

「家校齊減壓-提昇家長及學童的精神健康計劃」

快樂孩子約章

快樂父母才有快樂孩子

快樂孩子才有快樂將來



1. 父母關係

廣泛的研究建立了父母抑鬱和孩子出現行為有極強的連繫，也使他們作為父母的效能變差。



快樂的家長能夠培育快樂子女。照顧子女成長，家長面對極多挑戰和轉變；良好的夫婦關係，使父母更有能力面對子女的轉變和家庭的挑戰；父母關係緊張，子女也容易感受家庭的壓力。父母宜加強對伴侶的關注，彼此支持。

父母總是忘記，夫婦關係才是一個家庭的重心。良好的夫婦關係，就是一個穩紮的根基，無論遇到任何風浪，都可解決。而這段夫婦關係，不只關乎兩個人，也是給孩子最好的禮物，比一擲金千替他買樓、為他鋪路入名校，都寶貴得多。

快樂孩子常歡笑

父母關係是首要



2. 休息放鬆

根據香港聖公會小學輔導服務處－「家長關心的事情及支援狀況」問卷調查報告，家長自身情緒狀況對其與孩子互動及管教有著重大影響。倘若家長經常處於擔心、憂慮的狀態，而負面的情緒又來自於關注子女的事項，一方面家長難於支援孩子身心靈的健康成長，更可能因處理不當而影響親子關係，形成惡性循環。因此，家長的情緒支援實在不容忽視。

留意自身及家人的身心平衡，避免長期單一專注子女表現，一方面會容易給予子女過多的壓力，亦會令自己陷於過度緊張的狀態，為雙方的情緒及精神帶來困擾。

善待自己不能少

休息鬆弛好重要

家長宜做一些能讓自己放鬆的事情，例如和朋友相聚及為自己安排一些休閒活動或發展個人興趣，讓身心得以放鬆。因為身心健康的家長才有足夠能力支援子女的成長。如情況沒有改善，就應及早向專業人士尋求協助。



3. 調校期望

過分強調成就的父母，其孩子有較大機會產生負面情緒、焦慮和抑鬱。



每個孩子都獨一無二，有他／她的優勢與弱勢。了解和接納孩子的能力，因材施教，可讓孩子發揮所長，走向自我實現。我們應讚賞孩子所付出的努力，而不是追求完美。家長適度放手讓孩子自己摸索，鼓勵及接受孩子試完又試，有助孩子建立自信、自尊與學習到如何自處。

孩子能力要了解

期望過高會谷壞



4. 無拘無束

遊戲時間並不是偷懶，它是孩子健康成長和學習的關鍵。自由遊戲時間除了能幫助孩子學懂自我管理，還有助兒童學習如何在群體中與人分享，進行談判、解決衝突、控制自己的情緒和行為，和表達自己。建議家長給予孩子每天不少於一小時的自由活動／運動時間，讓他們可以無拘無束地玩得投入，從而發展個人長處和興趣、抒發情緒和壓力。

無拘無束一個鐘

孩子快樂在其中



5. 閒暇活動

親子活動有助促進親子關係，親子關係建立得好，將來遇上壓力便有
能力抵禦。親子活動並不需要周詳計劃及大量資源，最重要是雙方也
能樂在其中。家長應堅持於周末可以和子女做一些與學習無關的活動。
家庭活動有助平衡親子關係張力。家長投入和享受親子活動，也可以
尋回童真，釋放壓力。

閒暇活動樂趣多

大人細路笑呵呵



6. 擁抱自然

在電子產品環繞下成長的小孩，生活總離不開電話、電視或電腦，寧願留在家中也不願到戶外去。加上孩子做家課和溫習已佔去大部份時間，家長覺得剩餘時間倒不如學些才藝活動或留在家中休息好了。



其實孩子天生喜愛親近大自然，讓其接觸一下泥土、草地和生物，可豐富他們的感官和刺激他們的好奇心。看到藍天白雲，青山綠水，更能擴闊孩子的胸襟，懂得欣賞大自然之美和驚奇。大自然亦有其治癒的能力，能令人平靜下來，忘記悲傷和焦慮。

功課學業暫放開

擁抱自然活教材

除了假日往郊外去，我們還可以將大自然帶進校園或家裏去。一棵植物、一缸魚兒，也可以吸引孩子，讓他們愛上自然。



7. 傾計互動

孩子在成長很需要家長的指導和關心。每天爭取用最少十至二十分鐘，例如用膳時間，和孩子傾談，家長可分享孩子的喜與憂，了解和聆聽子女對事情的想法和感受，給孩子表達意見的機會，有助促進親子關係及發展孩子溝通及社交技巧。

透過對話孩子才能了解成人世界的想法，當子女感受到父母明白及關注自己不同層面的成長需要時，他們將更有動力和能力面對成長的挑戰和困難。

日日傾計廿分鐘

親子互動又輕鬆



8. 每日運動

哈佛醫師研究發現，運動是最天然的健腦丸！運動能促進腦細胞的增生，還能強化腦神經的連結，所以對學習力和記憶力有極佳的提升效果。美國有一所高中利用第「零」堂課（第一堂課之前的半小時左右），讓學生先運動，再緊接著上最讓學生頭痛的科目，結果學習成效出奇地好，證明適度運動後的孩子大腦正處於高度覺醒狀態，更能有效地學習。

此外，運動能重新建立身心連結，有助於抵抗壓力、憂鬱等負面情緒。每天30分鐘有氧運動，能增加多巴胺分泌、提升專注力。

每日運動半個鐘

讀書溫習變輕鬆



9. 充足睡眠

5-12歲的小朋友每晚需要睡10-12小時才足夠。

美國羅德島洲一所中學研究了3000人的睡眠模式，發現優異學生比一般學生多睡15分鐘，而 B grade 學生的一般睡眠時間又比 C grade 的多15分鐘。科學家發現原來睡眠質量好可以改善學習和記憶力。睡眠是幫助腦部重組記憶及鞏固學習的重要環節，假如兒童睡不好、睡不夠，會導致生長激素及其他內分泌失衡，情緒會變差，日間容易「發忒憎」。



此外，由嶺南大學（嶺大）公共政策研究中心負責，調查超過一千名小四至中三的學童的「香港兒童快樂指數調查」，發現睡眠時間愈接近8小時，兒童的快樂指數愈高；睡眠不足的兒童則最不快樂。

每日睡足十個鐘

身心健康兼集中

父母應盡量在孩子學業成績和身心健康之間取得平衡，確保子女無論在平日或假期都有充足及固定的睡眠時間，並盡早教育子女養成良好睡眠習慣的重要性。



10. 親子伴讀

親子伴讀，不是買補充或參考書與孩子講課業，家長只需選一些感動自己的繪本或故事書，當家長唸著真心喜歡的故事時，那種感動的能量會傳遞給孩子，讓孩子在潛意識中體會到閱讀真是生命最美好的時刻。孩子也可選擇自己心愛的書本與家長分享，透過書與故事，令親子交心，讓故事啟發孩子對尋求知識的熱情，也為親子之間留下溫暖的印記，這種精神上層次的回憶，較諸物質消費更持久。

親子伴讀好時光

有傾有講最難忘



合辦機構：

醫院管理局瑪麗醫院兒童及青少年精神科
衛生署學生健康服務
香港小童群益會賽馬會海怡青少年綜合服務中心
明愛堅道社區中心
香港聖公會福利協會有限公司
綠腳丫親子讀書會
社會福利署瑪麗醫院醫務社會服務部

參考資料

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Borba, M. & Craig. (1978). *Self-esteem: A classroom affair. More ways to help children like themselves. Vol. 1.* Harper San Francisco.
- Borba, M. & Craig. (1982). *Self-esteem: A classroom affair. More ways to help children like themselves. Vol. 2.* Harper San Francisco.
- Bort, J., Pflock, A. & Renner, D. (2005). *Mommy Guilt: Learn To Worry Less, Focus On What Matters Most, And Raise Happier Kids.* New York: AMACOM.
- Dr. John J. Ratey. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain.* Little, Brown and Company.
- Eric Barker. (2014). *How To Make Your Kids Smarter: 10 Steps Backed By Science.*
<http://time.com/12086/how-to-make-your-kids-smarter-10-steps-backed-by-science/>
- Eric Barker. (2014). *How to Raise Happy Kids: 10 Steps Backed by Science.*
<http://time.com/35496/how-to-raise-happy-kids-10-steps-backed-by-science/>
- 2014香港兒童快樂指數調查簡報 http://www.in.edu.hk/cht/news/20150417/childrens_happiness_index_2014
- 李偉文 (2013) 《閱讀是最浪漫的教養-AB寶的親子交換日期》台灣：野人文化
- 吳思源 (2014) 《不信贏在起跑線》突破出版社
- 香港聖公會小學輔導服務處 2015-「家長關心的事情及支援狀況」問卷調查報告
- 香港聖公會小學輔導服務處- 學業是學童最關心的事情新聞稿
- 香港聖公會小學輔導服務處-「學童放學後生活後狀況」問卷調查 新聞稿
- 研究稱睡眠好有助於提高記憶和學習 http://www.bbc.com/zhongwen/trad/science/2014/06/140606_sleep_memory_role
- 陳國齡 (2015) 給家長的信：除了孩子以外，我們還有很多別的 <https://theinitium.com/article/20150911-parenting-letter-drchan/>
- 家庭生活教育資料中心- 管教子女基本法小冊子
- 家庭生活教育資料中心- 迷失父母小冊子
- 健康睡眠，健康校園生活計劃簡介 <http://www.pae.cuhk.edu.hk/sleep/index.html>
- 理查·洛夫 (2009) 《失去山林的孩子：拯救「大自然缺失症」兒童》台灣：野人文化
- 衛生署學生健康服務- 智Sm@rt一族健康使用小冊子 <http://www.studenthealth.gov.hk/cindex.html>