

學生輔導服務介紹

大家好!我是今年新到任的學校社工陳怡敏姑娘，我所屬的機構是香港青年協會。新學年開始，我會陪著每一位同學和家長一起譜出生命的樂章，歡迎各位同學及家長與我交流你們在生活中的點點滴滴。

隨著社會急速發展和學制的轉變，學生每天也面對著各種環境及成長的挑戰。香港青年協會青苗計劃透過駐校形式，為學生及家長提供個案輔導、諮詢服務、小組及活動，配合學生在成長階段中不同的需要，培養學生的正面價值、有效的情緒管理、恰當的社交技巧、面對逆境的能力、提升學習表現等不同範疇。

同時，服務亦透過家長講座及工作坊，讓家長認識及掌握孩子的成長需要，以真誠、接納及尊重的態度，培養孩子的自信心及責任感，為孩子提供合適的成長空間，讓孩子學習自愛、愛人、愛社會，步向有目標、有方向的人生，全面照顧學生的成長需要。

專題探究：開學適應

開學至今已經一個月，作為家長的你及你的孩子在悠長的暑假後是否已適應了開學的生活？香港青年協會「關心一線 2777 8899」於 8 月尾，以問卷形式訪問了 407 名中、小學生的家長，接近三成受訪家長因擔心子女開學適應的問題，壓力指數偏高；接近五成被訪者主要「擔心子女開學後未能追上學業進度」；過半數會主動向老師了解子女在校表現。除了學生須面對學習、人際關係及環境適應等問題外，家長因子女開學適應而帶來壓力問題，同樣不容忽視。

<<家長篇>>

面對子女新學年可能出現的適應困難，家長不妨參考以下貼士，將「擔心」轉化為「關心」、「細心」、「耐心」和「信心」，與子女共同面對開學適應的挑戰：

1. 關心

- 勿過份側重子女學業表現，令子女誤會家長只關心自己的成績。
- 主動關心子女上學情況，例如與同學相處、校園文化及學習要求等，並提供適切的安慰和支持。
- 每天至少預留 20 分鐘與子女傾談，促進親子溝通。

2. 細心

- 留意子女開學後的情緒及行為變化，鼓勵子女表達感受。
- 欣賞子女曾為解決適應困難付出努力，鼓勵子女繼續尋求有效的改善方法。

3. 耐心

- 應給予子女和自己一段時間，接納子女需要時間適應改變，並彈性處理子女未如理想的行為表現。
- 若發生衝突或出現問題，應聆聽子女想法，共同列出解決方法，勿將自己意願強加於子女身上。
- 培養子女的獨立能力，協助子女建立良好習慣，如自己做功課及收拾書包等。

4. 信心

- 不要將子女與他人比較，應根據子女的實際能力和需要，訂立合理的期望和要求。
- 信任子女能自律和自學，給予適量的空間及機會。
- 信任學校及有關專業，在有需要時尋求協助。

<<學生篇>>

家長亦可與子女分享以下的小貼士，幫助孩子面對新學年適應的挑戰，將開學壓力轉化成動力：

1. 作好準備

- 平衡作息時間，以及妥善編排溫習及課外活動的時間分配。
- 早睡早起，確保充足的睡眠和適量的運動，保持身心舒暢。
- 想想新學年可能出現的轉變，做好迎接挑戰的心理準備。

2. 主動交友

- 主動與其他同學打招呼及交談，抱持友善態度，建立良好人際關係。
- 主動邀請同學一起午飯及於課堂分組時邀請同學加入小組。
- 遇上學習困難時與同學分享，互相交流。

3. 調整心態

- 容許自己需要時間適應學習環境的轉變。
- 接納自己於適應期的情緒表現，坦誠地向家人表達內心感受。
- 遇上困難應積極面對，理性分析問題的原因及處理方法。

4. 主動求助

明白自己並非孤軍一人，需要時可找老師及家人一起商量，以免壓力累積，亦可尋找學校社工的意見及協助。

陳怡敏姑娘的駐校時間及聯絡方法：

星期	時間	聯絡電話
一至四	上午 8:30 至下午 5:00	26641223 / 26672332
五	上午 8:30 至下午 4:30	

資料來源：香港青年協會媒體輔導中心