



編者的話

睡前，該說故事還是聊天？

說故事、聊天都是親子之間溫暖的陪伴，而重點在於過程中有沒有「對話」。

2009年，美國加州大學於美國兒科醫學會上發表的研究，明確指出：大人與孩子之間的「聊天」，對兒童語言發展有著關鍵性的影響。

家長不能只嘮叨，還要邀請孩子一起參與對話

研究員觀察到：每天成人對孩子說話的詞語量大約是13,000字、孩子參與口語互動的次數約為400次、孩子平均每天看電視的時間則約1小時。在以上的日常語言環境下，孩子的語言發展呈現出以下特點：

1. 如果經常只有成人單方面講話，沒有引導孩子參與對話，對語言發展幫助有限。
2. 成人能以聊天的方式，引導孩子一起參與，對語言發展的促進效果最好——比單方面講話高出6倍，而且這種影響力會隨著孩子成長持續下去。
3. 常與孩子聊天的成人使用的詞語量越多，孩子受到的語言刺激也越豐富。
4. 看電視對孩子的語言發展沒有明顯幫助。

重要的是互動，不用刻意，但要常常

2006年代，一些家長以為看電視能幫助孩子學習說話或促進認知發展。但報告指出：

1. 嬰幼兒的學習需要「互動」，不只是「陪在身邊」。
2. 家長多對孩子說話確實有幫助，但若以聊天方式進行，效果更顯著。
3. 用餐、接送、搭車、洗澡、睡前……這些零

碎時間成人利用起來，隨口問一句「今天好玩嗎？」「你看這個像什麼？」，就能讓孩子多說多練。

今天，這些發現更顯重要。成人生活步伐更忙碌，時常離不開手機。孩子從出生起，可能就生活在手機的音樂與影像中；有些家長會提供教育類App給孩子，以為孩子能從中學學習。然而，一旦孩子學會操作，很多家長就放任孩子自己使用，孩子不吵不鬧就好了，親子之間聊天的機會也默默減少。

「對話式共讀」，提升聊天層次與品質

如果你家喜歡睡前講故事，試試從孩子小時就採用「對話式共讀」，就是邊講邊聊：「你覺得小熊接下來會怎麼做？」「你看他開心嗎？」這麼一來，不但能促進孩子語言的發展，還能培養他的情緒智商和同理心。透過腦造影技術，科學家發現「對話式共讀」能激活兒童腦部的高功能區域。

那麼，對於幾個月的寶寶，或者一歲兩歲還不太會說話的寶寶，父母可以怎樣和他互動呢？指著東西、圖畫告訴嬰幼兒：「這是波波」、「這是汪汪」。在遊戲中自然引導，親子之間享受溫馨的時光。

說到底，不管是講故事還是聊天，重要的是成人和孩子有親密的互動、交流。



閱讀如何塑造大腦與人格

一、閱讀的演化奇蹟：大腦沒有天生的閱讀區

此刻，當你開始閱讀這段文字（註），大腦中負責閱讀的迴路便隨之啟動。然而，人類大腦並非生來就懂得閱讀——這是數千年演化與文化發展的成果。我們常誤以為語言是自然天生的能力，閱讀不過是語言的書寫形式，理當同樣自然。

但科學研究指出：人類大腦雖然先天具備視覺、聽覺、發聲等基本迴路，卻並無專為閱讀而生的神經結構。從演化的角度來看，人類發展出書寫系統的時間尚短，大腦並未足夠的時間演化出專門的「閱讀區」。

因此，大腦必須巧妙「挪用」原本負責視覺、聽覺、語言、注意力與情感的區域，重新組合成支持閱讀的神經網絡。

二、文字系統的演變

世界上最早的書寫系統，如蘇美人的楔形文字（約西元前 3300 年）與古埃及的象形文字，起初只是簡單的符號。隨著人類不斷閱讀與書寫，這些符號逐漸演變、精緻化，最終形成今日我們所熟悉的字母與文字系統。

現代神經科學已揭示，閱讀是一項「全腦任務」。它不僅啟動視覺區辨識文字，更串聯起聽覺、語言理解與意義建構的區域，涉及大腦皮層所有四個腦葉的協同活化。長期閱讀會改變大腦的活動模式、結構甚至神經連結，而不同書寫系統更會塑造不同的大腦迴路。

三、中文與英文大腦路徑的分別

以中文為例，作為一種表意文字系統，每個字符直接對應物體或概念，而非表音文字的字母組合。研究顯示，學習中文會更強烈地激活與視覺記憶、圖像聯想相關的大腦區域，而有別於學習拼音文字（如英文）時主要依賴聽覺與音素處理的迴路。

這一理論曾在一名中英雙語者身上得到印證。該患者因中風損傷大腦特定區域後，喪失了閱讀中文的能力，但其英文閱讀卻完全未受影響。這個案例清晰表明：大腦為適應不同文字系統的需求，會發展出相對獨立的神經路徑——中文閱讀更需要依賴視覺記憶與複雜符號的處理能力。

四、深度閱讀的身心效應

無論使用哪種語言，閱讀不僅影響大腦，也會影響我們的身體與情緒。我們可能在閱讀時「感同身受」：角色的痛苦讓我們胃痛，心生不適，這不僅是心理上的共情，更是生理上的真實反應。例如，大腦中的前腦島 (anterior insula) 同時掌管腸胃運動、噁心、痛覺等身體感覺，與共情機制密切相關，成為連結文字感受與身體體驗的關鍵區域。

五、數位時代的挑戰與解方

大腦具備高度的可塑性，會隨著科技使用而改變。在手機或平板上閱讀通常是被動的滑動，常被訊息與提醒打斷。當我們在螢幕上閱讀時，往往只是略讀，而略讀使我們更容易受到錯誤資訊的影響。缺乏深度思考的訓練，將動搖社會賴以運作的批判分析能力。

一些學術研究指出，從小就使用手機的孩子可能有負面影響。八歲前的數位接觸量 (digital exposure) 能預測他們的注意力、執行功能處理以及學業表現，而且是負面的：數位接觸越多，學業表現越差。若大腦長期處於不斷分心與高刺激的環境中，孩子可能難以專注、不易忍受離線時的「無聊」，並持續渴求更快的刺激回饋。

然而，這並非全盤否定數位媒介。有些研究指出，若螢幕使用受到適當監管並以教育為導向，仍可能帶來益處。對家長和老師而言，關鍵或許在於回歸根本：最簡單、最美的解方就是讓孩子沉浸在閱讀之中，擁有一個閱讀的生活習慣。父母與老師必須幫忙，他們要以身作則，要為孩子朗讀，要自己也熱愛閱讀。

六、結語：閱讀的力量與未來

深度閱讀的力量，遠超越個人心智的塑造。當我們潛心閱讀時，我們改變了大腦，也重塑自我認知、同理心與思考方式。而這種改變心靈與思想的過程，會改變整個社會，讓我們得以構建更深刻、更包容、更美好的未來。

註：本文譯自 <https://youtube.com/watch?v=X1L1Hd3xfrU&si=nRdd9bGd4nHPQ8U8>

面對 AI 時代，我們該教孩子什麼？

Sega Cheng 程世嘉 iKala 共同創辦人

在我最近國內外的演講中，無論聽眾來自哪裡，都反覆提出同一個疑問：「AI 已經發展成這樣了，我們到底要教小孩什麼？」換句話說，孩子們又該學什麼？

我不是教育專家，但從 AI 發展的現狀來看，我有一些心得可以分享。

一、放下對未來的預測，專注於創造「選擇的機會」

首先，請「不要」去設想孩子未來會從事什麼職業，再回推現在該教他們什麼。因為我們根本不知道哪些職業將消失、哪些會誕生，更未必清楚孩子真正的興趣所在。

無論有沒有 AI，「為孩子規劃人生」的觀念早已不適用。前方的道路早已模糊，世界已進入一個高度不確定的環境。我們能做的，不是為他們畫好地圖，而是為他們準備好「選擇的能力」。

二、打好基本功：通識即新專業

所以答案其實很簡單：在孩子成長早期，把基本功全面打好——語言、歷史、藝術、數學、科學、程式……這些我們過去學習的內容。你也許會問：這些 AI 不是都做得比我們好嗎？還有必要學嗎？

沒錯，AI 在許多領域表現出色，但如果因此陷入全然悲觀，並以此作為停止學習的借口，那等於直接放棄，甘心成為「AI 的人肉電池」——儘管人體發電效率其實很差，連當電池都不夠格。

下一代將面對的是，過去被視為「專業」的知識，如今已變成必須掌握的「通識」。人類在各領域的知識積累已非常龐大，因此世界經濟論壇早在十年前，就已將識字、數理、科學常識、IT 技能、財務素養、邏輯思考、文化理解、公民意識等列為基礎通識。

孩子們確實比以前更辛苦，因為他們需要掌握的通識遠比過去更多。但這也回歸到教育最基本的邏輯：先讓孩子廣泛接觸，再引導他們尋找自己的興趣，最終由他們自己選擇。

三、給孩子一把「瑞士刀」，而非一條固定道路

當孩子具備扎實的基本功，他就擁有了選擇的權利，掌握了嘗試與探索的工具。沒有這些基礎，他連嘗試的機會都沒有。而嘗試與探索的過程，不只是尋找興趣，更是尋找意義與創新的可能。

我認為，這就是我們面對下一代教育應有的態度：給孩子一把多功能的「瑞士刀」。至於他們將來用這把刀做什麼，我們不必預測。給了他們瑞士刀，就是給了他們選擇的自由。

四、關鍵的軟實力：自信、自我管理、自學

除了硬技能，我還總結了三項必須搭配「瑞士刀」學習的軟實力，依序為：自信→自我管理→自學。

華人社會慣於打壓自信，這點我不多說。但自信是探索與嘗試的基石，沒有自信，即使手中有刀，也不敢使用。

接著是自我管理。有了嘗試的勇氣與不怕犯錯的自信，選擇的道路變得無限寬廣，但不能無限發散。最終必須靠自律與系統化的篩選，聚焦於真正有興趣、有意義的方向。這需要自我管理的能力。

最後是自學。有了瑞士刀、自信與自我管理的能力，自學便水到渠成——隨著外界變化持續更新知識，終身學習。因此，「學習如何學習」也成為當代重要的能力。

五、教育的本質：賦予選擇的權利，而非代替選擇

我們「教」，不是為了幫下一代做選擇，而是給他們選擇的權利。孩子「學」，也是在為自己累積未來選擇的資本。孩子或許無法理解太遠的未來，但我們這些走過一遍的人，要不斷提醒他們這一點。終有一天，他們回頭時會明白。

我認為，做到這一點，我們這一代的責任就已盡到。其餘的，早已不在我們掌控之中。

外面的世界很複雜，但學習的本質，從未變得更複雜。

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？馮以滋和陳煒舜對談象棋	馮以滋先生 陳煒舜先生
3-18 歲	幫助兒童少年提升 EQ 的方法	黎綱華女士
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



唸口訣打功夫寫字默書輕鬆
又容易教材、教法分享會



全語言閱讀法幫助兒童
習得閱讀策略、字詞、句式