

3 家長學園—幼兒篇(0-6 歲)

3.1 身心發展

3.1.1 幻影大師的為父哲學

假若你有機會造訪 Leland 在美國的家,進門便會看到有長繩子從屋頂處懸垂下來。你可能為此覺得驚奇,心底會問:「難道他跟傳說中的森林之王秦山、或他的猩猩朋友一起居住?」

其實,Leland 和女兒就正是「秦山」的化身,他們常常在屋內抓住繩子,從屋的一角盪到另一角去。

「我的每間屋都有 rope swing,女兒三歲時,已讓她抓着繩子盪來盪去。」

「這個設計是想孩子在安全的環境下,嘗試多冒險、多探索。你試過 rope swing 沒有?應該試試,刺激又好玩。」

他鼓勵女兒冒險,是因為「若不敢冒險,就永遠不能有再往前、看遠一點的機會。」具二十多年表演經驗的他,說舞台表演本身就是一種冒險,「冒險可能導致失敗,但從失敗中,人卻成長和進步。」

一起夢想

不像一般時下的香港父母,因過分保護子女而壓抑了孩子,他經常容許孩子有自己的夢想。像一次,女兒見到大型起重機,感到很有趣,說長大後想做起重機司機,他興奮地認同女兒的夢想「這看來很棒啊!」換上傳統的父母,準會罵孩子胡言亂語,甚至沒有大志。

Leland 認為:只要父母自己有夢想,孩子(或觀眾)便會跟你一起夢想(if you dream, they'll dream with you),所以他從來不愛指揮或命令女兒,盡量給她自由發揮的空間。

由於控制得好,小女兒不會過分驕恣。「她明白底線在那裡,懂得自律,會聽我的建議。」

擴闊視野

這位父親無論多忙碌,也會抽時間與子女分享故事、玩影子遊戲,共聚天倫之樂。

「現代父母,太依賴電視、電腦來跟孩子溝通。其實親子單對單,才最能促進感情和溝通,才可以更明白孩子的觀點。」

熱愛表演的他經常穿梭世界各地,爲了爭取親子共聚的時間,他乾脆把女兒和她學校的功課也攜同一併上路,「帶她到各地見識,有助擴闊視野,是學校以外更難得的學習。」

這趟來港,他還讓女兒上台協助表演,挑戰一下她的膽量。

「盡量給女兒多見多聞,就等於在她腦袋中栽種了種子,日後可能會大派用場也未可知。」他學例說,在日本曾看過一個展覽,藝術家把各類蝴蝶繪於一系列屏風上,甚賞心悅目。這次來港表演,忽然靈光一閃,就創作了剪紙蝴蝶飛舞的場面。

3.1.2 訓練膽識與口齒 齊做敢言小人類

急口令練口齒

要做敢言小人類,必須要有伶俐的口齒。小朋友一起背誦(寺和獅)的急口令。只見小朋友分開男女兩組,大家一起說:「寺和獅,獅子山上獅山寺,山寺門前四獅子,山寺是禪寺,獅子是石獅,獅子看守獅山寺,禪寺保護石獅子。」

導師嘉兒姐姐負責指導孩子誦讀時聲調的高低,而 Gigi 姐姐則指揮小朋友背誦時的動作。當嘉兒姐姐把手舉得高高時,小朋友就知道要調高音量,當導師的手下降時,小朋友就曉得降低聲調。突然間,Gigi 姐姐說:「點解我聽到講『屎』架?」原來,有小朋友將寺字,讀作「屎」,引得小朋友哄堂大笑,往後便再沒有人讀錯這個字。

發揮想像力

課堂上有不同種類的道具,小朋友取出自己喜歡的物品,然後扮演推銷員的角色。

這些平平無奇的玩具要吸引到人的視線,創意絕對不能少。只見欣欣取出一把扇,向在座的同學說:「這不是一把普通的扇子,因為它可以當間尺用,同時也是一塊隔熱墊板,售價是無限錢。」小朋友聽到神奇的『功能』,紛紛舉手表示願意購買。

輪到手持膠刀的軒軒,他先站起來,然後高聲地向在場的同學說:「各位街坊朋友,這把刀可以作菜刀,又可以當牙刷用,只要擠一下,就可以擠出牙膏,售價是免費。」同學們再一次熱烈地舉手要購買那把「神奇的刀」。

由害羞變大膽

小朋友的大膽表現,跟第一堂的表演大相逕庭。導師 Gigi 指出,一般小朋友對着家人都會較放膽地說話,有時甚至「頭奩奩」,不敢跟人有眼神交流。一些小朋友在說話時,嘴唇不大願意郁動,以致說話不清。

因着兩位導師都是演藝學院的畢業生,二人在課程內加入一些戲劇元素,透過讓小朋友扮演不同的角色,學會勇敢地在人前表達自己。此外,小朋友在背誦急口令的過程中,更可訓練咬字清晰。

與媽媽唸急口令

6歲的馬顯華就讀幼稚園高班,在班中被稱為「馬先生」。只見他在堂上積極參與,自我介紹時更沒有膽怯。他最愛在堂上學急口令,覺得很有趣,放學回家會與媽咪一齊練習急口令。他說,在學校上堂,毋須在很多人面前說話,反而在這個工作坊中,就要大聲地在眾人面前說話,有時導師更提醒他要說得大聲一點,他覺得很得意。

顯華媽咪馬太為孩子報讀這個課程,也是希望他能有多一點的社交生活,以及更懂得表達自己。她說,每當顯華放學回家後,總會熱切地告訴她在課堂上所學的

東西,有時更要求媽咪與她一起唸急口令。

馬太說:「上完堂後,顯華知道自己平時說話要大聲一點。」平時在學校,顯華沒有太多機會當着同學面前表達自己,這個課程給他造就了一些機會。

至於另一位家長伍太,從報章中得知這個課程,就為女兒唏唏及兒子軒軒報名。伍太指出,雖然在子女們的學校中,也有一些角色扮演活動,但孩子多面對一群熟悉的面孔。相反,參加這個課程,小朋友一定要在陌生的同學面前說話,這便有助增強小朋友說話的信心。

經濟日報 2002年11月14日

3.1.3 我愛塗鴉

徐羅國彥校長提醒家長,有兩樣東西不用急著買;填色簿、教孩子如何繪畫的工具書。

「填色簿太早給小孩一個由大人畫的固定造型,同時大人總要求不能填出界,但出界有什麼問題?手仔不能出界,影響他們的思想也不出界,難有創意。」

她建議家長可省下買填色簿的錢,購買便宜的紙,讓孩子作塗鴉活動。她同時指出:「畫畫不一定要用筆,執起任何可產生痕跡的工具,如樹枝、炭條、果汁〔如車厘子〕、咖啡等都可以。」

有意送孩子學畫畫的家長,也許會遇到以下問題。

- 什麼年紀學畫畫最好?

「應由出生開始。」徐校長說,「他們雖未能拿起筆或物料畫畫,但學畫畫之前,先要學看。家長是啓發創意的最好的老師,任何安全的東西,都可讓孩子多看多觸摸。」

至於正式上課,則要視乎課程的安排,有些早至兩歲半已可入讀。

- 如何選擇畫室?

徐校長認為,如果導師給孩子定下很多框框,很多「No」,又或者要經常由成人完成孩子的習作,家長便要重新評估該課程是否適合子女。

魏老師表示最重要是小朋友畫得開心樂意,因為大多數父母都並非想培養藝術家,只希望孩子活潑成長、性格平衡。故此,很看重老師能否引發孩子的興趣。

- 既然家長是最佳的導師,自己教可以嗎?

「當然可以。」徐校長說,「教畫畫有很多種模式,可以以主題主導,繪畫生活化的畫,例如去街後,可以請孩子口頭敘述所見所聞,並繪畫出來。」上茶樓時,徐校長一定帶備紙筆,讓子女創作,甚至利用現成的筷子套、糖果紙、香口膠紙,任由孩子發揮。

她又指出,很多家長以為必定要用粉彩、水彩繪畫才好。「其實這些筆的好

處，在於可以短時間填滿大幅畫紙。」她見過好些小朋友，更適合用幼原子筆、幼水畫繪畫。

- 怎麼知道孩子有沒有興趣？

「小孩子很率直，只要仔細觀察，不難發現孩子的傾向。」魏老師說有些小孩聽音樂很有反應，有些愛亂塗亂畫。有家長以為孩子畫了亂糟糟的一團，傾談後，才知那是一條恐龍。

有人以為孩子蹦蹦跳，一定不適合學畫。魏老師卻認為，活躍的孩子可以畫出很活潑的東西。

徐校長又提醒家長，不能光以作品作判別。「有些孩子很愛洗筆，愛看顏色化開，在水中流動、溶解；有些孩子愛混色，看著顏色變化，很滿足。只看大人是否有雅量接受。」

- 孩子三分鐘熱度，學不了一會就喊停，怎麼辦？

「先要理解何以孩子不想繼續，可能是課程不佳、畫室或老師不好，又可能是孩子對其他東西更有興趣。」徐校長認為，最重要是孩子並非一遇障礙就退縮，否則要藉此機會，教孩子不可輕言放棄。

有孩子覺得自己的畫畫得差，所以氣餒。徐校長說：「那就要向老師了解。老師不應給孩子太固有的標準，令孩子產生挫敗感。」

3.1.4 幼兒的音樂遊戲

科學家已經發現音樂和左、右、前、後腦的關係，音樂可以強化腦部的聽覺皮層。1990年科學家發現音樂能訓練腦部達到較深層次思考，這種思考能力有助解決問題、推動、比較兩種以上事物的異同，以及分析、歸納和評估資訊（註一）。既然音樂對幼兒的發展有這樣的好處，那麼我們可以怎樣培育幼兒的音樂發展呢？以下是一些可增強幼兒音樂經驗的具體遊戲活動，大家不妨在家裏跟幼兒一起嘗試。

- 跟幼兒洗澡、餵奶或換片時，可給幼兒背誦一些簡單的兒歌或唱簡短的歌曲：發出輕、重、高、低的不同調子或幼兒喜愛的趣怪聲音，使幼兒在不知不覺中感受到音樂旋律的優美和成人的親愛。這是培養幼兒對音樂萌生的興趣的開始。
- 播放多元化歌曲和音樂錄音帶，成人引導幼兒用身體感受音樂，隨著節奏旋律拍手、伸臂、仰臥、爬行、步操等。幼兒天生有用身體感受旋律的本能，他們隨著旋律舞動時，每個身體的動作都發揮了協調和操控身體不同部分的作用，在這些協調和操控動作的過程，幼兒腦內的神經網絡也漸漸建立起來，促進腦神經的成長和發展。
- 一兩歲的幼兒，開始發現一些大、小肌肉的操作能力。幼兒喜歡敲、打物件，對發出聲響的物件和玩具產生興趣。我們可利用一些家庭用品如不鏽鋼碟、

羹；木器具如筷子；膠器皿如水桶、盤、樽或其他不同的容器和工具，讓幼兒自由地敲擊，製造不同的聲響。在遊戲中，由操弄工具和器皿的質感至聆聽其發出的聲音，幼兒漸漸意會到相同不相同的物料和聲響的關係，這些遊戲除了有助幼兒大小肌肉協調發展外，也有助幼兒擴闊認知概念。

總括來說，音樂不但可促進幼兒腦部、體能的發展，擴展幼兒的知識領域，還可以給他們帶來快感，享受優美的旋律中孕育美的情操。且讓我們把握今刻，齊來啟動幼兒的音樂智能吧！

(註一)《學前教育月刊》2001年7月，信誼基金出版社

3.1.5 嬰孩語音發展進程

- ✧ 15個月：絕大部份發音不準確；能說2-6個詞，如爸、媽、奶等；明白卻不會說某些詞，如不會說「杯」字，但能遵照媽媽的吩咐取杯；
- ✧ 2歲：90%小孩會說得準確的音，包括b音如爸、m音如媽等；能說50個或更多的詞；開始將兩詞組合，如「食餅」、「BB坐」；
- ✧ 3歲：90%小孩會說得準確的音，包括l音如樓、w音如碗；能說出自己的名字；能簡單說出自己正在做什麼；開始喜歡問：「點解？」
- ✧ 4歲：90%小孩會說得準確的音，包括g音如狗、gw音如瓜；逐漸能將所說句子增長，文法也大部分準；能描述學校吃過的茶點。

(資料提供：言語治療師杜偉業)

經濟日報 2002年8月16日

3.1.6 對準幼兒成長不同需要 建構健康心靈

一個家長說：「我的BB好乖、很少喊。每次我放工回家，總見他眼仔碌碌、安靜地瞪著牆上的鐘。」

家長雖聲聲說BB好乖，但據專門研究EQ與MQ的余德淳認為，一旦幼兒出現這等情況，可能是「唔對路」的表現。若孩子在0至5歲的心理發展得不到父母適切的關注，將來會較難接受自己及別人，而家長就得花更多的時間進行補救工作。因此，余德淳提醒家長必須按著幼兒不同的成長需要，適時提供適當的培育。

在孩子出生後的第一年，孩子便需要在說話上得到相當刺激，否則有可能變得自閉。這段時間的孩子，應是該愛喊、愛用手觸碰東西，亦愛「嗲」身邊的人。

0至1歲：突破自閉期

然礙於不少父母都需要外出工作，只得把該子交託給外傭照料。外傭能照顧孩子的起居飲食，但往往只要孩子乖乖靜靜地躺著，以致未必能為「小主人」提供足夠的語言刺激。余德淳說：「對孩子來說，被刺激是一件好事，讓他們可以感受環境與反應，如此，小朋友才能對環境生出信任，才會變得不怕醜。否則有

可能導致孩子日後失去信心、反應不夠快，導致自我懷疑。更叻的小朋友，也有機會變成平凡的小朋友。」

處理方法：始自嬰兒期，家長便要給予孩子多一點反應。譬如小朋友講一些單字時，不論自己心情如何，都應該點頭回應。

快樂的共棲經驗

家長別以為這段時間的 BB 不懂事。余德淳說：「情緒可以感染人，BB1 歲前，其母親的情緒如何，就等於 BB 的情緒。」

當 BB 開心時，也想媽媽開心，認同自己的感覺，產生共棲的經驗。若 BB 身邊的人笑得很靚，他亦自然會笑得靚。孩子會覺得環境好靚、身邊的事情令他開心，心地也變得溫柔與善良。

處理方法：家長要致力為孩子締造快樂的共棲經驗，就算心情非常壞，在 BB 面前也要多笑，並對孩子的反應要敏銳。家長可帶小朋友多看身邊的人，以及多逛街，小朋友開心，就會想認識更多東西。小朋友會舉起手指指，辨認身邊事物，個性亦會主動。

若小朋友的情緒經常被忽略，哭的時候無人「掃」背脊，共棲經驗失敗，性情會變得緊張，較給予小朋友希望，孩子會不懂得與人分享生命，對人對事亦會變得不信任。

1 歲後：辨別及嘗試期

余德淳說：「爸爸是製造勇氣的傳遞媒介。爸爸雖有鬚、手又大，跟小朋友玩樂時會令小朋友感到驚慌，但偏偏嚇驚的經驗能幫助增強孩子面對驚慌的能力，提升孩子對外界的抵抗能力，亦能引出領袖感。」至於媽媽的責任，則是扮演安慰者的角色，當孩子經歷過一些驚慌的經驗後，媽媽便要協助孩子調校情緒、告訴孩子不要驚。

2 歲後：分離問題

這個歲數的小朋友，會嘗試一個人走進波波池，與其他小朋友一齊玩耍。家長宜循序漸進地放手，讓小朋友開始學習分離。有些家長總是放不下手，總要陪著孩子、連孩子入了幼稚園後，也要在校門外徘徊，這會對孩子的成長構成障礙。

家長更應避免在小朋友扭計時說：「我唔要你，將你俾乞兒公。」

這些說話不單未能收到實際效用，更可能會嚇怕思想單純的孩子，覺得自己會被父母遺棄。

3 歲：誇張自我期

孩子開始覺得自己擁有相當能力，可以打爛一隻玻璃杯，推翻椅子或自行背書包。這個時期的孩子，亦會開始發白日夢。當小朋友向家長說，將來要揸飛機去美國，家長千萬別說：「發夢無咁早！」

余德淳說：「每一次發夢被批評及質疑，會令小朋友志向減少，影響將來。」

反而，家長該對孩子的夢想給予鼓勵，對孩子成長會更為有效。

重返懷抱

2歲的孩子要學習分離，但到3歲時，小朋友又會出現再返回(reapproach)父、母親的懷抱，因為當離開媽咪身邊後，孩子的安全感只建立70%。是故3歲孩子會又想自立，又恨媽咪擁抱，心情極為尷尬。

舉例如父母育有2個孩子，年齡相距約2年，一旦長子3歲時，發現媽咪老是抱著細佬或妹妹，心裏接受不了，妒忌心油然而生。遇上此情況，惟有爸、媽各自分工，各睇一個。

又如家長在街上與友人攀談，小朋友難免會扯著母親衫尾。家長切忌說：「你仲搞我！」或「你真係失禮死人。」這些話會令小朋友覺得難受及不被尊重。家長可搭一搭孩子的膊頭以示回應，孩子就會感到開心，會自動自覺離開。

余德淳說：「在此重要階段若父母處理不當，小朋友會覺得失敗，會以為愛與被愛只是頭2年的事。小朋友若怕愛，又怕失去愛，會變得神經質。不想講說話，又會噙，經常風聲鶴淚。」他們會覺得自己不可愛，會開始憎恨自己，(I have a bad self)。在幼稚園時，會否定自己，若覺得自己不好(bad self)，不想與小朋友玩，覺得自己不配，不想玩遊戲。要成為一個成功的幼稚園學生，必須要有good self。

4至5歲：固定個體時期

此階段的小朋友，必須能融合自己是有好處，亦有缺點。家長給小朋友灌輸人人都會做錯事，只要肯嘗試就會達至效果的信息。一旦孩子有太多負面情緒，便會投射在別人身上，並相信「我不好，你們同樣都不好的感覺」。於是，孩子會周圍找跟自己相近甚或相同的，以圖尋得認同感及安全感。期間會愛挑剔人，覺得人人都不好，亦會妒忌別人做得好。惟有把孩子的優點與缺點相融合，他的學習才會較好。

3.1.7 遲說話不代表自閉

Q：你好，我的小女兒今年兩歲了，但還是不太會說話，雖然之前曾經聽她說過「波」、「媽」等單字，但最近已沒有再聽她說過什麼，教她她也不肯說話，但她卻十分喜歡我們對著她講話，又常指著書上或電視中的物件，如水果、動物或花草，吸引我們主意，要我們跟她說話，每次聽到都會開心大笑。我曾聽醫生提及過，同年齡的小朋友很容易會走在一起玩耍，但我的女兒對同年齡的小朋友相當抗拒，還喜歡獨坐於一角，究竟我的小朋友是否語言能力出現問題？對比小朋友的情況，又是否自閉呢？

煩惱的黃太

A：根據你所說的情況，我覺得你可以放心，聽起來其實問題並不嚴重。每個小朋友開始流利說話的時間都有很大的差異，有些小朋友即使在十八個月左右，仍

不太會說話，或只會講幾個有意義的字。按情況來看，你的女兒還未進入預備班，相信她可能因為接觸同齡的小朋友的机会較少，導致幼兒與幼兒之間互相交流溝通的机会也減少。另外，也有可能是因為你的女兒年紀尚小，說話不太清楚，令你覺得她不是在說話。

但她喜歡看書及聽父母說書裏的內容是一件好事，你們應抓緊這個機會，多說給她聽，除了可增加她學習說話的先決條件，更可增加對閱讀的興趣。

請記著，在未給醫生判症前，不要那麼快下定論說自己的女兒是不會說話，甚至是「自閉」，有的小朋友天生就是思考型的個性，他們好奇地想了解，但又不願去表達自己而已。

資深幼稚園教師曾惠芬覆

太陽報 二零零三年一月三十日

3.1.8 小小人兒大脾氣

緣起：

在便利超商：

小小孩伸手拿架上的棒棒糖，媽媽要他放回去，他怎麼都不肯。媽媽說：「那媽媽要回家嘍！」跨步做離開狀，不料小人兒放聲大哭，還一屁股坐在地上耍賴……

在家裏：

小人兒一直玩電燈開關，屢勸不聽。媽媽把她抱離開，她掙脫媽媽的懷抱，躺在地上哭鬧不休……

想法：

滿週歲的孩子會走、會說、看似長大許多，但卻越來越難管教，話不會說幾句，脾氣卻大得很。事情一不順他意，二話不說，便開始大發雷霆。而且還扭得很，哭得聲嘶力竭已不稀奇，還哭到臉發青，讓父母嚇死。這勃然大怒、不可收拾的行為，在學步兒階段是很尋常的，大概在一歲三個月左右最為激烈。究其因，一半是因為孩子能表達得很有限，又想不通「世間情理」，最重要的，他很快就發現哭鬧最有效！於是便越演越烈。

除了等待這後尷尬期趕快過以外，成人的積極做法可以有

(一) 避免誘因：例如他在便利超商素行不良，便少帶他去；他睡不好，易發怒，便不要任意改變作息，讓他吃得飽、睡得好。

(二) 減少不必要的設限：他把爸媽的床當遊戲床的事則睜一眼閉一眼吧！

(三) 堅守少少的規則：如下了桌就沒東西吃了；

(四) 對他的發脾氣不當一回事：當他正發怒時，最好暫時離開他，但偷偷觀察他(如注意安全)。等他稍稍緩和，再趨前問候：「你這麼生氣啊！但是要坐在椅子上才可以吃餅乾喔！」

情緒的控制是長時間的學習課題，對不滿兩歲的刺人兒，還是多給他寬容吧！

祝福：所有學步兒的照顧者都願意暫時忍受學步兒的哭鬧，不因哭容他，也不因哭責罰他。

中國時報 中華民國八十九年一月七日

3.1.9 抄媽媽手袋

讀者問：我的兒子只有 5 歲，一次他擅自在我的手袋中取物件，給我責罵，他卻反駁我：「你夠經常抄我書包咯！」令我啞口無言，應怎樣各他解釋？

教導子女，身教是一個十分重要的一環，透過身教，孩子學習如何具體把學到的應用開去。5 歲的孩子，有很多東西仍未可以獨立處理，有些孩子的書包內物件或許需要父母協助過程，家長亦需要以尊重的態度去處理，例如有需要時可向孩子問：「媽媽替你看看書包的書本好嗎？」又或在看書包前，示意孩子媽媽即將會替他看書本的行動，使孩子感到受尊重，孩子才會學到若取父母東西時也要問準父母。

然而在此案例中，既然父母已做了一些孩子錯誤學習的行為，爲了糾正問題，避免孩子再犯，父母可以說：「對不起，上次我忘記向你說一聲便抄你的書包，是我的錯，我下次會記得問你一聲父母。然而今次你不問我便擅取東西，是不尊重我的表現，也是不對，你下次也不要再犯！」

從以上行動，家長以身教方式，去教導彼此尊重的概念，長遠來說是一個教育孩子的好方法。

撰文：香港家庭福利會社工

經濟日報 2002 年 7 月 27 日

3.1.10 從生活中訓練幼兒記憶力

最近，好幾位家長都對記憶力訓練感興趣；大部分家長都很關心孩子的記憶力是否很良好，他們異口同聲問我，是否應該讓孩子參加坊間流行的記憶力訓練班。

市面上的課程良莠不齊，很難一概而論。如果師資良好，又是根據近年神經認知學（neuro-cognitive science）的研究成果而設計的話，這些課程對孩子應該有一定幫助。其實，家長也可以從日常生活中自己訓練孩子，無需花錢求人。

譬如說，和孩子一起看電視，你先記著一個主角的特徵（例如衣服顏色），到下一幕或廣告時，你突然考考孩子，要他們回想。這是一個既可以強化孩子的記憶力（尤其是圖像記憶力），又能鍛鍊他們觀察力的良好方法。

又或者逛街時，走到一個孩子感興趣的商品櫥窗前，說和他們玩記櫥窗的遊戲，要他們花幾分鐘記著櫥窗的陳列小品，然後走開，要他們憑記憶盡量覆述櫥窗的內容，不管成績怎樣，都給他們讚賞和鼓勵。

另一個好方法是，每晚睡前給孩子念故事書，要他們留心聽，注意細節，然後要他們覆述一次。這同時可強化他們的語言表達能力。

這些訓練最重要是培養孩子們把記憶和觀察變成一種隨時的習慣。我常常強調：智能發展不能和日常生活分離，和生活割裂的智能訓練是不會深刻的。

良好的記憶力，其實不外是一種良好的習慣而已。

葉佩怡（燕子畫苑文化中心教學及情緒教育顧問）

星島日報 2003年10月20日

3.1.11 緊張功課

讀者問，小兒今年五歲，每次做完功課 check 完以後，返學前又要再 check 一次，每逢週末，他常常很緊張自己是否完成功課，這是否過分緊張自我的表現？

「緊張」本身是一種情緒狀態，以一名五歲的小朋友而言，感受來得很直接，「高興」會分化為很多類型，例如：得意、成功、獲得別人關心時；「不高興」會分化成害怕、擔心、焦慮、沮喪、憤怒、失望等。孩子有緊張的情緒出現，其原因包括：懼怕、擔心及焦慮。孩子所以容易害怕、緊張，與家庭環境、父母的管教態度有關。

父母可能對孩子的功課要求過高，或是有一種不可有錯誤的心態，結果令孩子感到不安，不時要檢查功課，也有可能孩子知道做錯功課會被父母責備，在「要避免被父母責罵」的心態下，出現這種緊張的情緒。

孩子成長期中常處於這些心態之下，會缺乏自信及害怕嘗試。其實孩子犯錯是無可避免的，父母應給予孩子機會，讓他們在錯誤中學習，嘗試以稱讚的態度代替責備，以寬恕的心情去接納孩子的錯誤，不但可減低孩子緊張的情緒，更可幫助他建立一個健康的自我形象！

撰文：香港家庭福利會社工

經濟日報 1999年10月16日

3.1.12 「硬頸」斜視 頭仔偏側 0-1 歲

寶寶九個月大，喜歡將頭側向右邊，總覺得在他左耳說話較易吸引他，應帶他去檢查嗎？他的祖父右耳自幼是聾的，會遺傳嗎？

家人若察覺孩子有明顯的傾向習慣，應盡快找出問題所在，予以處理。

出生時傷頸難察覺

BB 頭頸側向最常見的起因是頸部左右各一條的軟組織，其中一條變硬而導致連串的反應。BB 出生時，頭部先出母體，然後才拖出整個身體，BB 頸部的軟組織在過程中容易受傷，而且不易察覺；到寶寶 8 至 9 個月大，懂得自己坐穩的時候，軟組織的傷患已經癒合、鈣化而變硬。在左右不平均的情況下，BB 的頭就會較明顯傾向一邊。家長可以請兒科醫生詳細檢查，若確定是頸部軟組織出現問題，會轉介由物理治療師替 BB 進行拉頸治療，改善頭頸側向的情況。

另一種常見的頭頸側向原因是患斜視或有懶惰眼，因為兩眼的方向或視力不一致，導致看東西或人物時，雙眼難以在正前方聚焦，需要動身體或側頭配合，才能看得見。這情況同樣可由兒科醫生作初步評估後，轉介眼科醫生跟進，如果證實患傾視或懶惰眼，家長要有耐心，多花時間和功夫，。當他視力和雙眼聚焦能力矯正後，側向看事物的姿勢也會隨之改善。

耳垢阻塞影響聽力

在香港出生的嬰兒，一般出生後都已經受接受過聽力測試，所以相信個案中的BB因遺傳而出現聽力問題的機會不大，家長可以翻查記錄印證。不過，孩子仍可能因為耳垢阻塞或曾患上中耳炎而影響聽力，若關乎耳垢，家長千萬不能用耳挖替孩子清理，最好還是請兒科醫生檢測BB聽力後，跟進處理。

資料提供：仁安醫院駐院兒科專科醫生朱慰波

3.1.13 擁抱聊天 助戒母乳 1-2 歲

1 歲 9 個月大的兒子自小食人奶，很「黏身」。雖然已食飯仔，但每晚仍要纏著媽媽餵完他才肯睡，什麼時候戒奶才好？

天氣轉變 孩子聽話

這年紀的孩子表達感受的能力有限，依附媽媽是自然不過的事。孩子已經進食其他食物，並不單靠母乳填飽肚子，「黏身」的表現除了因為習慣上的感情需要以外，其實也關乎身體的本能反應。媽媽的抗體會隨母乳供應給孩子，因此母乳仍是孩子最自然又容易吸收的抗體增強劑，尤其是在天氣變化、環境問題多的時候，孩子的身體自然會因應需要而產生本應上的索求。

我們常用「離乳」來形容孩子長大離開依靠母乳的情況，一般來說沒有設定何時離乳最適當，視乎媽媽和孩子的生活需要。

建親密感 孩子聽話

如果媽媽想孩子戒掉臨睡前吃母乳的習慣，可以用擁抱講故事、聊聊天和孩子保持親密時光來代替。

如果孩子並不餓又在媽媽懷裡得到安全感，便可以嘗試漸漸把啜奶移至次位。

隨著孩子長大，纏著媽媽要求餵哺的情況自然會減少，若媽媽能與孩子以新的形式建立親密感，將來教育孩子時，他也較會聽從媽媽的話。

資料提供：伊沙伯醫院婦產科專科護士(母乳餵哺)林志愛

3.1.14 全家愛說話 囡囡獨沉默 3-4 歲

我們一家人都喜歡說話，但 3 歲的女兒卻不太願意說話，跟她說什麼都明白，。但只會點頭指手示意，叫她說話就退縮。醫生說她生理正常，叫我們耐心一點，是不是她心理有問題？

有些孩子的言語能力比其他孩子發展慢，不一定是出了什麼問題，可能是因性格內向，害羞。不清潔家長引述的「生理正常」是什麼意思，是否指曾讓孩子接

受專科評估？

家長可以依照以下的建議，嘗試改善孩子的情況：

若孩子已上幼稚園，家長可向教師了解她在學校的表現，是否一樣寡言退縮？如果孩子的行為真的出現問題，教師一般會建議家長帶孩子接受專業評估。

難以插話 懶得開口

另一方面，家長亦要留意家庭環境對孩子的影響，**家長說一家人都喜歡說話，會不會孩子難以插話？又或經常被搶白？又或不耐煩？對一些敏感內向的孩子，選擇動作示意，既有效又達到吸引關注，自然缺乏動力用言語表達。**如果家長面對這種情況，每次孩子肯開腔時，就要要求大家停下來耐心聽孩子慢慢說出說話，恢復孩子用語言表達的信心。

社交課程 刺激發展

此外，也可以轉移社交環境，如參加社區組織舉辦的幼兒 EQ 班、社交班，讓孩子與同齡孩童玩耍交流，刺激語言發展。在課程中，受過訓練的社工會觀察評估孩子的表現，並傳授家長處理「怕醜」孩子的技巧，如有需要也會提供專業輔助資料，供家長參考。

資料提供：邁步兒童發展中心註冊臨床心理學家朱嘉麗

3.1.15 玩耍探索新世界

我有一個剛滿兩歲的小男孩，從小就是個磨娘精。怕生、愛哭、黏人、吃得少(體重一直在同年齡體位的 25% 以下)、易生病、動作笨拙、動作發展慢(一歲五個月才開始自己獨力走路)。一直覺得他不好帶是歸因於他本身氣質性的問題，也許經由教育和行為學習等方式，慢慢就可以發展成熟。但專業的直覺，讓我隱約認為他或許有一些感覺統合的問題。

腦神經七歲發展成熟

前一陣子參加職能治療在職教育有關於「感覺統合治療在早期療育的臨床應用」研習會後，竟然發現自己的小孩在十三點「感覺統合失調在嬰幼兒期表現的問題」中符合其中六點特徵，讓我覺得絕對不能拖到他長大。因為根據神經生理學的理論，腦神經在七歲就發展成熟，愈晚治療效果就愈差。

由於平常無法花很多時間提供小孩足夠的感覺統合活動，因此我決定要開始改變假日的生活形態。剛開始由於我的小孩對劇烈的速度變代很敏感，我們就從速食店的兒童遊樂區開始。讓他練習攀爬、溜滑梯等較簡單的本體及前庭感覺的活動。第一次進去兒童遊樂區他必須要家長全程陪同及協助，否則就害怕得放聲大哭。三個禮拜後，他已經可以自己玩，不需要協助了。同時我們也開始帶他去游泳池溜滑梯，接受更大量的觸覺、前庭及本體感覺的刺激。在他可以接受的範圍內，讓他盡情的玩。如果遇到不方便去游泳池的日子，我們也盡可能的帶他去公園或動物園玩一些簡單的遊樂設施。在家裡則設計一些爬行、翻滾、搖晃等遊戲。

學習接受刺激

有一句名言:「天下沒有醜女人，只有懶女人。」也許要改為「天下沒有絕對的笨小孩，只有懶惰的父母」。在我們勤奮的帶他出去玩二個禮拜後，我們發現他有很明顯的進步。平常懶得喝牛奶的他，會盡量的把牛奶喝完，且胃口也變得較大。平常怕高，不敢自己爬下高椅子的他，可以自己試著下來。更甚的是，他要求要從椅子跳下來(須協助)。在這之前，他祇會講二個字的辭彙。出去玩後，他的口語表達變得較豐富，構音也較準確。以前，只要老遠看到有陌生男人走近，他就嚇得哭出來。現在，他較能接受陌生人的親近，有時還可以在鼓勵下主動打招呼。他似乎也比以前快樂，自己玩遊戲的內容也較豐富了。

愈早治療愈好

我並不否認我小孩的進步是有自發性的神經發展因素存在，但根據我的經驗，感覺統合活動對小孩子的整體發展幫助滿大的，不論是在認知、語言、情緒、或動作控制等方面。當然，小孩要愈早治療效果愈好。如果小孩已小學六年級才接受感覺統合的治療，效果就不可能像二歲的小孩那麼好。臨床上，也看過有感覺統合失調的小學生，我建議其父母先讓他接受學校免費安排的感覺統合評估及治療。但被拒絕，因為他們信任的大醫生並沒有診斷出他有感覺統合失調的問題。唉！

如果家長發現自己的小孩怪怪的，動作笨拙、常跌倒、坐不住、注意力差、口齒不清、不喜歡被碰、怕高、或怕坐鞦韆等，但又找不出問題在哪裡。也許可以帶小朋友去各大醫院的兒童中心智科或復健科或就近的復健科診所，職能治療師很樂意幫憂心的父母解除一些疑惑。

建構均衡的感覺大餐

感覺統合理論強調「均衡的生活需要均衡的感覺大餐」，而適量的感覺大餐可以讓人清醒、穩定、生活有條理，或使人平靜放鬆不緊張等。觸覺的活動，如擁抱、按摩，可以讓情緒穩定、增加安全感，甚而增加親友的感情及關係等。本體感覺的活動，如搬重物、吊單槓，則可以增進動作控制，動作計劃及姿勢穩定等能力。而前庭感覺的活動，如盪鞦韆、溜滑梯、翻筋斗，對小孩的認知能力幫助最大。它可以促進小孩的視覺空間能力、語言構音能力、平衡、協調度、肌肉張力等，並改善小孩的重力不安全感(如怕高)。

中國時報 九十一年十月二十九日

3.1.16 為孩子做好心理準備上學去

幼稚園開課的第一天，校門外經常看到小朋友猶害怕離開父母而哭著臉拒上學的情景。其實，這只是孩子適應學習生活的第一步，亦是他們成長過程中一個重要階段，家長如果能夠在開學前為子女作好心理準備，有助他們盡快適應幼稚園生活。

成長綜合服務中心註冊臨床心理學家孫耀君表示，小朋友自出娘胎以來，一直有父母相陪，在雙親的保護下成長。直至入讀幼稚園，小朋友第一次離開父母，

獨自面對陌生的環境，一時未能適應而感到不安，哭泣或抗拒上學是他們宣洩情感的最直接方法。

孩子拒絕上學有因

孫耀君認為除了因要與父母分離外，小朋友亦可能因為在學校內的表現獲得負面評價，影響自我形象，對他們內心構成壓力，因而逃避上學。那些負面評價未必是在學業成績方面，可能是在行為上。他以飯盒為例說，曾經有家長因疼愛子女，特別為他們準備一個豐富的餐盒，而食物份量是小朋友不可能完全吃掉的。然而，老師卻叮囑要做乖孩子就不可以浪費食物，小朋友可能因為未能夠達到標準而感到不安，令自我形象受損。

以上兩個原因都是引致小朋友抗拒上學的常見因素，家長不能掉以輕心。孫耀君表示，如果處理不當，可能會令小朋友不懂得與人相處，出現社交畏縮的現象。

不少家長存誤解

入讀幼稚園是小朋友成長的一個重要階段，家長當然對孩子有很大期望。然而，部分家長卻對學前教育存有誤解。孫耀君指出：「不少家長都認為小朋友學習只是在學校內進行，而忽視了家庭教育，造成學校教育與家庭教育不協調的現象。」舉例來說，在學校裏老師教導小朋友要守規則和與人分享，但在家中卻過分遷就和溺愛他們，造成小朋友太過自我。

另外，有家長把學前教育視為將來升讀小學的基礎，只著眼子女的學業成績，認為子女吸收課本知識愈多愈好。然而，小朋友在幼兒階段的智力發展並未適合學習太艱深的知識。學前教育的重點，是培養小朋友對學習的興趣和求知慾。如果家長過分催谷孩子學習，不但會加重子女的心理壓力，更會削弱他們對學習和探求知識的興趣。

家長宜加強子女獨立性

為了令小朋友更容易適應幼稚園生活，孫耀君建議家長在子女入學前先做好準備功夫。首先，家長要留意子女能否獨立，如口渴時會否懂得拿起水杯喝水，進食後是否懂得用手抹嘴；如果發現孩子未能做到，便應該加強這方面的訓練。其次，家長亦須留意孩子能否迅速適應陌生環境，以及能否表達心中所想，如說出想去洗手間。如果小朋友不習慣面對陌生環境，家長不妨讓他們多接觸和認識現實生活中陌生的人和事。

校園生活是一種群體生活，小朋友需要跟其他小朋友相處，以及遵守規則。孫耀君建議家長平日應多些向子女灌輸與人分享和守規則的觀念，特別是獨生子女，這樣有助他們盡快適應校園生活及與人相處。

3.1.17 天主教明我幼稚園 提供全人優質幼兒教育

天主教明我幼稚園創辦於 1977 年，今年是創校 25 周年銀禧。為提高學校的行政管理質素，校董會注入新元素，由擔任了 25 年校監的何羅美瑩接任校董會主席，資深教育及傳媒工作者殷巧兒出任校監，資深幼兒教育家陳淑安出任校董，以加強師資培訓及改革課程。本年九月新學期開始，該校在資訊科技教學上又踏上一個新紀元，利用課室的電腦連接網上互動教育平台進行教學，家長亦可以登上該教育平台了解子女在校的學習活動。

該校課餘活動多姿多采，1987 年成立全球第一隊幼兒交通安全隊，2001 年成立全港首隊幼兒樂隊及環保小先鋒，今年將繼續成立幼兒合唱團、幼兒舞蹈團及多種興趣組別等。

致力為本澳兒童提供全人優質幼兒教育為辦學宗旨的天主教明我幼稚園，遵照現代教育家鮑思高神父的「預防教育法」施教，以培育兒童身心的健全發展。

明我幼稚園港島校及奧運校將於 11 月 1 日（星期五）開始，派發 2003 年至 2004 年度入學申請表，凡擬申請者屆時可帶備學生出生證明書，親臨該校領取入學申請表格，郵遞索取亦可在 10 月 25 日前，附學生出生證明書副本，報名費三十元之劃線支票（抬頭：明我幼稚園）及回郵信封一個，寄交：香港筲箕灣河街 82 至 104 號，或九龍旺角西海庭道海富苑海韻閣，明我幼稚園收。明我幼稚園入學申請表則於 2003 年 3 月 3 日開始派發。