

非常孩子遇上伯樂媽媽

——走進廚房的教育法

李麗梅 著



一個尚算聰敏的孩子，卻偏偏受到讀寫、情緒上的困擾，以致在成長路上遇到不少挫折。幸好有從事教育工作的伯樂媽媽，如庖丁解牛般在廚房中把孩子的創意、天賦都一一發掘和發揮出來，過程不單令孩子得益，父母更能從中得到啟發。

「阿！」

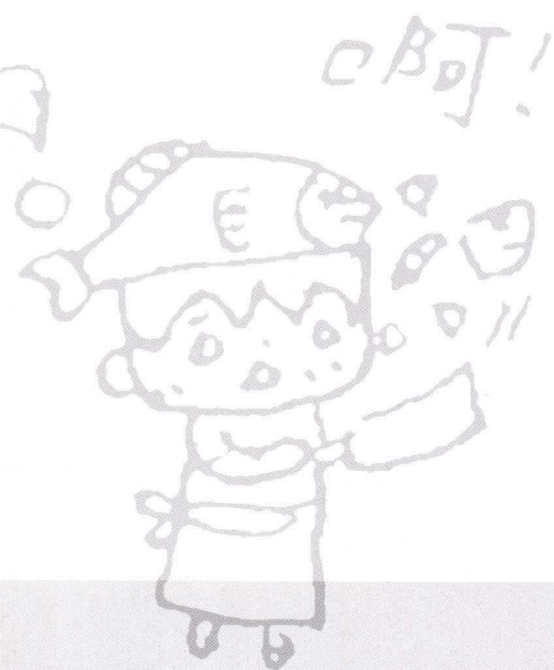


策馬文創
RIDING

非常孩子遇上伯樂媽媽

——走進廚房的教育法

李麗梅 著



非常孩子遇上伯樂媽媽——走進廚房的教育法

- 編 著 李麗梅
責任編輯 賴菊英
封面設計 月光
內文繪畫 戴潤珪
- 出 版 策馬文創有限公司
電 話 (852) 9435 7207
傳 真 (852) 3010 8434
電 郵 ridingcc@gmail.com
出版日期 2011 年 10 月初版
- 發 行 香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印大廈 3 字樓
- 承 印 訊捷財經印務有限公司
- 國際書號 978-988-15037-5-6
- 圖書分類 (1) 教育・通識 (2) 學習・親子
- 版權所有 不得翻印 All Rights Reserved.

Published and Printed in Hong Kong



序一

我認識李麗梅時，她還是一位本科的學生。那時，她作為研究助理幫助我進行新界口述歷史研究。她踏實敬業。很多時候，她能從找到的材料中得出關於事實的獨到見解。究其緣由，是因為她的家就來自於新界，她對研究地區充滿感情，對資料有足夠的敏感，又不為書本知識所束縛。我書寫新界歷史的書時，得到了她不少幫助。在序言中，我曾說她教給我的，比她自己想像的更多，這是毫不誇張的。

二十年後，當我再次與李麗梅相遇時，她已經完成了博士學位，是教育學院的老師。她對於有學習障礙的學生，特別關注。與過去一樣，她依然對研究滿懷感情。正因為這種對學術的感情和勇氣，她不怕去闖新的領域。

當我開始閱讀這本書時，我多明白了她一點。從事學術研究，很多時候就是從我們身邊特別關懷的人和事出發，然後用我們自己的辦法和研究學術的態度來理性地瞭解自身假設的後果，並勇於面對對錯。我相信，她寫這本書的目的是希望老師、家長不怕試驗自己，對有學習問題的學生用新的方法去和他們一起學習。在她的字裡行間，我能體會她參與其中的樂趣與滿足。我相信這一點是非常重要的。

我讀這本書，還有一個體會。現在來自各方面的壓力要求我們把學校變成一個職業指導所，其實學校的教育不論學習的內容是學

術性的，還是實用性的，教育的目的不是職業培訓，而是啟發學生的心靈與智慧。年輕的學生，尤其是天真的孩子，他們都有自己獨到的思考方式，有的遨遊於抽象世界，有的傾向於實際，有的借助文字，有的則訴諸於藝術。我們不是要把他們都變成歷史學家或音樂家，更不是會計員或銀行家；而是希望他們有了思考的能力，可以判斷和規劃未來的人生。

這本書展示的是李麗梅一家共同學習的過程，提醒我們教育目的之所在。是為序。

科大衛

香港中文大學歷史系講座教授



序二

從教育心理學的角度來看，個人行為背後的動機，往往和成功直接掛鉤：工作如是，遊戲如是，學業也如是。動機，簡單來說，可分為自我學習動機和表現動機兩類，自我學習是一種個人追求知識，增強技能的動力；表現動機則是一種樂於與人比併，在群體中爭取較佳地位的動力。兩者俱備，則成功可期。然而，在我個人的教學生涯中，卻屢屢遇到一些高動機的學生，因著某些原因，如學習障礙、學校環境、家庭因素等，無法發揮出應有表現，甚者，出現無心向學、自我放棄等問題。

認識 Mcqueen，是七年前的事了。那時，我和好友 Frances（李麗梅博士）在內地進行一項教育研究工作。有幾次，當我們需往內地與當地教育人員開會或討論時，若碰上學校假期，Frances 總會因利乘便，帶同孩子們一起前往，當作假期親子活動，於是我亦順道認識了 Mcqueen。第一次和他接觸，我便覺得這個只有六歲的男孩相當聰敏，但卻是典型的「每事問」，每次旅程，除了睡覺的時間，總是不停地在我們的身邊跑著、跳著、叫嚷著，對新鮮的事物都要問個明白，問個徹底。

Mcqueen 不僅有追求知識的能耐，更有著與別人較量的勁兒。他不斷的問這問那，其中一個目的是：「我要贏（勝過）你，我一定贏你。」為了讓耳根稍為清靜，有次，我便唬他：「你怎麼可能贏我？你不知我叫甚麼名字嗎？我叫阿叻（Alex），我姓贏（楊），你

怎麼贏我？」六歲的小孩當然沒法跟我這「老孩童」作口舌之爭，但這並不意味我們可以獲得解脫，在接下來的旅程中，他仍是不斷的向我疲勞轟炸，甚麼知識題、數學題等都拿出來挑戰我，務要戰勝為止。我心中暗忖：「這個表現動機如此強烈的小孩，他的學校生涯會是怎樣的呢？」

其後，我離港到澳洲工作，沒再和這小孩見面。期間，斷斷續續得知 Mcqueen 在學習上遇到困難。我是研究教育心理學的，不少研究數據告訴我：自我學習動機和表現動機與成功之間呈現一個正相關的現象，換句話說，動機愈強，成功機會愈高。然而現實是，一個同時擁有強烈自我學習動機和表現動機的孩子竟然在學習上遇到障礙，這究竟是學生在學習上有困難？還是學校制度、老師教學上有問題而導致學生出現困難？

其實，在現今的教育制度下，Mcqueen 的情況，只是冰山一角，學習上遇到困難的學生比比皆是。更糟的是，我們在學校裡見到不少令人心痛的情況：具有學習能力的學生中不少缺乏學習動機；有強烈學習動機的學生卻偏偏害怕與人比併，自信心偏低；而那些學習動機和表現動機俱佳的學生，在學業上卻遇到困難；在嘆息唏噓之餘，我們會問：如何幫助這些孩子呢？

Frances 是一位資深的教育工作者，對特殊教育素有研究，但要面對自己兒子的特殊情況，也是一件不容易的事：既要克服內心



的隱痛，又要從諸多掣肘的現實環境中尋找適當的教養方法，所經歷的艱辛實非旁人所能體會。Frances 一方面運用了在供讀博士課程時所學到的實驗方法和技巧，再結合具實效的教育理論和個人教學經驗，以通識學習和活動實踐為基礎，發展出一套不一樣的教養模式，和孩子一起走過成長之路。

欣悉 Frances 將這些教養經驗結集成書。在此我誠意推薦這本書給所有家長：每個孩子都有亮點，無論孩子遇到任何困難，只要我們盡心盡力，協助發揮孩子所長，他們都必能健康地成長。書中提及的各式教養方法和經驗，很有參考價值，相信能為家長們帶來一些啟示。在此，我衷心祝福所有家長，讓我們一起為孩子努力吧！

楊書誠教授

澳洲西悉尼大學教育心理學副教授

自序

——一本「不一樣的烹飪書」的誕生經過

記得在《不一樣的孩子》(2008)一書中，我曾提到：

孩子……付出了很大的努力，但仍寸步難行，情況就如一部小汽車在大路上遇到大塞車，前路不通，車子無法前行，但後面的問題又如車子般接踵而來。這時候，究竟是等塞車問題被解決，抑或是另走小路？很多人都怕走小徑，……人都很怕一些未知，無法掌控的事。走小路？太冒險罷！父母總希望孩子生活無災無難，工作上一直做到公卿位置，無奈，天不從人願，有些孩子真的和別的孩子不一樣，他們在生活上遇到的「障礙」、「阻塞」特別多，與其讓孩子坐在車子內乾等，或者任由他們等不及道路重開，便棄車而逃，在車來車往的街上亂竄亂撞，讓他們試試走小路，或者途上柳暗花明，孩子找到自己的一片天。

這信念其實也是我和兒子 Mcqueen 走這條路的一份堅持。

Mcqueen 的困難是複雜的：一個尚算聰敏的孩子，卻偏偏受到讀寫、情緒上的困擾，以致小學階段，在成長路上遇到不少挫折。但他很愛發問，求知欲強，喜歡嘗新，對感興趣的事物，非常專注、努力探求，幾成專家。這些特質，在現今「讀書還是求分數」的教育制度下，肯定得不到重視。

生起製作一本兒童烹飪書這個念頭，其實已是兩年前的事，主要是



感到現今的孩子文武全才，但對於最切身的生活自理卻一竅不通，十多歲不曉得煮即食麵，二十多歲分不出菜心和西芹的年輕人比比皆是。反觀 Mcqueen，七、八歲已懂得煎蛋、煮麵，九歲入廚炒飯煮肉，而製成品也有板有眼。於是在 2009 年的暑假，經過一輪家庭會議後，我們決定實行一項看似天馬行空的小廚神出版計劃。計劃落實後，十歲的 Mcqueen 和他爸爸便鑽進廚房舞刀弄叉，而一盆盆香噴噴的菜餚也在吵鬧聲中製作出來。而我則在吃飽肚子後，和他兄妹倆做做實驗，說說食物典故，並將烹調過程中的點點滴滴記錄下來，整個構思便漸見雛型。但暑假過後，繁忙的工作，Mcqueen 的升中問題，卻困擾著我們的生活。至 2010 年暑假，Mcqueen 在求學路上遇到低潮，加上因緣未就，稿子就被我一直擱在電腦檔案中，連修訂的勇氣也沒有。

謝謝策馬文創的出版人謝偉強先生和編輯賴菊英小姐的鼓勵，今年年初，我對這本書又再重燃希望，於是重新整理書的內容，由爸爸以家常飲食的角度校訂食譜內容，妹妹以稚嫩的筆觸描畫她對菜餚的觀感，我則嘗試在烹調過程中，順道談談一些教養問題，名為「分享」，實為對自己為人母親的提醒。

我和外子不肯定 Mcqueen 將來的前路如何，更不知他會否以烹飪為業，只是希望，在操弄盤盤鍋鍋的過程中，Mcqueen 能感受到父母對他的支持。教導學習差異兒童，對任何父母而言，都是極大挑戰，過程中包含著許多無奈和失落、忍耐和等待，但也充滿著感恩和喜樂。愛吃大文豪蘇東坡寫過一首〈豬肉頌〉，他對烹調豬肉的心得，也許是我們這些為人父母的指路明燈：

淨洗鍋，少著水，柴頭燂煙焰不起。待他自熟莫催他，火候足時他自美。黃州好豬肉，價賤如泥土。貴人不肯喫，貧人不解

煮，早晨起來打兩碗，飽得自家君莫管。

物無貴賤，只是人能否物盡其用而已。在當時為世人所賤棄的豬肉，交到極具創意的蘇大廚的巧手中，施以適當的烹調方法，便催生出名滿天下的東坡肉。其中「待他自熟莫催他，火候足時他自美。」對現今崇尚「贏在起跑點」的教育風氣、鼓吹「神童」的社會文化來說，更如一記當頭棒——有些肉，是要時間和心機慢慢調製的。

Mcqueen 在學習路上，很幸運地遇到一些好老師，他在小三時的中文科李頌慈老師，中一時的英文科黃澤琪老師，樂道中學鍾校長和所有老師，還有教育心理學家湯紫芬女士，東華三院沙田綜合服務中心社工紀振成先生，你們對 Mcqueen 的關愛和鼓勵，讓他在學習路上，拾回許多自信和希望。

多謝中文大學歷史系講座教授科大衛教授為本書寫序。我有幸在大學讀書時受教於科教授，他的一句話：「讀歷史要有想像力」對我影響很深，亦啟發了我日後的「通識能力」。

楊書誠教授是我的多年好友和研究夥伴，更是我學術上的啟蒙老師。楊教授不但是教育心理研究的大師級人馬，更擅長運用生動活潑的方式讓孩子學習，因此 Mcqueen 和她的妹妹至今仍記得「阿叻楊」教他們用「雞 pat pat」來計數。

謹以此書，獻給 Mcqueen 未見過的外公、已過世的外婆和祖母，還有年過八十的祖父，他們汗流浹背地在火熱的廚房中煮食，孕育了我們愛吃的家庭氛圍。也向他們那一代人致敬，沒有他們無私的付出，就不能成就我們今天豐足的生活。

李麗梅

二零一一年

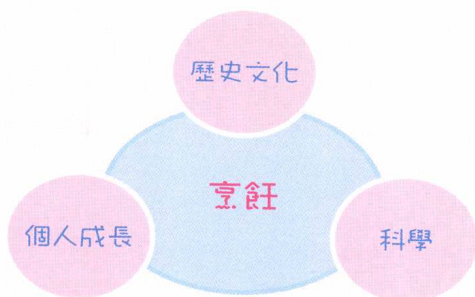


楔子

—— 與別不同的學習差異兒童

這本書可以看成是一份小組專題研習的報告，研習的學科是通識教育，小組成員包括爸爸、媽媽、Mcqueen 和妹妹。題目是「烹飪，豈只是烹飪」。組員的分工如下：大廚——Mcqueen；廚藝統籌——爸爸；資料搜集和主筆——媽媽；美術設計——妹妹。

這是一次以「學生」為中心的研習，從學生的興趣和能力出發，通過烹調這一重點活動，進而探討與食物相關的科學和歷史文化這兩大學習範疇。而整個研習以「活動」為主要學習方法，在活動過程中學員在個人成長、計劃和管理等方面均有所得益。特別強調的是這幾個範疇並非割裂的，因為藉由烹飪活動，學生將學習內容作有機的聯繫，以回應「通識」這個學習理念。以下是這次研習的概念圖：



（一）跨學科

（1）烹飪：

由 Mcqueen 下廚，負責烹調，菜式以家常口味為主，烹調技巧也不複雜，十歲左右的孩子都可勝任。烹調不只是將食物煮熟，因為廚師除了需要煮熟食物外，還需要掌控所有煮食器具、要瞭解所有食材的品質，依其本性，用火、用水、以及各種調味料，按一定次序和方法，將之變為桌上佳餚。

（2）科學：

廚房是個極好的科學實驗室，很多物理、化學的實驗活動都可在此進行，通過「發問，驗證，結論」過程，孩子漸漸培育出科學的探究精神，亦可以此方法，瞭解食材在生產、處理和應用過程中所包含的生物學和環境學元素。

（3）歷史文化：

一部飲食史其實就是人類歷史的縮影，是構成人類生活和文明的重要元素。從食材的選用、烹調方法的差異，已清楚地反映了不同民族的喜好和禁忌，而關乎民族的起落盛衰歷程，食物更發揮關鍵性作用。因此，要瞭解人和文化的關係，食物是一個廣闊的窗口。

（4）個人成長：

煮食看似簡單，但庸廚和高手的分別，不只是手藝高低的技術問題，而是廚師對工作的尊重和投入感的差異，「庖丁解牛」中的庖丁，便展示了一個「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」的工作



境界。究其原因，是認真思考、不斷改善的態度而已。從工作中經歷成功，建立如庖丁所述的「為之四顧，為之躊躇滿志」的正面自我形象，則煮食練習這類活動，是任何道德成長課堂無法比擬的。

（二）共通能力

跨學科範疇以外，這次專題研習也非常著重共通能力的培養，並以「滲透式」寄附於各項活動中，讓孩子「潛移默化」：

（1）創造力：

創意學習，不是學校提供的課程，也不屬於考試的範圍，但卻極其重要，是 21 世紀的重要核心能力之一。愛因斯坦曾說：「想像比知識更重要。知識有限，但想像卻圍繞整個世界。」培育創意，也不一定需要在學校、在課堂中進行，日常生活中，處處皆是創意的練習場。

（2）反思能力：

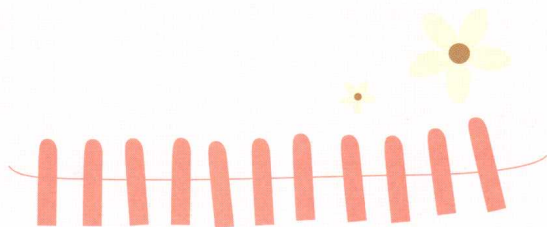
反思、自省、檢討、改進等詞彙，指的都是活動、學習後的思考過程，情況就像一個品質控制員般檢查自己的成品，做得好的、優異的，會保留和優化，但亦要查找不足，在下次改進。有學者稱這過程為「後設認知」，是人類認知能力的重要部分，亦是人類社會文明得以向前的推動力。

(3) 管理能力：

烹飪需要計劃和實踐。從食材特性的掌握、物料處理的先後次序、火候時間的控制，一切都需有良好的計劃和管理。至於廚房的清潔和安全，無非是個人自律精神，對人對己負責，樂意遵守規則的體現。這些現今青少年極需要具備的素質，廚房就能提供良好的學習環境。

專題研習的重點並不在於完全地解決問題，而是從探索過程中掌握到解難的方向。孩子成長會遇到千百個難題，永遠沒有終極的解決方法，父母惟有邊想邊做，從做中學，和孩子經歷一次專題研習，相信得益的不只是孩子，父母也能從中得到啟發。

至於我們這份家庭專題研習，前後花了兩年時間，成績如何要等其他人評價，但對 Mcqueen 的家庭來說，這是一次難忘的歷程，為他們的家族史寫下美味的一頁，也希望能為那些致力於協助學習差異兒童的父母、師長和各路有心人打打氣。





目錄

序一（科大街）	iv
序二（楊書誠）	vi
自序——一本「不一樣的烹飪書」的誕生經過	ix
楔子——與別不同的學習差異兒童	xii

爸爸的啟蒙——下廚好好玩

爸爸是廚房裡的舵手	002
1 蝦仁雞粒湯飯	004
2 生炒牛肉飯	010
3 滷水小吃	016
4 叉燒豆角炒蛋	022
5 螞蟻上樹	028
廚房裡學懂規和矩	036

媽媽永遠是我的捧場客——增加自信與創意

媽媽的口味很特別	040
6 沙甸魚意大利粉	042
7 梅菜蒸豬肉	048
8 煎三文魚扒	054
9 加冕雞沙律	060
10 鹽焗秋刀魚	068
創意可以在廚房練成	074

妹妹是最誠實的食客——敢於接受挑戰

妹妹跟我不一樣	078
11 肉末蒸鹹鮮蛋	080
12 蝦米粉絲煮黃芽白	086
13 美味煮冬瓜	092
14 西冷牛扒	099
15 咖喱雙丸	105
妹妹的畫是為我畫的嗎？	111

誰還喜歡我做的菜嗎？——餐桌上的友誼

餐桌是培養感情的好地方	114
16 煙燻鴨胸	116
17 烤焗瑞士雞翼	122
18 瑤柱肉粒飯	128
19 梅子蒸排骨	135
20 八爪魚沙律	141

附錄一：學習差異在香港的情況	148
----------------	-----

附錄二：社會資源——為學習差異兒童提供服務的機構	152
--------------------------	-----