



找快樂的孩子
快樂與卓越並行的教養

作者：何慧明，陳焯丹



找快樂的孩子 快樂與卓越並行的教養

作者：何慧明，陳焯丹

作者介紹

何慧明，陳焯丹

作者夫婦結婚近二十年，育有一對17歲及15歲的兒女，曾於孩子分別三歲和一歲的時候舉家到戒毒機構（聖士提芬會）全職無薪事奉兩年。孩子曾就讀於本地學校和私校，現就讀於著名的國際學校，作者兩人對個人成長和教養的經驗甚為豐富。

何慧明博士

香港中文大學社工系學士、碩士和哲學博士；中國神學研究院基督教研究文憑。作者曾任全職社工、全職義工、全職媽媽、全職博士生，現職全職大學講師。作者曾於不同的機構、學校和教會進行精神健康、家長教育、個人成長和輔導等課程及講座，作者以媽媽、社工及學者的多元身份和角度分享教養的智慧。

✉ hannahwmho@gmail.com

陳焯丹 daddydannychen

香港中文大學藝術系學士、英國利物浦大學教育碩士、中國神學研究院基督教研究碩士。作者從事中學教育二十多年，曾於2001年獲得中國助學基金「香港傑出教師選舉優異獎」及於2012年獲香港藝術發展局頒發「傑出藝術老師獎」。作者擅長於子女管教、美術教育、性格發展、調解及恩賜事奉的範疇，曾出版「美育—全人教育的鑰匙」一書。

✉ daddydannychen@hotmail.com



序

4 - 23

爸 爸篇

24

1. 你準備好做爸爸嗎? 25 - 27
2. 反思作丈夫的角色 28 - 29
3. 管教孩子是父親的優先次序 30 - 31
4. 大自然的教育 32 - 33
5. 尊重孩子的成長速度 34 - 36
6. 創造孩子成長的空間 37 - 39
7. 培養孩子的創造力 40 - 42
8. 欣賞孩子的個性特質 43 - 44
9. 九型人格的啟示 45 - 47
10. 不為什麼地愛孩子 48 - 49
11. 隱忍揚善與正向心理 50 - 51
12. 人生是長跑賽 52 - 55
13. 界定學習的責任 56 - 57
14. 建立孩子的人際關係 58 - 60
15. 設定界線 61 - 63
16. 成為錢財的好管家 64 - 66
17. 父母是孩子的終生教師 67 - 68
18. 美術創作的治療作用 69 - 71
19. 國際課程可取之處 72 - 74
20. 社會未來需要的人才特質 75 - 78

媽媽篇

	79
1. 爸媽大不同	80 - 81
2. 全職媽媽的身份和價值	82 - 84
3. 時間勝於一切	85 - 86
4. 信任是人生第一課	87 - 89
5. 擁抱和稱讚的力量	90 - 92
6. 真正贏在起跑線	93 - 96
7. 起跑線，真正輸的是什麼？	97 - 100
8. 提早處理反叛期	101 - 103
9. 溝通的時機	104 - 105
10. 輸不起的孩子	106 - 108
11. 人比人比死人	109 - 110
12. 孩子愛護父母	111 - 112
13. 愛裏沒有懼怕	113 - 114
14. 孩子在哪裏學懂愛？	115 - 117
15. 內向孩子較吃虧？	118 - 121
16. 慶幸孩子有主見	122 - 123
17. 孩子自決	124 - 125
18. 新型家校合作	126 - 128
19. 自己學業自己管	129 - 131
20. 孩子沉迷上網	132 - 134
21. 自愛能抵禦引誘	135 - 137
22. 親子連體嬰	138 - 140
23. 歡迎孩子的挑戰	141 - 143
24. 忙於競爭的孩子	144 - 145
25. 讀大學真的有賺？	146 - 149
26. 給孩子最好的禮物	150 - 152
27. 有夢想的人生	153 - 155
28. 沒有遺憾的人生	156 - 157
29. 如何支持孩子尋夢？	158 - 159
30. 便宜有效的治療	160 - 163
31. 尊卑有序	164 - 165
32. 發揮孩子人性之良善	166 - 168
33. 成為孩子學習的榜樣	169 - 171

34. 功能良好的孩子	172 - 176
35. 自我實現的孩子	177 - 179
36. 後現代主義對管教的啟示	180 - 182
37. 佛洛伊德與管教	183 - 185
38. 家庭精神健康 1	186 - 187
39. 家庭精神健康 2	188 - 189
40. 文化身份認同	190 - 193
41. 婆媳關係	194 - 195

附 錄

	196
1. 兒子於中三級申請入讀國際學校的自我陳述文章	197 - 201
2. 女兒於中一級申請入讀國際學校的自我陳述文章	202 - 204



5 尊重孩子的成長速度

縱然不是望子成龍，一般父母都希望子女成才。然而，過急的催谷會使孩子虛不受補，更甚者拔苗助長，若然種下學習陰影，更後悔莫及。

記得兒子剛升上小一時，就讀一所IB私立雙語學校，他連最簡單的英語，例如he、she、it都未能分辨清楚。我因忙於工作，加上學校老師也沒有要我催谷兒子，我便處之泰然，相信兒子會慢慢學習得到的。我太太那時是全職媽媽，眼看著兒子和那些已能讀英語故事書的同學的差距，內心難免焦慮不安。太太想在家教導兒子，讓他能跟上進度，可是兒子並不接受，常常都不合作。太太唯有放手讓孩子自己決定他的學習步伐。

此外，學校的外籍英文老師更高明，不論孩子的功課寫什麼，他總是給予鼓勵，功課的批改只有“√”，沒有“X”，也沒有改正兒子的文法或是英文字串法；而且功課常常加插繪畫圖畫的部分，讓孩子能快樂地做功課，這與我們本地的學習經驗很不一樣。起初我也懷疑這個學習方式是否能夠有效地幫助兒子進步，後來我漸漸看見成效來。兒子一年班時要參加輔導班，班中只有三個孩子：第一個是母語不是中文的孩子，第二個是有專注力困難的孩子，最後一個就是我的兒子。二年級

時，兒子已經不用再上輔導班了。到四年級，他不期然已追上一般同學的英語水平；現在他已能暢順地運用英語，最近更被國際學校取錄。在這個過程中，我太太曾經在兒子小一時帶他參加過一堂英語課程，可是兒子很抗拒，我們也沒有逼他繼續參加。除此之外，我和太太沒有為他安排任何私人補習和參加外間機構的補習班，我們只是帶他到書店看他喜歡的書，他主要是看圖畫，很少看文字，但一切都自然地循序漸進地進步著。

根據教育局2017文憑試英文科統計，全港有23%考生不合格，9.7%是獲U等，即大約有五千名學生讀了十二年英語而能力是弱到不能評核的程度。英文科一直是主科，若不計算課後補課，一般學校每周要用上四小時上英文課。如每年三十四周，則用上一百三十六個小時；五年半中學生涯則用上七百



尊重孩子的成長步伐

四十八個小時學習英語。但結果卻是不能評核，箇中原因絕對不是能力的問題，以龜速學習七百四十八個小時，效果絕不會是這樣的。我相信問題是學生自小學習英語不得其法，老師不斷的指正令學生失去學習英文的樂趣及信心，後來甚至產生出一種學習英語的無力感，消極對待英語的學習。

對於早期孩子的學習，建立樂趣及自信比客觀的「指正」明顯重要，畢竟積極自信是健康人格及學習的基楚！國際課程重視學生的個別性，避免拔苗助長，給予學生探索興趣及培養能力的空間，一切來得順其自然。從成就的角度看，兒子起初並沒有女兒那麼耀眼。他小學時的書寫、閱讀、人際溝通等能力的發展一般。然而，兒子是一個思想者，他對世界發生的事情如政治及經濟非常感興趣。平時飯桌傾談他也滔滔不絕，言之有物，社會科學類的學科成績很出色，初中時連續三年得到學業優秀獎。兒子在樂隊及羽毛球隊也能夠有適當的發揮和貢獻，妹妹也開始欣賞哥哥知識廣博。如果用折線圖來表示兄妹的成長，妹妹的線是持續向上，哥哥的線是一直微升，但到中學卻突然直線上升。從他們身上，我看見人的成長速度是不同的，絕對不可比較，也不能催逼，什麼時候開花結果，不是我們能控制，父母或老師只管循循善誘培育，按時澆灌，保持樂觀，等待收穫的一天！

9 九型人格的啟示

教養兒女需要尊重他們天賦的個性特質，九型人格給予我一個具體而全面的框架，讓我了解兒女各自的深層需要，包括天生的渴求及恐懼、防衛機制、個性強弱及成長方向。這些知識對我在培育兒女的歷程上舉足輕重，起事半功倍之效。

在九型人格框架下，兒子主型號是六號忠誠型，側翼五號思想型。他為人內斂，喜歡思考及觀察周遭發生的事情，是一個思考者。然而，他天生有一種隱藏的恐懼感，一件小事可令他心靈不安。不知道他是這型號的話，還以為他小時候受了什麼打擊，以致心靈受創傷。事實上，這是他的型格特性，傾向不信任自己，以致事事擔心，但卻因而培養出敏感及細密的心思。在學校工作上，我觀察到這類型的孩子天生有一顆善良的心，然而在家長的眼中，卻認為他們不夠進取，容易吃虧。於是父母愛子心切，經常提點他們。可是，過多的提醒會讓孩子感到父母囉唆及對他們不信任，他們就變得更無自信、更加害怕，成為一隻長不大的「鵪鶉」。

感恩我與太太認識九型人格，明白兒子的個性傾向，因此接納他經常出現的負面情緒，給予他很多自由空間，讓他想傾談時才與我們分享。而且，我們也常常花時間陪伴兒子，成為他隨時的幫助，增加他的安全感。當他沒信心的時候，我們

從容地表示什麼結果都不重要，但我們相信只要他冷靜，他是可以做到的，恆常的鼓勵和支持讓他慢慢認識自己的潛能，建立自信。

另外，我們也尋找合適他個性成長的學校，感恩的是從小學到中學他所讀的學校都是重視探索、充滿老師的包容及關愛、沒有過份功課操練及嚴厲校規的。記得兒子在一、二年級時，英文能力非常弱，上英文課時被安排在特別的輔導班，但老師的態度卻是非常鼓勵性，兒子的英文功課做錯了，也沒有打交叉，只是讓他嘗試，慢慢進步。事實是到了五、六年級，兒子的英文能力已趕上其他同學；升上中學，他的英文成績更突飛猛進。在中三時，他更以英文投稿校報，以一、二千字探討香港自開埠到今的經濟發展，真是令我感動及佩服。從他身上，我看到孩子有無限的潛能，
作為父母，當我們有一個不斷學習的心，認識及尊重兒女的特性，循循善誘培育兒



擁抱獨一無二的孩子



女，我相信世上沒有一個孩子是不可成才的。

12 人生是長跑賽

人類心理活動的基本形式有思想、情感及意志三方面，三者共同支撐着人的行為。舉例想學習一樣新東西，心情會非常之興奮，正面的感受能夠令人意志堅定地付諸實行，學習就會有果效；相反，如果孩子被迫去學習，例如每天要做很多功課，心態上不願意，只是被迫進行，更遑論有意志力呢？如果孩子經常在這種知情意行未能配合的狀態下生活，其心靈、行為、思想就變得混亂，一切問題就由此而生。

香港的孩子普遍在學校經歷十二年的資助教育，若然未能適應學校制度，他們面對學習的心態會是怎樣呢？我相信被逼學習與自己興趣和能力不符的無奈感，會成為孩子成長上的阻力，當他們想起學習，感受就是負面的，覺得無能為力的。最近上一班中三學生的課，我請學生每人訪問幾位同學，問題是什麼讓他們感覺最開心。結果超過九成的學生都表示放假及沒有功課就是最開心，我相信這是很多香港學生的寫照，學生對學習有一種厭倦的情緒，在學時已經如此，他們又怎能培養出終生學習的態度呢？

我知道有些孩子早在幼兒園時已開始被操練，我有一位朋友，要求五歲的孩子放學後繼續做練習，希望操練好英文考入名牌小學。家長不顧孩子以哭泣作反對，仍要操練。可能孩

子真的因此贏在起跑線，但人生是長跑賽，這個孩子，可能在長跑賽上會後勁不繼。有些家長認為過多的自由會令孩子放任及自我，只做自己想做的事情，不做與學習有關的事情，會讓孩子吃虧，尤其是有「輸在起跑線」心態的家長更是如此。

我認為這未免是杞人憂天，在孩子成長的長跑線上，在幼兒及初小時期建立好健康的品格及情緒才是最重要的，這是人生一切成就的基礎。近年香港不少學生有精神情緒問題，有些甚至有自殺傾向，情況令人憂心。我曾經訪問過一些家長及孩子，發現這些孩子自小乖巧及順從父母的要求，父母對他們在學業上有高要求，孩子因年幼故也聽從父母，同時堅信勤力是一種美德。可是到了高小功課越來越困難，父母及他們自己仍要求自己努力投入，認為反抗或不想做功課是不對的。結果到五、六年級或初中一、二年級，他們的情緒出現嚴重焦慮問題，患上厭學症，不想上學。縱然他們的能力足以應付學習，但在心理上卻出現嚴重的焦慮及抑鬱。到此時即使父母的態度改變，孩子卻已病入膏肓，要接受心理輔導及見精神科醫生，這是注重贏在起跑線的父母要注意的，急功近利是培育兒女成長的大忌。在幼兒時期建立好孩子合一的知情意行才是上上之策。

我女兒個性非常活潑，經常有很多點子，但卻不專心一意地做事，十分似專注力失調的孩子。小時候我們已發覺她缺乏專注力，於是經常鼓勵她專注學習，其中一樣我們認為是好的培訓方法就是讓她學習鋼琴，希望她可專注練習，提升專注力。作為父親，望女成鳳，也希望減省金錢，因此希望她能在最短的時間學好鋼琴，甚至考到八級，成為她日後賺錢的技能。但女兒的天性就是三分鐘熱度，彈奏了數分鐘鋼琴，又轉向別的事情了。過了一段吵吵鬧鬧的時間，我也投降了，就讓鋼琴老師管教她，學費也豁出去了，平時我鼓勵提醒兩句就算了。一年一年的過去，我發現即使每週數分鐘的練習，其實最終也有成果，現在她考了六級鋼琴，閒時也喜歡彈奏流行音樂自娛一番。我明白要她專注只做一件事是強迫不來的，她的特性就是同時處理不同的事務，參與不同的活動。最初我希望女兒通過學習鋼琴而得到其他的好處，這一切的想法都沒有實現，但眼見在沒有強迫的情況下女兒對彈琴培養出興趣來，這不就是學習音樂的目的嗎？在學習上，我也是很少看見她專注溫習的。我也尊重她用她自己的方法學習，給予她自由空間，即使她並不是用我認為理想的方法學習，我發現她還是能夠好好地管理自己的學習的。她並不是贏在起跑線的那類孩子，現在的小孩子在幼稚園已經獲得多個獎項，她小學五年級的時候才靠自己的努力考獲第一名，初嚐耕耘後有收穫的喜悅。作為

父親，我寧願我的孩子按著他們的個性發展，用他們自己獨特的方式去達致成功，也不願強迫他們按我的想法而行，拔苗助長，破壞他們本性的潛能，阻礙他們的發展。



急功近利是培育
孩子成長的大忌



10 輸不起的孩子

人生有什麼功課是孩子必須學會的？我認為是中國成語所說的「勝不驕，敗不餒」這個處理贏輸的智慧。若然你的孩子輸了遊戲便哭了，你會有什麼反應呢？孩子是如何學得贏輸這個概念呢？孩子又是從哪裏學到輸了要哭這個反應呢？

記得我兒子升讀小學五年級的時候轉讀一所本地私校，在第一次常識測驗中取得滿分，他告訴我他看見班中以往考第一的同學，拿著九十多分的試卷流淚，可能是因為全班最高分的學生不是他。那時就讀小三天真的妹妹心直口快地說：「為什麼要哭呢？不是全班最高分也不需要哭呀！」她這樣說可能是因為她小三之前就讀的學校是沒有考試測驗的，她沒有受到考試測驗的洗禮和洗腦，在她的概念裡面沒有競爭這回事，也沒有什麼贏輸的觀念，大家都是快快樂樂地回學校學習。

華人社會都很重視孩子的學業，學校裏面充斥著各式各樣的評分和排名。在這種教育文化下，孩子正當天真爛漫的年紀已被推進競爭的環境，要贏得各式各樣的獎項才能躋身有名氣的小學，小學生也要爭取各項優秀表現才能夠就讀有名氣的中學。倘若家長也非常積極地配合這種潮流文化，小孩子有可能會建立到只可贏不可輸的觀念，這個觀念會削弱他們日後面對逆境與應付壓力的能力，甚至可能醞釀出各種精神健康的問題。

我偶然在網上觀看到馬雲先生的一篇演講，頓然對他的人生態度十分敬佩，並且更加明白成功非僥倖的道理。原來他的學習和求職過程是充滿著失敗經驗的，他初中想升讀重點高中卻考不上，就讀高中想升重點大學也是考不上。畢業後求職，無論是投考公務員或是快餐店，僱主都是聘用了其他申請者卻沒有選擇他。他經歷了一連串的失敗，卻沒有因此而意志消沉。相反，他繼續有創新的意念及嘗試的毅力，造就他今天的成功。

中國人有句話說「失敗乃成功之母」，道出了一個人邁向成功的過程，必先經歷錯誤或挫敗，只要從失敗中反思，重新調整自己的策略和方向，就是往成功邁進一步了。家長們，**如果想孩子成為人生的贏家，必須先教導他們擁抱失敗。**不要因為他們做得不好而責備他們，也不要灌輸他們一定要贏的觀念。假若他們輸了，家長可鼓勵他們反思失敗的



輸得起在人生中
才會是贏家



原因及重新振作出發。能夠承受挫折和失敗的孩子，才能在這
遙遙的人生路為自己創造幸福。

20 孩子沉迷上網

根據美國《精神疾病診斷與統計手冊》DSM-5，要判斷一個人是否成癮，他必須是想停止自己的成癮行為，但是卻沒有能力控制自己，並且為這種失控而感到痛苦。上網成癮暫時仍然未被美國《精神疾病診斷與統計手冊》DSM-5正式列入為精神病的一種，但子女上網問題相信是每位家長都關心的，深怕子女沉迷網上活動會妨礙子女的學習和健康，父母們可能都曾經為這個問題與子女討論或爭辯，也採取過不同的方法去處理這個問題。

我希望子女越遲接觸智能電話越好。有一天，剛升中學不久的兒子對我說：「媽媽，上堂的時候其他同學都是拿出他們的電話來查英語生字，只有我拿出一本厚厚的字典出來查生字，我的速度比他們慢很多。」我聽後大笑出來，想像著當時的情景，兒子和同學們那麼強烈的對比，的確有點滑稽。兒子很乖，他只是說出事實，並沒有要求我買一部智能電話給他，只是我作為媽媽，也不忍心妨礙他的學習，或令他被取笑。所以，我主動買了一部智能電話給他。

至於女兒，本來我也想她步哥哥的後塵，升上中學才用智能電話。可是，她是一個活潑外向的人，在學校既參加羽毛球隊又參加籃球隊，那些球隊有時要特別加強操練，常常都有

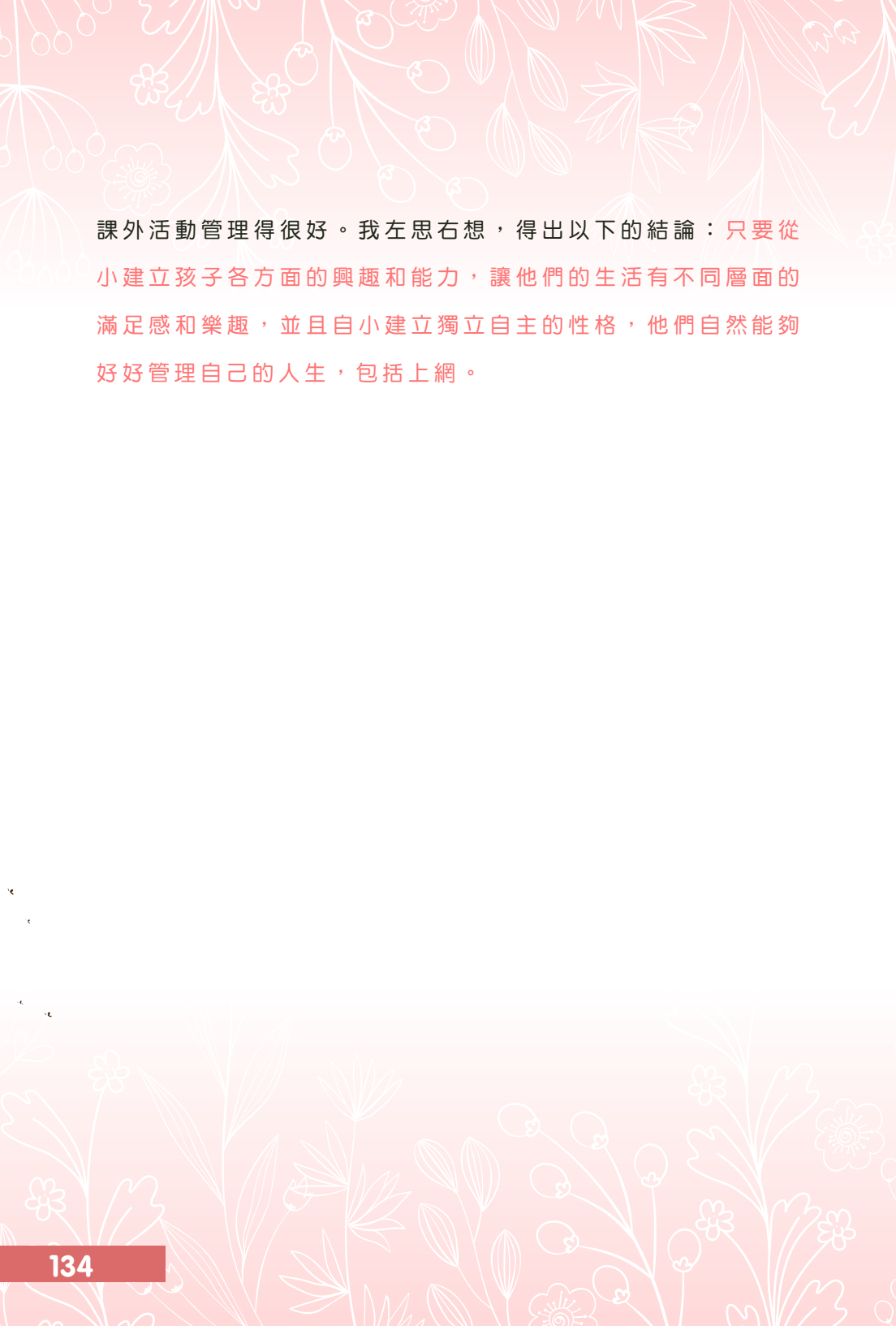
很多信息來往。我不想做中間人傳遞訊息，想女兒學習處理自己的事情。所以她小學六年級我便給她買了智能電話。

我沒有特別規管在家上網的時間，兩個孩子都會出現一般年青人的情況，兒子初中時，我就常常看見他玩網上遊戲，我的立場是不會買任何電子遊戲給他，他只能玩網上免費的遊戲，玩久了他就不玩了，轉移上網認識世界大事。我女兒是社交能手，相識滿天下，她不玩網上遊戲，可是常常手機不離手，要與各方友好溝通，與及看她鍾情的劇集。對於她，我只是提醒她要注意健康。

基本上，兩個孩子都能夠自由在家上網，看他們想看的，做他們想做的，時間不限。可能對於一些家長來說，這樣好像太自由，應該稍加管束。這個我也不反對，但我就是好奇：為什麼我給他們這麼大的自由度，他們卻沒有沉溺呢？他們仍然能過著健康正常的學生生活，把自己的學業及



培養孩子不同的興趣



課外活動管理得很好。我左思右想，得出以下的結論：只要從小建立孩子各方面的興趣和能力，讓他們的生活有不同層面的滿足感和樂趣，並且自小建立獨立自主的性格，他們自然能夠好好管理自己的人生，包括上網。

30 便宜有效的治療

對於有特殊學習需要（SEN）的孩子，不論是自閉症、專注力失調/過度活躍症或學習障礙，主流的治療方法都是專家主導的，不是藥物治療，就是心理社會治療。不同的專業人士組成團隊為孩子提供專業服務，精神科醫生、心理學家、社工、言語治療師、職業治療師、物理治療師等等，都是跨專業團隊中重要的成員。

可是，對於家長來說，這些專業的治療不是唾手可得的，若是公營服務，孩子需要排很長時間的隊伍才能接受服務，而且接受服務的次數也不會頻密。有些父母會選擇花錢尋求私人的治療方法，包括私人的精神科醫生及言語治療師服務等。可是，這樣亦製造另一個問題，就是經濟負擔加重。那些數以百元計甚至千元計一次的諮詢或訓練，不是每位家長都能負擔的，即使一些中產家長也感吃力。我曾經聽過一位媽媽分享，她帶著孩子東奔西跑地去接受不同的私人治療服務，金錢好像倒入汪洋大海似的，但是治療效果卻不明顯，因為這些治療不是一朝一夕能夠見效的，她很迷惘，不清楚那些治療才是真正對孩子有效的，但卻要一直消耗金錢。這樣花錢治療的模式是很難長期維持的。最近聽一位育有患自閉症兒子的母親分享，他就讀幼兒園的兒子到培訓中心每天接受一對一的訓練，每天兩個半小時，每個月要兩萬五千元，她一位較富裕的朋友

的患自閉症兒子則接受每天六個小時的訓練，費用每月接近七萬元，這些都是一般家庭難以負擔的。

我認識一位家長，她的女兒也曾經被懷疑患有專注力失調/過度活躍症的。排期等候政府服務期間，她尋找到一個便宜又有效的方法去幫助女兒，就是一家人玩桌遊。這個不用專業人士教導也不花錢的方法竟然發揮了奇效，令女兒的病徵也改變過來，以下就是她的故事。

「我看到的現象是一個又一個孩子從高樓上跳下去，因為我們一直為應付考試功課逼孩子，孩子連玩耍的時間和快樂都沒有，當壓力爆煲時，孩子便不告而別。」陳太和丈夫曾經跟女兒為功課困獸鬥，她每天放工回家，開門時手便會顫抖，因為她害怕門內的丈夫和女兒為功課開戰。看到學生跳樓自殺的新聞，陳太一陣恍然——幸好自己知道回頭，不然瘋掉的是自己，跳下去的可能是自己的孩子。

陳太的經歷或許是有專注力失調/過度活躍症徵狀的孩子的家庭寫照，孩子做功課往往轉化成親子戰場。陳太發現女兒升小一後在學習上出現困難，少至十分鐘做功課的專注力也沒有。每一科的老師都說她女兒專注力不足，心理學家也評估懷

疑她女兒有專注力失調/過度活躍症（ADHD），需排期等候看精神科醫生作進一步診斷。孩子的困難讓陳太反思，重新整理她對孩子及家庭的期望，她決定要改變原來的家庭相處模式。「孩子有發展障礙，如果我們仍然只懂強迫，孩子越來越不快樂，最終只會不告而別。所以我決定把分數成績擱在一旁，重建孩子的身心，讓她快樂自信是最重要的。」

當時陳太想起老師曾建議她和女兒下棋，改善親子間衝突的關係，再加上心理學家的鼓勵和肯定，陳太便在網上尋找桌上遊戲資料，她除了帶女兒跟其他家長和小孩一起玩桌上遊戲，晚上還會待女兒做完功課後，放下手機等所有電玩，全家一起專心玩遊戲。經過約一年全家一起玩桌遊，陳太家庭不經不覺產生了改變。「現在放工回家開門時不會再有恐懼，我會問女兒：『今晚玩哪種遊戲？』」每晚桌遊時間，就是最佳的親子時間。陳太發現原來女兒心底十分渴望父母下班回家跟她玩，正因如此，女兒會主動盡快完成功課，以便爭取更多與父母玩桌遊的時間。一家人比以前快樂，衝突減少了，因為在遊戲中，父母不是永遠高高在上，而是可以輸給女兒的朋友，一家人一起同哭同笑。「我上班也有壓力，大家都有壓力，原來透過玩，是可以彼此治療的。」在遊戲間，親子還可以有真正對話。「以前追問她學校發生的事，她不肯說。但現在玩得高

興時，她就自然會說：『學校的同學這樣那樣……』」此外，桌遊也是一個讓孩子愉快學習及讓家長正向管教的平台。透過玩模擬現實的桌遊，家長適時給與孩子協助和讚賞，孩子的自信也會增加。

玩了親子桌遊，陳太女兒在學校表現也大有改善，老師說她女兒上課時專心多了。「我覺得，這是因她在家中找到了快樂，覺得被接納，所以每天也有動力了。」陳太不想看到不快樂的女兒，所以選擇了改變。「有一次，她跟我說：『媽媽，下次重組句子時，你可以給我多些練習嗎？』」陳太說，把快樂還給孩子，孩子自然會用正面的方法回饋父母。

香港社會競爭激烈，父母工作忙碌，學童功課量大，加上中國文化中「勤有功、戲無益」的價值信念，讓有專注力失調/過度活躍症徵狀的孩子的家庭往往為應付孩子的課業疲於奔命，忽略了親子玩樂的重要性。陳太的故事，會否給大家一點撥亂反正的啟示？

找快樂的孩子 快樂與卓越並行的教養



作者：何慧明 陳煜丹 編輯：何慧明 陳煜丹

設計：Taiyo Chan 插圖：陳煜丹

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區中正路880號14樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2019年6月

圖書分類：親子關係 / 教養心得

ISBN：978-988-8568-48-2

定價：港幣100元正 / 新台幣400圓正