

# 支援子女六大法 2020(放榜篇)

保良局莊啟程預科書院輔導組編修

## 本文目標：陪伴家長以協助子女面對公開試放榜帶來的壓力

公開試放榜在即，綜合以往經驗，學生將面對極大壓力。以下，我們將為各位家長帶來以下六大要訣，望能協助大家應付子女的各種身心需要。

### **1. 了解子女的壓力及其衍生之情緒反應**

面對放榜壓力，考生可能會出現一些特殊的生理反應，如頭痛、失眠、沒有心情等，個別情況嚴重者甚至會變得心事重重、煩悶、焦慮不安、效率下降。近日，你可能會看見他們經常上網、與朋友通電、聽歌、打機，或進行其他活動來緩和緊張情緒。若家長能明白子女的壓力及其衍生之情緒反應，便能避免磨擦，減少不必要的誤解及衝突。

### **2. 積極聆聽，小心言辭**

不論預期成績是好是壞，考生放榜前後的心情總是七上八落惴惴不安——成績好的要煩轉科事宜，成績不好的又要為前途憂心，故此，家長宜耐心聆聽其內心之憂慮，盡量讓其在安全的環境下表達個人的想法和感受，並在適當時候給予意見、體諒或安慰。事實上，子女一般都不希望令父母失望，故此家長的反應，對子女極為重要：一句支持鼓勵，在子女眼中絕對是「強心針」，反之，家長的一句指責，卻可能變成「千斤墜」，令本來已經非常緊張的孩子充滿壓力。

### **3. 掌握放榜及升學相關資訊**

現時的學制提供很多選擇，升讀全日制的學士課程並不是唯一的出路，同學還可以選擇副學位、職業訓練、毅進等不同的課程。學友社、教城等機構，甚至教育局每年放榜時候都會派發放榜指南及啟動放榜網頁，方便家長掌握放榜及升學事宜，建議家長跟子女談及升學問題時，盡量先了解有關資訊，一方面可即時支援子女，另一方面更可以減少衝突——若家長對放榜情況及出路問題毫不理解，卻不停要求正在煩惱中的子女解釋當中細節，非但無法達到本來關心子女的目標，更只會為子女添煩添亂。

### **4. 放心放手助成長**

文憑試放榜不但代表子女完成中學階段，更是其人生經歷的重大經歷。事實上，不管子女平日是否依賴家人，家長亦應嘗試放心放手，讓子女自己獨立面

對問題，好等他們在過程中學會解決困難，建立責任感及自信心。只要家長事前與子女溝通良好，並一直表現出關懷與支持的正面態度，而學生亦已在校內校外各種渠道覓得足夠而準確的訊息，並制訂好周詳的應變方案，家長大可放手讓子女自行處理問題。當然，家長仍然可以擔任教練的角色，提醒子女準備好文件及其他需要物資，並透過手機適時指導及支援子女。

### **5. 樂觀面對、合理期望**

自古以來，中國人都深信教育能改變命運，「不入大學，焉得好工」、「讀書不成三大害」的心態一直深深影響我們。很多家長在表面上對子女學業成績不太重視，內裡卻充滿憧憬。然而，考試已完成，大局亦已定，不論成敗，人生還是要繼續向前。如家長仍以個人的主觀價值為目標，子女只會無所適從。家長宜採取樂觀正面的態度，以實際行動陪同子女策劃及選擇對自己最有利的方案。事實上，近年社會轉變速度甚快，隨著新高中學制的出現，來自政府及相關機構，專為年青人而設的教育培訓機會愈來愈多，家長大可陪同子女，依據個人成績、興趣能力、性向、家庭環境等因素，選擇各種升學、培訓或就業出路。

### **6. 提供適當資源 回復正常生活**

當子女完成所有升學手續或程序後，家長可按生活習慣為子女安排各式活動，亦可考慮合理地資助子女參與各種有益身心的文娛康樂活動，藉此緩解緊張情緒。同時，家長亦可鼓勵子女作適量運動，保持飲食均衡及睡眠充足，避免日夜顛倒的生活模式，以保持身體健康。

### **總結: 2020 年的特別注意事宜**

本年度情況特殊，建議家長應先參閱校方公告，以便了解放榜事宜之各項安排，家長亦可留意考評局或教育局之相關新聞報導。與此同時，家長亦可參考下列機構之相關內容:

學友社學生專線網頁 2020	<a href="http://www.student.hk/site/?q=hot_topic/127">http://www.student.hk/site/?q=hot_topic/127</a>
香港青年協會 DSE 放榜專頁	<a href="http://27771112.hk/">http://27771112.hk/</a>
教育局 DSE 放榜專頁	<a href="http://334.edb.hkedcity.net/S6_webpage/compass.php">http://334.edb.hkedcity.net/S6_webpage/compass.php</a>
香港考試及評核局:文憑試快線	<a href="http://blog.hkeaa.edu.hk/load.php?link_id=30715">http://blog.hkeaa.edu.hk/load.php?link_id=30715</a>
大學聯合招生辦法 JUPAS	<a href="http://www.jupas.edu.hk/tc/">http://www.jupas.edu.hk/tc/</a>