

# 『抗毒家 先鋒』計劃

強化家庭功能及抗毒認知訓練  
輔導手冊





002

序言

003

引言

005

計劃背景

006

計劃簡介

009

服務流程

010

計劃成效

011

## 強化家庭功能及 抗毒認知訓練

- 011 ----- 1.手冊應用注意事項
- 012 ----- 2.單元一 — 知己知彼
- 022 ----- 3.單元二 — 與子女溝通
- 034 ----- 4.單元三 — 愛與規範
- 051 ----- 5.單元四 — 衝突處理
- 069 ----- 6.單元五 — 實況劇場
- 071 ----- 7.單元六 — 毒品你要知
- 085 ----- 8.單元七 — 親子日營

090

參考書目

088

總結及建議

# 序言

青少年的急速成長，同時帶來心理及行為的改變。父母如何對子女有效發揮情緒支援及教養的角色，讓管教合宜，實在是很大的挑戰。

香港青年協會青年違法防治中心於 2015 年獲禁毒基金贊助，推行為期兩年的「抗毒家先鋒」計劃，參考了美國、加拿大等地具成效的 "Strengthening Families Program(SFP)" 的家長篇，配合「薩提爾家庭治療模式」(Satir Model)、「創意藝術」(Creative Art)及「戲劇治療」(Drama Therapy)等手法，設計一系列強化家庭功能的訓練及輔導模式。

「抗毒家先鋒」計劃透過互動教育工作坊、訓練小組、家人外展輔導及支援服務，並輔以手機應用程式「空中與你同行－抗毒資訊網」，讓未能接受服務的家長，也可以透過網絡媒體，對「管教與溝通」等課題有深入了解的機會。

本計劃與超過30間學校、機構、地區組織及政府部門合作，為超過 1,000 名家長提供服務。從前線社工觀察所得，不少家長欠缺情緒支援，當遇上管教問題時，如未能找到合適服務協助，便容易以逃避方式處理，結果與子女的關係愈趨緊張。透過本計劃的工作坊及小組輔導，家長間建立互信，並在社工指導下，提升了管教的信心；對於一些有吸毒和違規問題青少年的家長，透過個案輔導服務，亦成功協助他們找到問題的核心及處理方法，並以積極的態度面對子女吸毒問題，令家庭重燃希望。

本輔導手冊輯錄了計劃中「強化家庭功能及抗毒認知訓練」的相關內容，期盼能為從事戒毒輔導服務的青年工作者帶來參考經驗，讓更多有需要的家長可以受惠。



王葛鳴

香港青年協會總幹事

# 引言

面向家人的抗毒教育工作，良好「家庭功能」(Family Function)尤其重要，必須具備以下5項元素：

- 1) 良好的父母角色(well-defined parental roles)；
- 2) 一致的、明確的規範及期望(consistent , clear rules & expectations)；
- 3) 一致的愛與關懷(consistent affection)；
- 4) 一致的限制設定(consistent limit-setting)及
- 5) 開放及雙向的溝通(open & bi-directional communication)。

要建立一個良好的家庭功能，首先家長要付出「關愛」及「時間」。多留意及觀察青少年的生活，了解他們在成長過程中有甚麼變化及需要。當家長能夠就青少年的需要作出適切的關愛時，他們便能感受到自己的重要性。感受到家長對自己的關注，便能建立積極的「自我形象」，及建立良好親子關係。亦因而不會受別人的影響或引誘嘗試追求吸食毒品。

其次，家長能積極聆聽青少年的需要，並且引導他們表達自己的感受，以及適切的回應及協助，青少年更容易感受到家長對他們的尊重及關注。同時，青少年亦能在充滿安全感的情況下表達自己的需要和感受。當青少年面對毒品誘惑或受不良友群壓迫時，能夠及早向家長求助，好讓家長能為青少年作出最快的支援。

再者就是家長協助青少年學習解難能力和提升自信心。解難能力和自信心是互為因果的，人生之中總會有機會面對困難，是不能也不應逃避，反而應該積極去面對和處理；如果家長能讓青少年從少便在安全的情況下面對困難，並且從中協助青少年學習思考及處理問題，他們更能建立自信心和解難能力。當青少

年面對毒品問題時，便能有分析能力及信心去處理，不容易受不良朋輩的迫害及引誘。

最後，家長可以協助青少年自己訂立人生目標或夢想，家長若能為他們的夢想提供支持，青少年的生活便顯得有動力，心態亦較為積極，他們會朝自己的目標進發，不容易受外間的事物影響，為達到夢想，不會輕易受毒品影響。

而“Strengthening Families Program”正能針對以上家庭的需要，提供一系列的訓練，讓家長能協助青少年在成長過程中建立自信心和解難能力，配合良好的溝通能力，為自己建立積極的自我形象，逐步追求人生夢想，減低青少年受到毒品的影響機會。香港青年協會青年違法防治中心於2015年以“Strengthening Families Program”家人篇作為框架，設計一系列強化家庭功能訓練，以提升家庭對防禦家中青少年吸毒的功能，為高危 / 吸毒 / 隱蔽吸毒青少年的家人，提供輔導支援及預防教育工作。計劃其中一個主要部分「強化家庭功能及抗毒認知訓練」是專為家長而設，目的是提升家長的家庭管理技巧能力，從而預防及處理青少年吸毒行為。而本輔導手冊編寫了相關內容，希望能讓教育及輔導人士能運用此手冊，為家長提供適切的協助。

# 計劃背景

## 家庭是及早識別及預防青少年吸毒的重要的關卡

處理青少年吸毒問題，最重要是瞭解青少年出現吸毒行為的原因及吸毒行為的風險與防禦因素，從而預防青少年吸毒行為的出現。香港青年協會青年違法防治中心於2009至2012年進行了數次的問卷調查，當中包括「西貢、將軍澳區青少年對防範毒品的認知」調查及「青少年抗毒防禦及風險因素評估及家庭關係與抗毒因素評估」調查。調查結果反映，家庭的管理質素優劣、家庭衝突、家庭的親密關係以及正向參與活動等「防禦」及「風險」因素是非常重要的，這正顯示出「家庭」與「青少年」會否較易發生吸毒行為有極大的關係。因此，家人在抗毒工作上擔當了一個相當重要的角色。

## 家庭功能的重要性與抗毒工作的關係

根據前線社工經驗所得，有違規犯罪行為(包括吸毒問題)的青少年，大部份來自「功能失調」的家庭(Dysfunctional Families)。因此發展強化家庭功能及提升家人角色等工作委實重要。要有效地發揮家庭對青少年抗毒教育的防禦功能，我們不單需要提升家人對毒品的認知、對青少年吸毒現象的瞭解，以及對家中青少年吸毒的態度和管教子女方式的認識，更重要的是要掌握與家中青少年溝通和防禦青少年吸毒的技巧。

## 高危、吸毒及隱蔽吸毒青少年的家庭需要

由於青少年吸毒問題趨向隱蔽性，家人面對的困擾更為嚴重。根據我們前線同工經驗所得，縱使家人發現家中青少年有吸毒問題，但往往卻求助無門；甚至因擔心影響家中青少年的前途(特別是在學的青少年)，而不敢向外求助。此外，亦有部份家人因工作而未有時間尋求協助。因此我們更需要為這些家人**提供上門及到位的展外輔導及支援服務**，使家人們更容易接受社工輔導。

# 計劃簡介

## 計劃特色

### 1. 透過不同渠道接觸有需要及隱蔽性的家人

在青少年抗毒工作中家人擔當了一個重要的角色，不論是預防工作或是處理家中青少年吸毒問題，家人適當的參與往往帶來正面的果效。然而有很多家人對毒品問題不認識，更甚的是就算家人知道家中青少年有吸毒問題，但卻因擔心影響他們的前途而不敢向外求助，以致問題愈來愈嚴重。因此，本計劃透過不同的途徑，包括網上平台、手機應用程式、「家庭功能與抗毒」互動教育，以及與社會服務機構及中小學合作，為家人提供相關資訊及接觸服務的機遇，提升家人尋求服務的動機。

### 2. 引用“Strengthening Families Program(SFP)”及多元工作手法

本計劃參考“Strengthening Families Program (SFP)”家人篇作為框架，並運用「薩提爾家庭治療模式」(Satir Model)、「創意藝術」(Creative Art)及「戲劇治療」(Drama Therapy)等手法設計一系列的強化家庭功能訓練及輔導。在訓練中，更會邀請過來人參與教育和輔導，分享家庭功能與抗毒的關係，讓參與訓練的家人提升處理吸毒問題的認知及能力。

### 3. 處理家人的壓力及困擾

當家人要面對青少年的吸毒或違規行為時，往往會為他們帶來困擾及壓力。他們同樣需要得支援。而本計劃會透過不同的渠道接觸家人，讓他們能直接與計劃的社工接觸。我們亦會盡量配合家人的生活時間，為有需要的家人提供到位的外展輔導及支援服務，增加家人尋求專業服務的機遇，從而減低因為家中青少年吸毒問題帶來的困擾。

## 計劃目標

1. 提升家人對家庭管理能力
2. 增強家庭對青少年吸毒的「防禦」功能
3. 提升家人對毒品的認知及辨識能力
4. 提升家人處理青少年吸毒問題的能力
5. 舒緩家人因高危及吸毒的家中青少年帶來的困擾



## 計劃架構

本計劃以三個層次為有需要的家人提供一站式的服務，當中包括：

第一層服務 — 「空中與你同行 – 抗毒資訊網」及「家庭功能與抗毒」互動教育

第二層服務 — 「強化家庭功能及抗毒認知訓練」

第三層服務 — 「家人外展輔導及支援服務」

服務內容：

第一層服務 — 為家人提供抗毒資訊，增加家人了解家庭功能與抗毒的認知，提供尋求支援的渠道和動機

### 「空中與你同行 – 抗毒資訊網」

透過網頁及手機應用程式，提供不同的抗毒和強化家庭功能的資訊，當中包括：

- 及早識別家中青少年吸毒的技巧
- 處理青少年吸毒的技巧
- 與高危青少年溝通及相處的方法
- 過來人分享
- 社工網上諮詢服務

### 「家庭功能與抗毒」互動教育

與學校、青少年服務、家庭服務機構及戒毒機構合作，為家人提供一次性的抗毒教育互動活動，讓家人們能及早接觸有關抗毒與強化家庭功能資訊，識別高危/吸毒青少年吸毒。

第二層服務 — 為有需要家人提供一系列的家庭技巧及抗毒認知訓練，強化家庭功能，提升處理家中吸毒青少年的能力

## 「強化家庭功能及抗毒認知訓練」

小組以“Strengthening Families Program”(SFP)家人篇作為框架，並配合運用「薩提爾家庭治療模式」(Satir Model)、「創意藝術」(Creative Art)及「戲劇治療」(Drama Therapy)等多元化手法，提升家庭對防禦家中青少年吸毒的功能。透過多元形式的活動帶出「強化家庭功能」的技巧，讓家人能易於掌握，形式包括：

- 專題分享：讓家人能掌握不同強化家庭功能課題的基本知識；
- 創意藝術活動：讓家人進一步深化所學，以及了解青少年及自己的深層感受 (Feelings of feelings)，開放自我；
- 實況劇場：透過



互動式的戲劇性遊戲至最後的儀式，讓家人探索家庭及吸毒問題背後的意義及處理技巧；

- 過來人或過來人家人分享：讓家人可進一步了解家庭功能與抗毒的關係，加強處理吸毒問題的技巧；
- 小組討論：加強互動討論、互相分享故事及互相支持與協助。

第三層服務 — 為隱蔽、高危或吸毒青少年的家人提供支援輔導服務，加強家人處理家中青少年吸毒或因吸毒所帶來問題的能力及求助動機

## 「家人外展輔導及支援服務」

計劃會盡量配合家人的生活時間，為有需要的家人提供到位的外展輔導服務，增加家人尋求服務的動機，減低因吸毒問題帶來的困擾，並按需要轉介至合適的服務跟進。

# 服務流程

宣傳工作：  
透過不同形式及渠道宣傳本計劃

邀請信

電郵

電話

聯繫工作：  
與社工、訓輔組老師聯絡介紹本計劃；轉介有需要的家人參與本計劃

學校、家庭服務機構、青少年服務機構及戒毒機構

社工、訓輔組老師  
轉介有需要的家人

服務提供：  
根據家人不同需要，提供不同的服務

「家庭功能與抗毒」互動教育

需要跟進

不需要跟進

強化家庭功能及抗毒認知訓練小組

需要跟進

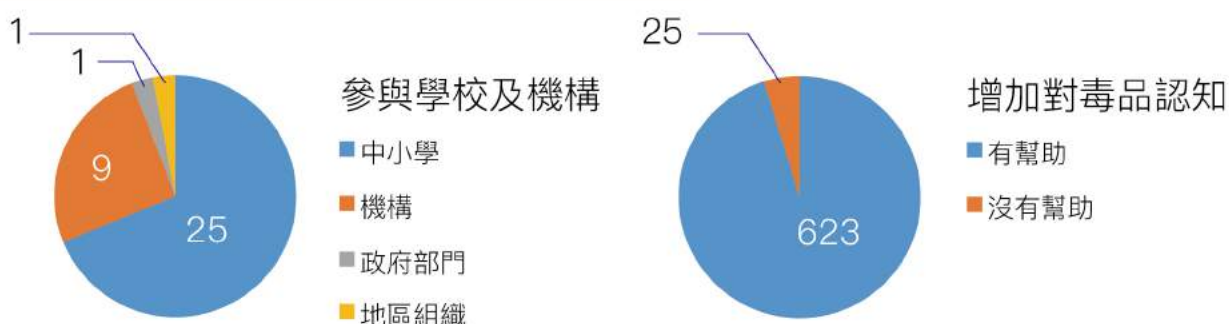
不需要跟進

家人外展輔導及支援服務

結束或轉介  
至其他服務

# 計劃成效

## 「家庭功能與抗毒」互動教育活動



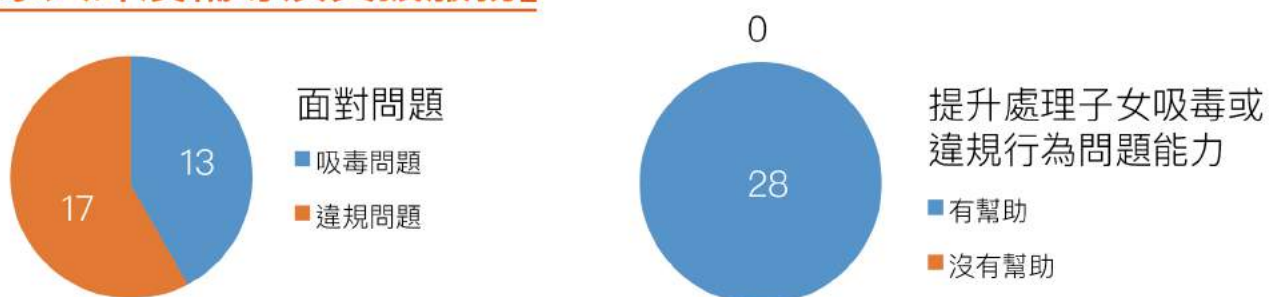
自2015年7月至2017年3月，本計劃為25間學校、9間機構、1個政府部門及1個地區組織共舉辦57次「家庭功能與抗毒」互動教育活動，參與家人人數為700人。在已收的653份問卷中648份為有效問卷，當中有96.1%參加者認為有助他們增加對毒品的認知。

## 「強化家庭功能及抗毒認知訓練」



本計劃為25間學校、6間機構及1個地區組織共舉辦61個「強化家庭功能及抗毒認知訓練」，參與家長人數為570人。在已收的310份有效問卷中97.4%參加者認為有助他們提升強化家庭技巧的能力及對毒品的認知。

## 「家人外展輔導及支援服務」



本計劃為30位家長提供「家人外展輔導及支援服務」。當中協助13位家長需協助處理青少年的吸毒問題，17位協助處理青少年的違規問題。在已收的30份前測問卷及28份後測問卷中，100%家人認為能協助他們處理子女吸毒或違規行為問題。

# 「強化家庭功能及抗毒認知訓練」

## 手冊應用注意事項

1. 本活動手冊，主要根據小組形式進行而編寫，理想人數為8至10人。活動亦能以個人形式進行，工作人員可根據小組需要而適當修改活動內容。
2. 在小組開始前，工作人員應先與轉介的社工或相關人士了解家長的背景才開始活動。
3. 工作人員可針對個別家長的情況，安排他們參加相關的單元。
4. 每節活動建議一至兩星期一次，每次為90至120分鐘。
5. 活動中的時間仍建議推行時間，工作人員可因應小組的情況作出調節。
6. 工作人員須明白每節的活動的目的，方可就個別小組或家長需要靈活運用活動內容。
7. 在活動進行時，工作人員應以互動方式引導家長參與討論、以自身的經驗作分享，並因應家長的參與和反應，盡量給予正面的回應及肯定。

# 單元一

## 知己知彼

主題：認識青少年成長的特質

透過不同的活動，讓參加者了解青少年的成長特質、所面對的壓力

目標：讓參加者認識青少年發展的特質及壓力

主要程序	目的	所需時間	物資
活動(一): 影片欣賞	讓參加者以子女的角度探討父母對子女的管教對子女成長的影響	30分鐘	“軒動”短片
活動(二): 子女雕塑	讓參加者以不同的角度看子女	20分鐘	“軒動”短片
短講(一): 青少年的特質	讓參加者了解子女於成長期的特性	20分鐘	「青少年特質」簡報

# 活動(一)：影片欣賞

## 目的：

讓參加者以子女的角度探討父母對子女的管教對子女成長的影響

## 內容：

短片簡介－

故事主角軒仔小學入讀區內名校，父母對他抱有很大的期望，並加以栽培。然而當表現未達理想時會被責打。升中後雖然入讀精英班，但已不喜歡讀書，成績亦開始退步，並且與不良的同學及校外朋友交往。之後更開始有吸食毒品及參與販毒活動，直至因吸食過量毒品而送入醫院，父母才知道軒仔有吸毒行為。在住院的大半年間，父母每日從不間斷地到醫院探望軒仔，讓他感受到父母對他的關心，最後軒仔決定接受戒毒治療。

## 討論問題：

1. 軒仔小學時父母怎樣對待他？你的感覺如何？
2. 你認為軒仔為何會誤入歧途？
3. 軒仔是甚麼原因會願意接受戒毒治療？

## 工作人員注意事項：

1. 在討論期間，工作人員需要表示理解大部份父母緊張子女的成長。
2. 重點帶出父母以愛及關懷可令子女作出改變。

# 活動(二)：子女雕塑

## 目的：

讓參加者以不同的角度（包括父母、子女及外人）來了解子女

## 內容：

1. 參加者分成 3 人一組
2. 1 人為雕塑家(A)，1 人為雕塑(B)，另 1 人為旁觀者(C)
3. (A)為(B)以自己子女平時在家的模樣製作一個雕塑作品
4. 製作期間(A)只可移動(B)的身體動作及指示(B)有甚麼面部表情，但不可以說出表情背後的感受。例如(A)不可以向(B)說“你要有一個苦笑的表情。”免得影響對方的體會。
5. 在製作過程中(B)不能發聲，只能遵從(A)的指示作移動
6. 完成製作後，(C)以一個局外人身份，從外表、造型及(B)內心感受，對(B)這個子女身的雕塑作出分享
7. (B)分享自己成為雕塑整個過程的感受，特別是個人內心的感受
8. (A)分享自己原本製作此雕塑的構想
9. 若時間許可，角色調換至每一個人也嘗試過不同的角色

## 工作人員注意事項：

1. 若時間不許可，工作人員可只邀請2位參加者分別成為雕塑家(A)及雕塑(B)，其他參加者成為旁觀者(C)。
2. 活動重點要求參加者展現子女在家中真實的一面，然而這一面往往是組員憑藉過往對子女所謂的了解而得出。參加者很多時會以自己的經驗及價值觀套入了子女的行為表現，以至未能完全掌握及了解子女實際的情況，因而產生種種的誤會，破壞彼此間的關係。
3. 活動可以讓參加者以不同的角度來了解子女。特別(B)的參加者分享作為子女雕塑的感受更為重要，因為(B)正可以讓(A)從子女角度了解及體會子女的感受和想法。



# 短講(一)

## 青少年特質

目的：讓參加者了解子女於成長期的特性

內容：

### 1 心理特性

#### 1.1 6至12歲 (小學階段)

- 此階段發展任務是建立進取勤奮意識，學習應付學校生活的基本技能、發展適當的性別角色認同及拓展對世界的了解。
- 若發展理想，能建立進取、勤奮的態度，其正面結果是能有求學、工作處事及與人相處的基本能力。
- 若發展不理想，會產生自卑、自乏感，其負面結果是缺乏生活基本能力及有挫敗。

#### 1.2 12歲至18歲 (中學階段)

- 此階段發展任務是尋找自我認同及生活目標、對生命意義的澄清，開始建立新認同、擺脫依賴，並會檢視個人缺失。
- 若發展理想，青少年能夠自我整合，其正面結果是令青少年有明確自我觀念，能掌握自我方向。
- 若發展不理想會引至自我角色混亂，其負面後果是令青少年缺乏目標，經常感到徬徨、迷失方向。

#### 1.3 從三個層面了解青少年踏入青春期的轉變

- 個人層面：  
青少年會著重外表及建立自我形象、模仿心目中崇拜的人、重視別人對自己的印象及評價及追求別人的認同。
- 家庭層面：  
青少年會渴望獨立自主、不喜歡家人干預、反叛性較強、情緒變化大，但同時仍會有依賴性。
- 社會 / 朋輩層面：  
青少年喜歡參與群體活動、重視朋輩的接納、易受潮流影響以及對異性開始產生興趣。

## 2 青少年的壓力

### 2.1 個人壓力：

青少年會因為自己的背景、樣貌不如人而引至低自尊；另外情緒起伏不定以及個人健康問題亦是其中的壓力來源。

### 2.2 家庭壓力：

父母對子女期望過高、缺乏溝通、兄弟姊妹關係不佳、父母關係不佳以及家庭經濟不佳均是家庭帶給青少年壓力。

### 2.3 學校壓力：

青少年成績不理想、面對過多的功課、測驗及考試、在校內師生缺乏溝通及關愛，加上學校的規範同樣會為青少年不同程度的壓力。

### 2.4 朋輩壓力：

青少年可能會被朋友欺負或排擠、與朋友發生糾紛、與朋友比較成績，以及缺乏知己朋友。

### 2.5 感情壓力：

青少年在談戀愛時往往會出現彼此期望、要求過高及彼此缺乏溝通、了解等問題，甚至雙方對性的期望亦是他們所要面對的壓力。

### 2.6 社會壓力：

社會對青少年的期望、社會的文化以及他們的居住環境同樣會帶青少年壓力。

### 2.7 學生一般處理方法

根據香港青年協會於2010年8月的調查所得42.46%會找朋友傾訴、32.86%找師長或父母傾訴，31.55%會參與更多的課外活動，反映出大部份學生會找朋友傾訴。而朋友圈的文化會直接影響青少年的成長。

---

## 3 青少年次文化

### 3.1 甚麼是次文化：

次文化是指此文化不是大社會所認同的文化，只有少數人認同。

### 3.2 而影響香港青少年的次文化當中包括有：感性消費、性開放、性自由以及吸毒、網上沉溺。而當中吸毒問題是我們特別關注。

# 「青少年特質」簡報

香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

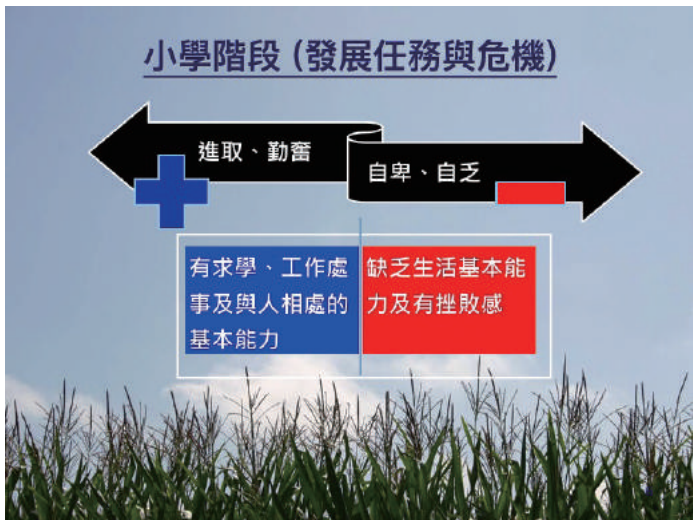
## 「強化家庭功能及抗毒認知訓練」小組 知己知彼 - 青少年的成長特質

抗毒「家」先鋒計劃



## 青少年成長特質

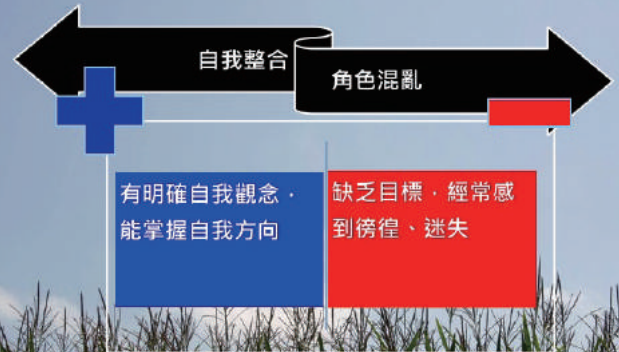
- ### 青少年的心理特性
- 6歲至12歲 (小學階段)
  - 12歲至18歲 (中學階段)



## 中學階段 (發展任務與危機)



## 中學階段 (發展任務與危機)



## 踏入青春期的轉變



### 個人層面

著重外表及建立自我形象

模仿心目中崇拜的人

重視別人對自己的印象及評價

追求別人的認同

### 家庭層面

渴望獨立自主

不喜歡家人干預

反叛性較強及情緒化

仍會有依賴性

### 社會/朋輩層面

喜歡參與群體活動

朋輩感強烈、重視朋輩的接納

易受潮流影響

對異性有興趣

# 青少年的壓力

## 壓力來源



## 個人壓力



## 家庭壓力



## 學校壓力



## 朋輩關係



## 甚麼是次文化

- 不是大社會所認同的文化
- 只有少數人認同

## 青少年的次文化



## 感情壓力



## 社會壓力



## 成年人處理壓力的方法？



## 學生一般處理方法



- 根據香港青年協會於2010年8月的調查

- 找朋友傾訴 42.46%

- 找師長及父母傾訴 32.86%

- 參與更多的課外活動 31.55%



## 青少年次文化

# 單元一

## 與子女溝通技巧

主題：與子女建立良好關係

透過不同主題活動，讓參加者了解與子女建立良好親子關係的重要元素，當中包括親子間如何互相尊重、如何積極聆聽子女的說話、說話背後的弦外之音、如何利用「我訊息」向子女有效表達自己心中所想及感受。

- 目標：1. 讓參加者認識「積極聆聽(LUV)」及其子女相處的重要性  
2. 讓參加者學習運用「我訊息」處理子女衝突的情境

主要程序	目的	所需時間	物資
活動(一)：熱身遊戲 聆聽對對碰	讓參加者了解溝通過程中”聆聽”之難	15分鐘	A4廢紙 (60張)
短講(一)： 積極聆聽你要知	讓參加者學會積極聆聽技巧(LUV)	25分鐘	「積極聆聽」簡報
活動(二)： 你你我我	讓參加者體會以「你」及「我」作為句首之分別	25分鐘	你、我之別遊戲咭
短講(二)： “我”的訊息	讓參加者學會如何運用“我”訊息	25分鐘	“我”的訊息」簡報



# 活動(一)：聆聽對對碰

## 目的：

讓參加者了解溝通過程中”聆聽”之難

## 步驟：

1. 每個參加者分派一張A4廢紙
2. 整個活動中，參加者不許發問任何問題
3. 請所有參加者閉上眼睛並跟從以下指示
  - 3.1 請把紙張對摺，把右上角撕下來
  - 3.2 再對摺，把紙的左下角撕下來
  - 3.3 再對摺，把紙張左上角撕下來
4. 工作人員亦要一同參與，並將成果與參加者對比
5. 睜開眼睛，把紙張打開
6. 完成後分享感受
7. 重覆上述步驟一次，但這次可發問問題  
(主持人要向參加者說明如何對摺e.g.由左至右向上對摺...)
8. 完成後分享可發問與不可發問之分別

## 討論內容：

1. 在完成第一次活動時，為什麼會有這麼多不同的結果？
2. 第二次與第一次活動有何不同？
3. 大家在家中有沒有出現同樣的情況？

## 工作人員注意事項：

1. 在第一次活動完成後，參加者的成果與工作人員一樣的只會佔少數。參加者初時通常會集中於討論如何對摺或對摺的方向。工作人員便可藉此機會問參加者，問題出了在那裡？
2. 第二次活動完成後，大部份參加者會與工作人員的成果一樣，工作人員此時可問參加者兩次有甚麼不同的地方？並引導參加者討論溝通是雙向的，若果只是單方面發出訊息，另一方卻沒有回應或反應，誤會就會因此而產生。

# 短講(一)

## 積極聆聽你要知

目的：學會積極聆聽技巧(LUV)

內容：

### 1 甚麼是溝通？

- 1.1 7%說話 + 38%聲調 + 55%身體語言 = 完整的溝通。
- 1.2 目的是希望能明白對方的想法、感受及立場，加深彼此了解從而減少磨擦的機會。
- 1.3 根據冰山理論，說話只是人表達最表面的部份，內裡可能包含很多的含意而可能會忽略，因而誤解表達的意思。

### 2 甚麼是積極聆聽？

- 2.1 積極聆聽是可以正確地解讀子女的感覺、情緒和想法，並且描述出來。
- 2.2 聆聽LUV
  - L (Listen)：積極傾聽並理解對方的話，設身處地地理解對方在那個問題上的想法和感受。試著把自己的感受暫時放到一邊。
  - U (Understand)：在表達你的理解時，注意語音語調語氣、肢體語以及面部表情，並且要複述對方主要的想法、矛盾、期望以及感受，從而確保自己理解了對方。
  - V (Validate)：就算是有異議，還是要表達出理解對方的立場。

### 3 如何運用？

- 3.1 觀察子女說話時的表情、行動，嘗試了解子女當時的感受，並且以子女的角度作出回應。

### 4 怎樣了解子女的感受

- 4.1 除了耳到外還要眼到 — 細心觀察；要口到 — 發問澄清；要心到 — 設身處地，假如我是子女時，你在相同的情境下，我會有什麼感受和想法。

## 5 如何反映子女感受

- 5.1 簡單地形容聽到和觀察到的事情。
  - 5.2 用簡單的字句反映子女的感受或想法。
  - 5.3 重點是在於明白子女的感受，並不是在於評理。
- 

## 6 如何讓聆聽更有效？

- 6.1 先了解問題再設身處地去感受。
  - 6.2 切忌父母的主觀意見。
  - 6.3 藉提問來求証子女的感受。
  - 6.4 以開放及真誠的態度和姿態。
- 

## 7 「積極聆聽」的好處

- 7.1 讓父母了解子女的感受和想法，因而作出適當回應。
- 7.2 父母讓子女感受被重視，因而專心聆聽，以求了解他們的心聲。
- 7.3 父母讓子女感受被接納，有信心表達自己，有助建立良好的親子關係。
- 7.4 父母讓子女感受到被尊重和關顧，從而克服恐懼和煩惱，紓減情緒上的困擾。
- 7.5 父母作榜樣讓子女學習如何「聆聽」。

# 「積極聆聽」簡報

香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

「強化家庭功能及抗毒認知訓練」小組  
與子女溝通技巧 - 聆聽 · 零聽

抗毒「家」先鋒計劃

禁毒基金 贊助

你有花時間和小朋友  
溝通嗎？



溝通的目的

- 明白對方的想法、感受、立場
- 加深彼此了解
- 減少磨擦

你的子女有沒有對你說過：「我唔同  
你講啦！你都唔明我講乜嘅！」

冰山理論示意圖

行為

觀點

期待

渴望

情緒

行為：作為及言語  
觀點：想法、假設、信念  
期待：滿足渴望的具體方法

情緒：喜、怒、哀、懼  
渴望：愛人、被愛、尊重、  
接納、自由、意義



## 什麼可令「積極聆聽」更有效？

先了解問題再設  
身處地去感受

切忌父母的主觀  
意見

積極聆聽

藉提問來求証子  
女的感受

持開放及真誠的  
態度和姿態

## 「積極聆聽」有什麼好處？

讓父母了解子女的感受和想法，因而作出適當回應

父母讓子女感受被重視，因而專心聆聽，以求了解他們的心聲

給子女感受被接納，有信心表達自己，有助建立良好的親子關係

父母讓子女感受到被尊重和關顧，從而克服恐懼和煩惱，紓減情緒上的困擾

父母作榜樣讓子女學習如何「聆聽」

完

# 活動(二)：你你我我

## 目的：

體會以「你」及「我」作為句首之分別

## 步驟：

1. 將參加者分成3至4組，每組約3至5人
2. 每組會獲分配「你、我之別」遊戲咭一套共12款及「你、我之別」工作紙一張。
3. 12款遊戲咭之內容：
  - 你知唔知呀
  - 你遲咗返嚟又搵唔到你
  - 你有冇攞錯
  - 遲咗返嚟都唔打過電話俾我
  - 你去咗邊度
  - 我好擔心你
  - 你死咗去邊
  - 你同邊D人一齊去街
  - 你有冇嘢呀嗎
  - 你做咗咁夜返
  - 我最憎你唔守時返屋企
  - 打極電話都搵唔到你
4. 參加者就著特定處境，在遊戲咭中就著當時的情況，揀選自己平時會向子女說的說話內容。
5. 特定處境：
  - 子女放學後在沒有通知的情況下很晚才回家，父母嘗試過聯絡子女卻聯絡不上。更甚的是父母致電子女的同學及朋友，同樣地也找不到。幸好子女終於安全回家，當子女開門回到家你會和他/她說甚麼？
6. 參加者互相分享所揀選的說話，最後每組需要選出組員共同認同一段說話向其他小組作出分享。
7. 分享期間，其他小組參加者以家長身份向該組組員演繹該段說話，而該組參加者則以子女身份去感受及體會
8. 參加者分享以子女身份時的感受及體會

## 工作人員注意事項：

1. 在參加者選擇字句過程中，大部份參加者必會選擇“我好擔心你”，但他們會將這句說話排在較後的位置。當參加者以子女身份去感受自己之前所揀選的說話時，他們卻只感覺到被責罵而不感覺到被關心。
2. 當參加者分享後，工作人員將參加者有選擇的“我很擔心你”這句說話放在第一句，再讓參加者去重新去感受不同之處。

# 短講(二)

## “我”的訊息

目的：學會如何運用“我”訊息

內容：

### 1 以「你」為先的字句

- 1.1 語氣會容易帶有責備、批評甚至有威脅的意思。
- 1.2 這樣會令子女容易產生反感，並作出防衛，以致難再溝通，甚至彼此指責，令關係惡化。最重要是子女不會知道自已的行為對自己及他人有甚麼影響。

### 2 以「我」為先的字句

- 2.1 使用“我”陳述自己的感受，通過一個不會造成譴責，甚至以關愛子女的方式，來描述不良行為，並解釋造成你的感受的原因。
- 2.2 好處是
  - 傾向表達個人感受，減低子女的防衛機制。
  - 子女較易接納父母的意見，容易給予雙方下台階，有助解決問題。
  - 讓子女有機會明白自己的行為如何影響別人。
  - 容許子女有空間想想如何補救，將責任留給子女自己承擔。

### 3 注意事項

- 3.1 情緒控制 — 父母要先好好控制自己的情緒，才可更有效運用「我的訊息」，在和諧的氣氛中才令事情有迴轉的機會。
- 3.2 坦誠分享 — 父母要放下強者的身份，免得阻礙表達自己的感受；以平等的地位與子女分享感受，減少以教導的口吻與子女溝通。



# 「我」的訊息 簡報

Air Mail  
Par Avion



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

「強化家庭功能及抗毒認知訓練」小組

與子女溝通技巧 - 我的訊息

抗毒『家』先鋒計劃

禁毒基金 贊助

1

孩子做錯事...

你的第一個反應？

常見的溝通對白

- ☒ 你再不好好讀書，成績這樣差，能找一份好工作嗎？
- ☒ 這麼簡單的事情都做不好，我不知道你還能做些什麼！
- ☒ 你這是什麼態度！
- ☒ 你沒有尊重我！
- ☒ 你不聽話！

blame

「你」、「我」之別

4

以「你」為主



- ☒ 例子：
  - ☒ “你咁夜返究竟去咗邊？信唔信我唔俾你翻嚟”
  - ☒ “你做咩成身傷晒？又同人打交？”

5

以「你」為主

子女容易產生反感，並作出防衛

較難再溝通，甚至彼此指責

最後令關係惡化

子女不會知道自己的行為對自己及他人有甚麼影響

6

## 我的訊息

- ☒ 以「我……」為開首，把自己即時的感受平靜地表達出來

7

## 情境題

- ☒ 當孩子向你說粗言穢語時

- ☒ 冷靜地說：「當我聽到你對我說髒話時，我感到失望，因為我感到不被尊重。」

- ☒ 大叫：「你這是什麼態度！」

- ☒ 大叫：「你夠膽再說一遍！」

- ☒ 睜眼說：「你知道你剛剛在說什麼嗎？」

## 我的訊息

- ☒ 盡量使用關懷 (不含指責性) 的情感字句

- ☒ 如：擔心、失望、害怕...等

- ☒ 在言詞間表達對子女的關心和憂慮

- ☒ 向子女表達家長的感受

10

## 「我的訊息」有何好處？

- ☒ 傾向表達個人感受，減低子女的防衛機制

- ☒ 有助增進彼此的了解

- ☒ 較易接納父母的意見，容易給予雙方下台階，有助解決問題

11

## 「我的訊息」有何好處？

- ☒ 使子女有機會明白自己的行為如何影響別人

- ☒ 容許子女有空間想想如何補救，將責任留給子女自己承擔

12

## 注意事項

### ☒ 情緒控制

- ☒ 父母要先好好控制自己的情緒，才可更有效運用「我的訊息」，在和諧的氣氛中才令事情有迴轉的機會

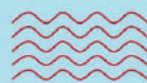
### ☒ 坦誠分享

- ☒ 父母要放下強者的身份，免得阻礙表達自己的感受
- ☒ 以平等的地位與子女分享感受，減少以教導的口吻與子女溝通

17

Air Mail

Par Avion



完

18

## 情境1

孩子沒把飯吃完便跑去玩手機遊戲

說出困擾你的行為	你的感受	事件／行為令你感到不快的原因
我說 我看到你沒把飯吃完就跑去玩手機	感 讓我很生氣／失望／擔心	因 因為我沒有辦法收拾餐桌／因為我認為這很浪費食物

## 情境2

下班回家發現客廳亂七八糟，書包鞋襪...在地上散落

說出困擾你的行為	你的感受	事件／行為令你感到不快的原因
我說 我下班就看到客廳亂七八糟了	感 讓我很生氣／失望／擔心	因 因為你把我收拾好的客廳弄得亂七八糟了／因為我現在要再把客廳收拾一遍了

# 單元二

## 愛與規範

主題：給予子女正面鼓勵

透過一系列活動，讓參加者學習注意子女的良好行為及給予適當的鼓勵，強化及建立理想行為，並透過「夢想」、「目標」協助子女建立正向人生觀，從而加強親子關係。

- 目標：1. 讓參加者學習運用夢想、目標與子女建立關係  
2. 讓參加者學習注意子女的良好行為及給予適當的鼓勵，鞏固及建立理想的行為

項目	目的	所需時間	物資
重溫	溫故知新、互相支援	5分鐘	
活動(一)： 愛之讚賞曲	分享各人對於獎勵的看法	5分鐘	情境咭
短講(一)： 規範始於愛	學習處理子女不良行為的方法、建立及鞏固良好行為的方法	20分鐘	「規範始於愛」簡報
活動(二)： 多啦A“夢”	讓參加者回憶年幼時的夢想	25分鐘	● 音樂CD ● 顏色筆 ● 紙
短講(二)： 子女成長與尋夢	如何運用夢想、目標與子女建立關係	15分鐘	「子女成長與尋夢」簡報

# 活動(一)：愛之讚賞曲

## 目的：

讓參加者分享過往處理子女良行行為的方法

## 內容：

1. 工作人員預備數款情境咁情境，讓參加者即時回應。情境咁內容如下：
  - 1.1 子女默書由40分升至70分
  - 1.2 子女協助打理家務
  - 1.3 子女讓坐予有需要人士
  - 1.4 子女參加比賽奪得亞軍
  - 1.5 子女外出到達目的地後致電回家
  - 1.6 子女與人爭執時能妥善處理
2. 工作人員暫時不回應參加者處理的方法
3. 2至3人一組，分享最近一次對子女的讚賞
4. 於大組中，參加者分享自己的經驗

## 工作人員注意事項：

1. 參加者明白是需要讚賞子女的良好行為，但同時又受著“子女讚得多會壞”的傳統思想影響，以致有時會讚賞不得其法，又或是一面讚賞一面批評子女。而是次活動目的是讓組員親身感受他們所謂的讚賞是否真的讚賞子女，還是有其他的感受。

# 短講(一)

## 規範始於愛

目的：學習處理子女不良行為的方法

內容：

### 1 子女有不良行為時處理方法

- 1.1 責備 — 是父母最常用的方法，是父母消氣的途徑。但經常使用，產生反效果，令子女置若罔聞。
- 1.2 責打 — 能有即時阻嚇作用，但卻令子女失去自尊。
- 1.3 剋扣零用錢 — 容易令子女產生錯覺，以為錢可彌補錯失，扭曲了對金錢的價值觀。
- 1.4 不合理地禁止 / 暫停活動 — 時間太長，子女容易因而放棄爭取機會，沒有改正的動機。

### 2 行為問題的成因

- 2.1 先天因素 — 自我控制能力、情緒反應、專注力控制、天生活躍度、環境適應能力及生理模式。
- 2.2 後天因素 — 子女是否明白有甚麼規矩、是否明白甚麼時候獎與罰、父母管教時有否控制自己的情緒、子女有否模仿其他人有問題的行為及家庭成員之間的關係如何……等。

### 3 如何改善 — 訂立規則、清楚指示

- 3.1 與子女訂立規則要簡短、清晰，使子女更容易明白及達成目標。用正面的字眼向子女解釋要去做什麼，而不是不要做什麼，這樣更容易得到好的結果。

### 4 正面鼓勵

- 4.1 子女有良好行為後父母透過言語、行為及物質給予獎勵，從而令子女有滿足感，使他們繼續表現良好的行為。

## 5 善用獎勵

- 5.1 身體語言之獎 — 以身體語言來表達讚賞，當中包括：點頭、微笑、欣賞的眼神、豎起大拇指或V手勢；拍一拍肩膀、擁抱或親吻。
  - 5.2 口頭之獎 — 運用說話讚賞子女的良好行為。讚賞要清晰、具體地描述你覺得子女做得好的行為，但切忌同一時間批評子女。
  - 5.3 物質之獎 — 透過給予物質（禮物）或活動（旅行）獎勵子女的良好行為。過程中要讓子女清楚知道因為什麼行為而得到獎勵，而且獎勵內容需要與子女商量以及避免頻密地使用同一種獎勵品。
  - 5.4 象徵之獎 — 利用標記或物件來記錄及嘉許子女的良好行為。當到達一定數目後換取實質的獎賞，而其主要用於改善一些持續性的行為。當行為變得穩定，習慣成自然後須減少獎勵。
- 

## 6 後果

- 6.1 自然後果 — 當子女做出不當行為時，可按當時的情況，讓他們承擔不當行為帶來的後果和責任。但要考慮後果對子女的安全性及其重視的程度。
  - 6.2 訂定後果 — 家長因應子女欠理想行為而訂定的後果，而該後果可以與行為沒有必然的關係。但要考慮的是要盡量與情境拉上關係、要有一定的約束力及實際可以推行的，而且要前後一致、堅持到底。
  - 6.3 讓子女承擔後果的好處 — 子女有機會經歷、學習和體會，有助加強子女的責任感。
- 

## 7 暫停獎勵 / 特權

- 7.1 當子女不服從時可按當時情況，暫停活動，或延遲給予原本享有的權利。
  - 7.2 冷靜時段 (Time Out) — 當子女難以控制自己情緒時，可以用冷靜時段讓他們安靜下來 / 停止他們的行為。
-

# 「規範始於愛」簡報

抗毒『家』先鋒計劃

「強化家庭功能及抗毒認知訓練」小組

規範始於愛



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

禁毒基金 贊助

## 子女有不良行為時處理方法



責備：  
常見的方法，是父母消氣的途徑，經常使用，產生反效果



責打：  
即時阻嚇，同時令子女失去自尊



扣零用錢：  
容易建立錯誤的價值觀，以為錢可彌補錯失



不合理地禁止 / 暫停活動：  
時間太長，子女容易因而放棄，沒有改正的動機



## 行為問題的成因



先天因素



後天因素





## 行為問題的成因 – 先天因素



## 行為問題的成因 – 後天因素



## 如何改善?



## 訂立規則、清楚指示



## 訂立規則、清楚指示

「話左你幾次呀? 係度周圍跑黎跑去會撞親人架! 撞到人你又跌親又整傷架喇! 肯停未呀?」

- 1 含有責備的意味
- 2 沒有具體說明如何為之正確的做法
- 3 列舉的後果未必會發生
- 4 指示太長

## 訂立規則、清楚指示

我叫左你幾次放學番黎要將D衫放好呀? 你一放學番黎就將D野周圍放, 冇D手尾!

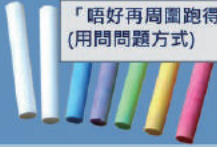
問題	校服亂放
規矩	校服要用衣架掛好, 放回掛架上
如何表達	「放學番黎要用衣架掛好校服, 掛番係個勾上面。」



## 訂立規則、清楚指示

以下的表達方法有什麼問題？

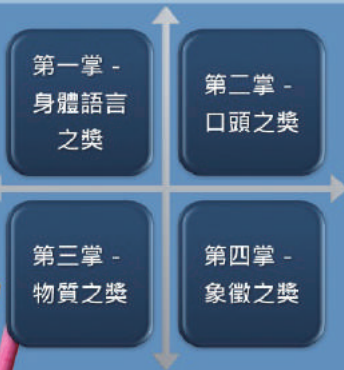
「講野唔好咁粗魯！」 (沒有用正面的字眼) ❌	「講野聲量要細D！」 ✅
「要有手尾」 (不夠清晰、具體) ❌	「玩完的玩具要放回原位。」 ✅
「唔好再周圍跑得唔得呀？」 (用問問題方式) ❌	「慢慢行！」 ✅



## 正面鼓勵



## 善用獎勵



## 第一掌 - 身體語言之獎



## 第一掌 - 身體語言之獎

以身體語言來表達讚賞

- 招式：
- 點頭、微笑、欣賞的眼神、豎起大拇指或V手勢
- 拍一拍肩膀、擁抱或親吻



## 第二掌 - 口頭之獎



## 第二掌 - 口頭之獎

- 運用說話讚賞子女的良好行為
- 清晰、具體地描述你覺得子女做得好的行為
- 讚美時切忌同一時間批評子女



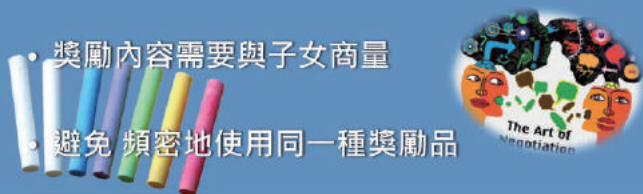
## 第三掌 - 物質之獎



## 第三掌 - 物質之獎



- 透過給予物質(非金錢)或活動獎勵子女的良好行為
- 讓子女清楚知道因為什麼行為而得到獎勵
- 獎勵內容需要與子女商量
- 避免頻密地使用同一種獎勵品



## 第四掌 - 象徵之獎

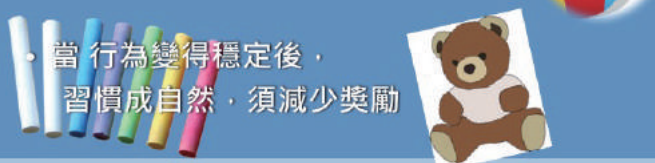


## 第四掌 - 象徵之獎

- 利用標記或貼紙記錄子女的良好行為
- 到達一定數目後來換取實質的獎賞
- 主要用於改善一些持續性的行為



- 當行為變得穩定後，習慣成自然，須減少獎勵



## 第四掌 - 象徵之獎 - 例子

Step 1: 與子女訂立目標行為  
Step 2: 與子女訂立獎勵

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1. 2小時內完成功課	😊				
2. 放學將衣服放好	😊	😊			
3. 將玩完的玩具放好					

\*3個貼紙 - 一小包曲奇/朱古力

\*10個貼紙 - 星期六踩單車





## 自然後果

當子女 做出不當行為時，可按當時的情況，讓他們承擔不當行為帶來的後果和責任

例子1：

子女因自己安排時間不善，晚上未能完成功課，讓他在明天自然地受學校的處罰

例子2

子女做功課出錯但不願意改正，留待老師批改後做改正

## 自然後果

運用「自然後果」時要考慮的因素

子女安全性

子女重視的程度

## 讓子女承擔後果的好處

- 子女有機會經歷、學習和體會
- 有助加強子女的責任感

## 暫停獎勵/特權

- 當子女不服從時，按當時情況，暫停活動，或延遲給予原本享有的權利



## 暫停獎勵/特權

放學後換校服後丟在客廳一旁便看電視。

暫停看電視的權利

## 暫停獎勵/特權

### 冷靜時段 (Time out)

→ 當子女難以控制自己情緒時，可以用冷靜時段讓他們安靜下來 / 停止他們的行為



## 實行冷靜時段步驟：

1. 帶子女到冷靜椅，說明原因，及安坐時間
2. 提醒子女保持安靜，安靜後開始計時 (5 - 10歲：5分鐘)
3. 坐冷靜椅期間，不要給予任何注意
4. 完成後，安慰並讓子女重新投入活動



# 活動(二)：多啦A“夢”

## 目的：

讓參加者尋找自己過去的梦想

## 內容：

1. 工作人員播放輕音樂，並引領參加者作簡單的冥想(meditation)，協助參加者回憶年輕時的夢想

- 冥想講辭：

首先我邀請大家搵一個你認為舒服(ㄟ既)位置，你可以坐响櫈上，又或者坐响地上，甚至馴响地上。然後慢慢閉上你(ㄟ既)眼睛，靜靜咁享受呢一刻(ㄟ既)寧靜。我相信大家對於照顧自己(ㄟ既)子女都盡心盡力，希望佢哋能夠健康快樂咁成長，亦為大家加添咗好多好多(ㄟ既)壓力，响呢個時候我邀請大家慢慢放鬆自己。~~~~~响呢到我再次邀請大家一齊返到你係細路仔(ㄟ既)時候，同一班隔離鄰舍的小朋友一齊玩，你追吓我，我追吓你大家玩得好開心，無拘無束，自由自在。~~~~~人慢慢長大啦，慢慢踏入青少年期。有時我哋會一班同學、一班朋友，圍埋一齊，一齊談天說地，一齊笑、一齊喊。有時候我哋會一齊傾吓心底話，講吓我哋(ㄟ既)夢想。你當時(ㄟ既)夢想係咩嘢呀？想成為醫生？想成為律師？想成為老師？想成為護士？定係成為空中小姐？又或者想做一個相夫教子(ㄟ既)家庭主婦？你(ㄟ既)夢想係咩嘢呀？~~~~~响呢個時候，我邀請大家返嚟呢一間房，若果你覺得可以的話，你可以慢慢張開你嘅眼睛；若果你覺得有需要再多一啲時間的話，唔緊要，只要你覺得可以的話，你先至慢慢張開你(ㄟ既)眼睛。

2. 工作人員派發每位組員一張畫紙或 A 4 紙及顏色筆
3. 請組員繼續安靜地將年輕時的夢想繪畫於畫紙上
4. 完成後組員分享畫的內容
5. 工作人員視乎組員的情況帶領組員討論以下問題
  - 過往有否與父母談及夢想？
  - 若果有，夢想最後有否實現？
  - 若沒有，你心裡有何感受？
  - 你認為子女的梦想緊要嗎？
  - 與父母有何關係？

## 工作人員注意事項：

1. 要留意組員會表示自己畫得不好而有點抗拒，因此工作人員要強調這次繪畫著重於分享，只是將心目中所想的描繪出來，並鼓勵組員嘗試去完成。

## 短講(二)

# 子女成長與尋夢

目的：如何運用夢想、目標與子女建立關係

內容：

### 1 夢想由誰定

- 1.1 在現今社會，大部份父母會將自己的夢想強加於子女身上，而父母對子女的梦想通常會以職業導向為先。

### 2 過早職業導向的影響

- 2.1 子女的素質是與生俱來的，是發自內心的，而不是父母強加的。而父母為了讓子女有成就，會在子女年幼時已經配合期望的職業方向去訓練。可惜的是年幼的子女事業上未定形。若果該職業與子女的素質或天賦不同，其挫敗感會太早出現，令子女容易放棄，結果得不償失。

### 3 怎樣協助子女成長

#### 3.1 與子女一起造夢

- 父母要與子女共同生活，因共同生活是一種示範。
- 要細心觀察子女的喜好、規律，他們對甚麼活動感興趣及在家中會談論甚麼話題。
- 要客觀，除去自己主觀的判斷，不要過份擔憂。喜歡看“火影忍者”並不代表喜歡打交，或男孩子不應該玩洋娃娃。
- 不要太壓抑子女的喜好因隨時會有反效果。

## 4 父母的任務 — 給子女動力及支持

- 4.1 引發子女的求知慾：  
若子女帶學校話題與家人分享時，家人最好與他一起探討。
- 4.2 父母要有謙卑：  
我們可以與子女以平等地位一起學習，令子女明白學無止境。
- 4.3 提供讓子女見識的機會：  
帶子女外出但不要只顧著拍照，要讓他們去體會、去感受、去好奇；帶子女上山下海，讓他們感受遠景、感受瞭闊的空間。
- 4.4 要讓子女學習接受限制：  
縱使有不喜歡也要他們堅持一後時間。因為有時他們未發揮真正的實力便放棄，因此要訓練他們的恆心及協助他們實踐承諾。

---

## 5 父母的角色

- 5.1 父母如土壤：  
為子女提供養料，讓子女去吸收。但切記吸收進度因人而異，不要給予過多的養料，免得弄巧成拙。
- 5.2 父母如建築材料供應商：  
只要有豐富及結實材料，所建造的建築物不會太差及不容易倒下。建成怎樣的建築物就由子女自己去創造。

---

## 6 父母要注意的地方

- 6.1 不要以成人的標準來衡量孩子，因會容易埋沒子女的才能。
- 6.2 不要對孩子低層次的夢想 Say “No”，或對他 / 他說“不要再發夢”，因他們好有可能真的不再想時，他們便對任何事都會失去興趣。



# 「子女成長與尋夢」簡報



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

抗毒『家』先鋒計劃

「強化家庭功能及抗毒認知訓練」小組

子女成長與尋夢



禁毒基金 資助



夢想對子女成長  
緊要嗎？



夢想由誰定？



夢想由誰定？

- “呀仔！你去學鋼琴啦！將來可以做李雲迪啦！”
- “呀女！你要努力讀書，將來要做大醫生！”



夢想由誰定？

- 現今社會，大部份父母會將自己的夢想強加於子女身上  
- 例子：為子女編排密麻麻的課餘活動
- 而父母對子女的梦想通常會以職業導向為先



- 過早的職業導向：
- 在年幼時已經以該職業方向去配合成長發展
- 若果該職業與子女的特質或天賦不同 => 挫敗感會太早出現  
=> 容易放棄





- 年幼子女事業上未定形
- 除了有與生俱來的特質外，亦需要發自內心
- 不是父母強加



我們一起與子女尋夢



### 與子女一起造夢

1. 與子女共同生活
  - 同住一間屋 ☑ 共同生活
  - 共同生活是一種示範
    - 例子：與孩子一起砌模型



2. 要細心觀察子女的喜好、規律
  - 現階段對甚麼活動感興趣
  - 現階段在家中會談論甚麼話題



3. 要客觀，除去自己主觀的判斷，不要過份擔憂
  - 子女看“火影忍者”代表喜歡打交
  - 男孩子不應該玩洋娃娃



4. 不要壓抑子女的喜好隨時會有反效果
  - 子女喜歡看漫畫，然而父母卻不准許
  - 子女喜歡踢足球，然而父母認為無出色，因此被禁止參加





## 父母的角色及任務



## 給子女動力及支持

1. 引發子女的求知慾
  - 子女帶學校話題與家人分享，家人與他一起探討
2. 父母要有謙卑
  - 可與子女以平等地位一起學=>令子女明白學無止境



## 給子女動力及支持

3. 提供讓子女見識的機會
  - 例子① 帶子女外出
    - 不要只顧著拍照，要讓他去體會、去感受、去好奇
  - 例子② 帶子女上山下海
    - 上山讓他望遠景
    - 1. 下海讓他望遼闊的空間



## 要讓子女學習接受限制

- 縱使有不喜歡也要堅持一後時間
- 有時未發揮真正的實力便放棄
- 訓練子女恆心
- 協助子女實踐承諾



## 父母猶如

- 土壤
  - 為子女提供養料，讓子女去吸收
  - 吸收進度因人而異



## 父母猶如

- 建築材料供應商
  - 材料豐富、結實=>建築物不會太差=>不容易倒下
  - 建成怎樣的建築物是由子女自己去創造
    - 例如：高樓大廈、教堂、體育館





### 父母要注意的地方

- 不要以成人的標準來衡量孩子  
— 容易埋沒子女的才能
- 不要對孩子低層次的夢想 Say  
“No”，“不要再發夢”  
— 當他真的不再想時，對任何  
事都會失去興趣



- 例子：  
— 有小學生說我的志願是“地  
盤工人”



- 原因：  
— 可以興建一層樓與家人同住



總結



# 單元四

## 衝突處理

主題：學習處理家中衝突的情境

透過短講及個案分析，讓參加者探討衝突的原因，運用課堂所學去處理衝突情境

- 目標：1. 與參加者探討衝突的成因  
2. 讓參加者提昇處理與子女間衝突的能力

主要程序	目的	所需時間	物資
活動(一)： 你有型、我有型	讓參加者探討不同的溝通特質	20分鐘	溝通模式咭
短講(一)： 溝通的橋樑	讓參加者了解個人的溝通特質及如何改善現有的溝通情況	35分鐘	「溝通的橋樑」簡報
短講(二)： 衝突處理	讓參加者了解衝突的成因及處理方法	35分鐘	「衝突的處理」簡報

# 活動(一)：你有型、我有型

## 目的：

讓參加者初步探討不同的溝通模式

## 步驟：

1. 工作人員準備4款不同的“溝通模式咭”(指責型、討好型、超理性型、打岔型)
2. 將4款“溝通模式咭”平均分給參加者，每參加者1張。例子：若小組共有12人，每款咭準備3張
3. 工作人員示範每一款咭的動作，之後每一位參加者嘗試就著自己持有的咭完成動作
4. 各參加者於活動室內以該動作移動直至工作人員說“停”
5. “停”止後各參加者與附近的參加者就著本身的動作與對方對峙1分鐘
6. 3次對峙後工作人員引領參加者分享感受
7. 分享問題：
  - I. 在做這些動作時身體有何感覺及反應？
  - II. 與其他人對峙時你的感受如何？

## 工作人員注意事項：

1. 工作人員要清楚示範動作，讓參加者能好好掌握每個動作的特性，加強參加者對動作所帶來的感受。
2. 工作人員要提醒參加者，若有參加者腳部有問題，避免該參加者作“討好型”或“打岔型”的動作。

# 短講(一)

## 溝通的橋樑

目的：讓參加者了解個人的溝通特質及如何改善現有的溝通情況

---

內容：

### 1 家庭成員間的溝通

- 1.1 家庭成員間的溝通是應該直接而清晰的、要互相坦誠及雙向。
  - 1.2 當你在家中與家人有意見不合時，或是受威脅的時候，你會有甚麼反應呢？
    - 你會好惡咁回應對方？
    - 定係唔理咩事都好，都話係自己衰？
    - 又話者搬一大段道理回應對方？
    - 定係支吾以對咁輕輕帶過就算呢？
- 

### 2 良好的家庭溝通

- 2.1 要完整而健康的溝通需要關顧三方面，包括：自我(Self)、他人(Other)及情境(Context)。
  - 2.2 自我是指能直接、清楚表達自己的感受及意思。
  - 2.3 他人是指能關懷他人的立場及感受。
  - 2.4 情境是指要對即時情境的察覺作出回應
-

### 3 在家庭溝通中常見的四種型態

- 3.1 討好型(Placating)：  
討好型的人很多時會忽略了自我的感受及需要，往往以他人為先，寧願自己受到委屈。其特性是用逢迎方法取悅他人，特別是生命中重要的人，因此會自我忽略。而他們會以道歉及請求寬恕、哀求及乞憐、接受批評及讓步來平息衝突。
- 3.2 指責型(Blaming)：  
指責型的人大多是不會理會他人的需要及感受，自我中心極強以及不可讓人感到自己軟弱。其特性是不會顧及他人的感受、自我、充滿敵意及具攻擊性。而他們愛批評、獨裁、吹毛求疵及不容易接受他人意見。
- 3.3 超理性型(Superreasonable)：  
超理性的人大多是會忽略自己及他人的感受和需要，他只會注意情境上的一切是否有邏輯或合理。其特性是只關心事情是否合乎規定、不會流露感受及側重事件的理由和細節。而他們會以冷酷、冷靜地表達立場，說話內容多資料性而且做事會一絲不苟。
- 3.4 打岔型(Irrelevant)：  
打岔型的人通常被混淆為有趣的人，他對自己、他人及情境顯示出全不在意，最重要是可以逃之夭夭。其特性是對自己及身邊人與物都不在意，並用一切方法使自己或者他人分心。他們會有不恰當的舉動及說話不切題，沒有方向。

---

### 4 一致型(Leveling)

- 4.1 一致型的人其特性是懂得欣賞自己及其他人、懂得尊重自己及其他人的感受。他們說話真誠及清晰、內心與言行一致。

---

### 5 怎樣達至一致型

- 5.1 討好型：  
要開始關懷自己、關心自己的內在需要，以致能一致地關懷自己和別人。
- 5.2 指責型：  
要開始增加對別人的認知、關心別人的需要及感受。除了能自我肯定外，同時亦會肯定別人。
- 5.3 超理性型：  
要開始增加對自己及別人關心與認知，並運用豐富的聰明才智達到一致的溝通。
- 5.4 打岔型：  
要去接納及整合自己、別人和情境，並運用自己的創造力、趣味及適宜的幽默感達至一致。



# 「溝通的橋樑」簡報



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

「強化家庭功能及抗毒認知訓練」小組

## 知己知彼 - 溝通的橋樑



抗毒「家」先鋒計劃



禁毒基金 贊助

你認為家庭成員間的溝通應該要怎樣？



在家中，當你與家人有意見不合，或者被受威脅的時候，你會有甚麼反應？



你會好惡咁回應對方？

定係唔理咩事都好，都話係自己衰？

又話者搬一大段道理回應對方？

定係支吾以對咁輕輕帶過就算呢？



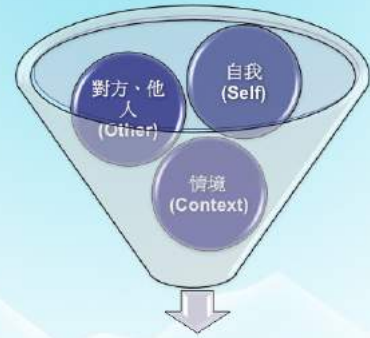
係唔係咁就可以真正解決到呢？



## 良好的家庭溝通



一個完整而健康的溝通要兼顧三方面：



完整而健康的溝通



## 溝通時能夠.....

直接、清楚表達自己的感受及意思 (自我)

關懷他人的立場及感受 (他人)

帶有對即時情境的察覺作出回應 (情境)



## 你有型、我有型



在家庭溝通中常見的四種型態：



## 討好型



## 討好型



## 討好型



## 討好型

### 特性

- 用逢迎方法取悅他人，特別是生命中重要的人
- 自我忽略

### 行為

- 道歉、請求寬恕
- 哀求、乞憐
- 接受批評、讓步



## 指責型



## 指責型



## 指責型



## 指責型

### 特性

- 不顧他人感受
- 自我
- 有敵意、具攻擊性

### 行為

- 愛批評
- 獨裁
- 吹毛求疵
- 不容易接受他人意見



## 超理性型



## 超理性型



## 超理性型



## 超理性型

### 特性

- 只關心事情是否合乎規定
- 不流露感受
- 側重事件的理由和細節

### 行為

- 冷酷、冷靜地表達立場
- 說話內容多資料性
- 做事一絲不苟



## 打岔型



## 打岔型



## 打岔型



## 打岔型

### 特性

- 對自己及身邊人與物都不在意
- 用一切方法使自己或者他人分心

### 行為

- 有不恰當的舉動
- 說話不切題，沒有方向



這四種溝通模式，在你的家中會經常出現嗎？

你會是那一種？



家庭成員可以有表裡一致的溝通



## 一致型



## 一致型



## 一致型



## 一致型

### 特性

- 懂得欣賞自己及其他人
- 懂得尊重自己及其他人的感受

### 行為

- 說話真誠及清晰
- 內心與言行一致



點樣去變成一致型？



## 討好型



- 關懷自己、關心自己的內在需要

- 能一致地關懷自己和別人



## 指責型



- 增加別人的認知、關心別人的需要及感受
- 除了能自我肯定外，同時亦會肯定別人

## 超理性型



- 增加對自己及別人關心與認知
- 運用豐富的聰明才智達到一致的溝通

## 打岔型



- 要去接納及整合自己、別人和情境
- 運用自己的創造力、趣味及適宜的幽默感達至一致

# 短講(二)

## 衝突處理

目的：讓組員了解衝突的成因及處理方法

內容：

### 1 衝突產生的原因

- 1.1 需要的訊號－當自己或對方有需要時，另一方卻未能滿足而產生抱怨。
- 1.2 期望與失望－當對對方有一定的期望時然而到最後卻失望而回。
- 1.3 溝通無道－只有各自各說，從不理會相方感受。
- 1.4 情緒障礙－當出現情緒高漲時，很容易失去理性，說出極傷害對方的說話。

### 2 親子間產生衝突的元素

- 2.1 成長階段：  
在發展心理學中，每一個成長階段也有其任務，特別是由嬰兒開始至青少年期更需要注意。
- 2.2 溝通模式：  
有一些溝通模式，如命令型、法官型、威脅型、說教型、比較型及翻舊帳型等，都是直接影響親子關係。
- 2.3 原生家庭：  
是指從小成長的第一個家庭，我們受著它的親密關係的建立、如何表達愛及感受愛的影響，從而內化至自己的家庭中。
- 2.4 家庭三角關係：  
當家庭中兩個人之間發生問題時，其中一方會拉第三個人進來，將本應存在兩人間的壓力、情緒轉移至第三人身上。而不同的三角關係便是維持家庭系統持續穩定的力量。

### 3 衝突是好，還是壞

- 3.1 若懂得處理，是一個機會，可以舒解不妥協的關係。
- 3.2 若不懂得處理，關係變得惡劣，更難去一同面對困境。



## 4 衝突的歷程

- 4.1 衝突不會突然之間發生，是經過一段時間的醞釀，之後感覺到失望及沮喪。當沮喪至極點時，衝突隨之而會出現。倘若處理得而，問題會得以化解；但若處理得不洽當，問題會存留並會影響彼此關係。

---

## 5 處理衝突的策略

- 5.1 爭勝(指責型)：以威脅令對方屈服，使問題平息，但對方會感到深深不憤，問題其實並不是真正的解決。
- 5.2 忍讓(討好型)：為了令問題平息而作出讓步，但自己感到受委屈，問題其實並不是得到真正的解決。
- 5.3 退縮/逃避(打岔型)：會用盡一切的方法逃避、不願意正面面對問題。
- 5.4 妥協(超理性型)：為了盡快平息問題，會選擇對雙方損失較輕的方案，問題似乎解決，但雙方均有損失。
- 5.5 解決(一致型)：雙方的感受也得到照顧，問題得以解決，達至雙贏的局面。

---

## 6 即時處理衝突

- 6.1 要識別自己的情緒 — 當憤怒時會心跳加快及呼吸急促。
- 6.2 停止對話 — 當情緒高漲時，寧願暫時停止對話，免衝口而出，說出傷害對方的說話。
- 6.3 離開現場 — 找方法平復自己的情緒，例如深呼吸、洗面、聽音樂及做家务等。
- 6.4 客觀分析問題 — 了解問題的原因、動機，及尋求解決方法。
- 6.5 對症下藥 — 尋找最合適方案。

## 7 即時處理衝突

- 7.1 要有充足時間、要察覺自己的情緒、要共同參與、運用積極聆聽、要焦點處理、各方平等及尊重及要信有明天。
- 

## 8 對症下藥小TIPS

- 8.1 運用“LUV”聆聽技巧聽取各人對事件的看法，要客觀分析，找出問題所在。
- 8.2 運用“我的訊息”表達自己對事件的看法及感受。
- 8.3 分享各人對事件的處理方法（繼續運用“LUV”及“我的訊息”技巧）。
- 8.4 商討不同解決問題的可能性，一起尋求共同目標。
- 8.5 選取各人認為最佳的方案。
- 8.6 訂立及執行解決方案。
- 8.7 檢討執行方案的成效。

# 「衝突的處理」簡報

香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

「強化家庭功能及抗毒認知訓練」小組

## 衝突的處理

抗毒「家」先鋒計劃

禁毒基金 贊助

### 什麼是衝突?

吵架?  
哭鬧?  
沉默?  
打交?

### 衝突的產生

需要的訊號  
情緒添障礙  
衝突  
期望與失望  
溝通無道

### 親子間產生衝突的元素

成長階段  
家庭三角關係  
溝通模式  
原生家庭

### 成長階段

- \* 第一階段 (0 - 1 歲 · 嬰兒期) : 信任 VS. 不信任 (對別人的信任或不信任的態度 · 基本上從嬰兒時期透過看護人對嬰兒所給予的照料 · 已建立起嬰兒對人的可靠或信任的能力。)
- \* 第二階段 (1 - 3 歲 · 嬰幼兒期) : 意志自主 VS. 羞愧懷疑
- \* 第三階段 (3 - 6 歲 · 幼兒期) : 自動自發 VS. 退縮內疚
- \* 第四階段 (6 - 12 歲 · 學齡兒童期) : 勤奮進取 VS. 自貶自卑

### 成長階段

- \* 第五階段 (12 - 22 歲 · 青少年期 / 青春期) : 身份認同 VS. 身份混淆 (自我身份的建立 · 兄弟姐妹的身份關係 · 朋輩身份關係的建立等等 · 都受這個時期的社會 · 文化與環境所影響)
- \* 第六階段 (22 - 34 歲 · 成年早期) : 友愛親密 VS. 孤僻疏離
- \* 第七階段 (34 - 60 歲 · 成年中期) : 精力充沛 VS. 頹廢遲滯
- \* 第八階段 (60 歲後 · 老年期) : 完美無缺 VS. 悲觀絕望

## 損害親子關係的溝通方式

### \* 命令型

例子: 立即將電視關掉後回房間做功課!

### \* 法官型

例子: 這麼遲才回家, 一定是放學跟同學周圍逛街!

### \* 威脅型

例子: 再玩電腦我就將部機送給其他人!

## 損害親子關係的溝通方式

### \* 說教型

例子: 已經提示你多少次考試前要小心溫習.....

### \* 比較型

例子: 為什麼你就不能像妹妹一樣, 你看她年紀比你少卻比你懂事.....

### \* 翻舊帳型

例子: 這星期我已經忍了你很多次, 上星期已經忘了把功課帶回來, 今天又跟同學吵架.....

## 原生家庭

- \* 指從小長大的第一個家庭

- \* 影響親密關係, 影響如何表達愛, 感受愛

- \* 將原生家庭內在化到生活

例子: 小時候被母親責罰, 長大後用同樣方法對待子女

## 家庭三角

- \* 當兩個人之間發生問題時, 其中一方會拉第三個人進來

- \* 將本應存在兩人間的壓力情緒轉移至第三者

- \* 不同的三角關係便是維持家庭系統持續穩定的力量

## 衝突是好, 還是壞?



## 情境題

1. 孩子玩電腦已經超出一小時。
2. 孩子表示今天不願意上補習班。
3. 孩子表示今天小息時被同學取笑。

以上三個情境, 你會怎樣回應?

## 衝突的歷程



## 處理衝突的策略及影響

**爭勝**  
(指責型)

- 對方感到心心不憤
- 問題並不是真正解決

**忍讓**  
(討好型)

- 自己感到受委屈
- 問題並不是真正解決

## 處理衝突的策略及影響

**退縮 / 逃避**  
(打岔型)

- 不願意正面面對問題
- 問題得不到解決

**妥協**  
(超理性型)

- 只是為了此刻的平靜
- 問題好像解決了

## 處理衝突的策略及影響

**解決**  
(一致型)

- 雙方都得到照顧

## 即時處理衝突

### 第一步：識別自己情緒

- 憤怒時會心跳加快、呼吸急促



## 即時處理衝突

### 第二步：停止對話

- 免衝口而出，說出傷害對方的說話



## 即時處理衝突

### 第三步：離開現場

- 找方法平復自己的情緒  
例如深呼吸、洗面、飲水、聽音樂、做家務等



## 即時處理衝突

### 第四步：客觀分析問題



## 即時處理衝突

### 第五步：對症下藥



## 成功處理衝突的條件

充足時間

焦點處理

共同參與

平等尊重

積極聆聽

信有明天

## 對症下藥 TIPS

- 運用聆聽技巧聽取各人對事件的看法，要客觀分析，找出問題所在
- 運用“我的訊息”表達自己對事件的看法及感受
- 分享各人對事件的處理方法（繼續運用聆聽技巧及“我的訊息”技巧）

## 對症下藥 TIPS

- 商討不同解決問題的可能性，一起尋求共同目標
- 選取各人認為最佳的方案
- 訂立及執行解決方案
- 檢討執行方案的成效

# 單元五

## 實況劇場

主題：實習運用課堂所學的知識及技巧

透過深層次的角色扮演活動，參加者家中曾出現的衝突環境再次重現，使他們能從另一角度感受事件，並從實際情況再次演練課堂所學

目標：讓參加者就著家中發生之情境，透過角色扮演，讓參加者將課堂所學的知識及技巧實際的演練，提昇其處理家庭關係的能力。

主要程序	目的	所需時間	物資
實況劇場	讓參加者將課堂所學的運用於實際情況	80分鐘	
總結	讓參加者了解個人的溝通特質及如何改善現有的溝通情況	10分鐘	

# 活動：實況劇場

## 目的：

讓組員將課堂所學的運用於實際情況

## 內容：

活動前準備工作

1. 工作人員於工作坊第一節時邀請組員提供家中曾經出現的衝突情境
2. 工作人員於活動前一星期與提供情境的組員探討及了解其背景及當時情境的實際情況
3. 所需背景資料：
  - I. 家庭成員人數、性別及年齡
  - II. 家庭成員間的關係
  - III. 家庭成員的溝通模式類型
    - 指責型
    - 超理性型
    - 討好型
    - 打岔型
  - IV. 家庭成員的溝通模式類型

## 活動當日：

1. 工作人員以家庭圖簡介提供情況組員（以下簡稱個案）的背景
2. 個案邀請其他組員（以下簡稱演員）飾演其家庭成員（包括個案本身），活動初段個案不會參與任何角色
3. 個案將演員製作成衝突情境時的雕塑
4. 工作人員此時邀請演員安靜1分鐘去感受當時的情況
5. 1分鐘後，個案就著自己的選擇先後，邀請不同的演員分享感受
6. 各演員分享後，個案作出回應
7. 回應後各演員開始就著事件的發展及個人的反應去演繹這次角色扮演
8. 過程中，工作人員可就著情境的發展，例如在劇場中各人關係越來越惡劣，而暫停角色扮演，讓參與的演員分享感受，之後可邀請其他的組員代替先前的飾演個案的角色去處理衝突情境
9. 到活動中段，可安排個案飾演子女的角色，讓個案以子女的角度親身感受實際的情況

## 工作人員注意事項：

1. 在整個過程中，工作人員要求演員分享感受，讓案主能從新的角度了解事件。
2. 讓案主飾演子女的角色，是要讓案主從子女角度了解及體會，從而使案主作出改變。



# 單元六

## 毒品你要知

主題：加強對毒品及毒品帶來的問題的認知

透過專題分享，讓參加者加強對毒品的認知及辨識青少年吸毒行為，從而學習如何處理青少年的吸毒問題

- 目標：
1. 加強參加者對毒品問題的認識及了解
  2. 讓參加者學習辨識青少年的吸毒問題
  3. 透過過來人分享，讓參加者學習辨識及處理青少年的吸毒問題

主要程序	目的	所需時間	物資
短講(一)： 毒品的認知	加強參加者對毒品的認識	25分鐘	●「毒品的認知」簡報 ●有關毒品道具
短講(二)： 如何辨識青少年的吸毒行為	讓參加者學習辨識青少年的吸毒問題	25分鐘	●「如何辨識青少年的吸毒行為」簡報
活動(一)： 嘉賓分享	讓參加者學習辨識及處理濫藥問題	30分鐘	
總結		10分鐘	

# 短講(一)

## 毒品的認知

目的：加強組員對毒品的認識

內容：

### 1 甚麼是吸毒或濫用藥物

- 1.1 在沒有醫生指導下自我用藥，而使用劑量已超出醫療範圍和標準；使用者對此藥物不能自制，繼而導致精神和身體受到危害。

### 2 怎樣才叫上癮

- 2.1 心癮(心理依賴)：  
精神上的驅使下，具有一種強烈使用藥物的慾望，產生強迫用藥的行為。
- 2.2 身癮(身體依賴)：  
由於反覆用藥所造成的一種身體適應狀態(耐受性)，中斷後產生一種強烈的『斷癮症狀』或身體不適。

### 3 常被濫用的毒品

#### 3.1 氯胺酮

- 俗稱：K仔、茄
- 醫藥用途：手術用麻醉劑
- 吸食方法：用鼻吸入
- 濫用後果：
  - ◆ 說話迷糊
  - ◆ 記憶力衰退
  - ◆ 行動機能受損
  - ◆ 呼吸 / 心臟機能受損
  - ◆ 形成耐藥性及心理依賴

### 3.2 甲基安非他明

- 俗稱：冰
- 種類：興奮劑
- 醫藥用途：提神、減低食慾、治療發作性渴睡症
- 吸食方法：煙霧吸入（利用冰壺）
- 濫用後果：
  - ◆ 失眠
  - ◆ 食慾不振
  - ◆ 抑鬱
  - ◆ 中毒性精神病
  - ◆ 心臟及腎臟衰竭

### 3.3 可卡因

- 俗稱：可卡因、可可精
- 種類：興奮劑
- 醫藥用途：局部麻醉劑
- 吸食方法：煙霧吸入（利用冰壺）
- 濫用後果：
  - ◆ 心臟衰竭
  - ◆ 激動不安
  - ◆ 被迫害感覺
  - ◆ 敏感度加強，特別對聲音敏感
  - ◆ 情緒波動
  - ◆ 影響記憶力
  - ◆ 破壞鼻腔組織
  - ◆ 性無能
  - ◆ 精神錯亂
  - ◆ 死亡

### 3.4 大麻

- 俗名：草、牛牛
- 種類：迷幻劑
- 出現形態：手捲煙
- 醫藥用途：沒有
- 吸食方法：吸煙
- 濫用後果：
  - ◆ 舉止失常
  - ◆ 支氣管炎
  - ◆ 判斷力失準
  - ◆ 內分泌紊亂
  - ◆ 結膜炎

### 3.5 亞甲二氧基甲基安非他明

- 俗名：FING頭丸、狂喜、忘我
- 種類：興奮劑
- 醫藥用途：沒有
- 濫用後果：
  - ◆ 脫水
  - ◆ 筋疲力盡
  - ◆ 崩潰
  - ◆ 身體過熱
  - ◆ 抽搐
  - ◆ 肌肉衰弱
  - ◆ 胎兒不正常

# 「毒品的認知」簡報

香港青年協會 青年違法防治中心

## 濫藥你要知

抗毒『家』先鋒計劃

 禁毒基金 贊助

### 甚麼叫濫用藥物？

- 在沒有醫生指導下自我用藥，而使用劑量已超出醫療範圍和標準；使用者對此藥物不能自制，繼而導致精神和身體受到危害。

### 怎樣才叫上癮

- **心癮 (心理依賴)**
- 藥物濫用者在精神上的驅使下，具有一種強烈使用藥物的慾望，產生強迫用藥的行為。
- **身癮 (身體依賴)**
- 由於反覆用藥所造成的一種身體適應狀態(耐受性)，中斷後產生一種強烈的『斷癮症狀』或身體不適。

## 常被濫用的藥物

### 氯胺酮 (Ketamine)



### 氯胺酮

- 俗稱：**K仔**、茄
- 醫藥用途：手術用麻醉劑
- 吸食方法：用鼻索入

## 氯胺酮

### 濫用後果

- 說話迷糊
- 記憶力衰退
- 行動機能受損
- 呼吸心臟機能受損
- 形成耐藥性及心理依賴



正常膀胱



濫用氯胺酮後的膀胱

## 甲基安非他明 (Methylamphetamine)



## 甲基安非他明

- 俗稱：冰
- 種類：興奮劑
- 醫藥用途：提神、減低食慾、治療發作性湯睡症
- 吸食方法：煙霧吸入（利用冰壺）

## 甲基安非他明

### 濫用後果

失眠  
食慾不振  
抑鬱  
中毒性精神病  
心臟及腎臟衰竭



圖片出處：李德誠醫生

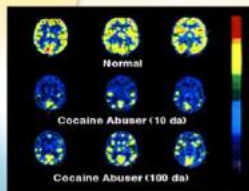
## 可卡因 (Cocaine)



## 可卡因

俗稱：可卡因、可可精

醫藥用途：局部麻醉劑



濫用後果：

激動不安、被迫害感覺  
敏感度加強，特別對聲音敏感  
情緒波動、影響記憶力  
破壞鼻腔組織、性無能  
精神錯亂、死亡

## 大麻 (Cannabis)



## 大麻

俗名：草、牛牛

種類：迷幻劑

出現形態：手捲煙

醫藥用途：沒有

吸食方法：吸煙

## 大麻

濫用後果

舉止失常

判斷力失準

支氣管炎

內分泌紊亂

結膜炎

## 亞甲二氧基 甲基安非他明 (MDMA)



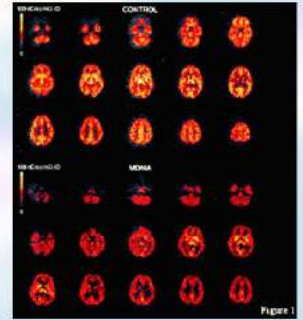
## 亞甲二氧基甲基安非他明

- 俗稱：**FING**頭丸、狂喜、忘我
- 種類：興奮劑
- 醫藥用途：沒有



## 亞甲二氧基甲基安非他明

濫用後果  
脫水  
筋疲力盡  
崩潰  
身體過熱  
抽搐  
肌肉衰弱  
胎兒不正常



圖片來源：National Institute on Drug Abuse



## 短講(二)

# 如何辨識青少年的吸毒行為

目的：讓組員學習辨識青少年的吸毒問題

內容：

## 1 在一般的情況下，我們可以從以下四方面去辨識青少年的吸毒行為

### 1.1 行為及情緒

- 改變飲食的習慣（忽然缺乏食慾）
- 感到疲倦、彷彿、呆滯、口齒不清、反應遲鈍
- 渴睡（睡足一至兩天）、抗奮（兩至三天不睡）
- 舉止失常、神智不清
- 四肢麻木、肌肉僵硬
- 學習或工作表現轉差（例如：成績退步、操行轉差、逃課、逃學、遲到 / 早退、曠工、頻轉工）
- 情緒不穩定，大起大落

### 1.2 社交

- 很遲回家、長時間流連在外、離家出走
- 常常獨自留在房中、逃避與家人接觸、行徑隱秘
- 經常流連網吧、遊戲機中心等高危地方
- 常常向朋友及家人借錢，但卻說不出原因
- 經常索取金錢，甚至偷家中的財物
- 有吸食毒品的朋友

### 1.3 身體情況

- 尿頻
- 蛀牙
- 經常流鼻水、流鼻血及鼻有粉末
- 身體有來歷不明的疤痕或瘡
- 身體發出熾烈化學味
- 精神健康變差（抑鬱、抗奮、常常感到疲累）
- 出現幻聽、幻覺
- 瞳孔放大
- 突然有脫水、身體過熱的情況
- 體重會短時間暴升或暴跌

### 1.4 個人物品

- 擁有錫紙、飲管、經改裝飲品樽、疑似吸食毒品的工具、改裝火機
- 不明來歷的藥物、煙紙、色紙、藥袋、藥水瓶、小膠袋等
- 衣服有異味、熾烈煙味或化學品味
- 摺疊的金錢

---

## 2 青少年參與販賣毒品的特徵

- 多了突如其來的金錢，如：五百或一仟元等大紙幣，並存於房間內
- 出現多張儲值電話咭（俗稱：太空咭），並且定期轉變電話號碼
- 青少年會配戴一些佛牌或助運的飾物，而且可能在短時間內在身上愈戴愈多
- 一些青少年會選擇在身圖案，以助偏財
- 房間內或許會出現鎖上的抽屜，小藥袋，電子磅，及匙等工具
- 青少年多了突如其來的物質，如手袋，手提電話，手錶等名貴用品
- 青少年外出時，多使用計程車等直接的交通工具，較少使用公共交通工具
- 青少年的消費模式突然間轉換得十分高昂 / 高消費
- 青少年的房間或會出現粉末，而這些粉狀是平常打掃時沒有的
- 使用兩部以上的手提電話，並且即使是睡覺時間，也會手機不離身，不會關掉電話，並且會立即起床接聽
- 青少年在傾談電話時，會時刻避開其他人，或時常躲在房間內傾談
- 青少年外出的習性或會突然間的轉變，並改為以深夜活動為主

# 「如何辨識青少年的吸毒行為」簡報



## 社交

## 社交

- 很遲回家、長時間流連在外、離家出走
- 常常獨自留在房中、逃避與家人接觸、行徑隱秘
- 經常流連網吧、遊戲機中心等高危地方

## 社交

- 常常向朋友及家人借錢，但卻說不出原因
- 經常索取金錢，甚至偷家中的財物
- 有吸食毒品的朋友

## 身體狀況

## 身體情況

- 尿頻
- 蛀牙
- 經常流鼻水、流鼻血及鼻有粉末
- 身體有來歷不明的疤痕或瘡
- 身體發出熾烈化學味

## 身體情況

- 精神健康變差(抑鬱、抗奮、常常感到疲累)
- 出現幻聽、幻覺
- 瞳孔放大
- 突然有脫水、身體過熱的情況
- 體重會短時間暴升或暴跌

## 個人物品

## 個人物品

- 擁有錫紙、飲管、經改裝飲品樽、疑似吸食毒品的工具、改裝火機
- 不明來歷的藥物、煙紙、色紙、藥袋、藥水瓶、小膠袋等
- 衣服有異味、熾烈煙味或化學品味
- 摺疊的金錢

## 青少年參與販賣毒品的特徵

- 多了突如其來的金錢，如：五百或一仟元等大紙幣，並存於房間內
- 出現多張儲值電話咭 (俗稱：太空咭)，並且定期轉變電話號碼
- 青少年會配戴一些佛牌或助運的飾物，而且可能在短時間內在身上愈戴愈多
- 一些青少年會選擇在身上紋上鯉魚圖案，以助偏財

- 房間內或許會出現鎖上的抽屜，小藥袋，電子磅，及匙等工具
- 青少年多了突如其來的物質，如手袋，手提電話，手錶等名貴用品
- 青少年外出時，多使用計程車等直接的交通工具，較少使用公共交通工具
- 青少年的消費模式突然間轉換得十分高昂/高消費

- 青少年的房間或會出現粉末，而這些粉狀是平常打掃時沒有的
- 使用兩部以上的手提電話，並且即使是睡覺時間，也會手機不離身，不會關掉電話，並且會立即起床接聽
- 青少年在傾談電話時，會時刻避開其他人，或時常躲在房間內傾談
- 青少年外出的習性或會突然間的轉變，並改為以深夜活動為主

# 活動（一）：嘉賓分享

## 目的：

讓家長學習辨識及處理濫藥問題

## 內容：

- 工作人員邀請吸毒過來人或其家人分享，分享內容包括：

- ◆ 吸毒過來人分享內容

- 與家人的關係如何？
- 為何會吸毒？
- 家人如何發現？
- 被發現後家人的反應如何？
- 各人怎樣去面對問題？
- 有甚麼原因令你去戒毒？
- 當戒毒時家人有甚麼反應？
- 有甚麼建議給家長？

- ◆ 家人分享內容

- 與子女的關係如何？
- 怎樣發現子女有吸毒問題？
- 發現後的感受如何？
- 發現後有甚麼反應？
- 怎樣去面對？
- 當面對子女的反反覆覆時，怎樣處理？

# 單元七

## 親子日營

目標：加強參加者家庭成員間的關係

主要程序	目的	所需時間	物資
活動(一)： 家庭大風吹	讓參加者能與家庭成員互相表達心意		
活動(二)： 家庭面譜	讓參加者與家人一同完成屬於自己家庭的象徵		<ul style="list-style-type: none"><li>● 面譜</li><li>● 顏料</li><li>● 畫筆</li><li>● 色碟</li></ul>

# 活動(一)：家庭大風吹

## 目的：

讓組員能與家庭成員互相表達心意

## 內容：

1. 與傳統的“大風吹”玩法一樣，但不是以個人為單位，而是以家庭為單位人數 2 至 3 位家庭成員
  - I. 4人家庭將分成 2 個單位，但必須 1 大人帶 1 子女
  - II. 3人家庭則為 1 個單位
2. 所有單位成員必須要坐在一起，不得分開
3. 當主持人大叫指令時，只要成員中有1個人有該特徵時，單位所有成員要一同離開原本的位置走向其他位置坐下
  - I. 例子：“大風吹，有戴眼鏡的走”，單位內兒子有戴但母沒有戴也好，也要一同離開
4. 完成一次後，若有人未能找到位置坐下或單位成員未能坐在一起，這單位便算輸，輸的單位將會有任務須要完成
5. 當有一定數目輸的單位後，須要完成的任務如下：
  - I. 父母須要說出最欣賞子女的地方
  - II. 子女須要說出最欣賞父母的地方
6. 在說出欣賞說話時除了要望著對方外，更要有特定的說話方式：
  - I. (子女的稱呼)，我最欣賞你 . . . . .
  - II. (爸爸 / 媽媽)，我最欣賞你 . . . . .

## 工作人員注意事項：

1. 過往家長與子女很少說出欣賞對方的地方，這些說話正正能表達自己的心意讓對方明白、了解，藉著這機會提昇家庭成員間的親密關係。
2. 要留意的是很多時家長讚賞子女後會跟著說出一些較負面的說話，此時我們要制止家長說負面的說話，我們希望家長專注於從正面看子女。



# 活動(二)：家庭面譜

## 目的：

讓組員與家人一同完成屬於自己家庭的象徵

## 內容：

1. 工作人員預備面譜及顏料
2. 每 1 個家庭取 1 個面譜、色碟及數支畫筆
3. 每 1 個家庭需要一同設計及完成一個可代表自己家庭的面譜
4. 完成後每個家庭於大會分享其家庭面譜

## 工作人員注意事項：

1. 工作人員要留意及觀察每一個家庭的情況，有部份家庭只有子女在畫，家長則坐在一旁，此時工作人員要鼓勵家長一同參與，免得浪費一次可以一同完成目標的機會。

# 經驗總結及建議

## 靈活服務手法，讓更多有需要的家人參加訓練

- 1) 靈活的時間及地點推行訓練及輔導支援服務 – 因應不同家長的需要，青協青年違法防治中心的「抗毒家先鋒」計劃在過去2年有31%的訓練安排早上8時至11時、33%安排在下午1時至4時到相關合作的學校及機構推行，以方便家長照顧在學的子女。另外有23%安排在晚上7時至10時舉行。至於輔導支援服務，本計劃更會配合家長的工作或照顧家庭的需要，於其落場、放工或暫時不用照顧子女的時間，到工作或住家附近的地方提供面談及教育，不需要家人一定要到中心才能得到適切的服務，增加其參與服務的機會。
- 2) 運用多媒體手機應用程式 – 本計劃為家人提供不同的抗毒網上資訊，讓他們初步了解青少年吸毒及如何與青少年建立良好關係等方法，同時可讓字家人在小組訓練後重溫訓練內容。
- 3) 安排了解曾吸毒及違規青少年的心聲 – 本計劃安排過來人的故事拍攝成短片作訓練開始，讓家長意識到過往管教方式的問題並且作出反思。同時亦邀請過來人現身說法，讓家長親身提問，加深對青少年的了解。
- 4) 強化家庭功能及抗毒認知訓練和教育 – 為有需要的家人提供一系列有系統的訓練活動，讓他們能進一步探討強化家庭功能與抗毒工作的關係，教導他們如何正面面對青少年的吸毒或違規行為，協助青少年建立新生活。
- 5) 外展輔導及支援 – 我們考慮到家人各項的需要，包括工作、照顧其他家人，會盡量配合他們的工作地點、不同生活時段、以及到其家中，提供輔導及支援服務。我們更會陪伴家人尋求其他專業意見，如律師及其他戒毒服務，以舒緩因為種種問題帶來的困擾。

## 良好溝通方法讓青少年更容易感受家人關愛

總括這兩年的經驗，我們不難發現大部份家人非常緊張青少年的學業，給予青少年最大的栽培。但當青少年表現未如理想時，卻只懂責備或責罰，忽略了青少年的感受及情緒。又或是當要面對青少年的吸毒或違規行為時，同樣地只會對事件作出批評及責罵，沒有了解事件背後的原因和青少年的感受。而事實上，絕大部份家長是愛錫青少年的，他們會給予青少年最好的東西，然而可惜的是青少年感受不到家人對自己的愛。家人越是緊張青少年，他們越不懂得表達，又或是用了不恰當的說話，令關心變成囉唆、關愛變成埋怨，繼而演變成衝突，以至青少年對家人產生抗拒，影響彼此的關係，使問題更難得到解決。因此，良好溝通方法讓青少年更容易感受家人關愛，有助加強家人對青少年的保護能力。

## 家人欣賞和鼓勵對吸毒和違規青少年十分重要

在過去兩年，我們為有需要的家人提供了不同的強化家庭功能訓練。在訓練過程中我們發現到有部份家人與青少年溝通出現很大的問題，他們不會或不懂得表達對青少年的欣賞及關心，往往只會批評青少年不是之處；不懂得接納及了解青少年出現問題的原因，以及忽略他們的感受，因而破壞了彼此間的關係。

要加強家人與青少年的關係，家人除了要學習聆聽及表達等溝通技巧外，家人亦需要懂得尋找青少年的長處，加以欣賞或讚賞他們的良好行為。特別是在青少年正努力改善自己的行為問題時，作為家人更需要給予他們正面的支持與鼓勵。偶而他們會重覆犯錯或跌倒，但千萬不要只著眼於過失，反而要嘗試欣賞他們一直以來的努力，要接受及體諒他們因表演未如理想時所帶來的情緒，以正面而開放的態度給予他們支持及關懷。最重要是讓他們明白家長是願意與他們一同面對。

## 吸毒問題的認知

兩年計劃中，讓我們發覺有不少家人對毒品缺乏認知，他們認為吸毒問題離他們很遠，但當經過對毒品的認知訓練及與過來人互動分享後，讓他們明白到家庭功能的發揮與青少年吸毒問題有著頗大的影響。因此，提升家長對抗毒的意識尤為重要。家長對毒品增加了認知，可以讓他們及早識別子女吸毒的問題和提供支援。與此同時，運用訓練所學習的技巧，更容易讓子女明白家人的關心及愛護他們，願意與他們共同面對問題，使青少年盡早脫離毒品的禍害。

## 青少年與家人共同參與訓練和活動的重要

總結這兩年的經驗，家人的積極參與絕對有助強化家庭的防禦功能。但若要使關係建立更好，青少年的參與亦同樣重要，從之前的親子訓練和活動可見的成效，我們日後會提供更多的訓練與家人和青少年共同參與，讓青少年與家人學習如何一同建立良好的關係，減少彼此間的磨擦，從而建立一個良好的家庭功能系統，共同面對日後遇到的困境。

# 參考書目

Dr. Karol Kumpfer; Jaynie Brown. “*Strengthening Families Program SFP 7-17 Years Home Use DVD*”

Virginia Satir; John Banmen; Jane Gerber; Maria Gomori.(1991) “*The Satir Model – Family Therapy and Beyond*”. Science & Behavior Books, Inc.

Renee Emunah.(1994) “*Acting For Real – Drama Therapy Process, Technique, And Performance.*” Taylor & Francis Group

Barbara M. Newman, Philip R. Newman.(2003) “*Development through life : a psychosocial approach .*” Belmont, Calif. : Wadsworth/Thomson Learning

吳思源、余德淳(1998)。錄音帶“開心學堂系列 – 與孩子一同造夢”。香港：福音傳播中心。

香港青年協會(2008)。“重拾親情：親子衝突調解初探”。香港：香港青年協會

香港青年協會(2009)。“2009西貢、將軍澳區青少年防範毒品的認知問卷調查”。香港：香港青年協會

香港青年協會、雅博研究顧問有限公司(2010)。“西貢區青少年吸毒防禦及風險因素評估”。香港：香港青年協會

香港青年協會、雅博研究顧問有限公司(2011)。“B415家庭技巧訓練小組 – 成效評估報告”。香港：香港青年協會

香港青年協會、雅博研究顧問有限公司(2011)。“青少年抗毒防禦及風險因素評估及家庭關係與抗毒因素評估 – 西貢區及黃大仙區區本報告”。香港：香港青年協會

張包意琴(2001)。“變，從家規著手”。於2001年12月北京清華大學第一屆華人文化與心理輔導國際學術研討會論文。

鄭之灝(2005)。“青少年次文化與潮流”。取自[www.hkcss.org.hk/cy/T22.pdf](http://www.hkcss.org.hk/cy/T22.pdf)



## 編輯委員會

陳文浩先生  
香港青年協會 青年違法防治中心  
督導主任

李樂民先生  
香港青年協會 青年違法防治中心  
單位主任

趙金華先生  
香港青年協會 青年違法防治中心  
青年工作幹事

陳皓瑾小姐  
香港青年協會 青年違法防治中心  
青年工作幹事

## 香港青年協會總辦事處 THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS, HEAD OFFICE

香港北角百福道21號香港青年協會大廈21樓  
21/F, The Hong Kong Federation of Youth Groups Building  
21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2527 2448  
傳真 Fax : (852) 2528 2105

## 青年違法防治中心 Youth Crime Prevention Centre

熱線 Hotline : 81009669  
青法網 Youthlaw : [ycpc.hkfyg.org.hk/youthlaw](http://ycpc.hkfyg.org.hk/youthlaw)  
電郵 Email : [ycpc@hkfyg.org.hk](mailto:ycpc@hkfyg.org.hk)  
Facebook : [facebook.com/HKFGY](https://facebook.com/HKFGY)



下載青協APP



會員平台  
Member portal

青協·會員易  
[easymember.hk](http://easymember.hk)

義工搜尋器  
Volunteer Search Engine

好義配  
[easyvolunteer.hk](http://easyvolunteer.hk)

支持媒體  
Supporting Media

M21.hk