

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



理解

鼓勵

尊重

平等



家長手帳

學業衝突及溝通篇

耐性

支持

傾聽

信任

家長手帳



學業衝突及溝通篇

「家長手帳」由賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃所設計。隨著考試季節臨近，本手帳的主題聚焦於「學業衝突及溝通」，旨在為家長提供與子女和平相處的小技巧，幫助家長與子女可以有效溝通，避免發生學業衝突，共同營造和諧家庭氣氛。



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

T Transformation
#蛻變自己

成為更好的自己，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

A Actualization
#實現所想

務實而行。運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

G Gratification
#滿足所需

同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

考試季節期間，家中難免瀰漫緊張的
氣氛，可能會出現以下情況...

子女成績
強差人意

自己過度
焦慮擔心

子女
不願溫書

家庭關係
緊張



1

家長期望落差

有些家長對子女成績抱高期望，希望子女望子成龍，然而有些期望設定過高、過於嚴苛，無意間給子女帶來巨大壓力，導致挫敗和反感，容易引發家庭衝突。

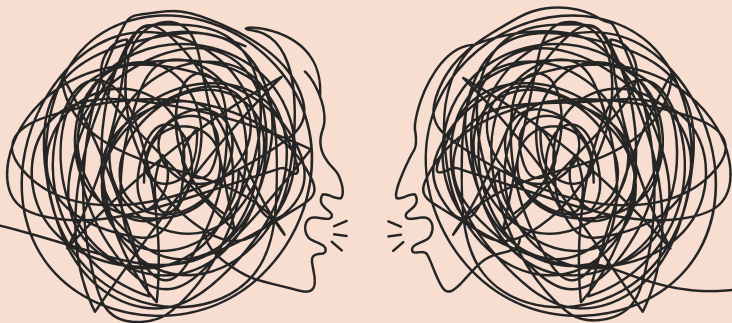


2

不當溝通方式

當家長和子女溝通時過於批判性，將子女成績與他人比較時，會導致孩子感到挫敗及不被理解，而不願進行溝通。

潛在衝突原因



怎樣才能和子女和平相處呢？

和平相處 小技巧

避免火上加油！



同理和關心



嘗試理解子女的角度，他們可能會因學業壓力而感到焦慮、自卑，害怕成績差令身邊人對自己失望。

家長如可以主動關心子女，可以令他們感到有人支持。注意不要經常提及溫習進度，否則子女會認為家長關心的是「成績」而非「自己」。

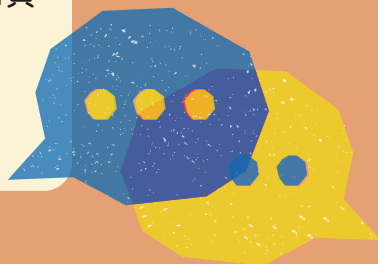


「呢排考試係咪好大壓力呀？
辛苦你了，溫書時不忘休息。」

正向溝通模式

要積極聆聽子女的說話，理解他們的心聲和感受，避免單方面的對話。家長可以正面陳述自己的想法和期望，減少批評性言語，避免因負面語言而令子女感到被否定。

- 專注於對方的內容
- 耐心聆聽
- 不批判的態度
- 不打斷對方



和平相處 小技巧

避免火上加油！



重視學習的過程

家長要避免過度聚焦在已成定局的結果，可多關心子女的努力和學習過程。當子女已盡力溫習，就算成績仍未如理想，家長可欣賞子女的努力付出，專注子女做得好的地方，一起探討改進的方法，讓子女有動力繼續學習。

「我看到你這次花了很多時間準備數學考試，雖然分數不是你的預期，但已經比上次進步不少，我很欣賞你的努力！」



DONT

「你太蠢啦，咁簡單的題目都做錯！溫極都唔識。」

「你再咁樣落去，以後就沒前途！」

「你啲同學又勤力又高分，你可唔可以爭氣少少！」

「人哋都做到，點解惟獨你唔得？你反省下自己啦。」

DO

「我相信你有能力，不如一齊試試用唔同方式來學習。」

「我知道你今次已經盡咗力，我地一齊諗下次點樣做得更好。」

「就算這次沒考好，媽媽/爸爸相信你下次會更進步，我們一起努力吧！」



溝通陷阱

除了認識與子女和平相處的小技巧，家長也要留意一些常見的溝通陷阱，以免破壞親子關係！

1

將成績與愛綁定

愛不應取決於學業表現的好壞。將愛與分數綁定，容易讓子女誤以為父母的愛是有條件的，只有考出好成績才值得被認可與重視，影響他們的自我價值。

2

意氣用事

保持冷靜，避免在憤怒時說出傷害對方的說話。一時之氣的回應無補於事，會讓子女感到被否定，更損害親子關係，得不償失。

3

經常比較

不要將子女的成績與其他人比較，這會降低他們的自信心，令他們覺得不被重視。家長可以多留意子女付出的努力，讓子女感到被看見。

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃



Youtube



Instagram



本會為註冊之有限公司
Incorporated with Limited Liability

本計劃統籌單位
聯絡電話 2549 5106
聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk