



醫生媽媽的 親子教養術

★ 12個教養策略 X 28個小學生溫習秘笈 ★

許嫣 著



★ 如何把考試溫習變成 最好的親子時間？

★ 12個常見教養難題的 處理方法！

★ 學習，不是時間越長就越好。溫習的時間是「愈短、愈專注」！

「良好的親子關係，
永遠比成績分數重要。」

目錄



序一 莫樹錦教授 006

序二 鍾浩然醫生 008

自序：陪讀書可以令親子感情升溫 012

自我介紹：懶惰媽媽和快活女兒 014

第一部分 · 如何把考試溫習變成最好的親子時間

考試快到了，我和女兒發生了衝突 019

為什麼要自己教初小：與孩子同行 026

遇上以下的 12 個情況怎麼辦？

① 父母因要上班沒有時間陪讀 030

② 孩子缺乏學習動機 032

③ 孩子常犯粗心錯誤 038

④ 你不在家，孩子就不讀——應否「陪讀」？ 041

⑤ 考試壓力令身體不適 047

⑥ 孩子缺乏專注力 054

⑦ 關於上網和打機 060

⑧ 需要補習嗎？ 067

⑨ 其他家長有很多資訊 072

⑩ 是否應該以物質獎勵孩子的成績？ 076

⑪ 高小的孩子不想你插手幫忙 079

⑫ 為什麼我會經常生氣？ 085

第二部分 · 考試前兩週才開始溫習：辦法和技巧

級頭小朋友怎樣溫習 091

考試前兩週才開始準備 094

搞清楚：考試是什麼？ 096

製作時間表 099

研究考試範圍 106

整理內容 107

整理筆記 110

中英數各科溫習攻略 116

背書的方法 127

了解弱項，重點溫習 135

談「操卷」 138

Tip 題（猜題） 146

3 種不同類型孩子的溫習方式 …… 150

視覺型 …… 152

聽覺型 …… 156

動覺型 …… 159

各級小學生的溫習程度 …… 167

考試時期的日常生活 ① 飲食篇 …… 172

考試時期的日常生活 ② 生理時鐘篇 …… 177

考試時期的日常生活 ③ 溫習環境篇 …… 181

考試時期的日常生活 ④ 工具篇 …… 185

考試時期的日常生活 ⑤ 健康篇 …… 186

研究考試場地 …… 188

父母如何配合孩子？ …… 192

第三部分 · 沒有考試的平日生活

沒有考試的平日生活 …… 199

不知從何入手的新手父母 …… 208

培養閱讀習慣 …… 210

讓孩子感受到你的愛 …… 215

總結：調整期望 Check list …… 222

後記：是否我的孩子特別受教？ …… 226



自序：陪讀書可以令親子感情升溫

前陣子小學考試，陪女兒們讀書溫習。

許多家長煩惱孩子學業，每次臨近考試陪讀書時，矛盾就馬上爆發。孩子偷懶、不專注、追不上進度；家長勞氣、擔心、發火怒吼；有些父母甚至失眠焦慮，影響工作和生活。

我家不是這樣的。溫習時期，我和兩個女兒和平共處，親密無間；考完之後，我們仨的感情大大升溫。

「你的女兒又叻又乖，所以你才可以這樣輕鬆嘛！」別人總是這樣說。

事實並非如此。

第一，我並不輕鬆。

第二，不論孩子是否聰明聽話，跟溫考試時的親子關係是沒有聯繫的。聰明乖巧的孩子，也可以跟父母充滿矛盾與壓力；不太聰明專注的孩子，也能與父母快樂地溫書學習。

關鍵是，父母的心態是否良好，父母的教法是否正確。

我小時候讀書很勤力，科科追求 100 分。做了母親後，覺得女兒不論先天還是後天資源都比我優勝，故自然認為她們都

應該追求卓越，所以對她們要求嚴格，想要發揮她們的潛力極限；結果卻造成了不少壓力和情緒。

後來自己思想搞通了，發現我對女兒的嚴苛，其實是源自我內心對自己的不滿、是原生家庭的創傷累積。我將自己的無力感和憤懣轉介到女兒身上；我把對自己的期望，變成了對女兒的期望。

當我慢慢學會放過自己、放棄執著完美之後，像奇蹟一般，我對女兒的嚴苛也消失了。我接受了大女兒的粗心大意和髒亂字體，也接受了小女兒的不求甚解和單細胞思維。我知道，孩子自己也很想做得好，無需我把自己的期望加諸她們身上；我也知道，倘若失手，孩子自己已經很失望的了，無需我把自己的失望加諸她們身上。

考試時期，我要讓孩子感受到我是在幫助她們，而不是在打壓批評她們。我只順著她們的個人能力去安排學習，不逆天而行，並全力支持她們的吃喝、作息。

更重要的是，我以她們的平穩樂觀情緒為優先，以我與她們的愛為至上；其餘一切，皆不重要。

陪讀書可以使親子感情升溫。

陪讀書是，不論孩子聰明與否，你都愛他、接納他、支持他。

陪讀書是，只要在孩子困難時刻永遠站在他身邊就好。

陪讀書是，良好的親子關係，永遠比成績分數更重要。

自我介紹：懶惰媽媽和快活女兒

自我介紹

80 年生於香港。

我是一個病理學專科醫生。

我是兩個女兒的母親。

我是作家。

小學和中學時期，就讀於香港及新加坡一流傳統名校。然後入讀香港大學醫學院，畢業後任職病理學醫生，30 歲取得專科資格。

我從小成績很好，小學、中學、大學、以至醫學專科考試，鮮有失手。

會考 9A，高考 4A，在這個填鴨式教育制度中，我如魚得水。

小學時候，父母教我讀書。父親少時苦讀，年年考第一，靠著獎學金，在香港大學和中文大學修讀了幾個學位，一級榮譽畢業；他對讀書考試有獨家心得。

母親是「虎媽」，負責監督我努力用功，她是個勤奮、聰明、效率很高的人；在孩子的讀書學習方面，跟父親合作無間。

我從來不需要上補習班。

在讀書考試這個領域上，我只感受到父母的有效幫助，卻從不會承受來自他們的壓力。可能，我本身就是個完美主義者，對自己的要求，比父母的要求還要高。

對於考試，除了緊張，還隱約有一絲期待。

每一次考試，是少年平凡的我，難得可以大顯身手的機會。

我的兩個快活女兒

12 歲和 10 歲，在本地傳統名校就讀。

自幼稚園起，就非常喜愛上學。考小學無往而不利，兩姊妹都被所有最好的小學取錄。

成績中上。從不上補習班。

課餘大部分時間，都在忙碌著做她們喜歡的、跟學業無關的東西：閱讀、繪畫、唱歌、跳舞、電腦、機械人、手工、打球、看電視、玩洋娃娃、打遊戲機。

我負責她們的讀書考試。

由於我工作繁忙，所以平日花在女兒學習的時間極少，可能只得十數分鐘。

即使在考試前兩週會集中幫助她們溫習，但事實上，那些日子裏真正花的時間，平均每天也不超過 1 小時。

這些年來，我積極研究「在職媽媽如何在有限時間內幫助孩子應付功課考試」；而真正目標是，盡快「讓孩子摸索出適合自己的方法」，能夠獨自溫習，不需要我插手。

那我就自由了！

我相信那天很快就會來臨。

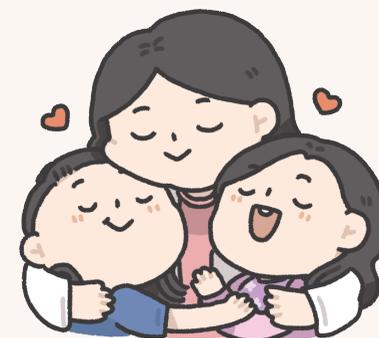
然後，在這個過程中，我發現一個至為重要的道理：

「良好的親子關係，永遠比成績分數重要。」

許多家長以為，教孩子讀書一定是勞累的、付出的，過程中無可避免出現爭執和矛盾。

對於時間管理極度敏感的我，卻發覺「溫習考試」和「培養親子感情」這兩件大事，是可以同時進行的。

讓我在以下的篇章裏，分享如何把溫習考試時間，變成最好的親子時間！



如何把考試溫習變成最好的親子時間



考試快到了，我和女兒發生了衝突

孩子令你生氣和焦慮

考試快到了。

我費盡心思，替女兒安排好溫習時間表。上班時，打電話提醒她要準時溫習，她信誓旦旦地告訴我，她已經做完功課兼完成溫習了。

我拼了命地盡快完成醫院工作，趕回家裏，竟發覺女兒在客廳看電視，還未開始溫習。

我連忙叫她去溫習，她卻躺在沙發上，像幼兒般發脾氣，揮手踢腳，發出抱怨的叫喊，態度語氣極其的差。

我已經身心俱疲，還要檢查她的功課，卻見做得亂七八糟，錯漏百出。我耐心地向她解釋哪些地方需要改正，她卻說：「我不改」、「我偏要這樣寫」、「就算是錯我也要這樣寫」。

而且在我說話時，她心不在焉，坐不住的走來走去。

我氣得暴跳如雷，登時以雷霆萬鈞的氣勢，罵得她狗血淋頭，把作業往地上一拋，大吼：「拿走！你以後不要再叫我替你檢查功課！」

我還忍不住說了粗口。

罵完孩子又後悔

我冷靜下來以後，走到女兒的房間，看她哭到面目全非，並一邊在寫練習。

我去抱著她，向她道歉。

「為什麼每次都要以罵人去解決問題呢？」她哭著說。

我給她抹了臉、喝點水、讓她換了衣裳，好好抱著她一會兒，然後才慢慢解釋，為什麼我會如此發怒生氣。

我說：「你要知道，我很重視禮貌。你今天躺在沙發上的反應、以及在我解釋功課時的態度，都非常差，所以我會這樣生氣。」

「另外，我對你的欺騙非常憤怒。今天下午，在電話上你明明已經說做完功課、完成溫習，但是我回來才發現你說謊。我很討厭別人說謊，這一下子燃起了我的怒火。」

「再加上，我上班整天，已經非常疲倦。若在平日，我可能還能夠平心靜氣地責罰你；可是今天我工作上遇到許多不如意的事，特別勞累，驀然發現你在說謊，便完全控制不了我的情緒，連粗口也說出來了。」

「另外，但凡做母親的，心裏總有個擔憂，害怕孩子成績不好，將來不被好的大學取錄，找不到穩定的工作……當然，這是過份憂慮、不理性的；但是當我憤怒和疲倦的時候，這樣的恐懼就會不知不覺湧現。」

我很平靜、客觀地，告訴女兒我情緒起伏的來龍去脈。

父母道歉、同理心，以及解決辦法

首先，女兒並沒有察覺到自己的「發脾氣」和「不禮貌」。於是，我客觀地描述她的剛才表現，告訴她這些舉動會令人感到不舒服，容易引發爭執。

然後我向她道歉。我說：「即使你沒有做好自己的工作、又沒禮貌，我也不應該用這樣強烈的情緒去責備你。作為成年人，我應該要保持克制和冷靜。」

另外，我也指出，雖然女兒缺乏自律，但是每個人、包括我自己都在內，也會有缺乏自律和偷懶的時候。

「間中偷懶不要緊，只要肯承認錯誤、和認真補救就好。休息之後，重新努力。」

所以，我接受女兒有時會偷懶，但是我希望她不要說謊，更不要像幼兒般發脾氣。她應該要用成熟的方式去面對偷懶問題，例如道歉、馬上去溫習，或者有禮貌地反對母親要她溫習、並清楚表達自己的想法和計劃等。

我說：「我知道你也想自己成績好。我知道你也想做到自律，但有時候真的很難！我自己也經常偷懶。我學習自律，學了一輩子，仍有待改善。」

「讓我們一起努力自律，好嗎？」

我想，這個解決方法是暫時最好的了。

女兒的確是希望自己努力溫習、成績好。偶爾偷懶犯錯，她也願意被母親管教；但並非以「言語暴力」的方式，而是以冷靜和合理的態度去規管和教育的。

惡語傷人六月寒

「媽媽，你該知道『三冬暖、六月寒』的道理吧。」當時 10 歲的大女兒說。

女兒的閱讀層面比我廣泛，我可真的未聽過這句話。「那是什麼？」

女兒突然不好意思：「不告訴你。」

我上網尋找，原來全句是「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」。意思是：一句好話，即使在嚴冬中也可讓人溫暖；一句傷人的話，縱使在炎熱的六月也會使人感到心寒。

這句俗語是告誡人們說話要三思，不可隨意出口傷人。對子女尤其如此。

女兒是個非常溫柔的人，即使對我有所不滿，也會用委婉的話語去表達投訴，從來不會直接指責和批評。我必須要很重視她的說話、仔細推敲，才會明白她含蓄的意思。

我跟我們這一代的人一樣，都在自己父母的嚴厲批評、威脅喝罵中成長；故此在育兒初期，也曾不自覺地在孩子頑皮時惡言相向、用言語攻擊。

不知道為何脾氣不太好的我，卻會養出個天性溫柔的女兒，她不計前嫌，並能夠以身作則，反而教導我該小心說話傷人。

自此之後，我加倍檢視與反省自己所說的話；在責罰她們犯錯時，也要謹慎用詞和語氣。偶爾不慎說出侮辱傷人的話，必需做好「善後工作」。善後不只是口頭道歉，而是說明自己為什麼生氣，並詢問和了解孩子的感受。

已發生的傷害不能消除

雖然，我在親子衝突之後冷靜下來，並進行反省與檢討，與女兒達成和平共識；但是我知道，已發生的傷害是不能消除的。

我的大叫大吼、說的粗語和侮辱性字眼，必會深深地留在女兒的潛意識裏。

這些傷害，跟「愛」一樣，會留在潛意識中，影響著孩子未來人生的各種選擇、工作態度、待人處事方式、人際關係、將來的愛情和家庭的狀況等。

即使父母如何醒悟、道歉或補償，也於事無補。

有些父母，因為對孩子抱有罪惡感，對孩子的要求言聽計從，以補償自己過去的行為。可是，由罪惡感造成的補償心理，並不是真的為孩子好，只不過是父母用來安慰自己罷了。

事到如今，補償也沒有意義。

作為父母，首先必須承認，孩子曾經受到的「原生家庭傷害」，不會淡化或消失。唯有等到孩子將來成熟，靠她自己慢慢去面對和消解。

父母要做的，是正視和承認已造成的傷害，並準備承擔它所帶來的責任與代價。

然後，竭盡所能地避免下一次傷害。

天下間沒有完美的父母、沒有從未傷害過孩子的父母，但是我們可以不斷學習和改進，做好自己，盡力減少以後的親子衝突。

考試前兩週才開始 溫習：辦法和技巧



級頭小朋友怎樣溫習

網上家長論壇多有討論「級頭小朋友」的溫習方法。所謂級頭，就是小學裏全級考頭幾名的學生。

他們觀察到的是：「平日很少時間溫書，臨考試才溫習。功課自動自覺做好。不做課外練習，沒有去補習。讀海量的課外書，經常看電視、玩遊戲。上學時經常魂遊，在書上塗鴉。記性非常好，專注力強，好勝，悟性高，海綿一樣吸收知識。」

我小時候也是級頭小朋友，這些家長的觀察，基本上都是符合的。但是內裏，也有他們觀察不到的地方。

怎樣才能做到級頭呢？我認為「讀海量的課外書」是重點之一。因為知識的基礎夠闊，所以老師一講就明白。所謂「悟性高，海綿一樣吸收知識」，其實是基於平日讀了許多雜書，腦袋習慣了「吸收」這個動作，而不是只針對學習教科書上那些非常有限的內容。

另外，對我來說，「平日不做課外練習，沒有去補習」也是考級頭的主要原因之一。由於不是整天 24 小時都泡在教科書的知識裏，故此不會產生強烈的厭惡感，考試前溫習也不至於感到太沉悶，想考好的意願也比較強烈。

我想像，那些生活裏只有教科書的學生：上學是教科書，放學補習教科書，睡前溫習教科書，週末做相關的補充練習，假日上更多補習班、做更多的補充練習；而家長，也只關心學校教的知識。這些學生的思想被困在狹窄的學校教育範圍內，一定非常痛苦，一定極其厭倦，實在不能想像他們如何仍有挑戰考試的積極和鬥志。



即使是美女，天天看個 10 小時也會厭倦；何況是教科書呢？

「可是，我的孩子連學校教的知識都未懂，還哪來時間學課外知識？不是應該先搞好教科書上的東西嗎？」

我想不是。孩子之所以學不懂教科書上的內容，並不是課程太深或孩子太笨，而是因為其他的知識不足，所以才會吸收不到。

舉例說，你要訓練游泳選手，要求他天天游泳 10 小時，卻沒有配合健身、舉重、跑步、拉筋、休息、營養飲食、或其他運動知識，只一味要他游游游；長遠來說，他可能游得好嗎？

故此，要提高孩子的「悟性」，必須先全面性增加生活的寬度和思想的深度，像中醫所說的「固本培元」；腦力強健、視野廣闊，學校的東西才能學得快而準。「海量閱讀課外書」是效果最好的；其次，看電視、參與各種活動、跟不同背景的人交流、培養獨立思考，都能增加智慧和學習能力。

3 種不同類型孩子的溫習方式

順著孩子的天性，調節溫習方法

VAK 學習風格是一種學習理論，將學習者分為 3 種類型：



視覺型
(Visual)

聽覺型
(Auditory)

動覺型
(Kinesthetic)

這 3 種類型分別代表了學習者偏好的感官輸入方式：看、聽或動。

VAK 的理念是：如果教學方法和學校活動能夠符合學生的學習風格，那麼他就能夠讀得更好。

雖然沒有大型研究數據支持，但是 VAK 的理論仍然很受歡迎，因為它可以幫助父母了解孩子的學習表現，例如：為什麼同一種溫習方法，用在哥哥身上十分有效，用在弟弟身上卻是災難？

父母自己喜歡的方法，未必適合孩子。順著孩子的天性，調節溫習方法，就能事半功倍。

然而，這些學習風格並不相互排斥，很多人會結合不同的方式學習。隨著教育多元化，孩子不能只依靠自己擅長的學習方式，他們也需要培養其他型態的學習法。

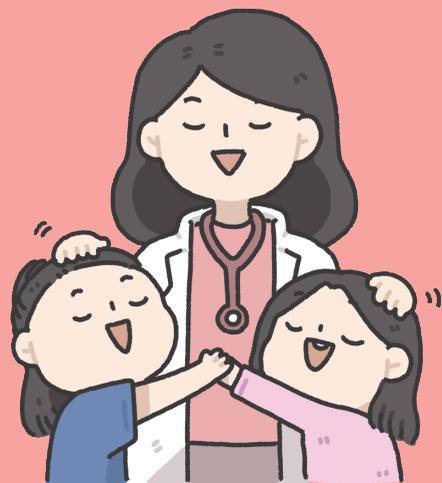
舉例說，傳統教學以閱讀和寫字為主；一直以來，「視覺型」學習者較佔優勢。可是，近年學校愈來愈注重演講、討論、實驗、實地考察、研究項目等新型教學；另一方面，利用影片和資訊科技等工具的教學模式，也愈來愈普遍。因此，純視覺型的學習是不足夠的，必須逐漸訓練出一定程度的聽覺和動覺型的能力。

不同孩子，有不同溫習方法。

父母的最終目標，是協助他們摸索出一套最適合自己的方法。

你家孩子，是偏向哪種學習風格呢？

沒有考試的平日生活



沒有考試的平日生活

這本書是「考試時期父母的急救箱」，說的是考試前兩週的親子溫習，卻並非平日學習的模式。

那麼，沒有考試時的平日，我家孩子是怎樣應付功課的呢？以下分享給讀者做參考。

我平日的宗旨是：

- 孩子盡量減少在學業上花的時間。增加空間，發白日夢、閱讀、和做自己喜歡的事。
- 我會用最少的時間去管理孩子的功課和學習，因為我自己也很忙。
- 我會親自檢查功課和跟進學校活動，以了解孩子在學業的進度和要面對的困難。
- 親子之間，盡量減少在學業上的討論，以減少摩擦的機會。
- 大部分的親子時間，都要花在舒適的事情上，保持氣氛輕鬆。

補習

不補習。

上學和做功課，已經佔了每天的大部分時間，不能夠再花更多的時間於學業上（除了考試前兩週）。

小學的課程不算深奧。如果上到高年班，真的有科目跟不上進度，才會考慮找補習老師。

功課

不陪做。

自幼稚園起，孩子必須獨自做功課，規矩是在晚飯時間前完成（特殊情況例外，如：有課後活動、功課太多、週五等等）。

檢查功課

堅持親自檢查。

我每天下班回家，簽手冊，簽通告，並親自檢查孩子功課。

- 我用七彩黏貼紙（post-it），標注每個錯誤地方，然後一次過將整疊功課交給孩子改正。

- 改正，大多是不小心算錯數、寫錯字等，孩子發現錯誤後自然會改好。倘若真的不懂，我就會親自解釋教導。那通常只佔很少時間。
- 初小時的造句、作文，我通常要她們起草稿。我在稿上改完，她們再抄回功課簿內。
- 如果遇上連我都不懂的作業，會一起上網尋求答案。
- 大女兒到了小學五年級，已經不讓我檢查功課，除非有個別不懂的題目需要協助。
- 間中我遲回家，她們先上床睡覺。我回家後用七彩貼紙標注錯誤，她們翌日早上上學之前做改正。

沒有書桌的媽媽

在家裏我沒有自己的書桌；所有工作和處理孩子功課，都是在餐桌上完成的。

餐桌旁的櫃子，有一個塑膠盒，裏面裝滿了我檢查功課所需要的文具；那是屬於我自己的一套趁手工具，其他人不能碰。

「功課膠盒」裏有：各種筆、間尺、釘書機、打孔機、剪刀、漿糊、膠紙（修補孩子貼得亂七八糟的工作紙和撕爛了的作業）、計數機（手機的計數機不夠好用）、非常好用的橡皮

醫生媽媽[®]

親子教養術

★ 12個教養策略 X 28個小學生溫習秘笈 ★

作者：許嫣

插畫：阿青

設計：Spacey Ho

編輯：青森文化編輯組

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2024 年 6 月

ISBN：978-988-8868-36-0

上架建議：親子關係／教養心得

定價：港幣 128 元正／新台幣 510 圓正



醫生媽媽 親子教養術



- ★ 協助孩子建立自己的溫習方法，最終能夠獨立學習
- ★ 提升孩子的學習動機與專注力
- ★ 培養閱讀習慣，是成績好的最大關鍵
- ★ 中英數各科溫習攻略
- ★ 三種類型的孩子溫習方式：視覺型、聽覺型、動覺型
- ★ 考試時期的日常生活注意
- ★ 沒有考試的平日生活準備
- ★ 父母要「為自己好」，管理好自己的生活、情緒、誠信、進步，這才是對孩子最好！

「學霸如何把這身份承傳下一代，固然可以當個虎媽嚴厲軍訓式教育，但這便很容易傷害感情，要把培育和親子兩者融為一體，便要講求方法和藝術，這正是許媽的祕笈，像似學習如來神掌，理性地規劃地漸漸地述說她個人親子教養守則方法。」

—— 莫樹錦教授
香港中文大學醫學院腫瘤科系主任

「儘管我也曾有過不少書中相似的經歷，但卻從沒想過可以如此系統性地把管教孩子的原則羅列出來，並作出互相關連的描述、解釋和總結。書中平實易讀得來條理清晰的文句，不但反映了一名職業女性對生活細緻入微的觀察，更透視出一位堅強母親理性睿智的分析。」

—— 鍾浩然醫生
瑪麗醫院急症室副顧問醫生



專業出版 國際銷售
▲ 紅出版文化平台
加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：親子關係/教養心得
定價：港幣 128 元正 / 新台幣 510 圓正