

# 「中学家长教育资源套」 简介会



# 大纲

1. 项目团队成员及顾问

2. 项目工作及主题

3. 资源套内四个核心范畴教育活动材料的设计概念及使用方法

# 项目团队成员

---

## 项目经理

方富辉教授 香港树仁大学社会工作学系系主任

## 团队成员 (按英文姓氏排列)

陈国龄医生 香港大学李嘉诚医学院精神医学系荣誉临床副教授

武婉娴博士 香港树仁大学社会工作学系副教授

曾洁雯博士, JP 香港大学社会工作及社会行政学系名誉副教授

## 项目顾问

李南玉博士, MH 香港浸会大学持续教育学院副院长

# 项目工作

- 中学家长教育资源套
- 试行工作坊
- 学校教职员焦点小组访谈
- 家长意见问卷调查
- 简介会



# 主题

## 范畴一：认识青少年发展

主题：善用新天地，良朋结伴行

## 范畴二：促进青少年健康、愉快及均衡的发展

主题：关爱共成长，健康网上行

## 范畴三：促进家长身心健康

主题：亲子相尊重，沟通能达到

## 范畴四：促进家校合作与沟通

主题：同心共规划，迎生命机遇



# 「中学家长教育资源套」 主题教育活动材料的设计及运用



中学家长教育资源套

范畴一：认识青少年发展

# 善用新天地，良朋结伴行

## 活动介绍

曾洁雯博士, JP

香港大学社会工作及社会行政学系名誉副教授

# 大纲

环节	主题及内容
1	活动设计概念
2	「善用新天地，良朋结伴行」活动介绍 <i>a. 内容简介及概览</i> <i>b. 导师使用建议</i> <i>c. 内容重点介绍</i>

# 环节一

## 活动设计概念

# 家长教育课程架构（中学）- 四大范畴

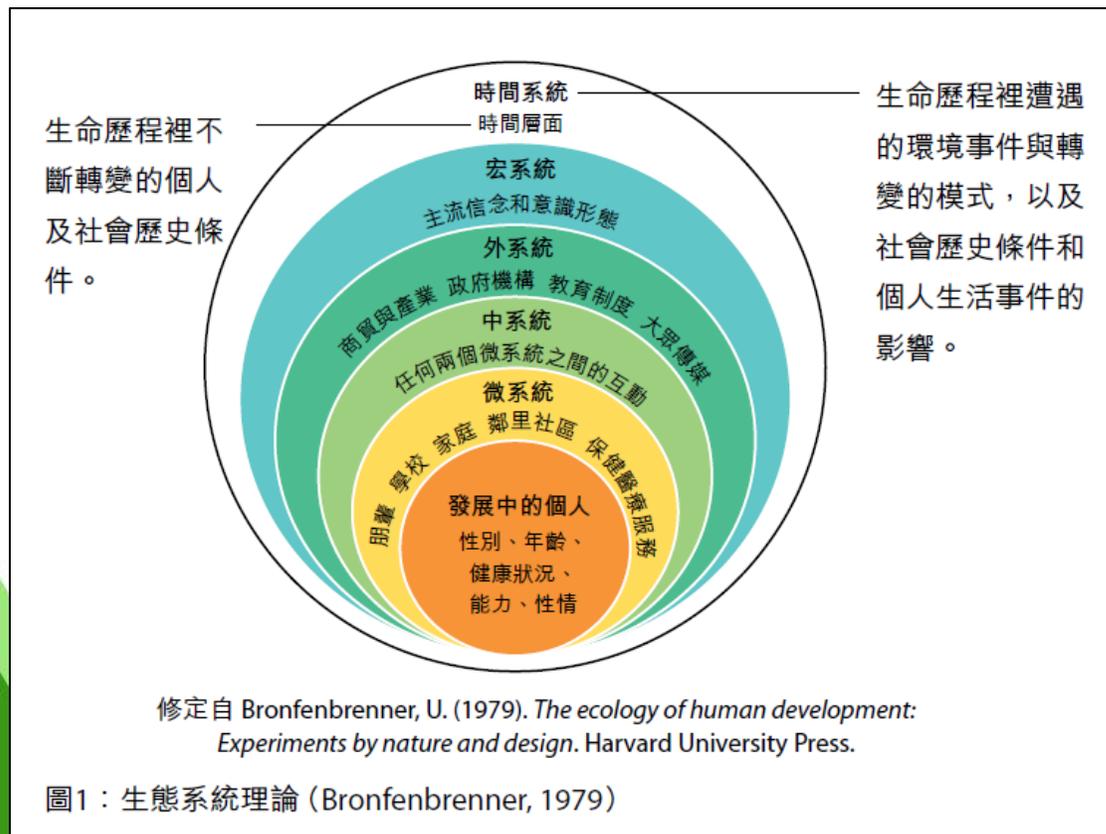
范畴一  
认识青少年发展



图片取自：教育局 (2024)。《家长教育课程架构（中学）》。香港特别行政区政府。  
[https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework\\_sec](https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_sec)

# 青少年发展的影响因素

个人是在环境中与其他系统双向互动，继而影响发展。



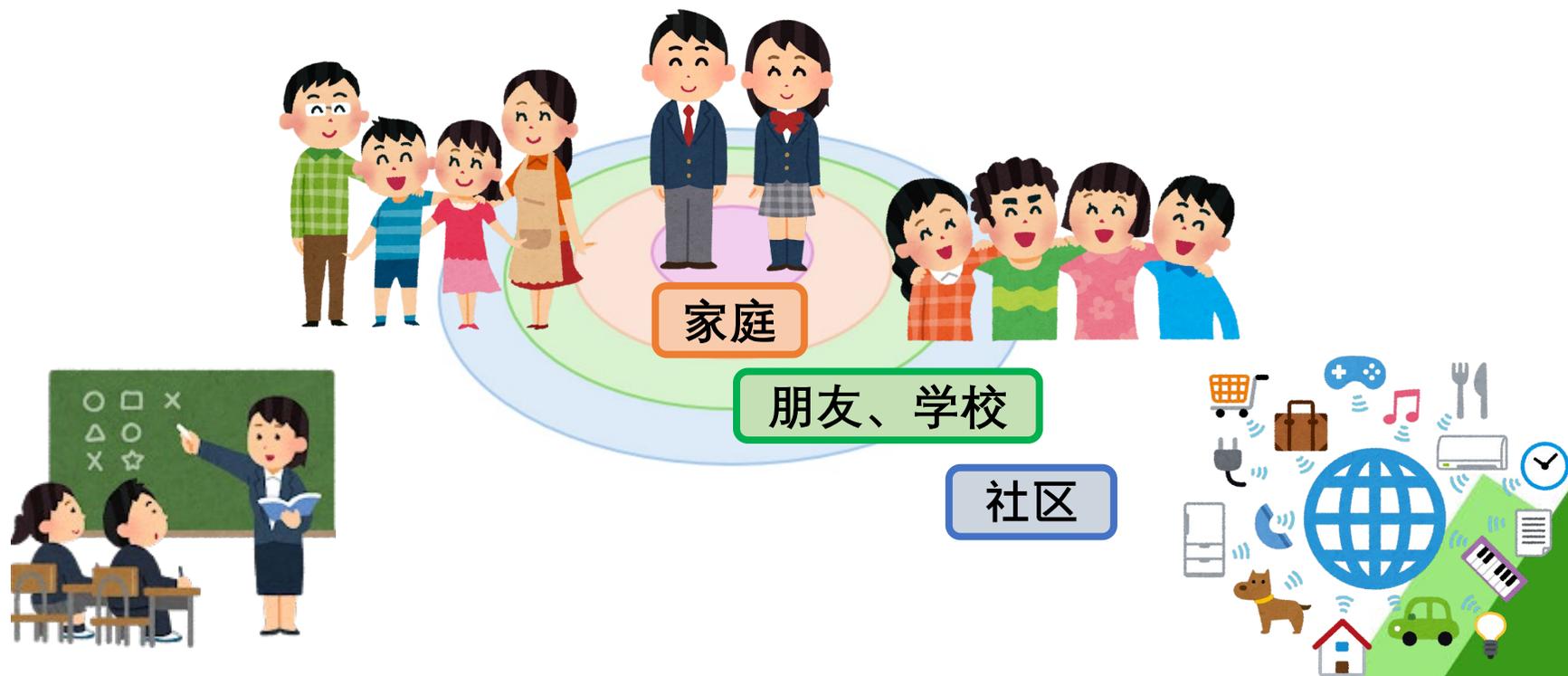
## 布朗芬布伦纳(Bronfenbrenner)的生态系统理论

图片取自：教育局 (2024)。《家长教育课程架构 (中学)》。香港特别行政区政府。

[https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework\\_sec](https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_sec)

# 家长为重要影响因素之一

家庭环境及照顾者（家长）是对儿童及青少年有极大影响的系统 (Idele et al.,2022)。



# 家长对青少年不同范畴的影响

1. **身体**（营养膳食、作息休憩）
2. **认知**（家中学习环境、教育决定）
3. **心理社交**（自我概念、社交技巧）
4. **群性**（家庭及社交圈子）
5. **情绪**（依附关系、情绪调节能力）
6. **品德**（道德判断）



# 青少年阶段的巨大转变及挑战

## 家庭

思想变得独立自主，与家人意见不合的情况或会增加



## 朋辈

需要从新建立朋友圈，花更多时间跟友伴在一起



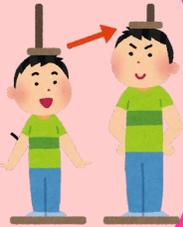
## 学校

需要适应新校园，及面对更具挑战性的课程



## 自身

生理发展迅速，要学习接纳和适应身体转变，也开始有更多独立自主能力



## 社区

更多机会接触校外或社区的人，以及互联网上的资讯及群组



如果青少年缺乏资本、无法有效适应转变及应对挑战，会出现适应不良，影响身心健康及长远发展。  
(由小学至初中的衔接阶段转变尤为大)

# 家长掌握青少年发展知识的重要性

## 《家长教育课程架构（中学）》（教育局，2024）

1. 了解青少年各范围的发展及转变、独特性和需要，有助对青少年子女发展**订立合理期望及界线**，**培养对他们的同理心和接纳**，并**增进亲子关系**
2. 有助掌握及运用**适切的策略**，以促进青少年的**全面发展和身心健康**，并在其青少年子女的情况出现**偏离**一般青少年的发展时，尽早寻求介入
3. **调整自己的在青少年子女生命中的角色**，成为子女的导师和朋友，在有需要时为青少年子女提供**指导和支援**，同时赋予他们**决策的自由**，让他们从错误中学习、建立自主和独立，为日后的**成年生活打好基础**



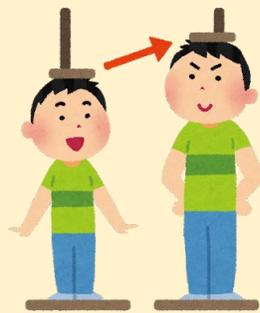
# 活动设计概念

## 针对升初中学生的 家长

青少年在这阶段的  
转变尤为大，挑战的  
机会及难度增多，  
青少年需要更多资本  
应对挑战



让家长了解  
青少年子女的  
全面发展及转变  
继而对子女特质有更大同理及接纳、并  
订立合理期望引导  
全面健康发展



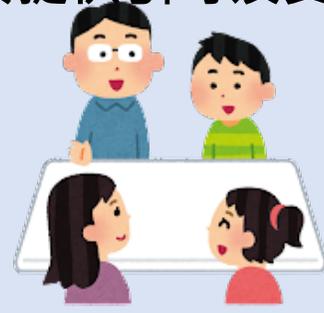
协助家长认识  
建立青少年子女  
资本的重要性  
及方法

有助他们辅助子女  
发展资本应对挑战，  
有更正面发展



启发家长根据  
青少年特质调整  
跟子女的关系及  
管教技巧

让他们可以跟子女有  
良好关系，持续为  
子女提供引导及支援



基于《家长教育课程架构（中学）》「范畴一：认识青少年发展」框架

## 环节二

# 「善用新天地，良朋结伴行」活动介绍

1. 内容简介及概览
2. 导师使用建议
3. 内容重点介绍

# 「善用新天地，良朋结伴行」活动简介

## 1. 活动名称

- 善用新天地，良朋结伴行

## 2. 对象

- 子女就读中一的家长

## 3. 时间

- 约90分钟

## 4. 活动形式

- 讲解、访问、分享、个案讨论、角色扮演、工作纸、问卷填写

# 活动目标



透过本活动，家长能够：

1. 了解青少年升读中学后，步入另一个成长阶段所面对的改变（包括自身及环境），以及如何有效支援青少年子女应对这些挑战
2. 认识如何支援青少年子女建立及善用人力和社会资本，并建立良师益友关系以促进正面发展
3. 掌握与青少年子女保持良好关系的方法，以及了解在青少年成长阶段应为他们提供的適切支援及引导

# 活动内容简介 – 概览

环节	主题及内容
1	<b>中一学生面对的新挑战</b> 中一学生自身及环境的改变，及如何支援他们应对这些挑战
2	<b>善用好资源，良朋结伴行</b> 支援青少年子女 <b>建立及善用人力和社会资本</b> ，并建立 <b>良师益友关系</b> 以促进正面发展
3	<b>家长伴同行</b> 与青少年子女 <b>保持良好关系</b> 的方法，及为他们提供适切的 <b>支援及引导</b> （设有个案讨论环节）
4	<b>总结、简介家庭活动及问答时间</b>
5	<b>检讨问卷</b>

# 导师使用建议

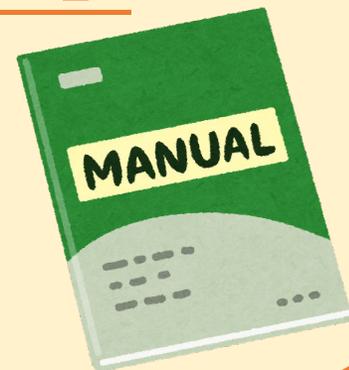
## 弹性调整

导师可以参考活动材料的内容，然后再按**活动目标、方式、人数、时间限制**等，作弹性调整



## 参考「活动大纲」

里面包含建议的讲解内容，方便导师进行活动



## 参考《家长教育课程架构（中学）》

「范畴一：认识青少年发展」当中**深入讲解**青少年各范畴的发展，以及如何促进青少年全面的健康发展



## 互动教学模式

多向家长**提问、引导**多方面思考，然后作解说。  
利用**小组讨论、角色扮演**等活动加强互动及练习技巧



# 内容重点介绍 – 环节一 中一学生面对的新挑战

重点：中一学生**自身及环境的改变**，及如何支援他们应对这些挑战

## 主要内容（1）

青少年**6大发展**  
**范畴及环境改变**



## 主要内容（2）

鼓励家长**认识青少年发展**，  
以**平常心接纳**这些正常的  
发展需要，并持续**引导和**  
**支援**他们的正面发展

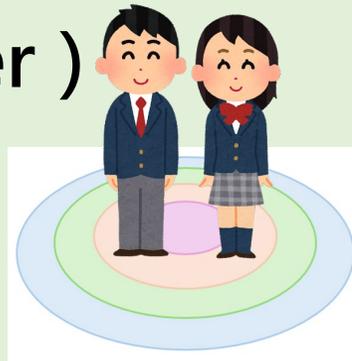
# 内容重点介绍 – 环节二

## 善用好资源，良朋结伴行

重点：支援青少年子女**建立及善用人力和社会资本**，  
并建立**良师益友关系**以促进正面发展

### 主要内容 (1)

以布朗芬布伦纳  
(Bronfenbrenner)  
的**生态系统理论**，  
解释青少年发展的  
过程及影响因素



### 主要内容 (2)

讲解**人力资本及  
社会资本**的定义、  
建立过程及  
重要性

### 主要内容 (3)

支援青少年子女  
**建立及善用人力和  
社会资本**以促进  
正面发展的技巧及  
策略

# 内容重点介绍 – 环节三

## 家长伴同行

重点：与青少年子女**保持良好关系**的方法，  
及为他们提供**适切的支援及引导**

### 主要内容 (1)

维系良好  
亲子关系  
的重要性、  
原则及方法



### 主要内容 (2)

为青少年子女提供适切的**支援及引导** – 个案讨论及解说

注意：这部分共5个案例涵盖不同的发展范畴。导师可以**选择几个案例**一起讨论，或者**分组分别讨论**，**无须全部用作教材**。个案的建议处理方法也详细写在**活动大纲**，供导师**参考作解说**。

### 主要内容 (3)

为青少年子女提供适切的**支援及引导** – **其他策略及家长心态**

## 活动示范

# 为青少年子女提供适切的支援及引导（1）

4至5位家长组成一小组（或与身旁1至2人一组）进行约3分钟讨论，然后每组派组员分享**如何处理**或以**角色扮演示范**如何与青少年子女商讨以下情况：

1. **【身体 / 容貌问题】** 女儿越来越介意自己单眼皮，希望家长资助她整容。  
(动画连结：<https://youtu.be/icGWAmQF5-Q>)
2. **【认知 / 自我管理问题】** 儿子坚持每天放学后与朋友打球两小时才回家，影响做功课、温习及作息时间。  
(动画连结：[https://youtu.be/eQ\\_L62hu0\\_0](https://youtu.be/eQ_L62hu0_0))
3. **【心理 / 探索自我问题】** 儿子提出有意停学，专注学跳舞，准备到韩国参加偶像选拔，希望「追梦」成为偶像出道。  
(动画连结：<https://youtu.be/al6kEQb4d94>)

## 活动示范

# 为青少年子女提供适切的支援及引导（2）

4至5位家长组成一小组（或与身旁1至2人一组）进行约3分钟讨论，然后每组派组员分享**如何处理**或以**角色扮演示范**如何与青少年子女商讨以下情况：

- 4. 【社交 / 同侪问题】** 儿子最近好像结交了一位新朋友，开始经常放学后流连球场或商场，导致晚归，影响做功课、温习及作息时间，更向家长要求更多零用钱。有时那朋友更会情感勒索，与儿子说如果不一起玩就不是朋友。  
( 动画连结：<https://youtu.be/tSiV9pnrQZE> )
- 5. 【价值观 / 追求名牌问题】** 家中成员一向不追求奢华生活及挥霍金钱，但女儿升上中一后见到同学用贵价手机，自觉自己的普通电话甚为寒酸，难以「埋堆」，希望家长也能买贵价手机给自己。  
( 动画连结：<https://youtu.be/QTABixbOb5Y> )

活动示范

解说

## 提供適切支援及引导

留心多听，展同理心，遇难拆细，共同解难



## 参考资料

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Idele, P., Banati, P., Sharma, M., Perera, C., Anthony, D. (2022). *Child and Adolescent Mental Health and Psychosocial Wellbeing Across the Life Course: Towards an Integrated Conceptual Framework for Research and Evidence Generation*. UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence.
- 教育局 (2024) 。《家长教育课程架构 ( 中学 ) 》。香港特别行政区政府。  
[https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework\\_sec](https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_sec)

# 中学家长教育资源套

范畴二：促进青少年健康、愉快及均衡的发展

## 关爱共成长，健康网上行

### 活动介绍

陈国龄医生

香港大学李嘉诚医学院精神医学系荣誉临床副教授

# 「关爱共成长，健康网上行」活动简介

## 1. 活动名称

- 关爱共成长，健康网上行

## 2. 对象

- 子女就读初中的家长

## 3. 时间

- 约90分钟

## 4. 活动形式

- 讲解、访问、分享、个案讨论、角色扮演、工作纸、问卷填写

# 活动目标



透过活动，家长能够：

1. 了解青少年子女使用电子产品及互联网的现况及影响
2. 认识上网成瘾及游戏障碍的症状和成因，以及其他沉溺上网的行为
3. 识别问题性网络使用的警示讯号
4. 掌握协助青少年子女有效管理及规划螢幕时间的策略

# 活动大纲

环节	主题及内容
1	<b>青少年子女使用电子产品及互联网的现况及影响</b> <i>青少年网络使用习惯与心理特质</i>
2	<b>上网成瘾及游戏障碍的症状及脑部的变化</b> <i>上网成瘾的定义、症状、脑部的变化、成因及其影响 游戏障碍的定义及其他沉溺上网行为的种类</i>
3	<b>个案讨论</b> <i>透过个案，让家长讨论处理子女网上行为的技巧</i>
4	<b>减少上网成瘾的策略分享</b> <i>透过讲解及练习，协助家长掌握及巩固处理子女网上行为的技巧</i>
5	<b>总结及问答时间</b>
6	<b>检讨问卷</b>

# 环节一

## 青少年子女使用电子产品及互联网的 现况及影响

# 青少年的网络使用习惯与心理特质

## 目的/重点内容：

- 综合中学生上网成瘾的研究调查，让家长多明白子女上网习惯，才能对症下药：
  - A) 上网的原因/好处：**解闷、减压、社交、得到成功感、逃避现实等
  - B) 负面后果：**学业退步、减少运动、精神/健康/脾气变差
  - C) 增加成瘾的风险因素：**自制力弱、自尊心低、缺乏满足感

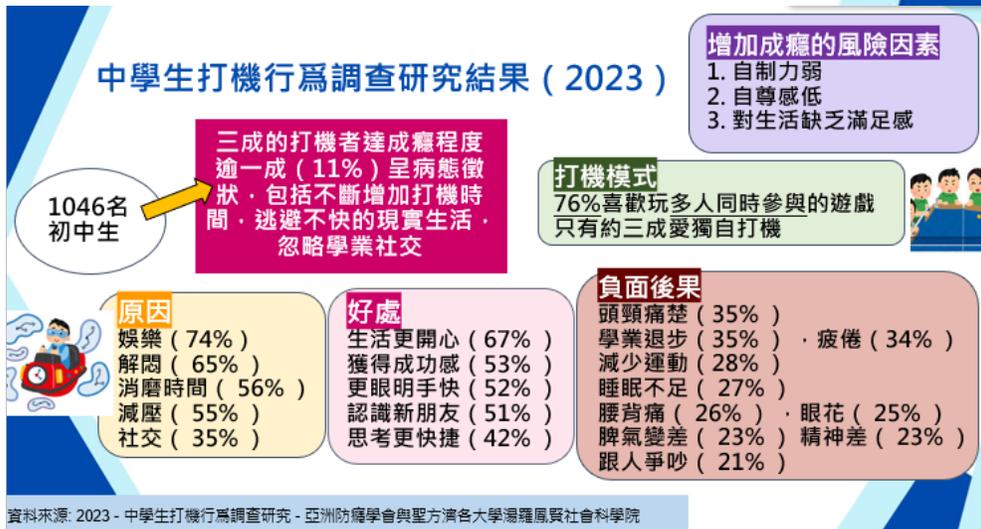
## 注意事项：

- 此部分可简短说明即可，只是作为引子

調查指三成受訪學生「狂打機」 學者：打機成癮與精神健康問題有關聯 (15:49)



資料來源：news.mingpao.com



## 环节二

### 上网成瘾及游戏障碍的症状及脑部的变化

1. 认识上网成瘾的定义、症状、脑部的变化、成因及影响
2. 游戏障碍的定义及其他沉溺上网行为的种类



## 小组讨论

### 上网成瘾的定义、症状

- 目的：增加家长的投入感
- 内容：利用引导问题，邀请 2 至 3 位家长组成一小组，进行 3 分钟的分组讨论，分享对上网成瘾的定义及症状的看法
- 注意事项：鼓励每一位家长都参与

## 上网成瘾的定义、征状

- 目的：讲解上网成瘾的定义/征状
- 内容：
  - 虽然未有一套受国际认可的诊断标准，但是上网成瘾是指于**不受控制下**，**过份使用网络以致影响个人心理健康、社交及工作**
  - 有**三大主要征状**：**强烈渴望**、**失去控制**、**不顾后果**



## 问题性网络使用的警示讯号

- 目的：讲解问题性网络使用的警示讯号，并提供例子以加说明
- 内容/注意事项：
  - 上网成瘾**时间并非唯一的标准**
  - 提醒家长可**多加观察子女**平日会否出现以下情况，因它们也是成瘾的重要指标：

1. 学业成绩下降
2. 情绪容易波动
3. 社交退缩
4. 日夜颠倒
5. 上网时间失控



## 先访问后讲解

# 上网成瘾：问题的背后 - 背后的问题

目的：

- 引导家长思考上网成瘾背后的问题 (**子女未获满足的情感需求**) 和双方的取态，才能从根源入手，引导子女以更健康的方式去满足这些需求，逐步减少上网时间

内容：

- 邀请 2 至 3 位家长就他们对「子女上网成瘾的担忧」及「子女上网背后的情感需要」作分享，后作小结



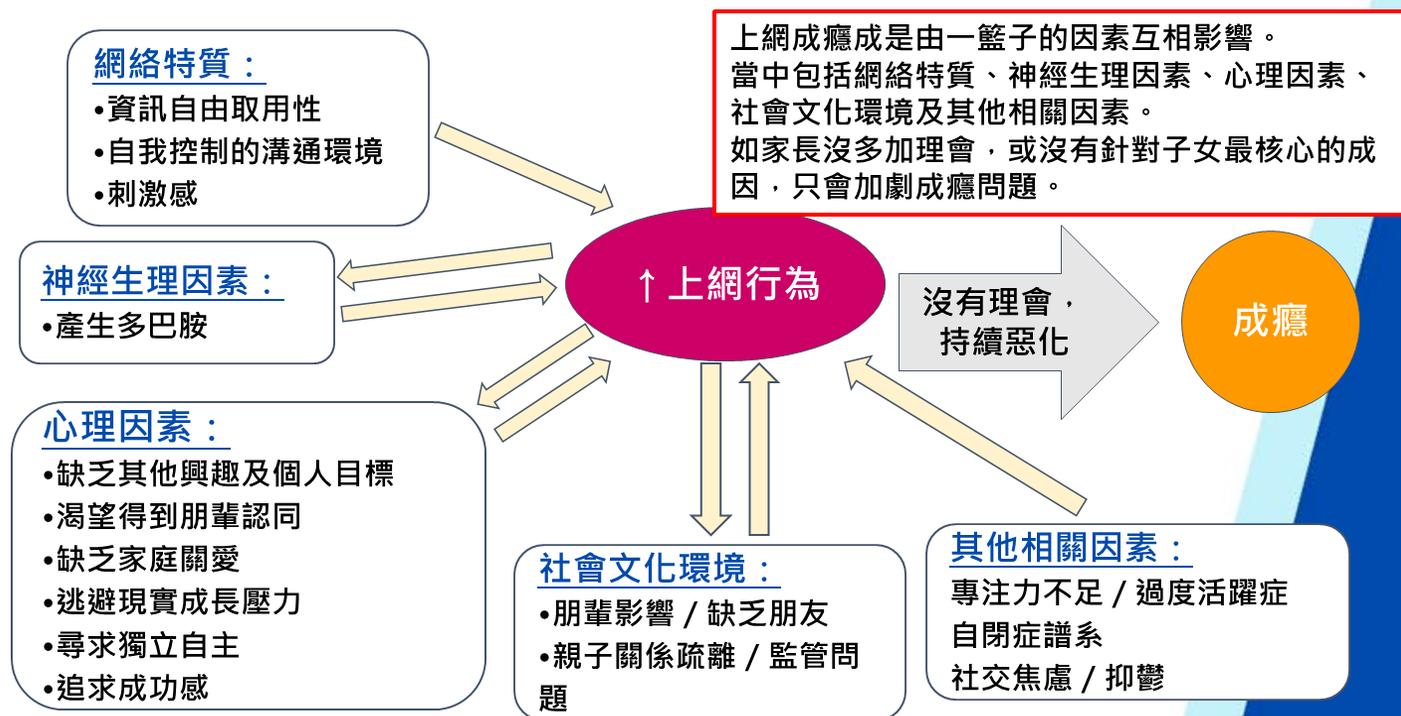
# 上网成瘾的原因

## 目的/内容：

- 让家长明白**上网成瘾是由一篮子的因素互相影响而成**
- 当中包括：**网络特质、神经生理因素、心理因素、社会文化环境及其他相关因素**

## 注意事项：

- 讲解时间短，导师须熟习内容，重点说明



# 游戏障碍的定义 及其他沉溺上网行为的种类

目的：

- 让家内容长明白：
  - 游戏障碍**是指：
    - 子女至少持续 12 个月对游戏的节制力明显有缺损
    - 而游戏成为生活中最优先的顺序。即使生活各方面受到影响仍继续沉迷
  - 简单讲解：
    - 其他上网成瘾的种类
    - 成瘾对生活各方面的影响

注意事项：

- 讲解时间短，导师重点说明即可
- 多预留时间讲解：减少成瘾的策略分享/管教技巧



## 常見上網成癮的種類

(1) 網絡關係成癮

(2) 信息超載

(3) 電腦 / 網絡遊戲成癮

(4) 網絡強迫症

(5) 網絡色情成癮

## 上網成癮的影響

身體

- 視力衰退
- 癢肥
- 腱鞘炎
- 抽筋

情緒

- 情緒低落
- 暴躁

家庭

- 減少溝通
- 增加衝突
- 關係疏離

人際關係

- 削弱社交能力
- 縮窄社交圈子

學業

- 沒法集中精神
- 欠交功課
- 成績退步
- 曠課逃學

經濟

- 花費過多金錢
- 甚至偷竊

# 环节三 个案讨论

透过个案，讨论处理子女网上行为的技巧

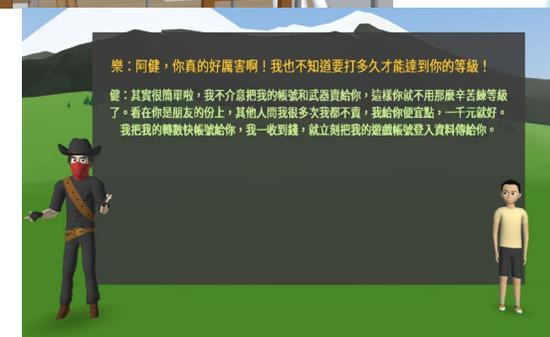
# 个案讨论：处理子女网上行为的技巧

目的：

- 透过个案短片，讨论处理子女网上行为的技巧

内容/注意事项：

- 播放互动短片
- 建议导师因应时间选择2至3个个案
- 邀请4至5位家长组成一小组讨论合适的回应方法，时限约3分钟
- 先让家长分享，导师最后才讲解理想的处理方法



## 1A. [儿子被IG网友威胁散播裸照]

(动画连结: <https://youtu.be/cboygPcRpbQ>)

## 1B. [女儿在朋辈压力下拍摄半裸照，并意外流出相片]

(动画连结: <https://youtu.be/LArxOLUIw4c>)

## 1C. [网上游戏网购骗案]

(动画连结: <https://youtu.be/uFVv99tDvV8>)

# 有效应对的核心原则

## 内容：

- 导师先总结家长回应，然后讲解应对的核心原则是：**先安抚情绪，再处理事情**
- 急于说教与责备，只会破坏亲子关系
- 讲解以下**处理技巧/ 避免事项**，并提供例句
- 小结可重申：**关系先于问题，良好的亲子关系是解决一切问题的根基**

## 處理技巧

### 1. 認同感受 (先處理心情)

「多謝你願意同我講，我知道呢件事一定令你好驚 / 好唔開心。」

### 2. 共同理解 (釐清事件)

「你可唔可以慢慢話我知，當時發生咩事？」

### 3. 引導並商討 解決方法 (解決事情)

「不如我哋一齊諗下，我哋可以點做去保護自己 / 處理依件事？」

## 家長需避免：

### 急於說教與責備

「一早話咗你啦！」  
「打咁多機實出事！」

### 輕視或冷嘲熱諷

「咁小事都唔識處理？」  
「抵你被人呢！」

### 只顧解決問題

「快啲報左警先啦！」

## 环节四

# 减少上网成瘾的策略分享

透过讲解及练习，协助家长掌握及巩固处理子女网上行为的技巧

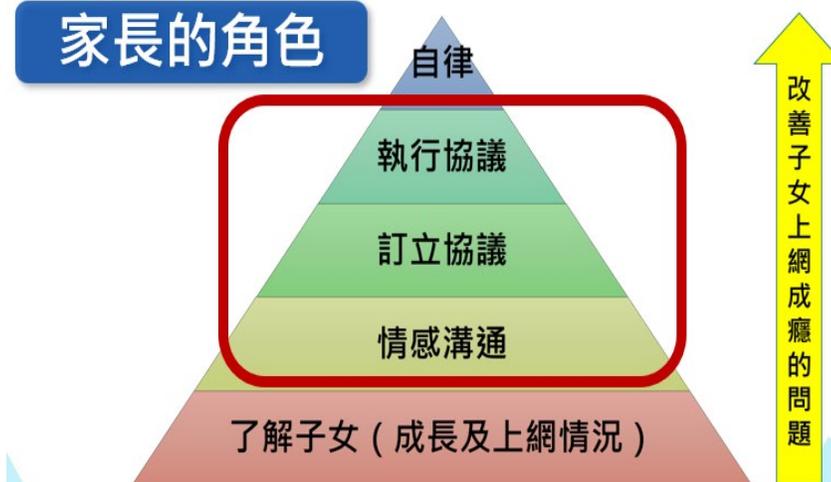
## 减少上网成瘾的策略分享 – (1) 改善亲子沟通

内容：

- 讲解改善亲子沟通是处理上网成瘾重要的一环
- **家长角色：**
  - **先了解**子女上网所获得的**情感需求**，然后才进行**情感沟通**、**协议**、**执行协议**上网时间，才能让子女学会**自律**

注意事项：

- 建议导师可运用上网成瘾的原因多加解说，并配合工作纸讲解减少上网成瘾的策略



# 减少上网成瘾的策略分享 – (1) 改善亲子沟通

内容：

- 当与子女商讨上网时间时，家长需要留意以下几点和例句加以解释：

1. 平和情緒
2. 積極聆聽
3. 同理心
4. 我-訊息
5. 協商
6. 表達欣賞

我相信那遊戲  
真的很刺激，  
所以你很想玩  
多一會兒。

完成功課後玩一個小時去放鬆是合理的。但如果玩得太晚，會影響睡眠。  
我們可否協議，每晚十點半前離開電腦準備休息？這樣我便不用每天提醒你，我相信你有能力管理時間的，對吧？

## 订立/执行协议 - 影片分享

### 注意事项：

- 如有时间，可播放投影片内的两套短片，给家长示范如何与子女订立及执行上网时间的协议

### 如何與子女 訂立協議？

1. 建立沟通对话
2. 互相聆听（同理心、肯定子女感受）
3. 找出共同好处
4. 制订双方协议
5. 确定子女明白

當子女機不離手 ——  
教養青少年的技法和心法

/ 第2回

影片连结：[影片1-《当子女机不离手——教养青少年的技法和心法》订立协议.mp4](#)

### 如何執行 已訂立的協議？

當子女機不離手 ——  
教養青少年的技法和心法

/ 第3回

影片连结：[影片2-《当子女机不离手——教养青少年的技法和心法》执行协议.mp4](#)

承蒙突破出版社授权，影片出自《当子女机不离手——教养青少年的技法和心法》学习影片。请勿复制及下载。

# 减少上网成瘾的策略分享 – (1) 改善亲子沟通

## 角色扮演

内容：

- 邀请 2 至 3 位家长就以下情境进行 3 分钟的角色扮演，以深化沟通技巧
- 导师讲解沟通提示

分组练习：一人扮演家长，另一人扮演子女

情境：

- 子乐每天花5至6小时上网打机，因太沉迷，每晚只睡3至4小时
- 学校老师也留意到子乐于课堂上「钓鱼」。作为父母，你希望子乐减少打机时间，但又不想引起争执
- 你会如何跟子乐制订上网时间？

沟通提示：

1. 从同理心开始，肯定子女感受
2. 使用「我 - 讯息」语句，避免责备：
  - 例子：「我留意到你最近连续几晚打机打到很晚才入睡，我很担心你第二天上学会不够精神。不如我们一起想想，可以怎样平衡你的作息时间？」
3. 共同制订计划
  - 例子：「你觉得每日什么时段最想打机，又最令你放松？」
4. 提供选择与奖励，增加合作动机

# 减少上网成瘾的策略分享 – (1) 改善亲子沟通

内容：

- 角色扮演后，导师可抽选几个**对话范例**进行讲解

家长（支持语气）：	青少年（抗拒）：	家长（练习技巧）：
<ul style="list-style-type: none"><li>- 「我知道你很喜欢打机和朋友聊天。」</li><li>- 「我们能不能一起想办法，平衡萤幕时间、睡眠和学业？」</li><li>- 「你觉得每天的萤幕时间应该是多少才合理？」</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 「可是晚上朋友都在上线啊！」</li><li>- 「我不能突然退出游戏！」</li><li>- 「你不懂，这是我放松的方式！」</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>认同感受</u>：「听起来，上网让你觉得跟朋友很有连系。」 / 「我理解突然停下来很难。」</li><li>- <u>引导</u>：「那我们可不可以设定一个计时器，让你完成一局再下线？」</li><li>- <u>共同合作 / 提供选择与奖励</u>：「我们一起订一个平日和周末的时间限制，如果你能遵守，就可以换取额外奖励。」</li></ul>

# 减少上网成瘾的策略分享 – (2) 制订螢幕时间

内容/注意事项：

- 利用亲子活动工作纸1-3\*讲解与子女制订萤幕时间的实战策略

## 1. 实体提示工具

- 列出当日要做的事情 / 要去的地方
- 并使用计时器作时间管理



## 2. 个人化提示卡\*

- 用亲子活动工作纸1讲解，列出沉迷上网的问题及减少上网的好处，并定期重温，以提升动力改变

提示卡	
五个沉迷上网的问题	五个减少上网的好处
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

## 减少上网成瘾的策略分享 – (2) 制订螢幕时间

### 3. 制作提示兽\*

#### 内容/注意事项：

- 用亲子活动工作纸2讲解：家长共同与子女**事前协定**，当挣扎应否继续上网时，**提示兽一出场，大家必须停止上网**
- 鼓励家长与子女**共同**：
  - A) 为提示兽**命名**
  - B) 可用**提醒语句例子**作参考，写上提示语句
- 分享以下贴士让提醒语句**更有效**：
  - **第一人称加强掌控感**：「我可以...」、「我选择...」
  - **越贴近日常，越容易共鸣**
  - 鼓励子女**表达感受**：如「我感到...但我仍然可以...」
  - 加入**自我肯定的元素**：如「我做到啦！」



沉迷打機 / 不停刷影片時

- 「我唔可以再拖今天嘅功課，如果唔係我可能要捱通宵做，或者做唔切。」

無止境地滑手機 /  
社交媒體

- 「我本來只係想碌一下電話，但依家已經過左\_\_分鐘。」

父母要求我停止上網時，感到反感

- 「父母並唔係一刀切唔比我打機，而係擔心我太沉迷上網，會影響學業、情緒、作息及人際關係。」

# 减少上网成瘾的策略分享 – (2) 制订螢幕时间

## (4) 制订个人化活动清单\*



内容/注意事项：

- 用亲子活动工作纸3-个人化活动清单

讲解：

- 家长与子女一起**构思列出替代活动**
- 并为各活动的**兴趣评分**
- 列出各活动的**好处及执行的困难**

#	替代活動	所需時間	是否需要家人/朋友參與?	地點	對此活動的興趣 (1-5分)	好處?	執行上會否有困難?
1	散步	30 分鐘	個人活動	公園	3	不需其他人陪伴，時間比較容易安排	天氣太熱無動力
2	桌上遊戲	45 分鐘	需要朋友	朋友家	5	是我喜歡的活動，可與朋友面對面互動	朋友未必有空
3	焗蛋糕	60 分鐘	需要家人	家中廚房	4	增進親子關係	需時研究食譜 需要家人抽空

## (4) 重组日常生活时间表\*

内容/注意事项：

- 用亲子活动工作纸3-日常活动时间表

讲解：

- 家长与子女一起**检视现时上网的模式和习惯**：如上网时间、地点、时数
- 原定计划由子女填写，实际情况由家长填写**
- 打破旧有上网习惯**：例如：由放学回家立即上网，改为放学回家先洗澡

親子活動 3 日常活動時間表

填寫日期：\_\_\_\_\_ 填寫人：\_\_\_\_\_

星期	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
8:00am							
9:00am							
10:00am							
11:00am							
12:00pm							
1:00pm							
2:00pm							
3:00pm							
4:00pm							
5:00pm							
6:00pm							
7:00pm							
8:00pm							
9:00pm							
10:00pm							
11:00pm							
12:00am							

家長/子女填寫日期：\_\_\_\_\_ 家長/子女填寫人：\_\_\_\_\_

家長/子女填寫日期：\_\_\_\_\_ 家長/子女填寫人：\_\_\_\_\_

# 减少上网成瘾的策略分享 – (3) 奖励计划及用以增强行为的成效

内容/注意事项：

- 用亲子活动工作纸3-奖励记录表讲解：鼓励子女与家长每天一起记录原定目标及实际上网使用时间，以减少上网时间，并计算累积点数以兑换奖励

## 1. 每周萤幕时间记录表

A) 每週螢幕時間記錄表

日期	原定目標	實際時間	是否達標? (√/X)	得分 (1分/0分)
星期一	___小時	___小時		
星期二	___小時	___小時		
星期三	___小時	___小時		
星期四	___小時	___小時		
星期五	___小時	___小時		
星期六	___小時	___小時		
星期日	___小時	___小時		
過去一週的累積總分：				

## 2. 共同制订奖励兑换清单

B) 獎勵兌換清單 (由家長與子女共同制定)

例子:

累積分數	可兌換獎勵 (由家長提供)
2 分	選擇晚餐菜式一次
3 分	額外遊戲時間 30 分鐘
4 分	週末外出活動 (如：看電影)
5 分	小禮物 _____

## 3. 鼓励语句

「我看到你很努力遵守目标，  
我真的很欣赏你的自律！」

## 减少上网成瘾的策略分享 – (3) 奖励计划及用以增强行为的成效

内容：

讲解以下核心原则，以增强奖励计划成效：



1. 持之以恒
2. 一致执行
3. 了解需要
4. 谨守行为和奖励的次序
5. 加强子女内在动机

# 环节五

## 总结及问答时间

## 重申工作坊重点

1. 要处理上网成瘾，家长应**多了解子女沉迷上网背后的原因**
2. **上网成瘾：时间并不是唯一的指标**。要多留意子女日常生活中会否因上网而忽略生活各方面如社交、学业、饮食等
3. 当与子女讨论萤幕时间时，要**多肯定子女的感受**（如：打机对于他们所提供的情绪价值），**避免用责备或批评**等方式去单方面说服子女，**避免一刀切禁止打机**
4. **多用协商方式**一起制订并**重组日常生活时间表**，打破旧有上网习惯

# 中学家长教育资源套

范畴三：促进家长身心健康

## 亲子相尊重，沟通能达到

## 活动介绍

方富辉教授

香港树仁大学社会工作学系系主任

# 「亲子相尊重，沟通能达到」活动简介

## 1. 活动名称

- 亲子相尊重，沟通能达到

## 2. 对象

- 子女就读中学的家长

## 3. 时间

- 约90分钟

## 4. 活动形式

- 讲解、访问、分享、个案讨论、角色扮演、工作纸、问卷填写

## 活动目标

透过活动，家长能够：

1. 认识亲子互动中常见的权力角力现象，了解青少年阶段发展的需要
2. 明白亲子沟通的常见误解，辨识有效与无效的表达方式，了解如何提升沟通的效能
3. 了解家长身心健康的重要性，学习压力管理方法，促进自我情绪调节与心理健康
4. 掌握父母亲在培育青少年子女的不同角色，促进彼此之间合作

# 大纲

环节	主题及内容
1	认识亲子互动的权力角力 <i>父母须了解青少年的需要及适时调整期望</i>
2	有效的亲子沟通技巧 <i>常见的亲子沟通障碍、有效的沟通技巧</i>
3	实用策略分享 <i>互动个案研习和讨论</i>
4	亲职压力与家长的身心健康 <i>减压方法与寻求协助的途径</i>
5	父母亲在培育青少年子女上的不同角色及合作
6	总结、问答时间
7	检讨问卷

# 环节一

## 认识亲子互动的权力角力

1. 了解青少年成长的需要
2. 适时调整期望

## 故事短片播放 (3分钟)

目的：透过与年青人沟通的场境，增加家长的投入感



动画连结：<https://youtu.be/dSqXTBf8NIk>

## 分享和讨论 (8分钟)

目的：增加家长的投入感

内容：

- 2至3位家长组成一小组讨论与子女发生冲突的经验；邀请2至3位家长分享讨论结果

注意事项：

- 家长开始时较为被动，尽量鼓励每一位家长都参与



## 讲解青少年成长过程 (4分钟)

内容：

- 讲解青少年成长的需要
- 家长需适时调整对青少年子女的期望

注意事项：

- 讲解时间短，导师须熟习内容，重点说明



## 环节二

# 有效的亲子沟通技巧

1. 常见的亲子沟通障碍
2. 有效的沟通技巧

## 家长讨论亲子沟通障碍(8分钟)

内容：

- 2至3位家长组成一小组，进行2分钟的角色扮演，分别扮演家长及子女。活动是请扮演家长的说出工作纸上的说话，然后子女说出听到这些说话后的感受及想法。
- 邀请1至2位家长分享
- 导师讲解常见的沟通障碍

注意事项：

- 使用工作纸(1)
- 鼓励每一位家长都参与



# 有效的沟通技巧(12分钟)

中学家长教育资源套  
范畴三：促进家长身心健康  
「亲子相尊重，沟通能达到」

内容：

- 导师讲解有效沟通技巧的四个核心步骤，利用相关处境加以说明
- 注意事项：
- 讲解时间短，导师须熟习内容；观察家长反应，是否理解

1

## 觀察

不要急於對事件  
作出價值判斷，  
嘗試作出  
事實的描述



2

## 感受

認識自己的感受  
表達自己的感受



3

## 需要

表達自己的需要



4

## 請求

提出你的要求，  
給予選擇的機會



# 有效的沟通技巧练习(10分钟)

内容：

- 导师利用子女测验成绩不理想为例子，一面讲解，一面可与家长互动讨论
- 家长2至3人一组，一同讨论工作纸(2)的两个处境：
  - 处境一：女儿与同学离境游玩
  - 处境二：儿子谈恋爱了？

注意事项：

- 使用工作纸(2)
- 鼓励每一位家长都参与



# 环节三

## 实用策略分享

### 互动个案研习和讨论

## 个案研习和讨论 (12分钟)

内容：

- 播放互动短片
- 邀请家长分成约4至5人一组作讨论，时限时约3分钟
- 邀请家长讨论合适的回应方法

注意事项：

- 备有三个故事，因应活动时间，家长子女年级选择适合的个案让家长分组讨论



## 环节四

### 亲职压力与家长的身心健康

1. 减压方法与寻求协助的途径
2. 减压练习

# 家长也有压力(3分钟)

内容：

- 导师讲解家长有压力是正常现象
- 讲解家长精神健康对子女的影响

注意事项：

- 正常化家长面对的压力，鼓励家长积极面对，主动求助

## 家长也有压力？



## 减压方法分享(8分钟)

内容：

- 2至3位家长成一组用3分钟时间分享常用的减压方法
- 导师可邀请其中1至2位家长与大家分享
- 导师介绍常用的减压方法和成效，寻求协助的途径

注意事项：

- 在讨论期间观察较主动的家长，邀请其向大家分享，并作鼓励



# 减压练习(爱笑瑜伽/ 意象松弛练习9分钟)

爱笑瑜伽练习



<https://youtu.be/q2r6R08gN-Q>

意象松弛练习



<https://youtu.be/jCGr03HwsUE>

注意事项：

- 留意场地空间
- 鼓励所有人参与

## 环节五

# 父母亲在培育青少年子女上的不同角色

# 父母亲在培育子女上不同角色 (6分钟)

内容：

- 访问1至2位家长，他们在培育子女上，父母亲是用那一种分工模式
- 讲解父母双方配合的重要性：
  - 认识及接纳子女独特的性格特质互相配合
  - 取长补短，互相配合
  - 随着不同成长阶段而作出改变



注意事项：

讲解时间短，导师须熟习内容，重点说明

# 环节六

## 总结及问答时间

# 重申工作坊重点

1. 青少年在成长阶段学习探索自我，当与父母有不同意见时容易发生冲突
2. 父母须了解青少年成长的需要及适时调整期望
3. 无效的表达方式只会令冲突加剧，破坏亲子关系
4. 父母学习有效的沟通技巧的四个核心步骤 / 过程，从而改善与青春期子女的沟通
5. 在照顾子女的同时，家长须关注自己的身心健康，以不同的方式减压
6. 父母亲在培育青少年子女的不同角色，双方要配合才能更全面回应子女的需要

# 课后练习工作纸：有效沟通技巧练习

运用有效的沟通技巧，思考下列情境中如何与子女展开对话，避免冲突的发生

处境一

「我已经提咗你两、三次去冲凉，你打算几时去冲呢？」

处境二

「放学番嚟见你打左两个多钟头机！」



# 中学家长教育资源套

范畴四：促进家校合作与沟通

## 同心共规划，迎生命机遇

### 活动介绍

武婉娴博士

香港树仁大学社会工作学系副教授

# 「同心共规划，迎生命机遇」活动简介

## 1. 活动名称

- 同心共规划，迎生命机遇

## 2. 对象

- 子女就读中学的家长 (高中)

## 3. 时间

- 约90分钟

## 4. 活动形式

- 讲解、讨论、访问、分享、个案讨论、角色扮演、工作纸、问卷填写

# 活动目标

透过本活动，家长能够：

1. 了解学校与家长在支援青少年子女进行生涯规划的重要性及方法
2. 透过家校合作，支援子女进行生涯规划，引导子女探索志向和能力
3. 学习运用5C策略：开放沟通 (Communication)、共同目标 (Common goal)、周详计划 (Comprehensive plan)、家庭文化 (Culture of family)、家校社合作 (Collaboration between home, school, and community) 以促进沟通、订立目标和协作决策

# 大纲

环节	主题及内容
1	家长在支援青少年子女进行生涯规划的重要性 <i>家长需要支援青少年子女进行生涯规划的原因，这有助于提升子女自我认识及制订未来发展的方向</i>
2	运用5C策略支援青少年子女进行生涯规划 <i>5C策略是家长支援青少年子女进行生涯规划的重要策略</i>
3	家长与子女一起进行生涯规划的沟通技巧 <i>家长与子女一起进行生涯规划时需留意个人的沟通技巧</i>
4	总结及问答
5	检讨问卷

# 环节一

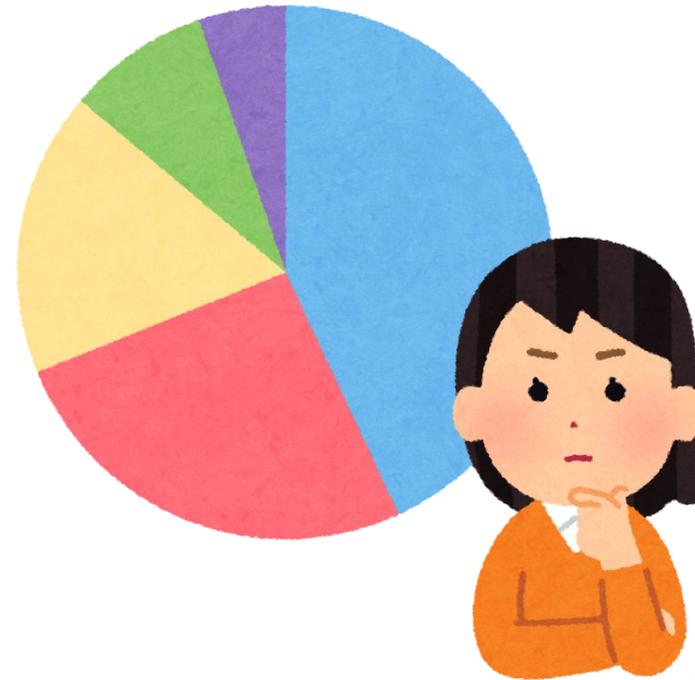
## 家长在支援青少年子女进行生涯规划的重要性

家庭需要支援青少年子女进行生涯规划的原因，  
这有助于提升子女自我认识及制订未来发展的方向

# 中学阶段：子女在生涯规划上的彷徨

家长填写工作纸  
「中学阶段：子女在生涯  
规划上的彷徨」

家长分享



访问

家长过往及现在需要与子女规划什么？

讨论

面对以下常犯错误，你有何建议呢？



1. 帮太多，建议太多
2. 家长平日明确的表态，令子女估计家长会反对而增加心理压力
3. 打击子女自信心，太快劝打退堂鼓



2至3位家长组成一小组，由家长说出/写出合适的回应

## 环节二

运用5C策略支援青少年子女进行生涯规划

*5C策略是家长支援青少年子女进行生涯规划的重要策略*

# 5C策略

开放沟通 Communication

共同目标 Common goal

周详计划 Comprehensive plan

家庭文化 Culture of family

家校社合作 Collaboration between home, school, and community

# 策略一：开放沟通

## Communication

开放沟通能促进親子間互相的**理解與配合**，  
使每個人都能表達自己的**期望、需求和擔憂**，  
從而更好地**協調子女的生涯規劃和目標**。



# 如何进行开放沟通？

## 适当时间

确保大家在轻松的环境中  
进行对话



## 主动倾听

鼓励表达看法，  
认真倾听，  
给予反馈



## 使用「我」讯息

尽量使用「我」开  
头的语句表达



## 开放的态度

保持尊重及鼓励  
不同的观点



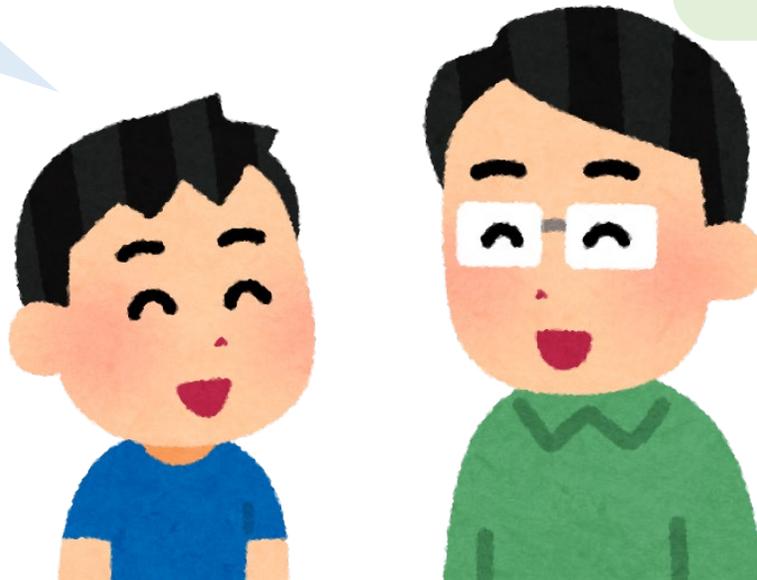
# 开放沟通例子 1

## 开放的态度

保持尊重及鼓励不同的观点  
以开放的态度和子女谈论职业/志向

爸爸我钟意巴士，以后想做巴士司机。

哦!你可唔可以讲吓你想驾驶巴士嘅原因？



## 策略二：共同目标

### Common goal

家长在支援青少年进行生涯规划时，除了了解他们的**兴趣与梦想**，尊重他们的**个人意愿外**，同时，家长也需考虑家庭**整体利益**。



# 如何制订共同目标？

## 共同收集资料

共同收集职业、  
学业等相关资讯，  
了解不同选择的  
优劣



## 讨论协商

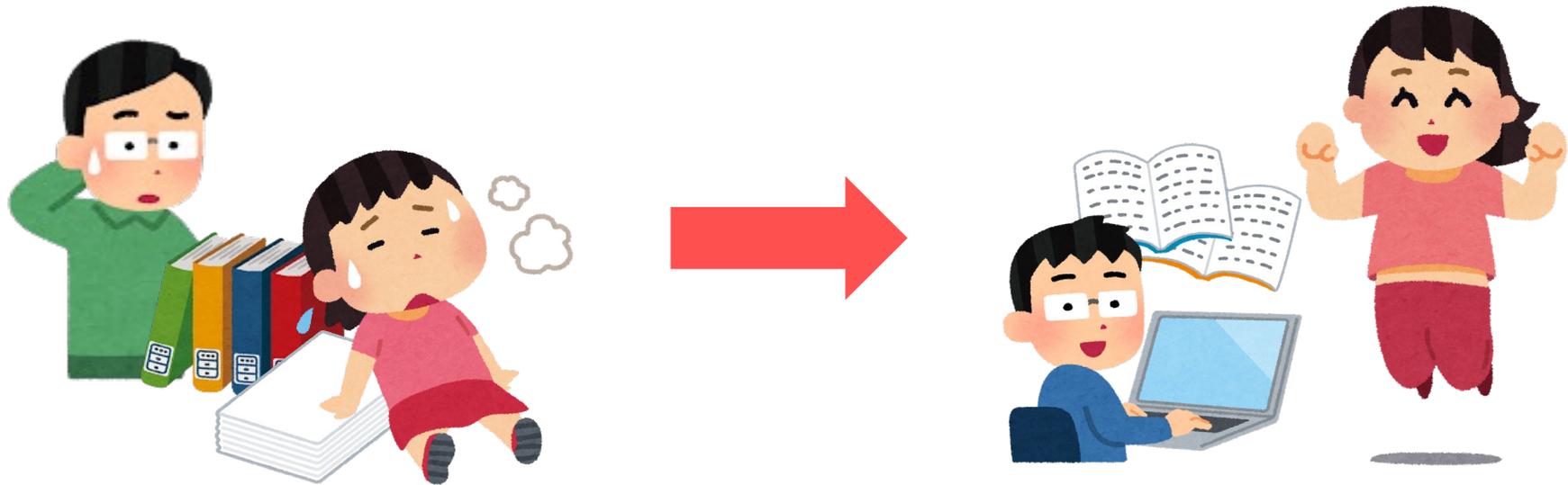
理解彼此期望及  
需求，讨论协商  
制定符合子女兴  
趣与家庭利益的  
目标



# 共同目标例子 1

## 共同收集资料

共同收集职业、学业等相关资讯，了解不同选择的优劣



爸爸见到女儿填报大学选科表时感到不知所措，  
他协助上网找寻更多关于各个科目的资料。

## 策略三：周详计划

### Comprehensive plan

家长在协助子女制订生涯规划目标时，需考虑多方面因素，包括子女的**兴趣与能力**、**家庭条件及可用资源**、潜在的**挑战与风险**以及评估各**支持系统**。周详的计划能促进完成生涯规划目标。



## 如何进行周详计划？

### 资源评估

了解及评估实现子女生涯规划目标所需的资源及限制



### 制订计划

制订行动步骤和明确时间表，考虑潜在风险及延误的可能性



# 周详计划例子 1

为咗预备阿仔未来去澳洲读兽医，我们要先了解一下澳洲大学嘅入学要求，提前准备申请资料。

我建议今年暑假去墨尔本旅行，顺道去大学了解吓学校环境，好吗？

好啊！



制订计划

## 策略四：家庭文化

### Culture of family

家庭文化塑造家长的态度与行为，  
从而支援子女生涯规划的方式与程度

## 如何进行家庭文化反思？

### 成长观念

家长自身成长的环境，会影响家庭价值观、行为规范及对子女的支持态度



### 选择文化

家庭选择文化会鼓励子女多元选择，或限制选择



### 对成就观念

家长自身对职业、学术及人生成就观念会影响子女的价值取向



# 家庭文化反思例子 1

## 成长观念

家长自身成长，家庭价值与规范是否影响对子女的支援？

我由细到大都系靠自己读书，未试过要补习，但你就科科都要补习，用咗好多钱啊！

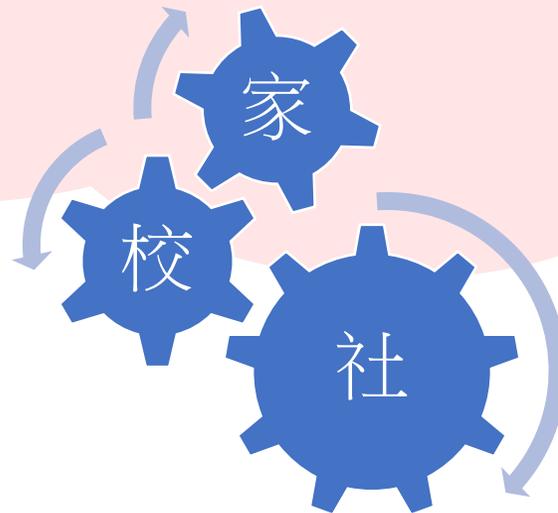
你猜儿子心里在想什么呢？或想说什么呢？



## 策略五：家校社合作

**C**ollaboration between home, school, and community

家庭、学校和社会的合作可以整合资源，  
帮助子女获得更全面的教育和成长机会



# 如何进行家校社合作？

## 向学校寻找资源

主动与老师沟通  
及多了解学校的  
生涯规划活动



## 家庭参与

鼓励子女多参加  
生涯规划活动，  
并从旁协助子女  
反思以提升了解  
自己的志向和  
能力



## 保持沟通

家校双方沟通以  
促进彼此了解青  
少年子女进行生  
涯规划的情况、  
可能面对的困难  
及解决方法



## 善用社会资源

积极发掘及运用  
社会资源，加强  
支援子女的基础  
及资源



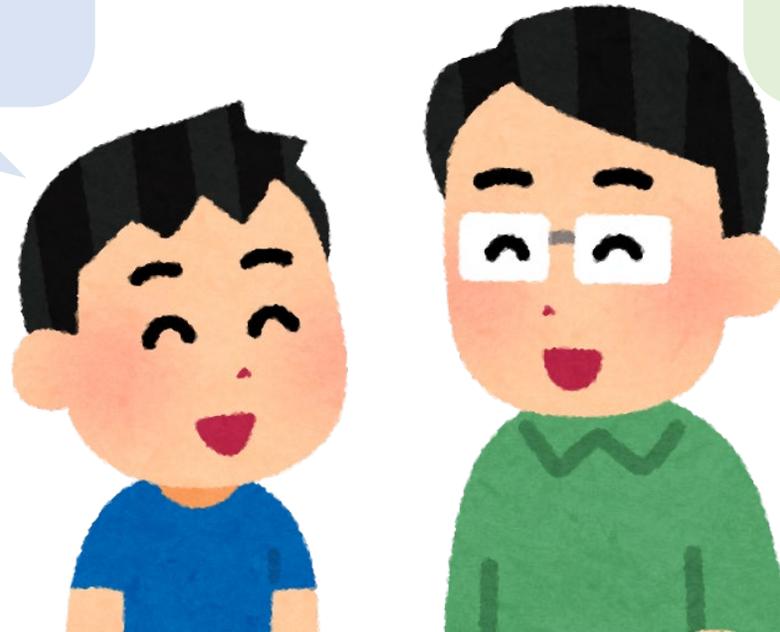
# 家校社合作例子 1

## 家庭参与

亲子参与生涯规划活动，成为孩子探索生涯规划的积极参与者

学校嚟紧12月举办JUPAS  
讲座，爸爸你去不去？

好啊，我听讲填写JUPAS  
选科好复杂，我都去听听，  
到填表时可以喺你身边陪  
吓你、支持你。



## 环节三

# 家长与子女一起进行生涯规划的沟通技巧

家长与子女一起进行生涯规划时需留意个人的沟通技巧

# 故事一：我想做厨师

陈先生经常夸赞朋友的儿子选读法律，认为将来律师是有前途的工作，又能赚钱，但是儿子卓轩希望成为厨师，甚至希望将来去法国留学，学习做法国菜，但他没有同家人商量，认为家人没有这个经济能力，也不会支持他去外国读书。

影片连结：<https://youtu.be/g02Y2iEGSOY>

爸爸用了什么负面的沟通方式呢？



# 陈先生犯了什么沟通毛病呢？

## 可选答案

负面批评

绝对化语言

忽略或打断

贬低儿子兴趣

1. 陈先生说：「你真系无用，背下法律条文有几难？」

绝对化语言

2. 陈先生在卓轩表达害怕读法例时，立即打断，没有给卓轩充分表达的空间。

忽略或打断

3. 陈先生说：「你真系无用」、「你真系无出色」

负面批评

4. 陈先生说：「你天天只在厨房看YouTube煮不同东西，见不到你温习，成绩怎会好呢？真没出色！」

贬低儿子兴趣

# 故事二：我想做动画设计

中学家长教育资源套  
范畴四：促进家校合作与沟通  
「同心共规划·迎生命机遇」

陈太与女儿卓颖在游动物园时询问女儿是否喜欢动物，以及将来是否有意从事与照顾动物相关的工作。女儿回应不想从事该类工作，反而对与绘画相关的职业更感兴趣，特别是人物动画方面的创作。她还表示，自己在暑假期间会透过观看 YouTube 学习制作人物动画。

影片连结：<https://youtu.be/UEMgTGomEzU?si=Ah-U3YtoMK2ZPvej>



妈妈使用了什么正面的沟通技巧呢？



# 陈太太用了什么良好沟通方法呢？

## 可选答案

刻度问句

开放式问句

积极聆听

欣赏与肯定

同理心

1. 陈太问女儿「你有没有想过将来想做什么工作？」

开放式问句

2. 陈太回应女儿的回答，并进一步追问：  
「你平时有没有自己在学习怎么做动画呢？」

积极聆听

3. 当女儿说出困难时，陈太说：  
「听起来你很有毅力喔！」

欣赏与肯定

4. 陈太询问女儿：  
「如果以1分到10分来比喻你喜欢的程度，你觉得有多少分呢？」

刻度问句

5. 当女儿说不太喜欢照顾动物，觉得自己没有耐性。  
陈太回应：「是啊，照顾动物要很有耐性」

同理心

## 个案讨论

## 故事一

就故事一，若果要加入一些谈话技巧，令到亲子沟通更顺畅及有良好效果，你认为那些地方需要修改呢？你建议如何把话说好呢？

增进沟通  
的技巧



## 重申工作坊重点

- 家长可以透过一起参与的活动以观察和发掘子女的潜能，并要适时给予回馈、欣赏及鼓励，从而引导青少年子女思考未来的方向，促进子女的生涯规划。
- 要协助青少年子女建立未来的方向，可鼓励子女从活动、经验、感受每天点滴累积，当出现一种持续且明确的愿望，想要完成某件事情，这个愿望对自己，对社会和世界都有重要意义，子女就可以认识和订立自己的志向。

**谢谢**