



促進兒童健康、愉快及均衡的發展

中華基督教會元朗堂周宋主愛幼兒園

日期：2024年12月7日

講者：黃韻雯

浸會大學持續教育學院 幼兒及基礎教育部講師

活動內容

1. 兒童的精神及心理健康
2. 學習多樣性及有特殊需要的兒童
3. 與孩子訂立界線
4. 討論
5. 問與答
6. 填寫問卷



兒童的精神及心理健康

- 精神健康（健康、愉快及均衡發展、避免有害壓力）：精神健康的定義為兒童能達致心理、情緒及精神的全面健康。
- 家長應留意不利子女成長的環境，和早期的逆境經歷，會為兒童的社交心理健康帶來不良的影響。採用正向的育兒方式及適時尋求支援，均有助減低這些經歷為兒童精神健康所帶來的負面影響。



十個促進兒童精神健康的因素



1 維持良好的
親子關係

2 充足休息及
適當放鬆

3 調整對子女的
期望至合適
的水平

4 鼓勵自由遊
戲

5 參與閒暇活
動

6 擁抱和保護
大自然

7 盡情享受親
子對話和互動

8 每日進行運
動

9 確保充足睡
眠

10 定期進行親
子閱讀

資料來源：「家校齊減壓 - 提昇家長及學童的精神健康計劃」計劃籌委會（2015）。
快樂孩子約章。香港：作者

兒童的精神及心理社交健康



- 1/ 正向育兒方式

- 正面管教就是用有建設性和不傷害孩子的方法去幫助他建立良好的行為。孩子需要你明白他的需要和感受，加上你適當的引導，他才會學習到甚麼是可以和不可以做的；你的認許和鼓勵亦能幫助他肯定自我，建立安全感。

5 個正向教養技巧

1 尊重孩子的感受



2 先連結情感，再糾正行為



3 修復錯誤的 3R's 方法



4 與孩子一同解決問題



5 多鼓勵孩子



例子



尊重孩子的感受

- 父母應該積極地聆聽孩子的需求和想法，理解孩子的感受，不要一味用大人的觀點去評斷孩子。

先連結情感，再糾正行為

- 孩子的感受處於正向的狀態時，更有機會有良好的表現。父母應該先對孩子傳遞關愛的訊息，建立起親密與信任的關係，再開始與孩子一同解決問題。

例子



修復錯誤的 3R's 方法

- 1.承認－**Recognize**：教育孩子勇敢承認自己的錯誤，人人都有可能犯錯。
- 2.和解－**Reconcile**：承認錯誤後，可以鼓勵孩子試著說出自己內心的想法，並勇敢道歉，透過道歉才有機會和解。
- 3.解決－**Resolve**：解決問題並非讓孩子自己想辦法，而是由父母陪著孩子一同找出解決方案。

例子



與孩子一同解決問題

- 如同上一點所說，解決問題並非讓孩子自己想辦法，更不是直接指使孩子怎麼做，而是讓孩子被賦予權力，建立對等的溝通方式。父母應該先聽聽孩子的想法，再給予建議，彼此一同討論。

多鼓勵孩子

- 許多父母會讚美孩子，表示孩子達到了他們的要求或期待，但其實，比起讚美，「鼓勵孩子」更能達到讓孩子自我肯定的目的，因為鼓勵是以「孩子的角度」出發，肯定他們付出努力的過程，讓孩子的正向行為並不只是為了達到父母的期待。

2/ 了解子女負面行為，並促進正面行為

- 你曾經面對孩童甚麼行為問題？



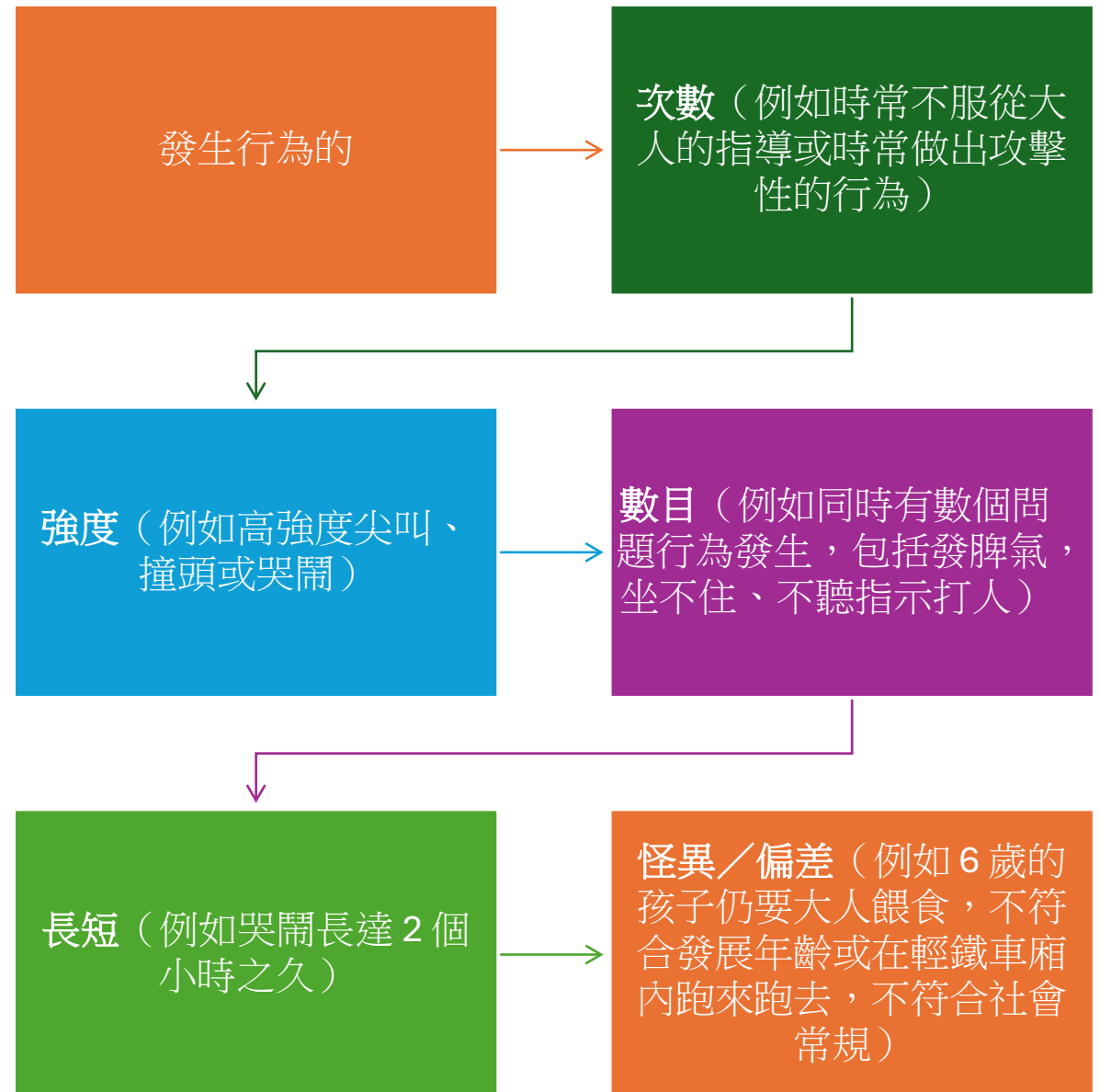
討論時間

爸媽難免會遇上孩子情緒失控。尖叫哭鬧樣樣來，身為爸媽卻不知道能怎麼幫助他，心裡充滿無力和心疼，甚至有時會克制不住自己的脾氣，更覺得自己好失敗

試憶述一些孩子情緒失控的事件。

該怎麼面對孩子的情緒失控？

考慮行為是否有問題的因素：



孩子不壞，只是還沒成熟~

王宗哲
教育心理師



大吼大叫、暴怒
↳ 情緒管控不成熟



明知不行還去做
↳ 自制力不成熟



誤解別人、易起衝突
↳ 同理心不成熟



常常怪別人的錯
↳ 自省不成熟



弄不好就生氣
↳ 耐挫力不成熟



動不動就用哭的
↳ 語言表達不成熟



做事拖拖拉拉
↳ 時間管理不成熟



堅持度高、不妥協
↳ 認知彈性不成熟



丟三落四、忘東忘西
↳ 計劃能力不成熟

例子：

- 處理方法
- 處理原則



- 行為問題是孩童成長過程中常見的情況。在成長過程中，如果控制能力因先天或環境因素未能配合兒童能力發展的速度，便會形成棘手的行為問題。
- 兒童在成長生活環境中不斷接受外來訊息，行為亦會逐漸受到環境的刺激所制約。
- 現今科技資訊發達，學童在自我控制能力方面會受到更大的考驗，尤其是外向及活躍或受弱能及發展問題影響的學童，會更難控制自己的行為及情緒。

行為與後果

定義：

- 「**承擔後果**」是藉著控制後果以減少孩子不當行為的方法。父母讓孩子從行為後果中獲得教訓，領會到失敗，或是嚐到苦頭，自覺不值得繼續下去，便會結束不當行為。

- 兩類後果：「自然後果」和「訂定後果」。

- 「**自然後果**」是不當行為自然帶來的結果

例如：孩子把玩具遺留在浴缸而弄濕了，不能再玩



- 「**訂定後果**」由父母所訂定的後果，該後果可以與行為沒有必然的關係

例如：孩子沒有於指定時間內吃完午飯，母親取消跟孩子到公園玩耍的安排

例子

不當的行為	自然後果	訂定後果
書本、衣物隨處亂放	將書本 / 衣物隨處亂放，最後找不到	將書本 / 衣物隨處亂放，晚上去公園的節目便取消
長時間玩遊戲機	翌日早上上課便沒精打采	超過了規定的遊戲時間，週末便不准再玩遊戲機

活動一：與「後果」有約

事件	自然後果	訂定後果
不肯吃飯		
把玩具亂放		
未能於回校前的指定時間內換好校服		

* 後果一經訂定便要**堅守到底**，否則孩子會知道是有回旋的餘地，於是嘗試衝擊「警戒線」，測試父母的底線和耐力。日後再用這種方法，便難發揮效用。

3/ 優質的親子互動活動



-
- 「高質素的相聚時刻」強調「一起」和「全神貫注」兩大重要元素，讓對方感受到在我們心中是佔一席位。因此我們要「形神合一」，除了留在家人的身邊，也要全情投入與對方相處及共同進行活動。要提升相聚時刻的質素，我們可與孩子約定一個「專屬時間」，放下工作及生活瑣事，讓我們的眼里只有彼此，避免外間的事物妨礙彼此的相處。同時，我們也應表現出對孩子的重視，積極及專心地聆聽對方的心聲，避免否定他們的想法和感受，讓溝通及交流能凝聚愛。

(本文作者為黃筠媛姑娘。文章刊於《星島日報》6月22日教育版專欄「親子同路」)

閱讀



- 不少成人都相信文字閱讀很重要。通過閱讀文字，可以幫助孩子認字識字、增加詞匯量，日後還可以幫助孩子寫作，閱讀於是變成學習寫作的工具。閱讀固然有助寫作能力的發展，但閱讀本身的意義更值得重視。
- 其實「圖畫閱讀」與「文字閱讀」，對孩子的發展來說，各有不同的意義。「文字閱讀」重邏輯理解，有助語言能力的發展，由左腦管轄；「圖畫閱讀」重觀察，有助空間感的發展，由右腦負責，兩者需要均衡的發展

計劃分享式閱讀

基本原則

宜

- 引導孩子觀察圖畫，發現細節
- 積極聆聽孩子的想法，讓孩子自由表達想法
- 重視雙方情意的交流，分享閱讀的快樂與體會

不宜

- 過分關注圖畫書的文字，以認字識字為目的，忽略圖畫的涵義
- 預設觀點，把自己的想法灌輸給孩子
- 過分強調故事的道理，把親子閱讀變成家庭德育課



分組活動

- 每二人一組，選取一本兒童繪本。
- 再預備角色分配，父或母，及幼兒。
- 二人研究故事及插圖，製定約五分鐘的親子閱讀活動。

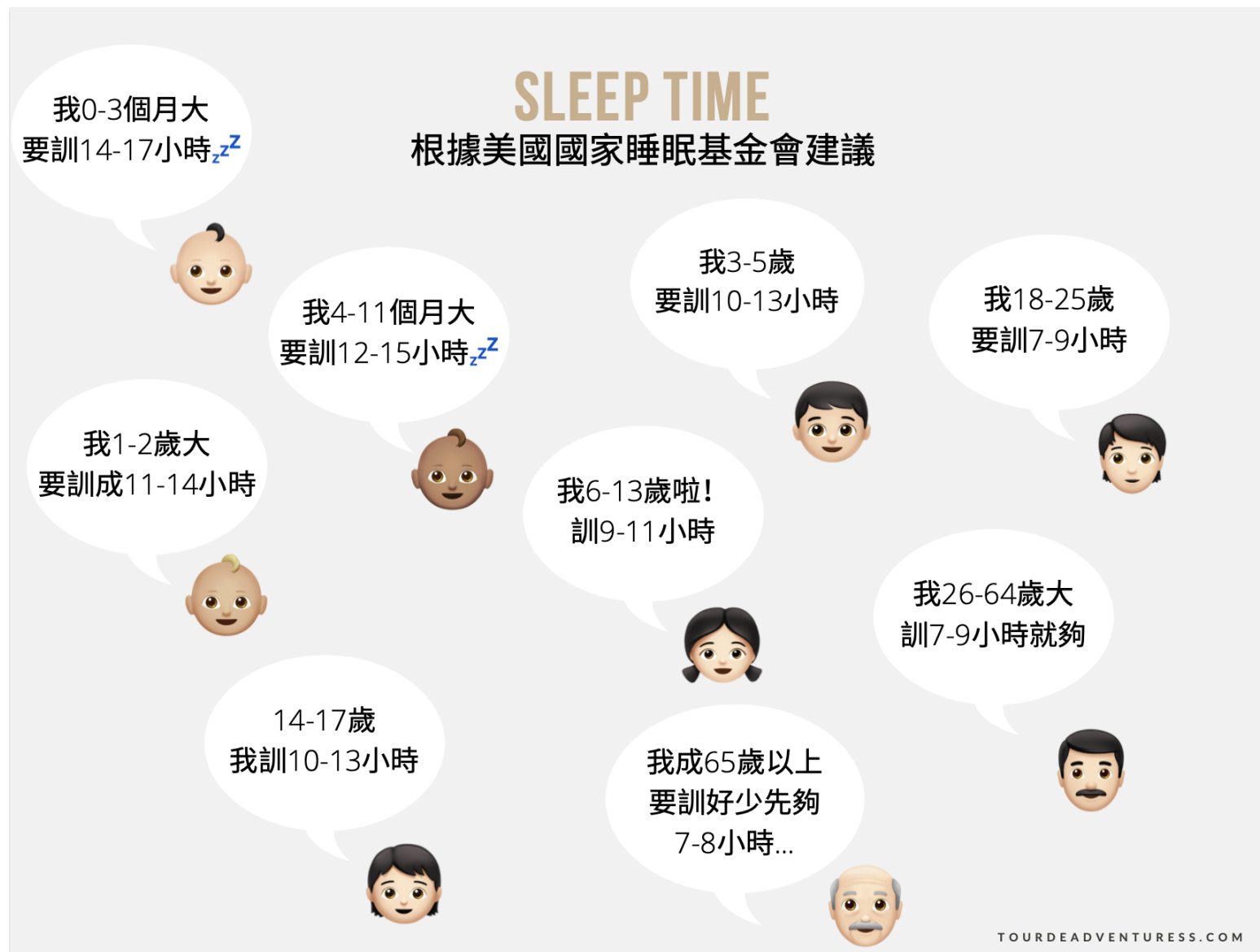


遊戲



- 「遊戲生活化」、「生活遊戲化」、「做中學」、「學中做」、「遊戲中學」都是幼兒教育中樂趣化教學的目的。
- 幼兒教育之父福祿貝爾(Froebel) 認為幼兒階段可透過遊戲與恩物訓練幼兒的自我發展、自我活動以及社會參與。
- 在遊戲中，幼兒可透過音樂和玩具學習各種生活知識，讓幼兒學習自我與團體間的互動，並且整合感官、認知、語言和社會行為等技巧。適當的遊戲可以幫助幼兒的學習行為，讓幼兒在遊戲中盡興的玩、放縱的玩，從玩的過程中激發 幼兒的想像力、創造力、判斷力，進一步能夠提出問題和解決問題，並應用在周遭的生活環境中。

4/ 充足且優質的睡眠



5/ 使用電子裝置

美國研究

3至5歲幼兒

日玩電子產品**1小時**

大腦語言發展比同齡慢

Top 1000 兒童健康

示意圖

示意圖

日本研究

「電子奶嘴」

恐致**3大問題**

1歲B常看電子屏幕

3歲患自閉症風險恐增

專家籲 **2歲以下勿用電子產品**

Healthy Life

加拿大研究

5歲以下幼兒

日對電子屏幕逾**2小時**

患**ADHD**機率高**7.7倍**

Top 1000 兒童健康

健康 730

研究: 父母用電子奶嘴安撫子女

幼童較容易出現情緒失調

學習多樣性 及有特殊需 要的兒童

Q: 什麼是
特殊教育需要？

A : 特殊教育需要
(Special Education Needs, SEN)

一般具有一項或多項學習困難的特徵，
主要區分為九種，包括：



如何識別孩子是否有特殊教育需要？

第一種

如學前機構發現小朋友出現健康、發展、行為、學習問題



機構會先轉介至(區內)母嬰健康院作檢測



根據兒童的需要安排相關訓練



若有需要會再轉往「衛生署兒童體能智力測驗服務」作進一步評估安排相關訓練



安排接受醫管局的專科診療服務

如何識別孩子是否有特殊教育需要？

第二種

若家長自己有所懷疑



可先由政府認可的註冊(私家或公立)西醫、臨床或教育心理學家作初步檢測



取得到他們的轉介信



申請「衛生署兒童體能智力測驗服務」



與孩子訂立界線

- 「界線」制訂一個人所需要負責任和自制的範圍，包括說話、行為、選擇，也蘊含着「責任義務」和「尊重」等。讓孩子自幼開始習慣在清楚明確的界線中成長，學懂尊重規則，能夠自律，對自己的行為負責，有助孩子建立責任感、安全感及自信心，使孩子較容易適應家庭以外的環境。



<https://happypama.mingpao.com/>

與孩子訂立界線

1. 培養孩子自理自律
2. 開放態度、同訂界線
3. 適時讚賞、回饋正面行為
4. 善用說「不」、堅守界線
5. 克制情緒、耐心引導
6. 容許選擇 承擔行為



資料來源

家長教育課程架構（幼稚園）（2024）教育局。

https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_kg

同理心學堂：如何為孩子行為訂立界線？（2022）

<https://happypama.mingpao.com/>

審計署第七十號報告書（二零一八年四月）

https://www.aud.gov.hk/chi/pubpr_arpt/rpt_70.htm



資料來源



打小孩並非有效的教育，與兒盟一起了解不打小孩的正向教養方法
(2024)

https://www.children.org.tw/news/news_detail/hitting-child

家庭健康服務 (2024)。香港特別行政區政府衛生署。

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/13048.html

魏威麗 (2022) 透過遊戲表達情感治療師：遊戲是孩子的語言 · H e a l t h y S e e d

<https://std.stheadline.com/education/article/1811022/%E6%95%99%E8%82%B2-%E5%B9%BC%E7%A8%9A%E5%9C%92-%E8%A6%AA%E5%AD%90%E8%82%B2%E5%85%92-%E9%80%8F%E9%81%8E%E9%81%8A%E6%88%B2%E8%A1%A8%E9%81%94%E6%83%85%E6%84%9F-%E6%B2%BB%E7%99%82%E5%B8%AB-%E9%81%8A%E6%88%B2%E6%98%AF%E5%AD%A9%E5%AD%90%E7%9A%84%E8%AA%9E%E8%A8%80>





填寫問卷

