

讓孩子讀好書

是否你會聽過小兒子和小女兒興高采烈的爭論著「聖戰士」和「小叮噹」，或者向你形容一個叫「海加」的卡通人物，而把你搞得一頭霧水，搞不清這些到底是何方神聖，竟能佔滿了你孩子的小腦袋瓜裏。

你是否聽到兒童讀物時，立刻浮上心頭的只是白雪公主、青蛙王子、阿里巴巴四十大盜等故事，而對於其他的則一無所知？或者在孩子的書架上堆滿了雜亂而無意義的書籍，那些在孩子一時興起胡亂指定的，及匆忙之中隨機挑選的故事書，可能幾天不到，你就後悔了，孩子也不再珍視了。

選擇書籍的重要

書是傳播知識的最佳工具，也是貯藏智慧的最好場所，尤其是軟性的小說、詩集、散文等，在今日越來越忙碌的資訊時代，成了輕鬆消遣的良伴。

孩子們也有相同的需要，在他們幼小的生命中必須有彩多姿的故事來充填，用美麗的文字與圖畫來增添知識與經驗，使空白的心靈變得生動而有趣。

因此重視孩子的精神成長，在二十世紀的今天成了刻不容緩的大事。然而面對這麼多琳琅的書籍，做父母的該如何選擇並帶領孩子，使年幼的他得以一窺殿堂之奧妙呢？

首先最基本的入門工作是選書，聽起來似乎十分簡單，但是其中却有許多學問。有些父母認為反正孩子還小，分不清好壞，隨便買一買，他們就能樂上個老半天。還有的父母則聽了太多的建議：朋友說這套科學叢書很有價值，學校老師說多讀偉人傳記可以

鼓勵孩子，所以胡亂都買了下來，這一來却反而成了家中棄之不顧的廢物。

目前由於學者專家們的提倡推展，兒童的書籍越來越多樣性，內容也按孩子的年齡層及發展階段而有程度上的不同，例如市面上的漢聲、信誼、洪建全等出版機構，都是一批有心的人士，為孩子寫出一本本深具專業水準的讀物。從書店展售架及排行榜的介紹，朋友親戚或孩子老師的指引，都是獲知新書資訊的好方法，但是一本適合王家孩子的故事書，並不一定也適合自己的孩子。因此，知道書的好壞是一回事，選擇給自己孩子閱讀又是另一回事。

引發孩子的興趣

選書是沒有一定的標準，做父母的必須運用明智的判斷力來抉擇。先了解自己孩子的性情喜好，並佐以目前年齡下發展過程的需要而定；譬如說，低年級的孩子適合買充滿趣味性的童話故事，或是簡易認知性的和感官性的圖書，甚至生活中的瑣事所編織而成的故事，都能引起孩子的喜愛。

再大一點的孩子則適合找長篇一點的故事小說，以滿足他們對文字的渴切，如用遊記、民間故事等引發孩子的幻想及冒險性，或是找尋一些科學益智類的百科叢書，以滿足他們對自然界的好奇與疑惑。了解孩子的需要為何，才能確切地為孩子鋪下通往書香世界的管道。

帶孩子一起選書是最好的方法，從孩子的眼睛裏你可以找到他們最直接的反應，以及對那一類書的喜好程度，因為只有孩子最



兒童時期是一生中思想最單純與吸收力最強的黃金歲月，何豐攝。

歡自己來閱讀，享受獨立自主的樂趣，此時父母所能做到的只有刺激孩子的讀書意願了。在你與孩子都有空閒的短暫時光裏，讓孩子為你介紹某本好書的內容，或是彼此談論心得，但是切忌不要將分享的過程，成為孩子的另一項心理負擔，或成為嚴肅的功課。

你可以先大致了解這本書的大意，等孩子看完之後，可供做為討論的基礎，且不經意的說：「我只看到尼古拉要送小女孩一棵聖誕樹，後來呢？他真的送了嗎？」經你一問，或許你的孩子會兩眼明亮興奮地說：「有有有！結果呀，他們就…」，心中還十分驚訝父母對他的故事書的關心。

更進一步，你甚至可以詢問孩子的意見：「我不喜歡傑利最後的結局，你認為呢？」聽聽孩子怎麼說，或許你能聽到孩子出乎意料的答案及想法。運用輕鬆聊天式的交談更能挑起孩子的興趣及喜愛，並嘗試用自己的構思來重組故事，這種親子間的溝通是增進彼此的了解及心靈交流的門徑。

滿足孩子的求知慾

為孩子增加一些富有知識性的工具書，也是非常重要的，兒童時期是一生中思想最

了解自己的能力和需要。同時他們也可能因同學的推薦，或者自己的興趣來選購，這不但可以提升孩子做決定的能力，同時也是學習判斷力的好時機。

但是除了讓孩子讀得高興，看得開懷外，是否仍需額外的書籍種類來補充孩子原先不喜愛的內容？孩子就像一張吸水紙，給他什麼顏料就吸收什麼顏色，為了擴充孩子的知識領域，廣泛的涉及是必要的。

常常比較關心的母親會憂心忡忡的說：「我家琦琦只愛看童話小說，我買的那一套『大自然的神秘』她都不肯去碰。」或是「元元滿腦子的科幻超人，他覺得小王子、小公主的書是女生看的。」任孩子適性而自由的選擇往往產生「偏食」的現象，要糾正偏了的方向，則必須依靠父母的引導。

可能孩子年齡還小，他的興趣還未被全面引發，很可能在小時候，孩子就被性別角色定了型，沒有機會去觸碰其他的領域，甚至只可能是書的編寫和印刷不夠精美，引不起孩子的好奇，而最好的方法應該是父母從小的慢慢培養。

和孩子一起閱讀

引導孩子走入書香的世界是父母的責任，孩子不但因此可以養成閱讀的好習慣，同時也增添了生活的樂趣。當你有個學前年齡的孩子，何不利用一個悠閒的午後或是寧靜的睡前，與孩子相擁而坐，一同翻著書頁聽你講故事。當你唸到「熊寶寶笑得好開心」於是輕碰孩子粉嫩的臉頰，或是「頭好重好重，想睡了。」然後拍拍孩子的頭，此情此景不是能夠增進親子間的感情嗎？

如果這是一個孩子耳熟能詳的故事，也可嘗試讓孩子看圖說故事一番，滿足孩子的成就感，或者乾脆和孩子一起重新編寫故事情節，在這種幻想力與創造力發揮的活動中，不也是育教於樂的好遊戲？

孩子懂的字彙越來越多之後，他開始喜

單純、好奇心及吸收力最強的黃金歲月，孩子的興趣焦點可能每天都在轉變，而孩子對宇宙萬物的疑問也會使你招架不住無法回答，所以為孩子選購一、二套兒童百科全書是有必要的。

目前市面上有許多種類的百科書籍，舉凡自然、科技、動植物、傳記等都能引起孩子的共鳴且愛不釋手，因為這些包羅萬象的知識是滿足孩子對未知環境的需求。

有些孩子對書本天生就有一股熱情，願意吸收各種類型的常識，然而却有些的孩子不會主動的去翻閱書本。家長可以收藏一套適合孩子閱讀的百科書籍，當孩子捧著書本或帶著滿腦子問號來到你面前時，告訴他：

「這個媽媽也不太懂，我們一起去查查百科全書好嗎？」或略為指引問題的答案，然後再建議孩子：「我記得你的小百科裏有詳細的解釋，你去找找看，書上的說明和爸爸講的一不一樣？」不知不覺中，孩子獲得了廣泛的知識，那是從父母或老師處所學不到的，而孩子良好的讀書習慣，也在無形中培養起來。

「愛書的孩子不會變壞」雖然是一句廣告詞，但是我們又如何不愛一個在滿園書香中長大的孩子，那份氣質與智慧。不錯，書的移性感人至深，明智的父母若能在孩子富足的物質生活之外，再為他搭建精緻的精神食糧，不是更能成就孩子盈碩的一生嗎？■

酒不醉人人自醉

潘清祥

B型肝炎帶原者如果每天飲酒量超過80公克，5年後，罹患肝硬化的機率，可能高達50%。

值得注意的是，國外一位學者最近發現，部分非帶原的酒癮者在長期、大量飲酒後，血清中B型肝炎病毒的DNA居然呈陽性反應。

這位學者認為這個現象表示，長期多量飲酒者的免疫系統可能有缺陷，或是酒精致使病毒的基因變異，因而血清標記雖無法表現其為帶原者，事實上體內仍有病毒潛藏。

換句話說，長期多量飲酒者，即使B型肝炎血清標記呈現陰性，並不表示他未受B型肝炎病毒感染，可能是受感染後，因免疫系統遭破壞而無法顯現。

台北醫院蒐集近一年來179名酒精性肝病病人，病人平均每天飲酒量20公克，連續飲酒5年以上，分成B型肝炎帶原非帶原兩組，觀察其飲酒量對肝損傷的影響。

研究顯示，B型肝炎帶原病人，即使每天飲酒量在80公克以下，仍有兩成會發生肝硬化，每日飲酒量超過80公克以上，肝硬化罹患率則增至五成。

非帶原組中，每天飲酒量80公克以下，5年後罹患肝硬化的比例是7.9%，較帶原組低很多，如每天飲酒量超過80公克，則有35%罹患脂肪肝和肝硬化。

此外，帶原組的長期飲酒者中，罹患慢性持續性肝炎、慢性活動性肝炎、肝細胞癌的機率均較非帶原者組高。

這項研究證實，肝硬化症的發生與飲酒量及飲酒史成正比，B型肝炎帶原者即使長期少量飲酒，也易罹患肝硬化症。

長期多量飲酒者應接受B型肝炎核心抗原的檢查，以確定是否罹病，未受感染的長期多量飲酒者，也可注射B型肝炎疫苗而減少對肝的危害。■