

家·♥·關懷 齊抗毒

第二期

反叛，怎麼辦？

透視 反叛

聆聽 少年 心



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

全港最可信的慈善福利機構

The most **trust-worthy** charitable organization in Hong Kong

東華三院越峰成長中心
地址：香港上環禧利街二號東寧大廈1502室
電話：2884 0282 傳真：2884 3262
網址：<http://crosscentre.tungwahcsd.org>
電郵：csdcross@tungwah.org.hk
督印人：鍾燕婷 編委：鄧燕平
印刷數量：2,000份 印刷日期：2011年10月

東華三院越峰成長中心

由保安局禁毒處贊助

編者的話

當子女踏入青春期，便日漸渴求獨立自主，故時有反叛行為，令家長不知如何是好。「天下無不是之父母」，各位家長內心其實都很疼愛子女的，卻往往因欠缺有效的溝通及管教方法，以致未能讓子女感受到父母的愛，甚或令子女以更叛逆的行為(如吸毒、離家出走)去吸引父母的注意。為促進親子和諧關係，本期《"家·心·關懷" 齊抗毒》將從不同角度去探討青少年的叛逆行為，並分享相關的親子溝通技巧。此外，我們亦為家長搜羅最新的青年文化資訊、家庭樂活動及減壓妙法，好讓家長能輕輕鬆鬆地與子女作正向溝通，共建和諧健康家庭。

今期主題：透視反叛

青少年的反叛行為，可視為成長的一種自然需要。在成長中，青少年需漸漸發展自己的獨特性，學懂為自己作決定，並建立個人的信念及價值觀。他們不再如孩童般事事聽從父母，反之開始對成人的世界作出質疑，否定既有的價值，不斷地尋找及建立獨特的自我形象。縱然青少年易受朋輩影響，但不少研究亦指出家長的行事標準及價值觀仍對青少年的思想、情緒及行為有著重大的影響力，而朋儕間的愛亦無法取代父母的疼愛與關懷。因此，反叛期的子女實需父母的支持、關懷與體諒，共同面對成長路上的各種挑戰。

主題

- 02 編者的話/
今期主題：透視反叛
- 03 聆聽少年心—
小芬出走了
- 05 反叛，怎麼辦？

目錄

毒品快訊

- 06 疑幻疑真—冰

潮流特區

- 07 Cosplay

Happy Together

- 08 肉醬意粉

鬆一鬆

- 09 放鬆下
- 10 活動預告

聆聽少年心 — 小芬出走了

小芬氣沖沖地從家中大門跑了出來，不斷漫無目的地向前跑，腦海同時不斷重覆爸爸如蠻牛一般的罵語：「咁夜仲出街？如果你真係咁想出夜街，以後唔好再返黎！走！走！走！你立即同我執嘢走！我有眼睇！」

爸爸牛一般的脾氣，我實在受不了...

只有14歲的小芬，是家中的獨生女，性格硬頸，屬「受軟唔受硬」類型。「爸爸牛一般的脾氣，我實在受不了...！」小芬激動地說。

「我都唔明，點解爸爸媽咪對我管教咁嚴？其他friend都可以出夜街，但我就一定要放學後立即返屋企，好冇自由！」踏入青春期的的小芬，跟一般青少年無異，開始有自己的主張及看法，並要求有自由的空間。小芬嘆嘆氣，致電朋友訴苦，並在朋友家過夜。

那晚，她在朋友家中體會到的自由令她更想爭取自主空間。這時候的小芬並未學壞，與朋友一同擠在三呎闊的床上，雙眼看著天花。縱然環境遠不如自家的舒適，「自由的感覺真好！」小芬向朋友說。

不過，在她心底，同時希望向牛爸爸直說：「爸爸，可不可以不用粗口罵我？我心裡其實好驚！」為了令自己看似不怕爸爸，小芬唯有選擇學爸爸「好大聲、好惡」般對罵，但又有誰明白，這時的小芬其實是用惡去支撐自己，逼自己不要害怕而已。

媽媽侮辱地罵我，令我很委屈

小芬回想，她自幼是父母的寵兒，深得父母疼愛。但自升讀中學後，同輩們不再像小學般鬥乖巧，而是鬥「有型」，亦開始追求獨立自主。「有型、獨立、自主，這並不代表學壞呀！」小芬心底真的不明白，為何爸媽連她出街這小小要求也不批准—「我又不是不回家！」、「間中出夜街有什麼問題呢？」、「留在家中，得自己一個，有乜嘢好做嗎？咁悶！」父母兩人又沒作解釋，只是每次見到小芬的朋友，就在背後批

聆聽少年心 — 小芬出走了

評他們，令小芬覺得父母不尊重自己的選擇，很不給自己面子。小芬有時不聽父母的出夜街禁令，後果是：「輕」則被媽媽出言侮辱，如：「睇你幾時比人搞大個肚呀？」；「重」則遭爸爸打。小芬感到很委屈，心想：「根本不是這回事。媽媽為何要講出咁侮辱的說話，完全不理會我的感受？！爸爸媽媽不再愛錫我了！」

我要用反叛、離家出走、甚至吸毒作回應！

小芬非常認真地說：「真的，若果爸爸媽媽不是管得那麼嚴、樣子那麼兇，而是肯聽我的小小要求，准我放學後可以同朋友出街玩，做個有正常生活的青少年，跟我友善地相處，聆聽我的需要，我相信我真的不會谷到咁「行」，要用反叛、離家出走、甚至吸毒去回應他們！」就在這情況下，小芬一次又一次離家出走，小芬開始在朋輩及好奇心影響下，嘗試吸毒，先是K仔，然後是Fing頭丸，接著是白瓜子、冰、可卡因……總之朋友有什麼毒品，她就食，又不肯上學、不去考試，活在自己創造的迷糊世界。吸毒為小芬帶來很多身體上的禍害，在最嚴重的一次，她一日內在家中嘔足7次。小芬當時也被嚇怕：「嘩！連黃膽水都嘔埋出來，好辛苦呀！而且吸毒令我好頭痛，記憶力又差，好唔值得！」縱使如此，愛她的父母仍蒙在鼓裡，完全察覺不到女兒有吸毒行為。小芬嘆道：「他們只識對我打打罵罵，根本無留意過我。只要我稍為掩飾一下，咁咪可以瞞天過海囉！」

其實，天下間哪有父母不疼愛自己的子女？但單單將愛放在心中是不足夠的。事實上，子女是需要父母具體地向他們顯示愛以作聯繫，兩代之間是需要在互相尊重對方感受下將愛活出。要管教子女，宜恩威並施，並隨著子女的成长需要作出相應的配合。尤其當子女踏入青春期中，身心出現重大的轉變，父母在管教方面須作調整，以達至家庭和諧。否則，不適當地打罵子女會容易傷害他們的自尊心，不但會嚴重影響家人關係，更會妨礙子女的身心發展，令他們容易受身邊不良的朋黨影響，繼而吸毒。



教養子女從不是一件易事。當子女踏入青春期中，他們漸漸要求更多的自主空間，對父母的依賴及服從性隨之減少。不少家長總覺得子女的脾氣難以捉摸，跟他們說不上兩句便鬧翻；子女一到假日就往街外跑，回家總把自己關在房裡，家人間溝通機會少之又少。面對上述情況，家長容易感到生氣、失落、沮喪、無所適從等。當子女處於獨立與依賴的掙扎時，若父母嚴加管教，易激發子女反叛的情緒及行為。然而，子女面對自我的建立，仍很需要父母的支持及指導。故此，父母宜隨著子女成長步伐調整管教方式，陪伴子女面對成長路上的各種挑戰。

學懂放手 父母需明白青春期的叛逆是基於想要獨立自主，此乃身心發展的常態。父母宜容許及接納子女正常的反叛，以增加其獨立性。切忌將個人的期望強加於子女身上，而是逐漸謹慎地把生活的抉擇權轉交他們，好使他們能學懂為自己負責。

創造溝通 子女不是任何時間都願意與父母溝通。要打開溝通的渠道，父母宜投其所好，以他們的角度欣賞他們所愛，如音樂、電玩等，創造溝通機會。有時，要打破緊張、僵化的關係，寫紙條或寫信比談話可更有效。甚或父母一個簡單溫暖的眼神、搭肩的動作，都能有效向子女傳遞深深的關愛。

開放溝通 當與子女溝通時，父母宜保持開放的態度，積極聆聽，嘗試了解子女的世界及其意願。父母除聆聽子女的說話內容外，更重要的是去體會他們說這些話的情緒。父母宜減少「勸說」、「教導」的角色，作子女的朋友，分享他們的喜怒哀樂。

訂立規範 父母給予子女自主的同時，「規範」與「引導」仍很重要。父母宜透過家庭會議的方式，與子女共同訂立明確的規範，好使子女學懂決策之餘，亦為自己的行為承擔合理的責任。

平心靜氣 面對子女的反叛行為，父母難免氣結，易說出重話，如「早知道當初不生你！」、「走了不要再回來！」等，易傷害子女的自尊心，或令子女因賭氣而作出無法挽回的結果。故此，當父母生氣時，宜先處理個人的情緒，如作一些簡單的鬆弛活動(見第十頁)，待冷靜下來，才慢慢與子女作開放性的溝通。

親子相處之道在於彼此尊重、關懷與接納。成長路上充滿著荊棘，縱使青少年多反叛，他們心底仍很渴望得到父母的愛。故此，家長別因子女的反叛而感洩氣，這正是需要溝通關懷的關鍵時刻呢！

冰，英文化學名為 methamphetamine hydrochloride，屬安非他命類興奮劑。因外形與一般的冰無異，故其“冰”之俗稱不脛而走。繼氯胺酮，冰是另一青少年經常濫用的藥物，並於過去數年有上升的吸食趨勢。

過去五年，首次被呈報吸食“冰”之廿一歲以下青年統計數據

2008		2009		2010		2010 上半年		2011 上半年	
數目	%	數目	%	數目	%	數目	%	數目	%
344	14.2	386	17.3	386	22.1	220	21.7	162	24.5

毒品快訊 疑幻疑真 冰



吸食“冰”的方法有以下數種：

- 加熱後用吸管吸取
- 直接混入飲品內飲用
- 將加入冰毒的溶液直接注射入人體

當中以靜脈注射為最危險及殺傷力最強的濫藥行為。濫藥者為求快感，往往會嘗試第二次。一旦墮入這陷阱，便會越跌越深，不斷提高劑量，甚至過了危險程度還懵然不知。與人共用針筒更可能感染愛滋病，最終賠上生命。

“冰”的藥理和“搖頭丸”有相似之處——均消耗人體神經中樞的血清素(serotonin)而產生各種不同後果，故服後有以下的短期及長期後果。

短期後果：

- 失眠
- 妄想
- 幻覺
- 高體溫
- 說話不清

- 膚乾燥痕癢
- 肌肉失控而出現搖頭踢腳動作
- 神經緊張
- 行為暴躁
- 過分活躍

長期後果：

- 破壞腎、肝、肺、大腦等器官功能
- 神經系統受影響，出現精神分裂、性格失常等徵狀。

資料來源：社區藥物教育輔導會 保安局禁毒處 香港警務處

什麼是 Cosplay ?

Cosplay，是Costume-play的縮寫，即角色扮演，以服飾和道具的配搭，加上化妝造型、身體語言等，來扮演自己喜愛的角色(如動漫、電玩、電影的角色)。參與Cosplay的人，我們稱為Cosplayer(角色扮演者)。

Cosplay是要傳神地去演繹一個角色，所以基本要求是要「形似」和「神似」。「形似」是指外形要相似，例如服裝、道具、化妝、甚至髮型都要相似。「神似」則指神韻要相似，例如舉止動作、神態都要相似。

Cosplay 的起源是怎樣的？

Cosplay起源於日本。於70年代，有些同人誌*組織的人在即售會中打扮成動漫角色，藉以吸引同好來參觀自己的攤位。而到了90年代初期，Cosplay也傳入香港，最初也主要在同人誌即售會中出現。

後來，通過大大小小的同人誌即售會，不但使認識Cosplay的人不斷上升，而且還吸引了很多同人誌組織以外的人也參與Cosplay。再加上各種Cosplay活動、傳媒的介紹、互聯網有關Cosplay的大量資訊等等，使Cosplay急劇發展，其人氣度也已經和同人誌不相上下了。現在，Cosplay可以說是已經發展成為一個獨立的興趣，Cosplay的重點也趨向為扮演自己喜愛的角色，扮演的對象也引申到動漫角色以外了。

資料來源：香港cosplayer交流區
<http://hkcosplayer.org/>

Cosplay 潮流特區

每逢動漫節，大家都常見到一些人打扮得像動漫人物般在會場四處走。即使平日在街上，大家亦偶然會碰到這樣打扮的青年。或許，有部份家長已知道這是Cosplay的玩意，但其實Cosplay又是怎麼一回事呢？



相片取自google圖片搜尋

在什麼活動會見到 Cosplayer ?

現時，香港各間大學定期都會舉辦同人誌即售會或Cosplay活動，例如科大Cosplay之約、港大Cosplay Party、中大未完之約、理大藝墟、城大秋祭、IVE螢之祭等，這些活動都吸引了不少Cosplayer參加。另外，一些商業機構也會舉辦一些歡迎Cosplayer參加的活動，作為那些同人誌、漫畫或遊戲展覽的賣點之一，如Rainbow Gala(RG)、Comic World (CW)、香港動漫電玩節、Asia Game Show (AGS) 等。一年一度的香港動漫電玩節和AGS更有舉行大型Cosplay比賽。

*指一群同好者走在一起，共同創作及出版書籍刊物

Happy Together

每逢假日，一家人若出外用膳，總要花不少時間等位。想開開心心共敘天倫，何不逗留家中，親手烹調美食，讓家人共同享用？

今次為大家介紹的是製作非常簡單、老少咸宜的肉醬意粉。

肉醬意粉



程序

- 將意大利粉放入沸水中烹煮至軟身，瀝乾，上碟保暖。
- 將免治牛肉與醃料拌勻。
- 用1湯匙油爆香洋蔥，加入免治牛肉及番茄，炒至牛肉轉熟，再加入芡汁煮至熟透，淋在意大利粉上。

註：醃料及芡汁的份量可因家人的喜好而自由調較。

齊心事成

爸爸及媽媽

買材料

妹妹或弟弟

預備醃料及芡汁
醃牛肉

爸爸或哥哥

預備餐具

拍照 (鐘意可放上網)

媽媽或姊姊

煮意粉及配料
把番茄及洋蔥切粒

材料

意大利粉400克
免治牛肉500克
番茄4個 (切細粒)
洋蔥1/3個 (切細粒)

醃料

麻油 2 茶匙
蠔油 2 湯匙
粟粉 1 茶匙

芡汁

蕃茄醬/茄汁 10 湯匙
水 100 毫升
糖 4 茶匙
粟粉 2 茶匙

放鬆下

平日繁忙的工作，早已令家長身心疲累。加上面對子女的反叛行為，家長的壓力指數更急升，負面情緒往往一發不可收拾。為保持個人身心健康，並促進親子和諧關係，每當感到憤怒或焦慮時，家長可稍停片刻，作以下簡單的身體鬆弛活動：

肌肉鬆弛法

先找一處舒適及寧靜的地方坐下，然後閉上眼睛，讓全身放鬆。嘗試把注意力集中在自己的身體上。按以下次序將身體各部分先作收緊(約5秒)，然後放鬆(約15 - 20秒)，每組肌肉做2次，整個過程約15 - 20分鐘。

- 雙手及手臂
- 面部肌肉
- 肩膀
- 頸部及胸口肌肉
- 腹部及腰部肌肉
- 雙腳及臀部肌肉

呼吸鬆弛法

先找一處舒適及寧靜的地方坐下，然後閉上眼睛，讓全身放鬆。嘗試把注意力集中在自己的呼吸上。慢慢地呼氣，心裏唸著「一、二、三、停」。然後再慢慢地吸氣，同樣地心裏唸著「一、二、三、停」。請注意拍子不要太慢或太快。透過重覆地集中練習呼氣同吸氣，呼吸便能慢慢地減速，身心亦會因這緩慢和規律的呼吸而感到平和。呼吸鬆弛法每次可練習大概5分鐘。





若家長/教師有以下疑難：

- 懷疑子女吸毒，唔知點同佢傾？唔知點算好？
- 子女吸毒令你好傷心，但家醜不出外傳，有苦自己知？
- 校內有學生吸毒，為人師表應如何處理？

186 186

家長 / 教師抗毒熱線服務幫到你！

我們一班專業禁毒社工將用心聆聽你的需要，為你分憂。所有內容，均會保密。

此外，我們亦提供最前線的流行毒品資料、與青年溝通技巧、校園抗毒危機處理等。

熱線服務時間：
星期一至星期日
(10:00 a.m. – 10:00 p.m.)

若家長/教師想查詢有關戒毒服務及資料，亦歡迎致電**186 186** 家長/教師抗毒熱線。接通後，請先選擇語言，然後按**4**，再按**1**。

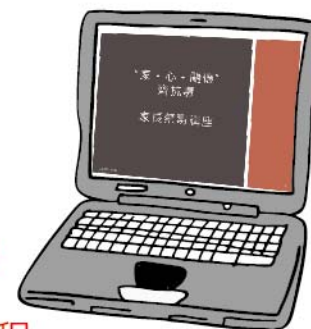
多一刻的遲疑，子女、學生可能進一步走進吸毒危機。

請即致電**186 186**查詢！

“家·心·關懷” 齊抗毒 — 家長禁毒講座

青少年吸毒情況嚴重，家長要執行無毒家教，為禁毒大門把關。東華三院越峰成長中心具多年處理青少年吸毒經驗，並對無毒家教家長工作素有研究。本中心於今年向全港家長推行“家·心·關懷”齊抗毒計劃，為中小學家長舉行免費禁毒講座，內容為：(可自行選擇)

- 各種危害精神毒品的特性及其對身體的禍害
- 如何辨識有吸食毒品習慣的青少年
- 青少年吸毒的最新趨勢
- 過來人或醫護人員的分享 (需另作安排，視乎人數及情況而定)
- 了解時下青少年的潮流文化
- 家長與子女的溝通技巧



“家·心·關懷” 齊抗毒 向至醒家教出發~同工培訓課程

對象為從事或有志於家長教育或禁毒工作之同工，旨在加深同工對毒品的認識，並提升其處理與毒品有關的親子問題介入技巧。課程將邀請澳門大學教育系兼職講師潘敏兒博士主講，附以過來人分享。

日期 2011年11月22日(星期二)
地點 香港上環禧利街二號
東寧大廈1502室
東華三院越峰成長中心
時間 晚上6時至10時
收費 全免



若想了解更多家長管教技巧，請瀏覽本計劃網頁：
<http://parentedu-fightdrug.org.hk>