



林德育
將軍澳循道衛理小學校長

從事教育24年。這些年來，發現自己不是「一個喜歡「得肉」的人，所以喜歡行山、跑步，減少身上的肉，自律地鍛鍊身體；自覺是一個喜歡「德育」的人，很喜歡與學生、家長、老師分享德育故事，造就別人，成就自己，追求卓越。

培養孩子強大的心臟

曾經有幾個關於學生抗逆力的數據一直留在我的腦海中，當中包括：超過四成小學生在遭遇挫折時會選擇放棄嘗試；六成家長坦言子女面對批評時會情緒失控。這些數字背後，道出現今香港孩童正在經歷的「心理脆弱危機」。當學童書包裏裝滿智能設備與補習教材時，他們的內心是否也配備了足夠強韌的心理防護裝備呢？在人工智能即將顛覆職場規則的未來，真正決定孩子人生高度的，不再是他們能記憶多少知識，而是面對困難時能否保持昂揚的生命力。這股生命力，正源自於以下核心能力的培養：自我修復與成長的能力、情緒管理的能力，以及持續進化的能力。

自我修復與成長的能力

很多孩子害怕失敗，源自於孩子覺得「失敗等於自己無用」。這種固化思維模式猶如心靈枷鎖，讓孩子們在跌倒時選擇蜷縮而非站起來。我們需要教導孩子理解：傷痕是成長的勳章，挫折是智慧的導師。我們有學生在數學比賽中失利，他沒有陷入自責，而是思考錯在何處，如何改善，失敗是一個提醒自己不足的機會，不斷努力與改善，最終在學期末獲得飛躍進步獎。這種將挫折轉化為養分的智慧，正是自我修復力的精髓。

我們作為家長的，可以從日常對話中強大學生的心臟。當孩子評估成績不好，與其質問「為甚麼分數那麼低？」，不如引導孩子思考「這次考試教會你甚麼？有甚麼地方需要改善？」，當孩子的作品被否定時，避免安慰「下次會更好」，改為探討「哪些部分讓你最自豪？」，這些細微轉變，正在為孩子構建心理復原力。

情緒管理能力

有數據顯示本港小學生情緒失控事件較五年前激增120%，其中過度焦慮佔比達65%。情

緒管理絕非壓抑感受，而是培養學生如何正面地面對情緒。有心理學家提及，當孩子被憤怒淹沒時，簡單的「四六、手掌呼吸法（對着掌心深呼吸）」能快速重建理性思維。另外，培養孩子情緒覺察力也很重要，讓學生察覺自己的情緒及紀錄下來，為他們管理自己的情緒奠定基礎。學校看見情緒教育的重要，於本學年設計課程、環境設置，目的就是希望學生察覺及懂得控制自己的情緒。我們與其要求「男兒有淚不輕彈」，不如示範如何健康表達，例如「爸爸今天工作遇到挫折有點難過，需要聽首歌調整心情」；當親子衝突發生時，可以共同設計「冷靜協議」、設立特定角落作為「冷靜基地」，讓情緒教育融入生活中，培養孩子控制情緒的能力。

持續進化的能力

在快速變革的時代，「進化本能」是心理強韌的核心支柱。這種能力使學生建立「動態自我認知」——既堅守核心價值，又能像生命體般持續更新知識與技能。當孩子將「改變」內化為生存本能，便能以積極態度面對未知，對挑戰產生動力而非焦慮，將變局視為成長契機而非威脅。我們需要與孩子打破「學習等於階段性任務」的想法，理解今日的數學錯誤可能成為未來創新的基石，此刻的社交挫折正蘊藏情緒智商的進化密碼。當學生能用「養分角度」看待所有經歷，便自然形成抵禦逆境的心理免疫力。當進化思維融入生活日常，無論面對AI衝擊或社會變遷，他們的心臟始終保持強健節奏，面對生活中的不確定，走出屬於自己的成長路徑。

當每個家庭都成為心理韌性的培育基地，每所學校都化身為抗逆力的訓練場，我們終將培育出一代能笑對風浪的未來公民。這份強心臟的禮物，遠比任何考試證書都更珍貴。👉