

DSE放榜最後策略部署 DSE放榜日的Dos & Don'ts 及放榜親子溝通減壓技巧

講員：崔日雄博士

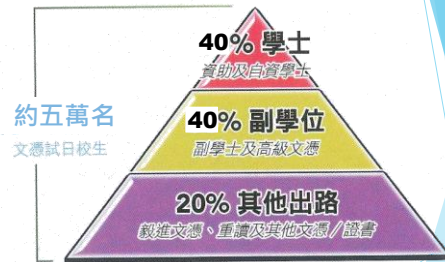
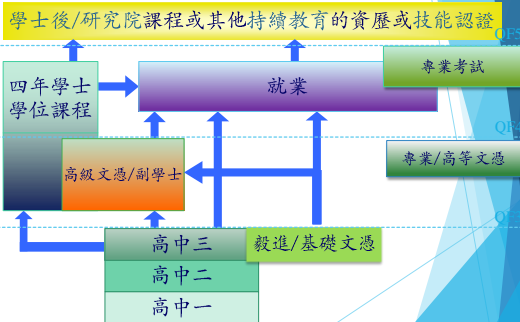
註冊心理學家、註冊社工、認可輔導督導、認證職涯發展培訓師
教育局家庭與學校合作事宜委員會委員
港專學院應用社會科學系教授及系主任

職道生涯規劃輔導協會
Career Plan Association
www.careerplan.hk

高中生升學路

- ▶ 一般的升學迷思?
 - ▶ DSE 成績決定一切
 - ▶ 大學學位是必要的
 - ▶ 升讀學科=未來出路，出路應由大學主修決定
 - ▶ 專業總比非專業好
 - ▶ “能力和興趣要看天份!”
- ▶ 為何生涯規劃這樣重要?

多元化出路與發展



生涯/事業發展進程

如何到達目的地?
我希望到哪兒?
我現在哪裡?

專業發展途徑

- ▶ 大學學位
- ▶ 副學位+銜接學歷
- ▶ 專業考試
- ▶ 技能考試
- ▶ 學士後課程

放榜日的注意事項

- ▶ 預計各種可能成績，事前了解出路選擇，多手準備
- ▶ 留意學科學額及參考收生數據，慎選Band A課程
- ▶ 現實地考慮不同升學出路
- ▶ 認清目標，沒有「最好」
- ▶ 把握面試機會，重點出擊

所需物品

- ▶ 帶備身份證及副本
- ▶ 準備中五、六的成績表及副本、證書、證件相一打、及充足電手機
- ▶ 帶文具及充足金錢，作報名及覆卷之用
- ▶ 穿整齊衣服、髮型及儀容，以備面試之用
- ▶ 到鄰近影印舖印數份成績單副本
- ▶ 若有推薦信，請準備副本

放榜親子溝通法

- 對不同出路選擇抱開放態度，做足資料搜集
- 了解最合適的支持方法
- 不宜責備或否定，不要說『我一早就話你……』或問『點解……』
- 不宜將子女與其他人作比較
- 讓子女自己選擇出路
- 燃點希望

為何會有壓力或情緒困擾

(Carl Roger, 1959)

理想的我

現實的我

處理壓力小貼士

- ▶ 認清壓力來源
- ▶ 學習管理壓力4A
 - ▶ **Alter** 改變
表達想法、妥協、平衡生活
 - ▶ **Adapt** 適應
重構、宏觀、調節標準、感恩
 - ▶ **Accept** 接受
不控制、看好處、寬恕、分享
 - ▶ **Avoid** 避開
說不、避開來源、控制環境、重整工作
- ▶ 繼續向前
- ▶ 保持與人聯繫
- ▶ 娛樂、休息與健康生活
- ▶ 更好的時間管理

Thank You

