



PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION
保良局專業教育書院

「正向親職關係之方法與技巧」

程詠嫻 女士

啟程兒童發展協會—名譽學前教育顧問

Part-time Lecturer

RSM (EDB), RSCCW (SWD), RCCW (SWD), RQKT (EDB)

MAEd. (CUHK), BEd. (HKBU)

BCEd. (Research Institute For Christian)

Prof. Dip. In General Counselling (CUSCS)

Prof. Dip. In SCCW (IVE-LWL)

Cert. for Kindergarten Principals (HKBU-SCE)

合作服務單位



保良局
專業教育書院
PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION
保良局專業教育書院



CUSSCS

香港



匡智會
Hong Chi Association

匡扶智障 FOR people with intellectual disabilities

sunday
KISS



新雅文化事業有限公司



聖公會聖基道兒童院
S.K.H. St. Christopher's Home



傳媒專訪

【7個小遊戲鍛鍊三指力度】肌肉訓練入學前開始為正確執筆作準備

【打機成癮】世衛擬列沉迷打機為心理健康疾病 專家教你4招戒癮

【寓遊戲於學習】千萬不要患上學業肺癆

【唔打唔知溝通好】打架有益？！

【執筆學堂】執筆先訣：用遊戲訓練上臂前臂前三指力度

【執筆學堂】執筆正確坐姿：大腿小腿要成九十度角

【執筆學堂】執筆正確手勢：揸支槍 變蟹鉗 夾住筆

【SEN 家長為學童尋找屬於他們的旅程 開設兒童發展中心圓夢】





影片欣賞：是什麼讓我們快樂？1:39

問題：那一個方法是你最認同？原因？

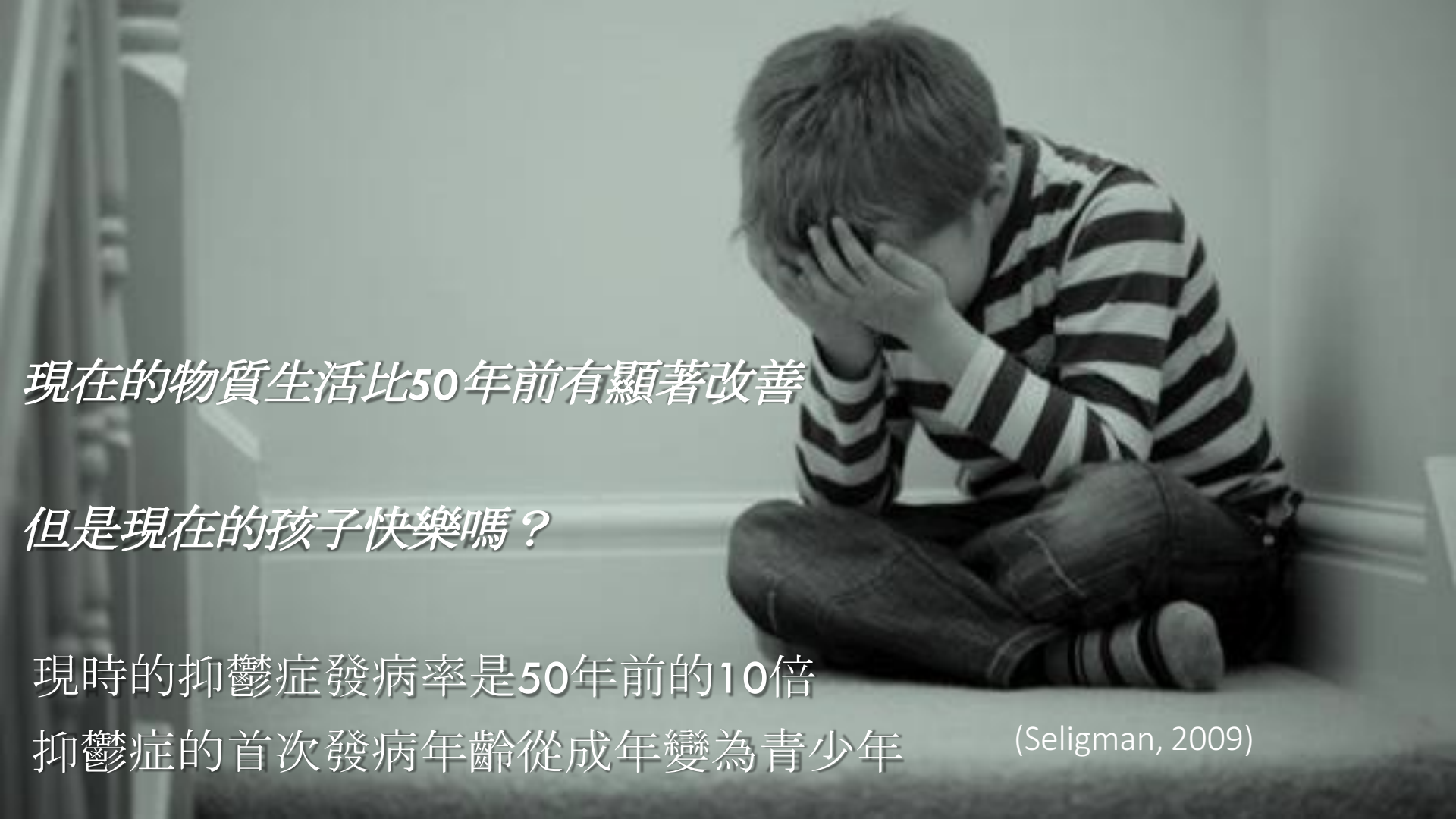
<https://www.youtube.com/watch?v=pjyEXItTS3w><https://www.youtube.com/watch?v=pjyEXItTS3w>

是什麼讓我們快樂？

WHAT MAKES US HAPPY?



你認為香港的孩子快樂嗎？ |



現在的物質生活比50年前有顯著改善

但是現在的孩子快樂嗎？

現時的抑鬱症發病率是50年前的10倍

抑鬱症的首次發病年齡從成年變為青少年

(Seligman, 2009)

「香港小學生抑鬱狀況調查 2018」

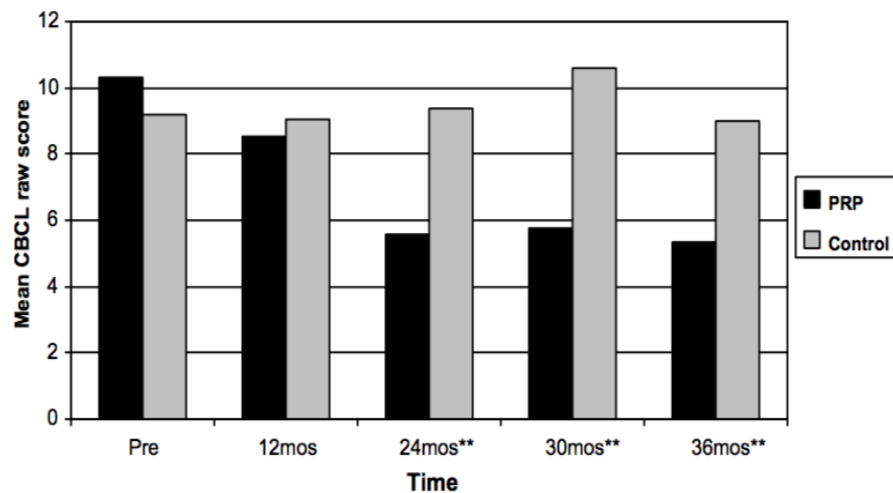
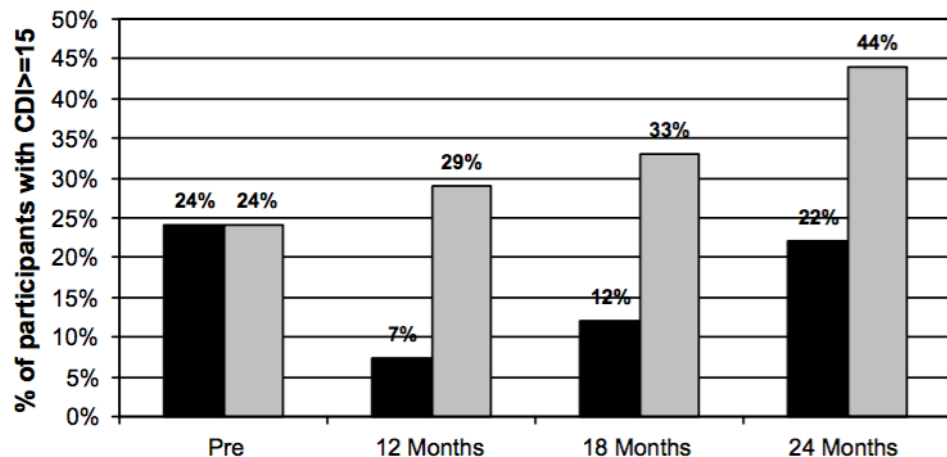


- 浸信會愛羣社會服務處「樂天 Buddies」小學身心健康支援計劃
- 於全港 18 間小學收集問卷，逾 1800 名學生參與。
- 整體受訪學生的抑鬱平均值錄得 49.4，屬沒有／輕微程度，較去年同期 47.9 輕微上升 3%。呈**抑鬱徵狀**的學生佔整體 **17.6%**，增幅為 4.4%。
- 當中呈**嚴重抑鬱**徵狀的比例由去年 9.7%增至 **12.3%**，情況值得關注。
- 小學生面對壓力的情況與去年相若，近兩成（21.2%）表示**經常感到有壓力**。
- 最多學生表示感到壓力的問題是「升中選擇及適應」（19.6%），其次是「自由／玩樂時間太少」（19.5%）及「學業成績未如理想」（18.7%）。
- 然而，進一步分析發現，相比**學業壓力**（10.6%），**疏離的親子關係**卻對兒童抑鬱具更大的影響，風險達 23.7%。若兒童同時受以上兩項因素影響，將有逾三成機會出現抑鬱徵狀

為什麼要推行『正向教育』？

外國的研究顯示正向教育能夠... ..

- 減少抑鬱、焦慮症狀
- 減少行為問題

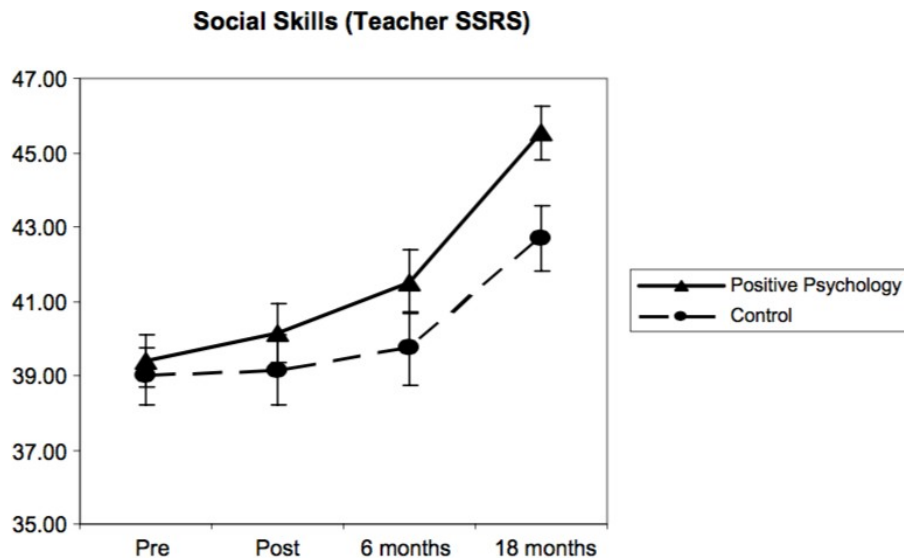
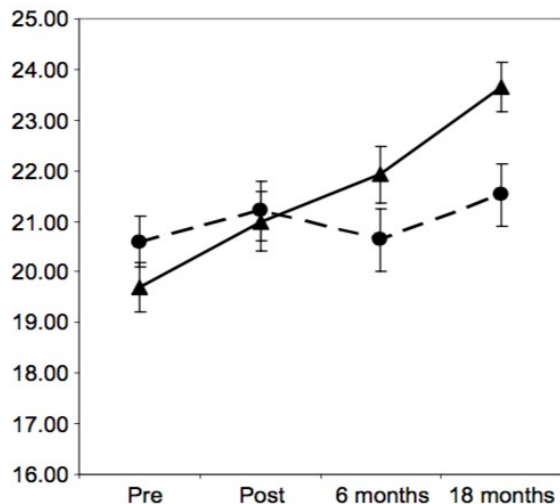


(Seligman, 2009)

為什麼要推行『正向教育』？

外國的研究顯示正向教育能夠... ..

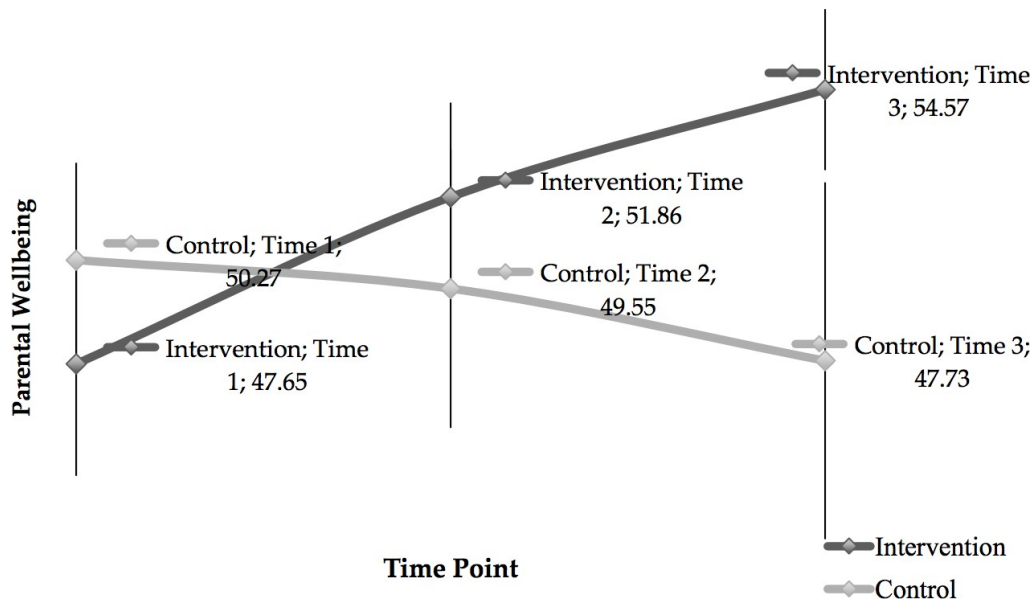
- 提昇和學習的相關能力 (例如
• 學習投入感、好奇心和創造
Learning Strengths (OSS)
- 提昇社交能力
Social Skills (Teacher SSRS)

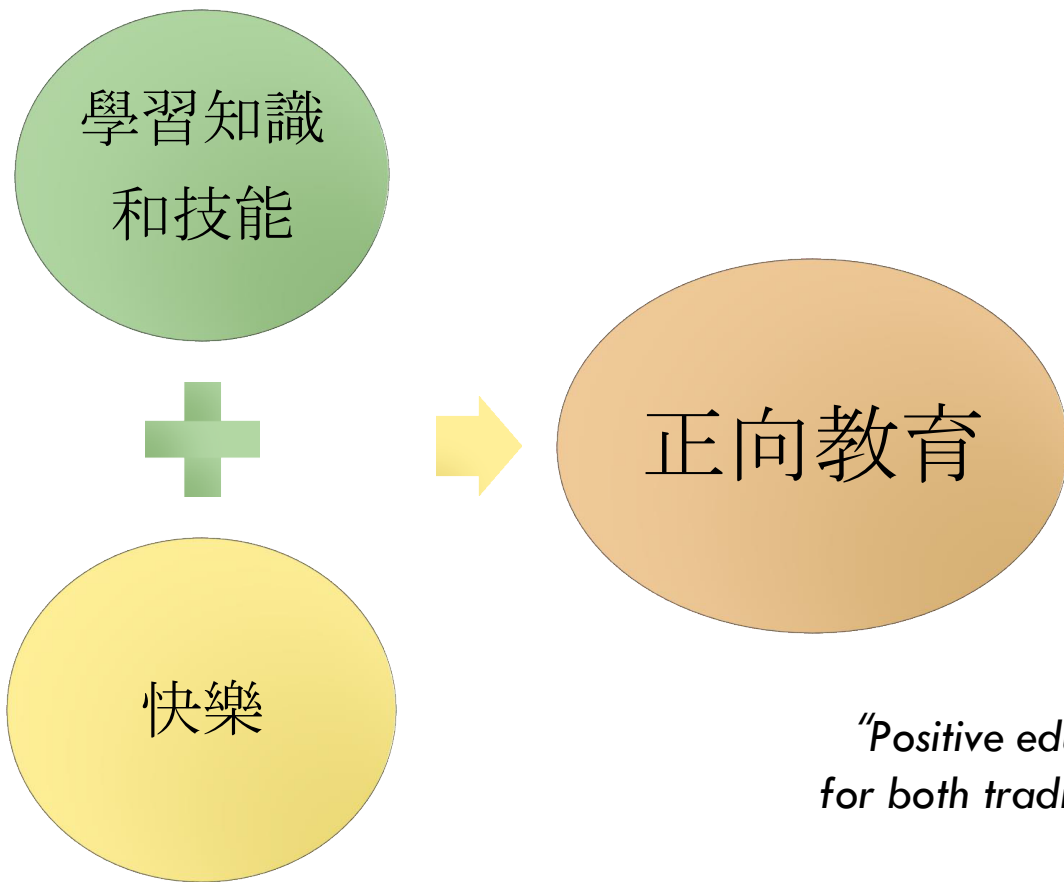


(Seligman, 2009)

為什麼要推行『正向教育』？

- 提升家長自身的**幸福感**





Dr. Martin E. P. Seligman
正向心理學之父

"Positive education is defined as education for both traditional skills and for happiness."

享受正面的體驗及對生命感到
滿足，經歷健康的樂觀情緒、
活力、情緒穩定與抗逆力。

感覺良好
(feeling good)

關懷別人，發展正向關係，以及
運用自己的知識和技能，為社會
作出有意義的貢獻。

活得美好
(doing good)

正向教育是甚麼？

(Geelong Grammar School, 2011)

活得豐盛
(Flourishing)

正向心理學的理念和元素

-快樂由我控制？

快樂方程式：H = S + C + V

H = Happiness

快樂指數

S = Set Range

與生俱來的快樂幅度，
即你的個性

C = Circumstances

生活環境及個人際遇

V = Voluntary Control

自主活動，即你的態度、
想法及行動

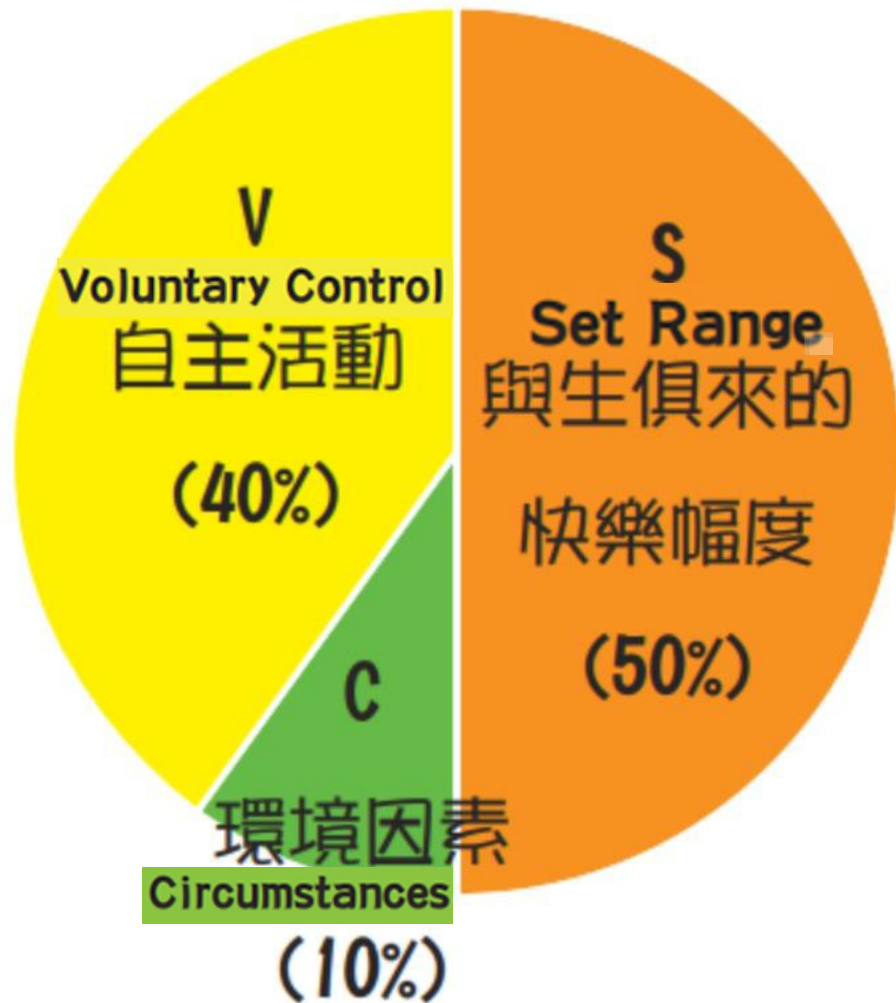
快樂由我控制？

1. 10%

2. 25%

3. 40%

4. 50%



正向心理學的幸福理論 PERMA MODEL



智慧
Wisdom

勇氣
Courage

仁愛
Humanity

公義
Justice

節制
Temperance

靈性超越
Transcendence



創造力 (Creativity)



英勇 (Bravery)



愛心 (Love)



團隊精神 (Teamwork)



寬宏 (Forgiveness)



欣賞美麗和卓越
(Appreciation of Beauty
and Excellence)



好奇心 (Curiosity)



堅毅 (Perseverance)



仁愛 (Kindness)



公正 (Fairness)



謙卑 (Humility)



感恩 (Gratitude)



判斷力 (Judgement)



誠實 (Honesty)



社交智慧
(Social Intelligence)



領導力 (Leadership)



謹慎 (Prudence)



希望 (Hope)



好學
(Love of Learning)



生命力 (Zest)



自制
(Self-Regulation)



幽默 (Humour)



洞察力 (Perspective)



靈修性 (Spirituality)

24 個
性格強項

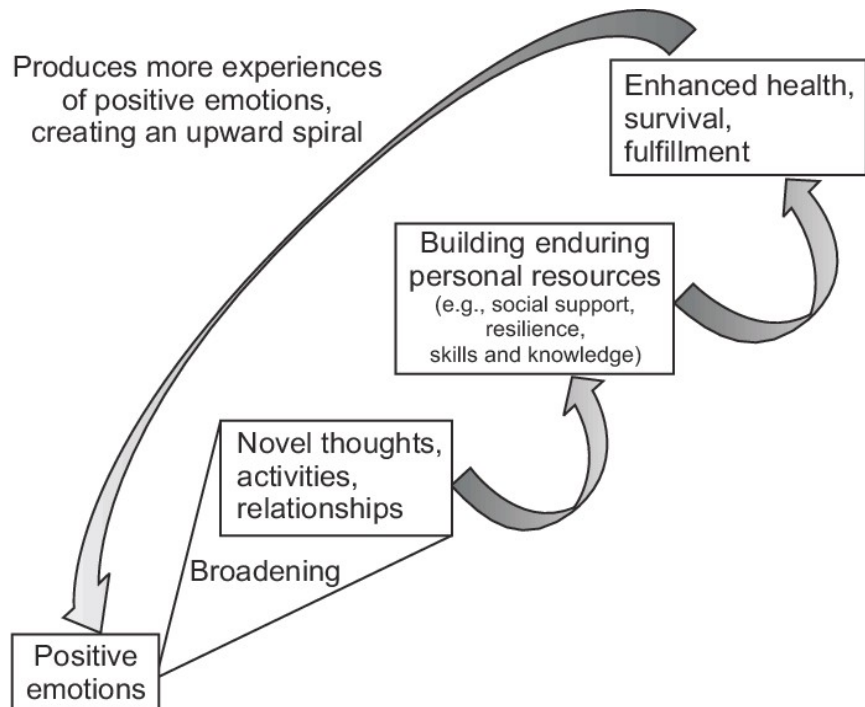


正向情緒與學習

- ✓ 專注 (Fredrickson & Branigan, 2005; Rowe, Hirsch, & Anderson, 2005)
- ✓ 彈性及共融 (Bolte, Goschke, & Kuhl, 2003)
- ✓ 具創意 (Phillips, Bull, Adams, and Fraser, 2002)
- ✓ 整合性 (Isen, Rosenzweig, & Young, 1991)
- ✓ 有效率 (Isen et al., 1991)
- ✓ 合作 (Tian, Du & Huebner, 2014)



快樂與學習



擴展與建構理論

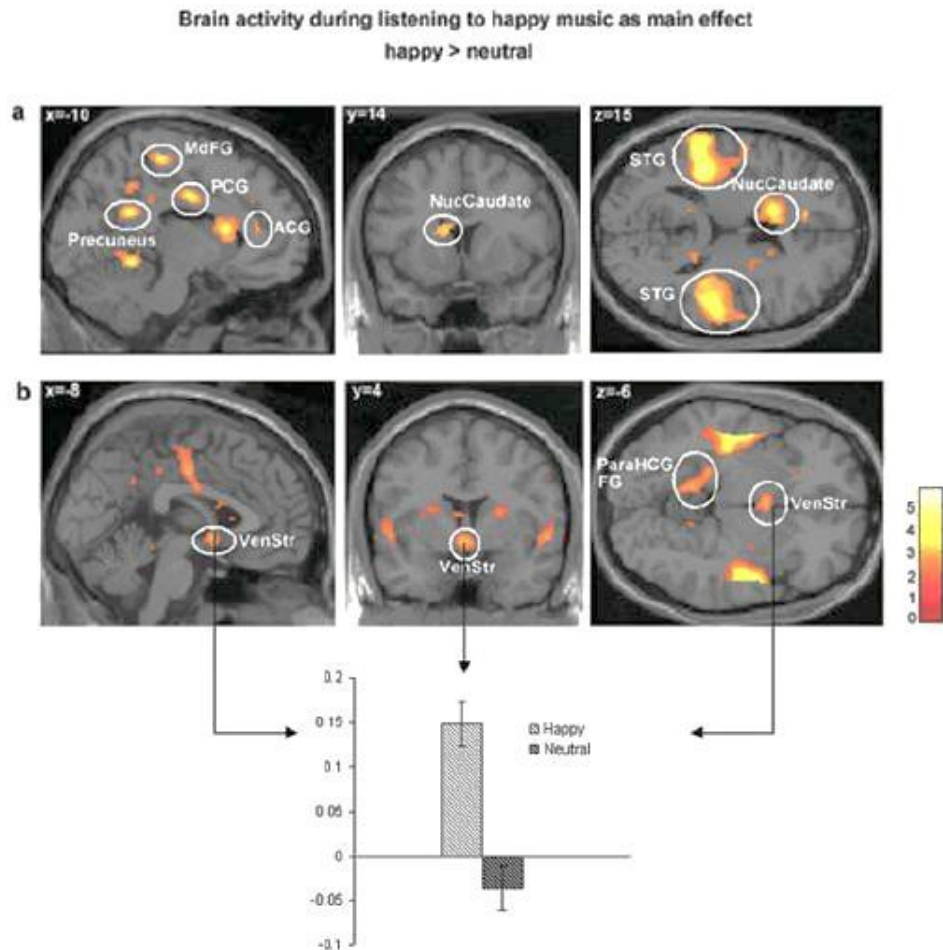
Broaden and build theory

(Frederickson, 2004)

- 正面情緒能夠：
- 造就人的正向行為傾向和日常生活習慣
- 建立起更豐厚的資本來對抗壓力
- 例如強健體魄、人際網絡、心曠素等
- 使自己變得更強大和更有力量
- 面對將來不同的困難和挑戰

快樂與學習

- 聽到快樂音樂時,腦部活動增加
- 獎賞與動機的相關神經迴路



天生 VS 後天改變

性格

Personality

智力

IQ

能力

Ability

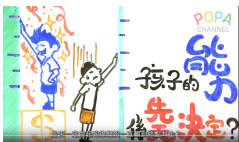
技巧

Skills



影片欣賞:孩子能力，先天決定？ 3:27

問題：什麼心態會最影響孩子的能力？

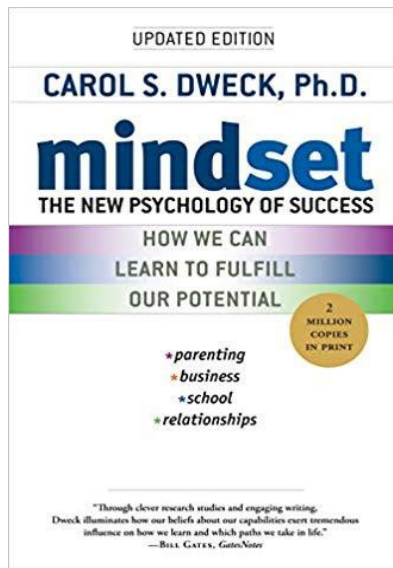




Carol S. Dweck, PhD

思維模式理論 Mindset Theory

一個人對智力及能力能否改變的思維模式，會直接影響我們的努力、動力及表現。



思維 Mindsets

性格、智商和能力
是**先天**，**無法改變**

成功建基於**資質**

而對困難時，傾向會**選擇逃避**



性格、智商和能力
是**可發展及改善**

成功建基於**努力**
和方法

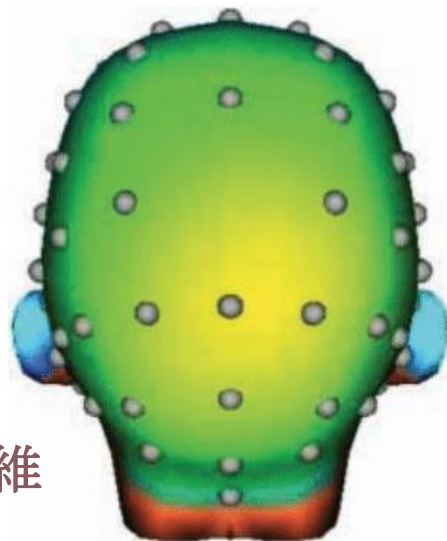
而對困難時，傾向會**接受挑戰**

"My brain is like a muscle that grows."

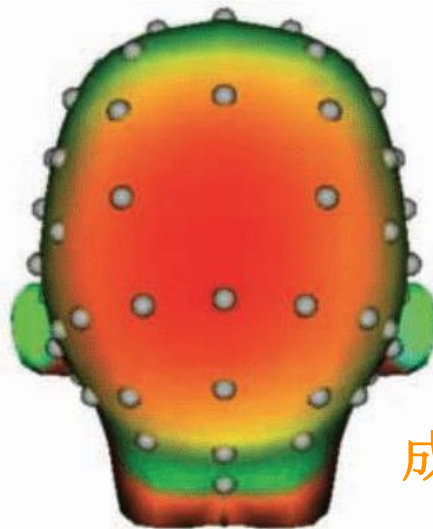


在遇到“錯誤”或“失敗”時

固定型思維



成長型思維

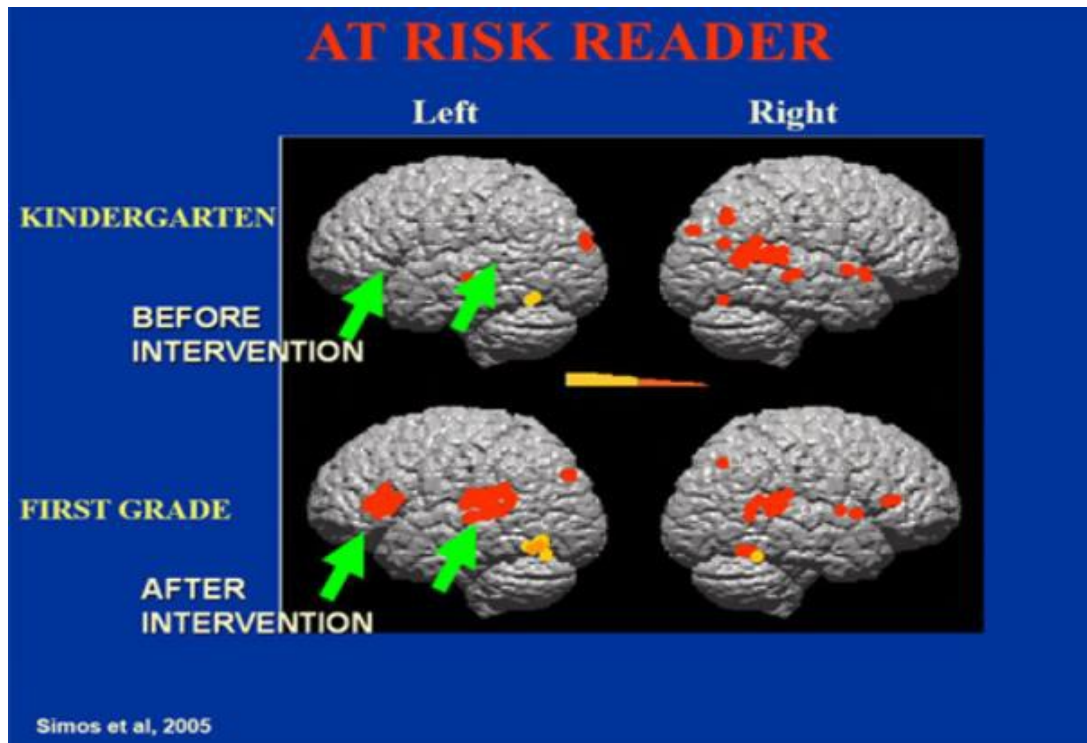


150–550 ms

0 μV

13.75 μV

大腦的可塑性 Brain Plasticity



孩子對於成功和失敗的歸因： 「我因為xx而失敗／成功。」



➤ 「個人」 讚揚／批評

- 好聰明／蠢
- 調皮／乖



➤ 「過程」 讚揚／批評

- 好努力／可以再進步
- 好的方法



透過你的說話，培養孩子的「成長型思維」

孩子說

1. 這太難了
2. 現在挺好的
3. 我不可能像她一樣聰明
4. 我在閱讀方面不好
5. 我不擅長這個

成人的回應

1. 這可能需要更多的時間和精力
2. 這個很不錯，如何可以呈現你最好的表現？
3. 看看她是怎麼做的，你要試一試
4. 一起訓練你的閱讀能力
5. 你正在提升自己



稱讚孩子時不該說的兩個字？

問題：何為三文治溝通法？



MAST
Inclusive Education
為所有孩子教育

正向親子教育系列

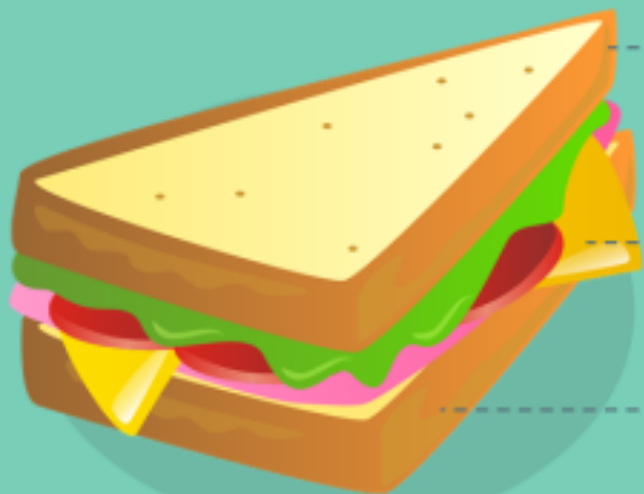
稱讚孩子 不該說的 兩個字!

正向教育導師
Ahke Sir

訂閱頻道
YouTube

f MAST 正向親子教育

三文治溝通法



第一層 認同、肯定

第二層 建議、修正錯誤觀念

第三層 鼓勵、信任、幫助



辨識子女的強弱項及興趣

在腦海中選擇子女，他／她

- 最喜歡做什麼
- 有什麼事情做得好
- 有什麼事情為未掌握
- 性格特質是什麼



智慧
Wisdom



創造力 (Creativity)



好奇心 (Curiosity)



判斷力 (Judgement)



好學
(Love of Learning)



洞察力 (Perspective)

勇氣
Courage



英勇 (Bravery)



堅毅 (Perseverance)



誠實 (Honesty)



生命力 (Zest)

仁愛
Humanity



愛心 (Love)



仁慈 (Kindness)



社交智慧
(Social Intelligence)

公義
Justice



團隊精神 (Teamwork)



公正 (Fairness)



領導力 (Leadership)

節制
Temperance



寬宏 (Forgiveness)



謙卑 (Humility)



謹慎 (Prudence)



自制
(Self-Regulation)

靈性超越
Transcendence



欣賞美麗和卓越
(Appreciation of Beauty
and Excellence)



感恩 (Gratitude)



希望 (Hope)



幽默 (Humour)



靈修性 (Spirituality)

24 個 性格強項

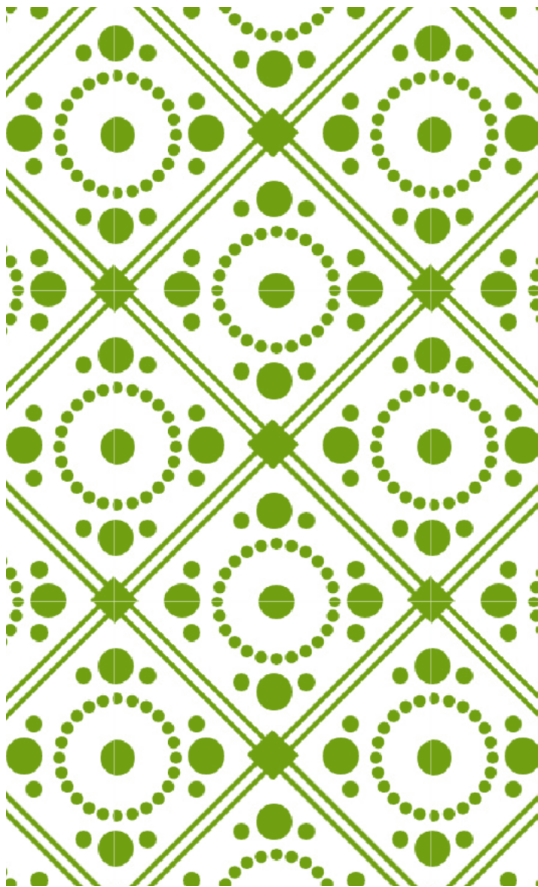


親子



孩子的天賦是音樂感，
所以幫他報讀了鋼琴、小提琴、
古箏、甚至非洲鼓……
這樣的話，
你認為孩子會有動力嗎？
會喜歡學習嗎？

程衛強 註冊心理學家



如何建立孩子正面積極的情緒？



你的快樂指數



9

Fantastic

8

Great

7

Better than good

6

Very good

5

Good

4

Okay

3

So-so

2

Struggling



Not doing what I need to do

Have given up

10



0



讓子女表達情緒



- 有空間自由地表達不同的情緒
- 找到自己快樂的來源和分享快樂的經歷

Emotional learning is important as a “protective vehicle to prevent problematic youth behaviour and promote mental health & wellbeing”.

(Reicher & Matischek-Jauk, 2017)

成為子女的情緒教練

BE THE EMOTION COACH OF KIDS

➡ 子女掌握和明白情緒控制的技巧
更有自信，在社交和學業上有更好的表現，身體更健康

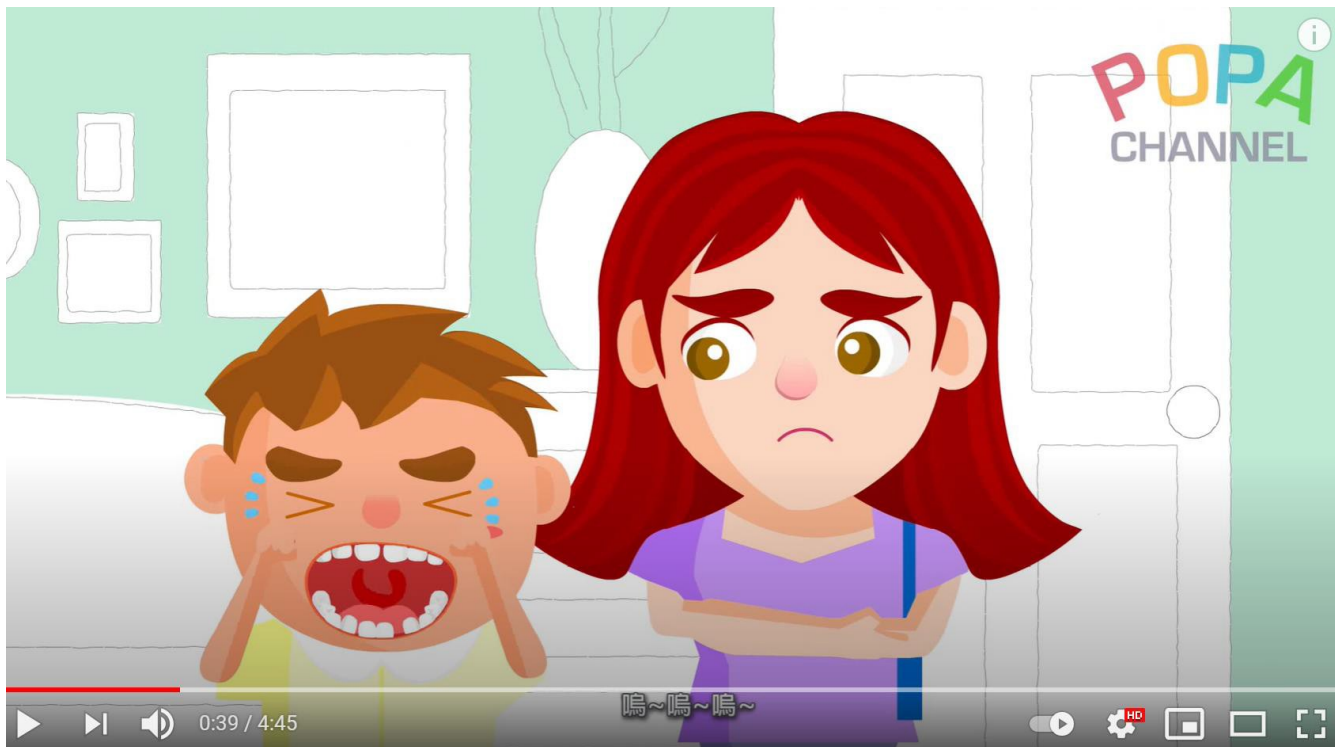
(Gottman, 1996)





如何做孩子的情緒教練？4:15

問題：何謂情緒輔導型的家長？





如何做孩子的情緒教練？4:15

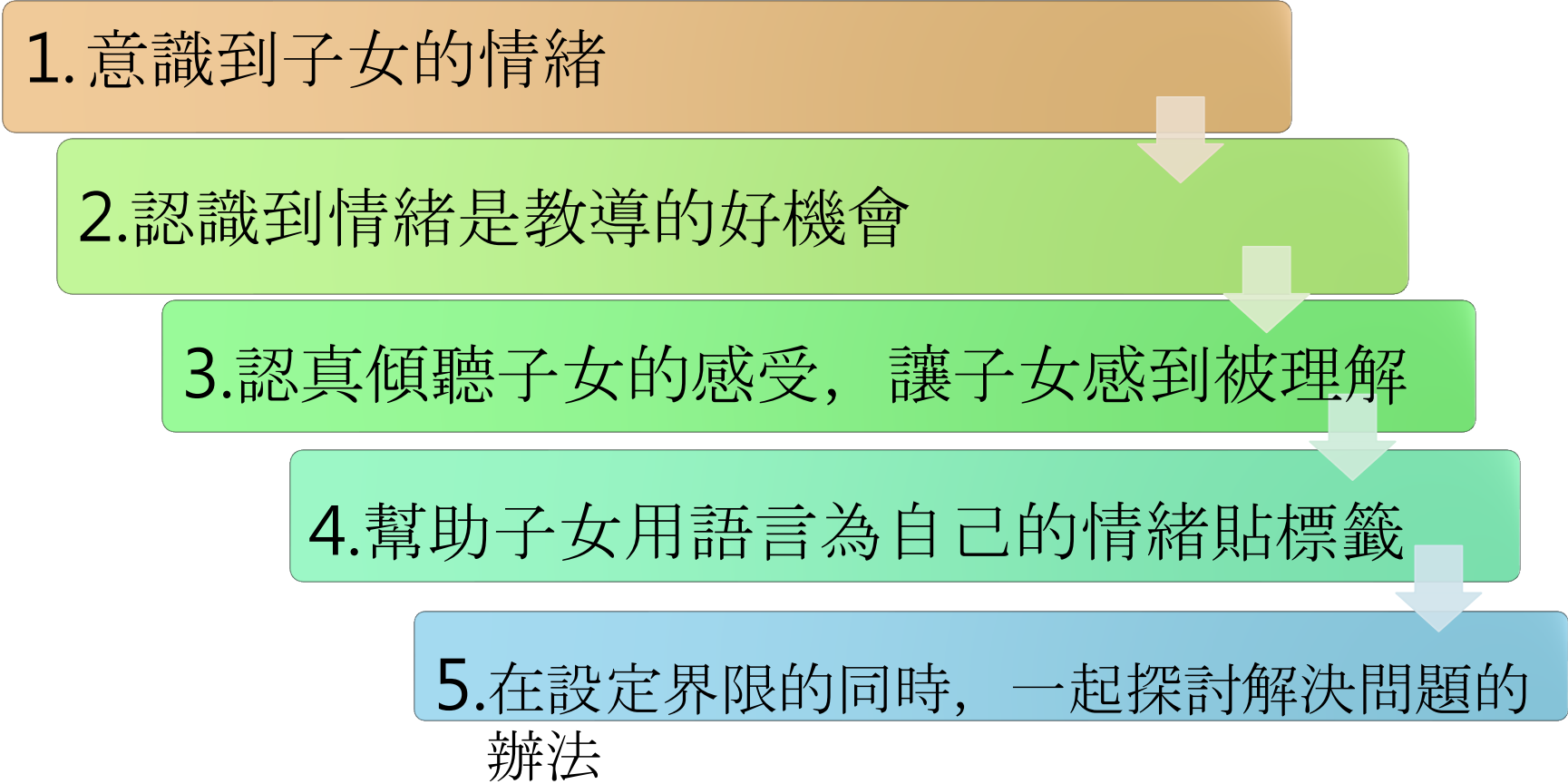
問題：何謂情緒輔導型的家長？

POSITIVE
PARENTING

情緒教練 5步曲

5 STEPS OF EMOTION COACHING (Gottman, 1996)

1. 意識到子女的情緒



2. 認識到情緒是教導的好機會

3. 認真傾聽子女的感受，讓子女感到被理解

4. 幫助子女用語言為自己的情緒貼標籤

5. 在設定界限的同時，一起探討解決問題的辦法

總結

- ✓ 正向教育又能夠協助培養孩子擁有**快樂、健康及良好德行**，以**面對**生命中不同**挑戰**、享受**有意義**的人生
- ✓ 快樂有**40%**由我們**控制**→ 選擇喜歡的自主活動
- ✓ 培養子女的「成長型思維」，讚賞需要**快、真、準**
- ✓ 運用**三文治溝通法**
- ✓ 在日常生活中多發揮**性格強項**
- ✓ 善用**情緒教練 5步曲**，協助孩子表達情緒，在設定界限的同時，一起探討**解決問題**的辦法





Any questions?

feedback QR code

Please contact me at viennching@yahoo.com.hk