



# 香港家庭福利會

## 「並肩同行升中路」講座 如何面對及舒緩升中壓力

楊綺文姑娘

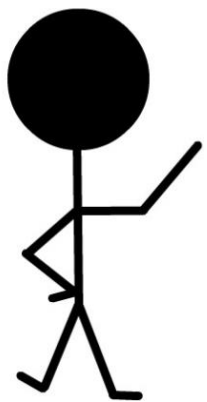
資深社會工作者

戚可欣姑娘

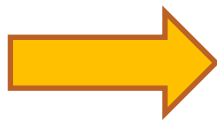
社會工作者



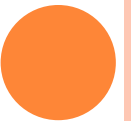




升中



# 誰是參與者





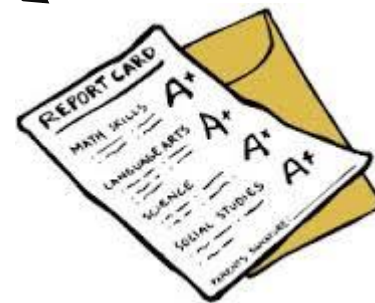


# 家長的壓力

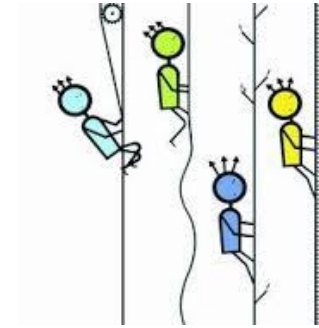
好學校



100%  
信心保證

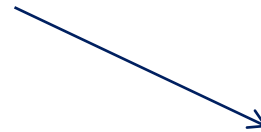


- 將來的出路



競爭力

- 反叛期



# 家長的情緒



害怕



擔心



無助

正常

緊張



憤怒



傷心

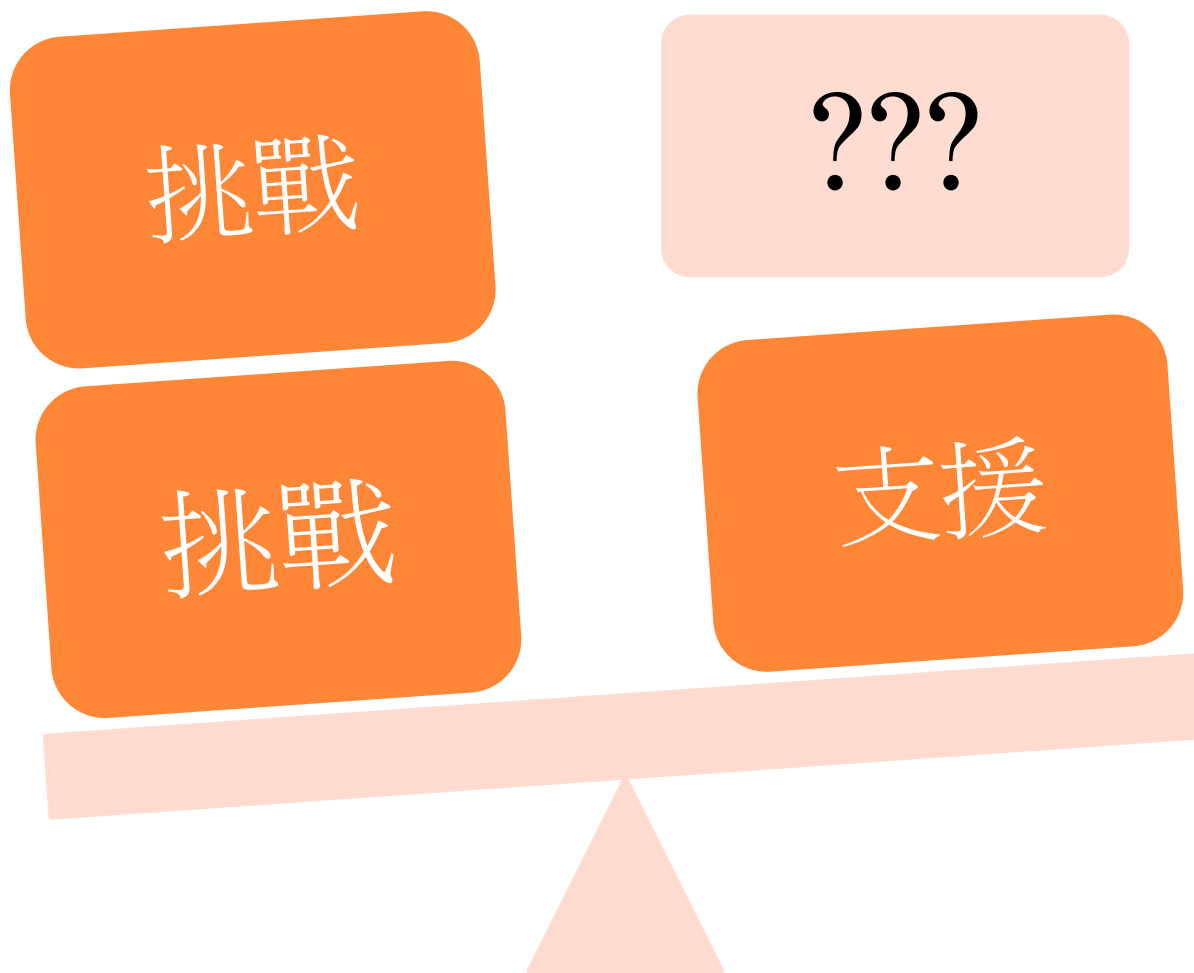


憂慮





# 升中的挑戰...



# 子女的壓力

適應



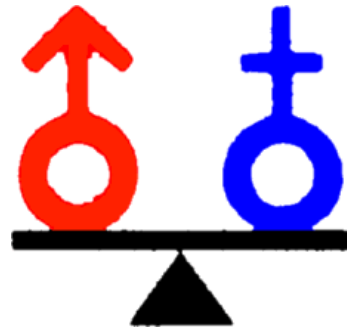
人際關係



讀書模式



身份認同



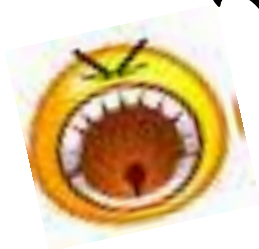
青春期的



環境上

# 子女的情緒……

冷漠



失望



挫敗



焦慮



害怕



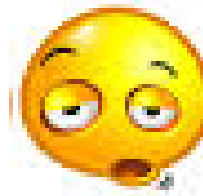
孤單



緊張



期待



疑惑

退縮



# ERIKSON 人生八階

- 1) 信任與懷疑(0-1歲)
- 2) 自主與羞惑(1-3歲)
- 3) 進取與退縮(4-5歲)
- 4) 勤奮與自卑(6-11歲)
- 5) 自我認同與角色混亂(12-20歲)
- 6) 親密與孤獨(21-30歲)
- 7) 創建與停滯(30-60歲)
- 8) 圓滿與失望(60歲以上)




# ✓ 成功

- 獨立、自主
- 接納自己 – 獨特
- 肯定自我的存在價值
- 有信心在同輩中建立友誼
- 有目標、方向
- 有成功感



# \*認同失敗

- 迷惘
  - 無所適從,甚至走入歧
  - 缺乏人生目標
  - 放棄學習,學業→事業無成
  - 負面的自我概念形成
  - 偏差行為出現的可能性亦提高
  - 信念容易動搖
- 



# 成功的條件

好學校 = 成功

???



# 成功的條件



- 青春期的發展
- 社會環境
- 家庭關係
- 朋輩發展



外在因素

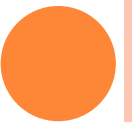


# 家長如何協助子女

挑戰1

➤ 選校方面





有商有量



# 家長與子女（分別）

選校的次序是：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_





家長與子女 作以上選擇的原因是：

(請用1, 2, 3, 4, ……表示你考慮因素的優先次序)

- |    |              |                          |
|----|--------------|--------------------------|
| a. | 地點 / 交通      | <input type="checkbox"/> |
| b. | 學校設施         | <input type="checkbox"/> |
| c. | 子女意願 / 朋友的意願 | <input type="checkbox"/> |
| d. | 校風           | <input type="checkbox"/> |
| e. | 學校成績         | <input type="checkbox"/> |
| f. | 全人發展         | <input type="checkbox"/> |
| g. | 老師意見         | <input type="checkbox"/> |
| h. | 與子女能力的配合     | <input type="checkbox"/> |
| i. | 其他：_____     | <input type="checkbox"/> |



# 家長如何協助子女

挑戰2

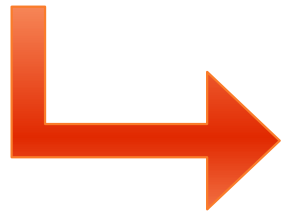
## ➤ 環境與人物





## 環境、形象轉變

➤ 感陌生、缺乏安全感













- ◆ 參與升中適應班
- ◆ 參加課外活動
- ◆ 主動結識志同道合的朋友



# 家長如何協助子女

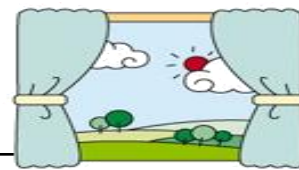
挑戰3

## ➤ 生活節奏





# ◆ 訂立作息時間表



## 時間表



做功課 / 溫習

每日花\_\_\_\_\_小時

興趣發展 (音/體/藝)

每日花\_\_\_\_\_小時

娛樂 / 休閒

(如看電視、打機、上網、玩  
、聊天)

每日花\_\_\_\_\_小時

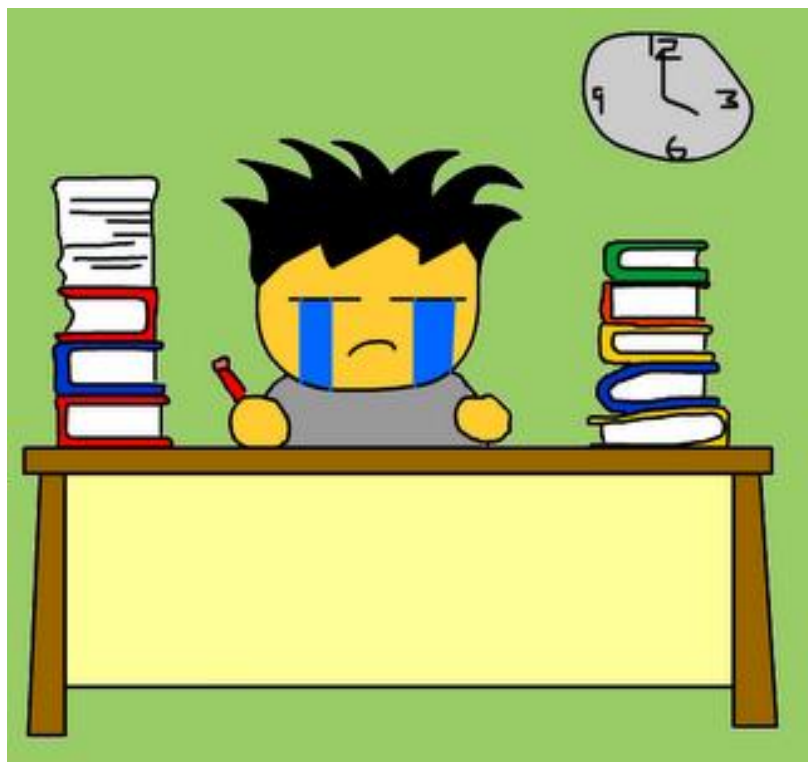
# 家長如何協助子女

挑戰4

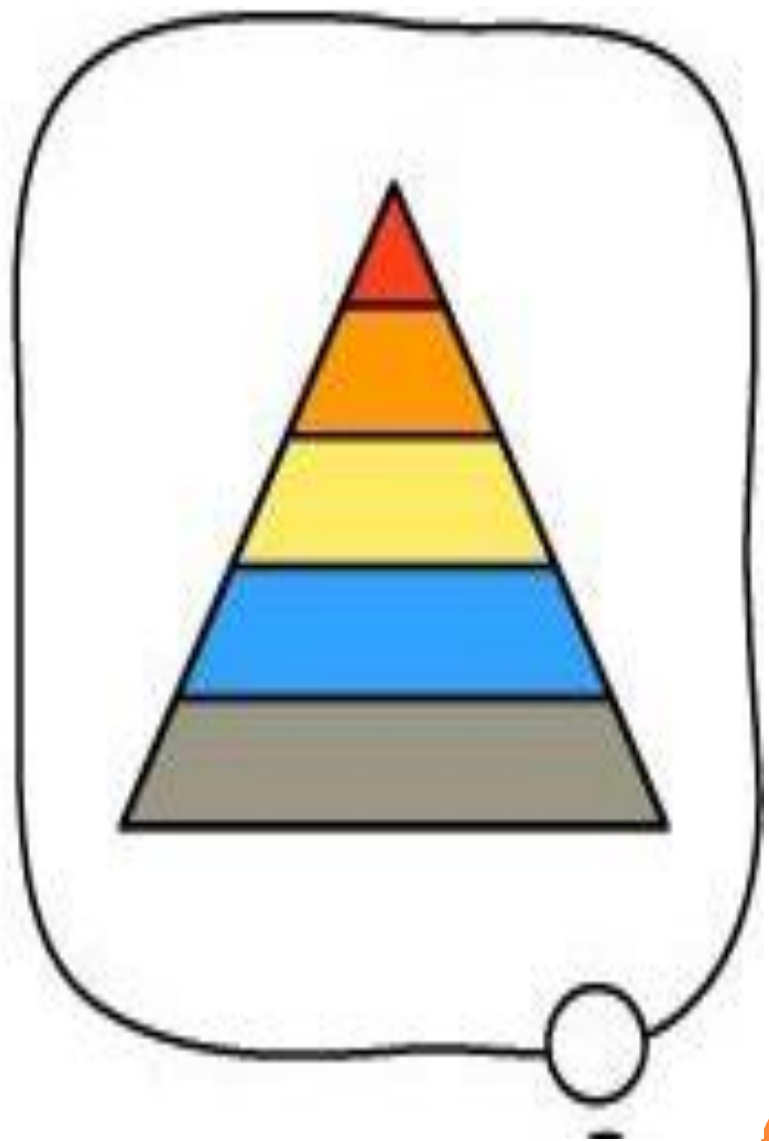
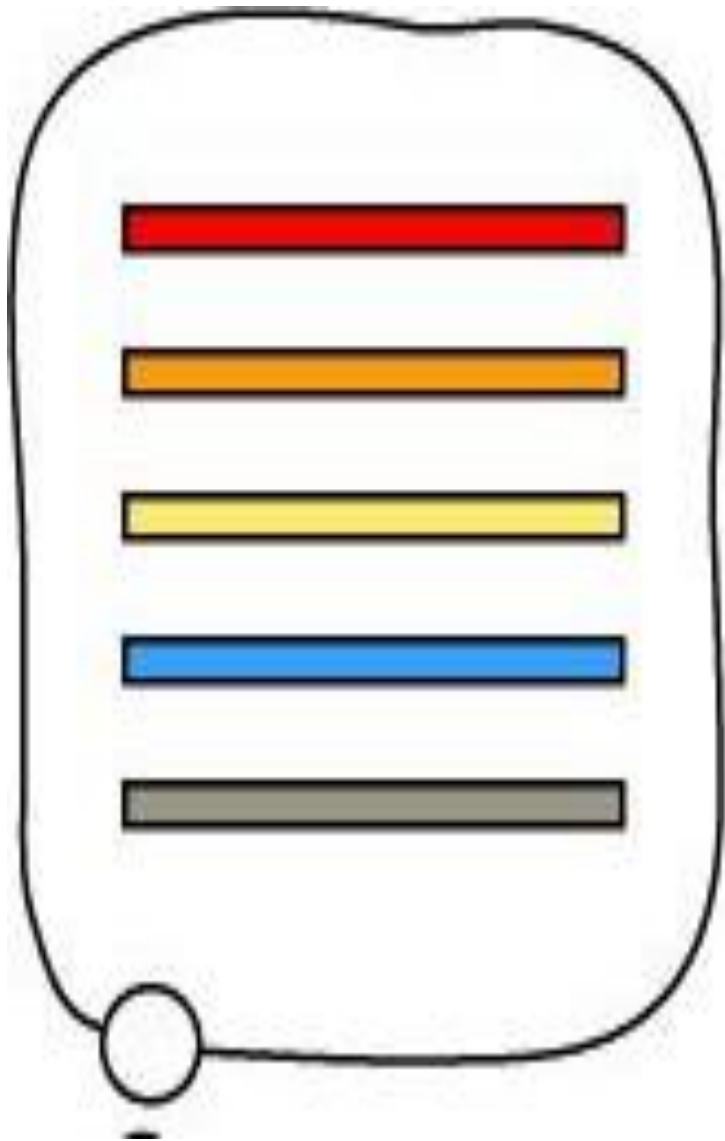
➤ 學習方面



考試愈來愈來難，  
要溫習的課本愈來愈多...











4. Mr. Wong sells flat A at a profit of 25% and flat B at a loss of 14%. It is known that the selling prices of flat A and flat B are \$1500000 and \$3096000 respectively.

(a) Find the total cost price of the two flats.



- ◆ 參加升中功輔班
- ◆ 預先翻看課本內容
- ◆ 尋找同學、老師協助
- ◆ 參考課外書、互聯網資料



# 家長如何協助子女

挑戰5

➤ 社交方面





# 認同

1. 朋友的重要
2. 社交生活 – 電話、whatsapp
3. 協議 → 使用時間、電話功能、





# 家長如何協助子女

## 挑戰6

孩子想獨立、自主，自己返學放學，  
家長十分擔心，你會……



# 協商技巧

- ① 明白彼此**關係不是對立**，  
**一同合作**解決衝突



- ② **設身處地**在對方的立場來思想
- ③ 保持「**有商有量**」的態度



# 家長如何協助子女

挑戰7

## 親子關係



◆設身處地

◆多讚美、分享感受

◆少「火」「頁」→煩

~~囉囉索索~~

家長

# 支援網絡

老師

學校社工



青少年中心

朋友

# 放榜日- 面試準備



- 穿著校服
- 帶備物資  
(升中派位證、成績表(影印)、金錢等)
- 面試內容  
(筆試/面試、不同語言對答)
- 家長陪同
- **心態：誠懇認真、盡力而為**

# 支援網絡

香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society  
Since 1949

Family 家福關懷專線 Careline

2342 3110

聆聽心聲 紓解煩憂 資源介紹

專線服務時間	周一	周二	周三	周四	周五
上午10:00-12:30	✓	✓	✓	✓	
下午02:30-05:00	✓	✓	✓	✓	✓
晚上06:30-08:30	✓		✓		✓

學友社 學生輔導中心

學生專線 2503 3399

服務時間：  
逢星期一、三及五  
晚上七時至九時  
(公眾假期除外)

# 問與答





# 錦囊卡



你不能改變天氣，  
但你能**改變心情**。

你不能次次成功，  
但你能**事事盡心**。

