

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

活动目标：

透过活动，家长能够：

- a) 了解学校与家长在支援青少年子女生涯规划方面的重要性及方法；
- b) 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；
- c) 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。

A. 家长在支援青少年子女进行生涯规划的重要性

1. 青少年生涯规划的重要性

- a. 青少年在中学阶段的成长任务，包括认识自我及订立未来的发展方向。在学业方面，由初中升至高中，他们需要面对学科的抉择。过去，一般简单地按成绩的优势去考虑学科选择，升学路径或职业选择。
- b. 面对发展迅速的 21 世纪，为把握未来发展机遇及做好充分准备，青少年子女需要进行生涯规划。生涯规划是一个持续和终身的过程，包含自我探索、能力培养、价值观塑造和订立自己的志向。

1.1 家长可透过情感支持、资源提供与正面引导，协助子女

- a. 积极探索、认识自我及发掘兴趣与潜能
- b. 订立志向及装备自己，以制订持续进修及提升未来就业能力
- c. 培养正向思维并能自强不息面对挑战及困难

1.2 家长在支援青少年子女面对生涯规划的徬徨时常犯的错误

- a. 帮太多，建议太多
- b. 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
- c. 打击子女自信心，太快劝打退堂鼓

2. 家长在各个阶段支援子女生涯规划常见的角色

2.1 家长的角色

- a. 幼儿及儿童阶段（幼稚园至小学）：家长代子女规划
- b. 青少年阶段（中学）：子女规划，家长陪伴及提点
- c. 青年至成年阶段（大学至就业）：子女规划，家长支持

2.2 家长可以从以下几方面思考与子女规划：

- a. 兴趣发展
- b. 选择学校
- c. 职业选择
- d. 参加活动
- e. 能力培养
- f. 订立志向

3. 生涯规划目的感

3.1 定义：

- a. 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，对社会和世界有重要意义
- b. 研究显示青少年对自己有种「目的感」，就会产生我与别人不同的内在价值感与意义，这就能预测青少年的正向生涯发展
- c. 具备生涯规划目的感的青少年清楚知道自己的志向和目标。相反，没

有生涯规划目的感的青少年对自己的生涯规划感到迷茫，不知道自己该往哪个方向

3.2 影响青少年建立「生涯规划目的感」的因素包括发展阶段、环境及两者共同交互的作用：

- a. 家庭经验
- b. 父母态度
- c. 社会环境
- d. 学校教育
- e. 文化转变

B. 5C 策略是什么？

1. 5C 策略是家长支援青少年子女进行生涯规划的重要策略。它归纳了家长在支援青少年子女进行生涯规划时需注意的五个重点。

2. 5C 策略之一：开放沟通 Communication

2.1 家长在支援青少年子女进行生涯规划时，开放沟通能促进亲子间互相的理解与配合，使每个人都能表达自己的期望、需求和担忧，从而更好地协调子女的生涯规划和目标。

2.2 如何进行开放沟通：

- a. **适当时间**：选择适当的时间和地点，确保大家在轻松的环境中进行对话
- b. **主动倾听**：鼓励子女和家长各自表达自己的看法，并认真倾听子女的说话内容，给予回馈
- c. **使用「我」讯息**：尽量使用「我」开头的语句表达感受，如「我感觉...」以减少对立
- d. **开放的态度**：保持尊重及鼓励不同的观点

3. 5C 策略之二：共同目标 Common goal

3.1 家长在支援青少年进行生涯规划时，除了解他们的兴趣与梦想，尊重他们的个人意愿外，家长也需考量家庭整体利益。

3.2 如何制订共同目标：

- a. **共同收集资料**：共同收集职业、学科等相关资讯，了解不同选择的优劣
- b. **讨论协商**：理解彼此的期望及需求，讨论协商制订符合子女兴趣与家庭利益的目标

4. 5C 策略之三：周详计划 Comprehensive plan

4.1 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。

4.2 如何进行周详计划：

- a. **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，包括时间、金钱、人力和知识。与子女共同探讨家庭，学校及社会的资源和其局限性
- b. **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。确定所需资源（如资讯、财务、支持），提前准备

5. 5C 策略之四：家庭文化 Culture of family

5.1 家庭文化反映家长的态度与行为，及支援子女生涯规划的方式与程度

5.2 如何反思家庭文化的影响：

- a. **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
- b. **选择文化**：家庭选择文化会鼓励子女多元选择，或限制选择
- c. **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

6. 5C 策略之五：家校社合作 Collaboration between home, school, and community

6.1 在支援青少年子女进行生涯规划时，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。遇到问题时，家庭、学校和社会的合作能够提供多方面的解决方案，帮助找到最佳的应对策略

6.2 如何进行家校社合作：

- a. **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
- b. **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
- c. **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
- d. **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

C. 家长与子女一起进行生涯规划的沟通技巧

1. 冲突和挑战的应对方法

1.1 家长与子女一起进行生涯规划时需留意个人的沟通技巧，以下是促进沟通的技巧

1.2 促进沟通的技巧

- a. **同理心**：设身处地理解对方的感受，并传达你的理解
例子：「我见到你在选科时要查找很多资料，我都知道这确实是很头痛的事情。」
- b. 「**我**」讯息：以我字为开头，说出自己的感受和想法，而不是以你字来制造对立
例子：「当你说弄不清楚那一大堆选科资料的时候，我觉得有点担心，因为这样可能会令你选错科目，我希望你可以问下老师或社工能否教你处理那些资料的方法。」
- c. **开放式问句**：提出问题鼓励对方进一步分享自己的想法和感受
例子：「你觉得读法律最吸引你的地方是什么？」
- d. **情感反应技巧**：将对方的情感内容进行概括和重述，使对方感受到被理解
例子：「见到你一提起法律行业就很兴奋。」
- e. **积极聆听**：专注地聆听对方所说的话，并给予适当的回应，让对方知道你在聆听
例子：「好啊，你说说，妈妈很乐意倾听。」
- f. **刻度问句**：一种提问方式，使用一个量表（例如从 1 到 10）进行评估。
家长可让子女将自己当前的感受、状况或满意度等放在一个量表进行评估，协助子女更清楚了解自己对某些职业方向、目标或准备程度的看法，并引导其思考如何进一步行动。
例子：「如果以 1 分最低到 10 分最高来表达你对读法律的兴趣，你会给多少分呢？」
- g. **欣赏与肯定**：
例子：「年青人知道自己的兴趣爱好，有自己的目标是一件美好的事，妈妈支持你。」

2. 适合与子女倾谈生涯规划的时机

- 2.1 一起旅游时
- 2.2 一起购物时
- 2.3 齐齐制作美食或美化家居时
- 2.4 齐齐学些新技能时
- 2.5 齐齐砌模型时
- 2.6 齐齐参加义工活动时

D. 延伸阅读

1. 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



2. 教育局 (2025)。家长智 Net。香港特别行政区政府。

<https://www.parent.edu.hk/zh-cn>



3. 教育局 (2025)。生涯规划资讯网站。香港特别行政区政府。

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/sc/>

