

# 幼 苗 坊

2009年8月  
第30期



## 親子「悅」讀

馮志豪

青少年及幼兒服務督導主任

讀書最有趣的地方，就是把別人的經驗，無論是成功的、失敗的，透過內化，並建構成為自己的知識。閱讀對每個人來說都是重要的，因為每一個人天生都好學，喜歡吸收新的知識 - 只不過我們很多時只願吸收八卦資訊罷了。如果要孩子好好閱讀，其實有一些法則可以供大家參考一下。

### (一) 屋中自有黃金書

倘若家中的書是隨手可見，例如書架、床頭、沙發上、甚至洗手間都有的話，小朋友會認為書本的出現就像生活上任何一件物品般自然，他們漸漸會覺得書本是不可或缺的一部份。

### (二) 隨時隨地一起看書

為了讓子女知道看書其實是生活的一個規律，在任何時間都可以讓他們看到你在看書，等開飯時可以看書、睡前可以看書、等太太化妝上街時可以看書、甚或電梯中也可以看書，小朋友在耳濡目染下自自然然就會執起書本來看了。

### (三) 帶書上街

上街有時都有一些闕出鳥來的時間，等車等人等位的時候，不妨拿一本書上街看一看；去酒樓去剪髮去見醫生的時候，也可以拿一本書看一看。如此好學好讀，相信小朋友也會模倣你的所作所為的。

### (四) 多去書店

與多去書店或圖書館，勝於多去無聊閒逛，當小朋友開始長大了，當要約在某一處等候時，不妨約在書室門口等候，當大家等候對方的時候，就會自動地遊入書室瀏覽一番。

培養閱讀習慣，沒有得迫逼，閱讀需要悅快地讀，一起好好培養大家的閱讀習慣吧！

P. 2-3 專題  
語言啟示錄

P. 4-5  
童話童真

P. 6-7  
父母篇專訪

P. 8-9  
遊戲中學習

P. 10-11  
學校動向

P. 12  
好書介紹

## 淺談家居專注力訓練



高級職業治療師  
張家龍先生

職業治療的宗旨是盡量提昇每一個人的潛能從而改善他們的工作及日常生活表現。兒童的主要工作就是「學習」和「發展」。而除了是身心發展外，腦部功能上的進步更為重要，因為良好的腦部功能就是將來更高層次發展的基礎。職業治療在兒童腦部功能上發展亦有著舉足輕重的角色。

今次亦想跟大家談談兒童專注力的發展，根據麥希齡醫生在2004年發表的研究中表示，一般兒童專注力的發展：5歲兒童是15分鐘，而10歲兒童是20分鐘。因此，如果想讓10歲的孩子60分鐘坐在那裏去專注地完成功課幾乎是不可能的。如果功課太多，父母可以安排兒童分段完成。除了將功課重新安排外，家長亦可從以下的建議與兒童進行訓練：

兒童專注力發展 (麥希齡, 2004)	
12月大	1 分鐘
24月大	7 分鐘
36月大	9 分鐘
4 歲	13 分鐘
5 歲	15 分鐘
7-10 歲	20分鐘
成人	45 分鐘

### 1. 認知層面上

● 兒童對專注力的認識十分模糊，他們只知道專注等如留心，但留心又等如甚麼？所以家長可以將專注力向兒童進行行為上具體及圖像化的剖析，使兒童在概念上有著一個清晰的藍本來表現專注力。家長可參考右圖的4點來與兒童分析專注力，包括

- ①眼睛專心望 
- ②耳朵專心聽 
- ③嘴巴合上 
- ④坐好 

### 2. 基礎能力上

● 如要專注力達到最佳的改善效果，家長可參考下表中之訓練活動與兒童進行視覺及聽覺的遊戲訓練。這不單可以善用兒童的餘暇時間，亦可促進親子之間的關係及溝通。

找不同	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓練視覺搜尋能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 首先讓學生們坐在一起，著他們留意各人的服飾</li> <li>● 隨後，請一位同學離開課室，其餘同學交換身上的物件(例如脫去外套或眼鏡等)，回來的同學須指出各人不同之處</li> </ul>
新聞報導	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升聽覺專注力</li> <li>● 訓練動作計劃能力及反應速度</li> <li>● 邀請同學朗讀或伴讀可提高學生閱讀能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家長可於雜誌或報紙抽出一段充滿名詞的段落(如顏色、卡通人物、數字等)</li> <li>● 家長朗讀出文章並著兒童留心聆聽特定名詞</li> <li>● 並要求當兒童聽到特定名詞時做出指定動作(如：企坐跳跪訓伸舌頭等)</li> <li>● 能力較高的兒童可於家長朗讀時同時播音樂以增加難度</li> </ul>

### 與作者交流

如讀者對本文有進一步的查詢或交流，歡迎致電 9624 1505 或電郵至 [lung@hktherapy.com](mailto:lung@hktherapy.com)。

# 遊戲與學習

## 感官遊戲的探究

安康幼兒學校 陳彩燕老師

我們經常聽到不少母親抱怨著說：「我的小朋友真是不聽話，什麼東西都要拿、要摸，而且整天問東問西，真的不知道透過應該怎麼去教才好！」其實幼兒的好奇心是與生俱來的，根本不需要刻意糾正，他透過摸摸、聽聽、聞聞、嚐嚐、看看去認識世界，所以如果我們曉得如何去運用並啟發他這種好奇心，那麼他就會得到健全的發展。

根據感覺統合理論始創人艾爾絲博士(Jean Ayres)的研究，自孩子呱呱落地，大腦需要不斷整理、統合及組織不同部位的感覺訊息，包括前庭覺、本體覺、觸覺、視聽覺、味覺及嗅覺，以便有效地應付日常環境的挑戰。若果孩子感覺統合失調，便會廣泛地影響兒童不同範疇的發展，包括專注力、姿勢控制、小肌肉協調，以至學習能力、自理能力、社交能力及情緒控制等，許多時會被父母或教師誤解為「不合作」、「被寵壞」的一群。有見及此，就讓安康幼兒學校來展示一些感官活動，讓家長了解到如何從遊戲中提升幼兒感官的能力。

### 視覺、聽覺

利用布偶進行敘述、示範能增強活動的趣味，另外吸引幼兒的專注，讓幼兒細心聆聽活動的指示及過程，更加事半功倍。



4



**觸覺** 透過用手接觸實物，感受外界帶來的刺激，加深幼兒對物件的認識，此外，能引發幼兒自主的學習能力。

### 嗅覺、味覺

親身的經驗對幼兒來說較看書顯得深刻，藉着嗅覺、味覺的嘗試，感受到不同的氣味及味道，為幼兒帶來另一種的學習體驗。

對幼兒而言，眼睛、鼻子、耳朵、嘴、手就是他們學習的途徑，透過以上感官的活動，幼兒學習到各樣的東西。如果家長曉得如何去把握各種機會，並運用不同的方法來啟發幼兒在這方面的能力，那麼家長就是為幼兒奠定了良好的學習基礎。但若果幼兒在感官方面沒有經過良好的探究與學習過程，那麼他們的了解及經驗自然會低，語言方面的能力也受到阻礙，在創造力方面可能也就不如人了。當然這些幼兒在某些學術或許會很突出，但是他們仍不能有全面而平衡的發展。因此，盼望借著這次分享機會可讓家長們明白幼兒的學習過程，能配合他們的成長，以便幼兒將來有更好的發展。

參考書目：  
遊戲中學習—感官訓練。作者：陳保瓊。芊芊書屋。  
網頁：<http://www.kidsmind.org.hk/site/kios/home/>

5



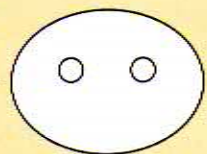
# 童話童真

「營營識識」---那是健康的食物?

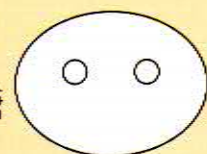
請把健康的食物畫上 ☺ 的面譜，不健康的食物畫上 ☹ 的面譜。



梁穎如說：「吃了蘋果和提子，可以快高長大！」



梁穎如媽媽說：「黃豆可以降脂，而且膽固醇低，糖份亦較少。」



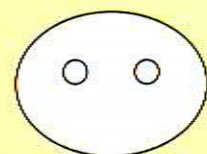
安怡幼兒學校  
K1 梁穎如 VS 媽媽



我鍾意飲牛奶，而且每日早晚都會飲架！」



這個是最喜愛吃的紅蘿蔔，我還天天都吃的！」



安康幼兒學校  
K2余健輝 VS 媽媽



## 吃最少

脂肪、油及糖類

## 吃適量

奶酸乳品及芝士類  
(每日1-2杯)

## 吃多些

蔬菜及瓜類  
(每日最少6-8兩)

## 吃最多

穀類、麵包、飯、粉麵  
(每日3-6碗)

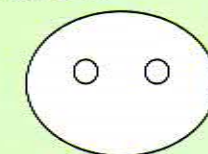
OILS  
FATS  
SWEETS



朱景業說：「因為蔬果很爽脆，又可以協助排便。」



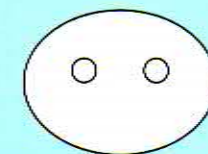
安仁幼兒學校  
K3 朱景業 VS 媽媽



朱景業媽媽說：「荷蘭豆是時令的蔬菜，顏色美、味道甜，而且營養價值高，既容易消化又能增強人體新陳代謝的功能。而帶子比肉類的脂肪為低，又是預防甲狀腺癌的食物。」



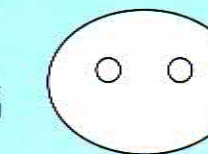
吃這些食物是我的習慣，芝士蛋糕是我的至愛，因為不能喝咖啡，所以喝奶茶。



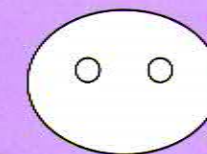
我鐘意吃蘋果，好好味！」



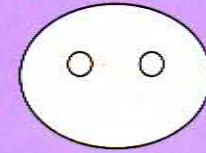
安基幼兒學校  
預備班 唯泰 VS 媽媽



媽媽說喜歡吃蔬菜。



我喜歡吃橙。



安強幼兒學校  
預備班 劉善維 VS 媽媽

## 父母篇專訪

### 採訪：顏文娥姑娘 幼兒學校社工

關禮傑出身於無綫電視藝員訓練班，畢業後參與了多部電視劇集之演出。曾主演電視、電影共一百多部作品。九十年代到大陸和台灣演出不少連續劇，近期作品——珠光寶氣飾演陳啟發角色。關禮傑與太太梁安娜育有兩名女兒，分別為十四及七歲，現就讀國際學校。

#### 宗教家庭的愛和感動

關禮傑的父母、三姐弟、自己、太太及女兒都是崇真會的弟兄姐妹。父親以任職是公務員，對他們四姐弟有一定的規律要求，但父親深深的愛是他最為感動的，他回憶中學時父親仍會親自接送他放學，青少年階段的他雖有些尷尬，不過卻體會到父親對他的愛及令他感到幸福的滋味。而父親的愛及教導，加上家庭的宗教背景影響，形成他守規則及凡事感恩的性格，此亦造就他以愛及感動方式培育女兒。

#### 培育孩子：享受開心的童年

關禮傑自言學歷不高，最初全家搬到九龍塘，希望大女入讀傳統的名校小學接受良好教育，但眼見大女每天放學需補習、做功課、溫習、默書、假期的時間也需準備考試，以達到學校的要求；他與太太亦因要催促孩子溫習，令親子關係緊張。大女看見妹妹在國際學校就讀學得輕鬆愉快，而自己卻辛苦及吃力，便開始申訴。關禮傑比較自己與大女的童年生活，自己能夠發展自己興趣，上學及成長的過程中感到開心、沒壓力，相反大女面對讀書的壓力及玩樂時間缺少下，覺得大女失去了很多童年歡樂，因此與太太商量後決定轉到妹妹的學校，讓大女擁有一個愉快的成長，遠比追求成績及學業為重要，而轉校後彼此的關係亦改善了。關禮傑只希望女兒能愛惜自己及懂得分辨是非，日後的路由她們自己選擇及自己負責任。



#### 夫妻協調分配角色

關禮傑欣賞妻子照顧孩子的辛勞，因妻子需每天面對及解決孩子的需要，與孩子相處時角色較溫和，耐性亦很高，因此妻子與女兒的關係很親密。而自己因工作常不在港，若有時間便會爭取與孩子一起玩，融入孩子的世界以了解她們；但在適當時候，他也需要會飾演一個較嚴肅的角色，因孩子及家中若有重大的問題，他便會擔任決定者的角色，所以需要嚴肅態度來處理。



#### 溝通、感動是建立關係的重要因素

關禮傑深信關係需時時間培養，他不在港時，每天都會以電話與女兒溝通，每月必爭取時間回港與家人相聚，加上宗教信仰支持，他會以感恩及享受態度與家人相處。與

孩子相處或出現困難的時候，夫妻會以愛的理性及感動方式，指正她們的錯處及讓孩子感覺到父母的愛及不會以責罵的方式或以說話傷害孩子；他以自己十八歲時吸煙為例，父親沒有責罰他，並表示因他已成年，故不能阻止他，只勸告他吸煙是對健康的影響，並告訴他需為自己的選擇負起後果及責任。



#### 關禮傑銘言

「享受家庭」——視家庭為快樂及支持的動力來源，家人要珍惜彼此的相處時間，為了家庭每人也需努力，感受與家人一起的快樂。「由孩子選擇興趣」孩子性格不同，家長宜取長補短，發揮孩子的長處。



參觀稻鄉飲食文化博物館  
安康幼兒學校



「如何培養孩子成為學習小主人」講座  
安強幼兒學校



一人一花巡禮  
安怡幼兒學校



水果派對活動  
安基幼兒學校



探訪老人中心  
安仁幼兒學校

# 聯校親子運動會

日期：2009年5月9日(星期六)

地點：長沙灣聖公會基福小學禮堂



聯校運動會開幕典禮



全人投入



小心運送呀!



來張大合照



運動樂趣多



我們得獎啦!

# 好書介紹



書名：孩子寫的信

作者：譚家明·許淑容

出版社：基督教香港信義會社會服務部總處

簡介：這本書展示了孩子心中的秘密。透過書中內容，我們可以明白到除了自己會遇到困難，其他人也有機會遇到同樣的問題。書中附有專業人士解答問題，幫助孩子可以健康成長。想了解更多自己和子女的想法，也許能從書中得到答案。

書名：EQ 親子情（新增版）

作者：關伯倫

出版社：星島教育

簡介：你想成為孩子無話不談的好朋友嗎？本書不僅提供充足資料以及教導子女時的基本概念，並提供最佳及可行的育兒方法，而且透過精簡的文字、生活化的例子及生動有趣的插圖，與父母分享如何培養良好的親子關係及提升父母和子女EQ的良方，必定能讓父母與孩子一同走向和諧、歡樂的未來，盡享豐盛人生。



鳴謝：優質治療及教育中心高級職業治療師張家龍先生、著名藝人關禮傑先生

督印人：督導主任馮志豪先生

主編：李秀華校長

編輯/設計及資料搜集：安強 - 李潤玲老師

安康 - 陳彩燕老師

安仁 - 黃文貞老師

安基 - 彭美娟老師

安怡 - 歐陽菲菲老師

社工 - 顏文娥女士

## 幼兒學校地址及電話

安強幼兒學校	九龍鑽石山鳳德社區中心五樓	2321 0580
安康幼兒學校	九龍深水埗大埔道70號太子中心2字樓C室	2779 6861
安仁幼兒學校	新界大埔富善邨（明雅苑停車場側）	2661 2866
安基幼兒學校	九龍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	九龍油塘高怡邨高盛樓地下	2727 6468