

自尊 自信 成長 樂

幼兒家長課程

親子關係的橋樑

創造優質的家庭溝通

學習管教的技巧

學習家庭教育的真諦

學習父母的成長



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。



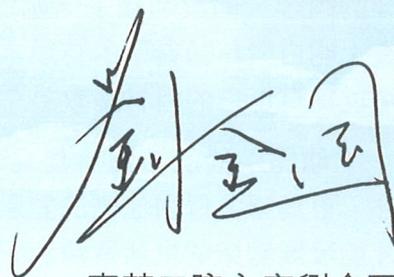
東華三院主席馬鴻銘
二零零二年歲次壬午年

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



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

孩子拒絕順應成人的意思，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。





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

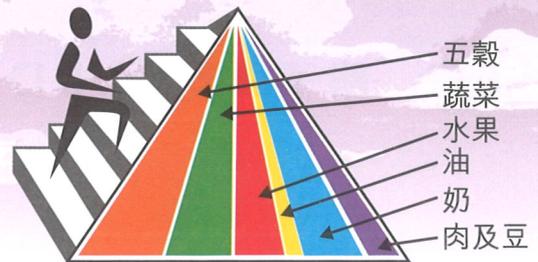
這個階段的兒童觀察力強，求知慾也很熱切，因此問題滔滔不絕，也急於將他所見所聞與人分享，尤其當他經歷一些新事物。在這個星期你可以考慮帶孩子到一個大家較少去的地方，如乘電梯到屋宇的高層看風景，或是到一個不常到的公園、商場或餐館，或到郊野公園、離島，甚至是乘巴士到一個陌生的區域。盡可能，不要禁止孩子的問題。當你留意他談話的內容，便自然發現孩子觀察和思想到的事物，是你平時容易忽略的。



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



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、嫲嫲、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

劉倩頤

「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：
