

沙田呂明才中學家長團契

講題：如何培育「Z世代」的年青人

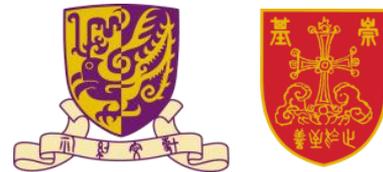
講員：高永雄教授



七個Z世代的特質
七個心理發展向度
七個與Z世代相處的錦囊



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

8個學院



Faculty of Arts



教育學院

工程學院



社會科學院



Faculties



Colleges

- 學科為本
- 正規課程教育
- 學術或專業訓練
- 重學術研究
- 知識傳承

- 學生為本
- 非形式教育
- 跨學科學習
- 重學生培育
- 品格教育



全人教育



9所書院

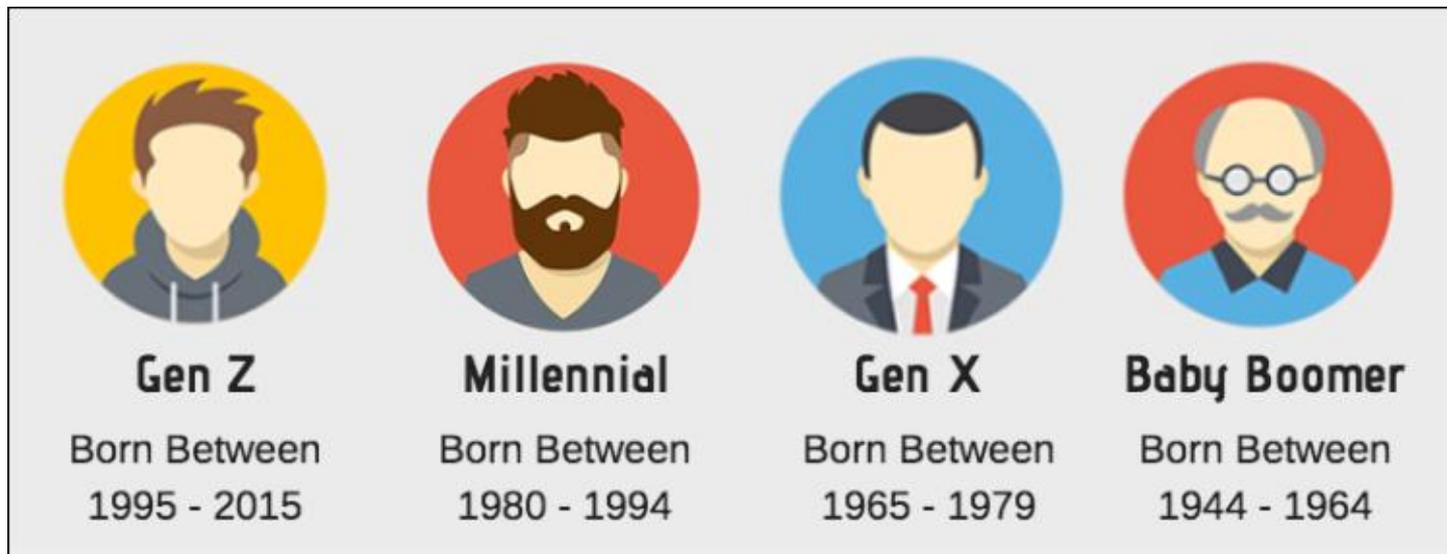


晨興書院
MORNINGSIDE COLLEGE





Z世代，即1995-2011出生嘅年輕人。



4 - 24歲

Form 1: ~2007

Form 6: ~2002

七個Z世代的特質



1. 熟悉科技、善用科技（數位原住民 Digital Natives）

- 利用科技去學習、娛樂，甚至去到創業、抗爭行動
- 取得大量資訊

2. 自信、熱情（self confidence and passion）

- 希望自己可以改變世界
- 不會盲目相信老一輩的既定思想
- 勇於發表意見同埋執行



3. 獨立（independent）

- 和同僚的關係更接近彼此競爭，喜歡凡事自己來

4. 重度社交媒體使用者 (Heavy social media users)

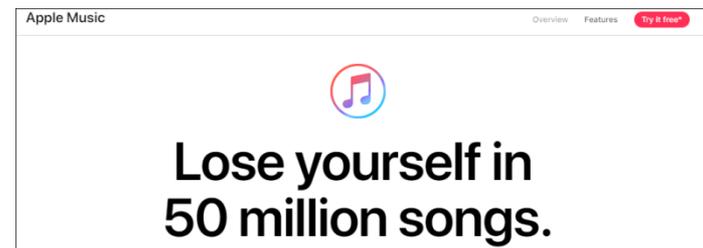
- 沉迷社交媒體 (Instagram, Snapchat, Youtube 等等)
- 花大量時間瀏覽、接收資訊
- 抗拒傳統傳媒電視、電台、廣告 (品牌「侵略」)
- 重視隱私，在意誰會看到。所以他們喜歡Snapchat這種內容存在壽命短的平台更甚於Facebook



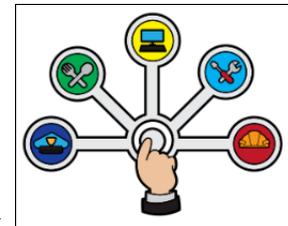
Reddit



Twitch



5. 生涯規劃與傳統不同 (Unconventional Career development)



- 不追求高薪厚職，追求一個「適合自己的環境」
- 比起薪酬，更加著重同公司同事、上司老闆夾唔夾，同埋公司文化是否適合自己
- 新興行業：網紅、KOL、YouTuber、Freelancer、Slash



Eman Lam (林二汶)



獨立歌手、廣告旁白、專欄作家

香港10大傑出青年 Slash

Vincci Cheuk (卓韻芝)



電台DJ、導演、主持人、編劇、演員、聲演、填詞、廣告代言、藝術企劃、創作漫畫、棟篤笑、出書

鄭麗莎 (Lisa Cheng)



香港健美、攀石、體操隊代表成員，同時擁有健身、攀石、體操、拳擊、泰拳、健康舞、健康球、肚皮舞教練資格



6. 網路隨選學習 (On-Demand E-Learning)

- 網路教育盛行，更追求按需要隨選隨學的學習型態。



7. 世界公民 Global Citizen

- 和全世界同儕可以隨時連接、溝通，地理疆界不斷模糊，視自己為真正的世界公民。

Courses ▾ Search 🔍 Khan Academy Donate Login Sign up

For every student,
every classroom.
Real results.

Lol = 笑死人，英文「Laugh Out Loud」嘅簡稱，中文可解作「哈哈大笑」。常用嚟表達恥笑、無奈或不認同。

GG = Good Game 的縮寫，原本係打機輸咗嗰方向贏家表示禮貌，後尾引申成指自己Game Over，完蛋了。例句：考試完全唔識，今次真係GG了。

FF = Final Fantasy 幻想。

OP = 「Over Power」的縮寫，意指某人太強勁了。例句：你咁樣鬧老師好OP。

HeHe/SheShe = 男/女同性戀者，常被用作嘲笑疑似同性戀嘅行為。例句：咦～你兩個好HeHe囉！

唔Get = 唔理解。

好尷尬/尷尬癌 = 諗唔到點答對方時用。



邊間教會 = 諷刺緊首歌唔啱音，好似傳統教會歌咁，啲歌詞唔啱音。

gfable = Girlfriendable，形容女仔好適合做女朋友，有女朋友嘅感覺。

bfable = Boyfriendable，形容男仔好適合做男朋友，有男朋友嘅感覺。

9588 = 九唔搭八。

1999 = 講嘢一舊舊。

報Status: 出 Pool: 正式有拖拍，以前主要係大學生用，但而家演變到中學生已經有人要請食出Pool飯。

戀愛有分 A、C、O，用嚟形容「Status」；數字正、負數就指拍拖次數。

A是指Available，意味現時沒有拍拖；O是Occupied，意思是自己正在拍拖。「U」代表「Urgent」，代表急需伴侶。「Not Available」不接受追求。C是Complicated，代表複雜關係。

A0 = 冇拍過拖

A3: 他曾拍過3次拖，但現在卻接受追求，代表他過去3段感情也沒有開花結果。

A380 = 形容有極多拍拖經驗。

OBA: 「Occupied But Available」的縮寫，象徵著自己雖然正在拍拖，但仍想與另一個人拍拖。

正數如 1、2、3 = 與異性拍拖次數。

負數如 -1、-2、-3 = 與同性拍拖次數。

數值可以抵銷，例如拍過一次同性、一次異性，然後都散咗，就會變返 A0。

Arthur Chickering's Seven Vectors (七個心理發展向度)



1. Develop competence (能力感的發展)

- Three types of competence:
Intellectual (智能), physical and manual skills (運動和操作技能), interpersonal competences (人際關係能力)

2. Ability to manage emotions (情緒管理的能力)

- Aware of their emotions (fear, anger, happiness, sadness, etc) (正、負向情緒)
- How to express and manage emotions (控制且適當地表達自己的情緒)
- Balance (平衡) between self-awareness (知覺並接受) and self-control (自我控制)

3. Movement through autonomy toward interdependence (從自主走向互賴的發展)

- Operate on their own; take responsibilities for themselves
- Emotional independence (情緒的獨立)
- Instrumental independence (工具性獨立): solve problems on one's own
- manage the tensions between the need for independence and the need for acceptance
- respecting the uniqueness and independence of others

4. Development of mature interpersonal relationships (成熟人際關係的發展)

- Ability to be intimate and the ability and celebrate unique differences
- Intimacy: establish relationships that are close and meaningful (與自己親密的人 (包含父母, 同、異性密友) 建立互惠、平衡、尊重的持久關係)
- Tolerance of unique differences (對不同文化及人際之間的容忍, 接受、尊重並欣賞別人的不同)

5. Establishment of identity (建立自我認定)

- Who am I? (確認他自己是誰)
- How an individual is perceived by others (能從別人回饋中，更清楚了解自己)
- A sense of contentment (能確認自己文化、社會傳承，有清晰的自我概念並能愉悅於自己的角色與生活方式)

6. Developing purpose (目標的發展)

- Getting a job, earning a living only? (強調發現職業目標並非只是找工作，而是發現什麼才是自己真正愛做，可帶給自己滿足，帶給自己挑戰，並能運用自己所長的職業)

7. Development of integrity (整合的發展)

- Assemble and practice the values (價值觀) that are actually consistent with their own beliefs (言行一致、表裡如一)

七個與Z世代相處的錦囊



- 先「聯繫」(connect)後「解決事情」
- 先講「心情」後講「事情」
- 先關心「人」後關心「物件/死物」
- 不要「立場先行」，站在他/她的「對立面」
- 保持「相向溝通」
- 「堅定」但「友好」(firm but friendly)
- 「不認同」但「理解」

同理心〈Empathy〉是指能夠身處對方立場思考的一種方式。透過換位思考，體會他人情緒和想法，才能站在他人角度理解與處理問題，對於人際交往與關係的建立來說，是一項很重要的溝通能力。



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

靜觀工作坊

- 日式和諧粉彩體驗
- 精神健康急救課程
- 「淨念」太極



THANK YOU

Q & A