

家長講座：疫情下如何讓 孩子有效地在家學習

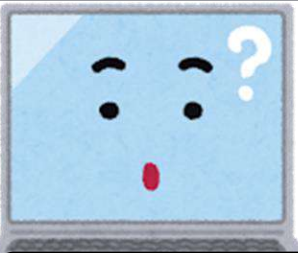
實習教育心理學家 李敏玲姑娘
日期：二零二一年四月二十四日



講座流程

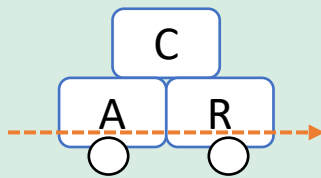


在家學習
對親子關係的影響



疫情→逆情？

提升孩子的學習動機



神奇的「聽話魔法」

如何協助孩子
有效地在家學習



在家學習攻略

疫情期間親子關係



| 家長留在家中的時間 | 家長 | |
|-----------|-----|--------|
| | 人數 | % |
| 比疫情前多 | 341 | 73.8% |
| 和疫情前差不多 | 116 | 25.1% |
| 比疫情前少 | 5 | 1.1% |
| 總計 | 462 | 100.0% |

| 親子關係 | 家長 | |
|---------|-----|--------|
| | 人數 | % |
| 比疫情前好 | 63 | 13.7% |
| 和疫情前差不多 | 318 | 69.3% |
| 比疫情前差 | 78 | 17.0% |
| 總計 | 459 | 100.0% |

| 親子衝突情況 | 家長 | |
|---------|-----|--------|
| | 人數 | % |
| 比疫情前多 | 142 | 30.8% |
| 和疫情前差不多 | 281 | 61.0% |
| 比疫情前少 | 38 | 8.2% |
| 總計 | 461 | 100.0% |

(香港小童群益會, 2020)

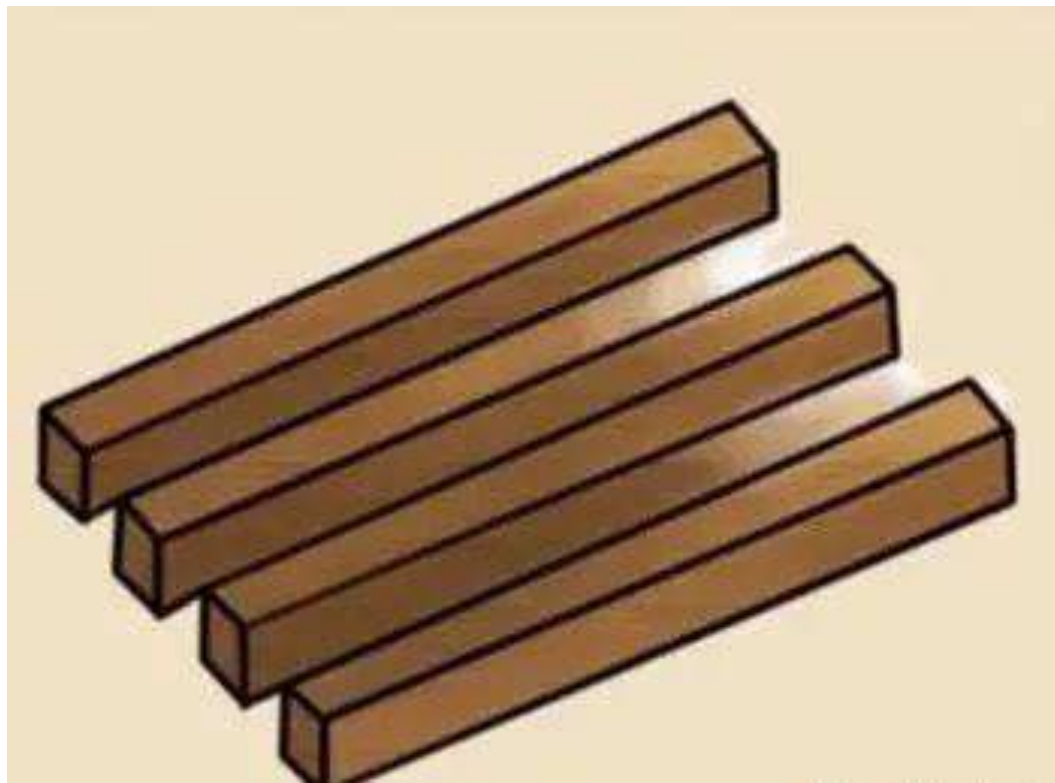
疫情期間親子衝突的原因



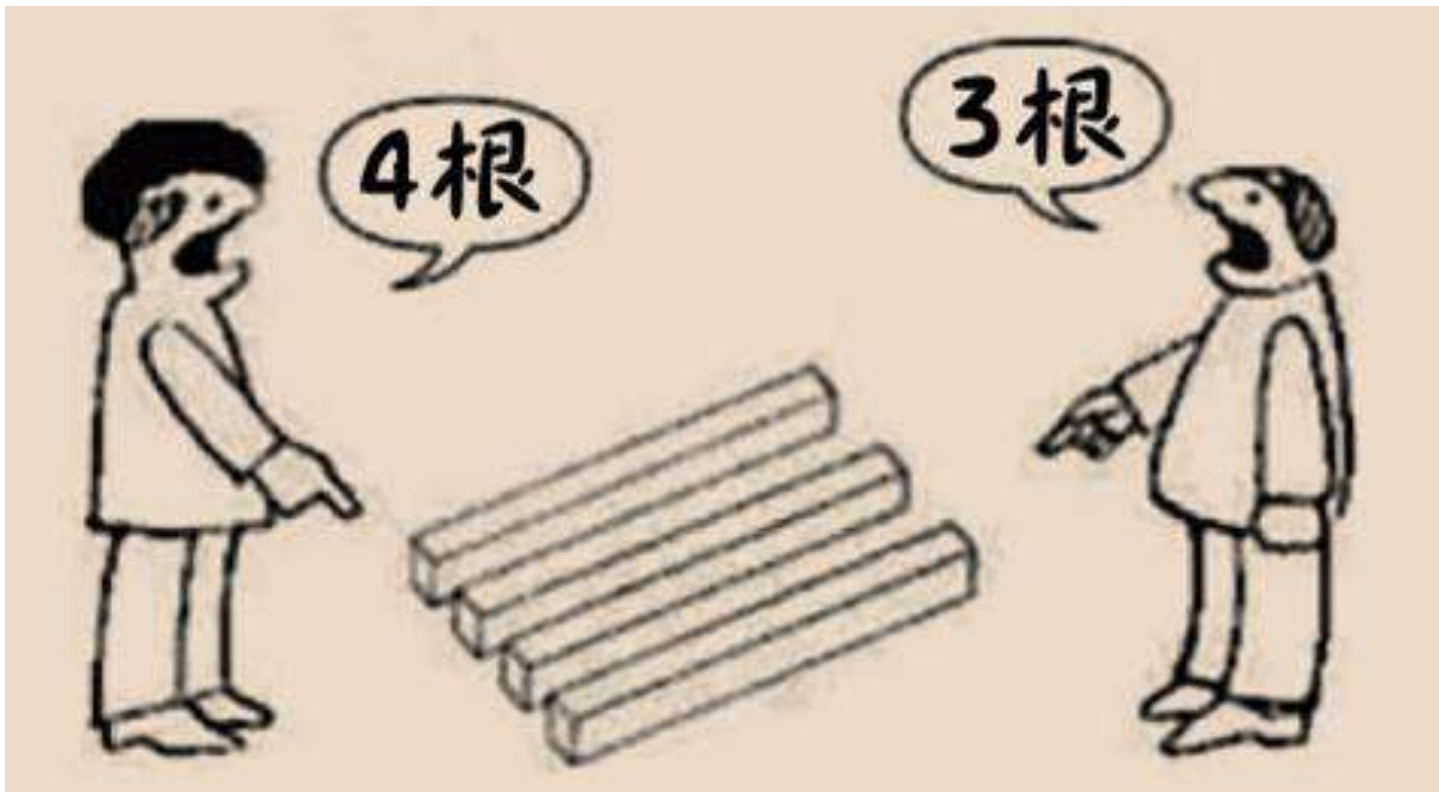
| 家長 | | |
|---------------|-----|-------|
| 親子衝突原因 | 人數 | % |
| 沒有衝突 | 87 | 19.0% |
| 要經常叫子女學習/做家課 | 266 | 58.0% |
| 子女長時間玩手機 / 打機 | 247 | 53.8% |
| 子女太遲睡 | 220 | 47.9% |
| 子女經常上網 | 186 | 40.5% |
| 子女太遲起床 | 147 | 32.0% |
| 我發現子女更多的行為問題 | 93 | 20.3% |
| 子女不幫忙做家務 | 58 | 12.6% |
| 其他 | 13 | 2.8% |

(香港小童群益會, 2020)

你看到圖中有幾多條木棍？



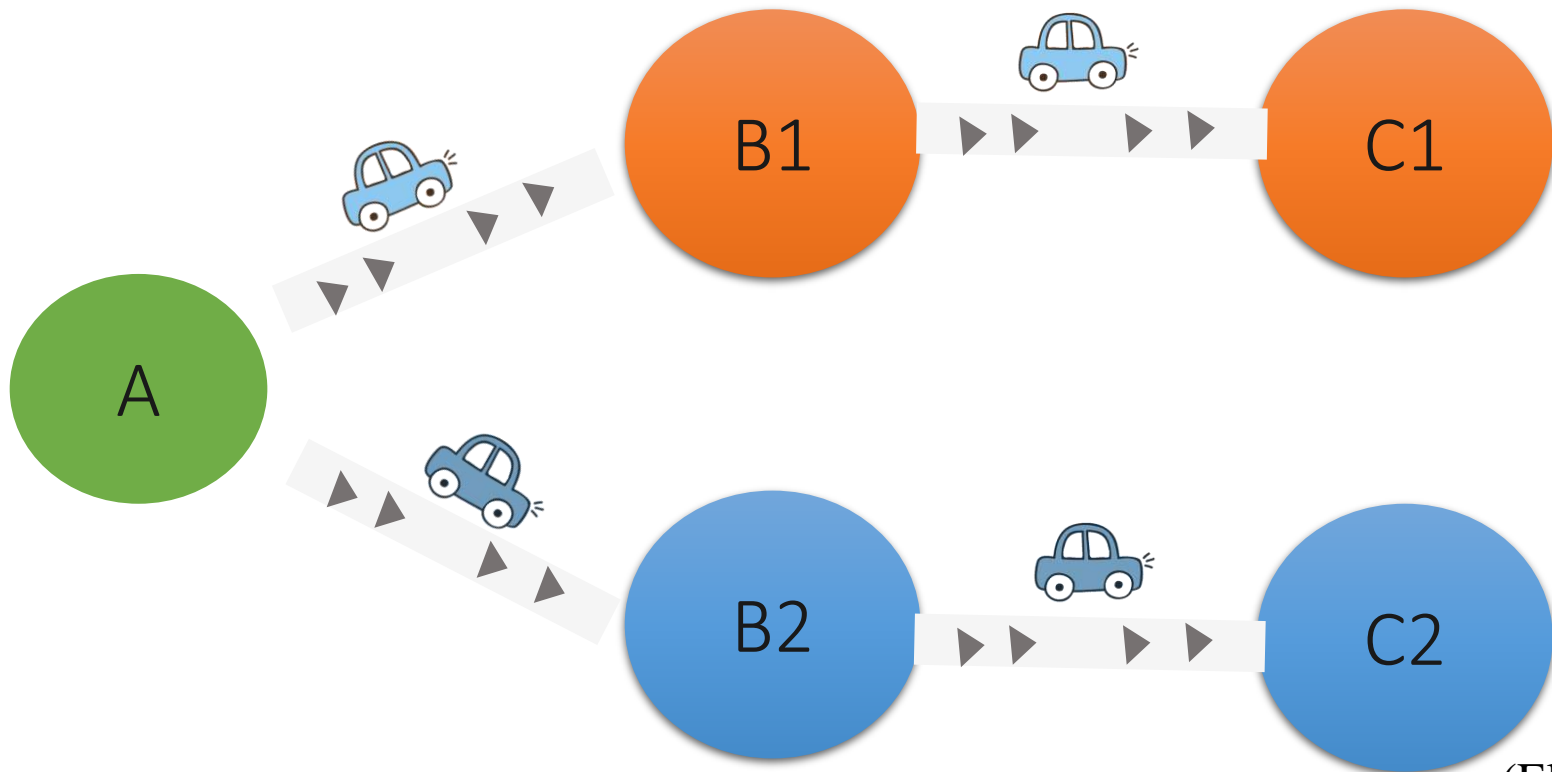
不是對與錯，而是角度的不同



引發事件
Antecedents

思想信念
Beliefs

情緒行為後果
Consequences



(Ellis, 1957)

在家學習的日常



個案分析：

小美已經玩了半天的電腦遊戲，明天要交的功課還是原封不動的放在書包內。媽媽看不過眼，便要求小美立即停止「打機」，及開始做功課，小美堅持要多玩半小時才肯做功課，並大叫大嚷發脾氣，把房門「呬」的一聲大力關上，媽媽無可奈何地讓他繼續玩。



引發事件

- 小美玩了半天的電腦遊戲，明天要交的功課仍然原封不動。
- 媽媽要小美立刻關機做功課，但小美堅持要多玩半小時才肯做功課。

思想信念



如果你是小美媽媽，你會有甚麼想法和信念？

例子：

無鬼用

嫌我唔夠多嘢做

成日激我

好唔生性

思想信念影響我們的情緒和行為

情緒(生氣)；
行為(責備子女)

衝口而出的想法

你無鬼用，成日掛住打機，
成日激我，你係咪嫌我唔夠
多嘢做，我唔想再理你！



情緒行為後果

小美發脾氣，將房門「呸」的一聲關上
親子衝突↑，親子關係↓，久而久之子女未必會
願意和家長溝通，說出自己的心底話。



思想信念紅綠燈

你**無鬼用**，成日掛住打機，
成日激我，你係咪嫌我唔
夠多嘢做。我唔想再理你！



無鬼用



真的嗎？



停一停，
諗一諗！

思想信念紅綠燈

你無鬼用，成日掛住打機，
成日激我，你係咪嫌我唔
夠多嘢做。我唔想再理你！

成日激我



真的嗎？



停一停，
諗一諗！



思想信念紅綠燈

你無鬼用，成日掛住打機，
成日激我，你係咪**嫌我唔
夠多嘢做**。我唔想再理你！

嫌我唔夠多嘢做



真的嗎？



停一停，
諗一諗！

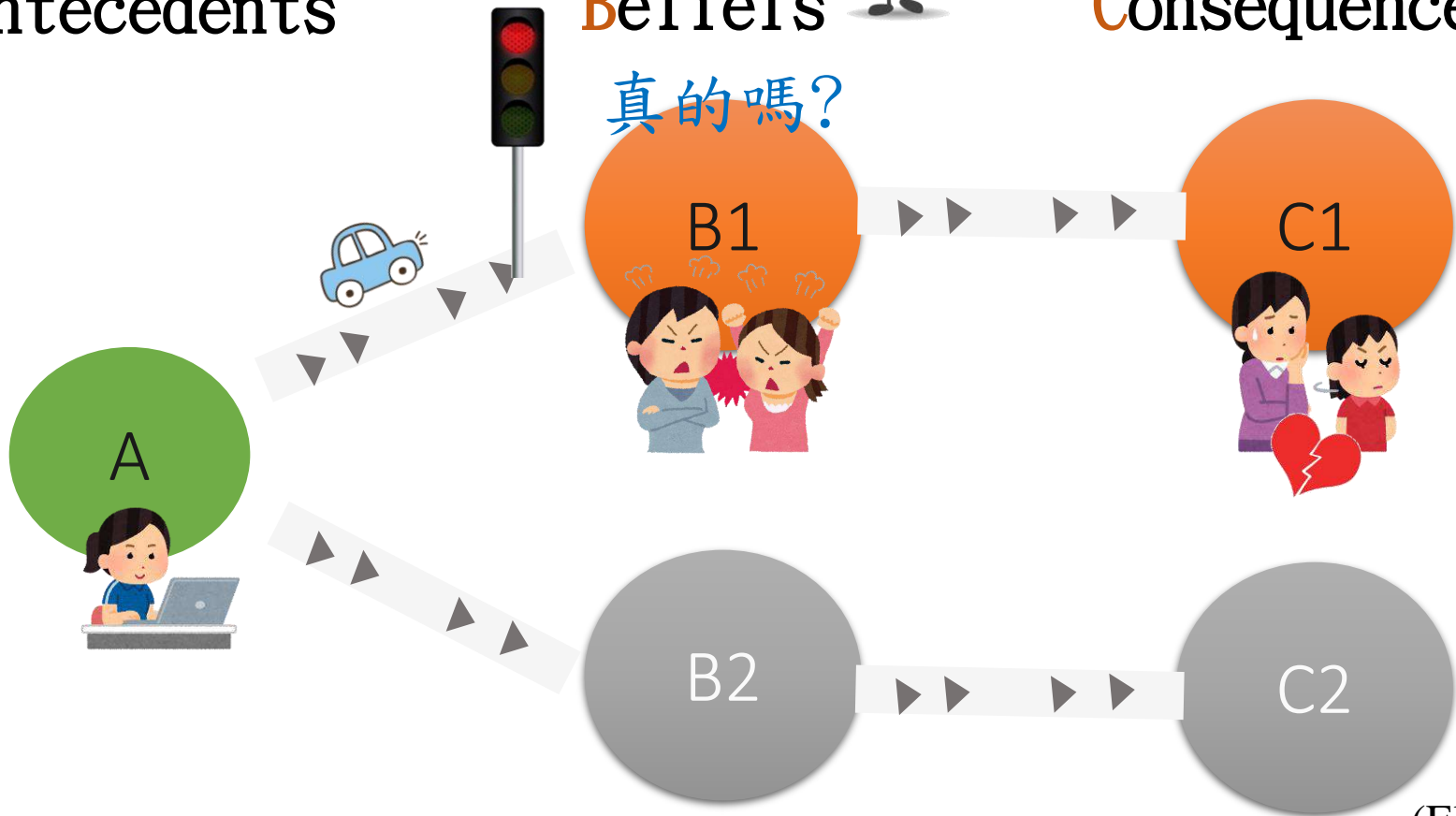


事件
Antecedents

思想信念
Beliefs



情緒行為後果
Consequences



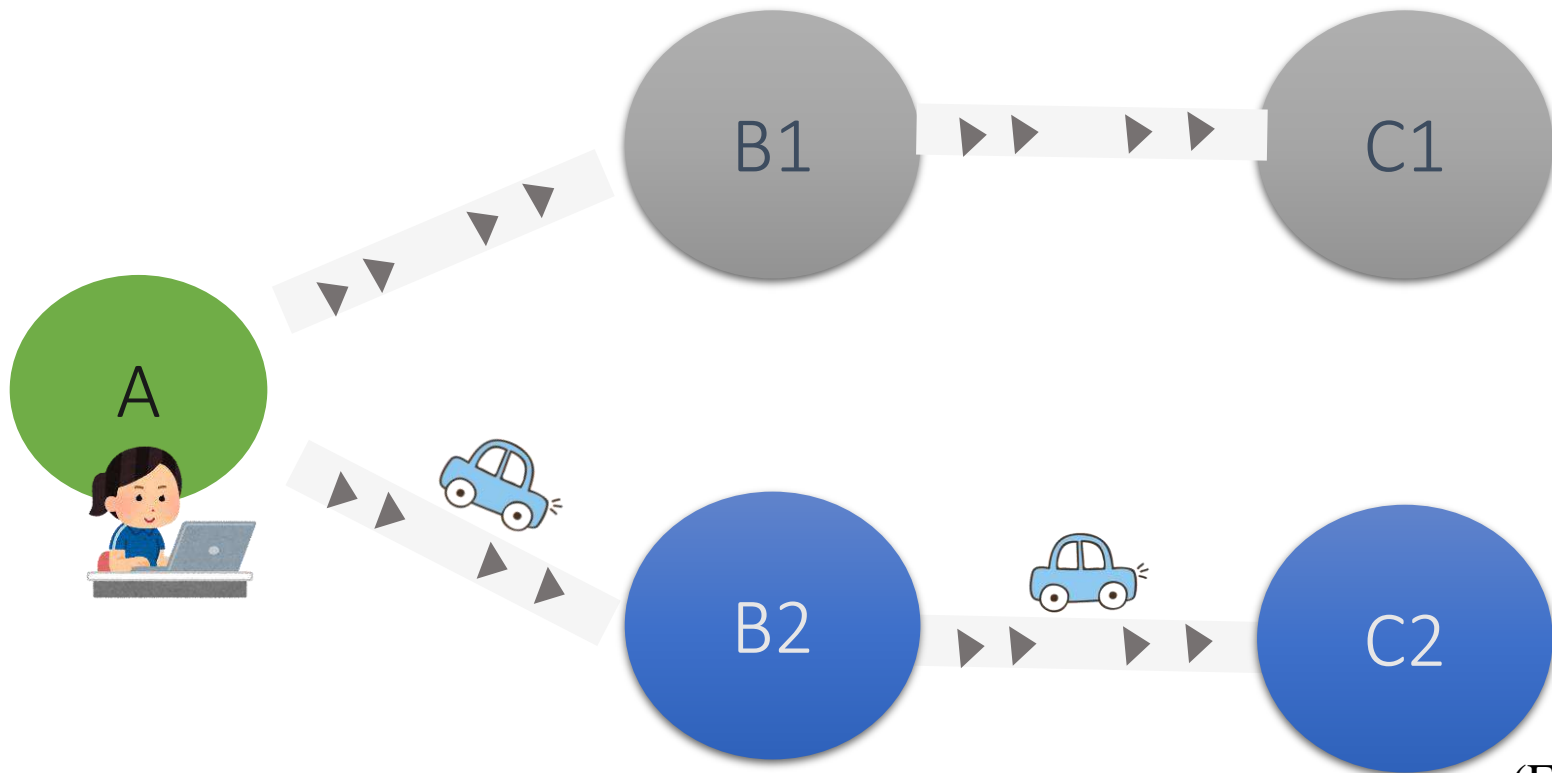
(Ellis, 1957)

事件
Antecedents

思想信念
Beliefs



情緒行為後果
Consequences



(Ellis, 1957)

轉換思想信念

前日，小美曾答應多玩半個鐘便關機，最後守諾言。
小美已經開始了遊戲，故未能立刻關機。
今天的功課會不會特別難，而小美不懂得怎樣做？

家長的情緒：心平氣和

行為：

- 與孩子一起商量解決問題的方法
- 聆聽子女背後的困難和原因
- 約法三章：在玩電腦前，預先制訂雙方同意的時間



情緒行為後果

雙方協定15分鐘後關機，小美自覺地關機。
約法三章：小美每日完成功課後，可以玩半小時電腦遊戲。

親子衝突 ↓，親子關係 ↑。
親子溝通有利家長了解子女行為
背後的困難和原因，更能與子女
一起協商解決方法。

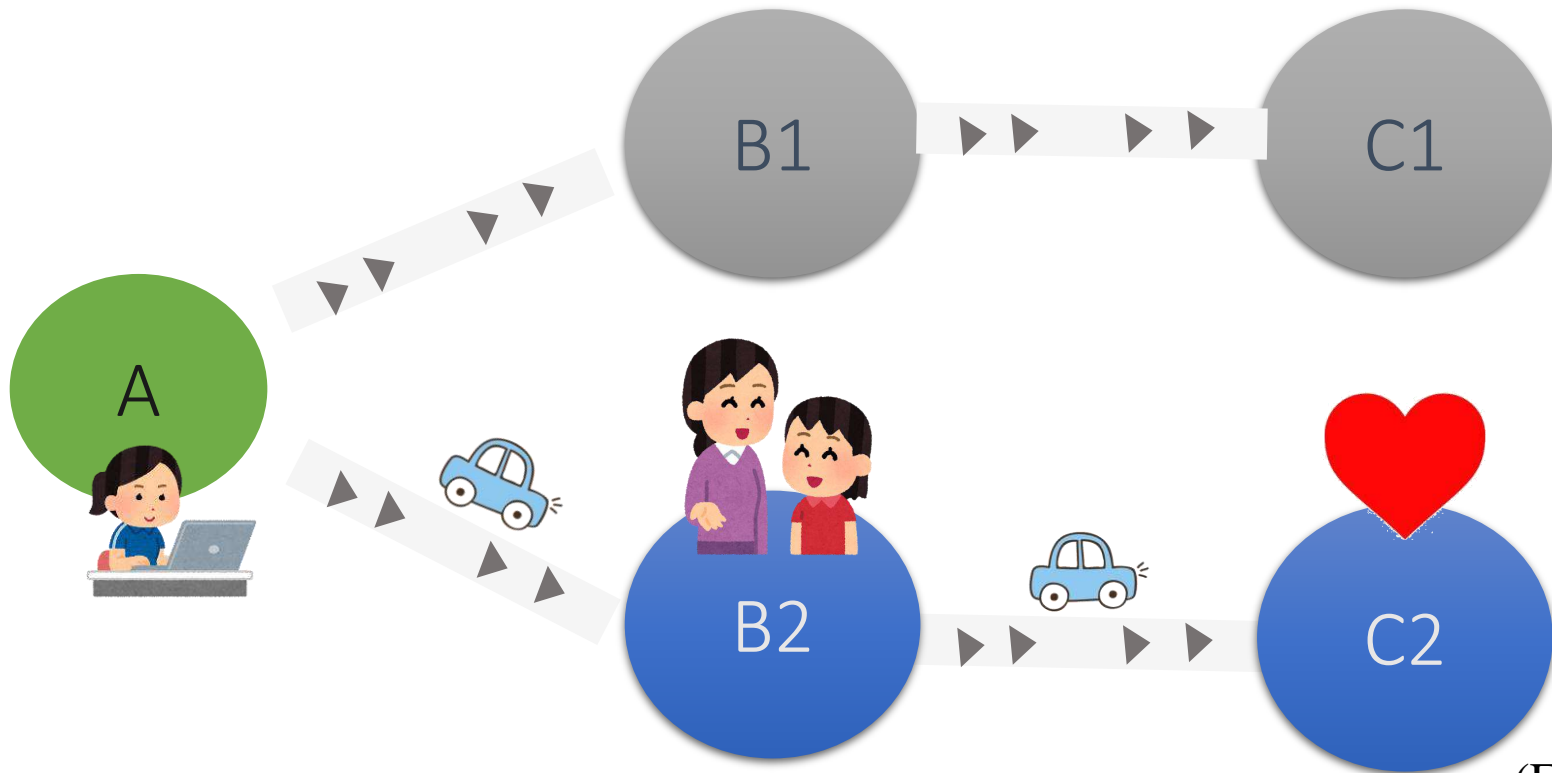


事件
Antecedents

思想信念
Beliefs

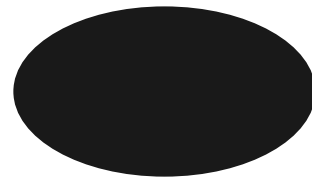
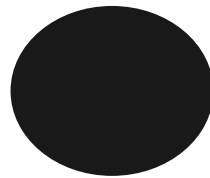
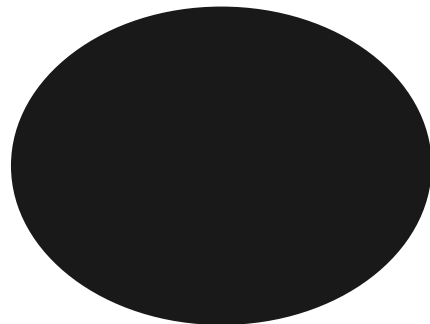
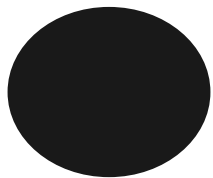


情緒行為後果
Consequences



(Ellis, 1957)

你看見甚麼？



如果家長從黑點角度看子女：

唔專心

唔主動做功課

唔聽話

掛住玩

發脾氣

子女亦會從黑點角度看家長：

唔錫我

唔講道理

以大欺小

管住曬

雙重標準

子女最不想聽到父母說的說話

少少嘢都唔識做，
你冇鬼用！

生舊叉燒好過生你！

你無得救啦你！

你學吓人地啦？

除了黑點，你還看見甚麼？

唔專心

唔主動做功課

唔聽話

掛住玩

發脾氣

除了黑點，你還看見甚麼？

願意嘗試

幫手做家務

唱歌好聽

懂得運用網上
的不同功能

比之前獨立

會逗人開心

不易放棄

除了黑點，子女會看見甚麼？

爸爸媽媽錫我

爸爸媽媽欣賞我

爸爸媽媽聆聽我

爸爸媽媽講得岩

黑點與白點



願意嘗試

唔專心



幫手做家务

唔主動做功課



唔聽話

懂得運用網上
的不同功能

唱歌好聽



掛住玩

比之前獨立



發脾氣

會逃人開心

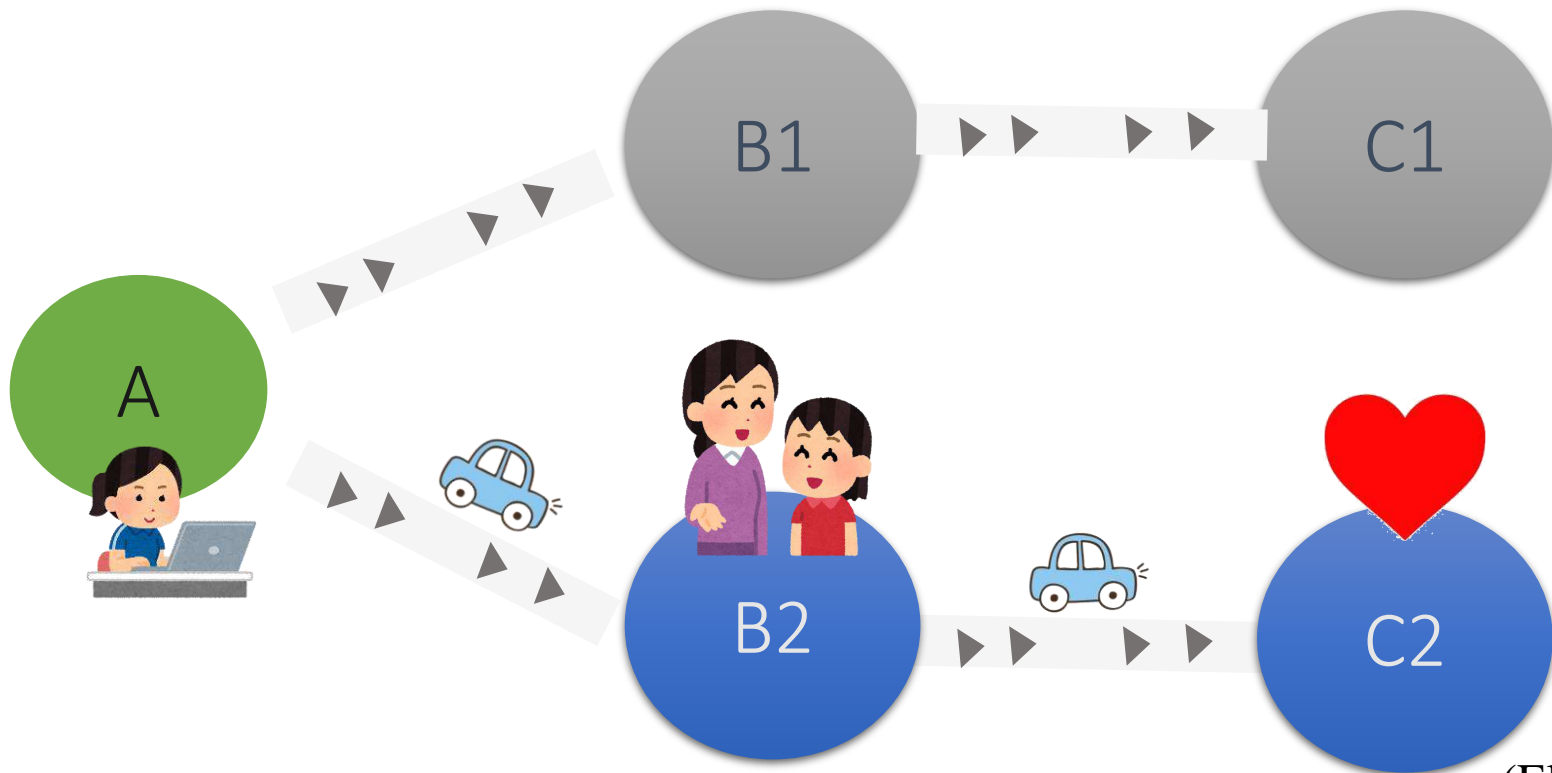
不易放棄

事件
Antecedents

思想信念
Beliefs



情緒行為後果
Consequences



(Ellis, 1957)

子女最想聽到父母說的說話

盡咗力就得啦。

錯左唔緊要，最緊要
下次做返好。

我見到你有進步，繼
續比心機。

你做咩都好，我哋都
支持你。

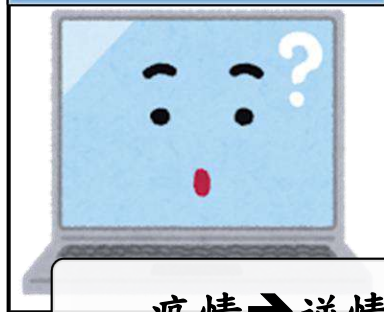
影片：有愛才有腦 — 教養兒童與大腦發展



(社會福利署，2020)

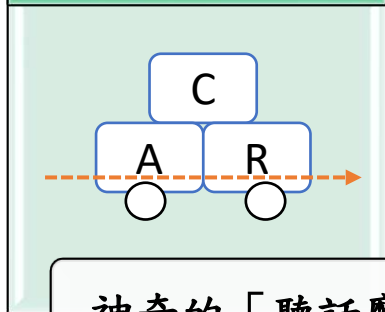
講座流程

在家學習
對親子關係的影響



疫情→逆情？

提升孩子的學習動機



神奇的「聽話魔法」



如何協助孩子
有效地在家學習



在家學習攻略

如何提升子女的學習動機？

外在動機



內在動機



外在動機：行為獎勵計劃（在家學習）

不夠具體

目標行為：專心上網課

每天有1個印仔，儲滿100個就會有獎勵

獎勵：港幣100元

太難實現

非最佳獎勵

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |

這個計劃表
有甚麼問題？



外在動機：行為獎勵計劃（在家學習）

目標行為：上網課時眼睛看課堂內容（一節40分鐘）。

做到目標行為，轉堂時立刻給予1個印仔，儲滿5個就會有獎勵。

獎勵：晚飯後親子遊戲時間 ★

由一個好行為開始

初期的目標最好容易達到

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

避免答應獎勵一些難以做到的事情/物質
要守諾言

外在動機：行為獎勵計劃原則（在家學習）

換取獎勵的原則：

- 按孩子的能力，初期的目標最好容易達到，讓孩子有興趣跟着做，然後才逐漸提高目標。
- 給予印仔獎勵及換取獎賞的頻率要靈活調整，原則是維持孩子的興趣，初時頻密，逐漸減少密度。待理想行為變得穩定時，可漸漸減少獎賞，如變為10個印仔才有獎賞。最終更可變為不定時獎賞，令孩子不長期依賴物質獎勵。
- 無論獎賞的頻密程度是怎樣，別忘記要繼續稱讚孩子，因為他永遠都需要你的鼓勵。
- 如果孩子不能做到目標，毋須拿走他的印仔。經常檢討獎勵計劃，有需要時作出修訂，務求令孩子容易達到目標。

- 貫徹執行：家中每個家人均須了解該計劃，採取一致的方法。
- 獎勵須是孩子喜歡的活動或東西。例如：親子遊戲、到公園玩、外出吃一頓等，既可避免孩子偏重物質獎勵，也可增添親子相處機會。



外在動機的問題

實驗：有一群喜歡畫畫的小朋友，分開三組。

如果你畫得好，
就會得到禮物
一份

意外獎勵

沒有獎勵

史丹福大學心理學家
Mark Lepper



第一組



第二組



第三組



外在動機的問題

結果：

小朋友只為禮物
畫畫，慢慢對畫
畫亦失去興趣



第一組

仍然喜歡畫畫



第二組



第三組

史丹福大學心理學家
Mark Lepper



外在動機的問題

獎勵一開始可以推動孩子的外在動機，但是如果孩子做每件事都為了獎勵，當獎勵不吸引時，便會失去動機。尤其是物資和金錢的獎勵。

所以獎勵計劃做得好的同時，我地要培養孩子的內在動機。



獎勵的同時，亦不忘要推動孩子的內在動機

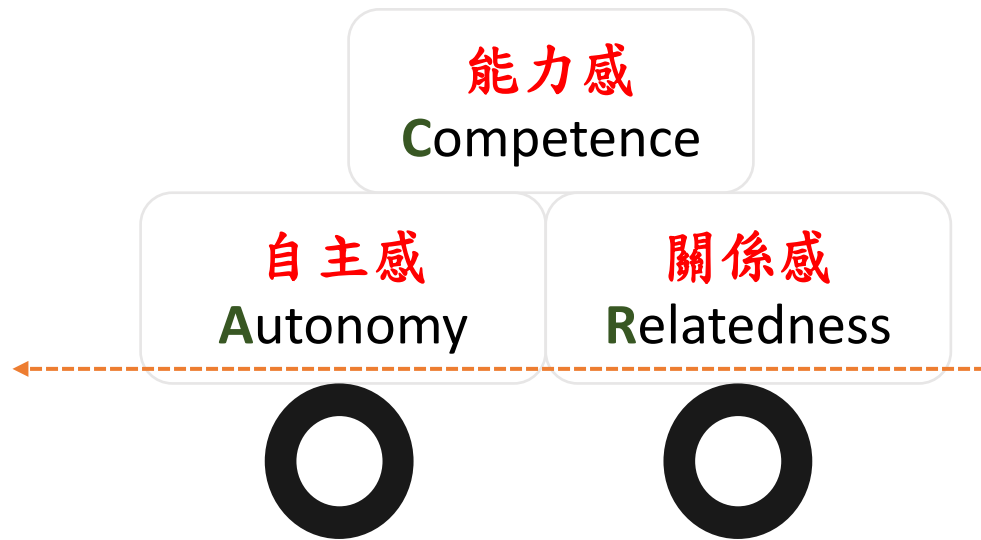
外在動機



內在動機



內在動機三元素



(Deci & Ryan, 2012)

內在動機

能力感

Competence

感到自己能否做得到某件事
有機會讓孩子去表現自己的
能力。

自主感

Autonomy

關係感

Relatedness

內在動機

能力感
Competence

感到自己能否做得到某件事
有機會讓孩子去表現自己的
能力。

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

我做唔做到？



內在動機

能力感
Competence

感到自己能否做得到某件事
有機會讓孩子去表現自己的
能力。

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

做到

做不到

孩子做到了，口
頭讚賞，肯定孩
子的能力

孩子做不到，容許
孩子犯錯，引導他
們從錯誤中學習

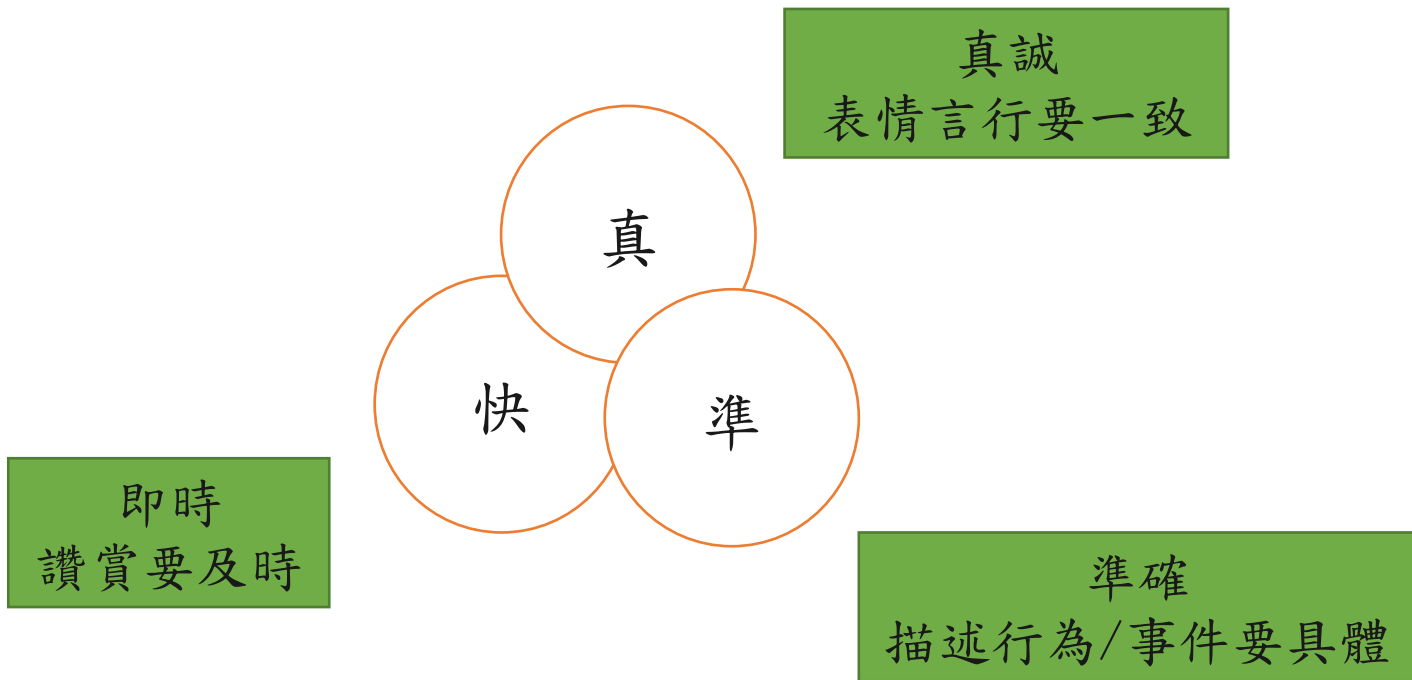
真

快

準



讚賞孩子三要素「真、快、準」



考考你，以下哪一個讚賞運用了「準」的要素？

事件：今天，明仔主動打開書本溫習。

- A. 「明仔，你好乖喎！」
- B. 「明仔，你今日真係抵錫！」
- C. 「明仔，你好叻叻呀！」
- D. 「明仔，你今日主動打開書本溫習，做得好！」



考考你，以下哪一個讚賞運用了「真」的要素？



事件：剛剛，芬女將功課放入書包。

- A. 望住芬女，說：「芬女，你今日轉死性喎，將功課放入書包！」
- B. 望住芬女，說：「做得好，你以後都應該要咁做啦！」
- C. 望住芬女，說：「芬女，你頭先將功課放入書包，做得好好呀！」
- D. 望住電視，說：「芬女，你頭先將功課放入書包，做得好好呀！」

考考你，以下哪一個讚賞運用了「真、快、準」三要素？

事件：小美在玩電腦，媽媽叫她關電腦，她沒有做到。媽媽指如果她不關電腦，她今晚便沒有雪糕食。她答應玩完這一局便關電腦，最終她遵守諾言關電腦。

- A. 關上電腦後，立刻對小美說：「小美，你今日好乖喎！」
- B. 「小美，平時你都無咩口齒。今日突然轉變左，自己自覺地關電腦。」
- C. 臨近睡覺，對小美說：「你今日下午好乖，做得好好呀！」
- D. 關上電腦後，立刻對小美說：「你今日遵守諾言，玩完呢局就關電腦，媽媽／爸爸覺得你做得好好呀！」

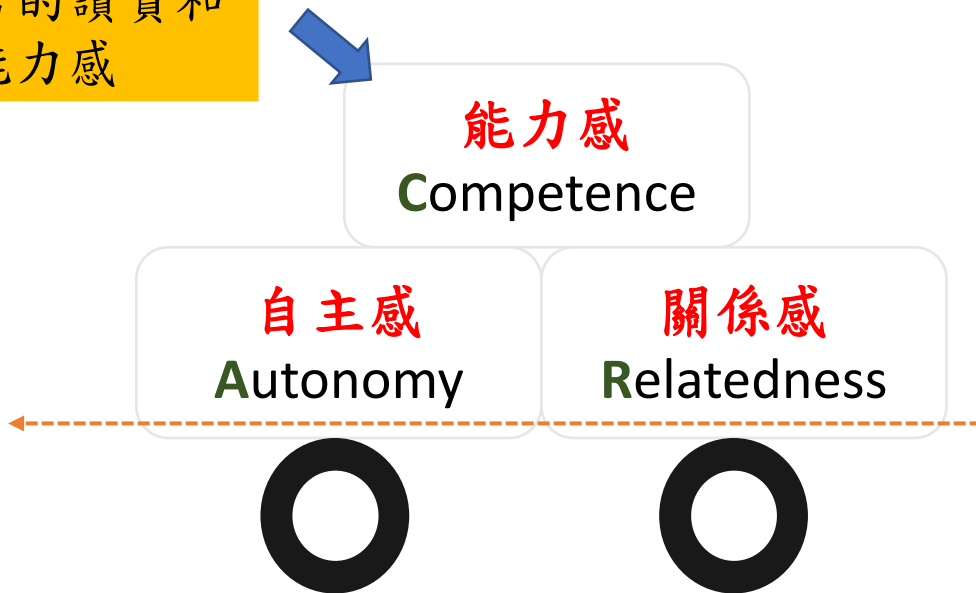
學習協助孩子控制 打機的行為7步曲

第五步：如孩子聽從指令，給多
讚賞



外在動機+內在動機

獎勵一開始可以推動孩子，配合適當的讚賞和鼓勵，提升能力感



內在動機

能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

個人意願，自由選擇活動，
而非被逼或強制。

內在動機

能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

個人意願，自由選擇活動，
而非被逼或強制。

每日必須彈1小時！
必須練完才可以食飯！



對彈琴的動機



內在動機

能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

個人意願，自由選擇活動，
而非被逼或強制。

你今日想彈30分鐘，還是
45分鐘的鋼琴？
你想食飯前練琴，定係食
完飯之後練琴？



對彈琴的動機



內在動機

能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

個人意願，自由選擇活動，
而非被逼或強制。

原則：可以給予孩子選擇，但選擇的選項需要你自己也能接受



內在動機

能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness



「無王管」



反而係互相尊重，溝通及商量，讓小孩子可以參與決策。

內在動機

能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

關顧他人，或被關顧，並與
其他人或團體連繫的感覺。

內在動機

能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

關顧他人，或被關顧，並與
其他人或團體連繫的感覺。

- 人的基本需要
- 孩子受父母的關心和愛，感到被無條件接納
- 與同學建立良好的關係，更有動機學習



建立良好親子關係：親子溝通（全身喺齊度）

眼睛望孩子，放下手上的工作。

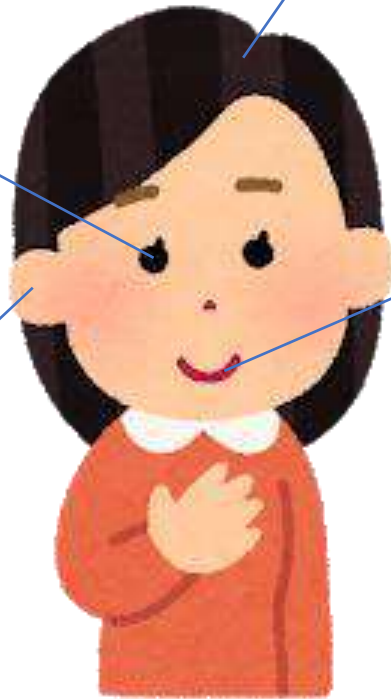
觀察孩子的面部表情。神態和身體姿態的變化，從而揣摩他的內心感受。

耳朵聆聽孩子的想法。

點頭回應孩子的說話以表示興趣。

嘴巴表達孩子的感受。設身處地從孩子角度思考。

例子：「聽唔明老師網課的內容，你會感到擔心同唔知點算。」讓孩子感到被明白。



內在動機

能力感

Competence

感到自己能否做得到某件事
有機會讓孩子去表現自己的
能力。

自主感

Autonomy

個人意願，自由選擇活動，
而非被逼或強制。

關係感

Relatedness

關顧他人，或被關顧，並與
其他人或團體連繫的感覺。

能力感

Competence

自主感

Autonomy

關係感

Relatedness



內在動機

能力感

Competence

感到自己能否做得到某件事
有機會讓孩子去表現自己的
能力。

自主感

Autonomy

個人意願，自由選擇活動，
而非被逼或強制。

關係感

Relatedness

關顧他人，或被關顧，並與
其他人或團體連繫的感覺。

能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness



內在動機

能力感

Competence

感到自己能否做得到某件事
有機會讓孩子去表現自己的
能力。

自主感

Autonomy

個人意願，自由選擇活動，
而非被逼或強制。

關係感

Relatedness

關顧他人，或被關顧，並與
其他人或團體連繫的感覺。

能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

內在動機

能力感

Competence

感到自己能否做得到某件事
有機會讓孩子去表現自己的
能力。

自主感

Autonomy

個人意願，自由選擇活動，
而非被逼或強制。

關係感

Relatedness

關顧他人，或被關顧，並與
其他人或團體連繫的感覺。

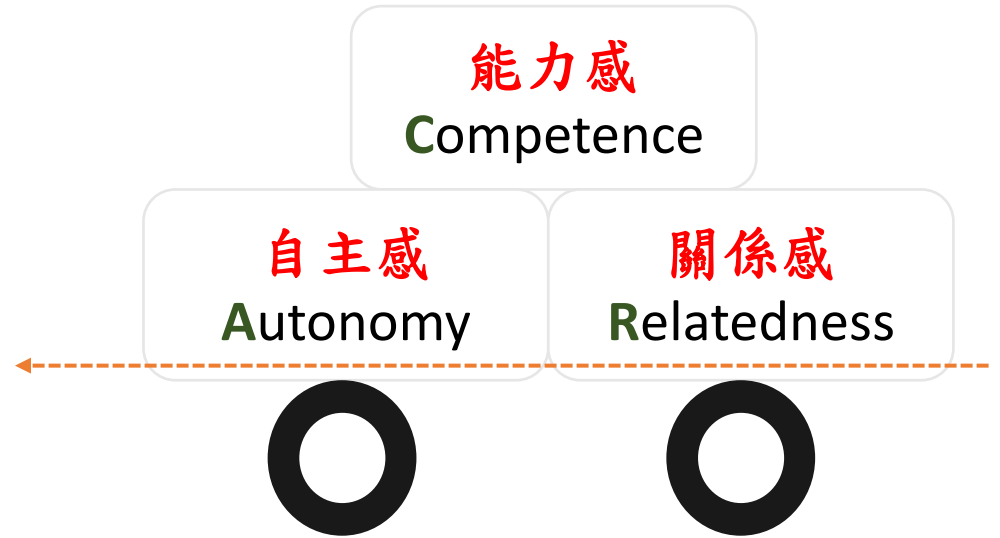
能力感
Competence

自主感
Autonomy

關係感
Relatedness

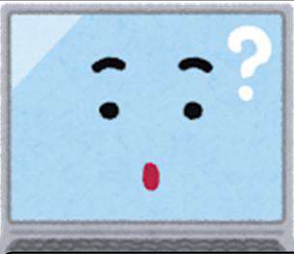


內在動機



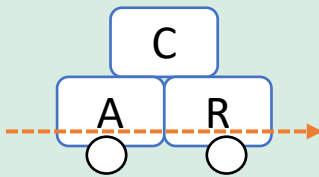
講座流程

在家學習
對親子關係的影響



疫情→逆情？

提升孩子的學習動機



神奇的「聽話魔法」

如何協助孩子
有效地在家學習



在家學習攻略

馬斯洛需要層次理論 (1943)



影片分享



(教育局，2021)



策略1（動動眼睛：視覺提示）



清晰時間表：預設提示
多元化活動。
中間要有小休。



因應孩子的不同情況，有需
要才張貼視覺提示卡提醒。

策略2 (動動耳朵:聽覺提示)

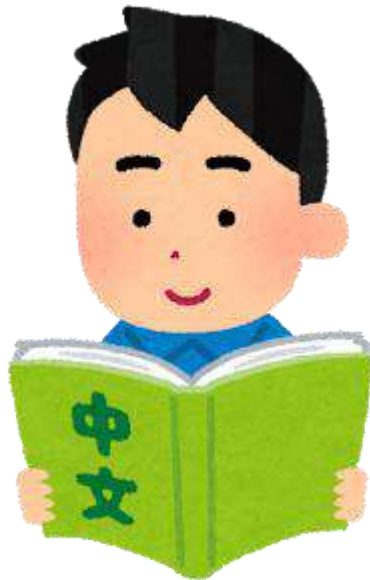


策略3 (動動雙手:環境設置)

停課期間，影響在家學習表現三個環境要素：

光線

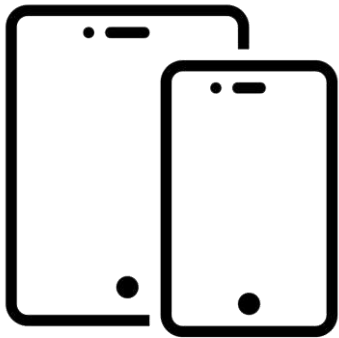
聲音



溫度

策略3（動動雙手：環境設置）

光線



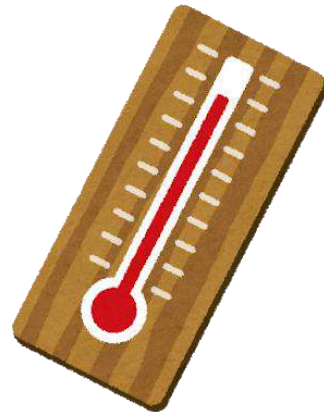
保持充足光線。
上網課時，盡量提供較大屏幕的電子產品給孩子使用。

聲音



- 寧靜的環境。
 - 如果環境太嘈吵，建議使用手機。
- 例如：耳罩式耳機（較舒適）

溫度



保持空氣流通，
溫度舒適。

總結及資源推介



黑與白

願意嘗試

幫手做家務

唔聽話

唔專心

唔主動做功課

唱歌好聽

懂得運用網上
的不同功能

發脾氣

比之前獨立

掛住玩

會氹人開心

不易放棄

資源推介

照顧有特殊教育需要的學生
樂在家、網學易系列



小學生「愛·關機」打機成
癮預防計劃實施指南



參考資料

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–436). Sage Publications Ltd.
- Ellis A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *J. Individ. Psychol.* 13 38–44.
- Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28(1), 129–137.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Satir, V. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, Calif: Science and Behavior Books.
- Realyvásquez-Vargas, A., Maldonado-Macías, A. A., Arredondo-Soto, K. C., Baez-Lopez, Y., Carrillo-Gutiérrez, T., Hernández-Escobedo, G. (2020). The impact of environmental factors on academic performance of university students taking online classes during the COVID-19 pandemic in Mexico. *Sustainability*, 12(9194), 1-22.
- 昔日東方(2015). 父母慎言行 狠話傷兒心「你學吓人啦」。取自：https://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20150428/mobile/odn-20150428-0428_00176_090.html
- 保良局(2020). 愛家行動親子溝通錦囊。取自：<https://www.youtube.com/watch?v=xtNkFIRZ62I>
- 香港小童群益會(2020). 兒童及家長在停課期間的狀況調查。取自：<https://www4.bgca.org.hk/news/files/image/summary81.pdf>
- 教育局 (2014). 良好溝通技巧(二)積極聆聽。取自：https://www.hkedcity.net/parent/relationships/parent_child/page_5285867be3439941592c0000
- 教育局(2016). 支援有注意力不足/過度活躍症的學生執行技巧訓練—課堂支援模式。取自：<https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/special/resources/adhd/Enhancement%20of%20Executive%20Skills/index.html>
- 教育局(2021). 網上學習小貼士。取自：[https://www.parent.edu.hk/article/\(%E7%9F%AD%E7%89%87\)%E7%B6%B2%E4%B8%8A%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%B0%8F%E8%B2%BC%E5%A3%AB](https://www.parent.edu.hk/article/(%E7%9F%AD%E7%89%87)%E7%B6%B2%E4%B8%8A%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%B0%8F%E8%B2%BC%E5%A3%AB)
- 衛生署(2019). 親職系列15——管教「正」策之一。取自：https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14836.html