

本土育兒法家長受惠

一般指孩子的發育黃金期為零至六歲，無論學習、情緒和行為上，這段時間都是關鍵期，而在這關鍵期裏，父母的角色很吃重。可是做父母的，往往沒課程可學，都是孩子出生後，摸着石頭過河，又或上述育兒教養班。坊間有很多不同的育兒法，到底哪一套較好？外國的方法是適合香港家庭？有大學教授十年前開始研究本土育兒法，針對孩子的行為問題，當中有實證和數據支持，絕非人云亦云，亦很貼合香港父母的需要。

針對香港父母設計



「HOPE-20」正向育兒課程強調家長分享，以求同路人的支援。

曾潔雯博士是香港大學社會工作及社會行政學系副教授，她既是註冊社工，亦是臨床心理學家，曾任家庭與學校合作事宜委員會主席。過去三十多年她一直在港大教書，近十多年與梁敏教授一起針對家長教育、兒童發展，以及自閉症小朋友的需要進行研究。

梁敏教授既是香港理工大學應用社會科學系教授，亦是教育心理學家。以往在教育署任職心理學家，亦曾在澳洲從事心理學的工作及教育。回港後負責家長教育工作，並在衛生署及教育大學工作。她因為參與教育署的家長教育工作，從而認識曾潔雯教授。

不恰當要求 或造成錯配

兩人均從事家長教育，發覺香港家長在育兒上有不少迷思。曾潔雯指出，現時家長的育兒方法，仍然會是打罵，或交給補習老師、外傭代勞，然而親子關係不能假手於人，有時所謂的育兒教養問題，往往是家長給的指令不清晰或要求不合理，令孩子感到混亂因而無法跟從，變成好像「不聽話」。「現代父母壓力大，往往對孩子發展不理解，從而作出不恰當的要求，或造成錯配，結果家長和孩子都不開心。我們想強調的是，及早幫助這些家庭，致使問題未變嚴重前，給出方法幫忙解決，對預防虐兒、家長情緒低落都有幫助。」

育兒沒捷徑 按部就班做

梁敏則指出，孩子出生後首數年對其成長有着關鍵性的影響，這段時期影響他們最深的，往往是父母親。「因為他們是孩子主要的照顧者。許多研究指出，家長管教得好，孩子在學習、情緒和行為上發展會較佳；相反，若家長管教不當，不但影響孩子的學業成績，連帶長大後的精神健康狀況亦受影響。」她續指，育兒沒有捷徑，亦不能心急，「要慢慢來，像教顏色，要逐隻顏色教才對，故家長要有合理期望，明白孩子的學習需要和發展，按部就班去做。」



梁敏教授



曾潔雯教授

強調本土化 服務夠貼地

曾潔雯由一九七八年開始擔任社工，其中一項工作是家庭生活教育，亦主講家長講座，本身育有兩名子女的她，對家長教育甚感興趣，發現大多數家長教育工作者都借用外國的方法，或只教授理論，卻未提供實踐機會。「但會問是否適合香港人？有沒有數據支持其應用於香港孩子身上的可行性？孩子是否有進步？以及家長的壓力是否減少？」於是她跟梁敏朝這方向發展，十多年前一起進行研究，發展出七套育兒課程，並以有系統的方法，循序漸進教授家長不同的育兒技巧，包括兒童行為處理、幼兒發展知識、家居安全和親子伴讀技巧等。她們亦與社會服務機構及幼兒學校合作，訓練社工及幼兒工作員教授部分課程，希望幫助社會上不同需要的家長及孩子。

當中知名度最廣的，是為期二十課的「教兒樂」(HOPE-20, Hands On Parent Empowerment-20) 親子育兒課程。這套課程於二〇一二年開始進行研究，並邀得三名資深註冊社工協助。當時自願參與課程的一百七十三名家長來自十八間幼兒中心、幼稚園及機構，由研究團隊隨機抽籤分成實驗及對照組參與研究。結果顯示，實驗組家長完成課程後，他們子女在學前概念及語言能力均有明顯進步，家長的親職壓力及子女的不當行為，亦有顯著的減少。課程經證實有效後，於二〇一五年開始推廣，專門針對兩至三歲幼兒的父母。曾潔雯指出，研究的重點放在幼兒，主要是希望盡早協助父母處理育兒的問題，以助他們早點為孩子建立良好的行為模式，並預防家庭問題。



課程讓家長感受孩子的发展狀況，以便更能了解孩子的需要。



育兒方面，家長都是摸着石頭走路。

情緒有問題 須及早處理

梁敏現正與社福機構及大學團隊合作，分別在澳門及香港進行研究，嘗試研究一個新的課程教導家長如何處理孩子的情緒，譬如孩子哭泣，家長要接受他們的情緒，了解原因，從而知道如何解決問題。她指，處理好孩子的情緒問題很重要，孩子長大後待人處事也較好。另外，曾潔雯指出，現在港大團隊有往監獄為囚友進行家長教育，教導他們如何在囚時跟孩子建立關係，如以書信溝通時，需要注意的事項。

專家提供：育兒五大注意

- 1 以讚賞提升孩子的好行為。梁敏提供一個口訣：「真、快、準」，意指父母稱讚時要真心，看到有好行為要立刻稱讚，並要準確描述孩子的好行為。
- 2 給指令要清楚。孩子在公眾地方亂跑，家長只說：「不要亂跑。」孩子未必懂得你要求他坐好，反而家長若能直接說「坐好」，他更容易知道原來是要坐好；或是拖着孩子的手。
- 3 用詞簡單直接。兩至三歲孩子語言理解能力有限，父母用詞時要具體、直接。與其說「要有禮貌，尊敬長輩」，倒不如直接教他們：「每天要跟外婆說早晨。」他們便會明白。
- 4 承擔後果。孩子作出不當行為，要給予適當後果，如撕毀書本，家長就不講故事，令小朋友學習負責任。
- 5 刻意忽略。孩子扭計買東西或做一些小動作，例如尖叫以吸引家長注意時，家長該刻意忽略；最重要是家長要言行一致，不要因小朋友扭計而中途變卦，所以家長要學會忍耐。但是，若孩子行為可能傷害自己或他人，則不宜使用此方法。

每周做功課 反思並改進

課程除教授管教技巧外，還包括學前概念、語文訓練、親子伴讀，務求家長能運用所學技巧，讓理論與實戰兼備。有份參與研究的慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）黃家嘉指，以往的家長課程都是提供很多方法，但當家長實際拿出來做時往往遇到困難，故他們強調一起同行，更讓他們有角色扮演，在堂上做了練習，回家試做，然後紀錄下來，再回到堂上反思，由社工及其他同學一起討論，並作出改善，從而更精益求精。

黃家嘉指出，家長剛開始知道有家課都感到有壓力，但做過以後發覺效果很好。「為了做功課，家長要認真地跟孩子相處，會發現平時原來忽略了很多跟孩子相關的東西，如建立基本的親子關係，有時孩子上學原來學懂了很多東西，但家長未為意。很多的普通育兒問題，都是家長沒用具體說話稱讚孩子，意指把好行為具體說一次。」她續稱，「我們強調正面教養，不是處理不當行為，而是先建立良好的親子關係再建立良好行為，最後處理不當行為。」



課程鼓勵父母一起參加。

別操之過急 按本土需要

課程亦有教授學前概念，像討論小朋友學習形狀，原來要分開學，尤其是長方形和圓形；又有家長分享教孩子學重量，但重量是跟密度概念有關，不是用圖書可以學會，必需要用手試。「只有顏色概念可以通過書本學習，其他都要靠五感。很多時家長都反映孩子不愛學習，往往可能因為家長期望太多，很多時孩子未到該發展階段，別操之過急，會影響他們對學習的興趣。」黃家嘉指，課程中的個案分析可貼身處理香港家長的狀況。

「如香港地方小，家裏沒有房間，又有很多人住在一起，難以設置冷靜區或隔離區，便要就家長的狀況調整技巧，可能要微調，另作安排。有家長曾嘗試與孩子到



社會就個別家長的情況作出分析。



課程安排角色扮演，讓家長有更深的體驗。

門外一起坐着作另類冷靜區。」父母工作時間長，或孩子交給別人帶，根本只有周末才能見面，要求家長做的功課可能無法天天做，便要改在周末才進行。又或要工人姐姐配合，家長在她和孩子前講清楚協議，示範一、兩次才放手讓外傭幫忙。黃家嘉試過處理小朋友晚上不睡覺，為個別家長找出原因所在，對症下藥，針對性解決，但同時間在小組內分享經驗，其他家長亦有得着，這就是小組的功効，有別於講座。

體驗日

ONE-DAY FREE WORKSHOP

4/21 日 5/19 日 6/9 日

時間: a) 15:30~16:30 b) 17:00~18:00

本活動限4~11歲小朋友參加
歡迎前來體驗，跟著老師一起認識劍擊活動！
如有興趣者，請在體驗日期前，於facebook留下小朋友姓名、
出生年份、聯絡電話及選擇日子與我們聯絡報名

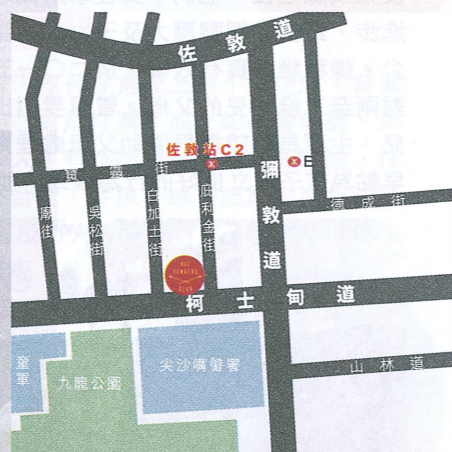
2019 FENCING SUMMER COURSE

兒童劍擊暑期訓練班

2019暑期課程現正接受報名!!

Registration for Summer 2019 courses will begin in April, 2019!!

▶ 訓練平衡力 ▶ 增強手眼協調力 ▶ 鍛練應變力



FACEBOOK
www.facebook.com/all-fencers-club

聯絡電話
+852 2368 4688

WHATSAPP
+852 5405 5939

E-MAIL
allfencersclub@gmail.com

地址
佐敦柯士甸道83號柯士甸廣場20樓全層

ADDRESS
20/F AUSTIN PLAZA, 83 AUSTIN ROAD, JORDON

所有傲智劍擊教練均為香港劍擊總會認可教練或同等資歷
All coaches in All Fencers Club are recognized by Hong Kong Fencing Association and or equivalent qualification
本會另設有幼兒、小學及中學小組訓練
The school also has training for children, primary and secondary schools



傲智劍擊 PROUD TO BE A FENCER



國際兒童及青少年 電影合家歡 INTERNATIONAL CHILDREN'S & YOUTH FILM CARNIVAL 2019

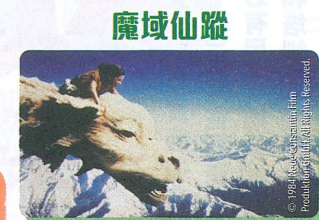
12.7-11.8

放映場地：
香港電影資料館電影院 香港大會堂劇院
香港太空館演講廳 香港科學館演講廳

票價：\$70
門票於5月10日起在城市售票網發售

信用卡電話購票：2111 5999
網上購票：www.urbtix.hk
節目查詢：2734 2900 / www.lcsd.gov.hk/fp

另有更多攝影長片及短片，節目詳情及購票優惠請參閱於城市售票網售票處備取的節目小冊子



魔域仙蹤



凸務肥貓 3D版

弊傢伙！爹哋媽咪縮細咗

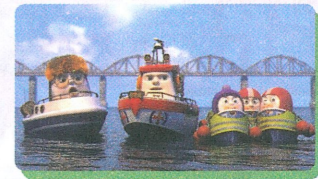


世界動畫短片樂園



魔幻博物館

海上總動員



宣傳片



現場粵語配音及設英文字幕