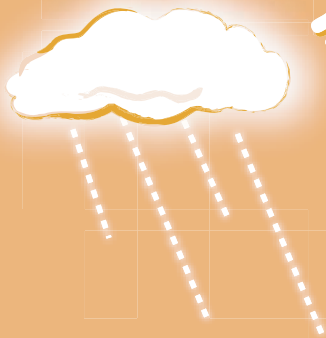


第一課

# 親職之想



# 第一課 • 親職之道

## 目標

1. 幫助組員反思親職工作的意義和要求，以建立親職工作的能力和信心。
2. 幫助組員認識孩子學前階段的發展需要和家長的工作。
3. 幫助組員為孩子提供促進身心健康的成長環境。

## 內容

目的	程序	預計時間
認識導師的角色	1. 導師自我介紹	5 分鐘
組員互相認識和建立關係	2. 互相認識 / 熱身練習	15 分鐘
認識小組活動的目標、內容和規則	3. 小組活動介紹和規則訂定	10 分鐘
反思親職工作的意義和要求	4. 分享練習一： 親職工作檢閱	20 分鐘
認識學前階段的發展需要和家長的工作	5. 分享練習二：稱職父母	30 分鐘
認識如何提供理想家居生活環境	6. 分享練習三：居安思危	20 分鐘
	7. 分享練習四：生活有序	15 分鐘
	8. 家居練習	5 分鐘
	總共	120 分鐘

## 補充課題

強身健體 (60 分鐘)

## 物資

習作 1.1 至 1.6    補充習作 1.1 至 1.2    筆記 1.1 至 1.7

補充筆記 1.1 至 1.2    小禮物 3 份 (供熱身練習用)



### 目的

讓組員認識導師的角色，並建立對導師的信心。



### 內容

導師介紹自己對家長教育的認識和個人經驗，並說明導師與組員為合作伙伴的關係，大家互相學習，結伴同行。

## 熱身練習 — BINGO (15分鐘)



### 目的

1. 協助組員互相認識。
2. 協助組員消除隔膜，建立關係。



### 內容



#### 小組活動

1. 導師簡單講解習作 1.1「遊戲—BINGO」的玩法。每位組員於三至五分鐘內向四位組員提出遊戲紙上的問題，在空格內填上答案（用文字或圖畫），並寫上組員名稱。
2. 導師抽籤唸出其中一位組員的名字。各組員須檢查自己的遊戲紙，如填有該位組員名稱的資料，需將答案讀出，例如：陳太被導師抽中，若某組員的遊戲紙上填有陳太最喜愛的活動是游泳，便要將這個答案讀出，而其他組員知道有關陳太的資料，亦須逐一向大家講述。
3. 組員把被導師抽中的組員名稱從遊戲紙上劃去。如劃去兩個相連的方格（無論橫或直）即可勝出。首三名組員將獲贈小禮物一份。



### 注意

1. 留意氣氛營造，遊戲宜輕鬆地進行，規則也可按需要修改。
2. 請組員盡量回答不同的問題，讓其他組員對他有較完整的印象。

## 小組活動介紹和規則訂定 (10分鐘)



### 目的

1. 讓組員認識小組活動的目標和內容。
2. 讓組員認識小組規則。



### 內容



#### 短講

1. 導師參考筆記 1.1「課程內容」向組員介紹「親職學習多面體 (學前篇)」課程目標和內容大綱。
2. 導師依筆記 1.2「課程建基的信念」向組員解釋課程建基於甚麼信念。
3. 導師參考筆記 1.3「小組規則」先講解小組規則，並徵詢組員意見，然後將各人意見綜合歸納，訂定正式的小組規則。
4. 導師講解第一課「親職之道」的目的、程序和時間。

## 分享練習一：親職工作檢閱 (20分鐘)



### 目的

1. 反思自己的親職觀念。
2. 檢視親職工作的要求。



### 內容



#### 個人習作

1. 導師依習作1.2「我受甚麼影響？」指示，請組員回想自己的親職觀念和做法，曾經受過甚麼人物或事情所影響。
2. 導師帶領組員討論，看看大家的答案有否共通或相異之處。歸納出組員的親職觀念實際受著很多客觀因素所影響，譬如父母、配偶、傳媒、朋友和子女就讀的學校等。父母若能多留意及理解這些因素，就能接納自己的限制，也能清楚自己需要改善的方向。例如：組員意識到自己的父母是過分權威，便要反省本身是否模仿了雙親的行為，常不經意地對子女做出欠理想的溝通行為，從而清楚自己需要學習有效的親子溝通方法。



### 小組活動

11-12

3. 導師出示簡報11，問組員假想是否接受其三歲的子女有下列表現：完全自我中心、未有獨立能力，難控制慾望、不懂負責任等。其後，再出示簡報12，問組員是否接受其十八歲的子女表現出同樣的行為。
4. 若上述答案是否定，問組員期望成年的子女該具有甚麼品格？這些品格應當在何時建立？父母是否需要花工夫去教育子女？
5. 導師鼓勵組員作長遠的考慮，以更清楚親職工作的方向。例如，父母期望孩子有責任感，目前便不宜事事替孩子作主和承擔後果。指出親職工作是一份長線工作，父母要不斷學習，以掌握有效的親子知識和技巧，並從累積的經驗中獲得啟發，再把這點滴的努力積累，才能引領孩子建立良好的品德和發揮專長。



### 注意

導師利用此分享練習去提升組員對親職工作的敏感度，不用跟組員討論培育孩子的方法。

## 分享練習二：稱職父母 (30分鐘)



### 目的

認識學前階段的發展需要和家長工作。



### 內容



#### 短講

1. 導師與組員討論他們是否認識孩子的成長歷程和發展特徵，並解釋為何要認識。
2. 導師總結出若父母能認識孩子的成長歷程和發展特徵，就能更明白他們的需要及其行為，從而有效地輔助他們成長。重要的是，父母要訂定切合子女成長步伐的期望，避免構成不必要的壓力，而影響了彼此間的感情。



#### 小組活動

3. 導師先向組員講解筆記1.4「學前兒童的發展需要」，然後將組員分為三小組，請他們依習作1.3「學前兒童父母的親職工作」內指示做小組討論，並向大家匯報答案。討論完畢，導師參考筆記1.5「稱職父母」總結學前兒童父母須擔當的親職工作。此外，導師強調除職責以外，父母需要持積極的態度，如接納孩子的特質、堅持管教的責任、耐心與孩子溝通等。
4. 導師解釋筆記1.5「稱職父母」部分有關父母工作的內容，將稍後於其他課題內詳作討論。這節餘下時間會集中討論父母如何為孩子提供理想(安全和有秩序)的家居生活環境，至於健康生活的另一關注點：強身健體的討論，礙於時間關係，會以補充課程(第11頁)的形式介紹，若時間充裕，而組員也有需要的話，可考慮進行這部分的補充學習。



## 分享練習三：居安思危 (20分鐘)



### 目的

1. 讓組員認識家居安全的基本知識。
2. 讓組員自行檢討家居安全狀況。



### 內容



#### 個人習作

1. 導師強調若父母想為孩子提供理想的家居環境，須著手於關注家居安全。由於孩子事事好奇，未有分辨安危的能力，因此，父母更需要有危機的意識，作好預防準備，以保障孩子在探索環境時，能避免一切不必要的傷害。
2. 組員依習作 1.4 「家居安全知多少？」指示，自行測試家居安全的基本知識。（答案：符合安全原則的項目是 2,5,7,8,9,11,12,14,15,16）



#### 短講

3. 導師參考筆記 1.6 「家居安全」，與組員討論家居安全的要點。

## 分享練習四：生活有序 (15分鐘)



### 目的

幫助組員明白生活規律對孩子的重要性。



### 內容



#### 短講

1. 導師請組員假想有一份工作，每天需要他們等候公司通知，才能確實上班時間、工作地點和工作性質，而每月工資亦有差異；在此情況下，組員對這份工作是否有安全感，又能否建立良好的工作習慣，以及會否影響其生產力。
2. 導師引用上述例子指出，一般人都需要擁有安穩、富規律和有秩序的起居生活，更何況是孩子。因為孩子對四周環境了解不多，尚未建立到獨立自主的能力，所以生活上需要有規律可依，以方便他們預知和配合環境的要求，並作出更多和主動的參與，從而學習適應變化，對環境產生安全感。建立以上基礎後，孩子就可以放膽往外探索，以認識周遭的新奇事物。



#### 小組活動

3. 導師把組員分成三小組，請他們依習作 1.5「如何培養良好的睡眠習慣？」進行討論，探究父母如何為子女培養睡眠習慣，並將答案跟全組分享。
4. 導師參考筆記 1.7「作息有時」，補充重點。如時間容許，可與組員討論父母如何協調自己和孩子的作息時間。並請組員反思自己及其他家人是否有為孩子作好榜樣，過著作息有序的健康生活。提醒組員以身作則的重要性，這要點將於第五課「管教之道（一）」有更多討論。

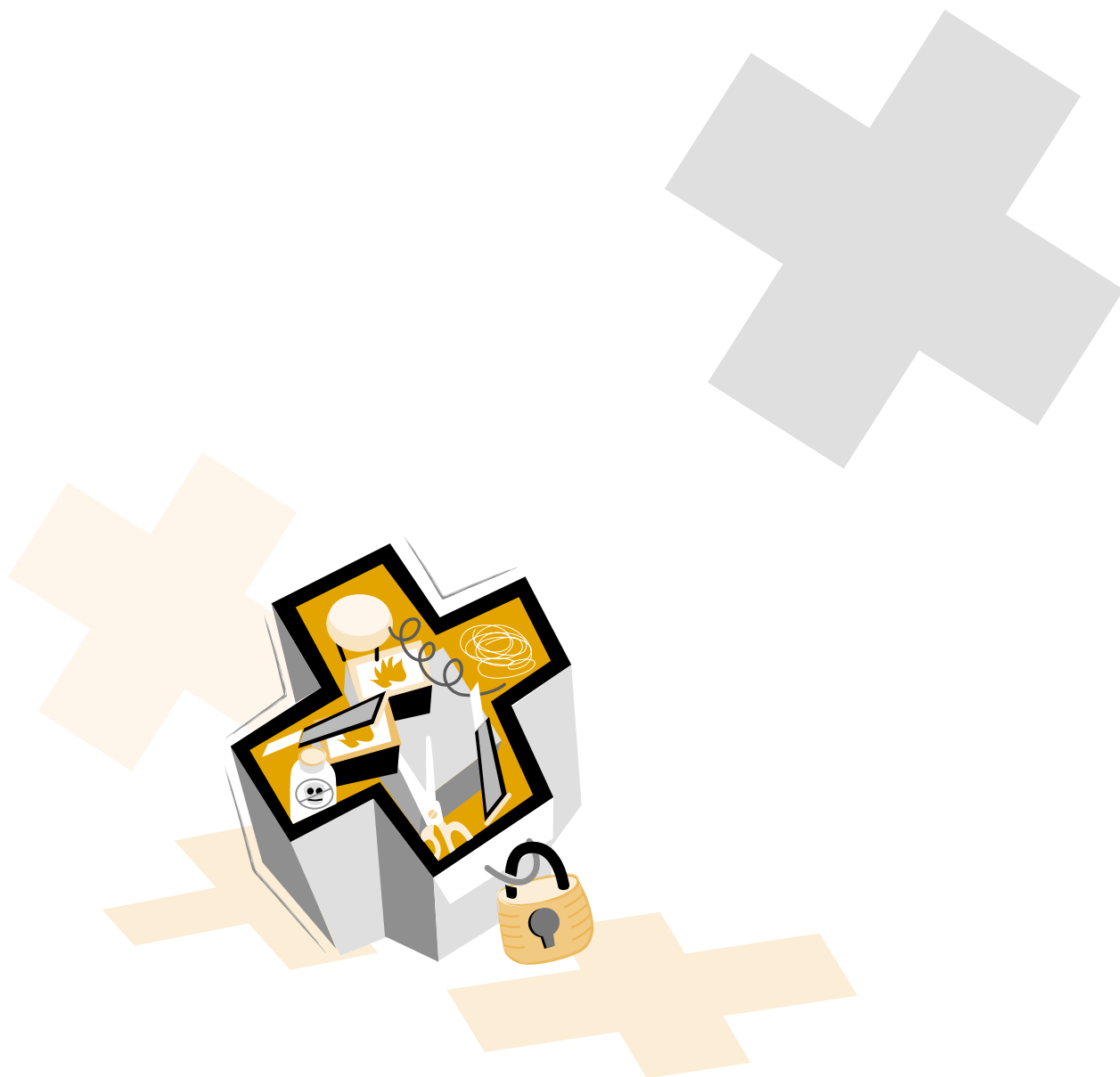
27

28-29



## 內容

導師派發習作1.6「家居安全大搜查」，請組員回家後填寫。此習作重點在於加強組員對家居安全的意識，及重新思考需要改善的地方。



## 補充課題：強身健體 (60分鐘)



### 目的

1. 幫助組員明白運動對孩子的各樣好處。
2. 認識健康飲食的概念。



### 內容



#### 小組活動

1. 導師把組員分成三小組，請組員分別依**補充習作 1.1「運動有何好處？」**的問題進行討論，探究運動帶給孩子的好處，並將答案跟全組分享。
2. 導師參考**補充筆記 1.1「運動好處多」**綜合重點，強調運動對孩子的心理、情緒和社交方面都有很大裨益。請組員討論甚麼運動可以毋需特別體育用具或在固定體育場所進行，讓組員交流心得，並鼓勵大家與子女多做運動。
3. 導師向組員解釋，除運動以外，吸取適當的營養也有助強身健體。導師參考**補充筆記 1.2「均衡的飲食」**，幫助組員重溫食物金字塔的概念。
4. 請組員依**補充習作 1.2「飲食大檢討」**的指示，思考本身及子女的飲食習慣，再參考食物金字塔的建議，檢討是否有均衡的飲食，並想想是否有為子女作正確的示範。最後，請組員交流心得，商討如何引導偏吃的孩子嘗試不同種類的食物。

30-32

33-39