



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院

幼師正向心理支援手冊



Centre for Child and
Family Science
兒童與家庭科學中心



前言

自新型冠狀病毒肺炎 (COVID-19) 爆發以來，香港的學校已全面停課，給師生和家長帶來了巨大的挑戰。尤其對於幼稚園老師而言，更要面對停課不停學的壓力——停課令到老師不能直接觀察和接觸幼兒，因此需設計各種適合幼兒在家中進行的活動，並和家長保持緊密聯絡，了解幼兒在家中的學習和活動情況，以確保學習進度。

為協助幼師緩解不安情緒，克服疫情帶來的負面影響，香港教育大學兒童與家庭科學中心特意製作這本小冊子，幫助幼師更好地處理壓力和家校協作問題。重要的是，這些技巧和方法都有心理學理論和實證研究的支持，能幫助我們獲得更多的正能量去積極面對逆境和挑戰。總括而言，主要有四個策略：

1. 與家長保持緊密溝通（如雙向交流，主動聆聽，避免過多使用專業術語），了解幼兒在家的學習和活動情況，維持良好的家校協作。
2. 與同事保持良好溝通，透過同儕間的支持和合作，共同應對工作的挑戰。
3. 設計適合幼兒在家進行的活動（如遊戲為本的活動，多使用童謠、歌曲、故事等，利用簡單的物料作活動道具，提供清晰的活動指引），鼓勵家長與幼兒一起進行活動，享受在家學習的親子互動時間。
4. 紓緩壓力（如為自己預留私人時間，調整腦部節奏，和恆常感恩），為身體注入更多的「正能量」，更好地裝備自己應對生活和工作。

本書冊由「**正思樂行：幼師與家長正向教育計劃**」的研究團隊製作，該計劃獲香港教育大學教育及人類發展學院的資助，透過以實證為本的培訓課程和流動應用程式，加強教師和家長的自我管理技巧和調適兒童情緒的能力，從家、校、社區三方面支援孩子愉快學習和身心健康成長。



2020 年 4 月





1. 與家長的溝通



停課期間，老師仍需與家長保持聯繫，跟進幼兒的學習和生活情況。在此期間，老師與家長的溝通方式主要依靠電子通訊工具，例如電話和電子郵件等。良好的家校溝通有助促進幼兒各方面的發展，包括行為表現和學業成績等，亦能幫助老師檢視各項學習活動的成效，從而改善教學方式和活動設計，更有效地支援幼兒的在家學習。家校溝通的策略包括以下三點。

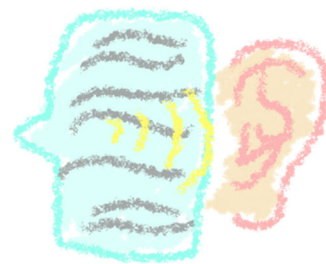


(1) 雙向交流 (two-way communication) 能有效地建立和促進家校協作關係 (Kuusimäki et al., 2019)。現階段老師不能親身接觸幼兒，需透過指定的家庭活動來檢視幼兒的學習進度。老師可就家庭活動以及幼兒的日常生活，主動向家長多加詢問，鼓勵和推動雙向交流。

(2) 主動傾聽 (attentive / active listening) 是以主動、積極和全神貫注的態度聆聽，加以理解，並回應其說話和提供意見反饋。老師若能夠善用這種技巧，可以從中獲取更多有關幼兒學習的重要資訊，同時讓家長感受到老師的用心和誠懇，進而與家長建立良好的溝通 (Lasky, 2000)。有效的主動傾聽技巧，包括四種應多加運用的技巧 (LAFF)，和三種應盡量避免的行為 (Don't CRY) (McNaughton et al., 2008; McNaughton & Vostal, 2010)。

應多運用的技巧 (LAFF) :

L : Listen, empathize, and communicate respect ; 聆聽、表達同理心和尊重。老師可以先專注聆聽家長的說話，並在適當的時候表示理解家長的想法和感受，多謝家長的分享。例如家長談及幼兒的表現未符理想時，老師應專心聆聽，然後清楚表示明白家長的關注或憂慮，和感謝其分享。





A : Ask questions ; 多作提問。透過與家長的對話和留心聆聽，老師可以多向家長詢問細節，從中理解家長的看法和釐清問題所在，增加雙方對幼兒的了解。

F : Focus on the issues ; 聚焦。老師可在家長分享時寫下筆記，然後與家長覆述一遍，確認幼兒的情況，令家長和老師專注在問題的核心和解決方案上。

F : Find a first step ; 尋找第一步。與家長溝通後，老師可仔細考慮回應行動的第一步，及是否需要收集更多資料。老師應向家長簡述自己的初步計劃，及訂立與家長的下一次會面日期，以便雙方跟進。

應盡量避免的行為 (Don't CRY) :

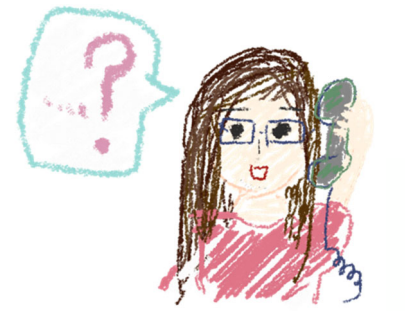
C : Criticize ; 批評。老師在回應家長時，不應為表示共鳴或取得信任，而隨意批評其他涉事人士。

R : React hastily ; 輕率應答。避免輕率地回應家長和應允能力之外的事情。

Y : Yakety-yak-yak ; 喋喋不休。避免在家長說話時插咀，或絮絮叨叨地扯遠話題。

(3) 避免過多使用專業術語 (Lavoie, 2008)

與家長溝通時如須使用專業術語，可向家長簡單解釋術語的意思，否則家長不僅未能掌握相關資訊，甚至可能感到困惑或產生誤會，影響雙方溝通。

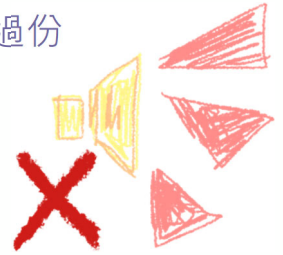




2. 與同儕的溝通

研究指出，老師與同儕間的關係甚為重要，互相信任的同事關係能夠讓人精神抖擻，提升個人的工作動力 (Brunetti, 2006)。相反，若未能維持良好的同儕關係，則會降低老師的自我認同及教學成效 (Hong, 2012)。停課期間，老師們在家工作的時間大增，因此大大減少了同儕間面對面的溝通，代之以文字或語音訊息 (例如電郵或電話) 聯繫，或進行視像會議。在這情況下，同儕間溝通時可著重使用以下的技巧 (Roby, 2011 ; Schellenberg, 1996)：

- 交流時須保持平穩適中的語調。如有意見分歧，亦應儘量避免過份激動或音量過高。
- 在討論前作充分的準備，以便提供明確的資料，避免誤解。
- 嘗試多與同儕溝通，在多了解對方想法後，較易達至共識。
- 保持持平的心態，在考慮共識時以客觀的原則作為前提。
- 負責會議的主任或老師可嘗試先整合同事們的意見，然後再作決定，並互相交流意見以補充不足之處。





3. 設計教學活動



支援幼兒在家學習的參考原則

- 停課期間幼兒在家進行學習時，需家長從旁協助或指導，因此老師宜在課前透過不同渠道（例如電郵或學校網頁）向家長提供清晰易明的活動指引和教材，協助家長做好準備及輔助幼兒學習。另外，老師應與家長保持緊密聯繫（請參考本冊子第一節「與家長溝通」），了解幼兒的學習情況和活動的成效，給予家長回饋及調節教學活動的內容。
- 老師應留意幼兒在家學習的模式可以多元化，例如設計生活化、重視感官探索和富趣味的學習經歷，著重啟發幼兒的探究精神，增加其學習興趣（教育局，2017a）。
- 按教育局（教育局，2020）建議，實時網上授課形式的電子學習不適用於幼兒，教師及家長亦應避免讓幼兒長時間使用電子屏幕產品，以免影響其視力健康。若有需要，老師可透過網絡與幼兒作短暫溝通，但不應進行網上授課。
- 根據美國兒科學會（American Academy of Pediatrics，2016）的建議，家長應制定家庭媒體使用計劃，配合家庭成員的健康、教育和娛樂需求（請掃描右方的二維碼創建個性化的家庭媒體使用計劃）。



為幼兒設計在家學習活動的技巧

（1）創作以遊戲為本的學習活動，讓幼兒能單獨或在家長陪同下進行學習。研究指出，將遊戲寓於學習（play-based learning）可令幼兒更易吸收知識、樂在其中（Wesiberg et al., 2013）。





- 在遊戲中加入創意元素（教育局，2017b）。例如在慣常的遊戲加入新玩法，讓幼兒逐步掌握較複雜的遊戲規則，並從學習中找到樂趣。
- 設計戲劇遊戲（dramatic play）。於學習活動加入角色扮演和模擬場景的元素（Saracho, 2012），例如讓幼兒在遊戲中扮演到餐廳買食物，藉此學習日常對話與詞彙。扮演角色時，老師亦可因應場景加插一些「意外」，以訓練幼兒隨機應變的技巧與想像力。
- 遊戲道具盡量使用家居隨手可得的物料，如紙盒、膠樽、顏色紙等，方便家長為幼兒準備。遊戲場景亦應盡量簡單，並能符合班上幼兒一般的居住條件。
- 停課期間，幼兒較少能與同輩玩耍或進行戶外活動，老師可多設計親子遊戲，讓家長和幼兒能在家中享受快樂的親子時光，共同做到停課不停學。



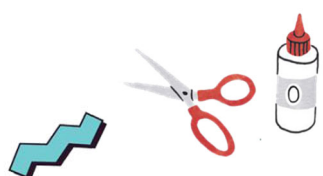
（2）多使用童謠或歌曲：插入符合活動主題的童謠或歌曲能使幼兒更感興趣、更專注地學習，同時，加入肢體遊戲（physical play）的元素，能訓練幼兒的大肌肉和小肌肉的活動。

（3）多使用故事教學：故事能滿足幼兒對外界資訊和生活事件的好奇心（廖曉青，2012），亦能提升幼兒的學習動機。



（4）視覺提示（visual aids）：老師可多使用視覺提示提醒幼兒遵守網上教學規則，亦可使用更為鮮豔的顏色作視覺提示或突出學習內容（如生字卡）。

（5）老師可鼓勵家長靈活使用「提問」，引導幼兒思考，並且嘗試回應幼兒的問題。家長可將幼兒的提問記錄下來，轉告老師。



（6）老師可建議家長與幼兒一起在家中進行伸展運動、體操、以及各類輕巧的活動，例如玩黏土、畫畫、做手工等等，照顧幼兒身心發展的需要。





4. 紓緩壓力的方法

(1) 為自己預留私人的時間

為減少使用電子通訊工具的壓力，老師和家長應就日常通訊方式和時間進行約定 (Palts & Kalmus, 2015)。此外，由於現時大部分時間需在家工作，老師亦需重新平衡工作與個人生活 (Rao & Laskshmi, 2017)。例如：在安排行事曆時，可避免在週末安排公事，反之應加入適量的私人活動 (如看書、聽音樂、製作甜品等)。



(2) 調節腦部的活動節奏 (Pal et al., 2016)

可嘗試在開始做一些事情前，對自己說：「如果 _ _，咁我就 _ _ _。」 (If this, then that.)。例如，在與家長對話前，可以先想著：「如果我要同家長傾有關小朋友嘅表現，咁我就深呼吸喇。」然後深呼吸一下才聯絡家長。這方法能使自己在開始工作前，減慢自己的節奏，讓腦袋放緩下來，更有效地處理工作。

(3) 恆常感恩

感恩 (gratitude) 是指恆常地感激生活中的正面事件 (Van Dusen et al., 2015)。研究指出，把感恩變作生活習慣能減低壓力 (Wood et al.,

2008)。老師可以每天把感恩事項 (3-5 件) 記錄在日記中，或在社交媒體分享，例如和朋友聊天，吃到了自己喜歡的零食，觀看了電影等。定期翻看這些感恩日記，不僅能降低壓力，還能培養積極、正面的生活態度！





(4) 如果老師受到情緒困擾，不妨打開心扉，尋求適當的支援。我們在這裡列出一些心理輔導的資源連結，希望能為老師們提供實用的資訊。

- 香港教育專業人員協會—教師減壓熱線：2780 7337
- 香港教育局—教師陽光專線：2892 6600
- 心暖心輔導中心—情緒輔導熱線：8101 2929
- 學友社—學生專線（對象包括家長及教師）：2503 3399
- 明愛向晴熱線：18288
- 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心：We Care 與你同行
<https://csrp.hku.hk/>
- 賽馬會心導遊計劃
<https://www.egps.hk/about-us>
- 賽馬會思妍婦女精神健康計劃
<https://www.jcwow.org/language/en/>





參考資料

- American Academy of Pediatrics. (2016). "American Academy of Pediatrics announces new recommendations for children's media use". Retrieved from <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>
- Brunetti, G. J. (2006). Resilience under fire: Perspectives on the work of experienced, inner city high school teachers in the United States. *Teaching and Teacher Education*, 22, 812-825. doi: 10.1016/j.tate.2006.04.027
- Hong, J. Y. (2012). Why do some beginning teachers leave the school, and others stay? Understanding teacher resilience through psychological lenses. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 18, 417-440. doi: 10.1080/13540602.2012.696044
- Kuusimäki, A., Usitalo-Malmivaara, L., & Tirri, K. (2019). Parents' and teachers' views on digital communication in Finland. *Education Research International*, 2019, 1-7. doi: 10.1155/2019/8236786
- Lasky, S. (2000). The cultural and emotional politics of teacher-parent interactions. *Teacher and Teacher Education*, 16, 843-860. doi: 10.1016/S0742-051X(00)00030-5
- Lavoie, R. (2008). "The teacher's role in home/school communication: Everybody wins". Received from <http://www.ldonline.org/article/28021/>
- McNaughton, D., Hamlin, D., McCarthy, J., Head-Reeves, D., & Schreiner, M. (2008). Learning to listen: Teaching an active listening strategy to preservice education professionals. *Topics in Early Childhood Special Education*, 27, 223-231. doi: 10.1177/0271121407311241
- McNaughton, D. B., & Vostal, B. R. (2010). Using active listening to improve collaboration with parents: The Laff don't Cry strategy. *Intervention in School and Clinic*, 45(4), 251-256. doi: 10.1177/1053451209353443
- Pal, P., Hauck, C., Goldstein, E., Bobinet, K., & Bradley, C. (2016, April). 5 simple mindfulness practices for daily life. *Mindful*. Retrieved from <https://www.mindful.org/>
- Palts, K., & Kalmus, V. (2015). Digital channels in teacher-parent communication: The case of Estonia. *International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology*, 1, 65-81.





Rao, R. V., & Laskshmi, G. B. (2017). Stress management for teachers. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*, 3, 1490-1493.

Roby, D. E. (2011). Teacher leaders and colleagues assessing conflict resolution skills: A comparison of perceptions. *International Journal of Business and Social Science*, 2, 1-5.

Saracho, O. N. (2012). *An integrated play-based curriculum for young children*. New York, NY: Routledge.

Schellenberg, J. (1996). *Conflict resolution: Theory, research, and practice*. New York: State University of New York Press.

Van Dusen, J. P., Tiarniyu, M. F., Kashdan, T. B., & Elhai, J. D. (2015). Gratitude, depression and PTSD: Assessment of structural relationships. *Psychiatry Research*, 230, 867-870. doi: 10.1016/j.psychres.2015.11.036

Weisberg, D. S., Zosh, J. M., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2013). Talking it up: Play, language development, and the role of adult support. *American Journal of Play*, 6, 39-54.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871. doi: 10.1016/j.jrp.2007.11.003

教育局 (2017a)。「幼稚園教育課程指引」。香港：教育局課程發展議會。取自：
<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/KGECCG-TC-2017.pdf>

教育局 (2017b)。「以遊戲為策略」的學與教示例。香港：教育局課程發展處幼稚園及小學組。取自：https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/k_and_p/play-based/index.asp

教育局 (2020)。香港教育局 2020 年 3 月 31 日通告 EDB(SDCT)3/PRO/10/1/1「延遲復課 同心抗疫」。香港教育局。

廖曉青 (2012)。《兒童英語教學》。台灣：台灣五南圖書出版股份有限公司。





鳴謝

「正思樂行：幼師與家長正向教育計劃」(EASP: Early Advancement in Social-Emotional Health and Positivity) 獲香港教育大學教育及人類發展學院的資助，由香港教育大學兒童與家庭科學中心的研究團隊執行。



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院



Centre for Child and
Family Science
兒童與家庭科學中心

感謝兒童與家庭科學中心鄧佩汶女士、幼兒教育學系孫瑤女士協助製作本書刊。

「正思樂行」研究團隊：

項目主持人	鍾杰華教授 (幼兒教育學系，兒童與家庭科學中心)
共同主持人	陳勁聰博士 (幼兒教育學系) 劉怡虹博士 (幼兒教育學系)
項目成員	鄭穎怡博士 (心理學系) DATU Jesus Alfonso Daep 博士 (特殊教育與輔導學系) 馮永佳博士 (幼兒教育學系) 劉展璋先生 (幼兒教育學系)
博士後研究員	李曉敏博士 (兒童與家庭科學中心)
研究助理	沈明蔚女士 (兒童與家庭科學中心)
項目顧問	張溢明先生 (兒童與家庭科學中心)

版權所有 © 2020 香港教育大學兒童與家庭科學中心

網址：www.eduhk.hk/ccfs

郵箱：ccfs@eduhk.hk

臉書：[eduhkccfs](https://www.facebook.com/eduhkccfs)

歡迎各界傳閱此小冊子及作教育或研究等非牟利用途，惟請註明出處。如欲轉載內容(包括文字及插畫)作出版或其他用途，必須向香港教育大學兒童與家庭科學中心提交書面申請。

