

如何協助子女做生涯規劃？

學友社學生輔導中心社工 周芷楓

在人生各個階段，我們擔任的每個角色都會面對不同的生涯抉擇。而子女在中學時期，會為結交甚麼朋友、如何運用課餘時間、參加哪個學會、修讀哪些選修科、中六之後的出路等等而煩惱。作為家長，可以如何協助他們呢？

引導子女增加自我認識

讓子女認識和了解自己，是進行生涯規劃重要的第一步。家長可以從性格、興趣、能力等方面，**分享從小到大觀察到的子女是一個怎樣的人，以及背後的一些原因和事例**。當子女分享個人生涯選擇，或參加課外和體驗活動後，家長也可以嘗試就事實、感受、得著等方面提問，**引導子女從經驗中學習**，從而得到啟發，對自己有新的發現。例如：

是甚麼原因令你有了這個想法 / 決定？你當中考慮過甚麼？	可以分享一下剛剛的活動嗎？你參加後有甚麼感想？
你打算如何實踐和達成這個想法 / 決定？	你最喜歡 / 不喜歡 / 難忘的活動內容是甚麼？為甚麼？
你預期會遇到什麼困難？我可以提供什麼協助？	你從活動中有沒有甚麼得著或新的發現？

主動了解升學及職場資訊

隨著時代改變，現時的高中學制、文憑試制度、中學生的出路，相比家長讀書的時候，已經大大不同。例如傳統是文理分科，**現在大部分學校均提供文、理、商、體、藝等混合選科，更可修讀應用學習科目和其他語言課程**。例如以前的升學途徑單一，**現在則提倡多元出路**，就算學生文憑試不幸失敗，若其目標是繼續升學，仍可循副學位、或資歷架構第三級的課程，逐步進修，最後取得學士學位。而且相關的升學資訊，例如大學的基本入學要求、計分方法、開辦課程等，都時有更動。

職場的世界更是日新月異，**新興行業冒起**（如人工智能工程師、電競選手）、**多元化工作模式**（例如自由工作「freelancer」、同時間從事多重職業的「slasher」、網上創業）等轉變也會影響子女目前的選擇。家長宜多搜集資料和善用網上資源，掌握最新情況，避免與子女溝通時產生不必要的誤會。此外，本機構也提供相關的升學及就業輔導服務，供子女和家長查詢及尋求協助。 **P.1**

提供多元機會和資訊

鼓勵多參加課外活動：例如興趣班、校內學會、校外學生組織、交流團、義工服務、大學體驗營等，讓子女透過豐富的體驗，認識自己、學習才能、發掘志向。

容許做暑期工或參加職場體驗計劃：透過親身投入公司或機構工作，有助了解真實的工作情況，讓子女確立就業志向時，個人期望與現實環境不會有太大落差。

分享個人工作經驗：家長及家人作為在職人士，可多分享自己工作的一些客觀資訊，如入行途徑、工作職責及內容、工作環境、福利及前景等等，讓子女多了解不同的工作，有助探索和確立個人職志。

建立初步方向

若子女完全沒有任何想法，家長可嘗試協助子女運用**刪除法**：把所有的選項列出並逐一細看，憑直覺把不想要的刪去，再從剩餘項目中挑選，收窄範圍，或會較易選擇。此外，也可以讓子女**用表格每天列出「喜歡」和「不喜歡」的事情**，例如習慣、活動、興趣班、功課、課堂、書本、短片、遊戲等。累積數個星期後，再一起討論和歸納出兩個類別各自的共通點，從中也會得到一些啟發。

正面溝通建自信

我們在工作中經常接觸到一類學生，他們完全沒有想像將來人生發展的意欲，總是回答「不知道」。當然背後的原因有很多，而其中之一是源於自信心不足。例如怕說出來會被人取笑，或是認為自己沒資格去想等。若家長能夠透過管教和相處，培養子女對自我有正面的看法，提升自信心，能提高他們進行生涯規劃的動力，從而及早準備。





其中一種方法是增加**正面的溝通**：

✓ 指出並欣賞子女的貢獻、努力、勇氣和進步

例如：

「雖然成績未如理想，但看到你有比上次提早開始溫習，下次繼續努力！」

✗ 只著眼於結果

例如：

「考試只有60分這麼低！」

建議

+ 勇於踏出安舒區，嘗試新的事物。

✓ 失敗時，給予具建設性的提議、鼓勵、安慰的說話

例如：

「知道你已盡了力。」

「我知你有能力處理，但如果有需要，我們可以一起想想下次如何可以做更好。」

「你有什麼需要可以告訴我，我會幫你。」

✗ 只批評表現

例如：

「都是因為你太懶惰只顧玩耍！」

建議

+ 表示父母對子女的信心，傳連接納及認可，以至有足夠的力量面對困難、再接再厲和堅持。

✓ 明確地指出讚賞的地方

例如：

「你的房間很整齊，真是個有條理又自律的人。」

✗ 空洞的讚美

例如：

「你真乖。」

建議

+ 肯定其特質與能力，發現自己的長處和優點。

對子女的選擇抱持開放態度

父母當然希望子女能走最好的路，但子女或多或少也有個人想法。家長在表達意見前，亦應從子女的角度，了解他們的需要及感受。比起專制權威，**營造一個有商有量的氣氛**，可增加子女跟自己討論的意欲，有助進行持續及更深入的溝通。

有時候子女難免會堅持己見，強行改變他們的行為未必是最好的做法，往往只會落得兩敗俱傷的下場，此時唯有改變自己的想法。我們不時看到學生為了滿足父母，於是依照命令作出選擇，可一旦有不好的結果出現，卻成了他們推卸責任的藉口。相反，如果在**經過討論和分析後，適時放手讓子女下最後決定，正是讓他們成長、和學習為自己的選擇負責的好機會。**

此外，有時候改變一下自己的想法，也有助與子女討論生涯規劃：



抱持開放態度，尊重子女的決定。生涯抉擇應考慮到個人性格、興趣、能力、價值觀，以及現實環境條件等因素，才能帶來快樂、滿足感、意義，從而願意持之以恆。

望子成龍 / 強加個人期望

每人都是獨特的，有其擅長和不足的地方。沒有最好的，只有最適合的選擇。能令每個人發揮個人潛能、發光發熱的舞台也不同。

與其他人比較

文憑試只是人生其中一個關卡，而且多元出路的環境能照顧到不同成績的學生，日後只要找到適合的路和肯努力，一定有升學和向上流的機會。

文憑試一試定生死 / 入不到大學等於失敗

作為家長，要兼顧管教和子女感受不是易事。以上方法或許與平時的親子相處習慣有些不同，家長可循序漸進地嘗試各種通用的方法，或抽取重點與自己的管教方法融合運用。此外，應用新方法是需要一段過渡期讓雙方適應，不會即時有成效。但耐心持續一段時間後，相信子女一定會感受到家長的用心。就讓我們在與子女同行的路途上一起努力！

