

如何以成長型思維提升 子女抗逆力？

教育局 2024年10月

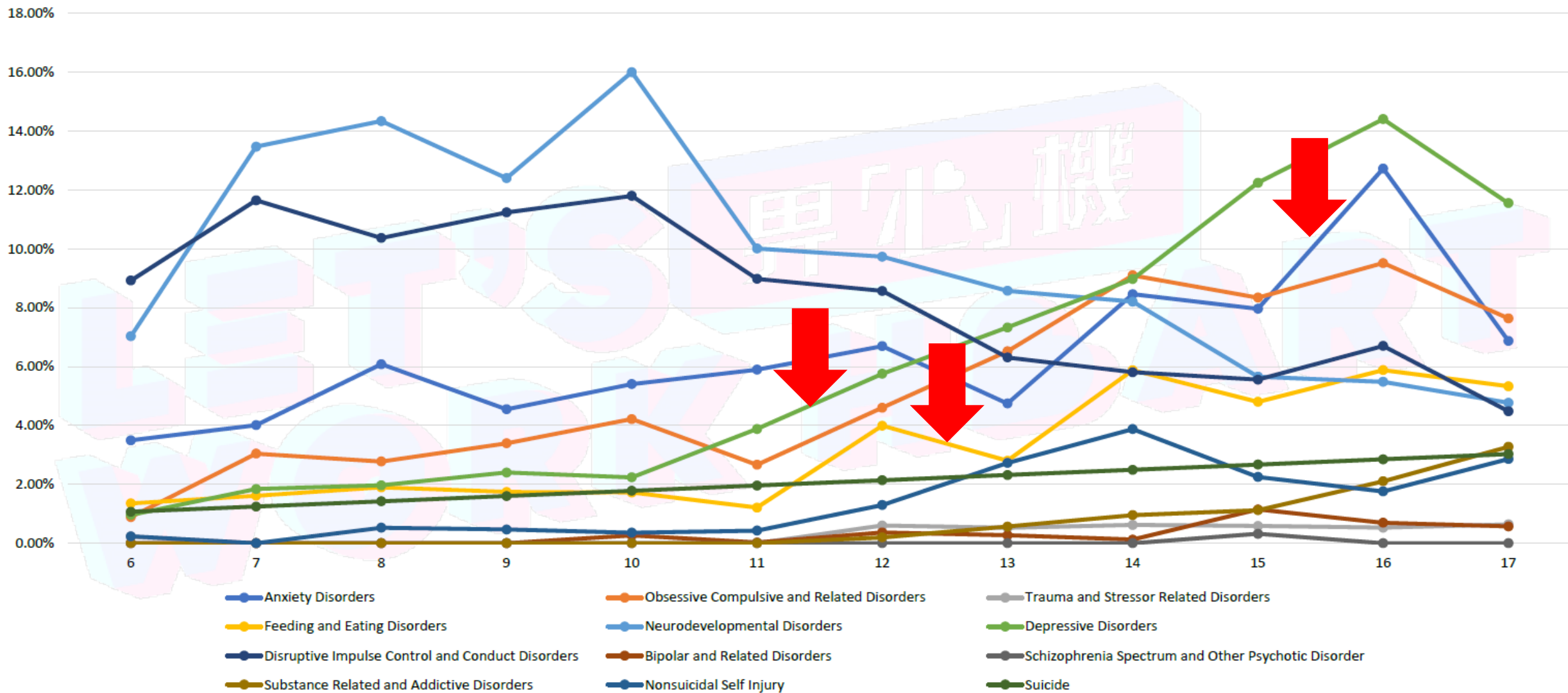


兒童及青少年(6-17)精神健康流行病學調查 在2019年至2023年期間進行

- 「焦慮症」(6.1%)，以及「抑鬱症」(5.4%)
- 約10%中學生有「抑鬱症」
- 自殺風險：整體調查對象中，過去一年曾有輕生念頭、計劃和行動的比率分別為3.9%、1.9%和1.1%
- 中學生情況更響起警號，比率分別為8.4%、3.8%和2.3%

Age trend

Overall DSM-5 Disorder Group: Age Trend (6-17 years)



常見風險因素

- 可分為三大類，分別是父母有明顯臨床情緒困擾、兒童及青少年自身有睡眠失調，以及學業困難（如重讀、停學或缺課）
- 調查中亦有近半數照顧者表示，即使發現兒童及青少年出現臨床精神疾病徵狀，仍不願意向專業人士求助
- 認為問題不嚴重、怕被負面標籤或不清楚求助途徑等



孩子的……

健康的親子關係

家長的自我照顧



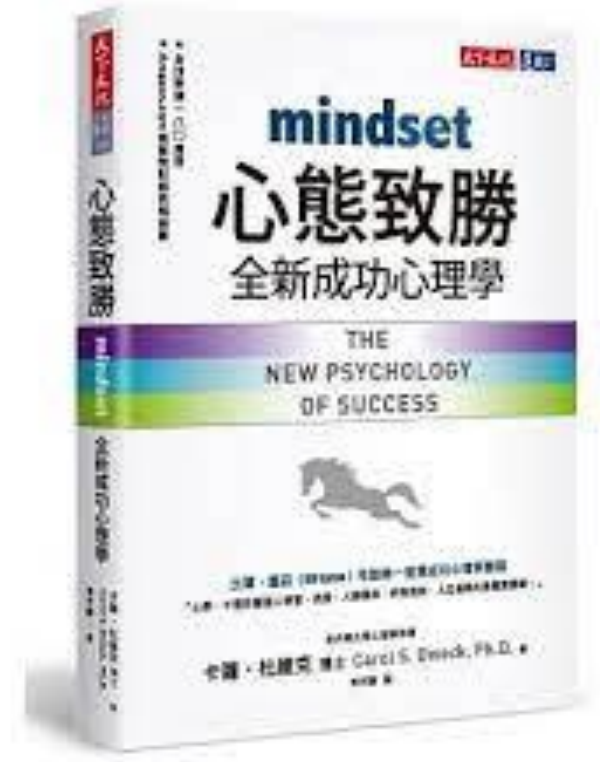
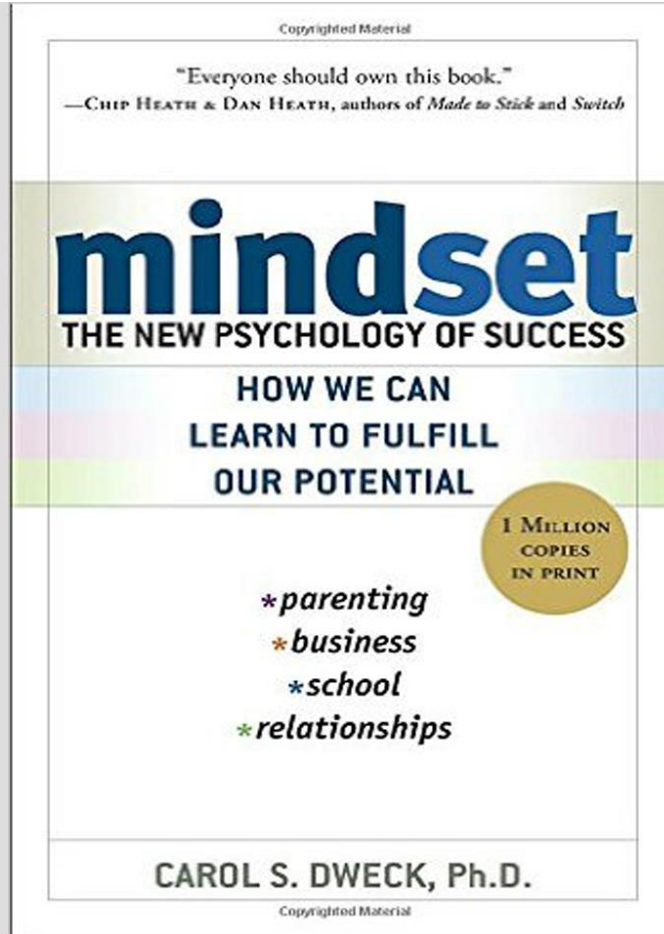
為什麼會有不同的取態/情緒？

成長中的挑戰



傾向逃避還是勇於面對?

Prof. Carol Dweck



Prof. Carol Dweck 的實驗

成長型思維
Growth mindset



「我鍾意挑戰！」
「我可以學到更多！」

給一群10歲學生
一個極具挑戰性的任務

固定型思維
Fixed mindset



「我唔做呀！」
「我唔識做會顯得我好蠢！」

Prof. Carol Dweck 的實驗

再次面對挑戰，他們
會有何反應？

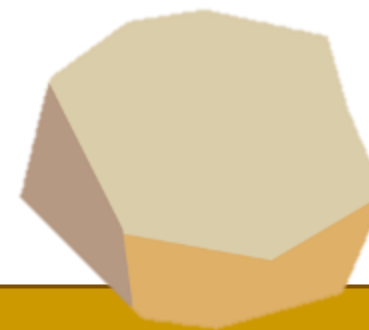
成長型思維
Growth mindset



「我鍾意挑戰！」
「我可以學到更多！」

給一群10歲學生
一個極具挑戰性的任務

固定型思維
Fixed mindset



「我唔做呀！」
「我唔識做會顯得我好蠢！」

Prof. Carol Dweck 的實驗

再次面對挑戰，他們
會有何反應？

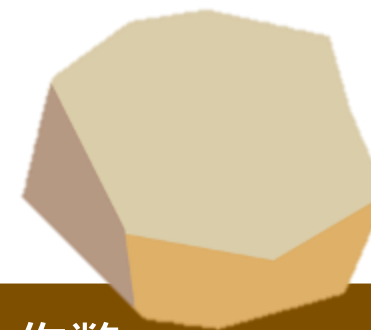
成長型思維
Growth mindset



- 比以往更努力溫習
- 向比自己做得好的同學學習

給一群10歲學生
一個極具挑戰性的任務

固定型思維
Fixed mindset



- 作弊
- 與比自己表現更差的同學作比較
- 逃避困難

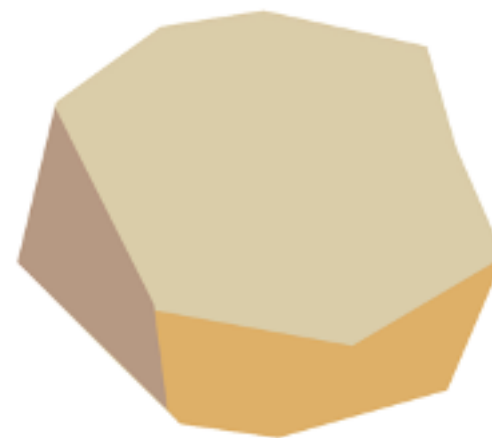
成長型思維
Growth mindset

VS

固定型思維
Fixed mindset



相信努力和練習
能令自己更有能力



相信能力是
先天、無法改變的



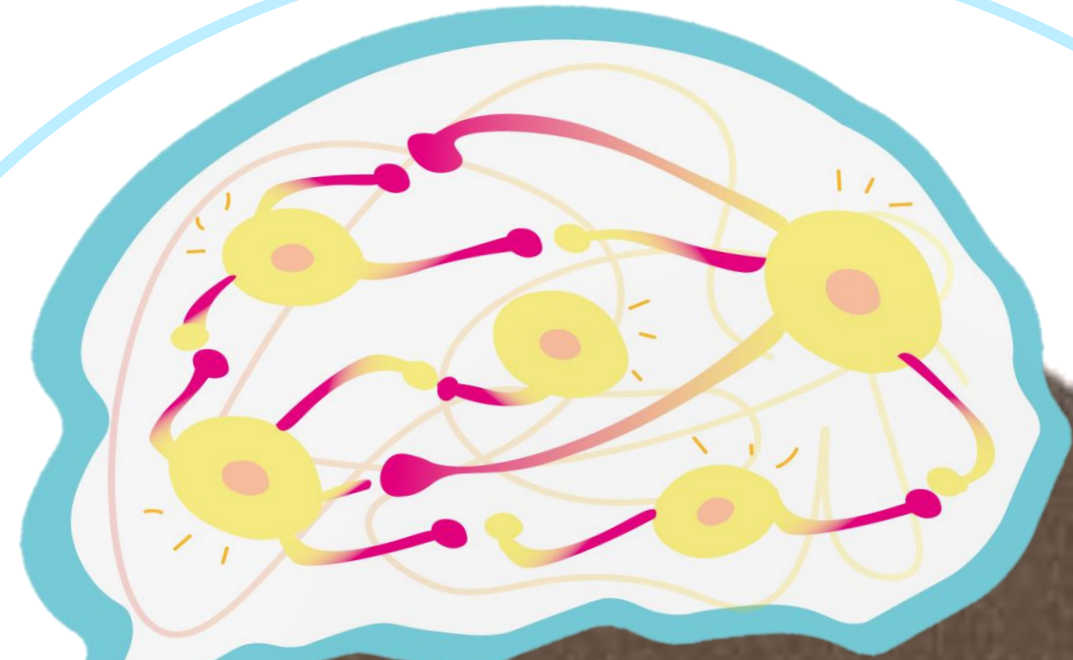
成長型思維 Growth mindset

願意接受挑戰， 因為渴望學習。	挑戰	避免挑戰，以維持聰明的 表象。
面對困難和挫折 會展現毅力。	困難	面對困難和挫折便放棄
勤奮和努力是達到 目標的必經之路。	努力	如果你需要很努力去做， 就代表你不聰明或沒天 分。
批評和意見是 有助於學習的。	批評	無論批評多具建設性 也一概忽略。
別人的成功能激勵 和啟發自己。	別人的 成功	視別人的成功為威脅， 引發不安及脆弱的感覺。

固定型思維 Fixed mindset

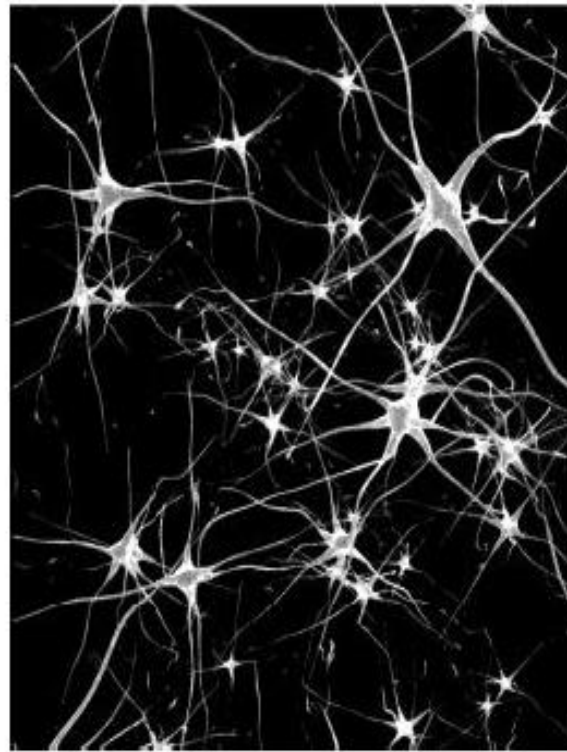


大腦可成長?

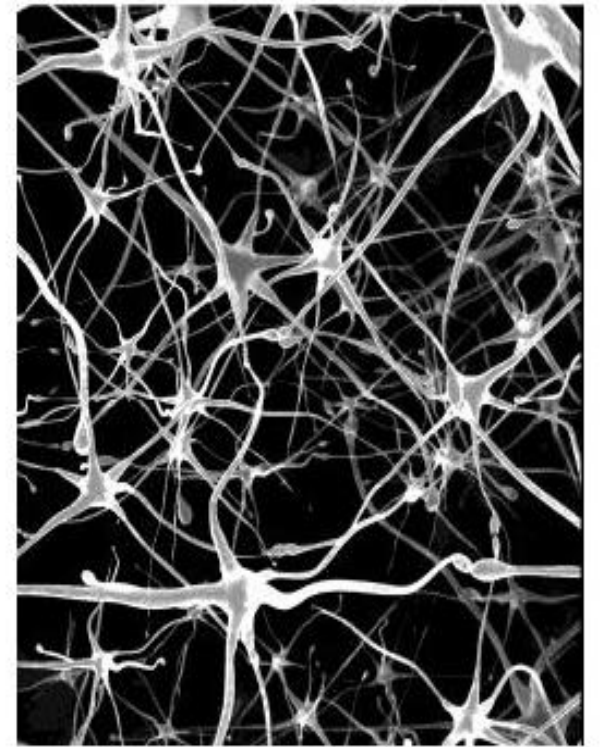


大腦可成長?

- 科學實證大腦神經是可塑的

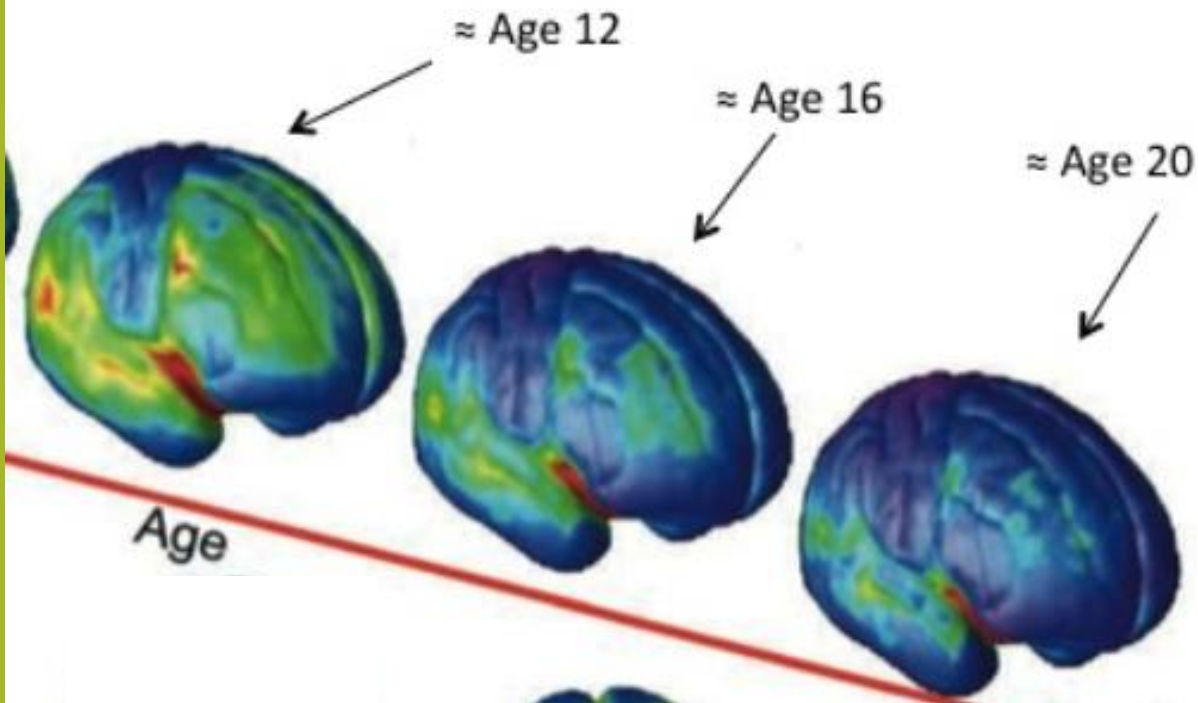


出生



6歲

腦部發展



- 腦部發展取決於成長之經歷和成長環境。
- 反覆強化，再次出現該想法或行為的機會較高。

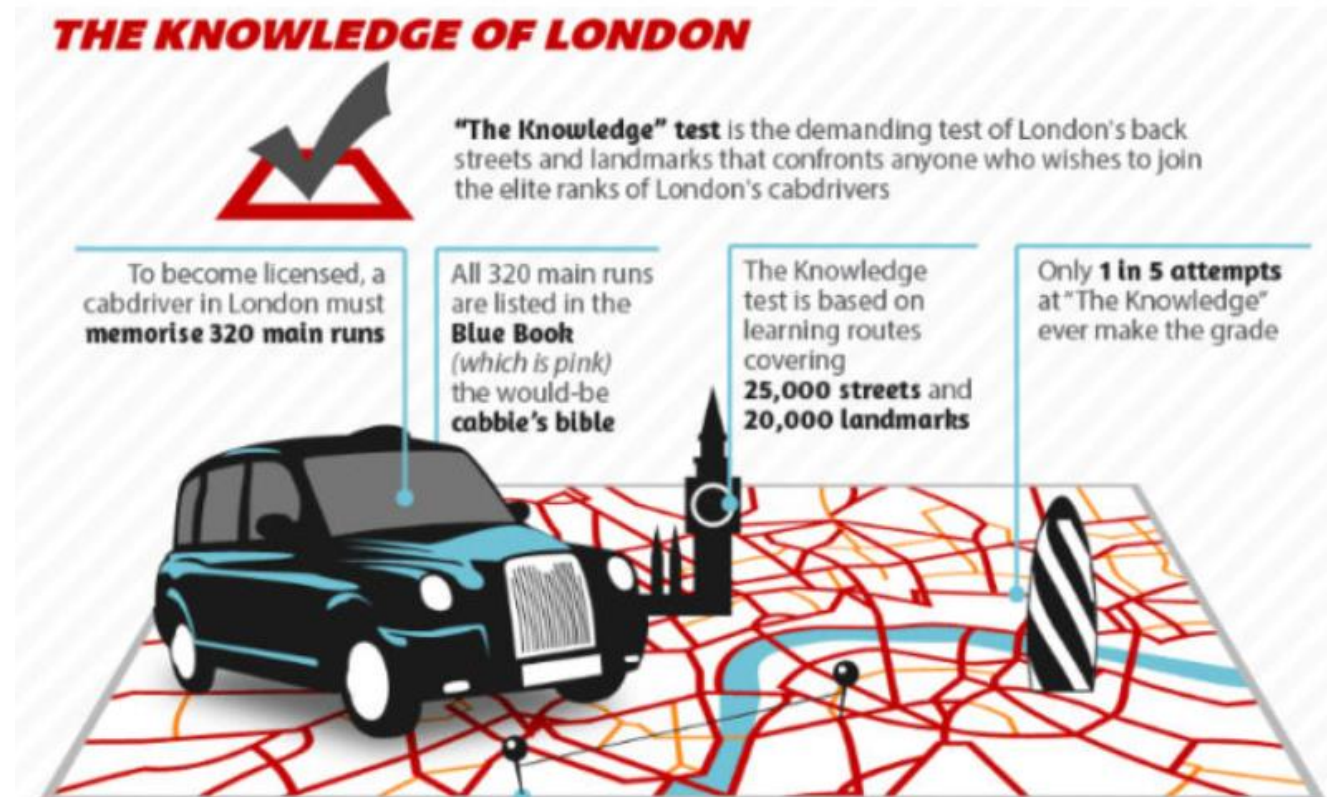
大腦可成長?

Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers

Eleanor A. Maguire*[†], David G. Gadian[‡], Ingrid S. Johnsrude[†], Catriona D. Good[†], John Ashburner[†], Richard S. J. Frackowiak[†], and Christopher D. Frith[†]

[†]Wellcome Department of Cognitive Neurology, Institute of Neurology, University College London, Queen Square, London WC1N 3BG, United Kingdom; and [‡]Radiology and Physics Unit, Institute of Child Health, University College London, London WC1N 1EH, United Kingdom

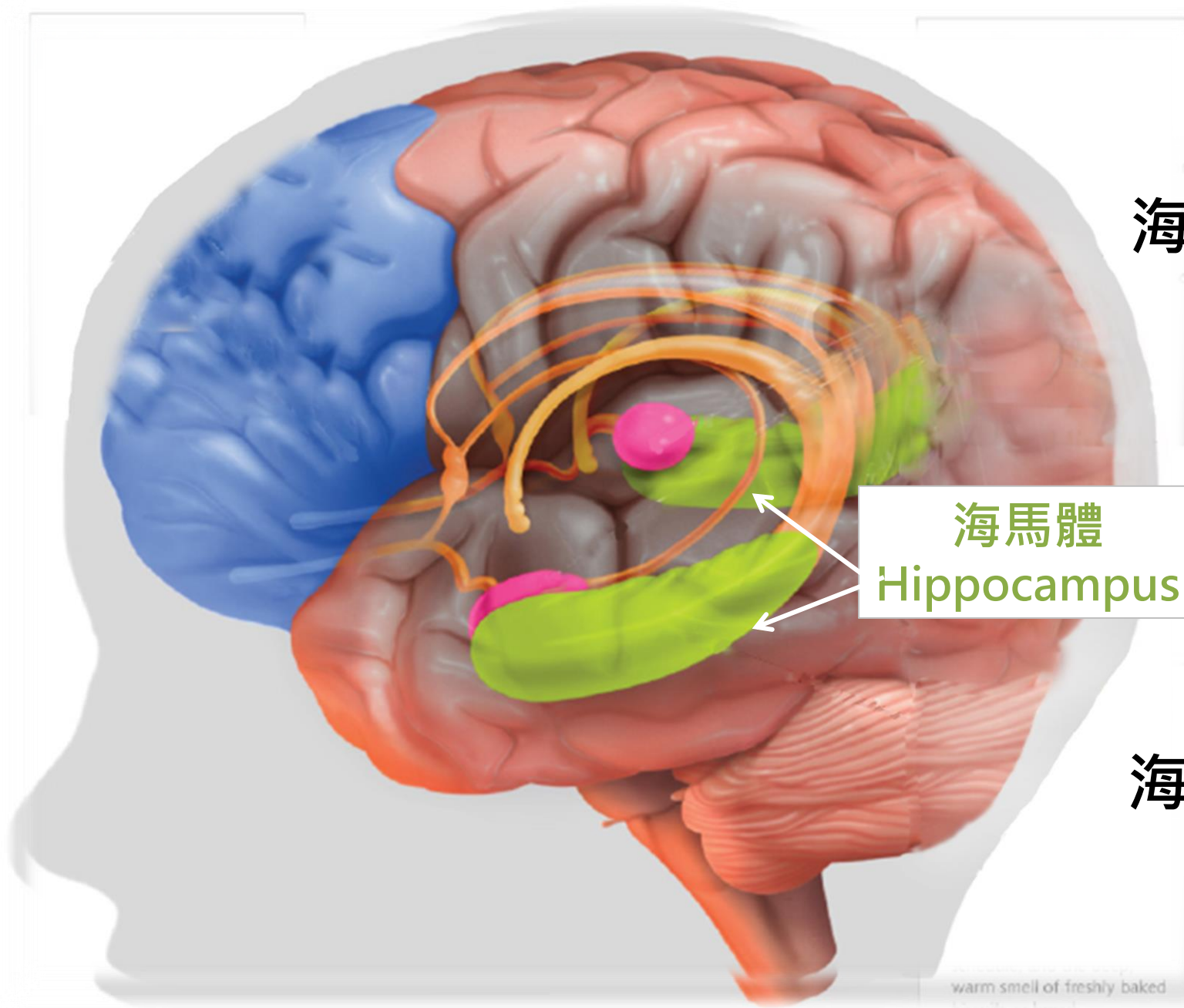
Communicated by Brenda Milner, McGill University, Montreal, Canada, January 28, 2000 (received for review November 10, 1999)



倫敦的的士司機
要熟悉倫敦中心點查令十字
街六里範圍

平均年齡：44(36-62)

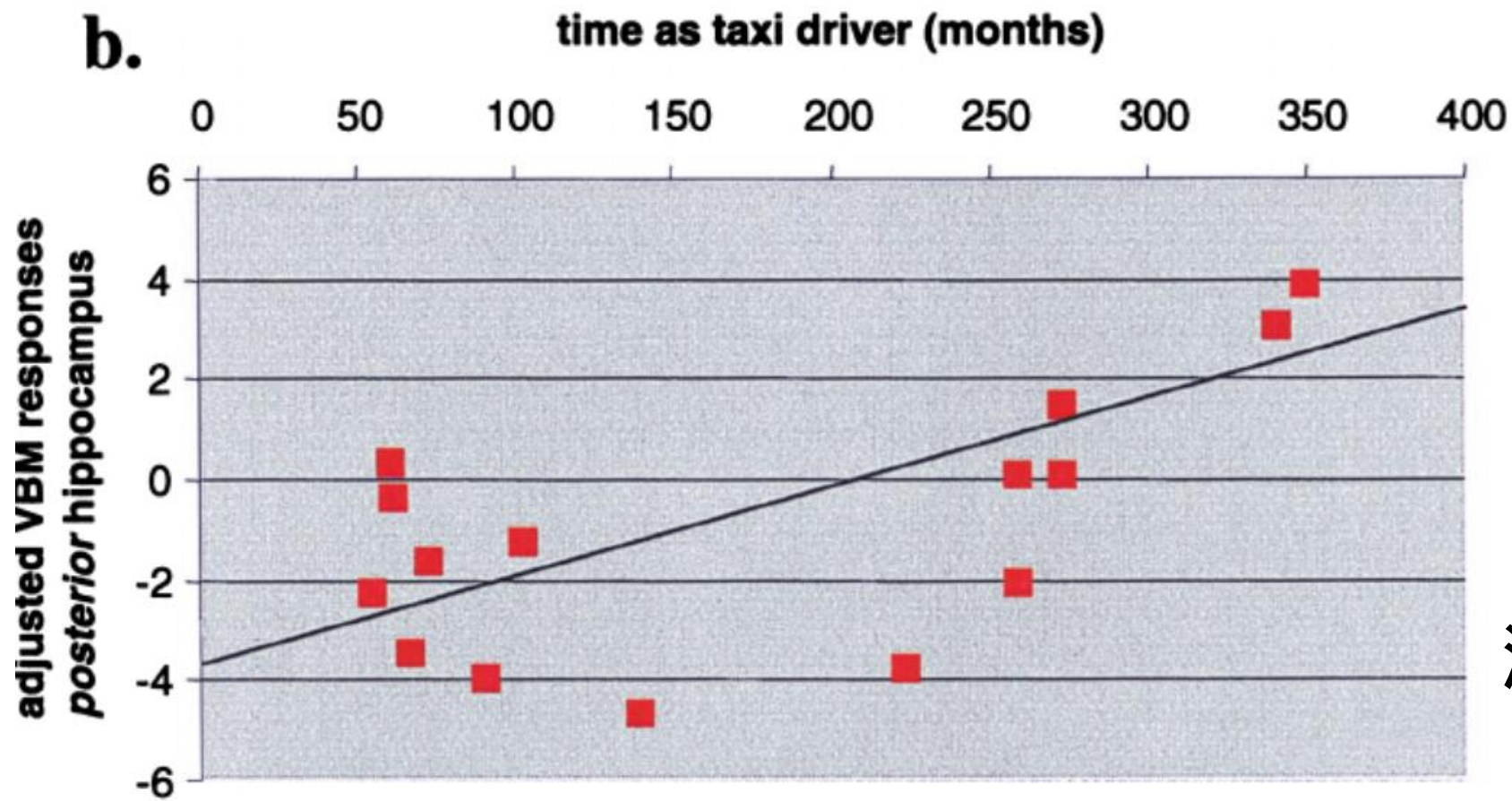
Source: <https://www.carblog.co.uk/london-cabbies-the-knowledge-of-london/>



的士司機
海馬體後緣區域
的體積



對照組
海馬體後緣區域的
體積



駕駛經驗



的士司機
海馬體後緣區域
的體積

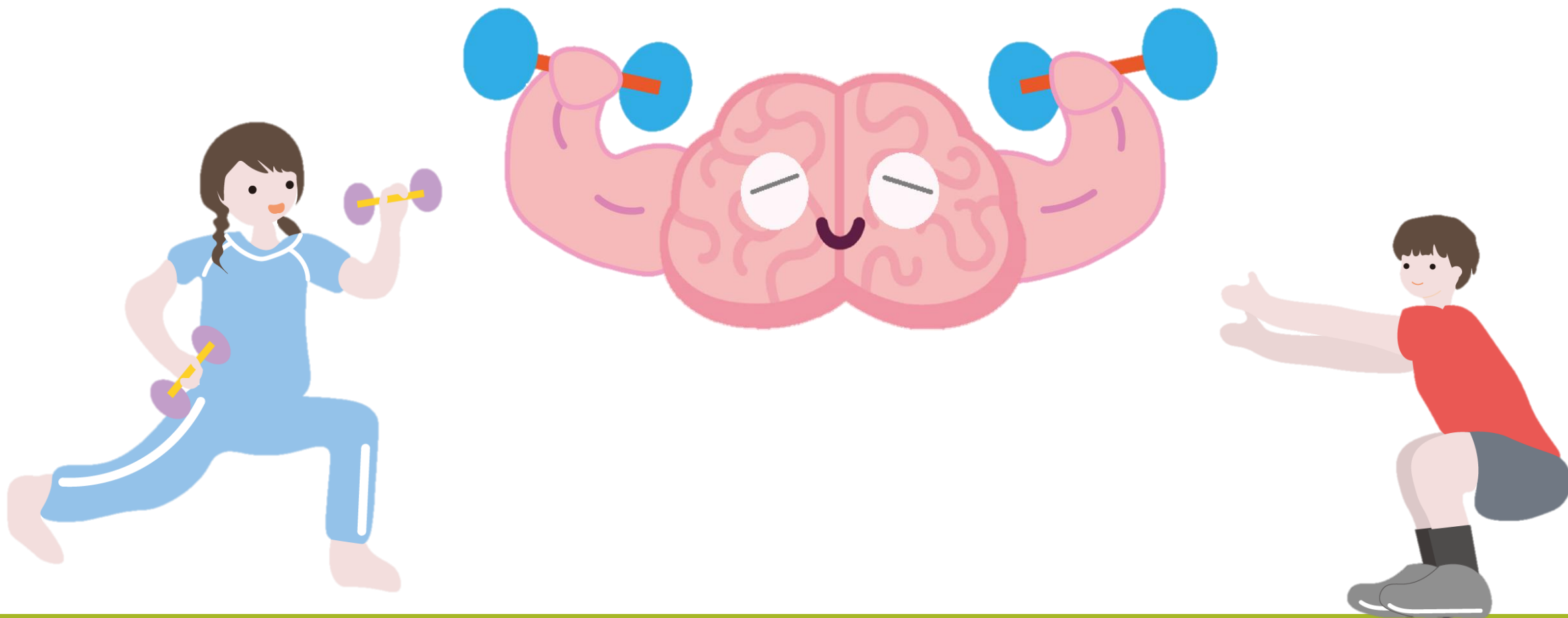


大腦可成長?

- 科學實證大腦神經是可塑的
- 不會因年老而停止



像鍛煉肌肉般，我們的大腦也可透過**鍛煉**發展！



思維測驗



- | | |
|---------------------------|-----|
| 1. 如果我必須很努力地做某件事，就表示我不夠聰明 | 是/否 |
| 2. 當我犯錯時，我感到困擾 | 是/否 |
| 3. 當某件事變得困難，我通常會放棄 | 是/否 |
| 4. 有一些事是我永遠都不可能拿手的 | 是/否 |
| 5. 人的能力是天生的，無法改變 | 是/否 |

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 6. 我喜歡嘗試困難的事 | 是/否 |
| 7. 我喜歡人家說我勤力 | 是/否 |
| 8. 我不介意犯錯，錯誤可以幫助我學習 | 是/否 |
| 9. 任何人只要努力都可以學會某些事 | 是/否 |
| 10. 即使結果不完美，過程中盡力而為會讓我感到很自豪 | 是/否 |

思維測驗



各加1分

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1. 如果我必須很努力地做某件事，就表示我不夠聰明 | 是/否 |
| 2. 當我犯錯時，我感到困擾 | 是/否 |
| 3. 當某件事變得困難，我通常會放棄 | 是/否 |
| 4. 有一些事是我永遠都不可能拿手的 | 是/否 |
| 5. 人的能力是天生的，無法改變 | 是/否 |

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 6. 我喜歡嘗試困難的事 | 是/否 |
| 7. 我喜歡人家說我勤力 | 是/否 |
| 8. 我不介意犯錯，錯誤可以幫助我學習 | 是/否 |
| 9. 任何人只要努力都可以學會某些事 | 是/否 |
| 10. 即使結果不完美，過程中盡力而為會讓我感到很自豪 | 是/否 |

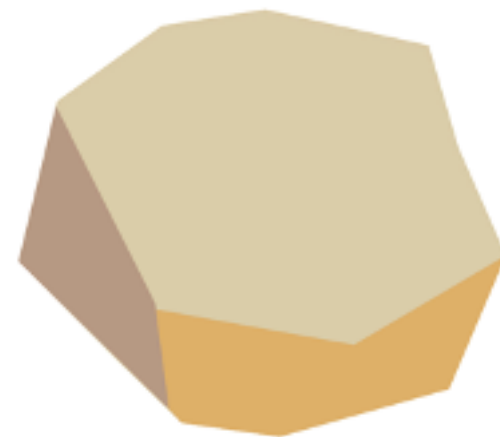
各加1分

成長型思維 Growth mindset



0分

固定型思維 Fixed mindset



10分



成長型思維的重要性

思維與精神健康的關係

Journal of Affective Disorders 294 (2021) 151–158

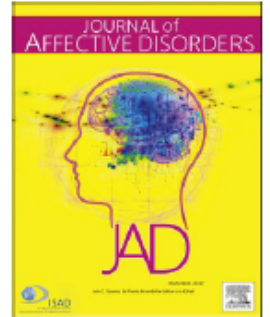


ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad



Research paper

The changes of suicidal ideation status among young people in Hong Kong during COVID-19: A longitudinal survey

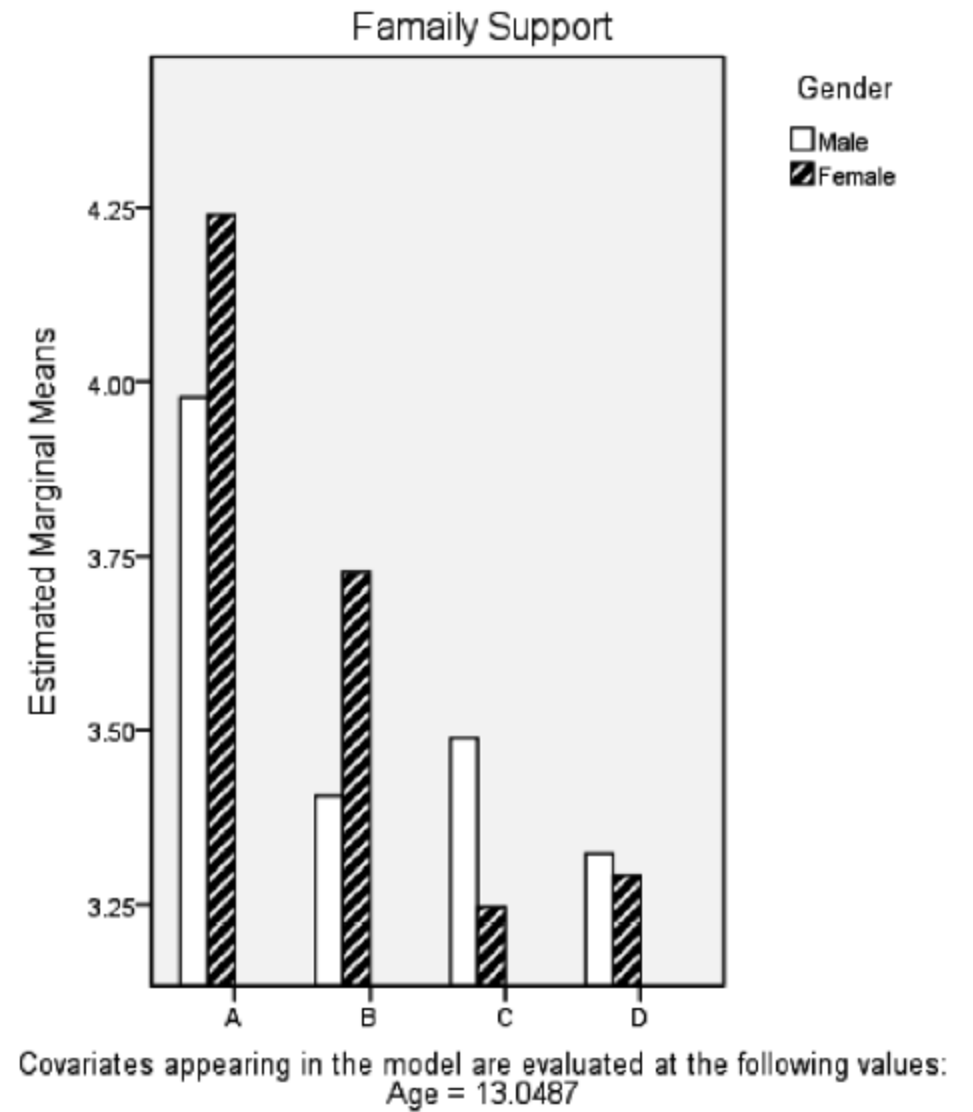
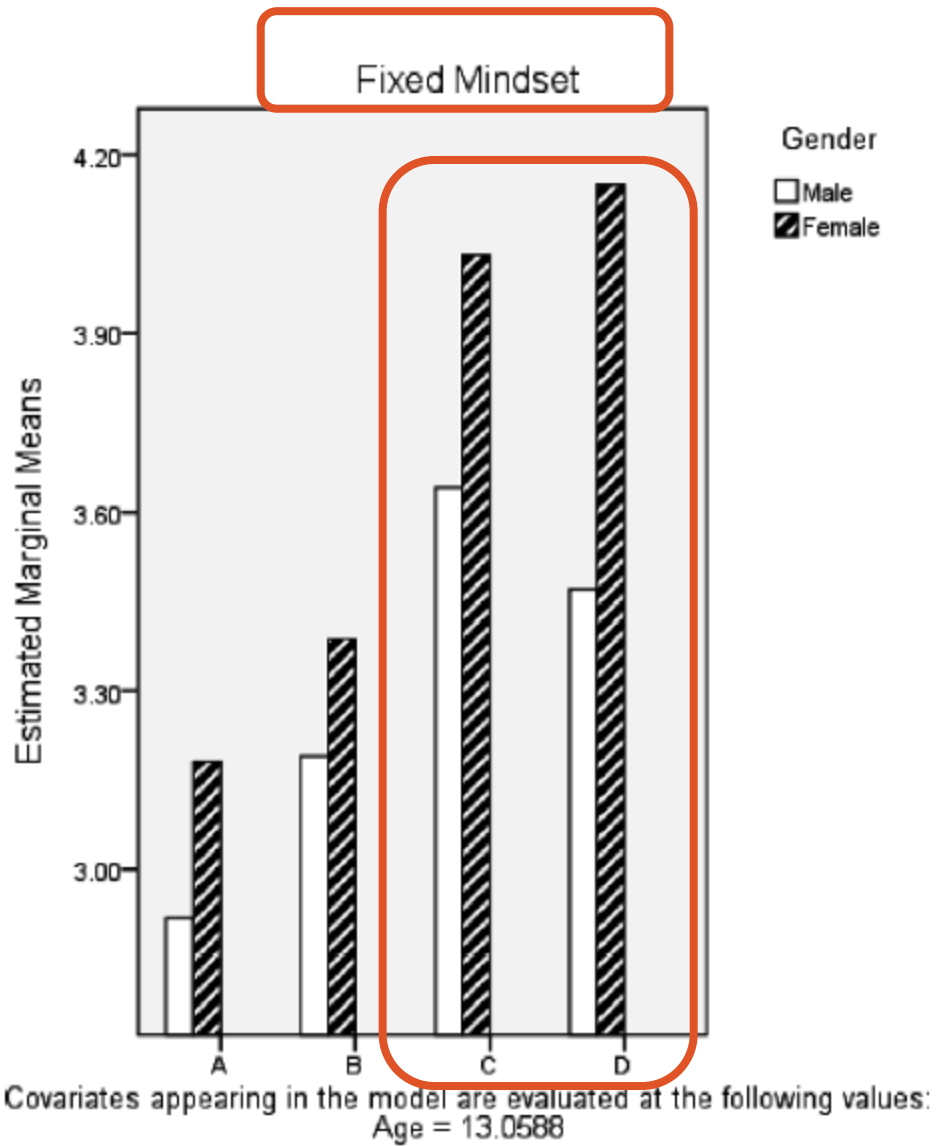
Shimin ZHU^{a,*}, Yanqiong ZHUANG^a, Paul LEE^b, Paul W.C. WONG^{c,*}

^a Department of Applied Social Sciences, The Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong

^b Department of Health Sciences, University of Leicester, United Kingdom

^c The Department of Social Work and Social Administration, The University of Hong Kong, Hong Kong





Figs. 1–4. Univariate analysis of variance by gender

Notes. Group A: Non-suicidal ideation (SI) in both waves; Group B: Recover of SI; Group C: Occurrent of SI; Group D: Recurrent of SI.

思維模式從何來？

塑造思維模式的因素

家長及教師的思維模式及行為會塑造孩子的思維模式



塑造思維模式的因素

1. 家長對挑戰性任務的觀感

任務目的是
量度孩子的固定能力



隨着練習，
孩子的能力會提升



塑造思維模式的因素

1. 家長對挑戰性任務的觀感

面對孩子過程中的掙扎：



着重結果



對孩子的操控



負面情緒

任務目的是
量度孩子的固定能力

固定型思維
Fixed mindset



隨着練習，
孩子的能力會提升

成長型思維
Growth mindset



塑造思維模式的因素

2. 家長對於失敗的觀感 及 孩子面對挫敗後家長的回應方法

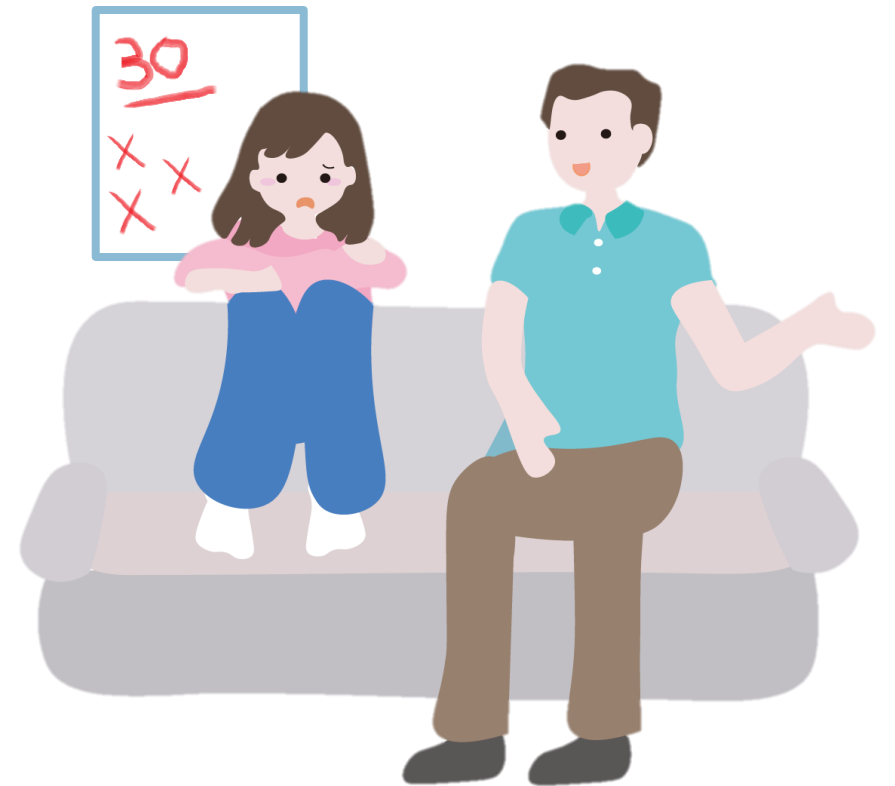
失敗可增值

「經歷失敗能提升往後的表現及效率」



失敗是威脅

「經歷失敗會損害學習及成長」



塑造思維模式的因素

2. 家長對於失敗的觀感 及 孩子面對挫敗後家長的回應方法

失敗是增值
「經歷失敗能提升往後的表現及效率」

與孩子溝通過程中：

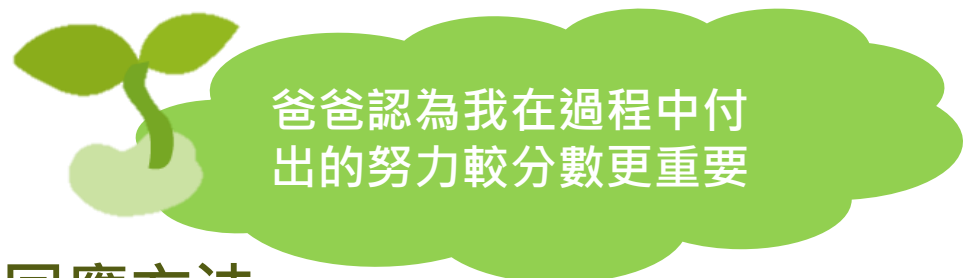
↓
針對個人能力及結果

↑
針對過程中的學習



塑造思維模式的因素

2. 家長對於失敗的觀感 及 孩子面對挫敗後家長的回應方法



失敗可增值
「經歷失敗能提升往後的表現及效率」

與孩子討論從失敗中學到什麼

從錯誤中發掘改善的方法

可以怎樣向老師求助

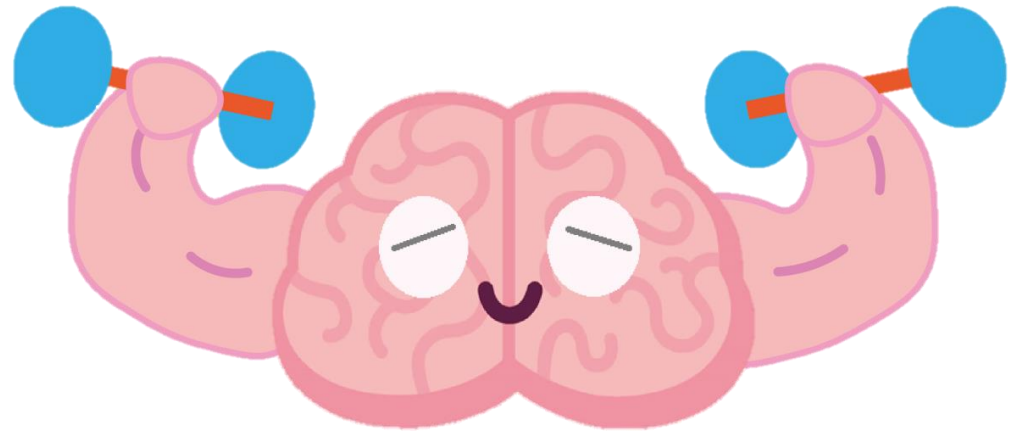


準備好建立一個成長型思維環境給子女嗎？



大腦可成長?

- 科學實證大腦神經是可塑的
- 不會因年老而停止



家長如何協助子女建立
成長型思維模式？

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

- 和子女日常互動的過程中，透過身教和言語，潛移默化地幫助他們建立成長型思維模式



在孩子學習過程中，提供過程導向的回應。

我注意到你是如何...

看看你在...的進步有多大

我看見這項作業跟...之間的差異

我欣賞你在...的努力

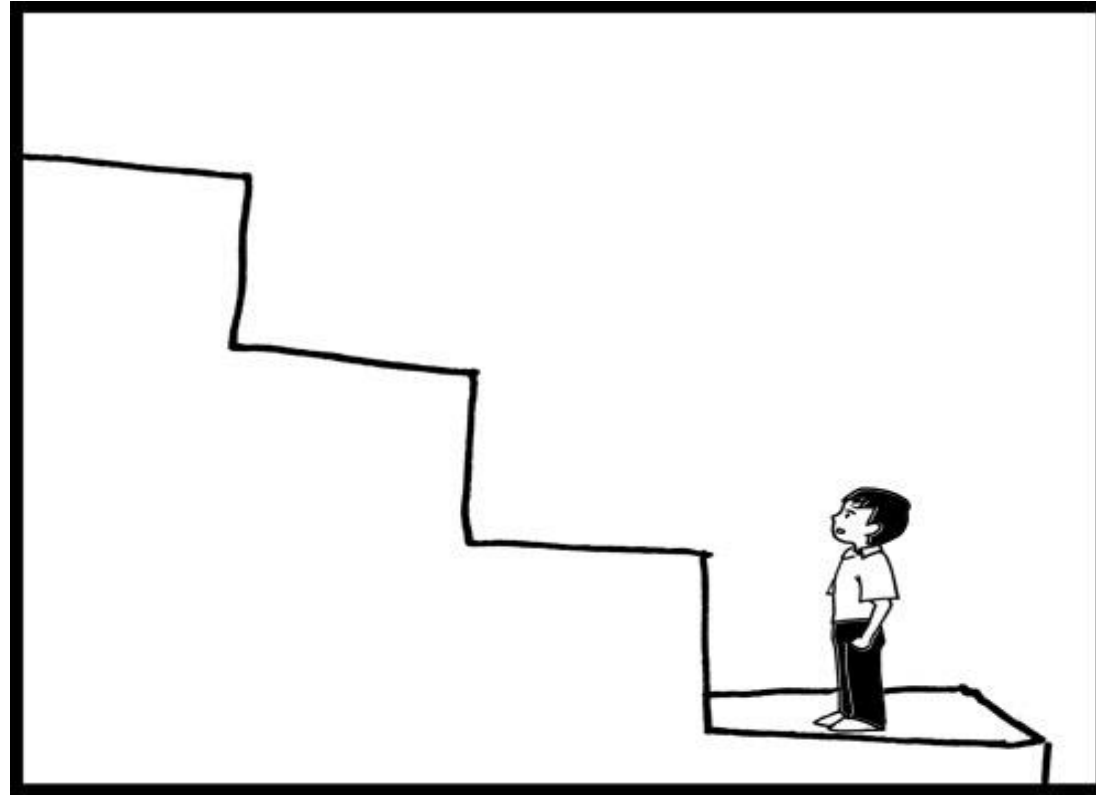
我看得出來你真的很享受學習...

如果你...是否會有所改變

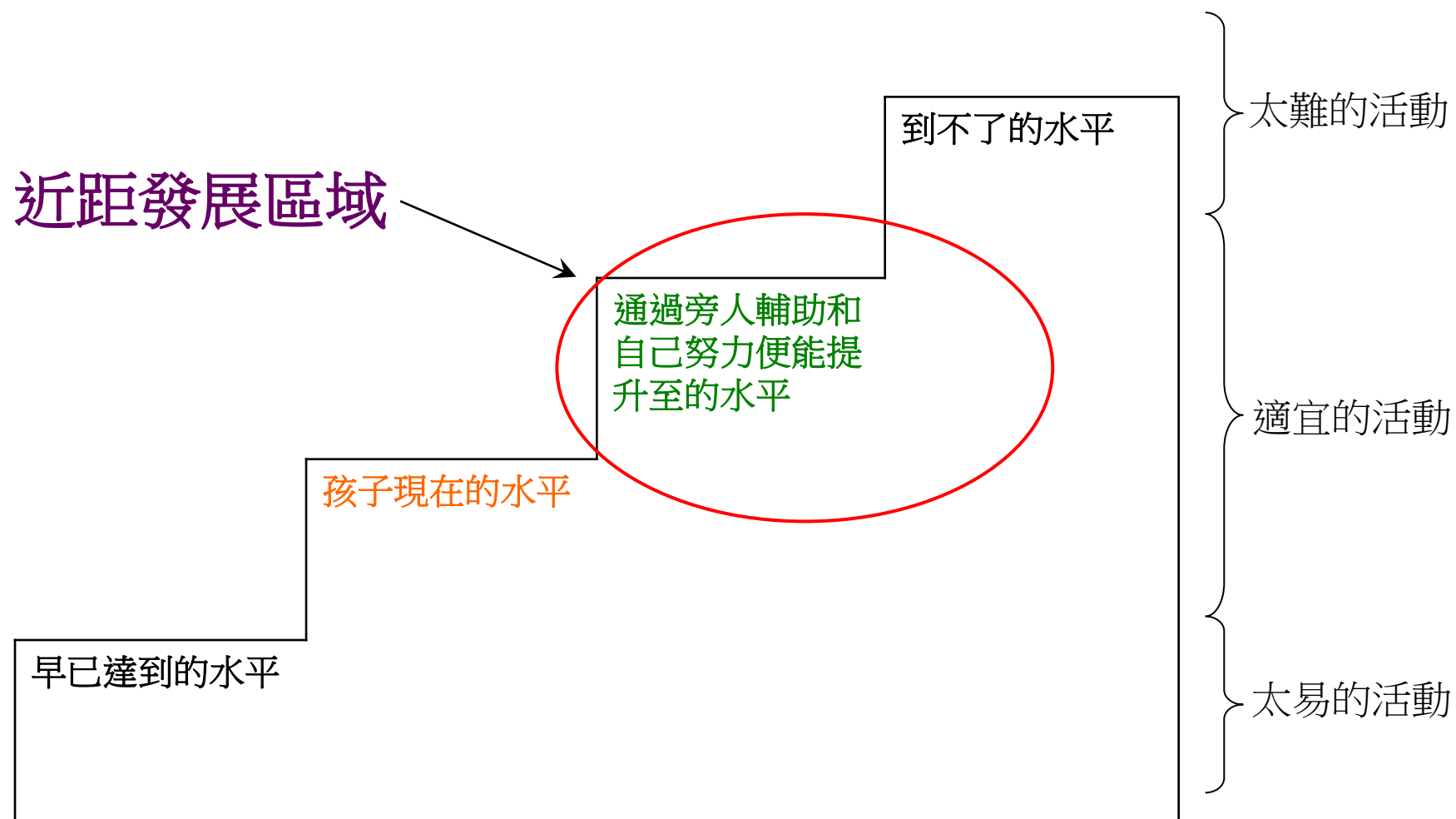
你有沒有考慮過嘗試運用其他策略在...

你目前方向對了，或許可以考慮...

提升解難及抗逆力的原則.....



合乎能力之挑戰



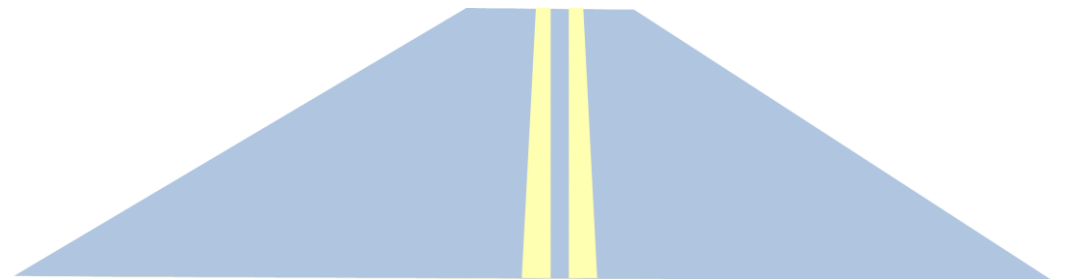
當子女表現理想時

1. 讚賞子女的努力，重視學習過程多於結果

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

1. 讚賞子女的努力，重視過程

- 讓子女明白成功的要訣：付出的努力，正面的態度，並運用合宜的方法
- 在讚賞子女時，側重表揚子女可控的因素，例如強調他付出努力的過程、堅持不懈、勇於嘗試等態度，及運用什麼策略完成任務



家長如何協助子女建立成長型思維模式？

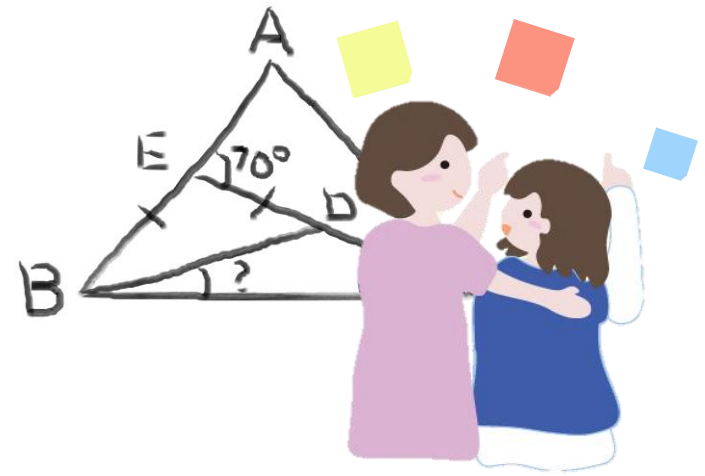
情境：

- 子女解答到一條很難的題目

家長回應：你好聰明。

建議回應：**我喜歡你用不同策略解決問題。**

(讓孩子明白學習過程比結果重要)



家長如何協助子女建立成長型思維模式?

情境：

- 子女花了多天去完成一個專題報告

家長回應：你真係好叻！

建議回應：**我注意到你**很用心及花時間去寫這個報告，
掌握了很多新知識！

(強調他付出的努力及正面的學習態度)



當子女表現未如理想時

2. 換個說法，改變思維

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

2. 換個說法，改變思維

- 運用「Not yet」（尚未達到）的說法去改變思維模式
- 「Not yet」（尚未達到）意味子女已經在學習的軌道上前進，只是還沒有達到目標，可繼續努力和改進
- 鼓勵孩子明白他可能暫時沒有找到較好的方法去處理問題/挑戰

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

情境：

子女說：「我學不懂除數」

家長可回應：「你只是**尚未**掌握除數，你可以再想想有什麼更好的方法或請教老師」

(讓子女明白**透過努力及運用適當的方法，便有進步**)



當子女表現未如理想時

3. 從錯誤中學習，嘗試不同的解決方法

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

3. 從錯誤中學習，嘗試不同的解決方法

- 讓子女明白挫敗和挑戰是學習過程中會經歷的階段，視失敗的經驗為學習過程
- 思考問題所在，尋找支援及嘗試不同的解決方法，從錯誤中學習，積極和努力地改善，便會更進步

家長如何協助子女建立成長型思維模式？

情境 1：

子女說：「我今日和佩佩鬧交，她現在不理我！」

家長可回應：「我知道你和佩佩鬧交好唔開心，人與人相處有時都會出現一些問題。不如你想想有什麼方法和她溝通，化解誤會。」

當子女表現未如理想時

4. 着重改善自己，從別人的成功經驗學習

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

4. 著重改善自己，避免與別人比較

- 鼓勵子女不要和別人比較，可能會養成不健康的競爭心態
- 子女可能把學習的重點，放在別人的表現上，而忽略了如何自我改善及提升解決問題的技巧

家長如何協助子女建立成長型思維模式？

情境：

子女和同學比較，然後說：「中文科老師問的問題，志強全都會答，記性超好！而我卻全都忘了，不可能像他一樣聰明...」

家長可回應：「最緊要是知道怎樣令自己進步，你可以請教他用甚麼方法去記呀。」

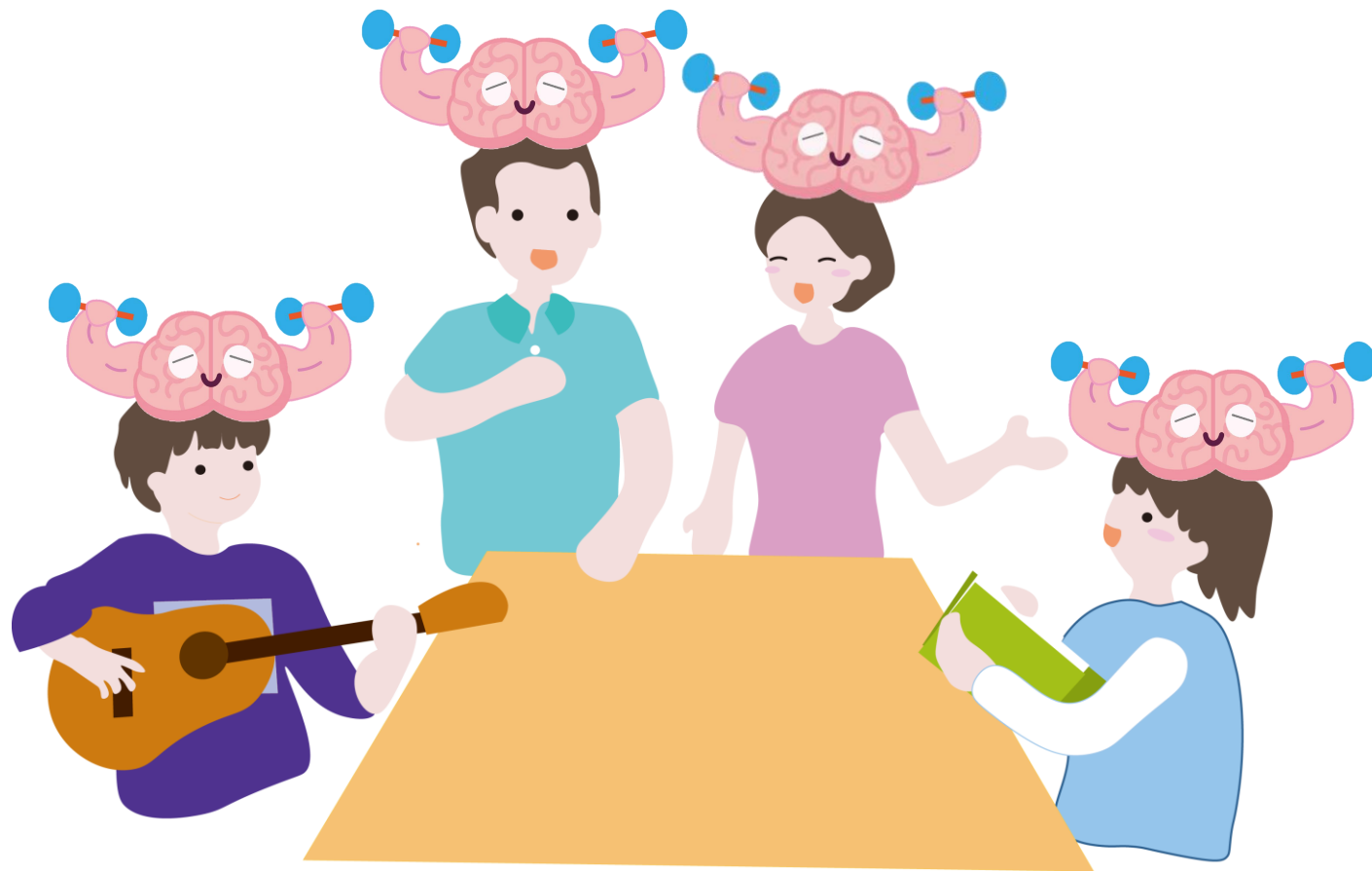


總結

大腦是可塑的

改變永不太遲

從改變回應方式做起





孩子的……

健康的親子關係

家長的自我照顧

「『家』多點守護」— 家長網上工作坊

節次	內容
1	<ul style="list-style-type: none">• 青春期子女的情緒變化 / 精神健康的挑戰（如朋輩關係、家庭關係帶來的焦慮、抑鬱）• 父母對於青春期子女在精神健康發展方面的重要性及父母角色定位
2	<ul style="list-style-type: none">• 青春期子女的成長發展階段及需關注的地方• 以實證為本的策略，用青春期子女受落的方式緩解情緒 / 精神健康困擾
3	<ul style="list-style-type: none">• 子女受情緒 / 精神健康困擾時的即時應對技巧• 與子女建立有效的溝通模式以助處理其情緒困擾
4	<ul style="list-style-type: none">• 如何兼具情與理，在與青春期子女相處中管教而不失關係• 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力• 專業人士的介入角色及家校合作的重要性• 社區資源介紹



自我關懷

檢查一下，看看你能否完成至少4項不同顏色的活動！

B · I · N · G · O

提前30分鐘睡覺	在有需要時找人幫忙	與他人分享你的興趣或知識	做30分鐘運動
發一個短訊給一個你想多謝的人	和朋友、家人或老師分享你的感受	向一個你每天都見面的人說一些好說話	清理一個你經常看到的小角落
在課室/家裡主動幫忙	穿上一件你最喜歡的衣服	聆聽朋友的感受	嘗試做一件你平常不會做或較少做的事
取消追蹤一些負面的社交媒體帳戶	回想過去一星期他人為你做過的好事	寫下過去一星期發生過的三件好事	為他人做一些好事

教育局
2021年5月

校園女子心理健康
Mental Health @ School

Student Mental Health Information Online
Education Bureau
The Government of the Hong Kong Special Administrative Region

守護孩子精神健康 預防青少年自殺

孩子在青少年時期會經歷身心成長的重大轉變。當孩子面對轉變中的挑戰和逆境時，他們有機會感到困擾、無助和絕望，甚至出現自殺念頭。家長是孩子這段時期的重要守護者，當留意到孩子出現自殺警號時，家長應盡快尋求學校及社區的專業支援，切忌掉以輕心或替孩子保密。本單張中簡述了青少年自殺的警號、保護因素、危險因素及支援他們的方法，盼能提升家長對青少年自殺的認識。

讓我們一同守護孩子精神健康，預防青少年自殺。

你知道吗？

向孩子了解有關他們有沒有自殺的念頭是不會讓他們實行自殺計劃的；反之，細心聆聽並與孩子一同談論這題目有助孩子感到受關懷和理解，更能舒緩他們的壓力。

自殺行為是複雜現象，涉及多種成因及因果關係，當多項危險因素累積並產生相互作用，便會增加自殺傾向。另一方面，保護因素則可平衡危險因素，提高個人抗逆力。

危險因素

危險因素是指在各方面有可能增加個人自殺傾向的因素。家長認識這些危險因素有助了解孩子的自殺風險。

- 生理：精神疾病、青春期的
- 心理：無望感、自尊心低落等
- 認知：解難技巧弱、完美主義等
- 環境：過往曾企圖自殺或自殘、家庭結構改變等
- 家庭關係：家庭衝突、被家人身體或精神虐待等
- 同儕關係：朋輩關係欠佳、與朋友關係破裂或被欺凌等

保護因素

家長可以積極提升孩子的保護因素，減低孩子的自殺風險。以下是一些重要的保護因素和提升孩子抗逆力的方法：

- (1) 家庭支援及凝聚力
 - 多陪伴孩子，讓孩子知道你關心他
 - 多聆聽及認同孩子的感受和困惑，避免批判及指責
 - 與孩子有優質的親子時間，建立良好的關係
- (2) 朋輩關係及社交支援
 - 鼓勵及協助孩子結交朋友及維繫友誼
- (3) 與學校及社區的緊密聯繫
- (4) 合宜的應對及解難技巧
 - 引導孩子從不同角度看待事情及學習有效的解難技巧
 - 為孩子示範如何抒發情感、解難及照顧自己
- (5) 正面的自尊感
 - 協助孩子發展興趣，並了解自己的強項

自殺警號

- 在言談、文章或美術作品中表達死亡或自殺的意念
- 尋找自殺方法
- 安頓好各樣事情，例如：轉送心愛物品
- 像要訣別般向家人或朋友說再見
- 呈現生理徵狀，例如：越來越多身體不適症狀、睡眠或飲食習慣改變等
- 情緒變化、顯著的情緒不穩
- 行為改變，例如：離群孤立、參與高危或自殺行為
- 專注及思考能力減弱、出現負面思維

如果孩子有迫切自殺風險

- 確保孩子不會獨處
- 預防孩子的自殺行為，例如：移走利器或藥物、鎖上窗花
- 陪同孩子到醫院接受急症服務
- 在出現危及生命的緊急情況時，致電999尋求緊急支援

回應自殺警號、自殺念頭或自殺行為

- 保持冷靜、避免批評
- 主動聆聽、反映感受，例如「我注意到你最近似乎悶悶不樂...」
- 利用開放式提問，讓孩子講述更多自己的處境，例如「你最近心情/頭痛情況如何？」
- 直接關心，就自殺作出提問，例如「你是否曾想過自殺？」
- 表達你的關注及讓孩子知道他會得到幫助，例如「我關心你，並會與你一起尋求幫助。」
- 引導孩子思考照顧自己的方法和應對策略，例如「你會用甚麼方法舒緩情緒？」
- 進行持續而密切的觀察
- 尋求學校及社區的專業支援

相關網站

求助熱線

香港撒瑪利亞防止自殺會

2389 2222

生命熱線

2382 0000

明愛向晴軒

18288

社會福利署熱線

2343 2255

醫管局精神健康熱線

教育署「校園好精神」
一站式學生心理健康資訊網站

精神健康諮詢委員會
「服務線」計劃

香港賽馬會慈善信託基金
「GreenMind」計劃

勵志管理處
「思覺失調」服務計劃

教育局
一零一一年

「關愛孩子好精神」家長教育系列 “Caring for Children’s Mental Health” Parent Education Series

網上求助及支援服務

- 香港社會服務聯會 – 「港講訴 Time to Heal」計劃
- 賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嘢」
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 - CHAT 窿
- 明愛連線Teen地 – 網上青年支援隊
- 香港青少年服務處 – 一微^_^米網上青年支援隊
- 香港小童群益會 – 夜貓Online
- 聖雅各福群會 – 6PM 網上青年支援隊



謝謝

