

看電視與看書 - 共 -



一九五五年當 Davy Crockett 開始在電視銀幕上出現時，全美各地的圖書館及書店裏有關 Davy 的書幾乎被孩子們一掃而空。同樣的情形也曾發生在 Robin Hood, Tom Sawyer, Wizard of Oz 等的故事人物身上。圖書館員們常會碰到諸如下列的問題：你們有關於太空人的書嗎？我昨晚在電視上看到有關太空人的節目，你們有關於護士和醫生的故事書嗎？我最喜歡看這種電視節目。有了一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

以上的這些現象雖然頗能令人感到欣慰，但一般講來，看電視在兒童日常生活中佔很重要的份量，做家長的不能不給予適當的管制與引導。

如今，電視已成了家戶

戶都有的必需品。在許多家庭裡，電視常被用來當作照顧孩子的工具。嬰兒時期便開始欣賞電視的音響效果，年大了些又被那千變萬化的畫面迷住。有人說電視看得最多的是五歲以下的十孩子。幼稚園及一年級的學生大部分都是電視迷。二年級的學生平均每人每天看電視二至三小時。到了六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

孩子們看電視不但看得多，而且看得入神，他們幾乎能把整個人都融進節目的情節裡去。因此在選擇節目方面做父母的必須很慎重。任孩子們自己挑的話，他們往往會選殺人、打鬥、哭喊、狂叫之類的刺激節目，這對他們的情緒及價值觀念都有不良影響。做父母的須時時留意，即使對年紀大一點的孩子也不例外。若認為節目有向

題，則應立刻換電台或閉掉並建議他們做些別的事，譬如出去散步，做些 Cookies，或是找本故事書來唸給他們聽，這些都很容易轉移他們的興趣。

除了為孩子們選擇益的電視節目以外，父母更應當培養他們其他方面的興趣。孩子們常覺得這事可做而跑去看电视，如果父母們能常講故事給他們聽，跟他們一起玩，或一家人到郊外去走走則電視必被拋到九霄雲外去了。孩子們需要戶外活動，需要自己創作東西，需要唱歌，跳舞，畫圖。但由於電視的出現，孩子們漸變成了旁觀者。當然現實生活中不是如此，電視也經常會介紹一些新的觀念和知識，可是孩子們不是要‘看’還得‘要做’。父母們應該借電視做橋樑來引導孩子們做些其他較有益的事，看書便是其中的一個例子。

電視很能引導孩子們對閱讀產生興趣，一個電視劇若是由一本書改編而來的話，則很自然地會想到要找這本書來看，最近演出的好些卡通影片都是一些好書搬上銀幕的。如 Dr. Seuss 的故事 (Cat in the Hat)，王爾德的童話 (The Selfish

Giant by Oscar Wilde)，安徒生的童話 (The Little mermaid by Hans Christian Anderson)，齊普林的森林故事 (Rikki-Tikki-Tavi from the Jungle Books by Rudyard Kipling)，及 The Cricket in Times Square by George Selder 等，都能把原書借來給孩子們看。

好多其他的節目也可以引導他們去看書，如果孩子喜歡西部片的話，可介紹他一些有關印地安人及西部開拓的故事，如 Riding the Pony Express by Clyde Robert Bulla, Buffalo Bill by Ingrid & Edgar d'Audaire, Daniel Boone's Echo by William O. Steele 等。科學怪人或科學新聞能引導他們看一些科學知識方面的書，如 One Hundred & One Science Experiments by Jela Podendorf。喜歡科學小說的話 Danny Dunn, Miss Pickerell Robert A. Heinlein 等作數甚多不少這類書。即使是童家報卡也可引導他們看有關科學的書，如 Everyday Weather & How It Works by Herman Schneider, Lightning and Thunder by Herbert S. Zim。

當然，父母們必需花些時間去找出與某個節目有關的書籍，通常電視片頭會介紹原書。

圖書館員也能幫忙介紹一些與某項節目有關的書。最重要的是必須針對孩子的興趣。當地對某一項事物興趣正濃時就儘量找有關的書給他看。不久他會發現書比電視有深度，書可以給他更多的知識，而且看書不受時間的限制，任何時候想看都有得看，不是嗎？只是真心地由電視迷變成書蟲了！！

取材自 "A Parent's Guide to Children's Reading" by Nancy Larrick

婦女簡易健身操

...阿美...

愛美是人類的天性，健美操是尋求健美身材之最好途徑，只要有耐心，每天抽出一些時間去練習，想必都可以收到很好的效果。但是有很多的健美操運動方法都嫌煩雜，做起來常常使人缺乏耐心，半途而廢，假如有了簡而易做的方

大概就更能收到勤習的効果。我知道留日健美操專家部美川的健美操方法，還真簡單易做，尤其對逐漸發胖而漸入中年間的婦女更為適宜。現在就介紹如下：

(1) 治療粗腿的方法：開始時，雙手平放，兩腿直立，把右腳輕輕地舉起，脚尖向下，持續三分鐘後換上左腿，反覆做半小時，一個月就能收到效果。

(2) 纖細腰的健美法：雙手插腰，兩腿微分，然後由左至右做四十五度迴轉，每運動一次需腹部吐氣一次，反覆練習（勿需口腔或胸壯氣，以免增加疲勞）。

(3) 生產後腹部凸出的健美法：全身放鬆，面朝下躺，腿平放，開始時，足部勾起，全身微離地，臀部不能提高，兩手成直角，反覆操作。

(4) 胸部健美運動：全身放鬆，面朝下躺，雙手放在胸旁，仰身吐氣，再重複動作。