

## 中学家长教育资源套

善用新天地，良朋结伴行

范畴一：认识青少年发展

### 家长笔记

活动目标：

透过活动，家长能够：

- a) 了解青少年升读中学后，步入另一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
- b) 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
- c) 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

## A. 中一学生面对的新挑战

### 1. 中一学生面对的新挑战 – 自身改变

	范畴	青少年的改变
1	身体	<ul style="list-style-type: none"><li>身高和体型的改变、第二性征的出现、关注自己的容貌和身体改变</li><li>脑部中与执行功能有关的前额叶皮层进一步发展，但仍然未完全成熟</li></ul>
2	认知	<ul style="list-style-type: none"><li>执行功能（自制／专注力、计划能力、弹性／应变能力、工作记忆）继续发展，变得更有效率，但仍然未完全成熟</li><li>运用抽象概念及数据作逻辑推理的能力进一步提升</li><li>开始有独立思想，需要自主的空间，对权威／传统／旧事物有质疑甚至反抗</li></ul>
3	心理社交	<ul style="list-style-type: none"><li>对新事物／事情好奇／喜爱，喜欢追求新体验以满足探索和发展自我概念</li><li>自我身份认同或角色混淆</li></ul>
4	群性	<ul style="list-style-type: none"><li>社交需要改变，越来越喜爱与朋辈交往、与家人相处时间减少、可能对谈恋爱感兴趣</li></ul>
5	情绪	<ul style="list-style-type: none"><li>更有效率地使用解难能力应对压力，但仍未能如成人般能完全独立处理压力</li><li>自我调节和情绪表达的能力有所提升，但由于执行功能的自制力未完全成熟，有时情绪会波动</li></ul>
6	品德	<ul style="list-style-type: none"><li>除了只根据法律／社会规范／传统为判断是非的依归，还开始学会考虑理想的道德标准／人道主义（尊重人的价值、对人的关爱）</li></ul>

## 2. 中一学生面对的新挑战 – 环境改变

- 2.1 **家庭**：调整与家人相处的时间及模式，亲密度有机会改变。由于思想变得更独立并渴求更多自主，与家人意见不合的情况有机会增加
- 2.2 **学校**：适应新校园、新的学习模式及更具挑战性的课程，要求青少年子女有更高自我管理能力
- 2.3 **朋友**：从新建立朋友圈，有机会对恋爱关系有兴趣
- 2.4 **社区**：可能有更多机会参加校外或课外活动，在社区接触更多不同人士
- 2.5 **互联网**：有更多机会上网和接触网上资讯及群组（包括有用资讯，也有机会接触不良资讯或诈骗网站及骗徒）

## 3. 当青少年面对这些改变，家长可以：

- 3.1 认识青少年发展，并用平常心引导：
  - a. 了解青少年的改变是自然的过程，对准备青少年迈向成人阶段至关重要
  - b. 如青少年有独立判断能力及懂得与家人以外的人士社交，可以更好融入社会群体

## B. 善用好资源，良朋结伴行

### 1. 认识两大资本

#### 1.1 人力资本

- a. **定义**：
  - i. 能够让人成为具生产力的社会成员所需的知识、技能和健康体质
  - ii. 例如健康的身心、学术能力／特有技能、专注力／自我管理等执行功能、沟通合作能力、解难能力、社交情绪能力
- b. **建立过程**：
  - i. 人力资本是青少年的个人资源与家庭及社会环境的互动而发展及建立出来的
  - ii. 互动是双向的，不止环境会提供刺激和互动给个人，个人特质也影响个人从环境中得到什么刺激和互动（如：性情、学习动机、心理抗逆力等）
- c. **重要性**：
  - i. 发展人力资本能让个人有更佳的社会适应力及生产力（例如：有更高教育程度、社经地位，及减低行为偏差／犯罪机会）
  - ii. 越早发展人力资本益处越大，因为上一个人生阶段的知识技能会影响下一个阶段所获得的知识和技能

#### 1.2 社会资本

- a. **定义**：
  - i. 能够提供实际或潜在资源的关系及社会组织，有助于推进个人和团体发展／达到目标
  - ii. 家庭是建立社会资本的基础。另外，学校／社会组织都可以让个人获得更多资源，并促进其发展
- b. **建立过程**：
  - i. 家庭提供养育、认知刺激、学业辅导、情绪支援、品格培育、文化价值观引导、以及生涯规划等
  - ii. 个人与家庭以外的人士或组织建立关系（例如学校、朋友、其他社会组织或社区内的人士包括课外活动／教会／师友计划导师等）
- c. **重要性**：社会资本能提供资源，以提升个人的人力资本，有助个人的积极正面发展，长远也有利整个团体及社会的发展

## 2. 家长如何促进子女建立及善用资本

- 2.1 **重要性**：协助青少年建立资本能让他们更有效应对新的人生阶段及新环境的挑战，及让青少年打好根基，在面对将来成人阶段的挑战时有更好准备
- 2.2 **角色**：教导者、辅导者、陪伴者、资源提供者、鼓励者、训导者
- 2.3 **态度**：支持、温暖、开放
- 2.4 **支援的目标**：让中一子女能应对新天地的改变及挑战
- 2.5 **方法要点**：
  - a. **个人**：身心兼顾
  - b. **家庭**：良好关系
  - c. **朋友**：慎交益友
  - d. **社区**：广拜良师
  - e. **网络**：提升素养

## C. 家长伴同行

### 1. 维系良好亲子关系的重要性

- 1.1 提升青少年身心健康
- 1.2 可以更安心学习和发展
- 1.3 较容易接纳家长的正面引导

### 2. 维系良好亲子关系的基本原则及方法

- 2.1 **增加正面互动**：共投所好，欢乐时光
- 2.2 **减少负面互动**：有商有量，以柔克刚，尊重子女，有错道歉
- 2.3 **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

### 3. 提供適切支援及引导的其他策略

#### 3.1 做好预备

- a. 包括身教示范、理性讨论、约法三章、订立底线、赏罚分明

#### 3.2 智能处理

- a. 要让子女有空间去社交及探索体验，但同时要以智慧判断行为会否有巨大风险及有严重影响
- b. 学习「放手」并非放任不理，而是有商有量的互动学习过程，因为子女仍然需要家长的适当指导及支援

#### 3.3 有商有量

- a. **忌**：一言堂，硬性规定／禁止子女行为，以免引起子女反感和反叛的行为
- b. **宜**：有商有量，了解子女想法，然后引导子女重新衡量和作出判断

### 4. 提供適切支援及引导 – 家长心态

- 4.1 家长设定框架，引导子女发展
- 4.2 学习放手，成为子女面对人生风浪的锚
- 4.3 容许适当探索但同时做子女的保护者
- 4.4 容许子女经历必经的磨练，才能破茧而出

#### D. 延伸阅读

1. 教育局。《家长智 Net》。香港特别行政区政府。 <https://www.parent.edu.hk/zh-cn>



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



3. 方奕展 (2020)。《家长智 Net：家校合作 - 与孩子一起「爱在起跑线」》。香港特别行政区政府。  
<https://www.parent.edu.hk/zh-cn/smart-parent-net/topics/article/%E5%AE%B6%E6%A0%A1%E5%90%88%E4%BD%9C-%E8%88%87%E5%AD%A9%E5%AD%90%E4%B8%80%E8%B5%B7-%E6%84%9B%E5%9C%A8%E8%B5%B7%E8%B7%91%E7%B7%9A>



4. 程衛强 (2020)。《家长智 Net：亲子沟通模式》。香港特别行政区政府。  
<https://www.parent.edu.hk/zh-cn/smart-parent-net/topics/article/%E8%A6%AA%E5%AD%90%E6%BA%9D%E9%80%9A%E6%A8%A1%E5%BC%8F>



5. 香港小童群益会 (2024)。《亲子频繁使用爱的语言及减少使用暴力语言，有助减少亲子冲突、提升亲子关系及家庭和谐度》。  
<https://www.bgca.org.hk/zh-cn/article/4669>

