

講員：
高永雄教授



作現今大學生家長， 你預備好未？

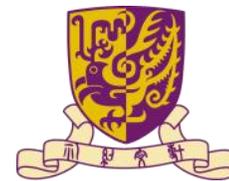


香港中文大學生物
醫學學院助理院長
及副教授；
崇基學院副院長兼
學生輔導長

日期：2018年10月15日（星期一）
時間：0930 ~ 11:30
地點：沙浸地下G03 ~ G08室



自我介紹



崇基學院副院長及輔導長

香港中文大學醫學院

生物醫學學院助理院長及副教授



崇基學院校門牌樓



羅桂祥綜合生物醫學大樓



龐萬倫學生中心



應林堂舍監

形式教學
(Formal education)

大學教育

非形式教學
(Non-Formal education)

院系/學系
(Faculty / Department)

通識教育
(General Education)

書院 (College)
學生活動
宿舍生活

文學院



工商管理學院



教育學院



工程學院



法律學院



醫學院



理學院



社會科學院



崇基學院



新亞書院



聯合書院



逸夫書院



晨興書院



善衡書院



敬文書院



伍宜孫書院



和聲書院



夢想 · 創意 · 行動



個人成長

品德修養

求真 品味

愛與關懷 價值觀

意志 毅力 膽量



世界視野

世界公民

眼界 胸襟

尊重不同文化

跨文化合作



全人教育

領導才能

誠信

溝通 包容

團隊合作

責任感 自信心



個人成長



世界視野



領導才能

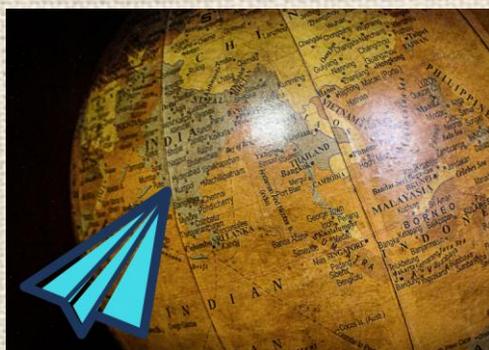


通識教育

週會

畢業總整

- 主題海外計劃
- 服務學習計劃
- 專題討論



海外活動

放眼世界計劃
 遊歷學習計劃
 活動資助



創意獎勵

圓夢計劃
 宋常康創意獎
 「好小籽」實踐獎



未圓湖畔系列

日式和諧粉彩體驗
 精神健康急救課程
 靜觀體驗日
 靜觀工作坊
 「淨念」太極

何謂大學五件事？

大學5件事？

住hall



上莊



讀書



拍拖



Part-time



住宿

上莊

讀書

拍拖

兼職

Exchange
/旅行

港大：七成大學生現抑鬱症狀

14,927

讚 1,774



AA

港大醫學院研究發現，本港逾半數大學生有不同程度抑鬱或焦慮症狀。資料圖片



《玩轉腦朋友》INSIDE OUT



阿躁（Anger）、阿樂（Joy）、阿愁（Sadness）、阿驚（Fear）、阿憎（Disgust）

香港醫學雜誌公布有關本港大學生抑鬱和焦慮的調查發現，在八間大學的1,200名本科生中，發現近七成、767名受訪者有輕度至重度抑鬱症狀，約9%有中重度至嚴重抑鬱症狀；另外逾5成學生有輕度至重度焦慮症狀，5.8%有嚴重焦慮症狀，與學業困難程度相關。調查研究認為，經常運動、有自信心、對友誼及學習成績滿意的學生，較少出現抑鬱和焦慮症狀。

大學生常見的學習問題

問題一：走堂

建議：鼓勵你的孩子為自己的學習負責。



To Skip or Not To Skip



問題二：選課過多、參與太多課外活動(如上莊)

建議：鼓勵你的孩子跟學術指導員(academic advisor)討論選修課程的數量，有需要時作適量減少。學習平衡學業與活動。

問題三：花大量時間在社交媒體上，成為網上欺凌者/被欺凌者

建議：鼓勵你的孩子每天設定一段「無媒體」時間。



Instagram



Digital Detox Camp/Retreat (數位排毒營)

As we disconnect from our devices, we reconnect with ourself, our community, nature and the world at large.

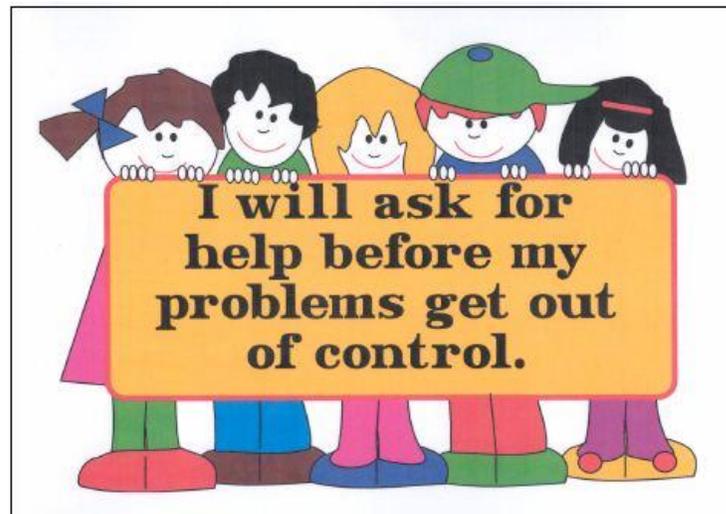
問題四：拖延症 (Procrastination)

建議：要讓孩子意識到，如果想在大學學習中取得理想的成績，就要認真規劃學習任務並合理安排時間。



問題五：獨自面對問題，不肯尋求幫助

建議：鼓勵孩子尋求協助(academic advisor L1/L2，心理健康及輔導中心，書院輔導處，舍監，朋輩…)



由中學升大學的轉變與挑戰（同學心聲）

- 感到有太多事情要獨力面對…
- 要面對太多選擇、太多自由卻太少指引…
- 迷失於各式各樣的事物當中…
- 感到難以掌握英語…
- 擔心學業成績未能與其他同學看齊…
- 難以認識新朋友…
- 發覺你的宿友難以相處…
- 感到比不上他人而失去自信…
- 憂慮在中大表現欠佳而令家人及朋友失望…
- 憂慮就業前景…



1. 學習照顧自己 (Self management)
2. 學習分配時間 (Time management)
3. 學習與人相處 (Interpersonal skills)
4. 學習溝通表達 (Communication)
5. 學習群體合作 (Team Work)
6. 學習解難 (Problem Solving)
7. 學習計劃 (Planning)
8. 學會懂得欣賞 (Appreciation)
9. 學會平衡各方需要 (Balance)
10. 學會多為別人著想 (Considerate)
11. 學會紀律責任 (Discipline)
12. 學會開放地認識，發掘及交流 (Expose, Explore & Exchange)

12



大學生要學的12件事

大學生家長須知

1. 尊重孩子的私人空間和與你的聯繫方式

- 利用社交媒體聯繫(如FB Messenger, Whatapps)
- 找一個雙方都接受的方案
- 體諒孩子有時真的很忙碌

2. 作孩子的聆聽者

- 先細心聆聽, 不要只顧給予意見
- 孩子也有他的想法
- 耐心地與孩子討論
- 鼓勵他多聽、多思考才作出決定 (informed decision / choice / judgement)
- 和父母有不同意見就是不對?



3. 願意與孩子分享喜與樂，也分擔苦與憂

- 在挫折中學習成長
- 珍惜挑戰的機遇
- 鼓勵尋求外界的支援



4. 體諒孩子適應大學生活(校園環境、學習模式等)需時

- 需要時間和經驗來學習如何成為大學生
- 體諒孩子成績或未如理想
- 不要期待孩子的大學成績和高中時一樣 (具有挑戰性和多樣性的大學課程)
- 學業成績乃屬學生的私隱及個人資料
- 鼓勵多元全人發展
- 鼓勵尋求指導和輔導 (大學裡有很多資源可幫助學生應對各種情況)



5. 與孩子一同解決難題而非替他們解決難題

- 作為有準備的支援者
- 向孩子表達支持
- 告訴他們您的擔憂
- 讓孩子先自行面對人生的挑戰和困難, 沒有「最好」的解決方法
- 信任他們有能力自行解決
- 讓子女學習承擔自己決定所帶來的後果

個案<1>:

反叛女兒要出國交流



個案<3>:

單親媽媽與抑鬱兒子

個案<2>:

硬頸兒子要另結新歡



明白身教重於言教，做個言行一致的好爸媽

多用關愛心，少用擔心



- 多聆聽、少訓話。
- 多讚賞、少批評。
- 多了解、少判斷。
- 多鼓勵，少苛責。

感恩的心（凡事謝恩）



寬容的心



體諒的心



將心比己



教育局家庭與學校合作事宜委員會《家校合作宣言參考資料》

父親節禱文

親愛的天父，請教導我去作個更好的父親。指引我去體諒我的孩子，耐心地聆聽他們的心聲，即使我認為是很繁瑣的小事，並且會慈祥地回答他們的問題。

請幫助我不會干擾孩子一些與我不同觀點的生活。教導我對他們有禮，正如我期望他們對我有禮一樣。賜我勇氣向孩子們認錯，說：「對不起，父親怪錯了您，請原諒我！」

親愛的天父，讓我不會有意或漫不經心的傷害兒女的感情，禁止我對他們的失敗或是錯誤作出不滿、譏笑、或是責備。

教導我不會試探我的兒女，以致他們會去說謊或是偷竊，又或是作出不誠實的行為。所以，親愛的天父，請時刻保守我在兒女面前言行一致。

主啊！請先除去我的私心和貪念。在我情緒不安不穩時，請禁止我的舌頭不說傷害家人的話，特別是會使孩子容易受傷的話。讓我對孩子偶然的小錯視而不見，但對他們的善良行為則常加讚許。

主啊！請幫助我尊重和參與孩子的思考、選擇和決定，並且不會因要滿足自己的期望而施加壓力，責備他們。

容我向你求取智慧，能分辨孩子們的需要（needs）和奢求（wants），並且有勇氣去對那些無益於他們的索求，仁慈地說“不！”

最後，主啊！請塑造我成為一位公平又正直，滿有體恤及恩情的父親，好叫孩子們敬仰我而非懼怕我，愛我和接近我而非遠離我。

阿們！

周星馳：做人如果無夢想，同條鹹魚有咩分別呀？





THANK YOU

Q & A