

小學家長講座系列 (四) : 抗逆力與情緒

2025年6月6日 (星期五)

教育心理學家

葉杏泠姑娘

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

影片授權 邱教練休閒運動



面對危機時，能否及時適應和復原

抗逆力弱

手足無措，甚至一蹶不振

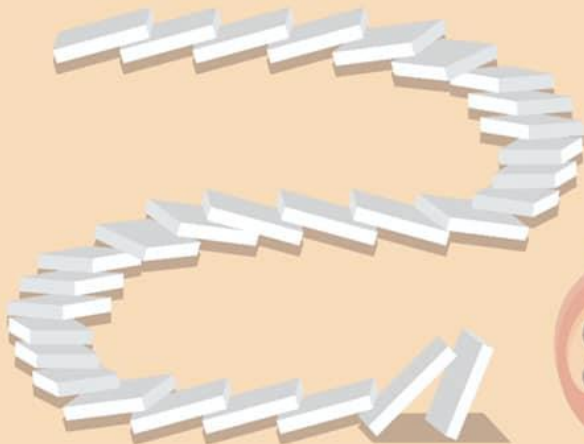
抗逆力強

收拾心情、重新振作，
並且嘗試應變

抗逆力小測驗

Search
Our
Soul

抗逆力測試時間



沉住氣...
我係唔會跌架



第一題

我有信心克服目前
或將來的困難，
並能解決可能
面對的困難或難題



評分準則

- 每題均以1-6分評分
- 1分=非常不準確
- 6分=非常準確

計算方法

6分

將5項的分數相加，
再除以5



所得分數為1分至6分，
分數越高，
即表示抗逆力越強



面對壓力或逆境時的不同反應

Wellness Journey 身心型造所
Wellness Hub

家長的壓力和情緒也會影響管教和親子關係



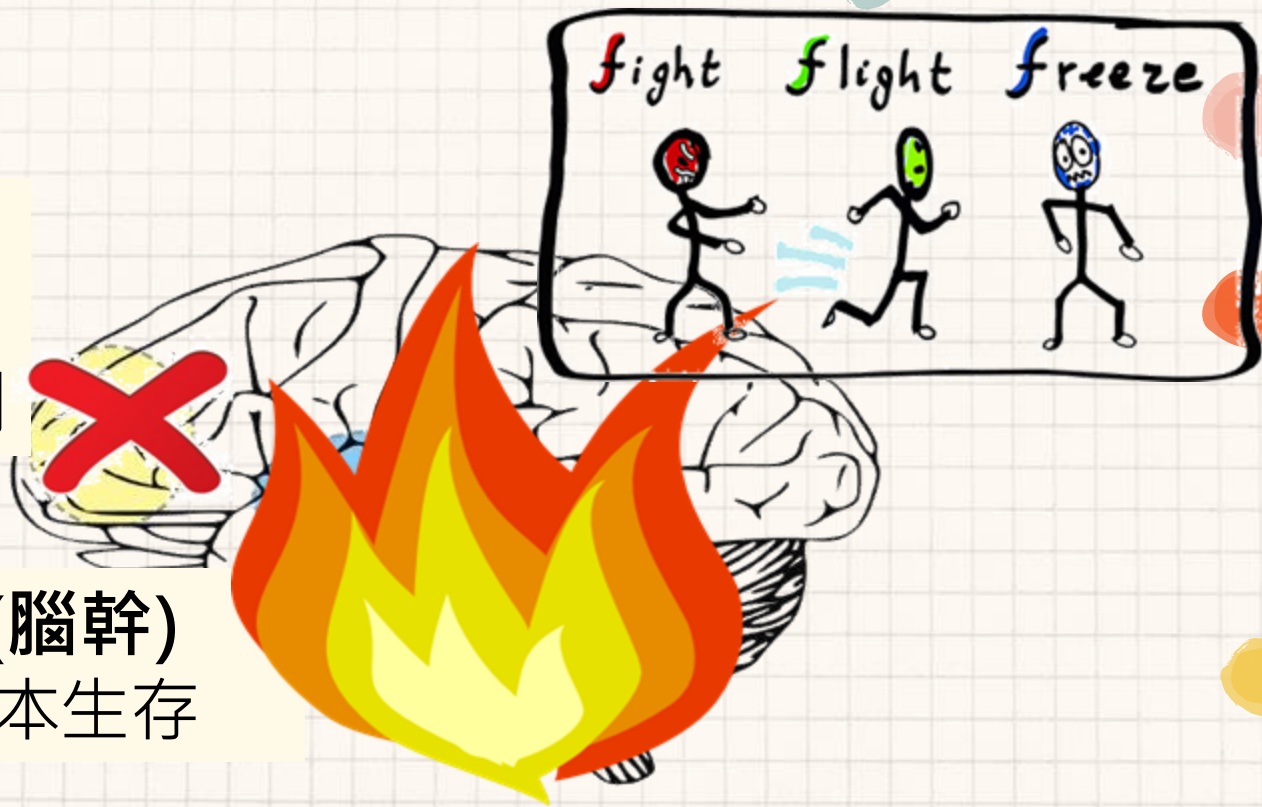
♥ 壓力是甚麼？

壓力是指我們受到內在或外在環境的改變或威脅時，身體（包括生理及心理）必須採取各種反應或調適的現象，稱為「戰鬥」或「逃避」反應（Fight or Flight Response）。

進入「求生模式」：攻擊/逃避/僵立

前額葉

理性思考/組織/
安排/決定/ 控制



杏仁核(腦幹)
情緒/ 基本生存

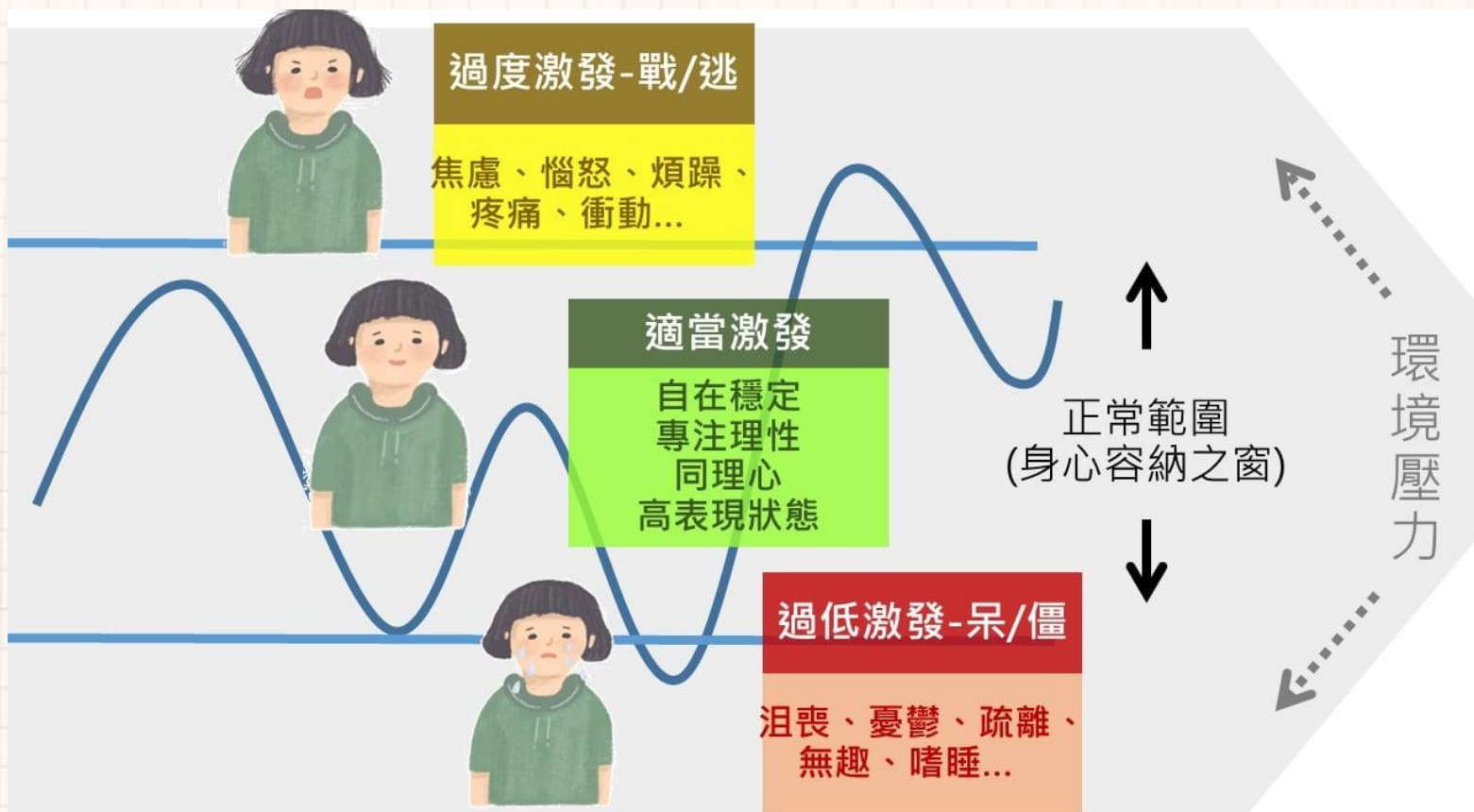
Search
Our
Soul

抗逆力



就好似
不倒翁
?!

抗逆力是人類天生的潛能，
是可以學習及增強的，
使人即使面對困難、失敗和挫折，
都能正面積極地面對和回應



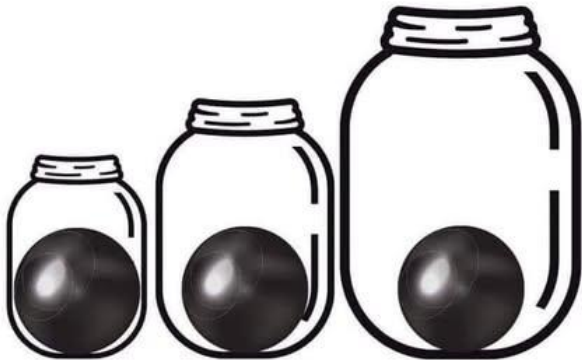
由美國精神科醫師Dan Siegel所提出：
「一個人面對壓力來襲時，身心可承受的範圍」

受到創傷會讓我們的
容納之窗縮小；
但如果去覺察認識自己，
也有機會協助我們
擴展自己的窗戶！

擴展自己的身心容納之窗



People tend to believe that grief shrinks over time



What really happens is that we grow around our grief

To help a person expand, so that there is space for all those emotions.

Dr. Gabor Mate.

抗逆力

從「風險」到「保護」

負面情緒

先天因素

遺傳影響
大腦發展
先天「氣質」



後天因素

環境影響
父母教養方式
親子互動關係
子女身心發展狀況



風險因素

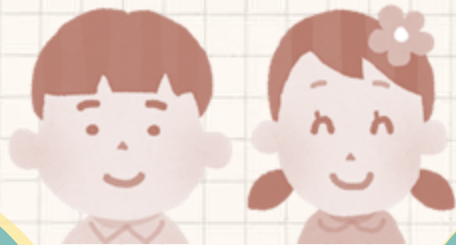
缺乏家庭
情感支持

父母的
心理健康

負面的生活
經歷（虐待，
暴力，忽視）

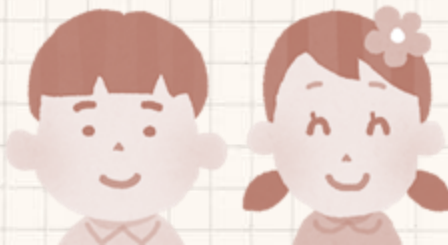
缺乏不同的
學習機會

學業壓力



脆弱因素

情緒較敏感



完美主義

保護因素

內在

樂觀
性格

解難
能力

良好
情緒調節



家庭
支持

良好朋輩
關係

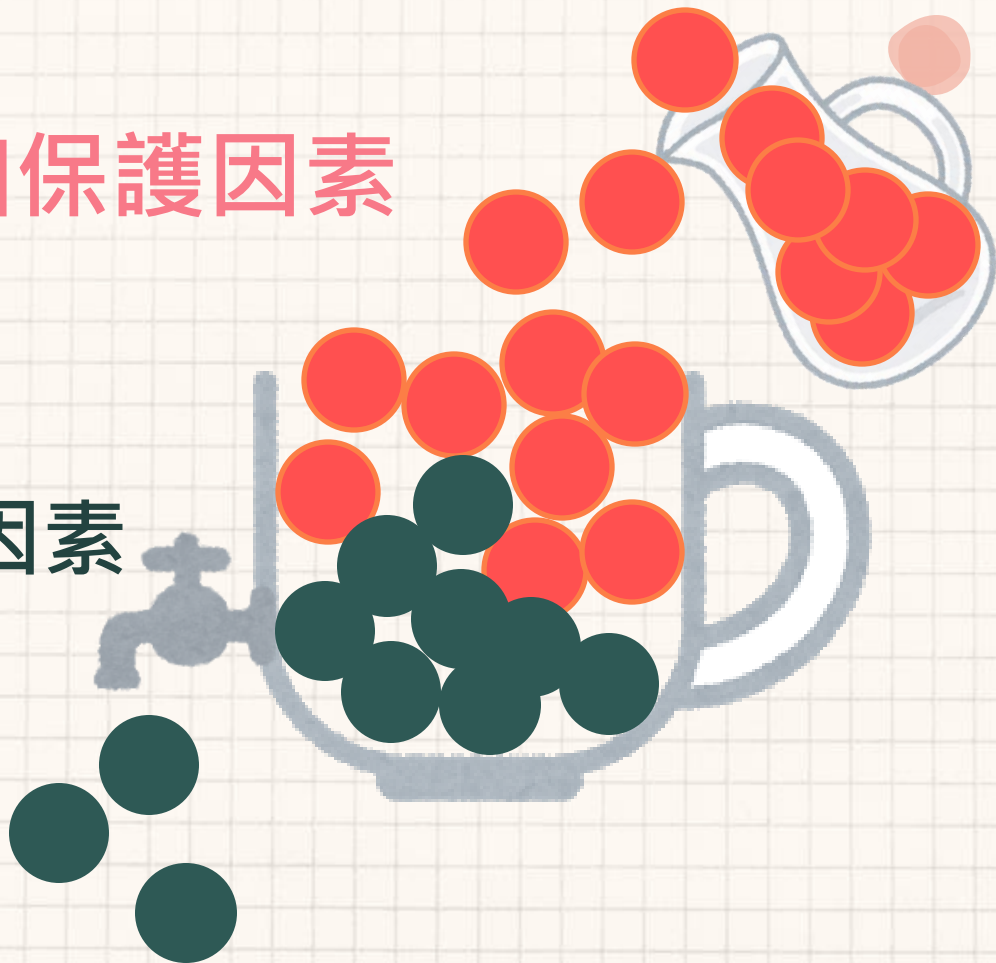
師長
引導

外在

(Werner, 2000)

增加保護因素

減少風險因素



您認為孩子目前最大的壓力來源是.....？



青少年的精神健康狀況



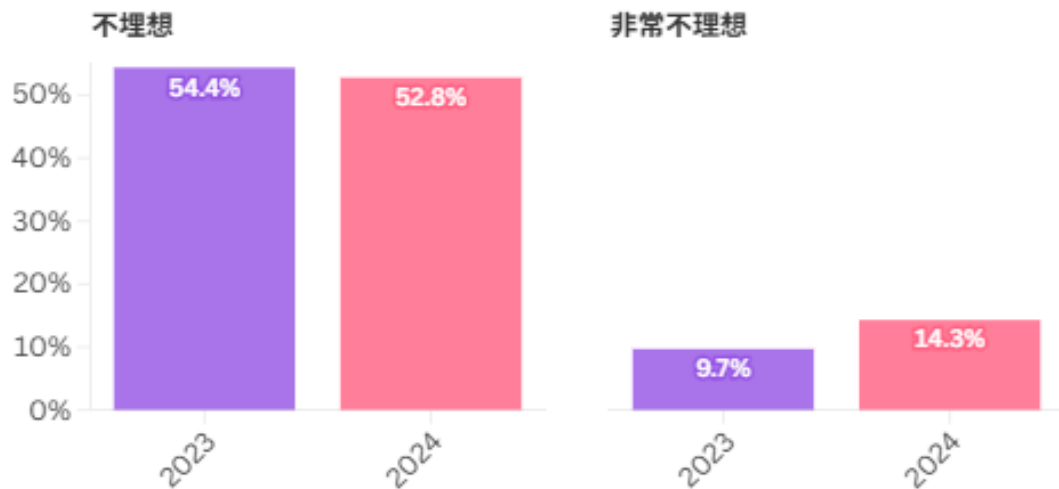
52.8% 受訪學生認為
香港青少年精神健康**不理想**

14.3% 受訪學生認為
香港青少年精神健康**非常不理想**
比去年增加約**百分之五**

2023-24學年

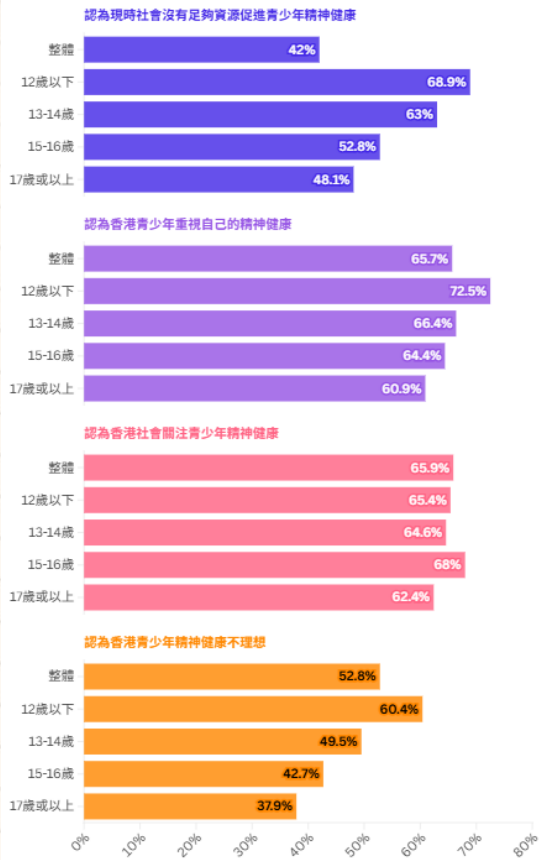
「香港青少年精神健康調查」研究結果

受訪學生對本港青少年精神健康狀況的看法，認為「不理想」、「非常不理想」之比例



數據來源：家福會「香港青少年精神健康調查」2024

不同年齡組別受訪青少年認同下列情況之百分比

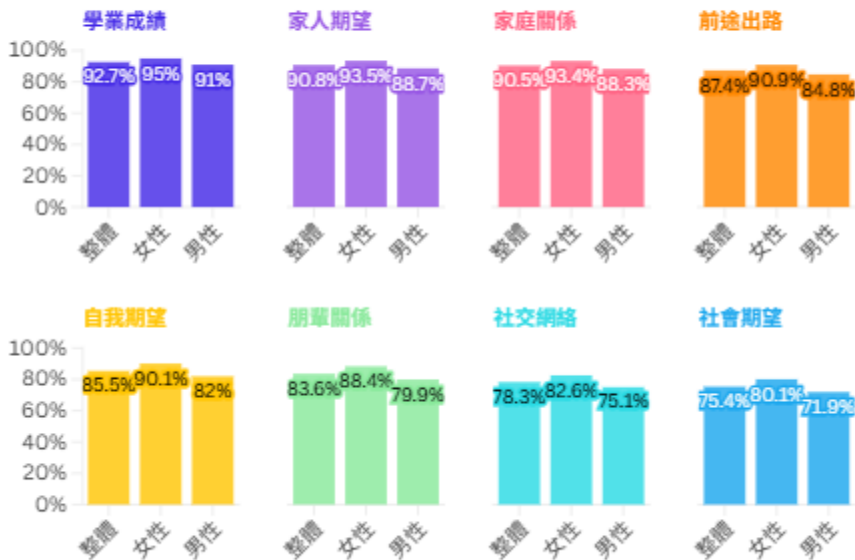


數據來源：家福會「香港青少年精神健康調查」2024



影響青少年精神健康3大因素：學業成績、家人期望及家庭關係

受訪青少年認為下列因素對精神健康有重要影響之比例，按性別劃分



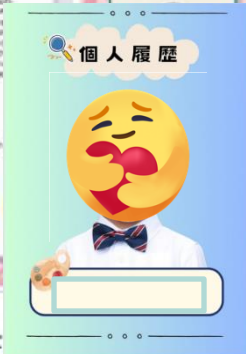
數據來源：家福會「香港青少年精神健康調查」2024

超過九成受訪者認為與3大因素有關，包括學業成績（92.7%）、家庭期望（90.8%）和家庭關係（90.5%）。

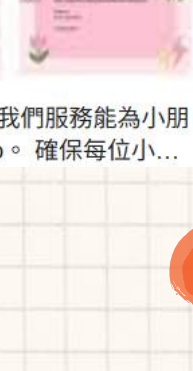
亞太區部分兒童課外活動的比率

學術科目的 補習班	運動 (如足球和 游泳班)	外語	樂器 (如鋼琴和 小提琴等)	美術
印度 (54%)	新西蘭 (43%)	中國 (53%)	香港 (52%)	中國 (32%)
馬來西亞 (46%)	香港 (39%)	南韓 (50%)	中國 (41%)	香港 (24%)
新加坡 (45%)	馬來西亞 (36%)	香港 (38%)	馬來西亞 (32%)	馬來西亞 (17%)
香港 (40%)	菲律賓 (33%)	馬來西亞 (17%)	南韓 (32%)	南韓 (15%)
南韓 (33%)	新加坡 (31%)	日本 (16%)	新加坡 (24%)	印度 (15%)
日本 (29%)	南韓 (28%)	印尼 (15%)	日本 (17%)	新加坡 (14%)

資料來源：MasterCard Worldwide



入學面試必備系列】FOTOMAX 助學生表



io 小一面試履歷 我們服務能為小朋友/插班/叩門Portfolio。確保每位小...

前往 >

1,282 x 2,048

強化保護因素

提升抗逆力 - 固本培元

強化保護因素

內在

樂觀
性格

解難
能力

良好
情緒調節



家庭
支持

良好朋輩
關係

師長
引導

外在

(Werner, 2000)

強化保護因素

內在

成長
心態

能力感

解難
能力

良好
情緒調節



家庭
支持

建立
連結

外在

強化內在保護因素

能力感



讓小朋友
自己試

成長心態



培養成長心態

解難能力



陪伴及引導
小朋友、
提升解難能力

❌ 干預



家長角色

先聆聽、觀察！
不要說教！

強化內在保護因素 – 能力感



唔係教人教仔，只係
睇唔過眼，想還個公道
俾班「小朋友」。

職員

《半澤直樹》劇照



不放心孩子獨自處理入學申請

爸爸假扮女兒致電查詢



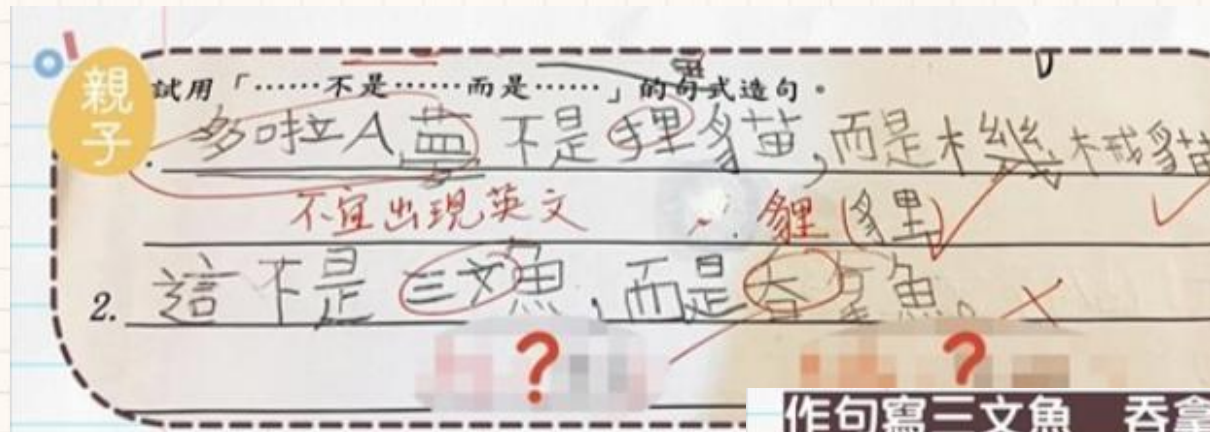
強化內在保護因素 – 能力感

為小朋友解決問題？

- ✧ 擔心他們不會成功？
- ✧ 怕小朋友失敗，令我們尷尬？
- ✧ 不想小朋友重蹈我們的覆轍？



強化內在保護因素 – 能力感



作句寫三文魚 吞拿魚

老師話錯要寫「XX」、「XXX」



媽咪！你教我做個啲功課錯晒！

強化內在保護因素 – 能力感

在生活中培養小朋友的能力感

合乎年齡

家長協助

正面回應

避免批評



<https://www.youtube.com/watch?v=QLGMjR8nUF4>

強化內在保護因素 – 成長心態

Wellness Journey 身心型造所
Wellness Hub



我都唔叻！😭😭
無論我點做都係無用架啦。

我做到嘅！😁😁
今次做得唔好，我下次
再溫習得熟啲。



應對 壓力



心態決定境界

強化內在保護因素 – 成長心態

UPDATED EDITION

CAROL S. DWECK, Ph.D.

mindset
THE NEW PSYCHOLOGY OF SUCCESS

HOW WE CAN
LEARN TO FULFILL
OUR POTENTIAL

2
MILLION
COPIES
IN PRINT

*parenting
*business
*school
*relationships

"Through clever research studies and engaging writing,
Dweck illuminates how our beliefs about our capabilities exert tremendous
influence on how we learn and which paths we take in life."
—Bill Gates, *GatesNotes*

"Failure is an
opportunity to grow"

**GROWTH
MINDSET**

"I can learn to do anything I want"

"Challenges help me to grow"

"My effort and attitude
determine my abilities"

"Feedback is constructive"

"I am inspired by the success of others"

"I like to try
new things"

心態大不同

Wellness Journey 身心型造所
Wellness Hub

定型心態：

成長心態：

對能力同
智慧嘅睇法：

天生
無法改變

可以後天培養
可以靠努力提升

對待挑戰：

容易放棄

樂觀
積極地面對

強化內在保護因素－成長心態

Wellness Journey 身心靈道所
Wellness Hub

試下用依類方法同小朋友建立成長心態！

表現好 ✓



宜 ✓:

讚賞小朋友處事過程

忌 ✗:

讚賞天生特質

表現未如理想 —



宜 ✓:

談論可改善行為,

給予建議

忌 ✗:

評論所犯錯誤

一齊跨越考試依個挑戰 🍀

強化內在保護因素 – 成長心態

1. 努力和挑戰能讓他變得越來越有能力
2. 運用正確的「Praise 稱讚」技巧
3. 運用「yet (尚未達到)」改造孩子的思維模式

只係未得，唔係唔得。



強化內在保護因素 – 成長心態

WHAT I
CAN
CONTROL



WHAT I
CAN'T
CONTROL

是他們能夠控制到的因素

<https://youtu.be/F5uQT8j-0xo?si=dRh8CFqv0CAY5kap>

強化內在保護因素 — 解難



留意一下影片：

- 孩子最初有甚麼反應？
- 他的父母有甚麼反應？
(聲調、語氣、表情)
- 最後結果怎樣？
(孩子的情緒？父母的回應？)

強化內在保護因素 — 解難

新加坡

2010年到2014年間

300位年齡約7歲孩子以及孩子的其中一位家長

Stage 1



強化內在保護因素 — 解難

新加坡

2010年到2014年間

300位年齡約7歲孩子以及孩子的其中一位家長



良好型完美主義

(Good perfectionism)



不良型完美主義

(Maladaptive Perfectionism)

家長的介入是
預測孩子自我批判
程度的主要因素

強化內在保護因素－解難

- ✧ 家長控制慾高，孩子過度自我批判
- ✧ 包容犯錯，從錯誤中學習
- ✧ 提升解難能力
- ✧ 欣賞孩子已達成的成就
- ✧ 支持✓ 控制✕

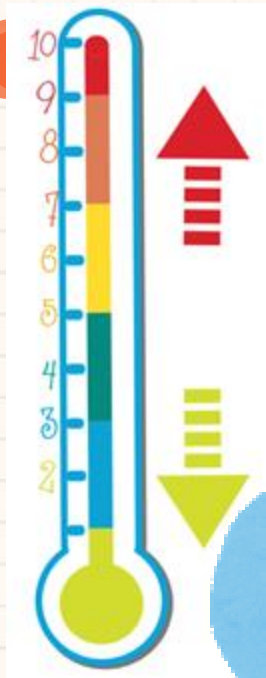


強化內在保護因素 — 情緒調節

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



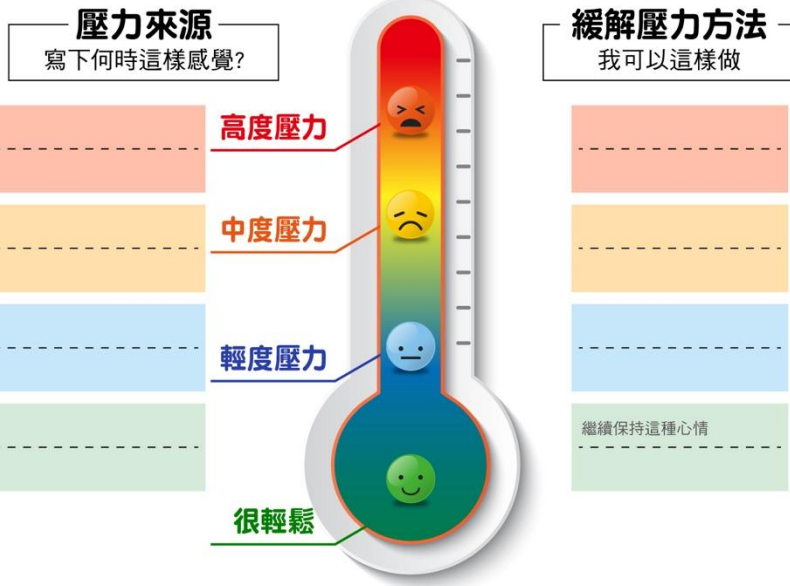
10分滿分，
你依家感受
有幾多分？

你依家覺得點/
有咩感受呀？

強化內在保護因素 – 情緒調節

壓力溫度計

天才領袖

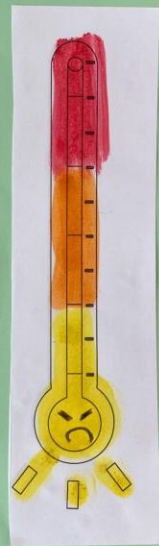


我的情緒溫度計

好男

男

少少男



強化內在保護因素 — 情緒調節

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



強化內在保護因素 — 樂觀感

- ✧ 對未來存盼望
- ✧ 相信只要肯嘗試，便有成功的機會
- ✧ 懷抱信心，勇於探索長遠而未知的未來



強化內在保護因素 – 樂觀感

情緒與行為互相影響



強化內在保護因素 – 樂觀感

情緒與行為互相影響



A. 引發事件

B. 思想信念

C. 情緒行為

好朋友對我
破口大罵

我做錯了事

氣憤、傷心、失望

我的朋友可能有些煩惱，
心情很差，甚或神志不清

同情、憐憫、
嘗試了解、關懷他

強化內在保護因素 – 樂觀感

情緒何來？

事件/外在環境

Activating event

信念/看法

Belief

情緒反應/行為

Consequence



憂慮 → 「撲水」

得返半杯水咋

半杯水

你看到什麼？

強化內在保護因素 – 樂觀感

情緒 A-B-C

Activating Event
(引發事件)

- 囡囡發脾氣，老師接連投訴，教他時又駁嘴

Beliefs (信念)

- 我的兒子真的很難教
- 兒子天生特別反叛

Consequences
(結果- 情緒狀態)

- 嬬、發怒
- 感到無望、無助
- 沮喪、氣餒

強化內在保護因素 — 樂觀感



Dustykid®

#情緒怪

防禦大法 Level Up!

「理性降溫魔法」

防禦力：★★★★★

對付	情緒怪
用途	調整情緒 冷靜分析事件
絕技	深呼吸先 冷靜再分析

重點
應同學用「理性降溫魔法」消滅情緒怪，自己調節情緒，冷靜分析，明白考試較緊急，下決心先處理緊急事情。

淡定啲!
心呼吸!

cool!

強化內在保護因素 – 樂觀感



Dustykid®

#災難怪

防禦大法 Level Up!

「大事化小死光」

防禦力：★★★★★

對付	災難怪
用途	睇清楚 真實狀況
絕技	面對真實情況 的應對方法

創意
解決問題

重點
座同學透過「大事化小死光」將
真相還原，看清楚真正問題。
再動腦筋想想有何方法，可以
根據事實解決問題。

強化內在保護因素－樂觀感



Dustykid®

#逃避怪

防禦大法 Level Up!

「勇氣咪高峰」

防禦力：★★★★★

對付	逃避怪
用途	正面處理情緒 勇敢面對
絕技	與緊張一起面對 挑戰，解決問題

重點

面對挑戰，處同學十分緊張。逃避怪勸他一起走，不處理問題。應用「勇氣咪高峰」來大聲邀請逃避怪一起學習與緊張共存，並面對問題，慢慢地將自己練習的成果表現出來。

緊張！好平常！

強化內在保護因素 – 樂觀感



防禦大法 Level Up!

Yeah!

「別怪他眼鏡」

防禦力: ★★★★★

對付	你錯怪
用途	還原視力 看清責任
絕技	一秒平衡 所需承擔責任

放下批判
共同承擔

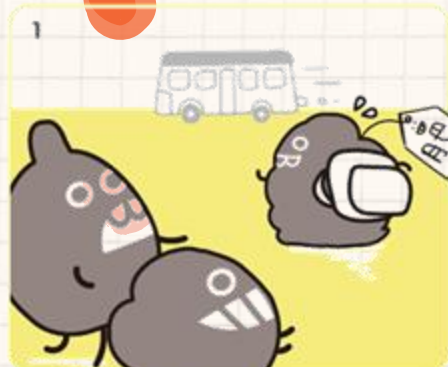
重點

平等對待各方, 了解大家及自己的責任, 在下次盡力做好準備, 並鼓勵隊友, 不要推卸責任。

#你錯怪

Dustykid®

強化內在保護因素 – 樂觀感



#標籤怪

Dustykid®



防禦大法
Level Up!

「標籤
吸塵機」

防禦力：★★★★★

對付 標籤怪

用途 吸走標籤
認清事物全部

絕技 不以表面來標籤
與定義他人

重點

應同學本只看到大大廩的「肥」標籤，
因此認定肥等於跑得快。
標籤被吸走後，大家才清楚留意到跑步
是大大廩的強項呢。

標籤
No Way!

強化內在保護因素 – 樂觀感



#預言怪

Dustykid®

防禦大法 Level Up!

「打破預言之鎚」

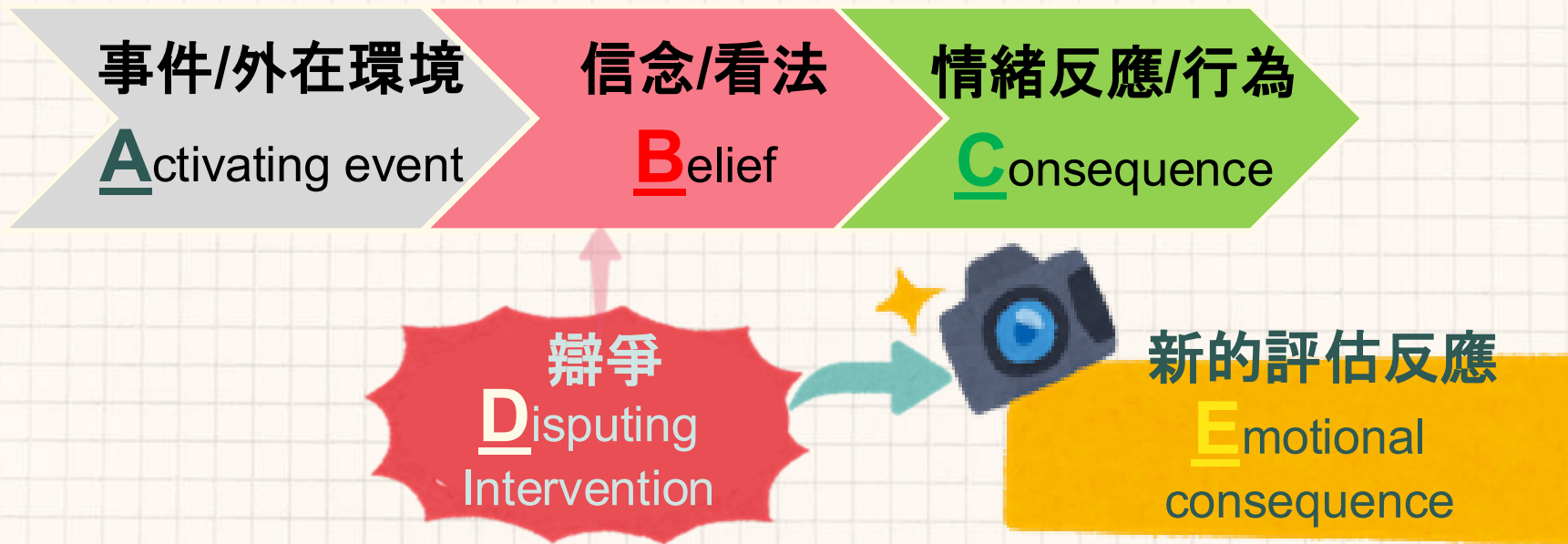
你有能力擊破憂慮

防禦力：★★★★★

對付	預言怪
用途	幫助新增多角度思考
絕技	不一面倒向壞處想，亦可以往好處看。

重點
不知不覺過份幻想壞劇情時，可嘗試以多角度思考，打破自製的「錯誤預言水晶球」，減少不必要的憂慮。

情緒何來？



情緒何來？

事件/外在環境

Activating event

信念/看法

Belief

情緒反應/行為

Consequence



辯爭
Disputing
Intervention

都仲有半杯水！

半杯水
你看到什麼？



新的評估反應

Emotional consequence

滿足、安心

個人層面

研究發現，當小朋友每天都做善意小行為，會增加朋友對自己的認同感和提升個人的幸福感 (如與別人的聯繫感，樂觀程度，生活滿足感等等)



每日由感恩開始

家庭層面

我思我想

想要獲得快樂嗎？快樂，其實是可以很簡單。
一個人若持有感激之心，會過得比較快樂。趁著這

♥ 今天心情是：



♥



回想過往一年，寫下三件
令你感激的事情和感激的
原因：



完成的感覺是：



心情指數：請為心心填上顏色來表達今天的心情
非常差（1個心心）至非常好（10個心心）



強化內在保護因素 — 樂觀感



我們不能改變或控制客觀事實，
但我們可以透過改變主觀想法，
而有好心情！

強化外在保護因素 – 建立連結



增加家庭的角色



正面的身體接觸



認同小朋友的情緒，
多聆聽，了解他們的
需要



提醒小朋友不同的
支援網絡



擴闊社交圈子



家長角色



強化外在保護因素 – 建立連結

親子關係的元素

信任

親密感

獨立
自主

情感
交流

溝通

參與度



親子關係是一種
基本的人際關係

強化外在保護因素 – 建立連結

建立親子關係

良好的溝通可以增進親子關係，增加小朋友的自主感，協助他們面對不同成長階段的挑戰，有利小朋友的發展。



強化外在保護因素 – 建立連結

研究指父母一天擁抱子女至少三次 有助改善子女情緒管理



本港研究

- 家長連續兩個星期，每日以雙手擁抱子女 3 次，每次5-10 秒
- 對比參與測試前，受訪者子女平均在這兩星期內出現負面情緒次數，比之前少的情況佔 44%，
- 超過七成(76%)父母表示，在處理子女情緒問題時，自我情緒控制能力比之前有提升
- 大部份子女被父母擁抱時都會有開心、興奮、甜蜜、平靜等感覺，即使仍有負面情緒，也會即時控制到這些負面情緒



強化外在保護因素 – 建立連結

溝通的要素



輕鬆的時間，安全的環境



時間不對

好開心知道你想同我分享，請給我3分鐘完成手上的工作，我就可以專心聽你講。



強化外在保護因素 – 建立連結

溝通的要素



嗯就有点伤心是吗

影片中的母親
如何回應孩子
的感受

雞湯來了!
Chicken Soup Family Life Education

引導者
：「發生什麼事讓你哭哭？」

鼓勵者
：「我們一起想辦法！」

傾聽者
：「和我說說發生什麼事嗎？」

安慰者
：「抱一個，沒事～」

教導者
：「下次再發生難過的事，可以跟大人講。」

**家長與幼兒談情緒的
5 個角色扮演練習**

家長也需要練習
透過扮演不同的
角色引導幼兒

參考資料：王佩玲 (2020)。父母與其五歲子女談論過去情緒經驗用語的差異。教育心理學報, 52(1), 51-79。

強化外在保護因素 – 建立連結

溝通的要素

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

聆聽並接納小朋友的情緒，展現同理心



情感安全網

強化外在保護因素 – 建立連結

溝通的要素

用說話表示有興趣聆聽孩子的心聲



多謝你可以將
事情慢慢形容
俾我聽

真嘅？

你嘅諗法很
有趣，講多D
俾我聽

你的意思是

...

家長以為

VS

孩子認為

努力賺錢
滿足物質生活

幸福家庭

安排好條路
等你易行啲

生涯規劃

學多啲嘢增值自己
易升學

課外活動

你係我個仔
都係為你好

為你著想

讀好啲書
大個搵份好工

成績意義

睇下人啲
樣樣嘢都咁叻

同人比較



強化外在保護因素 — 建立連結

家庭層面

小朋友需要知道他們可以貢獻自己的想法，而這些想法會被認真對待和尊重。



家庭會議

強化外在保護因素 — 建立連結

家庭層面



<https://youtu.be/bBBJz6tecvA?si=gKES1pyEQuBghqJf> (37:15-37:37)

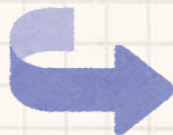
強化外在保護因素 – 建立連結



小朋友面對逆境時，
身邊有人能幫助他們渡過
難關是十分重要的。

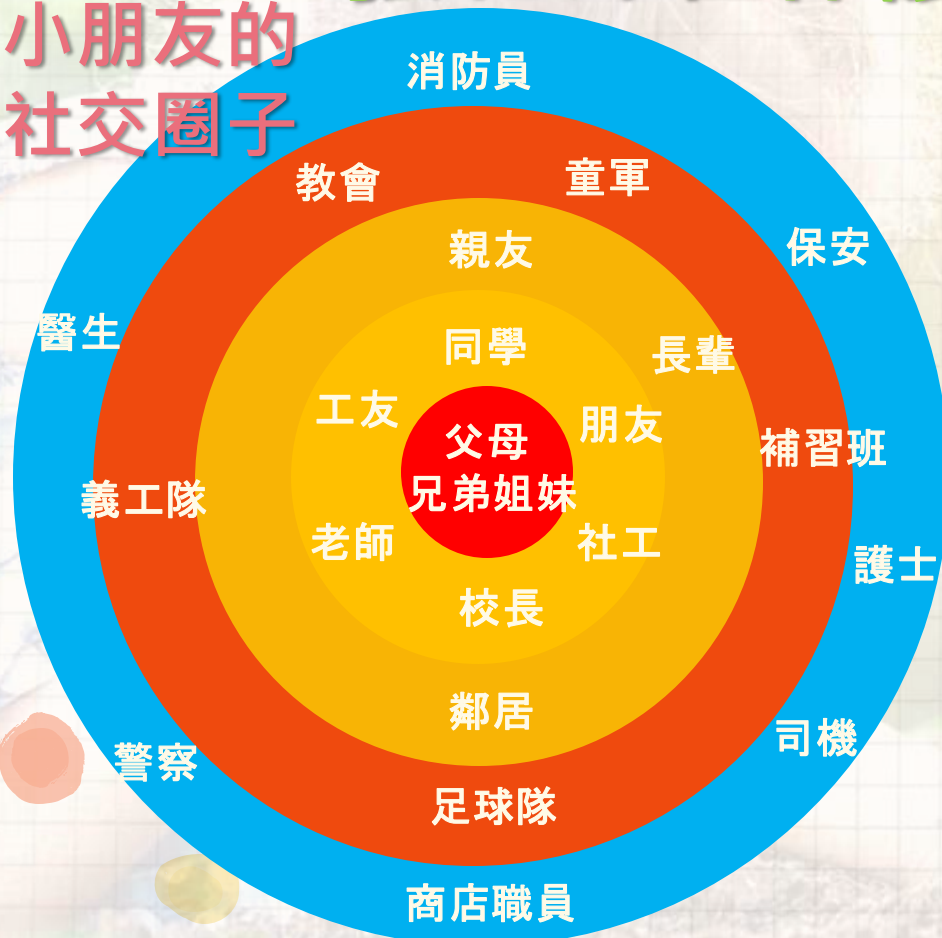
他們要學習因應不同的事情
找不同的人求助。

學會感謝他人，並在自己有
能力時，成為幫助別人的人。



強化外在保護因素 – 建立連結

小朋友的 社交圈子



在家庭之外，小朋友需要與不同的朋友、親戚、社區和世界建立聯繫。

社交的圈子**越闊**，小朋友感到**越大的歸屬感**。在不同場合遇上困難，都可以找到**支援**。

強化外在保護因素 – 建立連結

學校層面

在學校參與服務
或不同團體



強化外在保護因素 — 建立連結

社區/
社會層面

參與社會公益活動



避免脆弱因素的「巨大化」

- 對完美主義孩子：
 - 將焦點放在「過程」
 - 家長以身作則，示範接受錯誤
 - 陪伴孩子刻意練習不完美
 - 設定「合理錯誤配額」：
「今週允許自己犯3個小錯，並記錄學到什麼」
- 針對敏感孩子：
 - 預演「壓力情境劇本」



討論時間

情境題

1. 孩子說：「我輸了比賽，好廢！」
2. 小四生因演講比賽忘詞，拒絕再參加任何比賽

任務：

- 以成長心態語言回應
- 找出風險/脆弱因素
- 加強保護因素的應對方案

個人反思：

請寫下：您的孩子已擁有的1個內在保護因素
+
1個您想加強的外在保護因素

我們相信只要陪著孩子
找到自己的學習方式
每個孩子都能擁有無窮潛力

<https://www.youtube.com/watch?v=dclMRwOP3zg>

抗逆力不是不跌倒，
而是知道總有站起來的方法。

抗逆力不是天賦，是每天累積的『保護因素存款』

自我關懷 (Self-Compassion)

- 由美國心理學家 Kristin Neff 提出
- 處於挫折、痛苦或失落等消極狀態時，對自己保持開放和友善的態度，不忽視痛苦
- 有助促進心理健康，提高幸福感、生活動力，減少焦慮與抑鬱

善待自己
與
理解自己

人性共通
與孤立感

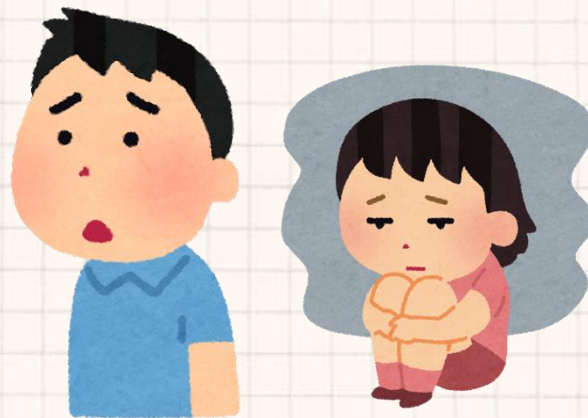
正念與過
度評判

自我關懷 (Self-Compassion)



自我關懷

- 以積極樂觀的態度看待事物
- 以自我指導的態度來應對負面事情
- 對自己的經歷表達善意和理解



傾向自我批評

- 自尊心較低
- 容易感到沮喪
- 過度追求完美主義

愛比恐懼更有力量

--Kristin Neff

正念R.A.I.N 四步驟

1 R (Recognize) 認出

認出自己內心
正在經歷什麼

例如焦慮或內疚等感受

2 A (Allow) 容許

容許感受的發生

不批判自己的焦慮或罪惡等感受

3 I (Investigate) 觀察

將注意力轉向
身體內的感受

問自己心在焦慮／痛苦什麼

4 N (Nurture) 愛的滋養

向內心傳送訊息

直接傳遞訊息給心中的焦慮



個案分享

Q&A

【童心·同心】小學家長講座系列
(四)：抗逆力與情緒



<https://forms.office.com/r/mbJhuweNDW>

≧Thank you !≦