



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

協康會康苗幼兒園

日期13/1/24 (六)

早上10:00-11:30

協康會康苗幼兒園

管教模式

2. 如何建立有安全感、有自信心的孩子

日期: 13/1/24 (六)

時間: 早上10:00- 11:30

地點: 九龍旺角海富苑海欣閣地下部分及1樓

講員: 柯雁鳳

版權所有 不可複製

是日流程

- ▶ 1 介紹與破冰
- ▶ 2 聽聽說說-齊齊講
- ▶ 3 片段與解難
- ▶ 4 智慧錦囊
- ▶ 5 總結與提問

版權所有 不可複製



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

你我做得到-



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

▶ 勿擅自錄音錄影

版權所有 不可複製

▶ 有問有答有回應



內容:

- 家長接納自己的不完美
- 促進家長在原生家庭的影響下能作出有意識的選擇
- 家長認識自己成長經驗對管教孩子的影響
- 如何加強孩子被重視、被愛及被保護的感覺
- 以適時、適當及適切的回應建立親子間的情感互動
- 建立孩子安全依附的管教模式



齊齊講

家長認識自己成長經驗
對管教孩子的影響

▶ 家長如何習得管教孩子 / 教仔 / 湊仔

以前 受原生家庭-父母 / 朋友 / 聽講座 / 看書

目前 以網上 / 群組 / 線上學習

其他



齊齊講

▶ 你管教子女的方式
有否受父母/朋友的影響？

最影響你的是？



原生家庭的影響 - 網上討論

Lingisheng: 絕對會有影響啊，但我是壞的不學

karen50630: 有影響啊，自己會更警惕自己不要變成那種樣子

joyca: DNA+教育，影響力超大

Levesque: 母親常用怎樣的語氣跟父親對話，女兒以後就會用同樣的語

Levesque: 生氣對另一半，看好多例子都這樣

a0913: 一定有影響

如果父母常吵架，下一代也會這樣嗎？

原生家庭 會對個性有影響嗎？

推 kx93205zz: 很難不被影響
推 crimson11: 很大的影響
→ crimson11: 像有些人爸爸不好，長大後擇偶會下意識地選擇像爸爸的
→ crimson11: 配偶，因為潛意識想修正成長過程的痛苦，想療癒自己，
→ crimson11: 「再來一次」看看結果會不會不同，而他們完全沒有自覺
→ mindy201: 當然 影響很大
→ newstyle: 哪部??
推 EDEb09353: 我希望自己不會
推 friendly4713: 一定會的，除非之後透過教育或朋友改過來
推 nani577: 要有自覺，再來是改變，這些做不到，跟著父母後塵最簡單
推 Csir: 有 所以我不敢結婚
推 aggressorX: 父母影響超大
推 leones: 有人用童年治癒一生，有人用一生治癒童年

出生排行

與
性格

版權所有

不可複製



你的出生排行



Alfred Adler (1870-1937) 是一位著名的心理學家，生於奧地利，其中一項最廣為流傳的研究，就是孩子在家庭的**排行次序**，對於他們的性格發展各有影響。



你幸福嗎？

- ▶ 四仔主義-感恩四肢健全，
家庭不富裕，家有溫暖。
有工作，溫飽，有屋住。
有人愛及關懷。

我的夢想



我想自己是李嘉誠/兒子

我做么女真好

版權所有 不可複製

猜猜她是誰？

- ▶ 金髮、藍眼、高挑 9 頭身、豐滿乳房、纖細四肢，把所有「完美」的女性外型特徵以不符合人體工學的比例，匯集在這支 11.5 英寸的塑膠娃娃身上，加上華麗奢侈的時尚品味。



接納不完美，才能喜歡自己

接受自己有缺點 - 才有進步的空間

- ▶ 身體不夠高 / 不健碩 / 太肥太瘦
- ▶ 樣子不美麗 - 鼻不高眼不大
- ▶ 出身 - 社經地位低
- ▶ 不聰明
- ▶ 低學歷
- ▶ 腳頭不好 - 命運

可怎樣做？

原生家庭的影響

與 社工爸爸 對談



Jerry

- ▶ 不少人認為原生家庭的影響總是負面的、不好的。
- ▶ 應以中性、平衡的角度去看待我們被原生家庭型塑的特質。
- ▶ 影響本是無法控制，是好是壞會隨時間及環境改變，
- ▶ 關鍵在於我們採取甚麼調節及應對方法。
- ▶ 有些人會以原生家庭帶給自己的特質，去解釋自身某些性格及行為模式；若這樣做令人有好的改變當然沒問題，但單純地用來開脫某些問題的話就沒甚幫助。
- ▶ 社工Jerry以其原生家庭帶給他的影響為例。他的父母非常關心別人，影響他不忍看到別人受苦。為人服務；但另一方面卻使他習慣視別人比自己更重要，他提醒自己避免這感受太過強烈，又學習不讓這些特質過度干涉生活。
- ▶ <https://images.app.goo.gl/4d5CopEJAee7RzG49>

促進家長在原生家庭的影響下 能作出有意識的選擇

與 社工爸爸 對談



Jerry

走出原生家庭的陰影➔

對於受原生家庭負面影響的人，Jerry 建議他們要 ...

「睇闊啲」，明白原生家庭只是人生其中一部份

分開過去與現在，培養對新的經驗持開放態度

Jerry 特別提醒，不應對原生家庭的負面影響抱持報復心態，若凡是與此掛勾的特質都排斥，只會令人一輩子活在陰影中。



「我一生存在的目標，
是要成為一個我想成為的人。」



促進家長在原生家庭的影響下
能作出有意識的選擇

可行方法

- ▶ 接納自己/家庭 不完美
- ▶ 原諒與包容
- ▶ 改變思想/正向思想
- ▶ 重修關係





Joseph Wu

2023年1月10日上午1:21 · 🌐

只有感恩

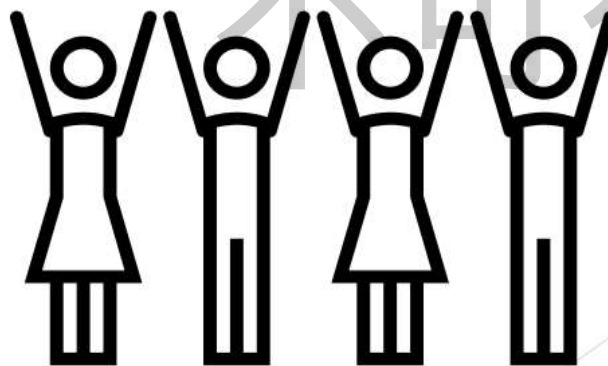
若一切都是恩典，
那就只有感恩。

可以存在，
可以長大，
可以讀書，
可以工作，
可以老去，
可以安息……

赤身來，豐足的去，
不再作心靈的孤兒，
不再作憤怒的囚犯，
接受身體的不完美，
享受世界賜予的樂土，
與人相處中學會愛與被愛，
回到造物主的信望愛的時空。
感恩中得自由。

你是何類模式的家長

- ▶ 嚴父慈母型
- ▶ 慈父嚴母型
- ▶ 直升機
- ▶ 自由開心大細路型
- ▶ 其他



你與孩子的性格是？

容易型 慢熱型 困難型



版權所有 不可複製

自信孩子的表現-正向心態



► 知道自己的強弱項

► 愛嘗試

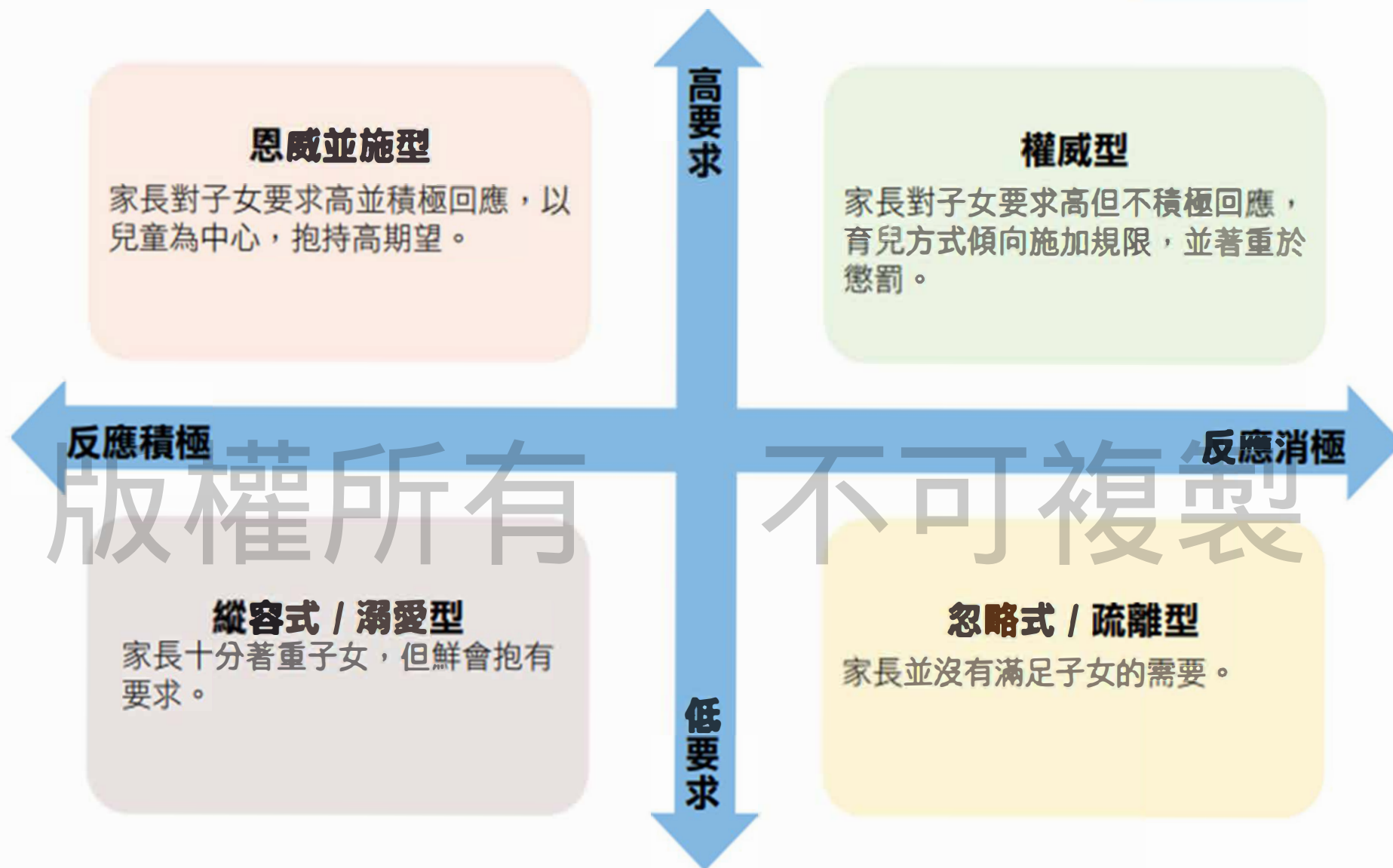
► 願意接受挑戰

► 能完成任務

► 能感覺被愛

-關懷-倚靠-保護-支持





父母管教四種模式

管教方式與子女表現

HKIFE 香港家庭教育學院



管教方式	特點	子女表現
冷漠型	1. 父母設法減少與子女接觸及溝通的機會，對子女漠不關心，並很少詢問子女的意見。 2. 以父母為中心，家庭行動以父母本身的興趣和需求作為唯一的依據。	1. 我行我素。 2. 子女潛在較多不良行為，並嘗試以此來引起別人注意。
權威型	1. 重視子女的行為表現，培養子女的獨立自主個性。 2. 關注子女需求，注重雙方溝通。 3. 事件的最終決定取決於父母，但父母會向子女解釋有關管教的方式。	1. 獨立自主、具有信心，較少受朋輩的不良影響。 2. 成熟、能幹、具責任感。 3. 適應性較佳，具備良好的社交技巧。



類型	權威	關愛
1專制型	高	低
2放任型	低	高
3冷漠型	低	低
4恩威並施型	高	高

管教方式與子女表現



管教方式	特點	子女表現
溺愛型	1. 父母認為要求太多會限制子女的自由，容許子女隨心所欲。 2. 父母十分甚至過分關注子女的要求，但對子女的行為要求不多。	1. 相對不成熟、較任性。 2. 責任感低。 3. 個性依賴，欠缺領導能力。
專制型	1. 親子間沒有互相討論的餘地，子女不應有任何質疑，子女只須服從和附和。 2. 以懲罰和命令的方式管教子女，不鼓勵子女追求獨立、自主。	1. 依賴性強、自信心較低。 2. 社交技巧較差。 3. 欠成就取向。

類型	權威	關愛
1專制型	高	低
2放任型	低	高
3冷漠型	低	低
4恩威並施型	高	高

四類型管教模式 恩威並施型(權威高、關愛高)。

- ▶ 在父母有限制下，給予孩子自由選擇的權利。
- ▶ 對孩子有合理期望、賞罰分明，不斷給予愛和支持
孩子既有自信，又能自我約束，敢於冒險探索當
面對逆境時，他們更懂得調節自己的負面情緒，
- ▶ 抱著樂觀的態度面對不同挑戰，積極正面地擁抱人生。



原生家庭的影響及教養子女要訣

- ▶ 一是如何看待自己，另一是如何與其他人事物的相處。
- ▶ 原生家庭作為我們最初的經驗，家人如何看待你，形成「你如何看待自己」的養分。
- ▶ 我們如何與人相處及互動、回應別人的要求等等，也會受原生家庭所影響，例如家人傾向對任何事感到緊張焦慮，孩子在應對事情方面亦可能容易有相似反應。

你記得嗎？

感覺被愛

安全感 - 保護 秩序 穩定

- ▶ 保護 - 有屋遮頂 有人照顧
- ▶ 常規 秩序
- ▶ 穩定 不常改變

**我在這裡，
我保護你！**



讓孩子感受到安全感
與舒緩緊張，特別是在
他們情緒失控，處於
高度緊張害怕時！

小錦囊

善用良好關係 - 受授理論

- ▶ -喜愛老師時，會喜歡教科目
- ▶ -喜歡老師時，會特別留心/記憶老師的話
- ▶ -喜愛家長時，會尊敬及服從指示
- ▶ -喜歡家長時，會特別留心/記憶家長的話



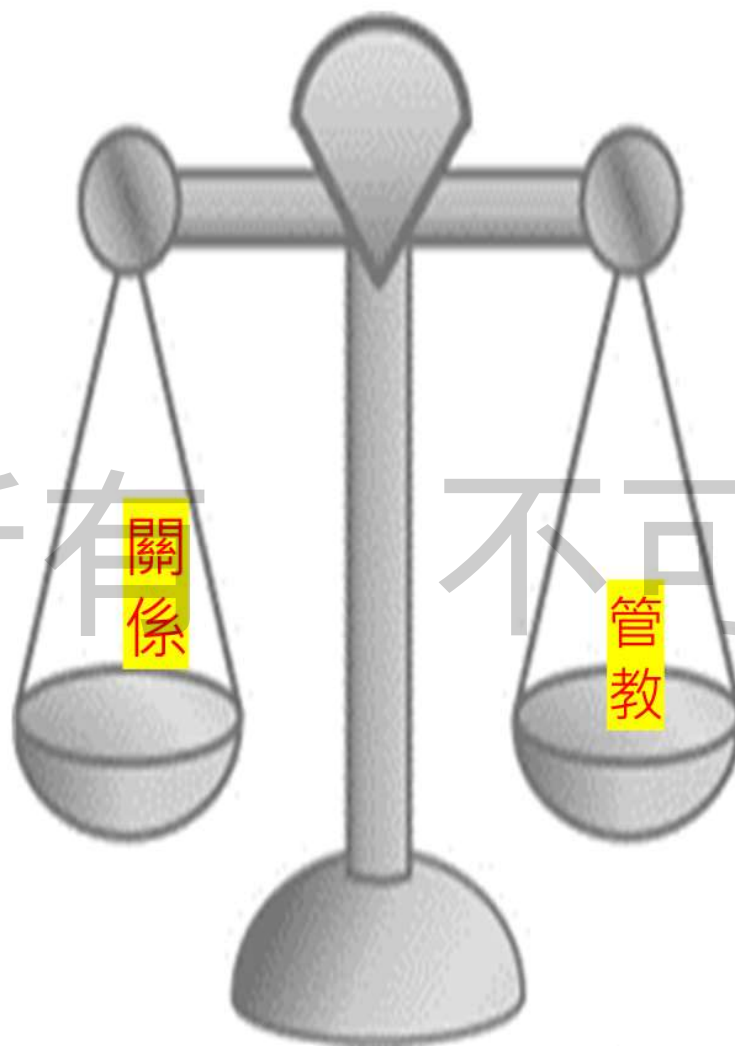
<https://youtu.be/BqwfC9BpOqQ?si=Ya1iDjFK2IPVFZF6>

湊細路都有方程式？ | POPA



記得嗎？

恩威並施好比
關係與管教的平衡



版權所有 不可複製

賽馬會你想家長助力計劃
Jockey Club Project IDEAL



家長教育課程架構(幼稚園) -教育局





教育局

2021年9月

家長教育課程架構 (幼稚園)

► 2.1 安全依附的保護作用

- 依附理論的學者先驅，約翰•鮑比 (John Bowlby) 將依附定義為「人類之間持續的心理聯繫」。他指出，幼兒與主要照顧者之間所建立的關係，將影響其一生在社交、情緒及認知等不同方面的發展。
- 鮑比以進化理論作解釋，嬰兒具有與生俱來的動力，讓他們與願意回應和保護他們的照顧者建立依附關係，從而提高生存機會。



依附關係

建立-愛的環境及適時回應

- ▶ 2.2 香港家長常流傳著「讓孩子贏在起跑線」的說法。然而，研究指出父母讓兒童在充滿愛的環境下成長，與他們建立穩固的依附關係，遠比為他們安排許多高要求的課餘活動或過份重視學業成績更為重要。
- ▶ 2.3 依附關係早在子宮內就開始，當父母準備迎接新生命並視它為一個獨立個體時，他們跟這個未來的孩子已經開始建立深厚的關係。在嬰兒出生後的首數個月，若父母能及早洞察嬰兒的需要，給予及時和細膩的情感回應便有較大的機會建立穩固的依附關係。



與父母 / 照顧者以外的成年人建立正面關係。

- ▶ 2.4 兒童與父母 / 照顧者之間的穩固關係能進一步促進他們與同儕及父母 / 照顧者以外的成年人建立正面關係。

- ▶ 2.5 父母應知悉有可能引起依附困難的危機因素
- ▶ （詳見附錄 3）及這些因素對兒童發展的長遠影響；
因此，促進穩固依附關係是極其重要（詳見表 2）。



依附困難的危機因素



- ▶ 危機因素包括較低的社會經濟地位、懷孕期藥物濫用、情緒問題及青少年問題。
- ▶ 拒絕溝通及回應令穩固的依附關係難以建立。
- ▶ 不安全的依附關係會影響兒童的認知、情緒和行為問題。

附錄 3

依附困難的危機因素

- ▶ 幼兒期的不安全依附關係，會令兒童產生**防衛個性**，影響日後的人際關係。(自我保護方式是無意識的)
- ▶ 它們早在我們接觸語言之前已經存在。
- ▶ 這些會導致**內在的矛盾**（核心敏感性），可由父母跨代傳送給子女。





建立孩子安全依附的管教模式

表 2：促進穩固依附關係的重要性



增進優質的親子關係。

- ▶ 1 (如溫和及積極地回應孩子)
- ▶ 2 增強照顧者對兒童有適切其年齡的反應的意識。(嬰兒未能表達，觀察反應-身體語言)
- ▶ 3 建立照顧者的自我調節及同理心。
- ▶ 4 協助照顧者學習管理自身及兒童的情緒。

表 2：促進穩固依附關係的重要性

增進優質的親子關係。

- 1 (如溫和及積極地回應孩子)
- 2 增強照顧者對兒童有適切其年齡的反應的意識。
- 3 建立照顧者的自我調節及同理心。
- 4 協助照顧者學習管理自身及兒童的情緒。

常見問題- 心理社交健康



► ✕ 對兒童表現寄予厚望，家長應避免兒童承受過早或過度的催谷，因為這不僅限制了兒童正常的生理和心理社交探索，還會影響創意和學習興趣。家長應注意，**追求卓越的壓力還可能導致家中兄弟姊妹之間的競爭**，家長對不同子女的差別待遇，**從而造成家庭內的對抗關係和情緒**。

► ✓✓ 家長應確保兒童能自由地**享受遊戲時間**，讓兒童有機會**主動結交朋友並學習如何維繫友誼**。若兒童大部分時間被安排在**選定的社交群體**中活動，會**減少培養健康社交和與人分享的機會**。



生活方式及自我關顧管理的小貼士

家長在處理家務和照顧子女之餘，也要好好照顧自己。當家長忽略了自我關顧時，便會給自己的身心帶來壓力。因此，家長應注意並照顧好自己，而實踐自我關顧，是成為更稱職父母的一個重要步驟。

身體方面的自我關顧

- 照顧身體
- 將運動融入日常生活中
- 均衡飲食
- 充足和優質的睡眠

心理方面的自我關顧

- 接納自己的感受
- 與子女設定健康的界線
- 寫日記和以書寫抒發感情
- 閱讀
- 反思

社交方面的自我關顧

- 與他人建立有意義的聯繫
- 與家人和朋友保持聯絡和交流
- 參與社交活動
- 作出有利他人的行為，如參與義工服務

生活方式上的自我關顧

- 定期進行體能活動
- 定期安排小休
- 就個人生活管理制訂個人目標
- 做鬆弛練習
- 放下家庭和工作，享受假期



版權所有 不可複製

創意方面的自我關顧

- 參與愉快或有趣的活動
- 培養嗜好，如繪畫、陶藝、寫作、音樂、烹飪和／或園藝

靈性方面的自我關顧

- 練習感恩
- 練習冥想
- 祈禱
- 閱讀宗教文本
- 享受大自然
- 回顧生命的意義



新興正向育兒模式的知識與實踐

以下所列的五種正向育兒模式，都是建基於對生命的反思及對子女無條件的愛：



► 1. 靜觀育兒

- 實踐靜觀育兒模式時，父母會意識到正在發生的事情，同時避免被自己的情緒所操控。懂得靜觀的父母會注意到自己的感受，但很少被影響。實踐靜觀育兒會幫助父母更清晰知道自己的感受和想法，而且令他們更積極回應子女的需要、想法和感受。
- 此外，靜觀育兒令父母更有效地調節自己的情緒、減少對自己及子女的批評、較懂得從困局中抽身從而避免激烈的反應。這種育兒模式有助於加強父母與子女的連繫和改善親子關係。

► 附錄 4 新興正向育兒模式的知識與實踐

新興正向育兒模式的知識與實踐

以下所列的五種正向育兒模式，都是建基於對生命的反思及對子女無條件的愛：

► 2. 依附 / 直覺 / 自然育兒

- 依附育兒是一種著重靈敏地回應兒童需要的育兒模式，父母以溫和和關愛的態度，建立一個平和的親子關係。這種育兒模式對兒童的健康發展有正面的影響，同時亦可以維持家庭的和諧。

► 3. 無條件 / 有意識的育兒

無條件育兒是指父母對子女的愛及關注，並不會受子女的行為所影響。父母會視子女為一個整全的人，而非只著眼於他們的好行為及壞行為。這種育兒模式可令兒童腦部健康發展，有更強的免疫系統，並能提高他們建立正向關係的能力及抗壓能力。

新興正向育兒模式的知識與實踐

以下所列的五種正向育兒模式，都是建基於對生命的反思及對子女無條件的愛：

► 4. 靈性 / 全面式育兒

- 靈性育兒是指讓兒童學懂認識自我，主張世上沒有客觀的規則，兒童感受世界時，應傾聽自己內在的聲音。這種育兒模式可令兒童更清楚自己的感受和思想。

► 5. 優悠 / 關愛式育兒

- 採取優悠式育兒的父母只會安排少量活動給子女，他們容許子女按自己的步伐去探索世界。
- 這種育兒模式給予兒童空間去學習如何疏導自己的情緒和獨立處理問題，從而建立他們自信心、智慧和掌控能力。

幼稚園階段-育兒影響因素

主要內在因素

- 兒童發展步伐
- 家長自我關顧程度
- 家庭內部關係
- 家長期望
- 家庭氛圍

養育幼稚園階段 兒童的家庭

主要外在因素

- 可獲得的可靠資訊
- 可獲得的所需支援
- 族裔和有關文化

以適時、適當及適切的回應建立親子間的情感互動

說我愛你「更讓孩子感覺被愛」 的10種簡單方法

- ▶ 成人表達愛意有時都有困難，怎麼讓孩子感覺到爸媽對他們的愛意呢？
- ▶ 愛不是嘴上說說，真正的愛，需要身體力行！而父母能做的，就是用行動讓孩子感受到被重視、被信任、被了解、被認同，孩子會知道「就算爸爸媽媽在忙，也願意停下來聽我說話」。
- ▶ 唯有讓孩子感受到被愛，親子間的關係才能更深厚穩固，在孩子長大後，他才有能力去愛人。



<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/26286>

- ▶ 1. 放下手機，認真傾聽與陪伴
- ▶ 2. 跟孩子一起玩
- ▶ 3. 給孩子大大的擁抱
- ▶ 4. 創造親子間的專屬小儀式
- ▶ 5. 讓孩子參與家庭決策
- ▶ 6. 保持規律的生活



民政事務局
Home Affairs Bureau



家庭議會
Family Council
www.familycouncil.gov.hk

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/26286>

- ▶ 7. 對於孩子一視同仁
- ▶ 8. 重視孩子說的話
- ▶ 9. 不用買東西來表達愛
- ▶ 10. 支持並鼓勵孩子



民政事務局
Home Affairs Bureau



家庭議會
Family Council
www.familycouncil.gov.hk

日常生活的具體可行方法有：

可及性(Availability)

- 當孩子想與你連繫時，能以歡迎的態度鼓勵孩子與你親近。當孩子能確信你願意讓他靠近，彼此都會因著能與所愛的人連繫而獲得滿足及安全感。

► 回應性(Response)

- 當孩子情緒需要支援時，你願意接納並重視他的情緒，用心聆聽並給予安慰。

► 投入性(Engagement)

- 與孩子一起時，能全心全意地投入活動/傾談，把注意力放在孩子身上，讓孩子感到被重視及珍惜。



- ▶ 與孩子獨處的時間，與他們輕鬆傾談，了解他們的想法和心情。
- ▶ 安排戶外家庭活動，陽光與大自然可為你和孩子注入生命力及正能量，共渡快樂時光，營造開心愉快的相處經驗及回憶。
- ▶ 設立每天的親子伴讀時間，提升親子關係之際，更可透過故事多了解孩子的心事。
- ▶ 除了面對面傾談，亦可以利用心意咭、電郵、短訊等表達心意。





- ▶ 留意孩子的需要及喜好，送上貼心的禮物。
- ▶ 鼓勵孩子與非同住父/母接觸，讓孩子能繼續於父母的關愛下成長。
- ▶ 設立日常生活程序及規律，使孩子生活有序，感到安全和穩定。
- ▶ 如因離異/再婚遷居，可於家居佈置上多花心思，營造溫馨愉快的家庭氣氛，讓孩子較易適應新環境。



孩子遇恐懼，家長怎應對？

POPA<https://youtu.be/uySKg1QXtwk?si=gD7vohCmDrPxkwcO>



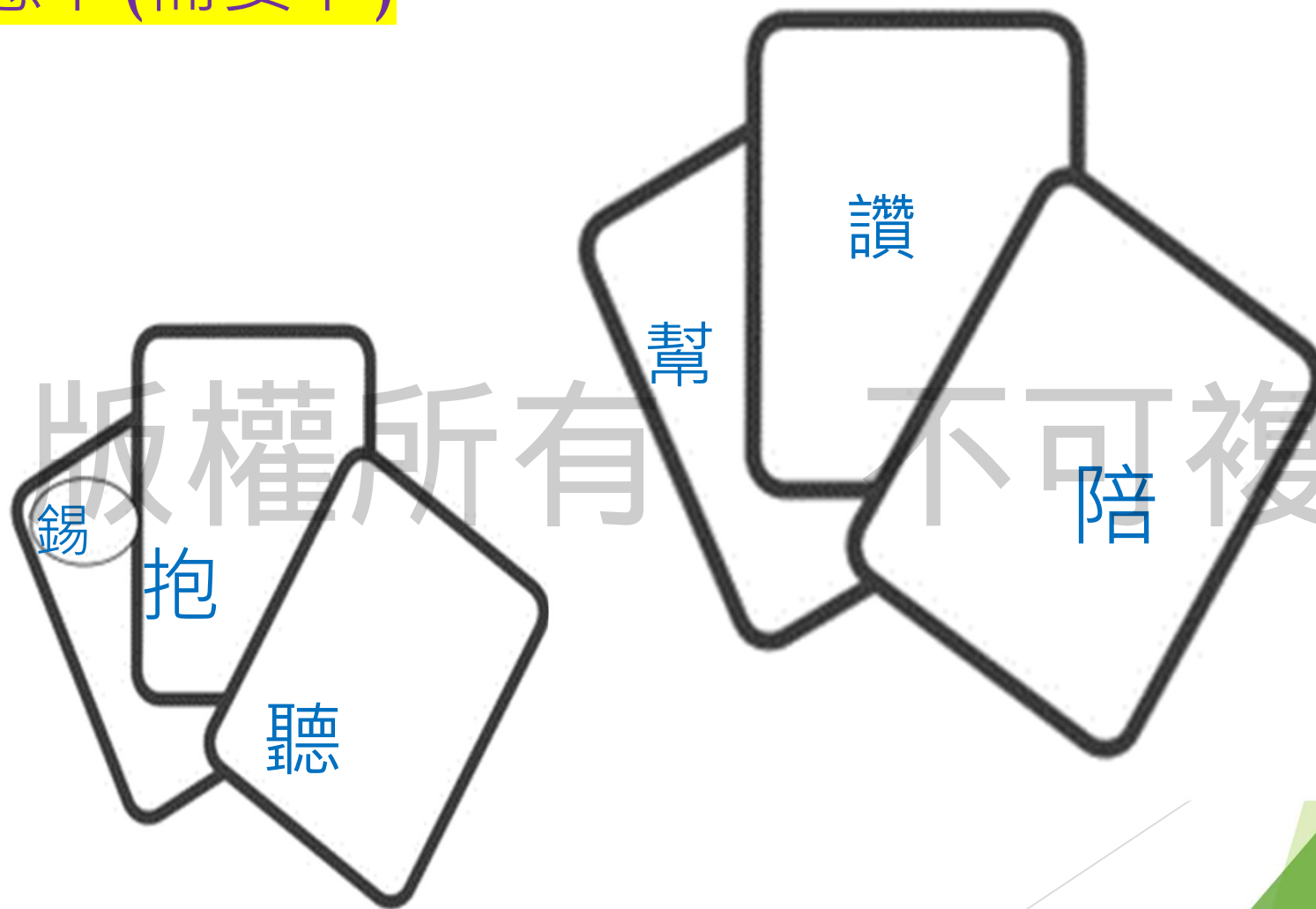
與孩子建立親密關係的要訣

► 五種愛的語言

- 接受禮物 - 接納
- 服務行動 - 特別地位
- 精心的時刻 - 特別慶祝
- 肯定的言詞 - 你比我預期進步
- 身體接觸 - 擁抱



心意卡(需要卡)



透過管教模式建立

孩子安全依附的關係 - 愛與關懷

► 有利幼童的成長條件

- • 外出活動 - 鍛鍊身心 (如: 去公園、戶外活動)
- • 較穩定的日常生活安排 - 刺激腦袋不同部分
(如: 遊戲、塗鴉繪畫、踢球、拍球、踏單車等)
- • 讓子女執行自理活動 - 不依賴，增自信
(如: 自己用餐具吃東西、拿杯喝水、穿衣服、執拾玩具、學校已學習的活動等)
- • 在家幫忙執行小任務 (如: 拿取、擺放東西、把書包收拾、掛外衣等)
- • 小心使用智能產品 - 合理規範，有規有矩(如: 規限使用時間、小心使用內容等)



小錦囊 多溝通

學自理

共同遊戲



小錦囊 促進幼兒發展方法

► 以遊戲為本，兒童為本

多抽時間陪伴(重質不重量)

版權所有 不可複製

親子多元活動(不是參加課餘活動)

郊遊、公園、主題公園、桌玩、

單車、球類、電影等。



是日講內容印象最深刻的地方是：

版權所有

不可複製

參考資料

- ▶ 賽馬會你想家長培力計劃-黃詩懿姑娘 余國健
「咁教好唔好？」管教模式如何幫助孩子建立安全感
- ▶ 父母管教四種模式 HKIFE 香港家庭教育學院網上圖片
- ▶ 家長教育課程架構(幼稚園) -教育局 2019
- ▶ 慈慧幼苗親子學堂 資深註冊社工Jody
- ▶ 2022年3月10日/分類：家庭與親子, 最新文章/ 作者：天才領袖團隊
- ▶ POPA Channel 孩子氣質性格，需要細心觀察
- ▶ 湊細路都有方程式？| POPA <https://youtu.be/BqwfC9BpOqQ?si=Ya1iDjFK2IPVFZF6>
- ▶ 孩子遇恐懼，家長怎應對？POPA <https://youtu.be/uySKg1QXtwk?si=gD7vohCmDrPxkwcO>
- ▶ 與社工對談 <https://images.app.goo.gl/4d5CopEJAee7RzG49>
- ▶ 管教定義 資料來源：教育統籌局家長教育推行小組 原文出版日期：2006年4月12日
- ▶ 香港公教婚姻輔導會 <https://stepfam.org.hk/zh-hant/page4/sub/4>



民政事務局
Home Affairs Bureau



家庭議會
Family Council
www.familycouncil.gov.hk

總結及讚賞



版權所有

不可複製

► 提問與回應





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

協康會康苗幼兒園
管教模式
如何建立有安全感、
有自信心的孩子

日期: 13-1-24
時間: 10:00-11:30
講者: 柯雁鳳女士



家長問卷調查