



升小及升中銜接—— 疫情新常態下的輔導挑戰

王海雁姑娘、張綺茵姑娘、劉玉英姑娘



分享內容

- 升小及升中階段的需要—理論基礎
- 支援升小學生輔導手法及策略
- 支援升中學生輔導手法及策略



系統理論為基礎的輔導觀點

個人內在取向輔導工作	互動與系統取向之輔導工作
• 關注特定案主的問題 • 留意主要的症狀 • 較單向問題歸因—因果關係 (例如：對抑鬱症的診治) • 強調案主的人格特質 • 偏向「病理說」 • 期待病人的「洞察」 (insight)	• 人與環境無法切割 • 個人與系統交互作用 • 強調各系統對案主的影響 • 偏向「系統失衡說」 • 期待個人與不同系統的覺醒與動員，改變系統運作



生態系統理論 Ecological System Theory

尤里·布朗芬布倫納

Urie Bronfenbrenner

- 生態系統理論將人際關係分成**五套**依次層疊的環境系統。這些系統彼此之間又相互影響。
- 微(小)系統microsystem：直接環境(家庭、學校、同儕團體)
- 中系統mesosystem：家庭 $\longleftrightarrow$ 學校、不同專業介入團體之間
- 外系統exosystem，對於個體有**間接**影響：父母的工作場所
- 巨(大)系統macrosystem：社會文化、意識型態、價值觀
- 時間系統chronosystem，個人世界之穩定或變化程度：階段性事件，幾歲搬家、父母離婚、疫情……



微(小)系統 Microsystem



系統影響力由深至淺

家庭系統

- 家庭成員及角色
- 權力分配及決策型態
- 互動關係、家庭規則
- 家庭與外在環境互動
- 父母次系統、兄弟姊妹次系統、親子次系統的關係及溝通情況
- 家中有沒有成員有健康/精神/情緒/濫藥問題
- 家庭不同階段轉變
(嬰孩出世？家人重病？家中應對機制如何？是否有彈性？)
- 居住或經濟情況
- 家庭支援網絡



微(小)系統 Microsystem

家庭、學校、同儕團體

系統影響力由深至淺

學校系統

- 師生關係
- 考試制度
- 朋輩關係

同儕團體

- 課外活動組
- 補習社



中系統 Mesosystem

家庭 $\longleftrightarrow$ 學校和
不同專業介入團體之間

- 各微系統之間的聯繫或相互關係
- 微系統之間聯繫越強越積極，個人發展較好
- 當數個微系統在價值觀上有衝突，通常會造成適應問題



外系統 Exsosystem

對案主有間接影響

- 案主沒有直接參與，但卻對他們的發展與適應產生間接影響，如父母工作場所、教育制度、社區組織及服務、家族親戚、大眾傳播媒體、法律服務等



巨(大)系統 Macrosystem

社會文化
意識型態
價值觀

- 在不同文化中這些觀念有不用，存在於前三個系統中
- 為個人訂立行為標準，大至政策法律制定，小至日常生活言行態度等，例如：保護兒童條例、防疫政策、國安法等



時間系統 Chronosystem

個人成長
重大事件或變遷

生態轉變

- ❖ 成長階段轉變：入學、青春期、工作、結婚、退休等人生不同階段
- ❖ 特別情況轉變：家人病重、離婚、遷居等



人生八階

Theory of stages
of psychosocial
development

艾瑞克森(Eric H. Erickson)
(1902– 1988)

時期		少年期	
發展任務	VS	危機	勤奮 VS 自卑
順利發展		得到讚賞，更加勤勉	
可能遇上的問題		遭遇挫折、自卑	



道德發展理論

(Lawrence Kohlberg)
(1927–1987)

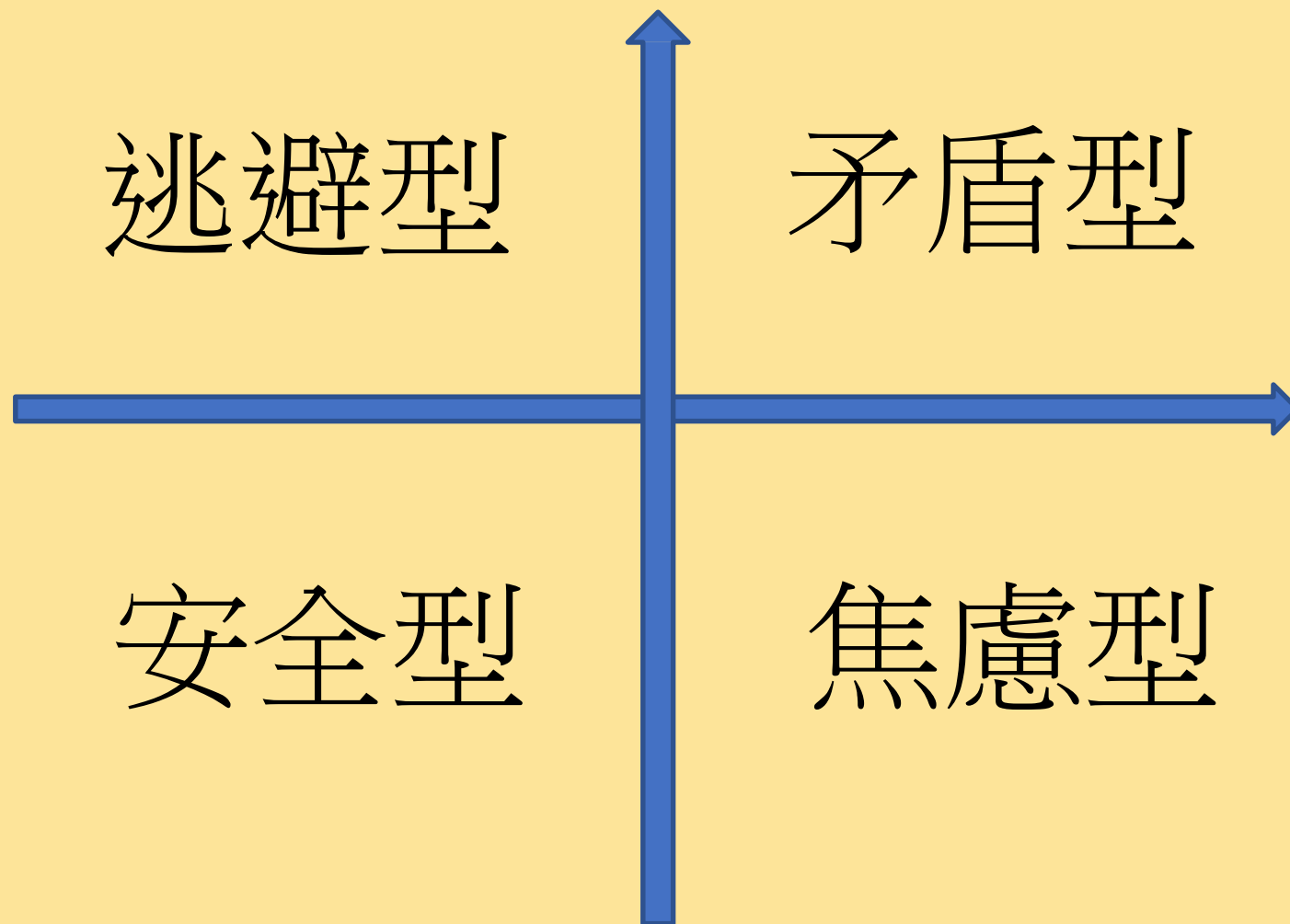
無習俗道德期 (0-99歲)	0	道德喪失取向
前習俗道德期 (9歲以下)	1	避免懲罰
	2	得到好處
習俗道德期 (10-20歲)	3	別人認同
	4	遵守法律
後習俗道德期 (20歲以上)	5	社會制約
	6	道德原則



依附理論
Attachment theory

John Bowlby
(1907 –
1990)

依附理論 — 四種人格





香港聖公會小學輔導服務處
H.K.S.K.H. Primary School Counselling Service

升小銜接—— 疫情下新常態的輔導挑戰



升小學生
面對的
挑戰和需要

生態系統理論

系統影響力由深至淺



生態系統理論

個人系統

升小兒童的身心發展

生理上(Bio-)的發展

體格方面：

- 6歲兒童的腦部重量達成人腦部重量的90%，腦部發展日趨成熟
- 大小肌肉及平衡力逐漸發展
- 精力旺盛，活動量大
- 好奇心強



生態系統理論



個人系統

升小兒童的身心發展

認知方面：

由初期的具體形象思維 ➡ 抽象邏輯思維發展

注意力約12-30分鐘

有能力學習新知識、技能



艾瑞克森
(Eric H.
Erickson)

心理上 (Psycho-) 的發展

- 由幼兒期 → 兒童期
- 由進取或罪疚感 → 勤勉或自卑

由最重要他人 (Significant others)
身上建立自我概念 (Self-concept)



生態系統理論

個人系統

升小兒童的身心發展

社交情意(Social-)的發展

- 初步懂得控制情緒和遵守社群規則
- 開始明白別人的感受與想法
- 喜歡和朋友玩角色扮演遊戲
- 自己選擇喜歡的玩伴或朋友

逐漸建立良好互動



生態系統理論

小系統

家庭、學校
對升小學生的影響最大



學校小系統

➤需要學習新知識及校園生活各種技巧

- 學科知識(學科、功課量及測考評估多)
- 環境適應
(學校地點、校舍較大、課室及各活動室等設備)
- 社交適應
(新同學和新老師、師生比例等)
- 常規轉變
(校規、課時安排、抄手冊、執書包.....)

14.1.2022

開始停面授課

<https://hd.stheadline.com/news/realtime/hk/2297719/%E5%8D%B3%E6%99%82-%E6%B8%AF%E8%81%9E-%E6%95%99%E8%82%B2%E5%B1%80%E5%85%AC%E5%B8%83%E6%9C%AC%E5%91%A8%E4%BA%94%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E5%B9%BC%E5%9C%92%E5%81%9C%E8%AA%B2%E5%AE%89%E6%8E%92-%E6%A0%A1%E8%88%8D%E9%A0%88%E9%96%8B%E6%94%BE%E4%BA%88%E4%B9%8F%E4%BA%BA%E7%85%A7%E9%A1%A7%E5%AD%B8%E7%94%9F>

15.1.2022

37歲母涉網課期間虐打8歲女 《摘自頭條日報》

<https://hd.stheadline.com/news/realtime/hk/2299069/%E5%8D%B3%E6%99%82-%E6%B8%AF%E8%81%9E-%E6%B6%89%E7%B6%B2%E8%AA%B2%E6%9C%9F%E9%96%93%E8%99%90%E6%89%93%E6%AD%B2%E5%A5%B3-37%E6%AD%B2%E6%AF%8D%E8%A2%AB%E6%8D%95>

23.3.2021

疫下學童社交倒退 沉迷打機激增 《摘自頭條日報》

<https://hd.stheadline.com/news/realtime/hk/2028732/%E5%8D%B3%E6%99%82-%E6%B8%AF%E8%81%9E-%E5%B0%88%E9%A1%8C-%E7%96%AB%E4%B8%8B%E5%AD%B8%E7%AB%A5%E7%A4%BE%E4%BA%A4%E5%80%92%E9%80%80-%E6%B2%89%E8%BF%B7%E6%89%93%E6%A9%9F%E4%BA%BA%E6%95%B8%E6%BF%80%E5%A2%9E>

23.3.2021

教大調查：逾四成初小生感網課孤獨 《摘自香港01》

https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/669572/%E6%95%99%E5%A4%A7%E8%AA%BF%E6%9F%A5-%E9%80%BE%E5%9B%9B%E6%88%90%E5%88%9D%E5%B0%8F%E7%94%9F%E6%84%9F%E7%B6%B2%E8%AA%B2%E5%AD%A4%E7%8D%A8-%E6%9C%9B%E7%9B%A1%E5%BF%AB%E9%87%8D%E8%BF%94%E6%A0%A1%E5%9C%92%E4%B8%8A%E5%A0%82?itm_source=universal_search&itm_campaign=hk01&itm_content=all&itm_medium=web



疫情下影響

- 網課
- 社交距離
- 防疫規則
- 活動安排



學校小系統

影響：

➤生理 → 易累

➤心理 → 焦慮

➤社交 → 退縮



家庭小系統

家庭的理解和支援程度

- 生理 → 易累？
- 心理 → 焦慮？
- 社交 → 退縮？



生態系統理論

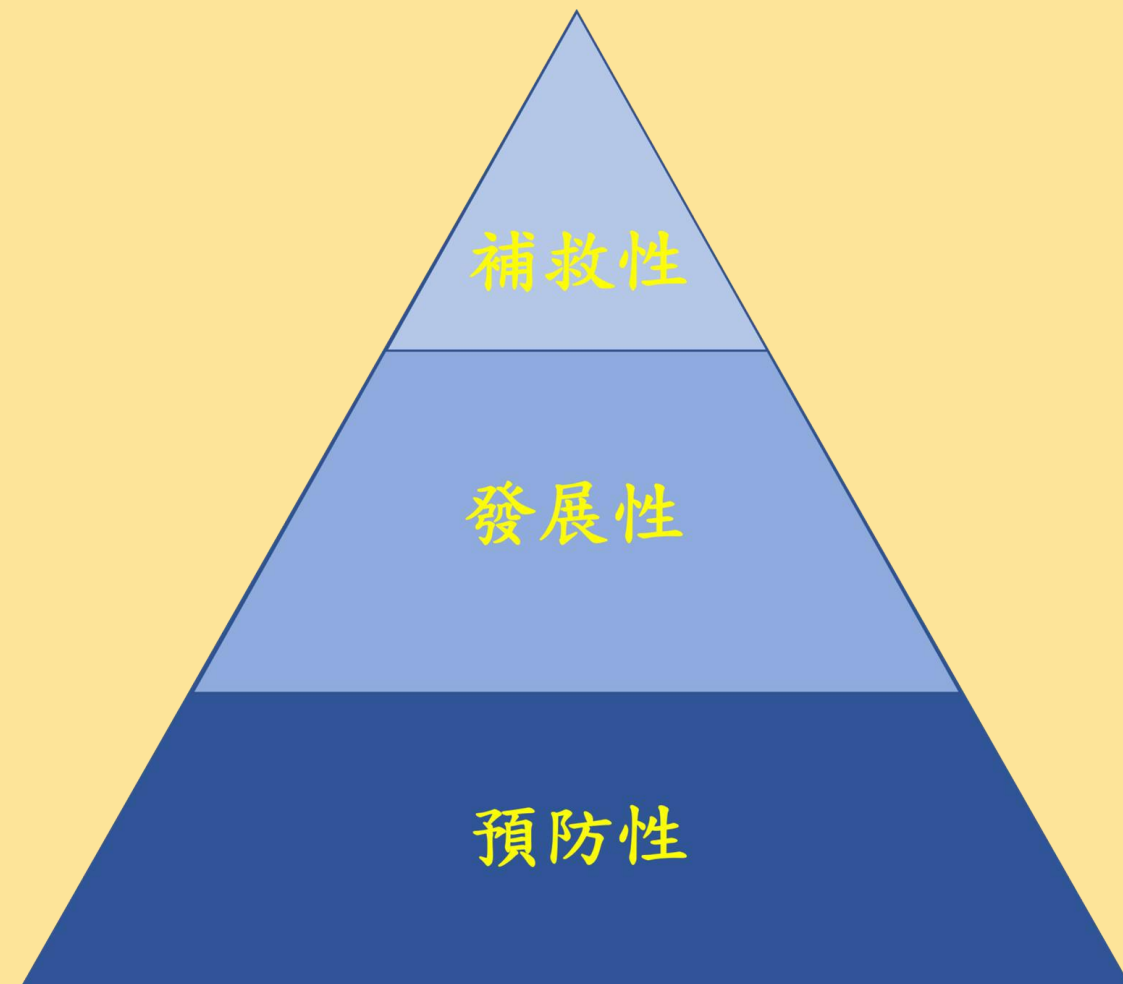




疫情新常態下

輔導策略

➤以預防性、發展性為主，
補救性為輔





升小輔導

目的

- 裝備升小學生面對適應時的知識及技巧
- 調節合理的環境要求（教師及家長的心態）



預防及發展性

政策與組織

目的：

➤推動科組有系統及具共識地規劃升小適應的策略

推行方法：

➤修訂或訂定學校輔導政策

- 7-8月適應日作觀察和紀錄
- 家長問卷
- 陽光電話指引
- 關愛學生名單
- 善用數據分析需要
- 課程/訓輔會/學生支援組會議
- 制訂來年計劃方向

輔導人員角色：協調者、策劃者、執行者



預防及發展性

個人成長教育

目的：

- 提升學生在校園生活的技巧與能力
- 建立學生的歸屬感和師生關係



預防及發展性

個人成長教育

推行方法：

➤按需要推行適應性活動

- 小一適應課程及活動
- 參考小輔升小教材套
- 大哥哥姐
- 小一自理王
- 網上繪本分享
- 網上生日大派對
- 生日便服日及生日咭
- 網上社交/遊戲小組
- 啟蒙禮

輔導人員角色：策劃者、執行者、諮詢者、協調者



預防及發展性

支援服務——
家長支援

目的：

- 促進家校合作及溝通
- 建立家長互助網絡
- 提升家長對子女發展階段的認識及支援
- 調節家長對子女的期望



推行方法：

- 小一家長會、網絡資訊站
- 家長加油站/聊天室
- 如何輔助子女功課/網課
- 網上親子遊戲工作坊
- 家中小遊戲/運動分享
- 家長義工
- 正確使用網絡

輔導人員角色：策劃者、諮詢者、執行者、協調者

家長的自我照顧

事件可能會令大家出現不同程度的壓力反應。因此，爸媽也要好好照顧自己，注意壓力反應有否持續並影響日常生活，在有需要時尋求專業輔導人員協助，這樣才有力量擔當孩子的心靈醫師

保持正常生活規律
作息，充足睡眠，
均衡飲食

進行讓自己放鬆的活動，如：散步、聽音樂、默想、做運動等

自我照顧

找適合的對象傾訴。
在有需要時，尋求
專業輔導人士協助

避免過度接觸相關資訊，可放下手機及關掉電視，稍作休息





預防及發展性

支援服務——
教師支援

目的：

- 提供專業意見，及早識別及支援
- 提升教師對學生發展階段的認識及支援
- 調節教師對學生的期望



預防及發展性

支援服務—— 教師支援

推行方法：

- 教師諮詢
- 小一教師群組
- 暑假教師會議分享
- 級長培訓
- 小一科任會議/專題工作坊
- 暑假網上教師聊天室

輔導人員角色：諮詢者、協調者



補救性

輔助服務—— 個案及諮詢

目的：

- 及早介入有需要學生作升小適應輔導
- 擴闊學生或家庭的資源網絡

推行方法：

- 個案輔導或個案會議
(已知轉介個案、教師轉介、家長主動求助)
- 按需要提早開展適應期
 - 7-8月來校參觀、認識科任……
- 跨組別協作
- 連繫不同專業或外界機構
- 家校合作

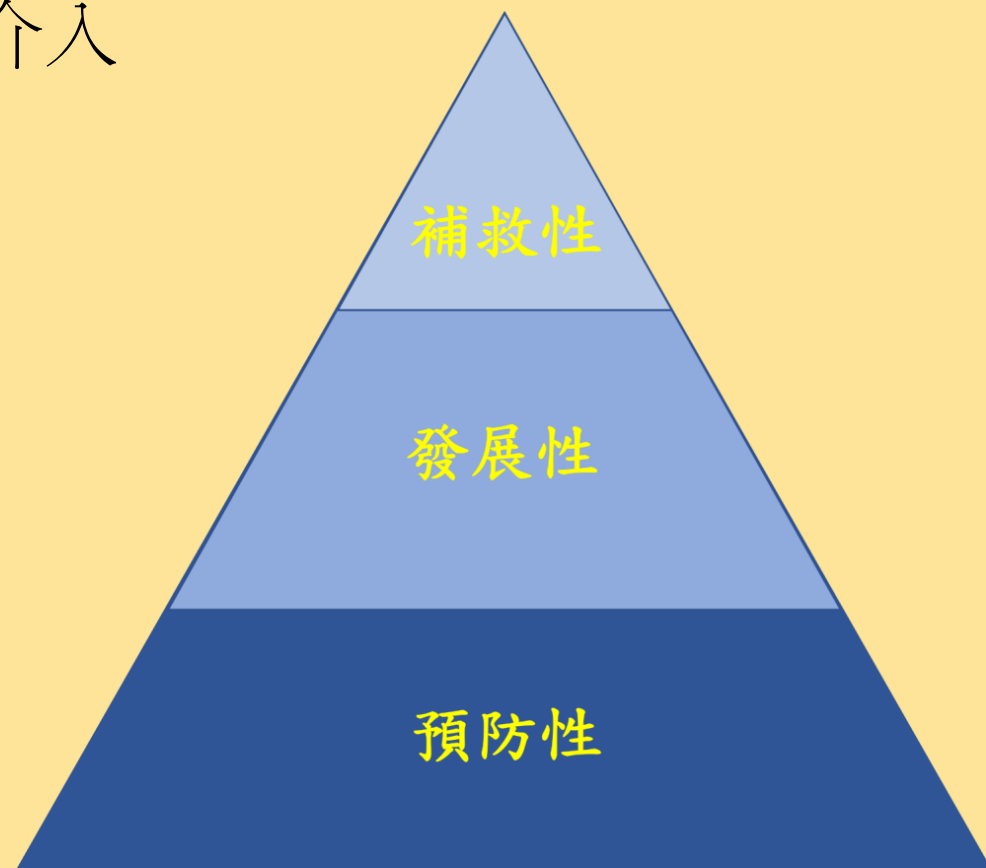
輔導人員角色：諮詢者、協調者、策劃者、執行者



以預防性、發展性為主
補救性為輔

小總結

- 學生學習適應環境技巧
- 調節環境的合理要求(家長及教師期望)
- 按個別需要及早介入





香港聖公會小學輔導服務處
H.K.S.K.H. Primary School Counselling Service

升中銜接—— 疫情下新常態的輔導挑戰



升中面對的 挑戰和需要

- 分離
- 新常態下的學習模式與要求
- 未知將來的不安與困惑
- 青春期危與機
- 疫情下的社會氣氛陰霾
- 青少年精神健康問題
- 網絡沉溺/交友陷阱



生態系統理論

個人系統

升中兒童的身心發展

生理(Bio-)的發展

體格方面：

➤ 青春期體型急劇轉變→「小大人」

大腦發展：

➤ 前額葉與邊緣系統發育得不平衡

➤ 喜歡冒險衝動，但缺乏理性決策及判斷力



艾瑞克森
(Eric H.
Erickson)

心理上(Psycho-)的發展

- 根據Erikson 人生八階理論
- 由兒童期 → 青春期
- 自我認同或角色混淆
- 自我概念統整
 - “我是誰?”
 - “我要往哪裡去?”
- 較自我中心
- 開始出現階層概念



生態系統理論

個人系統

11歲兒童的身心發展

社交上(Social-)的發展

- 普遍被認為情緒起伏不定、內在混亂及反叛的一群(Steinberg,Morris,2001)
- 嚮往獨立和自立，與父母容易產生衝突
- 渴望被同儕接納，且易受同儕次文化影響

Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent Development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83–110.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>



生態系統理論

小系統

朋輩/同儕
對升中學生的影響最大

系統影響力由深至淺



小系統

疫情下……

- 聚會活動減少或暫停，僅靠網絡世界通訊，缺乏實體社交接觸
 - ➡ 感到孤獨/被孤立、抑鬱
 - ➡ 感到無助
- 上課模式不穩 ➡ 學習壓力增加
- 疫情反覆/不明朗 ➡ 憂慮、焦慮增加
- 體育場所關閉，未能借運動紓緩身心壓力，難以排解鬱悶情緒



青少年 精神健康

疫情下青少年精神病個案上升

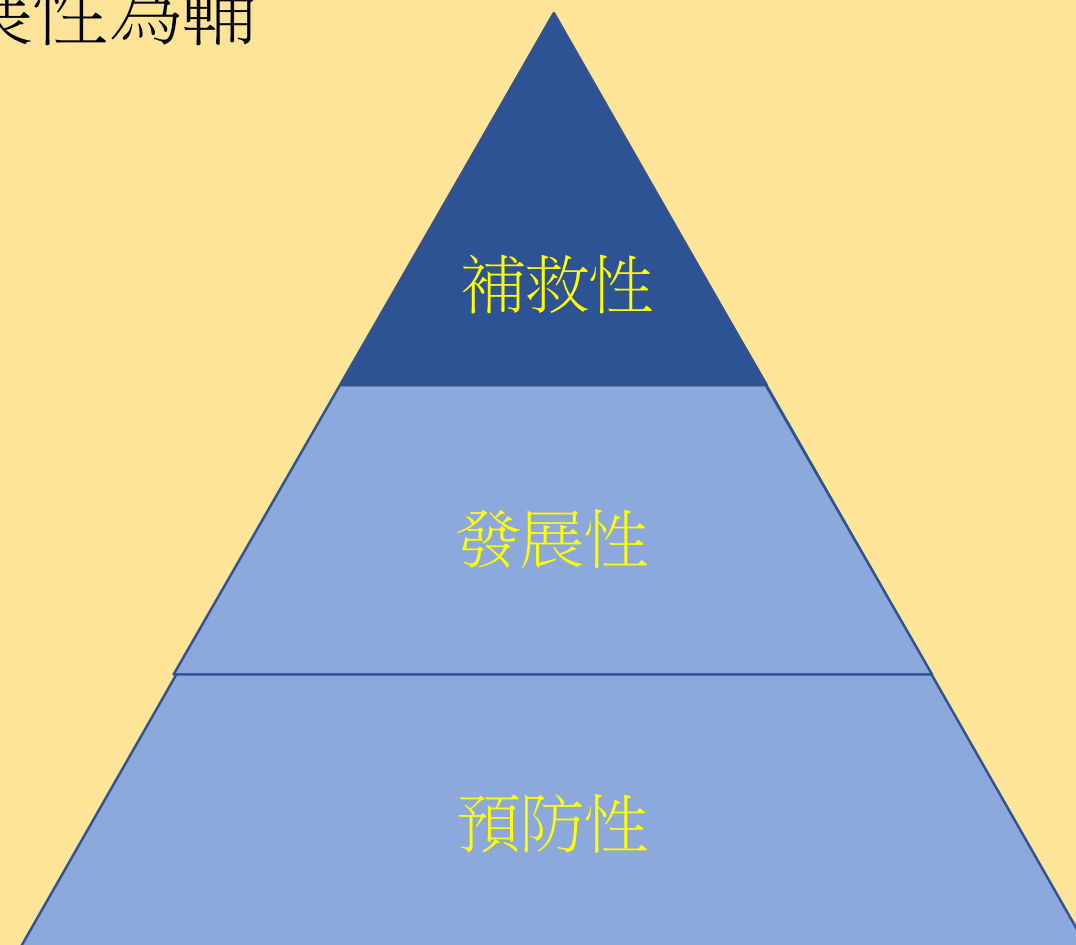
- 醫院管理局資料顯示：18歲以下精神科患者人數從2015/16年度的28,810人躍升至2019/20年度的40,350人。



疫情新常態下

輔導策略

- 補救性個別介入為主
- 預防及發展性為輔





升中輔導

目的

- 調節升中學生在面對適應時的心態
- 為升中學生建立安全網



補救性

輔助服務——
個案及諮詢

目的：

- 加強保護因素
- 減少風險因素



保護因素

良好的人際關係

身邊重要人物(如父母、照顧者)的支持

豐盛的社交生活(如善餘暇及社區活動)

家庭聯繫及凝聚力(如親子活動、共同興趣及情緒支援)

健康的宗教、精神或文化信仰

有凝聚力和互相扶持的社群，彼此有共同的價值觀

正向的應對策略和心理健康

適合的解難技巧

良子的社交技巧

良好的調解衝突技巧

在困境中願意求助

正面的自尊感

良好的自我效能感

選擇健康的生活方式，如恆常運動

有效的壓力管理

對學校有聯繫感

樂觀的態度及積極的人生觀

穩定的情緒

建立自我認同感



風險因素

關係

家庭	同儕
父母關係惡劣/家庭衝突	欺凌他人、受欺凌
身體或精神虐待、性侵犯	受孤立/被排斥
家庭支援薄弱	朋輩關係欠佳
父母的期望不切實際	失去重要關係或關係破裂
父母管教方式不一致	



風險因素

個人

生理	心理	認知	環境
精神疾病	無望感	思想固執	過往曾企圖自殺
遺傳因素	自尊心低落	以偏概全	家人有自殺紀錄
青春期	自我概念較弱	較弱的應對/ 解難技巧	父母情緒抑鬱、 有自殺傾向
身體疾病/ 長期痛症	對性取向感到疑 惑/矛盾	對死亡有不成熟 的觀念	家庭結構改變， 如離婚、喪偶
荷爾蒙分泌轉變	自制力弱	完美主義	意外懷孕/墮胎
	沉重的壓力		濫藥
			經常搬遷



補救性

輔助服務—— 個案及諮詢

推行方法：

➤個案管理

- 評估及分析問題、需要
- 制定介入策略與計劃

➤升中選校諮詢

➤建立支援網路

- 個案轉介
- 中小學協作交流
- 跨專業協作及轉介
- 朋輩支援
- 牧養計劃

輔導人員角色：諮詢者、協調者、策劃者、執行者



預防及發展性

政策與組織

目的：

- 有系統規劃升中適應的策略
- 及早介入及支援個別學生



預防及發展性

政策與組織

推行手法：

➤ 跨課組協作

課程、訓輔、活動、常識、宗教組等

➤ 及早識別及介入支援：

小四、小五識別需關注學生：

教師、家長、外間轉介

「成長的天空計劃」

特殊學習需要學生名單

關愛名單問卷篩選

輔導人員角色：協調者、策劃者、執行者



預防及發展性

個人成長教育

目的：

- 裝備應對升中的知識、技能與態度
- 培養正向思維、正面價值觀
- 建立良好的人際關係和技巧

推行手法：

- 校本輔導活動
- 成長課、生涯規劃、性教育
- 升中面試/適應工作坊
- 生命教育/生命導師計劃

輔導人員角色：策劃者、執行者、諮詢者、協調者



個人成長教育

校本輔導活動

目的：

- 培養正向思維、正面情緒及人際關係
- 提升抗逆力及樂觀感
- 建構關愛校園文化



個人成長教育

校本輔導活動

「檸檬的滋味」

檸檬加糖酸變甜

正向動力齊向前

遇到如檸檬一樣酸的
逆境或困難



加入糖水(正向思維)



美味可口的檸檬水



預防及發展性

個人成長教育

- 「感恩有你」家校活動
- 性教育—護苗課程
- 生命教育「媽媽的神奇小子」電影分享會
- 領袖及服務生訓練
- 升中面試/適應工作坊
- 重聚日



預防及發展性

個人成長教育

媒體及資訊素養教育

- 網上交友陷阱
- 網絡欺凌
- 上網成癮



預防及發展性

媒體及資訊
素養教育

疫情期間逾半學生打機時間增加
越高年級、情況越普遍
近六成家長不理解打機原因

摘自香港01 -18/5/2021

https://www.hk01.com/%E8%A6%AA%E5%AD%90/626706/%E9%80%BE%E5%8D%8A%E4%B8%AD%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%96%BC%E7%96%AB%E6%83%85%E6%9C%9F%E9%96%93%E5%A2%9E%E5%8A%A0%E6%89%93%E6%A9%9F%E6%99%82%E9%96%93-7%E6%88%90%E7%A8%B1%E7%82%BA%E6%B8%9B%E5%A3%93%E5%8F%8A%E7%94%9F%E6%B4%BB%E5%BE%88%E6%82%B6?itm_source=universal_search&itm_campaign=hk01&itm_content=all&itm_medium=web

食 玩 瞓 留家打機成癮 疫下隱青倍增

摘自東網-19/8/2020

https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20200819/bkn-20200819050024313-0819_00822_001.html



預防及發展性

媒體及資訊
素養教育

疫下裸聊及網上情緣騙案急增 12歲男童中招
摘自東網-8/9/2020

https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20200908/bkn-20200908004509047-0908_00822_001.html

疫情期間不少人經網上交友解悶，警方發現2020年上半年裸聊和網上情緣騙案，較2019年同期分別上升1.2倍及5成。



預防及發展性

支援服務—— 教師支援

目的：

- 及早識別及支援有需要學生(精神健康及網絡沉溺)
- 提升教師對學生發展階段的認識及支援

推行手法：

- 善用會議時間加強培訓(訓輔會、校務會.....)
- 建立班中關愛名單
- 牧養計劃
- 個案分享交流、朋輩老師好示範

輔導人員角色：諮詢者、協調者、培訓者



預防及發展性

支援服務—— 家長支援

目的：

- 提升親子關係及管教技巧
- 認識子女成長需要，促進子女正面情緒及精神健康



預防及發展性

支援服務—— 家長支援

➤推行手法：

- 小六家長會、網絡資訊站
- 家長加油站/聊天室
- 過來人分享
- 家長講座/工作坊、資源套/刊物
(預防網絡沉溺、精神健康、子女青春期.....)

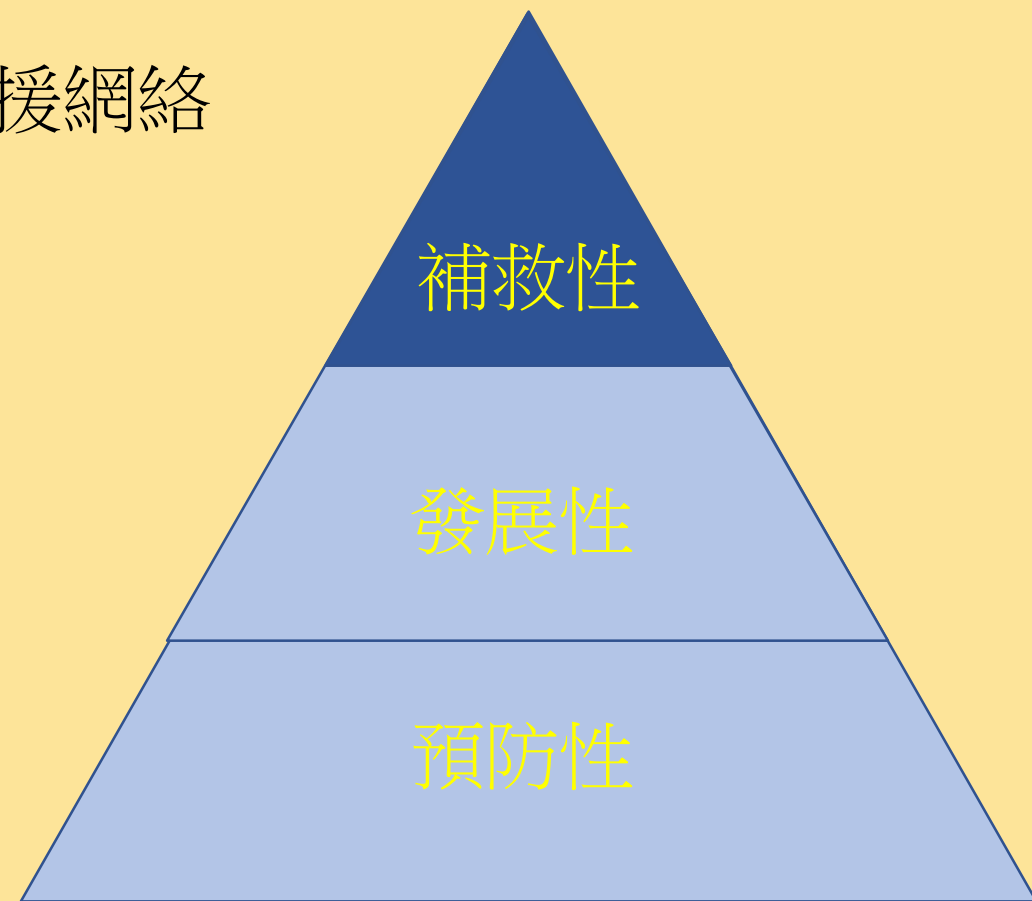
➤輔導人員角色：

- 策劃者、諮詢者、執行者、協調者



小總結

- 建立正面的自我概念與價值
- 預備升中知識、技能、態度
- 加強朋輩、角色模範的影響
- 建立安全支援網絡





香港聖公會小學輔導服務處
H.K.S.K.H. Primary School Counselling Service

資源分享

「童」成長小一適應網上課程



香港聖公會小學輔導服務處

支援小一學生適應
教師篇

2020PSCS





香港聖公會小學輔導服務處
H.K.S.K.H. Primary School Counselling Service

資源分享



香港聖公會小學輔導服務處

「童」享家庭樂 家庭遊戲集



香港聖公會小學輔導服務處 「童」享家庭樂 家庭遊戲集

「童」發問 家長和孩子的23個疑問



香港聖公會小學輔導服務處 「童」發問 家長和孩子的23個疑問

抗疫期間，孩子停課、興趣班暫停、課外活動暫停，連最愛的公園「放電」時間都沒有了，面對突如其來的改變，
孩子心事有誰知？

部分家長「留家工作」，親子相處時間多了，家長在照顧孩子方面可能遇上不少艱難，
爸媽煩惱又有誰知？



香港聖公會小學輔導服務處 「童」發問 家長和孩子的23個疑問

「童」抗疫資源包





香港聖公會小學輔導服務處
H.K.S.K.H. Primary School Counselling Service

資源分享



香港聖公會小學輔導服務處

支援學生復課注意事項



香港聖公會小學輔導服務處 支援學生復課注意事項



香港聖公會小學輔導服務處



上學前，量體溫



清淨雙手約20秒



正確佩戴口罩



如有不適，在家休息



沖廁前蓋上廁板



疫情期間，不要分享食物



不要觸摸口罩表面

保持衛生
抗疫同心
你一定得

「童」復課資訊包





香港聖公會小學輔導服務處
H.K.S.K.H. Primary School Counselling Service

資源分享

「童」快樂七式短片



資源分享

「童」享正能量性格強項抗疫24式





資源分享

開心「童」復課





資源分享

開心「童」歷險

香港聖公會小學輔導服務處

親愛的_____

暑假過後，現在又到新學年，但因疫情緣故，我們未能於學校見面。想透過這張工作紙和你一同進行冒險，讓我可以認識你多一點 😊

♡♡♡♡♡ 開心「童」歷險正式開始！ ♡♡♡♡♡

任務1：你在哪兒？ 開始今天的冒險前，請挑選你的角色，以下哪一個最像近期的你？請在他/她的臉上畫上你的心情及填上顏色！



任務2：日常「迷宮」



歡迎來到「日常「迷宮」」，請找出終點-紅色小屋。並畫出上午8時至晚上10時的路線，在圖中貼上你的日常活動，可使用樹上的舊紙貼，你可貼多於一個活動啊！





資源分享

「童」心看升中





“Not all of us can do great things.
But we can do small things with great love.”

Mother Teresa

「不是所有人都可以做偉大的事，
但我們可以用愛做很多小事」

德蘭修女