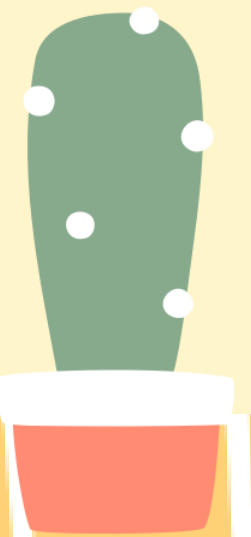




家長如何協助子女

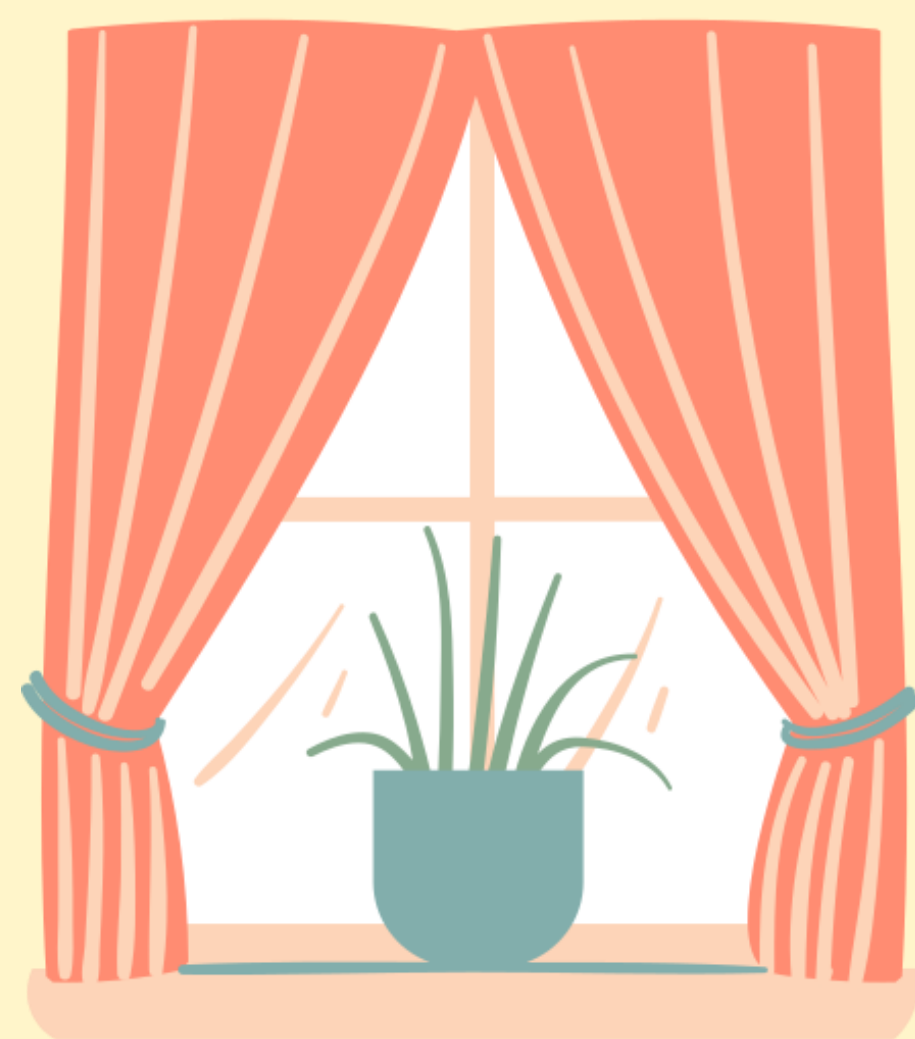
面對壓力及迎接新挑戰

馬麗華姑娘



陳蒨萍姑娘

星期一、二、五上午8時30分至下午5時
星期三、四 上午7時45分至下午4時45分



馬麗華姑娘

星期三上午7時45分至下午3時45分
星期一、二、四、五上午7時45分至下午4時45分

學校社工 (東華三院學生輔導服務)
學校電話：2694 9272 地點：社工室(2/F)

你期望子女中一時變成怎樣...



子女A

- 喜愛上學，自動完成功課
- 第一次考試成績理想，
- 終期考試獲得全級**10**名內



子女B

- 第一次考試不理想，終期考試得到進步獎



子女C

- 第一次考試不理想，終期考試名次排行尾**10**

你期望子女中一時變成怎樣...



子女D

►開學初已常欠功課，成績不理想，偶然缺課，中一需留級，其後轉至**band 3**學校



子女E

►成績尚可，在校沒有異樣，唯與家長常因打機發生衝突，需報警處理



子女F

►上學期沒有異樣，下學期開始情緒不穩，有缺課問題，需入讀群育學校

你期望子女中一時變成怎樣...

背景1

- 小六選校時與父母一起商討，最後能入讀自己揀選的學校
- 考試成不理想後，父母鼓勵需時間適應，下學期努力讀書

背景2

- 小六選校時父母堅持要子女入讀A學校，但子女想入B學校，最後獲派第一志願A學校
- 父母與子女常因學業而發生衝突

背景3

- 按父母意願選校
- 考試成不理想後，父母責罵，未能跟上進度，不知如何是好

背景4

- 父子小學時管教很嚴厲，有時會打子女
- 升上中學後，父母改變管教模式，較為自由，沒有再打子女

背景5

- 小六選校時與父母一起商討，最後能入讀自己揀選的學校
- 有相熟的同學一同入讀
- 期望自己畢業後從事與醫護有關的行業

背景6

- 子女獲派第一志願，父母送手機作為禮物，子女暑假瘋狂打機

子女A

- ▶喜愛上學，自動完成功課
- ▶第一次考試成績理想，
- ▶終期考試獲得全級10名內



子女B

- ▶第一次考試不理想，終期考試得到進步獎



子女C

- ▶第一次考試不理想，終期考試名次排行尾10



子女D

- ▶開學初已常欠功課，成績不理想，偶然缺課，中一需留級，其後轉至band 3學校



子女E

- ▶成績尚可，在校沒有異樣，唯與家長常因打機發生衝突，需報警處理



子女F

- ▶上學期沒有異樣，下學期開始情緒不穩，有缺課問題，需入讀群育學校



背景1

- ▶小六選校時與父母一起商討，最後能入讀自己揀選的學校
- ▶考試成不理想後，父母鼓勵需時間適應，下學期努力讀書

背景2

- ▶小六選校時父母堅持要子女入讀A學校，但子女想入B學校，最後獲派第一志願A學校
- ▶父母與子女常因學業而發生衝突

背景3

- ▶按父母意願選校
- ▶考試成不理想後，父母責罵，未能跟上進度，不知如何是好

背景4

- ▶父子小學時管教很嚴厲，有時會打子女
- ▶升上中學後，父母改變管教模式，較為自由，沒有再打子女

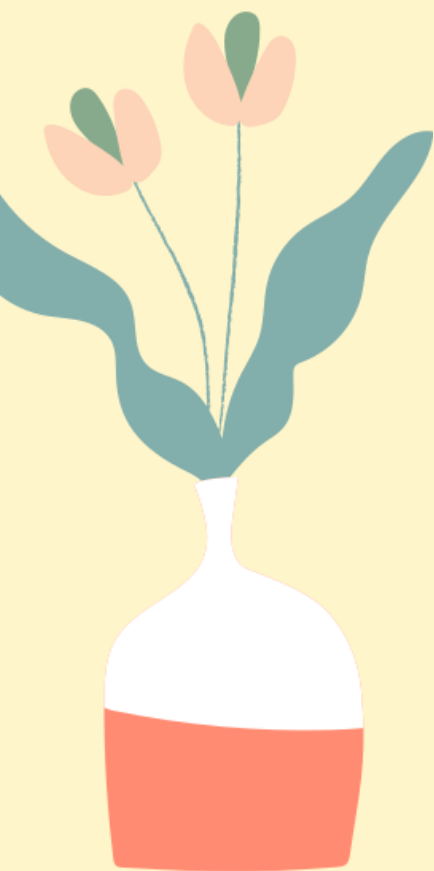
背景5

- ▶小六選校時與父母一起商討，最後能入讀自己揀選的學校
- ▶有相熟的同學一同入讀
- ▶期望自己畢業後從事與醫護有關的行業

背景6

- ▶子女獲派第一志願，父母送手機作為禮物，子女暑假瘋狂打機

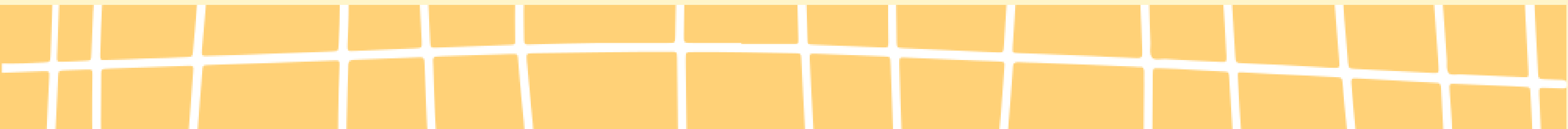
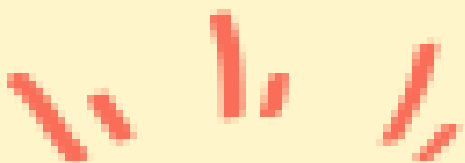
何謂壓力？



壓力是...



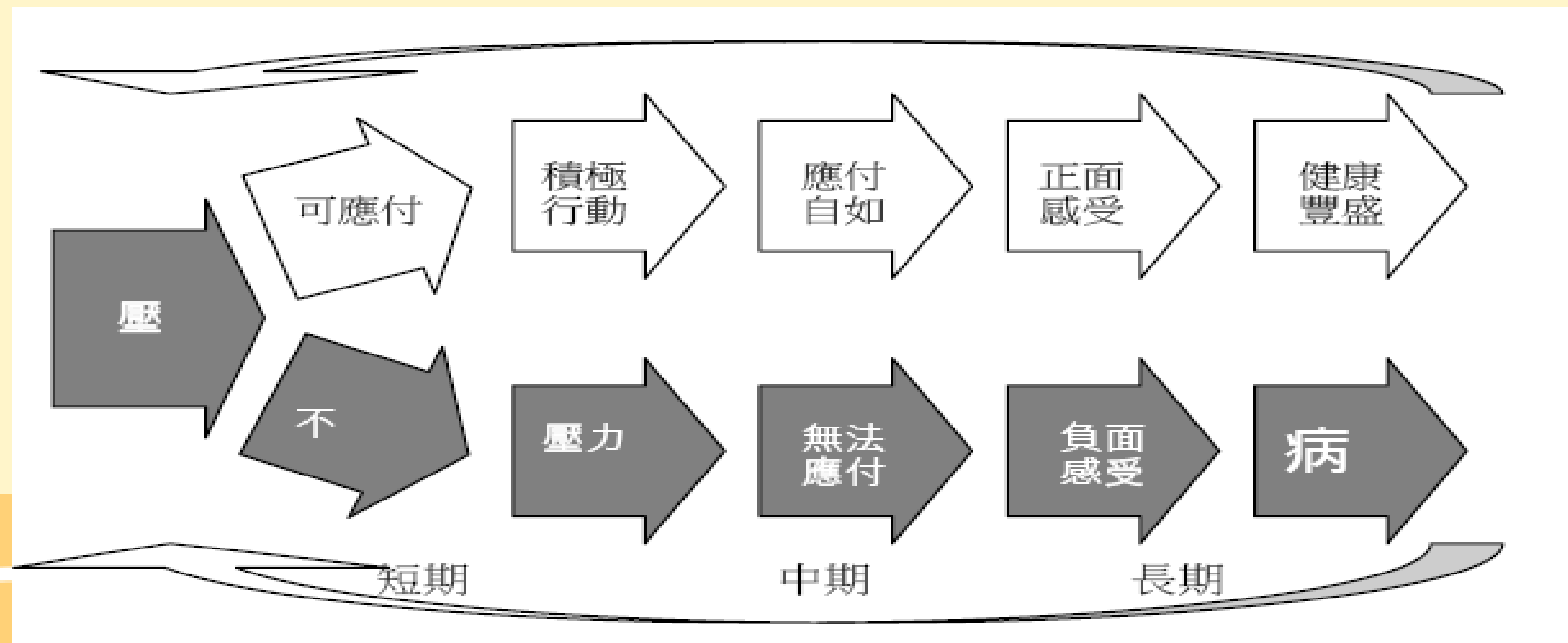
有壓力一定是壞的？

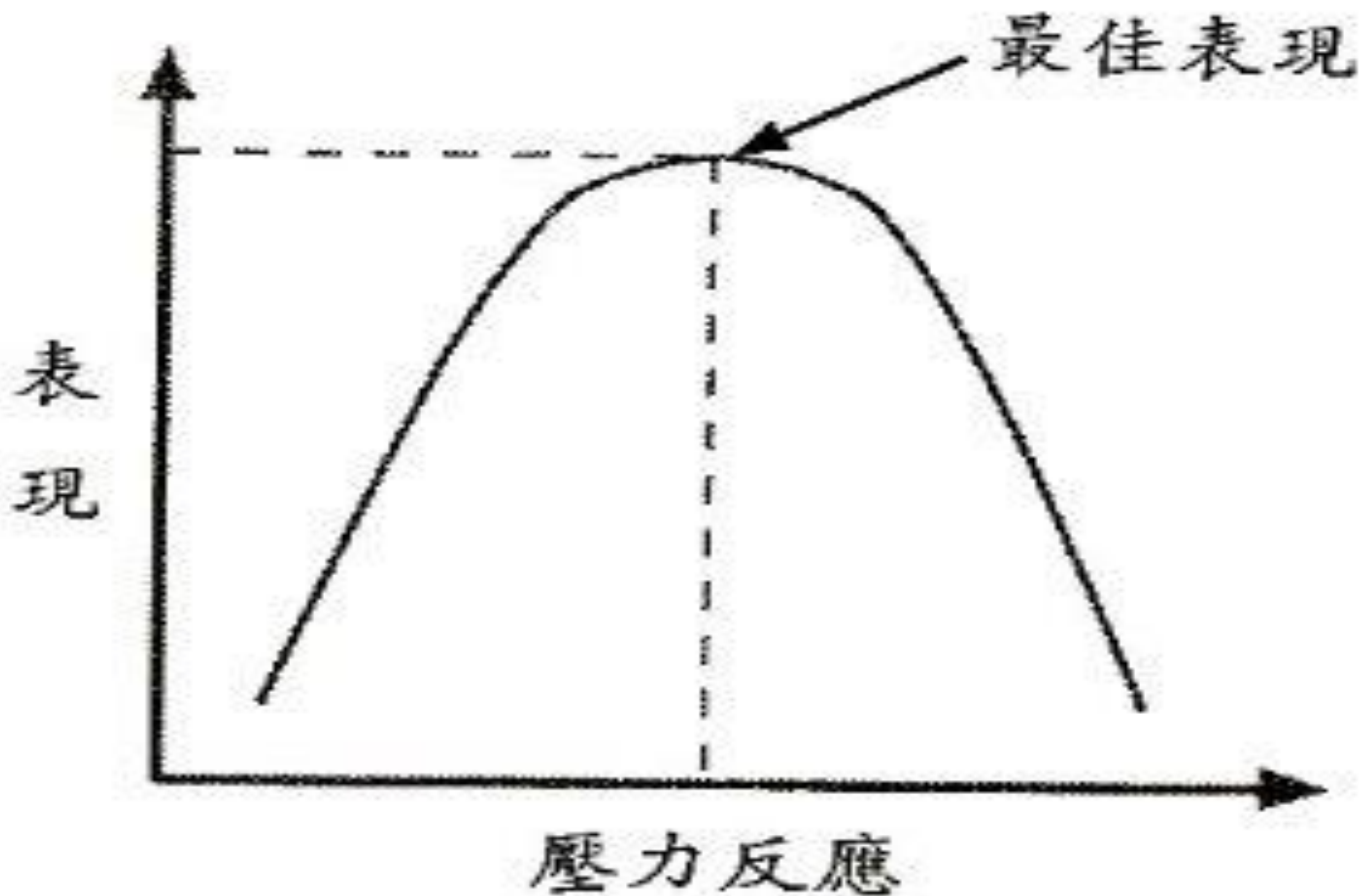
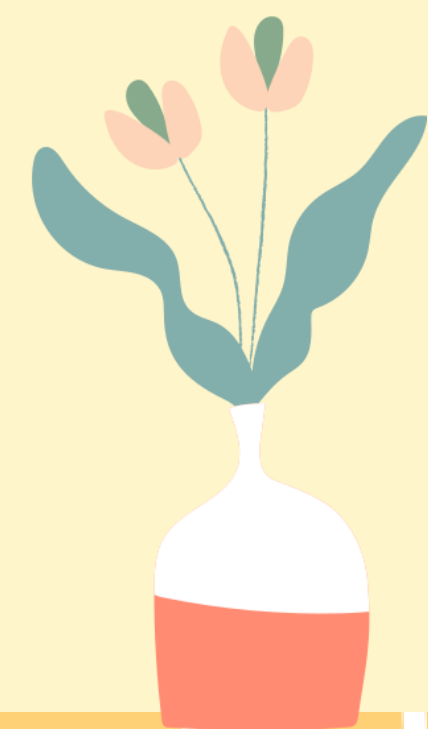


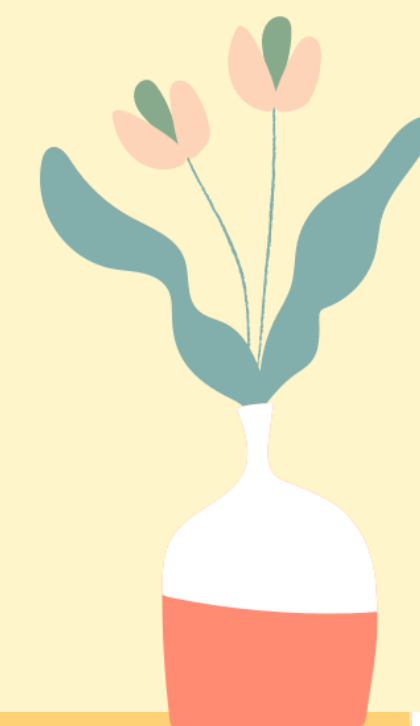
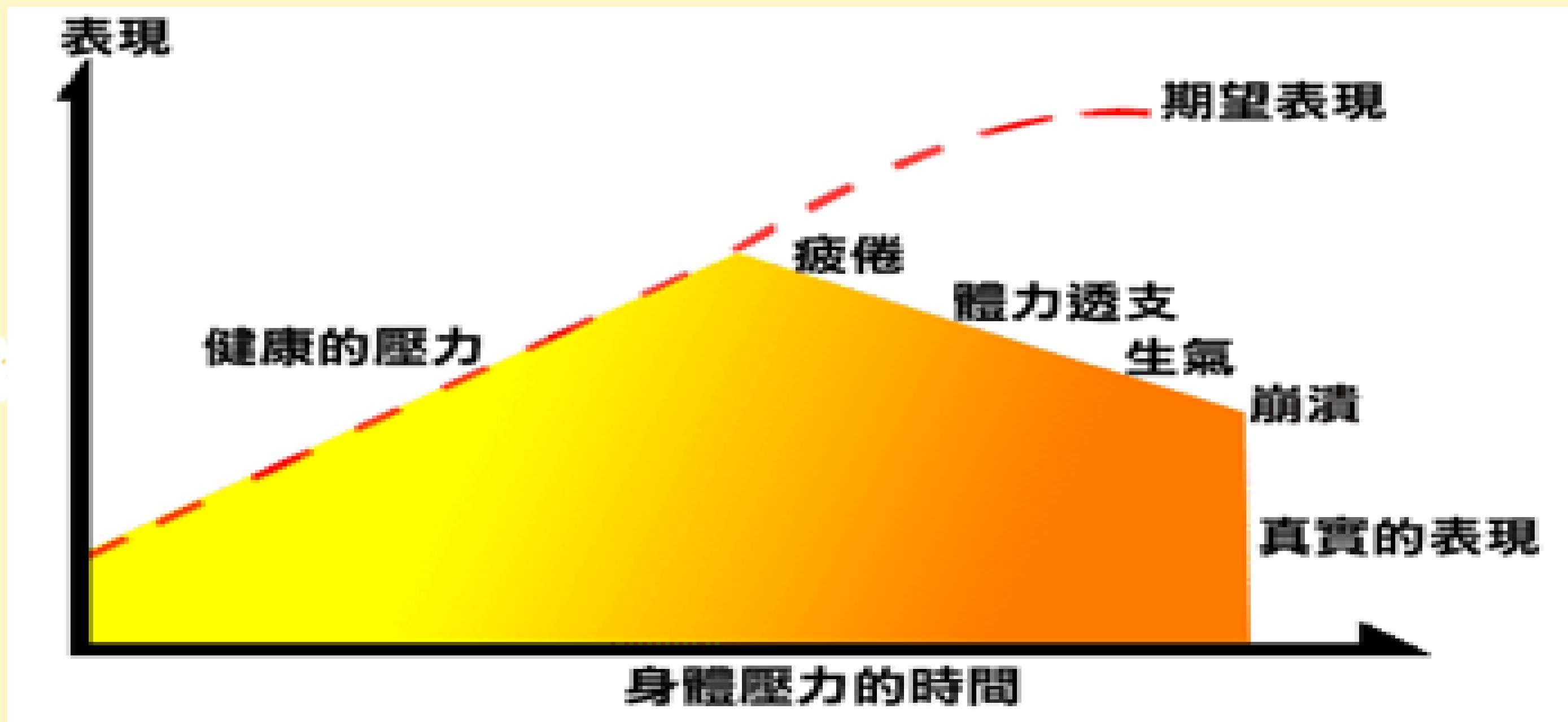
好壓力(Eustress) Vs 壞壓力(Distress)

- 警覺
- 保護自己
- 做好準備
- 更有成功感

- 過份焦慮
- 影響表現
- 影響日常功能



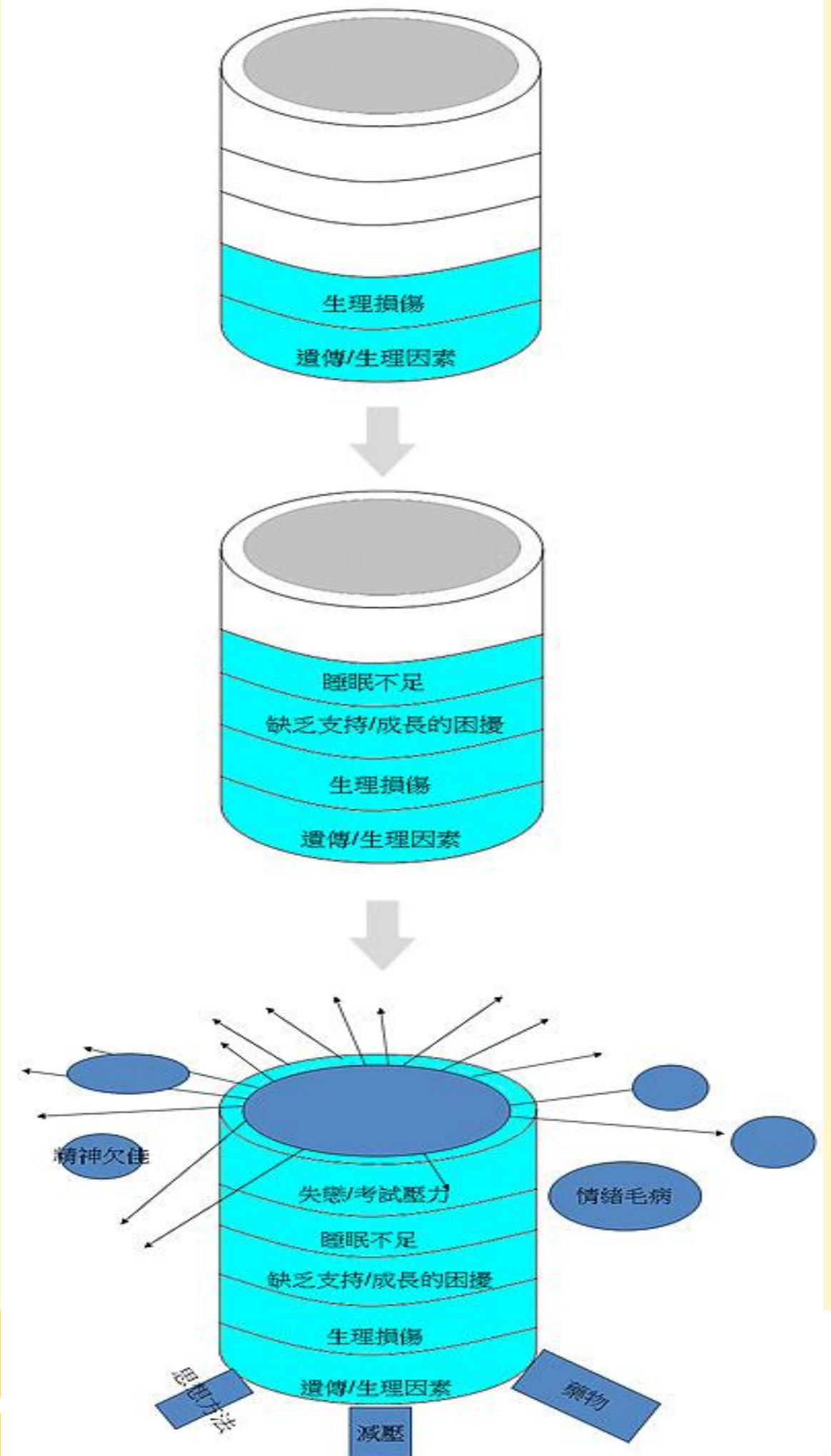




抵受壓力的空間比喻為一隻杯壓力比喻為水

杯的容量是與生俱來的，所以有些人的杯大一點，有些人杯會細一點

當人在生活上面對著壓力時，就好像水慢慢倒進杯裏，當滿水的時候，就可能是我們出現情緒病的時候



壓力的表現方式



減壓金字塔



放假或有空閒的時候，適時的外出旅行郊遊，看場電影、看本滋養心靈的書、聽一場音樂會，偶爾給自己放個假，讓自己有快樂休閒的權利！

休
閒

身心放鬆

忙碌的生活當中，有沒有放鬆自己的管道呢？不論是冥想、打坐、聽音樂、瑜珈，找到一個能讓自己身心放鬆的方式，跟自己好好相處，回歸平靜……

規律運動

除了體育課之外，培養規律的運動習慣，保持體能，更能讓身材更漂亮喔



均衡的營養

吃飽吃巧讓你體力充沛、氣色紅潤、心情愉悅，更有精神去面對挑戰！



充足的睡眠

除了用功唸書之外，正在成長茁壯的你，每天至少需要七小時的睡眠，並且盡量在晚上十一點前就寢喔！



關於我們

合作導師

330 生活

330 工作坊

最新動向

靜觀練習體驗

330 的科學研究

如何達到 330

解讀 newlife·330

newlife · 330



新生 · 身心靈



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康



[會員登入 / 註冊](#)

[更多情緒支援](#)

[330 動畫](#)

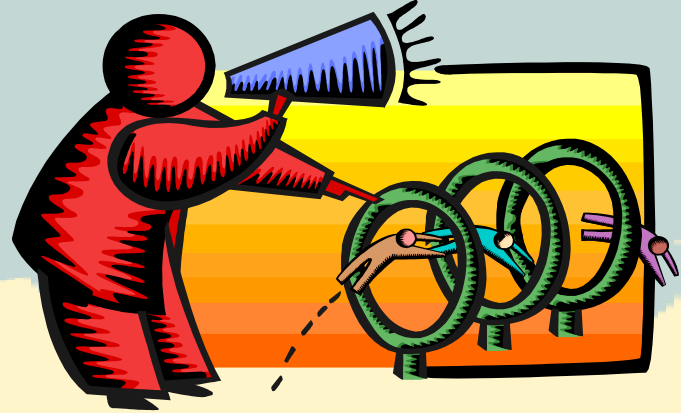
[常見問題](#)

[私隱政策](#)

© 2018版權屬新生精神康復會所有

小六學生學習現況

對自己成績



父母期望

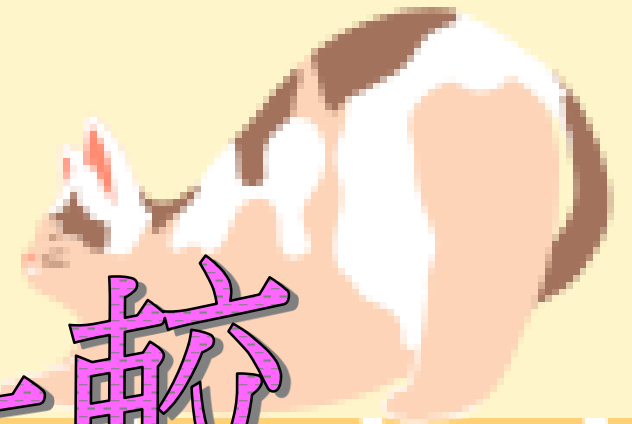
學習散漫

欠功課

積極預備

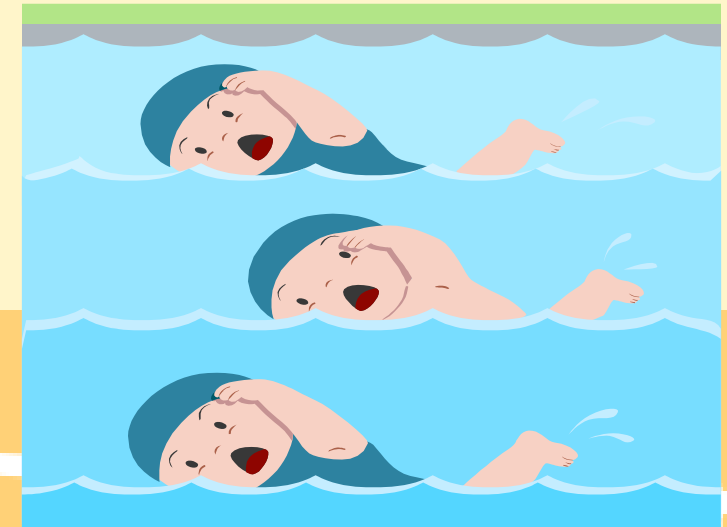
學習長進

同學間之比較



減壓方法六步曲

1. 把注意力離開壓力的源頭
2. 找出壓力的緣頭
3. 列出事件好與不好的後果
4. 建立社會支援網絡
5. 培養正向思維想法
6. 增強抵受壓力的能力



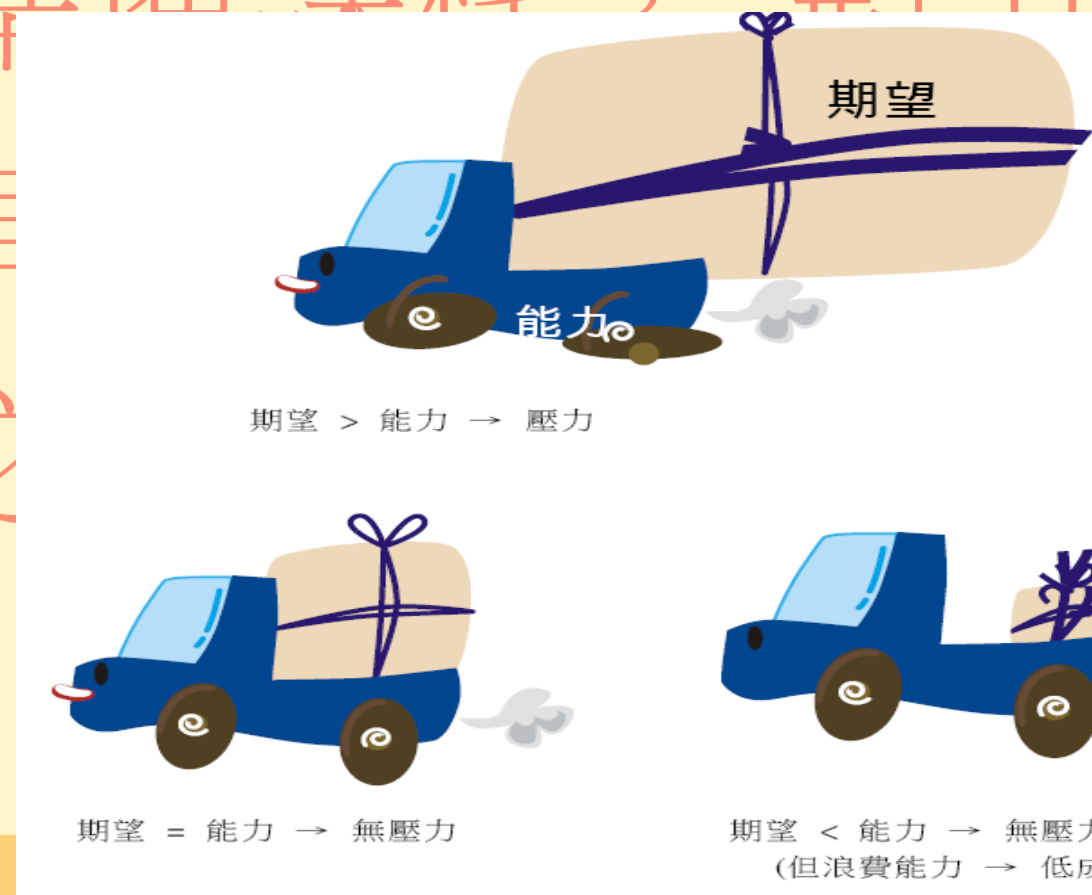
現階段迎戰呈分試四大要點：

1. 分析現況，調節心理
(合理目標、成績標準)

2. 充分準備課程，讓自己安心

3. 有規律

4. 訂立之



子女A

- ▶喜愛上學，自動完成功課
- ▶第一次考試成績理想，
- ▶終期考試獲得全級10名內



子女B

- ▶第一次考試不理想，終期考試得到進步獎



子女C

- ▶第一次考試不理想，終期考試名次排行尾10



子女D

- ▶開學初已常欠功課，成績不理想，偶然缺課，中一需留級，其後轉至band 3學校



子女E

- ▶成績尚可，在校沒有異樣，唯與家長常因打機發生衝突，需報警處理



子女F

- ▶上學期沒有異樣，下學期開始情緒不穩，有缺課問題，需入讀群育學校



背景1

- ▶小六選校時與父母一起商討，最後能入讀自己揀選的學校
- ▶考試成不理想後，父母鼓勵需時間適應，下學期努力讀書

背景2

- ▶小六選校時父母堅持要子女入讀A學校，但子女想入B學校，最後獲派第一志願A學校
- ▶父母與子女常因學業而發生衝突

背景3

- ▶按父母意願選校
- ▶考試成不理想後，父母責罵，未能跟上進度，不知如何是好

背景4

- ▶父子小學時管教很嚴厲，有時會打子女
- ▶升上中學後，父母改變管教模式，較為自由，沒有再打子女

背景5

- ▶小六選校時與父母一起商討，最後能入讀自己揀選的學校
- ▶有相熟的同學一同入讀
- ▶期望自己畢業後從事與醫護有關的行業

背景6

- ▶子女獲派第一志願，父母送手機作為禮物，子女暑假瘋狂打機

子女A

- ▶喜愛上學，自動完成功課
- ▶第一次考試成績理想，
- ▶終期考試獲得全級10名內



子女B

- ▶第一次考試不理想，終期考試得到進步獎



子女C

- ▶第一次考試不理想，終期考試名次排行尾10



子女D

- ▶開學初已常欠功課，成績不理想，偶然缺課，中一需留級，其後轉至band 3學校



背景5

- ▶小六選校時與父母一起商討，最後能入讀自己揀選的學校
- ▶有相熟的同学一同入讀
- ▶期望自己畢業後從事與醫護有關的行業

背景1

- ▶小六選校時與父母一起商討，最後能入讀自己揀選的學校
- ▶考試成績不理想後，父母鼓勵需時間適應，下學期努力讀書

背景3

- ▶按父母意願選校
- ▶考試成績不理想後，父母責罵，未能跟上進度，不知如何是好

背景2

- ▶小六選校時父母堅持要子女入讀A學校，但子女想入B學校，最後獲派第一志願A學校
- ▶父母與子女常因學業而發生衝突，需報警處理

子女E

- ▶成績尚可，在校沒有異樣，唯與家長常因打機發生衝突，需報警處理



背景6

- ▶子女獲派第一志願，父母送手機作為禮物，子女暑假瘋狂打機

子女F

- ▶上學期沒有異樣，下學期開始情緒不穩，有缺課問題，需入讀群育學校



背景4

- ▶父子小學時管教很嚴厲，有時會打子女
- ▶升上中學後，父母改變管教模式，較為自由，沒有再打子女

親子關係大忌：專制

親子關係絆腳石：學習態度

建議：

1. 走進孩子的世界
2. 放下權威，彼此分享
3. 以身作則，活出模範
4. 愉快學習，因材施教



小朋友子女的需要

1. 與成人緊密的情感依附，為他們建立對世界的安全感
2. 由成人給予讚賞、肯定和鼓勵，以建立自尊感
3. 由成人教導價值觀，建立他們的良知，認識和遵從社會規範

青春期子女的需要

1. 確立自我
2. 發展獨立自主
3. 朋輩認同
4. 自我統整



青春期的性與關係教育 (「大個仔，大個女」-異性相處之道)

日期：17/11、24/11、1/12、
8/12、15/12 (五)

時間：8:15-9:45a.m.

對象：小四至小六家長



謝謝

@scw

