

『家』多點守護
家長網上工作坊
(第一節)

陳雅文小姐
認可註冊臨床心理學家

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 家長是基地
- 認識壓力
- 執行功能
- 培養自律的孩子
- 腦神經可塑性
- 指導子女建立溫習時間表

2. 家長的自我關懷

- 父母的情緒對子女的影響
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 家長是基地
- 認識壓力
- 執行功能
- 培養自律的孩子
- 腦神經可塑性
- 指導子女建立溫習時間表

2. 家長的自我關懷

- 父母的情緒對子女的影響
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

•4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。



1. 從壓力的源頭說起

「壓力」是因為重要

讀書是壓力，因為學業真的很重要

父母不和、父母生病、父母的情緒問題，也是壓力，因為父母及家庭完整，真的很重要

（第二節）

孩子從家長身上，學到「為甚麼學習很重要」

成績點唔緊要，
盡咗力就得



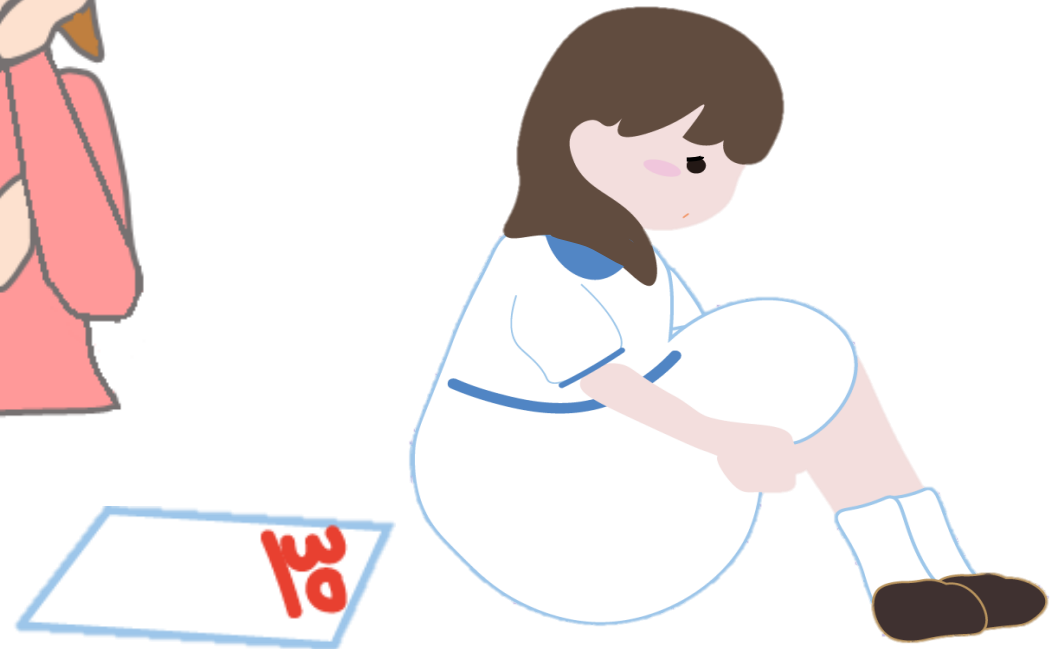
孩子從家長身上，學到「為甚麼學習很重要」

一早說要補習

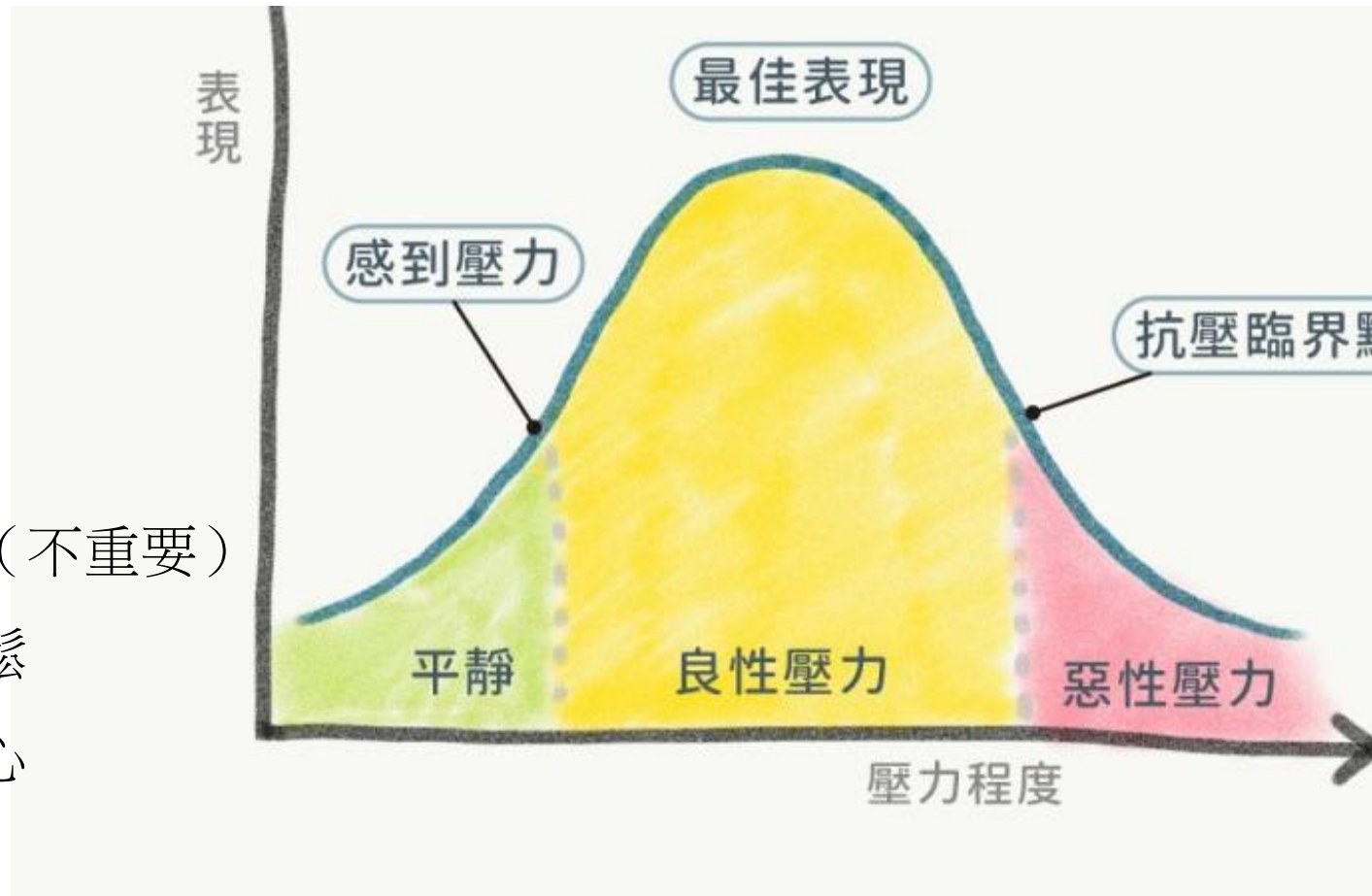
明明家姐都得，
她卻連這麼簡單
的題目都錯



她這個成績，你
認為我很高興嗎？



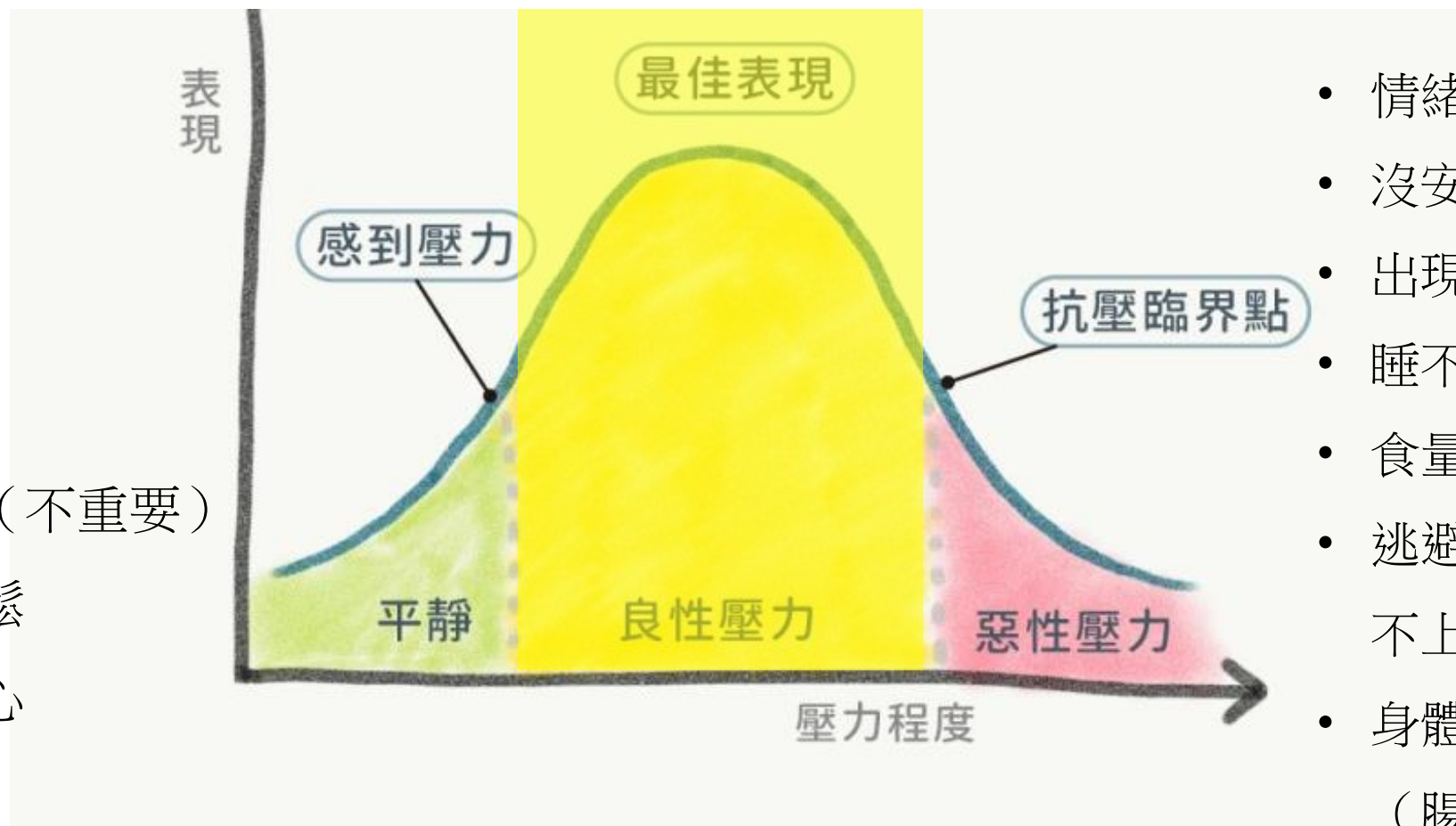
壓力是好事嗎？



- 不在乎（不重要）
- 表現輕鬆
- 玩得開心

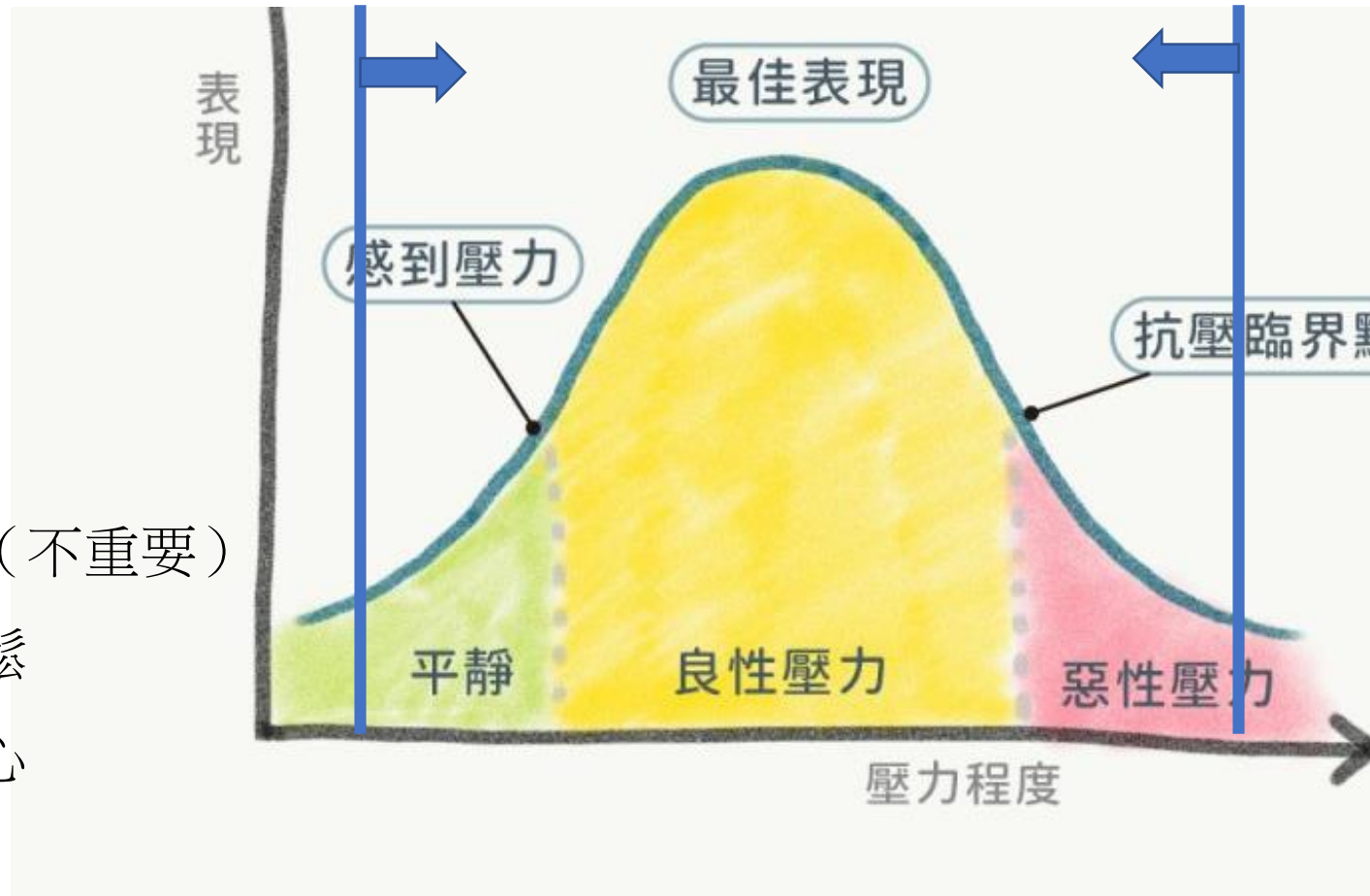
- 情緒化，或甚麼都不說
- 沒安全感、變依賴
- 出現緊張習慣，例如咬指甲
- 睡不好（以打機來讓自己累）
- 食量異常
- 逃避（不做或延遲做功課、不上學）
- 身體不適找不到原因（腸胃、頭暈）
- 扮不在乎

目標：良性壓力



- 情緒化，或什麼都不說
- 沒安全感、變依賴
- 出現緊張習慣，例如咬指甲
- 睡不好（以打機來讓自己累）
- 食量異常
- 逃避（不做或延遲做功課、不上學）
- 身體不適找不到原因（腸胃、頭暈）

目標：良性壓力



- 不在乎（不重要）
- 表現輕鬆
- 玩得開心

- 情緒化，或什麼都不說
- 沒安全感、變依賴
- 出現緊張習慣，例如咬指甲
- 睡不好（以打機來讓自己累）
- 食量異常
- 逃避（不做或延遲做功課、不上學）
- 身體不適找不到原因（腸胃、頭暈）

家長這麼說，孩子會這樣接收...

出面的人都在努力，你一鬆懈人家便會追上來

你再唔讀書，我唔睬你

我咁辛苦，都係為咗你，你要...

我們都睇好你，不要辜負大家的期望

你看表姐幾叻，還入了名校



被人追上來是很嚴重的事。

我唔讀書，媽媽唔愛我，因為我不夠好。

媽媽比我重要（我不重要），我要為了媽媽而做...

我背負著大家的期望，大家是否開心，都由我負責。

我要入到名校，媽媽才會以我為榮。我渣過人嘞。

緊張、自卑、內疚

實事求是，不誇張，不比較，不用激將法

Don'ts

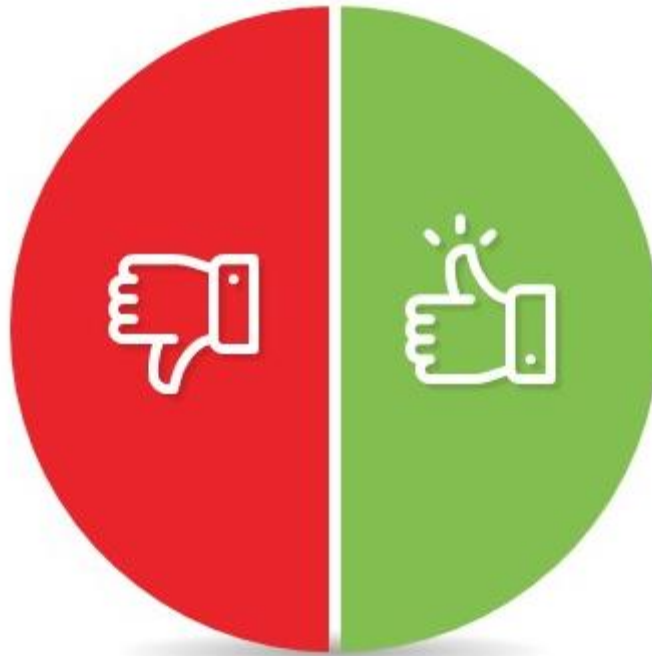
「你看表姐幾叻，還入了名校」

「我們都睇好你，不要辜負大家的期望」

「我咁辛苦，都係為咗你，你要...」

「你再唔讀書，我唔睬你」

「出面的人都在努力，你一鬆懈人家便會追上來」



Do's

「我們來看看哪間學校適合你」

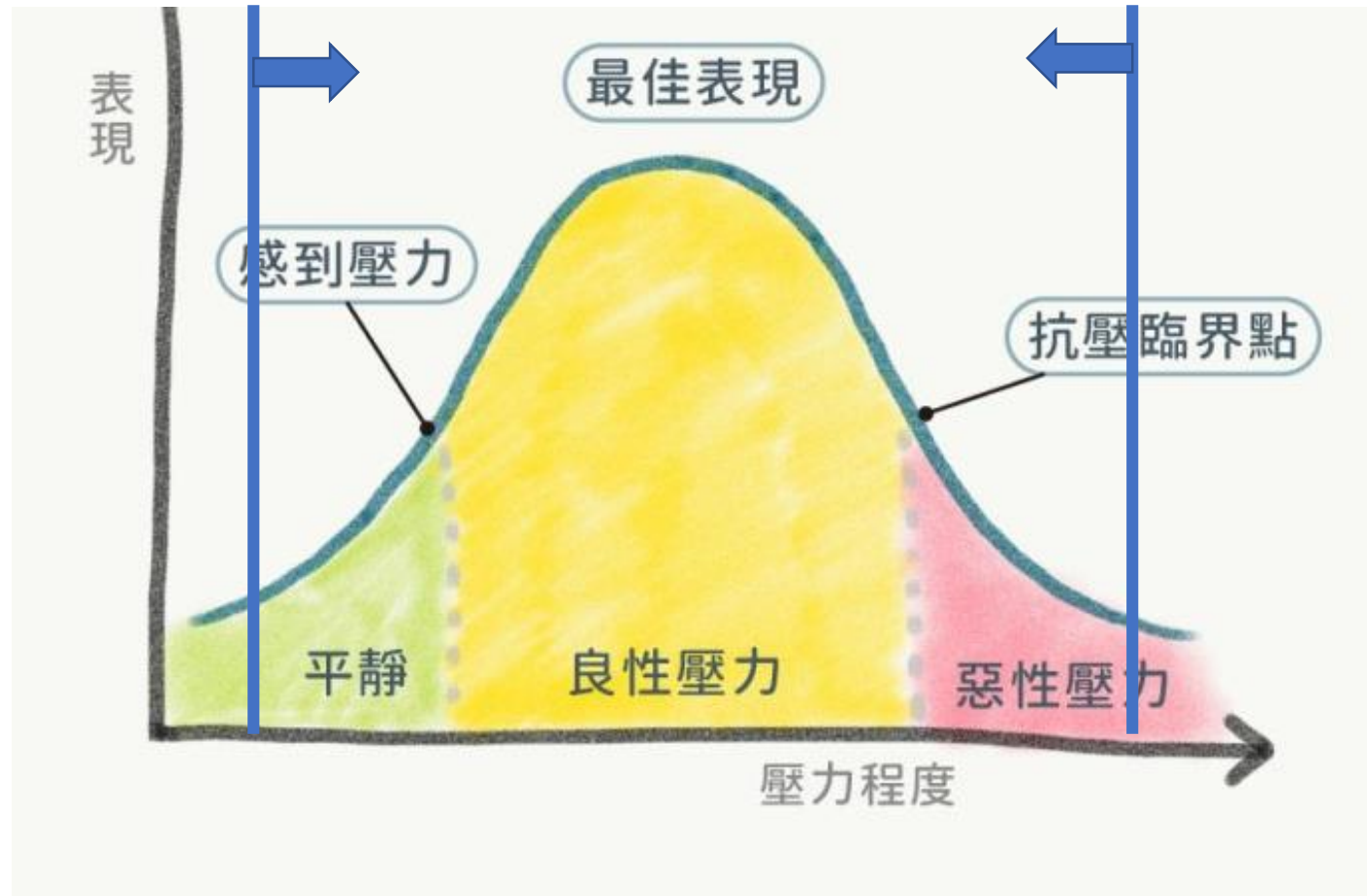
「考完試我們一起去慶祝一下」

「媽媽辛苦是媽媽的事，你做好自己就可以了。把今天的功課拿出來吧。」

「你再唔開始讀書，今晚我哋唔夠時間講故事」

「玩同讀書同樣重要，你今天做好功課，明天約了同學才玩得開心放心。」

幫助孩子 vs 放手



2. 家長的期望管理： 成長中的腦袋

學習需要甚麼能力？

額葉

負責執行功能 (**Executive functions**) 的區域

- 專注力 (attention)
- 抑制控制 (inhibitory control)
- 任務開展 (task initiation)
- 工作記憶 (working memory)
- 情緒控制 (emotion regulation)
- 規劃、排優次 (planning, prioritization)
- 組織、整理 (organization)
- 時間管理 (time management)
- 堅持達標 (goal-directed persistent)
- 靈活應變 (flexibility)

執行功能的發展

- 隨年齡建立額葉的控制網路
- 隨年齡增長，「白質」（連接線）逐漸增多，覆蓋「灰質」
- 其他執行功能也隨年齡（腦部發展）增長
 - 不同年齡兒童的平均專注力時間：

3-4歲	約10分鐘
4-6歲	約12-20分鐘
7-10歲	約20分鐘
10-12歲	約25分鐘

「做功課」的研究

- 功課1.5 至2小時最有用，過後有反效果
- 年紀越大效果越明顯
- 年紀越小，考慮把時間用作其他發展

高中生

- 腦部發展較成熟，能訂立目標並自發學習

小學生

- 功課是因為老師及家長要求，為做而做

孩子的哪項執行功能比較弱

唔自動自覺

任務開展

組織、整理

唔專心

抑制控制

專注力

唔執嘢，好亂

組織、整理

規劃、排優次

大頭蝦

專注力

組織、整理

多嘴

抑制控制

漏做功課

組織、整理

工作記憶

家長的角色

- 教導及示範，不要只給予目標

給予確切做法，不要只談目標

Don'ts

「要攞80分」

「這些你應該識的，下次小心啲」

「專心啲做功課」

「盡力做好佢」

「你要定個時間表」



Do's

「溫一小時書，休息15分鐘」

「做完要再看一次，不肯定的題目再做多次」

「手機及筆盒收起，做一小時功課小休時才可拿出來」

「這星期每天的遊戲時間會減少30分鐘，每天多做一項練習」

「我們一起定時間表」

成績點唔緊要，
盡咗力就得



給予確切做法，不要只談目標

Don'ts

「成績點唔緊要，
盡咗力就得」



Do's

3. 腦神經的可塑性

神經細胞的成長

- 1998年
- 首次在成年人的腦袋發現新的神經細胞
- 腦細胞的「分枝」（白質）亦繼續生長

研究：學習「腦袋可以改變、聰明可以培養」令成績更好（2007）

「腦袋課程」

- 8星期課程，每星期一課，25分鐘
- 學習腦部構造，另外兩組的分別如下

成長心態組

- 腦袋可以改變、聰明可以培養

控制組

- 學習記憶法

重複練習、錯誤再學習，促進讓腦細胞
生長，強化突觸

改變 = 重新「連接電路」 (re-wiring)

向孩子簡單解說腦部

- 不同區域負責不同功能
- 腦部神經細胞（neuron）傳送訊息的「連接線」（神經通道 neuro-pathway）
- 同一件事做得越多，新「連接線」會建立
- 比喻：郊野的路是怎樣走出來的（怎樣消失的）
- 告訴孩子，他可以決定建立什麼連接線，無論開頭多難，重複練習得夠多就可以了
- **錯誤能讓腦袋變強**
- 比喻：在草地中走路跌入坑，你不會永遠待在那裡，你會爬出來好好記住，下次繞路走。（學習與進步）
- 困難／錯誤 = 學習的最佳時機
 - 腦神經生長
 - 由短期記憶放入長期記憶
 - 腦袋更強壯

當孩子做得好，做得快，可如此說培養「成長心態」

Don'ts (讚能力)

「你學得好快，真聰明」

「畫得真漂亮，你是未來畢加索」

「叻女，不怎樣溫習便拿A」

「你看表姐彈琴，真有天份，將來是貝多芬了」



Do's (讚努力、方法、重視過程及學習)

「我見你今次又認真溫書，還重複讀了好幾次，自己又會遮住個答案練習，這個方法真的有用啊！」

「畫得真漂亮，我喜歡你會試用不同方法去畫」

「看來對你太容易，腦袋沒機會變強。你想試難一點的嗎？」

「表姐彈琴這麼厲害，不知她練習了多久？」

當孩子做錯、失敗、努力了還是失敗， 可如此說培養「成長心態」

Don'ts（基於結果來責備，不提供方法）

「你功課做得這麼求其，又多錯，你真懶又不負責任」

「你明明識嘅，怎麼考試答錯了？你怎麼這麼不小心？」

「一早叫你俾心機，淨係識得打機」

「你知你唔叻，入到名校係好彩，你係有努力，但你唔及人咁聰明，所以辛苦都要補多啲習」

「你又做錯」



Do's（尋找錯誤原因，改變方法，鼓勵努力）

「這份功課是有什麼不懂嗎？我看看是什麼困難」

「有時真的會不小心，不如試下做完之後將困難部分再做多次」

「是有什麼原因令你不努力？」

「你努力了還是不合格，可能是溫習方法不對。不如問下老師同學有什麼建議。」

「又是學習及進步的機會」

當孩子做錯、失敗、努力了還是失敗，可如此說培養「成長心態」

- 「腦袋要變強了」
- 「要增加一條連接線出來」
- 「現在要將短期記憶的事放入長期記憶了」
- 「連接線越來越闊了」

4. 訂立考試溫習時間表

1. 溫習天數
2. 每天溫習時數（及休息時間）
3. 要溫習的章節數量
4. 平均分配時間
5. 基於重要程度再調節

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 常識0.5小時 數學0.5小時	14 英文1小時	15 英文1小時	16 數學1小時	17 中文1小時	18 中文1小時	19 全日休息
20 英文1小時	21 英文 數學1小時	22 數學 中文	23 常識1小時	24 常識	25	26
27	28	29	30	31		

步驟:

1. 溫習天數
2. 每天溫習時數
(及休息時間)

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 常識0.5小時 數學0.5小時	14 英文1小時	15 英文1小時	16 數學1小時	17 中文1小時	18 中文1小時	19 全日休息
20 英文1小時	21 英文 數學1小時	22 數學 中文	23 常識1小時	24 常識	25	26
27	28	29	30	31		

步驟:

1. 要溫習的章節數量
2. 平均分配時間
3. 基於重要程度再調節

例子:

英文共3小時，考試範圍7課，有4份練習

- 1小時：溫3課，做1份練習
- 1小時：溫3課，做1份練習
- 1小時：溫1課，做2份練習

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 家長是基地
- 認識壓力
- 執行功能
- 培養自律的孩子
- 腦神經可塑性
- 指導子女建立溫習時間表

第一節總結

- 因為重要所以有壓力
- 壓力可調節，最佳表現源於良性壓力
- 幫助孩子發展執行功能，訂立切合孩子的年紀及能力的期望
- 給予確切做法，不要只談目標
- 腦神經科學：能力可透過學習而改變
- 作為家長，做錯也是學習機會，大家都可努力及用適合自己的方法進步

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。