

## 中學家長教育資源套

善用新天地，良朋結伴行

範疇一：認識青少年發展

### 家長筆記

活動目標：

透過活動，家長能夠：

- a) 了解青少年升讀中學後，步入另一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
- b) 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
- c) 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

## A. 中一學生面對的新挑戰

### 1. 中一學生面對的新挑戰 – 自身改變

	範疇	青少年的改變
1	身體	<ul style="list-style-type: none"><li>身高和體型的改變、第二性徵的出現、關注自己的容貌和身體改變</li><li>腦部中與執行功能有關的前額葉皮層進一步發展，但仍然未完全成熟</li></ul>
2	認知	<ul style="list-style-type: none"><li>執行功能（自制／專注力、計劃能力、彈性／應變能力、工作記憶）繼續發展，變得更有效率，但仍然未完全成熟</li><li>運用抽象概念及資料作邏輯推理的能力進一步提升</li><li>開始有獨立思想，需要自主的空間，對權威／傳統／舊事物有質疑甚至反抗</li></ul>
3	心理社交	<ul style="list-style-type: none"><li>對新事物／事情好奇／喜愛，喜歡追求新體驗以滿足探索和發展自我概念</li><li>自我身份認同或角色混淆</li></ul>
4	群性	<ul style="list-style-type: none"><li>社交需要改變，越來越喜愛與朋輩交往、與家人相處時間減少、可能對談戀愛感興趣</li></ul>
5	情緒	<ul style="list-style-type: none"><li>更有效率地使用解難能力應對壓力，但仍未能如成人般能完全獨立處理壓力</li><li>自我調節和情緒表達的能力有所提升，但由於執行功能的自制力未完全成熟，有時情緒會波動</li></ul>
6	品德	<ul style="list-style-type: none"><li>除了只根據法律／社會規範／傳統為判斷是非的依歸，還開始學會考慮理想的道德標準／人道主義（尊重人的價值、對人的關愛）</li></ul>

## 2. 中一學生面對的新挑戰 – 環境改變

- 2.1 **家庭**：調整與家人相處的時間及模式，親密度有機會改變。由於思想變得更獨立並渴求更多自主，與家人意見不合的情況有機會增加
- 2.2 **學校**：適應新校園、新的學習模式及更具挑戰性的課程，要求青少年子女有更高自我管理能力
- 2.3 **朋友**：從新建立朋友圈，有機會對戀愛關係有興趣
- 2.4 **社區**：可能有更多機會參加校外或課外活動，在社區接觸更多不同人士
- 2.5 **互聯網**：有更多機會上網和接觸網上資訊及群組（包括有用資訊，也有機會接觸不良資訊或詐騙網站及騙徒）

## 3. 當青少年面對這些改變，家長可以：

- 3.1 認識青少年發展，並用平常心引導：
  - a. 了解青少年的改變是自然的過程，對準備青少年邁向成人階段至關重要
  - b. 如青少年有獨立判斷能力及懂得與家人以外的人士社交，可以更好融入社會群體

## B. 善用好資源，良朋結伴行

### 1. 認識兩大資本

#### 1.1 人力資本

- a. **定義**：
  - i. 能夠讓人成為具生產力的社會成員所需的知識、技能和健康體質
  - ii. 例如健康的身心、學術能力／特有技能、專注力／自我管理等執行功能、溝通合作能力、解難能力、社交情緒能力
- b. **建立過程**：
  - i. 人力資本是青少年的個人資源與家庭及社會環境的互動而發展及建立出來的
  - ii. 互動是雙向的，不止環境會提供刺激和互動給個人，個人特質也影響個人從環境中得到什麼刺激和互動（如：性情、學習動機、心理抗逆力等）
- c. **重要性**：
  - i. 發展人力資本能讓個人有更佳的社會適應力及生產力（例如：有更高教育程度、社經地位，及減低行為偏差／犯罪機會）
  - ii. 越早發展人力資本益處越大，因為上一個人生階段的知識技能會影響下一個階段所獲得的知識和技能

#### 1.2 社會資本

- a. **定義**：
  - i. 能夠提供實際或潛在資源的關係及社會組織，有助於推進個人和團體發展／達到目標
  - ii. 家庭是建立社會資本的基礎。另外，學校／社會組織都可以讓個人獲得更多資源，並促進其發展
- b. **建立過程**：
  - i. 家庭提供養育、認知刺激、學業輔導、情緒支援、品格培育、文化價值觀引導、以及生涯規劃等
  - ii. 個人與家庭以外的人士或組織建立關係（例如學校、朋友、其他社會組織或社區內的人士包括課外活動／教會／師友計劃導師等）
- c. **重要性**：社會資本能提供資源，以提升個人的人力資本，有助個人的積極正面發展，長遠也有利整個團體及社會的發展

## 2. 家長如何促進子女建立及善用資本

- 2.1 重要性：協助青少年建立資本能讓他們更有效應對新的人生階段及新環境的挑戰，及讓青少年打好根基，在面對將來成人階段的挑戰時有更好準備
- 2.2 角色：教導者、輔導者、陪伴者、資源提供者、鼓勵者、訓導者
- 2.3 態度：支持、溫暖、開放
- 2.4 支援的目標：讓中一子女能應對新天地的改變及挑戰
- 2.5 方法要點：
  - a. 個人：身心兼顧
  - b. 家庭：良好關係
  - c. 朋友：慎交益友
  - d. 社區：廣拜良師
  - e. 網絡：提升素養

## C. 家長伴同行

### 1. 維繫良好親子關係的重要性

- 1.1 提升青少年身心健康
- 1.2 可以更安心學習和發展
- 1.3 較容易接納家長的正面引導

### 2. 維繫良好親子關係的基本原則及方法

- 2.1 增加正面互動：共投所好，歡樂時光
- 2.2 減少負面互動：有商有量，以柔克剛，尊重子女，有錯道歉
- 2.3 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

### 3. 提供適切支援及引導的其他策略

- 3.1 做好預備
  - a. 包括身教示範、理性討論、約法三章、訂立底線、賞罰分明
- 3.2 智慧處理
  - a. 要讓子女有空間去社交及探索體驗，但同時要以智慧判斷行為會否有巨大風險及有嚴重影響
  - b. 學習「放手」並非放任不理，而是有商有量的互動學習過程，因為子女仍然需要家長的適當指導及支援
- 3.3 有商有量
  - a. 忌：一言堂，硬性規定／禁止子女行為，以免引起子女反感和反叛的行為
  - b. 宜：有商有量，了解子女想法，然後引導子女重新衡量和作出判斷

### 4. 提供適切支援及引導 – 家長心態

- 4.1 家長設定框架，引導子女發展
- 4.2 學習「放手」，成為子女面對人生風浪的錨
- 4.3 容許適當探索但同時做子女的保護者
- 4.4 容許子女經歷必經的磨練，才能破繭而出

#### D. 延伸閱讀

1. 教育局。《家長智 Net》。香港特別行政區政府。 <https://www.parent.edu.hk/>



2. 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)



3. 方奕展（2020）。《家長智 Net：家校合作 - 與孩子一起「愛在起跑線」》。香港特別行政區政府。  
<https://www.parent.edu.hk/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. 程衛強（2020）。《家長智 Net：親子溝通模式》。香港特別行政區政府。  
<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/%E8%A6%AA%E5%AD%90%E6%BA%9D%E9%80%9A%E6%A8%A1%E5%BC%8F>



5. 香港小童群益會（2024）。《親子頻繁使用愛的語言及減少使用暴力語言，有助減少親子衝突、提升親子關係及家庭和諧度》。  
<https://www.bgca.org.hk/zh-hk/article/4669>

