

A young girl in a white tutu is running across a green field, holding a large bunch of colorful balloons. The background is a bright, sunny sky with a gradient from blue to yellow. The balloons are in various colors including yellow, pink, green, blue, red, and purple.

# 培養「正能量」孩子家長講座

循道衛理楊震社會服務處  
家庭健康教育及輔導中心  
網址：<http://fhe.yang.org.hk>  
電話Tel :2171 4111  
Facebook 專頁: @yangfhe

# 流程

1. 時下兒童面對的困難
2. 何謂「正向心理學」？
3. 父母如何協助孩子培養正向人生觀？



1. 你們的孩子快樂嗎？

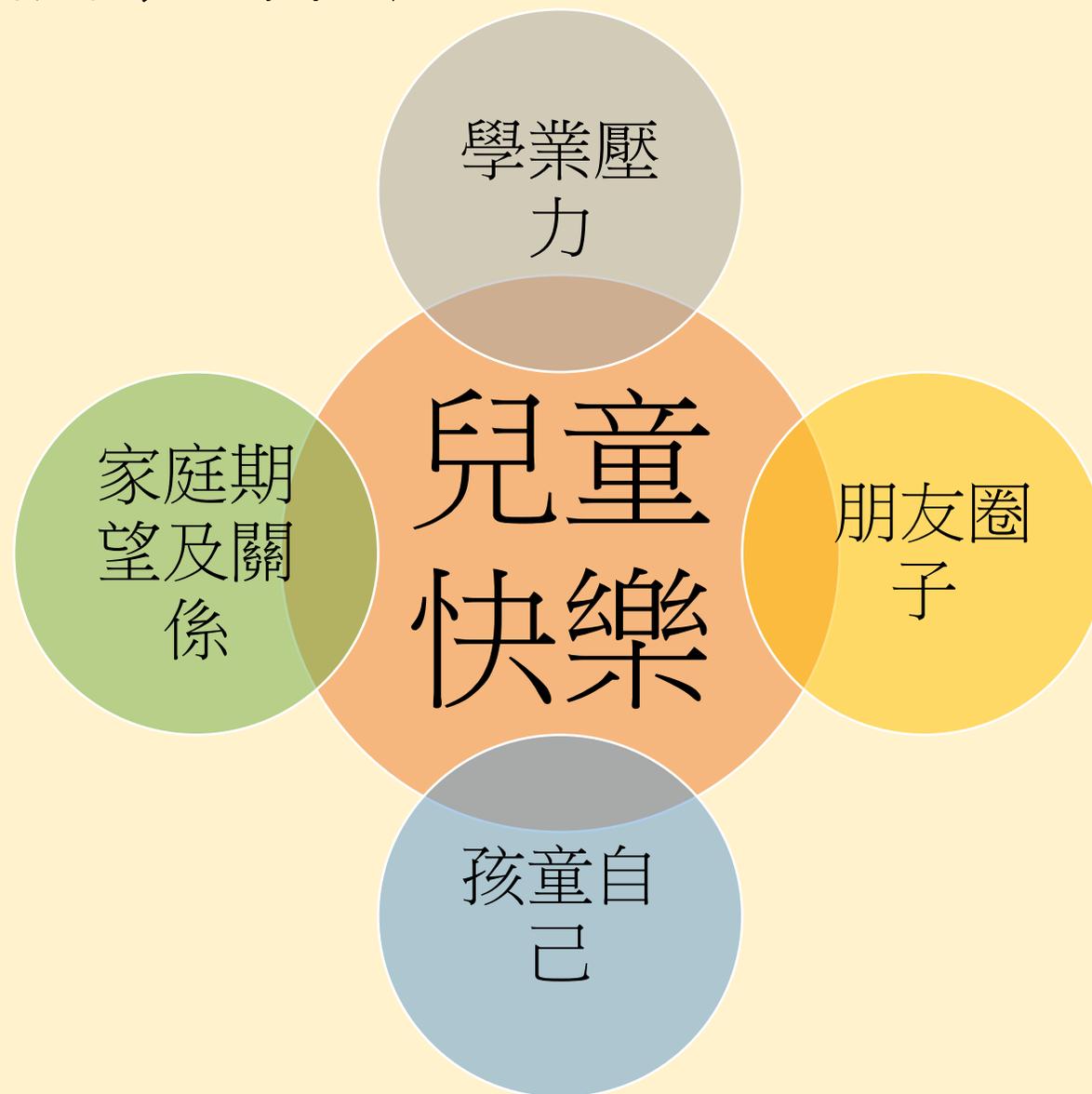
# 「兒童快樂及壓力意見調查」 2015

- 2015年12月香港電台與香港小童群益會進行「兒童快樂及壓力意見調查」，以了解香港兒童身心發展。
- 香港兒童普遍感到快樂，最多小朋友給予滿分 10 分 (30%)
- 同時亦有一成小朋友給少於5分
- 有>70% 小朋友表示感受生活壓力



兒童的不快樂 / 大壓力來自  
於....?

# 他們的困難是什麼？



# 學業壓力

第十一週		家課登記表	
日期	11月9日 星期一	11月10日 星期二	12月10日 (星期四) 2C
中文	①明天交佳音評(九) 26組 P.5-7 ②書 P.24-25 ③寫工(四) 改簽自評	26組 P.5-7 改 P.10-11	中文 ①作 P.3-4 ②寫工(九) ③校本 P.8-9 ④說工(一) ⑤智愛中文網
英文	①WSU4 Ex.3A + Corr	①Bring Rules! Ru (故事書)	英文 ①Next Tue. (15/12) Dict. 7 ②4/1 Quiz ch. 3, 7 ④Pen. P.
數學	①班工(三) ②作 P.27-28 ③作改 25-26	①誰言平氣改 ②作改 P.27-28 ③作 P. 424	數學 ①I EX 17 改正 ②I. Ex 18 ⑤作業 P.17, 1 ③補充 P.40, 41 ④乘法(6,9)
常識	作 3, 改	①明天帶前、膠紙一卷 及一圓形物 ②作業 P.5	常識 ①明天帶前、膠紙一卷 及一圓形物 ②作業 P.5 及工在 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100
通告	通告 ( ) 號	12月 10日 通告 (008) 號	請閱通告 普: 14/1 及 15/1 考口試

## 台港小學生大不同



台灣小學生



賓妹 (菲傭)

香港小學生

# 港童有幾忙？

122名子女正就讀幼稚園或小學的受訪家長中，只有17.2%無替子女安排任何課外學習活動，例如補習班、小提琴、畫畫、游泳班等。

“

- 1項課外學習活動：21.3%
- 2項課外學習活動：28.7%
- 3項課外學習活動：16.4%
- 4項課外學習活動：7.4%
- 5項或以上課外學習活動：8.2%

”

換言之，逾6成受訪家長為子女安排至少2項或以上課外學習活動。

2016/10/10 星期一 11:11

港小學生焦慮加劇 他們到底有多繁忙？

香港經濟 | IWE



循道衛理楊震社會服務處家庭健康教育及輔導中心進行「香港小學生焦慮指數」調查，訪問1,300多名小三至小六學生，發現他們焦慮指數達32.3，對比4年前同一調查所得數據的30.4，上升8%，顯示小學生日常生活壓力上升，主要源自學習壓力。

港童焦慮有三大壓力來源，包括成績差時被責罵、功課太多致缺乏休息及擔心父母有婚姻危機。香港幼稚園及小學學生被稱為繁忙兒童，忙做功課、忙上興趣班、忙四出比賽，到底他們有幾忙？

中大香港亞太研究所今年7月亦曾就「贏在起跑線」訪問了750名成年市民，當中122人有幼稚園或小學的子女，其中逾6成人為子女安排2項或以上課外學習活動。

# 「兒童快樂及壓力意見調查」 2015

- 兒童與誰人一起感到最快樂：
  - 「爸爸媽媽」(30.9%)
  - 「朋友」(26.6%)
  - 「同學」(21.6%)
  
- 最能使兒童感快樂的是：
  - 「遊玩」(20%)
  - 「學業成績」(14.0%)
  - 「打機」(12.5%)

# 「香港兒童快樂調查 2019」

- 小童群益會於2019做了「香港兒童快樂調查」
- 兒童的遊戲狀況
  - 在上課日，有54%的兒童每日少於一小時玩樂，逾8成則少於3小時
  - 非上課日享有少於一小時玩樂時間的兒童有25%
- 阻礙兒童遊戲的主因：
  - 功課、學習繁忙，佔整體的74.3%，

# 功課壓力來自於比較、競爭文化

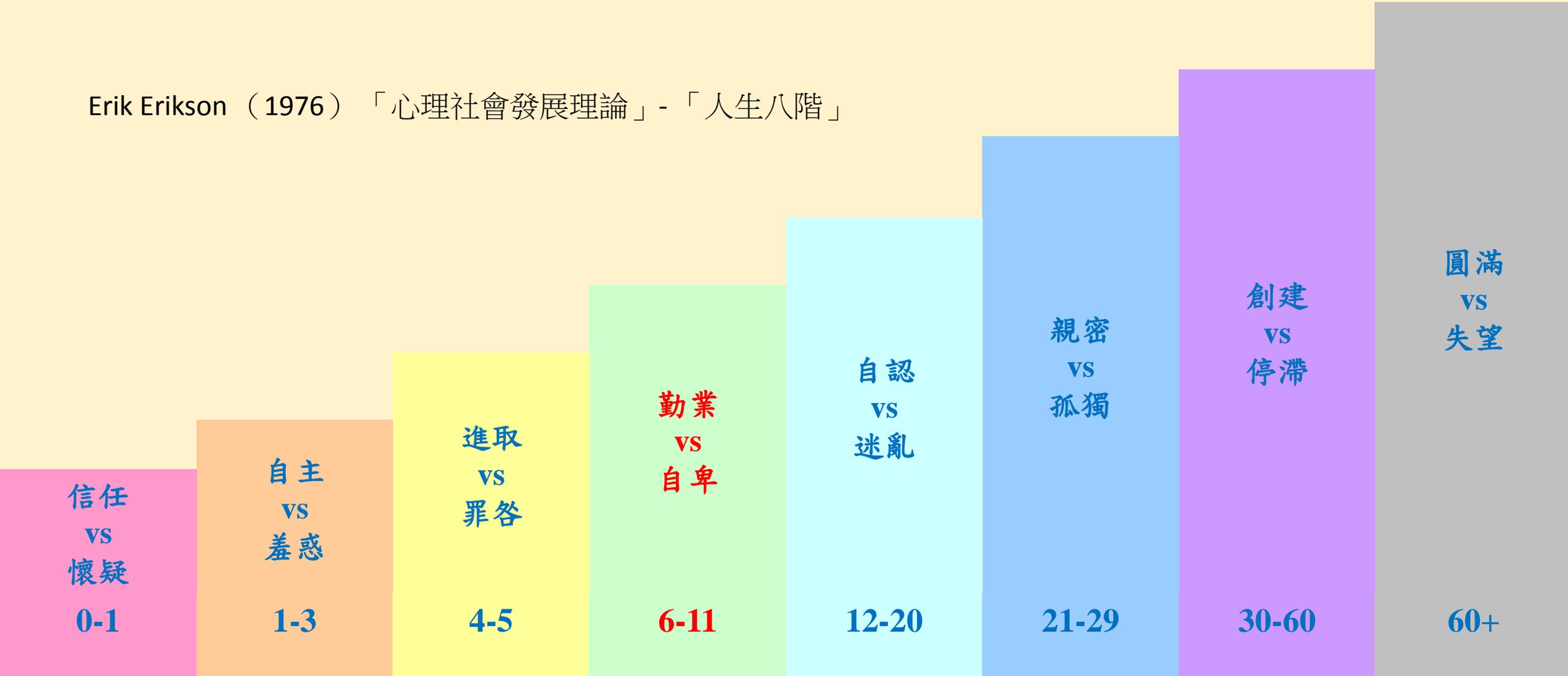
## 競爭文化

- 香港競爭文化
  - 入名校、**Brand 1** 學校
  - 催谷、補習的文化
- 香港產業結構單一
  - 香港連「返鄉下耕田」的空間也沒有

劉紹麟 (2016) 競爭文化：全球競爭與港式價值觀

# 兒童經歷「勤業與自卑」

Erik Erikson (1976) 「心理社會發展理論」- 「人生八階」



# 兒童經歷「勤業與自卑」

## 6-11 歲的兒童

- 孩子將努力表現自己
- 爭取被其同儕接受
- 極怕被人排擠
- 具有求知慾
- 精力充沛
- 渴望學習
- 經驗失敗的經驗，群體中遇到排擠，便會產生自卑的情緒

# 朋友圈子和自己

## 朋友圈子

- 與同輩發生衝突
- 被杯葛
- 被孤立

## 自己

- 經歷失敗
- 成績不及別人

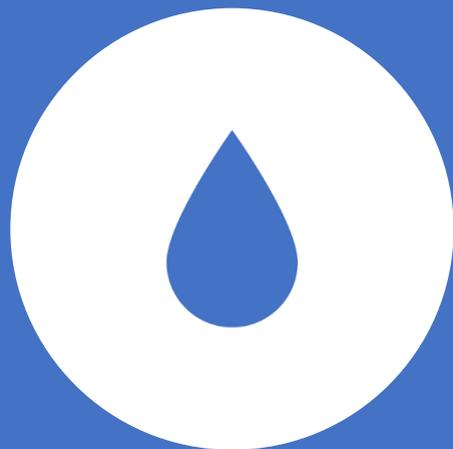
# 家庭管教及關係

## 家庭管教及關係

- 「情緒怒罵 傷害孩子一輩子」

# 兒童面對困難時的反應

- 行為：表現逃避、退縮
- 情緒：情緒不穩定、容易感到不安
- 思想：要許多負面想法、認為自己不好，沒有能力



你們的子女有否遇到這些困難？他們如何面對困難？

正面 VS 負面 / 積極 VS 消極 / 正能量 VS 負能量



## 何謂「正能量」？

---

- 自身所發出的正面**(快樂/樂觀)**情緒。
- 當一個人思想正面，自然地就對逆境作了最好的**免疫力**，若能讓身邊的人感染到自己的正面情緒，就為之正能量。
- 「對未來充滿希望和信心」

「正向心理學」

# 何謂「正向心理學」？

- 在1998年，馬丁·沙利文（Martin E. Seligman）發表
- 正向心理學 = 快樂的科學
- 傳統心理學以「問題」為中心、著眼個人長處及優點
- 建立正面情緒和品格, 積極面對人生的壓力和挑戰
- 超越自己，為比自己更大的理想而努力。



# 真正的快樂 = 滿足感

---

## 滿足感

- 有意識地付出、全身投入一個目標或一項活動的時候，付出過後細心欣賞回味
- 正向心理學多鼓勵不單追求享樂式的快樂，而是追求必須付出努力才取的滿足

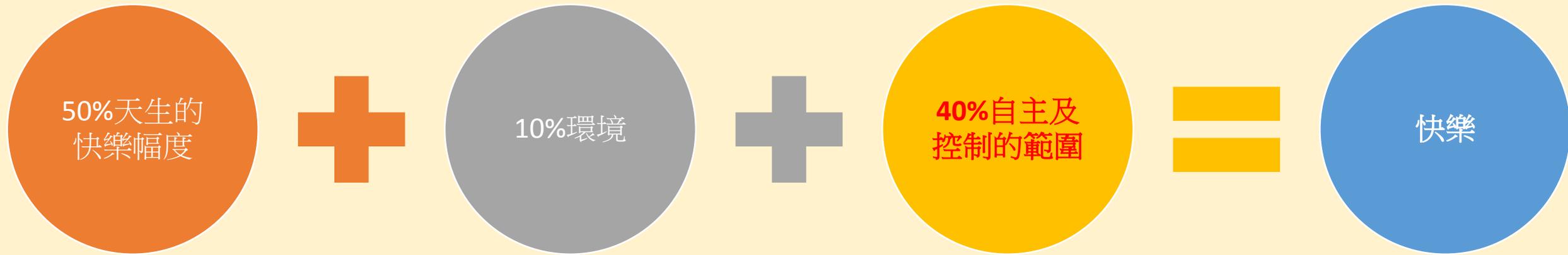


# 真正的快樂

---

- 快樂與痛苦並存
- 痛苦負面是靠勇氣和智慧去面對

# 「快樂方程式」

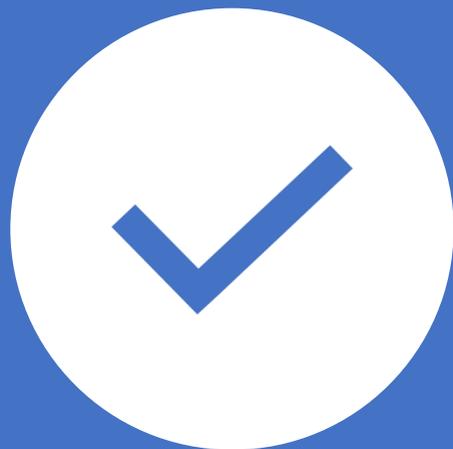


## 自主及控制的範圍

- 思想方面，減少悲觀的想法
- 意志方面
- 行動方面

# 「正向心理學」對人生的看法－怎樣才快樂？





家長可以怎樣協助孩子  
建立更多正面的情緒？

# 1. 建立孩子的正面情緒

給孩子時間玩耍 / 陪伴孩子玩耍

讓孩子多做運動

細味人生：多關注、欣賞身邊的人

培讓孩子的幽默感

## 2. 培養孩子的幽默感

- 學會自嘲
- 提過情緒的放任程度
- 對別人冒犯的言語以笑帶過
- 用創意去應對
- 當做錯小事時, 鼓勵子女用笑代替傷心
  
- 背後信息：「我不完美、但我接受自己」

《媽媽，我壓力好大》



家長可以怎樣協助孩子  
發掘個人長處?

# 1. 發掘孩子的長處

讓孩子多嘗試、探索世界

- 讓孩用自己的方式探索世界
- 建立安全的實驗場地，給孩子實驗及犯錯的機會

**家長要觀察**



## 2. 培養孩子的自我肯定力－自信心

- 陳美齡博士，有自我肯定力的孩子可以「接受自己、欣賞自己、喜歡自己」
  - 欣賞孩子的努力與付出
  - 不要拿自己的孩子和他人比較

## 2. 培養孩子的自我肯定力 – 自信心

- 哥倫比亞大學教授Carol Dweck 的研究
  - 多鼓勵和欣賞孩子的**努力、看法、毅力、應付問題的能力**
  - 不是誇讚學生的聰明才智
    - 「我見到你報左名參加比賽，我真係好欣賞你的**勇氣**呀」

# 情境題

有一天，你放工回到家，看見孩子已經把功課做好，  
你會怎樣做？

- 「見到你自動自覺做功課，我真係好開心呀，我欣賞你嘅自律 / 專心」

### 3. 培養孩子的美德品格

智慧與  
知識

勇氣

仁愛

公義

節制

靈性與超越

## 4. 培養孩子樂觀思維

### 多角度思考

- 改變焦點：「困難」變成「挑戰」
- 對無可改變事物的正向性洞察
- 接受自己與世界的不完美

### 想一想

假如你收到孩子這張成績表，你的焦點會落在哪裏？

#### 成績表

中文：A

英文：A

數學：B

常識：F

A) 中文和英文科

B) 數學科

C) 常識科

# 情境題

有一天，孩子跟你說，同學上課時不回應他，  
他覺得同學不喜歡他。你會怎樣回應呢？

- 除左不喜歡他之外，還有什麼可能性，同學會望著你呀？

## 4. 培養孩子樂觀思維

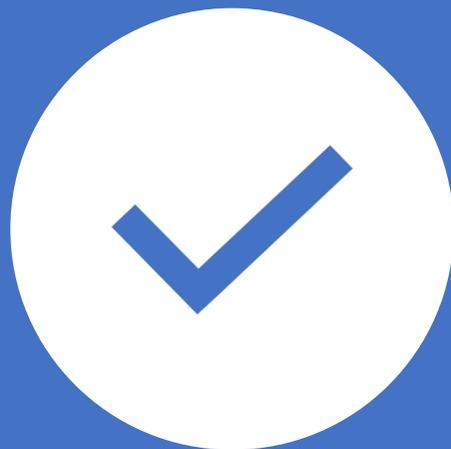
陳美齡博士教孩子變得樂觀的法則：

1. 所經歷的挫敗或其他不如意的事情，並不單單是我們經歷
2. 挫敗或其他不如意的事情不一定是壞事
3. 不如意的事情是不會永遠持續的
4. 我們可以利用不如意的事情得到好結果



## 5. 培養孩子接納面對負面情緒





家長可以怎樣協助孩子  
追求有意義的人生？

# 1. 定立目標

1. 和子女一起／鼓勵製造「聰明卡」，時常提醒子女的目標
  - 符合孩子的需要、興趣、個性、信念和長處
  - 有價值和意義的



## 2. 培養孩子的貢獻感

- 培養孩子有為別人付出和貢獻的意識
  - 阿德勒認為幸福 = **貢獻感**
    - 「我對共同體有幫助」
  - 增加**同理心**、對別人的關心
    - 做義工



### 3. 教導子女寬己寬人

- 讓孩子經歷被寬恕
- 當你經歷被別人傷害的時候，嘗試回憶自己曾傷害他人，最後被寬恕的經驗，再運用此經驗

## 4. 忘我境界

- Flow 忘我境界
  - 讓子女有時間參與自己喜愛的活動
  - 專注在此時此刻
  - 即使失敗，過程都是愉快、重視過程，而非只是結果

# 給父母的溫馨提示

1. 以身作則
2. 建立積極的親子關係
  - 家庭樂
  - 尊重/有交流的溝通
  - 加強孩子的歸屬感和被愛的感覺

A photograph showing the lower half of two people walking in a field. The person on the left is wearing a white sweater and dark pants. The person on the right is wearing a plaid shirt and dark pants. They are holding hands. There are three small pink heart icons floating between them. The background is a field of tall grass under a warm, golden light.

**愛孩子也別忘了愛自己**

**父母如何關顧自己的身心靈？**

Q & A

謝謝