

# 小學家長教育資源套 簡介會

---

香港教育大學  
兒童與家庭科學中心  
林俊彬博士

# 大綱

---

- 家長教育資源套的設計
- 主題一：不恰當行為
- 主題二：認知發展
- 主題三：親職壓力
- 主題四：21世紀共通能力
- 問答環節

# 家長教育資源套的設計

---

活動  
計劃

活動  
簡報

工作  
紙

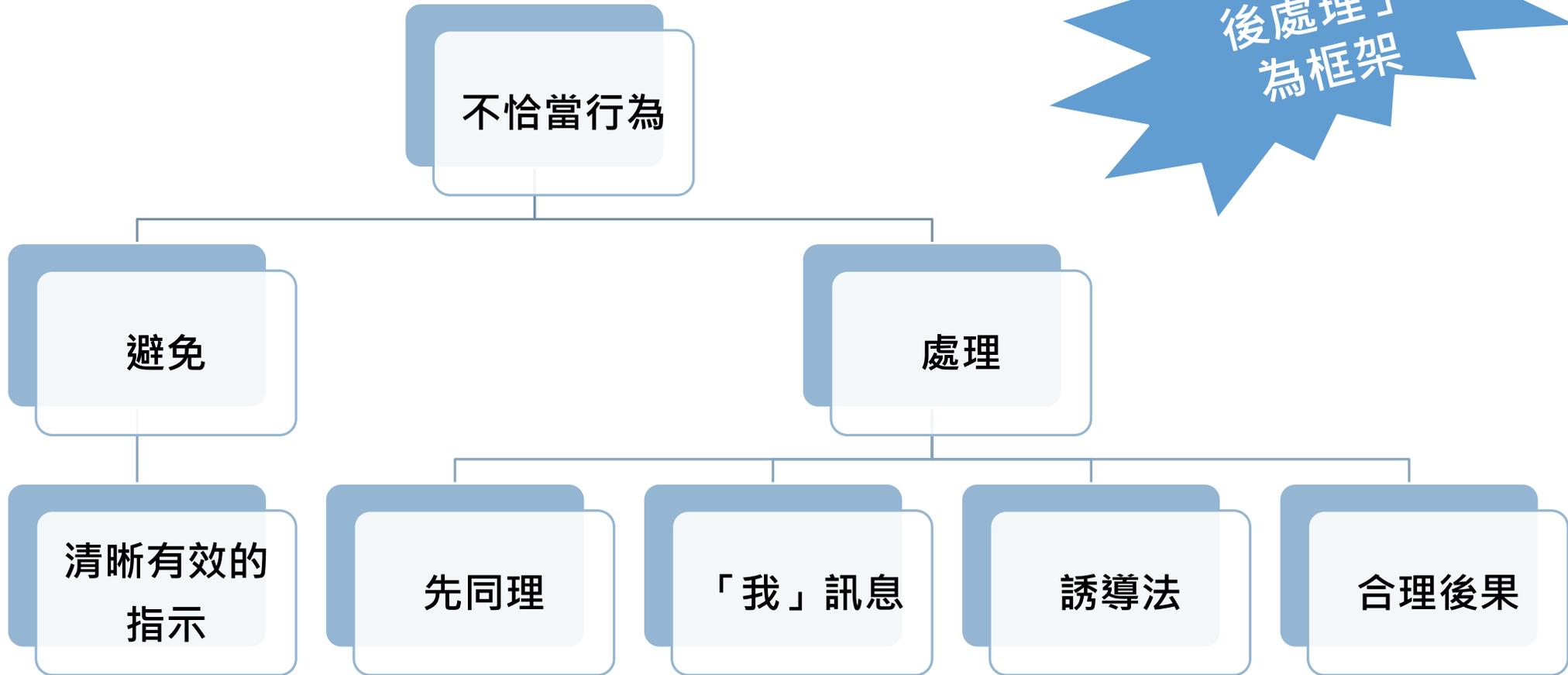
調查  
問卷

家長  
筆記

親子  
活動

# 主題一：不恰當行為

「先避免  
後處理」  
為框架



# 主題一：不恰當行為

---

## ❖ 給予清晰而有效的指示

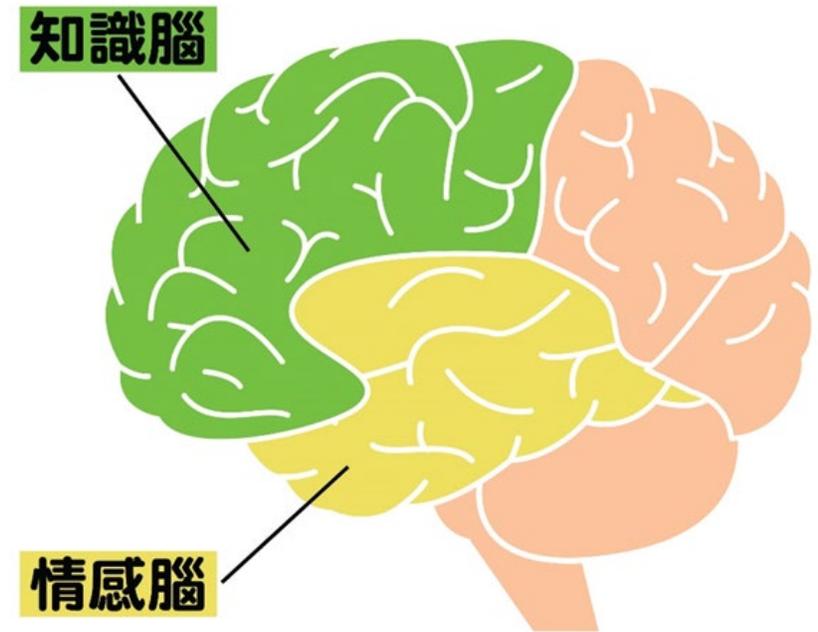
- 引發動機
- 給予選擇
- 及早準備
- 鼓勵思考

- 林俊彬、張溢明（2022）。《親子相處的魔法——愉快教養100招》。明窗出版社。

# 主題一：不恰當行為

## ❖ 給予清晰而有效的指示

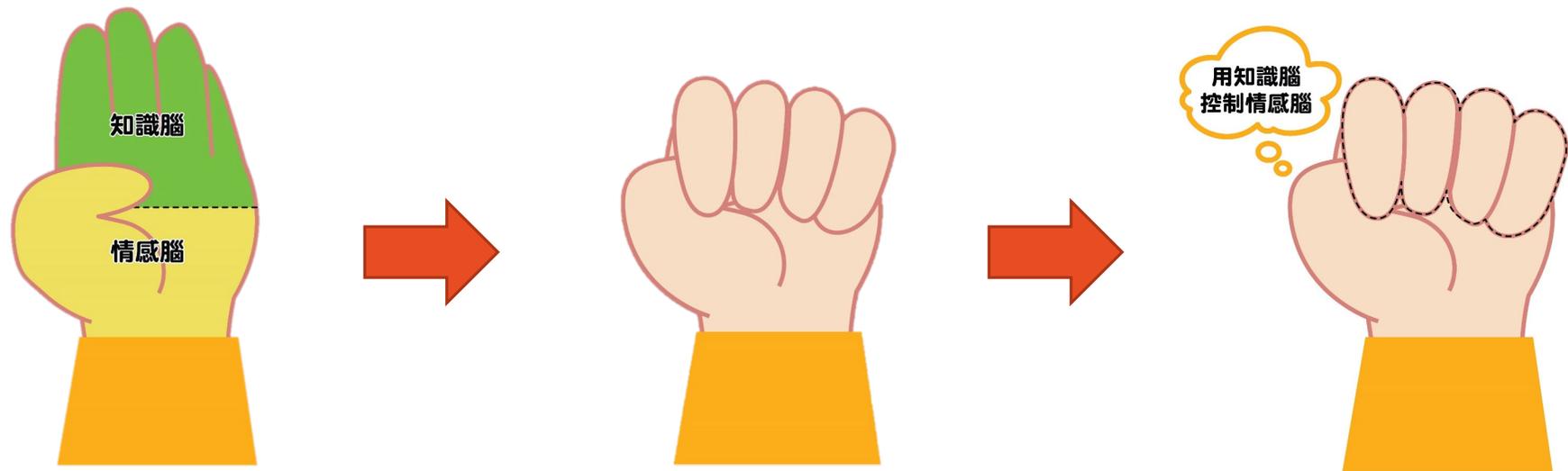
- 家長應該經常**鼓勵子女思考**！子女出現不恰當行為，可能是因為他們沒有深思熟慮。
- 我們的大腦由兩部份組成：
  - 較衝動、較原始的**情感腦**
  - 較理智、較高級的**知識腦**
- 當知識腦控制情感腦時，我們可以用理智控制衝動、情感和行為。當情感腦控制知識腦，就會出現「做事不經大腦」的情況。



# 主題一：不恰當行為

## ❖ 給予清晰而有效的指示

- 我們可以用一個拳頭代表這種組合：拇指代表情感腦，其他手指代表知識腦。子女可以用握緊拳頭的動作，提醒自己要**用知識腦控制情感腦**，三思而後行！



# 主題一：不恰當行為

---



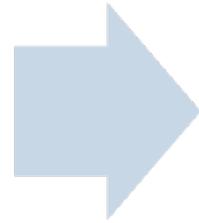
- Moore, C. W. (2014). *The mediation process: Practical strategies for resolving conflict*. John Wiley & Sons.

# 主題一：不恰當行為

---

❖ 在處理不恰當行為之前

先同理



後講理

- ✓ 幫助子女回顧發生了什麼事
- ✓ 令子女更容易接受家長的教導

先同理  
的好處

# 主題一：不恰當行為

## ❖ 先同理：積極聆聽

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

# 主題一：不恰當行為

---

## ❖ 先同理：積極聆聽

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）

# 主題一：不恰當行為

## ❖ 後講理：「我」訊息

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。」

# 主題一：不恰當行為

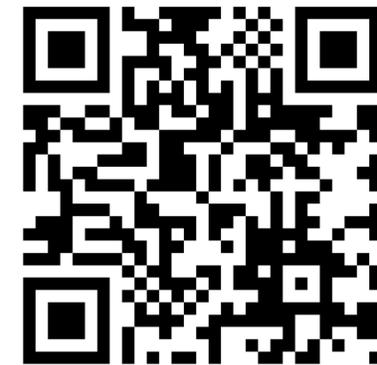
## ❖ 後講理：誘導法

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.

# 主題一：不恰當行為

❖ 後講理：合理後果



重溫短片

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

# 主題二：認知發展

---

- 成長心態：認為能力是通過**經驗**、**努力**和**策略**鍛鍊出來的。
- 固定心態：認為能力是因為**基因**、**天份**和**潛能**被賦予的。

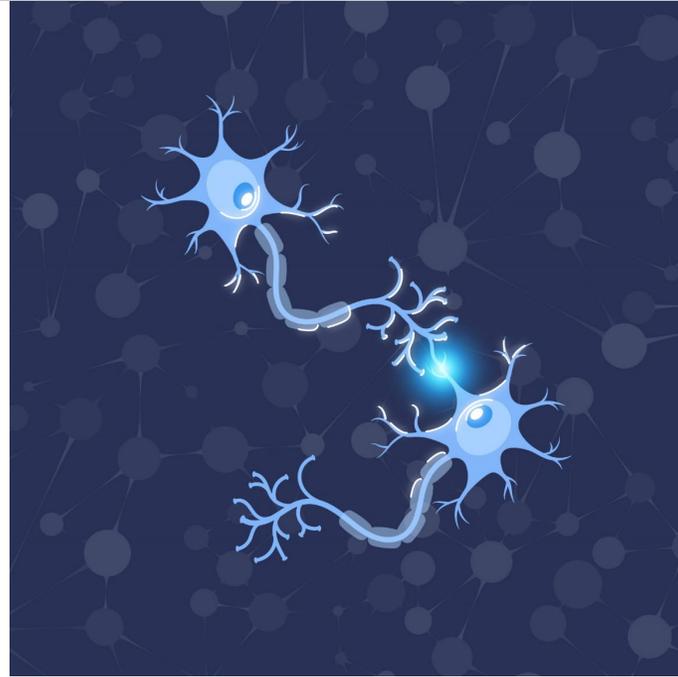


成長心態  
為框架

# 主題二：認知發展



(1) 大腦有很多腦細胞。有研究指每個人的大腦有大約860億個腦細胞<sup>1</sup>。



(2) 腦細胞之間有一些叫做「突觸」的連結。這些連結就像電話線一樣，讓腦細胞可以互相交流溝通。



(3) 當我們專心做事、努力工作、細心考慮如何可以將事情做得更好時，腦細胞就會建立更多「突觸」。腦細胞的「突觸」愈多，我們就會變得更加聰明、更加能幹。

<sup>1</sup>Azevedo, 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.

# 主題二：認知發展



(4) 情況就像我們做運動舉啞鈴，二頭肌就會建立更多肌肉。二頭肌的肌肉愈多，我們就會變得愈強壯、有力。



(5) 有些事情我們還未懂得做，是因為我們的腦細胞還未建立相關連結。



6) 只要我們努力嘗試、努力練習、努力思考，腦細胞之間就會慢慢建立連結，我們就會慢慢學曉做這些事情。

# 主題二：認知發展

- 培養家長和子女的成長心態



重溫短片

# 主題二：認知發展

---

- 余翠怡如何面對挫折、跨越失敗，一步一步達成短期和長遠目標？

# 主題二：認知發展

## ○ 協助子女識別負面想法

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。」

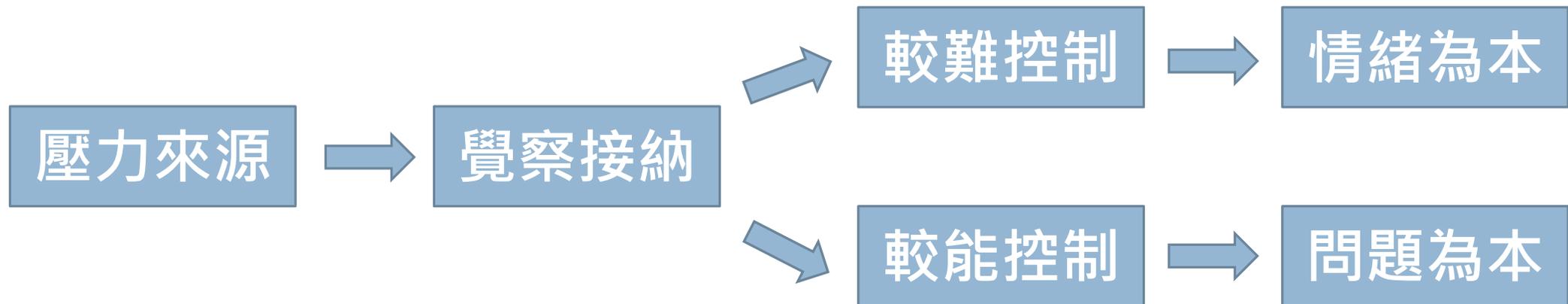
# 主題二：認知發展

## ○ 運用正面想法取代負面想法

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 <b>結果</b> 令你失望，但考試的 <b>過程</b> 亦很重要！不如我們想想在準備考試 <b>過程</b> 中，我們 <b>學到什麼</b> 。」
「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， <b>之後我們還可以做什麼</b> 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， <b>並不代表</b> 在英文考試都會做得未如理想。」
「這裡有句句子的文法錯了！」	「 <b>雖然</b> 這裡有一句文法錯誤， <b>但是</b> 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 <b>因為</b> 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。」

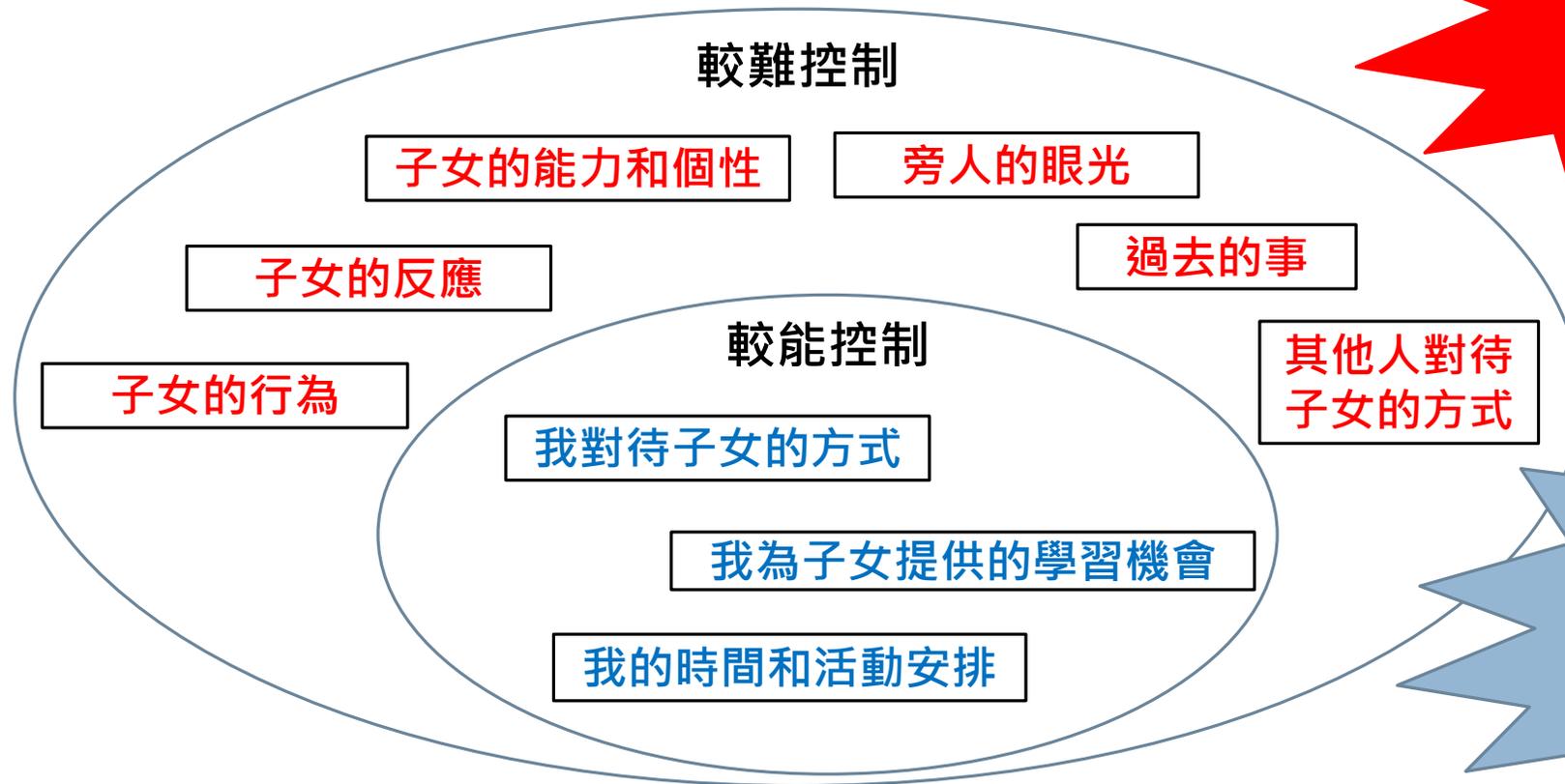
# 主題三：親職壓力

應對靈活性  
為框架



- 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.

# 主題三：親職壓力



較難控制的壓力  
→ 情緒為本策略

較能控制的壓力  
→ 問題為本策略

- 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.

# 主題三：親職壓力

---

## ○提高覺察

♥ 我照顧子女時，可能會有什麼**負面**情緒？

內疚

憂慮

焦急

哀傷

憤怒

煩厭

尷尬

疲倦

難受

孤單

氣餒

# 主題三：親職壓力

---

## ○自我關懷

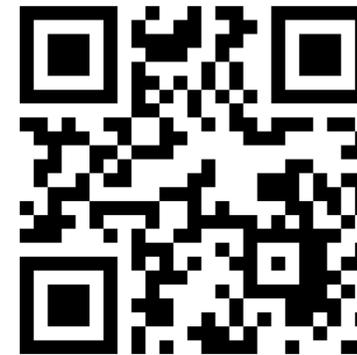
- 覺察當下：「我現在感到壓力、焦慮、不安，因為...」
- 共同人性：「每個家長都有時候感到壓力、焦慮、不安。」
- 善待自己：
  - ✓ 「願我可以憐憫自己。」
  - ✓ 「願我可以接納自己。」
  - ✓ 「願我可以原諒自己。」

- 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.

# 主題三：親職壓力

---

## ○情緒為本：身體掃描練習



重溫短片

- 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.

# 主題三：親職壓力

## ○問題為本：教育局「家長智Net」網頁



The screenshot shows the '家長智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

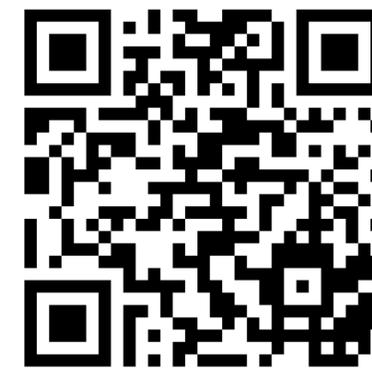
親子關係 在於知己知彼

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

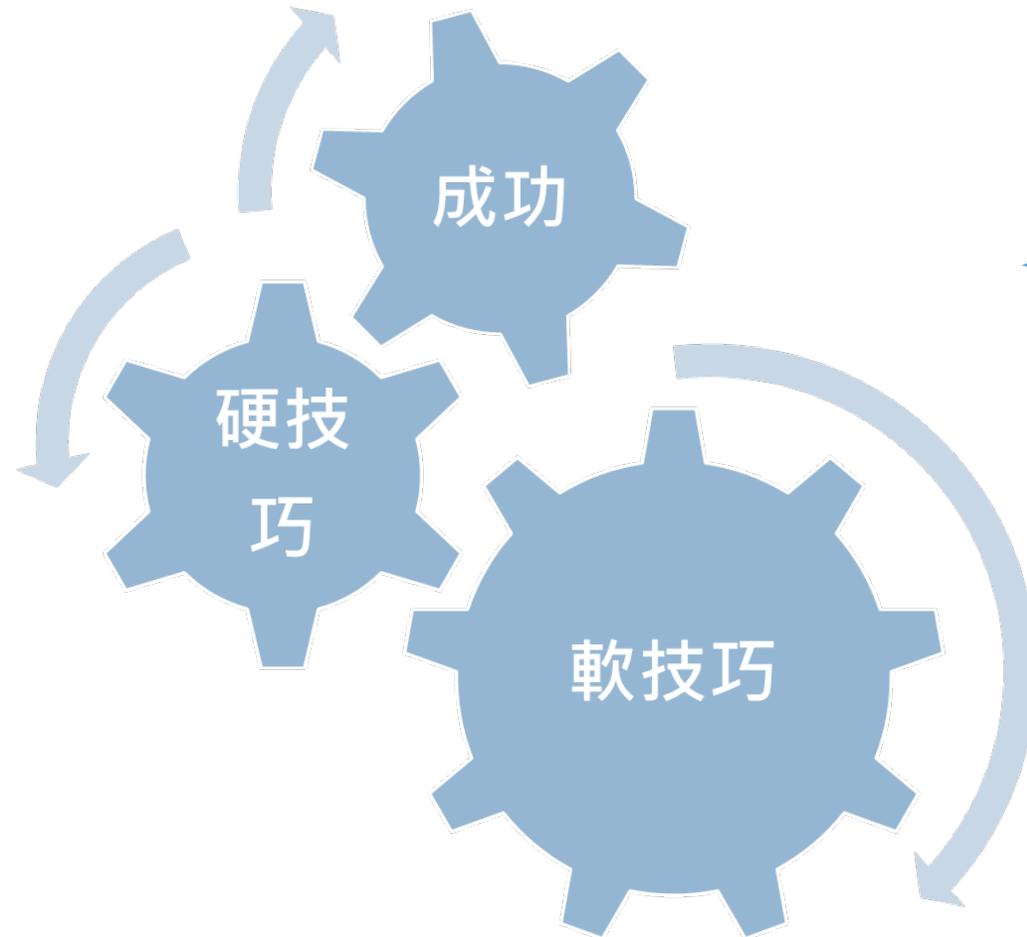
作出決定：選擇適合自己和子女的方法作出嘗試

尋求方法：到「家長智Net」網頁尋找資料



「家長智Net」網頁

# 主題四：21世紀共通能力



# 主題四：21世紀共通能力

---

- **慎思明辨能力**是指處理資料，再通過分析資料而作出結論和決定的能力。慎思明辨能力可以包括：
  - 演繹
  - 分析
  - 推論
  - 評估
  - 解釋
  - 自我調整
- 慎思明辨能力是處理複雜問題和面對未知情況時必要的能力，被學者譽為教育的其中一個最重要的長遠目標。

# 主題四：21世紀共通能力

## ○ 以下兩類型問題有什麼分別？

■ 今天是星期幾？	■ 你覺得乘搭什麼交通工具去公園比較好？
■ 植物是如何攝取營養的？	■ 如果我們一家人要去旅行，哪個地方會最好呢？
■ 哺乳動物有什麼特點？	■ 你把零用錢儲蓄起來，打算將來怎樣使用？
■ 為什麼天空是藍色的？	■ （子女看完卡通片後不滿意其結局）如果你是作者，你會怎樣改寫這個結局呢？
■ 恐龍活躍於哪一個時期？	■ 你認為電子書與實體書，哪一種更好呢？

- Butterworth, J., & Thwaites, G. (2013). *Thinking skills: Critical thinking and problem solving*. Cambridge University Press.

# 主題四：21世紀共通能力

---

- 通過問題引導子女思考
  - 「你對這個問題有什麼看法？」
  - 「為什麼你會有這個看法？」（鼓勵子女解釋）
  - 「你的看法反映你重視什麼？」（幫助子女自我調整）
  - 「你從哪裡得到這些資料的？這些資料的來源可靠嗎？」（幫助子女評估資料的準確性）
  - 「還有沒有其他看法？」（幫助子女推論）

# 主題四：21世紀共通能力

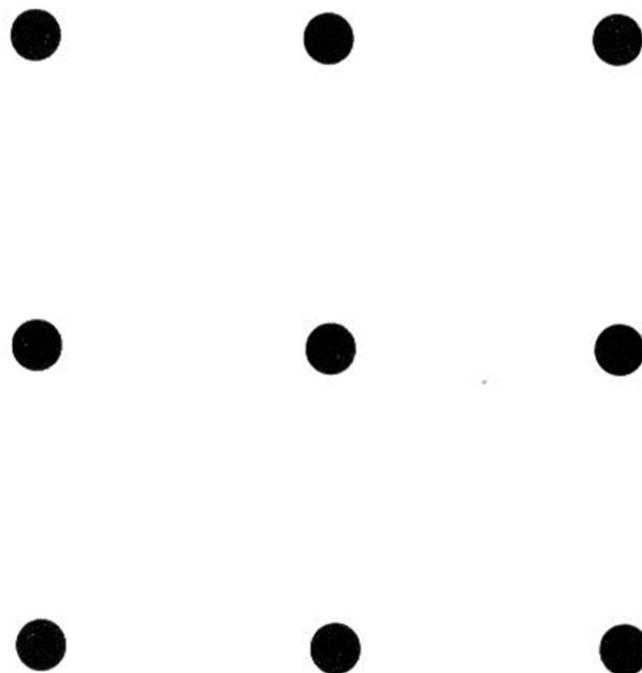
---

- 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）」

# 創意思維小練習

目標：請用**5條直線**連起下面**9點**。

規則：畫線時筆尖**不可以**離開紙張。

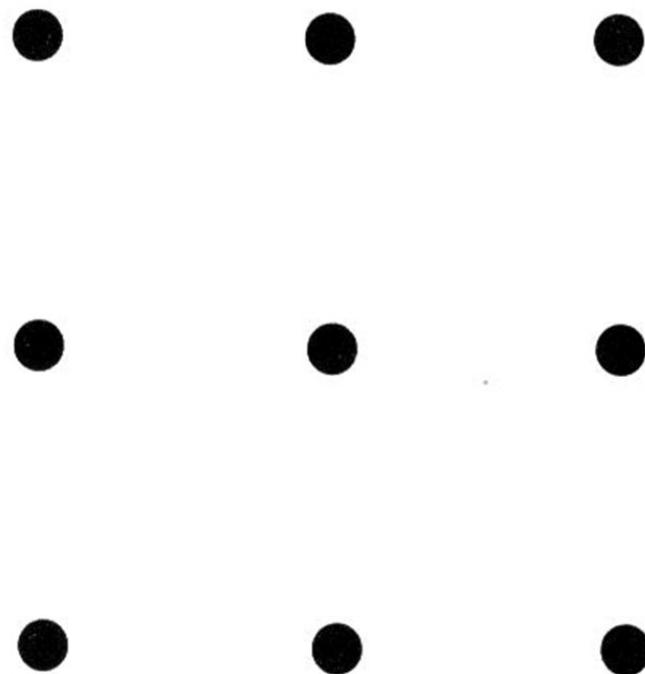




# 創意思維小練習

目標：請用**4條直線**連起下面**9點**。

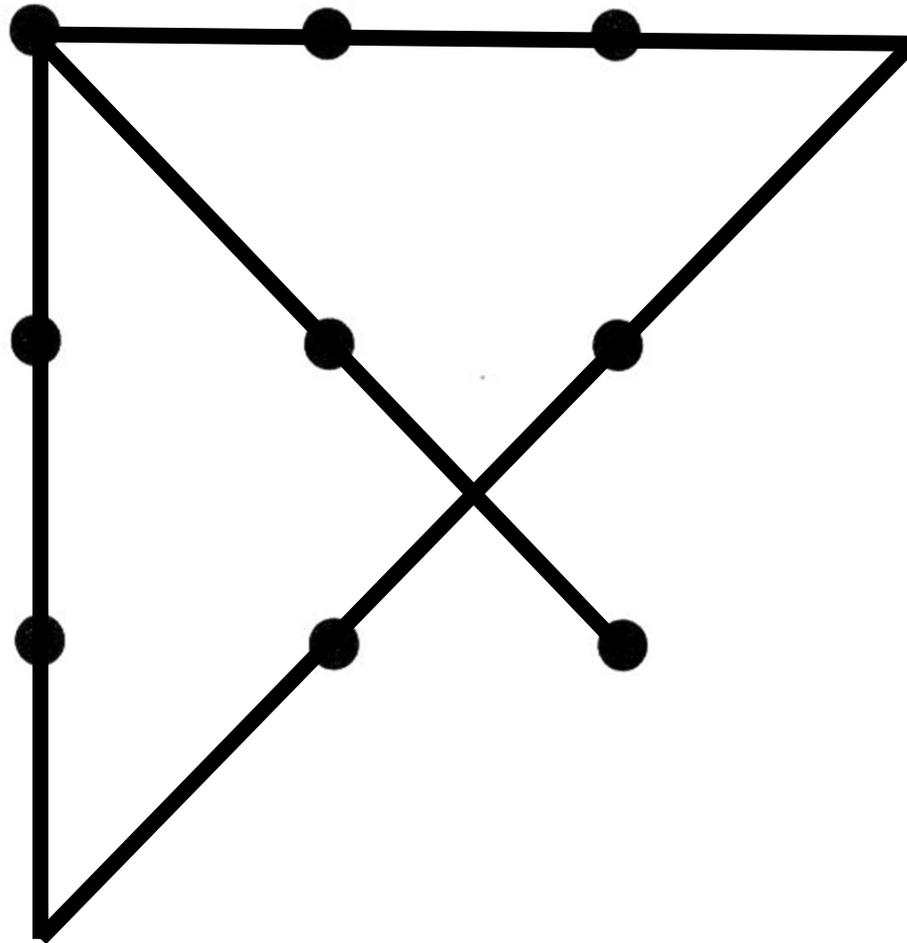
規則：畫線時筆尖**不可以**離開紙張。



# 創意思維小練習

目標：請用**4條直線**連起下面**9點**。

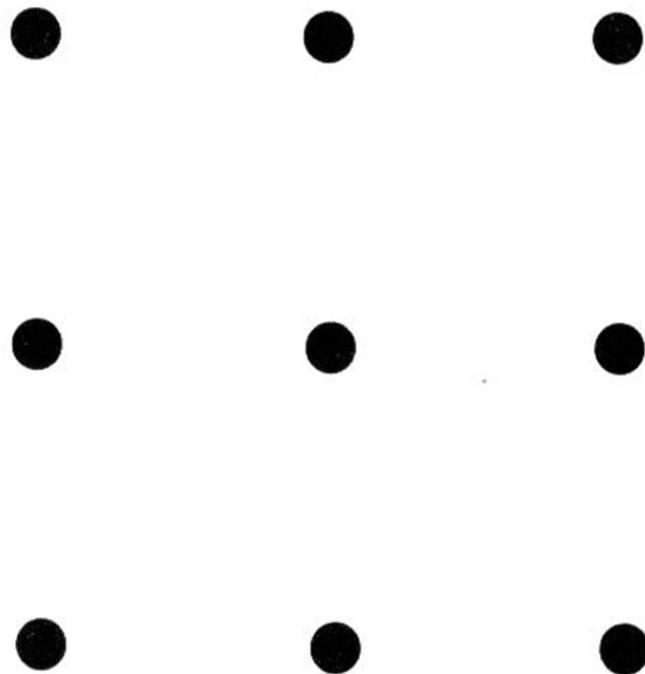
規則：畫線時筆尖**不可以**離開紙張。

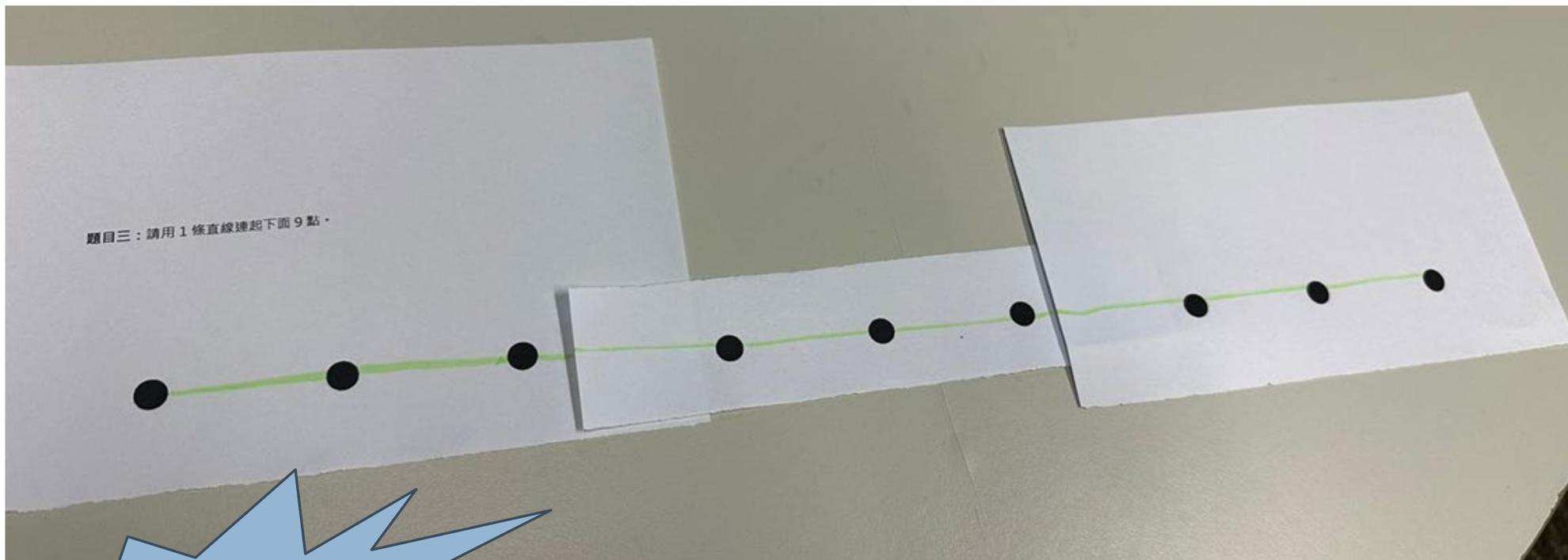


# 創意思維小練習

目標：請用**1條直線**連起下面**9點**。

規則：畫線時筆尖**不可以**離開紙張。





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」！

# 主題四：21世紀共通能力

- 奔馳法(SCAMPER)代表七種改變的方向，能夠幫助子女推敲出新穎的想法：

方向	定義
1) 代替 ( <u>S</u> ubstitute)	可以「代替」什麼？
2) 結合 ( <u>C</u> ombine)	可以與什麼「結合」成為一體？
3) 適應 ( <u>A</u> dapt)	能否「適應」、「調整」？
4) 改變 ( <u>M</u> odify)	能否「改變」其意義、顏色、音效、形式？
5) 其他 ( <u>P</u> ut to other uses)	有沒有「其他」非傳統的使用途？
6) 除去 ( <u>E</u> liminate)	能否「除去」？能否濃縮？能否減少？
7) 重新安排( <u>R</u> earrange)	能否「重新安排」原物的排序？

# 主題四：21世紀共通能力

- 例子：假如智能手機...會有什麼後果？

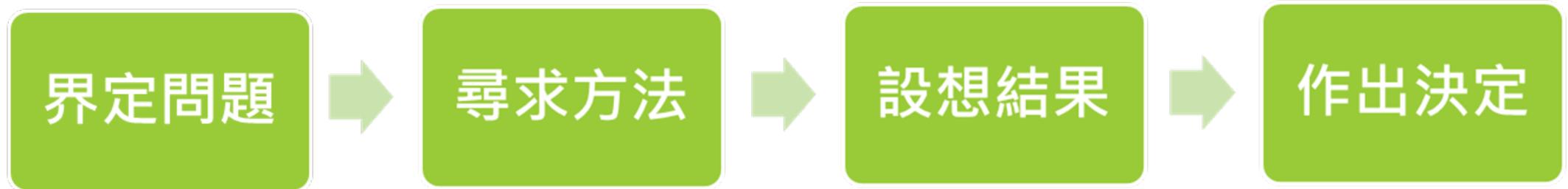
方向	例子
1) 代替 (Substitute)	「代替」了真人互動
2) 結合 (Combine)	與金錢「結合」成為一體
3) 適應 (Adapt)	會自動「適應」用家的喜好
4) 改變 (Modify)	細小到可以放在身體裡面
5) 其他 (Put to other uses)	可以為用家提供食物
6) 除去 (Eliminate)	能夠「除去」充電的需要
7) 重新安排(Rearrange)	可以讓用家走進電子世界裡生活

- 教育局（2017）。《六式創意思維技巧》。摘自：<https://shorturl.at/giyC4>。

# 主題四：21世紀共通能力

---

- 例子：子女要做小組匯報，但其他組員似乎都「懶懶閒」，不大肯動手做。子女覺得很煩惱：他不想獨自完成所有工作，但又擔心如果連他自己都不做的話，全組都會得零分。
- 「解難四部曲」：



# 主題四：21世紀共通能力

---

- 假設子女決定與組員一起**協作**來解決問題，子女就需要具備協作能力。
- **協作能力**是指能夠有效地進行小組工作，並在協作關係中達成共同目標的能力。

# 主題四：21世紀共通能力

- 在協作過程中，子女可能要扮演以下角色：

角色	工作
1) 主管	指引討論、幫助分工、制定計劃、保持進度
2) 鼓勵者	鼓勵組員表達意見，維持組員的關係
3) 記錄者	澄清想法、製作紀錄、回顧決定
4) 代言人	代表小組向外界表達想法
5) 秘書	收集或分配物資，觀察工作進展
6) 評估員	評估工作成品的質量

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

大家都表達一下意見！不如小明先說？

**主管**

現在我們分工。我覺得工作可以分成三份。我們每人可以主力負責一份。

讓我把大家的想法都記錄下來！我先用腦圖將大家的想法表現出來！

**記錄者**

**代言人**

我代表大家將我們組的想法和全班分享一下。

這個想法真好！又有創意！又可以實行！

**鼓勵者**

你們需要訪問一個遊客？讓我替你問問其他組員...

**秘書**

我們開了一個Google Doc檔案，可以在網上輪流修改同一份文件。

**評估員**

我們的進度很好呀！比預定時間早了完成！

# 主題四：21世紀共通能力

- 假設子女決定與組員一起分工協作，子女可以運用「工作流程看板」，令分工更透明更具體。
- 「工作流程看板」包括以下項目：
  - 工作
  - 負責組員
  - 預計完成日期
  - 進度：未開始、進行中、已完成
  - 實際完成日期
  - 遇到問題嗎？
  - 打算如何解決？



下載「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.

# 培養子女的解決問題能力

## ○ 「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.

# 問答環節

---