



Buddies Station - Portfolio 和孩樂重拾學習興趣啟導中心

2000 創辦

**A SPIRIT TO LIVE,
TO LEARN AND TO LOVE**

「喚醒一個活潑、好學、有愛的心靈」。

林歐陽婉玲 Mable

和孩樂重拾學習興趣啟導中心 - 創辦人/教育心理顧問/ 課程總監
HKIAP 香港分析心理學會- 會長(2008-2011)

 : 25059226

www.buddies-station.com

柴灣祥利街 29 號國貿中心 2502 室 2803 室 Rm 2502 2803 Trend Centre, 29 Cheung Lee St, Chai Wan

Topic 1 Parenting 「順天而行教養法」是怎樣的親職教育

Title: Somewhere Over The Rainbow
Artist: Connie Talbot
<http://www.youtube.com/watch?v=wbYqCrpurvs>

歌名: 路
主唱: 范瑋琪
<http://www.youtube.com/watch?v=z57FBRD34MY>

2014-02-27 親親寶貝 3

07:54: 現今社會有很多名詞形容家長(怪獸家長、直昇機家長、殺手家長),對家長帶來很多壓力,你有甚麼看法?你的中心,和孩樂為什麼提倡要重拾學習興趣?

答:香港人節奏快,太忙碌,處理不應只是見招拆招的行為和問題,要尋找核心的價值.怎樣的家庭文化,怎樣的父母的條件,造就一個怎樣的心靈!重看親職情懷感受,不單家長付出給孩子,小朋友亦讓父母再燃點自己的童心,再次經歷,再次整理,再次更新

09:20: 童年時候,小朋友自己提出興趣和要求上興趣班,為什麼時下社會變成由家長決定小朋友去學習各種興趣呢?

答:家長的童年太短,希望透過讓孩子學各種興趣,可以滿足自己童年的需要和遺憾.另外,現今資訊型社會,也令家長感到眼花撩亂,為提高孩子的競爭力,只好要求小朋友學習各種興趣

17:05 甚麼是順天而行的教學方法?

答:很多人誤會順天而行是任由小朋友天生天養.其實關鍵時間是小朋友的0歲至6歲的感受教育.0歲至1歲是小孩發展性格,建立對人的信任;2至3歲小孩會發展自主;4至5歲的小孩會變得主動;6歲開始就投入小學生活.理念產生的源動力,要多謝女兒和丈夫:為人父母,照顧好自己的親身骨肉的心,結果自己修補了原生家庭遺留的童年缺陷(清洗、整理、更新),不但小朋友童年階段-健康、滿足和幸福;家長情懷感受豐富,激發非常好學,夫妻恩愛,家庭幸福

19:43 社會都追求”贏在起跑線”,要發揮小孩子的潛能,所以要小朋友學習各種技能,但又擔心控制太多,變成怪獸家長;相反,又擔心小朋友不能鬼到全面發展,家長可以怎樣取得平衡呢?

答:不應針對解決問題,反而要先加深對小朋友的了解.建議家長採用”十十三”的方法,也就是說出小朋友的十強;十弱;三期望.放大小朋友的特質及認清家長對小朋友的期望,再尋找配合的學習範疇.

24:04 如果想為小朋友補底,參加數學班,他又十分抗拒,家長又可以乘樣做呢?

答:家長即時可以耐心聆聽,感同身受,先與小朋友共同面對;長期方面,要增加孩子的源動力和自主,讓他們感覺學習充滿樂趣

Topic 2 Motivation to learn 如何啟發孩子學習的樂趣?

歌名: 無人完美
主唱: 鄭欣宜
<http://www.youtube.com/watch?v=z57FBRD34MY>

Title: You Are Not Alone
Artist: MJ
<http://www.youtube.com/watch?v=ito5ELbyyxs>

2014-02-28 親親寶貝 3

06:46: 家長有能力發掘小朋友的特質及和小朋友共同決定怎樣發揮潛能嗎?

答: 家長絕對有能力, 只要停一停觀察, 經過分析及考慮再行動

08:29: 你會怎麼可以勸諭家長慢下來和孩子童心相處呢?

答: 家長可以簡單問自己, 會否感到世界及生活節制太快, 根本沒有慢下來的空間, 你真的要停下來跟隨小朋友的步伐, 可以用 30 分鐘陪伴小孩子到公園, 童心對童心地相處, 不要只是不斷地規劃.

17:19: 小朋友的思考往往與成年人不同, 有時候會警醒家長, 你有相關的例子嗎?

答: 星期六日有很多父母會陪同小朋友賣旗, 又或平日父母帶著小朋友跟鄰居打招呼, 成人之間的隔膜又因孩子而打破.

20:43: 家長要活現童年, 享受家庭樂的時光, 但往往又要為負擔子女高昂的學費, 家長應怎樣取得平衡呢?

答: 最主要是有耐性, 時間的長短並非最重要

22:39: 作為一個資深的教育工作者, 你能否分享你的天書呢?

答: 明白教養歷程的 12 道菜, 由基本 0-21 成長階段危與機, 天才兒童到學習障礙, 學習能力到多元智能, 婚姻與家庭, 遊戲與藝術, 感恩父母等等, 一一記下漫長成長路的回顧、現在、將來, 然後相信自己的能力.

Topic 3 Feelings & Emotion 如何協作孩子認識及表達情感?

歌名: 擁抱愛
主唱: 鄭欣宜[愛。回家主題曲]
<http://www.youtube.com/watch?v=wtonhJFVvDM>

歌名: 只因有愛
主唱: 葉蒨文
<http://www.youtube.com/watch?v=H6rRescRSCE>

2014-03-03 親親寶貝 3

07:19: 挫折會令小朋友卻步, 成為障礙, 有專家提醒家長為要小心選擇適合孩子的課程, 你又有甚麼看法?

答: 父母應將錯失生活化, 在小朋友面前勇於承認錯誤. 在學習上可以加入遊戲元素, 例如緊抱孩子, 直到他們能正確串出英文生字, 令他們體會學習的樂趣而非對學習感到懼怕.

11:20: 可以怎樣提升孩子學習的興趣?

答: 找出影響孩子學習的根本問題.

17:22: 小朋友的學習問題有很多方面, 你可以逐一為我們講解一下嗎?

答: 有六個層面: 環境方面, 如小朋友在家就不肯做功課; 能力方面: 如小朋友的學習問題只出現在某學科; 信念方面: 如小朋友因為家長的評價而失去學習的信心.

21:36: 父母會要求小朋友完成很多練習, 究竟我們應該改變父母的做法, 還是轉變小朋友的抗拒呢?

答: 父母只要掌握及在說話上表達出五種能力: 專注(射蘋果)、表達(剥皮的香蕉)、創意(西瓜)、記憶(補腦的花生), 時間管理(粒粒珍貴的提子)

2014-03-05 親親寶貝 3

07:50: 父母的情緒管理對於維繫一個和諧的家庭的重要性是甚麼?

答: 家庭是成員的互動, 父母的情緒會影響孩子的狀態, 所有父母應有一個舒適的時間騰空給心靈空間.

10:49: 父母日理萬機, 可以從怎樣抽空時間來淨空心靈呢?

答: 時間長短不重要, 最注意是決心. 父母沒有足夠的心靈空間, 便不能全心全意關懷孩子, 關愛也打了折.

18:08: 家長可以怎樣平衡自己的夢想和家庭的需要呢?

答: 長期扮演家長的角色會令父母變得忘我甚至“亡我”, 所以家長要記得充充電才可保持自我. 心靈空間就是令父母思考此時此刻, 感受自己. 簡單吃早餐, 跑跑步, 又或是攝影, 都可以提升對生活的觸覺, 感受生活.

Topic 4 Creativity 如何在生活中栽培孩子的創意?

歌名: 天使在唱歌

主唱: S.H.E

http://www.youtube.com/watch?v=UN4a1Y_pV58

歌名: 在晴朗的天空下

主唱: 麥潤壽/ God's Family Hymnal(Specific)

http://www.youtube.com/watch?v=c3i7e2WS_fY / <http://www.youtube.com/watch?v=c4VGowo9Lbs>

2014-03-04 親親寶貝 3

07:58: 家長習慣互相比較孩子的能力, 你認為孩子會否逐漸變成奢侈品?

答: 我認為小朋友的頭幾年會很滿足父母, 所以聰明的家長在得到滿足時, 也應專重小朋友享受童年的權利。

17:22: 孩子的情感發展對他們的成長歷程有何重要性呢?

答: 家長和小朋友都不應抑壓情感, 而是要容許一個接觸面, 要一一品嚐。小朋友在成長階段需要有安全感才可以建立健康的態度, 學會與人相處的人情味和情感交流。

21:34: 面對孩子成長, 提及敏感的話題, 例如死亡和鬼神, 家長應怎樣回應?

答: 小孩未能處理的事, 例如驚嚇片, 當然要控制和避免接觸, 但對於生老病死的自然規律就不必刻意避免, 因為小朋友始終會遇到生離死別, 反而應幫助他們建立對此的看法。

23:50: 小朋友和家長對於學校面試所產生的壓力可以怎樣舒緩?

答: 家長可以向小朋友坦誠自己的情緒及與小朋友一同準備面試, 也可以預早帶小朋友參觀校園的環境, 讓小朋友放鬆, 先安慰小朋友其他的選擇的可能性, 不必只聚焦在這次面試, 反而可以令小朋友輕鬆度過面試。

2014-03-06 親親寶貝 3

06:45: 家長培養孩子的興趣和孩子的學習怎樣掛鉤呢?

答: 學習和藝術是左腦和右腦之分。其實日常生活中左右腦會互相交替, 各有各的功能。右腦負責創意想像, 幽默變通, 解決困難, 主導情緒, 這都是一種必要的生存技能, 所以要培養小朋友從藝術創作方面改變行為從而改變思想。孩子有童年的本質, 愈大愈多規限, 愈怕錯和怕醜, 反而不能再發揮。如果孩子嘗試突破, 跳出執著的信念框框來平衡單調常規, 更可以增加生活情趣。

10:28: 語言上又有沒有創意的元素呢?

答: 語言的表達也有很多發揮創意的空間, 甚至在學習上, 也可運用 mind map 等創意幫助記憶。家長也可以問自己, 自己的生活情趣和想像力是否豐富, 將身教的感染力擴展到小朋友身上。

19:20: 培養創意必然是在興趣班?

答: 不是。生活就是創意。生活有很多美感的刺激, 衣服顏色的設計, 早餐的配搭, 生日蛋糕的裝飾, 已經是生活創意的培養, 更可以節省金錢。

23:52: 父母對於培養孩子創意的責任?

答: 很重大。但往往有時候, 父母要從孩子身上重新學習創意。

Topic 5 Power of Art 為甚麼建議家長運用藝術來增進親子關係?

歌名: 赤子

主唱: 葉德嫻/黃耀明

<http://www.youtube.com/watch?v=m0bInZLLTRA> / http://www.youtube.com/watch?v=_BOqXkJOVJw

歌名: 童年

主唱: 張艾嘉

<http://www.youtube.com/watch?v=CyWsGXxq1RA>

2014-03-07 親親寶貝 3

07:45: 父母可以怎樣配合孩子的創作呢?

答: 父母可以幫助孩子克服沒有信心, 怕出錯的心態, 鼓勵他們放膽運用顏料或工具. 家長也不應怕污穢, 要克服事後清理的恐懼, 所以父母第一步要克服的是心理障礙, 其次, 面對孩子的塗鴉創作, 家長不要邊畫邊分析和理解, 這會阻礙右腦的感受和感性的發展, 也不要只看製成品的好壞, 要細心觀察和協助, 了解孩子. 最後, 父母應和孩子共同玩樂享受童真.

18:58: 父母接納孩子的創作會有甚麼好處?

答: 孩子會建立自己的價值, 變得勇敢果斷和肯定有信心, 提高收養和品格. 在孩子六歲前, 是情感發展期, 這時候的潛意識很敏感, 所以記憶會持, 是父母建立親情聯系的好機會; 六歲後是理性邏輯的發展期, 小朋友在意識狀態, 會變得重視實際實用. 美術創作也應配合孩子年齡發展的需要: 0-1 歲是信任; 2-3 歲是自主; 4-5 歲是主動; 6-12 歲是勤奮:

塗鴉前期(2): 非計劃動作

塗鴉期(2-4): 直線圓線命名重疊

前樣式化時期(4-7): 加意義有象徵人和物

樣式化(6-11): 展開基底線誇張

寫實期(9-13): 性別空間清晰

20:56: 家長可以在哪些日常用品中進行親子藝術?

答: 創意的親子藝術, 簡單如讓小朋友在衣櫃中選一樣衣物進行角色扮演, 讓他們在音樂下跳動.

24:09: 如果家長沒有創意, 有甚麼辦法呢?

答: 家長只要細心聆聽孩子的需要, 適時化身為天使提供協助, 讓孩子無後顧之憂地專心創造.

Title: Somewhere Over The Rainbow

Artist: Connie Talbot

<http://www.youtube.com/watch?v=wbYqCrpurvs>

Somewhere over the rainbow
Way up high,
There's a land that I heard of
Once in a lullaby.

Somewhere over the rainbow
Skies are blue,
And the dreams that you dare to dream
Really do come true.

Someday I'll wish upon a star
And wake up where the clouds are far
Behind me.
Where troubles melt like lemon drops
Away above the chimney tops
That's where you'll find me.

Somewhere over the rainbow
Bluebirds fly.
Birds fly over the rainbow.
Why then, oh why can't I?

If happy little bluebirds fly
Beyond the rainbow
Why, oh why can't I?

歌名: 路

主唱: 范瑋琪

<http://www.youtube.com/watch?v=z57FB>

RD34MY

我們在這時候 回頭數白日夢
看天空藍的也很遼闊
小時候或許我 不懂愛是什麼
可是你帶給我的是知足感動
沿途會有浪波 忙中也有感傷
看時間推我走過黑夜漫長
海風起我也不會慌張
我們總是這樣回到這條路上
等日光在歲月中成長
一加一點點緊張我們才看到愛的漂亮

一加一點點凝望你就就看到愛的力量

歌名：無人完美

主唱：鄭欣宜

[http://www.youtube.com/watch?v=u84v1](http://www.youtube.com/watch?v=u84v1lyqOIk)

lyqOIk

無人完美 無人如己 何妨容納雙方對比

*無人完美 原來距離 會叫你悟到這真理
你若有你的道理 沒絕對勝利 如能共處叫心
裡歡喜

無人如你 然而除非 你看到另一位自己
無人完美 原來距離 會叫你悟到這真理
試問我也不是你 若要去相比
唯獨是要看清楚一點 這個你

誰在你眼裡看到 會察覺那未曾望得到
同樣我眼裡看到你 哪會有著同樣角度
如若你試看我眼裡看到你 便明白我的一套
其實很好

無人如你 然而除非 你看到另一位自己

REPEAT *

無人如你

.Title: You Are Not Alone

Artist: MJ

<http://www.youtube.com/watch?v=ito5E>

Lbyyxs

Another day has gone I'm still all alone How
could this be? You're not here with me

You never said good-bye Someone tell me why
Did you have to go? And leave my world so
cold?

Every day I sit and ask myself How did love slip
away? Something whispers In my ear and
says:

That you are not alone I am here with you
Though you're far away I am here to stay

You are not alone I am here with you Though
we're far apart You're always in my heart

You are not alone Alone, alone Why? Alone

Just the other night I thought I heard you cry
Asking me to come And hold you in my arms

I can hear your prayers Your burdens I will bear
But first I need your hand Then forever can
begin

Every day I sit and ask myself How did love slip
away? Something whispers In my ear and
says:

But you are not alone I am here with you
Though you're far away I am here to stay

You are not alone I am here with you Though
we're far apart You're always in my heart

You are not alone

Oh, whisper three words And I'll come running,
fly And girl you know That I'll be there, I'll be
there

But you are not alone I am here with you
Though you're far away I am here to stay

You are not alone I am here with you Though
we're far apart You're always in my heart

But you are not alone You are not alone I am
here with you I am here with you Though
you're far away Though you're far away, you
and me I am here to stay

You are not alone You are always in my heart I
am here with you Though we're far apart
You're always in my heart

You are not alone

Not alone You are not alone, you are not alone

Say it again You are not alone, you are not
alone Not alone, not alone Just reach out for
me girl In the morning, in the evening Not
alone, not alone You and me Not alone, alone

Together, together Just stop being alone Just
stop being alone

歌名: 擁抱愛

主唱: 鄭欣宜[愛。回家主題曲]

<http://www.youtube.com/watch?v=wtonhJFVvDM>

在世間遮風擋雨有一種愛
從六歲到八十也不更改
任我飛天空海闊前望將來
* 寒或暖有笑容可一可再
遙遠隻身參與漫長競賽
回家這路線快樂佈景四邊覆蓋
越行越遠困倦了總有家中這道門為我開
在世間不聲不語有一種愛
柔韌到叫鐵石種出花開
任我飛不經不覺背包超載
晴或雨要記住相親相愛
遙遠萬千心意亦能下載
回家卻讓我處地設身抱緊所愛
越行越近歲月裡一切衝擊與障礙漸放開
* 重覆一次
如後盾去欠奉各種慷慨
重覆一次
停頓處你撐住我的感慨
無限暖 最美是這一種愛

歌名: 只因有愛

主唱: 葉蒨文

<http://www.youtube.com/watch?v=H6rRescRSCE>

沒有天星星怎麼可給世界發光
太陽如沒有亮月也怎麼會清朗

沒有花清風怎麼可給世界送香
鳥兒問也怎麼再歌唱

沒有家身心怎麼可舒泰再去躺
美夢如沒有蕩睡也怎麼可心安

沒有這一些即使可將世界去闖
聽吧尚有愛心你嚮往

沒有愛會怎樣沒有愛你會怎樣
活於世界似流浪迷途中失去路向

人群裡伸出手臂去溫暖誰人願拒
只因有愛世間始終也可愛

若有雙手一生可否不給世界去伸
有熱誠如未冷漠問你可否不再傷感

若有這一些只等於需要有愛心
聽吧願你應這一句好嗎

沒有愛會怎樣沒有愛你會怎樣
活於世界似流浪迷途中失去路向

人群裡伸出手臂去溫暖誰人願拒
只因有愛世間始終也可愛

沒有愛會怎樣沒有愛你會怎樣
活於世界似流浪迷途中失去路向

人群裡伸出手臂去溫暖誰人願拒
只因有愛世間始終也可愛

人群裡伸出手臂去溫暖誰人願拒
只因有愛世間始終也可愛

歌名: 天使在唱歌

主唱: S.H.E

http://www.youtube.com/watch?v=UN4a1Y_pV58

請天使來唱歌 當我很不快樂
很需要一些什麼好讓心被溫熱
請天使唱首歌 當心情疲倦了
讓我能感覺 被擁抱著

仰望天空 感受著風
你說過願望星星聽得懂
每當情緒 陷落谷底
我就想起你讓我相信
打開窗空氣會和勇氣接通
微笑才能看見天使飛過

聽天使在唱歌 我們都要快樂
你手心傳來的愛我已接收到了
聽天使在唱歌 世界換新顏色
感動會放射 暖暖的熱

每當想看見 天使的臉
你就會在我心裡浮現
直到今天 恍然瞭解
你就是天使 我怎會沒發現

打開窗傾聽你送我的旋律
我要微笑飛到你心裡面

原來真愛 就在身邊
陪著我高興難過一遍一遍 都沒變

歌名：在晴朗的天空下

主唱：麥潤壽/ God's Family Hymnal(Specific)

http://www.youtube.com/watch?v=c3i7e2WS_fY / <http://www.youtube.com/watch?v=c4VGowo9Lbs>

張開眼中一扇暖暖的窗驅走這赤地裡的荒涼
從大地頭上初升的朝陽照出一個永遠方向
懂得愛心知道怎麼分享不枉愛過活過這一場
誰亦是同樣奔波於驕陽人潮從來沒有築牆

人和人年和月都太類似無論怎麼都只活一次
晴朗的天空中找到生息的真意人才能無悔舊時
在人潮和圍牆下只要願意憑著一雙手總是可以
晴朗的天空中跨過彼此的疆界連潮流亦會轉移

一早決心將我愛笑的心感染世上愛哭的人
曾立下宏願可不可都能唱出真正壯闊聲音
關心眼光仿似最美的燈終於會照亮遠方的人
如未盡全力怎麼可消沉能抬頭凡事也可能

人和人年和月都太類似無論怎麼都只活一次
晴朗的天空中找到生息的真意人才能無悔舊時
在人潮和圍牆下只要願意憑著一雙手總是可以
晴朗的天空中跨過彼此的疆界連潮流亦會轉移

歌名: 赤子

主唱:葉德嫻/黃耀明

<http://www.youtube.com/watch?v=m0bInZLLTRA> / <http://www.youtube.com/watch?v=BOqXkJOVJw>

遠遠近近里 城市高高低低間
沿路斷斷折折那有終站
跌跌碰碰里 投進聲聲色色間
誰伴你看長夜變藍

笑笑喊喊里 情緒仿仿佛佛間
誰愿永永遠遠變得短暫
冷冷暖暖里 情意親親疏疏間
人大了 要長聚更難

一生人只一個 血脈跳得那樣近
而相處如同陌生闊別卻又覺得親
一生能有幾個 愛護你的也是人
正是為了深愛便遺憾

你我似醉了 無法清清楚楚講
同屬你你我我愛的感受
世界太冷了 誰會伸出一雙手
圍住你再營造暖流

說說笑笑里
曾覺得歡歡喜喜
誰料老了變了另有天地
世界太闊了 由你出生當天起
童稚已每年漸遠離

歌名: 童年

主唱:張艾嘉

<http://www.youtube.com/watch?v=CyWsGXxq1RA>

池塘邊的榕樹上 知了在聲聲叫著夏天
操場邊的鞦韆上 只有蝴蝶停在上面
黑板上老師的粉筆 還在拚命嘰嘰喳喳寫個不停
等待著下課 等待著放學 等待遊戲的童年

福利社裡面什麼都有 就是口袋裡沒有半毛錢
諸葛四郎和魔鬼黨 到底誰搶到那支寶劍
隔壁班的那個男孩 怎麼還沒經過我的窗前
嘴裡的零食 手裡的漫畫 心裡初戀的童年

總是要等到睡覺前 才知道功課只作了一點點
總是要等到考試以後 才知道該唸的書都沒有唸
一寸光陰一寸金 老師說過寸金難買寸光陰
一天又一天 一年又一年 迷迷糊糊的童年

沒有人知道為什麼 太陽總下到山的那一邊
沒有人能夠告訴我 山裡面有沒有住著神仙
多少的日子裡 總是一個人面對著天空發呆
就這麼好奇 就這麼幻想 這麼孤單的童年

陽光下蜻蜓飛過來 一片片綠油油的稻田
水彩蠟筆和萬花筒 畫不出天邊那一條彩虹
什麼時候才能像高年級的同學有張成熟與長大的臉
盼望著假期 盼望著明天 盼望長大的童年
一天又一天 一年又一年 盼望長大的童年