香港教育大學
The Education University of Hong Kong

Centre for Child and Family Science
兒童與家庭科學中心

We Walk Together: Establish a Caring, Encouraging and Accepting Positive Family

父母童行：建立關懷鼓勵與接納的正向家庭

鍾杰華教授
香港教育大學
兒童與家庭科學中心總監

我們想...
We want...

- 我們想擁有怎樣的家庭？
  What kind of family do we want to be?
- 我們要堅持哪些價值觀？
  What values will we uphold?
- 我們的家需要的是甚麼氛圍？
  What kind of atmosphere do we want in our home?
- 我們希望彼此建立怎樣的關係？
  What kind of relationships do we want to have with one another?
- 是甚麼激勵著我們？為甚麼呢？
  What inspires us and why?

正向育兒的原則
Principles of positive parenting

- 安全和引人入勝的學習環境
  Safe and engaging environment
- 依附的關係
  Attachment
- 尊重
  Respect
- 積極育兒行動
  Proactive parenting
- 同理心的領導力
  Empathetic leadership
- 現實與期望
  Realistic expectations
- 正面管教
  Positive discipline
- 家長情緒調節
  Parental emotional regulation

(Eanes, 2016)

父母一生的任務和責任

Parental tasks and responsibilities across the life span

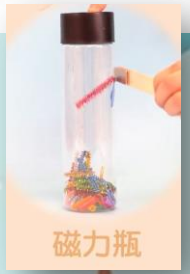
人生階段 Phase of Life	父母的主要任務和責任 Major Parental Tasks and Responsibilities
中兒童期(7至12歲) Middle childhood (7-12 years)	對孩子的學習表現感興趣，並與孩子的老師進行良好的溝通。 Show an interest in children's learning and communicate well with children's teacher. 幫助孩子學習自我管理技能。 Help children learn self-management skills. 鼓勵孩子參與體育活動和校外活動。 Encourage participation in physical activity and out-of-school activities. 幫助孩子管理他們的情緒，例如：焦慮、失望。 Assist children in managing their emotions (anxiety, disappointment). 幫助孩子對性別的認同和性行為的認識。 Assist children in becoming comfortable with gender identity and sexuality.
青少年期 Teen (13-17 years)	鼓勵青少年培養自立的技能，例如：乘車、學習、烹飪、洗衣。 Encourage independence skills (e.g., transport, study, cooking, washing). 支持青少年自行解決問題，包括實際的問題和社會的問題。 Support teenagers to solve their own problems, including practical and social problems. 教授青少年技能以幫助他們管理可能會導致不良後果的朋輩壓力和誘惑。 Teach skills to help teenagers manage peer pressure and temptations that may lead to undesirable consequences. 支持青少年發展及追尋休閒興趣。 Support teenagers to develop and purse recreational interests. 教授青少年如何冷靜地討論及表達意見，如何尊重地聽取他人的意見。 Teach teenagers how to discuss opinions calmly and how to listen to others' views with respect. 鼓勵青少年為家中的大小家務作出貢獻。 Encourage teenagers to contribute to the family's chores.

(Matthew & Trevor, 2018)

方法
Methods

靜觀
Mindfulness

(Duncan et al., 2009)



做運動
Exercise

(Godwin, 2015)

睡眠
Sleep

(Hirshkowitz et al., 2015; Paruthi et al.,2016; Watson et al., 2015)

How much sleep you need changes as you age.

Age Group		Recommended Hours of Sleep Per Day
Newborn	0–3 months	14–17 hours (National Sleep Foundation) No recommendation (American Academy of Sleep Medicine)
Infant	4–12 months	12–16 hours per 24 hours (including naps)
Toddler	1–2 years	11–14 hours per 24 hours (including naps)
Preschool	3–5 years	10–13 hours per 24 hours (including naps)
School Age	6–12 years	9–12 hours per 24 hours
Teen	13–18 years	8–10 hours per 24 hours
Adult	18–60 years	7 or more hours per night
	61–64 years	7–9 hours
	65 years and older	7–8 hours

促進家庭和諧：六式保鮮法

Six ways to promote positive family relationships: what they are and how they work

第一式：積極溝通

Method 1: Positive Communication

第二式：表達愛意和欣賞

Method 2: Show affection and appreciation

第三式：共同行樂與合作

Method 3: Play and work together

第四式：樂聚天倫

Method 4: Spend quality time together

第五式：建立穩健的家庭環境

Method 5: Build a predictable family environment

第六式：關愛家人、聯繫社會

Method 6: Stay connected and get connected to others

第一式：積極溝通
Method 1: Positive communication

積極聆聽（active listening）

你會用哪一種方法呢？
Which method would you choose?

情境一 (scenario 1)：口頭報告 (oral presentation)

孩子對明天需要口頭報告，表現擔心。

方法一 (method 1)：
爸爸說：「沒甚麼好害心怕！每個同學都是這樣報告的，不是嗎?」

方法二(method 2)：
爸爸可這樣說：「全班同學都望著你，你可能覺得緊張，擔心說錯話。」

我們的建議
Our suggestion

（插圖：黃清渝）

方法一(method 1)是暗示孩子不應有這種情緒。久而久之，孩子就會覺得有負面情勢是不對的。
研究顯示，家長經常阻止孩子表達負面情緒，孩子的自控和情緒能力會變差。

(Eisenberg et al., 1999)

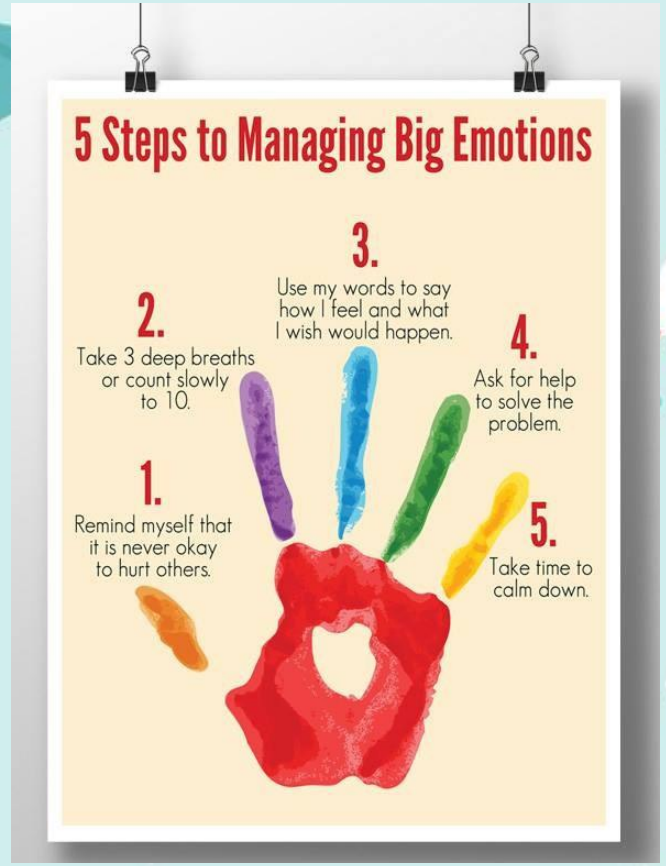
第一式：積極溝通
Method 1: Positive communication

情緒指導(emotion coaching)

方法二(method 2) 家長在當天晚些的時候，找了機會與 Sam了解他的感受。父母的開場白可能是這樣的。「我知道你厭倦了新冠病毒所帶來的限制和變化。真是令人難受.....(暫停並等待回應)。」

家長可鼓勵孩子在感到負面情緒時，開口說出自己的感受與情緒，Name it to tame it (命名情緒，馴服情緒)。

(Kircanski et al., 2012)

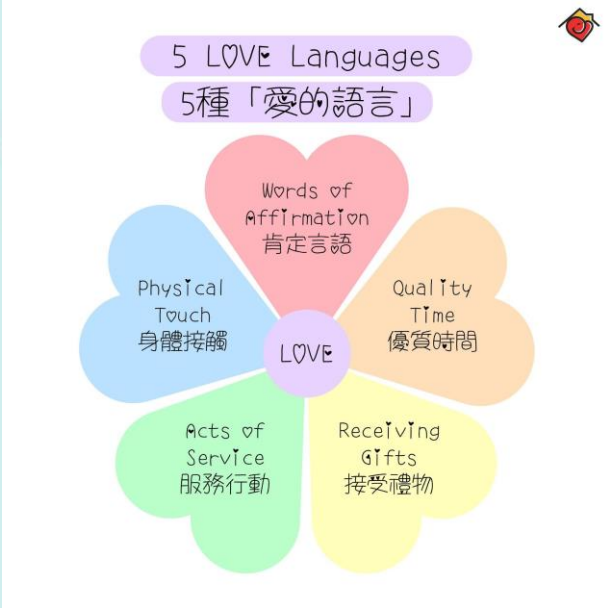


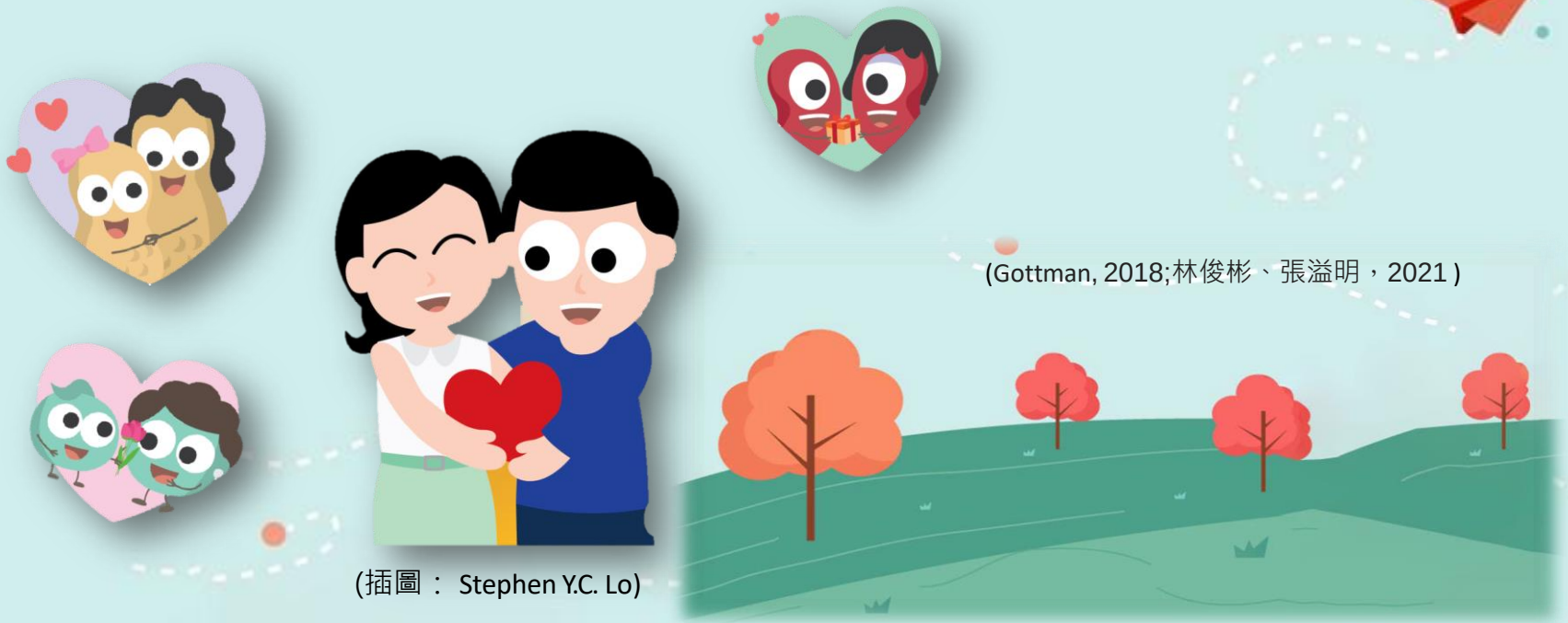
第二式：表達愛意和欣賞
Method 2: Show affection and appreciation

彼此分享正向的情緒感受(positive emotional feelings)，彼此表達友善(being nice to each other)

美國婚姻心理學大師John Gottman就強調，在孩子出生之後，夫婦(couple)都要經常向對方表達愛意(show affection)，努力維持婚姻關係(marital relationship)的完整(complete)和獨立(independence)。

美滿的婚姻關係支持孩子的情緒和社交發展，使孩子更懂得與人相處之道(the way to get along)，還會感到更有安全感(sense of security)，更願意接受不同的成長挑戰(willing to accept challenge)。





(Gottman, 2018;林俊彬、張溢明，2021)

(插圖： Stephen Y.C. Lo)

第二式：表達愛意和欣賞
Method 2: Show affection and appreciation

要維持美滿的婚姻，夫妻要定期以對方喜歡的「愛的語言」來溝通。所謂「愛的語言」，就是表達愛意的方法。美國作家Gary Chapman就把「愛的語言」分為5類：

(Chapman, 1995)

肯定語言 | **優質時間** | **贈送禮物** | **服務行動** | **身體接觸**

肯定言語

以正面及欣賞的說話，讓伴侶知道你對他／她的欣賞、你明白他／她對你的重要性。

優質時間

通過不同活動培養大家感情。例如：行街、睇戲、吃飯、行山、做運動、看展覽、去旅行等。

贈送禮物

通過禮物表達愛意。禮物不一定昂貴，小至一張心意咭、一包小食也可以。

服務行動

通過為對方服務，付出自己的時間和精神。例如：做家務、交電話費、拿東西去對方公司、照顧對方父母等。

身體接觸

牽手、擁抱、依偎、性行為和其他親密接觸都是愛的表現。

(Gottman et al., 2017)

（插圖：黃清渝）

(插圖： Stephen Y.C. Lo)

第三式：共同行樂與合作
Method 3: Play and work together

遊戲是父母和孩子的交流情感(communicate their feelings) 和發展他們的情緒智力(emotional intelligence)的一種方式。當父母與孩子一起參與創造性活動(creative activities)時，可促進彼此間的對話(conversation)、合作(cooperation)、理解(understanding)和團結(togetherness)。

究竟家長與孩子遊戲時要注意甚麼？
What should parents pay attention when they playing with their children?

- **P** Praise
- **I** Imitate
- **E** Enthusiastic
- **R** Reflect
- **D** Describe

(插圖： Stephen Y.C. Lo)

(Hembree-Kigin & McNeil, 2013)

第三式：共同行樂與合作
Method 3: Play and work together

Hembree-Kigin和McNeil(2013)建議，家長與孩子遊戲時可以讚賞(praise)、反映(reflect)、模仿(imitate)、形容(describe)和投入(be enthusiastic)，盡情地「驕傲(PRIDE)」地玩。

讚賞(praise)：
家長可以在遊戲中描述孩子的正面行為，並表達讚賞，讓孩子知道甚麼是家長眼中的好行為。

反映(reflect)：
家長可以留心孩子的話語，反映及進一步擴展孩子的意思。

模仿(imitate)：
家長模仿孩子遊戲的方法，並描述自己的意圖。

形容(describe)：
家長可以留心孩子的一舉一動，並描述孩子的行為和意圖，幫助孩子理解自己在做什麼。

投入(enthusiastic)：
家長和孩子遊戲時全情投入，專注於此時此刻。

P R E I D

第四式：樂聚天倫
Method 4: Spend quality time together

家庭活動和娛樂是指找時間在一起(just finding time to be together)，共度美好時光(spend enjoyable time together)的一種方式。例如：進行家庭戶外活動(having a family outdoor activities)，大家聚在一起吃東西(eating)、聊天(chatting)、聽雀鳥聲音(listening to the birds singing)、感受泥土、花朵、海水的氣味(feeling the smell of soil, flowers, and sea water)、漫步(taking a walk)等。

據環境心理學家White的研究報告指出，每星期花兩小時到公園、沙灘和郊外進行戶外活動的人士，在身體健康(physical health)和生活滿足感(life satisfaction)兩方面，都較沒有進行戶外活動的人好。

行山

慢跑

漫步

扒龍舟

踏單車

（插圖：黃清渝）

(Holden, Hawk, & Kuczynski, 2002; White et al, 2019)

第五式：建立穩健的家庭環境
Method 5: Build a predictable family environment

強調家庭價值觀(emphasizing your family values)：
例如：愛(love)、尊重(respect)、接受(acceptance)、互相支持(support for each other)等等。
家庭禮儀(family rituals)和家庭規則(family rules)是確保每個人都知道做甚麼才對你家庭是最重要的。

(DeFrain,1999; Fiese et al., 2002)

（插圖：黃清渝）

第六式：關愛家人、聯繫社會

Method 6: Stay connected and get connected to others

我們都知道，當感到被社會孤立(feeling socially isolated)會影響你的心理健康(mental wellbeing)。 它會使人感到悲傷(sad)、焦慮(anxious)、孤獨 (lonely) 和沮喪(depressed)。 我們確需要與家人、朋友和社區保持聯繫。

雖然在疫情期間(COVID-19)，即使無法親自見到他們，但仍可以使用科技儀器及社交平台如video calling, facebook, instagram等，去關愛家人、連繫社會。

研究發現孩子越關心社會，在學校各主要科目表現較好。因為，孩子會認為自己是一個能夠明白社會不同觀點的人（亦即是同理心），因而引發更大動機去為升讀大學而學習，裝備自己，將來成為一個能為社會發展出一分力的人。

(插圖： Stephen Y.C. Lo)

總結
Conclusion

第一式：積極溝通
Method 1: Positive Communication

第二式：表達愛意和欣賞
Method 2: Show affection and appreciation

第三式：共同行樂與合作
Method 3: Play and work together

第四式：樂聚天倫
Method 4: Spend quality time together

第五式：建立穩健的家庭環境
Method 5: Build a predictable family environment

第六式：關愛家人、聯繫社會
Method 6: Stay connected and get connected to others

參考資料
References

Chapman, G. (1995). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Moody Publishers.

DeFrain, J. (1999). Strong families. *Family Matters*, 53, 6 – 13.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology review*, *12*(3), 255–270.

Eanes, R. (2016). *Positive parenting: An essential guide*. Penguin.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., & Reiser, M. (1999). Parental reactions to children's negative emotions: Longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child Development*, *70*(2), 513 – 534.

Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration?. *Journal of Family Psychology*, *16*(4), 381.

Gottman, J. (2018). *The seven principles for making marriage work*. Hachette.

Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory and Review*, *9*(1), 7 – 26.

Godwin, D. (2015). Exercise gets the brain in shape. *Scientific American Mind, 26,76*.

Hembree-Kigin, T. L., & McNeil, C. B. (2013). *Parent—child interaction therapy*. Springer Science and Business Media.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman J., Katz, E.S., Kheirandish-Goza, L., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M.V., & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, *1*(1), 40 – 43.

Holden, G. W., Hawk, C. K., & Kuczynski, L. (2002). *Handbook of dynamics in parent-child relations*. Sage Publications.

Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*, *23*(10), 1086 – 1091.

Matthew R. S. , & Trevor G. M. (2018). *The power of positive parenting.* Oxford University Press.

Nelson, C. A. (2000). Neural plasticity and human development: The role of early experience in sculpting memory systems. *Developmental Science, 3*(2), 115 – 136.

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B.A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S.F., Rosen, C.L., Troester, M.M., & Wise, M. S. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *12*(6), 785 – 786.

Selby, S. (2016). *The Brain Science of Tantrums.* Sharon Selby. https://www.sharonselby.com/parenting/what-happens-when-you-or-your-child-flip-your-lid

Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *11*(6), 591 – 592.

Thompson, R. A., & Nelson, C. A. (2001). Developmental science and the media: Early brain development. *American Psychologist*, *56*(1), 5 – 15.

Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse D., Dinges, D.F., Gangwisch, J., Grander, M.A., Kushida, C., Malhotra, R.K., Martion, J.L., Patel, S.R., & Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *11*(6), 591 – 592.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge M.H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, *9*(1), 1 – 11.

林俊彬、張溢明(2019)。〈家庭有教：愈關心社會 讀書成績愈好？〉。《明報》。

林俊彬、張溢明(2021)。《父母童行 — 75個實證為本的家教貼士》。香港：香港教育大學兒童與家庭科學中心。

謝謝！

Thank you!