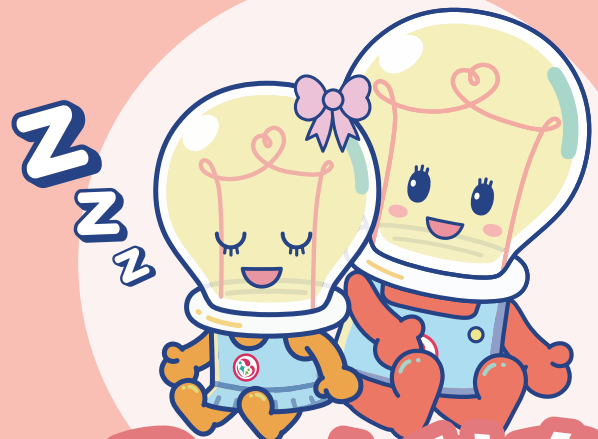




中華人民共和國香港特別行政區政府
教育局

家長錦囊

提升子女的身心健康



Rest 休息

處境題

子女不想睡覺

設定一致的就寢時間

父母可以說：

「我明白你很想再玩一會，但是我們說好了10時便要睡，明天再玩吧。」

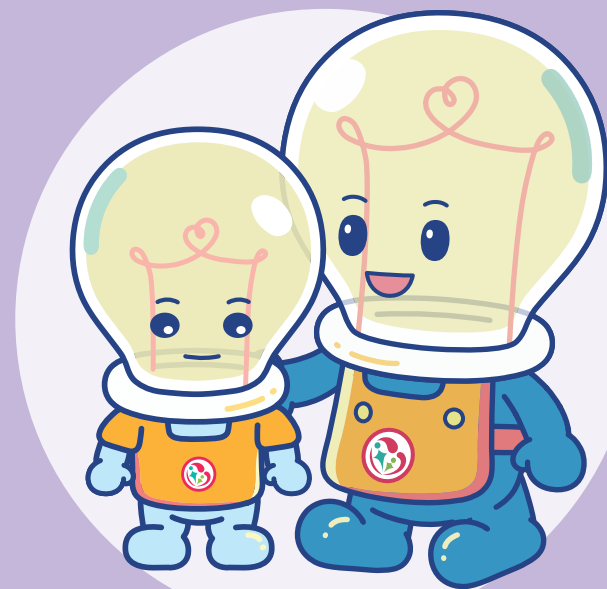
「有時我也不想睡覺，但規律的睡眠習慣很重要，經過充足的睡眠後，我感覺好多了。」

家庭活動：建立健康的睡眠習慣

- 訂立規律的睡眠時間，即使在週末，以幫助保持規律的身體節奏。
- 限制睡前看螢幕的時間：在睡前至少一小時制定「螢幕宵禁」，以幫助子女在不受螢幕干擾的情況下培養睡意。
- 建立放鬆的睡前習慣：鼓勵閱讀、輕微伸展運動或聽平靜的音樂等活動，放鬆身心。

重點

預先訂立家規，而父母又能表明理解子女，這可以讓他們感到更加放鬆和願意合作。



Resilience 抗逆力

處境題

在比賽時，子女因為結果比預期稍遜，有點氣餒

父母可以反映子女的情緒， 鼓勵他深呼吸10下。

父母可以說：

「我知道你因為輸了比賽，所以不开心，有這種感覺是很正常的。」

「我見到你很認真地玩、很專心地找致勝方法，就算輸了比賽，也不重要了，因為每一次你也有進步。」

「你可以告訴自己：我已經盡了力，下次再嘗試。」

家庭活動：在家中設置一個「成長板」

- 全家人在成長板寫下或畫出自己的進步或正在學習／挑戰的事情，例如：學習騎自行車、煮出一個新菜式。

重點

鼓勵成長心態，強調努力和進步，而不僅僅是結果。讚揚子女即使在困難的時候，仍然嘗試新事物並堅持完成任務。



正向家長運動
Positive Parent Campaign

更多資訊 ▶





Relationship 人際關係

處境題

當子女之間 / 與同伴爭玩具

父母可以鼓勵他們冷靜，
然後協商解決辦法。

父母可以說：

「你們兩個都很想玩這個玩具，怎樣能讓每個人都
有玩的機會呢？」

「你們覺得怎樣才能公平地玩這個玩具？我們可以
一起想想解決辦法。」

家庭活動：邀請朋友來家作客

- 請子女參與安排活動，為客人預備適合他們的飲品和食物。

重點

鼓勵子女與朋友溝通認識和互動。



Relaxation 放鬆

處境題

在測考期間，子女表示擔心

每天進行子女喜歡的活動

父母可以說：

「你今天想做什麼事情，令自己開心些？放鬆下！」

家庭活動：戶外放鬆

- 定期全家人去戶外散步或輕鬆健行；到郊外走走，呼吸新鮮空氣。在過程中，家長可以和子女輕鬆閒聊，促進正面的親子互動。

重點

活動不需要太劇烈，只要一起放鬆享受大自然的
美景即可，從而達到放鬆的效果。