

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

活动大纲

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

本活动所需时间约 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

5) 活动目标

通过活动，家长能够：

- a) 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
- 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

6) 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
	5	引起动机	1) 简介工作坊目标、流程及教材。 2) 展示两则中学生问卷调查的新闻。调查显示中一学生面对不少挑战，例如：应付测验考试、成绩未如理想、学科增加等。此外，在精神健康方面，大部分学生都会因为学业成绩、家人期望及家庭关系这三大因素而影响自身精神健康。由此可见，青少年升读中学后，面临的挑战是多方面的。	• 讲解	投影片 (1-6 页)
1	20	中一学生面对的新挑战	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。		投影片 (7 - 14 页)
1a	10	中一学生面对的新挑战（自身改变）	1) 邀请 2 至 3 位家长简单分享青少年子女在升读中学后的自身改变及遇到较难处理的问题。 a) 可按《 家长教育课程架构（中学） 》列出的青少年发展的 6 大范畴（身体、认知、心理社交、群性、情绪、品德），引导家长分享。 2) 总结家长的分享内容，然后讲解青少年于 6 大发展范畴中的特质及需要（对比儿童期的特质）。讲解时要强调青少年的改变是发展中自然的过程，是大脑及身体进一步成熟的自然结果。导师可重点挑选以下范畴讲解： a) 认知层面 ：青少年开始有独立思想，需要自主的空间。 b) 心理层面 ：他们喜欢追求新体验以满足探索和发展自我概念和自我身份认同。 c) 社交层面 ：他们更渴望融入家庭以外的群体生活，以满足更大的社交需要。 d) 情感发展 ：虽然青少年比儿童能更有效率地使用解难能力应对压力，但由于大脑仍然未发展成熟及缺乏人生经验，故未能如成年人一般可完全独立处理压力，情绪也可能容易波动。	• 访问 • 分享 • 讲解	投影片 (7-10 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1b	5	中一学生面对的新挑战（环境改变）	<p>1) 解释中一学生所面对的环境也有所改变，然后讲解他们可能会遇到的挑战。</p> <p>a) 家庭：</p> <p>i) 调整与家人相处的时间及模式，亲密度有机会改变。</p> <p>ii) 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。</p> <p>b) 学校：</p> <p>i) 适应新校园、新的学习模式及更具挑战性的课程（例如课程难度提高、更深层次的理解和分析、更多涉及抽象概念、学科数量增多、更多课外活动、在团体内担任其他职务、更高自我管理能力来管理时间）。</p> <p>ii) 社交方面有机会要从新建立朋友圈，也有机会对恋爱关系有兴趣。</p> <p>iii) 如果新的环境适应不了，可能会产生挫败感，影响自尊心。</p> <p>c) 社区（包括互联网）：</p> <p>i) 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。</p> <p>ii) 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）。</p> <p>iii) 有机会与朋辈（或社交媒体上的人士）比较而产生自卑感（例如看到其他人有美貌和健硕的体型，或者看到朋友吃喝玩乐的社交媒体照片，可能会觉得自己比不上而自卑）。</p> <p>2) 导师可引用学校学生的特质作为分享的例子，以提升家长的共鸣及共情。</p>	• 讲解	投影片（11-13页）
1c	5	支援青少年子女应对这些挑战	<p>1) 家长了解青少年子女这些特质和需要，对于准备青少年迈向成人阶段至关重要（例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）。</p> <p>2) 家长应认识青少年子女这些是自然的改变，而不应简单概括地视作反叛的行为。家长要学会以平常心接纳他们这些正常的发展需要，并持续引导和支援他们的正面发展。</p>	• 讲解	投影片（14页）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2	30	善用好资源，良朋结伴行	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。		投影片 (15-28页)
2a	5	了解青少年发展的过程及影响因素	<p>1) 以布朗芬布伦纳 (Bronfenbrenner) 的生态系统理论的同心圆图，解释青少年发展的过程及影响因素：</p> <p>a) 布朗芬布伦纳提出，人的发展受到多层环境的影响，这些层次包括：</p> <p>i) 微系统：最直接接触的环境，如家庭、学校、朋友，亦是对个人发展影响比较大的系统。(例如，家人给子女准备的膳食会影响子女可以吸收什么营养，继而影响体质。家人及学校老师的教授或身教示范所传达的概念，会影响青少年的品格及价值观)。</p> <p>ii) 中系统：指微系统之间的相互关系。(例如，家庭与学校的关系都会影响青少年的发展)。</p> <p>iii) 外系统：包括社会大环境的因素。(例如，教育制度、社会经济活动等，都会间接影响青少年的发展方向)。</p> <p>iv) 宏系统：指社会的文化背景及主流思想，包括社会规范和价值观等。</p> <p>v) 时间系统：指时间因素对发展的影响(例如，生命里经历的事件和变迁，新科技推陈出新等)。</p> <p>b) 重点：个人是在环境中与其他系统双向互动，继而发展出不同的特质、知识与技能。</p>	• 讲解	投影片 (16页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2b	5	人力资本的概念、建立过程及重要性	<p>讲解人力资本 (Human Capital) 的概念，建立过程及重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 人力资本：一个与布朗芬布伦纳发展理论息息相关的概念。 2) 定义： <ol style="list-style-type: none"> a) 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。 b) 例如健康的身心、学术能力／特有技能、专注力／自我管理执行功能、沟通合作能力、解难能力、社交情绪能力。 3) 建立过程： <ol style="list-style-type: none"> a) 人力资本是青少年的个人资源 (personal resources) 与家庭及社会环境的互动而发展及建立出来的 (Bronfenbrenner, 1989)。 b) 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) (Houston, 2017)。例如一个人天生的能力及兴趣，会影响他／她选择接触的环境或事物，继而影响他／她受到什么刺激影响发展。 4) 重要性： <ol style="list-style-type: none"> a) 发展人力资本能让个人有更佳的社会适应力和生产力 (例如：有更高教育程度、社经地位，及减低行为偏差／犯罪机会) (Reynolds et al., 2010)。 b) 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技能 (Reynolds et al., 2010)。 	• 讲解	投影片 (17-19 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2c	5	社会资本的概念、建立过程及重要性	<p>讲解社会资本（Social Capital）的概念，建立过程及重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 社会资本：另一个与布朗芬布伦纳发展理论息息相关的概念。 2) 定义：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（Bourdieu, 1986; Coleman, 1988）。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（OECD, 2001; Houston, 2017）。 <ol style="list-style-type: none"> a) 家庭：提供生活起居的照顾，包括基本的生存需求（如膳食、住宿及经济的支持），和高层次的需求（如情绪支援、学业辅导、认知刺激、品格培育、文化价值观引导、以及生涯规划等），对青少年发展人力及社会其他资本有很大影响。 b) 学校／其他社会组织 <ol style="list-style-type: none"> i) 校内师长：透过教学及其他互动提供认知刺激、学术探究、生涯规划、品格培育、情绪支援、以及文化价值观引导等，影响青少年所获得的知识及学术体验。 ii) 同侪：主要互相陪伴、鼓励和提供情绪支援。获得同侪接纳能提高自尊感，促进心理健康。社交互动能让青少年学会社交技巧。网上结交的同侪，也不容忽视。 iii) 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）：这些人士都会有机会给予青少年不同方面的辅导或引导（例如课业、情绪、不同技能、生涯规划等）。如家庭的支援不足，社区内的人士可帮助弥补不足。 3) 建立过程： <ol style="list-style-type: none"> a) 家庭提供养育： <ol style="list-style-type: none"> i) 如家长双方都能投入育儿，子女能获得更多资源发展（OECD, 2001）。 ii) 家长透过家长教育可提升育儿知识，让家长更懂得如何协助子女正面发展（Houston, 2017; Attanasio et al., 2021）。 b) 鼓励个人与家庭以外的人士或组织建立关系（OECD, 2001），例如： <ol style="list-style-type: none"> i) 鼓励善用学校资源发展个人知识及技能 ii) 与良师益友建立关系 iii) 参加师友计划和有益身心的社区团体 	• 讲解	投影片（20-22页）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			4) 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（Dinda, 2008）。		
2d	5	协助青少年子女在这人生阶段建立人力资本及社会资本的重要性	1) 讲解青少年缺乏能力应对新环境中挑战的影响。 <ul style="list-style-type: none"> a) 短期：适应不良（可能出现心理或缺课问题，以逃避来应付新环境的挑战）。 b) 长期：可能会削弱青少年的竞争力，令他们难以应对未来成人阶段的挑战（例如学术成就、沟通合作、解难能力落后于同龄人）。 2) 说明协助青少年子女在这人生阶段建立人力资本及社会资本的重要性。 <ul style="list-style-type: none"> a) 让青少年更有效应对新的人生阶段及新环境的挑战。 b) 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。 c) 以上都是有利青少年的社会适应和发展。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 	投影片 (23-24页)
2e	10	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	1) 向家长提问，引导他们思考家长在支援青少年子女建立及善用资本时可能会遇到的挑战，及家长该： <ul style="list-style-type: none"> a) 担当什么角色？ b) 持有什么态度？ c) 使用什麼技巧／策略？ d) 达到什么目标？ 其后邀请 1 至 3 位家长作简单分享。 2) 总结家长的分享，然后讲解家长的角色、态度及支援的目标： <ul style="list-style-type: none"> a) 角色 <ul style="list-style-type: none"> i) 教导者 ii) 辅导者 iii) 陪伴者 iv) 资源提供者 v) 鼓励者 vi) 训导者 b) 态度：支持、温暖、开放 c) 支援的目标：让中一子女能应对新天地的改变及挑战。 	<ul style="list-style-type: none"> • 访问 • 分享 • 讲解 	幻灯片 (25-28页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2c	10 (续)	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 (续)	<p>3) 邀请 4 至 5 位家长组成一小组 (或与身旁 1 至 2 位家长一组), 讨论如何支援中一子女建立有益的人力及社会资本的方法 (3 分钟), 然后作简单分享 (2 分钟) (可多于一组讨论同一个题目)。</p> <p>4) 总结家长分享的观点, 然后就每个项目补充及讲解一些协助青少年子女建立及善用资本的基本技巧及策略:</p> <p>a) 个人: 身心兼顾 不止于注重照顾青少年子女身体的需要, 也要注重其他方面的发展, 例如认知、价值观等。</p> <p>b) 家庭: 良好关系 提供温暖且具支持性的互动, 并顾及青少年子女的情绪, 有助确保子女心理健康, 以及更有效引导他们发展。 (下一部分将会讲解为何及如何建立良好的亲子关系)</p> <p>c) 朋友: 慎交益友 家长要引导青少年子女思考和观察好朋友该具备的特质, 并学会适当地拒绝别人提出的要求, 尤其当对方的要求有机会损害自己或他人的身体或福祉。</p> <p>d) 社区: 广拜良师 如果青少年子女自身或家庭环境资源不足, 可以鼓励青少年子女寻求适合的社区资源、人脉的支援。</p> <p>e) 网络: 提升素养 家长需要引导青少年子女注意自身安全并懂得保护自己, 审慎地筛选和过滤网上资讯, 网上与人互动时要保持警惕。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 访问 分享 讲解 	投影片 (25-28 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3	25	家长伴同行	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。		投影片 (29-43 页)
3a	10	维系良好亲子关系的重要性、原则及方法	<p>1) 讲解维系良好亲子关系的重要性：</p> <p>a) 提升青少年身心健康： 正面情绪较多、自尊心较高、抗逆力更强，整体心理更健康。健康的心理状态也令身体免疫力更好，生病如伤风、感冒也较少。</p> <p>b) 可以更安心学习和发展： 良好关系有助维持稳固依附关系，让青少年子女有一个「探索世界的安全基地」，有助其安心学习和发展。</p> <p>c) 较容易接纳家长的正面引导： 保持温暖且具支持性的家庭关系，青少年子女会更信任家长，比较容易接纳家长的正面引导。</p> <p>2) 说明维系良好亲子关系的基本原则是「增加正面互动，减少负面互动，提供适切支援及引导」，然后邀请 1 至 3 位家长就以下题目作简单分享：</p> <p>a) 平日做些什么去增加亲子正面互动？ 例如每天的谈话内容或每星期会进行的家庭活动。</p> <p>b) 平日做些什么去减少负面互动？ 例如家长会如何处理彼此意见不合的情况；家长会用什么方式或说话来提醒子女做事；家长如何处理子女情绪激动的情况。</p> <p>c) 当青少年子女在家外／生活中遇到不愉快事情，家长会如何觉察及处理？</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 访问 • 分享 	投影片 (30-32 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3a	10 (续)	维系良好亲子关系的重要性、原则及方法(续)	<p>3) 总结家长分享的观点，然后就每个项目讲解一些基本原则及方法：</p> <p>a) 增加正面互动：</p> <p>i) 共投所好 进行双方都能投入／享受的活动。</p> <p>ii) 欢乐时光 多些安排共进晚餐／家庭乐活动。有研究指出，多些安排共进晚餐的家庭亲子关系比较好。</p> <p>b) 减少负面互动：</p> <p>i) 有商有量 如子女有请求就好好聆听，然后商量，不要第一时间否决。</p> <p>ii) 以柔克刚 语气要平和，不要一开口就骂。</p> <p>iii) 尊重子女 切勿不停批评／意图控制子女。</p> <p>iv) 有错道歉 如家长有错，愿意道歉，这有助维系关系，也让青少年子女学习成熟的处事方法和态度。</p> <p>c) 提供適切支援及引导：</p> <p>i) 留心多听，展同理心，遇难拆细，共同解难 这是处理青少年任何状况的基本原则。无论青少年子女是心情欠佳，还是有一些状况你觉得可能需要劝导或介入，家长宜先关心及提问以了解情况，聆听子女的想法，接纳其情绪并表达同理心。首要是安抚其情绪，在稍后适当时间再询问子女是否需要协助，一同商讨解难方法。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 访问 • 分享 	投影片 (30-32页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3b	10	为青少年子女提供适切的支援及引导 - 个案讨论及解说	<ul style="list-style-type: none"> • 注意：建议导师因应活动时间选择 2-3 个适合的个案让家长分组讨论。 1) 邀请 4 至 5 位家长组成一小组（或与身旁 1 至 2 位家长为一组）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： <ul style="list-style-type: none"> a) 【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。 （动画链接： https://youtu.be/icGWAQF5-Q） b) 【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、温习及作息時間。 （动画链接： https://youtu.be/eQ_L62hu0_0） c) 【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。 （动画链接： https://youtu.be/aI6kEQb4d94） d) 【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、温习及作息時間，更向家长要求更多零用钱。有时那位朋友更会情感勒索，与儿子说如果不一起玩就不是朋友。 （动画链接： https://youtu.be/tSiV9pmrQZE） e) 【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。 （动画链接： https://youtu.be/QTABixbOb5Y） 	<ul style="list-style-type: none"> • 个案讨论 • 角色扮演 • 讲解 	投影片 (33-36 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3b	10 (续)	为青少年子女提供 适切的支援及引导 - 个案讨论及解说 (续)	<p>2) 总结家长分享的观点，就所拣选的个案，按「提供適切支援及引导」的原则，解说处理方向及技巧：</p> <p>a) 【身体／容貌问题】</p> <p>i) 不建议第一时间阻止／责骂／纠正／落井下石：因为只会引起子女反感，子女更可能自己背地里自行解决问题而引发更多其他问题。</p> <p>ii) 留心多听，展同理心：容貌焦虑是一个十分真确的情况，如果子女对自己容貌的一些状况感到非常自卑，家长需要理解子女的感受而不是否定子女感受。</p> <p>iii) 遇难拆细，共同解难[建议回应]：一般来说医生不会为未成年的人进行整形手术，因为青少年还在发育中，身体结构还有机会改变。但为了减轻容貌焦虑／自卑感，家长可以与子女共同探索其他替代方案，例如学习化妆技巧，或使用双眼皮贴等。同时家长可以多引导子女留意及建立自己其他长处，这有助建立健康平衡的自尊，而不把自尊只建基于容貌方面。</p> <p>b) 【认知／自我管理问题】</p> <p>i) 不建议第一时间阻止／责骂／纠正／落井下石：因为只会引起子女反感，子女更可能自己背地里自行解决问题而引发更多其他问题。</p> <p>ii) 留心多听，展同理心：先同理子女享受与朋友玩乐的兴奋心情，让子女感到被理解。</p> <p>iii) 遇难拆细，共同解难[建议回应]：冷静提出你留意到的状况及影响，然后问子女对于处理「影响做功课、温习及作息时间」这状况有什么改善建议。要由子女提出改善建议，经双方认同为实际有效及可行的建议，然后协议遵守，并订明遵守及违反协议的后果。如果家长在执行过程遇到困难或者子女持续违反协议，家长可以寻求专业人士（如学校社工）协助。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 个案讨论 • 角色扮演 • 讲解 	投影片 (33-36 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3b	10 (续)	为青少年子女提供 适切的支援及引导 - 个案讨论及解说 (续)	<p>c) 【心理／探索自我问题】</p> <p>i) 不建议第一时间阻止／责骂／纠正／落井下石：因为只会引起子女反感，子女更可能自己背地里自行解决问题而引发更多其他问题。</p> <p>ii) 留心多听，展同理心：先理解子女想追寻梦想的心情，甚至可以表达你欣赏子女年纪轻轻已经有职业志向，让子女感到被理解和欣赏。即使你认为机会渺茫或者不认同这发展方向，也可以表达理解子女为追梦所付出的努力。</p> <p>iii) 遇难拆细，共同解难[建议回应]：如果子女想参加选拔，其实也一试无妨，让娱乐公司判断子女是否真的有潜质发展成为艺人。当然家长也需要预先订立一些底线，例如完成某学业水平以保障将来持续学业的机会，才会资助子女到韩国参加选拔。</p> <p>d) 【社交／同侪问题】</p> <p>i) 不建议第一时间阻止／责骂／纠正／落井下石：因为只会引起子女反感，子女更可能自己背地里自行解决问题而引发更多其他问题。</p> <p>ii) 留心多听，展同理心：先理解子女认识新朋友的兴奋心情，以及享受与新朋友玩乐的心情，让子女感到被理解。</p> <p>iii) 遇难拆细，共同解难[建议回应]：冷静提出家长留意到的状况及影响，然后问子女对于处理「影响做功课、温习及作息時間」及「加零用钱」这状况有什么建议，一同协商。如果子女提出一些可行的建议，那可以给予时间让他处理问题，并观察子女是否能遵守协议。同时需要多了解子女受「情感勒索」的看法和感受。如果子女没有意识自己被「情感勒索」，家长可以引导子女思考真正的朋友会否这样强迫他人，鼓励子女交朋友要审慎。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 个案讨论 • 角色扮演 • 讲解 	投影片 (33-36 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3b	10 (续)	为青少年子女提供 适切的支援及引导 - 个案讨论及解说 (续)	<p>e) 【价值观／追求名牌问题】</p> <p>i) 不建议第一时间阻止／责骂／纠正／落井下石：因为只会引起子女反感，子女更可能自己背地里自行解决问题而引发更多其他问题。</p> <p>ii) 留心多听，展同理心：先理解子女觉得自己被「比下去」或难以「埋堆」的焦虑，让子女感到被理解。</p> <p>iii) 遇难拆细，共同解难[建议回应]：是否买那比较贵的手机其实很视乎个别家庭状况及家长自身价值观，所以无法给予一个确实的指引到底应该买还是不买。即使买也有很多方法，例如资助子女部分费用，或者寻找其他比较经济的手机。不买也有其好处，例如不会被贼人盯上、不用花费金钱等。无论家长选择买或不买，建议家长需要先与子女谈谈背后的想法及价值观，多加引导子女思考及建立健康的消费模式、自尊(不建基于短暂的物质而是持久内在的个人独特优势)及健康的维系友谊方式(例如思考是否只能靠买名牌维系友谊)。同时需要订立底线让子女了解家长不会无底线满足子女的物欲，购物时需要考虑个人需要、物品功能质量及支出预算。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 个案讨论 • 角色扮演 • 讲解 	投影片 (33-36页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3c	5	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	<p>1) 介绍为青少年子女提供适切的支援及引导的其他策略</p> <p>a) 做好预备</p> <p>i) 包括身教示范（保持良好的行为及正确的价值观）、理性讨论（从多角度讨论以启发青少年思考后果）、约法三章（协议要遵守的规矩）、订立底线（帮助有什么行为是不可以接受）、赏罚分明（订立良好及不良行为的后果）。</p> <p>b) 智能处理</p> <p>i) 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。</p> <p>ii) 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。</p> <p>c) 有商有量</p> <p>i) 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。</p> <p>ii) 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。</p> <p>2) 介绍为青少年子女提供适切的支援及引导时应有的心态</p> <p>a) 家长设定框架，引导子女发展：就如玩拼图时，可以先拼好外框及看参考图，然后引导子女慢慢一步一步发展。</p> <p>b) 学习「放手」，成为子女面对人生风浪的锚：让子女有机会去闯荡，但同时于子女经历人生风浪时协助他们稳住阵脚，保持正面心态，以免子女迷失方向。</p> <p>c) 容许适当探索但同时做子女的保护者：让子女探索，但要留意着子女的状况，而且在子女失手或者有失误时提供实际支援，减低损伤。</p> <p>d) 容许子女经历必经的磨练，才能破茧而出：有时适当的磨练能让子女发展出重要的能力与韧力，过分保护反而令子女失去学习和磨练的机会。</p>	• 讲解	投影片 (37-43页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4	5	总结			投影片 (44-48 页)、 亲子活动 工作纸
4a	5	总结、家庭活动简介及问答	<p>1) 总结工作坊重点：</p> <p>a) 青少年子女需要家长支援，才能有效地建立人力及社会资本，应对另一成长阶段的改变及挑战。</p> <p>b) 家长可透过提供实质资源，营造具支持性、温暖、良好的家庭关系，并鼓励及引导子女结交良师益友，建立及善用人力及社会资本，促进正面发展。</p> <p>c) 保持良好亲子关系的基本原则： 增加正面互动、减少负面互动、提供適切支援及引导。</p> <p>d) 为青少年子女提供适切的支援及引导的原则： 留心多听，展同理心，遇难拆细，共同解难。</p> <p>2) 讲解「亲子活动」： 从下列的家庭活动，家长与子女分别选择3项感兴趣的家庭活动，找出共同感兴趣的活动然后安排时间进行。如果没有共同感兴趣的活动，家长可与子女商量，找出愿意一起探索又感兴趣的家庭活动。商量时，家长可按子女的兴趣、发展需要、家庭情况及个别需要而弹性调整活动内容。</p> <p>a) 谈心时间</p> <p>b) 吃饭时放下手机不看电视，把握机会倾谈</p> <p>c) 快乐活动抽奖盒（每人写几项喜欢进行的活动，例如玩桌游、野餐、家中看电影、找餐厅吃美食等，放进盒子，需要决定活动时抽选）</p> <p>d) 饭后散步</p> <p>e) 找漂亮或有趣景物，进行活动时拍照，然后打印照片贴／挂在家中</p> <p>f) 齐齐制作美食／做家务优化居住环境</p> <p>g) 亲友聚会</p> <p>h) 学习新技能（例如家长教授理财、煮食等实际生活技能、青少年向家长介绍新科技）</p> <p>i) 义工活动</p> <p>j) 家庭会议（商讨重要事宜）</p> <p>3) 问答时间</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 工作纸 	投影片 (45-48 页)、 亲子活动 工作纸
5	5	检讨问卷			投影片 (49 页)、 问卷

参考资料

- Attanasio, O. P., Cattan, S., Meghir, C., & National Bureau of Economic Research. (2021). *Early childhood development, human capital and poverty*. National Bureau of Economic Research. <https://www.nber.org/papers/w29362>
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J.G. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education*. Greenwood Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1989). In Vasta, R. (Eds.). *Six theories of child development : revised formulations and current issues*. J. Kingsley.
- Chan, Y. C., Leung, C., Tsang, S. K. M., Lu, H., & Fok, H.K. (2017). *Report on Parenting Practices in Hong Kong – A consultancy study commissioned to the Hong Kong Polytechnic University*. https://www.familycouncil.gov.hk/tc/files/research/Final%20report_study_on_parenting_practices_in_hong_kong.pdf
- Coleman, J. S. (1988). Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*, 94(1), S95–S120. <http://www.jstor.org/stable/2780243>
- Dinda, S. (2008). Social capital in the creation of human capital and economic growth: A productive consumption approach. *Journal of Socio-Economics*, 37(5), 2020–2033. <https://doi.org/10.1016/j.socrec.2007.06.014>
- Houston, S. (2017). Towards a Critical Ecology of Child Development: Aligning the Theories of Bronfenbrenner and Bourdieu. *Families, Relationships and Societies*, 6(1), 53-69. <https://doi.org/10.1332/204674315X14281321359847>
- Leung, C. & Tsang, S.K.M. (2014). Parenting style. In Michalos, A. (Ed.). *Encyclopedia on Quality of Life and Well-being Research*. Heidelberg, Germany: Springer.
- Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD) (2001). *The Well-being of Nations – The Role of Human and Social Capital*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264189515-en>
- Reynolds, A. J., Rolnick, A. J., Englund, M. M., & Temple, J. A. (2010). Early Childhood Development and Human Capital. In Reynolds, A. J., Rolnick, A. J., Englund, M. M., & Temple, J. A. (Eds.), *Childhood Programs and Practices in the First Decade of Life – A Human Capital Integration*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511762666>
- Shek, D. T. L., Siu, A. M. H., Lee, T. H., Cheng, H., Tsang, S. K. M., Lui, J. H. L., & Lung, D. W. M. (2006). Development and validation of a positive youth development scale in Hong Kong. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 18(3). <https://doi.org/10.1515/ijamh.2006.18.3.547>
- Shek, D. T. L. & Dou, D. (2020). Perceived parenting and parent-child relational qualities in fathers and mothers: longitudinal findings based on Hong Kong adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114083>
- Siegel, D. J. (2014). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. Scribe Publications.
- Tsang, S. K. M., Hui, E. K. P., & Law, B. C. M. (2012). Positive identity as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012. <https://doi.org/10.1100/2012/529691>
- United Nations Development Programme (n.d.). *Human capital development and social inclusion*. <https://www.undp.org/albania/our-focus/human-capital-development-and-social-inclusion>
- 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
- 教育局。《家长智 NET》。香港特别行政区政府。<https://www.parent.edu.hk/zh-cn>