

# 和子女一起面對DSE放榜

放榜

保良局甲子何玉清中學駐校社工

2020 DSE放榜在即

家長有想過怎樣和子女一起迎接他們  
人生的首個大挑戰嗎？

## 放榜前 宜 Dos



- ▶ 合理、客觀評估最可能出現的成績
- ▶ 大多數考生會對自己的DSE成績心中有數，但家長可以根據子女平日成績，提醒子女出現比預期略好及略差的可能性。

## 放榜前 宜 Dos



- ▶ 尋找資訊，一起討論出路
- ▶ 家長需要對DSE放榜資訊有一定了解。雖然子女可能從友儕或學校處掌握比家長更多的放榜資訊，但家長不妨提點一下，和子女細想各種可能性，並制訂適當應對方案。關鍵在於「一起討論」，讓子女覺得自己的想法受到尊重。

## 放榜前 宜 Dos



- ▶ 放鬆自己心情
- ▶ 子女放榜，家長心情緊張是人之常情，但緊張情緒是會互相傳染的，要緩和心情，可以嘗試一些減壓活動，吃一餐豐富的、看一場電影、去運動都是一個不錯的選擇。

# 放榜日要和子女一起放榜嗎？

- ▶ 沒有既定答案
- ▶ 家長應事先和子女溝通清楚，若未能一起赴校，亦應保持緊密溝通。

## 放榜後 宜 Dos



- ▶ 保持冷靜，關心子女感受
- ▶ 家長可能會忐忑不安，但應在安頓好自己情緒的情況下，向子女表達關心之情，不妨多加鼓勵，說多些正面的說話，例如：
  - ▶ 「今次考試我見到你很努力，這比放榜成績更重要呀！」
  - ▶ 「你有什麼心底話，可以隨時告訴我們。」
  - ▶ 「升讀大學並非唯一出路，還有各種出路可以選擇。」



- ▶ 執行制訂好應對方案
- ▶ 父母可了解子女「大學聯招 (Jupus) 的選擇、是否有「有條件取錄課程」(Conditional offer) 及其附帶條件、子女的興趣、預計之外的成績應對，**事前一齊制訂好應對方案，在放榜當日執行。**





- ▶ 和子女準備好放榜清單
- ▶ 根據事前及準備好放榜後的物資清單，例如各課程的報名費、留位費及學費、足夠的手機電池及數據容量等。



- ▶ 面對子女、面對朋友家人
- ▶ 家長要預備一下，當知道子女成績後，應該說些什麼？當面對家人朋友的查詢應該如何反應。



- ▶ 和子女一起討論
- ▶ 無論成績如何，子女都有可能面對改科、投身職場或其他學業出路等選擇，家長宜在了解子女想法、**尊重**他們意願的前提下一起討論出路。更重要的是**細聽子女的感受**。

# 忌 Don'ts



## ▶ 埋怨

- ▶ 家長對子女有期望是正常，但可能會衍化成壓力，當未曉應付時就易成怨言。家長要明白這是自己的情緒反應，陶增大家的壓力、破壞彼此關係。


# 忌 Don'ts

- ▶ 過份緊張／冷淡
- ▶ 過份緊張就會不停討論、不停查問；過份冷淡又會令子女覺得漠不關心。家長宜找適當時間和子女溝通，並讓他們知道可隨時找你討論就足夠了。

## 忌 Don'ts



- ▶ 過份專橫
- ▶ 家長對子女前路有一定看法、也有既定的期望，但子女也有自己的想法。家長勿強加自己看法要子女遵循。討論時宜互相尊重，亦要多聽子女感受。萬勿一副「食鹽多過你食米」的模樣。

- 
- ▶ 家長未必熟習所有放榜資訊，但關鍵就是讓子女覺得你們是**在一起的**
  - ▶ 所謂「**在一起**」，就是你們會**一起面對**、你會**全力支持**他們

## 聯絡我們



### 保良局甲子何玉清中學駐校社工

- ▶ 陳慧虹姑娘 (Louise)
- ▶ 蔡芷麟先生 (Anson)
- ▶ 電話：2704 4747 (學校社工室)  
2623 3121 (中心辦公室)



## 資料來源

- ▶ 香港青年協會
- ▶ [www.hkfyg.org.hk](http://www.hkfyg.org.hk)