

家長需知

[主頁](#) > [家長需知](#)

本章內容由Barrenjoey High School的Sue Anderson、Cathy Sly和Rob Tebble擬定。擬定時，他們吸取了教師、Year 12輔導員、Year 12學生家長和職業輔導員的共同經驗。

本章內容分為：

[評估\(Assessment\)](#)

[資料收集\(Information gathering\)](#)

[做好準備，迎接考試\(Getting ready for the examinations\)](#)

[與HSC學生共同生活\(Living with an HSC student\)](#)

[就讀高等院校的申請步驟\(Application procedures for tertiary study\)](#)

[成績\(Results\)](#)

[HSC之後的生活\(Life after the HSC\)](#)

序言 (Introduction)

感到HSC學年壓力大、難應付的不只是學生本人。我們與學生、教師和家長面談時發現，家庭成員在HSC學年中亦需得到支持。他們想要提供幫助，但是常常又害怕顯得干預太多。

在這一年中，Year 12的學生不僅要參加HSC考試，而且還可能經常會：

- 對學校失去興趣
- 沒有製定HSC以後的規劃
- 與男友或女友關係緊張
- 獲得駕駛執照
- 嘗試合法或非法藥品
- 有臨時工作
- 加入體育隊伍
- 出現飲食失調症
- 患抑鬱症。

上述各項複雜因素都可能給家長和照料人帶來額外的焦慮。瞭解到你並非孤立無援很重要。家長需知(For Parents)提供人員和機構方面的資料，大家可以與其聯絡，幫助解決個人、學習和職業方面的問題。

NSW HSC Online中這一章的內容，目的是幫助家長和家庭成員瞭解：

- 在參加HSC考試方面涉及什麼情況
- 何處能找到必要的資料
- 如何向Year 12的學生提供支持
- 如何為最終考試以及HSC之後做好準備。

*請注意，若無特別說明，鍊接網站中所含資料均為英文。

幫助您家就讀12年級的子女通過HSC (Helping your Year 12 student through the HSC)

以下資料是根據地區指導員(District Guidance Officer)兼輔導員Richard Cracknell在Inverell Year 12家長會上的部份發言內容所擬定的。

家長可以提供的支持，最明顯的就是實際、具體的支持。

- 提供適於學習的地方。這一地方應該安靜，沒有電視(TV)、電話、談話等讓人分神的事物；在這一地方，溫度要適中，空氣流通好，照明佳，有足夠的地方放置桌子或書桌。
- 提供平衡的美食。
- 鼓勵合理睡眠、定時鍛煉。
- 鼓勵在深夜聚會和飲酒方面要有節制。

除了提供良好的實際環境以外，在情感上表示理解亦很重要。

- 表示支持、予以鼓勵。
- 強調優勢與成功。鼓勵子女把錯誤看作可以吸取教訓、予以改正的事物。
- 記住，雖然表面上看不出來，但是多數學生都感到壓力相當大。許多學生都擔心讓家人失望，因此不要把期望設置得不切實際。某些學生擔心自己的成績不會像兄弟姊妹或親戚那麼好。他們還有其他的擔心，比如必須離開家、離開老朋友、可能要住在自己不習慣的地方。
- 人們在壓力下有時會變得極為敏感、情緒波動、脾氣暴躁，這屬於正常反應，因此出現這種情況時，不要反應過激。
- 避免為不關燈、不蓋牙膏蓋、不做家務等小事爭吵。
- 子女在考試前的當天晚上說自己什麼也不知道時，不要驚慌。安慰他們，說明您知道他們在盡力學習。
- 切勿反復叫子女做事。只是平和地偶爾提醒他們一下。
- 安慰學生。如果有所懷疑，不要告訴別人。
- 對於HSC會把子女引向何方要持現實的態度。有些HSC學生不會升入大學，但是會找到有意義、有激情的生活和工作機會。
- 子女如果在學科、組織學習、壓力或考試焦慮方面有問題，鼓勵他們向教師或學校輔導員尋求幫助。

- 學習壓力增大時，某些家務就不要讓孩子做。
- 鼓勵在學習和娛樂方面達到合理的平衡。好的學習規劃總是包括既定的休息時間。休息數天有時正是學生所需。
- 子女允許時，要對他們所做的事情表示有興趣，但不要干預。
- 記住，偶爾要對孩子說我愛你，並且擁抱他們。

話雖如此:

不過，如果您嘮叨或抱怨子女有時間去參加生日聚會，卻沒有時間幫您洗碗時，也毋需對此感到難過。我們不是神，有時您和子女一樣，也會到Year 12的壓力。

最後：

HSC成績收到後，學生沒有達到預期的目標，特別是不能進入高等院校深造時，肯定會有一些學生或家長感到失望。如果您家中出現這樣的情況，以下內容可能會有所幫助：

高等教育不是走向成功、滿意生活的唯一道路。想想孩子跟兩年前相比長大了多少，現在進入社會的心理成熟了多少。

如果孩子希望升入高等院校學習，以後有許多道路可以通向這一目標。成年學生比直接從中學畢業的學生，成功率要高得多。

這一講話於1989年首次發表。現在學生及家長面臨的是New HSC的挑戰，但是上述內容和首次發表時一樣，仍然有重要意義。

[返回序言\(Return to Introduction\)](#)

The NSW HSC Online©網站受免責聲明書(disclaimer) ▶ 中所述責任的約束。