

正向心理 學前教育計劃



岑麗娟
服務總監(學前教育及服務)
吳春珊
幼兒園駐校社工

正向心理 學前教育計劃

分享大綱

☆背景及理論基礎

☆介入策略

☆計劃內容

☆計劃特色

☆實務經驗分享－家長課程

☆實務經驗分享－學童課程

☆答問環節

正向心理 學前教育計劃

☆背景

港兒童快樂指數創新低

港兒童快樂嗎？據大公報研究中心調查顯示，去年本港兒童整體快樂指數只錄得6.49分，不但較前一年6.74分為低，更創下2012年首次調查以來的新低，其中以「8至9歲」及「14歲」兩個年齡組別的快樂指數跌幅最為顯著，並與兒童面對更大的學習壓力有關，包括每日花大量時間應付功課等。

每日用151分鐘做功課...

每日花1小時多功課...

爹地媽咪成日鬧交...

小四學童功課時間最多

去年本港兒童快樂指數創下新低，其中「8至9歲」及「14歲」兩個年齡組別的快樂指數跌幅最為顯著，並與兒童面對更大的學習壓力有關，包括每日花大量時間應付功課等。

最大香港兒童快樂指數	2012	2013	2014	2015
快樂指數	6.81	7.23	6.74	6.49

領銜專題 獨家專題 Headline Feature

MaMaStation > 領銜專題 > 獨家專題 > 兒童心理問題及社交焦慮

兒童心理問題及社交焦慮

Latest update: 週四, 08 十一月 2012 15:39 Text by: 程靜儀

11月8日，有報章報道很多家長帶小朋友參加不同的小狀元面試班，遭導師虐待，令部分幼童心理受到傷害，有5歲孩童後嚇到頻失禁。

家長希望子女有多元化發展，目的為升學鋪路，天才表演、藝術、美術、烹飪比賽等，成為進入理想的幼稚園、幼兒園，甚至小學的大潮流。

部份家長或會希望自己的孩子能迫得上這「大潮流」而費盡心思，亦有家長為孩子的被動、膽怯與內向的表現擔憂，落力催谷，卻有反效果，令孩子有情緒問題，反而會影響到長遠的學習與成長。

認識社交焦慮

好靜、被動、內外等的傾向，大都是個性方面的特點，正因為不是每個孩子都適合表演、比賽，或互動教學模式，家長應透過長期觀察和溝通，去了解孩子的感受和實際情況，從旁加以協助和判斷，而不應過分擔憂。事實上，出現社交焦慮問題的幼童，不一定患有社交焦慮症。

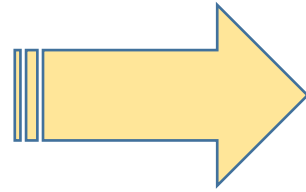
正向心理學 學前教育計劃

☆ 正向心理學 (Seligman, 2000)

思維上的改變

問題/缺失導向
Problems

- 針對問題、
- 缺失、
- 病態導向

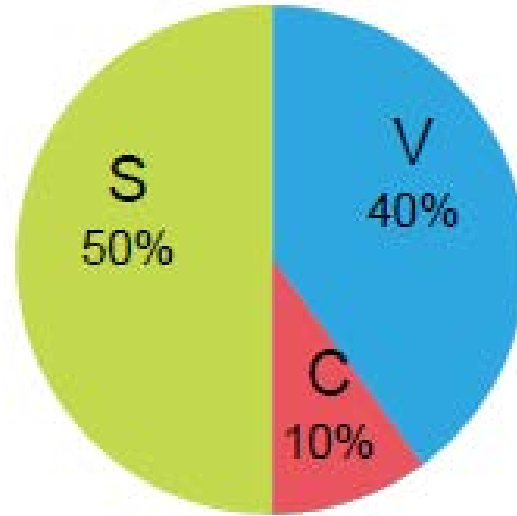


個人力量導向
Strengths

- 針對資產、
- 長處、潛能、
- 正面價值

正向心理 學前教育計劃

☆決定快樂的因素



$$H = S + C + V$$

H – Happiness (快樂指數 Enduring Level of Happiness)

S – Set Range (天生的快樂幅度)

C – Circumstances (現實環境和個人際遇)

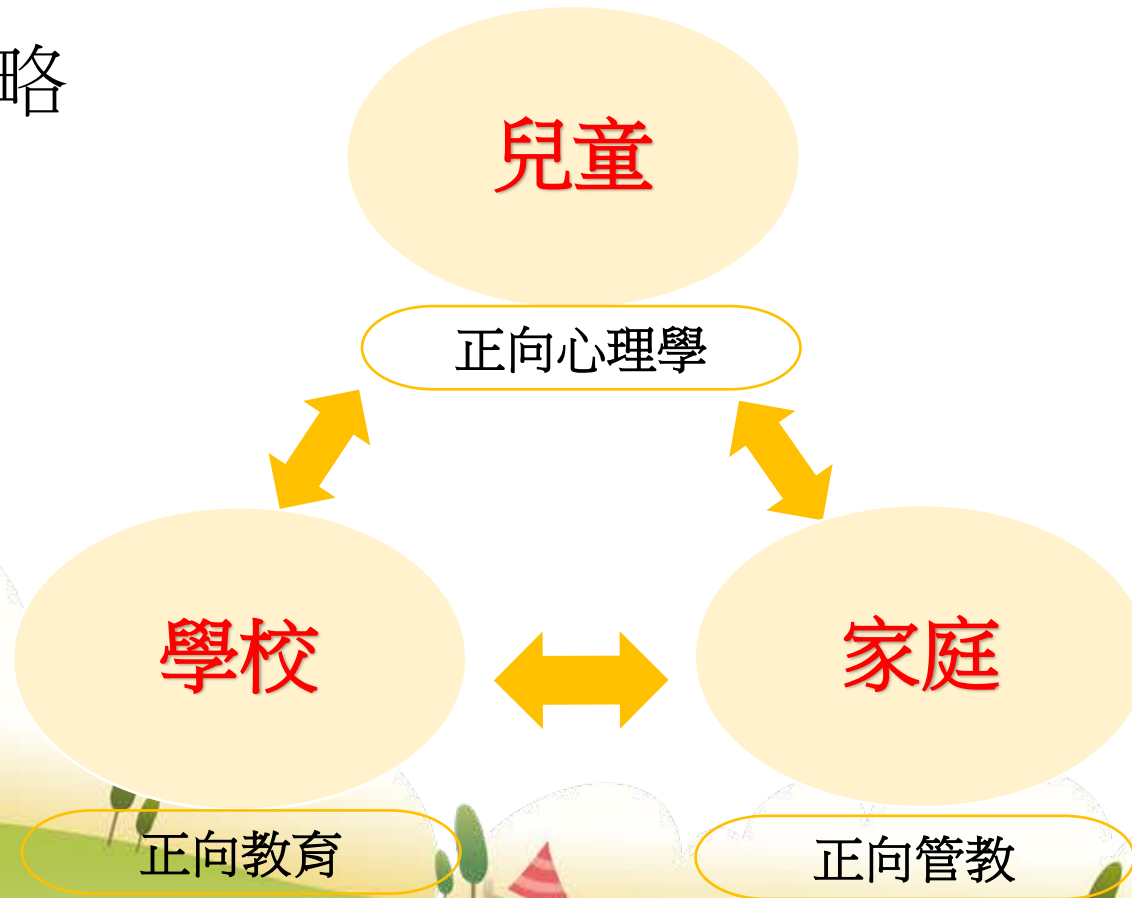
V – Voluntary Control (個人控制範圍)

正向心理 學前教育計劃

- ☆對象：本會四間幼兒學校學童、家長及老師
- ☆計劃推行日期：09/2013 ~ 08/2015 (共24個月)
- ☆優質教育基金贊助

正向心理學 學前教育計劃

☆介入策略



正向心理 學前教育計劃

☆課程元素



正向心理 學前教育計劃

☆學童學習課程

課程大綱

	課程 (K1班)	課程 (K2班)	課程 (K3班)
元素	感恩	感恩	感恩
主題	第一節：感謝父母的愛	第一節：感謝家人、學校的照顧	第一節：感謝幫助我們的人
元素	正面關係	正面關係	正面關係
主題	第二節：我會幫助父母	第二節：我會幫助好朋友	第二節：我會欣賞及稱讚
元素	抗逆力	抗逆力	抗逆力
主題	第三節：認識六種情緒	第三節：認識十種情緒	第三節：情緒管理 (一)
	第四節：我的情緒日記	第四節：回應情緒	第四節：情緒管理 (二)
元素	樂觀思維	樂觀思維	樂觀思維
主題	第五節：樂觀面對生活	第五節：學習解決問題	第五節：改變思想壞習慣 (一)
	第六節：我會選擇快樂	第六節：換個快樂的想法	第六節：改變思想壞習慣 (二)

正向心理 學前教育計劃

☆家長教育校本課程

課程大綱

元素	感恩	正面關係	樂觀思維	抗逆力
主題	第一節：快樂與感恩	第二節：欣賞與讚美	第五節：樂觀思維	第六節：逆境自強
		第三節：同理心		
		第四節：正面溝通		

正向心理 學前教育計劃

☆親子學習模式

- 「正向心理」學童學習課程
- 「正向心理」家長教育校本課程
- 「快樂小天使」行動及嘉許禮
- 「健康快樂家庭天使」行動
- 樂天閣
- 「正向心理」親子體驗活動

正向心理 學前教育計劃

☆家課練習延續學習

- 實踐所學，提升學習成果
- 反思和應用，鞏固成功經驗

K2班「正向心理」學童學習課程
 親子工作紙
 主題：感謝家人、學校的照顧

幼兒姓名：_____

親子家課： 學童於課堂中認識到學校和家裡負責照顧自己的人，並親自製作了一份感恩小禮物送給他們以表謝意。請家長按幼兒送贈禮物時的情況作出以下評估：

感謝的對象：_____

問題	有	沒有	需要提醒
1. 幼兒有沒有主動送禮物?	😊	😞	😐
2. 幼兒有沒有主動表達感謝的事件?	😊	😞	😐
3. 幼兒送禮物時有沒有禮貌?	😊	😞	😐
4. 家長對幼兒行動的感想?	_____ _____ _____ _____		

「正向心理」家長教育校本課程
 家課
 主題：快樂與感恩

家長請回想每週發生在自己身上的快樂片段。可以是簡單平淡，但令你滿足的，例如：看了
 一齣好電影、煮了一道滿意的菜、遇見一個很久沒見的朋友等。藉此告訴自己，生活裡滿載
 不同愉快的正面經驗。

每晚睡前請在「感恩日記」上記錄三件當日值得感恩的事項。這可以是一件大事或是平平無
 奇的小事。感恩對象可以是自己、親人、朋友、同事或與你素未謀面的陌生人，但當中一項
 必須填上感謝自己的事情。最後，在三件事項中選出一件最令你感恩的事，再細心回想當時
 的情境，嘗試把景象和感覺留在腦海中。

日期	感恩對象	感恩事項	最感恩事項(✓)
	1. 自己	1.	
	2.	2.	
	3.	3.	
	1. 自己	1.	
	2.	2.	
	3.	3.	

正向心理 學前教育計劃

☆教師與社工的角色

教師

社工

教學工作



輔導工作



正向心理 學前教育計劃

☆教師與社工的合作

教師

社工

教學工作



輔導工作



跨專業力量

正向心理 學前教育計劃

☆課程評鑑：實證為本

- 學者擔任研究顧問
- 學童及家長課程成果
- 課程改進和更新



正向心理 學前教育計劃

☆實務經驗分享(一) - 家長課程

體驗學習
感受快樂的
經驗

多角度思考
結合經驗及
理論

鞏固經驗
行動/家課

正向心理 學前教育計劃

體驗學習
感受快樂的
經驗



設計不同類型的活動，
讓參加者感受正面快樂
的經驗



正向心理 學前教育計劃

多角度思考
結合經驗及
理論

透過體驗活動、講座、分組討論及家課，
加強家長對正向心理的理解



正向心理 學前教育計劃

體驗活動例子 - 齊齊思考說正話

佢咁蠢架

食飯食得
好慢呀

成日不停
講野

吾專心

正向心理 學前教育計劃

鞏固經驗
行動/家課



給爸爸媽媽的話

書名：江布朗和夜半貓 作者：簡妮□魏格納

從嫉妒排斥到接納喜歡

主角江布朗因嫉妒夜半貓分享了若思的注意而排斥牠，直到若思病了，江布朗才讓夜半貓進入屋內。我們的孩子有沒有因為害怕自己的愛被分薄而產生嫉妒的情緒？要克服嫉妒，我們要讓孩子先學習付出愛，就如江布朗因愛若思的關係，牠願意嘗試接納夜半貓，若思對江布朗的愛亦沒有改善，只是，家中多了一位成員。

透過親子閱讀，
鞏固家長與幼兒
的正面經驗

正向心理 學前教育計劃

以行動實踐經驗



感恩、正面關係、樂觀思維、抗逆力

正向心理 學前教育計劃

☆實務經驗分享(二) - 學童課程

體驗學習
感受快樂的
經驗

思考及討論
結合經驗及
理論

鞏固經驗
行動/家課/
課程延伸

正向心理 學前教育計劃

帶領及設計課程需留意的事項

- 利用不同類型的課堂活動帶出課程的正面元素
- 課堂活動需簡單，易明而有趣
- 按幼兒的能力彈性調節內容
- 與老師緊密合作，檢討活動成效
- 平衡課室管理及討論空間



正向心理 學前教育計劃



情緒圖卡

以不同類型的課堂活動帶出課程的內容



手偶故事



情緒棋



正向心理 學前教育計劃



創意解難遊戲



小組討論，反思所學

正向心理 學前教育計劃

- 提供機會，讓幼兒實踐經驗



感恩行動，感謝社區幫助我們的人

正向心理 學前教育計劃

★答問環節★

正向心理 學前教育計劃

如欲索取「正向心理」親子學習寶庫，
請連同貼上\$22郵費的A4回郵信封，
郵寄到以下地址：

香港灣仔駱克道3號8樓

香港小童群益會

劉小姐收

信封面請註明索取

「正向心理」親子學習寶庫

****數量有限，派完即止****

