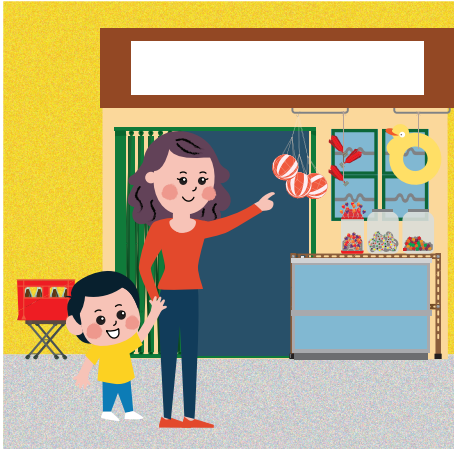


## 讓孩子驚歎地成長

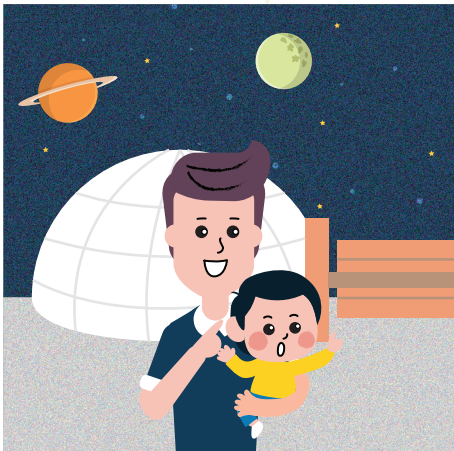
幫助孩子感到「驚歎」，讓孩子更願意學習、更願意分享。



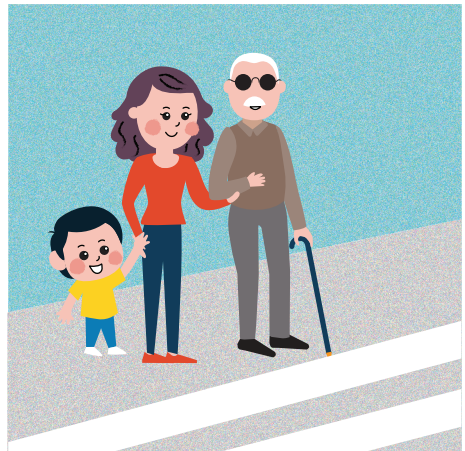
幫助孩子留意身邊的一事一物



與孩子一起親親大自然



與孩子到太空館、科學館或藝術館參觀



與孩子分享一些與助人和公義相關的人和事

記得孩子上次說「嘩，很厲害呀！」是什麼時候嗎？是一家人遊覽萬里長城、金門大橋或羅馬競技場時？是到郊外「親親大自然」時？是到太空館認識銀河和黑洞時？還是在家看和非洲大草原有關的生態紀錄片時？

孩子說「嘩，很厲害呀！」，大概是因為看見浩瀚的景觀或認識偉大的事件後，隨即產生一種「驚歎」的情緒。研究發現，當孩子感到「驚歎」時，會覺得相比於眼前雄偉壯麗的景色和過往驚心動魄的歷史，自己實在「微不足道」，於是更願意謙卑地學習，慷慨地分享（Rudd et al., 2012）。近來更有研究發現，在眾多正向情緒中，唯獨「驚歎」能有效降低體內受損細胞所產生的發炎因子，對身體健康有長遠正面的影響（Stellar et al., 2015）！

既然「驚歎」如此有益，家長不妨參考以下建議，讓孩子「驚歎地」成長：

- 與孩子到屋外閒逛，並留意身邊的一事一物。街道鋪滿黃葉，大樹長滿石牆，海港兩岸高樓林立，無一不是美景。
- 到太空館、科學館或藝術館參觀，看看無邊的星際、浩瀚的自然、神奇的科學、美麗的藝術作品。就算足不出戶，在家也可看看相關的紀錄片。
- 與孩子在日常生活中分享一些無私助人的的人和事。
- 帶孩子到郊野遊玩。香港很多行山徑，有些景色怡人，有些反映歷史，很適合一家人去走走看看。詳情可以瀏覽康文署的網頁：

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html>

