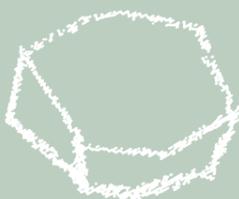


新學年成長思維 家長學堂

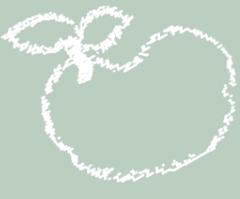
解說

人有兩種思維模式：



固定型思維

強調天賦是固定的，
孩子的可能性因而被
局限



成長型思維

強調能力可透過後天
努力或策略改變，
孩子的可塑性得以發展

令孩子較有
韌力面對挑戰



宜



想法

錯誤並不可怕，是個學習機會。



新學年遇到的新同學同埋老師，
啱啱識可能未必相處得咁順利，
都好正常，反而可以練習下同
唔同嘅人相處㗎。



言語

透過建設性評語，協助調整方法策略，
令孩子知道自己能繼續進步。



今年咁多新同學，你只係需要啲時間同佢哋
熟落啫，我見你小息都有留意同學做乜，幾
好啱！下次又可以試下主動同佢哋打招呼
㗎。你會想同佢哋講啲咩呀？



似乎啲同學唔係好鍾意你將佢哋嘅秘密周
圍講。下次你會有咩唔同嘅做法？

忌

犯錯是可怕的，會顯得我孩子能力低。



你同陌生人講嘢講多錯多，
你係學校唔好出咁多聲！

對天賦的讚美或批評



你好醒呀！老師未教都識！
開學無難度啦！



咁怕醜！冇鬼用！



行動

透過身教，示範嘗試一項新活動，著意在
過程中學到什麼，並與孩子分享想法



今次我學咗/ 領會咗...



在意以結果證明自己的能力，
不願意嘗試新事物。

致各位家長：

新學年開始，學生需要面對不同的轉變及挑戰，有些學生可能會感到壓力或困擾。為協助家長了解子女在適應新學年的需要，教育局製作了「**成長思維開學錦囊**」，讓家長透過合適的方法陪伴子女迎接新學年。

教育局特別與香港大學精神醫學系團隊的線上精神健康平台「**headwind 迎風**」及賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「**Open 喻**」協作，推出開學期間限定活動，支援有情緒困擾的學生。詳情可以瀏覽「**新學年·好精神**」專頁。

祝各位及你們的子女在新學年
一切順利、身心健康！

教育局
二零二三年八月



了解更多：

校園女子精神
Mental Health
@ School
mentalhealth.edb.gov.hk



香港大學精神醫學系

實證為本的精神健康資訊
免費線上精神健康諮詢

headwind迎風

www.youthmental-health.hku.hk

Instagram icon headwind.hkupsychiatry



賽馬會青少年情緒健康網上支援平台

2023年8月25日至9月30日
24小時在線

Open 喻 -
開學心事台

www.openup.hk

Facebook icon Instagram icon hkopenup

WhatsApp icon SMS icon 9101 2012

