

單元 EC 2.3 「獨力難『知』」

構念

情緒控制和表達能力

對象

中二學生

單元目的

鼓勵向父母傾訴不愉快的心事

教學目標

1. 減少向父母傾訴心事的抗拒
2. 探討與父母傾訴心事的技巧

教學工具

短片：「父母心」

附件 1

個人工作紙：「訴心事法寶」

附件 2

成長拼圖

附件 3

教學方法

- 小組分享
- 個人活動

活動程序

30 分鐘

 主要活動
 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 「讓我心說話」 3 分鐘	1. 問學生： i. 有心事和不愉快時會向誰傾訴？ ii. 會向父母傾訴嗎？ 2. 請學生講述他們會和不會向父母傾訴心事的原因。 3. 利用討論結果，請學生分享他／她與父母傾訴心事的經驗。
II. 小組分享 「父母心」  10 分鐘 教學工具 附件 1	目的：了解父母角色的限制，鼓勵學生體諒父母 1. 根據學生的意見作引子，說明我們不會向父母傾訴心事的原因有很多，然後問學生： i. 你認為父母想知道子女的心事嗎？ ii. 若子女不讓父母知道自己的心事時，父母會有甚麼感覺？ 2. 播放短片「父母心」（附件 1）。觀看完畢，問學生：「雖然父母很想知道子女的心事，但是子女卻不願意將心事告訴父母，究竟親子之間的溝通出現了甚麼問題？」請學生發表意見。 3. 引用學生所分享的內容，帶出很多父母內心其實是想關心子女，但由於種種原因令子女感受不到父母的關心： i. 時間不足—父母出外工作，人際關係和經濟等方面有不少問題和壓力要處理。故此縱然有心也沒有時間。 ii. 技巧不當—有些父母其實很想明白和關心子女，只是所用的方法不當，令子女感覺不太好受。 iii. 精神狀態不佳—很多父母並不習慣在子女面前表示困難和分享心事，當父母本身也心力交瘁時，很難付出心機去聽子女說話，或者在對話時容易情緒激動。 4. 若然父母對子女的態度差劣，一定令子女感到難受，因此令子女不想向父母傾訴心事。但作為子女的也可易地而處，嘗試體諒父母的困擾和限制，起碼不要放棄所有溝通機會，子女也有責任讓父母明白他們的內心感受。

活動	步驟
III. 個人活動 「訴心事法寶」  10 分鐘 教學工具 附件 2	目的：探討向父母傾訴心事的技巧 1. 導師派發個人工作紙（附件 2）給每位學生，請學生細心思考在甚麼時間和環境，用甚麼形式向父母傾訴心事會較適合。 2. 請 1–2 位學生分享他／她所寫的內容，並鼓勵學生在日常生活中多作嘗試。
IV. 總結 2 分鐘	1. 平日與家人相處時少不免出現很多磨擦和誤會，我們常說「家家有本難唸的經」就是這個意思，平日與家人相處和溝通總會有困難之處。 2. 家庭是我們最值得信賴的地方，家人始終是我們的支持者，我們可能會因家人對自己不了解而感到難受，但我們可想想我們有否讓家人明白自己呢？除了父母，我們也可找其他家人傾訴心事。 3. 有時對方的反應可能未如我們的期望，但希望我們不要放棄讓家人明白自己的機會，當遇到挫敗和有心事要向家人傾訴時，留意傾訴的技巧，讓雙方有機會明白對方。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	1. 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	- 導師與學生之間的信任和良好的關係，對於此課節的教學效果有重要影響。因學生常常認為導師與家長是立場一致的，而不接納他們的意見。學生亦可能會害怕導師把他們所說的內容向家長透露，所以在討論有關家庭或對家長看法的問題時有保留。故此導師要小心確定自己的立場。 - 如班內有學生來自單親家庭或不與父母同住，導師可建議學生以在家中照顧他們的人代替父母角色。同時多留意學生的情緒反應，如有需要，在課後作出跟進。 - 如學生正面對嚴重的家庭問題，不適合向父母傾訴心事。導師要以明白和體諒的態度，向學生說明這一節所探討的內容可能不適用於現在的生活，但可作為長大後為人父母時的提醒。讓學生明白縱然現在的家庭生活不理想，也應積極面對，先準備好自己，長大後才可建立一個美滿的家庭。 - 這一節的設計是透過探討學生對父母的看法，從而減少學生抗拒與父母溝通，若學生對父母的抗拒不大時，導師可集中與學生討論訴心事法寶，引導學生更明白傾訴心事的要點。 - 請學生以真誠及尊重的態度進行分享，而分享的內容並無對錯之別，請學生把內心的感受或觀感表達出來。 - 導師以開放和尊重的態度去聆聽學生的分享，過程中學生可能會抒發對父母的不滿，此時導師不需急於以父母角度作澄清。在過程中保持中立，鼓勵學生發表意見，讓他們說出心聲。
2. 「父母心」	- 導師可分享個人經驗，以為人父母或子女的角色，解釋子女與父母溝通的限制，令學生更真實地感受到父母的處境和限制。 - 部分學生可能會對課題表現得很抗拒，這可能反映了學生與家長的溝通出現問題。此課題也可能觸發學生的負面感覺和情緒，如：分享時表現得激動、透露很多家庭問題等。導師須要因應課堂的情況，即時處理學生的情緒，同時對學生表示關心和尊重，若課堂時間不足以處理學生的問題，導師須要在課後作出跟進。
3. 「訴心事法寶」	- 此環節主要是用來刺激學生思考與父母溝通的合適技巧，可鼓勵學生參考其他同學的做法。 - 在課後把工作紙貼在壁報上，請學生在課後參考其他同學的心得和見解。

延伸活動建議

活動	內容	建議
給家人的信	目的：增加學生與父母溝通的機會 學生撰寫一封信給家中的一位成員，信中主要內容是向家人訴說一件心事或感到挫敗的事情，並請家人回覆，字數和形式不限。學生於一個月後在班內分享這次經驗（得到家人回應後）的感受。	可用電郵或其他電子通訊方式傳達。
爸爸媽媽	目的：加強學生了解父母角色的困難 學生分成小組，邀請小組內最少一位家長，讓所有組員到該家長的工作地方實地觀察（最少半天）。學生在觀察後，須訪問該家長在工作及家庭上，所遇到的壓力和困難。然後作小組報告，內容須包括觀察後的感受，學生可另擬題目，如：家長訪問。	可為每組作中介人，聯絡小組家長。 亦可按學生的能力為學生制定觀察指引。 安排學生在完成報告後，作集體匯報，能令學生更明白父母角色的困難。

附件 1 短片：「父母心」

附件 2 個人工作紙：「訴心事法寶」

姓名：

The worksheet is designed for a child to reflect on sharing their worries. It features a central illustration of a witch with black hair, wearing a purple robe and a pointed purple hat, holding a wand with a yellow star. The background is a soft yellow and orange gradient with green stars scattered around. Five circular areas are arranged around the witch, each with a star-shaped label and a question:

- 法寶 1 認清事實**
你想講的心事是甚麼？
- 法寶 2 尋找對象**
你會向爸爸或媽媽講？抑或同時向兩位講？
- 法寶 3 合適態度**
你會用甚麼語氣和態度？
- 法寶 4 選擇環境**
你會在甚麼環境下講？例如：睡房、公園
- 法寶 5 留意時機**
你會在甚麼情況下講？例如：睡覺前、吃飯時

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 我向父母傾訴心事的困難：

2. 為了能順利向父母傾訴，我可以

3. 為了能順利向父母傾訴，我希望他們

你認為父母在關心子女一事上，曾遇到以下困難嗎？試說明他們的情況。

1. 時間不足：

2. 技巧不當：

3. 精神狀態不佳：

4. 未能突破性別角色的框框：