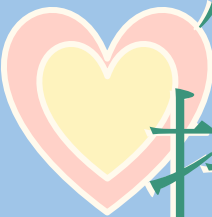
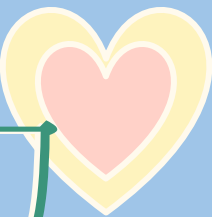


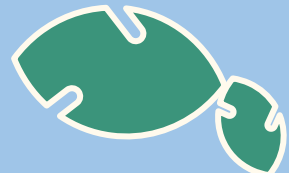
香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



新學年，與子女同行 提升孩子抗逆力



香港青年協會



社區體育部 x 賽馬會將軍澳青年空間



講者簡介

謝少莉小姐

香港青年協會 社區體育部 單位主任
社會工作碩士

蔡芷麟先生

香港青年協會 賽馬會將軍澳青年空間
駐校社工
社會工作學士; 諮商及輔導學碩士





CONTENTS



01.

生命故事分享

謝少莉小姐
香港青年協會社區體育部
單位主任

02.

教養點子

談抗逆力、自我效能、如
何讓子女自決

03.

運動可以幫手教
仔女?

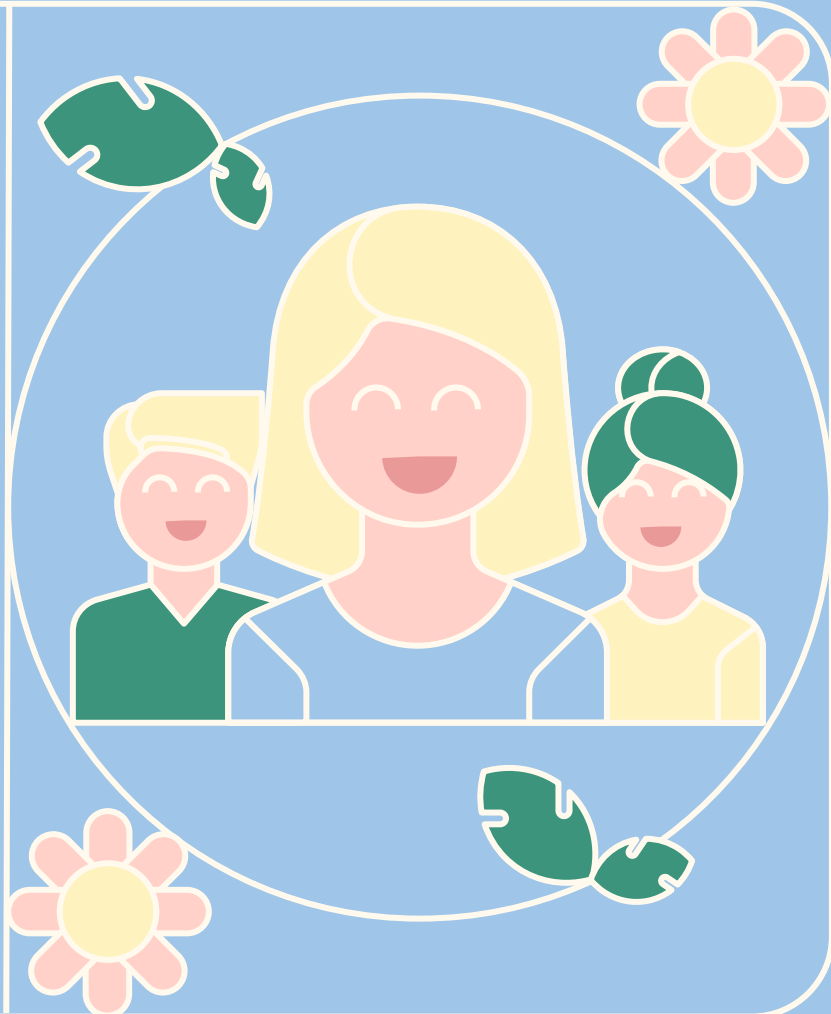
04.

Q&A

01.

生命故事 分享

You can enter a subtitle
here if you need it

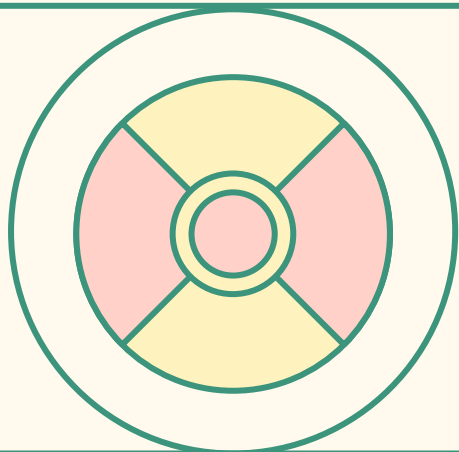


02.

提升抗逆力=

自我效能感+自決訓練+...





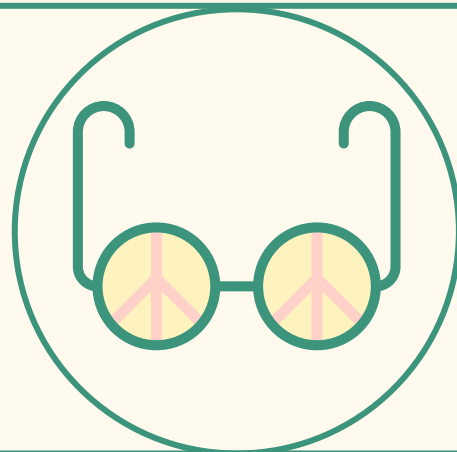
自我效能感

自我效能感是個人對自己
能圓滿地完成特定事情的
信念強度



抗逆力

是適應逆境的能力，
先天已俱備，
後天可以繼續學習和發展



讓孩子自抉

孩子自抉可以使他們從成
敗中學習和成長，但自抉
程度需要與他們的成熟程
度合乎比例。

抗逆力是適應逆境的能力，是可培養和發展的



提升抗逆力

培養：

- 自信
- 正面理解困難, 適當地看事情
- 在困難中知道可以做什麼有幫助的事情
- 好好照顧自己

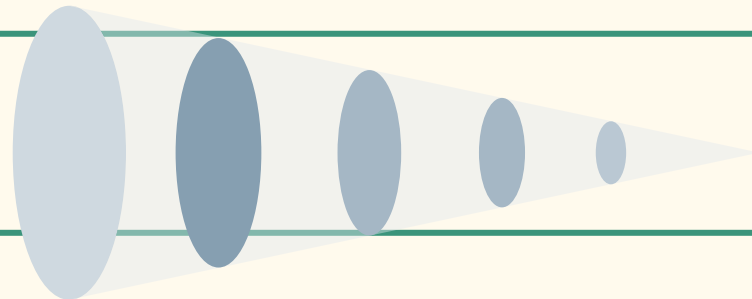
這些方法都與提升自我效能感有關！

自我效能感



是個人對自己能圓滿地完成特定事情的信念強度

自我效能感

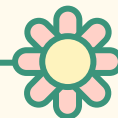
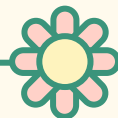


Mastery
Experiences

Social Persuasion/
Verbal Persuasion

自力成功經驗

社會／言語鼓勵



觀察(替代)學習

身心健康

Vicarious
Experience

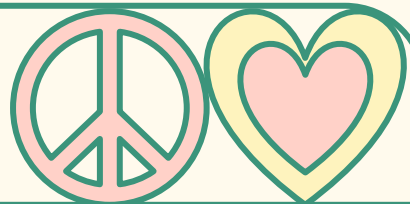
Health and
Wellness



個人成功經驗
能令日後處理
同類事情更有信心



自我效能感--自力成功經驗



自力可成的成功經驗

對成功的歸因：

- 內在可控的
- 穩定的

如對成功的歸因符合以上三點，自我效能感會大幅增強



逆境歸因



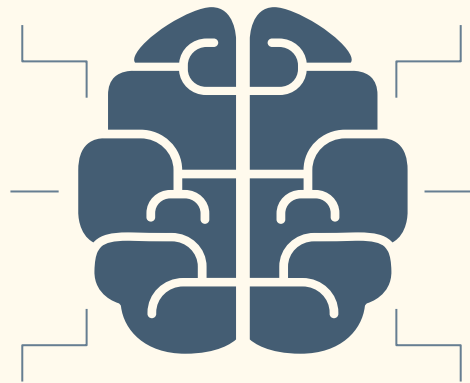
失敗時，我們的歸因如果是

- 內在可控
- 內在不可控
- 外在
- 穩定
- 不穩定

同行點子

如何回應子女的成功？

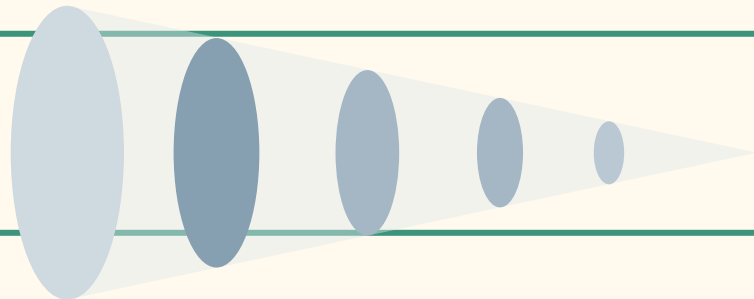
- A. 今次係好彩咋，下次都要繼續努力。
- B. 今次你用了什麼方法考到咁好成績？
- C. 我見到你好專心應付呢個任務，係抵你得嘅！



歸因要合理



自我效能感

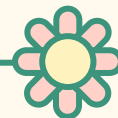
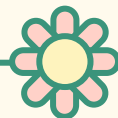


Mastery
Experiences

Social Persuasion/
Verbal Persuasion

自力成功經驗

社會／言語鼓勵



觀察(替代)學習

身心健康

Vicarious
Experience

Health and
Wellness



看到他人成功，自己
也會更有信心做到

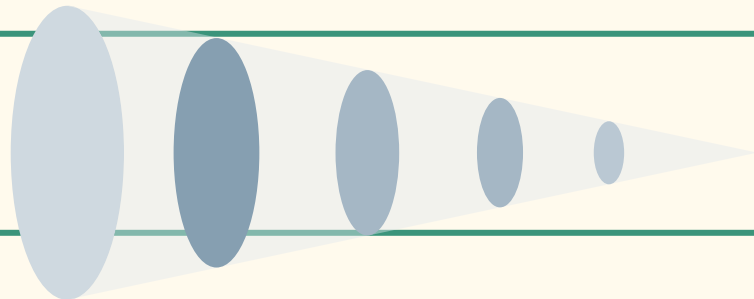


自我效能感--觀察(替代)學習

- 學習對象：權威人士、特質一致者
- 身教勝言教
- 觀察，不是比較
- 了解及想像別人是如何做到
- 歸因同樣重要



自我效能感

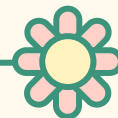
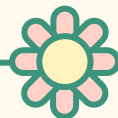


Mastery
Experiences

Social Persuasion/
Verbal Persuasion

自力成功經驗

社會／言語鼓勵



觀察(替代)學習

身心健康

Vicarious
Experience

Health and
Wellness



從環境中獲鼓勵和幫助，信心會提升



自我效能感--社會鼓勵/言語鼓勵

- 人能被說服而提升自己的動機/相信自己能成功的信念
- 言語鼓勵能使人克服自疑，提升集中力應付手上重任



同行點子--鼓勵金句

先於紙的左邊寫上你日常對
孩子的鼓勵說話。



同行點子--鼓勵金句

先於紙的左邊寫上你日常對
孩子的鼓勵說話。

現在於紙的右邊寫上你曾接
受過最喜歡的鼓勵說話。

比較一下兩邊的鼓勵說話，
有什麼不同？



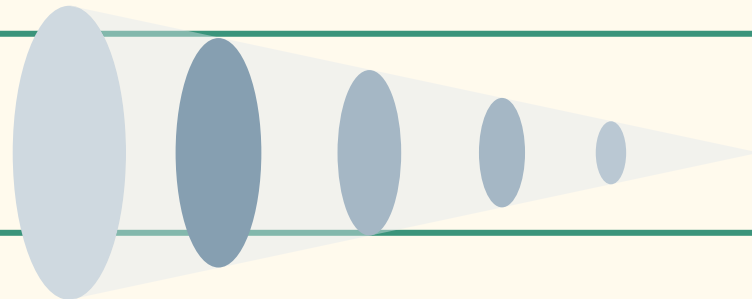
鼓勵金句

重要：

- 真誠/表裡一致
- 無條件的正面關顧
- 同理理解



自我效能感

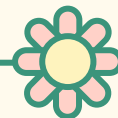
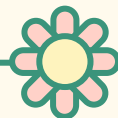


Mastery
Experiences

Social Persuasion/
Verbal Persuasion

自力成功經驗

社會／言語鼓勵



觀察(替代)學習

身心健康

Vicarious
Experience

Health and
Wellness

身心健康，做任何事
都更有**energy!**



自我效能感--身心健康

身體狀況和情緒狀況影響個人
對任務成敗的預期

不要忽略基本需要：
身--
心--

學懂減壓和照顧自己也就是能
提升自我效能感



負面情緒不用壓抑



提升抗逆力

培養：

- 在困難中作決定的能力
- 在自我探索和發展上的成熟度

這些方法都與學習做決定有關！

讓孩子自抉?



自抉讓個人更為投入和承擔，不論成敗皆更易使人成長。
自抉的條件：與該事情合比例的成熟程度。

透過學習自決，提升抗逆力

- 持續評估子女成熟程度
--可從日常生活及運動中觀察
- 指導作決定有什麼步驟，step 1是決定目標
- 指導作決定需要考慮的因素/擔心
- 有需要時協助孩子得到更多的資訊去作出決定



何時讓孩子自抉？

自由使用手機？

零用錢多少？

幾點鐘上床？

同行點子

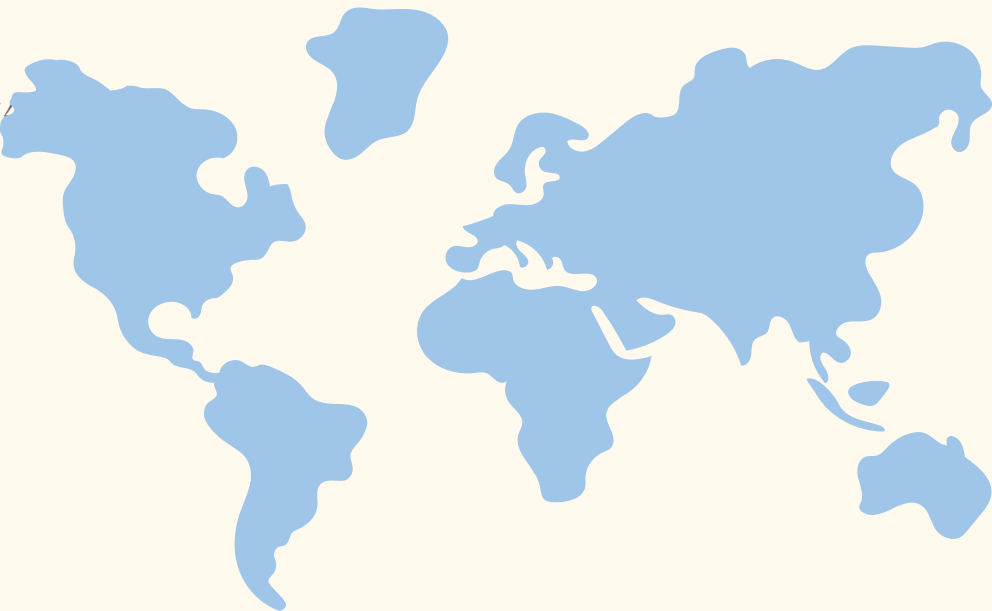
自挾時，
訂明合約及「冷靜期」，
若有違約情況需要作出修訂。



提升抗逆力

其他：

- 擁有良好質量的人際支援網絡
- 能屈能伸
- 目光廣闊和長遠
- 對未來有盼望



03.

體育+教養



體育運動 如何提升自我效能？

運動對人的影響



生理：
有助提升健康體適能
與疾病預防有高度相關

心理：
提升精神
紓解壓力、放鬆心情
提高自信心與安全感
促進個人與社會的交流
健全人格



體育運動 如何提升自我效能呢？

怎樣從運動看見自我效能改變？

（一）成就表現：成功的經驗會提升個體自我效能。

（二）替代經驗：個體自我效能的提升，不一定要透過個體本身的經驗，藉由觀察別人的經驗也能達到提升的效果。

（三）口語說服：當懷疑自己的時候，能透過重要他人的鼓勵或引導，達到自我效能的提升。

（四）情緒激發：焦慮和恐懼可能會破壞一個人的自信，但適度的焦慮反而可以增強其動機。



體育運動 如何提升自我效能呢？

怎樣從運動看見自我效能改變？

（一）是否面對問題：從運動中，建立自信、自我效能，當自我效能較高，認為自己的能力足以解決問題時，則會勇於面對挑戰。

（二）努力的程度：自我效能越高者，付出的努力越多，反之自我效能低者，則可能相對的付出較少的努力。

（三）維持努力的時間：當有較高的自我效能時，就能較有毅力的付出努力，反之則較快放棄。



體育運動 如何影響自決？

自決，決甚麼？

- (一) 選擇：逃避 或 執行 (覺得)超出其能力的事。
- (二) 決定努力及堅持的程度：
- (三) 思考模式：
 - 目標設定
 - 正 / 負面結果的想像
 - 如果回應因難



體育運動 和 子女教育

爸爸 媽媽 要做甚麼？

1. 家長也要一起運動嗎？
2. 如何疏理學業成績 與 運動？
3. 讓孩子，找到伴隨終身運動樂趣



持續體育多元發展

香港青年協會為青少年提供多元的康體設施及全方位體育服務，藉此增強青少年的抗逆力和個人自信，建立良好溝通技巧和團隊合作精神。

康體設施



體育活動



康體設施 – 青年空間及室內運動設施

香港青年協會轄下分佈全港各區的21間青年空間及4間營地及戶外活動中心，提供不同類別的康體設施，大大增加運動空間及平台予青少年，培養持續運動興趣及習慣，從而建立積極正向的價值觀。



Get Youth Move (G.Y.M.)

- ▶ 2021年 全新青少年運動發展計劃
- ▶ 不同主題健身及運動空間，內置輕便可移動的健身器材，以較新及高彈性的設備迎合青少年的需要
- ▶ 器材包括TRX(PRO)懸掛帶訓練套裝、戰繩、17合1 多功能俯臥撐板、速度梯、彈跳床、反應燈訓練組合等
- ▶ 第一階段於全港5間青年空間設置G.Y.M.，當中包括橫頭磡、黃寬洋、茵怡、荃灣及建生

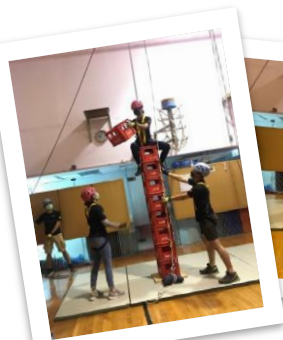
荃灣室內體育中心

- ▶ 於市中心一個約2,300平方尺的空間，可供30-100人活動之用
- ▶ 設有鏡牆及扶杆，亦設有高結構歷奇訓練設施及攀石牆
- ▶ 多次舉辦不同的運動體驗、訓練班、比賽及活動

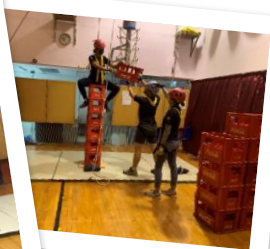


體育活動 – 運動體驗、訓練及比賽

香港青年協會長期為會員及公眾舉辦多項運動體驗、訓練及比賽，亦會與香港不同其他機構或組織合作開展多類型的體育活動，致力於社區內推廣熱愛體育運動的氣氛。



新興運動 高疊盤體驗



青協盃 5人足球賽



香港青年協會賽馬會
「青年好動」體育發展計劃 體育訓練班



親子水上歷奇體驗



帆船體驗



HKFYG X NIKE籃球訓練班

體育活動 – 運動新概念

運動發展不限於舉辦運動體驗、訓練及比賽，亦可包括多種全新概念發展。香港青年協會近年將體育結合不同元素，包括科技、環保、義工及社會責任，迎合不同世代青少年的需要。



恒隆 x 青協「動起來」運動助人計劃

- ▶ 「體育 x 社會責任」
- ▶ 香港青年協會與恒隆地產合作
- ▶ 香港青年協會為恒隆地產員工舉辦運動班，以其運動時數轉為贊助基層青少年接受免費體育訓練班的機會
- ▶ 免費體育訓練班包括花式跳繩、滾輪溜冰、足球及乒乓球



線上運動挑戰

- ▶ 高彈性的新式體育活動舉辦模式
- ▶ 減低群眾聚集的風險
- ▶ 可多人同時參加
- ▶ 衝破時間地域的限制
- ▶ 隨時隨地享受運動的樂趣

特色體育活動

- ▶ 「體育 x 環保 x 義工」
- ▶ 為體育添加多一重新意義
- ▶ 做運動強身健體，同時進行環境保護及義工服務
- ▶ 特色活動包括「山人同行」（遠足清徑）、「去去海廢走」（獨木舟清海廢）及「快樂跑上門」（跑步送暖、連繫社區）

Thanks!



CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.