



香港大學
社會工作及社會行政學系



東華三院
越峰成長中心

「動員家長參與禁毒工作」研究計劃

「溝通管教有妙法」

預防及處理青少年偏差及成癮行為家長證書課程

課程推行手冊

第二冊

(適合一般家長)

香港保安局禁毒處贊助

二零零八年

「動員家長參與禁毒工作」研究計劃書籍一覽表

Documentation of the project on Engagement of Parents in Anti-drug Work

1. 「動員家長參與禁毒工作」研究計劃報告書
Report on Engagement of Parents in Anti-drug Work
2. 「溝通管教有妙法」預防及處理青少年偏差及成癮行為家長證書課程
Implementation manuals for drug prevention parent education program
第一冊：推行手冊 (設計理念及工作人員指引)
Manual One: Workers' guide
第二冊：課程推行手冊【GenP】(適合一般家長)
Manual Two: Program for parents with general youth
第三冊：課程推行手冊【RiskP】(適合子女已有高危行為之家長)
Manual Three: Program for parents with at-risk youth
第四冊：課程推行手冊【DrugP】(適合曾有濫藥經驗之家長)
Manual Four: Program for parents with drug-taking history

「動員家長參與禁毒工作」研究計劃

「溝通管教有妙法」

預防及處理青少年偏差及成癮行為家長證書課程

課程推行手冊

第二冊

(適合一般家長)

作者：曾潔雯、姚子樑、鍾燕婷、鄭曉韻、鍾惠儀、曾宏強

贊助：香港特區政府保安局禁毒處

版權：香港特區政府

日期：二零零八年四月

合辦機構：

香港大學社會工作及社會行政學系

東華三院越峰成長中心

研究小組成員：

曾潔雯博士(首席研究員)

香港大學社會工作及社會行政學系系主任(註冊臨床心理學家、註冊社工)

姚子樑先生

東華三院社會服務主任(青少年及家庭)

鍾燕婷小姐

東華三院越峰成長中心主任(註冊社工)

鄭曉韻小姐

東華三院越峰成長中心註冊臨床心理學家

鍾惠儀小姐

東華三院越峰成長中心計劃主任(註冊社工)

曾宏強先生

東華三院越峰成長中心計劃幹事(註冊社工)

林張惠貞女士

香港大學社會工作及社會行政學系研究助理(註冊社工)

前言

香港大學社會工作及社會行政學系及東華三院越峰成長中心，於二零零六年受香港保安局禁毒處委託，合作進行「動員家長參與禁毒工作」研究計劃。計劃包括兩個目標：

- (一)了解現今香港家長在預防青少年濫藥問題的參與情況及因素；
- (二)並就研究的結果，設計推動家長參與預防子女濫藥的活動。

「溝通管教有妙法」預防及處理青少年偏差及成癮行為家長證書課程，經實證研究，被顯示為有效預防青少年濫藥的家長課程。於課程成效評估更顯示，家長在參與課程後，在親子溝通、管教、情緒處理、及早辨識子女濫藥問題的能力、藥物知識及態度等各方面，均有進步。

本課程針對三個組別的家長的不同需要而設計，包括一般家長(GenP)、高危家長(RiskP)及有濫藥經驗的家長(DrugP)，此推行手冊一套共四冊。為方便閱讀，每冊都是獨立編製，同工可因應服務對象的背景及需要，選讀第二、三或四冊之「課程推行手冊」。四冊分別為：

第一冊：推行手冊 (設計理念及工作人員指引)

第二冊：課程推行手冊【GenP】(適合一般家長)

第三冊：課程推行手冊【RiskP】(適合子女已有高危行為之家長)

第四冊：課程推行手冊【DrugP】(適合曾有濫藥經驗之家長)

本冊(第二冊)課程專為一般家長而設。根據本計劃第一階段研究對一般家長(GenP)需要的分析，這組別家長的親職壓力比較低、多採用恩威並施的管教模式、自我效能感亦較高。

本冊內容除了推行課程所需資料外，更包括每節均設工作人員的推行心得，讓讀者更容易掌握推行方法及應變的準備。

目錄

	頁數
版權頁	3
研究隊成員	4
前言	5
目錄	6
第一章 課程簡介	
(1)課程目的及對象	7
(2)推動家長參與策略	8
(3)課程核心元素	11
(4)課程成效	11
第二章 課程內容	
(1)各節目的、招募、課前預備	14
(1)第一節內容	15
(2)第二節內容	36
第三章 參考資料	
(1)參考文章	53
(2)參考書目	54

第一章 課程簡介

(1)課程目的及對象

香港青少年濫用藥物有日益嚴重的趨勢。可是在本計劃首階段的研究中發現，對於子女尚未有高危行為之家長來說，他們在參與預防子女濫藥活動的意識是兩個組別¹中最薄弱的，在 5612 名學校家長的組別中，只有 26.9%表示曾於過去 12 個月意識到有預防青少年濫藥的活動，而曾參與的亦只佔 2.3%。故此課程在設計上，參考上述研究的結果，著重設計既能推動家長參與，亦能提升其處理青少年濫藥問題能力的內容，以協助遏止青少年濫藥歪風的蔓延。

目標：

1. 提升家長與子女溝通及處理其行為問題的技巧
2. 提升家長對預防子女濫用藥物的意識

對象：

育有 9 至 21 歲子女，而子女仍未出現相關濫藥高危行為²之家長(General Parents)，下簡稱一般家長(GenP)。

研究隊明白本課程所指的子女，年齡由 9 至 21 歲，他們在心理成長方面的步伐有很大的差別，故在推行課程時，建議應考慮將育有年齡組別相近子女的家長歸納為一組，如以「小學組家長」或「中學或以上組」來進行，方便在課程推行時，選取適合該年齡組別子女的喜好、行為等為例子，以免出現所引用及教授的內容不配合子女的成長期。

¹兩個家長組別：(1)學校家長：就讀中小學子女之家長；(2)濫藥家長：家長在過去或現在有濫用藥物的行為。

²相關濫藥高危行為 (Tsang & Chu, 2007)：在此解作凡一切與濫藥相關的行為。例如：吸煙、喝酒、打架、偷竊、在父母禁止下仍深夜在外逗留、離家出走、逃學、販賣私煙或翻版光碟、藏有或販賣毒品、與不良朋輩在一起、自言自語、思覺失調現象 (如：幻聽幻覺)、有自殺念頭或行動等。

(2)推動家長參與策略

如《第一冊：推行手冊》所載，家長在預防子女成癮行爲的態度及參與預防濫藥的程度，受多方面因素影響。故此，工作人員在推行本冊課程前，必須了解一般家長(GenP)的特性及需要，對招募及設計皆有幫助。

一般家長(GenP)的特性及需要

1. 家長自我效能感(Self-efficacy)較高

- 子女尚未有高危行爲，家長的自我效能感爲三個組別之冠。
- 不過部份家長因爲對自己作爲家長的角色有很高的期望及承擔，所以在他們的眼中，自己仍是管教乏力。

2. 家長管教模式(Parenting style)

- 本計劃首階段的研究顯示，在這些家長中，較其他兩個組別的家長最多採用恩威並施的模式管教子女。
- 不過當中仍有家長採用權威、放縱等模式照顧子女，但因著子女較遲熟、性格溫馴、或有其他重要他人(如：兄姊、老師、教會導師)管教，依然未有出現行爲問題。

3. 親子關係較佳

- 這些家長平均與子女溝通及相處的時間，較其他兩個組別多。親子關係及家庭凝聚力亦相對是最好。
- 不過部份家長因爲過份關注子女，忽略青少年子女需要個人空間及獨立思考，反而被子女批評「囉嗦」、「煩」，親子間的關係已開始惡化。

4. 家長管教壓力較輕

- 除了子女的行爲表現外，學習成績及子女前程往往是構成家長管教上的主要壓力來源。
- 由於這些家長大部份是有責任感的父母，他們會要求自己成爲一個「完美」的家長，要培育「完美」的孩子。當遇到子女行爲稍微不如理想時，便會大感壓力。

5. 對預防濫藥的看法

- 本研究顯示，子女的行爲問題越嚴重，家長更認同認識預防子女濫藥的重要性。由於一般家長(GenP)的子女行爲相對良好，他們大多認爲子女濫藥是天荒夜譚，故對預防濫藥採取被動態度；部份家長擔心若參與預防濫藥的活動，會被標籤

為其子女有濫藥問題，影響子女前程，抗拒參與活動。故此，課程的名稱適宜用正面的字詞(如：溝通管教有妙法)，濫藥的字眼亦可以「成癮」等字詞代替。課程內容設計上亦要著重先提升家長要預防子女濫藥的意識，再教授相關技巧。

- 不過當中亦有積極態度的家長，他們的作風是慣性地參加所有對子女成長有益的家長活動(包括藥物講座)，隨時已是「禁毒專家」。

6. 參與預防活動的情況

- 家長出席課程的表現會較其他兩個組別穩定，課堂中的表現也較積極。
- 教育程度普遍較高，多數有中四或以上程度，對較抽象的概念如「開明」、「恩威並施」、「成長需要」等有較高的理解能力。
- 部份家長亦因為自己的子女學習或言行一直備受師友認同，而自覺是管教專家，出席課程有如例行公事，較難對既有觀念作反思。

要籌辦一個成功的家長課程，工作人員除了在招募階段時下心思外，亦要掌握此課程的重點，配合適當的教授技巧。按一般家長(GenP)的特性及需要而設的有關工作重點如下：

1. 宣傳及招募策略

宣傳形式

- 👍 以學校家長信或中心通信形式邀請；
- 👍👍 以積正面的字眼宣傳課程內容，清晰列明課程時間、地點。

推行時間

- 👍 可考慮周末下午或晚上、周日下午
- 👍 小學組多在平日上午

獎勵

- 👍 精美出席證書
- 👍 管教小冊子

2. 課程內容

課程重點

👉 提升家長對香港青少年濫藥問題的警覺性，積極參與預防濫藥活動的意識。

課程特式

👉 兩節課程，配合繁忙的家長。

3. 教授技巧

首節課程

👉 強調課程內容設計已根據有效的研究及理論，並驗證為有效預防青少年濫藥的家長課程。

講解技巧

👉 可先提問家長對有關管教概念的見解；甚至可要求家長舉出生活例子。

👉 留意家長的討論或舉例會否側重相關讀書的層面，而忽略品的培養。

👉 鼓勵家長善用筆記，作回顧上課內容，並將如何完成每周的任務的過程記下，以便下堂與其他家長分享。

教具運用

👉 以投影片為主。

分組討論

👉 大多數能自行分組討論及匯報。常見的情況時，有小部份的組員會滔滔不絕分享其心得，工作人員可到各小組作出調節。

(3) 課程核心元素

根據首階段研究結果顯示，令家長持續參與課程的三大重要因素，包括：(一) 工作人員的態度、(二) 工作人員技巧、(三) 課程內容。本課程參考相關親職的理論(詳見第一冊第 12 頁至 15 頁)，及在實務推行中的經驗，設計本冊課程核心元素如下：

一般家長(GenP)課程核心元素

1 提升溝通管教的能力

- 1.1 恩威並施的管教模式
- 1.2 青少年的潮流文化
- 1.3 溝通技巧
- 1.4 如何建立子女的良好行爲

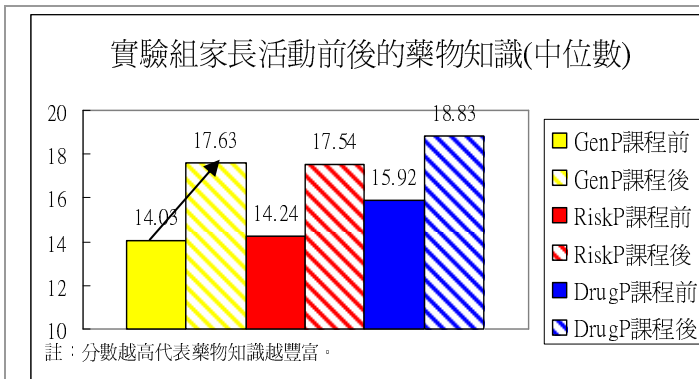
2 提升預防子女濫用藥物的能力

- 2.1 青少年發展特性與偏差行爲的關係
- 2.2 預防青少年成癮的家庭保護因素
- 2.3 青少年濫藥行爲的概況與影響
- 2.4 及早辨識子女濫藥行爲的技巧
- 2.5 求助途徑及社區資源

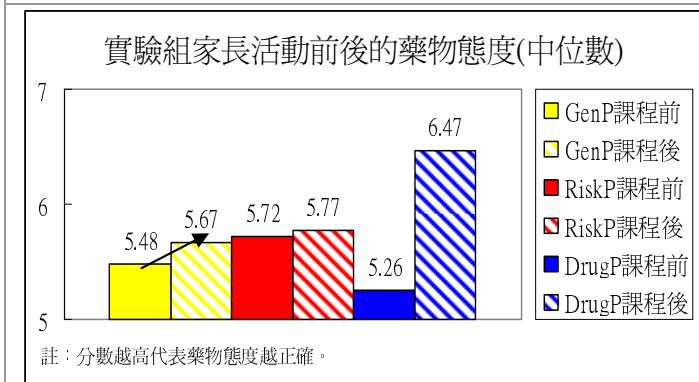
(4) 課程成效

就一般家長課程之成效而言，GenP 家長的親職及子女狀況較佳，所以在參加課程前已有較高的平均分數及較低的親職壓力，雖然只有兩節課程，但仍在「藥物知識」、「藥物態度」、「自我效能感」、「親職壓力」、「親子關係」及「親職能力感」各六方面有所進步，可見課程對 GenP 有一定的幫助。

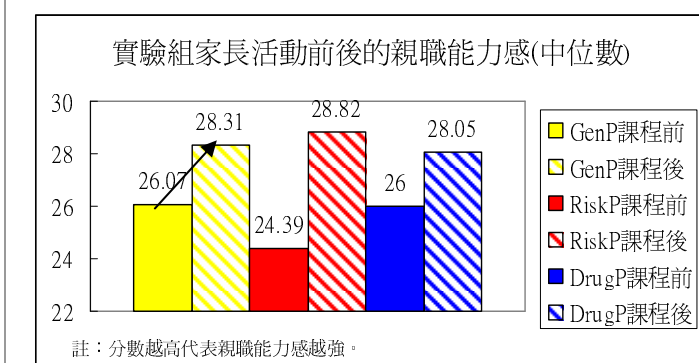
以下就六個主要指標詳細描述：



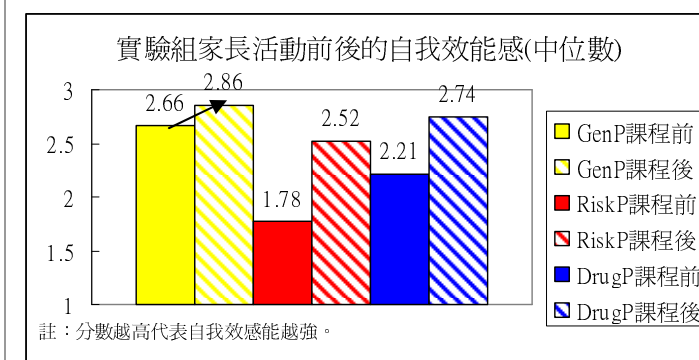
就「藥物知識」而言，三組課程都有顯著的成效，而一般家長(GenP)與高危家長(RiskP)課程則更為明顯，比較課程前後，對於藥物知識的分數都有約兩成的進步。



「藥物態度」會量度家長對預防青少年濫藥的態度是否正確。三組家長在參與課程後，都對藥物有更正確的態度。而濫藥家長(DrugP)組的進步最為明顯，有 23%的進步，分數為 6.47 分高危家長(RiskP)的 5.77 分還高。

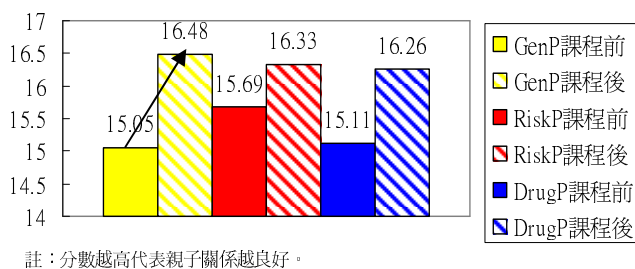


「親職能力感」即量度家長自覺在管教上的能力。三組課程皆能夠提升家長的自我效能感。而高危家長(RiskP)之升幅最大，於課程後這組別的家長之親職效能感提升了 18%。雖然一般家長(GenP)只參與兩堂的課程，但亦有 9%的進步。



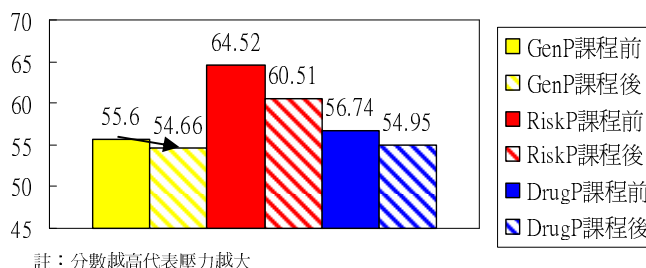
「自我效能感」即量度當子女有與濫藥相關的行為問題時，家長認為自己是否有能力處理子女的行為問題。比較三組的家長，一般家長(GenP)分數為最高，高危家長的分數則為最低。在課程後，三組的家長的自我效能感均有所提升。

實驗組家長活動前後的親子關係(中位數)



「親子關係」即量度家長與子女溝通的情況，家長會否耐心與子女溝通及聆聽子女的意見。三組家長在參與課程後表示更願意與子女溝通，其中以一般家長(GenP)升幅最大。

實驗組家長活動前後的親職壓力(中位數)



「親職壓力」即量度家長在面對管教及作為父母的角色上之壓力，其分數越高，代表家長的壓力越大。比較課程前後，三組家長的壓力中位數均有所減低。而本來平均壓力指數最高的高危家長(RiskP)由原來的 64.52 分降至 60.51 分，降幅為三組之最。一般家長(GenP)的壓力指數在課程前相對最輕，在課後的減幅只算輕微。

第二章 課程內容

課程目的：

第一節 暢談管教妙法	<ol style="list-style-type: none">1. 提升家長對青少年成長特性及成癮行為的關注2. 提升對預防青少年成癮的家庭保護因素之了解3. 建立家長恩威並施的管教態度
第二節 拉近少年心	<ol style="list-style-type: none">1. 認識青少年潮流文化2. 教授親子溝通技巧3. 認識如何建立子女良好行為

招募工作：

1. 在課程開始前最少一個月，以學校家長信或中心通信形式邀請；由專業的同工作個別的邀請或轉介更佳。
2. 聯絡參加者及有關的專業人仕(如：社工/醫生)聯絡，收集參與者的背景(例如：家庭背景、子女行為、管教及親子互動模式)；甄別及篩選不合適參與小組的家長。

課前預備：

1. 個別電話/ 面談鼓勵動機較低的家長。
2. 在開課 1-2 日前再次通知參加者課程舉行時地，及確定會否有小孩陪同出席。若有需要，安排託兒服務。
3. 預備及點算小組物資。
4. 活動當天最少 30 分鐘前到達場地，預備課程的教具、器材及茶點。
5. 若課程須要收集參加者在課程前後的變化，則需安排家長填寫組前的問卷。

〈第一節〉 暢談管教妙法

(甲) 是節目的

一般家長(GenP)在管教子女時，包含有關預防濫藥的意識不強，故此本節希望提升家長關注青少年濫藥問題的動機。目的如下：

1. 提升家長對青少年成長特性及成癮行爲的關注
2. 提升對預防青少年成癮的家庭保護因素之了解
3. 建立家長恩威並施的管教態度

(乙) 流程表

程序	活動名稱	目的	物資	分鐘
開場	課程介紹	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 歡迎家長 ➢ 簡介課程 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 出席記錄表、手提電腦、名牌、筆 ➢ 投影片第 2 至 4 頁 	10
活動(一)	東張西望	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 打破家長隔膜 ➢ 增加互相聆聽的氣氛 ➢ 認識偏差行爲與成癮的關係 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 投影片第 5 頁 ➢ 問題行爲卡 ➢ 白板 	15
活動(二)	頭條新聞	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 帶出青少年的成長特性與成癮行爲的關係 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 投影片第 6 至 10 頁 	15
活動(三)	濫藥睇真 D	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提高家長關注濫藥問題的動機；並 ➢ 增加及早辨識及藥物影響的知識 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 投影片第 11 至 19 頁 ➢ 濫用藥物的道具 ➢ 禁毒處小冊子 	30
小休時間(10 分鐘)				
活動(四)	「三分鐘影院」 “該放就放”	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識恩威並施的管教態度 ➢ 講解健康的家庭元素 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 投影片第 20 至 23 頁 ➢ 影片「該放就放」 	30
總結	志在必行	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 重溫是節重點 ➢ 鼓勵家長實踐所學 ➢ 派發家長筆記 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 投影片第 24 頁 ➢ 家長筆記 	10

開場 【課程介紹】

目的	1. 歡迎家長 2. 簡介課程
活動程序	1. 工作人員歡迎家長及作自我介紹 2. 簡介「課程內容」及「上課規則」
時間	10 分鐘
物資	出席記錄表、手提電腦、名牌、筆、投影片第 2 至 4 頁
輔助員角色	聯絡未到達之家長

主要訊息

1. **歡迎家長**：點出參加者相似之背景，如子女年紀、居住地區、轉介機構等，增加「我們」的感覺。
2. **簡介課程**：
 - (i) **課程成效**：課程內容是早於 2006 年由香港大學社會工作及社會行政學系，及東華三院專門處理濫藥輔導的越峰成長中心設計，整套課程教材已於 2007 至 08 年在全港中小學、家庭中心、美沙酮中心或戒毒宿舍等試點推行，共舉行 40 個課程，課程成效相當理想。
 - (ii) **課程目標**：教授正面管教原則(Positive Parenting)，提升家長處理及預防子女偏差及成癮行為問題(如：結識損友、無心向學、沉迷上網、違法行為、濫用物質)的能力，旨在灌輸“預防勝於治療”的正面管教態度。
 - (iii) **每節主題**：
 - 第一堂：暢談管教妙法
 - 提升家長對青少年成長特性及成癮行為的關注
 - 提升對預防青少年成癮的家庭保護因素之了解
 - 建立家長恩威並施的管教態度
 - 第二堂：拉近少年心
 - 認識青少年潮流文化
 - 學習親子溝通原則
 - 認識如何建立子女良好行為

主要訊息

3. 「上課規則」

- (i) 準時出席：可預早到達；如已知要遲，需儘早通知。
- (ii) 電話靜音：關掉響鬧裝置或設為震機、如有緊急的電話請於課室外傾談
- (iii) 積極參與：多思考、多發言、多討論
- (iv) 保密守秘：可與他人分享管教心得和技巧，但不要對外談論別人的家事。
- (v) 付諸行動：積極嘗試、練習技巧。
- (vi) 其他

推行心得：

1. 宜介紹工作人員在家長及青少年/戒藥工作的經驗或專業，提升對工作人員的信心。
2. 留意家長會否對某一節的內容特別有興趣。
3. 重提節數及日期，以防家長忘記。
4. 邀請家長寫名牌時，建議用家長最喜歡的稱呼，而非寫全名。

活動一【東張西望】

目的	<ol style="list-style-type: none">1. 打破家長隔膜2. 增加互相聆聽的氣氛3. 認識偏差行爲與成癮的關係
活動程序	<ol style="list-style-type: none">1. 將家長分爲二或三人一組，請他們互相訪問：<ul style="list-style-type: none">■ 對方子女的年齡及分享與子女在溝通及管教上的困難？■ 哪一種行爲最想子女改善？2. 匯報：工作人員邀請每組輪流報告對方子女的情況。(可就家長的分享作即時的回應。)3. 先將所有「問題行爲卡」貼於白板，較輕微的行爲可貼在左邊，其中 13 個濫藥相關的行爲則貼在右邊，當家長分享自己的子女所面對的問題時，同時將相關的「問題行爲卡」圈出。4. 最後將 13 個濫藥相關的行爲與其他行爲以一直線劃分，並帶出《主要訊息》
時間	20 分鐘
物資	「問題行爲卡」、白板、投影片第 5 頁
輔助員角色	<ol style="list-style-type: none">1. 當家長互相訪問時，將「問題行爲卡」，貼於白板上。2. 當家長分享自己所遇到的管教問題時，將家長的情況記錄在出席記錄表的附頁，方便工作人員牢記各家長的獨特需要。

主要訊息

1. 並肩同行

分析家長所面對溝通管教困難的共通點，帶出他們並不是孤軍作戰，營造「我們」(“we” feeling)的氣氛。

2. 提升自信

將問題普及化(normalized)，指出管教難題是大多數青春期子女父母面對的，課程亦可提升管教技巧，讓家長能正面積極地學習爲人父母之道。

3. 留意子女之行爲

根據研究顯示，有 13 項濫藥相關行爲的青少年，他們會有較高的機會濫用藥物。若子女有其中一項，家長應提高對濫藥問題的意識，並於課堂當中學習預防及處理技巧。

例如：約半數有吸煙習慣的青少年會同時濫用其他的藥物，較沒有吸煙的青少年高出約八倍(The National Institute on Drug Abuse, 2004)。同樣飲酒的人士，其濫藥的機會亦會高出多倍(The Chinese University of Hong Kong, 2002)。

主要訊息

4. 留意朋輩之行爲

青少年最初嘗試濫藥，主要受**朋輩的影響和出於好奇心的驅使**。(保安局禁毒處，2007) 超過半數濫用精神藥物者表示，藥物主要由其朋友供應(馮治華、陳慧華，2005)，故此，即使子女沒有 13 項問題行爲，我們亦應繼續留意子女和他們的朋友、學校和社區等環境。

5. 提高預防的覺察力

部份家長覺得自己了解子女的性格，認為子女一定不會濫藥；另一部份家長卻無暇理會子女的情況。結果，過去有六成家長當發覺子女有濫藥時，已經超過一年的時間。(明報，2008) 所以，我們除了學習處理子女明顯的問題行爲，更加要裝備自己，學會辨識子女濫藥的徵兆，及早覺察子女的行爲改變，作出適當的處理。

針對不同年齡的應用策略：

1. 小學階段：由於此組別家長的子女年齡較小，而且子女亦未出現行爲問題，家長分享時往往會傾向分享子女「駁咀」、「唔肯自動溫書」、「減少與父母交談」等較輕微的問題。若工作人員在巡視不同小組發現此情況，可指導家長多分享家長與子女溝通的情況，例如：
 - 子女仍然會與你傾心事嗎？
 - 你會怎樣與子女維繫關係？
 - 子女仍肯參與家庭活動嗎？
 - 你平時怎樣同子女講道理？透過這些問題，工作人員可更進一步分析家長與子女溝通及管教上特別需要留意的地方。因為不健康的溝通管教模式帶來的負面影響，可能會隨時間在子女身上續漸出現的。
2. 中學或以上階段：類似小學組的情況，家長分享仍多集中在較輕微的行爲問題。值得注意的是，子女「沉迷上網或打機」、「無心向學」通常是這組別家長會分享的煩惱。若是如此，工作人員可在往後帶領的活動中，多以這些情況去說明溝通管教的觀念。

推行心得：

1. 由於大部份家長的子女表現應該是令人滿意，對於某些稍為偏差的行爲，如：冒簽家長信、多次遲到、講粗言穢語、看色情資訊，一般家長(GenP)的家長已經覺得很「離譜」。若家長的情況如此，工作人員可在解說活動程序第 3 及 4 點時，強調其實組員所經歷的，只反映現今青少年部份的問題，家長更需要掌握社會的大氣候，例如：有太多的資訊及途徑(如：互聯網)子女有機會學壞或「被教壞」。故此，工作人員需讓家長明白培育子女總不能，事事只點出子女美中不足之處；相反，家長要對時下流行的不良行爲(如：濫藥、沉迷上網)有所認識才能及早預防，亦要學會與子女溝通，維繫親密的親子關係，成為子女的成長良伴。
2. 工作人員需要穿插在各組中，協調各組的情況，讓各組都掌握分享的重點，並了解匯報的方式。
3. 若家長已對藥物的問題感興趣及發問問題，可先記下待【活動三】時回答。

活動二【頭條新聞】

目的	讓家長了解青少年的成長特性與成癮行為的關係
活動程序	<ol style="list-style-type: none">1. 運用投影片第 6 至 10 頁，及參考《主要訊息》，講解青少年的成長特性及需要。2. 工作人員可就每一張剪報的內容，帶領家長就以下問題表達意見，增加小組的互動：<ol style="list-style-type: none">i. 就報章的問題，你覺得青少年有什麼特性？你的子女是這樣嗎？ii. 這些特性反映出他們需要什麼？作為家長可以如何配合他們的特性及需要？iii. 這些特性又與濫藥有何關係？
時間	15 分鐘
物資	投影片第 6 至 10 頁
輔助員角色	協助播放投影片

主要訊息

青少年的成長特性：

1. 追求認同

青少年在這時期需建立自我形象，他們需要在各方面尋找滿足感及成功感，從而建立自信和被受認同，這對他們的心理發展起著重要的作用。

所以除了追求學業成績，家長亦應培養子女進行一些健康良好的活動，例如參與球隊、戶外活動，都有助他們建立自信。反之，青少年可能會利用上網、打機，甚至乎濫用藥物以填補這些心理上的缺失。

家長責任：他們需要多被鼓勵和讚賞，並可培養他們一些興趣或技能，讓他們從中得到滿足感、成功感，從而感受到別人的認同。

較年幼的子女可給予較多的指引和鼓勵他們投入各種不同的活動，而較年長的子女可給予較大的自由度，讓他們尋找自己的興趣（曾潔雯，2002）。

2. 朋輩影響

青少年愛群體活動，會就個人的喜好選擇與誰交朋友，友好的一群會形成個別的小群體或朋黨，他們在群體當中需要朋輩認同，從而確定自己的身份地位。

青少年希望不被朋輩排斥，很多時都會有「跟風」的行為，例如打機、打波、濫藥等行為，很大因素是來自朋輩的影響。

家長責任：能夠讓子女抗拒朋輩的壓力，在管教上要嚴格，讓子女感受到家長重視他們的行為。同時，亦應給予子女關懷愛護，和適當的自主空間。這讓才會對父母心悅誠服，不輕易受損友的唆擺。(活動四將會進一步解釋相關的做法。)

家長應在子女還小便給予清晰明確的規範，對其行為有嚴格的要求，並留意子女和朋輩的行為，作出適當的教導和關愛。當子女漸長，家長可對子女的限制一步步放寬，給予子女較民主的空間，但不宜忽然間的放縱子女之行為(曾潔雯，2002；林瑞芳、譚肖芸，2004)。

3. 好奇心重

青少年有很多的事情未曾嘗試過，所以好奇心會很重，什麼事情都很想試試，但卻忽視背後的後果。例如他們會從網上世界認識朋友，甚至與不相識的人約會，當朋友濫用藥物時，他們亦會好奇嘗試，卻沒有考慮事情會帶來嚴重的後果。

家長責任：家長的道德判斷能力比子女高，家長應儘早培育子女思考和理性分析的能力，把握機會與子女討論日常事物，透過分享及分析，以簡單易明的語句令子女接觸不同的看法。例如討論歌星的行為、青少年的濫藥問題等，讓子女明白各種事情的後果利弊。

無論如何，家長與子女討論道德問題時，都應尊重對方的看法，再表達自己的意見。對於年幼的子女，家長在教育道德價格上可給予他們較多的引導，尤其帶領他們從他人的角度去考慮事物，明白社會認可的行為標準。例如「濫用藥物不但是犯法的行為，更加影響健康，而且這樣會令家人十分擔心和心痛！」但當子女漸長，子女應有更多的機會表達觀點，不必急於指正，讓子女感到被受尊重，再表達自己的觀點，從中學習獨立思考和更成熟的理性道德思維(何曾潔雯，1998；林瑞芳、譚肖芸，2004)。

針對不同年齡的應用策略：

1. 越年長的子女，越容易表現出在主要訊息內提及的青少年特性，父母逐漸從照顧者的角色退下來；反之，父母亦師亦友的角色則變得更重要。給予子女較多的空間，並不代表父母的權威下降，相反的，父母更明白子女的需要，更能贏取子女的尊重。
2. 對於較遲熟的子女而言(尤其在小學組)，家長可能會反映他們仍然是一臉天真，事事依賴父母的指導，沒有如剪報的描述。在此，工作人員可一再強調每個青少年的成長步伐不一致，父母需作好心理準備迎接子女的轉變，父母需知道子女在青少年期間的轉變可以是「話變就變」，變得越遲，可能變得越快。

活動三【濫藥睇真D】

目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提高家長關注濫藥問題的動機；並 2. 增加及早辨識子女濫藥的技巧及濫藥的影響
活動程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用投影片第 11 至 14 頁，及參考《主要訊息》，講解青少年濫藥現況。 2. 工作人員協助家長思考青少年人濫藥趨勢與自己的關係。 3. 在講解投影片第 15 至 19 頁，工作人員可以濫藥道具示範吸食方法，及傳閱道具讓家長有親身接觸。 4. 派發「預防青年濫藥家長錦囊」讓家長明白如何從子女行為及早辨識其成癮行為。
時間	25 分鐘
物資	濫用藥物的道具、「認識濫藥禍害」小冊子、「預防青年濫藥家長錦囊」單張、投影片第 11 頁至 19 頁
輔助員角色	協助傳遞道具

主要訊息

1. 濫藥的定義

根據世界衛生組織定義，凡持續地或偶爾過量用藥，這種用藥與公認的醫療實踐不一致或無關者，皆為濫藥行為。

2. 21 歲以下青少年濫藥趨勢

i. 濫藥人數上升

濫藥人數由 05 年 2276 人上升至 06 年的 2549 人，增幅為 12 % (禁毒處，2007)

ii. 濫藥年輕化

16 歲以下濫藥人數增幅為 18%、平均年齡為 17 歲(禁毒處，2007)。較多在 13-14 歲其間首次濫用精神藥物(28.3%)，其次是在 15 至 16 歲(24%)

iii. 最常濫用的藥物為：

- (1) 氯胺酮 (K 仔)73.1%
- (2) 亞甲二氧基甲基安非他明 (搖頭丸)42.7%
- (3) 大麻 18.7%
- (4) 硝甲西泮 (五仔)13.5%
- (5) 甲基安非他明 (冰)10.4%
- (6) 咳藥 7%

詳細有關藥物的資料可見禁毒處「認識濫藥禍害」單張或瀏覽網址 http://www.nd.gov.hk/c_druginfo.htm

主要訊息

3. 及早識別子女濫用藥物：

工作人員可強調有六成家長逾一年才發現子女濫用藥物，家長可留意家中有否濫藥工具、子女的言行、子女有否常談及藥物的俗名等，及運用「預防青年濫藥家長錦囊」單張內的量表評估子女的行爲(東華三院社會服務科，2004)。

針對不同年齡的應用策略：

1. 本研究結果顯示，子女的年齡越小或行爲問題越少，家長對預防濫藥的意識越弱。故此，工作人員需刻意強調首次被呈報的濫藥年齡有下降趨勢，最年輕的只有9歲，原因是開始踏入青少年階段，朋輩影響是關鍵所在，故此，家長決不可抱「事不關己」的態度。
2. 根據濫藥輔導中心的前線經驗，部份尋求戒藥輔導的青少年所讀的學校是區內有名的一級名校，故此，成績言行良好的少年人，並不代表他們絕無機會濫藥。工作人員可在投影片第14頁中著墨，例如：「各位家長，你們覺得濫藥的人有無樣睇？你又識唔識睇子女有無濫藥呢？點睇呀？」從而引起家長認識及早識濫藥行爲的技巧。

推行心得：

時間控制：大部份家長在此環節中均會表示十分好奇，提出很多問題，如：藥物的價錢、不同藥物的藥力持久度、戒藥手法等。由於課程內容豐富，工作人員需注意時間控制，只回應能提升對家長關注預防子女濫藥動機，及及早識別能力的問題，其他的疑問可留待小休時間或課後解答。

活動四 【三分鐘影院「該放就放」】

目的	1. 認識恩威並施的管教態度 2. 講解健康的家庭元素(protective factors)
活動程序	1. 播放投影片第 21 頁，講解不同的管教模式。 2. 播放教育統籌局親職多面體(中學篇) (教育統籌局, 2004)之【該放就放】。 3. 邀請組員分享以下題目： ■ 片中父母屬於哪一種的管教模式？你與他們的模式相似嗎？ ■ 什麼是恩威並施的管教？ ■ 作為家長，對於子女的健康成長有什麼責任？
時間	30 分鐘
物資	光碟、投影片第 20 至 23 頁
輔助員角色	協助播放影片

主要訊息

1. 不同的管教模式

(1) 極權型

- 常使用威脅、體罰、控制等方式管束子女
- 忽略子女的心理需要
- 易造成子女陽奉陰違的行為

(2) 溺愛型

- 給予孩子過度自由、
- 盡量滿足及放縱子女的需求
- 易導致子女無法克制自己不合理的行為

(3) 放縱型

- 對子女的良好行為視而不見
- 排斥子女的需求
- 子女難以感到家庭溫暖、感覺被忽視；易造成離家出走、叛逆等行為

(4) 恩威型

- 家長需要有權威(有要求)；
- 按子女的需要及獨特性；
- 共同協商溝通及訂立合理的規則；
- 在生活中讓子女感受到家庭溫暖

資料參考自(Baumrind, 1991)

2. 恩威並施的要訣：

(1) 以恩立威

- 威嚴要以恩為基礎，即是對子女要給予足夠的基本生活需要，並且讓子女感受到關懷愛護，與子女建立良好的關係。

(2) 威後加恩

- 當訂立或執行某些規限和懲罰時，態度應嚴格和認真實行，所以或多或少會影響子女的心情和雙方的關係。因此家長必須保持自己有良好的情緒，並與子女保持溝通，了解其感受和需要，再給予安慰及關懷。

主要訊息

(3) 尊重子女

家長要持民主的態度，尊重孩子的想法，就子女心智成熟的程度，給予適當的自主空間。

3. 健康的家庭元素(Protective factors)

家長作為家庭中的核心成員，必須對自己的角色有清晰的了解，在建立家庭關係、管教及身教方面，負起應有的責任：

(1) 親子關係

- 有良好的親子關係
- 有良好溝通和相處的時間
- 讓子女感受到家庭溫暖及和諧
- 讓子女分擔家務及家庭決定

(2) 家庭管教

- 對子女有較高及清晰的期望
- 貫徹執行所訂規則
- 有適合的獎懲
- 留意子女行為

(3) 家長身教

- 家長有健康正面的價值觀及行為，並身體力行地教導子女，以身作則
- 家長能恰當處理自身的壓力，不要將之發洩在子女身上

除此，在子女其他方面，亦要：

(1) 個人方面

- 提升子女自尊感
- 教育子女健康的價值觀

(2) 朋輩方面

- 引導結識良好操行的朋友
- 讓子女有能力對抗朋輩的壓力，以免容易受朋友影響

(3) 學校方面

- 鼓勵子女參與學校正面行為和規範

(4) 社區方面

- 保持良好的社交支援網絡

(5) 社會方面

- 引導子女分析傳媒的訊息

※總結：

- ✓ 恩威並施為最佳的管教模式；
- ✓ 在子女的成長環境中，「家庭」是家長最能掌握子女健康成長的保護元素，但其他的亦不能忽視(個人、朋輩、社區、社會、家庭)。

資料來源：Canning, et al. (2004)

推行心得：

1. 可鼓勵家長給予一些直接的例子，以解釋如何實行恩威並施。例如上網、打機的處理方法。

總結【志在必行】

目的	1. 重溫是節重點 2. 鼓勵家長實踐所學
活動程序	1. 工作人員可邀請家長輪流說出是節重點，或以問答形式考考家長。 2. 鼓勵家長能在未來一星期完成以下任務： ■ 分享運用恩威並施的模式。 ■ 試用「預防青年濫藥家長錦囊」單張內的量表，評估子女的濫藥危機。
時間	10 分鐘
物資	筆記、投影片第 24 頁
輔助員角色	1. 協助派發筆記及小冊子 2. 收回名牌

主要訊息

※總結：

恩威並施的管教是以恩立威，家長的權威必須建立在孩子也覺得你錫他、有好的關係。而關係的建立是日積月累的，所以由今天開始便要行動。

推行心得：

1. **具體計劃**：越仔細及具體計劃，越能提升家長完成這週任務的動機，所以可以花少少時間，邀請一至兩位家長分享初步的計劃。
2. **處理缺席情況**：工作人員可考慮個別致電了解缺席組員的情況。
3. **免費教材**：工作人員可參考第一冊第四章(第 30 頁)的社區資源，前往社會福利署索取有關管教之道的漫畫圖書派發，其中<管教子女基本法>是適合此節的內容及進度。

<p>濫用 藥物 <small>☞</small></p>	<p>藏有 / 販 賣毒品 <small>☞</small></p>
<p>深宵 不回家 <small>☞</small></p>	<p>翻版 光碟 <small>☞</small></p>
<p>離家 出走 <small>☞</small></p>	<p>逃學 <small>☞</small></p>
<p>偷竊 <small>☞</small></p>	<p>打架 <small>☞</small></p>
<p>加入 黑社會 <small>☞</small></p>	<p>飲酒 <small>☞</small></p>

第一節小組物資 活動(一) 行爲問題咭 (頁 2)

<p>與不良 朋輩一起</p>	<p>吸煙</p>
<p>販賣 私煙</p>	<p>有自殺念 頭</p>
<p>自言 自語</p>	

☞

濫藥相關的行爲問題

駁咀	發 脾氣
賭博	煲電 話粥
講 大話	性 行爲
沉迷 上網	講 粗口
過度 消費	唔 溫書



"溝通管教有妙法"家長証書課程

第一課 暢談管教妙法

一 恩威並施

恩威並施的定義：

1. 家長需要有權威(有要求)；
2. 按子女的需要及獨特性；
3. 共同協商溝通及訂立合理的規則；
4. 在生活中讓子女感受到家庭溫暖。

恩威並施的實行方法：

(1) 以恩立威

- ◆ 威嚴要以恩為基礎，即是對子女要給予足夠的基本生活需要，並且讓子女感受到關懷愛護，與子女建立良好的關係。

(2) 威後加恩

- ◆ 當訂立或執行某些規限和懲罰時，態度應嚴格和認真實行，所以或多或少會影響子女的心情和雙方的關係。因此家長必須保持自己有良好的情緒，並與子女保持溝通，了解其感受和需要，再給予安慰及關懷。

(3) 尊重子女

- ◆ 家長要持民主的態度，尊重孩子的想法，就子女心智成熟的程度，給予適當的自主空間。

二 青少年的成長特性

面對青少年的成長特性，家長的責任要：

特性一：追求認同

- 子女需要多被鼓勵和讚賞，並可培養他們一些興趣或技能，讓他們從中得到滿足感、成功感，從而感受到別人的認同。
- 較年幼的子女可給予較多的指引和鼓勵他們投入各種不同的活動，而較年長的子女可給予較大的自由度，讓他們尋找自己的興趣。

特性二：朋輩影響

- 能夠讓子女抗拒朋輩的壓力，在管教上要嚴格，讓子女感受到家長重視他們的行為。同時，亦應給予子女關懷愛護，和適當的自主空間。這讓才會對父母心悅誠服，不輕易受損友的唆擺。

- 家長應在子女還小便給予清晰明確的規範，對其行為有嚴格的要求，並留意子女和朋輩的行為，作出適當的教導和關愛。當子女漸長，家長可對子女的限制一步步放寬，給予子女較民主的空間，但不宜忽然間的放縱子女之行為。

特性三：好奇心重

- 家長的道德判斷能力比子女高，家長應儘早培育子女思考和理性分析的能力，把握機會與子女討論日常事物，透過分享及分析，以簡單易明的語句令子女接觸不同的看法。例如討論歌星的行為、青少年的濫藥問題等，讓子女明白各種事情的後果利弊。
- 無論如何，家長與子女討論道德問題時，都應尊重對方的看法，再表達自己的意見。對於年幼的子女，家長在教育道德價格上可給予他們較多的引導，尤其帶領他們從他人的角度去考慮事物，明白社會認可的行為標準。例如「濫用藥物不但是犯法的行為，更加影響健康，而且這樣會令家人十分擔心和心痛！」但當子女漸長，子女應有更多的機會表達觀點，不必急於指正，讓子女感到被受尊重，再表達自己的觀點，從中學習獨立思考和更成熟的理性道德思維。

三 培育子女健康成長的要素

家庭方面

家長作為家庭中核心成員的把關者，必須對自己的角色有清晰的了解，就家庭的關係、管教及身教方面，其責任是：

親子關係

- 有良好的親子關係
- 有良好溝通和相處的時間
- 讓子女感受到家庭溫暖及和諧
- 讓子女分擔家務及家庭決定

家庭管教

- 對子女有較高及清晰的期望
- 貫徹執行所訂規則
- 有適合的獎懲
- 留意子女行為

家長身教

- 家長有健康正面的價值觀及行為，並身體力行地教導子女，以身作則
- 家長能恰當處理自身的壓力，不要將之發洩在子女身上

除此，在子女其他方面，亦要：

個人方面

- 提升子女自尊感
- 教育子女健康的價值觀

朋輩方面

- 引導結識良好操行的朋友
- 讓子女有能力對抗朋輩的壓力，以免容易受朋友影響

學校方面

- 鼓勵子女參與學校正面行為和規範

社區方面

- 保持良好的社交支援網絡

社會方面

- 引導子女分析傳媒的訊息

※總結：

- ✓ 恩威並施為最佳的管教模式；
- ✓ 在子女的成長環境中，「家庭」是家長最能掌握子女健康成長的保護元素，但其他的亦不能忽視(個人、朋輩、社區、社會、家庭)。

本周任務：

要培育子女健康成長：我可以做什麼？

- 1. 試用「預防青年濫藥家長錦囊」單張內的量表，評估子的濫藥危機。**
- 2. 嘗試運用恩威並施的管教模式，下堂分享！**

「溝通管教有妙法」家長證書課程 小組記錄表 (第 1 節)

舉辦日期：_____ 舉辦時間：_____ 舉辦地點：_____

參加對象：_____ 課程導師：_____ 輔助員：_____

(甲) 組前預備

物資	已安排	數量	跟進/備註
1. 已安排房間(有場地相片)		1	
2. 課室場地指示牌		1	
3. 電腦(可入 USB、CD-ROM、Media player)		1	
4. 白板+3 色白板筆		1 套	
5. 投影機		1	
6. 音響(可播 media player, CD 及無線咪 2 支)		1 套	
7. 已收齊前測問卷		---	
8. 已電話聯絡提醒家長		1	
9. 已詳閱是節推行流程		---	

(乙) 物資檢查

物資	數量	已齊	跟進/備註
文件	1. 小組記錄表	1 張	
	2. 出席記錄表	1 張	
	3. 工作流程及指引	1 張	
設備	4. 手提電腦(如需要)	1 部	
	5. 投影器(如需要)	1 部	
	6. 相機	1 部	
上課物資	7. 組員名牌	按人數	
	8. 筆	按人數	
	9. A2 size 紙或過期海報(可配大夾)	4 張	
	10. Blu Tack	2 條	
	11. 課程資料光碟(CD-Rom)	1 隻	
	12. 子女行為問題咭	1 套	
	13. 已過膠報章新聞	3 張	
	14. 濫藥道具(茄、冰、咳水)	1 套	
派發物資	15. 常被濫用的藥物之海報	1 張	
	16. 家長筆記	按人數	
	17. 社會福利署家庭生活教育小冊子	按人數	
	18. 禁毒處「認識濫藥禍害」小冊子	按人數	
茶點物資	19. 東華三院「預防青年濫藥家長錦囊」單張		
	20. 飲品	按人數	
	21. 小食	按人數	
	22. 杯碟	按人數	

(丙) 輔助員之工作

環節	工作	已完成	跟進
小組前五分鐘	1. 播放輕快音樂		
	2. 貼出濫藥成癮的剪報		
	3. 安排電腦裝備		
	4. 點名		
	5. 給家長填名牌		
正式開始	6. 開始時間：___時___分		
觀迎	7. 聯絡未到之家長		
東張西望	8. 貼上子女行為問題咭		
	9. 記下子女的問題於出席記錄表中		
濫藥睇真 D	10. 傳道具		
一切從管教態度開始	11. 協助播片及家長討論		
	12. 記錄家長的意見		
志在必行	13. 派發單張、筆記及功課		
正式完結	14. 完結時間：___時___分		
	15. 收回名牌 (記錄稱呼於出席表)		
小組後	16. 收妥物資		
	17. 填妥出席記錄表，記錄缺席者缺席原因		

(丁) 工作人員觀察

1. 活動過程

家長參與：十分投入 投入 一般 冷淡 十分冷淡 原因：_____

2. 時間運用

「 <u>歡迎</u> 」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「 <u>東張西望</u> 」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「 <u>頭條新聞</u> 」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「 <u>濫藥睇真 D</u> 」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「 <u>三分鐘影院：夜的孩子</u> 」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____

3. 個別家長情況

家長姓名：_____ 情況：_____ 跟進：_____

家長姓名：_____ 情況：_____ 跟進：_____

家長姓名：_____ 情況：_____ 跟進：_____

4. 其他

簽署

輔助工作員：_____

跟進工作員：_____

日期：_____

日期：_____

<第二節> 拉近少年心

(甲) 是節目的

根據首階段研究結果，一般家長(GenP)在與子女溝通的時間及溝通模式也較其他兩組為佳。工作人員可鼓勵家長在已有的親子關係裡，進一步與子女溝通有關預防濫藥的訊息。本節目的如下：

1. 認識青少年潮流文化
2. 提升溝通技巧
3. 認識如何建立子女好行爲

(乙) 流程表

程序	活動名稱	目的	物資	分鐘
開場	溫故知新	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 重溫課程及了解家長的實踐情況以鞏固家長之學習 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 出席記錄表、手提電腦、名牌、筆 ➢ 投影片第 2 頁 	15
活動(一)	青少年的潮流文化	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識青少年時下的潮流文化 ➢ 了解如何減少代溝問題 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 投影片第 4 至 20 頁 ➢ 雜誌 	15
活動(二)	「三分鐘影院」 “我覺得”	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識親子原則 ➢ 提升溝通技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 投影片第 21 至 23 頁 ➢ 影片「我覺得」 	30
小休時間(10 分鐘)				
活動(三)	我都得	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識建立子女良好行爲的方法 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 投影片第 4 至 7 頁 ➢ 舊海報紙、水筆 	30
總結	志在必行	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 重溫是節重點 ➢ 鼓勵家長實踐所學 ➢ 派發家長筆記 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 投影片第 24 頁 ➢ 家長筆記 	20

開場 【溫故知新】

目的	1. 安頓、等齊組員到達 2. 重溫課程及了解家長的實踐以鞏固其學習
活動程序	1. 點題式重溫上節內容及簡介是節內容 2. 邀請家長分享在過去一星期與子女相處的情況，有否運用課程所學及完成上周任務。 3. 可邀請 2-3 人作小組討論，分享後，工作人員可抽問其中幾組的情況。 4. 儘管有若干的家長遲到，工作人員仍可邀請在場的家長開始小組討論。
時間	15 分鐘
物資	出席記錄表、手提電腦、名牌、筆、投影片第 2 頁
輔助員角色	聯絡未到達之家長

推行心得：

1. **營造熱鬧氣氛：**由於只是小組的第二節，組員間可能尚未相熟，各家長到場的時間亦先後不同，故此在開始小組時，工作人員可多作串連的工作，例如問候、近來城中話題(相關子女成長)，營造熱鬧及投入的氣氛，有助往後的討論。
2. **處理遲到問題：**輔助員適宜在小組的前一天致電提醒家長出席。輔助員亦應張貼組員的出席情況，小組時間開始後，便應致電聯絡尚未出現的家長。準時開始，能讓家長有動機繼續參與，亦可令小組不會超時完成。
3. **在分享能否完成上週任務時，家長表現較為被動，處理方法如下：**
這是很常見的現象。家長表現被動的原因往往是：(1)忘記做家課(2)不明白怎樣做、(3)有做，但沒果效、(4)有做，怕自己做錯，不敢講，和(5)不知從何說起。所以，工作人員可先(1)了解家長有否做，(2)讚賞他們的嘗試，(3)邀請他們分享過程(不評論成效)，(4)讓其他組員認同這家長的努力及付出，(5)最後工作人員才回應這家長的做法是否正確。要緊記，這只是第一次讓家長分享做家課，工作人員及小組的欣賞及鼓勵絕對能影響尚未有行動的家長。(6)對於完全沒有嘗試的家長，工作人員可將分享重點改為家長在過去一星期與子女相處的情況，或對第一課所學內容的看法。

活動一 【青少年的潮流文化】

目的	1. 認識青少年時下的潮流文化 2. 了解如何減少代溝問題
活動程序	1. 播放投影片第 4 至 5 頁，帶出子女在成長時，對父母的期望的改變，父母建立「開明」形象的重要性。 2. 播放投影片第 6 至 20 頁，介紹青少年時下的潮流文化。在過程中引發家長思考： ■ 你的子女愛好什麼？ ■ 你能利用這些東西打開話題嗎？
時間	15 分鐘
物資	雜誌、照片、投影片第 4 頁至 20 頁
輔助員角色	傳雜誌給家長看

主要訊息

1. 家長在親子溝通上的難處：

- (i) 對青少年的文化了解不足：欠缺話題，與現今青少年脫節
- (ii) 不了解子女獨特的需要：子女不斷成長，會有轉變，而每一個子女亦有不同的性格和特質，不能不變通地對代子女。
- (iii) 欠缺相向的溝通態度：家長用權力控制子女，家長心目中有一套想法欲加諸子女。另一方面，子女不願反映感受，無法互相了解，達成一些共識。

2. 改善關係由改變態度開始：

- (i) 放低古老，態度開放
讓家長回顧過去青少年時的心態，感受過去自己處於青少年時的好奇心、愛新鮮。如果家長希望了解青少年，則需要從“潮流”的東西開始，而非用過去家長的一套去理解。
- (ii) 放低身段，了解子女
家長可以透過這些東西，打開溝通的話題，更深入地認識子女，而並不是只給錢他們買東西，但家長首要做到的，就是先放低身段，了解子女的好惡。

3. 中小學生對家長的期望：對於小學生而言，父母最重要素質的首三位為「仁慈」、「關心」及「有責任心」。但到了中學階段，首位已被「開明」取代了，子女期望父母更「開通」、「明白」自己的情況及需要，所以家長的角色要隨子女成長有所改變。

4. 專橫及使用暴力的問題：野蠻、無理取鬧、使用暴力，三者皆為親子關係的毒藥。若家長引發有關體罰的討論，工作人員可參考第一冊第三章第 31 頁的指引。

5. 投其所好：是親子溝通的一大要訣。工作人員可就當時的潮流玩意為家長介紹，及轉換更貼近潮流的圖片。工作人員亦可就介紹引發家長思考如何透過潮玩，增進親子感情。如：

- 你知道這些是什麼嗎？
- 你的子女擁有多少種以上的物品嗎？
- 你知道點玩？你有無同佢地玩過？(你試試叫子女教你玩，你要識玩一種，等同仔女有計傾)
- 你知道這些是多少價錢？
- 你知道為何他們要追電話型號？
- 你識唔識 SEND 或睇短信、聽留言。(唔識就完左小組留低我教你)

6. 重建親子關係：若以往關係甚劣，家長如何踏出第一步？

- 找個假期，花時間坐在子女身邊
- 可以由睇「八掛相」開始，表示興趣
- 子女不抗拒的話，叫佢教你玩一些簡單的玩意，如：「阿仔，你能教識我玩一個 level，我地就一齊買新的遊戲碟。」

工作人員可分享一些成功例子：好多中學生話佢阿爸最開心的時候，就係一齊打機的時間。

7. 高危潮玩：根據禁毒處(2005)《二零零四年學生服用藥物情況調查》顯示，香港的卡拉 o k 或的士高為最多學生濫用藥物的地方，因為卡拉 ok、Café、Disco、Rave Party 等往往是有免費派發或吸食毒品的高危地方。

推行心得：

1. **協調教學進度：**家長對於青少年潮流物品的熟悉程度往往十分參差，工作人員在講解時需作調適，亦注意不要用過長的時間逐項潮流物品解釋其玩法。
2. **精警金句：**在推行家長小組時，有些出自家長口中的句子，成為他們互相的鼓勵：
 - ◆ 「要忍」、「要放低自己」
 - ◆ 「要愛，不過不要過份溺愛，亦要運用權威，如合理的規則、道理等等」
 - ◆ 「要大智若愚，給子女一些機會空間，讓他們作為某些事情上的專家，增強他們的自信心，例如：電腦、運動上的知識。」

活動二 【三分鐘影院「我覺得」】

目的	1. 認識親子原則 2. 提升溝通技巧
活動程序	1. 播放教育統籌局親職多面體(中學篇) (教育統籌局, 2004)之「我覺得」影片 2. 帶領討論以下問題： <ul style="list-style-type: none"> ■ 你與子女溝通的模式似短片中的母親還是父親？ ■ 就短片內容或日常經驗，試列舉父母與子女溝通時，要注意什麼？ ■ 有哪些情境可以運用“我覺得...”(I-message)?
時間	30 分鐘
物資	光碟、投影片第 21 至 23 頁
輔助員角色	播放影片

主要訊息

「我的訊息」(I-message)

1. 如何運用「我的訊息」來表達感受？
 - (i) 避免以「你」為主體的語句，例如：「你為何這樣倔強?!你令我很氣憤！」
 - (ii) 表達者以「我.....」為開首，並把自己當時的感受表達出來。
 - (iii) 避免使用會令子女感到被指責的情感字眼，如憤怒和激心等，因為這些字眼或會令子女產生抗拒。
2. 使用「我的訊息」的好處
 - (i) 讓子女明白自己的行為會影響別人，令別人產生困擾。同時，給予空間讓子女想想如何補救，將責任留給子女承擔。
 - (ii) 子女減低防衛，容易接納父母的意見，使雙方均有下台階，有助解決問題。
3. 如何令「我的訊息」更有效？
 - (i) 控制情緒：父母若能控制自己的情緒，就能更有效地運用「我的訊息」，因為和諧的氣氛，可令事情有轉變的餘地。
 - (ii) 坦誠分享：若父母平常只是教誨子女，甚少表達自己的感受，那麼，最初採用坦誠分享的表達方式會感到不自然。然而，只要多練習，便會逐漸習慣與子女自然地分享感受。

資料參考：教育統籌局(2004)

主要訊息

親子溝通的要訣

(i) 天時地利

- 合適時間地點:找大家感到輕鬆及空閒的時間。留意一下子女最不忙碌的時段。如等洗澡/等食飯、上床前、放學後找下午茶時。每星期找一段時間同子女談天。
- 家庭聚會：可以利用飲茶、食飯時間等。可以與孩子協定可能每個月第一個星期日的晚餐外出用膳，或者由他們來議定菜單，借機要求所有家庭成員都要出席那一餐晚飯。如星期日晚飯、時節晚飯要一家人吃。家庭成員生日會一起慶祝(可能只係一個小小半磅的蛋糕/一碟專為壽星仔而設的餅。這些不論價錢，象徵義意深遠呀!

(ii) 投其所好: 共同有趣話題

- 一起做大家喜歡的事情。如：行街、打機、看碟、時節阿媽比錢一齊去樂園玩、一齊食韓烤、一齊食下午茶。
- 小心傾談變成說教/批評，可多發問問題(但少用反問、質問)
- 話題可以由講其他人或身邊的事開始，待大家都建立談天習慣時，再漸漸將話題變得貼身。但小心貼身及敏感的話題不宜經常性說，要評估子女接受程度。

(iii) 多聽少講

- 積極聆聽：停下工作，聽聽子女的心聲、回應他們的感受，確定他們的意思
- “我的訊息”(I message)

(iv) 表達關心

- 如你從來都少與子女談天，你要有心理準備，在你開始嘗試與他們閒談時，他們可能只是短短的答你兩句。不要擔心，不要以為他們存心敷衍不尊重你，只是他們也需要時間適應你的轉變。只要你不斷堅持嘗試，你們的關係將會有微妙的變化。
- 若你感到孩子願意與你分享自己的心事，儘可能預留時間去聽他/她說下去。又或者與他另約時間，如：「難得你咁信得過我，我都好想傾落去，不過阿爸有份文件一定要而家趕起，如果食完飯之後再傾好唔好？」父母亦可主動鼓勵子女與你分享。

參考資料：曾潔雯(1995、2002)； Sanders M. R. & Ralph A. (2002)

針對不同年齡的應用策略：

1. 根據本研究及其他文獻的資料，隨著子女的成長，父母與子女的相處及溝通的時間會越來越少，因為子女希望有更多私人空間，亦因子女的功課或課外活動變得更繁忙。故此，父母是需要主動製造溝通的空間，尤其對於已升至中學及高年級的子女。

推行心得：

1. 若家長不太習慣角色扮演，工作人員可先作示範，又或者參與其中，帶家長入戲。
2. 邀請演出者分享角色扮演的感受、互換角色或讓家長感受不同種類的溝通模式，都可以增加家長的體會。

活動三【我都得】

目的	1. 認識如何建立子女良好行爲
活動程序	1. 工作人員將家長分爲三至四人一組，若每組家長的能力平均爲佳。 2. 工作人員先舉例何爲「好行爲」。再邀請組員討論： (i) 我的子女有哪些好行爲？ (ii) 我如何幫助子女培養這些好行爲？ 3. 工作人員邀請組員會報，並可作總結及補充。
時間	30 分鐘
物資	白板、白板筆、投影片第 24 至 27 頁
輔助員角色	寫下家長所分享的獎懲方式及正確與不理性的原則

主要訊息

1. “好行爲”的迷思

- 不要只局限於子女的成績或獎項，去斷定子女是否“好孩子”。
- 子女行爲是被父母及外界的環境一步步建立及訓練出來的。子女有好行爲絕非理所當然，或只因爲先天性格使然。

1. 建立子女好行爲的方法

(i) 多一點讚賞

(多讚)

- 非語言的溝通：拍肩膀，大姆指，微笑，表示欣賞。
- 讚賞技巧：清楚而明確描述你喜歡的行爲，態度是熱誠且衷心，亦表示家長對子女的信任。例如考試，母親可以說：你的平均分有進步，又見到你有努力，所以好開心！你要俾心機呀！／雖然分數仍是一般，但母親見到你也有努力過，下次再俾心機，我知你可以有進步的！

(少彈)

- 儘管子女的話題不是你喜歡話題，都要留心他們的言語，因爲在語氣中/眉頭眼額中表達了不了信息。
- 父母不應忽視子女告訴你的事情，例如他在班中給老師讚許，心裏很高興，家長不應說一些打擊的說話：「咁就好叻呀？唔好鬆毛鬆翼！（潑冷水）」等等。
- 尖酸刻薄：小心人生攻擊說話：“食儂你呀”

(ii) 多參與活動

- 鼓勵子女參與有興趣的活動：適當地玩遊戲機、聽音樂、去圖書館、康樂活動
- 多家庭式的集體活動

(iii) 多作好榜樣(家長自身的良好行為作榜樣)

- 不要期望子女跟從沒有人遵守的規則
- 家長應以身作則

(iv) 多從旁指導(Coaching)

- 引導子女想出解決問題的方法，如：“你覺得我們可以怎麼辦？”
- 當子女想不到解決方法，家長可給予建議，但切忌完全由家長處理他們的問題
- 讓子女明白每件事情都會有以下的步驟：
- 目標→可選擇不同的解決方式→後果→嘗試解決→回顧
- 例子：教子女洗衣服、煮飯、整電器...

(v) 訂立行為約章

■ 規則清晰

訂規則時就要講清楚什麼情況下會罰，罰什麼，什麼時候可以有寬限的情況。例如：放學八時後還未回家就要罰，罰沒有得看電視 1 小時，除非放學前就打電話回家，並因為活動或溫習才能遲。

■ 貫徹執行

獎或罰，不應只是說說，因為這樣的話，下一次就沒有人聽了！

■ 彈性處理

有時亦不能每一次都「揸正」來罰，若果見到子女只是差些少，例如只是遲了五分鐘回家，就不必要罰他們，因為每次都罰的話，他們亦可能會變成習慣，亦影響了親子關係。間中的體諒，亦會對相方感情有好處。

■ 啱心啱水

獎要獎子女喜歡的，罰要罰子女怕的東西。（詳見第三點“恰當獎懲”）

■ 實在可行

不要獎或罰一些你根本不會做或做不到的事！
例如罰“打死你，十日無飯食”，例如獎“一架車，一層樓...”

3. 恰當獎懲

(i) 建立好行為：

增加喜歡的東西（送波鞋？去迪士尼玩？）
減少憎惡的東西（減少一次補習？免一次洗碗？）

(ii) 減少壞行為：

增加憎惡的東西（做多份練習？做家務？）
減少喜歡的東西（減少打機時間？降低手提電話用量計劃？）

參考資料：曾潔雯(1995、2002、2007)；Sanders M. R. & Ralph A. (2002)

針對不同年齡的應用策略：

1. 建立子女的良好行爲，最好是從小做起。對於年紀越大的子女，家長的影響力相應減少，但工作人員可以再三給予家長肯定，只要家長能持之以恆，不難漸漸地看到子女行爲的變化。
2. 不過更值得一提的是，年紀越小的子女，物質的獎勵及實際的懲罰較爲有效果。年紀越大的子女，管教背後的支柱是父母與子女的關係，他們是因爲尊重你，看重之間的關係，才把你的肺腑之言聽進心裡及實行。故此，在小學組中，工作人員可多花時間在「恰當獎懲」的部份。而在中學組中，工作人員則可多花唇舌在講解「多讚少彈」的心法。
3. 而在解說各方法時，工作人員須留心參加者子女的年齡及成熟度，運用合適的例子，切合不同的需要，如在講解「行爲約章」，小學組可能可定立較仔細的時間表爲家規，而在中學組高年級的子女中，則建家長與子女協定某些處事的大原則。

推行心得：

在運用行爲約章時，工作人員可以邀請想想「如何與子女定下能預防他們濫藥的約章」爲題去作討論(如：出夜街的時限、外出時先要向父母有何交待、節日出街要注意什麼等)

總結 【志在必行】

目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重整課程對管教及預防子女濫藥的學習 2. 收集家長對課程的意見
活動程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員帶領家長分組(約四人一組)重溫兩堂所學，可以參考以下分享題目，並邀請他們簡略會報： <ul style="list-style-type: none"> ■ 上了兩堂，你覺得自己學到了、或在哪方面進步了？ ■ 要畢業了，有那些東西你覺得最值得你帶走/記住？ 2. 邀請家長填寫心聲咭及檢討問卷 3. 頒發証書及拍照
時間	20 分鐘
物資	筆記、小冊子、投影片第 29 頁
輔助員角色	協助派發筆記及小冊子；收回名牌

推行心得：

1. 對於在上節課程也未能實踐任務的家長，工作人員可多邀請他們作具體計劃。
2. 免費教材：工作人員可參考第一冊第四章(第 30 頁)的社區資源，前往社會福利署索取有關管教之道的漫畫圖書派發，其中<漫畫家庭之親子樂>及<教子可 take two>是適合此節的內容及進度。

「溝通管教有妙法」家長證書課程

小組記錄表(第 2 節)

舉辦日期：_____ 舉辦時間：_____ 舉辦地點：_____

參加對象：_____ 課程導師：_____ 輔助員：_____

(甲) 一週前聯絡/預備工作

物資	已安排	數量	跟進/備註
1. 已安排房間(有場地相片)		1	
2. 課室場地指示牌		1	
3. 電腦(可入 USB、CD-ROM、Media player)		1	
4. 白板+3 色白板筆		1 套	
5. 投影機		1	
6. 音響(可播 media player, CD 及無線咪 2 支)		1 套	
7. 已收齊前測問卷		---	
8. 已電話聯絡提醒家長		1	
9. (導師)已跟進有特殊需要的家長		---	
10. 已詳閱是節推行流程		---	

(乙) 物資檢查

物資	數量	已齊	跟進/備註
文件	1. 出席記錄表	1 張	
	2. 參加者聯絡電話	1 張	
	3. 流程表	1 張	
設備	4. 相機	1 部	
上課物資	5. 組員名牌	按人數	
	6. 鉛筆	按人數	
	7. A2 size 紙或過期海報	4 張	
	8. Blu Tack	2 條	
	9. 課程資料光碟(CD-Rom)	1 隻	
	10. 青少年雜誌	3 本	
派發物資	11. 家長筆記	按人數	
	12. 社會福利署家庭生活教育小冊子	按人數	
	13. 畢業證書	按人數	
	14. 膠文件夾	按人數	
檢討	15. 心聲咭	按人數	
	16. 檢討問卷	按人數	
茶點物資	17. 飲品	按人數	
	18. 小食	按人數	
	19. 杯碟	按人數	

(丙) 小組期間輔助員之工作

環節	工作	已完成	跟進
小組前十五分鐘	1. 播放流行曲		
	2. 貼出青少年玩意過膠相片		
	3. 安排電腦裝備		
	4. 點名		
	5. 關心上節缺席者缺席原因(記錄)		
	6. 給家長填名牌		
正式開始	7. 開始時間：__時__分		
	8. 聯絡未到之家長		
青少年的潮流文化	9. 傳閱雜誌 (簡介雜誌種類)		
	10. 預備茶水		
三分鐘影院	11. 協助播片、開關燈光 (看片時)		
	12. 協助分組討論		
我都得	13. 寫下家長分享重點於海報		
志在必行	14. 派發單張、筆記及功課		
畢業禮	15. 派發心聲咭		
	16. 拍照		
正式完結	17. 完結時間：__時__分		
	18. 收回名牌 (記錄稱呼於出席表)		
小組後	19. 收妥物資		
	20. 填妥出席記錄表，記錄缺席者缺席原因		

(丁) 工作人員觀察

1. 活動過程

家長參與：十分投入 投入 一般 冷淡 十分冷淡 原因：_____

2. 時間運用

「青少年的潮流文化」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「三分鐘影院:我覺得」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「我都得」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「志在必行」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____

3. 個別家長情況

家長姓名：_____情況：_____跟進：_____

家長姓名：_____情況：_____跟進：_____

家長姓名：_____情況：_____跟進：_____

4. 其他

簽署

輔助工作人員：_____跟進工作人員：_____

日期：_____日期：_____



"溝通管教有妙法" 家長証書課程

第二課 拉近少年心

(一) 與少年人溝通應抱的心態

■ 放低古老，態度開放

回顧自己過去青少年時的心態，感受過去自己處於青少年時的好奇心、愛新鮮。如果家長希望了解青少年，則需要從“潮流”的東西開始，而非用過去家長的一套去理解。

■ 放低身段，了解子女

家長可以透過潮流文化，打開溝通的話題，更深入地認識子女，而非單單給錢他們買東西，但家長首要做到的，就是先放低身段，了解子女的好惡。

(二) 有效的溝通要訣

天時地利:

- 合適時間地點:找大家感到輕鬆及無事忙着的時間。留意一下子子女最不忙碌的時段。如等洗澡/等食飯、上床前、放學後找下午茶時。每星期找一段時間同子女談天。
- 家庭聚會：可以利用飲茶、食飯時間等。可以與孩子協定可能每個月第一個星期日的晚餐外出用膳，或者由他們來議定菜單，借機要求所有家庭成員都要出席那一餐晚飯。如星期日晚飯、時節晚飯要一家人吃。家庭成員生日會一起慶祝(可能只係一個小小半磅的蛋糕/一碟專為壽星仔而設的餸。這些不論價錢，象徵義意深遠呀!

(2)投其所好: 共同有趣話題

- 一起做大家喜歡的事情。如：行街、打機、看碟、時節阿媽比錢一齊去樂園玩、一齊食韓烤、一齊食下午茶。
- 小心傾談變成說教/批評，可多發問問題(但少用反問、質問)
- 話題可以由講其他人或身邊的事開始，待大家都建立談天習慣時，再漸漸將話題變得貼身。但小心貼身及敏感的話題不宜經常性說，要評估子女接受程度。

(3)多聽少講

- 積極聆聽：停下工作、聽聽子女的心聲，回應他們的感受，確定他們的意思
- “我的訊息”(I message)

(4)表達關心

- 如你從來都少與子女談天，你要有心理準備，在你開始嘗試與他們閒談時，他們可能只是短短的答你兩句。不要擔心，不要以為他們存心敷衍不尊重你，只是他們也需要時間適應你的轉變。只要你不斷堅持嘗試，你們的關係將會有微妙的變化。
- 若你感到孩子願意與你分享自己的心事，儘可能預留時間去聽他/她說下去。又或者與他另約時間，如：「難得你咁信得過我，我都好想傾落去，不過阿爸有份文件一定要宜家趕起，如果食完飯之後再傾好唔好？」父母亦可主動鼓勵子女與你分享。

(三)「我的訊息」(I-message)

1. 如何運用「我的訊息」來表達感受？

- 避免以「你」為主體的語句，例如：「你為何這樣倔強？！你令我很氣憤！」
- 表達者以「我……」為開首，並把自己當時的感受表達出來。

2. 如何令「我的訊息」更有效？

- 控制情緒：因為和諧的氣氛，可令事情有周轉的餘地。
- 坦誠分享：若父母平常只是教誨子女，最初採用坦誠分享的表達方式會感到不自然。但練習久了，便會變得自然。

三)「如何建立子女行爲方法」

1. “好行爲”的迷思

- 不要只局限於子女的成績或獎項，去斷定子女是否“好孩子”。
- 子女行爲是被父母及外界的環境一步步建立及訓練出來的。子女有好行爲絕非理所當然，或只因為先天性格使然。

2. 建立子女好行爲的方法

(1) 多一點讚賞

(多讚)

- 非語言的溝通：拍肩膀，大姆指，微笑，表示欣賞。
- 讚賞技巧：清楚而明確描述你喜歡的行爲，態度是熱誠且衷心，亦表示家長對子女的信任。例如考試，母親可以說：你的平均分有進步，又見到你有努力，所以好開心！你要俾心機呀！／雖然分數仍是一般，但母親見到你也有努力過，下次再俾心機，我知你可以有進步的！

(少彈)

- 儘管子女的話題不是你喜歡話題，都要留心佢地言語，因為在語氣中/眉頭眼額中表達了不了信息。
- 父母不應忽視子女告訴你的事情，例如他在班中給老師讚許，心裏很高興，家長不應說一些打擊的說話：「咁就好叻呀？唔好鬆毛鬆翼！（潑冷水）」等等。
- 尖酸刻薄：小心人生攻擊說話：“食懷你呀”

(2) 多參與活動

- 鼓勵子女參與有興趣的活動：適當地玩遊戲機、聽音樂、去圖書館、康樂活動
- 多家庭式的集體活動

(3) 多作好榜樣(家長自身的良好行爲作榜樣)

- 不要期望子女跟從沒有人遵守的規則
- 家長應以身作則

(4) 多從旁指導(Coaching)

- 引導子女想出解決問題的方法，如：“你覺得我們可以怎麼辦？”
- 當子女想不到解決方法，家長可給予建議，但切忌完全由家長處理他們的問題
- 讓子女明白每件事情都會有以下的步驟：
- 目標→可選擇不同的解決方式→後果→嘗試解決→回顧
- 例子：教子女洗衣服、煮飯、整電器...

(5) 訂立行爲約章

■ 規則清晰

訂規則時就要講清楚什麼情況下會罰，罰什麼，什麼時候可以有寬限的情況。

例如：放學八時後還未回家就要罰，罰沒有得看電視1小時，除非放學前就打電話回家，並因為活動或溫習才能遲。

■ 貫徹執行

獎或罰，不應只是說說，因為這樣的話，下一次就沒有人聽了！

■ 彈性處理

有時亦不能每一次都“揸正”來罰，若果見到子女只是差些少，例如只是遲了五分鐘回家，就不必要罰他們，因為每次都罰的話，他們亦可能會變成習慣，亦影響了親子關係。間中的體諒，亦會對相方感情有好處。

■ 啱心啱水

獎要獎子女喜歡的，罰要罰子女怕的東西。（詳見第三點“恰當獎懲”）

■ 實在可行

不要獎或罰一些你根本不會做或做不到的事！

例如罰“打死你，十日無飯食”，例如獎“一架車，一層樓...”

3. 恰當獎懲

■ 建立好行爲：

增加喜歡的東西（送波鞋？去迪士尼玩？）

減少憎惡的東西（減少一次補習？免一次洗碗？）

■ 減少壞行爲：

增加憎惡的東西（做多份練習？做家務？）

減少喜歡的東西（減少打機時間？降低手提電話用量計劃？）

是節任務：

1. 找合適時機，與子女一起活動或傾談。
2. 運用「我的訊息」(I-message)的技巧。
3. 試用雙贏的原則，與子女訂立家規或協約。

第三章 參考資料

參考文章：

1. 何謂濫用藥物？

濫用藥物是指沒有依照醫務人員的指導或處方而服用藥物，又或隨便服用危險藥物而非作治病用途。值得注意的是，藥物若混和酒精服食，會更容易產生危險，甚至會致命。

肉體上對藥物的依賴，會使人在停止服食後，出現斷癮症狀，心理上的依賴，則會令人不斷受到無形的驅使，不停服用，且服食的次數和份量越來越多，最後可能因為服食過量而引致死亡。

2. 香港有何相關濫藥的法例？

《危險藥物條例》(第 134 章) 作出規定，管制任何人士經營、藏有、進口、出口、供應和製造《1961 年麻醉品單一公約》和《1971 年精神藥物公約》載列的所有麻醉品和大部分的精神藥物。販賣和製造危險藥物等嚴重罪行的最高刑罰是終身監禁和罰款 500 萬元。

另外，根據《危險藥物條例》第 8 條，管有危險藥物或吸食、吸服、服食或注射危險藥物均屬犯罪。循公訴程序定罪後，可處罰款 100 萬元，並在符合第 54A 條的規定下，可處監禁 7 年；或循簡易程序定罪後，可處罰款 10 萬元，並在符合第 54A 條的規定下，可處監禁 3 年。

《化學品管制條例》(第 145 章)對《1988 年聯合國禁止非法販運麻醉藥品和精神藥物公約》載列的所有化學品作出管制。違例者的最高刑罰為監禁 15 年和罰款 100 萬元。

《販毒〔追討得益〕條例》〔第 405 章〕授權當局追查、沒收和追討販毒得益，並作出規定，對付清洗毒款活動。

3. 吸食毒品有甚麼後果？

每一種毒品都有其潛在危險，而危險程度視乎其所含雜質或攙雜成份，以及每個服食者的特殊反應。在非法市場上售賣的毒品，往往含有雜質或攙雜物，並非貨真價實。而毒品若混和酒精服食，會更容易產生危險，甚至會致命。

4. 若同時吸食多於一種毒品的後果如何？

同時吸食超過一種毒品是十分危險的，即使每種毒品的劑量大大低於正常劑量，也足以致命。混合不同種類毒品吸食，會引起複雜的相互作用，導致傷害或死亡的危險性亦因此增加。

資料來源：香港保安局禁毒處網頁 www.nd.gov.hk

(2) 參考書目：

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of early adolescent*, 11(1), 56-95

Canning, U., Millward, L., Raj, T. & Warm, D. (2004). *Drug use prevention among young people: a review of review*. London: Health Development Agency.

Sanders, M. R. & Ralph, A. (2002). *Faciliators's Manual for Group TEEN Triple P*. The University of Queensland.

The Chinese University of Hong Kong (CUHK) (2002). Press Release. Surveillance on Prevalence and Health Outcomes of Abuse of Psychotropic Substance in Hong Kong. Retrieved from <http://www.cuhk.edu.hk/ipro/020620e.htm> on 10 December 2006

The National Institute on Drug Abuse (NIDA) (2004). *NIDA Notes – Vol. 19*, No.2 (July 2004) – Research Findings, retrieved from http://www.drugabuse.gov/NIDA_notes/NNV019N2/Early.html on 10 December 2006

Tsang, S. K. M., & Chu, Y. K. (2007). Survey findings on youth and parent-child relationship in Tin Shui Wai. Paper presented in “*Youth Development in New Towns in Chinese Societies*” *Regional Conference, 2007*. Hong Kong: The University of Hong Kong Faculty of Social Sciences Tin Shui Wai Youth Development Project. Tsang, K. M. & Leung, M. (2007). The outcome and process evaluation of the parent-child interaction therapy (PCIT) in treating families with children with behavior problems in Hong Kong. Hong Kong: Tung Wah Group of Hospitals.

何曾潔雯 (1998)。《做孩子的心理學家》。香港：荷花出版社。

明報(2008)。載自《明報通識網》：「父母揭子女濫藥 六成『遲了逾1年』」於2008年4月2日，網址：<http://life.mingpao.com/cfm/dailynews3b.cfm?File=20060811/nalgs/gsk1.txt>。瀏覽於2006年12月1日。

東華三院社會服務科(2004)。《預防青少年成癮家長錦囊---藥物篇》。香港：東華三院。

林瑞芳、譚肖芸(2004)。《教子心經》。香港：智能教育出版社。

保安局禁毒處 (2005)。《二零零四年學生服用藥物情況調查簡要報告》。香港：香港浸會大學及保安局禁毒處。

保安局禁毒處(2007)。《藥物濫用資料中央檔案室第五十六號報告書》。香港：保安局禁毒處。

教育統籌局(2004)。《親職多面體家長教育手冊中學篇》。香港：教育統籌局家庭與學校合作事宜組。

曾潔雯(1995)。《剖析少年心》。明窗：香港心理學會臨床心理學組

曾潔雯(2002)。《教仔俱樂部》(第七版)。明窗：香港心理學會臨床心理學組

保安局禁毒處(2005)。《二零零四年學生服用藥物情況調查》。香港：保安局禁毒處。

全書完