

## 幼苗坊

### 如何培養良好 學習態度?

唐靜思

臨床心理學家



要培養孩子有良好的學習態度，就需要了解他們的學習動機。學習動機主要分成外在動機及內在動機兩種。誘發孩子的外在動機的一種方法是獎賞制度，例如孩子能夠準時在七時前完成所有功課，當晚就可以享用一小時的電視時間。換言之，這個方法是利用孩子感興趣的事情來激發他們的學習。

以下是有效獎罰制度的五大原則：

- 一. 設定一至兩個具體的行為目標及賞罰，如每天下午五時至七時必須讀書及做功課，晚上八時至九時才可以看電視。切勿在同一時間設定多個行為目標，至於獎罰制度宜清晰簡單，以免混淆視聽。
- 二. 決定獎賞項目時宜選擇一些能夠吸引子女的項目，家長需要花點心機留意子女的喜好。家長處罰時可考慮取消其福利，如不能在預定時間內完成功課就撤回晚上的電視時間等等。可以在家中設置一個靜思區，與子女協定，當子女呈現行為或情緒問題時，請子女到靜思區冷靜五分鐘。靜思區適宜在牆角放置一張面壁的櫈，周圍切勿放置任何物品，以免分散子女注意力。
- 三. 即時執行賞罰，不要拖延處理，減弱管教子女的效果。
- 四. 宜平心靜氣，莫以報復心態或語氣執行獎罰制。若情緒太激動，宜暫時離開現場，到廁所洗面或喝杯暖水，做一些緩和情緒的事情。
- 五. 不要因為子女行為不達目標而輕易放棄獎罰制度，要徹底地改變子女一些壞習慣，家長一定要堅持，有耐性，持續地執行獎罰制度，才會見到成效。





內在動機是指孩子對學習本身有濃厚的興趣，在學習過程中得到的滿足感就是令孩子自動自覺地去學習的原因。想去了解推動孩子內在動機的因素，倒不如嘗試了解扼殺孩子內在動機的原因。香港青年協會在2000年公佈了一份很有趣的研究，它向一千名中小學學生調查父母對他們所說的十大最喜歡及最傷害的話語，結果發現「最Hurt」的說話是：

- \* 「睇人哋幾叻、你學吓人啦！」
- \* 「死蠢 / 無腦！」

值得一提的是，這兩句說話能夠成為「十大最Hurt的說話」的榜首是因為它們極針對孩子的天資。當孩子在學習過程中遇到挫折，聽到來自孩子視為最高權力的人，如他們父母說「睇人哋幾叻，你學吓人啦！」、「死蠢 / 無腦！」時，就很容易培養一種歸因模式，認為失敗的原因是源於自己的天資，而天資是天賦的東西，不容易改變的。將自己的失敗歸咎於一些自己無法控制，又不能改變的東西，就很容易失去對自己的信心，產生無助感，令人容易放棄，因為孩子相信無論自己付出多大努力，都不能彌補自己無法改變的天賦。換另一個角度看，當孩子在學習過程中遇上挫折時，將挫折歸咎於自己不夠努力時，情況就截然不同了，因為努力是自己可以控制的，只要能將勤補拙，就能扭轉局勢。有趣的是，研究亦發現孩子「十大最Like的說話」是：

「考試唔好唔緊要，盡咗力就得啊！」

這正正反映出孩子需要父母的認同及鼓勵，去啟動他們的內在學習動機，關鍵在於這種歸因模式讓孩子能夠掌握並且改變自己的經驗，亦給予孩子一份自主性。其實家長對子女的說話能塑造孩子的歸因模式，從而影響孩子的內在動機。

另外兩句位於三甲以內的「十大最Like的說話」是：

「成績幾好啲，獎你一件禮物。」

「加你零用錢」

這兩句說話就是用獎賞去啟動他們的外在動機。

家長在為口奔馳的繁忙生活中，很容易忘記自己一兩句漫不經意的說話，已足以影響孩子的學習動機了。





## 穿出健康來



**衣服**--不但與人愛美的心理有密切的關係，而且對人體健康有著重要的影響。

### 1. 多穿衣服有三害：

- \* 會使體溫升高，妨礙了身體散熱、散潮。
- \* 會減弱身體的適應能力和抗害能力，以致容易患感冒。
- \* 衣服的重量壓迫身體，束縛了自由行動，影響身體發育。

### 2. 最理想的衣服：

- \* 應該輕而薄，給人沒有穿衣服的感覺，對人的行動毫無約束。
- \* 不妨礙呼吸。
- \* 不影響發育。



### 3. 衣料與健康關係密切：

- \* 棉質衣服吸汗透氣又方便。
- \* 不穿粗、硬纖維衣料做的服裝，尤其是避免這些衣服直接接觸皮膚。
- \* 不購買有臭味、含化學物質衣料做的衣服。
- \* 有過敏症的人不要貼身穿化纖衣服。
- \* 太緊的衣服不利於體內排出的汗氣散發，卻有利於病菌的侵入。
- \* 穿著以寬鬆為宜，牛仔褲、襪褲等亦不要穿太久。

### 4. 及時換髒衣服：

- \* 衣服穿的時間長了就會髒，故必須及時進行洗滌與清潔。
- \* 汗液含有氯化鈉、尿素、尿酸、乳酸等物質，易被細菌分解而產生難聞的臭味，而且衣服受汗液潮濕後會為細菌的生長和繁殖提供了條件和營養素。
- \* 皮膚由於受到污垢的刺激作用，也容易引起毛囊炎、皮炎、濕疹等皮膚病。
- \* 較嚴重時，隨著積聚的污垢增多，還會使內衣變厚、變硬，在活動時易磨損皮膚而產生膿腫和癬子等皮膚病。

為了健康，我們不但要謹慎選擇衣服，還要養成勤換、勤洗、勤曬衣服的良好生活習慣。





# 活動花絮

安仁幼兒學校\*暑期英文班



安強幼兒學校\*夏日集體遊戲樂悠悠



安康幼兒學校\*黃金海岸親子旅行



安怡幼兒學校\*05-06年度結業禮



安基幼兒學校\*舊生重聚日





## 「長幼樂聚顯愛心」計劃閉幕禮

安強及安仁幼兒學校獲蘋果日報慈善基金贊助舉辦的「長幼樂聚顯愛心」計劃，終於在二零零六年八月二十六日舉行閉幕禮了。

當日，我們的幼兒、家長及接受探訪的獨居長者們濟濟一堂，顯得十分興奮，整個會場喜氣洋洋、溫情洋溢。當幼兒、家長和長者在台上分享時，大家回憶幼兒在探訪長者時送贈復活蛋、分享糉子、唱粵曲，期間又寄發心意咭、作電話慰問等等的片段，感到十分溫馨。

之後，長者、幼兒們皆有表演，先來個幼兒「Keep Fit 操」和「森巴舞」，然後長者以口琴吹奏一曲「百花歌」，幼兒再來「活力繽紛Show」，最後一羣長者齊來以非洲鼓合奏「鼓動心靈」，我們都沈醉在歡歡樂樂的氣氛中，直至閉幕禮結束。

「長幼樂聚顯愛心」計劃雖然已經完結了，但我們仍然要將敬老愛老的精神延續下去，繼續關心我們的長者。

## 活動剪影





## 親子英語拼音基礎工作坊

在日常生活中，經常碰到與學習英語有關的東西。其實學習英語是很有趣的，在生活上的每一細節也可以變成語文遊戲，家長亦可讓孩子透過遊戲、活動及日常生活學習，使他們的學習興趣更濃厚，成果會更鞏固。今年六月二十四日由五所幼兒學校聯同朗文香港舉辦之親子英語拼音基礎工作坊，就能讓家長認識此點，因此深得家長讚賞及認同。當日出席人數約二百多名，他們亦期待參加今年十月十四日之親子閱讀工作坊，再由朗文香港的職員負責，帶領各家長、幼兒體驗閱讀的樂趣！



### 親子遊戲精選：

#### 1. 記憶力擂台

所需物品：一些圖卡和相配的字卡。

玩法：把大約六張圖卡和相配的字卡混勻，覆轉排列在桌上。家長先揭開兩張卡片，如果圖與字相配，就要讀出生字，把兩張卡取起。不然，亦可把卡覆轉，輪到對方試，看誰的記憶力好。



#### 2. 看故事學英文

所需物品：圖畫書

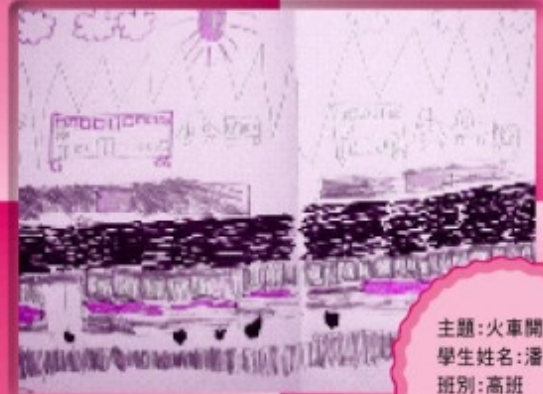
玩法：跟孩子一起看圖畫書，其間可問孩子故事中動物/物件的英文名稱。



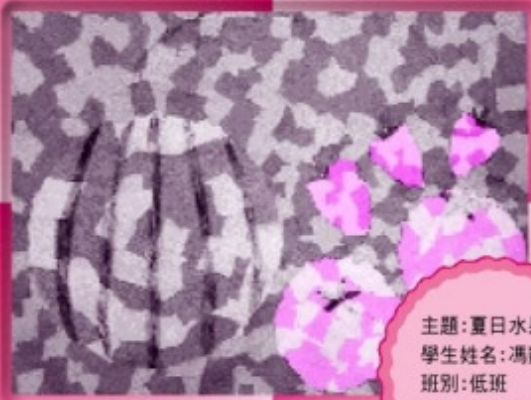




主題：玩沙樂  
學生姓名：林祝旋  
班別：高班  
安仁幼兒學校



主題：火車開動了  
學生姓名：潘俊希  
班別：高班  
安強幼兒學校



主題：夏日水果多  
學生姓名：馮凱茵  
班別：低班  
安怡幼兒學校

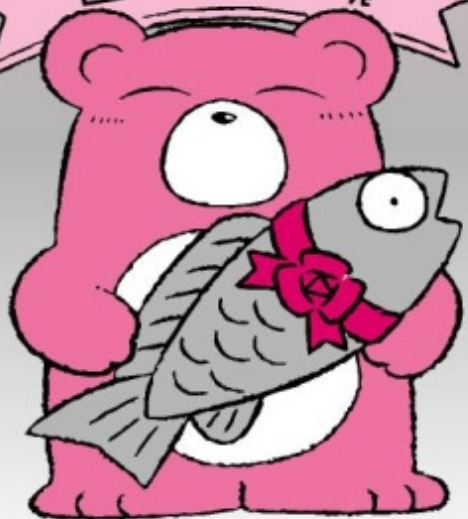


主題：水底世界  
學生姓名：朱卓麒  
班別：低班  
安康幼兒學校



主題：七彩雪糕  
學生姓名：謝睿芊  
班別：幼兒班  
安基幼兒學校

圖畫展覽



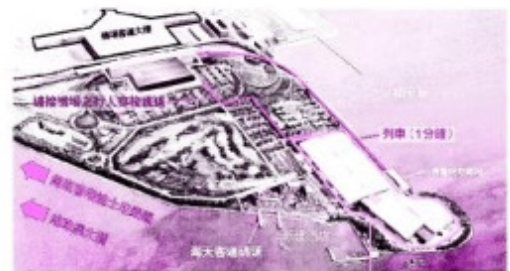
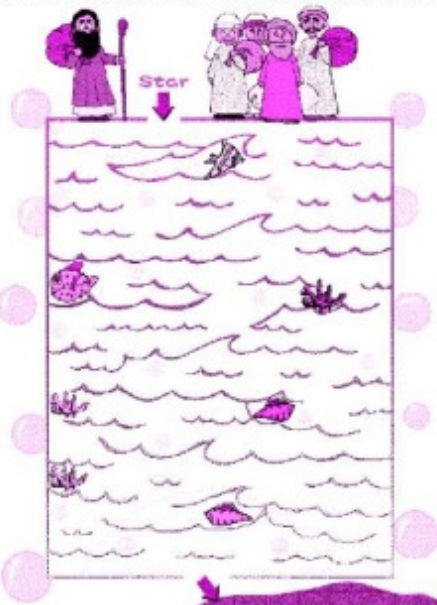


位於機場島東北面之航天城，大家明年就可以乘坐機場快線新延線到達博覽館站，參觀座落於海旁的亞洲國際博覽館所舉辦的各項大型展覽，更可到達表演場館觀賞大型演唱會或體育項目，再可到航天廣場翔天廊的大型購物中心購物。

航天城內的航天廣場是客運大樓擴建部份，當中還包括很多配套設施：九個洞的航天城高爾夫球場、酒店和商業大樓；而現時機場地底的旅客捷運鐵路系統將延伸至新客運大樓以至位於酒店下的永久海天客運碼頭。

航天廣場位於客運大樓第一期及機場站以東，將成為二號機場客運樓，除配備海關、出入境及檢疫設施外，更設有供跨境旅遊車及來往機場與香港迪士尼樂園接駁專線使用的車站；翔天廊內設有旅客登記大堂、飲食天地等各類型商舖，提供一站式的購物娛樂消閒中心。

請幫摩西及以色列人尋找橫渡紅海的出路



上期答案：空氣

考  
智  
考  
力



## 崇真會各幼兒學校地址及電話

安強幼兒學校	鑽石山鳳德社區中心五樓	2321 0580
安康幼兒學校	深水埗大埔道70號太子中心2字樓C室	2779 6861
安仁幼兒學校	大埔富善邨(明雅苑停車場側)	2661 2866
安基幼兒學校	紅磡黃埔花園第五期青樺苑第九座平台	2764 7050
安怡幼兒學校	油塘高怡邨高盛樓地下	2727 6468

督印人：總幹事邱可珍女士 主編：督導陳美顏女士-何妙玲校長

編輯/設計及資料搜集：安強~梁月有老師 安康~蕭富嫦老師 安仁~廖衛群老師

安基~盧敏儀老師 安怡~林越珍老師