

升學
教育

溝通
教育

生活
消閒

保身
健康

音感腦力相長

隨旋律動起來

音樂對孩子以至成年人的影響，絕不只限於陶冶性情，若然學得其所，更有助促進全腦發展。幼兒通過有趣又動感十足的活動啟發各種智能及改善行為，亦可提升音感及激活腦部，長遠而言，其影響較一張音樂證書更深遠。



音樂有「全腦運動」美譽，家長可通過旋律開拓孩子腦部潛能。

音樂予人靜態的感覺，但近年不少腦神經科學專家均指出，音樂為人腦帶來的刺激非常全面，可同時激活分別擅長邏輯思維及創意智能的左右腦、控制肌肉運動的小腦等區域。腦神經學音樂治療師Angel表示，運動或閱讀時，一般只能重點刺激腦袋部分區域，但進行音樂活動卻可達致「全腦運動」效果。「演奏期間你的腦要數拍子，同時要控制肌肉彈奏樂器，活動形式較主動全面。但即使只是坐着聽，腦掃描顯示其實也會刺激全腦。正常人聽到同一段拍子兩、三次後，便能跟着數拍子，期間手腳跟隨節奏郁動，是很自然的反應。」



腦神經學音樂治療師Angel

音樂抒情感 節拍練專注

早前有研究指出，演奏及學習樂器有助增加大腦皮質層厚度，間接對孩子的情緒管理、自我控制能力及專注力等外在行為產生正面作用。「音樂對很多小朋友而言都是好玩的動力。音樂治療師會藉着音樂，讓受助者達致非音樂的目標，如行走、說話等。家長在家也可借助音樂，發展子女不同能力。」Angel舉例，孩子可通過唱作具故事的歌詞，理解及整理不同場景所導致的情感，從中學習何謂「情緒」；家長亦可根據「同步原理」(Iso Principle)，在子女生氣急躁時播放節奏明快、配合孩子情緒的熱鬧歌曲，然後再慢慢轉換至較柔和的音樂，以旋律引導小孩逐步平復心情。「要訓練小朋友的專注力，我們可叫他們因應旋律節奏快慢，做不同動作或調節動作速度。」過程中，孩子須凝神靜聽，回應樂曲發出的「指令」，此舉有助培養孩子聽從指示的習慣。



孩子透過律動感受節奏，同時學習表達情緒。



音樂教育機構MusiKitchen不時舉辦老師及家長音樂培訓工作坊，Angel亦將於四至五月開辦「幼兒音樂活動錦囊課程」。

文：王紫婷 圖：郭正珊、受訪者提供、星島圖片庫



教育
升學

溝通
教養

生活
消閒

保身
健心

趣味多元體驗 小腦袋學得快

音樂與腦部發展息息相關，但Angel提醒家長，切勿急於安排年僅兩、三歲的幼兒學習鋼琴等樂器。「兩、三歲便要學琴，小手不夠大跨五個琴鍵，手指亦不夠力按鍵，做不到課堂要求，有機會影響自信、不開心甚至抗拒學習。」要通過音樂刺激孩子腦袋，先要覓得合適方法。澳洲資深音樂教育工作者Carol Richards強調，彈奏樂器並非接觸音樂的唯一途徑，要提升幼兒音樂素質，最重要是學之有道。

「很多人習慣，老師或家長負責教，孩子則坐着聽、依足指示練習，但這並不是最佳的音樂學習方法。人腦天生喜歡通過多元化經驗學習，身體律動也能更有效、有趣地刺激腦部吸收知識。」Carol指出，親子如採用與腦部相容的學習方法(Brain Comptible Learning)，按腦袋結構及喜好投入音樂世界，將可更有效達至音感和腦潛能相長的效果。



資深音樂教育工作者
Carol Richards

腦相容教育 在家做得到

● 聽歌敲餐具 音樂連繫生活

豐富多變的音樂活動除可增加學習趣味，亦有利全面刺激孩子腦部發展，Carol建議可多欣賞不同類型的演奏表演，在家亦不妨發揮創意，用家具、杯碗合奏獨特敲擊樂曲，讓音樂融入生活，增加學習機會。在家亦可播放音樂，讓子女在耳濡目染下對音樂產生興趣，但宜留意歌曲種類是否多元化。「如每天只播放同一首或同一類歌，情況就如只吃一種食物，營養不均。」父母毋須局限孩子只接觸兒歌和古典音樂，適量播放流行曲和爵士樂等不同曲種，除可擴闊子女對音樂的認知，亦有利他們發掘自己鍾愛的旋律和類型。



在樂曲中活動，有助孩子愛上音樂。

● 聞歌起舞 訓練節奏感

豐富的體感刺激，有助小朋友輕鬆吸收節拍音感。「我小時候學拍子是看五綫譜，記着每個音符代表甚麼，但這方法效率不高。情況就如你把英文字寫在認字卡上要小朋友記下，可能過兩三天便忘了。」Carol表示，只有數月大的嬰兒已可學習辨認拍子，家長可把孩子放在大腿上，跟隨音樂節奏輕輕搖晃，讓小孩通過身體感受節拍；年紀稍大的幼兒則可藉着敲打樂器、拍手、拍膝蓋及踏地等動作，訓練節奏感。

家長應聽童謠邊跳舞，從孩子角度體驗箇中樂趣。



● 挑戰任務 模仿中學習

Carol又指，腦袋喜歡接受挑戰，父母可給予子女不同任務，如鼓勵他們自行創作律動動作，或在沒有語言提示的情況下，讓他們透過觀察，模仿家長在音韻中所做的動作。「小組課堂上，有些爸媽看見其他小朋友都懂跟着老師拍手，自己孩子卻不懂，便忍不住出手幫忙，惟他們只是需要時間和機會，讓他們主動嘗試，對日後學習和發展亦有更大好處。」

孩子有能力觀察家長的動作，再加以模仿。

