

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

- 家长教育资源套的设计
- 主题一：不恰当行为
- 主题二：认知发展
- 主题三：亲职压力
- 主题四：21世纪共通能力
- 问答环节

家长教育资源套的设计

活动
计划

活动
简报

工作
纸

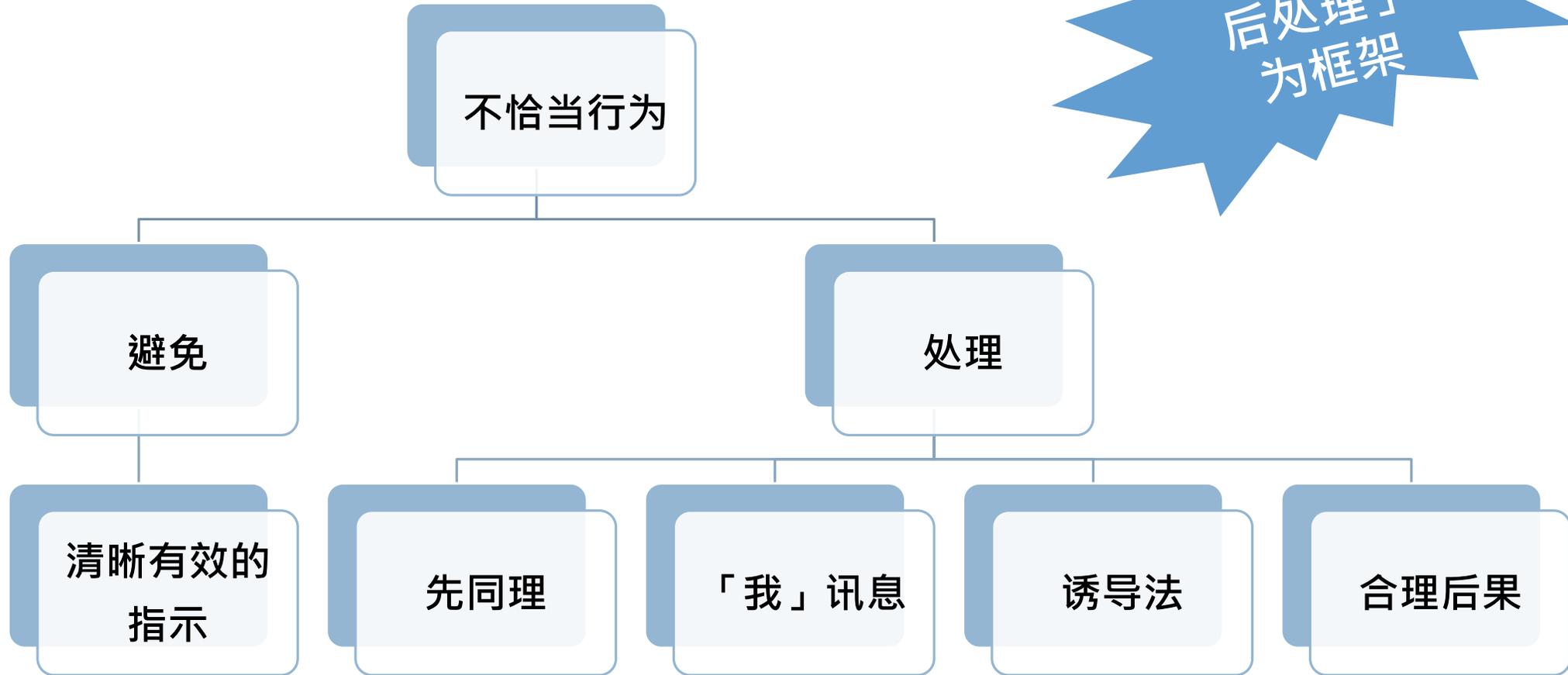
调查
问卷

家长
笔记

亲子
活动

主题一：不恰当行为

「先避免
后处理」
为框架



主题一：不恰当行为

❖ 给予清晰而有效的指示

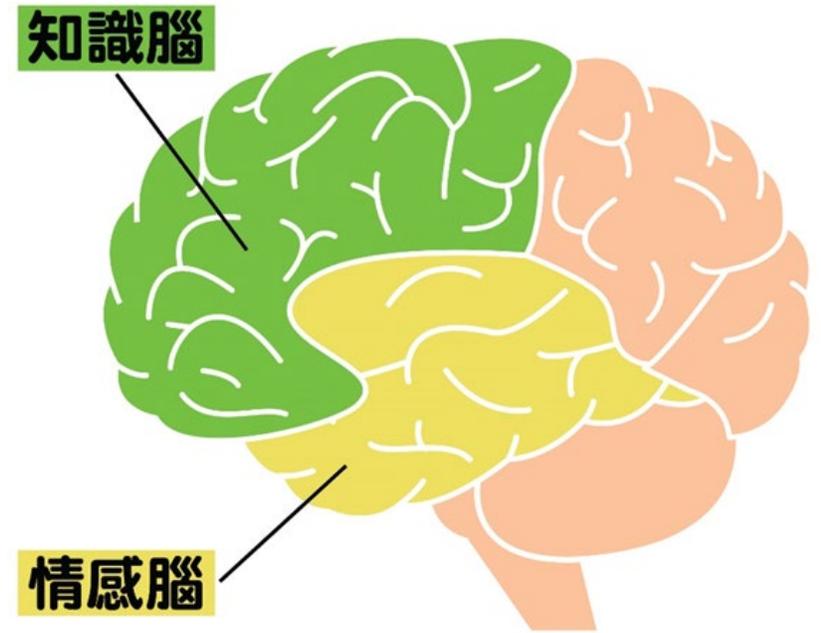
- 引发动机
- 给予选择
- 及早准备
- 鼓励思考

- 林俊彬、张溢明（2022）。《亲子相处的魔法——愉快教养100招》。明窗出版社。

主题一：不恰当行为

❖ 给予清晰而有效的指示

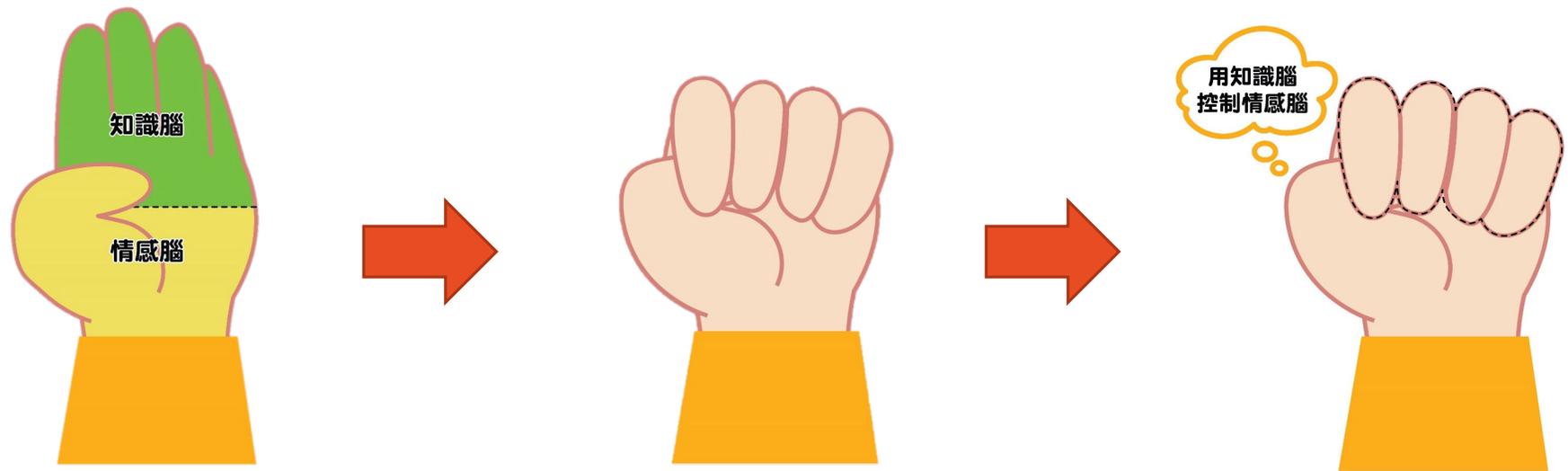
- 家长应该经常**鼓励子女思考**！子女出现不恰当行为，可能是因为他们没有深思熟虑。
- 我们的大脑由两部份组成：
 - 较冲动、较原始的**情感脑**
 - 较理智、较高级的**知识脑**
- 当知识脑控制情感脑时，我们可以用理智控制冲动、情感和行为。当情感脑控制知识脑，就会出现「做事不经大脑」的情况。



主题一：不恰当行为

❖ 给予清晰而有效的指示

- 我们可以用一个拳头代表这种组合：拇指代表情感脑，其他手指代表知识脑。子女可以用握紧拳头的动作，提醒自己要**用知识脑控制情感脑**，三思而后行！



主题一：不恰当行为

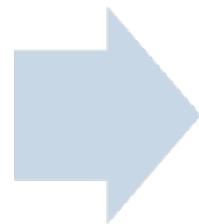


- Moore, C. W. (2014). *The mediation process: Practical strategies for resolving conflict*. John Wiley & Sons.

主题一：不恰当行为

❖ 在处理不恰当行为之前

先同理



後講理

- ✓ 帮助子女回顾发生了什么事
- ✓ 令子女更容易接受家长的教导

先同理
的好处

主题一：不恰当行为

❖ 先同理：积极聆听

多問問題	反映內容	反映負面情緒	
<ul style="list-style-type: none">• 開放式問題• 六何式問題<ul style="list-style-type: none">○ 何人○ 何事○ 何時○ 何地○ 為何○ 如何	<ul style="list-style-type: none">• 用自己的語言將子女提及的內容精要地覆述一次	<ul style="list-style-type: none">• 心急• 生氣• 憎恨• 妒忌• 不公平• 對方先做錯	<ul style="list-style-type: none">• 害怕• 緊張• 慌亂• 錯愕• 分心• 挫敗• 不知道為什麼

主题一：不恰当行为

❖ 先同理：积极聆听

媽媽：「剛剛發生了什麼事？」（多問問題）

哥哥：「弟弟搶了我的玩具！那個玩具是我先玩的！」

媽媽：「你在玩玩具，弟弟走過來搶了你的玩具，你想拿回玩具，對嗎？」（反映內容、多問問題）

哥哥：「對呀！我已經叫他把玩具還給我，但他就是不肯！」

媽媽：「你已經開口叫弟弟把玩具還給你，但弟弟就是不肯，所以你就急了、生氣了？」（反映內容、反映負面情緒、多問問題）

哥哥：「對呀！我只是想取回我的玩具！」

媽媽：「弟弟搶了你的玩具，你叫他把玩具還給你但他不肯，你覺得又急又生氣，於是出手想搶回玩具。過程中你打了弟弟？」（反映內容、反映負面情緒、多問問題）

哥哥：「我...不是故意的，我只是想取回玩具...」

媽媽：「明白，你只是想取回玩具，但你不小心打了弟弟。之後發生什麼事情？」（反映內容、多問問題）

主题一：不恰当行为

❖ 后讲理：「我」讯息

步驟	例子一
「當...（客觀形容子女的不恰當行為）」	「當你食兩口飯就說你飽的時候，
我覺得...（描述你的內心感受）」	我覺得有點擔心，
因為...（描述你覺得問題行的負面影響）」	因為這樣可能會影響你的成長和發育。
我希望你可以...（提出你的期望）」	我希望你可以至少食一碗飯。」

主题一：不恰当行为

❖ 后讲理：诱导法

步驟	例子一
指出子女的不恰當行為	「你剛才對著爸爸大叫是不對的...
指出子女的行為會如何影響別人	因為爸爸會覺得不被尊重，會覺得很難過...
了解子女行為背後的意圖，再指出子女如何可以通過正面行為達到同樣目的	如果你覺得爸爸還未了解你的想法你可以告訴他，你也可以先告訴我...
指出子女現在如何可以補救自己的錯失	現在我希望你可以向爸爸道歉...」

- Patrick, R. B., & Gibbs, J. C. (2012). Inductive discipline, parental expression of disappointed expectations, and moral identity in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 973-983.

主题一：不恰当行为

❖ 后讲理：合理后果



重温短片

- Deutch, J. A. (2012). *The respectful parent: A manual for moms and dads*. Xlibris.

主题二：认知发展

- 成长心态：认为能力是通过**经验**、**努力**和**策略**锻炼出来的。
- 固定心态：认为能力是因为**基因**、**天份**和**潜能**被赋予的。

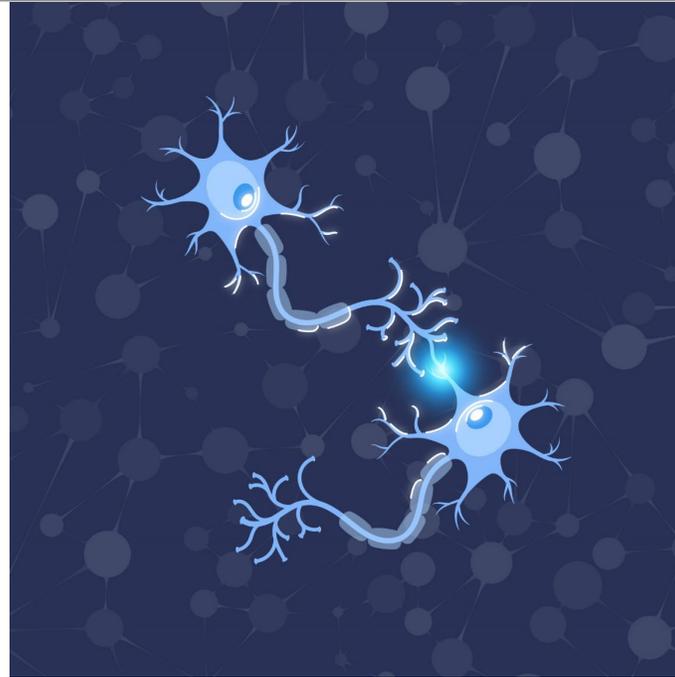


成长心态
为框架

主题二：认知发展



(1) 大脑有很多脑细胞。有研究指每个人的大脑有大约860亿个脑细胞¹。



(2) 脑细胞之间有一些叫做「突触」的连结。这些链接就像电话线一样，让脑细胞可以互相交流沟通。



(3) 当我们专心做事、努力工作、细心考虑如何可以将事情做得更好时，脑细胞就会建立更多「突触」。脑细胞的「突触」愈多，我们就会变得更加聪明、更加能干。

¹Azevedo, F. A., Carvalho, L. R., Grinberg, L. T., Farfel, J. M., Ferretti, R. E., Leite, R. E., ... & Herculano-Houzel, S. (2009). Equal numbers of neuronal and nonneuronal cells make the human brain an isometrically scaled-up primate brain. *Journal of Comparative Neurology*, 513(5), 532-541.

主题二：认知发展



(4) 情况就像我们做运动举哑铃，二头肌就会建立更多肌肉。二头肌的肌肉愈多，我们会变得愈强壮、有力。



(5) 有些事情我们还未懂得做，是因为我们的脑细胞还未建立相关连结。



6) 只要我们努力尝试、努力练习、努力思考，脑细胞之间就会慢慢建立连结，我们会慢慢学晓做这些事情。

主题二：认知发展

- 培养家长和子女的成长心态



重温短片

主题二：认知发展

- 余翠怡**如何**面对挫折、跨越失败，一步一步达成短期和长远目标？

主题二：认知发展

○ 协助子女识别负面想法

類別	子女的負面想法
1) 負面濾鏡	「唉！這樣努力溫書，結果都是這樣差！」
2) 時間停止	「這次考試考得這樣差，之後考試又怎會考得好？」
3) 過份延伸	「我數學考得差，英文都一定會考得差！」
4) 完美主義	「這裡有句句子的文法錯了！」
5) 貶低成就	「這次考試高分都只因為我走運而已。」

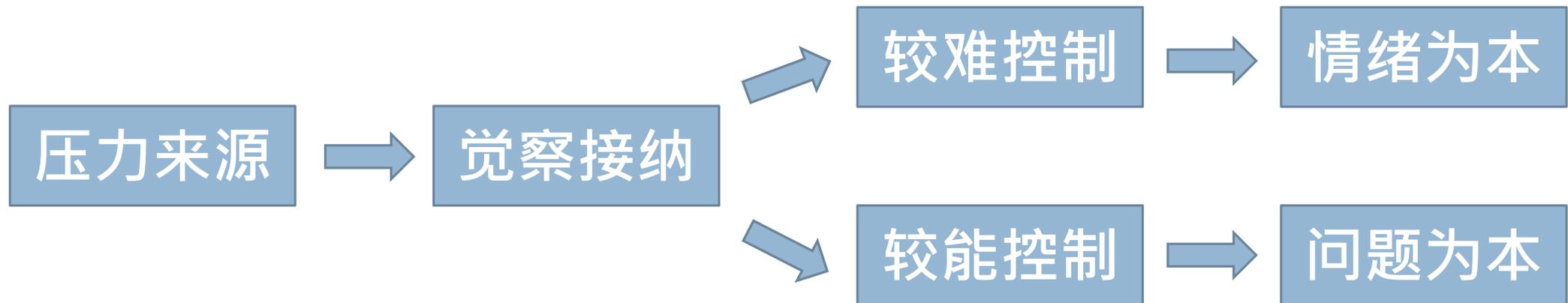
主题二：认知发展

○ 运用正面想法取代负面想法

負面想法	正面想法
「唉！這樣努力溫書，結果都是這樣差！」	「明白這次考試的 結果 令你失望，但考試的 過程 亦很重要！不如我們想想在準備考試 過程 中，我們 學到什麼 。」
「這次考試考得這樣差，之後考試又怎會考得好？」	「這次我們在準備過程中學會自律，學會安排好時間， 之後我們還可以做什麼 去讓自己進步？」
「我數學考得差，英文都一定會考得差！」	「在數學考試做得未如理想， 並不代表 在英文考試都會做得未如理想。」
「這裡有句句子的文法錯了！」	「 雖然 這裡有一句文法錯誤， 但是 其他句子並沒有文法錯誤。」
「這次考試高分都只因為我走運而已。」	「你這次考試特別高分，是 因為 你特別專心溫習，特別努力溫習，特別花時間考慮如何可以將事情做得更好。」

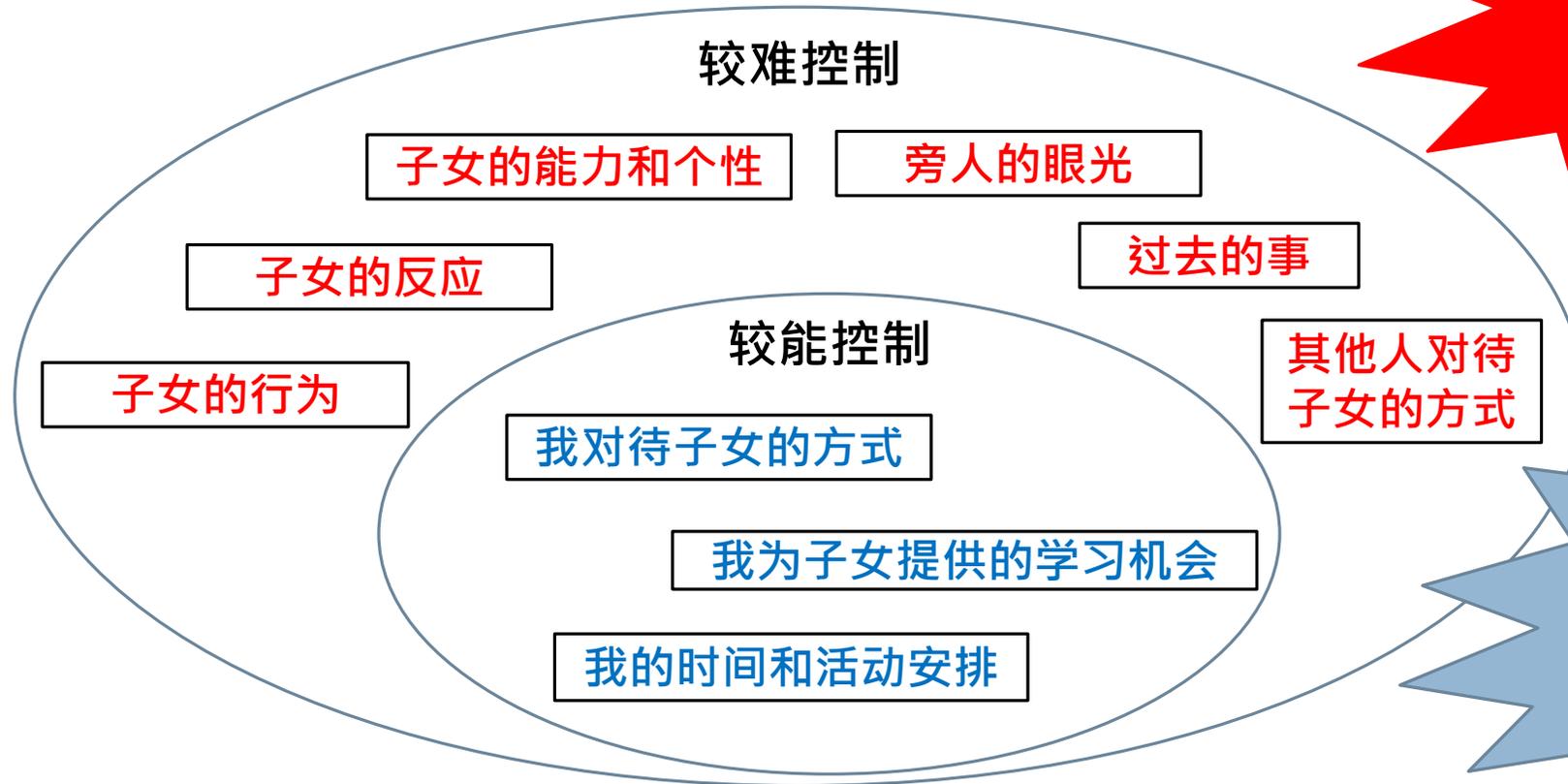
主题三：亲职压力

应对灵活性
为框架



- Cheng, C., Lau, H.-P. B., & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607.

主题三：亲职压力



- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.

主题三：亲职压力

○提高觉察

♥ 我照顾子女时，可能会有什么**负面**情绪？

内疚

忧虑

焦急

哀伤

愤怒

烦厌

尴尬

疲倦

难受

孤单

气馁

主题三：亲职压力

○自我关怀

- 觉察当下：「我现在感到压力、焦虑、不安，因为...」
- 共同人性：「每个家长都有时候感到压力、焦虑、不安。」
- 善待自己：
 - ✓ 「愿我可以怜悯自己。」
 - ✓ 「愿我可以接纳自己。」
 - ✓ 「愿我可以原谅自己。」

- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7, 700-712.

主题三：亲职压力

○情绪为本：身体扫描练习



重温短片

- Ditto, B., Eclache, M., & Goldman, N. (2006). Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Annals of Behavioral Medicine*, 32(3), 227-234.

主题三：亲职压力

○问题为本：教育局「家长智Net」网页

The screenshot shows the 'Parent智Net' website interface. At the top, there is a search bar with the text '親子關係' and a magnifying glass icon. Below the search bar, there are several tabs: '熱門資訊', '生涯規劃', '身心健康', '親子密碼', '課程', and '家長講座'. The main content area displays search results for '親子關係', with 54 results found. The first result is titled '親子密碼 - 親子關係' and dated 2022年10月14日. The second result is titled '(影片)親子關係 在於知己知彼' and dated 2021年08月27日. A blue arrow points from a text box on the right to the search bar, and another blue arrow points from a text box on the left to the search results.

家長智Net

關於我們 ▾ 專題 ▾

親子關係

熱門資訊: 生涯規劃 身心健康 親子密碼 課程 家長講座

新學年，好精神！

54 個搜尋結果

排序 相關 ▾

親子密碼 - 親子關係

“親子密碼”

2022年10月14日

中學 小學 幼稚園 正向家長運動(文章/影片) 親子關係 正向 溝通 親子密碼

(影片)親子關係 在於知己知彼

親子關係 在於知己知彼

2021年08月27日

中學 小學 幼稚園 親子關係 影片 溝通 心態 關愛與管教

作出決定：選擇適合自己和子女的方法作出嘗試

尋求方法：到「家長智Net」網頁尋找資料



「家长智Net」网页

主题四：21世纪共通能力



主题四：21世纪共通能力

- **慎思明辨能力**是指处理资料，再通过分析资料而作出结论和决定的能力。慎思明辨能力可以包括：
 - 演绎
 - 分析
 - 推论
 - 评估
 - 解释
 - 自我调整
- 慎思明辨能力是处理复杂问题和面对未知情况时必要的能力，被学者誉为教育的其中一个最重要的长远目标。

主题四：21世纪共通能力

○ 以下两类型问题有什么分别？

■ 今天是星期几？	■ 你觉得乘搭什么交通工具去公园比较好？
■ 植物是如何摄取营养的？	■ 如果我们一家人要去旅行，哪个地方会最好呢？
■ 哺乳类动物有什么特点？	■ 你把零用钱储蓄起来，打算将来怎样使用？
■ 为什么天空是蓝色的？	■ （子女看完卡通片后不满意其结局）如果你是作者，你会怎样改写这个结局呢？
■ 恐龙活跃于哪一个时期？	■ 你认为电子书与实体书，哪一种更好呢？

主题四：21世纪共通能力

- 通过问题引导子女思考
 - 「你对这个问题有什么看法？」
 - 「为什么你会有这个看法？」（鼓励子女解释）
 - 「你的看法反映你重视什么？」（帮助子女自我调整）
 - 「你从哪里得到这些资料的？这些资料的来源可靠吗？」（帮助子女评估资料的准确性）
 - 「还有没有其他看法？」（帮助子女推论）

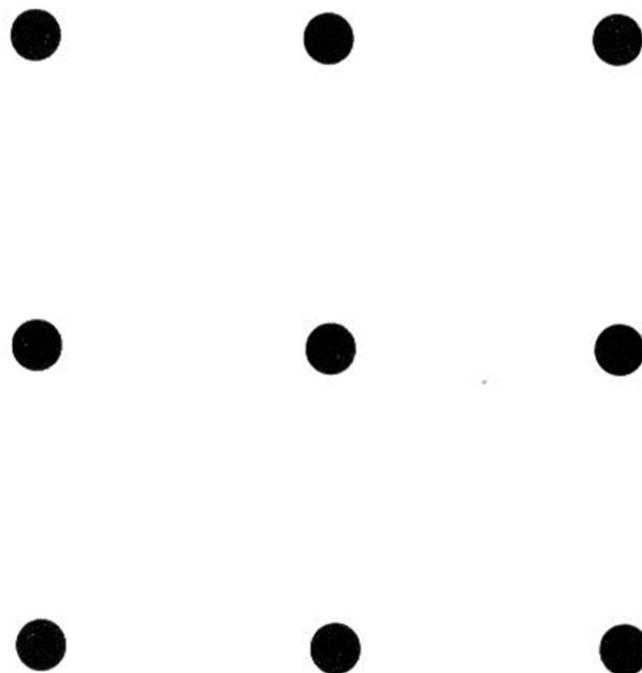
主题四：21世纪共通能力

- 媽媽：「你覺得乘搭什麼交通工具去公園比較好？」
- 孩子：「搭地鐵吧！」
- 媽媽：「為什麼？」（鼓勵子女解釋）
- 孩子：「搭地鐵最快去到公園。」
- 媽媽：「原來你覺得最快去到公園最重要。（澄清子女重視什麼，幫助子女自我調整）我們可以到網上查看搭什麼交通工具最快去到公園。（幫助子女評估資料的準確性）」
- 孩子：「噢！原來搭巴士更快！」
- 媽媽：「婆婆會跟我們一起去公園。你覺得我們還可以考慮什麼？」（幫助子女推論）
- 孩子：「婆婆應該會想坐下來。我們到巴士總站搭車，她就一定有位坐了！」
- 媽媽：「似乎讓家人坐得舒服對你來說都很重。（澄清子女重視什麼）」

创意思维小练习

目标：请用**5条直线**连起下面**9点**。

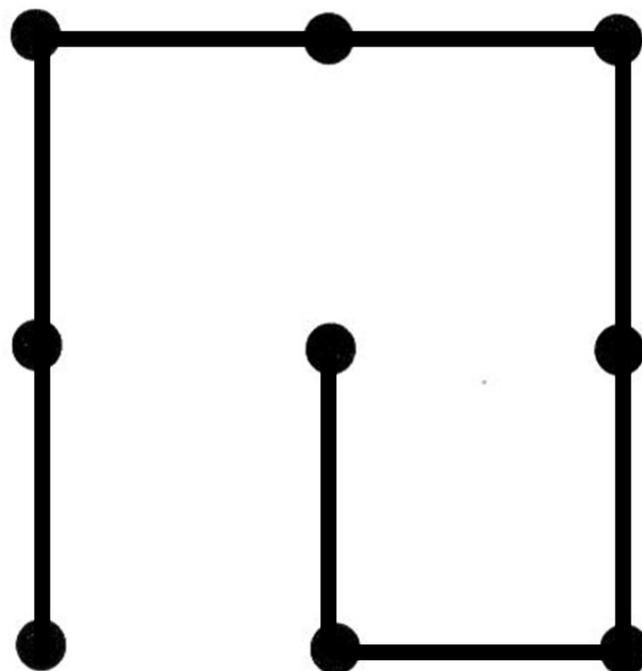
规则：画线时笔尖**不可以**离开纸张。



创意思维小练习

目标：请用**5条直线**连起下面**9点**。

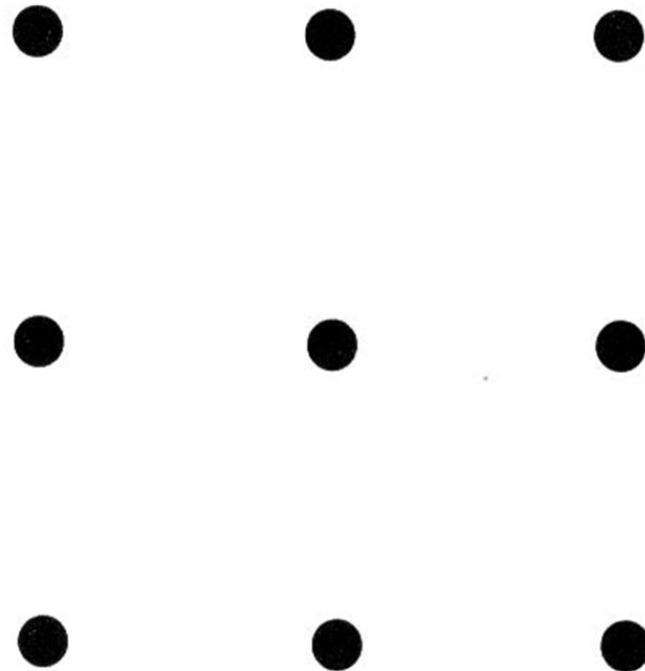
规则：画线时笔尖**不可以**离开纸张。



创意思维小练习

目标：请用**4条直线**连起下面**9点**。

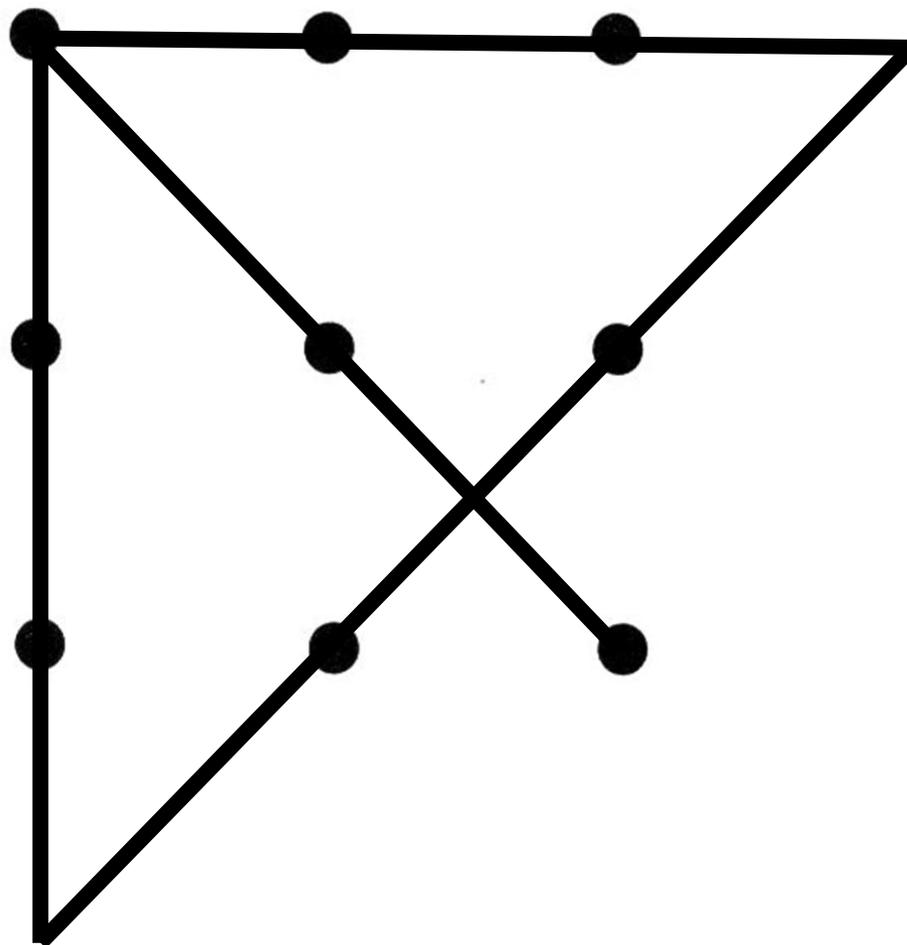
规则：画线时笔尖**不可以**离开纸张。



创意思维小练习

目标：请用**4条直线**连起下面**9点**。

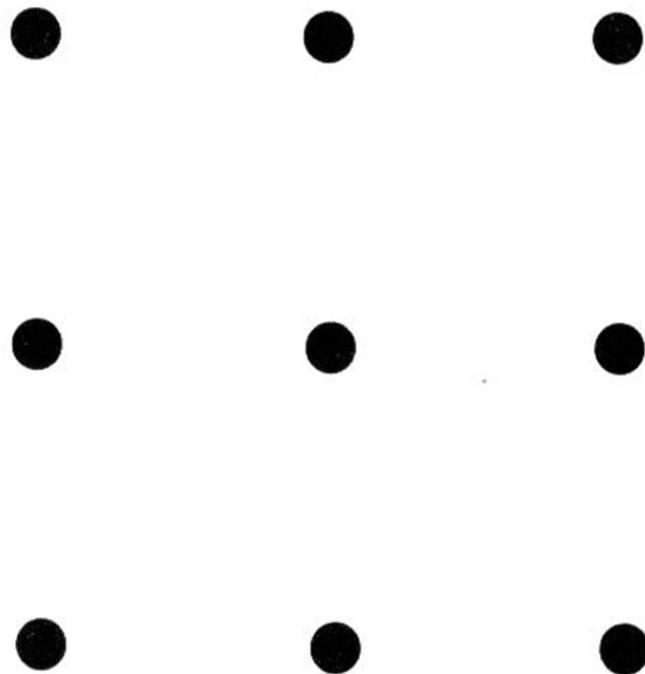
规则：画线时笔尖**不可以**离开纸张。

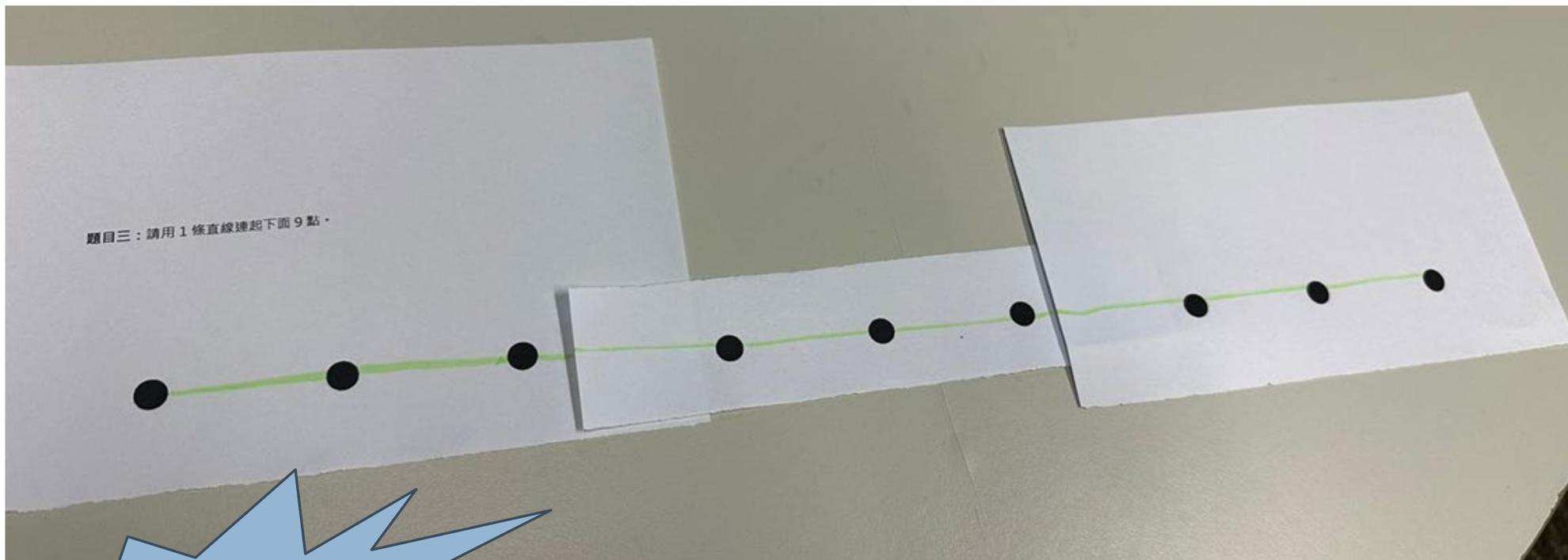


创意思维小练习

目标：请用**1条直线**连起下面**9点**。

规则：画线时笔尖**不可以**离开纸张。





幫助子女打
破常規思維

遊戲規則只說「畫線時筆尖不可以離開紙張」，並沒有說不可以將線畫出點外，亦沒有說不可以撕開紙張。「要在點內畫線」和「要保持紙張的完整性」都只是我們的「常規思維」！

主题四：21世纪共通能力

- 奔驰法(SCAMPER)代表七种改变的方向，能够帮助子女推敲出新颖的想法：

方向	定义
1) 代替 (<u>S</u> ubstitute)	可以「代替」什么？
2) 结合 (<u>C</u> ombine)	可以与什么「结合」成为一体？
3) 适应 (<u>A</u> dapt)	能否「适应」、「调整」？
4) 改变 (<u>M</u> odify)	能否「改变」其意义、颜色、音效、形式？
5) 其他 (<u>P</u> ut to other uses)	有没有「其他」非传统的用途？
6) 除去 (<u>E</u> liminate)	能否「除去」？能否浓缩？能否减少？
7) 重新安排(<u>R</u> earrange)	能否「重新安排」原物的排序？

主题四：21世纪共通能力

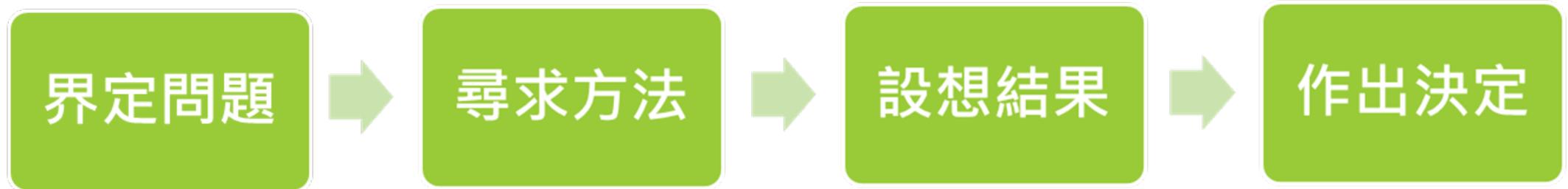
- 例子：假如智能手机...会有什么后果？

方向	例子
1) 代替 (Substitute)	「代替」了真人互动
2) 结合 (Combine)	与金钱「结合」成为一体
3) 适应 (Adapt)	会自动「适应」用家的喜好
4) 改变 (Modify)	细小到可以放在身体里面
5) 其他 (Put to other uses)	可以为用家提供食物
6) 除去 (Eliminate)	能够「除去」充电的需要
7) 重新安排 (Rearrange)	可以让用家走进电子世界里生活

- 教育局（2017）。《六式创意思维技巧》。摘自：<https://shorturl.at/giyC4>。

主题四：21世纪共通能力

- 例子：子女要做小组汇报，但其他组员似乎都「懒懒闲」，不大肯动手做。子女觉得很烦恼：他不想独自完成所有工作，但又担心如果连他自己都不做的话，全组都会得零分。
- 「解难四部曲」：



主题四：21世纪共通能力

- 假设子女决定与组员一起**协作**来解决问题，子女就需要具备协作能力。
- **协作能力**是指能够有效地进行小组工作，并在协作关系中达成共同目标的能力。

主题四：21世纪共通能力

- 在协作过程中，子女可能要扮演以下角色：

角色	工作
1) 主管	指引讨论、帮助分工、制定计划、保持进度
2) 鼓励者	鼓励组员表达意见，维持组员的关系
3) 记录者	澄清想法、制作纪录、回顾决定
4) 代言人	代表小组向外界表达想法
5) 秘书	收集或分配物资，观察工作进展
6) 评估员	评估工作成品的质量

- Bennett, N., & Dunne, E. (1992). *Managing classroom groups*. Simon & Schuster Education.

大家都表达一下意见！不如小明先说？

主管

现在我们分工。我觉得工作可以分成三份。我们每人可以主力负责一份。

让我把大家的想法都记录下来！我先用脑图将大家的想法表现出来！

记录者

代言人

我代表大家将我们组的想法和全班分享一下。

这个想法真好！又有创意！又可以实行！

鼓励者

你们需要访问一个游客？让我替你问问其他组员...

秘书

我们开了一个Google Doc档案，可以在网上轮流修改同一份文件。

评估员

我们的进度很好呀！比预定时间早了完成！

主题四：21世纪共通能力

- 假设子女决定与组员一起分工协作，子女可以运用「工作流程看板」，令分工更透明更具体。
- 「工作流程看板」包括以下项目：
 - 工作
 - 负责组员
 - 预计完成日期
 - 进度：未开始、进行中、已完成
 - 实际完成日期
 - 遇到问题吗？
 - 打算如何解决？



下载「工作流程看板」

- Sugimori, Y., Kusunoki, K., Cho, F., & Uchikawa, S. (1977). Toyota production system and kanban system materialization of just-in-time and respect-for-human system. *The International Journal of Production Research*, 15(6), 553-564.

培养子女的解决问题能力

○ 「工作流程看板」例子：

目標：	完成《認識香港》小組匯報							
組員：	林彬彬、黎明珠、鄭傑文、鍾少芬							
工作	負責組員	預計完成日期	進度			實際完成日期	遇到問題嗎？	如何解決？
			未開始	進行中	已完成			
找有關香港著名景點的資料	林彬彬	4/3/2024		X			林彬彬需要多點時間	多給林彬彬兩天時間
找有關香港特色食物的資料	鄭傑文	4/3/2024			X	1/3/2024		
找有關香港傳統節慶活動的資料	鍾少芬	4/3/2024			X	3/3/2024		
製作訪問問題	鍾少芬	7/3/2024		X				
訪問	黎明珠、鄭傑文	16/3/2024	X				找不到訪問對象	找鄭傑文叔叔幫忙
製作投影片	全部組員	22/3/2024		X				
整合投影片	黎明珠	25/3/2024	X					
寫匯報稿	全部組員	28/3/2024	X					
練習匯報	全部組員	30/3/2024	X					

- Sugimori, Y., Kusunoki, K., Cho, F., & Uchikawa, S. (1977). Toyota production system and kanban system materialization of just-in-time and respect-for-human system. *The International Journal of Production Research*, 15(6), 553-564.

问答环节
