

智游抱報 No.2

智慧 ~ 游刃有餘

2016/06/01



幼兒該不該 提早學習! ?

• 三伏天與三伏貼

• 小兒夏季養生

• 小熊便當的便當食譜

幼兒該不該提早學習！？

文／戴允華



「不要讓孩子輸在起跑點上」，這句廣告詞適切的點出家長的心態——怕孩子太慢學習，將來跟不上別人。但提早學習就表示沒問題了嗎？

每當接到一個新班級時，總會發現一些學童寫字速度很慢、字跡也不漂亮，甚至會排斥寫作業，探究其原因出在「握筆姿勢」。所以筆者認為，讓學齡前幼兒學習寫字有些要點要特別留意。依據筆者經驗，提出下列說明供家長參考：

一、提早學習的利與弊

幼兒在家長的要求下提早學習，通常在進入小一注音符號課程上比較沒問題，但衍生出來的卻是比較麻煩的學習問題。

首先，是學童上課容易無聊、不專心，影響學習態度。長期的學習不專心，往往要到國語第一冊學習評量之後才發現學習成效不佳，此時家長若能適時的給予協助，學童會從挫折中了解正確學習態度的重要性，進而調整學習態度繼續成長、進步。

反之，若家長輕忽大意，孩子更會不知所措，在挫折中退縮、排斥學習。

其次，學童提早學習注音符號，有可能學的不正確或沒有完全學會，等到小學時若又不專心，則可能會一錯再錯，想要徹底糾正這些錯誤更是不容易，所以對於入小學前已經學會注音符號的孩子，家長也是疏忽不得的。

再者，從兒童發展的觀點來看，握筆寫字是屬精細動作，需要靠手眼及許多小肌肉的協調才能夠完成。學齡前的幼兒在手指及小肌肉發展尚未健全，所以通常無法維持正確的握筆方式。



因此，提早握筆寫字的孩子，常常因為小肌肉的發展問題造成錯誤的握筆姿勢。錯誤的握筆姿勢除了造成手指變形外，也會影響學童的書寫速度，甚至影響坐姿及造成視力不良等問題。再從認知發展上來說，幼兒也要具備上下、左右、前後等位置關係，才能完成「寫字」這個動作，否則只是在「畫」字罷了！



二、起跑慢不代表永遠落後

提早學習的孩子是不是永遠領先呢？剛開始時，沒有提早學習的孩子的確有落後的情形，尤其書寫速度上落後較多，字也較醜，但筆者總是看到他們一次比一次進步，十周後不只迎頭趕上，甚至後來居上。

所以家長必須時時關心自己的孩子，了解孩子在學習上有那些困難，針對問題來協助孩子，這種適時的幫助比盲目地讓孩子提早學習更為重要。

三、學習有計畫可以減輕孩子的負擔

每次學習評量之後，家長與孩子的焦點幾乎都在考了幾分，而不是分數底下隱藏的問題。事實上，學習問題牽涉很廣，孩子的性格、能力和態度，家長的態度，老師的教學方法、教材和教室的常規問題等都有關係。

在此建議學齡前的幼兒可以先接觸注音符號，但僅止於認識、熟悉注音符號，認識它是做什麼用的，把較難的拼音留到入小學後再學習。

總而言之，家長必須與老師保持聯繫，採用循序漸進的方式，耐心的協助孩子，不要只重視評量的分數，更不能把提早學習視為萬靈丹。

筆者認為即使起跑時間慢，但只要能養成良好的學習態度，慢一點又有何妨？家長切勿操之過急，使孩子產生壓力而排斥學習，那就得不償失了。 🐱

作者：戴允華（現任國民小學教務主任）

WiSE Math 是從課綱出發 全新打造領域統整不分科的 繪本式數學教材



利用孩子天生愛聽故事的喜好，讓繪本作為工具以加強兒童數學的溝通能力，有助於數學概念的瞭解，並提升解題的自信心。

~Martinez, 2001

淺談三伏天與三伏貼

文／吳伯誼

「醫生，請問一下，你們門口貼那個紅布條說的三伏貼是什麼啊？聽說對過敏非常有效，是吃的嗎？」。

在現在媒體的助長下，每年的三伏天做三伏貼已經幾乎成為過敏者的全民運動，但三伏天三伏貼是什麼呢？俗云「熱在三伏，冷在三九」，中醫講求「天人相應」，夏至與冬至是自然界陰陽之氣消長的轉折點，人與自然相應，四時氣候更替之時對人體影響最大，也是一些特定疾病最易發生的時期。

三伏天的具體日期是由節氣的日期和干支紀日的日期相配合來決定的，每年夏至日後的第三個庚日與第四個庚日分別為初伏（頭伏）和中伏（二伏）的開始日期，立秋以後的第一個庚日為末伏（三伏）的第一天。

所謂庚日是干支紀日中帶有「庚」字的日子，如庚子日、庚丑日。這段時間也是一年中最熱及俗稱秋老虎（約從大暑到處暑）的日子，每年日期不同，期間可能為三十到四十日，因初伏有十天，中伏可能二十天或三十天，末伏又有十天。

在這段時間裏，利用節氣的陰陽（天）在特定穴位上敷貼中藥（灸），使皮膚出現暖熱反應，從而達到扶助陽氣，減輕寒性體質的症狀，此治療方式稱為天灸法。

治療方式是在夏季及冬季特定時間（三伏天及三九天）進行，所謂「夏至一陰生，冬至一陽生」，冬季三九天天灸可扶助陽氣生發，夏季夏至之後看似極熱實乃由陽轉陰之時，利用天灸助長陽氣，以達冬病夏治的目的。

天灸治法記載於清朝醫家張璐，他使用白芥子、延胡索、甘遂、細辛、薑等中藥在後背肺俞、膏肓、百勞等穴位敷貼治療寒性哮喘；現代研究天灸對過敏體質者，包括過敏性鼻炎、異位性皮膚炎及氣喘，常感冒的患者也適合老年性慢性支氣管炎、肺氣腫等疾病，都可以經由此法改善症狀，此外虛寒體質者也可透過此方式改善體質。



但是並非所有過敏體質的人都適合：正好患上感冒、或發炎、發燒時；孕婦及兩歲以下的嬰孩；腎臟病，高血壓、糖尿病；皮膚有嚴重過敏、破損患處。尤其是異位性皮膚炎，一定要讓醫師評估，以免引起過強的皮膚反應。



敷貼時間大人與小朋友不同，也因年齡不同而有不同，小朋友可能半小時至二小時，大人可以到四小時，但若有皮膚不適時應提早取下，並於下次回診時告知醫師評估。

在敷貼期間應避免食用辛熱刺激物，勿觸冷水、冰冷食物，也不要陽光曝曬及大量流汗，會影響療效，也要避開易發皮膚過敏的食物。

根據現代研究連續敷貼三年，百分之八十的患者可獲得改善。三伏天是否做三伏貼，中西醫觀點不同，請各位家長自行參酌，且此項目為自費項目，各家收費不同，也不是貴的就一定好，便宜就一定沒效，還是可以打聽一下。

三伏天是一年中最熱的時節，在飲食方面最應注意，中醫認為夏季暑濕，適宜清補。

夏天酷熱高溫，人們喜生冷食物，一旦不節制則導致濕氣入侵，反而使人消化功能產生障礙，引起食欲不振，或腹瀉等問題。

夏季可適當地多吃一些口感微酸的食物，酸能生津止渴，如李子、桃子、鳳梨、芹菜等，儘量不吃辛辣溫燥食物。在烹調方面，涼拌、清炒是夏季最佳吃法，以適量的醋、醬、蔥、薑、蒜促進食欲，還能抑制細菌。

西瓜、苦瓜、冬瓜、黃瓜、絲瓜、番茄等有利尿補水的作用，是首選祛暑食物，但有過敏或氣喘者則要適量。

夏天大量流汗會引起鹽分大量流失，一定要及時補充水分和鹽分，可是水溫要擇溫避寒，因為溫熱的茶飲能通過舒張汗腺將體表溫度降低1~2℃，消暑效果反較冷飲為佳。

今年(2016)的三伏日，初伏為7月17日至7月26日(十天)，中伏今年較長有二十天，自7月27日至8月15日，未伏自8月16日至8月25日。請大家多注意小朋友的體溫控制，預防中暑喔！🐻

作者：吳伯誼(台北市全心中醫診所院長)

學歷：政治大學公共行政研究所碩士、
民國九十年中醫師特考榜首

經歷：震旦集團人力資源組專員、
康和綜合證券總經理室助理、
法鼓山社區大學金山校區特約中醫
講師

中醫的幼兒夏季養生

文／吳伯誼

時序已入端午，轉眼三伏將至，此為一年之中最熱的時令。在外天氣炎熱，病毒蚊蟲滋生，食物最易變質；一回到室內，打開冷氣，或急從冰箱拿出冰涼水果或飲料，或急沖涼水，忽冷忽熱，易發中暑，不小心也容易感冒。身為父母或長輩，一定要幫小朋友注意溫度的調節及食物的選取。

（一）飲食方面

夏季炎熱，大小朋友胃口都不好，飲食宜清淡，烹調或選擇食物時應避免油炸燒烤，改以鹽滷取代，適當的鹽份也可補充大量出汗後的鈉離子。在外飲食時，一定要注意食物的新鮮及衛生，市售飲料、涼麵、剉冰若不小心常有大腸桿菌，易造成腸胃不適。天氣炎熱，食物容易腐敗，若要放置隔餐，一定要注意冷藏時機。

天熱汗出多，幼童的水份攝取一旦不足，除了加重便秘，甚至引發尿道炎，很多家長習慣以運動飲料取代水，實非必要，即使使用也需稀釋，以免過甜；小朋友的口味自小養成，一旦習慣就很難改變。

很多家長常抱怨，小朋友常嫌水沒味道而不想喝水，這時除了要反省是否平時給小朋友口味過重的食物外，可以在水中加入檸檬片，或是加點水果醋也可以，中醫認為酸能生津止渴。

但是一定要注意比例，例如500cc的白開水，只要1/10顆的檸檬就夠了，醋可以1:20以上的比例，只要讓水中有香酸氣味即可，因為目的是改變口感，而不是喝到酸味，且過酸又傷胃。



飯後來盤冰涼的水果，是不錯的選擇吧！但要注意，大部份的水果屬寒，尤其以夏季盛產的西瓜及鳳梨為重，過食則會腹瀉；荔枝、龍眼、榴槤易上火；芒果好吃又容易誘發過敏，「你們中醫好麻煩！都不能吃！」其實沒那麼嚴格啦，主要是量的問題，我們大人吃一份水果是指一個飯碗，或一個拳頭大的量，所以小朋友的量大概是我們的四分之一，謹守分寸，龍眼荔枝一兩顆對小朋友份量就很重了，火氣大的會流鼻血喔！

（二）溫度調節

全球氣候暖化，冷氣空調已是夏季的日用品，但若冷熱進出頻繁，汗出受寒則感冒；或汗腺失調無汗而中暑；半夜小朋友踢被又容易感冒，不開空調不僅可能熱到睡不著，異位性皮膚炎的小朋友又常癢到抓破皮，著實令人困擾。

平時應讓室內保持通風（用電風扇製造對流；或用循環扇），台灣的天氣悶熱，也常常因濕度過高而加重體感溫度，可以用除濕機除濕，如此可讓在家中的體感溫度及室溫下降，不僅可以省下冷氣費，又可調節大小朋友的出汗狀況。自戶外回家時，一定要備條毛巾，把小朋友的汗先擦乾（若汗很多時甚至要換衣服）；先讓小朋友洗手洗臉，喝點溫水或常溫水，再開空調。



（三）戶外活動

夏季時，玩水是最熱門的親子活動，一定要注意小朋友的安全並時時補充飲水，很多人以為在游泳池時那麼多水，不需要喝水，事實上游泳和戶外活動都一樣要補充水份。其他戶外活動也要注意防曬及蚊蟲叮咬。

（四）食療

中醫認為春夏養陽，秋冬養陰。夏天萬物茂盛，陽氣旺盛，要運用這個陽氣的生機來保養我們的身體。夏天養生的重點在於養「心」，可吃點苦的東西，因為苦的東西可以降低我們的心火，解除煩燥感及體溫。

可以吃點清暑利濕的東西，比如綠豆湯、西瓜等，但有氣喘的小朋友西瓜則不可吃過多；體質燥熱易流鼻血的小朋友也可以吃點水梨。肉類上，我們可以偏寒涼的豬肉、鴨肉，而少吃一點雞肉、牛肉等性溫的東西。若真的吃了冰品，也可以用地瓜生薑或薑汁豆花解寒。主食上絲瓜麵線非常解暑。

雖然夏季可以較其他季節大量出汗，中醫又有「汗為心液」一說，所以汗多心氣也最易耗傷，所以最要注意保養心氣。一般常建議患者朋友以「生脈散」為飲品，可避免汗出多而造成的耗氣現象，用黨參三錢、麥冬三錢、五味子一錢半，500cc的水煮沸後常溫服，酸酸甜甜，補氣又好喝，大人小孩均適宜，但感冒不可服。

若解中暑者，在臨床上建議患者朋友用蕃薯粉（非地瓜粉，現台灣的地瓜粉多為木薯粉）拌黑糖，2：1拌勻服（邊喝邊拌以免沉澱），而在中藥上，常以藿香正氣散為夏天最常用的居家用藥，對中暑，腸胃炎都有幫助，但最好請教您的中醫師給你解說使用時機喔！ 🐱

WiSE Math—雙軌教學系統



PSI 系統真正實踐翻轉教學，引領學生自律學習

軌道二、Web 即時評測系統



Web 系統給了對的學習方法，協助學生精實學習

採取哈佛大學教育心理學者 Keller 博士 PSI 教學理論，集合專家潛心打造全新精緻題型。透過自主學習模式，引導學生逐步邁入數學殿堂，充分掌握學習樂趣並與國際數學進度縝密接軌。

🐻 小熊便當的便當食譜

文 / @M. L-KOU 昆蟲mama



< 材料 >

雞腿1隻(滷烤)--切塊，取其中2塊
 蓮藕(蜜汁)--2片
 番茄--1顆
 雞蛋--1個
 南瓜(蒸)--約3.5正方切塊3個
 高麗菜
 黑木耳
 甜豆--2條
 起司片--1/4片
 切片海苔--1片
 保鮮膜--約A4大小1張(做飯糰造型用)

< 作法 >

1. 雞腿1隻先滷過(水:醬油=3:1)+冰糖少許+米酒1小匙，蓋過雞腿上方約2公分高。滷約15分熟透後關火，再用烤爐或平底鍋烤到顏色呈焦黃即可。
2. 蓮藕去皮切片，待水滾後，加入一點白醋(防止變黑)，川燙5分鐘後，撈起即放入

(冰開水+1小滴白醋)中再浸泡約1個小時30分。

3. 步驟(2)浸泡完後瀝乾，加入少許鹽+1小匙糖+香油少許+白醋少許，拌勻即可。
4. 黑木耳川燙3分鐘撈起，加入薑絲後，再以：醬油1小匙+糖0.5小匙+香油+白芝麻1小匙拌勻即可。
5. 南瓜以電鍋蒸熟後切塊撒些少許鹽巴+少許胡椒。
6. 高麗菜加入各少許的蒜末、米酒、鹽以及風味調味料，最後加少許胡椒清炒起鍋。
7. 甜豆(裝飾用)川燙1分鐘即可。
8. 小番茄洗淨(點綴用)。

< 主食：小熊做法 >

1. 白飯煮好後，盛1碗飯，等稍微冷卻後，加上一湯匙做法(1)滷雞腿剩下的滷汁拌勻，呈棕色狀。
2. 將2/3碗的飯量放入準備好的保鮮膜中，像包飯糰似的整成一個大橢圓(臉部用)。
3. 剩的1/3分成兩小團揉成球狀(耳朵用)。
4. 將起司片(用剪刀剪或以水果刀割)剪割成一片小橢圓(嘴部用)。
5. 最後將海苔剪2片小橢圓(眼睛)，再剪1片三角形，將底部修成圓弧狀(鼻子用)。
6. 最後將剩下的海苔剪成寬0.2公分長條狀後，再剪成0.5公分一段約15~20小段。
7. 如圖：將步驟(2)~(6)拼貼後即可完成小熊圖案。 🐻