



編者的話

音樂訓練對大腦發展的好處

1. 腦神經連結：

音樂訓練被認為可以促進腦神經的塑造力（neuroplasticity）。當我們學習樂器時，大腦需要協調視覺、聽覺及動作技能。例如，鋼琴演奏者需要眼睛閱讀樂譜，耳朵聽音高及音色，手指則需同步按鍵。這些過程激活了大腦的多個區域，如運動皮層、前額葉皮層、及聽覺皮層的高度協調活動，促進神經元之間的連結，從而改善整體認知功能，促進大腦的可塑性，使人的大腦在一生中持續成長和適應。

2. 跨腦活化：

學習音樂需要左右腦協同運作，左腦多處理節奏和結構，右腦則負責旋律和情感表達。在彈奏樂器時，胼胝體負責連接兩側大腦，促進信息交換，從而增強跨腦溝通能力，有助提升認知靈活性，還能優化學習效率與記憶力。

3. 增強學習：

學習音樂的孩子通常在語言發展、數學能力及記憶力方面表現更佳，因為大腦的聽覺區域更為發達，能更精確地辨別聲音的頻率及音高。音樂中的節奏和數字模式有關，音樂學習者往往更善於處理複雜的數字及邏輯問題。

4. 情緒益處：

彈奏樂器或演唱歌曲可以讓人釋放壓力，產生正面的情緒反應。音樂相關活動激活了大腦的獎勵系統，釋放多巴胺等化學物質，增強快樂及滿足感，降低焦慮及憂鬱。

5. 終身技能：

學習演奏樂器或學會演奏一首樂曲需要長時間的練習，培養了耐心、紀律和毅力。其次，音樂訓練促進了創造力，音樂家在表現音樂時需要解讀作品的情感與意境，這種創造性思維對解決問題和創新也極為有益。

6. 社交技能的提升

音樂尤其是合奏類活動如樂隊或合唱團的活動，要求成員互相協調、彼此傾聽並共同完成作品。這不僅能強化團隊合作能力，也增強了對別人情緒及需求的敏感度，有助建立和諧的人際關係。

7. 長者的大腦健康

學習樂器或參與音樂活動可以降低記憶力衰退的速度，甚至延緩阿茲海默症的發展。研究表明，經常接觸音樂的老年人大腦活動更為活躍、注意力及決策及計劃能力更強。

今天就開始探索您和孩子的音樂天賦，獲得這些驚人的好處！



使用 AI，提防認知受損

腦神經科教授 黃震遐醫生

最近一、兩年來，政治問題外，熱門話題無疑係所謂人工智慧 AI 及衍生出嘅各種工具。話「所謂」係因為「人工智慧」目前只不過係電腦消化大量資料後，使用演算程式作出統計上合理嘅推測。所以如果你請某傾談機器人 chatbot 寫篇金庸風格小說，或蘇東坡風格文章，甚至李白風格首詩佢都做得好。但驚艷之後，仔細讀，就會發覺只係堆積一大批華麗字句，背後並沒有乜深層意義值得回味。未演變出會思考嘅電腦之前，目前嘅只可以算係機器學習及運作演算 machine-learning algorithm 而已。但由於電腦消化及計算資料速度遠勝於人，所以純屬分析或重覆運行嘅工作，當然會效率高過於人。所以研究人員可以用呢類電腦演算發現到新嘅抗生素，解碼咗蛋白嘅立體結構，及大腦嘅微觀解剖結構。

少數人擔心發展落去，卒之會出現能夠思考嘅電腦，然後串聯成科幻片終結者嗰種人類被淘汰嘅後果。

但係沒到咁嘅場景前，人類可能已經自我淘汰咗了。

最近有幾篇報告都值得我哋思考。文章都指出依賴或使用傾談機器人會降低使用者嘅認知能力。

微軟及 Carnegie Mellon 大學研究人員調查咗 319 名知識工作者，發現使用可以透過學習而產生出新內容嘅電腦終端，可以增加工作效率及減輕使用者工作負荷量。但在此同時，又可以增加依賴、減少使用者獨立解決問題嘅能力、及降低使用者思辨判決能力。使用者愈係信任人工智慧，就愈係唔會查核究竟有冇出錯，或者提供嘅答案之外重有冇其他可能答案。

另一個研究發現練習解決數學問題時用 ChatGPT 嘅土耳其中學生比唔用呢工具嘅學生解決多 48% 問題。但靠自己能力正式面對

考試時，卻差過未用過 ChatGPT 練習嘅學生 17%。用 ChatGPT 純粹來提示而唔提供答案練習，同樣可以令學生解決更多問題。但一停用，呢啲學生數學能力同從未用嘅同學打平。

其實呢一啲都唔出奇。唔少人用咗人工智慧工具就會停止學習或思考，進入實際上腦停運狀態，全盤接受電腦輸出為真理。已經有幾位律師使用傾談機器人整理上庭案件，上庭呈交論點竟係跟據事實上並不存在嘅先例案件。換言之，呢幾位律師偷懶，百份之百信任傾談機器人，而冇用到自己思辨判決能力。

另外係英國郵政局經電腦演算指某些員工盜竊，澳州政府經電腦演算指某些人濫用福利。兩事件中錯誤向人追討賠償，或進行刑事起訴，造成冤案。受害者或死或精神受損。只要過分信任電腦演算，呢類冤案相信日後重會陸續有來。而醫學上，如果醫生完全信任人工智慧亦遲早必然會造成判錯症，出錯藥，開錯刀。更唔使講，假如因為停電或其他原因，電腦不能運作時，長期依賴電腦判症嘅醫生屆時有冇能力幫病人睇病醫病。

學有所成嘅人使用傾談機器人或其他機器學習及運作演算工具，來減輕工作提高工作效率當然好。但初學者，使用就可能失去習得需要掌握嘅基本操作及思辨能力。正如唔做體力運動會引致到肌少症及體力衰退，唔用腦亦會引致腦細胞網絡嘅提前轉弱，增加進入認知障礙及退化風險。

現在全世界各國教育機構及政府都急不及待趕著要用 AI，而冇仔細諗清楚潛在風險。

無論邊一行業，工作技能及思辨能力都必須係操練始學得到，同保存得到。如何適當使用呢一類工具，使佢提高我哋工作能力而唔係令到人類思考能力及技能衰退，真正係我哋需要盡快解決嘅問題。

一起成為孩子的同感心農夫

教育大同聯合總幹事 張惠侶

十幾年前，我孩子在屋邨小學讀高小，學校地下有個給家長教師會的小房間，每日都有幾個家長坐陣穿珠做手工，或協助老師做教學資源，或突然成為「應召女郎」，到班房支援她們的孩子——那是一間有很多 SEN 學生的小學。

那時我觀察到一個現象：來這房間的家長都是有 SEN 孩子的。像我這樣，孩子沒有政府設定的九種特殊學習需要的絕無僅有。那房間內的媽媽，走過的教養路比一般家長都辛酸，我聽說過有媽媽曾跑到操場崩潰大叫。若這個房間的人都能互相聆聽及接納，絕對會是家長的一個安全避風港。

當時，學校家教會青黃不接，越來越少家長參與學校活動，我硬著頭皮接任成為主席，第一件事就在校舍舉辦了一個全校中秋彩燈 BBQ，突然，媽媽們都興奮地忙著籌備，兩週之後，月光之下，百幾人一起過了溫馨的一晚，從此，學校多了生氣。

家教會室，每間學校都有，可以是死寂，也可以是發揮小宇宙的地方。當時，我還未認識何謂一個「情感安全」的空間，也未認識內在小孩，只道人的性格都不同，我們對人有禮有善，尊重便是了，直到我讀到 Parenting for a Peaceful World 這本書。

改變童年可以改變世界

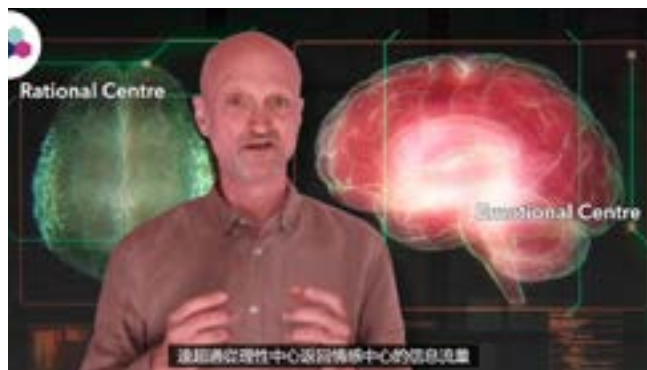
這書讓我對家長角色的看法完全改觀！原來當我們選擇以同感心合力建構一個情感安全的社群，而非只是教導孩子做到自己或社會的期望，這不僅能影響孩子的一生，集體地更會影響整個社會的發展。

我更沒想到：原來愛護孩子這概念是近百年才開始成為主流！在幾千年有記載的人類歷史中，教養模式由殺嬰，遺棄，嚴厲打罵控制，到現在最流行的社會化模式——一直在向較少暴力的方向進化中，這段童年大歷史令我

突然對上一代產生更多同感心：因為年代越久遠，前人兒時所受的苦難就越嚴重，他們只懂自動地用兒時經歷的嚴厲方式管教我們，不理解如何尊重我們個別的需要。今天，透過腦科學及很多研究的佐證，我們了解到同感心是對個人及家庭的長遠健康幸福，以及推動人類社會前進的重要力量，是 21 世紀職場渴求，更是一個可學習的重要技能。書中提到最新的輔助教養模式（善養）——正是以最大的同感心與支持孩子成長的方式，所以我們就很想廣為推動。

2017 年，我們將書翻譯成「善養小童成大同」，隨後三年在社區推展了親職教育。最近，我們再與作者澳洲心理學家 Robin Grille 合作，將他三本著作及 30 多年心理治療的臨床經驗，製作成一套有 12 個單元 108 條短片的善養親職網上課程，讓家長可以直接向 Robin 學習這套教養心法；我們同時用心製作了家長故事與身心音樂導航，讓家長更容易掌握善養概念。

當你練就一身同感心的好武功，就能成為孩子的安全避風港，亦能在不同地方建構情感安全的空間，為世界播下更多和平種籽。今天登記成為善養共學村會員，你更能夠即時免費試學，並參與線上線下活動，與其他家長一同學習，互相扶持，我們歡迎你一起成為新一代的同感心農夫。



<https://www.ediversity.org/pages/pfpw-membership>

青田教育基金會

中英語文網上講座系列重溫



重溫，請掃描
QR code

中文講座

孩子年齡	主題 / 講題	講者
0-6 歲	廣東傳統童謠和兒歌對 0-6 歲幼童的教化	韋然先生
0-16 歲	父母閱讀給子女聽——從芬蘭到香港	葉建源先生
3-8 歲	如何幫助孩子習得 1000 個兒童常用漢字和閱讀策略	韋惠英女士 馮逸思小姐
3-8 歲	如何利用圖畫故事書為孩子講故事	樹熊姨姨 馮逸思小姐
3-16 歲	疫情 / 逆境下如何幫助兒童學習	韋惠英女士
4-8 歲	三千年漢字寫字的突破——中文字母寫字口訣幫助默寫和鍵寫	韋惠英女士 馮逸思小姐
6-8 歲	漢字的構字原理：誦詩識字——六書的兒童版	何巧嫻校長
6-8 歲	創意默書——默書新路向：挑戰、愉快、自學	謝錫金教授
6-12 歲	漢字縱橫談	布裕民先生
6-12 歲	透過寫話課提高孩子寫作的興趣和能力	韋惠英女士
6-14 歲	透過分享研討法，提升孩子閱讀理解、聽說、創意解難和溝通等能力	韋惠英女士 宋詒瑞女士
6-16 歲	朗讀的力量——化無聲為有聲的表達藝術	胡寶秀博士
6-16 歲	如何提升中小學生寫作的能力	宋詒瑞女士

英文講座

孩子年齡	主題 / 講題	講者
3-5 歲	學前英文的聽讀寫講和拼音	韋惠英女士 李海晴小姐
3-12 歲	幫孩子滾存英語力	何美儀女士
6-7 歲	運用地道英語故事，小一、二習得聽讀寫講、拼音和聽寫（默書）的能力	韋惠英女士 劉汶熹小姐
6-12 歲	英文拼音、語法和默書	韋惠英女士
6-12 歲	怎樣用地道英語故事 Magic Box 打好初小的英語基礎	黃曉莊小姐
8-11 歲	運用地道英語故事、非故事教材，小三至小六學習聽讀寫講的能力	韋惠英女士 黎卓兒小姐

其他講座

孩子年齡	主題 / 講題	講者
3-12 歲	幫助 SEN 孩子解決學習困難的創新方法	Norma Leben 理盧幼慈教授
3-12 歲	桌上遊戲——從消閒到運算思維	馮立榮校長
3-12 歲	如何設計自己的遊戲	李麗雲博士 黃氏家庭
3-18 歲	戲有益？戲無益？馮以浚和陳焯舜對談象棋	馮以浚先生 陳焯舜先生
3-18 歲	幫助兒童少年提升 EQ 的方法	黎嫻華女士
3-18 歲	親子之道——情緒影響我們的行為、思考和學習	王玉珍醫生
3-18 歲	身心健康，遇疫仍安	陳慧敏醫生
3-18 歲	孩子的心理健康由家庭開始	Norma Leben 理盧幼慈教授
3-18 歲	甚麼是 ADHD？——如何診斷孩子有沒有 ADHD	王玉珍醫生
3-18 歲	甚麼是 ADHD？——治療 ADHD 的方法	王玉珍醫生
3-18 歲	煥發童真，自然有辦法（與情意自然合辦）	天鳥
3-18 歲	芬蘭教育的啟示	葉建源先生
6-12 歲	說說老師（也許）沒有教的數學（與圓方學苑合辦）	馮振業博士
10-16 歲	世界極盛轉衰混沌時代，青少年怎樣面對？	許平先生



青田親子閱讀會入會申請表

請從青田網頁下載