生理發育未成熟 幼兒易怒需體諒

古今幼教事

早幾天，筆者在街上看見一個大約三四歲的小女孩，哭哭鬧鬧地拉住照顧她的成人，嚷着要得到心儀的物件。小孩子鬧情緒、發脾氣屢見不鮮，不少成人也覺得煩心。不過，我們需要知道，幼兒情緒外露與易怒的核心成因，源於生理發育未成熟與認知發展的階段性局限。

感知系統發育早 判斷功能滯後

根據美國認知神經科學家凱西（Betty J. Casey）的發展失衡模型（Imbalance Model），人類負責感知情緒的邊緣系統發育較早，而掌管理性判斷、衝動抑制與情緒管控的前額葉皮質則發育滯後。再結合德裔美國小兒神經科學家胡滕洛赫（Peter Huttenlocher）的突觸修剪（synaptic pruning）研究，學前幼兒大腦的突觸會先過量增生，密度約高出成人水平五成，其後逐步修剪；前額葉的修剪過程延伸至青少年中期方告完成，神經抑制網絡遠未穩固。

因此，幼兒的控制能力嚴重不足，難以有效克制本能的情緒衝動。需要說明的是，凱西的模型主要建基於青少年情緒發展的研究，將其延伸至學前幼兒時，核心機制（邊緣系統與前額葉的發育異步）仍具解釋力，但具體的發展軌跡與年齡界限並非完全等同。

這個畫面令筆者想到晚清一位顯赫中外的名臣——海外中餐館必備經典名菜「左宗棠雞」的起名因他而來。左宗棠功績卓著：力排眾議出兵收復新疆百萬平方公里國土，積極推動洋務運動，興辦船政、機器實業，同時平定內亂、整頓吏治，是兼具軍事魄力與治國才略的民族功臣。雖功績蓋世，其性格卻剛峻褊急、情緒易於外露。

左宗棠性格剛峻因「童年陰影」?

《清史稿．左宗棠傳》記載：「宗棠為人多智略，內行甚篤，剛峻自天性。穆宗嘗戒其褊衷……然好自矜伐。」可見其性情剛烈、容易動氣，是長期穩定的人格傾向，連同治帝都曾勸誡他。值得留意的是「自天性」三字——史官的判斷是這種氣質與生俱來，並非後天際遇所鑄。題目所問的「童年陰影」，於史據而言，答案是否定的。

幼兒與左宗棠皆是遇到阻礙時直接顯露負面情緒，結果相近，然觸發過程與內在性質不盡相同。前述小女孩因願望未能即時滿足便哭鬧拉扯，是腦部尚未發育成熟、渴望無法達成時的本能反應。

相較之下，左宗棠是心智與腦部發育完全成熟的成年人，前額葉的情緒調節與理性控制機制已然完備——他並非「不能」克制，而是剛峻自尊的性情使他動輒形於辭色、不屑隱忍。胡林翼亦曾以「剛而褊」概括其性格，可見這並非一時衝動，而是貫穿其仕宦生涯的一致傾向。

依美國心理學家奧爾波特（Gordon Allport）在《人格：一種心理學的解釋》中的主張，特質是人格中穩定、持久的心理傾向，會令個體在不同時間、不同情境呈現一致的行為模式。依此分析，剛烈急躁、難容異見、自尊極強正是左宗棠的核心人格特質，具跨情境、跨時間的穩定性。

綜上所述，幼兒與左宗棠雖同有易怒、情緒外露的表現，但成因截然不同：前者源於腦部發育未成熟的階段性現象，可隨成長逐步改善；後者則是成熟個體恒常的人格特質。二者表象相似、機制相異，正體現了兒童發展階段性特徵與成人人格特質的本質區別。

或許，正是左宗棠這種剛烈的人格特質，才能保住新疆這片土地。

筆者認為，幼兒情緒外露不穩，皆屬成長過程的發展現象，值得體諒與包容；然而成年人的行為、性格與處事方式，應由自身負起全責。執善而固執是可敬的，惟於人際相處之中仍需拿捏平衡、懂得尊重他人，這亦是身為成年人需要時刻自我警惕、自省自律之處。

●梁可茵老師
從事幼兒教育教、寫、編達二十多年，在書海澀論中尋找方便之門，喜歡發掘兒童行為背後的心路歷程，現為自由撰稿人，並把好奇投向歷史上小屁孩的成長故事。

心有所向 方能逆境前行

——從《送東陽馬生序》談心靈的韌力

古文解惑

「我已經很努力，為什麼還是不及別人？」假如孩子這樣問，我們應當如何回答？

一句「繼續努力」，未必能解開他的心結。當孩子因成績失落、因比較而自卑，我們除了鼓勵他迎難而上，更要陪他想一想：人的價值，是否只由分數決定？即使暫時落後，自己仍有什麼值得肯定？又有什麼值得堅持？這些追問，正是價值觀教育與生命教育相互貫通的起點。

香港教育局提出十二種首要培育的價值觀和態度，包括堅毅、責任感、誠信、仁愛等，並將生命教育納入價值觀教育的跨課程範疇，引導學生認識、欣賞、尊重及探索生命。生命教育並非只在談論生死或處理危機時才出現，也關乎日常生活中的自我認識：如何接納自己的強弱項，如何面對挫折，如何尋找人生方向。價值觀教育則讓我們進一步思考：什麼值得追求？面對得失，又應守住什麼？

兩者結合，重視的不是如何讓孩子努力「撐下去」，而是讓他明白自己以何為本、為何前行。中華傳統文化蘊含豐富的生命智慧，可以成為今天師生溝通的基礎。宋濂的《送東陽馬生序》，便是一個值得細讀的例子。

宋濂追述自己年少求學的艱難：家貧無錢買書，只能向人借閱，親手抄錄；嚴冬裏硯水結冰，手指難以屈伸，仍不鬆懈。為了向老師請益，他背着書箱，遠行百里，在深山風雪中跋涉。

然而，文章最動人的地方，未必是他吃過多少苦，而是他如何看待自己的處境。同舍學生衣飾華美，他穿着破舊衣袍，仍「略無慕艷意」。何以能如此？他說：「以中有足樂者，不知口體之奉不若人也。」內心有足以喜樂的追求，便不因衣食享受不及別人而耿耿於懷。宋濂並非不知道生活艱苦，只是求知的樂趣，讓他看見比物質享受更重要的事。他的自信，不在於擁有多少，而在於知道自己所求，堅守生命價值與目標。

這也提醒我們：幫助孩子面對逆境，不能只叫他忍耐，更要陪他尋找值得投入的目標。心有所向，腳下的路才有繼續走下去的理由。

若把這篇文章讀成「古人如此辛苦，你怎可以不努力」，經典便容易變成施壓的工具，孩子的委屈也可能因此無處安放。更有意義的讀法，是看見宋濂如何回應限制：沒有書，便借書抄錄；遇到疑問，便尋師請益。困難沒有消失，他卻沒有把困難當作借口，而是尋找繼續前行的方法。

因此，培養堅毅，不等於要求孩子咬緊牙關、一味硬撐。承認疲倦、發現不足、調整方法、向人求助，同樣可以是堅毅的表現。自強不息，不意味凡事只能獨力承擔。

以關心代替質疑 陪孩子釐清目標

在校園和家庭中，我們不妨以關心代替質疑，少問一句「為什麼還未成功」，多問一句「你最想學會什麼？現在最需要什麼幫助？」再陪孩子把目標拆小：今天弄懂一道題目，明天釐清一個疑問。讓他看見，進步不一定立刻反映在排名上，卻可體現在每一次願意嘗試的行動中。

文章也提出另一個重要問題：當別人擁有得更多，我會如何看待自己？

衣服、手機、成績，以至社交媒體上的讚好，都可能成為比較的尺度。但任何一把尺度，都不足以量度一個人的全部。欣賞別人的長處，不必以否定自己為代價；承認個人的不足，也不等於認定自己毫無價值。

宋濂的選擇，還讓我們看見堅毅與誠信如何相得益彰。他借書後依期歸還，因而獲得信任，得以借閱更多書籍。面對困境，他不只努力求學，也守住對別人的承諾。

中華傳統文化的滋養，不是要把孩子塑造成不會疲倦的強者，而是結合生命與價值觀教育，幫助他在得失之間，仍能奠立不輕易動搖的內在準則，以堅韌心靈與道德自覺，活出有方向、有承擔、有意義的人生。

所謂道德自覺，並非自認比別人高尚，而是在不如意時，仍願意自覺誠實、負責，珍惜別人的善意。這些選擇，既是處世的準則，也是建立自尊的根基。真正的心靈韌力，不是從不脆弱，不必事事勝人，而是在脆弱時仍不輕易放棄自己，心中擁有值得守護的價值與方向，願意推己及人，用生命影響生命。

願我們在鑒讀古文時，除了教導孩子看見古人的堅持，也讓他們感受到：自己的困難有人理解，人生具有正面價值，生命值得關懷珍惜。

●謝向榮教授
香港能仁專上學院文學院院長

找人古談心

情緒好壞「腸」知道 清淡飲食益心神

你是否有過這樣的經驗？每逢重要考試、工作簡報或面臨重大壓力時，大腦還未完全反應過來，肚子卻早已不聽使喚地隱隱作痛，甚至翻江倒海？又或者，連續幾天飲食重油重鹹、消化不良時，心情也隨之變得莫名煩躁、意志消沉？

現代人常以為情緒純粹是頭腦裏的事，是腦幹與邊緣系統的電化學訊號。

不過，科學界近年最熾熱的領域之一的「腸腦軸線」與精神微生物學卻給出了一個顛覆現代西醫傳統的結論，人類的情緒與心理韌性，極大程度取決於腸道裏的微觀生態，我們的腸道堪稱「第二大腦」。

這些正在實驗室中被逐步釐清的神經機制，與中國古人從宏觀生命經驗中歸納出的調理思路，存在不少可相互參照之處。

現代神經科學告訴我們，腸道擁有超過五億個神經元組成的腸神經系統，並透過全身上下最長的通訊纜線：迷走神經，將腸道菌群產生的化學訊號即時傳回大腦。腸道菌不僅合成人體近九成的血清素，特定益生菌更能分泌抑制性神經傳導物質來紓緩焦慮。

2022年，愛爾蘭的一項研究發現，以高發酵食品與高纖全穀為核心「精神益生菌飲食法」或可降低感知壓力。

中醫調理脾胃治情志

兩千多年的中醫經典中就有關於脾與思慮關係的論述。《黃帝內經．素問．陰陽應象大論》提出脾「在志為思」，同篇並有「思傷脾」之說；《靈樞．本神》則有「脾藏意」的記載。中醫將脾胃視為「後天之本」與氣血生化之源。古代醫家治療情志病（類似現代的憂鬱症與焦慮症）時，確有從中焦脾胃入手調理的思路。

宋代《太平惠民和劑局方》所收的逍遙散，以及《金匱要略》的半夏厚朴湯，透過調理腸胃氣機，達到解鬱安神的功效。古人雖無顯微鏡觀察腸道菌群或血清素，卻能觀察到「腸胃一亂，心神必散」的生理規律，與現代腸腦軸線研究所揭示的雙向關聯形成呼應。

現代科學關注乳酪、泡菜、康普茶等發酵食品對腸道多樣性與發炎指標的影響，中國古代飲食文化中，發酵食品亦佔有重要位置。

北魏《齊民要術》卷八設有「作醬法」「作豉法」等專篇，詳細記載了豆醬與豆豉的製作工藝，說明發酵豆製品在當時的日常膳食中已相當普遍。普洱茶、黑茶等後發酵茶，以及宋代林洪《山家清供》所記的蔬食與發酵豆製品，也常被後人與「清淡養生」的飲食傳統聯繫起來。

現代醫學證實，腸道屏障功能受損與內毒素（LPS）入血引發的低度炎症，與慢性疲勞、情緒低落等狀態存在關聯；腹式呼吸、太極拳的「氣沉丹田」以及坐禪時的深長呼吸，確實可以透過增加副交感神經張力來調節自律神經系統，這與現代研究中以迷走神經刺激治療難治性抑鬱的思路，在生理通路上有重合之處。

從21世紀實驗室裏的神經影像與微生物定序數據，回望千年前文人於蔬食茶飲、吐納靜坐中展現的生活態度，我們看到的不是現代科學對傳統的「證實」或「否定」，而是一場跨越時空的對話：西洋科學用分子語言與統計數據，拆解「腸—腦」傳導的具體迴路；中國古人則以宏觀的生命經驗與身體實踐，摸索出「身心相互牽連」的處世智慧。兩者各有所長，也各有其界限。

下次當你感到焦慮不安或心浮氣躁時，不妨先暫停對腦海中負面思維的死磕。試着像古人一樣，喝杯好茶，吃頓清淡富含發酵營養的膳食，做幾次深長的腹式呼吸。把腸胃照顧好，大腦自然就會「逍遙」起來。

●劉國輝老師（英國心理學會副院士及特許心理學家）愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題做準備。

「五爪龍」具清香氣 冬日送暖潤脾胃

說文解草

立冬已過，香港的氣溫卻還拖着一股降不下去的秋熱，黏在皮膚上，像季節忘了收走的舊衣裳。直到11月上旬，乾冷才姍姍地來了，早晚添一層薄薄的涼。天寒夜靜，胃裏就先想念又熱又香的食物。周末翻箱倒櫃，找出一紮五指毛桃，棕黃的根鬚細細密密地蜷成巴掌大小。一半煮湯，一半煎雞塊。

我一邊給排骨和雞肉飛水，一邊把五指毛桃浸在水裏搓洗。水慢慢染上琥珀色，一股混着椰奶與木質的香氣漫上來，填充了冬夜的縫隙。

雖叫「五指毛桃」，卻不以果為名，入藥用的是根。「五指」是說它的葉常呈掌狀三至五深裂，攤開像一隻伸着五指的手；「毛桃」是說它的葉旁有一顆果圓滾滾，外披絨毛，像小小毛桃。廣東人更愛叫它「五爪龍」，一個「爪」字，把那姿態說活了。

相傳唐代有位郎中遊歷嶺南，見山民採其根療疾，葉似小兒手掌，果似小青桃，便叫它五指毛桃。傳說不必盡信，卻藏着嶺南人對草木的態度：一味好藥，不是從典籍裏讀來的，而是從生活裏認出來的。

前兩年我在白雲山南麓的神農草堂見過它的植株。五指毛桃葉子長得很有個性。土壤好、日照足、雨水調勻，一片葉子便分出五個叉，穩穩攤着，像張開的手掌。碰到氣候和條件不如意時，葉子便不足五個分叉，也會長成三裂、二裂，甚至不裂的。它的根要在土裏默默紮上三四年，秋冬挖起，才積得下那一縷椰香。

又稱「廣東人參」益氣扶正

它幾乎是嶺南人廚房裏的一種「家常底氣」：健脾補肺、行氣利濕、舒筋活絡。補氣之功堪比黃芪。國醫大師鄧鐵濤曾盛讚它：「五爪龍即五指毛桃根，粵人稱之南芪，此藥性味和平，益氣而不作火，補氣而不提氣，扶正而不礙邪，雖有外邪亦不忌。」



●五指毛桃湯 資料圖片



●五指毛桃的葉如一隻伸着五指的手。資料圖片

嶺南人叫它「南芪」，也稱它「廣東人參」。五指毛桃扎根嶺南的土壤，更懂嶺南人的體質，脾虛濕重、舌苔厚膩、四肢睏倦的人受不住峻補，它恰好托得住。煲豬骨，放一紮，湯一煮開，滿屋椰奶般暖甜的香氣。喝一碗，補進去的氣在人體慢慢滲開，不衝不燥。

明末清初，嶺南醫學家何克諫隱居青蘿嶂，研醫採藥，寫成《生草藥性備要》，記載五爪龍「味甜辛，性平；清毒疥，洗疳痔，去皮膚腫痛。根治熱咳痰火，理跌打刀傷」；其後又云「一名五龍根，其葉五指，為真的，世人多以山檳榔亂之，但五爪龍氣味清香，山檳榔無味，可以別之」。後世正是靠這「其葉五指」與「氣味清香」的辨識特徵，將它與易混淆的山檳榔區分開來。上世紀三十年代，蕭步丹在《嶺南採藥錄》中亦記載：「五爪龍，別名五龍根、火龍葉。木本。其葉五歧，有毛，而氣清香。」

五指毛桃泡15分鐘，加入豬骨、薑片一同入鍋，大火燒開轉文火，放幾段甜粟米、滾刀切的紅蘿蔔、幾顆去核紅棗，留一條鍋縫，煮兩小時。湯在電磁爐上咕嘟咕嘟燒開，椰香順着鍋沿爬出來，溢滿廳廚。冬天很喜歡這一口湯，豬骨的醇厚帶着椰香。

煮湯用粗壯的五指毛桃，剩下細長的根鬚泡軟，瀝乾後中小火慢煎至微黃、椰香被油逼得濃烈，盛出備用。就着鍋裏帶椰香的油，把醃製入味的雞塊煎至金黃微焦，翻面煎透，再放入五指毛桃，沿鍋邊淋一圈米酒，蓋蓋小火焗幾分鐘。開蓋時酒氣、椰香、雞香混成的濃香，是冬日夜晚需要的熱烈。

五指毛桃，不爭花，不鬥艷，但頗有性格。葉片張開五個指頭攤在嶺南的暖濕裏，把日光、雨水、土氣，都收進一條其貌不揚的根裏。等到天涼了，人累了，它才在湯鍋裏慢慢鬆開自己，把攢下的溫厚一點一點交出去。南國有嘉木，其根最知秋。知冷暖的是它在土裏沉澱的日子。補人的也不只它的香，是它懂得這片土地的人，需要一種篤定的能量，喝下去能安心睡一覺的力氣。一碗五指毛桃湯、一盤五指毛桃煎雞，不過尋常日子裏的一頓飯，這潤物無聲的「平補」，讓嶺南的冬天，有了可以依靠的香暖。

●金夢瑤博士　香港教育大學國學中心聯席總監