



循理會屯門青少年綜合服務中心
Free Methodist Church Tuen Mun Children & Youth Integrated Services Centre

博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校

合辦

讀寫樂家長支援工作坊

下午1:30 ~ 3:00

第五節

禱Miss、Echo Miss、韜**Sir**



英文小遊戲



A=1

B=2

C=3

D=4

E=5

F=6

G=7

H=8

I=9

J=10

K=

L=

M=

N=

O=

P=

Q=

R=

S=

T= 20

U= 21

V=

W=

X=

Y=

Z=



ATTITUDE

A T T I T U D E

態度

1 + 20 + 20 + 9 + 20 + 21 + 4 + 5

100

KNOWLEDGE

知識

$$11+14+15+23+12+5+4+7+5=96$$

SKILL

技巧

$$19+11+9+12+12=63$$



• Attitude (態度)

• Knowledge (知識)

• Skill (技巧)



目標

- 建立積極態度及處理壓力



短片欣賞

- <http://www.etvonline.tv/tc/digitalplay.html?video=pars06-0010>

父母學堂(2006)第十集，怪獸符號大作戰



積極態度

接納孩子的限制，讚賞孩子做到的地方

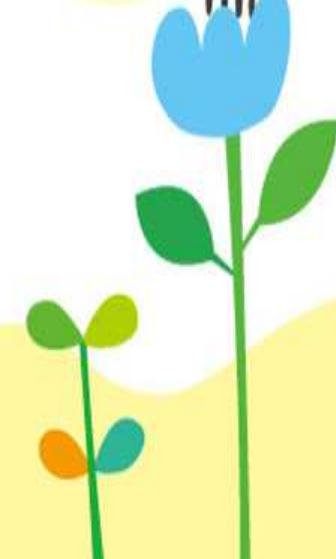
給予孩子合理的期望

尊重孩子學習的方法

發掘孩子的強項，建立他們的自信心

不恥下問，不斷學習，積極嘗試

一致教導，家人彼此支持



9種

魚面思想陷阱



- ★ 貝克 (Beck) 的認知治療理論，主張人的**感受**和**行爲**大部份由**其想法**所決定。
- ★ 人會出現**鑽牛角尖**的情況，主要受**負面思想**、**不良的思想規條**及**核心信念**影響。



人面對壓力時，最常出現的九種思想陷阱。

1. 非黑即白 YES / NO

- 事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他的可能性。

例子：鐵柱都可以磨成針，你肯努力就一定得！無野係唔得既！

2. 攬曬上身

- 把所有責任歸咎自己，認為全是自己的錯。

例子：阿仔成績唔好，全部都係我既責任，係我唔識教！

3. 貶低成功的經驗

- 把成功的經驗歸因於別人或認為是僥倖，沒有體驗為自己努力所至。

例子：阿仔今次考試合格，都係好彩，份卷容易左，唔係我教得好。



4. 大難臨頭

- 「災難化的思想」，把事情的嚴重程度不斷擴大。

例子：死梗啦！老師話阿仔有讀寫障礙，佢將來一定讀唔成書，搵唔到份好工。

5. 打沉自己

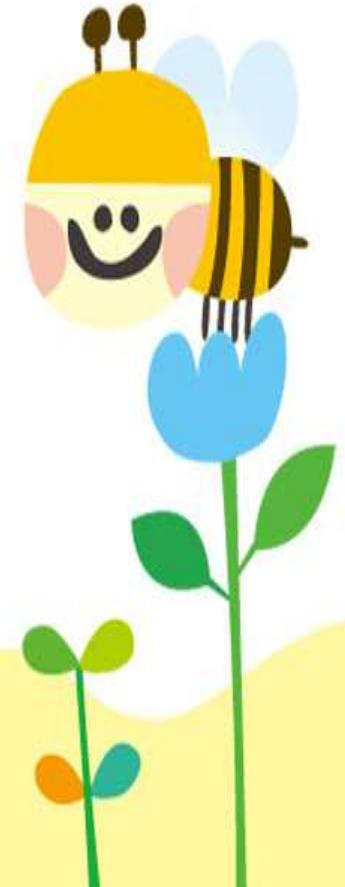
- 不斷否定自己，對自己說負面的說話，以致意志消沉。

例子：我點努力都唔會令阿仔成績好！我唔係一個好媽媽！

6. 妄下判斷

- 在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面。

例子：今日又收到老師電話，唔使講，阿仔一定又做錯事。



7. 左思右想

-不斷重覆思考事情，但思考內容互相矛盾，猶豫不決。

例如：求學不是求分數？！但成績唔得就乜都唔得？！/ 阿仔唔鐘意上補習班，迫都無用。但個個小朋友都補習，唔補習咪執書？！

8. 感情用事

-以心情作判斷或結論，心情壞的時候，甚麼都有問題而忽略事情的客觀事實。

例如：本來同阿仔共識，放學後可以休息**10分鐘**才做功課。但放學前，老師投訴阿仔頑皮，令自己生氣。結果阿仔放學，即要他做功課，停曬休息玩樂時間。

9. 怨天尤人

-忽略或推卸自己責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。

例如：點解我個仔有讀寫障礙？點解我個仔咁蠢，唔可以好似人地個仔咁叻！

「五常法」

- 第一法：常留意身體的警告訊號



第二法：常喚停負面思想—腦袋停一停

運用以下的說話提醒自己：

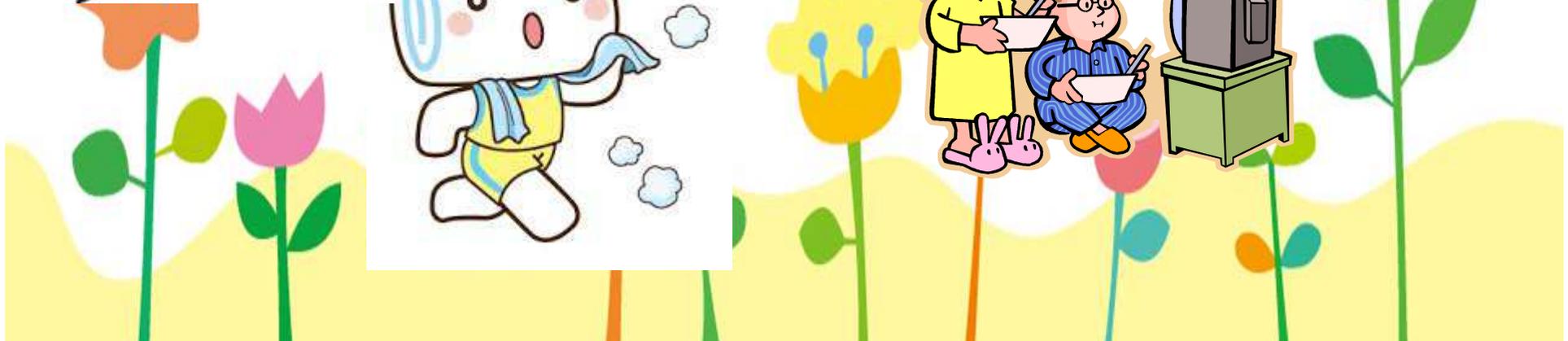
「停一停，千萬不要鑽牛角尖！」

「停下來！不要將事情看得這麼悲觀！」



第三法：常分散注意力

做一些自己喜歡的事情：



第四法：常自我反問

自我反問

是否一定是這樣？有沒有灰色地帶？
除了這個極端想法，有沒有其他可能性呢？
是否一定與我有關？其他人沒有責任？
是否沒有我就不能成事？
有甚麼做得好，值得讚賞自己呢？
成功做到這件事，證明了甚麼？
事情是否真的如我想像般那麼嚴重？
我是否過份負面地誇大了事情的嚴重性？
我憑甚麼理由否定自己！
為甚麼我要如此悲觀，認為一定失敗呢？
有沒有證據證明我這個判斷正確呢？
這個是否事實的全部呢？
基於甚麼原因，我又推翻自己的想法呢？
我是否想得太多，阻礙自己把事情付諸行動呢？
為何我要被情緒控制著自己呢？
是感覺、抑或是理性原因導致這種判斷/心情？
除了別人外，我有沒有責任呢？
我可以做甚麼才可幫得上忙？

試試用不同角度，思考問題的嚴重性/真確性

想想自己有沒有跨大事情的嚴重性



第五法：常備鼓勵咭



多欣賞自己，為自己打打氣

大笑瑜伽



小組總結

第一節：認識讀寫障礙的成因、學習特徵及評估方法

第二節：專注力小遊戲、認識教導孩子寫中文字方法(筆劃法、筆順法)，以及抄寫小秘笈

第三節：專注力小遊戲、認識教導孩子寫中文字方法(拆字法、圖象聯想法)，以及默書小秘笈

第四節：英文串字及默寫技巧(編碼法、基本拼音)

第五節：認識負面思想及處理方法、大笑瑜伽



填寫問卷

<http://www.youtube.com/watch?v=X7cn4BMv7xA>

