

4 月
2020

8

第八期

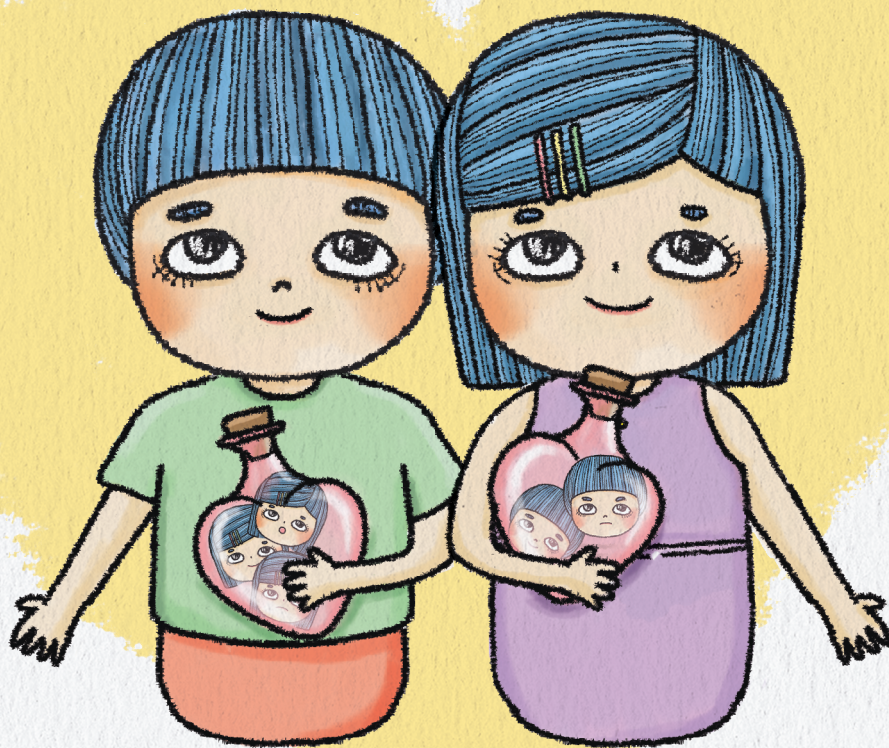
焦點 | 童心・同理心
主題 | 伴讀暖心間
社區 | 關愛我的社區
解答 | 疑難解答

僂

Haai⁴

同

Tung⁴



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛・孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃

偕同

—— 陪伴家長與孩子，彼此支持成長同行。
同創共聚的空間，享受暖心親子時光。 ——

目錄

01-04
焦點主題
童心・同理心



05-08
教養專題
伴讀暖心間



09-12
社區祝願
關愛我的社區

疑難解答



↑ 有興趣的家長可掃描此QR Code或按 <https://wa.me/85263799575> 加入本刊Whatsapp成為聯絡人，接收電子雙週報資訊。
如需透過電郵收閱或索取印刷版《偕同》，請與 貴校愛孩子計劃駐校社工聯絡。

《偕同》電子雙週報 2020年4月第八期
策劃及編輯：黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 鄭舜妍 吳綠環
封面插圖：TMY Illustration
設計排版：黃穎諮
編審：李美玲

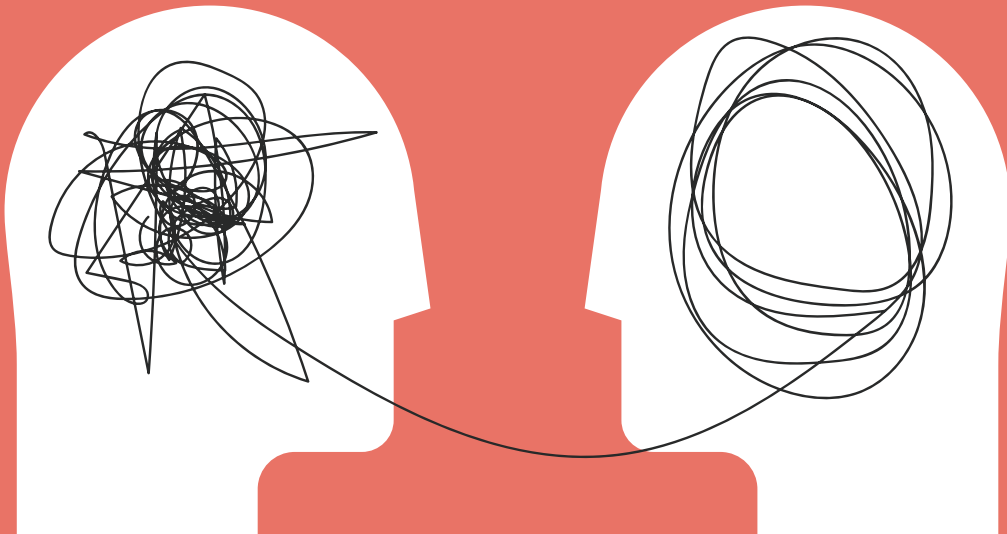
香港聖公會福利協會有限公司
愛・孩子——在學前單位提供社工服務先導計劃
電話：2111 2055
地址：九龍紅磡馬頭圍道37-39號紅磡商業中心A座12樓06室

偕：原讀為「佳」，亦可讀作「孩」，服務以孩童為本，因而命名。



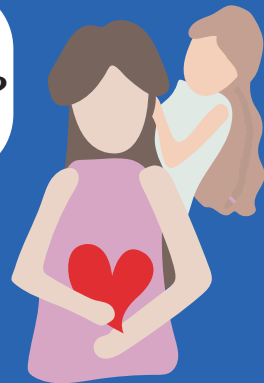
香港聖公會福利協會有限公司 愛・孩子
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED 在學前單位提供社工服務先導計劃

童心・同理心



常看見家長希望培養孩子同理心，希望孩子能學習換位思考，體會別人的情緒和想法，理解別人的立場和感受，從而建立良好的社會適應力及人際關係。

Q2/
有咩辦法培養同理心？



Q1/
佢唔識分享，會唔會一世都無同理心？

參考資料: Hoffman, M. L. (1984). Interaction of affect and cognition in empathy. In C. Zard, J. Kagan, & R. Zajonc (Eds), Emotions, cognition, and behavior. (pp.103-104). New York: Cambridge University Press.

?? Q1/
佢唔識分享，會唔會一世都無同理心？

答:只要悉心培養，小朋友就可以擁有同理心！

心理學家赫夫曼Hoffman (1984)
把同理心的發展分為四個階段：

0-1歲



整體的同理心(Global Empathy)

特徵：沒有「自己與別人是不同」的概念，分不清別人與自己的情緒
例子：聽到其他嬰兒哭聲，好像自己也同樣受苦，所以也許會哭；是最原始、本能的同理心反應。

自我中心(Egocentric Empathy)

特徵：能分辨自己與別人的痛苦，但未能瞭解他人內心的感受，以為別人內心的感覺和自己一樣。

例子：為別人的雪糕掉了而感到傷心，孩童以為安慰他人就可以消除當事人難過的感受。

1-2歲



3-4歲



能理解他人感覺

(Empathy for another's feelings)

特徵：發展角色替換的能力，明白他人與自身感受的不同、感受到他人的情緒。

例子：見到朋友的氣球飛走後的表情，能回想自己類似經驗而明白對方的傷心，也懂得表達關心。

對他人生活情況的同理心
(Empathy for another's life condition)

特徵：明白痛苦、分離及生活事件帶來的影響，開始發展邁向成熟的境地。

例子：能理解同學的家人生病住院時的感受、失去寵物的傷痛。

4歲後





Q2/ 有咩辦法培養同理心？



答：心理學家認為孩子在2至7歲為「前運思期」，只能對見過的現象進行思考。幼兒的習慣及價值觀不是教育出來的，而是模仿出來的。所以可考慮在日常生活中多加培養，例如：

家長可以透過邀請孩子協助完成不同的家務，讓孩子明白家長的付出與辛勞。完成後可剔一剔作標記：

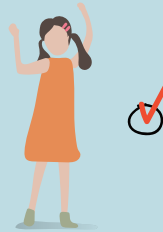
- 1 / 父母以身作則，養成關心他人的習慣。
- 2 / 透過父母回應，如：「你識得關心人」，
- 3 / 將抽象概念具體化，孩子便能認識到自己的性格特質。
- 4 / 同儕互動與社會化。
(透過社交體驗，學習抽象概念，如分享)

兩至三歲能做的十大家事清單



- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 拿報紙 | ☐ 自己穿衣服 |
| ☐ 摺手帕 | ☐ 倒輕盈的垃圾 |
| ☐ 擦桌子 | ☐ 掛好衣服 |
| ☐ 收拾玩具 | ☐ 餵食寵物 |
| ☐ 收拾自己的餐具 | ☐ 把髒衣服放到洗衣籃 |

四至五歲能做的十大家事清單



- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| ☐ 摺棉被 | ☐ 幫植物澆水 |
| ☐ 整理桌子 | ☐ 在廚房簡單幫忙 |
| ☐ 清理房間 | ☐ 摺衣服並收到衣櫃 |
| ☐ 幫忙拿東西 | ☐ 收拾碗盤、抹乾餐具 |
| ☐ 吸塵 | ☐ 將買回的食物放到冰箱 |

在幼稚園內做的助人清單



- | | |
|--|--|
| ☐ 陪伴需要關心的同學 | ☐ 捐贈愛心小禮物，支持學校 |
| ☐ 扶起跌倒的同學 | ☐ 病了在家好好地休息 |
| ☐ 關心問候病了的同學、校長、老師和姨姨 | ☐ 為他人祈禱 |
| ☐ 協助老師拿小教具、派簿 | ☐ 同學做錯事時，友善地提醒同學做好 |
| | ☐ 參加學校關心長者的活動 |



伴讀暖心間

想提升孩子的同理心、
語言能力和親子關係？



繪本可以一次過滿足三個願望！



今期簡介「對話式閱讀」的親子共讀策略，家長可以參考以下4個口頭回應技巧（PEER），增加親子互動和引導孩子思考和回應。

內容以「龜兔賽跑」故事為例子，講解伴讀技巧和培養同理心的方法。

A / 提問 (Prompt) : 主動發問

引導孩子說出人物角色或物品的名稱、顏色、數量等：
(因應孩子思維能力提問)

顏色：你睇下兔仔嘅運動裝有邊啲顏色呀？

數量：你數吓有幾多個動物一齊跑步？

引導孩子說出人物角色的情緒和想法：「你覺得兔仔輸左之後，心情點呀？」



B / 評估 (Evaluate) : 評估孩子的回答並作回應

如果孩子的回應需要修正的，家長可作正面鼓勵：

孩子：「兔仔輸左，真係抵佢啊！」

家長：「兔仔未盡力跑所以輸左，但你睇下佢個表情，都有啲傷心，想人安慰架，就好似我哋做錯事，被人話個陣咁樣。」

延伸 (Expand) : 將孩子的回答內容加以擴展、延伸

增加孩子的詞彙、示範同理語言：

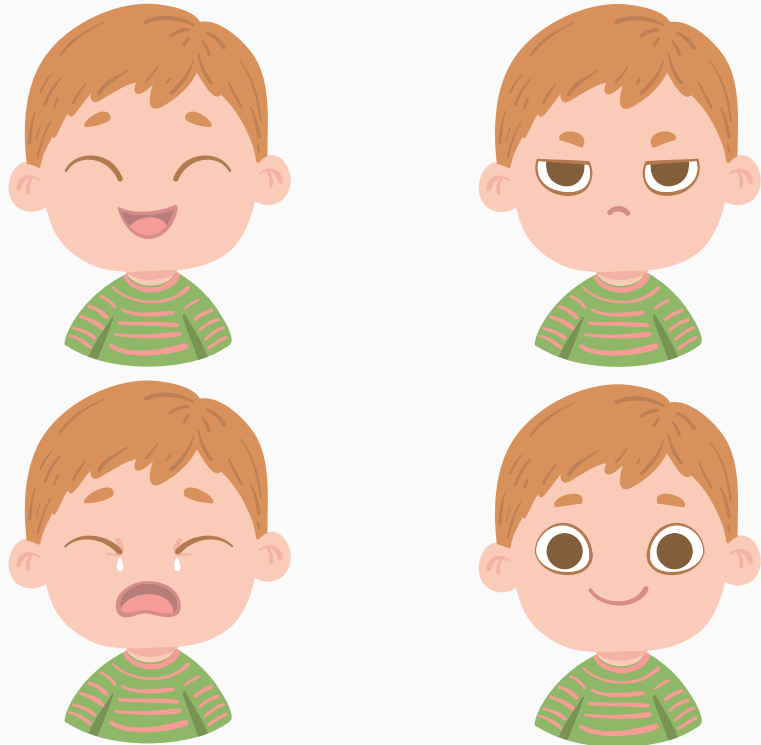
「係喎，佢係一隻好認真比賽嘅烏龜。」

「兔仔好傷心，想有人安慰。」

重覆 (Repeat) : 請孩子覆述家長的示範或重覆回答

讓孩子重複「佢係一隻綠色、識安慰兔仔嘅烏龜。」
看完繪本後，翻回封面，重覆問題：「烏龜點樣安慰兔仔？」家長同時示範拍拍孩子既膊頭。

如果孩子未懂情緒的詞語，家長可用圖咭讓他們選擇，情緒表達不只用說話呢！以下圖咭可供家長參考使用。



親子閱讀時，父母若能熟練地使用「提問、評估、延伸及重複」及四種回應策略，有以下好處：

- 1 幫助孩子學習及運用語言
- 2 語言能力較弱的小朋友能有效提升語言能力
- 3 培養孩子「樂在繪本、讀出同理心」的興趣

參考資料：Whitehurst, G. J., Falco, F. L., Lonigan, C. J., Fischel, J. E., DeBaryshe, B. D., Valdez-Menchaca, M. C., & Caulfield, M. (1988). Accelerating language development through picture book reading. *Developmental psychology*, 24(4), 552.

五個親子伴讀好去處

近期疫情反覆，家長和孩子應多留在家中，免受感染。疫情緩和後，家長便可考慮帶孩子到以下地方，齊齊實踐親子共讀。

香港繪本館

觀塘成業街6號泓富廣場22樓2201室
電話：3692 5998

長頸鹿繪本館

新界火炭穗禾路1號豐利工業中心505室
電話：2662 0228

Seeds Children's Bookstore

20樓, 喜訊大廈1號 Jubilee St, Central
電話：2698 8939

Life Reading 繪本館

荃灣青山公路荃灣段264號
南豐中心19樓08室
電話：2407 4117

童書館My Storybook

觀塘觀塘道384號
官塘工業中心第三期 7樓F2室
電話：3580 1268



關愛我的社區

上一期到過離島看看風景，圖畫上的建築是大澳棚屋，今期我們走進新界，欣賞一下特式建築群吧！讓我們彼此緊靠傳遞正能量，放眼香港各區景象。

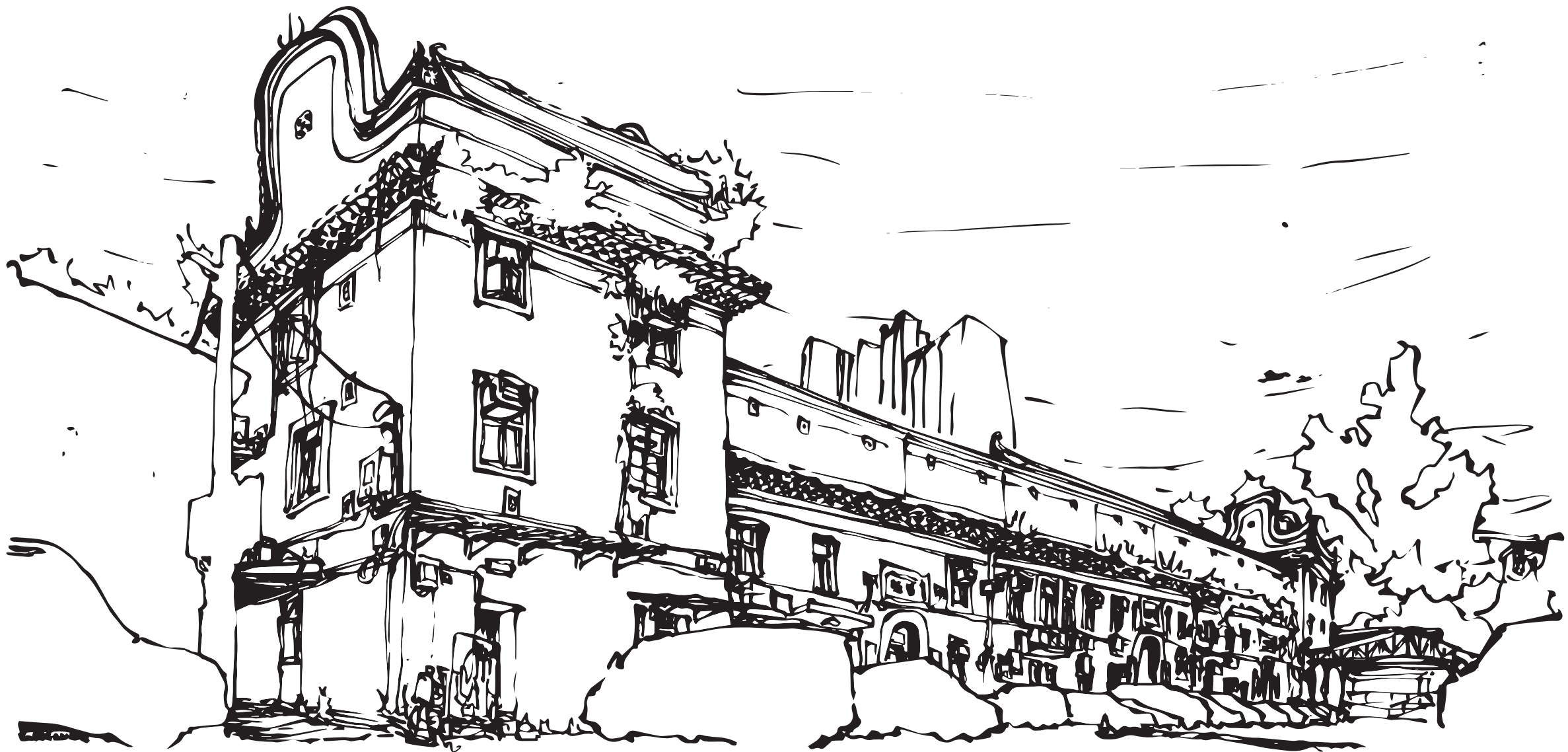
新界——

香港聖公會福利協會「愛·孩子」在學前單位提供社工服務先導計劃
在新界區為18間學前單位提供服務。

（合共為全港32間學前單位服務）

資料來源：PangBear

家長和孩子可以完成以上景物速寫的填色，為灰階的景象抹上屬於孩童的色彩，完成作品可上載於今期問卷，將於之後的期數刊登。



疑難解答

讀者可將日常管教疑難，與孩子相處中的迷思上載於檢討問卷，愛·孩子——在學前單位提供社工服務先導計劃的駐校社工將會抽選解答，並於往後期數刊登。



問

唔想俾阿仔Ipad放題（無定時，持續使用電子產品）但又唔想佢睇咁耐，壞眼，但每次拎走部機都要哎好耐，可以點算啊？

答



處理孩子沒有規律使用電子產品時，孩子出現反抗行為及情緒，令家長煩惱，要平衡心中的擔憂和有效地管教，可參考以下方法：

1 回應孩子感受

你好鍾意睇片，覺得好有趣。

你唔明白點解而家唔可以睇。

2 預先提示

採用不同時間的沙漏、運用手機計時功能或告訴孩子長針指到某數字時便要停。

預先提醒孩子作心理準備，家長也可留意，如劇情或遊戲相差一兩分鐘，可以彈性處理。

3 定時間表

家長可以和子女訂下時間表，規劃電子產品使用，例如在媽媽煮飯或清潔時，以20分鐘為一次使用電子產品的時間。

4 給予精簡指示，如孩子不跟從指示，則運用適切後果：終止活動

講2次「請你收機喇」之後，若孩子不跟從，家長可回應：「我叫咗你收iPad，但你都有收，而家我會收起iPad一日，聽日無得睇。」

執行後果後：

「今日你可以睇iPad，請你睇住長個支針到6個陣，用20分鐘就要停啦！」

當良好行為(放下iPad)出現時，即時具體讚賞：

「你好合作，睇20分鐘Ipad後就停。」

5 建議替代活動

找尋孩子喜愛度相若的活動做替代，例如：積木、玩具（溫馨提示：忌用孩子不喜歡的活動代替，可能會更反抗）

下期預告

焦點主題：情緒無對錯合適表達方式
教養專題：懷舊遊戲分享及製作方法



問卷：<https://bit.ly/39xVz7p>

第5期開始，填寫問卷及成功推薦2名新訂閱者的讀者可獲得《偕同》親子神秘禮物一份，請在問卷登記資料，得獎名單將於第9期《偕同》公佈，禮物將由駐校社工在校贈予家長或幼兒。

新訂閱者須在Whatsapp回覆推薦人的電話號碼以作確認。

