



M FOR MOTHER

與孩子同行 • GROW UP TOGETHER

孩子運動夠不夠？
2-5歲每天運動至少3小時

FREE
ISSUE.26



救恩學校 (幼稚園部)

品格教育從「接納」與「欣賞」開始

山野樂活 · 親子露營 FAMILY CAMPING 花絮大公開

2018年2月24至25日，M for Mother 首次舉辦親子露營，很感謝各位家長的支持，報名反應很熱烈，名額迅速爆滿。來到活動當天，天朗氣清，是非常適合露營的日子！大家準備出發啦！

第一天重點活動：親子工作坊

科學小實驗 濾水工作坊

爸媽和小朋友聯手，利用不同的物料，把污水濾成較乾淨的水。當然科學精神要有不同的嘗試，爸爸媽媽和小朋友分工合作，不少家庭都真的濾出乾淨的水來呢！



放電之體能訓練

小朋友需要放電，大朋友都需要勤做運動啊！一大班人玩團體遊戲最好玩，而且天氣涼爽，不會太熱，吹一吹風很舒服呢！

學紮營啦！

營地導師詳細解釋如何紮營，很容易呢！一家人夾手夾腳，最快15分鐘就搞掂，最慢半個鐘之內都完成！超順利！小朋友對個營都充滿好奇呢！



第二天重點活動：野外定向

尋找標記



野外定向是戶外的不敗遊戲，一開始小朋友就四散出發，同爸爸媽媽一齊尋找標記，超開心!!! 而且有小朋友搵得好快，一陣間就搵齊啦！



後記

今次露營活動好成功，雖然清晨的時候，下起大雨，不能在野外煮食，改在廚房煮。但是家長們很配合，小朋友都沒有扭計，早餐過後，大大太陽就出來跟小朋友繼續玩！很開心，很難忘，甚至得到家長的鼓勵，真的很感恩！



營火晚會 跳舞啦！



夜晚真係好難影相，只有營火！不過唔緊要，大家可以到 M for Mother Facebook 睇返片，那晚爸爸媽媽同小朋友大跳 Baby Shark 呢！



想知道未來更多親子活動，請 like 或 follow



mformotherhk



mformother



露營精彩片段



阿媽教仔 當眾「打」

編註：NOK 爸爸的女兒現時已七歲，文章來自於 2011 年他女兒出生及幼兒時的成長點滴。女兒會長大，但相信當時育兒的啟發歷久不衰，原題「阿媽打仔」，本文題目由編輯所擬。感謝 NOK 爸爸的授權轉載，原文刊於作者網頁。



那天，我如常帶 20 個月大的女兒往附近的遊樂場玩，整個遊樂場都是小孩子，大部分是幼稚園大班與初小的小朋友，問題不大，反正都是人家有人家玩，女兒有女兒在 enjoy。

女兒被小男孩踢了幾腳

不過尾聲時出現一段小插曲：有個男孩起腳踢了幾下女兒的腳，看似是一種不滿的渲泄，不是很大力，但行為是很典型的頑皮男孩。於是我即時上前問他為甚麼踢人，而他竟然掉頭就跑。當然我不會就這樣讓他走，馬上踏前幾步一手抓住他，再問他為甚麼，然而這個男孩卻一直扭一直不肯回答，還說要找媽媽之類。這個情況下，我就叫他大聲請媽媽過來，不放手跑，如是者糾纏了幾分鐘，他媽媽終於過來了。

媽媽當眾掌摑兒子

故事發展下去，就輪到男孩的媽媽問他為甚麼踢人，男孩依然想走，不肯回答，不肯道歉。忽然，這位媽媽竟然連續大大力地掌摑男孩，還脫了他的褲打他屁股，甚至露出了小雞雞，這時候旁邊有個小女孩走過來指著男孩來笑，當然還夾雜著旁邊

一些師奶走過來說：「哎唷，教仔不是這樣教的」之類。

至於我，整個阿媽打仔的過程我沒有發一句聲，就拖著女兒靜靜在旁看著。小男孩開始大聲地哭叫，旁邊的師奶繼續說：「哎唷，犯甚麼事這樣嚴重啊？」我冷冷地補一句：「這男孩踢人。」師奶就沒有再說話，我繼續靜靜旁觀，媽媽就變本加厲大聲地喝罵，又扭又篤小男孩，這樣一直糾纏，小男孩相當固執地不肯道歉，只是在喊。

打罵兒子來讓旁人不好意思

或者你會說：嘩，你怎麼不幫口啊？這小男孩可能就這樣「一世了」。可是我覺得，媽媽用這種方式教導，小男孩早就一世了。為甚麼媽媽要如此粗暴？或者她一直都是這樣教仔，又或者她的劇本是想我跟她說：「哎唷，好小事嘛，算啦算啦！」然後她就回答：「怎可以算呀？始終是他不對嘛……」慢慢就變成好像是我不好意思了。但有甚麼不好意思呢？我和女兒並不是這位媽媽無法好好教仔的下台階，要怎樣教是她自己的選擇。臨走前，小男孩終於含糊地向女兒說了句對不起，事件結束。



The NOK

有一個女兒天晴，一個兒子天明，曾有數年時間當全職爸爸，親身體驗照顧小孩的樂與憂。



兒子都需要護膚

或許真的是遺傳的關係，我的小寶貝女兒從小也愛美。自她懂事開始，她常常坐在我旁邊看著我護膚，化妝和弄頭髮。相反，大寶貝兒子或許是男孩子的關係，對護膚從來都不太感興趣。



兒子抗拒護膚

兒子開始步入青春期，我希望他可以開始注重皮膚保養，預防勝於治療，以免日後遇上青春痘的煩惱。自己也是過來人，當然明白步入青春期的少年不會像小孩時那麼聽話，尤其怕媽媽的嘮叨沒完沒了，我也不希望因為小小的護膚事情令母子兩的感情有所改變。於是，我決定還是一如過往，以尊重寶貝為前提，一步一步來，以免他心生反感。

適合孩子的簡單護膚

其實，小朋友的護膚很簡單，甚至是青春期的青少年，需注意的是以下三方面：



Amy Li

Forever11Beauty Limited 行政總裁，對化妝，美容，美髮和時裝極度狂熱。即使誕下一對寶貝，仍醉心鑽研各種花草植物與美容的微妙關係，不減對追求理想的熱誠。曾在美國三藩市及加拿大多倫多留學，畢業後修讀美容課程，是一位典型完美主義的天蠍座女性。



1. 早晚洗臉

早晚使用溫和中性的洗面乳作臉部清潔，避免毛孔阻塞。其他時間如覺得臉部油油的，就用水沖一沖，千萬不要塗抹太過滋潤的保養品，選擇清爽透氣產品是最為適合。

2. 多喝水和多吃蔬果

遇上轉季或皮膚較為乾燥的時候，最直接的方法是讓他們多喝水、一些滋潤的湯水和多吃蔬菜水果。盡量減少食用刺激性與高熱量食物，如巧克力、薯條和煎炸食品。

3. 注意生活習慣

寶貝們的棉被和枕套要定時換洗，以免產生過多的油垢阻塞毛孔。睡眠不足、壓力、情緒不安也會令油脂分泌增加。如果問題嚴重，就要找醫生幫忙。當然媽媽的生活作息也要加倍注意，才能照顧好寶貝們！

踏出第一步

我慢慢地讓他明白到，其實男孩護膚保養沒有難度，一點也不麻煩，就像每天刷牙和洗澡般，只不過青春期的轉變，油脂分泌較過往多，當皮脂腺的小囊堵塞，便會促使青春痘惡化。大寶貝當然不希望被青春痘問題困擾，所以他也願意踏出第一步。