

自己評價很低。這是訓練孩子做家事最容易犯的錯誤。就算你看到的不盡完美，但仍可找到一些地方來鼓勵他。「這次地板沒潑出太多水哪！」或者說，「你今天洗得比昨天快」或者，「你真是爸媽的好幫手！」等等。記得，訓練孩子做家事是要增強他的自信而不是要他失去自信。

六、用表格檢查制度來代替口頭的嘮叨或叮嚀——我有一個鄰居朋友，她有二個女兒，她把期望孩子做的家事一一的列在白板上，用一種顏色來代表一個孩子的項目。她連孩子個人衛生習慣的訓練都列在版上：如摺被、刷牙、整理衣物、練琴等都一一列在板上。晚上下班回家，一瞄白板，就一目了然，取代了許多不必要的嘮叨或爭論。

七、孩子份內應做的家事，不應給予金錢酬勞。家——是每一個成員有權利也有義務的地方。每個人有份去享受，也應該有份去參予。至予一些比平常家事吃重的工作，譬如油漆木門，大清洗所有的玻璃窗等等，則可以酌情給予一些酬勞。

八、不要加給孩子的家事是過於他能夠承擔的——一個在馬來西亞長大的女孩，家中有十個兄弟姐妹，她是大姐。她這邊帶大了一個弟弟，又來一個妹妹。家事一把抓。失去了她應該享受的美好童年。長大結婚後她避免生孩子，害怕重新陷入沉重的家務困難。

九、鼓勵創意——父母可以提示及示範作家事的步驟。但是他們若不喜歡你的方法

與步驟也無妨，每個人都有潛在的創意，藉著做家事而求創新，也是一件美事。

九、全面性的訓練，加上彈性的組合——譬如弟弟一、三、五洗碗，哥哥二、四、六。或者是一人輪一星期。或每逢新的月份更換家事內容可以包括：排碗筷，洗米煮飯，倒垃圾，洗衣，乾衣，吸塵，洗廁所，割草。從淺易到艱辛。也可以有升級制，如洗廁所的，工作已好長一段時間，可以升任作廚子，負責星期六早上的早餐等等。

當他們看見辛苦洗刷過的廁所，整潔亮麗，用起來的舒服感，其本身就是一個增強鼓勵作用。當然，父母口頭上的鼓勵，也是最實在的。如果一年有幾次的大掃除，每一個家庭成員都總動員，在一個下午把整個家來洗擦得煥然一新。然後去享受一頓孩子們喜愛的晚餐，也是一種很恰當的鼓勵。至於懲罰，有些父母扣除零用，或者用積分制度，取消一些娛樂電視時間。也可以在扣除一週零用錢後，第二個星期，觀看下一星期家事是否達到標準，如果是的話，連上一星期扣除的都一併歸還。總之，訓練孩子做家事比不訓練來得煩瑣與艱辛，也是一個長期的投資，訓練別人明白的丈夫或妻子，需要的是時間，耐性，創意，鼓勵與督導。從小在家事上的成就感，也奠定了他個人價值的穩固根基。就以三、五歲的孩子來說，他們都會覺得自己是家中的重要份子。因著對自己家庭的有所貢獻，而建立起良好的自我形象。

# 回鍋肉

／古晉福音堂婦女會提供

用料：

豬肉（腿肉） 六兩  
青辣椒 二個  
紅辣椒 三個  
大蒜 一、二支  
甜麵醬（豆醬加糖） 二湯匙  
花生油 三湯匙  
醬油 二湯匙  
辣椒醬 一湯匙  
糖 二茶匙

作法：

1. 豬肉放入冷水中用大火煮廿分鐘左右，冷後橫紋切薄片。
2. 青，紅辣椒去子切滾刀塊。
3. 大蒜切細。
4. 將豆醬、辣醬、醬油、糖在一只小碗內調妥。
5. 在鍋內燒熱湯油，先炒肉片，待油滲出，再放下蒜片同炒，並加入青紅椒炒幾秒鐘，即盛出用鍋中餘之油，炒甜麵醬，然後將肉回鍋再炒拌均勻，裝盤。

