

古天農 著

# 天農百部

養兒育女的讀書報告

孩子的第一所學校，  
就是自己的家。  
身為父母，你要給孩子怎樣的教養？

商務印書館



古天農 著

# 天農 百部

養兒育女的讀書報告

商務印書館

## 天農百部——養兒育女的讀書報告

作 者： 古天農

責任編輯： 蔡耀明

封面設計： 張 毅

出 版： 商務印書館（香港）有限公司

香港筲箕灣耀興道 3 號東滙廣場 8 樓

<http://www.commercialpress.com.hk>

發 行： 香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈 3 字樓

印 刷： 中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈

版 次： 2009 年 10 月第 1 版第 2 次印刷

© 2009 商務印書館（香港）有限公司

ISBN 978 962 07 5561 3

Printed in Hong Kong

版權所有 不得翻印

## 前 言

十年前，自從有了孩子，在藝術工作者這個身份之外，我又多了一個身份：爸爸。導演指派角色給演員，演員的責任就是要演好角色；現在上天這個導演就派了爸爸這個角色給我，我的責任自然就要演好這角色，只不過這個角色一生一世都要由我來演，演得好不好，就讓孩子來評斷吧。

我發現，孩子來到世上其實是教育父母的。因為如果你想孩子好，你就會學習怎樣去養育孩子。回想我們香港人受的教育，往往只有性教育而沒有教我們怎樣去養育子女，我想在外國亦是如此。就講我自己吧，我愛看書，但是在有孩子以前，我逛書店是從來不看有關養育方面的書的，是“事不關己，己不勞心”使然吧？但自從有了孩子，我才看有關子女教育，如何為人父母的書。但我也發現，做父母的第一年，你根本忙得要命，那來時間看書？如果有時間，你一早睡大覺去了。各位過來人，同意吧？那些養兒育女的書我還來不及看完，孩子早已長大了。其實，那些書應該要早一點看的，不能等到要命關頭才看。

每到孩子的生日，我知道我又面對新課題，是時候又要學一點新東西了。這十年，我總算學

了一些東西，但我不想大家跟我一樣花十年才學來一些早就應該知道的東西。

這些年來，我不時接受傳媒訪問，談到有關為人父母的心得，亦曾應邀到不同的校長會、家長教師會講講我的一些看法。說真的，那不算是我的看法，其實是一些讀書心得。讓我驚訝的是，每次我講到某些東西時大家都會說：“甚麼，真的嗎？”說真的，我讀到某些書時我亦會說：“甚麼，真的嗎？”他們奇怪的表情令我醒悟到：要是大家早一點知道的話，孩子的成長就會好一點。

記得一次我到培僑中學家長教師會講座，之後有一個家長問我會不會為家長寫一本書，當時我答太忙了，沒有時間，但後來我發現不少學校的家長亦有相同的需求，我想：反正去不了所有學校，不如就寫一本書吧。

當我太太知道我的書名是：“天農百部”，她馬上說：“何止要看一百部，看的話就要看一萬部啊！”她是在說笑。各位不用計算是是否一百本書了，就如講讀萬卷書不是真的指一萬本書。如果本書的書名是“天農萬部”，相信很多父母看到書名就嚇怕了，所以，還是一百部吧。這一百本書，不包括必看的經典（如聖經、唐詩、宋詞等等），而是一些鮮為人知或不是太多人知道的書，很多

都是用英語寫的，如有中譯的話我會提供給大家。有些書頗為學術，這是供那些想深入了解問題的家長的，你沒興趣的話可以不看，但我會講講各書的要點；另外有些是工具書，當然細節就不用講太多了。

我介紹這些書，分享一些我的經驗，但你要自己下判斷。書中講到健康的部分，由於我不是甚麼醫學專家，大家對我講的東西要存疑，有問題的話，問問你們的醫生或專家。但最重要的是，你要有自己的看法。

有時間的話，請每本都看看；沒有時間的話，就看本書，你至少可以先知道一些東西。

# 目 錄

|    |     |
|----|-----|
| 前言 | iii |
|----|-----|

## 1

### 養兒育女

|              |    |
|--------------|----|
| 遊戲 = 學習      | 2  |
| 日常生活的幼兒教育    | 5  |
| 何謂閱讀？        | 11 |
| 遊戲 = 學習 = 戲劇 | 13 |
| 把童年還給孩子      | 17 |
| 跟孩子說聲對不起     | 19 |
| 從正生書院談吸毒濫藥   | 22 |
| 幸福家庭的七種習慣    | 25 |
| 養兒育女閱讀書單     | 28 |

## 2

### 身心健康

|               |    |
|---------------|----|
| 你以為理所當然的水     | 30 |
| 現代西方醫學的四個錯誤假設 | 34 |
| 健康飲水法         | 39 |
| 酸過多則病         | 43 |
| 吃甚麼才健康？       | 45 |
| 不吃甚麼才健康？      | 47 |
| 多運動學業成績會更好    | 52 |
| 跳彈牀的好處        | 58 |
| 身心健康閱讀書單      | 62 |

## 3

### 大腦訓練

|              |    |
|--------------|----|
| 左腦當道         | 64 |
| 如何讓右腦當家？     | 67 |
| 探索你的潛意識      | 68 |
| 打造神經元互聯網     | 72 |
| 培養多元智慧       | 74 |
| 天才的 13 個思維工具 | 77 |
| 大腦訓練閱讀書單     | 83 |

|   |             |           |     |
|---|-------------|-----------|-----|
| 4 | <b>語文學習</b> | 培養閱讀習慣    | 86  |
|   |             | 為甚麼要少看電視？ | 89  |
|   |             | 講故事的重要    | 91  |
|   |             | 中文字原來很美麗  | 92  |
|   |             | 學英文原來很有趣  | 97  |
|   |             | 語文學習閱讀書單  | 105 |

|   |             |              |     |
|---|-------------|--------------|-----|
| 5 | <b>品德培養</b> | 父母要以身作則      | 108 |
|   |             | 孩子是透過故事來學做人的 | 109 |
|   |             | 一天一個故事培養孩子品德 | 111 |
|   |             | 教孩子如何面對壓力    | 117 |
|   |             | 品德培養閱讀書單     | 119 |

|   |             |            |     |
|---|-------------|------------|-----|
| 6 | <b>文化藝術</b> | 如何移動富士山？   | 120 |
|   |             | 創意階級的興起    | 122 |
|   |             | 香港教育的死結    | 125 |
|   |             | 我的戲劇初體驗    | 127 |
|   |             | 戲劇本身就是多元智慧 | 131 |
|   |             | 音樂和藝術      | 135 |
|   |             | 子女的創意培養    | 136 |
|   |             | 文化藝術閱讀書單   | 139 |

|  |           |     |
|--|-----------|-----|
|  | <b>結語</b> | 142 |
|--|-----------|-----|

古天農 著

# 天農 百部

養兒育女的寶書報告

商務印書館

Parenthood 是指為人父母；Parenting 則指如何為人父母；Parenthood，每一個為人父母者皆是；Parenting 則並不是每一個為人父母者皆懂。

## 遊戲 = 學習

《愛因斯坦不玩識字卡》(*Einstein Never Used Flash Cards*) 是 2003 年出版的一本有關教育子女的書，當年得到年度最佳心理學書大獎。三位作者都是學者，亦是母親。“Flash card” 是一張一張的認字卡，在美國很流行買這類卡來教孩子，書名說愛因斯坦從未用過這類卡，很明顯，作者是反對用這種方法的，看看副題就更清楚了：我們的孩子如何真正學習，為甚麼他們需要多玩些而少記些？

簡單來說，作者認為：遊戲 = 學習

書中提到美國社會的一些變遷，那就是雙薪家庭（父母都要工作的家庭）增加了。這是指孩子在六歲以下，而父母同時在外工作。在 1975 年，在職媽媽佔整體勞動人口 34%，到了 1999 年則增加至 61%。現代社會不單要父母雙親出外工作，而且工作時數亦增加了。在 1997 年，父親每週平均工時是 51 小時，母親是 41 小時。研究指出，有 25% 的父母說“沒有時間”照顧家庭。

我想香港社會的情況亦相類似。請問大家：當我們還是孩子時，父母在家的時間多嗎？到了今天，你作為父母在家的時間又是多少？我相信我們今天做父母的在家的時間不會很多。有趣的是，今天的孩子在家的時間也不多。為甚麼？因為今天的父母要孩子參加很多活動。有一個中學生，她的媽媽要她每個星期學十多樣東西，包括拉丁文！美國《新聞週刊》(Newsweek) 報導，美國每四個媽媽就會有一個經常用車接送孩子上學或參加活動，孩子很多時間都活在車中，在他們眼中，媽媽就等同司機。可以說，一家人在家中相處的時間很少。大家看到這問題嗎？是看到的。美國有一個小鎮里奇伍德(Ridgewood)，有一次辦了一個家庭夜，全鎮一切公開活動都停止（包括學校停止要學生做家課），就是要一家人好好地相處一晚。你能想像香港有一個家庭夜嗎？



上天要我演父親這個角色，而且要演一生一世。演得好不好，就讓孩子來評斷吧。

所謂童年亦正在消失。在 1981 年，兒童一天可以玩的時間約為 40%；到 1997 年，只剩下是 25%，有 40% 的美國學校會取消課間的小息。

我同意心理學家高曼 (Daniel Goleman) 在《EQ》(Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ) 所講的情緒智商問題。孩子面對與日俱增的壓力，情緒問題便多了。我們都要關心子女的 EQ，所以我亦推介大家看看這本書。由於這本書太有名了，不需我在此贅述。

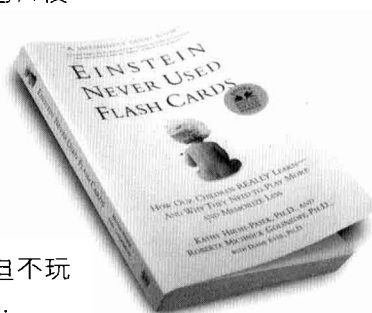
回到《愛因斯坦不玩識字卡》一書，作者建議家長一定要多跟子女溝通，哪怕是吃完晚飯一同洗碗時聊一下，都會對子女有好處。子女有心事的話，也需要傾訴對象。我認識一個當輔警的朋友，他曾在半夜見一個女孩呆在便利店旁邊，他便上前攀談。起初女孩不願說話，但慢慢肯講了，到最後她哭了，她對我朋友說：“唉！終於有人肯跟我講說話了。”我聽了也有點心酸，其實孩子是很想跟人溝通的，特別是跟爸爸和媽媽。

作者認為家長要有新的父母心經，提倡三個“R”：

1. **反省 (Reflect)** 我們不一定要跟着大眾潮流走，面對不同的選擇時我們一定要反問自己：這些東西（活動、課程、商品）真的對孩子有好處嗎？反省會引導你到下一個“R”。
2. **反抗 (Resist)** 反省過後而你說不的話，那便是反抗了。你容許自己慢下來，你容許孩子有多點自由。當你說不的時候，你便需要第三個“R”。
3. **返回中心點 (Re-center)** 這是肯定自己的決定是對的，肯定玩耍就是學習。所謂返回中心點就是自己跟孩子一起玩，見到孩子開開心的樣子，那你亦會得到快樂。

本書的中心思想其實就是中國人講的不要拔苗助長、不要填鴨，只不過本書用了最新科學研

究（內容很學術，我不詳述了），去講述人類腦部成長（特別是嬰兒、小童和青少年）是不能強迫的，你硬要塞入很多東西的話反而有害，因為這只會令大腦閉塞。愛因斯坦最初的學業成績只是一般，亦沒有人逼他背誦課文，這反而令他日後有更好的成長。



## 日常生活的幼兒教育

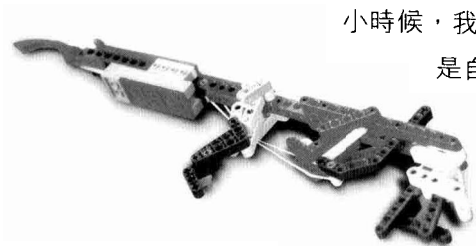
關於日常生活的幼兒教育，《愛因斯坦不玩識字卡》有很多具體建議，以下我摘錄一些：

### 1. 小心買些甚麼

我在兒子出生後曾買過不少教育工具，其中就有認字卡和一些叫做莫札特效應系列（Mozart Effect）的CD，分為甚麼放鬆啊、創意啊等等類別。作者就提醒，我們這類商品所標榜的效果，大多是缺乏科學根據的。莫札特、巴哈、貝多芬等音樂家的音樂當然可以多聽，聽多了不會有害的，但這會令孩子更聰明嗎？

### 2. 我們不用買太貴的玩具，最重要的是你跟孩子一起玩。

我的經驗是泥膠已經是很好玩的東西，樂高積木（lego）也很好。不過，現在的設計是要孩子去堆砌出廠方設計好的模樣，根本不是讓孩子天馬行空，所以原本的樂高好玩得多。我記



樂高積木還是要天馬行空地自由設計才好玩；這是兒子自己設計的手槍。

小時候，我們哪有甚麼玩具？很多所謂玩具都是自己設計的，例如一盒橡皮筋已經有很多玩法了。有一次，家中買了新的電冰箱，我就拿裝電冰箱的巨型箱子跟兒子一起玩。他把箱子斜靠桌子邊，自己爬上桌面，鑽進箱子滑到地面，原來他把箱子變成滑梯了。後來，他在箱子兩邊剪了兩個洞，他從洞中伸出雙手：他已變成機械人。接着，他又把箱子平放地上，在中間剪了一個大洞，將報紙捲成長炮狀，他已在駕駛坦克了。這都是他自己想出來的，我甚麼也沒做，就是跟着他的指示做。最重要的是，他玩得很開心。各位家長，你們可以試試看，不用花錢但又好玩，何樂而不為呢？

### 3. 由強記到情景學習

有個家長要孩子強記生字，之後在人家面前“表演”。當然孩子都能背下來，人家都說她的孩子好厲害。有一個人帶孩子到電視機前，問認不認得電視機按鈕的“play”、“volume”、“channel”等字，孩子卻認不出，因為之前孩子是為背生字而背生字，根本沒有了解、不知何謂閱讀、不知何謂情景學習。

### 4. 多逛花園

請你叫孩子想像自己是螞蟻，他會怎樣看世界呢？問他如果他是螞蟻的話他會怕甚麼？孩子

很喜歡想像人家驚恐的心情，這會令他知道這個世界他不是唯一一個會害怕的人。

## 5. 少逛商場，多留家裏。

有沒有想像過你是個小孩，到了商場後每一個人都是巨人，而且他們是不會理會你的，這是一種去了大人國的經驗。所以小心不要經常帶小朋友逛商場，反而該多點在家逛。

小朋友有甚麼喜好？有很多：

- i) 喜歡躲在桌子下；
- ii) 喜歡鑽來鑽去；
- iii) 喜歡跳；
- iv) 喜歡捉迷藏，有人追他更好；
- v) 喜歡拉開抽屜看有甚麼東西，你可以每次在抽屜裏放不同的東西讓他拉開來看；
- vi) 所有小朋友都喜歡聽故事。你知道了小孩的天性，就可以自己設計一些玩意給他們了。

## 6. 真的數東西，不是只看電視去學數東西。

就問孩子，桌上有多少雙筷子？甚麼是一雙筷子？有多少人在吃飯？愛因斯坦都是這樣學的啊！

## 7. 學數學要從孩子專注的東西學起

巴西的孩子有些數學很低分，但一到大家要在街頭交換甚麼卡的時候，每一個孩子都成數學天才。因為數字不再是抽象的東西，而是很實在的錢。我不是說要講錢，說真的，幼兒最難

懂的就是金錢。但日常生活中，例如到商店買東西，特別是買一樣他很想要的東西，就叫孩子幫忙計算吧。如果是一種他很想吃的東西，他一定幫你計算，所以學數學最好就是從孩子很專注的東西學起。

## 8. 父母不要太計較成本效益

有些父母帶孩子去動物博物館，孩子只看河馬，父母會說交了入場費，不能只看河馬，要他看其他動物，但孩子就是只對河馬感興趣。父母有時會太去計較利益，交了入場費就一定甚麼動物都看個飽那才划算。看，你已經在教孩子做人要計較成本效益了。各位，孩子是不明白甚麼是入場費的。你要孩子學好語言，你就問他為甚麼看河馬？他會講他的想法，這已經是在學習表達自己了，他講得不清楚，不打緊，問他想講甚麼。不要強迫他看他感興趣的東西，他只愛看河馬，就讓他看個飽。是你的孩子在看，不是你。

## 9. 從他的言語開始發展下去

利用孩子有興趣的東西，讓他學新字。例如：

孩子：（指河馬）馬啊！

母親：不，那不是馬，是河馬。河馬跟馬一樣，都是動物。

孩子聽到了語法，還知道了世界上除了馬還有

河馬。此外，他會知道這些會動的東西叫作動物。你看，一句話已經學了幾樣東西。說到底，你還教了一點邏輯：河馬非馬，以後你可以再講白馬非馬等邏輯觀念了。

#### **10. 跟着孩子的思路講**

孩子想講話那便鼓勵他講下去，跟着孩子的思路講下去，不是用你自己的思路要孩子跟着你走。

#### **11. 不要讓孩子看那麼多電視**

這世界當然也有好的電視兒童節目，但最好是跟孩子一起看，一邊看一邊問他問題（詳見本書第四章）。

#### **12. 讓孩子多看書（詳見本書第四章）**

#### **13. 注意你在人家面前怎樣談及自己的子女**

孩子在未知道如何講話前其實已經聽得懂某些說話的意思了，所以大家要小心說話，特別是不要傷了孩子的自尊。

#### **14. 把孩子當作一個成人看待**

那是說，不要把他當作是孩子。試想想自己是孩子，而你又知道人家講些甚麼，但自己不能說話，那你最不想聽到的是甚麼說話？

#### **15. 問問孩子有甚麼心事**