

答

香橙老師答：

感謝家長來信提問。掌控堅持和忍耐能力的腦區是前額葉，前額葉一般在25歲才完全成熟。要增強孩子前額葉的功能，可考慮在生活中引入強化策略。

簡單來說，大腦神經就像肌肉，越多運用就越能長得發達。根據這個邏輯，加強孩子前額葉功能的方法，就是適當增加孩子的等候時間，即坊間常說的延遲滿足。養育者可以考慮把「等候」結合生活。例如，晚飯時要求孩子等候長輩先啟動，然後才開始吃飯。等候時間的長短也很講究，家長要考慮孩子的能耐。如果孩子本身嚴重缺乏耐性，就算等候時間只有半分鐘，積少成多的話，理論上也能加強前額葉的機能。

提升孩子的堅持能力策略相約，平日孩子做功課想要停止時，家長可推動孩子多堅持一會，克服想要停止的衝動。例如，孩子寫字累了想停，養育者可以說：「明白你累了，就只多寫一分鐘吧。」又例如遠足

時孩子想要休息，父母也可按情況鼓勵孩子多走一會。在孩子的生活中，當孩子要停止做功課，父母讓孩子忍耐無盡的慾望，理論上就在發展孩子的堅持能力。

此外，養育者也可留意孩子在表達需要時用語是否禮貌。如涉及無禮表述，養育者或須教導指正。比如說，向孩子示範以「我可不可以要……」代替「我想要……」。此外，回應孩子時可以盡量讓孩子感到父母體諒自己：「知道你想要，我正安排，請稍等。」先回應需要，再逐步延遲滿足。

順帶一提，近年社交平台流行拍攝「嘴巴厲害」的孩子以囂張跋扈的態度跟父母辯駁，片段往往得來很多留言稱讚可愛。先不考究片段有否造假，然而，當孩子說話無禮時，養育者要避免把錯誤當有趣，以免孩子把行為偏差誤以為可以接受，甚至獲得大人欣賞。

「與龍同眠」留宿活動

日期：2022年8月5日至8月30日

活動時間：每晚7時30分至翌日上午8時30分

報名日期：7月8日至7月17日

地點：香港科學館展覽廳

對象：9至12歲

語言：粵語

活動內容：遊走於展覽廳恐龍之間解謎尋寶，參與科學示範和欣賞恐龍最後的星夜等

兒童心理健康：
「正向品格教育」工作坊

日期：2022年8月20日（星期六）

時間：下午3時30分至下午5時30分

地點：駱克道公共圖書館

機構：香港公共圖書館主辦、聖雅閣福群會陳廷驊基金會正向品格教育館協辦

備註：粵語講述；免費入場；請報名登記

查詢電話：2879 5560

育兒生活

兒童健康

13

神經纖維瘤 容貌變形損視力

Teen 財有道

14

聽歌學理財

戲有益

14

邏輯推理題

小廚佳餚

15

夏日涼伴 秋刀魚凍湯蕎麥麵

家長指引

16

親子 MORE 天倫 貓爸與小貓

製作：大公報港聞部

記者：湯嘉平 鍾怡 葉心弦 張凱晴

編輯：呂俊明 杜樂民

美術：蕭潔景 邱斌玲 王彩洋

圖片：大公報攝影組、教育組、部分由受訪者提供

督印：大公報（香港）有限公司

電郵：tkpschools@gmail.com 傳真：2834 5104

地址：香港仔田灣海旁道七號興偉中心三樓「大公報教育組」

歡迎來稿

《教育佳》欄目向公眾開放，歡迎小讀者向特別欄目「小作家特別計劃」提供作文，向「學生園地」提供畫作，或投稿至「家長信箱」提問、交流及分享心得。

投稿要求：發郵件至tkpschools@gmail.com，請註明投稿欄目+姓名+學校（「家長信箱」除外）+支票寄送地址，部分欄目將奉薄酬。

Facebook

群組： 賬號：



教育佳



教育佳

