

超級奶爸何基佑： 陪伴是最好的愛

自大兒子清義4年前出生後，藝人何基佑為了能讓兒子健康愉快地成長，踏上了學習育兒的道路，並成為了育兒導師。如今已經是能夠幫助不同家庭解決育兒難題的「超級奶爸」。在何基佑的心目中，除了正面的管教外，最重要就是多陪伴孩子，為孩子留下珍貴的成長回憶。



何基佑 Kay's Profile

- 跨媒體藝人，曾效力商業電台、新城電台及無綫電視等傳媒機構，擔任DJ、監製、節目主持、活動司儀及演員。
- HOPE-20家長及幼兒教育課程導師、婚前婚後關係評估協談員；於社交平台、網路和報刊專欄發表育兒及夫妻關係文章。
- ViuTV節目《超級奶爸》監製兼主持人，為不同家庭解決育兒難題。
- 與太太鍾凱堂於2011年結婚，育有4歲兒子何清義及半歲女兒何珊娜。

為父的苦與樂

去年底何基佑家中多添了一名女兒，湊成一個「好」字。談起為人父親的苦與樂，何基佑說樂一定比苦多。「如果我不再生小朋友，今天跟她做的事可能已經是最後一次，我抱着她是最後一次，我去按撫她的情緒也將成為最後一次，她總不會扭計扭到18歲吧。這些都是珍貴的回憶，是我們一起成長的一部份，錯過了時刻，想追也追不回來。」何基佑說，在管教過程中，總要面對孩子扭計的情況，偶有情緒起伏和挫敗感，但如果懂得換個角度想，其實所有問題都不是大難題。

最珍貴的回憶

對於何基佑而言，父母的陪伴，是孩子一輩子最彌足珍貴的回憶。他想起去年一家人到韓國首爾旅行的經歷，旅程的其中一天正是兒子清義的3歲生日，當日行程豐富，去了郊外看動物；晚上10時多回到酒店，才發現沒有為兒子預備生日蛋糕，所以就在便利店買了一

個紙包蛋糕當作生日蛋糕。何基佑豎起手指扮蠟燭，讓兒子許願並吹熄蠟燭，爸爸的手指就搖一搖。「這件事對別人來說可能很無聊，但對清義來說，卻是一個很難忘的回憶，那是他和爸爸媽媽、爺爺麻麻很開心地玩了一天，度過了3歲生日的回憶。」

陪伴的價值

作為一個自由藝人，何基佑工作時間彈性較多，他說現在九成九的時間都在陪伴兩個孩子成長，他和太太每天一定會接送清義返放學，趁車程跟兒子聊天，聽聽他的心聲，欣賞着窗外的風景，也會分享生活的瑣事，是很親密的親子時光。「對很多人來說，家庭和事業都重要的，但這很視乎你如何去排序。例如是否可以犧牲自己的私人時間，去製造機會和小朋友相處。」何基佑認為陪伴孩子的每一分鐘都非常寶貴。「20年後，孩子未必會記得每一件小事，但他們一定會記得你是一個怎樣的爸媽。」

超級奶爸 分享管教3招

最令曾經是新手爸爸何基佑深感煩惱的，就是如何教好孩子，促使他不斷鑽研管教技巧。現在作為「超級奶爸」，何基佑自有一套管教心得，原來只要掌握到正確的教仔方法，就可以成功解決到很多小朋友的行為問題。

1 預早協定

無論進行甚麼活動，都需跟孩子作預早協定，有助減低他們扭計的機會。活動進行前，父母要先跟孩子作預告，例如是「爸爸媽媽會跟你去某某地方，我們打算逗留半小時，15分鐘會提一提你，5分鐘又會提一提你；但爸媽說要走時，你就要跟着走了，知道嗎？」這樣可以讓孩子有心理準備，但孩子玩到不願走，是很常見的情況，尤其是年紀較小的幼兒，較缺乏時間的概念。家長可以在離開前15分鐘開始，提前告訴小朋友即將要走，可以用手勢代表剩下的時間，如15分鐘是打開成肩膀的幅度；5分鐘就再收窄一點，有充足的緩衝時間，孩子順利離開的機會通常較高。

2 設立冷靜區

小朋友總有機會出現扭計失控、爆喊等行為，若在家中出狀況還好，但一旦發生在外面，對別人造成滋擾，會令家長相當尷尬。當孩子情緒失控時，家長應劃分一個位，讓小朋友學懂冷靜而不被打擾。在幾分鐘裏面，家長不要跟孩子做任何互動，也不會跟他們傾談。冷靜過後，家長需要告訴孩子剛才要求他們做的是甚麼，並按情況要求孩子彌補他們的過失。與孩子「綁架」如何使用冷靜區，也是非常重要的，建議家長在相安無事的情況下，跟孩子講解甚麼是冷靜區及其用途，能給孩子充分的心理準備，在街上也能較容易進入冷靜的狀態。

3 學習承擔後果

家長要向孩子說明遵守規則的好處，同時告訴他們不遵守規則的結果。例如孩子繼續丟玩具，弄爛了玩具就無得玩，家長不會再買；或是孩子賴在一個地方不走，就不能繼續參與之後的活動。這是孩子需要承擔的後果，讓小朋友自由決定，讓他們明白每個選擇都有代價，久而久之，他們就懂得作出明智的選擇。

何基佑與當地分享與兩個孩子的相處點滴。



何基佑經常帶清義到公園玩，遇上兒子玩到不捨得走，他就會用預早協定的方法，再給予緩衝時間，讓他能順利離開。



何基佑平時花很多時間陪伴兒子，希望與兒子建立親密的親子關係。



何基佑慶幸與太太的管教方式一致，各司其職。



女兒於去年底出生，令何基佑再次感受為人父親的喜悅。



主張讓孩子多接觸大自然的何基佑，早前便擔任星級領隊，帶領3個家庭參加皇家美素佳兒舉辦的私人飛機親子之旅，到日本東京千葉縣的農場，讓小朋友盡情探索。

後記：盆栽的啟示

何基佑在訪問中分享了一個小故事：早前清義就讀的學校讓學生將栽種了半年的植物帶回班裏，但清義的花仍然未開。回到學校時，他發現其他同學的花已經開了，只有自己那盆尚未開花。何基佑並沒有隨便買一盆植物頂替，他趁機告訴兒子，開花與否並不重要，這仍然是他們的種植成果。世事不能盡如人意，父母在過程中向孩子灌輸怎樣的價值觀，讓孩子能在過程中有所成長，才是最重要。🌱