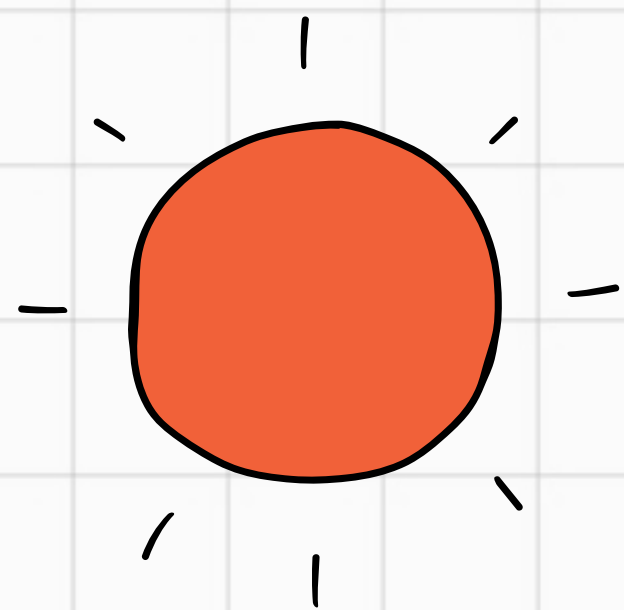
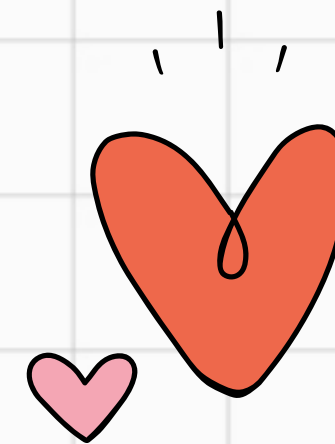




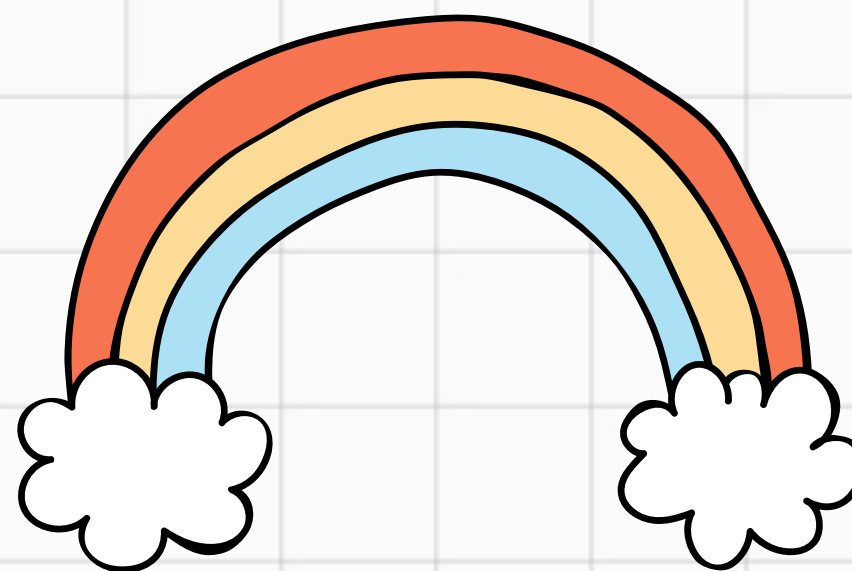
聖公會油塘基顯小學

家長講座



逆風前行

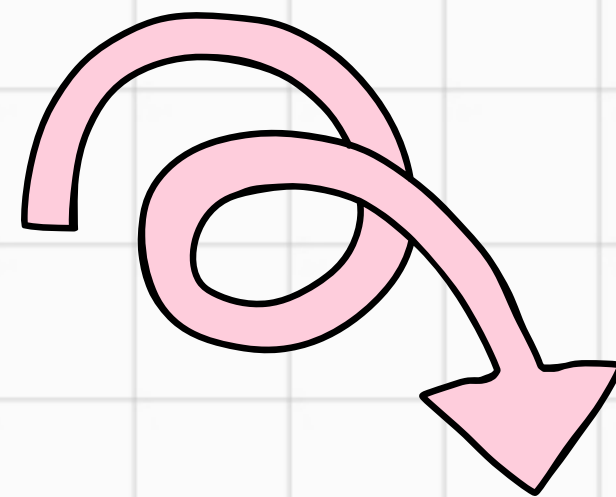
如何協助子女提升抗逆力



香港基督教女青年會
樂華綜合社會服務處
張燕紅姑娘

2025年2月15日

Table Of Contents



01

認識抗逆力與兒童
成長的關係

02

認識抗逆力
三大元素

03

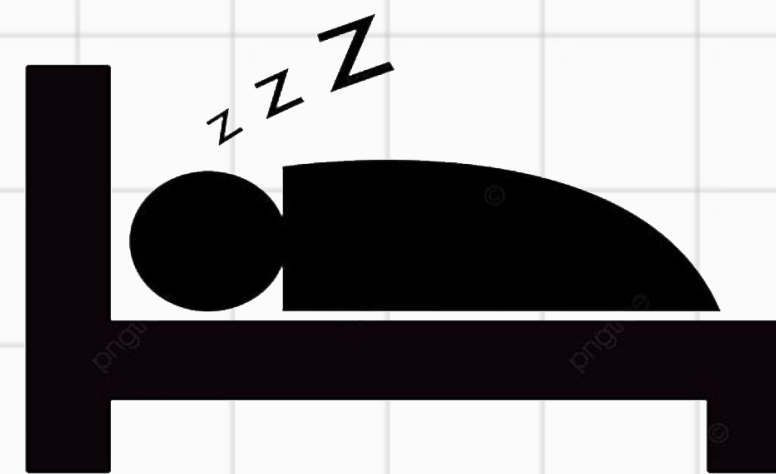
學習如何培養子女
建立抗逆力

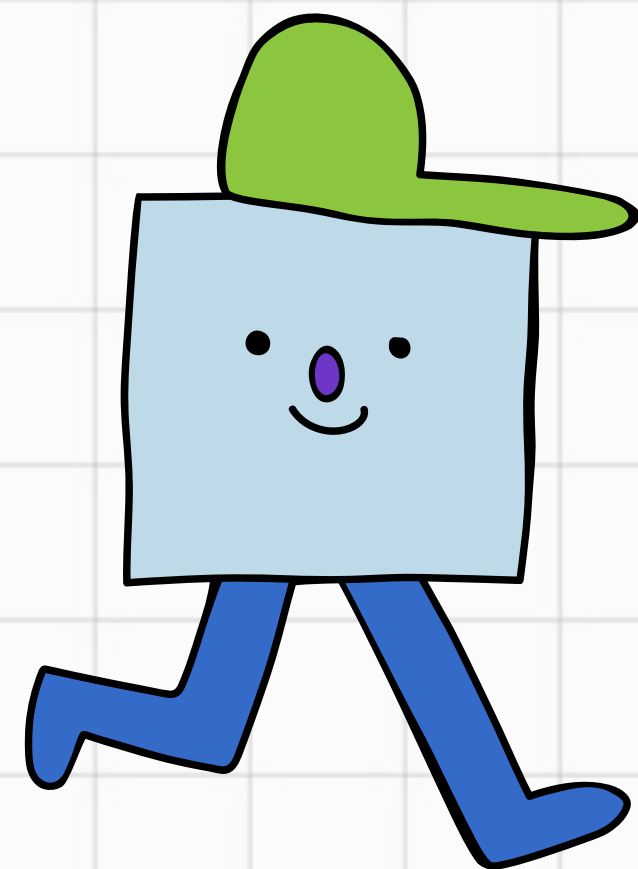
引言：何謂抗逆力

- 每個人都有的潛能
- 遇到危機後會有復原能力
- 能積極面對困難和挫折的能力
- 能力可以透過學習不斷提升



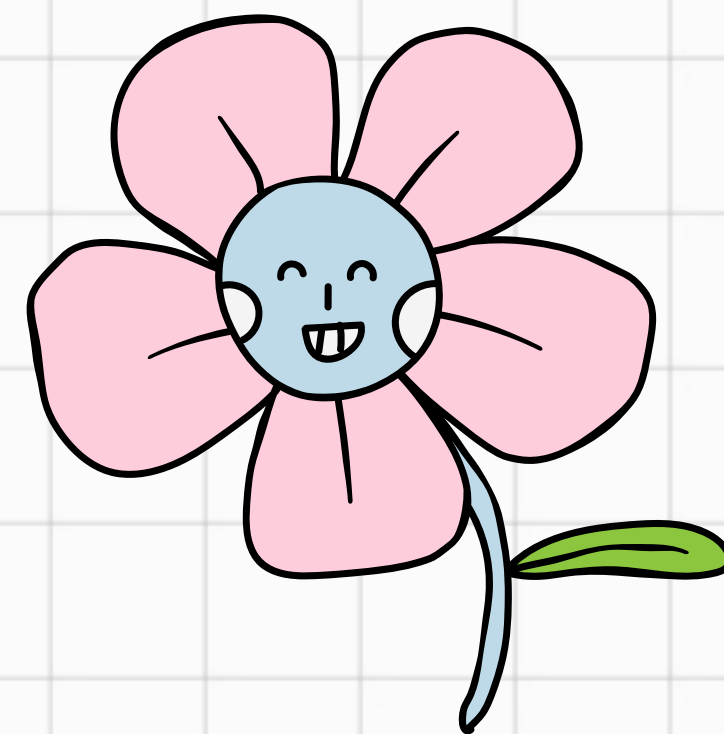
比喻：身體的抗逆機制





01

抗逆力與兒童成長 的關係。



「香港中學生精神健康素養」調查

- 接近四成學生被評為**抗逆力低**
- 接近三成學生出現**中度或以上壓力**
- 接近兩成學生被評為處於「**嚴重/非常嚴重**」**壓力水平**
- 兩成半學生處於**焦慮**狀態
- 超過三成學生正受**抑鬱症**相關的症狀困擾
- **不足三成學生在面對精神健康問題時願意與成年人談論**



丹尼爾·雷德克里夫 (Daniel Radcliffe)

- 12歲開始扮演「哈利波特」一角
- 17歲開始酗酒
- 21歲開始戒酒

VS

艾瑪華森 (Emma Watson)



- 10歲開始扮演「妙麗格蘭特」一角
- 18暫停演藝事業，入讀布朗大學
- 23歲被任命為聯合國婦女署親善大使



vs



他們分別在哪？

低抗逆力

高抗逆力

高抗逆力VS低抗逆力

高抗逆力兒童成長

自信心強

自我形象及價值觀正面

能維持和諧人際關係

主動進取

不輕易放棄

情緒穩定

有清晰目標

態度樂觀

低抗逆力兒童成長

自信心弱

自我形象及價值觀負面

人際關係較弱

被動/退縮

容易放棄

情緒波動較大

欠缺清晰目標

態度悲觀



VS



抗逆力的來源

自我認知

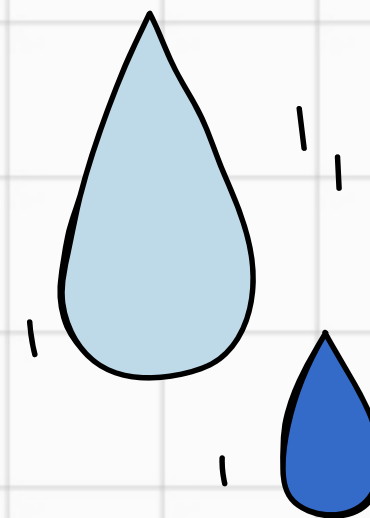
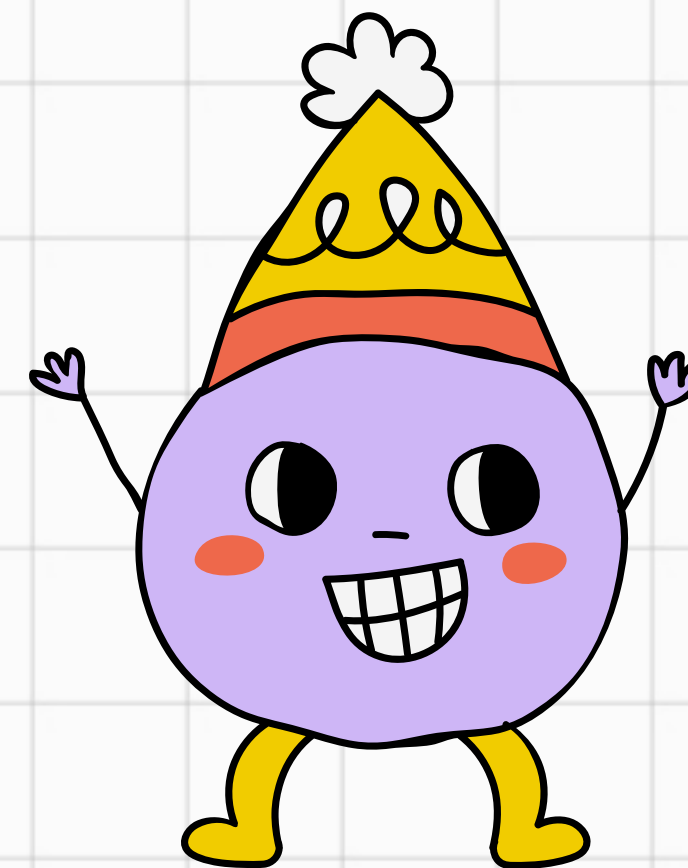
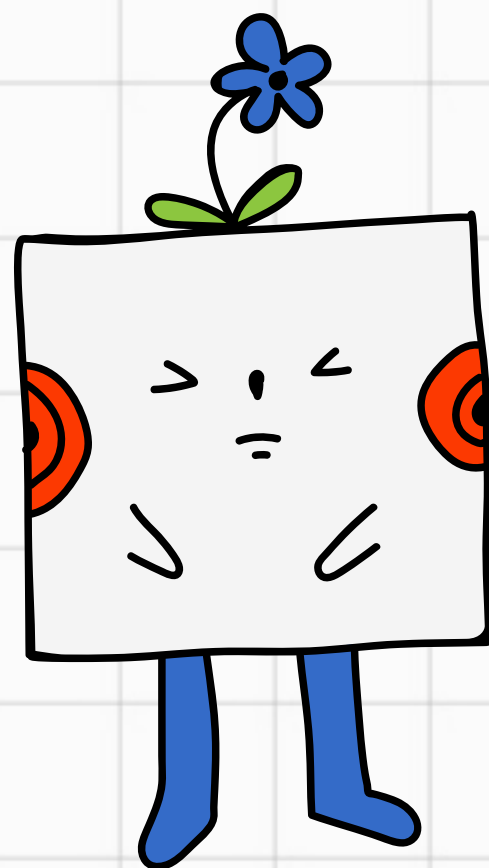
正向支援

信念(價值觀)

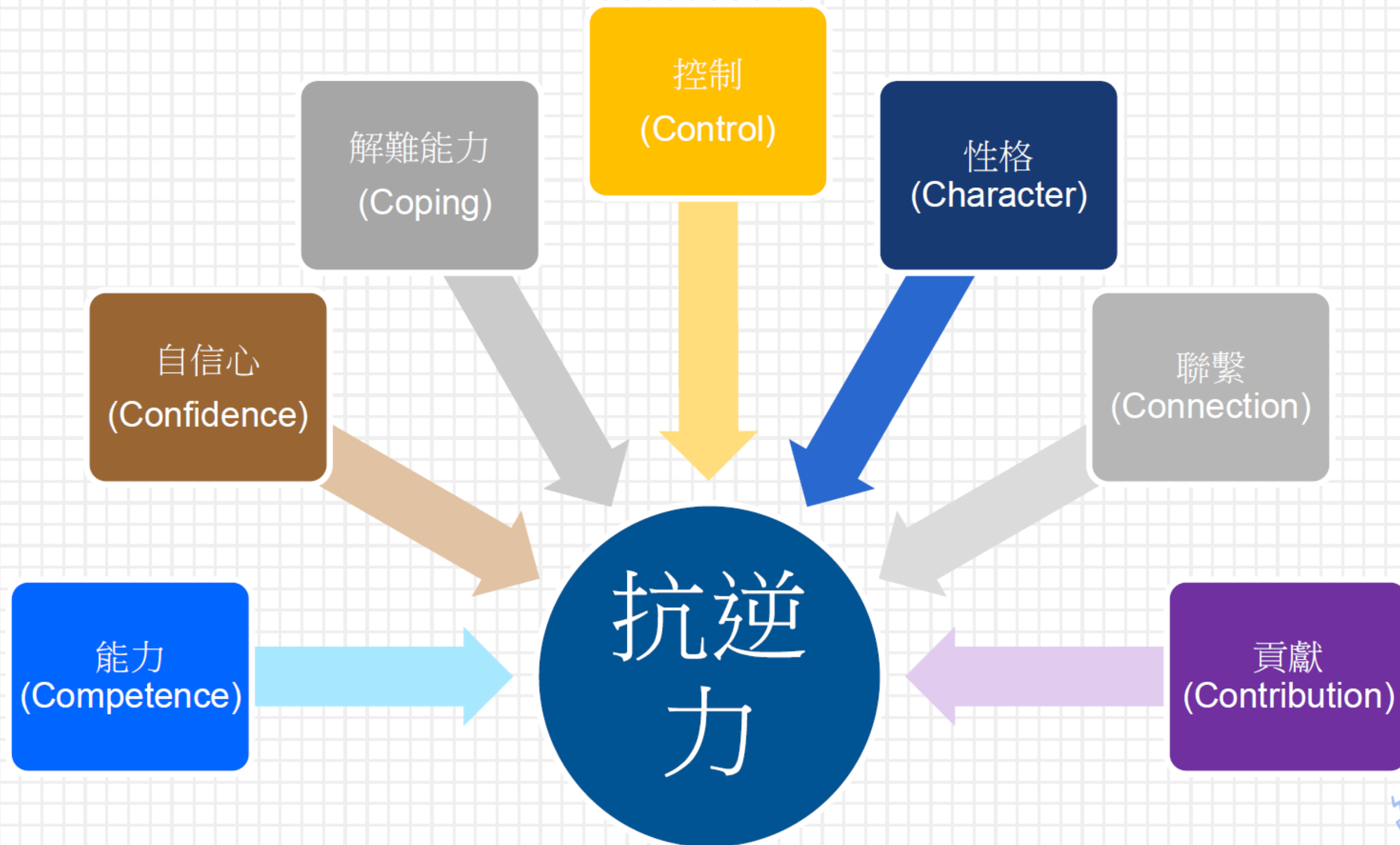
02

認識抗逆力

三大元素



7 C's 抗逆力



抗逆力三大元素

我有用！



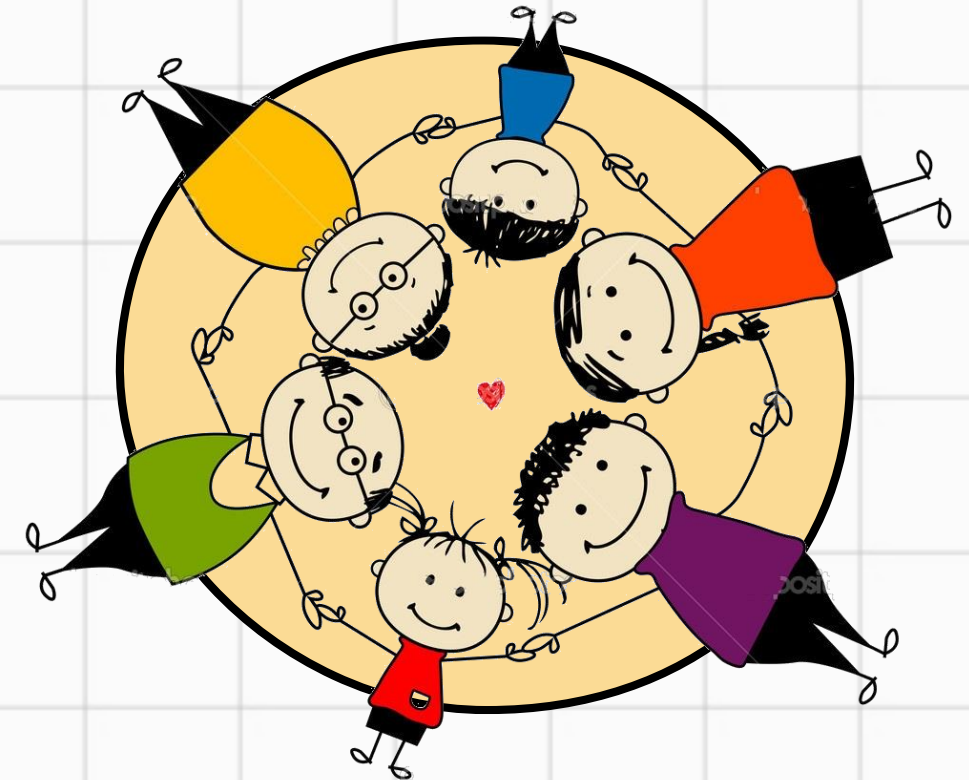
效能感

我有將來！



樂觀感

我有
家的感覺！



歸屬感

我有用！



效能感

- 情緒管理能力
- 社交能力
- 問題解決能力
- 目標訂立能力

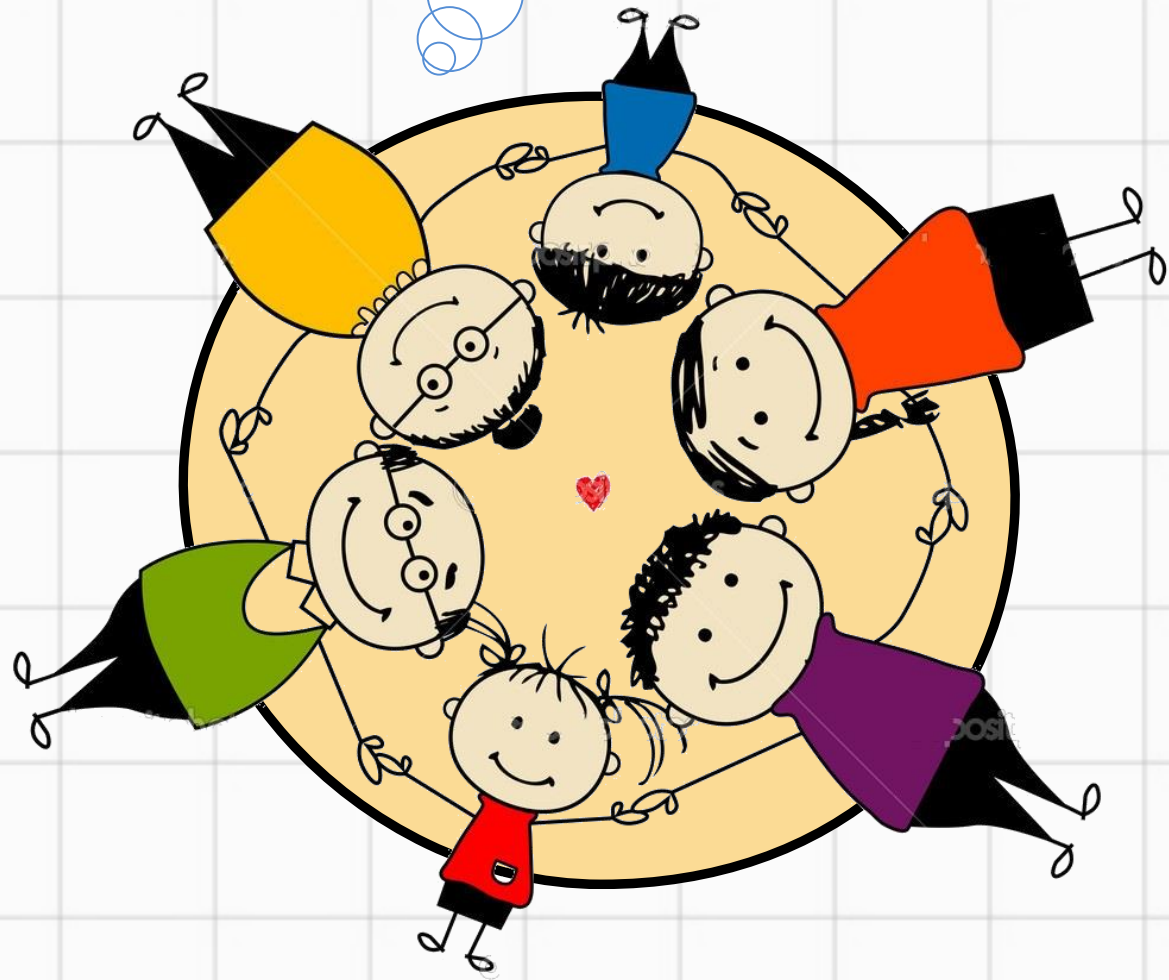
我有將來！



樂觀感

- 保持樂觀的信念
- 接受生命中必然會有困難，
正面面對困難
- 相信只要肯嘗試，便有成功
的機會
- 對未來存有盼望

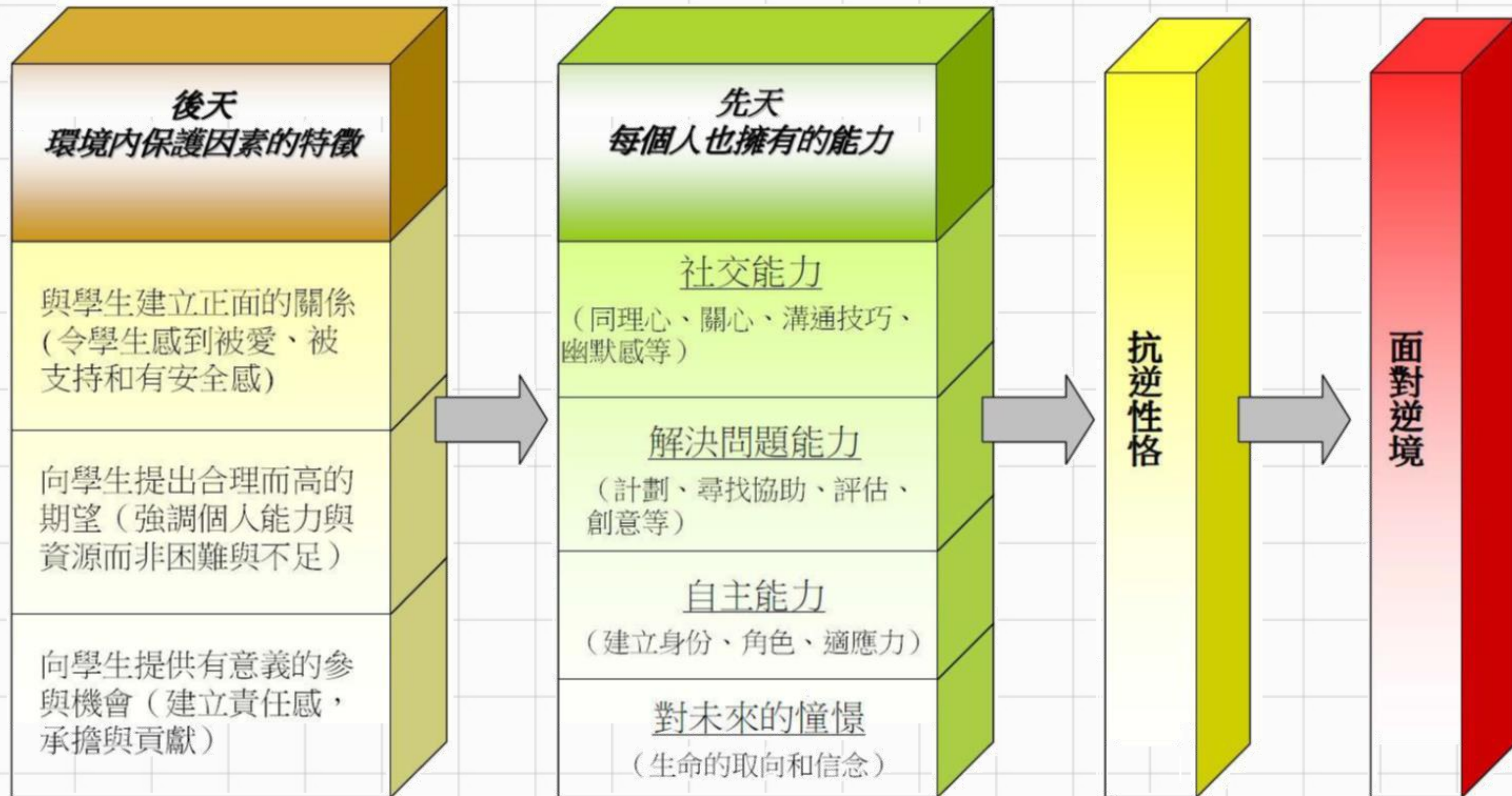
我有
家的感覺！

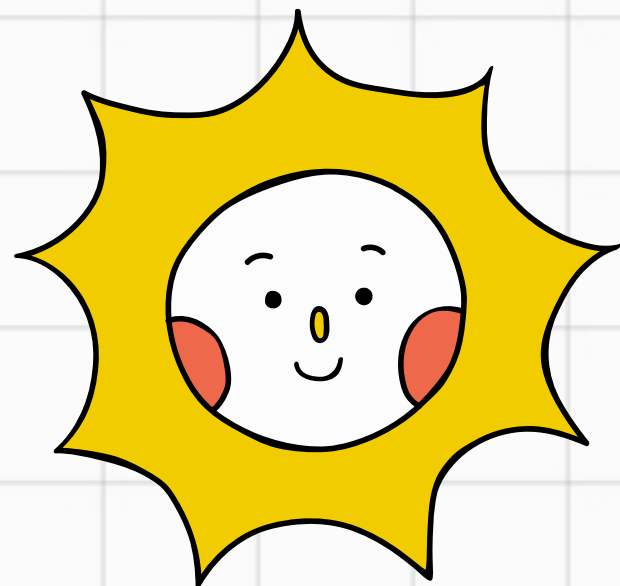


歸屬感

- 對個人/群體的認同
- 明白自己身為其中一份子
- 能夠獲得接納及支持
- 願意為群體作出貢獻
- 懂得照顧自己的需要和感受

提升抗逆力計劃--成長的天空概念

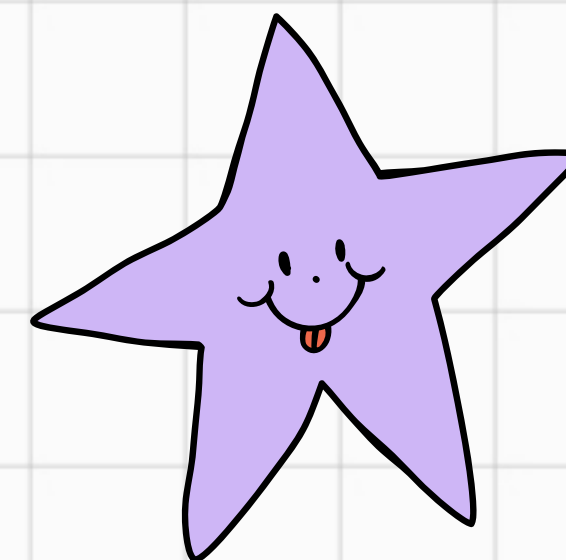
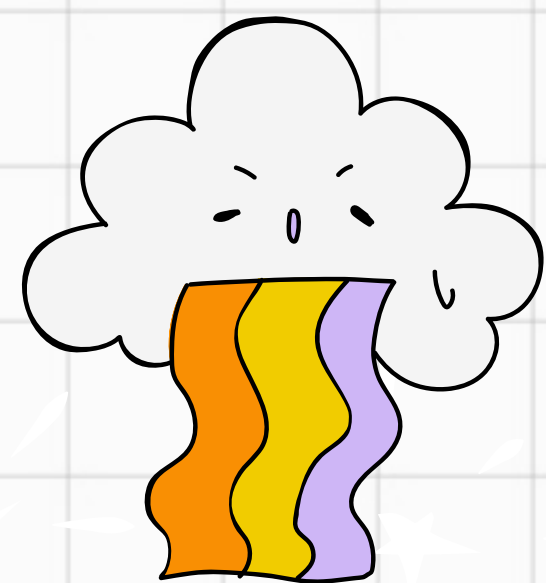




03



如何培養子女建立 抗逆力



兒童培養成低抗逆力的原因

- 悲觀思想的建立
- 自我效能感低
- 缺乏正向支援
- 缺乏成功抗逆經驗
- 恐懼與逃避心理
- 心理上拒絕自我承擔責任



面對逆境中的3P陷阱

個人化
Personalization

自責、內化問題

廣泛化
Pervasiveness

相信會對生活每個層面都帶來負面影響

永久化
Permanence

相信事情會有永遠的負面影響

例子：社交能力欠佳

個人化（personalization）：

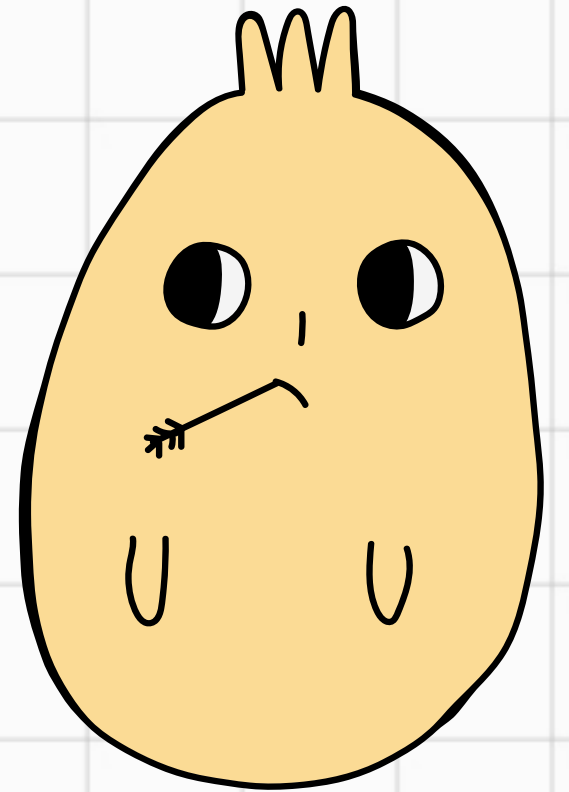
我知我同朋友鬧交係因為我脾氣差，但係我真係改唔到嘛！

廣泛化（pervasiveness）：

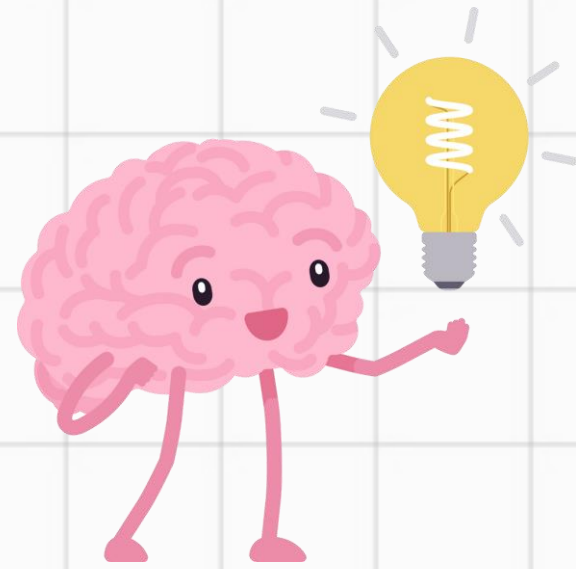
我脾氣咁差，我知無人會鍾意同我做朋友架啦！

永久化（permanence）：

算吧啦，我呢世都唔會有朋友架啦！

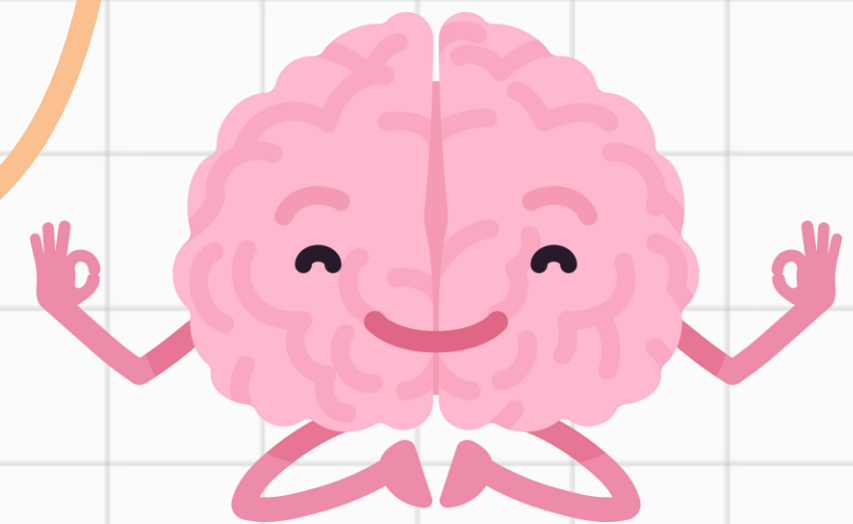


如何脫離3P陷阱？



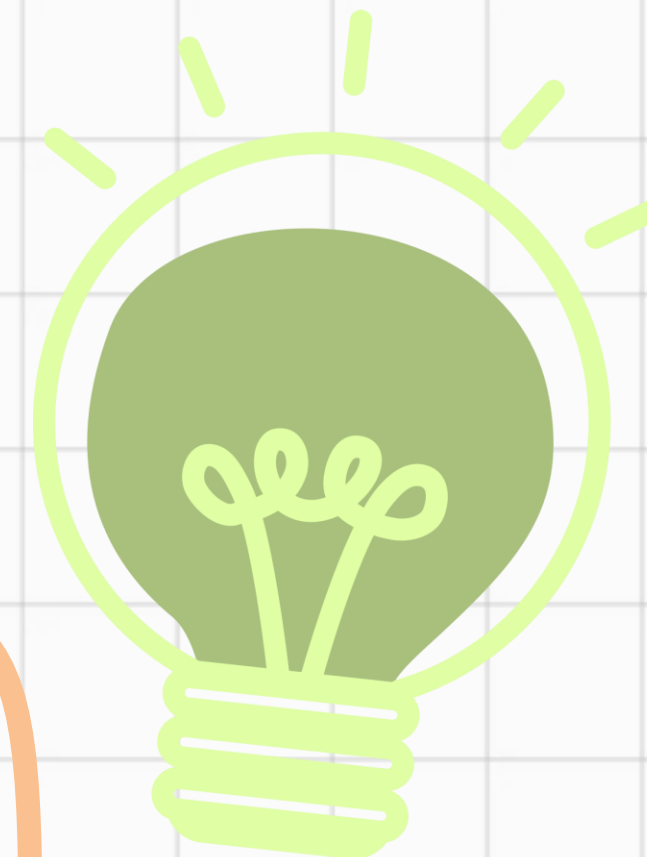
正向思考

把注意力放在正面
而非負面的想法上

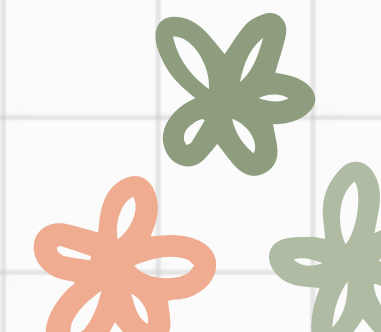


* POSITIVE
MINDSET *

正向思考



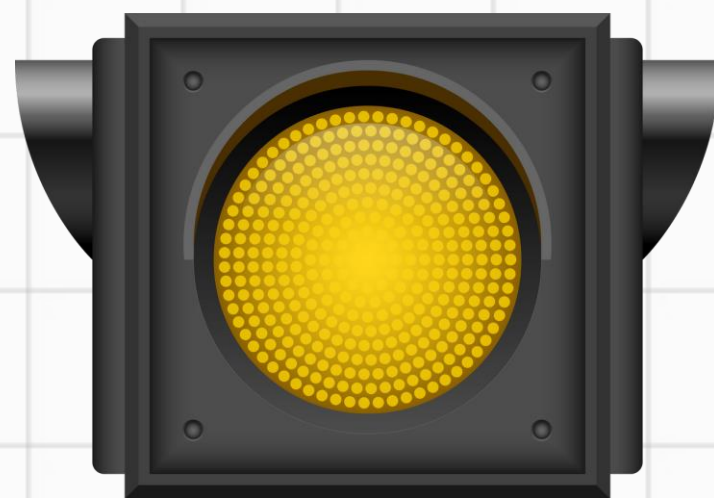
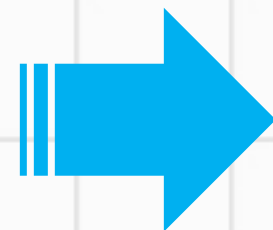
很多時候，我們以為由 **事件**
導致情緒及行為，
其實我們是受著當中的 **想法**
所影響



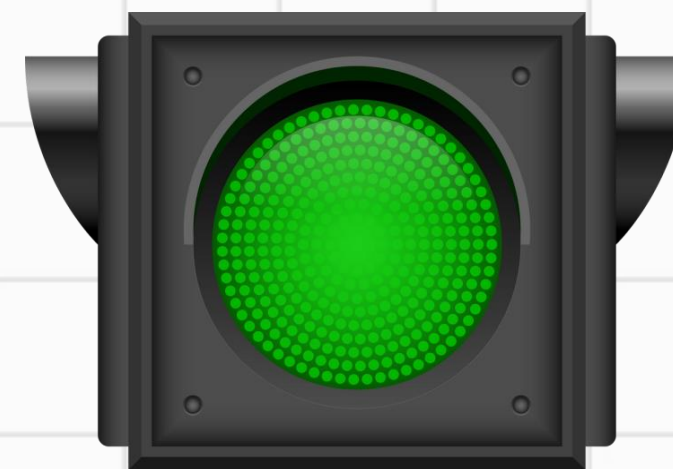
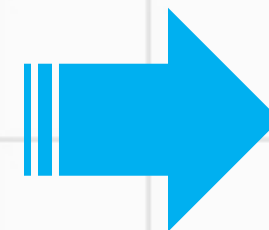
正向思考紅綠燈



無幫助的想法



停一停 想一想



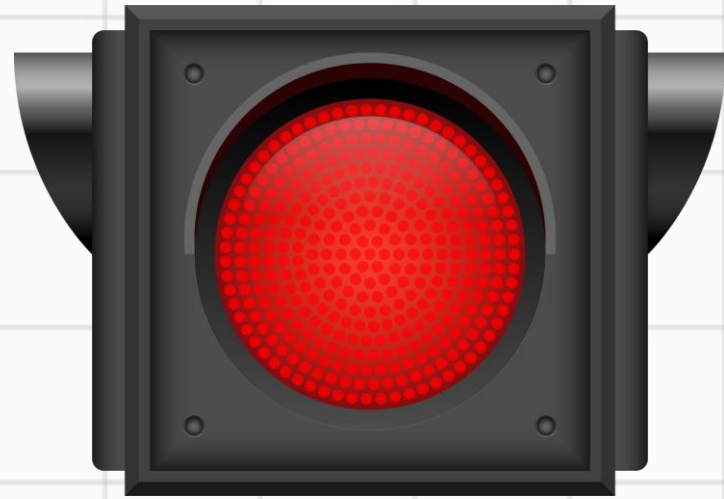
有幫助的想法

例子

剛因為小事發了朋友
脾氣，結果被朋友疏
遠，因此覺得自己無
法再交朋友

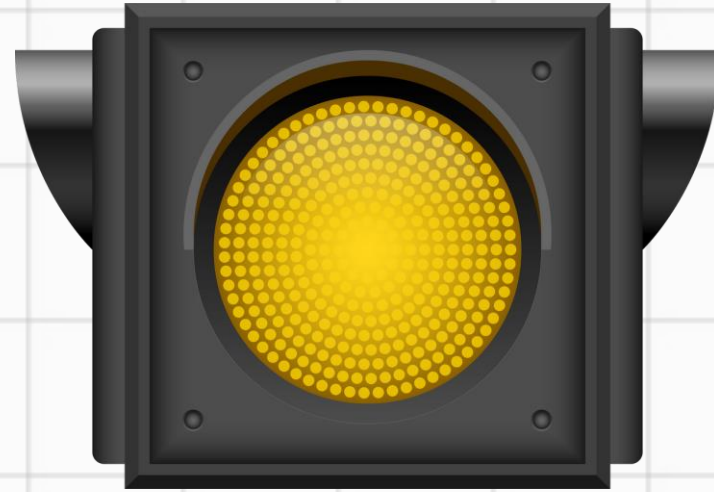


無幫助的想法



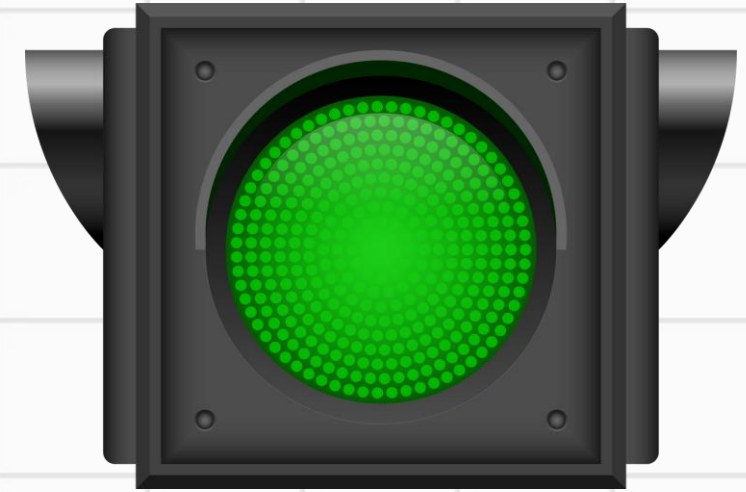
知道自己脾氣
差令朋友疏遠
自己，但認為
自己無法改變

停一停 想一想



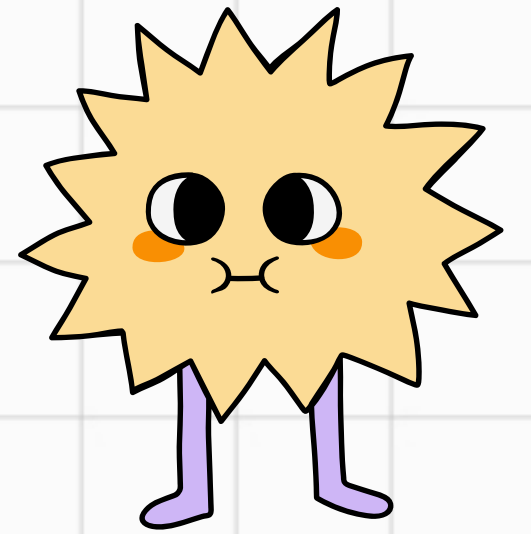
無法改變能否
解決問題？除
了靠自己外，
還有甚麼方法
可以處理？

有幫助的想法



向家長/社工
求助，教導自
己如何控制情
緒及學習與人
相處

協助子女前的自我反思



- 我是一個情緒化的人嗎？
- 我善於應付生活挑戰，不會自怨自艾嗎？
- 當我面對生活挫敗經驗時，我習慣怎樣應付？
- 我平日與孩子溝通時，是正面還是負面多？
- 我信任我的孩子嗎？我的孩子認同我的信任嗎？
- 當孩子面對挫敗時，我的回應是他的助力還是打擊？

讓孩子成長的阿德勒名言(節錄)

- 孩子尚未開口求助前，不要插手
- 不用上對下的視角看孩子，建立可坦率討論問題的關係
- 不說傷害孩子人格的話，並以敬意對待他
- 聚焦於孩子的長處，不用「理想」替現實中的孩子扣分



用心照顧(CARE)概念

Catch yourself – don't act impulsively.

抓住你自己 -- 不要衝動行事。

Assess goals: What goals are served by the behavior?

評估目標：瞭解孩子行為背後的目的？

Respond with consequences and encouragement.

運用「後果」與「鼓勵」回應孩子的問題行為。

Execute with consistency, friendliness, and respect.

以一致性，友善和尊重來面對孩子。

AQ理論--CORE

Control(控制)

指人陷入逆境時的反應，是面對抑或逃避

Ownership(責任誰屬)

面對逆境時，會諉過於人還是自己設法解決問題

Reach(範圍)

評估逆境的影響範圍，以不同的方式處理去減輕影響

Endurance(堅持)

衡量抗衡逆境的決心和堅持，維持正面心態

提升孩子的抗逆心法：(CORE)

- 提升對逆境的掌控力(C)
- 提升個人對困難的承擔力(O)
- 限制逆境影響範圍(R)
- 保持樂觀及盼望(E)



提升對逆境的掌控力(C)

- 肯定孩子有能力影響逆境的發展
- 相信問題一定有解決方法，只是暫時未想到
- 相信逆境只是暫時性，只要找到方法，逆境自然會消失的。



提升個人對困難的承擔力(○)

- 面對困難，鼓勵孩子不斷嘗試和實踐，體驗成功的機會
- 協助孩子為自己的挫敗經驗承擔責任
- 協助孩子分析和認清自己的優勢和劣勢，然後學習發揮長處，改善不足處
- 鼓勵孩子多反思，多行動，避免長時間停留於空想中。



限制逆境影響範圍(R)

- 讓孩子明白挫折，不代表「失敗」、「無用」、「無希望」、「失去所有」
- 挫敗只代表未找到「對」的方向
- 某部份不順利，不能說是整體出了問題
- 不宜誇大問題，將一些問題干擾整體的影響
- 讓孩子明白自己有權選擇和主導問題的發展
趨向



保持樂觀及盼望(E)

- 讓孩子明白任何問題都有時間性的
- 孩子明白自己可以「選擇樂觀」面對
- 越早收拾心情，越能重拾鬥心解決困難
- 失足跌倒的解決方法，就是『爬返起身』
- 克服逆境 = 爬起來總比跌倒多一次好



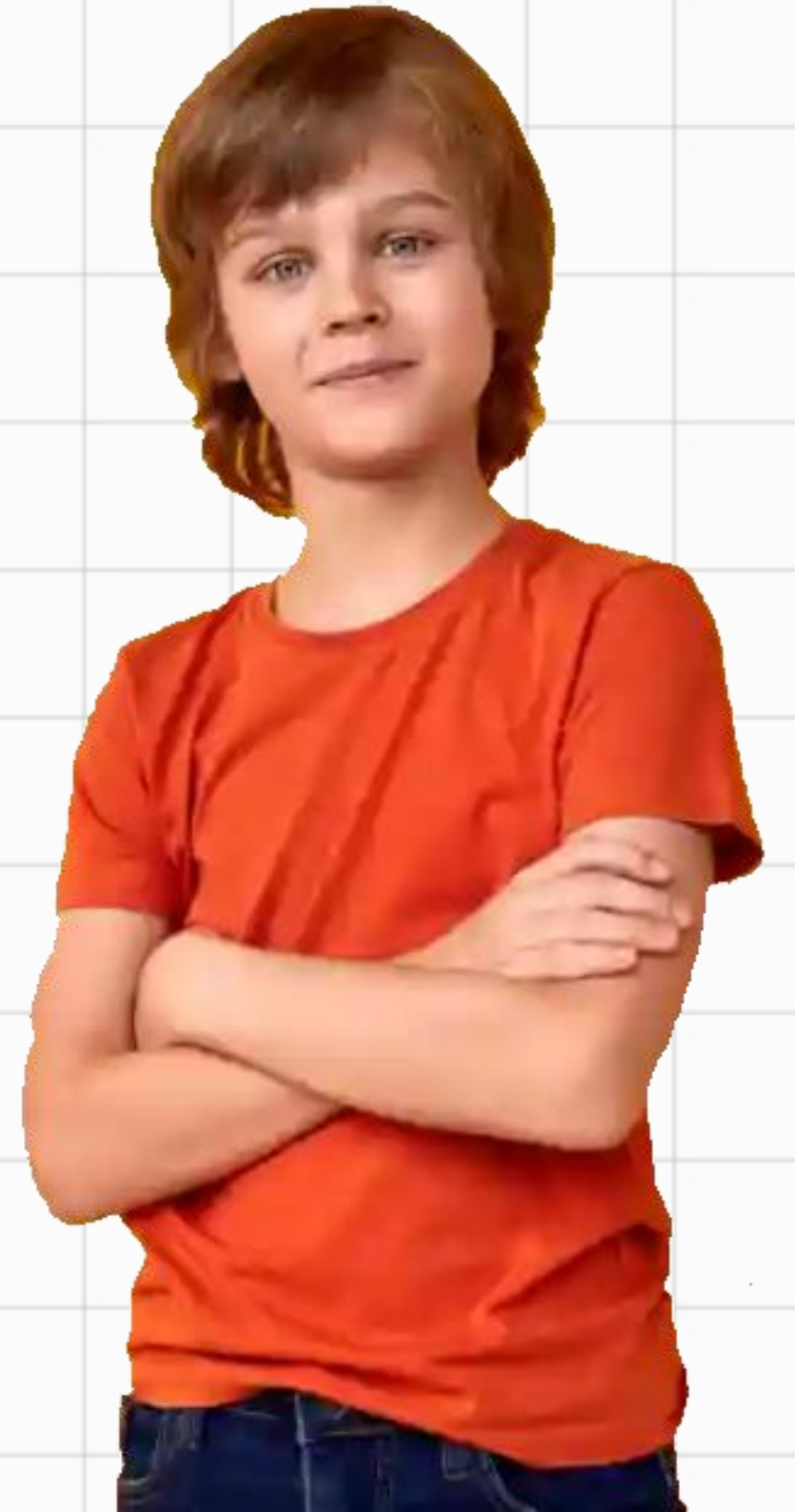
提升孩子抗逆力的方法

- 給予孩子足夠的愛，接納孩子的全部，包括他們的優點及不足，正確與錯誤
- 尊重孩子的獨特性和獨立性
- 協助孩子建立成功檔案
- 安排並肯定孩子在家裏的貢獻



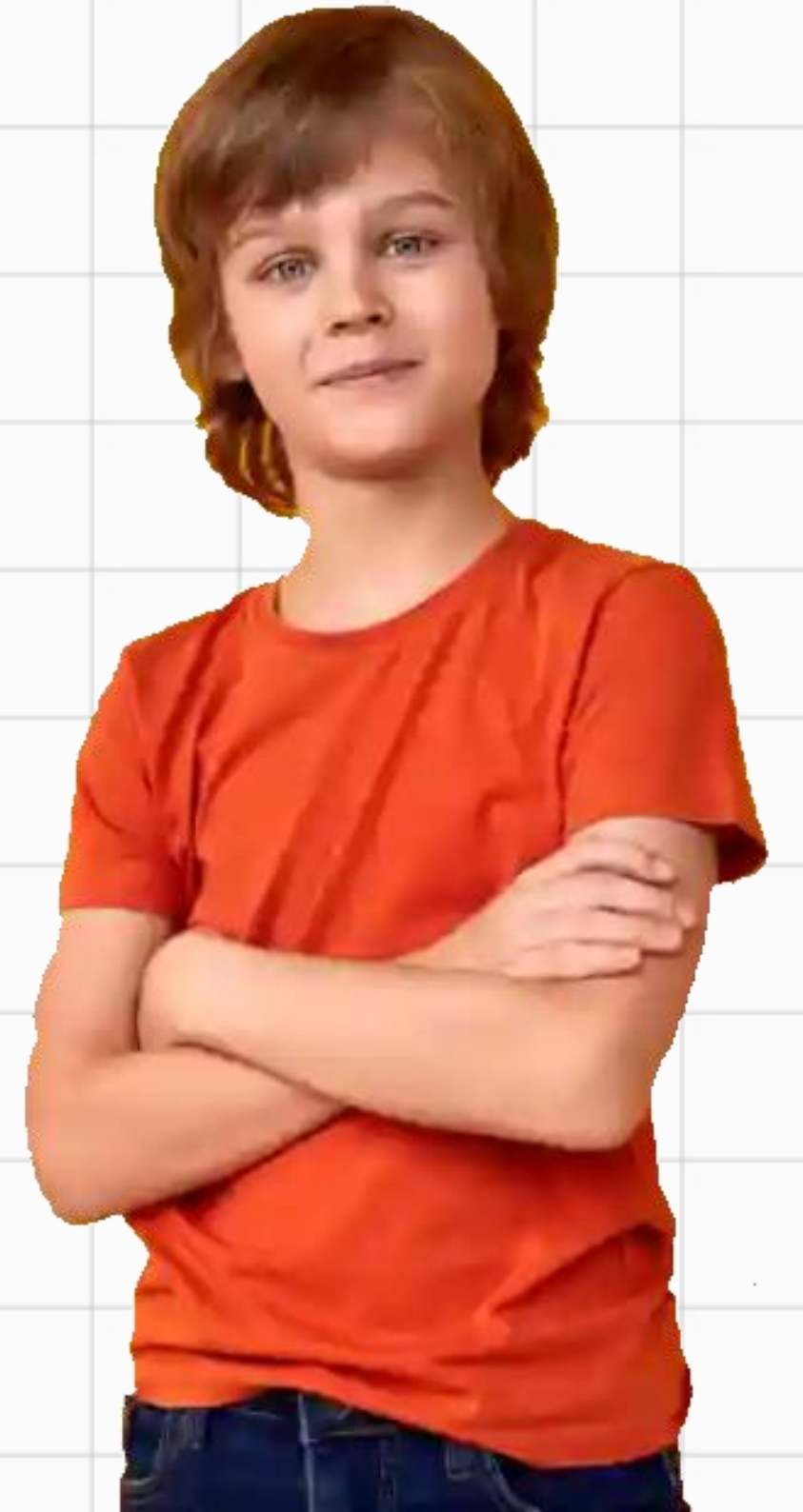
提升孩子抗逆力的方法

- 聚焦孩子的努力過程及進步，不要只看結果
- 聚焦於孩子的優點及長處，給予嘉許
- 表達對孩子的信心及正面期望
- 避免給孩子貼上負面標籤



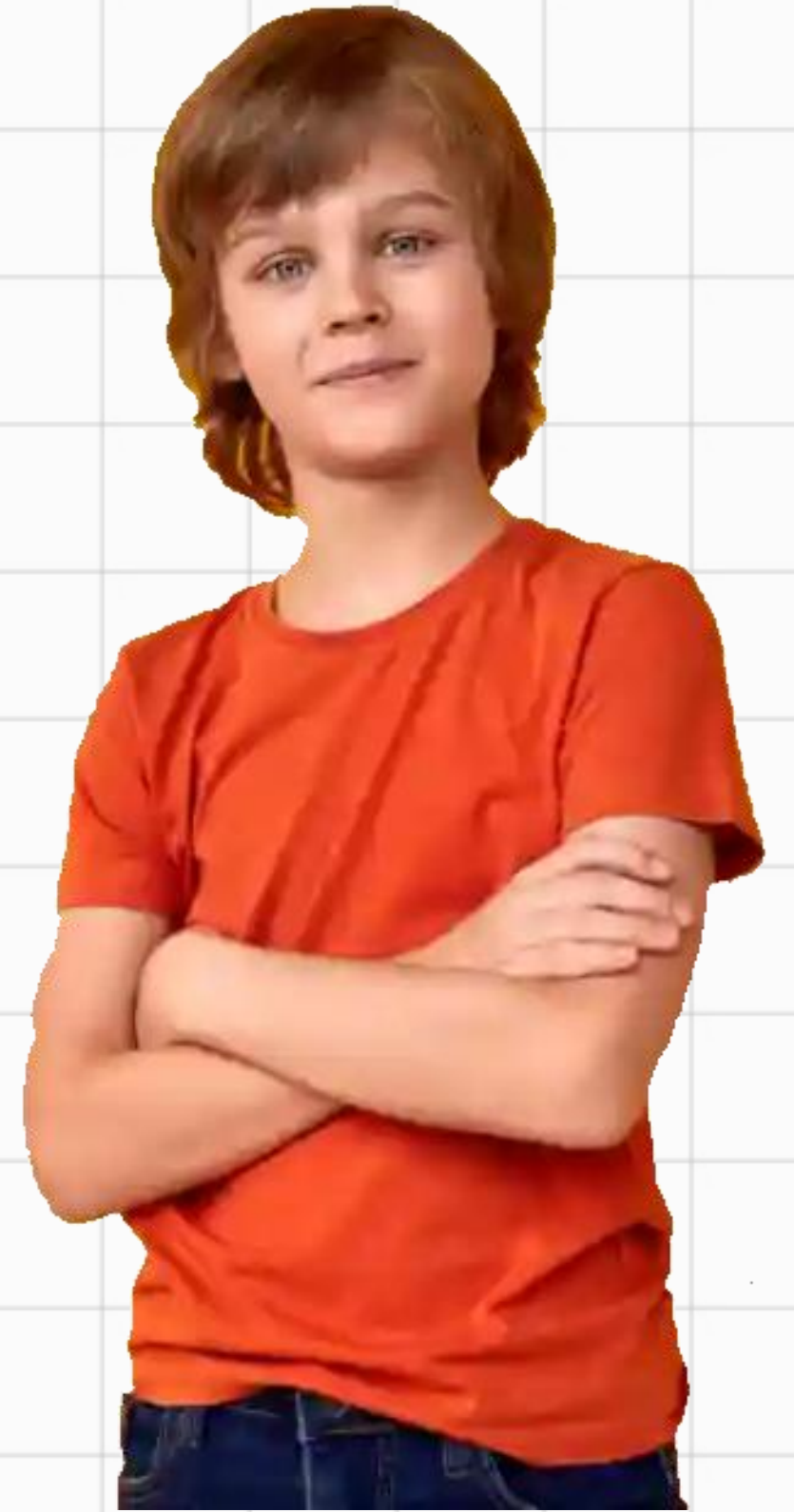
提升孩子抗逆力的方法

- 給予孩子從錯誤中學習及成長的機會
- 培養孩子建立「可能思想」
- 將「挫敗」視為「挑戰」
- 協助孩子「學習樂觀」，凡事最少想三個解決方法



提升孩子抗逆力的方法

- 給予回應時要對事不對人
- 避免停留在問“Why”，多些“How”的提問
- 父母成為孩子的好榜樣



關愛(歸屬感)

抗逆力

能力
(效能感)

盼望
(樂觀感)

提升孩子的抗逆力

Thank you
very much

