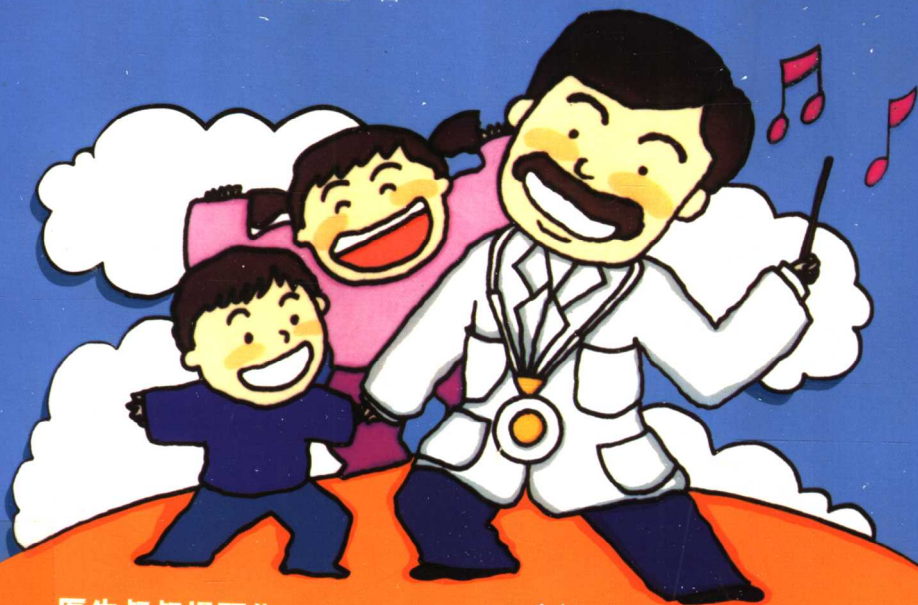


医生叔叔—— 父母必读 亲子共谱成长乐

〔香港〕陈以诚医生 著



医生叔叔提醒你！

- 如何预防儿童的各种疾病
- 儿童疫苗指导
- 怎样的头痛是重大疾病的信号
- 克服儿童学习困难的提示
- 教你平衡孩子身心健康的好方法

中国盲文出版社

医生叔叔—— 亲子共谱成长乐

[香港] 陈以诚 医生 著



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

医生叔叔——亲子共谱成长乐/[香港]陈以诚著。
北京:中国盲文出版社, 2003.5
ISBN 7-5002-1849-4

I.医... II.香... III.小儿疾病-防治
IV.R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032697 号
北京市版权局著作权合同登记号:01-2003-2848 号
(本书由香港经济一周集团)授权出版

医生叔叔——亲子共谱成长乐

著 者: [香港]陈以诚

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83893585

印 刷: 北京朝阳印刷厂有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 147 × 180

字 数: 90 千字

印 张: 6.5

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN7-5002-1849-4/R·323

定 价: 19.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

序

每位家长都渴望孩子能健康、愉快地成长。当中包含着许多智慧、爱心和忍耐。而有无数家长对下一代关怀备至,给予他们最好的教育,为他们安排光明的前途,藉此希望子女成才,能够立足社会,发展所长。

二十一世纪的教育理想,是让年轻一代享有全面而均衡的学习机会,以至他们能奠定终身学习的基础,并且达到全面发展。因此,我们不单单重视培育下一代掌握各种知识,同时也强调发展他们的多元智能,提升他们沟通、创新和解决难题的能力。

音乐儿歌蕴含着无穷变化,是人类共通的语言。儿歌不仅能陶冶性情,更可以启发思考,培养欣赏、创意、想像和专注能力。儿歌在教育方面发挥的效用,确实是毋庸置疑的。

陈以诚医生儿歌,他以精湛的专业知识和丰富



的经验，加上敏锐的生活触觉，创作了这本书，书中还附加了不少既富教育意义而又充满趣味的儿歌。我很高兴得悉他最近完成一部新作，这本《医生叔叔——亲子共谱成长乐》内容丰富，题材包括儿歌、教育、健康常识和情绪行为等，甚具启发与实用价值，适合家长和教育工作者细阅。

我衷心盼望每位家长都能够从本书获得启示，并在教养亲子的过程中，享受亲子的乐趣，让孩子感受到父母深厚的爱与关怀。

王易鸣

教育统筹委员会主席

香港青年协会总干事

序

阅毕《医生叔叔——亲子共谱成长乐》这本书的初稿，带给我意外的惊喜，能为这本书写序更增添我内心的喜悦。

二十九年前，《突破》杂志筹备出版时，陈以诚医生还是一位刚踏进医学院的青年人，他当年挺身而出为我们推介单张做封面人物。当年我们选取的主题是“低调的呐喊”，陈以诚代表当代的青少年发出呼喊。

陈以诚医生更曾以他雄浑的声音，出众的音乐才华为《突破》撰写并主唱一首《突破》主题曲——“严冬冰封不了泥中的种籽……”至今这仍然是我最喜爱的歌曲之一。

今天，陈以诚医生已是知名的儿科专科医生，却仍然不甘将自己的工作圈困在诊所及医院的四壁之内，仍然透过他的音乐——儿歌、演讲、文章向新一代发出呼喊，给他们带来欢乐与盼望。

本书的一部分是“音乐——儿歌教育”。我的音乐智能甚低，但是陈医生的信念为我点燃希望，“音乐——儿歌智能”这东西绝不是音乐家所独有的。正如运动不只是奥林匹克金牌选手所独需和享受一样，任何一个普通人也会受益，也应享受音乐的乐趣和成果。我衷心感激以诚身体力行地将音乐的乐趣带给成长中的孩子、青少年和父母。

书中有关情绪行为和健康教育等内容，不单是推介一些重要的医学常识，更让我体会到陈医生行医的信念——是全人的关顾，是以人为念，是寻求身、心、灵等人类全方位的健康之路。

“亲子 Fit 秘笈”让我进入陈以诚医生的父亲心肠；他不只是医者，而且有一颗为父的心。要孩子健康，父母也要健康；要子女成长，父母不能终止本身的成长。以诚，谢谢你重视亲子关系，兼顾父母的成长。我深信本书能为孩子、青少年和父母带来全人健康的新知识，和心灵的欢乐。

蔡元云

突破机构总干事
青少年事务委员会主席

序

陈以诚医生是我多年的好友，我们在香港大学相识。大学时期的陈以诚精力充沛，性格爽朗，对人生充满热诚，对朋友非常关心，对信念十分坚定。我相信曾经接触过陈医生的人都会感受到这些特点。另外，他还是一个很特别的、很有人情味的医生。陈以诚的另一个特点是他热爱音乐。从学生时代至今，他一直热衷于参与咏唱、参与作曲。无论他的工作多么忙碌，都阻止不了他对音乐的投入。报纸也曾经报道过这位“音乐医生”如何沉醉于音乐，如何将音乐的抱负与行医的抱负结合，如何将音乐融入家庭生活让子女奏乐自己唱歌。可以说，就是基于他对生命的热爱，他将自己的长处贡献出来，使他周围人的生命更旺盛。他用医术治疗人的身体疾病，用音乐接触人的心灵深处。他专攻儿科，这是使他产生特别动力的原因。陈以诚对生命的热爱使他散发出一种特有



的感染力。

陈以诚不但进行音乐——儿歌创作，还就儿童健康问题进行写作。可见他对身体健康和心灵健康同样关心。他忙里偷闲，为杂志写了许多文章，用显浅的文字谈及医学与健康的问题，让更多的人可以明白与儿童健康有关的医学知识，让人们整体地提高保健意识。如今，他将这些文章整理成书，我本人要向他祝贺，也感到这是读者的福气。

书中的文章讨论了不少专题，例如羊痫、读写困难、敏感哮喘，以及儿童的运动、饮食、肥胖等等。文章写得生动活泼，读来是一种享受。作为一个孩子的父亲，我觉得这些文章对我很有帮助、很有启发，我个人最喜欢谈及音乐智能的文章。文章谈及左脑与右脑的活动，可以帮助我们留意孩子的平衡发展。有一篇文章提到父母压迫孩子成才的案例，真是发人深省。以学音乐为例，由于父母急于求成，过分地期望孩子在比赛中得奖，结果将音乐——儿歌的本质完全扭曲。音乐——儿歌不再是陶冶性情、表达情感、培养气质的途径，而变成了追逐名利的工具。如果我们要批评今天的教育制度，如果我们要批评学校考试测验，也许我们作为父母的，先要自我批评。

我们太过望子成龙，我们太过好胜，孩子变成了我们成人世界的比拼工具。我们关心的不是我们的孩子，而是我们自己的面子。

很高兴陈以诚医生可以将他的医学和音乐——儿歌的心得通过这本书与我们分享，我不单期望有更多人可以读这本书，更期待着陈医生可以为我们写下一本书。

李荣安教授
香港教育学院

序

陈以诚医生在医学上的地位大家有目共睹，所以我不用多说。而我要说的是我对陈以诚医生的第一个感觉：“胡须仔”。这并非不尊重陈以诚医生，因为我认识陈医生的时候，他正在和一班小朋友又跳又唱地在录制儿歌。在休息的时候，他和小朋友一同有说有笑地玩着，当时的陈医生真是一个“天真活泼”的“胡须仔”，这是我的感觉。

要了解孩子们，要知道他们所想，就要与他们沟通，与他们一起成长，这样就会对他们多些了解，令孩子对我们更加亲近，因为今日我也是一个父亲。一个能和孩子那么融洽沟通的儿科医生，想必对孩子就更加了解和认识了。能分享“胡须仔”陈以诚医生对小朋友的医学心得，得益的绝对是我。谢！

麦包(麦长青)
著名电视艺人



编者序

请与孩子共谱成长乐章

每一个孩子在父母心目中都是最珍贵的宝贝，但这种微妙的亲子之情，却有很多不同的演绎方式。

编者认识一个家庭，父亲每天忙着做生意，母亲也有自己的工作，他们五岁大的儿子，正在就读幼儿园。三口人的小家庭，表面上生活惬意，物质上也没有任何欠缺，但夫妇二人总觉得与孩子的关系日渐疏远，而且情况愈来愈明显，

有一天，作为母亲的终于忍不住了，决定改变一下他们的生活方式。于是，母亲每天下班回家，情愿到附近的快餐店卖盒饭，为的是要省下煮饭和洗碗的时间，多与孩子相聚。父亲也尽量拒绝无谓的应酬，每天下班都马上赶回家。一家三口捧着盒饭，有说有笑地边吃边谈，原本饭后看电视的基本活动也取消了，改为与儿子谈幼儿园的生活、学习上的趣事

等。结果，夫妇二人发现，原来他们的孩子有很多心里话希望向他们倾诉；很多日常生活的细节，关心或不关心的事，都希望与他们分享。忽然间，夫妇二人都觉得，孩子在不知不觉间，已变得如此懂事，他们后悔以往对孩子的忽略，更加后悔没有认真地花点儿时间去了解孩子的感受。的确，他们已经错过孩子成长过程中的一些宝贵片段。之前错过了的，已经追不回来，现在可以做的，就只有把握现在和将来。从那天开始，他们决定不会再让自己错过孩子的每一个成长的过程和细节，因为他们知道，在孩子成长过程当中，绝对不能缺少父母参与的部分。

孩子的成长，就好像谱写一首乐章，如果由孩子一个人编写，对孩子来说太沉重了。要令乐章变得活泼、轻快、旋律优美，除了有赖孩子本身的天分和创造力之外，父母的引领和辅导，沟通与关怀，都同样重要，请与孩子一起共谱他们成长的乐章吧！

何志成

出版部监

经济一周出版集团

自序

我忠心地希望孩子学习得快乐,家长教得快乐,这是我的目标。父母的愿望可能始终如一——望子成龙。基本的问题是,怎样才算成龙?如何才能成龙?成功算不算成龙?成绩好算不算?成名又如何?家长努力钻研与计划的,是要培育出一个好人,还是一个爬上成功阶梯却贪心、自私、无公德心的人?我们帮助孩子取得好成绩,是带给他们快乐与成功感,还是透不过气的压力、不安、恐惧和挫折感?我们不断提供丰裕的物质是叫孩子健康成长,还是叫他们体质更弱,更多“富贵病”且心灵软弱,缺乏奋斗心?

父母的期望与行为左右了孩子成长的方向。中国人说:“天下没有不对的父母。”父母的动机多是好的,但效果却不一定。

实际上,家长很容易会好心做坏事,阻碍了孩子的成长。

哈佛大学嘉纳教授 (Professor Howard Gardner) 在他的新作《Good Works: When Excellence and Ethics Meet》中提出了一个十分重要的问题，就是我们做的究竟是不是 Good Works。效率是焦点之一，道德的培育是其二。

叫家长反省自己做得好不好，不是容易的事。

家长大都忙得透不过气。很多家长都“看不到”自己的问题，更难于在孩子面前承认及面对自己的错处。其实“圣人都有错”，我们应给自己更多改进的空间。希望这本书给家长及儿童带来学习及反省的作用。

正如研究及提倡多元智能的嘉纳博士所说，音乐是多元智能之一。它能协助提升数学逻辑等智能，也能贯串起语言、运动、空间、自然、内在、人际等智能。

好的乐曲和歌词令左右脑功能更容易配搭交流，因而脑力效率大增，帮助孩子学习，在欣赏音乐及多元智能的培育的同时，亲子关系得以提升，孩子更能认识自己，更能享受生活和学习的过程。

让孩子享受音乐——儿歌，令他成长得充实又快乐。

孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

得到知识不如有兴趣的好学，最好就是能乐于学习，以学习为乐。音乐——儿歌的确是快乐学习的好工具。

正因如此，笔者不单讲健康讲座，主持 EQ 培训、亲子活动与家长分享，更创作益智又活泼的儿歌推动音乐智能及多元智能培育，让音乐成为孩子的娱乐。

不要当音乐——儿歌是可有可无的杂科，它是创造者给我们的宝藏。

多谢各位校长、老师和家长的信任与鼓励，让我们的儿歌进入孩子的家庭。在讲座中，家长有不同的问题，有预防及治疗疾病的，也有不少是关于学习情绪和行为问题的，我解答后，深感这些问题的重要性。

适逢《经济日报》、《教协报》及《学校与家庭》约稿，便尝试行文解释，承蒙刊登感激不已。

多谢“经要文化出版有限公司”唐小姐为出版这本书花了不少时间和心思，结合了本人的文章与音乐——儿歌的信息，希望不至于侵蚀了她宝贵的

家庭时间。

托尔斯泰说：“快乐家庭都大同小异，不快乐的家庭，却总有不同的伤痕和故事。”

我并不完全同意。快乐家庭绝非大同小异，家家有本难念的经，但快乐的元素是可以培养的。建立内心快乐的方程式是爱心加信心加盼望。家长的学习与成长能预防伤痕、抚平伤痕，更能改写故事。

让孩子享受生活，在心中添加爱心、信心与盼望，不断衍生积极的行动。那样，“成龙”不会是困难的。

希望这本书能助你建立快乐的家庭，即使人生不如意事十有八九，我们都能帮助孩子在人生的道路中快乐成长。

陈以诚