

8 月
2020

16

第十六期

僑

Haai⁴

同

Tung⁴

焦點 | 希望 · 栽種
主題 | 從運動建立希望感
社區 | 得獎名單公佈
解答 | 大仔可以生性嗎？



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。 ——

偕：原讀為「佳」，亦可讀作「孩」，服務以孩童為本，因而命名。

目錄

01-03
焦點主題
希望·栽種



04-07
教養專題
從運動建立希望感



08-12
社區祝願
得獎名單公佈

疑難解答
大仔可以生性嗎？

新版預告
附錄



↑ 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8月第十六期
策劃及編輯：黃若詩 陳美如 林麗君 黃惠婷 鄭舜妍 詹雅嫻
封面插圖：TMY Illustration
設計排版：莫穎諮
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

希望 · 栽種

你希望自己的孩子對**將來存有憧憬**嗎？
你希望孩子面對生活上的挑戰時，亦能**迎難而上**嗎？

根據心理學家Snyder (1994)，擁有「**希望感**」的孩子不會被動地等待願望自動實現，而會主動地追求目標。「希望感」是指擁有一個有價值的目標，邁向目標的動力和尋求達成目標的方法 (Snyder, 1994)。

希望感 =
清晰且具價值的目標 (goal) +
動力思考 (agency) +
達成目標的方法 (pathway)。

目標



解釋

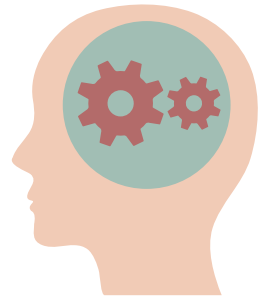
具意義及可行性。
有具挑戰性的目標可引發希望感，目標可行性越大，希望感越大。

例子

想學習踏單車，學會後可與哥哥一起踏。



動力思考



解釋

從過去經驗，自我評估能夠達到目標的能力。
動力思考高的人，會用較多自我陳述來激勵自己 (self-talk statements) 例如：「我一定可以做到的！」。(Snyder & Lopez, 2007)

例子

希望感高的孩子：
看見哥哥很快掌握踏單車技巧，縱然會跌倒，也相信自己「做得到」。
希望感低的孩子：
看見哥哥在學習過程不斷跌倒受傷，因此害怕和不相信自己能學到。

達成目標的方法



解釋

尋求可完成目標的方法。
達到目標的方法較多，希望感會較大；達成目標的阻礙多，則希望感降低。

例子

希望感高的孩子：
參考哥哥的學習方法和主動向父母提出練習。
希望感低的孩子：
依賴成人幫忙或逃避練習。

希望感

偕同小遊戲—希望的果子

希望是生命中重要的養分，
抱有希望感的人在成長中能結出希望的果子。

遊戲玩法：孩子試從澆水處畫出水通過的路，
讓樹上的果子都可以長大結實。
(小提示：水會通過全部五粒棵種子)

希望的果子：

- 1 快樂
- 2 學術表現良好
- 3 正面思想
- 4 具滿足感
- 5 運動表現良好
- 6 正向人際溝通



資料來源：

- 1 Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., III, & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology, 94*(4), 820-826.
- 2 Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1257-1267.
- 3 Marques, S. C., Pais Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: A two year longitudinal study. *Journal of Happiness Studies, 12*(6), 1049-1062

答案



從運動建立希望感

腦部與身體各部分關係緊密，多運動對孩子的心智發展有正面影響。運動能夠培養孩子**耐性、堅毅不屈和克服困難的精神**，是**提升希望感**的重要元素。



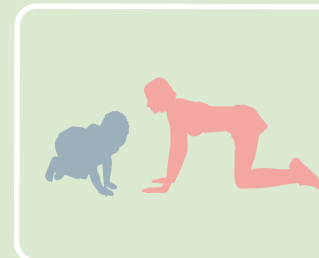
家居親子活動—手腳爬行 (適合三歲或以上幼兒)

玩法一 (簡易版)

預備物資 | 列印手印和腳印 (各十個)



1 設起點和終點，在地上不規則地貼上不同顏色的手印和腳印。手印和腳印可從本刊附件剪出



2 家長指示孩子沿著手印和腳印路徑爬行到終點



3 加強難度，按顏色指示幼兒爬行路徑 (如左、右手紅色、右腳黃色)



目標

· 30秒內由起點爬行到終點。



動力思考

· 家長可從旁鼓勵「你今次比上次快了，下次你可以更快的」。



達成目標的方法

· 專注地看著手印和腳印。
· 多練習以熟悉路線。



注意安全

· 因應孩子年齡及能力調整目標。

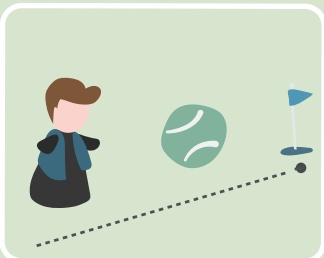
家居親子活動— 手腳爬行 玩法二 (挑戰版) (適合三歲或以上幼兒)



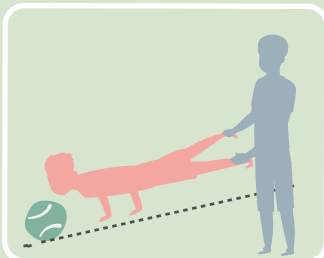
預備物資 | 五至六件小型玩具或物件 (如棉花、小人偶)。

選擇小物品需考慮 |

容易拾起、符合孩子手掌大小、不會有凸出部份引致受傷。



1 設起點和終點，在路徑上放置小物品。



2 家長在孩子後面挽起孩子的雙腳，指示孩子前進並沿途拾起物品。



3 孩子帶同物品爬行到終點，完成挑戰。



目標

- 雙腳不著地而成功拾起所有小物品。



動力思考

- 家長引導孩子激勵自己 (Self-talk)：「想放棄時，告訴自己你會做到的！」。



達成目標的方法

- 保持身體平衡
- 來回路徑，分次拾起物品。

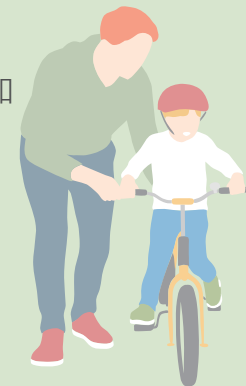


注意安全

- 因應孩子年齡及能力調整目標。除活動需要外，活動地方不宜有其他雜物。

戶外親子活動

戶外遠足除可以訓練幼兒的肌力和心肺功能，亦可建立孩子的韌性和耐力。運動過程中，腦部釋放的「安多酚」，有助提升正向情緒。



初級親子遠足路線建議—



西貢—赤徑

難度 | 一星
需時 | 1小時
長度 | 3.5公里
特色 | 路程短，可欣賞西貢的山景和海岸



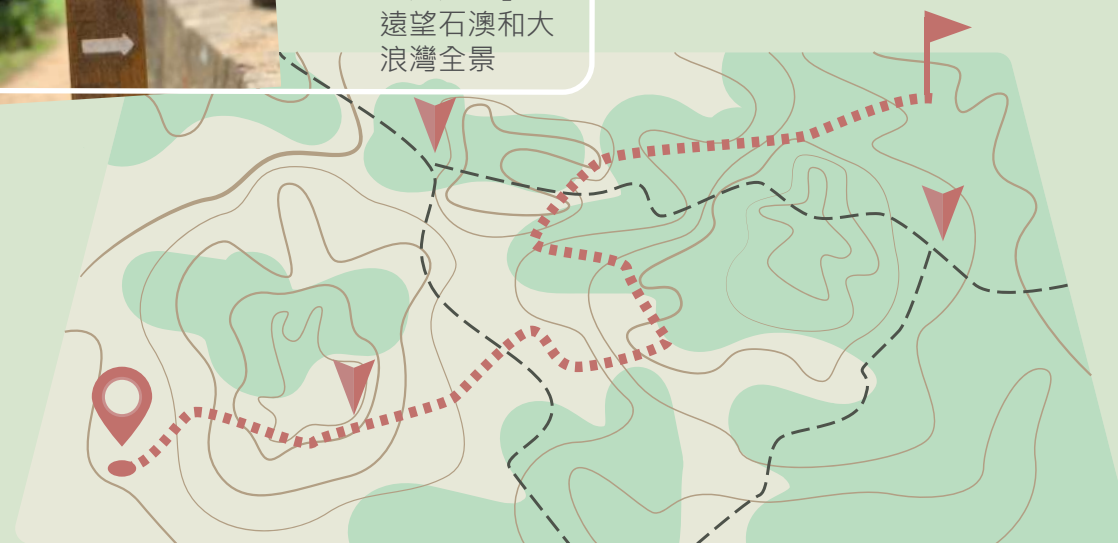
沙田—城門水塘

難度 | 一星
需時 | 2.5小時
長度 | 6公里
特色 | 路程輕鬆，景觀優美，適合郊遊野餐



香港島—龍脊

難度 | 二星
需時 | 3小時
長度 | 8.5公里
特色 | 譽為「最佳市區遠足徑」，遠望石澳和大浪灣全景



行山路線介紹網頁 1 | 山上行



以手機掃描QRcode或點擊

<http://www.walkonhill.com/about.php>

2 | 綠洲



以手機掃描QRcode或點擊

<https://www.oasistrek.com/trail.php>

透過遠足建立希望感 —



目標

- 家長先訂立較易達到的目標，鼓勵孩子參與。（從短而平坦的路徑開始）。



動力思考

- 家長在過程中鼓勵孩子和肯定他的努力。（「我們已經行了一半，再堅持一點就到終點了！」「知道你累了，但你做得到的！」）



達成目標的方法：

- 與孩子討論成功到達目的地之方法。（中途休息、欣賞周圍的風景，分散疲累感、完成後一起以美食慶祝。）

加「多」點希望小貼士 —

家長在日常生活中可以透過以下6個「多」的方法，培養孩子的「希望感」。



目標

- 多發掘，讓孩子參與多元活動，了解興趣。
- 多鼓勵，給予孩子空間和勇氣實踐目標。



動力

- 多肯定，認同孩子實踐過程的努力和堅持。
- 多閱讀，認識他人成功克服困難的故事。



方法

- 多思考，讓孩子思考解決問題的方法。
- 多陪伴，與孩子一同構思、實踐和檢視方法，發掘更多可能性。

資料來源—
 1 Snyder, C. R. (1994). The psychology of hope: You can get there from here. New York: Free Press.
 2 Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Thousand Oaks, CA: Sage.
 3 香港中文大學醫學院公共衛生學院、健康教育及促進健康中心 (2007)。《幼兒親子遊戲及運動安全》。香港：香港中文大學。
 取自<https://www.cuhk.edu.hk/med/hep/healthResource/centrePublication/saftyOfChildern.pdf>
 4 羅慧棋、楊逸飛 (2013)。〈希望感之理論及具在特殊兒童家庭之運用〉。《桃竹區特殊教育》。45479。16-22。
 取自https://special.moe.gov.tw/periodicalInfo.php?guid=968C2E4C-1EB9-4DD7-A90A-AF3F97453D61&paid=1002&_g=0D83F8BD-FBD5-40B9-9696-5979D3F8CA
 B9&p=38&token=ab56f0cf78fc1cc23bf8ace2c95cf70f

得獎名單公佈 —

第十四期得獎者公佈—

獎品 | 親子話劇體驗工作坊兩小時

以下是得獎的幼兒姓名及家長聯絡電話首四個號碼（排名不分先後）



家長聯絡 電話首四 個號碼

幼兒姓名	家長聯絡電話首四個號碼
1 鄭恩鉉	9467
2 徐正軒	9706
3 馮梓謙	5445
4 梁治平	9505
5 Ling Tsz Him	9776



由於新型冠狀病毒疫情持續，偕同工作坊將會安排延期進行，偕同團隊將於八月中旬致電得獎人通知工作坊安排。



第十五期得獎者公佈—

獎品 | 親子音樂體驗工作坊兩小時

以下是得獎的幼兒姓名及家長聯絡電話首四個號碼（排名不分先後）

家長聯絡 電話首四 個號碼

幼兒姓名	家長聯絡電話首四個號碼
1 鄭丞軒	5600
2 鍾曉瞳	9414
3 吳靜妍	9812
4 Cheng Hei Yue	9319
5 鄧博睿	5937

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： (大仔4歲，細仔1歲) 要照顧個細仔已經好花精力，點樣可以令大個個生性D？佢成日都唔合作！



答：

長時間留家照顧2名年幼子女，感到壓力、不耐煩和出現負面想法是人之常情。建議家長：

- 1 保持積極正面的心態，為自己添加「正」能量
- 2 運用有效管教方法來面對抗疫期間的育兒挑戰

為自己添加「正」能量：

- 1 正面想法：覺察負面想法，並轉換為健康和正面的角度。
「雖然大仔經常不合作令我好激氣，但呢段時間經常留係屋企，少同其他人接觸，又無機會外出放電，佢想媽媽注意、陪佢玩，都係好正常。」
- 2 正向情緒：留意自己出現的情緒反應，如焦慮、無助、忤憎等，想方法轉換心情。
- 3 保持社交聯繫，向親人及朋友傾訴感受。
- 4 感恩練習，寫下每天/每週在生活上值得感恩的事。
「大仔會陪弟弟玩，有時會叫弟弟聽話。」
- 5 正向能量：留意自己的身體反應，如全身肌肉繃緊、睡眠質素變差等，利用**鬆弛練習放鬆身體**。



以手機掃描QRcode或點擊—<https://www.youtube.com/watch?v=ZUX4oOTJIo>

運用有效管教方法

- 1 訂立時間表，維持有規律的生活和學習流程（參考偕同第一期）。
- 2 訂立管教規限
- 3 運用短句提醒孩子，例如：「用嘴巴說話」、「等候別人，唔駛急」
- 4 訂立獎勵計劃（參考偕同第十四期）。

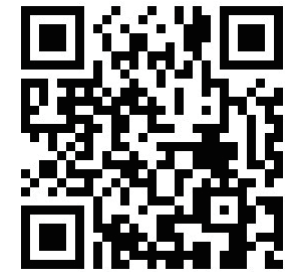
資料來源：
衛生署兒童體能智力測驗服務—https://www.chp.gov.hk/files/pdf/psycho-educational_booklet_parent.pdf

新版預告

《偕同電子報》及《偕同YouTube親子教養頻道》—

將於2020-2021學年繼續與孩子和家校同行，帶領大家經歷全新體驗，包括：

- 1 《偕同電子報》由二零二零年九月一日起，每月一號出版：
內容以促進幼兒在認知、情緒、社交、體能及美感範疇的成長，增設「專家解說」、「心聲牆」及「季度問答抽獎活動」加強互動元素。
- 2 《偕同YouTube親子教養頻道》由二零二零年九月十五日起，每月十五號出版；內容應用《偕同電子報》的焦點內容，以短片呈現。



本期問卷：<https://bit.ly/2ONBsdr>

第12期修正聲明

《偕同》團隊現就第12期電子雙週報的教養專題——《親子遊戲活用PRIDE》中的技巧講解作出修正。讀者可掃描以下QR Code或按連結開啟第12期修正版：



偕同第十二期：<https://bit.ly/2Pcvq6h>

家居親子活動—手腳印遊戲物資



培養孩子希望感
，一起迎難而上。

