



# 照亮子女“幸福感”

文：阿本

社會日益重視學生全人發展，家長既看重子女的學業成績及學業成就，同時亦盼望子女能愉快學習，身心健康成長，享有幸福感。筆者將與家長分享國際測試評估學生幸福感的理論框架，以及有關研究對於家長提升子女幸福感帶來的啟示。

## 研究學生幸福感的理論框架

世界各國或地區及不同的國際機構對國民幸福感、福祉、社會發展、生活品質等開展不同的調查及研究，並提出有關指標系統或框

架。當中經濟合作與發展組織的學生能力國際評估計劃（Programme for International Student Assessment，簡稱“PISA”），結合了不同

研究及理論，提出了評估學生幸福感的理論框架。該框架分為“整體生活”、“自我”（健康、教育和技能、心理機能）、“學校環境”（社會關係、學校功課）、“校外環境”（社會關係、物質條件、閒暇時間）四個維度，並對應四個維度，再分為“客觀指標”及“主觀指標”（看法、影響、滿意度）。

### 提升子女幸福感的啟示

PISA 提出評估學生幸福感的理論框架涉及不同的維度及指標，促進學生的幸福感需要各持份者的投入及參與。對於家長而言，有關理論框架及研究對提升子女幸福感具有啟示作用，並值得關注。

#### 建立良好的親子關係及溝通氛圍

研究顯示，學生與父母和其他家庭成員的關係是影響其幸福感的其中一個重要因素。家庭關係亦是決定“自我滿意度”的其中之一個主要因素。家長與子女建立良好的親子關係及便利溝通交流的氛圍尤其顯得重要。家長普遍工作忙碌，生活繁忙，宜爭取陪伴子女的時間，例如與子女共進早餐或晚餐；下班後、週末及

節假日為子女提供專屬的親子活動時間。同時，亦需關注陪伴子女的質量，通過陪伴營造良好的溝通氛圍，讓子女體驗與家長愉快的相處及溝通經歷，能更有效提升親子關係。親子的親密關係及暢通的溝通渠道，能減輕子女與家長談論受困擾問題的顧慮及壓力，促進家長對子女的支援。此外，子女亦在意有沒有獲得家長公平的對待。

#### 協助子女樹立正確的金錢價值觀

研究表明，學生的物質生活條件，以其家庭的社會經濟地位衡量，構成了整體幸福感的重要因素，家庭收入與青少年主觀幸福感之間存在正相關關係。學生對自身貧困的主觀看法可能比實際貧困發揮同樣重要的作用，甚至可能發揮更大的作用。換言之，學生所處家庭的社會經濟地位決定了學生的物質生活條件，然而，學生對自身家庭所在的社會經濟地位的主觀看法亦發揮重要的影響力。家長應協助子女樹立正確的金錢價值觀，理性客觀看待自身的物質生活條件，不誇大金錢物質的價值及作用，並能認識金錢物質以外的價值，包括：正直善良的品格、親情友誼、學識技能、強健體魄等。

### 協助子女營造健康的閒暇生活

“閒暇時間”定義為學生排除睡覺及花在學校、功課或其他義務上的時間的清醒期間。研究關注學生如何利用“閒暇時間”及於“閒暇時間”經歷的正面情緒。家庭環境是學生成長的主要環境之一，家長在子女的閒暇生活方面扮演舉足輕重的角色，建議家長協助子女建立健康的閒暇生活，例如：引導子女適度使用電腦、移動設備及網絡；培養子女形成良好的運動及閱讀習慣；舉行親子會議；組織具質量的親子活動等。“身教重於言教”，家長在生活中形成良好的習慣及模式，給予子女潛移默化的正面影響，對子女建立健康的閒暇生活將事半功倍。

### 給予子女足夠的支持及鼓勵

PISA 通過面向家長及學生的問卷，收集父母對子女努力學習的支持、父母支持子女面對在學校遭遇的困難、父母鼓勵子女要自信等資訊。子女在成長的過程中會遇到形形色色的疑惑、困難及挫折，家長是子女最親密、最信賴、最依仗的人，其對子女的支持及鼓勵的程度會影響子女的自我觀感及自我效能感，為能發揮支持及鼓勵子女的最佳效能，應在日常的親子互動中，聆聽其心聲、尊重其想法、接納其不完美的地方，同時關注其行為表現及情緒狀態，以適時為子女提供所需的支援，將愛化作子女成長的力量。

（作者：本刊編輯）

#### 參考資料：

1. 《PISA 2018 Assessment and Analytical Framework》第八章“PISA 2018 Well-being Framework”
2. 《STUDENT QUESTIONNAIRE FOR PISA 2018》；《OECD Programme for International Student Assessment 2018 · PARENT QUESTIONNAIRE》；《WELL-BEING QUESTIONNAIRE FOR PISA 2018》