

成為中學生的神隊友

香港輔導教師協會主席

迦密愛禮信中學校長

何玉芬博士





中學生涯的挑戰？

1. 聯繫感 connectedness
2. 學習的意義和動力
meaning & motivation
to learn
3. 認識自己，為未來作準備
career development



聯繫感 Connectedness

個人/朋輩/學校/家庭

With self/peers/school/parents

正向管教 (Positive Discipline)的實踐工具

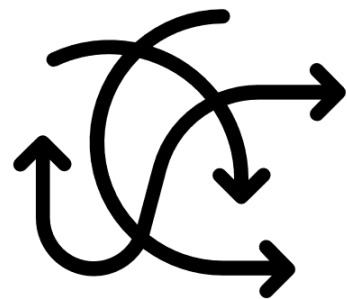
1. 兩張清單 The Two Lists (現況 vs.期望)
2. 溫和且堅定 Being Kind and Firm at the Same Time
3. 先連結，後糾正 Connection before Correction
4. 邀請 vs.指令 Asking vs. Telling
5. 專注於解決方案 Focus on Solutions
6. 忠於感受 Emotional Honesty



兩張清單 The Two Lists (現況 vs. 期望)

挑戰 Challenge

- 唔交功課
- 專注力低
- 欠缺自信
- 衝動
- 時間運用欠理想
- 無目標
- 打機
- 心靈脆弱...



明天的盼望

- 做有責任心的人
- 對前途有希望
- 有抗逆力
- 誠實
- 自尊自信
- 認識自己
- 好奇心
- 學習解難...



聆聽青少年情緒



情 → 事件引起的情緒
理 → 對事件的是非判斷
事 → 經過及原因



學習的意義和動力

meaning & motivation to learn

The Power of Habit

“Willpower can be learned. It needs exercise, like a muscle.”

Growth
Mindset
成長思維

THE POWER

OF
HOPELESSNESS



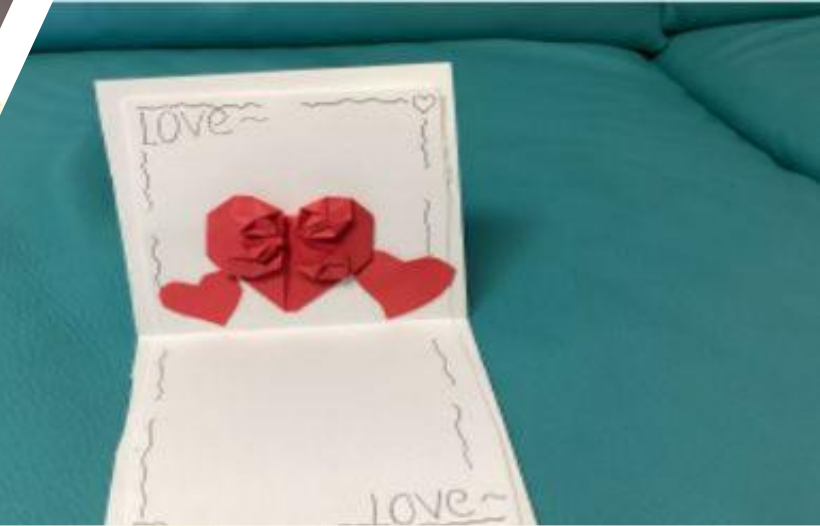
I CAN'T
DO THIS...

THIS DOESN'T
WORK...

I'M
NOT GOOD
AT THIS...

I DON'T
UNDERSTAND...

I DON'T
KNOW THE
ANSWER...



尋找意義和動力
Meaning/motivation to learn:

選擇、參與、肯定
Choice, Ownership and
Recognition

Habit of organizing your learning resources and time 時間與資源管理

Organize; Prioritize; Set your goal in use of time

Habit of managing health and stress to facilitate efficiency 健康及壓力管理

Pattern & rewards?
Exercise? Mindfulness?

Habit of staying reflective 保持自省

Smart students know what work best for them!

Habit of working with your partners 同儕共學

Mutual support;
Teaching your peers!

建立學習習慣 YOUR Habit...



認識自己，為未來作準備

Career development

態度+經歷 → 未來的你

Connecting the dots

什麼是「興趣」？

我有興趣做幼師

我有興趣讀設計

我有興趣做
Youtuber

好奇 vs 興趣

興趣...

- 主動參與、學習、了解相關知識
- 投入精神時間相關活動
- 成果/表現得到認同
- 「唔比錢我都會做！」
- 興趣≠職業，但...

能投身你有興趣及能力的專業，有理想發展的機會更高

1. Stay **C**urious
2. Widen Your **C**hoice
3. **C**onnect to Insiders
4. **C**ommit to Your Choice

生涯地圖的**4Cs**

Building strengths 栽培你的孩子


Talent 潛能



Investment 投入

Strength 專長

(Strengths Finder 2.0)



沒有「最好」
只有最合適！

© HKACMGM, 2019