



快樂父母才有快樂孩子，快樂孩子才有快樂將來

1. 父母關係 - 「快樂孩子常歡笑，父母關係是首要」

快樂的家長能夠培育快樂子女。良好的夫婦關係，使父母更有能力面對子女的轉變和家庭的挑戰；父母關係緊張，子女也容易感受家庭的壓力。父母宜加強對伴侶的關注，彼此支持。

父母總是忘記，夫婦關係才是一個家庭的重心。良好的夫婦關係，就是一個穩紮的根基，無論遇到任何風浪，都可解決。而這段夫婦關係，不只關乎兩個人，也是給孩子最好的禮物，比一擲金千替他買樓、為他鋪路入名校，都寶貴得多。

2. 休息放鬆 - 「善待自己不能少，休息鬆弛好重要」

家長自身情緒狀況對其與孩子互動及管教有著重大影響。家長宜留意自身及家人的身心平衡，避免長期單一專注子女表現，一方面會容易給予子女過多的壓力，亦會令自己陷於過度緊張的狀態，為雙方的情緒及精神帶來困擾。

家長宜做一些能讓自己放鬆的事情，例如和朋友相聚及為自己安排一些休閒活動或發展個人興趣，讓身心得以放鬆。因為身心健康的家長才有足夠能力支援子女的成長。如情況沒有改善，就應及早向專業人士尋求協助。



### 3. 調校期望 - 「孩子能力要了解，期望過高會谷壞」

過分強調成就的父母，其孩子有較大機會產生負面情緒、焦慮和抑鬱。

每個孩子都獨一無二，有他／她的優勢與弱勢。了解和接納孩子的能力，因材施教，可讓孩子發揮所長，走向自我實現。我們應讚賞孩子所付出的努力，而不是追求完美。家長適度放手讓孩子自己摸索，鼓勵及接受孩子試完又試，有助孩子建立自信、自尊與學習到如何自處。

### 4. 無拘無束 - 「無拘無束一個鐘，孩子快樂在其中」

遊戲時間並不是偷懶，它是孩子健康成長和學習的關鍵。自由遊戲時間除了能幫助孩子學懂自我管理，還有助兒童學習如何在群體中與人分享，進行談判、解決衝突、控制自己的情緒和行為，和表達自己。建議家長給予孩子每天不少於一小時的自由活動／運動時間，讓他們可以無拘無束地玩得投入，從而發展個人長處和興趣、抒發情緒和壓力。

### 5. 閒暇活動 - 「閒暇活動樂趣多，大人細路笑呵呵」

親子活動有助促進親子關係，親子關係建立得好，將來遇上壓力便有能力抵禦。親子活動並不需要周詳計劃及大量資源，最重要是雙方也能樂在其中。家長應堅持於周末可以和子女做一些與學習無關的活動。家庭活動有助平衡親子關係張力。家長投入和享受親子活動，也可以尋回童真，釋放壓力。



## 6. 擁抱自然 - 「功課學業暫放開，擁抱自然活教材」

孩子天生喜愛親近大自然，讓其接觸一下泥土、草地和生物，可豐富他們的感官和刺激他們的好奇心。看到藍天白雲，青山綠水，更能擴闊孩子的胸襟，懂得欣賞大自然之美和驚奇。大自然亦有其治癒的能力，能令人平靜下來，忘記悲傷和焦慮。

除了假日往郊外去，我們還可以將大自然帶進校園或家裏去。一棵植物、一缸魚兒，也可以吸引孩子，讓他們愛上自然。

## 7. 傾計互動 - 「日日傾計廿分鐘，親子互動又輕鬆」

孩子在成長很需要家長的指導和關心。每天爭取用最至少十至二十分鐘，例如用膳時間，和孩子傾談，家長可分享孩子的喜與憂，了解和聆聽子女對事情的想法和感受，給孩子表達意見的機會，有助促進親子關係及發展孩子溝通及社交技巧。

透過對話孩子才能了解成人世界的想法，當子女感受到父母明白及關注自己不同層面的成長需要時，他們將更有動力和能力面對成長的挑戰和困難。

## 8. 每日運動 - 「每日運動半個鐘，讀書溫習變輕鬆」

哈佛醫師研究發現，運動是最天然的健腦丸！運動能促進腦細胞的增生，還能強化腦神經的連結，所以對學習力和記憶力有極佳的提升效果。美國有一所高中利用第「零」堂課（第一堂課之前的半小時左右），讓學生先運動，再緊接著上最讓學生頭痛的科目，結果學習成效出奇地好，證明適度運動後的孩子大腦正處於高度覺醒狀態，更能有效地學習。

此外，運動能重新建立身心連結，有助於抵抗壓力、憂鬱等負面情緒。每天 30 分鐘有氧運動，能增加多巴胺分泌、提升專注力。

## 9. 充足睡眠 – 「每日睡足十個鐘，身心健康兼集中」

5-12 歲的小朋友每晚需要睡 10-12 小時才足夠。

睡眠是幫助腦部重組記憶及鞏固學習的重要環節。睡眠質量好，可以改善學習和記憶力。假如兒童睡不好、睡不夠，會導致生長激素及其他內分泌失衡，情緒也會變差。

由嶺南大學（嶺大）公共政策研究中心於負責，調查超過一千名小四至中三的學童的「香港兒童快樂指數調查」，發現睡眠時間愈接近 8 小時，兒童的快樂指數愈高；睡眠不足的兒童則最不快樂。

父母應盡量在孩子學業成績和身心健康之間取得平衡，確保子女無論在平日或假期都有充足及固定的睡眠時間，並盡早教育子女養成良好睡眠習慣的重要性。

## 10. 親子伴讀 – 「親子伴讀好時光，有傾有講最難忘」

親子伴讀，不是買補充或參考書與孩子講課業，家長只需選一些感動自己的繪本或故事書，當家長唸著真心喜歡的故事時，那種感動的能量會傳遞給孩子，讓孩子在潛意識中體會到閱讀真是生命最美好的時刻。孩子也可選擇自己心愛的書本與家長分享，透過書與故事，令親子交心，讓故事啟發孩子對尋求知識的熱情，也為親子之間留下溫暖的印記，這種精神上層次的回憶，較諸物質消費更持久。

### 參考資料

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.

Borba, M. & Craig. (1978). *Self-esteem: A classroom affair. More ways to help children like themselves*. Vol. 1. Harper San Francisco.

Borba, M. & Craig. (1982). *Self-esteem: A classroom affair. More ways to help children like themselves*. Vol. 2. Harper San Francisco.

Bort, J., Pflock, A. & Renner, D. (2005). *Mommy Guilt: Learn To Worry Less, Focus On What Matters Most, And Raise Happier Kids*. New York: AMACOM.

Dr. John J. Ratey. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company.

Eric Barker. (2014). *How To Make Your Kids Smarter: 10 Steps Backed By Science*.

<http://time.com/12086/how-to-make-your-kids-smarter-10-steps-backed-by-science/>

Eric Barker. (2014). *How to Raise Happy Kids: 10 Steps Backed by Science*.

<http://time.com/35496/how-to-raise-happy-kids-10-steps-backed-by-science/>

2014香港兒童快樂指數調查簡報

[http://www.ln.edu.hk/cht/news/20150417/childrens\\_happiness\\_index\\_2014](http://www.ln.edu.hk/cht/news/20150417/childrens_happiness_index_2014)

李偉文 (2008) 《教養可以這樣浪漫》 台灣：野人文化。

李偉文 (2013) 《閱讀是最浪漫的教養—AB寶的親子交換日期》 台灣：野人文化。

吳思源 (2014) 《不信贏在起跑線》 突破出版社。

香港聖公會小學輔導服務處 2015-「家長關心的事情及支援狀況」問卷調查報告

香港聖公會小學輔導服務處- 學業是學童最關心的事情新聞稿

香港聖公會小學輔導服務處-「學童放學後生活後狀況」問卷調查新聞稿

研究稱睡眠好有助於提高記憶和學習

[http://www.bbc.com/zhongwen/trad/science/2014/06/140606\\_sleep\\_memory\\_role](http://www.bbc.com/zhongwen/trad/science/2014/06/140606_sleep_memory_role)

陳國齡 (2015) 給家長的信: 除了孩子以外，我們還有很多別的 ...

<https://theinitium.com/article/20150911-parenting-letter-drchan/>

家庭生活教育資料中心- 管教子女基本法小冊子

<https://www2.flerc.swd.gov.hk/site/pamphlets>

家庭生活教育資料中心- 迷失父母小冊子

<https://www2.flerc.swd.gov.hk/site/pamphlets>

健康睡眠，健康校園生活計劃簡介

<http://www.pae.cuhk.edu.hk/sleep/index.html>

理查·洛夫 (2009) 《失去山林的孩子：拯救「大自然缺失症」兒童》台灣：野人文化。

衛生署學生健康服務－智Sm@rt一族健康使用小冊子

<http://www.studenthealth.gov.hk/cindex.html>

「家校齊減壓-提昇家長及學童的精神健康計劃」計劃籌委會  
2015年9月版