



生活技能發展計劃

家長小冊子

從生活中學習成為近年本港教育的重要使命，學生輔導服務也趨向著重預防和發展的大方向。傳統的學科並未能全面地裝備學生，以面對迅速變化的社會需求。我們期望高中學生能掌握一些生活技能，以加強他們應付不同生活角色的能力，例如子女、同儕、公民、朋友、學習者等等。同時，也裝備學生在自我認識、電腦知識、語文知識、社交技巧、理財、決策與解難、升學及就業計劃等方面的能力，與社會同步並進。

通過學習不同的生活技能知識，可以幫助學生發揮潛能和特長，發掘個人價值觀念及發展自我個性，以解決日常生活遇到的困難和協調人際間的關係。從而讓學生充份認識自我和他人，並以正確的態度看待自己 and 他人。

高中學生的生活技能範例

以下是一些香港高中學生能夠掌握/需要加強的生活技能，包括學業發展、事業發展、個人與群性發展三個範疇。

學業發展

☑ 時間管理
◆ 做事有計劃。
◆ 在指定時間內，完成需要做的事情。
☑ 學習和應試技巧
◆ 培養良好的學習習慣。
◆ 提升自己的寫作、閱讀、聆聽、說話和計算技巧。
☑ 向朋友學習
◆ 在選擇專上學院時遇到問題，向朋友請教解決的方法。
◆ 在升學時，向朋友索取大學或其他專上學院的資料。
☑ 升學計劃
◆ 為升學找尋資料，作好準備。
◆ 搜集各間專上學院的資料和它們提供的課程內容。

- | |
|-----------------|
| ☑ 做負責任的學習者 |
| ◆ 行使學生應有的責任和權利。 |
| ◆ 遵守學校和課室的規則。 |

事業發展

☑ 事業計劃
◆ 了解自己的能力，以協助自己選擇事業。
◆ 恰當地選擇專上學院開辦的課程，為將來的事業作好準備。
☑ 事業與兩性的關係
◆ 在工作上，發揮作為男性/女性的長處。
◆ 在工作上，與異性和睦共處。
☑ 職業培訓的選擇
◆ 因應經濟環境與人才的需求，選讀一些適合的課程作自我裝備。
◆ 在入讀職業訓練課程前，先作了解。
☑ 尋找工作前的準備
◆ 為自己撰寫求職信。
◆ 為自己撰寫一份履歷。
☑ 尋找工作
◆ 因應自己的興趣及能力，尋找合適的工作。
◆ 尋獲一些機構和人事的幫忙，協助自己尋找工作。
☑ 設定事業目標
◆ 掌握達到在事業上的目標的策略。
◆ 解決達到事業上的目標所遇到的困難。

個人與群性發展

☑ 了解與接受自己
◆ 發揮自己的長處，改善自己的短處。
◆ 接納和喜歡自己。
☑ 明白他人和與人相處
◆ 與別人建立友誼。
◆ 掌握良好的與人相處的方法。
☑ 拒絕濫用藥物、酗酒和吸煙
◆ 避免自己染上酗酒、吸煙或濫用藥物的習慣。
◆ 拒絕有關吸煙或酗酒的引誘。
☑ 婚姻和家庭的責任
◆ 在準備為人父母時，考慮孩子與婚姻的關係。
◆ 在結婚時，考慮各種足以影響婚姻的因素。
☑ 逆境自強
◆ 在面對困難時，掌握解決難題的能力。
◆ 在面對逆境時，可隨機應變。
☑ 體能訓練與健康之道
◆ 掌握保持身體健康的方法。
◆ 培養均衡的飲食習慣。

☑	合作與團隊精神 <ul style="list-style-type: none"> 在參與活動時，與人合作，以達成團隊目標。 在參與活動時，處理合作過程中的衝突。
☑	領導能力 <ul style="list-style-type: none"> 在帶領活動時，妥善分配組員的工作。 組織和策劃活動。
☑	減壓與情緒處理 <ul style="list-style-type: none"> 在面對壓力時，用正確和適當的途徑抒發情緒。 控制自己的情緒。
☑	反思能力 <ul style="list-style-type: none"> 在反省的過程中，得到學習的機會。 擁有反思的勇氣和耐力。
☑	思考與表達能力 <ul style="list-style-type: none"> 運用不同的途徑反映自己的意見。 具有多角度的思考和分析能力。
☑	兩性關係與正確的性知識 <ul style="list-style-type: none"> 與異性開展正常的朋友關係。 與異性維持男女戀愛的關係。
☑	運用閒暇時間 <ul style="list-style-type: none"> 發展一些興趣，令自己在閒暇時的生活更充實和愉快。 善用餘暇，參與自己所喜愛的課外活動。
☑	理財能力 <ul style="list-style-type: none"> 做好財政預算。 做到量入為出，不會過份浪費。
☑	設定個人目標 <ul style="list-style-type: none"> 策劃如何達到人生中的各種目標。 訂立自己人生中的各種目標。

幫助你的子女的意見

學業發展

- ☉ 高中學生需要面對學校及公開考試，因此一般來說學校、家長和學生本人都非常關注學業成績。家長可以適切地加強子女在家裡的學習時間編排。
- ☉ 鼓勵子女努力依時完成學業。家長可以與學校的輔導老師或班主任商談其子女在學校的情況，並查詢有關升學選擇的意見。

事業發展

- ☉ 高中學生需要面對升學及就業問題，因為他們有機會在公開考試中被淘汰。家長可以指導子女甚麼選擇最適合他們。多鼓勵子女積極學習不同的技能，以裝備自己尋找有興趣的事業。

- ☉ 提點子女在高中的學習生活裡，應該認識不同事業，並視學校生活為一個累積經驗的機會，有助他們將來就業。
- ☉ 幫助子女了解他們在工作上的喜好或閒暇活動的喜好與事業選擇的關係。學生需要了解自己對事業的喜好，例如喜歡自己工作或者與他人共事、喜歡一些備受高度認同的工作或者認受性比較低但又能得到滿足感的工作，這些都可以幫助他們注意自己的就業方向。
- ☉ 幫助子女了解現今的就業市場，以及持續進修的重要性。鼓勵子女學習多些特別技能，例如：電腦應用、打字和繪圖等等，同時提供學習這些技能和訓練的資料予他們。

個人與群性發展

- ☉ 學生在高中時期，都會參與不同的校內及校外活動，家長可以引導子女，與他們討論應該選擇哪一類適合他們的活動。
- ☉ 幫助子女發掘自己的個人長處，並且與他們討論這些長處如何影響他們處理日常遇到的問題。家長也可指導子女從社區中尋找資源，幫助解決問題。
- ☉ 了解子女平日處理壓力的方法，知道甚麼技能有助解決子女的壓力問題，有甚麼學校資源或者社區資源可以幫助他們。
- ☉ 與子女討論他們的強項或者需要改善的地方，有甚麼技能有利於他們將來的發展。家長也可以教導子女如何在不同的工作，發揮自己的天份、技能和經驗。
- ☉ 與子女談論甚麼可令自己順利過渡人生的另一個階段，例如升讀專上學院、加入社會就業等。同時，也要讓子女知道適應新階段生活的技能。

其他

- ☉ 作為一個體貼的家長，應該時常留意子女的發展和改變。
- ☉ 家長需要與教育制度和不斷改變的就業市場並進，從而提供恰當的輔導予子女，幫助他們計劃升學進修和選擇事業。如果家長認為自己的經驗未能充份輔導子女，可以向學校老師或者社會上的有關機構求助。
- ☉ 與學校老師、輔導人員保持聯繫，了解子女的需求，向這些專業人士諮詢自己關心的事項。

版權所有 © 2003 香港大學教育學院生活技能發展計劃。若作非牟利的教育用途，此小冊子可影印取用或傳閱。如需進一步的資料，歡迎參閱本計劃網站：www.hku.hk/life。

查詢電話：2859 1074 傳真：2859 2417 電郵：life@hkusua.hku.hk