



李陞小學

地址：香港西營盤高街119號

電話：2540 8966

傳真：2540 5819

電郵：lsp@edb.gov.hk 網址：https://www.lsp.edu.hk

陞途共享

全方位
輔導通訊

2024年
3月

學生輔導人員分享

如何培養孩子的 社交智慧？



李菁怡姑娘

朋友是人生不可或缺的生活圈子，孩子們有著好朋友一起成長，不但可以一起建立目標，努力為理想前進，也可一起分享快樂與哀愁。而如何培養孩子與朋友們相處，使大家相處當中都感受到愛和快樂，是箇中的社交智慧，值得家長關注和學習。今期輔導通訊，就與家長們談談「如何培養孩子的社交智慧」。

培養孩子親切友善的態度

要培養孩子的社交智慧，首先要培養孩子親切友善的態度。「親切友善的態度」與「禮貌」是不同的。如果一位孩子有禮貌，會說「早晨」、「謝謝」，但毫無情感、沒有眼神接觸、語氣粗獷，即使是說了「早晨」、「謝謝」的禮貌用語，別人也不會感到孩子的親切友善。要培養孩子親切友善的態度，家長便要建立親切友善的家庭氣氛，家人與家人之間互相尊重、以善相待，並常懷著感恩的心，感謝家人的關心和為我們的付出。家長亦要鼓勵孩子將這份親切友善帶給身邊認識的人（例如：家人、親友、老師、同學等）與不認識的人（例如：幫助我們的侍應、公共交通工具上的司機、百貨公司的售貨員等），主動親切地說聲「早晨」、「謝謝」，當孩子習慣以親切友善的態度待人，人際關係自然會提升。

培養孩子多元的興趣

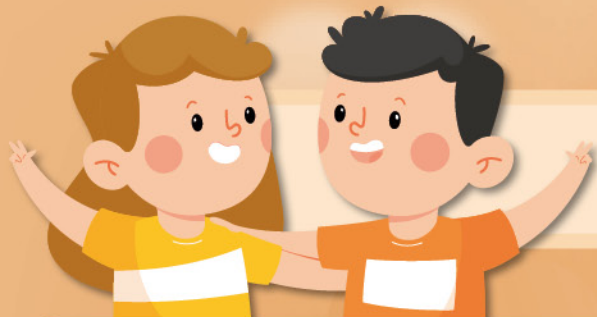
孩子很多時也只愛與別人分享自己喜歡的話題，不懂回應別人的分享，所以，家長宜多培養孩子不同的興趣，可能是體育、音樂、藝術、飼養動物、種植或其他消閒娛樂等，當孩子見聞豐富，自然容易和別人有共同話題，可以交流資訊或分享趣味。增廣孩子見聞的方法有很多，例如是多讓孩子參與活動，透過電視、互聯網等留意潮流。沒有人會精通所有的知識或興趣技能，這個時候，家長就要培養孩子有尊重和好奇的心，願意聆聽別人的分享，當朋友們感到我們的孩子願意聆聽他們的分享時，朋友們自然會喜歡與我們的孩子交談。漸漸地，孩子的人緣自然會增廣。要培養孩子有尊重和好奇的心，家長平時都需要抱有這種態度去與孩子相處。

以身作則

最後，以身作則是非常重要的。家庭孕育孩子成長，家長如何待人接物，孩子會從中學學習。在日常生活中，家長不妨多展現欣賞別人、包容別人的態度讓孩子學習，當孩子透過欣賞、包容別人去傳遞到溫暖和愛的感覺給別人時，孩子的生命自然吸引到不同的朋友喜歡接近他們。

love





小確兒的社交智慧

社交智慧，就是和朋友好好相處，使大家都感受到愛和快樂。

學生輔導人員李姑娘在本學期初時訪問了學校不同組合的好朋友：怎樣才能結識到好朋友，並維繫友誼？我們且聽聽他們的分享。



3B 莫凱晴：

教我的好朋友跳舞，常和她們聊天和遊戲。

3B 李穎嫻：

和同學聊天、玩耍、同學不開心時，幫助同學。

3B 徐伊娜：

和朋友一起玩耍，聊天和分享食物。

5B 黃思睿：

態度溫柔、幫助同學、有禮貌

5B 顏智深：

幫助同學、有禮貌



6B 林尹莉：

和朋友一起玩、尊重同學、聆聽別人的意見

6B 林芷瑩：

尊重別人、分享共同話題、鼓勵和支持同學



本專題相片由小小「攝影」師 4B 李天福拍攝



6B 郭浩旋：

互相幫助、一起
踢球、聊天、分
享快樂

6B 麥峻榮：

分享共同喜好、分
享好東西、要感謝
別人、有禮貌



1A 樊芷瑜：

要有禮貌

1A 吳創慧：

要有愛心



5A 吳妤妍：

要主動、多和人
聊天、不發脾
氣、幫助別人

5A 鄭好：

陪同學一起放學、多
點和同學玩、小息一
起聊天、待人要誠實



5A 謝賞賞：

要回應別人、對
人友善、有空時
一起聊天

5A 葉海晴：

主動認識朋友，
小息一起玩

學生輔導人員分享

精神健康知多啲

李菁怡姑娘

近年，香港青少年的精神健康問題漸漸受到社會關注，香港特區政府醫務衛生局醫療衛生研究基金，委託香港大學研究團隊，於2019至2022年間進行全港首個「青年精神健康流行病學調查」。

團隊訪問了3340位青少年的數據，發現他們的主要壓力來源為學業(42.8%)、工作(14.4%)以及個人前景(12.5%)，當中16.6%受訪的青少年稱，在過去一年間至少患有一種精神疾病，包括重度抑鬱(13.7%)、躁鬱(2.3%)及焦慮(2.1%)等，推算約有六分一青少年正受到精神疾病的困擾。令人擔心的是，在出現精神疾病的青少年當中，有74%的人從沒有接受過任何形式的精神健康服務，並且有19.4%的人在過去一年內曾有自殺念頭、5%有自殺計劃，甚至有1.5%曾企圖自殺。

建立家庭保護網

預防勝於治療，筆者鼓勵家長從小要與孩子建立良好的溝通，每天建立有質素的親子時間，從分享興趣、分享快樂，慢慢鼓勵孩子將擔心、生氣、不開心等的事情也與家長傾訴，家長亦應以不帶批判的角度去聆聽孩子的心事，讓孩子在成長路上有需要時願意尋求父母協助。

發掘孩子的獨特的潛能和生命素質

孩子的潛能是多元而無限的，除了學業成績，家長宜培養孩子不同的興趣，讓他們的潛能得以發揮，從中發現他們的生命素質，包括：愛心、堅毅、耐心等，當孩子認識到獨特的自我價值，便不會容易被挫折否定自己。

家長宜鼓勵有需要的孩子尋求協助

坊間很多機構會為青少年提供精神健康及情緒支援，家長宜抱有開放的心，鼓勵有需要的孩子尋求協助，並配合醫生或輔導人員的建議，陪伴孩子實踐提升精神健康的方法，讓孩子面對情緒及精神健康的困擾時，得到家長正面的支持。

結伴同行

李菁怡姑娘
(學生輔導人員)

所屬機構：
東華三院學生輔導服務

駐校時間：
逢星期一至四：
7:30A.M.-4:15P.M.
逢星期五：
7:30A.M.-4:30P.M.

參考資料：

1. 《HKCSS香港對談2023 — 我們的六分一：青年精神健康》，陳友凱教授
2. 《立法會衛生事務委員會精神健康相關新措施及精神健康諮詢委員會工作匯報》，17/11/2023