



鳳溪廖萬石堂中學

2026 - 2027

家長輔導小錦囊



輔導組出版

目 錄

1. 目錄	p.1
2. 致家長的信	p.2
3. 兒童成長箴言	p.3
4. 學校重要資料一覽	p.4-5
5. 家長教師會	p.6
6. 文章分享	
• 與子女一起迎接新學年	p.7-8
• 家長甚麼時候要忍？哪時不能忍？	p.9-10
• 子女自尊自信父母齊心創造	p.11-12
• 成長型思維 10 句話	p.13
• 關注學童精神健康	p.14-15
• 4Rs 促進精神健康的要素	p.16-18
7. 北區家庭服務機構及熱線電話	p.19-20
8. 熱線服務電話	p.21-22

親愛的中一學生家長：



孩子升上中學，是成長中的一個重要階段。對他們來說，中學生活既陌生又新鮮：新同學、新老師、新環境……一切都與以往不同。要是父母能在這個重要時刻，事先幫助他們作好心理準備，肯定能減低他們的焦慮。究竟怎樣可以幫助我們的孩子？

不妨在開學前後，茶餘飯後談談他們在新的學習環境所面對的困難和挑戰；多主動跟他們溝通，觀察他們的喜怒哀樂，尤其是有沒有新同學的接納和歡迎；更在需要的時候，給予他們體貼的關懷。家長欣賞學校的態度，絕對能鼓勵子女更易投入陌生的校園生活。

本小冊子輯錄了認識本校的基本資料，北區家庭服務機構及熱線電話，以及一些有關教養子女、瞭解青少年心態的文章。這些內容經過輔導組老師們細心挑選，希望對作為家長的你，在協助孩子適應中學生活有所幫助。

鳳溪廖萬石堂中學輔導組

二零二六年八月



兒童成長箴言

(Children Learn What They Live)

在批評中成長的孩子，他學會責難；

在敵意中成長的孩子，他學會爭鬥；

在嘲諷中成長的孩子，他易於畏縮；

在羞辱中成長的孩子，他易感內疚；

在寬容中成長的孩子，他學會忍耐；

在激勵中成長的孩子，他學會欣賞；

在讚美中成長的孩子，他學會正義；

在安定中成長的孩子，他學會自愛；

在接納及友愛中成長的孩子，

他會在世界上追尋愛心。



學校重要資料一覽

校	長：	朱國輝校長
學校行政事務、學務組：	曾家豪副校長、	張振祖副校長
成長組、訓育組：	林詩韻助理校長	
成長組、輔導組：	劉麗欣助理校長	
課外活動組：	黃偉恒主任	
家長教師會：	盧翠珊主任	
德育組：	麥奐南主任	

中一級班主任

中一甲 (1A)：	陳達淇老師	吳家輝老師
中一乙 (1B)：	黃天朗老師	林詠珊老師
中一丙 (1C)：	姚日昌老師	林鈞老師
中一丁 (1D)：	鄒芷晴老師	陳朝上老師
中一戊 (1E)：	張嘉浩老師	胡艷桃老師

駐 校 社 工

姓 名：張宇暉姑娘

(逢星期一至四駐校)

姓 名：蔡衍宗先生

(逢星期一、二、四及五駐校)

粉嶺祥華邨祥禮樓 317-332 號

香港青年協會賽馬會祥華青年空間

.....
其他資料：

學校電話：2673 6106

學校傳真：2673 6810

學校地址：新界上水鳳南路六號



家長教師會

本校家長教師會自二零零零年成立以來，即將踏入第二十七個年頭，委員會由家長和教師組成，每屆任期為兩年。

家長教師會成立的主要目的，希望作為家長與學校的橋樑，透過推行各項活動，包括講座、興趣班、手工藝班、親子同樂日等，促進家長與子女之間的溝通，加強家庭與學校的合作，讓學生得到最大的益處。

家長教師會為每一位本校家長而設，歡迎你加入這個大家庭！

與子女一起迎接新學年



假期完結前



1. 建立常規

如提早調節子女的生理時鐘。

2. 鼓勵社交

- 理解子女可能將要面對新同學而感到焦慮。
- 鼓勵子女和好友保持聯絡，同時認識新朋友。
- 建議子女在新學年作多方面嘗試，擴闊社交。

3. 調節情緒

- 表達關心，鼓勵分享心情。
- 引導子女面對挑戰。
- 如子女持續或過度焦慮，
宜尋求專業人士的協助。



熱線電話 p.19-22

開學初期

4. 主動關心

主動關心子女在學校的適應和情緒，
不要只顧查問功課或學習進度。



5. 聆聽感受

每天於特定時間和子女傾談，切忌否定
情緒或輕視焦慮。



聆聽小技巧



談話小技巧

6. 共同解難

與子女分析壓力來源，並商討可行的處理方法。

與子女擬訂小目標，並一同實行。

7. 給予肯定

協助子女了解自己的優點及過往成功經驗，建立面對新挑戰的
信心。

8. 適時放鬆

幫助子女建立放鬆習慣（例如：每天做伸展運動及玩桌
遊），紓緩情緒。

(摘自 教育局 校園·好精神 網頁)

家長甚麼時候要忍？哪時不能忍？



孩子升上初中，正值青春期開端，身心經歷巨大轉變——自我意識增強、渴望獨立、對規則開始質疑。家長的管教方式也需要從「掌舵者」逐漸轉向「領航員」。以下整理核心技巧及實用資源，供家長參考。

一、核心心法：何時「忍」，何時「不忍」

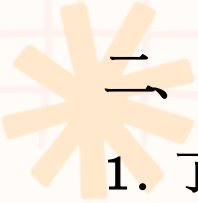
有中學校長根據多年經驗，提出「可忍則忍，孰不可忍」的親子相處原則：

可忍則忍——放手讓孩子成長：

1. **忍着不說教**：先傾聽，有需要時才給意見，鼓勵子女自訂目標及底線。
2. **忍着不出手**：建立家庭常規，讓孩子自行規劃時間、處理個人空間；不直接代勞，不過度催促；定期檢查而非時刻監控。
3. **忍着不輕易介入**：鼓勵孩子以適當方式表達想法和需求，學習以建設性方式處理人際衝突；除非有必要，家長不應過度介入。

孰不可忍——愛孩子不用忍：

無條件的愛與支持是孩子茁壯成長的最佳養分，讓他知道無論表現如何，父母的愛永遠都在。



二、實用溝通技巧

1. 了解青少年的三大需要

青少年有 3 個容易被忽視的需要：

- **空間**：包括私隱空間和時間上的自主空間
- **接納與引導**：香港學業壓力大，孩子需要被肯定除了學習以外的價值
- **聆聽**：家長習慣為孩子解決問題，有時忽略了彼此聆聽的重要

2. 全面聆聽「四式」

臨床心理學家建議家長參考以下四式：

- **放下**：放下判斷與前設，暫時放下教導角色，先處理心情，後處理事情
- **觀察**：多觀察子女情緒波動的導火線與近期狀態，以不批判的角度認識他們
- **用心聆聽**：當子女表達不滿時，先停止解釋或教導，聆聽他們想說的話。例如回應「你再講多少少，我想知你嘅諗法」
- **共同尋求改善方法**：當子女感到受尊重與理解，可一起尋找改善關係的方法

3. 善用「愛的語言」

多加肯定、減少批評，使用具體而詳細的措辭去讚賞孩子的各方面。家長亦可嘗試與子女共同參與活動（如一起玩電子遊戲），從「監察者」轉化為「參與者」，建立信任與溝通橋樑。

子女自尊自信 父母齊心創造



在青少年成長的過程中，自尊和自信的建立是很重要的。自尊和自信涵蓋他們對自己的才幹和價值的肯定，面對挑戰及從成敗中學習的能力。在日常生活中父母可以學習以下的技巧幫助子女建立自信心。

1. 欣賞子女

欣賞子女的付出和努力，給予正面、具體的回饋。家長的肯定和鼓勵可以令子女學會欣賞自己。

2. 尊重子女

青少年對事物有自己的看法和喜好，父母應嘗試接納他們的意見和選擇。當學生有機會學習如何做出決定時，他們開始對自己生活帶有責任感。

3. 培養子女獨立處事能力

平時可按子女的能力，分予一些工作及責任給他們。當他們遇到困難時，家長宜藉這些機會教導他們解決困難的技巧，鼓勵他們自己解決困難，家長可以給予引導或建議。重點是家長不急於為孩子解決難題，給予學生獨立解決問題的機會。



4. 避免比較和批評

避免將子女和別人作比較或說一些批評的說話，例如：「其他人都做得到，為甚麼偏偏你做不到？」、「你真的又蠢又懶！」這些負面評價會打擊子女的自信心。

5. 幫助子女自挫敗中成長

每個人都會犯錯。要令子女明白，錯誤是學習過程中寶貴的組成部分，我們可以從錯誤中學習。父母的開解和支持，讓子女相信自己可以做得得到，從而建立自信心。

6. 鼓勵子女發掘自己的長處

可鼓勵子女多參與不同的課外活動或興趣小組，作多方面的嘗試，發掘自己的潛能，例如：唱歌、繪畫、跳舞、運動或做義工等。

一個充滿自信的孩子會肯定自己的價值和長處，並不害怕別人知道自己的缺點，他會勇於面對挑戰，勇往直前。父母的讚賞、尊重、信任、支持和鼓勵，可以協助子女認識自己，增強自信心。

建立強大的「成長型思維」的10句話

- 1 我欣賞你試着自己解決問題，遇到不懂的地方會主動問老師。
- 2 這幅畫的顏色配搭很有心思，你一定花了不少時間構思吧？
- 3 沒關係，錯誤是學習的一部分。我們一起看看從這次經驗中學到甚麼？
- 4 這件事很有挑戰性！你已經很勇敢地踏出了第一步，我們來想想下一步可以怎樣調整？
- 5 你現在感覺有點緊張，對嗎？我們來想想有哪些方法能幫助自己放鬆吧。
- 6 我們一起想三個不同的做法，再選出最合適的一個吧！
- 7 這次經歷讓你學到了甚麼？有甚麼意義？
- 8 下次你會怎麼改良今次的方法或策略呢？
- 9 我尚未做到，但我可以再嘗試！
- 10 我們的大腦就像一塊肌肉，你越是練習、思考難題，它就會變得越強壯、越靈活。



關注學童精神健康

面對新的學習環境，學生容易感到不安或焦慮，家長可多關心學生的情緒及適應，並留意在開學前後學生有沒有出現以下轉變。

身體上

- 睡或吃得比以往多或少
- 疲憊或沒有動力
- 多種不明的痛症

社交上

- 逃避或不願與朋友、家人接觸
- 被朋輩孤立
- 不願參與活動

日常生活上

- 長期或頻密缺課
- 成績下滑，與該學生一貫的表現不一樣

情緒及行為上

- 被負面情緒不斷困擾或波動
- 個人衛生變差
- 對喜歡的事物失去興趣或提不起勁
- 感覺沒有希望或無助
- 出現傷害自己或他人的想法



認知能力

- 變得善忘
- 專注力或判斷力減低
- 容易感到混亂

(摘自 陪我講。《精神健康的警號》 網頁)

若以上的情況持續出現兩星期或以上，並明顯影響日常生活，家長應該採取以下行動。

1. 儘早帶子女求診及接受評估，以安排合適的治療及支援訓練。
2. 主動通知班主任、輔導老師或學校社工，以便學校為子女提供適切的支援。

4Rs 促進精神健康的要素

家長

是學生成長的最佳同行者，更在幫助學生承受壓力方面扮演著重要角色。家長可以透過 4R（休息 Rest、放鬆 Relaxation、關係 Relationship、免疫力 Resilience），陪伴孩子走過“learn-life balance”成長路。

1. 休息 Rest

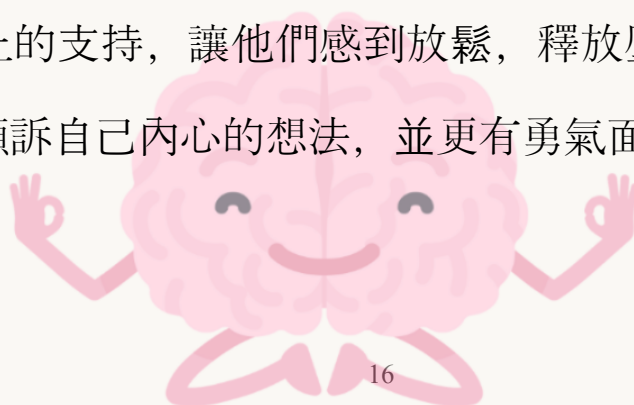
「協助子女建立健康的生活習慣，有足夠的休息、充足的睡眠和休閒的活動。」

學生需要應對繁重的課業負擔，面對著沈重的壓力和挑戰。休息是為了走更長的路，讓子女適當地休息，協助他們在學業與生活間達到平衡。

2. 放鬆 Relaxation

「教導子女適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷。」

家，是學生的避風港。良好的溝通環境可以讓學生感到被接納和支持。父母可以多傾聽子女的感受，理解他們的壓力源，並適時提供情感上的支持，讓他們感到放鬆，釋放壓力，他們將會更願意與父母傾訴自己內心的想法，並更有勇氣面對困難及挑戰。



3. 關係 Relationship

「加強與子女之間的關係，提升聯繫感；幫助子女明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出奉獻。」

家長是青少年學習與人溝通的首要對象，良好的親子溝通能教會學生如何與人相處，建立理想的人際關係。

4. 抗疫力 Resilience

「裝備子女適應生活中無可避免的壓力和挫折，教導子女以正面的態度處理情緒，應對壓力和克服困難。」

真正的抗疫力或壓力管理一定不是孩子獨自承受，而是透過父母、老師的愛與陪伴，讓孩子可以放鬆自己與人分享內心世界，學會管理壓力，發展出堅韌的心靈，並迎接未來的挑戰。

透過愛、聆聽、體恤與關懷培育孩子強健的體魄 (health)，面對逆境仍然明白有選擇有希望 (hope)，以及因為有父母老師的愛與支持，而用喜樂的態度面對人生 (happiness) 才是真正的親子教育。

(摘自 灼見名家 4R@大人與孩子之間：從溝通到平衡)



4Rs家長錦囊

更多學童支援，可參考以下網站：

「校園．好精神」
學生精神健康資訊



陪我講
Shall We Talk



學生健康服務



家長智 NET



家長青年協會
家長全動網



除了關心子女的情況外，家長亦要時刻留意自己的精神健康！



每工作一段時間，
就讓自己短暫休息一下



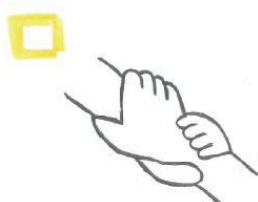
散步30分鐘



欣賞與你一起工作的人
的優點



發一個短訊
給想感謝的人



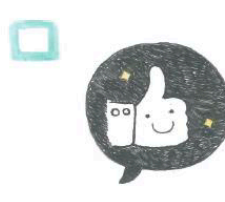
在有需要時找人幫忙



提前30分鐘睡覺



原諒自己曾犯過的
一個錯誤



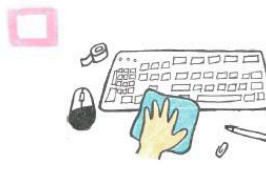
向身邊人
說一些鼓勵說話



幫助身邊有需要的人



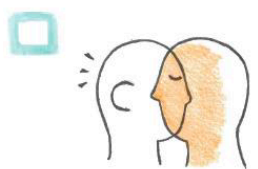
參與義工服務



清理辦公桌的一個小角落



照顧一些小盆栽



用心聆聽別人的煩惱，
嘗試明白他的感受



主動聯絡一位朋友

每星期
嘗試至少2個
項目，保持
精神健康！

(摘自 教育局、衛生署 網頁)



北區家庭服務機構

社會福利署

粉嶺綜合家庭服務中心

粉嶺璧峰路 3 號

北區政府合署 2 樓

2675 1614

1

社會福利署

上水綜合家庭服務中心

上水龍運街 2 號

北區社區中心 4 樓

2673 1525

2

香港宣教會

粉嶺家庭中心

粉嶺華明邨

添明樓地下 3-4 號

2676 4010

3

香港宣教會

白普理上水家庭中心

上水彩園邨彩麗樓地下

29-40 號

2670 2995

4



香港青少年服務處

賽馬會天平

綜合青少年服務中心

上水天平邨天明樓

地下 105-113 室

2679 7557

5

香港青少年服務處

賽馬會粉嶺

綜合青少年服務中心

粉嶺聯和墟和滿街 9 號

御庭軒政府大樓 2 樓

2668 2138

6

香港明愛

明愛粉嶺

綜合家庭服務中心

粉嶺和鳴里 7 號

粉嶺南政府綜合大樓

3 樓及 4 樓

2669 2316

7

香港青年協會

家庭生活教育組

(大埔及北區)

新界粉嶺祥華邨

祥禮樓 317-332 號

賽馬會祥華青年空間

2658 3097

8



熱線服務電話

機 構		電話																																																								
1.	突破輔導中心 (預約面談) <table><tr><td>每月第 1、第 3、第 5 週</td><td>一</td><td>二</td><td>三</td><td>四</td><td>五</td><td>六</td></tr><tr><td>1000 - 1230</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>1400 - 1730</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>1730 - 2030</td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>每月第 2、第 4 週</td><td>一</td><td>二</td><td>三</td><td>四</td><td>五</td><td>六</td></tr><tr><td>1000 - 1230</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td></tr><tr><td>1400 - 1730</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td></tr><tr><td>1730 - 2030</td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr></table>	每月第 1、第 3、第 5 週	一	二	三	四	五	六	1000 - 1230	✓		✓		✓		1400 - 1730	✓	✓	✓	✓	✓		1730 - 2030			✓	✓	✓		每月第 2、第 4 週	一	二	三	四	五	六	1000 - 1230			✓		✓	✓	1400 - 1730		✓	✓	✓	✓	✓	1730 - 2030			✓	✓	✓		2632 0777
每月第 1、第 3、第 5 週	一	二	三	四	五	六																																																				
1000 - 1230	✓		✓		✓																																																					
1400 - 1730	✓	✓	✓	✓	✓																																																					
1730 - 2030			✓	✓	✓																																																					
每月第 2、第 4 週	一	二	三	四	五	六																																																				
1000 - 1230			✓		✓	✓																																																				
1400 - 1730		✓	✓	✓	✓	✓																																																				
1730 - 2030			✓	✓	✓																																																					
2.	香港基督教女青年會 女青熱線 (輔導專線) (晚上 7:00-晚上 9:30) (星期一至五)	2711 6622																																																								
3.	香港青年協會 關心一線 (下午 2:00-凌晨 2:00) (星期一至六)	2777 8899																																																								
4.	香港撒瑪利亞防止自殺會 (24 小時)	2389 2222																																																								
5.	協青社 (24 小時)	9088 1023																																																								
6.	明愛向晴軒 (24 小時)	18288																																																								
7.	生命熱線 (24 小時)	2382 0000																																																								
8.	網上支援平台 「Open 嚟」 (24 小時網上輔導)	WhatsApp 9101 2012																																																								

9.	香港青年協會 「uTouch 網上外展輔導服務」 (下午 2:00-凌晨 12:00) (星期一至五)	WhatsApp 6277 8899
10.	明愛連線 Teen 地 網上青年支援隊 (網上輔導) (上午 10:00-下午 6:00) (星期一至二) (下午 2:00-晚上 10:00) (星期三至四) (下午 6:00-凌晨 2:00) (星期五至六)	WhatsApp/ Signal 9377 3666
11.	香港小童群益會 「夜貓 online」 (網上輔導) (下午 6:00-凌晨 2:00) (星期一二五)	WhatsApp 6601 4823
12.	香港青少年服務處 一微^_^米網上青年支援隊 網上諮詢： (下午 6:00-凌晨 2:00) (星期一二六) (下午 6:00-晚上 10:00) (星期三至五)	WhatsApp 6280 6281
13.	社會福利署 查詢福利服務資料：24 小時 輔導及支持： (上午 9:00-下午 5:00) (星期一至五) (上午 9:00-中午 12:00) (星期六)	2343 2255