

佛教善德英文中學

中一家長晚會 2022

香港青少年服務處 學校社工
袁萃汶姑娘



中一同學的適應



中一生常見的挑戰

- 善德同學的心聲：



測驗默書

青春期的變化

課業要求

時間
管理

自我認同

人際
關係

逾6成中學生疫下社交意慾減 憂除罩見人

- 香港路德會社會服務處
- 6月以問卷訪問1,051名中學生
- 58% 社交意慾下降、**怕除口罩見人**
- 48% 變得比疫前更**害怕面對面社交**
- 40% 與人聚會時會有**罪惡感**

7成人認同拍肩擁抱可鼓舞

調查另發現，7成人表示能從拍肩及擁抱等實體接觸獲鼓舞，惟逾半認為不會因失去相關接觸，產生負面感受，反映中學生或把缺乏互動合理化，因而放棄社交需要。



對上一次花時間了解子女面對升中後的
適應情況係幾時？

我比較關心嘅範疇包括啲咩呢？

當時佢有咩回應？

我又點回應呢？

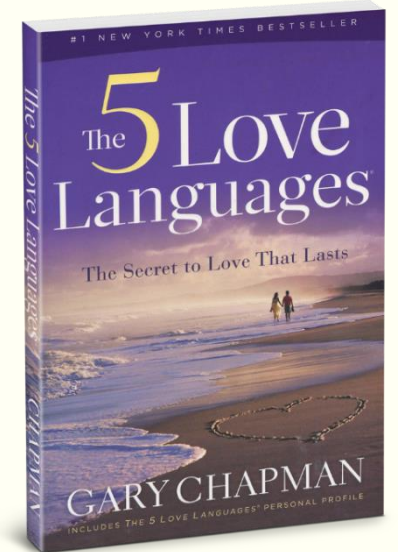




如何好好溝通？學習五種愛的語言

五種愛的語言 (The Five Languages of Love)

- Gary. D. Chapman博士是一位牧師，也是一位婚姻家庭輔導專家，具有多年專業心理諮詢經驗
- 他發現當每個人在表達愛的時候，都可以被歸納在5種「愛的語言」之內
- 博士提倡我們在日常生活中多運用「愛的語言」，學習去愛與被愛
- 除了應用於家庭關係上，也可以應用於朋友、師生及其他人際關係上，幫助我們學習表達愛



愛的語言#1: 身體的接觸 (Physical touch)

- 透過不同的身體接觸，以最**直接**的方式表達關愛
- 例如：輕拍肩膀或是一個擁抱



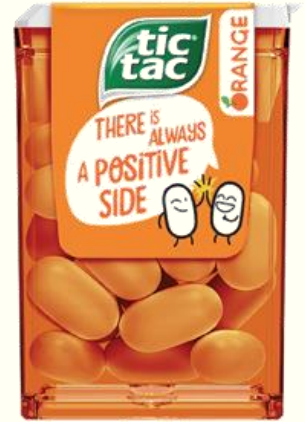
愛的語言#2: 服務的行動 (Acts of service)

- 透過**行動**的方式去表達對別人的愛
- 很多華人家庭中，「愛在心裡口難開」為常見的現象，家人間常以行動表達關心
- 例如：幫忙做家务、在別人忙碌工作時給他一杯熱茶，都是以**具體服務**來表達愛的行動



愛的語言#3: 互相送贈禮物 (Gifts)

- 禮物有具體及象徵的意義
- 重要性不在於其價值
- 而在於送贈者的心意
- 是一個簡單向他人表達愛和心意的行動
- 可以自製心意咭，或送上別人喜歡的東西，具體地表達心意



祝願你：
天天開心。
做最好的自己
Do your best!
加油 加油



愛的語言#4: 肯定的話語 (Words of affirmation)

- 欣賞的話語：對別人做的**好事**或**為你所做的事**，表達欣賞
- 鼓勵的話語：學習**從他人角度**去思考事情，了解**別人需要**，從而給予鼓勵
- 仁慈的話語：學習對他人多表達**關心**及**慰問**
- 謙遜的話語：當你需要別人幫忙時，學習以**謙遜**和**禮貌**的方式表達



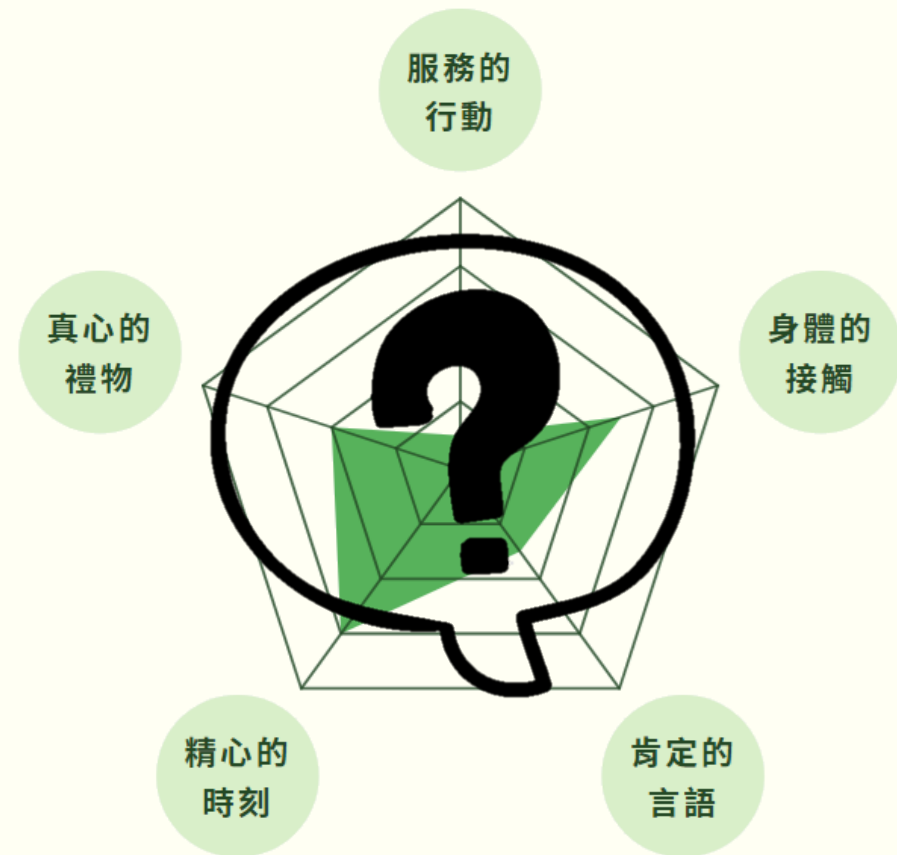
愛的語言#5: 有質素的時刻 (Quality time)

- 全神貫注：把專注力放在對方身上（例如：你不會一邊工作，一邊與他人聊天）
- 同在一起：面對面一起做大家感興趣的事
- 有質素的對話：在你說話的同時，也用心聆聽他人的話（例如：你可以了解他人的感覺、保持眼神的接觸，以及多留意對方的肢體語言）
- 表達自己：表達自己的想法、感受及經驗，讓別人有途徑更深入去認識自己；學習用「我」字來表達自己（例如：「我」今天很開心，因為.....）

- 我喜歡和所愛的人在一起
- 當我和人聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近
- 與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛
- 我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴



你的愛之語全分析



總結

- 面對升中的轉變，孩子容易會有不安、焦慮等負面情緒
- 在正向心理學的理念中，「愛」是最強大的正面情緒，有助我們消除負面情緒所帶來的影響
- 了解自己與孩子偏好的「語言」，有效率地向孩子、家人表達愛，是能夠安定青少年情緒的重要因素之一





謝謝

參考資料

- [社工恐「社交退縮」 或致隱蔽危機 逾6成中學生疫下社交意慾減 憂除罩見人 - 晴報 - 港聞 - 要聞 - D220829 \(ulifestyle.com.hk\)](#)
- Chapman, G. D. (2010). *The five love languages*. Walker Large Print.
- [愛之語：五種愛情的語言 | Superquiz](#)