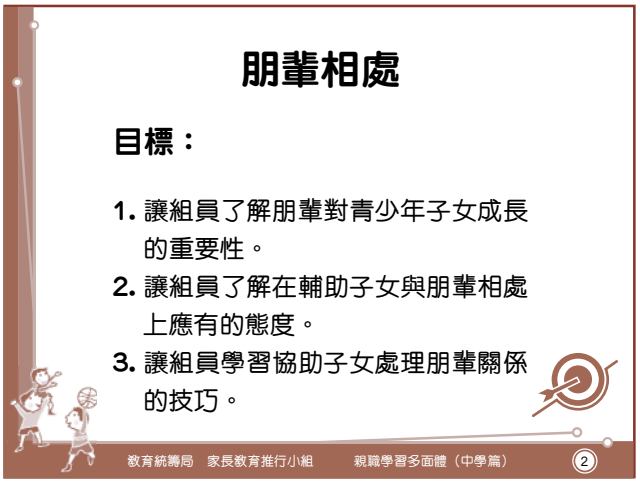
親職學習多面體
中學篇
第五課 朋輩相處
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 1

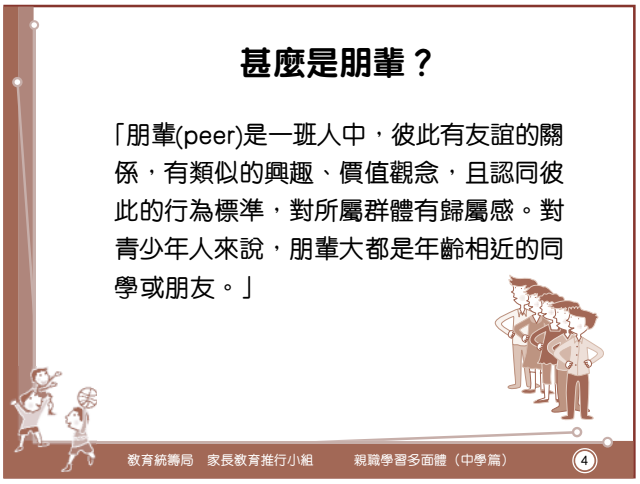
1


朋輩相處
目標：
1. 讓組員了解朋輩對青少年子女成長的重要性。
2. 讓組員了解在輔助子女與朋輩相處上應有的態度。
3. 讓組員學習協助子女處理朋輩關係的技巧。
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 2

2

程序 預計時間
1. 複習 10 分鐘
2. 分享練習一：朋輩很重要 25 分鐘
3. 分享練習二：父母看朋輩 20 分鐘
4. 分享練習三：理想的朋輩關係 20 分鐘
5. 分享練習四：和諧的關係 30 分鐘
6. 分享練習五：不再是問題 30 分鐘
7. 家居練習 5 分鐘
總共 140 分鐘
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 3

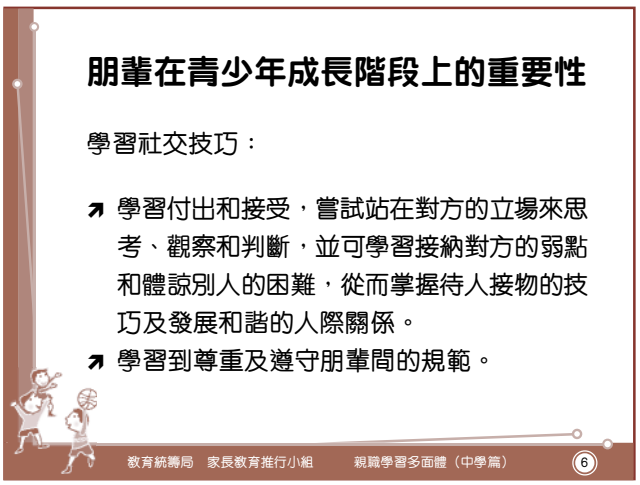
3


甚麼是朋輩？
「朋輩(peer)是一班人中，彼此有友誼的關係，有類似的興趣、價值觀念，且認同彼此的行為標準，對所屬群體有歸屬感。對青少年人來說，朋輩大都是年齡相近的同學或朋友。」
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 4

4

「朋輩帶給我……」
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 5

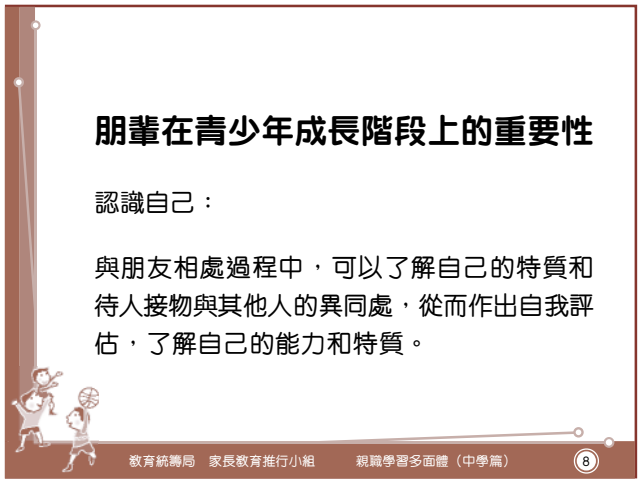
5


朋輩在青少年成長階段上的重要性
學習社交技巧：
學習付出和接受，嘗試站在對方的立場來思考、觀察和判斷，並可學習接納對方的弱點和體諒別人的困難，從而掌握待人接物的技巧及發展和諧的人際關係。
學習到尊重及遵守朋輩間的規範。
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 6

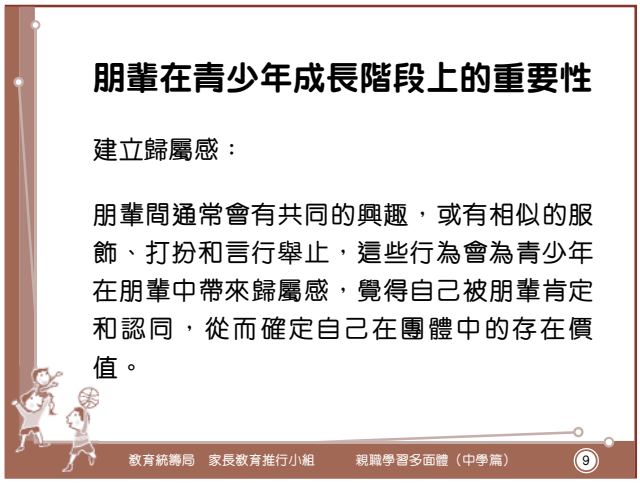
6

朋輩在青少年成長階段上的重要性
學習社交技巧：
在朋輩衝突中，可學習管理怒氣、控制情緒和解決問題等技巧。
培養忠誠、信賴、誠懇、坦白等情操。
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 7

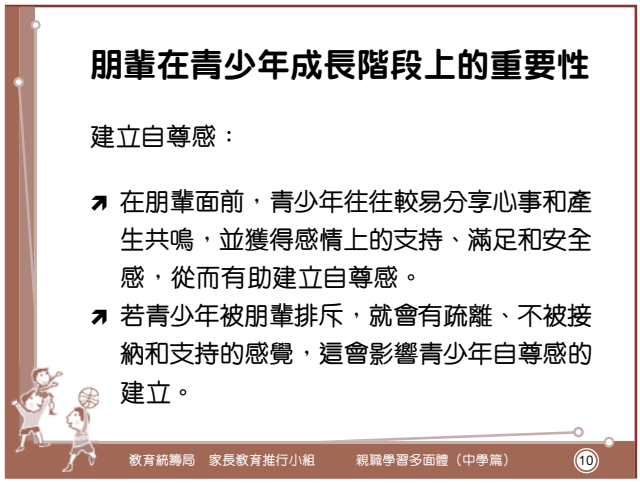
7


朋輩在青少年成長階段上的重要性
認識自己：
與朋友相處過程中，可以了解自己的特質和待人接物與其他人的異同處，從而作出自我評估，了解自己的能力和特質。
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 8

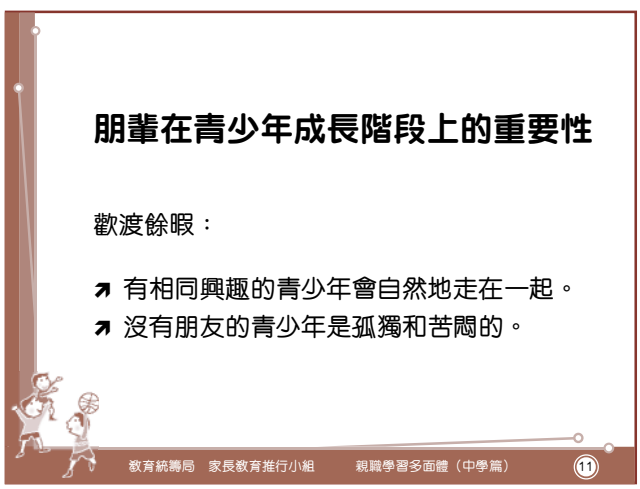
8


朋輩在青少年成長階段上的重要性
建立歸屬感：
朋輩間通常會有共同的興趣，或有相似的服飾、打扮和言行舉止，這些行為會為青少年在朋輩中帶來歸屬感，覺得自己被朋輩肯定和認同，從而確定自己在團體中的存在價值。
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 9

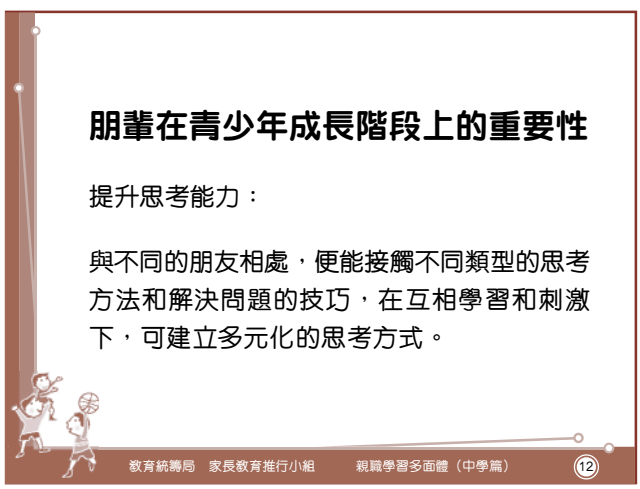
9


朋輩在青少年成長階段上的重要性
建立自尊感：
在朋輩面前，青少年往往較易分享心事和產生共鳴，並獲得感情上的支持、滿足和安全感，從而有助建立自尊感。
若青少年被朋輩排斥，就會有疏離、不被接納和支持的感覺，這會影響青少年自尊感的建立。
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 10

10


朋輩在青少年成長階段上的重要性
歡渡餘暇：
有相同興趣的青少年會自然地走在一起。
沒有朋友的青少年是孤獨和苦悶的。
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 11

11

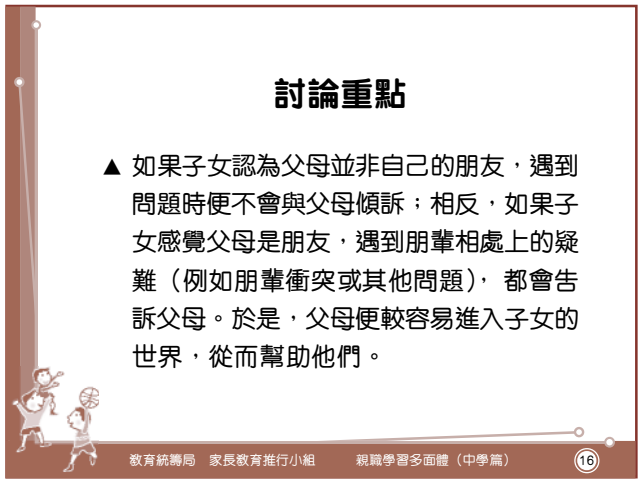

朋輩在青少年成長階段上的重要性
提升思考能力：
與不同的朋友相處，便能接觸不同類型的思考方法和解決問題的技巧，在互相學習和刺激下，可建立多元化的思考方式。
教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（中學篇） 12

12

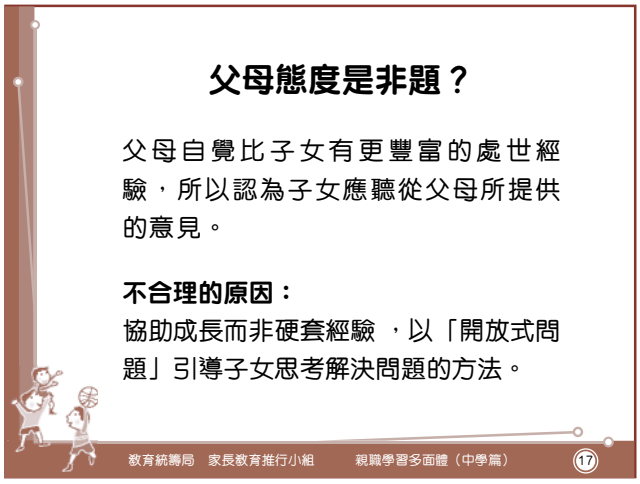
13

14

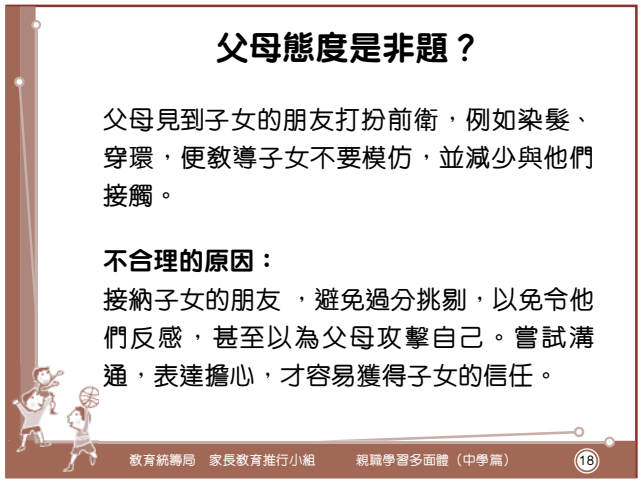
15



16



17



18

簡報

父母態度是非題？

友誼的建立在於擴展子女的關係網，而非取代父母的地位。

合理原因：

讓子女的感情世界更豐富，子女與朋友的友誼與日俱增，並非表示他不重視與父母間的親情。父母和朋輩是子女不同的分享對象，對子女的成長均有不同層面的影響。

19

父母態度是非題？

父母特別需要與青少年子女保持溝通，融入他們的世界，做他們的朋友，繼續引領他們。

合理原因：

保持溝通，以抗衡可能由朋輩關係帶給子女的困擾，從而有效地給予支援。

20

父母在子女交朋結友上，最擔心的是甚麼？

- 子女不曉得如何結交朋友
- 子女不懂得怎樣處理朋輩關係上的問題
- 父母不懂處理因子女在朋輩關係上帶來的親子衝突

21

22

鼓勵卡

親愛的_____：

我很欣賞你對朋友 _____，
如果能 _____，我相信你會和朋友相處得更融洽！

愛你的 _____

23

協助子女發展朋輩關係

增加子女認識朋友的機會：

- ✓ 鼓勵子女參與不同的群體活動
- ✓ 培養子女多方面的興趣
- ✓ 開放家庭

24

協助子女發展朋輩關係

培養社交技巧：

✓ 鼓勵子女聆聽和表達
✓ 教導子女毋須刻意討好別人
✓ 鼓勵幫助別人

25

協助子女發展朋輩關係

培養社交技巧：

✓ 認識身體語言的重要性
✓ 提醒子女要有穩定的情緒
✓ 培養主動的態度

26

協助子女發展朋輩關係

培養社交技巧：

✓ 留意自己的儀容

建立良好的家庭氣氛

27

協助子女發展朋輩關係

以身教來示範理想的社交態度：

✓ 尊重
✓ 為別人設想
✓ 誠懇真摯

28

協助子女發展朋輩關係

父母一方面要培養子女以上的社交素質，另一方面要教導子女以這些素質作為擇友的方針，觀察和了解朋友，然後才投放感情。如此，才容易獲得真摯的友誼。

29

子女在互聯網交友，父母可以做甚麼？

30

簡報

讓子女透視互聯網世界的朋輩關係

- 明白網上交友的優點
- 明白父母與子女有不同觀點
- 教導子女保護自己

31

朋輩壓力—個案討論

- 被人排斥
- 複雜的朋輩關係
- 以利益換取友誼
- 忍受朋友的惡習
- 別人做是否我也要做？

32

如何建立子女處理朋輩衝突的能力？

輔導子女處理與朋輩的衝突：

- ✓ 了解子女情緒
- ✓ 鼓勵子女先澄清誤會和分歧
- ✓ 幫助子女從不同角度考慮別人的動機
- ✓ 幫助子女澄清自己的價值取向

33

如何建立子女處理朋輩衝突的能力？

輔導子女處理與朋輩的衝突：

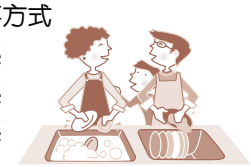
- ✓ 幫助子女分析複雜的人際關係
- ✓ 教導子女處理因被拒絕而產生的情緒
- ✓ 讓子女明白父母永遠支持自己

34

如何建立子女處理朋輩衝突的能力？

日常生活的薰陶：

- ✓ 探討他人的待人處事方式
- ✓ 建立良好的親子關係
- ✓ 培養親密的夫婦關係
- ✓ 注意自己的社交關係

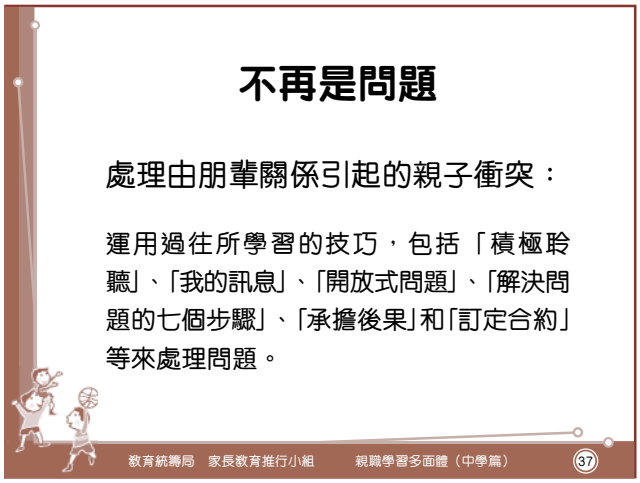


35

如何建立子女處理朋輩衝突的能力？

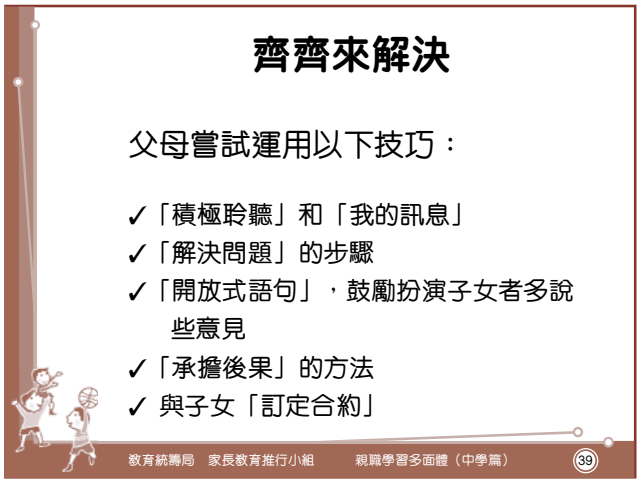
即使成年人有豐富的人生經驗，在人際關係中尚且不容易妥善處理，更何況是未成熟的青少年！子女正處於嘗試、學習和體驗的階段，需要更多的引導和經歷，以磨滑朋輩關係間的稜角。因此，子女遇到在朋輩相處上的挫折，父母宜鼓勵他接受現實，讓他明白世事未必能盡如人意，只要繼續以誠懇的態度待人，便已足夠。

36

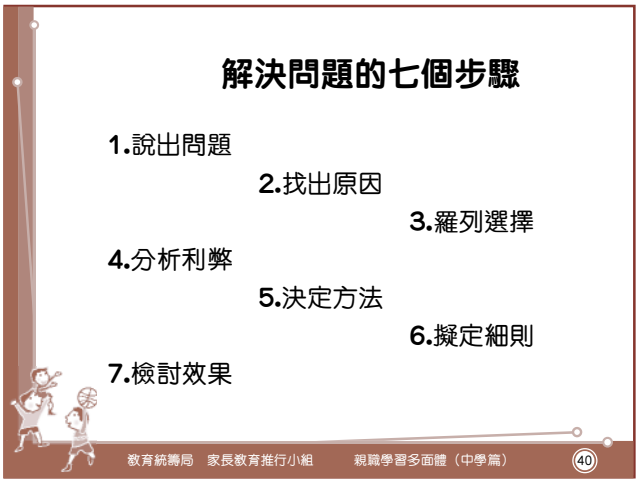


37

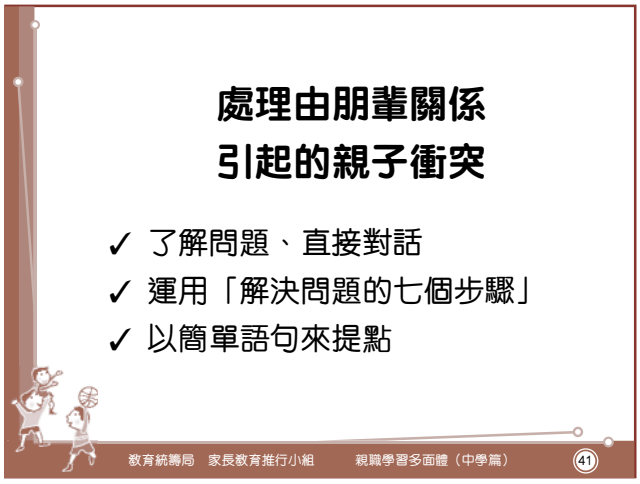
38



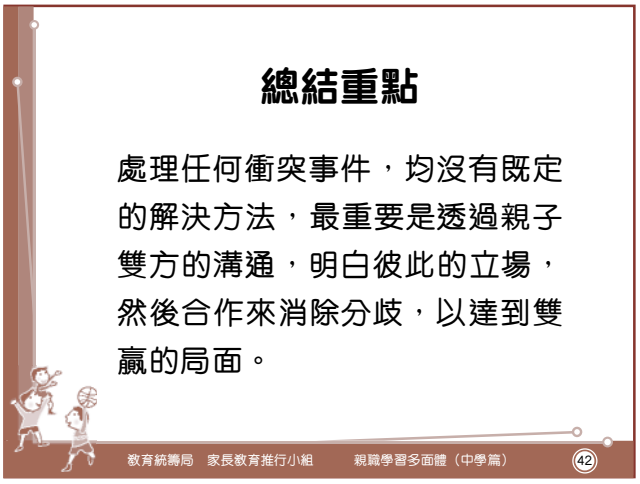
39



40



41



42