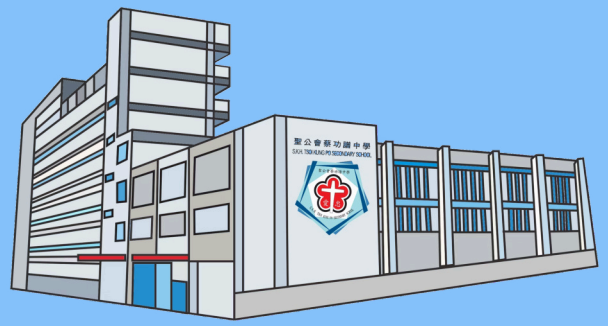
聖公會蔡功譜中學
正向教養



黃穎兒老師

學校背景與辦學理念

基督教學校
秉承基督教精神辦學

校訓「仁愛忠誠」
忠誠為主，仁愛待人

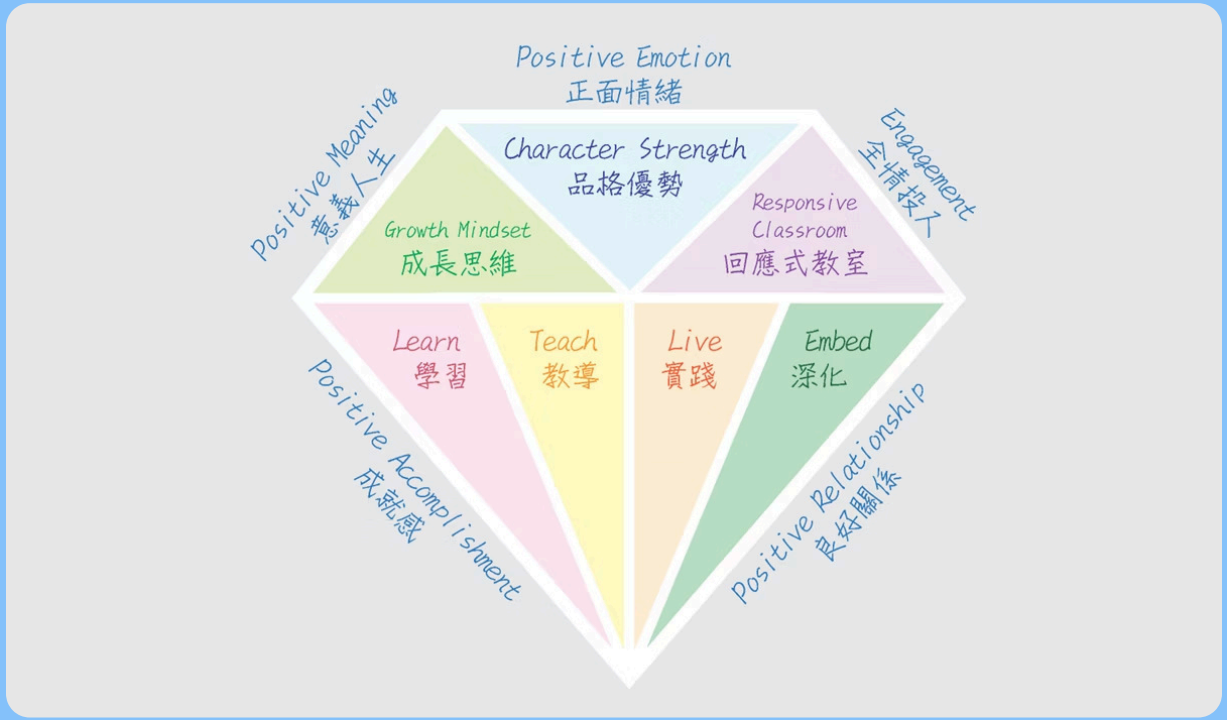
全人發展
重視學生德智體群美及靈性的均衡發展

正向教育

教育環境中培養個人的性格強項、抗逆力和幸福感，給予每一個人活得豐盛的機會。

（Seligman et al., 2009）

TKP正向教育



PERMA + Health

正向身心

🎳 體能活動

🥑 健康飲食

☺️ 情緒健康

📙 健康學習習慣

💼 健康教育課程

校本品格教育框架

六年品格教育
系統性品格培養計劃

24品格強項
VIA品格優勢科學基礎

校本設計
配合學校文化特色

Charity 仁愛 忠誠 Faithfulness

愛己 Love Yourself	愛親 Love Your Family and Friends	愛鄰 Love Your Neighbour	誠實 Honesty	正直 Integrity	忠心 Loyalty
愛學習 Love of learning	仁愛 Kindness	寬恕 Forgiveness	誠懇 Sincerity	審慎 Prudence	謙卑 Humility
毅力 Perseverance	感恩 Gratitude	社交智慧 Social intelligence	自制 Self-regulation	判斷力 Judgement	熱情與幹勁 Zest
創意 Creativity	欣賞 Appreciation	團隊精神 Teamwork	勇敢 Boldness	公正 Fairness	盼望 Hope
好奇心 Curiosity	愛與被愛 Love	幽默 Humour	洞察力 Perspective	領導能力 Leadership	信念 Spirituality

正向教育實施策略 @TKP

- 學習正向心理學
- 教授幸福策略
- 營造正向環境
- 活出正向人生

全方位推動正向教育

學習: 了解正向心理學

教師專業進修
友校交流
正向教育組工作
學生講座、工作坊
家長講座、家長學堂

活出: 於日常生活中實踐

學校文化 - 成長思維
正向課堂用語
正向成長之旅
老師的個人實踐 (靜觀)

教導: 教授學生追求健康幸福的知識與策略

全校週四班主任課
宗教科加入正向心理學元素
全校進行「失敗人物X生命教育課」
中一正向教育課
中四正向生涯規劃活動
中四靜觀課程

融入:貫穿校園生活

校規 – 正向語言
一人一桌椅計劃
週五運動服日
正向班門設計
Wall of Love壁報設計比賽
靜心間 - 學習細味生活、放鬆心情

青少年階段的特質與需要

參考香港衛生署學生健康服務中心資料

年齡	10-19歲
生理特徵	生理急速變化（長高、第二性徵出現）
心理特質	自我意識增強 重視獨立自主 渴望同儕認可 對異性感到好奇 情緒不穩、容易衝動
行為特徵	情緒變化快、多愁善感 渴望酬賞與讚美 衝動決策，缺乏衡量事情輕重緩急的能力
社會互動	更注重同儕關係和他人看法
情緒管理	更容易衝動和沉迷某些事物

青少年主要壓力來源

1

自我形象的困擾

青少年階段是自我形象形成的關鍵時期,他們常會對自己的外表、能力等產生焦慮和不自信。這些問題可能影響到他們的社交和學習表現。

2

家庭關係問題

家庭是青少年成長的重要支持系統,但親子溝通不良、家庭成員間的矛盾等,都會對青少年的心理健康造成影響。

3

學業前途問題

學業成績和升學前景是青少年關注的重點,他們可能會對自己的學習能力產生懷疑,擔心無法達到家人或社會的期望。這些問題會給他們帶來沉重的壓力。

4

交友及感情的煩惱

青少年往往缺乏處理人際及感情問題的經驗和能力，朋友關係和戀愛問題成為他們另一個需要面對的挑戰。

懲罰 = 管教?

不懲罰 = 放縱孩子?

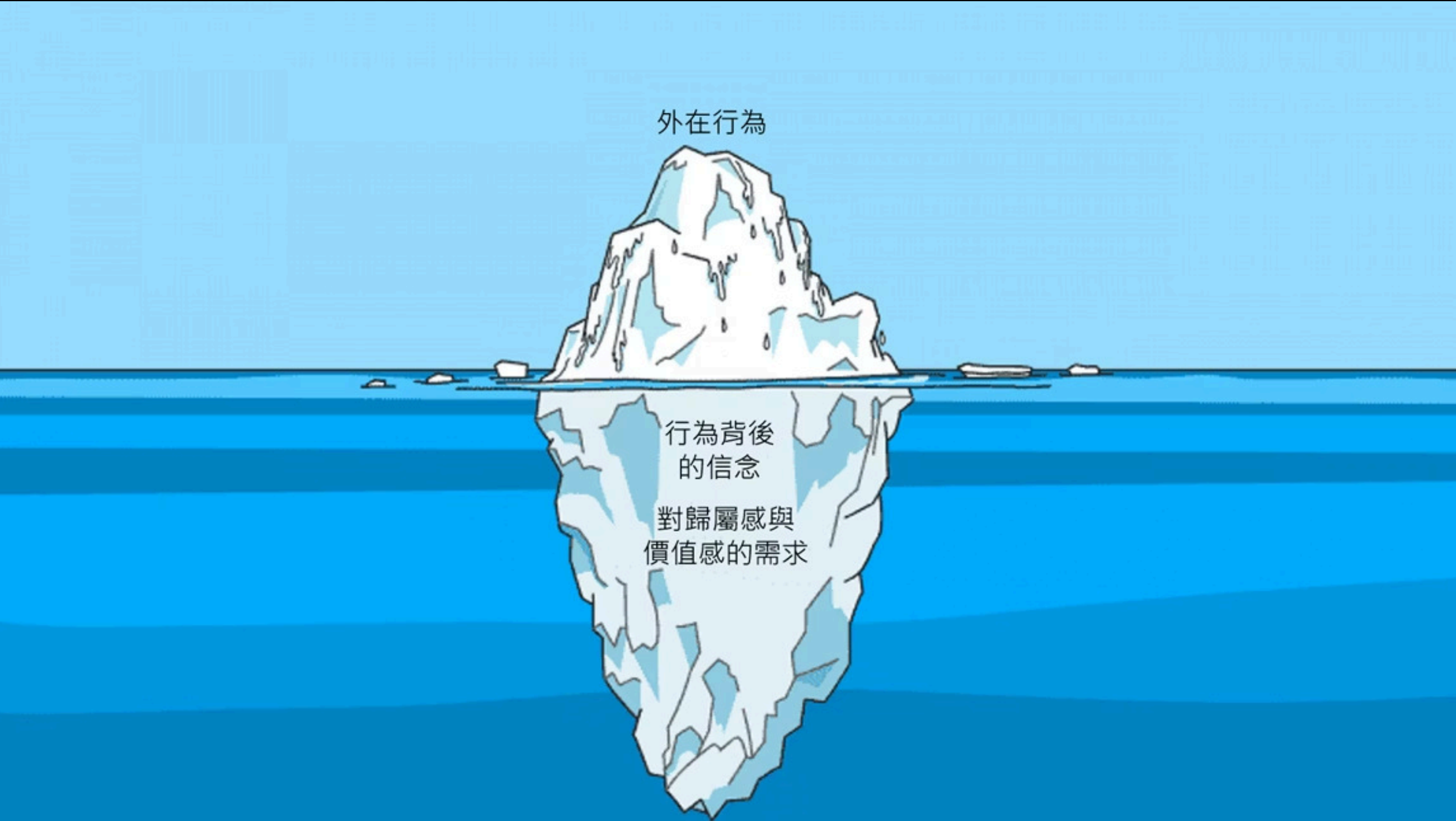
傳統教養	正向教養
Traditional Parenting	Positive Discipline
💣 打罵	❤️ 情感連結
💣 懲罰	❤️ 溝通
💣 恐嚇	❤️ 鼓勵

傳統教養
Traditional Parenting

💣 打罵
💣 懲罰
💣 恐嚇

責罰的負面影響 4R

➡️ 憤恨 Resentment
➡️ 反抗 Rebellion
➡️ 報復 Revenge
➡️ 退縮 Retreat


外在行為
行為背後
的信念
對歸屬感與
價值感的需求

解讀行為背後的訊息

憤恨

- 注意我
- 讓我參與

反抗

- 讓我幫忙
- 給我選擇

報復

- 我很受傷
- 請認同我的感受

退縮

- 別放棄我
- 告訴我如何小步前進

正向教養
Positive Discipline

❤️ 情感連結
❤️ 溝通
❤️ 鼓勵

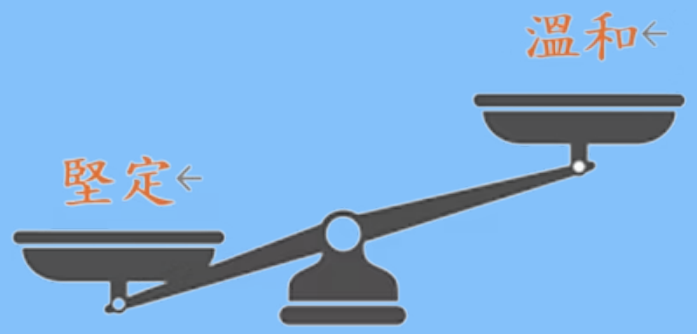
Dr Jane Nelsen 教育博士

主張以「溫和且堅定的態度」來教養孩子，幫助他們學習自律、負責任；透過「同理感受」讓他們知道自己是被理解和支持的；透過「溝通鼓勵」和大人們一起發現自己在過程中做的好或不好的原因，在彼此尊重合作的互動環境下成長

正向教養的5個核心態度

1. 同時表現溫和與堅定
2. 改善溝通技巧，動機式啟發性提問
3. 使用「鼓勵」，而非讚美和獎賞
4. 設定限制
5. 幫助孩子感受歸屬感和自我價值

1. 同時表現溫和與堅定



溫和 ✅ 表示尊重孩子

堅定 ✅ 表示尊重當時情況的必要性

正向教養的5個核心態度

1. 同時表現溫和與堅定
2. 改善溝通技巧，動機式啟發性提問
3. 使用「鼓勵」，而非讚美和獎賞
4. 設定限制
5. 幫助孩子感受歸屬感和自我價值

2. 改善溝通技巧，動機式啟發性提問

❌ 不要直接給予答案
❌ 家長的告知、說教
❌ 命令

✔️ 引導思考
✔️ 關注感受
✔️ **聚焦解決方案**

動機式啟發性提問的例子：

「你希望從這件事中得到什麼結果？」
「你覺得這件事對你有什麼影響？」
「你認為是什麼原因導致了這個結果？」
「你從中學到了什麼？」「你打算怎麼做？」
「你認為還有哪些方法可以解決這個問題？」

正向教養的5個核心態度

1. 同時表現溫和與堅定
2. 改善溝通技巧，動機式啟發性提問
3. 使用「鼓勵」，而非讚美和獎賞
4. 設定限制
5. 幫助孩子感受歸屬感和自我價值

🙅‍♀️ 讚美、獎賞 🙅‍♂️

「你讓我感到驕傲」

「你拿到了100分，我會給你獎賞」

⚠️ 不要教導孩子相信「我只有在別人說我好的時候才是好的」

🙋‍♀️ 鼓勵 🙋‍♂️

「你一定會為自己感到驕傲」
「你真的好努力，你很值得拿到A」
「我相信你能處理這個問題」
「你很擅長解決問題，我相信你能找到解決的方法」
「無論如何，我都愛你」

⚠ 必須教導孩子相信「自己有做正確事情的能力」
「錯誤只是學習和成長的機會」

正向教養的5個核心態度

1. 同時表現溫和與堅定
2. 改善溝通技巧，動機式啟發性提問
3. 使用「鼓勵」，而非讚美和獎賞
4. 設定限制
5. 幫助孩子感受歸屬感和自我價值

4. 設定限制

✔ 幫助孩子面向未來學習
✔ 允許孩子從自己的選擇和行為中學習「後果」
✔ 與孩子一起參與設定後果
✔ 提供有限的選擇
如果孩子說:「我根本不想做功課」
提供有限的選擇「你可選擇現在或晚餐後做，「根本不想做」不是選項之 一」

正向教養的5個核心態度

1. 同時表現溫和與堅定
2. 改善溝通技巧，動機式啟發性提問
3. 使用「鼓勵」，而非讚美和獎賞
4. 設定限制
5. 幫助孩子感受歸屬感和自我價值

5. 幫助孩子感受歸屬感和自我價值

理解孩子行為背後的信念及你對該行為的情緒反應

尋求過度關注

家長情緒反應 😞 煩燥、內疚、擔憂

爭奪權利

家長情緒反應 😠 憤怒、沮喪

報復

家長情緒反應 😟 受傷、失望、厭惡

自暴自棄

家長情緒反應 🥺 絕望、無助

5. 幫助孩子感受歸屬感和自我價值

理解孩子行為背後的信念及你對該行為的情緒反應

尋求過度關注

✔ 給予擁抱
✔ 共處時間

爭奪權利

✔ 分享感受
✔ 給予選擇
✔ 共同解決問題

報復

✔ 了解孩子感到受傷原因
✔ 以同理心去傾聽

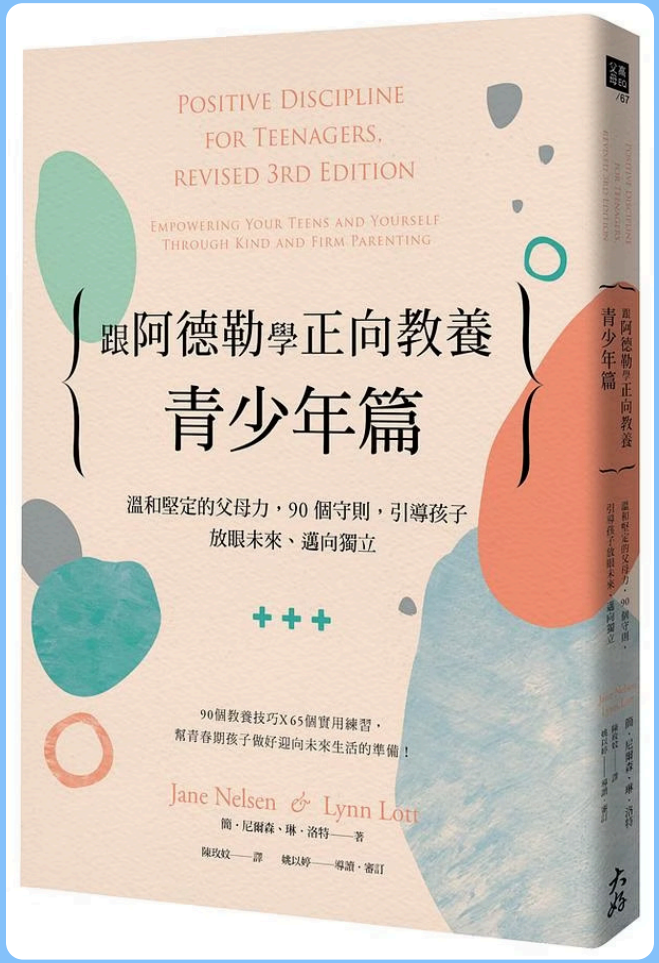
自暴自棄

✔ 將任務簡單化以確保成功
✔ 小步子進步
✔ 持續地對孩子學習與進步的能力給予信心

正向教養的5個核心態度

1. 同時表現溫和與堅定
2. 改善溝通技巧，動機式啟發性提問
3. 使用「鼓勵」，而非讚美和獎賞
4. 設定限制
5. 幫助孩子感受歸屬感和自我價值

溫和且堅定的正向教養


POSITIVE DISCIPLINE
FOR TEENAGERS,
REVISED 3RD EDITION
EMPOWERING YOUR TEENS AND YOURSELF
THROUGH KIND AND FIRM PARENTING
跟阿德勒學正向教養
青少年篇
溫和堅定的父母力，90 個守則，引導孩子
放眼未來、邁向獨立
90個教養技巧X65個實用練習，
幫青春期孩子做好迎向未來生活的準備！
Jane Nelsen & Lynn Lott
簡・尼爾森、琳・洛特——著
陳玫妏——譯　姚以婷——導讀・審訂

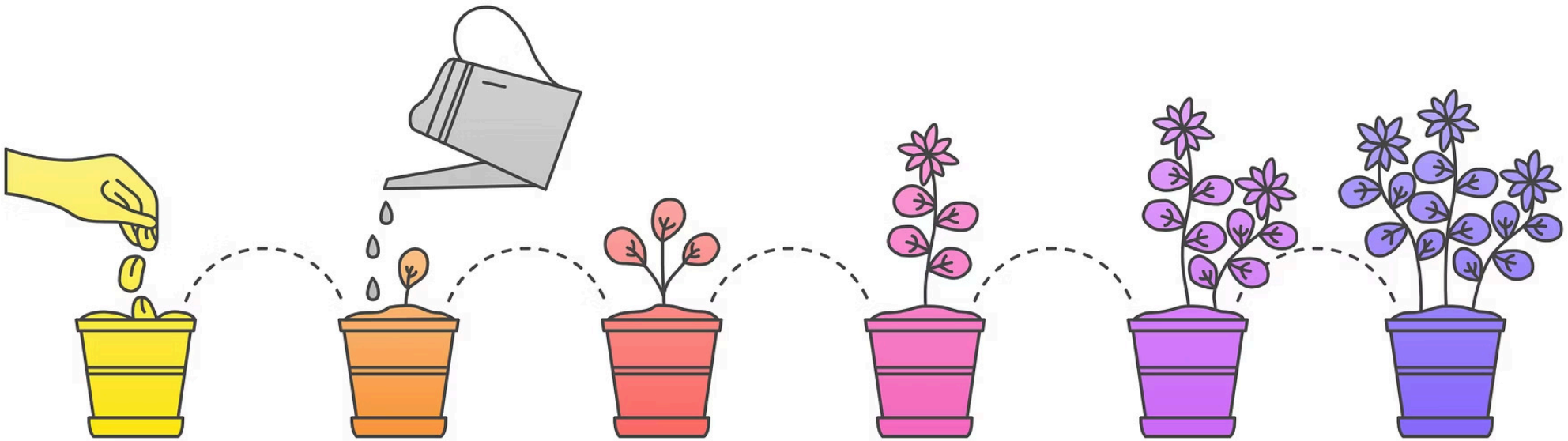
跟阿德勒學正向教養
解決日常教養問題
1001種方法
溫和堅定27種態度╳92個教養現場難題，
簡單實用，育兒更輕鬆！
Positive
Discipline A-Z:
1001 Solutions to Everyday Parenting Problems
(Completely Revised and Expanded 3rd Edition)
Jane Nelsen & Lynn Lott & H. Stephen Glenn
簡・尼爾森、琳・洛特、史蒂芬・格林——著
陳玫妏——譯　姚以婷——審訂

正向教養資源

正向教育Character Lab

SOW GOOD! 正向品格教育

實現正向校園　創建幸福人生



學習
Learn

了解正向心理學概念

教導
Teach

教授追求健康幸福的
知識與策略

融入
Embed

正向貫穿校園生活

活出
Live

日常生活實踐正向

殷盛生命
Flourishing Life

提升每個人的幸福感

Made with Napkin