

## 探訪手記

## 愉快學習不一定「無痛」

香港學生長期生活在壓力煲內，學業壓力全球數一數二。早前有調查指，逾七成中學生，疫境下，停課憂學業，復課憂疫情，壓力再升級。「愉快學習」是否遙不可及？「無王管」就是「愉快學習」嗎？

天下父母有誰不希望自己的孩子愉快成長，但當全世界的小孩都被催谷走上跑道，即使不能贏在起跑線，但都不能大墮後，輸人九條街。於是，0歲開始爭名幼稚園學位、一歲上面試訓練、兩歲上音樂班、三歲背唐詩……但原來，「學嘢」都要講吸唔吸

收。專家教路，「不在『無效』的年齡增加『無謂』負擔」，要在「學到嘢」的年齡才給予相關的訓練。

## 經一事 長一智

再說，什麼是「愉快學習」？可能大家都有一種誤解，將「愉快學習」連上無功課、無規矩，小孩子「天生天養」，用「無為而治」的教育法。教育專家再一次打破我們的迷思，原來「經一事，長一智」才是王道，沒有風浪，沒有「痛」，孩子無法成

長。「愉快學習」並不是放任孩子，讓他們學會自我規劃、訂立目標，培養正面的學習態度，經歷「學習的愉快」。

總的來說，對幼兒的訓練更應放眼未來，培養人生路上都適用的技能，這才是送給孩子終身受用的禮物。那麼這些技能應如何「解鎖」？在此先賣個關子，誠意推薦各位家長看看《教育佳》今期的封面故事，一起分享、交流陪伴孩子成長的經驗。

## 聖誕新年休版啟事

聖誕及新年假期《教育佳》將暫停出版，一月中再和大家見面。

大公報教育組



## 家長信箱

**問：**寶寶四歲，吃飯時總喜歡邊吃邊玩，伺候他用餐起碼要花兩個鐘，好頭痛！用了許多方法，每次只改善一兩天，過兩天又故態復萌了。請問有什麼辦法可以讓他改掉這個壞習慣？

**答：**孩子不喜歡吃飯的原因有很多，例如缺鈣、飯菜口味過淡（孩子的味覺在發育，偶爾吃點口味重的可調節食慾）等，但都可能與父母的生活習慣有關。各位爸爸媽媽可先想想自己吃飯的時候，會不會邊看電視邊吃飯？又會不會邊和家人聊天邊吃晚飯？又或是喜歡吃零食，而少吃正餐？如果會，那麼孩子在長時間耳濡目染下，自然有樣學樣，養成不專心吃飯的壞習慣。

為了防止寶寶吃飯磨蹭，還可以給寶寶設定一個限制時間，如40分鐘，之後全家一起出去散步或者看動畫，寶寶為了不錯過出去玩機會，就會專心吃飯了。如果寶寶因為貪玩而隨便吃幾口就說飽，父母就不要追着餵他，而且不要給他提供額外的零食，直到下一餐，當寶寶嘗到了飢餓的滋味，他自然就會抓緊時間吃飯了。

還有一點要注意，最好能在固定的地點及時間用餐，純粹的用餐環境，確保寶寶不被其他事物所吸引，亦有助寶寶形成條件反射，例如一到飯廳就知道要專心吃飯。

其他促進食慾的方法還有減少正餐之外的食物、增加活動量、選購孩子喜愛的餐具、多花心思在菜式變化上等。

訓練寶寶專心吃飯的方法有很多，以下方法供家長嘗試：一開始時，按平常的辦法，在吃飯的時候給他玩具玩，但同時父母一方或者雙方可以輕輕的呼喚他，以分散他對玩具的專注，並給他餵食，堅持一段時間，才讓他自己進食；然後在吃飯的時候，逐漸地減少孩子的玩具數量，慢慢分散他對玩具的注意力。同時適當縮短給他餵食的間隔時間，增加他吃飯的專注力，然後更頻密的呼喚他。務求令孩子的注意力轉移到父母身上。一段時間之後，吃飯時就要把玩具收起，這時父母仍要餵孩子吃飯，要令孩子九成以上的注意力轉移到父母和用餐上。

另外，亦可以實行獎勵方法，告訴孩子吃完飯之後才可以玩玩具，這樣可以培養他的心理適應規律。

## 布告板

## 明愛馬鞍山中學感恩宴／參觀活動

日期：2021年3月26日 時間：待定

地點：明愛馬鞍山中學禮堂

電話：2641 9733 傳真：2643 5704

電郵：mail@cmos.edu.hk

網址：https://www.cmos.edu.hk

備註：若仍受疫情影響，則只安排參觀宿舍

耀中國際學校（小學部）  
課程簡介會

## 英語場

日期：2021年1月21日（星期四） 地點：網上進行

時間：上午9時30分至10時30分

## 普通話場

日期：2021年1月21日（星期四） 地點：網上進行

時間：上午11時至中午12時

電郵：admissions@ycef.com

電話：2338 7106

網址：https://info.ycis-hk.com/online\_info\_session-zh