



Counselling and Research Centre  
輔導暨研究中心

# Counselling and Research Centre Hong Kong Shue Yan University

香港樹仁大學輔導及心理學系  
輔導暨研究中心

香港北角寶馬山慧翠道10號香港樹仁大學輔導及心理學系輔導暨研究中心  
Counselling and Research Centre, Department of Counselling and Psychology, Hong  
Kong Shue Yan University, 10 Wai Tsui Crescent, Braemar Hill, North Point, H.K.

網頁 Web: <http://www.hksyu.edu/counpsy/crc>

電郵 Email: [crc2@hksyu.edu](mailto:crc2@hksyu.edu)

Tel: 2806 7333 Fax: 2806 7334

## 甚麼是輔導心理學？ What is Counselling Psychology?

### ✓ 預防勝於治療-身心和諧模式 Prevent is better than cure-Wellness Model

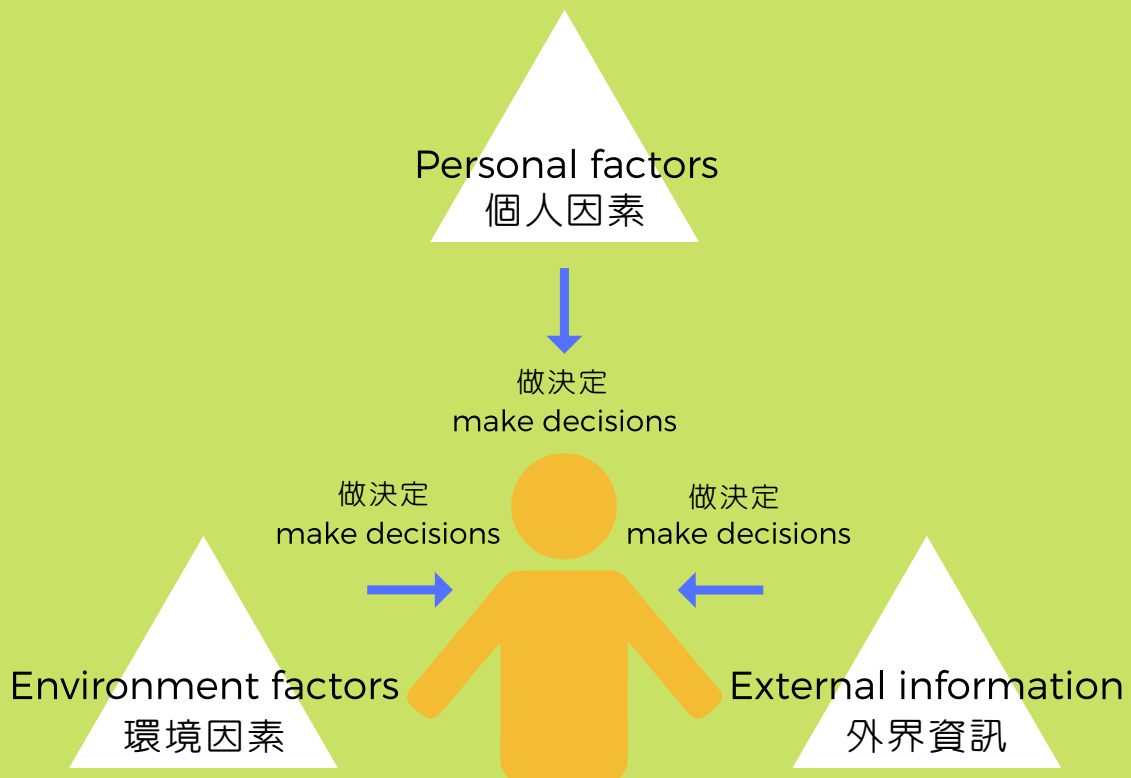
於理念上，輔導心理學一反傳統的「病態模式」(Pathological Model)：不是要你患上任何精神/情緒病，才能求助。反之，輔導心理學著重「身心和諧模式」(Wellness Model)和「預防主導」(Preventive Work)。簡單地說，就是希望在大家的心理健健康康的時候，已利用心理輔導及評估，找出個人的強、弱項；好能取長補短，強化心理健康、提昇整體生活素質。輔導心理學家希望大家在個人成長的過程中，不斷「自我發現」(Personal Awareness)、「自我改進」(Self Enhancement)。

### ✓ 「優勢為本介入模式」 著眼於孩子的強項 Focusing on children's strengths using the "Strengths Based Model"

輔導心理學推崇「優勢為本介入模式」(Strengths Based Model)。在面對孩子的問題時，傳統的「治療觀點」就是消除孩子的問題行為，讓他們變回「正常」。然而，「優勢為本介入模式」主張避免從缺陷(Deficit)看問題，而是從優勢(Strength)入手，嘗試引導受助者自行找出自己的強處來發揮，令身心邁向健康的狀態。「問題」就像白紙上的一個小黑點，我們經常會把注意力放在黑點上，忘記了白紙上還有其他空間呢！這例子可能也是我們很多人成長路上的寫照……連我們也忘記了自己的優點，只知道自己有很多很多很多問題！

## ✓ 著重「生涯規劃」 Focusing on "Life and Vocational Planning"

輔導心理學十分著重生涯規劃。生涯規劃是一個終身及持續的自我探索過程，不同的成長階段會有著不一樣的個人定位和目標。驟眼看來，生涯規劃與職業輔導有著密不可分的關係。但假若我們看得細緻一點，便能發現生涯規劃其實所指的是每個人一生中的發展歷程，當中可以包括家庭、學業、工作、興趣、靈修發展等等。在輔導的過程中，心理學家會利用各類標準化測驗、評估及心理輔導，協助受助者認識自己的性格、潛能、興趣和價值觀，從而預早制定最合適自己的發展藍圖，為目標鋪路邁進。



### References:

金樹人 ( 1991 )。大專生涯規畫課程的實施-以美國伊利諾大學香檳校區為例。學生輔導通訊，14， 25-29。

Swain, R.(1984). Easing the transition: A career planning course for college students. Personnel and Guidance Journal, 62, 529-532.

# 甚麼是輔導心理學家?

## What is Counselling Psychologist?

在香港，其實有一種專業，名叫「輔導心理學家」(Counselling Psychologist)。根據香港心理學會2018年統計數字，本港的輔導心理學家現時只有一百多位，他們大多在外國接受培訓。經由本地大學培訓出來的輔導心理學家，2012年6月才正式「出產」。心理學家在本地港沒有立註冊制度，只受到業內公會（香港心理學會）的規管。而香港心理學會認可的輔導心理學家，需要有學士以上、主修輔導心理學的學歷，以及完成1000小時的實習。「輔導心理學」是其中一種「應用心理學」。據現時香港心理學會四大應用心理學家分類，可分為：

- 臨床心理學家 (Clinical Psychologist)
- 教育心理學家 (Educational Psychologist)
- 輔導心理學家 (Counselling Psychologist)
- 工業與組織心理學家 (Industrial & Organizational Psychologist)

輔導心理學家服務對象：

在不同範疇遇到困難或困擾的兒童、青少年、成人、長者、夫婦、家庭以及不同文化種族背景的人

輔導心理學家服務範疇：

- 個人成長與發展
- 生活適應
- 情緒困擾與壓力管理
- 人際關係及衝突
- 親子教育、婚姻及家庭關係
- 學業、職業、生涯發展及規劃
- 突發危機與持續性生活或工作困擾等



# 成員

## Members

### 輔導心理學家團隊

### Counselling Psychologists

#### 郭倩衡小姐 (Helen S. H. KWOK)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
香港心理學會註冊輔導心理學家 HKPS, Reg. Coun. Psycho.  
亞洲專業心理及輔導協會註冊臨床督導  
亞洲專業心理及輔導協會註冊輔導員  
美國催眠治療師考核委員會 (ACHE) 認證臨床催眠治療師  
美國國際醫學及牙科催眠治療協會 (IMDHA) 認可催眠治療師

#### 余鎮洋先生 (Isaac C. Y. YU)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
香港心理學會註冊輔導心理學家 HKPS, Reg. Coun. Psychol.  
亞洲專業心理及輔導協會主席  
亞洲專業心理及輔導協會註冊臨床督導  
亞洲專業心理及輔導協會註冊輔導員

## 黃家盈小姐 (Shirley K. Y. WONG)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
香港心理學會註冊輔導心理學家 HKPS, Reg. Coun. Psycho.  
亞洲專業心理及輔導協會註冊臨床督導  
亞洲專業心理及輔導協會註冊輔導員

## 張艷小姐 (Yen Y. CHEUNG)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
香港心理學會註冊輔導心理學家 HKPS, Reg. Coun. Psycho.  
亞洲專業心理及輔導協會註冊臨床督導  
亞洲專業心理及輔導協會註冊輔導員

## 李淑珍女士 (Sarah S. C. LEE)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
香港心理學會註冊輔導心理學家 HKPS, Reg. Coun. Psycho.  
亞洲專業心理及輔導協會註冊臨床督導  
亞洲專業心理及輔導協會註冊輔導員  
全球職涯發展培訓師 (GCDF trainer) (美國認證)  
香港有品運動「6A品格教育」美國認證講師

## 章景輝先生 (Jacky K. F. CHEUNG)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
香港心理學會註冊輔導心理學家 HKPS, Reg. Coun. Psycho.  
亞洲專業心理及輔導協會註冊臨床督導  
亞洲專業心理及輔導協會註冊輔導員  
香港學校輔導專業人員總工會會長

## 徐澤琛先生 (Phoebus C. S. TSUI)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
香港心理學會註冊輔導心理學家 HKPS, Reg. Coun. Psycho.  
亞洲專業心理及輔導協會註冊臨床督導  
亞洲專業心理及輔導協會註冊輔導員

## 盧敏翀小姐 (Sonia M. C. Lo)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
香港心理學會註冊輔導心理學家 HKPS, Reg. Coun. Psycho.  
亞洲專業心理及輔導協會註冊臨床督導  
亞洲專業心理及輔導協會註冊輔導員

## 鄧景丰先生 (Alex K. F. TANG)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
香港大學行為健康碩士  
澳洲昆士蘭大學心理科學學士  
香港心理學會輔導心理學部會員  
香港分析心理學會會員

## 吳加堯小姐 (Yoyo K. Y. NG)

香港樹仁大學社會科學碩士 (輔導心理學)  
澳洲阿德雷德大學心理學榮譽學士  
香港心理學會輔導心理學部會員

# 重點服務概覽

## Service Highlights

講座 · 工作坊 · 培訓 · 輔導

Seminar, Workshop, Training and Counselling

此為部分項目，欲一覽所有項目，請按此：

[https://www.hksyu.edu/counpsy/crc/services\\_c.html](https://www.hksyu.edu/counpsy/crc/services_c.html)



# 服務對象年齡

## Age of Service Targets



### 長者 Elderly

- 哀傷輔導
  - 生死教育
  - 認知障礙
  - 家庭關係
- 哀傷輔導
  - 生死教育
  - 認知障礙
  - 家庭關係

### 成人 Adults

- | 教職員及<br>其他專業人員<br>Teachers and<br>Professionals   | 家長<br>Parents  | 其他<br>Others   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 認識特殊學習需要</li><li>• 危機處理</li><li>• 輔導技巧</li><li>• 處理紀律問題</li><li>• 溝通技巧</li><li>• 師生關係</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 親子關係</li><li>• 管教策略</li><li>• 輔導技巧</li><li>• 溝通技巧</li><li>• 情緒管理</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 情緒輔導</li><li>• 職涯規劃</li><li>• 喪親善別</li><li>• 婚姻輔導</li><li>• 認識自我</li></ul> |

### 青少年 Adolescents

- 生涯規劃
- 人際關係
- 選科策略
- 自我身份認同
- 壓力管理
- 提升自信

### 兒童 Children

- 特殊學習需要 (SEN)
- 情緒管理
- 社交技巧
- 提升學習能力及動機



# 特殊學習需要 – 兒童及青少年

## Special Educational Needs - Children and Adolescents

### 《 情緒管理 》

形式：

-  小組
-  工作坊
-  講座

- 認識基本情緒
- 學習表達感受的方法
- 掌握情緒管理的技巧

### 《 專注力訓練小組 》

形式：

-  小組

- 發掘學習強項
- 學習並練習情緒管理及專注力技巧
- 掌握提升解難能力及多元學習的技巧

### 《 社交能力訓練小組 》

形式：

-  小組

- 學習基本社交禮儀
- 了解情緒管理和情緒解讀的技巧
- 掌握如何與別人交流和尋求協助

# 特殊學習需要 – 兒童及青少年

Special Educational Needs -  
Children and Adolescents

## 《 讀寫技巧訓練小組 》

形式：

💡 小組




- 學習中文字詞技巧
- 學習閱讀理解技巧
- 掌握寫作技巧
- 學習利用視覺、聽覺及感觀學習法
- 解難能力訓練






# 生涯規劃 – 兒童及青少年

Life Planning - Children and Adolescents




## 《 新高中選科 》

- 形式：
- 了解選擇與興趣、理想之間的關係
-  小組
- 明白選科時需要考慮的要素
-  工作坊
- 整合對中四科目的了解
-  講座
- 整合理想的職業及升學出路

## 《 職業生涯探索 》

- 形式：
- 了解何謂生涯規劃
-  小組
- 認識不同的學科範疇
-  工作坊
- 探索個人強項和興趣
-  講座
- 了解不同的職業範疇

## 《 「 我有我才華 」 認識自我性格特質 》

- 形式：
- 回顧個人能力，興趣及工作價值
-  小組
- 探索自己的人生舞台及角色
-  工作坊
- 訂立個人行動計劃
  - 探索自己的理想職業
-  講座
- 訂立短期及長期生涯目標

# 心理健康—兒童及青少年

Mental Health - Children and Adolescents

## 《 校園心理健康計劃服務 》

形式：

 評估

1) 心理評估：本中心之輔導心理學家透過心理健康量表，評估及識別學生的心理健康水平，包括自我概念 (Self Concept)、焦慮 (Anxiety)、憂鬱 (Depression)、憤怒 (Anger) 及違規行為 (Disruptive Behaviors) 等。

2) 心理報告：完成評估後，本中心之輔導心理學家於40個工作天內為每名學生提供心理報告摘要，供學校存閱。

本計劃旨在協助學校及早識別潛藏負面情緒（如：焦慮、憂鬱、憤怒等）之學生，並配合小組或個別輔導服務以達至及早介入、提升學生之抗逆力及心理健康水平。

## 《 駐校輔導心理學家服務 》

形式：

 駐校服務

1) 個別輔導服務: 特殊教育需要學童個別化訓練、行為矯正、遊戲治療、情緒支援及疏導、生涯規劃等

2) 小組輔導服務: 特殊教育需要小組及成長發展小組

3) 家長工作坊 / 講座服務

4) 教職員專業諮詢及培訓服務

5) 其他服務: 個別個案會議、學校發展諮詢及其他有關服務



# 教職員及專業培訓

Training for Teachers and Professionals



## 《 認識特殊學習需要 》

- 形式：
- 學習常見SEN的情緒和行為問題
-  講座
- 認識輔導介入手法及原因
-  工作坊
- 個案分享及討論

## 《 處理 SEN 學生突發事件之技巧 》

- 形式：
- 學習處理組員衝動行為
-  講座
- 掌握導師協調的技巧
-  工作坊
- 了解應如何處理情緒問題
  - 學習如何協助組員完成指令

## 《 生涯規劃輔導技巧 》

- 形式：
- 掌握生涯規劃主要理論及應用
-  講座
- 了解學生一般的生涯規劃需要
-  工作坊
- 個案分享

# 教職員及專業培訓

Training for Teachers and Professionals

## 《 認識敘事治療 》

形式：



講座



工作坊

- 掌握敘事治療基礎理念
- 敘事治療技巧
- 敘事治療於服務和青年工作中的應用

## 《 正向心理學：師生關係及學生行為問題處理 》

形式：



講座



工作坊

- 認識學生主要的行為問題和成因
- 正向心理學在處理學生個案上的應用
- 提升師生關係的方法
- 個案分享及討論

## 《 識別及支援有情緒困擾之學生 》

形式：



講座



工作坊

- 認識情緒困擾及相關情緒障礙
- 情緒障礙相關量表及應用方法
- 與有情緒困擾學生的傾談技巧及處理方法

# 教職員及專業培訓

Training for Teachers and Professionals

## 《 危機處理與家校溝通 》

形式：



講座



工作坊

- 了解家校溝通的重要性和掌握加強家校溝通的技巧
- 學習處理突發事故的方法
- 掌握處理精神疾患家長的方法









# 家長

## Parents



### 《 升中適應家長講座/工作坊 》

- 形式：
- 認識升中學生的心理發展需要與常見困難
-  講座
- 掌握與子女溝通及相處技巧
-  工作坊
- 提升子女的抗逆能力

### 《 子女使用電子產品成癮管教技巧 》

- 形式：
- 了解電子產品對孩子的影響
-  講座
- 掌握管教及實務方法
-  工作坊
- 協助孩子善用電子產品及手提電話



### 《 家長應如何處理情緒及壓力 》

- 形式：
- 認識孩子的心理發展需要
-  講座
- 認識家長 / 教師受壓對管教孩子的影響
-  工作坊
- 掌握放鬆練習及情緒管理技巧



# 家長

## Parents



### 《 如何提升孩子的抗逆力 》

- 形式：
- 探討孩子們常見的情緒行為問題
-  講座
- 洞悉孩子們的心理狀況
-  工作坊
- 適齡抗壓技巧應用

### 《 如何提升孩子的學習能力及專注力 》

- 形式：
- 了解孩子的學習需要
-  講座
- 掌握管教及實務方法
-  工作坊
- 培養孩子的學習能力及專注力

### 《 如何促進與子女溝通 》

- 形式：
- 認識子女的心理發展需要
-  講座
- 了解子女於成長上常見的情緒行為問題
-  工作坊
- 掌握與子女溝通及相處技巧

# 家長

## Parents

### 《 正向管教模式 》

形式：



講座



工作坊

- 認識成長上的心理發展及常見的情緒行為需要
- 掌握與孩子正向溝通及相處技巧
- 探討管教技巧，反思最適合孩子的管教模式



# 成人 Adults

## 《 性格分析 》

形式：

 個別輔導

- 評估及分析個人優勢及弱點
- 學習如何取長補短
- 了解阻礙自身發展的事物，並掌握改善的方法

## 《 職場適應及生涯規劃 》

形式：

 個別輔導

- 釐清自己的人生目標
- 掌握適應新環境的調適方法
- 學習建立循序漸進而可行的計劃，朝目標前進

## 《 個別心理輔導 》

形式：

 個別輔導

- 婚姻輔導
- 親子輔導
- 喪親輔導
- 其他情緒輔導

# 免費講座

Free Talk

## 主題 Theme

《 何謂「心理輔導」及「心理評估」？ 》

Introduction to Psychological Counselling & Assessment

讓聽眾了解心理輔導及心理評估的功用，  
為有需要的人士尋找適合的服務。

《 正向心理學與生活：快樂方程式？ 》

Positive Psychology and Everyday Life

讓聽眾將正向心理學的技巧融入生活，提升心理質素。  
包括「何謂正向心理學」和「正向心理學技巧應用」。

《 認識及輔導有特殊學習需要學童 》

Counselling Children with Special Educational Needs

讓聽眾了解特殊學習需要學童在學習及輔導上的需要，  
以提供適切的幫助。包括認識各類有特殊學習需要  
(SEN) 學童，如何運用評估協助學童和個案分享。

《 家長管教模式與親子關係 》

Parenting Styles and Parent-Child Relationship

讓家長反思最適合自己孩子的管教模式 (包括: 獨裁  
型、威信型、縱容型及忽略型)。探討常見的兒童情緒  
行為問題，了解箇中原因並提供適切輔導策略。

# 每間學校 / 機構 ( 只限非牟利團體 ) 只能申請免費  
服務一次 (任何主題)

# 成員撰文

## Articles

### 正向心理學之換框法 | 被老師鬧一定唔好？換個方式去諗

( 此為本中心輔導心理學家郭倩衡小姐為壹週刊撰寫之專欄文章，  
於2018年9月11日刊登於壹週刊Wonder Media 專欄《衝心指數》內 )

對於「正向心理學」思考方法，很多人也有誤解，認為純粹著人「往好處想、放開一點」。但大家有留意到嗎？當面對生命的難關、困惑時，身邊的人愈是「打氣」：「要看開、正面、積極！」不單對受苦的人沒有幫助，有時還令人意志更為消沉！

今天，筆者希望為大家說明真正的「正向心理學」思考法！總括來說，就是不只看銀幣的兩面，而是多面地看。中國人有云「井底之蛙」，西方一般稱這個叫作「山洞式視野」( tunnel vision )。我們往往是這樣的：以狹窄的視野去看事情，就像只看著隧道盡頭的一點點光：認為那是唯一的目標、做法、方向，令人忽略很多解決問題的角度。也許就是當局者迷，災難化了一切。

有位初小的家長煩惱地向我傾訴：她很害怕收到學校的來電！電話一響，她就想到：孩子一定在學校出了問題、惹麻煩了。的確，老師曾經致電，說該子在學校跟同學吵鬧、繼而打架。家長彷彿晴天霹靂：真難堪！孩子只有二年班，已經打架了，往後的日子怎算呢？家長習慣「災難化」地總結孩子的問題，讓自己和孩子更添壓力

這個情況，可以「正面」地面對嗎？的確，孩子這麼年幼就出現人際關係的問題；會令家長感到震驚。但家長、老師和輔導員，也因此可以盡早處理了！問題的出現，不一定只會帶來麻煩；藉著這些事件，我們可以去了解孩子感受、爭執的背後原因、孩子的需要……

相信大家都聽過這陳腔濫調的比喻：同樣半杯水，悲觀的人認為「有半杯是空的」、樂觀的人看到「真好！杯子是半滿的」。故此我們不是令大家只看到好的一面；我們反而著重提出第三個、第四個……另外的思考的角度：水杯是太滿還是太少，也許要視乎你要拿著多久？人生無須一刀切地定義正面、負面，而相信總有其他的角度去思考、另外的方式去處理問題。

這就是「換框法」( re-framing ) – 當我們能夠以不同角度去思考；就能夠避免常常單一的、負面的思考模式。我們常常把事情看成「全有／全無」( all or nothing ) – 要求孩子事事做到最好，要做足100分；不然，寧願放棄算了。這樣的環境成長的孩子，會變得很容易放棄，容易放棄，不肯嘗試，只集中看自己的弱點。

有輔導過程中，我很多時會問孩子：「你有什麼強項？」大多孩子都不懂得回答自己的長處，反而大都會覺得自己一無是處。我跟一些孩子分析：其實你在學校，有些科目很不錯呢，例如語文、文科不錯，孩子卻會回應：「沒有用的，我不算厲害。有很多人比我好！」「換框法」不是盲目「往好處去想」，而是以另一角度看，找到自己的好處、值得欣賞的地方。

讓我跟大家分享一個有趣的個案：有位4、5年級的孩子，起初，他每次要見社工、心理學家時，他都十分沮喪不安，他認為是自己做錯了事，大家才要他改變什麼的。經過輔導，孩子慢慢能夠欣賞到自己的優點、慢慢改善他的弱點。漸漸地，他發覺自己不是太頑皮，也可能有好的一面。有一天，孩子告訴我：「媽媽去了聽講座！」我擔心他又會覺得父母去聽講座，是硬要他改變。怎料，他自己再說：「我覺得媽媽去聽講座很好，因為每次她回來後，都會較溫柔對我。」

即使工作再繁重、個案再複雜、父母們的擔憂再多，我也堅持問他們，孩子除了有以上談及的問題，他有值得我們欣賞的地方嗎？試試換個框框地想一想：能成為他們的父母，是一種榮幸！

\*基於筆者為輔導心理學家，必須依從行業操守規定之保密原則，本欄目所提出的具體案例已作一定程度的修改，當中沒有涉及任何個案的個人資料被提及或披露，特此聲明。

# 學校心理輔導員與社工的分別

( 此為本中心輔導心理學家章景輝先生撰寫之文章，於2018年5月7日刊登於教協報特刊內 )

現時中小學的校本輔導及支援服務中，存在著不同的專業：心理學家、輔導教師、註冊社工及心理輔導員等，而大眾未能一一分辨不同專家的工作，當中最為人所混淆的便是心理輔導員（下稱輔導員）與社工兩者的分別。誠言有時候作為服務用家的中小學的校長、老師及家長往往也未能區分輔導員和社工兩項專業的職能。事實上，輔導員或社工在學校中的工作確有重疊之處，但當我們細看兩者的訓練系統，便能從中理解兩專業各有所長。

## 輔導員的職能

學校的輔導員執業前須經專業訓練（包括在臨床督導下的實習經驗），一般具備學士、碩士或以上專業資格。除了輔導技巧外，輔導員須修讀心理學理論課程，如發展心理學、行為與認知心理學、性格差異、心理評估等，讓輔導員更能從微觀的角度理解校內學童的心理與成長需要，發掘他們的內在資源，正向特質、強項優勢等。因此，輔導員較擅長疏導學生抑壓的內在情緒、協助學生克服在成長中出現的各項適應困難，培育學生個人特質，以預防不同的危機。

## 社工的職能

社工是本地立法註冊的專業，因而廣為人所熟悉，註冊社工一般包括高級文憑、學士、碩士或以上的專業資格。註冊社工同樣受輔導技巧訓練，另外他們主要修讀社會政策、社會福利及社區工作等相關社會學理論課程。因此，社工更關心學童的群性發展，關顧外在環境對學童的影響。相比輔導員以學生或其家庭內在資源作切入點，社工從宏觀的角度嘗試改變學生的外在環境，尋找適切的社區資源，支援學生的需要。因此，社工擅於處理學童危機跟進，如家庭暴力、醫療相關等個案。



有別於社工，輔導員暫沒有法定註冊制度，但當中仍有不同的本地專業輔導學會，鼓勵輔導員作自願註冊認證，以提倡行業的專業發展，讓公眾知悉更多心理輔導的專業，為他們帶來多一個專業服務的選擇。事實上，無論是心理輔導員或社工皆在現時學校輔導系統中擔當重要的角色。社工還是輔導員都不可能以一己之力擔起整所學校的輔導工作。學校的輔導服務，不可能是「**One Man Band**」的工作，如能由社工的寬度及輔導員的深度兩專注配合的學校輔導團隊「**Team approach**」，群策群力，相信能提供更整全的輔導系統，全方位支援學生的不同需要。

## 【高中選科迷思(一)】成績差先會揀文科?

(此為本中心輔導心理學家黃家盈小姐撰寫之文章，刊登於新城教育+內)

踏入下學期，很多中三的學生都會為著高中選科而苦惱。與中學生進行生涯規劃活動時，不難發現同學們普遍認為「理科比較好」。有些同學更誤以為讀理科會更容易被心儀的大學學科取錄，而事前他們從來沒有搜尋過該大學學科有沒有特定的取錄要求(如高中選修某科目)。另外就是認為「文科是較差的同學才會選」，甚至認為讀文科就等如將來沒有出路。事實上，社會裡的成功人士不乏「文科人」，我們公認的棟篤笑才子，更是哲學出身呢！

認為某科「比較好」或「比較差」正正就反映同學們的價值觀。為不同學科貼上價值標籤，變相就是在配對之前，已經局限了自己的選項。難怪與同學們打開電腦瀏覽器搜尋大學學科取錄條件時，他們會好像發現新大陸一樣。見到他們雙眼閃閃發光，認真地盯著屏幕上密密麻麻的英文，仔細地研究入讀條件時，同時見到同學們比我們想像中更著緊自己的前路，他們需要的只是旁人提示多一步。更令人欣賞的是，之後有一位同學，自發地去了大學的資訊日，並自豪地向全班展示他拿到文件夾。證明身體力行地搜集資訊，其實就是為自己的選擇打好根基。

另一個有趣的現象是，講起發展興趣，不少的同學都慨嘆他們的興趣沒有出路，在本地沒有前(錢)途，所以還是退而求其次，選讀自己不喜歡而「較有前途」的科目。再次反映同學們被價值觀所束縛。所局限者，不只於科目，而是一個可以讓自己發展下去的機會。而許多成功追尋夢想的人，在視頻分享自己經歷時，都不約而同地指出，要向自己熱衷的事情進發，卻鮮有聽到他們講過有某個學科比其他的學科好。可見學科並非注定我們的前途，熱忱有時更重要。

在考慮決定時，同學們最容易忽略就是一個後備計劃。也許當前要決定已經足以令他們苦惱多時，根本未有時間考慮結果未如理想時該怎麼辦。故此，問及同學們如果選修科目結果未如理想時，他們會怎樣應對，大多數表達會消極地接受，亦有為數不少的人會決定留級再讀，換多一個選擇的機會。假如同學們真的以此等方法去適應，恐怕他們的意志會越來越消沉。當你以為留級是破斧沉舟的做法，事實會告訴你，學校的學額其實有限，留級並非想像中容易，當下同學就變得不知所措。幸好，有些同學提供到正面的做法，例如嘗試調整學習策略、培養新的能力、與老師商量轉科的可能性、甚至繼續自修喜歡的課題。

所以，同學們做選科決定前，絕對值得花時間搜集一下資料，與不同的人傾談。即使未有明確的方向，也可以從別人的經驗當中尋找啟發。別人走過的路，同時也是我們的借鏡。為生涯決定苦惱時，不妨向不同人取經，也許會有新的啟發。

延伸閱讀：

香港青年協會《職業字典》<http://yen2.hkfyg.org.hk/jobtionary/>

學友社《高中選科及升學指南2018》[http://www.student.hk/site/?q=e\\_book/1307/244](http://www.student.hk/site/?q=e_book/1307/244)

## 可見障礙 VS 隱形障礙

( 此為本中心輔導心理學家余鎮洋先生撰寫之文章，於2017年11月13日刊登於教協報特刊內 )

一個3-4歲的小男孩在街上與一個成年男子拉拉扯扯，小男孩期間大哭大鬧，後來在極度掙扎下更被該男子一手抱起離開。如果你看到此等情況會有何想法？可能有些人會懷疑該男子與孩子的關係，或許有些人更認為在那千鈞一髮的情況，應該先行動（如報警）以保障孩子安危。

然而，這是一件真實發生在一個育有自閉症兒子家庭的事情。當日，孩子因遇上修路而未能按照日常上學的路線回校，所以在途中發脾氣，父親嘗試向兒子解釋但不果，父親為免兒子遲到，最終選擇用強硬手段抱起兒子回校。過程中，有旁觀者報了警，最終警察到場了解，父親表明兒子患有自閉症，卻因兒子說話上的困難未能令警察信服，最終一家人需帶同身份證明文件到警署解釋。

有一些不幸的孩子可能天生有肢體殘障，又或者從外表可見到他們與一般人的不同，這些我們可統稱為「可見障礙」( **Visible Disability** )，即可從外表觀察到的障礙，較容易得到大家的關注；而患有讀寫障礙、自閉症、專注力不足／過度活躍症等**SEN**的孩子，就不是很容易憑外表可觀察到他們的困難，容易受到大家忽略，通常要透過較長時間的接觸才可察覺到，我們可統稱這些為「隱形障礙」( **Invisible Disability** )。「可見障礙」的人數佔整體殘障人數約五分之一，而其餘五分之四為「隱形障礙」。

在我們日常接觸到的**SEN**個案，明白到有「隱形障礙」的孩子在適應上一定會遇上很多困難，但其實照顧患有「隱形障礙」孩子的家長們亦同樣地遇上相當的壓力與困擾，有時亦因為大家未能從外表上觀察到對方的問題，而欠缺一份同理心，如果大家都能對身邊有困難的人多一份包容與接納，少一份排斥與否定，其實亦等於對這些家庭多一份支持。