

家庭與學校合作事宜委員會
【成長與關懷】小學家長網上講座系列 (三)

兒童讀心術

講者：

教育心理學家 林懿德姑娘
註冊社工 黃敏儀姑娘

2026年6月9日(星期二)



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

何玉清教育心理服務中心

Ho Yuk Ching
Educational Psychology
Service Centre

我同你都有需要㗎，
我哋可以點樣一齊
搵方法，讓兩邊都
被尊重呢？

- ✓ 長遠關係
- ✓ 尊重
- ✓ 合作

你唔做作業，就罰
你一個星期冇電話

有清晰界線，但
仍然聆聽、理解
和共同解決

感到羞愧、
害怕、不被
理解和受傷

家長效能訓練

傳統教養方法



解讀孩子需要 改善教養溝通

- 
1. 邊個唔ok?
 2. 主動聆聽
 3. 我訊息（I-message）
 4. 六步win win法

馬斯洛需求層次理論

Maslow's Hierarchy of Needs



(實現自己的理想，發揮潛能，貫徹個人的價值觀，活出人生意義)

(尊重、榮耀、身份和他人的認同)

(和他人的聯繫，建立關係)

(生存，身心健康、放鬆、經濟健康和人身安全)

(空氣、食物、性等)

邊個唔ok?

孩子唔ok

大家都ok

家長唔ok

大家都唔ok

溝通路障

先知道什麼不要做

- 當孩子正遇問題或有強烈感受時(「孩子唔ok」),這才變成路障。
- 即使你用了路障,不等於你就是「壞」父母。

警告、威脅

- 造成害怕、屈服
- 使孩子「測試」威脅的後果造成怨恨、憤怒、疏離

- 「如果……………你永遠交不到朋友」
- 「你最好別再擔心太多,否則……………」

- 「你的思想並不成熟……」
- 「只不過是你懶惰……」
- 「或者就是你先挑起火頭……」

批評、責備

- 暗示孩子的能力不足、愚蠢、判斷力差
- 孩子怕受批評或訓斥而切斷溝通
- 孩子通常接納批評為事實(「我就是壞的」),又或反擊(「你也不見得怎麼好!」)

侮辱、嘲笑

- 令孩子覺得自己沒有價值、不被愛的
- 會破壞孩子的自我形象
- 常會引發言語報復

- 「大喊十」
- 「因為一次測驗低分就擔心實在太傻了!」

- 「我們遲點再講吧……」
- 「我們說些開心的事吧……………」
- 保持沉默,轉身不理會

扯開話題、諷刺、逃避

- 令孩子覺得自己沒有價值、不被愛的
- 會破壞孩子的自我形象
- 常會引發言語報復

社會心理發展階段 / 「人生八階」

Psychosocial Developmental Theory (Erik Erikson)

年齡	心理任務/危機	發展良好	發展障礙
0-1	信任或不信任	安全	恐懼、疑慮與缺乏信靠
1-3	自主或羞怯懷疑	發展自我控制能力	羞恥感和懷疑自己的能力
4-6	進取或罪疚感	積極探索 自主試驗和學習	愧疚感
6-12	勤勉或自卑	有生產力 愛尋根究底 有待人的基本能力	自卑感，失敗感
12-18	自我認同或角色混淆	健康的自我形象	迷失自我，甚至產生疏離感
....	...	...	...

路障的壞處

減少信任

誤導孩子
行為不被
接納／有
問題

讓孩子產
生怨恨和
不滿

製造緊張，
恐懼及對
抗

「主動聆聽」

先明白，再解決

聆聽，是親子溝通中最被低估的環節

溝通由「聽」入手！

當您專注聆聽孩子時，您正在傳遞一個強而有力的訊息

「你很重要，你的感受值得被看見。」

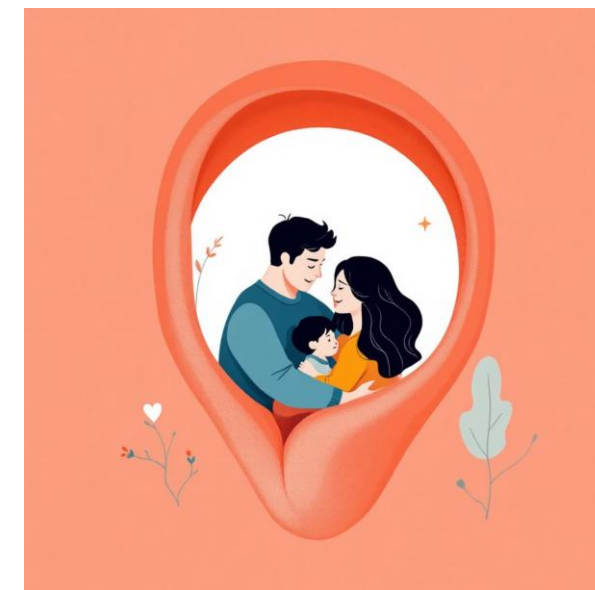


Image: Author-created illustration (2026)

談談心





表達自己需要，而不是怪責

「我」訊息 (I Message)

只講眼睛見到的

自己的感受

客觀影響 - 點解唔可以咁做

我們想孩子如何

/提供選擇*

「我見到你未做晒功課就打機」

「我會覺得有D擔心」

「因為我要確保你做得切，又有足夠時間瞓覺。」

「我希望你每半小時設鬧鐘休息5分鐘，完成功課再有20分鐘遊戲時間。」 /

「不如我哋一齊諗吓，以後有咩方法可以兩邊都照顧到？」

處理完心情，

現在可以一起解決事情了！

用具

你想屋企定去自修室溫？

地點

興趣愛好

你想一節之後休息時間食零食定畫畫？

選擇的形式

要執行得到



給有限選擇

你想溫中、英、數定常識先？

人物

次序

形式

你想自己溫定我坐你隔離陪你溫啊？

「六步win win法」



清楚說出
雙方的需
要

一齊思考
不同方法

一齊評估

選一個大
家都接受
的方案

講清楚細
節

之後檢討

An illustration of three black stick figures working together at the bottom left. A large yellow starburst graphic is positioned above them, containing the text '把問題變成「我們共同的問題」'.

把問題變成「我們
共同的問題」

參考資料

Erikson, E. H. (2018). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.

Gordon, T. (2019). *Parent effectiveness training: The proven program for raising responsible children*. Penguin Random House.

Maslow, A. H. (2022). *Motivation and personality* (3rd ed.). China Youth Press.

Verywell Mind. (2024). *Maslow's hierarchy of needs*. Retrieved May 18, 2026, from <https://www.verywellmind.com/what-is-maslows-hierarchy-of-needs-4136760>