

麥媽媽形容，Lousia小時候不愛笑，右小圖可見一家為女兒慶祝兩歲生日，但女兒面無表情，相反哥哥就咧嘴大笑，兄妹的對比十分明顯。



香港X香港

麥何小娟 (Silvia)

育有一子一女，兒子麥明山畢業於中大醫學院，現職醫生。女兒麥明詩為會考十優狀元，畢業於英國劍橋大學法律系，2015年當選港姐冠軍。

- 專業及學歷：
- 資深職業治療師（兒科）
 - 教育碩士（澳洲墨爾本大學）
 - 衛生行政碩士（澳洲新南威爾斯大學）
 - 資優教育大學後文憑（澳洲蒙納許大學）
 - 職業治療專業文憑（香港理工大學）



《我的女兒麥明詩 一張白紙到10優的培育經歷》

作者：麥何小娟
出版社：紅出版（青森文化）
出版日期：2016年7月1日

麥明詩怕羞鶴鶉 變十優港姐

在鎂光燈下展現自信笑容的麥明詩，面對鏡頭毫無怯色，談吐大方自然，想不到她兒時卻「怕醜又鶴鶉」，由害羞女孩蛻變成十優冠軍港姐，背後皆因有一位善於觀察、了解孩子所需的母親。事實上，麥媽媽何小娟從事兒科職業治療多年，有自己一套培育孩子的方法。「除了從小訓練孩子的基本能力，包括專注力、記憶力、分析力等，我更着重的是女兒的心理發展及性格培養，幫助她建立自信、敢於面對失敗。」

「在小學時，我不懂表達自己，常常答『不知道』去逃避與人繼續交談。」麥明詩憶述兒時因為哥哥的影響而感自卑，每次看見哥哥房間擺滿各式各樣的獎杯都會非常羨慕。麥媽媽解釋：「哥哥讀沙田區名校呂明才，而我安排了Lousia讀女拔萃，相對競爭較激烈，所以她在小學沒有機會發揮所長。」哥哥性格外向，喜歡與人溝通，

吸引了所有人的注意力，相反女兒就比較文靜被動，對比十分明顯。

刻意經歷輸培養自信

「我觀察到女兒平時在家口齒伶俐，但一面對外人就變成『鶴鶉』，所有事情都要跟着哥哥。」麥媽媽憑着自身的工作經驗，已判斷出女兒小學時缺乏自信，於是便着力為她安排一些校外活動，例如合唱團、話劇團等。麥太當時留意到女兒被老師挑選加入合唱團後，回家會雀躍地教媽媽如何運氣，發現唱歌是她的小學唯一受稱讚的，便以此為切入點。「只有為女兒找到一張刀（專長），她便不需再與哥哥作直接比較，從而建立自信。」

麥明詩被形容為「人生勝利組」，亦少不了被傳媒追問有否遇過甚麼挫折失敗，但她苦思良久也答不出來，笑言從媽媽口中得知最挫折是3歲時被迫吃不喜歡的西瓜。

「其實

女兒在贏之前有過無數的失敗，累積了大大小小的挫折，才能造就她今天的成功。」麥媽媽解釋，她透過不同的環境去培養女兒的性格，刻意讓她去「輸」，重點在於孩子遇到失敗時如何作鼓勵和開解。

趣味玩意可訓練專注

「媽媽每年都會為我報名參加校朗誦節，雖然別人得獎，我只有分紙但她也會對我說『你已經比上次高分做得很好。』」麥明詩亦憶述，以往當遇到不如意時，媽媽都會告訴她這並不是失敗，因為每個經歷或者比賽程都能讓她更加進步，這已經是成功得到媽媽悉心的培育，讓麥明詩由小候的害羞怕事，蛻變成不怕失敗、敢面對挑戰的自信女孩。

「其實我的做法很簡單，以遊戲

適應娛樂圈 母女齊學習

過去20年教子女有方，但麥太坦言，女兒成為公眾人物後，她自己也要重新學習與適應：「因為我地都唔認識亦從來唔接觸（娛樂圈），以前個女從來唔會被人話，但現在無端端會被人批評。例如去英國那個節目，她好俾心機去做，之前做了很多準備工夫，接觸到那麼多人，但無端端又會變咗批評，父母個心都會有些唔舒服，但都係要去學習的，人都係要去不斷適應。」

任何事情被放大100倍

麥太熟悉人的心理情緒，但看到女兒成為藝人公眾人

物後，也會感到藝人壓力之大，不足為外人道。「好多Uncertainty，任何事都會被放大100倍。」麥明詩在旁搶說。訪問之時，麥明詩見報最多的新聞，是她與林作的感情關係出問題，備受關注，麥明詩也不避嫌以此事作例子，說明藝人要懂得處理自己情緒的重要。「當你本身已經因為（感情）呢件事，要處理情緒，但又好多記者電話來問你回應，變咗有情緒冒起時，我要好冷靜咁諗去分析，然後去做Action。」小妮子頂得住娛樂圈非常生態嗎？麥明詩由皺眉變露出笑容說：「都OK嘅，其實都幾Exciting。」

主，活用身邊的物件和環境，隨時隨地都可以讓孩子在玩耍中有所成長。」麥媽媽舉例，她會將一些小物品放進袋中，讓女兒伸手摸索並找出特定形狀的物件。她亦喜歡和女兒在街上玩遊戲，例如在巴士上玩數字接龍，她會隨機說出5個數字，女兒就把次序倒轉說出來。旁人聽起來可能很簡單，不過母女二人即場試玩的確趣味盎然，這些都是可以訓練孩子專注力和記憶力的小遊戲。

訪問所見，麥明詩的記憶力確不錯，為媽媽當新書校對的她，能將書中的章節仔細一字不漏背出來，這位十優生笑說，「我的Short term記憶是幾好的。」麥太不忘接着解釋，「她已訓練出一種專注力。」

「我記得小三去美國旅行時，媽媽拿出地圖和指南針教我如何使用，並讓我負責帶路，也算是遊戲的一種。」麥明詩形容全靠媽媽的耐心，願意花時

間讓她作嘗試，順利找到目的地後，她除了有很大的成功感，亦增強了自信，令她印象很深刻。麥媽媽亦補充，「其實父母若能因應環境去教導孩子是最佳的，如果翻開書本教『東南西北』反而吸引不到他們的興趣。」

母親如朋友互相傾訴

正式簽約無綫加入娛樂圈的麥明詩，談起媽媽對自己兒時的培育更是非常感恩。「做這一行真是很需要自信，讓你不會輕易因為別人的打擊就對自己失去信心。媽媽亦教導除了要欣賞自己的優點，亦要認知自身缺點，從而找到自己的定位，這亦能應用在演藝圈。」

麥明詩亦大款拍戲需要的專注力比起讀書更高，因為要全神貫注去進入自己的狀態，但同時有不同人要為自己化妝、造型等，幸好媽媽從小訓練令她較易適應。由素人成為冠軍港姐，一夕之間成為傳媒的焦點，麥明詩亦坦言，「這一年很多事情都無法預計，難免會

有情緒化的時候，而我就比較愛哭，有效抒發壓力，媽媽自小便鼓勵有不開心的事就要喊出來。」

面對網上的負評，她亦有自己的一套情緒控制的方法，「最重要就是認識自己的情緒，我會明白事情不在自己的控制之內，可能被人斷章取義，亦會感到委屈，但慢慢理解事情的發生後，便可以平靜自己。」她認為現在自己的心態正面，即使遇到挫折也很快可以重拾心情投入正作，「最緊要就係喊完之後可以繼續專心工作。」當然亦有賴媽媽陪伴。「現在的角色由母女化為朋友，主要與女兒溝通傾談，了解她的想法，盡量幫助女兒減低壓力。」

麥媽媽亦坦白，知道女兒受網民批評也會心痛，但她明白女兒也有繼續學習、改進的地方。「人有挫折是正常的，最重要是她懂得自我激勵，看見女兒能有所成長都感到很安慰。」

◀訪問當天麥媽媽特意帶來舊相簿，與女兒一同回味童年的點滴。



兒時無電視 囑阿媽看台劇

麥媽媽在培養女兒方面花了不少心思，為她安排各種活動，不禁令人好奇十優港姐的童年生活。麥明詩就坦言自己沒有喜歡的卡通人物，只有在12、13歲時囑着媽媽看台劇，曾經喜歡上吳尊。她更透露，「其實小時候媽媽不太喜歡，不鼓勵我們看電視，不是小朋友不需要娛樂，而是……」話音未完，麥媽媽碰一碰女兒的手臂，看似想打斷女兒的說話，不過麥明詩笑着

續說：「純粹可能擔心年紀太小看電視會影響創造力。」麥媽媽立刻補充：「她也有看一些兒童節目的，每天我都會吩咐傭人在下午讓兩兄妹看半小時卡通片。」女兒開玩笑表示：「不記得了，都尚算有少少童年的，小時候好像有看Tom and Jerry (貓和老鼠)。」母女二人為着小時候究竟有否看電視各執一詞，過程相當惹笑。