

保良局李城璧中學 親子升學規劃溝通技巧

2020-10-30



根據香港青年協會2019年的一項調查，應屆文憑試考生最不想聽到的說話為：

TOP 5 X

A. 「你預計考成點？」

B. 「叫你俾心機溫書又唔聽，放榜死梗啦！」

C. 「你睇下阿邊個考得幾好！」

D. 「就嚟放榜，有咩打算？」

E. 「考得唔好就出嚟做嘢，我唔會再供你讀書！」

你有說過類似的說話嗎？

今天會探討...

1. 跟子女談升學時有甚麼**地雷**？
2. 溝通上的Dos ✓ and Don'ts ✗



現況

- 根據學友社2020年1-3月的調查
- 應屆考生壓力指數創DSE開考9年來新高，達8.1分
- 90%考生因疫情而減低學習動力及難集中精神備試
- 逾80%考生因疫情感身心疲累及學習進度受影響

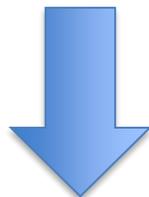
現況 (Con't)

- 近60%考生期望家長給予空間
- 40%人希望家長勿將子女與他人比較
- 30%人冀家長給予鼓勵

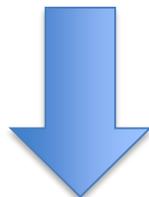
學生有壓力 + 家長有壓力
「你有壓力，我有壓力」
講乜都聽唔入耳



想同子女有偈傾？



正面關係



正面溝通



聆聽技巧

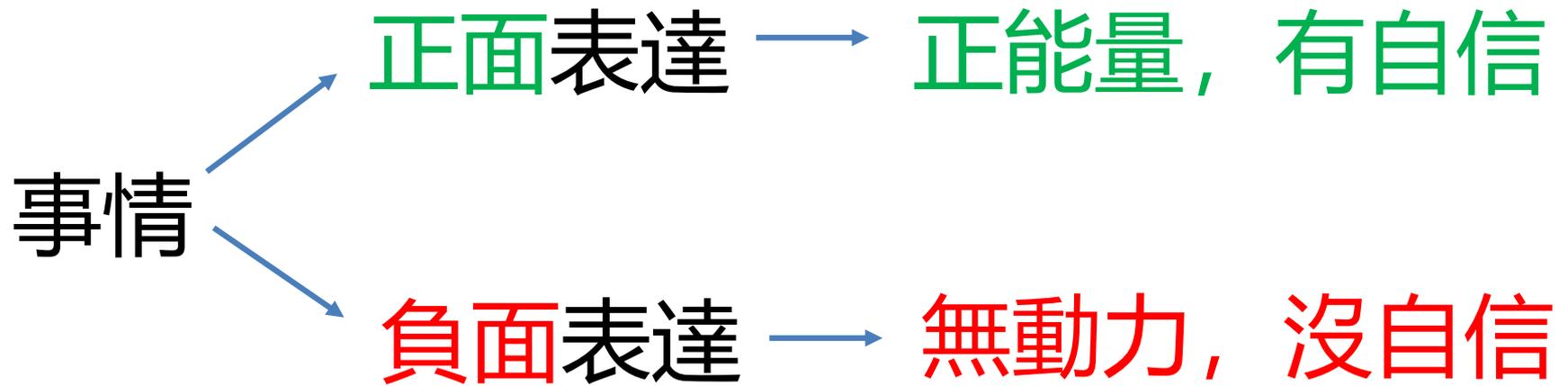


表達技巧

聆聽技巧

- 找出子女說話中的感受和想法
 - 被父母理解、明白、重視
 - 感受被關注及接納
 - 信任！
 - 願意向父母說心事/聽父母意見
- 忌：有你講冇佢講/聆聽初期便給意見 ❌

表達技巧：「負」變「正」



表達技巧練習：「負」變「正」

無意見	➔	隨和
不合作	➔	較獨立
愚蠢	➔	單純
固執	➔	有宗旨，有原則
挑剔	➔	有要求
斤斤計較	➔	精打細算
投訴	➔	意見
草率	➔	心急

表達技巧：「負」變「正」

一開始會覺得很困難 (此屬正常情況！)

發現：說話前真的需要三思
(尤其情緒激動的時候💣)

多提醒自己💡多實踐
熟能生巧！



Dos & Don'ts

宜：

- ✓ 支持鼓勵
- ✓ 關心問候，了解他們的需要
- ✓ 互信
- ✓ 慢慢放手，背後支持子女，不逼迫他們
- ✓ 接納、同行
- ✓ 易地而處，感受他們感受的

Dos & Don'ts

忌：

- ✗ 以權威姿態「指導」或「命令」子女，
不是主僕關係
- ✗ 開口埋口都考試 → 應閒話家常，輕鬆地傾
談他們感興趣的話題
- ✗ 重覆問有何打算、預計考獲甚麼分數
→ 會令子女認為你只關心成績及出路
而非關心他

家長窩心語錄



增加壓力	有效打氣
你預計考成點？	無論考成點，我哋都喺你身邊支持你！
叫你比心機溫書又唔聽，放榜死梗啦！	你盡咗力就得㗎啦！
你睇下阿邊個考得幾好！	任何時候，有需要就搵我！
就嚟放榜，有咩打算？	考唔到大學，唔等於你的人生玩完！
考得唔好就出嚟做嘢，我唔會再供你讀書！	讀書以外，還有很多出路！

資料來源：香港青年協會

兩邊都係TOP 5, 識揀一定揀右邊！



家長窩心語錄



- 「我見到你已經很努力，我們是你最強後盾。」
- 「你溫了一天，累了便休息一會兒吧！」

→ 多站在考生處境

→ 肯定他們的努力

家長窩心小舉動

- 煮一些子女喜愛的食物  
- 寫一張打氣卡讓他不經意看到 
- 拍拍他們膊頭  
- WhatsApp發鼓勵及關心說話 

讓他們感受到父母的陪伴和支持！ 

總結

- 有偈傾 → 正面關係和溝通 → 聆聽和表達技巧
- 聆聽 → 找感受 → 被明白的感覺
- 表達 → 「負」變「正」
- 「吞返句說話落肚」，反思自己的言語
- Dos & Don'ts
- 窩心說話和舉動

臨床心理學家 — DSE親子正向溝通

【DSE放榜情緒管理】親子溝通紓緩試後情緒

信報
財經新聞

家長子女宜多作正向溝通

信報

【DSE放榜情緒管理】親子溝通紓緩試後情緒

<https://www.youtube.com/watch?v=AlfQiqOmCC0> (1:09-4:05)

家長是考生很重要的同行者



資料來源

- Peterson, Christopher & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- 【DSE2019】逾7成應屆考生冀父母「默默支持」 青協：「家長應避免指責」。檢自：
<https://topick.hket.com/article/2392139/%E3%80%90DSE2019%E3%80%91%E9%80%BE7%E6%88%90%E6%87%89%E5%B1%86%E8%80%83%E7%94%9F%E5%86%80%E7%88%B6%E6%AF%8D%E3%80%8C%E9%BB%98%E9%BB%98%E6%94%AF%E6%8C%81%E3%80%8D%E3%80%80%E9%9D%92%E5%8D%94%EF%BC%9A%E3%80%8C%E5%AE%B6%E9%95%B7%E6%87%89%E9%81%BF%E5%85%8D%E6%8C%87%E8%B2%AC%E3%80%8D?mtc=10016>
- DSE因疫情延期 考生壓力創9年新高。檢自：
<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2610836/DSE%E5%9B%A0%E7%96%AB%E6%83%85%E5%BB%B6%E6%9C%9F%20%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%89%B59%E5%B9%B4%E6%96%B0%E9%AB%98>
- DSE倒數 家長考生各有壓力。檢自：
<https://paper.hket.com/article/2622769/DSE%E5%80%92%E6%95%B8%20%E5%AE%B6%E9%95%B7%E8%80%83%E7%94%9F%E5%90%84%E6%9C%89%E5%A3%93%E5%8A%9B>
- 【DSE放榜情緒管理】親子溝通紓緩試後情緒。檢自：
<https://www.youtube.com/watch?v=AlfQiqOmCC0>

謝謝大家！



民政事務局 贊助