



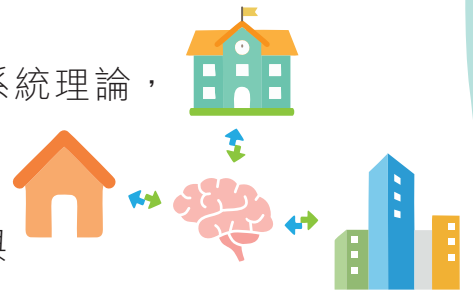
非華語學生 家長教育資源冊

教育局，2024

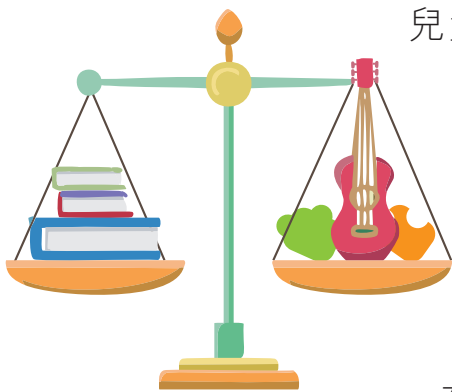
I. 培育兒童發展

A. 家長應對兒童的發展有何認識？

- 兒童的發展橫跨多個範疇，發展次序一般大致相同。
- 兒童發展的速度可能會受到產前和產後環境因素的影響，例如：營養、家庭和學校環境可提供的資源和支援、刺激智力的多寡和質量，以及與父母 / 同儕 / 老師的互動和關係。
- 根據 Bronfenbrenner (1979) 提出的生態系統理論，兒童在同心圓多層次的系統中成長。家庭通常是影響兒童發展第一個及最具影響力的系統，從幼年到青少年期，家庭與兒童亦會與學校和他們所在的社區互動。
- 父母是子女的重要依附對象，為子女更有效地學習和探索家庭以外的世界提供安全感的基礎。當子女在生活上遇到困難，父母亦可給予安慰、指導和支持。
- 正向的育兒方式著重家長對子女個別需要的敏感度，同時以同理心和尊重的態度應對子女在發展上所面對的挑戰。這對兒童有保護作用，避免早期壓力徵狀的發展，並有助支援子女的發展和學習需要。



B. 甚麼是兒童的全面發展？



兒童的全面發展不只包括兒童的身體發展，更涵蓋智力、社交、情緒和道德方面。兒童會按著可辨識的階段在各個方面依次發展。育兒模式、學校教育、與同學和老師的互動、確保其安全和健康的資源、獲提供的發展刺激、探索空間等，均會影響發展的步伐 (Lightfoot et al., 2018)。家長可以參考本章的 D 部分，了解更多有關兒童在不同年齡和學習階段的發展。以下為兒童發展的某些主要範疇：



C. 家長應如何促進兒童發展？

家長在支援兒童的全面發展擔當著重要的角色。為了促進孩子的發展，家長應該：

- 努力創造有利於正面發展的安全家庭環境和氛圍，引導孩子並為他們提供適當的刺激和支持；
- 保護子女免受有害壓力（長期生活於逆境並缺乏成人支援所產生的壓力）或忽視的影響，因為這些對發育中的大腦有害；
- 採用正向的育兒策略並加以適當調整，以幫助子女發展適齡的技能；
- 對子女的能力有實際的期望，對他們的發展和偶爾出現的失誤要有耐性，避免過分苛求或挑剔；
- 幫助子女恰當地表達情緒，並進一步獨立地以具建設性的方法處理情緒；
- 注意子女分配於使用電子產品、體能活動、學習和休息的時間，同時大腦還需要充足的休息以發揮最佳功能；



- 協助孩子順利過渡銜接階段（例如：從幼稚園到小學及從小學到中學），令他們更好地重新適應新的環境、常規 / 規則、要求和社交圈子；
- 通過身教和指導，幫助子女發展適當的溝通和遊戲技能（在幼兒期階段尤為重要）；
- 以身作則，培養子女分辨是非、甚麼該做及甚麼不該做及讓子女學懂在環境文化中自我克制和負責任行事；
- 教導子女尊重他人，並要理解和接納不同文化背景、身體情況和學習需要跟自己不同的人；以及
- 當發現子女有明顯或持續的發展偏差時，考慮諮詢家庭醫生或與公共服務機構（例如：衛生署學生健康服務）轄下的醫生或專業人士。



D. 延伸閱讀：有關培育兒童發展的參考資料

摘自教育局制訂的《家長教育課程架構》中有關兒童的不同發展領域

幼稚園：

https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/appendix2_kg.pdf



小學：

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-\(primary-school\)/appendix2_pri.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-(primary-school)/appendix2_pri.pdf)



中學：

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-\(sec\)_hkbu-booklet/appendix2_sec.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-(sec)_hkbu-booklet/appendix2_sec.pdf)



衛生署家庭健康服務編製的《兒童健康》

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child.html



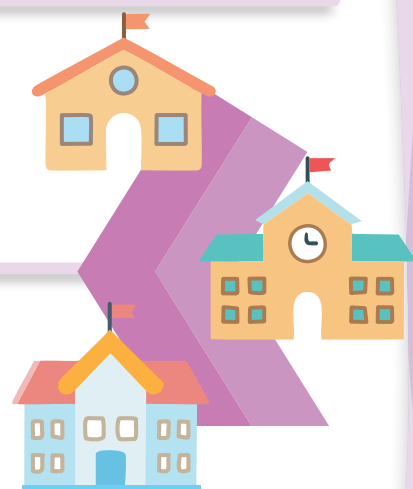
衛生署兒童評估服務編製的《培養兒童發展系列》

https://www.dhcas.gov.hk/tc/cultivating_child_development_series.html



衛生署學生健康服務編製的《開學適應》

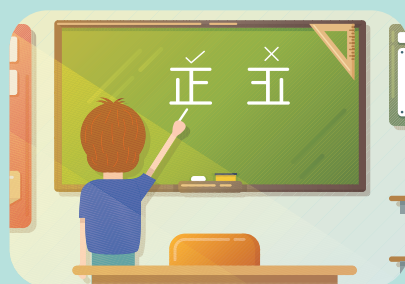
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html



II. 發掘和發展子女的潛能

A. 家長應對發掘子女潛能有何認識？

- 每個兒童都是獨一無二的，家長應該尊重子女的獨特性並欣賞他們的發展潛能。正面的育兒方式鼓勵兒童發掘自己的興趣和能力，發展自己的技能和獨特的潛能，避免同儕間不必要的競爭。
- 在營造有利的學習環境以支援兒童不同發展及學習需要方面，家長教育擔當關鍵的角色。學習多樣性在本地學生和非華語學生中都很普遍。家長需要了解並接納子女的多樣性和明白提供適當支援的重要性。
- 執行功能是大腦的功能。執行功能讓兒童能夠在課堂上保持專注，了解和遵循指示，編排時間和學習材料，以按時完成學習任務。這些技能對兒童在學科學習、不同學習階段的升學甚至未來的職業生涯中取得成就至關重要。
- 家長於支援子女在家延伸課堂學習擔當重要角色。家長應明白子女有不同的學習風格。兒童運用自己擅長的風格學習會有更好的學習成效。
- 在家中支援子女學習時，家長要知道兒童在充滿樂趣、令人享受和興奮的氛圍中可充分發揮學習潛能。



- 閱讀有利於兒童的語言發展、識字能力，以及社交和情緒發展。家長要知道掌握兩文（中、英文）和三語（粵語、普通話和英語）有助於子女在學校的學習，並發揮他們的潛能。
- 家長對兒童發展及學習需要的認識，有助他們察覺子女在發展障礙及學習問題的早期徵兆。如家長懷疑子女在學習上有困難，應向學校教師提出，以尋求他們的建議和支援。



B. 家長應如何協助子女學習及發揮他們的潛能？

1. 支援子女以不同的學習風格學習

家長應了解子女如何以不同的學習風格學習，並相應地採取適切的策略支援他們的學習：

兒童的學習風格	兒童如何以不同的學習風格學習	家長可如何支持子女以不同的學習風格學習
視覺型	<ul style="list-style-type: none">● 喜歡透過視覺學習；● 對以視覺展現的資訊有良好的記憶。	<ul style="list-style-type: none">● 製作心智圖或流程圖，幫助子女整理思路和建立聯繫；● 為子女提供機會，讓他們創作自己的視覺資訊圖像。
聽覺型	<ul style="list-style-type: none">● 喜歡透過聽覺學習；● 有良好的聽覺記憶，能從講座、口頭簡報、聆聽故事和討論中獲益。	<ul style="list-style-type: none">● 利用講故事或聲音檔案，讓學習更有吸引力及易於記憶；● 鼓勵子女們在課堂或課後做筆記、記錄自己的閱讀或總結資訊。
讀寫型	<ul style="list-style-type: none">● 喜歡以文字形式展示的資訊來學習，如課本；● 重視語言的精確度，並經常運用列表、文字、書籍等。	<ul style="list-style-type: none">● 為子女提供獲取各種類型書面材料的機會；● 利用以書寫為本的作業作為評估方法，讓子女展現自己的理解程度。
動覺型	<ul style="list-style-type: none">● 喜歡從行動中學習，如體驗、實踐和模擬；● 擅長回憶事件，並能將相關感覺或體驗與回憶聯繫起來。	<ul style="list-style-type: none">● 利用實地考察和其他體驗式學習機會，幫助子女將概念與現實生活體驗結合。



2. 支援學習中文

學習中文對非華語學生而言並不容易。要創造有利於學習中文的環境，需要家庭的支持。家長應當：

- 儘早安排子女入讀提供以融入模式學習中文的幼稚園或學校；
- 在家中建立豐富的中文語言環境，採用真實、情景化、有意義和有趣的各種資源（如觀看中文動畫、電影、新聞廣播或聆聽中文歌曲和故事）；
- 鼓勵兄弟姐妹一起學習中文（例如：哥哥姐姐為弟弟妹妹提供支援）；
- 鼓勵子女與本地學生互動交流，與本地兒童一起參加活動；
- 以身作則，積極參與語言學習；
- 通過參觀博物館、美術館和公共圖書館，以及參加香港的節日或活動，令子女在日常生活中熟悉中文；以及
- 利用網上資源。



3. 與子女一起制定可實現的目標

在學習輔導方面，家長應與子女一起制定 SMART 目標：SMART 是指具體（Specific）、可量度（Measurable）、可實現（Achievable）、現實（Realistic）和有時限（Time-bound）。下面舉例說明，以供參考：

目標行為	根據 SMART 準則設定的目標
培養閱讀習慣	● 每天閱讀 30 分鐘（適用於幼兒期或以上的兒童）
在書寫中文字時避免出錯	● 認識漢字的筆順、筆劃和結構，每週練習書寫 5 個新學的中文字，每個寫 5 次
練習粵語對話	● 每天說 5 分鐘粵語 ● 每天都和本地同學說粵語



4. 為有特殊教育需要的兒童提供支援

- 進入正規學校教育後，兒童在學習和與朋輩相處方面會面臨越來越多的挑戰。家長需了解子女的發展和學習需要，以及他們處理人際關係、情緒和壓力的能力。如果家長發現子女在這些方面有困難，應向學校、社區和有關人士尋求支援和建議。及早識別和介入有助減少家長和子女面對的困難，並達至較好的結果。
- 特殊教育需要的主要類型如下：
 - 特殊學習困難
 - 智力障礙
 - 自閉症譜系障礙
 - 注意力不足 / 過度活躍症
 - 肢體傷殘
 - 視覺障礙
 - 聽力障礙
 - 言語障礙
 - 精神病
- 家長可參閱教育局編製的《如何培育有特殊教育需要子女》家長資源小冊子系列，以獲取有關照顧有特殊教育需要兒童的實用資料。
- 兒童被評估為有特殊教育需要可能為家長和子女帶來壓力。家長應先學會管理自己的情緒，了解相關特殊教育需要的特點和學習需要，對子女訂立合理的期望，同時向相關專業人士和學校教職員尋求建議，以了解如何支援自己的子女。



C. 延伸閱讀：有關發掘和發展兒童的潛能的參考資料

教育局編製的非華語學童教育服務

<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/ncs-students/about-ncs-students/index.html>



教育局製作的《學習中文好重要》

<https://www.youtube.com/watch?v=gISUmJsYlfl>



教育局製作的《協助非華語學生提升語文能力》

<https://www.youtube.com/watch?v=NXnBzuZH8Ak>



教育局製作的《非華語學生家長—聽聽子女的梦想》

[https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/\(%E5%BD%B1%E7%89%87\)-%E9%9D%9E%E8%8F%AF%E8%AA%9E%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%AE%B6%E9%95%B7-%E8%81%BD%E8%81%BD%E5%AD%90%E5%A5%B3%E7%9A%84%E5%A4%A2%E6%83%B3](https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/(%E5%BD%B1%E7%89%87)-%E9%9D%9E%E8%8F%AF%E8%AA%9E%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%AE%B6%E9%95%B7-%E8%81%BD%E8%81%BD%E5%AD%90%E5%A5%B3%E7%9A%84%E5%A4%A2%E6%83%B3)



教育局製作的《夢飛翔：非華語學生有夢成真 (利哲宏博士 Dr. Rizwan Ullah) 》

https://emm.edcity.hk/media/1_yiz79bij



教育局製作的《夢飛翔：非華語學生有夢成真 (童妮星 Thebe Nimsing) 》

https://emm.edcity.hk/media/1_epyx8dqt



教育局編製的融合教育與特殊教育資訊網站

<https://sense.edb.gov.hk/tc/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>



III. 認識家長和子女的身心健康

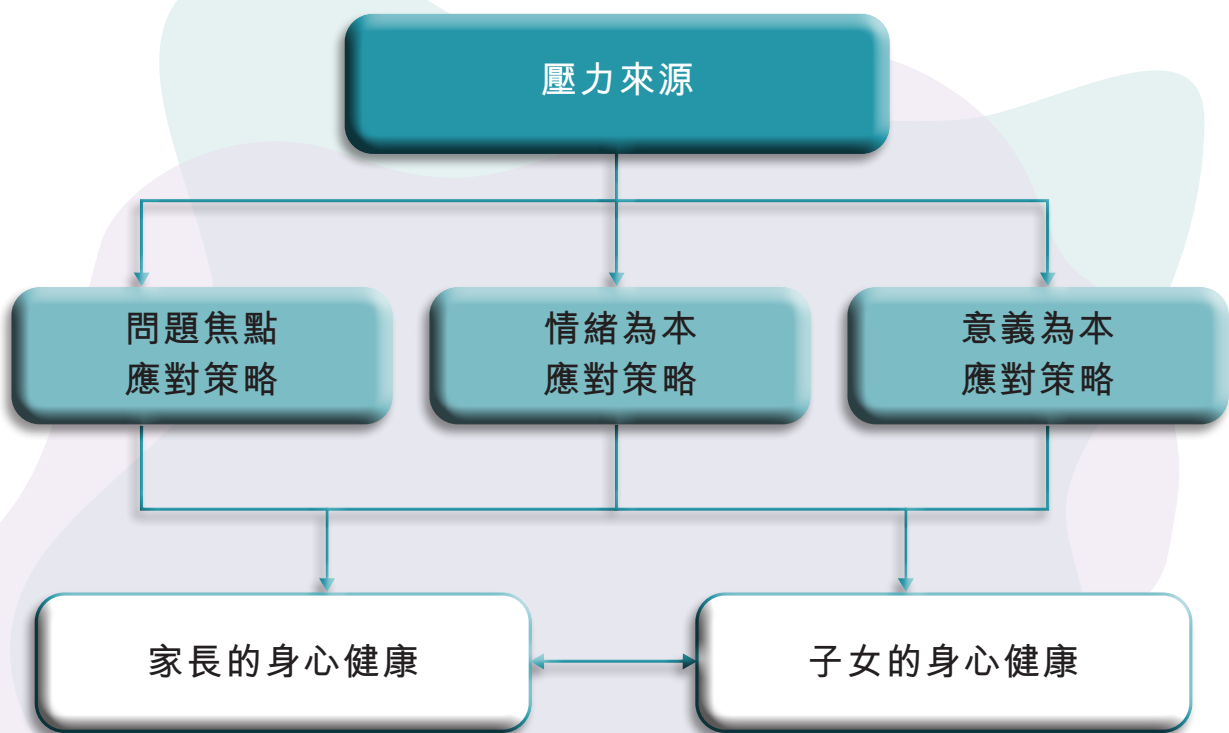
A. 家長應對親職壓力有何認識？

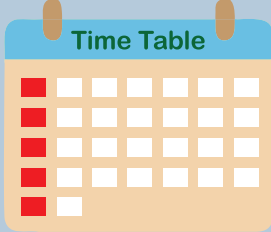

- 壓力對任何人都會有影響，兒童亦不例外。壓力是兒童成長過程中不可避免的，他們應當學會如何應對壓力，而不是逃避壓力。然而，因持續壓力反應所引起的有害壓力則應該避免。
- 對於家長而言，當他們長期承受壓力，他們教養子女的期望要求超過其資源時，積累的壓力最終會導致親職怠倦。他們可能會失去動力和感到絕望。同時，孩子會受到父母的親職壓力影響而有負面的行為。
- 親職怠倦會導致若干負面後果，不僅會損害家長的身心健康，還會損害親子關係和子女的發展。
- 為了預防親職怠倦，家長可以經常回想與子女共度的快樂時光和經歷，以及他們的優點，持續進行自我關顧的相關活動，並建立強大的社交網絡，以便在有需要時尋求支援。當家長經常地或嚴重地感到不知所措時，應尋求相關專業人士的幫助。



B. 家長的身心健康對兒童發展有甚麼影響？

- 家長的身心健康與他們應對壓力的策略、對履行親職角色的滿意度、對社會支持的感知及其整體情緒穩定性等有關（Piehler et al., 2014）。
- 正向思維有助維持和改善家長的身心健康。抱持正向思維和健康身心的家長更能調節其情緒，並更投入與子女進行正向的溝通，從而教導子女符合社會期望的行為和態度。
- 父母須認識並理解自己的壓力反應，並尋找適當的應對策略，以維持自己和子女的身心健康。家長應採用不同的壓力管理策略（見下表）來應對任何引發令人受壓的生活事件或生命中的逆境，以保持身體、心理和社交的健康。

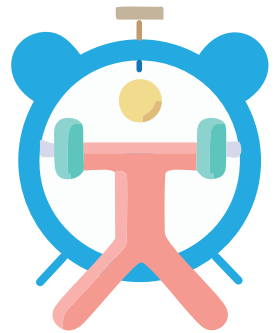


壓力應對策略類型	定義	例子
問題焦點應對策略	嘗試採取行動、解決問題、改變環境、控制壓力，以及尋求資訊或資源以處理有關情況	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間管理 ● 為工作排列優先次序，如家務或照顧子女 
情緒為本應對策略	嘗試調節面對壓力的負面情緒反應，如焦慮、恐懼、悲傷和憤怒	<ul style="list-style-type: none"> ● 與可以信賴的同伴分享 ● 保持盼望與樂觀 ● 寫日記記錄自己的情緒，尤其是負面和憤怒的想法，有助避免負面情緒受壓抑  <ul style="list-style-type: none"> ● 焦慮管理 ● 恐懼管理
意義為本應對策略	嘗試反思自己的信念、價值觀和存在目標，以在困難時期激勵自己，並持續應付逆境和維持身心健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 尋求事情背後的意義 ● 重新審視家庭和生命的意義

C. 父母應該如何促進自己和子女的身心健康？

- 在面對挑戰時，具正向及成長思維的育兒方式，對培養家庭抗逆力和成功適應各種挑戰皆極為重要。家長應謹記，個人的身心健康是培育健康和愉快的子女的重要先決條件。
- 自我關顧對於家長有效支援子女和管理自己的壓力非常重要。忽視自我關顧會導致壓力增加，並降低自己為子女提供適時和有效支援的能力。家長應留意自己的身心健康，並積極嘗試參與自我關顧的活動。
- 健康的生活方式對維持家長和子女的身體和心理健​​康非常重要。保持健康生活方式的方法因人而異。實踐健康生活方式包括以下幾個要素：

(1) 恆常運動：白天積極鍛煉身體有助於夜晚更易入眠。根據世界衛生組織對體能活動的建議，5 至 17 歲的兒童或青少年應每天進行至少 60 分鐘的中至高強度的體能活動，而 18 至 64 歲的成年人應每週進行至少 150 至 300 分鐘的中等強度的帶氧運動。



(2) 充足睡眠：睡眠的質量對我們的身體和精神健康很重要。有了充足的睡眠，家長便能夠以更高的生產力和專注力履行家長的職責。至於兒童，睡眠對成長至關重要，因為在深度睡眠期間，生長激素分泌最為旺盛。



你每天需要多少睡眠？

幼稚園學生（3 至 5 歲）	10 至 13 小時
小學生（6 至 12 歲）	9 至 12 小時
中學生（13 至 18 歲）	8 至 10 小時
成人（18 歲以上）	7 至 9 小時

- (3) 健康飲食：均衡飲食有助維持血壓於健康水平、改善免疫系統，及為身體提供必需的營養和能量以支持身體組織生長，從而有助預防和抵抗感染。攝取合適的份量及進食正確的食物、飲食中少鹽少糖，以及減少喝汽水和吃零食皆有助達致均衡飲食，促進健康。
- (4) 鬆弛練習：鬆弛技巧，如深呼吸、漸進式鬆弛技巧、靜觀步行、寫日記等，有助家長應對日常的親職壓力，改善他們的身心健康。家長也可以進行冥想或靜觀練習。



D. 延伸閱讀：有關促進父母與子女的身心健康的參考資料

教育局學生精神健康資訊網站編製的《自我關懷家長電子海報》

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster_self-care_parents_chi_May_2021.pdf



衛生署衛生防護中心編製的《非傳染病直擊：睡眠—健康之本》

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013_chin.pdf



教育局學生精神健康資訊網站編製的《提升生命韌力》小錦囊—家長篇》

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>



衛生署學生健康服務編製的《身心鬆弛練習》

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html



衛生署學生健康服務編製的《呼吸練習》

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/breathing_exercise.html



IV. 促進家校合作

A. 家長應對家校合作有何認識？

家長與學校的合作對於推動價值觀教育和支援兒童發展至關重要。通過緊密的合作，家長和教師可達成一致的目標，分擔責任，交換資訊，確保子女的學業、身體和心理的健康發展，從而協助他們成為對社會有貢獻且守法的公民。研究指出家校合作對兒童、家長、教師和學校都有正面的影響，概括如下：

對兒童而言

- 提高兒童的安全感和自尊感，培養正面的價值觀、行為和態度，這些都有助促進他們的身心健康及與朋輩的關係。
- 提高學習效能，增強學習動機，提升學習表現，從而幫助子女更好地適應學校生活，改善出席率。
- 有助於子女的身心發展。
- 有助於子女在不同學習階段間的順利銜接。



對家長而言

- 加深對學校文化和課程，以及子女校園生活的了解。
- 協助建立家長支援網絡，分享育兒經驗和相關資源。
- 獲得能夠提升育兒能力的寶貴知識和技能，因而增強育兒能力，以支援子女的學習和發展。
- 協助初中階段的青少年子女為高中選修科目作知情而負責任的選擇，預備個人學習歷程檔案和事業發展計劃。

對學校而言

- 通過聆聽家長具建設性的意見，成為學校自我完善的動力。
- 贏得家長的信任和尊重，通過明智的決策對學校管理和文化產生正面影響，實現學校的使命和宗旨。



B. 家長如何與學校建立正面的伙伴關係？

- 家長和學校之間的建設性伙伴關係對兒童發展極為重要。這關係透過互相協作達成，並以提升兒童的發展成果為目標，亦確保雙方對兒童發展的目標一致。
- 家長應主動了解學校如何推行價值觀教育，並提供積極支援，共同創造一個有利於子女學習的環境。此外，家長還應向子女培養不單以個人利益作考慮，而要兼顧社會大眾的共同福祉這價值觀。
- 除了價值觀教育之外，家長應與學校共同努力建立一個環境，讓子女從應對挑戰和困難中培育出具正面態度的成長心態。這包括對生命意義的反思，正面地面對逆境和挑戰，尊重及愛護生命，追求理想及探索未來的各種可能性。
- 對於高小學生，建立良好的習慣有助提升學習成果和更好的生涯規劃，有利他們的將來升學和就業。良好的習慣可以使兒童通過設定目標、訂定計劃，以及為學業和個人成長而努力，有助他們計劃和處理升學的事宜。家長 / 學校可透過協助兒童建立積極的態度，讓他們知道可以為自己做決定和付諸行動，從而培養他們的獨立性。
- 對於青少年，家長應鼓勵子女積極參與事業探索活動和由學校或社區舉辦的相關活動，以加深對不同職業、事業和行業的認識，建立他們的工作操守、對就業和工作的正面態度和價值觀。



C. 家長應如何促進家校合作？

- 定期聯繫教師，通過電話、電郵、網上訊息、學生手冊中寫下留言或面對面交流，分享子女的學習情況。
- 留意學校通告，參加家長教師會議。
- 坦誠且善意地表達自己對子女觀察所得的強項、學習或行為上需關注的地方及期望，並就個別子女可達致的目標評估雙方所需的支援。
- 參加家長計劃和學校活動，例如：家長教育講座 / 活動、諮詢活動、故事爸爸 / 媽媽，或由嘉賓講者和其他家長主講的就業講座。
- 加入家長教師會（家教會），參加家教會會議，就促進學校發展工作及推動學校改善的學校政策（如對學生的教育支援）交流意見。



D. 延伸閱讀：有關促進家校合作的參考資料

家庭與學校合作事宜委員會網站

https://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=2



教育局學生精神健康服務編製的《家長教室》

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



教育局編製的《生涯規劃重點過程》

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/parents/key-process.html>



教育局編製的《提供予家長的生涯規劃資訊》
(初中和高中階段)

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/parents/junior-senior-secondary-level.html>



