

Fit AVENUE

太陽報

2011
12/14



括約肌鬆弛 胃酸倒流
多攝取纖維 解決便秘
成人患哮喘 過敏引致
勤補潤膚霜 拯救乾肌

楊婉儀

培育智叻B

Nexium 耐信



耐信 十週年 新裝展關懷 令你更安心
全球醫學界揀選之舒緩胃酸分泌藥物
有效控制胃酸過多 時間更長更持久

Nexium 耐信 20mg 硬質片 - 此乃醫生處方藥物，詳情請向醫生或藥劑師查詢。Nexium 及耐信是阿諾利達藥業有限公司之商標。十萬名患者受惠於耐信。

高麗阿諾利達藥業 香港灣仔港灣道5-6號瑞安中心18樓

楊婉儀

育兒之道

Interactive Learning

1 2 進行胎教時，孕婦可借助各式圖畫故事書，既可與胎兒「講故事」，亦令孕婦心情放鬆。
Winnie認為小朋友學業成績還是其次，最重要是鼓勵他們說出心底話，並訓練其表達能力。



Winnie育有一對子女，包括6歲半的大女Hannah，以及4歲的細仔Jonah。回想子女出世時，Winnie曾放棄影藝事業，專心相夫教子，直至孩子年紀漸長，她才開展自己的教育事業成為導師，到今年初更開設教育中心，全力培育小朋友。

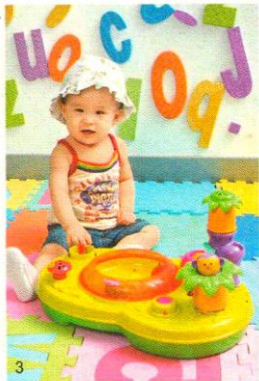
平常心胎教

雖然Winnie身為教育人士，但她並不贊成準媽媽在懷孕期間不斷催谷胎兒，反而認為應保持愉快的心情為首要，因原本胎教的目的是為了令BB變得聰明，但若對孕婦構成壓力的話，這種壓力亦會延伸到BB身上。她說：「當初知道懷有Hannah時非常緊張，始終是第一胎，許多細節都不懂，惟有看書本學習，以胎教為例，原來坊間有許多形形色色的方法，不過我覺得不要強硬要求自己做足所有，因懷孕期間媽媽的心情起伏已非常波動，再要給自己加諸壓力，反而弄巧成拙，所以建議準媽媽應抱平常心來進行胎教，反之恐怕會影響身體。」Winnie認為，胎教其實是指懷孕期間要有良好的起居飲食習慣，在心態上為迎接家庭新成員做好準備，為學習照顧小寶寶做好適應工夫。進行胎教時，除了孕婦和胎兒之間的溝通，還必須有準爸爸的參與，夫婦一起學習做個稱職的父母。

懷孕30周後進行

Winnie建議胎教應該在懷孕30周後進行，因為雖然胎兒在20多周時已能聽到聲音，但腦部的記憶系統和神經系統仍未發展成熟。坊間胎教種類繁多，最普遍的方法便是聽音樂，Winnie謂：「我覺得聽音樂最重要不是啟發胎兒腦袋，而是着重幫助準媽媽放鬆心情，所以應選擇孕婦聽得舒服的音樂，而不是人家說好便盲目跟隨。其次我當年亦有為胎兒講故事，我會與丈夫預備數本圖畫故事書，每晚睡前，拿着故事書和丈夫一起讀，我邊聽故事邊輕拍肚皮，望着圖畫感覺放鬆，加上與胎兒『傾談』的過程中，會感受到BB的反應，讓我也享受箇中過程。」

- 3 以活動教學和遊戲方式來教導小朋友，讓他們易於吸收之餘亦加強記憶。
- 4 一子一女在Winnie栽培下，品德與教育並重。
- 5 身為教育人士，Winnie對教導子女有一套個人心得。



3



4



5

激發子女創意

自從Winnie成為人母後，對兒童教育及發展深感興趣，先後修讀兒童發展證書、兒童心理學文憑及幼兒體適能文憑，為教育子女打好基礎。她更沿用法國著名心理學家Jean Piaget讓兒童探索與思考的理念，凡事讓孩子自己找答案，便能加強記憶力。而Winnie喜歡以戲劇手法激起孩子對認知的興趣，她平日在家中與一對子女大玩想像力遊戲，例如摺起咕啞、被褥扮露營，首先由媽咪帶領發號施令，Hannah和Jonah玩得投入，還會即興創作情景，如：「嘩！前面有隻大灰熊！」「不如我哋BBQ！」Winnie就會立即入戲給予反應，她強調，這遊戲不但訓練孩子跟從指引，還可激發他們創意。有時即使沒有Winnie的陪伴下，子女也會自己玩扮駕車、搭飛機。

Winnie直言，教小朋友ABC，不會坐定定告訴他這個是A、那個是B，而是將寫滿字母的卡散落地上，讓他們鬥快找出，同時還要大聲讀出，達到學習目的之餘又可訓練自信。有時候學習更會延伸到戶外，如同子女搭車時，叫他們鬥快找圓形的東西，他們會搶住答：「車胎、軚盤」；即使學中文，都是一邊行街，一邊看燈箱廣告牌學，因她深信使用活動教學同遊戲方式教小朋友，他們更容易吸收知識，記憶也會更持久。

訓練表達力

除了學習之外，Winnie也會教授孩子演講和社交技巧，她說不少孩子在玩耍時的嘴巴停不了，但一站在人前，就立即「講不出聲」，這是因為孩子需要鼓勵，無論孩子說得對或錯，都要給掌聲鼓勵他們，孩子站出來說話，已經很有勇氣！Winnie自言一家慣用英語溝通，孩子的英語表達能力較中文好，為鼓勵他們多說中文，會設立

「中文日」，即那天只可說中文，如孩子不敢說，或始終都用英文說話，她會慢慢教他們那些字詞的中文說法。鼓勵孩子說出心底話，訓練他們的表達能力，在Winnie心目中是最重要的育兒課題，她表示很多孩子的行為和情緒問題，歸根究底是孩子不能表達自己的想法，鬱在心中，認為大人不了解自己，結果用哭鬧來表達情緒，如不及早正視及解決，問題可能會愈滾愈大，所以她認為孩子學懂表達自己、建立自信心是非常重要的。

建和諧家庭

隨着子女長大，Winnie既注重他們的教育，同時亦重視與家人的分享，每晚一家人吃飯，會設立一個話題，如「今日發生過甚麼事？」讓一家四口輪流發言，她說：「好多家長以為自己不需要分享，只係好似審犯咁問小朋友，其實小朋友對父母的工作或者經歷都好有興趣。而且要讓孩子知道不开心這情緒是容許說出來的，因這不是錯事，所以當我或他們說起不开心的事時，就會互相擁抱，藉以讓他們感受到一家人的愛。」

一些問題討論確實能增進父母與子女間的溝通，不過Winnie指出切忌與小朋友傾談時不專心，如一邊傾談，一邊閱讀報紙、玩電話等，這樣對小朋友來說是會造成傷害，他們可能會因覺得自己不被重視而不開心，所以建議家長應該暫時放下手頭上的工作，最好用Eye Level同小朋友交談。

同時，Winnie會與丈夫定期在家舉行才藝表演，一家人互相介紹出場，然後作簡單的表演，如唱歌、講故事，完事後他兩夫婦會拍手掌，讚美小朋友好叻。如果小朋友的表演欲強，可以給他們多些機會，從而增強自信心。