

探訪手記

用閱讀播種 靜待花開

| 教育佳記者 黎慧怡

眼睛是心靈的窗戶，而耳朵就是心靈與外界溝通的橋樑，嬰兒啼哭時，常常只有媽媽的呢喃能慰藉，媽媽的聲音和擁抱，是最能讓嬰兒們感到安全的港灣。相信不少讀者小時候，都喜歡聽大人講故事，聲聲入耳，意猶未盡。

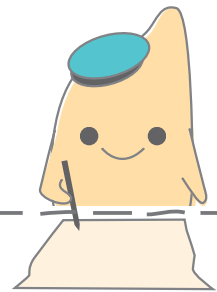
今天是4月23日，也是世界閱讀日（World Book & Copyright Day），筆者日前訪問了一位超級港媽 Tracy，她自懷孕期間接觸親子閱讀素材，逐漸認同親子閱讀的理念。孩子剛出世哺乳開始，除了餵奶，

Tracy還「餵」他讀故事書，孩子如今八歲，已經養成閱讀的好習慣，無論去到哪兒都帶着書，與書為伴。

採訪中，Tracy一句話讓筆者非常觸動，她說：閱讀是在孩子心裏種下「善的種子」，透過閱讀一個又一個好故事，就能在一片空白的孩子心中，種下各種美好品格的種子，我們靜待花開就好了。「靜待花開」，一個匯聚着愛與包容的詞彙，也是媽媽們心中最簡單質樸的願望，博覽群書並非最終目的，而是過

程中如何孕育這顆種子，在聽故事的土壤中開花、結果。

被問及希望孩子以後成為怎樣的人？Tracy淡淡地答道：「善良和真誠的人。」那對他未來發展會有什麼期待？「做他自己喜歡的事情吧，我只負責發掘他的潛能，他自己去體驗人生。」大家不妨一看Tracy的親子共讀秘訣，如何培養出對書愛不釋手的小孩。



家長信箱

問：五歲兒子挑食，不吃蔬菜水果，肉就食好多，點講都唔聽，怎麼辦？

答：許多家庭的正餐時間都像一場戰爭，有的孩子偏食造成營養不良、有的孩子只吃零食不吃正餐、有的孩子吃飯不專心慢吞吞、有的需要電視輔助才能下嚥、有的則要家長追在後面跑或是透過玩遊戲半哄半騙才能讓他吃完一餐。

不肯吃蔬菜是大多數挑食幼兒都會有的表現，此外，挑食兒童的常見表現還有：對於口味、氣味、口感敏感；不喜歡把食物或是湯汁混合一起吃、或是不喜歡食物放到盤子上；只吃固定一兩種食物、忽略桌上其他的食物；今天嘗試或喜歡某一樣食材，但下一次卻不吃了；必須長期、多次看到某一樣食材之後才願意張口嘗試。

2015年英國（Aston and Loughborough Universities）一項研究說明，可以透過以下三個步驟來改善孩子挑剔的飲食習慣，分別是：重複（Repetition），即多次將食物顯現在孩子面前；角色建立（Role Modelling），即食用前跟他們說食物的美味口感；以及獎勵（Rewards），即嘗試鼓勵讓他們動嘴吃。

這三大秘訣運用在日常生活，家長們可以這樣做：

一、做個好榜樣。試着坐下來與家人一起吃飯，關掉電視、放下玩具、書籍和電子產品，這樣孩子就可以專注於手頭的任務。父母成為孩子的食物榜樣，孩童會透過觀察他人的飲食行為了解食物和食物偏好，當周圍的人也在吃食物時，幼兒更容易接受新食物，所以上學或群體生活，

孩子比較不會挑食。

二、新食物從少量開始，不斷嘗試。給孩子食物時，可能因為食物分量太多、太大，使他們拒絕食物。新的食物可以先給予較小部分，與其他熟悉的食物一起食用，隨後進餐再緩慢增加新食物的量，直到達到正常分量。父母也可與孩子談論盤子上不同食物的口味、質地。

研究發現，兒童在接受新食物之前，可能需要多達15次的嘗試機會，所以即使孩子一再拒絕某種食物，父母也不應該放棄。

三、讓用餐時間充滿樂趣。吃飯時創造一個有趣和無壓力的環境是不挑食的關鍵，若孩子們感覺到空氣中有緊張感，會導致他們拒絕新食物。孩子吃完食物或品嚐新食物時，可能需要比預期更長的時間，鼓勵支持會讓他們感覺更舒服。

四、排除食物不耐症問題。如果孩童有挑食問題，最好還是需排除他是否有食物不耐症和過敏的問題；明顯的症狀，包括如皮疹、瘙癢、面部或喉嚨腫脹、腸胃不適等。父母可以經由飲食日記中，記下孩子拒絕、避開吃的食物與引發身體的不適狀況，進一步與醫師、營養師討論。

布告板

香港中學文憑試開考喇！

文憑試部分科目時間表如下：

四月二十三日	視覺藝術（一）	視覺藝術（二）	四月二十八日	英國語文（三）	（聆聽及綜合能力考核）
四月二十四日	化學（一）	化學（二），	四月二十九日	中國語文（一）	中國語文（二）
四月二十六日	通識教育（一）	通識教育（二）	四月三十日	中國語文（三）	（聆聽及綜合能力考核）
四月二十七日	英國語文（一）	英國語文（二）	五月三日	數學 必修部分（一）	數學 必修部分（二）

祝鯉魚躍龍門，門門考高分，各位考生，加油！

親子廚藝學堂

——「你送玫瑰，我送什麼呢？」

下個月9號就係母親節喇，有冇諗過送花畀媽媽呢？如果有就不如學做「蘋果玫瑰花撻」送畀媽媽啦，佢一定會開心，蘋果玫瑰花撻睇得又食得，仲要最緊要係你一番誠意！

主辦機構：宣道會元基家庭服務中心

活動內容：製作蘋果玫瑰花撻

日期：2021年4月30日（星期五）

時間：晚上7時至9時

對象：親子

費用：\$1300/每對親子（會員）
\$200/每對親子（非會員）

地點：宣道會元基家庭服務中心
（元朗康樂路8號康樂廣場2樓）

電話：2470 2132

網上報名：<https://forms.gle/voVc4K97dM6qtrXX9>

*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。

電郵：tkpschools@gmail.com