

家庭與學校合作事宜委員會
「健康成長路」幼兒家長網上講座系列 (四)
教出好動力的孩子



教育心理學家 葉子琪姑娘
註冊社工 黃敏儀姑娘



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

【FM 520】 – 跑車充電站



【FM 520】 – 跑車充電站

第一站：
關係充電線

第二站：
能力升級包

第三站：
自主導航系統



孩子不想做某些任務的想法

你認同以下哪些想法呢？

孩子不做是因為他貪玩/ 故意作對/ 拖慢進度。

大人夠**嚴格**，孩子就會做。

獎勵多點就已經可以提升孩子動機。

孩子哪有得**選擇**，**不想做**都要做。

『死火』之謎

逃避 無心機

扭計 分心 想睡覺



無信心
怕失敗
悶

工作太難

不明白背後意義

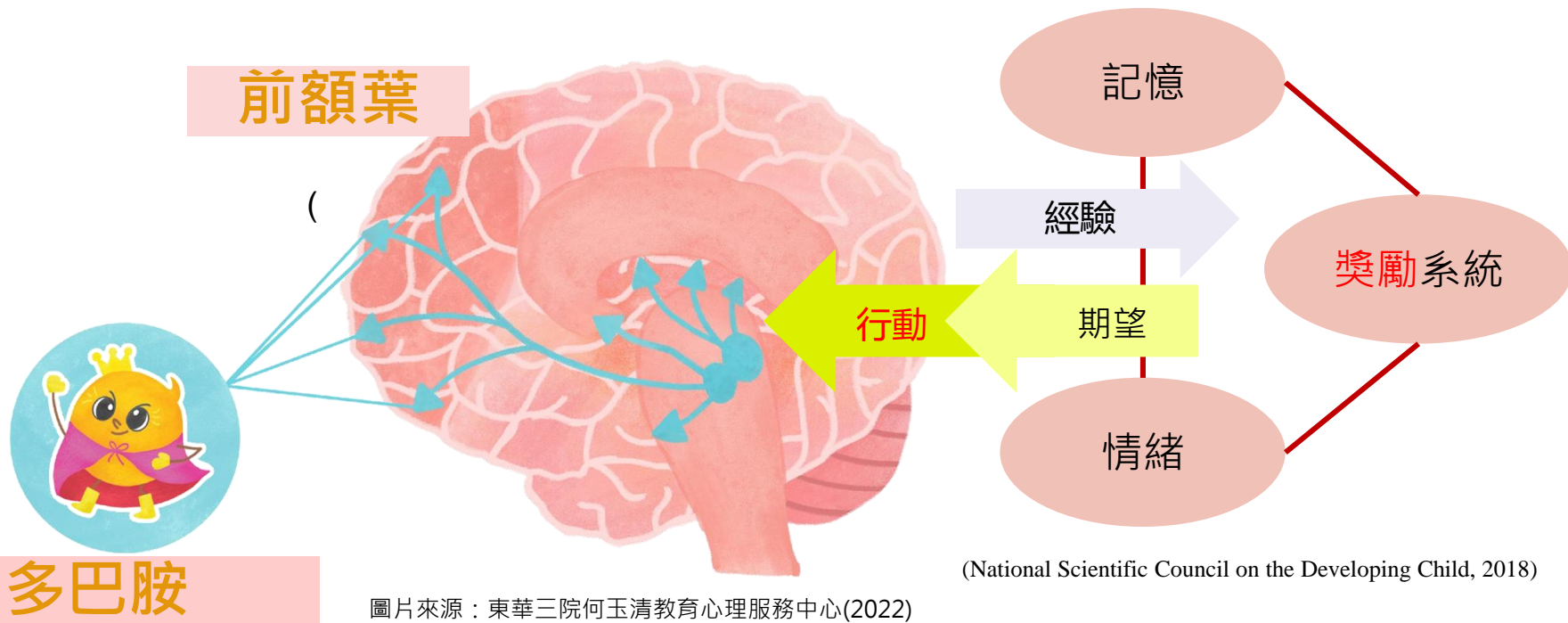
自我決定理論

(Self-Determination Theory)

✓ 沒有動機，增強動機

	為了獎罰	為了表現	認同/人生價值	由心而發的喜愛
零動機	驚人罵	人哋都做到， 我點可以做唔到	_____ 好重要	_____ 活動好 好玩/開心/ 滿足
	想人讚			
	做完有嘢玩/食	我唔做會覺得 自己好差	_____ 好有意義/ 價值	

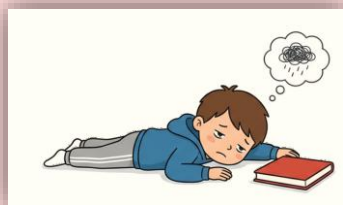
激活腦動力：多巴胺



圖片來源：東華三院何玉清教育心理服務中心(2022)

提升孩子內化動機

沒有動機



外在動機



內在動機



【FM 520】 – 跑車充電站

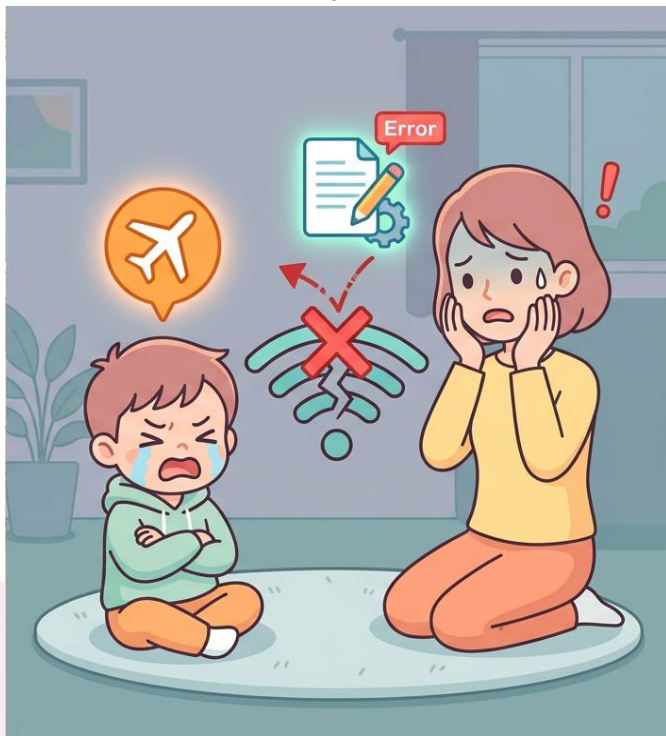
第一站：
關係充電線

第二站：
能力升級包

第三站：
自主導航系統



關係不愉快 飛行模式，無法傳送



關係好 Wi-Fi 滿格，馬上接收

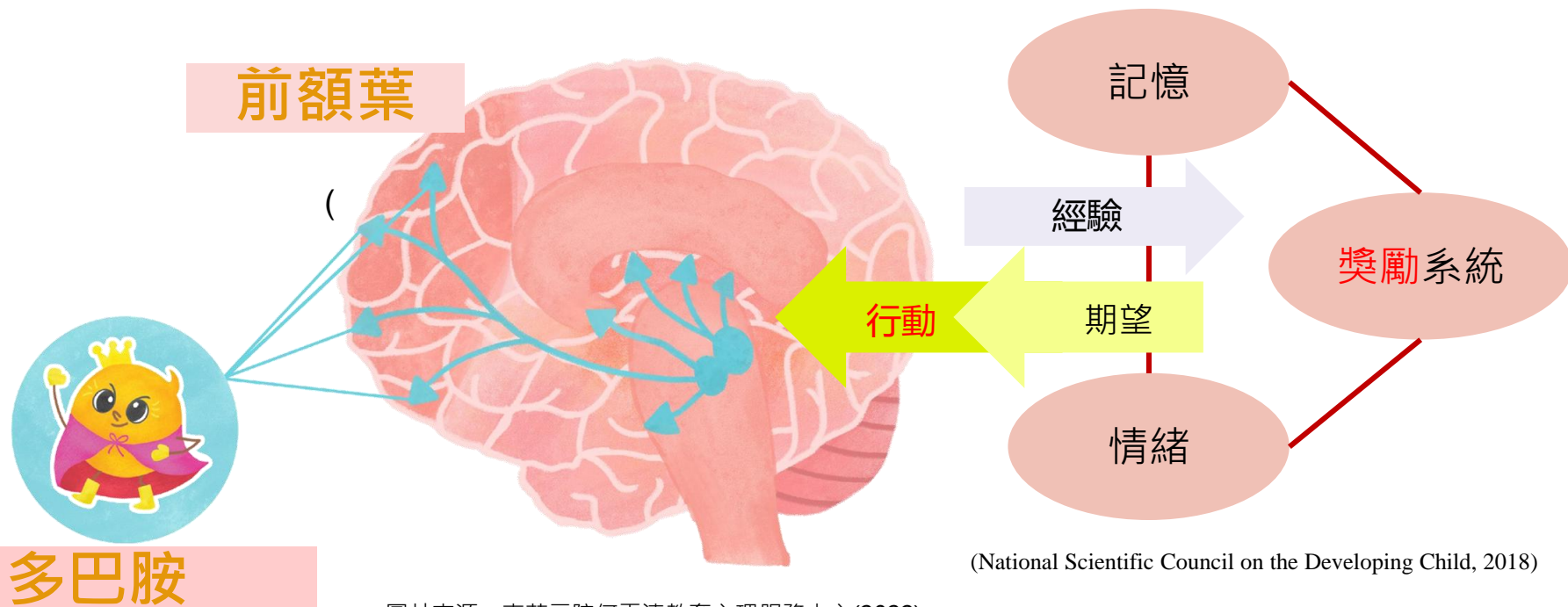




充電線的核心：安全感

- 被看見 — 「我留意到你……。」
- 被明白 — 「你係咪覺得……？」
- 被接納 — 「就算你做唔到，我都喺度」

激活腦動力：多巴胺



(National Scientific Council on the Developing Child, 2018)

圖片來源：東華三院何玉清教育心理服務中心(2022)

讚賞努力

「真、快、準」

真誠
快速
準確



佢真係做得唔好，
點讚啫？





初心：就像第一次看見

放下評價



保持好奇



初心覺察



初心：就像第一次看見



讚得多，會唔會變咗「唔讚就唔做」？

✓ 「真」誠地讚賞和「準」確地描述孩子在過程中得到甚麼和

他們的進步，孩子便不會因為太空泛而被「讚」壞

初期：讚賞 = 輔助輪 (建立自信)

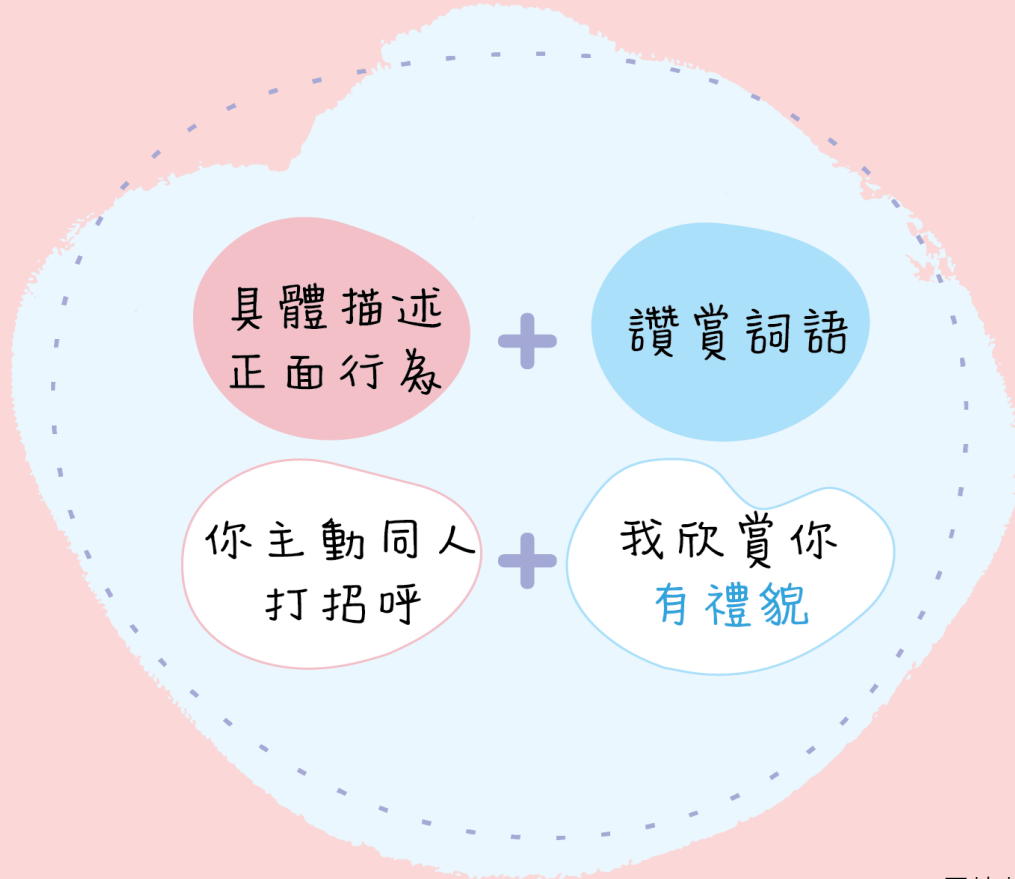


後期：內在動力 = 自己踩 (享受過程)

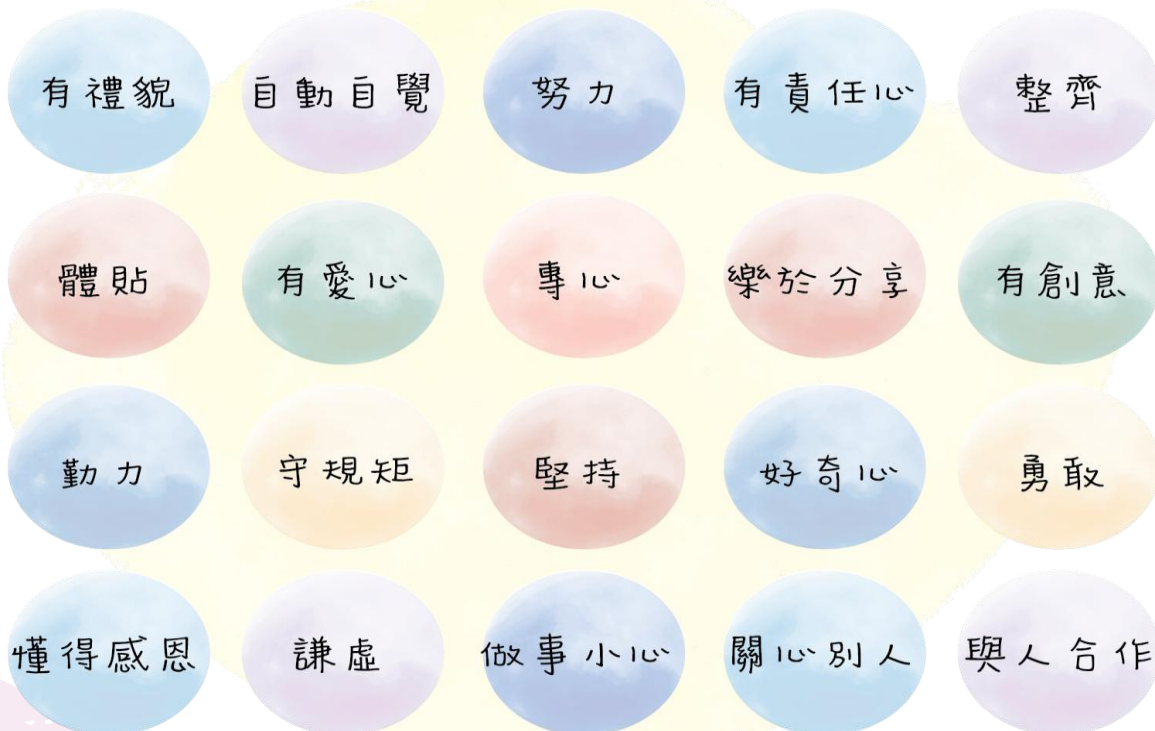


幫助孩子儲起成功感

如何讚得高質？



讚賞詞語 = 要培養的個性強項



歸因理論

	可改變	不可改變
外在因素	運氣	練習的難度
內在因素	努力	天份



【FM 520】 – 跑車充電站

第二站：

能力升級包

第一站：
關係充電線

第三站：
自主導航系統



1. 孩子現在卡在哪一關？

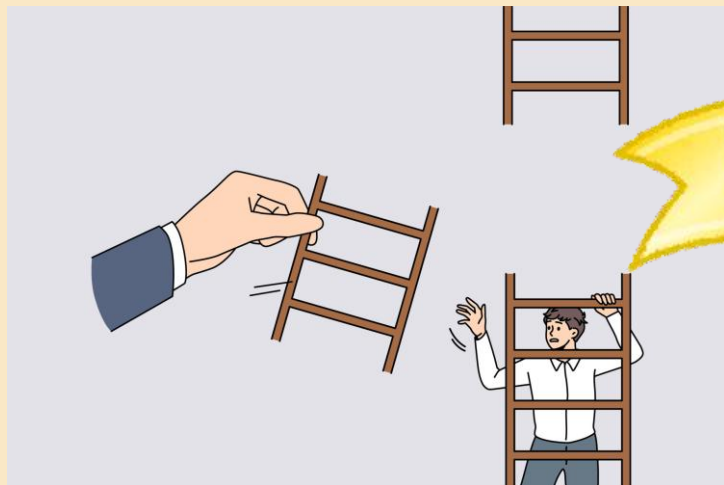


Image: Vasilyeu (n.d.).

學習的黃金比例

正確率為~85%

小步伐 大成長

今次幫少少就可以獲得成功經驗！

2. 孩子需要甚麼協助？

個腦記唔記
到？



腦袋明唔明白？

手腳做唔做
到？

Image: Author-created illustration (2026)

腦袋明唔明白？

個腦記唔記到？

 視覺提示

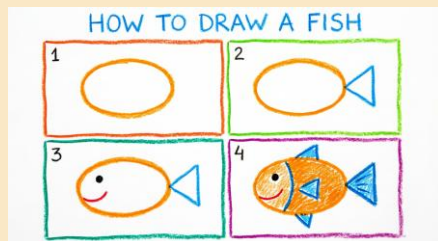


Image: Author-created illustration (2026)


 親口講



Image: Author-created illustration (2026)



親身示範



共同做

手腳做唔做到?



提供工具



Image: Author-created illustration (2026)



Image: Author-created illustration (2026)



執手



剩返少少比佢試

協助時 留意孩子的狀態

個腦記唔記到?



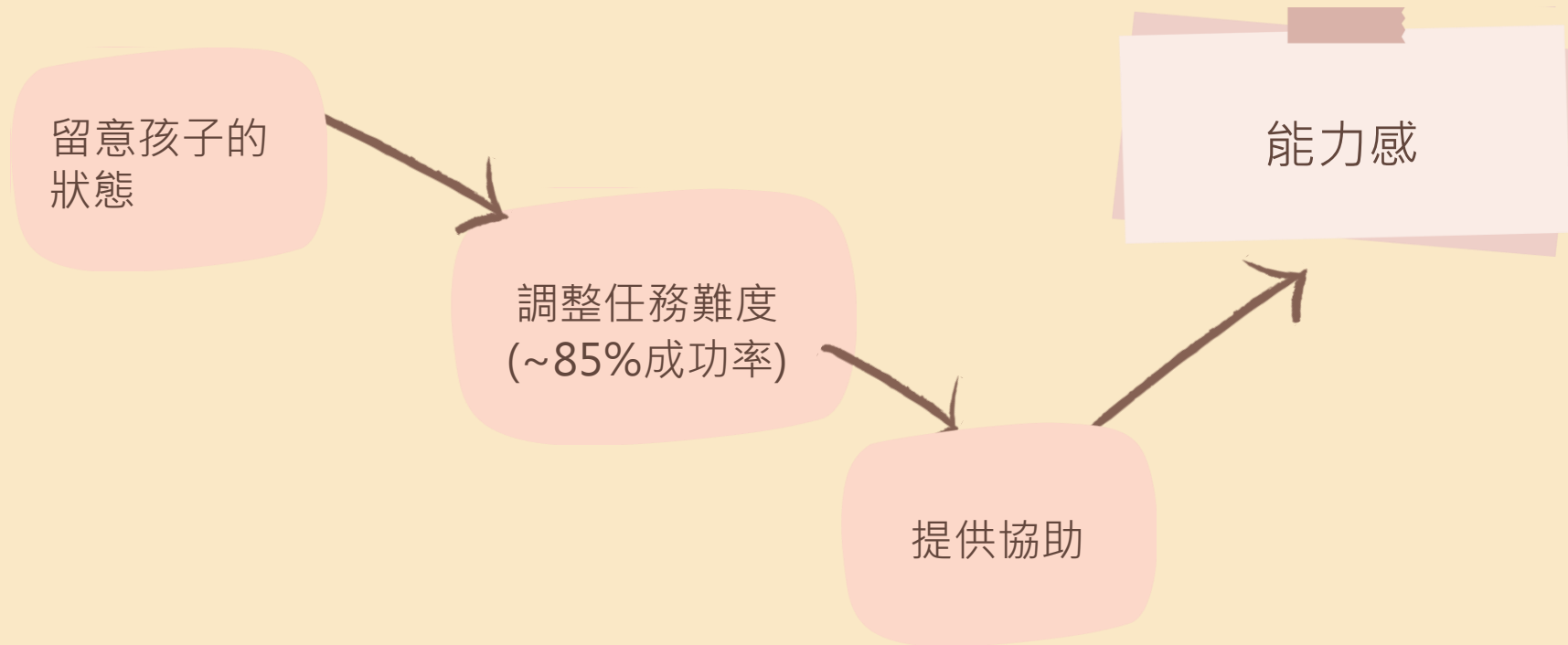
腦袋明唔明白?

呢刻狀態好唔好?

手腳做唔做到?



提升能力感的法寶



【FM 520】 – 跑車充電站

第一站：
關係充電線

第二站：
能力升級包

第三站：
自主導航系統

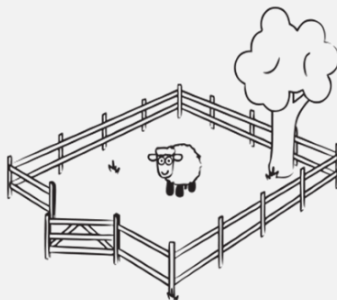
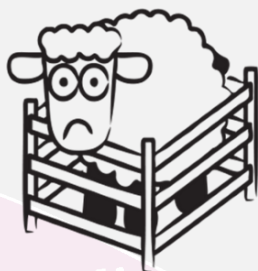


管教 vs. 自主 vs. 放養

做你被告知的事

自由與規限

做你想做的事



A. 選擇的形式

你想用匙羹定筷子食?

用具

地點

興趣愛好

你想食完飯之後食士多啤梨定係食橙?

要執行得到



給兩個選擇

你想食飯先定係食餸先?

人物

次序

形式

你想自己食定我坐你隔離陪你食啊?

B. 解釋理由

✗ 沒理由：強加的命令

「快啲刷牙！講咗幾多次！」

「唔好跑！」

「你好收玩具喇！夠鐘食飯。」



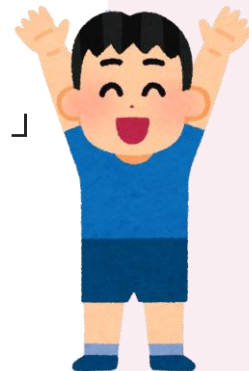
圖片來源：いらすとや

✓ 有理由 (對孩子有意義)

「刷牙可以保護你啲牙仔唔會痛。」

「地下濕，跑可能會跌親。」

試一試？



圖片來源：いらすとや

C. 語言的藝術

你應該要做功課。

你一定要食晒。

唔准再玩!

你覺得幾時開始做功課比較好？

你試吓食兩啖，睇吓覺得點？

仲有5分鐘就要收，你想玩
埋邊樣先？

不願意進食



孩子：（見到魚，苦臉）

家長：我見到你苦晒面咁，你係咪有啲討厭，唔想食魚？(情緒說一說：提昇關係)

孩子：啲魚有骨呀.....

家長：係喎，魚有骨，所以驚會鯁親。如果我見到好多骨，我都會有啲討厭，唔係好想食呀。(情緒說一說)

不如咁啦，我幫你揀走啲骨先，食完魚，再食飯？(能力 - 提供協助)

孩子：我唔想食呀.....

不願意進食



家長：可能你唔係最鐘意食魚，但食魚有益。
你想食原味，定係加少少沙律醬香啲食？(給兩個選擇 - 自主)

孩子：好啦，咁加少少沙律醬食啦！

(孩子完成晚餐)

家長：欣賞你食曬啲魚，識得照顧自己身體。(讚賞 - 內化動機)



孩子不想做某些任務的想法

背後有困難及需要

~~孩子不做是因為他貪玩/專登作對/拖慢嚟做。~~

~~大人夠嚴格，孩子就會做。~~

透過正面經歷，孩子會更願意做。

提升能力感：~~獎多點~~就已經可以提升孩子動機。

~~孩子哪有得選擇，不想做都要做。~~

在一些「必需做」的情況下，
仍是可以提供選擇提升動力。

【FM 520】 – 跑車充電站

第一站：
關係充電線

第二站：
能力升級包

第三站：
自主導航系統



參考資料

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119-142.

National Scientific Council on the Developing Child (2018). Understanding Motivation: Building the Brain Architecture That Supports Learning, Health, and Community Participation Working Paper No. 14. Retrieved from www.developingchild.harvard.edu.

POPA Channel. (2017, September 13). 稱讚孩子品格，培育善良有法 / POPA [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CaUsI-EQn5Q>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing.

Wilson, R. C., Shenhav, A., Straccia, M., & Cohen, J. D. (2019). The eighty five percent rule for optimal learning. *Nature communications*, 10(1), 4646.

東華三院何玉清教育心理服務中心 (2022) 。『腦』力教出情緒智慧課程。