

余德淳博士簡介：於一九九二年榮獲第一屆優秀社工獎，一九九六年創立余德淳訓練機構有限公司，曾為香港心理治療團體學會會長及國際壓力管理學會會員，現為婚姻及兒童啟導中心主席及那打素全人健康持續進修學院委員會委員。過去任教於香港理工大學，二十多年來為商界、學界、醫護界及公務員培訓處主持數百個 EQ 及 AQ 工作坊，近年專注為全球華人心理教育需要，發展「EQ 在線日記」、「有愛爸媽課程」、「自學情緒管理」的網上學院（EQ Online School）。

親愛的家長們：

您好！在停課的日子，我們訓練中心製作「每日 EQ 價值觀遙距家教 40 個課題」，包括「健康生命科」和「心理行為與家庭關係科」兩大主題，這是一個可以給家長和孩子一起學習的通識課程，今天推介給各 EQ 學員的家庭。我們應該趁這機會與孩子在家中建立一個學習型家庭，相信日後可能會發現這停課期間，竟然能為每個人帶來有深入思考的氣質。

在每篇通識教育新聞內，余德淳博士親自執筆提供「智慧父母的傾談建議」，幫助父母更容易引用新聞內容與子女傾談，從而了解子女對內容的掌握程度，以及增進親子間溝通話題的深度與趣味。建議每天使用至少 20 分鐘一家人交談，不論學校停課或復課，都可以成為父母送給孩子的多重智能禮物。

甲部：「EQ 大腦四個重要功能，建立理性邏輯思維和情緒管理」

- (一) 教導孩子先天易發展憂慮的右邊前額葉
- (二) 鍛鍊孩子在三歲後多用理性左邊前額葉
- (三) 減退孩子在早期經歷過的負面回憶，建立健康的海馬回
- (四) 訓練孩子控制易激動的杏仁核

乙部：「認知性別角色，增加在人群中的自信」

藉著新聞，發展男孩子（包括爸爸）的性別優質特徵

藉著新聞，發展女孩子（包括媽媽）的性別優質特徵

丙部：「價值觀，增加孩子在成長期的選擇智慧」

費用：自行揀選 4 個獨立課題，售價 HK\$200；自行揀選 8 個獨立課題，售價 HK\$400。（如此類推）
全套 40 個獨立課題，售價 HK\$2,000。
(不接受單一課題購買)

購買方法：必須先填寫網上表格（<https://forms.gle/6w2L5VWSFCSutx7E8>）

此計劃只接受網上銀行轉帳 或 直接存入本機構匯豐銀行戶口：

500-736368-838 (Charles Yu Training Company Ltd.)



請把存款記錄傳至 WhatsApp 專線 6109-2119，並列明購買者的中文全名及購買課題之編號，如：H001，H002，R003，R004

本機構收妥費用後，將會在 7 個工作天內，以**電郵方式**一次性發出選購之課題。

- 一經以電郵確實 或 收取「每日 EQ 價值觀遙距家教」信件者，所繳付之費用將不予發還。
- 如有任何查詢，歡迎 WhatsApp 專線 6109-2119 或 電郵到 cycinfo@yahoo.com.hk，與本機構同工聯絡。

課題題目及編號

主題	編號	題目
健康生命科	H001	沉重書包壓到身心疲累
	H002	不要讓孩子欠缺選擇食品的鍛鍊
	H003	三種影響學習能力的性格因素
	H004	及早知道人腦對食物出現的感受
	H005	學童發胖及睡眠質素差的新原因
	H006	規律走路使心情好轉的根據
	H007	勸導減少低頭用手機的全面確據
	H008	生命風險與持續運動的關係
	H009	身體缺水的研究啟發寶貴健康
	H010	低碳飲食的實踐引發學以致用
	H011	吃雪糕引致中毒的心理學問
	H012	從趁熱喝的研究啟發求學精神
	H013	音樂可助學童預防身心病症
	H014	說服孩子去接受健康飲食
	H015	勤練協調運動使家人年輕化
	H016	應付沉重學業附有要清還的睡眠債
	H017	啟發孩子對加工食物的自制力
	H018	教導孩子明白打機成癮的心理原因
	H019	玩手機致整晚不睡的主因
	H020	認識溫度創新高影響憂鬱症
	H021	藉清潔手錶的研究刺激孩子衛生常識
	H022	吃辣食物影響認知及增加患癡呆症的風險
	H023	認識刷牙與血管疾病的關係
心理行為與家庭關係科	R001	訓練心理彈性可以避免兒童期抑鬱
	R002	家長需要擅長從旁教導孩子玩樂
	R003	香港學生學習動機全球尾三
	R004	一家人舒緩壓力的廉價方法
	R005	了解學童掩飾錯誤的心理
	R006	大聲朗讀刺激長期記憶的心理學問
	R007	怎樣教導送禮的正確價值觀
	R008	懂得看眉頭眼額的同理心訓練
	R009	交談含有視覺聽覺味覺嗅覺的趣味
	R010	增強孩子對持續奮鬥的積極信念
	R011	成功的學子懂得運用大腦休息
	R012	栽培孩子加入 8% 的自律人口
	R013	勤力讀書與生活快樂未必是衝突
	R014	勸導孩子不要做購物狂的資料
	R015	閱讀的益處遠高於看電視的根據
	R016	同理心是孩子成熟的標誌
	R017	及早讓孩子認識體力勞動和腦力勞動

「每日 EQ 價值觀遙距家教」

健康生命科

第一篇試讀課題：「在審慎飲食中訓練自制能力」

港式街頭小食選擇眾多，許多香港人都會因用餐時間不長而選擇將街頭小食當作正餐食用。然而，註冊營養師陳由表示，街頭小食應以較不肥膩的食材入手，但最好可免則免。

營養師稱，健康小食如烤番薯、炒栗子、茶葉蛋及生菜魚肉等，熱量均較低。烤番薯及炒栗子在烹調上不會添加額外調味，屬最健康的小食。茶葉蛋雖使用滷水，但鈉含量不算高，2 隻約只含 458 毫克。生菜魚肉在製作時會加調味或味精，不建議喝湯，但相對其他小食，生菜魚肉屬低脂、高蛋白質及含少量蔬菜的選擇。

不健康的小食則首選魚肉燒賣及珍寶腸，營養師指不少人誤以為魚肉燒賣主要用魚肉製成，熱量不高，但其實它只含小量魚肉，當中混合了肥豬肉、木薯澱粉及豬油搓成，6 粒魚肉燒賣已有近 300 千卡熱量，甚至多於一碗白飯。

珍寶腸雖然可選擇白焗，但珍寶腸本身由肥肉及豬腦製成，高脂兼高膽固醇。若以燒烤方式烹調，腸衣烤至破裂後，便會有大量油份釋出。一條珍寶腸含 345 千卡熱量，差不多等同 1.5 碗飯，脂肪含量更達 25.3 克，即 5 茶匙油，屬高脂、高熱量兼高鈉的食物。此外，珍寶腸在製作上也加入亞硝酸鹽作防腐劑，亦會增加患大腸癌的風險。

余德淳博士的看法：

甲部：「EQ 大腦四個重要功能，建立理性邏輯思維和情緒管理」

(一) 教導孩子先天易發展憂慮的右邊前額葉：

孩子需要在限制食物的事上，被解釋為維持健康生命；要少吃的東西較多是因烹調的方式產生不健康，欠缺解釋也會有反效果，使孩子對健康的食物也會產生厭食。

(二) 鍛鍊孩子在三歲後多用理性左邊前額葉：

父母要趁這個時候，介紹食物的分類和功能，增強孩子他日在選擇上有正確的衛生營養常識，否則他們在七歲後的朋輩時代，會跟隨朋友的喜好而選擇飲食。

(三) 減退孩子在早期經歷過的負面回憶，建立健康的海馬回：

孩子早期會認為禁止好吃的東西是父母的懲罰，他需要被肯定，接受父母的意見是值得欣賞，父母一致說出鼓勵說話，可以蓋過孩子失落的感覺。

(四) 訓練孩子控制易激動的杏仁核：

EQ 研究指出孩子在三歲的時候，已經要在飲食上鍛鍊節制，尤其是對不健康的食物，完全要服從父母的指引，否則日後孩子的情緒容易變得很暴躁。

乙部：「認知性別角色，增加在人群中的自信」

藉著這段新聞，發展男孩子（包括爸爸）的性別優質特徵：

男孩子較有高冒險精神，他們不容易那麼快便去接受勸戒的說話，除非是良好的親子關係；所以這是爸爸要親近孩子的時候了。

藉著這段新聞，發展女孩子（包括媽媽）的性別優質特徵：

女孩子對烹調美食的興趣較大，若然趁這個機會增強他們對營養的認識及自我照顧能力，他們就會增加和擁有話題去與其他女性溝通，這也是女孩子發展自信的好機會。

丙部：「價值觀，增加孩子在成長期的選擇智慧」

「自制是後天訓練的心理本錢」：自制就是能影響自己不做自己可能被環境引誘去做的事，自律就是能影響自己去做自己可能不願意去做的事；前者若能夠在幼稚園階段訓練成功，就能讓孩子日後在小學初期接受自律訓練時佔了優勢。

第二篇試讀課題：「在疫情日子栽培子女細緻關懷力」

日本京都府立大學一項新研究發現，在水龍頭下以肥皂洗手 30 秒，就能殺死流感病毒，反而使用酒精搓手液，病毒在 2 分鐘後還繼續存活，受試者甚至需持續以酒精搓手液搓揉 4 分鐘，才能完全殺死病毒。

為了模擬病毒在實際生活傳播的狀態，研究人員直接從流感病人的鼻涕、痰等黏液中取得病毒樣本，並找來 10 位受試者，將樣本塗在他們的指尖，所以樣本在受試者身上仍是潮濕狀態。研究發現，厚厚的黏液覆蓋住病毒，讓酒精搓手液無法有效發揮作用，所以殺死病毒的速度，不如直接在水龍頭下洗手來得快。

雖然只要在黏液乾燥後使用，酒精搓手液的功效一樣強大，但這不太符合現實生活狀態，因為一般病毒的傳染途徑，就是經過來自口鼻的潮濕飛沫。研究證實，在水龍頭下以肥皂洗手 30 秒，不論病毒是乾燥或潮濕，殺死病毒的效果都一樣好。

所以與其依賴酒精搓手液，不如學習正確的洗手方式，可依循以下步驟：1. 以自來水將雙手打濕，抹肥皂、搓揉起泡。2. 徹底清潔手掌、手背、手指、指尖、指甲縫等各部位。3. 再持續搓揉約 20 秒。4. 開水龍頭，洗淨泡沫，最後以乾毛巾擦乾水分或自然風乾。

余德淳博士的看法：

甲部：「EQ 大腦四個重要功能，建立理性邏輯思維和情緒管理」

（一）教導孩子先天易發展憂慮的右邊前額葉：

病毒的殺傷力使孩子停留在憂慮的感覺，因此停止積極的活動；我們要教導孩子做好防禦，然而也要積極學習，過一個有進取的生活。

（二）鍛鍊孩子在三歲後多用理性左邊前額葉：

孩子接收感染疫症的消息，也很快會想起防不勝防；我們應該教導孩子，防止疫症的醫藥是隨著這些風險而被發明，每一個時代人類都會有經歷絕境的時候，並學習發揮互助和發現解救方法。

（三）減退孩子在早期經歷過的負面回憶，建立健康的海馬回：

看了疫情蔓延的新聞，孩子滿腦子的回憶充斥著絕望的聲音；我們要教導孩子，仍有被醫好的病人和在悲痛中看到有很多熱心的醫療人員，他們是樂於助人的好榜樣。

（四）訓練孩子控制易激動的杏仁核：

激動的情緒是渲染的，在電視螢光幕前會特別多報道哭泣和死亡的事件，我們要教導孩子要用同情心去想像失去家人的痛苦，但也一定要珍惜一家人存在的寶貴；多些互相感激愛心的事情，孩子便能表達內心的溫馨需要。

乙部：「認知性別角色，增加在人群中的自信」

藉著這段新聞，發展男孩子（包括爸爸）的性別優質特徵：

在防疫的措施上，男孩子容易粗心大意，常常對家人的細節要求不太服從，這也是男性與生俱來的反叛特徵，如果由爸爸提議的衛生安全，可能成效會比媽媽說的更有效。

藉著這段新聞，發展女孩子（包括媽媽）的性別優質特徵：

女孩子較容易有關懷的天性，這是一個訓練同理心最好的時機：請女孩子打電話去關懷長者和較詳細說出衛生安全的常識，是有助於建立他們在長大後的助人精神。

丙部：「價值觀，增加孩子在成長期的選擇智慧」

「細緻的關懷能力」：這常常是競爭社會所看不起的，因為堅持這種價值的人，必然是看重關懷而不介意物質報酬的，父母應該認同這才是高貴的人格。

第三篇試讀課題：「快樂人生必須要善用金錢」

美國密西根大學最新研究顯示，孩子在五歲時，就可以看出他是「大手筆花錢」或是「精打細算」。格瑞思心理諮商所心理師施毓琳表示，家長可讓孩子練習運用屬於自己的金錢，金額數目不需過多，主要觀察孩子如何運用這筆金錢。孩子使用金錢的表現，沒有好與不好的分別，而是父母應該在過程中發覺孩子的特性，並且依照小孩特質選擇合適的教導方式。

如果孩子是天生存錢者，家長就應該教孩子從分享開始，例如糖果和別人分享，所獲得的快樂更多，這需要長時間的溝通和引導。存錢者普遍有個特質，想花錢時就會要求父母付錢，不肯花自己的錢、只想存錢，父母可適時鼓勵孩子花錢，不要小氣過了頭。

針對天生花錢者，記帳可以清楚知道錢花到哪裡，父母也可以協助孩子設定階段性的目標，讓孩子學會存錢。家長也可以嘗試提高孩子存錢的誘因、提供孩子儲蓄的相對金額，如孩子存 100 元，爸媽就再給 100 元鼓勵金，實行一段時間，養成儲蓄習慣。

天生大方、樂善好施的小孩，家長則可以教他分配金錢的比例，例如教小孩把收入分成儲蓄、消費、奉獻三大類，若拿到 5 元酬勞，讓孩子在儲蓄、支出信封裡分別放進 2 元，奉獻信封則放 1 元。

余德淳博士的看法：

甲部：「EQ 大腦四個重要功能，建立理性邏輯思維和情緒管理」

(一) 教導孩子先天易發展憂慮的右邊前額葉：

越多金錢越容易使人覺得不足夠，孩子需要及早知道哪些是必須用，哪些是奢侈品，否則不足夠感會使孩子貪心和憂鬱。

(二) 鍛鍊孩子在三歲後多用理性左邊前額葉：

向孩子示範先用思考再用感覺就可以把衝動控制，例如在購買東西之前習慣提早幾天去看看，然後延長考慮幾天才再去選購，這個延後可以減少了衝動即買的機會。

(三) 減退孩子在早期經歷過的負面回憶，建立健康的海馬回：

物質的豐富帶來的負面回憶，就是不及其他孩子的感覺和被其他孩子嘲笑不夠富裕；父母應該盡早告訴孩子，他們的基本需要才是真正的需要；擁有奢侈品的比較，容易使人失去了快樂的童年友情。

(四) 訓練孩子控制易激動的杏仁核：

購買事件很容易反映了親子用物件來代替關心的愛，而孩子也用了這種衝動，作為父母對他的關心補償；最後發現親子關係變成利益的爭拗。

乙部：「認知性別角色，增加在人群中的自信」

藉著這段新聞，發展男孩子（包括爸爸）的性別優質特徵：

男性容易以金錢代表他的權力和成就，孩子自小就要被教導真正的富有是良好的家庭關係和豐富的學問。

藉著這段新聞，發展女孩子（包括媽媽）的性別優質特徵：

女性是細心觀察和容易產生妒忌心，孩子自小就要被教導良善和捨己精神，這樣才是值得別人欣賞的美德。

丙部：「價值觀，增加孩子在成長期的選擇智慧」

「謙卑的看自己所擁有的」：明白很多擁有的都不是單靠自己的努力，人生常常都是由一無所有開始的，所以後來所擁有的都值得感恩，並感激曾經有很多人給自己幫助

第四篇試讀課題：「孩子很快就會患上電玩失調症」

世界衛生組織（WHO）於 2019 年把過度沉迷電子遊戲，視為危害心理健康的疾病，起名為「電玩失調症」，並納入最新版本國際疾病分類編碼。

專家指出有打機成癮的人都有心癮，如不能打機會有焦慮、不安、煩躁的心情。現時很多小孩都欠缺專注力，他指過度使用電子產品是原因之一：「電子產品的螢幕每一秒都不斷閃動，刺激眼球吸引小孩的注意，當小孩習慣了快速閃動的畫面，換到靜態活動時便難以集中。」

除了減低專注力，過度使用電子產品亦會影響說話表達能力，專家指使用電子產品是一個單向式的接收，玩家不用與人互動，但說話不只發聲，背後還有一連串聆聽、分析、組織及回應等邏輯思考過程，但單向式的接收會令玩家習慣封閉性回應或回應單詞，對聯想式問句或開放式問題便不能應付，導致表達訴求感受的能力變弱。

要戒除打機習慣，除了協助小孩轉移注意力，家長亦要做好榜樣。他建議家長可鼓勵子女多發展其他課餘活動，取得平衡，亦可與子女約法三章，訂立上網規條。其實並非所有電子產品或遊戲都有害，有治療師亦會用 Wii 來訓練病人的平衡力或手腳協調，而是取決於家長是否能監控，還有子女是否能夠自控。

余德淳博士的看法：

甲部：「EQ 大腦四個重要功能，建立理性邏輯思維和情緒管理」

（一）教導孩子先天易發展憂慮的右邊前額葉：

較為缺乏對生活有戰鬥力的內向孩子，容易對生活的任務（例如功課、考試）產生過高的災難感；打機行為的真正原因大多數是逃避預期困難的思考。

（二）鍛鍊孩子在三歲後多用理性左邊前額葉：

越怕更怕，習慣式的焦慮就這樣開始了，如果我們不做奮鬥式的克服困難（寧願盡力做到少少，好過害怕逃走）我們就會對自己的能力越來越感覺微小。

（三）減退孩子在早期經歷過的負面回憶，建立健康的海馬回：

教導孩子做冷靜的檢討，所有失敗都是反映準備不足，而不是自己的能力有問題。

（四）訓練孩子控制易激動的杏仁核：

教導孩子每逢感覺到驚慌，就想起自己一年前的數學，兩年前的英文，到現在已經是很容易就做到說到，時間幫助我們克服很多困難，是充滿證據的。

乙部：「認知性別角色，增加在人群中的自信」

藉著這段新聞，發展男孩子（包括爸爸）的性別優質特徵：

男孩子先天就有一種不合作的反叛性格，對別人說不可能的事，男孩子常常想起要征服！擁抱這種性情，男孩子就可以像科學家研究精神，屢敗屢戰地征服人生未來很多出現的焦慮事件。

藉著這段新聞，發展女孩子（包括媽媽）的性別優質特徵：

女孩子先天容易多愁善感，但他們容易接受安慰；只要父母親對他們的盡力表示欣賞，對成績分數的不理想表現同情，女孩子就憑著這種被關懷的經歷，增強征服逆境的動力。

丙部：「價值觀，增加孩子在成長期的選擇智慧」

「我為盡了責任而自豪」：從小要被教導，經過自己努力而得到的成果，不論有多少，都是值得自豪的。