

子女考試放榜壓力大 親子溝通 齊放鬆

早前最後一屆香港高級程度會考已放榜了，一班末代考生的心情相信已穩定下來了，但首屆文憑試則於前天放榜，新學制下的考生面對前路難免感到壓力及徬徨無助，對於聯招改選、聯招院校面試、非聯招學士及副學位課程、中六重讀、毅進文憑、海外留學、就業資訊等仍在思考階段，而每逢放榜，家長亦不比子女輕鬆，所以今期請來情緒治療師李穎思（Angel）為大家放鬆心情，家長及考生應如何處理放榜後的各種情緒及壓力，以及提供一些思家湯水秘方，有助大家減少壓力與煩惱。

■文、攝(部分)：吳綺雯



■早前考試放榜的情景。

攝：梁祖堯

思家靚湯水秘方

湯水養生，Angel經常實踐，其思家靚湯推介分別有兩款，在這段放榜時期，家長可以用紅蘿蔔煲清補涼豬展，有健脾益胃，紓緩緊張情緒，而嗜甜可煲清補涼甜湯，在夏日炎炎的日子裡，甜湯可開胃消暑，亦能減壓醒腦。另外，家長亦可煲花旗參粟米去濕湯，在天氣炎熱下，孩子常飲冰凍汽水，容易傷脾積滯，體內積濕會令人疲倦，如遇壓力，雙肩會感又重又酸，此湯有助解濕，清熱提神。

Angel更透露其湯水秘方，她表示：「食材盡量選擇新鮮，例如紅蘿蔔最好買原條有泥的，避免買預先切好的材料包，因為蔬果在切開後的營養價值會減低，水分亦會流失，湯水味道自然影響。」同時，Angel建議家長可以邀請子女一起煲湯，由選擇煲什麼、買材料、洗切都可一起進行，爸媽更可分配工作予孩子，讓他們投入家庭生活，體會父母為自己煲啖湯水的愛心，是一項經濟又溫馨的親子活動。透過合作，減低生活上各自所受的壓力和煩惱，增加家庭和諧幸福。

煲花旗參粟米去濕湯小貼士



■有泥的紅蘿蔔，比無泥的更清甜美味。



■去濕料可以在藥材店或超市買現成包裝，也可直接去藥材店叫店員執，材料包括赤小豆、生薏米、熟薏米、木棉花、燈心花、澤瀉、蓮蓬等。



■去濕料可用清水浸泡約半小時



■豬展的肉較鬆軟，煲完可以食用。



■紅蘿蔔洗淨外層的泥，用刨削去外皮，切小件。



■親友在美國帶回的手信花旗參，沖水、煲湯都可以。



■切碎花旗參容易溶入湯中，味甘湯香，清熱醒神，適合都市壓力一族。



■豬肉連水滾起後，將花旗參粒倒入湯中。



■加入新鮮粟米，顏色更靚，提升食慾，有助改善心情。

今天，看似塵埃落定，事實上有些考生的負面情緒可能經過一段時間才浮現出來，尤其缺乏家人關心、成績不上不下、內向沉默的學生哥，加上連日媒體的廣泛報道，對情感脆弱考生無疑是一種刺激，Angel提醒：「如果發現自己情緒不穩，如無故哭泣、飲食或睡眠失衡，建議減少看有關放榜的消息，多找相熟同學朋友聊天，亦可將自己的心情告訴家人，如果覺得沒有人明白自己，可以將心事用日記方式寫下，並每天給自己一句打氣說話，有效處理不安情緒。如果不快情緒持續，則必須尋求專業協助。」

家長必先穩定自己情緒

除了考生個人的情緒，其實家長也不比子女輕鬆，因為家長乃成年人，久經殘酷現實的洗禮，反而令他們更直接聯想成績就是前途的成敗，他們自己改變不了個人的未來，就會寄望於子女身上，所以Angel每年看見哭成淚人的，家長比子女多。因此，Angel建議，為人父母首先要開解自己，要將成績和成敗分開，因為考試的表現會受狀態影響，尤其不要埋怨子女成績不佳，有些家長認為考得不好，就是子女沒有盡力，從而否定他們的努力，這做法很傷孩子們的心，所以可以嘗試跟子女這樣說：「阿仔／阿囡，爸媽知道你是很用功，成績高低不影響我們做人，你未來的路，有我們陪伴着你去走，爸媽永遠支持你。」

所以，雖然前天放榜了，但由於大學聯招還未公佈結果，子女未免依然很擔憂，如想讓子女保持心情輕鬆，家長可以表現關心，但切勿營造緊張氣氛，可以將一個信息說出來「大家是一家人，有開心、不開心的事，我們都會一齊面對，無論誰需要幫忙，其他家人都會予以支持的。」讓面對放榜及升學壓力的子女先穩定情緒，並帶來關懷和希望，令他們知道自己不是孤獨的，有什麼事都可積極面對和解決。

成績好與否家長都支持

究竟考試理想與否，家長又應該如何跟子女說？Angel建議，如子女考得好，你可跟他／她說：「仔仔／囡囡，恭喜你考到好成績，我們很開心，你覺得怎樣？告訴爸媽你的心情如何？」父母知道子女成績好當然高興，但切忌得意忘形，因為我們要將良好的情緒教育灌輸下一代，保持心理素質穩定，避免情緒大上大落，亦以身教將勝不驕的道理教育子女。

至於如果子女成績未如理想，首先在行為上，別走開或不望子女，這樣會令孩子感到被離棄，此時亦不宜說太多人生大道理，只需要簡單說：「阿仔／阿囡，你現在的心情，爸媽好明白，我們也面對過同樣的壓力，如果你有什麼想說想做，我們會陪伴着你的。」

穩定自己情緒再安慰兒女

很多家長會問，我們究竟應否陪伴着子女呢？子女會感到壓力嗎？Angel解釋道，陪着的定義和原因不同，會對子女造成不同的壓力，家長一般有兩類型：第一是緊張型家長，情緒化的爸媽對得失看得很重，本身不懂處理壓力，面對放榜更比子女緊張百倍，所以不論成績怎樣，對他們自己和子女都會形成緊張氣氛，此類家長宜少說話多擁抱孩子，讓子女不用面對成績以外的家庭壓力。第二是開懷型家長，臉上經常帶着笑容，個人情緒較穩定，陪着子女旁邊，會令孩子感到安全感，不論成績如何，都能安定子女的心情。

因此，不想為孩子增添壓力，家長們先要穩定自己情緒，跟孩子談談成績以外的話題，如感到情緒不穩，可以跟孩子一起做幾次深呼吸，有效即時減輕壓力。總括來說，家長宜陪伴在側，但說話注意不要加負面情緒、批判價值、教訓語氣和做人道理，例如「考得咁差，一早叫你唔好掛住打機！」、「而家競爭咁大，成績差無晒前途啦。」反而要給予空間，令子女的情緒得以抒發，鼓勵孩子有心事可以找老友記和家人傾訴，而家長自己真的要忍口，準備做一個聆聽者。



■情緒治療師李穎思，擁有國家心理諮詢師培訓生(中國)、註冊催眠治療師(美國)、註冊身心語言程式學執行人(美國)、國際身心語言程式學學會高級執業師(瑞士IANLP)、工商管理研究生文憑(英國)、香港教育專業人員協會會員代表、香港影評人協會理事及對外事務、深圳兒童財商中心顧問等資格。

食得健康

■文：雨文

健康零食好選擇

香港都市人面對繁重壓力，閒時都想輕輕鬆鬆，在眾多工作或學業壓力下，少不免會吃一點零食，但一般來說，零食多是不健康的，但筆者最近發現了一些健康的零食，相信在工作或讀書休息時，可以健康地吃一吃，減一減壓。

一向推出燕麥的桂格品牌，燕麥是健康的食品，沒想到一塊曲奇能是健康的零食。這些燕麥曲奇以全穀燕麥烘製而成，既健康又有口感，備有全新蜜糖果仁、朱古力及提子三款選擇，特別迎合年輕人口味。曲奇含膳食纖維，特別加強香脆口感，絕不含人造香料，是在家中或辦公室食早餐、下午茶的健康之選。



有時，工作之餘，拿一塊餅乾吃也少不免，吃得太多餅乾很熱氣，嘉頓推出了全新兩款天然口味餅乾，包括西芹及多穀餅乾。其中西芹餅乾帶有清香蔬菜味道，清甜的西芹有助降

血壓、去水腫。而多穀餅乾由多款穀類製作而成，包括燕麥片、黑芝麻、白芝麻及全麥粉等，天然的材料為身體提供均衡的營養。每盒內有獨立包裝，配以香草茶或果汁更覺美味可口。

吃完健康零食後，當然要喝杯東西。喝水當然是最健康，但如嫌沒有味道，想喝一點有味道的飲品，你可選擇易纖諾日本冰梅汁。這是全新推出的，精選日本青梅濃縮果汁製成，含豐富維他命C及食用纖維，能改善腸胃功能並養顏美容。由於青梅子能促進新陳代謝、提高鈣質吸收。一杯日本冰梅汁僅含33卡路里，是一般凍飲如柚子蜜的1/3，在吃零食後飲更健康。



■勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水、形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

yukkongsir@yahoo.com.hk

「人在做，天在看」。Michelle這種罕有現象使我不得不相信，後天行為的確有可能影響宿命。

■文：勞斯

在朋友的生日宴上，我剛好同Michelle坐同一圈枱，一臉無奈的她喋喋不休與朋友談女兒經。後來壽星公靜靜告訴我們，說Michelle今天依然姻緣渺渺，熟悉她的朋友都說是受天遣。她為人傲慢，充滿妒忌心，對可能威脅到她利益的人，會不擇手段令對方消失。早幾年因不妥一位同事，竟藉故解僱她，令其一時想不開而尋短見……

天生麗質的Michelle年近四十，在一跨國集團主管人事調配。八字官星透干，丙火日主坐財官，在在顯示一早已會喜遇乘龍快婿，嫁為人婦的命數。日元夫宮夫填，有位體貼好夫婿，一段美滿好婚姻。幾乎所有給她算過命的命相先生都這樣肯定直批。然而Michelle至今仍然孑然獨處，嫁杳無期。雖然自小學至大學，一直有不同類型的男生追求她，但每段戀情都因不同理由而告終。雙親替她操心，她卻滿不在乎。隨着日子流逝，不覺年近中年，父母親更為緊張，四處找親朋戚友幫女兒覓媒。

後天風水的調整改變磁場，爭奪改善了的「果」。此派學說認為：為人陰險、工於心計而犯華的人，縱有美運也會有所扣減。

一般相命師傅幫人批八字，除了談格局外，還會道出命主一生的經歷際遇，六親關係，婚姻子息，事業興衰以及健康壽元。每個人的八字各有大運，大運是從出生月的天干地支推出來的，是跟命走的，故大運是不能改的。至於坊間很多大師強調「一生都是命，皆因前世人，今生富貴貧賤皆前生前世」的業力。認為命運一成不變的論調一直引起學界爭論。有人將命局劃出七三之分，即命造七分隱含先天的安排，三成便是後天的因緣際會。例如努力行善積德，從而改變命定的「因」，用後天風水的調整改變磁場，爭奪改善了的「果」。此派學說認為：為人陰險、工於心計而犯華的人，縱有美運也會有所扣減。

先天後天
一般相命師傅幫人批八字，除了談格局外，還會道出命主一生的經歷際遇，六親關係，婚姻子息，事業興衰以及健康壽元。每個人的八字各有大運，大運是從出生月的天干地支推出來的，是跟命走的，故大運是不能改的。至於坊間很多大師強調「一生都是命，皆因前世人，今生富貴貧賤皆前生前世」的業力。認為命運一成不變的論調一直引起學界爭論。有人將命局劃出七三之分，即命造七分隱含先天的安排，三成便是後天的因緣際會。例如努力行善積德，從而改變命定的「因」，用後天風水的調整改變磁場，爭奪改善了的「果」。此派學說認為：為人陰險、工於心計而犯華的人，縱有美運也會有所扣減。

藏傳般若——生肖

文：鍾治

鼠 諸事不宜，以靜制動，勿作衝動三思而行，凡事但求忍讓方為上策。

牛 一人計短二人計長，要將事情順利完成，必須群策群力團結一致，那一定勝算在握了。

虎 看似無心但有心，緣分定三生，要是有緣人無聲自然勝有聲！

兔 有酒只記今朝醉，把酒言歡心暢盡，常掛愁腸愁更長，只應心緒隨風去，一切皆盡如意。

龍 龍游淺水遭蝦戲，英雄尚且難時，既然時不與你，倒不如靜待而發。

蛇 小財不出，大財不入，這大道理傳古至今，必然有其意義，所以理應主動出擊。

馬 本周絕對是有理說不清，有口難言的景象，是非纏繞不斷，建議還是休息一下吧！

羊 本周要多些留意家中小孩童的健康問題，特別是家居意外頻生，早作預防。

猴 真愛是苦味也是愛的靈丹妙藥，可以令人又愛又恨，本周你一定能夠感受到。

雞 事業上將要有不錯的機會，努力把握的話更有不俗的表現，更得到上司的讚許。

狗 身體康健是要多方面的料理配合的，若然只說不行動，健康很是遙遠哩！

豬 發展一日千里，事情亦有如大鵬，對於拓展業務的人士，絕對是一個利好消息！

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 抽到代表光明前路一樣的太陽牌，熱熾的心令你做起事來，特別有衝勁，無往而不利。

金牛座 抽到代表愛神的牌戀人，邱比特會在這星期的愛情路上指引着你，找到甜蜜的蜜糖兒哩！

雙子座 一輪衝鋒陷陣令你身心疲累，就如節制牌一樣需要多些休息，學曉要忙裡偷閒。

抽取力量牌，要知道世界上是沒有免費的午餐，想得到更好的收穫，首先要學識忍耐。

巨蟹座 高塔預告你這星期的各方面運氣變化非常，沒有法規，進行中的工作將會有所改變。

獅子座 這周貫徹始終地去玩樂嬉戲，人緣運如魔術師般強勢，但要小心留意因大意而導致損失。

處女座 小心月亮女神牌所帶給你的不安及思緒的混亂，凡事應向好的一面想像。

世界牌顯示你才情橫溢，一舉手一投足都散發着滿足的表情，面上更流露出好運的笑容！

天秤座 隱士話你知，學習是無分年齡及性別的，只要能發展所長的，就應鼓起勇氣來面對前方。

天蝎座 女教皇代表了本周有進修的決定，希望藉着學習來提升自己的實力，以作將來的基礎。

射手座 星星牌令你有無窮的幻想空間，若只懂空想，不付諸行動是不會成功的。

摩羯座 審判牌提示你係時候要破舊立新了，只懂默守成規不變通，只會不進則退的！