



升中適應家長講座  
創知中學

方嘉婷姑娘



九龍紅磡黃埔花園第二期十八座地下及一樓

# 學生升中面對轉變

1

## 自我形象

-踏進全新校舍，由小學大哥哥、大姊姊變為中一新生；同時面對環境及角色的轉變，學生或會感到迷惑，需要時間適應及定位。

-踏入青春期，或會變得更為著重儀容及形象

2

## 學習模式

3

## 家人關係

4

## 社交圈子



# 學生升中面對轉變

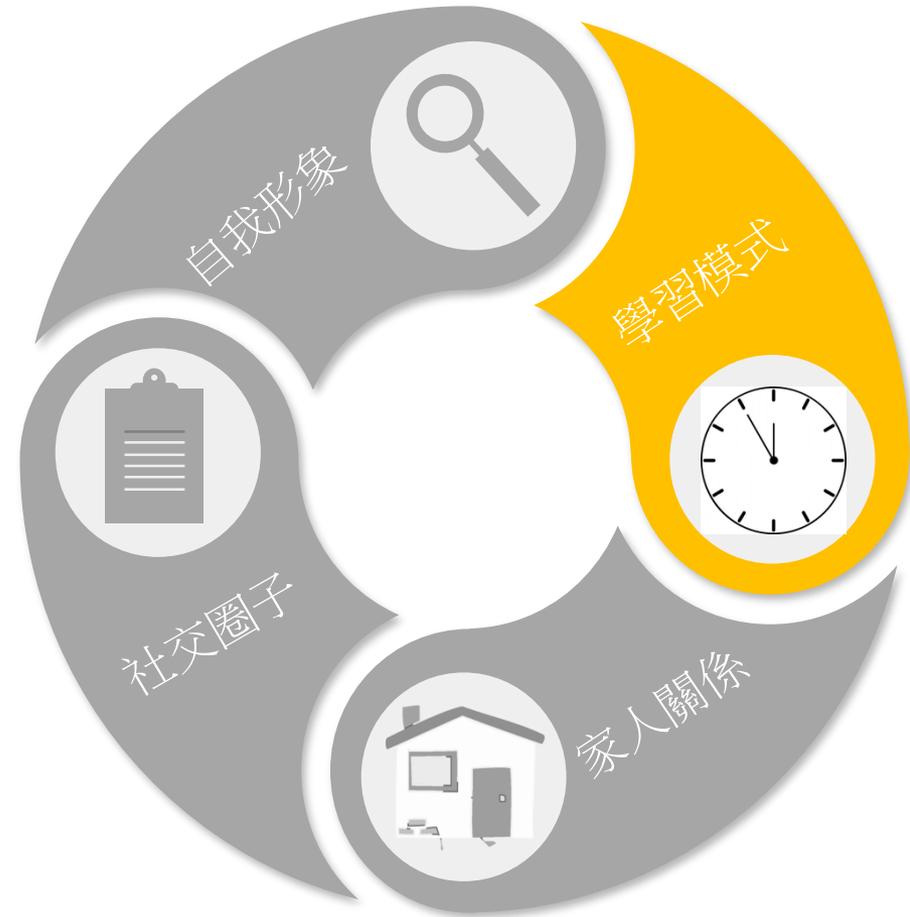
1 自我形象

2 學習模式

- 中學科目相對較多亦較深，不同科目的授課模式亦會有異
- 學生或會需要較多時間完成課業並適應不同的學習模式

3 家人關係

4 社交圈子



# 學生升中面對轉變

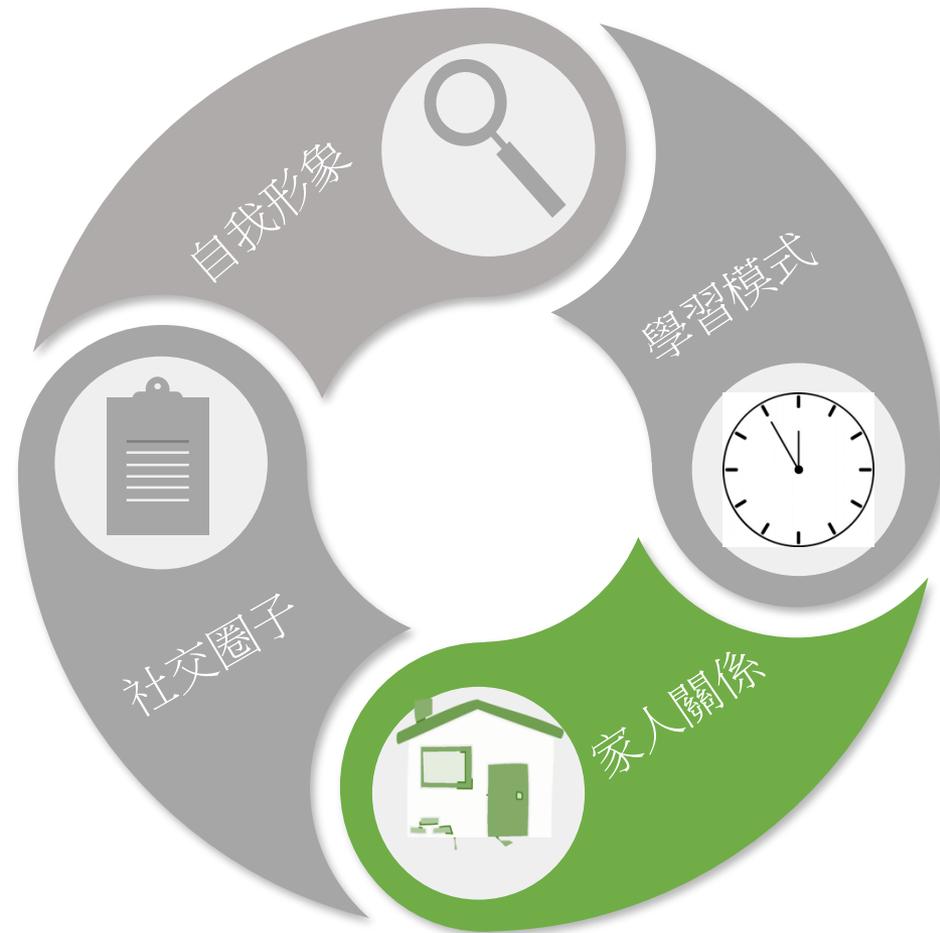
1 自我形象

2 學習模式

3 家人關係

-踏入新階段，學生或會提升對個人空間的追求，開始有自己的主張，亦會希望自己的意見被尊重。

4 社交圈子



# 學生升中面對轉變

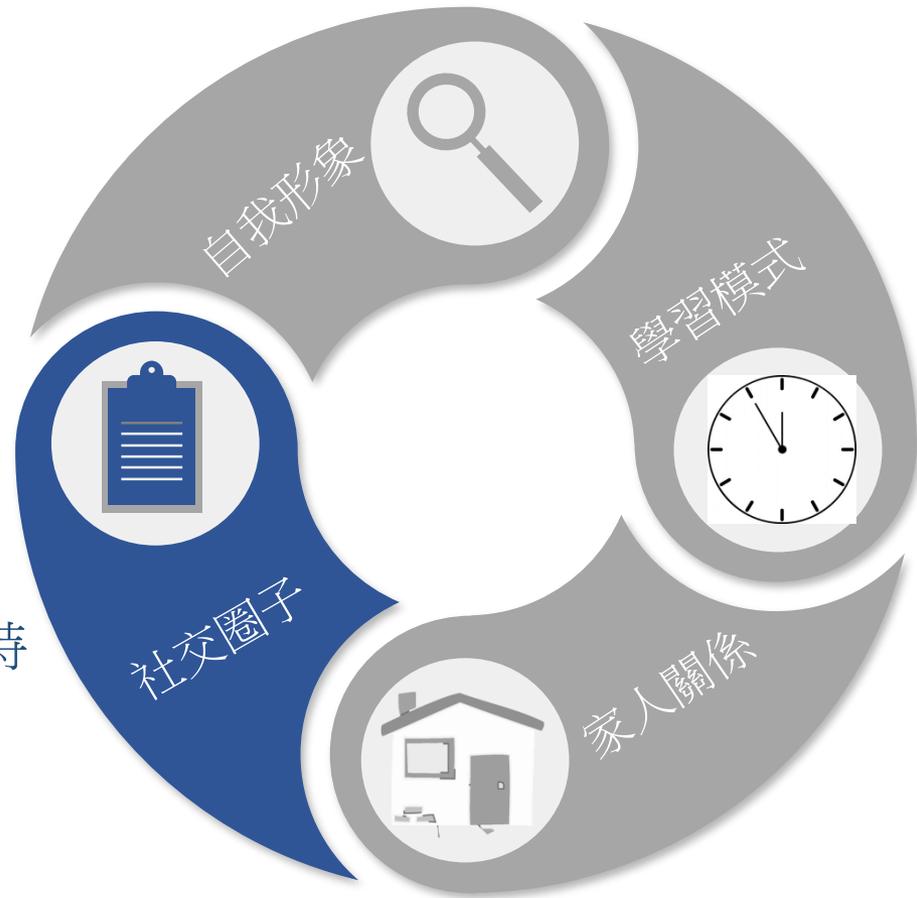
1 自我形象

2 學習模式

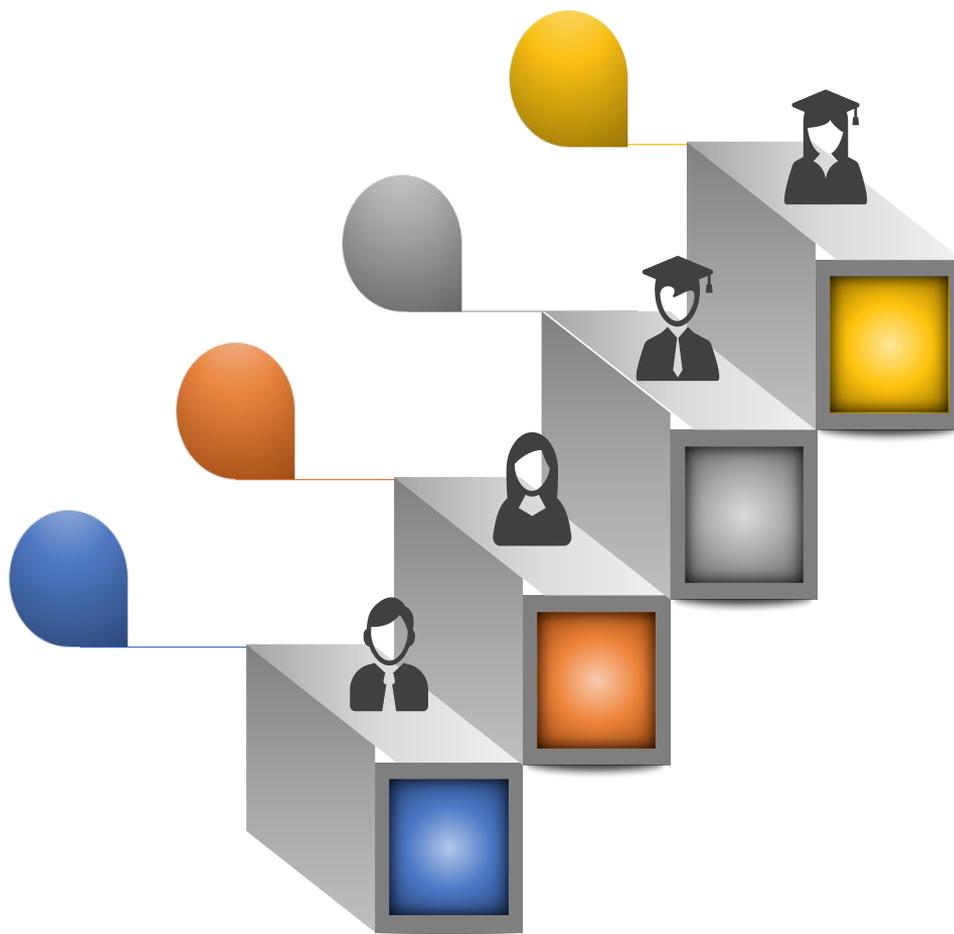
3 家人關係

4 社交圈子

- 與小學熟悉的好友分開，同時需要重新建立社交圈子或會感到失落及擔心
- 盼能取得朋輩認同



# 應如何協助子女適應初中生活？



於適應階段多了解  
子女上學的狀況

對於子女的分享  
表現出興趣

多讚賞子女，給  
予肯定

鼓勵子女分享  
感受及擔憂

避免批判子女儀  
容，可嘗試溫和  
地表達建議

# 衝突三部曲

聆聽子女需要，於適當範圍讓子女作決定；培養獨立思考及自決能力。於發生衝突時：

**1** 讓雙方冷靜

**2** 避免指責

**3** 嘗試客觀分析、處理分歧

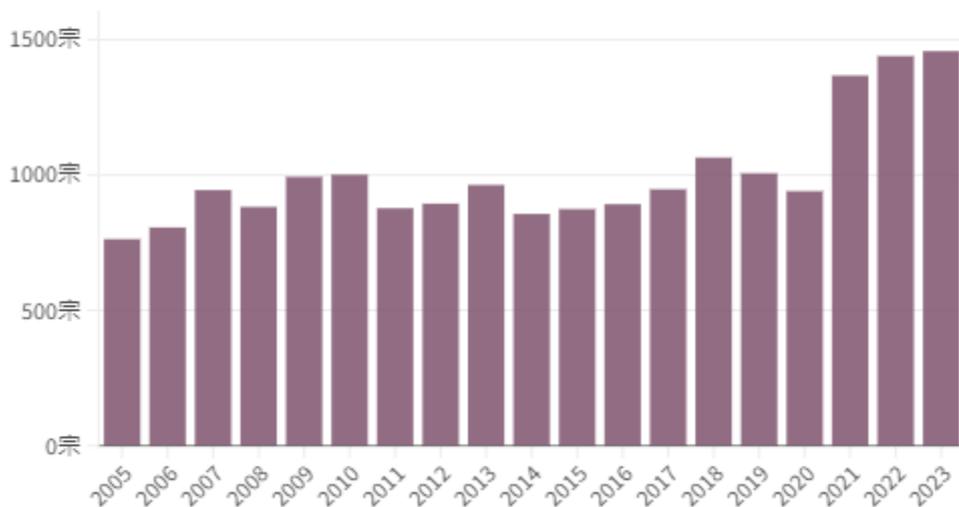


# 本港中小學生懷疑自殺身亡個案



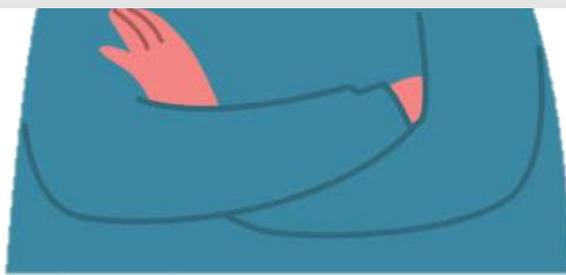
2023年新增保護兒童個案**1457宗** 創紀錄新高

每年新登記保護兒童個案數字



數據來源：社會福利署

2024



# 溝通- 聆聽與理解

## 1 耐心聆聽

讓子女感覺你願意  
走進他的世界

---

## 2 建立溝通習慣

---

## 3 避免以情緒對話

---



## 4 角色隨子女成長階段轉變

---

## 與他人傾訴

---

## 照顧自己 6

---

# 明確表達「不」！

1 耐心聆聽

角色隨子女成長階段轉變 4

2 建立溝通習慣  
讓子女感到難過、  
迷惘時亦能主動傾訴。

與他人傾訴 5

3 避免以情緒對話

照顧自己 6



# 明確表達「不」！

1 耐心聆聽

角色隨子女成長階段轉變 4

2 建立溝通習慣

與他人傾訴 5

3 避免以情緒對話

照顧自己 6



# 明確表達「不」！

1 耐心聆聽

2 建立溝通習慣

3 避免以情緒對話



角色隨子女成長階段轉變 **4**

與他人傾訴 5

照顧自己 6

# 明確表達「不」！

1 耐心聆聽

角色隨子女成長階段轉變 4

2 建立溝通習慣

與他人傾訴 5

3 避免以情緒對話

照顧自己 6



# 明確表達「不」！

1 耐心聆聽

角色隨子女成長階段轉變 4

2 建立溝通習慣

與他人傾訴 5

3 避免以情緒對話

照顧自己 6



- 完 -