

## 《家長教育課程架構（中學）》

## 四個核心範疇內容摘要

## 範疇一「認識青少年發展」

部分	內容摘要
引言	<ul style="list-style-type: none"> <li>家長在青少年子女的發展中擔當關鍵角色，應積極支持他們的成長和正面轉變。</li> <li>透過掌握正確的知識、技巧和態度，家長可以引導其青少年子女探索自我身份，參與家庭以外的良好體驗，並建立牢固的同儕關係。這些都是青少年逐漸成長為獨立成年人的關鍵。</li> </ul>
環境系統和青少年發展	<ul style="list-style-type: none"> <li>青少年發展的生態系統環境</li> <li>生命全期觀</li> <li>發展中的個人</li> <li>父母</li> <li>家庭環境</li> <li>同儕</li> <li>學校和教育制度</li> <li>社會影響</li> <li>人生轉變</li> </ul>
青少年發展的重要原則	<ul style="list-style-type: none"> <li>發展是先天條件（表觀遺傳學）和後天培育的綜合結果</li> <li>發展需要合理期望、健康步伐、足夠的空間和尊重</li> <li>支援和指導青少年完成關鍵發展任務，能幫助他們為下一個人生發展階段做好準備</li> <li>青少年的正面發展需要積極教導或創造機會讓青少年培養多種特質、技能和行為</li> </ul>
青少年發展的範疇	<ul style="list-style-type: none"> <li>體能發展</li> <li>認知、語言和溝通以及執行功能的發展</li> <li>心理社交發展</li> <li>群性發展</li> <li>情緒發展</li> <li>品德發展</li> </ul>
認識青少年發展的關注課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解和接納青少年的特質</li> <li>持續調整育兒策略以配合青少年的發展</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• 提供指導和支援以協助青少年完成發展任務</li><li>• 對於青少年的職業或生涯規劃，保持開明的態度、靈活性和予以尊重</li></ul>
--	--

## 範疇二「促進青少年健康、愉快及均衡的發展」

部分	內容摘要
引言	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家長應通過實踐正向育兒方式和了解青少年當前面對的挑戰，與青少年子女建立正向親子關係和聯繫。</li><li>• 在家長的支持下，青少年可達至健康、愉快和均衡地發展，並保護自己避免出現風險行為及／或早期精神健康問題。</li></ul>
了解青少年健康、愉快及均衡的發展	<ul style="list-style-type: none"><li>• 青少年期腦部變化及其與情緒發展的關係</li><li>• 青少年的全人發展與精神健康</li><li>• 應對壓力與抗逆力</li><li>• 同儕對學習和情緒健康的影響</li><li>• 早期精神病徵狀的出現</li></ul>
家長應如何促進青少年的健康、愉快及均衡發展	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在青少年期採取靜觀育兒的方式</li><li>• 社交能力、同儕關係和自我身份認同建構</li><li>• 支援青少年在社區中學習</li></ul>
促進青少年健康、愉快及均衡發展的關注課題	<ul style="list-style-type: none"><li>• 促進青少年健康使用互聯網、電子裝置和社交媒體</li><li>• 支援健康的兩性關係發展</li><li>• 支援有特殊需要的青少年</li></ul>

### 範疇三「促進家長身心健康」

部分	內容摘要
引言	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家長對青春期子女的社交情緒發展仍然重要，因此必須保持思想開明和適應他們的發展變化。</li><li>• 家長的身心健康對維繫健康的婚姻和親子關係，以及具備功能且和睦的家庭系統，皆十分重要。</li><li>• 自我關顧對家長有效支援青少年子女和管理自己的壓力非常重要。</li><li>• 透過認識家長身心健康與青少年發展之間的關係，並採取有效的壓力管理、自我關顧策略和溝通技巧，家長可為青少年子女的發展營造一個健康和能提供支持的環境。</li></ul>
認識親職壓力	<ul style="list-style-type: none"><li>• 識別及認識親職壓力</li><li>• 親職壓力對青少年身心健康的影響</li></ul>
健康家庭的壓力管理	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家長的壓力管理策略</li><li>• 以健康的生活方式管理壓力</li><li>• 家長調整期望並騰出時間自我關顧</li><li>• 建立支援網絡並與社區保持聯繫</li></ul>
培養反思式育兒	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家長反思功能</li><li>• 設定健康的界線</li><li>• 建立家庭常規和區分權利與責任</li></ul>
透過有效的溝通與青少年子女培養牢固的聯繫和建立健康的家庭關係	<ul style="list-style-type: none"><li>• 青少年期的育兒變化</li><li>• 恩威並施型的育兒模式</li><li>• 親子溝通</li><li>• 家長和照顧者之間的溝通</li></ul>
促進家長身心健康的關注課題	<ul style="list-style-type: none"><li>• 解決與青少年子女的衝突</li><li>• 與照顧有特殊教育需要的青少年相關的挑戰</li></ul>

#### 範疇四「促進家校合作與溝通」

部分	內容摘要
引言	<ul style="list-style-type: none"><li>• 有效的家校合作和溝通，家長參與各種促進青少年全人發展的家長教育課程和活動，有助青少年順利過渡不同的發展階段。</li><li>• 透過家庭活動和展示正確的價值觀，家長在培養青少年子女的良好習慣、態度和自我效能方面擔當重要角色。</li><li>• 透過家校合作，青少年可探索自己的興趣、強項和弱項，建立正向思維和共通能力，並了解自己的志向以成為富責任感和有貢獻的公民。</li></ul>
加強家校合作	<ul style="list-style-type: none"><li>• 了解家校合作的重要性</li><li>• 加強家校合作</li><li>• 溝通渠道和技巧</li><li>• 建立正面的伙伴關係</li></ul>
不同持份者的角色	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家長的角色</li><li>• 學校的角色</li><li>• 政府在家校合作上的支援</li><li>• 社區資源</li></ul>
促進家校合作和溝通的相關課題	<ul style="list-style-type: none"><li>• 透過家校合作讓家長和學校之間建立一個有意義的關係</li><li>• 家長對青少年生涯規劃的支援</li><li>• 與家長教師會和家長教師會聯會建立伙伴關係以推動家校合作</li></ul>