



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



元 意 教 養

家長有效管教的平衡定律 - 為孩子立界線 ？

About Eos...

關於顏琚



- 畢業於美國三藩市州立大學 - 心理學榮譽學士和工商業心理學碩士
- 英國心理協會認證的心理測評師資格
- 情商管理的認證講師，也在澳洲墨爾本大學獲取兒童及青少年情緒教練（ Tuning in to Kids & Teens）的認證講師資格
- 美國 察覺教養認證教練（ Conscious Parenting® Certified Coach ）
- 曾在英國Grantham學院接受經濟、心理學和信息系統的高級教育
- 過去的二十年，作為專業的顧問和教練，致力於培養世界500大企業裡的人才及領導者。成為母親後，深刻體會在企業發展人才和在家裡發展未來的人才（我們的孩子）有著很多共同之處，近年來一直致力於研究如何運用科學的方法提高教養素質，讓家長與孩子共同成長和進步。同時是香港Alignment Consulting 的負責人和 BASIC Parenting元意教養的創辦人



元意教養

BASIC Parenting Principles

B

Boundaries
界線

A

Attunement
調節

S

Sample
以身作則

I

Involvement
參與

C

Consistency
一致性

與你的孩子建立連結，讓他們學習堅韌和實現自我價值的5個核心支柱



元 意 貫 注

請注意...

在開始之前

01

請掃描以下 QR code

今天的分享内容將會以電子書的方式電郵給你！



02

掃描以下 QR code 或到 ahaslides.com/5VU2N

讓我們瞭解一下你的線的看法！



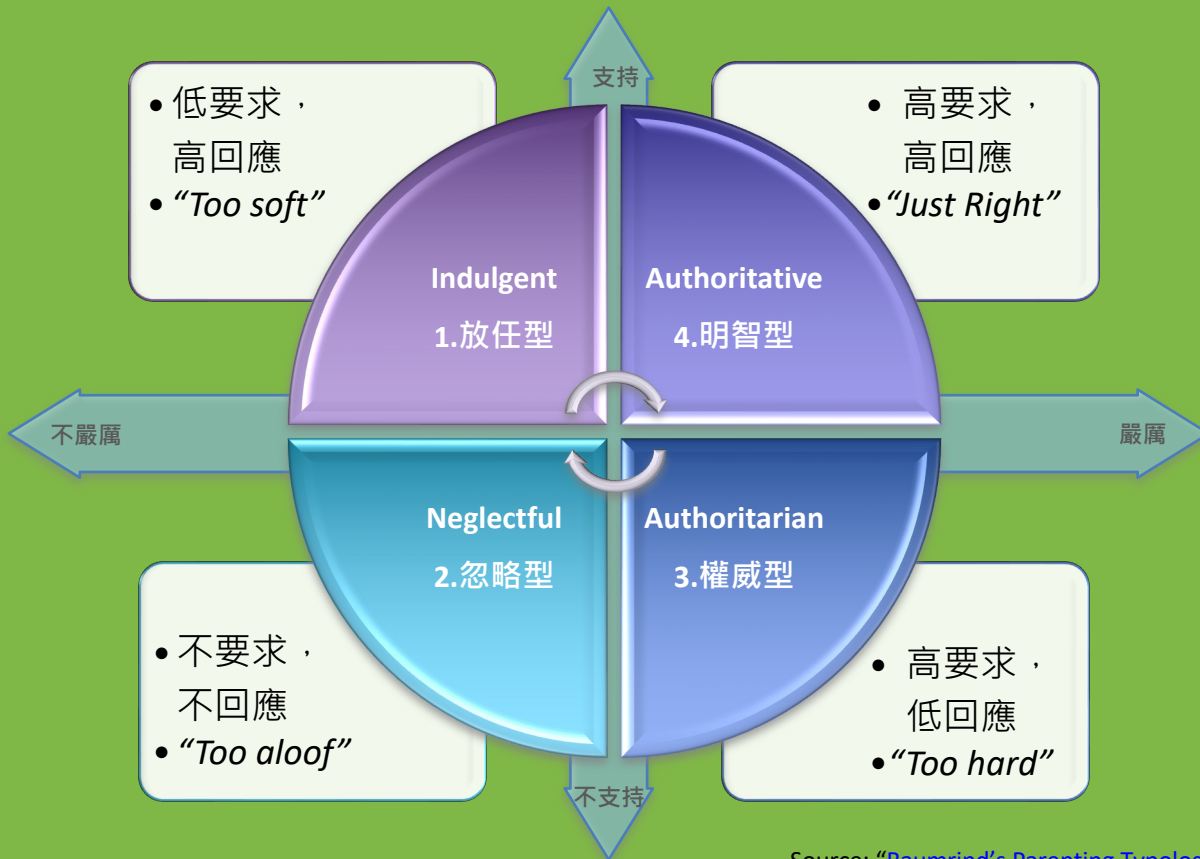


PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION
保良局專業教育書院



為什麼界線
在養育孩子裡面很重要？

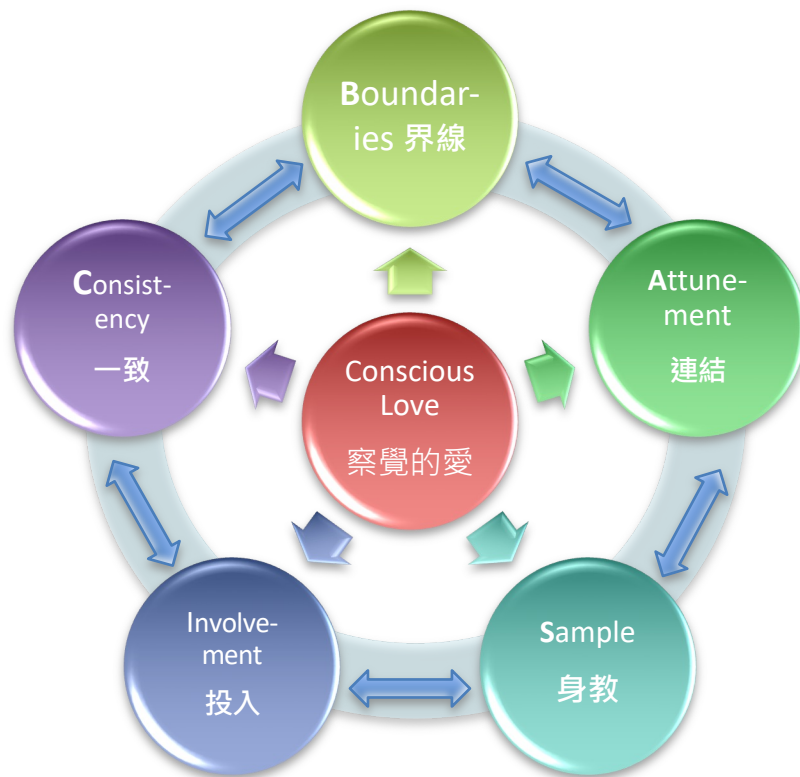
界線的重要性



Source: "[Baumrind's Parenting Typology](#)".

B.A.S.I.C Parenting Principles

元意教養 “基本” 原則





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



元 意 教 養

什麼是界線?

界線

Boundaries

父母對子女的行為和與他人的互動
而制定的明確而一致的準則

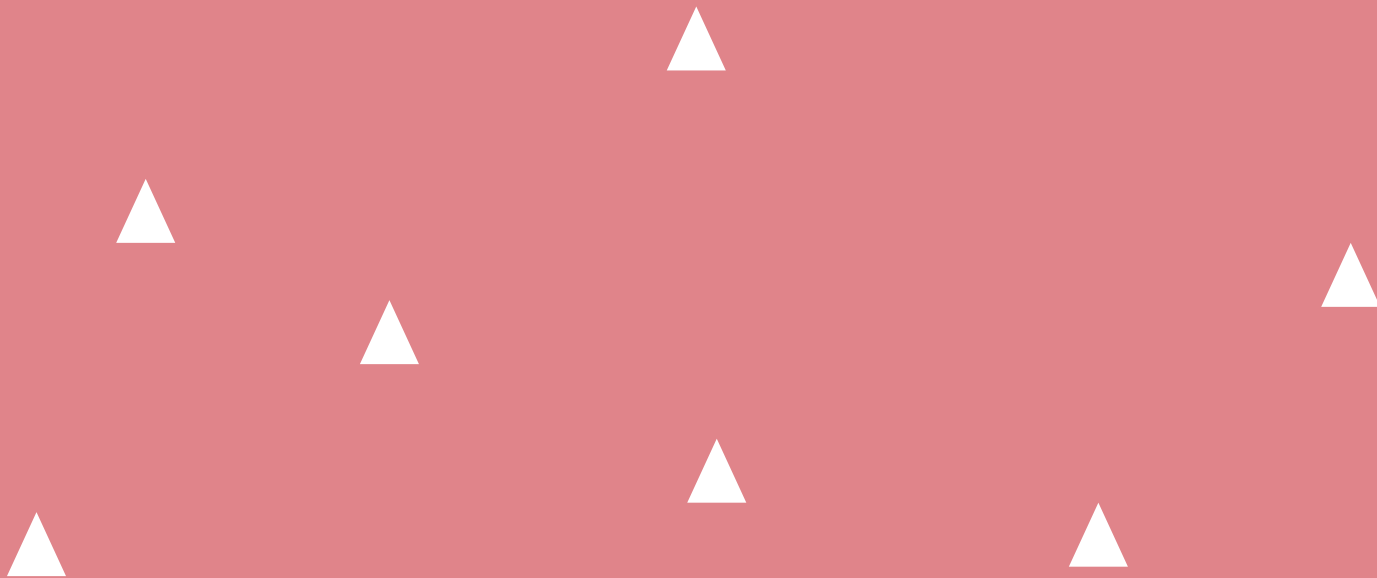
- ❑ 有效的界線是在設定限制和給予孩子自由探索並從他們的經歷中學習之間的平衡
- ❑ 界線應該與年齡相適應，並有靈活性



有界線的自由



元 意 義 義



與孩子建立 健康界線的好處

1. 促進情緒調節

健康的界線讓孩子清楚地了解什麼是可接受的行為，什麼是不可接受的行為，從而幫助他們培養情緒調節技能

3. 促進健康的關係

健康的界限幫助孩子理解相互尊重、誠實和信任的重要性

4. 增強解決問題的能力

讓孩子學會在父母設定的界線內駕馭不同的情況

2. 培養自主獨立

通過設定適合年齡的界線，父母可以鼓勵孩子為自己的行為和決策負責

5. 促進身體和情感安全

健康的界線通過限制潛在的有害行為或情況來幫助確保兒童的身體和情感安全



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



元 意 教 養

有什麼不同的界線？

石頭界線

- 刻板和不靈活的
- 在父母和孩子之間造成一種分離和斷連的感覺
- 基於恐懼和控制，優先考慮父母的需求而不是孩子的需求



沙子界線

- 靈活和可調整的
- 在父母和孩子之間創造了一種連結和開放的感覺
- 建立在相互尊重和理解的基础上,優先考慮孩子的需求,同時也考慮到父母的需求

是石頭還是沙子？



Mark 和 Lisa 是一個名叫 Lily 的四歲女孩的父母。

他們的工作時間都很長，而且非常關心女兒的學業成績。他們讓 Lily 參加許多課後課程，包括數學、閱讀和鋼琴等等，並期望她在所有這些課程中取得優異成績。他們相信這些活動將 Lily 在學校和生活中更具競爭力，他們為她的成就感到自豪。

然而，Lily 開始感到力不從心和疲憊不堪。她幾乎沒有時間玩耍或放鬆，她開始害怕她的課後活動。她開始抱怨胃痛和頭痛，晚上也難以入睡。儘管有這些痛苦的跡象，Mark 和 Lisa 仍繼續推動她取得優異成績，認為他們正在幫助她取得成功！

你認為父母對女兒的要求是石頭還是沙子？



元 意 教 養

是石頭還是沙子？



小民是一個5歲的男孩，他喜歡玩電子遊戲和看YouTube影片。他的父母擔心他花在螢幕上的時間，但他們也認識到這些活動給他帶來了快樂和滿足感。他們想為看影片和電子遊戲時間設定界線，但又不想限制小民的好奇心和探索精神。

爸媽決定與小民坐下來，就他使用iPad的時間進行了開放式對話。爸媽也承認螢幕時間可以很有趣和吸引人，同時，他們說希望小民在不同的活動中保持平衡，過多的螢幕時間可能對他的健康是有害的。他們詢問小民除了iPad以外，他還想做哪些活動。

他們一起列出了小民喜歡的活動清單，例如戶外踩單車、樂高和畫畫等。爸媽對於每一天能夠使用iPad時間做了明確的界線設定，他們也鼓勵小民探索他的其他興趣。他們為他的其他活動提供材料和資源，並稱讚他的努力。

你認為父母對兒子的要求是石頭還是沙子？



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



元 意 教 養

設定界線的常見錯誤

5 個設定界線的常見錯誤：

01 過於死板 Noller and Callan (1990)

02 不善於溝通 Morris et al. (2000)

03 強調懲罰而不是後果 Gershoff (2002)

04 不切實際的期望 Kuczynski and Kochanska (1990)

05 未能以身作則 Brownell and Kopp (2007)





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



元 意 教 養

在平衡親子關係和界線之間的挑戰

在平衡親子關係和設定界線之間面臨的挑戰：

01 害怕讓孩子不高興：可能擔心設定界限會讓孩子不高興，破壞他們的關係

02 內疚：擔心自己過於嚴格或沒有滿足孩子的需求

03 不確定性：設定什麼界線或如何設定界線感到不確定

04 不一致：家長在設定和執行界線時，可能難以保持一致

05 不同的教養方式：父母可能有不同的教養方式，這可能導致在設定界線方面的分歧和衝突

06 文化或社會期望：當涉及到為孩子設定界線時，父母可能會感到壓力，要符合文化或社會的期望。

是一項複雜而具有挑戰性的任務



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



元 意 教 養

平衡親子關係和界線之間的策略



“FENCE” 界線的有效策略：

- F** Flexibility 靈活性
- E** Empathy 同理心
- N** Natural Consequences 自然後果
- C** Connection 與孩子連結
- E** Emotion Regulation 情緒調節



Flexibility

FENCE 靈活性

可以通過調整規則去適應孩子的需要



Empathy

FENCE

同理心

如果孩子難以遵守界線，請花點時間理解他們的觀點



元 意 教 育



Natural
Consequences

FENCE

自然後果

如果孩子過了界線，
請嘗試使用讓人感到尊重和授權的自然後果



元 意 教 育



Connection

FENCE

與孩子連結

設定界線時，盡量讓孩子參與到這個過程中
設法將遊戲和樂趣融入您的日常生活中



元 意 教 育



Emotion
Regulation

FENCE

情緒調節

當孩子在被告知不能得到他們想要的東西後發脾氣時，
父母可以通過深呼吸來練習情緒調節



元 意 教 育





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



元 意 教 養

真正的界線



為什麼

我做親子教育的原因...

我們與你分享這些， 因為...

我曾經和你一樣

在過去的20 + 年裡，我在香港，英國和美國學習了如何激發人們最好的一面。

我一直在教領導者如何溝通，並幫助財富 500 強公司如何發揮員工的最大潛能。

最優秀的人才領導者願意付錢給我作為他們「搶手」的企業顧問和教練。

我認為作為父母，與孩子一起教學和交流將是小菜一碟。然而，我在家裡失敗得很慘！我無法從我兒子身上發揮出最好的一面，因為我失去了與他的連結。





我們與你分享這些 因為...



元 意 義 表

我們仔細研究了**最有效的西方科學**的教養方式，並結合了**東方的智慧** - 這就是我們找到答案的地方。

看到我們開發的**方法**如何為全球的華人父母提供的效果，我們開始幫助更多的家長，成為他們想成為的父母。

我們的家長能更容易的安撫父母和孩子的情緒問題，對如何處理日常的父母權力鬥爭有明確的指引，他們的孩子更有動力和渴望學習，與孩子建立親密愉快的關係，他們終於可以享受他們的育兒之旅。

這就是我們想你過上的生活。



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



九 龍 教 育

等等...

在結束之前

01

請掃描以下 QR code

今天的分享內容將會以電子書的方式電郵給你！





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



02

請填寫反饋問卷

Link: <https://forms.gle/adtUUPzEiYiFLwUV7>



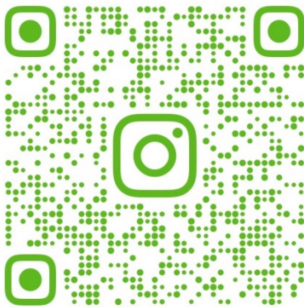
想持續知道更多嗎？



Eos ParentingCoach



BASIC Parenting 元意教養



esobasicparenting



@eosbasicparenting



元 意 教 養



YouTube

BASIC Parenting 元意教養

LET'S CONNECT:)

Follow & Share...

Website: www.basicparentingcircle.com



Email: support@basicparentingcircle.com

有什麼問題
Any Questions?



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



元 意 教 養

THANK YOU

BASIC PARENTING 元意教養