

有效養育知識量表

請仔細閱讀下列問題並圈出你認為作為家長能採取的最有效的行動。每題只可選擇一個答案。

1. 要確保幼兒的安全，以下哪一項家長採取的策略是最沒有效的：
 - a) 確保家長隨時知道他們的子女在哪裡以及在做甚麼。
 - b) 安裝一些兒童安全裝置，例如電源插座安全蓋。
 - c) 向幼兒展示有哪些特定的東西是他們可以碰的，又有哪些是他們不可以碰的。
 - d) 將珍貴和易碎的物品放在幼兒無法觸及的地方。

2. 一個有助孩子獨立地玩耍的環境是：
 - a) 有很多新奇有趣的事可以做。
 - b) 家長預備數個設計好的活動。
 - c) 家長花大量時間和孩子一起玩。
 - d) 家長期望孩子能獨立地玩耍。

3. 管教孩子時，家長應該：
 - a) 對孩子不當行為的反應前後一致
 - b) 確保孩子感受到少許痛楚或不舒適，好使他們謹記自己做錯了甚麼。
 - c) 用堅定的語氣對孩子說話，好讓他們知道誰才是當家作主的人，以及知道家長是認真的。
 - d) 鼓勵孩子坦誠地表達他們的負面情緒或憤怒的感覺。

4. 當孩子向正在忙碌的家長說話或展示一些東西時，家長最好：
 - a) 說：「媽媽很忙，去問爸爸。」
 - b) 叫孩子等一等。
 - c) 每天花至少30分鐘與孩子進行一項由孩子選擇的活動。
 - d) 給予孩子全部注意力，略略地提供他們所需的協助，並且鼓勵他們繼續做他們當下感興趣的事。

5. 養育孩子的壓力會較小如果：
 - a) 父母致力於做一個比他們自己父母更好的父母。
 - b) 父母預期孩子有時會違規和不聽從父母的說話。
 - c) 人生有太多規矩了，讓小孩活得像個小孩就好。
 - d) 父母期望孩子總是會聽從他們的說話。

6. 要成為一個成功的家長，家長應該：
 - a) 參加一個壓力管理或學習放鬆的課程。
 - b) 將他們所有的空閒時間都用來陪伴孩子。
 - c) 減少依靠或依賴朋友的幫助。
 - d) 顧及自己的需要，養育孩子之餘，間中休息一下。

7. 每個孩子都有與生俱來的脾性，其中有一部分遺傳自他們的父母。這意味著：
- 父母無法做任何事情去改變孩子的行為 — 因為子女本性如此。
 - 父親或母親要為孩子的問題負責 — 如果他們年幼時亦有同樣問題。
 - 如果孩子的脾性屬於難管教一類，父母的任務會較困難，但他們怎樣養育孩子也甚為重要。
 - 脾性並不重要，因為環境才是真正有影響力的。
8. 在超級市場購物時，小光叫他媽媽買玩具給他。媽媽說下次買。他不肯，懇求她買那件玩具。媽媽再次拒絕後，他開始哭，然後賴在地上大聲尖叫。小光媽媽做以下那一項會令小光以後和媽媽出去購物時更大機會發脾氣？
- 買那件玩具給他，並說「只此一次」。
 - 叫他不要再吵。
 - 完全不理會他的行為。
 - 提醒他今天不買東西的規矩，拒絕對他的請求。
9. 父親叫他的孩子關掉電視和準備洗澡。她高聲拒絕說：「不要，這些是我最喜歡的廣告。」父親提高了聲量再次命令她做，她用手掩住耳朵。然後父親生氣了，大聲喝她，並威脅禁止她這個星期再看電視。然後女兒雖然按指令去做，但一臉不高興。父親在這個情景中很可能學到甚麼道理？
- 電視機必然會造成與孩子的衝突。
 - 要先呼喝和威脅孩子，他們才會合作。
 - 如果孩子不按指令去做，他們只是在展現自己的獨立性。
 - 不要大吵一場，讓他們繼續看電視便可。
10. 一個十一歲的女孩經常對她的妹妹大聲呼喝，以此得到她想要的東西。她最有可能是從以下哪個情況學到這種做法：
- 從她最喜愛的電視節目中，看到角色們互相大聲呼喝。
 - 聽很大聲的音樂，可能因而影響她的聽覺。
 - 當她不做家務或不聽父母指令時，她就會聽到父母大聲嚴厲地命令她。
 - 這可能是她天性的一部分。
11. 一個孩子在沙發上跳來跳去。她的媽媽想她停下來。以下哪一項方法最為有效？
- 叫她停止在沙發上跳來跳去，如果她想跳就去外面跳。
 - 說：「莎莎，不要這麼傻。」
 - 再次跟她解釋為甚麼在沙發上跳會很危險。
 - 叫她解釋為甚麼她想毀壞沙發。
12. 一個三歲的孩子和一個兩歲的孩子玩玩具而把地方弄得一片混亂，到處都是玩具。他們的爸爸應該採取甚麼方法最為有效？
- 叫他們停止玩耍並收拾所有玩具。
 - 因為他們把地方弄得一片混亂，所以罰他們暫時被隔離(time out)。

- c) 先安排他們進行別的活動，然後自己清理現場。
d) 通過叫他們每人收拾一件東西，從而幫助他們開始收拾。
13. 如果父母在某件事情上意見不合，對孩子最好的做法是他們：
a) 儘量保持和睦，避免在孩子面前有任何形式的意見不合。
b) 保持冷靜但向孩子顯示意見不合是可以的，也是可以解決的。
c) 詢問孩子對意見不合一事有何看法。
d) 即使很憤怒時，父母雙方也要完全告訴對方自己的想法，因為孩子要從中學習如何處理衝突。
14. 星期六早上，媽媽正在燙衣服。她的四歲兒子走過來向媽媽展示一些東西。媽媽應該如何回應最好：
a) 告訴他她很忙，不要打擾她。
b) 不理會他的騷擾。
c) 停下手上的事，給予他一些關注，然後繼續燙衣服。
d) 告訴他她燙完衣服後再看。
15. 一位父親接了兩個孩子放學，正在駕車回家的路上。他之前曾經因為孩子們在後座大聲爭吵而分心。為了避免再發生這個問題，他怎麼做較為有效：
a) 將收音機或CD的音量調高來蓋過後座孩子們的聲音。
b) 準備要時常提醒他們降低聲量，因為他無法集中精神。
c) 跟他們說說他今天的趣事，然後叫他們告訴他今天在學校發生的事情。
d) 去接受載著孩子開車可以是一件很困難的事。
16. 經常被家長擁抱的孩子會：
a) 變得強烈需要別人的關愛和依賴。
b) 感到被愛、有安全感和被需要。
c) 感到較難與家長分離。
d) 會更有可能較早對異性產生興趣。
17. 七歲的達達在媽媽講電話時，用積木砌了一幢高樓。要鼓勵這種行為，她最好如何表達她的關注和讚許？
a) 說：「這看起來很有趣，你做得不錯。」
b) 不說甚麼。稱讚孩子會令他們變得自我中心。
c) 看著他一會兒，等他就自己的創作說一些話。
d) 說：「謝謝你在我講電話的時候自己玩，告訴我你做了甚麼東西出來」
18. 一個十歲的孩子一直難以在足球訓練時遵守規則和聽從教練的指示。他爸爸和他討論過這件事，並想出了一個方案來解決這個問題。在下一次足球訓練，爸爸發現兒子既有好好遵守規則，又有好好按他們協定的方案去做。以下哪一項是爸爸表達他深感滿意的最好方法？
a) 買一件新玩具給他兒子，因為他做得這麼好。

- b) 在其他孩子面前讓兒子知道他做得有多出色和爸爸為他多麼驕傲。
c) 當兒子望向爸爸時，給兒子一個微笑和翹起大拇指。
d) 告訴坐在旁邊的家長自己的兒子的行為有多出色。
19. 如果家長用獎勵制度，例如良好行為或者笑哈哈圖案紀錄表，來鼓勵孩子做理想的行為，這樣做最好：
a) 家長把貼紙配以稱讚或其他形式的正面關注。
b) 不當的行為一定導致貼紙被除去。
c) 一開始很少給予貼紙，待孩子學會一個新行為後，就較經常給予貼紙。
d) 只有在孩子要求時才給予貼紙。
20. 一位母親打算帶她的兩個孩子，珈珈（5歲）和方方（8歲）去她姐姐家拜訪。她希望他們記住一些去作客的簡單規矩。她應該說甚麼才能最有效地介紹作客的規矩呢？
a) 「孩子們你們現在好好聽住，上次我們去到姨媽家的時候你們很頑皮，所以今天你們要表現得最好，知道嗎？」
b) 「今天我們去作客時，我希望你們可以記住三件事：按吩咐去做；說話要控制聲量（不准大聲叫）；當我說是時候走了，你們就要馬上跟我走。這樣合理嗎？好，那麼你們要記住甚麼？」
c) 「珈珈和方方，我想告訴你們今天會發生甚麼事。我們今天將會去拜訪姨媽，我希望你們謹記要規矩有禮。可以嗎？」
d) 「準備好了嗎？是時候出發了。」
21. 一位父親想他的孩子到飯桌來吃晚飯。他應該說甚麼？
a) 「你的晚飯已經準備好。」
b) 「到晚飯時間了。請去洗手，然後過來飯桌。」
c) 「不要再玩玩具了。到晚飯時間了。」
d) 「為甚麼你來得這麼慢？我已經說了，你的晚飯已準備好。」
22. 一位母親在下班後，從幼稚園接回她的四歲孩子，然後忙於回家煮晚飯。孩子在玩耍時發出無聊的噪音。這位母親應該採取甚麼方法最為有效呢？
a) 製造出相同的噪音來令女兒明白她聽起來有多傻。
b) 叫女兒回她房間直到晚餐準備好為止。
c) 不理會那些噪音，並在她恰當地玩耍時稱讚她。
d) 一邊繼續煮晚飯，一邊向孩子解釋製造這些噪音是不禮貌的，而媽媽希望她能安靜地玩耍。
23. 一個六歲的孩子不肯聽她媽媽的話去收拾玩具，而當媽媽重複一次要求後，孩子開始尖叫和將玩具亂丟在房間各處。這位媽媽應該怎樣做？
a) 輕輕打她的臀部，並讓她知道今晚沒甜品吃。
b) 自己收拾玩具，但讓孩子知道她這個星期都不可以再玩這些玩具。
c) 給孩子一個擁抱以助她冷靜下來，然後幫她一起把玩具收拾好。

- d) 帶孩子去暫時隔離(time out)，等到孩子冷靜下來才讓她出來，並重申收拾玩具的指令。
24. 爸爸已經把孩子安頓好在床上；她已經去過廁所，喝了水，聽了故事，而爸爸也說了晚安。過了一會兒，孩子走出客廳，並說：「我不睏。我想玩我的玩具。」在這個情況下，爸爸應該採取甚麼方法最為有效呢？
- a) 讓孩子拿玩具並晚一點睡。
 - b) 提醒她睡覺的規矩，並把她帶回床上。
 - c) 不理會她，繼續做自己剛才在做的事。
 - d) 和她一起回到床邊，留在她身邊安撫她及幫助她靜下來入睡。
25. 還有30分鐘就到晚飯時間，孩子向他媽媽要一塊曲奇餅。媽媽說：「晚飯很快就預備好了。你要等一等。」孩子變得不高興並開始哭。媽媽再次表示「不可以」。孩子繼續哭，又躺在地上尖叫。媽媽應該怎樣做？
- a) 蹲下至平視孩子，並說：「寶貝，你一定很不高興。」
 - b) 取得小孩的注意，叫他不要再尖叫，並提醒他基本的規矩（晚飯前不可以吃甜食）。不理會他之後的抗議，也不給他曲奇餅。
 - c) 說：「你只能吃一塊，但不可以再要了。」然後給他一塊曲奇餅。
 - d) 趁這個機會告訴孩子吃太多糖份很容易變胖、蛀牙和影響吃晚飯的胃口。
26. 一個三歲的孩子在一天早上三次拉扯小貓的尾巴，家長應該對此作出甚麼反應最為有效？
- a) 威脅說要把小貓送回店裏。
 - b) 不理會其行為，並希望小貓會教訓孩子一下。
 - c) 取得孩子的注意，叫他停止拉扯小貓的尾巴，並示範如何溫柔地撫摸小貓。
 - d) 向孩子解釋為何不傷害動物那麼重要。
27. 一個兩歲半的孩子靠近爸爸，向他展示一幅她畫了一隻動物的圖畫。在這個情況下，這位父親應該跟孩子說甚麼來幫助她學習新事物？
- a) 「是的，這是一隻馬。你畫了一隻很棒的馬！」
 - b) 「你可以為爸爸畫另一隻動物嗎？」
 - c) 「這很像我們週末見過的那些馬。你還記得嗎？」
 - d) 「真是一隻很棒的馬。馬會發出甚麼聲音呢？馬又吃甚麼呢？」
28. 一個四歲兒子和弟弟玩時打了弟弟。他媽媽叫他停止打弟弟，當他還繼續打時，她帶他去暫時隔離(time out)。在他被隔離期間，媽媽應該：
- a) 等他在抱怨中稍作停頓時，提醒他要保持安靜才能出來。
 - b) 等待30秒，然後去他那裡並幫助他冷靜下來。
 - c) 容許他出來並告知他今晚他不准看電視。
 - d) 不理會任何抱怨，等他靜下來滿指定的時間後，才讓他出來。

Citation

Winter, L., Morawska, A., & Sanders, M. (2012). The Knowledge of Effective Parenting Scale (KEPS): A tool for public health approaches to universal parenting programs. *The Journal of Primary Prevention*, 33(2-3), 85-97. doi: 10.1007/s10935-012-0268-x