及摺疊放到每個人的衣櫃也是她們的例行工作，假日時洗菜、準備食物以及洗碗盤也是她們的責任。

至於自律方面，在孩子上小學四年級以後，平常的假日或寒暑假，就開始培養她們安排自己時間的習慣。剛開始，會先與她們討論，協助她們去思考與規劃時間的運用，看看有沒有遺漏該做的事情，同時也會提醒她們遵守自己的計劃。其實過沒多久，她們就相當能掌握自己的生活節奏，而且也因為她們握有安排的掌控權，所以生活得非常主動與積極，我們幾乎不必再催促她們做任何事情，頂多只有在她們太專注而忘了時間時，輕輕地提醒她們是不是該進行到下一個項目。

我覺得當孩子生活有規律，或者說行為舉止有紀律時，反而可以把紛亂的心安定下來，讓精神與心力留給心靈更大的空間與能量。

有人說：「有什麼行為就有什麼習慣；有什麼習慣就有什麼性格；有什麼性格就會有什麼命運。」常會覺得許多有才氣的大人，到頭來一事無成，我想大部份是因為缺乏紀律的訓練。

有許多家長聽信某些專家的話，說「父母要當孩子的朋友」，以為一切事情都必須跟孩子「好好商量」，以致於孩子才剛學會走路講話，父母就放棄了管教的責任，其實父母就是父母，在孩子習慣與人格養成初期，不應該以「當孩子的朋友」為藉口，其實孩子必須聽從父母，從小要求他們守紀律，如此才有利於一路陪伴他們渡過青春的叛逆與狂飆期。

常規的養成，是父母教養孩子最重要的核心，而孩子需要限制，這是父母必須知道的秘密。

54

有獎徵答

一、要怎麼做才能提升智商、情緒及健康商數？

□多運動　□喝汽水

二、怎樣的孩子，在學習上較有競爭力？

□自律的孩子　□有良好常規的孩子

家長：

學生：

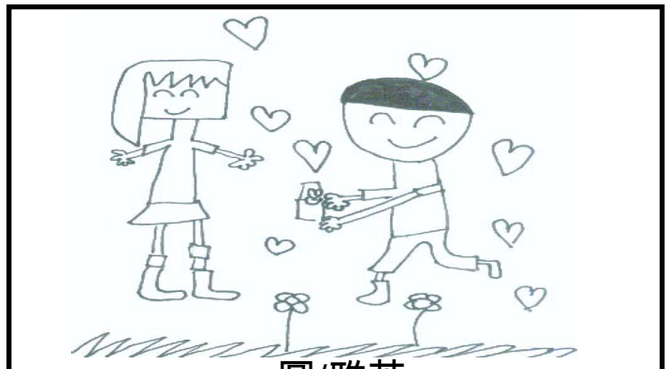
班級：　年　班

彰化縣新港國小★★特教專刊★★中華民國一○○年十月

報乎你知

第五十四期

發行人：傅肇箕



圖/雅芳

有獎徵答解答篇

一、如果我想詢問有關情緒行為障礙的問題，應該找哪位教授？

□吳訓生教授　■林翠英教授

二、哪些學習策略可以提升學障生的記憶力？

■用圖文結合學習　■及時複習

即時新聞

動動保健康 - 智力 情緒 健康 天天運動可提升 3Q

2011-10-17 中國時報 張翠芬 / 台北報導

根據調查，超過一半以上的台灣民眾，沒有運動習慣，25~50 歲的社會中堅份子，7 人中只有 1 人有運動習慣，運動盛行率不到美國的 1/4，國家衛生研究院研究員溫啟邦提出「請人吃飯不如請人流汗」新訴求，為了健康，不妨相約一起去運動，每天至少運動 15 分鐘，就能健康延壽，還能提升台灣經濟力。

美國哈佛大學教授約翰．瑞提（Dr. John Ratey）日前來台專題講演，他寫的《運動改造大腦》一書在台灣相當受到歡迎，他強調，運動不只能訓練肌肉，讓身體健康，還能鍛鍊大腦，改造心智與智商。

研究發現，運動可幫助注意力不足和過動症兒童的自我控制力，這類孩子服用的藥物，是增進腦中的多巴胺，而運動可促進多巴胺分泌，因此能提升智商並改善情緒。

以《每天運動十五分鐘就可降低死亡、防癌、延年益壽》研究登上 8 月《刺胳針》（The Lancet）期刊的溫啟邦教授表示，國人的社交應酬經常是朋友相聚、大吃大喝，他建議不妨改變一下，「請人吃飯」不如「請人流汗」，大家相約一起運動，更有益健康。

台灣運動聯盟秘書長張東洋指出，每天養成運動習慣，有助改善「3Q」，即智力商數（IQ）、情緒商數（EQ）及健康商數（HQ），聯盟提倡每天「走路 30 分鐘、3600 步、心跳 130 下」，如果無法做到 333，每天運動 15 分鐘，更簡單易行，一樣好處多多。

自律與常規是學習的基礎

作者：李偉文

最近社會各界都在探討大學生的上課態度問題，學生上課遲到，吃東西、打瞌睡、戴耳機聽音樂之外，往往也因為半夜上網玩線上遊戲，早上無法早起而翹課，甚至大部份的大學院校上午第一節第二節課不敢排課。

當然，影響課堂上的秩序原因有非常多，而且孩子上了中學之後在校的學習行為，我相信家長的影響力已經愈來愈小，甚至是鞭長莫及，恐怕有心無力了！但是若能從小養成孩子自制與主動的習慣，不管在他們成長階段或是進入社會職場嚴酷的淘汰賽，相信才能有應對挑戰的能力。

因此，養成孩子的自律與常規，是終生學習的基礎，這是許多盤旋在孩子身邊，幫孩子安排、打點好一切事物的「直昇機媽媽」或「計乘車司機媽媽」所忽略掉的。

所謂生活常規包括規律的作息、每天分擔做家事、不吃垃圾食品、養成衛生與運動習慣。這些規範與規矩一定要從小培養，並且家長一定要堅持絕不能破例(當然父母親要以身作則)，我甚至以為孩子將來的生活習慣與生活態度，是每天和孩子一起生活的家長逃避不了的責

任。因為孩子出生後至少一直到小學為止，食衣住行育樂樣樣百分之百掌握在父母親手裡，而且這個階段的孩子唯父母親的意向為從，也想討父母歡心，喜歡吸引父母親關注，因此家長實在沒有任何理由或藉口推卸這個教養責任。

比如我們要求孩子晚上九點要準備上床，九點半熄燈，早上六點起床，周末假日不管寒暑假都得保持規律的作息。飲食習慣也是如此，從孩子出生後，家裡就沒有任何包裝飲料，從小她們就只能喝白開水，從一歲多會自己走路後，出門每個人都一定要記得揹自己的水壺，原則上我們是不允許她們喝家門口外(包括朋友家或餐廳)的任何飲料，當然，我們自己也一定要做到，當做榜樣。

同時，我們家也沒有零食或各種有健康疑慮的點心，通常是準備了許多水果(台灣可以說是水果王國，任何季節都有豐富的當季在地水果)以及大麥麵包。正餐吃得很簡單，以新鮮的當季蔬菜為主，甚至為了方便，常常煮「什錦麵」，也就是在麵條中加入各色蔬菜，各種營養與熱量就可以均衡的獲得。

當孩子在家吃習慣這種「清淡」的飲食之後，若是偶爾必須在外面吃又鹹又油膩的食物時，她們不但口味上會不習慣，甚至身體也會反應，把不健康的食物以「拉肚子」的方式排出。

運動習慣就是鼓勵她們在學校參加「運動型的社團」透過有比賽的刺激而維持每天練習而達到每天運動的要求。做家事也是如此，平常除了要她們自己洗自己的內衣褲之外，全家的衣服在洗衣機洗完之後，晾曬以