

小學家長講座系列 (三) : 快樂童年與繁忙孩子

2025年5月30日 (星期五)

教育心理學家

葉杏冷姑娘

香港中華基督教青年會

黃傳經學生發展中心 社工

李藹琳姑娘



提到『快樂童年』，
您最先想到哪個詞語？



孩子的『不快樂童年』， 通常與甚麼有關？



調查：近半小學生每日做功課逾兩小時

【明報專訊】網上群組「不願小朋友成為功課奴隸」上周發起關於小學生功課的網上問卷調查，獲350名聲稱小學生家長回覆，近半數受訪者表示孩子平均每日在家做功課超過兩小時；5.9%稱要超過4小時；約三成要1至2小時；可在1小時內完成功課的有約兩成。群組發起人梁美容表示，調查結果符合她掌握到的小學生功課過多情況，反映即使轉全日制後，學生放學後功課壓力一樣大，全日制已背離原意。教育界立法會議員葉建源認為，小學生在校超過7小時，「返屋企仲要咁長時間做功課，仲辛苦過大人返工」，身體十分疲勞，也不利於培養學習興趣，呼籲學校調整功課數量，或預留時間讓學生在校內完成部分功課。

3. 香港學生睡眠不足問題嚴重

在作息時間分配方面，香港學生日均睡眠時間約有 6.9 小時，而幼稚園、小學及中學學生日均睡眠時間分別約有 7.9、6.8 及 6.5 小時，皆較香港中文大學醫學院建議 5 至 12 歲（10 至 12 小時）及 12 至 18 歲學生（9 至 10 小時）的每天睡眠時間為少，反映香港學生睡眠不足的問題嚴重。



為什麼我們理想中的童年， 與孩子實際生活的差距愈來愈大？

在效率至上的社會中，
我們偷走了孩子的『無聊時間』嗎？



香港中華基督教青年會

Chinese YMCA of Hong Kong

黃傳經學生發展中心

Wong Chuen King
Student Development Centre

 活學教育 Ever Learning Toddlers 

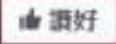
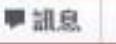


你不愛競爭？
但競爭會找上你！

立即報名，讓孩子成為
INTERVIEW之皇！



活學教育 Ever Learning Toddlers
教育

 讚好  + 追蹤  訊息  ...

[生活時報](#) [關於](#) [相片](#) [讚好](#) [影片](#)



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

黃傳經學生發展中心
Wong Chuen King
Student Development Centre



踴躍集

clideo.com

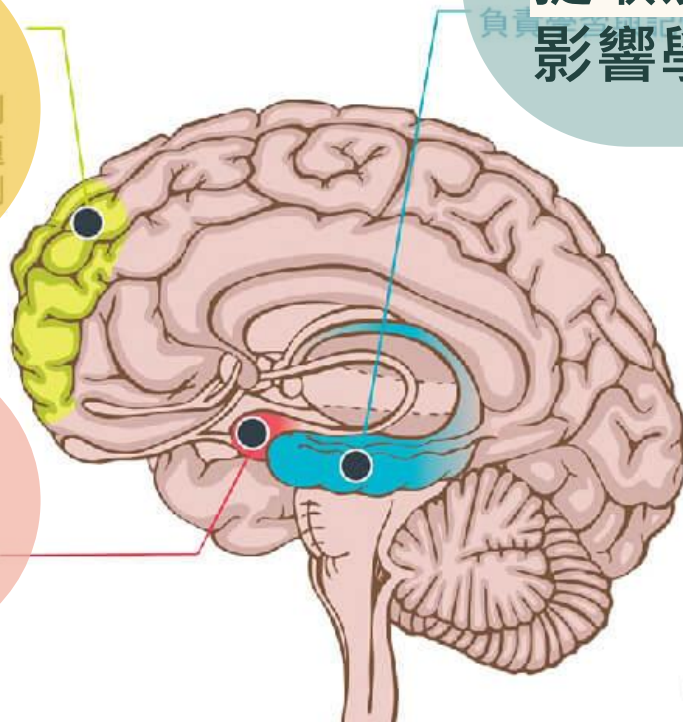


忙碌生活與孩子的心理健康

壓力對大腦的影響

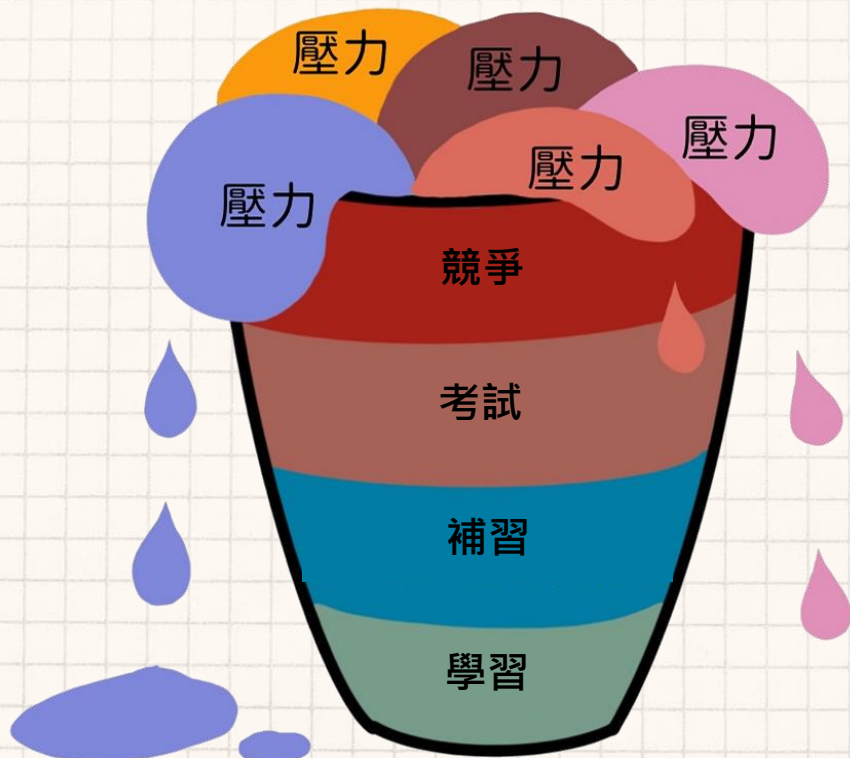
衝動、失去自控能力
不會計畫、沒有彈性
工作記憶↓

杏仁核過度反應，
處於過度警醒，對
任何刺激相當敏感。



損害記憶的儲存、
提取及整合能力，
影響學習表現。

壓力對大腦的影響





您的孩子有足夠 遊戲時間嗎？

每日自由遊戲最少一小時
促進兒童健康發展

 UNICEF PLAY

 聯合國兒童基金會



© 2013 Hong Kong Committee for UNICEF. All rights reserved.

還兒童「真正童年」

香港學童心理及精神健康調查

- 「香港青少年精神健康調查」(2022-2023)
- 香港青少年心理健康，升學計劃及睡眠質素調查 (2023)
- 兒童心理健康調查 (2023)
- 調查均反映**學業成績及升學**對兒童及青少年的情緒構成一定影響
- 小學生因學業成績致玩遊戲時間受限，逾半受訪家長表示很少或沒帶子女到遊樂場等戶外場地玩耍、周末不會或很少陪伴子女玩遊戲



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
黃傳經學生發展中心
Wong Chuen King
Student Development Centre



從情緒問題 到自我認同

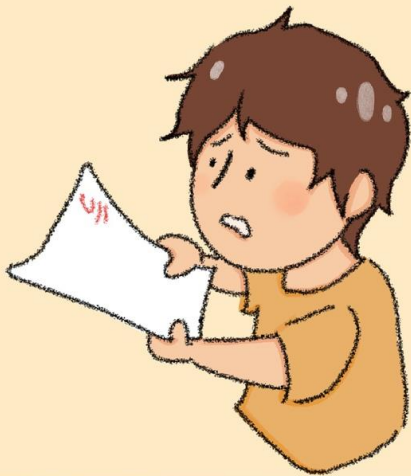
踳踳集

第二節

clideo.com

從情緒問題到自我認同 – 習得性無助

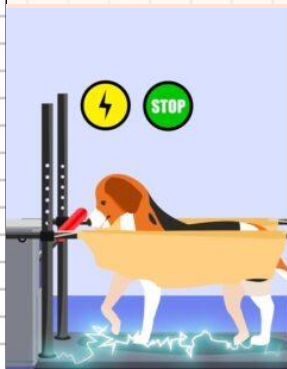
習得性無助



學習一門課程，卻不得要領，在quiz和homework中常常拿不到好的分數。



幸福導航



第一組



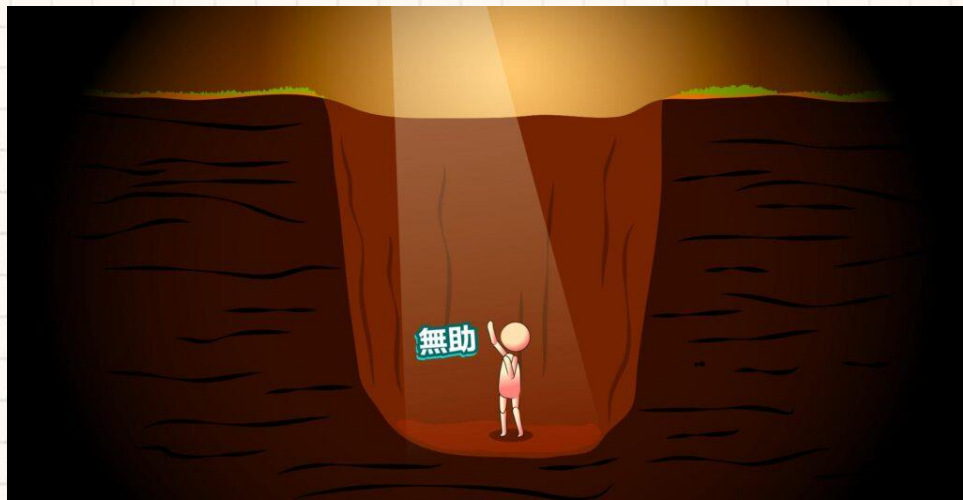
第二組



第三組

習得性無助

1. 缺乏動力
2. 把原因看成消極的
3. 難以從成功中學習
4. 迴避和退縮
5. 低自我效能感
6. 情緒低落和無助



孩子壓力過大 可能出現的行為

1 情緒表達

易怒、易生氣

2 專注力

持續專注
有困難

3 心情

容易感覺
疲累、倦怠

4 睡眠

睡不好、做惡夢

5 情緒調節

情緒壓抑
不太開心

6 食慾

食慾變小或變大

7 情緒失控

容易因為
小事就哭鬧

8 疼痛

常抱怨頭痛
肚子痛

9 社交人際

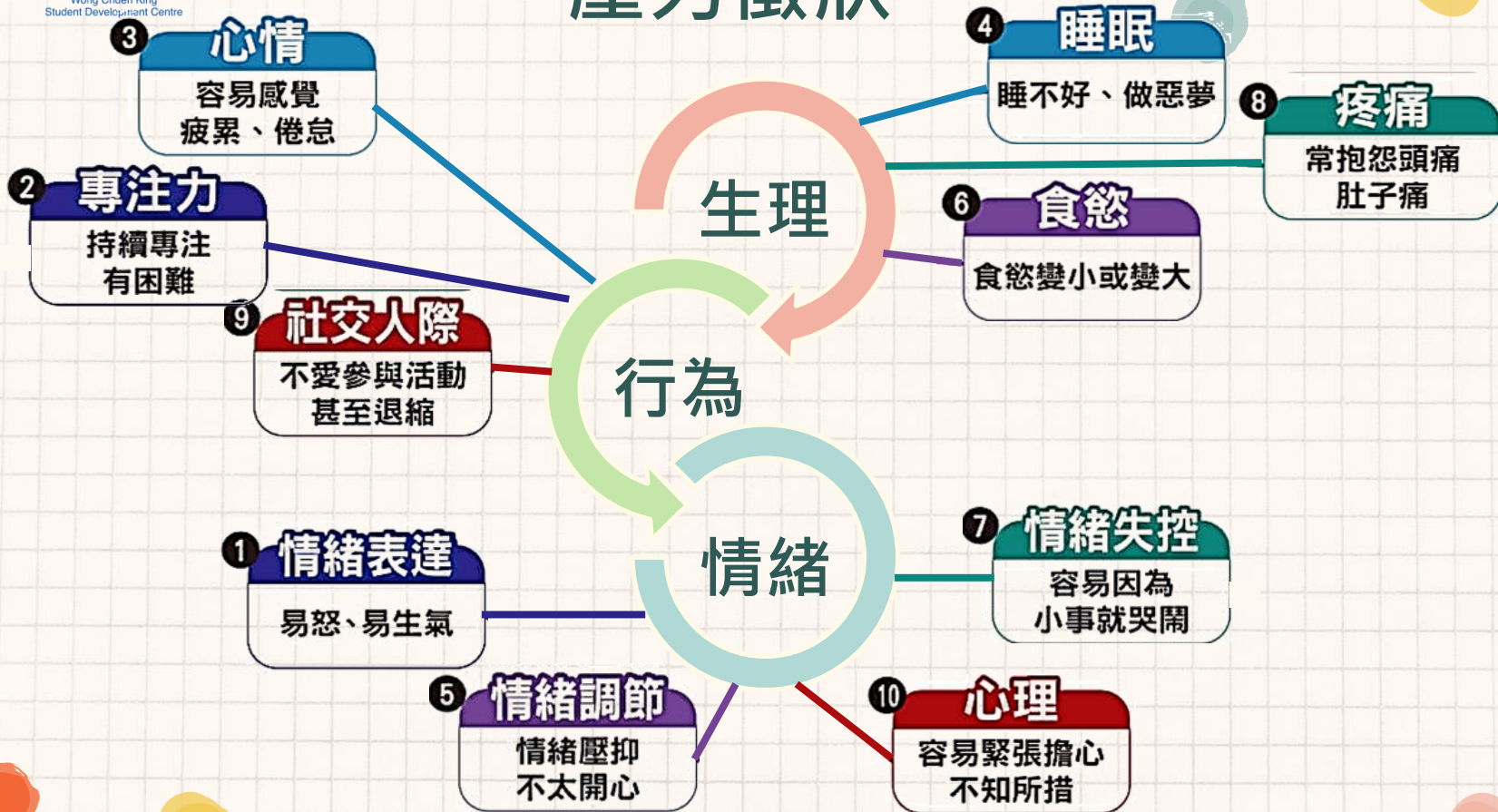
不愛參與活動
甚至退縮

10 心理

容易緊張擔心
不知所措



壓力徵狀



快樂童年的關鍵

安全基地



安全圈顯示孩子對安樂窩和安全基地的需求

當孩子說『我好累』，
我們通常回應的是……

『我們一起想想辦法』？

『再堅持一下』？

當孩子考試失利， 我們通常回應的是.....

『下次努力』？

『我知道你好難過』？

做孩子的情緒教練

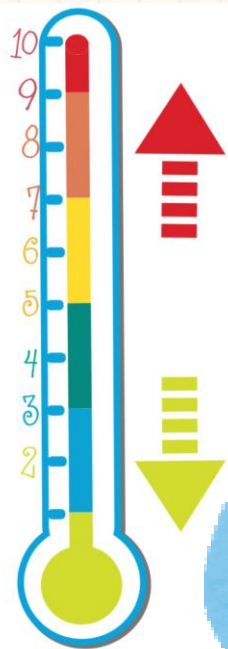
引導認識常見的情緒



做孩子的情緒教練

明白孩子的需要

心情有時像天氣一樣，變化不定。家長於疏導子女心情的時候，可以借助**情緒溫度計**，讓子女**準確表達**情緒的程度，找出合適的方法紓緩和疏導情緒



10分滿分，
你依家感受
有幾多分？

你依家覺得點/
有咩感受呀？

做孩子的情緒教練

天才領袖

壓力溫度計

壓力來源
寫下何時這樣感覺?

高度壓力

中度壓力

輕度壓力

很輕鬆

緩解壓力方法
我可以這樣做

繼續保持這種心情

The diagram shows a vertical thermometer with a bulb at the bottom and a scale on the right. The bulb is green with a smiley face. The scale has four colored sections: red (top), orange, light blue, and green (bottom). Each section has a corresponding label and a dashed line for writing. The red section is labeled '高度壓力' (High Pressure) with a sad face icon. The orange section is labeled '中度壓力' (Medium Pressure) with a sad face icon. The light blue section is labeled '輕度壓力' (Low Pressure) with a neutral face icon. The green section is labeled '很輕鬆' (Very Relaxed) with a happy face icon. To the right of the thermometer, there are four corresponding colored boxes for writing '緩解壓力方法' (Methods to relieve pressure), with the bottom green box labeled '繼續保持這種心情' (Continue to keep this mood).

我的情緒溫度計

好男男
男男
少少男男

The hand-drawn thermometer is on a piece of paper. It has a bulb at the bottom with a sad face and four small rectangles below it. The scale is marked with four colored sections: red (top), orange, light blue, and green (bottom). To the right of the thermometer, there are four corresponding colored boxes for writing. The top red box is labeled '好男男' (Good boy), the orange box is labeled '男男' (Boy), the light blue box is labeled '少少男男' (Few boys), and the bottom green box is empty. To the right of the thermometer, there are four corresponding colored boxes for writing, with the bottom green box labeled '繼續保持這種心情' (Continue to keep this mood). There are also some small drawings of a chair, a book, a glass, and a box on the right side.

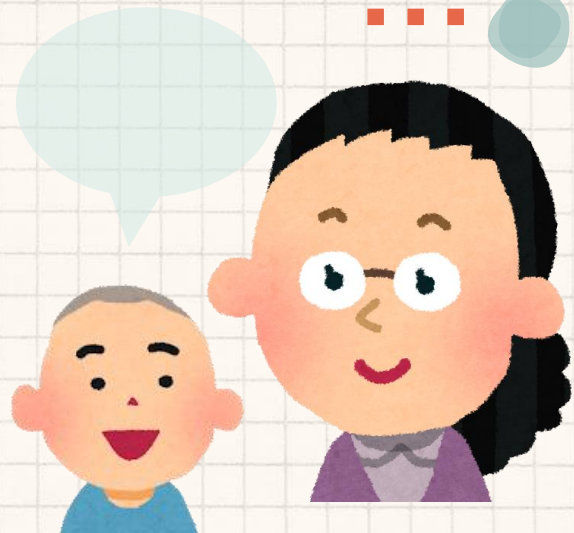
做孩子的情緒教練

同理孩子的情緒

成人平常多回應孩子情緒

先聆聽孩子

- 再聆聽
- 從對話中找出相關事件及情緒
- 另外亦嘗試找出目的
- 用說話表示你接受他們的情緒



認同小朋友的情緒

事件



情緒詞彙/字眼

之前提過你好多次喇，
唔好再發脾氣！



認同小朋友的情緒

事件



情緒詞彙/字眼

簡單形容
事件



媽媽見到你發緊脾氣，
我明白爸爸唔得閒同
你去公園，你唔開心。



情緒字眼



練習：情景一

剛才係公園，
小明唔同我
玩...

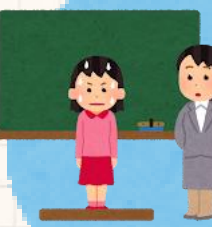


簡單形容
事件

- A. 小明唔同你玩，唔洗唔開心，
我同你去冒險樂園再玩過
- B. 係囉!佢唔同你玩咁衰既。
- C. 我明白剛才小明唔同你玩，你
唔開心。情緒字眼
- D. 小明唔同你玩，你咪同第二個
玩囉，一樣開心！



練習：情景二



聽日要做口頭
報告，好驚同
學會笑我...

簡單形容
事件

- A. 唔駛驚，爸爸媽媽支持你！
- B. 知道你聽日要對住全班同學
做口頭報告，會覺得好擔心
同緊張。
- C. 知道你驚，你當佢地係透明
就唔會驚架啦。
- D. 個個同學都係咁做，無咩好
驚啦！

情緒
字眼



情緒降溫五部曲

知道你好失望，
好似溫度計咁，
10分你有幾多分
失望呀？



了解小朋友
情緒度數

2

見到你失望到
喊。你可以喊
5分鐘，然後
我哋一齊深呼
吸，平伏落來。

促進小朋友
感受自己的
情緒狀態

4

知你期待左好耐但今
日冇得去，唔開心。
見你喊完喇，媽媽提
議下星期再去過。咁
你依家有咩感受呀？



於事後與小
朋友檢視在
事件過程中
不同情緒的
出現及變化

5

媽媽好欣賞你好快平伏
落來，咁下次有唔開心
可以點做呀？



與小朋友
一起辨認
情緒

1

落雨冇得去主題樂園
玩，見到你好似有啲
唔開心，你而家有咩
感受呀？



容讓小朋友有
發洩的時間，
然後協助小朋
友調節情緒

3





先處理 心情



再處理 事情



留白的重要性



留白的重要性

給孩子浪費時間的時間，不要把行程塞太滿，才有機會走出自己學習的路。在看似「沒效率」的亂逛中，其實學習正在發生。



留白的重要性

- 孩子過度忙碌，會使得他們比較沒有辦法發展成年後所需的生活與工作技能。
《The Hechinger Report》
- 比較學童各項活動所耗費的時間 V.S 學業測驗成績、孩子的情緒行為 (退縮、焦慮、憤怒等)。太多功課及課外活動的學生，因為過度忙碌，心理健康受損，更容易憤怒、焦慮與憂鬱。
《教育經濟學評論》



討論時間

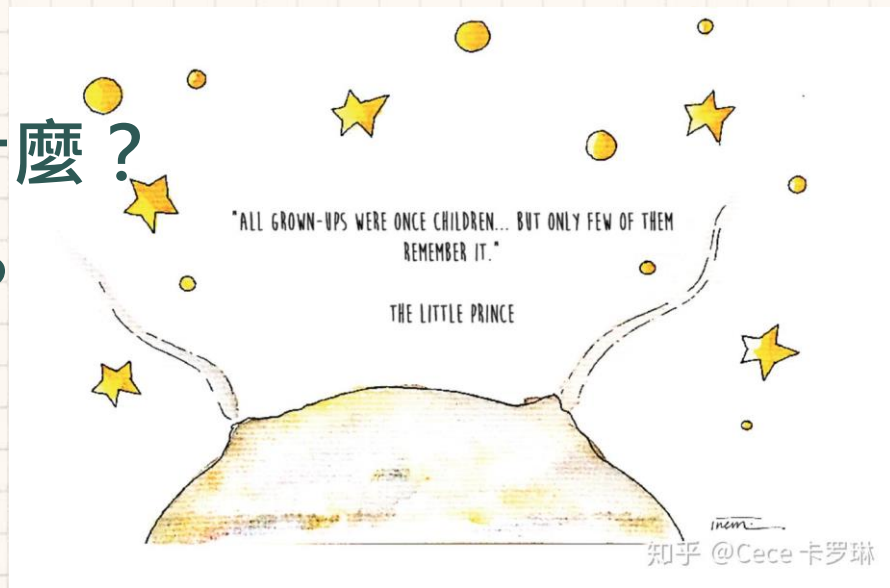
情境題

1. 孩子哀求『不想上鋼琴班了』，但已繳全年費用，你會如何處理？
2. 老師反映孩子功課的字跡潦草，但孩子做功課已經做了很長時間了，你會如何協調？

所有的大人都曾經是小孩（但只有少數大人記得）

您童年最快樂的一個畫面是什麼？

您希望孩子20年後回憶什麼？



最幸福的童年，不是沒有壓力的童年，而是知道
有人一起分擔的童年。



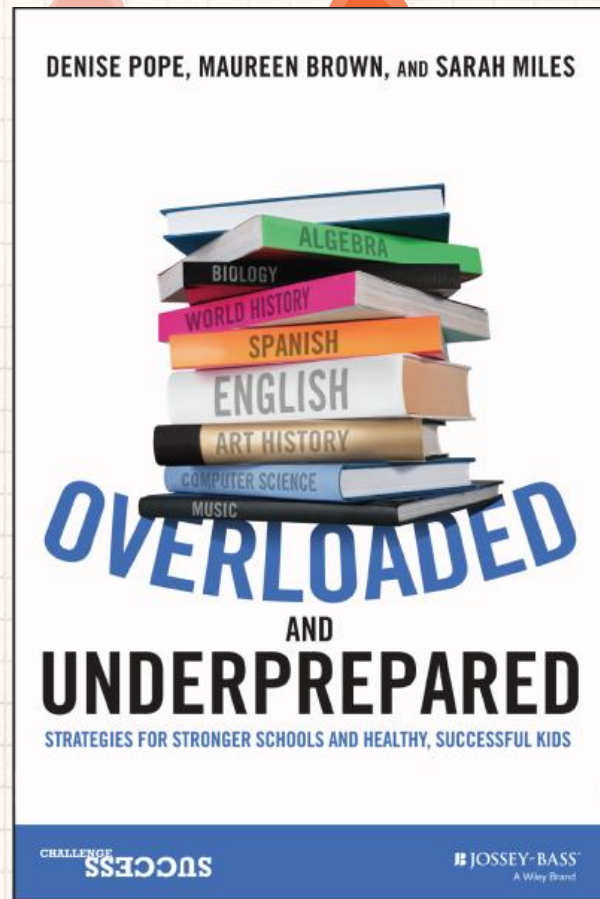
面對正揹著沉重壓力的人，
他要的不是一聲響亮的「加油」



而是得到實在的
體諒和支持！

過多課業上的負荷 卻少裝備孩子面對未來的挑戰

我們希望培養怎樣的孩子？



PDF時間

Playtime 遊戲時間

自由遊戲、孩子自主、非結構性、鼓勵戶外活動及想像遊戲

Downtime 休息時間

休息、白日夢及睡眠時間、對生理及心理健康尤為重要

Family Time 家庭時間

一星期最少5天20-25分鐘家庭時間，以建立親子關係及歸屬感



山姆和瓦森

無聊的祕密

文：吉斯蘭・杜利耶 圖：貝虹潔・德拉伯特
翻譯：吳倫萱



MAGICBOX

「所以媽媽才不想讓我看看卡通嗎？」
「對呀，她希望你找到和自己相處的方法，這麼做可以培養你的想像力。想像力對小孩的成长是很重要的。」





Q&A

【童心·同心】小學家長講座系列
(三)：快樂童年與繁忙孩子



<https://forms.cloud.microsoft/r/QcWP0DFxNq>



Thank you!