



編者的話

我們都在尋求幸福，不是嗎？

在一個競爭是常態，感性被視為「弱點」的世界，丹麥卻在走一條與別不同的路。

幸福的指標

自 2012 年開始，聯合國在全球 155 個國家，根據國民的幸福程度進行調查。在其出版的《世界幸福報告》中，丹麥被列為最幸福的國家之一。幸福的指標是：高收入，社會平等，健康，有出色的教育和福利。在過去 7 年來，丹麥的排名從未低於第 3 位。丹麥認為得此成績的最大因素是：在學校的「同理心時間」。

Klassens tid 班聚時間

從 1993 年開始，全國 6 至 16 歲的丹麥學生必須每週在學校參加一小時的「Klassens tid 班聚時間」活動。什麼是「班聚時間」？在這一小時裏，學生在做什麼？

原來是孩子們一邊聽同學說話，一邊吃他們一起做的蛋糕。事情就是這樣簡單。孩子互相討論自己或小組的問題。如果某人有一個無法獨自解決的困難，如被人欺凌，那麼小組就會拿出來討論，探究不同角度的觀點和嘗試尋找解決問題的方案。孩子不怕說出自己的問題，不感到孤單，因為自己是小組成員。他們無拘無束地表達自己的想法，同時也在學習聆聽別人說話，而在聆聽和分享的過程裏，孩子潛移默化地培育了同理心。

丹麥老師發現「班聚時間」能增強學生的同理心，令學生容易接納別人、有自信、喜歡學習和有較好的學業成績。

有同理心至關重要

同理心是指身同感受，例如嬰兒見到別的小孩被打，就會哭。向來「善解人意」可透過家庭教育，耳濡目染中自幼習得。但是，今天的孩子正在失去這種能力。現代家庭成員不多，娛樂例如看電視、玩電玩、手機、砌積木、看書，多是獨自進行。缺少兄弟姐妹一起玩，兒童容易變得孤單、自戀、自我中心。

孩子有同理心是一項至關重要的個人技能，幫助他們建立良好的人際關係，防止欺凌事件的發生；「善解人意」有助他們日後在工作、交友或婚姻上獲得更大的成就和幸福。

傳授同理心

同理心並非與生俱來，而是一種可以學習、應該被教導的能力，就像我們需要練習數學或運動一樣。傳授同理心對孩子有用，對成人也很有幫助。通過與孩子互相傾聽，成人能夠創造出一個更包容、更溫暖的生活和學習環境。

2016 年，美國密歇根大學對大約 14,000 名大學生進行的一項研究，發現這代的年輕人比 80 年代和 90 年代的同齡人的同理心減少約 40%，精神障礙和抑鬱症的發生率顯著增加。有認為這是高度物質化社會的通病，人比以前變得更加自戀和自我中心。

也許學校或家裏每週有一小時的「同理心時間」對解決這個問題能有所幫助。

以積極的態度面對突變，培育家庭成員的逆境智能

理盧幼慈教授 留美四十多載、資深心理及遊戲治療師

2019年12月爆發武漢肺炎，政府鼓勵市民在家工作。學生自1月開始停課至今，還有一段較長的時間，孩子未能上課。

固然，不出門能避免家人染上疫症。但長期困在一屋，容易令人情緒不安、易生焦慮和磨擦。成人尚可自我控制煩躁的心情，兒童卻很難安坐家中，他們叫悶，渴求上學與同學朋友玩。因此，家長需兼任家庭導師，幫助孩子完成學校傳來的網上家課，及「兒童節目」主持人之職。

內憂外患，家長如何是好？逆向思維，我們可以把困在家中視為親子互相了解的時刻，為家庭帶來歡樂。

香港人平日生活忙碌，親子缺乏表達和互相了解的機會。孩子多只會說「開心」、「唔開心」。成人就說：「都唔知佢諗緊乜？」兒童沒有適當的字眼說出自己的感受，家長就較難「對症下藥」。此外，成人早出晚歸，孩子亦不容易明白父母在工作和生活中的感受，易生誤解。因此，要加強親子間的了解，雙方須懂得用適當的字眼來說出自己的感受。

《敢言感受錦繡輪》（簡稱《感受輪》）是一個家庭紙板遊戲，有兩個模板，用表情或口語學習 64 個正、負面的感受字眼。

透過扮演，認識各種感受

父母可先選用遊戲板（1）。板上列出 32 個面部表情圖案，孩子學習 32 個感受詞，如害怕、妒忌、快樂等。遊戲開始時，先給孩子選擇權：選用那個棋子、多少粒骰子、棋子移動是順時針或逆時針方向、誰先擲骰子及起點等。孩子有這麼多的選擇權，就意會到這是個與別不同的遊戲。

玩者（孩子和成人）按骰子點數移動棋子到該感受圖案後，有樣學樣扮該感受的表情。如果孩子不認識該感受的意思，父母作出解釋。孩子明白後，扮得似模似樣，可獲獎一粒花生或餅仔等小食。大人和小孩按圖案扮鬼扮馬，十分有趣，帶來歡笑。家長更可適時了解孩子的感受和給予鼓勵。

進一步用言語來表達感受

遊戲板（2）列出較為複雜的 32 個正面及負面感受，如：孤單、傷心、挫折感、滿足感等。當玩者按骰子點數移動棋子到該感受字，便說出和該感受相關的經歷。

例子：傷心

孩子：「上星期五的音樂會，你哋都有嚟聽我哋 Choir 唱歌，我覺得好傷心難過。」

父母：「多謝你講番呢件傷心嘅事比我聽，媽媽要再一次同你講聲『對唔住』，下次音樂會，我哋會盡早作出安排。」

父母回應前，先接受孩子的感受，才加以解釋。成人能夠如此衷心用情緒字眼來表達，孩子感覺舒暢。家長也需要說出自己的感受和經歷，讓孩子覺得父母和自己一樣有情緒、有困難；如此自然能加強親子間的溝通和關係，孩子的自信心和自尊心亦有所提升。

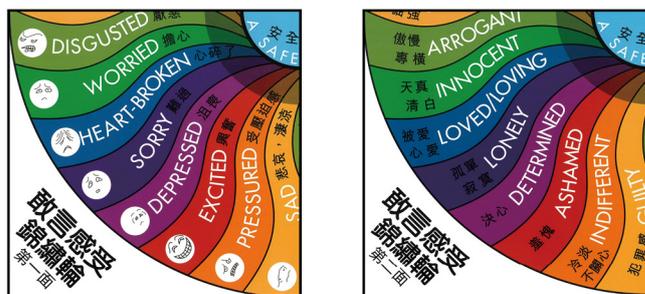
兒童學會了用正確的字眼來表達感受，享受到與家人遊戲的歡樂，有助日後和老師及同儕溝通。

小心電玩癮君子

當聽到香港停課，我第一個反應是：「不好了，如果父母不懂或不敢控制孩子在家只管打機；只需 21 天，孩子就容易成『電玩癮君子』呢！」

要防範孩子打機成癮，父母首先要和孩子定下協議：完成作業、閱讀或幫助家務來賺取玩電玩的時間。除此之外，應為孩子在生活上安排其它活動，如跑步、行山、學烹飪、做家務和玩訓練社交的遊戲等。《感受輪》附有《培育兒童心智成長遊戲 60 種》可供參考，有助訓練孩子體育精神等美德。

僅寫此文此為各位家長和小朋友打氣、獻上祝福！



《敢言感受錦繡輪》

適合年齡：3 至 99 歲，兄弟姐妹，三代同堂皆宜

附小冊子：介紹玩法及感受字眼的解釋和舉例

遊戲時間：每次約 20 分鐘

遊戲設計者：理盧幼慈教授（國際著名遊戲治療師）

網上訂購：www.greenfieldhk.com



玩法示範錄像

一個令人憂慮的觀察——中國人不閱讀

一名印度工程師在《一個令人憂慮的觀察——中國人不閱讀》一文寫道：或許不應過分苛責中國人。但我只是憂慮，如果就此疏遠了靈魂，未來的中國可能會為此付出代價。

我在飛往上海的飛機上。

正是長途飛行中的睡眠時間，機艙已熄燈，我吃驚地發現，不睡覺玩 iPad 的，基本上都是中國人，而且他們基本上都是在打機或看電影，沒見有人讀書。這一幕情景一直停留在我的腦海裏。其實在法蘭克福機場候機時，我就注意到，德國乘客大部分是在安靜地閱讀或工作；中國乘客大部分人要麼在穿梭購物，要麼在大聲談笑和比較價格。

中國人的精神生活

現在的中國人似乎有些不耐煩坐下來安靜地讀一本書。一次我和一位法國朋友一起在虹橋火車站候車，這位第一次來中國的朋友突然問我：「為什麼中國人都在講電話或玩手機，沒有人看書？」我一看，確實如此。人們都在講電話（大聲談話）、低頭發短訊、刷微博或打機，或喧囂地忙碌，或孤獨地忙碌，唯獨缺少一種滿足的安寧。

據媒體報導，中國人年均讀書 0.7 本，與韓國的人均 7 本，日本的 40 本，俄羅斯的 55 本相比，中國人的閱讀量少得可憐。

在中國各地中小城鎮，最繁榮的娛樂業就算麻雀館和網吧了。一個萬多人的小鎮，有幾十個麻雀館、五六家網吧是常事。中老年人搓麻雀、青年人上網、少年兒童看電視。

中國人的娛樂生活幾乎就濃縮為打麻雀、上網和看電視。不管是在網吧，還是在大學的電腦室，我們可以看到大多數人都在玩遊戲，少部分在聊天。在網上和圖書館查閱資料或讀書的學生少之又少。

再看看各部門領導，一天忙於應付各種檢查、應酬、飯局。讀書已經變成了學者的專利，也許很多學者也不看書了。這確實讓人擔憂。



中國人不愛讀書的原因

- 一、國民文化素質偏低；
- 二、從小沒有養成閱讀的良好習慣；
- 三、「應試教育」，讓孩子們沒有時間和精力去讀課外書；
- 四、好書越來越少。

知識就是力量，知識就是財富

世界上有兩個國家的人最愛讀書：以色列和匈牙利。

以色列人均每年讀書 64 本。當孩子稍稍懂事時，幾乎每一個母親都會嚴肅地告訴他：書裏藏著的是智慧，這要比錢或鑽石貴重得多，而智慧是任何人都搶不走的。猶太人是世界上唯一一個沒有文盲的民族。在猶太人眼裏，愛好讀書看報不僅是一種習慣，更是人所具有的一種美德。

在「安息日」，猶太人停止所有商業和娛樂活動，人們待在家中「安息」祈禱。但有一件事是特許的，那就是書店可以開門營業，大家都在這裏靜悄悄地讀書。



匈牙利的國土面積和人口都不足中國的百分之一，但卻擁有近兩萬家圖書館，平均每 500 人就有一座圖書館，而中國平均 46 萬人才擁有一所圖書館。匈牙利也是世界上讀書風氣最濃的國家，常年讀書的人數達 500 萬以上。

一個崇尚讀書學習的國家、民族，當然會得到豐厚的回報。諾貝爾獎至今已頒給 800 多人，至少 20% 是猶太裔，具匈牙利血統的則有 13 名。按人口比例計算，以色列（唯一一個以猶太人為主體的國家）和匈牙利都是小國，然因愛讀書獲得智慧和力量，兩個小國變成了讓人不得不佩服的「大國」。

一個不愛讀書的民族，是可怕的民族

日本管理學家大前研一曾說：一個人的精神發育史，應該是一個人的閱讀史，而一個民族的精神境界，在很大程度上取決於全民族的閱讀水準；一個社會到底是向上提升還是向下沉淪，就看閱讀植根多深；一個國家誰在看書，看哪些書，就決定了這個國家的未來。讀書不僅僅影響到個人，還影響到整個民族，整個社會。

要知道：一個不愛讀書的民族，是可怕的民族，是沒有希望的民族。

編者按：因應肺炎疫情，香港幼稚園至大學自 1 月開始停課。教育局提出網上學習。電台上，有嘉賓聽過有小一學生一天網上作業有 24 份。另一位嘉賓回應說：下一代的孩子平均壽命超過 80 歲，少「學科學習」數月，會有些什麼重大損失呢？就讓孩子暫時免於「應試的教育」，鼓勵他們安在家中，讀他們喜歡看的書（不用寫讀書報告）和遊戲吧！

對中國和香港來說本文確是當頭棒喝！

2020年4月至6月青田親子教育活動



日期	活動	時間	費用	地點	備註
4月25日 (星期六)	<p>講座：「12歲以上速成學習英語拼音」</p> <p>講者：韋惠英女士(青田教育基金會教學顧問)</p> <p>曾任中學英文科教師、青田教育中心創辦人、2001-2007年在一津小從事「青田陽光英語綜合教學法」校本課程的教學和研究。著有學前至小學適用的 <i>Greenfield Phonics Series</i>、初中及成人適用的 <i>A Crash Phonics Course that Works: New Strategies for Reading/Spelling</i>、《學好英語拼音》、《少就是多 深入淺出 青田陽光英語綜合教學法》等。</p>				<p>「英文不識拼音、中文不識寫字。」一間 Band One 官立中學的兩位校長說。小學的拼音課程按照教育局課程指引：隨課文教；以致學生難以組織所學知識，掌握不到拼讀和拼寫規律。難怪上到中一，就覺得英文科和西史科最困難。英文字 84% 是合乎拼音規律，學生掌握了 18 個基本元音的拼讀規律，就能拼讀、拼寫大多數的生字。</p> <p>講者總結教授小學生拼音多年的經驗，在 2018 和 2019 年為上述官校的中一新生策劃「中一拼音速成班」，並把試教後的初中拼音課程整理成書，出版 <i>A Crash Phonics Course that Works: New Strategies for Reading/Spelling</i>。</p> <p>本講座向 12 歲以上的學生和成人，介紹使用本書學習英語拼讀規律、分音節和國際音標 (IPA) 等。</p>
5月23日 (星期六)	<p>講座：數學祕笈：放棄學得深，才會學得好？(與圓方學苑合辦)</p> <p>講者：馮振業博士(圓方學苑首席顧問)</p> <p>曾任香港數學教育學會會長，致力推行「數學化教學」，研究數學學習困難及推動特殊學校數學教學。</p> <p>講者：汪滌塵女士(圓方學苑高級顧問)</p> <p>曾任小學數學教師及香港教育大學兼任導師，從事數學教育近十年，積極推動數學化教學，近年協助馮博士研究數學學習困難。</p>	2:45-5:15pm	<p>會員 \$50</p> <p>非會員 \$60</p>	<p>荔枝角長沙灣道760號香港紗廠工業大廈5期4樓C室夢創成真(荔枝角港鐵站B1出口步行3分鐘)</p>	<p>時有聽聞家長之間會討論哪所學校數學程度較高，當中一面倒是指學校功課較深和考題較難。為了讓學生滿足學校要求，教師會高速完成基礎部分的教學，藉以抽出時間操練學生解答各式各樣的所謂高程度難題。礙於學習時間不足，一般學生都未能透澈掌握基礎部分，更遑論旨在刁難學生的考題。為了不輸在起跑線，不少家長會安排課外學習，其中有補救性的，也有預習性的，目的都是要避免掉入上述困境。</p> <p>這一講藉實例說明怎樣才算學好基礎部分，而學好基礎部分又如何影響學生面對難題的能力。</p>
6月20日 (星期六)	<p>講題：如何提升中小學生寫作的的能力</p> <p>講者：宋詒瑞女士(兒童文學作家)</p> <p>擅長撰寫兒童生活故事，已出版單集 150 多本，在青田教育中心主持閱讀和寫作班，深受孩子歡迎。</p>				<p>孩子語文的聽講讀寫四種能力本是自然發展的。寫作班上，學生舉手問：「開頭要寫什麼名詞？」老師給嚇了一跳。寫作文，學生是先想什麼語法，然後把字詞砌成句子。</p> <p>學生一般都怕寫，覺得沒什麼可寫。寫作中常見的弊病：流水賬，沒有重點，沒有主觀感想；或是寫了結論，卻無細節的描述來支持觀點。</p> <p>講者將和家長、教師分享她觀察到的問題，探討如何建立學生下筆記事的信心和引導他們寫好作文的方法。</p>

青田親子閱讀會入會申請表 (表格可影印使用)

家長姓名 _____ NAME _____

ADDRESS _____

TEL _____ 電郵 (E-mail) _____

子女姓名	NAME	SEX	BIRTHDAY	SCHOOL	CLASS	
_____	_____	_____	_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	_____	_____	_____	AM/PM
_____	_____	_____	_____	_____	_____	AM/PM

• 填妥申請表連同回郵信封及支票 HK\$50 (抬頭寫「青田教育中心」) 寄九龍荔枝角青山道 696 號時采中心 1 樓 1 室。