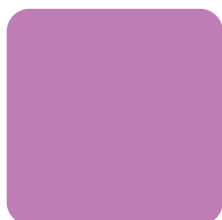
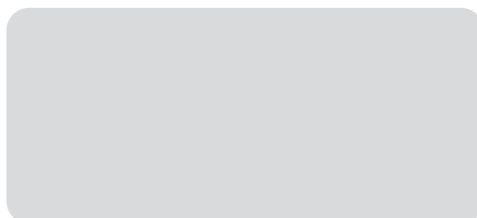


家長教育課程架構 (小學)



教育局

2022年12月

家長教育課程架構 (小學)

目錄

前言	iv
第一章 概論	
A. 引言	2
B. 小學課程架構設計的宗旨	3
C. 小學課程架構的目的和用途	6
第二章 範疇一：認識兒童發展	
A. 引言	12
B. 關鍵概念	12
C. 環境系統和兒童發展	13
D. 兒童發展的重要原則	16
E. 兒童發展的範疇	17
F. 理解兒童發展的關注課題	20
G. 示例	23
H. 章節總結	24
第三章 範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展	
A. 引言	26
B. 關鍵概念	26
C. 了解兒童健康、愉快及均衡的發展	27
D. 家長應如何促進兒童的健康、愉快及均衡發展	31
E. 促進兒童健康、愉快及均衡發展的關注課題	34
F. 示例	37
G. 章節總結	37

第四章 範疇三：促進家長身心健康

A. 引言	40
B. 關鍵概念	40
C. 認識親職壓力	41
D. 管理壓力和增強身心健康	44
E. 培養反思式親職和建立家庭抗逆力	47
F. 以有效的人際技巧營造健康的家庭關係	49
G. 照顧兒童與自我關顧：平衡兒童與自己的個人需要	52
H. 促進家長身心健康的關注課題	53
I. 示例	55
J. 章節總結	55

第五章 範疇四：促進家校合作與溝通

A. 引言	58
B. 關鍵概念	58
C. 深化家校合作	59
D. 不同持份者的角色	66
E. 促進家校合作和溝通的相關課題	69
F. 示例	73
G. 章節總結	73

第六章 重點及建議

A. 重點	76
B. 建議	76

附錄

附錄 1	為制訂小學課程架構而進行的研究	80
附錄 2	初小及高小兒童發展階段概要	82
附錄 3	小學生壓力來源的例子	86
附錄 4	支援子女發展執行功能的方法	87
附錄 5	不同的學習風格	88
附錄 6	過度使用互聯網及電子裝置對健康的不良影響	90
附錄 7	小學生家長的主要壓力來源	91
附錄 8	壓力應對機制舉隅	92
附錄 9	增強身心健康的技巧	93
附錄 10	培養健康睡眠習慣的建議	94

附錄 11	解決衝突技巧	95
附錄 12	家長教師會的目標及功能	97
附錄 13	家長教師會聯會的目標及功能	98
附錄 14	示例 1A: 支援子女的幼小銜接	99
附錄 15	示例 1B: 支援子女發展健康的朋輩關係	103
附錄 16	示例 2A: 支援就讀初小子女的發展及學習需要	106
附錄 17	示例 2B: 支援子女建立健康的兩性關係	108
附錄 18	示例 3A: 達成共識: 如何與子女設定界線	110
附錄 19	示例 3B: 家庭抗逆力: 促進小學階段家長及其子女的身心健康	113
附錄 20	示例 4A: 透過家校合作, 培育獨立自主而正向的兒童	116
附錄 21	示例 4B: 支援子女建立目標和進行生涯規劃	120
附錄 22	家長教育資源	124
附錄 23	參考資料	130
附錄 24	項目團隊成員及名譽顧問	146
鳴謝		147

前言

家長是學校的重要伙伴，在支援學生學習、培育正面價值觀及促進全人發展扮演重要角色。教育局一直積極透過幼稚園及中、小學（包括特殊學校）支援家校合作及推廣家長教育。

教育統籌委員會成立了家校合作及家長教育專責小組（專責小組），專責小組於2019年4月提交報告，其中一項建議是制訂家長教育的課程架構，以配合本地家長不斷轉變的需要，讓他們掌握在不同階段培養子女所需的知識和技能。自此，教育局一直逐步落實有關建議，分階段制訂家長教育課程架構。「家長教育課程架構（幼稚園）」於2021年9月推出，並廣受持份者的歡迎。

適用於幼稚園家長的課程架構推出後，教育局已開展編訂「家長教育課程架構（小學）」（小學課程架構）的工作。在2021年，教育局委託由香港浸會大學持續教育學院領導及由專業人士和各專業範疇專家組成的項目團隊，制訂小學課程架構。在制訂過程中，項目團隊整合不同持份者，包括小學學生家長、教育工作者、醫護及法律專業人員、社工、心理學家，以及非政府機構和辦學團體代表等的資料和意見。小學課程架構全面涵蓋中童期有關家長教育不同範疇的重要課題，提供共同的基礎，協助相關機構有系統地提供全港性、區本、校本，以至網上家長教育課程及活動。教育局將參照小學課程架構的目標與相關機構協作，為小學學生家長提供各式各樣不同焦點的課程及活動，讓家長適當地獲得育兒的資訊和支援，從而促進子女的健康成長及有效學習。

有關小學課程架構的意見或建議，可透過以下途徑提供：

地址： 香港九龍九龍塘
沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心
西座 2 樓 W215 室
家長教育組

傳真： 2391 0470

電郵： parented@edb.gov.hk

第一章

概論

A. 引言

家庭在香港社會中擔當重要的角色。不少理論家和研究人員認為，家庭對培養個人歸屬感和建立強大的安全網以應對生活挑戰起著極為重要的推動作用 (King et al., 2018; Lang, 2020; Lightfoot et al., 2018)。從兒童出生開始，家庭是塑造兒童發展的核心，亦是最具影響力的系統，而家長就是培育、保護和教育兒童的關鍵人物。育兒是一個獨特、充滿愛、有意義及有價值的過程。作為家長時常都充滿著挑戰，但是他們可與子女一起學習和成長，這些都是令人極為滿足及難忘的經歷。正因為教養兒童所承擔的責任甚大，家長應透過參與一些以實證為本的家長教育課程，盡早學習與育兒相關的重要知識、技能和態度，才能以愉快、健康和均衡的方式培育子女。

家長教育課程架構（小學）（下稱「小學課程架構」）為提供家長教育課程和活動的學校及其他持份者，包括家庭與學校合作事宜委員會（家校會）、家長教師會（家教會）、家長教師會聯會（家教會聯會）、專上院校、非政府機構等而設計，讓他們有一個本地及有系統的架構作為參考。相關持份者可參考小學課程架構，以策劃和設計家長教育課程及活動。家長亦可以細閱小學課程架構以學習家長教育不同範疇的知識，更有系統地了解兒童的發展及學習需要。

1. 背景

家庭教育和家長支援課程已在香港推動多年，這些課程多具有良好的出發點及目標為本，亦有課程是建基於理論之上，然而，我們有需要在系統化及跨領域方面努力，以確保家長可得到結構全面、整合良好及優質的家長教育和支援。

政府一直投放大量資源於家長教育。早於 2000 年，政府調撥了一筆五千萬元的非經常性撥款，以啟動家長教育的推廣。自此以後，政府不同的決策局和部門按其專責範圍合力推廣家長教育。行政長官在 2017 年施政報告中宣布成立專責小組，深入探討八個主要教育範疇，其中包括家校合作和家長教育。在 2018 年，教育局推出一站式家長教育網頁「家長智 Net」，為幼稚園及中、小學的家長提供有關管教子女及支援兒童身心發展的重要知識和技能的資訊及資源。家校合作及家長教育專責小組（專責小組）於 2019 年向教育局提交報告，當中指出提供一個具連貫性而又有清晰推行策略及資源的家長教育架構的重要性。這架構可根據實際的環境，指出如何與學校協作以推行家長教育，目的在於鼓勵個人或家長更有動力和更自信地擔當家長角色，讓子女健康、愉快和均衡地成長。教育局並於 2021 年 9 月推出家長教育課程架構（幼稚園）（幼稚園課程架構），提供一個共同的基礎，讓幼稚園及其他機構在設計家長教育課程及活動時作參考。

2. 制訂小學課程架構

隨著幼稚園課程架構的推出，教育局於 2021 年委託另一項目團隊制訂小學課程架構，項目團隊成員包括來自教育、家長教育、心理學、社會工作及醫護專業的界別。小學課程架構的目標是為配合小學生家長的需要，裝備他們養育小學階段子女所需的知識和技能。

小學課程架構採取「以家長為本」的方式，參考並增潤了幼稚園課程架構中的四個範疇，根據初小（小一至小三）及高小（小四至小六）階段學童的特定需要及特質，討論當前的不同議題，以期切合不同階段學童家長的需要。為制訂小學課程架構，除文獻研究外，項目團隊採用了嚴謹的混合研究方法（夾心模式），包括質性（兩輪焦點小組訪談）和量化（全港性橫向問卷調查）所組成，收集不同持份者的觀點和意見，包括小學生家長、辦學團體、教育工作者、醫護和法律界專業人士、社工、心理學家及非政府機構代表。研究方法的詳情載於附錄 1。

B. 小學課程架構設計的宗旨

1. 以環境系統方式認識並促進兒童發展和強化家庭支援

在兒童的發展過程中，他們在不同的環境系統中逐漸發展，而這些系統不斷互相影響。兒童的發展會不斷變化，家長亦應不斷作出調整，以配合子女在相應發展階段的特定需要。如圖 1 所示，育有小學階段兒童的家庭，家長管教子女的方式受到多個內在和外在水素不同程度的影響。舉例而言，有些因素可能源自兒童的特徵（例如：性格特質及性情），而其他因素可能源於家庭層面（例如：家庭價值觀及關係、家長期望、族裔及文化背景）、學校層面（例如：學校教育及家校協作）、社區層面（例如：家長支援、資源及鄰舍），以及其他更廣泛的社會及全球層面（例如：公民意識、文化及次文化）。

考慮到種種不同的內在和外在水素，項目團隊制訂了小學課程架構，旨在為學校、本地專上院校、非政府機構、家校會、家教會、家教會聯會等在推動家校合作及籌辦家長教育課程和活動時作參考，從而幫助小學的家長掌握適切的育兒知識、技能和態度，促進子女和自己的身心健康。

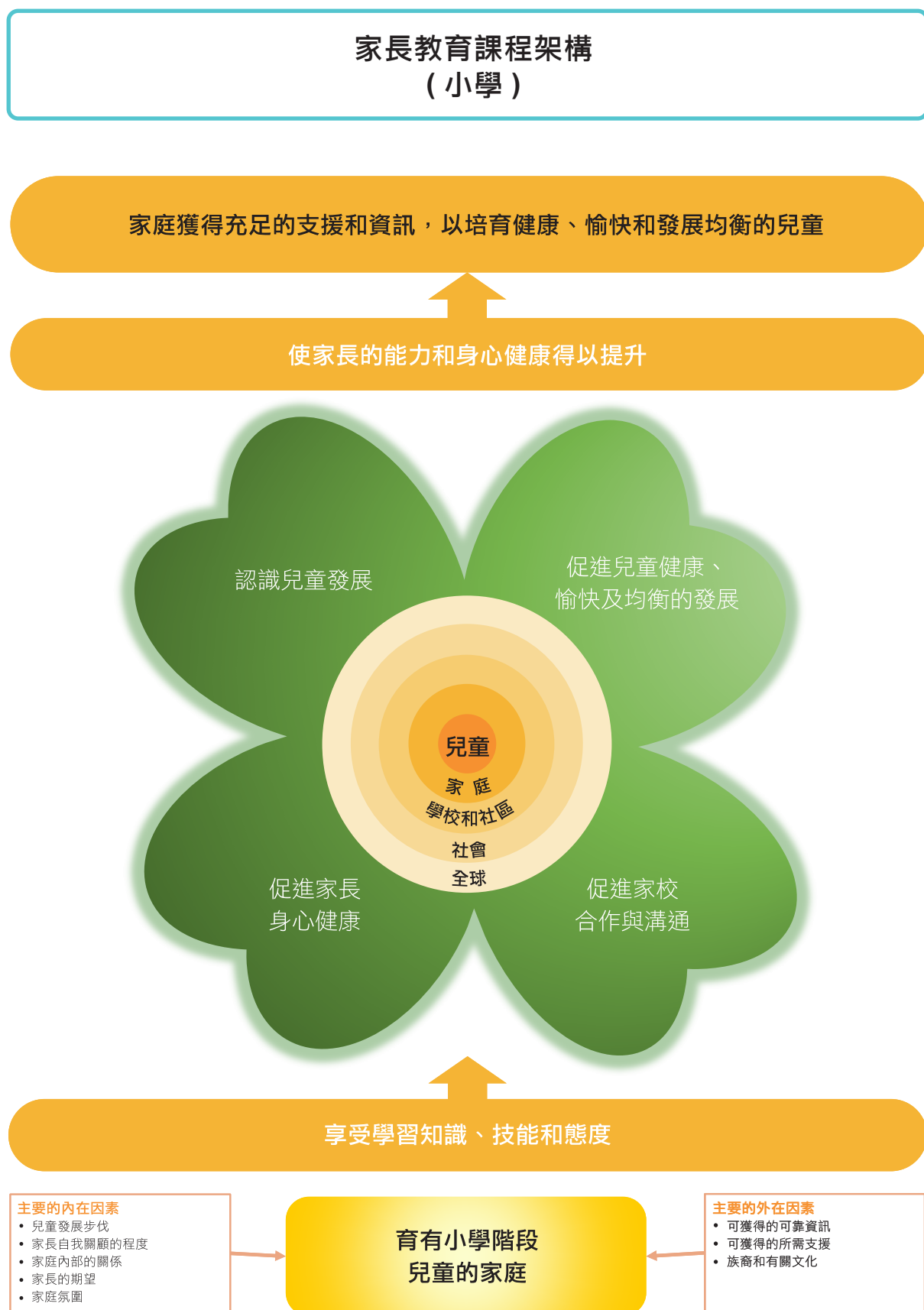


圖 1: 通過家長教育強化育有小學階段兒童的家庭

如圖 1 所示，以四葉草作比喻，兒童的發展可闡釋為一個動態而多變的過程，就好像任何植物都需要依靠各類環境條件，如水份、空氣、陽光、泥土及養份，才能茁壯成長及開花結果。同樣地，兒童也需要不同的支援及指導，才能在身心各方面不斷茁壯成長。兒童得以健康地成長，有賴對兒童發展極具影響力的四個因素，包括：(1) 認識兒童發展；(2) 促進兒童健康、愉快及均衡的發展；(3) 促進家長身心健康；以及 (4) 促進家校合作與溝通。這些因素均與各個環境系統有關聯且環環相扣，並透過不同環境系統共同而又互動地影響兒童的發展，從而讓家庭獲得充足的支援和資訊，讓兒童在社區中健康、愉快及均衡地成長。

在環境系統中，小學階段的兒童位處於系統的中心，而支持及教養他們的家庭擔當著重要角色。學校和社區處於系統中的第三個內圈，除家庭成員外，兒童花最多時間在學校及社區跟其他人互動。緊接的兩個外圈則分別是更廣泛的社會及全球環境，它們透過改變家庭、學校及社區的氛圍和條件，間接影響兒童的發展。

基於環境系統的動態特性，小學課程架構為相關持份者，如小學、家校會、家教會、家教會聯會及非政府機構等，提供以實證為本的指引，協助這些機構策劃及籌辦家長教育活動，在四個重要層面，即小學課程架構的四個核心範疇，增強家長的能力及強化家庭。透過學習四個核心範疇的相關知識、技能和態度，小學生家長可得到全面的資訊，並掌握適切子女年齡的育兒策略以應對挑戰，促進子女健康、愉快及均衡發展。

2. 建基於以實證為本的家長教育方針

小學課程架構建基於以實證為本的方針，介紹適用於本港家長的育兒技巧。小學的家長一般需要處理源自不同方面的社交情緒挑戰，包括子女的發展需要、他們的自我照顧，以及他們從以遊戲為本學習的幼稚園階段到有系統學習的小學階段的過渡。為照顧小學的家長需要，本課程架構的「資源」部分（即附錄 22），會為家長介紹一些以實證為本的家長教育課程及項目、著作及媒體資源。

3. 育兒方式與家長教育資源

3.1 掌握能促進兒童全面發展的育兒知識和技巧

家長應學習切合子女年齡的育兒知識和技能，並為子女樹立正面的榜樣。本課程架構會在探討四個核心範疇時介紹及討論相關育兒方式的概念及關鍵元素，例如兒童發展階段、全人發展、家長身心健康，以及家校合作。透過掌握育兒的知識和技能，家長可更了解子女的獨特性和特點，因而為自己及子女訂立合理的期望，增進家庭關係，促進子女及自己的身心健康。

小學階段的兒童及其家長在日常生活中面對的挑戰和壓力日益增加。在面對挑戰時，具正向及成長思維的育兒方式，對培養家庭抗逆力和成功適應各種挑戰皆極為重要。家長應謹記，個人的身心健康是培育健康和愉快的子女的重要先決條件。

在兒童的成長過程中，家長在家庭中擔當重要角色是無容置疑的，同時，他們在子女的學校教育方面，充當共同協作者的角色，亦是學校的合作伙伴 (Davis & Ostrom, 1991)。為了支援子女的發展及學習需要，家長應透過積極留意學校的最新資訊、參與學校活動，以及為學校的發展提供建設性的意見，與學校及教師共建協作和正面的伙伴關係。

3.2 優質家長教育課程的準則

優質的家長教育課程應以目標和理論為導向、以實證為本、與文化相關，以及由合資格的導師任教。為加強家長教育，籌辦課程的機構在設計家長教育課程前宜為目標家長和兒童進行需要分析、評估課程的成效，以及持續檢視家長教育課程。

C. 小學課程架構的目的和用途

根據項目團隊收集的質性及量性數據均顯示，本小學課程架構應是為學校、小學的家長及其他與小學家長教育相關的持份者而設計。小學的家長更可透過細閱本課程架構以學習有關兒童發展、兒童學習需要，以及家長教育的知識。

參照小學課程架構，相關的持份者可以按照其學校或社區的特色，如家庭的文化和社會經濟背景、不同的家庭結構和兒童的主要照顧者類型，以及家長和兒童的特質和需要（例如：族裔、性別及特殊教育需要）選擇、設計、策劃及／或提供家長教育活動。小學課程架構所涵蓋的原則能全面和適切地支援育有小學階段兒童的家庭，減低親職壓力，以及促進家長和兒童的身心健康。辦學團體、家教會、家教會聯會等其他持份者可透過整合小學課程架構中的意念和概念，優化家校合作與溝通，以及建立家長支援網絡以協助小學推動家長教育。此外，辦學團體、學校、非政府機構及專上院校可參考小學課程架構，發展有系統的家長教育課程和活動、提供專業培訓，並為家長和有不同需要的兒童提供適時支援和介入。家長亦可閱讀小學課程架構，學習切合子女年齡的育兒知識和技巧，促進他們的全面發展。

小學課程架構涵蓋四個核心範疇，各範疇涉及不同的關鍵概念、理論和研究結果、適合家長的實用技能、關注課題和示例。各核心範疇的內容摘列於表 1 至 4。

表 1：範疇一「認識兒童發展」內容摘要

部分	內容摘要
引言	- 家長是保護及養育中童期子女的最有影響力的人士之一。 - 家長可以透過掌握兒童發展的知識、抱持正面的態度和切合實際的期望、運用合適的育兒技巧及優化在家學習環境等，促進子女的發展。
關鍵概念	- 就讀初小和高小的學童 - 兒童發展 - 健康 - 生命全期觀 - 家長和照顧者 - 同儕 - 跨代家庭
環境系統和兒童發展	- 兒童發展的生態系統環境 - 生命全期觀 - 家長是家庭發展中最具影響力的因素 - 家庭環境為兒童發展定下了基調 - 同儕對兒童發展的影響力會日漸增加 - 社會發展會影響家庭和個人的發展 - 學校系統和其他社區資源會影響兒童的發展
兒童發展的重要原則	- 發展是受先天條件（表觀遺傳學）和後天培育所影響的過程 - 發展通常按序進行 - 發展需要健康的步伐和適切的引導 - 能自我主導發展的兒童更具內在發展動機 - 優化在家學習環境對兒童發展有最大影響
兒童發展的範疇	- 兒童的全面發展 - 兒童發展的主要範疇包括： » 體能發展 » 認知、語言和溝通，以及執行功能的發展 » 心理社交發展 » 群性發展 » 情緒發展 » 品德發展
理解兒童發展的關注課題	- 採取配合兒童發展的育兒策略 - 確保孩子順利適應銜接階段 - 培養孩子的自我管理能力 - 支援兒童與同儕的社交發展
示例	1A：支援子女的幼小銜接 1B：支援子女發展健康的朋輩關係

表 2：範疇二「促進兒童健康、愉快及均衡的發展」內容摘要

部分	內容摘要
引言	• 兒童由幼兒期步入中童期，家長對促進兒童的健康、愉快及均衡發展至為重要。 • 透過學習培養兒童身體、心理及情緒的全面發展和精神健康所需的知識、技能和正面態度，家長可以了解如何提供一個有利促進兒童健康和均衡發展的環境。 • 當家長理解和有能力管理兒童在這階段遇到的問題，便可協助子女順利過渡到青少年期。
關鍵概念	• 中童期的腦部發展 • 全人發展 • 學習多樣性 • 以兒童為本 • 正向培育子女 • 壓力和抗逆力
了解兒童健康、愉快及均衡的發展	• 中童期的腦部發展 • 兒童全人發展及其精神健康 • 壓力應對與抗逆力
家長應如何促進兒童的健康、愉快及均衡發展	• 在家中支援子女學習 • 通過遊戲和閱讀促進全人發展 • 於中童期採用正向育兒方式
促進兒童健康、愉快及均衡發展的關注課題	• 促進互聯網和電子裝置的健康使用 • 支援健康的兩性關係發展 • 認識兒童的特殊教育需要以便及早介入
示例	• 2A：支援就讀初小子女的發展及學習需要 • 2B：支援子女建立健康的兩性關係

表 3：範疇三「促進家長身心健康」內容摘要

部分	內容摘要
引言	- 兒童的健康發展需要家庭和環境的扶植和培育。 - 家庭成員的情緒和行為互相影響，長遠而言最終影響家庭如何發揮其效能。 - 家長為小學階段的子女提供指導以促進他們的社交和情緒發展，擔當重要的角色。 - 家長的身心健康對培養健康的親子和婚姻關係，以及和諧和均衡的家庭系統，均十分重要。
關鍵概念	- 親職壓力 - 家長身心健康 - 壓力管理 - 家庭抗逆力 - 有效的家庭溝通 - 自我關顧
認識親職壓力	- 親職壓力 - 親職壓力與兒童身心健康
管理壓力和增強身心健康	- 家長的壓力管理 - 提升健康狀況
培養反思式親職和建立家庭抗逆力	- 在家庭生活中成為具反思能力的家長 - 建立家庭的抗逆力
以有效的人際技巧營造健康的家庭關係	- 親子溝通技巧 - 家長和照顧者之間的溝通 - 兄弟姐妹管理技巧 - 解決家庭衝突的技巧
照顧兒童與自我關顧：平衡兒童與自己的個人需要	- 對照顧自己持開放態度 - 建立支援網絡並願意尋求幫助 - 與社區保持聯繫
促進家長身心健康的關注課題	- 家庭中的分離 - 家庭喪親 - 家庭結構的轉變
示例	3A：達成共識：如何與子女設定界線 3B：家庭抗逆力：促進小學階段家長及其子女的身心健康

表 4：範疇四「促進家校合作與溝通」內容摘要

部分	內容摘要
引言	- 家長了解學校的學習安排和期望，能促進學生的學習及社交情緒的發展。 - 透過家庭活動維繫良好的親子關係及照顧兒童的發展需要，家長在支援兒童在家中建立良好的學習習慣、態度和自信擔當重要的角色。 - 透過家校合作，兒童可探索自己的興趣、建立正向思維和共通能力，以及認識自己的志向，讓他們成為有貢獻和負責任的公民。
關鍵概念	- 家校合作伙伴關係 - 價值觀教育 - 生活技能／生涯規劃 - 正面的家長參與 - 家庭環境 - 有效溝通
深化家校合作	- 了解家校合作的重要性 - 加強家校合作 - 溝通渠道和技巧 - 建立正面的伙伴關係
不同持份者的角色	- 家長的角色 - 學校的角色 - 政府在家校合作上的支援 - 社區資源
促進家校合作和溝通的相關課題	- 持份者之間的通力合作 - 培養積極的溝通 - 改善家長的參與
示例	4A：透過家校合作，培育獨立自主而正向的兒童 4B：支援子女建立目標和進行生涯規劃

第二至第五章將詳細介紹小學課程架構中四個核心範疇的具體內容和知識。第六章會就家長教育的有效推行方法及形式作出建議，以提升家長對家長教育的動力和參與。至於四個範疇的示例、相關資源及參考資料，則可參閱各附錄。

第二章

範疇一：
認識兒童發展

學習目標

1. 家長將會在家長自身、家庭和社會互動發展幾方面，了解兒童在中童期發展的範圍和過程。
2. 家長將運用有關中童期發展的知識，增強對子女的同理心和更接受子女的個人獨特性，為子女訂立合理的期望，增進親子關係和提升子女的身心健康。
3. 家長將掌握促進兒童於中童期發展和身心健康的策略，並在子女出現偏離一般兒童發展的情況時，及早介入。

A. 引言

隨著兒童從幼兒期過渡到中童期（通常定義為 6 至 12 歲的兒童），孩子在學校與同儕相處的時間更長。儘管如此，在這個階段，家長仍然是保護和養育子女最有影響力的人士之一 (Lightfoot et al., 2018)。通過掌握兒童發展的知識、抱持正面的態度和切合實際的期望、運用合適的育兒技巧、優化在家學習環境，家長將能夠秉持其獨特角色，促進這個階段的兒童從幼稚園時期的小小好奇探索者，成長為具備獨立學習能力及良好團隊精神的小學生，為他們將來貢獻社會奠定堅實的基礎。

B. 關鍵概念

1. **就讀初小和高小的學童**：初小的學童通常介乎 6 至 9 歲，而高小的學童通常介乎 10 至 12 歲。
2. **兒童發展**：兒童的發展橫跨多個範疇，發展次序一般大致相同。發育速度則可能受產前和產後的環境因素影響，例如營養、家庭和學校環境可提供的資源與支援、刺激智力的多寡和質量，以及與父母／同儕／老師的互動和關係 (Lightfoot et al., 2018)。
3. **健康**：根據世界衛生組織 (1948)，「健康」定義為「身體、精神和社會適應上的良好健康狀態，而不僅指沒有生病或者身體虛弱」。故此，促進兒童健康應著重他們整體的健康狀態。
4. **生命全期觀**：生命全期觀把人類發展由嬰兒期到老年期按時序分為不同的階段，而同時突顯每個階段的獨有特徵，強調確保從一個階段順利銜接到下一個階段的重要性 (Lightfoot et al., 2018)。

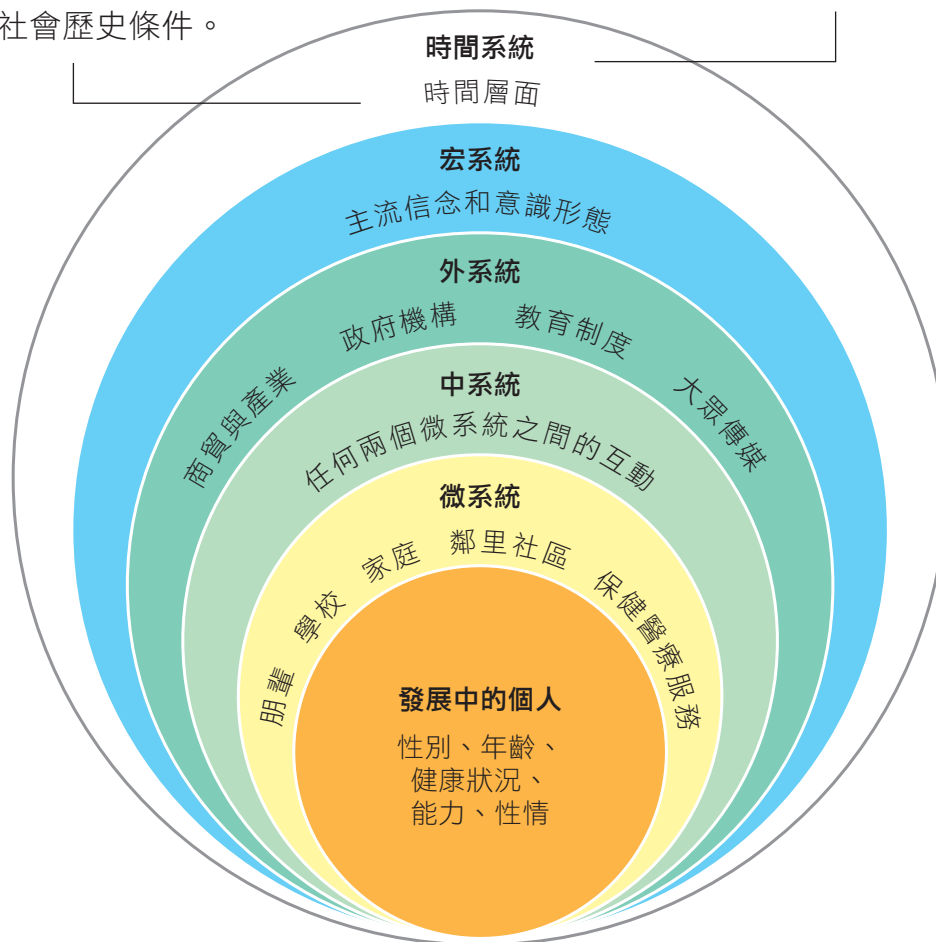
5. **家長和照顧者：**「家長」通常是指生育及養育子女的父親和母親。一般來說，他們是子女的主要照顧者，與他們一同生活。因父母離異或配偶死亡而出現的單親家庭，則由單親母親或父親獨力照顧。其他照顧者，如祖父母和受僱的家庭傭工，也可能會在照顧兒童方面提供支援，或在家長無法照顧兒童時擔任照顧者。
6. **同儕：**「同儕」是指年齡／年級／社會地位相同的人。兒童的同儕關係通常是指與同班同學的關係，因為他們共同度過大部分時光。但隨著有更多的課外活動、更好的科技和更多的跨境流動，兒童現在有更多機會在課外與年齡相近的兒童建立和維持關係，他們可能來自同一學校、同一社區，甚或是在互聯網上連繫到的其他城市／國家。
7. **跨代家庭：**這是指有三代或以上家人共同居住的家庭。這類家庭在本港很普遍，家庭成員都需要學習與家裡不同年齡的人相處，和諧生活。

C. 環境系統和兒童發展

1. **兒童發展的生態系統環境**是家長了解子女、自身和家庭發展的重要概念。根據 Bronfenbrenner (1979) 的生態系統理論，兒童在同心圓多層次的系統中成長，而這些系統之間也會互為影響。家庭通常是影響兒童發展的第一個及最有影響力的微系統，因為兒童依賴照顧者的養育而生存，並花大量時間與家庭成員互動 (Ashiabi & O' Neal, 2015)。儘管隨著兒童進入中童期，在學校和與同儕相處的時間顯著增加，但在此階段，家庭仍然是影響兒童發展的一個具影響力的微系統 (Lightfoot et al., 2018)。家庭與孩子亦會在中系統內與學校及社區等微系統互動 (Bronfenbrenner, 1979)。所有這些微系統和中系統都處於一個城市或國家的更大的外系統內，該外系統也處於環球宏系統內，影響著當中的所有系統 (Bronfenbrenner, 1979)。在每個系統中，均有保護因素和風險因素互動並影響著兒童發展 (Lightfoot et al., 2018)。保護因素（例如：父母的情感關愛和照顧、支持自己的朋友、安全的社區及良好的教育制度）可以減輕一些風險因素（例如：家長患有長期疾病及社區內的噪音污染） (Ashiabi & O' Neal, 2015; Lightfoot et al., 2018)。有了影響兒童發展的多個系統這概念，家長可以務實、有遠見地強化保護因素，從各個層面預防或減少風險因素。

生命歷程裡不斷轉變的
個人及社會歷史條件。

生命歷程裡遭遇的環境事件與
轉變的模式，以及社會歷史條
件和個人生活事件的影響。



修定自 Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*.
Harvard University Press.

圖 1：生態系統理論 (Bronfenbrenner, 1979)

- 2. 生命全期觀**強調個人從嬰兒期到兒童期、青春期、成年期，然後到老年的順序發展 (Lightfoot et al., 2018)。儘管不同生命階段的確切年齡劃分可能會隨著新的研究數據或範式而改變，發展的方向和順序大致相同和穩定 (Lightfoot et al., 2018)。以生命全期觀育兒的家長可以更精準地了解家庭中不同世代成員的特徵和需要，並採用更切合發展的育兒策略養育子女。他們能顧及子女不同人生階段的優勢和挑戰，以幫助子女在每個階段發揮最大潛力，並促進從一個階段到另一個階段的順利銜接。例如，教授初小學生部分執行功能技能（例如：組織、計劃、專注技巧及家課管理）可以幫助他們更早地適應小學生活，並為未來的學習和發展奠定良好基礎；同時，發展高小學生適當的社交溝通技巧和解難能力，可以幫助他們維繫健康的同儕關係，並減少進入前青春期和青春時期有機會出現的問題（例如：因意見分歧而產生衝突及欺凌）。

3. **家長**是家庭發展中最具影響力的因素，因為他們對子女可產生最大和具促進力的影響 (Lang, 2020)。因此，家長教育必須幫助家長了解他們自身的發展和影響其功能的因素，以確保家長繼續發揮好作為家長的功能。家長應該注意，他們的功能發揮會受健康、性別角色、教育、工作和社會經濟地位、婚姻和家庭關係、文化、宗教等因素影響 (Lang, 2020)。發揮良好功能的家長可促進子女的健康、快樂和均衡發展。除了保持身體健康外，家長還應透過安排好休息時間、維繫和諧的配偶和／或家庭關係、與朋友社交等方式保持情緒和社交健康，以便他們能夠更有效地發揮父母的角色。此外，傳統的性別角色或會影響家長的育兒行為和與孩子的互動，但這種情況正在變化 (Banchefsky & Park, 2015)。傳統上，父親與被定型的父親特徵（例如：嚴厲及有權威）和擔當賺錢養家的角色有關聯，而母親則與被定型的母親特徵（例如：仁慈及寬容體諒）和擔當照顧者的角色相關 (Banchefsky & Park, 2015)。但近期的研究發現，從過去數十年到現在，母親和父親的角色和特徵被認為越來越相似：現在父親在擔當更多母親角色和擁有母親特徵，其父親角色和特徵則減少；而母親則擔當更多父親養家的角色，同時也維持著母親的特徵 (Banchefsky & Park, 2015)。家長也應該注意，即使在兒童進入中童期後同儕和老師發揮越來越大的影響力，父母仍然是子女重要的依附對象，為子女更有效地學習和探索家庭以外的世界提供安全感的基礎。當子女在生活上遇到困難，父母亦可給予安慰、指導和支持 (Lightfoot et al., 2018; Lang, 2020)。
4. **家庭環境**也為兒童發展定下了基調，因為家庭成員（例如：父母及兄弟姐妹）之間的互動和關係會影響兒童所接收的心智刺激，從而影響他們的發展和成就 (Lightfoot et al., 2018; Lang, 2020)。當兒童進入中童期，家庭擔當的角色轉變為向兒童提供指導和配合外在資源（例如：學校及課外活動） (Lang, 2020)。家長應透過努力創造有利於正面發展的家庭環境和氛圍，引導子女正面發展，落實的方法包括：建立健康的家庭常規（例如：健康飲食及定期運動）、提供適當水平和數量的智力刺激（例如：每周到訪圖書館），以身作則成為兒童的良好榜樣（例如：守法以體現良好的公民身份），以及採用恩威並施的育兒方式 (Lang, 2020)。與子女溝通和互動時，恩威並施型的父母會以關愛、開放、接納和尊重的態度表達清晰和合理的規則及期望，不會專橫，並允許子女犯有建設性的錯誤 (Baumrind, 1991; Lang, 2020)。過分嚴苛的父母（權威型的父母）會限制子女的探索和發展，導致損害子女的自尊感，並破壞親子關係；縱容式／溺愛型的父母未能教導孩子遵守規則，令子女欠缺機會學習如何自制；而忽略式／疏離型的父母則未能為子女的最佳發展提供適當水平的支援 (Baumrind, 1991; Lang, 2020)。

5. **同儕**對兒童發展的影響力會日漸增加，因為他們在中童期時會變得更獨立，而在學校上學的時間亦更長 (Lightfoot et al., 2018)。他們一起在課室裡學習、在操場上玩耍、合作做專題研習、在不同社交情境下協商等。兒童的特質會在同儕間互相影響，繼而對兒童的發展帶來不同的影響。例如，社交能力良好的兒童往往更容易被同儕接納，及／或更容易結交朋友和維繫友誼，這對兒童的自尊感有正面影響，減輕孤獨感，讓兒童有更好的發展；而社交能力較弱或有侵略性的兒童則會被同儕拒絕，對他們的發展有負面影響 (Asher, & McDonald, 2009; Lightfoot et al., 2018)。
6. **社會發展**，包括教育和福利政策的發展，以及社會的經濟和政治穩定，均會影響家庭和個人的發展。在香港，政府通過公營學校為所有合資格的兒童提供免費小學教育，並提供學校社會工作服務，而政府衛生署學生健康服務則照顧兒童在中童期的健康。公共家庭服務是建立在「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的原則之上，以確保在個人和家庭系統層面提供相應服務。規劃周詳的良好政策在足夠資源和人力支持下，有利於兒童的發展。
7. **學校系統和其他社區資源**也會影響兒童的發展。例如，小學成立的家長教師會有助於促進家校溝通。不同地區亦設有家長資源中心，以支援本地及非華語家長。

D. 兒童發展的重要原則

1. **發展是受先天條件（表觀遺傳學）和後天培育所影響的過程**：個人的基因組合、健康和行為，與出生後的環境（包括環境和社會狀況及刺激）相互影響，以促進兒童發展 (Lightfoot et al., 2018)。
2. **發展通常按序進行**：儘管有些兒童可能會跳過某些發展階段，或在年紀較小的時候已能達到更高階的發展，發展次序一般遵循普遍的順序 (Lightfoot et al., 2018)。倒退（即返回先前的發展階段）通常表示兒童出現需要關注的嚴重健康或情緒問題 (Lightfoot et al., 2018)。
3. **發展需要健康的步伐和適切的引導**：對兒童的能力、成就和發展速度抱持實際和合理的期望是必須的 (Lightfoot et al., 2018; Lang, 2020)。以過度刺激提高兒童的成就是不應被鼓勵的，因為未必有效，甚或會因製造不必要的壓力、自我效能的挫敗感及過度競爭而窒礙發展，以致適得其反。為兒童編排過多的課外活動也是不健康的，因為可能會干擾孩子休息、自我探索、自我發展和生活平衡的時間和空間。額外的操練也可能會扼殺兒童的學習主動性，窒礙其創造力和彈性思維的發展。
4. **能自我主導發展的兒童更具內在發展動機**：透過幫助兒童知悉和肯定他們的平穩進展，能讓他們享受和擁有經努力而獲得的成就感，從而激發內在的發展動機 (Bandura, 1993)。尊重兒童的興趣和專長，讓他們按照自己的步伐學習，同時肯定他們的進步，亦有助維持其發展動機。

5. **優化在家學習環境對兒童發展有最大影響：**在家學習環境不僅指家中的實際環境，還包括兒童從照顧者得到的內隱和外顯學習支援的質量（例如：日常對話、玩耍和閱讀活動、到公園和圖書館等日常活動、父母的關愛和撫育行為，以及父母所表達的合理期望）（Niklas et al., 2021）。研究發現，在家學習環境影響兒童的早期閱讀和算術能力、16 歲或以前的學業成績、一般認知能力和社交情緒發展（Niklas et al., 2021）。根據一個由幼稚園時期開始追蹤大約 2 500 名學童的長期研究，發現在家學習環境對兒童 10 歲時的學業成績的影響，甚至大於家長的教育水平和幼稚園與小學的教學效能（Sammons et al., 2007）（見圖 2）。由此證明，教育家長如何優化在家學習環境是幫助孩子正面發展最直接的方法。當孩子們獲得優質的學習，並接受更長時間的教育，他們會對社會產生正面的影響。

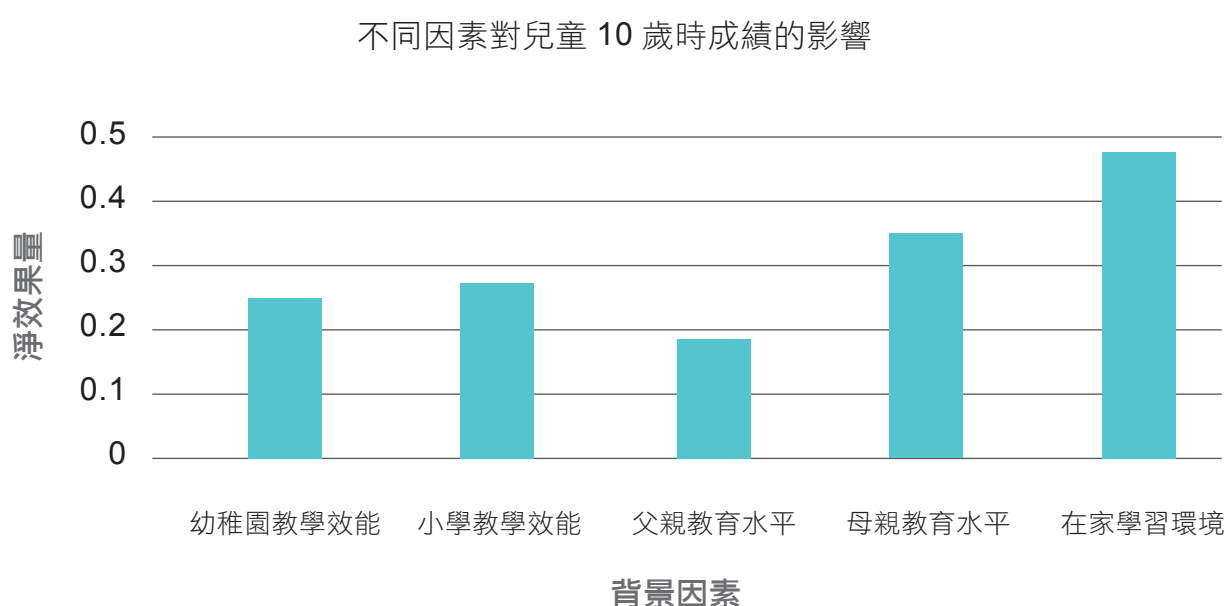


圖 2：不同因素對兒童 10 歲時成績的影響 (Sammons et al., 2007)

E. 兒童發展的範疇

1. **兒童的全面發展**不只包括兒童的身體發育，更涵蓋智力、社交、情緒和道德方面 (Lightfoot et al., 2018)。兒童會按著可辨識的階段在各個方面依次發展 (Lightfoot et al., 2018)，通常從個人到外在，從簡單到複雜，從具體到抽象。育兒模式、學校教育、與同學和老師的互動、確保其安全和健康的資源、獲提供的發展刺激、探索空間等，均會影響發展的步伐 (Lightfoot et al., 2018)。
2. 不同的理論家和研究人員就兒童發展的不同範疇提出**理論和研究成果**。表 1 概述核心的發展範疇和階段。附錄 2 則列出初小和高小階段兒童在特定範疇中發展的詳細情況。家長可以參考列表中有關兒童發展階段的資料，以了解子女的發展狀況。當發現子女有明顯或持續的偏差時，家長應考慮諮詢家庭醫生或公共服務機構（例如：衛生署學生健康服務）轄下的醫生或專業人士。

表 1：關鍵發展範疇的理論示例

範疇 發展階段		身體			認知			心理社交		群性		情感	品德
		腦部	大、小肌肉	自理能力	認知	語言、溝通	執行功能	信任 或 不信任	社交圈	同儕關係			
嬰兒期	腦部發展最快的時期	反射動作階段	完全依賴照顧者	感覺動作期	語義角色及句法關係	抑制控制能力開始發展	信任 或 不信任	父母、照顧者	不適用	自我意識、同理心、自我調節情緒能力逐漸發展 遇到壓力時主要尋求照顧者支援	成規前期		
		基始動作階段	持續發展自理能力（例如：進食、梳洗、如廁）		語法語感及意義調整		自主 或 羞怯	家庭	不適用				
幼兒期	腦部持續發展至與成人腦部大小相若，同時修剪（清除）不必要的神經連結	起始期	前運思期	簡單句式情態及句子嵌入	工作記憶逐漸發展（腦部能處理訊息）	進取 或 罪疚	幼兒園、幼稚園師友、鄰居	短暫玩伴	自我意識、同理心、自我調節能力持續發展 增加依靠情境解難以應對壓力			成規後期	
		基礎期		簡單句子及介詞關係									
兒童期	腦部持續發展及腦突觸得到修剪，令腦部運作更有效率 與執行功能技能有關的前額葉皮層生長突增	成熟期	逐漸有獨立能力處理有關學校的事項（如收拾書包、做功課）、管理時間及做簡單計劃	具體運思期	能應付日常溝通	執行功能技能（包括抑制控制能力、工作記憶、認知靈活性及策劃能力）持續發展，但可能有誤差並需要成人指導	勤勉 或 自卑	小學師友		單向協助及雙向合作	有效理解自己和他人的情緒，並適切地表達情緒 更有效率地使用解難能力應對壓力		成規後期
		過渡期								雙向合作及共享關係			
應用期													
青少年期	前額葉皮層進一步生長及腦突觸得到修剪，以致執行功能技能的效率逐步提高	終身運用期（終身期）	有獨立能力組織和管理有關學校的事項及管理時間，更有能力作長遠的計劃 有效管理有關學校／工作的事項和時間，以及作長遠的策劃	形式運思期		執行功能技能由於前額葉的發展而逐漸變得更有效率和效能	青少年：自我認同或角色混淆	中學師友	共享關係及成熟友誼	有效理解自己和他人的情緒，並適切地表達情緒 更有效率地使用解難能力應對壓力		成規後期	
									成熟友誼				
成年早期	前額葉於 20-30 歲中段發展成熟，標誌著整個腦部也發展成熟		整體上有效管理個人、工作和家庭的事務			腦部發展成熟以至執行功能技能達至頂峰，讓此發展階段的人士可以處理最具挑戰性的事項	壯年：親密 或 疏離	大學師友、同事			有效理解自己和他人的情緒，並適切地表達情緒 更有效率地使用解難能力應對壓力		成規後期
成年中期							中年：生產建設 或 停滯	伴侶、家庭、子女、社區人士	伴侶、家庭、子女、孫兒、社區人士				
成年晚期（老年期）							老年：自我整合 或 絕望						
理論家／研究人員	腦神經科學家	Gallahue	心理學家、職業治療師	Piaget	Brown	腦神經科學家	Erikson	Bronfenbrenner	Selman	Saarni		Kohlberg	

- 2.1 體能發展：**這包括大腦和身體的發育，例如：身高、體重、感官、大肌肉和小肌肉功能、腦神經發展和自理能力。家長須理解「神經可塑性」這重要概念，即大腦有能力根據經歷和環境中所接收的刺激而發展和重組 (Lightfoot et al., 2018)。雖然大腦已過了幼兒階段的快速成長期，但它於中童期仍在發育中，並有一定可塑性，所以容易受到環境的影響 (Centre on the Developing Child at Harvard University, 2016)。因此，家長應該在此時期保護子女免受有害壓力（長期生活於逆境並缺乏成人支援所產生的壓力）或忽視的影響，因為這些對發育中的大腦有害 (Centre on the Developing Child at Harvard University, 2016; Lightfoot et al., 2018)。此外，另一個家長需關注這個階段兒童的健康議題是兒童超重和肥胖 (Lightfoot et al., 2018)。鑑於香港社會普遍富裕和有豐富的食物選擇，兒童很容易獲得不健康的食物和零食。本地研究人員還發現，平均而言，6 至 17 歲的兒童在平日和周末分別花 3 小時和 6 小時屏幕時間作遊戲／休閒用途 (Wong et al., 2021)，加上學生久坐不動的生活方式（長時間坐在書桌前），或許這能解釋為何相當部分的小學生達致超重（包括肥胖）的準則（衛生防護中心，2020）。這些兒童在成年後有更大機會仍然超重，使他們面對更大的健康風險，如患上心血管疾病。
- 2.2 認知、語言和溝通以及執行功能的發展：**著名學者 Jean Piaget 指出，兒童的認知發展於中童期進入「具體運思期」，雖然演繹及抽象推理能力仍未發展，但他們已開始使用邏輯去理解與實物／具體事物有關的問題 (Lightfoot et al., 2018)。另一個與認知發展相關的範疇是語言和溝通能力的發展。中童期的兒童在詞彙量和語法理解方面不斷擴大，同時腦神經的發展令他們更有效理解他人的觀點，兩者的發展使兒童成為更有效的溝通者，擁有更好的語用能力（即在實際社交情境下運用語言溝通的能力） (Lightfoot et al., 2018)。最後，當兒童的腦部於中童期得到適當的環境刺激和引導下，其執行功能（指一組腦功能，包括抑制能力、主動地保留資訊於記憶中的能力、彈性思維和策劃能力）有潛力隨腦部逐漸成熟而發展 (Dawson & Guare, 2018; Centre on the Developing Child, Harvard University, n.d.)。在家長和學校的耐心和適當指導下，上述各方面的發展能使兒童逐漸更有效和獨立地處理學校相關的事項，並更有技巧地跟其他人社交互動。
- 2.3 心理社交發展：**心理分析學家 Eric Erikson 提出人格發展分為八個階段。在每個階段，當個人的心理需要與社會要求發生衝突時，個體會經歷心理社會危機 (Berzoff et al., 2021)。然而，成功過渡每個階段會為人格發展帶來正面影響。在中童期，當兒童的主動性受到讚賞時，他們會有成就感而變得更勤奮進取，但如果他們的主動性沒有受到鼓勵或受限制，他們會感到自卑 (Berzoff et al., 2021)。因此，家長應要意識到這階段的心理衝突，並通過對子女的主動性給予實際的反饋和讚賞，幫助他們在中童期建立成就感，同時教導他們保持謙虛，不要高估或低估自己的能力。

2.4 群性發展：隨著兒童從幼兒期進入中童期，他們的社交圈擴大至包括更多家庭以外的人（例如：學校人員、同儕、同學和鄰居）。中童期腦神經持續發育使兒童的溝通技巧和理解他人情緒的能力不斷提高，令他們更能發展和維繫更親密和豐厚情感的同儕關係 (Lightfoot et al., 2018)。他們的友誼性質從初小階段的簡單玩伴，發展到高小時期建立互信和尊重的親密小圈子關係 (Selman, 1981)。然而，有些孩子可能於發展友誼上遇到困難，甚至可能被欺凌或成為欺凌者 (Lightfoot et al., 2018)。欺凌可能在幼稚園階段已出現，但在高小階段會較頻繁發生。家長應留意這些情況，並及時為子女提供支援（相關資訊請參閱示例 1B）。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於支援子女發展健康的朋輩關係的資訊（示例 1B）

2.5 情緒發展：情緒智能是指理解、恰當表達和管理情緒的能力 (Saarni, 2000)。研究發現，認知和情緒智能對於心理適應和達至成功的人生同樣重要 (Brackett et al., 2011)。隨著中童期的大腦日趨成熟，當環境中有情緒成熟的成年人可給予適當的教導和指引，兒童便能逐漸學會對自己的情緒有更深的認知，恰當地表達情緒（例如：不發脾氣或打人），並能獨立地以具建設性的方法處理情緒（例如：以解難的方式處理問題，而非像幼兒般只懂尋求照顧者協助）(Saarni, 2000)。

2.6 品德發展：品德發展對於培養兒童分辨是非、甚麼該做及甚麼不該做，以及讓兒童學懂在環境文化中自我克制和負責任行事，均十分重要。Lawrence Kohlberg 提出，直至大約 7 歲之前，兒童的品德發展展現「成規前期的理解能力」，他們的道德判斷取決於獎勵和懲罰 (Lightfoot et al., 2018)。然後從大約 7 至 9 歲開始，隨著兒童接受他人觀點的能力越來越強，他們的品德發展過渡至「成規期的理解能力」，他們的道德判斷受到尋求他人接納和認可的動機影響 (Lightfoot et al., 2018)。品德發展可以通過讓子女觀察父母實踐道德價值觀、與父母討論道德議題、教育、說故事、宗教教育和其他社會化的途徑來培育。

F. 理解兒童發展的關注課題

1. 採取配合兒童發展的育兒策略

1.1 兒童的大腦、智力和同儕關係在 6 至 12 歲期間發生重大變化。家長應了解子女的發展階段，對他們訂下實際的期望，調整育兒策略，以幫助子女發展適齡的技能，並趁子女的大腦仍具有相當可塑性和易受環境刺激影響的情況下，提供適齡的機會讓他們發展技能。同時，家長應繼續滿足子女的情緒需要，並對子女於中童期不斷轉變的需要保持敏感，讓他們在發展為獨立的學習者和社區一份子時感到安心。

- 1.2 除了適當水平的刺激外，大腦還需要充足的休息以發揮最佳功能。生活在步伐急促和富競爭的社會中，兒童的時間表往往被填滿，他們也被過度刺激 (Bartell, 2017)。他們不僅需要處理功課，還需要在各種課外活動和社交活動之間取捨，使他們缺少靜止時間投入非競爭性和較少腦部負擔的活動，和專注於內心世界及讓大腦休養生息 (Bartell, 2017)。容許兒童有時間停下來，無所事事一下，例如做白日夢、獨自玩耍、進行創造性遊戲，或只是放鬆一下洗個澡，均對大腦功能有益 (Bartell, 2017)。聯合國兒童基金香港委員會 (2015) 提倡兒童每天至少有 1 小時的自由遊戲，以促進他們的全面發展。
- 1.3 雖然我們鼓勵兒童有自由遊戲／靜止時間，但不建議讓他們長時間觀看屏幕。身心社交健康狀況欠佳往往與長時間觀看電子屏幕、睡眠時間不足及低體能活動量有關 (Wong et al., 2021)。因此，家長應注意子女分配於使用電子產品、體能活動、學習和休息的時間，協助他們限制消閒娛樂的電子屏幕時間，同時鼓勵他們在運動和睡眠方面分配充足時間 (AACAP, 2020)。根據衛生防護中心的資料 (2020)，世界衛生組織建議「5 至 17 歲的兒童應在一周內平均每天至少進行 60 分鐘的中等至劇烈強度的體能活動，主要為有氧運動。每周至少 3 天應進行劇烈強度的有氧運動及增強肌肉和骨骼的運動，因為這些運動會帶來額外的健康益處」。與此同時，兒童應限制久坐不動的時間，尤其應該限制 6 至 12 歲兒童消閒娛樂的電子屏幕時間至每天少於 2 小時（例如：看電視和玩電子遊戲）（學生健康服務，2021a）。家長可以從在家中為子女樹立良好榜樣開始，讓自己更加活躍，限制消閒娛樂的電子屏幕時間，同時跟子女計劃好日常時間表，並為子女訂立在家做運動、使用電子裝置作休閒娛樂的規則。

2. 確保孩子順利適應銜接階段

- 2.1 隨著兒童長大，從幼稚園到入讀小學，然後升讀中學，他們會經歷銜接階段，當中需要重新適應新的環境、常規／規則、要求和社交圈。過渡期是有壓力的，但如果有適當的準備和支援，兒童便可以有效地應對壓力和應付要求，並有良好的適應 (Evangelou et al., 2008; Goble et al., 2017; Margetts, 2005)。良好適應的指標可以包括：兒童可以發展新的友誼，能夠遵循新的常規和規則，對學校有投入感（對學校和校內學習感興趣），體會課程的連貫性（即是在以前的學校所學到的知識有助於他們掌握新學校所教授的知識），以及沒有出現引起家長關注的情緒、行為及其他問題 (Evangelou et al., 2008; Goble et al., 2017; Margetts, 2005)。

2.2 讓兒童順利銜接到小學一年級是很重要的，因為兒童在學校第一年的適應和行為會影響老師和同學對他們的看法，繼而影響兒童隨後幾年的學業和社交適應 (Lightfoot et al., 2018)。為了幫助子女更好地適應新的小學生活，家長可以引導他們建立適當的個人和學習習慣（例如：教導子女如何管理功課和個人物品），給予適齡的讀物和恰當程度的引導發展其閱讀和學習技巧，並經常與他們保持溝通，了解他們在學校的學業和社交適應是否有困難。如果對子女的學業或社交適應有疑慮，家長應與老師溝通，探討是否有需要尋求進一步的協助，或轉介予專業人士作評估。如需要更多有關支援子女銜接到小學一年級的資訊，請參閱示例 1A「支援子女的幼小銜接」。



請掃描二維碼，以瀏覽
更多關於支援子女的幼
小銜接的資訊
(示例 1A)

2.3 家長也應注意小學階段後期的另一個銜接階段，即是小學六年級銜接到中學一年級的階段。過去的研究發現，升中會為部分兒童帶來憂慮，例如：要跟相熟朋友和老師分離；要與比他們年長和體型較大的新同學相處；欺凌問題；未熟悉新學校的地方，以及要應付較多的功課 (Evangelou et al., 2008)。這些憂慮可以透過以下方法舒緩，包括盡早把銜接的情況告知子女；向子女解釋他們將會面對的情況以及如何處理；協助他們表達自己的擔憂，並給予安慰和與他們分享經驗；鼓勵和幫助他們與升上同一中學的同學交朋友；安排他們參加中學開放日參觀校舍，和教授他們獨立學習的策略 (Evangelou et al., 2008)。研究中的兒童還表示，最能幫助他們做好準備和給予支持的人是他們的父母，其次是他們的老師 (Evangelou et al., 2008)。家庭支援與銜接後的學業成績有關連，而家長有效教導所帶來的影響是會累積的 (Evangelou et al., 2008)。有特殊教育需要或不同文化背景的兒童要升讀沒有或很少相同背景的同學就讀的學校，則需要家長和老師更多的支援，以助他們在銜接後融入新環境 (Evangelou et al., 2008)。

3. 培養孩子的自我管理能力

雖然大腦成熟可讓兒童在中童期準備就緒發展執行功能技能，以致有更好的自我管理能力，但如果環境中沒有提供適當程度的刺激，部分技能就不能好好地發展 (Centre on the Developing Child, Harvard University, n.d)。家長應提供適切的指導，運用時間表、計劃表及清單等工具，以及制定完成功課的策略（例如：編排工作的優次），以幫助子女發展必須的執行功能技能和自我管理能力，因為這是他們於成長後有效管理學業和個人生活的基礎。同時，家長要對子女的能力有實際的期



請掃描二維碼，以瀏覽
更多關於支援子女的幼
小銜接的資訊
(示例 1A)

望，對他們的發展和偶爾出現的失誤要有耐性，避免過分苛求或挑剔，因為過大的壓力會對子女的大腦和心理發展產生不良影響。如需要更多有關促進兒童執行功能技能發展的資訊，請參閱示例 1A「支援子女的幼小銜接」。

4. 支援兒童與同儕的社交發展

隨著兒童年齡的增長，同儕關係佔有越來越重要的位置。由於良好的社交適應跟良好的個人心理健康以及較少的行為問題有關聯 (Lightfoot et al., 2018)，家長應留意子女的同儕關係，並在有需要時支援他們發展和維繫健康的同儕關係。對於初小的子女，家長可以通過安排遊戲的日子或鼓勵他們參加課外活動，幫助他們擴大社交圈。對於高小年齡較大的子女，家長可以協助他們計劃與朋友共同參與的活動（例如：郊遊），從而幫助他們維繫健康的同儕關係。家長也應通過身教和指導，幫助子女發展適當的溝通和遊戲技能。不論子女是甚麼年齡，父母都應通過身教和指導，教導子女尊重他人，並要理解和接納不同文化背景、身體情況和學習需要跟自己不同的人。如需要更多有關支援子女發展健康的朋輩關係的資訊，請參閱示例 1B。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於支援子女發展健康的朋輩關係的資訊（示例 1B）

G. 示例

範疇	示例 1A	示例 1B
—	主題： 支援子女的幼小銜接 預期學習成果： 幫助家長掌握知識和技能，為子女提供全面的支援和培養子女的能力，以便順利銜接和適應小學。 (詳情見附錄 14)	主題： 支援子女發展健康的朋輩關係 預期學習成果： 幫助家長掌握知識和技能，協助子女發展健康的朋輩關係。 (詳情見附錄 15)

H. 章節總結

在 6 到 12 歲期間，兒童在生理、認知、心理、社交、情緒和品德方面經歷一連串的變化。儘管學校和同儕對子女的影響會隨著子女開始花更長時間於小學教育而有所增加，但家長在支援子女的全面發展方面仍然擔當著重要角色。當兒童踏入中童期，家長除了需要繼續加強與子女的情感連繫，為他們提供一個安全基礎讓他們在學校探索和學習外，家長還應繼續創造有利的在家學習環境，促進他們各方面的發展，包括大腦、身體健康、自理能力、執行功能技能、語言技巧、情緒意識和應對技巧、社交能力和品德。家長尤其應關注協助兒童的社交關係和執行功能技能的發展，因為他們將面對越來越複雜的社交關係和情況，並且隨著小學階段年級的遞增，兒童需要獨立處理的學術挑戰和事項會越來越多。家長也應對兒童發展的變化具敏感度，並因應他們的獨特性而對其發展步伐抱持合理和實際的期望，以減輕自己和子女雙方不必要的壓力和挫折感。如家長採用實證為本的育兒策略，有合適的態度和技能，再加上透過家校合作、家長朋輩和專業人士而獲得的社會支持，便可繼續促進子女於小學階段的健康、快樂和均衡發展。

第三章

範疇二：
促進兒童健康、
愉快及均衡的發展

學習目標

1. 家長將掌握促進兒童身體、心理及情緒的全面發展和精神健康所需要的知識、技能和態度。
2. 家長將了解如何締造有利子女健康及均衡發展的環境。
3. 家長將了解如何支援子女發展、解讀和採用「兒童為本」的育兒方式，以及處理子女在這發展階段遇到的問題。
4. 家長將掌握兒童於這階段學習和發展的具體特質、常見的學習問題、特殊教育需要 (SEN) 的早期徵狀，以及兒童的壓力徵狀，以為子女的學習提供支援，並促進他們的全人發展。

A. 引言

兒童在 6 至 12 歲從幼兒期步入中童期，家長對促進兒童的健康、愉快及均衡發展至為重要。透過學習培養兒童身體、心理及情緒的全面發展和精神健康所需的知識、技能和正面態度，家長可以了解如何提供一個有利促進兒童健康和均衡發展的環境。當家長理解和有能力管理兒童在這階段遇到的問題，包括兒童的發展和學習需要、早期壓力徵狀、適切地使用電子裝置和建立健康的兩性關係，便可協助子女順利過渡到青少年期。

B. 關鍵概念

1. **中童期的腦部發展：**此階段見證高階認知功能的發展，如推理、語言發展和抑制能力。
2. **全人發展：**健康和均衡的發展包括發展適齡並與環境相關的技能，以及避免過早催促發展或不適切的競爭。
3. **學習多樣性：**兒童接受相同的指導，但學習能力和成果卻有不同，這可能與他們的能力、動機和興趣有關。家長需要了解兒童在學習上的多樣性，並明白提供適當支援的重要性。在營造有利的學習環境以支援兒童不同發展及學習需要方面，家長教育擔當關鍵的角色。
4. **以兒童為本：**每個兒童都是獨特的個體，有不同的能力、個性、喜好，以及發展步伐。家長應考慮孩子的個別需要和發展。

5. **正向培育子女：**正向的育兒方式著重家長對子女個別需要的敏感度，同時以同理心和尊重的態度應對子女在發展上所面對的挑戰。這對兒童有保護作用，避免早期壓力徵狀的發展，並有助支援有發展和學習需要的小學生（低年級和高年級）。
6. **壓力和抗逆力：**抗逆力指成功適應具困難或富挑戰性的生活經歷的過程和結果。過程中涉及調整世界觀及與世界互動的方式、利用社會資源，以及採取有效的壓力應對策略 (American Psychological Association, 2022)。兒童的適應及應對能力包括建立抗逆力、培養正面的價值觀和態度，以及促進精神健康。

C. 了解兒童健康、愉快及均衡的發展

1. 中童期的腦部發展

- 1.1 儘管兒童在嬰兒期和幼稚園階段認知能力的變化最為顯著，但家長在中童期這發展階段的重要性，也不容忽視。
- 1.2 兒童的大腦從初小階段到高小階段漸趨成熟。執行功能是在此階段發展的重要認知功能。它包括策劃、認知靈活性、反應抑制、組織和工作記憶方面的技能 (Semrud-Clikeman, 2007)。兒童需要執行功能技能來制定優先次序、策劃和完成任務、組織學習和日常生活事宜、抵禦干擾、控制衝動和行為等。這些技能對於兒童在學科學習、課外和休閒活動，甚至未來的職業生涯中取得成就至關重要，從而培養兒童的能力感。心理上，隨著額葉和顳葉的巨大發展，小學階段是兒童發展能力感的時期 (Erikson, 1968)。他們在學校與同儕結交朋友，敬重師長，並培養對學習的興趣、動機和智能。他們也嘗試新的活動，掌握可能成為終生興趣甚至職業的技能。
- 1.3 在此階段發展的另一項重要技能就是情緒調節——有效地調節情緒以達到目標或目的。這技能可以讓處於激動情緒狀態下的兒童清晰地思考，並負責任地控制自己的行為，從而減少對他們情緒和心理健康的負面影響 (Dahl, 2001)。

2. 兒童全人發展及其精神健康

- 2.1 兒童的全面發展包括體能、智能（認知）、倫理（道德）、社交能力、審美和情感等多個方面。同樣地，處於中童期的兒童在各個方面都有所成長和發展，包括體型、自理能力、認知能力、朋輩關係、自我意識、自尊感、複雜情緒和道德價值觀等。有關體能、社交、認知、情感和道德發展的細節已在第二章 E 部分中介紹。

2.2 促進小學生建立健康的生活方式十分重要。這包括休閒活動、遊戲、運動、與家長共度優質時間、充足的休息和睡眠、均衡的飲食、遠離毒品、成癮和罪案等方面。為促進兒童的全面和健康發展，家長可參考由本地專家組成的「家校齊減壓——提昇家長及學童的精神健康計劃」籌委會制定的「快樂孩子約章」，當中總結了十個促進兒童精神健康的建議¹（見表1）。

表 1: 十個促進兒童精神健康的建議

1.	維持良好的父母關係
2.	充足休息及放鬆
3.	調校對子女的期望
4.	鼓勵自由遊戲
5.	參與閒暇活動
6.	擁抱和保護大自然
7.	與子女傾談和親子互動
8.	每日進行運動
9.	確保充足睡眠
10.	定期進行親子伴讀

2.3 家長在兒童的道德發展中擔當重要的角色，而家長的引導方式是非常具影響力的方法。家長應花時間向子女解釋自己的行為及其作用，讓他們可以更理解做或不做某些行為的因由，以及有關行為對他人的影響。家長可以透過提問激發子女具同理心的思考方式，如問子女為甚麼他／她認為自己的行為會弄哭另一位孩子。這種對人際關係抱持理性和尊重的態度以確認一個人的感受和觀點是十分重要且值得被關注的。它將道德推理和同理心聯繫起來，幫助兒童內化道德行為標準。以身作則（身教）是另一種幫助兒童將道德推理轉化為正面道德行為的方法。兒童不斷觀察家長如何對待家庭以外的人以及如何與他們交談，包括親戚、教師及陌生人，並通過模仿學會尊重和憐憫他人 (Berkowitz & Grych, 1998)。

2.4 在子女掌握自我調節之前，家長可通過為子女提供必要的外在控制，幫助他們管理情緒和發展自我控制能力，例如在子女情緒爆發時安撫他們。隨後，家長可以向他們教授應對技巧。

2.5 不論是在學校還是在家裡，遊戲為兒童提供了充足的機會，讓他們能發展各種促進全人或終身發展所需的能力、技能和價值觀。根據《聯合國兒童權利公約》，遊戲是每個兒童的基本權利 (UNICEF, 1989)。它不僅關乎樂趣，還讓兒童練習、發展和完善成人必須具有的生存技能 (Rubin, 1982)。遊戲促進人際關係，激發創造力，增加生活樂趣，提升學習動機 (Caplan & Caplan, 1973)，並可讓人透過掌控事物培養自尊感和賦權感。遊戲亦有宣洩作用，幫助兒童釋放由創傷事件引起的負面情緒，並以較正面的情緒取代。

¹ 家校齊減壓——提昇家長及學童的精神健康計劃計劃籌委會（2015）。《快樂孩子約章》。

- 2.6 遊戲對兒童的智力發展有影響。兒童可通過遊戲發展自我調節、抽象思維和高階認知技能 (Hughes, 2010; Saracho & Spodek, 1995)。擴散性思考物件探索遊戲需要兒童從起點考慮各種可能的解決方案並加以歸納，以促進更靈活和原創的解難方式 (Hughes, 2010; Dansky & Silverman, 1975)。裝扮遊戲涉及自由聯想和象徵性思維等認知過程，以促進一個人從具體思維過渡至抽象思維 (Pepler, 1982)。戲劇遊戲增加兒童的認知靈活性，這是創作過程的關鍵要素。會探索新奇玩具並以想像力運用它們的兒童比其朋輩更有創造力 (Pepler, 1982)。參與戲劇遊戲的次數與朋輩的接納度和社交技巧有正面的關係 (Flannery & Watson, 1993)。此外，遊戲有助鼓勵兒童制定社交規則，激發他們思考社交互動的意義。通過合作遊戲，兒童互相評論和提出具建設性的建議 (Pepler, 1982)，讓他們運用詞彙能力和語言技巧 (Saltz & Brodie, 1982)。簡而言之，遊戲對社交溝通的發展有正面的影響。家長應留意子女的需要、技能和興趣，並提供切合其發展的遊戲機會。
- 2.7 兒童經常參與涉及比較和競爭的活動，如足球比賽、學校考試。良性的競爭能激發動機和表現，但過度強調競爭則會引致壓力、敵意和朋輩的排斥，以及因失敗而令自尊感受挫。家長應培養子女以個人發展為競爭目標的態度，即是無論結果如何，目標都是以提升自我技能為主 (Richard et al., 2002)。

3. 壓力應對與抗逆力

- 3.1 兒童在日常生活中可能面對各式各樣的要求和壓力來源（詳見附錄 3）。壓力對我們的身體有很大的影響。身體如何反應取決於壓力來源的性質和頻率，以及有否緩衝的干預措施和應對策略。身體恆定性在面對良性或可忍受的壓力（例如：運動比賽或較難的測驗）後會恢復。有害壓力（例如：於發育敏感時期經歷虐待或疏忽照顧）會導致壓力反應長期或頻繁被激活，以致重要激素和神經傳導物質失調及大腦和器官系統出現持久的改變 (Bucci et al., 2016)。有效的應對方法可以緩解重大生活事件的影響，並與正面的行為和情緒適應有關聯 (Compas, 1987; Eisenberg et al., 1997)。自幼掌握一套應對技巧，可以幫助緩衝負面生活壓力對心理適應困難發展的影響 (Pincus & Friedman, 2004)。
- 3.2 應對是一個多維過程，由認知評估和應對反應兩部分組成。
- i. 認知評估是指一個人如何評估壓力來源。「初級評估」是指一個人如何評估壓力事件對其個人身心健康的影響（例如：判斷一個情況的挑戰性或傷害的程度）。「次級評估」是指一個人如何權衡應對資源和選擇（例如：我有甚麼資源？我可以做甚麼？）。

- ii. 應對反應是應對壓力來源而刻意採取的身體或心理行為。問題焦點應對是指採取行動直接改變或掌握壓力來源。這可以通過改變環境／外在壓力，或尋找資源以減輕事情的威脅性而達到。情緒為本應對是指採取行動管理或調節與壓力事件相關的負面情緒。策略包括分散注意、尋求情緒支援、情緒調適、情緒表達、認知重塑、正面的自我陳述、停止與壓力來源相關的思想或選擇性專注 (Lazarus & Folkman, 1984)。
 - iii. 年幼的兒童一般使用問題焦點應對技巧，尤其是用以處理朋輩衝突、學業挫折、父母衝突和經歷失去／分離的情況 (Band & Weisz, 1988)。即使對於相對可控的人際壓力來源，情緒為本應對技巧對於正面的適應亦同樣有用和重要，因為兒童先要能夠調節情緒，才可有效地採用問題焦點應對策略 (Spivack & Shure, 1982)。
- 3.3 家長應鼓勵子女靈活轉換應對反應。兒童可學會從多個角度評估壓力情況（例如：結果的可控性及預期影響），評估不同應對反應的好處和限制，並不斷密切注視各種策略的效果從而作出必要的調整 (Cheng et al., 2014)。這能讓子女有更正面的心理適應 (Holahan & Moos, 1987; Siegel, 1983) 和變得更具社交能力 (Caplan et al., 1991; D'Amico, 1996)。
- 3.4 家長應注意，在沒有成年人支援的情況下，極端、頻繁或長時間面對壓力的反應會損害發育中的腦部，並對整個生命週期的學習、行為和健康造成持久的不良影響。不良影響的程度取決於多種因素，包括遺傳傾向、是否有可提供支援的人際關係，以及經歷壓力的持續時間、強度、出現的時間和背景（兒童體能智力測驗服務，2022）。
- 3.5 「抗逆力」這概念，促進了解部分兒童為何及如何能成功地適應逆境。「抗逆力」是指「雖然在具挑戰性或威脅性的情況下，仍能成功適應的過程、能力或結果」 (Masten et al., 1990)。兒童可以從外在的支援和資源、內在的個人特質以及社交和人際關係技能鍛鍊抗逆力。例如：積極的生活方式能促進身體和情緒健康，這是成功適應所必須的。在溫暖和支持子女的家長的引導下，加上自身所擁有的自主性和自我效能感，子女可在安全的環境下冒險和犯錯，讓他們學會相信自己能獨立解決問題。家長可以透過多種方法幫助子女建立抗逆力，並應該多花時間聆聽子女的心聲，了解其感受和需要。在溝通時能保持平和的家長能讓子女感到安全和安定。當子女感到壓力時，家長也可以透過一起運動或進行愉快的活動（例如：聽音樂、跟寵物玩耍及看電影）幫助他們放鬆。

D. 家長應如何促進兒童的健康、愉快及均衡發展

1. 在家中支援子女學習

- 1.1 要有效地處理學習任務，兒童需要在課堂上保持專注，了解及牢記老師的指示，編排時間和安排所需的各種學習材料，並在指定時間內逐一完成課業等。這類所需的技能統稱為執行功能。執行功能是大腦的功能，前額葉皮層尤其擔當著重要的作用。
- 1.2 良好的執行功能不僅能讓兒童按時完成日常的學習任務，還與長遠的成功息息相關 (Prince et al., 2007)，當中包括穩定的身心健康 (Dunn, 2010; Kusché et al., 1993)。更重要的是，研究發現，家長對於兒童執行功能的發展擔當重要角色，而執行功能會持續發展，直至早期的成年期（詳見附錄 4）(Carlson, 2009)。
- 1.3 家長於支援子女在家延伸課堂學習擔當重要角色。家長應明白兒童有不同的學習風格（詳見附錄 5）。沒有一種學習方法適用於所有人。每個兒童傾向採用其擅長的學習方法。了解個別兒童的學習喜好，讓其採用適切的學習風格完成學習任務，並找機會改善其較不喜歡的學習風格，有助兒童學習。兒童或會使用視覺、聽覺、讀寫或動覺收集資訊以進行學習。他們可以運用所有四種感官，但亦可能較多使用當中某一種。
- 1.4 家長應知悉學習有時可以背誦的方式進行。憶記和重複練習某些必要學習內容（例如：數學乘數表和英文字母）有時是無可避免的。有了憶記的學習內容，加上隨後的學習過程和經歷，兒童才能真正理解。因此，家長應給予子女充足的時間思考和鞏固知識，並適時支援他們的學習。
- 1.5 家長應採用多元策略，包括以正面強化（例如：讚賞和獎勵）激勵子女建立理想的行為和正面的價值觀，以及幫助他們體會學習過程中的樂趣和成就感。讚賞、拍拍孩子肩膀或豎起大拇指等無形獎勵，都是較可取和有效的正面強化方法，適合家長採用。家長須知道，單單依靠正面強化，無論是有形的還是無形的獎勵，都可不經意地鼓勵子女為了獲得外在利益而做某些行為或維護某些價值觀，而不是因實踐行為而從中獲得樂趣。在引導學習方面，家長需要與子女共同設定 SMART 目標：具體 (Specific)、可量度 (Measurable)、可實現 (Achievable)、現實 (Realistic) 和有時限 (Time-bound)。這些目標或會根據個別兒童在不同階段的能力和進展而有所變化。家長應該教導子女編排任務的優次和時間管理，以達至有效學習。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於運用電子學習模式支援學生在家學習的資訊。

- 1.6 家長要知道，當子女處於情緒穩定的環境，並有可信任和被尊重的關係時，學習會更為有效。家長應營造充滿樂趣、令人享受和興奮，以及少憂慮的氛圍，以促進子女學習。兒童在得到充分休息、豐富營養的身體狀態，以及「放鬆性警覺」(relaxed alertness) 的最佳心理狀態下，可充分發揮學習潛能。家長應騰出空間，讓子女展現「遲來的」成就或成果，不應對子女施加不必要的壓力，要求他們的表現和成就與朋輩相若。

2. 通過遊戲和閱讀促進全人發展

- 2.1 家長在子女的遊戲中擔當重要角色，在遊戲過程中家長和子女可以建立正向關係。遊戲也提供機會讓家長支援子女試驗新技能。對子女而言，最有效的正向強化來自家長的認可和讚賞。遊戲活動的難度需配合兒童的水平，假若活動太簡單，兒童可能會感到沉悶，但如果活動太複雜，他們便可能會感到沮喪。家長需按照子女的發展水平，調整提示和活動的複雜程度。家長每天應安排時間與子女遊戲，在那個時段，家長需專注地與子女互動、把電視關掉、放下手機，並全程投入以子女為中心的活動。



請掃瞄二維碼，以瀏覽
更多關於與子女共享優
質遊戲時間的資訊。

- 2.2 家長可以利用家中或社區資源（如公共玩具圖書館）為子女選取切合其發展水平的各式各樣玩具或小組件。適合小學生的玩具包括：建造工具、棋類和其他涉及規則、技巧和策略的遊戲、科學設備（例如：磁鐵和放大鏡）、模型和手工藝材料（例如：自硬化黏土、編織工具包和需要構建的微型模型）、密碼和魔術工具、可「收藏」的物品（例如：郵票、硬幣、貝殼和收藏卡系列）、用於創造微型世界如娃娃屋和城堡的材料，以及話劇表演和講故事的道具（例如：空白書、製作道具的材料和戲服箱）(Family Education, n.d.)。
- 2.3 閱讀對兒童的語言發展、識字能力、記憶力及社交和情緒發展均重要。閱讀多元化的讀物包括非小說類圖書和報章可以幫助兒童豐富他們的生活經驗。朗讀是協助幼稚園階段的兒童養成閱讀習慣的主要途徑，小學生家長則可與子女進行對話式閱讀，鼓勵子女扮演說書人，而家長則充當積極的聆聽者和提問者。中童期的兒童將開始獨立地進行閱讀，他們應在指導下選擇自己喜歡的各種讀物。有了適當在家閱讀資源（例如：書籍、報章、網上材料和書桌），並有家長作為積極閱讀者的榜樣，子女的閱讀能力將會持續發展。

3. 於中童期採用正向育兒方式

- 3.1 當兒童步入高小階段，坦誠地談論問題是親子關係中最重要的其中一環。這個階段的兒童對家長的要求變得敏感，因此不希望家長管束。他們希望以自己的方式解決問題，不想被怪責。缺乏坦誠的溝通，不僅耽誤了妥善

解決問題的進程，還會造成家庭誤解和衝突，因而影響親子關係。發展正面關係和建立開放式溝通需要時間、耐心和諒解。家長要與高小階段的子女共度優質時間並不容易，因為子女可能傾向與朋友見面或留在學校參與活動和團隊運動訓練。家長可以藉著家庭用膳的時間，分享父母的童年往事，與他們玩棋類遊戲、外出活動、享受假期和慶祝活動，與子女共聚。家長也應該嘗試與每個子女安排單獨相處的時間，期間讚賞子女的正面行為，並談論作為成年人所遇到的困難或令人沮喪的事情。這種關係為將來當子女由中童期步入早期的青春期出現掙扎和衝突時，建立良好的溝通基礎 (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2017)。

3.2 正向的育兒方式可以幫助兒童在情緒、行為、認知和社交方面保持健康、安全和正面。家長應該知道，當高小階段的兒童漸漸變得獨立，這會為家長和家庭帶來壓力和挑戰。家長可以為自己與子女做好準備，以便更順利地由中童期過渡至童年後期，並更完滿地達成發展任務²：

- 提供穩定、安全和充滿愛的家庭環境
- 營造坦誠、互信和尊重的氛圍
- 在家庭用膳的時間營造開放溝通的文化
- 允許適齡的獨立性和自我肯定
- 建立一種鼓勵子女與你交談的關係
- 教導子女對自己和你的財物負責任
- 教導子女做家務的基本責任
- 教導子女接受規限的重要性
- 教導子女先思考後行動的重要性

3.3 在兒童發展過程中，育兒方式的質素起著關鍵作用，並與兒童的特徵和行為，以及家庭的社會文化背景相互影響 (Armstrong et al., 2005)。有效的管教策略和引導能預防品行障礙和攻擊性行為的發展 (Reid, 1993)。

3.4 育兒模式有很多種。Maccoby 和 Martin (1983) 基於家長的要求和反應描述了四種育兒模式：恩威並施型、權威型、縱容式／溺愛型、忽略式／疏離型。不同研究都顯示，恩威並施型的育兒模式為兒童帶來最好的發展結果。他們有更強的心理能力，包括抗逆力、社交能力、自尊感和樂觀態度，以及有更佳學業成就 (Kuppens & Ceulemans, 2019)。有關不同育兒模式的詳情，可參閱《家長教育課程架構（幼稚園）》第三章。

3.5 家長應通過訂立適齡的規限實施正面管教策略，例如：訂立就寢時間、用膳時間、做功課／溫習時間、休閒和遊戲時間，以及自理常規。他們可以根據子女的成熟程度和決策能力提供「有規限的選擇」以限制選項（例如：讓子女選擇擺置飯桌，還是用餐後清潔餐具；讓子女決定何時做某項工作，而不是讓他決定做還是不做）。為了強化某些正面行為，家長可以善用正

² American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2017). *Parenting: Preparing for adolescence*. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Parenting-Preparing-For-Adolescence-056.aspx

面的條件，讓子女得到想要的特權（例如：子女在整理好居室後，可以邀請他／她的朋友到來）；另外，家長也可以讓子女從自然後果中汲取教訓（例如：在下雨天，即使家長已提醒，子女仍拒絕帶雨傘上學，結果便被雨打濕了）。如果子女的行為顯得對抗性或過度情緒化，家長可用「短暫隔離法」，要求孩子暫時離開，直至表現合作為止。除了正面的獎勵外，家長還可以安排一些能使子女從中感到滿足的活動，並增強他們的內在動機。家長應讓子女自主選擇不同類型的活動，並通過提供適切程度的挑戰和具建設性反饋來幫助子女培養能力感 (Ryan & Deci, 2000)。同時，採用增強外在和內在動機的方法，可令兒童的行為改變更持久，並能漸漸培養他們的紀律。

- 3.6 家長可以在子女變得更成熟後才給予更大的自由。家長可以跟子女集思廣益，共同列出可接受的特權，如晚睡一點，自行選擇休閒活動，或自行去公共圖書館。

E. 促進兒童健康、愉快及均衡發展的關注課題

1. 促進互聯網和電子裝置的健康使用

- 1.1 互聯網和電子裝置已成為當今兒童學習不可或缺的部分。然而，不當（設定上或內容上）或過度使用這類科技導致兒童出現一連串心理、社交和學業困難，並已引起越來越多的關注。在一項本地研究中發現，有大比數的小學生反映，使用互聯網和電子裝置導致他們與家長爭吵，睡眠和戶外活動時間不足，學習成績也下降（學生健康服務，2018）。部分家長亦表示子女上網時間過長，影響日常生活。
- 1.2 家長應注意過度使用互聯網和電子裝置潛在的不良影響。一項有系統的文獻回顧顯示，屏幕時間與肥胖，以及抑鬱症狀有高度關聯 (Stiglic & Viner, 2019)。研究發現，若 8 至 11 歲兒童的屏幕時間高於建議水平，他們在認知評估中的表現較差 (Walsh et al., 2018)。有關過度使用互聯網和電子裝置對身體健康的不良影響，詳見附錄 6。
- 1.3 家長須留意子女是否過度使用互聯網。子女上網的時間可能多於預期，甚至犧牲睡眠時間，導致過度疲倦。他們可能耗費心神於網上活動，以至在離線時會感到迷茫和焦慮，而當上網被中斷時，有些人可能會變得煩躁或忿怒。他們可能寧願上網而疏遠朋友和家人，甚至對平日的課外活動和嗜好失去興趣。他們可能無法完成功課、上學遲到或拒絕上學，成績也可能會突然退步（學生健康服務，2021a）。

- 1.4 家長是子女的榜樣，所以家長養成健康的互聯網和屏幕時間使用模式同樣重要。坦誠討論電子裝置的健康使用是培養子女資訊素養的黃金機會，包括保護個人隱私、在分享資訊之前進行事實查核、避免發起和參與網絡欺凌，以及對性和暴力內容、遊戲和賭博等議題建立正面的價值觀。此外，家長必須提高警覺，留意子女是否受到網絡欺凌或其他不當行為傷害，並在必要時介入。
- 1.5 有需要時，家長和子女可以共同設計使用電子裝置的規則。當子女能夠持守健康的使用模式和自我控制，家長可以修定這些規則，並逐漸允許更多的彈性。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於如何跟子女訂立使用互聯網的界線的資訊。（示例 3A）

2. 支援健康的兩性關係發展

- 2.1 兒童會經歷青春期而發展成熟至成年。女童的青春期通常在 7 至 12 歲之間開始，而男童則在 9 至 14 歲之間。在此階段，兒童會經歷一連串生理和心理的變化。他們尤其對與性及建立親密關係相關的議題感到好奇。本地研究顯示，本地青少年在 11 至 13 歲左右開始約會，當中許多更曾經歷過分手。約會也是家長與青少年之間發生衝突的常見誘因。因此，家長必須準備好去了解這些變化，並從小學階段的中後期開始促進子女建立健康的兩性關係，支援他們發展成熟至健康的青春期。
- 2.2 除了青春期的生理變化外，家長還需要了解這個階段發生的心理和社交變化。心理上，青春期的青少年可能對別人的說話較敏感。他們努力想變得獨立、崇拜偶像，並緊張朋輩的認可和接納（學生健康服務，2021b）。他們的情緒可能會波動。例如，有時他們可能滿有自信，充滿想法，感到非常愉快，但有時他們可能會認為自己不如人，並感到沮喪，而其他時間他們會在不高興時變得易怒和衝動。社交上，他們對朋輩的接納會變得更敏感，可能會多加注意自己的外表，並花更多的時間與朋輩相處。他們可能對性感到困惑，並對異性和約會抱有幻想。
- 2.3 家長可以是子女了解性和發展健康兩性關係的最佳支援者。這樣可以防止兒童從其他渠道（如朋輩或互聯網）獲取錯誤資訊。在與子女談論性的問題時，家長應採取自在、開放、耐心和支持的態度。

- 2.4 家長應該與子女討論私人空間和界線的概念，跟初小的子女討論友誼，然後跟高小的子女進一步討論如喜歡、愛情、約會、性關係等事宜。家長需要注意子女在互聯網上的安全和隱私，因為他們可能會開始與其他人在網上聯繫。雖然父母可以限制年幼的子女跟人於網上聯繫，但同樣重要的是與他們坦誠溝通，教授他們這樣做的風險及保護自己的正確態度和技巧，包括協助子女作出負責任的判斷，以及培養他們堅定表達立場和拒絕他人要求的技能。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於如何支援子女建立健康兩性關係的資訊。（示例 2B）

3. 認識兒童的特殊教育需要以便及早介入

- 3.1 升上小學後，兒童在學習和與朋輩相處方面會面對越來越多的挑戰。家長需了解子女的發展和學習需要，以及他們處理人際關係、情緒和壓力的能力。如果家長發現子女在這些方面有困難，應向學校、社區和相關人士尋求支援及建議。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於特殊教育需要類別的資訊。

- 3.2 教育局將特殊教育需要分為九類，包括智力障礙、自閉症譜系障礙、注意力不足／過度活躍症、精神病、特殊學習困難、肢體傷殘、視覺障礙、聽力障礙以及言語障礙。家長可參閱教育局的網站，以獲取更多有關各類特殊教育需要的資訊。

- 3.3 家長應注意發展障礙和學習問題的早期徵兆，例如有讀寫障礙的兒童會經常混淆字形結構相似的中文字及寫字不依筆順；有注意力不足／過度活躍症的兒童會經常在課堂上離開座位和談話及過度奔跑；有自閉症的兒童會持續地難以與朋輩相處或在學校獨處。如果家長懷疑子女有這些情況，或應該向教師或學校的特殊教育需要統籌主任提出，以便盡早得到建議和支援，並在必要時得到轉介。他們還可以向社工、言語治療師、教育心理學家或精神健康專業人士尋求建議，他們都是支援、評估和治療有特殊教育需要兒童和青少年的專家。及早識別和介入有助減少家長和學生面對的困難，並達致較好的結果。

- 3.4 兒童被評估為有特殊教育需要可能為家長和子女帶來壓力。家長可以向學校的學生支援團隊、特殊教育需要統籌主任、班主任和學科教師尋求支援和協作，以了解子女在學校的適應情況，並商討有效的支援策略。家長應先學會管理自己的情緒，了解相關特殊教育需要的特點和學習需要，並對子女訂立合理的期望。父母應該注重子女的學習過程，而不僅是結果，也不應該忘記讚賞子女付出的努力和正面的行為。

F. 示例

範疇	示例 2A	示例 2B
二	主題： 支援就讀初小子女的發展及學習需要 預期學習成果： 1. 提高家長對初小子女不同學習需要的認識； 2. 培養正面和支持的態度，以照顧子女的不同學習需要； 3. 減輕家長因子女學習問題所帶來的壓力；及 4. 掌握支援子女保持專注、管理情緒，以及應對日常學習挑戰的知識和技能。 (詳情見附錄 16)	主題： 支援子女建立健康的兩性關係 預期學習成果： 1. 提高家長對培養子女建立健康兩性關係中的角色的重要性及適當態度的認識； 2. 了解子女在青春期的成長變化及相關的育兒技巧； 3. 認識朋友金字塔的概念及如何就兒童網絡交友提供指導；及 4. 提升家長在支援子女建立健康兩性關係時所需的溝通技巧和信心。 (詳情見附錄 17)

G. 章節總結

從初小至高小階段，兒童的腦部日趨發展成熟，尤其是額葉和顳葉的發展促進高階皮層功能，如推理、語言功能和抑制能力。為子女提供良好的培育環境以促進均衡和健康發展方面，家長發揮著舉足輕重的作用。家長了解學習和發展的多樣性固然重要，而家長亦須支援子女學習和避免不適切的競爭，以減低有害壓力。當壓力變得過度、長期和有害，又欠缺穩定和響應式關係的緩衝保護，這可導致基因表達、大腦發展和行為方面出現潛在的永久變化。由於大多數精神病患於青春期開始出現，因此，家長學習相關知識以幫助子女管理壓力、處理他們的學習需要，和促進他們健康和均衡發展，至為重要。順利過渡到青春期，再配合健康使用電子裝置和發展健康的兩性關係，可以讓兒童在即將來臨的暴風青少年期抵禦逆境。

第四章

範疇三：
促進家長身心健康

第四章

範疇三：促進家長身心健康

學習目標

1. 家長將認識其身心健康和親職壓力，並掌握實用的壓力管理策略。
2. 家長將了解其身心健康的重要性及對兒童發展結果的影響。
3. 家長將了解建立親職反思功能和家庭抗逆力的重要性，以及小學階段子女的發展。
4. 家長將掌握與子女年齡相符和有效的親子溝通和以家庭為導向的人際技巧，有利於小學階段子女的發展。

A. 引言

兒童的健康發展需要家庭和環境的扶植和培育。家庭成員的情緒和行為互相影響，長遠而言最終影響家庭如何發揮其效能。隨着兒童在小學階段成長，他們擴闊社交網絡，如朋輩、學校，以至於社區，這為他們帶來不少愉快和富挑戰性的經歷。故此，家長為小學階段的子女提供指導以促進他們的社交和情緒發展，擔當重要的角色。家長的身心健康對培養健康的親子和婚姻關係，以及和諧和均衡的家庭系統，均十分重要。

家長的身心健康與他們應對壓力的策略、對履行親職角色的滿意程度、對社會支持的感知及其整體的情緒穩定性等有關 (Piehler et al., 2014)。正向思維有助維持和改善家長的身心健康。抱持正向思維和健康身心的家長更能調節其情緒，並更投入與子女進行正面的溝通，從而教導子女符合社會期望的行為和態度。相反，身心健康欠佳的狀態會窒礙家長為子女提供身體和情緒健康的成長環境，也會影響他們建立良好親子和婚姻關係的能力，因而導致子女有情緒上的欠缺，並較易出現心理和行為問題。

B. 關鍵概念

1. **親職壓力**：親職壓力指家長對親職角色和教養子女的要求超出其能力或資源。
2. **家長身心健康**：家長身心健康指家長在壓力應對策略、對作為照顧者角色的滿意程度、自覺社會支持，以及對事物意義或目的的感知等各方面的身體和精神健康狀況。

3. **壓力管理**：壓力管理指個人用以應對急性或長期壓力的各種身心技巧，通常包括運用鬆弛身心的技巧、管理面對壓力情況時的反應，以及力求做到自我關顧。
4. **家庭抗逆力**：家庭抗逆力指家庭在應對生活挑戰時維持或恢復有效運作的能力。當家庭成員遇到困難或不如意事情時，家庭能承受挑戰及從中恢復過來，並變得更加堅強和更能隨機應變。
5. **有效的家庭溝通**：具有有效溝通技巧的家庭可促進家長和子女之間穩固依附的關係和信任。達致正面溝通的關鍵要素包括尊重、開放、誠實、坦誠和善良。
6. **自我關顧**：根據世界衛生組織 (2009)，自我照顧被定義為「個人、家庭和社區在有或沒有醫療保健提供者的支援下，能促進健康、預防疾病、維持健康，以及應對疾病和殘疾的能力」，包括有助身心健康的所有元素，如運動、衛生、營養、壓力管理和社會支持。

C. 認識親職壓力

親職可視為貫穿家庭兩代（或父母與子女間）的角色和職能。育兒角色和要求會根據子女於不同成長階段的發展需要而變化。家長必須識別及積極回應子女在中童期的發展需要，並提供充足的支援和營造合適而符合其年齡的成長環境，以確保子女能達成這階段特定的發展目標。只有當家長能肯定及回應子女不斷改變的需要時，他們才能調整自己的育兒觀念和策略，以照顧子女於不同發展階段的需要。

一般來說，當遇到產生壓力的情境時，整個家庭都會捲入令人受壓的生活事件中。若家長缺乏資源，他們會感到難以應付。家長如在處理此情況時缺乏支援，他們難以履行基本的親職責任。然而，壓力不一定只為家庭帶來混亂，也可能帶來積極改變的機會。

在面對令人受壓的生活事件時，若家長將家庭視為一個整體，共同努力發掘其家庭效能的強項和不足之處，以及解決問題的策略，他們便能提升應對壓力和危機管理的能力。當他們常用的應對策略失效時，他們可能會苦苦掙扎，並感到脆弱和不知所措。只要他們繼續以開放的態度學習和嘗試新的應對策略，一旦危機能夠建設性地解決，他們就能從中體驗到成就感。家庭成員一起承受和克服困難，可體會到團結一致的感覺，並因而建立更牢固的家庭關係。此外，整個家庭亦可以通過這次經歷而更加強大，並更能準備好面對未來的生活挑戰。

1. 親職壓力

對家長來說，教養子女是豐富生活的體驗，既帶來快樂和滿足感，也包含挑戰和要求。在為人父母的整個旅程中，親職壓力是不可避免的。親職壓力被定義為當家長感到來自教養子女的要求超過個人的能力或資源時而產生的壓力 (Deater-Deckard, 2004)。在理解親職壓力時，要認識對個人帶來不同壓力體驗的三個因素：壓力來源、壓力反應和壓力評估。若未能有效地處理壓力時，便可能會出現家長倦怠 (parental burnout)。

1.1 壓力來源

壓力來源是導致壓力的事件或情況。壓力可以是正面或負面的，這取決於實際情況和家長如何看待它。正面的壓力來源（又稱良性壓力）可包括懷孕和分娩、假期旅遊及子女的成就，而負面的壓力來源（又稱苦惱）可包括親人死亡和將要離世、家庭衝突、疾病等。過度的壓力會對人們的身心健康產生負面影響，使他們更容易出現身體和情緒健康問題，並對家庭關係產生負面影響。不論壓力如何影響個人，家長需要辨識有甚麼壓力來源正影響著自己和子女，並準備好如何應對壓力。

家長和子女可能會隨著他們的生活環境而經歷不同類型的壓力來源。生活的轉變會帶來壓力，可能會影響家長對待子女的態度和行為。親職壓力可能來自家長的生活狀況，例如失業、經濟困難、婚姻不和及健康問題。在中童期，由家長身份和育兒行為所產生的壓力也可能來自照顧上的要求、對子女學業表現的期望和親子關係有欠和諧。詳情請參閱附錄 7。

1.2 壓力反應

當家長受到壓迫時，他們會感到壓力。壓力會產生正面和負面影響。由威脅性情況造成的壓力會觸發人們「戰鬥或逃跑」的反應，使人們的身體作出對抗或逃離威脅的反應。儘管非威脅性壓力可以是提升表現的動力，但持續的負面事件所產生的長期壓力會對缺乏有效應對策略的人造成傷害。當家長感到有壓力時，他們的身體會出現生理和心理反應。壓力會影響人的身體、情緒、心理和社交，以及其行為方式。壓力可使人們保持警覺和積極，並為逃離威脅作好準備。然而，當演變成長期或慢性壓力，便會引發身體或精神健康問題。

1.3 壓力評估

面對壓力來源或令人受壓的生活事件，人們可能會通過不同方式來評價和應對有關事件，而出現不同的壓力反應。重點在於個人對壓力來源的評價，而不是壓力來源的本身。例如，當家長處理子女未如理想的學習表現時，有關情況可以被評價為：(1)「傷害／損失」，作為家長的失敗；(2)「威脅」，與子女的未來或自己的親職能力有關；或(3)「挑戰」，提供機會重新審視子女的學習需要和進度。不同的評價將導致不同程度的壓力和壓力反應。

1.4 親職怠倦

當家長長期承受壓力，他們教養子女的期望要求超過其資源時，積累的壓力最終會導致親職怠倦。當家長經歷怠倦時，他們可能會變得失去動力和感到絕望。親職怠倦會導致若干負面後果，不僅損害家長的身心健康，還損害親子關係和子女的發展。親職怠倦有三個典型的自我意識症狀 (Mikolajczak & Roskam, 2018)：

- i. 對擔任家長角色感到疲憊
- ii. 情感上疏遠子女
- iii. 在家長角色上失去成就感

為預防親職怠倦，家長可經常回想與子女共度的快樂時光和經歷，以及他們的優點，持續進行自我照顧的相關活動，並建立強大的社交網絡，以便在有需要時尋求支援。

親職怠倦可以是暫時性的。當家長意識到有怠倦的跡象，甚或已超越臨界點時，他們可以做的第一件事就是與配偶、朋友或其他可信賴的人傾談 (Smith et al., 2019)。然而，當家長經常地或嚴重地感到不知所措時，應尋求相關專業人士的幫助。

2. 親職壓力與兒童身心健康

當家長無法管理自己的壓力時，他們實踐正面培育子女的能力會受到阻礙。除了對子女的行為和適應產生負面影響之外，經歷長期或慢性壓力的家長可能較難採用有效的育兒技巧及為子女提供具支持性的指導，亦未必能在解決問題和克服困難方面樹立正面榜樣。

例如，心理受困擾的家長較不積極回應子女，與他們的情感關係亦較弱，這會給子女帶來多種負面的發展結果，如自尊感下降、出現破壞性和攻擊性行為、社交退縮和孤立、孤獨感等。相反，心理健康較佳的家長更有可能以敏銳的觸覺、情理兼備地與孩子互動，這有助於子女多方面的發展，包括自尊感、學業表現、社交情緒技能，以及在順從家長和建立自主之間取得平衡的能力，而家長和子女均可以從較高質量的家庭生活中獲益。因此，家長應留意自己的身體和情緒在應對日常壓力的能力，並學習多種合適的應對機制。

一個人的壓力反應可傳遞給其他人。若壓力已在家庭中擴散，要避免它的蔓延則變得更困難。親職壓力與子女的行為和社會情緒健康很可能有關聯。親職壓力對子女的內在和外在行為問題有負面影響；而子女的行為問題則反過來加劇親職壓力，彼此互為影響。

壓力對精神健康可帶來負面影響。短時間的壓力可能會使人產生輕微的焦慮或煩惱，而長期或巨大的壓力可以導致怠倦、焦慮症及抑鬱。有時，這些情緒之間會出現交互作用而令人出現激怒、焦慮、情緒低落、疲倦、睡眠問題、體重突然上升或下降、無力感、無助感、無望感及社會隔離等徵狀。

D. 管理壓力和增強身心健康

1. 家長的壓力管理

壓力可以通過不同方式得到有效管理。家長壓力管理包括通過重新審視產生壓力的情況以管理他們的壓力反應、在承受巨大壓力時改變日常生活或制定新計劃、通過練習鬆弛技巧及力求做到自我關顧以預防壓力或親職怠倦。許多時候，家長可以採用壓力管理策略來應對身體、心理和社交方面的壓力。家長應擴展和應用不同的壓力管理策略，靈活應對各種令人受壓的生活事件或生命中的逆境，以保持身體、心理和社交健康。圖 1 和表 1 分別簡要說明了壓力管理和各類型壓力應對策略。有關壓力應對機制的資訊，詳見附錄 8。

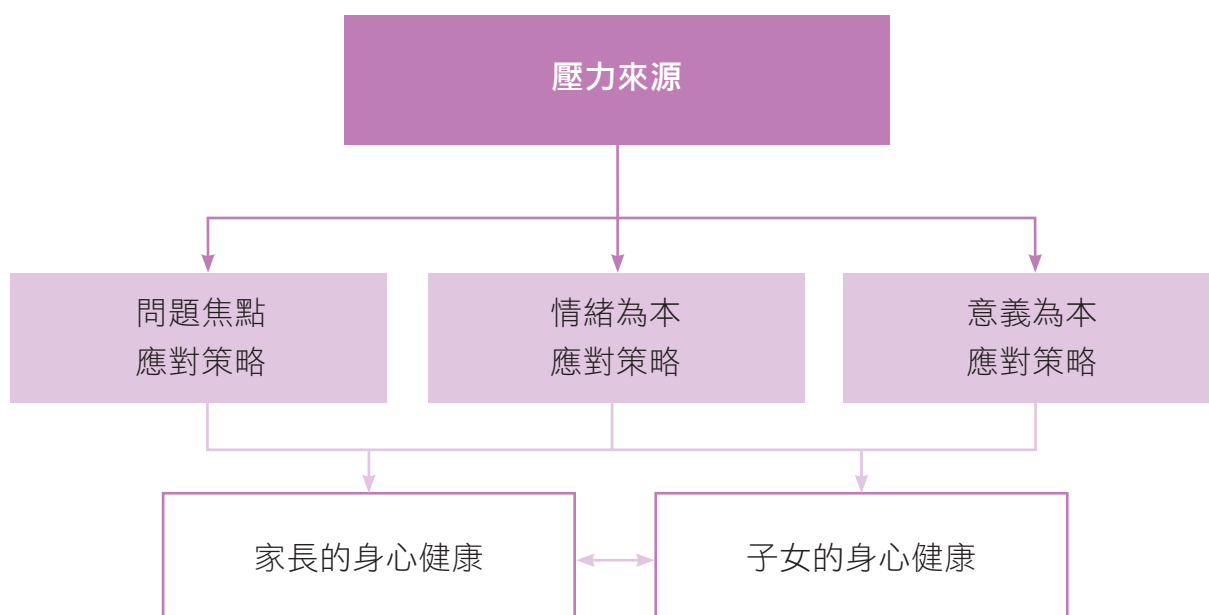


圖 1：家長和子女的壓力管理

表 1：不同類型的壓力應對策略

壓力應對策略類型	定義	例子
問題焦點應對策略	嘗試採取行動、解決問題、改變環境、控制壓力，以及尋求資訊或資源以處理有關情況	- 時間管理 - 為工作排列優先次序，如家務或照顧子女
情緒為本應對策略	嘗試調節對壓力的負面情緒反應，如焦慮、恐懼、悲傷和憤怒	- 與可以信賴的同伴分享 - 保持盼望和樂觀 - 寫日記 - 焦慮管理 - 恐懼管理
意義為本應對策略	嘗試反思自己的信念、價值觀和存在目標，以在困難時期激勵自己，並持續應付逆境和維持身心健康	- 尋求事情背後的意義 - 重新審視家庭和生命的意義

2. 提升健康狀況

教養子女需要大量體力、情感和精神方面的能量。家長的身心健康，與他們的管教子女和壓力應對策略、對自己作為照顧者的滿意程度，以及自身情緒狀況和穩定性息息相關。家長保持良好的身心健康，才能給予子女溫暖和積極的支持，並能在日常與子女互動中以身作則，培養子女正面的社交和分享行為。因此，較佳的家長身心健康能促進更多正面的親子互動，有助子女的社交和情緒發展，例如正面的朋輩互動、較佳的壓力應對能力和較好的學習表現。

健康不僅是指身體穩定的狀態，而是積極追求健康的生活方式，通過堅持不懈的意識和決心來實現最佳的身心健康。根據世界衛生組織 (2008) 的描述，健康不僅指身體健康和沒有疾病，而是整體的健康觀，涉及其他正向元素，如精神、情感和社會因素。大部分健康模型至少包含六個維度，例如身體、精神、情感、社會、心靈和環境。

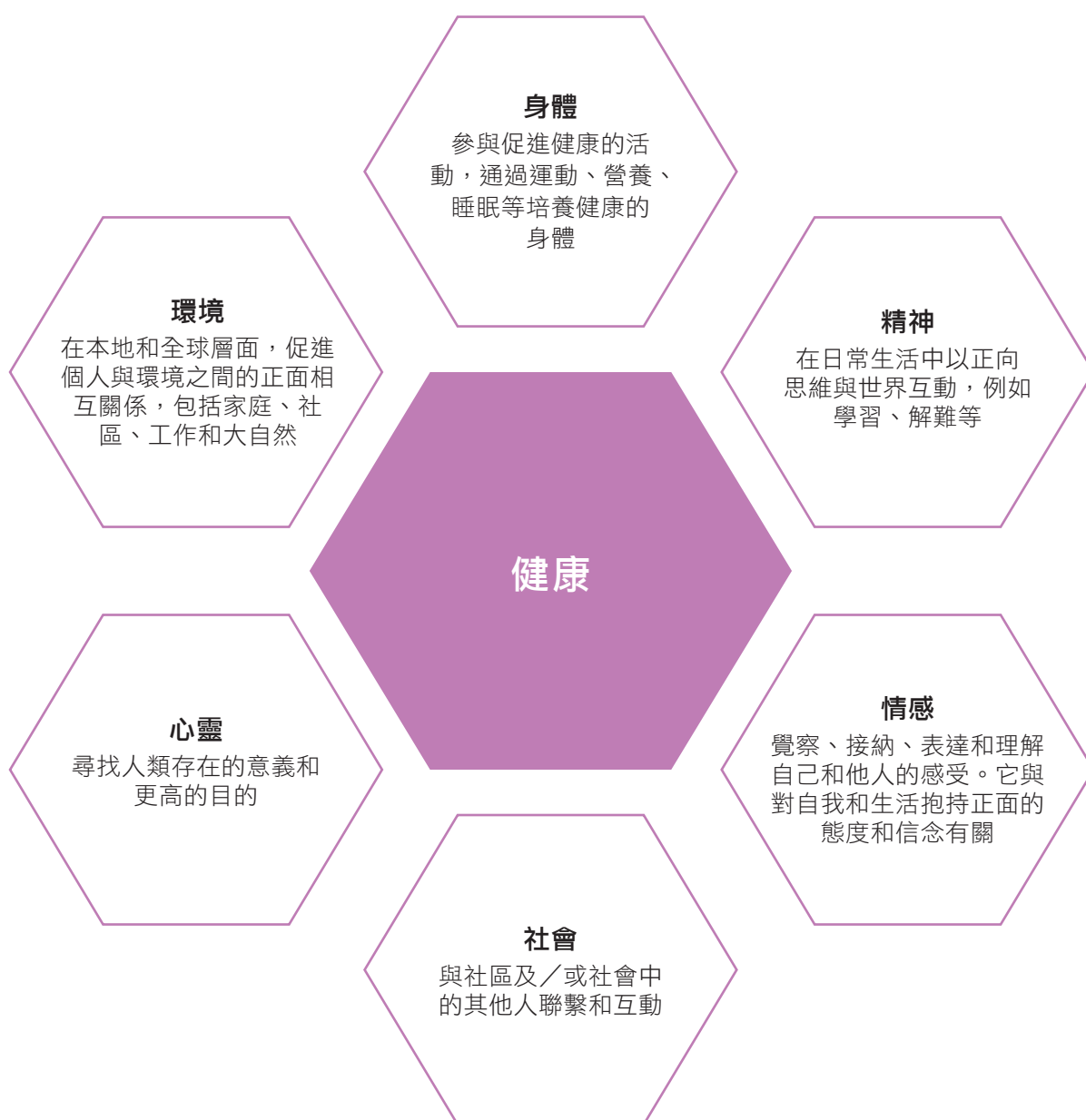


圖 2：健康的六個維度

考慮到家長身心健康有助兒童發展，維持和促進家長的身心健康非常重要。家長應注意其心理健康，並採取各種策略以保持活躍和健康的生活方式。有關提升健康狀況方法的例子，可參閱附錄 9。

健康的生活方式對維持身體和心理健康非常重要。保持健康生活方式的方法因人而異。家長保持健康的生活方式尤為重要，這樣他們才能以身作則，讓子女取得健康的發展成果。恆常運動、充足睡眠、健康飲食、避免接觸香煙、酒和毒品等，均可達致健康的生活方式。

2.1 恆常運動

恆常運動可幫助家長以健康的心態處理問題和精神壓力，並有利於改善身體的柔韌性和力量，更有助提高自尊感及減輕壓力和焦慮。定期與子女一起運動也有助維持親密和健康的親子關係。

2.2 充足睡眠

睡眠的質量對我們的身體和精神健康很重要。有了充足的睡眠，家長便能夠以更高的生產力和專注力履行家長的職責。美國睡眠醫學會 (AASM, 2022) 指出，成人每天需要七小時或更多的睡眠時間，而 6 至 12 歲的兒童則每天需要九至十二小時的睡眠時間。健康的睡眠是指不會頻繁地醒來、每天定時就寢和起床，以及在起床時感到精神奕奕。

根據衛生防護中心的研究 (2013)，對成年人來說，充足及／或優質的睡眠可提升他們於白天的認知功能，例如工作記憶、情景記憶和解難能力。至於兒童，睡眠對成長至關重要，因為在深度睡眠期間，生長激素分泌最為旺盛。缺乏優質睡眠會導致兒童身材矮小、情緒波動、具侵略性、易怒及過度活躍，還會損害兒童的認知發展和學習，因而影響學習表現。因此，家長應該教導子女睡眠對其成長和發展的重要性。有關家長和子女如何養成良好的睡眠習慣和得到良好睡眠質素的要訣，請見附錄 10。

2.3 健康飲食

均衡飲食有助維持血壓於健康水平、改善免疫系統，及為身體提供必須的營養和能量以支持身體組織生長，從而有助預防和抵抗感染。「健康飲食金字塔」提供均衡飲食的指南。攝取合適的份量及進食正確的食物、飲食中少鹽少糖，以及減少喝汽水和吃零食皆有助達致均衡飲食，促進健康（衛生防護中心，2022）。



請掃瞄二維碼，以瀏覽
更多關於健康飲食金字
塔的資料

E. 培養反思式親職和建立家庭抗逆力

1. 在家庭生活中成為具反思能力的家長

親職可以是人生其中一個具挑戰性的角色。由於對親職角色和功能有很高的要求，家長不時會在教養子女的過程中未經思考就已經行動，對生活瑣事過於警覺或過度反應，或受自己在童年養成的不健康想法或行為模式影響。反思式親職是指家長在面對教養子女的挑戰時的反應。

1.1 家長反思功能

家長反思功能是指家長根據潛在的精神狀態和意圖來理解自己和子女的情緒和行為的重要能力。家長反思功能可視為家長在處理家庭問題時關注及反思情緒反應、認知過程（心智）和行為反應的心理過程。

研究發現，家長反思功能較佳的家長能與子女形成穩固的依附關係，發展子女的想像力和圖像化能力，增強親職和情感的效能，並最終加強親子關係。

有效的家長反思功能體現在家長能夠識別和區分他們自己和子女的情緒反應、認知過程（心智）和行為反應，是經過理解和分析內在經歷和感受，從而達到自我及情緒調節的過程，家長再通過這些內在經歷形成有效的家長反思功能循環。舉例來說，若家長對子女所表達的情緒信息能更敏感和予以積極回應，他們亦會覺察子女的情緒和精神狀態、行為背後的原因，以及這些情緒和行為與子女的發展階段之間的關係。

1.2 設定健康的界線

設定健康的界線可以促進親子關係，而界線可視為家長與子女之間的情感或生活空間，可以通過自我區別和建立常規來達到。

自我區別是家庭系統理論中的概念，指家長能夠確認自己的思想和感受，同時尊重自己與他人的不同。家長自身的成長經歷可能會影響其養育子女的方法。因此，家長能夠意識並區分他們自己過去的成長經歷和現在的育兒經驗是很重要的。自我區別是家長的自我反思過程，從原生家庭的情感過程中解放和闡釋自己。

能夠區別其過去經歷的家長在思維和感受上更有彈性、更具適應力、自給和自主。他們較能夠設定適當的個人界線而不會感到內疚或羞恥，並發展健康的人際關係。反之，那些不太能夠自我區分的家長，往往在情感上傾向較為僵化，並且會在情感上較依賴他人來獲取幸福感。當這些家長與子女建立新的關係和養育子女時，有可能較難設定適當的界線。

與子女合作訂立家庭規則和日常生活規律，亦可以是在親子關係中設定健康界線的途徑。例如，家長和子女可以訂立關於做家課或家務的規則，以及就寢、玩耍和玩電腦遊戲的時間。通過訂立家庭規則和日常生活規律，家長可以幫助子女獲得安全和穩定感，同時也可以維持自主和自由感，學習重要的生活和人際技巧。

2. 建立家庭的抗逆力

家庭的抗逆力可視為家庭作為一個功能系統在承受和處理壓力情況並從困難時期恢復過來的能力。以比喻說明，一個具有抗逆力的家庭就像一根結實而有彈性的橡筋，在被強力拉扯一段時間後仍能夠迅速恢復「形狀」。從家庭系統的角度來看，嚴重的危機和持續的生活挑戰會影響整個家庭，而家庭的適應（或適應不良）又會影響個別成員，甚或會影響整個家庭，包括他們的身心健康和關係。

具有抗逆力的家庭可以通過採取健康的方法來克服和適應生活上的挑戰。因此，建立家庭的抗逆力有助預防未能適應壓力期間所出現的憤怒情緒，並有助維持和增強家庭的整體健康。建立具抗逆力的家庭是持續的過程，需要所有家庭成員的參與 (CHIRP, 2013)。有時，在家庭面對困難時，不同家庭成員，例如父母、繼父母、祖父母、兄弟姐妹以及其他照顧者，均可作出積極的貢獻 (Walsh, 2021)。

具抗逆力的家長能夠處理日常生活的困難以及偶發危機，懂得如何在必要時尋求協助。他們的子女透過觀察父母如何處理生活的起伏，作為示例來學習重要的自我調節和解難能力。抗逆力是需要培養的重要生活技能，因為沒有人在一生中不需應對壓力。相比壓力來源本身，家長處理壓力的方式對子女和自身有更大的影響。具抗逆力的家長較有可能取得健康和有利的成果。

家庭抗逆力框架 (Walsh, 2016) 指出可促進家庭抗逆力的三個關鍵過程，包括共同的信念體系、家庭組織的資源和溝通過程，可作為探討家庭如何應對各種逆境的有用指南。



請掃描二維碼，以瀏覽
更多關於家庭抗逆力關
鍵流程的資料
(範例 3B)

2.1 共同的信念體系

- 締造意義：家庭成員可在逆境或有壓力的生活事件中尋找或締造意義，培養及保持盼望和樂觀，並對事件保持正面的態度。
- 人生目的：信念、靈性或宗教信仰方面的價值觀可幫助家庭成員改變他們對逆境或有壓力的生活事件的看法，甚或從中尋找益處，並以成長思維看待人生的發展。

2.2 家庭組織的資源

- 家庭的連結性：家庭成員在面對逆境或令人受壓的生活事件時，能彼此給予和尋求支持，以穩定家庭功能。
- 靈活性：家庭成員對變化抱持開放的態度，並調整自己以應對出現的變化，同時他們在家庭中保持相互依存。

2.3 溝通過程

- 清晰和開放的溝通：家庭氛圍融洽和諧，能讓成員給予和接受反饋，並尊重各人的差異。
- 共同解決問題：家庭成員願意並準備好共同解決問題，一起嘗試應對策略。

F. 以有效的人際技巧營造健康的家庭關係

有效的人際技巧是家庭關係的基石。通過溝通，家庭成員表達互相的想法、感受和維繫彼此之間的親密關係。家長能作為子女的榜樣，向他們展示如何在技能和態度方面與具有不同人際交往能力的人保持良好關係。因此，建立良好的溝通模式對於健康的家庭關係至關重要。

1. 親子溝通技巧

1.1 積極聆聽

積極聆聽需要家庭成員專心聆聽對方（可以是任何家庭成員），注意對方說甚麼，通過反思討論的內容來提供適時回應，並保留有關信息供往後討論。家長宜練習以下積極聆聽的核心技巧，包括專注、不作判斷、反思、澄清、總結和分享。

子女往往希望先得到別人的聆聽和理解，因此家長不宜在子女表達意見時提供任何建議，尤其當子女未提出這樣的要求時，因為在不恰當的時間提供建議往往會迅速終止談話。

積極聆聽子女的貼士

- 身體向著子女前傾，保持眼神交流並點頭；
- 在整個過程中避免有可能中斷談話的動作，如踱步和坐立不安；
- 專注內容、措辭、語調、面部表情、肢體語言，以尋找話語背後更深層的感受；
- 在子女表達自己的感受時表現同理心；及
- 簡述你從子女所聽到的說話內容，比如說：「聽起來……讓你感到非常難過」。



請掃描二維碼，以瀏覽更多親子溝通技巧練習的資料（範例 3B）

1.2 同理回應

同理心是與家人和朋友建立健康和愉快關係的核心元素。然而，同理心並非與生俱來的，而是可以傳授和培養的技能。首先，家長可向家人分享自己的情感，這樣他們便會更加意識到子女的情感需要。這不僅可幫子女對自己的情緒有全面的了解，還可鼓勵他們具體地標記自己的感受，並以健康且符合社會規範的方式表達自己的情緒。這樣，子女更能敏感地感受和理理解他人的情感需要，從而更能表達對他人的同理心。以下列表展示了家長如何向子女傳達同理回應。

表 2：向子女傳達同理回應的提示

情感素養	- 透過教導子女辨識及標記情緒和感受，提升他們的情感素養。 - 例如：建議家長可作以下方式回應子女，確認他們的情緒和想法：「你這麼擔心你的朋友，真是個善良的孩子。你這麼溫柔地對待她，我相信她會感覺好多了。你的體貼善良也令我感到非常欣慰。」
情緒正常化	- 憤怒、恐懼或嫉妒等情緒是對事情的正常反應。即使家長有時也會受到情緒困擾。然而，這些情緒可通過切合期望的方式處理，而不是進行任何言語和／或身體攻擊。 - 例如：當負面情緒出現時，家長與子女可一起練習呼吸技巧。
調節情緒	- 小學生正處於發展自我概念的階段。他們應學會減少以自我中心的方式思考和行動，以及對有需要的人表示理解及予以安慰。 - 家長應接納小學階段的子女可能仍以相對自我中心的方式行動和思考，因為這個發展過程需要時間及來自家庭和學校的有效指導。
通過場境分享進行輔導	- 兒童通過模仿家長和周遭其他成年人的行為來學習與他人互動。因此，家長應該為子女樹立正面的榜樣，對其他有需要的人表現仁愛和同理心。 - 家長還應經常與子女討論現實生活中周遭的正面和負面行為，以及對相關人士的影響和後果。

2. 家長和照顧者之間的溝通

2.1 婚姻培育

許多夫婦在成為家長後會經歷關係的變化。他們交談和相處的時間可能會變得較少，因而影響婚姻關係。此外，他們可能會在如何教養和培育子女方面有分歧。兒童的發展與家長之間的互動有內在聯繫，而家長之間的互動是家庭系統的核心部分，影響家庭各方面的功能。家長之間必須有效溝通，建立親密的情感，支持彼此的決定，為子女的成長奠定良好的基礎。

對於已成為家長的夫婦來說，婚姻培育是家庭的一個重要議程，特別是那些不單重視親子關係，同時視婚姻至為重要的夫婦。例如，夫婦可以一起致力持續促進婚姻關係的成長，坦誠地分享感受，以及共同建立及協定適用於家庭的有效溝通方式，學習如何以相互尊重和具創意的方式解決問題和衝突，並保持對親密婚姻關係的渴望。

2.2 協作育兒

有別於成人之間的親密關係，協作育兒的關注點只在於子女。一般而言，共享親職涉及家長及／或照顧者（例如：祖父母／外祖父母及家庭傭工），他們培育和照顧兒童，並共同承擔整體養育子女的責任。

在一個家庭中，家長及／或照顧者需要付出很多努力，才能就健康而又有成效的合作模式達成共識。在一般情況下，一致的育兒態度和行為對兒童發展是最有益的，但是，家長和／或照顧者可能有不同的育兒思維和對孩子發展有不同期望。積極和持續的溝通是實現健康和有效的協作育兒非常關鍵的元素。

- **就協作育兒安排達成共識：**要家長及／或照顧者一致同意所有關於管教孩子的決定是不可能的。然而，他們需要有耐性、接納和接受多樣性，並以具透明度和明確的目標保持積極有效的溝通。家長及／或照顧者在最重要的事情上達成基本的共識是非常重要的，例如，與孩子的健康、紀律、教育和安全等有關的課題。
- **接受家長及／或照顧者之間在育兒模式上的差異：**祖父母和家庭傭工可能擔任小學生重要的照顧角色，而他們在照顧孩子的態度、行為、育兒計劃和期望方面皆可能存在差異。家長及／或照顧者要知道，管教孩子的目標應該以兒童為本，因此，在照顧者之間傳達一致的信息是非常重要的。
- **設定明確的界線：**家長及／或照顧者設定明確的界線和分工，認清自己在管教孩子和照顧安排中的職責，可讓協作育兒變得更容易。例如，有些家庭可能由祖父母照顧孩子往返學校及膳食，而家長則負責輔助子女的學習。
- **容許靈活性和討論育兒計劃的調整：**健康的協作育兒關係容許安排上有彈性及改變。育兒計劃有任何改變之前應與對方討論，以示互相尊重，這樣才可達致共享的健康家庭關係。

3. 兄弟姐妹管理技巧

兄弟姐妹之間的關係是獨一無二和寶貴的，且是我們生命中最長的關係之一。兄弟姐妹就像一生固有的朋友，然而，對於某些人來說，兄弟姐妹可以是終身的競爭者。因此，兄弟姐妹關係的質素是預測心理健康的最重要因素之一，亦對日後與家人、朋友、伴侶和其他關係的各種互動有很大影響。良好的兄弟姐妹關係有助於建立平和及和諧的家庭生活，家長應該通過公平對待和欣賞每個子女的獨特性以建立更健康和牢固的家庭關係。

- **確保公平，避免偏心**

在現實生活中，無論是有意或無意，家長偏袒個別子女並非不常見。這意味著家長可能會一貫地偏愛某個子女。子女對與周遭人士的情感交流非常敏感，他們能迅速察覺家長及／或照顧者對待不同兄弟姐妹的感情、給予的溫暖和關注、花費的時間、管教風格和特權方面的任何差異。

- 欣賞獨特和差異，避免比較

每個兒童都是獨特的個體，有不同的長處、短處、興趣和性情。因此，兄弟姐妹之間自然會發生衝突。家長應該欣賞子女之間的差異，避免把他們作比較。兄弟姐妹之間不斷的比較，會激起不健康的競爭，最終導致他們之間產生憎惡感。家長作為榜樣，應確認和欣賞他們的差異，不應批判或批評其中任何一個。家長可通過主動尊重周遭其他人的差異，例如與配偶之間以及與子女之間的思想、習慣和興趣的差異，教導子女尊重個體之間可能存在的差異。

4. 解決家庭衝突的技巧

家庭成員之間發生的糾紛通常是日常生活中遇到最困難的談判，例如配偶、兄弟姐妹以及家長和子女之間的糾紛 (Programme on Negotiation Staff, 2020)。正面和有效地溝通是建立健康家庭關係的方法，而苛刻的言詞和無禮的態度會破壞家庭關係。因此，家長要注意對家人說話的內容和表達方式十分重要。

家庭成員之間出現不和很常見。配偶、家長與子女、兄弟姐妹、祖父母和孫兒等家庭成員之間的衝突，通常反映了與家庭成員相處的方式，及在解決衝突、權力和控制、界線設定和角色劃分等方面的管理。子女會通過觀察家長如何處理彼此及家人和朋友之間的分歧來學習。若家長能在處理分歧時保持尊重和友愛的態度，子女將能學習和採用這些正面和健康的衝突解決技巧。要了解更多關於解決衝突的技巧，可參閱附錄 11。

G. 照顧兒童與自我關顧：平衡兒童與自己的個人需要

1. 對照顧自己持開放態度

很多時候，有特殊教育需要子女的家長認為他們應把所有的時間和精力都放在照顧子女上，並可能會因為想要一些「私人時間」和暫時放下育兒職責而感到內疚。家長的職責不可能完全擱置一邊，但家長亦應不時讓自己放鬆和休息一下。家長可以每天為自己安排休息時間，做一些讓自己放鬆的事情，而不用記掛管教子女和家務的事情。家長應嘗試體驗當下，注意感官的感受，以及對自己享受生活和樂趣不作批判。家長也可邀請子女一同參與，進行一些有趣且健康的活動，如伸展運動、靜觀練習或散步。只有當家長滿有活力和正面的心態時，他們才能全心全意地養育和愛護子女。

2. 建立支援網絡並願意尋求幫助

家長或會認為向身邊的人提出自己的困難是羞愧的事情，更不用說他們會主動求助。其實，尋求幫助是勇敢而非軟弱的表現。向人傾訴自己遇到的挑戰，並尋求協助可能是很困難的事。因此，家長可先由親近的人開始，如配偶或協作育兒的夥伴、朋友和延伸家庭。向配偶或協作育兒夥伴傾訴可分擔親職壓力，並有助集思廣益，探索有效的解決方案。家長還可向與子女有密切聯繫的人求助，如學校老師和職員，並請求額外的支持和建議，以助子女有更好的發展。

加入有其他家長的社群亦會有幫助，能讓家長明白不只是自己在育兒路上遇到困難時會情緒多變。通過與其他有類似經歷的家長交流經驗，大家可獲取有用的資源、新的應對策略和他人的支持。如有需要，家長亦可尋求相關專業人士的幫助。

3. 與社區保持聯繫

聯繫社區對個人健康有益處。家長和子女可以通過社交聯繫培養歸屬感。社區聯繫（包括社會支持或家長小組）可為家長和其子女提供廣泛的網絡，讓他們學習不同的技能和知識，並在他們有需要向人求助時提供選擇。

強大的社區聯繫也有助增強兒童的自信心，讓他們掌握日後處理人際關係的技巧，同時亦可讓他們學習不同的軟技能，如解決問題和化解衝突的策略。兒童從小遇到形形色色的人，會接觸到不同的價值觀和信念，從而學習不同人和家庭在思想、常規及世界觀存在的差異。通過這過程，兒童長大成人後便能更接受和尊重世界上的多樣性。

對家長而言，擁有強大的社區聯繫意味著他們能夠得到延伸家庭成員或朋友的支持，並分擔照顧子女的工作，如替生病的家長接子女放學。通過向鄰里社區表現善意的行為，如簡單的打招呼和揮手，或幫助有需要的鄰居，家長可作為正面榜樣，讓子女學會對他人表現慈愛和同情心。與鄰里顯得熟絡也可以為子女營造親切感，讓他們在安全和友善的生活環境中成長。

強大的社區網絡對支援家長挺過艱難的親職壓力至關重要，而缺乏社會支援會讓家長產生孤立和孤獨的感覺，最終可能引致精神健康欠佳及增加其他健康問題的風險。家長可通過參與志願活動、擴展社交網絡、參加休閒活動班或與鄰居交朋友建立強大的社會支援網絡。

H. 促進家長身心健康的關注課題

每個家庭均會在生活中某些時段遇到種種令人受壓的生活事件。不論是嚴重或輕微，困境和危機都可能在眨眼間發生，即使是最強大的家庭也會陷入混亂之中。無論是應對分離、家庭重建、經濟困難、重病甚或失去親人，處理危機的方法被視為是家庭對產生壓力的生活事件或改變生活情況的反應。每個家庭在危機下維持緊張狀況和失衡情況的時間長短不一，可以持續幾天甚或數年，取決於家庭應對危機的方法。家長應特別注意以下會給子女帶來巨大壓力的事情。

1. 家庭中的分離

分離象徵親密關係的暫時或永久結束。家庭成員在整個生命歷程中可能會遇到各類型的分離：

- 由於工作需要而未能擔當親職，如家長一方或雙方因工作安排而需要長期與家人分開居住
- 家長因身體或精神健康問題住院
- 家長被監禁
- 寄養
- 移民

由於無法控制家庭變化，分離的經歷可能會影響兒童的身體或精神健康。家長處理家庭分離和轉變的方式深切影響子女對轉變的反應和應對，因此，家長的自我關顧變得非常重要。

家長應確認自己的情緒，即要誠實地接納及坦然地接受自己的感受，可告訴自己感到難過和失落是可以接受的，且事情很快便會踏入正軌。家長在處理自身的感受時可尋求朋友、家人甚或專業的支援。家長應該好好照顧其整體健康，只有當他們保持良好的健康狀況，尤其在家庭的艱難時期，他們才能給予子女溫暖、關愛和呵護。

2. 家庭喪親

喪親之痛是指失去生命中重要的人的經歷。家庭成員在整個生命過程中可能會遇到各種喪親經歷，例如家長、祖父母及兄弟姐妹的離世。在失去親人後，家庭成員往往需要在喪親之痛中度過一段時間，才能接受和走出悲痛，這可令他們的生活變得一片混亂。每個成員皆可能以不同的方式表達和應對悲傷；例如，相比男性，女性可能更容易與他人坦誠地談論自己的情緒；而子女的反應則會因年齡、發展階段及家長對喪親的反應而有所不同。¹

很多時候，家長在面對失去親人的時候會有很強的保護本能，想要保護子女免受失去親人的痛苦。然而，家長的過度保護可能會使他們更難表達悲傷的情緒。其實，兒童在面對失去親人時也會感到孤獨和欠缺安全感，只是他們對死亡的理解可能與成年人不同，這取決於他們的發展水平。例如，大約從五歲開始，兒童就能夠明白死亡發生在所有生物身上，而死亡意味著永遠的分離。儘管兒童對死亡有基本的了解，他們依然可能會陷入悲觀的漩渦中，比如把失去親人的原因歸咎於自己。他們也可能難以表達和標記他們的感受，甚或選擇隱藏他們的感受，以免家長及／或成年人感到不安及使情況變得更糟。因此，家長必須認識悲痛及悲痛如何影響自己和家人，這有助家人作好準備共同度過困難時期。

¹ Austin Regional Clinic. (2021). When a family grieves. <https://austinregionalclinic.staywellsolutionsonline.com/Library/Encyclopedia/1,1746>

3. 家庭結構的轉變

親密的家庭關係對整體身心健康有益，並有效降低患上抑鬱症和其他疾病的機會 (Allen et al., 2007, Chen & Harris, 2019, Heinze et al., 2015 & Thoits, 2011)。現今社會接受很多類型和形式的家庭，如混合家庭、離異家庭和單親家庭。然而，家庭結構的轉變也可能會為家庭成員帶來壓力，因為重新為家庭角色和關係定位並不容易，而不同成員之間的互動是複雜家庭動態的核心。

分居或再婚的決定會導致家庭結構的轉變，這不僅影響家長自己，也影響他們的子女。年幼的子女，尤其是就讀小學的兒童，通常會認為自己是導致家庭破裂的原因。內疚感和自責感可能對不同性格特徵、年齡、性別等的兒童產生不同的影響。例如，男孩和女孩可能有不同反應，男孩經常在家庭分離時會表現出行為問題，而女孩可能更傾向出現內化問題，如焦慮和抑鬱。在應對家庭轉變的過程中，家長應陪伴和支援子女，讓子女得到健康和有成效的成長和發展。

I. 示例

範疇	示例 3A	示例 3B
三	主題： 達成共識：如何與子女設定界線 預期學習成果： 1. 了解如何支援子女管理互聯網的使用；及 2. 掌握有效的親子溝通技巧和促進家庭協商的技巧。 (詳見附錄 18)	主題： 家庭抗逆力：促進小學階段家長及其子女的身心健康 預期學習成果： 1. 了解兒童在小學階段面對的挑戰； 2. 掌握家庭溝通的知識和技巧，與就讀小學的子女保持良好溝通；及 3. 掌握以家庭抗逆力模型為基礎、具同理心的育兒技巧。 (詳見附錄 19)

J. 章節總結

親職是終身的學習和承諾。作為家長可以是滿有歡樂和回報的，但也可能充滿挑戰和壓力。家長在子女的成長中擔當重要的角色。家長的身心健康為正面培育子女和兒童的身體、心理、社會和情緒發展奠定了基礎。因此，家長必須通過不同策略維持心理和身體健康，如管理壓力、活出健康的生活方式、培養反思式親職、建立家庭的抗逆力，以及在與子女和家人溝通時實踐有效的人際交往技巧。

第五章

範疇四：
促進家校合作與溝通

學習目標

1. 家長將可透過了解兒童在小學階段的學習、價值觀教育及生涯規劃，掌握與家校合作與溝通相關的知識、技能和態度。
2. 家長和學校將會更明白家長參與對於培育子女、協助子女適應學校環境，及家長參與學校及家長教師會（家教會）舉辦的活動以加強學校與家長之間關係的重要性。
3. 家長和學校將有更充足的準備去尋求建立家校合作伙伴關係，以支援兒童成長和發展需要。家長／學校將了解如何彼此協作建立互信的關係，並採取雙贏的策略，以面對子女過渡至不同學習階段時所帶來的挑戰和問題。

A. 引言

有效的家校溝通和合作，有助學生成功由幼稚園過渡至小學。透過參與全面的家長教育課程和各式各樣的活動，家長將可了解學校的要求，了解如何維繫正面的親子關係，以支援子女的學習和社交情緒，讓他們在小學教育中能自信地探索和接受轉變。如兒童能從幼稚園順利銜接到小學，將來亦能成功從小學過渡到中學。

家長了解學校的學習安排和期望，能促進學生的學習及社交情緒的發展。透過家庭活動維繫良好的親子關係及照顧兒童的發展需要，家長在支援兒童在家中建立良好的學習習慣、態度和自信擔當重要的角色。此外，家長應以身作則，向子女灌輸正面的價值觀。透過家校合作，兒童可探索自己的興趣、建立正向思維和共通能力，以及認識自己的志向，讓他們成為有貢獻和負責任的公民。這一切均有利兒童的個人發展和生涯規劃。

B. 關鍵概念

1. **家校合作伙伴關係：**家校合作伙伴關係旨在支援兒童的學習及社交情緒發展，並透過訂立共同目標、分擔責任、分享資訊，以及一致地強化有成效的學習習慣及行為，提升兒童在家和在校學習的動力和參與。這伙伴關係建基於一個原則，便是兒童的學習和發展會在家長和教師協力給予兒童鼓勵和支援下取得最大果效，讓他們茁壯成長 (Comer & Haynes, 1997)。

2. **價值觀教育：**價值觀教育是全人教育中一個重要的元素，通過各學習領域／學科課程的學與教，以及相關的學習經歷，培養兒童的正面價值觀和態度，幫助他們在不同的成長階段遇上難題時，懂得辨識當中所涉及的價值觀，作出客觀分析和合理的判斷，並付諸實踐，方能面對未來生活上種種的挑戰（教育局，2021b）。
3. **生活技能／生涯規劃：**世界衛生組織將生活技能界定為「個人採取適應性和正面行為使能有效面對日常生活需要和挑戰的能力」（世界衛生組織，2020）。生涯規劃是「持續和終生的過程，讓學生在人生不同階段達成不同的目標」，當中包含「自我認識與發展」、「升學／事業探索」及「升學規劃與管理」（教育局，2021b）。家長／學校可以協助兒童認識自己的強項、興趣，以及正面的學習前景和階梯，讓他們建立良好的根基，為高小階段的生涯規劃作好準備。
4. **正面的家長參與：**正面的家長參與，需要家長持續並積極參與子女的學習、學校活動及生涯規劃，讓他們茁壯成長。家長需對子女在校及在家的學習抱持正面的態度。
5. **家庭環境：**一個安全及有利的家庭環境，有助兒童的認知、社交及情緒發展，讓他們成為獨立和負責任的人。在家裏，家長要以身作則，鼓勵子女實現正面的態度和良好習慣。
6. **有效溝通：**在家長和學校同心協力的鼓勵和支持下，兒童能有最佳的學習表現。家長和教師運用各種溝通渠道，討論和了解兒童的需要、成長和學習進度。當家長和教師對兒童的期望一致，兒童便明白自己在家庭和學校都需要有相同的標準。

C. 深化家校合作

1. 了解家校合作的重要性

1.1 對兒童成長和發展的影響

學校與家庭對處於中童期的兒童的成長和發展有著重要的影響。家長和教師需抱持共同的教育目標和共識，同心協力培育兒童的學習和發展。若家長和學校能為兒童營造有利和正面的家校環境，他們便能健康愉快地學習和成長。家校雙方應互相支持及一同致力栽培兒童，例如在家庭／學校推動價值觀教育及協助他們成為對社會有貢獻和奉公守法的公民。

1.2 家校合作的好處

家校合作的目標是讓兒童學習並建立正面的態度、價值觀和生活技能，使他們日後得以成功和盡展所長。要達致這目標需要家校合作，以建立正面的伙伴關係和參與，單靠其中一方的努力是難以做到的。研究指出家校合作對於兒童、家長、教師和學校都有著正面的影響 (Paccaud et al., 2021)。

- a. **對兒童而言**，Hattie (2009) 明確地指出，家長的參與和鼓勵，對兒童在教育方面的成長有更大及更正面的影響。家校合作能有效促進兒童身體和心理健康發展、提高兒童的安全感和自尊感、改善他們的學習表現、培養他們正面的價值觀、態度和行為而提升學習效能、提升他們適應社會的能力，以及協助他們將來成為良好公民。家校合作的好處顯而易見，當中包括讓兒童更能適應學校生活，改善行為和出席率，更願意完成功課和參與學校活動，以及取得更好的學術成就。此外，透過家庭活動和有建設性對話的優質共處時間，可協助兒童建立良好的習慣和培養自信，亦能加強他們對學校和家庭的歸屬感。與父母共渡的美好時光，能讓兒童擁有快樂而美滿的童年經歷，促進他們的身心健康，並建立正面而愉快的人生。
- b. **對家長而言**，家校合作能協助家長建立支援網絡，讓他們交流及分享育兒經驗和相關資源，從而獲得能夠提升其自信及育兒能力的寶貴知識和技能，以支援子女在家的學習和發展。參與學校活動有助家長與教師和學校建立更正面的關係。例如，家長對學校和子女的生活有全面的理解，包括他們的學習進度及與朋輩的關係等，這亦有助改善親子關係。
- c. **對教師而言**，通過與家長溝通和合作，教師可以對學生的個性及需要有更深的了解，從而提升教學效能，並支援學生的成長。若教師能獲得家長的支持和雙方取得共識，教學和培育的工作定能更暢順和有效地進行。這些均有利推動優質教育。
- d. **對學校而言**，家長理性、不偏頗和有建設性的意見，是學校自我完善的強大動力。Davis 和 Ostrom (1991) 發現，家長的參與「有機會促使」更優質的學校行政。家長的參與可令學校制訂知情的決定，以達成學校的使命和建立良好的校風。家長參與子女的學習能提升教育水平。此外，家長對學校／教師的信任和尊重，會為學校文化帶來正面的影響。

2. 加強家校合作

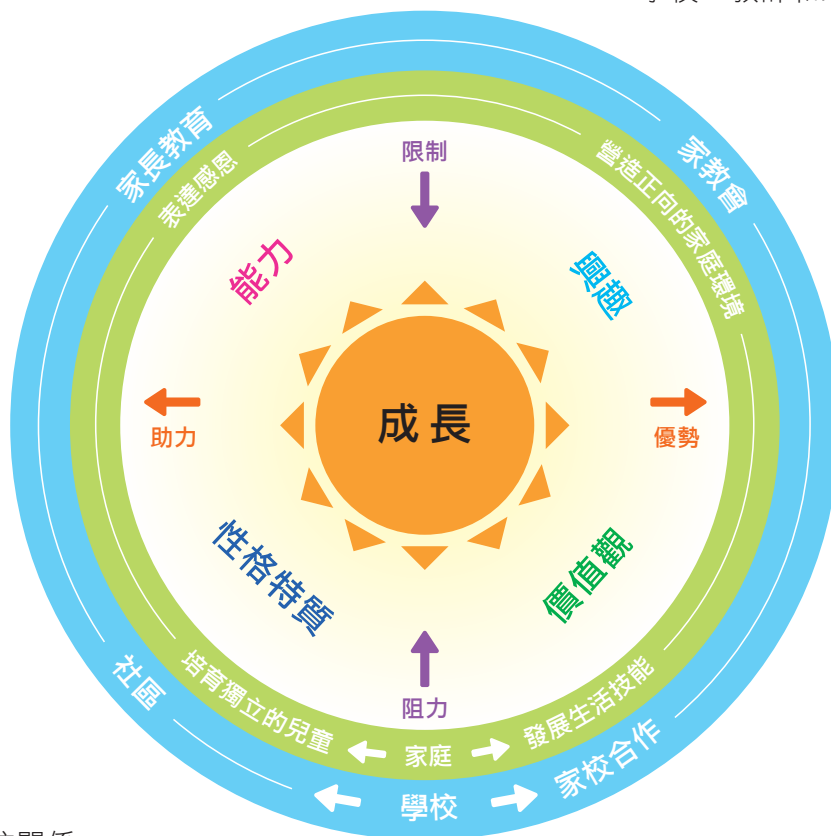
家校合作和溝通的目標是促進兒童的成長和發展。圖 1 展示了學校和家庭的貢獻，以及其他阻力和限制對兒童發展的影響。當兒童逐漸成長，他們會探索自己的興趣，了解自身的能力，發展性格特質，並在各種限制和阻力中建立價值觀。家長可以營造一個正向的家庭環境，以助子女培養感恩的心、建立獨立的性格，以及培養規劃自己將來的事業的能力。學校亦可以積極地與家長建立良好的溝通和關係，並為家長提供多方面的支援，如舉辦家長教育活動及提供社區資源和資訊等。良好的家校合作，如維持健康的關係和溝通，不但能促進兒童的成長，亦能克服限制，以及減低因不同價值觀帶來的阻力而對兒童發展的影響。

限制

- 時間
- 家庭的不同需要
- 社會風氣（過度競爭）

優勢

- ← 參與學校活動
- ← 尊重學校中不同背景的群體
- ← 了解學校的願景和使命
- ← 學校、教師和家長的一致期望



助力

- ← 健康的家校關係
- ← 溝通渠道和技巧
- ← 正面的伙伴關係
- ← 和諧的家庭環境

阻力

- 價值觀差異
- 期望差異

圖 1：學校與家庭的貢獻、阻力和限制（洪鳳儀，2000；梁湘明，2005）

2.1 加深互相了解

家長尊重教師的專業，而教師則視家長為教育工作的伙伴，這樣不但能令兒童對教師和家長建立正面的態度，也能改善學與教的質素和成果。家長和學校必須了解對方的感受，明白彼此所面對的限制和約束，才能促進家校合作和溝通。

2.2 在限制中合作

Christenson (2003) 指出，要達致有效的家校合作，家長和學校應有共同的目標，在學校要求、時間、知識、經驗、資源和生活需求等限制下，一起積極肩負起成就兒童的責任。家長和學校需回應兒童不斷改變的學習和社交需要，而家長亦要了解學校對學生的期望，包括家課表現、操行和出席率等。此外，家長和學校應了解家庭和學校對兒童的期望和行為或有所不同，例如，一個較隨意和愛玩的兒童在家中可能會得到讚賞，但他們的

行為在較有系統的課堂學習環境中就需稍作調整。家長和教師可就這些差異互相分享資訊並作出協調，因應兒童的強項、弱項及性情為他們訂立目標。

2.3 了解家長在不同階段的角色和責任

家長是兒童的第一位教師和終身導師。在兒童不同的發展階段，家長均擔當著極為重要的角色，承擔支援和培育子女的全權責任。根據 Galinsky (1989) 提出的六個育兒階段，家長的職責和目標會不斷轉變，從起初的保護者，演變為導師，最終隨著子女步入成年階段而變為旁觀者。同樣地，家長在家校合作中的角色和職責，也會隨著兒童在小學階段的逐漸成長而有所改變。在初小階段，家校合作的方向較著重為兒童訂定規則和培養正面的態度，利用日常生活的經驗教導子女健康的習慣和向他們闡明期望。當兒童踏入高小階段，焦點會轉移至協助兒童學習軟技能、建立正向思維和生活技能，讓他們可在社交方面充分發展，能夠獨立地學習和培養對未來生活的渴望。

2.4 建立正面的關係以克服挑戰

時間、信任和不同的期望或目標，皆是建立良好家校合作關係的絆腳石。家長和學校雙方需抱持開放的態度，並願意付出時間和製造機會以保持溝通和維繫關係，才可建立正面的伙伴關係。家長應積極參與學校的活動，並爭取機會擔當家長義工。家長每天應安排時間檢查子女的手冊和家課，細閱學校通告了解更多學校的安排，就子女的進度與教師溝通，尤其是當他們在小一和小二的時候。當子女可以自行處理上述事情時，家長便可停止擔當這角色。

雙方的信任和尊重，是建立正面關係的要素，而這可透過家長和教師定期主動交流資訊，並欣賞學生、家長及教師各方的努力而建立。恆常的溝通有助家長和教師交流有關兒童學習和行為的資訊，而回饋和改善的建議可令兒童有更好的表現。家校應把重點放於如何辨識兒童的強項、增強他們的能力，以及提升他們的自信和動力，讓兒童的學習、社交及情緒有更佳發展。

3. 溝通渠道和技巧

3.1 溝通渠道

學校提供明確而透明的溝通渠道，最有利於家校溝通。每所學校有不同的溝通渠道，而不同的渠道亦有不同的作用 (Pang, 2004)，這些溝通渠道包括家長教師會議、學校問卷調查、與校長共進早餐／茶聚、通訊軟件、網上會議等。除了選擇合適的渠道外，教師和家長在學校尋找恰當的時間和地點討論兒童的事宜亦同樣重要。

由於家長有不同的工作限制或背景，校方須衡量個別家長的情況作考慮。學校亦可透過問卷調查，了解他們對溝通渠道的意向，這亦會進一步促進家校溝通。

3.2 溝通技巧

定期的正面溝通可建立信任和支持的關係，亦是建立強而有效的家校合作伙伴關係的基礎。在面對未能或有限度地進行面對面互動等限制時，家長和教師仍可透過於學生手冊中寫下留言、通電話、電郵、錄音留言或視像會議等進行良好的溝通和互動 (Reschly & Christenson, 2012)。雙方亦應定期彼此分享有關學生進度的資訊，而非待問題出現時才進行溝通；同時亦應避免互相責備，反之，雙方應坦誠且善意地表達自己觀察所得的強項、學習或行為上需關注的地方及期望，並就兒童可達致的目標評估雙方所需的支援。此外，有清晰目標及坦誠的溝通亦可促進家校溝通的成效。

4. 建立正面的伙伴關係

家長可透過各種家庭活動，鼓勵子女學會獨立和掌握生活技能，以促進正面的家校合作伙伴關係。Harris 及 Goodall (2008) 發現，家長參與子女在家中的學習能對其學習成果有顯著的正面影響。家長通常會付出極大努力和時間輔助子女的學業，但是在家中或課後為子女安排過多的補習班和興趣班，或會減低其學習興趣，甚或引致他們在家中／學校出現行為問題。家長應協助子女建立良好的習慣和生活技能，以維持他們在學校的學習動機。此外，更重要的是，家長應對子女所付出的努力給予支持和鼓勵，並引導他們欣賞自己的強項，訂立目標以求改進，並提供或商議可達成目標的策略。

4.1 為初小學生建立正向思維和自主獨立

a. 鼓勵子女分擔家務

現今的兒童大多會參與各樣的課後活動，如做家課、上補習班及參加不同的課外活動。Tiret 及 Hodges (2016) 發現，通過參與家務同樣可以教導子女生活技能，訓練他們學會投入工作，這有助提升他們日後的生產力。就初小學生而言，除了支援他們於課後完成家課之外，家長可指導他們執拾書包、整理書桌、衣櫥及在飯後收拾自己用過的碗碟，以訓練生活技能，這對他們的學習和校內的社交互動亦有幫助。

b. 常存感恩

讓兒童擁有感恩的心，有助提升他們的自尊感、樂觀心態和幸福感。家長是子女學習的榜樣，因此向學校和教師表達謝意，不但能強化家校關係，更能向子女灌輸感恩的心。家長應鼓勵子女珍惜自己所擁有的。每天與子女進行感恩練習是極為重要的，如透過晚飯或睡前的聊天時間，與子女分享好人好事的故事或讚揚子女的良好行為，鼓勵他們了解別人的善意，以及協助他們認清自己的優點。讚賞有助建立親子間的良好關係。

c. 營造支持及關愛的環境以培養兒童正面的自尊感

認同兒童的能力和優點可有助他們建立正面的自我形象和提升他們的自尊感，從而讓他們有最佳的學習表現和在校的社交互動（學生健康服

務，2022）。家長應該表達愛和欣賞、互相尊重、多花時間陪伴子女，從而營造支持及關愛的家庭環境。家長可以在家中跟子女進行以下的練習：

- 強調子女是獨一無二的，並避免將他們與其他人比較；
- 鼓勵子女去認同自己的優點和強項；
- 協助子女設定 **SMART** 目標（即明確的、可量度的、可達成的、相關的和有時限的）；及
- 協助子女建立成長思維，採取事在人為的態度，並視挑戰和批評為建設性的方式去改進自己。

d. 灌輸價值觀

在兒童的全人發展中，價值觀教育與學業同樣重要。價值觀教育能培養兒童成為有強烈道德規範和良好價值觀的公民，讓他們理解如何成為良好的公民，並利用自己的知識為社會謀福祉。家長應以身作則，並透過日常生活及學校經歷，教導孩子明辨是非，建立優良美德（例如：尊重、禮貌及責任感），從而協助他們長大後，成為符合社會規範的負責任公民。

中國傳統文化著重建立和諧的家庭，作為兒童成長和未來的基礎，這亦影響著兒童對周遭事物（例如：學校、社區和國家）的想法。中國人的傳統訓誡：「修身、齊家、治國、平天下」，正反映了家庭的重要性。在學校，學生會學到有關尊重長輩和父母的故事；在家中，家長可以於日常生活中給予機會讓子女體現尊重，如分擔簡單的家庭責任、向家人問好、學會自律並遵守家規（家庭核心價值）等。家長應樹立榜樣，協助並與子女一同練習如何「修身」，同時透過身教示範展現「孝道」，這是尊重及照顧父母、兄長及其他家庭成員的重要美德。培養正面的價值觀和遵守家庭協議，對維持社會穩定和諧，有正面的影響。

家長的行為對子女價值觀的建立有最深遠的影響。家長應致力營造有利兒童發展的和諧家庭環境，讓他們作充分準備，投入學校生活，並在正面的氛圍下成長。同時，家長亦應配合學校的願景和使命，向子女灌輸相同的價值觀。為使兒童成為對社會有貢獻的公民，家長和學校須培養子女具國民身份自豪感的公民意識。

4.2 在高小階段引入生涯規劃

為促進兒童的全人發展，教育局列出三項高小階段生涯規劃的組成部分：

a. 自我認識和發展

家長和學校可積極發掘一些能讓兒童探索個人興趣及潛能、擴闊社交圈子及累積人生經驗的機會。透過學習經歷，家長和教師進行討論並為兒童提供回饋，讓他們可以認清自己的個人能力、價值觀和性格特質，從而讓他們建立持續反思和欣賞自我價值的習慣，並為他們給予支持，讓

他們發展自己的強項和克服困難，以燃亮自己的夢想。透過自我了解，兒童便能為不同事項排列優次，並為達成自己的未來抱負設定目標。

b. 升學／事業探索

透過家長與子女分享自身的事業發展經驗、學校邀請不同專業的講者到校分享以引發兒童對未來事業的志向等方法，家長和學校可協助兒童了解經濟環境和各行各業的轉變及與不同行業相關的技能。此外，了解將來升學的選擇，對兒童的職業志向具正面的影響。

c. 為升學而建立有效的自我規劃和管理技巧

建立良好的習慣有助提升學習成果和更好的生涯規劃，亦有利兒童將來升學和就業。良好的習慣可以使兒童透過設定目標、訂定計劃及為學業及個人成長而努力，有助他們計劃和處理升學的事宜。

家長／學校可透過協助兒童建立積極的態度，讓他們知道可以為自己做決定和付諸行動，從而培養他們的獨立性。透過訂立計劃去達成目標以發展兒童的組織能力也很重要。按照事情的迫切性和重要性來排列處理的先後次序，可以幫助兒童發展生活技能，同時令他們學會把精力和時間投放於對自己學習和社交發展重要的事情上。

家庭和學校是培育兒童成為有貢獻的公民的重要社會領域。透過舉辦合適的家庭／學習活動，兒童能夠發展雙贏的思維，建立協作關係，實踐同理心以理解和尊重差異，以及尋求解決方案讓各方能共享成果。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於支援子女建立目標和進行生涯規劃的資料（示例 4B）

4.3 培養公民意識及國民身份認同感

世界不同國家都重視推廣公民教育及訂立法律以維護國家安全和發展。以蘇格蘭為例，培養兒童發展正面態度和道德價值使他們成為負責任的公民是「追求卓越課程」（Curriculum for Excellence）（蘇格蘭政府，2008）的四個目標之一。

培養公民意識及國民身份認同感對作為良好公民的行為和態度，以至兒童和社會的福祉都有非常重要的影響。培育兒童的公民意識的方法包括培養他們對家庭、學校和社群的歸屬感，發展領導才能，以及透過探索個人的興趣、價值觀、技能和強項幫助兒童認識和發揮自己的潛能。

家長和學校可透過安排兒童參與各類型文化欣賞活動認識中國文化、傳統和文明的美妙之處、智慧和歷史，幫助兒童了解香港作為中國一部分的地位，並培養他們對國民身份的認同。兒童必須明瞭自己中國人的身份，才能成為一個有自信、有歸屬感及認同國家身份的公民。

家長和學校可幫助兒童學習法治精神，包括提升他們的國家安全和守法意識，從而培養他們成為良好的守法公民，例如：透過參與恆常升國旗儀式並實踐正確的禮儀，以示對國旗和國徽的尊重及維護其尊嚴。此外，家長和學校可幫助學生了解國家的發展，並鼓勵他們藉姊妹學校計劃與內地學生建立友誼，促進學生的國家安全教育和基本法教育。

學校與家庭更可攜手合作維護國家安全，並教導兒童奉公守法的精神對維持社會穩定的重要性。只有這樣，兒童才能在一個安全和有秩序的環境學習，並在長大後為國家的發展和繁榮作出貢獻。

D. 不同持份者的角色

1. 家長的角色

在家校合作中，家長參與對兒童的成長和他們未來的發展有莫大的幫助。家長應抱持正面的態度，主動參與學校的活動。家長可參考以下的建議：

1.1 參與學校活動

家長可參與家長義工活動、訓練及諮詢小組，以了解學校的方針，同時亦可貢獻自己的專長（例如：由家長主講就業講座）。此外，他們亦可透過參與課堂以外的活動（例如：故事媽媽／爸爸）體驗教導學生時面對的挑戰，加深對教師工作的了解。

1.2 尊重不同背景的家庭

學校社群由不同背景的家庭和不同類型學生組成。家長要明白不同家庭所面對的挑戰和需要，同時協助子女明白其他人面對的困難，包括不同文化背景家庭的家長、新來港兒童及有特殊教育需要的兒童，以促進互相接納、尊重和公平。例如，非華語家長因語言障礙可能需要學校提供翻譯服務，家長應該尊重他們的需要，有需要時更可以擔任義工及提供協助。

1.3 協助建設一個有利於學校發展的友善環境

來自不同背景的家長可能有不同的意見，家長可向學校提出客觀而有建設性的建議，讓學校得以改進，家長亦要欣賞學校在不同學校發展工作所付出的努力。

家長要信任和尊重教師的專業判斷及教學方法，同時應以友善及正面的語調去提出建議，避免要求在課堂安排上作出特定的改變，因為這可能會影響其他同學在安全有效的學習環境下學習的需要和興趣。

1.4 認識學校

不同學校有不同的文化及實踐家校合作的方式。要建立牢固的家校關係，家長必須對子女的學校有更深入的了解，從而對學習進度、各類型活動、評估及學與教模式等抱有合理的期望。家長亦應透過與學校直接溝通和參閱學校網頁或其他可靠來源的資料，如家庭與學校合作事宜委員會網頁所

載的小學概覽，積極了解學校的背景、願景和使命、政策措施、課程、對學生的支援，以及家教會活動等。

2. 學校的角色

學校在促進良好的家校合作擔當一個重要的角色，為家長提供參與各種有利於兒童全面發展的學校活動的機會。此外，學校可調配資源及安排專家以支援家長的不同需要，讓他們學會切合其子女學習和發展需要的知識和技能。

2.1 引導積極的參與

為了讓不同持份者了解家校活動的目標和目的，學校必須為各種校內活動及義工計劃訂立學校政策、組織架構及指引。訂立對協作伙伴關係的期望，可為家校合作和關係帶來正面的影響 (Emerson et al., 2012)。學校可參考 Esptein 所提出的六種家長參與類型，即親職教育、溝通、義工服務、在家學習、決策及與社區協作，以制訂一個全面的家長教育政策回應家長的需要及促進家校合作 (Esptein, 2009)。

2.2 協助家教會的運作

家教會是學校和家長之間的橋樑，為家長和學校提供溝通的渠道，就學校發展交換意見，同時積極參與籌辦各種家校合作的活動。家教會的宗旨和功能載於附錄 12。學校可委派足夠的熱衷於家校事務的教師參與家教會的工作，校長／副校長可出任顧問以監察和協助家教會的運作（家庭與學校合作事宜委員會，2012）。

2.3 舉辦家校合作活動

家長和教師應緊密及衷誠合作，為兒童的學習和品格培養提供一個正面的學校環境。在籌辦家長活動時，學校應考慮不同家庭的需要和興趣，當中一些學校活動可以為特定對象而設，例如：**STEAM** 親子編程工作坊或為非華語學童而設的中文生字工作坊等；另一些活動則可以為所有家長而設，例如家長教育課程／工作坊、家長分享、親子興趣班、自學平台及家教會活動等。

學校可按其不同情況及需要考慮以下的安排：

- 安排觀課活動或家長工作坊，讓家長了解課程目標及學校所教授的學習策略。
- 籌辦家長論壇、工作坊及分享小組，為家長提供關於子女學校的第一手資訊和親身體驗，並讓他們明白自己需怎樣改善子女在家的學習和認識學校的工作方向，從而在家中以相近的方式教導子女，令學校及家長的期望趨於一致。
- 邀請家長協助策劃並籌辦學校的重要活動。
- 諮詢持份者並考慮家長所面對的限制，如語言溝通障礙，在職家長的時間限制等。

2.4 專家和專業人士

部分學生需要專業支援以照顧他們的特殊教育需要或協助他們處理個人成長問題，而不同學校所提供的支援及安排各異，校方須因應學生的情況和所面對的問題，聯繫不同的專業人士作出支援。例如：學校社工可跟學校緊密合作，辨識及支援需要特別照顧的學生及其家庭；校本言語治療師可支援有言語和語言困難的學生；而校本教育心理學家則可為有特殊教育需要的學生進行教育心理評估並提供適切的介入。透過這些專業支援，家長可更了解子女的學習和發展需要，從而加強家校合作。

3. 政府在家校合作上的支援

3.1 背景

因應教育統籌委員會第五號報告書的建議，家庭與學校合作事宜委員會（家校會）於 1993 年成立。家校合作對於兒童的全人發展有莫大幫助，因此，家校會一直致力推動家庭與學校之間的緊密合作。在家校會的協助下，教育局一直積極鼓勵學校成立家教會，以改善家長和學校之間的聯繫和合作，並協助學校推動家長教育。

學校可以在家教會的協助下，在學校層面為家長舉辦不同類型的活動。全港 18 區亦設有各區的家長教師會聯會（家教會聯會），聯繫區內的家教會，以互相分享家校合作的事宜及為區內的家長舉辦較大型的活動。更多有關家教會聯會的宗旨及功能的相關資訊可參閱附錄 13。

教育統籌委員會於 2017 年成立了家校合作及家長教育專責小組（專責小組），檢視推行家校合作和家長教育的方式。專責小組於 2019 年 4 月提交報告，教育局已全面接納專責小組的建議，並逐步落實有關推動家校合作和家長教育的措施。

3.2 為學校及家教會提供的資源

在教育局及家校會的協助下，家教會獲提供不同類型的資料和資源，以推動家校合作。

3.2.1 為學校提供資助

政府提供的家庭與學校合作活動計劃資助，目的是鼓勵學校成立家教會及舉辦校本家校合作活動及家長教育課程，幼稚園、幼稚園暨幼兒中心、小學及中學（包括特殊學校）均可申請資助以成立家教會或資助現有家教會的經常開支。

3.2.2 為家長舉行活動

每年，家校會主辦或與其他機構合辦不少與家校合作相關的活動，如每年的「家長也敬師」運動、家校會周年研討會，以及一系列講座、工作坊及家長分享會等。

3.2.3 為家長提供有用資訊

家校會的網頁提供最新的幼稚園、小學及中學概覽，另有印製本提供給家長，讓家長獲取重要的學校資訊，為子女揀選合適的學校。

4. 社區資源

4.1 善用社區資源

在安排家校合作活動時，學校應考慮兒童及家長的需要，並善用社區資源，如由專業組織、兒童教育專家及其他專業人士提供的資源。

4.2 向家長引入社區資源

專上院校及非政府機構：

- a. 本地機構，如專上院校及非政府機構，在社區推廣家長教育上擔當重要的角色。現時，不少這些機構提供由研討會以至證書課程／碩士課程等各式各樣的家長教育課程及活動，亦透過不同的方式，如印刷品及網上平台，提供家長教育相關的資訊。
- b. 專上院校及非政府機構為眾多有不同需要的家長提供服務，學校應注意課程的內容能否切合不同背景家長的需要，例如不同文化背景及有不同學習需要子女的家長等。課程內容要清晰，能讓不同年齡及教育背景的家長明白。課程的教材及教學語言亦應根據目標群組來選取。在某些情況下，可考慮在課程及活動中安排傳譯員或提供多種語言的字幕，以照顧家長的不同需要。
- c. 教師可以讓家長聯繫社區，為他們提供由家教會聯會及非政府機構所舉辦的一系列家長教育課程及活動的相關資訊，讓他們按自己的興趣作出選擇。

E. 促進家校合作和溝通的相關課題

1. 持份者之間的通力合作

良好的家校合作有賴家庭、學校和社區三方的通力合作。家校合作的模式有很多種，常見的包括家長教育、推展家庭活動、建立家校溝通渠道、家校合作活動、家庭組織及提供社區資源。優質而多樣化的家校合作模式有利兒童的全人發展，有助他們建立正面的態度和價值觀、生涯規劃的能力、思維習慣及軟技能，並可展示他們的個人強項和成就。不同的家校合作模式，不但能夠促進家校溝通，更可讓學校檢視家校合作的情況，從而讓校方更了解家長的需要，制訂更全面的計劃，並為家長提供更多的支援。以下圖 2 展示了不同持份者的協作機會。

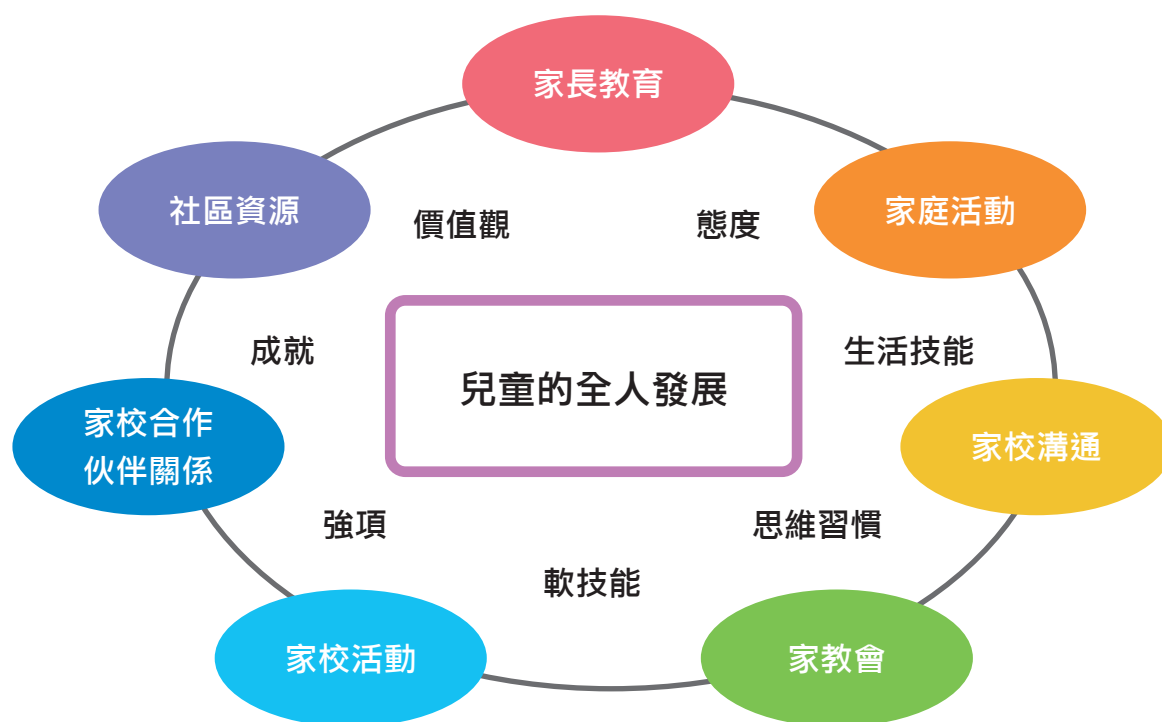


圖 2：與不同持份者的協作機會（香港中文大學香港學生能力國際評估中心，2022）

2. 培養積極的溝通

2.1 學校和家長的預防工作

積極的家校溝通是預防欺凌、自殺、上網成癮等不同問題的措施的基本元素之一。以不批判及具同理心的態度聆聽、互相交換觀點，以及理解對方的難處，均能為學校和家長建立良好溝通奠定基礎。家長和教師可積極地分享在家中／學校觀察到的兒童行為問題。雙方亦要在兒童需要協助時合力引導他們。家長和學校同心協力，了解如何聆聽有焦慮徵狀的孩子、保護他們遠離危險物品、協助他們結交有同理心及給予支持的朋輩，並與他們保持聯繫。此外，隨著資訊和媒體的廣泛應用，教導兒童理解和處理不同媒體（包括社交媒體）的資訊，能助他們學懂分析和評估有關信息，從而作出更好的決策和避免墮入潛在的陷阱。學校可以把這些元素納入有關數碼公民的校本課程中，並在最初的階段邀請家長參與，如透過資訊講座，指導家長與子女訂立使用電子裝置的界線和守則。透過參與家校活動及學校義工服務，強化學校與家長之間的關係，從而建立信任、尊重、正面的溝通和合作的伙伴關係。

2.2 八個解決問題步驟

家校合作的關鍵，在於以同理心理解雙方所面對的限制、不作肆意批評，以及在遇到無法預計的情況時能保持正面的溝通。當問題發生時，學校／家長可嘗試運用八個步驟進行家校溝通：(1) 認清問題、(2) 收集資訊、(3) 安排會面、(4) 聆聽不同持份者的意見、(5) 尊重不同意見、(6) 尋求替代方案和雙贏的解決方法、(7) 達致一個雙方同意的計劃，及 (8) 跟進

和檢討，從而建立正面的關係，讓各人參與在家校事宜中，共同培育兒童，並成為合作伙伴。以下圖 3 展示了面對不同觀點及意見時保持良好溝通應有的步驟及條件。

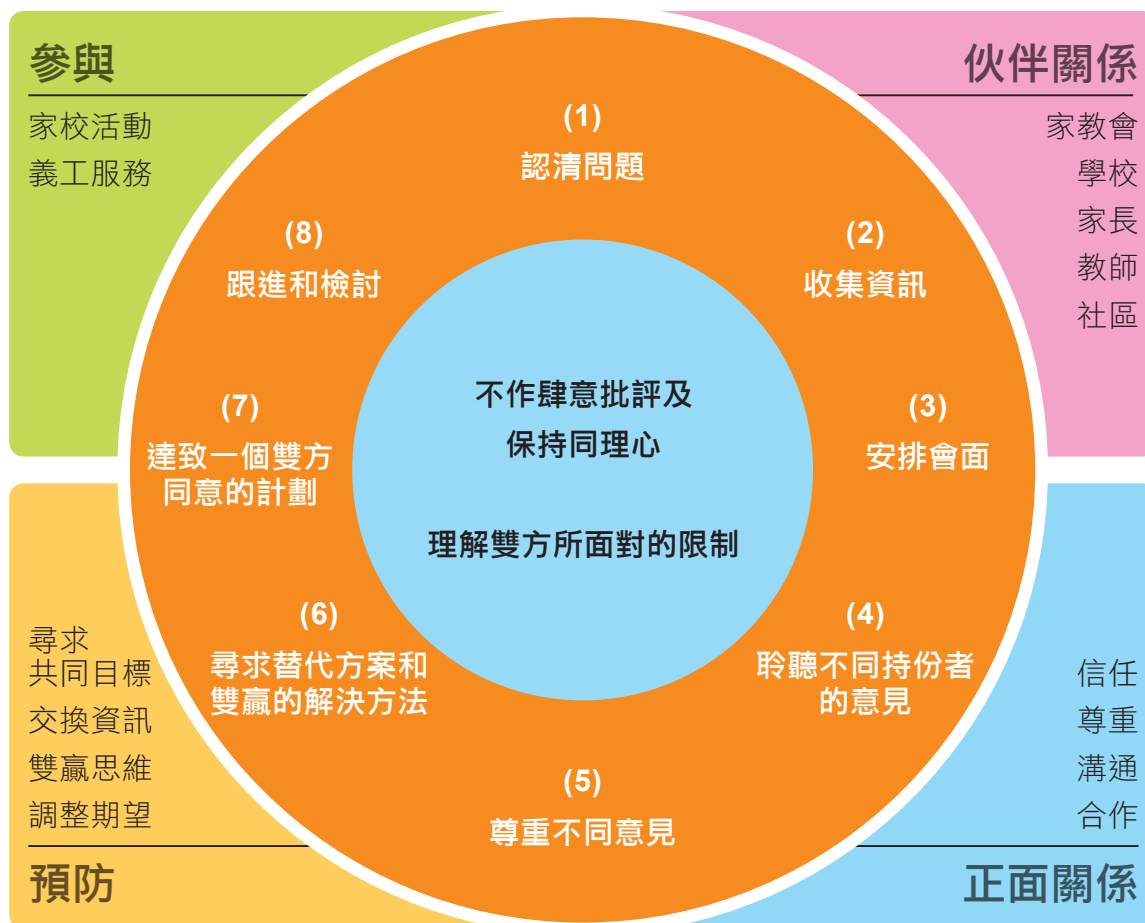


圖 3：良好溝通的條件

家長／學校應參考以下建議，以培養正面的溝通：

a. 尋求共識

家長和教師有時會持有不同的觀點。為了向兒童提供一個有利他們學習和社交發展的環境，家長在有需要時應主動聯絡學校，討論及釐清他們所關注的問題。在討論過程中，雙方應以尋求共識來調解作目標，最終達致各方都同意的解決方案。保持開放的態度並以兒童的最大利益為首要考慮，可確保各方能達致共識。

b. 交換資訊而非情緒

當家長對事件有全面的了解和足夠的資訊，才可建立信任。給家長的訊息應運用恰當的語調和內容，輔以相關及足夠的事實和資料，確保家長獲得有效和正確的資訊。兒童視家長／教師為榜樣，學習他們的價值觀、行為及核心價值，從而發展正面的社交行為。

c. 建立一個雙贏的思維

學校是社區的縮影，我們需要平衡不同持份者的需要及關注每個人的權利和責任。當制定決策時能夠考慮到可用的人力和資源、重視所有持份者的意見和以公開的方式進行討論，便可做到相互諒解。Covey (2020) 提出，雙方應找出雙贏的解決方案，因為合作相比競爭，對雙方均更有利；並建議以下五個主要元素促進各方的合作行為，包括期望的結果、指引、資源、相關責任和後果，從而促使雙方了解和共同承擔。

d. 調整期望

和諧及共識往往與一致的想法和期望有關，當家長知道學校聆聽他們的說話，便會有正面的情緒。在盡可能的情況下，雙方都應該保持冷靜，以理性的態度溝通。當問題發生時，應盡早處理、坦誠表達自己的擔憂和意向，並說出事實；同時亦需要主動聆聽對方的感受及表示理解，解釋所有決定及安排背後的原因和限制。建議可以在私人的會議室進行會面，讓所有人士有公開表達自己意見的機會。

3. 改善家長的參與

家長面對各種不同的限制，如時間、資源及需要。學校可參考以下的建議以促使家長參與家校合作活動：

- 向家長提倡家校合作的重要價值，從而提升其參與的動力。教師積極參與家庭同樂遊戲或體育活動有助促進家長的正面情緒。此外，在情況許可下亦可以為有經濟困難的家庭提供支援。
- 安排切合家長需要的活動和課程，並邀請他們主持工作坊或出席會議。家教會每年亦可舉辦一些具代表性的主題活動，以營造氛圍並加強家長之間的聯繫。
- 聆聽並尊重家長的意見，並同時闡明各類課程、活動及研討會的目標，讓家長明白活動背後的意義。
- 為完成一系列家長教育課程／工作坊、積極參與義工活動，或曾分享專長的家長設立獎勵計劃，以肯定他們的付出。

F. 示例

範疇	示例 4A	示例 4B
四	主題： 透過家校合作，培育獨立自主而正向的兒童 預期學習成果： 協助家長透過建立正面和關愛的家庭環境、建立子女的正向思維，以及處理親子關係所面對的挑戰，掌握在家培養獨立自主的兒童的知識和技能。 (詳見附錄 20)	主題： 支援子女建立目標和進行生涯規劃 預期學習成果： 協助家長透過建立目標和進行生涯規劃，掌握促進兒童個人發展的知識、技能和態度。 (詳見附錄 21)

G. 章節總結

家長和學校在培育正向的兒童方面擔當重要的角色。良好的家校溝通和合作，不但能協助兒童在小學生涯中順利過渡至不同的發展階段，亦能提升他們的學習能力、正面的態度和價值觀，以及行為的發展。為了促進正面的家校合作伙伴關係，家長可參與由學校及家教會舉辦的各種活動，亦可更積極參與、擔任家長義工或家教會委員。此外，家長應安排時間參與子女的日常學習，並為他們提供正面的在家學習環境。透過與學校共同努力，家長便能培育獨立自主、具備必要生活技能及正面價值觀及態度的孩子，讓他們活出積極正向的人生。

第六章

重點及建議

第六章 重點及建議

A. 重點

家庭對兒童發展有著重要的影響，家長是給予子女愛、關懷、保護和引導的重要人士，讓他們得以健康、愉快及全面地成長。為人父母，對所有家庭來說，可以是一個富有意義而美妙的歷程；而養育子女的責任亦是父母的終身承諾。要支援家長面對充滿挑戰的育兒過程，我們需要為他們提供優質的家長教育，讓他們獲取最新的知識、掌握切合子女年齡的育兒技巧和正面的態度，從而促進兒童發展、家庭關係，以及子女和家長的身心健康。家長應透過有效的解難、壓力應對及自我關顧的技能，與子女一起建立家庭的抗逆力並維持身心健康，以面對子女在小學階段成長的挑戰。再者，在子女教育方面，家長和學校既是共同協作者，也是重要的合作伙伴。正面的家校伙伴關係能支援兒童的學習和發展需要，並於家庭或學校層面提升他們的學習動力和成果。

建基於研究調查及從不同持份者收集有關他們對小學家長教育的觀點和意見，小學課程架構延續了幼稚園課程架構中的以下四個核心範疇：

- 範疇一：認識兒童發展
- 範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展
- 範疇三：促進家長身心健康
- 範疇四：促進家校合作與溝通

小學課程架構是以實證為本方式制訂，家長教育的不同持份者可參考此架構，為香港小學生的家長設計和推行有系統的家長教育課程和活動。

B. 建議

1. 系統化家長教育的重要性

兒童的發展需要和能力會隨著時間而轉變，因此，育兒工作是持續而又多變的。世上並沒有單一有效的育兒技巧。有些技巧對於幼稚園兒童可能很有效，但對於小學階段的兒童卻未必完全適用。在兒童的每一個發展階段，家長需要持續學習並採用不同的育兒策略。正因如此，為育有不同發展階段子女的家長設計家長教育課程和活動十分重要。有系統的家長教育架構應採用螺旋式的方法，當中必須包括針對不同年齡兒童的知識和有效策略，讓家長能應付兒童不同發展階段的挑戰。小學課程架構是幼稚園課程架構的延續，當中涵蓋中童期兒童發展、小學階段兒童發展和育兒挑戰的特定課題，輔以實用的知識，並強調小學與家長之間的合作。家長必須持續學習各種切合子女年齡的育兒技巧，以照顧兒童在不同階段的不同需要，並促進兒童健康、愉快和均衡的發展。

2. 推行家長教育的靈活性

身處多元文化及急速步伐的社會，家長教育的服務提供者應靈活應變，以切合不同背景家長的需要。訂定家長教育課程和活動時，可考慮籌辦者、目標群組、活動目標和資源等因素，採用不同的模式。一般而言，家長教育課程和活動的設計，應以「兒童為中心」和「家長為本」為方針，例子包括提供多個活動時段以配合家長的日程；運用互動學習活動和日常生活例子、設計簡單圖像闡釋抽象概念和理論；以及透過評估問卷收集家長的回饋和意見。

家長教育課程和活動的設計，需要顧及兒童和家長的相應特質和需要，同時亦應考慮多項因素，包括文化和社經背景、性別、家庭結構、兒童照顧者的類別（例如：在職父母、祖父母及家庭傭工），以及有特殊教育需要的兒童。家長教育的籌辦者可善用科技（例如：透過網上及社交平台），讓家長更易獲取相關教材；亦可為非華語家長提供切合其需要的家長教育課程和活動（例如：幫助他們認識本地教育制度，以及向他們介紹社區的教育資源）。

毫無疑問，學校提供最直接而有效的渠道，讓家長參與。焦點小組訪談和量性調查的結果顯示，大部分受訪者都同意家長教育的重要性，並認為校本家長教育課程和活動，是匯集背景和處境相似的家長的最有效方法。學校須進行自我評估及需要分析，以辨識家長的需要，然後參考小學課程架構，籌辦合適和有系統的家長教育課程和活動。除了學校層面，由非政府機構及其他團體舉辦的社區家長教育課程和支援小組，也能協助在社區內推廣家長教育，並營造有利兒童發展的良好家庭氛圍。

3. 推廣「以實證為本」的家長教育方式

本地學術界和其他專業現在較常採用「以實證為本」的方式推行家長教育，這方式透過研究實證、專業知識、臨床實踐和觀察，確保家長教育資料的有效性。在恆常的檢討和改進下，「以實證為本」方式推行家長教育能提高家長教育的質素，以適切地應對現代的育兒挑戰。此外，在香港這個多元文化的環境，不同文化背景的家庭可能有不同的育兒方式，有需要透過研究實證，發展能配合文化差異的家長教育課程和活動。

附錄

附錄 1 為制訂小學課程架構而進行的研究

項目團隊採用了結合質性和量化研究方式的混合方法，以及多階段研究取向方法（夾心模式），如圖 1 – 2 所示，以制訂以數據為基礎並「以家長為本」的小學課程架構。研究目的旨在制訂具實證支持的小學課程架構，並確保架構的內容配合其目標。在研究過程中，項目團隊收集了來自不同持份者並與家長教育核心內容相關的重要數據，如事實、需要、關注和看法，用以制訂小學課程架構。

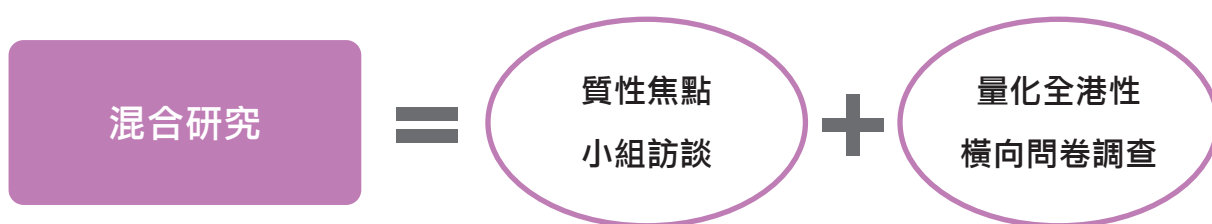


圖 1: 結合質性和量化研究方式的混合方法

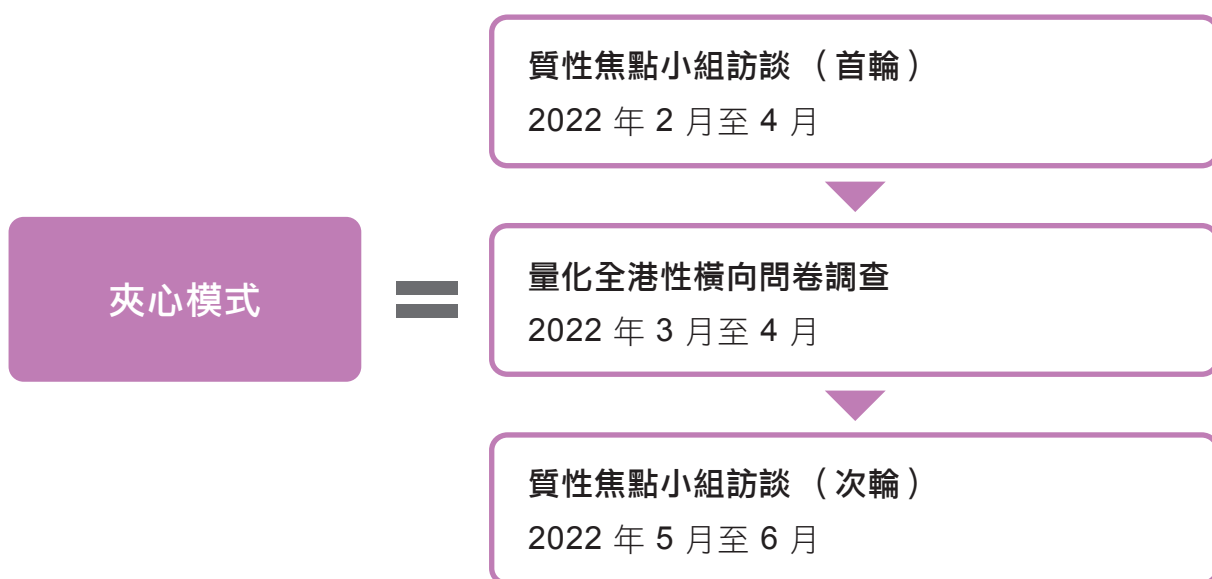


圖 2：多階段研究方法（夾心模式）

研究包含了兩輪持份者（包括華語和非華語小學生家長，以及為這些兒童和家庭提供服務的專業人士）焦點小組訪談，以及一個量化網上問卷調查，藉此收集小學校長、教師和家長，以及準教師和專上本科生的意見。

首輪焦點小組訪談和全港性網上調查收集所得的數據，協助制訂課程架構和四大範疇，而次輪焦點小組訪談的數據，則用於後期階段微調小學課程架構的擬訂本。

1. 首輪焦點小組訪談

在 2022 年 2 月至 4 月期間，項目團隊舉行了六場焦點小組訪談，共有 65 位參加者。在這六場訪談中，有四場的對象是小學及中學校長和教師、社工、兒科醫生、精神科醫生、教育心理學家、臨床心理學家、律師、福利工作員，以及非政府機構、辦學團體和家長教師會聯會的代表；參加的專業人士共有 42 位，當中 12 位具有服務非華語社群的經驗。其餘兩場則為小學生家長而設，共有 23 位參加者，包括 15 位華語家長和八位非華語家長。鑑於本港當時的疫情，所有焦點小組訪談都以網上進行，並在事先徵得參加者的書面同意後進行錄影。

2. 量化全港性橫向問卷調查

問卷的調查對象是小學校長、小學教師、中小學準教師、小學生家長，和以準家長身份參與的 18 歲或以上的專上院校學生。問卷調查在 2022 年 3 月至 4 月進行，項目團隊向全港 18 區共 646 間小學及九所專上院校發送了網上問卷，合共收回 1182 份有效問卷。

3. 次輪焦點小組訪談

曾參與首輪焦點小組訪談的參加者再次獲邀出席次輪焦點小組訪談。次輪焦點小組會面的目的，是向參加者簡報第一輪焦點小組訪談和全港性網上問卷調查的結果，以及接近完成的四個核心範疇擬訂本。最終，項目團隊在 2022 年 5 月至 6 月期間舉行了五場次輪焦點小組訪談，參加者包括 11 位家長（6 位華語和 5 位非華語家長）及 20 位專業人士。跟首輪焦點小組面談一樣，參加者在網上進行次輪焦點小組訪談，而有關訪談均在事先徵得參加者的書面同意後進行錄影。

4. 示例試行工作坊

項目團隊為小學課程架構的四個核心範疇共設計八個示例，每個範疇各有兩個示例。為檢視和進一步完善這些示例，項目團隊在 2022 年 5 月至 6 月期間為小學家長舉辦了八場示例試行工作坊，工作坊以混合模式（實體及網上）進行，以收集他們的意見。華語和非華語家長獲邀參加分別為他們而設計的場次，合共有 386 位家長參與示例試行工作坊。

附錄 2 初小及高小兒童發展階段概要

1. 初小階段（大約 6-9 歲）

範疇	身體		認知		心理社交		群性	情感	品德	
年齡	腦部	大小肌肉、自理能力	認知	語言、溝通	執行功能	心理社交	同儕關係	情感	品德	
6-9 歲	1. 腦部持續發展及腦突觸得到修剪，以致腦部運作得更有效率	大肌肉 1. 協調能力有所提升，能做出更複雜的動作（例如跳繩、踏單車、接細小的球）	1. 能以邏輯思考解決具體的問題，但難以理解抽象或假設的概念 2. 能更理解因果關係 3. 懂得看時間 4. 理解數字概念，能做加減運算	1. 能應付日常溝通 2. 掌握更複雜結構的句子及文法 3. 能夠用被動語句、條件語句，開始理解比喻	1. 抑制控制持續發展，導致能更長時間持續專注（約 30 分鐘）和有更好的自我控制（例如遵守規則） 2. 工作記憶能力不斷增長，從而提高了同時處理更多信息的能力 3. 彈性思維和策劃能力繼續進一步發展，但計劃可能容易出錯 4. 以上各項技能都未完全發展，容易出錯，需要成人指導	1. 當兒童的主動性受到讚賞時，他們會更有成就感，但他們的主動性沒有受到鼓勵或受限制，他們或會懷疑自己的能力	1. 視對他們友善的人為朋友，同時也會善待朋友，但期望朋友會公平地回報自己 2. 能夠跟他人合作和玩耍 3. 傾向喜歡跟同性朋友交朋友	1. 更能觀察自己及他人的情緒 2. 應對壓力時，初期會較傾向依賴照顧者的安慰，其後逐漸會依靠情境解難來應對壓力 3. 較為懂得用說話溝通表達負面情緒，而並非用非語言表達（例如打人）	1. 初期的道德判斷是基於獎賞與懲罰 2. 逐漸會開始考慮是否得到其他人的接納和認可	
		小肌肉 1. 小肌肉能力繼續進步，能夠繪畫、在校簿格內書寫較小的字、用簡單工具、玩樂器								
		自理能力 1. 自行梳洗、如廁（日與夜） 2. 逐漸學會自己處理基本學校事項（例如在協助下執拾書包、專注大概 30 分鐘做功課） 3. 能夠獨立地做簡單家務（例如整理床鋪、擺放餐具）								

2. 高小階段（大約 10-12 歲）

範疇 年齡	身體	認知			心理社交	群性	情感	品德	
	腦部	大小肌肉、自理能力	認知	語言、溝通	執行功能				
10-12 歲	1. 腦部持續發展及腦突觸得到修剪，以致腦部運作得更有效率 2. 與執行功能技能有關的前額葉皮層生長突增	大肌肉 1. 運動技巧和體能活動能力越來越精進 小肌肉 1. 能夠掌握更細緻動作（例如能夠刺繡縫紉） 自理能力 1. 能夠更長時間自己組織及處理學校事項（例如帶齊需要的書本 / 文具、專注大概 45 至 60 分鐘做功課、計劃簡單報告如閱讀報告、跟隨日程表） 2. 能夠做更長時間及較複雜的家務（例如吸塵） 其他生理變化 1. 可能會出現提早發育的跡象，如女童的胸部開始發育、男童患上長出毛髮以及聲音變沉	1. 開始能夠理解和推理抽象概念 2. 能夠作出乘除數學運算，理解分數概念和小數點	1. 能應付日常溝通 2. 有能力策劃並寫出短篇文章 3. 能好好運用社交語用能力（能按交談對象調節自己用語） 4. 開始理解非字面語言（例如諷刺、挖苦）	1. 抑制控制持續發展，導致更長時間持續專注（約 45 至 60 分鐘）和有更好的自我控制（例如遵守規則） 2. 工作記憶能力持續增長，從而提高了同時處理更多信息的能力 3. 彈性思維和計劃能力繼續進步發展，但仍缺乏充分抽象思維能力來形象化計劃中的長期後果 4. 以上各項技能都未完全發展，需要成人指導	1. 當兒童的主動性受到讚賞時，他們會更有成就感，更動盪，但取，但如果他們的主動性沒有受到鼓勵或受限制，他們或會懷疑自己的能力 2. 開始探索自己的身分	1. 由關注自己是否被朋友公平對待，逐漸發展至跟特定朋友建立情感更親密的關係（例如：分享秘密） 2. 很大機會有一位最愛好的朋友，並喜愛跟對方談話 3. 可能會跟朋友有衝突，但會學習和平地處理 4. 認為朋輩關係十分重要 5. 欺凌問題在此年齡階段可能會較頻繁發生 6. 在此階段後期的兒童可能會開始對異性產生興趣	1. 更擅於覺察他人的情緒，對其他人有同理心 2. 應對壓力時，開始能夠自行想出多個解決辦法和不同策略	1. 開始基於是否得到其他人的接納和認可，而作出道德判斷 2. 後期會發展至以是否符合社會的常規與法律作為道德判斷的基礎

參考資料

- American Psychological Association. *Cognitive and social skills to expect from 6 to 10 years*. <https://www.apa.org/act/resources/fact-sheets/development-10-years>
- American Speech-Language-Hearing Association. *Your child's communication development: Kindergarten through fifth grade*. <https://www.asha.org/public/speech/development/communicationdevelopment/>
- Anderson, V. A., Anderson, P., Northam, E., Jacobs, R., & Catroppa, C. (2001). Development of executive functions through late childhood and adolescence in an Australian sample. *Developmental Neuropsychology*, 20(1), 385-406.
- Best, J. R., Miller, P. H., & Jones, L. L. (2009). Executive functions after age 5: Changes and correlates. *Developmental Review*, 29(3), 180-200. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792574/>
- Best, J. R., & Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child Development*, 81(6), 1641-1660. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3058827/>
- Centres for Disease Control and Prevention (CDC). *Middle childhood (6-8 years of age)*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>
- Centres for Disease Control and Prevention (CDC). *Middle childhood (9-11 years of age)*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>
- Dawson, P., & Guare, R. (2018). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*. Guilford Press.
- Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *The Future of Children*, 9(2), 30-44.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic Books.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S. (2018). *The development of children*. Worth.
- Mah, V. K., & Ford-Jones, E. L. (2012). Spotlight on middle childhood: Rejuvenating the 'forgotten years'. *Paediatrics & Child Health*, 17(2), 81-83.
- Raisingchildren.net.au. *5-8 years child development*. <https://raisingchildren.net.au/school-age>
- Raisingchildren.net.au. *Pre-teens (9-11 years)*. <https://raisingchildren.net.au/pre-teens>

- Stanford Medicine Children's Health. *The growing child: School-age (6 to 12 years)*. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=the-growing-child-school-age-6-to-12-years-90-P02278>
- Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68-91). Jossey-Bass.
- Selman, R. L. (1981). The child as friendship philosopher. In S. R. Asher & J. M. Gottman (Eds.), *The development of children's friendships* (pp. 242-272). Cambridge University Press.
- Traumatic Brain Injury Resource for Survivors and Caregivers, Northeastern University. (n.d.). *Brain changes over the lifespan*. <https://web.northeastern.edu/nutraumaticbraininjury/braintbi-anatomy/brain-changes-over-the-lifespan/>
- Tyler, S. (2020). *Human behaviour and the social environment I*. https://uark.pressbooks.pub/hbse1/chapter/physical-development-in-middle-childhood-ch_16/
- Van der Molen, M., & Molenaar, P. (1994). Cognitive psychophysiology: A window to cognitive development and brain maturation. In G. Dawson & K. Fischer (Eds.), *Human behaviour and the developing brain*. Guilford.

附錄 3 小學生壓力來源的例子

壓力來源	家長可以做甚麼？
自我形象 - 我是否過早或過遲步入青春期？ - 我的外貌或身形好看嗎？ - 我夠好嗎？	- 引導子女發掘和欣賞自己的長處及接納自己。 - 不要拿子女和別人比較。 - 鼓勵子女參與活動並探索興趣。 - 教導子女如何回應他人的評語，著力改善自己以求進步，而非滿足他人的期望。
與父母和家庭成員的關係 - 我怎樣才能與父母更融洽地相處？ - 我怎樣可以減少與兄弟姐妹的爭執？	- 主動跟子女溝通。 - 以開放和真誠態度與其他子女和家庭成員溝通。 - 表現接納、理解和關心。
學業前途 - 我怎樣才能取得更好的成績？ - 成績不好會否被責罵嗎？ - 我能在校園生活中獲得成功嗎？	- 引導子女發展有效的學習技巧，以及解難和調控情緒的策略。 - 幫助子女訂立明確的學習目標和個人目標。 - 引導子女著重體驗學習過程，而非成績和等級。
交友及與異性相處 - 我可如何結識朋友和維繫友誼？ - 我應否約會？ - 我可如何吸引異性？	- 主動與子女討論話題。 - 抱持開明態度，表現關心和同理心。 - 分享你自己的故事。 - 教導子女交友時要注意個人安全和隱私。

參考資料：

學生健康服務 (2021)。《青少年心理健康》。香港特別行政區政府衛生署。https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html

附錄 4 支援子女發展執行功能的方法

需要關注的行為	執行能力技能	家長可以做甚麼？
離開座位、容易分心	反應抑制	初小： 家長應安排寧靜的空間，盡量減少令人分心的事情，例如電視、智能手機、玩具、兄弟姐妹和其他家庭成員。
		高小： 家長可以跟子女一同討論課業的目的，並且協商合理完成課業的時間，以協助子女自己承擔學習的責任。
不專注、發白日夢	持續專注	初小： 家長應幫助子女將任務分拆成多個易於處理的小任務，並在完成小任務後給予休息時間。
		高小： 透過引發子女對所學內容及其在日常生活中應用的好奇心和動力，家長的角色從給予指示變為促進子女自學。
拖延、錯過期限，忘記與朋友的約會／活動日期	策劃、訂定優次和組織	初小： 家長可支援和引導子女安排任務的優次，並可使用計時器和時間表等有用的工具。
		高小： 子女在過程中需要更多的自主和參與。家長應該協助他們使用計劃表／提示卡／待辦清單安排任務的優次。如他們有足夠的自制能力，可以考慮使用電子時間表。
放棄艱難的任務／遇上遊戲難關時停步不前	靈活認知	初小： 家長可以給予子女指導和建議以協助子女克服困難，而非替他們完成任務。子女堅持繼續任務或遊戲時，可給予讚賞。
		高小： 家長可以鼓勵和支持子女逐步解決問題，而不是馬上為他們提供答案。
犯下粗心大意的錯誤，忘記或無法應用學過的知識	工作記憶	初小： 家長可以建議子女大聲朗讀、標示重點、使用簡單的圖像組織、自行檢查答案等。
		高小： 家長可以提醒子女溫習技巧，鼓勵多使用解難和自我調節的策略，並多加肯定和讚賞。

附錄 5 不同的學習風格

Fleming (2001) 提出 V-A-R-K 系統，以了解一個人於學習時如何運用四種感官吸收資訊。人們會運用所有感官，但可能會偏重使用其中一種。	
1. 視覺型	這類人喜歡透過視覺學習。 他們有良好的視覺記憶，並偏好以視覺展現資訊，例如圖畫、圖表、圖像、流程圖、心智圖等。 佈局、圖案、設計和顏色均具有重要的含義。
2. 聽覺型	這類人喜歡透過聽覺學習。 他們有良好的聽覺記憶，並能從討論、講座、口頭簡報和聆聽故事中獲益。
3. 讀寫型	這類人喜歡以文字形式展現資訊。 他們喜歡使用書本，看重語言的精確度，並且經常引用句子，運用列表、文字、書籍和操作手冊。
4. 動覺型	這類人透過體驗、實踐和模擬去學習。 他們擅長回憶事件，並且將相關感覺或體驗跟回憶連繫起來。他們享受體能活動、實地考察和物件操作。他們較難安坐教室中。

Honey and Mumford (1986) 將學習風格描述為一個連續的統一體系，一個人的學習風格會隨時間而轉變。然而，漸漸地，人們通常會偏好和依賴其中一種或多種風格。	
1. 行動型	這類人透過行動學習。他們喜歡投入各種體驗、活動和小組工作中，去分享和測試想法。他們思想開放且有熱誠，對重複的事情感到無聊，不太熱衷於規劃。他們會透過實驗、分組研習、角色扮演和解難等活動學習。
2. 反思型	這類人愛在旁觀察。他們喜歡盡所能收集最多的資料，進行分析，然後才作出決定。他們會參考自己過往的經驗和其他人的觀點來分析大局，故需要更多時間才能作決定。他們會閱讀不同的資料，使學習更為有效。
3. 理論型	這類人善於將觀察結果運用和整合到框架中，並評估如何把新資訊套入現有知識。他們能夠運用邏輯一步一步地拆解問題。他們的思維有序和有組織。他們可能不太喜歡主觀或模稜兩可的資訊，在未充分理解事情前不會鬆懈。他們比較擅長學習知識模型、概念和事實。
4. 實用型	這類人喜歡尋找和運用新意念。他們著重實際影響，並將「甚麼辦法可行」納入他們的思維。他們對自己使用新意念充滿信心，並且善於解難。他們可能不會花時間分析失敗。他們的學習在解決實際問題方面的表現會較佳。

Kolb (1984)

以學習者接受和內化資訊的方式，將學習者分為四種學習風格。

1. 擴散型 （具體體驗，反思觀察）	這類人會提出「為甚麼？」的問題。他們想知道新資料能如何與他們的經驗和興趣聯繫。他們較喜歡通過觀察、腦力激盪法和收集資料來學習。他們具想像力和敏感度。
2. 同化型 （抽象概念，反思觀察）	這類人會提出「甚麼？」的問題。他們較喜歡以有條理、簡要且有邏輯的方式呈現資訊。他們需要時間反思。
3. 聚斂型 （抽象概念，積極實驗）	這類人會提出「怎樣做？」。他們較喜歡參與明確清晰的任務。他們會在容許錯誤的安全環境下透過反複試驗來學習。他們透過解決問題和完成技術性任務來學習，並且擅長將想法轉為實際用途。
4. 適應型 （具體體驗，積極實驗）	這類人會提出「假如」的問題。他們較喜歡在解決問題時應用新知識。他們是以人為本，喜歡實踐的學習者，並較依靠感覺而非邏輯。

參考資料：

- Fleming, N. D. (2001). *Teaching and learning styles: VARK strategies*.
 Honey, P., & Mumford, A. (1986). *The manual of learning styles*. Peter Honey.
 Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.

附錄 6

過度使用互聯網及電子裝置對健康的不良影響 (衛生署, 2014)

對健康的不良影響	預防或減少不良影響的實用建議
長期缺乏運動而引致體能及肥胖問題	• 每次注視電子屏幕 20 至 30 分鐘後，小休 20 至 30 秒 • 轉換姿勢、眨眼及做肌肉鬆弛運動 • 使用電子裝置時姿勢要正確，並且有適當承托 • 最多連續使用 1 小時 • 每天的電子裝置娛樂時間最多兩小時 • 每天合共做最少 1 小時的體能活動
長期缺乏運動而引致肌肉／骨骼問題	
長時間使用電子裝置，以及受高音量影響引致的視力和聽力問題，如眼澀、視力模糊、聽力受損	• 調校適當屏幕光度、字體大小及工作枱高度 • 眼睛與電腦屏幕保持最少 50 厘米距離，與平板電腦保持最少 40 厘米距離，而與智能電話保持最少 30 厘米距離 • 遵循 60-60 規則：把流動電子裝置的音量調校至不多於最高輸出量的 60%，每天合共收聽不多於 60 分鐘
做其他事情時（例如在街上走路）使用電子裝置，以致發生意外和受傷	• 做其他需專注的事情時，避免使用電子裝置
因電子裝置經不同人使用後未有適當的消毒而受感染	• 定期清潔屏幕表面，避免與他人共用電子屏幕裝置

參考資料：

衛生署 (2014)。《「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告》。香港特別行政區政府。https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/report/files/e_report.pdf

附錄 7 小學生家長的主要壓力來源

壓力來源是指對人構成壓力的情況或事件。基於每個人的態度、感知、處理壓力能力、個性和生活方式各有不同，每個人的壓力來源也會有所不同。一般來說，家長面對的壓力來源主要有四大類：

災難性事件

不可預知的大規模事件，如戰爭、自然災害、大流行病等

重大生活改變

人生轉折（可以是正面或負面的事件），如轉校、搬家、分離、疾病或死亡等

日常瑣事

日常問題：交通擠塞、惱人的兄弟姐妹、接放學時排長龍、遺失錢包或智能電話、家庭衝突等

外在環境

身處的環境令人感到壓力，而這些情況會容易被人忽略：惡劣天氣情況、污染、嘈吵的鄰居等

附錄 8 壓力應對機制舉隅

家長可嘗試及發展適合自己的壓力應對策略：

壓力應對機制	例子
問題焦點應對策略	
• 收集信息	獲取有助解決問題的資訊
• 採取行動	掌控當刻情況並採取積極措施應對壓力來源
• 評估利弊	分析處理壓力來源的不同方案
情緒為本應對策略	
• 採取迴避策略	將注意力從壓力來源轉移到其他活動上
• 分散注意／脫離接觸	與壓力來源保持距離，以減少或消除其影響
• 積極評價	專注於壓力來源的正面影響，以減低其負面影響
• 否認	拒絕承認壓力來源的存在
• 接受	接受問題的存在，明白無法改變現狀
• 尋求社會支援	向能夠提供建議或協助解決問題的人求助
意義為本應對策略	
• 尋找益處	在經歷壓力後發現新的個人強項
• 適應性目標過程	根據形勢變化重新評估目標，訂立有利家庭新一階段的新替代目標
• 重新排列優先次序	調整優次，如排列生活問題的優次
• 為事件注入積極意義	在壓力的情況下尋求正面意義
• 尋求宗教／精神意義	祈禱、練習靜觀、冥想等

附錄 9 增強身心健康的技巧

從強項為本的角度來看，人們能夠簡單地通過身體自然放鬆的反應去對抗壓力，回復深度休息的狀態以幫助身體減慢呼吸頻率及心跳率、降低血壓，而最重要是讓身心進入平衡狀態。鬆弛技巧有助家長應對日常的親職壓力，改善他們的身心健康。除了本附錄提及的鬆弛練習，《家長教育課程架構（幼稚園）》也介紹了其他鬆弛練習。

1. 深呼吸

步驟

- i. 找一個舒適的地方坐下或躺下，背部挺直、把你的雙手平和地放在肚子上；
- ii. 用鼻子吸氣同時擴張腹部，放置在肚子上的手應會升起；
- iii. 用口慢慢呼氣，盡可能排出最多空氣，同時收縮你的腹部肌肉。放置在肚子上的手應會下降。
- iv. 慢慢地重複以上動作，並感受下腹的起伏。當呼氣時，慢慢默數。

2. 靜觀步行

到一個讓你感到安全和平靜的地方散步，最好是大自然的環境。慢慢地走，並專注於每一次的呼吸。嘗試在走路時感受每一個感官的細微感覺，可以是任何看到、聽到、嗅到、嚐到和感覺到的事物。享受當下，留意身體與環境之間的互動。散步時間長短因應個人喜好而定，可以是幾分鐘，甚或幾個小時。

3. 寫日記

當家長在教養上遇到挑戰，可能會難以控制憤怒，甚或情緒爆發。在孩子面前表現得情緒失控絕不恰當，因此，把想法寫在日記上可為家長提供宣泄負面 and 忿怒想法的途徑。把所有負面事情留在日記中，有助避免負面情緒受壓抑而變得無法控制。

附錄 10 培養健康睡眠習慣的建議 (衛生防護中心, 2013 及 2018)

成人	兒童
建立睡眠常規。即使在周末，每天睡覺和起床的時間應大致相同，這有助身體形成自然的睡眠週期，促使晚上有較佳的睡眠。	確保兒童有充足的睡眠，根據孩子的年齡設定適合他們的睡覺和起床時間。為兒童訂定一個切合年齡的午睡時間表，避免長或頻繁的午睡時間，以免影響兒童晚間的睡眠。
保持活躍。適量的運動和鍛煉可加快入睡過程和改善睡眠質素。然而，要避免在睡前進行劇烈運動。	- 多到戶外和做運動。 - 鼓勵兒童自行入睡。如有需要，可給子女有舒緩作用的陪伴物，如熊仔玩偶，以幫助他們克服恐懼。
避免在睡前大吃大喝，因這樣會導致消化不良和尿頻，因而影響睡眠。睡前可以先上洗手間。	每日定時用餐。確保孩子不會餓著肚子睡覺，但亦要避免臨睡時讓孩子吃大餐。
- 避免進食任何含有咖啡因的東西，如汽水、咖啡和茶。咖啡因會抑制褪黑激素（有助加快入睡並增長睡眠時間的激素）的分泌，並刺激腎上腺素（使人保持清醒的激素）的釋放。 - 若要飲酒，應限制酒精攝取，因酒精會干擾睡眠。	限制孩子吃高糖份的食物和飲料，如巧克力和汽水，不要讓他們進食咖啡因含量高的食物，包括咖啡和茶。
除睡覺外，不要在臥室進行其他活動，如上網或躺在床上看電視。	限制兒童在睡覺前使用電腦或玩電子遊戲，也不要讓他們進行高強度的活動（如激烈的遊戲）。
營造有利睡眠的環境。選擇舒適的床墊和枕頭。減低光線和噪音，避免房間的溫度過高或過低，並保持空氣流通。	- 建立平靜的睡前常規，例如閱讀書籍或穿上喜愛的睡衣。 - 確保孩子感到舒適，而臥室維持在適當的溫度、減少光線和噪音。

參考資料：

衛生防護中心 (2013)。睡眠 — 健康之本。《非傳染病直擊》。香港特別行政區政府衛生署。https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013_chin.pdf

衛生防護中心 (2018)。漫漫長夜無眠。《非傳染病直擊》。香港特別行政區政府衛生署。https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_march_2018_chin.pdf

附錄 11 解決衝突技巧

1. 與家庭成員合力解決問題

尊重並鼓勵子女去提出一些對雙方都公平的解決方案，這有助訓練他們站在別人的角度思考。雖然讓子女自行處理紛爭可以從中發展他們的解決衝突技巧，但家長亦要注意他們處理意見分歧的方法，確保他們採用有建設性、積極及和平的解決方法。

衝突發生時，雙方對事件往往有不同的說法。家庭成員應聆聽每一方的說話，並加以尊重，期間不要打斷或作出批評。跟家長討論問題後，子女的心情一般會有好轉，尤其當他們感到能夠表達自己的想法，並且有人持平地聆聽。

2. 通過對話解決問題

鼓勵家庭成員一同處理分歧或衝突事件。通過了解大家關注的事情，以及描述背後的需要，大家可一起探求解決問題的方法。

3. 探討分歧和衝突背後的顧慮和立場

家庭成員應積極傾聽對方的關注點，因為聆聽有助彼此更了解對方的心情和立場。家長亦須一樣。在教導子女聆聽別人意見之前，家長應先主動聆聽子女的意見。在實踐上，家長可安排能安靜地與子女單獨相處的時間，傾聽子女的顧慮和立場，從而更深入地明瞭子女內心的掙扎。透過肯定他們的感受、不打岔或批評，家長和子女便可得出更好的解決問題的策略，並能維持良好親子關係。

4. 使用「我 - 訊息」，避免過於嚴厲

說話時避免使用「你」字作為開端，因為這會令對方有被指責的感覺。要令話語聽起來較婉轉，而又能保留你想要表達的信息，可以用「我感到」代替「你」。例如，當孩子晚歸時，與其說「你為什麼這麼晚回家？你太頑皮了！」；你可以這樣說：「我感到很擔心和焦慮，因為你今天比平日晚了一小時回家，而我沒有聽到你的消息，很擔心你遇到了不好的事情。日後如果你有可能晚歸的話，我希望你與我聯繫。如果你會晚歸，我需要你告訴我。」透過這種溝通方式，對方更能體恤和明白你的想法和感受，因而有助解決問題。當說話的一方感到對方有聆聽和理解自己的說話時，便可改善和促進健康的關係。

5. 共同處理問題

家庭成員應採取開明和積極聆聽的方式，展開具建設性的對話。大家可以分享在分歧背後彼此的顧慮和感受，並確定自己是否能準確地明瞭對方的需要，然後達成共識。

6. 避免人身攻擊或身體／語言傷害

在處理衝突時，家庭成員需要注意，人的情緒很容易被觸發，而緊張的氣氛也可以瞬間加劇。如果遇到這種情況，家庭成員可以先停下來，另行安排時間處理問題。如果爭論演變成口頭或身體傷害時，另一名家庭成員便要立即介入。家長亦可以訂定家庭規則，尤其與子女一起訂立，並需明確說明家中絕對不會容許任何形式的攻擊性行為。

7. 協商解決方案並作出共同決定

家庭成員應探討不同的方案以處理問題。大家可以提出不同的方案進行討論，然後評估每個方案的利弊，再嘗試縮小選擇範圍。然後，大家便可選取雙方同意而又最能接受的解決方案。

8. 落實解決方案、監察和評估

在落實所選的解決方案時，因應實際情況再調整或修改方案是很常見的。家庭成員應保持開明的態度，以致大家可討論並達成新的協議。

9. 家庭中的接納和寬恕

接納和寬恕是維持家庭和諧關係的關鍵。家長和子女需要共同努力維持良好的協作關係，一起面對挑戰。家庭成員互相攻擊會傷害和破壞整個家庭的關係。

每個家庭成員皆是獨特的個體，因此大家必須接受每個成員在價值觀、信念、人生選擇、興趣、關注點上都有不同的思維方式和期望。家庭存在不同的意見是沒問題的。家庭中每個成員的決定，包括子女的決定，都應得到接納和尊重。能設身處地為其他成員著想對加強彼此的了解尤其重要。如家庭成員都只從自己的角度理解情況，而不理會他人的想法，那麼家庭關係便會逐漸變差。因此，家庭成員的相處之道，應要保持開明的心態，接納別人的弱點，並且懂得從別人的角度思考。

寬恕也是家庭關係及家庭協商一個非常重要的元素。只有當家庭成員感到安全和舒適時，大家才會分享自己的感受和意見。例如，在親子關係中，如果子女覺得自己會受到批評、指責、不友善對待甚或被忽視，他們便不太願意與家長交談。

附錄 12 家長教師會的目標及功能

家長教師會（家教會）是學校與家長之間的橋樑。家教會不但就學校發展提供意見，也積極參與和舉辦不同類型的家校合作活動。

根據家庭與學校合作事宜委員會出版的《家長教師會手冊》（2012），家教會的目標及功能包括：

- 促進家長與學校之間的聯繫及溝通，建立伙伴合作關係。
- 透過家校緊密合作，共同促進子女在學業和身心各方面健康成長。
- 透過策劃及舉辦各類發展性及康樂性活動，發展家長潛能，加強父母與子女關係。
- 藉著家長教育，讓家長更明白子女的需要，關注青少年政策。
- 讓各家長及學校就校政提出意見，推動學校發展。
- 選出學校法團校董會的家長校董，與其他校董共同管理學校。

參考資料：

家庭與學校合作事宜委員會（2012）。《家長教師會手冊》。[https://www.chsc.hk/upload/attachments/pta_handbook/Whole_Book\(Chinese\).pdf](https://www.chsc.hk/upload/attachments/pta_handbook/Whole_Book(Chinese).pdf)

附錄 13 家長教師會聯會的目標及功能

- 家長教師會聯會（家教會聯會）得到家庭與學校合作事宜委員會的支持，與教育局一起結集地區資源，共同為深化家校合作而努力（家校合作及家長教育專責小組，2019）。現時全港各自成立了十八個家教會聯會，各聯會分別聯繫區內的家教會，協力尋求共同福祉。
- 家教會聯會的職能包括協助區內成立家教會、促進區內家教會的聯繫和交流、推動家長教育、發展親子教育，並就有關教育及家校合作事宜，向當局提出意見。

參考資料：

家庭與學校合作事宜委員會 (2022)。《家長教師會聯會簡介》。https://www.chsc.hk/show_content.php?act_id=5&lang_id=2&c_id=1786&category_id=97

家校合作及家長教育專責小組 (2019)。《家校合作及家長教育專責小組報告：「正向家長助成長 跨界合作齊創新」》。教育統籌委員會。https://www.e-c.edu.hk/doc/tc/publications_and_related_documents/education_reports/Report_TF%20on%20HSC_tc.pdf

附錄 14 示例 1A：支援子女的幼小銜接

範疇	範疇一：認識兒童發展
目標參加者	子女就讀初小（小一至小三）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工及教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 了解子女升讀小一時面對的挑戰及適應困難的表徵； b. 掌握提升兒童發展五大範疇的功能的知識和技能，讓他們有更好的小一適應；及 c. 掌握促進有特殊教育需要兒童更順利銜接小一的知識。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記 d. 親子活動

程序（共 90 分鐘）

時間（分鐘）	環節	目的	內容
3	1. 簡介		
7	2. 介紹兒童所面對的一些挑戰	協助參加者了解子女升讀小一時所面對的挑戰，以及適應困難的表徵	• 通過討論，導師協助參加者了解子女升讀小一後需要面對的一些要求或挑戰（例如：應對轉變、需要自律和遵守校規、認識新朋友、上課要專注、處理學校的事項及自理）。 • 導師講述適應困難所帶來的即時和長期後果。

時間（分鐘）	環節	目的	內容
60	3. 有助適應轉變的兒童發展五大範疇，以及可促進有特殊教育需要兒童更順利銜接小一的要訣	協助參加者掌握支援兒童（包括有特殊教育需要的兒童）能更好地適應幼小銜接的知識和技能	- 導師介紹在銜接期間可影響兒童適應的五大功能範疇： i. 身體 — 引導子女建立健康的生活常規，包括健康飲食、平衡遊戲、體能活動和睡眠的時間，以及限制屏幕時間。 ii. 心理 — 為子女提供心理準備和情緒支援，以協助他們應對轉變帶來的壓力。 iii. 認知（執行功能） — 運用有助訓練子女執行功能技能的策略，使他們能更有效地應付學業上的要求和管理日常生活（例如：使用時間表和清單，以及制訂有效的做功課策略）。 iv. 朋輩關係 — 幫助子女發展社交能力，使他們獲新的朋友圈接納和結交新朋友。 v. 學習 — 調整對子女學業表現的期望，注重促進子女的學習技能和自主學習，而非只著重成績。同時，家長應注意有礙子女學習的情況。 - 導師為有特殊教育需要兒童的家長介紹有助子女適應小學的要訣（例如：為子女的行為問題可能會出現短暫惡化做好心理準備；提前為子女對轉變做好準備；以及著重訓練子女的自理能力、執行功能技能和社交能力）。

時間（分鐘）	環節	目的	內容
15	4. 技巧應用的反思，及親子活動的簡介	回顧活動中所介紹的知識和技能，並向參加者建議與子女在家練習的活動	- 導師總結活動中所介紹的知識和技能。 - 通過反思問題，導師協助家長明白他們有責任培育子女的發展及身心健康。 - 導師講解如何運用建議的親子活動，幫助子女培養更好的習慣和建立均衡的生活、提高他們應對銜接的能力，以及引導子女在家有更多正面的互動。
5	5. 總結		

參考文獻及資源

- 明報（2021年9月2日）。《調查：疫下逾兩成小一小二生超重肥胖見11年新高 衛生署稱響警號》。<https://bit.ly/3cWhcpa>
- 香港基督教女青年會 (2018)。《女青發佈兒童生活模式及社交解難能力調查：均衡全人發展有助提升兒童創意及人際技巧》。<https://bit.ly/3zMHOC9>
- 學生健康服務 (2021a)。《健康地使用互聯網及電子屏幕產品 — 健康「貼士」》。香港特別行政區政府衛生署。https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/tips/health_effects_tips.html
- 學生健康服務 (2021b)。《如何幫助子女學習》。香港特別行政區政府衛生署。https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_lea/health_lea_hhcs.html
- American Psychiatric Association. (2017). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*.
- Asher, S. R., & McDonald, K. L. (2009). The behavioural basis of acceptance, rejection, and perceived popularity. In K. H. Rubin, W. M. Bukowski & B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups: Social, emotional, and personality development in context* (pp. 232-249). Guilford Press.
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), Article 800. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
- Cortes, P. A., Moyano, M. N., & Quilez, R. A. (2019). The relationship between executive functions and academic performance in primary education: Review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1582. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01582>

- Dawson, P., & Guare, R. (2018). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*. Guilford Press.
- Goble, P., Eggum-Wilkens, N. D., Bryce, C. I., Foster, S. A., Hanish, L. D., Martin, C. L., & Fabes, R. A. (2017). The transition from preschool to first grade: A transactional model of development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 49, 55-67. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.01.007>
- Gottman, J., & Declaire, J. (1998). *Raising an emotionally intelligent child - The heart of parenting*. Simon & Schuster.
- Margetts, K. (2005). Children's adjustment to the first year of schooling: Indicators of hyperactivity, internalising and externalising behaviours. *International Journal of Transitions in Childhood*, 1, 36-44.
- Murayama, K., Pekrun, R., Suzuki, M., Marsh, H. W., & Lichtenfeld, S. (2016). Don't aim too high for your kids: Parental overaspiration undermines students' learning in mathematics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(5), 766-779.
- Tatter, G. (2019) . *Unlocking the science of motivation*. Harvard Graduate School of Education. <https://www.gse.harvard.edu/news/uk/19/03/unlocking-science-motivation>
- Wong, C. K. H., Wong, R. S., Cheung, J. P. Y., Tung, K. T. S., Yam, J. C. S., Rich, M., Fu, K. W., Cheung, P. W. H., Luo, N., Au, C. H., Zhang, A., Wong, W. H. S., Fan, J., Lam, C. L. K., & Ip, P. (2021). Impact of sleep duration, physical activity, and screen time on health-related quality of life in children and adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), Article 145. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01776-y>
- Zarra-Nezhad, M., Moazami-Goodarzi, A., Aunola, K., Nurmi, J. E., Kiuru, N., & Lerkkanen, M. K. (2019). Supportive parenting buffers the effects of low peer acceptance on children's internalising problem behaviours. *Child & Youth Care Forum*, 48(6), 865-887.

附錄 15

示例 1B: 支援子女發展健康的朋輩關係

範疇	範疇一：認識兒童發展
目標參加者	子女就讀高小（小四至小六）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工及教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 認識 10 至 12 歲兒童的朋輩關係的特性，並了解協助子女發展健康的朋輩關係的重要性； b. 掌握發展兒童健康朋輩關係的知識和技能；及 c. 掌握預防欺凌的知識和基本策略，並為涉及欺凌事件的子女給予支援。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記 d. 親子活動

程序（共 90 分鐘）

時間（分鐘）	環節	目的	內容
3	1. 簡介		
7	2. 介紹朋輩關係的特性	協助參加者認識 10 至 12 歲兒童的朋輩關係的特性，以及了解協助子女發展健康的朋輩關係的重要性	• 導師介紹 10 至 12 歲兒童的朋輩關係的特性（例如：有更頻繁及緊密互動；主要跟同性朋輩來往；有些兒童較易受朋輩接納；以及朋輩間出現意見衝突是正常的，但通常都能夠解決）。 • 導師強調健康朋輩關係的重要性（例如：有更健康的心理及社交、更易適應和投入學校生活，以及有較理想的學業表現）。
45	3. 發展兒童健康朋輩關係	協助參加者掌握發展兒童健康朋輩關係的知識和技能	• 導師向參加者講解如何透過提升子女的社交技巧（包括培養同理心、建立及鞏固友誼、堅定表達立場、解決人際關係問題及處理意見分歧），以幫助子女建立健康的朋輩關係。

時間（分鐘）	環節	目的	內容
15	4. 預防及處理欺凌事件	協助參加者掌握預防欺凌的知識和基本策略，並為涉及欺凌事件的子女給予支援	- 導師簡介與欺凌有關的基本知識。 - 導師講解可預防欺凌的策略。 - 導師闡述參加者在子女涉及欺凌事件（作為欺凌者／受害者／旁觀者）時可運用的策略，以支援子女。
15	5. 技巧應用的反思及親子活動的簡介	重溫在活動中所討論的知識和技能，並鼓勵參加者在日常生活中應用學到的知識和技能	- 導師總結活動介紹的知識和技能。 - 導師引導參加者自我反思。 - 導師講解親子活動。
5	6. 總結		

參考文獻及資源

香港城市大學 (2019)。《「有教無『戾』—校園欺『零』計畫」攻擊者類型》。
<http://www.cityu.edu.hk/projectcare/tc/index.html>

教育局 (2020)。《預防欺凌—家長層面（檢視及求證篇、處理篇、培育子女篇）》。
香港特別行政區政府。https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/anti_bullying2/index.html

Asher, S. R., & McDonald, K. L. (2009). The behavioural basis of acceptance, rejection, and perceived popularity. In K. H. Rubin, W. M. Bukowski & B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups: Social, emotional, and personality development in context* (pp. 232-249). Guilford Press.

Beane, A. L. (2008). *Protect your child from bullying: Expert advice to help you recognise, prevent, and stop bullying before your child gets hurt*. Jossey-Bass.

Dereli-Iman, E. (2013). Adaptation of social problem solving for children questionnaire in 6 age groups and its relationships with preschool behaviour problems. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(1), 491-498.

Ellis, W. E., & Zarbatany, L. (2007). Explaining friendship formation and friendship stability: The role of children's and friends' aggression and victimisation. *Merrill-palmer Quarterly: Journal of Developmental Psychology*, 53(1), 79-104.

Greater Good in Education. (2022). *Positive peer relationships*. https://ggie.berkeley.edu/school-relationships/positive-peer-relationships/#tab__2

- Harvard Graduate School of Education. (2021). *5 tips for cultivating empathy*.
<https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/5-tips-cultivating-empathy>
- Hoffman, M. L. (2001). Prosocial behaviour and empathy: Developmental processes.
 In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 12230-12233). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01739-3>
- Hohmann, L., Berger, L., & Furman, W. (2017). *Friendship*. Encyclopedia Britannica.
<https://www.britannica.com/topic/friendship>
- Keltikangas-Jarvinen, L., & Pakaslahti, L. (1999). Development of social problem-solving strategies and changes in aggressive behaviour: A 7-year follow-up from childhood to late adolescence. *Aggressive Behaviour*, 25(4), 269-279.
- Ladd, G. W., Buhs, E. S., & Troop, W. (2002). Children's interpersonal skills and relationships in school settings: Adaptive significance and implications for school-based prevention and intervention programmes. In P. K. Smith & C. H. Hart, (Eds.), *Blackwell handbook of childhood social development* (pp. 394-415). Blackwell.
- Lai, K. Y., Luk, E. S., Leung, P. W., Wong, A. S., Law, L. S., & Ho, K. K. (2009). Validation of the Chinese version of the strengths and difficulties questionnaire in Hong Kong. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45, 1179-1186.
- Selman, R. L. (2010). The child as friendship philosopher. In S. R. Asher & J. M. Gottman (Eds.), *The development of children's friendships* (pp. 242-272). Cambridge University Press.
- Sesso, G., Brancati, G. E., Fantozzi, P., Inguaggiato, E., Milone, A., & Masi, G. (2021). Measures of empathy in children and adolescents: A systematic review of questionnaires. *World Journal of Psychiatry*, 11(10), 876-896. <https://doi.org/10.5498%2Fwjv.v11.i10.876>
- Spence, S. H. (2003). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84-96. <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00051>
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). *Thomas-Kilman conflict mode instrument*. Xicom.
- Yu, S. Y., Ostrosky, M. M., & Fowler, S. A. (2011). Children's friendship development: A comparative study. *Early Childhood Research & Practice*, 13(1).

附錄 16

示例 2A：支援就讀初小子女的發展及學習需要

範疇	範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展
目標參加者	子女就讀初小（小一至小三）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工及教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 提高他們對初小子女不同學習需要的認識； b. 培養正面和支持的態度，以照顧子女的不同學習需要； c. 減輕家長因子女學習問題所帶來的壓力；及 d. 掌握支援子女保持專注、管理情緒，以及應對日常學習挑戰的知識和技能。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記 d. 親子活動

程序（共 90 分鐘）

時間（分鐘）	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
5	2. 不同學習需要和父母的態度	協助參加者了解初小兒童的不同學習需要，以及父母在支援子女學習方面的態度和角色	• 導師介紹影響兒童學習的因素及家長支援子女學習的態度。

時間（分鐘）	環節	目的	內容
20	3. 處理專注力短暫及功課問題	協助參加者掌握促進兒童執行功能發展的技巧	- 導師引導參加者回想他們子女在做功課時的行為，然後邀請他們完成家長筆記。 - 導師簡介兒童在做功課時常見的問題及相關的執行功能技能。 - 導師講解提升兒童執行功能的四個技巧： - 功課計劃 - 行為抑制 - 時間管理 - 工作記憶及解難能力 - 導師與參加者討論相關的情境。
20	4. 管理情緒	協助參加者學習管理自己和子女情緒的技巧	- 導師講解非語言情緒表達的方式。 - 導師講解如何調節參加者自己和子女的情緒。
10	5. 支援子女的學習	協助參加者學到一些支援子女認知能力發展的知識	導師講解如何觀察和支援子女發展部分認知能力。
25	6. 討論在處理子女做功課時常見的錯誤和實際處境的困難	協助參加者分享在處理子女做功課時會遇到的挑戰	導師介紹並講解常見情境。在適當情況下，導師邀請參加者分享他們的經驗。
5	7. 總結		

附錄 17

示例 2B：支援子女建立健康的兩性關係

範疇	範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展
目標參加者	子女就讀高小（小四至小六）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工及教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 提高他們對培養子女建立健康兩性關係中的角色的重要性及適當態度的認識； b. 了解子女在青春期的成長變化及相關的育兒技巧； c. 認識朋友金字塔的概念及如何就兒童網絡交友提供指導；及 d. 提升他們在支援子女建立健康兩性關係時所需的溝通技巧和信心。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記 d. 親子活動

程序（共 90 分鐘）

時間（分鐘）	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
10	2. 家長角色	幫助參加者了解家長在支持子女發展健康的兩性關係方面的角色	• 導師引導參加者思考為何家長需要協助子女認識健康的兩性關係。 • 導師講解家長在支援子女發展健康的兩性關係的角色。
10	3. 家長對健康兩性關係的態度和價值觀	協助參加者明白在促進子女健康兩性關係發展方面，家長應抱持甚麼態度	• 導師引導參加者反思自己對兩性關係的態度。 • 導師講解家長在與子女討論兩性關係時應有的適當態度（如開放、接受及尊重）、技能（如溝通和搜尋相關資源）及知識（如青春期的生理和心理變化）。

時間（分鐘）	環節	目的	內容
20	4. 青春期的生理、心理和社交發展	幫助參加者了解兒童在青春期的成長變化和適當的育兒技巧	- 導師描述兒童在青春期不同階段的特徵和需要。 - 導師介紹適當的育兒技巧，以促進與青春期子女的溝通，並請參加者分享經驗。
20	5. 朋友金字塔	幫助參加者了解朋友金字塔的概念，以及就子女網絡交友方面給予指導	- 導師講述五種不同程度的友誼關係。 - 導師講解網絡交友的風險，以及家長如何為子女提供適當的指導。 - 導師介紹網絡交友八大守則，以助參加者向子女分享網絡交友的相關事宜，以及如何設定適當界線以保護自己。 - 導師與參加者討論當面對子女要求與網友會面時的處理方法和困難。
20	6. 喜歡、愛情和約會	協助參加者明白喜歡、愛情和約會的概念	- 導師講解喜歡、愛情和約會的概念。 - 導師講解家長在與子女談論愛情和約會問題時應採取的態度，並與參加者討論當面對小學階段子女談戀愛時的處理方法和困難。
5	7. 總結		

附錄 18

示例 3A：達成共識：如何與子女設定界線

範疇	範疇三：促進家長的身心健康
目標參加者	子女就讀小學（小一至小六）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或家長輔導員
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： - 了解如何支援子女管理互聯網的使用；及 - 掌握有效的親子溝通技巧和促進家庭協商的技巧。
所需資源	- 導師手冊 - 小型講座的簡報投影片 - 家長筆記

程序（共 90 分鐘）

時間（分鐘）	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
10	2. 正確使用互聯網的重要性	提升參加者認識正確使用互聯網的重要性	通過討論使用互聯網及玩流行手機遊戲的優點和缺點，導師提升參加者對正確使用互聯網的重要性的認識。
35	3. 網絡成癮和兒童社交媒體的使用	協助參加者了解現今兒童使用互聯網的挑戰、網絡成癮及不當使用智能手機和互聯網的問題	- 導師講述家長在子女使用智能手機或電子裝置方面的常見問題。 - 導師解釋網絡成癮的定義、徵狀（如睡眠不足及社交退縮）及對身心健康的不良影響。 - 導師引導學員思考「我孩子的問題有多嚴重？」或「我的孩子真的有問題嗎？」等問題。 - 導師分享有關兒童使用互聯網的研究結果，並協助參加者檢視子女使用社交媒體的情況。

時間（分鐘）	環節	目的	內容
20	4. 設定界線和訂立使用互聯網的規則	協助參加者掌握支援子女正確使用互聯網的知識和技巧	- 導師邀請參加者思考他們為子女訂立的使用互聯網或電子裝置規則／指引。 - 導師介紹與子女溝通如何正確使用互聯網的原則和技巧（例如：要以身作則、訂立使用互聯網的規則、適當地干預等）。
5	5. 溝通技巧	協助參加者認識家庭協商的重要性的原則	- 導師講解有效親子溝通的原則，包括關愛、接納及表達同理心和同情心。 - 導師講述家庭協商的重要性的原則，包括要專注、不作判斷、持開放態度以尋找共通點解決問題。
10	6. 摘要及重要信息	回顧活動中所介紹的知識和技巧	- 導師向家長介紹有助孩子正確使用互聯網和電子裝置的要訣，例如：給予同理回應、認同子女的合理要求，以及發掘新的嗜好。 - 導師提醒參加者使用互聯網／電子裝置已成為成人及兒童生活中的一部分。 - 導師鼓勵參加者成為子女的榜樣。
5	7. 總結		

參考文獻及資源

學生健康服務 (2021)。《健康地使用互聯網及電子屏幕產品》。香港特別行政區政府衛生署。https://www.shs.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html

學生健康服務 (2014)。《「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告》。香港特別行政區政府衛生署。https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/report/files/e_report.pdf

Brown, S. (2003). *How to negotiate with kids: Even when you think you shouldn't: 7 essential skills to end conflict and bring more joy into your family*. Viking Adult.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.

Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). The use of media as a sleep aid in adults. *Behavioural Sleep Medicine*, 14(2), 121-133.

- Kim, J. H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behaviour*, 51(Part A), 440-447. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.030>
- McLoughlin, L., Spears, B., & Taddeo, C. (2018). The importance of social connection for cybervictims: How connectedness and technology could promote mental health and wellbeing in young people. *International Journal of Emotional Education*, 10(1), 5-24.
- Reichert, F., Lam, P., Loh, E. K. Y., & Law, N. (2020). *Hong Kong students' digital citizenship development: Initial findings*. The University of Hong Kong.
- Research Office, Information Service Division of Legislative Council Secretariat. (2019). *Statistical highlights of social media usage in Hong Kong*. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. <https://www.legco.gov.hk/research-publications/english/1920issh15-social-media-usage-in-hong-kong-20191212-e.pdf>
- Scott, D. A., Valley, B., & Simecka, B. A. (2017). Mental health concerns in the digital age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 604-613. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9684-0>
- Shek, D. T. L., Tang, V. M. Y., & Lo, C. Y. (2008). Internet addiction in Chinese adolescents in Hong Kong: Assessment, profiles, and psychosocial correlates. *The Scientific World Journal*, 8, 776-787. <https://doi.org/10.1100/tsw.2008.104>
- Shek, D. T. L., & Yu, L. (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: Prevalence, change, and correlates. *Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology*, 29(1), S22-S30.
- Weger, H. Jr., Bell, G. C., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13-31. <https://doi.org/10.1080/10904018.2013.813234>

附錄 19

示例 3B：家庭抗逆力：促進小學階段家長及其子女的身心健康

範疇	範疇三：促進家長身心健康
目標參加者	子女就讀高小（小四至小六）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或家長輔導員
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 了解兒童在小學階段面對的挑戰； b. 掌握家庭溝通的知識和技巧，與就讀小學的子女保持良好溝通；及 c. 掌握以家庭抗逆力模型為基礎、具同理心的育兒技巧。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記

程序（共 90 分鐘）

時間（分鐘）	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
20	2. 認識親職壓力	協助參加者了解育有高小子女的家長可能會遇到的親職壓力	• 導師講解壓力的定義、影響和來源，包括來自個人、家庭、學校、環境、朋輩和親密關係。 • 導師介紹「壓力知覺」的概念，及其對管理和減輕壓力的作用。 • 導師以漸進式鬆弛練習作為壓力管理的示範例子。

時間（分鐘）	環節	目的	內容
25	3. 家庭抗逆力及建立家庭抗逆力的技巧	協助參加者了解建立家庭抗逆力的知識及技巧	- 導師介紹家庭抗逆力的知識。 - 導師講解高小學生的家長經常面對的挑戰，包括競爭、效率、社會比較和多樣化資源投放等，以及如沒有妥善處理挑戰可能帶來的後果。 - 導師講述家長和子女之間的期望落差，例如價值觀、學業表現、人際關係和生涯規劃。 - 導師引導參加者反思他們的育兒理念和期望。 - 導師分享建立家庭抗逆力的要訣。
25	4. 以具同理心的育兒技巧保持良好溝通，以促進家長及其子女的身心健康	協助參加者認識建基於家庭抗逆力模型、具同理心的育兒技巧，以及保持家長及其子女身心健康的技巧	- 導師解釋家庭抗逆力和具同理心育兒技巧的關係，以及家長及其子女身心健康的相互的關係。 - 導師介紹具同理心的育兒技巧，包括暢所欲言地談論憂慮、改變態度和反思式聆聽。 - 導師介紹反思式聆聽的經典技巧「為甚麼、甚麼和如何」。 - 導師以腹式呼吸作為保持家長及其子女身心健康的示範例子。 - 導師強調具同理心溝通的主要原則，例如反思子女的行為和情緒的意義，著眼子女的強項而不是弱項。 - 導師引導參加者認識如何維持親職健康。
5	5. 摘要及重要信息	回顧活動中所介紹的知識和技巧	導師重溫活動介紹的重要知識及技巧，並分享重要信息，包括檢視和調整一致期望、成為反思型家長和向孩子學習。
10	6. 總結		

參考文獻及資源

- Bellmore, A., Huang, H. C., Bowman, C., White, G., & Cornell, D. (2017). The trouble with bullying in high school: Issues and considerations in its conceptualisation. *Adolescent Research Review*, 2(1), 11-22.
- Brown, S. (2003). *How to negotiate with kids: Even when you think you shouldn't: 7 essential skills to end conflict and bring more joy into your family*. Viking Adult.
- Cooper, A., & Redfern, S. (2016). *Reflective parenting: A guide to understanding what's going on in your child's mind*. Routledge.
- Ensink, K., Leroux, A., Normandin, L., Biberdzic, M., & Fonagy, P. (2017). Assessing reflective parenting in interaction with school-aged children. *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 585-595. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00223891.2016.1270289>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
- Mowder, B. A. (2005). Parent development theory: Understanding parents, parenting perceptions and parenting behaviours. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*, 1, 45-65.
- Reid, J. B., Patterson, G. R., & Snyder, J. E. (2002). *Antisocial behaviour in children and adolescents: A developmental analysis and model for intervention*. American Psychological Association.
- Sanders, M. R. (2003). Triple-P - Positive parenting programme: A population approach to promoting competent parenting. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 2(3), 127-143.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). *No-drama discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind*. Bantam.
- Weger, H., Bell G. C., Minei, E. M., & Robinson M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13-31. <https://doi.org/10.1080/10904018.2013.813234>

附錄 20

示例 4A：透過家校合作，培育獨立自主而正向的兒童

範疇	範疇四：促進家校合作與溝通
目標參加者	子女就讀初小（小一至小三）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工及教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 了解正面的家校溝通與合作對兒童成長和發展的幫助； b. 了解家長在家中培育子女正面的價值觀、態度及思維的角色； c. 建立正面和給予支持的家庭環境，以促進子女的發展；及 d. 掌握在家中培養子女獨立自主、建立其正向思維及處理親子關係所面對的挑戰的知識和技能。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記 d. 親子活動

程序（共 90 分鐘）

時間（分鐘）	環節	目的	內容
3	1. 簡介		
7	2. 正面的家校溝通與合作	協助參加者了解正面的家校溝通與合作對兒童成長和發展的幫助	• 導師講解家校溝通和家長參與對於兒童成長和發展的重要性。 • 導師介紹 Epstein 六種家長參與類型的理論框架，講解促進家校溝通和伙伴關係的要素。

時間（分鐘）	環節	目的	內容
15	3. 家長在家中培育子女成長思維的角色	提升參加者對家長在家中培育子女正面價值觀、態度及思維的不同角色的認識	- 通過討論，導師協助參加者探究家長在家中擔當的不同角色： - 照顧者 - 陪伴者 - 決策者 - 家庭教師 - 榜樣 - 兒童成就的共同協作者 - 導師介紹成長思維和定型思維，以及培養兒童發展成長思維的方法。
15	4. 正面和給予支持的家庭環境以促進兒童發展	協助參加者掌握保持正面和支持的態度，並營造支援兒童成長和發展的家庭環境的知識和技能	- 導師引導參加者： - 反思他們每天與子女一起的活動和時間； - 討論營造正面家庭環境的親子活動；及 - 練習建立正面家庭環境的五個步驟。
40	5. 在家中培育獨立自主而正向的子女	協助參加者掌握在家中培育獨立自主而正向的子女的知識和技能，及處理親子關係所面對的挑戰的原則	- 導師引導參加者了解協助子女發展成長思維的技能和親子活動，包括： - 培養子女獨立自主的八個親子活動要訣。 - 培養正向思維的親子活動。 - 導師講解處理親子關係所面對的挑戰的四組原則。
7	6. 反思如何應用在活動中所學到的技能和簡介親子活動	回顧活動中所介紹的知識和技能，鼓勵參加者透過所介紹的親子活動，在日常生活中應用所學的技能	- 導師綜合活動中介紹的知識和技能。 - 通過反思問題，導師引導及鼓勵參加者實踐家校溝通和合作，以促進子女的成長和發展。 - 導師向參加者介紹三個協助子女在家養成良好習慣和加強家校溝通的親子活動。
3	7. 總結		

參考文獻及資源

- 協康會 (2022)。《家長資源中心》。 <https://www.heephong.org/services-and-programmes/families/parents-resource-centres-prcs>
- 香港基督教服務處 (2022)。《匯愛家長資源中心（供有特殊需要人士）》。 <https://www.hkcs.org/tc/services/prc>
- 家庭議會 (2018)。《開心家庭網絡 — 其他家庭教育資源》。 https://www.familycouncil.gov.hk/tc/edu/other_resources.html
- 教育局 (2010)。《家長的角色》。香港特別行政區政府。 <https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/ncs-students/support-to-parents-and-students/role-of-parents.html>
- 教育局 (2018)。《家長智 Net》。香港特別行政區政府。 <https://www.parent.edu.hk/home>
- 教育局 (2022)。《價值觀教育課程架構》（試行版）(2021)。香港特別行政區政府。 https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/ve_curriculum_framework2021.html
- 課程發展議會 (2014)。《基礎教育課程指引 — 聚焦・深化・持續（小一至小六）》。香港特別行政區政府教育局。 https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/doc-reports/guide-basic-edu-curriculum/becg_2014_Full.pdf
- 課程發展議會 (2021)。《價值觀教育課程架構》（試行版）。香港特別行政區政府教育局。 https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/VE_CF_20211129_r.pdf
- 謙德文教。《悄悄走進你的心》。
- Dweck, C. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.
- Education Bureau. (n.d.). *Hong Kong's education highlights*. Hong Kong Special Administrative Region Government. https://www.edb.gov.hk/attachment/en/student-parents/ncs-students/support-to-student-and-parents/package/english/A2_English.pdf（只有英文版本）
- Epstein, J. L., Sanders, M. G., Sheldon, S. B., & Simon, B. S. (2019). *School, family, and community partnerships: Your handbook for action*. Corwin.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-1259. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- POPA Channel. (2021). <https://popa.hk/>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness, well-being - and*

how to achieve them. Nicholas Brealey.

Siegel, D. J., & Bryson, T. B. (2011). *The whole-brain child - 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind.* Bantam.

Siegel, D. J., & Bryson, T. B. (2014). *No-Drama discipline - The whole brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind.* Bantam.

附錄 21

示例 4B：支援子女建立目標和進行生涯規劃

範疇	範疇四：促進家校合作與溝通
目標參加者	子女就讀高小(小四至小六)的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工及教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： - 了解訂定目標和生涯規劃對兒童發展和他們未來抱負的重要性； - 認識孩子的興趣、價值觀、性格特質和能力對成功的生涯規劃的重要性；及 - 透過親子活動，掌握促進兒童個人發展的相關知識、技能和態度。
所需資源	- 導師手冊 - 小型講座的簡報投影片 - 家長筆記 - 親子活動

程序（共 90 分鐘）

時間（分鐘）	環節	目的	內容
3	1. 簡介		
7	2. 訂定目標和生涯規劃的重要性	協助參加者認識訂定目標和生涯規劃對於高小階段學童的發展和培養對未來抱負的重要性	- 導師介紹生涯規劃的意義及透過提問，協助參加者反思子女進行生涯規劃的需要和目標。 - 導師講解生涯規劃對高小階段學童的重要性，並說明兒童在不同的發展階段有不同的生涯規劃重點。 - 導師講解生涯規劃教育的三個要素。 - 導師講解小學生涯規劃教育的四個範疇。

時間（分鐘）	環節	目的	內容
25	3. 促進兒童作成功的生涯規劃	提升參加者認識子女的興趣、價值觀、性格特質和能力如何令他們作成功的生涯規劃	- 導師介紹影響生涯規劃的重要元素，並讓參加者明白家長在引導子女進行生涯規劃的角色及其重要性。 - 導師讓參加者認識性別及社會地位定型對某些職業所造成的偏見。 - 導師利用四個問題，引導參加者了解子女的興趣、價值觀、性格特質和能力如何令他們作成功的生涯規劃。 - 導師鼓勵參加者充當促進者，協助子女認識自己。
40	4. 促進兒童個人發展的知識、技能和態度	協助參加者掌握促進兒童個人發展的親子活動的相關知識、技能和態度。	- 導師介紹可提升個人效能的七個習慣，並以親子活動為例子，協助家長掌握促進子女養成良好習慣的知識和技能。七個習慣包括： - 習慣一：主動積極 - 習慣二：以終為始 - 習慣三：要事優先 - 習慣四：雙贏思維 - 習慣五：知彼解己 - 習慣六：統合成效 - 習慣七：持續進步
10	5. 反思如何應用技能和介紹親子活動	協助參加者鞏固所掌握的知識和技能，鼓勵他們在日常生活應用所學	- 導師綜合活動中介紹的知識和技能。 - 導師透過反思問題，協助參加者了解家長培育子女的生涯規劃技能的角色和責任，以促進他們的成長和發展。 - 導師講解如何利用建議的親子活動協助子女發展生涯規劃技能。
5	6. 總結		

參考文獻及資源

- 「賽馬會鼓掌・創你程計劃」(2021)。《生涯規劃資訊：我的 E- 課堂》。https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/#course_filter
- 高佩怡、區嘉雯及葉家麗(2021)。《興趣為本生涯發展介入模式實務指引（青年工作者適用）》。香港浸會大學社會工作系「賽馬會鼓掌・創你程計劃」社區支援小組。<https://clap.hk/wp-content/uploads/2021/09/Interests-Based-CLD-Guidelines-Online.pdf>
- 教育局(2019a)。《生涯規劃資訊 — 前言：生涯規劃的重要性》。香港特別行政區政府。<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/parents/perface.html>
- 教育局(2019b)。《生涯規劃資訊 — 家長》。香港特別行政區政府。<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/parents/index.html>
- 教育局(2021)。《小學生涯規劃教育推行策略大綱》。香港特別行政區政府。https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/2122/20210929_Framework_for_LPE_for_Primary_Students_tc.pdf
- 精神健康諮詢委員會(2020)。《陪我講》。<https://www.shallwetalk.hk/zh/>
- 課程發展議會(2021)。《價值觀教育課程架構》（試行版）。香港特別行政區政府教育局。https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/Value%20Education%20Curriculum%20Framework%20%20Pilot%20Version_R.pdf
- Covey, S. (1989). *The 7 habits of highly effective people*. Franklin Education.
- Covey, S. (2008a). *Discovering the leader in me (Level 1 activity guide)*. Franklin. https://www.leaderinme.org/wp-content/uploads/2018/10/LeadershipGuide_Level1_Samples_LR.pdf
- Covey, S. (2008b). *Discovering the leader in me (Level 2 activity guide)*. Franklin. https://www.leaderinme.org/wp-content/uploads/2018/10/LeadershipGuide_Level2_Samples_LR.pdf
- Covey, S. (2008c). *Discovering the leader in me (Level 3 activity guide)*. Franklin. https://www.leaderinme.org/wp-content/uploads/2018/10/LeadershipGuide_Level3_Samples_LR.pdf
- Covey, S. (2008d). *Discovering the leader in me (Level 4 activity guide)*. Franklin. https://www.leaderinme.org/wp-content/uploads/2018/10/LeadershipGuide_Level4_Samples_LR.pdf
- Covey, S. (2008e). *Discovering the leader in me (Level 5 activity guide)*. Franklin. https://www.leaderinme.org/wp-content/uploads/2018/10/LeadershipGuide_Level5_Samples_LR.pdf

- Covey, S. (2008f). *Discovering the leader in me (Level 6 activity guide)*. Franklin. https://www.leaderinme.org/wp-content/uploads/2018/10/LeadershipGuide_Level6_Samples_LR.pdf
- Covey, S. (2008g). *The leader in me: How schools and parents around the world are inspiring greatness, one child at a time* (1st Free Press hardcover ed.). Free Press.
- Strickler, Y. (2019). *This could be our future: A manifesto for a more generous world*. Viking.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behaviour*, 16(3), 282-298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)

範疇一：認識兒童發展

1. 家長教育課程／項目

1.1 3P 親子「正」策課程 (Triple P)

- 此乃源自澳洲的家庭行為介入課程，依據社會學習原則，當中由個別或團體課堂組成，內容涵蓋有關與子女建立正面關係的心理教育、行為管理、角色扮演和家課，適用於育有 6-12 歲子女的家長。
- 香港衛生署提供有以粵語講授的課程，家長也可以選擇參加網上其他英語 Triple P 課程。
 - » 香港衛生署家庭健康服務。3P 親子「正」策課程（只提供粵語課程）。香港特別行政區政府。https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/main_ser/child_health/14725.html
 - » Triple P 網上課程（只提供英語課程）（只有英文版本）。<https://www.triplep-parenting.net/global/triple-p/>

1.2 賽馬會智樂好玩社區同盟

- 計劃的目的是在不同社區提供遊樂空間，讓兒童得以實踐遊戲的權利。<https://jc-playright-playful-community-league.hk/>
- 簡介短片：<https://youtu.be/A87IGxedfOs/>

1.3 親子互動輔導（Parent-Child Interaction Therapy，簡稱 PCIT）

- 此乃源自美國的課程，其有效性自 2007 年起在香港得到印證。這課程為有行為問題的 2 至 7 歲兒童的家庭提供服務，參加者以家長與兒童二人為一組，參與 14 至 20 節課堂，接受合適的育兒模式培訓（只有英文版本）：<http://www.pcit.org/what-is-pcit.html>
- 這課程自 2004 年起在香港推行，由本地非政府機構提供服務與培訓：https://pcit.tungwahcsd.org/aboutus_e.html

2. 書籍

- 伍詠光、葉玉珮 (2016)。《當子女說你好煩：與青少年溝通的技法和心法》。突破。
- 何基佑 (2018)。《不打不罵教出好孩子》。天窗。
- 吳思源 (2014)。《不信贏在起跑線》。突破。

- 陳品皓 (2017) 。《弄懂 6-12 歲孩子的內心 x 情緒 x 行為問題 — 心理師給父母的 20 個教養解答》。木馬文化。
- 曾潔雯 (2004) 。《做孩子的心理學家》。荷花。
- 楊崗、何暉靈 (2017) 。《陽光下的寓言》。博學。
- 萬家輝 (2012) 。《專心一點 2 — 培養兒童專注力法則》。星島。
- 葉盈章 (2021) 。《親子心語：特別詞彙系列》。
<https://viplovecodes.org/zh/special-words-series/>
- 劉清虔 (2011) 。《猶太人的親子教育：讓孩子贏在終點》。浸信會。
- Berk, L. E. (2015) 。《發展心理學：兒童發展》（第二版，古黃守廉、姜元御、曾幼涵、陳亭君、李美芳及黃立欣譯）。雙葉書廊。
- Dawson, P., & Guare, R. (2018). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*. Guilford Press.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2013). *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. Piccadilly Press.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2018). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. Penguin.

3. 網頁及多媒體資源

3.1 有關一般育兒資訊

- 教育局。家長講座。<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/events-services/parents-talks/index.html>
- 教育局。家長智 Net。香港特別行政區政府。<https://www.parent.edu.hk/home>
- 香港教育城。家長童學。香港特別行政區政府。<https://www.hkedcity.net/parent/>

3.2 有關中童期發展及正向育兒技巧資訊（只有英文版本）

- 美國疾病控制和預防中心 (CDC) 。中童期（6-8 歲）。<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>
- 美國疾病控制和預防中心 (CDC) 。中童期（9-11 歲）。<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>

範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展

1. 家長教育課程／項目

1.1 快樂孩子約章

- 這是「好心情 @HK」計劃製作的正向育兒指引，協助兒童處理壓力。
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/joyfulatschool/Family_1.pdf

1.2 家長管理訓練 (Parent Management Training, 簡稱 PMT) (只有英文版本)

- 這課程為有行為問題的幼稚園及在學兒童而設，由治療師教授家長相關技巧，家長需在課堂後在家實踐。https://depts.washington.edu/uwhatc/PDF/TF-%20CBT/pages/positive_parenting.html

1.3 家校齊家教 — 計劃簡介

- 此計劃是為小學生家長而設，由瑪麗醫院精神科（兒童及青少年）及香港精神科醫學院推出，以及多間非政府機構參與及舉辦。計劃包括多種以實證為本的介入方法，包括講座、專題工作坊、同儕互助小組及一對一專業指導，協助家長掌握更多知識與技能，以有效支援子女在小學階段的社交及情緒需要。https://www.hkcpsych.org.hk/index.php?option=com_content&view=article&id=348&Itemid=676&lang=tw

2. 書籍

- 陳國齡 (2018)。《揭開神秘的面紗 — 瑪麗醫院兒童及青少年精神科個案實錄》。一口田。

3. 網頁及多媒體資源

3.1 有關一般育兒資訊

- 香港大學教育學院，融合與特殊教育研究發展中心。賽馬會「玩學相長」計劃。<https://www.jcplayngain.edu.hku.hk/gamehub>
- 香港教育城。家長童學（親子好去處）。https://www.hkedcity.net/parent/s_places/
- 香港青年協會。家長全動網。<http://psn.hkfyg.hk/zh-hant/>

3.2 有關特殊教育需要資訊

- 教育局。融合教育及特殊教育資訊網站（融情・特教）。香港特別行政區政府。<https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/specific-learning-difficulties/resources/resources-for-parents/index.html>

- 教育局。學生精神健康資訊網站（校園・好精神）。香港特別行政區政府。
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>
- 賽馬會喜伴同行計劃。<https://www.asdsupport.org.hk/courseobject/parents>
- 香港中文大學語言學及現代語言系手語及聾人研究中心。樂語路。<http://www.speakalongcuhk.com/tc/index.php>

範疇三：促進家長身心健康

1. 家長教育課程／項目

1.1 「從心所育」計劃

- 此計劃由救助兒童會舉辦，旨在推廣正向管教，以及提升兒童溝通和解決問題的技巧。<https://savethechildren.org.hk/what-we-do/our-work-in-hong-kong/heart-to-heart-programme/>

1.2 香港小童群益會家兒牽共享親職支援中心

- 此中心為分居／正辦理離婚／已離婚的父母（離異父母）／或其子女提供一站式服務，其中包括共享親職課程。<https://pclink.bgca.org.hk/>

1.3 賽馬會家伴毅行計劃

- 此計劃由香港大學社會工作及社會行政學系主辦，並獲香港賽馬會慈善信託基金資助。透過與綜合家庭服務中心合作，為家庭提供預防介入服務及專業培訓，旨在提升家庭情緒抗逆力，促進精神健康。<https://jcfer.socialwork.hku.hk/#/tc/about/intro>

2. 網頁及多媒體資源

2.1 有關促進健康的資訊

- 香港大學社會工作及社會行政學系。身心靈全人健康 (Integrative Body-Mind-Spirit)。<https://learning.hku.hk/ibms/?lang=zh-hant>

範疇四：促進家校合作與溝通

1. 家長教育課程／項目

1.1 愛＋人

- 此計劃由香港賽馬會撥款資助，香港大學公共衛生學院推行，透過全港性住戶調查、家庭支援項目和公眾教育活動，尋找家庭問題的根源，設計、推行和評估預防措施，以及推廣和諧社會。https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_9078.html

2. 書籍

- 吳凱霖 (2018)。《跟孩子說 OK！釋放孩子的 99 種可能》。天窗。
- 政制及內地事務局 (2019)。《齊齊認識基本法》。香港特別行政區政府。
- 香港特別行政區政府 (2022)。《天上的星星不簡單》。
- 國際關係學院・國家安全法治研究基地 (2022)。《我們的國家，我們的安全》。三聯書店（香港）。
- 張振平 (2005)。《香港基本法小學生簡易讀本》。香港基本法推介聯席會議。
- 陳忻 (2018)。《另類教養手記》。陽光文學。
- 紫荊雜誌社 (2021)。《識法導航 — 小學》。知識出版社。
- 羅乃萱 (2018)。《捨不得你飛》。爸媽學堂。
- Covey, S. (2008). *The leader in me: How schools and parents around the world are inspiring greatness, one child at a time*. Free Press.
- Dweck, C. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Bantam.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2016). *No-drama discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind*. Random House Publishing Group.

3. 網頁及多媒體資源

3.1 有關一般育兒資訊

- 家庭議會。開心家庭網絡。https://www.familycouncil.gov.hk/tc/home/home_intro.html
- 衛生署家庭健康服務。親子一點通（親子 e- 雜誌）。香港特別行政區政府。<https://parentelink.familyhealthservice.gov.hk/member/welcome.html>
- 香港教育城。家長童學。<https://www.hkedcity.net/parent/>
- POPA Channel 與父母同行的親子教養網站。<https://www.youtube.com/channel/UCSyx5kioFlaj2VIkX631i-g>

3.2 有關家校合作的資訊

- 家庭與學校合作事宜委員會。https://www.chsc.hk/main.php?lang_id=2

3.3 有關生涯規劃的資訊（適合高小學生）

- 教育局。生涯規劃資訊。香港特別行政區政府。<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/index.html>
- 香港賽馬會。賽馬會鼓掌・創你程 —《「興趣為本」生涯發展介入模式實務指引》。<https://clap.hk/wp-content/uploads/2021/09/Interests-Based-CLD-Guidelines-Online.pdf>

3.4 有關國民教育的資訊

- 教育局。國民教育一站通。香港特別行政區政府。<https://cbleportal.edb.edcity.hk/>
- 教育局。姊妹學校計劃。香港特別行政區政府。<https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/sister-sch-scheme/sister-sch-scheme-index.html>
- 全民國家安全教育日。<https://www.nsed.gov.hk/index.php?l=tc>
- 家長你要知——加強家校合作 促進子女認識國家安全 <https://www.parent.edu.hk/article/%E5%AE%B6%E9%95%B7%E4%BD%A0%E8%A6%81%E7%9F%A5>

中文資料

- 伍詠光、葉玉珮 (2016)。《當子女說你好煩》。突破。
- 伍詠光、葉玉珮 (2019)。《當子女機不離手：教養青少年的技法和心法》。突破。
- 李崇建 (2017)。《薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人》。親子天下。
- 兒童體能智力測驗服務 (2020)。《兒童發展系列：家長訓練課程（自理、社交篇）》。香港特別行政區政府衛生署。https://www.dhcas.gov.hk/file/Web_DTP_booklet_SC_So_TC_17_Sept_2020.pdf
- 兒童體能智力測驗服務 (2022)。《家長資源》。香港特別行政區政府衛生署。https://www.dhcas.gov.hk/tc/parent_resources.html
- 社會福利署 (2019)。《父母手冊 3：離異父母 — 共享親職》。香港特別行政區政府。https://www.swd.gov.hk/coparenting/html_tc/parent.html
- 洪鳳儀 (2000)。《生涯規劃》。揚智文化。
- 香港中文大學香港學生能力國際評估中心 (2022)。《家庭學校社區協作計劃》。https://www.fed.cuhk.edu.hk/~hkcsa/hsc/actionteam.html#1_3
- 香港家庭計劃指導會 (2016)。《2016 年青少年與性研究》。https://www.famplan.org.hk/fpahk/Research/2016YSS_Chi.pdf
- 家庭與學校合作事宜委員會 (2012)。《家長教師會手冊》。https://www.chsc.hk/upload/attachments/pta_handbooks/Chi_Complete_Version.pdf
- 家校合作及家長教育專責小組 (2019)。《家校合作及家長教育專責小組報告：「正向家長助成長 跨界合作齊創新」》。教育統籌委員會。https://www.e-c.edu.hk/doc/tc/publications_and_related_documents/education_reports/Report_TF%20on%20HSC_tc.pdf
- 家校齊減壓 — 提昇家長及學童的精神健康計劃計劃籌委會 (2015)。《快樂孩子約章》。
- 教育局 (2017)。《幼稚園教育課程指引》。香港特別行政區政府。<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/KGECG-TC-2017.pdf>
- 教育局 (2021a)。《家長教育課程架構（幼稚園）》。香港特別行政區政府。http://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/20210924-version/curriculum_framework_on_parent_education_kg_chi.pdf?sfvrsn=d13a152b_2

- 教育局 (2021b)。《小學生涯規劃教育 推行策略大綱》。香港特別行政區政府。
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/2122/20210929_Framework_for_LPE_for_Primary_Students_tc.pdf
- 教育局 (2022)。《價值觀教育課程架構》（試行版）(2021)。香港特別行政區政府。
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/ve_curriculum_framework2021.html
- 梁湘明 (2005)。生涯規劃：跨理論假設與實施策略。《亞洲輔導學報》，第十二卷一及二期，頁 79-93。
- 陳茂雄 (2020)。《薩提爾的自我覺察練習：學會了，就能突破內在盲點，達成人生目標》。天下雜誌。
- 陳皓宜 (2018)。《愛上情緒化的自己》。天窗。
- 黃麗彰 (2015)。《幸福的實踐：婚姻輔導解構》。突破。
- 萬崇仁、萬楊婉貞 (2017)。《同行不易》。亮光文化。
- 葉萬壽 (2020)。《成就孩子因型施教：九型孩子的教導方法》。亮光文化。
- 劉清虔 (2011)。《猶太人的親子教育：讓孩子贏在終點》。浸信會。
- 學生健康服務 (2018)。《健康使用互聯網及電子屏幕產品》[簡報投影片]。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/files/healthy_use_of_internet_ppt_8_feb_2018.pdf
- 學生健康服務 (2021a)。《健康地使用互聯網及電子屏幕產品》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.shs.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html
- 學生健康服務 (2021b)。《性教育 — 青春期（家長篇）》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_se/health_se_pp.html
- 學生健康服務 (2021c)。《健康地使用互聯網及電子屏幕產品 — 智 Sm@rt 錦囊（教師篇）》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/recommendations/recommendations_teachers.html
- 學生健康服務 (2022)。《子女自尊自信 — 父母齊心創造》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/resources/resources_bl/files/lf_ph_fm.pdf
- 衛生防護中心 (2013)。睡眠 — 健康之本。《非傳染病直擊》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013_chin.pdf
- 衛生防護中心 (2020)。《健康飲食金字塔 — 均衡營養好體格》。香港特別行政區政府衛生署。
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90017.html>
- 衛生防護中心 (2018)。漫漫長夜無眠。《非傳染病直擊》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_march_2018_chin.pdf

- 衛生防護中心 (2020)。《超重和肥胖》。香港特別行政區政府衛生署。<https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/757/5513.html>
- 衛生防護中心 (2022)。《飲食與營養》。香港特別行政區政府衛生署。<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/465/8800.html>
- 霍玉蓮 (2004)。《婚姻與家庭治療：理論與實務藍圖》。突破。
- 霍玉蓮 (2015)。《情難捨：為誰而愛，為何相分？》。突破。
- 聯合國兒童基金會 (1989)。《兒童權利公約》。<https://www.unicef.org/zh/%E5%84%BF%E7%AB%A5%E6%9D%83%E5%88%A9%E5%85%AC%E7%BA%A6/%E5%84%BF%E7%AB%A5%E6%9D%83%E5%88%A9%E5%85%AC%E7%BA%A6%E6%96%87%E6%9C%AC>
- 羅乃萱 (2017)。《有教無淚：教飛媽媽伴孩子飛翔 48 式》。印象文字。
- Bennett, A., & Bennett, L. (2016)。《情緒的祕密：認識自己，不再害怕失控》（張佩英譯）。上智文化。（原文於 2011 年出版）
- Chapman, G. (1998)。《愛之語：兩性溝通的雙贏策略》（王雲良譯）。中國主日學協會。（原文於 1992 年出版）
- Chapman, G (2010)。《愛之語 365：夫妻共享的美好時光》（黃耀禮譯）。中國主日學協會。（原文於 2009 年出版）
- Duggan, C. (2020)。《做夠好的媽媽就好：放下完美與愧疚，活出更好的自己》（林美玲譯）。上智文化。（原文於 2018 年出版）
- Ezzo, G., & Bucknam, R. (2016)。《從 0 歲開始：第一集》（溫嘉珍譯）。學園傳道會。（原文於 2012 年出版）
- Forward, S., & Frazier, D. (2017)。《情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦？》（杜玉蓉譯）。究竟。（原文於 1998 年出版）
- Johnson, S. (2009)。《抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話》（劉淑瓊譯）。張老師文化。（原文於 2008 年出版）
- Markham, L. (2020a)。《與孩子的情緒對焦：做個平和的父母，教出快樂的小孩》（徐曉珮譯）。心靈工坊。（原文於 2012 年出版）
- Markham, L. (2020b)。《讓手足成為一生的朋友：做個平和的父母，教出快樂的小孩》（傅雅群譯）。心靈工坊。（原文於 2015 年出版）
- McDowell, J., & Day D. (2015)。《6A 的力量》（黎穎、王培潔譯）。宣道。（原文於 2008 年出版）
- Miyaguchi, K., & Tanaka, S. (2020)。《傳達不 NG！親子溝通無障礙》（陳佩君譯）。台灣東販。（原文於 2020 年出版）
- Perry, P. (2020)。《一本你希望父母讀過的書（孩子也會慶幸你讀過）》（洪慧芳譯）。木馬文化。（原文於 2019 年出版）

- Richardson, R. W. (2019)。《原生家庭療法：七個步驟，解開關係束縛，做出改變，重建更成熟的情感對應方式》（林琬淳譯）。本事。（原文於 2011 年出版）
- Rosenberg, M. B. (2019)。《非暴力溝通：愛的語言》（蕭寶森譯）。光啟文化。（原文於 2015 年出版）
- Siegel, D. J. (2016)。《教孩子跟情緒做朋友：不是孩子不乖，而是他的左右腦處於分裂狀態》（周玥、李碩譯）。地平線文化。（原文於 2012 年出版）
- Walker, P. (2020)。《第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療愈聖經：在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南》（陳思含譯）。柿子文化。（原文於 2013 年出版）
- Watters, S., & Watters, C. (2011)。《勇敢做爸媽：養兒育女須及時》（劉如菁譯）。學園傳道會。（原文於 2009 年出版）
- Williamson, A., Evans, B., & Newell, R. (2020)。《焦慮型人格急救手冊：如何在情緒的狂風巨浪中一再脫險？》（高原譯）。日出。（原文於 2017 年出版）
- Wright, H. N. (2017)。《減壓，從心開始：紓解壓力的 15 種喜樂途徑》（王宇薇譯）。宇宙光。（原文於 2013 年出版）
- Wright, H. N. (2019)。《孩子的情緒導師：幫助孩子處理憤怒、恐懼與悲傷情緒》（王宇薇、洪曉華譯）。宇宙光。（原文於 2005 年出版）
- Yamashita, H. (2016a)。《中年斷捨：找回做自己的力量》（游韻馨譯）。太雅。（原文於 2016 年出版）
- Yamashita, H. (2016b)。《親子關係斷捨離：從不幫他整理房間開始，教出獨立但和你親密的孩子》（劉皖蓉譯）。大是文化。（原文於 2016 年出版）

英文資料

- Abidin, R. (1995). *Parenting stress index*. Psychological Assessment Resources.
- Allen, J. P., Porter, M., McFarland, C., McElhaney, K. B., & Marsh, P. (2007). The relation of attachment security to adolescents' paternal and peer relationships, depression, and externalising behaviour. *Child Development*, 78(4), 1222-1239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01062.x>
- Altshuler, J. L., & Ruble, D. N. (1989). Developmental changes in children's awareness of strategies for coping with uncontrollable stress. *Child Development*, 60(6), 1337-1349.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2017). *Parenting: Preparing for adolescence*. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Parenting-Preparing-For-Adolescence-056.aspx
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2020). *Screen time & children*. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx
- American Academy of Sleep Medicine (AASM). (2022). *Sleep FAQs*. <https://sleepeducation.org/sleep-faqs/>
- American Psychological Association. (2022). *Resilience, APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 269-281.
- Asher, S. R., & McDonald, K. L. (2009). The behavioural basis of acceptance, rejection, and perceived popularity. In K. H. Rubin, W. M. Bukowski & B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups: Social, emotional, and personality development in context* (pp. 232-249). Guilford Press.
- Ashiabi, G. S., & O'Neal, K. K. (2015). Child social development in context: An examination of some propositions in Bronfenbrenner's bioecological theory. *SAGE Open*, 5(2), 1-14. <https://doi.org/10.1177/2158244015590840>
- Austin Regional Clinic. (2021). *When a family grieves*. <https://austinregionalclinic.staywellsolutionsonline.com/Library/Encyclopedia/1,1746>
- Banchefsky, S., & Park, B. (2015). The "new father": Dynamic stereotypes of fathers. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(1), 103-107. <https://doi.org/10.1037/a0038945>
- Band, E. B., & Weisz, J. R. (1988). How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, 24(2), 247.

- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bao, J., & Kato, M. (2020). Determinants of maternal emotion socialisation: Based on Belsky's process of parenting model. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 2044. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02044>
- Bartell, S. (2017). *Is your child getting enough real downtime?* US News Health. <https://health.usnews.com/wellness/for-parents/articles/2017-09-28/is-your-child-getting-enough-real-downtime>
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In J. Brooks-Gunn, R. M. Lerner & A. C. Petersen (Eds.), *The encyclopedia on adolescence* (pp. 746-758). Garland.
- Belsky, J., Conger, R. D., & Capaldi, D. M. (2009). The intergenerational transmission of parenting: Introduction to the special section. *Developmental Psychology*, 45(5), 1201-1204. <https://doi.org/10.1037/a0016245>
- Berkowitz, M. W., & Grych, J. H. (1998). Fostering goodness: Teaching parents to facilitate children's moral development. *Journal of Moral Education*, 27(3), 371-391.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463-472.
- Berzoff, J., Flanagan, L. M., & Hertz, P. (2021). *Inside out and outside in: Psychodynamic clinical theory and psychopathology in contemporary multicultural contexts* (5th ed.). Roman & Littlefield.
- Best, J. R., Miller, P. H., & Jones, L. L. (2009). Executive functions after age 5: Changes and correlates. *Developmental Review*, 29(3), 180-200. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.05.002>
- Best, J. R., & Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child Development*, 81(6), 1641-1660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01499.x>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2013). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners* (2014 ed. Vol. 3). Springer.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success: Emotional intelligence. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Breaux, R. P., Harvey, E. A., & Lugo-Candelas, C. I. (2016). The role of parent psychopathology in emotion socialisation, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44, 731-743. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0062-3>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

- Brown, J. M., O'Keeffe, J., Sanders, S. H., & Baker, B. (1986). Developmental changes in children's cognition to stressful and painful situations. *Journal of Pediatric Psychology*, 11(3), 343-357.
- Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Harris, N. B. (2016). Toxic stress in children and adolescents. *Advances in Pediatrics*, 63(1), 403-428.
- Burchard, G. A., Yarhouse, M. A., Killian, M., Worthington, E. L., Berry, J. W., & Canter, D. (2003). A study of two marital enrichment programmes and couples' quality of life. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3), 240-252. <https://doi.org/10.1177/009164710303100309>
- Caplan, F., & Caplan, T. (1973). *The power of play*. Anchor Press.
- Caplan, M., Bennetto, L., & Weissberg, R. P. (1991). The role of interpersonal context in the assessment of social problem-solving skills. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12(1), 103-114.
- Carlson, D. (2014). Stressful life events. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6362-6364) . Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2880
- Carlson, S. M. (2009). Social origins of executive function development. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2009(123), 87-98.
- Cascio, C. N., O'Donnell, M. B., Tinney, F. J., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., Strecher, V. J., & Falk, E. B. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 621-629. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv136>
- Centre on the Developing Child at Harvard University. (2016). *8 things to remember about child development*. <https://developingchild.harvard.edu/resources/8-things-remember-child-development/>
- Centre on the Developing Child, Harvard University. (n.d.). *What is executive function? And how does it relate to child development?* <https://developingchild.harvard.edu/resources/what-is-executive-function-and-how-does-it-relate-to-child-development/>
- Chen, P., & Harris, K. M. (2019). Association of positive family relationships with mental health trajectories from adolescence to midlife. *JAMA Pediatrics*, 173(12), Article e193336. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3336>
- Cheng, C., Lau, B. H. P., & Chan, S. M. P. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.
- Chinese as an Additional Language Hong Kong (CALHK). (2022). *Schools in Hong Kong*. <https://www.calhk.org/types-of-school>

- CHIRP - Support for your family. (2013). *What is family resilience?* <https://everymind.imgix.net/assets/Uploads/chirp-what-is-family-resilience.pdf>
- Christenson, S. (2003). The family-school partnership: An opportunity to promote the learning competence of all students. *School Psychology Quarterly*, 18(4), 454-482.
- Comer, J. P., & Haynes, N. (1997). *The home-school team: An emphasis on parent involvement*. Edutopia. <https://www.edutopia.org/home-school-team>
- Compas, B. E. (1987). Stress and life events during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 7(3), 275-302.
- Covey, S. R. (2020). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Free Press.
- D'Amico, P. J. (1996). *Children's coping with peer-related stressors: Social competence and its relationship to affective, cognitive, and situational factors*. State University of New York, Binghamton.
- Dahl, R. (2001). Affect regulation, brain development, and behavioural/emotional health in adolescence. *CNS Spectrums*, 6(1), 60-72.
- Dansky, J. L., & Silverman, I. W. (1975). Play: A general facilitator of associative fluency. *Developmental Psychology*, 11(1), 104.
- Davis, G., & Ostrom, E. (1991). A public economy approach to education: Choice and co-production. *International Political Science Review*, 12(4), 313-335.
- Dawson, P., & Guare, R. (2018). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*. Guilford Press.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>
- Dubow, E. F., & Tisak, J. (1989). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: The role of social support and social problem-solving skills. *Child Development*, 60(6), 1412-1423.
- Dunn, J. R. (2010). Health behaviour vs the stress of low socioeconomic status and health outcomes. *JAMA*, 303(12), 1199-1200.
- Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *The Future of Children*, 9(2), 30-44.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Guthrie, I. K. (1997). Coping with stress: The roles of regulation and development. In S. A. Wolchik & I. N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping: Linking theory and intervention*. Plenum.
- Emerson, L., Fear, J., Fox, S., & Sanders, E. (2012). *Parental engagement in learning and schooling: Lessons from research: A report by the Australian Research Alliance for Children and Youth (ARACY) for the Family-School and Community Partnerships Bureau*. Canberra.

- Epstein, J. L. (2009). *Epstein's framework of six types of involvement*. Child Rights Resource Centre. https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/371._joyce_I._epstein_s_framework_of_six_types_of_involvement.pdf/
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic Books.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton.
- Evangelou, M., Taggart, B., Sylva, K., Melhuish, E., Sammons, P., & Siraj-Blatchford, I. (2008). *What makes a successful transition from primary to secondary school? Findings from the effective pre-school, primary and secondary education 3-14 (EPPSE) project*. Department for Children, Schools and Families.
- Family Education. (n.d.). *Play at different ages and developmental stages*. <https://www.familyeducation.com/school/best-toys/play-different-ages-developmental-stages>
- Flannery, K. A., & Watson, M. W. (1993). Are individual differences in fantasy play related to peer acceptance levels? *The Journal of Genetic Psychology*, 154(3), 407-416.
- Galinsky, E. (1989). *The six stages of parenthood*. Addison-Wesley.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- Goble, P., Eggum-Wilkens, N. D., Bryce, C. I., Foster, S. A., Hanish, L. D., Martin, C. L., & Fabes, R. A. (2017). The transition from preschool to first grade: A transactional model of development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 49, 55-67.
- Godfrey, D. (n.d.). *Welcome to positive parenting: Peace begins at home*. Positive Parenting. <https://www.positiveparenting.com/home/>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Harris, A., & Goodall, J. (2008). Do parents know they matter? Engaging all parents in learning. *Educational Research*, 50(3), 277-289.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Hays, J. (2017). A wise course: Educating for wisdom in the twenty-first century. In W. Kupers & O. Gunnlaugson (Eds.), *Wisdom learning: Perspectives of "wising up" business and management education* (pp. 185-210). Gower.
- Heinze, J. E., Kruger, D. J., Reischl, T. M., Cupal, S., & Zimmerman, M. A. (2015). Relationships among disease, social support, and perceived health: A lifespan approach. *American Journal of Community Psychology*, 56(3), 268-279. <https://doi.org/10.1007/s10464-015-9758-3>

- Hoffman, K., Cooper, G., Powell, B., Benton, C. M., & Siegel, D. J. (2017). *Raising a secure child: How circle of security parenting can help you nurture your child's attachment, emotional resilience, and freedom to explore*. Guilford.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946.
- Holtrop, K., Ewing, E. S. K., Topham, G. L., & Miller, D. L. (2020). Prevention of parent-child relational problems. In K. S. Wampler & L. M. McWey(Eds.), *The handbook of systemic family therapy*(pp. 55-86). John Wiley and Sons.
- Honore, C. (2009). *Under pressure: Rescuing our children from the culture of hyper-parenting*. Harper Collins.
- Hughes, F. P. (2010). *Children, play, and development* (4th ed.). SAGE.
- Jakubowski, S. F., Milne, E. P., Brunner, H., & Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programmes. *Family Relations*, 53(5), 528-536. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00062.x>
- Kim, S. Y. (2013). Defining tiger parenting in Chinese Americans. *Human Development*, 56(4), 217-222. <https://doi.org/10.1159/000353711>
- King, V., Boyd, L. M., & Pragg, B. (2018). Parent-adolescent closeness, family belonging, and adolescent well-being across family structures. *Journal of Family Issues*, 39(7), 2007-2036.
- Klein, C., DeRouin, R. E., & Salas, E. (2006). Uncovering workplace interpersonal skills: A review, framework, and research agenda. In G. P. Hodgkinson & J. K. Ford (Eds.), *International review of industrial and organisational psychology 2006* (pp. 79-126). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470696378.ch3>
- Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting styles: A closer look at a well-known concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 168-181.
- Kusché, C. A., Cook, E. T., & Greenberg, M. T. (1993). Neuropsychological and cognitive functioning in children with anxiety, externalising, and comorbid psychopathology. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22(2), 172-195.
- Lang, D. (2020). *Parenting and family diversity issues*. Iowa State University.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, M. Y., Chan, C. H. Y., Chan, C. L. W., Ng, S. M., & Leung, P. P. Y. (2018). Integrative body-mind-spirit social work: *An empirically based approach to assessment and treatment* (2nd ed.) Oxford University Press.
- Leung, D. W., & Slep, A. M. S. (2006). Predicting inept discipline: The role of parental depressive symptoms, anger, and attributions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 524-534. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.3.524>

- Levine, M. (2006). *The price of privilege: How parental pressure and material advantage are creating a generation of disconnected and unhappy kids*. Harper Collins.
- Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S. (2018). *The development of children*. Worth.
- Liu, H., Petukhova, M. V., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Andrade, L. H., Bromet, E. J., de Girolamo, G., Haro, J. M., Hinkov, H., Kawakami, N., Koenen, K. C., Kovess-Masfety, V., Lee, S., Medina-Mora, M. E., Navarro-Mateu, F., O'Neill, S., Piazza, M., Posada-Villa, J., Scott, K. M., ... World Health Organisation World Mental Health Survey Collaborators (2017). Association of DSM-IV Posttraumatic stress disorder with traumatic experience type and history in the World Health Organisation world mental health surveys. *JAMA Psychiatry*, 74(3), 270-281. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.3783>
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialisation in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialisation, personality, and social development* (pp. 1-101). Wiley.
- Mah, V. K., & Ford-Jones, E. L. (2012). Spotlight on middle childhood: Rejuvenating the 'forgotten years'. *Paediatrics & Child Health*, 17(2), 81-83.
- Margetts, K. (2005). Children's adjustment to the first year of schooling: Indicators of hyperactivity, internalising and externalising behaviours. *International Journal of Transitions in Childhood*, 1, 36-44.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Mayo, D., Corey, S., Kelly, L. H., Yohannes, S., Youngquist, A. L., & Loewy, R. L. (2017). The role of trauma and stressful life events among individuals at clinical high risk for psychosis: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 8, Article 55. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00055>
- McHale, J. P., & Lindahl, K. M. (2011). *Coparenting: A conceptual and clinical examination of family systems*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12328-000>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602-614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>

- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualisation of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Niklas, F., Cohrssen, C., Lehl, S., & Napoli, A. R. (2021). Editorial: Children's competencies development in the home learning environment. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 706360. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.706360>
- Paccaud, A., Keller, R., Luder, R., Pastore, G., & Kunz, A. (2021). Satisfaction with the collaboration between families and schools - The parent's view. *Frontiers in Education*, 6, Article 646878. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.646878>
- Pang, I. (2004). School-family-community partnership in Hong Kong: Perspectives and challenges. *Educational Research for Policy and Practice*, 3(2), 109-125.
- Pang, I. (2011). Home-school cooperation in the changing context - An ecological approach. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 20(1), 1-16.
- Park, J. L., & Johnston, C. (2020). The relations among stress, executive functions, and harsh parenting in mothers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48, 619-632.
- Parkes, A., Green, M., & Mitchell, K. (2019). Coparenting and parenting pathways from the couple relationship to children's behaviour problems. *Journal of Family Psychology*, 33(2), 215-225. <https://doi.org/10.1037/fam0000492>
- Pepler, D. J. (1982). Play and divergent thinking. In D. J. Pepler & K. H. Rubin (Eds.), *The play of children: Current theory and research* (Vol. 6, pp. 64-78). Karger.
- Perumbilly, S. A., Anderson, S. A., & Boylin, W. M. (2017). Parents' personal growth: Expanding the view of therapy for child behavioural problems. *Journal of Family Psychotherapy*, 28(1), 59-75. <https://doi.org/10.1080/08975353.2017.1279882>
- Piehler, T. F., Lee, S. S., Bloomquist, M. L., & August, G. J. (2014). Moderating effects of parental well-being on parenting efficacy outcomes by intervention delivery model of the early risers conduct problems prevention programme. *The Journal of Primary Prevention*, 35(5), 321. <https://doi.org/10.1007/s10935-014-0358-z>
- Pincus, D. B., & Friedman, A. G. (2004). Improving children's coping with everyday stress: Transporting treatment interventions to the school setting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7(4), 223-240.
- Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Phillips, M. R., & Rahman, A. (2007). No health without mental health. *The Lancet*, 370(9590), 859-877.
- Programme on Negotiation (PON) Staff. (2020). *Negotiation with your children: How to resolve family conflicts*. <https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/negotiating-with-your-children-2/>

- Reagan, R. (2006). *Unconditional parenting: Moving from rewards and punishments to love and reason rules; rituals and routines: A values based approach to managing behaviours at home*. The Video librarian.
- Reid, J. B. (1993). Prevention of conduct disorder before and after school entry: Relating interventions to developmental findings. *Development and Psychopathology*, 5(1-2), 243-262.
- Reschly, A. L., & Christenson, S. L. (2012). Moving from "context matters" to engaged partnerships with families. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 22(1-2), 62-78.
- Richard, J. F., Fonzi, A., Tani, F., Tassi, F., Tomada, G., & Schneider, B. H. (2002). Cooperation and competition. In P. K. Smith & C. H. Harts (Eds.), *Blackwell handbook of childhood social development* (pp. 515-532). Blackwell.
- Rubin, K. H. (1982). Early play theories revisited: Contributions to contemporary research and theory. In D. J. Pepler & K. H. Rubin (Eds.), *The play of children: Current theory and research* (Vol. 6, pp. 4-14). Karger.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68-91). Jossey-Bass.
- Saltz, E., & Brodie, J. (1982). Pretend-play training in childhood: A review and critique. In D. J. Pepler & K. H. Rubin (Eds.), *The play of children: Current theory and research* (Vol. 6, pp. 97-113). Karger. <https://doi.org/10.1159/000407163>
- Sammons, P., Sylva, K., Melhuish E., Siraj-Blatchford, I., Taggart B., Grabbe Y., & Barreau S. (2007). *Influences on children's attainment and progress in key stage 2: Cognitive outcomes in year 5: Summary report*. Department for Education and Skills.
- Saracho, O. N., & Spodek, B. (1995). Children's play and early childhood education: Insights from history and theory. *Journal of Education*, 177(3), 129-148.
- Scottish Government. (2008). *Curriculum for excellence, building the curriculum: A framework for learning and teaching*.
- Sears, B., & Sears, M. (2001). *The attachment parenting book: A commonsense guide to understanding and nurturing your baby*. Little, Brown.
- Seay, A., Freysteinson, W. M., & McFarlance, J. (2014). Positive parenting. *Nursing Forum*, 49(3), 200-208. <https://doi.org/10.1111/nuf.12093>

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realise your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Selman, R. L. (1981). The child as friendship philosopher. In S. R. Asher & J. M. Gottman (Eds.), *The development of children's friendships* (pp. 242-272). Cambridge University Press.
- Semrud-Clikeman, M. (2007). *Social competence in children*. Springer.
- Siegel, L. J. (1983). Hospitalisation and medical care of children. In E. Walker & M. Roberts (Eds.), *Handbook of clinical child psychology* (pp. 1089-1108). Wiley.
- Slade, A. (2005). Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7(3), 269-281. <https://doi.org/10.1080/14616730500245906>
- Smid, G. E., Drogendijk, A. N., Knipscheer, J., Boelen, P. A., & Kleber, R. J. (2018). Loss of loved ones or home due to a disaster: Effects over time on distress in immigrant ethnic minorities. *Transcultural Psychiatry*, 55(5), 648-668. <https://doi.org/10.1177/1363461518784355>
- Smith, M., Segal, J., & Robinson, L. (2019). *Burnout prevention and treatment*. HelpGuide. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
- Social Welfare Department. (2019). *Handbook for parents 3: Co-parenting*. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. https://www.swd.gov.hk/coparenting/html_en/parent.html
- Somsen, R. J., van't Klooster, B. J., van der Molen, M. W., van Leeuwen, H. M., & Licht, R. (1997). Growth spurts in brain maturation during middle childhood as indexed by EEG power spectra. *Biological Psychology*, 44(3), 187-209. [https://doi.org/10.1016/S0301-0511\(96\)05218-0](https://doi.org/10.1016/S0301-0511(96)05218-0)
- Spivack, G., & Shure, M. B. (1982). The cognition of social adjustment. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (pp. 323-372). Springer.
- Spivack, G., Platt, J. J., & Shure, M. B. (1976). *The problem-solving approach to adjustment*. Jossey-Bass.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191.
- Stringer, C. (2014). What is learning to learn? A learning to learn process and output model. In R. Crick, C. Stringer & K. Ren (Eds.), *Learning to learn: International perspectives from theory and practice* (pp. 9-40). Routledge.

- Teti, D. M., & Candelaria, M. A. (2002). Parenting competence. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting. Volume 4, Social conditions and applied parenting* (pp. 149-180). Lawrence Erlbaum.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behaviour*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tiret, H., & Hodges, R. (2016). *The benefits of kids doing chores*. Michigan State University Extension. https://www.canr.msu.edu/news/the_benefits_of_kids_doing_chores
- Traumatic Brain Injury Resource for Survivors and Caregivers, Northeastern University. (n.d.). *Brain changes over the lifespan*. <https://web.northeastern.edu/nutraumaticbraininjury/braintbi-anatomy/brain-changes-over-the-lifespan/>
- Tyler, S. (2020). *Human behaviour and the social environment I*. University of Arkansas. https://uark.pressbooks.pub/hbse1/chapter/physical-development-in-middle-childhood-ch_16/
- UNICEF HK. (2015). *Local playgrounds unvisited for ¼ of the time during peak hours reflects the lack of fun and challenge of the facilities*. https://www.playright.org.hk/wp-content/uploads/2019/05/2015_09_08-Playground-survey_unvisited-for-a-quarter-of-the-time-during-peak-hours.pdf
- Virginia Department of Education. (2002). *Collaborative family-school relationships for children's learning: Beliefs and practices*. Virginia Department of Education, Office of Student Services, Office of Special Education. <https://docplayer.net/99388-Collaborative-family-school-relationships-for-children-s-learning.html>
- Walsh, F. (2016). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616-632. <https://doi.org/10.1111/famp.12260>
- Walsh, F. (2021). Family resilience: A dynamic systemic framework. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford Academic. <https://academic.oup.com/book/41117/chapter/350424338>
- Walsh, J. J., Barnes, J. D., Cameron, J. D., Goldfield, G. S., Chaput, J. P., Gunnell, K. E., Ledoux, A. A., Zemek, R. L., & Tremblay, M. S. (2018). Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: A cross-sectional observational study. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(11), 783-791.
- Weisz, J. R., McCabe, M. A., & Dennig, M. D. (1994). Primary and secondary control among children undergoing medical procedures: Adjustment as a function of coping style. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(2), 324.

- Wong, C. K. H., Wong, R. S., Cheung, J. P. Y., Tung, K. T. S., Yam, J. C. S., Rich, M., Fu, K. W., Cheung, P. W. H., Luo, N., Au, C. H., Zhang, A., Wong, W. H. S., Fan, J., Lam, C. L. K., & Ip, P. (2021). Impact of sleep duration, physical activity, and screen time on health-related quality of life in children and adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), Article 145. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01776-y>
- World Health Organisation. (1948). *Constitution*. <https://www.who.int/about/governance/constitution#:~:text=Constitution%20of%20the%20World%20Health%20Organization&text=Health%20is%20a%20state%20of,absence%20of%20disease%20or%20infirmity>
- World Health Organisation. (1998). *The Role of the pharmacist in self-care and self-medication: Report of the 4th WHO consultative group on the role of the pharmacist*, The Hague, The Netherlands, 26-28 August 1998. World Health Organisation. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/65860>
- World Health Organisation. (2008). *World health statistics 2008*.
- World Health Organisation. (2009). *Self-care in the context of primary health care: Report of the regional consultation*, Bangkok, Thailand, 7-9 January 2009. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206352>
- World Health Organisation. (2020). *Life skills education school handbook: Prevention of noncommunicable diseases: Approaches for schools*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331947/9789240005020-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Worthington, E. L. J., Buston, B. G., & Hammonds, T. M. (1989). A component analysis of marriage enrichment: Information and treatment modality. *Journal of Counseling and Development*, 67(10), 555-560. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1989.tb01327.x>
- Wyman, P. A., Sandler, I., Wolchik, S., & Nelson, K. (2000). Resilience as cumulative competence promotion and stress protection: Theory and intervention. In D. Cicchetti, J. Rappaport, I. Sandler & R. P. Weissberg (Eds.), *The promotion of wellness in children and adolescents* (pp. 133-184). Child Welfare League of America.
- Zhou, Y., Lu, Y., & Wang, X. (2013). Organisational unlearning and organisational relearning: A dynamic process of knowledge management. *Journal of Knowledge Management*, 17(6), 902-912.

附錄 24 項目團隊成員及名譽顧問

項目總監

李南玉博士，MH

香港浸會大學持續教育學院 副院長（課程拓展）暨幼兒及基礎教育總監

團隊成員（按英文姓氏排列）

陳凱欣博士

香港大學社會工作及社會行政學系 副教授

陳國齡醫生

香港精神科醫學院 副院長（常務）

莊曉莉女士

香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學 高級副校長暨小學部總監

麥耀光博士

廠商會中學 前校長

吳麗霞博士

合一堂學校 校長

曾潔雯博士，JP

香港大學社會工作及社會行政學系 名譽副教授

名譽顧問（按英文姓氏排列）

葉柏強醫生

香港大學兒童及青少年科學系 臨床副教授

梁麗美女士

聖保羅男女中學附屬小學 前校長

曹蘊怡醫生

香港大學兒童及青少年科學系 臨床助理教授

王潔瑩博士

香港大學心理學系 首席講師（教育心理學家）

鳴謝

鳴謝

教育局委託項目團隊制訂《家長教育課程架構（小學）》。在進行焦點小組訪談、問卷調查和示例試行工作坊期間，眾多持份者包括家長、教育工作者、醫護及法律專業人員、社工、心理學家、非政府機構和辦學團體代表，以及立法會議員，均提供了寶貴資料和意見。教育局謹向以下曾支持制訂工作的學校／機構代表及業界人士衷心致謝。

（按英文名稱依次排列）

防止虐待兒童會

天主教香港教區

明德兒童啟育中心

家庭與學校合作事宜委員會

勵進教育中心

英基堅尼地小學

基督教香港信義會宏信書院

教育、醫護及法律界多位專家（以個人名義出席）

香港輔導教師協會

香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學

香港家庭福利會

香港國際學校

香港聖公會

香港單親協會

香港道教聯合會

香港融樂會

港大同學會小學

合一堂學校

基督教國際學校

香港律師會法律教育委員會

保良局田家炳千禧小學

聖公會聖雅各小學

香港社區組織協會

聖雅各福群會

聖保羅男女中學附屬小學

聖保羅書院小學

中華基督教會拔臣小學

救世軍田家炳學校

小彬紀念基金會

天水圍天主教小學

天水圍循道衛理小學

將軍澳循道衛理小學

東華三院

東華三院何玉清教育心理服務中心

滬江維多利亞學校

仁濟醫院

仁濟醫院何式南小學

仁濟醫院靚次伯紀念中學

仁愛堂

