「親職學習多面體（中學篇）」課程內容

筆記 1.1

目標

1. 提供預防性的親職教育。
2. 增強為人父母的能力和信心。
3. 擴闊父母的支援網絡。

內容

筆記 1.2

課程建基的信念

- 子女在每個成長階段都有不同的特徵和需要，父母需要不斷學習，才能運用合適的技巧和抱持正確的態度引領子女成長。

- 父母應不時檢討自己的觀念和做法，看看是否能有效地進行親職工作。

- 每位父母對親職工作都可以有自己一套的看法。這些看法沒有絕對的對與錯，但若能多與人分享和交流，便能擴闊視野和增強支援，親職工作也會進行得更為順利。即使父母覺得親子間沒有問題，參與這個課程亦可加強親子關係。

- 每個家庭都是獨特的，沒有一套方法是完全適用於所有家庭。父母需要因應自己家庭的特色來剪裁和調適親職工作。

小組規則

- 盡量出席所有小組聚會，未能出席者須預先通知。
- 準時出席和避免提早離開。
- 積極參與、投入活動。
- 聆聽及尊重他人的意見，保持溝通的禮貌。
- 尊重個人私隱，把在組內分享的他人資料保密。
- 嘗試完成導師指定的家課練習，並把學到的新知識應用於生活上。
- 學習與人分享，關心和欣賞別人。
- 其他：_____

筆記 1.4

青少年的成長需要和父母的角色—生理與性

成長範疇：生理與性—了解一般青少年的性心理及生理發展

青少年的轉變和需要：

- 外觀方面：女性乳房會隆起、恥毛長出、臂和腿的脂肪增加。男性睪丸會脹大、四肢和體重增加、肩膊擴闊、陰莖增大、嗓子變沉，且長出唇毛、腋毛和陰毛。一般青少年的四肢會迅速生長，有可能產生拙手笨腳和不受控制之感。

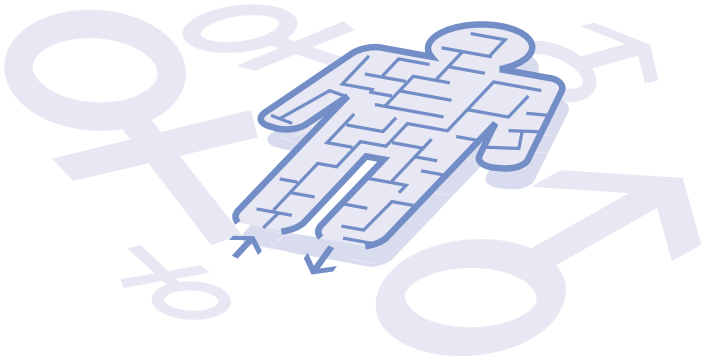
- 性機能方面：女性會排卵和有月經出現，生育能力漸趨成熟。男性陰莖會變硬，並可能射精，甚至有夢遺及性興奮的感覺。

- 性心理方面：男女均有性慾，偶有性幻想和綺夢，亦會以自慰行為紓解性慾。同時，對異性產生興趣和愛慕，想結識異性，還期望有溫馨戀愛經驗。而外顯的生理變化如乳房隆起、月經和夢遺，可能需要心理適應和父母的輔導。

- 其他：女性一般較男性早發育。

父母的角色：

- 不要以為性是禁忌，應採取開放的態度，鼓勵子女分享身體變化所帶來的恐懼和擔憂。



- 若青少年不能正確地探討性知識，反而會令他們因好奇而接觸不良的色情資訊，學習扭曲了的性知識。

- 多參與講座和閱讀有關的小冊子，以增加性知識，幫助子女認識身體的變化。家庭計劃指導會或青少年服務機構均有提供有關資料。

- 接納子女對身體轉變的不安情緒，鼓勵他們正視這些變化，例如與女兒一起選購合適的胸圍，與兒子一起做運動鍛鍊身體。

- 讓子女明白性幻想和自慰是正常的，但要注意個人安全和衛生。

- 讓子女明白需要遵守社會規範，要尊重別人，不可擅自觸碰他人的身體；亦要懂得保護自己，免受侵犯。

- 與子女一起瀏覽「香港家庭計劃指導會」網頁（網址：www.famplan.org.hk），以便掌握正確的生理和性心理知識，以及對性的態度。

筆記 1.5

青少年的成長需要和父母的角色—情緒變化

成長範疇：情緒—青少年要學習處理自己的情緒

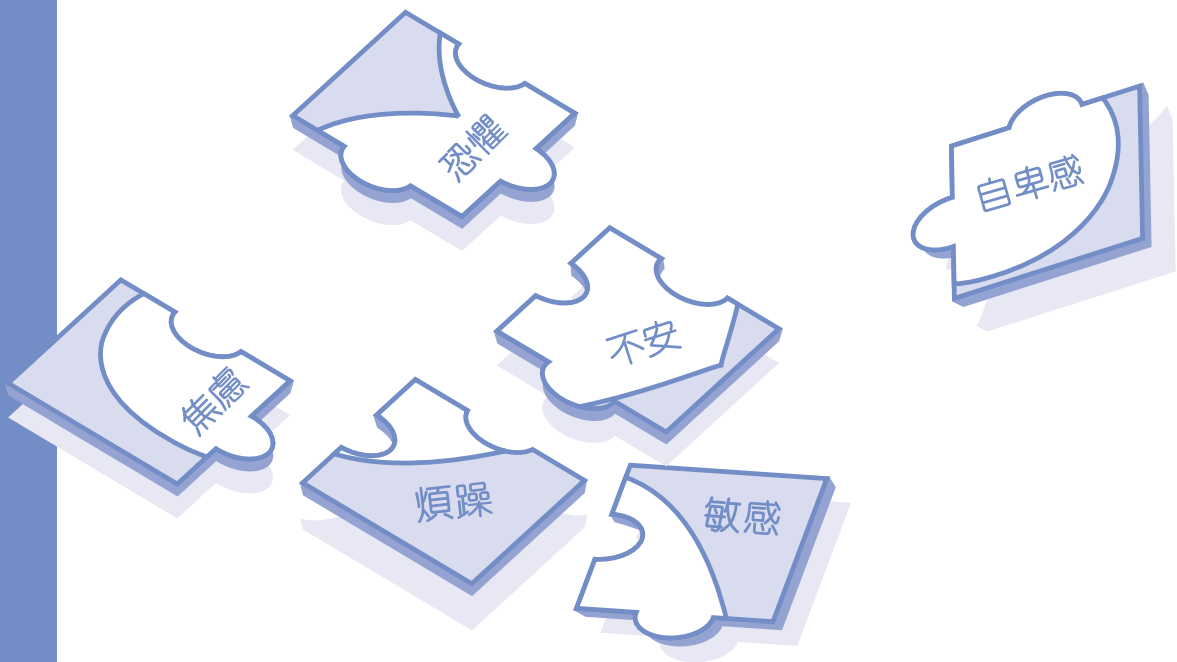
青少年的轉變和需要：

- 恐懼和焦慮：很多青少年不認識自己的身體變化，加上內分泌刺激，令身體迅速成長，如未有充分的心理準備，便會容易感到恐懼和焦慮不安。青少年有時不敢向朋友和長輩求助，且感到難以啟齒，引致情緒波動，喜怒無常。此外，學業的壓力亦帶來不少恐懼和焦慮的感覺。

- 自卑感：因為身邊的同學和朋友發育程度不同和能力發展亦各異，在比較之下，青少年或會擔心自己發育過於早熟、遲熟或能力不足，因而感到自卑。

- 不安和煩躁：由於要面對日益複雜的人際關係，如對異性的戀慕、朋友間的衝突，青少年會因為不懂得如何處理而感到不安和煩躁。

- 變得敏感而情緒波動：青少年對別人如何看自己和做事是否成功等，都很重視。他們對別人的反應和言語都特別敏感，這也可能會牽動情緒的。



父母的角色：

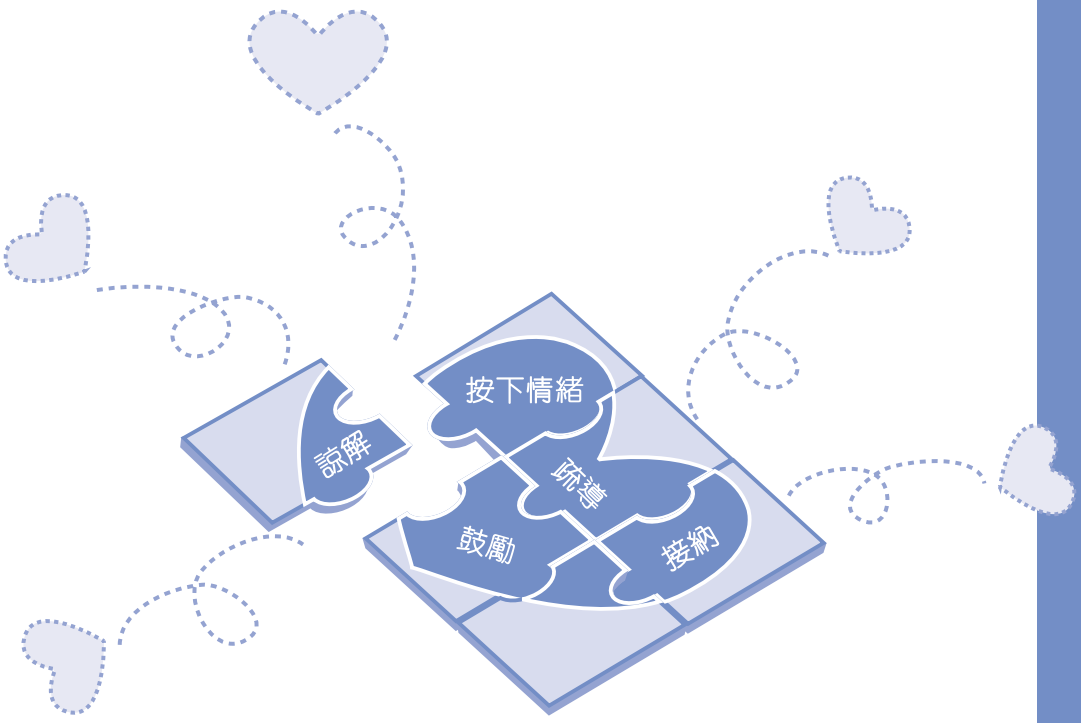
- 接納：接納子女在這個階段情緒會較為飄忽。不論是喜怒哀樂、嫉妒、興奮、疑惑、罪疚、好奇和退縮等，都是人在不同處境下自然產生的感受，均須被接納。

- 諒解：諒解子女，耐心地了解他們鬧情緒背後的原因，幫助他們明白煩惱的來源及掌握處理方法。

- 疏導：在適當的時候讓子女傾吐心事，疏導他們的情緒，但不要勉強他們分享，以免令關係惡化，須耐心等待時機。

- 鼓勵：多鼓勵子女與父母和朋友傾談，又或建議子女以聽音樂、散步和自我勉勵等方法來紓解不安情緒。

- 按下情緒：由於父母與子女的情緒會彼此牽動，所以父母要以身作則，先按下情緒，平靜自己，便可以減弱連鎖反應，才能有效地協助子女處理情緒問題。父母平日處理情緒的方法，可直接影響子女，所以父母亦須留意自己的情緒。



筆記 1.6

該放就放（短片重點）

1. 在短片中，父親關心子女甚麼事情？用了甚麼方法？

- 父親擔心女兒在外面結識了壞朋友，所以要陪伴女兒出席朋友的生日會。
- 父親認為學生應該樸實一點，不應穿戴飾物，於是以嚴厲的語氣命令女兒不要穿戴飾物。
- 父親以為為兒子買衣服是關心他的表現，盡顯出父親的關懷體貼，且自覺有眼光，故為兒子選了認為適合他的名牌外套。

以上種種都是父母照顧子女無微不至的表現，這些方式自子女年幼開始沿用至今，但父母會漸漸發覺子女好像不大明白自己的心意，因而感到困擾。

2. 子女有何感受？

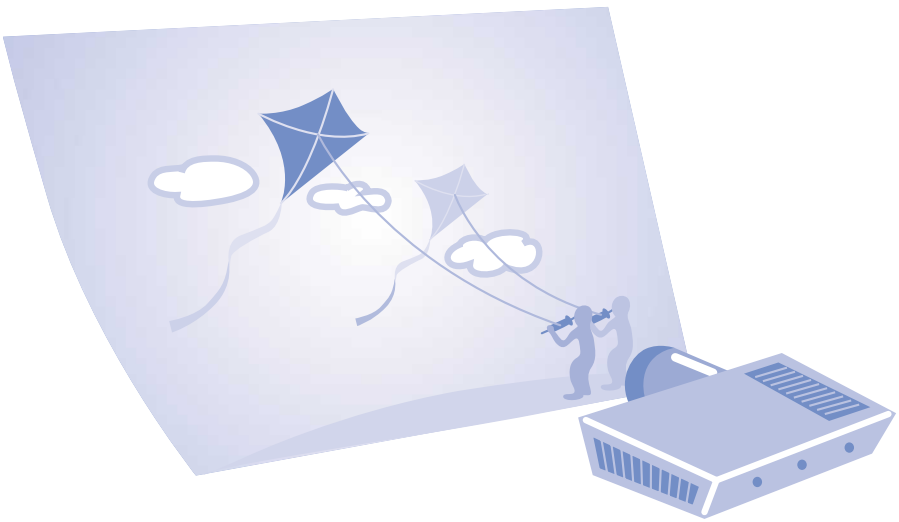
- 尷尬：女兒覺得自己已經長大，並非參加小朋友生日會，所以不用父親陪同，因為這樣會感到尷尬和不自然。
- 疑惑：女兒疑惑青少年穿戴飾物有何不妥？因為成年人亦會這樣穿戴。
- 強制接受自己不喜歡的事物：兒子不喜歡父親所選的衣服，即使是名牌，也未必覺得稱心合意。父母替自己作出選擇，有被迫接受的感覺。

3. 在短片中，母親認為子女踏入青少年期，父母的角色應如何作出改變？為甚麼？

- 「主導」變為「陪伴」：「照顧子女無微不至，為子女提供理想的學習環境」是父母養育子女的第一階段（十二歲以前）的方法。然而，隨著子女成長到第二階段，父母如依舊用一成不變的方法來照顧和管教，有些子女仍舊會順從，凡事依賴父母，缺乏判斷能力，成為長不大的人。有些子女則會迴避父母，甚至頑強抵抗，以致衝突頻生，以往的良好關係漸漸褪色，變得愈來愈差。例如女兒不會當面向父親說將出席生日派對，只暗地裏向母親說。

- 披上「朋友」的新衣：隨著子女成長，父母需要逐漸脫下權威的外衣，以好朋友的姿態進入子女的生活圈子，彼此有商有量。父母應慢慢地引導他們，讓子女有機會，嘗試從錯誤中學習解決問題。

- 該放的便要放：在短片中，父親提及「不對的事應該要提出」，這當然是對的，父母應堅守處事的大原則及道理，但無傷大雅的事，例如穿甚麼衣服、送甚麼禮物、如何慶祝生日，以及如何佈置房間等，便可讓子女自行決定。這些事往往沒有對或錯，父母讓子女學習自己作決定，不要事無大小也給予意見，讓子女認識自己，建立自信心，學習判斷，讓他們有足夠的空間成長。



筆記 1.7

父母的角色

從協助子女成長的角度來看，以下的角色中，有些特點是值得父母參考的，有些特點卻是不可取的。

1. 教練

☒ 認為只能透過鞭策，時常批評子女做得不好，便可令子女有進步。其實，這樣做只會令子女反感，不能享受學習過程。

☑ 發掘子女的強處，多給他們自行嘗試和發揮的機會，鼓勵他們挑戰和超越自己。

2. 偵探

☒ 尋根問底、探查私隱、用放大鏡把子女的問題和錯誤揭示出來，只會令子女產生敵對心態。

☑ 要心思縝密，從旁協助子女抽絲剝繭地解決困難，提高子女解決問題的能力。

3. 行政總裁

☒ 太著重子女的表現和成就，忽略子女的努力和所面對的困難，這樣，子女會因為時常被忽略而感到被冷淡對待，缺乏被關懷和體恤的溫暖感。

☑ 知人善任，按子女的能力，策劃他們發展的大方向，提供足夠資源來支援他們的發展。

4. 報時員或保鏢

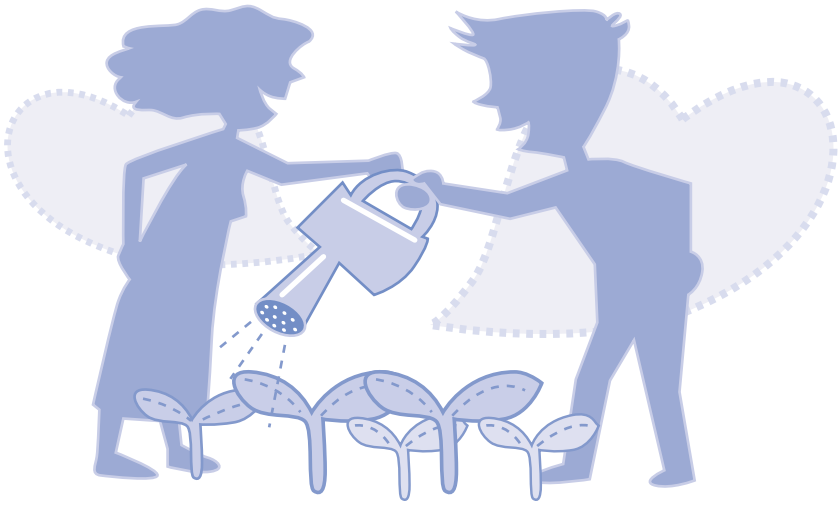
☒ 按時提醒子女應該做的事，會令子女更加依賴，難以學習負責任的態度。

☑ 對子女身邊所發生的事要有警覺性，在必要時才伸出援手。

5. 頒獎嘉賓

☑ 要多做頒獎嘉賓，時常欣賞和鼓勵子女，讓他們更肯定自己的能力，從而建立自信心。

6. 朋友

☑ 要做子女的真正朋友，閒時多談心說笑，鼓勵子女把心事和鬱結與父母傾訴。如子女覺得在人生中有伴同行，在面對困難時，有父母在旁支持和打氣，亦會倍添信心。

☑ 勇於分享感受和對事物的看法，加深彼此的了解，與子女一起成長。