

目錄

第1章

小一、小二學生的生理發展特質	1
我的子女成長合乎標準嗎？	2
1.1 兒童標準身高及體重	3
1.1.1 我女兒的標準身高及體重	4
0-18歲女性標準身高表	
女性標準身高體重表	
1.1.2 我兒子的標準身高及體重	9
0-18歲男性標準身高圖表	
男性標準身高體重表	
1.2 兒童成長所需營養	11
4-15 歲兒童成長所需營養表	
1.2.1 有助肌肉發育的重要營養素	11
1.2.2 有助骨骼成長的重要營養素	12
1.3 兒童運動須知	14
1.3.1 兒童體能與運動	14
1.3.2 兒童運動宜忌	15
1.3.3 幫助骨骼發育的活動	16

第2章

智能發展特質 - 語文能力	19
告別幼稚園	20
2.1 著名兒童認知發展理論	21
2.2 語文能力: 讀、講、寫、聽	23
2.2.1 閱讀能力	23

2.2.2	英語閱讀能力	27
2.2.3	寫作能力	28
2.2.4	說話能力	31
2.2.5	英語說話能力	33
2.2.6	聆聽能力	34
2.3.5	如何提升孩子的語文能力？	37
	個案一：女兒不肯看字書 寫字時不是漏筆劃便是錯筆順，怎麼辦？	
	個案二：女兒只愛看電視，不愛看書	
	個案三：兒子要參加「閱讀獎勵計劃」，可是寫不出一份好的讀書報告，於是我請纓代筆	
	個案四：兒子的英語能力差，我於是為他報讀了多個課餘興趣班，而且全部都是外籍導師，可是	
	個案五：女兒最怕執筆寫字，總是握不穩筆，握筆姿勢亦不正確，屢教無效	
	個案六：女兒很愛看書，但總要我相伴。可是白天我要上班，晚上又要加班，回到家裡已經很疲倦	
	個案七：兒子常常會把別人說的話聽錯，或者把自己的話說得亂七八糟，逗得大家捧腹大笑。我最初不以為然，沒有即時糾正，可是	
	個案八：女兒平日跟菲傭學講英語，可是她說的英語卻出現很多問題，例如用錯生字、發音不準確	
2.4	父母的反思	54
第3章		
智能發展特質 – 數學邏輯能力		59
	引言	60
3.1	小一、小二孩子的數學能力	61
3.1.1	皮亞傑的「類包含」概念	61
3.1.2	邏輯運算停留在真實具體的階段	62

3.1.3 各數理範圍的具體能力	63
------------------	----

3.2 如何提升孩子的數學能力？	68
------------------	----

個案一：兒子今年升上小一，當我抽問他幼稚園時學過的數學問題，他卻差不多忘得乾乾淨淨！

個案二：大兒子數學方面很有天份，可是小兒子在數學方面的領悟力卻很差，於是我為小兒子在坊間報讀了多個數學課程

個案三：從小一開始給女兒零用錢。女兒在做補充練習時懂得錢幣運算，可是在現實生活中卻

個案四：兒子開始背誦乘數表，可是常常記不牢，還對此表示厭惡，認為極度沉悶，背誦一陣子便昏昏欲睡

個案五：女兒有一毛病，就是弄不清兩個地方的遠近距離，即使帶她實地考察，但她仍是

個案六：女兒開始學習看時間，可是她分不清長針和短針的分別，總是間唸錯

個案七：兒子升上小學後，我每次教他數學題時總是把我弄得心煩氣躁，向他講解時他總會點頭示意明白，但動手做時卻一臉茫然

3.3 父母的反思	96
-----------	----

第4章

心理發展特質 – 個性特質和社交能力	103
--------------------	-----

引言	104
----	-----

4.1 孩子的個性特質	105
-------------	-----

4.1.1 固執堅持	105
------------	-----

4.1.2 自我觀念萌芽	106
--------------	-----

4.1.3 開始收藏心事	107
--------------	-----

4.2 孩子的社交能力	108
-------------	-----

4.2.1 和媽媽的關係	108
--------------	-----

4.2.2 和爸爸的關係	109
--------------	-----

4.2.3	與兄弟姐妹的關係	110
4.2.4	跟祖父母的關係	111
4.2.5	跟老師的關係	112
4.2.6	跟朋友的關係	112
4.3	影響孩子社交生活的因素	115
4.3.1	孩子個性太內向	115
4.3.2	孩子不懂處理情緒	116
4.4	父母如何協助孩子成長？	120
	個案一：女兒是獨生女，自小便非常沉默，平日父母上班後便和非備在一起。我想孩子性格沉靜一點更好，可是	
	個案二：女兒很有領袖慾，喜在眾人面前出主意 別人一定要聽她的，否則她會露出不高興的神色，我擔	
	個案三：祖父母幾乎每隔一天便會往我們家跑，而每次都會帶來玩具或零食，很能俘虜兩個孩子的心	
	個案四：兒子每次做功課，總是不停地把剛做好的功課擦掉，又不停地改動，有時一條數學題會改動兩三次之多	
	個案五：女兒和太太都是性格嚴肅的人，平日不苟言笑。老師說就是因為我的女兒過於嚴肅，所以交不到朋友	
	個案六：同學的媽媽投訴我的兒子動手打人。我火光了，於是對兒子施以體罰，怎料兒子竟大聲說：「我打人有甚麼不對？爸爸不是也打我嗎？」	
	個案七：兒子自升上小二後，便變得常發牢騷，整天怨聲載道，像個女孩子	
	個案八：兒子自從升上了小一後，從前燦爛的笑臉不見了，上學好像變了苦差一樣。他說：我不要上學，老師都很惡、同學我又不認識、功課又多又深	
4.5	父母的反思	141

第5章

心理發展特質	性智識、金錢觀和一般興趣	145
	引言	146
5.1	孩子的性智識	147
	個案一：幾個孩子正模仿著電視上所播放的紀錄片，正在進行天體派對！ 我大喝一聲：「你們在做甚麼？」，眾孩子慌張失措	
	個案二：女兒只肯和同性玩，不肯和異性玩，好像很憎恨男孩子似的。我擔心她有同性戀傾向	
5.2	孩子的金錢觀	155
5.2.1	以零用錢訓練孩子正確理財	156
5.2.2	幾多歲才給零用錢？	156
5.2.3	應給多少零用錢？	157
5.2.4	教導孩子儲蓄金錢	158
	個案一：女兒常向老師借錢買零食吃，卻把我每天給她的零用錢都拿去買貼紙，而這些也是她的同學們的收集嗜好	
	個案二：兒子從小一開始有少量零用錢，我不想讓他養成揮霍的習慣，可是他好像仍不高興，並投訴說：同學的零用錢都比我多，他們都笑我是『窮家仔』	
5.3	孩子的一般興趣	166
	1.容易沉迷	166
	2.愛動腦筋的遊戲	166
	3.收集專家	166
	4.對課外活動興致勃勃	167
	5.需要興趣以外的娛樂	168
	個案一：兒子非常沉迷於Gameboy，連吃飯、上廁所也機不離手	

個案二：每逢星期日，我都會帶兒子到球場參加足球訓練班，這兒子提出來的

個案三：我的三個孩子年齡相距較大，分別是4歲、8歲和12歲。每逢假日，為了安排適合他們三個的節目就令我大傷腦筋了

5.4 父母的反思

177