

小學家長教育資源套 簡介會

香港教育大學
兒童與家庭科學中心
林俊彬博士

大綱

- 家庭研究及家長教育的重點
- 家長教育資源套的設計
- 主題一：親子關係
- 主題二：情緒智能
- 主題三：父母合作
- 主題四：在家學習
- 問答環節

家長研究的重點

- 以緊密、穩固和正面的親子關係為家庭社教化的基礎
- 子女的認知、語言、身體、情緒、社交和品德發展互為影響
- 家長成為子女的榜樣，通過自己的行為去教育子女
- 家長先與子女連結成一陣線，再教導和改正子女的行為
- 家長給予子女適當的支援，以幫助子女自立自主為目標

家長教育的重點

- 與家長建立正面的關係，取得家長的信任
- 看到家長成功的地方，加強家長的信心
- 提供多種可能可以處理子女情況的方法，供家長選擇
- 家長的負面反應通常源於不安與憂慮
- 提醒自己：「一切都是為了孩子」

家長教育資源套的設計

活動
計劃

活動
簡報

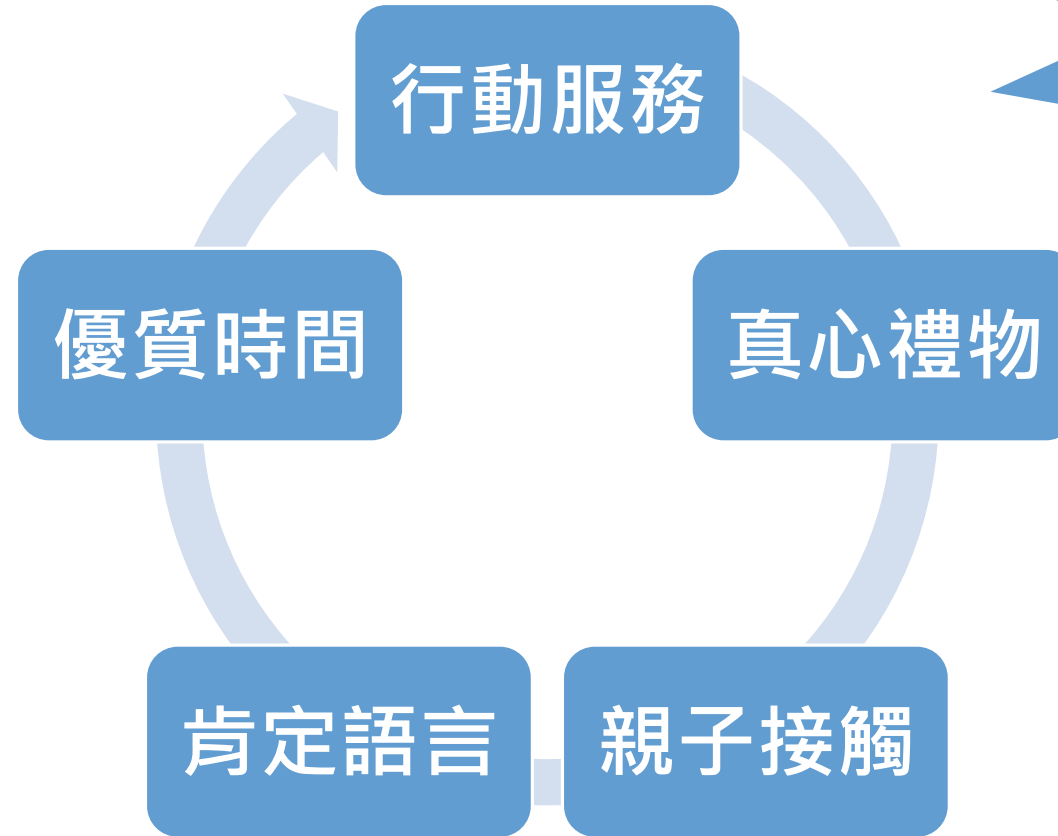
工作
紙

調查
問卷

家長
筆記

親子
活動

主題一：親子關係



愛的語言
為框架

- Chapman, G., & Campbell, R. (2016). *The 5 Love Languages of children: The Secret to loving children effectively*. Moody Publishers.

主題一：親子關係

方式	內容	例子
行動服務	家長根據子女的年齡和能力，照顧子女日常生活所需。	替子女執書包、洗衣服、收拾房間、準備膳食、接送上學、溫習等。
真心禮物	家長根據子女的喜好和性格為子女準備禮物。	禮物無需昂貴，可以是家長親手製作的小手工（如：摺紙），也可是親手繪畫的一幅畫，甚或是打印出來的一張照片。
親子接觸	家長通過親子接觸向子女表達關心、安慰和愛意。	不時抱抱、親吻子女，把子女摟入懷中，一起看圖書，一起看電視。家長又可以與子女牽牽手，摸摸子女的頭髮，拍拍他們的肩膀。
肯定語言	家長通過語言讚賞子女，讓子女感到被欣賞、受重視。	讚賞子女的行為、努力和策略，亦可以直接告訴子女有多愛他們。
優質時間	家長放下手機，關上電視，專心與子女互動。	定期與孩子談天和玩耍，與子女一起逛街、行山、做手工、做運動。

- Chapman, G., & Campbell, R. (2016). *The 5 Love Languages of children: The Secret to loving children effectively*. Moody Publishers.

重點技巧一：與子女遊戲

讚賞

我很欣賞你將不同顏色的石子拼在一起，顏色真的很鮮艷！



家長在遊戲當中描述子女的正面行為，並表達讚賞。

反映

爸爸，你看這是一座高塔！

你將木塊疊起來變成一個很高的木塔。



家長留心子女的話語，反映及擴展子女的意思

模仿

我現在學你將小石子排成一行行。



家長模仿子女遊戲的方法，並描述自己的意圖。

重點技巧一：與子女遊戲



家長留心子女的一舉一動，並描述子女的行為和意圖。



家長和子女遊戲時專注於此時此刻。

重點技巧一：與子女遊戲



自由遊戲
(鬆散素材)



重溫短片

重點技巧二： 主動鼓勵



- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.



重點技巧二：主動鼓勵

多發問	描述讚賞	表現雀躍
<ul style="list-style-type: none">• 開放式問題• 六何式問題<ul style="list-style-type: none">○ 何人○ 何事○ 何時○ 何地○ 為何○ 如何	<ul style="list-style-type: none">• 讚賞子女的策略• 讚賞子女的行為• 讚賞子女的努力	<ul style="list-style-type: none">• 微笑• 大笑• 點頭• 拍手• 輕拍膊頭• 舉起大姆指

重點技巧三：積極聆聽

多發問	反映內容	反映負面情緒	
<ul style="list-style-type: none">• 開放式問題• 六何式問題<ul style="list-style-type: none">○ 何人○ 何事○ 何時○ 何地○ 為何○ 如何	<ul style="list-style-type: none">• 用自己的語言將子女提及的內容精要地覆述一次	<ul style="list-style-type: none">• 內疚• 失望• 難過• 擔心• 生氣• 迷失• 孤單	<ul style="list-style-type: none">• 害怕• 緊張• 疲倦• 灰心• 挫敗• 妒忌• 不公平

重點技巧三：積極聆聽

媽媽：「阿女，你一直躲在床上哭，是不是發生了什麼事情呢？」**(多發問)**

女兒：「同學不和我玩！我不想回校上學了！」

媽媽：「有同學不肯和你玩？你一定很難過了！我明白，現在你難過得以後也不想回校見到這些同學，對嗎？」**(反映內容)**

女兒：「對呀！她們真的很壞！經常取笑我！」

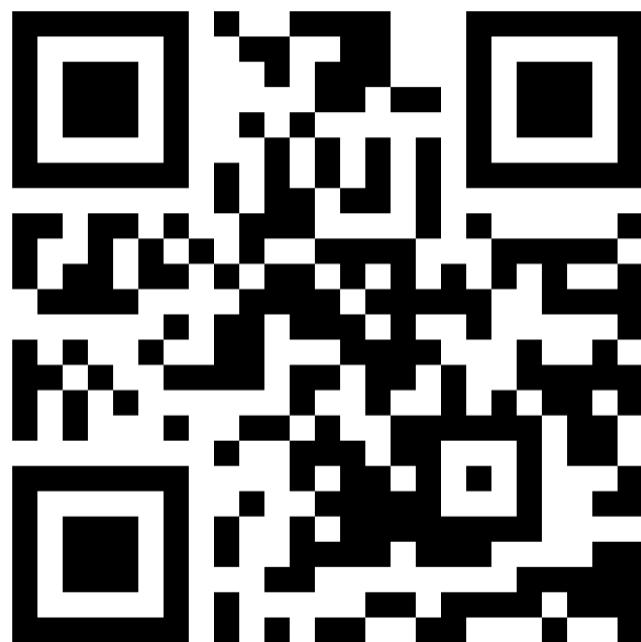
媽媽：「她們經常取笑你，會不會令你覺得很生氣？」**(反映情緒)**

女兒：「會呀！已經叫了她們不要再這樣做，但好似越叫她們不要取笑我，她們越笑得凶！」

媽媽：「你叫了她們很多次不要再取笑你，但似乎沒有效果，可能會覺得有點挫敗，有點無助。」**(反映內容+反映情緒)**

女兒：「對呀，媽咪，我很辛苦呀。」

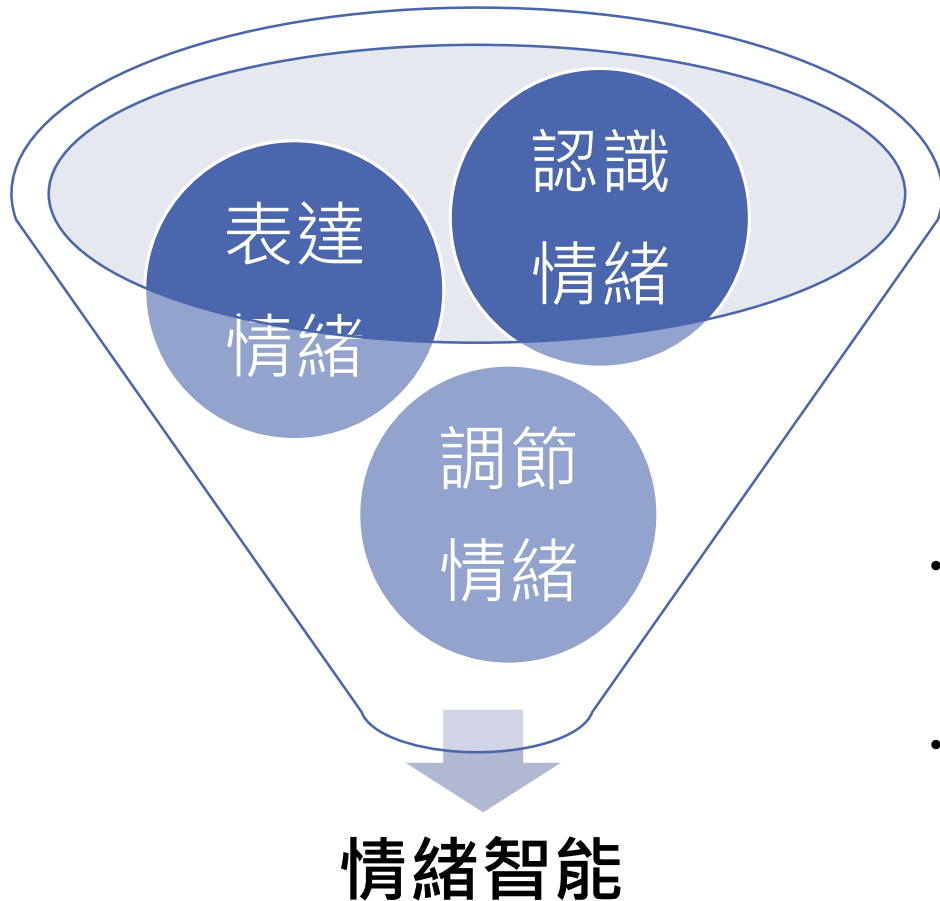
下載圖片



1-4節相關圖片

主題二：情緒智能

情緒智能
三步曲
為框架



- Kwong, E., Lam, C. B., Li, X., Chung, K. K. H., Cheung, R. Y. M., & Leung, C. (2018). Fit in but stand out: A qualitative study of parents' and teachers' perspectives on socioemotional competence of children. *Early Childhood Research Quarterly, 44*, 275-287.
- Li, X., Lam, C. B., Chung, K. K. H., Cheung, R. Y. M., Leung, C., & Fung, W. K. (2020). Development and validation of the Chinese Inventory of Children's Socioemotional Competence (CICSEC). *Early Education and Development, 31*(6), 854-872.

重點技巧一：認識情緒

開心情緒詞彙



興奮



感恩



滿足



平靜



自豪



樂觀

憤怒情緒詞彙



生氣



憎恨



不公平



受評擊



受阻礙



受威脅

傷心情緒詞彙



難過



失望



內疚



疲累



迷失



孤單

恐懼情緒詞彙



害怕



擔心



緊張



焦慮



坐立不安



不知所措

重點技巧一：認識情緒

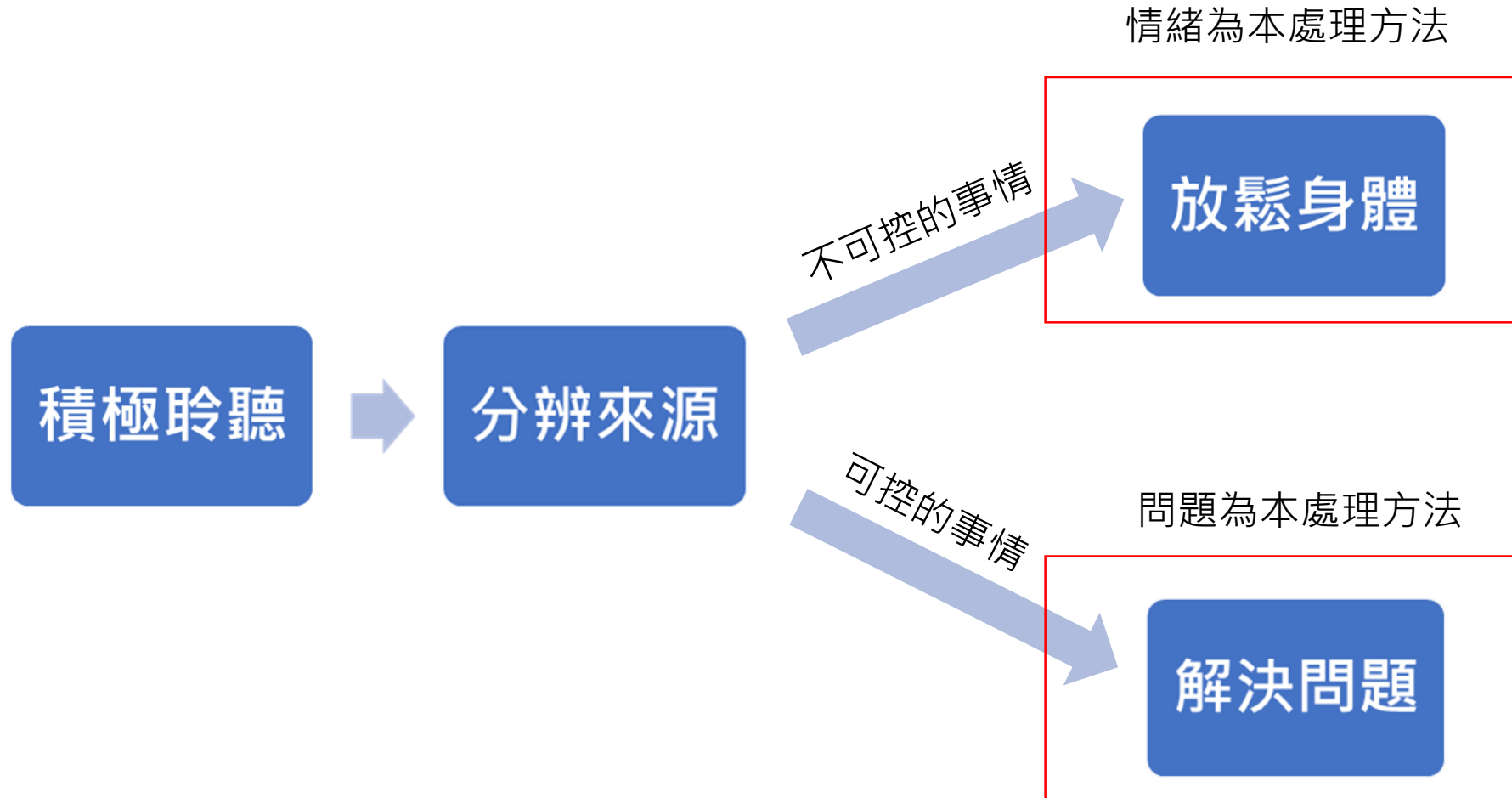


重點技巧二：表達情緒

- 運用句式：「我感到_____，因為_____。」
 - 「我感到失望，因為小明不能來我的生日會。」
 - 「我感到不公平，因為對方明明犯規但球証沒有理會！」
 - 「我感到緊張，因為明天我要在台上演講！」

- Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science, 23*(10), 1086-1091.

重點技巧三：調節情緒



重點技巧三：調節情緒（放鬆身體）

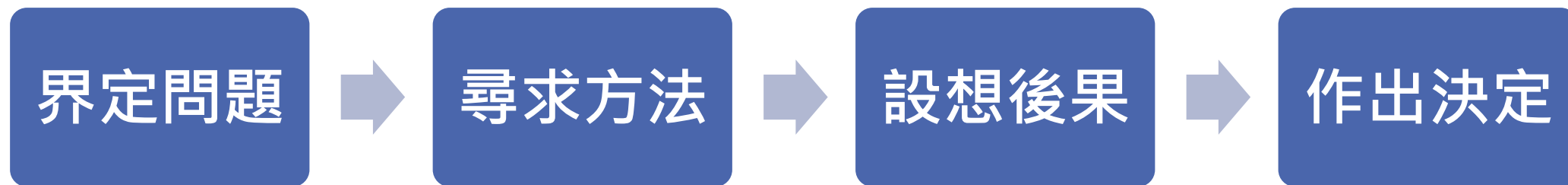
- 漸進式肌肉鬆弛練習



語音導航讀本

重點技巧三：調節情緒（解決問題）

○與子女計劃和實踐



- Webster-Stratton, C., & Reid, M. J. (2004). Strengthening social and emotional competence in young children—The foundation for early school readiness and success: Incredible years classroom social skills and problem-solving curriculum. *Infants & Young Children, 17*(2), 96-113.

重點技巧三：調節情緒（解決問題）



1. 界定問題：筆袋被同學搶了。

2. 尋求方法：

- 我可以告訴老師。
- 我又可以直接向同學要回我的筆袋。
- 我亦可以買一個新筆袋。



重點技巧三：調節情緒（解決問題）

3. 設想後果：

解決方法	好處	壞處
告訴老師	老師會替我主持公道	老師一走開同學又可能會再搶我的筆袋
直接向同學要回我的筆袋	我可以獨立處理問題	我沒有把握能說服同學，或無法取回筆袋
買一個新筆袋	我不用與人正面衝突	自己要花費零用錢



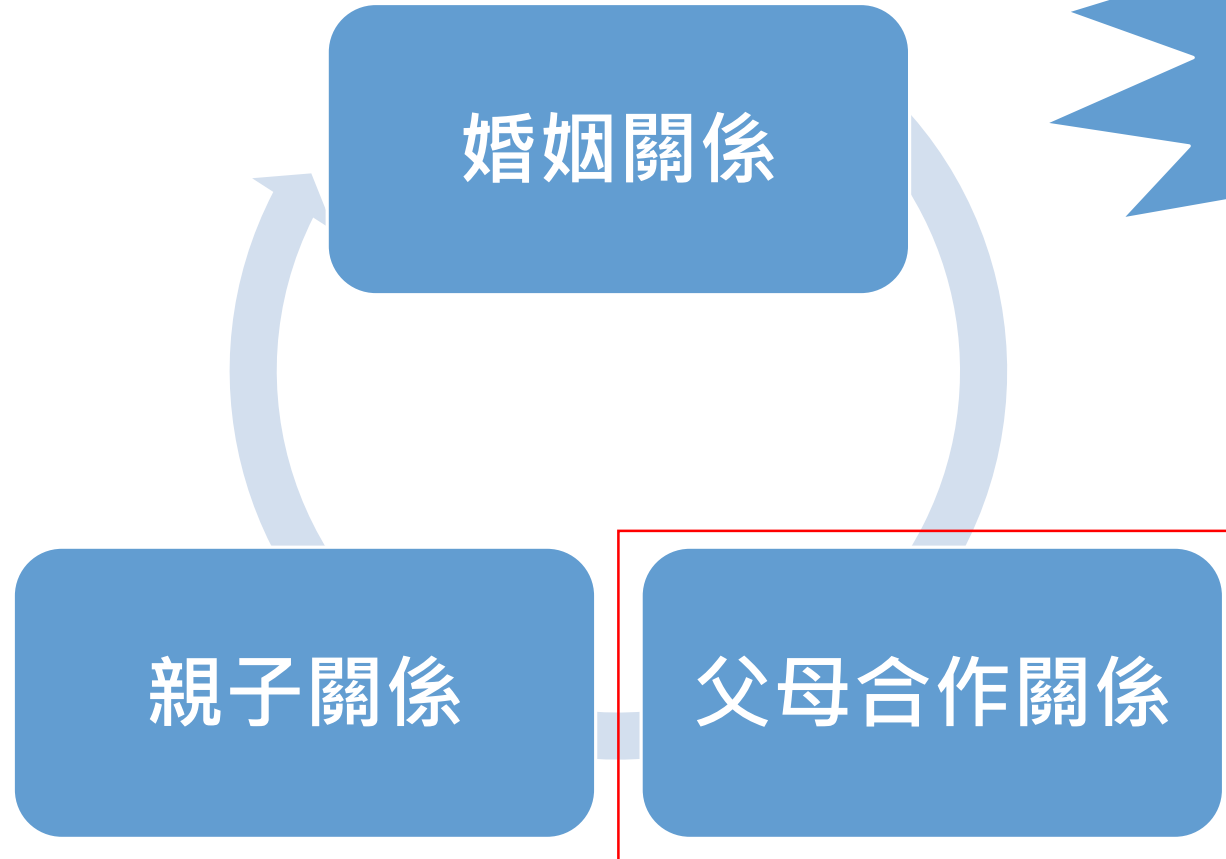
重點技巧三：調節情緒（解決問題）

4. 作出決定：第二個方法似乎最好，因為我可以自己解決問題，不用依賴老師又不用逃避。



主題三：父母合作

家庭系統論
為框架



- Becvar, R. J., Becvar, D. S., & Reif, L. V. (2023). *Systems theory and family therapy: A primer*. Rowman & Littlefield.

主題三：父母合作

○ 「家衰口不停」型

- 父母經常吵架或冷戰。



- 子女感到害怕或惶恐不安，或感到內疚，覺得自己令到父母不和。

○ 「一強一弱」型

- 父母其中一方處於強勢，經常運用言語攻擊另一方。



- 子女察覺到家裡是誰「話事」，慢慢失去對較「弱」那一位父母的尊重。

○ 「子女大過天」型

- 父母除了子女之外沒有其他話題。



- 隨著年紀增長，子女慢慢因為被過度關注而感到壓力。

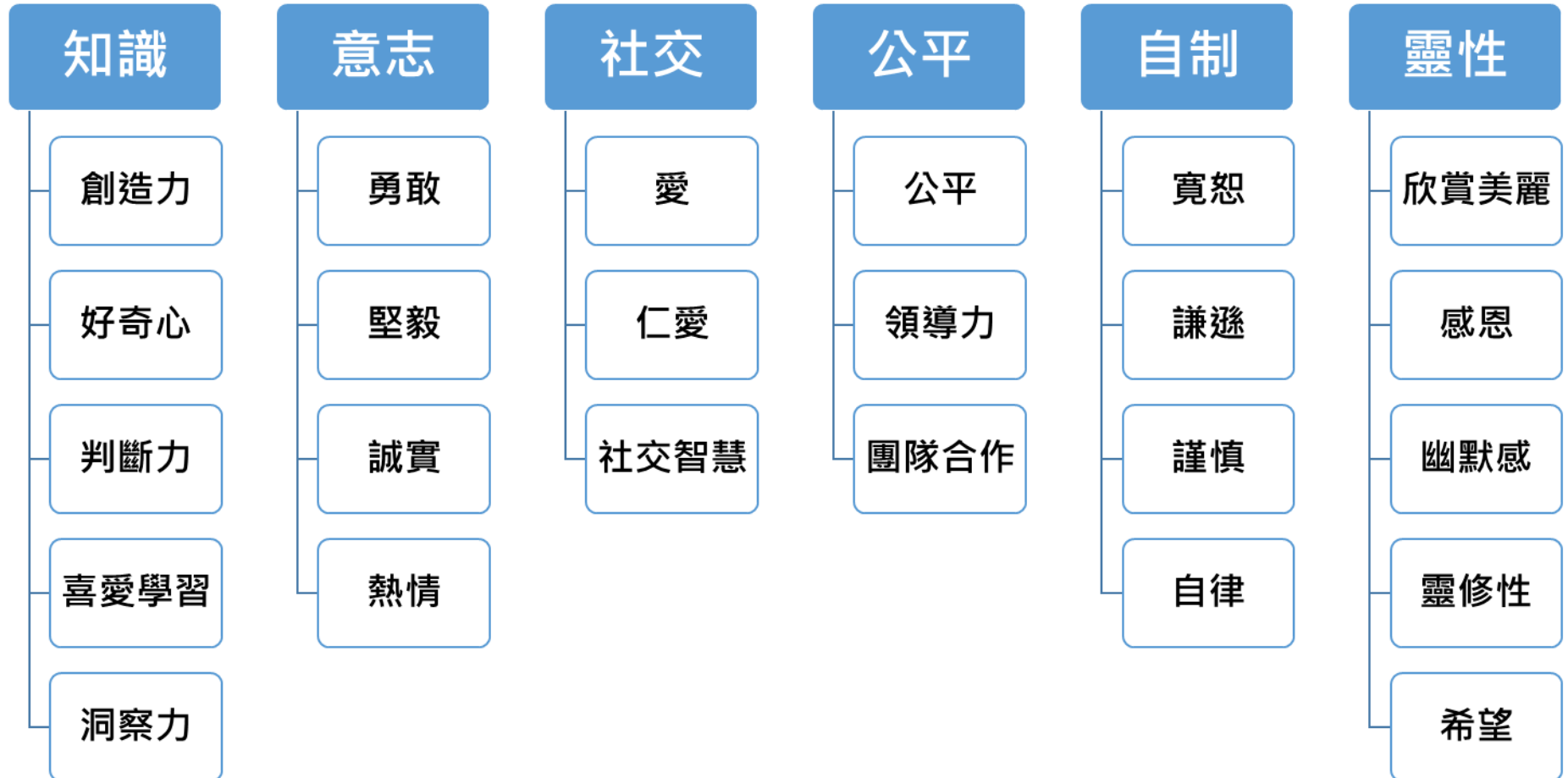
重點技巧一：讚賞

- 「只要有你在家，孩子就會笑聲不斷！你真的很有**幽默感**！」
- 「每天放工回家，無論你有多累，你都會準時和孩子談談上學的趣事。你真的又**堅毅**又有**愛心**！」
- 「星期日你都走去聽家長講座，學習支持仔仔發展的知識。你真是個**喜愛學習**的家長！」

- Gottman, J. (2018). *The seven principles for making marriage work*. Hachett.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26.

重點技巧一：讚賞

○ 將伴侶的
外顯行為與其內在優點
連結起來。



重點技巧二：正面想法

情景	較負面的想法	較正面的想法
伴侶沒有買文具給子女，但子女明天上課要用那件文具。	「他真是一個自私的人！」	「他在這一件事情上疏忽了。他可能一時間忘記了。」
帶子女去公園後，回家見到另一半在玩手機。	「她從不帶妹妹去公園，真是個不負責任的家長！」、「她總是在玩手機，整天只是顧自己！」	「她也有帶妹妹去興趣班，但我想她和我一起帶妹妹去公園。」、「她每天留在家中照顧妹妹的生活起居，她也需要me time。」
放工回家，伴侶沒有走出來問候。	「我辛苦放工回家就要照顧寶寶，他一句問候說話都沒有！他一點都不關心我！」	「平時我放工回家他都會跟我傾計。我猜他今天可能有東西要急著要完成！」

- Feinberg, M. E., Kan, M. L., & Goslin, M. C. (2009). Enhancing coparenting, parenting, and child self-regulation: Effects of Family Foundations 1 year after birth. *Prevention Science, 10*, 276-285.

重點技巧三：「我」訊息

- 「當...（具體形容伴侶的負面行為）」
- 我覺得...（描述自己的內心感受）」
- 因為...（描述自己覺得負面行為的負面影響）」
- 我希望...（提出自己的期望）」

• Erford, B. T. (2010). *I-messages. 35 techniques every counselor should know*. Pearson.

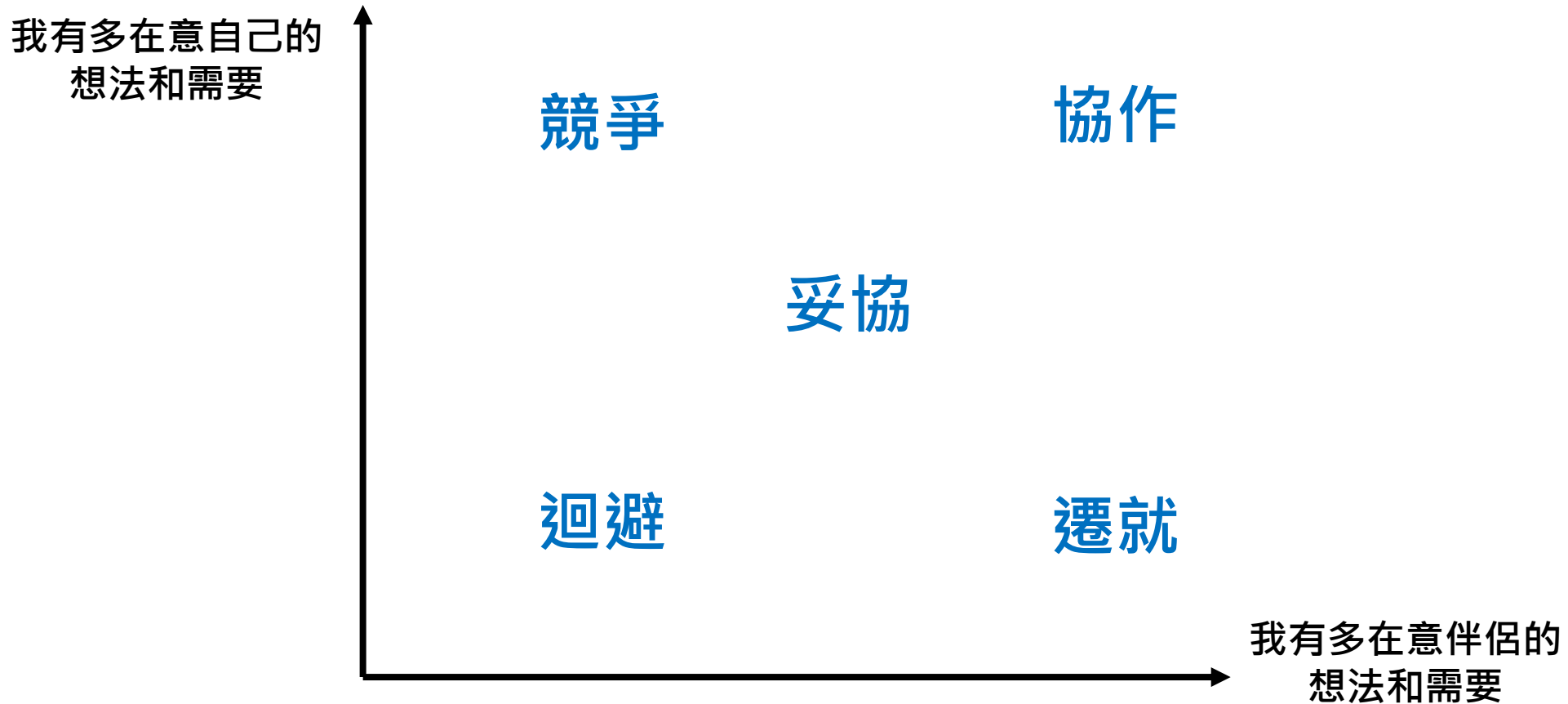
重點技巧三：「我」訊息

情景	「我」訊息
伴侶沒有買文具給孩子，但子女明天上課要用那件文具。	「當你剛才告訴我你沒有買文具給B仔時，我覺得有點失望，因為我怕B仔明天上課沒有文具用。我希望你下次可以在手機加入提示訊息。」
帶子女去公園後，回家見到另一半在玩手機。	「上星期當我帶妹妹去公園後見你在家玩手機，我心裡突然覺得很想念你，因為我想你、我和妹妹三個人有多點時間在一起。我希望我們這個月找個機會三個人一起去公園玩。」
放工回家，伴侶沒有走出來問候。	「昨天當我放工回家，見你沒有出來跟我說話，我覺得有點孤單，因為我很想回家就見到你，就算你say個hi我都會很高興。我希望先跟我打聲招呼才繼續工作。」

重點技巧三：「我」訊息

情景	「我」訊息
1) 明天便是考試週，伴侶還跟子女打機。	
2) 伴侶沒有準時到學校接子女放學，子女在學校等了一個小時。	
3) 當我教導子女做功課而感到生氣時，伴侶還責怪我。	

重點技巧四：衝突風格



- Kilmann, R. H., & Thomas, K. W. (1977). Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The "MODE" instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 37(2), 309-325.

重點技巧四：衝突風格

○以太太希望孩子努力學習，先生希望孩子快樂成長為例子...



重點技巧四：衝突風格

- **努力學習**和**快樂成長**一定是二元對立的嗎？



重點技巧四：衝突風格

- 衝突風格小問卷



下載問卷

主題四：在家學習

執行功能
為框架

- 執行功能：透過自我調控來解決問題及達成目標的認知操作。執行功能包括：

功能	定義
• 規劃與時間管理	能根據事情的輕重緩急來訂立工作計劃的步驟、次序和時間表，以按時完成任務
• 展開任務	能有效率和適時地開展工作，避免不必要的拖延
• 反應抑制	能在行動前思考情況及後果

- 教育局（2021）。《全校參與分層支援有自閉症的學生 學校支援模式—高中資源手冊》。摘自：<https://shorturl.at/lnvx1>。

重點技巧一：規畫時間

○ 制定時間表時需要注意...

- 加入適當的休息和娛樂時間（如：眺望街景、伸展運動、洗澡、上網、午睡）
- 設定完成工作後的獎勵（如：享用小食、欣賞電影）
- 把時間表貼在當眼處，並在完成一項工作後以「✓」號表示
- 讓子女多參與，表達自己的想法，加強子女的自主感

- 教育局（2022）。《學習至叻篇－做個TOP學生（小學生）》。摘自：<http://tiny.cc/vq7dvz>。

在家時間表

日期：3月2日

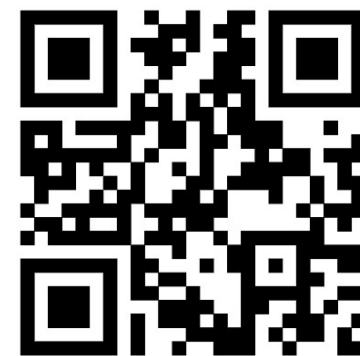
時間	活動	✓
9:00-10:00	起床、梳洗、吃早餐	✓
10:30-11:30	圍棋班	✓
12:00-13:00	午餐	✓
13:30-15:00	午睡	✓
15:00-16:30	做功課、溫習	✓
16:30-17:30	看卡通片	✓
17:30-18:30	到公園跳繩	
19:00-20:00	晚餐	
20:00-21:00	閱讀課外書	
21:00-21:30	洗澡、預備睡覺	

完成工作後獎勵：吃一杯雪糕

重點技巧二：處理拖延

為甚麼我會拖延？

衛生署學生健康服務



重溫短片

重點技巧二：處理拖延

原因	應對方法
<ul style="list-style-type: none">○ 完美主義 子女擔心自己未能做到完美。	<ul style="list-style-type: none">• 幫助子女明白沒有人是完美的。正是因為不完美，我們才可以繼續進步。• 多讚賞「過程」而非只是重視「結果」，例如欣賞子女有使用到合適的策略、有用心工作。
<ul style="list-style-type: none">○ 感到困難 子女覺得做功課或溫習有難度。	<ul style="list-style-type: none">• 教導子女先作嘗試，先完成自己能夠完成的部份，再尋求父母、老師或同學協助，完成餘下的部份。• 將困難的工作分拆成幾個部份，分開完成。• 先做較淺或所需時間較短的功課。
<ul style="list-style-type: none">○ 容易分心 子女在做功課和溫習時會因為手機、電腦或其他事物而分心。	<ul style="list-style-type: none">• 及早準備，收起可能會令子女分心的物件，如手機、電腦等• 預先計劃在感到無法專注時做什麼，例如：拉筋一分鐘或對自己說「繼續專心做多15分鐘」等。

重點技巧三：提供支援

- 按子女現時的能力去調節給予子女多少支援：
 - 子女：媽媽，請你替我看看這個英文時態練習做得對嗎？
 - 媽媽：你看看這句句子。
 - 子女：怎麼了？
 - 媽媽：你試試朗讀一次這句句子。
 - 子女：Mary and Susan play chess yesterday.
 - 媽媽：你看看，這裡有yesterday，即是什麼意思？
 - 子女：噢！即是要用過去式？

- Sanders, M., & Mazzucchelli, T. (2013). The promotion of self-regulation through parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16, 1-17.

重點技巧三：提供支援

媽媽：是的，怎樣才可以表達這件事已經過去了？

子女：Mary and Susan played chess yesterday.

媽媽：對！你又看看這句句子。

子女：Mary and Susan play chess now.

媽媽：你看看，這裡有now，即是什麼意思？

子女：噢！即是要現在進行式！Mary and Susan are playing chess now.

媽媽：很好，下次做功課時要多留意句子中時態助詞...

- Sanders, M., & Mazzucchelli, T. (2013). The promotion of self-regulation through parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16, 1-17.

重點技巧三：提供支援



- Oettingen, G., & Reininger, K. M. (2016). The power of prospection: Mental contrasting and behavior change. *Social and Personality Psychology Compass*, 10, 591-604.

重點技巧三：提供支援



訂立目標

- 「我希望在下次英文測驗中拿到95分或以上。」
- 有效目標的特點：
 - ✓ **明確的** → 指出希望達到的成果，愈具體愈好
 - ✓ **可量度的** → 為目標設定可衡量的指標
 - ✓ **可達成的** → 在子女的能力範圍之內
 - ✓ **相關的** → 達成這個目標有什麼幫助
 - ✓ **有時限的** → 要在限定時間內完成

重點技巧三：提供支援



設想結果

- 「完成目標後可以到得什麼正面的結果？」
- 例如：
 - ✓ 「爸爸媽媽答應買一份禮物給我。」
 - ✓ 「我可以證明自己有能力進步。」
 - ✓ 「老師會讚賞我。」

重點技巧三：提供支援



設想阻礙

○子女在追尋目標的過程中可能遇到什麼障礙呢？

• 例如：

- ✓ 「我在預備測驗時常常**看電視**。」
- ✓ 「我經常會在測驗時出現**語法錯誤**。」
- ✓ 「我常常會**臨急抱佛腳**。」

重點技巧三：提供支援



訂立計劃

- 面對可能出現的困難時如何處理？子女需要把握什麼機會、使用什麼策略？
- 家長可以教導子女運用「如果...我就會...」句式擬定策略。
 - 例如：
 - ✓ 「**如果**我在預備測驗時想看電視，**我就會**把將電視的遙控器交給媽媽保管。」
 - ✓ 「**如果**我經常在測驗時出現語法錯誤，**我就會**預留10分鐘重新複卷。」
 - ✓ 「**如果**我到測驗前夕才溫習，**我就會**先制定一個溫習時間表，將要溫習的部份分成小份，分階段完成。」

重點技巧三：提供支援

- 幫助子女計劃和實踐目標



下載親子活動

問答環節
