

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

活動大綱

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

本活動所需時間約 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

5) 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
- 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

6) 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
	5	引起動機	1) 簡介工作坊目標、流程及教材。 2) 展示兩則中學生問卷調查的新聞。調查結果顯示中一學生面對不少挑戰，例如：應付測驗考試、成績未如理想、學科增加等。此外，在精神健康方面，大部分學生都會因為學業成績、家人期望及家庭關係這三大因素而影響自身精神健康。由此可見，青少年升讀中學後，面對的挑戰是多方面的。	• 講解	投影片 (1-6 頁)
1	20	中一學生面對的新挑戰	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。		投影片 (7 - 14 頁)
1a	10	中一學生面對的新挑戰（自身改變）	1) 邀請 2 至 3 位家長簡單分享青少年子女在升讀中學後的自身改變及遇到較難處理的問題。 a) 可按《家長教育課程架構（中學）》列出的青少年發展的 6 大範疇（身體、認知、心理社交、群性、情緒、品德），引導家長分享。 2) 總結家長的分享內容，然後講解青少年於 6 大發展範疇中的特質及需要（對比兒童期的特質）。講解時要強調青少年的改變是發展中自然的過程，是大腦及身體進一步成熟的自然結果。導師可重點挑選以下範疇講解： a) 認知層面 ：青少年開始有獨立思想，需要自主的空間。 b) 心理層面 ：他們喜歡追求新體驗以滿足探索和發展自我概念和自我身份認同。 c) 社交層面 ：他們更渴望融入家庭以外的群體生活，以滿足更大的社交需要。 d) 情感發展 ：雖然青少年比兒童能更有效率地使用解難能力應對壓力，但由於大腦仍然未發展成熟及缺乏人生經驗，故未能如成年人一般可完全獨立處理壓力，情緒也可能容易波動。	• 訪問 • 分享 • 講解	投影片 (7-10 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1b	5	中一學生面對的新挑戰（環境改變）	<p>1) 解釋中一學生所面對的環境也有所改變，然後講解他們可能會遇到的挑戰。</p> <p>a) 家庭：</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 調整與家人相處的時間及模式，親密度有機會改變。 ii) 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。 <p>b) 學校：</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 適應新校園、新的學習模式及更具挑戰性的課程（例如課程難度提高、更深層次的理解和分析、更多涉及抽象概念、學科數量增多、更多課外活動、在團體內擔任其他職務、更高自我管理能力來管理時間）。 ii) 社交方面有機會要從新建立朋友圈，也有機會對戀愛關係有興趣。 iii) 如果在新的環境適應不了，可能會產生挫敗感，影響自尊心。 <p>c) 社區（包括互聯網）：</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 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。 ii) 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）。 iii) 有機會與朋輩（或社交媒體上的人士）比較而產生自卑感（例如看到其他人有美貌和健碩的體型，或者看到朋友吃喝玩樂的社交媒體照片，可能會覺得自己比不上而自卑）。 <p>2) 導師可引用學校學生的特質作為分享的例子，以提升家長的共鳴及共情。</p>	• 講解	投影片 (11-13頁)
1c	5	支援青少年子女應對這些挑戰	<p>1) 家長了解青少年子女這些特質和需要，對於準備青少年邁向成人階段至關重要（例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）。</p> <p>2) 家長應認識青少年子女這些是自然的改變，而不應簡單概括地視作反叛的行為。家長要學會以平常心接納他們這些正常的發展需要，並持續引導和支持他們的正面發展。</p>	• 講解	投影片 (14頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2	30	善用好資源，良朋 結伴行	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。		投影片 (15-28 頁)
2a	5	了解青少年發展的 過程及影響因素	<p>1) 以布朗芬布倫納 (Bronfenbrenner) 的生態系統理論的同心圓圖，解釋青少年發展的過程及影響因素：</p> <p>a) 布朗芬布倫納提出，人的發展受到多層環境的影響，這些層次包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 微系統：最直接接觸的環境，如家庭、學校、朋友，亦是對個人發展影響比較大的系統。(例如，家人給子女準備的膳食會影響子女可以吸收什麼營養，繼而影響體質。家人及學校老師的教授或身教示範所傳達的概念，會影響青少年的品格及價值觀)。 ii) 中系統：指微系統之間的相互關係。(例如，家庭與學校的關係都會影響青少年的發展)。 iii) 外系統：包括社會大環境的因素。(例如，教育制度、社會經濟活動等，都會間接影響青少年的發展方向)。 iv) 宏系統：指社會的文化背景及主流思想，包括社會規範和價值觀等。 v) 時間系統：指時間因素對發展的影響(例如，生命裏經歷的事件和變遷，新科技推陳出新等)。 <p>b) 重點：個人是在環境中與其他系統雙向互動，繼而發展出不同的特質、知識與技能。</p>	• 講解	投影片 (16 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2b	5	人力資本的概念、建立過程及重要性	<p>講解人力資本 (Human Capital) 的概念，建立過程及重要性。</p> <p>1) 人力資本：一個與布朗芬布倫納發展理論息息相關的概念。</p> <p>2) 定義：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 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。 b) 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。 <p>3) 建立過程：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 人力資本是青少年的個人資源 (personal resources) 與家庭及社會環境的互動而發展及建立出來的 (Bronfenbrenner, 1989)。 b) 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）(Houston, 2017)。例如一個人天生的能力及興趣，會影響他／她選擇接觸的環境或事物，繼而影響他／她受到什麼刺激影響發展。 <p>4) 重要性：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 發展人力資本能讓個人有更佳的社會適應力和生產力（例如：有更高教育程度、社經地位，及減低行為偏差／犯罪機會）(Reynolds et al., 2010)。 b) 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 (Reynolds et al., 2010)。 	• 講解	投影片 (17-19頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2c	5	社會資本的概念、建立過程及重要性	<p>講解社會資本（Social Capital）的概念，建立過程及重要性。</p> <p>1) 社會資本: 另一個與布朗芬布倫納發展理論息息相關的概念。</p> <p>2) 定義: 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（Bourdieu, 1986; Coleman, 1988）。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（OECD, 2001; Houston, 2017）。</p> <p>a) 家庭: 提供生活起居的照顧，包括基本的生存需求（如膳食、住宿及經濟的支持），和高層次的需求（如情緒支援、學業輔導、認知刺激、品格培育、文化價值觀引導、以及生涯規劃等），對青少年發展人力及社會其他資本有很大影響。</p> <p>b) 學校／其他社會組織</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 校內師長: 透過教學及其他互動提供認知刺激、學術探究、生涯規劃、品格培育、情緒支援、以及文化價值觀引導等，影響青少年所獲得的知識及學術體驗。 ii) 同儕: 主要互相陪伴、鼓勵和提供情緒支援。獲得同儕接納能提高自尊感，促進心理健康。社交互動能讓青少年學會社交技巧。網上結交的同儕，也不容忽視。 iii) 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）: 這些人士都會有機會給予青少年不同方面的輔導或引導（例如課業、情緒、不同技能、生涯規劃等）。如家庭的支援不足，社區內的人士可幫助彌補不足。 <p>3) 建立過程:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 家庭提供養育: <ul style="list-style-type: none"> i) 如家長雙方都能投入育兒，子女能獲得更多資源發展（OECD, 2001）。 ii) 家長透過家長教育可提升育兒知識，讓家長更懂得如何協助子女正面發展（Houston, 2017; Attanasio et al., 2021）。 b) 鼓勵個人與家庭以外的人士或組織建立關係（OECD, 2001），例如： <ul style="list-style-type: none"> i) 鼓勵善用學校資源發展個人知識及技能 ii) 與良師益友建立關係 iii) 參加師友計劃和有益身心的社區團體 	• 講解	投影片 (20-22頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			4) 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 (Dinda, 2008)。		
2d	5	協助青少年子女在這人生階段建立人力資本及社會資本的重要性	<p>1) 講解青少年缺乏能力應對新環境中挑戰的影響。</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 短期：適應不良（可能出現心理或缺課問題，以逃避來應付新環境的挑戰）。 b) 長期：可能會削弱青少年的競爭力，令他們難以應對未來成人階段的挑戰（例如學術成就、溝通合作、解難能力落後於同齡人）。 <p>2) 說明協助青少年子女在這人生階段建立人力資本及社會資本的重要性。</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 讓青少年更有效應對新的人生階段及新環境的挑戰。 b) 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。 c) 以上都是有利青少年的社會適應和發展。 	• 講解	投影片 (23-24頁)
2e	10	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	<p>1) 向家長提問，引導他們思考家長在支援青少年子女建立及善用資本時可能會遇到的挑戰，及家長該：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 擔當什麼角色？ b) 持有什麼態度？ c) 使用什麼技巧／策略？ d) 達到什麼目標？ <p>其後邀請 1 至 3 位家長作簡單分享。</p> <p>2) 總結家長的分享，然後講解家長的角色、態度及支援的目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 角色 <ul style="list-style-type: none"> i) 教導者 ii) 輔導者 iii) 陪伴者 iv) 資源提供者 v) 鼓勵者 vi) 訓導者 b) 態度：支持、溫暖、開放 c) 支援的目標：讓中一子女能應對新天地的改變及挑戰。 	• 訪問 • 分享 • 講解	投影片 (25-28頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2e	10 (續)	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 (續)	<p>3) 邀請 4 至 5 位家長組成一小組（或與身旁 1 至 2 位家長一組），討論如何支援中一子女建立有益的人力及社會資本的方法（3 分鐘），然後作簡單分享（2 分鐘）（可多於一組討論同一個題目）。</p> <p>4) 總結家長分享的觀點，然後就每個項目補充及講解一些協助青少年子女建立及善用資本的基本技巧及策略：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 個人：身心兼顧 不止於注重照顧青少年子女身體的需要，也要注重其他方面的發展，例如認知、價值觀等。 b) 家庭：良好關係 提供溫暖且具支持性的互動，並顧及青少年子女的情緒，有助確保子女心理健康，以及更有效引導他們發展。 (下一部分將會講解為何及如何建立良好的親子關係) c) 朋友：慎交益友 家長要引導青少年子女思考和觀察好朋友該具備的特質，並學會適當地拒絕別人提出的要求，尤其當對方的要求有機會損害自己或他人的身體或福祉。 d) 社區：廣拜良師 如果青少年子女自身或家庭環境資源不足，可以鼓勵青少年子女尋求適合的社區資源、人脈的支援。 e) 網絡：提升素養 家長需要引導青少年子女注意自身安全並懂得保護自己，審慎地篩選和過濾網上資訊，網上與人互動時要保持警惕。 	<ul style="list-style-type: none"> • 訪問 • 分享 • 講解 	投影片 (25-28 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3	25	家長伴同行	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。		投影片 (29-43 頁)
3a	10	維繫良好親子關係的重要性、原則及方法	<p>1) 講解維繫良好親子關係的重要性：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 提升青少年身心健康：正面情緒較多、自尊感較高、抗逆力更強，整體心理更健康。健康的心理狀態也令身體免疫力更好，生病如傷風、感冒也較少。 b) 可以更安心學習和發展：良好關係有助維持穩固依附關係，讓青少年子女有一個「探索世界的安全基地」，有助其安心學習和發展。 c) 較容易接納家長的正面引導：保持溫暖且具支持性的家庭關係，青少年子女會更信任家長，比較容易接納家長的正面引導。 <p>2) 說明維繫良好親子關係的基本原則是「增加正面互動，減少負面互動，提供適切支援及引導」，然後邀請 1 至 3 位家長就以下題目作簡單分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 平日做些什麼去增加親子正面互動？ 例如每天的談話內容或每星期會進行的家庭活動。 b) 平日做些什麼去減少負面互動？ 例如家長會如何處理彼此意見不合的情況；家長會用什麼方式或說話來提醒子女做事；家長如何處理子女情緒激動的情況。 c) 當青少年子女在家外／生活中遇到不愉快事情，家長會如何覺察及處理？ 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 訪問 • 分享 	投影片 (30-32 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3a	10 (續)	維繫良好親子關係的重要性、原則及方法（續）	<p>3) 總結家長分享的觀點，然後就每個項目講解一些基本原則及方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 增加正面互動： <ul style="list-style-type: none"> i) 共投所好 進行雙方都能投入／享受的活動。 ii) 歡樂時光 多些安排共進晚餐／家庭樂活動。有研究指出，多些安排共進晚餐的家庭親子關係比較好。 b) 減少負面互動： <ul style="list-style-type: none"> i) 有商有量 如子女有請求就好好聆聽，然後商量，不要第一時間否決。 ii) 以柔克剛 語氣要平和，不要一開口就罵。 iii) 尊重子女 切勿不斷批評／意圖控制子女。 iv) 有錯道歉 如家長有錯，願意道歉，這有助維繫關係，也讓青少年子女學習成熟的處事方法和態度。 c) 提供適切支援及引導： <ul style="list-style-type: none"> i) 留心多聽，展同理心，遇難拆細，共同解難 這是處理青少年任何狀況的基本原則。無論青少年子女是心情欠佳，還是有一些狀況你覺得可能需要勸導或介入，家長宜先關心及提問以了解情況，聆聽子女的想法，接納其情緒並表達同理心。首要是安撫其情緒，在稍後適當時間再詢問子女是否需要協助，一同商討解難方法。 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 訪問 • 分享 	投影片 (30-32頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3b	10	為青少年子女提供適切的支援及引導 – 個案討論及解說	<ul style="list-style-type: none"> • 注意：建議導師因應活動時間選擇 2-3 個適合的個案讓家長分組討論。 <p>1) 邀請 4 至 5 位家長組成一小組（或與身旁 1 至 2 位家長為一組）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：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 【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/icGWAQF5-Q） b) 【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） c) 【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/aI6kEQb4d94） d) 【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。有時那位朋友更會情感勒索，與兒子說如果不一起玩就不是朋友。（動畫連結： https://youtu.be/tSiV9pmrQZE） e) 【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） 	<ul style="list-style-type: none"> • 個案討論 • 角色扮演 • 講解 	投影片 (33-36頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3b	10 (續)	為青少年子女提供適切的支援及引導 – 個案討論及解說 (續)	<p>2) 總結家長分享的觀點，就所揀選的個案，按「提供適切支援及引導」的原則，解說處理方向及技巧：</p> <p>a) 【身體／容貌問題】</p> <p>i) 不建議第一時間阻止／責罵／糾正／落井下石：因為只會引起子女反感，子女更可能自己背地裏自行解決問題而引發更多其他問題。</p> <p>ii) 留心多聽，展同理心：容貌焦慮是一個十分真確的情況，如果子女對自己容貌的一些狀況感到非常自卑，家長需要理解子女的感受而不是否定子女感受。</p> <p>iii) 遇難拆細，共同解難[建議回應]：一般來說醫生不會為未成年人進行整形手術，因為青少年還在發育中，身體結構還有機會改變。但為了減輕容貌焦慮／自卑感，家長可以與子女共同探索其他替代方案，例如學習化妝技巧，或使用雙眼皮貼等。同時家長可以多引導子女留意及建立自己其他長處，這有助建立健康平衡的自尊，而不把自尊只建基於容貌方面。</p> <p>b) 【認知／自我管理問題】</p> <p>i) 不建議第一時間阻止／責罵／糾正／落井下石：因為只會引起子女反感，子女更可能自己背地裏自行解決問題而引發更多其他問題。</p> <p>ii) 留心多聽，展同理心：先同理子女享受與朋友玩樂的興奮心情，讓子女感到被理解。</p> <p>iii) 遇難拆細，共同解難[建議回應]：冷靜提出你留意到的狀況及影響，然後問子女對於處理「影響做功課、溫習及作息時間」這狀況有什麼改善建議。要由子女提出改善建議，經雙方認同為實際有效及可行的建議，然後協議遵守，並訂明遵守及違反協議的後果。如果家長在執行過程遇到困難或者子女持續違反協議，家長可以尋求專業人士（如學校社工）協助。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 個案討論 • 角色扮演 • 講解 	投影片 (33-36頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3b	10 (續)	為青少年子女提供適切的支援及引導 – 個案討論及解說 (續)	<p>c) 【心理／探索自我問題】</p> <p>i) 不建議第一時間阻止／責罵／糾正／落井下石：因為只會引起子女反感，子女更可能自己背地裏自行解決問題而引發更多其他問題。</p> <p>ii) 留心多聽，展同理心：先理解子女想追尋夢想的心情，甚至可以表達你欣賞子女年紀輕輕已經有職業志向，讓子女感到被理解和欣賞。即使你認為機會渺茫或者不認同這發展方向，也可以表達理解子女為追夢所付出的努力。</p> <p>iii) 遇難拆細，共同解難 建議回應 ：如果子女想參加選拔，其實也一試無妨，讓娛樂公司判斷子女是否真的有潛質發展成為藝人。當然家長也需要預先訂立一些底線，例如完成某學業水平以保障將來持續學業的機會，才會資助子女到韓國參加選拔。</p> <p>d) 【社交／同儕問題】</p> <p>i) 不建議第一時間阻止／責罵／糾正／落井下石：因為只會引起子女反感，子女更可能自己背地裏自行解決問題而引發更多其他問題。</p> <p>ii) 留心多聽，展同理心：先理解子女認識新朋友的興奮心情，以及享受與新朋友玩樂的心情，讓子女感到被理解。</p> <p>iii) 遇難拆細，共同解難 建議回應 ：冷靜提出家長留意到的狀況及影響，然後問子女對於處理「影響做功課、溫習及作息時間」及「加零用錢」這狀況有什麼建議，一同協商。如果子女提出一些可行的建議，那可以給予時間讓他處理問題，並觀察子女是否能遵守協議。同時需要多了解子女受「情感勒索」的看法和感受。如果子女沒有意識自己被「情感勒索」，家長可以引導子女思考真正的朋友會否這樣強迫他人，鼓勵子女交朋友要審慎。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 個案討論 • 角色扮演 • 講解 	投影片 (33-36頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3b	10 (續)	為青少年子女提供適切的支援及引導 – 個案討論及解說 (續)	<p>e) 【價值觀／追求名牌問題】</p> <p>i) 不建議第一時間阻止／責罵／糾正／落井下石：因為只會引起子女反感，子女更可能自己背地裏自行解決問題而引發更多其他問題。</p> <p>ii) 留心多聽，展同理心：先理解子女覺得自己被「比下去」或難以「埋堆」的焦慮，讓子女感到被理解。</p> <p>iii) 遇難拆細，共同解難【建議回應】：是否買那比較貴的手機其實很視乎個別家庭狀況及家長自身價值觀，所以無法給予一個確實的指引到底應該買還是不買。即使買也有很多方法，例如資助子女部分費用，或者尋找其他比較經濟的手機。不買也有其好處，例如不會被賊人盯上、不用花費金錢等。無論家長選擇買或不買，建議家長需要先與子女談談背後的想法及價值觀，多加引導子女思考及建立健康的消費模式、自尊(不建基於短暫的物質而是持久內在的個人獨特優勢)及健康的維繫友誼方式(例如思考是否只能靠買名牌維繫友誼)。同時也需要訂立底線讓子女了解家長不會無底線滿足子女的物欲，購物時需要考慮個人需要、物品功能質量及支出預算。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 個案討論 • 角色扮演 • 講解 	投影片 (33-36頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3c	5	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	<p>1) 介紹為青少年子女提供適切的支援及引導的其他策略</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 做好預備 <ul style="list-style-type: none"> i) 包括身教示範（保持良好的行為及正確的價值觀）、理性討論（從多角度討論以啟發青少年思考後果）、約法三章（協定要遵守的規矩）、訂立底線（說明有什麼行為是不可以接受）、賞罰分明（訂立良好及不良行為的後果）。 b) 智慧處理 <ul style="list-style-type: none"> i) 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。 ii) 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。 c) 有商有量 <ul style="list-style-type: none"> i) 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。 ii) 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。 <p>2) 介紹為青少年子女提供適切的支援及引導時應有的心態</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 家長設定框架，引導子女發展：就如玩拼圖時，可以先拼好外框及看參考圖，然後引導子女慢慢一步一步發展。 b) 學習「放手」，成為子女面對人生風浪的錨：讓子女有機會去闖蕩，但同時在子女經歷人生風浪時協助他們穩住陣腳，保持正面心態，以免子女迷失方向。 c) 容許適當探索但同時做子女的保護者：讓子女探索，但要留意著子女的狀況，而且在子女失手或者有失誤時提供實際支援，減低損傷。 d) 容許子女經歷必經的磨練，才能破繭而出：有時適當的磨練能讓子女發展出重要的能力與韌力，過分保護反而令子女失去學習和磨練的機會。 	• 講解	投影片 (37-43頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
4	5	總結			投影片 (44-48 頁)、 親子活動 工作紙
4a	5	總結、家庭活動簡介及問答	<p>1) 總結工作坊重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 青少年子女需要家長支援，才能有效地建立人力及社會資本，應對另一成長階段的改變及挑戰。 b) 家長可透過提供實質資源，營造具支持性、溫暖、良好的家庭關係，並鼓勵及引導子女結交良師益友，建立及善用人力及社會資本，促進正面發展。 c) 保持良好親子關係的基本原則：增加正面互動、減少負面互動、提供適切支援及引導。 d) 為青少年子女提供適切的支援及引導的原則：留心多聽，展同理心，遇難拆細，共同解難。 <p>2) 講解「親子活動」：從下列的家庭活動，家長與子女分別選擇 3 項感興趣的家庭活動，找出共同感興趣的活動然後安排時間進行。如果沒有共同感興趣的活動，家長可與子女商量，找出願意一起探索又感興趣的家庭活動。商量時，家長可按子女的興趣、發展需要、家庭情況及個別需要而彈性調整活動內容。</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 談心時間 b) 吃飯時放下手機不看電視，把握機會傾談 c) 快樂活動抽獎盒（每人寫幾項喜歡進行的活動，例如玩桌遊、野餐、家中看電影、找餐廳吃美食等，放進盒子，需要決定活動時抽選） d) 飯後散步 e) 找漂亮或有趣景物，進行活動時拍照，然後列印照片貼／掛在家中 f) 齊齊製作美食／做家務優化居住環境 g) 親友聚會 h) 學習新技能（例如家長教授理財、煮食等實際生活技能、青少年向家長介紹新科技） i) 義工活動 j) 家庭會議（商討重要事宜） <p>3) 問答時間</p>	• 講解 • 工作紙	投影片 (45-48 頁)、 親子活動 工作紙
5	5	檢討問卷			投影片 (49 頁)、 問卷

參考資料

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