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》

第二十三期　　**日期：2007 年 5 月 15 日**

本月產品推介
發頂旺洗髮護髮系列

發頂旺—生髮洗髮寶

成份：　人參、首烏、女貞子、茶籽等 20 多種 100%純天然植物，無添加任何化學劑。



功能：促進頭髮生長、亦能令白髮漸漸變黑，髮質變得柔軟堅韌，順暢易梳，長髮飄逸，短髮清爽，適合任何髮質。成份中有驅風功能的草本，洗完不會頭痛，日日洗都清爽自然。

發頂旺及護髮素

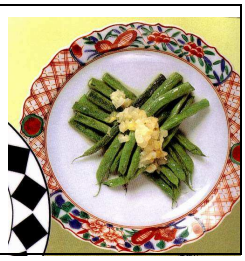
成份：20 多種漢方草本精華及茶花籽油

功能：可促進頭髮生長，令白髮漸漸變黑，用後令頭髮充滿光澤，柔順貼服易梳。

生髮洗髮寶：$61　　*護髮素：$73.5*

音樂家庭將會在每期的《家書》中刊登一些廣告，這項服務是免費的，廣告內容不限，但不能與音樂家庭的宗旨有衝突!各位家長如有興趣可與辦事處聯絡!

健康食譜
《洋蔥炒四季豆》

材　料：	有機四季豆 200g，洋蔥 1/2 個，胡椒、鹽、油少許	
做　法：	1. 四季豆除絲，在加了少許鹽的沸水中略燙一下。洋蔥去皮切成粗末。	
	2. 煎鍋加熱倒入油兩大匙，洋蔥以中火炒至金黃色，加入四季豆。待全部都沾到洋蔥香味後，以鹽、胡椒各少許調味。	

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

*****若學員要申請學校，可向辦事處申請証明書或推薦信，詳情請聯絡辦事處職員*****

《第 58 屆學校朗誦節後》

第 58 屆校際朗誦節於 2006 年 11 月 13 日至 12 月 15 日期間舉行，成績詳情如下:

N476 幼兒粵語或普通話童詩朗誦《唐魯峰：猜耳朵》

一等獎：黃××4 歲 11 個月)　譚××(5 歲 3 個月)
　　陳××(5 歲 11 個月)　袁××(5 歲 11 個月)
　　劉××(6 歲)　徐××(6 歲)
二等獎：招××(3 歲 11 個月)　張××(4 歲 1 個月)
　　黃××(5 歲 5 個月)　朱××(5 歲 5 個月)
　　馮××(5 歲 7 個月)
三等獎：陳××(2 歲 1 個月)　鄭××(2 歲 9 個月)
　　張××(3 歲 10 個月)　林××(3 歲 4 個月)
　　陳××(4 歲)　陳××(3 歲)

N478 幼兒粵語或普通話手指搖《陳淑安：開手合手》

一等獎：朱××(5 歲 1 個月)
二等獎：馮××(4 歲)　黃××(4 歲 9 個月)
　　劉××(5 歲)　司×××(5 歲 4 個月)
　　張××(9 歲)
三等獎：周××(3 歲 8 個月)　朱××(5 歲 2 個月)
　　張××(5 歲零 11 個月)

N1---8 歲以下英詩獨誦《Marchette Chute：The Wrong Start》

優　良：85 分 黃××(4 歲 10 個月)　85 分 司×××(5 歲 5 個月)
　　83 分 劉××(6 歲 3 個月)

U20 小學一、二年級女子英詩獨誦《Celia Warren：As Tasty as a Picnic》

優　良：83 分 華××(6 歲 7 個月)　81 分 鍾××(6 歲 4 個月)

U22 小學一、二年級女子英詩獨誦《Gareth Owen：New Boy》

亞　軍：85 分 鄭××(6 歲 5 個月)

U51 小學一、二年級男子英詩獨誦《Roger Stevens：Watching TV》

優　良：85 分 許××(6 歲 11 個月)　84 分 袁××(7 歲 6 個月)
良　好：78 分 倪××(7 歲 4 個月)

U52 小學一、二年級男子英詩獨誦《Polly Chase Boyden：Mud》

良　好：79 分 吳××(6 歲 9 個月)　78 分 鍾××(8 歲 2 個月)

U312 小學一年級女子粵語詩詞獨誦《鄭春華：氣球》

冠　軍：86 分 鍾××(6 歲 5 個月)
優　良：85 分 鄭××(6 歲 5 個月)　83 分 華××(6 歲 6 個月)
良　好：76 分 沈××(6 歲 11 個月)

U324 小學一年級男子粵語詩詞獨誦《曾維俊：搭積木》

優　良：83 分 莫××(6 歲 6 個月)
良　好：76 分 吳××(6 歲 8 個月)

U311 **小學二年級女子粵語詩詞獨誦《望安：看不見的花》**

優　良：83 分 林××(7 歲 5 個月)　82 分 簡××(7 歲 2 個月)
良　好：79 分 劉××(7 歲 4 個月)

U323 小學二年級男子粵語詩詞獨誦《王輩芯：假如我是小雨點》

優　良：86 分 袁××(7 歲 6 個月)
良　好：76 分 倪××(7 歲 4 個月)　76 分 鍾×× (8 歲 2 個月)

U23 小學三年級女子組英詩獨誦《Eric Finney：I Can See You Now》

優　良：80 分 林××(8 歲 4 個月)

U25 小學三年級女子組英詩獨誦《Celia Warren：Remind Me to Smile》

優　良：82 分 楊××(8 歲 10 個月)

U410 小學三年級女子粵語散文獨誦《詹淑惠：笑(節錄)》

冠　軍：86 分 楊××(8 歲 10 個月)

U26 小學四年級女子組英詩獨誦《Marcus Parry：Wet Play》

優　良：85 分 楊××(9 歲 10 個月)
良　好：79 分 莫××(10 歲)

U28 小學四年級女子組英詩獨誦《Clive Webster：I'm the One Who Rules the School》

優　良：83 分 郭××(9 歲 3 個月)

U309 小學四年級女子粵語詩詞誦《雋星：落葉》

良　好：79 分 莫××(10 歲)

U409 小學四年級女子粵語散文獨誦《方白荻：兩個海》

優　良：81 分 郭××(9 歲 3 個月)

E57 小學五年級男子英詩獨誦《Jo Peters：My Hands》

優　良：84 分 楊××(12 歲)

U308 小學五年級女子粵語詩詞獨誦《金波：請別忘了小雪花》

優　良：81 分 劉××(10 歲 11 個月)

K420 小學五年級男子粵語散文獨誦《凌源：豆腐 》

優　良：84 分 楊××(11 歲 11 個月)
良　好：78 分 林××(11 歲 4 個月)

Y37 中學一年級女子英詩獨誦《Barrie Wade：My Old Bear》

優　良：80 分 周××(12 歲)

U405 中學二年級女子粵語散文獨誦《碧野：天山景物記—天然湖(節錄)》

季　軍：88 分 劉××(12 歲 11 個月)

「第 42 屆全港兒童健康比賽」2006 年 10 月-12 月

B 組最佳才藝獎朗誦《猜耳朵》銅獎　　袁××(5 歲 11 個月)

優質鳳溪杯北區幼稚園朗誦比賽 2006

冠軍：朱×× (5 歲 5 個月)

甲.　導言

又是一年過去，這一屆的校際朗誦節又結束了一段時間，共 50 位學員參加，結果七位幼稚園學生拿一等獎，兩位小學生得冠軍，一位小學生得亞軍和一位中學生得季軍，佔參賽者 22%，若計算學生資質尚可、上堂較足少少而令訓練較足夠、在家又有花一點時間練習，這類學生約 25 人，佔 44%，整體來說，成績算理想。

根據本人觀察、家長及學員的反映，綜論如下：

1. 學員臨場比賽時不記得做動作。絕大部份學員或者家長幫孩子練習都是近比賽一兩個星期或甚至比賽前幾日才加緊去練，之前一週祇練到幾次或甚至沒有練，到比賽時仍然要刻意去記，一但上到台，在整個陌生的環境下，很多內文的細節也未必會記到，一開始忘記做動作，之後就未必記起，記起也不知道在那裏加入。要解決這個問題，還是要早一點加緊練好，將所有細節、表情動作圓融在朗誦裏，這樣才能以最佳成績表達出來，孩子始終是孩子，不是短期「吹谷」可以達到理想效果。
2. 學員臨場問媽咪要不要做動作，媽咪當時答：「你自己決定。」學員臨時就決定不做動作。不做動作會影響積分，本人在學員比賽前的一堂朗誦訓練必定定了最終、也是該學員表現最好的一個模式，就以這個方式去比賽應該是最好的，任何改動也應該是較差的表現方法，有些學員是沒有動作去參加的，因爲他們顧不了這麼多，有的做得不好，索性就放棄動作，適當的動作或多或少都對朗誦的表達、記憶內文等原素有幫助，若果動作構成障礙，本人一定會取消。另一方面，動作與表達、表情是相互配合、相輔相承，動作並非單一獨立元素，沒有了動作就會影響輕鬆活潑的表情及語調，直接影響了整首朗誦的表達。在臨場前遇到孩子提出這類的問題，要不要這樣、要不要那樣……？家長的唯一答案就是「劉博士叫你點做就點做!一點都不要改動!」。如果還有堂上，家長在上課時就要向本人提出，這樣子改、那樣子改好不好？那時大家可以商量，有什麼改動也有時間改，即使是最後一堂，但到臨場就不可以改，一有改動就會影響孩子的臨場表演，他們一面朗誦比賽，一面會想應不應該這樣做、那樣做？這裏改、那裏改好不好？等一陣記住我這樣改、這樣改……，即使改動會比較好，也未必每個孩子能應付，即使是成人，也未必能臨場改也做得好，即使一心跟練習方式做也未必能做足，小孩就更難說了。
3. 家長反映音樂教養家庭的學員整體上都表現較其他參賽者優勝，從出場、比賽以致下台都有紋有路、態度認真，以練得好的一群學員來計，整體表現十分出眾，家長及在旁觀眾都認爲他們應該得獎，實際上得不到獎祇是評判準則和喜好問題，部份是評判認爲我們讀錯了音。在童詩朗誦《猜耳朵》一文中，評判認爲「聽」要讀「ting¯」，讀「ting ˋ」和「廳」都錯，我們認爲「遮著臉」是廣東音，因此「聽得遠」應讀「廳得遠」，才能呼應前句「遮著臉」；評判認爲「驢」應該讀「騾」，不應 讀「盧」，「騾」讀「羅」，舊字典確實讀「驢」爲「騾」，但新字典則音「盧」，從語言學角度，字音正僞以「約定俗成」爲標準，當然，何謂「俗成」？多少人才能「俗成」、「俗成」多少年才被正式訂爲「俗成」都是一個具爭議的問題，「黔驢之技」，也讀上了一百年，父親是小學老師，他也讀「盧」，他的學校老師應該教他讀「盧」，該「盧」音也超過了 150 年，這個「俗成」應該合理，應該讀「盧」。字音的讀法事後已通知了大會轉告評判。
4. 在朗誦訓練中，分了七個階段。第一階段要求學員先背好內文，這工作可以由家長替孩子或稍年長學員自己先做好，

見本人之前就可以背熟課文、理解好課文，若孩子太年幼或有學習困難，在背誦內文上有困難，本人和林老師都會幫助，運用一些記憶技巧替孩子背內文。對大部份學員來說，本人一開始可以從第二階段起，是朗讀，朗讀要求學員咬字清晰、口形清楚、跟句子呼吸、速度適中，以一拍等於 92 至 104 速度來開聲誦讀，期間若發現學員有發聲、呼吸、說話上的問題就一併跟進。第三階段是深入理解課文，並配上輔助動作、眼睛專注及眼神運用。第四階段是訓練學員整體去表達誦文，涉及運用聲線、用氣、用力、眼神、姿勢、表情等一切能令學員有效去表達誦文的範疇。第五階段是訓練學員在台上朗誦的技巧，在小課室的訓練一旦移到大禮堂，表達誦文，如聲線、用氣、用力、眼神、姿勢、表情等各範疇又有相對的變更，學員又需適應及重新調較。第六階段是台風，包括上下台禮儀、視線對觀眾、衣著、笑容、信心等訓練。第七階段，也是最後一個階段，是不斷重複練習，練習至每個小節都要牢記和掌握好，要做到運用自如、信心十足去參賽。以上二至四階段，本人都要求家長要錄影或錄音，然後回家照樣訓練學員，若整個訓練家長都跟著孩子，學員不難拿到名次及好成績。

5. 整體而言，一般學生比賽前兩個月就開始練習，本中心學生練習時間約一個月，本人認爲本中心孩子平日有注重語文及言語訓練，不須長時間練習，祇要導師及家長抓緊時間訓練孩子，進展也應理想，長時間練習令參賽者對作品厭倦，家長及學員也拖長來練習，浪費時間，即使那些在學習上有困難的孩子，練習所需的時間祇不過多了兩個星期左右。
6. 家長和學員盡力去練習是擺好成績的關鍵，學校會派全校、全級最好的一批，甚至是年年得獎的一批來訓練去比賽，我們是「烏合之眾」，願者就報名，不論質素，甚至學習及言語有困難的學員，也一樣去參加，經我們這樣訓練，若他們又肯付出時間和用心去練，也不難得到好成績及名次，而事實也証明如斯。照事論事，很多學員臨尾才來上課，或是上兩、三堂就去比賽，當然成績若與自己前後比較會比經常出席及勤練習的低。當然上得堂多不一定拿到獎，但表現一定有水準，說話技巧一定會有改進，學校中、英文科也有說話技巧這一科，對這兩科的成績一定有幫助。
7. 學校朗誦節的比賽成績對學生將來考小學、中學或甚至考大學都有影響，希望學員好好把握每次參賽機會，奪取好成績。

從九月至十二月整個朗誦訓練期間，本人的聲線因每天多個小時不停教朗誦，至十一月中因用聲過度開始聲音沙啞、喉嚨發炎，疼痛至十一月尾差不多失聲，開聲十分困難，維持了一個星期左右，至十二月初因大部份學員已參賽了，聲線可稍爲舒緩，又逐漸回復正常了，其間沒有看醫生、沒有吃藥、更沒有停課休息或停止教朗誦，生活如常，最嚴重的一個星期就要挺著喉嚨痛、喉嚨發炎、頭痛、頭暈、咳嗽等痛苦，捱過去了，健康又回復正常，這一切都是拜煉法輪功所賜，我煉了功，身體會自然達至無病的狀態，即使應付了六十多人日以繼夜的朗誦練習，一般人不到一個月也會失聲、要靠藥物挺著也未必能捱到尾，本人握了兩個月才開始失聲，維持了一個星期又逐漸回復正常，因爲本人煉的「法輪功」不斷爲本人清理，直至所有病菌、損傷清理掉，若病菌或損傷像今次這樣嚴重，可能需一段時間才能清理好、淨化好，但始終都會清理掉，以達至無病的狀態，一個真正修煉法輪功的修煉者無須看醫生、吃藥、吃補品，更無須去理會這些症狀，像無病痛一樣過生活就好了，本人這段經歷也是一實証，我是這樣子理解，法輪功的功理博大精深，不是本人在這裡可以講得透，還是希望各位自行閱讀《轉法輪》，請到辦事處免費借閱，要進一步認識可直接向本人或林老師查詢。難怪中國大陸成億人甘心冒著中國大陸政府的酷刑迫害、抄家、革職、封屋、經濟封鎖等鎮壓手段也還繼續煉，他們很多都是從嚴重病患、絕症等死亡邊緣因煉了法輪功而得重新活過來，詳情可上明慧網: http//www.minghui.org 查詢，那裏上載了這類無千無萬的真實個案。