

暑

假

遊

記

幫助兄弟姊妹變得相親相愛



# 給爸爸媽媽：幫助兄弟姊妹變得相親相愛

每個有超過一名子女的家庭都難免會出現以下情況：

兄弟姐妹爭玩具、爭文具、爭食物、爭做決定、爭父母的關注，爭得面紅耳熱、氣急敗壞、口出惡言、甚至「郁手郁腳」（Feinberg et al., 2019）。

子女若然能夠在這些衝突中找到正面的解決方法，可能對他們的成長有幫助。不過，經常經歷難以解決的衝突，不但會影響兄弟姐妹之間感情，遇會對他們的社交和學習造成負面影響（Bi et al., 2021; Lam et al., 2021）！

作為父母，當然樂見子女「糖籬豆」，但如何避免子女「水溝油」，一接觸就有火花，更是不少父母的「燃眉之急」！在這個故事裡，作者設計了三個情境，讓子女能夠選擇如何面對與兄弟姐妹相處時可能出現的衝突：

衝突	選項A	選項B
雙方對應該做甚麼持不同的意見	各執己見，絕不相讓	雙方先聆聽對方的意見，並願意讓步、妥協和輪流
其中一方想加入另一方的活動	其中一方沒有詢問就強行加入； 另外一方感覺冒犯便生氣回應	其中一方有禮貌地詢問； 另外一方有禮貌地請對方先等待自己完成手頭上的事情，之後再請對方加入自己的活動
其中一方提出未必可行的建議	另一方惡言相向，一口拒絕	另一方表達憂慮，但同意嘗試

家長在與子女一起讀這本故事書時，可以讓子女在每一個情境先作出選擇，並邀請子女猜想這個選擇可能會導致甚麼結果。家長亦可以與子女回想他們曾經遭遇過的相似情境，幫助子女將故事內容連結到自己的生活當中。家長甚至可以與子女一起模擬可能會發生的衝突，預先演練一下可以如何運用正面的方法去面對這些情境（Bieleke et al., 2021）。當然，若子女在日常生活中真的選擇選項A時，家長亦知道可以如何適時介入，幫助子女作出改善。

關係是相向的。一味要求哥哥和姐姐「大的要讓小」，或者一味要求弟弟和妹妹「聽從長輩的話」，都未必能令子女心服口服。若然家長能夠幫助子女在衝突中學會如何禮貌表達、聽取意見、接納跟從、讓步妥協、甚至欣賞對方，這些衝突就可以成為成長的契機，成為兄弟姐妹相親相愛的原因。

#### 參考資料：

Bi, S. S., Lam, C. B., & Chung, K. K. H. (2021). Sibling relationships and civic engagement: A longitudinal study of Chinese young adults. *International Journal of Psychology*, 56(1), 138-142.

Bieleke, M., Keller, L., & Gollwitzer, P. M. (2021). If-then planning. *European Review of Social Psychology*, 32(1), 88-122.

Feinberg, M. E., McHale, S. M., & Whiteman, S. D. (2019). Parenting siblings. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Children and parenting* (vol. 1, 3rd ed. pp. 219 – 257). Routledge/Taylor & Francis Group.

Lam, C. B., McHale, S. M., Lam, C. S., Chung, K. K. H., & Cheung, R. Y. M. (2021). Sibling relationship qualities and peer and academic adjustment: A multi-informant longitudinal study of Chinese families. *Journal of Family Psychology*, 35(5), 584-594.





暑假到了，麗麗和彬彬都很開心。媽媽問姐弟二人想到哪裡遊玩。





麗麗說：「天氣很熱，我想到泳池游泳、玩水上滑梯。」

彬彬說：「我想去沙灘。」



麗麗說：「我們上次已經去了沙灘！今次我們要去泳池玩水上滑梯！」

彬彬說：「我不要去泳池！我要去沙灘！」

麗麗說：「為甚麼你說要去沙灘就要去沙灘？」



B

麗麗問彬彬：「你為甚麼想去沙灘？」彬彬說：「我想去沙灘玩沙。」

麗麗對彬彬說：「我們今次可以去沙灘，不過我們下次游泳就要去泳池。」

我們輪流決定，好嗎？」彬彬點頭說好。

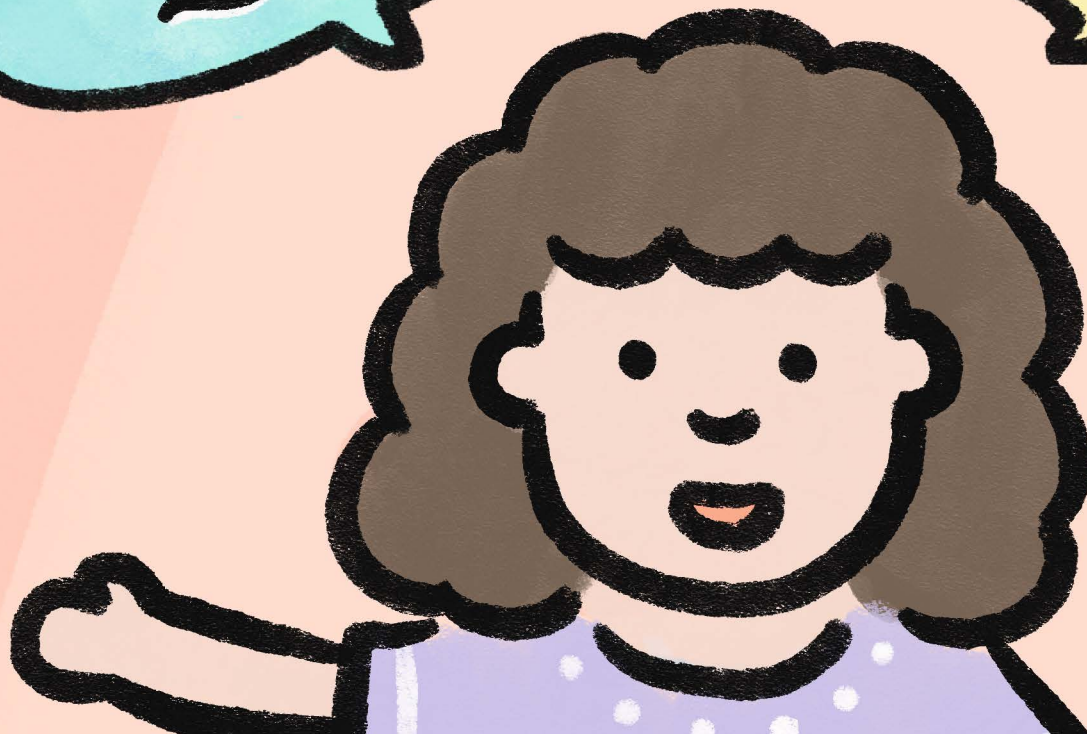
翻到第9頁



A

媽媽見姐弟二人爭吵起來，便替他們做決定：「今天我們去沙灘；

姐姐可以在沙灘游泳，弟弟也可以在沙灘玩沙。」



於是，媽媽帶著悶悶不樂的麗麗及洋洋得意的彬彬出發去沙灘。



B

媽媽很高興，對著麗麗和彬彬說：

「你們有商有量，又懂得輪流，都是媽媽的好孩子。」





於是，一家人愉快地出發去沙灘。





到了沙灘，媽媽先帶孩子們去游泳。游泳後，姐弟二人一起玩沙。





麗麗用沙鏟砌沙堡，彬彬用雙手挖沙池。

彬彬想和姐姐一起玩。



A

翻到第15頁



彬彬一聲不響地走到麗麗沙堡附近挖沙池。麗麗生氣地大聲對彬彬說：

「走開！你在我的沙堡附近挖沙，是存心破壞我的作品吧！」



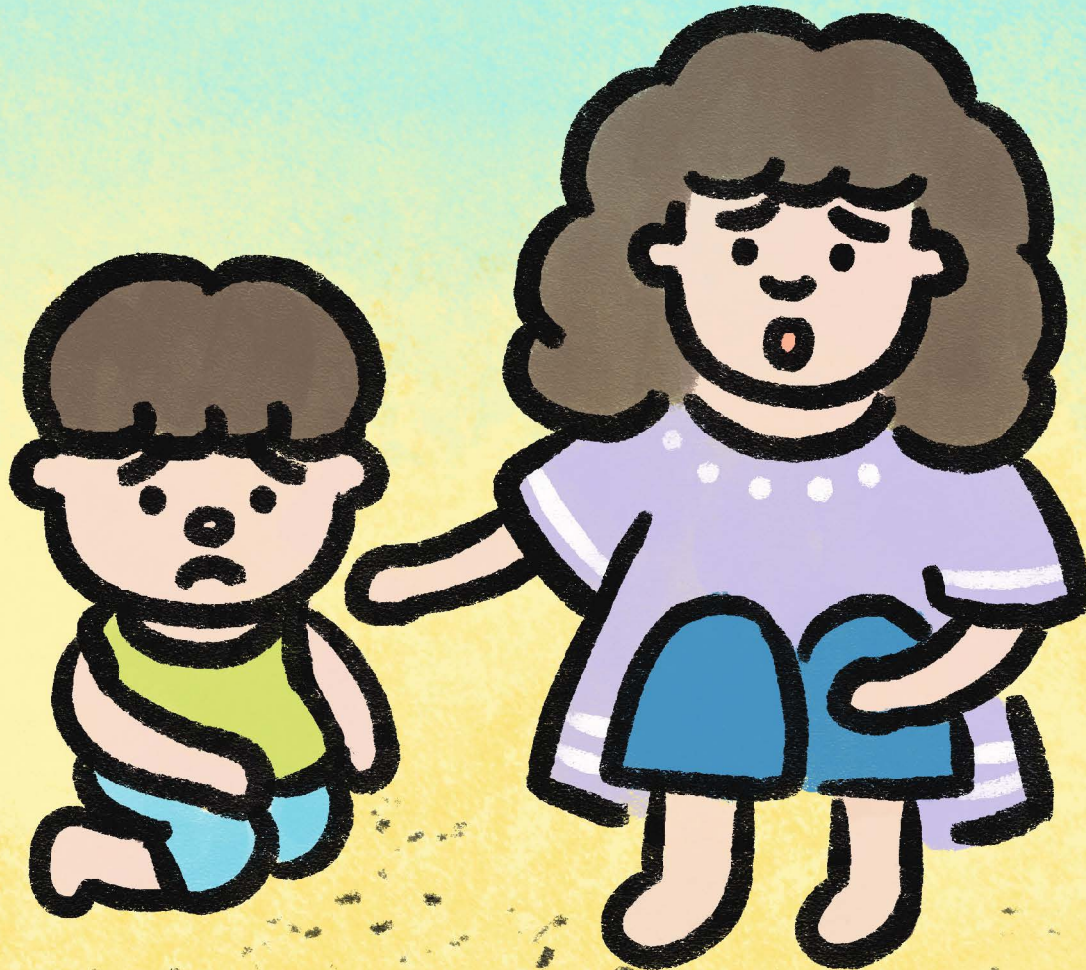
彬彬問麗麗：「姐姐，我可以和你一起玩嗎？」

麗麗說：「可以呀，不過你要先等一會兒，讓我完成沙堡，  
你和我一起裝飾城堡好嗎？」



A

媽媽看到姐弟二人又爭吵，皺著眉頭說對彬彬說：「彬彬，你知道你想和姐姐一起玩，但你要先禮貌地問姐姐，讓姐姐知道你想做甚麼。」



媽媽又對麗麗說：「麗麗，弟弟想和你一起玩，你可以和他一起砌沙堡嗎？」



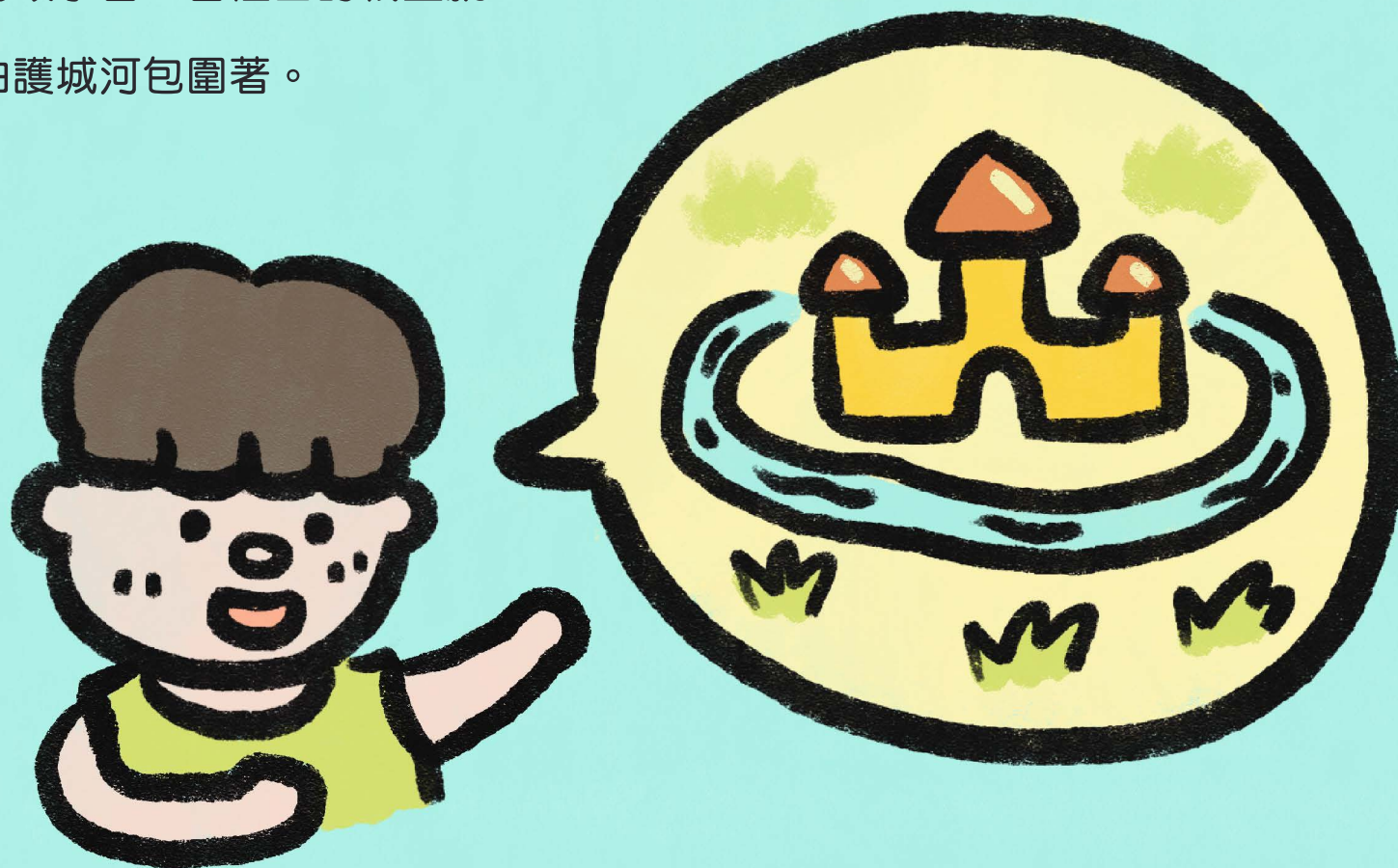


彬彬很高興可以和姐姐一同玩沙，並在旁邊觀察麗麗如何砌沙堡。



彬彬說：「姐姐你真的很厲害，你的城堡又大又堅固！」

彬彬忽然想起一本曾經看過  
的故事書，書裡面的城堡就  
由護城河包圍著。





彬彬對姐姐說：「我們為城堡挖一條護城河吧！」



麗麗說：「不可以！在城堡附近挖沙只會令城堡倒塌，  
你先用的腦袋想想才說吧！」



麗麗說：「我擔心在城堡附近挖沙會令城堡倒塌。不如我們小心一點，在離城堡遠一點的地方開始挖，盡量不影響城堡的地基？」

A



對於姐姐不聽從自己的建議，彬彬感到十分不高興。

他也不聽姐姐的阻止，直接在城堡旁邊開始挖掘。



麗麗嘗試阻止彬彬，但城堡最後也因為附近的沙子變得鬆散而倒塌了。

麗麗對著彬彬尖叫起來，不住聲地叫他走開。



B

彬彬和麗麗一起在離城堡遠一點的地方挖護城河。可惜，他們挖了一會兒，城堡因為附近的沙子變得鬆散而倒塌了。





彬彬內疚地說：「姐姐，對不起！你說得對，城堡真的倒塌了！」

麗麗寬容地說：「不要緊，剛才我挖護城河都挖得很開心哩！我們一起砌一個更大更堅固的城堡吧，兩個人砌一定更快！我來教你用沙鏟去砌！」



A

太陽快要下山了，麗麗和彬彬互看對方不順眼。媽媽說：

「你們一整天都在吵架，原本開心的暑假都變得不開心了。

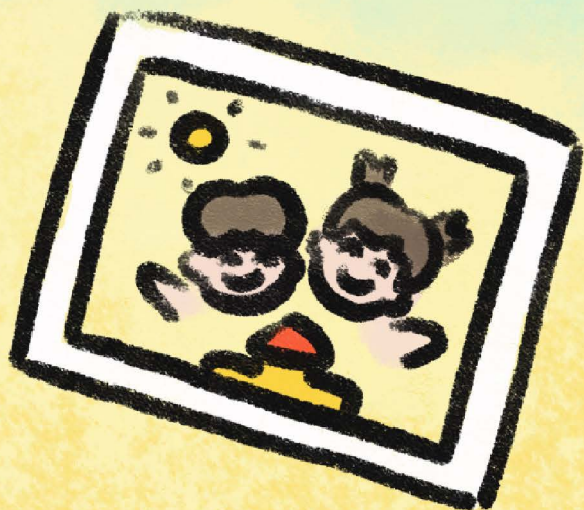
回家吧！你們暑假還是留在家中吧！」



B



太陽快要下山了，一家人開心地和沙堡合照。離開沙灘後，彬彬從口袋裡拿出一個漂亮的貝殼送給麗麗說：「姐姐，謝謝你今天和我一起砌沙堡，還教我用沙鏟，我很開心呀！」





## 建議問題

### 頁數 問題

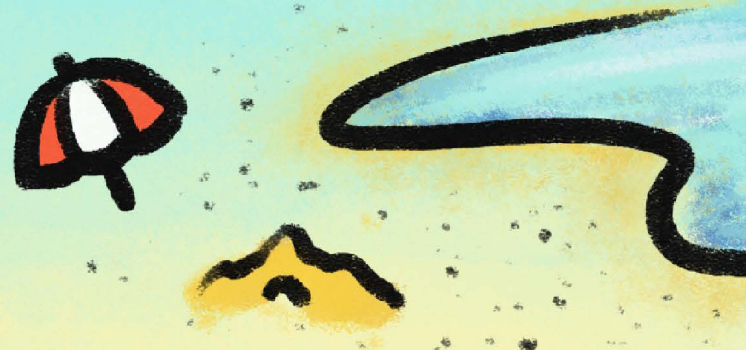
- P.3 暑假到了，你想和家人到哪裡遊玩？
- P.4 如果你和兄弟姐妹（或朋友）有意見分歧，你們會如何做決定？
- P.10 你上一次去沙灘是甚麼時候？請分享當天發生過的事情及感受。
- P.11 你喜歡游泳還是玩沙？
- P.12 如果你是彬彬，你想和姐姐一起玩，你會怎樣做？



頁數 問題

- P.13 如果你是麗麗，你會有甚麼感受？如果你是彬彬，你又會有甚麼感受？
- P.18 試舉例一個你欣賞你兄弟姐妹的地方。
- P.21 為甚麼在沙堡附近挖沙會令城堡倒塌？
- P.23 你試過聽從兄弟姐妹（或朋友）的建議嗎？之後發生甚麼事？
- P.26 你試過因為甚麼事情而內疚？（家長可解釋內疚是因為做錯事而感到不安、後悔和慚愧）

歡迎使用本書冊作非牟利教育用途，惟須列明出處。如欲轉載本書文字及插畫作出版或其他用途，須向香港教育大學兒童與家庭科學中心作書面申請。



作者：任穎琪、林俊彬 編輯：林俊彬 繪圖：謝芊蕾  
版權所有 ©2025 林俊彬、鍾杰華



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong



Faculty of Education  
and Human Development  
教育及人類發展學院



Centre for Child and  
Family Science  
兒童與家庭科學中心



TAKE A SIP  
Science Informed Parenting