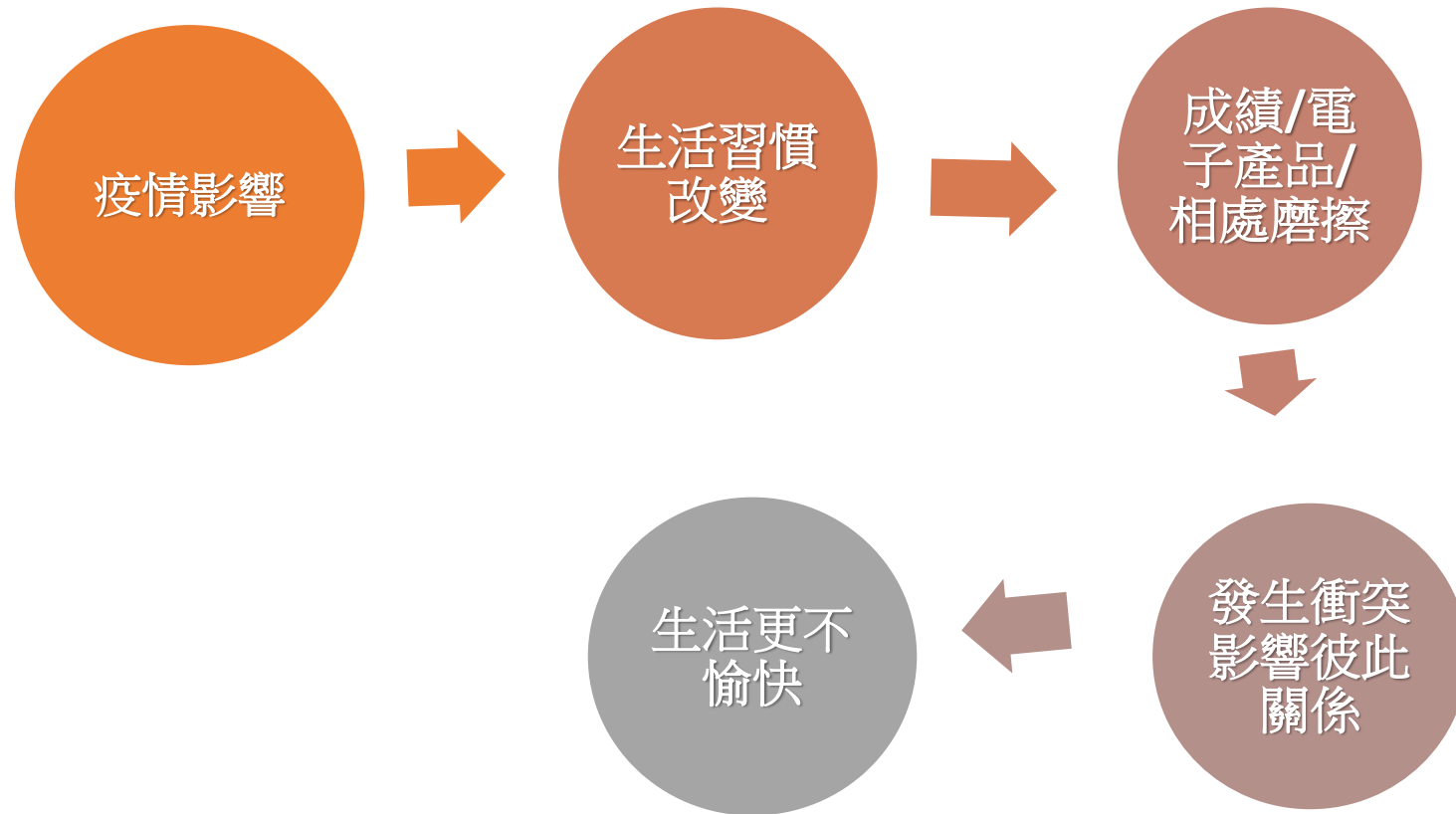




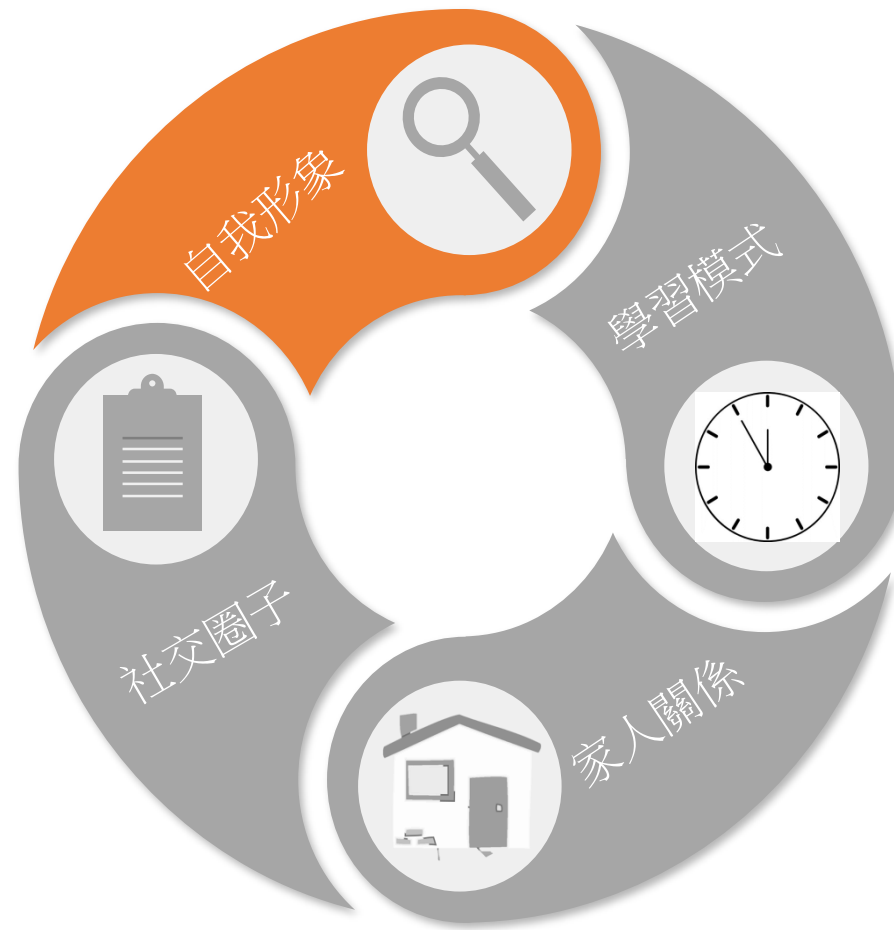
升中適應家長講座 創知中學

方嘉婷姑娘 | 黃嘉如姑娘

青少年面對狀況



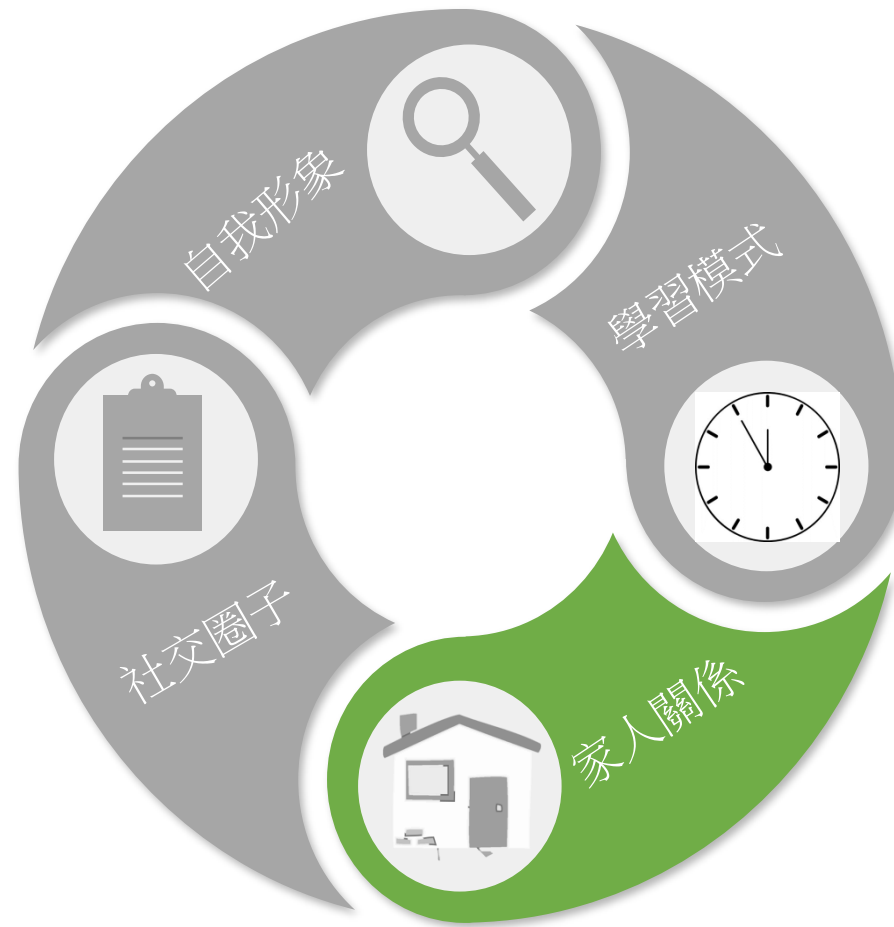
學生升中面對轉變



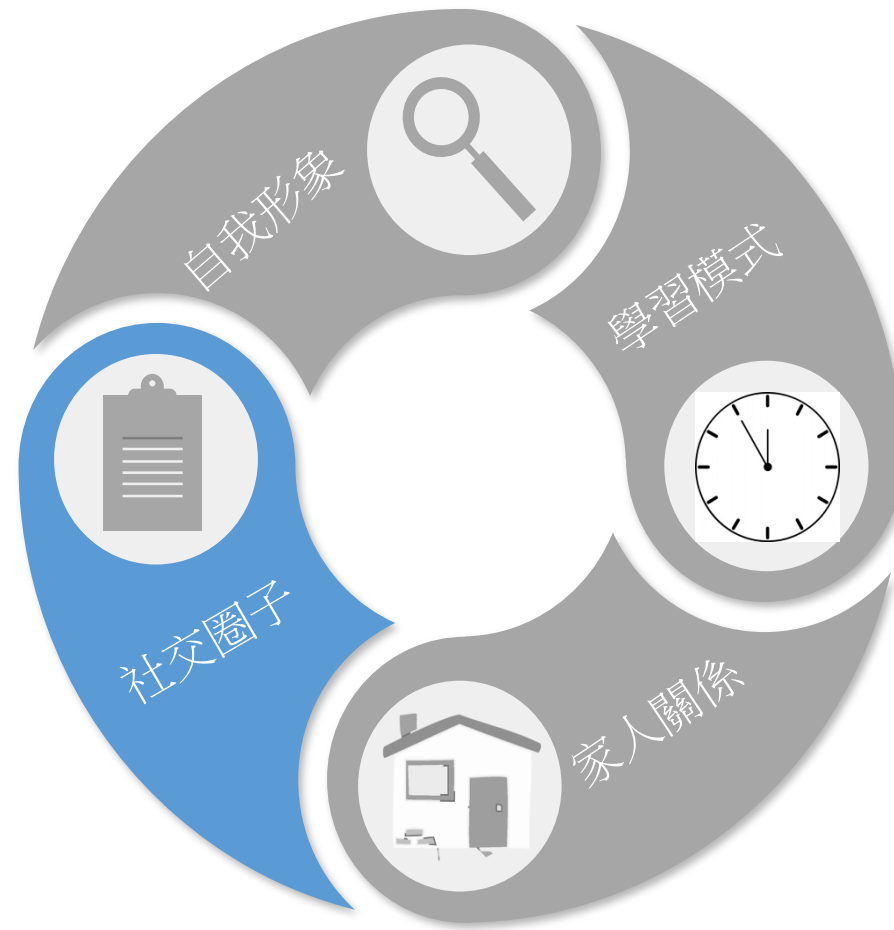
學生升中面對轉變



學生升中面對轉變



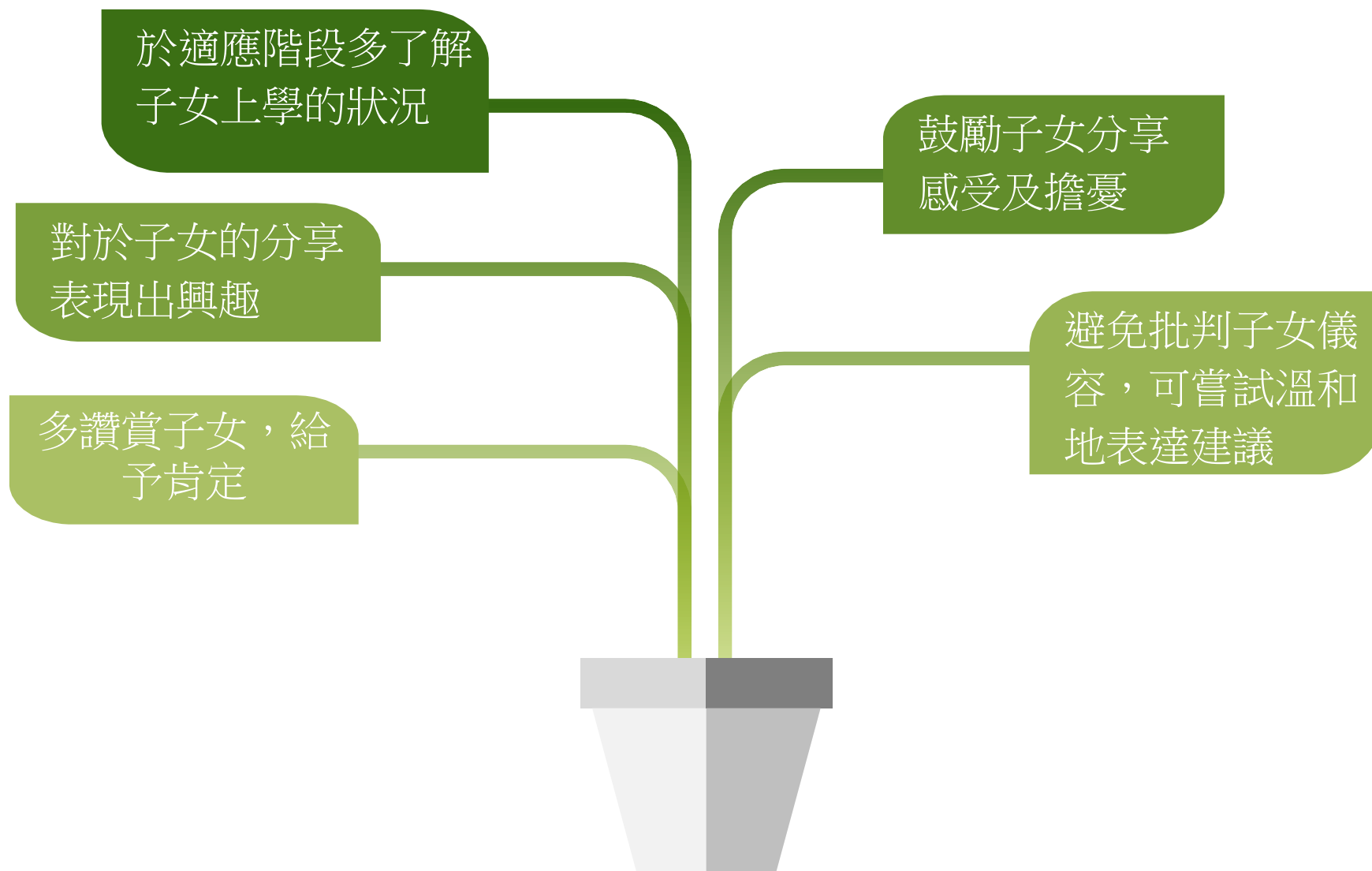
學生升中面對轉變



應如何協助子女適應初中生活？



支援子女適應轉變



宜 ✓

如何幫助子女學習?

忌 ✗



適當的期望



高質素的
相處時間



過份保護

與別人比較

你真係無用啦!
讀書唔成!
表哥就叻啦!
年年考第一!



個個都得，
點解你唔得?

嚴苛責備



相關連結：

[如何幫助子女學習](#)

[子女自尊自信·父母齊心創造](#)

[爸媽和我一起面對挑戰](#)

[情緒健康小錦囊](#)



處理親子衝突

聆聽子女需要，於適當範圍讓子女作決定； 培養獨立思考及自決能力。於發生衝突時：

1 待雙方冷靜再對話

2 了解對方行為背後感受

3 尋求共識/
第三者介入



教授子女正確社交技巧

主動破冰



當你覺得難以融入其他人的圈子時，可嘗試主動打開話題，加深彼此了解

人際網絡



你可以嘗試從日常的接觸，慢慢建立人際網絡

打破隔膜①



要打破彼此的隔膜，平日可以嘗試主動表示友好，例如：向人打招呼、保持微笑

打破隔膜②



主動與同學交流，與人分享一下自己的興趣

友善的同學



你可以選擇一些較友善的同學開始交往

結交好朋友



如果你能在學校結交好朋友，即使遇到困難時，也可以得到支持和關懷

秘 溝通技巧



只要對人友善，留意自己說話的語氣和用詞，改善人際溝通技巧，便容易拉近彼此的距離

社交圈子

鼓勵子女結交朋友，
分享過往交友經驗以
及如何分辨益/損友

避免隨意批評子女朋
友，可持開放態度認
識他的朋友

及早與子女商討外出
及用電話的時間，以
免他過於沉迷玩樂，
日後出現爭執



子女可能對結交異性
朋友感到興趣，家長
可表示關注，但避免
過份緊張

家長亦可陪同子女一同
選擇合適課外活動，讓
他們能從健康途徑培養
興趣及擴闊社交圈子

溝通- 聆聽與理解

1 耐心聆聽

讓子女感覺你願意
走進他的世界

2 建立溝通習慣

3 避免以情 緒對話



4 角色隨子女成 長階段轉變

5 與他人傾訴

6 照顧自己

溝通- 聆聽與理解



溝通- 聆聽與理解



溝通- 聆聽與理解



溝通- 聆聽與理解



溝通- 聆聽與理解



學校社工介紹

機

構：



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

學校社工：方嘉婷姑娘

駐校日期：逢星期一、二、三及五

學校社工：黃嘉如姑娘

駐校日期：逢星期一、二、四及五

提供服務：

- ▶ 個案輔導
- ▶ 小組及群體活動
- ▶ 諮詢服務
- ▶ 協調及組織校外社區資源

The End