

畢得鳥晚餐的祕密

作者：羅乃萱

插圖：JAN KOON



這本書屬於 _____



《畢得鳥晚餐的祕密》出版緣起

閱讀是通往知識的門。家庭和父母在培養孩子從小養成閱讀習慣上都扮演重要的角色。透過親子伴讀，家長不但幫助孩子擴闊視野，也讓彼此有更多共同的話題和交流，從而建立更親密的關係。

家庭議會出版《畢得鳥晚餐的祕密》繪本，鼓勵家長和家庭成員陪伴小朋友一起享受閱讀的樂趣，看看「畢得鳥家庭」的一則日常生活故事如何帶出要多跟家人溝通，關心他們感受的訊息。這與議會一向推動的三組家庭核心價值「愛與關懷」、「責任與尊重」及「溝通與和諧」不謀而合；亦是香港特區政府認同家庭是社會的基石，並致力促進家庭和睦以建設和諧社會，而於二零零七年成立家庭議會的原因。

《畢得鳥晚餐的祕密》繪本適合二至六歲的小朋友由家人陪伴閱讀。我希望家長或各位家庭成員，可以在繁忙的工作和生活之中，每日抽十分鐘時間陪伴家中的小朋友閱讀故事書，為他們講解和討論故事內容，跟他們交流內心感受，也可以一同扮演故事角色來互動一番，從輕鬆愉快的溝通過程中，關心對方的所思所想和喜好，家人間的聯繫也自然會變得更鞏固和緊密了。希望大家喜歡《畢得鳥晚餐的祕密》繪本，享受共讀的樂趣和與家人相處的美好時光。

石丹理教授 SBS,JP
家庭議會主席



序

家，是我們疲憊的身體的安放之處；親情，是我們快樂的心靈的寄託之所。外面的世界太大了，對勞累了一天的我們來說，溫馨的家是這樣重要，它是我們身心的最後歸宿。

我們都渴望親情，渴望人與人之間的愛，真誠的愛。

但是，一個溫暖如春的家，並不是天經地義擺放在你眼前，讓你隨意享用、取之不盡的。

不、不，人與人之間的親情，其實是需要經營的，有時甚至伴着煩惱與眼淚，它是需要經過努力和精心打造，才能達成的。家中的每一位成員的付出，都是這個幸福家庭的來源。

你看吧，畢家的老老少少，每一個人都有自己的性情、自己的嗜好，也都有各自的小煩惱，小怨氣，連一家人坐下吃一餐飯，也見仁見智，各有取捨呢！

你看吧，爺爺的牙疼，爸爸的忙碌，嫻嫻想幫人而不得要領，哥哥邀人玩遊戲卻吃了閉門羹，妹妹鼓着一肚子氣，姑姐一臉不明所以，還是那個無怨無悔的媽媽，甘心情願地為眾人服務，端上一桌子自以為是的佳餚，以為會贏得盆滿鉢滿的朗朗讚譽，卻不料落得個「豬八戒照鏡子，裏外不是人」……

美滿與快樂，是生長在盆景中的花卉，是需要用我們每個人的心，去澆灌去供養的。

你看，當你願意為對方默默承擔時，你也把自己的愛傳遞給了對方。當我們接受親人的恩澤時，我們感恩的眼神，就是世界上最美的一劑心靈良藥。

感謝我的好朋友乃萱女士寫的這本書，《畢得鳥晚餐的祕密》令我對家庭與親情，有了更多細膩的體會與理解。希望與這本書相遇的你，也會因此而獲得一份快樂，一份人生的智慧。

韋婭
寫於2019年秋

《畢得鳥晚餐的祕密》導讀

多年前，讀到一本封面標榜着「亞馬遜家庭教養類暢銷書榜NO.1」的書，書名叫《意想不到的幸福家庭祕訣》，讀後感觸良多。書中最讓人詫異的一章，名叫「家庭晚餐怎麼吃才對」，副題是「聊甚麼比吃甚麼（或何時吃）還重要！」心想：吃晚餐就是吃晚餐，還用教？忍不住立刻翻開來讀。

「研究顯示，和家人共進晚餐的兒童，比較不會酗酒、抽菸、嗑藥、未婚懷孕、自殺，以及罹患飲食失調症。」

「研究也發現，享受和家人一起吃飯的孩子，認識較多字彙、比較有禮貌、飲食較健康、自尊心較高。」

讀到這些，已引起我的注意。細讀之下，發現美國家庭有不少家長忙於生計，大家真正好好坐下來吃頓飯的時間不多，都忽略了這個重要的親子時刻。

那麼，香港的情況又如何？問過不少家長，一個星期有幾天跟家人吃飯？發覺時間最多的是幼稚園孩子的家長。至於吃飯的時候談甚麼？有否放手機在身旁？是否大家只顧看手機、電視而沒有專心吃飯？這類問題我都問了，答案早已心照不宣。

所以在構思這繪本故事時，我就想到「吃晚餐」這個主題。

故事中的畢家各人，曾因為個人的想法、定見，沒有站在別人的角度去看，以致誤會叢生，不願溝通。說穿了，也是今天不少家庭的寫照。

但擁有特異功能，能看透別人心事的「畢得鳥」穿插其中，成為一個睿智鬼馬的「和事鳥」，讓畢家上下彼此體諒，關係重新連結起來，氣氛由冷轉溫，正正是這繪本故事的主旨。

怎樣向家人傳達愛，我愛用Gary.D.Chapman的「五種愛的語言」(The Five Love Languages)來表達：

1. 肯定的說話：對家人的欣賞和肯定，如讚賞媽媽煮的菜很好吃，欣賞孩子的活潑、樂於助人，還有感謝和感恩，如感謝爸爸工作的辛勞，婆婆無微不至的照顧等等。
2. 優質的時刻：放下手機，關掉電視，跟家人好好吃飯聊天。談談孩子小時候的點滴，鼓勵孩子說說今天生活上碰到哪些「得意」事，還有自己的「糞事」等等，都是餐桌上很好的話題。
3. 愛心小禮物：所謂「禮多人不怪」，家人之間更該如此。嘗試花花心思，不時送一些小禮物給家人，特別是食物，如買一道長輩喜愛吃的小菜或他愛吃的零食，逗逗老人家開心，何樂而不為呢！
4. 服務的行動：在家人忙着張羅晚餐時，幫忙佈置餐桌或洗碗、抹桌子，甚至送上一杯暖茶給煮好一頓美味晚餐的媽媽，也只是舉手之勞而已。
5. 身體的語言：許多時候，愛難以宣之於口，就給家人來個擁抱道謝，或拍拍孩子的肩膀以示鼓勵，都可以表達對家人的關愛。

還是那句，這個年代，家人願意回家，一家人整齊齊吃一頓晚餐是難得的，就讓我們珍而重之，讓晚餐時刻成為孩子一生難忘的回憶吧！



羅乃萱
家庭發展基金總幹事

星期天的大清早，
畢得鳥慘叫起來。

不得了！
毛髮亂了！



這是「非常時刻」，就主動出擊
找幫手吧。好，我用「分身術」！

（





媽Mi,我……

爺爺,我要摸摸頭啊!

爸B啊爸B,
我要摸摸頭啊!

哥哥,
你幫我吧!

麻麻,幫我
摸摸頭吧!

妹妹,
幫幫我啊!

可是問了半天,畢家
各人都沒有理睬畢得鳥。

我要大顯身手!

鳴.....媽Mi, 幫我摸摸頭啊!

於是, 畢得鳥也不說話了。

到底各人心裏有甚麼祕密呢?
為甚麼大家悶悶不樂?

這天，畢家的氣氛越來越冷冰冰。



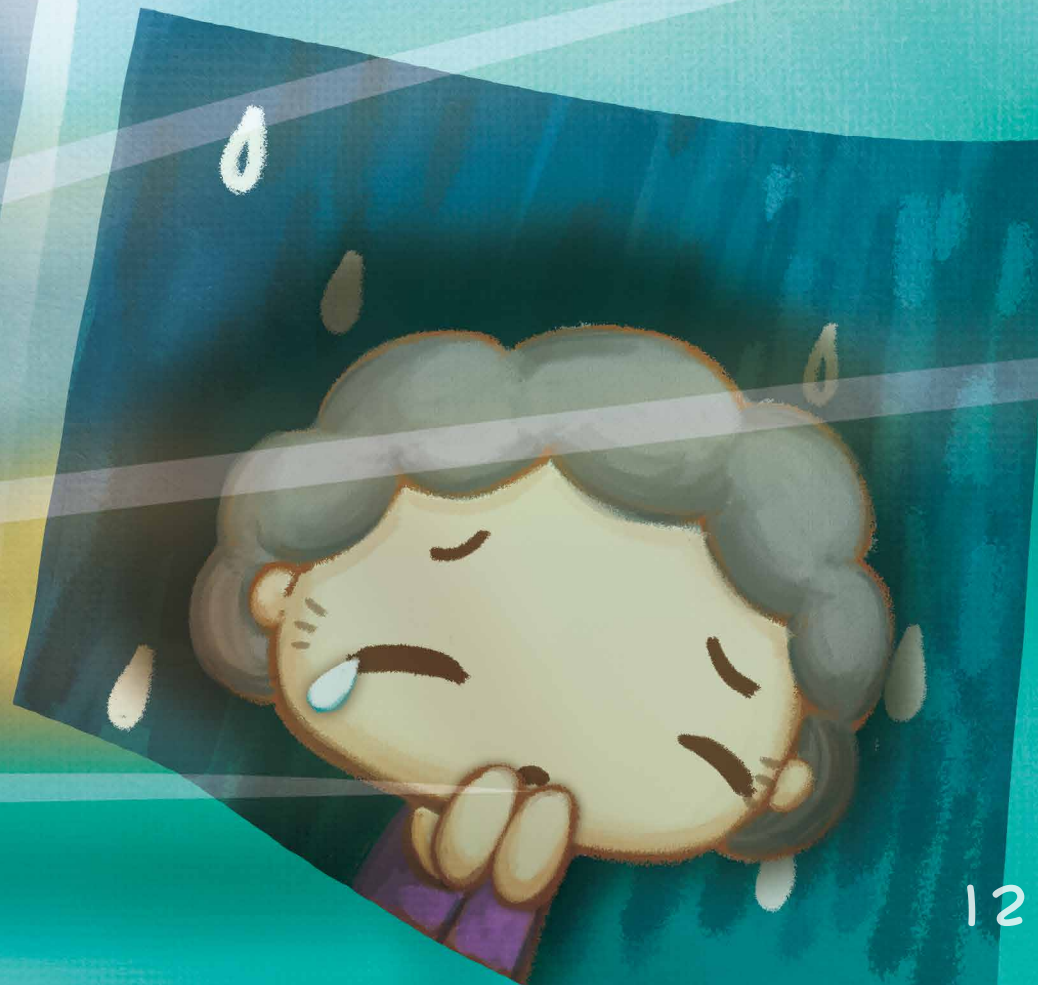
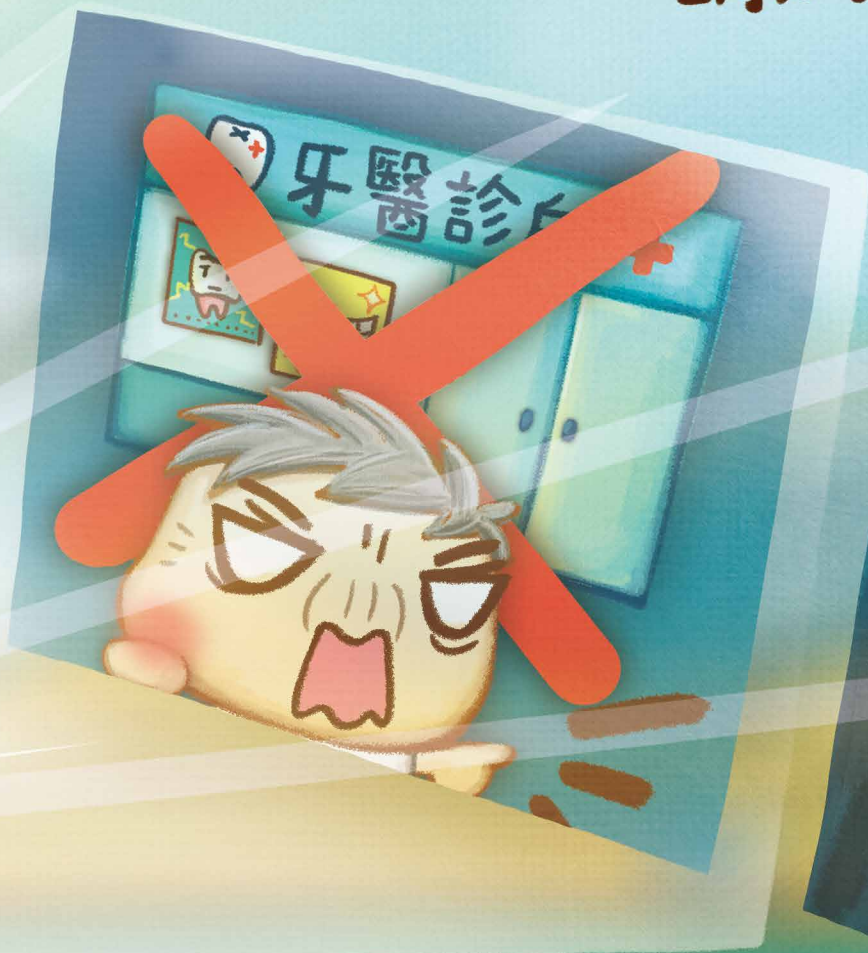
吃晚餐啦!

傍晚，媽Mi辛勞地做好一頓精心設計的晚餐，可是……

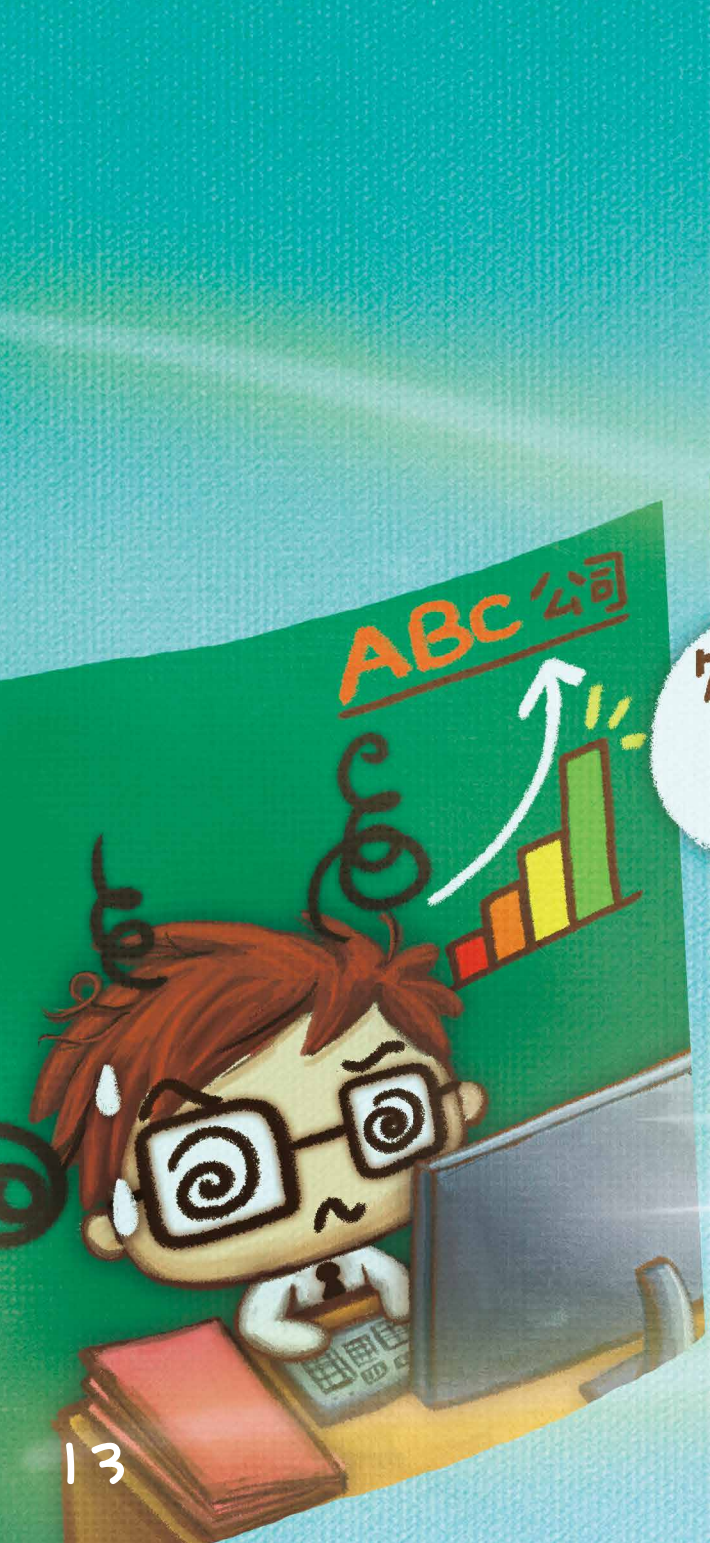


媽Mi不太明白為甚麼大家都悶悶不樂，就向吃得開懷的畢得鳥請教。



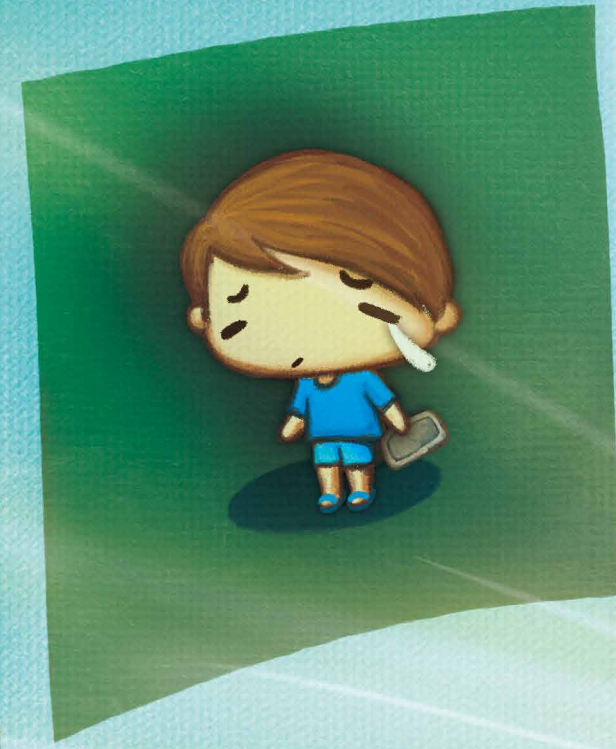


畢得鳥用定格重播的方法，請媽Mi自己找出問題所在。



爸B
一齊玩!

很累，
明天吧!



我明白了!
我要走到家人當中,
了解家人的需要。



牙痛不好受啊,
您慢慢吃,
不用急。

這個 給你!

跟爸爸玩甚麼好?
你也一起玩!

乖!

老公! 工作辛苦!
食雞 腿啦!



畢家又圍在一起，
在餐桌前開開心心地吃晚餐了。





爺爺蛀牙要去見牙醫，
之後可以吃雪糕。

見完牙醫帶我
去吃雪糕，好嗎？

結果，爺爺決定去見牙醫。



我要見牙醫了，
好怕！好怕！好怕……

妹妹想到點子，
她要給爺爺「定定驚」。





有我在,不怕!

不怕!不怕!

爺爺,抱-抱,安♥啦!



小朋友，你知道大家心裏說甚麼？
你心裏又想說甚麼？

親子互動樂園

故事重點

家人間良好的關係有賴有效的溝通，當溝通失效時，會造成疏離，甚至誤解。人與人之間的溝通其實可以很容易、很簡單，即使是一句簡單的問候或關懷語句，也可以帶來連綿不絕的關心和愛護。大家看看畢氏一家，如何由一句由衷的關懷話語，把如山倒的關係重建起來。

爸媽問、孩子答

1. 平常畢得鳥不用整理毛髮的，誰給牠整理？你覺得牠幸福嗎？
2. 誰人為畢家各人準備晚餐？
3. 為甚麼畢家各人不願吃晚餐？
4. 畢家各人有甚麼心事？
5. 如果你有心事，你會吐露給家人知道嗎？為甚麼？
6. 如果你是畢得鳥，你會吐露別人的心聲嗎？
7. 你希望家中有隻畢得鳥嗎？為甚麼？
8. 你還想到哪些讓畢家各人開心起來的方法？
9. 你知道家人最喜愛吃的食物是甚麼？
10. 你最愛媽媽煮的哪一道菜？

動動手、動動腳

1. 向家人把《畢得鳥晚餐的祕密》的故事說一遍，再邀請家人一起唱主題曲。
2. 誰人為你一家做晚餐？請跟他／她表示謝意和說句感謝的話。
3. 請想想你可以跟家人一起做的一道菜，甚至用創意構思一道菜。
4. 邀請你的家人把這道菜做出來。
5. 跟家人一起品嚐這道菜，大家分享對這道菜的感覺，甚至為這道菜命名。

親子齊齊唱



用智能手機掃描QR碼，與孩子一起唱主題曲。

知多一點點：愛的食譜

這個食譜是讓每個人，都能為家庭成員製作一道合所有人胃口的「愛家料理」，這料理的味道甜蜜可口，讓人回味無窮，吃過的人都會心花怒放，想一試再試。

一. 適合進食人士

任何家庭成員、任何年齡、任何體質的人都適合

二. 進食時令

沒限制，但重質不重量，只要烹調得當，不限進食時刻

三. 材料

1. 話語

選材：欣賞的話、鼓勵的話、仁慈的話、謙讓的話

2. 禮物

選材：富心意的禮物、有愛心的禮物、真誠的禮物，平價或貴價不拘

3. 行動

選材：選輕柔、溫和的身體接觸，包括：輕拍肩膀、擁抱、親親額頭（或摸摸額頭、臉龐）等

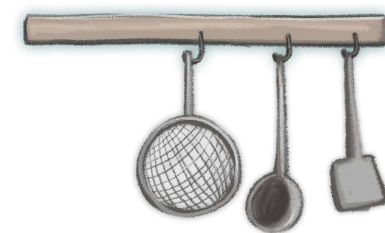
四. 烹調時注意事項

要專注、跟家人一起做、真誠的交流、清楚表達需要、時刻留意對方以便作出恰當的反應，最重要的是臉帶微笑

五. 開始烹調

1. 要自己動手做，實際做出來，不能假手他人
2. 主動邀請家人參與，並且有需要時幫忙完成
3. 細心留意身邊的家人、伙伴，配合他們的需要

「愛家料理」完成了！
請跟你的家人一起品嚐、欣賞！



動動腦，連一連

甚麼事情讓畢家成員再次開心起來呢？用線把人物和事情連起來。



畢得鳥家庭 - 童心同生
全港幼稚園生親子填色比賽
得獎作品展



香港中文大學校友會聯會
張煊昌幼稚園
K2D 錢琛



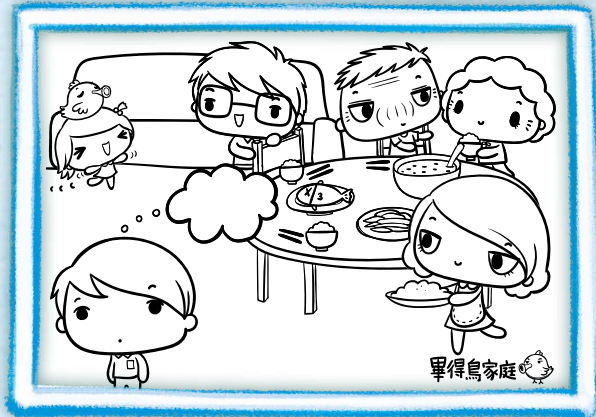
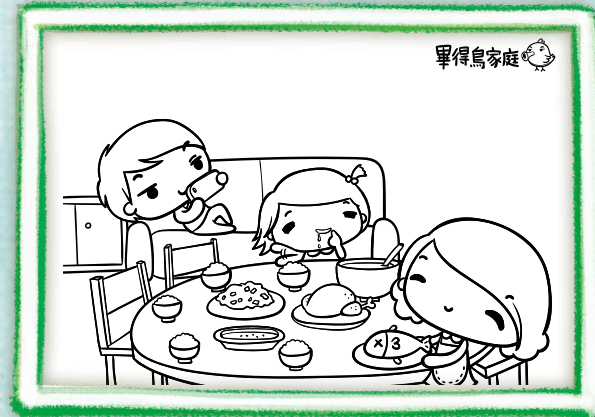
仁濟醫院
蔡百泰幼稚園/幼兒中心
幼兒班A 陳泓希



香港中文大學校友會聯會
張煊昌幼稚園
K2B 陳啟剛



畢得鳥家庭 - 童心同步 全港小學生看圖作文比賽 得獎作品展



今天晚飯的時候，媽媽準備了許多食物。哥哥看見妹妹垂手，就立刻拿出手機拍下了。然後，哥哥笑着說：「家裏多了一隻貓，大家東張西望不知道，在貓兒在那裏。最後，哥哥拿出手機說：『看！就是這隻貪吃貓！』」大家聽

今天晚飯的時候，媽媽已準備好豐富的晚餐，但妹妹看見桌上的佳餚，已忍不住地流口水，媽媽微笑地說：『請你忍耐一會兒，爸爸很快回來。』看見妹妹樣子十分滑稽，我隨即為她拍照，爸爸回來看過照片後，大家都捧腹大笑，這個晚上

今天晚飯的時候，畢媽只端上五碗飯，自己卻刻意留給畢，爸爸替她端，真鬼馬！噢！她還在房間裏煲劇，彌基又自顧玩手機，貪吃的曉婷正注視着枱上肥美的豉油雞。我得趕快飛往公團，叫喚忙於下棋的爺爺回家吃飯啊！

今天晚飯的時候，我在想：愛是甚麼？回頭一看，我看見媽媽為家人貢獻時間，用心地煮美味的佳餚；愛是祖母無私地為客人準備好一切，為大家盛好飯；愛是我們一家人能平安愉快地享受每一頓飯，愛就是互諒、包容、耐性、關懷、互助...愛是家庭的幸福和快樂，不可或缺。

今天晚飯的時候，大家各司其職。爸爸微笑着擺好桌椅，呼喚妹妹，妹妹手舞足蹈地來到桌前；媽媽端出碗碗美味的奶湯，慈祥的笑容融成一幕啊！當我看到這一幕時，心想：家是個溫暖的港灣，為我遮風擋雨；而我有溫馨的家，如果有人多麼美好！

今天晚飯的時候，廚房裏陣陣的香氣撲鼻而來。雖然，媽媽煮的菜式只是一家小炒，但是我總覺得香甜可口。晚餐的飯桌上總是熱鬧非凡，妹妹眉飛色舞的說着她和學校的趣事，媽媽則關心我和她的學習情況，爸爸會說笑話，增添了晚餐的輕鬆氣氛。晚餐時，守護的「家」的味。

冠軍 番禺會所華仁小學
初小組
2M 袁豫

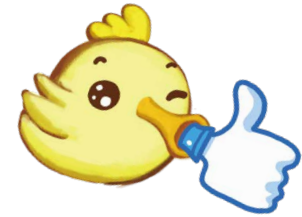
亞軍 九龍灣聖約翰天主教小學
初小組
3B 黃煦洛

季軍 宣道會陳元喜小學
初小組
3D 方紫喬

冠軍 香港嘉諾撒學校
高小組
6C 吳芷瑩

亞軍 元朗商會小學
高小組
5D 劉昕桐

季軍 將軍澳官立小學
高小組
5A 黎榮譽



畢得鳥晚餐的祕密

出版：  家庭議會
2019年11月初版

作者： 羅乃萱

插圖： JAN KOON

責任編輯：黃靜蓮

印刷： 政府物流署

ISBN： 978-988-74395-0-9

©本書版權為家庭議會和民政事務局所有

版權所有·不得翻印

任何人如未經家庭議會和民政事務局之書面同意，不得用任何方式抄襲、使用或翻印本書任何部分，亦不得以任何電子或機械方式，包括影印、攝錄，或透過任何資訊儲存方式傳送或發放本書內容。

如有查詢，請與家庭議會秘書處聯絡

電話： 3509 7045

傳真： 2591 6002

電郵： secretariat_family_council@hab.gov.hk

網址： www.familycouncil.gov.hk