

熊貓芋頭的任務日記



給爸爸媽媽的話：表達對孩子的愛

與西方家長不同，亞洲家長普遍偏向含蓄，雖然心中對孩子充滿愛意，但有些家長總覺得不用宣之於口，不用「畫公仔畫出腸」。美國家庭輔導員 Gary Chapman (2008) 就認為，家長可以用5種不同的方式向子女表達愛意：

(1)行動服務：家長為孩子的生活所需奔波，為他們的未來成就籌謀。家長替孩子執書包、洗衣服、收拾房間、準備膳食，都是默默地為孩子付出的表現。家長親自接送孩子上學及去不同的學習班，花時間與孩子一起溫習，都是透過行動向孩子表達關愛。

(2)真心禮物：家長可根據孩子喜好和性格特點來為他們準備一份禮物。禮物毋須昂貴，可以是家長親手製作的小手藝，也可是親手畫的一幅畫，甚至是為孩子打印出來的一張照片。

(3)肯定言語：家長可以讚美孩子的努力（「我很欣賞你的付出！」）、行為（「你剛才主動讓位給婆婆，真是很有愛心！」）、策略（「做閱讀理解時，你先理解題目再通讀文章，這個策略真有效！」）。家長亦可以告訴孩子，自己的正面行為怎樣影響到身邊的人（「我真的為你而感到自豪！」、「剛剛你主動與叔叔打招呼，他笑得很開心呢！」）。當然，家長亦可以直接告訴孩子有多「愛」他們。

(4)身體接觸：家長可以不時抱抱、親吻孩子，把孩子摟入懷中，一起看圖書，一起看電視。家長又可以與孩子牽牽手，摸摸他們的頭髮，拍拍他們的肩膀。這些身體接觸都可以令孩子感到溫暖和安全。當孩子生病、疲憊或出現負面情緒時，這些身體接觸更可以穩定孩子的心，令他們更容易平靜下來。

(5)優質時間：家長可以定期與孩子談天、玩耍、逛街、做運動。在這些特定時間中，家長可以放下手機，關上電視，專心與孩子互動，留心聽孩子的想法、喜好和志向。優質時間並不一定要很長，例如：家長可以每日抽出15分鐘的固定時間與孩子專心互動。

有些家長可能只會單一地通過「行動服務」和「真心禮物」去表達自己對孩子的愛意，但有時孩子想要的，可能是來自家長的「肯定語言」、「身體接觸」和「優質時間」！聰明的你，能夠看到芋頭媽媽怎樣表達對芋頭的愛意嗎：

「媽媽摟著芋頭，並把手按著芋頭的胸口說：『芋頭，你是我最愛錫的寶貝。無論你明天表現成怎樣，你也是媽媽最愛錫的寶貝。媽媽希望的是你可以盡力做好你自己，全心全意的享受明天的活動。』」

《熊貓芋頭的任務日記》有聲書：



參考資料：

Chapman, G., & Campbell, R. (2008). *The five love languages of children*. Moody Publishers.



豆沙

- 喜歡的食物：竹葉餅、竹蔗水
- 喜歡的活動：午睡、收集「開心竹葉餐」玩偶
- 特徵：性格樂觀，總覺得「明天會更好」。主動、有主見，願意幫助別人、願意與人分享。長大後希望成為老師。



黑糖

- 喜歡的食物：竹葉餅、竹蔗水
- 喜歡的活動：午睡、玩與數學有關的遊戲
- 特徵：頭腦靈活，舉一反三。做事仔細，能夠留意事情的繁枝細節。性格佻皮，喜歡和別人開玩笑。長大後希望成為科學家。



紫薯

- 喜歡的食物：竹筍、竹葉、竹筒飯、竹筒蒸蛋、竹葉餅、竹製甜品、竹蔗水、竹茶
- 喜歡的活動：睡覺、吃飯、講故事、聽故事
- 特徵：粗枝大葉，做事經常做到一半就忘記自己在做什麼。性格開朗，容易大笑，藏不住任何祕密。長大後希望成為甜品師。



芝麻

- 喜歡的食物：「開心竹葉餐」
- 喜歡的活動：睡覺、收集「開心竹葉餐」玩偶
- 特徵：經常睡覺，有「睡覺王」的美稱。經常聽紫薯講故事，但聽到一半都會忍不住睡起來。身材圓潤，頂著一個圓圓的大肚臍，外型十分俊俏。長大後希望成為模特兒。



花生

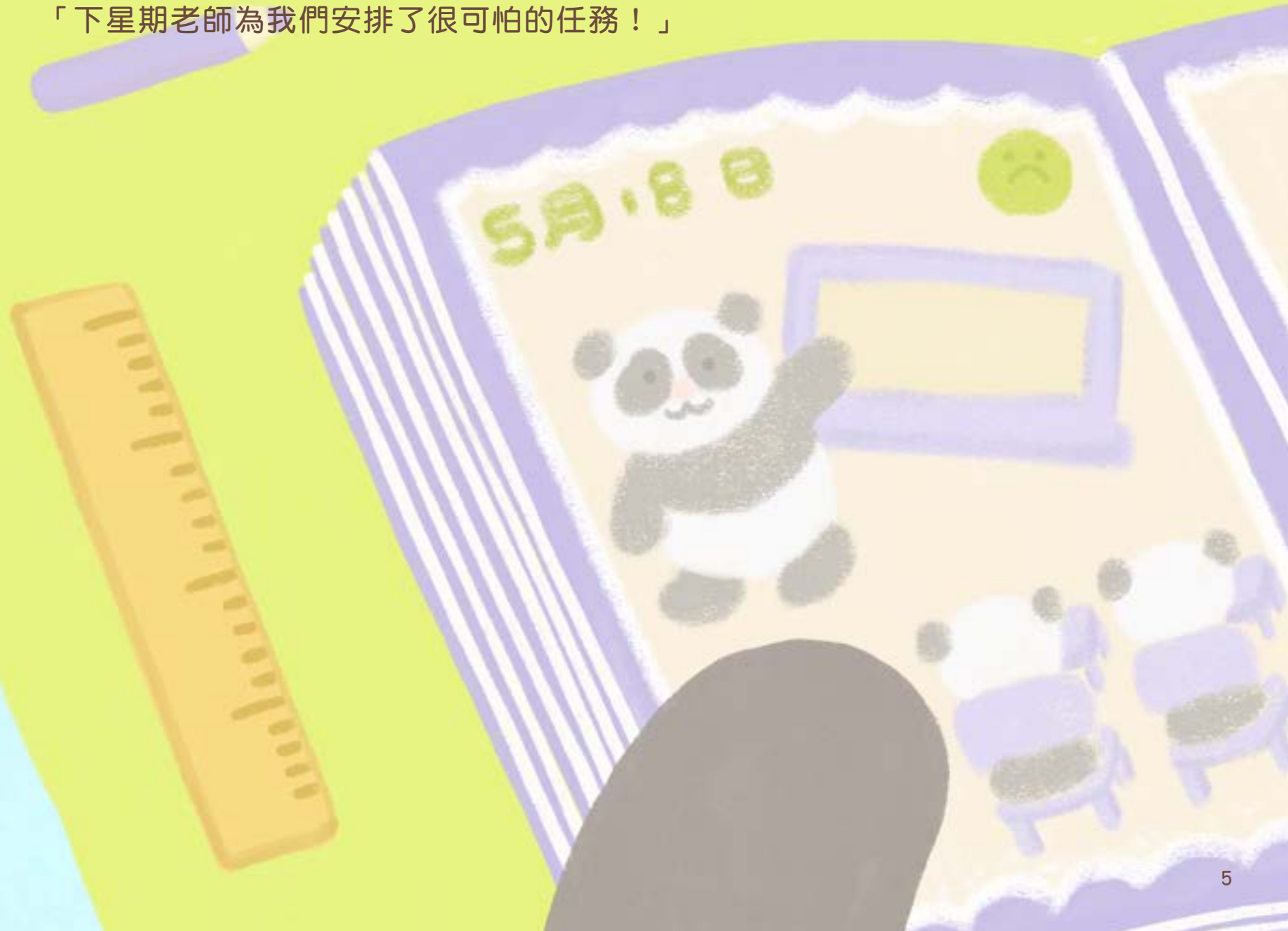
- 喜歡的食物：竹筍、竹葉、竹蔗水
- 喜歡的活動：做運動、收集不同形狀的小石頭
- 特徵：擁有絕佳的運動神經，連續三年贏得「滾山坡」大賽冠軍。對大自然的一切感到濃厚的興趣，經常在竹林中走來走去，收集小石頭。長大後希望成為竹林保護員。



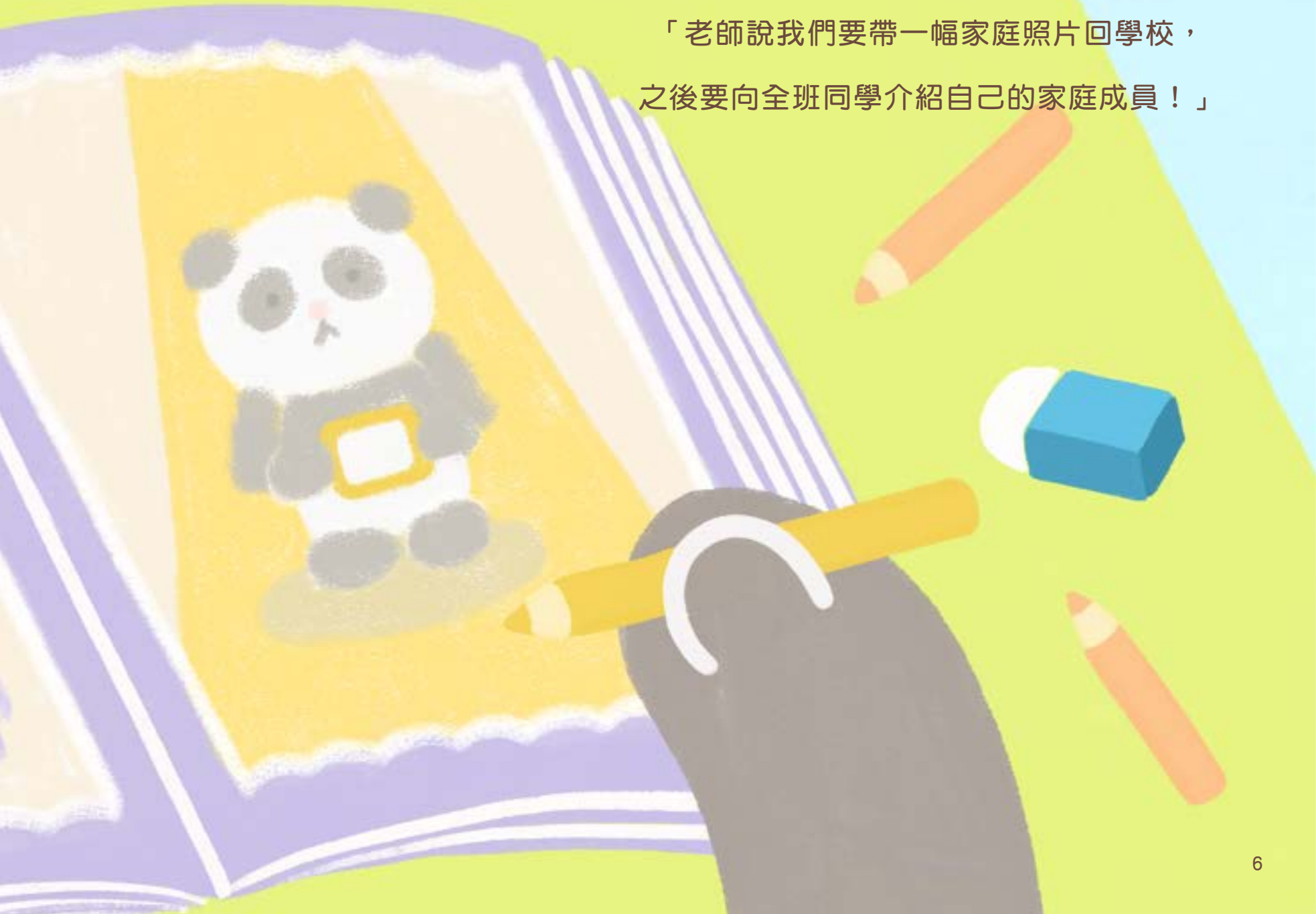
芋頭

- 喜歡的食物：竹葉餅、竹製甜品、竹茶
- 喜歡的活動：看書、寫日記
- 特徵：性格害羞，輕聲細語，喜歡站在一旁看別人玩耍。總帶著一本拍子簿，記下自己的想法和感受。長大後希望成為作家。

「下星期老師為我們安排了很可怕的任務！」



「老師說我們要帶一幅家庭照片回學校，
之後要向全班同學介紹自己的家庭成員！」



「很可怕啊！」



「全班同學都看著我一個！全班同學都看著我一個！如果我忘記了要說什麼怎麼辦呢？如果我說錯話又怎麼辦呢？」



「很可怕啊！」





「老師還說我們的家人也會來看我們介紹自己的家庭成員！」

「很可怕啊！」





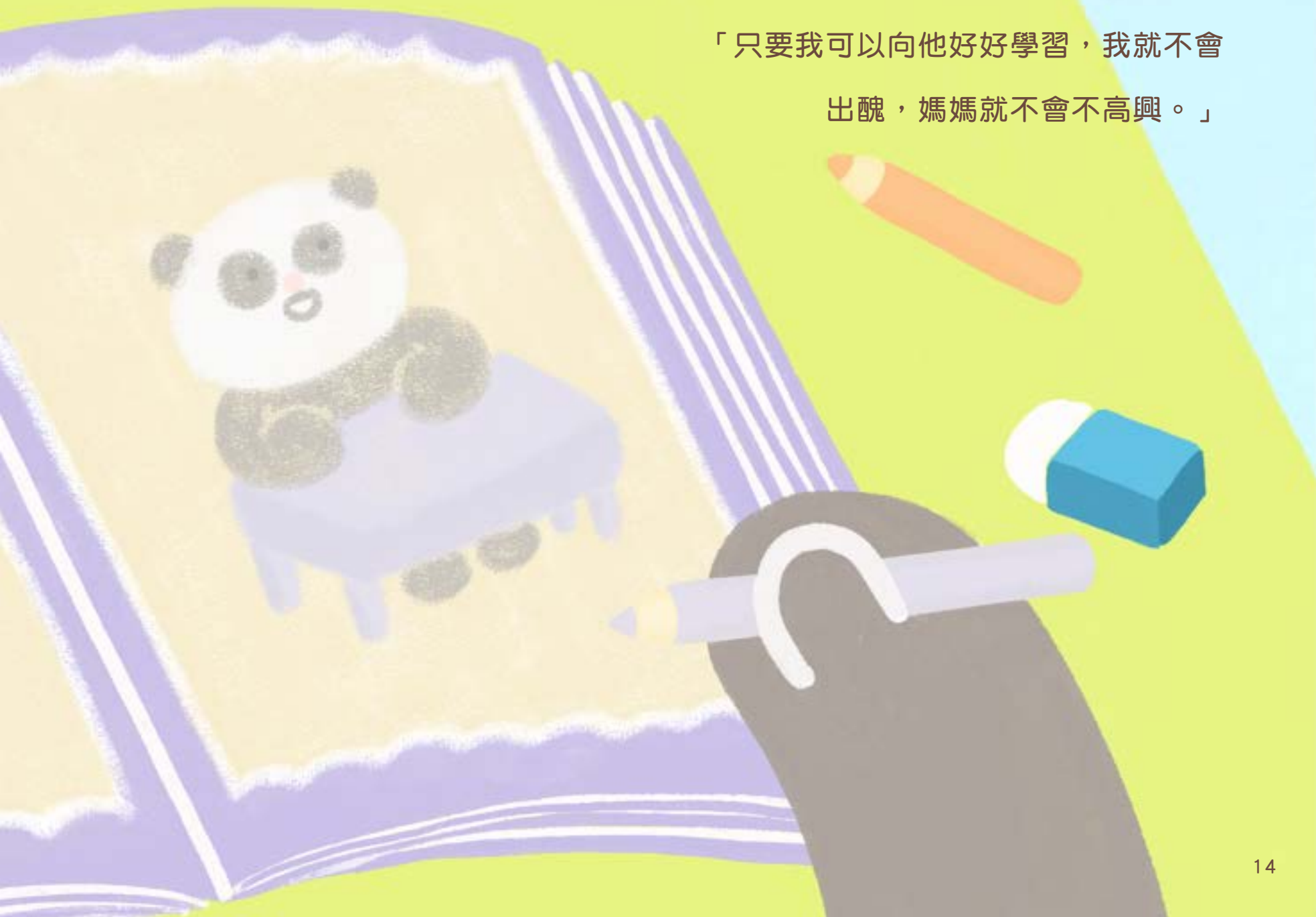
「全班同學的家人都看著我一個！全班同學的家人都看著我一個！

如果我做得不好怎麼辦呢？媽媽會不會不高興呢？」

「我想了很久，終於擬定一個計劃。」



「只要我可以向他好好學習，我就不會
出醜，媽媽就不會不高興。」



「他就是紫薯：班上唯一一個不停說話的同學。」



「所以，我今天的任務，就是觀察紫薯整天在做什麼。」



「回到學校，紫薯主動跟每一個人打招呼。

連路上的陌生人也不放過。」



「上課時間，老師問問題時，紫薯都會舉手答問題。

老師沒有問問題時，紫薯就會舉手問問題。」



「小息時間，紫薯告訴大家村莊裡發生什麼趣事。

暫時我沒有見到他喝水。」

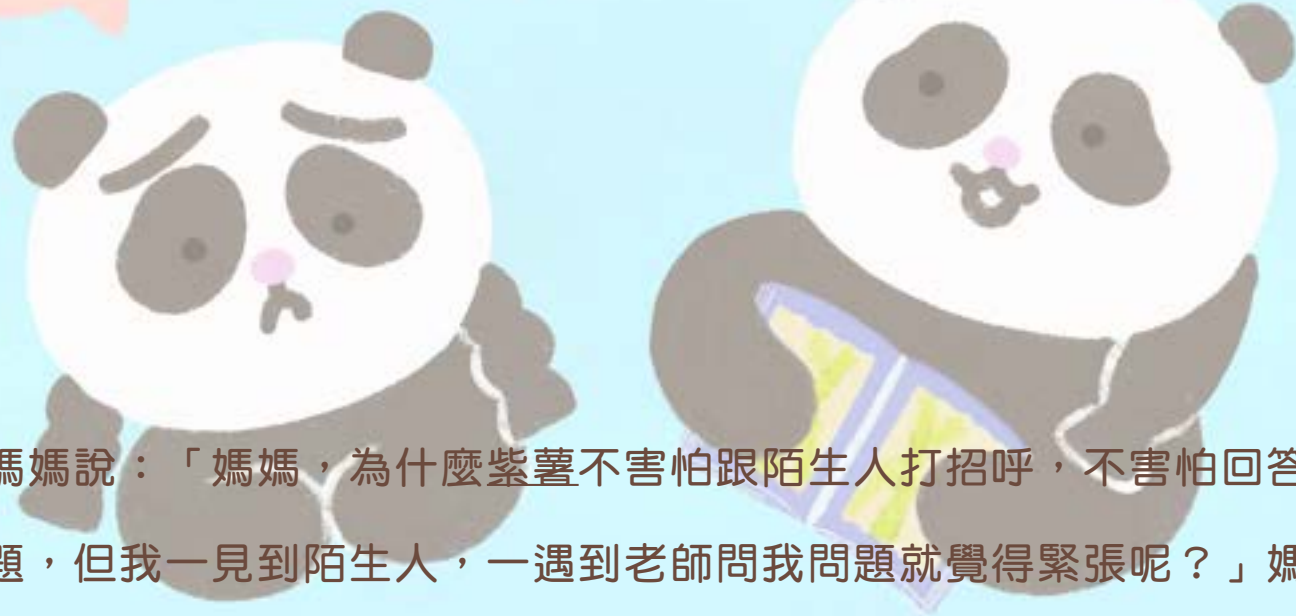


「離開學校，紫薯主動跟每一個人說再見，之後他開始告訴他爺爺
今天在學校發生什麼事。我始終沒有見到他喝水！他真的是熊貓
嗎？我懷疑是他是駱駝假扮的。」



芋頭讓媽媽看完自己的任務日記後對媽媽說：「媽媽，紫薯一整天都在說話。輕輕鬆鬆就跟陌生人打招呼，輕輕鬆鬆就回答老師的問題。」媽媽說：「是呀，紫薯真的很能幹。」





芋頭問媽媽說：「媽媽，為什麼紫薯不害怕跟陌生人打招呼，不害怕回答老師的問題，但我一見到陌生人，一遇到老師問我問題就覺得緊張呢？」媽媽說：「我們每隻熊貓都不一樣！紫薯的社交能力是很好，但芋頭你的繪畫能力亦很出眾！你看，你的任務日記就像圖書一樣精美！」

芋頭又問媽媽說：「媽媽，如果我明天分享時覺得很緊張，那怎麼辦呢？」媽媽說：「如果你明天覺得很緊張，你就可以深呼吸五次，就像我們每天練習深呼吸一樣。」





芋頭說：「媽媽，如果明天我可以像紫薯一樣，輕輕鬆鬆介紹我們一家人就好了。」媽媽說：「好，那麼我們再演練多一次！」



芋頭想了一想問媽媽說：「媽媽，如果紫薯是你的孩子，
你會不會更高興？」



媽媽摟著芋頭，並把手按著芋頭的胸口說：「芋頭，你是我最愛錫的寶貝。無論你明天表現成怎樣，你也是媽媽最愛錫的寶貝。媽媽希望的是你可以盡力做好你自己，全心全意的享受明天的活動。」



分享活動當天，課室坐滿了同學和他們的家人。



芋頭心裡覺得十分害怕、十分緊張。她記起媽媽的話，
開始深呼吸起來，漸漸覺得平靜下來。

到芋頭分享的時候，芋頭又覺得自己的心跳得很快。芋頭望向媽媽，

見到媽媽一邊微笑，一邊把手按著自己的胸口。





芋頭慢慢開口說：「你們…好，我們家裡…有媽媽和我。媽媽…媽媽對我很好。我做什麼都…都覺得很害怕。但媽媽…媽媽…總是叫我盡力做好我自己。我想和大家分享，媽媽教我深呼吸，教我做演練。媽媽說，無論我今天表現成怎樣，我也是媽媽最愛錫的寶貝。媽媽，你也是我最愛錫的寶貝。」



芋頭舉起手上自製的心型相框，相框裡正是芋頭和媽媽的照片。





建議問題

頁數	問題
P.7	我們心情不好時感覺像下雨。我們心情好時感覺又像什麼天氣？
P.10	請介紹你的家庭成員。
P.11	你覺得最可怕的東西是什麼？為什麼？
P.18	你試過舉手問老師問題嗎？你問了什麼問題？老師又怎樣回應？
P.20	駱駝為什麼可以長時間不喝水？請與家長一起到網上找尋找答案。
P.22	紫薯很懂得與人溝通，芋頭很懂得用圖畫表達自己。你很懂得做什麼事情？

頁數 問題

P.23 如果你覺得緊張，你會做什麼去令自己放鬆一點？

P.28 你上次很緊張是什麼時候？發生什麼事令你這樣緊張呢？

P.29 除了心跳加快，我們緊張的時候還會有什麼身體反應？

P.30 你試過在同學面前演講嗎？那一次你的感受如何？

1 分鐘深呼吸

深呼吸練習



1. 將手放在肚臍附近。



2. 用鼻慢慢吸氣，心裡數：「一、二、三」。



3. 感到腹部隆起後，保持不呼氣一秒。



4. 用口慢慢呼氣，
心裡數：「一、二、三」。



5. 感到腹部下降後，
保持不吸氣一秒。



6. 重覆步驟五次，需時一分鐘。





熊貓芋頭的任務日記



歡迎使用本書冊作非牟利教育用途，惟須列明出處。如欲轉載本書文字及插畫作出版或其他用途，須向香港教育大學兒童與家庭科學中心作書面申請。

作者：林俊彬 編輯：林俊彬 繪圖：謝芊蕾

版權所有 ©2022 林俊彬