

## 家庭議會

「家・給你打氣」家庭教育系列 — 為母則強 鍾麗淇

### 快問快答

- 問題 : 性格樂觀?  
鍾麗淇 : (是)  
問題 : 享受家庭時間?  
鍾麗淇 : (是)  
問題 : 工作狂?  
鍾麗淇 : (否)  
問題 : 稱職的媽媽?  
鍾麗淇 : 我知道永遠會有空間做得更好  
我不會覺得做得最足夠  
問題 : 女兒做錯事會責罵?  
鍾麗淇 : Yes (會)  
問題 : 偏心家姐?  
鍾麗淇 : 看情況  
問題 : 偶然覺得照顧女兒會很疲倦?  
鍾麗淇 : 會  
問題 : 因為女兒患病而抱怨?  
鍾麗淇 : 不會  
不怨

### 與家人一起面對罕見疾病

- 鍾麗淇 : 當時真的沒有太多時間去想  
當醫生說 Isabella 有四號染色體缺損綜合症  
立即問  
「已經檢查了心、腎、腦嗎？」  
你說不開心  
靜下來時哭  
這些情緒  
一天可能會突然出現幾次  
但很快便沒有事  
大概相隔兩年後  
才有機會讓自己感覺  
感受那件事  
一直覺得自己的心理上正常  
我覺得自己是正常的  
但身體反映了很多情況  
例如相較之前沒有耐性

所以我也跟丈夫、朋友討論  
**I feel different**（我感到我不同了）  
我覺得有些不平衡的感覺  
但我心理上覺得 **I am okay**（我無問題的）  
反而是我丈夫鼓勵我  
重新教授瑜珈課  
丈夫真的提醒了我  
有時間就要開始懂得照顧自己  
你問我有沒有不開心  
崩潰、不平衡  
是一定有的  
幸而，我有丈夫跟我分享

## 從媽媽身上學習

鍾麗淇

： 我想每個人的媽媽  
在他們心目中都是最好的媽媽  
我相信每個媽媽也會教自己的孩子  
如何樂觀  
如何努力、勤奮地做人  
但我媽媽有一個很特別的方式  
就是她不會說太多道理  
我一直也是觀察我媽媽如何去做人  
媽媽確診了癌症時  
我會很不開心  
會問「為甚麼我媽媽要經歷癌症」  
媽媽會覺得  
她坦白地告訴我  
「不要緊，反正已經確診了」  
「**That's no point and crying is already too much**」  
（這（傷心）是沒有意義的，已經哭得太多了）  
「你可以哭，媽媽也不開心」  
「不要緊，做治療吧」  
「可以做的事就做」  
「我們不要在這裏停頓」  
我發覺其實媽媽說得對  
每件事在你身上發生了之後  
而無法改變  
不需要逗留太多時間  
去問「為甚麼？」  
也不要花太多時間  
在不需要投放心力的地方

反而我們思考在康復期間可以做些甚麼  
我覺得每一件事也可以從很多不同角度看  
比如，媽媽教我的是，事情沒有對或錯  
她處事的方式並非著眼事情的對錯  
只是從另一個方向來看待事情  
從另一個方向來看  
會令自己更開心  
這個做法真的幫到我的  
媽媽教會我的是  
例如 **Isabella** 已經確診患上這個病了  
究竟我是否要問「為甚麼」呢？  
比如，媽媽的正常反應會是  
我是不是做錯事  
是不是做了甚麼而令她有特殊需要  
這些是正常反應  
我和全世界其他媽媽都有一樣想法  
但我跳出這個想法快一點  
我不會逗留在那段的時間太長  
而影響我去走下一步

## 教女心得

鍾麗淇

： 我沒有特別在妹妹（小女兒）小時候告訴她  
**Isabella**（大女兒）是有特殊需要  
「**Isabella is your sister**」（**Isabella** 是你的姐姐）  
**That's it**（就是這樣）  
我會覺得這個是一個 **end of the story**（答案）  
曾經有一次妹妹的同學問  
「為甚麼你的家姐不跟我聊天」  
我就開始教妹妹  
妹妹問我的時候，我就回答妹妹  
我教妹妹的方法是  
「你看我如何和家姐生活」  
看我們如何照顧家姐  
永遠也不會說教她如何做  
「你看看爸爸媽媽」  
「**What are we doing**」（我們在做甚麼）  
我覺得要順其自然  
我會覺得有些家庭有類似情況發生  
千萬不要讓自己有壓力  
要教導正常發展的孩子  
特別遷就這個（有特殊需要的）孩子

只要你做出來，那就可以了

## 疫情對生活的影響

鍾麗淇：我覺得疫情（對生活）也有影響  
例如要習慣使用 Zoom（網上遙距教學軟件）  
家姐也會用 Zoom  
她也很喜歡用 Zoom  
因為可以對着 iPad  
看到很多同學  
亦有音樂  
她覺得很開心  
幸運地有很支持我們的學校  
例如家姐在學校用的工具  
例如企架等裝備  
可以借給我們  
我們可以拿回家中  
跟家姐一起做治療  
不能說辛苦  
這是一個開心的經歷  
對於家姐，在疫情期間用 Zoom 上學  
是一個新的學習  
當然沒有經常外出  
盡量留在家中  
找不同的事物來激發家姐的能力  
也沒有甚麼特別  
一家人抱在一起過

## 鼓勵同路人

鍾麗淇：有時候面對困難  
其實會很難走出來  
我之前和一些家長分享  
大家有各自的故事  
我做的方式  
你千萬不要覺得我是對的  
我做的方式只是我做的方式  
只是分享何有哪些方法  
可以令我更樂觀而開心地生存  
我會和她們說  
你盡量「錫自己」多一點  
我覺得騰出幾分鐘時間是「為自己」

已經是「為自己」  
我說的「為自己」不是去做 One Day Spa（全日水療）  
整天離開家裏  
不是的  
我是想你給自己 5 分鐘時間  
做你喜歡的事  
亦也要學懂怎樣放下  
例如你做媽媽的角色就做媽媽的  
不要同時做治療師的角色  
不要做老師的角色  
也不要兼顧你不需要的角色  
盡量比機會讓別人來幫你  
我覺得這個也重要