

浸信會呂明才中學  
家長團契

# 家庭拗搗的KO秘笈

2020.04.19

小菊 EE

Mrs. Daisy LAM

睇望成長坊 總幹事

香港專注力不足過度活躍症協會 榮譽顧問

香港大學專業進修學院  
特殊教育文憑課程

課程統籌



# 家庭拗撬的KO秘笈

## 內容：

- 有什麼拗撬？
- 為什麼會有拗撬？
- 拗撬的殺傷力
- 拗撬的Dos and Don't
- 小菊KO拗撬ABCD秘笈



# 有什麼拗撬？

分組討論: 3-4人一組

- 最近一次拗撬是什麼？
- 最常拗撬的內容是什麼？



# 為什麼會有拗撬？

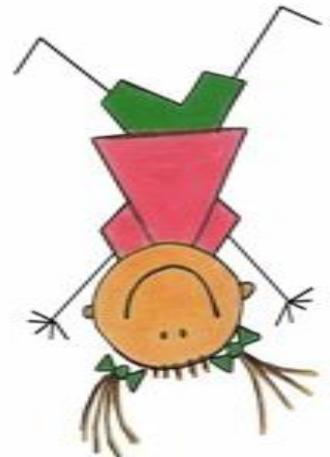
1. 生活習慣
2. 錢
3. 口頭禪
4. 媳婦、孩子之間的關係
5. 教養孩子
6. 性
7. 計較付出或誰的工作重要
8. 外觀或體重
9. 無聊的生活瑣事
10. 關係枯燥或外遇



# 拗撬的殺傷力



© Can Stock Photo



# 拗擺的Dos and Don't

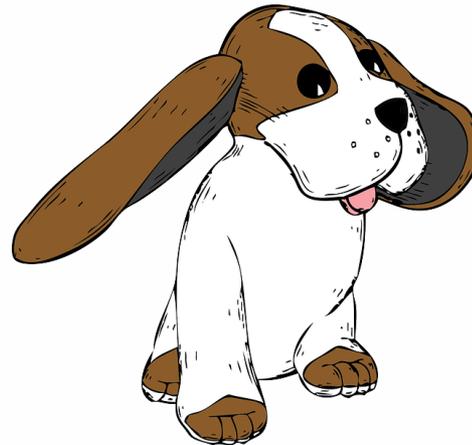
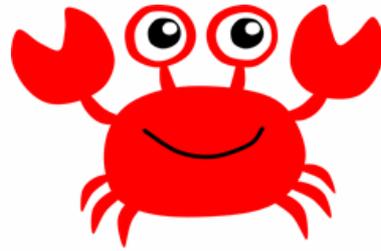
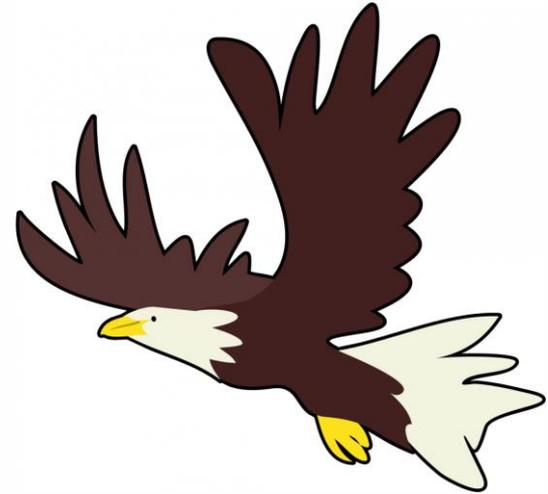


# 小菊ee KO拗搵ABCD秘笈

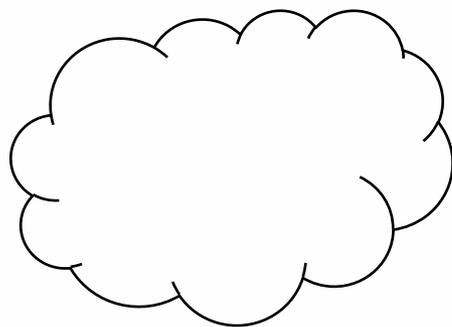
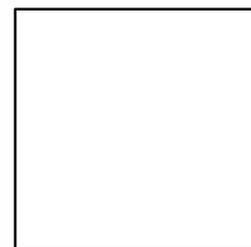
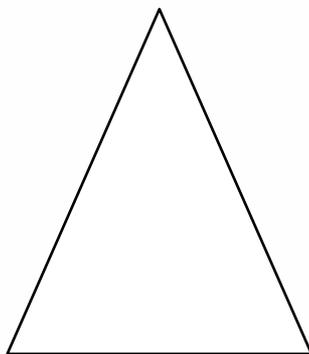
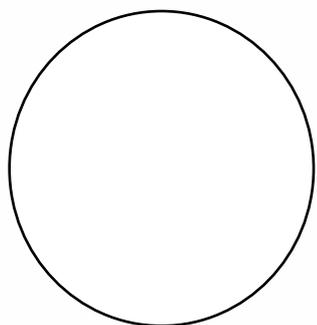
- Acceptance 接納
- Bible 聖經的提醒
- Chinese Proverb 中國的諺語
- Daisy ee 小菊ee 的忠告



# Acceptance 接納



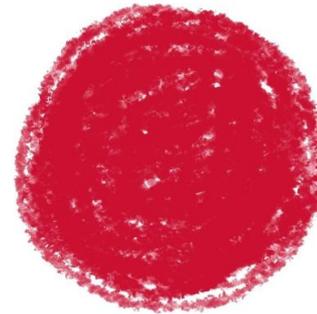
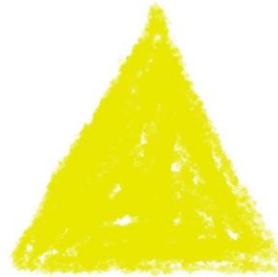
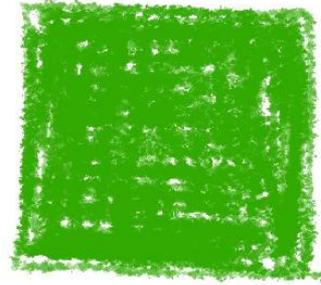
# Acceptance 接納



# 正方形的特質

正面  
有組織  
注重細節  
知識豐富  
善於分析  
堅忍不拔  
完美主義  
有耐心

負面：  
一絲不苟  
吹毛求疵  
耽擱拖延  
冷淡、疏離  
抗拒改變  
獨來獨往  
愛發牢騷



# 三角形的特質

正面  
領導者  
聚焦  
有決斷力  
有抱負  
有競爭心  
結果取向  
精力充沛

負面：  
自我中心  
負擔過重  
獨斷  
身分地位取向  
政治性  
沒耐心  
驅使人

# 圓形的特質

正面  
友善  
會照顧人  
有說服力  
有同理心  
慷慨大方  
穩定  
自省

負面：  
過度人際關係  
憂鬱  
玩弄操縱  
八卦  
容易自責  
不關心政治  
優柔寡斷懶散



# Bible 聖經的提醒

箴言 3:32-33

3:32 因為乖僻人為耶和華所憎惡，正直人為他所親密。

3:33 耶和華咒詛惡人的家庭，賜福與義人的居所。



## 提多書2:2-8

2:2 勸老年人、要有節制、端莊、自守、在信心愛心忍耐力上、都要純全無疵。

2:3 又勸老年婦人、舉止行動要恭敬、不說讒言、不給酒作奴僕、用善道教訓人。

2:4 好指教少年婦人、愛丈夫、愛兒女、

2:5 謹守、貞潔、料理家務、待人有恩、順服自己的丈夫、免得神的道理被毀謗。

2:6 又勸少年人要謹守。

2:7 你自己凡事要顯出善行的榜樣、在教訓上要正直、端莊、

2:8 言語純全、無可指責、叫那反對的人、既無處可說我們的不是、便自覺羞愧。



# Bible 聖經的提醒

弗5:22-33

- 5:22 你們作妻子的、當順服自己的丈夫、如同順服主。
- 5:23 因為丈夫是妻子的頭、如同基督是教會的頭、他又是教會全體的救主。
- 5:24 教會怎樣順服基督、妻子也要怎樣凡事順服丈夫。
- 5:25 你們作丈夫的、要愛你們的妻子、正如基督愛教會、為教會捨己。
- 5:26 要用水藉著道、把教會洗淨、成為聖潔、
- 5:27 可以獻給自己、作個榮耀的教會、毫無玷污皺紋等類的病、乃是聖潔沒有瑕疵的。
- 5:28 丈夫也當照樣愛妻子、如同愛自己的身子、愛妻子、便是愛自己了。
- 5:29 從來沒有人恨惡自己的身子、總是保養顧惜、正像基督待教會一樣。
- 5:30 因我們是他身上的肢體。〔有古卷在此有就是他的骨他的肉〕
- 5:31 為這個緣故、人要離開父母、與妻子連合、二人成為一體。
- 5:32 這是極大的奧秘、但我是指著基督和教會說的。
- 5:33 然而你們各人都當愛妻子、如同愛自己一樣、妻子也當敬重他的丈夫。



# Bible 聖經的提醒

歌羅西書3:18-23

3:18 你們作妻子的、當順服自己的丈夫、這在主裡面是相宜的。

3:19 你們作丈夫的、要愛你們的妻子、不可苦待他們。

3:20 你們作兒女的、要凡事聽從父母、因為這是主所喜悅的。

3:21 你們作父親的、不要惹兒女的氣、恐怕他們失了志氣。

3:22 你們作僕人的、要凡事聽從你們肉身的主人、不要只在眼前事奉、像是討人喜歡的、總要存心誠實敬畏主。

3:23 無論作甚麼、都要從心裡作、像是給主作的、不是給人作的。



# Bible 聖經的提醒

## 彼前3:1-7

- 3:1 你們作妻子的、要順服自己的丈夫。這樣、若不信從道理的丈夫、他們雖然不聽道、也可以因妻子的品行被感化過來。
- 3:2 這正是因看見你們有貞潔的品行、和敬畏的心。
- 3:3 你們不要以外面的辮頭髮、戴金飾、穿美衣、為妝飾、
- 3:4 只要以裡面存著長久溫柔安靜的心為妝飾。這在神面前是極寶貴的。
- 3:5 因為古時仰賴神的聖潔婦人、正是以此為妝飾、順服自己的丈夫。
- 3:6 就如撒拉聽從亞伯拉罕、稱他為主。你們若行善、不因恐嚇而害怕、便是撒拉的女兒了。
- 3:7 你們作丈夫的、也要按情理和妻子同住。〔情理原文作知識〕因他比你軟弱、〔比你軟弱原文作是軟弱的器皿〕與你一同承受生命之恩的、所以要敬重他。這樣便叫你們的禱告沒有阻礙。



# Chinese Proverb 中國的諺語

- 「人不為己，天誅地滅！」
- 「量小非君子，無度不丈夫！」
  - (度字應讀「毒」，四聲！)
- 「女子無才便是德！」



# Daisy ee 小菊ee 的忠告

- 理想
- 你想

