

家長管教自助秘笈

香港聖公會福利協會
愛·孩子——在學前單位提供社工服務先導計畫



目錄

簡介及使用方法 一至三

自我調息的心法 四至十八

管教招式簡易實戰篇 十九至二十七

工具資源箱 二十八至三十二

參考資料 三十三至三十四

紅綠燈行為指示牌 三十五至三十六



簡介及使用方法

簡介

「家長管教自助秘笈」是一份為家長而設的簡易的自助工具，主要分為一、自我調息的心法；二、管教招式簡易實戰篇；三、工具資源箱。透過簡易的插圖和點子，讓家長能夠時常在日常中得到自我鼓勵與提示。

使用方法

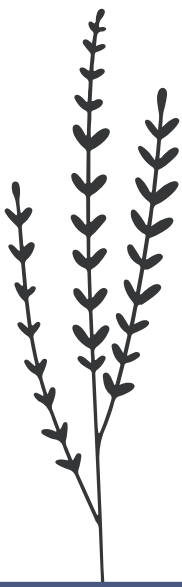
建議家長於閒時及心煩時取出閱讀，在閱讀時於頁面記下閱讀感受、經驗、心得及疑難，作日後參考之用。同時鼓勵家長將讀後感和使用概況，跟本會的學前單位駐校社工分享。



掃描QR CODE
分享讀後感

自我調息的心法

要培育樂觀快樂的孩子，家長必先要好好調息和愛護自己的身心。



境隨心轉

面對逆境及管教困難心態小貼士：

- 一、正面思維
- 二、理性思維



一、正向思維——掌握美好和快樂的「正向心理學」

據「正向心理學」的學說，快樂其實是可以由自己掌控的。以下是
一些掌握快樂的概念和技巧，以供參考。

· 快樂方程式

樂觀與悲觀的性格與遺傳雖有一定關係，但先天的因素只佔整體百分之四十的決定性，我們還是有百分之六十的空間可以爭取快樂。在百分之六十中有百分之四十屬個人控制範圍，另百分之二十就要視乎我們如何面對環境和際遇的取態。



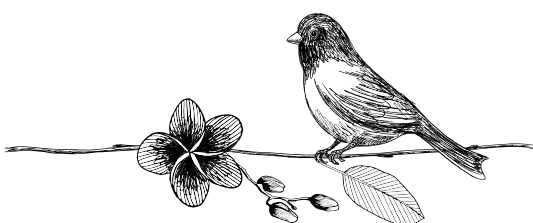
40%	+	20%	+	40%	=	100%
Set Point		Circumstance		Voluntary Activities		Happiness
天生快樂觀幅度		環境和際遇		個人控制範圍		快樂指數

・感恩

研究所示，感恩與讚美可以帶來快樂。要學懂感恩有以下幾點的建議：

- ◇ 數算恩典，一切不是必然，這可帶來知足常樂的滿足感。
- ◇ 表達感謝，讓人與人或人與事產生互相欣賞的互動，增進彼此的正向關係。

從今天起，鼓勵你和孩子每天將要感恩的事寫在「感恩日記」上，你會發覺原來可以感恩的事多不勝數，只是往常沒有察覺到。



・心流

全神貫注投入去做自己享受的事，很容易就會不自覺時間流逝和達致忘我的滿足和快感，亦即所謂的「心流」。

每人享受的活動雖不同，但能夠達致心流活動大多具備下列特質：

◇ 具挑戰性但在能力下可完成。

◇ 需要投入技巧和身心專注。

◇ 能夠自我掌控及帶來成就感。

例如：焗一個色香味俱全的蛋糕、砌自兒時已喜愛的高達模型、做手作等。

雖然問題天天都多，做父母的你，每天都載滿了繁重的工作、家務和管教

等等。但不妨偶然做些自己喜歡的事，獎勵一下自己。請緊記休息就是為了

走更遠的路。



· 細味

俗語有云細味人生，意謂細細品嚐，慢慢享受箇中滋味。雖說人生不快事

十常八九，但生命裏總有一二事美好而可喜的。若要延長快樂，生活就要：

活在當下 細味樂事

◇ 尋找生活中的「小確幸」。

◇ 找着了就嘗試用五感——視覺、聽覺、觸覺、味覺和嗅覺，幫助自己
感受和享受當下的滿足和愉悅。



往昔快樂 回味延伸

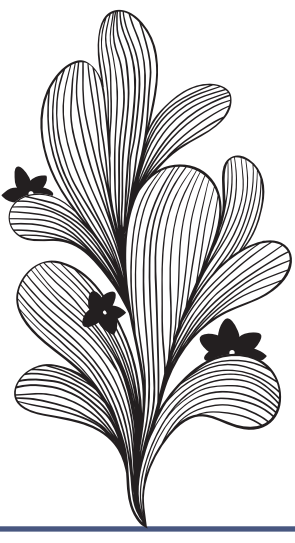
◇ 請你將人生每次感到愉快的經驗存放於記憶內，日後好好回味。

◇ 與三五知己或親子分享美好回憶。

◇ 重點是重溫，不是比較。

愛錫自己，是你可選擇的。不要過份沉溺於不如意中，悲傷過後，嘗試

善待自己，細味生命裏那苦中的甘甜。



· 性格強項

發揮個人性格強項的正面特質，如生命力、創造力及親和力。為你和別人增添快樂和希望，學習擁抱自己的不完美，走向有意義的人生。

◇ 學習合乎中道去了解及看待你自己。

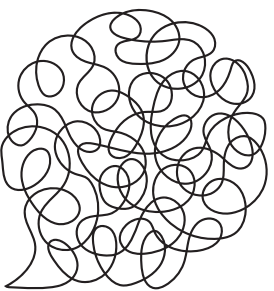
◇ 接納你的不完美，亦相信有學習和成長的空間。

◇ 發掘、肯定及善用你的獨特和優點，為別人和你自己建立正向的人際關係，從自信與互信，服侍與分享的互動中，找着人生的意義，增添快樂與幸福。

二、理性面對——以A B C D的轉念方法踢走「非理性信念」

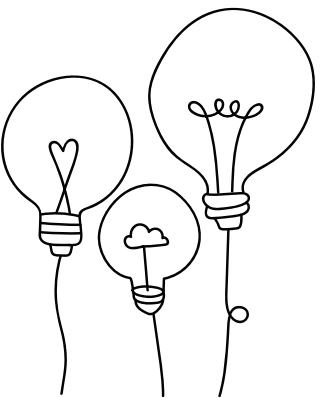
要理性面對踢走「非理性信念」，先要逆轉對事情的想法。建議可從

以下A B C D的轉念方法和步驟，停一停、想一想：



A 困境

找出問題的困難所在。



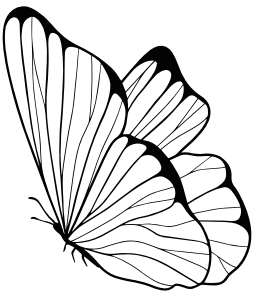
B 信念

反問自己如何理解或解釋這件事情，
有否傾向悲觀的詮釋模式。



C 後果

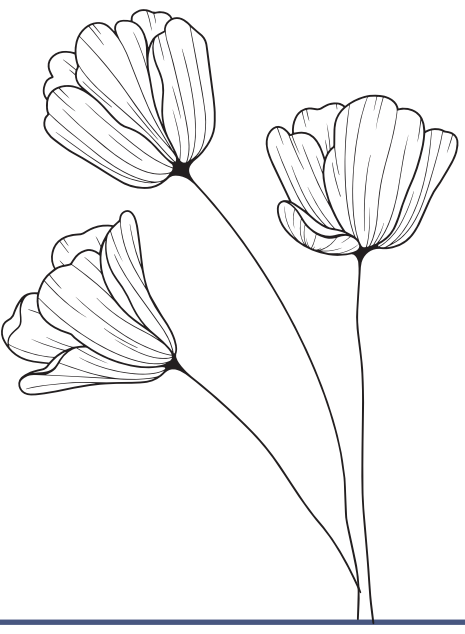
這種理解令自己產生正面還是負面的情緒？



D 辯論

反駁自己悲觀的想法，指出悲觀思想的問題所在，以理據和善意說服自己轉念。

常言道：「得失只一念，風景不轉心境轉」。如果你仍在困境中，不妨試試轉念，總要能屈能伸找出路。



・心良好和穩定的心理及情緒狀態

◇ 建立社交支援網絡

◇ 學習正向思考

◇ 適時減壓

・靈豐盛的人生價值和意義

◇ 接觸大自然

◇ 透過藝術、文化、宗教擴闊視野和思考

◇ 建立同理心及互助精神



管教招式簡易實戰篇

建立好行為：
口頭讚賞與實質獎勵的應用



口頭讚賞



- 著重於孩子的學習過程及所付出的努力。
 - 口頭讚賞孩子良好行為時，配合身體動作，例如：微笑、輕拍膊頭等。
 - 方法：快、真、準。
 - 快：出現良好行為時，即時作出讚賞。
 - 真：態度真誠，言行和表情一致。
 - 準：具體、精準及清晰的讚賞，讓孩子明白自己做了好行為。
- 例如：「哇！你今天把玩具收得很整齊喔！」

實質獎勵：活動及物質



- 先口頭讚賞，按需要配合實質獎勵，以活動獎勵較佳。
- 活動獎勵：孩子喜歡有趣、易實踐的活動，如踏單車等。
- 物質獎勵宜少量及偶發性給予，避免習慣性給予。
- 物質獎勵：以孩子喜歡的事物作獎勵，例如：貼紙或小玩具。

修正壞習慣：自然後果與人為後果的應用

自然後果



· 家長不介入事件，讓孩子自行承受因不當行為而引致的「自然後果」。

· 家長反應：

◇ 讓孩子自行冷靜，家長無需安撫或指責孩子。

◇ 以堅定的態度告訴孩子其行為的後果。

· 家長不宜運用「自然後果」的情況：

◇ 如牽涉孩子的安全，如：孩子衝到馬路上，自然後果是被車撞。

◇ 事件與其後果出現相隔太久。

人為後果

· 合理後果

- ◇ 家長介入事件，讓孩子承受因不當行為而引致的「合理後果」。
- ◇ 與孩子訂規則時，同時設定後果，讓孩子知道他將承擔甚麼後果。

· 停止活動

- ◇ 若孩子未能遵從家長指令，清晰告訴孩子執行「停止活動」的原因，之後執行後果。
- ◇ 當「停止活動」時間完畢，家長清楚說明規則後，讓孩子恢復活動。
- ◇ 當孩子行為出現良好行為、有動機做好、有進步時，家長即時讚賞孩子。



穩定與信任：具安全感的親子關係

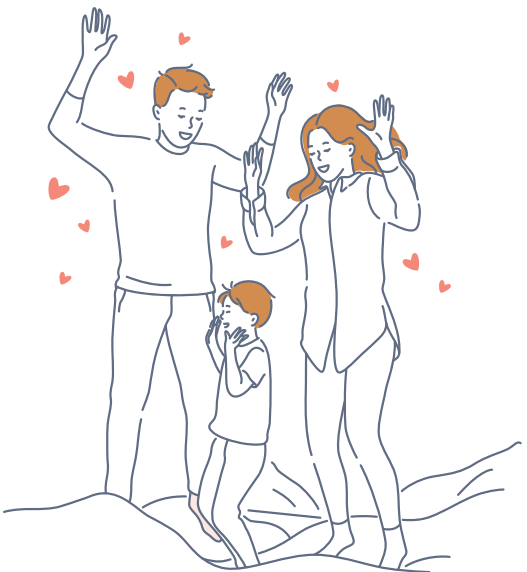
根據依附理論，嬰幼兒通過與家長接觸和互動，學習如何與人溝通。

良好親子關係和安全的依附關係，能讓孩子敢於探索。



- 對孩子未來有正面影響，如建立較好的人際關係、解難能力、學習表現、自信心、同理心等。

增強孩子安全感的方法

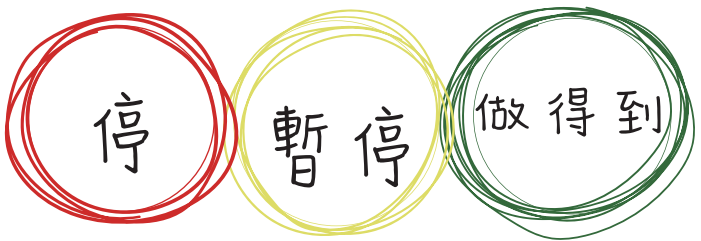


- 適時適切地回應孩子的需求。
 - ◇ 孩子感到被關愛，明白無論發生何事，家長都會陪伴和保護他們。
- 建立高品質親子關係。
 - ◇ 親子活動，例如：一起玩遊戲、親子共讀等。
 - ◇ 身體接觸，例如：擁抱或牽手。
- 以正向的方法管教孩子。
 - ◇ 維持規律的生活和作息，如有轉變，給予預告。
 - ◇ 包容孩子的情緒和成長需求，溫柔而堅定地管教。
- 維持和諧融洽的家庭關係。

工具資源箱



紅綠燈行為指示牌



目的：

以明確的提示牌讓孩子明白家長的指令，讓孩子明白正確及錯誤的行為。

做法：

- 當孩子有錯誤或不合作的行為時，家長可以出示黃牌「暫停」，並讓孩子明白自己的問題所在，給予孩子改善空間；
- 當孩子被出示三次黃牌「暫停」，問題仍未改善，家長則可以出示紅牌「停」，以停止孩子當下進行的活動；
- 若孩子的行為值得讚賞或者行為得到改善時，家長可出示綠牌「做得到」，以提升孩子的自信心及動力。

家長可使用附上的行為指示牌。

備註：

若孩子的行為影響安全性，則需立即停止其行為。

乖乖豬好行為獎勵表

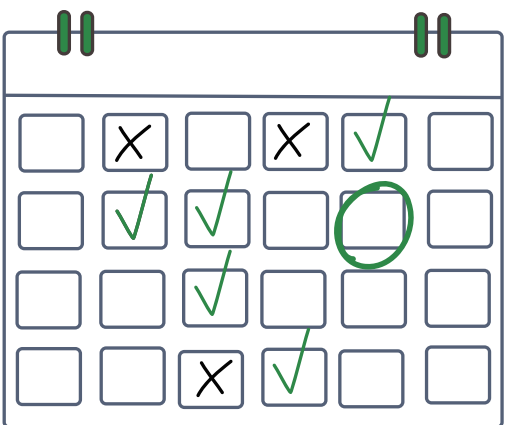


目的：

- 加強孩子良好行為的動機
- 認同孩子付出的努力
- 鞏固良好行為

計劃方法：

- 準備一張行為獎勵表，根據孩子的程度，訂定一個清晰、明確、正面及可執行的目標；若孩子有足夠理解能力，家長可與孩子共同商討目標及獎勵；
- 計劃適宜維持一段較長的時間，最少約十四天；定期作出檢視，每當孩子做到目標行為，就在獎勵表上蓋印或貼上星星，同時運用口頭讚賞。
- 當蓋印或星星累積到指定數目之後，就給予獎勵。
- 如孩子未能達標，只需把該天的紀錄位置留白，家長可耐心地與孩子檢視未能完成的原因，鼓勵他繼續努力完成目標。



家長可透過 QR Code
下載《偕同》好行為獎勵表。



· 若孩子能持續做到良好的行為，例如：能夠兩星期，每星期把目標行為做到三次或以上，家長可考慮提升目標行為的要求，並同時提升獎勵級別，待理想行為變得穩定時，可漸漸減少獎賞，如變為連續兩次達標才有一個貼紙，或五個貼紙才有獎賞。

· 孩子若能持續做到良好行為，並養成習慣，家長便可考慮結束有關獎勵計劃，並說出孩子的進步之處。

例如：在四十分鐘內完成晚飯

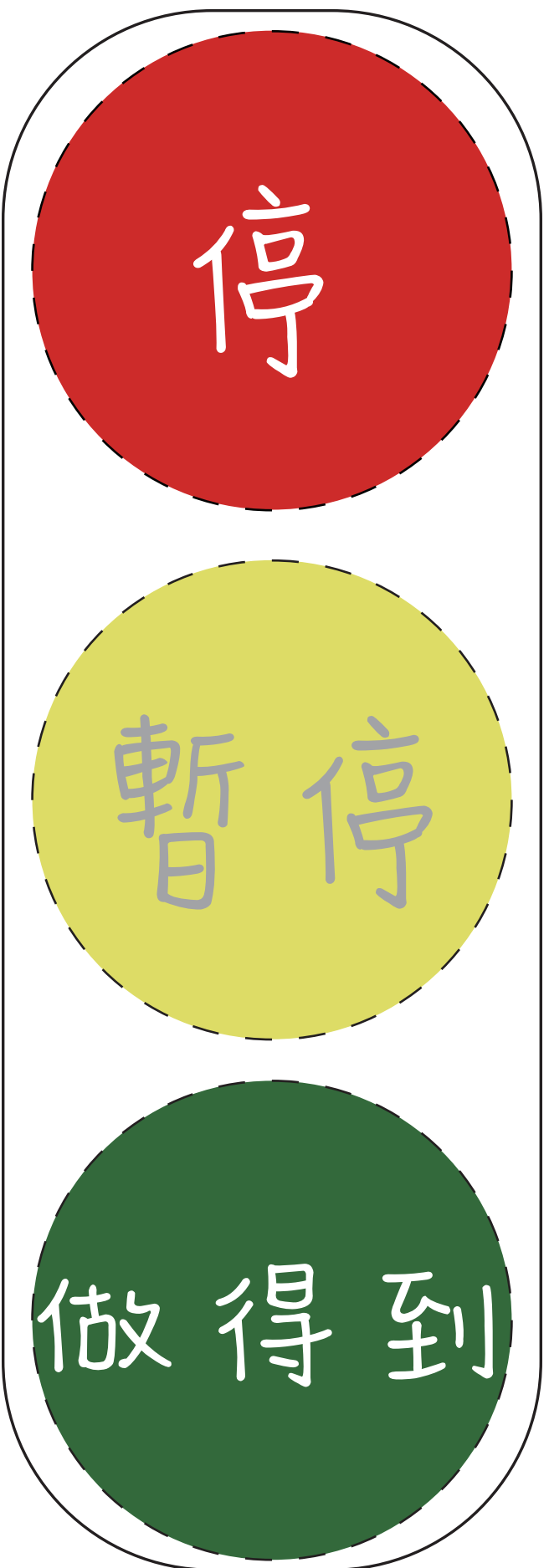
- ◊ 每次達標有一個貼紙，二個貼紙可以獎去公園玩；
- ◊ 連續一星期達標後，便可提高目標，例如：在三十五分鐘內完成晚飯。

參考資料

- 區祥江 (2009)。快樂軌迹 10 個正向心理學的生活智慧。香港：突破出版社。
- News Express. (2013 8 月號)。專題報導「正向心理學」，一門讓人快樂的專業學科。香港：香港大學專業進修學院。
- 陶兆輝、劉遠章 (2016)。正向教練學 Positive Coaching。香港：明窗出版社。
- 湯國鈞博士 (2004.05.25)。反思自辯培養樂觀。明報健康版。
- 全人健康淺談：全人健康意識 Whole person wellness。網址：<https://happiness486.com/2018/03/24/%E5%85%A8%E4%BA%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%B7%BA%E8%AB%87/>。(2018.03.24)。
- 衛生署家庭健康服務，《親職系列 15——管教「正」策之一》，香港：香港特別行政區衛生署家庭健康服務。網址：https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14836.html。2019。

- 衛生署家庭健康服務，《親職系列16——管教「正」策之Ⅱ》，香港：香港特別行政區衛生署家庭健康服務。網址：https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14837.htm。2019。
- 香港理工大學和香港大學【HOPE——20 教兒樂家長培訓課程®】《第四、五、七課》，香港基督教服務處慈慧幼苗中心。
- 香港教育局(2020)。《學前兒童發展及行為處理——幼師參考資料套》《第五章——基礎行為理論及技巧》。香港：香港教育局。
- 衛生福利部補助國立成功大學(2016)。《用愛教出快樂的孩子：3-6向教養手冊》。台灣：台灣衛生福利部。
- 「家長童學」網站。《兒童焦慮情緒與親子關係(一)安全親子依附關係重要性》。網址：https://www.hkedcity.net/parent/development/psychological/page_5b74e9e1316e839123000000。(2018)。

紅綠燈行為指示牌 請沿虛線剪出指示牌



紅綠燈行為指示牌 請沿虛線剪出指示牌

紅綠燈行為指示牌

紅綠燈行為指示牌

紅綠燈行為指示牌

策劃及編輯：左穎詩 蘇影婷 林麗君 黃惠婷
設計排版：區兆雅
編審：黃若詩
愛·孩子——在學前單位提供社工服務先導計劃
電話：21112055
地址：九龍紅磡馬頭圍道二十七至二十九號紅磡商業中心A座十二樓六室



香港聖公會福利協會
愛·孩子——在學前單位提供社工服務先導計畫