



編者的話

背誦的好處

猶太教育培養出了很多諾貝爾獎得主，他們的教育就是「以記憶學習為中心」，強調「反復朗讀」！以下是背誦的一些好處：

1. 透過背誦把好的內容、已被驗證的知識貯起來，有助提問和討論。猶太人透過提問和辯論，擴展舊約中的五經；通過故事與案例，展示猶太民族獨特的經商智慧與處世之道：修身、交友、為人、處事、謀略等。
2. 背誦能同時提高理解力、記憶力、表達力！歷史上成功的人物大多有非凡的記憶力！
3. 背誦是學習語言最好的方法，所謂：讀書百遍義自見；熟讀唐詩三百首，不會作詩也會吟；讀書破萬卷，下筆如有神。
4. 要提升語文能力，需培養語感，透過朗讀和背誦文章，自然習得語言的規律，而不是靠學習語法規則。
5. 肌肉也會「背誦」！香港游泳健將何詩蓓天天都在「背誦」，因為她每天都在重複同樣的動作；太空人楊利偉天天也在「背誦」，因為他天天都在訓練他已經很熟悉的動作；歌星張學友天天都在「背誦」，因為他多年來就反復唱那麼幾首歌！經過千百次重複訓練所形成的肌肉記憶，是一種無意識的「內隱記憶」，重複得多了，想忘記都難！通過背誦，讓知識和語文能力成為你的「內隱記憶」吧！
6. 不要逼迫自己一次性背下來，只要做到「有空就背」就可以了！利用一天的零碎時間重複背誦多遍！
7. 背誦的時候可以很瘋狂，也可以很安靜！既可以跳著背、跑著背、搖頭擺腦有節奏地背，也可以默默地背！
8. 幼兒 3-4 歲時，幫助學習新訊息與儲存長期記憶的海馬迴發展成熟，故可以透過背誦記下中華民族傳

統的道德，如《論語》：

- 不恥下問
- 朽木不可雕也
- 舉一反三
- 小不忍則亂大謀
- 三思而後行
- 道不同不相為謀
- 民無信不立
- 己所不欲，勿施於人
- 欲速則不達
- 三人行，必有我師焉
- 任重而道遠
- 三軍可奪帥，匹夫不可奪志
- 吾日三省吾身
- 歲寒，然後知松柏之後凋也



又如《禮記》：

大道之行也，天下為公。選賢與能，講信修睦，故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，矜寡孤獨廢疾者皆有所養，男有分，女有歸。貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。

幼兒天天念，很快就記下來了，隨時隨地都能夠脫口而出，而終生難忘！即使不明白也可以背誦，讀書「不求甚解」不一定是壞事，長大時，就領悟文章的意思，可以討論。

背誦是一個偉大的習慣，一旦養成並運用得宜，將受益終生！當然，背誦呆板的課文，是浪費孩子的光陰，削弱他們的學習意欲。

閱讀提高語文能力？注重閱讀小說（fiction）而不是非小說（non-fiction）

Raymond A. Mar 加拿大約克大學心理學教授

我們都知道閱讀對兒童和成人均有好處，故應該經常閱讀。最明顯的好處之一是閱讀有助提高語文能力。一項休閒閱讀研究證明，從學齡前幼兒到大學生，閱讀確實可以培養出更好的語文能力。但是，我們讀些什麼又有沒有關係呢？

在四項獨立研究中¹，行為學家瑪麗娜·雷恩和我以 1000 名年輕人作對象，研究小說和非小說的閱讀經驗如何能預示他們的語文能力。

無論是根據研究對象自行填寫的閱讀習慣，還是研究員使用的客觀終生閱讀衡量標準，我們發現小說的閱讀經驗比非小說的閱讀經驗，能更有效和更一致地預測他們的語文能力。

衡量有意義的語文能力

在其中三項衡量語文能力的研究中，我們採用許多美國大學錄取入學申請標準測試 SAT (Scholastic Aptitude Test) 的詞彙部分 (Verbal)。多項研究反復顯示小說的閱讀經驗比非小說的閱讀經驗更能預測語文能力，這增加了我們對這一發現的信心。

休閒閱讀背後的動機

在一項後續研究中，約克大學的心理學實驗室和康考迪亞大學的教育學實驗室合作研究 200 人休閒閱讀的各種動機。

在幾種類型的動機中，為了興趣而閱讀的人更傾向閱讀小說，而他們往往具有更好的語文能力。為了成長和學習而閱讀的人則專注於閱讀非小說類書籍，而他們的語文能力一般較弱，或是不與閱讀經驗相關。

閱讀故事

上述研究清楚說明故事而非散文 (essay) 的閱讀經驗更能反映年輕人的語文能力。但是為什麼閱讀小說比非小說具有這種獨特的優勢呢？原因我們還未完全掌握，但可以排除一個明顯的可能性：小說比非小說更頻繁採用 SAT 的詞彙。

我們以大約 6.8 億字的文本進行研究。與非小說相

比，SAT 中出現的詞彙要麼在小說中不太常見，要麼在小說與非小說裏的差異小得可以忽略。因此，讀小說的人考 SAT 的成績更好，並不是因為小說包含更多的 SAT 詞彙。這意味著閱讀小說有一些特別之處是有助提高語文能力：也許閱讀故事引起的情緒有助記住新詞彙，也許對故事的內在興趣令人更關注文本。

閱讀的長遠好處

無論出於何種原因，培養出強大語文能力的是敘事性的小說而不是說明性的非小說，這一研究結果對教育和政府的政策具有重大意義。

在閱讀方面，確實是有「富者越富」的情況：大量研究證明閱讀越多的人閱讀能力越強，覺得閱讀更容易、更有趣，因此也閱讀得更多；在這種因果循環下，休閒閱讀在語文能力方面為讀者帶來的好處亦越來越大。值得注意的是，這現象從學前到大學都是如此。

語文能力高帶來各種重要優勢，例如學校表現更好、獲得更高等的教育、工作更容易獲得成功等。

一項 11,000 多人的研究發現，7 歲時閱讀能力較強的孩子，在 35 年後取得了更大的社會經濟成就！休閒閱讀對於發展語文能力很重要，進而與社會經濟成果相關聯。

對教育和政策的影響

閱讀小說的重要性意味著需培養孩子對故事、小說的熱愛，盡早養成以閱讀故事、小說為樂的習慣。但現今政府在教育中優先考慮科學而不是人文學科的趨勢，與我們所得的證據背道而馳。

鑒於高的語文能力帶來學業和事業上的好處，培養孩子對故事的熱愛應該是政府和教育工作者的優先考慮。

(撮譯自 The Conversation 2022 年 5 月 12 日)

¹ Raymond A. Mar & Marina Rain (2015) Narrative Fiction and Expository Nonfiction Differentially Predict Verbal Ability, *Scientific Studies of Reading*, 19:6, 419-433

在絕望的時候找到希望的三種方法

瓦賈哈特·阿里

生活在美國的巴基斯坦作家瓦賈哈特·阿里 (Wajahat Ali) 和大家分享在艱難時期如何不放棄，和得來不易的智慧。

2019 年瓦賈哈特兩歲的女兒努賽巴被診斷出患有第四期癌症，需要進行全肝移植。

2022 年，冠狀病毒病 (COVID-19) 導致 90 萬美國人死亡。白人至上主義興起，一些人告訴像瓦賈哈特這樣的巴基斯坦人：「回你的鄉下去。」

「那麼，為什麼我在如此絕望的時候充滿希望呢？」瓦賈哈特和大家分享他在無望時尋到希望的三個方法。

第一：相信上帝，但先繫好你的駱駝

這是伊斯蘭教裏的箴言，提醒我們應該相信一切都會好起來，但同時盡我們所能確保取得有利的結果。

作為父親，我對努賽巴的癌症感到完全絕望。我是爸爸，我應該解決問題，但我無法治癒癌症。然後疫情發生了。作為一個常人，我如何能消滅疫病？於是，我嘗試放下自己無法控制的事，只專注於可以控制的事上。簡單如：戴上口罩、接種疫苗、照顧好日常瑣事。這讓我覺得在世上，我還可以控制到一些事。作為父親，我陪伴女兒搭建她的 LEGO 模組；我們一起看《魔雪奇緣》39 遍，接著看《優獸大都會》46 遍，再看《魔海奇緣》56 遍；我在醫院的自動販賣機上買她喜愛的凍乳酪。

第二：積極投入快樂

我每天都積極投入做快樂的事，有如健身，你必須全情投入和有紀律。世界不需要更多過度勞累、過度緊張的倦怠者。我定下 2022 年的新規則：活著的每一天，都應該擁有快樂的時刻，即使它們轉瞬即逝，我必須抓住那些時刻。我喜歡食，在城市封鎖期間，我借了母親的食譜，學會烹製巴基斯坦的家鄉菜；我的孩子喜歡玩 LEGO，所以這意味著我現在也喜歡玩 LEGO；我喜歡喝茶，我每天泡一杯茶，就已經讓自己很開心。無論經歷了多大的壓力或痛苦，我都會確保每天投入時間做些讓自己感覺快樂的事。

第三：寄托於希望

你需要用抱有希望的眼光看待世界，否則剩下的選擇只有漠不關心和憤世嫉俗。懷抱希望，就有可能失望，就像足球員比賽，可能會受傷，但至少能帶球推進；如果選擇在觀眾席上冷嘲熱諷，沒有期望，自然沒有失望，但也等於認命。選擇漠不關心和虛無主義是容易的，但也是懶惰和具破壞性的。

女兒患癌期間，家人入睡後，我坐起來直到凌晨三四點，無法入睡，想像自己是《復仇者聯盟 4：終局之戰》中的奇異博士，為每一個結果做好準備。我想像努賽巴會死。我想像親手埋葬她，告訴她的祖父母她的死訊，我聽見他們哭了。我想像我臉上掛著裝出來的微笑，因為我已有一兒一女要撫養，而妻子又再度懷孕。但我也想像女兒接受肝臟移植手術後，頭髮重新長出來，充滿歡樂和活力。

超過 500 人報名捐贈肝臟給努賽巴。匿名捐贈者查希爾將他的一塊肝臟捐獻給一個他素未謀面的女孩，這樣我的女兒才能活下來。

我不是一個天真的樂觀主義者，我充分意識到我們面臨許多挑戰。但是通過我個人的經驗，我可以告訴大家，當踏上穿過恐怖森林的旅程時，無論它通往哪裏，如果你選擇寄托於希望，它至少會令旅程甜蜜和輕鬆些。正如聰明的天機娘在《功夫熊貓 2》中告訴阿寶：「雖然你的故事有個不太快樂的開始，但對今天的你不重要。重要的是，此後你選擇成為甚麼人。」

生存就是勝利。在疫情期間我們還活著！我們正在獲勝，應該心存感激。

希望在這個充滿挑戰的時代，我們所作出的選擇能帶來好結果，而我相信這始於絕望時寄托於希望。

(撮譯自 TED 2022 年 3 月 31 日)



青田免費網上講座

詳情、報名及重溫請掃描 QR code



日期	講座	簡介
6月25日至7月3日 (期間可隨時觀看)	講題：「什麼是 ADHD (專注力缺陷及或過度活躍症)？——如何診斷孩子有沒有 ADHD」 講者：王玉珍醫生 (美國兒科醫生、香港專注力促進會主席) 育有兩子女。美國加州執照兒科醫生、香港專注力促進會主席。美國華盛頓州佐治華盛頓大學醫學博士、哥倫比亞大學心理輔導碩士、香港大學社區精神醫學文憑。	社工說我的孩子有 ADHD，又聽說 ADHD 是遺傳病。成人也會有 ADHD 嗎？有什麼方法成人可從自身及孩子年幼時就察覺到有 ADHD 呢？ADHD 會影響學習和就業嗎？ADHD 有得醫治嗎？治療有什麼方法？治療會否失敗？後果會是如何？治療失敗的主要原因在哪裏？在兩個講座中，講者將介紹 ADHD 的診斷及治理。
7月30日至8月5日 (期間可隨時觀看)	講題：「什麼是 ADHD (專注力缺陷及或過度活躍症)？——治療 ADHD 的方法」 講者：王玉珍醫生	
7月20日至7月26日	第 32 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 D02	
7月24日 15:00-16:30	香港書展講座 (香港兒童文藝協會協辦) 講題：「香港百人童年——名人憶寫香港」 講者：雷楚雄先生 (電影美術總監) 戴希立先生 (香港教育大學校長特別顧問) 胡寶秀博士 (香港兒童文藝協會理事)	《香港百人童年》作者 124 位，1920-1996 年出世，來自教育文化政治等各界名人憶述經歷戰火、香港重生，是他們的童年也是香港的故事。
8月27日至9月2日 (期間可隨時觀看)	講題：「煥發童真，自然有辦法」 講者：天鳥 (鄉師自然學校創校校長) 愛自然、孩子和教育。現任職「情意自然」團隊，推廣回歸自然、回歸生活、回歸愛的生活方式。做過鄉村小學老師、校長，以自然教育為終身職志，曾設計及帶領的課程 / 大型活動有「大地行者」、「螢火蟲學苑」、「金秋拾趣行」、「森林教室」等。	脫離自然，缺乏太陽風雨雨露萬物的滋養，人會病，所謂 Nature Deficit Disorder。改善健康，最好由親近大自然開始！她不但給你健康，更給你活力、樂趣和童真。講者由生活起居、飲食康養、玩樂活動等實用部份講起，分享經驗，提供方法，說說故事，先讓大家足不出戶，也能增加自然智慧；聽完講座後，就坐而起行，一家人到大自然去！

青田教育基金會中英語文網上講座系列

中文講座

孩子年齡	主題 / 講題	講者	備註
0-6 歲	廣東傳統童謠和兒歌對 0-6 歲幼童的教化	韋然先生	已舉行
3-8 歲	如何利用圖畫故事書為孩子講故事	樹熊姨姨 馮逸思小姐	
3-8 歲	如何幫助孩子習得 1000 個兒童常用漢字和閱讀策略	韋惠英女士 馮逸思小姐	
3-18 歲	疫情 / 逆境下如何幫助兒童學習	韋惠英女士	
4-8 歲	三千年漢字寫字的突破——中文字母寫字口訣幫助默寫和鍵寫	韋惠英女士 馮逸思小姐	
6-8 歲	漢字的構字原理：誦詩識字——六書的兒童版	何巧嫻校長	
6-8 歲	創意默書——默書新路向：挑戰、愉快、自學	謝錫金教授	
6-12 歲	漢字縱橫談	布裕民先生	
6-12 歲	透過寫話課提高孩子寫作的興趣和能力	韋惠英女士	
6-14 歲	透過分享研討法，提升孩子閱讀理解、聽說、創意解難和溝通等能力	韋惠英女士 宋詒瑞女士	
6-16 歲	如何提升中小學生寫作的能力	宋詒瑞女士	

英文講座

孩子年齡	主題 / 講題	講者	備註
3-5 歲	學前英文的聽讀寫講和拼音	韋惠英女士 李海晴小姐	已舉行
3-12 歲	幫孩子滾存英語力	何美儀女士	
6-7 歲	運用地道英語故事，小一、二習得聽讀寫講、拼音和聽寫 (默書) 的能力	韋惠英女士 劉汶熹小姐	
6-12 歲	英文拼音、語法和默書	韋惠英女士	
6-12 歲	怎樣用地道英語故事 Magic Box 打好初小的英語基礎	黃曉莊小姐	
8-11 歲	運用地道英語故事、非故事教材，小三至小六學習聽讀寫講的能力	韋惠英女士 黎卓兒小姐	

其他講座

孩子年齡	主題 / 講題	講者	備註
3-12 歲	幫助 SEN 孩子解決學習困難的創新方法	Norma Leben 理盧幼慈教授	已舉行
3-12 歲	桌上遊戲——從消閒到運算思維	馮立榮校長	
3-18 歲	幫助兒童少年提升 EQ 的方法	黎幗華女士	
3-18 歲	親子之道——情緒影響我們的行為、思考和學習	王玉珍醫生	
3-18 歲	身心健康，遇疫仍安	陳慧敏醫生	
3-18 歲	什麼是 ADHD？——如何診斷孩子有沒有 ADHD	王玉珍醫生	6月25日至7月3日舉行
3-18 歲	什麼是 ADHD？——治療 ADHD 的方法	王玉珍醫生	7月30日至8月5日舉行
3-18 歲	煥發童真，自然有辦法	天鳥	8月27日至9月2日舉行
6-12 歲	說說老師 (也許) 沒有教的數學	馮振業博士	已舉行 (與圓方學苑合辦)



青田親子閱讀會入會申請表

請從青田網頁下載