

唱作兒歌 行山樂活



◀李文英（右）建議家長可用簡單的樂器如鼓等，與孩子一邊唱歌一邊打拍節奏。

親子玩音樂 好處多

1. 增強父母與子女的聯繫
2. 讓孩子感到被愛
3. 幫助幼兒表達情緒
4. 幫助幼兒發展語言和聆聽能力及專注力

7. 促進幼兒的記憶力發展，增加學習效率

6. 激發幼兒的想像力和創造力

5. 增強幼兒的大小肌肉發展和身體協調能力

親子音樂入門

「親子音樂」可增進父母與子女之間的關係，亦可讓孩子學習用音樂表達情緒，增強自信心。擁有八級鋼琴資格的李文英，曾於浸會大學持續進修學院修讀幼兒音樂課程，及於澳洲修讀短期幼兒音樂教學課程，她建議家長可與孩子用沙槌和鼓等樂器一邊唱歌一邊打拍節奏，至於年紀較細的小朋友則可以拍手和拍大牌。

邊唱邊玩「伏匿匿」

李文英說親子音樂可增強父母與子女之間的聯繫，讓孩子感到被愛；可讓孩子學習用音樂表達情緒，增強自信心；而且唱歌時小朋友會擺動身體，從而可訓練他們的協調能力和大小肌肉發展。她又稱，亦可借唱歌來教導小朋友道理，唱歌時小朋友的專注度較高，可吸收更多訊息。

李文英舉例說，她有一首兒歌的歌詞是「遊

戲時遊戲，認真時認真」，唱歌時便可順勢教導兒子道理。文英又創作了一首關於玩「伏匿匿」的兒歌《伏匿匿》，她稱經常與兒子玩「伏匿匿」他會感到沉悶，故她創作了這首歌，一邊唱一邊玩「伏匿匿」，增添遊戲的變化。她說，可用這首歌來教導兒子速度，捕捉者可利用唱歌節奏的快慢來控制躲藏者躲藏時間的長度，捕捉者又可以控制唱歌的大細聲來避免讓躲藏者知道他何時唱完歌並開始「捉人」。

文英建議從未接觸過親子音樂的家長首先可以嘗試播放音樂，與孩子一起聽、一起唱，小朋友看着大人的嘴巴說話也會較容易學習語言，進一步可嘗試一邊唱歌一邊隨着音樂打拍節奏，家長可用簡單的樂器如沙槌和鼓等。如家中沒有樂器也可以用筷子、水瓶、紙杯和積木等來敲擊，而年紀較細的小朋友可以拍手和拍大牌。

齊聽齊唱齊打拍子

▶Gigi形容與丈夫的家人同住是互相照應、互相補位。



奶奶為何不讓孫兒玩學行車？

許多人都覺得婚後與老爺奶奶同住是一大難題，但現在與老爺奶奶同住的少婦歐陽姿婷（Gigi）卻覺得是互相照應、互相補位，比以前她自己一個人住時更開心。

32歲的Gigi有一名一歲的兒子，她身為全職的共享工作空間社群協作總監，為客戶提供生意諮詢服務，亦同時為本地一間生物科技產品公司的創辦人。Gigi工作忙碌，所以平日都是由同住的老爺奶奶負責打理屋企和照顧孩子。Gigi與丈夫、兒子、老爺奶奶和丈夫的家姐同住，她形容與老爺奶奶同住是互相照應、互相補位，「同老爺奶奶一齊住比以前我係外國一個人住嗰時仲開心」。

Gigi坦言與老爺奶奶同住不是從未發生爭拗，「幾模範、幾幸福嘅家庭都會有拗撬，會為照顧和教育小朋友嘅方式而爭拗，甚至好細微嘅事都會引起爭拗，例如共用物品用完之後無放返原位置」，但她的解決方法是與老爺奶奶坦誠溝通，然後再看看哪一個意見可取。

主動出擊 解開雙方心結

Gigi說不要為鬥氣而爭拗，雙方就不會有芥蒂，「溝通時說話的語氣很重要，有些人面對客戶、上司時受氣，然後將憤怒發洩給家人，令最愛的人受氣是很不應該的。」Gigi自認個性直接、「唔鍾意扮無事」、喜歡溝通，會說到對方明白為止，但有些家庭表達含蓄，發生什麼事情都忍氣吞聲，年長一輩未必習慣說出心底話，所以她會主動與老爺奶奶說清楚，必定要解開雙方心結。

Gigi曾想讓兒子玩學行車，但奶奶說小朋友不適合玩。Gigi說，不可以一開始便語氣強硬地說學行車適合兒子玩，而是要想一想為何奶奶不想讓孫兒玩學行車，後來Gigi與丈夫溝通後發現原來因為陪小朋友玩學行車時奶奶要蹲下身軀，令其腰部疲勞，Gigi遂與奶奶商討由她負責陪伴兒子玩學行車，事件便圓滿解決了。