

偕同

Haai⁴

Tung⁴

37

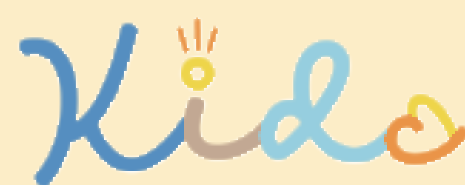
十月

保護兒童教育遊戲 | 管教方法有得揀
教養專題 | 幼兒執行功能-情緒篇

身心靈主題 | 靜觀·填色
疑難解答 | 引導孩子表達
抽獎 | 偕同抽獎安排



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



愛·孩子
學前單位社工服務

偕同

—— 陪伴家長與孩子，彼此支持成長同行。 ——
同創共聚的空間，享受暖心親子時光。

偕：原讀為「佳」，亦可讀作「孩」，服務以孩子為本，因而命名。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



愛·孩子
學前單位社工服務

目錄

01-05

保護兒童 教育遊戲

管教方法有得揀



06-25

教養專題

幼兒執行功能 — 情緒篇

身心靈主題

靜觀·填色



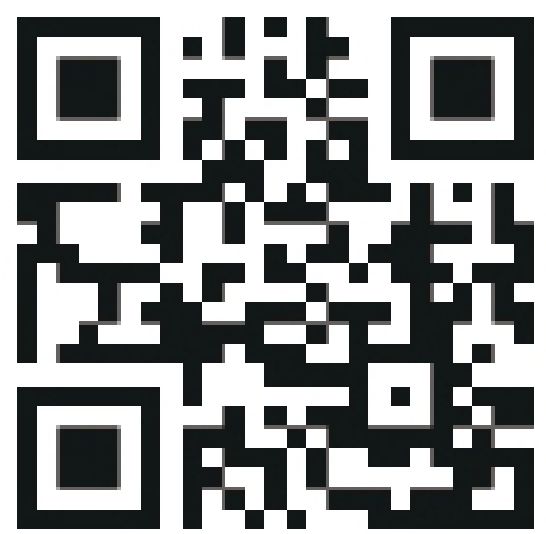
26-27

疑難解答

引導孩子表達

抽獎

偕同抽獎安排



有興趣的家長可掃描此QR Code或按 <https://wa.me/85251939481> 加入本刊Whatsapp成為聯絡人，接收電子報資訊。

如需透過電郵收閱或索取印刷版《偕同》，請與 貴校愛孩子計劃駐校社工聯絡

《偕同》電子報2023年10月三十七期

策劃及編輯: 陳美如 胡潔明 阮詩雅 余泳恩 黎凱晴 林鎧潼 李綽筠 曾穎欣 周燕珊
周穎婷 盧翠媚 顧凱怡

封面插圖、漫畫設計:TMY Illustration

設計及排版:張雅喬

編審:鄧慧恩 黃芷聆

香港聖公會福利協會有限公司
愛·孩子 — 學前單位社工服務

保護兒童劇場



你知道嗎？



根據香港兒科醫學會及香港兒科基金2017年的調查發現，94%家長曾在照顧孩子時情緒失控。當孩子未有服從，父母會感到憤怒、傷心。若負面情緒未有妥善處理，便可能做出打罵孩子等激進行為，情況失控的話，甚至會釀成家庭悲劇。我們相信父母都希望有效管教孩子，一剎的念頭可能**影響深遠**.....

保護**兒童**·劇場



「孩子的行為令我想起過往不愉快的事情。」

有些父母有被體罰的經歷，會不自覺地模仿父母的行為，用相似形式去管教下一代。

「我不知道如何糾正孩子的行為問題。」

有些父母可能因無法處理孩子的行為問題，因而情緒激動並打罵孩子，認為這是令孩子快速聽話的方法。久而久之，習以為常。



「即使不用照顧孩子，我的壓力都已經很大了。」

除了父母角色，有些父母仍要背負其他責任，也會帶來壓力，若無法得以紓緩，當孩子犯錯時，便很容易觸發情緒的「臨界點」。

參考資料：

1) 國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心 2022夏季論壇會後報導：社工教育跨域創新與永續發展研討會 [取自：<https://cfrc.ntu.edu.tw/index.php?menu=%E9%9B%BB%E5%AD%90%E5%A0%B1&item=202206>]

2) HKPF studies on "Parental and student Stress" in 2017

[取自：http://www.hkpf.org.hk/download/20%20years%20child%20health%20policy%20review%20press%20release_20160621_HKPF.pdf]



相處一揀

日常生活難免出現親子衝突，常見於外出遊玩時、吃飯時、做功課時和梳洗時，有時孩子達不到父母的期望或不聽指令，可能很小的事也會引發衝突。其實我們也可試試從不同角度，看看大家的需要，再思考合適的方法應對。

遊戲玩法：

孩子試想像一下，當大人不滿意你的行為時，你**希望**爸爸/媽媽會**怎樣**做？

(如果你同意該方法，請為圖畫旁邊的笑臉填上顏色，如果你不同意該方法，請為圖畫旁邊的哭臉填上顏色)



遊戲解說

常言道：「身教重於言教」，孩子自小從家長身上學習和模仿待人接物的方法和情緒管理等，所以家長需要以身作則，才能有效管教。家長若習慣以過激的方式或以體罰管教孩子，孩子便學到，用攻擊的行為去抒發憤怒情緒。

家長宜「身教」示範疏導負面情緒的方法，也多與孩子對話，尊重孩子的發言，例如問問孩子的感受，亦學習運用適合孩子年齡階段的教導方法：

- 1) 與孩子對話時，可坐下或跣低，與孩子同視線水平；
- 2) 為孩子建立生活時間表，並用圖像輔助孩子明白，運用小獎勵加強行為動機；
- 3) 家長自身學習管控情緒，察覺負面情緒出現時，運用恰當的方法表達及抒緩。

「身教」
比「言教」
更重要



家庭承諾書

照顧子女的過程並不容易，但我承諾會給我的子女一個沒有傷害和沒有暴力的家，令他們在家庭中感受到安全和溫暖，在我的悉心照顧下健康快樂地成長。

____ 的子女家長上

家長簽署: _____

你問·我答—護兒篇

孩子不聽話，事事唱反調，家長使用體罰，這算是虐兒嗎？

虐待兒童的定義是對十八歲以下人士作出危害或損害其身心健康發展的行為，或不作出某行為以致兒童身心健康發展受危害或損害。

體罰是包括任何一種使用力量的懲罰，會造成一定程度的疼痛或不適，例如罰站、打屁股、打手心等。那麼體罰是否等同於虐兒？就需先看家長對孩子所施行的體罰動作是怎樣，帶來的傷害和嚴重性有多大。

家長透過體罰讓孩子聽從指令，然而體罰或可於短時間內較容易處理問題。但由於年幼孩子理解能力有限，難以將犯錯與體罰兩者連結在一起。無疑體罰無助於管教，卻會造成長期而深遠的影響，包括影響親子關係，並造成子女心理上的創傷及身體上的損傷，影響成長。

家長處理孩子行為問題時可先了解孩子的觀點和動機，幫助孩子理解自己的行為對別人的影響，進一步教導孩子使用合宜的方法解決問題。以孩子不願做功課為例，可先了解原因，鼓勵孩子表達需要和難處，同時配合鼓勵和肯定的方法提升動機。家長亦可了解孩子不同年齡發展階段的需求和能力，適當地調節對孩子的期望，肯定其能力與特質，強化正面行為。

資料來源：社會福利署:保護兒童免受虐待多專業合作程序指引
[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1447/tc/Procedural_Guide_Core_Procedures_\(Revised_2020\)_updated_2Nov2021.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1447/tc/Procedural_Guide_Core_Procedures_(Revised_2020)_updated_2Nov2021.pdf)



如對保護兒童議題上有查詢或意見，歡迎掃描下方QR code作出提問，將於下期回覆。



兒童權利

教育站

聯合國《兒童權利公約》

(下稱《公約》)內列明兒童權利可分為生存權、受保護權、發展權和參與權，今期會分享如何促進兒童的參與權。

《公約》指明每個孩子都有權表達自己的觀點和思想、獲得各種合適的資訊。家長平時可鼓勵孩子表達想法和感受。孩子在未學會說話前，他們已懂得透過哭啼、聲音、面部表情、手勢或身體語言與人溝通，家長可參考孩子語言發展階段如下：

語

言發展階段地圖

每個孩子都是獨特的，他們的語言發展速度各有不同，特別是語言表達方面。父母對孩子的語言發展有深入的認識，便可以鼓勵孩子按年齡發展來表達，從而能更有效促進孩子在日常生活中的參與權。

4 兩歲至三歲

- 回答簡單問題「乜野」、「邊個」
- 發問問題「乜野」
- 能使用短句，如「去街街」

5 三歲至四歲

- 能使用三詞或以上句子，如「媽媽搭巴士」
- 使用連接詞，如「同埋」
- 能用兩三句說話描述日常生活經驗

六至十二個月

- 模仿動作和聲音
- 懂得搖頭表示「不」或揮手表示「拜拜」

2 一歲至歲半

- 可以說出常用詞彙
例如：媽媽
- 能用手勢表達
(點解、搖頭、指、伸手、揮手)

3 一歲半至兩歲

- 能將詞彙組合
例如：坐車，食餅
- 能說出雙詞短句，如「食餅、飲水、擺枱度」

6 四歲至五歲

- 開始明白笑話和懂得猜謎語
- 問一些較抽象的問題

7 五歲至六歲

- 能講述簡單故事
(包括時、人、地、事)
- 能簡單解釋物件

參考資料:吳佳芸(2022年6月)。〈雙城計畫-大臺北地區兒童身心健康調查研究〉。論文發表於「兒童受暴與身心健康長期追蹤跨域研究」圓桌論壇，國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心。
香港兒科基金(2017)。回歸20年：兒童健康施政無能 精神問題個案激增 自殺持續高企 7 成家長照顧孩子至情緒失控 訂立全面兒童健康政策時間表、路線圖 刻不容緩。2017年6月11日，取自 https://www.hkpf.org.hk/download/20%20-years%20child%20health%20policy%20review%20press%20release_20160621_HKPF.pdf





執行功能 | 幼兒情緒篇

執行功能對於幼兒的學習和各方面發展都很重要，促使幼童更有效率地掌握學習的內容，有助提升語言、閱讀、算術及寫作的學習能力。良好的執行功能技巧，配合充滿關愛及支持的照顧者關係及成長環境，有助幼兒學習管理情緒，建立更強壯的生理及心理系統，有更強的堅毅力及抗逆力。

(陳自強博士、龔文尉與盧芷晴，2019)

學前階段的幼兒在情緒認知和控制上，也有不同的學習步伐和方法，對應其發展階段。N班及K1班的孩子可以先認識基本情緒（包括開心、傷心、害怕和生氣），學習情緒的名稱，對應情緒表情，留意自己的感受。家長在生活上可以用語句示範協助孩子表達情緒感受，待孩子的語言發展逐漸成熟，可以問問孩子的感受。以下是4種基本情緒，家長可與孩子一起學一學：



開心 HAPPY

當人感到開心時，會有輕鬆愉快的感覺。嘴角和眼睛都會揚起來，展現笑容。

情境



媽媽帶我到公園玩，盪鞦韆時，我很開心。



傷心 SAD

當人感到傷心時，心情低落。可能會垂低頭，掉眼淚，別起嘴巴。

情境



媽媽本身答應帶我到公園玩，但下雨不能去，我很傷心。



害怕 Fear

當人感到害怕時，對當前的事不知怎麼辦，身體可能會顫抖，心跳加速。

情境



晚上家裡突然停電，漆一片，我很害怕。



生氣 Angry

當人感到生氣時，可能會握緊拳頭，瞪著眼睛，緊皺眉頭以及心跳加速。

情境



妹妹把我的玩具搶走了，我很生氣。

情緒骰子遊戲

玩法:

- 1) 家長可運用以下紙樣摺出骰子。
- 2) 請孩子擲骰，再按擲出的圖案選出對應的臉部部件(P.12) [眉毛、眼睛、嘴巴]，在情緒臉譜(P.10)上將相應的表情砌出來。
- 3) 如擲到的是深呼吸或抱一抱，請親子合作做出相關動作。

進階版:

- 1) 輪流擲骰，讓對方在情緒臉譜上砌出表情，完成後講出相關情緒詞彙
- 2) 自選一個表情砌出來，看看誰先擲到同一個表情者得一分，首先取得5分者勝出。



情緒骰子製作方法

- 1) 沿線剪開骰子紙模
- 2) 將紙模的所有線摺起來
- 3) 於虛線中空白部份塗上膠水貼合

情緒臉譜製作方法 [P. 10及P. 12]

- 1) 沿線剪下臉部部件 (P. 12)
- 2) 把臉部部件放置於臉譜鏤空位置, 拼砌出不同情緒



[P.8] 情緒骰子製作方法

- 1)沿線剪開骰子紙模
- 2)將紙模的所有線摺起來
- 3)於虛線中空白部份塗上膠水貼合



[P.10及P.12] 情緒臉譜製作方法

- 1)沿線剪下臉部部件(P.12)
- 2)把臉部部件放置於臉譜鏤空位置,拼砌出不同情緒



此為空白頁



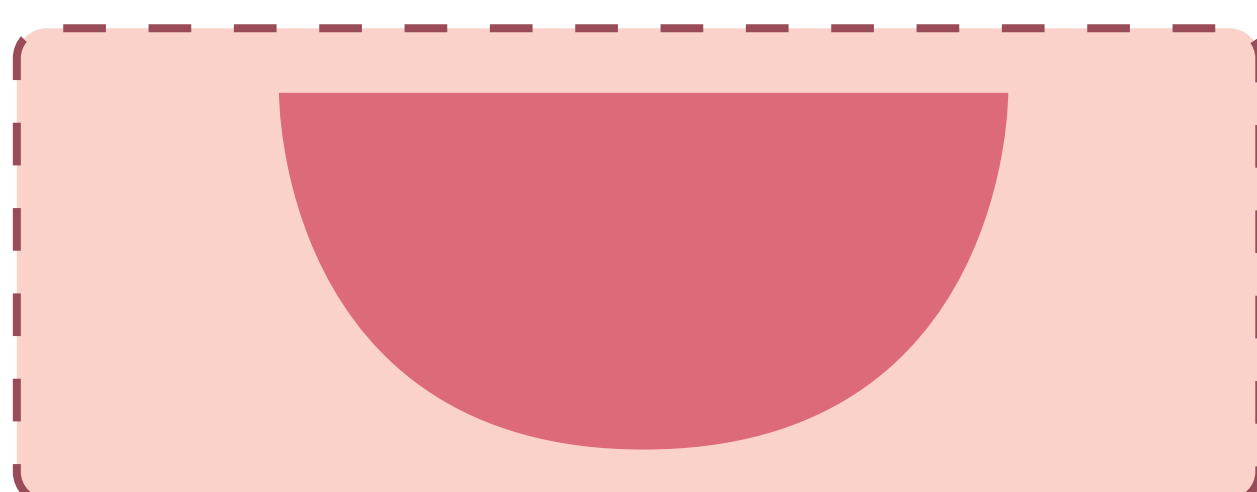
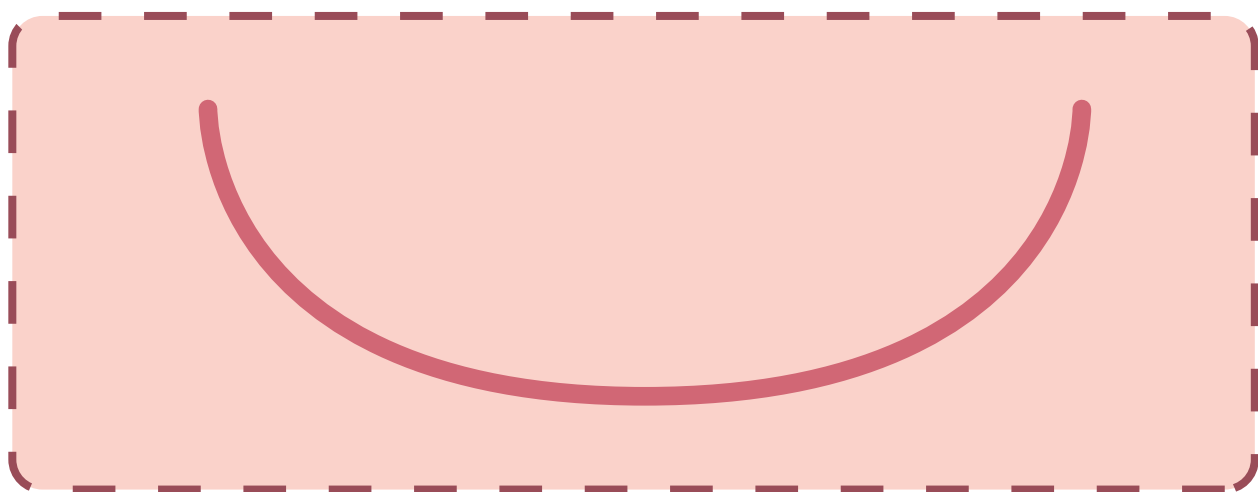
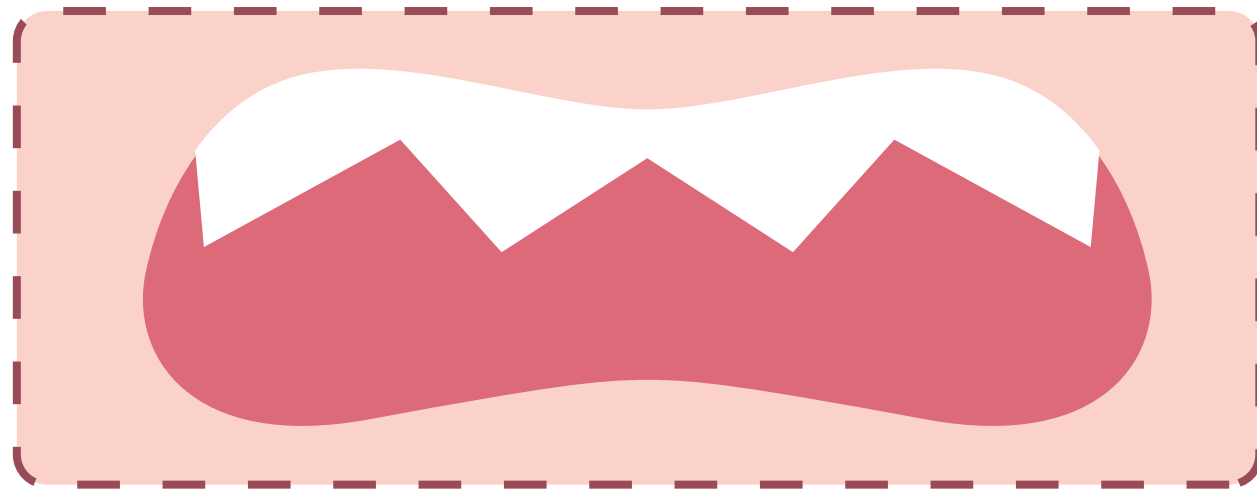
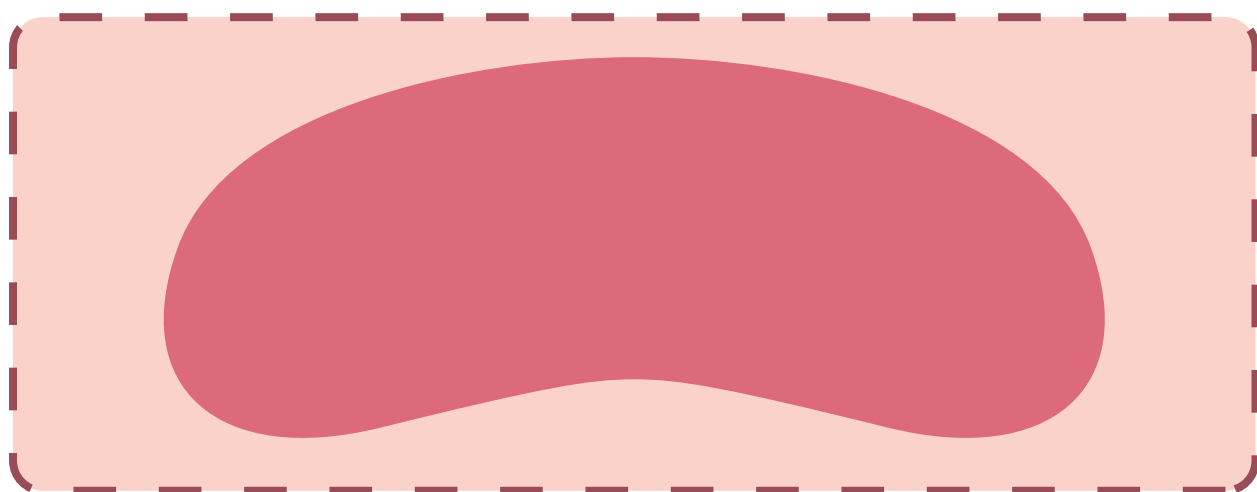
情緒臉譜

在此處放上相應表情特徵

在此處放上相應表情特徵

在此處放上
相應表情特徵





表達情緒

就讀K2、K3的孩子，情緒認知的發展更為進階，語言能力亦有所增進，比起年幼階段的哭鬧，更可學習不同的方法表達情緒感受。家長在日常生活中可以培養孩子有效表達情緒，可參考以下簡單步驟：



1 為情緒命名 

2 連結引發情緒的事件 

3 協助孩子說出自己的想法 

● 在兒童遊戲室



小風

小風一心想去拿心愛的車子玩，卻被排在前面的另一個孩子拿走了，小風站在原地默不作聲，也沒有去選擇其他玩具。



家長

家長可協助小風說出：

「我覺得傷心 **情緒**，因為我沒車子玩。 **原因**」 

● 在兒童遊戲室



小風

一個男孩在胡亂地跑，然後還故意撞倒小風，小風跌倒了，他更指著小風笑。



家長

家長可協助小風說出：

「我覺得生氣 **情緒**，他把我撞倒。 **原因**」 

另外，孩子有時候也會因生活中的新轉變、挑戰而感到受壓、焦慮或緊張，家長可向孩子預告轉變、家長的計劃或生活任務，例如孩子需參加升小面試，家長可先作介紹、按需要與孩子預演內容，肯定孩子的努力。

擲骰區

情 緒 轉 轉 轉

輪盤遊戲

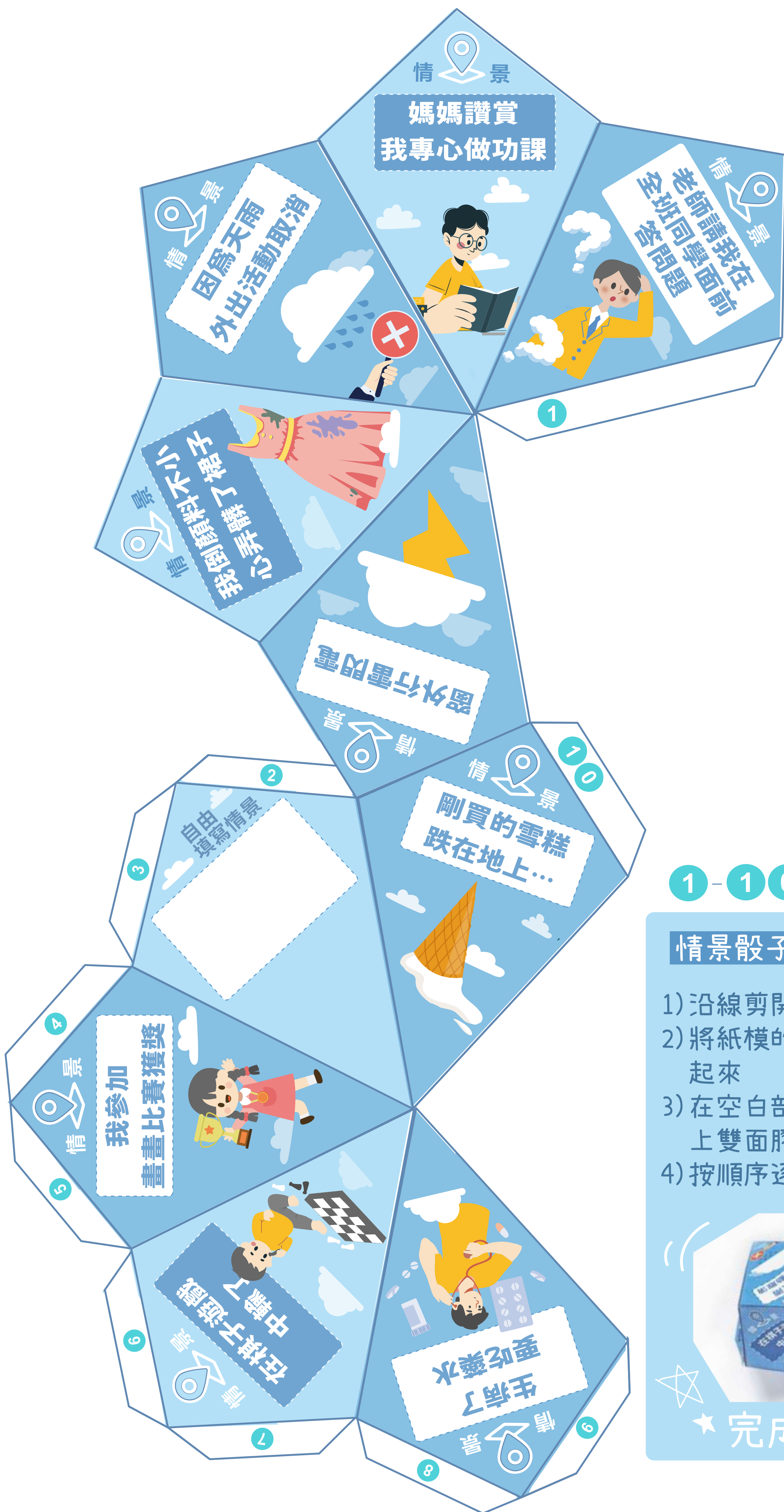
玩法：

- 1) 家長可運用紙樣(P.18)摺出骰子及剪出輪盤部件(P.20)完成輪盤。
- 2) 請孩子擲骰，再按擲出的情境轉動輪盤，選擇相應的情緒感受。
- 3) 親子對談：談談對於情境的感受和想法

參考資料：
陳自強博士、龔文尉與盧芷晴（2019）。《建立孩子未來的鑰匙-培育幼童的執行功能技巧實用手冊》。香港：香港樹仁大學輔導及心理學學系正向心理研究室。







1 - 10 貼合次序

情景骰子製作方法

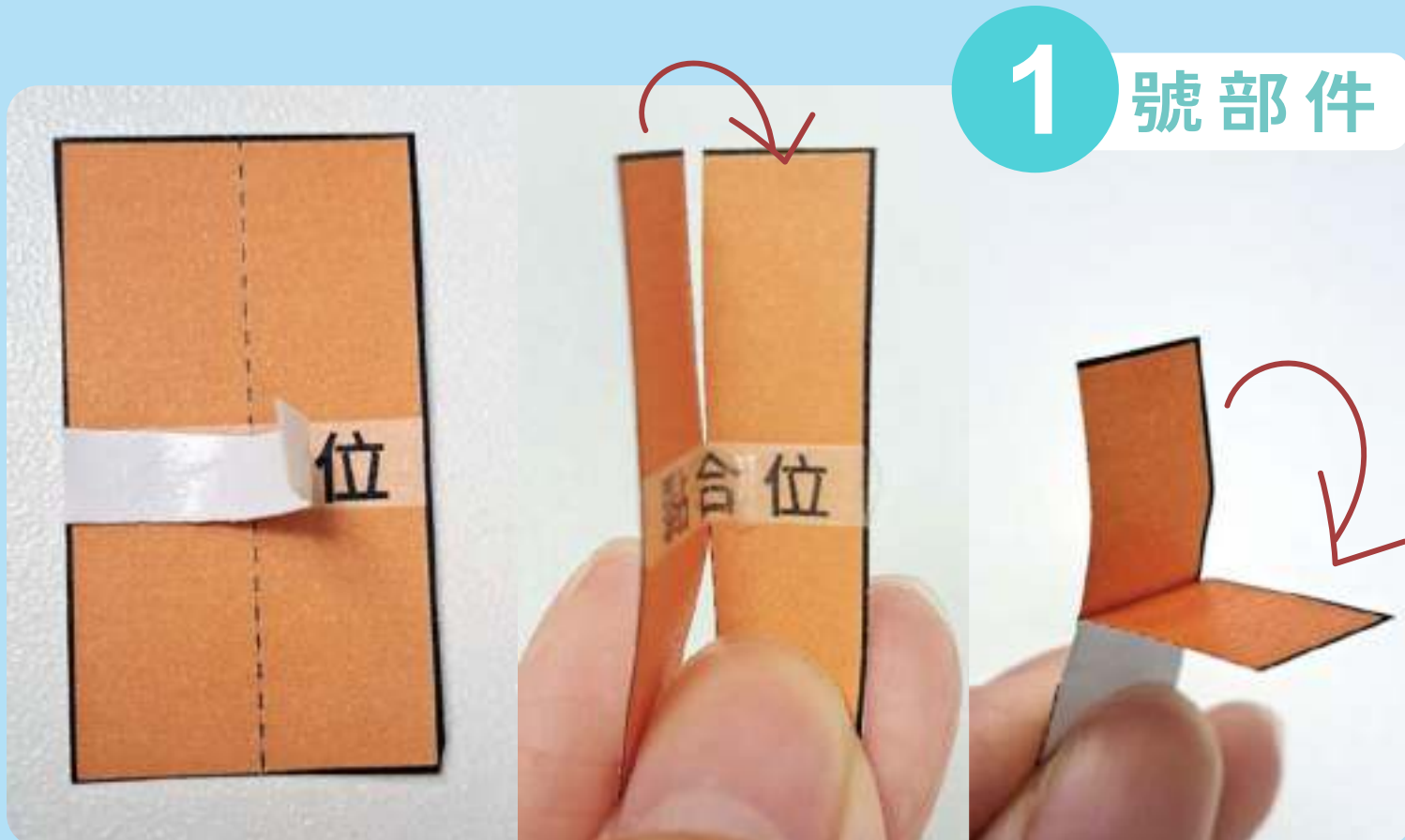
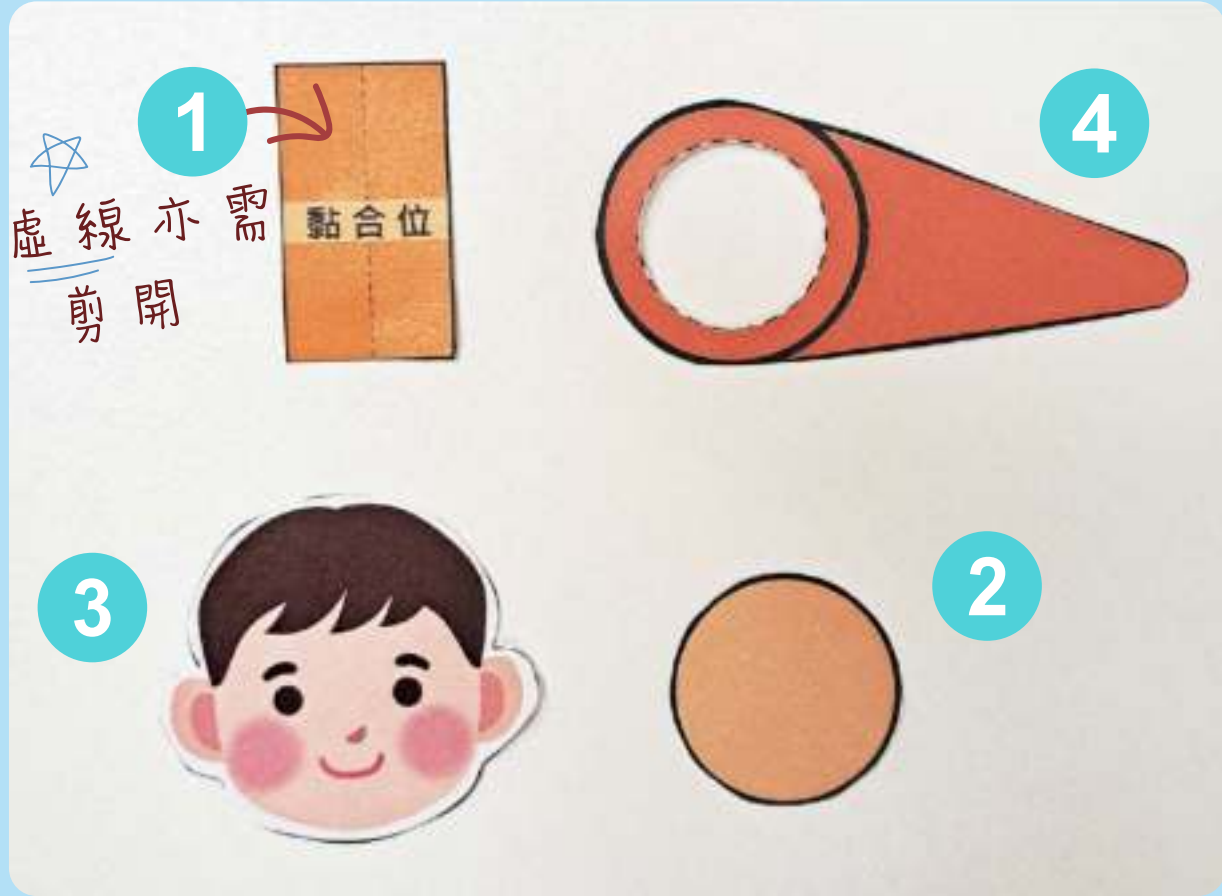
- 1) 沿線剪開骰子紙模
- 2) 將紙模的所有線摺起來
- 3) 在空白部份全部貼上雙面膠紙
- 4) 按順序逐個貼合



輪盤

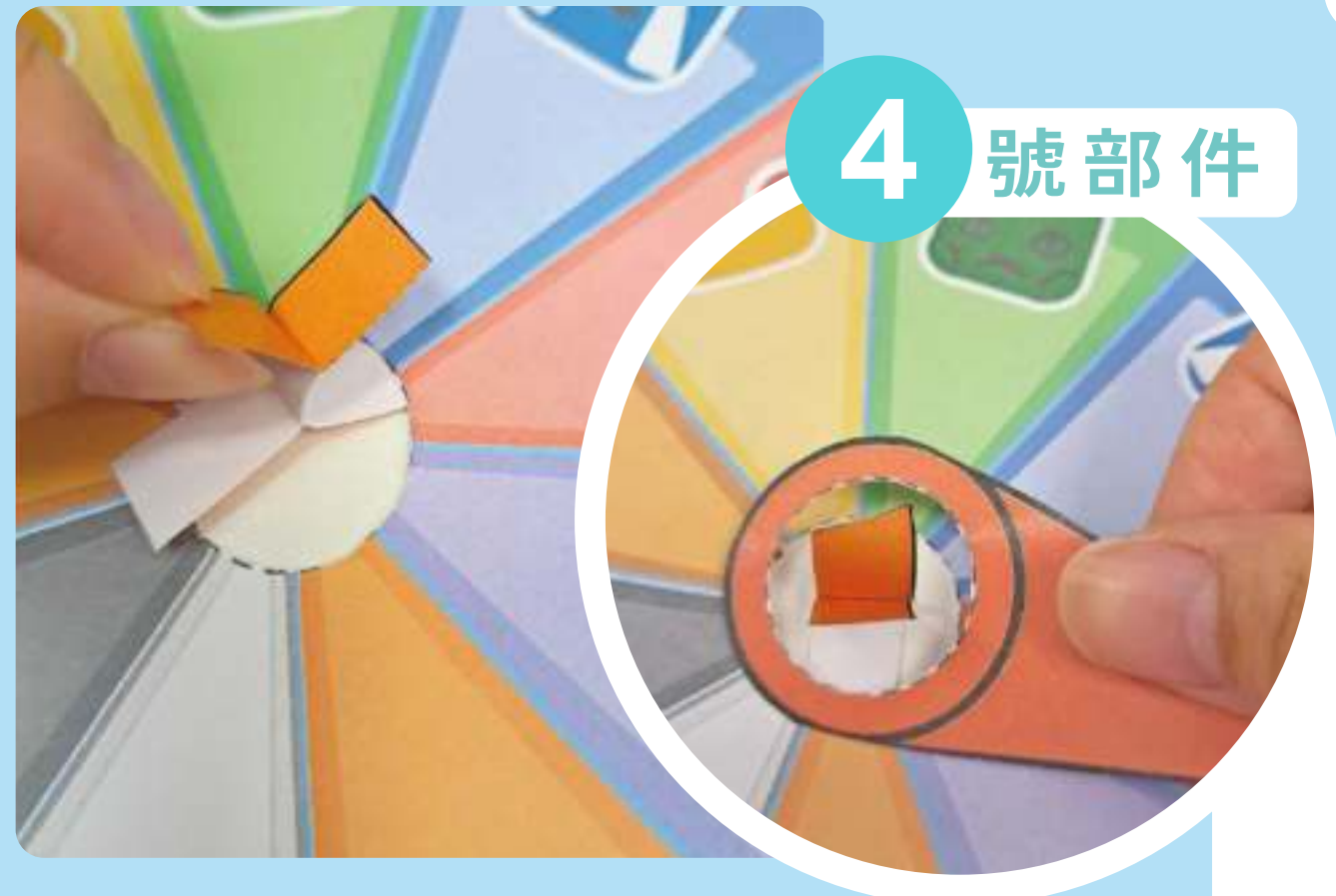
製作方法

建議使用雙面膠紙
會較容易貼合✓



1 沿線剪出 1 2 3 4 部件

2 用雙面膠紙貼於黏合位，對摺貼好後，四面(橙色面)皆反開向外摺

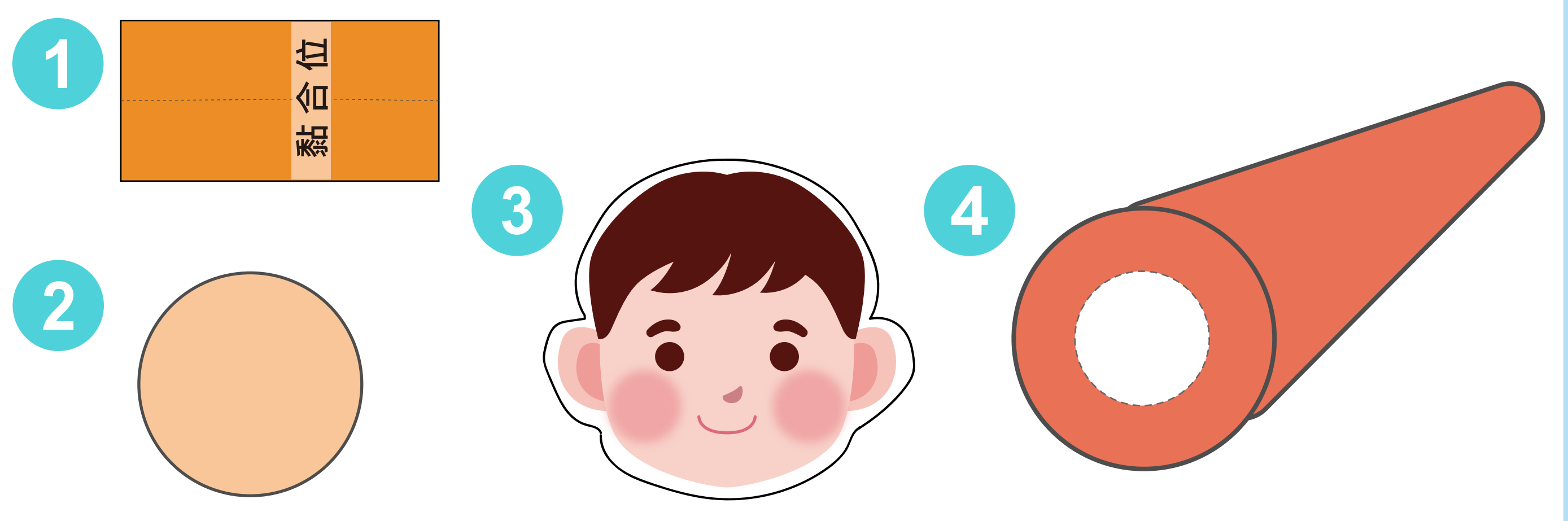


完成後
應是四面橙色向外
及上長下短



4 將 2 如圖黏於 1 上方。最後，再貼上 3 於頂部

3 將 1 放於輪盤的開口處較短部份位於上方較長部份需安插於下方然後，將 4 如圖放置





身心靈主題 | 靜觀·填色

此為空白部份



什麼是靜觀



靜觀 (Mindfulness)
由1979年 Dr.Jon Kabat-Zinn創立提出一種心理治療方式。

「靜」顧名思義指平靜和內心和諧，而「觀」則有觀察、察覺個人狀態之意。因此「靜觀」是指有意識地察覺自己當刻的思緒、想法、情緒，反應及身體感覺，且不作任何批判地接納這些發現。

做到「靜觀」的要訣

1. 專注



進行靜觀時，可嘗試暫時放下所有事物，把自身的專注力集中當下，留意自己身體的感覺、當刻身處環境與身體的交流、接觸及刺激等。

2. 察覺



把專注力放在自身上，透過留意身體上的各種五官的感受，如：觸覺、聽覺、視覺、味覺和嗅覺。慢慢地觀察自身的感受、思想等變化，引導自己安頓心神，達致平和。

3. 身體掃描



身體掃描練習是提昇對自己身體察覺的練習之一，有系統地鍛練專注和察覺身體不同部位的感覺，透過呼吸去調整正面或不適的感受，注入正面的能量。

4. 對自我接納的姿態



靜觀強調以不批判的態度，人們能接納自己和生命。生活上即使有很多不完美及不舒服的地方，若一味對抗，只會苦了自己，故在靜觀過程中，學習接納自己的所有

參考資料：樹洞香港

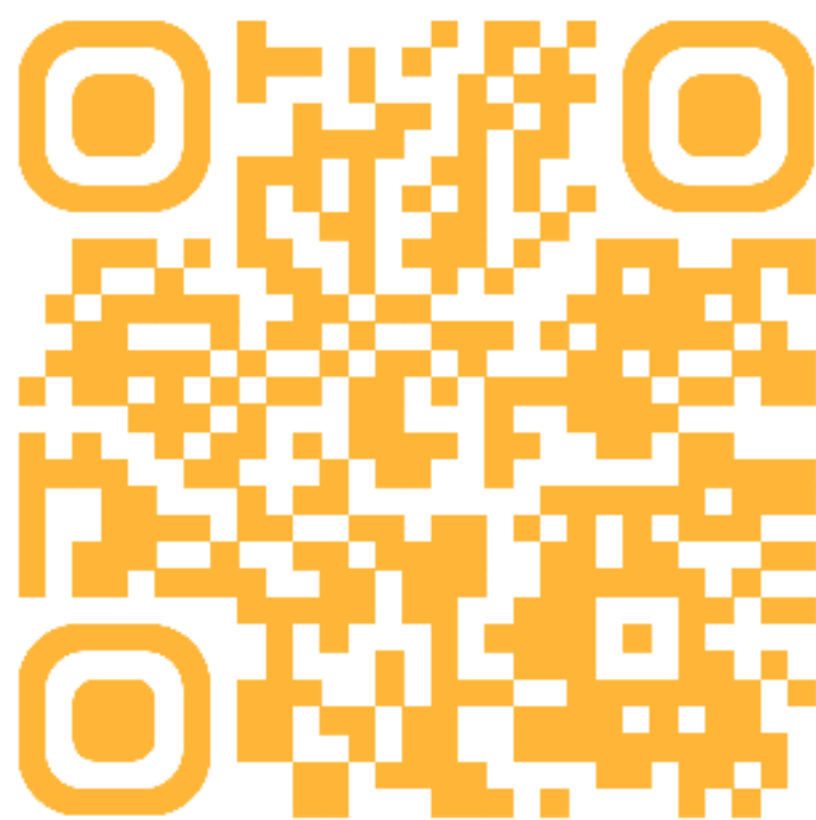
<https://treehole.hk/mindfulness/%E9%9D%9C%E8%A7%80%E6%98%AF%E7%94%9A%E9%BA%BC/>



靜觀·填色

請親子透過填色活動配合以下步驟
一同進行靜觀體驗！

- 1) 家長和孩子在進行靜觀填色前，先閉上眼睛深呼吸三次，一吸一呼。
- 2) 即使此刻腦海內有不同的感受或想法，只要留意到就可以了，嘗試溫柔地接納他們。
- 3) 親子可以使用喜歡的顏色，在圖畫上填色，一同專注當下。當孩子填色時，家長可以讓孩子自由發揮，享受填色樂趣。
- 4) 完成填色後，家長不妨與孩子一同欣賞自己和對方的作品！



掃描上方 QR Code

家長
填色



掃描上方 QR Code

孩子
填色

藝術能讓我們表達情感的喜、怒、哀、樂，釋放思想，盛載情緒。讓我們覺察自己的內心世界，了解自己的想法、感受及需要。

完成了填色後，請靜坐片刻。回想一下剛才全程投入填色的過程。你在這個過程中有怎樣的感受呢？

**現在請家長和孩子在下方位置
用三分鐘的時間寫下或畫出你的感受**

孩子
自由發揮區

我感到...

信息分享：

「我相信我的直覺，那個來自我心深處的聲音，並欣然接受它的帶領。」

我感到...



疑難解答

小朋友太自我，成日都「我想我想」應該點引導？小朋友成日講唔停，唔識得啱適當時候表達，點引導好？

依據兒童心理學家皮亞傑的認知發展理論，2至7歲的幼兒正值「前運思期」(Preoperational Period)，對於外界事物的認知與理解以自我中心為視覺，以自己的需求和想法為主，比較無法體會別人的感受或想法。

家長可協助提升幼兒**社交覺察能力** (Social Awareness) 包括:

- **換位思考** (Perspective-taking)
- **同理心** (Empathy)
- **尊重他人** (Respect for others)
- **欣賞多元** (Appreciating diversity)

當幼兒有足夠的社交覺察能力，便能代入別人的角度，理解別人的感受和想法，將心比己與他人相處和溝通。

方法 1

閱讀繪本

幼兒能夠投入角色的情感和行為，透過思考和討論故事，從而了解自己和他人的想法及表達的方式。

方法 2

幼兒扮演不同的角色和模仿其行為，從中可讀懂別人的肢體或表情語言，學習理解他人的處境，站在別人的立場看事情。

方法 3

以身作則

家長以身作則往往是教導幼兒的最好方法，家長多作示範，如何同理幼兒和別人，以及如何接受限制，讓幼兒有一個好的學習楷模。



抽

獎

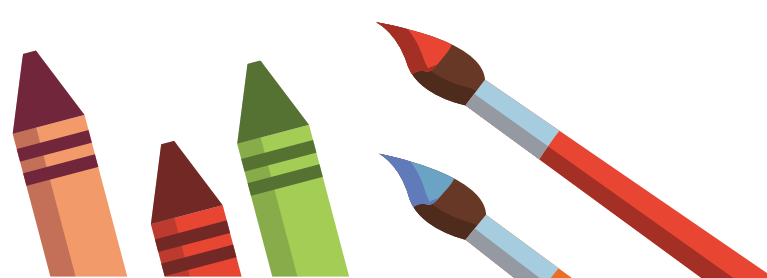
現正就讀由愛·孩子—學前單位社工服務駐校的學前單位學生家長

可填妥本期問卷

掃描下方 QR Code ↓

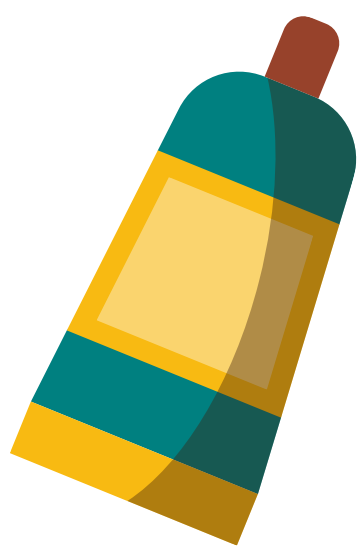
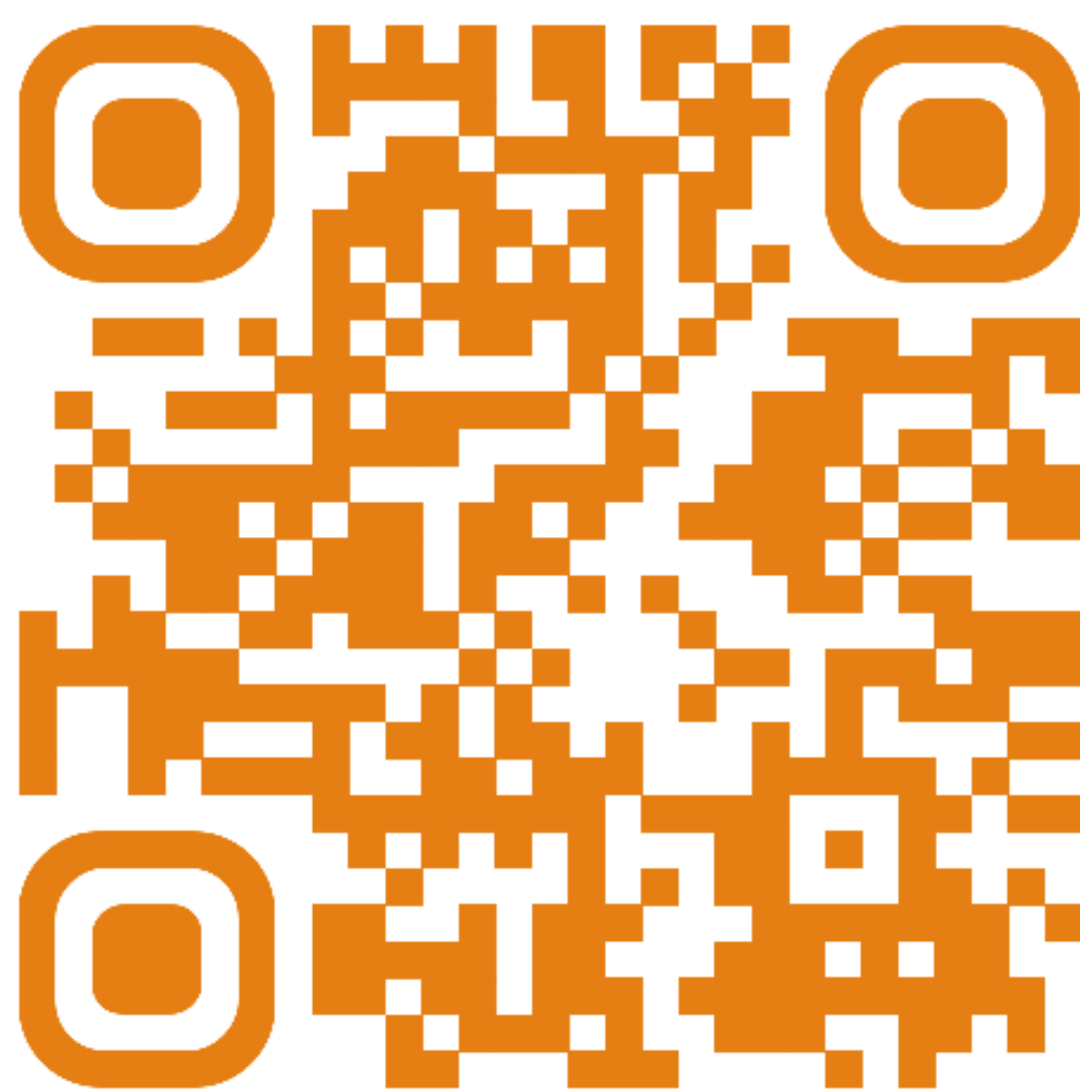
即可參加抽獎

獎品為精美兒童填色繪畫套裝



(名額：50)

抽獎結果將於下期公佈!!! (2024年1月)



下期見！

身教重於言教!

