弱能
香港健全兒童音樂家庭有限公司(附青少年及成人部)
資優 教養

九龍油麻地彌敦道475-475A康樂大樓1字樓(自置物業)
電話(Tel)：23744078 / 23854078　　傳真機（Fax）: 23744078
電郵：hkmusichome@yahoo.com.hk　網址：www.hkmusichome..com

《家　書》

日期：2006 年 4 月 7 日

第十七期

本月產品推介

蜜餞山楂脯

山楂含胡蘿蔔素、維他命、食物纖維等豐富營養成份。每百克山楂中，鈣與維他命的含量高過其他果類；含具燃燒內臟脂肪，防止身體衰老的酚類抗氧化成份 Poliphebole，每 100g 山楂中含 200~800mg，比黑苺和紅酒高達五倍。

不含人造色素、不含防腐劑、不含糖精

原價每包：$8

現在大特價

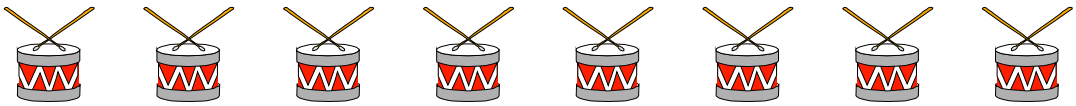
1 包 $5 、2 包$8 、3 包$10.5 、4 包$12 、5 包$13

健康食譜

《炒豆簽》

材　料：	豆簽 4 個(兩人份量)、豬肉 50 公克、洋蔥 1/2 個、青椒 1 個、紅蘿蔔 1/4 根、豆芽 100 公克、木耳小 8 片、薑 1/2 片
調味料：	醋、糖各 1 大匙、醬油 2 大匙、鹽少許、油少許
煮　法：	1. 豬肉切絲，洋蔥、紅蘿蔔去皮切絲，青椒圓切除子和白絮。豆芽洗淨，木耳泡水後燙熟。
	2. 把鑊加熱後倒入 1 大匙油，炒豬肉和薑絲，再加蔬菜混炒，倒入調味料煮開。
	3. 把豆簽鋪在漏盆內展開，淋上水後瀝乾水氣，加油 1 大匙炒軟。把②倒入一起混炒即成。

食得健康，請選用有機及不含化學添加劑的材料，部份材料音樂家庭有售



《齊來音樂教養家庭》

家長經常投訴孩子在家心散、不聽話、不做功課、不練琴，若這段時間，父母又不在家，孩子就行行企企、無所事事，看電視、睡午覺，總之無無聊聊就過去了，這是一個家庭文化的問題，並非一個獨立行爲，不是一兩招就能解決，至於解決辦法，已在第 15、16 期《家教》中詳述過，沒有出席該次家長輔導的家長請自行到辦事處訂閱。

要製造肯勤奮的文化其實不易，要家長有決心改變自己，夫婦要合作、可能要請補習老師、有些更要教育祖父母或傭人，才能在家裏培養到一個有利學習的氣氛。有問題、難教好的孩子，涉及的問題往往並非孩子本質，而是家庭問題。父母懶得拿起本書看，要子女勤讀書就很難；母親肯嚴加管教，父親又不配合，嫌家嘈屋閉；要將子女交托祖父母，祖父母又溺愛孫兒女；將子女交給傭人，傭人又未必盡心；要請補習老師，補習費又貴，又或所托非人；因此，要營造一個有文化的家庭文化，好讓孩子能培養到學習的習慣，需要家長堅決的心、良好的文化背景及管教技巧。

近幾個月來，經常有家長或傭人帶「不聽教」的學員回音樂教養家庭做功課及練琴，他們在學業及行爲上得到很大的改善，進展令人滿意，反觀有相類問題而不回來的學員的進展就未如理想。有鑑於此，音樂教養家庭有意鼓勵那些在家未能專心做功課及練琴的孩子回來做，看看成績如何。

1. 每位學員及其家長或傭人佔一張枱，在大堂一角落處做功課或溫習；
2. 劉博士及林先生在轉堂及空堂時可以看一看學員有否需要幫助；
3. 若學員有問題，除了可以問題家長，還可以問職員或導師；
4. 若孩子之間有衝突，劉博士、林先生、職員或家長可以處理，使我們更了解孩子的實況；
5. 回這裏的學生個個都在做功課或練琴，在互相影響下，形成一個良好的學習氣氛，又有家長、職員或導師在附近，孩子不敢放肆；和
6. 在大庭廣眾中，學員不容易發脾氣，同一情況，家長教孩子教來教去孩子也未懂時，家長也不容易發怒，學習氣氛也較隨和，長始下去，學員和家長的脾性也會轉好。

另一方面，彈琴的成績就似乎未有學業及行爲的進展，樂教養家庭決定取消練琴費用，即祇要有空琴室，學員就可以練琴，試試這樣安排對學員彈琴的進展是否也有正面幫助。

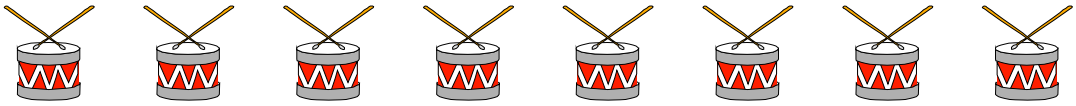
1. 如要回來溫習、做功課或練琴，請事先聯絡職員，查詢中心是否開放，琴室是否有空；
2. 溫習和做功課在大堂，學員或家長自找一張枱開在一角處，盡量不阻礙通道及上課。
3. 學員及家長盡量保持肅靜，若孩子發脾氣，扭計大哭，本人可以接受，家長按理處理孩子，建議其他在場學員及家長忍受一下孩子傳出的哭鬧聲，哭聲若真的太長太嘈，家長可以帶孩子入琴房、入廁所或出大門。
4. 家長替孩子編好時間表，劃清楚做功課、練琴、用膳及休息時間。
5. 孩子做功課、溫習時要坐高矮櫈，家長坐普通櫈、物件放在普通櫈上，盡量騰空高矮櫈給孩子。
6. 家長可以用雪櫃放食物、用微波爐、石油氣爐或煮食器皿煮食。
7. 請珍惜水電，不用的電器請吩咐職員關掉，自己帶水杯，本中心已安裝了「活水系統」，將水變成一種有能量、能清理身體毒素、改善體質、增加抵抗力、改善病痛的一種水，請珍惜飲用，水喉水也是「活水」(建議家中也安裝這種「活水」系統(以本人所知這是現時最好的水，明珠 9:30 和書本也有介紹，在本中心購買特平，比市面一些濾水器更平更好)。

請家長注意下列幾點：

1. 不要與孩子說：如果你喺屋企唔聽話做功課同練琴，就帶你／妳返音樂家庭。返音樂教養家庭變成了懲罰，早期回音樂教養家庭做功課和練琴的學員有一些是哭著回來，但見

到這裏還有另外一些學員，反而覺得回這裏做功課和練琴有伴，不像在家孤零零，又見自己真的進步了很多，現在則主動回來了。

2. 孩子不准入廚房。
3. 易潔鍍不可用金屬鍍鏟。
4. 自 4 月起可以免費在音樂教養家庭練琴，不須交租琴室費用。



《音樂聆聽增智能穩情緒》

音樂教養家庭現正全面推行智商及情緒智商音樂，以音樂作爲優化腦細胞、穩定情緒、增進專注、協調、語言及學習能力，劉博士根據研究，將音樂分爲睡眠、醒起、進食、靜態活動、小肌肉活動和遊戲等六類。方法如下：

I.《睡眠音樂》

1. 時段：晚上睡覺、午睡、休息。
2. 音量：寧靜，像風吹動樹葉發出沙沙作響的音量，10-20 分貝－即僅可聽到的音量就可以。
3. 形式：當孩子上床時開始播放，家長可以一面與孩子說故事一面播放，待孩子入睡後一小時停止，誤差要少於 15 分鐘。

II.《醒起音樂》

1. 時段：孩子剛起床、熏睡不起、精神疲乏等情況而需孩子振作起來。
2. 音量：響亮，在孩子聽覺及情緒可以接受的範圍內，原則上不須超過 70 分貝，像一般人稍大聲說話。
3. 形式：若 Hi-Fi 機有時間掣(timer)，可以將音樂作爲鬧鐘功能，若沒有，家長先開機才叫孩子，孩子換衫、刷牙洗臉、上廁所等時段仍開著(若居住單位不大)，直至下一項活動或出門。

III.《靜態活動音樂》

1. 時段：做功課、溫習、閱讀。
2. 音量：寧靜，像兩人相距兩三呎輕聲說話，10-30 分貝，像在寺院或海洋公園的公園椅子上聽到的柔和的音樂聲，音量不可以干擾與孩子的對話。
3. 形式：在上述時段作背景音樂播放，若孩子起初不習慣，覺得受干擾或抗拒，音量開始可以非常輕微，調較至 10 分貝或以下，待孩子在不知不覺間適應了才逐漸增強至適當音量。

IV.《進食音樂》

1. 時段：早餐、午餐、下午茶、晚餐及任何進食時間。
2. 音量：30-40 分貝，柔和，比一般人寧靜閒談的音量略細，像在一些高級酒店或酒家的洗手間聽到的音樂聲。
3. 形式：孩子進食時間，不應開電視、玩玩具、遊戲、打遊戲機、閱讀或做功課等，然後播放音樂，若孩子起初不接受，音量從 10 分貝或以下開始，待孩子不知不覺適應才逐漸增強至適當音量。

V.《小肌肉活動音樂》

1. 時段：玩玩具、做手工、砌積木、勞作剪貼、繪畫、貼紙、畫線、縫紉、烹飪。
2. 音量：30 至 40 分貝，柔和，比一般人寧靜閒談的音量略細，像在一些高級酒店或酒家的洗手間聽到的音樂聲。
3. 形式：在上述時段播放，若孩子起初不習慣，覺得受干擾或抗拒，家長可以調較音量至 10 分貝左右開始，待孩子適應後才逐漸增強至適當音量。

VI.《遊戲音樂》

1. 時段：遊戲、大肌肉活動。
2. 音量：一般聆聽音樂的聲量，或甚至稍輕，40-70 分貝。
3. 形式：在上述時段播放，若環境聲音太響，都不宜將音量再調高，若環境嘈雜，則停止播放。

其他事項：

1. 全家人，不論大小老幼，包括懷孕媽咪，都適合這樣做，不但適合，而且需要這樣做，在日本，老人做這種活動來防止老人痴呆症或老化過早出現。
2. 希望孩子從現在起，一生都可以這樣做，孩子聽多了這類樂曲對彈琴和音樂的興趣也會增大。
3. 每一種場合都最少有四隻 CD，音頻才較豐富，開始時劉博士祇各選一隻，詳細講解方法，讓家長可以開始，將來聽多了，可以加添 CD，可以自己到辦事處選購或上課時問劉博士，記謹要帶回買過的 CD 的音樂教養家庭的介紹。
4. 若時段短，下一次可以繼續跟著播下一首，不要經常從第一首播，除非該隻 CD 每次都可播完。
5. 這類音樂從本質上改善腦細胞，需長時間持續去做，效果才理想，像吃健康食物一樣要持之以恆。
6. 以音樂作爲增進智商及情緒智商的背後意念已於 2006 年 2 月 12 日的家長輔導介紹過，請家長自行到辦事處訂購筆記及上課錄音 CD。
7. 外界有相似的 CD，一未等符合要求，二則價格非常昂貴(他們需給版權費，宣傳費及營運費)，還是勸家長用這裏的方法和 CD，有劉博士看著，有問題可以跟進。在國外先進國家，一個講座介紹加上兩三隻 CD 要港幣千多二千元，單買一隻 CD 也要百多二百元，甚至更多，而在音樂教養家庭講座是免費的，一隻 CD 四十至六十元，小部份九十多元，比市價平得多，請家長珍惜機會，切實執行。以往劉博士被請出去講，除了收到講座費外，賣出去的 CD，比賣給音樂教養家庭的多了不知多少倍，在音樂教養家庭推動，目的祇是想教好孩子，並非多一個渠道謀利。