

# 自尊 自信 成長 樂

## 幼兒家長課程

親子關係的檢視



東華三院社會服務科



世界幼兒教育聯會香港分會



優質教育基金  
Quality Education Fund

## 自尊自信成長樂－幼兒家長課程

出版：東華三院社會服務科

顧問：吳志榮 東華三院執行總監

督印：姚子樑 東華三院社會服務總主任

再版編輯：黃佩麗，利純慧，蔡家殷

地址：香港上環普仁街十二號東華三院黃鳳翎紀念大樓六樓

電話：28597884

電郵：[csdh@tungwah.org.hk](mailto:csdh@tungwah.org.hk)

二零零二年十一月初版，二零一一年一月第二版第二次印刷

版權所有，不得翻印

# 目錄

目錄	1
序言	2
再版序	3
課程內容介紹	4
參考書目	10
單元一 親子關係的檢視	12
第一課 一切從了解開始	13
第二課 適切的期望，親密的關係	21
第三課 尊重孩子的獨特性	29
第四課 無間斷的親子投資	37
單元二 創造優質的家庭教育環境	46
第五課 平凡中見不平凡的學習	47
第六課 安穩有序的生活	55
第七課 你還能愛他嗎？	63
第八課 樂觀是快樂成長的基石	71
單元三 優質管教的技巧	80
第九課 為孩子訂立明確的目標	81
第十課 不忘讚美，處處鼓勵	89
第十一課 給孩子選擇的空間	97
第十二課 配合孩子的溝通步伐	105
第十三課 加強親子間的情感交流	113
單元四 優質家庭教育的實踐	122
第十四課 培養閱讀的興趣	123
第十五課 處理孩子脾氣的五步曲	131
第十六課 待人接物的第一課	139
第十七課 給孩子孕育創意的空間	147
單元五 優質父母的成長	156
第十八課 了解自己心中的需要	157
第十九課 成為孩子的榜樣	165
第二十課 管教的默契	173

# 序言

為適應目前社會對幼兒教育的需要，及探討親子教育未來新路向，東華三院社會服務科特與世界幼兒教育聯會（香港分會）合作，在十一間幼兒教育機構推行「自尊自信成長樂－幼兒家長教育計劃」。

該計劃是一個創新、全方位的家長教育服務，於二零零一年十一月至二零零二年六月開展，為一千七百個家庭提供多元化的學習模式，其中包括以函授方式推行幼兒家長課程，舉行家長專題講座和導修小組進一步提升課程的深度，並提供熱線服務照顧需要個別輔導的家長。我們期望家長能掌握幼兒成長的知識，提升親職的效能，並締造一個培養孩子自尊自信的家庭文化。

該計劃受到家長和幼兒機構熱烈的支持。同時委託浸會大學兒童發展研究中心，對計劃進行獨立評估。根據資料顯示，參與計劃的家長在提升子女的自尊感方面有明顯的進步。家長更認為子女在自我概念上有正面的成長。有見計劃的成效，本院決定出版計劃中的幼兒家長課程，讓更多家庭可以從中受惠。

課程結集了東華三院社會服務科，多年在「提升孩子自尊感」和「親職教育」的經驗，課程包括五個單元，一共二十課，為家長提供幼兒發展和家庭管教的基礎知識，讓家長透過文章或錄音反思親職重任，當中的家課活動除可以讓家長練習有關技巧，更可以增進親子關係。短短的課程，雖然不能解答家長心中每一個疑難，但希望內裏的分享，能在家長親職的路途上，帶來一個成功和愉快的開始。

本人謹向參與計劃的顧問，包括蔡元雲醫生、黃重光醫生、陳鉗笙教授、曾潔雯博士、狄志遠太平紳士和蔡黎悅心女士，敬致衷心謝意。他們的支持和幫忙令計劃獲得美滿的成果。同時也要多謝「優質教育基金」的撥款贊助，各位同事悉心的策劃及推行，也是促成計劃成功的要素。本人在此一一向他們致謝。



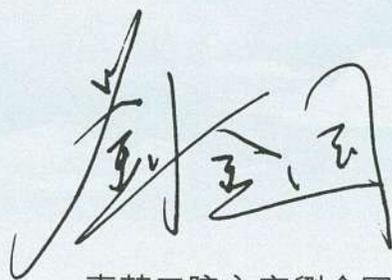
東華三院主席馬鴻銘  
二零零二年歲次壬午年

# 再版序

古聖賢有云：「修身齊家治國平天下」。「家」是人倫的根源，是社會的支柱。勞碌過後，我們盼望回家休養生息；受了委屈，我們渴想家人慰藉；大功告成時，我們期待舉家慶祝。同樣地，幼兒在經歷成長各方面的學習、挑戰和掙扎，他需要家人從旁支持；面向不可預知的未來，他更需要家人今天對他的栽培。反觀今天香港，是怎樣的光景呢？家庭暴力的悲劇接二連三，多教人惋惜痛心！為著兩餐奔奔波波，無暇照顧身心健康，更沒有珍惜家人朋友鄰舍的關係。一句說話，一個拳頭，做成不可彌補的創傷，播下了一生的遺憾。

《自尊自信成長樂－幼兒家長課程》是特意為幼兒的家庭而編寫，自推出以來，深受家長的歡迎，更有不少家長反映，以往過分執著，現在學習放鬆了。親子關係改善了，孩子也變得更懂事。《自尊自信》能產生這個效果，亦有賴在每一課的交流中，老師用心回應家長的心事。我們堅信：家庭好，小朋友更好！再版的《自尊自信》增編了不少內容：有父母現身說法，也有小朋友畫下對父母的心聲。我們關心讀者的健康，期望新資訊為大家注入新氣息。

在此感謝投稿的家長和小朋友，你們的參與為刊物增添了人情味。感謝東華三院社會服務科幼兒服務的同事，編寫和推廣課程，更感謝在前線的同事與每一個家庭共度時間。祝願這個課程為更多家庭帶來祝福！



東華三院主席劉金國  
二零零七年歲次丙戌年

# 課程內容介紹

我們以五個主題訊息貫穿整個課程（見圖一），讓家長認識作為幼兒家長應抱有的態度，和掌握培育子女健康快樂成長的竅門。課程利用導讀文章，介紹每課的重點（見表一）。而每一課的親子活動，則讓家長實踐和鞏固所學習到的親職知識。我們盼望家長在反思與經驗的互動下，建立一套靈活有效的親職模式。

## 維繫親子的關係

幼兒與父母的關係，可以說是幼兒成長最重要的基礎。研究指出，在幼兒階段，最重要不是知識上的灌輸或技能上的訓練，而是讓孩子感到安全、被愛護，以致他的情緒得到周全的照顧。因此，親子關係保持密切，才能為孩子製造一個穩定的情緒環境，讓他發展自己潛能和才華。

影響親子關係，實在有很多變數。首先，父母必須認為培養親子間的感情是孩子成長最重要的一環，否則父母很容易為著要求孩子完成某些成長的目標，甚至是生活瑣事，而在不知不覺中，忽略甚至破壞彼此間的關係。第二，家長必須了解孩子的成長步伐和接納其獨特的個性，從而建立對孩子合理的期望，這樣才不會讓父母子女跌入揠苗助長的陷阱。第三，培育親子關係是一個悠長的工程，父母需要恆常付出時間、心思，並努力學習合適的溝通方法。

## 培育幼兒均衡成長

家長認識了兒童成長的特徵，才不會對孩子的行徑和動機有所誤會。家長更能夠從孩子的角度，理解他們的需要，為他們訂定適切的學習目標。我們將兒童身心成長的知識，滲透在每一課的內容、個案和親子活動的建議中。簡單來說，我們提示家長留意幼兒階段一些普遍性的特質，明白與年齡有關的特徵，和接納孩子因個別差異而有的表現。家長有了這樣基礎的知識，便可以真真正正的因材施教。

**幼兒階段的特質** 幼兒最需要是一個穩定的成長環境。幼兒不僅需要一個穩定的生活程序，更渴望父母對他們的愛意，所表達的情感和在管教上的要求，都是貫徹一致的。這樣，幼兒才能發展健康的生活習慣和紀律；而且，能夠有足夠的安全感去探索新事物，包括親子以外的人際關係。幼兒階段，另一個重要的特質，就是他們學習的方法。在這個課程，我們鼓勵家長不要將學習規限在書本的知識，而是好好的把握生活中切身的經驗，成為親子間的話題，並且幫助孩子利用他的五官去研究事物。

**與年齡有關的特徵** 在發展中的幼兒，他們的兒話、笨模樣，或會惹來笑料，但亦可能帶來一些誤會。打翻東西、不成熟的塗鴉和字體，全都是發展中很自然的表現。語言和思維的限制，更令兩、三歲的幼兒容易發脾氣，像是很不聽話似的。再講，當這個年齡的孩子要體驗自我（self）、獨立（autonomy）和能力（competence），就會處處與父母唱反調。只要不認為他們執意忤逆，父母就有空間多給孩子選擇，舒緩親子間緊張的局面。

**個別差異** 就是同一對父母所出來的子女，在性情、擅長、喜惡、與人交際，都可以有很不同的表現。父母如何克服與人比較的心理，接納孩子獨特之處，按著他所長加以塑造與培育？這些都是本課程探討的課題。

## 促進孩子自尊感的建立

自尊感是建基於五個基本的感覺，就是安全感，獨特感，聯繫感，方向感和能力感。

**安全感** 是指一個穩妥、舒服和安全的感覺。一個有安全感的孩子明白環境對他的要求，亦能在有需要的時候尋求身邊人的幫助。

**獨特感** 是指對自己的價值與特質的認同。一個有獨特感的孩子了解自己樣貌、能力、長處、限制，並且能欣賞自己，表達自己的意願與感受。

**聯繫感** 是指與人所建立的親密和歸屬的感覺。一個有聯繫感的孩子感受到被接納、被欣賞和被尊重。他亦會主動了解他人的需要，從而保持良好的人際關係。

**方向感** 是指感受到生活的意義和目標。一個有方向感的孩子對學習有動機，對生活有責任，亦能主動爭取進步。

**能力感** 是指對自己的成就感到珍惜和自豪。一個有能力感的孩子了解自己的長處，接受自己的限制。在失敗中，他尋求解決的辦法；在成功時，他感到歡欣與滿足。

在課程中，我們利用每一課的親子活動，滲入有關五感的內容和技巧，讓家長在生活中慢慢建立一個培育自尊感的家庭文化。

## 實踐健康生活習慣

沒有人不愛健康，但卻以為理所當然，往往在失去時才會懂得珍惜。健康本來是很便宜的，只需要時間和恆心來建立。不過，在繁忙的生活節奏，偏頗的即食文化中，健康的代價似乎變得巨大了。我們關注到讀者的「身體」、「心理」和「精神靈性」的健康。因此，在第二版提議了輕而易舉的健康活動，鼓勵大家從呼吸、飲食、運動、生活的小情趣裏儲蓄健康之源，生命之本。

## 父母尋求個人的成長

我們花了整整一個單元的篇幅探討家長的成長需要，只想帶出一個信念，就是家長個人成長是直接影響孩子的健康和快樂。課程的設計，亦以家長反思為主導，讓家長審視自己與子女相處的觀念、態度和做法。這個反思的習慣，正正是父母終身學習一個必備的條件。還有，我們也用了不少活動來提醒家長該如何團結家中的力量，和建立身邊支援。但願健康的父母，和有承托力的親友與社區網絡，能好好的扶植下一代的主人翁。

圖一：幼兒家長課程大綱



# 參考書目

Borba, M. (1994). Esteem builders: A K-8 self esteem curriculum for improving student achievement, behavior and school climate. Torrance: Jalmar Press.

Borba, M. (1994). Home esteem builders: Activities designed to strengthen the partnership between home and school. Torrance: Jalmar Press.

Bornstein, M. H. (1995). Handbook of parenting: Volume 1 Childhood and parenting. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Bornstein, M. H. (1995). Handbook of parenting: Volume 4 Applied and practical parenting. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Buchanan, A. & Hudson, B. L. (2000). Promoting children's emotional well-being: Messages from research. Oxford: Oxford University Press.

Gardner, H. (1993). Creating minds: An anatomy of creativity seen through the lives of Freud, Einstein, Picasso, Stravinsky, Eliot, Graham and Gandhi. New York: Basic Books.

Gelb, M.著；劉蘊芳譯（1998）。《7 Brains怎樣擁有達文西的7種天才》。台北：大塊文化。

Hetherington, E. H., & Parke, R. D. (1999). Child psychology: A contemporary viewpoint (5th ed.). Boston: McGraw-Hill.

Owen, K. (1995). Raising your child's inner self-esteem: The authoritative guide from infancy through the teen years. New York: Plenum Press.

Powell, D. R. (1989). Families and early childhood programs. Washington: National Association for the Education of Young Children.

Salovey, P. & Sluyter, D. J. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books.

Senge, P. M. (1990). The fifth discipline: The art and practice of the learning organization. New York: Currency Doubleday.

加藤諦三著；林真美譯（1993）。《孩子們因此而生》。台北：台灣東販。

卡爾·威特著；劉恆新譯（2001）。《卡爾·威特的教育》。台北：笛藤。

史蒂芬·柯維著；顧淑卿譯（1992）。《與成功有約》。台北：天下文化。

杜紹鵬（2003）。《小吃大補》。香港：海濱圖書公司。

李南（2003）。《四季養生湯方》。香港：海濱圖書公司。

吳兆文（2003）。《天年共享：中醫養生與身心靈健康》。香港：匯美傳意有限公司。

宋家蓮主編（1997）。《2-3歲寶寶成長紀念冊》。台北：旭屋文化。

孫培青，趙榮昌，張法琨，徐德編（1984）。《教育名言集》。上海：上海教育出版社。

張怡筠（1995）。《EQ其實很簡單》。台北：希代心理生活叢書。

陳瑞燕（2003）。《提昇兒童大腦功能四部曲》。香港：香港中文大學人腦功能促進中心。

陳龍安編（1995）。《啟發孩子的創造力》。香港：青田教育中心。

陳龍安編（1996）。《培養愛讀書的孩子》。香港：青田教育中心。

# 單元一

## 親子關係的檢視

這個單元是一個預備的階段。期望讀者能從急速的生活節奏停下來，檢視一下自己與子女的關係是甚麼模樣。第一課，我們帶家長進入孩子的世界，從孩子的角度看事物，了解他們的感受；第二課，家長可以反思自己對孩子的期望，並從活動中感受與孩子一起是多麼的親密愉快；第三課，我們幫家長了解子女的獨特性，從而懂得如何因材施教；第四課，我們邀請家長將心思、時間和關注，好好的投資在培育子女，和建立親子關係上。

遊戲是兒童最正當的行為，  
玩具是他們的天使。

～魯迅



## 一切從了解開始

「爸爸！」婷婷見到爸爸到來接她下課，興奮得叫了起來。「是我畫的！這是太陽，還有大樹、花花！漂亮嗎？」展示著自己的傑作，她滿臉自豪和喜悅，但不時也偷看著爸爸的反應，像是在期望著一些肯定和讚賞。畫紙上只見幾團線球，難以說是成形的東西，更談不上美觀，如果你是婷婷的爸爸，你會怎樣回應孩子的訴求？

一位好友來電求救，說她快要被兩歲的大兒子弄瘋了。事緣是這樣的，自初生的弟弟回家後，大兒子便「失控」，處處挑釁她的耐性；不但沒有做好哥哥的本份愛護弟弟，竟然出手打弟弟的腦袋。你認為這位新任哥哥頑皮嗎？你會怎樣安慰這位氣餒的媽媽？

以上是幼兒常見的表現，作為家長，我們是否能夠明白孩子發展的特性，從他們的角度來觀看事物，並以一片童心來迎接他們每一份童真？的確，我們離開童年的日子實在很遠，那會記起自己是怎樣學會走路、說話、畫畫、唱歌、關心弟妹，和學習禮儀？很自然地，我們便以成人的角度評價子女的優勝劣敗，對兒童的表現，作出不必要的批評；又或者，用盡千方百計將孩子塑造成我們理想的模樣。這樣不但有損親子關係，更對兒童的心智成長做成不能估計的傷害。

幼兒期是人類最急劇成長的階段：兒童在不同範疇上，都需要時間學習和發展，才能掌握當中的知識和技巧。就以文章起首的片段為例，兒童必須經過隨意塗鴉，才能慢慢畫出有形有體的東西來，一句無心的「哎唷，那麼醜怪！」，豈不消滅他繼續學習的興致？幼兒未能掌握是非觀念，兩歲的孩子更不能準確地控制觸摸別人的力度，誤會他惡意「打人」、「抓頭髮」是非常無辜的。還有，在幼兒期，兒童喜歡用他的五官，用他的四肢，探索新事物，太注重規矩會否抑制他的好奇心？

**能夠從孩子的立場了解他們，是建立良好感情的關鍵。**說來簡單，實在也不容易，家長必須具備兒童發展的知識，更需要一顆願意的心。親愛的家長，你願意從繁忙中停下來，聽一聽孩子所聽見的，看一看他所看到的，感受一下他所感受的嗎？你願意放下成人的見解和執著，以歡笑來接納孩子的稚氣嗎？當你願意之時，就是孩子感到父母親偉大的愛之日。

## 多聽多看多了解 接觸孩子的世界



仔仔：媽媽抱……  
媽媽：唔駛啦，又要抱？！



媽媽：（蹲下）嘩……原來你身處的是一個“屁股世界”。  
仔仔：多謝你明白我！



### 想想一分鐘

- \* 你有沒有留意到成人和孩童的想法和立場很多時都是不同的？
- \* 你是否明白孩子的處境，了解他的感受，給他們正面的鼓勵？



### 知多一點點

## 「反叛」帶來的壓力

孩子拒絕順應大人的意思，我行我素，最令家長感到苦惱。兒童何時開始不再「聽聽話話」？大概到了兩、三歲最為明顯，難怪西方人士形容這個階段為「可怕的兩歲兒」（Terrible Twos）。在這個時期，兒童剛會走會跑，也開始講說話，自然想嘗試一下，獨立自主是什麼一回事。因此在這個時期，孩子的「不合作」、「專搗蛋」，只是一個方式來證明自己的能力。如果家長誤以為「頑皮」和「反叛」的表現，壓力隨之而生。反之，家長明白孩子不過是發展自我，不是惡意地忤逆父母，煩惱便會頓時消失。從容的心境是面對這個年紀最好的方法。想不通時，找個朋友傾訴一下，也是一個好辦法。



### 起來動一動

#### 呼吸運動

1. 先把氣盡量呼出。
2. 呼盡後，自然吸氣。
3. 重覆步驟1，2。共做5次。





## 親子齊齊做

# 暫停十秒鐘

我們做家長，很多時與子女相處都會慣性地作出回應，但是這些回應常常妨礙我們對子女的了解。例如，當聽到子女發脾氣的聲音，我們便會下意識地禁止他們，甚至責罵他們。又例如，見到孩子的玩具隨意擺放時，我們覺得很礙眼，於是便喝令他們執拾。我們作出這些回應前，是否有認真地了解孩子當時的處境呢？

在這一個星期當中，與孩子相處時，特別是當他們對你分享感受、作出要求又或者發脾氣時，請你嘗試用十秒鐘「停」下來，用眼睛細心去觀察孩子的表情、動作及姿態，用耳朵聽清楚孩子的說話，並用心領略孩子想法、感受和處境。這十秒鐘可能會讓你對孩子有一個更立體，更深入的理解。

## 第一課 一切從了解開始



### 親子齊齊做...多D

#### 二至三歲組 爸爸媽媽蹲下來

這個時期的孩子喜歡爸爸媽媽把他們抱起來，特別在逛街的時候。除了因為體力不支，或是逗人憐愛，孩子是渴望一個較廣闊的視野。不妨蹲下來與孩子談話，並留意在這個位置所看到的事物，尤其是和孩子等巴士，或乘地下鐵的時候，你一定會對孩子的世界有新的體會。

#### 四至六歲組 都市歷奇

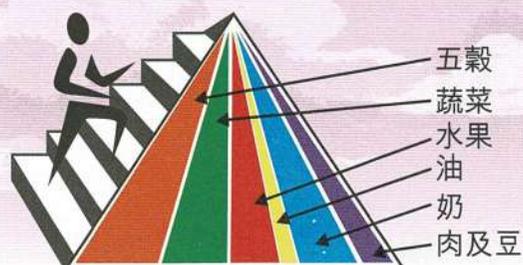
這個階段的兒童觀察力強，求知慾也很熱切，因此問題滔滔不絕，也急於將他所見所聞與人分享，尤其當他經歷一些新事物。在這個星期你可以考慮帶孩子到一個大家較少去的地方，如乘電梯到屋宇的高層看風景，或是到一個不常到的公園、商場或餐館，或到郊野公園、離島，甚至是乘巴士到一個陌生的區域。盡可能，不要禁止孩子的問題。當你留意他談話的內容，便自然發現孩子觀察和思想到的事物，是你平時容易忽略的。



## 健康小貼士

### 食物金字塔

美國國家農業部在二零零五年四月發表新的食物金字塔，當中提出了運動與飲食平衡的健康概念。食物類別的建議如下：



每天運動30分鐘

1. 五穀：全穀麥食物（如麥片、糙米、全麥包）應佔食用五穀類的一半。
2. 蔬菜：進食多種類蔬菜，包括深綠色蔬菜（如菜心、菠菜）、橙色蔬菜（如紅蘿蔔、番薯、南瓜）和乾豆。
3. 水果：選擇多種類水果。
4. 油：選擇來自深海魚、菜油和果仁的脂肪，避免來自豬油、牛油及硬植物油的脂肪。
5. 奶：選擇低脂或脫脂奶類，包括牛奶、乳酪和芝士；若不能食用乳品食物，則選擇其他高鈣食物。
6. 肉及豆：進食低脂肪的蛋白質。

資料來源：[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)



## 今天美食

### 金針雲耳炒豆角甘筍

金針半碗、雲耳半碗、豆角300克、甘筍小半個、蒜頭3小粒、上湯半碗、鹽適量

1. 先用水清洗各材料。用水浸透金針和雲耳。
2. 將甘筍切絲、豆角切成小段、雲耳除去根蒂後撕細。
3. 爆香蒜頭後，放入所有材料炒，加上湯炒至熟透。放鹽便可。





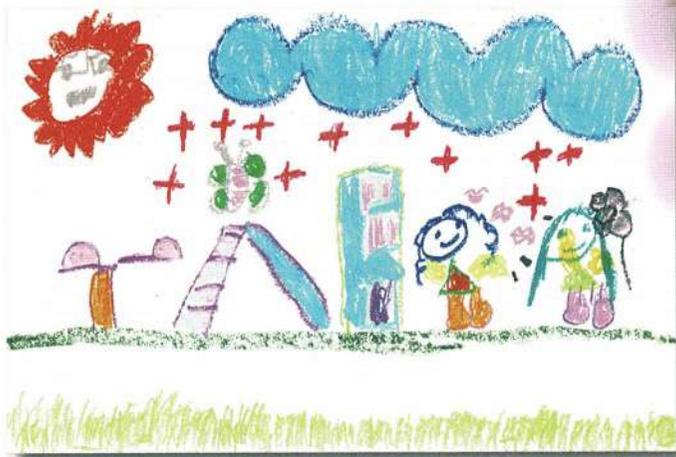
## 成長的喜悅

呂鳳貞

看著肚皮一日一日脹大，晴晴在我肚裏面便一天一天地成長。在這過程中，感覺到晴晴踢腳，觸摸肚皮時，我感到與晴晴像在牽著手般。

某日晚上，零晨四時許，到洗手間時，一下床便發現羊水破了見紅了。但過了22小時都沒有陣痛，唯有催生吧！過了數小時便開始陣痛，並越來越劇烈。從知道晴晴快要出世，到進入產房，只是13分鐘，我和丈夫便見證著晴晴出世了！晴晴睡在我的身旁，這一刻是沒法忘記的！為著晴晴的好處，我選擇餵哺母乳。我很努力在母乳房泵人奶給晴晴。最初一、兩天乳腺還沒有乳汁的關係，我只能夠擠出小量的初乳給她。雖然感到極之痛楚，我沒有放棄，仍然努力擠母乳。

隨著日子一天一天的過去，看著晴晴的笑，看著她懂得自行轉身、爬行、在床上站起來、拿玩具玩、開始進食稀飯，和說第一句說話：「奶奶、媽媽、爸爸和媽媽！」她的牙齒一隻一隻長出，一歲半的時候，學懂「飛吻」、揮手告別、自行用膳、喝水，還會發脾氣。晴晴有很多小動作，一聽到音樂就會擺屁股跳舞，坐又扭，睡又擰，很可愛！晴晴每一個的第一次，都令做父母的感動、興奮，都是值得紀念和放在心坎中。



東華三院南九龍獅子會幼兒園

劉蒨頤

「我媽咪返工時，我會送一個飛吻給她，因為我好錫我嘅媽咪。」

## 第一課 一切從了解開始



### 檢討一分鐘

在這一課，我（請✓）

- 體會到了解孩子是非常重要的
- 嘗試從孩子的角度了解他們的見聞和感受
  
- 已完成「親子齊齊做」建議的活動
  - 暫停十秒鐘
  - 爸爸媽媽蹲下來（二至三歲組）
  - 都市歷奇（四至六歲組）
  
- 參與運動
- 嘗試健康飲食

家長的感想：

---

---

老師的回應：

---

---