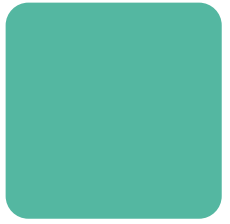


家長教育課程架構 (中學)



中華人民共和國
香港特別行政區政府
教育局

2024年5月

家長教育課程架構 （中學）

目錄

前言	iv
第一章 概論	
A. 引言	2
B. 中學課程架構設計的宗旨	4
C. 中學課程架構的目的和用途	8
第二章 範疇一：認識青少年發展	
A. 引言	16
B. 關鍵概念	16
C. 環境系統和青少年發展	19
D. 青少年發展的重要原則	25
E. 青少年發展的範疇	27
F. 認識青少年發展的關注課題	35
G. 示例	37
H. 章節總結	37
第三章 範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展	
A. 引言	40
B. 關鍵概念	40
C. 了解青少年健康、愉快及均衡的發展	42
D. 家長應如何促進青少年的健康、愉快及均衡發展	49
E. 促進青少年健康、愉快及均衡發展的關注課題	55
F. 示例	59
G. 章節總結	59

第四章 範疇三：促進家長身心健康

A. 引言	62
B. 關鍵概念	63
C. 認識親職壓力	64
D. 健康家庭的壓力管理	66
E. 培養反思式育兒	69
F. 透過有效的溝通與青少年子女培養牢固的聯繫和建立健康的家庭關係	71
G. 促進家長身心健康的關注課題	75
H. 示例	77
I. 章節總結	77

第五章 範疇四：促進家校合作與溝通

A. 引言	80
B. 關鍵概念	81
C. 加強家校合作	82
D. 不同持份者的角色	92
E. 促進家校合作與溝通的關注課題	96
F. 示例	101
G. 章節總結	101

第六章 重點及建議

A. 重點	104
B. 建議	105

附錄

附錄1 為制訂中學課程架構而進行的研究	108
附錄2 關鍵發展範疇的理論示例	110
附錄3 青少年期不同階段的特徵	112
附錄4 中學生壓力來源的例子	114
附錄5 青少年受到同儕關係困擾而可能出現的行為表現	118

附錄6	青少年可能進行嚴重冒險行為的觀察	119
附錄7	青少年健康使用社交媒體的建議	120
附錄8	積極聆聽的技巧	121
附錄9	同理心的類別	122
附錄10	示例1A：鞏固親子情，邁進初中路	123
附錄11	示例1B：與良師益友一起建構自我身份認同	126
附錄12	示例2A：認識青少年子女早期精神健康徵狀和及早介入支援	129
附錄13	示例2B：認識和協助青少年子女建立健康的親密和兩性關係	132
附錄14	示例3A：為青少年子女塑造正向的家庭環境——如何處理親子衝突， 促進父母與子女交流	136
附錄15	示例3B：運用具反思和體恤的育兒模式，從容不迫地與孩子同行	140
附錄16	示例4A：協助非華語家長支援其青少年子女融入香港社會	144
附錄17	示例4B：提升家長支援青少年進行生涯規劃及事業發展的能力	148
附錄18	家長教育資源	151
附錄19	參考資料	164
附錄20	項目團隊成員及名譽顧問	187
鳴謝		190

前言

家長是學校教育過程中的重要持份者，在支援學生的成長和學習、培育正確價值觀、積極的態度和良好行為，以及促進全人發展均扮演著非常重要的角色。教育局一直積極透過中、小學及幼稚園支援家校合作、促進家長與學校的伙伴關係，以及推廣家長教育。

在2017年12月，教育統籌委員會成立了家校合作及家長教育專責小組（專責小組），檢討現行推廣家校合作及家長教育的方式。專責小組的建議包括由教育局委託非政府機構或專上院校制訂家長教育課程架構或課程指引，以配合本地家長不斷轉變的需要，讓他們掌握在不同階段培養子女所需的知識和技能。自此，教育局一直逐步落實有關建議，分階段制訂家長教育課程架構。當中，《家長教育課程架構（幼稚園）》及《家長教育課程架構（小學）》已分別於2021年9月及2022年12月推出，並獲得各持份者的正面評價。

適用於幼稚園及小學家長的課程架構推出後，教育局在2022年委託由香港浸會大學持續教育學院領導，以及由各專業範疇的專業人士和專家組成的項目團隊，制訂《家長教育課程架構（中學）》（中學課程架構）。在制訂過程中，項目團隊收集及整合不同持份者，包括中學生家長、中學生、教育工作者、醫護及法律專業人員、社工、心理學家，以及非政府機構和辦學團體代表等的資料和意見。中學課程架構全面涵蓋青少年期有關家長教育不同範疇的重要課題，提供共同的基礎，讓相關機構、團體或組織有系統地為家長提供全港性、區本、校本，以至網上家長教育課程。教育局將參照中學課程架構的目標與相關機構協作，提供一系列不同焦點的課程、活動及相關資源，以支援家長促進青少年子女的健康愉快成長。

有關中學課程架構的意見或建議，可透過以下途徑提供：

地址： 香港九龍九龍塘
沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心
西座2樓W215室
家校合作及家長教育組

傳真： 2710 9970

電郵： hscped@edb.gov.hk

第一章

概論

第一章 概論

A. 引言

家庭一向被視為社會和國家的基礎，香港作為一個華人社會，深受傳統中華文化思想所影響。傳統中華文化重視孝道，並認為一個和諧家庭對社會的繁榮穩定起了重要作用。親子關係是最有影響力的人類社會關係之一（Fang et al., 2021）。從兒童出生開始，家庭是塑造兒童發展的核心及最具影響力的系統。不少研究指出，家庭對於青少年的影響與對幼童的影響同樣重要。家長在促進青少年子女的身心健康、減低他們參與風險行為或面對各種獨特的挑戰擔當重要的角色（Longmore et al., 2013）。

家長在子女經歷青少年期時仍然肩負著教養子女的重大責任。因此，家長必須裝備自己，學習有關正向育兒所需的知識、技能、態度及價值觀。在幼稚園及小學階段，家長以愉快、健康及均衡的方式培育子女，在此基礎上，青少年子女的家長應透過參與以實證為本的家長教育課程，繼續學習適切其子女年齡的育兒方式，提升自己的能力以引導青少年子女成為完全獨立自主的成年人。

家長教育課程架構（中學）（下稱「中學課程架構」）為提供家長教育課程和活動的中學及其他持份者，包括家庭與學校合作事宜委員會（家校會）、家長教師會（家教會）、家長教師會聯會（家教會聯會）、專上院校、非政府機構及辦學團體等而設計，讓他們有一個本地及有系統的架構作為參考。相關持份者可參考中學課程架構，以設計和發展家長教育課程及活動。家長亦可以細閱中學課程架構以學習在此發展階段中不同範疇的育兒知識，更有系統及全面地了解青少年子女的發展及學習需要。

1. 背景

多年來，香港一直宣揚家長教育和支援家長的課程。透過不同持份者的努力，各式各樣的家長教育課程陸續推出。社會對更有系統、跨領域、與本地相關及以持續方式推行的家長教育的需求越來越大，以確保家長可獲得全面、整合良好和優質的家長教育和支援。

政府一直持守信念並積極投放資源，致力推動家長教育。早於2000年，政府調撥了一筆五千萬元的非經常性撥款，支持家長教育課程及提升對家長的支援。自此，政府不同的決策局和部門按其專責範圍合力推廣家長教育。當中，最顯著的發展是行政長官在2017年宣布成立專責小組，全面探討八個主要教育範疇，

當中包括家校合作和家長教育。教育局配合措施，加強在家長教育方面的推廣，包括在2018年推出「家長智Net」一站式家長教育網站，作為全面的親職資源資料庫，提供能協助幼稚園至中學階段兒童全面成長的資訊。

在2019年，家校合作及家長教育專責小組完成檢討，政府全面接納報告中的所有建議。報告強調家長教育的重要性，並提倡制訂一個具連貫性而又有清晰推行策略及資源的家長教育架構。隨後，教育局分別於2021年9月及2022年12月推出《家長教育課程架構（幼稚園）》（幼稚園課程架構）和《家長教育課程架構（小學）》（小學課程架構）。兩本架構根據實際的環境，指出家長教育應如何及怎樣推行，目的在於使個人及家長在培育子女健康、愉快及均衡成長的旅程中更有動力和自信地擔當家長角色。幼稚園、小學及相關機構可參考相應的課程架構，作為設計家長教育課程和活動的共同基礎。

由於學校是推動家長教育最有效的平台，教育局在推出幼稚園課程架構及小學課程架構後，分別向參與幼稚園教育計劃及公帑資助小學提供一筆過津貼，鼓勵學校參考課程架構啟動校本的家長教育課程或活動。為配合中學課程架構的推出，政府亦在2024年向公帑資助中學提供一筆過家長教育津貼。

2. 制訂中學課程架構

隨著幼稚園課程架構及小學課程架構順利推出，教育局於2022年底委託包括來自教育、家長教育、心理學、社會工作及醫護界別的專業人士及從業員的項目團隊，制訂中學課程架構。中學課程架構旨在照顧就讀中學的青少年家長的需要和關注，裝備這些家長所需的知識、技能、態度和價值觀，以支援其青少年子女的全面發展及準備他們步入成年期。

中學課程架構採取「以家長為本」的方式，參考並增潤了幼稚園及小學課程架構中的四個範疇，根據青少年在不同發展階段：青少年期初段、青少年期中段及青少年期後段，或根據就學階段：初中（中一至中三）及高中（中四至中六）階段的特定需要和特質，討論當前多樣化的議題。為遵循以實證為本的方針制訂中學課程架構，項目團隊除了進行文獻研究外，還採用了穩健的混合研究方法（夾心模式），包括質性（兩輪焦點小組訪談）和量化（全港性橫向問卷調查）所組成，以收集不同持份者的觀點和意見，當中包括中學生家長、中學生，以及來自教育、社會工作、醫療護理、心理學、輔導和法律界別和非政府機構、辦學團體、諮詢及法定組織的從業員及代表等。研究方法的詳情載於附錄1。

B. 中學課程架構設計的宗旨

1. 以環境系統方式認識並促進青少年發展和強化家庭支援

青少年子女在一系列不斷互相影響的環境系統中發展並建立關係。青少年發展的這些動態轉變意味著家長應不斷調整自己，以迎合子女在相應發展階段的特定需要。如圖1所示，家長管教子女的方式會受到多個內在和外在水素不同程度的影響，有些因素可能源自青少年自身（例如：青少年的特徵及發展步伐），亦可能來自家庭層面（例如：家長的自我關顧程度、家長期望、族裔及文化背景）、學校層面（例如：教學方式及家校合作）、社區層面（例如：家長支援、可獲得的資源及社交網絡），以及其他更廣泛的社會及全球層面（例如：文化及次文化）。

考慮到上述各種因素在本港的情況，項目團隊制訂了中學課程架構，旨在為學校、本地專上院校、非政府機構、家校會、家教會聯會、家教會等在推動家校合作及籌辦家長教育課程和活動時提供全面的參考，幫助青少年的家長掌握適切的育兒知識、技能、態度和價值觀，促進其青少年子女和自己的身心健康。



圖1：通過家長教育強化育有中學階段青少年子女的家庭

如圖1所示，四葉草用作比喻青少年發展是一個動態而多變的過程，四葉草的四塊葉片象徵植物得以茁壯成長及開花結果的各種必要環境條件，如水份、空氣、陽光、泥土及養份。同樣地，青少年也需要不同的支援及指導，才能在身心方面發展成熟，茁壯成長。青少年得以健康地成長，有賴對青少年發展極具影響力的四個因素，包括：(1) 認識青少年發展；(2) 促進青少年健康、愉快及均衡的發展；(3) 促進家長身心健康；以及(4) 促進家校合作與溝通。這四個因素與各個環境系統相互交織且環環相扣，並透過不同環境系統共同而又互動地影響青少年的發展，從而讓家庭獲得充足的支援和資訊，讓青少年在社區中健康、愉快及均衡地成長。

在環境系統中，青少年處於系統的中心，透過家庭的影響以支持和培育他們的發展，即使在青少年追求自主和獨立的過程中家庭仍然有顯著的影響。圍繞著這個核心的是學校和社區，青少年主要在這裡與家庭以外的人互動。另外兩個外圈則分別代表更廣泛的社會及全球環境，它們透過影響家庭、學校及社區的氛圍和條件，間接塑造青少年的發展，舉例而言，電子裝置的廣泛使用，擴闊了青少年的視野，程度比幼童為大，因為他們能更輕易接觸這些電子裝置和在全球網絡上流傳的資訊，而接觸到這些不同的溝通模式及大量的跨文化資訊，對青少年在發展過程中的價值觀、信念及對社會的認識有很大的影響。

中學課程架構因應環境系統的動態特性，為各持份者，如中學、家校會、家教會、家教會聯會及非政府機構等，提供一個以實證為本的共同基礎，協助這些機構發展、籌辦及推行家長教育課程和活動，在四個重要層面，即中學課程架構的四個核心範疇，增強家長的能力及強化家庭。透過學習每個核心範疇的相關知識、技能、正面態度和價值觀，家長可更好掌握適切的育兒策略以應對挑戰，促進青少年子女健康、愉快及均衡發展。

2. 建基於以實證為本的家長教育方針

中學課程架構採納以實證為本的方針，為家長提供適用於本港環境的育兒技巧。青少年的發展是一個關鍵且經常充滿挑戰的時期，家長及其青少年子女一般面對各種社交情緒及人際關係問題，而在此過渡期，更強調青少年須對自己的學習肩負更多責任、擴闊自己的學習空間、發掘自身才能、志向及機會，為自己的事業和成年生活作好準備。與此同時，同儕間的互動與社會規範會互為影響，在青少年邁向成年期時均影響著他們的抉擇及身份建構。為照顧在此階段的育兒需要，中學課程架構揀選了一些實用及以實證為本的家長教育課程、項目及資源，並介紹給家長，詳情請參閱「家長教育資源」部分（附錄18）。

3. 育兒方式與家長教育資源

3.1 掌握能促進青少年全面發展的育兒知識、技巧及正面價值觀與態度

家長應學習切合子女發展的育兒知識、技巧、價值觀和態度，並為青少年子女樹立正面的榜樣。課程架構中的四個核心範疇介紹及討論相關育兒方式的關鍵概念和元素，包括青少年的發展任務、全人發展、家長身心健康，以及家校合作。透過裝備這些知識、技巧、價值觀和態度，家長可以對青少年子女的獨特性和特點有更細緻的了解。此外，家長可為自己及青少年子女訂立合理的期望及界線，特別是掌握「留意而不干涉」的方式，在有需要時為青少年子女提供指導和支援，同時賦予他們決策的自由，讓他們從錯誤中學習、建立自主和獨立，為日後的成年生活打好基礎。在這重要時刻，家長必須學習如何表達愛意而又不過度縱容子女，同時調整自己的角色，成為子女的導師和朋友。這些都能加強親子關係中尊重和信任的基礎，從而大大改善家庭動態，以及家長和青少年子女的身心健康。

中學階段的青少年及其家長在日常生活中遇到許多挑戰和不同的壓力來源，在面對困難時，尤其當青少年子女拒絕溝通或對家長的指示和意見顯得叛逆時，家長須保持一個正向及反思性親職思維，才可成功地適應這些挑戰和轉變。家長應注意個人的身心健康，因為這是培育健康和愉快的青少年子女的重要先決條件和要素。

在青少年的發展過程中，即使朋輩及學校的影響越來越大，家長不僅在家中擔當重要的角色，他們在學校的參與仍然極為重要。作為子女教育的主要持份者，家長應透過緊貼學校的最新資訊、參與學校活動，以及為學校的發展提供建設性反饋，與學校及教師共建協作和正面的伙伴關係。

3.2 優質家長教育課程的準則

優質的家長教育課程應以理論為導向、以實證為本、與文化相關，以及由合資格的導師任教。在推展家長教育課程的過程中，服務提供者和學校宜為目標家長及其青少年子女進行需要分析、評估課程的成效，以及根據參加者的反饋，持續檢討並優化家長教育課程。

C. 中學課程架構的目的和用途

本中學課程架構是根據一系列質性及量性研究結果的建議而制訂，為中學、中學生家長及其他提供家長教育的持份者而設計，亦旨在讓中學生家長透過細閱本課程架構以掌握青少年發展的知識、了解關於青少年不同方面的議題，以及學習青少年的發展任務及家長教育的知識。

透過參考中學課程架構，相關的持份者可根據其學校或社區的特色，如文化和社會經濟背景、不同的家庭結構、家長及其青少年子女的特定需要（例如：族裔、性別及特殊教育需要），選擇、設計、策劃及/或推展家長教育課程和活動。中學課程架構所涵蓋的原則提供全面和適切指導予育有中學階段子女的家庭，以減輕親職壓力，以及促進家長及其青少年子女的身心健康。辦學團體、家教會、家教會聯會等其他持份者可透過應用中學課程架構中的意念和概念，優化家校合作與溝通，建立地區性的家長支援網絡以促進家長教育的推展。此外，中學、辦學團體、非政府機構及專上院校可發展有系統的家長教育課程和活動、提供專業培訓，並為家長和有不同需要的青少年提供適時支援和介入。家長亦可細閱中學課程架構，掌握切合青少年子女年齡的育兒知識、技巧、價值觀和態度，促進他們的全面發展。

中學課程架構涵蓋四個核心範疇，各範疇包含不同的關鍵概念、理論、研究結果、適合家長的實用技能及建議，以及關注課題和示例。各核心範疇的架構及內容摘列於表1至4。

表1：範疇一「認識青少年發展」內容摘要

部分	內容摘要
引言	- 家長在青少年子女的發展中擔當關鍵角色，應積極支持他們的成長和正面轉變。 - 透過掌握正確的知識、技巧和態度，家長可以引導其青少年子女探索自我身份，參與家庭以外的良好體驗，並建立牢固的同儕關係。這些都是青少年逐漸成長為獨立成年人的關鍵。

部分	內容摘要
關鍵概念	• 青少年期 • 人類的全面發展 • 健康 • 家長、照顧者和其他關愛的成年人 • 同儕 • 自我概念和自我身份認同 • 發展任務
環境系統和青少年發展	• 青少年發展的生態系統環境 • 生命全期觀 • 發展中的個人 • 父母 • 家庭環境 • 同儕 • 學校和教育制度 • 社會影響 • 人生轉變
青少年發展的重要原則	• 發展是先天條件（表觀遺傳學）和後天培育的綜合結果 • 發展需要合理期望、健康步伐、足夠的空間和尊重 • 支援和指導青少年完成關鍵發展任務，能幫助他們為下一個人生發展階段做好準備 • 青少年的正面發展需要積極教導或創造機會讓青少年培養多種特質、技能和行為
青少年發展的範疇	• 體能發展 • 認知、語言和溝通以及執行功能的發展 • 心理社交發展 • 群性發展 • 情緒發展 • 品德發展

部分	內容摘要
認識青少年發展的關注課題	- 了解和接納青少年的特質 - 持續調整育兒策略以配合青少年的發展 - 提供指導和支援以協助青少年完成發展任務 - 對於青少年的職業或生涯規劃，保持開明的態度、靈活性和予以尊重
示例	1A：鞏固親子情，邁進初中路 1B：與良師益友一起建構自我身份認同

表2：範疇二「促進青少年健康、愉快及均衡的發展」內容摘要

部分	內容摘要
引言	- 家長應通過實踐正向育兒方式和了解青少年當前面對的挑戰，與青少年子女建立正向親子關係和聯繫。 - 在家長的支持下，青少年可達至健康、愉快和均衡地發展，並保護自己避免出現風險行為及/或早期精神健康問題。
關鍵概念	- 青少年的腦部發展 - 全人發展 - 青少年期的學習多樣性 - 青少年期的自主性 - 青少年期的靜觀育兒 - 青少年的壓力與抗逆力
了解青少年健康、愉快及均衡的發展	- 青少年期腦部變化及其與情緒發展的關係 - 青少年的全人發展與精神健康 - 應對壓力與抗逆力 - 同儕對學習和情緒健康的影響 - 早期精神病徵狀的出現
家長應如何促進青少年的健康、愉快及均衡發展	- 在青少年期採取靜觀育兒的方式 - 社交能力、同儕關係和自我身份認同建構 - 支援青少年在社區中學習

部分	內容摘要
促進青少年健康、愉快及 均衡發展的關注課題	- 促進青少年健康使用互聯網、電子裝置和社交媒體 - 支援健康的兩性關係發展 - 支援有特殊需要的青少年
示例	2A：認識青少年子女早期精神健康徵狀及早介入支援 2B：認識和協助青少年子女建立健康的親密和兩性關係

表3：範疇三「促進家長身心健康」內容摘要

部分	內容摘要
引言	- 家長對青春子女期的社交情緒發展仍然重要，因此必須保持思想開明和適應他們的發展變化。 - 家長的身心健康對維繫健康的婚姻和親子關係，以及具備功能且和睦的家庭系統，皆十分重要。 - 自我關顧對家長有效支援青少年子女和管理自己的壓力非常重要。 - 透過認識家長身心健康與青少年發展之間的關係，並採取有效的壓力管理、自我關顧策略和溝通技巧，家長可為青少年子女的發展營造一個健康和能提供支持的環境。
關鍵概念	- 親職壓力 - 家長身心健康 - 壓力管理 - 有效的家庭溝通 - 自我關顧 - 家長反思功能
認識親職壓力	- 識別及認識親職壓力 - 親職壓力對青少年身心健康的影響

部分	內容摘要
健康家庭的壓力管理	• 家長的壓力管理策略 • 以健康的生活方式管理壓力 • 家長調整期望並騰出時間自我關顧 • 建立支援網絡並與社區保持聯繫
培養反思式育兒	• 家長反思功能 • 設定健康的界線 • 建立家庭常規和區分權利與責任
透過有效的溝通與青少年子女培養牢固的聯繫和建立健康的家庭關係	• 青少年期的育兒變化 • 恩威並施型的育兒模式 • 親子溝通 • 家長和照顧者之間的溝通
促進家長身心健康的關注課題	• 解決與青少年子女的衝突 • 與照顧有特殊教育需要的青少年相關的挑戰
示例	• 3A：為青少年子女塑造正向的家庭環境 - 如何處理親子衝突，促進父母與子女交流 • 3B：運用具反思和體恤的育兒模式，從容不迫地與孩子同行

表4：範疇四「促進家校合作與溝通」內容摘要

部分	內容摘要
引言	• 有效的家校合作和溝通，家長參與各種促進青少年全人發展的家長教育課程和活動，有助青少年順利過渡不同的發展階段。 • 透過家庭活動和展示正確的價值觀，家長在培養青少年子女的良好習慣、態度和自我效能方面擔當重要角色。 • 透過家校合作，青少年可探索自己的興趣、強項和弱項，建立正向思維和共通能力，並了解自己的志向以成為富責任感和有貢獻的公民。

部分	內容摘要
關鍵概念	• 家校合作伙伴關係 • 價值觀教育 • 生涯規劃 • 家庭環境 • 有效溝通
加強家校合作	• 了解家校合作的重要性 • 加強家校合作 • 溝通渠道和技巧 • 建立正面的伙伴關係
不同持份者的角色	• 家長的角色 • 學校的角色 • 政府在家校合作上的支援 • 社區資源
促進家校合作與溝通的關注課題	• 透過家校合作讓家長和學校之間建立一個有意義的關係 • 家長對青少年生涯規劃的支援 • 與家教會和家教會聯會建立伙伴關係以推動家校合作
示例	• 4A：協助非華語家長支援其青少年子女融入香港社會 • 4B：提升家長支援青少年進行生涯規劃及事業發展的能力

第二至第五章將詳細介紹四個核心範疇，第六章會就家長教育的有效推行方法及形式提出建議，以加強家長對家長教育的參與和動力。至於四個範疇的示例、相關資源及參考資料，則可參閱各附錄。

第二章

範疇一： 認識青少年發展

第二章

範疇一：認識青少年發展



學習目標

- ✓ 1. 家長將會認識青少年發展的範圍和過程，並了解這段時期會受父母和家庭、同儕、學校、本地和全球社會，以及重大人生轉變各方面的影響。
- ✓ 2. 家長將會運用有關青少年發展的知識，訂立對青少年子女的合理期望，培養對他們的獨特性和需要的同理心和接納，並增進親子關係和提升子女的身心健康。
- ✓ 3. 家長將掌握合適的策略，以促進青少年的發展和身心健康，並在其青少年子女的情況出現偏離一般青少年的發展時，儘早尋求介入。

A. 引言

很多家長擔憂與子女共渡青少年期會是充滿壓力的「暴風期」，並認為自己只能等待「暴風期」過去，因為要青少年子女聽從自己的心意是很困難的事。然而，研究結果表明這並非必然。在大多數家庭中，家長對青少年發展仍然有很大的影響力。因此，家長應持續並積極地促進青少年子女的正面發展。家長要抱持正面的態度及掌握適切的親職知識和技巧，方可以有意義地陪伴、引導和支持青少年子女經歷此階段的轉變，並幫助他們探索自我身份認同，探索家庭以外的良好體驗和建立親密的同儕關係。這些都是青少年在人生旅程中尋找人生方向的重要部分，使他們最終成為完全獨立的成年人(Siegel, 2014)。

B. 關鍵概念

1. 青少年期

青少年期是指個人從兒童期發展到成年期的階段。專家的最新觀點指出，青少年期約始於10歲，並於24歲人類大腦完成發育時結束(Sawyer et al., 2018)。

根據青少年的發展情況，青少年期大致可分為三個階段：青少年期初段（11至13歲，約香港中一至中二級），青少年期中段（14至16歲，約香港中三至中四級）和青少年期後段（17歲或以上，約香港中五至中六級及以後）（見附錄2）。在香港，由於中學教育分為初中（中一至中三級）和高中（中四至中六級）階段，按照這兩個階段來討論青少年的發展也很普遍。

2. 人類的全面發展

人類的發展涵蓋了體能、認知、心理社交、群性、情緒和品德等方面，發展次序一般大致相同。發展的速度可以受到先天和後天因素之間的互動影響。這些因素包括個人的基因/生理構成以及個人身處的環境，包括出生前和出生後的營養狀況；家庭、學校和社區提供的資源、支援和刺激的質和量；以及個人與身邊人的互動和關係（Lightfoot et al., 2018）。

3. 健康

根據世界衛生組織（World Health Organization, 1948）的定義，「健康」被定義為「身體、精神和社會適應上的良好健康狀態，而不僅指沒有生病或者身體虛弱」。因此，促進健康應該著重整體的健康狀態，而不僅僅是預防疾病。為了達到身體、精神及社交的健康狀態，個人或群體必須能夠辨識和實現志向、滿足其需要、並能改變或應對環境的挑戰（World Health Organization, 1986）。

4. 家長、照顧者和其他關愛的成年人

「家長」通常是指孩子的親生父親和母親。有時家長也可指「繼父母」、「寄養父母」或「領養父母」。無論是哪種類型，他們通常是青少年子女的主要照顧者並一起生活。當家長無法照顧時，其他照顧者（例如：祖父母和受僱的家庭傭工）也可能會提供照顧支援。

隨著青少年逐漸活躍於家庭以外的活動，家長/照顧者以外的成年人也可能會關心和支持他們，如教師/運動教練或導師。這些關愛他們的成年人也對青少年的發展產生正面的影響，尤其是那些缺乏家長/照顧者支援和關愛的青少年（Laursen & Birmingham, 2003; Henley, 2010; Sieving et al., 2017）。

5. 同儕

「同儕」是指年齡/年級/社會地位相同的人。他們可能來自青少年所在的班別/學校、鄰里，甚至是透過互聯網聯繫而來自世界各地。當兒童進入青少年期時，他們自然喜歡花更多時間與同儕一起，這滿足了他們對追求新鮮感和社交聯繫的持續需要（Siegel, 2014）。喜歡與同儕的群體聯繫也是青少年探索 and 發展自我意識和自我概念的自然過程（Siegel, 2014）。因此，同儕對青少年的影響力會逐漸增加（Siegel, 2014; Lally & Valentine-French, 2017）。

6. 自我概念和自我身份認同

「自我概念」和「自我身份認同」經常被互換使用，但兩者其實存在細微的差異（Oyserman et al., 2012）。

自我概念涵蓋的範疇較廣，包含了自我身份認同。自我概念是關於自己的一系列信念：包括對外貌、能力、興趣、獨特特徵等方面的自我認知的自己（自我如何看待自己）和理想中/應該的自我（自己希望/認為應該成為甚麼樣子）；自尊（通過比較自我認知的自己和理想中/應該的自我之後對自己的價值和能力的評價）；以及自我效能（對完成某些任務/目標的能力的信念）（Oyserman et al., 2012; Bailey, 2003）。

自我身份認同是自我概念的一部分，涉及「我是誰」（個人身份認同）、「我與哪個群體相似並屬於哪個群體」（社會認同），甚至「我是哪個性別」（性別認同）（Tsang et al., 2012; Oyserman et al., 2012; Lally & Valentine-French, 2017）。實現自我身份認同對於青少年的發展至關重要，有助他們發展成為具備有關身份的人。

建立自我概念和實現自我身份認同的發展是青少年的重要發展任務。這些將在D和E部分進一步闡釋。

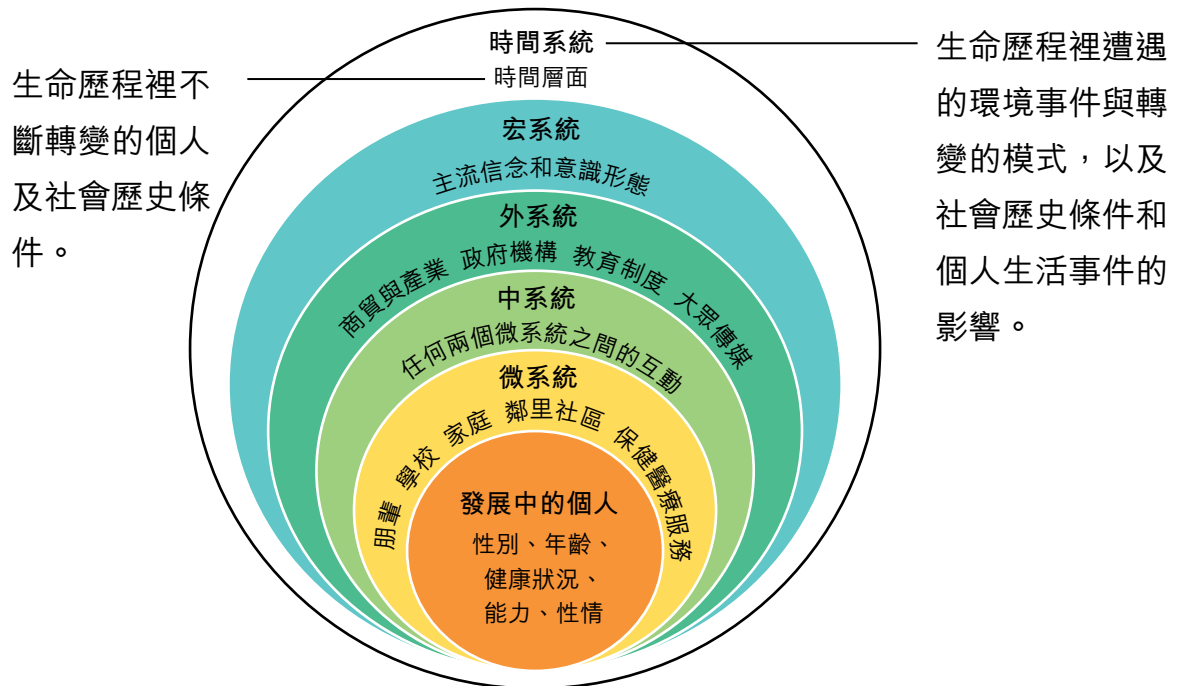
7. 發展任務

Havighurst (1982) 在1948年首次提出了「發展任務」的概念，並將其定義為「在個人生命的某個階段出現的任務。成功完成將為個人帶來喜悅，並有助於成功達成往後的任務；而未能完成任務則會令個人感到不快、得不到社會的認可、甚至阻礙完成日後的任務」。根據他的觀點，個人的發展涉及不同生命階段中出現的一系列任務，這些任務源於身體的成熟和社會/文化對個人的期望。成功完成一個階段的任務有助於更順利地過渡到下一個階段，並會提升幸福感（Havighurst, 1982）。因此，了解青少年期的發展任務，至關重要。

C. 環境系統和青少年發展

1. 青少年發展的生態系統環境

根據Bronfenbrenner的生態系統理論（1979），個人在同心圓多層次的系統中成長，這些系統之間會互為影響，從而影響個人的發展（見圖1）。



修定自 Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

圖1：生態系統理論（Bronfenbrenner, 1979）

系統的中心是發展中的個人，他與周遭環境的微系統互動，包括家庭、同儕、學校、鄰里或社區。這些微系統也有互動並對彼此產生雙向影響，形成中系統。所有這些微系統和中系統都處於一個城市或國家的更大的外系統內，該外系統也處於環球宏系統內，影響當中的所有系統（Bronfenbrenner, 1979; Ashiabi & O'Neal, 2015）。所有這些系統都不是靜態的，而是受到例如：科技進步、新的生活方式等變化的影響。

在每個系統中，均有保護因素和風險因素互動並影響個人發展（Lightfoot et al., 2018）。保護因素（如父母的情感關愛和照顧、支持自己的朋友，以及良好的教育制度）可以減輕一些風險因素（如因家長分離而導致缺乏父母支援，以及有童黨問題的不安全社區）（Ashiabi & O'Neal, 2015; Lightfoot et al., 2018; Laursen & Birmingham, 2003; Lösel & Farrington, 2012）。家長了解到多重系統對青少年發展的影響，可以強化保護因素及防止或減少風險因素，以促進他們的子女、自己和家庭的正面發展。

2. 生命全期觀

生命全期觀強調個人從嬰兒階段發展到兒童期、青少年期、成年期，再到老年期，會按照大致相同和穩定的順序和方向發展 (Lightfoot et al., 2018)。以生命全期觀育兒的家長能夠更精準地理解子女在不同生命階段的獨有特徵和需要，並運用更切合發展的育兒策略以幫助子女過渡不同階段，促進他們的發展。

3. 發展中的個人

發展中的個人擁有獨特的生理結構、性情、特徵和能力，這些因素均影響著發展的軌跡。當發展中的個人擁有更多保護因素，或處於一個擁有更多保護因素的環境中，便能更具抗逆力和有效地應對生活中的挑戰或壓力，亦更有可能實現正面的發展 (Laursen & Birmingham, 2003; Lösel & Farrington, 2012)。

4. 父母

由於大多數青少年都與父母同住並得到他們的支援，父母對青少年的發展仍然具有重大影響力。

同儕較多影響青少年的短期個人發展選擇（例如：對獲得同儕的認同很重要的服裝、音樂和髮型等），而父母則可能對青少年具較長遠影響的個人發展選擇有更強的整體影響力（例如：志向、升學和職涯規劃、性行為、物質使用等）(Davies & Kandel, 1981; Wang et al., 2007)。

與父母和其他關愛的成年人建立正面和具支持性的關係，可促進青少年正面行為的發展。具有適度關愛、正面情感、合理行為控制、積極回應和支持子女自主的「恩威並施型育兒方式」，與青少年的親社會道德思維、親社會行為，以及較少攻擊行為呈正面關聯 (Malonda et al., 2019)。不給予支持的父母以及衝突性的親子關係，可能會導致青少年疏遠家庭，並轉而尋求同儕或其他外力支持 (Harrist & Criss, 2021; Havewala et al., 2021)。因此，正面的親子關係是青少年發展的關鍵保護因素 (Sieving et al., 2017)。近年一項本地青少年的研究發現，那些認為父母較有同理心及父母採用「恩威並施型育兒方式」的青少年，較少出現親子衝突和有更良好的親子關係 (香港中華基督教青年會，2023)。家長宜採用「恩威並施型育兒方式」，積極回應青少年子女的需要，同時對青少年子女設定適切的要求，以建立正面的親子關係，從而促進他們的健康發展。

5. 家庭環境

根據Duvall的家庭發展理論（1988），由於家庭成員會隨著不同的家庭生命周期階段變得成熟，而他們的相關需要和面對的問題亦會有所改變，故此家庭會按照特定的次序經歷各個階段。當有青少年子女的家庭進入一個新的家庭生命周期階段，家長需要重新調節與青少年的親子關係，以應對一個具有挑戰性的課題：在安全範圍內，為青少年提供更大獨立性（Lang, 2020）。過度限制青少年的獨立性會影響他們透過探索健康新奇的體驗及建立健康社交關係，從而發展自我概念和社交技巧的機會，但這對於健康發展至關重要。然而，由於青少年容易在感到興奮時或與同儕一起時忽視風險，所以對青少年完全缺乏限制，特別是在人身安全方面，可能會令他們遇到風險（例如：意外和受傷、意外懷孕和使用藥物）。在這個家庭生命周期階段中，特別是如香港般的華人社區，家長自己也同時需要應對中年婚姻關係和事業問題，並需關注年邁的家庭成員的退休生活甚至健康轉差的情況（Lang, 2020）。若家長能駕馭上述家庭問題，他們除會感到更幸福，亦能更有效地發揮家長的角色，持續促進青少年的正面發展。

家庭的社經地位也會影響青少年的發展。來自資源有限或社經地位較低的家庭的青少年往往有較少的健康體驗（例如：因雙職父母長時間工作而導致較少的家庭互動）（Cho & Wong, 2022），並且在學習和生涯規劃方面的視野較狹窄（因他們往往擁有較狹窄的社交網絡並且欠缺具有足夠知識的長輩提供指導）（Wang, 2021）。緩解因家庭限制而產生的發展挑戰的可能方法包括：尋求社區資源（例如：參與學校或非政府組織提供的活動或社會資本，如師友計劃）；建立能提供支持的家庭關係；尋找實習機會；加強家校合作，並向學校尋求就業和生涯規劃的指導（Wang, 2021; Cho & Wong, 2022）。

6. 同儕

在青少年期，同儕的影響力變得越來越大。從正面來看，同儕提供社交支持和陪伴，而有正面同儕關係的青少年通常有較佳的社會適應表現（Lally & Valentine-French, 2017）。擁有優秀學業成績而又上進的朋輩也能促進青少年的成就動機（Lally & Valentine-French, 2017）。然而，負面的同儕壓力可導致青少年作出更多具風險的決定或做出更多問題行為（Lally & Valentine-French, 2017）。一項針對香港中學生的研究發現，在參與風險行為（如欺凌、飲酒、吸煙、性行為和使用藥物）的學生當中，較多與其同儕均從事同樣活動有關（Loke et al., 2016）。正向的育兒方式是這些高危青少年的保護因素，可以減低同儕與青少年適應困難之間的聯繫（Harrist & Criss, 2021; Havewala et al., 2021），增加親社會行為，及減少違規行為（Ma et al., 2000）。

7. 學校和教育制度

學校是家庭以外對青少年發展有著巨大影響的社會制度。青少年在學校的時間比在家以外的其他場所較長。學校不僅在青少年的學術發展方面擔當著核心角色，也在青少年的社交情緒和行為發展方面起著重要作用。學校通過學校課程為學生提供的各種課內外學習經歷和營造包容的學校氛圍，讓學生投入校園生活，可促進青少年的體能、認知、心理、群性、情緒和品德發展（Osher et al., 2014）。學校還可以通過增加保護因素及減少風險因素來支援青少年的正面發展，例如：為普遍學生營造安全且吸引的環境，並為有需要的學生提供精神健康和學習支援（Osher et al., 2014）。

學校教職員可以創造正面的「學習氛圍」，提升學生對學校的投入感、促進其學習和正面發展（Osher et al., 2014）。這包括運用適切的教學法教授課程、為學生提供社交情緒支援、採用促進正向行為的訓育方式，以及確保他們在學校的人身及情感上的安全（Osher et al., 2014）。教師可以透過與學生的正面互動，直接和間接地影響青少年的發展。研究發現，良好的師生關係對高中學生的學習動機、投入感、完成功課的情況、享受上學的程度、出席率和學業志向都有顯著的影響，這些都會影響學生的學術成果（The University of Sydney, 2009）。研究還發現，能促進正面的師生關係和同學關係的有效課堂文化管理策略可預防欺凌行為（Dietrich & Cohen, 2019；陳漢森，2014）。

家長應了解教育制度如何影響青少年的發展。香港的學校課程強調全人發展，提供多元選修科目，包括應用學習課程以促進學生的多元出路，以及提供完善的資歷架構，以照顧具備不同能力和發展速度的學生的需要。讓學生在香港參與不同的考試，可方便他們銜接不同的進修/海外升學機會。因此，家長應了解青少年子女的興趣和能力，與他們討論從而了解他們的喜好，尊重他們的選擇，並善用教育制度提供的措施，幫助青少年子女發揮其潛能，選擇最切合他們獨特性的出路。

同時，家長不應忽略青少年可能面對的學業壓力。研究發現，許多家長非常重視學業成就（立法會秘書處資料研究組，2018）。最近的一項本地調查也發現，青少年壓力的前三個來源主要與學校/學業有關，包括「成績未如理想」、「功課繁重，沒有私人空間」和「應付頻密的測驗/考試」（香港青年協會，2021）。家長需要更重視青少年的全人健康，而不僅追求學業上的卓越成就，協助青少年妥善安排時間，在學習、休息、健康社交和娛樂方面取得平衡，同時欣賞青少年的努力，而不單單著重結果。

8. 社會影響

香港是一個受中華文化和現代科技和生活方式影響的國際大都會。在日常生活中，儒家思想，如「要尊敬孝順長輩，照顧老弱傷殘，遵守社會習俗以禮待人、和諧相處」等，仍然被廣泛實踐，並通過節日慶祝活動加以強化（Shek et al., 2013）。現今香港，人們都很容易通過傳媒、互聯網、旅遊或海外進修等途徑，接觸到其他文化、價值觀和生活方式，尤其是那些強調個人主義、自由和尊重多樣性的文化。這可能對青少年和家長產生不同的影響。在有更多元的選擇情況下，要在家庭內分享共同的價值觀，便變得越來越具有挑戰性。

雖然互聯網和電子屏幕產品的使用能促進學習（如網上做資料搜集，與同學或教師討論功課），但過度使用這些產品和缺乏資訊素養會帶來問題。2021年的一項本地調查（香港青年協會）發現，超過一半受訪的青少年每天花在屏幕的時間（包括學習和娛樂）由2至6個小時不等。沉迷電子屏幕產品會損害視力和分散學習的專注力，導致學業表現欠佳，睡眠和體能活動不足，最終損害精神和身體健康（Burch, 2022）。其他潛在問題還包括接觸到虛假資訊和網絡侵犯者/網絡欺詐者，以及意外下載惡意軟件而洩露個人資料。

被廣泛使用的社交媒體能幫助建立社交聯繫感，有助提升個人滿足感和自尊，亦讓人有渠道表達情感和發展自我身份認同（Burch, 2022）。然而，社交媒體（和大眾媒體）會對青少年的身體形象（即他們對自己身體的看法）產生影響。過度與同儕和知名人士修改過的照片作比較會導致對自己外型的不滿、自我形象低落、甚至出現精神健康問題（Burch, 2022）。此外，當個人看到朋友在網上展示他們玩樂的照片時，可能會引起個人對自己的生活感到不滿足（Burch, 2022; Gomersall, 2018）。一項過去的本地研究發現，當學生在社交媒體上花費更多時間時，他們會感到更精神疲憊，並有較多負面情緒（Gomersall, 2018）。使用社交媒體還可能使青少年面對不必要的同儕壓力，包括網絡欺凌（Burch, 2022）。

培養青少年資訊素養是處理上述問題的關鍵，包括如何安全和健康地使用互聯網，以及跟青少年制定既能促進他們自主又能保障他們免受風險的合理規則，並與他們分享相關期望（Burch, 2022）。家長應更多關注子女使用互聯網的習慣，成為他們在健康使用互聯網方面的良好榜樣，並幫助青少年保持在線與離線的生活平衡（Gomersall, 2018）。家長還可以與青少年就互聯網和社交媒體上的內容進行對話，幫助他們應對與知名人士或朋友比較所帶來的不安全感（Gomersall, 2018）。其他本地專家認為，家長應協助子女發展軟技能，例如：辨別事實和意見、辨識假新聞和循可信的來源查找資訊的能力，以減低錯誤資訊的負面影響（香港大學，2022a）。

9. 人生轉變

在人生中不斷轉變的個人和社會歷史情況，以及歷史事件也會在時間系統內影響青少年的發展。

所有的人生轉變都會帶來壓力，由一個學習階段過渡到另一個階段也具挑戰。青少年要面對從小學到中學，初中到高中（Evans et al., 2018），以及從中學到高等教育或職涯的銜接（Venezia & Jaeger, 2013; Hicks & Heastie, 2008）。他們不僅會失去一些朋友，還需要適應新的環境、新的老師和學習方式，建立新的同儕關係，適應更高的學術期望和新的評估條件（Evans et al., 2018）。有關協助學生適應小學升讀中學的資訊，請參閱教育局網站上的《中小學課程銜接》單張。



請掃描二維碼，
以瀏覽教育局網
頁中的《中小學
課程銜接》單張

升讀高等教育的青少年則更需要發展組織能力，以實現平衡的生活（Venezia & Jaeger, 2013; Hicks & Heastie, 2008）。往海外進修的青少年甚至需要重新調整與家人的關係，適應遠離家鄉的生活（Venezia & Jaeger, 2013; Hicks & Heastie, 2008）。

如果青少年在應對這些變化方面缺乏內在資源或外在的支援，這會對他們的學習動機、自我概念、學校投入感、學業成績和精神健康產生負面影響（Evans et al., 2018）。因此，在這些轉變期間，家長的支持非常重要。

進入職場（全職或兼職）的青少年須具備和發展一系列基礎技能（例如：就業準備、讀寫能力、運算能力）、可轉移技能（例如：創造力、溝通和解決問題能力）、數碼技能（例如：使用資訊科技裝置）和職業技能（即某一職業的相關技術能力），以便能在工作崗位發揮所長，並成功過渡至職場（UNICEF, 2019）。在青少年進入職場時，同儕的陪伴一般會減少，但家長的指導和示範亦同樣重要。

對於那些有特殊教育需要的青少年來說，從小學過渡至中學，或從中學過渡至高等教育/職場也會為他們帶來壓力，他們的特殊教育需要情況可能會令他們更難應對轉變帶來的壓力，亦會較難適應新環境和處理當中的挑戰。有關支援有特殊教育需要青少年銜接的資訊，請瀏覽教育局的「融情・特教」網站。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
支援有特殊教育
需要青少年不同
學習階段銜接的
資訊

D. 青少年發展的重要原則

1. 發展是先天條件（表觀遺傳學）和後天培育的綜合結果

個人的基因組合、健康和行為，與出生後的環境（包括營養、家庭和同儕關係、智力刺激）相互影響，以促進青少年發展（Lightfoot et al., 2018）。

2. 發展需要合理期望、健康步伐、足夠的空間和尊重

在支援和引導青少年發展時，對他們的能力有實際和合理的期望、用健康的步伐、提供足夠的空間，以及尊重他們的自主是非常重要的（Lightfoot et al., 2018; Lang, 2020）。如對青少年訂立的期望過高且不切實際並超越他們的發展水平，父母和青少年子女都可能會產生不必要的壓力和挫敗感。然而，期望過少或過低也無助於協助青少年培養切合發展的技能和素質去應對這一階段的挑戰或準備未來的人生階段。至於健康步伐方面，父母需要明白，過度的刺激以提升青少年子女的表現，以及安排他們參加過多的課外活動都是不健康的做法，因為這可能擾亂他們的休息時間和空間，妨礙自我探索、自我發展和影響生活平衡。研究顯示，在工作和學習過程中安排定期小休、每天短暫的私人時間，以及預留時間定期參與個人嗜好或休閒活動以放鬆和享受箇中樂趣，都對個人有裨益。這種健康的小休有助於保障心理健康，提升表現和生產力（Weir, 2019; Fancourt et al., 2020）。然而，值得注意的是，許多人包括青少年，往往會在這些小休時間過度使用社交媒體。父母應該與青少年共同設定合理的屏幕使用時限，確保他們有足夠時間完成必要的任務（如學習、家務及體能活動），以維持健康和平衡的生活方式。父母還可以邀請青少年參與家庭日常活動，作為他們學習間的短暫休息（例如：一起在廚房準備飯菜和一起去超市購物），這不僅幫助青少年將注意力從學業中短暫抽離，還創造了促進親子關係和溝通的機會。最後，父母應給予空間，尊重青少年的生活選擇。如果青少年的興趣和熱忱與父母的喜好不同，父母需要判斷是否給予青少年追求自己選擇的空間，以及給予多少空間。由於青少年在這一階段開始尋求更多的自主，父母對青少年子女的生活選擇要求過高或過於限制，可能會引起他們的憤怒和拒絕，並損害親子關係（Sawyer et al., 2007; Lally & Valentine-French, 2017）。有關處理父母和青少年在人生選擇偏好上的差異的更多資訊，請參考示例1B。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於處理父母和青少年在人生選擇偏好上的差異的資訊（示例1B）

3. 支援和指導青少年完成關鍵發展任務，能幫助他們為下一個人生發展階段做好準備

青少年的「關鍵發展任務」是指青少年需要發展和培養的能力、心理特質和性格特質，以促進他們順利過渡到成年期（Havighurst, 1982）。支援青少年完成發展任務有助於預備他們更好地應對下一個成年期發展階段的挑戰。

4. 青少年的正面發展需要積極教導或創造機會讓青少年培養多種特質、技能和行為

根據生態系統觀點，人類發展是個人與環境之間互動的結果。個人如擁有更多保護因素和強項，以及與良好環境有更多正面互動，則可有更正面的發展（Shek et al., 2019）。國際青少年發展研究專家之一Richard Catalano採用了這一觀點，提出了培育以下15個發展目標/結果，以促進青少年正面發展（Catalano et al., 2004; Shek et al., 2006）（見表1）。為了協助青少年達到這些發展目標，家長和教育工作者首先需要了解這些發展目標及其內容，然後積極教導和/或創造機會，讓青少年參與促進每個發展目標下所描述的技能/特質的活動。例如：讓青少年加入義工團體服務有需要的人，能幫助他們發展「連繫」、「社交能力」、「自我效能」、「明確且正面的自我身份認同」和「有利社會的參與和規範」等發展目標/結果。許多其他日常生活活動也可以促進正面的發展目標（例如：讓青少年分擔家務也有助於培養「有利社會的參與和規範」）。

表1：正面發展的十五個發展目標/結果（Catalano et al., 2004; Shek et al., 2006）

建構	內容
1) 連繫	與成人和同儕之間的健康關係
2) 抗逆力	適應變化和壓力的能力
3) 社交能力	人際交往技巧（例如：解決衝突的能力）
4) 情意能力	識別自己和他人的情感、情緒管理策略等能力
5) 認知能力	解決問題、訂立目標等能力
6) 行為能力	採取行動的能力
7) 道德判斷能力	分辨對錯、尊重規則等能力
8) 自決	自主、擁有獨立思考等能力
9) 自我效能	應對能力和掌控感
10) 靈性/精神層面	感到生活有目標和意義

建構	內容
11) 未來信念	制定未來人生目標和選擇的能力
12) 明確且正面的自我身份認同	健康的自我身份認同形成
13) 有利社會的參與	對群體做出正面貢獻的能力
14) 有利社會的規範	建立明確的親社會行為標準
15) 認可正面的行為	有認可和獎勵正面行為的制度

E. 青少年發展的範疇

附錄2和附錄3概述核心的發展範疇和階段。家長可參閱這些資料，參考同齡青少年的狀況，對子女的發展有基本的理解。當發現子女發展有嚴重或持續的偏差時，家長應考慮尋找專業人士（例如：衛生署學生健康服務的醫生）諮詢或討論。

就每個核心發展範疇，家長也應該了解青少年的各種發展任務（見下表2），並參考本部分針對各範疇描述的相關知識，引導青少年子女完成發展任務，幫助他們為下一成年早期階段作更好準備。

表2：青少年期的十個發展任務（Simpson, 2001）

範疇	青少年期的十個發展任務
生理	1) 適應性成熟時的身體變化和相關感受
認知	2) 發展和運用抽象思維技巧 3) 滿足對漸趨成熟的身份和責任所帶來的要求（管理學業/工作、個人生活包括個人財務、家庭及社區的責任）
心理	4) 建立自我身份認同的關鍵範疇（包括個人、性別和職業）
群性	5) 發展和運用更高階的換位思考能力 6) 建立親密、互相支持的友誼 7) 跟父母/擔當父母角色的成人調整關係
情緒	8) 理解及表達更複雜的情緒經驗 9) 發展和運用新的應對技巧（如決策、解難、解決衝突）
品德	10) 辨識有意義的道德標準、價值觀及信念體系

1. 體能發展

1.1 身體改變

身體的成長和性成熟在青少年期初段最為迅速和顯著，然後在青少年期的中段和後段逐漸減緩。在青少年期初段，兒童會經歷一次生長突增，身高和體重會急劇增加。他們也會發展出第一和第二性徵（例如：長出陰毛、男性聲音變低沉、女性胸部發育、生殖器官發育，以及性功能的發展如男性射精和女性月經）。在這個劇變的階段，青少年往往更關注他們身體的變化，他們也需要重建自己的身體形象（即他們如何看待自己的身體）（Cheung, 2001; World Health Organization, 2007）。要建立健康的身體形象，家長可教導青少年接納自己的身體縱使並非各部分都令自己稱心滿意，和擴闊美的定義：涵蓋多樣化的外貌和身型，以及內在特質，如性格和人格（Barcalow et al., 2010），同時，引導青少年避免與社交媒體上不現實的理想標準作比較，以及限制接觸社交媒體上有關公開羞辱別人身體的評論（Hummel & Smith, 2015; Holland & Tiggemann, 2016）。青少年應努力遵循健康和均衡的飲食習慣，並按照建議每天累積至少一小時的中度至劇烈運動（衛生防護中心，2019b）。為了達到不合理的苗條或肌肉力量的標準，極端的節食或健身方法絕不可取（學生健康服務，2022b）。缺乏體能活動加上不健康的飲食習慣會導致超重和肥胖，而香港約20%的中學生有這樣的健康問題（衛生防護中心，2021）。超重/肥胖的青少年很可能會持續肥胖至成年期，並有較高風險患上心血管疾病、骨骼和關節問題、脂肪肝等疾病，還會對心理和社交產生負面影響，例如：被標籤、有負面的身體形象、低自尊和自信心（衛生防護中心，2021）。有關健康飲食和運動的資料，特別是家庭生活方式如何影響青少年發展的資訊，請參閱附錄18：家長教育資源。

1.2 腦部改變

在青少年期，大腦中的多巴胺獎勵系統變得更加敏感，使青少年喜歡尋求新的體驗和刺激（Siegel, 2014; Lally & Valentine-French, 2017）。與此同時，前額葉皮層（負責控制衝動、組織和計劃，以及判斷）縱使逐漸成熟並且更有效運作，但前額葉皮層需要到20至30歲中段才發展成熟（Siegel, 2014; Lally & Valentine-French, 2017）。這些腦部改變的正面效果是讓青少年變得勇於接受挑戰，包括獲得新體驗，以及在解決問題時更有創意；但負面的效果包括忽視風險，以及參與風險行為以獲取刺激和同儕的認同，繼而增加青少年受傷的風險（Siegel, 2014; Lally & Valentine-French, 2017）。由於這階段的大腦有巨大改變，青少年的大腦會更脆弱而發展出精神病（Siegel, 2014）。因此，

家長需留意可能存在的精神健康問題，並且在發現青少年子女有異常行為時，應向醫生或精神健康專業人士諮詢，並非視之為典型的青少年情緒起伏或對抗行為而置之不理。

1.3 睡眠

青少年的生理時鐘會令他們傾向晚睡晚起（Siegel, 2014）。許多本地青少年都未能達到醫學專業人士建議的每晚睡眠8至10小時（立法會秘書處資料研究組，2018；香港青年協會，2021）。睡眠不足對發展產生負面影響，包括影響大腦健康、身體健康和情緒，最終影響學習和社交關係（Siegel, 2014; Mak et al., 2012; 香港中文大學，2018）。因此，家長監管和培養青少年子女恰當的生活方式是非常重要的。

2. 認知、語言和溝通以及執行功能的發展

2.1 認知發展

心理學家Jean Piaget提出青少年的認知發展已經達至「形式運思期」（formal operational stage），能夠理解和運用抽象概念進行推理（Lally & Valentine-French, 2017）。他們將能夠進行假設演繹推理，在情緒冷靜時可以事先推敲出情境的不同可能性（Siegel, 2014）。家長可以通過討論不同的情境或兩難的情況來培養青少年子女這種推理能力，激發他們思考各種行動的後果，從而幫助他們日後自行作出明智的決策。

2.2 語言及溝通

由於大腦漸趨成熟以及抽象思維的發展，青少年用作實用溝通的語言會更為精準，對語言的規則和意義的理解也會更好（Nippold, 2000）。他們能夠熟練地與同儕對話，建立友誼；並能夠運用更有效的社交分析能力，判斷他人的認知而調整對話內容和撰寫論說文（Nippold, 2000）。青少年在語言理解和表達方面的提升也意味著家長可以在青少年心平氣和時，利用更多口頭討論來管教他們（例如：鼓勵青少年用語言解釋他們的行為以促進更好的相互理解、討論選擇的利弊，以及進行協商以達成共識），而不僅僅是要求青少年遵從指令，因為這可能會引起憤恨和更多衝突。

2.3 執行功能

在青少年期，專注力、工作記憶和彈性思維等執行功能進一步得到改善。然而，自我調節能力仍然不穩定，尤其是在壓力大或情緒高漲（如過度興奮）的情況下、感到疲倦乏力和較難自我控制、或在與同儕一起的時候（Siegel, 2014; Lally & Valentine-French, 2017）。家長需要不斷指導青少年管理時間和訂立計劃，教導他們自我安撫的技巧（例如：腹式呼吸），以幫助他們自我調節，這樣能協助培養他們的執行功能，繼而有助他們面對在青少年期以至成年期時會遇到的更具挑戰性任務。

3. 心理社交發展

3.1 自我概念的發展

隨著對抽象概念的思考能力增強、更大的獨立性，以及在家庭以外與他人的互動增加，青少年現在能夠更有效地進行內省及人際比較（例如：過去與現在的自己比較、自我不同領域的比較，以及自我與他人之間的比較），並將自己的技能、信念和自我認同整合為一個連貫和獨特的整體，形成自我概念（即對自己的行為、能力和獨特特徵的認知）（Bailey, 2003; Sokol, 2009; Argyle, 2017）。當自我認知的自己和理想中的自我有落差時，自尊便會受到負面影響（Argyle, 2017）。不管青少年是怎樣也全心地愛和接納他們，並引導他們接納自己，可幫助他們發展健康的自我概念（Argyle, 2017）。

3.2 自我身份認同的發展及生涯規劃

心理學家Eric Erikson認為，青少年期的主要心理社交任務是建立自我身份認同（identity）（Oyserman et al., 2012; Lally & Valentine-French, 2017; Tsang et al., 2012）。青少年需要找出「我是誰」，包括了解：自己的外貌、興趣、人格、教育、人際關係、性傾向（對誰產生性興趣）、族裔和國民身份認同，以及職業選擇和就業志向（Oyserman et al., 2012; Lally & Valentine-French, 2017）。Erikson認為，成功形成自我身份認同有助於設定人生目的和意義，因此對發展至關重要（Sokol, 2009）。本地學者建議以下方法幫助青少年建立正面的自我身份認同，包括：鼓勵他們探索和承擔不同責任；減少自我認知的自己和理想中的自我之間的差異；以及透過正面的自我評價技巧（例如：承認自己的優點）和自我肯定的技巧（例如：捍衛自己的權益和表達自己而不過於被動或具攻擊性）去提升自尊（Tsang et al., 2012）。

4. 群性發展

4.1 家庭關係

青少年期的家庭關係持續轉變。隨著青少年尋求更多的自主和與同儕的社交互動，他們與家人在一起的時間因而減少（Lally & Valentine-French, 2017），與父母（和兄弟姐妹）之間的情感親密度在中學的階段也可能會降低（香港中華基督教青年會，2023；East, 2009）

由於青少年開始意識到他們的父母和其他權威人物並不是無所不知，他們與父母的衝突可能變得更加頻繁。他們可能會主動挑戰權威，為爭取控制權而起衝突（Cheung, 2001; Stanford Medicine Children's Health, n.d.）。這是正常和常見的，而隨著青少年長大，衝突通常會減少（Stanford Medicine Children's Health, n.d.）。至於家長監管的問題，家長應該注意，適當的督導和監管可幫助減低青少年與不良同儕接觸的風險（Lally & Valentine-French, 2017）。本地的研究人員發現，隨著青少年長大，家長的監管程度（行為和心理層面）通常會減少。這是正常且健康的，因這會為子女們創造更多空間讓他們自行做決策及發展自我概念（Shek & Dou, 2020）。在家長與青少年子女互動方面，一項本地調查發現，若家長是溫和、具支持性、有共同話題並且富幽默感，青少年表示他們會更願意與父母互動（香港中華基督教青年會，2022）。家長要謹記他們在維繫親子關係方面也發揮作用，培養上述的特質可能有助於與青少年子女保持良好的關係。

家長也應該留意，兄弟姐妹關係（如適用）都是影響青少年生活適應的重要因素，兄弟姐妹的影響有時甚至可能比父母的影響更大（Oliva & Arranz, 2005; Weir, 2022）。當孩子們年幼時，他們往往會花較多時間與兄弟姐妹在一起，並比較親密，雖然他們之間也往往會有更多的身體攻擊（例如：打鬥）（East, 2009）。這種愛恨交織的關係在他們進入青少年期會產生變化，親密度和衝突都會隨著他們在一起的時間減少而降低（East, 2009）。同時，隨著年齡不同的兄弟姐妹長大，他們彼此之間的技能和能力的差異都相對減少，令他們彼此更相似，這可能會造成更多機會互相比較（比較優點、缺點和特徵）和兄弟姐妹之間的競爭（為了得到父母的讚許或關注而競爭）（East, 2009）。家長應注意這一點，避免有比較或偏袒，因為這可能導致更多兄弟姐妹之間的衝突（Oliva & Arranz, 2005; Weir, 2022）。雖然輕微的爭吵是讓青少年學會解決衝突的機會，但兄弟姐妹之間的高度衝突和攻擊（包括關係上的攻擊，如輕視或排斥兄弟姐妹）會增加反社會行為和精神健康問題（例如：抑鬱徵狀、自我價值低落、物質使用）（Oliva & Arranz, 2005; Weir, 2022）。

4.2 同儕關係

隨著兒童進入青少年期，同儕關係的重要性、結構和性質也發生變化（Brown & Larson, 2009; Rohrbeck & Garvin, 2014）。青少年不僅更喜歡在家以外與同儕一起尋找新奇刺激的體驗，他們也更重視同儕的意見和接納，希望能夠融入同儕群體（Rohrbeck & Garvin, 2014）。他們不僅尋求與朋友有親密關係，而且更關注自己在更大的同儕群體中的地位（Rohrbeck & Garvin, 2014）。新的關係類別也可能出現，例如：約會關係。雖然很多家長會擔心子女受到同儕的負面影響（例如：使用藥物）或其他負面同儕關係的後遺症（例如：欺凌及迫害），但家長應明白同儕關係（尤其是正面的關係）對於青少年的健康發展具有重要的功能，包括提供關愛、樂趣和情緒支援；探索自我概念的機會；並可以成為緩解家庭或學校不良關係的保護因素（Brown & Larson, 2009; Rohrbeck & Garvin, 2014）。家長應鼓勵並給予青少年發展正面同儕關係的空間，以便他們能夠得到健康發展的好處（例如：更佳的精神健康及健康的自我概念）。如需更多相關資訊，請參考示例1B。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
支援自我身份認
同建構的資訊
(示例1B)

i. 友誼

當兒童從兒童期步入青少年期，友誼的性質也會隨之而改變，變得更注重思想和感受的緊密交流（Selman, 2010; Lally & Valentine-French, 2017）。隨著青少年大腦的發育，他們的換位思考能力也相應提高，使他們能夠更具同理心，能夠設身處地理解他人的感受。他們逐漸學會接納朋友之間的差異，並作出妥協，因為他們開始真正關心朋友的感受（Selman, 2010; Lally & Valentine-French, 2017）。對於女生來說，與朋友有緊密、親密及自我透露心聲的對話尤為重要，因為這樣會幫助她們探索自我身份認同、性傾向和確立自我感（Stanford Medicine Children's Health, n.d.）。對男生而言，友誼通常是一群透過共同投入活動以確立彼此重要性的朋友，而不是透過緊密的個人分享（Stanford Medicine Children's Health, n.d.）。建立親密友誼是青少年期的重要發展任務，能夠建立牢固友誼的青少年往往具有較少的內化問題和更能夠投入學校生活（Rohrbeck & Garvin, 2014）。

ii. 群體中的地位

群體中的地位最少可從兩個重要維度衡量：知名度（反映在社會群體中的位置）及社會接受度（反映被喜愛的程度）（Brown & Larson, 2009）。這兩個維度是不同的，可能同時出現，也可能沒有重疊（即某些人在群體中可能擁有高位置或影響力，但不一定受歡迎）。一般來說，被描述為友好、樂於助人、社交能力強且能投入學習的青少年更有知名度和受喜愛；而表現出攻擊行為的人則不受歡迎（儘管他們可能被廣泛認識）（Brown & Larson, 2009）。由於社會接受度會影響一個人的社會適應（Brown & Larson, 2009），家長和教育工作者必須幫助青少年培養恰當的特質（例如：整潔的外表）和發展社交技巧（例如：和平地解決問題），以提高他們的社會接受度，減少他們遭受社交排斥的負面影響（例如：感到孤獨）。

iii. 約會關係

青少年也可能開始發展約會關係，以尋求親密感（身體上和情感上）（Lally & Valentine-French, 2017）。許多家長擔心青少年時期開始約會是過早和浪費時間，還可能帶來負面影響。然而，約會也可以有一些正面的功能，包括得到陪伴、樂趣和地位、社會化和滿足親密需要（Lally & Valentine-French, 2017）。約會關係也為青少年提供一個空間去探索性別角色、自我身份認同、性傾向和興趣（Lally & Valentine-French, 2017）。家長和教師的指導對青少年發展負責任的親密關係非常重要。

iv. 朋輩衝突及欺凌

衝突是指當兩方人在想法或行動上存在差異而出現權力或資源爭奪的情況（Laursen & Adams, 2018）。衝突在所有關係中都是無可避免的，但當雙方能以合理且大致令人滿意的方式解決衝突時，衝突可以提供彼此理解、創意解難，以及增進關係的機會（Laursen & Adams, 2018）。衝突與欺凌是不同的。欺凌是指一個人或一群人，以強凌弱或以眾欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人的行為，而行為可以以身體、言語和關係的形式出現，也可以在網絡世界中發生（教育局，2022c）。無論是西方還是本地的研究都發現，一般而言，欺凌（尤其是身體上）會隨著兒童年齡的增長而減少（PREVNet & SAMHSA, n.d.; Eslea & Rees, 2001; Wong, 2004），但言語、關係和網絡欺凌往往在11歲至15歲之間有所增加，並在中學階段維持較高的水平（PREVNet & SAMHSA, n.d.）。近年來，學校提交有關網絡欺凌的報告數量有所增加（Fung, 2022）。要有效處理衝突和欺凌問題，家長和教育工作者首

先需要意識到正常的「衝突」和「欺凌」之間的區別，以制定針對不同情況的有效策略。衝突無法避免，但青少年可學習解決衝突的技巧（例如：解決問題和協商）來應對這個問題（教育局，2022b）。要預防欺凌，家長及教師可教導青少年在社交互動中保持堅定（既不過於被動也不過於具攻擊性），維護自己的權益和需要，這有助於減低成為受害者的機會。本地研究人員發現，經常得到父母及/或教師指導網絡安全的青少年會較少遇到網絡欺凌（香港大學，2022b）。

5. 情緒發展

在青少年期，年輕人往往已經能有效地理解自己和他人的情緒，並且大多能夠恰當地表達情緒（例如：利用言語表達負面情緒，而不是使用身體暴力，如打架）（Saarni, 2000）。然而，由於青少年大腦中的邊緣系統（用作處理情緒）相對於前額葉皮層（用作自我調節）更加活躍，因此在沒有得到前額葉皮層的足夠能力調節下，青少年情緒有時可能會迅速而強烈地湧現（Siegel, 2014）。當青少年情緒激動時，家長可以通過保持冷靜並聆聽他們，溫和地引導他們用言語表達自己的情緒，幫助他們平靜下來（Siegel, 2014）。

青少年也傾向比年少時更能有效地運用解難技巧應對壓力源以處理負面情緒（Saarni, 2000），但根據一項本地調查發現，香港青少年應對困擾的首三種方法是「玩電子遊戲」、「睡覺」及「看視頻/電影」（香港青年協會，2021）。儘管這些分散注意力的應對策略在短期內會有用，但青少年還需要學習其他更積極和有效的應對方法。這些方法可以包括主動解難、覺察和恰當地表達情緒，以及與值得信賴的人分享感受，以幫助他們應對生活中的壓力源。家長和學校都可以教授他們有效應對情緒和生活壓力源的方法，如果家長能夠在日常生活中學習和應用有效的應對策略，以身作則讓青少年模仿和學習，效果將最為顯著。

6. 品德發展

心理學家Lawrence Kohlberg提出道德發展可以在整個生命週期中劃分為不同階段（Stangor & Walinga, 2010）。在青春期中段，大多數青少年處於「成規期」，他們的道德思考是基於社會的規範和法律；而到了青春期中段及以後，部分人可能達到「成規後期」，他們可以根據個人價值觀和抽象推理來評定行為（例如：普遍倫理原則，如公義、尊嚴及平等）（Stangor & Walinga, 2010）。品德發展的速度因人而異。有些人在青少年期就可能達到成規後期，其他人則可能到更年長時才達到這一階段（Lally & Valentine-French, 2017）。要支持青少年的品德發展，家長可以通過以身作則展示他們希望青少年能擁有的品格，通過討論假設情境，以及使用恩威並施的育兒方式，因為這種育兒方式比其他方式更有助於青少年的品德發展（McDevitt & Ormrod, 2004）。

F. 認識青少年發展的關注課題

1. 了解和接納青少年的特質

家長需了解並接納青少年擁有的很多特質，如強烈的情緒、追求新鮮感和冒險行為，以及開始與父母疏離並偏好與同儕社交互動等，都是他們大腦和群性發展的自然結果，有助於他們成為獨立的成年人（Siegel, 2014）。了解和接納這些特質可幫助家長從更正面的角度看待青少年子女，並更願意採取切合青少年的需要和特質的育兒策略，促進正面的發展。

2. 持續調整育兒策略以配合青少年的發展

2.1 隨著子女從中童期步入到青少年期，他們的需要和特徵都會改變（例如：與同儕的社交互動需求增加，以及對新奇事物有更大的追求），家長和青少年子女需要重新商討一些改變，如親子相處的時間、溝通方式、相互關係、督導方式和家規，同時保持良好的關係並一起享受家庭活動的樂趣（如需要更多相關資料，請參考示例1A）。

2.2 家長應繼續通過恩威並施的育兒方式，成為子女穩固依附關係的基石，包括提供溫暖和關愛，設定恰當的界限，同時尊重青少年的自主權（Siegel, 2014）。保持開放的溝通渠道有助維持與青少年子女健康的關係（Siegel, 2014）。在個人安全方面設定界限是重要的（Siegel, 2014），因青少年較容易因尋求刺激或朋輩認同而做出風險行為。

2.3 其他促進身心健康的育兒策略包括鼓勵青少年訂立有足夠休息、運動和睡眠的時間表（Siegel, 2014），以及為健康和安全使用互聯網設定界限。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
促進家庭支援初
中生的資訊
(示例1A)

3. 提供指導和支援以協助青少年完成發展任務

家長須學會引導和支持青少年克服成長挑戰，完成發展任務，裝備他們擁有良好的技能，讓他們能在成年早期好好發揮。其中一項最重要的發展任務是讓青少年探索和尋找自我身份認同，包括職業認同。這可透過幫助他們了解自己的強項與弱項、興趣和志向，提供相關資料和試驗機會，以及引導青少年在學業、就業選擇和生涯規劃方面做出選擇而達到（Tsang et al., 2012）。

4. 對於青少年的職業或生涯規劃，保持開明的態度、靈活性和予以尊重

- 4.1 在支持青少年的生涯規劃時，家長應保持開明的態度，並要關注職場世界的最新發展，因為這個世界變化迅速。家長不應單一地追求學業方面的卓越，更應該切實地認識多元出路，培養重視多元智能的心態，培育軟技能（例如：人際交往技能）和可轉移技能（例如：解決問題的技能），以及幫助青少年建立長遠有用的技能。
- 4.2 家長可以瀏覽教育局推出的生涯規劃資訊網站，獲取更多資訊。該網站為教師、家長和學生提供資源，讓他們引導青少年反思自己的技能和能力，以選擇適合的升學和/或就業出路。
- 4.3 非華語學生可以參考教育局的網站，獲取更多適合不同文化背景的就業選擇和生涯規劃資訊，或參考附錄18，獲取有關青少年（包括少數族裔青少年）在就業規劃指導方面的社區資源。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
生涯規劃的資訊



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
非華語學生生涯
規劃的資訊

G. 示例

範疇	示例1A	示例1B
—	主題： 鞏固親子情，邁進初中路 預期學習成果： 1. 讓家長了解青少年的特質和需要； 2. 讓家長學習青少年期關鍵發展任務的有關知識，並學會如何支援青少年完成這些任務的技能；及 3. 讓家長掌握更多營造愉快家庭氛圍的方法，與青少年期子女保持良好的關係。 （詳情見附錄10）	主題： 與良師益友一起建構自我身份認同 預期學習成果： 1. 讓家長了解甚麼是「自我概念」，及其形成的過程； 2. 讓家長認識實用的方法，以協助青少年發展健康的「自我概念」；及 3. 讓家長認識如何處理青少年的自我身份認同跟家長期望出現落差的情況。 （詳情見附錄11）

H. 章節總結

青少年在青少年期間經歷著體能、認知、心理社交、情緒和品德發展的巨大變化，而這一階段正是香港教育系統的中學時期。儘管同儕的影響力越來越大，但家長仍然對青少年發展有著重要的支持和保護作用。家長可繼續與青少年保持溫馨和充滿愛的關係，為他們提供一個安全的基礎讓他們去探索，同時在青少年變得越來越獨立時，建立一種「能提供支持但有安全界限」的關係。家長應提供適度的看管和限制，並定期與青少年傾談，討論日常生活中的風險和預防措施，因為青少年和他們的同儕往往傾向低估風險，可能做出錯誤判斷，繼而更容易遇到意外損傷或在網上平台上受到欺騙等風險。最後，家長需要尊重青少年逐漸提升的自主性，透過提供相關資訊、體驗機會，以及在生涯規劃方面的指導，支持青少年探索自我身份認同和人生中的各種可能性。通過保持適當的態度、掌握所需的知識和學習以實證為本的育兒策略，家長可以持續促進青少年子女健康、正面和均衡發展。

第三章

範疇二：
促進青少年健康、
愉快及均衡的發展

第三章

範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展



學習目標

- ✓ 1. 家長將掌握青少年在青春期身心發展的知識及支援青少年全人發展所需的技能和態度。
- ✓ 2. 家長將了解青少年普遍面對的壓力及如何採取正向育兒方式來培育青少年，培養他們的抗逆力。
- ✓ 3. 家長將認識如何處理青少年會遇到的特定問題。

A. 引言

家長普遍認為在培育子女從兒童過渡至成年期的過程中，子女踏入青少年期是他們感到最大壓力的時期。在此階段，家長的幸福感受通常最低。然而，家長仍然需要理解他們面對的挑戰，並通過正向育兒方式與青少年子女建立緊密的關係。這有助家長與青少年子女溝通，建立正面的親子關係和連繫。在家長的支持下，青少年能夠達至健康、愉快及均衡的發展，並保護自己免受風險行為及/或早期精神健康問題的影響。

B. 關鍵概念

1. 青少年的腦部發展

此概念說明了在青少年期期間神經網絡的重要重塑，有助於解釋青少年在這段時期有可能出現劇烈情緒變化、變得敏感和衝動的情況。

2. 全人發展

全人發展是指青少年因應個人的潛能在倫理、智能、體能、社交能力和審美等方面有全面而獨特的發展。通過與學校的協作，家長在培育青少年的性格、鼓勵他們追求興趣、促進健康的社交互動、規範他們的道德標準、增強他們的求知慾，以及為他們奠定個人和社交能力基礎方面擔當重要的角色。

3. 青少年期的學習多樣性

學習多樣性指青少年接受相同的學習，但學習能力和成果卻有不同，這可歸因於他們在各方面的獨特性。每個青少年會因應不同的因素，以不同的方式和步伐進行學習，這些因素包括認知能力（包括有特殊教育需要和資優）、文化和語言背景、社經背景、學習風格和喜好、體魄和殘疾，以及情緒和社會因素。照顧青少年的學習多樣性有利於開拓他們的升學和事業發展的道路，讓他們充分發揮潛能。作為家長，了解和全心接納青少年子女的學習多樣性，為他們提供個人化和有效的學習經歷，並確保每一個青少年在其學習旅程中都有機會取得成功，是十分重要的。

4. 青少年期的自主性

青少年期的自主性是指青少年在思考、感受、作出決策和採取獨立行動方面所增長的能力。在青少年期，青少年的關鍵轉變是變得自主，此轉變不單涉及個人生活的決定，還包括學習領域。家長可透過支持和鼓勵青少年子女提出問題、探索他們感興趣的主題、與同儕合作完成學習任務，並將所學應用於現實生活情境，促進他們的自主性發展。家長還應設定合適的界線，讓青少年子女在安全且有序的環境中探索和成長。

5. 青少年期的靜觀育兒

靜觀育兒是指貫徹以下五個原則的育兒方式：全神貫注地聆聽，不作批判地接納自己和子女，覺察到自己和子女的情緒，自我調節情緒和行為，體恤自己和子女。靜觀育兒是一種正向育兒方式，強調家長對青少年子女的個別需要保持敏感，並以同理心和尊重應對他們發展上的挑戰。通過靜觀育兒，家長可以在提供指導和支持之間取得平衡，並同樣讓青少年從中探索獨立。

6. 青少年的壓力與抗逆力

壓力可以是正面或負面，這取決於實際情況和如何被理解。在青少年時期，壓力來源包括學業、社交挑戰、家庭衝突、身體和情緒變化，以及在課外活動中所用上的時間和預期所取得的成就。幫助青少年掌握情緒為本及問題焦點的應對策略來處理壓力，有助他們建立抗逆力並驅動他們渡過此暴風期。

C. 了解青少年健康、愉快及均衡的發展

1. 青少年期腦部變化及其與情緒發展的關係

- 1.1 青少年期和成年初期，大腦經歷重要的發展和轉變。在這個時期，雖然大腦的體積沒有顯著增加，但在大腦網路和連結上經歷了密集的重塑，使大腦功能得以成熟。腦部不同區域的成熟過程會在青少年期的不同時期發生。除了大腦結構的重組外，青春期觸發了荷爾蒙的激增，包括性激素，這些激素會影響情緒和情感體驗。荷爾蒙波動可導致情緒強度和情緒反應的增加，使青少年更容易出現情緒波動和情感起伏 (Susman & Dorn, 2009)。大腦成熟的過程在塑造青少年的情緒體驗和情緒管理能力方面起著重要作用 (Dahl, 2004)。
- 1.2 大腦中最後進行重塑的部分是位於腦部前方的前額葉皮層。前額葉皮層是大腦的邏輯部分，控制執行功能，包括高階認知功能，如決策、衝動控制和思考未來後果的能力 (Casey et al., 2008)。與中童期相比，青少年期是執行技能得到改善和鞏固的時期，以支持更高階的執行功能技能的發展，例如：抽象思維、計劃未來和解決複雜的問題。它還有助於提高他們在情緒調節和適應性決策方面的能力 (Steinberg, 2005)。然而，這個區域仍然在成熟中，使青少年可能更容易受衝動行為和情緒反應的影響 (Somerville et al., 2010)。
- 1.3 早於前額葉皮層成熟的大腦區域被稱為杏仁核。杏仁核有時被稱為情感大腦，處理情緒、衝動、攻擊和本能行為。在前額葉皮層完全成熟之前，青少年可能根據杏仁核的功能做決定和解決問題。這種大腦發展的差異模式解釋了青少年時期常見的行為和情緒模式，例如：出現強烈和激烈情緒，以及做事衝動並做出冒險行為。
- 1.4 有研究亦顯示，與獎勵處理相關的大腦區域在青少年期經歷轉變，使青少年的大腦對於社交獎勵和評價更為敏感 (Laursen & Veenstra, 2021)，這可能解釋了青少年在這個時期更容易受到同儕的影響。
- 1.5 發展有效的情緒調節策略對幫助青少年應對挑戰、保持良好的精神健康至為重要 (Zimmer-Gembeck et al., 2005)。情緒調節較困難的青少年可能較容易出現焦慮、抑鬱、行為障礙等精神健康徵狀 (McLaughlin et al., 2011)。因此，家長應意識到他們的青少年子女所面對的挑戰，並了解及早識別和介入對處理這些問題和促進青少年抗逆力方面的重要性。更多有關及早識別和介入的資料，可參考示例2A以獲取更全面的解釋。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
青少年子女早期
精神健康徵狀和
及早介入的資訊
(示例2A)

2. 青少年的全人發展與精神健康

兒童的全面發展涵蓋許多方面，包括體能、智能（認知）、倫理（品德）、社交能力、審美和情感。青少年期是身體、情緒、精神和心理快速發展的時期。在這個時期，青少年在體能、心智和社交方面經歷重要的改變。要支持青少年在青春期的全人發展，家長必須了解他們在這個時期發生的各種變化。有關體能、社交、認知、情緒和品德發展的細節已在第二章E部分中介紹。

家長應注意以下方面，以促進他們青少年子女健康的全人發展，這包括認識青少年的體能、情緒和社交變化，了解他們的需要，並提供實際和適切的指導。

- i. **認識正常的成長、發展及荷爾蒙變化：**在青春期，青少年經歷一系列的身體變化，包括生長迅速、第二性徵的發展和荷爾蒙變化（Steinberg, 2017）。荷爾蒙水平，包括性激素，在青少年期急劇增加，影響身體和心理的發展（Sisk & Zehr, 2005）。這些荷爾蒙起伏可導致青少年出現情緒波動、青春痘和其他身體變化（Patton & Viner, 2007）。家長應熟知這些變化，以支援青少年子女及應對可能出現的問題。
- ii. **了解睡眠模式：**青少年通常會經歷睡眠模式的轉變，變得傾向於晚睡和晚起，這可導致睡眠不足和在日間打瞌睡（Carskadon et al., 2004）。睡眠模式的改變受到生理因素和環境因素的影響。生理因素包括褪黑激素分泌時間的變化（Crowley et al., 2007）和晝夜節律的相位延遲（Hagenauer et al., 2009），而環境因素包括學校和家庭任務、日程和同儕的影響（Gradisar et al., 2011）。在指導青少年子女的時間管理及對子女生活習慣設定界線及期望時，家長應留意這些睡眠模式的轉變。
- iii. **滿足營養需求：**在青少年期，攝取適當的營養對支持這時期的急速成長和發展十分重要。青少年需要攝取更多熱量、蛋白質和重要微量營養素，例如：鐵、鈣以及維生素A、D和E（Spear, 2000）。保持均衡飲食，包括各種蔬菜、水果和蛋白質來源，對支持青少年的獨特營養需要十分重要（Kong et al., 2014）。
- iv. **引領情緒和認知發展：**藉著了解青少年正在經歷情緒和認知上的顯著變化，包括情緒起伏增加、抽象思維的發展和自我意識的提升（Steinberg, 2017），家長應透過坦誠溝通和培養情緒調節技巧為青少年提供支援。
- v. **以同理心理解青少年的經驗：**了解伴隨青春期而來的挑戰後，家長應進一步以同理心理解青少年子女並提供適切的指導，包括肯定青少年在這時期間常會面對的社會壓力和自我身份認同的探索（Erikson, 1968）。

- vi. 教導解決問題的策略：家長應透過鼓勵和引導青少年子女正面思考所面對的挑戰，並就可能的解決方法集思廣益，以加強他們解決問題的能力，這樣能促進青少年面對逆境時的抗逆力和獨立性（Masten, 2014）。
- vii. 促進社會支持：培養與同儕、導師和家庭成員的聯繫可以為青少年提供強大的支援網絡，並有利他們的整體身心健康和抗逆力（Masten, 2014）。家長應該鼓勵青少年子女與能在壓力環境下提供情緒和實際支持的家人、朋友和其他可信賴的人建立和維持穩固的關係（Cohen & Wills, 1985）。他們可以加入團體或組織，與志同道合的同儕建立聯繫，或尋求導師和教師的指導。
- viii. 鼓勵建立健康習慣：家長應透過樹立榜樣並鼓勵青少年子女實行恆常運動、均衡飲食、充足睡眠和健康休閒活動，以促進健康生活的方式。這些習慣有助良好的體能發展和整體身心健康（學生健康服務，2022a）。
- ix. 參與體能活動：研究指出恆常運動可減輕青少年的壓力，改善精神健康（Chekroud et al., 2018）。家長可鼓勵他們的青少年子女參與喜歡的體能活動，或發掘新的活動，例如：團隊運動、舞蹈或戶外活動，如遠足或踏單車等。
- x. 發展時間管理技巧：家長應協助青少年子女制定一個能平衡學校、課外活動和閒暇的時間表，避免他們感到不勝負荷（Macan et al., 1990）。家長還應鼓勵子女把任務排列優次，設定切合實際的目標，並將較大的項目分拆為較小及可應付的部分。
- xi. 鼓勵培養嗜好和興趣：青少年應探索和追求能帶來樂趣和成就感的嗜好和興趣（Zawadzki et al., 2015）。這些活動可以作為紓壓的健康渠道，使他們能夠發展新技能和培養自我效能感。家長可鼓勵青少年子女投入更多時間探索自己的嗜好和興趣。

3. 應對壓力與抗逆力

3.1 辨識青少年期的壓力來源

青少年可能因各種因素而承受壓力。了解這些壓力來源是家長能更好地支援青少年子女應對這些挑戰的第一步。此外，家長必須透過與學校協作並提供指導和支援，以協助青少年應對校園生活的壓力。有關青少年常見的壓力來源可參閱附錄4，這突顯了家長的理解和支持以及與學校合作的重要性。這些壓力來源包括青少年期初段特有的身體和情緒劇變、從小學過渡到中學期間的學習變化，以及平衡休閒活動的挑戰。隨著青少年升讀高中

後，他們需要應對複雜的社交動態、親密關係和家庭緊張關係。識別並處理這些壓力來源是家長幫助青少年子女培養有效的應對策略和抗逆力的重要步驟，確保在這關鍵時期能營造一個給予支援的環境，以促進他們精神和情緒的健康發展。

3.2 協助青少年掌握應對策略

家長可協助青少年子女運用認知評估作為壓力應對機制。認知評估是指一個人評估壓力來源的方式。它包括初級及次級評估。

- i. 初級評估：這涉及一個人辨識一個事件或情況是否構成威脅。家長可引導青少年子女透過自我提問來評估他們所遇到的情況，例如：「這種情況對我有害或有威脅嗎？」或「這種情況對我重要嗎？為甚麼？」。又例如一次學校考試可能被評估為重要，因為它可能影響成績；相反，如果考試被評估為一種反饋措施，協助青少年認識到哪些領域需要進一步改進，那麼它的威脅性便較少。在涉及同儕關係的情況下，青少年可能會問：「這次與朋友的分歧會否傷害我們的關係？我又為何要在意呢？」。這個步驟幫助他們了解衝突的重要性。
- ii. 次級評估：這涉及評估一個人應對威脅情況的能力。家長可以幫助青少年子女評估他們可應用於處理該情境的資源、能力和選項。與此評估相關的問題包括「我有甚麼技能來應對這種情況？」或「我以前有否處理過類似的情況，當時我是如何處理的？」。在學校考試的例子中，青少年可能會考慮他們的學習材料、可用於準備的時間，以及過去的學習方法作為應對資源。在與同儕出現分歧的情況下，青少年可能會考慮「我懂得甚麼溝通技巧以解決這場衝突？」或「我過去得到了甚麼建議有助處理現在的情況？」。通過評估他們的社交技巧、支援網絡及過往處理分歧的經驗，他們可辨識策略去有效地管理目前的情況。

此外，家長可幫助青少年子女建立多樣化的健康應對策略來管理壓力。問題焦點和情緒為本應對技巧是青少年管理壓力常用的策略，每種類別在處理不同範疇的壓力均扮演重要角色（Lazarus & Folkman, 1984）。有效應對技巧的例子包括：

解決問題	- 家長應鼓勵青少年子女找出壓力的根源並就可行的解決方案集思廣益 (Masten, 2014)。 - 例如：青少年子女正在為學業壓力而苦惱，家長可與他們一起辨識他們的困難，制定一個切合實際的學習計劃，並鼓勵他們向教師尋求協助。
了解強項和弱項	- 家長應透過鼓勵青少年子女反思過去的經歷、辨識自己擅長的地方，以及識別自己感到艱難的領域來加深對自己的了解。 - 例如：如果青少年在創意任務中表現出色，但時間管理方面卻有困難，那麼當他們承受壓力時，他們就擁有一個可以依靠的強項，以及一個可以努力改進的弱項。青少年認識到這些強、弱項便可制定策略，利用自己的創意設計一種適合自己獨特需要的時間管理方法。 - 認識到自己的強項可提升青少年的自尊感和自信心，使他們在面對壓力時更具抗逆力。另一方面，認識到自己的弱項可幫助他們預測挑戰並提前制定應對策略。
設定切合實際的目標	- 家長應指導青少年子女設定S.M.A.R.T. (具體、可量度、可實現、現實、有時限)的目標。這方法鼓勵他們釐清自己想要實現的目標、如何衡量進度、訂立的目標是否在自己能力範圍內、目標是否與自己更廣闊的抱負一致，以及自己期望何時可以達成目標。 - 在運動訓練中，一個模糊的目標，如我想跑得更快，可以改進為一個S.M.A.R.T.的目標：我的目標是在田徑賽季結束時，將我的100米衝刺時間從13秒改進至12.5秒，並每兩周記錄我的時間進展。
情緒調節	- 家長可教導青少年子女管理情緒的技巧，如深呼吸、靜觀和寫日記 (Gross, 2015)。 - 例如：指導子女進行一次靜觀練習，從中練習察覺自己的想法和感受，不加判斷，使他們能夠培養自我意識和情緒抗逆力 (Kabat-Zinn, 2003)。
鬆弛技巧	- 家長可以幫助青少年子女練習放鬆方法，如漸進式肌肉放鬆或引導式意象法，以管理焦慮和壓力 (Kwekkeboom et al., 2010)。 - 例如：指導子女進行漸進式肌肉放鬆練習，在練習中收緊和放鬆不同的肌肉群，促進平靜和身體放鬆的感覺。

3.3 建立青少年的抗逆力

培養青少年的抗逆力對於幫助他們以強項和靈活性應對複雜的青少年期至關重要。抗逆力是成功適應困難或富挑戰性的生活經歷的過程和結果。它涉及調整對世界及與世界互動的觀感及方式、利用社會資源，以及採用有效的壓力應對策略（American Psychological Association, 2023）。青少年的適應性應對包括建立抗逆力、發展正面的價值觀和態度，以及促進精神健康。家長在這方面發揮重要作用，他們可提供一個支持和理解的環境（Ungar, 2013），鼓勵青少年參與解難和決策過程，促進平衡的生活方式，並指導青少年認識和善用自己的強項，同時也承認和糾正自己的弱點。這讓他們更有效地應對生活中的高低起伏（Brownlee et al., 2013）。

4. 同儕對學習和情緒健康的影響

- 4.1 不少研究證實，青少年在發展適應性或非適應性態度和行為時深受同儕影響，而學者們提出了不同的模型和理論來解釋這現象。實證研究結果認為，從生物學角度，青少年腦部的獎賞處理區域對社會和同儕評價更加敏感。從心理學角度，青少年期是自我身份認同發展的時期，這個過程始於與父母的區別。在青少年期，為了避免承受被視為與眾人不相同的壓力，青少年更為傾向從眾（Laursen & Veenstra, 2021）。因此，同儕和友誼對青少年探索自我身份認同、尋求支持、親密關係及相似價值觀和興趣非常重要。研究發現，當青少年面對不熟悉的任務和挑戰時，同儕有著最大的影響力（Van Hoorn et al., 2016）。隨著青少年形成更穩健的自我身份認同，同儕的影響力會下降。
- 4.2 青少年的情緒健康與同儕影響在多方面有關聯。正面地來看，高質素的友誼令青少年滿足愉悅，為他們提供了支持、理解和認可。研究發現，擁有更多朋友及與朋友共度時光的青少年更加快樂，對於正面對焦慮或情緒困擾的青少年來說，高質素的友誼提供了良好的支援，帶來更好的情緒健康。
- 4.3 然而，若青少年在處理情緒問題時重複陷入問題，即與同儕一起過度專注於膠著的負面想法，他們可能會感到更加抑鬱。低質素的友誼充滿了批評、衝突和攻擊，這與學業欠佳表現和行為問題掛鉤。
- 4.4 青少年時期的同儕關係變得越來越複雜，是一個影響和選擇的過程（Brown, 2004）。當青少年處理與同儕的關係時，他們對同儕和群體之間的區別變得更加敏感，這可成為困擾的來源。對於具有不受歡迎特徵（如社交技巧欠佳）和擁有抑鬱徵狀的青少年而言，處理與同儕關係可能特別具挑戰性。

欺凌、被迫害、不獲同儕群體接受和受排斥等問題可能會損害自尊，增加孤獨感、焦慮和抑鬱心情 (Bosacki et al., 2007; Platt et al., 2013; Witvliet et al., 2010)。在某些情況下，青少年可能會因為不獲同儕接受而缺課或輟學，影響學習過程 (French & Conrad, 2001)。

- 4.5 因此，青少年宜一起進行有益的活動，在分享正面和負面經歷和感受的同時，維持彼此的健康習慣，例如：體能活動。如果青少年因同儕關係出現困難或感到困擾，家長須及早介入，以減少和避免帶來負面後果。家長應指導子女在相互尊重、理解和信任，以及誠實和坦誠溝通的基礎上發展和維持關係，並應引導他們堅定地設定界線和規限，創建同儕之間安全而舒適的空間。他們還應該學習通過理解和妥協來處理同儕之間的不同意見和



請掃描二維碼，以瀏覽更多有關青少年子女的同儕關係和及早介入的資訊（示例2B）

衝突，以達成解決方案。附錄5列出了青少年面對同儕關係問題可能出現的跡象。家長可參閱示例2B，以了解更多有關青少年子女的同儕關係和及早介入的資訊。

- 4.6 良好的親子關係為家長與青少年子女討論同儕的影響奠定堅實的基礎。家長應對青少年子女的同儕關係展現出興趣和尊重，為他們提供知識和指導，以應對這些關係帶來的壓力或困擾，以正面的信息、信任、敏感和靈活的態度來進行有效溝通，並與青少年子女協商雙方可接受的規限和界線。家長在認同青少年子女對獨立性和被同儕接納的需要時，應同時強調安全和責任。
- 4.7 家長若懷疑青少年子女有損害健康和安全的嚴重冒險行為，如物質濫用，應避免直接指責或迴避問題。相反，家長應表示關心，並以非批判性的方式傾聽子女，指導子女處理他們正在面對的潛在問題，與學校協作一起教導他們冒險行為的潛在後果，按需要及早尋求專業支援（附錄6）。

5. 早期精神病徵狀的出現

- 5.1 實證數據顯示，大約一半的精神病最先在青少年期出現，突顯出青少年期是精神健康問題發展的高風險時期 (Kessler et al., 2005)。最常出現於青少年的精神疾病是抑鬱症和焦慮症。許多研究還顯示，精神健康問題一直在上升，特別是抑鬱和焦慮問題 (Blomqvist et al., 2019; Centers for Disease Control and Prevention, 2023)。青少年期常見的其他主要精神疾病包括行為障礙、飲食失調、物質或酒精成癮，以及遊戲成癮。

- 5.2 在青少年期常見的精神健康問題的徵狀是持續感到悲傷或絕望、煩躁和易怒、難以專注、出現無法控制的擔憂和焦慮，以及缺乏動力和興趣（National Health Services, 2023）。睡眠欠佳、體重下降、違反規則、拒絕上學，以及出現自殺念頭也是家長應加以警惕的潛在精神疾病警號。聽到不存在的聲音或日常功能（如學業成績）逐漸下降是較不常見的徵狀，可能標示著有更嚴重的精神疾病，如精神分裂症。
- 5.3 精神健康徵狀通常是個人對特定誘發事件作出反應時出現，如因學習或與朋友或家人間的衝突而產生的壓力，這些徵狀可能是短暫的，並在誘發事件得到解決後便會消失。然而，有些徵狀可能是較長久的及/或與其他徵狀同時出現。出現精神健康徵狀並不必然等同患有精神疾病，但可能是病發的警號。如青少年出現多種持續並影響日常功能（如學業成績或社交活動）的徵狀，便應尋求醫療專業人員的全面評估。
- 5.4 青少年出現精神健康欠佳的情況可能與多種風險行為有關，包括自殘和自殺行為、吸煙、酗酒和其他不恰當使用物質、打機問題、危險的性行為和接觸暴力，這些風險行為反過來可能導致精神和身體健康變得更差，反之亦然（Kessler et al., 2009）。青少年的精神健康欠佳亦與較差的學業成績和拒絕上學相關。自殺是較年長青少年的三大死因之一（World Health Organization, 2017）。如果不及早和適當地處理，青少年的精神健康欠佳問題可能延伸到成年期，並造成終身影響。然而，至少有一半的青少年精神健康狀況未被診斷或未得到治療。家長應學習更多關於及早識別的知識，並為他們精神健康狀況欠佳的青少年子女尋求協助。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
學生精神健康的
資訊

D. 家長應如何促進青少年的健康、愉快及均衡發展

1. 在青少年期採取靜觀育兒的方式

不論對家長或青少年，青少年期的家教是一個很大的挑戰。在提供指導和支援與允許青少年探索他們的獨立性之間取得平衡亦很重要的。其中一種方法是採用靜觀育兒方式，將靜觀覺察帶入親子關係，以開放、好奇和接納的態度專注當下。家長應提醒自己須全神貫注地聆聽青少年子女，以準確理解他們的需要，並以不批判的方式接受他們的想法和情感，避免貼上好壞的標籤。家長同時亦應意識到自己和子女的情緒，管理自己的情緒和衝動，表現出體恤、關懷和支持。

1.1 設定界線和期望

為青少年訂立適切的界線和期望對他們應對青少年期的挑戰非常重要。明確的指引有助於青少年了解對他們的期望，培養責任感並做出知情的決定。

家長管理好自己的情緒，對提供一個安全和有利子女探索的環境非常重要。家長擁有調節自己反應的能力，尤其是被子女的冒險行為所誘發的恐懼和焦慮，可以確保他們能理性地回應子女的冒險嘗試，而不是衝動地做出反應，這有助開展具建設性的對話，和子女討論行為的潛在風險和安全措施，從而設定明確和切合實際的界線。透過調節自己的情緒和行為，家長也可以作為榜樣，向子女展示健康和以靜觀的方式調節情緒，從而減少受情緒驅動的衝動決定。靜觀溝通和育兒在訂立界線和期望的過程中發揮著關鍵作用。

要實踐靜觀育兒的五項原則，家長在與子女交談時應積極聆聽，尊重並接納子女與自身的感受和擔憂，體恤自己和子女。家長亦應意識到自己的情緒並接受它，但不被它影響自己的行為反應。這種雙向溝通和靜觀育兒可以幫助雙方協作制定一個有效的方案，既顧及家長對安全的疑慮，同時滿足青少年探索的渴望。有關為青少年設定界線和溝通的資訊，請參閱示例3A。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於為青少年設定界線和溝通的資訊（示例3A）

範疇	家長可以做甚麼？	採用靜觀育兒的例子
設定使用科技和互聯網的界線	- 隨著科技對我們生活的影響不斷增加，家長必須對屏幕時間和社交媒體使用設定限制。 - 家長可以通過設定使用電子裝置的指定時間、禁止就寢時間在臥室使用電子裝置，以及鼓勵定期休息來改善子女的屏幕使用習慣（Gentile & Walsh, 2002）。	- 情境：子女不同意家長提出禁止在就寢時間使用電子裝置的建議而引起衝突。 - 母親意識到自己因子女不服從而感到沮喪和憤怒。她沒有通過責罵子女來回應自己的感受，而是練習靜觀呼吸三分鐘，然後平靜地了解子女不同意的原因。

範疇	家長可以做甚麼？	採用靜觀育兒的例子
建立家規	- 為整個家庭制定一套家規能有助促進和諧的生活環境 (Kumpfer & Alvarado, 2003)。 - 這些家規可包括對家務、晚間回家時間和尊重溝通的期望。例如：家長可以為子女分配切合其年齡的任務（如幫助洗碗或洗衣服），並為周末和上學日設定合理的晚上回家時間 (Smetana, 2008)。	- 情境：子女沒有按既定的家務規則於飯後洗碗。 - 母親感到自己被觸怒和出現失望的情緒。她決定在附近的公園散步15分鐘，並練習正念行走。後來她回到家時，發現子女已經洗完了碗。她很感激，並讚賞子女有責任感。
培養健康習慣	- 家長應引導青少年養成健康的習慣，包括均衡營養、恆常運動和充足睡眠 (Larson & Verma, 1999)。 - 家長可以透過維持健康的生活方式來樹立榜樣，從而推動家庭活動（如一起烹飪營養餐和參加體育運動、戶外活動等），並建立一致的睡眠時間表 (Story et al., 2002)。 - 家長應鼓勵青少年保持規律的睡眠常規和充足的睡眠時間。此外，適當的營養對青少年的迅速成長和發展非常重要。	- 情境：兒子直到午夜才睡覺，並經常在深夜吃薯片和飲汽水。 - 父親定期練習靜觀。有一天，他發現自己變得容易緊張和憤怒。他還注意到自己對兒子不健康的習慣感到不滿及擔憂兒子休息不足、超重和相關的健康風險。他決定不把自己的擔憂放在心裡，而是與兒子分享自己的看法，並了解他晚睡的原因。他還觀察並了解兒子最喜歡的菜式和宵夜零食，並考慮以健康的方式為他準備喜歡的食物。

範疇	家長可以做甚麼？	採用靜觀育兒的例子
在自由與監管之間取得平衡	- 隨著青少年長大，他們尋求更多的獨立性和自主性（Arnett, 1999）。家長必須給予子女獨立探索和犯錯的空間，及在提供指導和監督之間取得平衡，以確保他們的安全。 - 例如：家長可鼓勵子女加入興趣小組或參加課外活動，同時也討論相關活動潛在的風險，並對負責任的行為設定期望。	- 情境：女兒表示有興趣學習跆拳道。家長關注這項活動的安全性。 - 母親注意到自己的擔憂及肩膀和額頭的繃緊。她首先做了呼吸練習，然後積極聆聽女兒希望學習跆拳道的理由。母親繼續問女兒是否知道與跆拳道相關的安全問題，以及教練是否可靠。最後，她尊重女兒的選擇，同時提醒她要保護自己並要時常遵循教練的建議。
鼓勵在安全界線內進行探索和冒險	- 家長應鼓勵青少年子女探索新的興趣及參加課外活動，這些經歷有助他們發展寶貴的技能，建立友誼及發現自己的熱情所在。 - 在支持青少年冒險和面對舒適區以外的挑戰時，家長應提醒他們行動的潛在後果和危險。 - 幫助青少年培養抗逆力和信心很重要。家長應幫助他們設定實際且安全的界線，並尊重他人的界線。 - 例如：家長可鼓勵他們申請興趣小組的領導職位或自願參加具有挑戰性的社區項目，但也要與他們討論當中的期望和承擔。	- 情境：兒子要求家長支持他免於參加學校安排為期三天的領袖訓練營。 - 母親積極聆聽兒子對參加訓練營的擔憂和不想參加的理由。同時，她覺察到自己對兒子的要求出現批判性的想法，比如兒子是膽小、懶惰或是與同學有衝突。 - 母親和兒子隨後討論了處理兒子關注「需要時間準備小提琴考試」的可行方法、期望管理、時間管理，以及參加學校領袖訓練營的好處和重要性。 - 母親沒有被自己的想法（因為兒子懶惰而生氣）影響而表現得煩躁或批判甚至責罵兒子，而是能夠理性地與他就各種選擇及其好處與壞處進行溝通。

1.2 鼓勵探索和勇於面對挑戰，包括表達愛意和鼓勵

家長培養對自己和青少年子女情緒和想法的覺察，可幫助辨識青少年是否已準備好進行探索。家長須開放地接受這些經歷，以肯定青少年的好奇心，並培養他們探索和冒險的信心。家長還必須學會調節自己的情緒，不把他們對青少年冒險的擔憂或恐懼作為遏制的理由，反而運用它作為討論潛在風險和安全預防措施的切入點。這種方法能營造一個能給予支持的環境，讓青少年輕鬆自在地進行安全且經過考量的冒險，但需要靈活性和適應性以應對每個青少年的獨特性和情況。更多有關運用具反思和體恤的育兒模式的資訊，請參閱示例3B。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於運用具反思和體恤的育兒模式的資訊（示例3B）

在這段時間，父母的關愛和鼓勵能讓青少年感到被支持和重視，培養他們的自尊和歸屬感。研究發現，從家長身上獲得正面鼓勵的青少年更有可能擁有較好的精神健康、較大的動機和較高的學業成績（Steinberg, 2001）。關愛的風格和鼓勵的形式各適其適，包括表達愛意的肢體語言、表達肯定的言語和表達欣賞的行為。表達愛意和提供鼓勵是靜觀育兒的重要元素，因為它們反映了對青少年子女的體恤和接納。下表概述了每種風格的具體細節：

表達愛意的肢體語言	• 身體接觸，如擁抱和擊掌，可以是向青少年子女表達關心的有效方式。 • 當青少年子女取得某些成就時，無論只是一次測驗還是一個具挑戰性的專題研習，都可以以擁抱或熱情的擊掌來慶祝他們的成功。
表達肯定的言語	• 無論是大事還是小事，家長都可以告訴青少年子女自己為他們的成就感到自豪。正面的言語鼓勵可以提高他們的自尊，鼓勵他們繼續爭取成功。 • 例如：如果他們在一項作業中取得了好成績，可跟他們說：「我為你在這個專題研習的努力感到自豪。你的全情投入真的得到了回報。」。
表達欣賞的行為	• 家長可以透過給青少年子女留下寫有欣賞字句的便條或帶他們外出慶祝他們的成就來表示讚賞。 • 例如：家長可以寫一張便條，衷心表達他們多麼欣賞青少年子女的努力和決心。 • 或者，在他們達成一個重要目標後，帶他們去吃雪糕或其他美食。

2. 社交能力、同儕關係和自我身份認同建構

- 2.1 社交能力和同儕關係對青少年的情緒和精神健康非常重要，在這一關鍵的發展時期提供歸屬感和認可 (Erikson, 1968)。發展良好的社交能力可提高青少年的自尊、情緒智能和抗逆力，幫助他們應對壓力和逆境 (Werner & Smith, 1992)。良好的同儕關係還可以促進學業和事業的成功，因為當青少年有支持他們的朋友時，他們更有可能參與親社會行為並抱持正面的價值觀 (Wentzel et al., 2004)。家長的指導對培養青少年的社交能力和同儕關係很重要。有效的策略包括討論真正友誼的特質，鼓勵青少年探索他們的興趣以建立更廣泛的社交聯繫，向青少年展示好榜樣，促進參與社區服務以培養同理心和關愛價值觀，分享處理富挑戰性的社交情境的方法，並討論健康界線的重要性。最終，家長應成為良好的榜樣及營造一個信任的環境，讓青少年安心地尋求協助。家長分享個人經歷也可展現出對青少年的支持及理解他們常面對的社交困擾 (McNeely & Blanchard, 2009)。
- 2.2 建構自我身份認同是青少年期的核心發展任務，而良好的社交能力和正面的同儕關係有助促進健康的自我意識和穩定的自我身份認同 (Erikson, 1968)。中國傳統價值觀與西方影響的獨特結合，塑造了本地青少年的身份建構。家長可透過培養國家意識和公民責任感，鼓勵青少年探索文化影響，接觸各種文化活動和經歷，並與他們進行有關自我意識的對話，來支持青少年自我身份認同的發展。青少年可感受到與祖先、自己的根源和出生地有更深的聯繫，對我是誰及我來自哪裡有更清晰的認識，並對豐富的文化遺產產生自豪感和自信。這可以幫助青少年更好地理解他們的文化身份，培養對國家和社會的歸屬感。

3. 支援青少年在社區中學習

家長是子女學習和成長的重要伙伴，尤其是在青少年期，目的是培養他們在不斷變化的社會中所需的終身學習能力。這種支持的重要範疇包含促進青少年在社區中的學習，此乃構成他們全方位學習和自主學習旅程的關鍵部分。

3.1 全方位學習和自主學習

全方位學習將學習延伸到課堂之外，其中涉及現實生活情境中的真實體驗，為學習者提供機會來構建知識、學習技能，以及培養可轉移到新環境的正面價值觀和態度。全方位學習的核心要素包括通過親身體驗深化對特定領域的理解，拓寬視野並發展他們的潛能，以及培養生活技能，進一步促進青少年的課堂學習和全人發展。

課外活動被視為學校課程的一部分，以促進全方位學習。這些活動提供了社會化機會，有助於學術成就。研究發現，參與課外活動有助提升學業成績和學校參與度（Marsh & Kleitman, 2002）。家長應與子女一起努力在學校作業和課外活動之間找到平衡，確保他們能夠有效地管理時間和完成責任，探索興趣並保持健康的生活方式。

除了學校，社區是輔助青少年學習者發展自主學習技能的空間，對他們培養終身學習的能力十分重要。例如，他們可以自由選擇感興趣的學習領域，設定學習目標，監測和反思學習成果和經驗，以及評估自己的學習過程並找出改進的方法。社區學習是全方位學習的一個關鍵組成部分，也與五種基本學習經歷密切相關，包括價值觀教育、智能發展、社會服務、體藝發展，以及與工作有關的經驗。

圖書館、社區中心和一些機構經常提供支援青少年學習的資源和課程，如導修班和參觀。此外，參觀博物館、畫廊和文化機構可以激發好奇心和對學習的熱愛。家長可組織家庭活動到這些地方，並與青少年子女討論這些展覽和體驗。

自主學習要求學習者承擔更大的學習責任，因此他們可能面對更大的不確定性、挑戰甚至失敗的可能。因此，家長需要對青少年子女在整個學習旅程中的高低起伏展現更多的理解和同理心，以及保持敏銳的觸覺。

3.2 鼓勵社區參與

社區參與為青少年提供了發展社交能力、歸屬感和公民責任的機會（Lerner et al., 2005）。透過參與社區活動，青少年也可以擴大他們的同儕和導師網絡，這對他們的心理健康有正面影響。家長可以透過幫助青少年子女辨識與他們的興趣一致的實地考察、交流計劃、領袖訓練營和志願服務機會來支援他們。

E. 促進青少年健康、愉快及均衡發展的關注課題

1. 促進青少年健康使用互聯網、電子裝置和社交媒體

- 1.1 互聯網和電子裝置對於青少年的學習和社交網絡是不可或缺的部分。然而，它也成為家庭衝突和對本地學生產生負面影響的重要起因。許多家長認為他們的子女過度使用這些電子裝置，成為家長與青少年子女之間常見的衝突來源（學生健康服務，2018）。不少中學生都指出，增加使用互聯網和電子屏幕裝置的時間，令他們減少了睡眠時間及捨棄了戶外活動，並認為學業表現因

而受到影響（衛生防護中心，2019a）。一項本地調查顯示，大約六分之一的中一至中四級學生符合互聯網成癮的準則，這表示過度使用互聯網對他們的日常生活產生了顯著的負面影響（Yang et al., 2018）。家長應根據學生健康服務的建議為中學生健康使用互聯網提供適當的指導，當中包括注意互聯網安全，建立平衡的生活方式，按世界衛生組織倡議每天累計進行平均60分鐘的中等至劇烈強度的體能活動（MVPA60），以及限制屏幕時間，並在因學習需要而長時間使用屏幕時作定時休息（衛生署，2014）。

- 1.2 近年來，社交媒體對青少年身心健康的影響廣受關注。部分研究證據顯示，使用社交媒體對青少年的發展具有正面和負面的影響，而社交媒體的影響效果取決於青少年自身的個人和心理特徵，以及社會環境，例如：接觸到的網絡內容及周遭的社會環境。從正面看，社交媒體的使用可以成為支持和陪伴的重要來源。然而，從負面看，它也可能是偏見、負面自我評價、欺凌，或令青少年暴露於不良行為和暴力的來源。特別在女性群體中，使用社交媒體進行與外貌相關的比較，或過度關注自己的照片及與其相關的行為，以及別人對這些照片的回應，皆與自我外觀形象低落、飲食失調和抑鬱症徵狀有關（American Psychological Association, 2023）。過度使用互聯網還可能導致青少年難以減少使用及干擾日常生活的其他方面，如睡眠不足和放棄其他重要活動等成癮徵狀。有關青少年社交媒體使用的更多健康建議，請參閱附錄7。

2. 支援健康的兩性關係發展

- 2.1 青春期的青少年開始探索性傾向並發展浪漫關係的階段。最近的本地數據顯示，中學階段的青少年開始在社交媒體上接觸色情資訊，接收這類信息或圖片，並經歷約會和分手。在這個階段，他們開始探索並認識自己的性傾向，有部分可能有親密的關係和性經驗。
- 2.2 家長對於青少年來說，特別是關於約會和性方面的問題，是非常重要的信息和支援來源。研究發現，家長能開放、支持和坦誠地與青少年子女傾談相關話題，可以延緩他們發生性行為的時間。家長可以分享對於性方面的適當態度和價值觀，並對青少年在青少年期進行性活動可能產生的負面後果提供建議和忠告。家長應反思自己在處理與兩性關係相關的問題，如約會、親密關係和婚姻等方面的知識、態度和技巧。他們應在自己的行為中抱持正確的態度和價值觀，讓青少年子女可以其為榜樣。家長應給予關於性別和性身份、性與生殖健康的全面、準確和實用的資訊，同時尊重和保護青少年子女的私

隱。雙向溝通對於鼓勵青少年表達他們的感受、處理他們的擔憂，以及預防青少年子女從其他具風險的平台（如社交媒體）獲取與性相關的誤導性資訊至關重要。

- 2.3 在青少年期初段，家長可以引導他們發展與愛和性相關的正確觀念，認識約會的利與弊。家長應教導一段充滿愛和穩定的關係需要情緒管理、解決問題和自律的技巧，才能讓關係維持均衡發展。同時，家長亦應向子女強調，健康兩性關係的親密感和連繫感是需要通過開放和理性的溝通、相互尊重、理解、支持、分享和承諾來維繫。家長應與子女討論如何處理伴侶的性要求及其利弊，特別是性行為可能產生的後果，包括法律責任，以及不應透過性關係維繫愛情。意外懷孕、青少年懷孕及感染性傳染病的風險，以及安全性行為的概念，亦是值得與青少年子女討論的話題。家長還可以幫助青少年子女處理分手後的情緒困擾，給予他們建議，如有需要，應尋求專業諮詢和服務（學生健康服務，2022c）。
- 2.4 家長應引導青少年子女建立正確價值觀，並在發展兩性關係方面做出深思熟慮的選擇，例如：接受或拒絕約會。在溝通過程中，家長可以討論不同選擇的利弊，同時保持信任和友好的關係，為青少年在決策過程中提供指導和支持。家長不應強行控制子女在兩性關係上的選擇，否則可能引致衝突並破壞親子關係。家長需要意識到青少年子女面對的壓力，對青少年的私隱保持敏感和尊重，不要過度干預。當青少年分享他們的個人情況時，他們可能在尋求建議、接納或其他形式的支援，家長應保持專注及冷靜，並以開明的態度給予支持。
- 2.5 青少年和家長可以經常在特定的情境中就性和兩性關係的主題進行溝通，如在觀看相關電視節目後的當下，或通過簡短的文字訊息進行交流（National Center for HIV/AIDS et al., 2014）。有關更多資訊，請參閱示例2B。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
協助青少年子女
建立健康親密和
兩性關係的資訊
（示例2B）

3. 支持有特殊需要的青少年

3.1 在香港，當青少年從小學過渡到中學時會面對各種新的挑戰，例如：適應新的學習環境、更複雜的學科內容，以及與規模較大的同輩小組的社交互動。家長需要注意青少年子女的發展和學習需要，以及他們在處理人際關係、情緒和壓力方面的能力。若家長發現青少年子女在這些方面遇到困難，他們應向學校、社區和相關單位尋求支援和建議。

3.2 教育局把有特殊教育需要分為特定的類型，並為家長在及早識別和管理有特殊教育需要學童方面提供指導，以支持他們的學習和發展。家長可參考教育局的「融情・特教」(SENSE) 資訊網站以獲取有關每種特殊教育需要類型的更多資訊。



請掃描二維碼以
瀏覽「融情・特
教」(SENSE) 資
訊網站

3.3 當青少年子女被評估為有特殊教育需要時，家長和子女都可能感到壓力。這些家長可能與小學教職員已有協作支援子女發展和學習的經驗。他們應繼續與中學的學生支援團隊、特殊教育需要統籌主任、班主任和科任教師協作，了解子女在學校的適應情況，並討論有效的支援策略(教育局，2014)。家長應繼續先處理好自己的情緒，了解相關特殊教育需要類型的特點和學習需要，並對青少年子女設定合理的期望(教育局，2021b)，當中包括高中階段的選科和生涯規劃。家長應專注於子女的學習過程，不僅只著重結果，並且不應忘記讚揚子女付出的努力和正面行為(家庭健康服務，2023)。

3.4 家長在保護子女的精神健康方面扮演著守門人的角色。他們在青少年期及早識別和管理精神健康徵狀方面擔當著關鍵角色。家長除了獲取這些常見精神健康徵狀的知識外，亦應與青少年子女建立信任和支持的關係，讓他們能向家長敞開心扉。家長應細心詢問和專注聆聽子女的經歷、感受和想法，並為引導他們調整應對壓力問題作好準備。他們應避免使用負面或批判性的回應，以免進一步令親子關係和青少年子女的精神狀況惡化。家長還應該留意可應用的支援，以便在有需要時尋求專業協助。如家長意識到青少年子女出現自殺警號，他們不應輕視這些信號或自己獨自承擔。作為最重要的守門人，家長應立刻尋求學校和社區的專業支援，例如學校教師和學校社工，他們可以成為提供有關資源和支援的重要人士。尤其當家長懷疑子女有自殺念頭時，更應尋求緊急醫療協助。



請掃描二維碼以
瀏覽關於家長預
防青少年自殺
指南

F. 示例

範疇	示例2A	示例2B
二	主題： 認識青少年子女早期精神健康徵狀和及早介入支援 預期學習成果： 1. 讓家長認識青少年早期精神健康的徵狀，以及這些徵狀的不同嚴重程度； 2. 加強家長對缺課、自殘行為、物質濫用等問題的認識及處理方法；及 3. 讓家長掌握支援青少年子女的技巧和學習不畏被負面標籤，勇於尋求協助。 （詳情見附錄12）	主題： 認識和協助青少年子女建立健康的親密和兩性關係 預期學習成果： 1. 讓家長了解他們在青少年心理發展期間施行性教育的角色； 2. 讓家長掌握與青少年子女討論戀愛議題的技巧；及 3. 讓家長了解並有信心地支援青少年子女面對性傾向、性別認同、浪漫與性關係、性方面的知情同意，以及網上交友的風險等相關議題。 （詳情見附錄13）

G. 章節總結

青少年期是子女過渡至成年最具挑戰的時期。大多數精神病的個案都會在這個時期出現徵狀。掌握支持和培養青少年健康、均衡和愉快發展的策略至關重要，這些策略包括建立抗逆力和應對壓力的方法、促進健康的朋輩和兩性關係、減少風險行為、識別早期精神健康徵狀以便及早介入，以及促進全方位學習。家長了解自己在促進子女健康發展中的角色和相關重要議題，能讓他們與青少年子女以一致的步伐和融洽的關係一同前行。家長在這關鍵時期是青少年子女的重要同伴，與他們建立溫暖和支持的關係，保持開放和坦誠的溝通，是青少年正向成長和維持和諧的親子關係的基礎。

第四章

範疇三： 促進家長身心健康

第四章 範疇三：促進家長身心健康

學習目標

-  1. 家長將認識和了解其身心健康對青少年發展的重要性。
-  2. 家長將學習有效的壓力管理和自我關顧策略，以促進自我關懷和提升其身心健康。
-  3. 家長將掌握有效的家庭溝通技巧，以及處理家庭衝突，營造健康和能提供支持的家庭環境的方法。

A. 引言

隨著子女從中童期過渡到青少年期，家長常常會經歷更大的育兒壓力（Putnick et al., 2010）。這育兒階段有其獨特的挑戰，例如要適應青少年子女的注意力不再集中在父母身上，要為青少年子女日益增強的自主性作出引導，以及要處理父母的支持與青少年發展之間的衝突。儘管面對這些挑戰，家長仍然在促進其子女於青少年期的社交和情緒發展方面擔當重要的角色。家長在育兒時應採取開明的態度，認識並適應青少年子女的正常發展變化，包括調整期望以配合青少年子女的快速變化和社會對他們的要求。

家庭成員對彼此的情緒和行為有重大影響。家長的身心健康對於維繫健康的婚姻和親子關係尤為重要，並從而影響家庭系統的整體運作和和諧度。除了育兒之外，家長還可能面對個人壓力和困難，影響他們整體的身心健康。兼顧家庭、育兒責任及工作等各方面所擔當的角色，常常會讓父母很難優先考慮自我關顧。然而，父母必須認識到自我關顧的重要性。忽略自我關顧會導致壓力增加，並降低自己為青少年子女提供適時和有效支援的能力。因此，家長應留意自己的身心健康，並積極嘗試參與自我關顧的活動。

透過更深入了解父母的身心健康與青少年發展之間的關係，並採取有效的壓力管理和自我關顧的策略，以及溝通技巧，家長能為青少年子女的發展創造一個健康和能提供支持的環境。

B. 關鍵概念

1. 親職壓力

親職壓力指家長在嘗試滿足親職角色的要求時所經歷的心理困擾（Deater-Deckard, 2004），它會受到家長對超越其能力或資源的親職責任需求的看法所影響（Coulacoglou & Saklofske, 2017）。

2. 家長身心健康

家長身心健康指家長對自己作為照顧者的生活滿意程度、應對壓力的策略、自覺社會支持、情緒穩定性等各方面的整體身體和精神健康狀況。

3. 壓力管理

壓力管理指個人用以應對壓力，包括急性或長期壓力的各種技巧，通常包括運用放鬆技巧、優先自我關顧、以及發展有效的應對策略以面對壓力情況。

4. 有效的家庭溝通

家庭溝通是家庭生活與功能的基礎。具有有效溝通技巧的家庭可培養家庭成員之間的穩固關係和信任。達致正面溝通的關鍵要素包括尊重、開放、誠實、坦誠和善良。

5. 自我關顧

根據世界衛生組織（2009）的定義，自我關顧指「個人、家庭和社區在無論有沒有醫療保健提供者的支援下，都能促進健康、預防疾病、維持健康，以及應對疾病和殘疾的能力」。它涵蓋了有助於身心健康的所有元素，例如：運動、衛生、營養、壓力管理和社會支持。

6. 家長反思功能

家長反思功能是指家長反思自身的心理經歷並理解自己及青少年子女行為背後的想法、感受和意圖的能力（Cooper & Redfern, 2015）。

C. 認識親職壓力

1. 識別及認識親職壓力

親職壓力涉及應付體力、情感和經濟混合的複雜需求以及社會期望，這些都可能成為壓力的來源。家長在培育青少年子女時面對著獨特的挑戰並肩負著重大的責任。過度的壓力會對家長的身心健康帶來負面影響。因此，家長需要認識壓力的本質，包括壓力的引發點、反應和所帶來的影響，並學會發展有效的應對策略來管理和緩解壓力。

1.1 親職壓力來源

親職壓力有多種來源，包括個人、家庭和社會因素。個人壓力源可能涉及日常瑣事，例如：長途通勤、保持工作與生活的平衡、財政壓力以及健康和疾病問題。家庭壓力源可能是來自與子女、伴侶及/或其他家庭成員的關係變化。應對青少年子女在這階段面臨的挑戰亦會無可避免地加劇親職壓力，例如：引導他們適應青春期各方面的巨大變化，支援他們經歷高中選科、公開考試和職業規劃，以及為他們第一次離開家庭做好準備等。社會壓力源則包括大規模社會事件，例如：大流行病。此外，家長自身可能面臨的重大生活事件，例如：離婚、搬家、移民和喪親等，也會帶來親職壓力。對於家長來說，識別影響他們的壓力源並發展有效的策略來管理和應對壓力極為重要。

1.2 親職壓力評估

透過以各種方式評估和管理壓力源，家長可能會在壓力情況做出不同的反應。例如：當面對青少年子女不理想的考試成績時，家長可能有消極的看法，繼而對青少年子女感到失望並質疑自己的親職能力。或者，家長可能會正面地把這個情況視為挑戰和機會，重新評估子女的教育需要和未來志向。這些不同的看法能導致不同的壓力反應和不同的壓力水平。

1.3 長期壓力對家長身心健康的影響

適度和非威脅性的壓力可讓家長有動力表現得更好。適度的壓力可推動家長更加關注子女的學習需要並支援他們的發展。然而，過度和長期的壓力會引發身體和心理反應，對父母和青少年同樣產生負面影響。就生理而言，長期壓力可能引致睡眠障礙、免疫系統減弱以及增加健康問題的風險，如心臟病 (Cohen et al., 2007)。就心理上而言，長期壓力會引致社交退縮、沮喪、易怒，並增加焦慮和抑鬱等精神健康問題的風險。因此，家長必須識別和認識自己的壓力反應，並為自己和子女的身心健康尋求適當的應對策略。

2. 親職壓力對青少年身心健康的影響

研究一致表示，親職壓力會對青少年的身心健康有重大影響。當家長承受高度壓力時，可能會造成一個緊張且缺乏支持的家庭環境，從而對青少年的身心健康造成負面影響。親職壓力會導致家庭內部衝突增加、父母的情感交流度降低，以及缺乏有效的育兒方法，從而對青少年造成不良的後果。

2.1 溝通和育兒方式

長期的親職壓力可能會導致負面的心理反應，例如：容易發怒和不耐煩，這可能會影響父母與青少年子女有效溝通的能力（詳情可參考D部分）。例如：當聽到青少年子女非傳統的未來志向時，壓力大的父母可能會即時表達他們具批判性的評語和擔憂，這可能會導致誤解，令親子關係變得緊張。親職壓力也會導致育兒模式的改變，例如變得更專制、縱容或疏離。這些變化不利於青少年獨立、自主和自尊的發展，影響他們的學業表現和情緒健康（Spera, 2005）。

2.2 行為榜樣

父母是青少年子女的主要榜樣，青少年子女經常模仿他們觀察到的應對策略和行為。如果父母在應對壓力時表現出不當的應對策略，例如：過度使用物質（如酒精）或攻擊性行為，青少年可能會從父母身上學習並採取類似的行為，導致運用了不適當的應對策略及影響身心健康。因此，家長必須認識到自己所發揮的影響力，努力樹立健康應對壓力的榜樣，以提升青少年子女積極應對壓力的技巧和促進他們身心健康。

2.3 情緒影響

親職壓力會導致家長變得更情緒不穩定、易怒、沮喪，並增加精神健康問題的風險。這種情緒困擾會讓家長很難創造一個良好和能提供支持的家庭培育環境。青少年暴露在這樣的環境或會承受更大的壓力，並可能因父母的壓力而發展精神健康問題（Repetti et al., 2002）。

2.4 親職壓力與青少年發展之間的關係

隨著子女進入青少年期，他們與父母的關係會發生重大變化。在這個發展階段，同儕的影響和自主的渴望變得更加明顯。青少年可能會減少依賴父母以得到支持，轉而向同儕尋求指導和認可。此外，他們可能會在生活的各個方面爭取獨立和更大的決策自主權。青少年的這些變化能影響親職壓力對其身心健康的影響。雖然親職壓力仍然會對青少年子女產生負面影響，但程度上可能會受到青少年子女對同儕的更大依賴和對獨立的渴望所

影響。青少年可能會尋求同儕的支持和認可，朋輩在遇到類似情況時的回應會影響他們對親職壓力的反應。此外，與年幼的兒童相比，青少年可能有更大能力去發展自己的應對策略並尋求外部資源來處理壓力情況。然而，家長應注意，即使同儕的影響力和青少年的獨立性不斷增強，父母在塑造青少年身心健康方面仍然擔當着關鍵的角色。親子關係的質素和父母所提供的支持和指導程度繼續對青少年的發展有莫大影響。因此，雖然親職壓力的影響可能會因青少年期的變化而減弱，但家長必須應對自己的壓力水平並積極營造一個正面和能提供支持的家庭環境，以促進青少年子女的身心健康。若要了解更多如何處理親子衝突和提供一個正面的家庭環境的資訊，可參閱示例3A。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
如何處理親子衝
突和提供一個正
面的家庭環境的
資料（示例3A）

D. 健康家庭的壓力管理

壓力管理對於維持健康的家庭關係，特別是對於育有青少年子女的父母，至關重要。青少年期是一個充滿重大變化和挑戰的時期，這往往會導致父母及其青少年子女的壓力水平增加。家長在塑造子女的身心健康和發展方面擔當極為重要的角色，而有效的壓力管理對於家長有效地履行這角色至關重要。透過實踐壓力管理技巧，父母可樹立健康應對策略的榜樣，為青少年創造一個能提供支持及良好的培育環境，並與子女建立正面的關係。

1. 家長的壓力管理策略

有效的壓力管理包括了解各種應對策略並將有關策略應用於特定的壓力源。透過採用適當的應對策略，家長能有效地管理壓力，以保持他們的身體、心理和社交健康（Lazarus & Folkman, 1984）。

1.1 問題焦點應對策略

問題焦點應對策略旨在透過採取行動改變或尋找實用的解決方案來紓緩壓力來源，例如：採用有效的時間管理和組織技巧可幫助家長平衡工作與生活，減低與工作相關的倦怠所帶來的壓力。另一個例子是為自己和青少年子女設定切合實際的期望。這可以預防因不能實現目標而產生沮喪或失望。

1.2 情緒為本應對策略

以情緒為本的應對策略強調嘗試管理和調節對壓力的負面情緒反應。這種應對策略在家長難以或根本無法直接控制壓力源的情況下特別有用。家長應向朋友、家人、家長團體或專業人士尋求社會支援，以表達他們對這些壓力情境的感受。這可有助於他們管理困難的情緒並感到舒緩。家長也可以進行各種放鬆技巧、冥想或靜觀練習。

1.3 意義為本應對策略

以意義為本的應對策略涉及重新評估和重新詮釋所經歷的壓力情況或困難環境以找到意義和目的的過程（Folkman, 1997）。例如：家長若把育兒挑戰視為個人成長和發展的機會（即他們可以學到甚麼），而非專注於挫折或錯誤並只關心未完成的任務，這樣會對自己更有益。此外，識別並優先考慮作為父母的核心價值（例如：愛、同情心和耐心），可以引領父母應對充滿挑戰的情況、做出艱難的決定和應對障礙。透過讓自己的行為與價值觀保持一致，家長可在育兒的旅程中培養目標和意義感。

2. 以健康的生活方式管理壓力

採取健康的生活方式對促進家長身心健康非常重要。恆常運動、優質睡眠和健康飲食是成就健康生活方式的三個重要支柱。

2.1 恆常運動

世界衛生組織建議成年人每週進行150分鐘的中等強度活動（例如：快走）或75分鐘的高強度活動（例如：舉重訓練和跑步），以達到最佳的身心健康。恆常運動會帶來很多好處：在身體上，它可以改善心血管健康，降低新陳代謝疾病的風險（Warburton et al., 2006）；在精神上，它可以幫助調節情緒，增強認知功能，並大幅降低成年人出現情緒問題的風險（Mammen & Faulkner, 2013）。同時，與青少年一起恆常運動，也可成為寶貴的「家庭時間」，維繫健康的親子關係。

2.2 優質睡眠

優質睡眠對於保持最佳的身心健康狀態是必要的。睡眠在免疫功能、組織生長和修復及促進長壽方面發揮著重要作用（Cappuccio et al., 2010）。此外，優質睡眠對於維持最佳認知功能、記憶鞏固、情緒調節和整體情緒也十分重要。美國睡眠醫學會建議成年人每晚至少睡眠7小時（Watson et al., 2015）。睡眠不足與身體和精神健康問題的風險有關，包括肥胖、糖尿病、抑鬱和焦慮。

優質睡眠及良好的睡眠衛生習慣對於家長和青少年子女同樣重要。家長應以在一周（包括周末）保持穩定的就寢時間和起床時間為目標。此外，建立放鬆的睡前常規，例如：熱水澡或簡單的伸展運動，並避免在睡前進行可能引起壓力和興奮的活動（例如：使用電子裝置、工作或做出重要的家庭決定），這些都有助於促進優質睡眠。最後，當未感到睡意，應避免長時間躺在床上，因為這可能會導致沮喪和焦慮，並增加入睡的難度。

2.3 健康飲食

「健康飲食金字塔」提供了均衡飲食的指南。健康的飲食應包括全穀類、水果、蔬菜、蛋白質和低脂乳製品，同時限制脂肪、添加糖和鈉的攝取。而富含水果和蔬菜的飲食可提供有利整體健康和免疫功能的必需營養素（Aune et al., 2017）。

3. 家長調整期望並騰出時間自我關顧

青少年的父母常常覺得自己有重大責任，需要投入全部時間和精力來教養孩子，以保護他們不會走上錯誤的道路。然而，在青少年期，他們對自主和獨立思考的需要日益增加。因此，青少年可能會拒絕父母的支援或幫助，令家長因而感到焦慮、沮喪和無助。即使是一些最乖巧的青少年子女，在這個發展階段也可能會與父母發生更頻繁的親子糾紛。家長可能會聽到充滿負面情緒的語句，例如：「你好煩」、「你是最煩的父母」或「別管我」。因此，家長要認識到子女在青少年期出現這些行為是平常的。青少年有自己要完成的發展任務，就與他們在所有其他發展階段一樣。在這個階段，他們的任務是為成年期作準備，這需要他們變得獨立，尋找自己是誰，了解自己想要甚麼。他們測試界限，嘗試為自己做決定，探索自己的身份認同和性傾向等。這對青少年和家長來說都是一個困難和艱鉅的過程。然而，這種符合發展情況的行為並不意味著青少年子女和父母之間的愛會減少。親子關係越牢固，青少年就需要在這種關係中造出更多的抵抗和反抗才能獨立於父母。如果家長在這個階段未能為自己分配一些「私人時間」並將自己從教養職責區分出來，這可能會令家長感到沮喪、憤怒、壓力和疲憊。

父母或會優先考慮親職角色和青少年子女的需要而不是自己的需要，但忽視自己的壓力和精神健康可能會導致適應不良，並降低他們在情感上為青少年子女提供身體和情緒支持的環境的能力。要完全拋開教養的職責是不可能的，但父母應允許自己放鬆，不時讓自己休息一下。父母可每天安排休息時間並進行令自己放鬆的活動，而不用記掛管教子女和家務的事情。對家長來說，重要的是嘗試充分體驗當下，覺察自己的感官感受，讓自己在不帶批判的情況下享受生活和樂趣。家長更可以邀請青少年子女一起參加愉快和健康的活動，例如：運動、練習靜觀，

或簡單地一起度過美好時光。這不僅可以加強親子關係，還可以提供機會進行一些與紀律或學業無關的積極互動。透過優先考慮自我關顧和保持正向思維，家長便能夠在培育青少年子女時保持耐心、體諒和全心陪伴他們。要了解更多關於如何騰出時間進行自我關顧，可參閱示例3B。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多如何騰
出時間進行自我
關顧的資料（示例
3B）

4. 建立支援網絡並與社區保持聯繫

社區聯繫（例如：社會支持或家長小組）為家長提供了廣泛的網絡來學習不同的技能和知識，並在他們有需要尋求幫助時提供人選。教養青少年子女可能會帶來不同的挑戰和挫折，但與社區保持聯繫能幫助家長把注意力從教養職責轉移到與自己或社區相關的事情和其他與親職無關的經歷。缺乏社會支持可導致孤立和孤獨感，並可能會增加精神健康和其他健康問題的風險。

擁有強大的社區聯繫意味著家長可獲得其他家庭成員或朋友的支持，並分擔育兒上的負擔，這對於處理艱難的親職壓力特別有幫助。此外，社區聯繫還為家長提供了拓寬視野並了解社會變化的機會，例如：科技的進步、工作環境、改變中的價值觀和文化轉變。這種加深的理解可讓家長更能明白青少年子女的選擇和行為。家長可透過參與義工活動、擴展其社交網絡、參加休閒興趣班或與鄰居交朋友來建立強大的社會支援網絡。

E. 培養反思式育兒

1. 家長反思功能

家長肩負艱鉅責任和扮演多重角色，這有時會導致他們行事衝動、對青少年子女的行為過於警覺或反應過度。此外，家長可能會無意中採用了自己從成長過程和家庭經驗中學到的不健康溝通模式。為了維持健康的親子溝通和關係，「反思式育兒」會是一種有用的方式，可讓家長更了解青少年子女的情緒和行為，從而幫助青少年感到被重視和理解。

這種育兒方式旨在促進正向的家庭關係並減少親子衝突。家長反思功能的實踐包括：家長能夠識別和反思他們自己的情緒、認知和行為反應，而這些反應與他們的青少年子女的不同。舉例來說，當青少年子女在家庭活動中表現出煩躁或抽離時（例如：拒絕一起吃晚飯），具反思的家長會試圖理解青少年子女的觀點和情緒（例如：「我的子女是否正在為學業而感到不知所措或因同儕關係而受壓？」），而不會假設子女是情緒化或不合作。他們也會反思自己的行為和反應可能對事情會造成甚麼影響。他們可能選擇與子女展開支持性和非批判性的

對話，而非責怪孩子無禮貌和不合作，並透過提出開放式問題來鼓勵子女表達自己的感受。研究發現，家長在子女青少年期階段表現出更好的反思功能可提高親職和情緒效能，有助他們更好地理解青少年子女的情緒和行為，並加強親子溝通和關係。此外，這種方法可以緩和困境，減少情緒爆發和行為失控，最終有助父母與青少年子女之間的正面溝通和關係 (Benbassat & Priel, 2012)。要了解更多關於反思式育兒，可參閱示例3B。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多關於
反思式育兒的資
料（示例3B）

2. 設定健康的界線

家長與青少年子女之間的健康界線可透過自我區別來實現，包括在家長與青少年子女之間創造足夠的生活或情感空間，並在家庭內建立分明的家庭角色和分工。

家長自身的成長經歷可能會影響他們養育子女的方式。此外，父母與青少年存在著兩代人之間的差異，他們的信念和行為有差異是不可避免的。因此，父母必須覺察並區分他們過去的成長經歷和現在的育兒經歷。

研究發現，自我區別程度較高的父母能夠更好地調節情緒，在壓力下清晰地思考和更有能力在支持子女的自主時與他們保持聯繫 (Skowron et al., 2010)。他們也更有能力設定適切的個人界線，例如：在有需要時將自己的自我關顧的優次置於親職之上，並發展健康的人際關係。相反，那些未能好好自我區分的家長往往會較為僵化，並且在情感上依賴他人來獲得幸福感。他們可能傾向於將自己的信念和做法強加於他人。隨著青少年逐漸發展出獨立的想法和信念，無法區分自己的情緒的家長會難以與青少年子女建立支持及和諧的關係，導致溝通失效和出現頻繁的衝突。

因此，在為青少年提供支持和指導時，家長能將自己和子女的想法、情緒和過去的經歷區分開來是十分重要的。家長可透過注意子女的感受和行為，以及自己的情感過程來嘗試提升自我區分。家長可以：(1) 嘗試分別地辨識和標記自己和青少年子女的基本精神狀態（例如：悲傷、憤怒、興奮、擔憂及害怕）；(2) 學習將自己或他人的外在行為與潛在的精神狀態連結；(3) 學習促進精神狀態之間的聯繫，例如：觀察自己的情緒與青少年子女的情緒之間的關係；(4) 加強覺察心靈相互關係，即自己的精神狀態和行為和青少年子女的精神狀態和行為的相互影響 (Grienenberger & Popek, 2014)。家長也應為自己創造能獨立於青少年子女的情感和生活空間，並恆常地優先考慮自己的個人需要，而不是只專注於親職責任。此外，家長應以協作的態度與青少年子女溝通，在他們的關係中建立健康的界線。

3. 建立家庭常規和區分權利與責任

除了自我區分外，家長與青少年子女之間的健康界線還可以透過家庭區分來建立。家庭區分是指能鼓勵切合年齡並能平衡個人獨特性和家庭親密關係的家庭互動模式（Gavazzi, 1993）。家長可考慮與包括青少年子女在內的所有家庭成員協作，制定家庭規則、角色和責任分工以及家庭傳統，創造一個系統化的環境，給予青少年安全感，以及有規律及可預測的感覺。

建立互相同意的家庭規則、界限和需承擔的後果對於幫助青少年了解家庭內的標準以及突破界線的後果至關重要。讓青少年參與規則制定過程能傳達「他們的想法會被重視」的信息，並增加了他們視規則為公平並去遵守的可能性。此外，把彼此同意的家庭責任分配給青少年會讓他們感到一種能為家庭做出貢獻的感覺。青少年在這個成長階段中應負上更多責任。在尊重青少年的自主性和獨立性的同時，平衡這些責任也很重要。在過程中進行討論和協商能有效減少和管理父母與青少年子女之間的衝突。家長可考慮建立在出現問題或衝突時召開家庭會議的做法，提供具支持性的環境來解決問題並確保每個人的聲音都能被聽到。

透過預留恆常日子和特定時段參與家庭傳統活動、例行活動和儀式（例如：參加週末活動、家庭度假和家庭聚餐），可以為家長和青少年子女提供有意義的機會，以建立關係並創造共同和恆久的記憶。此外，為父母和子女慶祝彼此的成就，或支持彼此的興趣可以傳達「每個家庭成員的興趣和成就都很重要和會受到重視」的信息。例如：家長可以積極鼓勵青少年子女追求自己的嗜好和興趣，如運動、音樂或藝術。同樣，家長可以與子女分享自己的愛好和興趣，提供機會讓彼此分享經驗和相互學習。

F. 透過有效的溝通與青少年子女培養牢固的聯繫和建立健康的家庭關係

1. 青少年期的育兒變化

隨著子女從兒童期過渡到青少年期，家長需要在這個階段調整育兒策略，以應對一系列的新挑戰。家長採取的常見策略是追蹤青少年的行踪，以便及時提供指導和保護（Dishion & MacMahon, 1998）。父母通常透過由家長主導的溝通方式，例如：徵詢（即主動追蹤和詢問青少年資訊）、行為控制（即制訂行為規則）或由青少年主導的溝通方式（即自願揭露活動）來獲取此類信息（Stattin & Kerr, 2000）。

儘管父母對青少年子女的活動有更多的了解可以讓他們掌握子女的情況並在有需要時提供支持，但這種策略會被青少年視為過度操控（Kakihara & Tilton-

Weaver, 2009) 或煩擾的 (Hawk et al., 2008)，這有機會破壞親子關係 (Hawk et al., 2013)。當青少年感覺與父母情感親近時，他們往往會自願與父母分享更多有關他們日常活動的資訊 (Tilton-Weaver et al., 2010)。家長和青少年對有效教養的看法差異可能會引致家長和青少年之間難以建立能提供支持和信任的關係 (Kapetanovic & Boson, 2022)。青少年可能難以理解父母的行為並拒絕自我揭示，而家長可能會誤解青少年子女的行為並進行更嚴格的監視，導致適應不良的惡性循環。儘管如此，父母和子女可以在子女青少年期階段，透過共度優質的時間和活動來建立互信關係並增進聯繫。

2. 恩威並施型的育兒模式

家長的育兒模式對青少年的發展產生重大影響。研究發現，擁有恩威並施型的父母的青少年往往比擁有非恩威並施型的父母的青少年更為成熟、社交上更獨立和成功。這種育兒模式與青少年的健康發展最為相關 (Steinberg & Morris, 2001)。

恩威並施型的育兒模式是一種父母所採取的育兒策略，既著重培育、回應和支持子女，同時亦為青少年子女設定嚴格的界線。這育兒模式的特點是設定相對高但合理的控制水平，並結合能合乎青少年需要的理性主義。恩威並施型的父母所使用的策略包括：(1) 透過共同的活動和對話來支援青少年的能力發展；(2) 以說服代替脅迫；(3) 看管青少年子女並根據情況加強支援；(4) 遵循「最低限度原則」，在有需要時利用適度的壓力，取得青少年子女的尊重；(5) 表現出公平並在維護作為父母的權利和責任方面（特別對子女擔當其角色時也有同樣的要求）樹立良好的榜樣，以及(6) 積極參與和投入青少年的生活 (Baumrind & Thompson, 2002)。要了解更多，可參閱示例3A。



請掃描二維碼，以
瀏覽更多關於親子
溝通技巧的資料
(示例3A)

3. 親子溝通

3.1 父母的角色和期望

隨著子女踏入青少年期，家長的角色不斷演變和擴大。家長會發現自己在子女的青少年期中的不同時刻扮演著不同的角色，例如：導師、老師或朋友。家長的角色轉變會對親子溝通和整體家庭關係產生重大影響。例如：擔任導師的角色可讓父母為青少年子女提供學業和職業選擇方面的指導和支援，在他們應對青少年期挑戰時提供建議和鼓勵。同樣，擔當朋友的角色可讓父母成為值得信賴的傾聽者，提供情感支持，並為青少年子女創造

一個安全的環境，讓他們表達自己的感受和擔憂。在這個階段，家長仍然是他們的重要榜樣，教導重要的生活技能，如責任感和解決問題的能力。接受自己在青少年的生活中擔當著這些不同的角色對於建立健康的家庭關係、開放式的溝通、相互的尊重和支持十分重要。

3.2 積極聆聽

專注、安靜地聆聽青少年的心聲，向他們表達重視及讚賞他們的誠實，這對青少年敞開心扉的意願以及家長提供適切支持的能力有重大影響（Weinstein et al., 2021）。首先，在聆聽青少年子女說話時，父母必須專注於當下並限制干擾。家長專注於子女，這可以讓青少年子女明白到他們的感受和說話對父母來說是很重要的。父母可嘗試透過言語（例如：反思所說內容和查核自己的理解）及非言語表示（例如：點頭或微笑）來表達他們正在積極聆聽。當青少年尋求獨立和自主時，他們往往希望被傾聽和理解，而不是得到父母的直接命令或建議。因此，家長應避免在青少年子女表達自己的想法時急於提供建議或給予「對」或「錯」的判斷，除非他們提出要求。在不恰當的時間插言和給予建議會很快結束談話，並使青少年感到不被理解。要了解更多關於親子溝通技巧，可參閱示例3A。有關積極聆聽的竅訣和技巧可參閱附錄8。



請掃描二維碼，以瀏覽更多關於親子溝通技巧的資訊（示例3A）

3.3 同理回應

在青少年期，當青少年傾向變得更獨立和個性化時，對他們表現出同理心就變得更加必要。展現同理心有助於維持情感聯繫並培養父母與青少年子女之間能互相支持的關係（Pickhardt, 2013）。當青少年面對挑戰和困擾時，父母常常試圖提供建議來解決他們的問題。他們有時可能會無意中以一種令青少年感到被批判的方式表達自己的想法。然而，青少年在這種情況下真正需要的是他人能理解他們的苦惱並對他們的困境表達同理心。當父母展現出同理心時，他們可以為青少年建立一個安全的基礎，讓他們探索自己的情感經歷並在苦惱時尋求安慰。

同理心並非與生俱來的，而是可以學習和透過實踐來強化的技能。首先，家長可提高對自己和青少年子女情緒的意識。這個過程讓父母和青少年子女以健康和具建設性的方式標記和表達自己的情緒。另外，家長亦要明白青少年子女所感到的情緒是正常的。情緒是人對不同情況所產生的自然反

應，並可能因人而異。家長須要認識一個人對某特別情況都可能有不同的感受，正常化子女對不同情況的感受和避免對他們的感受過度批評。家長亦可以分享個人經歷，以建立聯繫並表現出同理心。欲了解更多，可參閱示例3B。另可參閱附錄9，以了解更多有關向青少年傳達同理回應的不同方式。



請掃描二維碼，以
瀏覽更多關於實踐
反思式育兒的資料
(示例3B)

4. 家長和照顧者之間的溝通

4.1 婚姻關係

成為家長會為夫妻關係帶來變化。隨著孩子踏入青少年期，家長或會體驗到婚姻處於一個較停滯的階段，與其他人生階段相比，婚姻滿意度會因而變得較低和衝突較多。這時段常見的婚姻衝突來源包括溝通問題、失去互愛、不忠、親屬關係、朋友、宗教差異、情緒問題、財政問題、身體虐待或工作衝突 (Boostanipoor & Zaker, 2016)。家長必須認識到婚姻關係（不僅僅是親子關係）是家庭議程中的首要關注事項。促進婚姻關係和處理父母之間衝突的技巧包括：(1) 就衝突進行持續和坦誠的溝通；(2) 有建設性地表達自己，如緊扣話題並避免提出舊有的問題；(3) 不對自己的伴侶做出假設；及(4) 聚焦於解決問題，為整體婚姻和家庭做出決定 (Atkinson, 2012)。作為夫婦，家長可以從沒有壓力的「晚間約會」或共同活動中受益，這些活動有助於維持親密關係和關係的質素 (Girme et al., 2014)。此外，夫妻可練習感恩和向對方表示讚賞，以培養正面情緒並強化婚姻關係 (Gordon et al., 2012)。

與幼童相比，青少年更易覺察父母的婚姻衝突。研究發現，長期暴露於父母婚姻衝突的青少年傾向有較低的解決衝突技巧，表現出更多攻擊性反應，難以應對情緒，經歷更高程度的孤獨、焦慮、抑鬱和壓力，甚至出現認知能力下降 (Cummings et al., 2004; Cummings et al., 2015)。因此，父母在發生婚姻衝突時，必須以對子女成長的負面影響最少的方式來處理。一些有用的技巧包括：(1) 遠離青少年子女，私下討論衝突；確保已達成共識才與子女處理相關情況及(2) 讓青少年子女放心，解釋分歧和衝突是關係中正常的部分，而且他們不是衝突的起因。最後，家長可以在需要時尋求專業建議和介入，幫助加強夫妻間溝通和處理衝突的技巧，最終提升婚姻關係 (Baucom et al., 2015)。透過積極建立正面的婚姻關係，促進夫妻之間的公平，並在衝突中保持互相尊重，家長可維繫更美滿的婚姻。這不僅有利於他們自己，也有利於他們的青少年子女，為他們提供了一個穩定和能提供支持的家庭環境。

4.2 協作育兒

有別於成人之間的親密關係，協作育兒的關注點只在於子女。協作育兒或共享親職（Ji et al., 2022），涉及由父母和子女組成的三元關係系統。積極的共享親職行為指一個家庭成員對另一位家庭成員的育兒行為和目標做出積極反應，而消極的共享親職行為則指一方對另一方的育兒行為和目標做出消極反應（McHale, 1997）。消極的共享親職行為和頻繁的共享親職衝突會為青少年心理發展帶來負面影響，如社交焦慮、社交能力下降、敵意和冒險行為增加（Zou & Wu, 2020；Riina et al., 2020）。家長及/或照顧者對青少年的發展可有不同的育兒思維和期望；然而，作為一個團隊，他們須保持協作和一致的育兒態度和行為。積極和持續的溝通是實現健康和有效的共享親職的關鍵要素。

與共享親職相反，家庭成員之間的衝突，如配偶、親子、兄弟姐妹和祖父母與孫兒之間的衝突，往往反映了家庭成員如何相處和管理他們的關係，包括衝突的處理、權力和控制、界線設定和角色分配等。如果家長能夠在意見分歧時保持尊重和愛心，青少年就可以透過觀察父母如何處理彼此之間以及與家人和朋友之間的分歧來學習和採用正面和健康的衝突處理技巧。

G. 促進家長身心健康的關注課題

當子女踏入青少年期，家庭會遇到不同的挑戰和壓力情況。家長必須妥善照顧每個成員不斷變化的需要，以培育具支持性的親子關係及和諧正面的家庭環境。尤其在有特別家庭結構的家庭，他們更可能會經歷與一般家庭不同的壓力。因此，父母必須覺察到其中一些可能會給自己和青少年子女帶來壓力的特別課題。

1. 解決與青少年子女的衝突

對雙方來說，家長和青少年之間的衝突可能是最具挑戰性的家庭經歷。這些衝突往往源於父母和青少年子女之間的期望落差。較年幼的青少年可能會在學業方面與父母發生衝突，而較年長的青少年可能會在職業規劃方面和父母出現分歧。為了處理這些衝突，家長可向學校和老師了解更多有關子女的學習需要，同時與學校和青少年子女協作一起制訂支援方案。家長亦應開放地與青少年子女討論並積極聆聽他們的觀點。這種方法讓家長能提供指導和支援，同時讓青少年子女有空間探索他們的興趣和志向。

衝突也可能源於青少年的社交生活，包括他們對朋友和戀愛關係的選擇。家長擔心青少年子女的安全和福祉是自然和可以理解的，尤其當他們的朋友或伴侶會對

他們帶來負面影響。儘管如此，家長需保持開明的態度，支持及尊重青少年在朋友和戀愛關係方面可能有不同的價值觀、信念及偏好。在給予子女自主的同時，家長可與子女一起訂立合理且年齡適切的界線，例如：設定晚間回家時間或在溝通上的期望。透過營造一個基於信任和理解的支持性環境，家長可引導青少年在這個關鍵的發展階段經歷複雜的友誼和戀愛關係。

最後，建立有效的人際關係技巧對於促進家長及青少年子女之間的溝通至關重要。家長肯定並尊重青少年子女的需要，同時在提供指導和允許他們自己做出決定之間找到平衡亦很重要。透過採取積極主動和表現同理心的方法，家長便可與子女建立健康的關係，進而促進他們的情緒健康的個人成長。

2. 與照顧有特殊教育需要的青少年相關的挑戰

照顧有特殊教育需要的青少年對家長來說是一個獨特的挑戰和責任。為有特殊教育需要的青少年提供持續的照顧需要很多體力和心力，為家長帶來巨大壓力，並對他們的身心健康產生負面影響。家長常會在尋找適切的社區和醫療保健資源方面遇到挑戰，並且可能缺乏其他家庭成員的支持（Kuo et al., 2011）。這些困難可能會導致無助感、內疚感和更大機會出現情緒問題（Pilapil et al., 2017）。

照顧有特殊教育需要的青少年是一場馬拉松，而不是短跑。家長必須安排時間和資源自我關顧及回應自己的需要。透過優先考慮自己的身心健康，家長才可以繼續為青少年子女提供溫暖和養育他們。最後，有特殊教育需要青少年的家長可尋求專業協助，與學校保持溝通，加入家長小組尋求相互支持，並善用現有的社區資源減輕照顧的壓力和負擔。

H. 示例

範疇	示例3A	示例3B
三	主題： 為青少年子女塑造正向的家庭環境 — 如何處理親子衝突，促進父母與子女交流 預期學習成果： 1. 讓家長認識親子關係在青少年期階段的變化； 2. 讓家長認識有效溝通的重要性，並學習促進及維繫健康和積極的家庭環境的相關技能；及 3. 讓家長掌握在困難情況下（例如：不當網絡使用的問題）處理親子衝突的策略和技能。 （詳情見附錄14）	主題： 運用具反思和體恤的育兒模式，從容不迫地與孩子同行 預期學習成果： 1. 讓家長正向地反思自己的育兒方式； 2. 讓家長區分親職壓力和個人壓力；及 3. 讓家長學習運用具反思及體恤的育兒模式去適應及應對壓力環境。 （詳情見附錄15）

I. 章節總結

教養青少年期子女是一段充滿回報和挑戰的旅程。隨著子女從中童期過渡到青少年期，家長在支援他們的成長和發展方面面對著新的挑戰。為了創造一個能提供支持的良好培育環境，家長須先注意和了解自己在這個階段的壓力，並學習有效的策略來管理和提升他們的身心健康。由於青少年需要更多的自主和獨立，家長必須調整育兒策略，在控制和自由之間取得平衡。積極聆聽和給予同理回應等有效的溝通策略可促進與青少年進行更有意義和成效的對話。雖然家長可能覺得有必要將大部分時間和精力傾注在育兒上，但忽略自己的壓力和需要或會削弱家長在情感上提供支持的能力。透過反思式育兒方式建立健康的界線可提升家庭成員之間的關係。照顧好自己對於成為最好的父母是必須的。因此，家長必須優先考慮自己的身心健康，騰出時間追求個人目標、保持身心健康、與社區保持聯繫以及在需要時尋求幫助。透過採取開明、具反思和富有體恤的態度，家長可以在這段親職時期應對接踵而來的變化和不確定性，並有效地支持青少年子女。

第五章

範疇四： 促進家校合作與溝通



學習目標

- ✓ 1. 家長將可透過了解青少年在中學階段的學習、接受的價值觀教育及生涯規劃教育，掌握家校合作與溝通的相關知識、技能和態度。
- ✓ 2. 家長和學校將會更明白家校合作對培育青少年、創建有利青少年學習的正面環境，以及透過有效溝通和家長參與來建立相互信任與尊重的重要性。
- ✓ 3. 家長和學校將認識到在支援青少年的發展方面，各自於家校合作關係中所擔當的角色。他們將了解如何互相協作，建立具意義的關係及採取有效的策略，以面對青少年在過渡至不同主要學習階段時出現的挑戰和問題。

A. 引言

家長和學校的有效溝通和合作，能促進青少年成功過渡不同的主要學習階段。透過參與各式各樣的家長教育課程和活動，家長可了解學校對發展青少年特質的願景和使命，學習如何促進良好的親子關係，以及支援青少年子女在智力、心理和社交方面的全人發展。這樣能令青少年子女自信地應對中學教育過程中的轉變，進而能更順利過渡至專上教育、職場及成年生活。

家長在培養子女的良好習慣、正面態度及自我效能方面擔當著非常重要的角色，他們可透過安排能促進正面親子關係及照顧子女發展需要的家庭活動來達成。家長亦應成為青少年子女學習正確價值觀的榜樣。家校合作可促進青少年探索自己的興趣、強項與弱項，建立正向思維及共通能力，以及了解自己的志向，讓他們成為富責任感和有貢獻的公民。這些因素均有助青少年的個人發展、生涯規劃，以及讓他們找到生活目標並為此而努力。

B. 關鍵概念

1. 家校合作伙伴關係

家校合作伙伴關係是指學校與家長之間的合作，其目的是為了加強彼此的聯繫與溝通，建立緊密的合作伙伴關係，共同促進青少年的學業和身心健康發展（家校合作及家長教育專責小組，2019）。要確保兒童能順利由小學教育過渡至初中階段，並伸延至高中階段，及過渡至成年期，這種伙伴關係擔當著至關重要的角色，它能让青少年作好準備，以面對未來的挑戰與機會。這伙伴關係建基於學校和家長有著共同目標和責任為青少年提供建設性的陪伴、指導及適時的支援，旨在促進青少年的學習和發展。

2. 價值觀教育

價值觀教育對學生的成長和發展至關重要，涵蓋不同的跨學科範疇，包括品德及倫理教育、公民教育、國民教育、生命教育、健康生活教育（包括禁毒教育、抗拒接觸有害身體物質及促進身心健康）、性教育、媒體及資訊素養教育和可持續發展教育。價值觀教育幫助青少年發展及持守正確的價值觀、正向思維、對生命抱持正面的態度，以及實踐正確的行為和維持健康的生活方式，使他們成為德才兼備，有承擔、有視野、愛國家、愛社會、愛家庭的終身學習者（教育局，2022d）。

3. 生涯規劃

生涯規劃是個人成就未來目標志向的指南針，是「持續和終身的過程，讓學生在人生不同階段達成不同目標」（教育局，2021a）。生涯規劃是為了獲得個人滿足感的「未來目標和策略的複雜網絡」（Smith, 1999）。在學校層面，學生可以透過「自我認識與發展」、「事業探索」及「事業規劃與管理」為自己發展生涯規劃（教育局，2021a）。家長和學校可根據青少年的強項、興趣、志向，以及升學和投身社會的多元出路可能出現的前景，協助青少年制訂及調整他們的人生計劃。

4. 家庭環境

正面的家庭環境對於青少年的認知、社交及情緒發展至關重要，其特點是互相尊重，當中家長與青少年子女彼此重視對方的意見、想法和感受。家庭成員可舉行家庭會議來處理大家面對的困難或挑戰，為大家提供開放溝通和解決問題的平台。家長應讓青少年在指導下發展自主性，容許他們可作出獨立決定，同時得到家長的支援和指導。營造溫馨祥和的氣氛相當重要，家長的情緒穩定性對建立一個穩定和能為青少年子女提供支持的家庭環境有重要的作用。

5. 有效溝通

有效的家校溝通，有利青少年的多方面發展，包括提升學習質素、增加學習動機及改善與父母、朋輩及師長的關係。有效溝通包含保持家長和學校之間開放而恆常的溝通，以及認識青少年的性格、能力、興趣和學校的使命。透過了解對方的觀點和期望，家長和學校能攜手支援青少年的全人發展。

C. 加強家校合作

1. 了解家校合作的重要性

1.1 對青少年成長和發展的影響

當青少年由青春期的過渡至成年期，學校和家長都同樣擔當重要的角色，以引導青少年的成長和預備他們長大成人。家長和教師須從家校合作中建立相互信任和尊重的關係，共同協作並達成一致的教育目標及想法。學校和家長應攜手支援及引導青少年，例如：輔助他們提升自我概念、堅定處理負面的朋輩影響、了解自己的人格和興趣、在高中階段規劃不同的升學或就業出路等，讓青少年能在其學習、就業目標及生活的其他各方面作出知情和負責任的選擇。

1.2 家校合作的好處

同儕對青少年的發展有很大的影響力，青少年可能會因朋輩壓力或來自損友的從眾壓力而沉迷一些不良行為。因此，家校合作更為重要，藉以引導青少年謹慎擇友及幫助他們學習拒絕參與不良行為的策略。研究顯示，家庭和學校仍然是對青少年發展具影響力的主要環境。家校合作對學生的學習、精神健康，以至情緒及社交發展都有正面影響 (Deng et al., 2018)。此外，良好的家校關係對家長、教師及學校均有裨益。

- a. 對青少年而言，家校合作有助預防青少年參與不良行為，例如藥物濫用、犯罪及網絡欺凌 (Tattum & Herbert, 1997)。透過共同努力，家長和學校可辨識青少年面對的潛在風險，並提供更多的保護因素，例如實施預防措施，確保他們有一個安全和能給予支持的環境。此外，家校合作可更好推動青少年發展自主學習技能，這對其終身學習至關重要。家長和學校可共同為青少年的一些特定學習任務訂立可達成的目標、制訂行動計劃、監察進度及提供所需支援，以加強青少年在求學旅程中的專注度和決心。

- b. 對家長而言，家校合作可讓家長從學校獲取資源，以全面了解青少年的身心轉變和他們的成長及發展需要，及早辨識青少年子女的情緒問題，提升他們的正向思維，同時幫助家長發展有效的溝通技巧，以促進與子女的良好互動及引領他們應對青少年期的挑戰。此外，家校合作讓家長與其他家長建立網絡，透過家教會或支援小組，家長可分享經驗、資源和建議。這網絡為家長提供一個寶貴平台，讓他們互相學習有效的育兒技巧，獲取正面支援其青少年子女的見解，並且在他們的育兒旅程中獲取支持。
- c. 對教師而言，透過與家長協作，教師能夠對學生的性格、興趣及學習風格有更多的了解，讓他們調整教學法和課程，令學生更投入學習及提升學習動機，從而取得更佳的學習成果。此外，家校合作能讓教師認識到家長可提供的資源和專業知識；家長可在學校活動中擔任嘉賓講者，與學生分享他們的專業，讓學校課程增添真實世界的例子。家校合作亦有助適時處理青少年的心理及行為問題，透過與家長的坦誠溝通，教師能迅速回應青少年的潛在問題，與家長一起實施有助促進正面思維、行為和紀律的策略。家校協作可建立一個支援網絡，確保為學生提供一個關愛和有利學習的環境。
- d. 對學校而言，有了家長寶貴和具建設性的回饋，校方可作出知情的決策，以改善行政、課程和學與教的工作。透過讓家長積極參與學校活動，校方能展現對坦誠溝通、同心協作和問責的承擔，這都是良好學校文化的重要元素。

2. 加強家校合作

家校合作和溝通的目標是促進青少年正面及全面的發展。研究發現，當青少年從小學教育踏入中學教育，家長在子女教育過程中的參與有遞減的趨勢（Goodall, 2013; Hornby, 2011），這對於中學階段的家校合作效能帶來潛在影響。此現象是由不同的阻力所引致，包括青少年的複雜性及日益增長的獨立性（Goodall, 2013; Hornby, 2011），也可能是家長與學校的價值觀和期望的落差。因此，透過加深相互了解和維持健康的關係和溝通來加強家校合作，能有助提升家校合作的效能。

2.1 加深相互了解

學校需視家長為教育工作的伙伴，因為他們對其青少年子女的強項、挑戰和興趣有著獨特的見解。另一方面，家長需尊重學校在學與教方面的專業，這份認同和尊重能促進學生對教師和家長的正面態度，從而改善他們的學習和發展。家長和學校必須互相了解和明白對方所遇到的阻力，這樣才能促進家校合作。透過恆常溝通，如會議、報告或日常交談，都能促進家校相互了解。

2.2 著重共同目標和責任

學校和家長就學生發展抱持共同的目標對青少年最為有利。這不應只局限於學業目標，而應涵蓋更廣闊的目標，例如建立抗逆力或良好的社交技巧。家長、學校和青少年可不時一起訂立一些切合實際和可實現的共同目標，並共同努力去達成。家長和學校可以拉近雙方對於青少年發展的價值觀和期望的差距，並確保家庭教育和學校教育的一致性和協調性。

共同責任是指家長和學校認同雙方在青少年的中學教育旅程中均擔當著重要角色。學校負責落實課程、提供安全及能給予支持的學習環境，以及培育青少年的全人發展；家長則需負責在家鞏固學生學習、提供情緒支援及維持一個正向的家庭環境。雙方都應覺察這些責任，分享資訊及互相支持。

2.3 了解家長在不同階段的角色和責任

根據Ellen Galinsky提出的六個育兒階段(Galinsky, 1987)，家長會遇到很多挑戰，並感到自己未有足夠準備去應付這些挑戰。他們可能會認為青少年在衣著、對異性的行為、語言、身體的成長等方面的轉變實在太大，甚至對此感到驚愕。同樣，隨著子女在中學階段的顯著發展，家長在家校合作中的角色和任務也會隨之改變。在初中階段，家校合作較聚焦於引導青少年對於自己、他們緊密聯繫的人及社會相關的事物培養正確的價值觀和態度，發展他們在不同方面的能力，例如：學習、調節自己的情緒和與其他人的關係，以及發掘和發揮自己的才華和興趣並以此發展短期及終身的目標與熱誠。當青少年進入高中階段，家校合作會較著眼於協助青少年持續學習軟技能，例如：團隊建立、溝通技巧、參與不同的工作體驗計劃、建立公民意識以貢獻社會，以及培養對未來人生的抱負。

2.4 建立正面的關係以克服挑戰

良好的學校和家長關係有助應對如時間限制及教師與家長間信息誤傳等挑戰，而學校和家長可以利用不同的策略來建立良好關係。例如，處理時間限制是教師和家長常見的挑戰，學校可提供彈性的家長教師會面時間，包括舉行網上會議，以照顧在職家長的需要；學校亦可提供網上平台，方便家長能輕易地獲取有關子女學業進度及學校活動相關的資訊。同時，家長亦應致力抽空參與學校安排的活動，通過積極參與相關活動，家長能展示自己對青少年子女教育的支持和參與，這不單能加強家校關係，更能向青少年傳遞一個訊息：他們的教育是受重視且重要的。

建立互信和尊重對於促進正面的家長和教師關係十分重要，而這可以透過家長和教師定期交流資訊，並對青少年、家長及教師各方的努力表達欣賞而建立。持續溝通能加深家長和教師對青少年的學習進度和行為的了解，有助改進的建設性回饋和建議可為青少年帶來更好的成果。過程中應強調的是肯定青少年的強項及付出的努力，增強他們的能力，並提升他們的自信和熱誠，這樣不單能促進他們的學業成績，亦有助他們的個性、情緒和社交發展。

3. 溝通渠道和技巧

3.1 溝通渠道

每所學校有不同的溝通渠道，學校應建立簡易及便利與家長雙向溝通的渠道。這些溝通渠道包括家長教師會議、學校問卷調查、電子通訊軟件、面對面及網上舉行的工作坊等以方便在職家長。此外，學校可以為家長提供指引和教學短片或安排工作坊，確保他們能有效運用不同的溝通渠道，這樣學校便能適時蒐集並回應家長的意見和建議。一個清晰和便利的雙向溝通渠道可以提升家長的參與，從而加強家長和學校之間的互動，以便家長為青少年的轉變作更好的準備（Epstein et al., 2009）。

3.2 溝通技巧和態度

溝通是一個雙向的過程，因此學校和家長都應積極互相聯繫（何瑞珠、蔡黎悅心，2001），共同努力克服限制，包括時間限制和價值觀與期望的差異，以滿足不同家庭的不同需要。有效的溝通技巧和正面態度，包括積極聆聽以鼓勵坦誠及正面的對話，即使意見不同亦互相尊重，定期更新資訊以避免誤會及以同理心促進相互信任，這些在談及有關青少年的不當行為/過失、精神健康需要和文化敏感度等議題時尤為重要。

4. 建立正面的伙伴關係

家長和學校之間的建設性伙伴關係對青少年的發展極為重要，這關係透過互相協作達成，並以提升青少年的發展成果為目標。家長和學校不只要維持良好的關係，亦需確保大家對青少年發展的目標一致 (Stormont et al., 2013)。在中學教育的情境中，青少年的發展目標有三個重要範疇：首先，是向青少年培養正確的價值觀，建立他們的道德指南針；其次，是建構青少年的自我身份認同，尤其是透過國民教育來建構國民身份認同，亦有助青少年了解自己在社會的個人獨特性及位置；最後，提供生涯規劃讓青少年裝備各種軟技能，有效地策劃自己的未來。

4.1 建立青少年的正確價值觀、成長心態及美德

a. 培養正確價值觀

家校合作在促進青少年的成長和健康發展上擔當著重要的角色，學校和家長必須緊密合作以培育具有正確價值觀和態度的下一代。家長應主動了解學校如何推行價值觀教育，並提供積極支援，共同創造一個有利的學習環境。此外，家長應覺察自己是子女的榜樣，肩負起促進子女建立正確價值觀及態度的責任。因此，言教和身教對在家庭推行價值觀教育十分重要。

b. 加強生命教育及建立成長心態

在青少年時期建立成長心態、正面態度及健康習慣，包括自我關顧、健康的生活方式、社交情緒技巧和金錢管理等，這對個人追求美滿的人生相當重要。要在人生較後階段改變固定心態、負面的思維模式及不健康習慣可以是十分困難的，因此，及早建立這些正面的特質極為重要。

學校和家長應致力建立一個環境，讓青少年從應對挑戰和困難中培育出具正面態度的成長心態。除學科學習外，學校應舉辦各式各樣的家校活動，深化家長對生命教育的了解，這包括對生命意義的反思、正面地面對逆境和挑戰、尊重及愛護生命、追求理想、增進理財素養及探索未來的各種可能性等。透過共同努力，學校和家長可達致協作伙伴關係。

為了裝備青少年面對日後可能出現的挑戰，學校和家長應協助他們認識在人生不同階段中可能出現的誘惑、潛在陷阱和威脅，例如：藥物濫用、理財不善等。培養青少年覺察自己的行為所帶來的後果及自己承受這些後果的能力，有助他們抗拒誘惑，為日後在成年期發展健康和美滿的生活方式奠定基礎。

理財素養是一項重要的生活技能，加強青少年在短期內和長遠上有效地管理金錢的能力，並為成年在經濟和財政方面做好準備。與青少年討論日常開支，讓他們理解收入、潛在稅務影響、個人及家庭財政預算、理財策劃以達至人生目標、利息收入、信用及利息成本、為未雨綢繆及退休而儲蓄等概念，有助他們學懂有效管理財務，並對金錢和財務責任抱持正確的價值觀和態度，例如保持理性及負責任。

與此同時，學校可為家長和青少年舉辦講座或工作坊，發展他們的媒體和資訊素養，讓青少年能以理性和負責任的態度去處理充斥在媒體及社交媒體上的資訊，辨別資訊的真偽，並教導他們相關的知識、能力、正確價值觀和態度，讓他們能在現實和虛擬世界中保護自己，拒絕社交媒體上不恰當及不合理的行為或邀請。此外，學校可以提供資源或工作坊，推廣健康教育，包括認識毒品的禍害、對販毒者的引誘保持警惕、建立正面價值觀以應對逆境、擁抱挑戰及抵抗誘惑、建立對生命的正面態度，以及維持健康的生活方式等。

c. 營造能給予青少年支持的環境

為了深化學校對青少年建立正確價值觀和美德的培育，家長應透過向子女表達愛和欣賞、與子女互相尊重、積極聆聽及了解子女的觀點，同時在討論的過程中提供指導而非把特定的想法和態度強加於他們身上，以營造能給予支持的家庭環境。家長須理解青少年或會有自己的價值觀、態度和意見。要促進家校合作伙伴關係，家長須：

- 時刻留意青少年子女在發展中的轉變和需要，建立一個有利學習的家庭環境；
- 留意自己的言行，成為青少年子女的好榜樣；及
- 積極參與學校倡議的價值觀教育活動以加強家校合作，從而培養學生正確的價值觀及態度。

d. 實踐美德

香港作為國家的一部分，其價值觀教育應立根於中華文化，並以中華傳統美德作為首要價值觀和態度的基礎，旨在培養青少年的文化自覺自信，讓他們能面向世界，採取求同存異、開放包容的態度，學習其他優秀的文明。

「仁、義、孝、禮」是傳統中華美德，學校可透過舉辦推廣這些傳統美德的家校活動，例如讓青少年製作心意卡、預備手作小禮物、表演及與長者互動。透過這些活動，學生學習尊重與關懷他人（包括長者及家庭成員），從而培養他們的正確價值觀和態度，如孝道、關愛、接納、同理及尊重他人。

《論語》中提及其中一個重要的美德是「君子和而不同」，家長在與背景不同的親友交談互動時，亦應展現出「和諧」這美德，青少年可從中學習這美德，尊重背景不同的朋輩，例如非華語的同學。在推動文化共融方面，不同種族和文化背景的家長亦可展現他們積極融入香港社會，為社會和諧而付出努力。

整體而言，學校和家長應攜手合作，向青少年培養不單以個人利益作考慮而要兼顧社會大眾的共同福祉這價值觀。此外，鼓勵青少年真誠付出，致力為社區和祖國作出貢獻以帶來正面影響亦同樣重要。

4.2 建立自我身份認同，特別是透過國民教育及國家安全教育建立國民身份認同

青少年發展自我身份認同，其特徵在於他們與身邊的個體和環境的一連串互動（Kroger, 2004）。Eric Erikson（1968）特別提及青少年身處的環境中，不同的個體（父母、兄弟姐妹和學校）對青少年的自我身份認同的形成起了支援、認同及協助的重要作用。

a. 個人身份認同

青少年在建構自我身份認同的過程中，往往會在不同的社會情境經歷各式各樣的身份。他們在家所展現的身份，可能與在朋友面前表現的不同。青少年或能把這些不同方面整合成一個一貫的自我概念和穩定的自我身份認同感（Marcia, 1980）。此外，青少年亦會經歷與父母的關係轉變並發展出自己身份的一段時間（Erikson, 1968），他們開始把自己視為一個獨立個體，需為自己的成敗負責，並獨立地作出決定。在這階段，家校合作及學校和父母的支援，均對協助青少年發展自主和自我身份認

同感方面起著重要的作用。此外，家長亦可作為榜樣，協助青少年塑造自我身份認同並培育美德，使他們長大後能成為符合社會規範且負責任的公民。

b. 國民教育和國民身份認同

家長在促進青少年的國民身份認同同樣擔當非常重要的角色。家長應了解學校如何推展國民教育，從而支援青少年子女日常生活中的學習。在學校裡，學生加強了對於國家的歷史文化、地理環境、國家安全及最新發展等的認識，從中培養出他們的國家觀念及公民責任感，並把家國情懷穩固地植根於心中，對維護國家安全及貢獻國家的意識有所加強。因此，家長可參與由學校舉辦的家長教育活動，與學校攜手合作以提升青少年的國家安全意識。家長也可鼓勵子女參與學校舉辦有關憲法、基本法和國家安全的不同活動（例如：講座、徵文比賽、本地參觀及內地交流計劃等），透過真實生活和有趣的活動，協助青少年學習維護國家安全的重要性，並提升他們的國民身份認同和民族自豪感。

學校可進一步提升家長對國民教育及國家安全教育的了解，取得他們的支持，例如為家長安排更多如講座或工作坊等資源，協助他們了解國民教育和國家安全教育的重要性，讓他們明白自己在促進青少年子女發展國民身份認同上所擔當的角色，使青少年日後能長大成為對國家發展和繁榮有貢獻的人。

4.3 促進生涯規劃

生涯規劃對協助青少年應對複雜而未知的世界非常關鍵。透過個人化的學習環境，青少年逐漸建構有意義的人生——這是一個橫跨生命中不同階段以獲取個人滿足感的持續且終身的過程，當中包括學習的選擇、事業目標及生活中的其他範疇，而生涯規劃在這些抉擇中是必要的部分。中學教育中其中一個學習目標，是要讓學生能了解自己的興趣、性向和能力，因應志向，為未來進修或就業，發展和反思個人目標（課程發展議會，2017）。為促進全人發展和終身學習，學校一般會採取生涯規劃過程中的三個元素：

a. 自我認識與發展

在初中階段，學校可利用不同的評估工具協助青少年辨識自己的「情意發展和態度」、「群性發展」及「學業和學業以外表現」，學校和家長可利用收集到的數據，透過訂立目標及不時檢討生涯規劃教育的計劃，協助青少年制訂短期及中期的目標。學校和家長應與專業人士（如社工或教

育心理學家等)共同努力，為有需要的青少年提供個人化的輔導跟進工作，以便適時盡早介入。

在高中階段，學校可透過與生涯規劃相關的不同活動，協助青少年進一步加深對自己興趣和強項的了解。家長、教師和青少年可通過各種渠道進行跟進討論，從而促進青少年就升學和事業發展制訂中期及長遠目標。

b. 事業探索

在初中階段，學校可安排不同的講座及工作坊，發放各種選科的機會及限制、升學選擇、世界發展趨勢與變化等相關資訊。來自不同職業領域的家長可分享自身經歷及價值觀，例如：誠信、團隊合作精神、承擔精神、責任感等。學校可在升學、培訓及就業等方面，向青少年提供多元化且客觀的資訊，以及校內和校外不同的資源平台。家長可了解更多有關就業的知識，為青少年子女提供適切的支援以作出知情的決定。

在高中階段，學校可與不同的組織，例如：政府部門、非政府機構、商業機構、社區組織等協作，將在學科上所學的知識與就業連結起來，同時亦可舉辦多元化的職業探索活動（例如：就業講座、工作坊、工作場地參觀、職業展覽、工作體驗計劃、師友計劃及遊學團），讓青少年從體驗學習中加深對不同職業、事業和行業的認識，建立他們的工作操守、對就業和工作的正面態度和價值觀。家長可鼓勵青少年子女積極參與不同的活動和分享自己在職場的心得，這些開放式的對話可加強相互尊重 and 家長與青少年之間的關係。

c. 事業規劃與管理

在初中階段，學校和家長可協助青少年為高中選修科目作知情而負責任的選擇，預備個人學習歷程檔案及事業發展計劃。升學就業輔導人員可與家長建立伙伴關係，在事業規劃與管理的多元出路上，為青少年提供全面的資訊（例如：為不同學習能力學生提供應用學習課程、證書或職業課程的院校資訊）。在非華語學生及有特殊教育需要的學生方面，學校和家長可加強他們對學習和事業發展的志向，深入研究升學及就業的各種機會和要求。

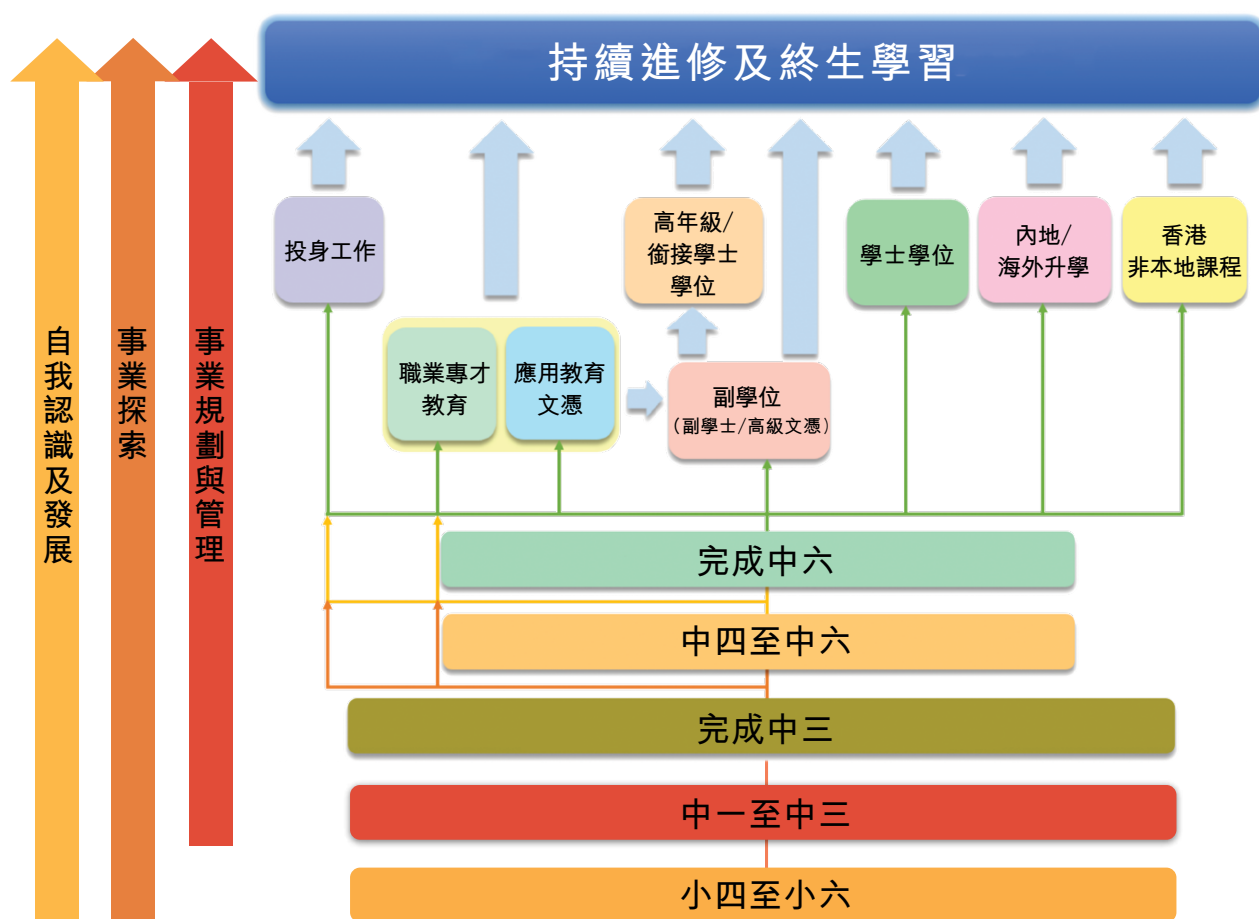
而在高中階段，學校可協助學生辨識自己初步職業性向及相關的升學和訓練目標。此外，一些應用學習課程能讓學生獲得必要的軟技能、能力和工作操守，這些都有利於不同學習能力的學生。

此外，學校提供多樣化的生涯規劃探索工具，例如教育局所推出的e-導航應用程式及生涯規劃資訊網站，讓家長能獲取不同行業及多元出路的知識，從而有助他們向青少年子女提供適時的支援。家長應參與由學校舉辦的生涯規劃活動，例如主題教育講座及事業探索活動等，以能支援青少年子女的生涯規劃及管理，更多有關支援青少年的生涯規劃及事業發展，請參閱示例4B。



請掃描二維碼，以瀏覽更多有關支援青少年的生涯規劃及事業發展的資訊（示例4B）

生涯規劃過程中的三個元素在整個中學階段螺旋式地交織在學生的學習上，甚至延展至日後的持續進修及終身學習當中，圖1展示了生涯規劃相關的學習經歷如何貫穿在青少年整個中學階段的學習。



修訂自教育局（2024）。《銜接多元出路一站通》。

<https://amp.edb.edcity.hk/tc/overview.php>

圖1：中學階段中所涵蓋的生涯規劃過程元素

D. 不同持份者的角色

1. 家長的角色

在家校合作中，家長參與對於青少年的成長和他們未來的發展有莫大的幫助。家長可參考以下的建議：

1.1 認識學校

就家校合作而言，每所學校有其獨特的文化及運作模式。要建立一個牢固的合作伙伴關係，家長須熟悉學校的願景和使命、政策、課程、對學生的教育支援及家教會所舉辦的活動。家長可透過主動積極參與，例如：出席學校的講座及開放日、與學校直接溝通、瀏覽學校網頁或應用程式、查閱學校的三年發展計劃或參考一些可靠的資訊來源，例如家庭與學校合作事宜委員會網頁所載的《中學概覽》，加深對學校的認識。學校有時會推展一些嶄新的課程倡議，例如：STEAM教育、正向教育及自主學習等，家長可能對這些課程措施缺乏相關經驗，透過對學校有更深入及全面的了解，家長才能對青少年子女的學習和行為有合理的期望，並為他們的學習和發展提供適切的支援。

1.2 尊重不同背景的家庭

學校不只服務社區，更是其組成部分，學生或來自不同的文化背景，有其個別的需要，例如：非華語學生、新來港學生及有特殊教育需要的學生等。家長作為榜樣，可協助青少年子女理解別人所面對的挑戰，例如非華語家庭需要面對語言障礙等，並鼓勵子女尊重來自不同背景的朋輩，這樣才可以為青少年子女建立一個包容和關愛的校園環境。例如，不同家庭對相同事物有著不同的期望，家長可向子女展現自己對其他家庭的選擇的理解和尊重。此外，非華語家長可義務協助把學校通訊翻譯為其他語言，令學校的資訊能傳遞至更多的非華語家長，同時亦能作為學校和一眾非華語家長的橋樑，鼓勵他們投入校園。有關如何協助非華語家長支援其青少年子女融入香港社會的資訊，請參閱示例4A。



請掃描二維碼，
以瀏覽更多有關
非華語家長支援
青少年融入香港
社會的資訊
(示例 4A)

1.3 參與學校活動

家長可透過不同渠道參與學校活動，首先他們可積極參與學校活動、有關其青少年子女教育的諮詢及會議。尤其對於有特殊教育需要的青少年而言，家長須出席學校召開的會議，並同意在有需要時讓青少年子女接受更多的支援服務，例如轉介至特別的支援及服務，如社工、教育心理學家、精神科醫生或其他專業人士等。這些協作和家長給予的許可，可促進學校的支援工作，有助於子女整體健康及取得成功。

家長宜參加家長義工計劃、訓練課程及諮詢小組，以便了解學校的方針，同時貢獻出自己的專長和經驗（例如：分享工作經驗的講座、師友計劃等）。此外，家長亦可加入家教會，與其他家庭合力提高學校的教育成果。

1.4 致力建設一個有利於學校發展的友善環境

家長和教師之間的關係對學校的發展極為重要，家長應支持學校的方針和政策，同時對教師的專業判斷和教學方法予以信任，教師們皆經過專業培訓，具備相關的知識和技能為學生提供一個有效的學習環境。因此，家長尊重教師的專業決定，是維持一個正面學習環境的關鍵。

作為學校社群的一份子，家長們有豐富和多元的經驗、文化背景及見解，能夠為學校帶來獨特的觀點與想法。家長宜利用這些不同的觀點，透過坦誠和開放的溝通，提出客觀且具建設性的回饋，亦可以對學校的日常運作提出建議、想法或回饋，以助改善學校推行的活動及措施。此外，家長應對學校在不同範疇的發展所作出的努力加以肯定和欣賞，以推動和支持學校精益求精。

2. 學校的角色

學校在促進良好的家校合作中擔當一個非常重要的角色，為家長提供參與各種有利於青少年全面發展的學校活動的機會，讓他們參與青少年子女的學習過程。此外，學校可提供資源及安排專家為有不同需要的家長提供協助，這些專業人士能向家長提供指導和支援，協助他們了解如何配合子女在家庭和計劃未來時的教育和發展需要。

2.1 引導家長積極的參與

為了讓不同持份者能受惠於學校的透明度，學校需為各種校內活動及義工計劃訂立學校政策、組織架構及指引。學校應透過各種渠道，例如：學校網頁、社交平台信息等，向家長講述家校活動的目標和目的。建立清晰和

共同理解的目標可促進正面的家長參與。學校可以參考Epstein所提出的六種家長參與類型，即親職教育、溝通、義工服務、在家學習、決策及與社區協作，以制訂一個全面的家長教育政策（Epstein et al., 2009）。

2.2 協助家教會的運作

家教會透過提供相關平台、支援家校活動及推廣家長教育等，提升家長對自己在學校教育上的責任和位置的意識，從而提升家長對自我效能的看法。教師和學校人員可以參考及重視家長的意見（Merton, 1968, as cited in Pang, 1997），以創造家長在學校教學和行政上參與的基礎和條件（Pang, 1997）。

作為家校合作政策的策略，學校可根據教職員的職位或經驗來調配人力資源，例如委派熱心於家校事務及/或具有家長教育專業知識的教師成為家教會的幹事，而校長/副校長/主任級教師/前教師幹事等亦可擔任顧問角色，促進和支援家教會的日常運作（教育局，2022a）。此外，學校應透過安排各式各樣的專業發展課程或工作坊，支援教師與不同背景的家長作有效溝通。

2.3 舉辦家校合作及家長教育活動

家長和教師應該緊密合作，為青少年的學習、自我認識、事業探索、生涯規劃和管理等，提供一個和諧的學校環境。學校在籌辦家長活動時，應照顧不同家庭的需要和興趣，當中一些活動可有特定目標，例如有關高中選科的講座或了解大學聯合招生辦法（JUPAS）等，另一些活動則可為全校家長而設，例如：家長教育講座/工作坊、家長分享、推廣健康生活方式、自學平台、家教會活動等。

2.4 專家和專業人士

部分青少年需要專業支援以照顧他們的特殊教育需要或處理他們的個人成長挑戰，學校應與不同的專家和專業人士協作，以應對學生所面對的獨特情況和問題。例如，學校社工可與學校合作，辨識及協助需要特別關注的學生及其家庭；校本言語治療師可支援有言語和語言困難的學生；校本教育心理學家則可為有特殊教育需要的學生進行教育心理評估並提供合適的介入。學校應建立一個與家長恆常溝通的機制，讓家長了解其青少年子女的特殊教育需要。學校亦應鼓勵家長參與策劃其青少年子女的介入計劃、跟進學習進度、檢討成效和在家為青少年子女提供類似的支援，以加強家校合作的成效。

3. 政府在家校合作上的支援

3.1 背景

教育統籌委員會第五號報告書（第五號報告書）及家校合作及家長教育專責小組（專責小組）所提交的報告（家校合作及家長教育專責小組，2019），標誌著家校合作發展的里程碑。隨著第五號報告書的發表，家庭與學校合作事宜委員會（家校會）於1993年成立。家校會與教育局共同協作，積極鼓勵學校成立家教會。家教會作為家長和學校之間的橋樑，讓家長參與家長活動及其他家長教育相關的活動。與此同時，自發組成的家長教師會聯會（家教會聯會）於全港18區成立，協調及舉辦區本的家長活動。在2017年12月，政府邀請教育統籌委員會成立專責小組，檢視推廣家校合作和家長教育的方式，並制訂促進家校合作和家長教育的方向、策略和措施。教育局已全面接納專責小組於2019年4月提交的報告建議，並已逐步落實相關措施。

3.2 為家長、學校、家教會及家教會聯會提供的資源

在教育局及家校會的幫助下，家教會和家教會聯會獲提供不同類型的資料和資源，以推動家校合作。

a. 為學校及家教會提供資助

教育局向學校、家教會和家教會聯會提供財政資助，以舉辦各式各樣的家校合作活動及/或家長教育課程或活動。政府提供「家庭與學校合作活動計劃資助」，目的是鼓勵學校成立家教會、支援學校舉辦校本或區本的家校合作活動及/或家長教育課程或活動，如提升育兒技巧及訓練家長以支援學校的學習活動（例如：與學校協作推廣價值觀教育、電子學習、生涯規劃、國民教育、國家安全教育、資訊素養、職業專才教育等）。

b. 為學校及家長舉辦活動和提供資源

為了促進正向育兒文化，教育局推行了不同旨在加強家長教育和家長參與的措施。在教育局的協助下，家校會為家長舉辦各式各樣的講座、工作坊和分享會，以及為家教會幹事舉辦培訓活動。

4. 社區資源

4.1 善用社區資源

學校在策劃家校合作活動時，應考慮青少年及家長的需要，有效運用社區資源，包括專上院校、非政府機構、家教會聯會、教育心理學家及其他專家。

4.2 向家長介紹專上院校、非政府機構及家教會聯會的資源

a. 家長教育活動

專上院校及非政府機構提供一系列的家長教育課程，包括主題講座、電影放映會、工作坊及證書課程等，這些課程有助家長培養育兒技巧，發展建立優質家庭關係的能力，對青少年的正面發展實屬必要。非政府機構和家教會聯會致力於推動以社區為本的家校活動，舉辦為區內家長度身訂造的家長教育課程，同時亦製作網上資源，例如有關家長教育的影片和文章，讓家長能輕易獲取以促進他們自學。

b. 對學校的支援

專上院校和非政府機構的專業人士具有設計和推行家長教育課程及活動的豐富經驗，學校可向他們採購服務，為有特殊教育需要、非華語、新來港或缺課學生的家長提供家長教育課程，照顧他們的需要，例如，非政府機構向中學提供社工服務，舉辦切合學校需要的家校合作和家長教育活動，同時亦可與專上院校合作，推行以實證為本和校本的家長教育課程。

E. 促進家校合作與溝通的關注課題

1. 透過家校合作讓家長和學校之間建立一個有意義的關係

有效的家校溝通可以促進家長、教師和學校適時為青少年提供全面的關顧。

1.1 持份者之間的通力合作

時間是阻礙有效家校溝通的其中一個障礙，家長和教師往往忙於日常的工作，以致缺乏足夠時間保持有效的溝通（Pang, 1997）。要處理家校合作的時間限制，學校應發掘多種家長友善的溝通渠道，讓家長獲取最新資訊及查詢有關青少年的發展。家長和教師雙方可根據自己的日程有效率地溝通。定期、預先安排的面對面及網上會議也是有效的方法。家長亦應盡力及有彈性地管理自己的時間，以維持有效的溝通。

1.2 有效的家校溝通

學校對於家校溝通的重視和學校政策的透明度可促進或窒礙家校溝通。青少年往往尋求自主，獨立於父母及可能對父母參與自己的學校生活變得較不熱衷（Eccles & Harold 1993, as cited in Hornby & Lafaele, 2011），家長可能因而對維持家校緊密溝通變得興趣不大或感到不安，導致期望上的潛在落差。

學校需營造一個親切的氛圍，教職員以尊重和積極回應的態度面對家長（Wherry, 2009）。學校和教師鼓勵家校之間互相尊重的雙向溝通十分重要。學校可在學校網頁或不同溝通渠道發布學校政策，致力保持政策的透明度。向家長闡述家校合作的重要性和好處可鼓勵他們積極參與。學校亦可藉會議或論壇讓家長有機會提出問題，從而收窄彼此的期望落差。

1.3 舉辦具意義的家校活動

即使日程繁忙，家長仍會參與一些他們認為有意義的家校活動。學校可為家長舉辦一些度身訂造及切合目的的活動。為家校合作共同努力，家長可由出席第一次家長日開始，然後逐步參與其他家校活動或親子活動。這些活動為家長和青少年子女、家長之間，以及家長和學校的溝通，提供了平台和寶貴的機會。

2. 家長對青少年生涯規劃的支援

在青少年的生涯和事業發展旅程上，家長既是陪伴者，也是導師和教練，協助他們應對過渡不同階段所遇到的挑戰。青少年的經歷對他們的成長軌跡有深遠的影響。學校和家長可合力協助青少年為自己的人生建立明確而長遠的目標（Rice, 1992）。學校提供的體驗式學習，如參與全方位學習及服務學習等，能協助青少年認清自己的志向。為努力實現自我，青少年會在生涯和事業發展中變得更具有動力（Rice, 1992）。此外，學校可透過舉辦度身訂造的家長教育課程，鼓勵家長採用如圖2所示的「CARE」原則（Consider 關注、Assist 協助、Respect 尊重和 Empower 賦能），支援其青少年子女。

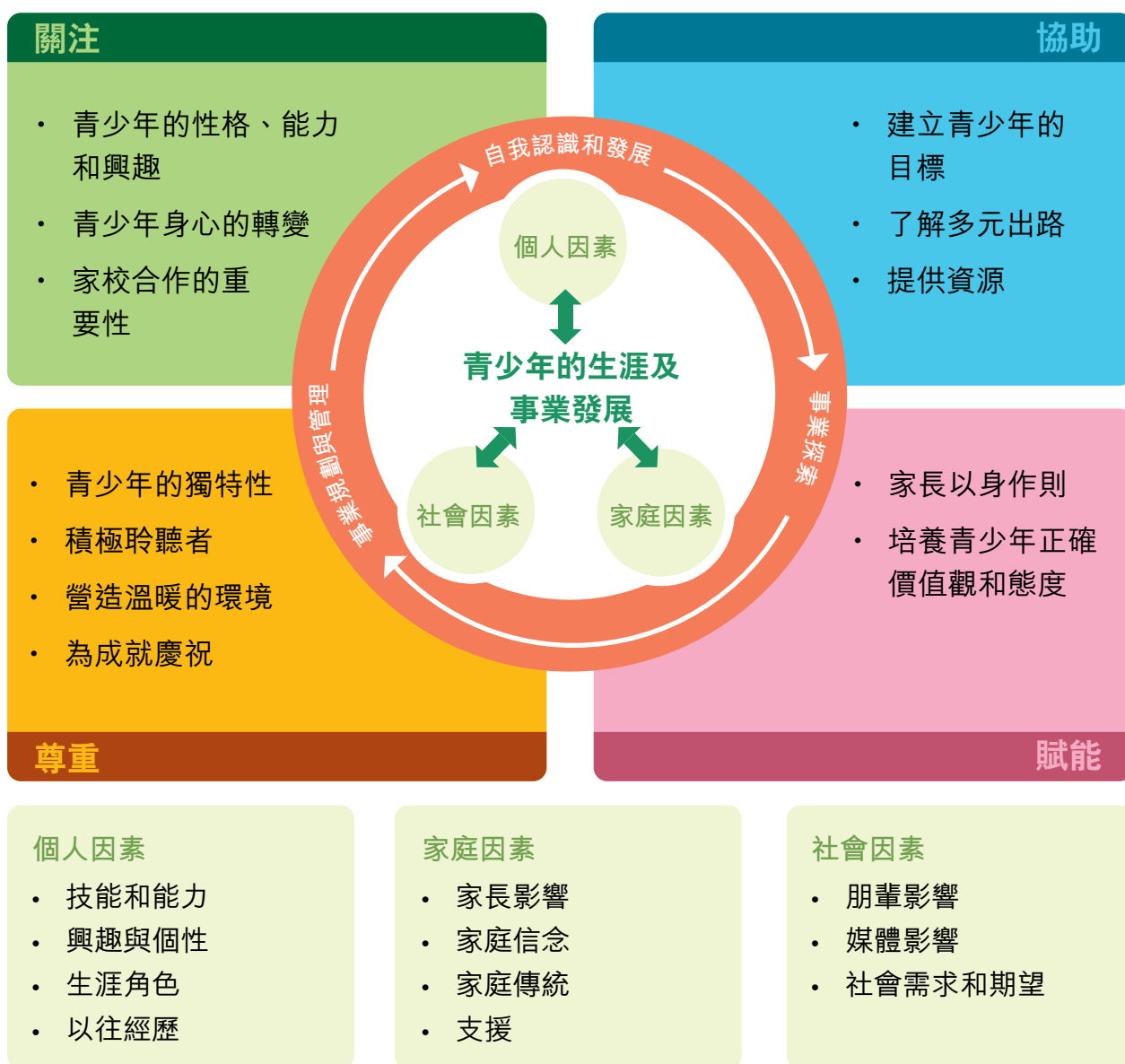


圖2：家長採用「CARE」原則支援青少年的生涯和事業發展

關注：家長應考慮青少年子女的人格、能力和興趣，設定切合實際和可達成的期望、避免比較和過度競爭，在此階段，家長需注意青少年身心的顯著轉變，確保在與他們討論生涯規劃時使用謹慎和正面的語言。家校合作的重要性也不容忽視，透過度身訂造的家長教育課程，學校可啟發家長採用正向思維，全心接納青少年子女的獨特性，並對他們的生涯規劃設定切合實際的期望。

協助：家長可透過讓青少年子女參與有意義的活動及善用學校和社區的各種資源，包括教學材料和接觸課外活動等，拓寬青少年子女的視野，協助他們訂立目標。這些資源有助拓寬青少年的視野，裝備他們達成目標所需的技能。此外，家長亦應引導青少年子女，讓他們明白社會上有多元出路通向成功之路，強調挫折並不代表失敗，反而是學習和成長的機會，讓他們變得具適應力，樂於創新及具抗逆力，這些都是追求目標時不可或缺的技能。因此，家校合作能讓家長獲取更多資源協助青少年意識到可供他們選擇的多元出路。

尊重：家長應認同青少年子女的獨特性以展示對他們的尊重。家長要明白每個青少年都是獨立的個體，有其獨有的熱忱、能力和目標。作為積極的聆聽者，家長向青少年子女表達自己重視他們的想法和感受，營造一個溫暖的環境，讓子女能安心地表達自己的志願和恐懼，促進坦誠溝通和相互尊重。家長亦應與子女一同慶祝他們大大小小的成就，對他們付出的努力表示欣賞以及強化他們的良好行為，這樣不但可提升子女的信心，更能加強親子聯繫。

賦能：家長在協助青少年獲取生涯和事業發展中重要的軟技能（例如：解決困難、時間管理和良好操守等）方面，擔當著十分重要的角色。家長作為榜樣，應以行動展現出誠實、負責任、正直和善良等價值觀，向青少年子女展現團結友愛和合作的重要性，促進家庭和睦。建立職業操守對於青少年的生涯規劃亦相當重要，因為這是青少年達致成功、個人成長、道德決策和貢獻社會的基礎。透過展現強烈的職業操守，家長教導青少年子女有關責任感和承擔精神的價值觀。家長亦應引導青少年子女成為奉公守法的公民，強調遵守規則和規例的重要性，鼓勵他們貢獻國家和社會，並向他們塑造公民責任意識，這種全面的方式有助青少年成為全面及有道德的人。

3. 與家教會和家教會聯會建立伙伴關係以推動家校合作

在信任、全力支持和共同目標下，學校與家教會和家教會聯會合力推動家長參與。家教會發揮人際網絡功能，連繫有意參與的不同人士，鞏固他們的關係及提升他們的信心 (Leung et al., 1994, as cited in Pang, 1997)，最終為學生帶來正面學習成果。家教會可建立以下五種類別的網絡，而發展完善的家教會可協助學校和家長，把網絡從學校層面擴展至全港層面。

- a. 家長—教師網絡 (P-T)：家長—教師網絡分為學校、級別和班別三個層面。在學校層面上，家長透過出席學校舉辦的活動與教師建立連繫。在班別的層面上，家長與班主任和科任教師建立緊密連繫，有助深化家長和教師對個別青少年的了解，讓他們能更好地辨識和處理青少年的獨特需要。在級別的層面上，家長可與擔任不同職務的教師，例如升學及就業輔導教師等建立網絡，這種連繫對於處理青少年在不同主要學習階段的過渡中的一些共同關注的事項 (例如：選科及事業發展等)，是相當重要的。為了維持有效的網絡，家教會可安排委員在三個層面上擔任統籌員的角色。
- b. 家長—家長網絡 (P-P)：家教會作為家長之間的連繫，能促進家長互相分享 (Leung et al., 1994, as cited in Pang, 1997)。家教會的活動提供一個平台，讓家長分享自己的育兒經驗、對子女成長的了解及觀察，這種連繫有助提升家長對家教會及學校的歸屬感，從而推動他們積極參與家校合作活動。
- c. 家長—學生網絡 (P-S)：家教會舉辦的親子活動有助改善親子關係、子女與其他成年人的關係 (Leung et al., 1994, as cited in Pang, 1997)，以及教師對家長的觀感。親子關係及家校關係的改善，有利於學生的學習成果。
- d. 家長—教師—社區網絡 (P-T-C)：學校或家教會邀請學校社工、地區的非政府機構或商業機構在學校舉辦活動、工作坊和講座，這些活動促進家長之間的互動，亦加強家長、教師和社區之間的互動。
- e. 家教會之間的溝通網絡 (PTAs-PTAs)：家教會聯會於18區成立，旨在協調所屬地區內的家教會，並舉辦區本活動。家教會聯會可促進區內家教會的聯繫和交流，推動家長教育、發展親子教育、深化家校合作，並在教育和家校合作事宜上擔當顧問的角色 (家庭與學校合作事宜委員會，n.d.)。此外，學校亦可聯同其他同屬一辦學團體的學校，舉辦聯校家教會活動，從而產生協同效果，例如資源共享。

F. 示例

範疇	示例4A	示例4B
四	主題： 協助非華語家長支援其青少年子女融入香港社會	主題： 提升家長支援青少年進行生涯規劃及事業發展的能力
	預期學習成果： 1. 讓家長掌握所需策略及技巧，以引導青少年子女辨識自己可與別人分享的文化特點； 2. 讓家長了解建構文化理解和意識，以及欣賞不同族裔的文化對促進及維持和諧的校園及社會環境的重要性；及 3. 讓家長認識如何協助青少年子女自覺自己在學校及香港社會是受重視的一份子。 （詳情見附錄16）	預期學習成果： 1. 讓家長了解有關支援青少年進行生涯規劃和事業發展的概念和方法； 2. 讓家長了解事業和生涯規劃的過程，以及如何把握機會與青少年子女聯繫；及 3. 讓家長掌握適當的策略，透過建立正面和能提供支持的環境，協助青少年子女進行生涯規劃。 （詳情見附錄17）

G. 章節總結

家長和學校是塑造和培育正向青少年的兩個重要支柱。有效的溝通和家校合作伙伴關係，不但能協助青少年順利過渡不同主要學習階段，亦能提升青少年的學術成就、精神健康，以及情緒和社交發展。為促進家校合作，家長應參加由學校及家教會舉辦的各種活動，積極參與成為家長義工，甚至加入家教會成為幹事。此外，家長應參考「CARE」原則，引導青少年子女進行生涯規劃，並營造正面的家庭環境。透過與學校攜手合作，家長可培育青少年子女成為獨立自主、有責任感和有識見的公民，且具備重要的知識和技能、正確價值觀及正面態度，為追求健康及有意義的人生做好準備。

第六章

重點及建議

第六章 重點及建議

A. 重點

儘管學校環境及社交圈子對青少年有著相當大的影響，但在青少年全面發展方面，家庭仍然擔當著重要的角色。父母是青少年生命中最親密和最重要的人物，他們擔當保護者、導師和陪伴者的角色，給予青少年子女愛、指導、關懷等主要的支援，引導他們邁向成人階段。家長為青少年子女建構能培育他們成長的家庭環境，協助他們成為自信、負責任、自主，以及能作出理性和知情決定的人，從而順利過渡至成年期。這些都是促進青少年子女成長及避免他們出現風險行為的保護因素。

在青少年期這個變革性的成長階段，當青少年子女經歷一些可能連他們自己也不完全明白的急劇變化時，家長也承受著巨大的壓力。要順利過渡這段複雜的旅程，家長須接受優質的家長教育以獲取最新的知識、掌握切合青少年子女發展階段的育兒技巧和培養正面的態度，從而加強親子互信和尊重的關係、促進青少年發展，這也能令家庭關係變得和諧，並且能提升青少年和家長的身心健康。

要克服青少年子女面對的挑戰和相關的育兒問題，家長應透徹了解子女在不同發展和就學階段的成長情況。這可讓家長為可能出現的潛在問題作好準備，同時保持自己的身心健康，以處理和包容子女成長至成人階段所經歷的高低起伏。家長應掌握有效的壓力管理、自我關顧和溝通技巧，並與學校建立伙伴關係，一起支援青少年子女的全面發展。建基於已建立的互信和尊重的關係，家長和學校可同心合力栽培青少年成為獨立自主的成年人和負責任的公民，將他們獲得的愛、關懷和信任延續下去，為社會作出富有意義的貢獻。

建基於本研究調查所收集不同持份者對中學家長教育的觀點和意見，中學課程架構延續了幼稚園及小學課程架構中的以下四個核心範疇：

- 範疇一：認識青少年發展
- 範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展
- 範疇三：促進家長身心健康
- 範疇四：促進家校合作與溝通

中學課程架構以實證為本，為不同持份者提供參考，讓他們為香港中學生的家長設計和推行有系統的家長教育課程和活動。

B. 建議

1. 系統化家長教育的重要性

青少年的發展需要和能力會隨著時間而轉變，因此，育兒是一項持續而又不斷演變的任務。一些過往奏效的育兒技巧，可能不再適用於青少年子女。家長必須持續學習和採用不同的育兒策略，以配合青少年子女在每個發展階段的需要。有系統的家長教育課程架構應採用螺旋式的方法，配合青少年的發展或就學階段，並且包含針對青少年各發展階段的育兒知識和策略。

中學課程架構以幼稚園和小學課程架構為基礎，深入探討青少年發展和相關特定課題，包括中學階段的育兒挑戰。這架構提供了實用的知識和技巧，並強調中學與家長之間合作的重要性。家長宜認識和應用當中介紹的概念、共通能力、態度及價值觀，並加以調整以回應社會的轉變和青少年子女持續變化的需要，從而促進他們健康、愉快和均衡的發展。

2. 推行家長教育的靈活性

身處於香港這個多元文化及步伐急速的環境，家長教育的服務提供者應靈活應變，針對家長的不同需要提供適切的服務。在策劃家長教育課程和活動時，籌辦者應考慮特定目標群組的背景資料、預期成果和可用資源等因素，以便採用最合適的方式為目標受眾提供課程和活動。一般而言，家長教育課程和活動的設計，應採用「青少年為中心」和「家長為本」的方針，並以青少年和家長的需要和特質為首要考慮。

在設計家長教育課程時，應考慮多項因素，包括目標家長群組的文化和社經背景、性別、家庭結構和照顧者的類別（例如：在職父母、祖父母及家庭傭工），以及青少年子女的特殊教育需要。家長教育的服務提供者亦應透過安排不同的活動時段，以盡力配合家長的日程，並可善用科技以提供在線及離線參與模式，讓家長更容易獲取相關資訊。此外，一些學校的重要活動，如中一新生註冊日、中三學生選科活動等，都是鼓勵家長參與的好機會。

至於內容方面，一些複雜的理論和抽象的概念，應轉化為易明和簡便的學習材料，並透過多媒體方式呈現，如短片；同時運用真實例子，協助家長掌握必要的知識和技巧。此外，互動和體驗式的家長教育活動，如小組討論（集合背景或處境相似的家長）、情境問題、角色扮演等，都是值得推薦的學習形式，以提升家長的投入感和建立家長之間的互信。以靈活的模式推行家長教育，對於非華語家庭尤其重要，利用不同的課節組合、舉辦形式和翻譯服務都能更切合他們的特定需要。

毫無疑問，學校是家長參與課程或活動最直接及有效的渠道。焦點小組訪談和量性調查的結果顯示，絕大部分受訪者都同意家長教育的重要性，並認為學校應充當橋樑，以聯繫家長及青少年子女，並為家長介紹不同的社區資源，支援他們履行親職角色。因此，教師與具有青少年發展和家長教育專長的專業人士（如學校社工、教育心理學家及服務機構的專業人士）必須緊密協作，為學生和家長提供更好的支援，並鼓勵他們的參與。與此同時，由於學生和家長有多元背景和需要，學校應進行自我評估及需要分析，以辨識其學校家長的需要，並參考中學課程架構，舉辦專為他們而設及有系統的家長教育課程和活動。

3. 透過跨界別協作推廣家長教育

青少年的發展相當複雜，當中涉及橫跨不同界別的廣闊課題，而不僅限於教育層面。除了學校本身的努力，推動家長教育需要全社會參與。要有效推廣家長教育，便需要充分利用和推廣家長教育資源，確保家長能適時獲得最佳的資訊和指導。因此，不同界別與決策局的協作也是不可或缺的。社會大眾，包括不同的政府決策局/部門、商界、非政府機構及社區組織，都要同心協力為社會營造正向育兒文化，並為家長提供全面的支援。

4. 推廣「以實證為本」的家長教育方式

本地的學術和專業界別愈趨採用「以實證為本」的方式推行家長教育。「以實證為本」方式能透過檢討和改良，提升家長教育的質素，對於因急速轉變的現代需求而面對不同挑戰的家長來說，亦尤其重要。考慮到本地家庭的多元背景和需要，家長教育課程和活動應針對目標家長群組而設計，並應具有研究實證的基礎。



附錄

附錄1 為制訂中學課程架構而進行的研究

為制訂以數據為基礎及以家長為本的中學課程架構，項目團隊採用了結合質性和量化研究方法的混合方法，以及通常被稱為「夾心模式」的多階段研究取向方法，如圖1和圖2所示。此研究方法的設計旨在從各方面的持份者中收集與家長教育核心內容相關的重要數據，如事實、需要、關注、經驗和看法。

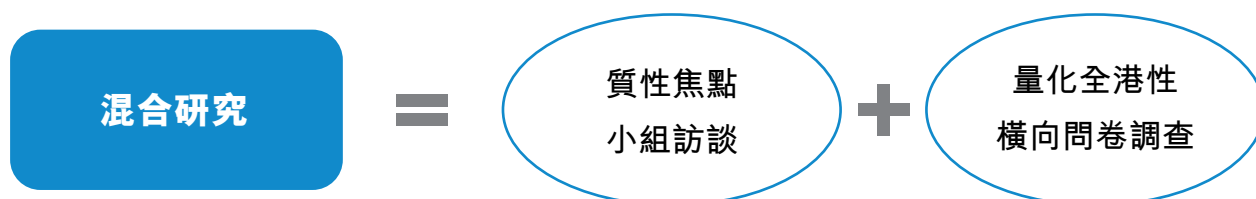


圖1：結合質性和量化研究方法的混合方法

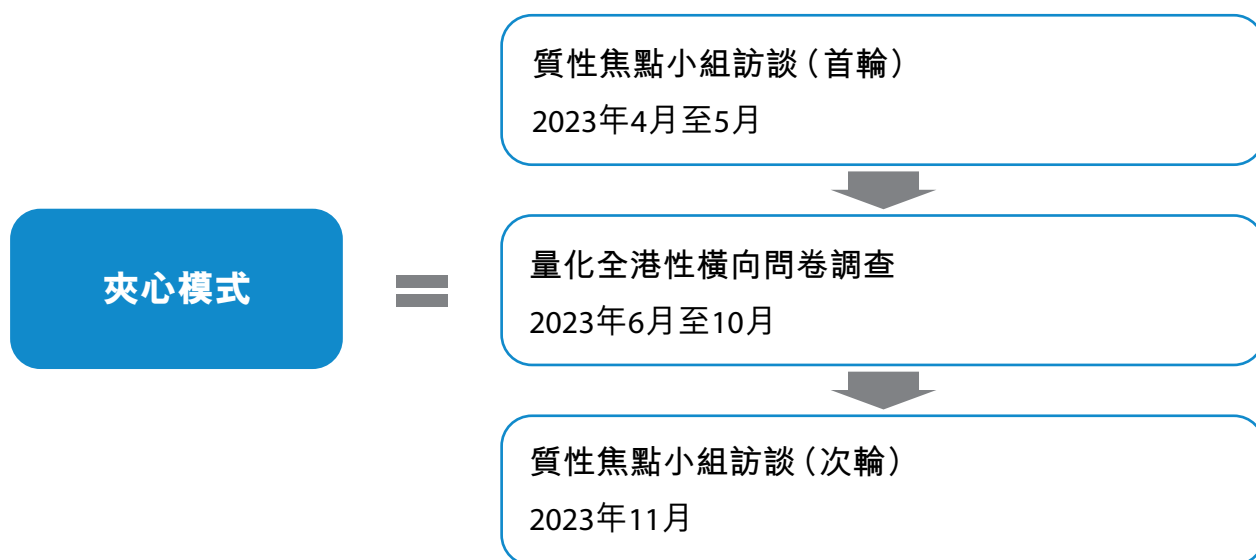


圖2：多階段研究方法（夾心模式）

是次研究包括兩輪持份者焦點小組訪談，受訪對象包括華語和非華語中學生家長、華語和非華語中學生，以及為青少年及其家庭提供服務的專業人士，同時亦包括一個量化網上問卷調查，以收集中學校長、教師、準教師、中學生家長以及專上本科生的意見。

首輪焦點小組訪談和量化問卷調查所收集的數據用作制訂中學課程架構，而次輪焦點小組訪談的數據，則用於完善中學課程架構的最後擬訂本。

1. 首輪焦點小組訪談

在2023年4月至5月期間，項目團隊共舉行了七場焦點小組訪談，共有54位參加者。其中三場訪談專為不同界別和機構的專業人士而設，如教育、社會工作、醫療護理、心理學、輔導、法律、社會福利、非政府機構、辦學團體和諮詢及法定組織，參加的專業人士共有24位，當中三分之一的專業人士擁有服務非華語社群的經驗。另有兩場為中學生家長而設，共有13位家長參與，包括11位華語家長和2位非華語家長。

其餘兩場訪談則為中學生而設，共有17名學生，包括11名華語學生和6名非華語學生。邀請青少年參與為是次研究框架的一個特點，因項目團隊認為青少年相對成熟，能清晰地表達對加強親子互動及支援自身發展的寶貴意見。所有訪談均在網上進行，並在徵得參加者及參加學生的家長/監護人的書面同意後進行錄影。

2. 量化全港性橫向問卷調查

問卷調查的對象為中學校長、中學教師、中學準教師、中學生家長，以及以準家長身份參與的18歲或以上的專上院校學生。問卷調查在2023年6月至10月進行，項目團隊向全港18區564所中學及九所專上院校直接發出邀請，並同時邀請辦學團體及全港18區家長教師會聯會協助進一步發送問卷至調查對象，合共收回994份有效問卷。

3. 次輪焦點小組訪談

首輪焦點小組訪談的參加者獲邀參與次輪訪談，目的是向他們簡報第一輪焦點小組訪談及量化問卷調查的結果，以及四個核心範疇的擬訂本。在2023年11月，項目團隊舉行了七場焦點小組訪談，共有31名參加者，包括16位專業人士、7位家長（6位華語家長和1位非華語家長）和8名學生（華語學生和非華語學生各4名）。與首輪焦點小組訪談一樣，所有場次均在網上進行，並在事先徵得所有參加者及參加學生的家長/監護人的書面同意後進行錄影。

4. 示例試行工作坊

項目團隊為中學課程架構的四個核心範疇設計了八個示例，每個範疇各有兩個示例，涵蓋不同家長教育主題。為檢視及完善這些示例，項目團隊在2023年10月至11月以及2024年3月，以不同形式（實體、網上及混合模式）為中學生家長舉辦示例試行工作坊，收集他們的意見。華語和非華語家長均獲邀參加為他們而設的場次，合共199位家長參與示例試行工作坊。

附錄2

關鍵發展範疇的理論示例

發展階段	範疇	身體			認知		心理 社交	群性		情緒	品德
		腦部	大、小肌肉	自理能力	認知	語言、溝通		社交圈	同儕關係		
兒童中期 至 兒童晚期	腦部持續發展及腦突觸得到修剪，令腦部運作更有效率	成熟期		逐漸有獨立能力處理有關學校的事項（如執拾書包、做功課）、管理時間及做簡單計劃	具體運思期		勤勉或自卑	小學師友	單向協助和雙向合作	自我意識、同理心、自我調節能力持續發展	成規期
		過渡期								增加依靠情境解難以應對壓力	
	與執行功能有關的前額葉皮層生長突增		應用期						雙向合作及共享關係		
青少年期	前額葉皮層進一步生長及突觸得到修剪，以致執行功能技術的效率逐步提高			有獨立能力組織和管理有關學校的事項及管理時間，更有能力作長遠的計劃	形式運思期	能應付日常溝通	青少年：自我身份認同或角色混淆	中學師友	共享關係及成熟友誼	有效理解自己和他人，並適切地表達情緒	成規後期
	前額葉於20-30歲中段發展成熟，標誌著整個腦部也發展成熟		終身運用期	有效管理有關學校/工作的事項和時間，以及作長遠的策劃			壯年：親密或疏離	大學師友、同事	成熟友誼	更有效率地使用解難能力應對壓力	
成年早期	神經網絡完滿形成			整體上有效管理個人、工作和家庭的事務			中年：生產建設或停滯	伴侶、家庭、子女、社區人士			
成年中期							老年：自我整合或絕望	伴侶、家庭、子女、孫兒、社區人士			
成年晚期（老年期）	部分腦結構和區域萎縮			自理能力有機會因為年長而逐漸消減							
理論家/研究人員	腦神經科學家	Gallahue	心理學家、職業治療師	Piaget	Brown	腦神經科學家	Erikson	Bronfenbrenner	Selman	Saarni	Kolberg

參考資料

- Best, J. R., Miller, P. H., & Jones, L. L. (2009). Executive functions after age 5: Changes and correlates. *Developmental Review*, 29(3), 180-200.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792574/>
- Best, J. R., & Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child Development*, 81(6), 1641-1660. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3058827/>
- Child Assessment Services. (2020). *Developmental training programmes: Self-care & social skills*. Department of Health, The Government of the Hong Kong Special Administrative Region.
https://www.dhcas.gov.hk/file/Web_DTP_booklet_SC_&_So_Eng_17%20Sept%202020.pdf
- Dawson, P., & Guare, R. (2018). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*. Guilford Press.
- Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *The Future of Children*, 9(2), 30-44.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic Books.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S. (2018). *The development of children*. Worth.
- Mah, V. K., & Ford-Jones, E. L. (2012). Spotlight on middle childhood: Rejuvenating the 'forgotten years'. *Paediatrics & Child Health*, 17(2), 81-83.
- Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68-91). Jossey-Bass.
- Selman, R. L. (1981). The child as friendship philosopher. In S. R. Asher, & J. M. Gottman (Eds.), *The development of children's friendships* (pp. 242-272). Cambridge University Press.
- Somsen, R. J., van't Klooster, B. J., van der Molen, M. W., van Leeuwen, H. M., & Licht, R. (1997). Growth spurts in brain maturation during middle childhood as indexed by EEG power spectra. *Biological Psychology*, 44(3), 187-209. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9043653/>
- Traumatic Brain Injury Resource for Survivors and Caregivers, Northeastern University. (n.d.). *Brain changes over the lifespan*. <https://web.northeastern.edu/nutraumaticbraininjury/brainbi-anatomy/brain-changes-over-the-lifespan/>
- Tyler, S. (2020). *Human Behaviour and the social environment I*. University of Arkansas.

附錄3

青少年期不同階段的特徵

發展階段 發展範疇	青少年期初段	青少年期中段
體能	a. 女孩生長突增的開始 b. 性徵開始發展 c. 前額葉皮層漸趨成熟（用於衝動控制）	a. 男孩生長突增的開始 b. 性徵持續發展 c. 前額葉皮層繼續漸趨成熟（用於衝動控制）
認知	a. 從具體思維慢慢發展出抽象思維	a. 抽象思維持續發展，但青少年往往過份樂觀和過於自信，並會在想像未來情況時低估會面臨的風險
心理社交	a. 重組身體形象 b. 自我身份認同的發展（包括性傾向的探索）	a. 自我身份認同持續發展
群性	a. 意識到與父母的差異 b. 測試父母權威 c. 開始追求同儕群體認同	a. 情感上開始與父母分離 b. 因父母控制而產生衝突 c. 強烈的同儕群體認同 d. 開始對發展浪漫關係產生興趣
情緒	a. 有效理解和表達情緒 b. 更有效運用解難去應對壓力源 c. 偶爾出現情緒波動，是由於前額葉皮層的成熟度不足而造成的衝動控制不佳	a. 有效理解和表達情緒 b. 更有效運用解難去應對壓力源 c. 偶爾出現情緒波動，是由於前額葉皮層的成熟度不足而造成的衝動控制不佳
品德	a. 「成規期」（道德思考基於社會的法律）	a. 有機會發展至「成規後期」（能夠辨識法律與道德的差異） （* 品德發展的速度因人而異。有些人在青少年期就可能達到成規後期，其他人則可能更年長才達到這一階段）

發展階段 發展範疇	青少年期後段
體能	a. 生殖系統發展完成 b. 前額葉皮層繼續漸趨成熟（用於衝動控制） （*到20至30歲中期發展成熟）
認知	a. 複雜的抽象思維
心理社交	a. 個人身份認同進一步發展 （*自我身份認同的發展會持續到成年早期）
群性	a. 進一步與父母分離 b. 與父母建立成熟的成人關係 c. 發展社交自主 d. 發展親密關係
情緒	a. 有效理解和表達情緒 b. 更有效運用解難去應對壓力源 c. 衝動控制能力增強
品德	a. 有機會發展至「成規後期」（能夠辨識法律與道德的差異） （*品德發展的速度因人而異。有些人在青少年期就可能達到成規後期，其他人則可能更年長才達到這一階段）

參考資料：

- Cheung, P. C. H. (2001). Adolescent medicine and the effective clinical consultation of adolescents. *Hong Kong Practitioner*, 23(9), pp.382-389.
- Lally, M., & Valentine-French, S. (2023). *Lifespan development: A psychological perspective* (4th ed.). <https://open.umn.edu/opentextbooks/textbooks/540>
- Michaud, P. A., Suris, J. C., & Viner, R. (2007). *The adolescent with a chronic condition: Epidemiology, developmental issues and health care provision*. World Health Organization.
- Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68-91). Jossey-Bass.

附錄4 中學生壓力來源的例子

壓力來源	家長可以做甚麼？
身體和情緒的轉變	
• 一般情況下： 1. 由於身體變化而引起的外觀形象問題 2. 由於荷爾蒙變化而引起的情緒波動和情緒不穩	• 就他們的經歷進行開放討論，安慰他們這些變化是成長的正常部分，並在有需要時提供支援和指導 • 成為他們處理情緒的榜樣，向他們展示如何關顧自己，建立健康的人際關係，擁抱自己的獨特性
• 初中階段： 1. 青春期的來臨和相應變化所帶來的不安 2. 與同儕相比的成長和發展的焦慮	• 在他們渡過青春期時要有耐性和同理心 • 提供資源，並以切合年齡方式解釋這些變化 • 避免不必要的批評或判斷
• 高中階段： 1. 對外貌吸引力和性成熟的擔憂 2. 由於荷爾蒙變化而引起的情緒不穩，影響人際關係	• 討論與外觀形象和自尊相關的問題 • 鼓勵他們表達自己的感受和擔憂 • 對他們的情緒表示認可，並提供支持和安慰
關於與父母和家庭成員的關係	
• 一般情況下： 1. 與家長在獨立性和界線方面的衝突 2. 與兄弟姐妹間的競爭和爭執	• 在家中營造一個良好和開放的培育環境。確保有開放的溝通渠道，讓他們表達自己的想法、感受和擔憂 • 在子女表達感受和擔憂時表現出同理心 • 幫助家庭成員培養同理心，並鼓勵相互尊重

壓力來源	家長可以做甚麼？
- 初中階段： - 與家長在學校和課外活動方面的分歧 - 感到被家庭成員誤解或不獲聆聽	理解並尊重他們對獨立性的需要日益增加，同時設定明確的界線
- 高中階段： - 就家庭對未來教育或事業出路的期望感到壓力 - 因渴望從家庭中獲得更多獨立性而產生的緊張關係	對待他們像年輕的成年人一樣，讓他們參與決策過程，增強他們的信心和獨立性
社交變化和親密關係	
- 一般情況下： - 受到同儕壓力迎合社會規範 - 應對浪漫關係的複雜性	- 教導他們尊重和共識在一段關係中的重要性。鼓勵他們坦誠地表達自己的感受，必要時要有堅定自己的立場 - 仔細傾聽他們的擔憂，確認他們的感受，並在需要時提供指導 - 教導他們做明智決定所需的知識和技能
- 初中階段： - 在建立和維持友誼方面遇到困難 - 迎合潮流趨勢或活動的壓力	- 討論朋輩壓力及作出獨立決定的重要性，並在做決定前考慮後果和責任 - 鼓勵他們擁抱自己的個性和獨特的興趣
- 高中階段： - 對發展和維持浪漫關係感到壓力 - 因社交互動變化而與朋友產生衝突或誤解	- 談論親密關係中的安全行為和涉及情感的複雜性 - 讓他們能自在和有信心地對不恰當的要求說「不」 - 與他們討論健康的關係互動，幫助他們理解在浪漫關係和友誼中相互尊重、信任和有效溝通的重要性

壓力來源	家長可以做甚麼？
學習和生涯規劃	
• 一般情況下： 1. 對學業的期望 2. 對未來規劃和職業選擇的壓力	• 在學業上提供支援和指導，鼓勵他們設定切實可行的目標，讓他們理解犯錯並無不妥，因他們能從中學習，以求進步和取得更大的成功 • 提供情感上的支持和鼓勵
• 初中階段： 1. 在適應新的課程和增加的工作量方面遇到困難 2. 對考試表現和成績感到焦慮	• 在他們過渡至更具挑戰性的學習環境時提供協助，幫助他們有效管理時間，發展相關的學習策略，並通過接受自己的優點和缺點來提高情緒智能 • 鼓勵他們著眼於努力和進步，而不僅僅是追求成績。在他們面對挑戰時，表揚他們的成就，並提供鼓勵和支持
• 高中階段： 1. 在選擇未來事業出路或高等教育課程方面感到壓力 2. 對公開考試或工作申請感到壓力	• 討論可發展的事業路向、大學選擇，以及教育對他們未來生活中的價值 • 幫助青少年子女了解自己，提供更多機會讓他們掌握不同出路的知識和經驗，以便做出知情的決策 • 支持他們發展解決問題和做決策的能力 • 如有需要，尋求就業輔導員的指導

壓力來源	家長可以做甚麼？
休閒活動	
• 一般情況下： 1. 因學業和課外活動而缺乏放鬆的時間 2. 對在課外活動中要有出色表現而感到壓力	• 幫助他們適切地安排時間，設定合理的期望，避免過度參與這些活動構成壓力 • 提供情感上的支持和鼓勵
• 初中階段： 1. 在平衡學業、嗜好和休閒活動方面遇到困難 2. 因參加多個課外活動而感到壓力	• 幫助他們探索不同的活動和興趣，鼓勵他們追求熱愛的活動 • 給予指導和建議，幫助他們排列活動優次
• 高中階段： 1. 在學業和休閒活動之間保持平衡感到壓力 2. 對申請大學有利的活動表現欠佳而感到焦慮	• 討論時間管理在平衡學業、休閒活動和其他責任方面的重要性 • 提供有效平衡不同任務的指導

附錄5

青少年受到同儕關係困擾而可能出現的行為表現

生理 / 精神健康徵兆 (Horizon Treatment Services, 2023; Morin, 2024)

- 情緒低落
- 表達自己不能融入同儕之中
- 感到被同儕或家庭成員孤立
- 因人際關係感到不知所措
- 對即將進行的團體活動或社交活動感到乏味、焦慮或極度擔憂
- 表達對他人有攻擊性或暴力行為的感受
- 在與他人設定界線遇到困難
- 自信和自尊出現問題
- 睡眠困擾

行為徵兆

- 經常與同儕和家庭成員發生衝突或疏遠他們
- 遭受欺凌和嘲笑，尤其是多次發生
- 與同儕和同學進行社交比較
- 突然改變外觀以迎合同儕規範，例如嘗試新的髮型或服裝風格
- 進行風險行為或出現不尋常的行為改變
- 在小組研習工作中遇到困難

功能徵兆

- 學業成績下降
- 拒絕上學或避開社交場合
- 喜歡獨自活動而不參與同儕團體活動
- 完全避免某些人際關係
- 很少交朋友，被社交孤立為「孤獨者」及被同儕拒絕

參考資料：

Horizon Treatment Services. (2023). *Navigating difficult peer relationships in adolescence*.

<https://horizonservices.org/peer-relationships-in-adolescence/>

Morin, A. (2024). How peer pressure influences your child. *Parents*.

<https://www.verywellfamily.com/negative-and-positive-peer-pressure-differences-2606643>

附錄6 青少年可能進行嚴重冒險行為的觀察

風險行為可以包括：無保護性行為、發送帶有性暗示的文字訊息、吸煙、飲酒和暴飲、物質使用、危險駕駛、非法活動，如非法進入或破壞他人財物、打架、缺課等。以下是可能顯示青少年進行冒險行為的跡象（Tusla Child and Family Agency & Childhood Development Initiative, n.d.; Wolfe et al., 2011）：

生理或情緒變化

- 情緒變化
- 人格變化
- 睡眠障礙
- 食慾障礙

衛生惡劣或功能變化

- 在家或學校不做事務
- 學業成績下降
- 子女在生活任何方面的能力持續穩步下降
- 有犯法行為
- 說謊、偷竊或家中金錢/物品消失

社交或人際關係變化

- 與家人和朋友相處時間減少
- 脫離平常的社交活動
- 與家長從未見過的新朋友圈子建立友誼，包括社交網絡上的朋友
- 社交聲譽受損，包括同儕對子女的侮辱，顯示子女有物質使用問題、性濫交、偷竊、有精神問題或是一個「失敗者」

參考資料：

Tusla Child and Family Agency & Childhood Development Initiative. (n.d.). *Risky behaviour in teenagers: How to handle it.*

<https://www.tusla.ie/parenting-24-seven/risky-behaviour-in-teenagers-how-to-handle-it/>

Wolfe, D. A., Choido, D., Ballon, B., Chiam, G., & Henderson, J. L. (2011). When does experimenting become a problem? In J. Waller-Vintar & S. E. Martin (Eds.), *What parents need to know about teen risk taking: Strategies for reducing problems related to alcohol, other drugs, gambling and internet use* (pp. 25–28). Centre for Addiction and Mental Health.

附錄7 青少年健康使用社交媒體的建議

1. 鼓勵青少年利用社交媒體促進健康的社交，包括創造機會以獲得社會支持、網上陪伴及親密情感。
2. 一般建議成人監管10至14歲青春期中段的青少年的社交媒體使用。然而，同樣重要的是尊重青少年的私隱需要。隨著青少年在成長中發展他們的資訊素養和自主能力，家長應相應地和適切地調整監管的程度。
3. 青少年應避免接觸描繪非法或心理適應不良行為的內容，例如：自殘、對他人的傷害或暴力，以減少負面心理後果。
4. 青少年應避免接觸涉及歧視、偏見、仇恨或網絡欺凌的內容，尤其是針對邊緣化群體或個人的內容。
5. 青少年應限制使用在社交媒體上進行社交比較，特別是與美容或外貌相關的內容。
6. 應限制社交媒體、互聯網和電子裝置的使用，以避免干擾青少年的健康習慣，包括獲得充足的睡眠、定期運動及面對面的社交互動。
7. 應及早培養青少年的社交媒體素養 (Polanco-Levicán & Salvo-Garrido, 2022)，確保他們具備心理能力和技巧，以盡可能地做到均衡、安全和有意義的社交媒體使用。這些技能應包括青少年在評估網上信息的準確性和含義的能力、建立健康的網上關係的技巧、遠離過度比較、歧視或偏見內容的策略，以及在網絡上利用安全和健康的方式討論精神健康問題。
8. 家長亦應小心考慮自己使用互聯網和社交媒體的習慣，因為他們的行為和態度也會影響青少年子女的相關行為模式。

參考資料：

- American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf>
- Leighton, L. Z. (2023). Teens and social media: Safe use must be taught, modeled by adults. *The Daily Item*. www.dailyitem.com/news/teens-and-social-media-safe-use-must-be-taught-modeled-by-adults/article_a0ae5736-f32c-11ed-a98d-3f8edeebd024.html.
- Polanco-Levicán, K., & Salvo-Garrido, S. (2022). Understanding social media literacy: A systematic review of the concept and its competences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8807.

附錄8 積極聆聽的技巧

家長宜練習以下積極聆聽的核心技巧，包括專注、不作批判、反思、澄清、總結和分享。透過積極聆聽，家長可創造一個鼓勵青少年分享想法和感受的環境，從而進行更有意義和成效的對話。

積極聆聽青少年子女的小貼士

- 專注當下並關注青少年子女，避免可能使子女對分享感到抗拒的干擾，並優先聆聽他/她的分享。
- 身體向著青少年子女前傾，保持眼神交流並適當地點頭以表現你的專注。
- 專注於內容、措辭、語調、面部表情和肢體語言，以了解子女話語背後深層的感受。
- 在子女表達自己的感受時表現同理心。
- 無論你是否同意子女的行為或觀點，都要認可他/她的感受，並肯定他們與你分享的勇氣和在應對困難時所付出的努力。
- 簡述你從青少年子女所聽到的說話內容，比如說：「聽起來……對你來說壓力很大」，顯示出你理解他/她的觀點。

附錄9 同理心的類別

為了表達同理心，家長可利用三種不同類別的同理心，包括情感同理心、認知同理心和共感行為 (Stern et al., 2015)。情感同理心包括反映他人的情緒並培養體恤和促進情感聯繫。認知同理心包括對他人的想法和感受的理解，設身處地為他人著想。最後，共感行為包括以行動為導向的反應，展現一個人對共感的理解。這些類型的同理心讓家長在與青少年子女相處時以同理心去體會、思考和行事。

同理心的類別	例子
情感同理心	
• 與青少年的情緒產生共鳴	「你一定為明天的考試感到很緊張吧。我也為你感到緊張和壓力很大。」
認知同理心	
• 從青少年的認知角度	「如果我是你，我也會認為老師很吝嗇。」
• 探索青少年的情緒的潛在原因	「你可能會感到沮喪，因為你覺得無論你多麼努力，都沒有看到任何改善。」
• 將青少年的情緒與行為連結起來	「你這幾天似乎不太活躍和欠缺動力，你的心情肯定更鬱悶了。」
共感行為	
• 透過具敏感度的反應表現出同理心	「我看得出來，你這幾天心情不好，所以我會盡力讓你有更多獨處的時間，不被打擾。」

參考資料：

Stern, J. A., Borelli, J. L., & Smiley, P. A. (2015). Assessing parental empathy: A role for empathy in child attachment. *Attachment & human development*, 17(1), 1-22.

附錄10

示例1A：鞏固親子情，邁進初中路

範疇	範疇一：認識青少年發展
目標參加者	青少年子女就讀中學的家長 (尤其適合初中階段(中一至中三)學生的家長)
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 了解青少年的特質和需要； b. 認識青少年期關鍵發展任務，並學會支援青少年完成這些任務的技能；及 c. 掌握更多方法和策略與青少年子女保持良好的關係。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記 d. 親子活動 e. 線上會議軟件（此活動經線上進行）

程序（共90分鐘）

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
15	2. 青少年的特質和需要	讓參加者了解青少年的特質和需要	- 透過討論，導師協助參加者了解更多有關青少年的特質（體能、認知、心理及情緒、社交和品德），並解釋這些改變是正常的情況，以加強參加者對青少年子女的接納。 - 同時，導師提出一些青少年的「異常」改變，以提升參加者對可能出現的健康問題的覺察，從而及早識別和介入。
25	3. 青少年期的關鍵發展任務	讓參加者認識青少年期的關鍵發展任務，並學會支援青少年完成這些任務的技能	- 導師講解發展任務的概念，並協助參加者明白支援青少年子女完成這些任務的重要性。 - 透過示範/角色扮演，讓參加者學習支援青少年完成發展任務的其中一個方法——「理性討論」。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
30	4. 與青少年子女保持良好的關係	讓參加者掌握更多方法和策略與青少年子女保持良好的關係，同時設定安全界限	- 導師講述在與青少年子女保持溫馨和充滿愛的關係時，同時設定合理安全界限的重要性和好處。 - 透過討論，導師讓參加者學習在與青少年維持良好關係時，同時設定安全界限的原則和策略（例如：增加正面互動、減少負面互動和設定安全規則）。
10	5. 總結及介紹親子活動	總結在活動中所討論的知識和技能，並鼓勵參加者在日常生活中應用學到的知識和技能	- 導師總結活動中所討論的知識和技能。 - 導師講解親子活動。
5	6. 總結		

附錄11

示例1B：與良師益友一起建構自我身份認同

範疇	範疇一：認識青少年發展
目標參加者	青少年子女就讀中學的家長 (尤其適合高中階段(中四至中六)學生的家長)
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 了解甚麼是「自我概念」，其組成元素及形成過程； b. 應用一些實用且具建設性的方法促進青少年子女發展健康的「自我概念」；及 c. 運用一些策略處理青少年子女的「自我身份認同」與家長的期望出現落差的情況。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記 d. 親子活動 e. 工作紙

程序(共90分鐘)

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
17	2. 自我概念與自我身份認同	讓參加者了解甚麼是「自我概念」與「自我身份認同」，以及其形成過程	• 透過課堂活動，導師協助參加者了解甚麼是「自我概念」、其組成元素、功能和重要性、形成過程、對青少年的重要性，以及可能出現的自我身份認同危機。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
25	3. 促進青少年發展健康的「自我概念」的方法	讓參加者學習及運用一些實用且具建設性的方法，以促進青少年子女發展健康的「自我概念」	- 導師建議一些可促進青少年發展健康的自我概念的方法。 - 導師介紹一項可引導青少年反思其自我身份認同（他們的特質、目標和價值觀）、「自我認知的自己」與「理想/應該的我」兩者的差異，以及不同發展範疇的自我效能的活動。
28	4. 青少年的自我身份認同與家長的期望	讓參加者認識當青少年子女的自我身份認同與家長期望出現落差時的一些處理方法	- 透過討論和解說，導師協助參加者把青少年子女的自我身份認同與父母期望有落差的經驗正常化，並強調尊重青少年子女的人生選擇的重要性。 - 導師與參加者分享一些引導青少年子女作出人生選擇的要訣，以及當父母與青少年子女的意向出現落差時的處理方法。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
10	5. 總結及介紹親子活動	總結在活動中所討論的知識和技能，並鼓勵參加者在日常生活中整合及應用學到的知識和技能	- 導師總結活動中所討論的知識和技能。 - 導師講解親子活動及其他相關社區資源。
5	6. 總結		

附錄12

示例2A：認識青少年子女早期精神健康徵狀和及早介入支援

範疇	範疇二： 促進青少年健康、愉快及均衡的發展
目標參加者	青少年子女就讀初中（中一至中三）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 認識青少年早期精神健康的徵狀，以及這些徵狀的不同嚴重程度； b. 加強對缺課、自殘行為、物質濫用等問題的認識及處理方法；及 c. 掌握支援青少年子女的技巧和學習不畏被負面標籤，勇於尋求協助。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記

程序（共90分鐘）

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
10	2. 青少年期精神健康的關鍵概念	讓參加者了解有關青少年期精神健康的關鍵概念	• 導師向參加者展示有關青少年精神健康問題的數據。 • 導師講解精神病的成因。 • 導師說明有關精神病污名化的本地調查結果。 • 導師帶出「及早識別，及早支援」的信息。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
25	3. 青少年期常見的精神健康徵狀及精神病	讓參加者了解青少年期常見的精神健康徵狀及精神病，以及如何支援有精神健康需要的青少年	• 導師介紹常見的精神健康徵狀。 • 導師講解精神健康徵狀與精神病的分別。 • 導師描述多種常見精神病（包括抑鬱症、躁鬱症、焦慮症、思覺失調和飲食失調等）的徵狀。 • 導師介紹支援有精神健康需要青少年子女的一般育兒技巧、協助青少年應對困難和壓力的技巧，以及現有的專業資源。
15	4. 拒絕上學	讓參加者認識青少年拒絕上學的因素/原因，以及支援有這類問題的青少年的策略	• 導師引領參加者就關於家長如何處理青少年子女拒絕上學行為的情境進行討論。 • 導師描述持續缺課的負面影響，以及拒絕上學的青少年可能出現的情緒和行為。 • 導師講解導致拒絕上學的各種因素。 • 導師介紹協助參加者支援出現拒絕上學行為的青少年的策略和技巧。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
15	5. 自殘行為	讓參加者了解青少年自殘行為的因素／原因，以及支援他們的策略	- 導師邀請參加者就家長處理有重複割手臂行為的青少年子女的情境進行討論。 - 導師講解自殘行為的定義及導致自殘行為的各種因素。 - 導師介紹家長在處理青少年子女出現自殘行為時的角色和技巧。
15	6. 物質濫用及其他成癮	讓參加者掌握青少年常見物質濫用的知識、物質濫用／藥物濫用的原因，以及支援有這類問題的青少年的策略	- 導師引導參加者就家長如何處理有物質濫用問題青少年子女的情境進行討論。 - 導師描述三種常見毒品（包括大麻、氯胺酮和冰毒）的特性和禍害。 - 導師講解青少年濫用藥物和其他成癮的成因。 - 導師介紹家長支援有藥物濫用問題青少年的角色。
5	7. 總結		

附錄13

示例2B：認識和協助青少年子女建立健康的親密和兩性關係

範疇	範疇二： 促進青少年健康、愉快及均衡的發展
目標參加者	青少年子女就讀高中（中四至中六）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 了解他們在青少年心理發展期間施行性教育的角色； b. 掌握與青少年子女討論戀愛議題的技巧；及 c. 了解並有信心地支援青少年子女面對性傾向、性別認同、浪漫與性關係、性方面的知情同意，以及網上交友的風險等相關議題。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記

程序（共90分鐘）

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
10	2. 家長向青少年子女施行性教育的角色	讓參加者了解家長向青少年子女施行性教育的角色	• 根據教育局列出的正確價值觀和態度，導師強調家長在教育青少年子女在健康的親密和兩性關係方面的正確知識及適當技能和態度的重要角色。 • 導師引導參加者討論如何處理青少年開始約會的情境。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
10	3. 青少年期的成長變化	讓參加者了解子女在青少年期的成長變化，以及掌握適切的育兒技巧	- 導師描述子女在青少年期不同階段出現的特徵和變化。 - 導師向參加者介紹適切的育兒技巧，以加強與青少年子女的溝通。
15	4. 發展健康的戀愛及親密關係	讓參加者認識青少年期的戀愛和約會議題，以及家長在促進青少年子女發展健康的戀愛與親密關係的角色	- 導師講解「健康的戀愛」及「不健康的戀愛」的特徵。 - 導師邀請參加者討論關於青少年約會的情境。 - 導師講解家長在與青少年子女談論戀愛和約會議題時應有的態度和策略。 - 導師引導參加者討論兩個情境，探討如何支援青少年處理在親密關係中頻繁出現的衝突。 - 導師講解家長在協助青少年子女維持健康的親密關係及處理分手時應有的態度。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
15	5. 性關係	讓參加者認識如何與青少年子女討論與性關係有關的議題	- 導師引導參加者討論兩個關於處理青少年與伴侶發生性行為的情境。 - 導師講解家長在處理青少年子女性關係問題時應有的態度。
10	6. 網絡約會	讓參加者了解網絡約會的概念和相關問題，以及家長在青少年子女進行網上交友時應有的適當態度	- 導師引導參加者討論關於處理青少年使用網上交友程式的情境。 - 導師講述家長在指導青少年子女時的適當態度和策略。
10	7. 性傾向及性別認同	讓參加者認識如何與青少年子女討論性傾向及性別認同的議題	- 導師引導參加者討論關於處理青少年對性傾向有疑惑的情境。 - 導師簡述性傾向和性別認同的概念，釐清常見的迷思，並解釋相關的成因及普遍性，以及講解對性傾向和性別認同有疑惑的青少年所面對的壓力和焦慮。 - 導師概述家長在討論和處理青少年子女出現相關議題時應採取的策略和態度。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
10	8. 援交	讓參加者了解在青少年期援交的議題，以及家長在指導青少年子女的角色	- 導師介紹援交的概念和成因，強調有關的危機及潛在的法律後果。 - 導師引導參加者討論兩個關於如何與青少年談論援交的情境，並且建議家長在與青少年子女討論這些議題時應採取的策略和態度。
5	9. 總結		

附錄14

示例3A：為青少年子女塑造正向的家庭環境——如何處理親子衝突，促進父母與子女交流

範疇	範疇三：促進家長身心健康
目標參加者	青少年子女就讀中學（中一至中六）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 認識親子關係在青少年期階段的變化； b. 認識有效溝通的重要性，並學習促進及維繫健康和積極的家庭環境的相關技能；及 c. 掌握在困難情況下（例如：不當網絡使用的問題）處理親子衝突的策略和技能。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記 d. 工作紙

程序（共90分鐘）

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
20	2. 青少年期階段常見的變化和親子衝突	讓參加者了解青少年的特質和需要，以及當子女從中童期步入青少年期常會出現的育兒挑戰和衝突	- 導師邀請參加者講述他們留意到青少年子女從中童期過渡至青少年期出現的變化，然後講解有關青少年特質的補充資料。 - 導師解釋這些變化是青少年成長的自然部分，更是他們準備步入成年期的必然過程。 - 導師邀請參加者分享他們曾遇到的親子衝突。 - 導師強調由於青少年獨立的需要日益增加，因此在青少年期階段，親子關係亦會變得脆弱。 - 導師講解家長與青少年之間常見的衝突。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
20	3. 與青少年設定合理的界線和規則	讓參加者掌握與青少年設定界線和規則的知識和技巧	- 導師引導參加者反思他們與青少年子女溝通的常用方式。 - 導師與參加者討論親子關係在青少年成長過渡期出現的互動變化，並指出育兒方式需要相應調適。 - 導師講解不同育兒模式的特點，並特別說明「恩威並施型」育兒模式的好處。 - 導師可以印證參加者在支援青少年子女方面的真實想法，同時講解不合適的溝通方式與青少年抗拒和不合作行為的惡性循環。 - 導師介紹與青少年協力設定界線和規則的好處和策略。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
15	4. 運用有效溝通技巧與青少年保持連繫	讓參加者掌握有效的親子溝通技巧	- 導師解釋有效親子溝通的原則。 - 導師講解以理性與尊重的態度與青少年化解衝突的策略以達成共識。 - 導師帶領參加者討論兩個個案，展示「非有效溝通」與「有效溝通」的不同之處。 - 討論完畢後，導師提醒參加者，當子女處於中童期，或是由初中升至高中，家長對子女的管教/控制程度需要隨之改變。
20	5. 家長使用電子產品對親子關係的影響	讓參加者了解家長使用電子產品的影響	- 導師引領參加者反思他們的電子產品使用情況，以及使用電子產品的原因。 - 導師講述一個個案，然後解釋何謂「沉迷電子產品」及其成因。 - 導師講解家長過度/不恰當使用電子產品，對家庭關係及子女行為可能造成的影響。 - 導師為家長提供處理過度使用電子產品問題的要訣。
10	6. 總結		

附錄15

示例3B：運用具反思和體恤的育兒模式，從容不迫地與孩子同行

範疇	範疇三：促進家長身心健康
目標參加者	青少年子女就讀中學（中一至中六）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 正向地反思自己的育兒方式； b. 區分親職壓力和個人壓力；及 c. 學習運用具反思及體恤的育兒模式去適應及應對壓力環境。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記 d. 工作紙

程序（共90分鐘）

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
15	2. 青少年期常見的育兒問題	讓參加者了解青少年期常見的育兒問題	- 導師邀請參加者分享作為青少年家長遇到的困難和壓力。 - 導師通過總結參加者的分享，指出青少年家長常遇到的困難，並討論其對家長身心健康的影響。 - 導師解釋家長感到壓力和遇到困難是正常的情況，並提供有關子女從中童期過渡至青春期的特徵的背景資料。
15	3. 作為家長的壓力	讓參加者了解家長所承受的壓力的不同來源及其影響	- 導師邀請參加者寫下他們所經歷的親職和個人壓力，並反思壓力孰好孰壞。 - 導師提供有關壓力的心理教育，包括壓力表現曲線中的最佳壓力水平、壓力反應的不同徵兆，以及過度和長期壓力對身體和心理的影響。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
20	4. 體恤式策略	讓參加者了解以體恤的態度應對壓力的策略	- 導師邀請參加者分享他們在子女不同學習階段如何分配時間，並反思普遍的看法，即家長應該將大部分時間和精力投放在育兒上。 - 導師強調當家長忽視自己的壓力和精神健康需要時，便會適應不良，降低他們向青少年提供情感支援及能給予支持環境的能力。 - 導師邀請參加者列出三項欣賞自己並對自己表現體恤的事情，並強調家長以體恤的態度和同理心對待青少年子女的同時，也需要體恤自己。 - 導師向參加者分享有關實踐自我關懷的要訣。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
20	5. 反思式育兒	讓參加者了解以反思式育兒策略處理教養子女的困難	- 導師介紹家長反思功能中的元認知概念，以及有關反思式育兒的益處的研究結果。 - 導師邀請參加者參與示範練習，模擬自己正身處一個充滿壓力的育兒情境，並講解如何在壓力情況下實踐反思式育兒的步驟。 - 導師邀請參加者進行另一個示範練習，以進一步闡述實踐反思式育兒的價值和原則。
10	6. 適應性壓力管理	讓參加者認識有效應對壓力的適應性壓力管理策略	- 導師邀請參加者分享他們的放鬆方法，以及就可讓他們暫時放下親職任務的放鬆活動集思廣益，並建議參加者每天設定私人時間（Me Time）。 - 導師邀請參加者分享當他們遇到親職壓力時會怎樣做，並強調建立支援網絡和與社區保持聯繫的重要性。 - 導師帶領參加者進行鬆弛練習。
5	7. 總結		

附錄 16

示例4A：協助非華語家長支援其青少年子女融入香港社會

範疇	範疇四：促進家校合作與溝通
目標參加者	青少年子女就讀中學（中一至中六）的非華語家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 掌握所需策略和技巧，以引導青少年子女辨識自己可與別人分享的文化特點； b. 了解建構文化理解和意識，以及欣賞不同族裔的文化對促進及維持和諧的校園及社會環境的重要性；及 c. 認識如何協助青少年子女自覺自己在學校及香港社會是受重視的一份子。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記

程序（共90分鐘）

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
25	2. 文化意識及有助更好融入本地社區的方法	讓參加者辨識及分享自己的文化特點，以提升其文化意識，以及辨識促進他們融入本地社區的正面動力	- 導師引導參加者分享和反思自己的文化特點，並且辨識自己的文化與本地文化的異同。 - 導師邀請參加者分享與來自不同文化背景的人士相處的經驗，然後從中總結一些非華語家長及其青少年子女在學校及社會中與其他人相處時常會遇到與文化相關的經驗。 - 導師提供一些建議方法，將文化相關的經驗轉化為日常生活中有助融入本地社區的正面動力。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
25	3. 與不同文化背景的人士建立相互了解	讓參加者了解如何與不同文化背景的人士建立相互了解	- 導師讓參加者分享與不同文化背景的人士相處時的經驗和感受，從而引導參加者反思可能窒礙他們與別人建立相互了解的因素。 - 導師介紹一些流行的中國節日的特色、當中蘊含的中國傳統文化和價值觀，以及邀請參加者講述他們的文化是否也有相近的價值觀，從而協助參加者意識到一些可與不同文化背景人士提升相互了解的方法。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
20	4. 家長協助青少年子女融入香港社會的角色	讓參加者了解家長在幫助青少年子女自覺自己是受社會重視的一份子並融入香港社會所擔當的角色	- 導師講解家長可如何作為青少年子女的榜樣，並善用家庭資源，以協助青少年子女融入香港社會。 - 導師闡述家長與青少年子女之間恆常分享經驗的重要性。 - 導師鼓勵非華語家長把握不同機會，與青少年子女一起向別人分享他們的文化故事，從而促進和諧環境，貢獻學校和本地社區，並協助青少年子女自覺自己在學校及香港社會是受重視的一份子。 - 導師講解有效的親子溝通如何為青少年子女灌輸正面的態度，以助他們與其他文化背景的人士溝通。
10	5. 促進非華語家長及其青少年子女融入香港社會的支援服務	介紹相關資源讓參加者作為參考	導師介紹一些由政府及其他團體為協助非華語家長及其青少年子女融入香港社會而提供的支援服務。
5	6. 總結		

附錄17

示例4B：提升家長支援青少年進行生涯規劃及事業發展的能力

範疇	範疇四：促進家校合作與溝通
目標參加者	青少年子女就讀中學（中一至中六）的家長
導師資歷	曾接受相關培訓的社工或教師
預期學習成果	活動完成後，參加者將能夠： a. 了解有關支援青少年進行生涯規劃和事業發展的概念和方法； b. 了解事業和生涯規劃的過程，以及如何把握機會與青少年子女聯繫；及 c. 掌握適當的策略，透過建立正面和能提供支持的環境，協助青少年子女進行生涯規劃。
所需資源	a. 導師手冊 b. 小型講座的簡報投影片 c. 家長筆記

程序（共90分鐘）

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
5	1. 簡介		
10	2. 青少年面對生涯規劃的挑戰和家長的角色	讓參加者了解家長在促進青少年子女學習及生涯規劃方面的角色和提供支援的重要性	• 導師根據有關青少年的希望感及他們的職業志向兩項研究結果，邀請參加者反思家長在這兩方面對青少年的影響。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
15	3. 家長對青少年生涯規劃的影響	讓參加者了解他們在青少年子女的生涯規劃循環過程中，如何幫助子女達成目標	- 導師引導參加者討論兩幅漫畫，協助他們反思家長如何影響子女對特定工作的理解和印象。 - 導師介紹有關家長如何影響青少年子女生涯規劃和事業發展的基本概念、指導原則和價值觀。 - 導師強調家長的指導和支援的重要性，讓青少年子女在過渡期間作出知情的決定。
15	4. 介紹選科及多元出路資訊	讓參加者認識實用的資源，並向他們提供與高中選科、就業和升學有關的資訊	- 導師介紹高中選科、高中畢業生的多元出路，以及在進行生涯規劃和事業決定時需要考慮的因素。 - 導師介紹有關升學的實用參考資料和各個就業資訊平台。

時間 (分鐘)	環節	目的	內容
20	5. 促進青少年在生涯規劃中自我認識	讓參加者了解一些有助促進青少年在事業及生涯規劃過程中自我認識的工具，以及如何把握機會與青少年子女建立連繫	- 導師引導參加者進行反思和職業興趣評估活動，幫助他們體驗青少年子女在生涯規劃過程中的經歷。 - 導師講解家長可如何善用職業興趣評估的結果，幫助青少年子女了解及發展自己的興趣，並將其轉化為強項。
15	6. 介紹可促進生涯規劃的工具	讓參加者了解如何應用工具及“CARE”原則，促進青少年子女的生涯規劃與事業管理技能	- 導師向參加者介紹實用的工具，協助他們與青少年子女設定目標及開展對話，促進子女的自我認識。 - 導師講解“CARE”原則（Consider關注、Assist協助、Respect尊重和Empower賦能），並鼓勵家長採用此原則支援青少年子女的生涯規劃。
10	7. 總結		

附錄18 家長教育資源

範疇一：認識青少年發展

1. 家長教育課程/項目

- 3P 親子「正」策課程 (Triple P)

這是源自澳洲的家庭行為介入課程，以社會學習原則為基礎，當中有團體課堂，涵蓋有關與子女建立正面關係的心理教育、行為管理、角色扮演和家課。課程設有適用於青少年的版本，家長可自行在網上搜尋或透過官方網頁查詢獲得認證的課程提供者資訊：

<https://www.triplep-parenting.net/global/triple-p/>（只有英文版本）

2. 書籍

- 王浩威、李偉文、吳佑佑、吳信信、林慈玥、林詩淳、張立人、曾昆一、黃心怡、劉姿君 (2015)。《青少年魔法書：10位專家的親子教養祕笈》。心靈工坊文化。
- 伍詠光、葉玉珮 (2016)。《當子女說你好煩：與青少年溝通的技法和心法》。突破。
- 彭菊仙 (2019)。《家有青少年之父母生存手冊：看懂孩子省話、衝動、敏感背後的祕密》。天下文化。
- 彭菊仙 (2021)。《家有青少年之爸媽的33個修練：你那愈來愈陌生的孩子，該怎麼溝通？》。天下文化。
- 曾潔雯 (2004)。《做孩子的心理學家》。荷花。
- Dawson, P., & Guare, R. (2018). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*. Guilford Press.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2013). *How to talk so teens will listen and listen so teens will talk*. Piccadilly.
- Jensen, F. E., & Nutt, A. E. (2016). *The teenage brain: A neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults*. Harper.
- Siegel, D. J. (2014). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. Scribe.

3. 網頁及多媒體資源

3.1 有關青少年發展資訊

- 美國疾病控制和預防中心 (CDC)。《正向育兒小貼士：青少年 (12-14歲)》(只有英文版本)。
https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/young-teens-12-14-years.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html
- 美國疾病控制和預防中心 (CDC)。《正向育兒小貼士：青少年 (15-17歲)》(只有英文版本)。
https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/adolescence-15-17-years.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html
- 學生健康服務。《性教育：青春期 (家長篇)》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_se/health_se_pp.html
- 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心。《「有計傾」促進家庭和諧》。<https://youthlocker-csrp.hku.hk/>

3.2 有關促進身心健康的資訊 (家長及/或青少年適用)

身體健康

- 學生健康服務。《兒童及青少年健康攻略：體能活動篇》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/physical_activity.html
- 學生健康服務。《兒童及青少年健康攻略：健康飲食篇》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/healthy_eating.html

精神、心理社交及情緒健康

- 學生健康服務。《兒童及青少年健康攻略：精神健康篇（與青少年相關）》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/mental_well_being.html
- 學生健康服務。《健康資訊：心理社交健康》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph.html
- 學生健康服務。《情緒健康小錦囊》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html

健康使用電子屏幕產品及互聯網

- 學生健康服務。《健康地使用互聯網及電子屏幕產品》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html
- 學生健康服務。《兒童及青少年健康攻略：網絡電屏生活（與青少年相關）》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/life_with_internet_and_screen_products.html

3.3 為有特殊教育需要子女的家長提供的資源

- 教育局。《融合教育及特殊教育資訊網站（融情・特教）：家長資源小冊子》。香港特別行政區政府。
<https://sense.edb.gov.hk/tc/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets.html>
- 教育局。《融合教育及特殊教育資訊網站（融情・特教）：不同學習階段的轉銜》。香港特別行政區政府。
<https://sense.edb.gov.hk/tc/integrated-education/transition-through-different-learning-stages/index.html>

3.4 為非華語青少年及其家長提供的資源

- 香港明愛。《明愛少數族裔服務》。
<https://ycc.caritas.org.hk/ethnic-minority/>
(該機構的服務包括：文化意識訓練、文化活動、期刊以推動社會共融、語言技巧學習小組、公開論壇，以及為非華語中學生提供職業及教育活動)
- 教育局。《生涯規劃資訊：為非華語或有特殊學習困難的中學生提供與就業相關經歷的先導計劃》。香港特別行政區政府。
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/professional-development-for-teachers/teaching-resources-for-ncs-and-spld-students.html>
- 香港基督教服務處。《融匯 — 少數族裔人士支援服務中心》。
<https://www.hkcs.org/tc/services/cheer>
(該中心為少數族裔人士提供翻譯服務及多元化活動，以幫助他們掌握資訊從而運用社會服務及資源，推動社會共融及促進他們融入社群)

3.5 有關共享親職資源

- 社會福利署。《親子情永在：5間共享親職支援中心》。香港特別行政區政府。
https://www.swd.gov.hk/coparenting/html_tc/link.html

3.6 其他家長資源

- 教育局。《家長智Net》。香港特別行政區政府。
<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net>
- 教育局。《家長講座》。香港特別行政區政府。
<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/events-services/parents-talks/index.html>
- 教育局。《協助子女與同學和諧共處》。香港特別行政區政府。
https://www.edb.gov.hk/attachment/en/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/harmonious_combined.pdf
- 教育局。《培育子女小錦囊》。香港特別行政區政府。
<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/some%20tips%20on%20parenting%20leaflet%202009.pdf>
- 香港教育城。《家長》。
<https://parent.edcity.hk/zh-hant/>

- 家庭議會。《開心家庭網絡：家庭教育系列》。
https://www.familycouncil.gov.hk/tc/edu/edu_package.html
- POPA Channel 與父母同行的親子教養網站。
<https://www.youtube.com/channel/UCSyx5kioFlaj2VlkX631i-g>

範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展

1. 家長教育課程/項目

- 快樂孩子約章

這是「好心情@HK」計劃製作的正向育兒指引，協助兒童處理壓力，有關指引亦適用於青少年。

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/joyfulatschool/Family_1.pdf

2. 書籍

- 東華三院何玉清心理服務中心（2016）。《「友情GPS」提升自閉症青少年社交技能課程》。東華三院。
- 東華三院何玉清心理服務中心（2020）。《「愛情GPS」自閉症青少年性與關係教育計劃》。東華三院。
- 東華三院何玉清心理服務中心（2022）。《「情緒GPS」自閉症青少年情緒調節技能計劃》。東華三院。
- 瑪麗醫院兒童及青少年精神科（n.d.）。《「大個仔，大個女」異性交往篇》。瑪麗醫院。
- 瑪麗醫院兒童及青少年精神科（n.d.）。《講不出的說話》。瑪麗醫院。
- Allen, J. P., & Manning, N. (2007). From safety to affect regulation: Attachment from the vantage point of adolescence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2007(117), 23-39.
<https://doi.org/10.1002/cd.192>
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issues*. International Universities Press.
- Branje, S., Laursen, B., & Collins, W. A. (2012). *Parent-child communication during adolescence*.
https://www.researchgate.net/publication/257115701_Parent-Child_Communication_during_Adolescence_2nd_Ed

- Carter, C. (2020). *The new adolescence: Raising happy and successful teens in an age of anxiety and distraction*. BenBella Books.
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Parent-adolescent relationships and influences. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 331-361). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch11>
- Collins, W. A., & Steinberg, L. (2007). Adolescent development in interpersonal context. In N. Eisenberg (Vol. Ed.), W. Damon, & R. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 1003-1067). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0316>
- Laursen, B., & Collins, A. W. (2009). Parent-child relationships during adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 2, 3rd ed., pp. 3-42). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002002>
- Smetana, J. G. (2011). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. Wiley Blackwell.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1998). Dynamic systems theories. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1: Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 563-633). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0106>
- U.S. Department of Education. (2013). *Helping your child through early adolescence*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2006). Autonomy development during adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 175-204). Blackwell.

3. 網頁及多媒體資源

3.1 有關一般育兒資訊

- Center for Parent and Teen Communication (CPTC) (只有英文版本)。
<https://parentandteen.com>
- 美國疾病控制和預防中心 (CDC)。*Parent Information* (網頁主要為英文，當中部分資訊提供中文版本)。
<https://www.cdc.gov/parents/index.html>

- 美國加洲大學洛杉磯分校發展中的青年中心（只有英文版本）。
<https://developingadolescent.semel.ucla.edu/topics/item/science-about-parenting-adolescent>

3.2 有關促進青少年身心健康的資訊

青少年健康資訊

- 美國健康助理秘書處人口事務處。 *Adolescent health*（只有英文版本）。美國衛生及公共服務部。
<https://opa.hhs.gov/adolescent-health>

精神健康

- 精神健康諮詢委員會。《陪我講》。
<https://www.shallwetalk.hk/zh/>
- 教育局。《校園好精神：「提升生命韌力」小錦囊——家長篇》。香港特別行政區政府。
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>
- 教育局。《校園好精神：支援有精神病患的學生》。香港特別行政區政府。
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-at-the-indicated-level/supporting-students-with-mental-illness.html>
- 教育局。《校園好精神：「在家・好精神」家長「守門人」系列》[影片]。香港特別行政區政府。
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/100.html>
- 教育局。《校園好精神：「守護孩子精神健康預防青少年自殺》。香港特別行政區政府。
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/68.html>

性教育

- 教育局。《價值觀教育：性教育的相關「生活事件」教案》。香港特別行政區政府。
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/l_and_t/sex_education/sexed_lea.html
- 學生健康服務。《健康資訊：性教育》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_se/health_se.html

禁毒資訊

- 禁毒處。《給家長的禁毒資源》。香港特別行政區政府保安局。
https://www.nd.gov.hk/tc/resources_parents.html
- 東華三院越峰成長中心（2009）。《「無毒家教有妙法」家長禁毒教育資源套》。
<https://crosscentre.tungwahcsd.org/publish01.html>

性別認同議題

- 香港小童群益會。《性向無限計劃（家長支援服務）》。
<https://issuu.com/bgcagayservice>

範疇三：促進家長身心健康

1. 家長教育課程/項目

- 賽馬會放晴・再「喜」航多元家庭支援計劃

這是一項由家福會於2021年10月至2024年9月推行的三年試行計劃，服務對象為離異家庭、再婚/重組/混合家庭、專業人士和社會大眾。計劃提供不同類型的服務，包括：支援專線（8100 8020）、為育有子女的離異家庭提供支援服務、再婚/重組/混合家庭重塑支援，以及協助受眾與地區和社會重建聯繫。

https://www.hkfws.org.hk/how-we-help/mediation-services-and-divorce-services/jockey-club_let-go-and-lets-go

- 賽馬會「婚姻・再思」計劃

這項計劃由香港公教婚姻輔導會於2021年7月至2024年6月推行，為處於婚姻危機的夫婦提供支援，服務對象亦包括面臨婚姻危機家庭的子女、專業同工及社會大眾。

https://cmac.org.hk/cht/rs_parenting_plan

2. 書籍

- 伍詠光、葉玉珮（2016）。《當子女說你好煩：與青少年溝通的技法和心法》。突破。
- 周小玲（2007）。《怎可和諧共處：面對家庭衝突的生活智慧》。香港公教婚姻輔導會。
- 羅乃萱（2004）。《捨不得你長大》。基督教華文書業。
- Markham, L. (2015). *Peaceful parent, happy siblings: How to stop the fighting and raise friends for life*. Perigee.
- Perry, P. (2020). *The book you wish your parents had read (and your children will be glad that you did)*. Penguin.

3. 網頁及多媒體資源

- 長者健康服務。《告別。哀傷》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/bereavement.html
- 家福會。《夫婦專題》。
<https://www.hkfws.org.hk/our-advice/couple-issue>
- 社會福利署。《親子情永在：父母手冊（一）離異對家庭的影響》。香港特別行政區政府。
https://www.swd.gov.hk/coparenting/html_tc/parent1a.html
- 社會福利署。《親子情永在：父母手冊（二）離異父母的溝通》。香港特別行政區政府。
https://www.swd.gov.hk/coparenting/html_tc/parent2a.html
- 社會福利署。《親子情永在：父母手冊（三）離異父母共享親職》。香港特別行政區政府。
https://www.swd.gov.hk/coparenting/html_tc/parent3a.html

- 學生健康服務。《親子篇：正向溝通技巧》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/hps/hps_parents/txt_hps_parents_effective_communication_techniques.html
- 香港青年協會家長全動網。《處理親子衝突》。
<http://psn.hkfyg.hk/dispute/>
- 學生健康服務。《化解衝突篇 — 引導用理性思考解決問題》[影片]。香港特別行政區政府衛生署。
<https://youtu.be/77iL7dfvEJs>
- 學生健康服務。《化解衝突篇 — 同理心回應》[影片]。香港特別行政區政府衛生署。
<https://youtu.be/JJSwcMZOGkA>
- 學生健康服務。《化解衝突篇 — 我的信息表達法》[影片]。香港特別行政區政府衛生署。
https://youtu.be/D_O36L-O8kl
- 學生健康服務。《化解衝突篇 — 知己知彼》[影片]。香港特別行政區政府衛生署。
<https://youtu.be/YwlZkvfF4LU>
- 學生健康服務。《化解衝突篇 — 細心聆聽》[影片]。香港特別行政區政府衛生署。
<https://youtu.be/0GqJ9ly7Blc>

範疇四：促進家校合作與溝通

1. 書籍

- 吳凱霖 (2018)。《跟孩子說OK！釋放孩子的99種可能》。天窗。
- 政制及內地事務局 (2019)。《齊齊認識基本法》。香港特別行政區政府。
- 香港特別行政區政府 (2022)。《天上的星星不簡單》。
- 羅乃萱 (2018)。《捨不得你飛》。爸媽學堂。
- Bull, A., Brooking, K., & Campbell, R. (2008). *Successful home-school partnerships: Report to the Ministry of Education*. New Zealand Council for Educational Research, for the Ministry of Education.

- Covey, S. (2008). *The leader in me: How schools and parents around the world are inspiring greatness, one child at a time*. The Free Press.
- Dweck, C. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.
- Ng, S. W. (2007). The chronological development of parent empowerment in children's education in Hong Kong. *Asia Pacific Education Review*, 8(3), 487-499.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ811087.pdf>
- Pang, I. W. (2011). Home-school cooperation in the changing context - An ecological approach. *Asia-Pacific Education Researcher*, 20(1), 1-16.
https://www.researchgate.net/publication/288173390_Home-school_Cooperation_in_the_Changing_Context_-_An_Ecological_Approach
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Bantam Books.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2016). *No-drama discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind*. Bantam.

2. 網頁及多媒體資源

2.1 有關家校合作的資訊

- 家庭與學校合作事宜委員會。
https://www.chsc.hk/main.php?lang_id=2
- 教育局。《校園好精神：「家校齊合作 迎接新學年」家長錦囊及電子提示卡》。香港特別行政區政府。
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/78.html>
- 教育局。《校園好精神：「家校同行 守護生命」－為家長舉辦的全港性網上分享會》[影片]。香港特別行政區政府。
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/74.html>

2.2 有關生涯規劃的資訊

- 教育局。《生涯規劃資訊》。香港特別行政區政府。
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/index.html>

- 教育局。《生涯規劃資訊：初中/高中階段》。香港特別行政區政府。
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/parents/junior-senior-secondary-level.html>
- 香港輔導教師協會。《家長/公眾 — 生涯輔導（多元出路）資訊》。
<https://www.hkacmgm.org/parents/#chinese>
- 聖雅各福群會。《生涯規劃服務》。
<https://www.sjscareersparkle.org/>
- 學生健康服務。《擇業：擇業話你知》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_cc/health_cc_cyc.html
- 香港賽馬會慈善信託基金。《賽馬會鼓掌・創你程》。
<https://clap.hk/?lang=zh-hant>
(網頁載有一個簡稱VASK的自我測試，讓青少年評估自己的「價值 (Values)、態度 (Attitudes)、技能 (Skills) 及知識 (Knowledge)」(VASK)，並提供其配對事業/工作的相關資訊。)
- 香港賽馬會慈善信託基金。《賽馬會多元出路計劃「鼓掌 — 創新教育歷程」》。
<https://www.claptech.hk/zh-hk/>
- 香港賽馬會慈善信託基金。賽馬會鼓掌・創你程計劃 — 《「興趣為本」生涯發展介入模式實務指引》。
<https://clap.hk/wp-content/uploads/2021/09/Interests-Based-CLD-Guidelines-Online.pdf>

2.3 有關國民教育的資訊

- 教育局。《國民教育一站通》。香港特別行政區政府。
<https://cbleportal.edb.edcity.hk/index.php?class=index&func=cate&selectlangtype=2>
- 教育局。《姊妹學校計劃》。香港特別行政區政府。
<https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/sister-sch-scheme/sister-sch-scheme-index.html>

- 教育局。《家長智Net：家長你要知 — 加強家校合作促進子女認識國家安全》。香港特別行政區政府。
<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/%E5%AE%B6%E9%95%B7%E4%BD%A0%E8%A6%81%E7%9F%A5>
- 全民國家安全教育日。香港特別行政區政府。
<https://www.nsed.gov.hk/index.php?l=tc>

2.4 有關理財素養的資訊

- 投資者及理財教育委員會。《香港理財能力架構》。
<https://www.ifec.org.hk/common/pdf/fcf/hong-kong-financial-competency-framework.pdf>

2.5 有關媒體與資訊素養及電子學習的資訊

- 教育局。《電子學習：家長錦囊》。香港特別行政區政府。
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/primary-secondary/applicable-to-primary-secondary/it-in-edu/Information-Literacy/e-Learning_ParentsTips_chi.pdf
- 香港浸會大學傳理學院。《浸大事實查核》。
<https://factcheck.hkbu.edu.hk/home/>
- 香港教育城。《「健康網絡由你創」短片系列 — 家長篇》[影片]。
<https://parent.edcity.hk/zh-hant/resource/3639/>

附錄19 參考資料

中文資料

立法會秘書處資料研究組 (2018)。《香港學生的整體學習時數及身心健康狀況》。香港特別行政區政府。

<https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/1718in05-overall-study-hours-and-student-well-being-in-hong-kong-20180130-c.pdf>

何瑞珠、蔡黎悅心 (2001)。《「家庭與學校合作研究計劃」：成功指標及實踐的探索研究報告》。香港中文大學香港教育研究所大學與學校夥伴協作中心。

香港大學 (2022a)。《「香港兒童在線」研究報告發佈40%青年被迫接收網上裸露內容或性要求，五分之一青年曾遭網絡欺凌》。

https://www.hku.hk/press/c_news_detail_24518.html

香港大學 (2022b)。《港大研究揭示新冠疫情期間學生數碼能力差距擴大均影響學生學業與身心健康康 — 香港學生數碼公民素養發展的縱向研究結果》。

https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_24442.html

香港中文大學 (2018)。《中大研究發現本港四成青少年睡眠不足 增患心血管病風險》。

<https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/cuhk-study-sees-shorter-sleep-put-adolescents-at-risk-of-future-cardiovascular-diseases>

香港中華基督教青年會 (2022)。《「復課前後：『香港青少年的心理健康與網絡使用習慣』」調查》。

<https://www.ymca.org.hk/en/content/%E3%80%8C%E5%BE%A9%E8%AA%B2%E5%89%8D%E5%BE%8C%E2%94%80%E2%94%80%E3%80%8E%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E7%9A%84%E5%BF%83%E7%90%86%E5%81%A5%E5%BA%B7%E8%88%87%E7%B6%B2%E7%B5%A1%E4%BD%BF%E7%94%A8%E7%BF%92%E6%85%A3%E3%80%8F%E3%80%8D%E8%AA%BF%E6%9F%A5>

香港中華基督教青年會 (2023)。《「穗港澳台青少年親子關係、父母管教及子職角色需求」調查》。https://www.ymca.org.hk/zh-hant/parentingresearch2023#_ftn1

香港青年協會 (2021)。《「學生情緒及健康狀況」調查結果》。

<https://hkfyg.org.hk/zh/2021/11/02/%e9%9d%92%e5%8d%94%e5%85%ac%e5%b8%83%e3%80%8c%e5%ad%b8%e7%94%9f%e6%83%85%e7%b7%92%e5%8f%8a%e5%81%a5%e5%ba%b7%e7%8b%80%e6%b3%81%e3%80%8d%e8%aa%bf%e6%9f%a5%e7%b5%90%e6%9e%9c/>

- 家校合作及家長教育專責小組（2019）。《家校合作及家長教育專責小組報告：「正向家長助成長 跨界合作齊創新」》。教育統籌委員會。
https://www.e-c.edu.hk/wp-content/uploads/1984/10/Report_HSC_2019_TC.pdf.pdf
- 家庭健康服務（2023）。《親職系列17 — 樂於學習之一》。香港特別行政區政府衛生署。
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14843.pdf
- 家庭與學校合作事宜委員會（n.d.）。《家校合作在社區—簡介》。
https://www.chsc.hk/show_content.php?act_id=5&lang_id=2&c_id=1786&category_id=97
- 陳漢森（2014）。《教育心語09 — 班級經營》。明報出版社。
- 教育局（2020）。《全校參與模式融合教育運作指南》。香港特別行政區政府。
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_ch.pdf
- 教育局（2021a）。《中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引》。香港特別行政區政府。
https://lifeplanning.edb.gov.hk/uploads/page/attachments/Guide%20on%20LPE%20and%20CG_06092021%20%28TC-Final%29.pdf
- 教育局（2021b）。《如何培育有特殊教育需要子女系列》。香港特別行政區政府。
<https://sense.edb.gov.hk/tc/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>
- 教育局（2022a）。《家長教育課程架構（小學）》。香港特別行政區政府。
https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_pri
- 教育局（2022b）。《家長教育課程架構（小學）– 示例：示例1B家長筆記》。香港特別行政區政府。
https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_exemplar_pri
- 教育局（2022c）。《認識欺凌》。香港特別行政區政府。
https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/anti_bullying1/index.html
- 教育局（2022d）。《價值觀教育課程架構（試行版）》（2021）。香港特別行政區政府。
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/ve_curriculum_framework2021.html

教育局 (2024)。《銜接多元出路一站通》。香港特別行政區政府。

<https://amp.edb.edcity.hk/tc/overview.php>

課程發展議會 (2017)。《中學教育課程指引》。香港特別行政區政府教育局。

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/secondary/cg_documents.html

衛生防護中心 (2019a)。成長數碼化：兒童使用屏幕媒體概況《非傳染病直擊》。香港特別行政區政府衛生署。

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_march_2019_chin.pdf

衛生防護中心 (2019b)。《兒童及青少年的體能活動》。香港特別行政區政府衛生署。

https://www.chp.gov.hk/files/her/physical_activity_for_children_and_adolescents_tc.pdf

衛生防護中心 (2021)。《超重和肥胖》。香港特別行政區政府衛生署。

<https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/757/5513.html>

學生健康服務 (2018)。《香港學生使用互聯網及電子屏幕產品概況及世界衛生組織對「遊戲障礙」的建議》。香港特別行政區政府衛生署。

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/media/txt_healthy_use_of_internet_ppt_8_feb_2018.html

學生健康服務 (2022a)。《健康生活方式》。香港特別行政區政府衛生署。

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_hl/health_hl_ahl.html

學生健康服務 (2022b)。《活力“Keep Fit”篇》。香港特別行政區政府衛生署。

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe_ekf.html

學生健康服務 (2022c)。《戀愛篇》。香港特別行政區政府衛生署。

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/hps/hps_parents/teenage_dating.html

衛生署 (2014)。《智Smart新世代 (中學篇)》。香港特別行政區政府。

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/recommendations/files/recommendations_secondary_school_students_wa.pdf

英文資料

- American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf>
- Argyle, M. (2017). *Social encounters: Contributions to social interaction*. Routledge.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *The American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Ashiabi, G. S., & O'Neal, K. K. (2015). Child social development in context: An examination of some propositions in bronfenbrenner's bioecological theory. *SAGE Open*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/2158244015590840>
- Atkinson, T. (2012). Schema therapy for couples: Healing partners in a relationship. In M. van Vreeswijk, M., J. Broersen & M. Nadort, *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy* (pp. 323–335). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119962830.ch23>
- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., Greenwood, D. C., Riboli, E., Vatten, L. J., & Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 46(3), 1029–1056. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>
- Bailey, J. A. (2003). Self-image, self-concept, and self-identity revisited. *Journal of the National Medical Association*, 95(5), 383–386.
- Baucom, K. J. W., Baucom, B. R., & Christensen, A. (2015). Changes in dyadic communication during and after integrative and traditional behavioral couple therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 65, 18–28. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.12.004>
- Baumrind, D., & Thompson, A. R. (2002). The ethics of parenting. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting* (2nd ed., Vol. 5) (pp. 3-487). Lawrence Erlbaum Associates.
- Benbassat, N., & Priel, B. (2012). Parenting and adolescent adjustment: The role of parental reflective function. *Journal of Adolescence*, 35(1), 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.03.004>

- Blomqvist, I., Henje Blom, E., Hägglöf, B., & Hammarström, A. (2019). Increase of internalized mental health symptoms among adolescents during the last three decades. *European Journal of Public Health*, 29(5), 925–931. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz028>
- Boostanipoor, A., & Zaker, B. S. (2016). The questionnaire of marital conflicts: A confirmatory factor analysis (CFA). *International Journal of Psychological Studies*, 8(1), 125–132. <https://doi.org/10.5539/ijps.v8n1p125>
- Bosacki, S., Dane, A., Marini, Z., & YLC-CURA. (2007). Peer relationships and internalizing problems in adolescents: Mediating role of self-esteem. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 12(4), 261–282. <https://doi.org/10.1080/13632750701664293>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design* (1st ed.). Harvard University Press.
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationships with peers. In *Handbook of adolescent psychology* (pp. 363–394). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch12>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (pp. 74–103). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- Brownlee, K., Rawana, J., Franks, J., Harper, J., Bajwa, J., O'Brien, E., & Clarkson, A. (2013). A systematic review of strengths and resilience outcome literature relevant to children and adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 30(5), 435–459. <https://doi.org/10.1007/s10560-013-0301-9>
- Burch, K. (2022). *How does social media affect teenagers? Understanding the mental health impact - and why it's not all bad*. Business Insider. <https://www.businessinsider.com/guides/health/mental-health/how-does-social-media-affect-teenagers>
- Cappuccio, F. P., D'Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep (New York, N.Y.)*, 33(5), 585–592. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>

- Carskadon, M. A., Acebo, C., & Jenni, O. G. (2004). Regulation of adolescent sleep: Implications for behavior. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 276–291. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.032>
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98–124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
- Centres for Disease Control and Prevention. (2023). *Youth Risk Behavior Survey Data Summary & Trends Report: 2011-2021*. https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/YRBS_Data-Summary-Trends_Report2023_508.pdf
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Cheung, P. C. H. (2001). Adolescent medicine and the effective clinical consultation of adolescents. *The Hong Kong Practitioner*, 23(9), 382–389.
- Cho, E. Y. N., & Wong, V. C. W. (2022). Children's Lived Experiences in Poverty in Hong Kong as a High-Income Asian Society. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6190. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106190>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Cooper, A., & Redfern, S. (2015). *Reflective parenting: A guide to understanding what's going on in your child's mind*. Routledge.

- Coulacoglou, C., & Saklofske, D. H. (2017). *Psychometrics and psychological assessment: Principles and applications*. Elsevier Academic Press.
- Crowley, S. J., Acebo, C., & Carskadon, M. A. (2007). Sleep, circadian rhythms, and delayed phase in adolescence. *Sleep Medicine*, 8(6), 602–612.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2006.12.002>
- Cummings, E. M., Goeke-Morey, M. C., & Papp, L. M. (2004). Everyday marital conflict and child aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32(2), 191–202.
<https://doi.org/10.1023/B:JACP.0000019770.13216.be>
- Cummings, E. M., Koss, K. J., & Davies, P. T. (2015). Prospective relations between family conflict and adolescent maladjustment: Security in the family system as a mediating process. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 503–515.
<https://doi.org/10.1007/s10802-014-9926-1>
- Dahl, R. E. (2004). Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 1–22. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.001>
- Davies, M., & Kandel, D. B. (1981). Parental and peer influences on adolescents' educational plans: Some further evidence. *The American Journal of Sociology*, 87(2), 363–387. <https://doi.org/10.1086/227462>
- Deater-Deckard, K. (2004). Parenting stress. Yale University Press.
- Deng, L., Zhou, N., Nie, R., Jin, P., Yang, M., & Fang, X. (2018). Parent-teacher partnership and high school students' development in mainland China: The mediating role of teacher-student relationship. *Asia Pacific Journal of Education*, 38(1), 15–31.
<https://doi.org/10.1080/02188791.2017.1361904>
- Dietrich, L., & Cohen, J. (2019). Understanding classroom bullying climates: The role of student body composition, relationships, and teaching quality. *International Journal of Bullying Prevention*, 3(1), 34–47.
<https://doi.org/10.1007/s42380-019-00059-x>

- Dishion, T. J., & McMahon, R. J. (1998). Parental monitoring and the prevention of child and adolescent problem behavior: A conceptual and empirical formulation. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 1(1), 61–75.
<https://doi.org/10.1023/A:1021800432380>
- Duvall, E. M. (1988). Family development's first forty years. *Family Relations*, 37(2), 127–134.
<https://doi.org/10.2307/584309>
- East, P. L. (2009). Adolescents' relationships with siblings. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (3rd ed., pp. 43–73). John Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002003>
- Epstein, J. L., Sanders, M. G., Salinas, K. C., Jansorn, N. R., Van Voorhis, F. L., Martin, C. S., Thomas, B. G., Greenfield, M. D., Hutchins, D. J., & Williams, K. J. (2009). *School, family, and community partnerships: Your handbook for action* (3rd ed.). Corwin Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton.
- Eslea, M., & Rees, J. (2001). At what age are children most likely to be bullied at school? *Aggressive Behavior*, 27(6), 419–429. <https://doi.org/10.1002/ab.1027>
- Evans, D., Borriello, G. A., & Field, A. P. (2018). A review of the academic and psychological impact of the transition to secondary education. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01482>
- Fancourt, D., Opher, S., & de Oliveira, C. (2020). Fixed-effects analyses of time-varying associations between hobbies and depression in a longitudinal cohort study: Support for social prescribing? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(2), 111–113.
<https://doi.org/10.1159/000503571>
- Fang, S., Galambos, N. L., & Johnson, M. D. (2021). Parent–child contact, closeness, and conflict across the transition to adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 83(4), 1176–1193. <https://doi.org/10.1111/jomf.12760>
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine* (1982), 45(8), 1207–1221.
[https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)00040-3)

French, D. C., & Conrad, J. (2001). School dropout as predicted by peer rejection and antisocial behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 11(3), 225–244.
<https://doi.org/10.1111/1532-7795.00011>

Fung, K. (2022, June 24). Cyberbullying cases in Hong Kong have doubled over the last four years as students say schools need to do more. *Young Post, South China Morning Post*. <https://www.scmp.com/yp/discover/news/hong-kong/article/3182974/cyberbullying-cases-hong-kong-have-doubled-over-last>

Galinsky, E. (1987). *The six stages of parenthood*. Addison-Wesley.

Gavazzi, S. M. (1993). The relation between family differentiation levels in families with adolescents and the severity of presenting problems. *Family Relations*, 42(4), 463–468. <https://doi.org/10.2307/585349>

Gentile, D. A., & Walsh, D. A. (2002). A normative study of family media habits. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23(2), 157–178.
[https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(02\)00102-8](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(02)00102-8)

Girme, Y. U., Overall, N. C., & Faingataa, S. (2014). “Date nights” take two: The maintenance function of shared relationship activities. *Personal Relationships*, 21(1), 125–149. <https://doi.org/10.1111/pere.12020>

Gomersall, T. (2018, July 24). How social media is harmful to teenagers and how young Hongkongers cope with it. *Young Post, South China Morning Post*.
<https://www.scmp.com/yp/discover/news/hong-kong/article/3073607/how-social-media-harmful-teenagers-and-how-young>

Goodall, J. (2013). Parental engagement to support children’s learning: A six point model. *School Leadership & Management*, 33(2), 133–150.
<https://doi.org/10.1080/13632434.2012.724668>

Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257–274.
<https://doi.org/10.1037/a0028723>

- Gradisar, M., Gardner, G., & Dohnt, H. (2011). Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: A review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine*, 12(2), 110–118. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.11.008>
- Grienenberger, J., & Popek, P. (2014). *Reflective parenting program: Parenting that helps children to feel both independent and connected to others*. Center for Reflective Communities.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current Status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hagenauer, M. H., Perryman, J. I., Lee, T. M., & Carskadon, M. A. (2009). Adolescent changes in the homeostatic and circadian regulation of sleep. *Developmental neuroscience*, 31(4), 276–284. <https://doi.org/10.1159/000216538>
- Harrist, A. W., & Criss, M. M. (2021). Parents and peers in child and adolescent development: Preface to the special issue on additive, multiplicative, and transactional mechanisms. *Children*, 8(10), 831. <https://doi.org/10.3390/children8100831>
- Havewala, M., Bowker, J. C., Smith, K. A., Rose-Krasnor, L., Booth-LaForce, C., Laursen, B., Felton, J. W., & Rubin, K. H. (2021). Peer Influence during Adolescence: The Moderating Role of Parental Support. *Children*, 8(4), 306. <https://doi.org/10.3390/children8040306>
- Havighurst, R. J. (1982). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). Longman.
- Hawk, S. T., Hale, W. W., Raaijmakers, Q. A., & Meeus, W. (2008). Adolescents' perceptions of privacy invasion in reaction to parental solicitation and Control. *The Journal of Early Adolescence*, 28(4), 583–608. <https://doi.org/10.1177/0272431608317611>
- Hawk, S. T., Keijsers, L., Frijns, T., Hale, W. W., Branje, S., & Meeus, W. (2013). "I still haven't found what I'm looking for": Parental Privacy invasion predicts reduced parental knowledge. *Developmental Psychology*, 49(7), 1286–1298. <https://doi.org/10.1037/a0029484>

- Henley, R. (2010). Resilience enhancing psychosocial programmes for youth in different cultural contexts: Evaluation and research. *Progress in Development Studies*, 10(4), 295–307. <https://doi.org/10.1177/146499340901000403>
- Hicks, T., & Heastie, S. (2008). High school to college transition: A profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Journal of Cultural Diversity*, 15(3), 143–147.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hornby, G., & Lafaele, R. (2011). Barriers to parental involvement in education: An explanatory model. *Educational Review (Birmingham)*, 63(1), 37–52. <https://doi.org/10.1080/00131911.2010.488049>
- Hornby, G. (2011). *Parental involvement in childhood education: Building effective school-family partnerships*. Springer.
- Huang, J., Keung, V. M., Cheung, C. K., Lo, A. S., Chan, S. C., Pang, W. S., Mui, L. W., Lee, A., & Wong, M. C. (2023). Factors associated with mental health among Hong Kong children: A population-based study of 4884 individuals. *Child: Care, Health and Development*, 50(1). <https://doi.org/10.1111/cch.13196>
- Hummel, A. C., & Smith, A. R. (2015). Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *The International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 436–442. <https://doi.org/10.1002/eat.22336>
- Ji, W., Yang, Y., Han, Y., Bian, X., Zhang, Y., & Liu, J. (2022). Maternal positive coparenting and adolescent peer attachment: Chain intermediary role of parental involvement and parent–child attachment. *Frontiers in Psychology*, 13, 976982. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.976982>

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kakihara, F., & Tilton-Weaver, L. (2009). Adolescents' Interpretations of Parental Control: Differentiated by Domain and Types of Control. *Child Development*, 80(6), 1722–1738.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01364.x>
- Kapetanovic, S., & Boson, K. (2022). Discrepancies in parents' and adolescents' reports on parent-adolescent communication and associations to adolescents' psychological health. *Current Psychology*, 41, 4259–4270.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00911-0>
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., Üstün, T. B., & Wang, P. S. (2009). The global burden of mental disorders: An update from The Who World Mental Health (WMH) surveys. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 18(1), 23–33.
<https://doi.org/10.1017/s1121189x00001421>
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617–627.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>
- Kong, A. P. S., Choi, K. C., Chan, R. S. M., Lok, K., Ozaki, R., Li, A. M., Ho, C. S., Chan, M. H. M., Sea, M., Henry, C. J., Chan, J. C. N., & Woo, J. (2014). A randomized controlled trial to investigate the impact of a low glycemic index (GI) diet on body mass index in obese adolescents. *BMC Public Health*, 14, 180.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-180>
- Kroger, J. (2004). *Identity in adolescence: The balance between self and other*. Routledge.
- Kumpfer, K. L., & Alvarado, R. (2003). Family-strengthening approaches for the prevention of youth problem behaviors. *The American Psychologist*, 58(6–7), 457–465.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.457>
- Kuo, D. Z., Cohen, E., Agrawal, R., Berry, J. G., & Casey, P. H. (2011). A national profile of caregiver challenges among more medically complex children with special health care needs. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(11), 1020–1026.
<https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.172>

- Kwekkeboom, K. L., Abbott-Anderson, K., & Wanta, B. (2010). Feasibility of a patient-controlled cognitive-behavioral intervention for pain, fatigue, and sleep disturbance in cancer. *Oncology nursing forum*, 37(3), E151–E159. <https://doi.org/10.1188/10.ONF.E151-E159>
- Lally, M., & Valentine-French, S. (2017). *Lifespan development A psychological perspective* (2nd ed.). <https://dept.clcillinois.edu/psy/LifespanDevelopment.pdf>
- Lang, D. (2020). *Parenting and family diversity issues*. Iowa State University.
- Larson, R. W., & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: Work, Play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin*, 125(6), 701–736. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.701>
- Laursen, B., & Adams, R. (2018). Conflict between peers. In W. M. Bukowski, B. Laursen, & K. H. Rubin (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (2nd ed., pp. 265–283). The Guilford Press.
- Laursen, B., & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 889–907. <https://doi.org/10.1111/jora.12606>
- Laursen, E. K., & Birmingham, S. M. (2003). Caring relationships as a protective factor for at-risk youth: An Ethnographic study. *Families in Society*, 84(2), 240–246. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.101>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Longmore, M. A., Manning, W. D., & Giordano, P. C. (2013). Parent-child relationships in adolescence. In M. A. Fine & F. D. Fincham (Eds.), *Handbook of family theories: A content-based approach* (pp. 28–50). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Christiansen, E. D., & von Eye, A. (2005). Positive Youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings From the first wave of the 4-h study of positive youth development. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17–71. <https://doi.org/10.1177/0272431604272461>

- Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S. (2018). *The development of children*. Worth.
- Loke, A. Y., Mak, Y. W., & Wu, C. S. T. (2016). The association of peer pressure and peer affiliation with the health risk behaviors of secondary school students in Hong Kong. *Public Health, 137*, 113–123. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.02.024>
- Lösel, F., & Farrington, D. P. (2012). Direct protective and buffering protective factors in the development of youth violence. *American Journal of Preventive Medicine, 43*(2), S8–S23. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.04.029>
- Ma, H. K., Shek, D. T. L., Cheung, P. C., & Lam, C. O. B. (2000). Parental, peer, and teacher influences on the social behavior of Hong Kong Chinese adolescents. *The Journal of Genetic Psychology, 161*(1), 65–78. <https://doi.org/10.1080/00221320009596695>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College Students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology, 82*(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Mak, K. K., Lee, S. L., Ho, S. Y., Lo, W. S., & Lam, T. H. (2012). Sleep and academic performance in Hong Kong adolescents. *Journal of School Health, 82*(11), 522–527. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2012.00732.x>
- Malonda, E., Llorca, A., Mesurado, B., Samper, P., & Mestre, M. V. (2019). Parents or peers? Predictors of prosocial behavior and aggression: A longitudinal Study. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02379>
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine, 45*(5), 649–657. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology, 9*(11), 159–187.
- Marsh, H. W., & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear. *Harvard Educational Review, 72*(4), 464–514. <https://doi.org/10.17763/haer.72.4.051388703v7v7736>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.

- McDevitt, T. M. & Ormrod, J. E. (2004). *Child development: Educating and working with children and adolescents* (2nd ed.). Prentice Hall.
- McHale, J. P. (1997). Overt and covert coparenting processes in the family. *Family Process*, 36(2), 183-201. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1997.00183.x>
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544-554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- McNeely, C., & Blanchard, J. (2009). *In The Teen Years explained: A guide to healthy adolescent development*. Center for Adolescent Health at the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.
- National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention. (2014). *Talking with your teens about sex: Going beyond "The talk"*. Division of Adolescent and School Health, Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/talking_teens.pdf
- National Health Service (NHS). (2023). *Depression in children and young people*. <https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/children-depressed-signs/>
- Nippold, M. A. (2000). Language development during the adolescent years. *Topics in Language Disorders*, 20(2), 15–28. <https://doi.org/10.1097/00011363-200020020-00004>
- Oliva, A., & Arranz, E. (2005). Sibling relationships during adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, 2(3), 253–270. <https://doi.org/10.1080/17405620544000002>
- Osher, D., Kendziora, K., Spier, E., & Garibaldi, M. L. (2014). School influences on child and youth development. In Z. Sloboda & H. Petras (Eds.), *Defining prevention science* (pp.151-169). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7424-2_7
- Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). Self, self-concept, and identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 69–104). The Guilford Press.

- Pang, I. (1997). Functions of the Parent-Teacher Association (PTA): A Hong Kong Perspective. *Education Journal*, 25(1), 81-106.
- Patton, G. C., & Viner, R. (2007). Pubertal transitions in health. *The Lancet*, 369(9567), 1130–1139. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(07\)60366-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(07)60366-3)
- Pickhardt, C. E. (2013). *Surviving your child's adolescence: How to understand, and even enjoy, the Rocky Road to Independence*. Jossey-Bass.
- Pilapil, M., Coletti, D. J., Rabey, C., & DeLaet, D. (2017). Caring for the caregiver: Supporting families of youth with special health care needs. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 47(8), 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2017.07.003>
- Platt, B., Kadosh, C. K., & Lau, J. Y. (2013). The role of peer rejection in adolescent depression. *Depression and Anxiety*, 30(9), 809-821. <https://doi.org/10.1002/da.22120>
- PREVNet & Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.). *Age Trends in the Prevalence of Bullying*. <https://www.prevnet.ca/research/fact-sheets/age-trends-prevalence-bullying>
- Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Hendricks, C., Painter, K. M., Suwalsky, J. T., & Collins, W. A. (2010). Stability, continuity, and similarity of parenting stress in European American mothers and fathers across their child's transition to adolescence. *Parenting, Science and Practice*, 10(1), 60–77. <https://doi.org/10.1080/15295190903014638>
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>
- Rice, F. P. (1992). *The adolescent: Development, relationships and culture* (7th ed.). Allyn and Bacon.
- Riina, E. M., Lee, J. K., & Feinberg, M. E. (2020). Bidirectional associations between youth adjustment and mothers' and fathers' coparenting conflict. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(8), 1617–1630. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01262-6>

- Rohrbeck, C. A., & Garvin, M. (2014). Peer relationships: Promoting positive peer relationships during adolescence. In T. P. Gullotta & M. Bloom, *Encyclopedia of Primary Prevention and Health Promotion* (pp.804-808). Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5999-6>
- Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68–91). Jossey-Bass.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228.
[https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(18)30022-1)
- Sawyer, S. M., Drew, S., Yeo, M. S., & Britto, M. T. (2007). Adolescents with a chronic condition: Challenges living, challenges treating. *The Lancet*, 369(9571), 1481–1489.
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(07\)60370-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(07)60370-5)
- Selman, R. L. (2010). The child as friendship philosopher. In S. R. Asher, and J. M. Gottman (Eds.), *The Development of Children's Friendships* (pp. 242-272). Cambridge: Cambridge University Press.
- Shek, D. T. L., & Dou, D. (2020). Perceived parenting and parent-child relational qualities in fathers and mothers: Longitudinal findings based on Hong Kong Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4083.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17114083>
- Shek, D. T. L., Siu, A. M. H., Lee, T. H., Cheng, H., Tsang, S. K. M., Lui, J. H. L., & Lung, D. W. M. (2006). Development and validation of a positive youth development scale in Hong Kong. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 18(3), 547-558.
<https://doi.org/10.1515/IJAMH.2006.18.3.547>
- Shek, D. T. L., Yu, L., & Fu, X. (2013). Confucian virtues and Chinese adolescent development: A conceptual review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 25(4), 335-344. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0031>
- Shek, D. T. L., Dou, D., Zhu, X., & Chai, W. (2019). Positive youth development: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 10, 131–141.
<https://doi.org/10.2147/AHMT.S179946>

- Siegel, D. J. (2014). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. Scribe Publications.
- Sieving, R. E., McRee, A.-L., McMorris, B. J., Shlafer, R. J., Gower, A. L., Kapa, H. M., Beckman, K. J., Doty, J. L., Plowman, S. L., & Resnick, M. D. (2017). Youth-adult connectedness: A key protective factor for adolescent health. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(3 Suppl 3), S275–S278.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.07.037>
- Simpson, A. R. (2001). *Raising teens: A synthesis of research and a foundation for action*. Center for Health Communication, Harvard School of Public Health.
- Smith, J. (1999). Life planning: Anticipating future life goals and managing personal development. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner, *Action & self-development: Theory and research through the life span* (pp. 223-256). SAGE Publications, Inc.,
<https://doi.org/10.4135/9781452204802>
- Sisk, C. L., & Zehr, J. L. (2005). Pubertal hormones organize the adolescent brain and behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 26(3-4), 163–174.
<https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2005.10.003>
- Skowron, E. A., Kozlowski, J. M., & Pincus, A. L. (2010). Differentiation, self–other representations, and rupture–repair processes: Predicting child maltreatment risk. *Journal of Counseling Psychology*, 57(3), 304–316.
<https://doi.org/10.1037/a0020030>
- Smetana, J. G. (2008). “It’s 10 o’clock: Do you know where your children are?” Recent advances in understanding parental monitoring and adolescents’ information management. *Child Development Perspectives*, 2(1), 19-25.
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00036.x>
- Sokol, J. T. (2009). Identity development throughout the lifetime: An examination of Eriksonian Theory. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(2), Article 14.
- Somerville, L. H., Jones, R. M., & Casey, B. J. (2010). A time of change: behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and Cognition*, 72(1), 124-133.
<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.07.003>

- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 24(4), 417–463.
[https://doi.org/10.1016/s0149-7634\(00\)00014-2](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(00)00014-2)
- Spera, C. (2005). A review of the relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. *Educational Psychology Review*, 17(2), 125–146.
<https://doi.org/10.1007/s10648-005-3950-1>
- Stanford Medicine Children's Health. (n.d.) *Teens: Relationship Development*. Stanford Medicine, Stanford University.
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=relationship-development-90-P01642>
- Stangor, C., & Walinga, J. (2010). *Introduction to psychology: 1st Canadian Edition*. BCcampus. <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/>
- Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development*, 71(4), 1072–1085. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00210>
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.
<https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83–110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Stormont, M., Herman, K. C., Reinke, W. M., David, K. B., & Goel, N. (2013). Latent profile analysis of teacher perceptions of parent contact and comfort. *School Psychology Quarterly the Official Journal of the Division of School Psychology American Psychological Association*, 28(3), 195–209. <https://doi.org/10.1037/spq0000004>
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40–S51. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90421-9)

- Susman, E. J., & Dorn, L. D. (2009). Puberty: Its role in development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development* (pp. 116–151). John Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001006>
- Tattum, D. P., & Herbert, G. (1997). *Bullying: Home, school and community*. Routledge.
- The University of Sydney. (2009). *Parents and teachers have more influence than peers*.
<https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2009/05/14/parents-and-teachers-have-more-influence-than-peers.html>
- Tilton-Weaver, L., Kerr, M., Pakalniskeine, V., Tokic, A., Salihovic, S., & Stattin, H. (2010). Open up or close down: How do parental reactions affect youth information management? *Journal of Adolescence*, 33(2), 333–346.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.07.011>
- Tsang, S. K. M., Hui, E. K. P., & Law, B. C. M. (2012). Positive identity as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*.
<https://doi.org/10.1100/2012/529691>
- Ungar, M. (2013). The impact of youth-adult relationships on resilience. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 4(3), 328–336.
<https://doi.org/10.18357/ijcyfs43201312431>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2019). *Transitions from School to Work*.
<https://www.unicef.org/media/60366/file/Transitions-from-school-to-work-2019.pdf>
- van Hoorn, J., van Dijk, E., Meuwese, R., Rieffe, C., & Crone, E. A. (2016). Peer influence on prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 26(1), 90–100.
<https://doi.org/10.1111/jora.12173>
- Venezia, A., & Jaeger, L. (2013). Transitions from high school to college. *The Future of Children* 23(1), 117–136. <https://doi.org/10.1353/foc.2013.0004>
- Wang, A., Peterson, G. W., & Morpheus, L. K. (2007). Who is more important for early adolescents' developmental choices? *Marriage & Family Review*, 42(2), 95–122.
https://doi.org/10.1300/j002v42n02_06

- Wang, W. (2021, November 22). Push to give poor youngsters a fighting chance. *The Standard*. <https://www.thestandard.com.hk/section-news/section/1946744/236268/Push-to-give-poor-youngsters-a-fighting-chance>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal (CMAJ)*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., & Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(06), 591–592. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4758>
- Weinstein, N., Huo, A., & Itzhakov, G. (2021). Parental listening when adolescents self-disclose: A preregistered experimental study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 209, 105178. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2021.105178>
- Weir, K. (2019). Give me a break. *Monitor on Psychology*, 50(1). <https://www.apa.org/monitor/2019/01/break>
- Weir, K. (2022). Improving sibling relationships. *Monitor on Psychology*, 53(2). <https://www.apa.org/monitor/2022/03/feature-sibling-relationships>
- Wentzel, K. R., Barry, C. M., & Caldwell, K. A. (2004). Friendships in middle school: Influences on motivation and school adjustment. *Journal of educational psychology*, 96(2), 195-203. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.2.195>
- Werner, E. E., & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the Odds: High-Risk Children from Birth to Adulthood*. Cornell University Press.
- Wherry J. H. (2009). *Shattering barriers to parent involvement*. National Association of Elementary School Principals. http://www.naesp.org/resources/2/Principal/2009/M-J_p07.pdf.

- Witvliet, M., Brendgen, M., van Lier, P. A., Koot, H. M., & Vitaro, F. (2010). Early adolescent depressive symptoms: prediction from clique isolation, loneliness, and perceived social acceptance. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(8), 1045-1056.
<https://doi.org/10.1007/s10802-010-9426-x>
- Wong, D. S. W. (2004). School bullying and tackling strategies in Hong Kong. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 48(5), 537-553.
<https://doi.org/10.1177/0306624X04263887>
- Wong, S. M. Y., Ip, C. H., Hui, C. L. M., Suen, Y. N., Wong, C. S. M., Chang, W. C., Chan, S. K. W., Lee, E. H. M., Lui, S. S. Y., Chan, K. T., Wong, M. T. H., & Chen, E. Y. H. (2023). Prevalence and correlates of suicidal behaviours in a representative epidemiological youth sample in Hong Kong: The significance of suicide-related rumination, family functioning, and ongoing population-level stressors. *Psychological Medicine*, 53(10), 4603-4613.
<https://doi.org/10.1017/S0033291722001519>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- World Health Organization (1948). *Constitution*.
<https://www.who.int/about/governance/constitution#:~:text=Constitution%20of%20the%20World%20Health%20Organization&text=Health%20is%20a%20state%20of,absence%20of%20disease%20or%20infirmity>
- World Health Organization (1986). *Ottawa charter for health promotion*.
<https://www.who.int/publications/i/item/WH-1987>
- World Health Organization. (2007). *The adolescent with a chronic condition: Epidemiology, developmental issues and health care provision*.
https://www.youthpolicy.org/uploads/documents/2007_Adolescent_Chronic_Condition_eng.pdf
- World Health Organization. (2009). *Self-care in the context of primary health care: Report of the regional consultation*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206352>

- World Health Organization. (2017). *Global accelerated action for the health of adolescents (AA-ha!): Guidance to support country implementation*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241512343>
- Yang, X., Lau, J. T. F., & Lau, M. C. M. (2018). Predictors of remission from probable depression among Hong Kong adolescents – a large-scale longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 229, 491–497.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.080>
- Zawadzki, M. J., Smyth, J. M., & Costigan, H. J. (2015). Real-time associations between engaging in leisure and daily health and well-being. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 605–615. <https://doi.org/10.1007/s12160-015-9694-3>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Geiger, T. C., & Crick, N. R. (2005). Relational and physical aggression, prosocial behavior, and peer relations: Gender moderation and bidirectional associations. *The Journal of Early Adolescence*, 25(4), 421–452.
<https://doi.org/10.1177/0272431605279841>
- Zou, S., & Wu, X. (2020). Coparenting conflict behavior, parent–adolescent attachment, and social competence with peers: An investigation of developmental differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 267–282.
<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01131-x>

附錄20 項目團隊成員及名譽顧問

項目總監

李南玉博士, MH

香港浸會大學持續教育學院 副院長（課程拓展）暨幼兒及基礎教育總監

團隊成員

（按英文姓氏排列）

陳國齡醫生

香港大學精神科學系 名譽臨床副教授

何玉芬博士

迦密中學 校長

林從敏博士

香港浸會大學持續教育學院 高級講師

李建文先生

天主教慈幼會伍少梅中學 校長

李馨博士

香港大學心理學系 副教授

曾潔雯博士, JP

香港大學社會工作及社會行政學系 名譽副教授

鄺鳳開博士

香港浸會大學持續教育學院 高級講師

名譽顧問

(按英文姓氏排列)

陳嘉琪教授

香港大學教育學院 名譽教授

莊曉莉女士

香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學 前小學部總監

方仲倫先生, MH

蘇浙公學 校長、香港島校長聯會 會長

方奕展先生

家庭與學校合作事宜委員會 主席

李伊瑩女士

九龍真光中學 校長、香港津貼中學議會 主席

石丹理教授, SBS, BBS, JP

香港理工大學 協理副校長 (本科生課程)

王潔瑩博士

香港大學心理學系 首席講師 (教育心理學家)

邱少雄先生, MH

仁濟醫院王華湘中學 校長、新界校長會 副會長

The background is a solid green color. On the left side, there is a large, light green abstract shape that resembles a stylized arrow or a series of overlapping geometric forms. Two thin white lines are drawn diagonally across the green background, one in the upper left and one in the lower left, both pointing towards the center.

鳴謝

鳴謝

教育局委託香港浸會大學持續教育學院制訂《家長教育課程架構（中學）》。感謝各方持份者參與焦點小組訪談、問卷調查和示例試行工作坊，項目團隊收集到中學生及其家長、教育工作者、醫護及法律專業人員、社工、心理學家、輔導人員、來自非政府機構、辦學團體和諮詢及法定組織的代表，以及立法會議員的寶貴意見和資料。學校/機構代表及業界人士在制訂中學課程架構過程中提供巨大的支持，並與項目團隊慷慨地分享見解，教育局謹此衷心致謝。

（按英文名稱依次排列）

佛教筏可紀念中學

香港明愛家庭服務

迦密主恩中學

廠商會中學

家庭與學校合作事宜委員會

地利亞修女紀念學校（吉利徑）

地利亞修女紀念學校（協和）

拔萃女書院

英基學校協會

平等機會委員會

優才（楊殷有娣）書院

協康會

匡智紹邦晨輝學校

香港輔導教師協會

香港青少年服務處

香港直接資助學校議會

香港紅十字會甘迺迪中心

香港道教聯合會圓玄學院第二中學

香港融樂會

救恩書院

九龍真光中學

馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學

閩僑中學

保良局

教育、醫護及社福界多位專家（以個人名義出席）

培僑中學

天主教慈幼會伍少梅中學

香港童軍總會

香港扶幼會許仲繩紀念學校

聖雅各福群會

香港律師會

小彬紀念基金會

東華三院社會服務科

東華三院教育科

東華三院何玉清教育心理服務中心

東華三院何玉清教育心理服務中心（沙田）

滬江維多利亞學校

仁濟醫院

仁濟醫院王華湘中學

英華女學校

青年發展委員會

