林多前書十三章13節

「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」

~箴言十七章22節

「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神。」

~腓立比書四章6節