

# 小学家长教育资源套 简介会

---

香港教育大学  
儿童与家庭科学中心  
林俊彬博士

# 大纲

---

- 家庭研究及家长教育的重点
- 家长教育资源套的设计
- 主题一：亲子关系
- 主题二：情绪智能
- 主题三：父母合作
- 主题四：在家学习
- 问答环节

# 家长研究的重点

---

- 以紧密、稳固和正面的亲子关系为家庭社教化的基础
- 子女的认知、语言、身体、情绪、社交和品德发展互为影响
- 家长成为子女的榜样，通过自己的行为去教育子女
- 家长先与子女连结成一阵线，再教导和改正子女的行为
- 家长给予子女适当的支援，以帮助子女自立自主为目标

# 家长教育的重点

---

- 与家长建立正面的关系，取得家长的信任
- 看到家长成功的地方，加强家长的信心
- 提供多种可能可以处理子女情况的方法，供家长选择
- 家长的负面反应通常源于不安与忧虑
- 提醒自己：「一切都是为了孩子」

# 家长教育资源套的设计

---

活动  
计划

活动  
简报

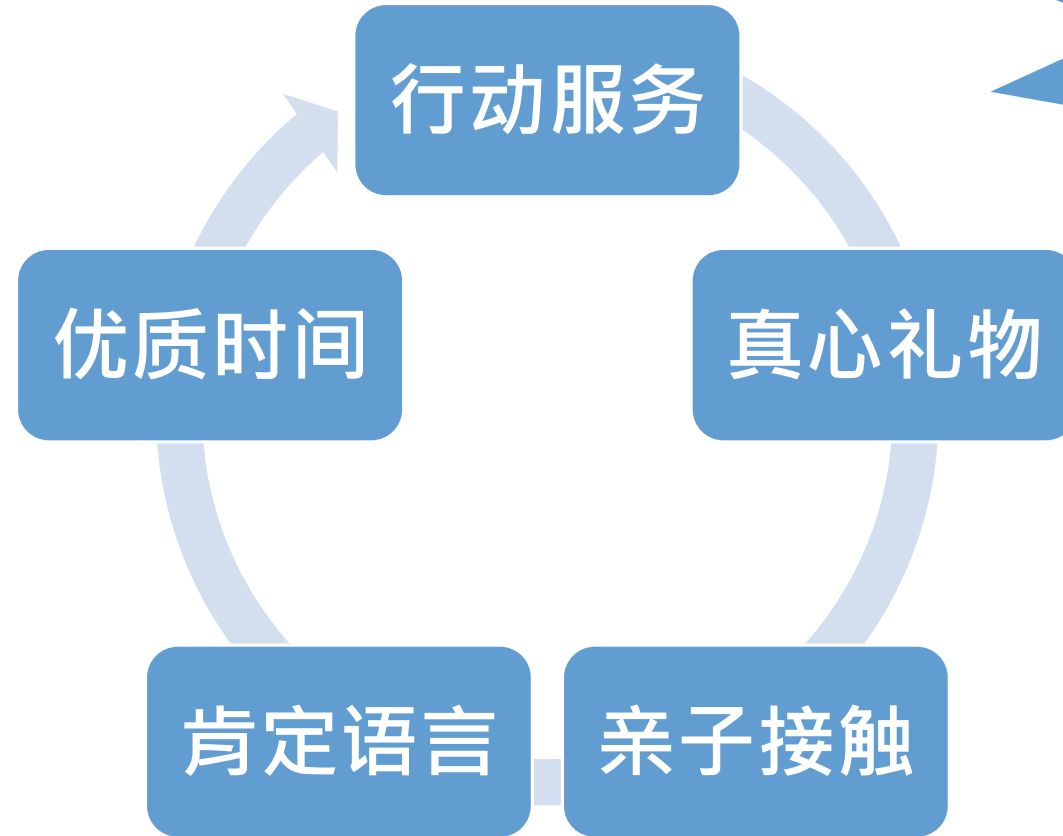
工作  
纸

调查  
问卷

家长  
笔记

亲子  
活动

# 主题一：亲子关系



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

# 主题一：亲子关系

方式	内容	例子
行动服务	家长根据子女的年龄和能力，照顾子女日常生活所需。	替子女执书包、洗衣服、收拾房间、准备膳食、接送上学、温习等。
真心礼物	家长根据子女的喜好和性格为子女准备礼物。	礼物无需昂贵，可以是家长亲手制作的小手工（如：折纸），也可是亲手绘画的一幅画，甚或是打印出来的一张照片。
亲子接触	家长通过亲子接触向子女表达关心、安慰和爱意。	不时抱抱、亲吻子女，把子女搂入怀中，一起看图书，一起看电视。家长又可以与子女牵牵手，摸摸子女的头，拍拍他们的肩膀。
肯定语言	家长通过语言赞赏子女，让子女感到被欣赏、受重视。	赞赏子女的行为、努力和策略，亦可以直接告诉子女有多爱他们。
优质时间	家长放下手机，关上电视，专心与子女互动。	定期与孩子谈天和玩耍，与子女一起逛街、行山、做手工、做运动。

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

# 重点技巧一：与子女游戏

## 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！



家长在游戏当中描述子女的正面行为，并表达赞赏。

## 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。



家长留心子女的话语，反映及扩展子女的意思

## 模仿

我現在學你將小石子排成一行行。



家长模仿子女游戏的方法，并描述自己的意图。



# 重点技巧一：与子女游戏



家长留心子女的一举一动，并描述子女的行为和意图。



家长和子女游戏时专注于此时此刻。

# 重点技巧一：与子女游戏

---



自由遊戲  
(鬆散素材)



重温短片

# 重点技巧二： 主动鼓励



- 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.



# 重点技巧二：主动鼓励

多发问	描述赞赏	表现雀跃
<ul style="list-style-type: none"><li>• 开放式问题</li><li>• 六何式问题<ul style="list-style-type: none"><li>○ 何人</li><li>○ 何事</li><li>○ 何时</li><li>○ 何地</li><li>○ 为何</li><li>○ 如何</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 赞赏子女的策略</li><li>• 赞赏子女的行为</li><li>• 赞赏子女的努力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 微笑</li><li>• 大笑</li><li>• 点头</li><li>• 拍手</li><li>• 轻拍膊头</li><li>• 举起大姆指</li></ul>

# 重点技巧三：积极聆听

多发问	反映内容	反映负面情绪	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 开放式问题</li><li>• 六何式问题<ul style="list-style-type: none"><li>○ 何人</li><li>○ 何事</li><li>○ 何时</li><li>○ 何地</li><li>○ 为何</li><li>○ 如何</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 用自己的语言将子女提及的内容精要地覆述一次</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 内疚</li><li>• 失望</li><li>• 难过</li><li>• 担心</li><li>• 生气</li><li>• 迷失</li><li>• 孤单</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 害怕</li><li>• 紧张</li><li>• 疲倦</li><li>• 灰心</li><li>• 挫败</li><li>• 妒忌</li><li>• 不公平</li></ul>

# 重点技巧三：积极聆听

---

妈妈：「阿女，你一直躲在床上哭，是不是发生了什么事情呢？」**(多发问)**

女儿：「同学不和我玩！我不想回校上学了！」

妈妈：「有同学不肯和你玩？你一定很难过了！我明白，现在你难过得以后也不想回校见到这些同学，对吗？」**(反映内容)**

女儿：「对呀！她们真的很坏！经常取笑我！」

妈妈：「她们经常取笑你，会不会令你觉得很生气？」**(反映情绪)**

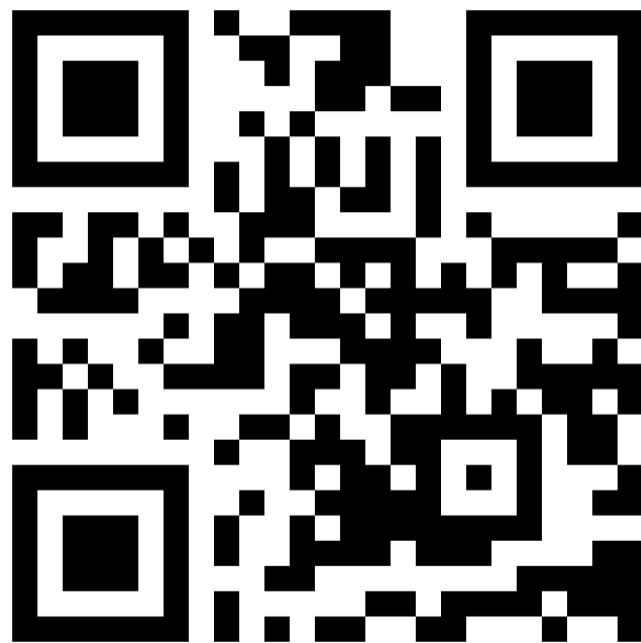
女儿：「会呀！已经叫了她们不要再这样做，但好似越叫她们不要取笑我，她们越笑得凶！」

妈妈：「你叫了她们很多次不要再取笑你，但似乎没有效果，可能会觉得有点挫败，有点无助。」**(反映内容+反映情绪)**

女儿：「对呀，妈咪，我很辛苦呀。」

# 下载图片

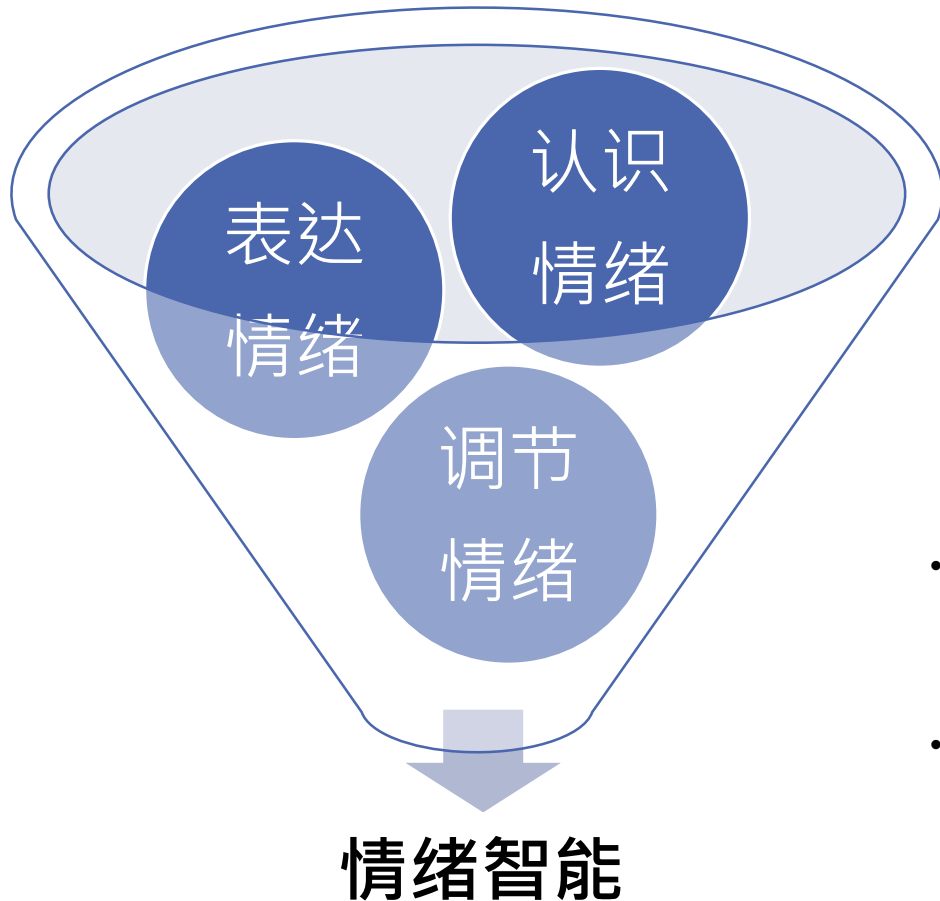
---



1-4节相关图片

# 主题二：情绪智能

情绪智能  
三步曲  
为框架



- 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.



# 重点技巧一：认识情绪

## 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



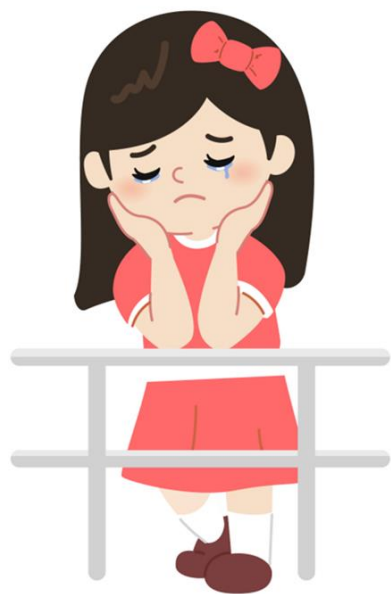
坐立不安



不知所措

# 重点技巧一：认识情绪

---



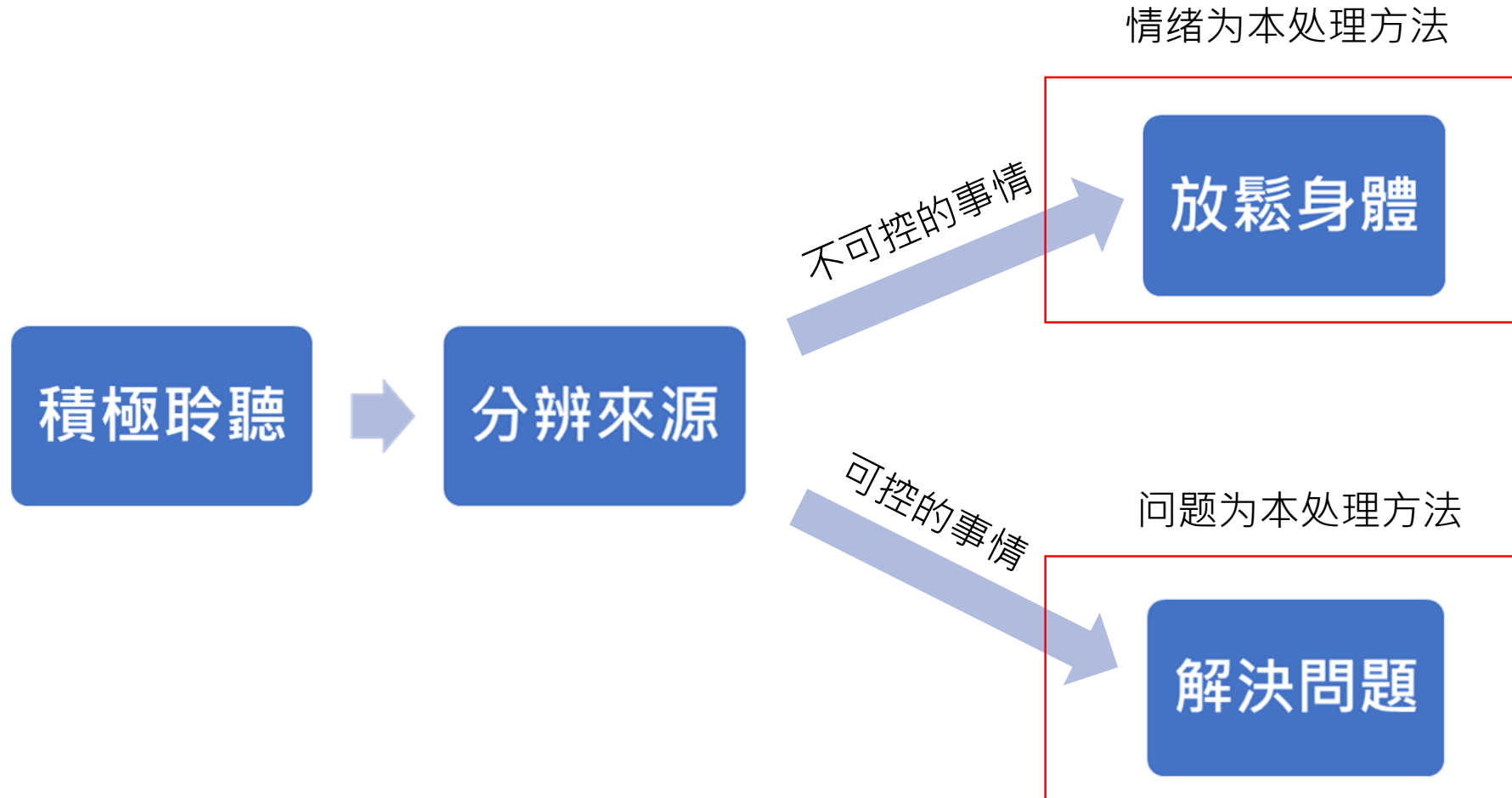
# 重点技巧二：表达情绪

---

- 运用句式：「我感到\_\_\_\_\_，因为\_\_\_\_\_。」
  - 「我感到失望，因为小明不能来我的生日会。」
  - 「我感到不公平，因为对方明明犯规但球证没有理会！」
  - 「我感到紧张，因为明天我要在台上演讲！」

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

# 重点技巧三：调节情绪



# 重点技巧三：调节情绪（放松身体）

---

- 渐进式肌肉松弛练习

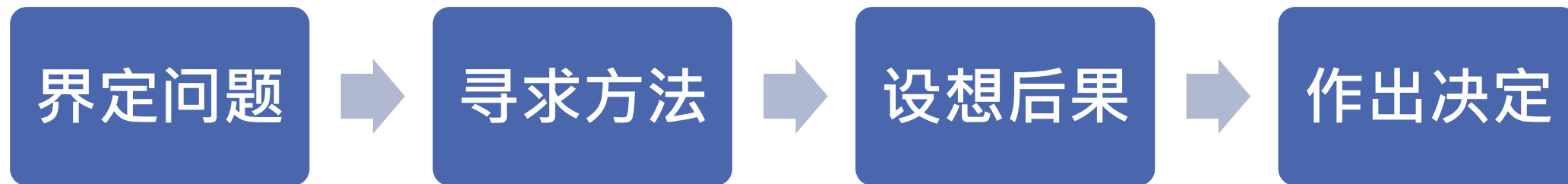


语音导航读本

# 重点技巧三：调节情绪（解决问题）

---

## ○与子女计划和实践



- 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.

# 重点技巧三：调节情绪（解决问题）



1. 界定问题：笔袋被同学抢了。

2. 寻求方法：

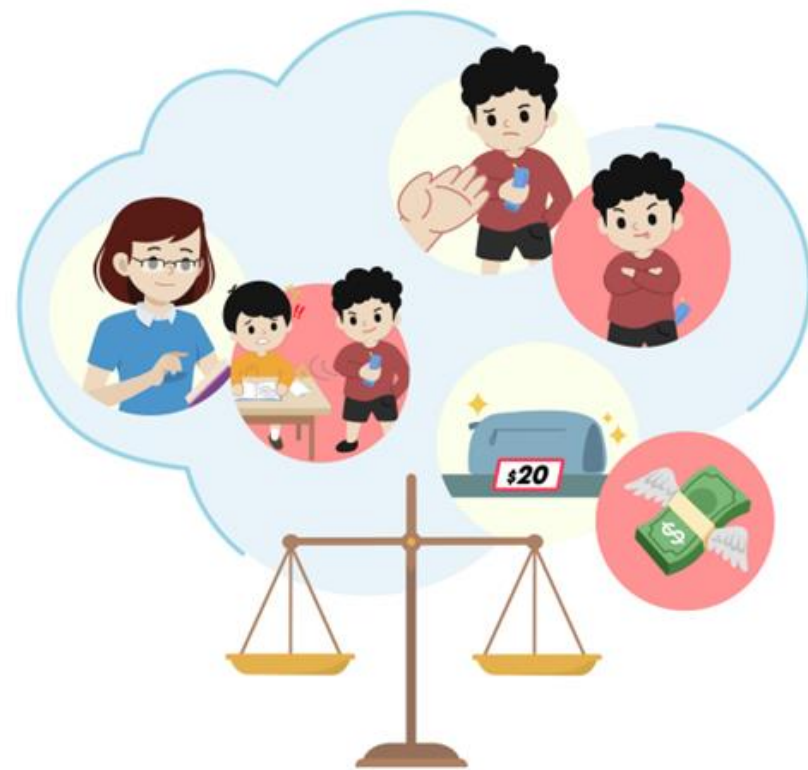
- 我可以告诉老师。
- 我又可以直接向同学要回我的笔袋。
- 我亦可以买一个新笔袋。



# 重点技巧三：调节情绪（解决问题）

## 3. 设想后果：

解决方法	好处	坏处
告诉老师	老师会替我主持公道	老师一走开同学又可能会再抢我的笔袋
直接向同学要回我的笔袋	我可以独立处理问题	我没有把握能说服同学，或无法取回笔袋
买一个新笔袋	我不用与人正面冲突	自己要花费零用钱





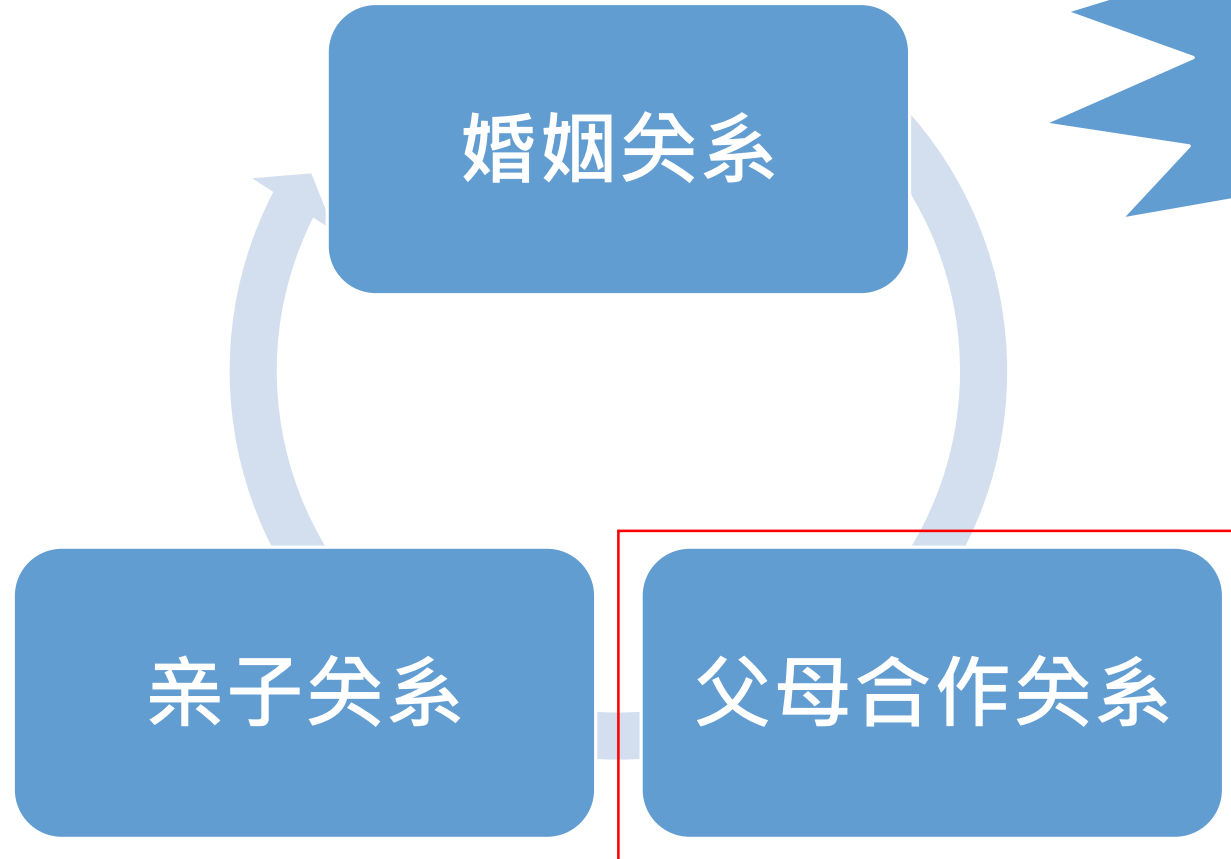
# 重点技巧三：调节情绪（解决问题）

4. 作出决定：第二个方法似乎最好，因为我可以自己解决问题，不用依赖老师又不用逃避。



# 主题三：父母合作




家庭系统论  
为框架



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

# 主题三：父母合作

---

- 「家衰口不停」型
  - 父母经常吵架或冷战。
  - 子女感到害怕或惶恐不安，或感到内疚，觉得自己令到父母不和。
- 「一强一弱」型
  - 父母其中一方处于强势，经常运用言语攻击另一方。
  - 子女察觉到家里是谁「话事」，慢慢失去对较「弱」那一位父母的尊重。
- 「子女大过天」型
  - 父母除了子女之外没有其他话题。
  - 随着年纪增长，子女慢慢因为被过度关注而感到压力。

# 重点技巧一：赞赏

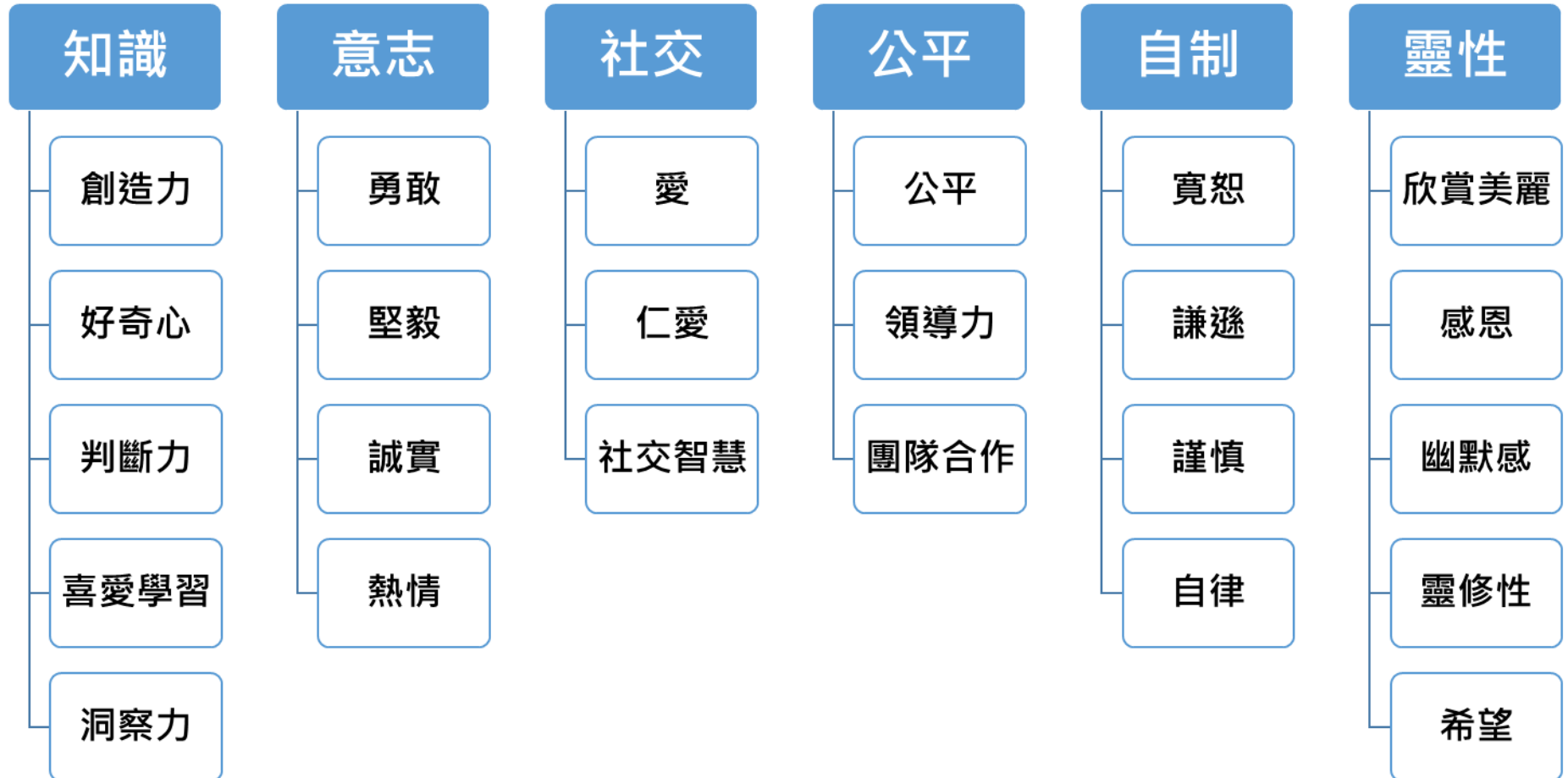
---

- 「只要有你在家，孩子就会笑声不断！你真的很有**幽默感**！」
- 「每天放工回家，无论你有多累，你都会准时和孩子谈谈上学的趣事。你真的又**坚毅**又有**爱心**！」
- 「星期日你都走去听家长讲座，学习支持仔仔发展的知识。你真是个**喜爱学习**的家长！」

- 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.

# 重点技巧一：赞赏

○ 将伴侣的外显行为与其内在优点连结起来。



# 重点技巧二：正面想法

情景	较负面的想法	较正面的想法
伴侣没有买文具给子女，但子女明天上课要用那件文具。	「他真是一个 <b>自私的人</b> ！」	「他 <b>在这一件事情上</b> 疏忽了。他可能一时间忘记了。」
带子女去公园后，回家见到另一半在玩手机。	「她 <b>从不</b> 带妹妹去公园，真是个不负责任的家长！」、「她 <b>总是</b> 在玩手机，整天只是顾自己！」	「她 <b>也有</b> 带妹妹去兴趣班，但我想她和我一起带妹妹去公园。」、「她每天留在家中照顾妹妹的生活起居，她 <b>也需要</b> me time。」
放工回家，伴侣没有走出来问候。	「我辛苦放工回家就要照顾宝宝，他一句问候说话都没有！他 <b>一点都不关心</b> 我！」	「 <b>平时</b> 我放工回家他都会跟我倾计。我猜他 <b>今天</b> 可能有东西要急着要完成！」

- 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.

# 重点技巧三：「我」讯息

---

- 「当...（具体形容伴侣的负面行为）」
- 我觉得...（描述自己的内心感受）」
- 因为...（描述自己觉得负面行为的负面影响）」
- 我希望...（提出自己的期望）」

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

# 重点技巧三：「我」讯息

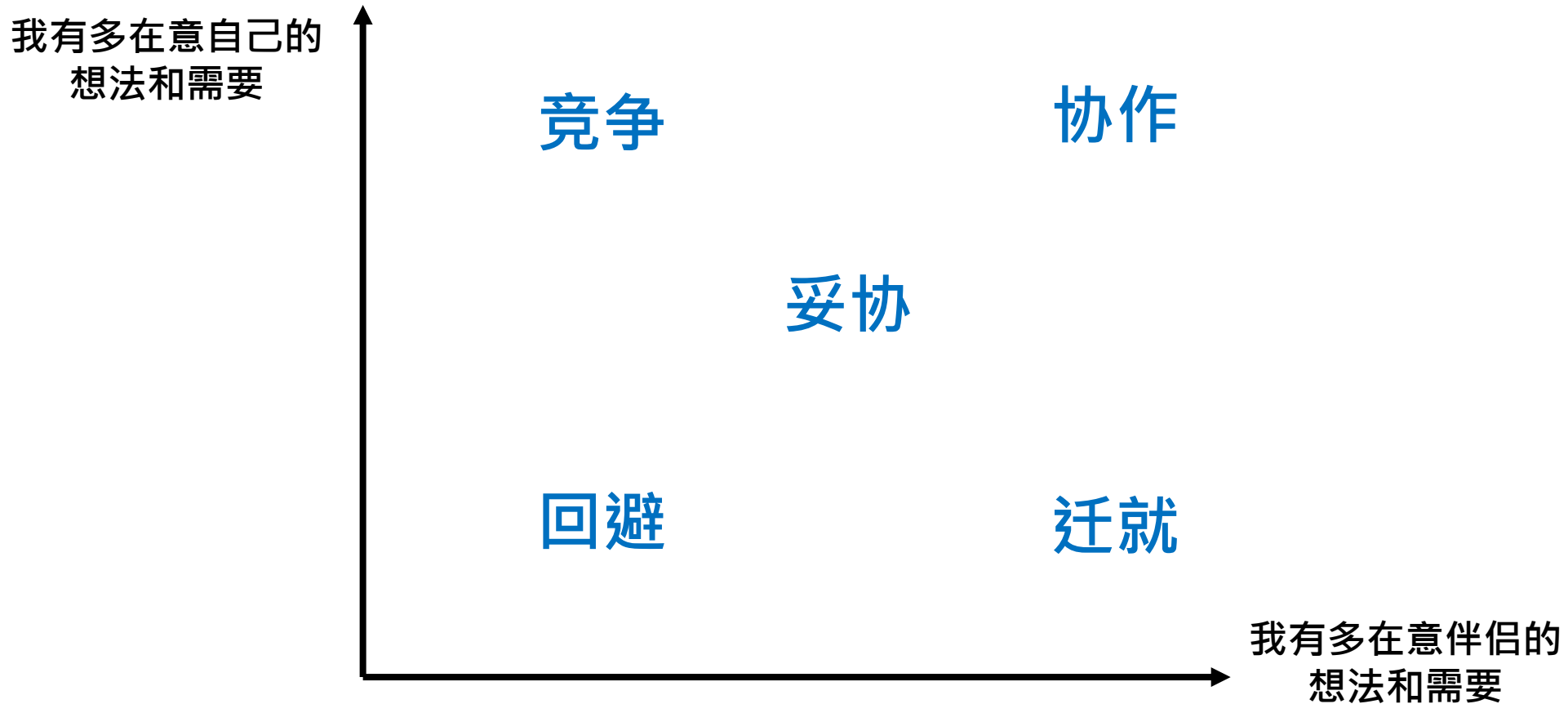
情景	「我」讯息
伴侣没有买文具给孩子，但子女明天上课要用那件文具。	「当你刚才告诉我你没有买文具给B仔时，我觉得有点失望，因为我怕B仔明天上课没有文具用。我希望你下次可以在手机加入提示讯息。」
带子女去公园后，回家见到另一半在玩手机。	「上星期当我带妹妹去公园后见你在家玩手机，我心里突然觉得很想念你，因为我想你、我和妹妹三个人有多点时间在一起。我希望我们这个月找个机会三个人一起去公园玩。」
放工回家，伴侣没有走出来问候。	「昨天当我放工回家，见你没有出来跟我说话，我觉得有点孤单，因为我很想回家就见到你，就算你say个hi我都会很高兴。我希望先跟我打声招呼才继续工作。」



# 重点技巧三：「我」讯息

情景	「我」讯息
1) 明天便是考试周，伴侣还跟子女打机。	
2) 伴侣没有准时到学校接子女放学，子女在学校等了一个小时。	
3) 当我教导子女做功课而感到生气时，伴侣还责怪我。	

# 重点技巧四：冲突风格



- 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.

# 重点技巧四：冲突风格

○以太太希望孩子努力学习，先生希望孩子快乐成长为例子...



# 重点技巧四：冲突风格

- **努力学习**和**快乐成长**一定是二元对立的吗？



# 重点技巧四：冲突风格

---

○冲突风格小问卷



下载问卷

# 主题四：在家学习

执行功能  
为框架

- 执行功能：透过自我调控来解决问题及达成目标的认知操作。执行功能包括：

功能	定义
• 规划与时间管理	能根据事情的轻重缓急来订立工作计划的步骤、次序和 时间表，以按时完成任务
• 展开任务	能有效率和适时地开展工作，避免不必要的拖延
• 反应抑制	能在行动前思考情况及后果

# 重点技巧一：规划时间

## ○ 制定时间表时需要注意...

- 加入适当的休息和娱乐时间（如：眺望街景、伸展运动、洗澡、上网、午睡）
- 设定完成工作后的奖励（如：享用小食、欣赏电影）
- 把时间表贴在当眼处，并在完成一项工作后以「✓」号表示
- 让子女多参与，表达自己的想法，加强子女的自主感

- 教育局（2022）。《学习至叻篇－做个TOP学生（小学生）》。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

# 重点技巧二：处理拖延

---

为甚么我会拖延？

卫生署学生健康服务



重温短片



# 重点技巧二：处理拖延

原因	应对方法
<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>完美主义</b> 子女担心自己未能做到完美。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 帮助孩子明白没有人是完美的。正是因为不完美，我们才可以继续进步。</li><li>• 多赞赏「过程」而非只是重视「结果」，例如欣赏子女有使用到合适的策略、有用心工作。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>感到困难</b> 子女觉得做功课或温习有难度。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 教导子女先作尝试，先完成自己能够完成的部份，再寻求父母、老师或同学协助，完成余下的部份。</li><li>• 将困难的工作分拆成几个部份，分开完成。</li><li>• 先做较浅或所需时间较短的功课。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>容易分心</b> 子女在做功课和温习时会因为手机、计算机或其他事物而分心。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 及早准备，收起可能会令子女分心的对象，如手机、计算机等。</li><li>• 预先计划在感到无法专注时做什么，例如：拉筋一分钟或对自己说「继续专心做多15分钟」等。</li></ul>

# 重点技巧三：提供支援

---

- 按子女现时的能力去调节给予子女多少支援：
  - 子女：妈妈，请你替我看看这个英文时态练习做得对吗？
  - 妈妈：你看看这句子。
  - 子女：怎么了？
  - 妈妈：你试试朗读一次这句子。
  - 子女：Mary and Susan play chess yesterday.
  - 妈妈：你看看，这里有yesterday，即是什么意思？
  - 子女：噢！即是要用过去式？

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

# 重点技巧三：提供支援

---

妈妈：是的，怎样才可以表达这件事已经过去了？

子女：Mary and Susan played chess yesterday.

妈妈：对！你又看看这句句子。

子女：Mary and Susan play chess now.

妈妈：你看看，这里有now，即是什么意思？

子女：噢！即是要现在进行式！Mary and Susan are playing chess now.

妈妈：很好，下次做功课时要多留意句子中时态助词...

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

# 重点技巧三：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.

# 重点技巧三：提供支援



訂立目標

- 「我希望在下次英文测验中拿到95分或以上。」
- 有效目标的特点：
  - ✓ **明确的** → 指出希望达到的成果，愈具体愈好
  - ✓ **可量度的** → 为目标设定可衡量的指针
  - ✓ **可达成的** → 在子女的能力范围之内
  - ✓ **相关的** → 达成这个目标有什么帮助
  - ✓ **有时限的** → 要在限定时间内完成

# 重点技巧三：提供支援

---



設想結果

- 「完成目标后可以到得什么正面的结果？」
- 例如：
  - ✓ 「爸爸妈妈答应买**一份礼物**给我。」
  - ✓ 「我可以证明自己**有能力进步**。」
  - ✓ 「老师会**赞赏**我。」

# 重点技巧三：提供支援

---



○子女在追寻目标的过程中可能遇到什么障碍呢？

• 例如：

- ✓ 「我在预备测验时常常**看电视**。」
- ✓ 「我经常会在测验时出现**语法错误**。」
- ✓ 「我常常会**临急抱佛脚**。」

設想阻礙

# 重点技巧三：提供支援



- 面对可能出现的困难时如何处理？子女需要把握什么机会、使用什么策略？
- 家长可以教导子女运用「如果...我就会...」句式拟定策略。
  - 例如：
    - ✓ 「**如果**我在预备测验时想看电视，**我就会**把将电视的遥控器交给妈妈保管。」
    - ✓ 「**如果**我经常在测验时出现语法错误，**我就会**预留10分钟重新复卷。」
    - ✓ 「**如果**我到测验前夕才温习，**我就会**先制定一个温习时间表，将要温习的部份分成小份，分阶段完成。」

訂立計劃



# 重点技巧三：提供支援

---

- 帮助子女计划和实践目标



下载亲子活动

# 问答环节

---