

愛的教育

培養情緒智商的方法，啟動小朋友自發學習的技巧

何樂生 教授
嶺南大學 STEAM教育及研究中心總監

2024年1月27日
謹向隱廬仝人致謝



五要

-

怎樣去好好愛孩子和年青人
守護孩子和年青人

3



怎樣去好好愛孩子和年青人 守護孩子和年青人守護生命

1. 首先要讓他們信任我們、樂意跟我們溝通(十分重要)
2. 要自小養成他們自立的能力(十分重要)
3. 要懂得順應他們不同階段的能力，有序開發潛能(十分重要)
4. 要懂得鼓勵之道，切忌出口傷人：傷害家人自信心或自尊心的說話。(十分重要)
5. 要善待自己。(十分重要)
6. 有時要懂得「應等該等」之道，不要急。(善待自己第一是閒即「勿急燥」)
7. 要懂得輕鬆之道，不要繃緊，愛護生命。(善待自己第二懂養生)
8. 要以身作則，學無止境。(善待自己第三終身學習)
9. 要懂得定心之道，知本末便不易被妄心牽引。(善待自己要知「定」)
10. 父母切忌在子女面前爭執，數對方的不是或暗示對方的不是。(善待自己懂放下自己)

4

1. 首先要讓他們信任我們、樂意跟我們溝通 (十分重要)



- 不要發脾氣，不要讓孩子怕自己。為什麼？
- 不要因孩子成績不好發脾氣或責罵他。
- 也不要因孩子鬧事責罵他，除非他做了危險動作。但要解釋為什麼他們做了不該做的事情。
- 要跟孩子「癲」，適時嬉哈玩作一團。
- 父母永遠不要說不愛子女，反而要說：你曳我都一樣咁錫你。



5



孩子無心向學，可做什麼？

首先要將學習變成樂趣。

- 「書中自有黃金屋....」完全沒用。
- 打罵只會弄巧反拙，把學習變成痛苦，更怕學習。

要按階段，讓孩子明白他能明白的知識，和做到能做到的事情。能明白能做到才會有趣味，

- 有時加點創意平添趣味
- 只要孩子有一點努力，就要嘉許他的努力，叫他毋須介意結果。

切勿介意成績。成績不好，鼓勵她去探討問題所在，支持他再努力一點

- 他沒進步，可以等。
- 陪他玩，跟他顛，讓她當自己係朋友。

6

2. 要自小養成他們自立的能力(十分重要) Chores and Children | [Psychology Today](#)



- 年紀小，做易做的家務
- 大一點，做難度高一點的，
- 不要貪快、自己做省時間
- 不要怕麻煩怕打爛碗
- 切勿剝奪小朋友學關愛學自理的機會！
- 只要安全就可
- 家務不是chores(煩務)；教他們想像家中整潔的賞心；全家分享自己烹調的樂趣。我自己一邊洗碗一邊唱歌。





為什麼重要？家務不是「煩務」，是為幸福家庭所做的事務

讓他們對家有參與的份兒，懂得分擔。
(sharing, love)

自理能力提升自我信心(self-
efficacy; confidence)

自理能力提升遇事應變的能力
(independence and coping skills)

錯過了時機，小孩變成青年，
就會抗拒家務

8

3. 要懂得順應他們不同階段的能力， 有序開發潛能(十分重要)



- 能力高一點，挑戰高一點
- 能力遜一點，挑戰低一點
- 挑戰只要能力所及，便有趣味沒壓力
- 挑戰超過自己的能力，便會帶來焦慮；若被罵蠢更會失去自信和傷害和睦家庭
- 有了興趣，才可誘導她多操練





操練有必要，但應自願或不知不覺間進行。要懂得鼓勵之道。操練締造信心。信心有助成長。

鼓勵之道，貴乎真誠

對努力的鼓勵勝於對結果的鼓勵。要讓孩子不介意結果但介意是否曾努力和有沒有自我檢討。

自願的操練，是基於興趣(如對音樂有了興趣)

不知不覺的操練，是基於趣味。(如唐詩兒歌或美術)

一切技術均以操練為本，背誦和練琴是懂詩懂琴的必由之路，也是學懂數學和語文的必由之路。

10

4. 要懂得鼓勵之道，切忌出口傷人：傷害家人自信心或自尊心的說話。(十分重要)——要以身作則，學無止境。

- 父母和老師都要兢兢業業，經常自我檢討，天天向上。
- 不妨不時問孩子或學生自己有什麼缺失。
- 自己也要發掘興趣，不停學習，發揮生命潛能。

- 「忙而心閒」是最高境界。
- 忙是為愛而活，fully engaged:每天真誠地為善而活。行道守真者善；志與道合者大。道即生命的法則。謙虛自省，自強「不息」。
- 閒是為愛而閒，放下煩惱，懂得給自己精神休息的空間。

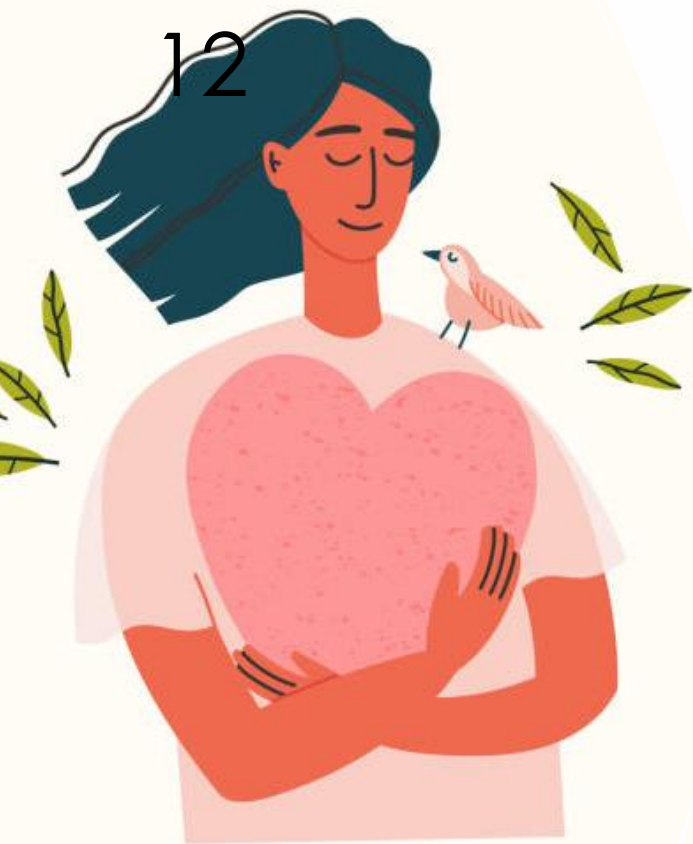


5. 要善待自己。(十分重要)

- 這意識十分重要；
- 老師和父母都要清楚給孩子知道老師和父母都珍惜自己的生命，珍惜自己有限之年，有限的青春和健康，給他們做個好榜樣。



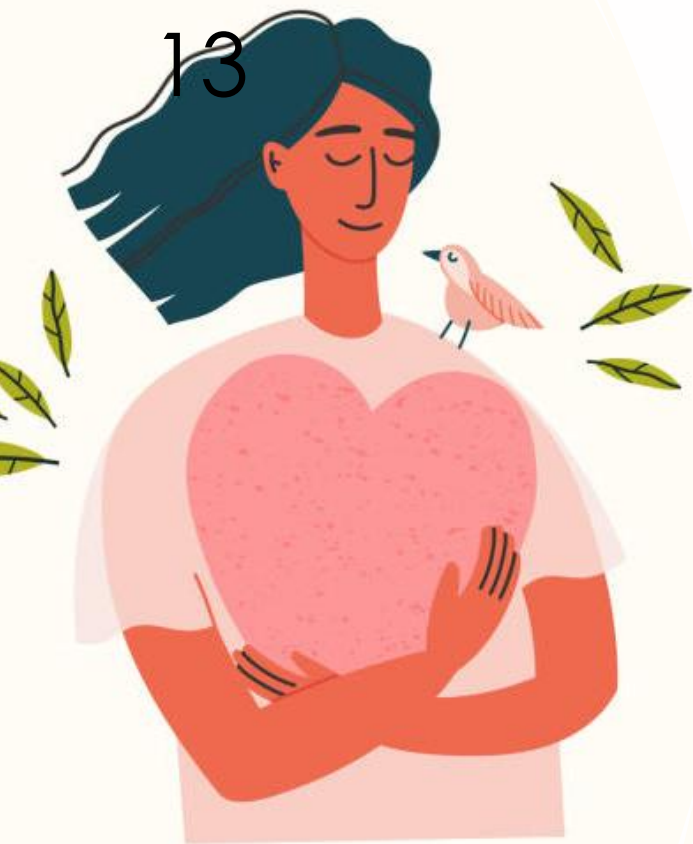
12



善待自己1：要識「閒」即 輕鬆之道，不要繃緊

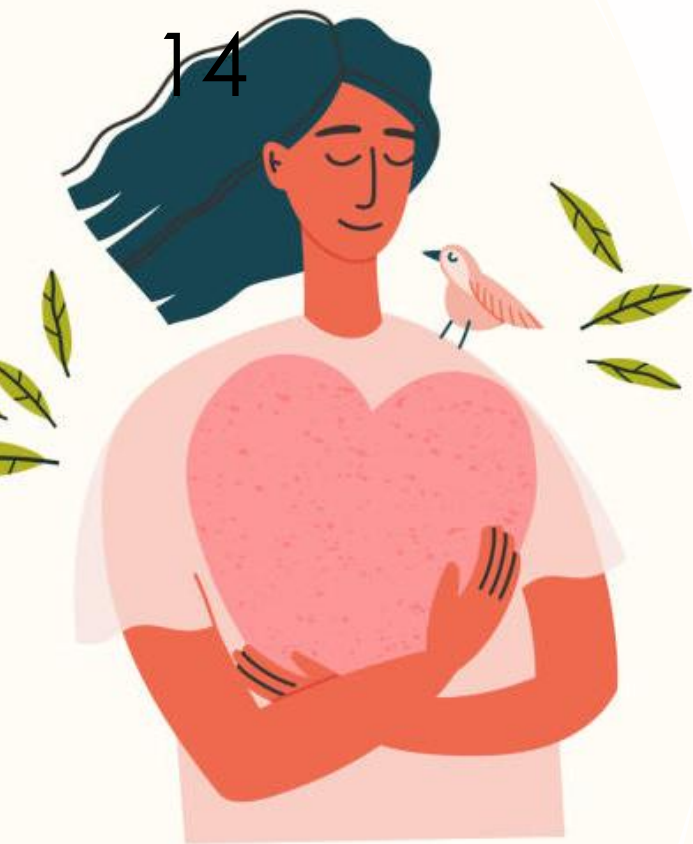
- 這意識十分重要；
- 老師和父母都要清楚給孩子知道老師和父母都珍惜自己的生命，珍惜自己有限之年，有限的青春和健康，給他們做個好榜樣。

13



遇上蠻不講理的人，自己如何自處？

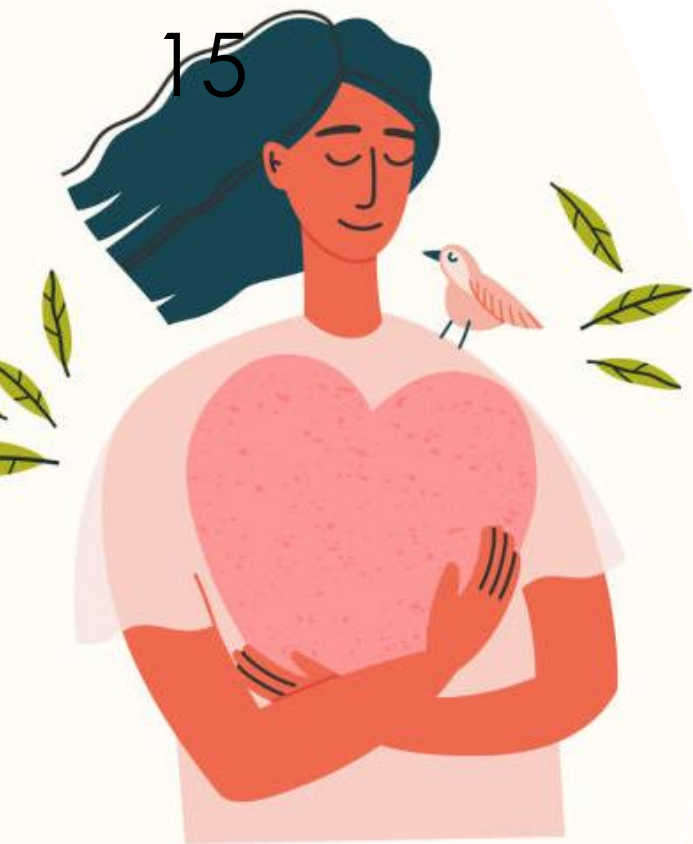
- 覺得人家不講道理，自己也要反躬自省。到底是人家不講道理有問題，還是自己有問題
- 若是人家有問題，這是別人的問題；自己心安理得，自己切勿放在心內。反正個人成長是每個人的份內事，無謂因為別人的錯而自己不開心。



輕鬆之道是什麼？

- 對正事認真，對鎖事不介意
- 鎖事即一切無傷大雅的事情。然而，有人會介意，遇上他們，就讓他們
- 不要介意得失，不跟人斤斤計較，不要「不服氣」或「不甘心」的想法，跟別人爭一日的長短
- 輕鬆之道是懂得放下，不存不甘心的想法，懂得「止蝕」

15



不急燥包括要懂得「等」， 不要急。

- 小朋友「硬頸」，一時間好像不肯改過來，往往在一段時間後肯自己改過來，父母要懂得等。
- 家長指出孩子的錯誤，要完份解釋為什麼是錯誤。適當的時候講清楚，但避免太「噤氣」。
- 成績遲遲沒進步，仍只鼓勵盡己之力，只要保持努力向上求進的態度就嘉許，絲毫勿表示對成績不滿。

16



善待自己2：要懂養生，保護自己的健康和生命

- 老師、家長，和學生都要善待自己。要懂得過健康的生活，避免暴飲暴食、吸煙酗酒；休息要足夠、運動宜適量。

17



善待自己3：要終身學習， 不停發掘自己生命中的潛能

- 給你成就感
- 給你樂趣
- 保持腦筋活躍健康
- 為孩子樹立好榜樣

18



善待自己4：要懂得「定」心之道，知本末便不易被妄心牽引

- [How NFTs Destroyed The Artist Within Me My personal story of dealing with burnout after I got into NFTs](#)

Where it all began...

I'm writing this because I lost the inner artist within me while pursuing something that I initially didn't plan to.

Someone who used to wake up daily to draw, eat and exercise to gain energy for drawing, and consume art to build an eye for great art which I utilized for drawing later.

And all that is because of the phenomenon called N-F-T or Non-Fungible Tokens.

19



善待自己4：要懂得「定」心之道，知本末便不易被妄心牽引

- All of these led me to burn out and reach a point where I simply stopped loving the act of drawing because now I'm drawing for the sake of selling and hoping to become the next Warhol.
- Comparison, stress, and too much social media usage is a terrible combination but are requirements for this career.

Mindfulness Training 定心訓練：簡單數息

全身放鬆：放鬆眉頭的肌肉、放鬆肩膊的肌肉、手腳的肌肉，全身的肌肉，感受地心吸力。

- 留意吸氣，第一次自然吸氣後，呼出為「五」。
- 第二次吸氣後，呼出為四。
- 第三次吸氣後，呼出為三。
- 第四次吸氣後，呼出為二。
- 第五次吸氣後，呼出為一。

吸氣呼氣順乎自然，周而復始。但每當任何胡思亂想出現，切勿理會它，並即返回「五」從頭再數。訓練的目的是要察覺妄想而不被妄想牽引。「五」是你的「定心錨」。

21



三T

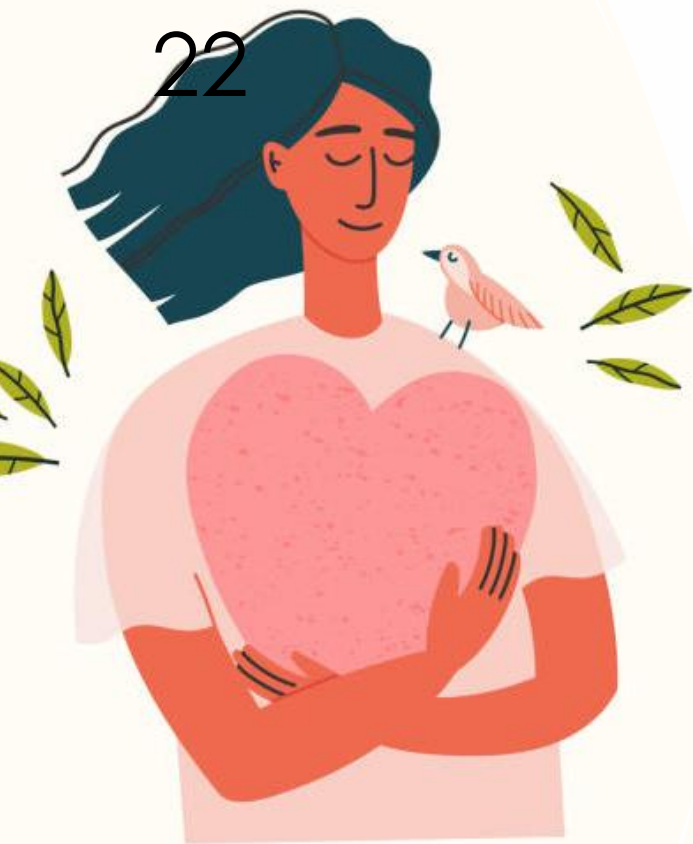
一切都怪那次中了三T，
十多萬元的橫財，
孕育了狂妄貪婪的心。

自此，
一個快樂的家，
就踏上了不歸路。

就在那個屯門新市鎮，
一個面貌那麼熟悉的屋邨，
在2003年初秋的一天，
發生了教人惋惜悲慟的事件，
一對天真爛漫的幼女，
竟因父母賭債償還不了，
在迷迷惘惘中陪雙親燒炭亡。

一切都怪那次中了三T。

10-5-2004



善待自己5：是懂放下，忌與人爭一日長短；亦忌誤執工具標為終極目標。

- 父母尤其切忌在子女面前爭執，數對方的不是或暗示對方的不是。
- 關於如何教導孩子不同人有不同的想法。夫婦間可以雙方真誠探討，但這些討論可能被孩子理解為爭執，最好避免在子女面前爭辯。
- 當然，其他課題也不宜在孩子面前爭辯。
- 理性的交流，若雙方都能保持心平氣和，當然沒問題。

23



善待自己5：是懂放下，忌與人爭一日長短；亦忌執執工具標為終極目標。

- 凡事用心，但不要介意結果不如人意。
- 尋求挑戰，但不要為自己定過高的目標。
- 很多目標只是工具目標，可以適時改變。「窮則變，變則通」。勉強堅持不會有好結果。
- 終極目標是善待自己的生命，給生命發揮潛能。
- 創建自己認同的自我價值，人家認同或不認同，不用介意。善待自己是為自己認同的價值而活，不需要別人的LIKE。

LIFE: Love, Insight, Fortitude, Engagement 愛智毅行要儲足；快樂人生不用谷

愛智毅行都變成習慣，自己就變成好人強人

- 習慣了愛人和被愛，自己就變有愛心的好人
- 習慣了智慧的生活，自己就變有智慧的好人
- 有歷練，並長期活在關愛和智慧的人，就成長成為堅毅不屈的強人
- 天天用心並又意誠又踏實地生活的人，就是表裡如一、兼具善良和大志的、頂天立地的強人。
- 好好學習，天天向上！

EQ三力（調寄友誼萬歲）

EQ三力必須銘記 親情更要珍惜
自利利他憑自制力平衡力以及定力
今天辛勞奮力向前明天自得成果
康莊大道你我共闢彼此守望相助

合唱‘問我’ I am I

問我歡呼聲有幾多 Ask me how much joy I've had.

問我悲哭聲有幾多 Ask me how much sorrow I've endured.

我如何能夠——去數清楚 How can I keep track every day every moment.

問我點解會高興，究竟點解有苦楚 Ask me what makes me happy, and what makes me so sad.

我笑著回答講一聲我係我

Smiling I declare, honestly, I am I.

無論我有百般對，或者千般錯，全心去承受結果 Regardless of what I've done, whether right or wrong, wholeheartedly I embrace.

面對世界一切，哪怕會如何，全心保全真的我

Let me face the world: whatever happens, wholeheartedly I am I.

努力幹

(詞：何樂生)

努 努 努力幹

自闖 光明路

Row Row Row your boat

Gently down the stream

堅定地 堅定地 堅定地 堅定地

永遠不放棄

Merrily Merrily Merrily Merrily

Life is but a dream

English lyrics:

Do Do Do you Best, Make your dream come true

Persevere, Persevere, Persevere, Persevere

Make your dream come true!

「生命之歌」

(曲、詞：何樂生)

| 1 5 - | 4 3 - | 1 5 - |
我們 快樂 高歌
| 2 3 4 | 7 - 6 | 5 0 5 |
歌唱生命 之 歌 不
| 3 - 2 | 4 - 3 | 6 - 0 |
畏 暴 雨 狂 風
| 7 6 5 | 2 - 3 | 1 - 0 |
只知苦 盡 甘 來
| 2 3 2 | 4 - 3 | 4 - 0 |
生命是 一 幅畫
| 2 3 2 | 1 - 5 | (5) - 0 |
又是永恒 之 歌
| (5)(7) 2 | 4 - 3 | 1 - 1 |
本 身 就 是 光 明 我
| 5 - 4 | 3 - 1 | 5 - 0 |
們 快 樂 高 歌
| 2 3 4 | 5 - 4# | 5 - 0 |
磨練才會 堅 強
| 5 3 2 | 4 - 3 | 4 - |
我們快 樂 高 歌
| 4 3 2 | (6) -(7) | 1 - - |
歌唱生 命 之 歌

Song of Life

We sing in happiness.

We sing the Song of Life,
Fearless of rain and storm,
Remember spring is near.

Life is a painting.

Life is eternal song.

Li--fe itself is Light.

We sing in happiness.

Through trials we gain in strength.

We sing in happiness.

We sing the Song of Life.

Down de Road 要趕路 (中文詞：何灝生)

|3 - 5| 5--|3 - 2| 1--|

Down de road, Down de road,

要 趕 路， 心 似 箭，

|2 - 3| 5-3|2--|

On my way to home,

人 在 歸 家 途。

|3 - 5| 5--|3 - 2| 1--|

Tired and blue, Weary too,

身 已 累， 心 亦 疲，

|2 - 3| 2-1|1--|

Ne ver more to roam...

不 須 再 浪 蕩。

|6- 1| 1--|7- 5| 6--|

Friends of old, Hearts of gold,

老 朋 友， 知 心 友，

|6- 1|7- 5|6--|6- 1| 1--|7- 5|6--|6- 1|7- 5|6--|

Fill my memory. No more fears, Happy years, Waiting there for me

總 在 腦 海 浮！ 平 安 歲； 快 樂 年， 我 多 麼 期 許！

|3 - 5| 5--|3 - 2| 1--|2 - 3|5- 3|2--|

Down de road, Down de road, Gentle voices call.

要 趕 路， 心 似 箭， 親 人 在 呼 喚。

|3 - 5| 5--|1- 2|3--|

And I guess: Happiness

我 心 中， 幸 福 夢，

|2 - 1|2- 6|1--|

Calls me down de road.

伴 我 歸 家 途。

Vocal

幸福夢哪裡尋？

旋律改編自孟德爾頌小提琴協奏曲第二樂章

曲：孟德爾頌

詞：何潔生

Andante ♩ = 40



幸 福 夢 哪 裏 尋？ 歷 盡 滄 桑 的 人 啊！
xìng fú mèng nǎ lǐ xún lì jìn cāng sāng de rén ā



戰 火 連 年， 又 見 戰 火 連 天； 又 見 難 民 到 處 顛 沛 流 離。 問
zhàn huǒ lián nián yòu jiàn zhàn huǒ lián tiān yòu jiàn nán mín dào chù diān pèi liú lí wèn



幸 福 夢 那 裏 尋？ 歷 盡 滄 桑 的 人 啊！ 傷 口 初 癒， 卻 又
xìng fú mèng nǎ lǐ xún lì jìn cāng sāng de rén ā shāng kǒu chū yù què yòu

22



一再遭逢新的創傷。

yī zài zāo féng xīn de chuàng shāng

生命一再備受考驗！

shēng mìng yī zài bèi shòu kǎo yàn

27



生命又真可敬！從來不會失去動力，只見不屈不

shēng mìng yòu zhēn kě jìng cóng lái bù huì shī qù dòng lì zhī jiàn bù qū bù

31



撓。的確神奇！不管那破壞魔羅怎樣測試他的真誠。

náo de què shén qí bù guǎn nà pò huài mó luó zě yàng cè shì tā de zhēn chéng

35



平安是福，記著平安是福。記著平安在心中，永遠
 píng ān shì fú jì zhe píng ān shì fú jì zhe píng ān zài xīn zhōng yǒng yuǎn

39



在心中不動。平安永遠在心中，永遠在心中不
 zài xīn zhōng bù dòng píng ān yǒng yuǎn zài xīn zhōng yǒng yuǎn zài xīn zhōng bù

44



動。生命啊！生命，你的光輝照亮我心，照亮在
 dòng shēngmìng ā shēngmìng nǐ de guāng huī zhào liàng wǒ xīn zhàidiàng zài

48



心。我心中喜悅，但願世界和平，智慧照耀世人
 xīn wǒ xīn zhōng xǐ yuè dàn yuàn shì jiè hé píng zhì huì zhào yào shì rén xīn

(4)生命頌 (調寄巴赫 Ave Maria) (詞：何樂生)

|3---|4--4|5--2|3--0|

生 命 無窮..潛能

|6-6(6)7 1|2-.32-|

靜..待我們去..發掘-

|5-.(5 6 7)|1-.2 1-|

靜..待我們 去..認識

|1- 1 1 2 3 |4#.3 2 (6) |(7)--2|

你..蘊藏著無..盡 的 寶 藏 你

|3- 03 4 5 |6-(6)0|

..蘊藏著 慈 悲

|2- 0 2 3 4 |5-(5)0|

你..蘊藏著 智 慧

|1- 0 1 2 3 |4-.(0 4 5 6)|7. 6 5 2 |3--3|

你..就是一 切.. 一切的 力 量 的 來 源 超

|5-3 0 ³|6-(6)0 ⁴|

越..時, 超越..空 無

|6-1 0 ⁴|1-(3b)0 ¹|

限..制, 無窮..盡 無

|1-2 0 2|2--1 7|5.3 1 0|

止..境 在變 幻 中 顯 光 華

|4- 0 4 3 2 |2.7 5 -|

在..黑暗中 放 異 彩

|6.0 6 7 1 |3- 0 1 5 3 |2- 6 7 6 |

你.孕育了真 善美的人 孕育了

|6 5 4 2 (7)(5)(4)(2)___|(1)--0|

天下間一切美好 事 物

夜涼如水

| 5. 6 5 | 3 - - | 5. 6 5 | 2 - - | 5. 6 5 | 7 - - |

夜涼如水 銀光瀉地 明月當空

| 1 5 3 | 4 - - | 4 4 5 | 7 - - | 1 5 4 | 2 - - |

獨自憑欄 悠然自得 身心舒暢

| (5) (7) 1 | 2 - - | (7) 3. 2 | 1 - - |

六根清靜 人生幾何

| 5. 6 5 | 3 - - | 5. 6 5 | 2 - - | 5. 6 5 | 7 - - |

夜涼如水 銀光瀉地 明月當空

| 5 - 3 | 5 - 2 | 5 7 6 | 5 4 2 | 2 3 4 | 7 4 2 |

我要回到大自然 我母親 大自然 我母親

| (5) 3. 2 | 1 - - |

的懷抱

The night is cool;

Silvery night;

The moon hangs
High!

Alone am I,

How fresh and free!

Body and soul,

Clear of worries,

Wonderful Life!

The night is cool;
Silvery night;
The moon hangs
High!

How I wish to...

Go back to my
mother,

Go back to my
mother, Mother
Nature!

問蒼天

Air
(For the G-String)

J. S. BACH

詞：何灝生



是 一個失去理性 的 世界。哀 億萬人 無奈受苦難， 哀人類 迷失忘本



性。問蒼天 人 類 哪 天 才 能 守 得 雲 開 見 月 明。 問 人 類 怎 麼 能 衝



破 樊 籬 重 新 認 識 生 命 本 源 本 來 就 無 需 分 別 你 和 我。



自 由 自 在 心 中 充 滿 喜 悅 人 間 便 是 樂 土。我 多 期 盼 多 渴 望 多 期 待 大 地 長 享 太 平 無 需



再 聽 炮 火 隆 隆 再 見 餓 殍 遍 地，妻 離 子 散。生 命 重 見 光 明。

(9)悲壯繽紛的人生 (調寄Londonderry Air) 詞：何灝生

D G D
||0 7 1 2 |3-- 2| 3 6 5 3| 2 1 (6)-|-1 3 4| 5-- 6|
我從來就喜歡-自言自語：問我是誰，堪

E7 A A7 D
|5 3 1 3 | 2---|0 7 1 2| 3-- 2|
免世間苦痛？問我是否敢

D7 G Gm D A7 D G
|3 6 5 3| 2 1 (6) (5*)(6)(7)1 2 |3--4|3 2 1 2|1-- -|
面對人生崎嶇；敢面對人生苦惱終能無憾。

A7 D G D Bm
|0 5 6 7|1 -- 7|7 6 5 6| 5 3 1 -|
我從來想細味人生苦辣酸甜；

A7 D G D E7
|0 5 6 7| 1 -- 7 |7 6 5 3| 2---|
我從來想歡樂與人共享。

D D7 G D Bm
|0 5 5 5|3 -- 2|2 1 6 1|5 3 1 -|
盡情歌唱：人生色彩--繽紛；

Gm D E7 A7 D
|0 7 1 2| 3 6 5 3| 2 1 6 7 |1---+||
盡情歌唱人生的悲壯奮鬥。

I was used to ...talking
quietly to myself...
Who am I to deserve
freedom from pain...
I asked myself: do I dare to
face challenges, do I dare to
face life, and still without
complaint.
I always want, to taste life's
bitter sweet and sour;
I always want, to share joy
with others.
Let me sing aloud:
Life is truly full of colours;
Let me sing:
Life's
Great Stories o-f Struggle.

EQ the Trio:

(melody is Auld Lang Syne)

- EQ the Trio please remember, Family Values too;
- Help yourself and others through Self Control and Life Balance;
- Add Focus on Your Goals, and reap the harvest tomorrow;
- Herein lies the Road to Success lets work together.