



假使結果 不像你預期...



編者的話

這兩年，中學生經歷過停課復課，漸漸適應新一年的學校生活。學習生活總離不開考試、測驗，你有碰過子女學業成績不似預期的時候嗎？結果是令你「失望」的，還令你「驚喜」的呢？

我們發覺生活中往往有不似預期的事情上演，「失望」好像總比「喜悅」來得頻繁。有時候，家長會為自己常常指責子女而內疚，但其實「指責」的背後反映著的就是一種「失望」。指責者有難以言喻的擔憂和失望，往往以批評、指責表現出來；而當聆聽者感到被無理指責時，內心又會抗拒，產生許多負面情緒，影響到學習和工作表現。

那麼，家長和子女該如何處理「失望」的感受呢？

其實，真誠而具建設性的溝通有助家長和學生面對自身的失望並合力化解危機，迎向挑戰。我誠邀你耐心閱讀本期期刊的內容，今期我們旨在幫助家長和子女學習了解並明白彼此的關注和難處，運用「建設性的溝通方法」來面對學業和「機不離手」的問題。作為子女的「最強後盾」，我們亦希望幫助家長學習觀察子女的狀況，及早辨識他們的情緒困擾，並如何在有需要時鼓勵和陪伴孩子求助。

明愛學校社會工作服務的社工致力與家長及老師探討學生的需要，歡迎你到「家長教育頻道」獲得管教知識和資訊。我們亦會透過本期文章介紹品格優勢教育的好處。最後，請別錯過期刊的最後部份，那部分刊登了各學校的活動花絮。

溝通前準備



情緒溫度計：學習辨識孩子的情緒

情緒困擾不像傷風感冒有明顯徵狀，飽受壓力的人仍可笑面迎人，把自己悲傷的一面藏起來。把問題說出來會被重視嗎？有情緒困擾是因為我不夠努力嗎？把軟弱的一面展露出來會被看不起嗎？這些都是讓有情緒困擾的同學寧願獨自扛起所有，也不想尋求協助的原因，不少向我們求助的學生都是幾經掙扎才踏出第一步的。這些根深蒂固的擔憂不能輕易被剔除，而在大家都對情緒困擾有更開放的態度之前，及早察覺問題、辨識情緒和主動了解孩子的需要則是我們可以做的。



心理影響生理：與情緒有關的身體症狀

都叫住你
早啣啱啦！

食得個少少
你想有精神都難啦！



看見孩子不「錫身」，爸爸媽媽一定會特別「勞氣」，亦自自然然會開口督促孩子，希望他們多加注意健康。值得注意的是，若某些身體狀況是由情緒困擾引起，孩子有可能想改變也沒有辦法。若孩子沒有意識到自己的狀況與情緒有關，家長善意的「提點」可能反而令他們覺得自己做得不夠好，減低他們求助的意欲。以下是經常伴隨情緒困擾出現的身體症狀，家長可以多留意：

生理時鐘混亂、睡眠不足

面對測驗、大考和作業，孩子間中「捱夜」是人之常情，我們亦鼓勵爸媽放手讓孩子學習編排自己的時間。但若「捱夜」的情況持續，爸媽要留意孩子是時間安排上有困難，還是有「想睡也睡不著」的失眠問題了。失眠、淺眠都是情緒困擾常見的警號。

原因不明的身體痛楚

頭痛、胃痛、肌肉痛等都是很常見的壓力反應，如果孩子身體沒有其他不適，但經常在上學或測驗考試前感到不舒服，身體的痛楚便可能是孩子壓力太大的警號。孩子不一定會留意到當中的關係，爸媽可鼓勵孩子多留意自己的身體變化。



沒有胃口、突然消瘦、飲食習慣轉變

上中學後孩子開始獨立，會吃自己喜歡的，亦會對自己的外表有不同要求。飲食習慣改變不一定等於孩子有情緒困擾，但若沒有胃口、想吃也吃不下的情況持續，爸媽便要留意孩子是否太大壓力或受情緒困擾了。



長期疲憊、對甚麼事都提不起勁

孩子學習生活忙碌，間中整個週末也在睡覺也很正常，但若孩子開始對平時喜歡的活動提不起勁，並持續地表現得沒精打彩，便可能是受壓力或情緒影響。



關鍵時期：陪伴孩子適應重大轉變

孩子的成長之路如闖關，每一關都有新的挑戰要克服。除了留意孩子的身體狀況，我們亦鼓勵爸媽在以下幾個關鍵時期對他們多加關注，並主動關顧孩子的心理需要：

升班／升中



除了讀書，孩子還要適應環境上的變化，壓力會比平時更大。爸媽可多給孩子空間、鼓勵孩子給自己時間適應，並調節自己和孩子的期望，以順利適應環境為孩子的首要目標。

選科前後



選科前，孩子會擔心選不到喜歡的科目或因不肯定自己的喜好而感到困擾。選科後，孩子亦可能會因要重新適應而感到不安。爸媽可鼓勵孩子分享自己的想法，並探索不同方向，讓孩子知道自己不是只有一條路可走。

家庭危機



當家庭經歷重大改變，如親人離世、搬家、家人移民等，孩子的壓力指數亦會飆升。升中後的孩子已有一定的成熟程度，爸媽可讓孩子多參與不同家庭事務，讓孩子更了解事情經過和有更多表達自己感受的機會，從而減低不安並提升能力感。

爸爸媽媽是孩子的「最強後盾」，父母若懷疑孩子有情緒困擾，應儘早鼓勵並陪同子女尋求協助，且在家中營造一個讓孩子能安心地表達自己的環境。情緒困擾雖然不像傷風感冒有明顯的症狀，但和傷風感冒一樣，不能單靠意志力和心態上的改變去克服。若孩子能意識到這一點並知道需要幫助是很平常的事，他們尋求專業協助的動力就會大大增加。

家長溝通小貼士

(一)當家長收到子女的考試測驗成績未如理想時.....

家長可能會衝口而出對子女說.....



子女聽到這些話，內心可能感到.....

「無論我幾努力，家人都看不到，我永遠也達不到他們的標準及期望。其實我真的已經盡力了，還想我怎樣？」

「我總是不夠別人好，我將來必然會一事無成。」

「為何每次一定要將我和別人比較，對我諸多批評，我認真學習和幫助家人時，你們總是看不到！」

「我以後都不會想與你分享任何事情！」

父母說這些話，其實內心是.....

「我對你達不到我的期望感到很失望。」

「香港競爭激烈，我擔心你比不上別人，將來讀不到大學、找不到高薪有地位的工作，未來的生活會很辛苦。」

「我希望可以激發你的鬥心，以別人為榜樣，改善自己的不足，成為更成功的人，將來生活便安枕無憂。」

溝通小貼士 1 選擇溝通時機，互相聆聽表達

- ✓ 尋找適當時機與子女平心靜氣地進行溝通，選擇輕鬆安全的場合，令雙方得以平和地交談
- ✓ 意識到強烈情緒升起時，先暫停說話，嘗試平復自己的情緒：深呼吸、洗面、洗澡、喝水
- ✓ 多以「我」為主語開頭，表達出個人對事件的感受、子女的行為如何影響「我」，再說出「我」的期望

- ✗ 以「你」字做開始去貶斥責備子女，例如：「你真係好冇用！」或「你話極都唔聽！」
- ✗ 情緒若處於過分憤怒、心累、困擾和煩躁的狀態下與子女溝通

例子

「我看到你成績有很多科不合格，覺得很擔心，擔心你選不到理想的科目。」



溝通小貼士 2 點出子女進步，欣賞付出態度

- ✓ 接納子女的強弱項及成長步伐
- ✓ 欣賞子女的付出、鼓勵微小進步，有助提升自信和強化正面行為
- ✓ 因應孩子的特性調節期望、鼓勵他們訂立目標，努力向自我目標進發

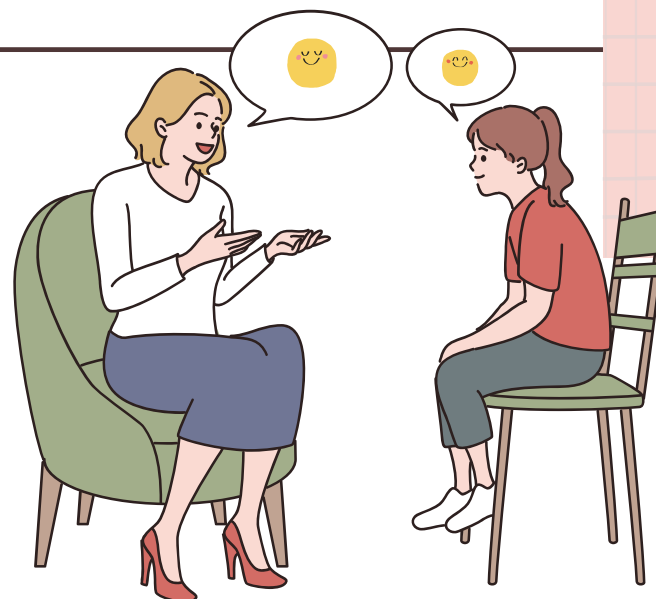
- ✗ 將目光只放在子女的不足之處

例子

「你覺得自己哪部分作答比以往進步？」

「看到你比之前花多了時間溫習，玩少了手機，欣賞你的付出。」

「這次成績比上次進步了5分，之前總是錯的部分今次有改善，看得出你有用心做。」



溝通小貼士 3 客觀分析情況，訂立改善方案

- ✓ 評估客觀情況，以事論事。可以先欣賞子女有進步的地方，繼而提醒他/她表現稍遜之處。
- ✓ 與子女討論進步空間，訂立個人化的目標和解決方案
- ✓ 了解子女的難處

- ✗ 以自己標準界定子女成績
- ✗ 將自己的期望強加於子女身上
- ✗ 將子女與任何人作比較，強迫他們效法他人

例子

- 「你覺得今次有哪些地方能保持水準？」
- 「你覺得試卷哪一部份令你感到困難？」
- 「答錯的部分是你不懂得還是不小心呢？」
- 「這次準備是否充足？有甚麼可以幫助你下次預備更好？」



溝通小貼士 4 調整合理期望，發展多元興趣

- ✓ 學業成績只反映子女部分能力，鼓勵子女發展不同興趣及能力
- ✓ 平衡學業與興趣方面的時間分配

- ✗ 只著重讀書成績而忽略子女的全人發展，要求子女為了學習而放棄其他興趣

例子

「老師有讚賞你體育科成績優異，還推薦你參加比賽，媽媽都十分欣賞呢！那你便要更好分配時間，平衡練習比賽及溫習的時間，當然還有你放鬆休息的時間，不如我們一起訂立時間表？」



家長溝通小貼士

(二)當子女機不離手時.....

家長可能會衝口而出對子女說.....



子女聽到這些話，內心可能感到.....

「很失望、很難過、很傷心，覺得很無聊、不公平和無自由。」

「玩多一會兒不行的嗎？我想講『玩多一陣就去做野或休息啦!』」

「疫情時已經沒有機會外出，打機和朋友聯誼一下也不行嗎？」

「雖然疫情緩和了，逐步回復正常上課，學習壓力也很大，有時也想打機減壓。」

父母說這些話，其實內心是.....

「打得太耐啦！想你完成功課及做好本份先去玩。」

「我擔心你玩物喪志，影響健康、學業和前程。」

「我希望你可以放下遊戲機和我溝通。」

溝通小貼士 1 知己知彼，了解現時流行文化

✓ 放慢自己，放鬆心情，嘗試了解子女，知己知彼

✓ 嘗試了解孩子為何喜歡打機，打機對你子女有何意義、子女從中能獲得甚麼、滿足了甚麼需要：成就感、朋輩支持、紓緩壓力

✗ 不要視網絡和遊戲為洪水猛獸，不要衝動說話及批評

例子

「你最近在玩甚麼遊戲？可以介紹給我嗎？最好玩的地方是甚麼？」

「呢個遊戲似乎都幾好玩、幾有挑戰性，仲可以幫你同同學更加熟絡。」

溝通小貼士 2 知己知彼，了解彼此需要

✓ 了解自己的焦慮：留意自己會否對子女的事情過度緊張或焦慮，也明白到過分的焦慮容易導致你和子女產生衝突，影響關係

✓ 了解子女的性格：是內向，還是外向；對自己是要求高，還是順其自然.....

✓ 了解子女人際關係：如有沒有知心朋友、拍拖或失戀、被排擠或被欺負等.....

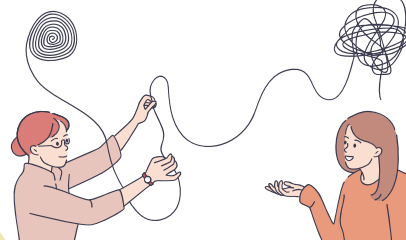


例子



「我最近留意到你返到屋企都少咗分享學校發生嘅事情，係咪有啲咩發生咗？」

「我最近見你嘅週末都自己喺房打機，少咗同朋友出街/打波，我有啲擔心。」



例子

提出關注的問題

「兒子/女兒，打機放鬆減壓/與朋友聯繫，是可以明白的，但你現在無止境地打，影響了睡眠時間和學習，令我十分擔心，看來我們要商議打機的時限了。」



例子

聆聽對方的感受和想法

「現在我們希望與你一同訂立協議規定你用手機的時限，不是因為我們不想你用手機，也不是為了成績，而是希望你能好好分配時間，保持良好生活作息，亦幫助你自我管理。當你能自律時，我們便放手讓你管理自己的事情了。讓我們一起想想如何幫助你適當地使用手機好嗎？」



例子

與子女一同訂立協議內容及後果

「我明白感到壓力是需要減壓，要與朋友建立友誼的，所以不想拿走你的手機。你覺得甚麼時間使用手機才合適呢？你認為使用多少時間才合適呢？」

溝通小貼士 3 執行協議、柔和堅定具彈性

✓ 協議例子：家長可嘗試和子女討論上學日和週末的時間分配及交手機的時間。如每天放學後，要完成功課或溫習，也要分配時間做其他類型的活動，例如協助做家务、做運動後，可分配時間玩手機。如果未有準時交手機，第二天就要停用手機1小時。

✓ 訂立協議後，執行協議會遇到不少困難，不要期望他們「自動自覺」遵守協議，他們仍需要你幫助一步步建立自制力

✓ 執行界線要堅定但仍可以容許適當彈性，否則壓迫力越大，遇到的反抗力度也會很大

✓ 建議預先給予10至15分鐘的通知，或是容許子女延長最多15分鐘，都是可以接受的

✓ 若子女仍未收機，父母只要走到子女身旁，柔和而堅定地重複「收機」訊息，提醒子女打完手上的一局便要停止。否則子女趁父母走開便開新一局時，便難以喊停

✓ 點出子女進步，欣賞並以身作則

✗ 避免在房喋喋不休翻舊帳，把子女與他人比較，挑動彼此情緒

例子

「欣賞你今次好快就收咗手機，好自律！」

「欣賞你除咗打機，仲搵多咗不同嘅活動幫自己減壓！」

「已經夠咗協定嘅時限啦，不過見你仲有10分鐘先完呢一局，我俾你隔離陪著你打埋呢局啦！」



品格優勢教育 - 家長篇(上)

伍偉溢先生
(明愛家庭服務高級臨床督導主任)

美國著名的心理學家馬丁·沙利文博士 (Dr. Martin Seligman) 在上世紀九十年代為心理學的研究揭開新的一頁，以科學和實證研究的方法去研究「正向心理學」 (Positive Psychology)。馬丁·沙利文博士提出，當我們瞭解自己的品格優勢與美德，並加以有效運用和發揮時，我們就會感受到正面的情緒，一步一步的增加對生活的滿意度和幸福感，進而邁向豐盛及幸福的人生 (Snyder, Lopez, Pedrotti, 2015)。

正向心理學重點研究六大美德 (Virtues)，並細分為二十四個品格優勢 (Character Strengths)，視他們為快樂人生的基石。「品格優勢」代表每個人的正面素質，並影響著我們的思想、行為和感受。

品格優勢



品格優勢問卷的目標是讓青少年瞭解自己的潛能，建立優良的品格。此問卷分成人 (VIA Adult Survey) 和青少年 (VIA Survey for Youth)，10-17歲的青少年可以使用青少年版本 (VIA Survey for Youth)。兩個版本均有96題問題，有關此問卷詳情可瀏覽以下連結：



每位青少年擅長之處各有不同，家長要先瞭解每個青少年的獨特性，才能更有效幫助他們發揮潛能。品格優勢亦如學習運動一樣，不論在任何年紀，亦可以經練習而得以熟能生巧。我們在培育青少年時，也要注意帶領青少年將品格優勢恰當地平衡善用，誤用 (Misuse)、過度使用 (Overuse) 及未被充分利用 (Underuse)，亦會窒礙青少年的發展。

有不同學者的研究發現品格優勢與青少年身心靈成長的關係密切，例如懷有較強感恩品格優勢的人，在正向情緒，樂觀、生活滿意度、宗教和靈性上的得分較高，也較少出現憂鬱感；又如具有希望、熱忱和領導才能之品格優勢的青少年，比較不會出現抑鬱及焦慮等精神健康問題；對青少年而言，建立好某些品格優勢可以使他們增加抗逆力，減低問題行為出現的機會。

品格優勢也能協助青少年抗拒誘惑，如熱愛學習的男生在性行為和藥物濫用上較能克制；而謹慎和自我控制可以提醒青少年兩性謹守身體親密界線。

研究也顯示品格優勢與學習成就有關聯，品格優勢如毅力、愛與被愛、感恩、希望等，有助我們預測中學生與大學生的學習成就；控制智力 (IQ) 變因後，毅力、公平公正、感恩、誠實、希望以及洞察力等，也可以助我們預測大學生的成績 (GPA)。這個發現的重要意義是：非智力因素——品格優勢也會影響學習成就。澳洲沃特斯博士提醒家長，當子女的品格優勢獲得肯定，他們就有更好的機會展現自己。

明愛家長網上教育頻道

明愛學校社會工作服務
Caritas School Social Work Service

家長網上教育
Online Parent Education



過去兩年，新冠肺炎肆虐全球，學校社工在停課及限聚情況下仍致力與學生保持聯繫，其中一個常用的應變措施就是將個案輔導及小組活動，由實體轉變成網上進行。我們也明白到家長在停課及半天面授課堂的安排下，往往要獨力處理子女的情緒和學習上遇到的困難，比以往更難尋求學校的支援。有見及此，學校社工也希望在疫情下能服務到徬徨無助的家長，一個念頭在我們腦海萌生：既然學生服務可以由實體轉為網上，家長講座又為何不可呢？

2021年3月起，明愛學校社會工作服務開始籌辦聯校網上講座，其後於同年8月成立明愛家長網上教育頻道，透過定期舉辦聯校家長直播專題講座，讓家長可以安坐家中，以最方便、省時及不需顧慮社交距離的情況下參與活動，獲取更多有關青少年子女成長需要的資訊。

明愛家長網上教育頻道，除上載了專題講座直播供家長重溫，還會不時了解家長的關注，製作專題短片以供參考，讓家長能更有信心成為中學生子女的同行者。目前收錄於頻道的影片約有20段，分別由3-90分鐘不等，家長可隨時按自己的需要收看。特別推介的內容包括：

聯校家長教育網上直播系列 ~

- 「與時並進的青少年情性教育」家長講座
- 「伴你歷『情』」家長守護天使培訓講座
- 「網路世代親子攻略」家長講座
- 「課金有節制，家長冇閉翳」家長講座
- 「由『虛』到『實』 - 為復課把把脈」家長講座

家長可透過以下連結或QR Code進入明愛家長網上教育頻道收看或重溫影片，別忘記要訂閱呀！



第一場聯校家長教育網上直播系列~
「由『虛』到『實』 - 為復課把把脈」家長講座的主講嘉賓 - 明愛資深臨床心理學家陳沛霖先生（右四）與幕後團隊於2021年3月19日直播後合照



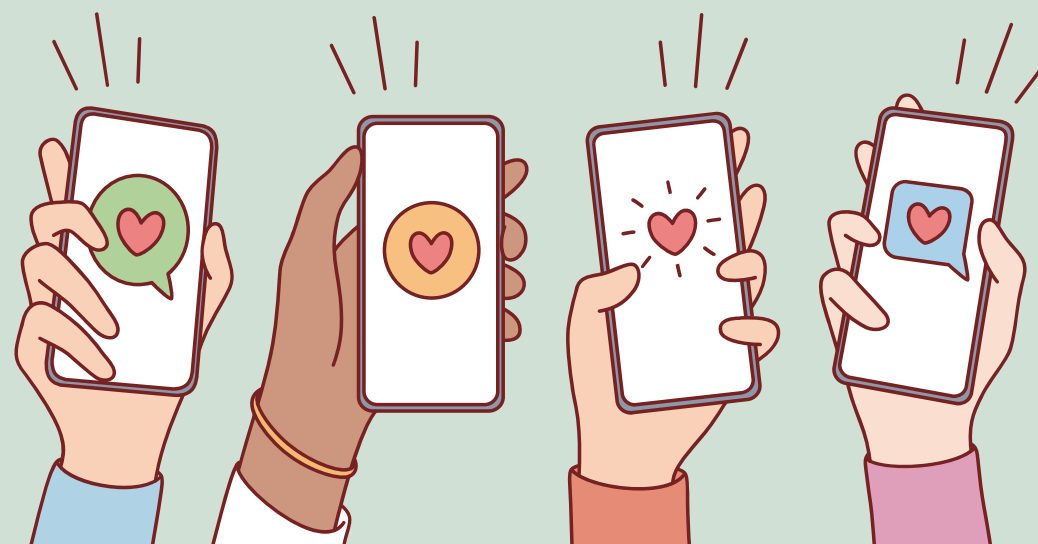
2021年4月30日「網路世代親子攻略」家長講座邀請了基督教正生書院陳兆焯校長，蒞臨分享網路世代下親子相處的智慧



2021年5月21日「伴你歷『情』」家長守護天使培訓講座直播實況



主講嘉賓基督教正生書院陳兆焯校長（右三）與幕後團隊直播後合照





明愛學校社會工作服務
Caritas School Social Work Service

編輯小組

彭淑貞姑娘 - 牛頭角 鄭敏怡姑娘 - 九龍 黃冠英小姐 - 九龍
陸映彤姑娘 - 牛頭角 鍾瑞霖姑娘 - 九龍 陳麗珠姑娘 - 新界西
陳秀敏姑娘 - 沙田 梁家熙姑娘 - 堅道 高樂彤姑娘 - 香港仔

督印人

林綺雲女士

出版日期

2022 年

掃描二維碼

明愛家庭服務網頁



明愛學校社會服務網頁



明愛堅道學校社會工作服務
香港堅道明愛大廈132號室
電話： 2523 0060
傳真： 2522 2866

明愛九龍學校社會工作服務
九龍界限街134號A座1及2樓
電話：3705 7580
傳真：2794 3320

明愛沙田學校社會工作服務
九龍界限街134號A座1及2樓
電話：3619 3223
傳真：3956 2148

明愛香港仔學校社會工作服務
香港仔田灣街22號2樓215室
電話：3585 7460
傳真：3585 7114

明愛牛頭角學校社會工作服務
九龍牛頭角安德道1號地下
電話：2750 2729
傳真：2755 4423

明愛新界西學校社會工作服務
新界屯門海榮路22號屯門
中央廣場22樓2209室
電話：3703 5811
傳真：3615 0949