

# 「中學家長教育資源套」 簡介會



# 大綱

1. 項目團隊成員及顧問

2. 項目工作及主題

3. 資源套內四個核心範疇教育活動  
材料的設計概念及使用方法

# 項目團隊成員

---

## 項目經理

方富輝教授 香港樹仁大學社會工作學系系主任

## 團隊成員 (按英文姓氏排列)

陳國齡醫生 香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系榮譽臨床副教授

武婉嫻博士 香港樹仁大學社會工作學系副教授

曾潔雯博士, JP 香港大學社會工作及社會行政學系名譽副教授

## 項目顧問

李南玉博士, MH 香港浸會大學持續教育學院副院長

# 項目工作

- 中學家長教育資源套
- 試行工作坊
- 學校教職員焦點小組訪談
- 家長意見問卷調查
- 簡介會



# 主題

## 範疇一：認識青少年發展

主題：善用新天地，良朋結伴行

## 範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展

主題：關愛共成長，健康網上行

## 範疇三：促進家長身心健康

主題：親子相尊重，溝通能達到

## 範疇四：促進家校合作與溝通

主題：同心共規劃，迎生命機遇



# 「中學家長教育資源套」 主題教育活動材料的設計及運用



中學家長教育資源套

範疇一：認識青少年發展

# 善用新天地，良朋結伴行

## 活動介紹

曾潔雯博士, JP

香港大學社會工作及社會行政學系名譽副教授

# 大綱

環節	主題及內容
1	活動設計概念
2	「善用新天地，良朋結伴行」活動介紹 <i>a. 內容簡介及概覽</i> <i>b. 導師使用建議</i> <i>c. 內容重點介紹</i>

# 環節一

## 活動設計概念

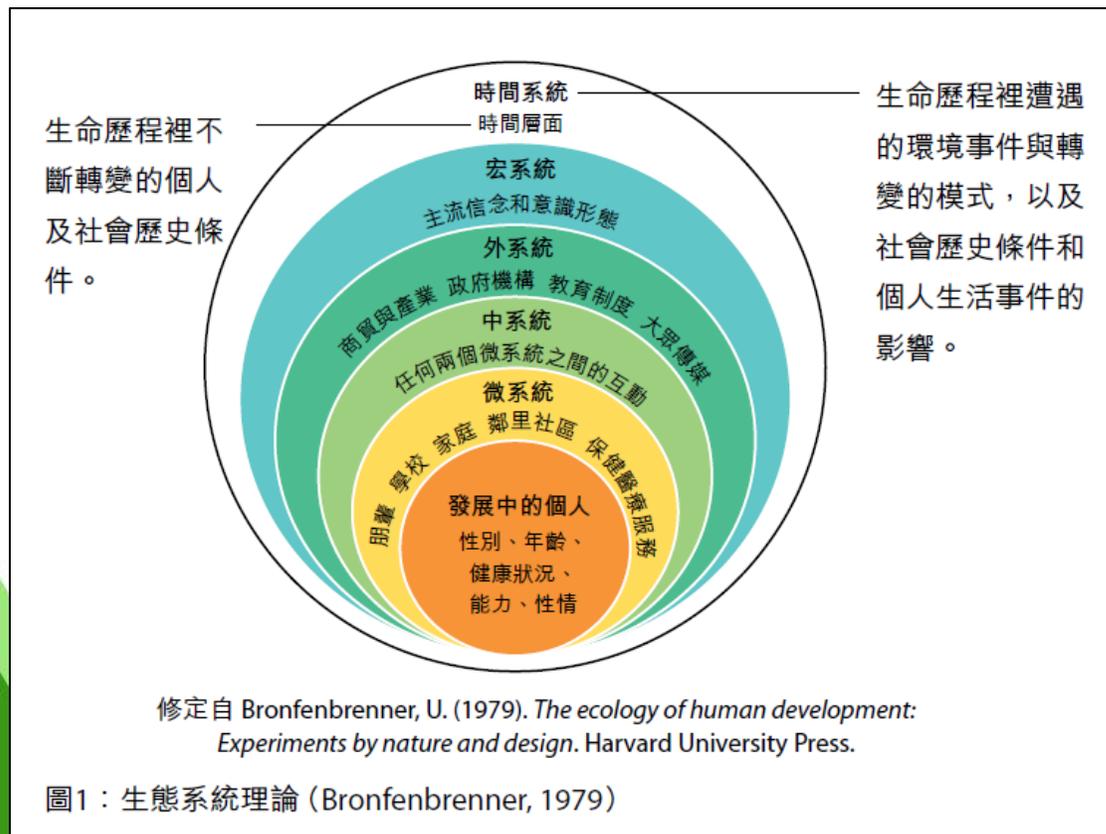
# 家長教育課程架構（中學）- 四大範疇



圖片取自：教育局 (2024)。《家長教育課程架構（中學）》。香港特別行政區政府。  
[https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework\\_sec](https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_sec)

# 青少年發展的影響因素

個人是在環境中與其他系統雙向互動，繼而影響發展。



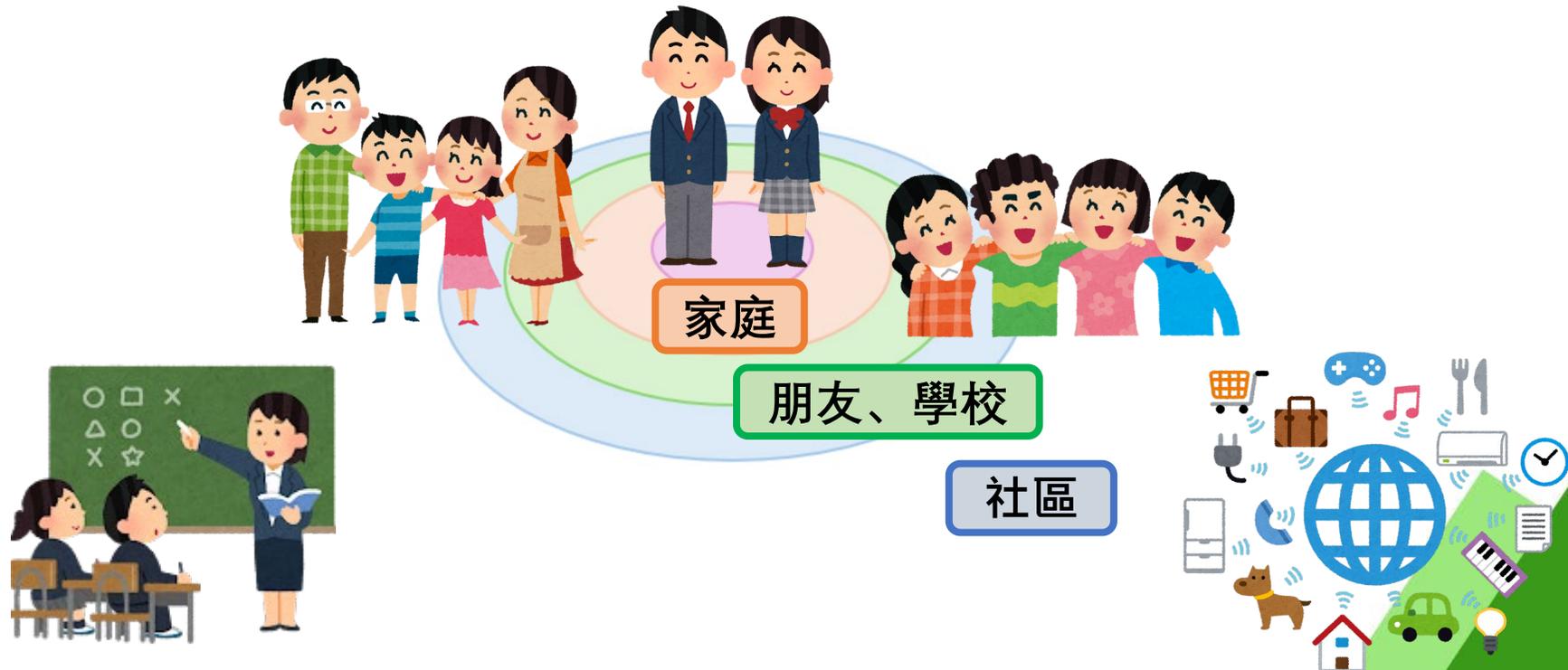
## 布朗芬布倫納(Bronfenbrenner)的生態系統理論

圖片取自：教育局 (2024)。《家長教育課程架構 (中學)》。香港特別行政區政府。

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

# 家長為重要影響因素之一

家庭環境及照顧者（家長）是對兒童及青少年有極大影響的系統 (Idele et al.,2022)。



# 家長對青少年不同範疇的影響

1. **身體**（營養膳食、作息休憩）
2. **認知**（家中學習環境、教育決定）
3. **心理社交**（自我概念、社交技巧）
4. **群性**（家庭及社交圈子）
5. **情緒**（依附關係、情緒調節能力）
6. **品德**（道德判斷）



# 青少年階段的巨大轉變及挑戰

## 家庭

思想變得獨立自主，與家人意見不合的情況或會增加



## 朋輩

需要從新建立朋友圈，花更多時間跟友伴在一起



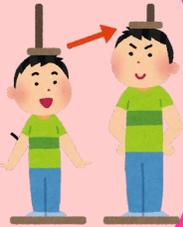
## 學校

需要適應新校園，及面對更具挑戰性的課程



## 自身

生理發展迅速，要學習接納和適應身體轉變也開始有更多獨立自主能力



## 社區

更多機會接觸校外或社區的人，以及互聯網上的資訊及群組



如果青少年缺乏資本、無法有效適應轉變及應對挑戰，會出現適應不良，影響身心健康及長遠發展。  
(由小學至初中的銜接階段轉變尤為大)

# 家長掌握青少年發展知識的重要性

## 《家長教育課程架構（中學）》（教育局，2024）

1. 了解青少年各範圍的發展及轉變、獨特性和需要，有助對青少年子女發展**訂立合理期望及界線**，**培養對他們的同理心和接納**，**並增進親子關係**
2. 有助掌握及運用**適切的策略**，以促進青少年的**全面發展和身心健康**，並在其青少年子女的情況出現**偏離**一般青少年的發展時，儘早尋求介入
3. **調整自己的在青少年子女生命中的角色**，成為子女的導師和朋友，在有需要時為青少年子女提供**指導和支援**，同時賦予他們**決策的自由**，讓他們從錯誤中學習、建立自主和獨立，為日後的**成年生活打好基礎**



# 活動設計概念

## 針對升初中學生的家長

青少年在這階段的轉變尤為大，挑戰的機會及難度增多，青少年需要更多資本應對挑戰



讓家長了解青少年子女的全面發展及轉變  
繼而對子女特質有更大同理及接納、並訂立合理期望引導全面健康發展



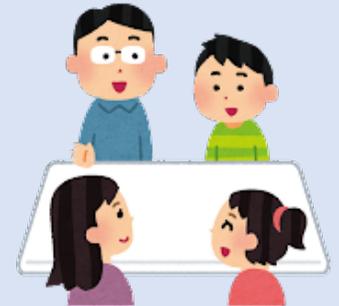
協助家長認識建立青少年子女資本的重要性及方法

有助他們輔助子女發展資本應對挑戰，有更正面發展



啓發家長根據青少年特質調整跟子女的關係及管教技巧

讓他們可以跟子女有良好關係，持續為子女提供引導及支援



基於《家長教育課程架構（中學）》「範疇一：認識青少年發展」框架

## 環節二

# 「善用新天地，良朋結伴行」活動介紹

1. 內容簡介及概覽
2. 導師使用建議
3. 內容重點介紹

# 「善用新天地，良朋結伴行」活動簡介

## 1. 活動名稱

- 善用新天地，良朋結伴行

## 2. 對象

- 子女就讀中一的家長

## 3. 時間

- 約90分鐘

## 4. 活動形式

- 講解、訪問、分享、個案討論、角色扮演、工作紙、問卷填寫

# 活動目標



透過本活動，家長能夠：

1. 了解青少年升讀中學後，步入另一個成長階段所面對的改變（包括自身及環境），以及如何有效支援青少年子女應對這些挑戰
2. 認識如何支援青少年子女建立及善用人力和社會資本，並建立良師益友關係以促進正面發展
3. 掌握與青少年子女保持良好關係的方法，以及了解在青少年成長階段應為他們提供的適切支援及引導

# 活動內容簡介 – 概覽

環節	主題及內容
1	<b>中一學生面對的新挑戰</b> 中一學生自身及環境的改變，及如何支援他們應對這些挑戰
2	<b>善用好資源，良朋結伴行</b> 支援青少年子女 <b>建立及善用人力和社會資本</b> ，並建立 <b>良師益友關係</b> 以促進正面發展
3	<b>家長伴同行</b> 與青少年子女 <b>保持良好關係</b> 的方法，及為他們提供適切的 <b>支援及引導</b> （設有個案討論環節）
4	<b>總結、簡介家庭活動及問答時間</b>
5	<b>檢討問卷</b>

## 導師使用建議

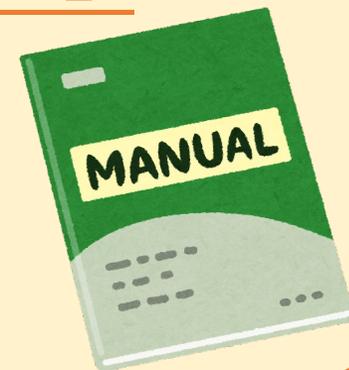
### 彈性調整

導師可以參考活動材料的內容，然後再按活動目標、方式、人數、時間限制等，作彈性調整



### 參考「活動大綱」

裏面包含建議的講解內容，方便導師進行活動



### 參考《家長教育課程架構（中學）》

「範疇一：認識青少年發展」當中深入講解青少年各範疇的發展，以及如何促進青少年全面的健康發展



### 互動教學模式

多向家長提問、引導多方面思考，然後作解說。利用小組討論、角色扮演等活動加強互動及練習技巧



# 內容重點介紹 – 環節一 中一學生面對的新挑戰

重點：中一學生**自身及環境的改變**，及如何支援他們應對這些挑戰

## 主要内容 (1)

青少年**6大發展**  
範疇及環境改變



## 主要内容 (2)

鼓勵家長**認識青少年發展**，  
以**平常心接納**這些正常的  
發展需要，並持續**引導和**  
**支援**他們的正面發展

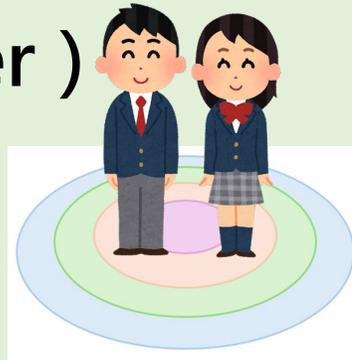
# 內容重點介紹 – 環節二

## 善用好資源，良朋結伴行

重點：支援青少年子女**建立及善用人力和社會資本**，  
並建立**良師益友關係**以促進正面發展

### 主要内容 (1)

以布朗芬布倫納  
(Bronfenbrenner)  
的**生態系統理論**，  
解釋青少年發展的  
過程及影響因素



### 主要内容 (2)

講解**人力資本及  
社會資本**的定義、  
建立過程及  
重要性

### 主要内容 (3)

支援青少年子女  
建立及善用人力和  
社會資本以促進  
正面發展的技巧及  
策略

# 內容重點介紹 – 環節三

## 家長伴同行

重點：與青少年子女**保持良好關係**的方法，  
及為他們提供**適切的支援及引導**

### 主要內容 (1)

維繫良好  
親子關係  
的重要性、  
原則及方法



### 主要內容 (2)

為青少年子女提供適切的**支援及  
引導** – 個案討論及解說

注意：這部分共5個案例涵蓋不同的發展範疇。導師可以**選擇幾個案例**一起討論，或者**分組分別討論**，**無須全部用作教材**。個案的建議處理方法也詳細寫在**活動大綱**，供導師**參考作解說**。

### 主要內容 (3)

為青少年子女提供  
適切的**支援及  
引導** – 其他策略及  
家長心態

## 活動示範

# 為青少年子女提供適切的支援及引導（1）

4至5位家長組成一小組（或與身旁1至2人一組）進行約3分鐘討論，然後每組派組員分享**如何處理**或以**角色扮演示範**如何與青少年子女商討以下情況：

1. **【身體 / 容貌問題】** 女兒越來越介意自己單眼皮，希望家長資助她整容。  
（動畫連結：<https://youtu.be/icGWAmQF5-Q>）
2. **【認知 / 自我管理問題】** 兒子堅持每天放學後與朋友打球兩小時才回家，影響做功課、溫習及作息時間。  
（動畫連結：[https://youtu.be/eQ\\_L62hu0\\_0](https://youtu.be/eQ_L62hu0_0)）
3. **【心理 / 探索自我問題】** 兒子提出有意停學，專注學跳舞，準備到韓國參加偶像選拔，希望「追夢」成為偶像出道。  
（動畫連結：<https://youtu.be/al6kEQb4d94>）

## 活動示範

# 為青少年子女提供適切的支援及引導（2）

4至5位家長組成一小組（或與身旁1至2人一組）進行約3分鐘討論，然後每組派組員分享**如何處理**或以**角色扮演示範**如何與青少年子女商討以下情況：

- 4. 【社交 / 同儕問題】** 兒子最近好像結交了一位新朋友，開始經常放學後流連球場或商場，導致晚歸，影響做功課、溫習及作息時間，更向家長要求更多零用錢。有時那朋友更會情感勒索，與兒子說如果不一起玩就不是朋友。  
( 動畫連結：<https://youtu.be/tSiV9pnrQZE> )
- 5. 【價值觀 / 追求名牌問題】** 家中成員一向不追求奢華生活及揮霍金錢，但女兒升上中一後見到同學用貴價手機，自覺自己的普通電話甚為寒酸，難以「埋堆」，希望家長也能買貴價手機給自己。  
( 動畫連結：<https://youtu.be/QTABixbOb5Y> )

活動示範

解說

## 提供適切支援及引導

留心多聽，展同理心，遇難拆細，共同解難



## 參考資料

- 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)。《家長教育課程架構 (中學)》。香港特別行政區政府。  
[https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework\\_sec](https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_sec)

# 中學家長教育資源套

範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展

## 關愛共成長，健康網上行

### 活動介紹

陳國齡醫生

香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系榮譽臨床副教授

# 「關愛共成長，健康網上行」活動簡介

## 1. 活動名稱

- 關愛共成長，健康網上行

## 2. 對象

- 子女就讀初中的家長

## 3. 時間

- 約90分鐘

## 4. 活動形式

- 講解、訪問、分享、個案討論、角色扮演、工作紙、問卷填寫

# 活動目標



透過活動，家長能夠：

1. 了解青少年子女使用電子產品及互聯網的現況及影響
2. 認識上網成癮及遊戲障礙的徵狀和成因，以及其他沉溺上網的行為
3. 識別問題性網絡使用的警示訊號
4. 掌握協助青少年子女有效管理及規劃螢幕時間的策略

# 活動大綱

環節	主題及內容
1	<b>青少年子女使用電子產品及互聯網的現況及影響</b> <i>青少年網絡使用習慣與心理特質</i>
2	<b>上網成癮及遊戲障礙的徵狀及腦部的變化</b> <i>上網成癮的定義、徵狀、腦部的變化、成因及其影響 遊戲障礙的定義及其他沉溺上網行為的種類</i>
3	<b>個案討論</b> <i>透過個案，讓家長討論處理子女網上行為的技巧</i>
4	<b>減少上網成癮的策略分享</b> <i>透過講解及練習，協助家長掌握及鞏固處理子女網上行為的技巧</i>
5	<b>總結及問答時間</b>
6	<b>檢討問卷</b>

# 環節一

## 青少年子女使用電子產品及互聯網的 現況及影響

# 青少年的網絡使用習慣與心理特質

## 目的/重點內容：

- 綜合中學生上網成癮的研究調查，讓家長多明白子女上網習慣，才能對症下藥：
  - A) 上網的原因/好處：**解悶、減壓、社交、得到成功感、逃避現實等
  - B) 負面後果：**學業退步、減少運動、精神/健康/脾氣變差
  - C) 增加成癮的風險因素：**自制力弱、自尊心低、缺乏滿足感

## 注意事項：

- 此部分可簡短說明即可，只是作為引子

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)



圖1-21 - 中大賽馬會公共衛生及基層醫療學院

資料來源：  
[news.mingpao.com](https://news.mingpao.com)

## 中學生打機行為調查研究結果 (2023)

1046名  
初中生

三成的打機者達成癮程度  
逾一成 (11%) 呈病態徵  
狀，包括不斷增加打機時  
間，逃避不快的現實生活，  
忽略學業社交

### 增加成癮的風險因素

1. 自制力弱
2. 自尊心低
3. 對生活缺乏滿足感

### 打機模式

76% 喜歡玩多人同時參與的遊戲  
只有約三成愛獨自打機

### 原因

娛樂 (74%)  
解悶 (65%)  
消磨時間 (56%)  
減壓 (55%)  
社交 (35%)

### 好處

生活更開心 (67%)  
獲得成功感 (53%)  
更眼明手快 (52%)  
認識新朋友 (51%)  
思考更快捷 (42%)

### 負面後果

頭頸痛楚 (35%)  
學業退步 (35%) · 疲倦 (34%)  
減少運動 (28%)  
睡眠不足 (27%)  
腰背痛 (26%) · 眼花 (25%)  
脾氣變差 (23%) 精神差 (23%)  
跟人爭吵 (21%)

## 環節二

### 上網成癮及遊戲障礙的徵狀及腦部的變化

1. 認識上網成癮的定義、徵狀、腦部的變化、成因及影響
2. 遊戲障礙的定義及其他沉溺上網行為的種類



## 小組討論

### 上網成癮的定義、徵狀

- 目的：增加家長的投入感
- 內容：利用引導問題，邀請 2 至 3 位家長組成一小組，進行 3 分鐘的分組討論，分享對上網成癮的定義及徵狀的看法
- 注意事項：鼓勵每一位家長都參與

## 上網成癮的定義、徵狀

- 目的：講解上網成癮的定義/徵狀
- 內容：
  - 雖然未有一套受國際認可的診斷標準，但是上網成癮是指於**不受控制**下，**過份使用網絡**以致**影響個人心理健康、社交及工作**
  - 有**三大主要徵狀**：**強烈渴望**、**失去控制**、**不顧後果**



## 問題性網絡使用的警示訊號

- 目的：講解問題性網絡使用的警示訊號，並提供例子以加說明
- 內容/注意事項：
  - 上網成癮時間並非唯一的標準
  - 提醒家長可多加觀察子女平日會否出現以下情況，因它們也是成癮的重要指標：

1. 學業成績下降
2. 情緒容易波動
3. 社交退縮
4. 日夜顛倒
5. 上網時間失控



## 先訪問後講解

# 上網成癮：問題的背後 - 背後的問題

目的：

- 引導家長思考上網成癮背後的問題 (**子女未獲滿足的情感需求**) 和雙方的取態，才能從根源入手，引導子女以更健康的方式去滿足這些需求，逐步減少上網時間

內容：

- 邀請 2 至 3 位家長就他們對「子女上網成癮的擔憂」及「子女上網背後的情感需要」作分享，後作小結



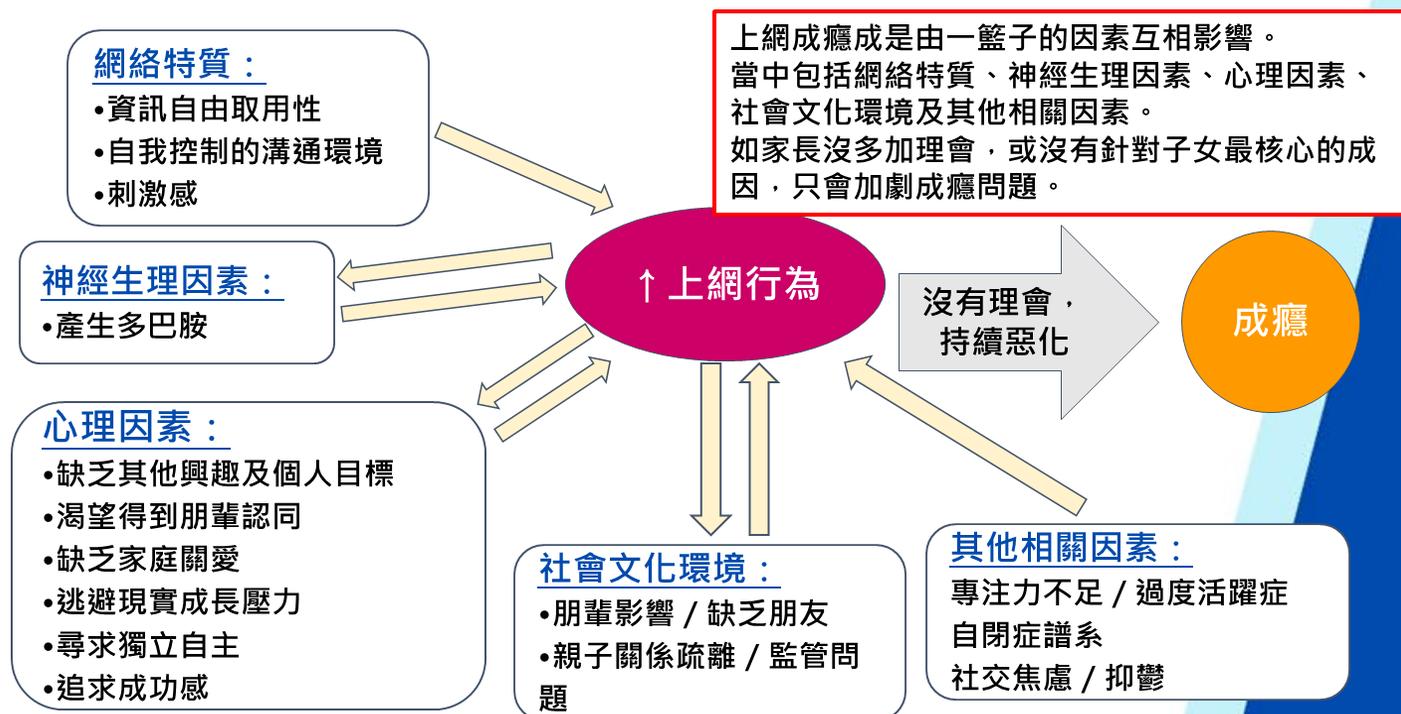
# 上網成癮的原因

## 目的/內容：

- 讓家長明白**上網成癮**是由一籃子的因素互相影響而成
- 當中包括：**網絡特質**、**神經生理因素**、**心理因素**、**社會文化環境**及其他相關因素

## 注意事項：

- 講解時間短，導師須熟習內容，重點說明



# 遊戲障礙的定義 及其他沉溺上網行為的種類

目的：

- 讓家內容長明白：
  - 遊戲障礙**是指：
    - 子女至少持續 12 個月對遊戲的節制力明顯有缺損
    - 而遊戲成為生活中最優先的順序。即使生活各方面受到影響仍繼續沉迷
  - 簡單講解：
    - 其他上網成癮的種類**
    - 成癮對生活各方面的**影響**

注意事項：

- 講解時間短，導師重點說明即可
- 多預留時間講解：減少成癮的策略分享/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
- 癡肥
- 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

## 環節三 個案討論

透過個案，討論處理子女網上行為的技巧

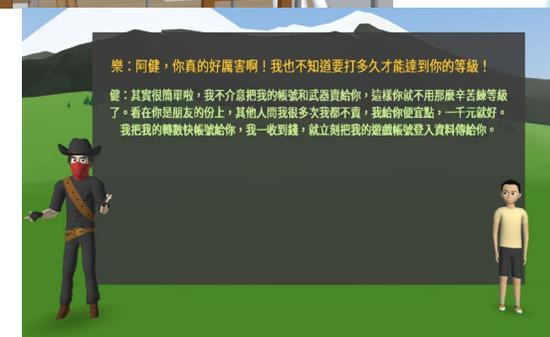
# 個案討論：處理子女網上行為的技巧

目的：

- 透過個案短片，討論處理子女網上行為的技巧

內容/注意事項：

- 播放互動短片
- 建議導師因應時間選擇2至3個個案
- 邀請4至5位家長組成一小組討論合適的回應方法，時限約3分鐘
- 先讓家長分享，導師最後才講解理想的處理方法



## 1A. [兒子被IG網友威脅散播裸照]

( 動畫連結: <https://youtu.be/cboygPcRpbQ> )

## 1B. [女兒在朋輩壓力下拍攝半裸照，並意外流出相片]

( 動畫連結: <https://youtu.be/LArxOLUIw4c> )

## 1C. [網上遊戲網購騙案]

( 動畫連結: <https://youtu.be/uFVvk99tDvV8> )

# 有效應對的核心原則

## 內容：

- 導師先總結家長回應，然後講解應對的核心原則是：**先安撫情緒，再處理事情**
- 急於說教與責備，只會破壞親子關係
- 講解以下**處理技巧/避免事項**，並提供例句
- 小結可重申：**關係先於問題，良好的親子關係是解決一切問題的根基**

## 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？」  
「抵你被人呃！」

只顧解決問題

「快啲報左警先啦！」

## 環節四

# 減少上網成癮的策略分享

透過講解及練習，協助家長掌握及鞏固處理子女網上行為的技巧

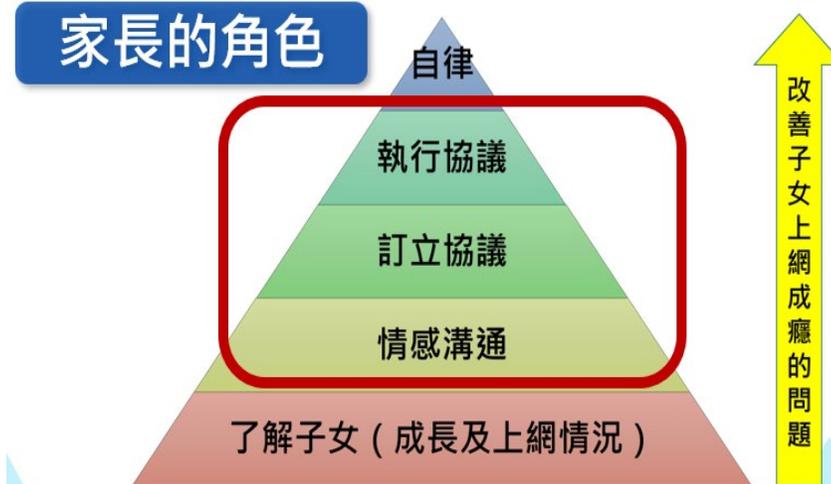
## 減少上網成癮的策略分享 – (1) 改善親子溝通

內容：

- 講解改善親子溝通是處理上網成癮重要的一環
- **家長角色：**
  - **先了解**子女上網所獲得的**情感需求**，然後才進行**情感溝通**、**協議**、**執行協議**上網時間，才能讓子女學會**自律**

注意事項：

- 建議導師可運用上網成癮的原因多加解說，並配合工作紙講解減少上網成癮的策略



# 減少上網成癮的策略分享 – (1) 改善親子溝通

內容：

- 當與子女商討上網時間時，家長需要留意以下幾點和例句加以解釋：

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？

## 訂立/執行協議 - 影片分享

### 注意事項：

- 如有時間，可播放投影片內的兩套短片，給家長示範如何與子女訂立及執行上網時間的協議

### 如何與子女訂立協議？

1. 建立溝通對話
2. 互相聆聽（同理心、肯定子女感受）
3. 找出共同好處
4. 制訂雙方協議
5. 確定子女明白

當子女機不離手 ——  
教養青少年的技法和心法

/ 第2回

影片連結：[影片1-《當子女機不離手 —— 教養青少年的技法和心法》訂立協議.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

影片連結：[影片2-《當子女機不離手 —— 教養青少年的技法和心法》執行協議.mp4](#)

承蒙突破出版社授權，影片出自《當子女機不離手 —— 教養青少年的技法和心法》學習影片。請勿複製及下載。

# 減少上網成癮的策略分享 – (1) 改善親子溝通

## 角色扮演

內容：

- 邀請 2 至 3 位家長就以下情境進行 3 分鐘的角色扮演，以深化溝通技巧
- 導師講解溝通提示

分組練習：一人扮演家長，另一人扮演子女

情境：

- 子樂每天花5至6小時上網打機，因太沉迷，每晚只睡3至4小時
- 學校老師也留意到子樂於課堂上「釣魚」。作為父母，你希望子樂減少打機時間，但又不想引起爭執
- 你會如何跟子樂制訂上網時間？

溝通提示：

1. 從同理心開始，肯定子女感受
2. 使用「我 - 訊息」語句，避免責備：
  - 例子：「我留意到你最近連續幾晚打機打到很晚才入睡，我很擔心你第二天上學會不夠精神。不如我們一起想想，可以怎樣平衡你的作息時間？」
3. 共同制訂計劃
  - 例子：「你覺得每日什麼時段最想打機，又最令你放鬆？」
4. 提供選擇與獎勵，增加合作動機

## 減少上網成癮的策略分享 – (1) 改善親子溝通

內容：

- 角色扮演後，導師可抽選幾個**對話範例**進行講解

家長（支持語氣）：	青少年（抗拒）：	家長（練習技巧）：
<ul style="list-style-type: none"><li>- 「我知道你很喜歡打機和朋友聊天。」</li><li>- 「我們能不能一起想辦法，平衡螢幕時間、睡眠和學業？」</li><li>- 「你覺得每天的螢幕時間應該是多少才合理？」</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 「可是晚上朋友都在上線啊！」</li><li>- 「我不能突然退出遊戲！」</li><li>- 「你不懂，這是我放鬆的方式！」</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>認同感受</u>：「聽起來，上網讓你覺得跟朋友很有連繫。」 / 「我理解突然停下來很難。」</li><li>- <u>引導</u>：「那我們可不可以設定一個計時器，讓你完成一局再下線？」</li><li>- <u>共同合作</u> / <u>提供選擇與獎勵</u>：「我們一起訂一個平日和週末的時間限制，如果你能遵守，就可以換取額外獎勵。」</li></ul>

# 減少上網成癮的策略分享 – (2) 制訂螢幕時間

內容/注意事項：

- 利用親子活動工作紙1-3\*講解與子女制訂螢幕時間的實戰策略

## 1. 實體提示工具

- 列出當日要做的事情 / 要去的地方
- 並使用計時器作時間管理



## 2. 個人化提示卡\*

- 用親子活動工作紙1講解，列出沉迷上網的問題及減少上網的好處，並定期重溫，以提升動力改變

提示卡	
五個沉迷上網的問題	五個減少上網的好處
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

## 減少上網成癮的策略分享 – (2) 制訂螢幕時間

### 3. 製作提示獸\*

內容/注意事項：

- 用親子活動工作紙2講解：家長共同與子女**事前協定**，當掙扎應否繼續上網時，**提示獸一出場**，大家必須**停止上網**
- 鼓勵家長與子女**共同**：
  - A) 為提示獸**命名**
  - B) 可用**提醒語句例子**作參考，寫上提示語句
- 分享以下貼士讓提醒語句**更有效**：
  - **第一人稱加強掌控感**：「我可以...」、「我選擇...」
  - **越貼近日常，越容易共鳴**
  - 鼓勵子女**表達感受**：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。」

# 減少上網成癮的策略分享 – (2) 制訂螢幕時間

## (4) 制訂個人化活動清單\*



內容/注意事項：

- 用親子活動工作紙3-個人化活動清單

講解：

- 家長與子女一起**構思**列出**替代活動**
- 並為各活動的**興趣評分**
- 列出各活動的**好處**及執行的**困難**

#	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) 重組日常生活時間表\*

內容/注意事項：

- 用親子活動工作紙3-日常活動時間表

講解：

- 家長與子女一起**檢視現時上網的模式和習慣**：如上網時間、地點、時數
- 原定計劃由子女填寫，實際情況由家長填寫**
- 打破舊有上網習慣**：例如：由放學回家立即上網，改為放學回家先洗澡

親子活動3：日常活動時間表

填寫說明：此表格由子女填寫第一欄內日常活動，包括：起床、外出、上網時間、回家、洗澡、睡覺。家長填寫第二欄內，是否完成該項活動。

時間	星期						
6:00am							
7:00am							
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							

家長填寫子女上網時間，請用紅色筆填寫

一欄內只容許填上網時間

原定計劃 \_\_\_\_\_:\_\_\_\_

實際情況 \_\_\_\_\_:\_\_\_\_

# 減少上網成癮的策略分享 – (3) 獎勵計劃及用以增強行為的成效

內容/注意事項：

- 用親子活動工作紙3-獎勵記錄表講解：鼓勵子女與家長每天一起記錄原定目標及實際上網使用時間，以減少上網時間，並計算累積點數以兌換獎勵

## 1. 每週螢幕時間記錄表

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. 共同制訂獎勵兌換清單

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. 鼓勵語句

「我看到你很努力遵守目標，  
我真的很欣賞你的自律！」

## 減少上網成癮的策略分享 – (3) 獎勵計劃及用以增強行為的成效

內容：

· 講解以下核心原則，以增強獎勵計劃成效：



1. 持之以恆
2. 一致執行
3. 了解需要
4. 謹守行為和獎勵的次序
5. 加強子女內在動機

# 環節五

## 總結及問答時間

## 重申工作坊重點

1. 要處理上網成癮，家長應**多了解子女沉迷上網背後的原因**
2. **上網成癮：時間並不是唯一的指標**。要多留意子女日常生活中會否因上網而忽略生活各方面如社交、學業、飲食等
3. 當與子女討論螢幕時間時，要**多肯定子女的感受**（如：打機對於他們所提供的情緒價值），**避免用責備或批評**等方式去單方面說服子女，**避免一刀切禁止打機**
4. **多用協商方式**一起制訂並**重組日常生活時間表**，打破舊有上網習慣

# 中學家長教育資源套

範疇三：促進家長身心健康

## 親子相尊重，溝通能達到

## 活動介紹

方富輝教授

香港樹仁大學社會工作學系系主任

# 「親子相尊重，溝通能達到」活動簡介

## 1. 活動名稱

- 親子相尊重，溝通能達到

## 2. 對象

- 子女就讀中學的家長

## 3. 時間

- 約90分鐘

## 4. 活動形式

- 講解、訪問、分享、個案討論、角色扮演、工作紙、問卷填寫

## 活動目標

透過活動，家長能夠：

1. 認識親子互動中常見的權力角力現象，了解青少年階段發展的需要
2. 明白親子溝通的常見誤解，辨識有效與無效的表達方式，了解如何提升溝通的效能
3. 了解家長身心健康的重要性，學習壓力管理方法，促進自我情緒調節與心理健康
4. 掌握父母親在培育青少年子女的不同角色，促進彼此之間合作

# 大綱

環節	主題及內容
1	認識親子互動的權力角力 <i>父母須了解青少年的需要及適時調整期望</i>
2	有效的親子溝通技巧 <i>常見的親子溝通障礙、有效的溝通技巧</i>
3	實用策略分享 <i>互動個案研習和討論</i>
4	親職壓力與家長的身心健康 <i>減壓方法與尋求協助的途徑</i>
5	父母親在培育青少年子女上的不同角色及合作
6	總結、問答時間
7	檢討問卷

## 環節一

### 認識親子互動的權力角力

1. 了解青少年成長的需要
2. 適時調整期望

## 故事短片播放 (3分鐘)

目的：透過與年青人溝通的場境，增加家長的投入感



動畫連結：<https://youtu.be/dSqXTBf8NIk>

## 分享和討論 (8分鐘)

目的：增加家長的投入感

內容：

- 2至3位家長組成一小組討論與子女發生衝突的經驗；邀請2至3位家長分享討論結果

注意事項：

- 家長開始時會較為被動，盡量鼓勵每一位家長都參與



## 講解青少年成長過程 (4分鐘)

內容：

- 講解青少年成長的需要
- 家長需適時調整對青少年子女的期望

注意事項：

- 講解時間短，導師須熟習內容，重點說明



## 環節二

# 有效的親子溝通技巧

1. 常見的親子溝通障礙
2. 有效的溝通技巧

## 家長討論親子溝通障礙(8分鐘)

內容：

- 2至3位家長組成一小組，進行2分鐘的角色扮演，分別扮演家長及子女。活動是請扮演家長的說出工作紙上的說話，然後子女說出聽到這些說話後的感受及想法。
- 邀請1至2位家長分享
- 導師講解常見的溝通障礙

注意事項：

- 使用工作紙(1)
- 鼓勵每一位家長都參與



# 有效的溝通技巧(12分鐘)

中學家長教育資源套  
範疇三：促進家長身心健康  
「親子相尊重，溝通能達到」

內容：

➤ 導師講解有效溝通技巧的四個核心步驟，利用相關處境加以說明

注意事項：

➤ 講解時間短，導師須熟習內容；觀察家長反應，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



## 有效的溝通技巧練習(10分鐘)

內容：

- 導師利用子女測驗成績不理想為例子，一面講解，一面可與家長互動討論
- 家長2至3人一組，一同討論工作紙(2)的兩個處境：
  - 處境一：女兒與同學離境遊玩
  - 處境二：兒子談戀愛了？

注意事項：

- 使用工作紙(2)
- 鼓勵每一位家長都參與



# 環節三

## 實用策略分享

### 互動個案研習和討論

## 個案研習和討論 (12分鐘)

內容：

- 播放互動短片
- 邀請家長分成約4至5人一組作討論，時限約3分鐘
- 邀請家長討論合適的回應方法

注意事項：

- 備有三個故事，因應活動時間，家長子女年級選擇適合的個案讓家長分組討論



## 環節四

### 親職壓力與家長的身心健康

1. 減壓方法與尋求協助的途徑
2. 減壓練習

## 家長也有壓力(3分鐘)

內容：

- 導師講解家長有壓力是正常現象
- 講解家長精神健康對子女的影響

注意事項：

- 正常化家長面對的壓力，鼓勵家長積極面對，主動求助

### 家長也有壓力？



## 減壓方法分享(8分鐘)

內容：

- 2至3位家長成一組用3分鐘時間分享常用的減壓方法
- 導師可邀請其中1至2位家長與大家分享
- 導師介紹常用的減壓方法和成效，尋求協助的途徑

注意事項：

- 在討論期間觀察較主動的家長，邀請其向大家分享，並作鼓勵



# 減壓練習(愛笑瑜伽/ 意象鬆弛練習9分鐘)

愛笑瑜伽練習



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

意象鬆弛練習



<https://youtu.be/jCGr03HwsUE>

注意事項：

- 留意場地空間
- 鼓勵所有人參與

## 環節五

# 父母親在培育青少年子女上的不同角色

## 父母親在培育子女上不同角色 (6分鐘)

內容：

- 訪問1至2位家長，他們在培育子女上，父母親是用那一種分工模式
- 講解父母雙方配合的重要性：
  - 認識及接納子女獨特的性格特質互相配合
  - 取長補短，互相配合
  - 隨著不同成長階段而作出改變



注意事項：

講解時間短，導師須熟習內容，重點說明

# 環節六

## 總結及問答時間

# 重申工作坊重點

1. 青少年在成長階段學習探索自我，當與父母有不同意見時容易發生衝突
2. 父母須了解青少年成長的需要及適時調整期望
3. 無效的表達方式只會令衝突加劇，破壞親子關係
4. 父母學習有效的溝通技巧的四個核心步驟 / 過程，從而改善與青春子女期的溝通
5. 在照顧子女的同時，家長須關注自己的身心健康，以不同的方式減壓
6. 父母親在培育青少年子女的不同角色，雙方要配合才能更全面回應子女的需要

# 課後練習工作紙：有效溝通技巧練習

運用有效的溝通技巧，思考下列情境中如何與子女展開對話，避免衝突的發生

## 處境一

「我已經提咗你兩、三次去沖涼，你打算幾時去沖呢？」

## 處境二

「放學番嚟見你打左兩個多鐘頭機！」



# 中學家長教育資源套

範疇四：促進家校合作與溝通

## 同心共規劃，迎生命機遇

### 活動介紹

武婉嫻博士

香港樹仁大學社會工作學系副教授

# 「同心共規劃，迎生命機遇」活動簡介

## 1. 活動名稱

- 同心共規劃，迎生命機遇

## 2. 對象

- 子女就讀中學的家長 (高中)

## 3. 時間

- 約90分鐘

## 4. 活動形式

- 講解、討論、訪問、分享、個案討論、角色扮演、工作紙、問卷填寫

## 活動目標

透過本活動，家長能夠：

1. 了解學校與家長在支援青少年子女進行生涯規劃的重要性及方法
2. 透過家校合作，支援子女進行生涯規劃，引導子女探索志向和能力
3. 學習運用5C策略：開放溝通 (Communication)、共同目標 (Common goal)、周詳計劃 (Comprehensive plan)、家庭文化 (Culture of family)、家校社合作 (Collaboration between home, school, and community) 以促進溝通、訂立目標和協作決策

# 大綱

環節	主題及內容
1	家長在支援青少年子女進行生涯規劃的重要性 <i>家長需要支援青少年子女進行生涯規劃的原因，這有助於提升子女自我認識及制訂未來發展的方向</i>
2	運用5C策略支援青少年子女進行生涯規劃 <i>5C策略是家長支援青少年子女進行生涯規劃的重要策略</i>
3	家長與子女一起進行生涯規劃的溝通技巧 <i>家長與子女一起進行生涯規劃時需留意個人的溝通技巧</i>
4	總結及問答
5	檢討問卷

# 環節一

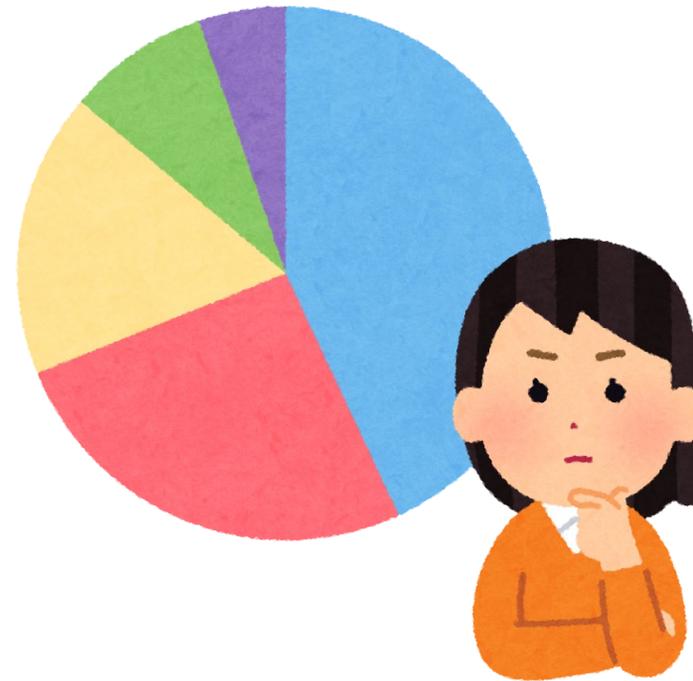
## 家長在支援青少年子女進行生涯規劃的重要性

家庭需要支援青少年子女進行生涯規劃的原因，  
這有助於提升子女自我認識及制訂未來發展的方向

# 中學階段：子女在生涯規劃上的徬徨

家長填寫工作紙  
「中學階段：子女在生涯  
規劃上的徬徨」

家長分享



訪問

家長過往及現在需要與子女規劃什麼？

討論

面對以下常犯錯誤，你有何建議呢？



1. 幫太多，建議太多
2. 家長平日明確的表態，令子女估計家長會反對而增加心理壓力
3. 打擊子女自信心，太快勸打退堂鼓



2至3位家長組成一  
小組，由家長說出  
/寫出合適的回應

## 環節二

運用5C策略支援青少年子女進行生涯規劃

*5C策略是家長支援青少年子女進行生涯規劃的重要策略*

# 5C策略

開放溝通 Communication

共同目標 Common goal

周詳計劃 Comprehensive plan

家庭文化 Culture of family

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

# 策略一：開放溝通

## Communication

開放溝通能促進親子間互相的**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**。



## 如何進行開放溝通？

### 適當時間

確保大家在輕鬆的環境中進行對話



### 主動傾聽

鼓勵表達看法，認真傾聽，給予反饋



### 使用「我」訊息

盡量使用「我」開頭的語句表達



### 開放的態度

保持尊重及鼓勵不同的觀點



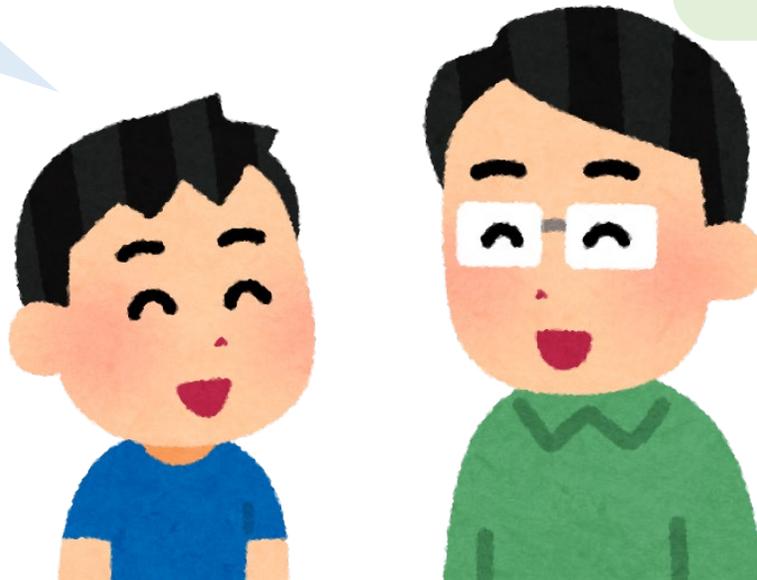
# 開放溝通例子 1

## 開放的態度

保持尊重及鼓勵不同的觀點  
以開放態度和子女談論職業/志向

爸爸我鍾意巴士，以後想做巴士司機。

哦!你可唔可以講吓你想駕駛巴士嘅原因?



## 策略二：共同目標

### Common goal

家長在支援青少年進行生涯規劃時，除了了解他們的**興趣與夢想**，尊重他們的**個人意願外**，同時，家長也需考量家庭**整體利益**。



# 如何制訂共同目標？

## 共同收集資料

共同收集職業、  
學業等相關資訊，  
了解不同選擇的  
優劣



## 討論協商

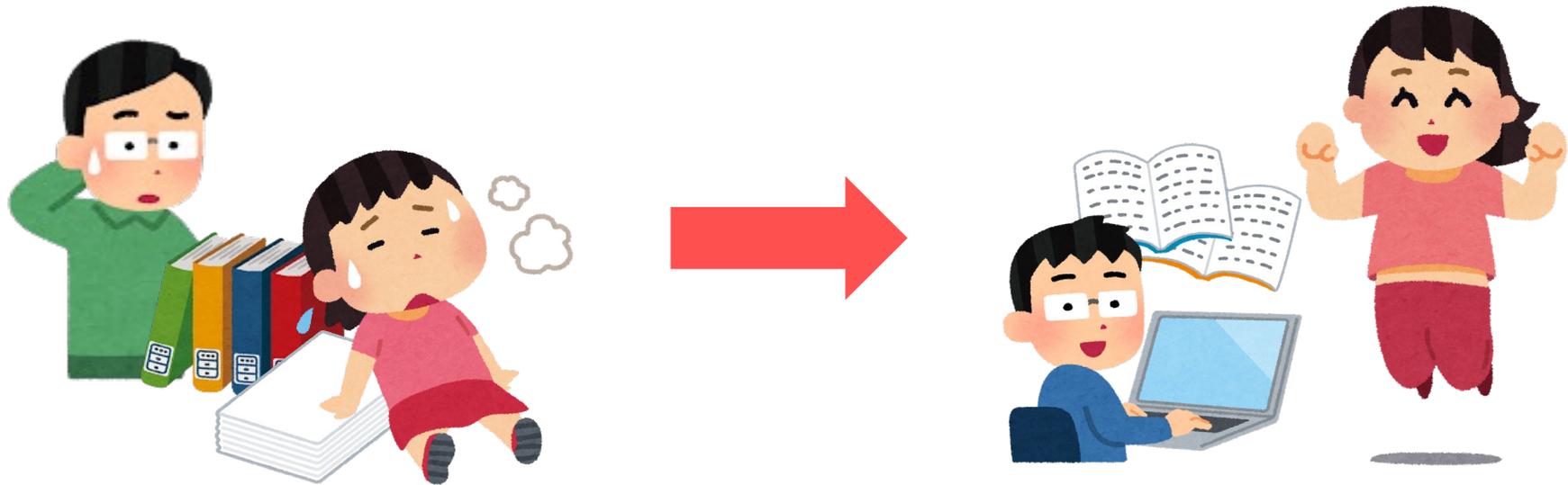
理解彼此期望及  
需求，討論協商  
制定符合子女興  
趣與家庭利益的  
目標



# 共同目標例子 1

## 共同收集資料

共同收集職業、學業等相關資訊，了解不同選擇的優劣



爸爸見到女兒填報大學選科表時感到不知所措，  
他協助上網找尋更多關於各個科目的資料。

## 策略三：周詳計劃

### Comprehensive plan

家長在協助子女制訂生涯規劃目標時，需考慮多方面因素，包括子女的**興趣與能力**、**家庭條件及可用資源**、潛在的**挑戰與風險**以及評估各**支持系統**。周詳的計劃能促進完成生涯規劃目標。



## 如何進行周詳計劃？

### 資源評估

了解及評估實現子女生涯規劃目標所需的資源及限制



### 制訂計劃

制訂行動步驟和明確時間表，考慮潛在風險及延誤的可能性



# 周詳計劃例子 1

為咗預備阿仔未來去澳洲讀獸醫，我們要先了解一下澳洲大學嘅入學要求，提前準備申請資料。

我建議今年暑假去墨爾本旅行，順道去大學了解吓學校環境，好嗎？

好啊！



制訂計劃

## 策略四：家庭文化

### Culture of family

家庭文化塑造家長的**態度與行為**，  
從而支援子女生涯規劃的**方式與程度**

# 如何進行家庭文化反思？

## 成長觀念

家長自身成長的環境，會影響家庭價值觀、行為規範及對子女的支持態度



## 選擇文化

家庭選擇文化會鼓勵子女多元選擇，或限制選擇



## 對成就觀念

家長自身對職業、學術及人生成就觀念會影響子女的價值取向



# 家庭文化反思例子 1

## 成長觀念

家長自身成長，家庭價值與規範是否影響對子女的支援？

我由細到大都係靠自己讀書，未試過要補習，但你就科科都要補習，用咗好多錢啊！

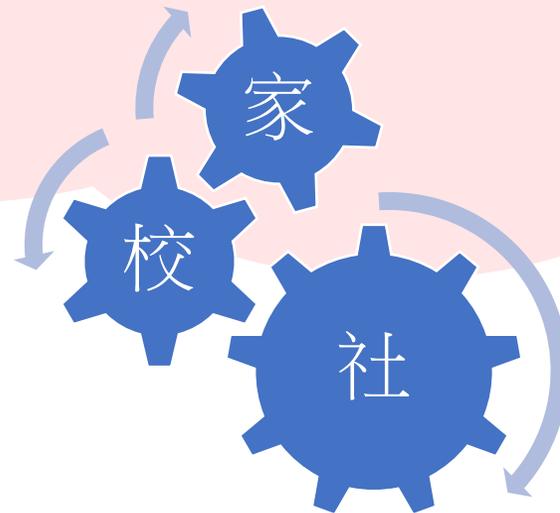
你猜兒子心裏在想什麼呢？或想說什麼呢？



## 策略五：家校社合作

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

家庭、學校和社會的合作可以整合資源，  
幫助子女獲得更全面的教育和成長機會



# 如何進行家校社合作？

## 向學校尋找 資源

主動與老師溝通  
及多了解學校的  
生涯規劃活動



## 家庭參與

鼓勵子女多參加  
生涯規劃活動，  
並從旁協助子女  
反思以提升了解  
自己的志向和  
能力



## 保持溝通

家校雙方溝通以  
促進彼此了解青  
少年子女進行生  
涯規劃的情況、  
可能面對的困難  
及解決方法



## 善用社會資源

積極發掘及運用  
社會資源，加強  
支援子女的基礎  
及資源



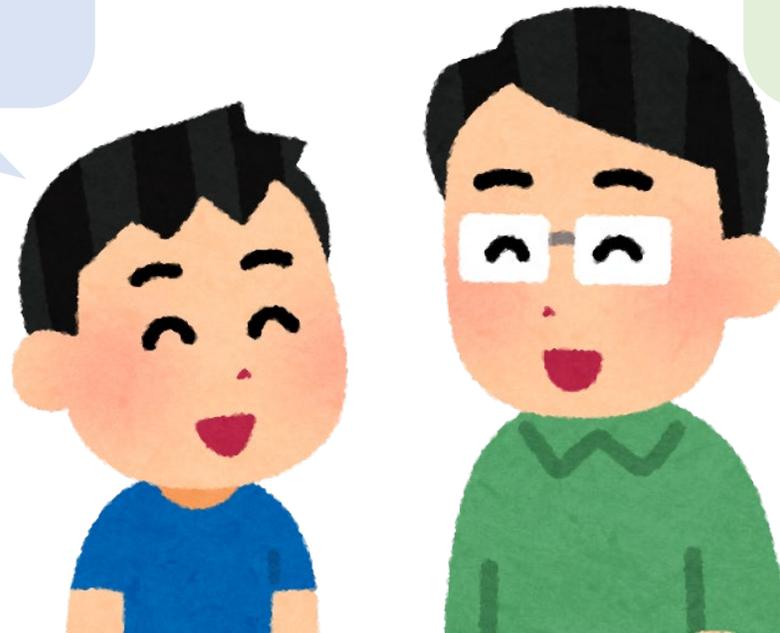
# 家校社合作例子 1

## 家庭參與

親子參與生涯規劃活動，成為孩子探索生涯規劃的積極參與者

學校嚟緊12月舉辦JUPAS  
講座，爸爸你去唔去？

好啊，我聽講填寫JUPAS  
選科好複雜，我都去聽聽，  
到填表時可以喺你身邊陪  
吓你、支持你。



## 環節三

# 家長與子女一起進行生涯規劃的溝通技巧

家長與子女一起進行生涯規劃時需留意個人的溝通技巧

# 故事一：我想做廚師

陳先生經常誇讚朋友的兒子選讀法律，認為將來律師是有前途的工作，又能賺錢，但是兒子卓軒希望成為廚師，甚至希望將來去法國留學，學習做法國菜，但他沒有同家人商量，認為家人沒有這個經濟能力，也不會支持他去外國讀書。

影片連結：<https://youtu.be/g02Y2iEGSOY>

爸爸用了什麼負面的溝通方式呢？



# 陳先生犯了什麼溝通毛病呢？

## 可選答案

負面批評

絕對化語言

忽略或打斷

貶低兒子興趣

1. 陳先生說：「你真係無用，背下法律條文有幾難？」

絕對化語言

2. 陳先生在卓軒表達害怕讀法例時，立即打斷，沒有給卓軒充分表達的空間。

忽略或打斷

3. 陳先生說：「你真係無用」、「你真係無出色」

負面批評

4. 陳先生說：「你天天只在廚房看YouTube煮不同東西，見不到你溫習，成績怎會好呢？真沒出色！」

貶低兒子興趣

## 故事二：我想做動畫設計

陳太與女兒卓穎在遊動物園時詢問女兒是否喜歡動物，以及將來是否有意從事與照顧動物相關的工作。女兒回應不想從事該類工作，反而對與繪畫相關的職業更感興趣，特別是人物動畫方面的創作。她還表示，自己在暑假期間會透過觀看 YouTube 學習製作人物動畫。

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



媽媽使用了什麼正面的溝通技巧呢？



# 陳太太用了什麼良好溝通方法呢？

## 可選答案

刻度問句

開放式問句

積極聆聽

欣賞與肯定

同理心

1. 陳太問女兒「你有沒有想過將來想做什麼工作？」

開放式問句

2. 陳太回應女兒的回答，並進一步追問：  
「你平時有沒有自己在學習怎麼做動畫呢？」

積極聆聽

3. 當女兒說出困難時，陳太說：  
「聽起來你很有毅力喔！」

欣賞與肯定

4. 陳太詢問女兒：  
「如果以1分到10分來比喻你喜歡的程度，你覺得有多少分呢？」

刻度問句

5. 當女兒說不太喜歡照顧動物，覺得自己沒有耐性。  
陳太回應：「是啊，照顧動物要很有耐性」

同理心

## 個案討論

## 故事一

就故事一，若果要加入一些談話技巧，令到親子溝通更順暢及有良好效果，你認為那些地方需要修改呢？你建議如何把話說好呢？

增進溝通  
的技巧



## 重申工作坊重點

- 家長可以透過一起參與的活動以觀察和發掘子女的潛能，並要適時給予回饋、欣賞及鼓勵，從而引導青少年子女思考未來的方向，促進子女的生涯規劃。
- 要協助青少年子女建立未來的方向，可鼓勵子女從活動、經驗、感受每天點滴累積，當出現一種持續且明確的願望，想要完成某件事情，這個願望對自己，對社會和世界都有重要意義，子女就可以認識和訂立自己的志向。

**謝謝**