

再思社區健康組織

# 健康人生活動計劃 教育資源套

本活動由禁毒基金資助





## 編者的話

### 根

據保安局禁毒處公佈的二零零八至二零零九年學生服用藥物情況調查，曾吸食的中學生人數較二零零四至二零零五年度的調查急增三成，至二萬人，曾吸食的高年級小學生超過三千名，而在抽選作調查的中學當中有九成學校有學生曾吸食。調查發現大部分曾吸食的中學生相信吸食會令外表變得難看、損害健康並影響學業。由此可見，青少年其實知道吸食對自己、家庭和社會都有壞的影響，但為什麼依然有這麼多的青少年吸食呢？另外，越來越多青少年認為服用毒品是不會上癮的，而這只是他們的個人選擇。可見促進青少年正面發展實在刻不容緩。

「健康人生」活動主要兩部份 – 青少年及家長活動。我們透過「健康人生」活動一方面培養青少年發展四個“C”Competency (效能)、Confidence (信心)、Character (個性) 及 Connectedness 聯繫感。另一方面改善親子溝通，提高家長對子女成長發展的關注，促進親子關係。這項「健康人生」活動從公共衛生角度實踐「全民健康促進」提升青少年的正面能力發展。健康促進是指「使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程」。健康是正面的概念，強調成長和提倡有益健康的活動，從而減低偏差行為。而健康促進透過衛生教育 (health education)、預防 (prevention) 及健康保護 (health protection) 三個層面的努力，來增強正向健康與預防負向的健康。

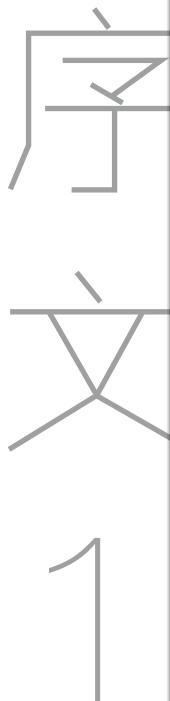
面對奸險的毒販，單憑青少年個人的力量並不足夠。所以我們需要動員家庭及學校老師一起支持青少年，遠離毒品。學校是有效創造改變的重要環境，除了可促進青少年正面發展亦可提供地方舉辦促進父母親職效能的活動。活動在學校得以順利推行，需要學生、老師及家長的參與，務實建立健康文化。本手冊得以印刷，亦有賴保安局禁毒處禁毒基金的贊助。我們在此特向該基金致謝。此外，筆者亦希望能藉此機會向尹慧兒醫生、陳敏兒女士、梁家傑議員、傑出青年姜炳耀奉上衷心的感謝。盼望這學習手冊能幫助青少年和家長更了解此活動。

何碧玉

再思社區健康組織 總幹事

何文勝博士

香港教育學院助理教授  
再思社區健康組織 理事  
二零一一年仲夏



作為再思社區健康組織的始創人之一，由二零零二年起，一直見証她的成長。初期主要為性工作者及其顧客提供健康推廣服務；再而開展預防青少年跨境濫用藥物計劃，並主動接觸年青男男性接觸者，預防性病及愛滋病病毒的感染，鼓勵健康生活；其後又為女性性病感染者提供輔導。我們雖然在這些工作上得到社會的認同，並取得不少成績，但這些工作都是比較保守被動，只能是一些治標方法。

在這幾年的工作過程中，我們除掌握不少數據外，同時發現學生濫藥的問題日益嚴重，與其疲於奔命的去做補救工作，不如主動的從預防，以至教育入手，防範於未然，這才是徹底的治本方法。因此，由二零零九年開始，除保留原有的優質服務外，我們先後與香港大學專業進修學院和香港教育專業人員協會合作，培訓一線老師對濫藥的認識；也到一些學校開辦講座。再而配合香港當前的教育改革發展，更主動地構思在校園推行「健康人生」計劃，發展青少年的潛質及正向技能，建立健康的人生。這本《健康人生活動計劃教育資源套》就是在這種情況下出版的。計劃能順利展開，我們真的是要感謝禁毒基金的資助。

這本教育資源套，先探討青少年吸食毒品現況，介紹毒品種類，根據法律解答青少年吸毒問題，界定濫藥的定義，提供濫用精神藥物者輔導中心。再而是青少年篇和家長篇的「健康人生」活動：前者強調青少年正面發展，多發揮他們的天賦、優勢、興趣和潛能，預防負向發展。從而設計一些活動，讓青少年發展優質的品格，活出豐盛人生。後者指出家長在培育青少年健康的人生扮演重要的角色。父母透過親職教育活動發揮正面影響及增加親子聯繫，透過不同的活動例子，糾正子女的偏差行為。

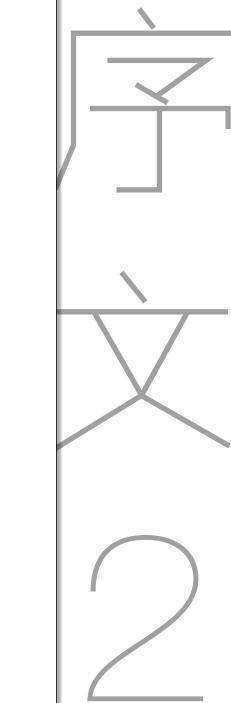
資源套還附上「愛不疚」的教育光碟，透過真實個案的短片及專家採訪，讓讀者想一想，初步運用所學，培養正確的價值，進一步內化為健康的人生。

由此可知，這本教育資源套以認知、情緒和人際技巧等理論知識為依據，發展青少年生活技能。透過書中活動的例子，讓青少年掌握及運用生活技能。當青少年持之以恆地接受了這些正能量，在日常生活的潛移默化過程中，建立積極、正確的價值觀和人生觀。這樣，就算將來生活上遇到各種挑戰，他們都能採用正向態度去解決。而家長與學校更可發揮優勢，參考這本資源套，有系統地協助青少人建立健康的人生。

從教育的角度來說，這本教育資源套的內容豐富全面，深入淺出，言簡意賅；重視由理論知識轉化為能力實踐的方法，除可作為學生成長的錦囊外，學校不妨把它作為校本課程、正規課程、延伸課程或活動課程的部份教材。相信老師會把它滲透到各科，作為品德情意教學目標的一部份。社工或輔導老師應樂於把它作為學年的一個計劃。家長如能掌握這些知識，參考有關方法，針對子女的問題靈活運用，並主動與學校配合，效果一定更明顯。同時，資源套所建議「活動模式及重點」以及活動後「想一想」的策略和方法，有利於操作。可以說，這本小冊子應能迎合各方的需要，達到計劃預期的目標。

總的來說，本書以青少年吸食毒品的問題為切入點，這只是其中一種手段，目的是為家長、老師、社工或關注青少年成長的人，提供健康人生的理論知識和具體可行的活動，培養青少年建立健康的人生。換言之，如果青少年在社會上被毒品這種病毒入侵，我們就利用健康人生，在他們身體上製造一種可以針對不同病毒的超級抗體。這樣，就算對於曾有濫藥、嗜賭、酗酒……的人，都能戒除這些不良行為；至於那些未入歧途的青少年，因有了抗體而百毒不侵。這是編寫這本《健康人生活動計劃教育資源套》的主要目的。

「健康人生活動計劃」是再思社區健康組織的同工經過多次集思會後，共同製定的新路向。這本資源套是我們踏出成功的第一步，有望各界支持，發揮應有的功能。



黃敏兒

香港教育學院助理教授  
二零一一年夏香港

二十一世紀健康觀念已迅速更新，為了加強各國的健康促進和慢性非傳染性疾病的預防，健康教育成了預防疾病、促進健康及復康資訊的主要社會服務。健康教育的目的是協助人們改變行為、維護和增進健康，提高生活品質的典範。

健康教育的構思早於一七九二年由德國首度在學校開設衛生課程，開啟了健康教育的大門。七十年代初期，健康教育更融合了組織、政治、經濟、法律及環境等各項因素於一體。世界衛生組織也一直推動健康教育。於一九七八年的基層健康會議中，該組織發表Alma-Ata宣言，宣示「公元二千年全民健康」（Health for All by the Year 2000）目標，成為促進全人類健康的重要里程碑。其後，更於不同的國際研討會中，強化健康教育的基礎和功能，讓健康教育繼續成為促進全人類健康，提高生活品質的典範。

香港於近年的健康教育也邁進一大步，首先有健康促進學校運動的推行，以制定健康校園政策以營造健康校園環境的訊息，自推行以來，反應甚佳，各中、小及特殊學校都踴躍參加。然後，在三三四新高中學制的課程中，除了於通識科目中引入更多健康教育元素外，還在科技教育學習領域的健康管理與社會關懷新科目中，加強學生對健康的概念與有關的健康措施，培養學生對互相關懷的知識和態度去面對在個人生活、社會及世界的健康與社會問題。基於學校是推動健康教育最重要及有效的渠道之一，不同的志願團體亦以學校為基地，大力推動健康促進活動。濫用毒品就是一個值得討論的話題。

近年，濫用毒品有年輕化的趨勢，而且吸食地點除了在娛樂場所外，還有公眾場所、學校。這種肆無忌憚隨處吸食毒品的行為，令校長、老師、家長、社會人士感到非常震驚。

是次再思社區健康組織CHOICE製作了這套「健康人生活動計劃教育資源套」，以供中小學老師、家長及學生使用，不但能夠增加中小學生的抗毒意識，建立無毒社會，也能為學校建立無毒的校園文化同時，資源套的制定除了可配合三三四新高中學制的課程，亦能夠回應到中、小學定訂健康校園政策以營造健康校園環境的訊息來提升推行健康教育的績效。

資源套的內容豐富，突顯了濫藥、吸毒，帶給自己與家人、老師、同學與朋友們所承受的痛苦，讓學生產生共鳴，了解毒禍不但影響身體健康，甚至會致命，除了己身學業前途，更嚴重禍及社會安寧。當中配以多個「健康人生」活動個案，勾勒出受毒害者在缺乏家庭支援及好奇心的驅使下曾試毒品的苦況，讓學生藉前人經歷吸取教訓，作出反思，並加強學生遠離毒品的決心，填補學校裡健康教育的教與學部份空白同時，亦為不同界別的員工提供了經驗交流的平台。相信這資源套會令學生明白應該遠離毒害，學會怎樣與別人一起生活，締造一個健康、和諧相互照應關懷的社會。謹此作出推介。

鄧志榮

社會科學系課程統籌主任  
明愛徐誠斌學院

無論身處哪一個國家，青少年問題都是社會上其中一個備受關注的議題。但不幸地，不少的關注點都落在「問題青少年」上，即是把他們的問題行為放大，然後把這些行為列為病態。這種「病態模式」把問題個人化，無視社會和家庭對青少年成長的深遠影響。早在2000年，我和一群青少年在研究預防愛滋病感染的針對性策略時，已發現青少年的濫藥行為有愈趨嚴重情況。過去的十年，濫藥者的年齡有年輕化現象，人數有增無減，而且問題愈來愈嚴峻。根據再思社區健康組織(C.H.O.I.C.E.)引述藥物濫用中央檔案室的資料，21歲以下的青少年因「解悶、情緒低落、焦慮」而濫藥的人數由2000年的896人，上升至2010年的1275人，升幅驚人！情緒並非單純一個個人問題，而是人與生活環境互動之下而產生的一個心理狀況。反映了把問題個人化和以補救性方法來處理是沒有成效。

無論從研究或實務角度，青少年問題是社會工作的其中一個重要課題。從「以人為本」的專業守則作為社會工作的介入點，社工採納「優勢角度」(Strengths Perspective)，即強調服務受眾的能力，協助他們自我欣賞和接納，從而發展出一個正向、積極的人生態度。這些理念和再思社區健康組織的「健康人生」活動計劃是不謀而合。我覺得整個活動計劃的關鍵詞是「正向」。它提醒前線工作員要從優勢角度來認識年青人；它鼓勵年青人和家長跳出自責和放棄的框框，用積極溝通的態度來提升家庭的支援功能。

作為一個專業社工，我希望「健康人生」活動計劃的正向思維能夠成為人本服務的一個工作藍本。作為一個社會工作訓練的老師，我要感謝再思社區健康組織編輯這本「健康人生」活動計劃。因為它為正接受社會工作訓練的同學，在知識和技巧層面提供了一個極具參考價值的、實用的教材套。

再思社區健康組織雖然只是一間規模細小的非政府組織，但他們在改善社區方面的熱誠和努力，值得社會人士的肯定和尊重！



榮幸獲得「再思社區健康組織」邀請，為其出版的《健康人生活動計劃教育資源套》寫一篇序文，讓我得以預早拜讀這份內容豐富和實用的教育資源套。

從事戒毒康復工作多年，我認為在協助青少年遠離毒品的過程中，我們不能把毒品問題「抽空」來處理。我們必須理解青少年吸毒行為背後的情境(context)。青少年不會單純為認知毒品禍害而改變，他們必須看到不吸毒能夠為他們帶來更好的生活。協助青少年培養生活技能和建立正面的人際關係，是給他們最好的抗毒武器。

《健康人生活動計劃教育資源套》抓緊「促進青少年正面發展」為其核心工作，強調親子聯繫、朋輩聯繫和師長聯繫的重要性。在〈青少年篇〉，運用「正向心理學」理論，設定自我概念、自我管理、健康的生活、人際關係和拒絕技能為五大範疇，結合世界衛生組織提出的「十項基本生活技能」，為青少年設計了九項「經驗學習」活動。在〈家長篇〉，把「持續父母親職教育模式」提出的六個範疇，轉化為四項親職技能，為家長設計了六項教育活動。這實在是一份理論和實用技巧兼備的資料。

我誠意向家長、教師和社工推薦這份教育資源套。

李景輝  
香港戒毒會  
美沙酮輔導服務總監  
二零一一年六月



# 再思社區健康組織簡介

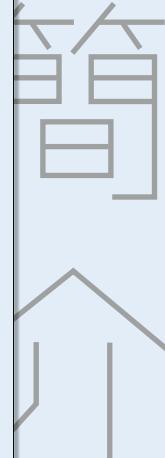


Community Health Organisation for Intervention, Care and Empowerment 在二零零二成立，簡稱「C.H.O.I.C.E.」。原名並沒有中文名稱，至二零零七改為再思社區健康組織。

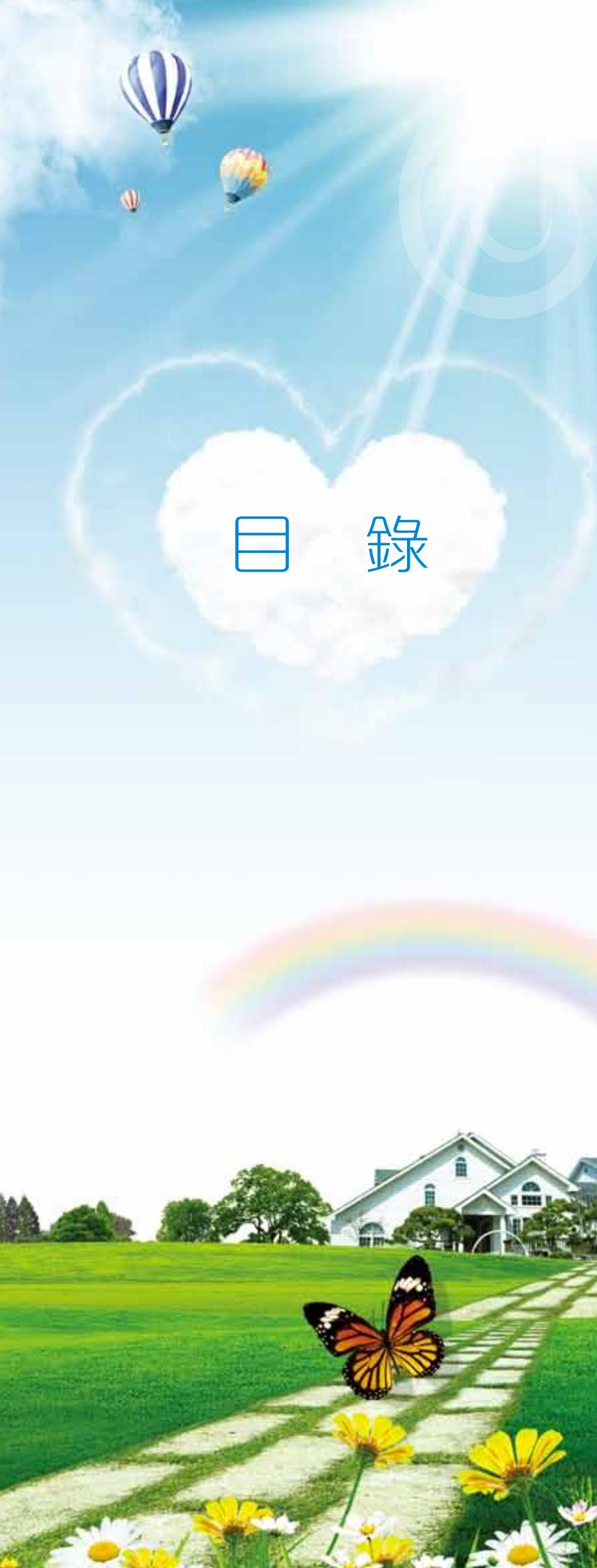
成立初期主要為性工作者及其顧客提供服務及促進健康推廣活動。目的是減低高危行為所帶來的一連串的不良影響。隨後，本會是全港首間機構提供快速愛滋病病毒/梅毒測試服務及開展外展工作。並與中文大學就有關「性工作者及其顧客行為模式與性病/愛滋病病毒感染情況」進行研究。

至二零零四年，本會更開展預防青少年跨境濫用藥物計劃，服務深宵流連街頭的青少年，並進一步提供跟進及輔導。至二零零六年，本會開展新服務，創辦首個專為年青男同志社群的有策略性的網上干預服務，主動接觸年青男男性接觸者，鼓勵健康生活並促進預防性病/愛滋病病毒感染。此外，近年亦為家長提供短暫輔導服務。至二零零七年，本會積極參與開展嶄新的服務，為女性性病感染者提供輔導，並與中文大學共同評估輔導與預防再次感染性病的成效。

踏入二零零九年，本會開始策劃進一步的預防服務推廣，將預防勝於治療的理念進一步在校園推行 – 「健康人生」活動計劃，是以發展青少年的潛能及正向技能。到目前為止，本會不斷配合社會的改變及發展，為不同社群提供多元化和全面的服務。服務包括外展服務、網上外展、快速性病/愛滋病測試服務、短暫輔導服務、「健康人生」活動計劃、義工培訓及交流服務。



再思社區健康組織  
Community Health Organisation for Intervention, Care and Empowerment

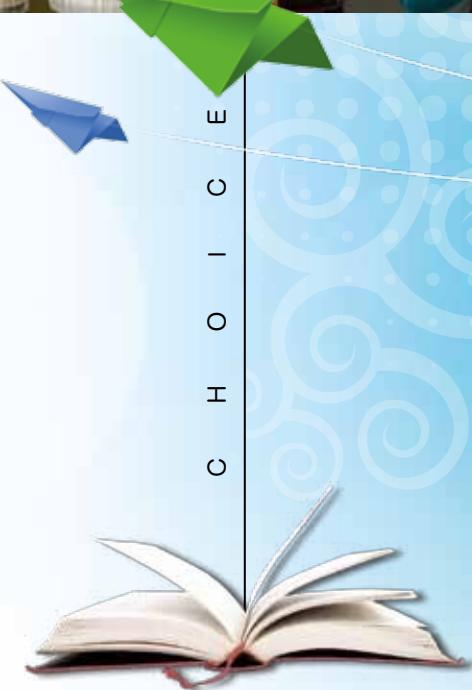


# 目 錄

- I 編者的話
- II 序文
- VI 再思社區健康組織簡介
- 01 抗毒知識
  - 青少年吸食毒品現況
  - 常吸食的毒品種類
  - 青少年吸毒問題的法律考慮
  - 濫用物質和物質依賴的定義
  - 濫用精神藥物者輔導中心
- 09 「健康人生」活動 - 青少年篇
- 24 「健康人生」活動 - 家長篇
- 29 「愛不疚」教育光碟導讀
- 31 評估問卷
  - 參加者意見問卷
  - 學校對活動意見問卷
- 35 「健康人生」活動 - 附件
- 46 參考書籍
- 47 索取小冊子表格
- 48 鳴 謝

# 抗 毒 知 識

再 · 思 · 社 · 區 · 健 · 康 · 組 · 織 ·



# 青少年吸食毒品現況

藥物濫用資料中央檔案室的統計數字顯示，香港青少年吸食毒品的趨勢有多項的特點。自二零零三年至二零零九年，青少年吸食危害精神毒品人數持續上升。資料顯示吸食危害精神毒品人數高於吸食麻醉鎮痛劑的人數，氯胺酮（俗稱K仔）是危害精神毒品中最常被吸食的，而冰毒及可卡因的吸食情況亦有上升的趨勢（見表1）。近年，教育局、保安局禁毒處和禁毒常務委員會積極推行無毒校園，行政長官更呼籲社會各界攜手對抗毒禍。雖然從二零一零年的統計數字顯示吸毒情況得到改善，但是我們絕不會因此而鬆懈，仍會繼續推動無毒文化。

**（表1）21歲以下吸食毒品人士資料（按被吸食毒品種類劃分）（2003-2010）**

被吸食毒品種類	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
海洛英	137	112	85	51	62	62	78	77
危害精神毒品	1,722	2,052	2,185	2,525	2,948	3,424	3,325	2,696
氯胺酮	1,153	1,480	1,368	1,876	2,392	2,962	2,833	2,193
三唑侖 / 咪達唑侖 / 佐匹克隆	92	92	82	67	52	36	43	23
大麻	524	543	572	475	363	312	249	222
搖頭丸	635	814	1,194	1,088	631	540	401	159
甲基安非他明（冰）	124	143	180	264	407	516	563	604
硝甲西泮（五仔）	31	120	152	343	273	227	184	144
可卡因	10	20	58	170	356	326	221	424
咳藥	142	205	216	178	132	107	126	74
有機溶劑	52	29	27	12	10	-	@	@

資料來源：藥物濫用資料中央檔案室（2011）

註釋：1. @ 少於 6 • 2. n.a. 數字不 • 3. - 無

同時，藥物濫用資料中央檔案室的報告“二零零八至零九學生服用藥物情況調查”亦顯示近年青少年吸毒的情況，當中4.3%中學生表示自己曾吸毒，比四年前的統計增加了一個百分點，而十二歲以下的學生更有4.6%表示自己曾吸毒，比四年前的2.6%大幅增加，報告指出吸毒人士趨於年輕化，問題不可忽視（見表2）。

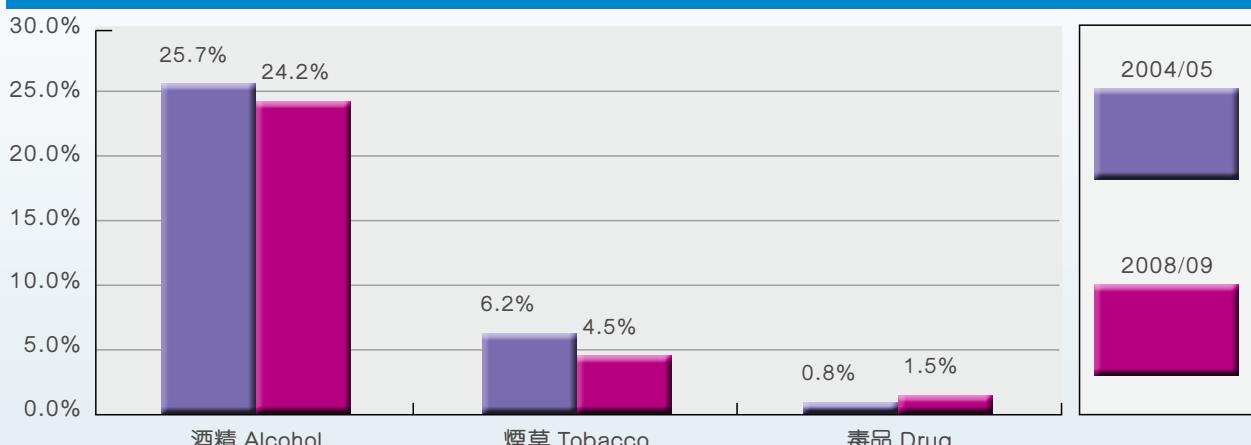
**（表2）學生服用藥物情況調查**

	2004/05	2008/09
曾吸食毒品中學生	3.3%	4.3%
一年內曾吸食毒品	-	2.6%
30天內曾吸食毒品	0.8%	1.5%
12歲或以下曾吸食毒品的學生比例	2.4%	4.6%
首次吸食毒品年齡是10歲或以下	13.4%	15.6%

資料來源：二零零八至零九學生服用藥物情況調查

另外，報告亦顯示中學學生在調查前三十天內曾飲酒、吸煙或吸食毒品的情況，當中飲酒及吸煙的人數比四年前的人數均有下降，卻吸食毒品有明顯上升趨勢（見表3）。

**（表3）在調查前30天內曾飲酒、吸煙或吸食的學生所佔比例（中學學生）**



資料來源：二零零八至零九學生服用藥物情況調查

# 青少年吸食毒品的原因及保護因素

青少年吸食毒品是一個複雜的社會問題，絕不是單一性問題。根據藥物濫用資料中央檔案室的紀錄，21歲以下的青少年主要原因是朋輩影響及情緒受困擾（解悶/情緒低落/焦慮）（見表4）。

（表4）21歲以下吸食毒品人士的原因（2003-2010）

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
年齡：21歲以下								
避免因沒有吸食毒品而感到不適	109	131	157	215	365	555	485	422
受到同輩朋友影響/想和同輩打成一片	959	1,183	1,471	1,574	1,692	2,181	2,160	1,635
出於好奇	633	809	771	997	1,229	1,533	1,365	1,016
解悶/情緒低落/焦慮	475	619	869	1,002	1,188	1,501	1,625	1,275
尋求快感或官能上的滿足	541	683	933	1,027	1,075	1,152	1,068	763

雖然青少年吸食毒品的原因甚多，家長能掌握有效的管教方法，採取一致性管教子女的方向，並有清晰的規條，有助家長與青少年建立良好的溝通。另外，建立良好的聯繫可增加保護能力和抗逆元素。對青少年來說聯繫可分三個部分：親子聯繫、朋輩聯繫和師長聯繫。這有助青少年正面發展，促進健康聯繫讓青少年投入互動關係中，建立信任感、安全感、親密感、投入感、參與感及優越感，以及互助互愛的精神。

另一方面，協助青少年抗毒可從三個層次考慮，能夠獲得到不同團體、社群參與（如：學校、宗教團體、傳媒等），同時宣揚抗毒訊息，將為最有效。



## 常吸食的毒品種類

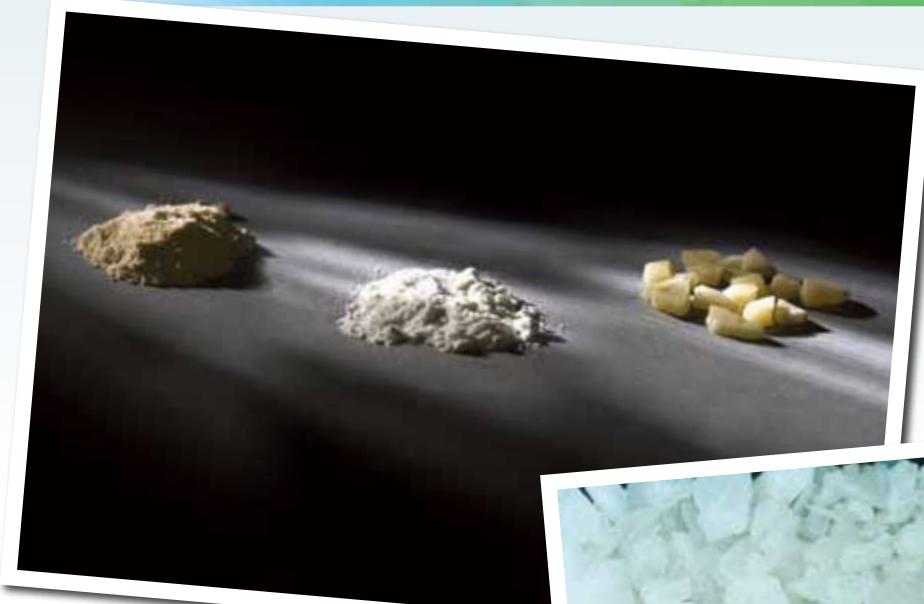
種類	物質	俗稱	醫藥用途	嚴重後果
麻碎鎮痛劑	海洛英	白粉、粉、灰、四仔、美金、港紙	沒有	1. 成癮 2. 昏睡 3. 壓抑呼吸 4. 嘔心 5. 斷癮症狀：流眼水、流鼻涕、打呵欠、食慾不振、煩躁、震顫、驚惶、感到寒冷、出汗、痙攣。
	地匹哌酮	紅色菲仕通	鎮痛，防止因戒除毒癮所引起的不適	
	美沙酮	蜜瓜汁	戒毒治療	
	菲仕通	帆船仔、白色菲仕通		
	嗎啡針劑	嗎啡針	鎮痛	
	鴉片	熟膏、福壽膏	沒有	
迷幻劑	大麻	草	沒有	1. 舉止失常 2. 判斷力失準 3. 支氣管炎 4. 結膜炎 5. 內分泌紊亂
	大麻樹脂	大麻精	沒有	1. 舉止失常 2. 判斷力失準 3. 嘔心和嘔吐 4. 心跳加速和血壓上升
	麥角酰二乙胺	黑芝麻、FING霸	沒有	
鎮抑劑	巴比士酸鹽： 異戊巴比妥 正丁巴比妥 速可巴比妥（速可眠）	沒有 沒有 莉莉四十	鎮靜神經、催眠、抗痙攣	1. 成癮 2. 說話含糊 3. 迷惑 4. 記憶和思想受損 5. 抑鬱或情緒波動 6. 中毒性精神病 7. 睡眠失調 8. 肝臟和腎臟受損
	甲喹酮	忽得、糖仔、MX	沒有	1. 昏昏欲睡 2. 嘔心 3. 擾亂視覺 4. 失去知覺 5. 抽搐 6. 嚴重的呼吸困難 7. 昏迷
	γ-羥丁酸	G、G水、液體狂喜、液體X、液體E、迷姦水	沒有	
興奮劑	安非他明： 甲基安非他明 α-α 二甲基苯乙基胺	冰、凍野、滑雪 大力丸	減低食慾、提神、治療發作性渴睡症	1. 失眠 2. 抑鬱 3. 中毒性精神病 4. 食慾不振 5. 扣M腎臟衰竭
	可卡因	可樂、汽水、滴滴	局部麻醉劑	1. 激動不安 2. 被迫害感覺 3. 敏感度加強，特別對聲音敏感 4. 情緒波動 5. 影響記憶力 6. 破壞鼻腔組織 7. 性無能 8. 精神錯亂 9. 死亡

## 常吸食的毒品種類

種類	物質	俗稱	醫藥用途	嚴重後果
興奮劑	亞甲二氳基甲基 安非他明	搖頭丸、狂喜、糖、 E仔、爆糖、FING頭丸	沒有	1. 脫水 2. 筋疲力盡 3. 肌肉衰弱 4. 身體過熱 5. 抽搐 6. 崩潰
鎮靜劑	苯并二氮卓類：		催眠	1. 成癮
	氯氮卓（利眠寧）	綠豆仔		2. 昏睡
	安定	羅氏五號、羅氏十號		3. 震盪
	艾司唑侖（舒樂安定）	沒有		4. 鎮靜神經
	氟硝西泮（氟硝安定）	十字架		5. 抑鬱
	咪達唑侖（速眠安）	藍精靈		6. 露意
	硝甲西泮	五仔、黃飛鴻		7. 動作不協調
	三唑侖	白瓜子		8. 運動失調
	三唑侖（海樂神）	藍精靈		9. 胎兒不正常
	佐匹克隆（憶夢返）	白瓜子		10. 失憶 11. 認知和神經訊息傳遞功能受損
其他	氯胺酮	K仔、K、茄、 香水、雞、奇	手術用麻醉劑	1. 說話含糊 2. 長期記憶力衰退及認知能力受損 3. 行動機能受損 4. 動作協調神經系統受損 5. 呼吸_心臟機能受損 6. 形成耐藥性／心理依賴 7. 小便赤痛、膀胱容量減少、 尿頻、腎臟嚴重受損、失禁
	咳藥水： 可待因 右甲嗎南	止咳水、飲B、 BDM丸、黃豆仔、O仔	止咳	1. 成癮 2. 壓抑呼吸 3. 中毒性精神病 4. 便秘 5. 食慾不振 6. 震盪
	酒精	沒有	沒有	1. 成癮 2. 肝臟受損 3. 中毒性神經系統損害
	煙草	沒有	沒有	1. 上癮 2. 肺部受損
	有機溶劑	沒有	沒有	1. 知覺受損 2. 失去協調和判斷能力 3. 壓抑呼吸和腦部受損

資料來源：保安局禁毒處

# 青少年吸毒問題的法律考慮



## 藥物

### (1) 問：服用及管有哪類藥物屬於違法？

答：危險藥物條例（第134章）列出藥物名單。若遇上到任何疑問，你可在網上翻查名單。而有關資料亦可以在MIMMS及MIMMS網上版找到。

### (2) 問：服用而沒有管有藥物是否合法？

答：管有及服用危險藥物同屬違法。

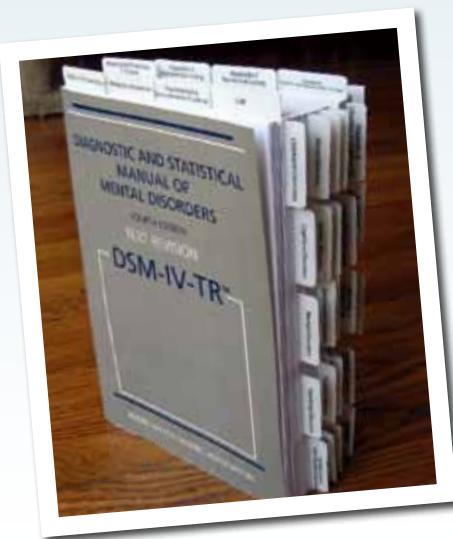
危險藥物條例第8條列明：

#### 管有危險藥物非作販運用途及危險藥物的服用

1. 除根據及按照本條例，或根據及按照署長根據本條例而發出的許可證外，任何人不得
  - a. 管有危險藥物；或
  - b. 吸食、吸服、服食或注射危險藥物。
2. 任何人違反第（1）款的任何規定，即屬犯罪，可處以下罰則
  - a. 循公訴程序定罪後，可處罰款\$1,000,000，並在符合第54A條的規定下，可處監禁7年；或
  - b. 循簡易程序定罪後，可處罰款\$100,000，並在符合第54A條的規定下，可處監禁3年。



# 濫用物質和物質依賴的定義



## 問：只服用一次危險藥物或有害物質，是否已屬濫用？

答：是。以臨床角度，在有傷害性或不正確的方法下服用危險藥物（或物質），一次已經算是濫用。這與美國精神醫學會《精神疾病診斷與統計手冊（第四版修定版）》（DSM-IV-TR）對物質濫用的定義有所不同。

### DSM-IV-TR定義物質濫用為：

- (i) 一種引致嚴重傷害或痛苦的不良使用物質模式，並在一年內出現以下一種或多種現象：
  - 重複使用物質並無法履行工作、學業或家庭中所擔當角色的責任（如因使用物質而不斷曠工或令工作表現變差；使用物質導致曠課、停課或被勒令退學；疏於照顧子女或荒廢家事）
  - 重複使用物質以致最終造成身體機能傷害（例如在物質影響下無法駕駛或操作機器）
  - 因使用物質而一再捲入法律糾紛（例如因不當使用物質而妨礙治安被捕）
  - 即使因使用物質而持續或重複出現社交或人際關係問題，甚至令問題加劇，仍堅持服用（例如就使用物質的問題與配偶爭執或打架）。
- (ii) 症狀並未符合同一物質的物質依賴診斷準則。

### DSM-IV-TR定義物質依賴為：

如果當事人不恰當地使用物質，導致臨床上重大的苦惱或功能損害，在過去12個月內表現出以下三種或多於三種狀況，當事人便可被界定為物質依賴。

- (i) 耐藥性，其定義為以下其中一項：
  - a. 需要明顯地使用物質的劑量才能出現中毒或心目中預期效果
  - b. 持續使用同劑量時效用明顯減少
- (ii) 脫癮症狀，其定義為以下其中一項：
  - a. 出現對物質的典型脫癮症候群
  - b. 要使用相同(或有關連)的物質來解除或避免因脫癮而引起的症狀
- (iii) 使用物質的劑量比預期中長
- (iv) 不斷想減少或控制使用物質，但卻一直不成功
- (v) 花上大量時間獲取物質、使用物質等待物質效用完結
- (vi) 因使用物質而需要放棄或減少重要的社交、工作或娛樂上的活動
- (vii) 即使知道物質有可能引致或加劇身體上或精神上的傷害，仍然堅持使用

# 濫用精神藥物者輔導中心



中心/ 機構名稱	服務地區	電話/網址
東華三院越峰成長中心： 中西南區及離島服務處	• 中西區 • 南區 • 離島區	電話 : 2884 0282 網址 : <a href="http://crosscentre.tungwahcsd.org">crosscentre.tungwahcsd.org</a>
東華三院越峰成長中心： 東區及灣仔服務處	• 東區 • 灣仔	電話 : 2884 0282 網址 : <a href="http://crosscentre.tungwahcsd.org">crosscentre.tungwahcsd.org</a>
香港路德會社會服務處 路德會青怡中心	• 觀塘	電話 : 2712 0097 網址 : <a href="http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk">www.cheerevergreen-lutheran.org.hk</a>
香港路德會社會服務處 路德會青彩中心	• 黃大仙 • 西貢	電話 : 2330 8004 網址 : <a href="http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk">www.cheerevergreen-lutheran.org.hk</a>
香港基督教服務處 PS33-尖沙咀中心	• 九龍城 • 油尖旺	電話 : 2368 8269 網址 : <a href="http://www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html">www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html</a>
香港基督教服務處 PS33-深水埗中心	• 深水埗	電話 : 3572 0673 網址 : <a href="http://www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html">www.hkcs.org/gcb/ps33/ps33.html</a>
香港青少年服務處 心弦成長中心	• 荃灣 • 葵青	電話 : 2402 1010 網址 : <a href="http://www.sanecentre.net">www.sanecentre.net</a>
明愛容圃中心	• 屯門	電話 : 2453 7030 網址 : <a href="http://www.hugs.org.hk">www.hugs.org.hk</a>
基督教香港信義會 天朗中心	• 元朗	電話 : 2446 9226 網址 : <a href="http://www.elchk.org.hk/service/Other/New_info/programme/teenlong.html">www.elchk.org.hk/service/Other/New_info/programme/teenlong.html</a>
香港聖公會福利協會 新念坊	• 沙田	電話 : 8202 1313 網址 : <a href="http://neoh.skhwfc.org.hk">neoh.skhwfc.org.hk</a>
香港路德會社會服務處 路德會青欣中心	• 大埔 • 北區	電話 : 2660 0400 網址 : <a href="http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk">www.cheerevergreen-lutheran.org.hk</a>

「健康人生」活動

# 青少年篇



再 | 思 | 社 | 區 | 健 | 康 | 組 | 織 |

W | C | - | O | E | C |



## (一) 背景

過去數十年我們看待青少年如同「病態模式」。但近年北美提出「青少年正面發展」，它的範疇著眼於青少年的天賦、強項、興趣和將來的潛能，而不是把重點放在青少年成長的問題，如濫用藥物。正向心理學之父 Peterson 及 Seligman 主張從小就要開始發展優質的品格（包括：勇氣、人際關係技巧、理智、洞察力、樂觀、誠實、不屈不撓的精神、現實態度、快樂的能力、正視困難的能力、對未來有追求及尋找人生目標），而品格發展是終生的事業，是為了預防負向發展及活出豐盛人生（Peterson & Seligman, 2004）。



在這部分，我們為了推行連貫，均衡和循序漸進的課程，故將重要概念和課程的主題歸入五個範疇內，即自我概念、自我管理、健康的生活、人際關係及拒絕技能。這五個範疇一環扣一環，互相緊扣，是讓青少年培養正向的品格，協助青少年健康成長及邁向豐盛人生，更重要是預防偏差行為。

### 五個範疇是：

#### 1. 自我概念

自我概念範疇的內容包括自我形象、自我觀念及自我的認識。目標是協助青少年認識各人均有差異，既有長處亦有短處，從而培養積極的自我觀念及發揮互相尊重的精神。

#### 2. 自我管理

自我管理範疇的內容包括認識及有效處理情緒及壓力。目標是讓青少年認識情緒及壓力，從而細心觀察自己在遇到不同的事情時作出的情緒反應，幫助他們進一步了解自己的目標和信念，並對這些目標和信念作出反省和檢討，以提升自己的適應能力。

#### 3. 健康的生活

健康的生活範疇的內容包括健康的定義及健康生活的元素。目標是讓青少年在一個健康的環境中成長，增加抗逆力，多參與有益群體活動，全城合力打造健康的生活，能有效推動禁毒文化。

#### 4. 人際關係

人際關係範疇主要是探討學習與人相處及處理人際問題的技巧和相關價值觀（如互相尊重）。內容包括認識與他人相處的技巧，了解及培育正面的家人、朋輩、師長及親密聯繫，作坦誠、有效的溝通。青少年建立健康的人際關係是青少年成長及心理發展的基石，也可以幫助青少年避免因疏離而產生的偏差行為。

#### 5. 拒絕技能

拒絕技能範疇的內容包括知識結構和能力結構兩部分。知識結構是讓青少年認識及探討毒品對健康的影響，由基本概念構成，而能力結構由各種認知能力（感知、記憶、思維、想象等）構成。知識結構與能力結構是相輔相成的，幫助青少年透過批判性思考建立拒絕技能。

## (二)「健康人生」活動的概念

Life Skill  
Adaptive  
Positive  
Behaviour

「健康人生」活動是以發展青少年生活技能 (Life Skill) 為本的活動。根據世界衛生組織將生活技能定義是「有效幫助個人應付每天的挑戰能力，讓個人具有適應能力 (adaptive)，並且採取正向的行為 (positive behaviour)，能有效面對各種需求與挑戰」。生活技能包括認知、情緒和人際技巧三方面。

認知方面是指幫助發展建設性的決定及處理生活中所面對的各種問題，並且以批判思考及創造性思考處理不同的選擇。情緒方面是指自我覺察可讓情緒得以調適、建立抗壓能力以及增強自我管理能力。人際技巧方面是指建立正向關係，提高有效的溝通技能，能夠設身處地以同理心與他人相處，並且發展協商技巧和拒絕技能。

### 世界衛生組織定下十項基本生活技能

認知	自我覺察	Self awareness	情緒	壓力處理	Coping with stress
	批判思考	Critical thinking		情緒調適	Coping with emotion
	決策能力	Decision making	人際技巧	同理心	Empathy
	創意思考	Creative thinking		有效溝通	Effective communication
	解決問題	Problem solving		人際關係	Interpersonal relationship

## (三) 活動目的

「健康人生」活動的目的是透過預防理念讓青少年學習及掌握生活技能，以正面的態度面對生活上遇到的挑戰，從而減低吸毒動機。



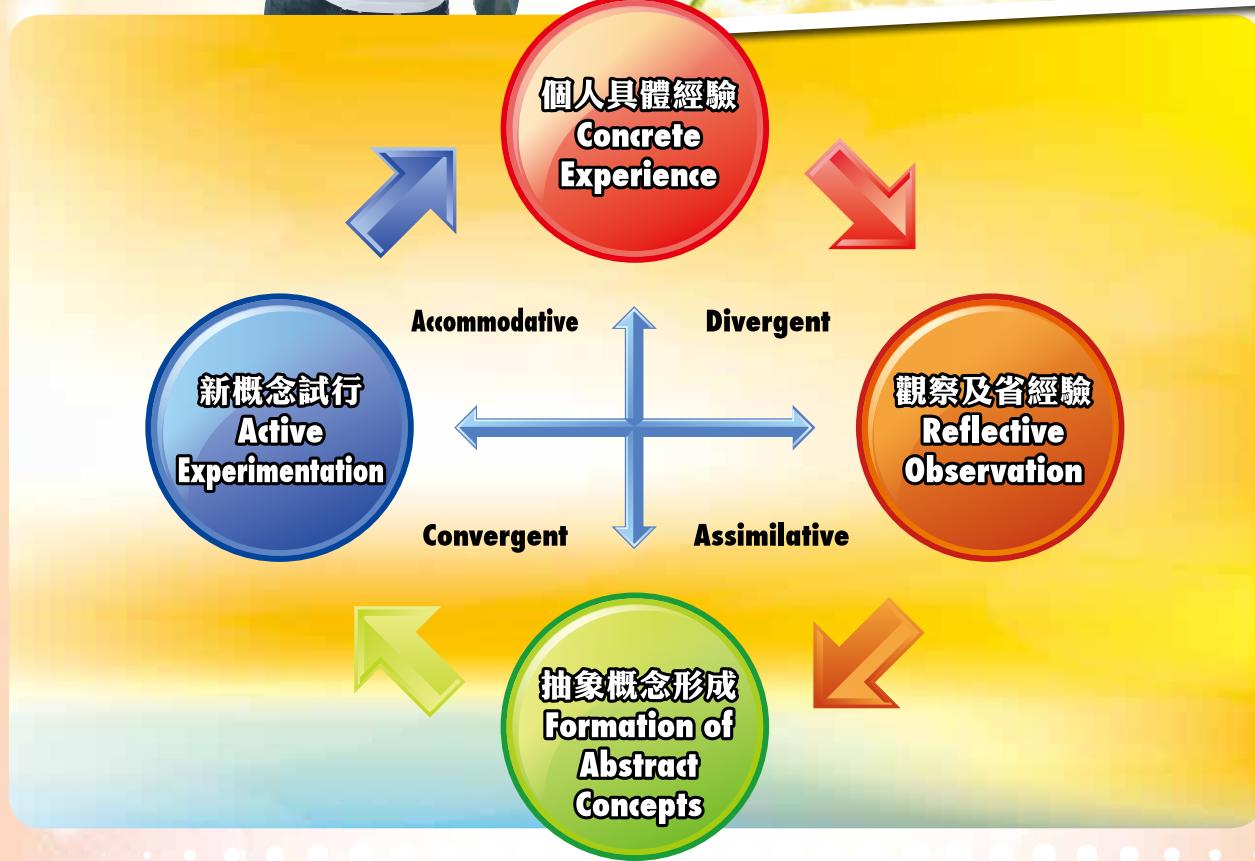
### 活動架構及內容的元素

技能	自我覺察 / 同理心 批判思考 / 創意思考 決策能力 / 解決問題 壓力處理 / 情緒調適 溝通技能 / 人際關係	範疇	自我概念 自我管理 健康的生活 人際關係 拒絕技能	價值觀 與 品格	誠實 / 理性 樂觀 / 創造力 自由 / 仁慈 積極 / 尊重 互助互愛 / 不屈不撓的精神 尋找人生目標
----	--	----	---------------------------------------	----------------	---

## (四) 活動模式及重點



「健康人生」活動以經驗學習理論為架構。根據經驗學習讓青少年投入具體的經驗，然後對這些經驗進行反思，接著將觀察所得整合，變成抽象的概念和理論，繼而應用這些理論去指引作決定和進行生活實驗性行動，從而解決問題，轉變為新的學習經驗。



活動模式	重點
講座	讓成員獲取正確的毒品禍害訊息 讓成員思考拒絕吸毒的方法及堅定"不可一"的信念
小組討論	讓成員進行研究及從多角度了解問題 讓成員確立討論方向及清晰的溝通 讓成員學習聆聽技巧、培養同理心及提高判決能力
腦力激盪	讓成員發揮創意: 有創意的人可以利用「創意」去克服別人提出的局限 讓成員不存自衛心理，避免過程時提出評論，鼓勵創意思考
角色扮演	讓成員在預設的情境中，提高技巧和吸取經驗 讓成員設身處地，體會他人的經歷 讓成員增加同感及反思生命
遊戲	讓成員享受遊戲中帶來的歡樂，增加學習動機 讓成員運用「健康人生」活動所獲取的技能

## (五) 建議活動

	自我覺察	同理心	批判思考	創意思考	決策能力	解決問題	溝通技能	人際關係	自我管理技能
生命的黑白天使	✓	✓	✓	✓		✓			
情緒發射站	✓	✓				✓			✓
情緒智能	✓	✓				✓			✓
各展所長	✓	✓				✓	✓	✓	✓
自我的概念	✓			✓					
風騷快樂人	✓	✓		✓				✓	✓
火山爆發							✓	✓	✓
人生大拍賣	✓		✓	✓	✓				
生命有價	✓	✓	✓						✓



## (五) 建議活動

# 生命中的 黑白天使

### 活動1：拒絕誘惑

時 間：30分鐘

物 資：「愛不疚」教育光碟，人物背景資料

活動流程：1) 導師可簡單扼要講解故事內容。  
2) 邀請青少年扮演故事中的主角，並了解主角行為背後的原因及感受。  
3) 導師帶領討論－從個人、人際關係及社群環境如何影響決策。  
4) 導師帶領探討保護因素及預防措施。  
5) 邀請青少年輪流分享各人的感受。

### 活動2：糖衣誘惑

時 間：30分鐘

物 資：糖果10粒

活動流程：1) 導師邀請六人為一組。並邀請每組的一名代表出來，向代表分發糖果並要求他/她用方法盡量將持有的糖果全部派發給組員。  
2) 邀請代表分享過程的感受及派發糖果策略。  
3) 邀請青少年輪流分享為什麼要糖果的原因及拒絕要糖果的原因。  
4) 導師帶領探討拒絕技巧的方法。

#### 重 點：

派糖員是毒販，他們的銷售策略及意圖是什麼？當青少年面對誘惑時，他們又用了什麼方法拒絕誘惑，探討並分析他們拒絕或接受的原因。接受誘惑往往是獲得即時滿足，而人生意義所帶來的滿足是幸福、快樂。嘗試探索兩者的分別及促進青少年進一步的了解

## (五) 建議活動

# 情緒發射站



### 活動1：天氣報告代表我的心

時 間：20 分鐘

物 資：天氣報告工作紙 (附件1)，筆

活動流程：

- 1) 導師可簡單扼要講解什麼是情緒及情緒的特性，嘗試用天氣的現象作解說。
- 2) 導師分發天氣報告工作紙予青少年。
- 3) 請青少年先安靜完成工作紙。
- 4) 邀請青少年在小組中輪流分享。

#### 重 點：

情緒本身是沒有好壞之分，只有在不適當情況表達不合適的情緒。

### 活動2：情緒定型

時 間：20 分鐘

物 資：情緒工作紙 (附件2)，筆

活動流程：

- 1) 導師簡單扼要講解個人對情緒的了解，對情緒的態度會影響對情緒的處理。
- 2) 導師分發情緒工作紙予青少年。
- 3) 請青少年先安靜完成工作紙。
- 4) 鼓勵青少年在小組中輪流分享對情緒的態度。

#### 重 點：

每個人對情緒的看法都懷著不同的信念及態度，這往往是跟過去的經驗有密切的影響。在與人溝通時，尊重個別的差異，認為每個人均有不同，亦應尊重別人不同，不要強將自己的態度加諸他人身上。建立同理心，嘗試進入別人的內心世界去體驗別人的感受，促進人際的聯繫。



## 情緒智能

### 活動1：情緒與我

時 間：30分鐘

物 資：情緒與我工作紙 (附件3)，筆

活動流程：1) 導師簡單扼要解說：每個人處理情緒各有不同，故不要比較，但要自我了解，知己知彼。  
2) 導師分發情緒與我工作紙予青少年。  
3) 完成後，請青少年在小組中輪流分享。  
4) 先分享個人情緒低落的表徵。  
5) 再分享個人舒解情緒低落的方法。

#### 重點：

了解負面情緒出現時的表徵及行為。掌握正面舒解情緒低落的方法。

### 活動2：情緒管理

時 間：40分鐘

物 資：情緒管理工作紙 (附件4)，筆

活動流程：1) 導師簡單扼要解說有效處理情緒的方法。  
2) 導師派發情緒管理工作紙予青少年。  
3) 請青少年完成後，在小組中輪流分享個人情況。  
4) 鼓勵青少年彼此回應及勉勵。

#### 重點：

情緒往往不由理智操控，所以難以用游說的方法改變人的情緒。即使知道情緒波動對自己有害無益，亦未必能揮去愁緒。時間不一定可淡忘愁緒，而壓抑亦無補於事。倒不如探索正面處理情緒的方法，以正面的行動產生正面的思緒，藉著正面的思緒及積極的行動趕走愁緒，變得快樂。

## (五) 建議活動



### 活動1：黑摸摸

時 間：30分鐘

物 資：眼罩，紙，顏色筆，筆

活動流程：1) 導師邀請二人為一組，其中一人先蒙眼，別說話。然後導師將派發一張圖給另一組員。  
 2) 蒙眼組員全程不可說話。請獲取圖的組員只可用說話指導蒙眼組員畫出圖。  
 3) 過程中，可說話的組員要用鼓勵的語句支持蒙眼組員，如：做得好好！不要灰心！不要心急，繼續努力！  
 4) 導師讓青少年分享過程的感受。蒙眼組員口不能言，當時有什麼感受？希望得到什麼協助去完成圖畫？

#### 重 點：

引導青少年明白同理心的珍貴，以及鼓勵的說話更能發揮積極的動力。

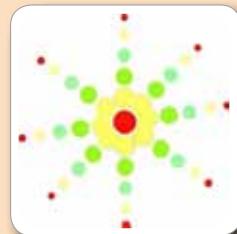
### 活動2：感官世界

時 間：30分鐘

物 資：眼罩，口罩，繩，角色卡

活動流程：1) 導師邀請四人為一組，分別扮演不同角色，包括盲、啞、跛腳及跛手。  
 2) 導師需預設路程（按青少年能力而定）。  
 3) 將預先準備的角色卡給青少年抽取，決定扮演哪一個角色。  
 4) 扮演盲人須蒙眼，扮演啞巴須戴口罩，扮演跛腳須用繩綑綁雙腳，跛手須用繩綑綁雙手。  
 5) 請每組青少年共同合作完成路程。  
 6) 導師邀請各人分享扮演角色時的感受。這樣的組合，有沒有問題或困難？當你需要他人幫助時，有什麼感受？當你幫助他人時，有什麼感受？當人生有障礙時，你會以什麼態度去面對？

圖1



例



圖2

## (五) 建議活動

### 自我的概念



#### 活動1：DECS

時 間：30 分鐘

物 資：DECS 的解說 (附件5) ，紙，筆

活動流程：1) 邀請青少年在四種動物 (貓頭鷹、孔雀、狗和獅)中選擇一種。並聚集在一起。  
2) 邀請青少年描述這動物的特徵。  
3) 導師講解四種動物的強項和缺點。  
4) 讓青少年分享及互相了解。

#### 活動2：人生四格窗

時 間：30 分鐘

物 資：The Johari Window 工作紙 (附件6) ，紙，筆

活動流程：1) 導師講解 The Johari Window 的理論。隨後，派發The Johari Window 工作紙。  
2) 邀請青少年用五個形容詞來介紹自己並分別寫在人生四格窗內。  
3) 再邀請好朋友用五個形容詞來描述自己並分別寫在人生四格窗內。  
4) 再用五個形容詞來描述朋友的特徵。  
5) 讓青少年以 The Johari Window 理論分享對自我的認識。

# 風 騷 快 樂 人

## (五) 建議活動



### 活動1：枕邊日記

時 間：30分鐘

物 資：日記簿，筆

活動流程：1) 邀請青少年每天回想三件讓你感恩和快樂的人、事、物。  
 2) 描述要感恩的具體內容。  
 3) 請閉上眼睛，深呼吸，將注意力放在心口處及注意呼吸。  
 4) 讓身體放鬆，感受美好快樂的感覺並儲存在心中。  
 5) 在日記簿上寫下具體內容、心中感受和回饋行動。  
 6) 再跟組員分享。

### 活動2：明日的我

時 間：120分鐘

物 資：白色紙黏土，顏色筆

活動流程：1) 邀請青少年講述一件傷心的事。  
 2) 請閉上眼睛、深呼吸，將注意力放在心口處及注意呼吸。  
 3) 然後，將紙黏土搓成自己內心的感受。  
 4) 請閉上眼睛，深呼吸，將注意力放在心口處及注意呼吸。  
 5) 讓身體放鬆，欣賞四周的環境。  
 6) 導師帶領展望將來及為將來定下目標(短、中或長期目標)。邀請青少年為將來拍一張照片並儲存在心中。

## (五) 建議活動



### 活動1：「搬椅子」遊戲

時 間：20 分鐘

物 資：椅子，計時器，你和你的精神壓力，工作紙 (附件7)，筆

活動流程：1) 請青少年搬起一張椅子，維持在腰部以上的高度，並開始計時。  
2) 當青少年表示倦了，無法繼續，就可放下椅子，並安靜坐在椅子上。  
3) 直至全部人已經坐在椅子上，請報告最短的及最長的時間。  
4) 分發你和你的精神壓力工作紙，並請青少年先安靜完成工作紙。  
5) 導師帶領討論壓力何處來。了解處理壓力的方法。

### 活動2：你眼望我眼 遊戲

時 間：40 分鐘

物 資：情緒ABC 工作紙 (附件8)，筆

活動流程：1) 導師邀請二人為一組，互相對望30秒，別說話。然後請青少年分享感覺。對望時的反應可能很不願意：故意把眼睛瞪得大一點兒，或是用笑掩飾不安。  
2) 分發情緒 ABC 工作紙，並請青少年先安靜完成工作紙。  
3) 導師講解 — 情緒ABC。

#### 重 點：

- 1) 信念產生感受，不合理的信念會令人產生不愉快的情緒。
- 2) 注意內心，清除不合理的信念，可令人活得更自在。
- 3) 即使外在的情況未能改變，但內在的心態仍可改變；我們可在心內作出選擇。
- 4) 邀請青少年完成情緒ABC 工作紙。
- 5) 第七題是自己設想某一情況及加以分析。並請青少年分享。

## (五) 建議活動

### 人生大拍賣

#### 活動 1：人生大拍賣

時 間：45 分鐘

物 資：投影機、電腦、代幣(每位\$1000)

活動流程：1) 每一樣東西可以從\$100 開始拍賣，出價最高的人便可買走這樣東西。

- 2) 遊戲結束後導師帶領討論為什麼會出高價來買這東西。
- 3) 導師向青少年派發一張紙，並且)邀請青少年寫下自己經常做的負面行為或影響健康人生的行為。並且探索是否有代價，是否有犧牲，是否願意改變。

導師扮演拍賣官宣佈將會有一個大拍賣，每人有\$1000來買自己認為是寶貴的東西。以下是一些建議拍賣的項目：

- 幸福的婚姻
- 演講的技巧
- 諾貝爾獎
- 健康的身體
- 父母的稱讚
- 賺取人生的第一個十萬元
- 一個知心好友
- 長生不老的藥
- 智慧
- 一張時光機的來回機票

## (五) 建議活動

# 生命

# 有價



### 活動1：人命尺

時 間：30 分鐘

物 資：100厘米紙尺，計算機，筆

活動流程：1) 導師發給青少年一條100 厘米紙尺。100 厘米紙尺代表0-100 歲的生命，而每一厘米代表一年時間。

2) 依導師指示，將生命尺一截一截的撕掉。

導師說：你現在幾歲？過去的歲月不再重來，把它撕掉接著又說：你打算活到幾歲？工作到幾歲退休？把退休後的又撕掉導師說：扣除日常生活必需的項目(如睡覺、進餐、梳洗、學習等)的時間。

#### 重 點：

每個人的時間一天都是24小時，不管在做什麼，它都一分一秒地流逝，不能叫它暫停，也無法儲存改天再用，時間就這樣一天一天地消逝，永遠不會再回頭，傷心難過抱怨過也是一天，心情愉悅、樂觀進取也是一天。你會把時間花在哪裡？你期望的成就在哪裡？凡走過的必定留下痕跡，想過的、做過的，如同播下種子，有天會成熟。

### 活動2：寶貝智多星

時 間：30 分鐘

物 資：三寶工作紙 (附件9)，筆

活動流程：1) 導師邀請青少年完成三寶工作紙。  
2) 邀請青少年分享人生三樣重要的東西。  
3) 帶領分享背後的意義並且展望將來。

再 | 思 | 社 | 區 | 健 | 康 | 組 | 織 |

「健康人生」活動

# 家長篇



HEALTH  
LIFE



健 康 人 生 活 动 計 劃 教 育 资 源 套

## (一) 背景

家庭對青少年的成長發展有著決定性的影響。有文獻指出青少年成長於一個恩威並施的家庭，他們的學業成績會較好，抑鬱和焦慮的情況較少。而這些青少年亦有較佳的存在感及獨立能力 (Laurence Steinberg, 2001)。另一研究顯示父母的教育風格會影響子女的學業成績及品格 (Ruth K. Chao, 2000)。所以，在青少年吸毒問題這個議題上，家長扮演著極為重要的角色。

回顧香港父母目前面對的情況，正是「為人父母甚艱難」。近年，愈來愈多家長抱怨與子女溝通困難，亦不懂如何處理家庭問題。處理子女間的爭執、面對子女學業成績不理想、擔心子女健康、品行、問題行為，以至聯繫婚姻關係，處理繁重工作，都令家長大感吃不消。以上種種形成「親職壓力」。亦有學者指出香港父母有關子女管教的價值觀是矛盾的，一方面覺得需要嚴管，但行為上則比較放任和放鬆，較傾向用心理控制，子女的自主權及在家中的權力亦較大，親子關係亦較疏離 (黃重光, 2000)。

台灣學者林家興則定義親職教育是成人教育的一部分，以父母為對象，增進父/母親管教子女的知識，及以改善親子關係為目標。另外，美國對於父母教育亦十分重視，實行「持續父母親職教育模式」(National Extension Parent Education Model)。這個家長教育模式的核心內容涵蓋六個範疇，分別為1)自我照顧 2)了解子女的需要3)管教模式 4)子女品德培育5)提升動機 6)善用支援 (Smith et al., 1994)。

## (二) 「健康人生」活動的概念

### 六個範疇是：

「健康人生」活動計劃之親職教育是以「持續父母親職教育模式」

為架構基礎，並配合課程需要，將六個範疇併合。

#### 1. 自我照顧

自我照顧範疇的內容包括個人壓力管理、情緒管理及認識自己的強項。目標是協助父母先照顧自己後照顧子女，令父母更有效地發揮親職功能。並且希望父母能建立自助網絡，發揮父母間的互助精神。

#### 2. 了解子女的需要

了解子女的需要範疇是讓父母了解子女不同成長階段的發展需要，並從日常生活微觀子女的需要及問題，以便及早協助子女正面處理。

#### 3. 管教技巧

管教技巧範疇的內容是管教的模式、有效的溝通技巧及協助子女培養責任感和正向的價值。目標是讓父母明白管教模式可直接阻礙子女成長及親子關係，從而了解「管教模式」與「管教目的」之關係，並掌握更有效的家庭管理方式。

#### 4. 子女品德培育

子女品德培育範疇的內容是學習聆聽子女的感受和想法、教導子女待人慈愛、與子女分享生命的點滴、和諧的人際關係等。目標是讓父母以身作則 (Modelling)，有良好的榜樣，子女便會潛移默化受到感染。

#### 5. 提升動機

提升動機範疇的內容是學習多鼓勵和多讚賞。目的是提升子女的學習動機並建立子女的自尊和自信。

#### 6. 善用社區資源

善用支援範疇的內容是了解社區資源。目標是讓父母創造良好的支援環境及建立緊密的家庭及社區網絡。

### (三) 活動目的

「健康人生」活動之父母親職教育的目的是透過親職教育，讓父母發揮正面影響及增加親子聯繫，從而減低子女的吸菸行為。



#### 活動架構及內容元素

範疇	自我照顧 管教技巧 了解子女的需要 子女品德培育 提升動機 善用社區資源	技能	增加自我效能 (自我認識、情緒管理、壓力管理及解決問題) 建立良好的管教技巧 掌握清晰的親子溝通技巧 實踐欣賞、讚美及感恩的態度
----	---	----	--

### (四) 活動模式及重點



透過不同活動模式讓父母獲得基本的親職技巧。另外，活動為更切合不同的親職技巧的需要，配合不同的社區的現況，導師可調節活動的內容。

活動模式	重點
講座	讓成員了解現時青少年吸菸情況、原因、保護因素及社區資源 讓成員能掌握正確的管教態度及基本技巧
小組討論	鼓勵成員分享管教經驗，有助增加凝聚力，達至互相支持及鼓勵的效果。 成員透過討論及自我反思有助他們從不同的角度觀察及理解管教問題，從而產生新的理解及想法，改變舊有無效的管教方法
角式扮演	讓成員增加同理心，在預設的個案下實踐技巧及汲取經驗
示範及實習	讓成員實踐及應用技巧
遊戲	提升成員的學習動機，增進成員間的交流及認識
文字通訊	派發相關小冊子，供成員參閱
電子通訊	設立網頁討論區，為成員提供溝通平台
個別指導	為個別成員提供個別晤談，針對已出現親子問題的成員 提供適切的建議及跟進

## (五) 建議活動

	增加自我效能	建立良好的管教技巧	掌握清晰的親子溝通技巧	實踐欣賞、讚美及感恩的態度
我有我態度	✓		✓	
九選一		✓		
如果你是我		✓		
如果換一個字眼	✓			✓
我有情緒	✓	✓		
你講我做			✓	

### 我有我態度

時間：20分鐘

物資：足夠大小的房間供家長分組活動。

程序：1) 導師先講解4種溝通方法：歸咎型、妥協型、不著邊際型及超理智型。

#### A) 歸咎型

傾向把事情的過錯歸咎於別人身上。

如：「我叫你出門口叫左幾耐，搞到而家先出到門口，要全村人等你一個，你估你係皇帝呀？」

#### B) 妥協型

當別人批評自己的時候，不作辯解，接受對方的指責。

如：「對唔住…對唔住…係我唔好，係我搞到你地咁多人等我一個。」

#### C) 不著邊際型

談話時難以找到重點，內容鬆散。

如：「我點知咁多人等緊我一個呀，你件衫今日又襯得幾好睇。一陣我地食咩呀？等等我去埋個洗手間先。」

#### D) 超理智型

著重理性分析，缺乏感情。

如：「其實你地可以唔洗咩都唔做黎等我，你地可以一邊做自己野一邊等。或者下次我地可以再約實時間，你講明唔好遲的話，就唔會發生今日既事。」

- 2) 請二人為一組。請兩名家長嘗試以四種不同的模式互相溝通。(例：家長A用歸咎型與家長B溝通，挑剔對方。家長B以妥協型回應家長A的挑剔。)如此類推，限時10分鐘。
- 3) 請家長休息一分鐘左右。
- 4) 請家長分享活動過程中的感受和想法。
- 5) 導師帶領討論。這樣的溝通有沒有困難？溝通的過程有什麼感受？不同的溝通模式可能導致子女什麼行為。

#### 重點：

每一個人都深受過去的影響，而發展自我的溝通模式。溝通除了言語溝通外，還有非語言溝通。研究顯示，非語言溝通甚為重要。親子溝通必須了解他/她的成長發展階段。世界上沒有一套標準化的溝通技巧。而有效的溝通是促進親子關係

## (五) 建議活動

### 九選一

時間：20分鐘

物資：白紙、筆

程序：1) 請家長安靜地在白紙寫下九個對子女的期望。完成後，請家長分享對子女的期望。  
2) 導師請家長先刪除三個期望。  
3) 導師請家長再刪除三個期望(需給予家長足夠時間考慮)。  
4) 導師請家長再刪除兩個期望，餘下最後一個對子女的期望。  
5) 請家長分享他在刪除期望時會考慮什麼因素。究竟自己對子女的期望是什麼？

#### 重點：

在活動過程中，讓家長了解自己對子女的期望先後次序，但需考慮實際情況、子女的能力、子女的取向或需要及給予正確的指導方向。鼓勵善用家長社區資源，按部就班地培養子女成材。

### 如果你是我

時間：30分鐘

物資：無線咪

程序：1) 邀請家長分享在管教子女時常遇到的難題。  
2) 依這個案，要請家長扮演自己的子女。並邀請另一位家長扮演父親/母親，嘗試處理這個管教難題。  
3) 導師邀請扮演子女的家長分享感受，隨後邀請扮演父親/母親的家長分享感受。  
4) 導師邀請其他家長分享他們的觀察，探討親子之道。

### 如果換一個字眼

時間：20分鐘

物資：換一個字眼工作紙 (附件10)

程序：請家長分成兩組。

1) 第一組請依次序在問題紙每一句的空位上填上下列詞語：  
1) 永遠 2) 困難 3) 佢 4) 次次都 5) 垂死掙扎 6) 形單隻影  
2) 第二組請依次序在每一句的空位上填上下列詞語：  
1) 現在 2) 挑戰 3) 這件事 4) 今次 5) 堅持到底 6) 自得其樂  
3) 完成後分別讀出兩個版本，並討論兩者所引起的感受差別。  
4) 導師講解何謂正向思考。

## (五) 建議活動

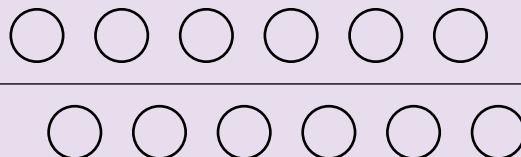
### 我有情緒

時間：30分鐘

物資：飲管20支

程序：1) 請家長(約12人)把飲管駁長至一整條。

2) 家長站立位置如圖



- 3) 圖中的直線代表駁長的飲管，每位參加者伸出食指，一起把駁長的飲管承托在手指上，到肩膀左右的高度。
- 4) 導師請所有家長以最快的速度把駁長的飲管從肩膀高度放回地面。(過程中整條駁長的飲管需維持在同一直線上，飲管亦必須在全部參加者的食指之上)
- 5) 請家長分享活動時的情緒變化及感受。
- 6) 導師指出情緒並無好壞之分，每一個情緒背後代表一個需要。並教導參加者如何在日常生活中正確的表達自己的情緒。



### 你講我做

時間：15分鐘

物資：正方形紙(10cm x 10cm)

程序：1) 請家長二人一組，每人手上一張正方形紙，背對背站立。

- 2) 請家長A先在正方形紙裏面撕出一個圓形。隨後，指導家長B在正方形紙裏面撕一個跟自己一樣的圓形。
- 3) 完成後，請家長A及家長B比對正方形紙裏面的那個圓形是否一樣。
- 4) 導師請家長分享心得，並指出良好的溝通技巧有助促進親子間的了解。因為若家長的表達不夠清晰，往往會令子女難以掌握其意，從而感到無所適從。

# 愛不 灰



E  
C  
-  
O  
H  
C



為配合教材套，本機構特地製作了一套教育光碟，教育光碟內容共有兩部分，包括短片及專家採訪。

## 短片內容

講述年青人阿明生於小康之家，是家中的獨生子。因為父母日夜忙於工作，對阿明疏於照顧，與父母關係甚疏離。在一次的朋友聚會，認識了女朋友Bella。Bella曾吸食，決心遠離心毒品。誰知道，由於朋友慾慮及好奇心驅使，阿明吸食了第一口危害精神毒品 (K仔)。Bella多次嘗試勸阻阿明，但阿明沒有聽取勸告。最後，Bella在盛怒之下把阿明的K仔吸入體內，不省人事。

**想一想：**1) 你對短片有什麼看法?

- 2) 你覺得阿明吸食K仔的原因是什麼?
- 3) 你覺得，當Bella知道阿明吸食時，她有什麼想法 / 感受? 為什麼她會再次吸食K仔?
- 4) 回顧整個短片，你認為主角本人、他們的家人和朋友等可以做些甚麼來嘗試改寫「愛不疚」這故事?
- 5) 如果需要，他們可以到哪裡獲得協助 / 輔導服務?

## 專家採訪

本會誠邀四位嘉賓，包括姜炳耀先生、梁家傑先生、陳敏兒女士和尹慧兒醫生，從不同角度、不同層面及不同的專業分享他們對青少年吸食問題的想法。希望藉此增加社會對青少年吸食問題的關注及了解，持之以恆地在學校及社區落實禁毒預防教育工作。

### 參考教育光碟訪問片段：

#### 嘉賓一：傑出青年姜炳耀先生

姜炳耀先生分享由沉淪毒海、決心戒毒、成功戒毒至成為十大傑出青年的經歷。在訪問中他以過來人的身份，寄語年青人，勿以身試法。當感到百無聊賴時不妨多參與義工活動，從中獲得的快樂才是真實的。

**跟進討論：**1) 你對姜炳耀先生的經歷有什麼看法?  
2) 你認為協助更新的青少年重返社會的目的是 ?

#### 嘉賓二：立法會議員梁家傑先生

梁家傑先生訪問中勸勉青少年切勿為毒品以身試法，不論罪行輕重，一旦留有案底，對升學及就業都可能帶來難以預料的影響。

**跟進討論：**1) 如果知道有朋友吸食，是否應該舉報他?  
2) 你認為加重管有/販賣毒品有關的刑罰，是否可以預防青少年吸食？為什麼？

#### 嘉賓三：家長匯集創會會長陳敏兒女士

陳敏兒女士在訪問中指出良好的家庭關係能有效減低青少年吸食問題。雖然孩子在青少年期看似不再需要父母，但父母的愛永遠是孩子最好的守護和指引，讓孩子有足夠力量拒絕毒品。

**跟進討論：**1) 父母如何協助子女遠離毒品?  
2) 如果子女向你表示他/她知道有同學吸食，你會如何處理?  
3) 如果懷疑子女吸食，父母該怎麼做？

#### 嘉賓四：再思社區健康組織 主席 尹慧兒醫生

尹慧兒醫生除了講解毒品對腦部的影響外，亦分享青少年吸食的誘因及保護他們的五項預防方向。鼓勵青少年透過學習生活技能，積極建立正向豐盛人生。

**跟進討論：**1) 你認為預防吸食的最有效方法是什麼？為什麼?  
2) 請分享你對正向豐盛人生的看法。  
3) 你認為如何裝備自己，迎接生活挑戰 / 正向豐盛人生？

「再」思「社」區「健」康「組」織

# 評 估 問 卷



# 校方對「健康人生」活動計劃意見問

請細心閱讀各題，然後選出你認為最適合的答案，並以 **✓** 表示。

這份問卷只作評估用途，所有資料絕對保密。

	滿意程度				
	(1) 非常不滿意	(2) 不滿意	(3) 滿意	(4) 非常滿意	不適用
1. 整體活動內容設計	<input type="checkbox"/>				
2. 整體活動內容容易讓參加者明白	<input type="checkbox"/>				
3. 整體導師 / 工作人員的表現	<input type="checkbox"/>				
4. 整體時間的安排	<input type="checkbox"/>				
5. 整體導師能維持課堂秩序	<input type="checkbox"/>				
6. 整體導師能激發起參加者對題目的興趣	<input type="checkbox"/>				
7. 整體導師能鼓勵參加者參與堂上活動	<input type="checkbox"/>				
8. 整體滿意程度	<input type="checkbox"/>				
9. 整體活動，學校老師 / 社工覺得參加者最大得著是甚麼？	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				

10. 整體活動，學校老師 / 社工覺得是否能提升參加者抗毒意識 / 能力？

---



---



---



---

11. 其他意見：

---



---



---



---

負責人簽署：	學校蓋章
負責人姓名：	
學校名稱：	
日期：	

# 參加者意見問卷

請細心閱讀各題，然後選出你認為最適合的答案，並以  $\checkmark$  表示。

這份問卷只作評估用途，所有資料絕對保密。

	滿意程度				
	(1) 非常不滿意	(2) 不滿意	(3) 滿意	(4) 非常滿意	不適用
1. 活動達到設定的目標	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 活動值得參與	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 總括而言，我滿意此課程	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 整體活動內容容易明白	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 導師對課題有豐富的認識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 導師準備充足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 導師能激發起我對課題的興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 導師能鼓勵我參與堂上活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 整體時間的安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 透過是次活動，我最大的啟發 / 得著是甚麼？	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				

11. 其他意見：

---



---



---



---

填表日期：\_\_\_\_\_

## (計劃名稱 / 活動名稱) 活動評估問卷

請細心閱讀各句子，然後選出你認為最適合的答案。這份問卷只作評估用途，所有資料絕對保密。吸食泛指在沒有醫生指示下使用違禁或合法的危害精神毒品，例如K仔、大麻、『冰』、搖頭丸、咳藥水、天拿水等。

參加者編號：\_\_\_\_\_

滿意程度					
	(1) 非常不滿意	(2) 不滿意	(3) 滿意	(4) 非常滿意	不適用
1. 我認為戒毒是一件十分容易的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 吸毒對健康造成嚴重損害	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我想嘗試吸食後的感覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果我吸食，我的學業或工作必會受到影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 吸毒可以令我玩得更開心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 吸食丸仔類毒品會使人上癮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 偶爾吸食毒品不會對身心構成不良影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 面對朋友的慇懃，我很難抗拒吸食的引誘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 今時今日，吸食與吸煙無異，只是一種嗜好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 吸食有助拋開煩惱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 如果我吸食毒品，我與家人的關係必會受到影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 即使我吸食毒品，我也不介意朋友知道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 如果我有吸食，我有能力控制吸食毒品的份量及次數	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
性別：1 <input type="checkbox"/> 男 2 <input type="checkbox"/> 女 年齡：_____ 歲					
閣下是否曾參加以下活動：(可選多項)					
1. <input type="checkbox"/> 請列出計劃內其他可選擇參與的活動	4. <input type="checkbox"/> 請列出計劃內其他可選擇參與的活動				
2. <input type="checkbox"/> 請列出計劃內其他可選擇參與的活動	5. <input type="checkbox"/> 請列出計劃內其他可選擇參與的活動				
3. <input type="checkbox"/> 請列出計劃內其他可選擇參與的活動	6. <input type="checkbox"/> 請列出計劃內其他可選擇參與的活動				

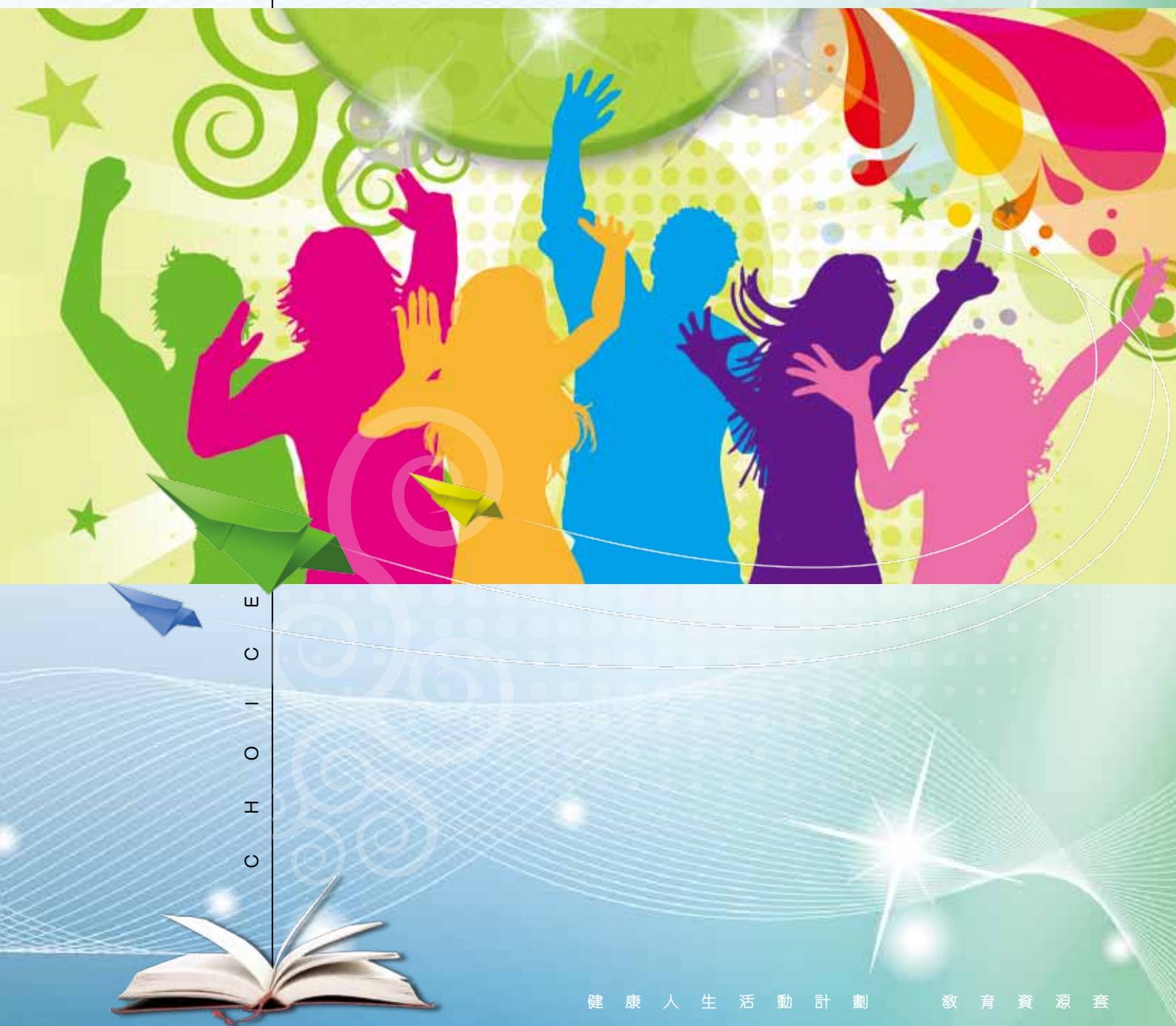
~ 多謝你的合作 ~

Beat Drugs Fund Evaluation Question Set No. 1 (Attitude) (2010 Second Round)

註：青少年吸食問題專責小組建議，預防教育和宣傳工作，應一律把“drug abuse”或“食品”，並盡量避免使用「濫藥」或「濫用藥物」等詞語。就此而言統一稱為「吸食」“drugs”為毒品」而非較為中性的「藥物」。至於應稱“psychotropic substances”品」，或口語化的「丸仔毒品」、「」，應稱為「危害精神毒K仔毒品」等，而非「精神藥物」。

# 健康人生活動計劃

## 附件



## 附件 1

## 天氣報告代表我的心工作紙

請✓出一種最能代表你現在的情緒的心境，這是個了解情緒的好機會。

## 天 气

## 情 緒 心 境



陰天



雨天



大風雪



晴天



密雲



雷暴



颱風暴雨



驟雨

其他

## 附件2

## 情緒工作紙

同意

不同意

- 感情/情緒是可怕的東西
- 我覺得情緒有好壞之分
- 我很少有情緒的困擾
- 我經常控制自己感情
- 我經常保持冷靜
- 我認為情緒是很個人的問題
- 我不認為應該驚動他人或找人傾談，讓情緒有個「出口」
- 一個成熟的人必須經常理智及自制
- 我信任自己的感受
- 我不曉得如何表達自我的感受
- 我能敏銳覺察自己的感受
- 我從不在人面前哭泣
- 哭泣是懦弱的表現
- 我有不同的情緒
- 順情緒行事是最真的
- 了解情緒輕而易舉
- 講真感受一定不錯
- 負面情緒是不好的
- 負面情緒都是由負面思想而來
- 我怕與人關係有太多情緒的表達
- 我獨自一人時最能流露真感情
- 成熟的人應該保持情緒穩定

## 附件3

## 情緒與我工作紙

當你鬧情緒時，有那些徵狀首先出現？請✓出來，並分享。

悶悶不樂

肌肉酸痛、胃痛

不能專心

看人，看什麼都不順眼

遷怒他人

生自己悶氣

坐立不安

胡思亂想

做事不起勁

大吃大喝

其他

## 附件4

## 情緒管理工作紙

## 情緒管理七步曲

1 我正面對困擾、困難是：

2 我的感覺、感受是：

3 我的情緒表現、反應是：

4 我認為這困擾、困難的產生原因是：

5 我認為可以改善的方法是：

6 我可以選擇、採取的行動是：

7 我現在的情緒、感受是：

## 附件5

✓ 強項

✗ 弱點

## DECS 的解說

Dominance  
支配型(指揮者)Extroversion  
外向型(社交者)Confirmative  
實證型(思考者)Steadiness  
穩健型(支持者)

- ✓ 天生組織者
- ✓ 愛競爭
- ✓ 愛挑戰和敢冒險
- ✓ 解決問題
- ✓ 能快而果斷地作決定
- ✓ 愛發號施令
- ✓ 喜歡變更
- ✓ 任務導向
- ✓ 自信
- ✓ 好勝
- ✓ 有決心
- ✓ 勇敢
- ✓ 直爽
- ✓ 坦率

- ✓ 愛交際
- ✓ 善於推銷
- ✓ 講究打扮
- ✓ 樂觀
- ✓ 熱情
- ✓ 有口才
- ✓ 好客
- ✓ 熱忱
- ✓ 善於溝通
- ✓ 樂觀
- ✓ 想像力豐富
- ✓ 人際導向
- ✓ 率性(真性情)

- ✓ 按部就班
- ✓ 注意細節
- ✓ 喜歡系統性及重複的事物
- ✓ 不輕言改變
- ✓ 服從權威
- ✓ 遵守紀律
- ✓ 講究正規形式及邏輯
- ✓ 善於分析
- ✓ 警覺
- ✓ 有良知、負責任
- ✓ 具有個人高標準
- ✓ 追求完美
- ✓ 具有直覺力
- ✓ 隨和、友善無私

- ✓ 隨遇而安
- ✓ 有耐性
- ✓ 穩定
- ✓ 緩慢地適應改變
- ✓ 冷靜地承受壓力
- ✓ 喜歡重複性的行動/步驟
- ✓ 穩重
- ✓ 穩定
- ✓ 隨和
- ✓ 配合
- ✓ 懈懶
- ✓ 樂於助人

- ✗ 欠缺耐性
- ✗ 自滿
- ✗ 攻擊第一
- ✗ 固執任性
- ✗ 肆無忌憚
- ✗ 魯莽、不夠圓滑

- ✗ 亢奮、情緒化
- ✗ 愛說話
- ✗ 不實際
- ✗ 做白日夢
- ✗ 做事雜亂無章
- ✗ 隨興、沒有規矩

- ✗ 挑剔
- ✗ 多疑、不合群
- ✗ 掛慮太多
- ✗ 好批評、評論
- ✗ 完美主義

- ✗ 欠缺熱忱
- ✗ 拒絕改變
- ✗ 優柔寡斷
- ✗ 過度附和
- ✗ 容易被掌控

**D型**  
get the thing  
done by target

**E型**  
get the thing  
done by people

**C型**  
get the thing  
done by time

**S型**  
get the thing  
done by  
procedure

## 附件6

### The Johari Window 的解說

自己知道

自己不知道

別人知道

I 公開領域  
(公眾的我 Open Self)

II 盲目領域  
(背後的我 Blind Self)

別人不知道

III 秘密藏領域  
(秘密的我 Hidden Self)

IV 無限潛能領域  
(潛能的我 Unknown Self)

## 附件7

## 你和你的精神壓力

請細看下列各項問題。這些問題可以幫助你認識自己的精神壓力的來源。

			選擇適用的分數		
			經常	偶然	不會
甲組	一. 發覺手上功課太多，應付不來		2	1	0
	二. 發覺沒有時間消遣，老是記掛功課				
	三. 時常分秒必爭，例如恨不得要衝紅燈				
乙組	一. 工作太多，未能每事盡善盡美		2	1	0
	二. 輸了比賽，例如棋局或運動等，就感到憤怒				
	三. 覺得老師/家人並不欣賞自己工作				
丙組	四. 憂慮別人對自己及工作表現的看法		2	1	0
	五. 憂慮自己目前的經濟狀況				
	一. 常有頭痛/頸痛/背痛/胃痛				
丁組	二. 借助吸煙/飲酒/吃零食來抑制不安的情緒		2	1	0
	三. 要服食安眠藥才能入睡				
	一. 一些家人/朋友/同學時常能令你亂發脾氣				
戊組	二. 談話時，常打斷別人話題		2	1	0
	三. 睡前諸多憂慮				
	一. 內疚自己隨意做事				
	二. 在閒暇時輕鬆一下亦感內疚		2	1	0
	三. 常覺得自己不應該享樂				

摘自：校本課程設計計劃（1998年）。『鬆弛技巧單元』。香港：香港教育署課程發展處編印。

## 你的分數

28-34 精神壓力很高 6-10 精神壓力較低

16-27 精神壓力較高 0-5 精神壓力甚低

11-15 精神壓力平均

現在請分析一下你的答案，每一組的問題代表不同的精神壓力來源，如果其中一組或以上的分數較高，參考其應付法。

## 甲組：你對時間觀念過分重視。

應付方法：退後一步，看清楚問題。好好地計劃一下較長遠的目標。做事應按部就班，避免在同一段時間內做太多事情。盡量分配充足的時間去做，而且要專心工作，並從中獲得樂趣。

## 乙組：你過分憂慮成敗得失，因此忽略了自己生活的節奏及享受。

應付方法：不要將別人對你的看法及祈望看得過重，應發展自己的潛能，藉以培養信心，並且多注意閒暇時的人生享受。

## 丙組和丁組：你要放開懷抱，輕鬆一下。

應付方法：坐在直背椅上，作深呼吸，並且將精神集中，慢慢吸氣與呼氣，同時讓自己鬆弛.....由四肢開始，漸漸伸展至身體、頸部及腦部，合上眼睛，將一切瑣碎事忘記，幻想寧靜和美麗的景物或地方，剛開始時，每天做五分鐘，以後漸漸延長時間，而且可以在任何地方做。此外你要多聽別人的意見。不要打斷人家的話題，多讓別人有發表的機會，仔細的聽，你會漸漸發覺別人的意見是可貴的。

## 戊組：你已成為自己工作或家庭的奴隸，因而失去了生活的樂趣。

應付方法：與親友商量，檢討自己對他人的要求是否過高，將自己某些工作分配給別人，讓大家一齊合力解決問題。

## 附件8

## 情緒ABC工作紙

Antecedent 情況	Belief 信念	Consequent emotion 感受
例子：被妹妹推了一下	(1) 她故意騷擾我  (2) 她知道的我悶悶不樂，想逗我開心。	(1) 不開心  (2) 高興
例子：要好的同學批評我	(1) 他針對我  (2) 他提點我	(1) 忿怒  (2) 感謝
1) 朋友拒絕幫助我	(1) 他不夠義氣，不當我是朋友  (2) 他有難言之隱	(1)  (2)
2) 被班主任責怪	(1) 他對我有成見  (2) 他對我有期望	(1)  (2)
3) 默書成績差	(1) 無論我怎努力，也於事無補  (2) 意料中事，因為溫習不足	(1)  (2)
4) 爸爸在別人面前發我脾氣	(1) 他總是在人面前丟我的臉  (2) 他	(1)  (2) 為他難過
5) 被同學嘲笑	(1)  (2)	(1) 覺得被排擠，很淒涼  (2) 處之泰然
6) 苦楚	(1) 人生必然有苦楚，人在痛苦中可得鍛鍊、成長。  (2) 為何偏落在我身上？	(1)  (2)
7) (自由填寫)	(1)  (2)	(1)  (2)

## 附件9

### 三寶工作紙

在你生命裡，哪三樣東西對你最重要，能夠給你最大的人生意義？  
(可以是人物、物件、理想、價值等) 請按序排列出來。

Three empty rectangular boxes for listing three important things in life.

(1) 你為什麼要選擇這些為你生命最重要的？

Two horizontal lines for writing a response to question 1.

(2) 如果要選以上的其中一項為你未來做人的目標，你選哪一項？

Two horizontal lines for writing a response to question 2.

(3) 要實踐定立的目標，能夠保持你跟身邊的人和諧關係嗎？你覺得這重要嗎？

Two horizontal lines for writing a response to question 3.

座右銘： 請寫下一句生命的格言勉勵自己，做自己處世的原則。

Large empty rectangular box for writing a motto.

## 附件 10

## 換一個字眼

1. 我 \_\_\_\_\_ 是負資產。

2. 這是一個 \_\_\_\_\_。

3. \_\_\_\_\_ 令我感到羞恥。

4. \_\_\_\_\_ 失敗。

5. 他一個人 \_\_\_\_\_。

6. 他 \_\_\_\_\_。

1. 我 \_\_\_\_\_ 是負資產。

2. 這是一個 \_\_\_\_\_。

3. \_\_\_\_\_ 令我感到羞恥。

4. \_\_\_\_\_ 失敗。

5. 他一個人 \_\_\_\_\_。

6. 他 \_\_\_\_\_。

## 參考書籍：

- 1) Kolb, D.A. (1984). *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*, Prentice Hall.
- 2) Laurence S. (2001). *We know some thing: Parent-Adolescent Relationships in Retrospect and Prospect*. *Journal of research on adolescence*, 11(1), 1-10, Society for Research on Adolescence
- 3) Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Oxford: Oxford University Press.
- 4) Smith, C. A., Cudaback, D., Goddard, H. W., & Myers-Walls, J. (1994). *National Extension Parent Education Model*. Kansas Cooperative Extension Service
- 5) WHO (1986). *Ottawa Charter on Health Promotion*. WHO/HPR/HEP/95
- 6) Taylor R.D. & Wang M.C. (2000). *Cultural Explanations for the role of parenting in the school success of Asian-American Children, Resilience across Contexts: Family, Work, Culture, and Community*. Lawrence Erlbaum Associates
- 7) 林家興 (2007)。*親職教育的原理和實務*，台北：心理
- 8) 馬麗莊、王家英、劉玉琼、黃美菁、賴樂嫻 (2010)。*香港的親職壓力、教養風格取向與家庭功能：現況、相互關係及啟示*，香港中文大學香港亞太研究所
- 9) 黃重光 (2000)。*開創孩子豐盛的人生路(第二版)* 香港：天地圖書有限公司



# 索取健康人生活動計劃資源套

(本頁可複印使用)

姓名 : \_\_\_\_\_

電郵 : \_\_\_\_\_

地址 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

聯絡電話 : \_\_\_\_\_ 數量 : \_\_\_\_\_

本人願意 / 不願意接收再思社區健康組織額外的健康資訊。（請刪除不適用者）

(本頁可複印使用)

## 讀者迴響

47

1. 本人最欣賞這本小冊子的地方是 :

\_\_\_\_\_

2. 這本小冊子要改善的地方是 :

\_\_\_\_\_

3. 其他意見 / 建議 :

\_\_\_\_\_

請將以上資料電郵至 [info@mylife-choice.org](mailto:info@mylife-choice.org) 或以電話 3188 9051 與本機構職員聯絡。

# 鳴謝

## 製作單位

出版：再思社區健康組織(C.H.O.I.C.E.)

地址：九龍旺角通菜街1A-1L威達商業大廈1001A室

電話：3188 9051

## 工作小組

何碧玉女士

馮碧儀小姐

## 訪問嘉賓

再思社區健康組織主席 尹慧兒醫生

家長匯集創會 會長 陳敏兒女士

立法會議員 梁家傑先生

傑出青年 姜炳耀先生

## 鳴謝

陳敏兒女士

何文勝博士

姜炳耀先生

李景輝先生

梁家傑先生

吳錦祥醫生

鄧志榮先生

湯德輝先生

尹慧兒醫生

黃敏兒博士

晉色園主辦可藝中學

## 出版日期

2011年6月

## 書目分類

健康/公民教育/社會科學

版權所有 不得翻印

All Rights Reserved

印刷數量：5000

非賣品 Not for sale



已往我們的教育，多從「病態模式」出發，注重找出問題所在，產生許多負向能量；正向心理學卻專注發展個人的天賦、強項、興趣和潛能。這項「健康人生」活動計劃從公共衛生角度到實踐「全民健康促進」，提升青少年的正向能力，發展生活技能和正向價值觀。本書深入淺出介紹「健康人生」活動計劃的概念、理論和小組遊戲的使用，不但能夠減低青少年的偏差行為，而且有助青少年建立正向聯繫。

此書除了學校老師外，亦十分適合社會工作、青少年工作、輔導工作及對青少年議題有興趣的人士，提供了一份具參考價值的教材套。