



預備踏上高中路

如何和子女一起做足心理準備

教育心理學家

廖坤怡姑娘

學童不快樂選科困惑中三生最愁

▲ 上一則

▼ 下一則

T-

T+



學童不快樂選科困惑中三生最愁

本港學生不快樂！一項調查發現，十五至十八歲群組的

受訪學的班級近百分之十分

中三會面對甚麼問題？

研究中心估計中二學生回到選科困惑，加上感受到中學又憑試來臨，壓力突然驟升，但政府在生命教育的課題反而遞減，令學生無從紓壓，抗逆力不足。

我的瀏覽記錄

▶ 清除記錄

珠海學院民意及民調研究中心今年三至五月期間，進行「2018/19學年香港學童快樂指數」調查，以問卷訪問二千二百九十三名小學生及二千五百二十六名中學生，另有一



東網



中三會面對的壓力

► 1. 選科壓力

2022年文憑試考生適用

聯招院校入學計分方法

學友社學生輔導中心整理

(資料由院校提供)

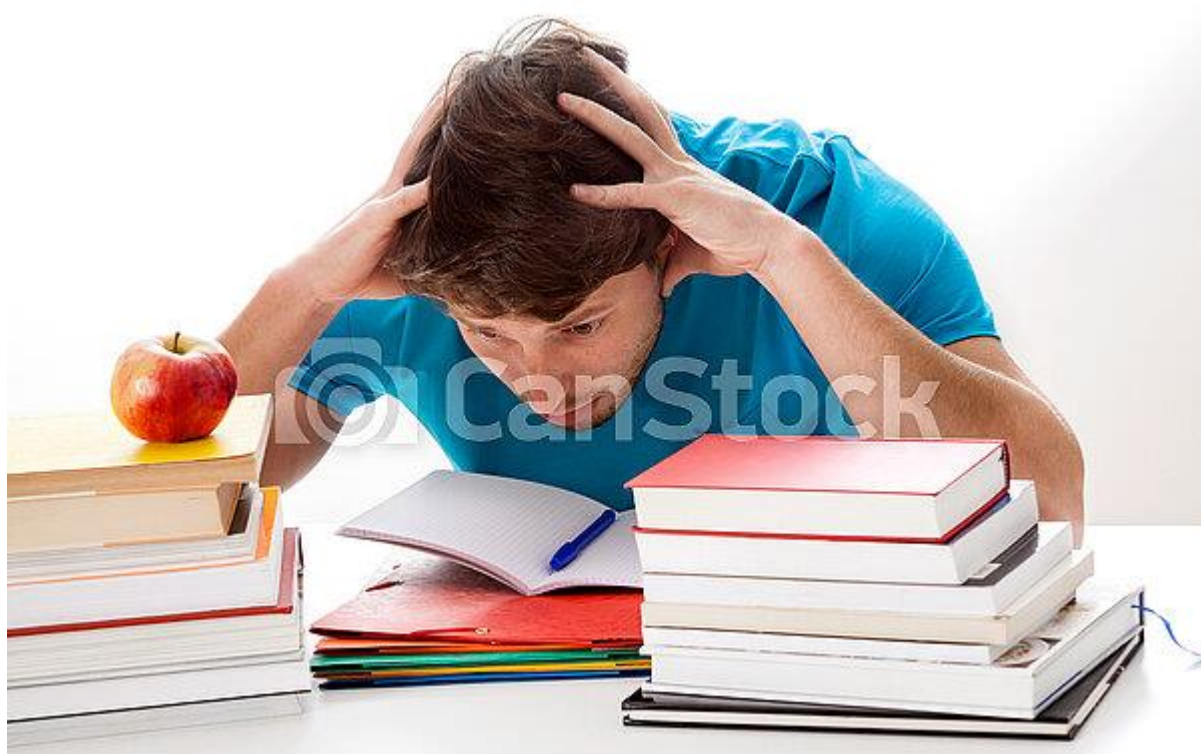
各院校均有一套入學成績計算機制，部分學院或課程對核心科目及選修科目的計算方法和比重略有不同，各院校最新的入學計分機制，請留意院校公布。

院校	文憑試 成績等級	核心科目及甲類選修科目							乙類應用學習科目		丙類其他語言科目				
		1	2	3	4	5	5*	5**	優異 I / II	達標	E	D	C	B	A
香港大學	入學 分數換算	1	2	3	4	5.5	7	8.5	--	--	1	2.5	4	5.5	7
香港中文大學		1	2	3	4	5.5	7	8.5	部分課程予以 指定科目額外加分	--	1	2	3	4	5
香港科技大學		1	2	3	4	5.5	7	8.5	--	--	1	2.5	4	5.5	7
香港理工大學		1	2	3	4	5.5	7	8.5	優異 II = 4 優異 / 優異 I = 3 只適用於部分課程指定科目	--	1	2	3	4	5
香港浸會大學		1	2	3	4	5	6	7	優異 II = 4 優異 I = 3 只適用於部分課程	--	3	4	5	6	7
香港城市大學		1	2	3	4	5	6	7	優異 II = 4 優異 I = 3 只適用於部分課程指定科目	--	1	2	3	4	5
嶺南大學		1	2	3	4	5	6	7	部分課程予以指定科目額外加分	--	1	2	3	4	5
香港教育大學		1	2	3	4	5	6	7	優異 II = 4 優異 / 優異 I = 3	--	3	4	5	6	7
香港都會大學		1	2	3	4	5	6	7	優異 II = 4 優異 I = 3 只適用於部分課程	2 只適用於 部分課程	2	3	4	5	6
香港伍倫貢學院		1	2	3	4	5	6	7	優異 II = 4 優異 I = 3	2	1	2	3	4	5
香港樹仁大學		1	2	3	4	5	6	7	優異 II = 4 優異 I = 3	--	不考慮				
香港高等教育 科技學院 (THEI 高科技院)		1	2	3	4	5	6	7	優異 II = 4 優異 / 優異 I = 3	2	2	2	3	3	3
明愛專上學院		1	2	3	4	5	6	7	按個別課程而定	不考慮					
珠海學院		1	2	3	4	5	6	7	優異 II = 4 優異 / 優異 I = 3	2	1	2	3	4	5
香港恒生大學 東華學院		1	2	3	4	5	6	7	不考慮 只適用於部分課程	不考慮					

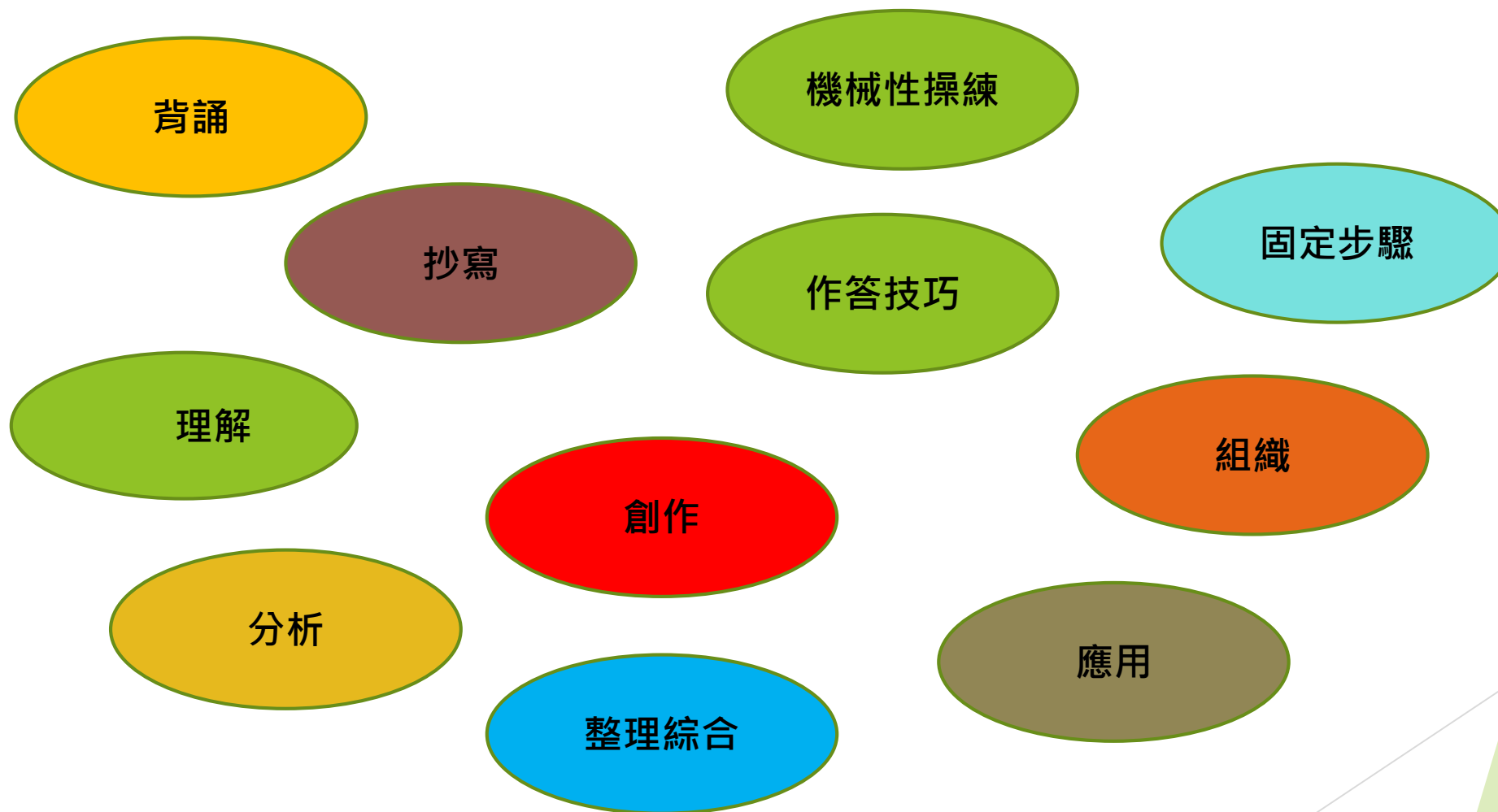
圖片來源：源學友社出路指南2022

中三會面對的壓力

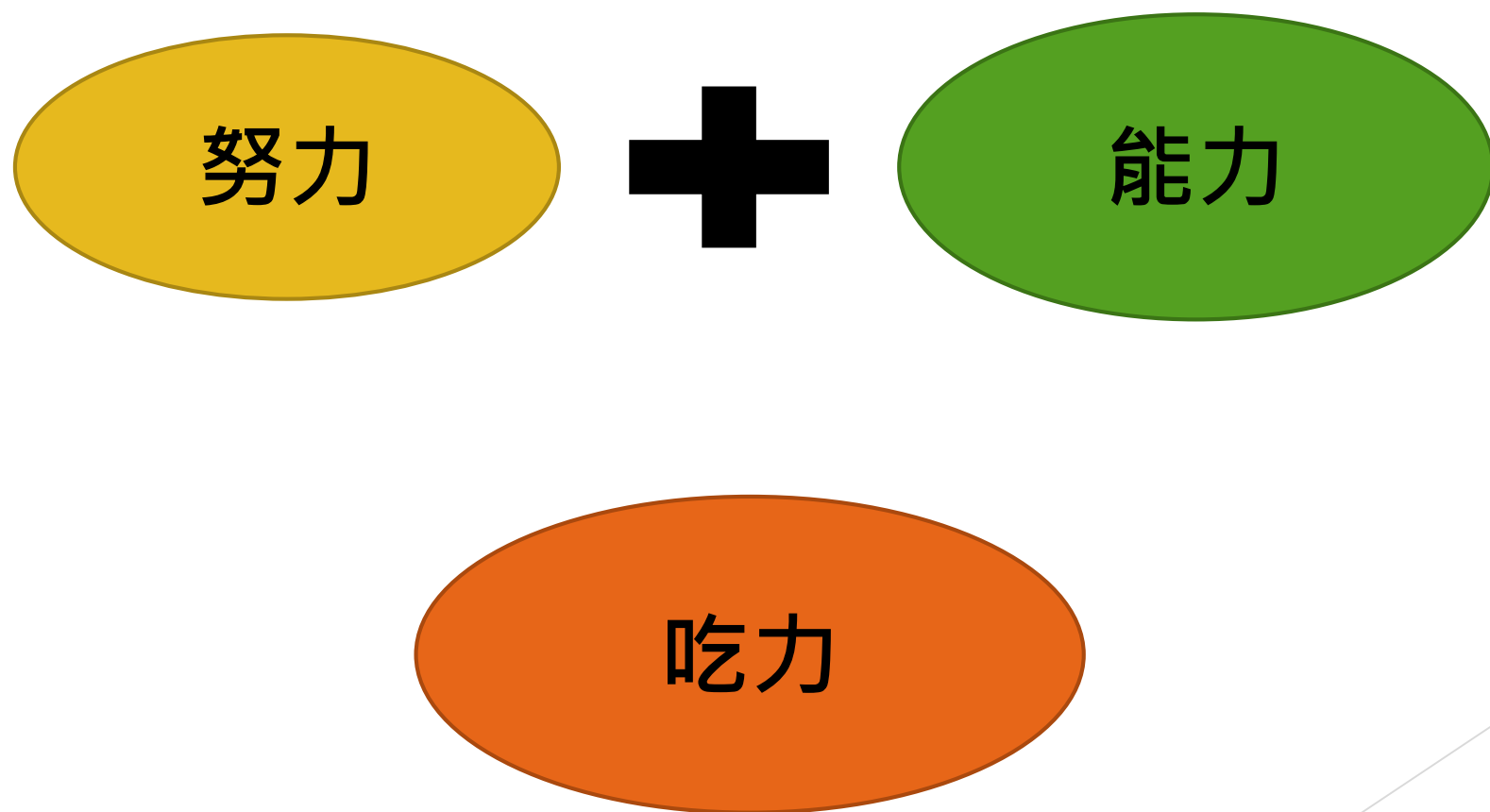
▶ 2. 忽然多了很多科目



2. 學習模式的改變



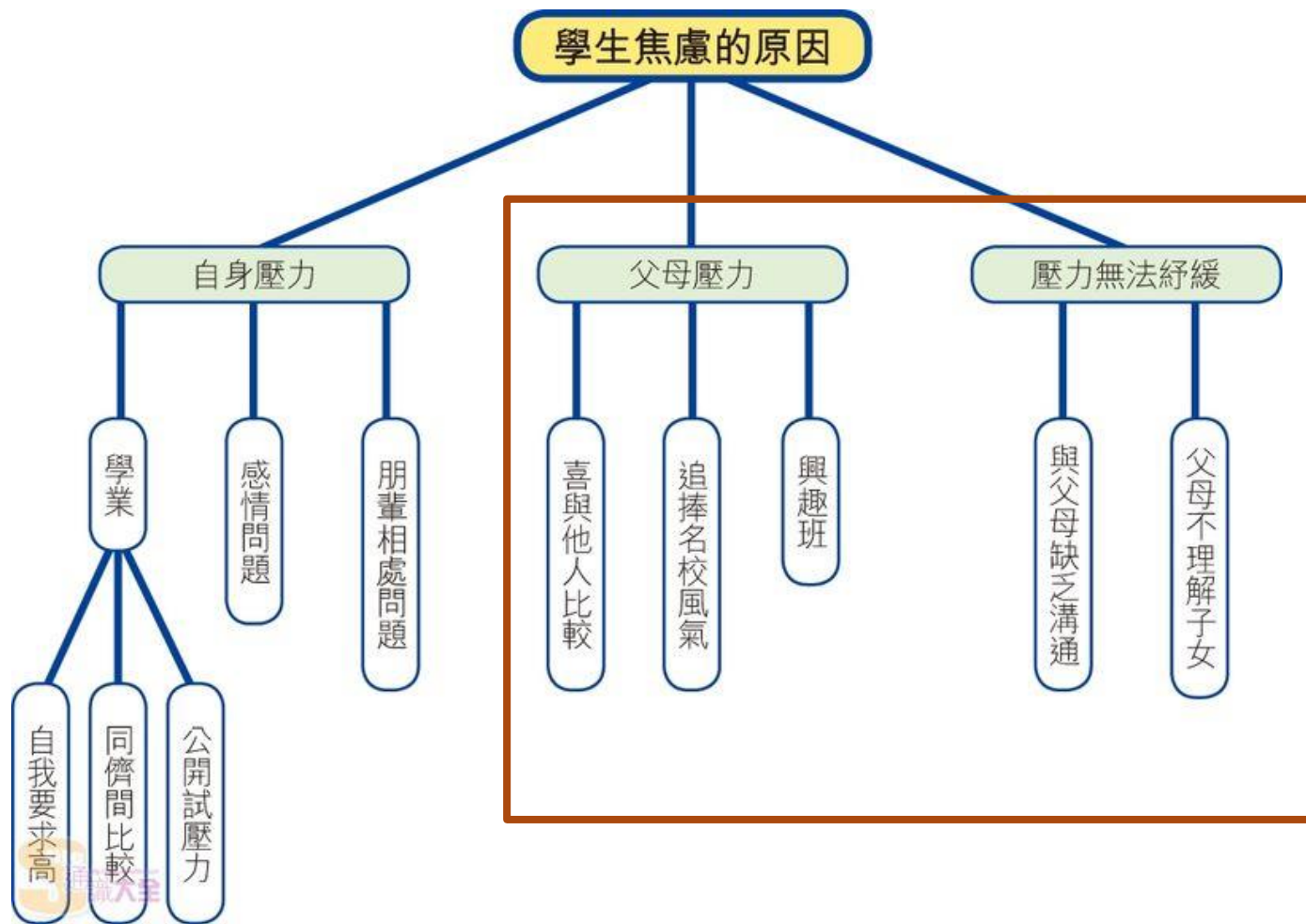
2. 學習模式改變



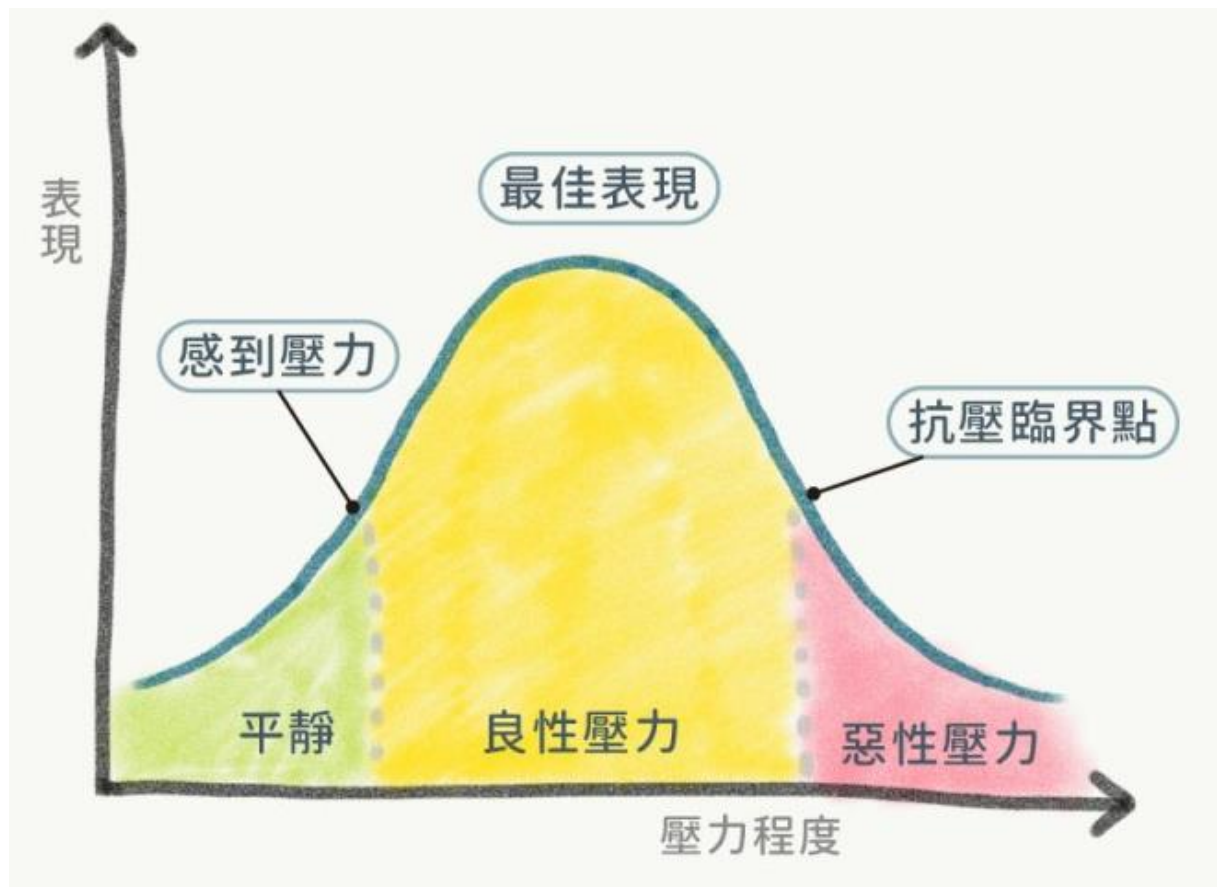
3. 朋輩問題

- ▶ 社交：更在意同儕的評價、異性相處等等
- ▶ 身邊同學忽然認真
- ▶ 很在意同學的成績及表現，經常與他們作比較

父母的期望



壓力與表現



圖片來源：

<https://www.ihealth.com.tw/article/%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%88%87%E7%96%BE%E7%97%85/>

心理困擾測試

- ▶ <https://www.shallwetalk.hk/zh/mental-health-information/psychological-distress-test/>

凱斯勒心理困擾量表 (K10)

#精神健康問題 #情緒困擾 #凱斯勒心理困擾量表 #篩查測試



壓力警號



- ▶ 經常感到**緊張及難以放鬆**，甚至發覺有頭痛、頭暈、肌肉酸痛、腸胃不適、心跳加快等症狀，也可能抵抗力下降，容易染上傷風感冒
- ▶ **情緒的改變**，例如情緒難以自控、易發脾氣、心情低落和對嗜好失去興趣
- ▶ **失眠或渴睡**
- ▶ **專注力下降**、善忘、失去動力、容易感到疲倦及力不從心
- ▶ 感到無助或絕望、凡事向壞處想、自信心下降、「神經過敏」或過份憂慮
- ▶ 工作表現退步，不願做功課及溫習、經常不想上學、心不在焉、效率降低和犯錯次數增加

參考資料:

<https://upload.breakthrough.org.hk/pages/manageemotion>

<https://mindpro.hk/%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%AE%A1%E7%90%86/>

青少年常見的情緒及精神健康問題

抑鬱症

焦慮症

思覺失調

情緒症的自我測試

認識各種情緒病 及早尋求專業診治



經常焦慮症
Generalized Anxiety
Disorder (GAD)



驚恐症
Panic Disorder



社交焦慮症
Social Anxiety
Disorder (SAD)



強迫症
Obsessive Compulsive
Disorder (OCD)



創傷後情緒病
Post-traumatic Stress
Disorder (PTSD)



抑鬱症
Depression



鬱躁症
Bipolar Spectrum
Disorder



間歇暴怒症
Intermittent Explosive
Disorder (IED)



進食失調症
Eating Disorders

圖片來源：

<https://virtusmedical.com/9-types-of-mood-disorders>

抒緩子女壓力

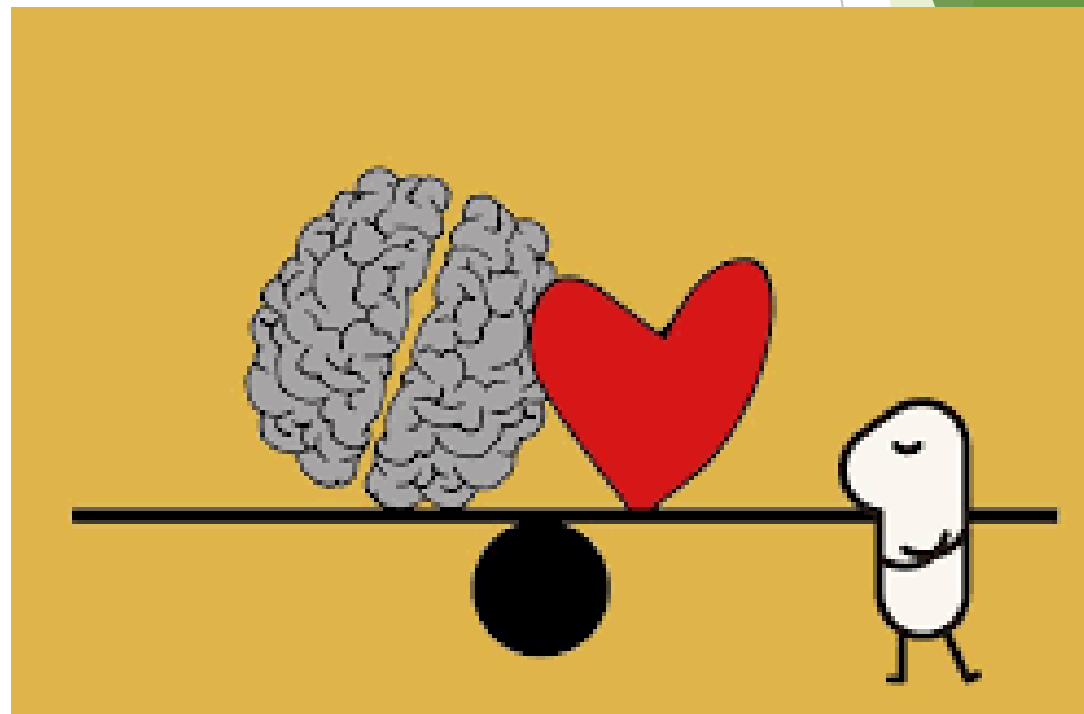
- ▶ 1. 多聆聽
- ▶ 2. 多鼓勵及支持
- ▶ 3. 活動
- ▶ 4. 多溝通及交流以提升抗逆力



多聆聽

► 問題：

- 我應如何聆聽才算是
不加批判的聆聽?



聆聽的技巧(1) - 聆聽細節

- ▶ 第一步：先了解動機
- ▶ 第二步：回應孩子的動機，先不加批評或猜測（例：噢，你說你想到朋友家中過一晚夜。）
- ▶ 第三步：鼓勵孩子講出動機背後的具體細節，家長專注聆聽
- ▶ 第四步：反映一下你聽到的

例：兒子忽然想轉科

- ▶ 兒子：我想過了，之前我一直想讀理科，現在我不讀了，我決定去讀歷史！
- ▶ 母親：有甚麼忽然讓你改變想法？

(了解動機)

- ▶ 兒子：hmm....我發現我最近對歷史興趣大增，而且我覺得很易高分！
- ▶ 母親：你喜歡歷史哪些課題呢？
- ▶ **(有時孩子不能解釋得太清楚，可詢問更多細節)**
- ▶ 兒子：我喜歡二戰，平時也很留意這類的紀錄片。我覺得如果選了歷史科，我有信心我的DSE 成績會很好呢！
- ▶ 母親：聽得出你很興趣，且對這科好像很有把握，更很緊張自己的成績，

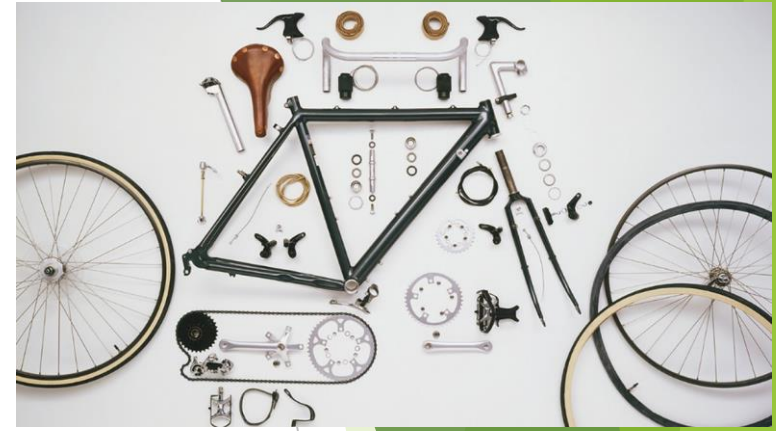
(詢問細節忌窮追猛打，同時也不忘記反映情緒 / 讚賞)

- ▶ 兒子：是啊！
- ▶ 母親：若你再想到甚麼，之後也可告訴我，我們還有很多時間仔細想想選科的問題。我們或許之後可以一起商量一下哪些科目最適合你。

(留有餘地，為之後的更多溝通而鋪路，靜待之後更好的機會再仔細了解)

拆解

- ▶ 先聆聽和掌握子女的**動機和心思**
- ▶ 詢問細節切忌心急，通常問**2-3次**便適可宜止。
- ▶ 有時孩子不想說太多，未必完全因為不想與家長溝通。有時他們都不知自己在想甚麼，又或者不太懂表達太複雜的想法。
- ▶ 給予子女**多點空間**去解決問題，不需先急著提供解決方案。



同理心回應

- ▶ 同理心 - 回應對方的遭遇和感受，子女會感到父母聽了並且接納他的感受，更要緊是明白他說話的內容。

明白內容 ≠ 認同內容

接納感受 ≠ 認同行為

同理心回應

- ▶ 為了更掌握同理心的技巧，可以參考一道公式：
 - ▶ 你覺得**對方的感受**，因為**對方的遭遇**

練習一下：同理心的回應

▶ 1. 下列那一個是同理心的回應？

女兒明天將要參加游泳比賽，她說：“我游得越來越慢，明天一定出醜人前啊……”

▶ 同理心的反應是：

- () 做人應該向前看！別終日唉聲歎氣！只要有信心便成功。
- () 你應該找出自己游得慢的原因，加以改善。
- () 你只要盡力就可以了，何必介意人家眼光？
- () 你沒有太大信心，擔心明日表現失準。

練習一下：同理心的回應

▶ 1. 下列那一個是同理心的回應?

女兒明天將要參加游泳比賽，她說：“我游得越來越慢，明天一定出醜人前啊……”

▶ 同理心的反應是：

- () 做人應該向前看！別終日唉聲歎氣！只要有信心便成功。
- () 你應該找出自己游得慢的原因，加以改善。
- () 你只要盡力就可以了，何必介意人家眼光？
- () 你沒有太大信心，擔心明日表現失準。

練習一下：同理心的回應

▶ 1. 下列那一個是同理心的回應?

女兒明天將要參加游泳比賽，她說：“我游得越來越慢，明天一定出醜人前啊……”

▶ 同理心的反應是：

- () 做人應該向前看！別終日唉聲歎氣！只要有信心便成功。
- () 你應該找出自己游得慢的原因，加以改善。
- () 你只要盡力就可以了，何必介意人家眼光？
- () 你沒有太大信心，擔心明日表現失準。

練習一下：同理心的回應

- ▶ 2. 兒子向你訴苦：“小強明明說好與我一起去報商科。我聽佢講填商科，交晒選科表，他才說忘記告訴我他改變主意！豈有此理！我一個人孤零零入讀商科班，日子怎過？我以後都不想再和他說話了！”

- ▶ 同理心的反應是：
 - () 做人應該寬宏大量，可能佢都有難言之隱，不要那麼小氣吧，否則誰願與你做朋友！
 - () 經一事，長一智，與其怪責小明，不如想想如何自己應付商科，畢竟讀書都是要靠自己。
 - () 小明改變主意又沒有告訴你，使你好狼狽，現在不知怎算好。你一定很嬲他，也感到很失望。
 - () 你報商科，是為了自己，而不是為了有朋友陪伴吧？不要因為朋友而亂選科！

練習一下：同理心的回應

- ▶ 2. 兒子向你訴苦：“小強明明說好與我一起去報商科。我聽佢講填商科，交晒選科表，他才說忘記告訴我他改變主意！豈有此理！我一個人孤零零入讀商科班，日子怎過？我以後都不想再和他說話了！”

- ▶ 同理心的反應是：
 - () 做人應該寬宏大量，可能佢都有難言之隱，不要那麼小氣吧，否則誰願與你做朋友！
 - () 經一事，長一智，與其怪責小明，不如想想如何自己應付商科，畢竟讀書都是要靠自己。
 - (✓) 小明改變主意又沒有告訴你，使你好狼狽，現在不知怎算好。你一定很嬾他，也感到很失望。
 - () 你報商科，是為了自己，而不是為了有朋友陪伴吧？不要因為朋友而亂選科！

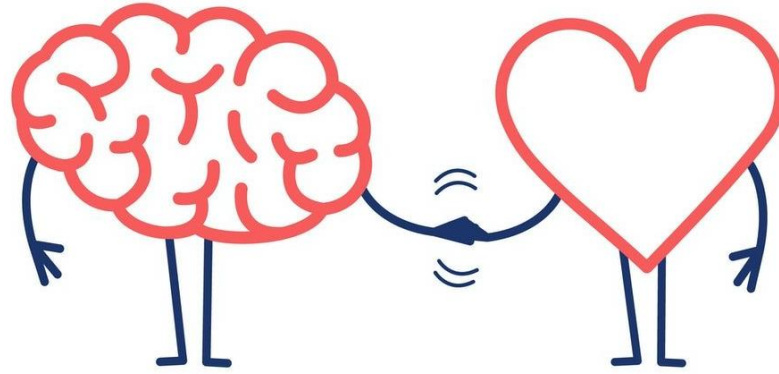
使用同理心回應 - 應用

- ▶ 例：阿仔說：“我溫左好耐，好艱難先攞到**80分**！點知考完嗰陣老師話唔計分囉！唉！我仲諗住呢科考好啲，中四揀佢做選修科架!!! ”
- ▶ 同理心的回應是？
- ▶ [提示：你覺得 (情緒), 因為 (事件)]

使用同理心回應 - 應用

- ▶ 例：阿仔說：“我溫左好耐，好艱難先攞到80分！點知考完嗰陣老師話唔計分囉！唉！我仲諗住呢科考好啲，中四揀佢做選修科架!!! ”
- ▶ 建議回應：
- ▶ 你覺得好唔憤氣 / 好激氣，因為你溫得好咁辛苦，終於高分，點知老師臨時先話唔計分! (Optional：你仲有啲擔心會影響你揀科呢，因為咁努力溫書難得攞到高分，點知又唔計，可能幫你拉唔到分!)

同理心的作用



- ▶ 表達你明白對方的遭遇，甚至身同感受。
- ▶ 疏導子女的情緒。
- ▶ 讓子女感到父母明白他，可以信任。
- ▶ 給子女冷靜下來，親子間可以進行理性思考，解決問題。

引導

- ▶ 父母以同理心聆聽子女的心聲，待子女情緒得到抒發後，便可**引導**子女思考解決方法。

協助子女抒緩壓力Dos and Don't's

Do's	Don't's
向子女表達接納他的擔心和憂愁，讓子女感到你是同行者，例如「我聽到你感到這些科目很難，好擔心，唔知點算！我有甚麼可幫你呢？」	阻止子女表達負面情緒，例如「不應抱怨」、「擔心是無用的」、「做人要向前看」等
接納他的狀態和表現下降，陪伴子女做一些他喜歡的活動	當子女表現沒精打采和退縮時，標籤為懶惰和無用，或要求他達到一些表現
尊重他的空間，但若他需要傾訴，你願意聆聽	不斷追問子女
積極聆聽，讓子女多講自己的看法	急於給予意見和教導
以身作則，冷靜從容，子女也會因而鎮定下來	方寸大亂，情緒失控，讓子女擔心你處理不了
多發掘和肯定子女的長處，讓他覺得自己有價值	太過專注於處理子女的行為問題

留意：

▶ 調較培育子女的觀念：

- ▶ 尊重子女的**獨特性**，理解他們的強弱項，讓他們感受到父母對他們的理解、尊重及支持，

▶ 察覺自身情緒：

- ▶ 與子女溝通的互動會直接影響父母情緒。
- ▶ 若父母感到自己情緒即將爆發，應先照顧自己的情緒。

▶ 尋找專業協助：

- ▶ 若感到子女的情緒問題日趨嚴重，家長應及早尋求專業人士的意見及協助。

父母的反思

- ▶ 留意平時與子女的溝通話題
(圍繞學業? 朋友? 喜好? 家庭? 無所不談?)
- ▶ 平時溝通的氣氛
(正面/負面? 開心/煩惱? 開放/嚴肅?)
- ▶ 溝通的方式
(命令? 批評? 嘮叨? 苦求? 提醒? 鼓勵? 朋友般傾計?)
- ▶ 與子女互動的模式 - 單向 / 雙向
(你了解孩子，但孩子了解你嗎?)

試改改以下回應 (一)



▶ 家長：溫極都唔識，睇下而家唔合格啦！



▶ 我見到你有努力。

試改改以下回應 (二)



▶ 家長：平時唔溫書，而家先嚟溫？



- ▶ 我知你想自己做，但如果有需要，我哋可以一齊諗下點做。

試改改以下回應 (三)



▶ 睇死你都唔得啦！



- ▶ 睇黎你覺得好難嗶，你試下自己再做下先。你有咩需要可以隨時話我知，我會幫你。

試改改以下回應 (四)



▶ 你計數咁渣，做乜仲揀理科？



▶ 我見到你地理較好，會考慮中四繼續揀這科嗎？



THANK
YOU