

家庭议会

「家·给你打气」家庭教育系列 — 为母则强 钟丽淇

快问快答

- 问题 : 性格乐观?
钟丽淇 : (是)
问题 : 享受家庭时间?
钟丽淇 : (是)
问题 : 工作狂?
钟丽淇 : (否)
问题 : 称职的妈妈?
钟丽淇 : 我知道永远会有空间做得更好
我不会觉得做得最足够
问题 : 女儿做错事会责骂?
钟丽淇 : **Yes** (会)
问题 : 偏心家姐?
钟丽淇 : 看情况
问题 : 偶然觉得照顾女儿会很疲倦?
钟丽淇 : 会
问题 : 因为女儿患病而抱怨?
钟丽淇 : 不会
不怨

与家人一起面对罕见疾病

- 钟丽淇 : 当时真的没有太多时间去想
当医生说 **Isabella** 有四号染色体缺损综合症
立即问
「已经检查了心、肾、脑吗？」
你说不开心
静下来时哭
这些情绪
一天可能会突然出现几次
但很快便没有事
大概相隔两年后
才有机会让自己感觉
感受那件事
一直觉得自己的心理上正常
我觉得自己是正常的
但身体反映了很多情况
例如相较之前没有耐性

所以我也跟丈夫、朋友讨论
I feel different（我感到我不同了）
我觉得有些不平衡的感觉
但我心理上觉得 **I am okay**（我无问题的）
反而是我丈夫鼓励我
重新教授瑜珈课
丈夫真的提醒了我
有时间就要开始懂得照顾自己
你问我有没有不开心
崩溃、不平衡
是一定有的
幸而，我有丈夫跟我分享

从妈妈身上学习

钟丽淇 :

我想每个人的妈妈
在他们心目中都是最好的妈妈
我相信每个妈妈也会教自己的孩子
如何乐观
如何努力、勤奋地做人
但我妈妈有一个很特别的方式
就是她不会说太多道理
我一直也是观察我妈妈如何去做人
妈妈确诊了癌症时
我会很不开心
会问「为甚么我妈妈要经历癌症」
妈妈会觉得
她坦白地告诉我
「不要紧，反正已经确诊了」
「**That's no point and crying is already too much**」
（这（伤心）是没有意义的，已经哭得太多了）
「你可以哭，妈妈也不开心」
「不要紧，做治疗吧」
「可以做的事就做」
「我们不要在这里停顿」
我发觉其实妈妈说得对
每件事在你身上发生了之后
而无法改变
不需要逗留太多时间
去问「为甚么？」
也不要花太多时间
在不需要投放心力的地方

反而我们思考在康复期间可以做一些甚么
我觉得每一件事也可以从很多不同角度看
比如，妈妈教我的是，事情没有对或错
她处事的方式并非着眼事情的对错
只是从另一个方向来看待事情
从另一个方向来看
会令自己更开心
这个做法真的帮到我的
妈妈教会我的是
例如 **Isabella** 已经确诊患上这个病了
究竟我是否要问「为甚么」呢？
比如，妈妈的正常反应会是
我是不是做错事
是不是做了甚么而令她有特殊需要
这些是正常反应
我和全世界其他妈妈都有一样想法
但我跳出这个想法快一点
我不会逗留在那段的时间太长
而影响我去走下一步

教女心得

钟丽淇

： 我没有特别在妹妹（小女儿）小时候告诉她
Isabella（大女儿）是有特殊需要
「**Isabella is your sister**」（**Isabella** 是你的姐姐）
That's it（就是这样）
我会觉得这个是一个 **end of the story**（答案）
曾经有一次妹妹的同学问
「为甚么你的家姐不跟我聊天」
我就开始教妹妹
妹妹问我的时候，我就回答妹妹
我教妹妹的方法是
「你看我如何和家姐生活」
看我们如何照顾家姐
永远也不会说教她如何做
「你看看爸爸妈妈」
「**What are we doing**」（我们在做甚么）
我觉得要顺其自然
我会觉得有些家庭有类似情况发生
千万不要让自己有压力
要教导正常发展的孩子
特别迁就这个（有特殊需要的）孩子

只要你做出来，那就可以了

疫情对生活的影响

钟丽淇 : 我觉得疫情（对生活）也有影响
例如要习惯使用 Zoom（网上遥距教学软件）
家姐也会用 Zoom
她也很喜欢用 Zoom
因为可以对着 iPad
看到很多同学
亦有音乐
她觉得很开心
幸运地有很支持我们的学校
例如家姐在学校用的工具
例如企架等装备
可以借给我们
我们可以拿回家中
跟家姐一起做治疗
不能说辛苦
这是一个开心的经历
对于家姐，在疫情期间用 Zoom 上学
是一个新的学习
当然没有经常外出
尽量留在家中
找不同的事物来激发家姐的能力
也没有甚么特别
一家人抱在一起过

鼓励同路人

钟丽淇 : 有时候面对困难
其实会很难走出来
我之前和一些家长分享
大家有各自的故事
我做的方式
你千万不要觉得我是对的
我做的方式只是我做的方式
只是分享何有哪些方法
可以令我更乐观而开心地生存
我会和她们说
你尽量「锡自己」多一点
我觉得腾出几分钟时间是「为自己」

已经是「为自己」
我说的「为自己」不是去做 **One Day Spa**（全日水疗）
整天离开家里
不是的
我是想你给自己 5 分钟时间
做你喜欢的事
亦也要学懂怎样放下
例如你做妈妈的角色就做妈妈的
不要同时做治疗师的角色
不要做老师的角色
也不要兼顾你不需要的角色
尽量比机会让别人来帮你
我觉得这个也重要