



編者的話

為什麼我們會生氣？為什麼生氣有益身心？

瑞安·馬丁研究憤怒，他整個職業生涯都在研究抓狂的人。

人人都感受過憤怒。打從剛出生的頭幾個月，嬰兒就開始感受憤怒，如得不到想要的東西就用哭來抗議。

人悲慘時感到憤怒，臨終前也會感到憤怒。在人生最美好的時刻，憤怒也可與我們同在，如婚禮、渡假時碰到壞天氣、行程延誤等。當刻，會覺得要命，但事過境遷，又忘得一乾二淨。

很多人覺得憤怒是一個問題，例如憤怒時樣子恐怖、會破壞人際關係等。但瑞安認為憤怒是生活中一股強大、健康的力量。感到憤怒是件好事，我們需要感覺到憤怒！

對大多數人來說，只要受到刺激，就會發火。「前面的人走得太慢」、「有人嚼口香糖太大聲」、「她又忘記把牛奶放進冰箱」、「我沒有憤怒這種情緒問題，其他人不要來搗亂就好。」

我們對種族歧視、性別歧視、欺凌、環境破壞感到無能為力，有人認為這種無力感也會讓人憤怒、生氣。我們生氣的時候，也會感到害怕、傷心，和有很多負面的情緒。

但最重要的不是激怒你的事本身，不是生氣前的狀態，而是我們怎麼詮釋那件激怒你的事。

譬如說，你開著車，你前面那個人開得比最低車速限制還慢。你感到煩躁，怒火一觸即發，因為你看不出他為何開得這麼慢。這是對事情的初步評價。你覺得這事很糟，該譴責開車的人。但同時你說，你並不趕時間，沒關係。這是進階評價，你沒有生氣。

但想像一下，你正要趕去面試。駕車的人的所作所為沒有變，所以初步評價不變，還是很糟，還是該譴責。但你的應變能力絕對有差別：你的面試會遲到，你會失去夢想中的工作。你咒罵：「前面開車的不是人，是禽獸。」

這樣的思考是錯誤歸因因果關係。生氣的人容易錯指矛頭，常一言以蔽之，說「老是」、「絕不」、「每次」、「老是發生在我頭上」、「我總是無法如願以償」、「今天每個路口都碰到紅燈。」或作出苛求：「我不管這人為何開車這麼慢，他要嘛就加速，不然就讓開，這樣我才能趕去面試。」這些想法有時是完全理性的。世道不公，總有殘忍、自私的人。是以，如果我們遭到惡劣的對待，生氣不單完全沒有問題，更是正確的態度。

憤怒的情緒讓我們的祖先有進化優勢。就像恐懼警告你危險，憤怒刺激你去挑戰不公。人類的祖先面對憤怒就是和別人打架。今天的人類有能力控制情緒，將憤怒轉化為有意義的行為，例如渴驅使你喝水、餓驅使你吃點東西，憤怒驅使你反擊不公義。

種族歧視、性別歧視、欺凌、環境破壞，都是很糟糕的事。解決這些問題的方法是先發火，然後將這股怒火轉化為反擊的力量。我們不需採取侵犯、仇恨或暴力的方式來反擊；可以是抗議、投書到報章雜誌、捐款或擔任志願工作；可以創造藝術、創作文學、寫詩、創作音樂；可以設立社群，互相關懷，避免暴行的發生。

所以下次你感覺快要動怒的時候，與其試著息怒，不如聆聽憤怒要告訴你的事，將憤怒轉化為正面、有意義的行為。

(全文參見 <https://go.ted.com/C9Ud>)

升上初中，英文還不懂拼讀的解決方法

韋惠英

Band One 初中生的拼音能力

「英文不識拼音、中文不識寫字，帶來中一生學習困難。」筲箕灣官立中學的兩位前任校長說。在校友會和青田教育基金會的贊助下，2018年9月開課前，校友為中一新生辦了「拼音速成班」。2019年初，老師傳來令人鼓舞的消息：在最近一次的測驗中，能力最弱的一班只有一位學生西史科不合格。

學校決定在2019年9月開課後的第一個星期安排中一新生上「拼音速成班」，並把英文科和西史科的生字劃分音節給學生拼讀。2019年尾，學校反映能力最弱的一班學生的學習態度最好，並提出2020新學年再行舉辦。學生學習態度好，是否因為學會拼讀、拼寫後，覺得英文容易，變得有自信呢？

上課前，導師進行一個簡單的問卷調查，以了解剛完成小六課程的 Band One 學生：

1. 掌握拼音的情況

	2018 年的學生	2019 年的學生
只填 a、e、i、o、u 元音	70%	78.99%
有填寫其它元音	18.33%	3.62%
表示懂得劃分音節	70%	61.59%

不少學生表示懂得劃分音節，但在做 Sounds Review 練習時，卻沒有顯出這些學生有劃分音節的能力。

2. 小學學習拼音的情況

	2018 年的學生	2019 年的學生
沒有印象學過拼音	40.34%	24.64%
整個小學階段都有學習拼音	23.94%	18.31%
只在低小學過	43.66%	46.49%
小學有獨立的拼音課	8.45%	19.72%

筆者分析依據教育局課程大綱指引編寫，最多學校採用的一套小學英語教科書，發覺小一至小六每課皆有教授拼音，但卻不見編排上的系統性。沒有透過獨立的拼音課來有系統地學習拼音，學生的印象或因此不深刻，繼而產生上述問卷的情況，成果就如上述兩位校長所說：「中一新生，英文不識拼音」。

英語國家提出有系統地教授拼音

The International Literacy Association (2019)、*The National Reading Panel Report, U.S.* (2019)、和 *Jim Rose Report, U.K.* (2009) 等多個研究，均指出兒童需要有系統地學習拼音 (systematic phonics)，和透過閱讀和寫作來運用拼音知識。英語是香港兒童的外語，是否更應該有系統學習拼音呢？

學生沒有在小學時打好英語拼讀的基礎，就需要在中一採用速成的方法補救，幫助他們儘快向前邁步。筆者總結在葛量洪校友會黃埔學校和筲箕灣官立中學的英語拼音教學經驗，設計了一個速成課程，總結教學經驗，編寫和出版 *A Crash Phonics Course That Works* (參見另文)。

有系統教授拼音，隨課文演練的成效

2001-2007 年，筆者在葛量洪校友會黃埔學校策劃「青田陽光英語綜合教學法」校本課程研究。學校由本地教師有系統教授拼音：小一至小四每週一課，循序漸進學習輔音、元音的拼讀規則和劃分音節等知識。小一教授 26 個英文字母的名稱 (letter names) 和發音 (letter sounds)、音素、拼讀 CVC (輔音、短元音、輔音) 模式的字，如 b-at。小二教複合輔音 (consonant blends)、拼讀 CCVC (複合輔音、短元音、輔音) 模式的字，如 fl-at。小三教授同一輔音在字頭、字中間和字尾的發音，如 feet、toffees、roof。小四教 20 個基本元音的拼讀規則、分音節等知識。各年級由淺入深，習得拼讀由頭音 (onset) 和韻腳 (rime) 組成的同韻腳家族 (rhyming families)，如 n-aught、c-aught、t-aught。

小一至小六讀的課文選自紐西蘭地道英語故事，學生隨課文演練生字的拼讀和分音節。小一最淺的課文是由 7 個生字組成的 13 字短故事，小六最長的一篇課文是 1318 字；每天的家課是聆聽和朗讀，每週交錄音功課。

2017 年，就讀香港科技大學計算機科學系的育鋒說：「我八歲時由內地來港，在黃埔學校插讀小二。小學畢業時英文科成績並不理想，獲派中文中學。中一的英文作文要求是寫 80 字，但小學時我已能寫百多字，故覺得輕鬆。中二升讀精英班，整個中學階段都讀得很順利，並被選為總領袖生。大學時，理科生都要用英語做匯報，很多同學都有發音不標準的苦惱，但我沒有這問題，因為唸小學時，學校已很重視英語聆聽和朗讀的訓練。大三時，我們要上語言實驗室學習國際音標 IPA。我在小學時已學過拼音、又接觸過 IPA，因此並不覺得有困難。」

可見在小學打好拼音、閱讀、語法和寫作等基礎，對日後升讀中學和大學都有莫大的幫助。



註：A Crash Phonics Course That Works 初中拼音速成課程及黃埔學校「青田陽光英語綜合教學法」錄影。

A Crash Phonics Course That Works

本港大學的英語教育學系都有開設語音學 (phonetics) 的課程，卻不見有自然拼音 (phonics)。語音學講的是分析語言聲音的方法，自然拼音卻是一套學習英語發音的工具。

自然拼音並不難學

本書作者總結自 1995 年以來教授小學、初中、教師和家長拼音的經驗，為初中及成人編寫了 *A Crash Phonics Course That Works - New Strategies for Reading/Spelling*。這是一本實用淺易的自學拼音書，透過練習，掌握英語拼音的核心——元音的拼讀。

英語的每一個音節都有一個元音。掌握了 20 個基本元音的拼讀規則，就可拼讀出 80-85% 的英文字。這些元音能用以下的兩個方法拼讀出來：

1. 10 個 a、e、i、o、u 的長元音 (letter name) 和短元音 (letter sound)，只需記著 1+3 規矩便能拼讀出

Short and Long a Sounds

Short a sound /æ/
Rule: Closed syllable
The word/syllable ends with a consonant.

single syllable word	multi-syllable word
add /æd/	apple /æpl/

Long a sound /eɪ/
Rule 1: Open syllable
The word/syllable ends with a vowel.

single syllable word	multi-syllable word
hat /æt/	bat /bæt/

Rule 2: Magic e
e at the end of a word/syllable is silent and makes the preceding vowel say its long vowel sound.

single syllable word	multi-syllable word
ape /eɪp/	takeaway /ˈteɪkəweɪ/

Rule 3: Adjacent vowels
When two vowels come together, the first vowel says its long vowel sound and the second vowel remains silent.

single syllable word	multi-syllable word
vain /veɪn/	railway /ˈreɪlweɪ/

Special spelling patterns say long a sound /eɪ/
1. **ei**
Can you hear the /eɪ/ and /h/ sounds in eight?
The IPA of eight is /eɪt/.
The spelling pattern says long a sound /eɪ/ is e _ i _ g _ h _.
The IPA of sleigh is /sleɪ/.
The IPA of prey is /preɪ/ and they is /θeɪ/.

2. ey
ey usually says long e sound (rule of adjacent vowels), e.g. key /keɪ/.
ey says long a sound /eɪ/ when it comes after a consonant blend, e.g. grey /ɡreɪ/ or consonant digraph, e.g. whey /weɪ/.
The IPA of prey is /preɪ/ and they is /θeɪ/.

Note
In the word quay, ay does not say long a sound (rule of adjacent vowels). Quay is pronounced as /keɪ/ because the word is of French origin.

Word Bank

a+pron	b+ker+ey	eight	fa+ble	freight	key
main	maple	mane	mat	nap	nape
prey	rain	ran	ray	sleigh	tadpole
tap	tape	they	tray	weigh	whey

Exercise - Short and Long a Sounds

Sort out the words from the Word Bank into the proper categories. The first one of each category is done for you as example.

Short a sound /æ/ odd	Long a sound /eɪ/ ape			
Closed syllable CVC	Open syllable CV	Magic e CVe	Adjacent vowels CVVCVC	Special spelling patterns ei, ey
mat /mæt/	apron /ˈeɪprən/	mane /meɪn/	rain /reɪn/	eight /eɪt/ ey /weɪ/
				*But not key /keɪ/

* C=Consonant V=Vowel e=letter

2. 其餘 10 個元音是字母拼寫模式的拼讀 (letter-sound pattern)

透過本書 14 個簡單的練習，習得 20 個元音的拼讀規則和 44 個音素的國際音標 IPA，有助拼讀 15-20% 不合乎英語拼音規則的英文字。附錄的 5 個 Rhyming Families 和 Tricky Letter Sounds，對分音節、拼讀不合乎拼音規則的生字亦有莫大的幫助。

一位中學校長對 DSE 考生常讀錯音、拼錯字時指出：「學生懂得分音節，就能減少這問題的出現。」很多長而艱深的生字，只要把它分成音節，就容易拼讀出來；能拼讀，就能拼寫，就不需死記硬背了。

從小教孩子增加詞彙的兩個重要策略

透過下述策略，我們在閱讀中遇到「生詞」就會「成長」：

1. 從上文下理推測

學習從一段話的上文下理裡找線索，推測出一個新詞的涵義。例如，可能不認識 shredding 這個詞，但能從緊接著的那句話 “they cut it into tiny pieces” 中猜出這是「碎紙」的意思。

2. 詞根 (Root)

70% 的英文單詞都是由拉丁文和希臘文詞根演變而成。如認識拉丁詞根 vis 的意思是 to see、to look，以後只要在英文單詞裡面見到有這個詞根，就猜到跟 to see、to look 是相關，如 visit 是探望、訪問。

又如包含希臘詞根的詞，亦都具有詞根本身的意義：

希臘文詞根	意思	例字
meter	measure 測量	thermometer 溫度計
mech	machine 機器	mechanic 機械工
path	suffer 受苦	pathology 病理學

3. 前綴、後綴 (Suffix and Prefix)

在英語裡，如果懂得前綴 un- 是表示「否定」，看到 uncommon 就知道這是「不平常」的意思。如果懂得 re- 是表示「重複、重置」的前綴，就會明白 remake 就是重做的意思。

又如沒學過 pocketful 這個詞，但把這個詞分成兩部分 pocket+ful，知道後綴 -ful 是滿 (full of) 的意思，就能明白是「滿袋子」的含意了。

所以懂得詞根的意思，以及前綴、後綴的用法，就能推測出很多這類「合成詞」的涵義，可成串成串地「眼到拿來」，學習效率自然大不一樣了。

本書有 4 個附錄 Prefix、Suffix、Latin and Greek Root Words、Syllabicated S1 Word List of EMI School。

此外，本書精選 Youtube 上 BBC Learning English 輔音和元音的口型和發音示範影片，供讀者參考。

本書內容請掃描前頁 QR code，A Crash Phonics Course That Works 初中拼音速成課程。

作者將於香港書展介紹如何透過本書幫助 12 歲以上的學生和成人自學英語拼音。學了拼讀和拼寫後，便不需死記硬背來串寫生字。詳情請見後頁。



2020 年 6 月至 9 月青田親子教育活動



日期	活動	時間	費用	地點	備註
6 月 20 日 (星期六)	講題：如何提升中小學生寫作的能力 講者：宋詒瑞女士 (兒童文學作家) 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。	改為網上形式，詳情請見青田網頁： www.greenfieldhk.com			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，學生是先想用什麼語法，然後把字詞砌成句子。 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。 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心和引導他們寫好作文的方法。
7 月 15-21 日	第 31 屆香港書展 灣仔香港會議展覽中心展覽廳 3C 青田教育中心攤位 D22				
待定	香港書展講座 講座：A Crash Phonics Course That Works - Strategies for Reading/Spelling 講者：韋惠英女士 (青田教育基金會教學顧問) 青田教育中心創辦人。專注兒童少年中英文閱讀，著有 <i>Greenfield Phonics Series</i> 、 <i>A Crash Phonics Course That Works</i> 、《學好英語拼音—拼讀、拼寫、默書》、《少就是多 淺入深出—青田陽光英語綜合教學法實踐與反思》等。	待定	香港書展入場後免費	灣仔香港會議展覽中心	20 個基本元音的拼讀規則是英語發音的靈魂。學會 1+3 個拼音規則，拼讀 a、e、i、o、u 的 10 個長、短音，認識字母串寫模式便可拼讀餘下的 10 個。綱舉目張，講者和聽眾即場演練。通過有系統的練習，12 歲以上的讀者在一個暑假裡便能速成學會拼音，多朗讀多拼寫後，更能熟能生巧。
9 月 26 日 (星期六)	講座：「幫助小學生中英文默書的方法」 講題：「學習拼音、分音節等方法幫助英文默書」 講題：「學習中文字母寫字口訣，幫助默書」 講者：韋惠英女士 (青田教育基金會教學顧問) 「中文字母寫字口訣」興趣班導師。 著有 <i>Greenfield Phonics Series</i> 、 <i>Grammar in Context 3A-6B</i> 、《學好英語拼音—拼讀、拼寫、默書》、《少就是多 淺入深出—青田陽光英語綜合教學法實踐與反思》等。	2:45-5:15pm	會員 \$50 非會員 \$60	夢創成真 荔枝角 長沙灣道 760 號香港紗廠工業大廈 5 期 4 樓 C 室 (荔枝角港鐵站 B1 出口步行 3 分鐘)	中文默書要記生字字形，英文默書要記生字串法；很多孩子就因為默書而害怕了語文科，討厭了學習；又因為默書，親子關係弄得一團糟。 能否有較佳的方法幫助兒童既默好書，又打好學習中英語文基礎的方法呢？ 講座中，講者將和大家分享如何幫助兒童克服中英文默書的方法和策略。

青田親子閱讀會入會申請表 (表格可影印使用)

姓名 (中文) _____ (英文) _____ (先生 / 小姐 / 女士)

電話：(日間) _____ (手提) _____ 電郵：(請用正楷填寫) _____

憑會員証到青田陳列室買書優惠：青田出版中文書八折，其他產品九折。會籍有效期一年。

詳情請瀏覽青田網頁：www.greenfieldhk.com/reading_meeting.php

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。