

3.3 學習

3.3.1 探索遊戲

研究發現，小朋友玩遊戲時，如果要求他們事事都清楚明白，反而會減少遊戲中摸索和嘗試時所獲得的趣味。遊戲中的一些未知元素，是吸引小朋友進行探索的動力。這一點非常重要，因為在遊戲中主動探索，是小朋友建構生活知識的重要體驗。

香港經濟日報 2007年7月20日

3.3.2 慎選幼托園所 檢核表教要領

幼托園所多於八月開始招新生，如何為小朋友挑選合適、安全的托育環境，家長事前調查功夫馬虎不得。

家長為子女選幼托園所，除外表看得見的硬體設備、環境、老師保育或教學經驗外，往往易忽略許多應注意卻未留神之處，比如廁所、廚房、玩具設備等，甚至不清楚某些事項悠關兒童的安全。

安全的幼托園所應具備的條件，包括合法立案、安全管理，消防安全、遊戲場地與設施、與家長聯繫等方面，園所應確實投保公共意外責任險及幼兒平安保險，並使用合格的幼童專用車。

中國時報 2008年7月15日

3.3.3 上學前心理準備

1. 參觀學校
看看裡面的環境，問他們對學校有何感覺。
2. 模擬上課
例如要求他們發問前先舉手，又或是播放一些跟校園生活有關的電視節目。
3. 一起閱讀
找一些跟學校有關的故事書跟孩子一同閱讀，讓他們輕鬆地了解校園生活。
4. 學習相處
以布偶或孩子熟悉的卡通當作同學，教導他們與其他同學應如何相處。
5. 課堂觀察
留意孩子在預備班或 playgroup 時的表現，了解他們是否喜歡上學及有否行為問題。

6. 遵守規則

教導孩子學校裡將有什麼規則需要遵守，讓他預先知道什麼可以做什麼不可以做。

明報 2008年8月4日

3.3.4 寶寶年紀太少 難玩 Playground

開始良機：12個月大

最適合開始參加 playground 的年齡，大約是 12 個月大左右。小朋友的互動能力開始增強，懂得拿東西交給別人，以至和身邊的人接觸交流。

按摩唱遊效果雷同

父母在家中，跟孩子唱唱歌，並以簡單的動作配合；洗澡後幫孩子做按摩，其間播放柔和音樂；又或者閒時帶 BB 到公園，邊散步邊跟他介紹花草樹木；甚至扮演不同的聲音跟他講故事書等，一樣可以刺激 BB 的感官、語言和多元智能發展。

明報 2008年8月3日

3.3.5 引導成長路

蒙特梭利教學法(Montessori Method)起源於意大利，由教育家 Maria Montessori 於 1907 年建立，教學法強調依循孩子的好奇及愛追尋答案的天性，營造良好的學習環境，使孩子自由並主動地學習。

5 大學習領域

1. 語言教育：為孩子提供充滿文字和語言的環境，教導他們如何與人溝通，再配合教具、跟他們說故事、歌唱等，讓他們理解文字意義，引導他們自覺地發現閱讀文字的樂趣，從而主動地學習聽、說、讀、寫。
2. 數學教育：從具體所看得到、摸得到的長度、體積及大小的感官訓練開始，透過實體教具和實際的操作，將數與量抽象的概念具體化，以認識及加減乘除的意義。
3. 感官教育：利用教具來訓練孩子的五感（視覺、聽覺、嗅覺、觸覺和味覺），使他們有敏銳的感覺力與觀察力，辨認和判斷各種感覺印象，幫助孩子智能發展。
4. 生活技能教育：透過穿衣、清掃地方、澆花、向他人問好、走線(walking the line)等，幫助孩子發展日常肌肉、手眼協調、專注力、並在日常生活中學習自理，培養健全人格，應付日後獨立生活的技巧。

5. 科學與文化教育：包括地理、歷史、天文、音樂、藝術、動植物、自然科學及世界各國文化等，讓孩子認識生活環境，培養欣賞藝術文化的能力。

7 大特色 尊重自由學習

1. 以孩子為中心：按孩子需要，設計合適的學習環境。
2. 孩子擁有選擇權：「自由學習」是特色之一，孩子可在課室自由走動，自行挑選教具。自己選教具，較能維持學習興趣，專注力相對提升。
3. 導師擔當引導者：內容是依個別孩子而設，導師只在適當時間引導孩子，讓他自行意識到錯誤並作出修正。
4. 把握孩子的敏感期：孩子在某段年齡期間會對某些學習領域或技能有強烈興趣，這段期間稱為「敏感期」。只要在孩子於特定敏感期提供適當環境、教具，便能獲得最佳發展。
5. 混齡教學：由於每個孩子的發展進度不一，混齡教學可以為不同年紀的孩子提供互相幫助和學習的機會。
6. 着重培養紀律：「自由」其實也有限制的，在特定的學習環境下，孩子需要尊重自己和別人，才享有自由的空間。
7. 營造學習環境：「度身訂做」的環境可以幫助孩子學習獨立和探索知識。

明報 2008年9月3日

3.3.6 引導孩子 像愛玩那樣愛學習

把興趣引到學習上來

一兩個月大的嬰兒，大人要允許他們出去玩，並配合給他們一些科普的指導。在玩中訓練孩子的語言表達、動手操作、邏輯思維等能力。孩子對自己的能力很願意表現出來，這時家長不要限制孩子能力的發展等。

有個孩子在兩三歲時家長經常帶他出去玩，結果發現孩子對恐龍特別感興趣，於是家長就有意識地多帶孩子接觸恐龍知識，4歲左右時，可以啟發孩子，“恐龍在哪些地方生長和消亡的呢？”引導孩子看地圖、查地圖、研究地理、地形和生物的關係等；在孩子6歲的時候，引導孩子對人類歷史感興趣，他自己要求識字、記歷史編年表、查歷史資料，要求去游覽古都、古墓和歷史感興趣，因為學不好語文就沒法看歷史書啊！

家長應充分地利用孩子的好奇心、求知慾，在孩子玩的過程中把孩子的興趣一步一步地引導到學習上來，充分利用書本、故事、影視、博物館、公園和旅遊，讓孩子不知不覺地在玩中學習。

北京青年報 2008年9月4日

3.3.7 訓練兒童做家务 由淺入深學獨立

三歲的小朋友已經可以訓練自我照顧能力，例如洗手、刷牙、吃飯等等，四歲的小朋友更可開始學習整理被鋪，到了五、六歲的年紀，其實已可要求他們協助簡單的家務，例如飯前擺放碗筷、掃地、為植物澆水、為寵物加添糧食等等。

訓練小朋友絕不單靠父母雙方的努力，還有賴照顧者的配合。家長事前應跟照顧者充分溝通，向他們清楚解釋訓練背後的意義，及哪些事情開始禁止由照顧者代勞等。家長還須預早叮囑外傭或其他照顧者，在子女不服從時仍須堅持，避免訓練無疾而終。

星島日報 2008年9月4日

3.3.8 學前教育－幼兒教學法

哪個年歲是幼兒腦部最發達的黃金階段呢？有關腦部發展，仍然是一個奧秘！有說是五歲之前，一說是三歲之前。綜合來說，家長重視學前教育是正確的，但會否只重視發展語文而忽略其他方面的成長，則要注意。幼兒最適合在哪階段學習語文和外語？愈早開始親子閱讀就愈好。應由閱讀圖畫開始，多用一些提問豐富閱讀的過程，久而久之，閱讀也能增廣孩子的語言和漸漸讓他們接觸文字，孩子日後會容易產生陌生感，家長為子女選擇幼稚園注意甚麼？幼兒如果可以通過遊戲來學習就是最好不過的事！一所教學優良的學校和老師，他們會悉心安排遊戲來配合學習，而老師也會在遊戲的過程中評估學生，在適當的時候予以介入及鼓勵從而讓孩童反思和成長。

星島日報 2008年9月11日

3.3.9 功課繁重 五招拆解

1. 給予時間適應

2. 先易後難

女兒做功課時感吃力，家長應該先觀察她對不同學科的興趣、讀書興趣和學習能力。

3. 問其他家長意見

家長可跟其他同學或家長查詢，再跟校方反映。反映途徑有二：一是家長教師會，由家長代表和校方高層老師參與的組織，旨在反映家長對學校的意見；其次可以直接向教務主任反映，擔任這職務的老師主要負責評估學校功

課量和教學質素，相信可以解決家長疑問。

4. 「親子作業」須一起完成

5. 正面態度解決困難

父母應平心靜氣地跟女兒討論事情，並說明會協助她向學校反映，以顯示父母跟女兒一起解決問題的決心，並非讓孩子獨自面對難題。

明報 2008年10月26日

3.3.10 功課難夾悶，斬件變輕鬆

孩子的小肌肉發展還未成熟，長時間的抄寫容易疲倦。建議分配好不同類別的功課，然後分段式進行。

先做輕鬆功課

先做較輕鬆，或很快完成的功課，再把困難沉悶的分割好，分段進行；其間孩子達到父母要求，便應加以讚賞，提升成功感。

小休提升效率

當孩子專注力下降時，讓孩子喂杯水、望望遠景，但切忌看電視和打機等；小休5至10分鐘後當孩子回到書桌時，體力和專注力都可以回復水平。這樣重複進行和調節，就成爲一個有效率的循環。

明報 2008年11月23日

3.3.11 光碟學外語，幻童言語障礙

如何讓子女學好外語

- 勿讓子女過長時間或獨自看外語教材
- 家長陪同子女看教材，並一起談論內容
- 在日常生活中引導子女覆述教材中的詞句
- 在生活中施教，如洗澡時教導身體各部分的英文名稱
- 進行親子閱讀時，透過提問加強子女的理解及說話能力
- 透過角色扮演加強子女聆聽和說話技巧

倚賴教學光碟後遺症

- 被熒光幕吸引，每次關上電視便會哭叫
- 對閱讀及與人溝通失去興趣
- 缺乏說話機會，語言能力發展因而遲緩

香港經濟日報 2008年11月3日

3.3.12 聞一聞 摸一摸 孩子感官動起來

給孩子多元化感官刺激，可以促進感官靈敏，使孩容易抓住事物的特徵，變得更加耳聰目明。可以讓孩子試著多利用眼睛以外的感官，從不同角度感受世界。

摸一摸

和孩子赤腳走在草地上、沙地上或柏油路上，讓孩子透過腳掌感受不同的路面，請孩子描述自己感覺，也可以讓孩子在父母協助下，在草地上翻滾。

聽一聽

和孩子一起閉上眼睛，停幾秒鐘後，開始請孩子聽聽周遭的聲音，或者請他站起來，閉眼循爸爸或媽媽的掌聲移動位置。

聞一聞、嘗一嘗

在戶外草地或樹蔭下，選定一塊地點，鋪好野餐巾，請孩子坐下，先閉上眼睛，請他先聞聞草地或樹林間的味道。爸爸或媽媽可以形容環境中的味道給孩子聽，再問他喜不喜歡，再請他張開眼睛，指給他看，剛剛他聞到的東西是甚麼。

沖好咖啡和巧克力，再度請孩子閉上眼睛，取出野餐籃中的吐司、水果和飲料，依序讓孩子聞聞看，請他猜猜聞的是甚麼東西。

太年幼的孩子若不易猜中，可以請他嘗嘗看，每猜一次就揭曉答案一次，會讓孩子愈猜愈有興趣。

聯合報 2008 年 12 月 21 日

3.3.13 語言發展遲緩 講古誘開金口

爸爸媽媽跟小朋友講故事是一種非常好的親子活動，不但能提升小朋友的聽覺專注及說話能力，還能增進親子關係。

建議可選擇與日常生活有關的書籍，或配合圖畫和光碟講解故事內容的書籍，最理想是閱讀時，家長讀一遍後，讓孩子跟著再讀一遍，這均有助其語言發展。

其實要令小朋友主動說話有許多方法，例如將小朋友感興趣的物件移高或移遠，令他們觸及不到，並要在小朋友示意要求下，才給予他們協助，各位家長不妨一試。

明報 2008 年 12 月 14 日

3.3.14 無心閱讀專注力弱

小朋友不喜歡看書的主因包括：

- 1.家長側重閱讀的教育目的，令小朋友感覺沉悶；
- 2.生活上太多其他刺激，令小朋友未能專注於閱讀，並覺得閱讀缺乏趣味。

逼學生字 扼殺樂趣

父母應該讓孩子覺得閱讀是一種享受，在他們年紀還小的時候，開始用一些顏色鮮豔、圖畫美麗、用布或棉製成的書本，吸引他們閱讀，培養習慣。盡量提及一些跟孩子生活相關的東西，以提升他們的樂趣。

若家中的電視常開，亦會影響孩子對書本的專注力，所以在閱讀時，應該先關掉電視、電腦，營造一個寧靜舒適的環境氣氛，好讓孩子享受閱讀樂趣。

明報 2009年1月11日

3.3.15 獨玩耍學獨立

幼兒獨立玩耍是他們健康成長的目標之一，因為這表示幼兒提升了獨立生活的能力，減少對成年人的依賴，是成長必經的階段。但是，若他們未能容納與他人一起玩耍，也是一種心理不健康的現象。

獨自玩可減少依賴

孩子在嬰孩時期的成長尚未能有自主權，因為身體平衡和手腳的協調並不好，如坐不好便會在椅子上掉下來。再者，幼兒的認知能力不足，如果讓幼兒獨自玩耍，也有可能傷害到自己，例如誤吞玩具。所以嬰孩玩耍時需要有人陪伴，去引導他們如何健康及益智地玩耍。

這時不少家長會問：「如果自己的幼兒可以自己坐好的話，應不應該讓他們獨自玩耍呢？」答案是肯定的，讓幼兒獨自專心地玩耍可以訓練他們的專注力，也可以減少幼兒對成年人的依賴，提升獨立生活的能力，是成長必須階段。

不要讓幼兒感孤單

不過家長應該注意一點，幼兒教育一定要循序漸進，培訓獨立的同時不要一下子完全不理會幼兒，否則只會揠苗助長，因為長期獨處反而令幼兒增加了孤單時的不安全感覺，留下不好的經歷。

故此，家長初時可以先給幼兒喜愛的玩具，甚至自行製作他們喜歡的玩具來吸引他們的注意力，分散獨自玩耍的影響，時間上可先嘗試1至2分鐘稍稍遠離幼兒。之後家長就可以嘗試到幼兒看不到的地方，例如轉角位，三數分鐘之後才看看幼兒的情況，讚賞他們勇敢、獨立、專注及守規則地玩耍。

因固執「抗拒同玩」

同一時間，亦有一些情況是剛剛相反，幼兒很早就非常獨立地玩耍，不准別人加入，甚至不願意被監管，其他幼兒想拿他的玩具去玩就遭拒絕，還可能大發脾氣。當成年人去停止他們玩耍時，有時甚至會反抗，這些都是不健康的玩象。

這是因為幼兒固執、缺乏妥協能力和與人交往能力不足的表現，所以在教導他們獨立玩耍的同時，也要教導他們要容許他人參與，增加和家人以外的人相處的時間。俗語有雲「出外靠朋友」，社交能力是一種非常重要的技能。

年紀漸長開始同人玩

隨着幼兒的年紀漸長，家長可減低幼兒獨立玩的時間，給他們足夠的時間跟其他玩伴玩耍，學習怎樣和其他人相處和培訓社交能力，這對於幼兒日後的成長有很大的幫助。

學前教育 NO.81 SEP 2008

3.3.16 為幼兒選一本好圖畫書

美國著名兒童文學家波羅·福克斯說：“當你念書給孩子聽，當你把一本書交到孩子手上時，你便帶給孩子無限的人生可能性，你便成爲一個啓發者。”爲幼兒選擇好的圖畫書，通過親子共讀，讓幼兒在快樂中獲得心智的全面發展。下面，讓我們看看家長在爲幼兒選擇圖畫書時應關注的問題。

- **圖文並茂，畫面大一點**

幼兒的生活經驗有限，只憑語言欣賞故事有一定的難度，圖文並茂能夠幫助他們理解故事。心理學的研究也表明，圖文並茂的圖書（圖畫書）是兒童喜歡並適合他們的書。因此，幼兒的圖畫書都由兩部分組成：文字與插圖，優秀的圖畫書往往兼顧了這兩種表現形式。

幼兒的視覺和專注力大都還在發展之中，給他們看插圖最好是比較大的。一個對頁放好多小插圖的形式，對幼兒來說不太適合。

- **插圖要提供審美素養**

原汁原味的顏色。很多家長認爲應該給孩子看顏色鮮艷的畫面，因此，用電腦制作的卡通畫特別受歡迎。但這就像天天給孩子吃味道特濃的菜，等他長大了，就絕對吃不出菜本身的味道以及高級廚師的微妙調味一樣。若讓孩子接觸的全是電腦卡通畫，不利于培養孩子高品質的審美能力。在西方幾十年一直受歡迎的經典圖畫書的插圖，大部分的顏色並不鮮艷，甚至過去黑白印刷圖畫書也還在不斷地重印，並不斷地受到小讀者的青睞。爲了培養幼兒有品質的審美能力，就應該讓他們從小多接觸原汁原味高品質藝術品。

風格各異的畫風。每本圖畫書的插圖都有自己獨特的繪畫風格，不同畫者的用色方法與繪畫技巧，爲幼兒提供鑒賞美的機會，從而有助于提升他們的藝術鑒賞能力；幼兒還可通過模仿插圖的畫風與畫法，提高繪畫的技巧。比如，《兔子先生去散步》這本書，從畫風上來說是水彩渲染畫，書中的兔

子先生，並不是用白色顏料畫出來的，而是以綠色、藍色或黑色顏料塗在白紙上，把兔子先生的樣子“圍”出來，再點上小小的紅眼睛，一條咖啡色的嘴巴，加上一條黑條紋的紅領帶。這樣的繪畫過程，若現場表演給孩子看，一定會引起他們模仿的興趣。

- **插圖要充分地說明文字內容，還可補充文字表達不出來的信息**

由于幼兒年齡小，不識字，他們首先讀的是“圖”。因此，圖畫書中精緻優美的插圖要充分地說明文字的內容，以幫助幼兒理解故事。同時，插圖所表達出來的更多細節，又為孩子想像的發展留下了足夠的空間。

- **文字要朗朗上口，簡練易懂**

當幼兒天天聽同一個故事時，不久就會一字不漏地記住。有時，要孩子講這個故事，他會欣然答應。也許幼兒還不識字，但故事早已深深地印在他的腦海裏。因此，圖畫書中的文字首先應是朗朗上口，簡練易懂的。當幼兒不斷地欣賞用簡練優美的語言表達的生動有趣的故事時，就等于不斷地在他的語言田地里澆水施肥，或早或晚會開出美麗的花朵。作為家長，在給孩子選書時，不妨小聲念出來，確認是否朗朗上口，簡練易懂。

- **題材可來源於幼兒的生活經驗，也可拓展幼兒的生活經驗**

由于幼兒的生活經驗有限，角色和題材也應該是他們生活中常見的，這樣一來易于使孩子對題材產生興趣，二來有助於他們理解故事情節。隨著年齡的增長，以及讀書經驗的累積，孩子會逐漸開始對拓展他們生活經驗的題材感興趣。

- **情節要為幼兒帶來驚喜**

好的圖畫書令人著迷，讓人無法拒絕。這種能夠引發自內心而不是基于表層感官刺激的“著迷”，來自于故事事情節為幼兒帶來的驚喜。如在看到《我家是動物園》這本圖畫書的書名時，也許你會感到疑惑，人怎麼成了動物？但作者卻找到了精巧的角度，加上幽默的想像，讓二者巧妙地結合在一起，如我是小男孩，我的調皮讓我轉型成了“猴子”，早上的爸爸凶如“大獅子”，愛洗滌的媽媽像個“大浣熊”，爷爷個子高似“長頸鹿”奶奶愛打扮就如愛美的“狐狸”，無所不在的妹妹好似“小兔子”，靜坐不動的曾祖母如同祥和的“貓頭鷹”。一個個的聯想似乎出人意料，但又在情理之中，它給幼兒帶來一個又一個的驚奇與驚喜。

- **最後，為孩子選擇首先能打動自己的書——這同樣是一條非常實用的原則。**

學前教育 家教 2005年3月

3.3.17 生活數學好好玩！

生活裡，數學無所不在。爸媽用遊戲的方法、生活的例子，讓寶寶透過實際的操作和體驗來學習，就能帶領寶寶充滿興趣與信心地進入數學的殿堂。

遊戲 1 善用生活用品

生活周遭有許多寶貝感興趣的物品，其實都有數字序列，譬如電梯、電話、日曆等。當寶寶拿著電話亂按時，爸媽可以順口在旁唸出寶寶手中正在按的鍵，或者是自己按照順序邊按邊唸；上下電梯時，邊指著數字邊大聲唸給寶寶聽，寶寶既可以學認字，也能熟記順序和反序。

電梯、電話、收銀機上的按鈕，最能引起寶寶的興趣。

遊戲 2 走到哪兒數到哪兒

就算身邊沒有任何物品，身體就有許多數字可以玩，譬如兩個眼睛、耳朵和鼻孔，以及十根手指頭。爸媽可以和寶貝面對面，或對著鏡子數著：「馬麻有一個、兩個，兩個眼睛；寶貝也有一個、兩個，兩個眼睛。」而且光是手指頭就能就玩很久，爸媽邊數可以邊教寶寶怎樣用手指比 1 到 10，順道教導寶貝基本的加減概念：「一個再多一個，就變成兩個；兩個再多一個，就變成三個。」照相時寶寶還能得意地比 1、2、5，擺出可愛的 pose。1 歲多的寶寶喜歡小石頭，爸媽也可以邊數數兒，邊用石頭排出阿拉伯數字。

遊戲 3 遊戲中學數學

有些歌謠的詞句裡就含有數數兒，可以幫助寶寶牢記，譬如「十個筓印地安小孩」「我的朋友在哪裡」或是「一角兩角三角形」，爸媽可以再配上一些動作，加深寶寶印象。2 歲半寶寶可以仿畫直和橫線，爸媽可以嘗試讓寶寶按照數字序列玩連連看，畫出簡單圖形。

遊戲 4 邊閱讀邊數數兒

書本除了頁碼有數字，有些書也能幫助寶寶學習數數兒，像是《1, 2, 3, 到動物園》(上誼)，或者《好餓的毛毛蟲》(上誼)。平常手邊的 DM 或書籍也常出現數字，爸媽可以抱著寶貝一起閱讀，數著圖片裡的動物、水果有幾個，或者帶他一起認字。

學數學不只是認數字，用遊戲的方法、生活的例子，寶寶更能透過實際的操作和體驗來學習。

遊戲 5 分派任務給小幫手

1 歲多的寶寶喜歡跟前跟後，爸媽可以分派寶貝一些簡單任務，譬如：「幫媽媽抽兩張衛生紙。」玩積木或串珠的時候，考考寶貝：「請拿出三個紅色的方形。」看寶貝達成任務了沒？

遊戲 6 心情快樂學最快

快樂的心情學以幫助學習，讓喜歡吃葡萄的寶寶數葡萄，他一定學得比數沒

感覺的東西來得好。爸媽可以將葡萄分成 5 個一堆和 3 個一堆，問：「你要吃 5 個的還是 3 個的？」或者要寶貝自己數來吃，數對幾顆就可以吃幾顆。

學前教育 2008 年 01 月

3.3.18 教小寶寶學如廁輕鬆 4 步

訓練小朋友學懂去廁所，可能是父母的一大挑戰。父母不妨參考以下的 4 個訓練步驟，令孩子輕輕鬆鬆地去廁所。

曾經有位小朋友，已經 3 歲，仍然一直不肯到洗手間去大小便，他的媽媽只好每晚替他換上尿片。事實上，對於某些孩子來說，去廁所是一件令人害怕的事情。那麼父母應該如何處理？

第 1 步：看準時機

以往長輩對小孩子總有一套嚴格的訓練，但今時今日的父母卻會讓孩子在準備充足的情況下，才會開始訓練。當孩子對去廁所的過程感到興趣，表現出好奇心態，便是一個最佳的提示。一位加拿大的小兒科醫生 Lisa Asta 指出，要留意孩子的一舉一動，觀察他們的學習動機。例如，小寶寶會開始向你投訴尿片弄污，感覺很不舒服，這些都是一些可以進行訓練的提示。

第 2 步：減少壓力

訓練初時，可以先培養小朋友定時去廁所的習慣。例如，每當寶寶起床後，便拿去尿片，並對他說：「我們去廁所吧！」記著要以輕鬆及簡單的語調，採用「我們」的字眼代替「你」字。由此慢慢起步，每天一次，維持約一星期；然後漸漸加密到要去廁所的次數，可以在每次外出之前，又或當寶寶完成每頓飯後進行。

第 3 步：日常食物配合

當小朋友開始懂得控制自己的排泄系統後，可以給他們進食更多以下的食物，包括：粟米、芹菜、葡萄、蜜瓜、蜜桃、梅子、青瓜及蕃茄等等。這些食物均有助培養定時排泄的習慣，並能令小朋友意識到去廁所的需要。

第 4 步：父母要有耐性

當訓練不順利時，最難處理的反而是父母的情緒。這是由於父母皆認為自己的孩子是最好的，當看到自己的小寶貝未能做到大家認為很簡單的一件事情，自然會感到失望。不過，要記著訓練的目的是要教導孩子聆聽自己身體的節奏，意識到何時需要去廁所。太激烈的評論確實無濟於事；相反，耐心、善良和幽默感相信是父母最應該具備的。

訓練 3 大忌

1. 不要嘮叨

你可能以為每隔 15 分鐘提示孩子去廁所，可以培養出良好的習慣，但正正相

反，這只會造成反效果。當孩子無法做到時，便會產生壓力和抗拒感。

2. 勿在過度期進行訓練

最佳及最有效的訓練時間是在孩子準備就緒，時間充裕及輕鬆環境下進行。切勿選擇在某些變動前後進行訓練（如新成員或寵物的加入及離去）。

3. 勿要求過高

對剛學會自己大小便的孩子談及衛生或細菌等問題，只會令孩子感到困惑。這些教導應待孩子學會去廁所的過程後才進行。

學前教育 第三十三期 2004年9月

3.3.19 開發幼兒語潛能重溝通

幼兒語文發展是指小朋友在溝通方面的發展，是聆聽及表達的發展，並不是家長心目中的多項語言發展，或寫閱能力的發展，培養幼兒語文的發展，最有效的方法是父母在家庭生活中，多與子女接觸和溝通，透過親子互動，刺激子女的語文發展。父母首先要多耐心聆聽子女，使他們更有信心表達自己，過程中要以幼兒的角度去理解他們的表達訊息，不要時刻指責他們在表達上的錯誤，相反要不斷鼓勵，從而帶出更大的進步。

家長也可多與子女分享，向子女表達自己的感受，這可幫助子女學習如何表達自己的內心世界。如果我們做父母的，每天晚上睡覺前，能與子女有十五分鐘的寧靜時刻去互相溝通，這會是世界上最美、最珍貴的時刻。

澳門日報 2009年3月16日