



提升孩子抗逆力 — 適應新學年

教育局

2026年9月8日

常見的轉變和壓力



孩子的適應需要

	暑假	VS	開學後
生活作息	生活較自由，作息時間彈性大		需要早睡早起，按時返校，重新適應規律生活
人際關係	多與家人、熟悉的朋友相處		要認識新老師/同學，適應新社交圈子
活動環境	環境及內容較輕鬆		面對新學校或課室、新科目或學習模式

特別留意：

幼稚園	->	小一
小六	->	中一
中三	->	中四



研究告訴我們，
以下因素能幫助孩子更易適應學校生活……

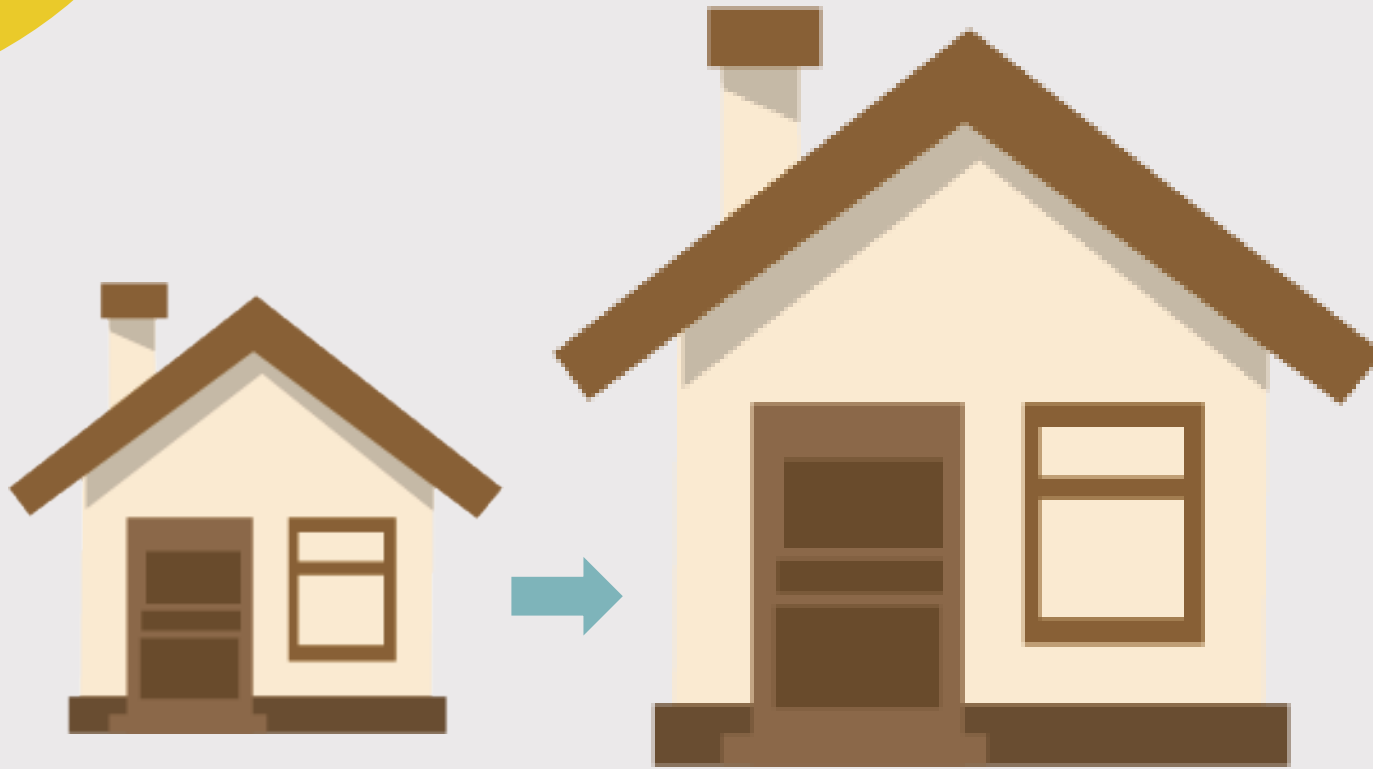
1. 與他人的聯繫感

2. 自我調節及應對策略

3. 自我效能與內在動機



教導孩子成為「建築師」， 為自己建「新大屋」



開窗戶 ↑ 內在動機

建樓梯 ↑ 應對策略

穩地基 ↑ 聯繫感

I. 穩地基 — 聯繫感

Connectedness



穩地基方法1.用孩子聽得入耳的方式對話

重點:

- 不是滿足自己的好奇心，而是支持孩子的需要
 - 只聽不教，暫時收起「教導模式」
 - 先同理情緒

穩地基方法1. 用孩子聽得入耳的方式對話

善意溝通四部曲

1. 觀察

2. 感受

3. 需要

4. 請求

我見到/聽到 ...
(身體語言、表情、
語氣及行為)

不加判斷、客觀陳述
觀察到的事情

我覺得...
(你的感受)

溫和提出個人感受
而非想法

因為...
(我很重視)

說出自己重視/
對方需要的

可不可以...
(請求)

提出能回應彼
此需求的行動，
請求而非命令

穩地基方法2. 建立家庭專屬時間

新學年生活節奏變快，可以建立一個固定的「家庭專屬時間」

當中不談學業，純粹享受彼此專注的陪伴

星期五晚電影之夜？

星期日上午齊食早餐？



重點：共同計劃！

穩地基方法3. 善用支援網絡

參與學校的家長活動，
了解孩子的校園環境和學習情況，
與老師保持良好溝通



有需要時主動尋求老師、
社工或輔導人員的協助

II. 建樓梯 — 應對策略 (執行功能)

Executive Functioning



為何孩子總是那樣「甩漏」？

面對不同挑戰 e.g. 循環制、交功課時間、科目增加



需用一系列大腦認知能力 (「執行功能」) 去處理，
包括抑制衝動、工作記憶、彈性思考、規劃組織和自我監控等

負責指揮這些執行功能的大腦區域「前額葉」，
通常在約25歲時才會完全發展成熟

建樓梯方法1. 實行「外置大腦」工作法

善用外在提示

目標	例子
按時間完成工作	用工作日程簿/日曆，寫下完成功課的期限或出席活動的日子
沒有遺漏地完成需要做的工作	用告示貼記下需要做的事情/預備的物品
集中注意力完成工作	用鬧鐘/計時器/電話信息等工具，設定響鬧時間/提示功能
有條理地組織資料	可運用文件夾，把物件/文件分類，並貼上適當的標籤

建樓梯方法2. 實行「放大縮小」抗拖延

為甚麼會拖延？

心理學研究指出，**拖延 = 「正面感覺」越少、「事情」越大**



對自己能力的信心
(e.g. 覺得溫完都不懂)

對事情的喜惡與情緒
(e.g. 覺得溫書沉悶、因為
被催促而感到焦慮反感)

任務的規模與難度
(e.g. 覺得功課太複雜、
無從入手)

建樓梯方法2. 實行「放大縮小」抗拖延

如何抗拖延？

「正面感覺」

放大

、

「事情」

縮小

- **由淺入深**：先做不太難的題目，累積成功感
- **善用獎勵**：例如在溫習時段穿插小休、小食，將學習過程與正面體驗掛鉤
- **先不要指責他「懶」**：了解背後的困難，並給予口頭欣賞或實際支援

- **拆細任務與建立微目標**：做閱讀報告，不要只給「下個月交」的大Deadline，而是拆解階段小目標
- **降低開展門檻**：鼓勵先做最有把握的部分，重點是開展，習慣工作節奏

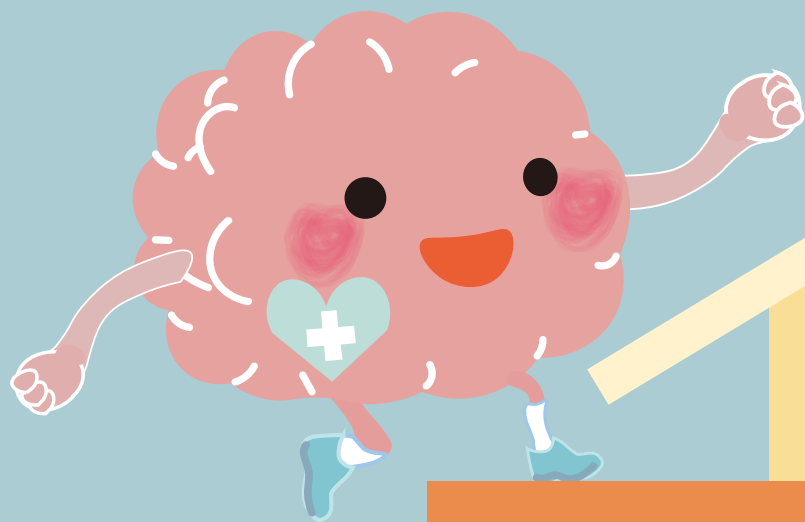


III. 開窗戶 — 內在動機 (成長空間與機會)

Opportunity

開窗戶方法1. 實踐放手的藝術

情境：當孩子要選擇課外活動時，
你會.....？



由孩子提案，
家長給予意見

給予 2-3 個選項

幫孩子決定

開窗戶方法1. 實踐放手的藝術



成長型思維

- 相信能力可以透過努力和練習改變
- 視挑戰為成長的機會，展現毅力
- 視努力為達成目標的必經之路
- 視批評和意見為寶貴的回饋，有助學習
- 從別人的成功中獲得激勵和啟發

VS



固定型思維

想法與信念

- 相信能力是先天的、無法改變

面對困難
及挑戰

- 傾向避免挑戰，害怕出錯，容易放棄

對「努力」
的看法

- 認為努力是能力不足的證明

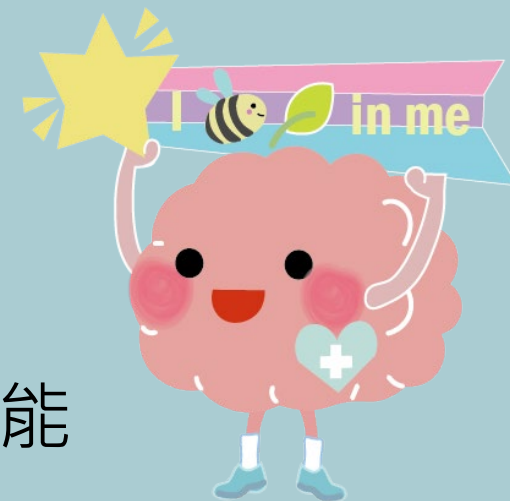
應對別人批評

- 將批評視為人身攻擊，感到抗拒

看待別人的
成功

- 視別人的成功為一種威脅

開窗戶方法2. 鼓勵不同探索



鼓勵孩子在新學年嘗試不同的新角色，解鎖新技能

多稱讚孩子展現出的特質，而非僅僅稱讚成績、結果

盡責

堅毅

靈活

投入

關愛

友善

慷慨

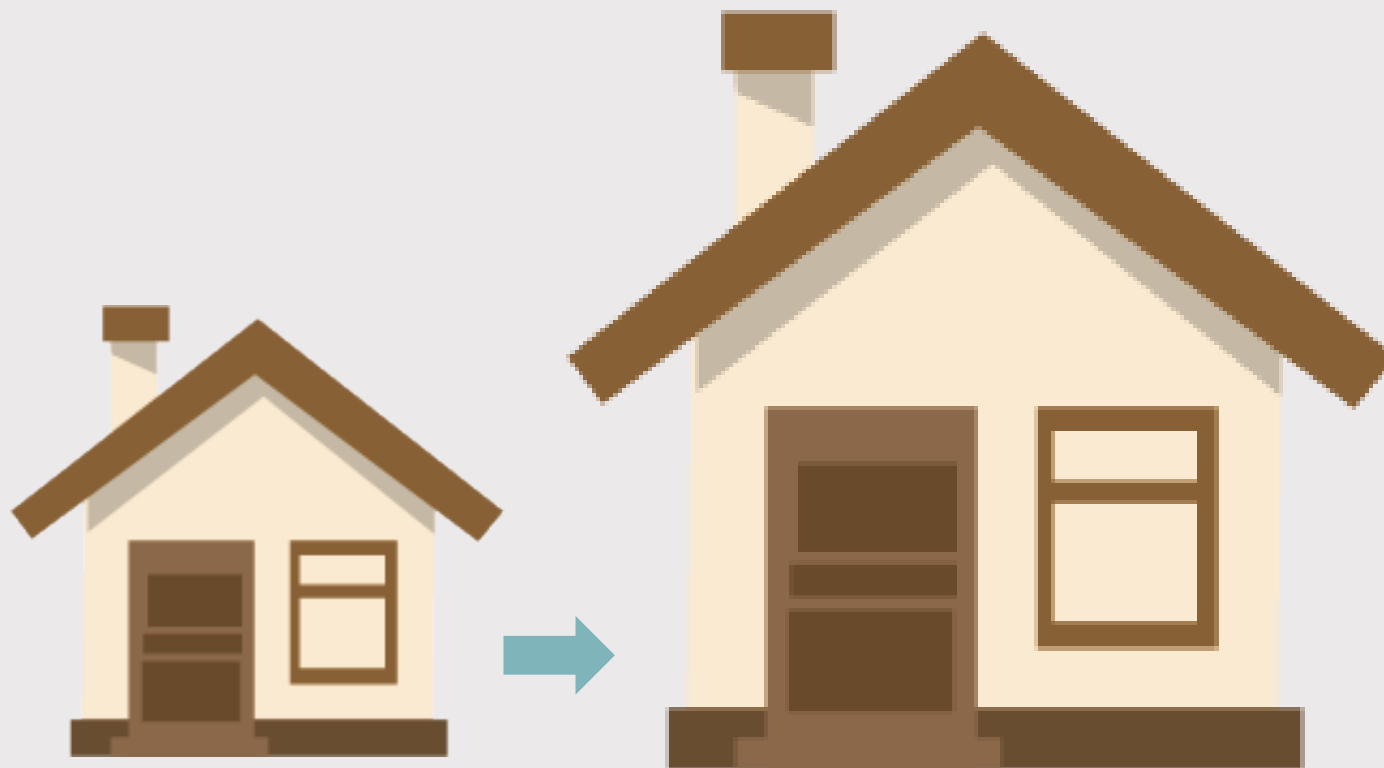
好奇心

勇敢

幽默

勤奮

孩子成為「建築師」，
家長是「後勤基地」



開窗戶

建樓梯

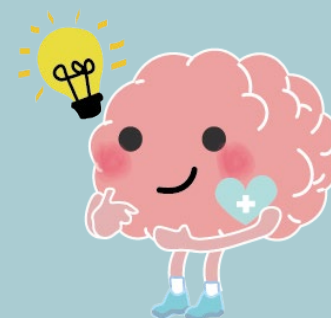
穩地基

加強自己盛載情緒的能力

自我關懷活動可包括:

- 充足睡眠
- 穩定均衡進食
- 減壓活動

(如：運動/社交/娛樂/接觸大自然/靜觀練習)



開窗戶 ↑ 內在動機

- 實踐放手的藝術
- 鼓勵不同角色探索

建樓梯 ↑ 應對策略

- 實行「外置大腦」工作法
- 實行「放大縮小」抗拖延

穩地基 ↑ 聯繫感

- 用孩子聽得入耳的方式對話
- 建立家庭專屬時間
- 善用支援網絡



- 家長自我關懷





教育局 校園好精神 網頁

<https://mentalhealth.edb.gov.hk>

