



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

正向的我 · 正向孩子

廖秀卿博士 Dr. Sylvia Liu

香港大學教育學院

2019年12月15日





正向教育

「正向教育」(Positive Education) 源自於正向心理學，目標是讓學校群體以內所有成員均能活出豐盛，以達至健康和幸福。
正向心理學最根本的目標是協助人們建立豐盛人生，換句話說，即是讓人感覺良好，同時又運作暢順 (Seligman, 2011)。

資料來源：

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.



正向教育 正向心理學

- ☆ 正向情緒 / 人際關係
- ☆ 靜觀能力 / 身心靈健康
- ☆ 抗逆力 / 自信地解難
- ☆ 探索 / 積極投入
- ☆ 成長型思維 / 正向成就感
- ☆ 個人目標及人生意義
- ☆ 認識自己及別人的性格強項



資料來源: <https://www.positiveeducation.org.hk>



正向父母

我們是正向父母，應如何引導孩子正確的方向？



- ☆ 遊戲教育 – 遊戲是孩子溝通的快樂語言
- ☆ 捕捉優點 – 以孩子的優點做起點
- ☆ 反思欣賞 – 學會欣賞和自信地解難
- ☆ **3S正向能力** – 培育孩子成為健康開心獨立人



遊戲教育 遊戲是孩子溝通的快樂語言

- 用玩取代教，以「玩遊戲」取代「責罵」：從玩中學，從學中玩。
- 孩子在遊戲互動玩樂中學習情緒社交的技巧，由「玩」自然地「學」；玩中有學，學中有玩。遊戲在互動中變化萬千，不斷更新，玩學無窮。
- 家長跟孩子一起玩，不但可以增進感情、啟發引導，自己也從互動中體會到情緒社交的不足，玩學相長。



正向練習

家長如何處理 情景(1)

早上經過報攤，孩子一定對老闆娘說：『早安！』可是她總以冷面相對。一段日子以後，孩子心有不甘，每早再不打招呼，匆匆走過。

「自己的好習慣為甚麼被別人的壞習慣征服了！」



正向練習

家長如何處理 情景(2)

「美麗的玫瑰下面長了刺、不好，會刺傷人。」

「真妙，有刺的荊棘，竟然長出美麗的玫瑰！」



正向練習

家長如何處理 情景(3)

「食完飯，又要執枱、又要洗碗。」

「真好，機會來了，又可以做手膜代替面膜！」

遊戲「大風吹」 「吹乜嘢呀？」 「吹走曬所有碗！」



正向思維

甚麼樣的人就看見甚麼？

凡事看光明、美麗一面，就是樂觀。

玩遊戲 = 開心 = 正能量





教育局
Education Bureau



Faculty of **Education**
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

21世紀 需要 甚麼樣的孩子
和具備甚麼能力的人才？



21世紀的成功要素



Professor James Heckman

21世紀的成功更取決於社交情緒能力的表現。研究發現非認知能力，如原動力、主動性、與人結交和溝通力、專注力、同理心、自我控制、自我形象等，這些傳統上被認為不太重要的能力，實際上更能影響一個人將來的成就。

(Heckman, 2018)



正向爸媽

- ✓與孩子一同訂立**合理期望及規則**
- ✓自我**接納**及欣賞、自信、愛及關懷

- ✗**避免過度操練**孩子的學習及把孩子的學習時間表填得太滿
- ✗**避免比較**將自己的孩子與其他孩子比較



觀察反應
適齡能力
個別差異

社交閃星星
Social Star Mirror Model

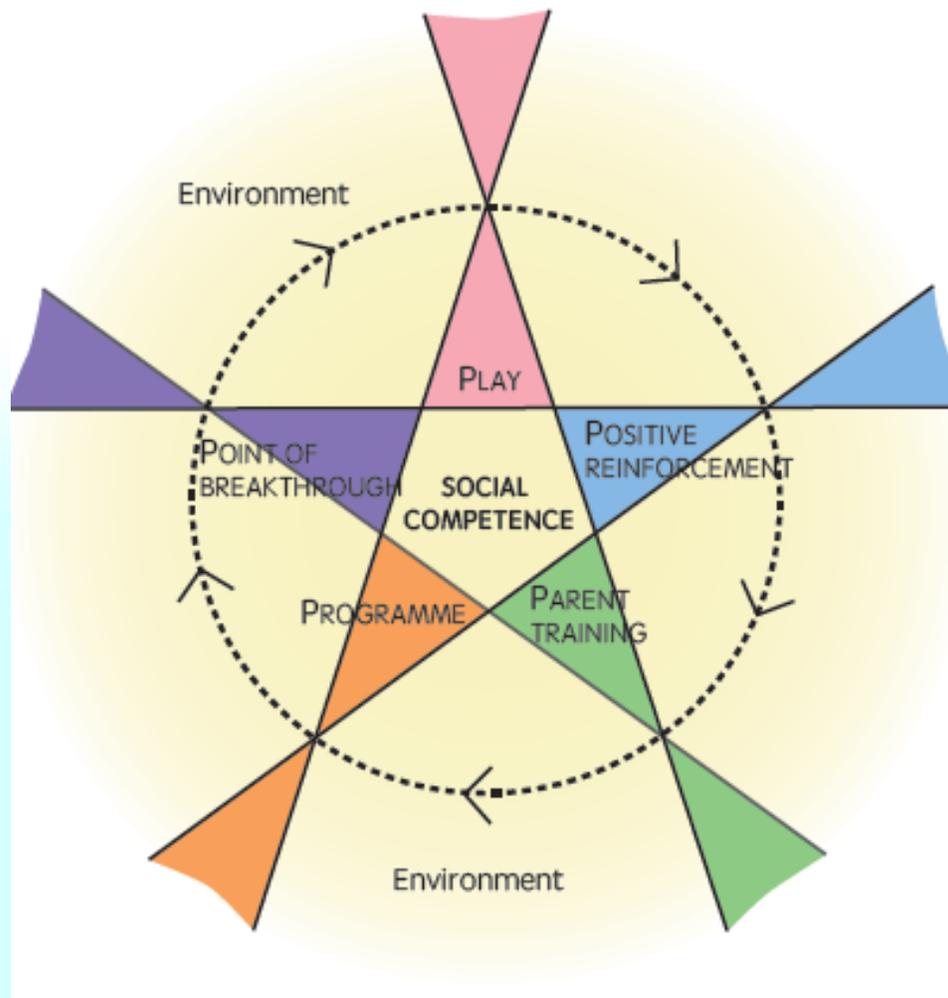
2021 Social Star Mirror Model
星星閃交社



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院



資料來源: Dr Sylvia Liu, Impact of a play-based social skills programme for high-ability and average-ability primary one students in Hong Kong, 2015



Social Star Mirror Model 社交閃星星 5P



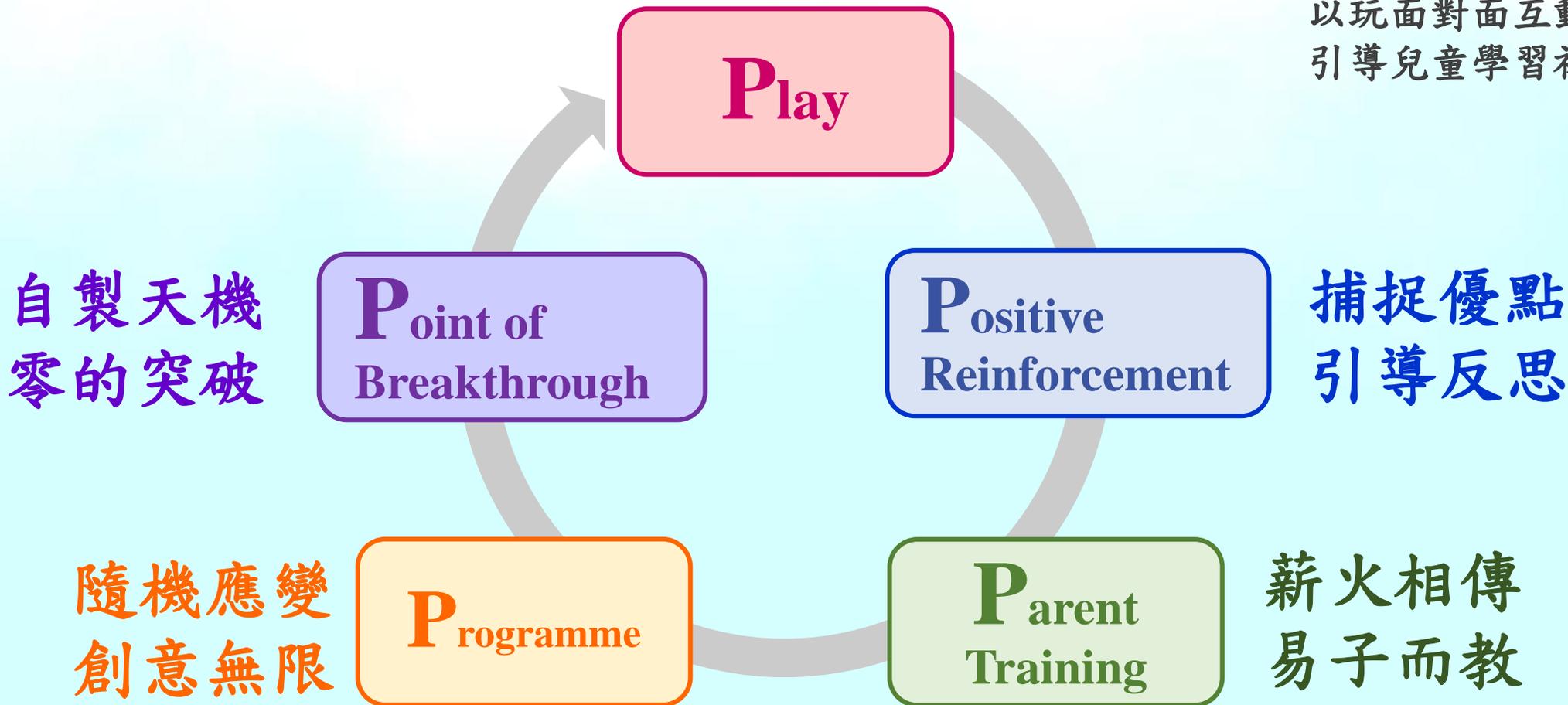
教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

連繫孩子
開心互動

以玩面對面互動遊戲，
引導兒童學習社交技巧





教育局
Education Bureau



Faculty of **Education**
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

 互動遊戲

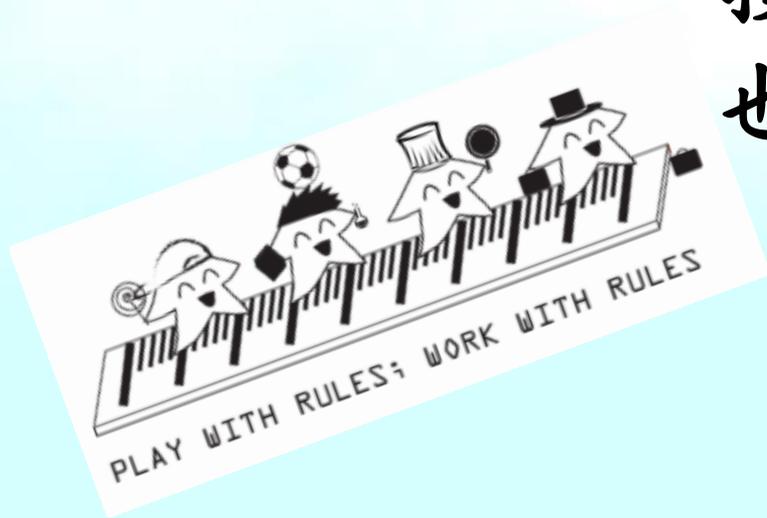


社交能力
情感發展



互動遊戲的本質

按照規則一齊玩遊戲，
也會依規則合作做事。



Play with rules,
Work with rules.

資料來源：

Masters, Wallace, & Harwood (2011). *Personality development for life and work* (10th ed.). Mason, OH: South-Western Cengage Learning.
Whitley, M. D. (2001). *Bright minds, poor grades: Understanding and motivating your underachieving child*. New York: Perigee.



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

學會學習

究竟爸媽要填滿孩子的時間表去學到
這樣那樣的知識，
還是要讓孩子學懂怎樣去**學會學習**？

不要把時間表填滿

遊戲教育



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

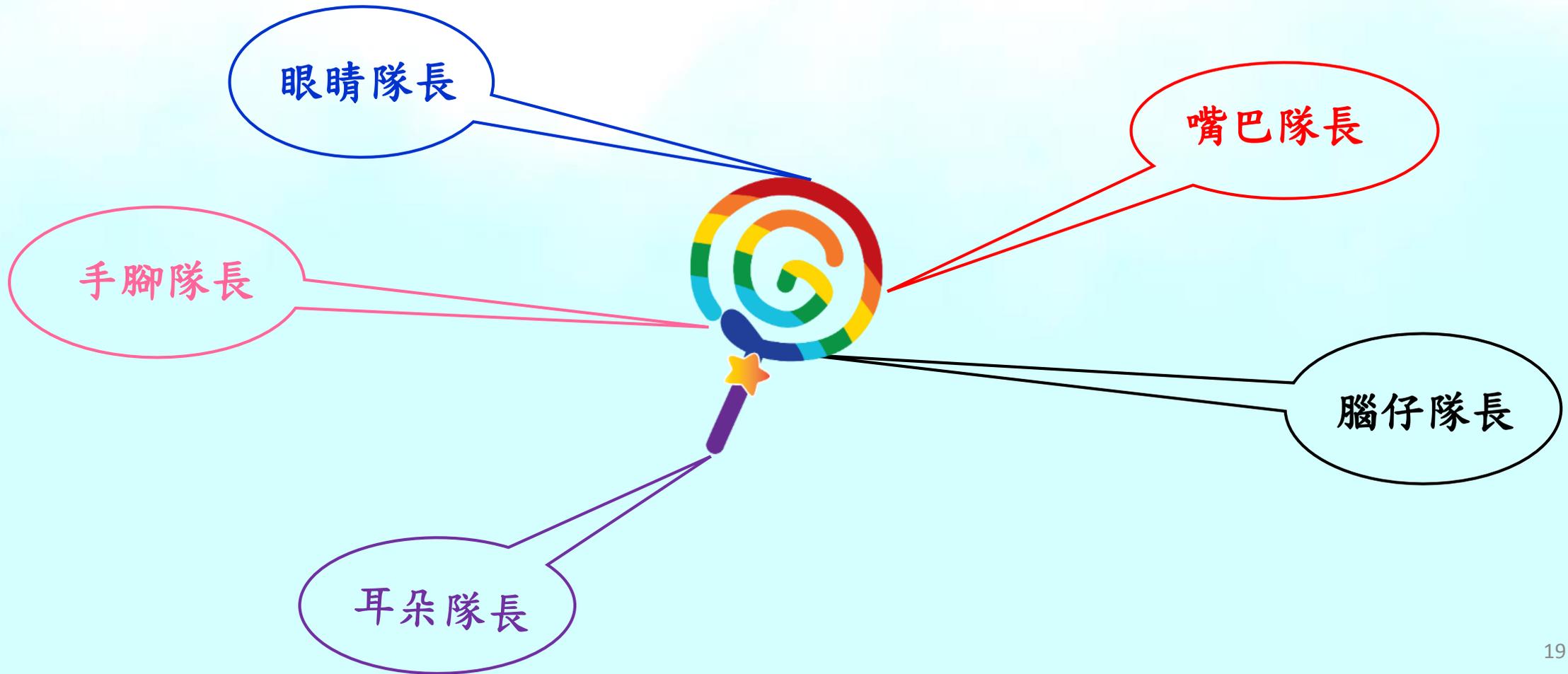
☆ 玩遊戲是孩子溝通的快樂語言

☆ 跟孩子玩是一種習慣

☆ 喜歡玩是孩子的天性



感覺整合 Sensory Integration





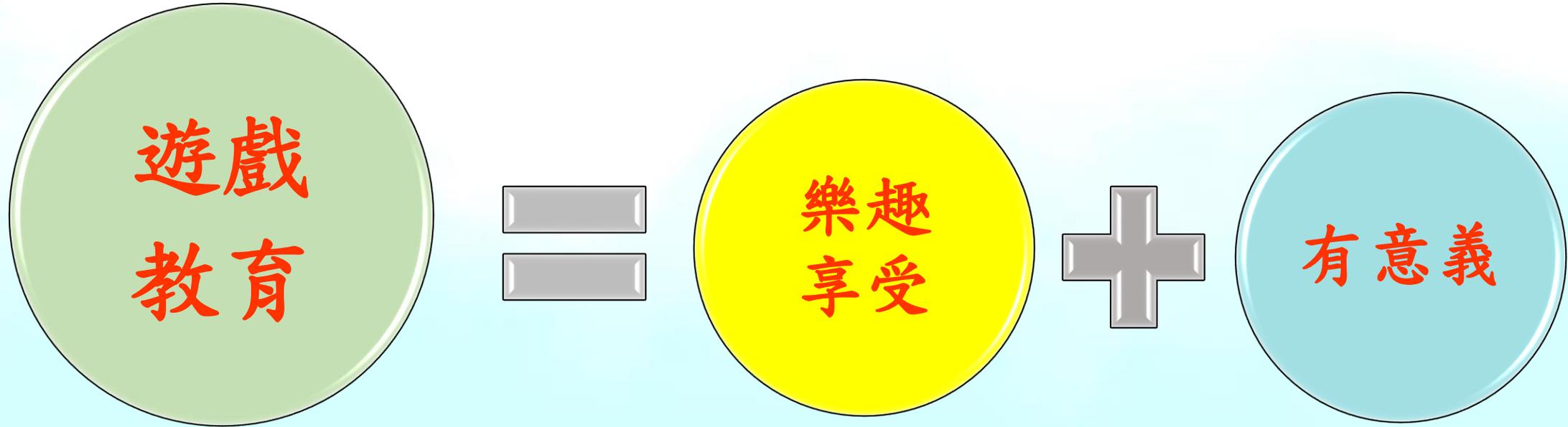
五感應用

聆聽 是接觸外界的門和窗

說話 是開啟神經的手術刀

觀察 是人際社交的顯微鏡

遊戲 是 聆聽 說話 觀察 的鎖匙



學習不一定要通過教育，
但遊戲自然有教育意義。



調查發現 Findings

玩互動遊戲，同儕狀況改變

1. 缺少一起玩遊戲的機會和環境
2. 缺少玩伴
3. 不懂怎樣玩和玩什麼

Play Competence
Peer Relationship
遊戲能力 ↔ 同儕關係

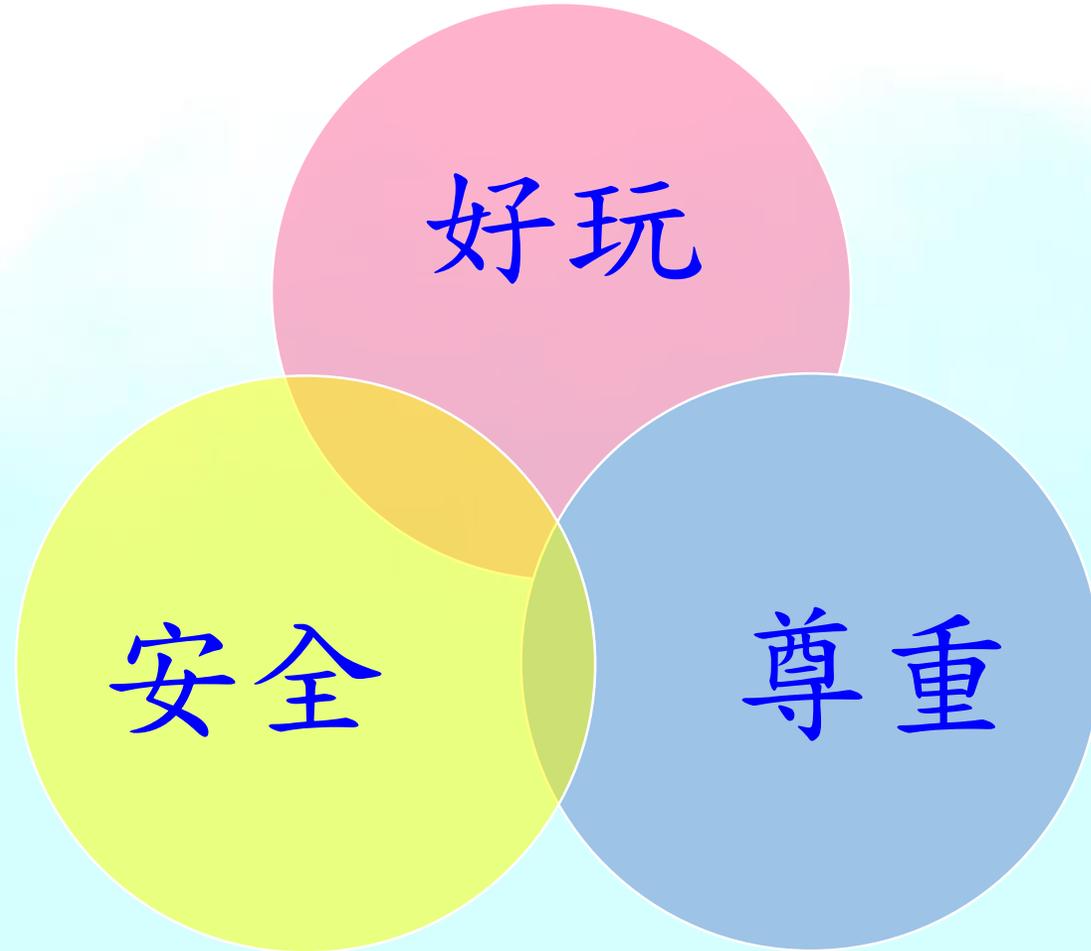


教育局
Education Bureau



Faculty of **Education**
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

好遊戲的定義





環境、機會及玩伴

孩子需要環境、機會及玩伴。

所有的學習都有趣味，孩子自然有動機去探索所有的事物。

當他們探索時要注意這種好玩的遊戲必需要安全和有禮貌。



環境、機會及玩伴

從遊戲互動的過程中已經可以知道孩子的特質、強弱項，尤其是情緒社交能力。家長更能夠運用遊戲去與小朋友溝通，提升孩子各方面的能力。

觀察反應

適齡能力

個別差異

Positive
Reinforcement

強化正面行為



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

捕捉優點、引導反思

優點做
起點

- ☆ 正向心理學之父 Martin Seligman指出，個人若能發揮自己的強項於工作、家庭、生活或休閒等地方，將能夠更容易感受到真實的快樂與幸福感
- ☆ 要欣賞別人的優點要先欣賞自己的優點
- ☆ 建立正向人生，捕捉、欣賞及培養自己的優點

資料來源：<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>



VIA Classification of Character Strengths and Virtues

The Character Strengths of a Flourishing Life

性格優點

欣賞自己的優點

六大美德 (virtues) :
智慧與知識、勇氣、人道、
正義、修養、超越

延伸出較具體且可測量的24
項性格優點

WISDOM	COURAGE	HUMANITY	JUSTICE	TEMPERANCE	TRANSCENDENCE
<p>Creativity Originality, adaptive; ingenuity</p>	<p>Bravery Valor; not shrinking from fear; speaking up for what's right</p>	<p>Love Both loving and being loved; valuing close relations with others</p>	<p>Teamwork Citizenship; social responsibility; loyalty</p>	<p>Forgiveness Mercy; accepting others' shortcomings; giving people a second chance</p>	<p>Appreciation of Beauty and Excellence Awe; wonder; elevation</p>
<p>Curiosity Interest; novelty-seeking; exploration; openness to experience</p>	<p>Perseverance Persistence; industry; finishing what one starts</p>	<p>Kindness Generosity; nurturance; care; compassion; altruism; "niceness"</p>	<p>Fairness Just; not letting feelings bias decisions about others</p>	<p>Humility Modesty; letting one's accomplishments speak for themselves</p>	<p>Gratitude Thankful for the good; expressing thanks; feeling blessed</p>
<p>Judgment Critical thinking; thinking things through; open-minded</p>	<p>Honesty Authenticity; integrity</p>	<p>Social Intelligence Emotional intelligence; aware of the motives/feelings of self/others; knowing what makes other people tick</p>	<p>Leadership Organizing group activities; encouraging a group to get things done</p>	<p>Prudence Careful; cautious; not taking undue risks</p>	<p>Hope Optimism; future-mindedness; future orientation</p>
<p>Love of Learning Mastering new skills & topics; systematically adding to knowledge</p>	<p>Zest Vitality; enthusiasm; vigor; energy; feeling alive and activated</p>			<p>Self-Regulation Self-control; disciplined; managing impulses & emotions</p>	<p>Humor Playfulness; bringing smiles to others; lighthearted</p>
<p>Perspective Wisdom; providing wise counsel; taking the big picture view</p>					<p>Spirituality Religiousness; faith; purpose; meaning</p>



{where the world finds strength}
www.viacharacter.org



互動遊戲

加入

捕捉優點

• 強化正面行為

引導

孩子反思

享受遊戲

回味整個過程

在遊戲過程中

在遊戲完成後



正向隊長

學會學習「正」確方「向」 在學習過程中

- 捕捉優點 - 以孩子的優點做起
- 欣賞反思
- 探索求知的好奇心 (眼耳)
- 先思考再發問 (口)
- 聆聽整合後撮要重點提問
- 冷靜沉澱反思回味 (鼻)
- 手腳協調 動靜皆宜 (手腳)
- 觸覺感覺 (感)

親子情感 幫助情緒發展



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

2017

「香港小學生抑鬱狀況調查」- 浸信會愛羣社會服務處

- 17.6% 小學生呈抑鬱 兒童與父母疏離患抑鬱風險增
- 親子情感連結可預防兒童抑鬱

資料來源：

https://www.bokss.org.hk/content/press/88/20181208-Buddies_pc2018_release_1209_final.pdf

預防行為問題



電子產品危害健康

衛生署發表使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響報告 (2014.7.8)

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/press/press.html

「公共衛生議題：過度使用互聯網、電腦、智能電話及同類電子產品」研討會 (2016.9.9)

<http://www.info.gov.hk/gia/general/201609/09/P2016090800720.htm>

世衛會議檢視過度使用互聯網及電子裝置引致的公共衛生問題 (2016.9.9)

<http://www.info.gov.hk/gia/general/201609/06/P2016090600285.htm>

流動電話〔無線射頻電磁場〕與健康

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/460/23269.html>

電子產品健康地使用互聯網及電子屏幕產品

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/related/related.html





遊戲教育

2018

香港大學賽馬會「玩學相長」計劃

- 把遊戲融入生活和教學中，體現「何時何地何人都齊齊玩」，培養孩童主動學習能力，促進他們的**社交互動能力及社交情緒發展**

https://www.hku.hk/press/c_news_detail_19476.html



2017

香港大學「戲有益」幼稚園社交情緒學習計劃

- 研究顯示兒童透過**集體遊戲活動**可以提升社交情緒學習

https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_16982.html



正向父母引導孩子「正」確方「向」

培養孩子 **3S** 正向能力

☆ 自理能力 **S**elf-capability 自己的事自己做

☆ 社交能力 **S**ocial competence 大家的事協作做

☆ 貢獻能力 **S**ocial contribution 守望相助齊齊做



遊戲教育

- 將每樣跟你一起完成都變成好玩，已經是遊戲
- 引導欣賞和反思
- 達至遊戲教育
- 自幼培養孩子3S正向能力



正向孩子(3S)

自理能力 Self-capability

自我管理、自制力、自我控制、自信心、自立

☆ 自己的事自己做





正向孩子(3S)

社交能力 Social competence

啟動社交/維繫技巧/建立友誼/溝通技巧/同理心/
解決紛爭/執行功能/與環境互動

☆ 大家的事協作做





創造一齊的經歷

你跟爸媽一起完成第一份工作

你跟孩子一起煮飯/ 做甜點

你跟孩子一齊完成一件事

量化成就

慶祝成果

回味過程

相處能力

跟父母相處就是

親子關係

跟老師相處就是

師生關係

跟其他人相處就是

人際關係



遊戲製造溝通互動

桌上遊戲 (Board games)

- 學習合作玩的社交禮儀和節奏

EQ 遊戲

- 世事無絕對
- 情緒垃圾桶
- 處境遊戲 (角色扮演 + 交換角色)

相反遊戲 (Opposite games)

輸咗就係贏
贏咗就係輸
輸咗唔撈就贏

包剪揼
大風吹 小風吹



正向孩子(3S)

貢獻能力 Social contribution

公德心、公民意識、社會責任

☆ 守望相助齊齊做





教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

由做家务開始

顏色管理收拾圖書
做事有「手尾」

「當我看見孩子可以自己擺玩具玩，
我已經知道他有能力自己放回玩具！」

資料來源: 親子五常法家長手冊



哈佛大學研究： 「做家务」影響孩子未來！

2016

- 哈佛大學80年研究發現：成功人士都是從小做家务
- 哈佛大學自1938年起進行了一項名為「Harvard Grant Study」的大型研究，研究追蹤逾700名快樂及成功人士，包括哈佛大學的畢業生，結果發現他們小時候都有兩個特點，就是做家务及充滿愛。

資料來源：

<https://www.inc.com/bill-murphy-jr/kids-who-do-chores-are-more-successful-adults-according-to-science.html>

做家务的孩子將來是成功人士



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

如何引導孩子？

培訓三部曲

我做一次

你做一次

再做一次 (捕捉優點 調節改進)



世界之最

我最叻

一班家長在炫耀自己的孩子：

- 孩子很叻，經常玩「大富翁」，將來一定是銀行家。
- 我孩子都很叻，平日常玩飛機，將來會是飛機師。
- 我孩子也很叻，平日常「看」醫生，將來一定是大醫生。



世界之最

我最寵

- 我爸媽需要工作，他教懂我煮飯，萬一太忙，我可以自己煮給自己吃。
- 我爸媽都需要工作，他放下錢在家，萬一太忙，我可以自己上街買東西給自己吃。
- 我爸媽也需要工作，他登記了信用咭，萬一太忙，我可以不用上街，叫外買來給自己吃。



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

讓我長大

孩子：

「爸媽，請不要將我當成『寵物』來養，不用照顧我，請教我自己照顧自己，長大了，讓我懂得照顧你們啊！」



教育局
Education Bureau



Faculty of **Education**
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

即使贏在起跑線，
孩子需具備哪些能力，
才可以不會輸在終點？



遊戲教育

遊戲是孩子溝通的快樂語言

用 **互動遊戲** 連繫孩子

☆ 學會幽默，開心聯想



預防勝於治療



捕捉優點
以孩子的優點做起點

反思欣賞
回味快樂的一刻、如何更好玩





正向父母引導孩子「正」確方「向」

培養孩子 **3S** 正向能力

☆ 自理能力 **Self-capability** 自己的事自己做

☆ 社交能力 **Social competence** 大家的事協作做

☆ 貢獻能力 **Social contribution** 守望相助齊齊做



親子小錦囊



☆何時何人何地齊齊玩

☆衣食住行日日玩

☆順手拈來、就地取材



Rainbow Breathing 彩虹呼吸

深呼吸



冷靜



探索彩虹
的色彩

快樂時刻



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

幼兒家長講座 2019/20

正向的我 · 正向孩子

2019. 12. 15

講者：香港大學教育學院
廖秀卿博士



正向的我 · 正向孩子



教育局幼稚園階段家長教育資訊

正向父母引導孩子「正」確方「向」

- 方法
- 1 遊戲教育 - 遊戲是孩子溝通的快樂語言
 - 2 捕捉優點 - 以孩子的優點做起點
 - 3 反思欣賞 - 回味快樂的一刻、如何更好玩
- 目的
- 培養孩子 **3S** 正向能力，成為健康開心獨立人



正向孩子有 **3S**

自理能力 自己的事自己做
Self-capability

社交能力 大家的事協作做
Social competence

貢獻能力 守望相助齊齊做
Social contribution



了解更多：

香港大學教育學院

賽馬會「玩學相長」計劃



更多資訊...



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

香港大學教育學院

<https://web.edu.hku.hk/event/parent-seminars>

The image shows the Facebook profile page for the Faculty of Education, HKU. The header includes the Facebook logo and a login section with fields for 'Email or Phone' and 'Password', and a 'Log In' button. The profile picture is the Faculty of Education logo. The cover photo features a globe with various educational icons and text: '2019 World University Ranking for Education THE* No.4 QS^ No.6 *THE - Times Higher Education ^QS - Quacquarelli Symonds'. Below the cover photo are 'Like' and 'Share' buttons, and a 'Learn More' button. The left sidebar shows navigation options: Home, About, Photos, Notes, Videos, Events, Posts, and Community, with a 'Create a Page' button at the bottom. The right sidebar displays 'Faculty of Education, HKU Education' with statistics: 7,242 likes and 7,523 followers. Below this is an 'About' section with the address: 'Faculty of Education, The University of Hong Kong, Pok Fu Lam, Hong Kong.' and the website 'web.edu.hku.hk'.

The image shows a screenshot of the Faculty of Education website. The header includes the Faculty of Education logo, social media icons, and a search bar. The main navigation menu includes: ABOUT THE FACULTY, PROSPECTIVE STUDENTS, CURRENT STUDENTS, RESEARCH, COMMUNITY ENGAGEMENT, and MEDIA. The page title is 'COMMUNITY ENGAGEMENT'. Below the title is a large image of an audience at a seminar. The page content includes a breadcrumb trail: 'Home > Community Engagement > Lectures and Seminars > Education Seminar Series'. The main heading is 'Education Seminar Series'. There are filters for 'Year' and 'Month', and a search bar. Three seminar cards are displayed:

- Education Seminar Series (十六): 提升學前兒童語言能力**
Date: October 12, 2019
Time: 10:30 - 12:00
Title: Education Seminar Series (16): Ways to Facilitate Language Development in Kindergarten Children
Speaker: 黃美燕博士, 李可儀女士, 區穎慧女士
Venue: 香港大學明藝綜合大樓 T7 講堂
- Education Seminar Series (十五): 與數碼新一代同行**
Date: February 23, 2019
- Education Seminar Series (十四): 贏在起跑線**
Date: December 16, 2017

A 'Detail' button is visible at the bottom of the first seminar card.

更多資訊...



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

香港大學賽馬會「玩學相長」計劃

<https://www.jcplayngain.edu.hku.hk/>

The image shows a Facebook page for the Jockey Club "Play n Gain" Project. The page header includes the Facebook logo and the project name in both Chinese and English. The main content area features the project logo, a description, and logos of the organizing and funding institutions: the Centre for Advancement in Inclusive and Special Education at the Faculty of Education, The University of Hong Kong, and The Hong Kong Jockey Club Charities Trust. There are also buttons for "讚好" (Like), "分享" (Share), and "傳送訊息" (Send Message). The "推薦和評論" (Recommended and Reviews) section shows two posts: one from June 23, 2018, and another from December 10, 2018. The "社群位置" (Community Location) is listed as Hong Kong. A sidebar on the left contains navigation links for Home, Activities, Comments, About, Photos, Posts, and Community, along with a "建立專頁" (Create Page) button.

The image displays the website for the Jockey Club "Play n Gain" Project. The header features the project logo, the name in Chinese and English, and the logos of the organizing and funding institutions. A navigation menu includes links for Home, About Us, Game Library, Activities, Partner Schools, Resources, News Center, Contact Us, and Share Platform. The main content area features a large banner for a community activity titled "親子遊戲日日玩@聖誕" (Parent-Child Games Daily Play @ Christmas) on 2018/12/29, with a "活動重溫" (Revisit Activity) button. Below the banner is a photograph of a group of people, including children and adults, gathered around a table with colorful balloons. At the bottom of the page, there are sections for "1½ - 2 歲" (18 months to 2 years) and "2 - 3 歲" (2 to 3 years) with corresponding images and text.

更多資訊...



教育局
Education Bureau



Faculty of Education
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

參考資料

- Liu, S., Yuen, M. & Rao, N. (2015). A play-based programme (Pillars of Society) to foster social skills of high-ability and average ability primary-one students in Hong Kong. *Gifted Education International*, 33 (3), 210-231. doi 10.1177/0261429415581221
- Liu, S., Yuen, M. & Rao, N. (2015). Outcomes for young children's social status from playing group games: Experiences from a primary school in Hong Kong. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 25(2), 217–244. doi 10.1017/jgc.2015.4
- Masters, Wallace, & Harwood (2011). *Personality development for life and work* (10th ed.). Mason, OH: South-Western Cengage Learning.
- Playing the long game. *HKU Bulletin* November 2019 (Volume 21 No.1). [https://www4.hku.hk/pubunit/Bulletin/ebook_2019Nov\(21.1\)/42-43/](https://www4.hku.hk/pubunit/Bulletin/ebook_2019Nov(21.1)/42-43/)
- Playing for change. *HKU Knowledge Exchange* October 2019. <https://www.ke.hku.hk/story/playing-for-change>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Whitley, M. D. (2001). *Bright minds, poor grades: Understanding and motivating your underachieving child*. New York: Perigee.
- Josh McDowell, Dick Day 著；黎穎、王培潔譯 (2010) 6A的力量。香港：綠洲出版社。
- 譚淑玲 (2006) 親子五常法家長手冊。香港：博益出版。
- 廖秀卿 (2010) 兒童學管理・學管理兒童。香港：平衡智能。
- 賽馬會「玩學相長」社交情緒學習計劃 由幼稚園至社會推廣 <https://www.jcplayngain.edu.hku.hk/>



教育局
Education Bureau



Faculty of **Education**
The University of Hong Kong
香港大學教育學院

謝謝！