

童心 * 家 FUN

產後抑鬱症與
幼兒情意發展的關係

優質親子時間
質?量?

做個禮貌
小寶寶

身體感覺練習讓
我們重掌情緒主導

兒童情緒發展及 精神健康

香港保護兒童會

香港九龍旺角砵蘭街387號 (852) 2396 0264 (852) 2787 1047

info@hkspc.org www.hkspc.org hkspc.org hkspc1926

專題故事

- 02 後疫情時代中，兒童精神健康如何影響學習與成長？
- 04 產後抑鬱症與幼兒情意發展的關係
- 06 身體感覺練習 讓我們重掌情緒主導



親子關係

- 08 優質親子時間一質？量？



寶寶學堂

- 10 做個禮貌小寶寶



守護兒童

- 12 國際不打孩子日



親子遊樂場

- 14 物件猜猜看
- 15 找不同



- 16 支持我們



- 17 派發地點



編者的話

“

誠意向大家推介《童心·家FUN》創刊號！香港保護兒童會矢志革新及持續提升服務質素，我們的其中一個新目標是透過分享知識及經驗，為本地的幼兒教職服務及守護兒童文化作出貢獻。因此本會除於今年初成立HKSPC守護兒童學院，亦編製了《童心·家FUN》這本以幼兒成長和教職為中心的刊物，旨在以深入淺出的方式，為家長和關心幼兒的人士介紹最新的相關研究，並提供實用貼心的育兒資訊。

兒童的心理及情緒健康，日受關注。三年疫情對不少兒童和成人的精神健康，帶來相當嚴重的打擊。擁有健全的心理和人格，需要在成長的黃金期打好基礎。我們盼能與家長攜手並肩，做好守護孩子的工作，為有需要的家庭提供適切的支援及資源，協力培育兒童整全的健康成長！

”

香港保護兒童會總幹事 周舜宜



香港保護兒童會

Hong Kong Society for the Protection of Children

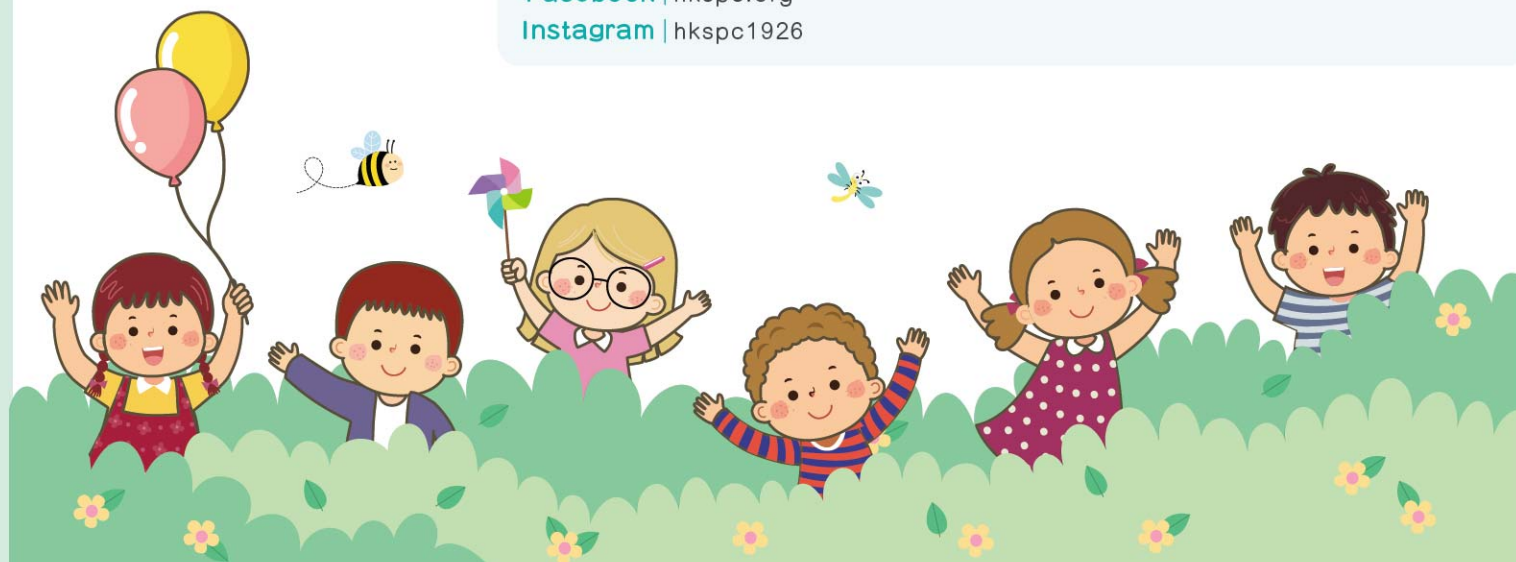
香港保護兒童會於1926年成立，現時轄下共有28個服務單位，為初生至16歲兒童及其家庭提供服務，尤其著重為雙職父母、單親家庭、基層家庭、新來港人士及少數族裔家庭提供適切援助，每天服務約3,000名兒童及其家人。

地址 | 香港九龍旺角砵蘭街387號
 電話 | (852) 2396 0264
 傳真 | (852) 2787 1047
 電郵 | info@hkspc.org
 網址 | www.hkspc.org

Facebook | hkspc.org
 Instagram | hkspc1926

《童心·家Fun》編輯委員會

鄭啟良 黎采虹
 張嘉欣 冼詠薇
 李海容 陳婷思
 梁美芬 盧安誼
 莫穎芝



後疫情時代中

兒童精神健康

如何影響學習與成長？

根據大腦科學的研究結果，兒童的身心健康與人際關係發展息息相關。兒童的精神健康發展，建基於早期與照顧者的親密關係，並隨著社交生活的擴展而發展，不同的人際關係經驗，不斷塑造兒童大腦的結構及功能，因此，任何影響兒童與人建立良好關係的情況，都會阻礙兒童的學習及成長。新冠疫情的爆發，對新一代的身心健康造成明顯的影響，國際及本地研究結果顯示，本港有約四成的兒童出現各種精神健康問題的表徵，包括行為問題、專注力下降、焦慮、容易發脾氣等，這些問題不單影響兒童情緒社交的發展，亦導致家庭關係的惡化，加劇疫情對兒童發展的負面影響，形成惡性循環。



有約 **40%** 兒童出現各種精神健康問題的表徵

行為問題



專注力下降



焦慮



容易發脾氣



雖然疫情有所緩和，但兒童的生活並未完全回復常態，由於過去三年兒童長時間在家上網課，他們失去了有規律的校園生活及與朋輩人際互動，很多漸漸養成被動及動力不足的生活習慣，在面對生活壓力時，很多傾向以網絡活動及電視等方式處理，部份形成沉溺的習慣，對家長構成頗大的教養壓力。由於疫情對日常生活的嚴格要求，兒童在缺乏自主空間下難於發展自我掌控的感覺，對建立健康的自我形象造成影響。自主性與人際關係是兒童精神健康的基礎，疫情對年輕一代未來的身心健康發展將會構成重大影響，父母及專業人士需要正視問題的嚴重性。

研究兒童發展的學者，一致地確認安全感、受重視及營造成功感的地方，是兒童得到最佳成長及學習經驗的環境。在疫情以前，一般家庭都能在這三方面滿足兒童的成長需要，但在後疫情期間，家庭生活的穩定性仍有待恢復過來，社會環境的轉變，對很多家庭的衝擊仍持續，特別是基層家庭，他們面對的生活壓力明顯地較前有所增加，父母精神健康出現問題的機會大增，子女亦難免受到影響。

精神健康對學習與成長的影響，可以從大腦對壓力的反應去理解，無論兒童與成人，在面對重大壓力時會出現三種壓力的反應：攻擊、逃避及退縮，這些反應是人與生俱來的防衛本能，讓人能以最快的方式應付壓力，當壓力過後，一般人都能恢復正常，但當壓力出現的次數頻密及程度嚴重，壓力感難於調節，大腦便會進入長期的「生存」模式，日常生活容易因小事產生焦慮及過激反應，其他在受壓時出現的情緒行為包括：高度留意環境的威脅、採取非黑即白的思考方式、情緒偏執、害怕犯錯、難於接受新事物、害怕被人輕視及懷疑自己的能力等。對於與生俱來情緒脆弱的人，精神健康的問題便會逐漸浮現，當所有的學習活動變成壓力的來源時，兒童只想盡快把功課完成，學習動力及專注力不足情況下，學習進度便大受影響，智力、情緒及社交的發展也會出現不同程度的障礙。

大部份精神健康問題都是慢性健康情況，可以持續很長時間，嚴重的創傷壓力，對精神健康的影響可以持續一生，因此早期的診斷和治療尤為重要，社會大眾要正視因疫情引發新一代的精神健康問題，作出預防措施及早期介入措施。透過精神健康教育，專業人士及教育界與家長合作，推動全人健康的生活方式，協助新一代提升抗逆、應變及人際的技巧，讓疫情成為兒童成長的磨刀石而非絆腳石。

作者簡介



私人執業臨床心理學家，
香港心理學會院士，
專職學前諮詢及臨床個案服務
羅澤全

產後抑鬱症與幼兒情意發展的關係

產後抑鬱症怎樣影響幼兒情意發展？

產後抑鬱症患者建立情感連結的能力和情感反應 (Emotional Availability and Responsiveness) 會因病情而有所降低。如病情沒有得到適當的治療和舒緩，導致病情延誤或惡化，會影響患者與新生嬰兒建立情感連結的能力，從而損害嬰兒的情意發展⁴。

嬰兒從0至1歲正是他們建立安全依附模式 (Secure Attachment) 的重要時期。根據依附理論，依附模式指的是幼兒須與他們的主要照顧者建立有安全感的關係，從而促進他們嬰兒時期以及日後社交和情感能力的發展²。

俗語有云：「養兒一百歲，長憂九十九」。新手父母在嬰兒出生後，既要面對角色轉變，又要適應照顧嬰兒的習慣和節奏。「產後抑鬱症」是很多家長都會遇到的問題，但原來這病症除了令家長感到困擾外，也會影響到嬰兒的情意發展，父母可謂不容忽視。



嬰兒建立安全依附模式的途徑

1. 家長的適時回應 (Contingent Responsiveness)

- 家長及時回應嬰兒的情感需要
- 嬰兒哭泣時擁抱他，嬰兒微笑時回報微笑，嬰兒發出聲音的時候對他說話等等¹
- 產後抑鬱症會讓家長回應嬰兒的速度變慢，讓嬰兒較難建立安全依附模式



2. 家長和嬰兒之間的同步性 (Synchrony)

- 兩人之間互相循環交流的質素和頻密度⁵
- 患上產後抑鬱症的家長面部表情會比較少，照顧嬰兒的動力也會較低，還會導致他們和嬰兒的同步性較低，嬰兒較難建立安全依附模式

幼兒的情意發展

孩子的情意發展，有助他們照顧和表達自己的需要，也幫助他們與人溝通和親近。全面的情意發展可分為情緒認知、自我管理和社交互動三部份。如父母患有產後抑鬱症，嬰兒在這三個部份的發展會受到影響。

1. 情緒認知

- 嬰兒更常展露傷心或憤怒的表情，而且會更注意他人悲傷的表情和聲線
- 嬰兒較難將快樂的表情與聲線配對³

2. 社交互動

- 嬰兒會較少有情緒表達
- 嬰兒與人交流的程度和專注力較低，也會有更多負面的反應
- 嬰兒面對陌生人時的社交能力也會較低

3. 自我管理

- 嬰兒有較多的行為問題，如睡眠和飲食問題、情緒不穩，也會有分離焦慮⁶



產後抑鬱症小知識

Q 只有媽媽才會患上產後抑鬱症？

A 不是的！其實新手爸爸也有機會患上產後抑鬱症。

產後抑鬱症影響約13%至19%的產後母親，同時，有8%至10%的新手父親也有機會患上產後抑鬱症。產後抑鬱症會影響患者日常生活，包括照顧自己和嬰兒。

產後抑鬱症的風險因素有以下三方面：

生理因素：產後媽媽體內的荷爾蒙水平會在分娩後有所改變，這會增加媽媽患產後抑鬱症的風險。

臨床因素：如家長過去曾有情緒問題，或於產前出現焦慮或抑鬱症狀，會導致家長有機會患上產後抑鬱症。

心理社交因素：如家長缺乏社交支援或家庭關係欠和睦，生活模式和角色轉變帶來的壓力會令家長有機會患上產後抑鬱症。

當中，新手爸爸有機會因臨床因素和心理社交因素，而患上產後抑鬱症。

Q 產後抑鬱症是很正常的，會隨時間不藥而癒？

A 不是的！

在嬰兒出生後，有40%至80%的家長會出現產後情緒低落的情況。產後情緒低落通常會在產後3至5天出現，而病徵相對輕微，通常會在數天內自行緩解。但如情緒低落的情況嚴重，導致影響日常生活，而且持續兩星期或以上，便有可能已患上產後抑鬱症。

如產後抑鬱症患者得到及早識別和治療，以及有適當的支援和家人的支持，大部分患者均能康復。

Q 產後抑鬱症只會在產後初期才會患上？

A 不是的！產後抑鬱症通常發病於產後6星期至1年內。

即使家長在分娩後沒有立即患上產後抑鬱症，仍然需要經常留意情緒狀態。如家長發現自己有持續情緒低落的情況，便應該及時尋求協助。

如何支援產後抑鬱症患者？

幼兒工作者的支援

幼兒工作者平時可與家長多傾談，交流照顧嬰兒的方法和了解照顧者的情況。在日常照顧嬰兒時，幼兒工作者可以增加與嬰兒的互動，並於互動間多給予嬰兒情感反應，例如多向嬰兒說話和微笑，還可以有助減輕因家長無法給予足夠的情感回應而對嬰兒產生的負面影響。此外，由於嬰兒或因缺乏安全感而產生壓力，導致睡眠和情緒問題，幼兒工作者也可以為他們進行按摩療法，提升情感連結的能力。研究顯示，按摩療法不但可以減少嬰兒分泌壓力荷爾蒙，從而令他們容易入睡，更能提升社交能力和情緒反應。

家人的支持

家人的支持對產後抑鬱症患者的情緒也有很大幫助。伴侶和家人可以多關心和聆聽照顧者，讓他們傾訴內心感受。聆聽時應採取不批判的態度，並給予適當的回應作為開解，如「明白你最近湊阿B都會覺得辛苦」。

如果幼兒工作者和家人在交談過程中，發現家長於嬰兒出生後有情緒問題，應該耐心傾聽，並鼓勵患者及早尋求協助，例如：

- 1 致電母嬰健康院，約見護士以初步評估情緒狀況及轉介合適服務
- 2 約見家庭醫生作初步診斷和跟進，如有需要，家庭醫生可轉介專科跟進
- 3 向私人精神科醫生或臨床心理學家求診，以作專業評估和治療
- 4 約見註冊社工或輔導員，安排面談評估或轉介

有用資源

<p>產後情緒健康</p> <p>衛生署家庭健康服務</p>	<p>如何照顧產後母親情緒健康</p> <p>衛生署家庭健康服務</p>	<p>培育幼兒社交情緒發展</p> <p>衛生署家庭健康服務</p>
--------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------

參考：

1. Ainsworth, M. D. S., & Marvin, R. S. (1995). On the shaping of attachment theory and research: An interview with Mary D. S. Ainsworth (Fall 1994). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60, 3-21.
2. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
3. Field, T. (1998). Maternal depression effects on infants and early interventions. *Preventive medicine*, 27(2), 200-203.
4. Junge, C., Garthus-Niegel, S., Slinning, K., Polte, C., Simonsen, T. B., & Eberhard-Gran, M. (2017). The impact of perinatal depression on children's social-emotional development: a longitudinal study. *Maternal and Child Health Journal*, 21, 607-615.
5. Moore, C. (2007). Maternal behavior, infant development, and the question of developmental resources. *Developmental Psychobiology*, 49, 45-53.
6. Murray, L. (1992). The impact of postnatal depression on infant development. *Journal of child psychology and psychiatry*, 33(3), 543-561.
7. Murray, L., & Cooper, P. J. (1997). Postpartum depression and child development. *Psychological medicine*, 27(2), 253-260.

作者簡介



香港大學實習教育心理學家 何浣喬

香港大學文學士及教育學士(語文教育)及中文大學心理學碩士畢業。曾於本地中小學擔任教師，現為香港大學教育心理學研究生。



高級教育心理學家 林穎姿博士

香港大學心理學博士(教育心理學)，擁有多項特殊學習服務、兒童心理治療及培訓等經驗，現任職香港保護兒童會，為嬰兒至小學階段兒童提供教育心理評估、輔導及訓練等服務。

身體感覺練習 讓我們重掌情緒主導



再唔聽話
我就唔錫你！

你哋再爭，
媽咪就掉晒啲玩具！



大家有對孩子說過這些無濟於事，甚或傷害小朋友的說話嗎？當中有多少是當下我們被情緒主導，衝口而出，對孩子作出的慣性「反應」？還是經過思考，自主說出的「回應」？



情緒偵測與指揮

我們的大腦有兩個主要部份掌管情緒，分別為負責「反應」和「回應」情緒的杏仁核 (Amygdala) 與前額葉 (Prefrontal Cortex)。杏仁核的運作與生俱來，它有如警鐘，負責偵測外界威脅，並發出焦慮和恐懼等訊號，讓我們即時作出迎戰或逃跑反應 (Fight-or-flight Response)，以迴避危險及保護自己。而前額葉就有如大腦的總指揮，負責思考、決策等高階認知能力，然而它的發展由幼兒期開始，一般要到二十多歲才發展成熟。

杏仁核劫持理性思考

當面對孩子的不當問題，引發我們憤怒、不快等強烈負面情緒時，大腦便會交由杏仁核發號施令，杏仁核讓我們快速喚起過去負面的情緒記憶，例如提醒我們過去與孩子糾纏的不愉快經歷，讓我們跌入慣性思考，如「點解教極都唔聽」、「我已經夠忙啦，仲要俾麻煩我」等。

當大腦被「杏仁核劫持」(Amygdala Hijack)，負責保持冷靜理智的大腦前額葉皮質被抑制，我們會變得只知道要對聽到、看到的訊息作出迅速反應，跳過理性判斷，甚至對孩子產生莫名的憤怒和敵意。皺眉、心跳加速、肌肉繃緊、牙關咬緊等，都是身體接收到杏仁核發出的警號。在未有覺察到自己想法和情緒之前，我們便已不自覺的對孩子怒吼「再嘈媽咪唔錫你啦」、「再唔收聲唔帶你返屋企」等意氣說話。

身體感覺練習 改變大腦神經迴路

大腦的運作有如我們的肢體和肌肉一樣，能透過持續和有系統的訓練而改變。幼兒期的大腦發展可塑性最高，出生首2000日更是大腦發展的黃金期。家長不妨與孩子一起，每天進行簡單、僅需幾分鐘的身體感覺練習，如靜坐呼吸、伸展、五感練習等，讓我們與孩子逐步意識自己當下的身心狀態，提升身體對情緒反應的敏感度。持之以恆下，當面對突如期來的外間刺激，家長與孩子都能夠以理性思考，取代慣性思考和衝動反應，以達至情緒調節的效果。

抱抱呼吸練習



吸氣 / 緊抱身體
呼氣 / 放鬆身體 雙手張開

恐龍走路練習



請扮成恐龍，用很重的步伐向前走4大步。



由提升身體感覺至強化情緒能力

身體感覺練習是透過持續練習，把注意力帶回到當下的自己，覺察全身的感覺及反應。當提升了身體感覺的敏感度，我們便會更容易辨識出自己的情緒。例如，當我們察覺到自己出現面紅、耳熱、心跳加速等身體反應時，會慢慢意識到自己處於「生氣」的情緒當中。

當我們更準確地辨識到情緒，便會有助我們作出調節情緒的有效方法。情況有如我們平常經歷肚餓的感覺一樣，當我們感覺到肚餓，我們可能會出現肚皮作響、手震、甚至頭暈的身體感覺。當留意到這些身體反應時，我們因此覺察到自己在肚餓，便可以作出相應的行動，例如吃東西，去回應我們的需要。

尊重身體的限制 毋須追求完美

身體感覺練習是提升我們對身體的覺察，以關心及照顧自己的方法之一，而並非對孩子的訓練。我們邀請大家：

- 毋須勉強：即使幼兒暫時對練習未感興趣，家長亦可與孩子一起純粹享受共處的樂趣，毋須勉強孩子進行練習。
- 接受差異：幼兒的專注力因年齡及性格各有差異，家長可按孩子的興趣及能力選擇適合自己和孩子的練習。
- 尊重限制：身體感覺練習重點著重提升我們對身體感覺的敏感度，而並非能否完美完成動作，故請大家投入練習之餘，亦尊重自己身體的限制，並將專注放到身體感覺。
- 享受過程：體驗和感受是沒有正確或錯誤的，只要大家享受練習過程就足夠！



身體感覺練習棋

幼兒在過往3年的疫情，長期戴上口罩生活，愈來愈多的研究發出警號，幼兒已在辨認情緒及社交技巧的發展均面臨明顯的困難 (Tso et al., 2020)。情緒辨識對發展情緒能力尤為重要，當孩童失去了學習解讀語言情緒的機會，事必影響日後社交生活，也影響了同理心的發展。

有見及此，「PaMa Kids 幼兒發展及親職教育服務計劃」於2022年底推出情緒學習遊戲——《保保兒兒猜情尋》身體感覺練習棋，鼓勵親子透過輕鬆、互動的身體感覺練習，培養進行身體感覺練習的習慣，長遠達至提升身體覺察，以至情緒辨識及調節能力，盼望為家庭帶來情緒出路。

練習棋以森林為背景，玩家化身動物管理員，模仿森林裡的12隻動物進行三大主要身體感覺練習，包括呼吸、伸展、五感，如模仿小青蛙呼吸，感受呼吸時空氣的一入一出時肚子起伏；模仿大耳朵蝙蝠，將專注集中於聽覺，留心由遠至近的聲音；模仿小猴子伸手採摘香蕉，專注上臂拉扯的感覺等。遊戲側重於完成每個動物任務時，將注意力放在動作帶來的的身體感覺，適合親子共樂。

如家長有興趣索取《保保兒兒猜情尋》身體感覺練習棋及了解更多詳情，歡迎發訊息至以下社交媒體帳號：



參考：Tso et al., 2020. Vulnerability and resilience in children during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry* (2022) 31:161-176.

作者·簡·介



兒童發展及親職支援服務項目隊長
楊行宜

註冊社工，並於香港中文大學完成創傷心理學文學碩士。曾任職癌症服務及精神健康治療中心，從事個人、家庭輔導等工作。





優質親子時間 質？量？



近年教育局積極推動家長教育，以提高家校合作效能，從而促進子女的健康成長及有效學習，可見家長的角色在孩子的成長路上非常重要。惟本港生活節奏急速，家長忙碌工作，平日工作一天後回到家中，都已經接近孩子需要上牀休息的時間，更不用說跟孩子出外遊玩，親子時間簡直寥寥可數，為人父母者或會自責未能抽空陪伴孩子。其實，父母的天職不只局限於嬰幼兒時期，優質的親子經驗更是子女愉快童年的重要一環呢！

01

缺乏互動的相處沒有效能

如果以廣義來說，父母陪伴孩子的每一刻都可以定義為親子時間，或者可讓家長減少內疚。不過值得探討的是，親子時間愈長，是否就代表效能越高？

事實上，優質的親子時間並非以時數作衡量，父母可以每天都花數小時陪伴孩子，但雙方相處於平行時空，並沒有交叉點。例如，孩子在客廳中自己進行活動，與家長完全沒有互動，父母坐在沙發只顧低頭工作，當孩子興致勃勃的向家長表達自己快樂的心情時，卻只得到「嗯」、「你自己玩，我在忙」等回應，相信孩子往後都未必會再主動與家長分享個人感受。然而，家長卻可能認為自己在孩子身旁便是親子時間，又或者因為忙著各樣瑣事而忽略了孩子的感受。其實，孩子心裡並不在乎時間的長短，而是彼此之間的溝通和互動。



接送孩子上學和放學也是重要的親子時間。



親子聖誕聯歡會



家長可參加學校舉辦的專題講座，學習育兒知識，促進親子效能。

其實，接送孩子上學和放學都是一個不錯的親子時間呢！不要小看回校途中短短的數分鐘或數十分鐘，透過說話、身體語言，及接觸不同的人 and 事，可了解幼兒的興趣及觀察孩子的成長，藉以增加與孩子的互動，這些零碎的時間也能緊密維繫彼此。家長亦可以於放工回程的交通時間，致電小情人閒談幾句。在假日，未必所有家庭都有時間帶孩子親親大自然，但也可考慮其他幼兒喜歡的活動——好像乘坐公共交通工具，其實乘車、乘船都能為孩子帶來不同的體驗呢！



03

放下手機，全情投入

以上都是一些日常生活點滴，並非很花時間的活動，只要家長能把握每個時機，當刻放下手機，專注與孩子互動，盡情投入而不假手於人，就能締造優質的親子時間了。家長亦不妨花少許時間，於網上了解一下幼兒「依附理論」及「鷹架教養」，就能夠進一步領略到上述優質親子時間的價值之高。

父母與孩子的角色不會因為孩子長大而有所改變，孩子一路成長，父母也不忘親子時間的重要性，便可一代一代的延續下去，常享天倫之樂！



參與親子旅行、親子運動日及親子工作坊等活動，度過美好的親子時光。

中華文化廳年華親子遊戲



02

如何締造優質的親子時間

現在不少學校重視親職教育，家長不妨預留時間參與學校所舉辦的活動，例如親子旅行、親子運動日及親子工作坊等，這些平台不但為家長提供美好的親子時光，讓孩子感受到被關愛，更能增加家長對幼兒校園生活的認識，從而擴闊親子話題。此外，學校為家長舉辦各項的專題講座，家長可按興趣參加，學習育兒知識，促進親子效能。

作者簡介



深井幼兒學校校長
黃家華

香港浸會大學幼兒教育教育學士、香港中文大學幼兒教育文學碩士，超過20年幼教工作經驗，致力培育幼兒全人發展。



做個禮貌小寶寶

我們很多時會聽到家長抱怨小朋友「冇禮貌」，例如：在電梯碰到鄰居，小朋友就趕緊別過頭，躲到媽媽背後；或者成年人向小朋友打招呼，小朋友卻不回話。

這些情境，是否似曾相識呢？



嬰幼兒的天性——自己是世界中心

禮貌代表一種為他人著想的態度與習慣，「有禮貌」往往予人良好的印象，家長當然都想孩子成為受人歡迎的寶寶。可是，嬰幼兒本來就視自己為世界的中心，他們不一定懂得回應別人的請求或需要；再加上保護自己的自然反應，遇見不太熟悉的人，寶寶第一反應往往是警戒與退縮。那麼，家長可以如何培養有禮貌的寶寶呢？



讚許孩子有禮貌的行為

鼓勵並且讚許有禮貌的行為

當幼兒表現出禮貌的行為時，成人可具體說出孩子的行為並予以讚許。例如當孩子主動向別人打招呼的時候，可立即稱讚孩子：「你真有禮貌！看到別人會打招呼。」如此可幫助孩子了解他待人禮貌的具體行為，而孩子有了這個良好的經驗後，下一次就會更樂意去展現禮貌的舉動了。



先從日常習慣開始

禮貌絕對可以從小開始培養的，有教養的表現其實是一種行為上的習慣，學習說「謝謝」就是一個很好的開始。例如，寶寶用餐時想要添食，或是想取玩具時，爸媽可以引導他說「謝謝」。爸媽亦需以身作則，向孩子示範與人相處的禮儀，每天都彼此問候，說聲「早晨」、「晚安」、「再見」，多說「唔該」、「多謝」等，讓孩子耳濡目染。



鼓勵孩子和別人打招呼及道別



利用手語及動作輔助

嬰幼兒的口語發展未成熟，幼兒園的老師會示範及引導他們運用手語來表示謝意。例如，當老師協助寶寶換完尿片時，會以口語及手語說明要「謝謝老師」；而當他們接受同伴的玩具時，亦可以手語向對方道謝。

到了七、八個月大，孩子能較自如地控制上臂及頸部肌肉，亦開始與其他孩子作社交互動時，幼兒園的老師會鼓勵孩子和別人打招呼及道別，例如雙眼正視對方，並點頭或揮手，讓他們養成與他人禮貌互動的習慣。



幼兒園老師教導嬰幼兒手語



其他培養禮貌的方式

成人可藉由繪本共讀，讓嬰幼兒學習不同情境所對應的禮儀，例如與人碰面時要打招呼、在進食時保持餐桌禮儀、進入別人房間之前要先敲門等。

除此之外，成人亦可營造相關的經驗。在幼兒園，老師會透過模擬情境，請幼兒送禮物給另一同伴，再引導孩子說謝謝；在去洗手間時，老師讓幼兒學習排隊輪候；當別人阻礙通道時，幼兒要說「唔該借借」，而非用手推開別人。爸媽亦可透過訪客或探訪朋友的機會，示範及引導孩子打招呼及道別。



排隊輪候去洗手間

耐心支持孩子練習，養成好習慣

想讓禮貌行為變成習慣，要藉著不斷地練習才能穩固。所以「成人即時的鼓勵」和「孩子不斷的練習」是相輔相承的，而成人也不要操之過急。只要對孩子有信心，就更容易做到；而孩子透過練習，將禮貌行為愈做愈純熟，就自然養成好習慣啦！

作者·簡·介



新航寶寶灣日託嬰幼兒園團長
林嘉汶

從事幼兒教育服務逾二十年，畢業於香港中文大學家長教育文學碩士課程，並持有浸會大學幼兒教育學士學位，亦是「GA 品格教育™」認證講師。多年來重視家長教育工作，期望與家長一起並肩培育孩子，與孩子一起經歷美好的自己。



國際不打孩子日

最近，收到一位家長求助。他在非常憤怒的情況下，出手打了他的孩子，孩子雙手腫了，而孩子在日常與同學的對話交流中，分享了被打的經驗，怎料無意中被學校社工知道，並啟動了保護兒童機制。雖然未知道結果如何，但家長已表示很後悔，同時又感到徬徨。經過輔導和解說，家長也明白要更努力學習親子溝通。

剛過去的4月30日是每年一度的「國際不打孩子日」，藉此機會，與大家分享一些與孩子溝通的妙法吧！

停一停，想一想

天下無不愛錫孩子的父母，即使動手，也是其自覺愛錫的表現。家長常道：「我真是忍不住才打的！」事實上，打就容易，收拾難。關係被打破了，不是用膠水便能黏回，更何況有時打了也無補於事。因此，學習停一停，想一想，比起當下出手，保存一段良好的親子關係更重要。



學習易地而處

家長教訓孩子時，總有其認為合理的想法，自覺在社會生活數十年，所累積的人生經驗比孩子豐富，才會期望孩子事事服從自己。家長應學習互換想法、易地而處，非單從自身視角來看待事情，而是探究孩子所想所感，或許會有不一樣的體會。



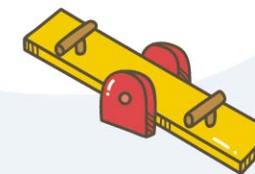
接納孩子的獨特性

近年，社會上多了關注有特殊學習需要的孩子，然而仍有部份家長，缺乏照顧有特殊學習需要孩子的知識、技巧或能力，甚至不願意接受孩子有特殊需要的事實，往往施以體罰來控制孩子的行為，結果產生不愉快事件。若家長能放開胸襟，接納孩子的獨特性，將不難發現孩子的優點，更可助其建立自信，加強克服困難的能力。好像奧運金牌得主菲比斯，他的父母當初沒嫌棄他患有專注不足/過度活躍症，反而鼓勵、發掘與肯定，便成就了一位偉大的游泳健將。



保持初心，永不放棄

與孩子的相處的知識與技巧可謂五花八門，難以一本通書讀到老，很多家長或會因為工作、生活、照顧等等的壓力而迷失了，不如意時忍不住發洩在另一半或孩子身上。因此，鼓勵家長保持初心，積極學習，常常增值自己，為的是建立更幸福的家，也成為孩子的學習模範。



體罰對於孩子來說是形於外而短暫有效的方法，傷害卻是內在而又長久深遠的。家長若能不斷學習成長，更多接納和諒解孩子，必能成就有效而持久的親子關係。

作者簡介



守護兒童顧問
劉燕玲

資深註冊社工，曾任職社署、執法部門和社會福利機構，從事家庭關係、更生人士、虐兒等相關工作。在本會的任務是訂立守護兒童政策及監察落實的情況，並透過員工培訓推展守護兒童文化。

物件猜猜看



小朋友，你有見過以下的物件嗎？你知道它們叫什麼名字嗎？爸爸媽媽也可以向孩子詳細介紹這些物件的特色和用途呢！



玩遊戲 贏獎品



找不同



小朋友，考考你眼力！試從以下圖片中圈出5個不同的地方。



玩遊戲 贏獎品





九龍區賣旗日

▶ 2023年10月28日 (星期六)

上午7時正至
下午12時30分

你可透過以下方式支持

- 1 成為賣旗義工
- 2 自組團體內部賣旗日
- 3 捐款

**社會福利署署長已批准三間機構於二零二三年十月二十八日分別在港島區、九龍區及新界區賣旗，而香港保護兒童會已獲授權於當日在九龍區賣旗。

查詢

旺角砵蘭街387號地下

2396 0264

fr@hkspc.org

hkspc1926

童心·家FUN

派發地點

《童心·家Fun》可於以下派發點免費索取，數量有限，派完即止。

香港保護兒童會總辦事處

九龍旺角砵蘭街387號地下

港島區

譚杜佩珍日託嬰兒園
新航筲箕灣日託嬰兒園
譚雅士幼兒學校

香港西營盤第三街204號毓明閣地下低層
香港筲箕灣道458號
香港西營盤醫院道佐治五世紀念公園

九龍區

兒童啟迪中心(長沙灣)
兒童啟迪中心(九龍灣)
兒童及家庭服務中心(九龍城)
兒童及家庭服務中心(深旺區)
祈廉士日託嬰兒園
香港空運業界嬰兒園
中銀幼兒學校
長沙灣幼兒學校
滙豐銀行慈善基金幼兒學校
馬頭涌幼兒學校
譚雅士仇儷幼兒學校
百佳員工慈善基金幼兒學校
砵蘭街幼兒學校
新航黃埔幼兒學校

九龍長沙灣道833號長沙灣廣場一期6樓602B室
九龍九龍灣宏開道8號其士商業中心7樓713-714室
九龍九龍城馬頭涌道107號地下
九龍旺角砵蘭街387號5樓
九龍紅磡家維邨家禮樓地下
九龍旺角砵蘭街387號1樓
九龍大角咀海輝道11號奧海城1期政府服務中心地下
九龍長沙灣發祥街55號長沙灣社區中心5樓
九龍油麻地眾坊街60號梁顯利油麻地社區中心6樓
九龍九龍城馬頭涌道107號2至3樓
九龍觀塘茶果嶺道81號茜草灣鄰里社區中心3樓
九龍旺角砵蘭街387號6樓
九龍旺角砵蘭街387號4樓
九龍紅磡黃埔花園翠楊苑1樓

新界區

利黃瑤壁日託嬰兒園
蝴蝶邨幼兒學校
林護幼兒學校
維景灣幼兒學校
聖誕老人愛心粉嶺幼兒學校
深井幼兒學校
施吳淑敏幼兒學校
賽馬會學心幼兒學校

新界粉嶺華明邨康明樓地下7號
新界屯門蝴蝶邨蝶舞樓地下124至130號
新界大埔富亨邨富亨鄰里社區中心3樓
新界將軍澳澳景路88號維景灣畔第3期LG2
新界粉嶺華心邨華冠樓B翼及C翼地下
新界深井青山公路33號深井灣畔碧堤半島碧堤坊5樓501室
新界將軍澳廣明苑廣新閣B翼及C翼地下
新界沙田隆亨邨學心樓地下101至108號

我們歡迎各機構於轄下單位派發《童心·家Fun》，請將聯絡資料、派發地點及所需數量，電郵至本會機構傳訊部：ccd@hkspc.org

