



校長起革命

巴洛克音樂有助學習？

李傑江

聖公會基顯小學總校長

九月末，一連三天我和三十九位小學校長參加了教育署舉辦的校長領導專業培訓第一期試行課程的學習。為期三天的住宿課程安排得非常密集，內容豐富而具啟發性。導師教法生動活潑，引導大多數已有一把年紀的成年學習者從活動中去學習，感覺十分新穎。回想當時受訓時間由早上八時直至晚上十時的緊迫安排，小組參與的活動設計互相交替，校長的體力和意志都受到了考驗。真可說是一個超級的洽切培訓課程，同時活動內容也能引用到課室裏，而同工亦能克服疲態，磨練意志，校長們是過了關的。第三天晚餐後，教育署署長羅太更在百忙中抽空出席了我們的課程總結分享會，署長到來「打氣」勉勵，彼此暢談分享，場面感人而充滿激勵，相信每一位校長都具備和充滿了教育改革的決心和熱情，同心合力為提高香港的教育素質付上一分努力。

在音樂中接受培訓

說實話，翌日回校處理堆積數天的校務，確實令我感到疲累，但精神是充沛的，腦海中亦不斷思考如何可以將所學的理論和活動帶入學校實施。

恰巧從九月到十二月，我校一年級施行英文拼音實驗教學，目的在提高學生的學習興趣，減少學生功課量、串字和背書之苦；學習以遊戲活動、唱歌、看光碟英語故事和聽錄音帶等方法，引發學生的學習興趣，使學生能逐步適應小學生活，而我亦與老師合作擔任一些課節。我想，這正是時機親自把培訓學到的活動在教學中應用。其中包括在施教時，同時播放巴洛克音樂。

聽起來，不是有違學習要專心致志，心無旁騖嗎？這種想法在我首天接受課程，在講室上第一節課，看到導師指示助教調校錄音機播放的音樂時已很想提出意見，關閉音樂讓我專心聽課吧！基於禮貌，意見只好放在心底裏。整個培訓課程就在有背景音樂中進行。

播放音樂神奇效應

課程第二天，導師講解人的腦袋分左右，各有功能。左腦處理邏輯思維、數字、語言和分析等；右腦處理韻律（音樂）、空間、創意和想像等，而左右腦是可以同時接收信息的，是可以同時發揮功能的。而有些巴洛克音樂與人的心律跳動十分接近，因此播放適度的音樂是有利兒童學習的。

是耶？非耶？與其半信半疑，倒不如在小一英語拼音課內，做個小小研究吧！上課時，我刻意在前十個教節只安排教學活動引導學生學習，但在最後六節則一面播放音樂，一面進行教學活動。奇怪得很，我發現了以下的現象：其一，過去不少學生會在第三節課時經常舉手要求上廁所，但在播放音樂後，竟然連續六堂次沒有一位學生舉手要求上廁。其二，有幾位學生平常在上課時，有時精神不集中，玩耍文具和小物品的情形比比皆是，但在播放音樂其間，他們的注意力竟然比較集中起來，玩小物品的情形竟然觀察不到。其三，全體學生的整體注意力有明顯提高，參與課堂活動亦較前積極。這現象是偶然還是與放音樂有必然的關係，相信有待進一步觀察和研究。但明顯對比下，學生前後有不同的表現。

我想，培訓時學到的理論和活動是管用的。影響之下，有教育學院實習生觀完我上課後，亦要求借用巴洛克音樂錄音帶在她上課時播放呢！尊敬的教師同工們，可有興趣在課堂上播放一些巴洛克音樂，刺激一下他們的右腦？你可能有意想不到的收穫呢！

專頁天地線

讀者如對教師專頁各專欄有任何意見，或有相關的消息提供，歡迎傳真或電郵至本版。

傳真：2898 2534

電郵：mingteens@mingpao.com

電話：2595 3050



全腦學習——為學習帶來新希望

潛能拓展中心總監 翁信國

記得小時候，有一次問班主任，如何才能考取好成績？當時，班主任十分肯定地給我一個答案——努力用功，定能考取好成績。可是，我多次試過很用功地讀書，但成績都不大理想。於是我便再問，是不是我真的天聰差、資質低，不是讀書的材料？

改變 應從教師出發

要令學生成績有所改善，絕不是一個簡單的問題，其中所涉及的，不單只是教育制度、課程內容設計、教育目標、社會風氣等等複雜的問題，而且更是同學、家長和老師們共同合作的成果。但作為專業的教育工作者，我們更是責無旁貸，肩負上改善學生學習能力的角色和責任。

記得多年前，有一位資深的演講家曾對我們初學演講的人說：倘若我們在台上演講時，台下的聽眾表現得精神不集中，甚至在打瞌睡，切不要怪責他們不尊重講者，其實責任全在於講者身上！我認為這種態度無論用於演講或教學上也是十分可取的。當然演講和教學不同，我不是要把所有責任推卸在老師身上，事實上，歐美有很多教育研究者和心理學家，都在努力研究一個問題——如何才能使學

習變得快速而有效。他們的研究，都是從老師的立場出發，尋找在教學上可改善的地方。

學習「如何學習」

老師的角色該是甚麼呢？一直以來，老師最重要的角色，是作為知識的傳遞者，可是這卻常令學習變得機械化、乏味，甚至如工廠流水作業一般。教授知識已成為了教學的目的，而忽略了其中的過程和技巧。商業機構為着要面對市場上激烈的競爭，他們在「教育」員工的步伐、技術和知識上，的確比教育界快了很多。它們早已把「教育者」的角色，視作為「教練」(coach and trainer)，他們給與學員方向和指導，並按着不同學員的需要和情況，給與適應和相關的培育，以至發揮個人之所長。近幾年，由於科技的發達，令社會變化的速度增劇，為着要能生存，要能快速地適應社會的轉變和需要，它們又提倡了「學習型組織」(Learning Organization)。學習型組織是把學習變得更容易，並且提供學員學習「如何學習」(Learn How To Learn)的技巧，使每個學員都能在不同的挑戰下學習、適應和創新，從而達至終身學習，不斷自我改善的目的。學習型組織的觀念，正是適合現今我們教育所面

對的大挑戰。要學生能終身學習，就必須幫助他們學習「如何學習」的技巧。倘若有人喜歡吃魚，最佳的方法不是我去為他打魚，而是教曉他們有效的捕魚技巧。我們要學生懂得去捕魚，作為教育工作者就必須掌握最新的捕魚方法和技術。

三大因素影響學習

「全腦教學法」，就是幫助老師和同學掌握學習「如何學習」的最佳方法。它匯聚了近年不同教育研究的重要成果，其中包括高速學習法 (Accelerated Learning)、身心語言程式學 (NLP, Neuro Linguistic Programming)、大腦神經學、多元智能 (Multiple Intelligences)、運動教育學 (Education Kinesiology)、自尊自信 (Self-esteem) 和其他一些記憶和學習的策略與技巧，融匯而成的一套學習理論。「全腦教學法」的理論，主要是建基於心理因素、生理因素和學習技巧三大基礎支柱，這三大基礎支柱都是同等重要，互為影響的。

在香港的教育方式中，此三項基礎支柱似乎一直以來都被忽略，希望今後能在這專欄中，多與大家分享「全腦教學」的技巧，為各位老師提供一些教學上的新觀點。

2000年1月 明報 教師專頁版

心理生理學習技巧互相配合

全方位開發腦潛能

都說小小的腦袋潛能無限，但有什麼方法可以盡情發揮呢？於是，每種開發大腦潛能的學說，父母都緊張學習，希望培育自己的小寶寶成為未來精英。

創出「全腦學習法」的翁信固卻指出，「全腦學習」不是要製造精英，而是一種生活方法，一個穩健的學習基礎。

什麼是「全腦學習法」？

在港推動「全腦學習法」逾十年的潛能拓展中心總監翁信固指出，這套學習法的大原則，由零歲開始已適用。

他說：「近十多年，全世界對教育方法有很多反省與研究，但很零碎，我將之綜合、系統化，發覺若想提升一個人的學習能力，心理、生理、學習技巧這三方面互為影響。」

翁信固指「全腦學習法」為孩子建好基礎。「學習是長途賽，不要教小孩用短跑形式跑馬拉松。」

心理

1) 培養自尊自信

翁信固表示，很多研究指出，孩子學習不達理想，並非能力不足，而是自尊自信出現問題，例如總覺得自己的英語說不好，便很難說好英語。

2) 培養品格

尊重、友愛、責任感等品格，與學習關係密切。「香港小孩常見的問題，是欠缺學習動機、沒有自制能力與紀律。」

3) 心理狀況

無論幼兒、成人還是長者，總有情緒低落的時候，翁信固說：「給孩子適當的鼓勵，教他鼓勵自己不要怕失敗，以『試誤』的方式學習。」

他說：「父母不是要確保子女拿100分，而是提供一個孩子可以安全地出錯的學習環境，教小朋友面對及處理困難。」

生理

1) 食物



翁信固表示，「全腦學習法」零歲開始已適用。

「全腦學習法」講座

日期：3月1日（星期六）

時間：下午2:15至5:00

地點：九龍尖沙嘴喜來登酒店

費用：免費

報名方法：《明報》讀者可於2月27日（今日）上午9:00至下午5:30期間，致電2919 9699索取入場券。名額15個，先到先得。

主辦：美國萬通保險亞洲有限公司



音樂對BB成長重要嗎？

BB「扭計仔」唔肯食奶，或嗰個不停，唔知點算好？一些輕柔的音樂可能幫到你，因為音樂原來不單可陶冶性情，更會直接影響我們大腦運作，甚至加強我們的學習能力！

輕柔音樂可作胎教之用

多年來鑽研全腦學習法的翁信固表示，音樂對於嬰幼兒的情緒、記憶力，以及學習能力有莫大的影響，尤其是慢板巴洛克的音樂，可用作孕婦的胎教音樂，因為音樂能安靜或刺激胎兒的運動及心跳，對初生嬰兒，更具啟發智能的效果。

有助早產嬰兒出院

翁信固以自己的子女為例，由於孩子從小已經常聽音樂，所以他們的性情都較溫和、情緒亦較穩定，而7歲的因因更對語言的掌握特別好；有研究指出，早產嬰兒如果能在深切治療部聽一些古典音樂，體重會增加，亦能較早出院，而生存率亦會較高；他的仔仔勁勁正是一個好好的例子，勁勁於31周出生，在醫院時已經常聽慢板的巴洛克音樂，結果住院約1個月後便出院。

一般而言，早產嬰兒的情緒較足月兒不穩定，但勁勁的性情較平和，相信這與他不斷接觸慢板巴洛克音樂有很大關係。翁信固表示，只要向BB播放此類形的音樂，聲量最好是我們所聽見的聲量大一點便可發揮作用。

慢板巴洛克音樂 啟發左右腦

翁信固續指，近年來不少歐美心理學家、教育學家和音樂學家，曾做過很多調查研究，發現在十六、十七世紀



不少研究都指聽音樂有助孩子的腦部發展。

時期慢板的巴洛克音樂(即每分鐘約55拍)，能刺激我們大腦的運作，尤其是大腦處理記憶和情緒的位置，並令我們的左、右腦能同時配合運用。

其中最重要的表表者，包括研究高速學習法(Accelerated Learning)的先鋒，保加利亞科學家Dr. Lozanov；和現今高速學習法大師Dr. Colin Rose等等，他們都確認此類形的音樂是對學習有很重要的幫助。

翁信固強調，不是任何古典音樂都能有啟智作用，甚至有一些會有反效果。讀者如有疑問或欲知道更多有關的資料，可瀏覽以下網址：

www.brain.com.hk

翁信固表示，音樂對學習有很重要的幫助。



育的

BB瞓得好？

不舒服，千萬不要過熱。
繼續「被寶」很容易會「崩裂」。
BB可能會繼續「被寶」，但若BB在睡而不會被「崩裂」。
在BB睡前讓BB聽一些輕音樂或是兒歌，讓他可以有安全感，BB自然可以安然入睡。

晚上睡得好因素，要做到這點當然要有



意見，吃一些低敏感的奶粉，這樣才可有效預防肚仔的不適。

令進食變為樂事

要令BB「進食愉快」，除了均衡飲食外，在BB出生後8至10個月時，要開始會揀食，作為父母亦可酌量試試BB的口味，但最好不要落太多鹽、太多糖或油於食物中，因為食物中已經有鮮味，只要煮出鮮味來，已經相當吸引。

當父母遇到孩子不肯食Mum Mum時該如何是好？陳以誠以誠以吃水果為例，他指如果小寶寶不喜歡食橙，可以改吃梨子；小孩子如果不喜歡經常食菜心，可給他試試食西蘭花，甚至切碎剝爛西蘭花，最重要是讓孩子試不同口味，讓他學到吃東西是一種享受，千萬不要讓他覺得每次吃東西都是慘事。

為甚麼音樂能發揮效用？

慢板巴洛克音樂，這系列的音樂是特別為提升學習能力而設。這音樂能令你自然地鬆弛，因為它的節拍一致，平均約每分鐘55-70拍，有如我們休息時的心跳率。當孩子因學習而感到緊張時，只要聽一段短時間，脈搏的跳躍速度便跟隨音樂的節拍。

音樂可令腦部的血管停止收縮(當你受到壓力，腦部血管便會收縮)，血液順利流入大腦，讓你提高警覺性，更適合學習。音樂可觸發大腦左右兩邊同時運作，這樣可獲得更深入、更完整的學習經驗，成功誘發學習所必須的正面情緒。



翁信固常常放慢板的巴洛克音樂給仔仔勁勁聽。

音樂的作用

音樂不但悅耳動聽，而且更適合用作：

- * 在學習、上課或其他訓練課程時，作為背景音樂，以加強學習能力。
- * 在創作、繪畫或其他創意活動時播放，以增強創意能力。
- * 在辦公室、家中、和其他工作環境播放，以提升工作效率。
- * 在完成勞碌、緊張和壓力的工作後，用作鬆弛神經，舒展身心和減退壓力。



音樂可陶冶孩子性情。



資料提供：《親子雜誌Baby》

練腦小貼士

雖然腦部各部分掌管不同職責，但翁信固與浸會大學兒童發展中心行政主任許娜娜都認為，人腦是綜合器官，需要全面發展，「不可能只喝水就可訓練到」。想腦部有良好發展，許娜娜提醒，最重要是身心發展均衡，凡事不要過量，如打機有助手眼協調，若打機後多思考討論，更可讓身心發展，對腦部有益；看電視後與家人討論，亦可訓練腦部。以下日常活動是提升腦力的好方法：

- 多喝水
- 飲食均衡，少吃精製及含化學物質食物
- 睡眠充足

- 聽音樂
- 嬰兒多爬行，有助四肢平衡，刺激腦部
- 多做運動，特別是跑、跳及講求平衡的運動
- 保持想像空間
- 保持心境開朗

正如許娜娜所說，運動對腦部發展有莫大益處，現有專門刺激腦部的健腦操。1969年美國保羅丹尼遜博士（Dr. Paul E. Dennison）所創的健腦操備受推崇，共有26式，翁信固說每天做以下基本4式已對腦部發展很有幫助。

健腦操 4 招

示範：Natalie Yung



按大腦總掣 (Brain Buttons)

方法：把左手拇指和食指放在鎖骨下兩個凹位，右手輕按肚臍並左右摩擦兩分鐘，最好於午飯後做

功用：提神醒腦，促進血液循環，增強集中力

交叉操 (Cross Crawl)

方法：提起左膝，右手輕觸膝蓋；然後提起右膝，左手輕觸膝蓋。重複動作，並按8字步行

功用：訓練左右腦協調，對串生字、閱讀、寫作特別有效

身體勾 (Hook-ups)

方法：坐下或站立亦可，交叉雙腳，將手指緊扣，並反手交叉，持續最少1分鐘。進行時可播放抒情音樂，加強效果

功用：鎮靜神經，提高集中力

無限步行 (Infinite Walk)

方法：先幻想地上有個∞符號，然後站在交叉點，按着無限符號的軌迹步行。之後可嘗試邊行邊做交叉操，即左手拍右腳，右手拍左腳

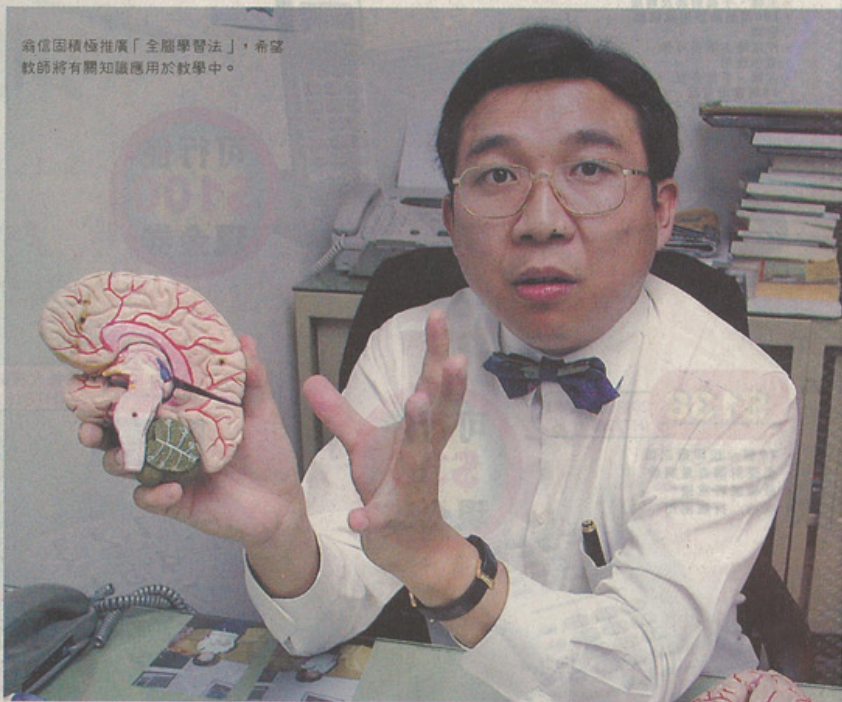
功用：有助左右腦協調，發展大腦神經網絡的複雜系統，加強學習能力

「全腦學習法」 讓學習潛能盡發揮

教學
加油站



翁信固積極推廣「全腦學習法」，希望教師將有關知識應用於教學中。



對部分學生而言，課室好比一處「禁地」：禁走動、禁說話，甚至禁止飲水。教師下達「禁令」，可能只是出於方便課室管理，但有多少人會知道，這些要求正與大腦學習的原理背道而馳？

文、攝影：潘來霞

九二年開始在港推動「全腦學習法」的潛能拓展中心主任翁信固表示，教師普遍對大腦如何學習缺乏認識，更甚少教導學生學習的技巧。

他近年積極到學校演講，推動現今歐美流行的「全腦學習法」，就是幫助教師了解人類大腦的特徵和發展，並將有關知識應用在教學中。

「全腦學習法」是匯集了超級記憶方法、神經語言程式學、健腦體操、高速學習法和教育心理學等整合而成的一套學習技巧，以發揮整個大腦的學習潛能。

翁信固指出，這套方法可分為生理、心理和學習技巧三方面應用。

1)生理方面：

翁氏指出，當一個人不停閱讀或吸收資料，大腦的學習效能就會不斷減低。要重新提升吸收能力，必須靠身體的運動將大腦「上鏈」。

「但現時課室管理的方法卻在破壞學習……例如上堂不准學生說話，連堂上課一小時還要學生正襟危坐，甚至轉堂時傾談也會被班長記名。」他說身體毫無運動，難怪學生經常上課時睡覺。

「有學校更為免學生上課時去廁所，禁止他們帶水回校飲。但水有刺激思考的作用。人的腦袋有百分之七十五是水分，水可將思考時產生的電流由一個細胞傳送到另一個細胞。因此若缺乏水分，學習能力就會減弱。」

他建議教師在每堂課都提供數分鐘的小休時間，與學生一起做刺激大腦的小體操和遊戲(見圖A—D)。他解釋，這些活動着重左腦與右腦的配合，當兩者一起活動時，大腦就能發揮最佳的學習效果。再者活動所需的空間甚小，最適合在課室內進行。

2)心理方面：

翁信固指出，減少批評、增加讚賞是提升學生學習動機和興趣的不二法門。

但他強調，即使讚賞也要有技巧，例如不宜空泛地說：「你好乖」、「你好叻」等。如果一個學生以輕率的態度、很快地做完功課，教師或家長在此時再加一句「很乖」，只會

鞏固其錯誤動機。因此，讚賞應有具體內容，如「很欣賞你用心去做」、「你的發問帶來很多新的思考」等。

3)學習技巧方面：

近年坊間有許多介紹如何發展小孩多元智能的講座或書籍，但翁信固指出，多元智能不單是用作培養孩子的多元化發展，還可應用到教學上。他強調，學生的任何一種智能均可以用作提升整體的學習效果。「別以為有運動才能的人只能一世做「波牛」，教師大可利用學生的身體智能去幫助其學習。」

以下是翁信固提供運用多元智能輔助教學的例子：

A)身體智能的運用——「啞口無言」

歷史科教師在教授第二次世界大戰成因時，可以將成因寫在不同的咭紙上，然後將學生分成小組，每組派發一張咭紙，並派出代表以身體語言表達，讓全班同學猜。除了讓匯報的同學有機會活動，其他學生由於運用了視覺聽覺和感覺等多種感官去吸收，故有助加強他們的學習記憶。

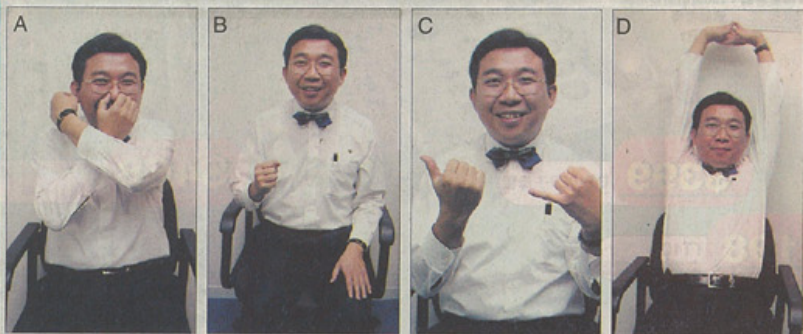
B)音樂智能的運用——上課聽音樂

每分鐘一百拍至一百四十拍的音樂有助刺激大腦活動，令大腦轉速調節至最佳的思考狀態。在上課時播放，音量只要調校至內耳聽到即可，過大反而會影響學習。

C)人際關係智能的運用——當小老師

將學生分組，每人輪流擔當小教師，將自己所學與其他組員分享。由於小老師講述前要先將資料分析及組織，故可加強他們對學習內容的理解和記憶。

刺激大腦的小體操



A 先將左手捏着鼻子，右手同時捏着左耳；然後兩手交換動作。
B 坐在椅上，握緊右手拳頭向大腿撻下去，左手掌則同時在大腿上前後移動；數下後兩手交換動作。
C 握緊拳頭，手掌面向自己，右手指頭與左手尾指同時向外伸出，手指收回後，兩手交換動作。
D 雙手伸直互握，然後向頭上一直往後拉。

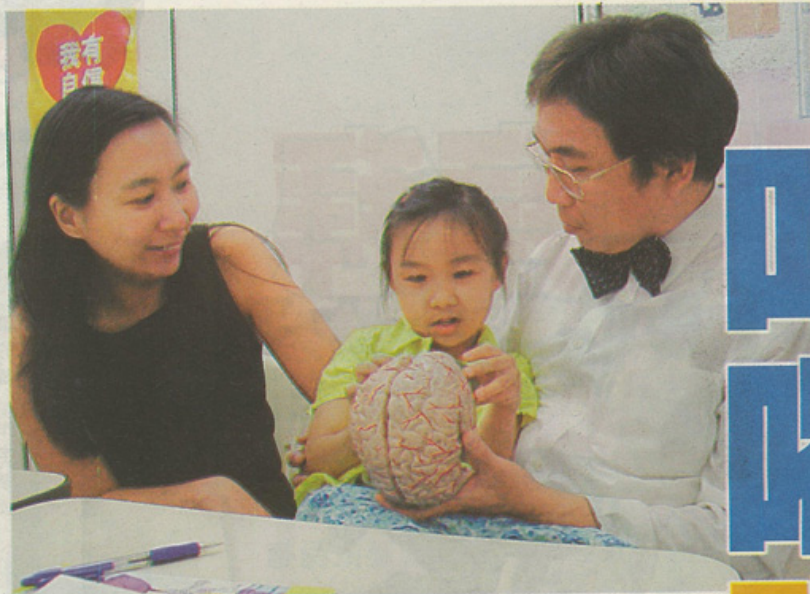
可提升學習能力的音樂

音樂類別	作用
慢板巴羅克音樂 (Slow Baroque)	啟發學習，平靜壞情緒
快板巴羅克音樂 (Quick Baroque)	用作大腦激盪，提升精力，特別適合在下午精力減退時播放
莫扎特 (Mozart)	多用作大腦激盪，對幼兒大腦發展有特別幫助



「為什麼香港的學生學習不愉快？因為香港的教育制度充滿壓力、沉悶、操練；學生要背誦、催谷，一心只想考入名校。我們都知道有問題，但沒有人幫我們的學生。」

對腦力發展素有研究的「全腦學堂」總監翁信固認為，現代家長太急於看到子女成功，他建議家長以「吃喝玩樂」四大原則建立優質環境，讓子女愉快學習、健康成長，最緊要是：「Make everything fun (讓每樣東西都變得有趣)！」



翁信固(右)與翁太太(左)的女兒 Natalie 今年四歲，活力十足，並對四周事物非常好奇。

吃喝玩樂

蔬果開水助腦部發展

吃

喝



零食雖可口，但多吃對腦部發展無益。

現代的小朋友常以零食代替正餐，但原來零食會影響兒童的腦部發展。翁信固說：「香港的小朋友偏食，吸收過多化學物、味精和染色素，會減低集中力，並容易患上過度活躍症。」

零食減集中力

他建議父母應讓子女多喝開水與多吃蔬果，幫助腦部健康發展。翁信固非常注意女兒 Natalie 的飲食，翁太太說：「她平日會跟小朋友出外玩耍，完全不讓她喝汽水是不可能的，只好不讓她多喝。」

親身體驗勝言教

玩

小朋友學習，最重要讓他們參與。翁信固比喻說：「你只告訴孩子水杯很熱是沒用的，你必須讓他們去試，碰到熱水杯後，他們便不會亂來了……父母必須提供立體的學習環境，讓小朋友投入、參與和接觸。」

多學東西訓練智能

坊間標榜多元智能教學，發掘孩童語文、音樂、人際溝通、自省等能力，但翁信固指家長「以為讓小朋友學音樂、繪畫，便能訓練他們的智能，因此小孩由以往學一樣東西，變成學足八樣」，反而增加他們的壓力。

他解釋：「我們是用多元智能來學習，而不是多學幾樣東西。譬如對幼稚園學生來說，學英文的 Monday、Tuesday、Wednesday (星期一、二、三)很深奧，不如用歌唱出來，便不用死背了。」



對幼稚園學生來說，唱歌學英文較死記硬背更有效。

提升學習動機

不少家長都很緊張子女的成長，以致容易不知不覺間造成操控和經常批評，原來這樣會令子女的內在學習動機一掃而空。專家表示，要提升子女的學習動機，必須在生活上為小朋友建立成就感和自主能力，家長只要肯動腦筋，啟發潛力的機會無所不在。

採訪、攝影：陳愛華
部分圖片：星島圖片庫

珍惜孩子天賦求知欲 家長功利心摧毀學習意願

各位家長，有沒有回過頭想想你的子女在嬰孩時期，喜歡爬行探索，又會把東西放進口裏，利用嘴巴認識世界？而當他們剛學說話時，又總愛問來問去，利用問題認識世界和自己？

小朋友天生好奇，對周圍的事物充滿興趣，打從出生開始，已具備學習動機。可惜隨着成長，部分孩子的內在動機逐漸被破壞，較常見的例子是入讀小學後，孩子在面對功課、默書和測驗時，學習動機大大倒退，事事提不起勁。



■上課前，和學生做些開心的體能活動，藉機開胃便可幫助增強吸收能力。

女讀小四、小五階段；不過，近年不少個案是香港二、三年級的小朋友。「問題不一定來自功課有困難。四、五年級的孩子，正值青春前期，講求獨立和自主，父母施壓力，他們就以做事提不起勁來反抗抗拒。雖然讀二、三年級的小朋友，未有青春前期的人格發展表徵，但月經問題亦已出現，間接反映家長給子女的壓力愈來愈早，可惜家長沒有反思，滿以為毛病出自子女。」



■兒童天生好奇，可惜學習動力會因後天問題，而在不知不覺失去。

他提醒家長，別把學習動機只與書本、學業成績掛鉤。為子女建立成就感、責任感、自主能力，才是引發學習動機的關鍵，而且方法（見表二）和機會無處不在，父母稍動腦筋，其實在生活中也可靈活運用。翁信固有一對子女，大女齡輔已八歲，他說：「絕的成長過程充滿引發時機，儘管是鋪天蓋地，只要花點心思和策略，都是教育的黃金時間。」

投射緊張情緒

兒童教育專家翁信固解釋，當中原因有二：「第一個原因是小朋友升上小學後，班級愈高課本愈深奧，因功課的難度而無心向學，這個問題不難解決，反而另一個成因才是危機。」他指出，不少家長生活模式講求時效和功利，因而將緊張情緒和壓力投放在子女身上。

父母對子女學業成績的緊張表現（見表一），最能反映問題。例如過份操控及支配，無形中抹殺了小朋友的內在動機，經常拿子女和人家比較令他們害怕嘗試、不敢冒險。這些舉動，在不知不覺間抑制甚至破壞了孩子的學習動機，更間接破壞親子關係。



■翁信固十分支持女兒做女警，他又表示，適當的搖籃有助歲半兒子的感觀發展。

家長應該檢討

翁信固表示，以往家長找他輔導，多在乎

家長表現	例子	後果
過分操控或支配	子女放學回家，甚麼也不可做，休息也不許，首要任務是完成功課。	聽話的孩子就是「按大人指示」沒有自主權，倘若習以為常被破壞，子女內在的自主自發動機愈來愈低，而且還害怕改變。
經常比較及批評	碰上別人的孩子成績稍佳，父母避諱對子女說：「人家真本事，你就不行了。」	容易降低子女的自尊，他們害怕嘗試，不願冒險，因為不論幹甚麼都有機會「錯」或「失敗」，專不知不覺好了。
過分專注學業成績	望子成龍，父母不斷催谷、操練，甚至在孩子讀幼稚園前，已安排入讀進修訓練班，其後為求成績好，又不斷參加補習班等。	不斷催谷，子女成績可能不錯，可是這類孩子沒有學習的自發動力，只為滿足父母要求，真正應付考試的責任是父母。
正式與非正式測試	為求了解子女吸收與否，不論學懂一節英文字或一首歌，總要反覆考驗孩子。	孩子大腦發展未成熟，特別在六、七歲前，所以每次表現不一，不斷的測試令他們產生挫折，甚至抗拒。

策略一
提供學習技巧，建立成功的經驗，讓孩子充滿自信。

念幼童園以前，翁朝從未嘗試默書的滋味，第一次默書後，只得五分的低潮地表示：「無用、唔功」。翁信固首先開解她說：「全世界最頂尖的人物，默書也不一定一百分」，再教她用蠟筆把生字大大的寫在紙上幫助記憶，機機又教授英文拼音等學習技巧；半年後，女兒對默書應付自如，每次最少拿到九十分，絕不用他和太太操心。

策略二
訓練理性的思考。

盼望子女成績優異，別以「有前途」或「可以賺錢」來勸導，因為他們根本不理會。讓孩子知道讀書的切身好處，方為上策。

例如女兒喜歡《哈利波特》和卡通人物史諾比，翁信固就鼓勵女兒鑽研英文原著，在充滿樂趣氣氛下，她讀得又快又多。

策略三
將子女的個人目標與理想與學業及生活掛鉤

目標和理想是指兒女的個人選擇，不應是父母強加。女兒志願做警察，翁信固坦言擔心危險，但仍表支持。他曾扮警察要女兒記錄案情，讓她明白做警察須有優良文字技巧，電腦知識也重要，因為網上罪犯不少，從而鼓勵她多元化發展。他又表示，有位家長知道兒子要做廚師非常擔心，他笑問那孩子：「那就不用讀書了？」想不到讀四年級的小子回答，做廚師要識字、運算，才不怕煎炒。「別以家長眼光來評語子女的目標和理想。」

- 建立學習動機的方法 (表二)**
1. 定立目標
 2. 建立期望
 3. 訓練理性思考
 4. 父母以身作則
 5. 建立自信及成就感
 6. 提供學習技巧



識揀聖誕禮物

一個發展8種智能

8種智能揀乜禮物

1. 語言文字智能

例如：故事書、歌謠書等



2. 數學邏輯

例如：七巧板、數珠仔、算盤等，有助建構數理思維。



3. 視覺空間

例如：簡單如一套蠟筆，都提供兒童無限幻想空間。



4. 身體運動

例如：數十元一個足球，已能提供小孩足夠的運動。



5. 音樂旋律

例如：樂器如小提琴，助孩子學習旋律及節拍。



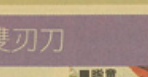
6. 人際關係

兩者都屬EQ發展，前者關乎群體活動，後者關乎後檢討。任何遊戲引導都可發展此兩項智能。



7. 個人內省

例如：寵物、園藝等，助小孩學習分門別類，認識世界。



8. 自然博物

例如：動物、園藝等，助小孩學習分門別類，認識世界。



一件玩具多種玩法

現代的教育理論為兒童的智能分為8種，究竟玩具可以發掘到小朋友的潛能？潛能拓展中心的翁信國說：「當然可以，任何一款玩具，都包含幾種智能！即使係一個波，只要你識玩，都可以發揮所有潛能！你叫小朋友用中、英文描述皮球的大小、顏色，就可發展語言文字的智能；把皮球由小至大排列出來，估佢幾個重就係數學邏輯的智能；當皮球係旋轉時，擺嗰嗰界在撞球，又可以發展視覺空間的智能；身體運動就唔在講嘍；播住音樂拍皮球，或邊唱歌邊撒波又可提升音樂節奏感；同大人一齊玩，例如雙方用頭頂住個波咁界佢跌，可加進人際關係；大人帶孩子思考幾意乜，點玩最好玩，已經係個人內省的智能；叫小朋友把皮球分類，也是自然博物中分辨及歸納的重要一環。」即係玩具無分貴賤，幾十蚊一個波，都可以發展齊齊多種智能！



觀察小孩子潛能

他強調：「家長千祈唔好『買咗件玩具畀你，你自己走埋一邊玩嘍！』小朋友好快會有嘍，玩具的壽命亦唔會長。」只要家長肯花心思陪小朋友玩，即使係一張白紙都有排你玩。」那麼家長怎樣發掘並培養孩子的潛能呢？他續說：「在細心觀察下，必定能發掘孩子的才華潛能。留意各種智能的特點，如果孩子的行為表現在某一項特別多，即表示孩子具備該種智能的潛能，家長就更應悉心培育了。」

聖誕節送禮物界

小朋友，已經係不成文的規定，唔少家長都選擇買玩具界班金巨羅，但聖誕禮物到底要點揀？其實玩具除咗玩之餘，重可以係一種「工具」，育兒專家話：揀啱玩具，加上父母的參與，發掘孩子智能話咁易！

記者：盧家蕙
攝影：譚盈傑



我嚇吓你送乜聖誕禮物畀我先！

麥包——送單車要有父母陪

麥包的兩位小朋友，5歲的琳琳和3歲的輝仔，分別就讀K3同K1。麥包話：「輝仔好叻我，非常鍾意車！屋企有一堆模型車，又有好多Tommy車仔，還有Thomas車仔。」佢愈講愈起勁：「即使我部RS2咁咁快，但個數就都重嘅，佢都會周不時咁吓住，嗰吓開車。」中因國呢？他說：「可能佢聽得我嗰聲嘍太多，離家佢識得分辨高低、快慢，建會觀察咁點解，不過都會玩啲玩具車，Bolt、Tiger、Tiger...」

方太——電腦係雙刃刀

7歲的曉童和4歲琳琳活潑，媽咪：「佢哋無時停，家庭參加了芭蕾舞、鋼琴同朗誦，媽咪就學畫畫，鍾意做勞作、學英文。」問媽咪花錢買乜玩具，家姐：「上網！玩車仔、足球！」咁玩玩玩飯飯仔？童童二話不說就開架生煎煮食。方太：「呀等，佢日日都上網，玩玩具都啱玩！」唔少小朋友都有電腦，為咗咁多電腦，佢哋係咁玩，佢哋係咁玩。



蘋果副刊

愛諾事家庭
之親子學

成長36計 身教

怎樣的環境就養出怎樣的子女，子女就是父母的最佳鏡子。在筆者所接觸的家長中，有很多明明是想教好子女的，卻又做出錯的行為；有很多本身都有很好的學歷，但就是教不得其法。

粗言責罵 兒子講粗話

舉兩個實例與讀者分享：記得有一次在放學的時候，高班的老師把志明（假名）帶入來我房中，告訴我志明在班房中與小朋友搶玩具時，以粗言「我X你」來罵小朋友。我向志明翻認幾句，剛巧志明的爸爸就來接他放學，我向他反映志明剛才的行為。爸爸聽後很憤怒，一邊拍打志明的頭，一邊說「我X你呀，人仔細細講粗口，你信唔信我打X死你呀！」小朋友怎知哪個字是粗言？只知道在學校裡連父母日常說的話，卻不被老師接受；最奇怪就是連爸爸也講的話，他都不接受、不容許……



躲在房中看電視

朋友說太甚一名幼稚園校長。

明日預告：米奇維尼伴你開心入廚

[Winnie 姐手藝]

蜜味東坡骨

Minatamis Na Tadyang

材料

豬排（一字排）1斤、紹興花雕酒半杯、冰糖碎4湯匙、薑10片、蔥2枝

調味

浮羅老嫩4湯匙、生油1湯匙、鹽半茶匙、胡椒粉少許

Sangkap

Isang catty na tadyang ka'lahating tasang alak na Shooking apat na kutsarang ginadgad na asukal na buo sampung hiwang luya dalawang langkay na dahon ng sibuyas

Panimpla

apat na kutsarang mushroom flavored dark sauce isang kutsarang light sauce kahalating kutsarang asin konting paminta

做法 Paraan

- 1 豬排放入水中煮約二十分鐘，盛起過冷河，瀝去水分。ilagay sa kumukulong tubig ang tadyang ng 20 minuto, pagkatapos ay hugasan sa malamig na tubig, alisin ang tubig at gisa.
- 2 將三茶匙老抽加入排骨拌勻。Ibabad sa dalawang kutsaritang dark sauce ang tadyang.
- 3 排骨用油煎片刻，盛起。Irito ang tadyang.
- 4 燒一湯匙油，爆香薑蔥，繼而加入排骨炒勻。igisa ang luya at ang bawang, pagkatapos ay ilagay ang tadyang, igising mabuti.
- 5 加入紹酒、調味料、冰糖碎及一杯半水，用中火煮至汁液時為收乾，再用深碗盛起隔水蒸半小時，至肉質酥軟即可。ilagay ang alak, panimpla ang ginadgad na asukal at leat ka'lahating tasang tubig, kutin hanggang wala ng sabaw (katamtamang laki ng apoy dapat) pagkatapos ay ilagay lakat sa isang mangkok at



以快樂作工具

開發腦潛能

相信不少家長總會抱有孩子成龍的心願，希望子女在年幼時多讀書，增進知識。偏偏自己的孩子卻對學習提不起興趣，甚至記憶力極差，即使花了許多時間在書本上，仍然無法記下一字半句。其實要令孩子對學習感興趣，啟發其腦部潛能亦相當重要，只要透過不同的簡單方法，便能輕鬆提升孩子的學習能力。

撰文：張 潔 攝影：蕭旭東 設計：Ricky 模特兒：Natalie

若未能有效善用大腦潛能，強迫的學習方法只會弄巧反成。早在1992年，已有一套新的「全腦學習」概念流入香港，可有效改善學習情況。據全腦學堂總監蔡信國表示，「全腦學習法」融會了多種科研成果，如心理學、超級記憶法、多元智能、音樂運動等，有助發展學生的大腦潛能，令學童真正的「學會學習」，提升學習能力。全腦學習包括改變小朋友的心理與生理質素，以及學習技巧的方法。

心理 建立自信心

想提升小朋友的智慧，首先要建立小朋友學習的自信，因為自信可激發他們的學習動機。可以先讓小朋友找出自己的優點，而家長則同時作出相應的輔導及幫助。小朋友學習自己的強項，會額外有自信，故亦可經常保持開朗的心理，從而提高學習興趣，找到學習目標，學習時便更投入。

將學習變得有趣，也可以令小朋友喜歡學習，同時加強記憶力。如唱歌、遊戲、講故事、繪畫、角色扮演等學習形式，可幫助孩子認識自我，增強自信。

生理 均衡飲食多運動

食物對大腦運作的影响相當大，煎炸食物不只高脂，還含有一定的毒素，會對大腦的細胞造成傷害。清水、生果、綠葉蔬菜等食物，則有助發展腦部細胞。美國一項研究發現，單是令小朋友作出均衡飲食，已可令他們的學業成績提高兩成。

除此之外，運動也可以幫助協調左右腦的運作。以下是一套簡單的小動作：

- 1 交叉操：左手打右腳，右手打左腳。
- 2 無限步行：請小朋友行出Infinity「∞」的形狀。
- 3 「無限步行」與「交叉操」同時進行。

6 5 4 3 2 1 心理 培養自信心

請小朋友在同時間內，處理不同的事情，熟習後可以邊做邊唱歌或發問開題。

此外，一些簡單的動作，如跳繩、旋轉、甩手等，也可訓練左右腦的協調能力。小朋友可以在平日練習「十字轉」，即伸開雙手自我旋轉，對於小朋友的分析能力及情緒控制都有幫助。

學習技巧 活動學習

要提高小朋友的學習興趣，亦要留意有關的學習技巧。由於人較容易吸收圖像資訊，因此「圖像記憶」可有效增強記憶力。例如讓小朋友在需要記憶的資料旁邊，把想到的圖案，那麼每次只要想起圖案，也就會記起這些資料。此外，適當地運用顏色，也可以提升對記憶事物的興趣。遊戲、讲故事、角色扮演等皆是很好的學習方法。



全腦學習法

內容：善用大腦潛能，提升學習能力，加強記憶力，運用大腦色彩圖畫書法，學習大量體操等

對象：小學生班（二年級至六年級）
中學生班（中學各級）

費用：\$1,200

查詢：2301 2250（全腦學堂）

- 1 有效啟發孩子的大腦潛能，提升其孩子的學習能力。
- 2 「交叉操」可增強腦子左腦的协调能力。
- 3 「十字轉」可增強腦子右腦的协调能力。
- 4 在繪圖旁邊，把想到的圖案，可有效加強記憶力。