



家長與孩子共「舞」

父母有愛護子女之心，實在毋庸置疑。可是，過分溺愛容易令孩子缺乏面對挫折的能力或難於面對挑戰，適當地放手則有助子女獨立面對及分析問題。即使面對困難、失敗或挫折，孩子亦能正面積極地回應，轉化逆境。作為父母，更需要學習的就是培養孩子抗逆力的策略。

專家有話兒

從小培養抗逆力

「抗逆能力絕不是一兩天便可學會，必須從小學習。」
「遇到挫折時，父母宜減少責備，反而多陪伴子女面對，分析真正問題所在及改善方案。」

原文來自《抗逆力從小教育》樊淑葵
都市日報 2017年10月27日

運動能鍛煉抗逆力

「不論天氣幾熱幾凍都跑，由起初跑一兩公里就喘氣，到後來跑到10公里以上，可見運動可訓練人去突破界限、克服困難。推動年輕人做運動，一定建立到但嘅嘅抗逆力同自信。」

原文來自《有話說：沈祖堯親體驗 運動練抗逆力》
明報 2017年7月18日

遊戲學抗逆

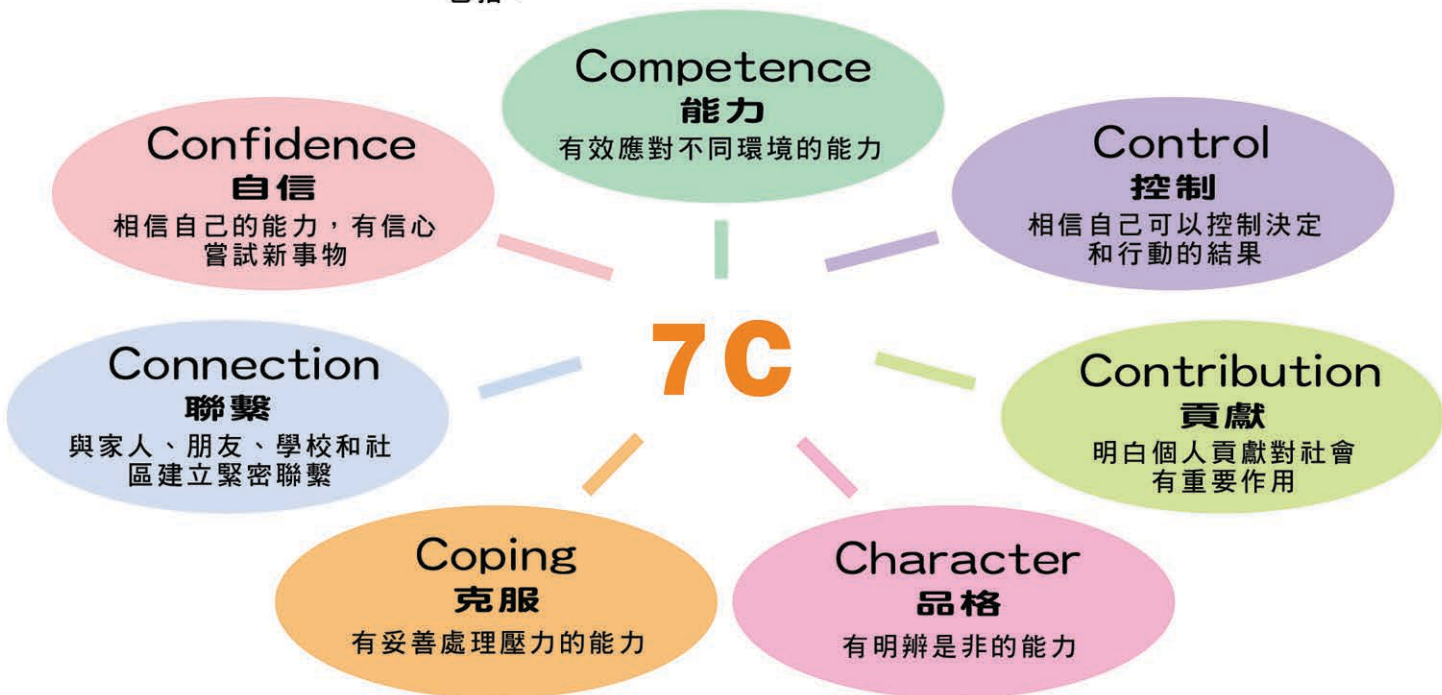
「一家人可以圍在一起玩桌遊，例如大富翁，既益智，而且可幫助小朋友用正面態度面對輸贏。」
「孩子玩得愈多，他們的自我控制和掌控環境能力愈強，從而獲得更多的控制感、成就感與自信心；同時，在遊戲之中，他們又能運用想像力、創造力與他人聯繫和談判，從中學習情緒管理。」



原文來自《從玩樂學習情緒管理 玩出抗逆力》幼稚園校長孔美琪
教得樂 2018年4月10日

抗逆力「7C」

美國兒科學會金斯伯格 (Ginsburg) 教授指出，良好的抗逆力是由「7C」建構出來，包括：



原文來自《從玩樂學習情緒管理 玩出抗逆力》
教得樂 2018年4月10日



學習通



編者的話

《精神健康齊關注》

教育局自2017年開始，加強對第九類有精神健康需要學生作支援，除了增撥資源外，教育局亦為教師提供培訓，以照顧有精神健康需要的學生。另外，學校為師生舉辦不同活動，提升大家精神健康的意識。**校園快訊**會有詳細的介紹。專家有話兒輯錄不同專家的意見，為家長提升子女抗逆力做好準備。



教師培訓課程—「精神健康的專業發展課程」

教育局在本學年起為教師提供「精神健康的專業發展課程」，課程分初級和深造兩類。藉以提高教師對精神健康的關注和加強識別和支援有精神健康需要的學生。

初級培訓

為老師在校園推廣精神健康、識別和支援有精神健康需要的學生的基本知識和技巧。

深造培訓

為老師識別和支援有精神健康需要（包括有自殺風險）的學生的進階知識和技巧、防止學生自殺的措施、統籌學校有關精神健康的資源和工作。

教師講座

學校安排專業人士向教師講解對第九類特殊教育需要學生的認識及照顧技巧。

「好心情@學校」計劃

計劃透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」三個宗旨，提高學生對精神健康的認知和了解，幫助學生建立正面文化，一起參與推廣心理健康的訊息。

學生精神健康簡介

教育心理學家張綺冰姑娘主講



及早識別精神差異學生

香港心理衛生會教育心理學家主講



中一

透過活動，同學明白分工合作的重要，建立團隊精神。



高牆活動中，在同學之間互相支持和鼓勵下，一一能衝破自我的框框，達到目標。



中二

抗逆活動

學校為每級學生安排不同的抗逆活動，提升他們的抗逆力，以正面態度面對生活的挑戰。

抗逆力之三大元素：

效能感

歸屬感

樂觀感

挑戰緣繩下降體驗

小組活動



綠色有機健康跑 2017

我在活動中學到緣繩的技巧外，更讓我明白別人鼓勵的重要。我最難忘是當我帶好安全繩探頭往牆外望時，我心裏產生恐懼。就在我猶豫的一刻，葉老師在樓下跟我說道：「子剛，你要克服你的心魔！」，得到葉老師的鼓勵，我勇敢地踏出第一步，並一步一步的完成任務。到達地面後，我雙腿仍在抖震，但心中卻滿載着成功的喜悅。如果有機會的話，我一定會再參加。

5B 林子剛

中三

攀石活動對體力和技巧有一定的要求。同學勇於嘗試，便有成功的機會，提升自我效能感。



跑步最講求的就是一顆堅持的心，在活動中，我的堅持讓我順利完成賽事。我相信運動不止能夠鍛煉身體，對心靈健康亦有正面的影響，而且找一邊跑，一邊欣賞沿途美麗的風景，讓煩惱盡消，心情份外輕鬆。

5C 梁祉瑜



中四

兩日一夜的澳門之行，同學走過不同的大街小巷，完成手中的指定行動。組員間由協商、解難至完成任務，實在是難忘的回憶。



中五

在攀牆的過程中，同學可以挑戰自己，突破界限，克服恐懼，建立自信心。



中六

「路，不是孤單的走」在同路人的支持和鼓勵，正是推動大家跨越障礙，更進一步的強心針。



RBC 童心競賽計劃

