

## 3.6 教養技巧

### 3.6.1 平常心看遺尿

「阿仔，你點解咁大個仲賴尿，唔肯起身去廁所？」

「阿女，你就快去外國讀書，仍然時時賴尿，點算？」

孩子5、6歲仍經常賴尿，父母擔心又無助，子女羞愧不安。但，打罵並非好方法，只有親子齊努力，才能找到解決方向。」

很多父母都認為孩子賴尿，是懶惰、不努力，甚至對抗性行爲，禁不住厲聲斥責，但發覺情況持續未見改善，又會情緒大受困擾。香港基督教女青年會在2001年6月進行的「香港學齡兒童遺尿研究調查」中，8成家長表示感到壓力，近2成覺得尿牀子女「令人討厭」，2至3成認為尿牀對兒童的脾氣、專注力、自信心有一定影響。而2001年6月至2002年11月，有3800人曾致電該會的夜遺尿熱線；今年5月至11月，約8千多人瀏覽其夜遺尿網頁。

#### 只懂打罵 適得其反

香港基督教女青年會夜遺尿計劃發展幹事吳家盈表示，不少求助家長，當發覺孩子上了小學後，仍有夜遺尿問題，便會感到憤怒、擔心、無助、迷茫。由於他們對夜遺尿缺乏正確認識，可能將內心的煩厭、憤怒發泄在孩子身上。但她強調：「打罵對孩子的自尊心會造成很大傷害，甚至難以磨滅的烙印。」

香港基督教女青年會熱線輔導服務主任趙國慧表示，長期賴尿的小朋友，本身也會產生羞愧感，父母宜體諒其感受，加以接納、保護他們。她舉例：一位母親聽到親友取笑其夜遺尿的孩子時，說「咁大個賴尿，都唔出奇呀！」這種鼓勵的態度，保護了孩子的自尊，很值得讚許。

#### 關係良好 有助改善

同時，兩人都指出，良好的親子關係，有助改善夜遺尿情況。相反，「親子關係欠佳，孩子夜遺尿的情況會更差。」她們又鼓勵父母跟孩子一起尋找夜遺尿的資料，從中增進認知，亦能減低他們的憂慮。

趙國慧建議，父母可從三方面著手，協助孩子改善夜遺尿：1) 建立孩子如廁的習慣；2) 孩子賴尿後，一起處理清潔事宜，如清理牀單；3) 孩子賴尿後表現出接納的態度。她又強調，父母應抱着平常心，並不時鼓勵孩子，「若他沒有賴尿時，便讚許他；即使昨夜又賴尿了，可說：『希望明晚不會吧』，或『明晚再努力吧』。」

#### 親子合力 尋求改善

不過，當看到孩子晚晚賴尿，天天要清洗牀單，又或表現反覆，不少父母都感到很大挫敗感，可能按捺不住激動的情緒，打罵孩子，事後又會後悔不已。吳家盈建議，他們可以暫時離開現場，例如喝一杯凍水，或心中默數幾秒，待心情

平靜後，再處理事情，以避免親子衝突，損害雙方感情。

此外，兩人表示，父母更應改變對夜遺尿的觀念。趙國慧指出，其實很多小朋友都面對夜遺尿的問題，如果父母能正確認識其普遍性，便不會以為孩子賴尿是對抗、不合作的表現，能夠耐心地協助孩子改善。還有，父母應留意不要對孩子嚴加責備，以免增加他們的心理負擔，及損害其自尊心。吳家盈並補充，父母宜與子女合力對抗夜遺尿問題，尋找解決方法，不應打罵或責備子女，或將責任全部歸咎到自己身上。

### 夜遺尿家長工作坊

香港基督教女青年會將於今年 2 月至 3 月舉辦「夜遺尿家長工作坊」，詳情查詢：2 7 1 1 0 8 4 7。另設夜遺尿熱線：2 7 6 1 9 9 2 2，網頁：[www.bedwetting.org.hk](http://www.bedwetting.org.hk)，提供有關夜遺尿的資訊及最新消息

明報 2003 年 1 月 8 日

## 3.6.2 3 歲孩子愛說謊

程博士:我的孩子 3 歲多了，最近我發現孩子特別愛說謊話，我也不知道該怎麼辦，說吧，怕傷了孩子的自尊心，不說吧，又怕孩子養成說謊的習慣。我應該怎樣教育孩子呢?

答:說謊其實是 3 歲左右的孩子特有的現象，此時孩子的生活範圍和知識面相應擴大，想像力和言語水平迅速發展，造成孩子常把想像的東西看成是真實的東西。

3 歲左右孩子的「自我意識」開始發展，往往由於知識和經驗所限，還搞不清想要做和已經做的事情之間的不同，想像和現實容易混淆，加之孩子此時對事物的反應缺乏精確性，不夠完善，不了解孩子年齡發展特點的家長往往會以為孩子在說謊，此時教育不當孩子反而容易養成說謊的習慣。

家長應該善於分辨孩子說謊的性質，當孩子把夢當成現實時，你可以跟孩子起聊一聊他做的夢，讓孩子在自我的世界裏盡情發揮自己的想像，同時言語能力也會獲得發展;當孩子把事情與時間混淆時，你可以和孩子一起回憶，幫助孩子搞清時間概念;當孩子描述事物不完善走形時，盡量幫助他建立一個完整的關於事物的概念.....

到了 5—6 歲，孩子逐漸能夠區分虛構與現實的差別了，這種情況就會減少或沒有了。

北京報

## 3.6.3 家長的親身經歷

趙太說姊妹倆都不算扭計，不會在商場上大吵大鬧，要求買玩具，「我會跟

她們說，要乖、聽話，才會買玩具，所以她們都不會扭我買。」至於跟親友吃飯時的表現，趙媽媽說表現尚可，「我會帶備紙筆，讓她們畫畫，所以她們不會沒有耐性，就算她們『投訴』，只要我說：『等一下子，便可以了』，通常她們也不會扭計。」

不過，妹妹小時候乘地鐵時，偶然會耍小性子，「她覺得悶，要扭計下車，我免她大吵大鬧，通常都會『塞』粒糖給她。但丈夫卻不贊成同我遷就她，其實我是想息事寧人，免得其他乘客以為我打罵她，所以才就範。」

杜太說四歲半的女兒，曾經在公眾場合看到別人吸煙，她立刻義正詞嚴「鬧人」；又試過看到臉上長滿暗瘡的人說：「佢塊面流血！」童言無忌，的確令在場的媽媽尷尬非常，杜太唯有即時掩着她的小嘴說：「噓！」過後再跟她解釋不能這樣批評別人。

### 3.6.4 提升孩子聽講能力

#### 影響學習能力

陳玉珍指出，其實有很多機會給小孩作這樣的訓練，還記得多年前一個電視節目，邀請一位名嘴在指定時間內向觀眾介紹一把「遮」，類似這樣的情境設計，就是一種很有益的話語遊戲。

聆聽和話語能力有幾重要？原來這些能力正正影響一個人的學習能力，學生上堂時要吸收知識，需要專心的聽，亦要有能力把學到的有條理地講出來，讓別人明白，聽與講正是一體的兩面，而且具有良好的聽講能力，對培養良好的人際關係，也有幫助。

#### 多聽電台節目

其中訓練聆聽能力最好的媒介是讓孩子聽收音機，因為他們必須要留心聽，才能了解當中的內容，這過程就運用了大腦中處理語言的區域。重點是「他必須留神去聽，才能理解，故做到『過腦』這步驟，這樣才能收效」相反睇電視純靠畫面就可接收大部分的內容，很難收到提升聽力效果，此外，家長若想利用故事聲帶，須注意應頻頻更換新故事，忌不斷重複。

以下是她建議家長可多做的遊戲：

1. 看圖說故事：給孩子一個情境，或一個畫面，例如無字的童書，引發他去形容當時的境況，當中他可能看到很多很多圖像，不懂從何說起，故大人要幫他收窄範圍，和組織有用的內容。
2. 聽出對錯：例如由媽媽說出兩個相似的劇情或急口令，着其找出當中的分別。也可向他述說一件東西，着其一一畫出來，然後找出哪些漏畫了的地方。家長也可以找學校未教的課文來玩這個遊戲，兼為孩子預習。
3. 聽聽做做：由家長說一連串的動作，着他們一一做出。
4. 聽聽心意：講一個故事，着孩子說出作者及書中人物的心情。
5. 1 分鐘演講：引發他們在有限的時間內有條理地介紹一個人或一件東西。
6. 猜謎語。陳氏最後補充，家長要多製造說話和傾聽的機會讓孩子實習，例如：

讓他們教別人、分享嗜好、唸故事給更小的孩子聽。

向陌生人查詢、四東西。

上演說課、玩戲劇。

當然,家長也要多聆聽他們的感想,多些交談身邊的人與事,一起看笑話書.....只要孩子在父母面前也能有信心表達己見,就較能從容面對別人了。

經濟日報 2004年1月10日

### 3.6.5 教導走失小孩走出迷宮

#### 事前工夫

1)預備近照,方便「認人」:照片背面寫上孩子的高度、體重、特徵(如痣、瘰、梨渦)。

2)孩子年紀愈小,愈不容他們離開你可觸及的範圍。畢竟孩子對任何人、事、物都感到好奇,當他們盯上目標,轉眼便走失,所以在觸及範圍活動較在視線範圍活動來得安全。

3)上街前對孩子作出的警告要因應年紀而定。年紀小的,指示要簡單,例如「迷路了,留在原來地方別走開」。

年紀較大,能記住自己的名字、地址、電話及家長的名字,可主動向人尋求協助,說:「我迷路了,你可以幫我找爹哋/媽咪嗎?」事先給他們若干警告,例如必須在你的視線範圍內活動,切勿在公共場所玩捉迷藏等。

五歲或以上的,可教他們學習認識公眾場所的服務台、護衛室或職員辦事處等,告訴他們如迷路了可往哪裏求助。

#### 家長經驗談 灌輸迷路須知

有一次,黃太和家人、親戚到維多利亞公園玩,當年大女才四歲,不知何故走失了,同行五、六人立即出動尋人,最後發現女兒在護衛員的陪同下在公園另一出口等待他們。追問之下,原來是女兒自己找護衛員幫忙呢!這全賴黃太教導有方。

她說:「閒談間已跟女兒說好,若走失了,要留在原來地方或找 auntie 幫手。」既然方法奏效,她將黃家「迷路大法」傳授給孫女。

「平日,我問她不見了婆婆、媽咪怎麼辦?她說會找警察。再問她如果找不到警察呢?她說打電話回家。」小孫女才兩歲多,記得家裏電話號碼嗎?黃太笑說:「不記得的,她亂說一堆數字罷了,但最重要的是她有個概念。」

她補充,孩子年紀小,出外要拖緊,特約五、六歲方考慮「放手」。

#### 過關要小心

姚太的細女兩歲半,每次上街都會自動自覺拖緊媽咪的手。雖然女兒懂性,為人父母還是小心為上,閒來便向孩子灌輸有關常識。

「我會問她不見了媽咪怎麼辦?她曉得答『企定定』,我就多加一句,教她別亂走。」姚太說:「去公園,要盯緊孩子;去商場,要拖住他們。」

數高危地帶,她首推羅湖關卡:「我將行李交給同行的親戚,自己一隻手拖着個

女,另一隻手拖着個仔,提到『實一實』。」

由於小心行事,姚太不會和孩子失散。再一次證明,防患於未然最有效。

生活副刊 2001年10月27日

### 3.6.6 弱小心靈易受傷 提防言語上的無心之失

佛語有云:「利刀傷人痕易合,惡語傷人恨不消」,足見負面措詞對一個人構成的傷害。因此,在成年人的世界裏,大家都異常關注說話的技巧,避免出口傷人,破壞人際關係,但偏偏,不少父母却忽略了自己的下一代,對子女說話時往往肆無忌憚、直接了當得毫不修飾,不經意間,已傷害了孩子.....

以下列舉的三個個案中,父母說話的模式是家長最常犯的毛病,讓我們解說一下說話的影響及專家的意見。

#### 個案1:貶抑與比較

陳先生跟老同學們聚舊,各攜家眷出席。席間,得悉好友女兒今年考獲全級第一名,不禁衝口而出:「你個女真叻,我個仔就無用,蠢到死,最高都係考第二十。」他的六歲兒子聞言,巴不得把頭鑽到枱底裏去.....

影響:類似陳先生的說話,在父母圈中異常普遍。專家表示:「蠢」、「無用」、「煩」等帶有貶低及侮辱子女成分的用語,不但使其在公眾場合中感到尷尬,還會降低其自尊心、使其自我形象低落。

對「建構自我形象」的兒童期(0至6歲)孩子來說,影響尤其重大。小朋友「被踩」後,可能會反叛、自我放棄、甚至用負面的方法(如打人、諷刺別人)去證明自己的能力。而父母常把子女與人比較,則會增加孩子的自卑感、仇恨及嫉妒心。

建議:父母應推己及人,易地而處。不妨把想向子女說的話,對自己說一遍,假若感到不好受,便該避免。在談及子女時,亦宜避免牽涉他人、「拉人落水」。如批評子女做家課慢,可以說為「請你快點」,而不是說「你睇人地做得幾快」。

#### 個案2:恐嚇不要他

小明與媽媽逛街,看中一件小玩具,想媽媽買給他。母親不置可否,小明撒嬌,在地鐵內哭哭啼啼,媽媽哄他不果,光火起來,說道:「咁曳!我唔要你啦,咪跟我番屋企!」小明大驚,哭得更厲害.....

影響:對子女說帶有恐嚇性的話(尤以親子關係作恐嚇者),如「夠膽再講多次」、「唔錫/理你」、「你試下.....」,都會令孩子缺乏安全感,情緒不安以外,還會影響親子關係。恐嚇的語氣是錯誤的示範,會令子女模仿,以此作為解決紛爭的模式。

建議:家長生氣時,最好先冷靜一下,「忍口」暫緩管教孩子,因為惡言往往會在盛怒時衝口而出,結果子女只成為父母發洩情緒的對象。應以鼓勵代春恐

嚇，多給孩子選擇，讓其承擔後果。例如：過時未做妥功課，就不能看電視。而不是「你試下唔做晒功課，睇下我打唔打你」。

### 個案 3：拒絕孩子

黃先生辛勤工作了一整天，回到家中躺在沙發上喘息。小女兒見父親回家，歡天喜地跑過，來要跟他打乒乓球，黃先生沒好氣的說：「玩你個頭，我累死了。」女兒只好沒趣的嘟着小嘴走開……

影響：孩子遭父母拒絕，會產生不開心及情緒低落等反應，被拒絕的經驗亦會使小朋友覺得不受父母重視，自覺不矜貴，使自尊心下降，久而久之可能會以負面行為吸引父母的注意。

建議：拒絕子女的要求時，父母應保持良好的態度及語氣，並附以簡潔利落的解釋。說話亦應針對子女的要求，而非顧左右而言他。以上述個案為例，黃先可以解釋自己因太累，不想玩，而不是罵她（「玩你個頭」），令結果變成「對人不對事」。

2000年5月9日 香港經濟日報

## 3.6.7 將創意融入育兒事業

剛過去的6月，鄧氏一家四口，參加了小兒子加行就讀幼稚園的「親子話劇大串燒」，並奪得最佳演繹獎。此話劇乃由鄧太自編自導及擔綱旁述，並與家人一起傾力演出。

### 創意家庭

話劇的內容，是以一般小朋友喜愛吃薯條作為主線。話說劇中主角丁丁（由鄧先生飾演）極受吃一些垃圾食物，有一次丁丁又要吃時，媽媽勒令不准。丁丁在心生不忿的情況下，惟有把自己喜愛的食物繪畫出來，安慰自己。作畫完畢之後，丁丁睡着了，在夢中，汽水（由哥哥加謙飾演）及薯條（由弟弟加行飾演）從圖畫走出來，跟丁丁玩耍，丁丁樂透了。

汽水及薯條跟丁丁玩得相當投緣，遂鼓勵丁丁把它們吃掉。這時候丁丁想起媽媽和老師均不贊成他吃無益的食物，於是丁丁想出，以後每逢他想吃這些東西的時候，便把他們畫出來，已可以得到滿足。

鄧太表示她希望藉此劇，讓孩子明白，當他們面對無益的食物的引誘時，可以用自己的方法去解決。

### 創意招數

事實上，父母也需學習解決問題。在養育子女的不同階段，家長也會面對不同的困難，問題是怎樣用創意的方法去化解它。

跟其他家長一樣，鄧氏夫婦亦面對孩子愛吃垃圾食物，兄弟爭寵，沒有學習興趣等教養問題，尤幸夫婦倆沒有因此而放棄，反而發揮赤子之心，加入創意方法，解決教養上的問題。

### 1.秘製蘋果薯條

爲了解決自己愛吃薯條及不愛吃生果的問題,鄧太靈機一動,想出把富士蘋果切成條狀,每當兒子嚷着要吃薯條時,便對他們說:「阿仔,來吧!嘗嘗由媽咪親手炮製的蘋果薯條。」兒子果然受落,而且成爲挑選靚蘋果的高手。

### 2.父母交換計劃

面對兒童爭風吃醋,鄧先生也有好方法。例如,作爲爸爸的有兩條大腳,這樣一個兒子可以要「左髀」,另一個可以要「右髀」。「如果分身不下,通常我會先跟哥哥玩玩,而媽咪則先跟弟弟玩一會。然後進行『父母交換計劃』,我跟弟弟聊天,媽咪跟哥哥談心,如此,他們便覺得父母對他們是一視同仁的!」

### 3.舉辦家庭畫展

鄧太表示,一雙兒子最初不愛繪畫,學了兩年也無興趣。於是她想出一個好玩方法,一天她向兒子提議「你們作了那麼多畫,不如來個畫展,好嗎?」於是兒子和應,把所有畫作拿出來,將家居布置成爲畫廊,並在門外張貼自行設計的畫展海報。當爸爸下班的時候,小兒子又打扮成爲保安把守門口,歡迎爸爸蒞臨參觀。

### 4.媽媽也來進修

爲了自我增值,鄧太亦毅然進修英語。當她與小兒子分享經驗時,她說:「媽咪就是小時候不用功,現在才要惡補!」精靈的小兒子立時回應道:「媽咪我一定會俾心機學好英文,唔會好似你咁老先至學。」母子相視而笑。

#### 育兒程式

回想這些年來,鄧氏夫婦認爲教養子女,最重要是與孩子建立親密關係,鄧先生認爲最重要的是協助兒子培養一顆喜樂的心。過程中,包容和接納不可少。

鄧太指出,由於她本身是 IT 人,因此在教養子女之初,亦把他們視作電腦程式般處理。「記得當我誕下大兒子時,我在問,到底湊仔有沒有 User Manuel(用家指南)?完全不離 IT 人本色。及至兒子成長,我又問自己,爲甚麼我的兒子不像電腦程式般,在 Debug(除蟲)之後不再出現 Error(錯誤)?於是,我反省自己,不再在育兒方面設下太多框框,當我開始放下這些觀念,予兒子更大的空間之後,他們發展得較以往好得多了!」

香港經濟日報 2002 年 7 月 16 日

## 3.6.8 父母做老師 在家培育學前幼兒

有人問著名的科學家達爾文「我的女兒今年 2 歲,我應何時讓她開始學習呢?」達爾文說:「你已經遲了 2 年!」

由此可見,孩子的教育愈早開展便愈好,而且多做多得,而「在家自教」的最大特色是由父母對孩子作「單對單」式的教育,而「單對單」式的教育對孩子六是最貼身最具效益的方法。從今天起,你就嘗試一下「在家自教」,或業餘式的「在家自教」,讓孩子兼得兩者的優點吧。

### 6 大重點

美國有一些專為「在家自教」父母提供資料的網站,把「在家自教」0至5歲幼兒的重點分為6個部分,包括:語言、數學、科學、歷史、藝術、音樂等。

而資優教育工作陳家偉則對此略作修改,他說:「我會把6歲前的課程分為兩個階段,一是0至3歲啓迪期,一是4至5歲的準備期。」

0至3歲啓迪期:是孩子潛能的啓迪期,其腦部及語言的發展最是快速,如果在此時期能加添適當的刺激,孩子的腦細胞生長更快,人更聰明。

陳家偉認為,0至3歲孩子「在家自教」的重點可分為「三大組合」:

### 1. 語言及閱讀

「語言和閱讀是相關的,可以同時進行。家長不妨多為孩子講故事,教孩子唸唐詩、唸童謠。琅琅上口的童謠孩子很愛唱,對開啓孩子的語言發展有好處;至於閱讀,家長切勿有大功利的心態,希望孩子在過程中有明顯得益,要知道一切得從興趣出發,若不,會令孩子一開始就覺得閱讀是一件索然無味的事,到頭來不愛閱讀。」

貼士:不妨把這環節融入生活,令孩子在不知不覺中得益。例如你可以跟孩子邊吃早餐時邊講故事。你說幾句,再由孩子自己駁上幾句,這既有言語訓練,亦兼顧了創意訓練,而孩子卻不會感到悶,還會覺得這一頓早餐很好玩。

### 2. 音樂及藝術

藝術對孩子的心靈塑造富有巨大的力量,而當中又以音樂最適合幼兒,至少音樂不像話劇般需要較多人的合作,在家易於進行,而且音樂無分國界,最能直接進入心靈,陶冶孩子的性情。

貼士:選取的音樂以輕鬆為主,以配合幼兒活潑好動的特質,其好處是沒有壓迫感,學習會來得輕鬆自然。

### 3. 自然科學

陳家偉認為大自然極富教育性,內容涵蓋很多科學教育,包括:天文、氣象、地理、物理、化學、生物、甚至有選邏輯推理、生命教育,絕對是一個天然教室。

「接近大自然,孩子會有很大裨益,而且自然界很廣闊,亦有助開拓孩子的眼界與胸襟。」

貼士:a.除看雲觀天、查察自然界生物的奇趣之外,家長可讓小朋友詞養一些小動物,從中學會照顧別人、關愛生命,上一課生命教育課。

b.讓孩子玩一些與物理、化學反應等有關的遊戲,例如吹泡泡,以引領孩子了解科學,懂得邏輯推理與分析。

#### 主題或學習

雖然分出了以上3個重點,但陳家偉認為以不分科為好,而且應該結合主題式的學習,即把每一項學習以主題模式進行,且結合孩子的生活,讓孩子從生活中拾取智慧。

「只要你願意帶孩子四處去,再從中引領孩子走向多元智能的學習,這已經是一個很好的學習規劃。」

陳家偉認為生活中的智慧俯拾皆是,簡單如帶孩子乘搭地鐵,不妨引領孩子認識地鐵的路線。「孩子太小,當然不是叫他記甚麼甚麼站,不妨問他地鐵有多少條線,



甚麼顏色即代表甚麼路線等,當中,孩子又學會了線條及顏色。」

加進作息訓練

4至5歲準備期：至於4至5歲,爲了迎接踏入6歲的小學生涯,「在家自教」的教育重點除是0至3歲的延展之外,陳家偉認爲應加入作息的調節、秩序的訓練等,以讓孩子能順利過度至小學階段去。

香港經濟日報 2002年12月11日

### 3.6.9 獨生子女

家中有個獨生子女,當然會把一切的心血都放在他的身上。期望他在學業上有良好的表現是很自然的事,更希望他在人格與行爲上是中規中矩,不用令你擔憂,這也是所有父母的期望。

然而,獨生子女在成長的過程中,會較一般非獨生的孩子承受較大的壓力,因爲父母都會專注地觀察他的發展,注意力全集中在他一人身上。過高的期望,過分的要求和嚴厲的管教,加重了孩子的心理負擔,阻礙了孩子在心智上的正常發展,令天真活潑的孩子天性,不到三、四歲就消失了。

孩子爲了要逃避所能承受的壓力,會變得性情孤僻,你說甚麼他都一一照辦,但卻沒有表示他的喜好,亦不會自己作出任何決定。他不會反抗,也不會有意見;他放棄所有的權利,是逃避現實的最好方法。

對於父母的期望,在父母的嚴厲管教下,小小的孩子當然不會與你對抗,他故此會採取「任由擺佈」、自我放棄的方法,這會使孩子變得依賴性強,無主見、懦弱,不敢面對和不知如何解決困難等問題。

正因爲是一個獨生子女,我們又不希望孩子會是這樣,以免他在長大後孤單無援又更不知如何是好,我們就更要小心處理對孩子的期望和要求,以及對孩子的管教方式了。

經濟日報 2001年9月14日

### 3.6.10 同睡(壞?)習慣

多謝讀者黎先生的來信,談及與嬰兒同睡的問題,並提醒我「莫因小B一時之不快」而生危險。

通常,小B晚上十一時許睡著時,我們會放他在嬰兒牀上。可是到半夜他必定會醒來,由我抱他上大人牀,待太太以睡姿餵他人奶。由於他要吃一會,睡不夠的我,很少可以撐到他再睡,抱他到自己牀上。多數時間,我都快他一步跳進夢鄉。結果,小B就留了在大人牀睡。

其實我們在決定與小B同睡之前,也經過一番掙扎。一來BB確有被壓著的可能性,另外也受西方文化強調個人獨立的影響,所以比較認同要小B分牀睡。

不過既然懶惰，就參考了好些書本和網上資料，找到一些支持與嬰兒同睡的理论：其一是如果父母沒有服藥、飲酒、食煙，壓著嬰兒的機會非常微；其二是可以給嬰兒更多的溫暖和安全感；其三是同睡是非常自然的事，你想：貓、狗也不會特別叨開小貓、小狗，要他們分開睡吧？事實上，世界上大部分家庭都和嬰兒一起睡的。

我們的經驗是，小 B 實際也不容易被壓著！約三月大，他吃完奶已懂得自己轉身，與媽媽保持距離；再大一點更會伸手伸腳推開睡得太貼的大人。現在的問題反而是他威脅到我們：快十四個月的他，又強壯又「反馴」，每晚在牀上「旋風轉」，將我和太太推到牀的兩邊，很多時早上起牀，我們三人會睡成「H」型。

我想他如果可以一覺睡到天明，這些問題當可迎刃而解，不知讀者有沒 2 有貼士提供？

明報 2002 年 5 月 20 日

### 3.6.11 軟硬兼施禁孩子咬人

如果你的小朋友已開始有咬人的習慣，不管他藉此來表示憤怒，或是作為威嚇別人的手段，都有必要立即制止。第一，應對他說明，我們不應咬別人，因為咬了會痛。千萬不要講得太深，好像說咬傷了會發炎、有疤痕之類，他聽了也不明白有多嚴重，反而他一定能理解什麼是痛。

第二，清楚告訴他，若想要什麼東西，或有那些東西不想讓予別人玩，應該對父母說明，由父母作決定，而不是騙人。

十八個月以下的小朋友，不妨買一些牙膠給他，可滿足他牙癢癢的需要。但需發覺小朋友咬人，不論在什麼情形下，都應第一時間用目光或聲音阻止他，告訴他：「不准這樣做。」若他已有兩歲或以上，屢勸不改，便應加以處罰了，例如不准他再碰某些玩具之類。

但有些處罰方式則應避免。千萬不要看到他咬人，父母又咬痛他作懲罰，因為這會令他誤會：原來大人就可以咬人！其次，捏他的臉、打他的嘴、用肥皂洗他的口等，都萬萬不可，總之盡量不要進行身體上的懲罰。

一旦小朋友改掉咬人的習慣，記緊讚他幾句。但當然，最有效的方法還是在他一開始咬人時便制止，不要當成好玩的事，更加不應無理遷就他。

(李醫生網址：[www.hkcare.com](http://www.hkcare.com)，歡迎提問，有問必答。)

明報

### 3.6.12 幼兒不宜成天抱著

記者/施靜茹

一直抱著小嬰兒，保護得太好，小心他變成發展遲緩兒。

台北市萬芳醫院曾針對五百名曾就醫的零到六歲嬰幼兒，調查其身心發展情況，發現少陪孩子玩遊戲，孩子少參與家事、接觸音樂，以及親子互動不多的家

庭，易出現發展遲緩小孩。

主持這項調查的萬芳醫院復健科主任林伯威說，有些家庭請外傭或長輩照顧小孩，因為擔心小孩學步摔倒，或爬行地板不乾淨，就成天抱著嬰兒，過度保護的結果，孩子接受環境刺激不足，而造成發展遲緩。

林伯威說，其實，小嬰兒學步跌倒，是種學習，爬行對刺激感覺統合更有幫助，家長應把家中環境安排得適合孩子，譬如鋪上軟質地板，或家具裝上塑膠護角等。

而發展遲緩的小孩，有些在上小學後才發現，像是學習不專心、過動，父母若不把握早期療育，日後再治療往往不容易。

聯合報 2000年7月3日

### 3.6.13 不宜過早訓練去廁所

究竟我們在BB多少歲時訓練他自己去廁所呢？他們又到什麼年齡才可控制自己的大小便呢？

其實，BB仔要可自行控制大小便，必須先在幾方面發展成熟。

第一，當然要**體格成熟**，包括神經系統、腸道的活動、控制膀胱和大便的肌肉也要成熟。這種成熟通常在一歲至三歲之間，但不會在某一日—啊他突然成熟了，而是要經過一後時間的成熟期，等到成熟期過了，他的體格在這方面已成熟，才訓練他也不遲。

第二，還要他**情緒上成熟**，情緒成熟和爸媽的態度、BB本身的性格有關，但大多數來說，他的情緒到兩、三歲左右便會成熟，所以我們也應待他到了這年齡，才給他一個小便盆，或者叫他坐廁所，兩、三歲學會上廁所並不算遲，不必太早開始訓練他，就算到三歲也學不會，到了約莫三歲半，大部分的小朋友大都可以在日間控制大小二便，而通常女孩子在這方面是會比男孩子較早成熟的。

小朋友大多經歷過「坐痰罐」的階段，他在這階段會學習大小便，而父母也有些事情要學。有些小孩一屁股坐在痰罐上的時候，便會有一個反射動作：要小便，這樣他學習控制小便通常很順利。但若他坐在痰罐上卻小便不出，千萬不要迫他或罰他，否則會令他產生另一種反射作用：以後凡是坐痰罐，都小便不出。這樣，父母便弄巧成拙了。

還有，父母不要以為小朋友必定先學會控制小便，才學會控制大便，其實不一定。他們有些會先學會控制大便，甚至歲半至兩歲的小朋友，也可能已懂得告訴媽媽他想大便。但即使控制小便的機能較遲熟，到了兩歲半左右，也有三分之二的小朋友晚上不會尿牀了，所以父母在這方面實在可耐心點等他成熟的。

李家仁醫生

### 3.6.14 在孩子面前罵別人

不少家長以為孩子還小，不懂得成年人的說話內容，於是毫不忌諱地在他們面前講其他人的壞話，用粗口或狠毒的語言罵人家的不是。孩子一面自顧自耍，一面潛移默化把家長的話內化，結果有樣學樣，甚至把父母的話轉告他人。

#### 歪理何在？

家長永遠不要以為孩子還小，不懂成年人的話，我可以告訴大家，孩子比成年人的心清明很多，即使在語言理解的層面並不很清楚和成熟，但在接收成人語言的正負面情緒方面，卻比任何人都強。

父母在罵人時，語氣和用詞都會特別激烈和誇張，這也自己吸引孩子的注意。他們的模仿力相當強，可以在瞬息間把成年人的整套語言完整地牢記心中，這絕對不是誇張的。他們的記憶力和潛意識都很活躍，在學習方面是最佳的時期。所以，孩子學習力比成年人強很多倍。

孩子會明白父母罵人的說話，特別是因為罵人的，所以更好學，因為有挑戰性，學曉最具挑戰孩子語言的說話，令他們特別有快感，也會自然在其他同輩面前炫耀，結果，說話被其他長輩聽到了，反面令其父母更尷尬。家長若因此責罵孩子不肖的話，應當撫心自問，是誰有高水平的家教，讓孩子學曉的不是尊重別人的心胸，而是責罵別人的，對別人充滿怨恨和攻擊性。

家長不要低看孩子的模仿能力。

#### 改歪歸正

家長要以身作則，先由自身做起，學習容人之量，在日常語言上多加注意，不要讓孩子學習了不良的說話和概念。即使要討論別人的不是，也不要孩子面前進行。讓孩子在沒有語言污染的環境下健康成長，這是每個家長應有的責任。

星島日報 2003年6月27日

### 3.6.15 是誰在鏡子裏？

可以坐立的寶寶，對有興趣的物體會想伸手去摸，或去拿會發出聲音的玩具，想辦法讓寶寶感從中有新發現，這是因果關係的最初步認識。寶寶發現了自己的動作能改變事物的狀態，因此增強思考力的培養。

您可以：

- 讓寶寶坐在鏡子前面，媽媽在旁邊看  
鏡子是培養好奇心，充滿魅力的道具，讓寶寶坐在鏡子前面看看，當他專心觀察鏡中的自己時，媽媽才從後面露出自己的臉。讓寶寶比較鏡中的媽媽和在身後的媽媽，進而理解兩者是同一個媽媽的事實。
- 讓寶寶看書辨聲

寶寶逐漸變得喜歡用手來按東西，對圖和聲音都開始產生興趣，提供會發出聲音的遊戲書給寶寶探索，寶寶邊看圖邊按鍵，在重複的操作中，他便逐漸了解這之間的關連性。

- 讓寶寶依聲尋人

當寶寶一個人玩遊戲時，爸爸媽媽可以從他身後叫他看看。「爸爸在哪裡呢？」寶寶會睜大眼睛尋找爸爸媽媽，就好像玩聲音捉迷藏一樣。找到了，知道是爸爸或媽媽的聲音，寶寶就會安心。

- 將眼前的玩具藏起來

用毛巾將在寶寶眼前的玩具蓋起來。剛開始寶寶會以為玩具不見了，對毛巾產生興趣，摸了以後就發現玩具藏在下面。寶寶發現時，爸爸媽媽可以跟寶寶說「找到了」。漸漸寶寶就會培養出為了達到目的(找到玩具)，而有行動(尋找)的行為，這也是物體恆存概念的初步認識。

楊舒婷(幼教專家)

中國時報 中華民國九十一年四月二十五日

### 3.6.16 為何小朋友總是不聽話?

「你有聽見我說的話嗎?我不是叫你穿外套嗎?外面很冷……」對於為人父母者來說，這些話是不是很熟悉?你永遠無法理解，為甚麼你叫他做一件事，他不是沒聽到，就是左耳入右耳出，是你的小孩特別不聽話嗎?

最近研究發現，這是小孩子的思維方式問題，他們會把聽到的信息儲存在大腦內，但並不會馬上執行，只會儲存以作稍後使用。負責是次研究的科羅拉多大學心理學教授宗像表示，很多關於兒童認知發展領域的研究，都把焦點放在兒童喜愛模仿大人行為方面，但這個研究的發現卻與眾不同，讓人了解兒童的思維之餘，更能從兒童的角度出發。

宗像與其他研究人員為三歲半至八歲的小童利用電腦遊戲仍了一個認知能力測試。遊戲內有兩位主角，分別是藍色斑點狗及海綿先生，研究人員對接受測試的兒童表示，斑點狗喜歡吃西瓜，所以他們是一組的，每當看到他們一起出現在電腦畫面時，就按「笑臉」，而海綿先生出現的話，就按「哭臉」。

研究發現，年紀較大的兒童輕易通過測試，甚至能夠在物件出現前就「預知」答案;相反較年輕的小童除了速度慢外，看到斑點狗與西瓜同時出現後，還要費煞思量思考，其實這個過程是因為他們在努力回想之前研究人員交待過的話。研究發現，三歲的兒童不但不能像大孩子般具「預知」能力，亦不能完全活在當下，依照指令行事，他們只會在大腦內搜索過去被交待過的指令。

例如，外面冷得要命，你吩咐三歲的兒子到房內拿外套，並告訴他準備與之外出。你以為他會理解到，外面很冷，所以穿了外套可以保暖，出外就不怕着涼?事實上三歲小童的腦部構造並非這樣運行。相反他會走到外面發現寒冷時，才從腦海中搜索記憶，想起你叫他穿着外套，然後轉身回房間拿外套。

是次研究登在美國《國家科學研究院學報》內，宗像認為研究成果有助父母

應用於真實環境中。他說道：「如果你不斷重覆要求年幼的子女遵照指令做一些他們未遇到的事，這是不可行的；反而應該把他們將會遇到的情況提早告知他們，在他們的腦海先作一個備份。以穿外套同一事件舉例，你可以對他們說『我知道你現在不想穿外套，但稍後你到後園玩，冷到發抖時，要記得你可以回房穿外套』，這樣當他們面對實況時，就會想起你交待過的話，繼而作出相應行動。」

畢思晴

### 3.6.17 小寶寶不喝奶怎麼辦？

問：家裏一個小寶寶，快四個月大了，從八月十一、一二日開始，喝牛奶都要僵持很久。八月十三日帶去給醫師看，說是喉嚨發炎，問藥吃，隔天下午就開始正常喝奶了。

八月廿六日又開始不太喝奶，廿七日趕緊帶去看醫師，說是喉嚨發炎且有點痰，一樣開藥吃，可是寶寶還是不喝奶，廿九日中午又帶去看醫師，醫師說發炎好多了，痰也比較少了，且寶寶活動力很好，故要我放心，只要觀察即可。只好給她喝些開水。

直到八月三十一日，還是都不喝奶，再帶去看醫師，醫師說是得了厭奶症，又說如果我們不放心，就自己帶去大醫院做檢查。沒辦法只好買些營養劑，和在開水裏給寶寶多少喝一點（這也是醫師叫我們做的）。之後寶寶多少喝了些牛奶，直到九月二日又開始正常喝牛奶了。可是好景不常，九月十三日又開始不喝牛奶了。

想請問到底是真的得了厭食症，還是另有問題？該帶去大醫院檢查嗎？四個月大的寶寶才喝一百五十西西牛奶正常嗎？（台北讀者）

答：有些嬰兒會有生理性厭奶期，通常大約在四、五個月大的時候發生，不知道為什麼就是對牛奶沒有興趣。所謂生理性就是非病理性原因所造成，但有一個基本原則，就是每天的喝奶量不可少於基本量（每天每公斤體重至少要一百西西牛奶），且厭奶時間不可拖超過一個月以上，否則都不算正常。

不喝奶也可能是感冒或病毒感染所造成，會使食慾下降，服藥後就會改善一點。因此如果不是生理性原因，則是否有感染？都沒有的話，則可能是病理性原因，可以檢查一下是不是腸胃道吸收不好，或者腸蠕動不良等其他原因，如果腸蠕動不良，寶寶也會因為胃排空不好、不覺得餓而不肯喝牛奶。

通常檢查只要找有經驗的小兒科或家庭醫學科醫師就可以了，因為主要是聽診，不一定要到大醫院做檢查。

四個月大的寶寶每次喝一百五十西西的牛奶還好，不過要看正不正常，得看每天所喝牛奶的總量而家，最少的基本量是每天每公斤體重一百西西，如果能達到每天每公斤體重一百五十西西的奶量更好。（書田診所小兒科主任丁綺文解答，記者吳靜美處理）

### 3.6.18 孩子幾歲該給零用錢？

- 大約在子女六歲左右，我和妻子輪流給零用錢。剛開始每星期給十元或廿元，並和他們討論如何運用零用錢。每年並設定生日為特定加薪日，增加其零用錢以及所應負的責任。讓孩子知道，零用錢並不是「無止境」的。
- 亭亭才剛滿兩歲，由於常跟著大人買東西，漸漸知道金錢的意義，每回總搶著要付錢給老闆，於是決定買撲滿給她。或許有人會覺得兩歲還太小，但讓他們知道要獲得就必須付出代價也是好的。
- 我的孩子是在國小二年級時向我提出零用錢的要求，原因是同班同學都有可以自由運用的零用錢，她希望也能有一筆屬於她的錢可以支配。幾經思索，我決定每周固定給她很少的零用錢，並且言明，日常生活及學習必需的用品由我供應，但額外的東西，她必須存錢購買。實施以後，過去孩子見到一樣要買一樣的情況改善了，她懂得理智思考東西該不該買，而且還了解到迫儲蓄的重要，真是一舉數得。
- 固定的零用錢可從國小開始給，給予零用錢的方式，可以以採國小天天給，國中每周給，高中以上每月給的方式，藉著拉長發錢的時間，訓練小孩對金錢的管理能力。
- 只要會花錢的年紀，就可以開始給零用錢了。別怕給錢，該教他如何用錢，如貨比三家、重質或重量，突破廣告陷阱，並結合實際需求。別一味教他們存錢，也要教他們如何消費。實際體驗之後，自然就會善用金錢了。
- 在小女小一前，我每次購物前的提列清單、實際比較到決定購買，甚至使用後的評鑑都讓她共同參與。久而久之，她在日常生活中了解並練習藉由購買行為使購買欲望轉換為實際物品的整個流程，現就讀小二的女兒已儼然是「精打細算的小管家婆」了。

◆ 千代文教基金會研究部主任胡正文建議：

給小朋友零用錢的年齡，應從「感受到花錢的快感」開始，尤其上了小學之後，同學們開始學會跑福利社、買文具，並且開始有了個人主張，正是學習掌控零用錢的最佳時機，這時間大概是小學二、三年級左右。但這並不是絕對的，家長必須視孩子對於金錢的認識是否正確而加以評估。值得注意的是，有時小朋友的消費品對大人來可能不以為然，如冰棒、速食、小玩具等，但家長不可以個人意識反駁，馬上論定這筆零用錢花錯了，而應該聽聽孩子怎麼說，了解他為什麼要買這個、買那個才夠。也許，這筆花費對他來說，不僅滿足物質需求，更能達到加強自信的心靈滿足，學習控制花費的慾望，當然，無形中亦會學習到如何花費金錢。

### 3.6.19 你家小一新生有沒有健忘症

如果你的小孩，上學不會「自己記得」帶書包出門，放學也不會「自己記得」帶書包回家，你會怎樣做？

聽過小兒「健忘症」嗎？其實我也沒聽過，只是自從兒子上了小一後，我開始也想醫學上不知道有沒有這門病症？

兒子一出娘胎，不像多數新生寶寶，先來個嚎啕大哭，而是非常斯文地嗯兩聲就停了；連醫生都有些詫異，趕緊找來小兒科醫生立即檢查，結果一切正常，醫生說這孩子：「大約是不愛哭吧！」

事實也是如此，許多媽媽都說孩子一出生把家庭的作息都打亂了，弄得爸媽日夜顛倒睡眠不足外加耳根難得清靜。兒子則一月不到就作息正常，吃得好睡得飽，如此一路長大，除了偶爾傷風感冒，偶爾情緒不佳，很少大聲哭鬧，等到自己會跑會跳，更是笑聲不絕於耳。

但這樣的好日子卻在兒子今年上了小一後，全然改觀。開學後，兒子每天上學拖拖拉拉，放學則是丟了便當忘了課本，老師訓話時則仍一臉笑容，讓人以為他「哪條神經不對」。想來或許是一向照顧過於周到，因此開始放手讓他照顧自己；結果卻是慘不忍睹：衣服一件長袖再套一件短袖，褲子前後顛倒、鉛筆丟得四枝剩一枝、書本沒帶齊、上課遲到。這放手的中間，自己也猶豫不決，忍不住又提醒又半插手，臉色愈來愈難看，責罵的話也一一出籠。

今天早上告訴他已經七點十五分了，應該出門了。他開心的說：「走吧！」一臉笑容、兩手空空就準備出門，而我心裡則在天人交戰著：「要不要提醒他上學要帶書包和帶便當？」多種念頭在腦中辯論：過去對他照顧太好，才導致今日凡事要人提醒打點，我還要一錯再錯嗎？就讓他沒帶書包上學吧！可是昨天讓他沒帶課本上學，好像也沒甚麼效果，今天要讓他再被老師責罵同學笑嗎？已經有同班小女生說他總是被老師提醒，繼續下去，恐怕會被貼標籤了！就在我仍與自己一番對話時，爸爸看不下去，把他回來背書包了。

專家常說要讓小孩子學習獨立自主的能力，我一向很贊成，只是當問題一旦出在自家身上時，才發現專家的理論好聽卻不管用，所以想藉此文廣徵新好媽媽好爸爸的經驗之談，當你讀小一的兒子，上學不會「自己記得」帶書包出門，放學也不會「自己記得」帶書包回家時，如何幫他治癒這個被媽媽照顧出來的「健忘症」呢？

中國時報 九十年十二月八日

### 3.6.20 睡前故事擺平不睡覺的小孩

有些朋友羨慕我家孩子早睡早起、愛讀書。「你是怎樣拐小孩早點睡覺的？」是最常被問到的問題。通常，白天我會安排固定的作息，並刻意或讓波波多運動，或散步或玩追趕遊戲，及長騎腳踏車、打球；或在家中客廳搭起簡單的運動場，中間擺幾張椅子充當界線，以氣球代替真球，大玩一場室內排球。或氣球上黏一



條膠帶掛在牆壁上，讓波波浸玩跳拍球。

通常，在上床說故事之前，我會替波波洗個舒服的澡。泡泡澡、水槍大戰、水上玩具時間、溫泉浴等盡可能的變化，讓洗澡也成爲一種創意遊戲。甚至到後來，由他自己選擇並準備洗澡道具呢！我則在他揚起陣陣歡呼的泡澡中，用濕毛巾輕輕地從脖子到腳掌爲他來個消除疲勞的 spa。

「媽媽，說故事。」身體還未擦乾，波波已迫不及待提醒我。愛說故事的媽媽唱作俱佳，變換著不同的聲調節奏，配合從圖書館借來圖文並茂的繪本。已緊緊抓住他的注意力。

從故事的冒險情境回來，喝完一杯溫熱的牛奶，然後一起到鏡子前刷牙，比誰刷得乾淨。不用媽媽催，他知道睡覺的時間到了，調暗燈光，蓋上柔軟的被，不久即進入夢鄉。當然，有時非如你所願，這時媽媽更要耐著性子多陪他，甚至躺在床上和他一起睡。

看我出招，你是否也想試試？就從今天開始吧！千萬不要心急，每天持之以恆提早十分鐘上床，相信不久的將來，原本十二點上床的寶貝，九點就被你搞平了。

中國時報 中華民國八十九年七月十日

### 3.6.21 孩子如何過生日？—我們可以選擇

在本欄寫了幾篇關於香港兒童成長的文章，有朋友讀後，說我懷緬早已飛逝的日子—「今天的孩子過的是另一種生活，難道你還要他們過我們當年的生活嗎？」

我不同意。我絕非要復古，我只認爲，我們可以有選擇。時代進步了，條件寬裕了，我們擁有的選舉應該更多。

但現實之中的成人似乎沒有太多選擇。跟一位同齡的朋友談起她的孩子過生日，她說：「孩子的所有同學都慶祝生日，至少也要去麥當勞。不慶祝，無論如何也不行！」

對於朋友的執著，我毫無辦法。其實，是否爲小孩子慶祝生日並不是問題所在，我想說，慶祝是一個選擇，不慶祝也是一個選擇；再說，真要慶祝的話，怎麼一個慶祝法又有另一大埋不同的選擇。如果富裕並不能給予我們更多選擇的話，那並不是真正的進步。

今天爲人父母的，年少時家境多數不好，本身的父母確實沒有太多選擇。當時，生日壽辰是老人家的事，我們這一輩小時候，大多數沒有所謂「生日」，唯一的例外，可能是有幸可以參加幼稚園舉行的集體生日會，以及在粵語長片中看到馮寶寶的生日蛋糕而已。

#### 重幼輕老風氣

這種「小孩子不過生日」的生活模式，曾經是那麼理所當然，就如今天小孩子例必要慶祝生日一樣，本質上沒有太大的差別。但兩種處理方式所帶給孩子的成長經驗，則完全不同。

昔日的模式，背後是儒家敬老的悠久傳統。正所謂「家有一老，如有一寶」，又如《論語》上說父母年紀漸老之時，「一則以喜，一則以懼」，因此要給老人家過生日。孩子是從屬於成人世界的，沒有本身獨立身分，生日也就沒有慶祝的必要。

今天呢？給老人家過生日還是有的，但相比起來，孩子過生日則越來越重要，有時比老人家過生日更重要。孩子的身分上升到極高的地位，而老人家的地位則相對地給比了下去。

這個現象，在中國內地更加明顯。一胎化的結果，小孩成了家中的小皇帝，生日便更是重幼而輕老了。

### 「生日大晒」論

從歷史發展的角度看，小孩子由沒有身分地位到具有身分地位，受到人們同樣的尊重，是十八世紀盧梭提出兒童具有獨立人格以來的重大勝利。但當小孩子的地位上升到比其他人都要高的時候，新的問題便開始出現。

因為過生日本身，往往是討好的歷程。小孩子慢慢意識到，他可以藉著生日向成人討各式各樣的禮物，甚至指定昂貴的禮物。如果生活經驗（life experience）本身就是一種學習的話，這個經驗所帶來的教育便是「生日大晒」。

懂一點教育心理學的朋友都知道，兒童的成長，是逐漸擺脫嬰兒期的「自我中心」狀態，認識外在的世界，學會與外在世界共處，尊重並體會其他個體的處境和感受，同時更加認識和接受自己，從而建立自我的一個過程。不幸地，多數以討好為目的的生日會，只會強化孩子的「自我中心」狀態，使孩子難以長大、成熟。

### 思考教養方式

為孩子慶祝生日本身並沒有什麼不對，我只想指出，真要慶祝的話，也有很多不同的辦法。就如旅行，你可以選擇到美國迪士尼，也可以到郊野公園走一圈。過生日，當然也可以有不同的方式，有人選擇重視，有人選擇低調，有人選擇奢華，有人選擇節儉，有人選擇心意。不同的選擇自會帶來不同的成長經驗。在廿一世紀，我們應該有更多的選擇。

中國人說「富不過三代」，因為富人之子多驕，教而不善。這只是就多數而言，並非定律。看本港富豪的第二第三代，走向衰敗固然不少，能夠繼承父業並且發揚光大的也很多。他們的父母，比起一般的中產階級父母更清醒其財富可能把孩子帶向衰敗的深淵。是他們在支配財富，利用財富所創造的更多機會和選擇，而不是被財富支配。他們的成功和失敗的經驗，都是值得我們珍惜的一面鏡子。作為新一代的家長，我們更要以批判的態度對待自己所採取的教養方式，不要認為現在所做的一切，都是理所當然。

## 3.6.22 五常法教育 提高孩子自理能力

現代的兒童大多嬌生慣養，凡事都有父母或工人代勞，自我管理或獨立的能力較低。其實良好的生活習慣應自小開始培養，今次介紹的幼稚園，便以一套源

自日本的品質管理方法，融合在教學中，以教導小朋友學會自理。

這套源自日本的品質管理方法名「五常法」，包括常組織、常整頓、常清潔、常規範及常自律，其作用本是改善環境整潔、提高效率，及改善企業形象；而這套教育法則是以此為原則，將五常法成為孩子生活和學習的模式，從而培養積極的人生觀及價值觀。香港五常法幼稚園暨幼兒中心，則是全港首間以五常法作行政管理及實施五常教育法的學校。

香港五常法幼稚園暨幼兒中心校長譚淑玲指出，五常法可讓孩子學會自理及啓發多元智能。

常規範：在離開課室時，掛上寫著將前往地方的牌子，是尊重別人的表現。

常組織：孩子細心照料自己的盆栽，可增加環保意識及培養耐性。

常整頓：自己的杯碟自己拿，做個有責任心的好孩子。

常自律：每個孩子都會自律地抹枱及椅子，從而培養他們的責任心。

常清潔：毛巾架上都有每位學生的相片和名字，方便辨認。

## 環境教育 學識尊重

據校長譚淑玲表示：「五常法其實是一種環境教育，背後的訊息是教導孩子學會尊重自己和別人，不但可教曉孩子自我管理的技巧，亦可啓發其多元智能。」即使是年幼至三歲的兒童，雖然不懂高深的理論，但會透過權利和義務的方法，學習達到自己定下的目標，從而變得自律。

簡單的例子如孩子將玩完的玩具放回原處（歸家），或當要到遊戲室或上洗手間前先在門外掛上牌子，通知他人「我們到哪裡去」，讓別人知道往哪裡找他們等，都是一種尊重別人的表現，同時亦實踐了五常法中常整頓和常規範的原則。

## 不浪費資源

五常法強調環境管理，所以會在校園中設置自然角，讓孩子透過悉心照料植物，訓練其耐性和自信心，培養綠化意識。

另一方面，校內設有環保交換箱，鼓勵孩子將一年無用過或不合用的物品放在箱內，轉贈其他有需要的人。孩子透過觀察，檢查家中的物品是否需要，從而提高組織能力，及學懂不浪費的美德，便是五常法中常組織的原則。

## 培養責任感

此外，五常教育法中的常整頓著重培養責任感，強調自己的事自己做，無論是學校還是在家中，都要有責任維持整潔，因此每次吃茶點前，孩子都要自己從餐車上拿杯碟，吃完後放點原處。放學前，每個孩子更會自律地抹枱和椅子，從而培養孩子的責任心，即使回家後也會主動幫手執拾。

同時，以五常法的推論，屬於自己的物品亦要妥善管理，如每位學生的衣架上，都有其相片和名字，取衣和掛衣時便不會與其他人調亂。即使只有三歲的小孩，也能按此方法，維持地方整潔，達到預期的效果。

## 兒童家居安全要點

Q：

女女三歲大，鐘意爬高爬低，拉櫃桶或按開關制，搞到我同老公無時安寧，我們應如何清理家居陷阱以免她弄傷跌損？

A：

小孩子平日最常活動的地方是客廳，有很多地方都需要留意，以防意外發生。首先組合櫃的門應裝上孩子不易握住的把手，避免孩子打開櫃子，拿取東西；而熱水瓶、杯子等一些容易打碎的物件應該放於桌子最入的位置，讓孩子不會輕易取得。插座最好裝在孩子伸手不及的位置，以免孩子觸電，或蓋上蓋子或貼膠紙。餐桌應避免用枱布，因孩子愛抓著枱布把現，容易把枱上的東西拉下來，砸傷或壓傷孩子。還有為避免碰傷孩子，採用圓角桌子及椅子最為理想。

### 3.6.23 幼兒飲食自理

協康會職業治療師鄭蕭表示，由傭人、長輩照顧，成長於過分呵護環境中的幼童，不難發現他們生活上各項自理能力相對於其他孩子較弱。甚至個人發展也未能符合同齡進程。愈早察覺子女的問題所在，及早接受相關訓練，絕對可追上同齡進度。

不少兒童有偏食問題，卻原來極端偏食，抗拒冷熱食物或質感粘稠的食物，當孩子廣泛抗拒不同種類食物，家長便要留心他們有否肌肉觸覺過敏，需要透過職業治療師按摩口腔過敏運動糾正過來。

不少幼童，從未試過連皮吃過蘋果、葡萄，多由大人代為去皮挑核。事實上，先天口腔觸覺辨別力較弱的兒童，舌頭、嘴唇協能力弱，未能準確辨認食物內的核、骨的位置然後吐出。「孩子4歲開始可以學習吐核，到5歲已經完全掌握，倘若生活上缺乏經驗，無形中會削弱他們的能力。」

肚餓，進食是自然反應，要了解不願吞飯的原因，家長先留心自己是否按年齡增長調整飲食規律。吃得慢，亦有可能因為餐數太多，令孩子不覺肚餓。她不建議吃飯前先飲湯，進餐前半小時也不應該飲大量流質，影響飯餐正常食量。此外，孩子邊吃邊玩玩具、看電視亦影響進食的質素。

剔除人為因素，若孩子仍舊不願吞飯，便需要留心其吞嚥、咀嚼能力是否出現障礙。「孩子咬碎的力度、控制舌頭等能力出現問題，遇到較硬的肉、菜，他們處理不到而要含着……進食時，常常硬噎，都是因為他們吞食物出現問題。」

#### 進食技巧

半歲問題，嬰兒便開始慢慢掌握咀嚼食物的技巧，約5歲能運用不同食具進食不同食物等。Joyce表示，基本上幼兒有足夠的刺激，從生活上累積經驗，大致上已能按年齡做到表列的技巧。「若小肌肉有明顯遲緩，如抓握奶瓶，將食物放入口時掌握不好，就算家長給予足夠經驗亦然，便需要留心是否有遲緩問題。」

|                 |                           |   |
|-----------------|---------------------------|---|
| 循序漸進            | 年齡                        | 進食技巧  |
|                 | 3~6 個月                    | 吞嚥稀糊狀食物。  |
|                 | 6~12 個月                   | 咀嚼脆的固體食物、雙手捧起奶瓶、進食湯匙上的液體。                         |
|                 | 1~2 歲                     | 用手指持食物並放進口、用飲管啜飲。                                 |
|                 | 2~3 歲                     | 用杯飲水、用牙籤，叉取食物。                                    |
|                 | 3~4 歲                     | 進食硬而韌的固體食物、用湯匙進食飲湯、用筷子扒食物入口、吐出食物內的核和骨、處理紙包飲品而不弄濕。 |
|                 | 4~5 歲                     | 用筷子夾食物、用刀在麵包塗抹牛油、用手拿雞翼進食、將飲品從水壺倒出而不弄濕、撕開食物包裝袋。    |
| 5~6 歲           | 揭開食物包裝的蓋掩，如杯裝啫哩、拉開罐裝飲品蓋掩。 |   |
| (內容摘自《幼兒自理有妙法》) |                           |   |

香港經濟日報 2010 年 3 月 8 日

### 3.6.24 仔打風定時狂哭 專家傳授紓緩大法

家中寶寶有沒有定時無故大哭，而且狀甚痛苦，令你精神緊張，不知所措？若非生病，他可能正受「肚風」之苦煎熬。滯留在腸胃裏的空氣，令寶寶肚痛、嘔奶，若睡覺時嘔奶甚至有機會引致窒息。

兒科專科醫生和護士教你處理和預防妙法，各位不妨一試。

「中國人所說的肚風，英文叫 infantile colic (嬰兒性的絞肚痛)，沒有特定成因，估計是 BB 飲奶或哭喊時吸入的空氣滯留在腸胃裏，導致肚痛。從免疫學的角度出發，有人認為可能是 BB 對牛奶中的蛋白質不適應，引致腸臟抽搐，令 BB 感到肚痛。」兒科專科醫生朱蔚波說。

#### 20%BB 有肚風問題

衛生署家庭健康服務註冊護士及產士胡淑嫻指：

「肚風並不是一種病，而是用來形容 BB 在沒有明顯原因下不停地啼哭，通常在出生第二個星期後開始出現。一般來說，若 BB 每日在相同時間哭一至三個小時，一星期超過三日如此，情況持續三個星期以上，便算是有『肚風』。問題大多發生在黃昏，BB 或會無故地苦着面、張大嘴巴、放聲大哭或放屁，同時他也可能把雙腳縮起，並扭動身軀。約有五分之一的 BB 會出現肚風問題，雖然肚風到了三四個月大時會自然消失，但亦為父母帶來困擾。」

#### 鎮定有計 勿亂搖 BB

胡淑嫻稱，當懷疑 BB 受肚風之苦而痛苦大哭時，父母可嘗試以下處理方法：

- 保持鎮定，先觀察 BB 的狀況，看看有沒有發燒、不想飲奶、肚脹、嘔吐等，如出現上述情況便要看醫生。
- 父母宜每次只使用一種方法，否則，BB 或會受父母的慌張表現影響而哭得更厲害。
- 可垂直地抱着 BB，讓他伏在你的肩膀或胸前，然後輕輕地搖晃或踱步，漸漸將動作減慢，直至寶寶靜下來。
- 假如仍不行，可向有經驗的朋友請教心得，有些人認為以下方法有效：帶 BB 坐車兜風、散步、用軟氈包裹 BB 或把他放在胸前輕搖等。
- 若用盡方法仍無效，有些父母或會因慌張而做出傷害 BB 的事情，如大力搖晃 BB 令其停止哭喊，這有可能做成搖盪嬰兒綜合症，引致腦組織受損。此時，父母應將 BB 交給他人照顧，以紓緩情緒。如家中沒有人，則可把 BB 放在已關上床欄的嬰兒床上，暫時不作理會，隔一會再看，確保他沒有發生意外，BB 通常哭累了便會停下來。

### 餐後兩小時按摩肚仔

朱蔚波則建議替 BB 按摩肚子：「在溫暖舒適的環境中，將 BB 油滴在手心或肚臍附近，順時針方向替 BB 按摩肚子，BB 放屁後便會感到舒服。但最好待吃完奶兩個小時後才按。」但她提醒，若 BB 無故大聲哭喊，最好先看醫生，以排除其他可能原因，例如小腸氣、腸胃炎或其他感染。

她說，醫生診治後，若證實是肚風問題，或會處方藥物，把藥物滴在奶中便可，有助把腸胃中的空氣排出。

### 藥物助排氣

朱蔚波醫生說，對付肚風問題，可把藥物滴在奶中，有助把腸胃中的空氣排出。