



《玩轉腦朋友2》阿樂JOY

# 喜樂 · 自信

## 價值觀教育的真諦

五旬節靳茂生小學  
25-10-2025



岑樹基牧師

香港教育大學基督教信仰與發展中心  
(EdUHK Christian Faith and Development Centre)

bskshum@eduhk.hk

## 聖靈的果子就是



你們要把自己的心志更新，  
並且穿上新我；這新我是  
照著上帝的形像造的，有  
從真理來的公義和聖潔。  
(弗 4:23-24)

## 新小菁英 品格表

五個核心 價值概念	屬靈果子	價值觀和態度
愛主愛人	信實、仁愛、 恩慈、溫柔	珍惜自我、仁愛、 尊重他人、同理心
循禮知規	和平	誠信、孝親、守法、 國民身份認同
堅毅勤勞	忍耐、節制	堅毅、勤勞、勇敢
喜樂自信	喜樂	欣賞自己、發展所長、感恩
樂於服務	良善	責任感、承擔精神、團結

# Inside out vs Outside in 由內而出 抑或 由外而入

## 價值觀教育的真諦

26-10-2024



價值觀可以「教」嗎？  
怎樣傳遞價值觀給孩子？

栽培子女價值觀和態度的土壤

## 身教

### 1. 孩子不單聽，最重要的是要看

知・情・意・行

頭腦認知・情感認同

意志判斷・行動選擇

### 2. 常反躬自省・我有否由內而外 我傳遞了哪些信念與價值觀給孩子？ 孩子跟你朝夕共處，他學到什麼？



## 欣賞自己、發展所長、感恩珍惜

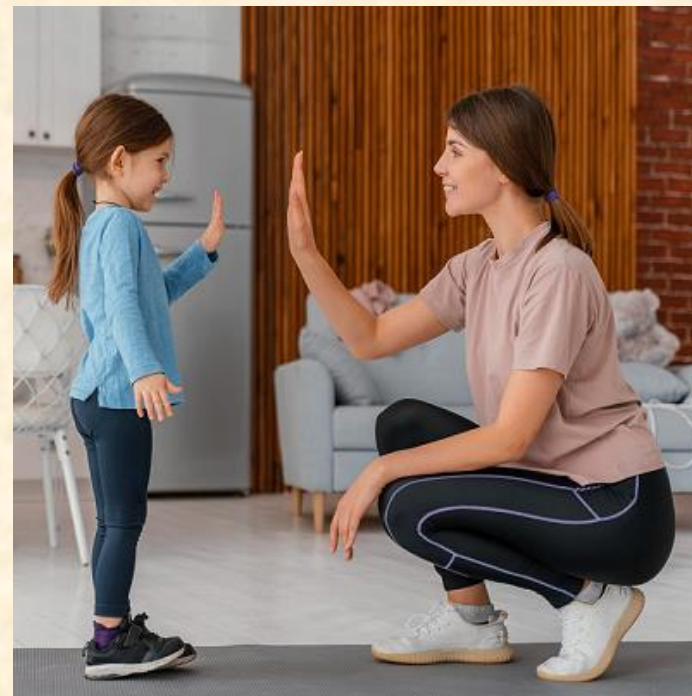


孩子會成為我們自己。  
所以，你希望他們怎樣，  
**你也要成為怎樣的人。**



# 自信心和自尊感

1. 「自信心」來自「自尊感」(自我價值 Self-worth)。
2. 自尊感：相信自己有價值，值得被愛。  
相信別人也有價值，享受跟別人共同成長，  
被否定也不會感到被羞辱。
3. 自尊感可以教出來：「有你真好！」，讓孩子感受愛與溫暖。
4. 肯定孩子的價值；有意識地賦權 (empower)。
5. 運用正向語言「教」出不怕失敗的孩子。
6. 建立自尊感，讓孩子有能力應對未來種種的挑戰。
7. 讓孩子在失敗中建立抗逆力 (Resilience)。





## 孩子缺乏自信的表現

1. 負面思考，很多擔心。
2. 很怕做錯，很怕說錯話。
3. 怕輸，怕自己不如人。
4. 很被動，不會主動學習。
5. 等別人給予答案。
6. 自己不能做決定。
7. 沒有主見，不愛表達。
8. 別人說一步，才會去做一步。
9. 常說自己很爛，很沒用。



# 提升孩子自我價值感的五個要訣

## 1. 我很高興成為你的父母

- 一對一，做他們喜歡做的事
- 由他主導，享受與孩子相處
- 給孩子自然合適的身體觸感

## 2. 自我價值取決於你是誰

- 稱讚孩子的性格而不是成就
- 指出他們討人喜歡優秀之處
- 管教具體行為而非指斥過錯

## 3. 你值得被善待；要堅強

- 當孩子沒有犯錯卻受傷害，他們需要情緒上的認可、正確解讀事件，知道自己可以做什麼
- 不要單同情安慰，要和他們一起學習如何為自己挺身而出，例如用決斷的言語反抗欺凌

## 4. 你的感受值得被人了解

- 能展現真實自我會更有自信
- 常鼓勵孩子表達自己的感受
- 做一個傾聽者，而不是老師

## 5. 你可利用力量應對挑戰

- 承擔風險，即使可能會受傷
- 容讓孩子做符合年齡的決定
- 給予選擇，培養成為決策者



# 培養自信的孩子

## 1. 不要因為失誤而煩惱

- 要允許孩子經驗失敗

## 2. 鼓勵他嘗試新鮮事物

- 幫他找到熱情的所在

## 3. 讚賞他不放棄的表現

- 為他的努力感到自豪

## 4. 拆解長期目標為段落

- 破除幻象擁抱不完美

## 培養孩子自信的10句話

1. 媽媽來陪你，看看一起會不會成功！
2. 我喜歡你的主動。
3. 你自己決定吧！
4. 先自己做，不會，就可以來找我。
5. 我們不是在跟別人比賽哦！
6. 你可以細細聲跟我說。
7. 我知道你的感覺。
8. 我會等你，你也要努力。
9. 沒有人永遠都贏。
10. 我也不會！但我想試試。



# 喜樂 Joy

聖靈的果子就是仁愛、**喜樂**、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。（加5:22-23）

心中的苦楚，只有自己知道；  
**心裏的喜樂**，陌生人無法分享。（箴14:10）

**喜樂的心**能治好疾病；  
憂傷的靈使骨頭枯乾。（箴17:22）

似乎憂愁，卻常有喜樂；  
似乎貧窮，卻使許多人富足；  
似乎一無所有，卻樣樣都有。（林後6:10）

我滿有安慰，在我們一切患難中  
**格外喜樂**。（林後7:4）

你們遭受各種試煉時，都要認為是  
**大喜樂**，.....你們的信心經過考驗，就生忍耐。（雅1:2-3）

他們在患難中受大考驗的時候，仍然  
**滿有喜樂**，在極度貧窮中還格外顯出他們樂捐的慷慨。（林後8:2）

你們要靠主常常喜樂。  
我再說，你們要喜樂。（腓4:4）

**要常常喜樂**，.....凡事謝恩，因為這是上帝.....向你們所定的旨意。（帖前5:16-18）

在盼望中要喜樂；在患難中要忍耐。（羅12:12）

- 生活並不總是快樂的。
- 生活也會帶來挑戰。
- 「擁抱困難」是喚醒喜樂的核心。

在生活中培養喜樂，不是為了逃避不可避免的困難，而是為了以力量和悲憫之情去面對它們。

我們越了解苦難，越願意與它共處，就越有可能培養出一種無懼困難的心態。因為痛苦背後隱藏著**智慧、同情和愛**，它們可以使我們不至被擊倒。



我們處處受困，卻不被捆住；  
內心困擾，卻沒有絕望；  
遭受迫害，卻不被撇棄；  
擊倒在地，卻不致滅亡。  
(林後四8~9)



# 快樂 Happiness

- 一種短暫的情緒，會隨著你的際遇而來來去去。
- 一種反應。
- 快樂發生在我們身上。
- 取決於外在因素：
  - 聽到一個好笑的笑話時；
  - 當有人送我們禮物時；
  - 當聽到自己喜歡的歌曲時...
- 儘管我們可能尋找、渴望或追求，但感到快樂並非我們能選擇的。

# 喜樂 Joy

- 並非一種簡單的情感，乃長久內在，無論經歷了什麼。
- 一種超越，一種行為實踐。
- 是一種刻意而為的選擇。
- 即使每天可能有失望或傷痛，我們仍可選擇喜樂。
- 可以與其他情緒例如悲傷和恐懼共存；在幽暗和艱難中不會有快樂，但喜樂卻可以。
- 如果選擇喜樂，它可以將艱困時刻轉化為祝福，將心傷轉化為感恩。

# 培養孩子喜樂的10種方法

## 1. 喜樂能從感染而來，以身作則

- 孩子善於模仿。如果我們經常展現快樂、滿足和熱情，我們的孩子也會如此。

## 2. 在簡單的事情中尋找快樂

- 讓每一天都有期待。簡單的心思讓生活充滿奇趣，透過假裝/扮演為孩子增加想像的體驗。

## 3. 促進樂觀，放下凡事批判、憂慮的心態

- 「半杯水」的概念，在充滿挑戰的時期仍看到情況的正面。以童心看世界，驚訝事物的神奇。

## 4. 隨時表達感謝

- 為小事感恩（美好的食物、簡單的陪伴、別人的服務），只要自然即時表達就好。

## 5. 寫感恩日記，培養感恩之心

- 今天我感恩：今天終於下雨了；我和小花玩了半小時，我加入了合唱團。





# 培養孩子喜樂的10種方法

## 6. 集中精力找出他們擅長什麼

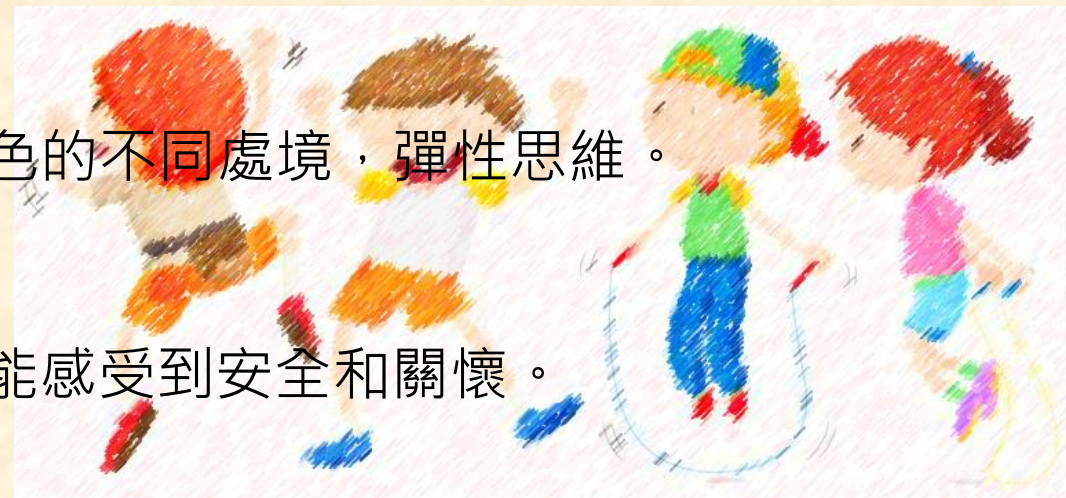
- 孩子根據自己的強項調整生活方式，讓他們擁有目的感和意義感 (purpose and meaning)。

## 7. 培養同理心，一起以善行幫助他人

- 「好人好事事件簿」，多角度思考不同人物角色的不同處境，彈性思維。

## 8. 擁抱玩耍和歡笑，支持、引導、照顧

- 為孩子創造自由玩耍的時間和空間。確保他們能感受到安全和關懷。



## 9. 鼓勵他們做對他們有意義和享受的活動

- 與孩子們一起做或請他們教你如何做。重要的是他們的參與過程、享受和被欣賞而不是結果。

## 10. 幫助孩子渡過困難時期

- 如果不讓他們經歷困難和挫折，孩子就無法學會韌力，也不懂用智慧和憐愛處理自己的情緒。

# 喜樂 · 自信

