

「高中課程及選科簡介」家長講座2024

陪伴子女面對升學路上的挑戰

教育局 教育心理服務(九龍一)組



今日主題

- I. 壓力管理
- II. 培養成長型思維模式
- III. 生涯規劃
- IV. 家校合作



中一及中四生壓力最大 校長、社工：家長宜多參與及體諒

2016.07.02

家長應主動了解新高中學制



因此建議學校為中一及中四學生舉辦銜接課程，以精神健康、壓力管理等課題為主，幫助學生適應。

至於中四學生的壓力來源，李雪英指中四生壓力多是「跟不上學習進度」，因為文憑試課程與初中差異很大。她解釋，文憑試學術要求比會考高，當中包括各人文憑試校本評核和校內測驗考試，亦要面對家長期望，壓力不比小六升中少。她建議家長，應留意子女情緒變化，更重要的是接納子女能力有限，不應期望過高。

同為委員的香港青年協會督導主任徐小曼亦指，新高中課程要求高，學生放學後經常要補課至晚間，讓學生喘息空間不多。她續指，近年不少家長直至子女文憑試放榜當日，仍對新學制的內容和升學途徑「一頭霧水」。她鼓勵家長，應在子女升中四之前，主動了解新高中學制的資料，以理解子女的實際學習情況和感受，強調「家長要有了解情況，才能與子女有傾訴的空間」。

<https://www.hk01.com/社會新聞/33044/中一及中四生壓力最大-校長-社工-家長宜多參與及體諒>

I. 壓力管理

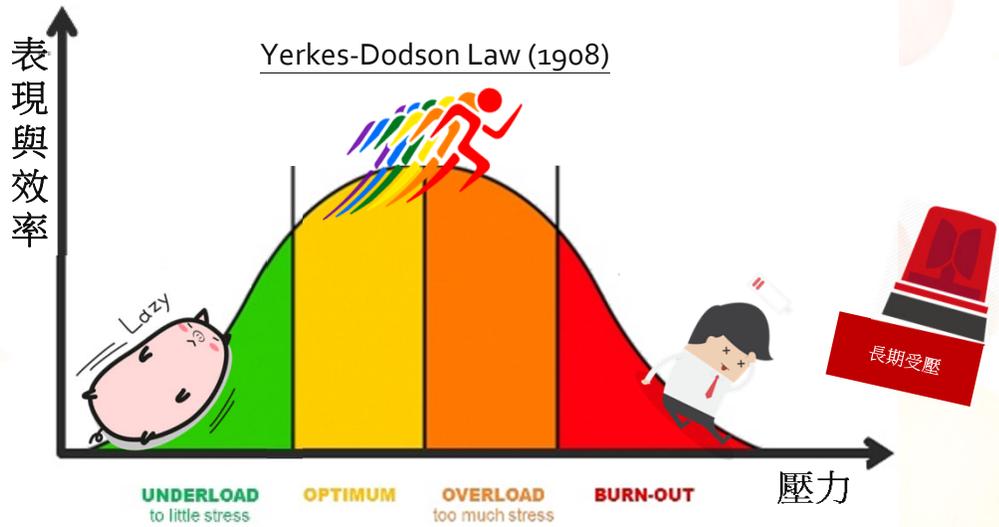
- 當我們在生活中遇到一些轉變、困難或挑戰時，我們便會感到受壓



有壓力是 **好事?** **壞事?**



最好不要有壓力?



恰當的壓力：

- 推動我們把事情做得更好，成為我們生活、學習的動力（例如：學生會因為擔心考試成績而努力溫習）。

過度的壓力：

- 影響學習表現，降低工作效能
- 難以集中精神、增加出錯機會
- 出現緊張、抑鬱和暴躁的情緒
- 引起不良生理反應
- 出現拖延及逃避行為等



如何協助子女保持良好的精神健康？



https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/coping-skills/infograph_1.html

1. 讓子女認識及維持**精神健康**的重要性

2. 提升子女**對壓力的認識**，如：常見的**壓力表徵**

- 身體方面 – 如心跳加速、疲倦、失眠、肚痛、無胃口、頭痛等
- 情緒方面 – 如鬱悶、焦慮、暴躁、不安、恐懼等
- 行為方面 – 如難以集中精神學習、記憶力下降、易哭等



3. 提醒子女**處理壓力的方法**：

(i) 建立**健康的生活模式**

例如：足夠的睡眠，良好的飲食習慣，休閒活動的時間，運動習慣

(ii) **分配**好生活作息時間

(iii) 訂立可達到的目標

Shall we talk?



4. 向**信任的人傾訴和尋求協助**：

鼓勵子女留意自己的狀態，有需要時**向信任的人傾訴**，**分享困難及感受**，如：老師/社工/家人，志願機構輔導熱線

請勿打擾



5. 以身作則，培養子女自我關懷的態度

- 家長是子女學習的榜樣
- 學習關顧自己的需要，以保持情緒健康
 - 關心及觀察自己的身心需要，例如：進行呼吸或伸展練習，感受一下此刻的身體反應，讓自己休息
 - 運用合宜的方法調控情緒，例如：把注意力從困擾轉移到感興趣/與人聯繫的活動上
 - 體諒自己的需要和難處，例如：運用鼓勵性或富同理心的語句鼓勵自己

II. 培養成長型思維模式(Prof. Carol Dweck)



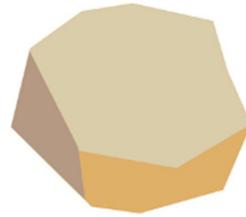
成長型思維
Growth mindset

VS

固定型思維
Fixed mindset



相信努力和練習
能令自己更有能力



相信能力是
先天、無法改變的



成長型思維
Growth mindset

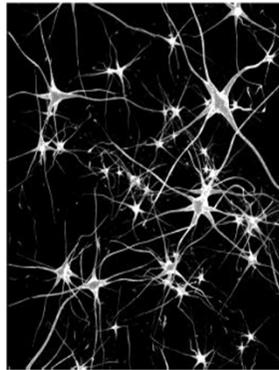
固定型思維
Fixed mindset



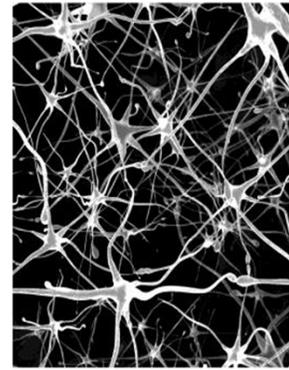
願意 接受 挑戰， 因為渴望學習。	挑戰	避免 挑戰，以維持聰明的 表象。
面對困難和挫折 會 展現 毅力。	困難	面對困難和挫折便 放棄
勤奮 和 努力 是達到 目標的必經之路。	努力	如果你需要很努力去做， 就代表你 不聰明 或 沒天分 。
批評 和 意見 是 有助 於學習的。	批評	無論批評多具建設性 也一概 忽略 。
別人的成功能 激勵 和 啟發 自己。	別人的 成功	視 別人的成功 為 威脅 ， 引發不安及脆弱的感覺。

大腦可成長?

- 科學實證**大腦神經是可塑的**
- **不會因年老而停止**



出生



6歲

PISA國際學生能力評估計劃發表研究報告(2018)

具備**成長型思維**的學生

- **閱讀**表現較佳
- 具較強的**學習動機**
- 願意更**努力**
- 較高的**自我效能感**
- 期望自己能夠取得**更高的學歷**



塑造思維模式的因素

家長及教師的思維模式及行為會塑造孩子的思維模式

(e.g., Jose & Bellamy, 2012; Lee, 1996; Moorman & Pomerantz, 2010; Muenks, Miele, Ramani, Stapleton, & Rowe, 2015; Rattan, Good, & Dweck, 2012; Rattan, Savani, Naidu, & Dweck, 2012; Stipek, Givvin, Salmon, & MacGyvers, 2001).



塑造思維模式的因素

1. 家長對挑戰性任務的觀感

Moorman, E. A., & Pomerantz, E. M. (2010)

任務目的是
量度孩子的固定能力



隨著練習，
孩子的能力會提升



塑造思維模式的因素

1. 家長對挑戰性任務的觀感

Moorman, E. A., & Pomerantz, E. M. (2010)

面對孩子過程中的掙扎:

↓ 著重結果
↓ 負面情緒

任務目的是
量度孩子的固定能力

固定型思維
Fixed mindset



隨著練習，
孩子的能力會提升

成長型思維
Growth mindset



塑造思維模式的因素

2. 家長對於失敗的觀感 及 孩子面對挫敗後家長的回應方法

Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016)

失敗可增值

「經歷失敗能提升往後的表現及效率」



失敗是威脅

「經歷失敗會損害學習及成長」



塑造思維模式的因素

2. 家長對於失敗的觀感 及 子女面對挫敗後家長的回應方法

Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016)



塑造思維模式的因素

2. 家長對於失敗的觀感 及 子女面對挫敗後家長的回應方法

Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016)



家長如何協助子女建立 成長型思維模式?

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

- 和子女日常互動的過程中，透過**身教和言語**，潛移默化地幫助他們**建立成長型思維模式**



在孩子學習過程中，提供過程導向的回應。

我注意到你是如何...

看看你在...的進步有多大

我看見這項作業跟...之間的差異

我欣賞你在...的努力

我看得出來你真的很享受學習...

如果你...是否會有所改變

你有沒有考慮過嘗試運用其他策略在...

你目前方向對了，或許可以考慮...

當子女表現理想時

1. 讚賞子女的努力，重視學習過程多於結果

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

1. 讚賞子女的努力，重視過程

- 讓子女明白成功的要訣：**付出的努力，正面的態度，並運用合宜的方法**
- 在讚賞子女時，側重**表揚子女可控的因素**，例如強調他付出**努力的過程**、**堅持不懈**、**勇於嘗試等態度**，及運用什麼**策略**完成任務



家長如何協助子女建立成長型思維模式?

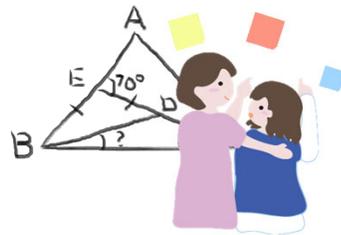
情境：

- 子女解答到一條很難的題目

家長回應：你好聰明。

建議回應：**我喜歡你用不同策略解決問題。**

(讓子女明白**學習過程比結果重要**)



家長如何協助子女建立成長型思維模式?

情境：

- 子女花了多天去完成一個研究報告

家長回應：你真係好叻！

建議回應：**我注意到你**很用心及花時間去寫這個報

告，掌握了很多新知識！

(強調他付出的努力及正面的學習態度)



當子女表現未如理想時

2. 換個說法，改變思維

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

2. 換個說法，改變思維

- 運用「**Not yet**」(尚未達到)的說法去改變思維模式
- 「**Not yet**」(尚未達到)意味子女已經在學習的軌道上前進，只是還沒有達到目標，可繼續努力和改進
- 鼓勵子女明白他可能暫時沒有找到較好的方法，去處理問題/挑戰

家長如何協助子女建立成長型思維模式?

情境：

子女說：「M2呢科好難啊，我學不懂微積分」

家長可回應：「你只是**尚未**掌握微積分，你可以再想想有什麼更好的方法或請教老師」

(讓子女明白透過努力及運用適當的方法，會有進步)



當子女表現未如理想時

3. 從錯誤中學習，嘗試不同的解決方法

家長如何協助子女建立成長型思維模式？

3. 從錯誤中學習，嘗試不同的解決方法

- 讓子女明白**挫敗和挑戰**是學習過程中會經歷的階段，視失敗的經驗為**學習過程**
- **思考問題所在，尋找支援及嘗試不同的解決方法**，從錯誤中學習，積極和努力地改善，便會更進步



家長如何協助子女建立成長型思維模式?

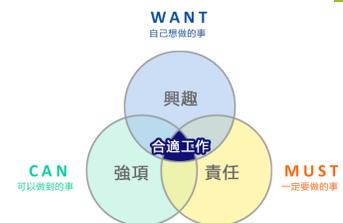
情境 1 :

子女說：「我中四唯一認識嘅新朋友，佩佩同我鬧交，她現在不理我!」

家長可回應：「我知道你和佩佩鬧交好唔開心，人與人相處有時都會出現一些問題。不如你想想有什麼方法和她溝通，化解誤會。」

III. 生涯規劃

- 協助子女**認識及了解自己的**能力、長處、興趣、性格及志向，並協助子女探索**多元**升學及就業方向
- 探索多元出路，協助子女**理解各種升學選擇**(如學士學位/高級文憑/副學士、職業教育等)，**以減低對升學就業的擔憂和壓力**
- 發掘**潛能**，發揮**所長**，提升**成功感及能力感**



- 和子女溝通，安排機會了解各行各業，認識自己有興趣的行業：一起參觀教育及職業博覽，大專/大學的開放日
- 如果合適，鼓勵子女出席與生涯規劃相關的活動及校外訓練課程，如工作體驗活動
- 協助子女了解自己發展的方向，有助提昇學習及成長的動機



IV. 家校合作

- 學校保持良好溝通，了解及關心子女的學習進展和心理狀況。
- 如有需要，積極尋求協助，與學校合作，共同討論和解決學業或心理健康的問題
- 中四上學期，關注子女的學習進展，適應(如：學習/人際)的困難
有需要時，可以找誰?
- 班主任
- 學校社工/輔導主任/特殊教育需要統籌主任(團隊支援學生)



- 甚麼時間？

- 出席家長會/家長日
- 預防性(參與學校活動，更了解子女的學校生活)
- 留意到子女精神健康欠佳時

→ 主動和校方保持溝通

