認識獎賞

如何令「獎賞」更有效？

✔ 目標行為要容易達到
✔ 努力過程、用功程度和最後成果均值得獎賞
✔ 細微的事也要關注

49

認識獎賞

如何令「獎賞」更有效？

✔ 與子女一起討論獎賞細節
✔ 減退物質獎賞
✔ 明辨獎賞和賄賂

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　50

50

社會性獎賞和口頭獎賞

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　51

51

社會性獎賞

甚麼是「社會性獎賞」？

用身體語言表達對子女的欣賞和稱讚。

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　52

52

社會性獎賞

有甚麼表達方式？

擁抱、微笑、拍拍肩膊、點頭、親吻、欣賞和鼓勵的眼神、豎起大姆指等。

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　53

53

社會性獎賞

例子：

✔ 女兒在馬路上攙扶長者過馬路，父親投以欣賞的眼神，並豎起大姆指表示欣賞。
✔ 兒子在公開象棋比賽中勝了一局，父親與兒子單手對拍表示恭賀和欣賞。

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　54

54

簡報

社會性獎賞

如何令「社會性獎賞」更有效？

- ✔ 態度要真誠，讓子女感受到父母的讚許和關注，以加強彼此的親密關係。
- ✔ 使用時要吸引子女的注意，使能有深刻的印象。
- ✔ 宜與其他獎賞方法配合運用。

55

口頭獎賞

甚麼是「口頭獎賞」？

用說話稱讚子女的恰當行為。

56

口頭獎賞

例子：

- ◆「你今天攙扶那位長者過馬路，我覺得你很有愛心。」
- ◆「你那局棋能困死對方的車，部署周詳，勝得很漂亮。」

57

口頭獎賞

如何令「口頭獎賞」更有效？

- ◆ 口頭獎賞要具體，讓子女明白父母欣賞他的地方。
- ◆ 口頭獎賞除可直接向子女表達外，亦可向別人表揚。

58

「口頭獎賞」練習

情境	具體的口頭獎賞
1. 兒子很努力地練習跑步，準備參加田徑比賽。	「我見你不斷苦練，很有恆心。」
2. 女兒參加朗誦比賽，但得不到任何名次。	「我剛才聽到你朗誦時十分投入，抑揚頓挫，我相信你下了不少苦功。今次比賽應該汲取了很多寶貴的經驗吧!」
3. 兒子熨貼自己的上學西褲。	「西褲熨得很直，清楚的摺痕，穿起來一定很帥吧!」

59

總結重點

多運用社會性和口頭獎賞可以建立和諧的親子關係，因為讚賞可增加子女的滿足感，這些滿足感有助子女發展自律。

60

61

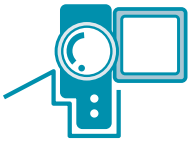
管教之鑰—以身作則

父母的行為往往會不知不覺地影響了子女的價值觀和處事態度，故父母需要多留意自己的生活細節，看看會否給子女帶來負面的影響。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 62

62

短片「耳濡目染」



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 63

63

「耳濡目染」—短片討論

* 短片中那位飾演「姨姨」的母親犯了甚麼錯誤？
* 那位飾演「姨姨」的行為，對女兒有甚麼影響？
* 在日常生活中，父母有甚麼行為會不知不覺地影響子女？

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 64

64

情緒管理

1. 父母管理自己的情緒，尤其是怒氣，亦是身教的一部分。因為子女會在生活中留意及模仿父母的情緒反應，並在親子衝突中反映出來。
2. 情緒管理得宜，亦有助父母有效地運用各種管教技巧。
3. 憤怒容易令父母失控，管教往往達不到預期效果。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 65

65

情緒失控例子

✘ 父母太憤怒，怒罵一句「去死吧！」

✘「你走吧！」「我再沒有話要跟你說。」

✘「你是垃圾，爛泥扶不上壁！」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 66

66

簡報

討論重點

- ✔ 若能妥善管理怒氣，對管教子女會更有幫助。
- ✔ 父母可以發怒，但語氣要肯定而不帶惡言，例如：「我現在很憤怒，不可以繼續與你談話，我們過一會再討論這個問題！」

67

一些管理怒氣的建議 ：

- ✔ 分散注意
- ✔ 自我提示
- ✔ 暫離現場
- ✔ 肌肉鬆弛

68

一些管理怒氣的建議 ：

- ✔ 聲線控制
- ✔ 正面積極的思想
- ✔ 外在提醒

69

總結重點

- ✔ 情緒是很難駕馭的，父母是常人，也有情緒失控的時候，父母不必過分自責自己的失控行為，反而應該將重點放在自我檢討及改善，而且在事後向子女道歉，樹立「勇於認錯，積極改善」的榜樣。
- ✔ 情緒管理最重要的元素是意志、決心和自我醒覺。
- ✔ 情緒管理需要時間學習，導師可鼓勵有興趣學習情緒管理的組員參與坊間的有關課程。

70