



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

## 第三冊

(適合子女已有高危行為之家長)

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爲家長證書課程

# 課程推行手冊

## 第三冊

(適合子女已有高危行爲之家長)

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，經實証研究，被顯示為有效預防青少年濫藥的家長課程。研究顯示，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。

本課程內容針對三個組別的家長之不同需要而設計，包括一般家長(GenP)、高危家長(RiskP)及濫藥家長(DrugP)。三個組別的課程核心元素亦分(1)基礎元素及(2)進深元素兩個層次，基礎元素的活動會在每個組別的課程中進行。

為方便閱讀，每冊都是獨立編製，同工可因應服務對象所符合的組別，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(第三冊)課程專為其子女已有高危行為家長而設。根據首階段對本地家長的研究結果分析，子女行為問題較嚴重的家長，其個人情緒、參與活動的動機及親子關係也較其餘兩組別的家長有服務需要。

雖然這些家長參與活動的動機不高，但透過有效的宣傳：人際網絡轉介等，我們亦成功招募 243 個高危組別的家長參與。盼望此手冊的出版，不但讓有意為高危家長提供預防子女濫藥活動的工作員有所參考，亦希望從分享我們實際推行課程時的心得，促進業內經驗交流，提升對家長於預防濫藥活動的量與質。

# 目錄

	頁數
版權頁	2
研究隊成員	3
前言	4
目錄	5
<b>第一章 課程簡介</b>	
(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	12
(4) 課程成效	12
<b>第二章 課程內容</b>	
(1)各節目的、招募、課前預備	15
(2)課程推行要訣	16
(3)第一節內容	17
(4)第二節內容	38
(5)第三節內容	54
(6)第四節內容	66
<b>第三章 參考資料</b>	
(1) 參考文章	82
(2) 參考書目	83

# 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研究中，發現有濫藥高危子女的家長對參與預防子女濫藥活動的意識仍然非常薄弱，研究訪問了 5612 位育有 9 至 21 歲子女的家長，當中有 26.9%於過去 12 個月曾留意有預防濫藥活動的舉辦；而曾參與的更低至 2.3%。故在課程的設計上，特別著重加入能推動家長參與的策略；在課程內容方面，亦注重能提升管教能力的內容。

### 目的：

1. 提升家長與子女溝通及處理其行為問題的技巧
2. 提升家長正面處理壓力及情緒的能力
3. 提升家長對預防子女濫用藥物的意識

### 對象：

育有年齡介乎 9 至 21 歲子女，而子女已出現濫藥有關的高危行為<sup>1</sup>之家長 (Parents of at-risk youth)，下簡稱**高危家長(RiskP)**<sup>2</sup>。

在第一階段的研究結果顯示，有子女讀小學或中學的家長在需要方面，並沒有顯著的分別。但其子女在行為表現、心理成長各方面卻大有不同。因此，本計劃內並沒有將課程分為小學版及中學版。因就高危家長的需要，設計了一套共用的課程內容。於實務推行時，則以參加家長育有子女的年齡不同而靈活地修正所用例子及應用策略。

另外，子女成長往往容易受外界的影響(如：朋輩)，家長越早以有效的管教模式介入，便越有能力處理子女的行為問題，預防子女濫藥。

---

<sup>1</sup>與濫藥有關的高危行為 (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、沒有父母同意下，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。

<sup>2</sup>本課程將家長分三大類別，並作針對性的介入，包括：(1)一般家長(GenP)：子女尚未出現與濫藥相關的偏差行為；(2)高危家長(RiskP)：子女已出現最少一項與濫藥相關的偏差行為；(3)濫藥家長(DrugP)：家長在過去或現在有濫用藥物的行為。

## (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，必須了解高危家長(RiskP)的特性及需要，對招募及設計皆有幫助。以下的編章主要參考本計劃首階段研究結果、文獻及前線工作的經驗集結而成。

### 高危家長(RiskP)的特性及需要

#### 1. 家長自我效能感(Self-efficacy)較低

- 子女已有明顯的行爲問題，問題更可能是日積月累，部份家長在處理子女行爲問題過程中有感屢戰屢敗，對自己或專業介入欠信心。
- 有部份家長會將子女的行爲問題完全歸因於子女自身(如:教而不善)或朋輩影響，較少看到自己的責任，忽視親子間互動，更不會檢視自己慣用的管教模式是否合宜。

#### 2. 家長管教模式(Parentng style)

- 本計劃首階段的研究顯示，在這組別的家長中，較其他兩個組別的家長較少採用恩威並施的模式管教子女，採用權威或放縱手法的家長比例較多。

#### 3. 親子關係較疏離

- 親子的關係因子女的行爲問題惡化而日漸被破壞，父母怪責子女反叛、子女埋怨父母長氣及不近人情，疏離的關係令親子間產生更多的代溝問題、衝突，父母倍覺子女難以管教。

#### 4. 家長管教壓力較大

- 家長的情緒及參與課程動機，極受子女的表現影響。在他們的世界裡，子女的行爲表現決定家長的喜怒哀樂，他們有些甚至連個人的需要(如：食飯、睡眠)也拋諸腦後。
- 由於子女行爲問題非一朝一夕可以處理，部份家長已長期處於很大的壓力低下，出現失眠、抑鬱或有自殺念頭的情況亦非罕見。他們很多也希望儘快找方法處理子女行爲問題，及得到即時的情緒紓緩。



## 5. 對預防濫藥的看法

- 本研究顯示，子女的行爲問題越嚴重，家長對認識預防子女濫藥的重要性便更加認同。經驗所得，高危家長(RiskP)較一般家長(GenP)擔心子女濫藥，亦更主動認識有關濫藥的知識。


## 6. 參與預防活動的情況




- 家長出席課程的表現會較一般家長(GenP)不穩定，一是由於工作時間普遍較長或輪班制；另一方面亦，因家長很多時要處理子女突發性的問題，例如出入學校、警署等，處理子女逃學夜歸問題、定時會見社工、感化官等，而未能出席活動。
- 教育程度普遍比一般家長(GenP)低，多為初中或以下。學習能力及速度較一般家長為慢，故難以將課程所聽所見，立即計劃如何於現實生活內運用。
- 文字或口語表達能力較為有限，部份家長亦因說話重鄉音或不懂廣東話而羞於表達，所以他們會怯於當眾作會報或以文字完成每周任務，所以專注的聆聽及在邀請下簡略發表意見，可能已是他們積極參與小組的表達之一。

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。按高危家長(RiskP)的特性及需要而設的推動策略及內容，重點詳列如下：


## 1 宣傳及招募策略



### 1.1 宣傳形式

<sup>3</sup>以學校家長信或中心通信形式邀請；


  由社工或老師作個別的邀請或轉介更佳。


### 1.2 如何展開對談

多聆聽及鼓勵，讓家長感覺被接納及明白，建立對課程及導師的信心


 邀請家長分享管教子女最難的地方及過往處理的方法，以評估家長在管教模式、認知對答能力及精神健康情況。


### 1.3 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


### 1.4 獎勵



精美出席證書

管教小冊子


## 2 課程內容


### 2.1 課程重點

提升家長及早辨識子女濫藥及求助的意識；








 提升家長處理子女行為問題的能力，以免演變成濫藥問題。

### 2.2 課程特式

加入處理家長情緒的元素；

詳細講解如何處理行為問題及衝突。

---

<sup>3</sup> 的數目表示該論點的重要性。重要； 十分重要；  非常重要。

### 3 教授技巧

#### 3.1 首節課程

👍 留意組員的不同需要，多以眼目傳情，表達關注。

#### 3.2 講解技巧

👍👍 可能要舉大量生活例子，甚至即場技巧示範，家長才能明白某些概念。

👍 在同一重點上，多請幾位家長分享其得著，以協調各組員的吸收進度。

#### 3.3 教具運用

👍👍 需讀出投影片的大部份字詞，並加以解釋。

👍👍👍 家長筆記已詳細記錄每節課程的主要訊息，對於能具讀寫能力的家長，工作員可多鼓勵他們回家溫習。

#### 3.4 分組討論

👍👍 自行分組的能力參差，在分組討論時，同工須到小組巡視家長能否理解題目、有否離題及調節各組的討論進度。

#### 3.5 提供小食

👍 可安排在小休時間進行。輔助員可先預備簡單、方便進食的茶點，以如：紙包飲品、獨立包裝的餅或小蛋糕。

👍 但因時間緊迫(約只有 10 分鐘)，工作員可主動邀請家長或親自遞上小食。

### (3) 課程核心元素

根據本研究結果，令家長持續參與課程三大重要因素包括：(一)工作員的態度、(二)工作員技巧、(三)課程內容。故此，針對家長需要且適切的課程內容是十分重要的。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：

#### **高危家長(RiskP)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
  
- 1.5 獎懲技巧\*
- 1.6 雙贏協商技巧\*
- 1.7 如何處理子女行爲問題\*
- 1.8 衝突處理\*

##### **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

##### **3 改善情緒管理**

- 3.1 情緒對管教的影響\*\*
- 3.2 處理情緒及壓力的方法\*\*

\*只在高危家長(RiskP)課程出現的核心元素

\*\*只在高危家長(RiskP)及濫藥家長(DrugP)課程出現的核心元素

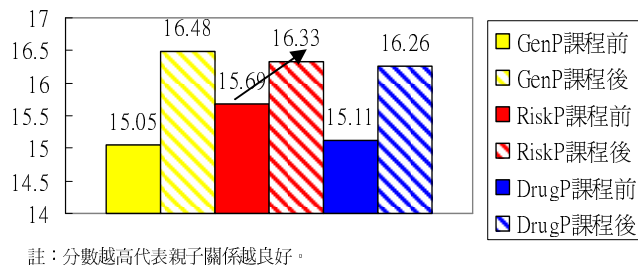
### (4) 課程成效

RiskP 家長的親職及子女狀況較差，所以在參加課程前各方面的分數都偏低，親職壓力則最高。然而參與課程後，家長在所有量度的項目(包括：「藥物知識」、「藥物態度」、「自我效能感」、「家庭凝聚力」、「親子關係」及「親職能力感」)皆有良好和顯著的改善，親職壓力更明顯下降，可見課程對家長有很大的裨益。

以下就六個主要指標詳細描述：

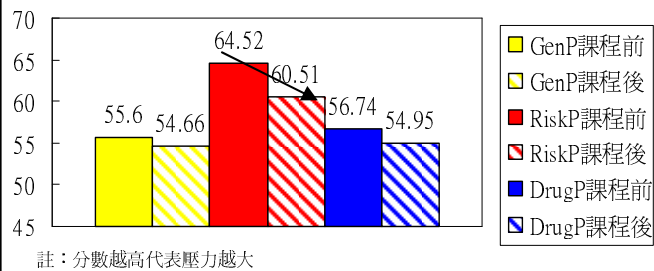
<p>實驗組家長活動前後的藥物知識(中位數)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>課程前</th> <th>課程後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GenP</td> <td>14.03</td> <td>17.63</td> </tr> <tr> <td>RiskP</td> <td>14.24</td> <td>17.54</td> </tr> <tr> <td>DrugP</td> <td>15.92</td> <td>18.83</td> </tr> </tbody> </table> <p>註：分數越高代表藥物知識越豐富。</p>	組別	課程前	課程後	GenP	14.03	17.63	RiskP	14.24	17.54	DrugP	15.92	18.83	<p>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。</p>
組別	課程前	課程後											
GenP	14.03	17.63											
RiskP	14.24	17.54											
DrugP	15.92	18.83											
<p>實驗組家長活動前後的藥物態度(中位數)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>課程前</th> <th>課程後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GenP</td> <td>5.48</td> <td>5.67</td> </tr> <tr> <td>RiskP</td> <td>5.72</td> <td>5.77</td> </tr> <tr> <td>DrugP</td> <td>5.26</td> <td>6.47</td> </tr> </tbody> </table> <p>註：分數越高代表藥物態度越正確。</p>	組別	課程前	課程後	GenP	5.48	5.67	RiskP	5.72	5.77	DrugP	5.26	6.47	<p>「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，都有更佳的藥物態度。而濫藥家長(DrugP)組最為明顯，有 23% 的進步，分數為 6.47 分高危家長(RiskP)的 5.77 分還高。高危家長(RiskP)的態度進步較微。</p>
組別	課程前	課程後											
GenP	5.48	5.67											
RiskP	5.72	5.77											
DrugP	5.26	6.47											
<p>實驗組家長活動前後的親職能力感(中位數)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>課程前</th> <th>課程後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GenP</td> <td>26.07</td> <td>28.31</td> </tr> <tr> <td>RiskP</td> <td>24.39</td> <td>28.82</td> </tr> <tr> <td>DrugP</td> <td>26</td> <td>28.05</td> </tr> </tbody> </table> <p>註：分數越高代表親職能力感越強。</p>	組別	課程前	課程後	GenP	26.07	28.31	RiskP	24.39	28.82	DrugP	26	28.05	<p>「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。</p>
組別	課程前	課程後											
GenP	26.07	28.31											
RiskP	24.39	28.82											
DrugP	26	28.05											
<p>實驗組家長活動前後的自我效能感(中位數)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>課程前</th> <th>課程後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GenP</td> <td>2.66</td> <td>2.86</td> </tr> <tr> <td>RiskP</td> <td>1.78</td> <td>2.52</td> </tr> <tr> <td>DrugP</td> <td>2.21</td> <td>2.74</td> </tr> </tbody> </table> <p>註：分數越高代表自我效能感越強。</p>	組別	課程前	課程後	GenP	2.66	2.86	RiskP	1.78	2.52	DrugP	2.21	2.74	<p>「自我效能感」即量度當子女有與濫藥相關的行為問題時，家長認為自己有否能力處理子女的行為問題。比較三組的家長，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亦有所提升。</p>
組別	課程前	課程後											
GenP	2.66	2.86											
RiskP	1.78	2.52											
DrugP	2.21	2.74											

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，高危家長(RiskP)課程的進步相對較微，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。

## 第二章 課程內容

### 課程目的：

第一節 暢談管教妙法	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	1. 認識青少年潮流文化 2. 學習親子溝通原則 3. 教授親子溝通技巧
第三節 處理子女行為問題	1. 認識如何建立子女良好行為 2. 教授衝突處理技巧 3. 教授雙贏協商的技巧
第四節 情緒處理	1. 認識情緒及學習積極思想 2. 教授壓力處理的技巧 3. 提升辨識子女濫藥行為能力及求助的意識

### 招募工作：

1. 在課程開班前最少一個月，以學校家長信或中心通信形式邀請；由社工或老師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)，收集參加者的背景(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。

## 課程推行要訣：

此課程內容編排成一個結構性小組模式，目的旨在有系統地教授家長課程中的核心管教及預防子女偏差成癮行為的技巧。

另一方面，高危家長(RiskP)在參與小組前，其自我效能感和家庭凝聚力都較低，而親職壓力卻是最高。可見他們的問題和需要都較一般家長(GenP)大，亦與濫藥家長(DrugP)的需要不同。工作人員需在以下數方面制訂相應的策略及彈性地處理家長的問題，並協助他們持續參與小組。

### 1. 家長不同特性影響教學進度

由於部份高危家長(RiskP)之學歷水平較低，較少機會參與課堂式的學習，有些更不明白較深或抽象的字眼。除此，當分享子女的情況時，亦會表現得十分憂慮，分享時亦會「長篇大論」。

#### 對應策略：

可以多運用分組討論的方法，讓他們有較多時間與組員分享。如發覺有組員跟不上進度，需在小組後跟進。另外，亦可在下一節的小組開始前，作個別式的補課和關心他們的情況。

當發覺家長對某些節數較有興趣或需要，工作人員可以將四節的大綱次序更改。例如：發覺家長在處理個人情緒方面有很大的需要，可將第四節的情緒處理放於第二節，其他的節數則順延，提高家長學習的動機。

### 2. 處理個別家庭問題

另一方面，亦有不少家長在子女的行為問題外，亦面對婚姻及家庭其他問題，如：夫婦的管教不一致、經濟困難等。家長在面對多項問題時，會表現得消極無助和難以運用所學的親職技巧。

#### 對應策略：

工作人員亦需按家長的情況，在社區中尋找合適的專業人士幫助家長，例如綜合家庭服務中心及學校社工服務等，以協助他們全面地處理阻礙管教的問題。除此，社區亦有不同資源，例如託兒服務及緊急基金，這些均能協助家長處理其他家庭問題，和提高他們出席率。

### 3. 增進家長積極的態度

有些家長需要長時間處理子女多項複雜的行為問題，有些更有多於一個高危子女，他們或會對這類課程之內容感到麻木，甚或挑戰工作人員所教授的技巧。

#### 對應策略：

首先工作人員面對這些家長不必過份憂慮或驚恐，可給予時間讓他們吐苦水，予以同理心，不必即時駁斥他們的意見。

其次，工作人員需要向家長澄清課程的目的是教授提高家長在親職和預防子女成癮問題的意識，所以課程對家長來說只是「入門」，當子女已有數項行為問題時，更需要持續應用所學，才能發揮效用。

運用較正面積極的組員或「過來人」參與或作為輔助員，讓他們分享自己成功和付出過的心力，藉此鼓勵組員改變，讓他們積極投入學習和嘗試。



# 〈第一節〉 暢談管教妙法

## (甲) 是節目的

高危家長(RiskP)在管教子女時，包含有關預防濫藥的意識並不強烈，故此本節希望培養家長以正確的管教態度，正視預防濫藥的問題。是節目的如下：

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"> <li>➢ 歡迎家長</li> <li>➢ 簡介課程</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 出席記錄表、手提電腦、名牌、筆</li> <li>➢ 投影片第 2 至 4 頁</li> </ul>	10
活動(一)	東張西望	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 打破家長隔膜</li> <li>➢ 增加互相聆聽的氣氛</li> <li>➢ 認識偏差行爲與成癮的關係</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 5 頁</li> <li>➢ 問題行爲卡</li> <li>➢ 白板</li> </ul>	20
活動(二)	頭條新聞	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 帶出青少年的成長特性與成癮行爲的關係</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 6 至 10 頁</li> </ul>	15
活動(三)	濫藥睇真 D	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 提高家長關注濫藥問題的動機；並</li> <li>➢ 增加及早辨識及藥物影響的知識</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 11 至 19 頁</li> <li>➢ 濫用藥物的道具</li> <li>➢ 禁毒處小冊子</li> </ul>	25
小休時間(10 分鐘)				
活動(四)	「三分鐘影院」 “夜的孩子”	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識恩威並施的管教態度</li> <li>➢ 講解健康的家庭元素</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 20 至 23 頁</li> <li>➢ 影片「夜的孩子」</li> </ul>	30
總結	志在必行	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重溫是節重點</li> <li>➢ 鼓勵家長實踐所學</li> <li>➢ 派發家長筆記</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 24 頁</li> <li>➢ 家長筆記</li> </ul>	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
      - 教授親子溝通技巧
    - 第三堂：處理行為問題
      - 認識如何建立子女良好行為
      - 教授雙贏協商的技巧
      - 教授衝突處理技巧
    - 第四堂：情緒處理
      - 認識情緒及學習積極思想
      - 教授壓力處理的技巧
      - 提升辨識子女濫藥行為能力及求助的意識

## 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"><li>1. 打破家長隔膜</li><li>2. 增加互相聆聽的氣氛</li><li>3. 認識偏差行爲與成癮的關係</li></ol>
活動程序	<ol style="list-style-type: none"><li>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"><li>■ 對方子女的年齡及分享與子女在溝通及管教上的困難？</li><li>■ 哪一種行爲最想子女改善？</li></ul></li><li>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。)</li><li>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。</li><li>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》</li></ol>
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"><li>1. 當家長互相訪問時，將「問題行爲卡」，貼於白板上。</li><li>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。</li></ol>

### 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(保安局禁毒處，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：一般小學生的行爲問題較輕，以打架、沉迷打機、濫用金錢等爲主，但在前線經驗中，某些家長的子女只有 9 或 10 歲，已經開始踏入青少年期，亦出現較嚴重的反叛行爲，如深夜在外逗留、離家出走、逃學、販賣私煙或翻版光碟、藏有或販賣毒品等。本研究結果顯示，子女行爲問題較嚴重的家長，其壓力較大。故此，若在小學的組別中，有家長表示子女已出現以上較嚴重的行爲問題，該家長可能正面對很大的管教壓力，工作人員可多關心他/她會否同時有其他的精神問題或管教困難，以免影響在小組內的學習進度。
2. 中學或以上的階段：相對小學組別，以上提及的較嚴重的行爲問題可算是司空見慣，工作人員要留意的是行爲問題的數量、已持續多久及惡化的速度，在本研究中，中學組別子女平均的行爲問題是有 2-3 項，當中個別的情況達 12 項之多，最常見爲與不良朋輩在一起、在父母禁止下仍深夜在外逗留、逃學。工作人員可在小組中點出研究有關發現，讓家長明白自己的子女未必是如自己所想像：「無人有我個仔咁衰。」

## 推行心得：

1. 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。
2. 家長可能會於分享時表現出沮喪或無助的感覺，工作人員需有同理心，讓家長對自己的努力有所肯定，並鼓勵家長互相及繼續學習，必定會有所改善。
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。



右圖：二人一組的分享模式

## 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爲的關係
活動程序	<ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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"><li>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？</li><li>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？</li><li>iii. 這些特性又與濫藥有何關係？</li></ol></li></ol>
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」的行爲，例如打機、打波、濫藥等行爲，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。

### **推行心得：**

1. 青少年的成長有多方面的需要，主要訊息內文所列的三個要點，工作人員可隨組員的需要於次序上作調動或加入更切合家長關心的例子(如：加插有關對性好奇心的處理。)
2. 由於「成長需要」這概念對於高危家長(RiskP)來說會較為抽象，工作人員需要多舉生活例子，例如：「認同」就是如子女在學校做義務工作後，老師即時給予讚賞；或者是，當子女打機分數升級後告訴朋友，朋友即時說一句：「你好得呀！」
3. 工作人員可以透過將投影片內的剪報，更換至最近發生、與其生活息息相關的新聞，便可將這活動講解得更生動。



### 活動三【濫藥睇真D】

目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提高家長關注濫藥問題的動機；並</li> <li>2. 增加及早辨識子女濫藥的技巧及濫藥的影響</li> </ol>
活動程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
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](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。

### 推行心得：

1. 當工作人員講述如何及早辨別子女濫藥行爲時，部份的高危家長(RiskP)會分享已察覺子女可能會有濫藥的行爲，表現非常焦慮，工作人員可參考「預防青年濫藥家長錦囊」，指導家長應如何處理。
2. 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「夜的孩子」】

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 20 頁，講解不同的管教模式。 2. 播放香港電台「禁毒檔案」第五集(香港電台，2006)影片【夜的孩子】首五分鐘。 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

#### 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

#### 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。
  - 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。
- 資料參考自(Baumrind, 1991)

## 主要訊息

### 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**：由於高危家長(RiskP)一般於管教的自我效能感為三組家長中最低，愈仔細及具體計劃，愈能提升家長完成這週任務的動機，所以可以用少許時間，邀請一至兩位家長分享初步的計劃。
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<管教子女基本法>是適合此節的內容及進度。
3. **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。

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

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>	

濫樂相關的行爲問題

駁咀	發 脾氣
賭博	煲電 話粥
講 大話	性 行為
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
  - ◆ 當訂立或行駛某些規限和懲罰時，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相方的關係。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，就子女心智的成熟程度，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，並可陪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，家長應盡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「濫用藥物不單是犯法的行為，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**

家長作為家庭當中的把關者，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爲和規範

**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：**

- ✓ 恩威並施爲最佳的管教模式；
- ✓ 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

根據本計劃研究結果，高危家長(RiskP)與子女溝通的時間較少及較難與子女溝通，而有效的管教需建基於良好的親子關係，故此本節目的如下：

1. 認識青少年潮流文化
2. 學習親子溝通原則
3. 教授親子溝通技巧

## (乙) 流程表

程序	活動名稱	目的	物資	需時 (分鐘)
開場	溫故知新	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重溫課程及了解家長的實踐情況以鞏固家長之學習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 出席記錄表、手提電腦、名牌、筆</li> <li>➢ 投影片第 2 頁</li> </ul>	15
活動(一)	少年十五二十時	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識青少年潮流文化差異</li> <li>➢ 了解子女對家長的期望</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 懷舊／潮流的玩意卡、磁石貼</li> <li>➢ 投影片第 3 頁</li> </ul>	15
活動(二)	青少年的潮流文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識青少年時下的潮流文化</li> <li>➢ 了解如何減少代溝問題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 4 至 20 頁</li> <li>➢ 雜誌</li> </ul>	30
小休時間(10 分鐘)				
活動(三)	「三分鐘影院」 “我覺得”	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識親子原則</li> <li>➢ 提升溝通技巧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 21 至 23 頁</li> <li>➢ 影片「我覺得」</li> </ul>	40
總結	志在必行	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重溫是節重點</li> <li>➢ 鼓勵家長實踐所學</li> <li>➢ 派發家長筆記</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 24 頁</li> <li>➢ 家長筆記</li> </ul>	10

## 開場 【溫故知新】

<b>目的</b>	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
<b>活動程序</b>	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，互相將對方的內容向全體報告。 4. 若遲到的人數太多，工作人員可在大組內帶領全組進行分享。
<b>時間</b>	15 分鐘
<b>物資</b>	出席記錄表、手提電腦、名牌、筆、投影片第 2 頁
<b>輔助員角色</b>	聯絡未到達之家長

### 推行心得：

- 營造熱鬧氣氛：**由於只是第 2 節的小組的開始，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。
- 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。輔助員亦應緊貼組員的出席情況，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。
- 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 【少年十五二十時】

<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青少年潮流文化差異</li> <li>2. 了解子女對家長的期望</li> </ol>
<b>活動程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放投影片 4-5 頁，講解中、小學子女對父母的期望之不同。</li> <li>2. 工作人員將「懷舊玩意咭」貼在白板上，分發每位家長 3 粒紅色磁石貼，邀請家長將磁石貼貼在 3 種自己少年時最愛的玩意咭上。完成後工作人員可在白板圈出最多人喜愛的懷舊玩意。</li> <li>3. 輔助員貼上「潮流玩意咭」，再分發每位家長 3 粒藍色的磁石貼，邀請家長在子女最喜愛的潮流玩意咭上貼上藍色的磁石貼。</li> <li>4. 工作人員將「懷舊」及「潮流」兩種玩意咭最受歡迎的項目比較，帶領家長反思： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 你對青少年的潮流文化了解多少？</li> <li>■ 你當年年輕時的心態和現今青少年的心態有什麼異同呢？</li> <li>■ 如何追上潮流與子女打成一片？</li> </ul> </li> </ol>
<b>時間</b>	<b>15 分鐘</b>
<b>物資</b>	懷舊／潮流的玩意卡、磁石貼、投影片第 3-5 頁
<b>輔助員角色</b>	貼玩意咭、分磁石貼給家長

### 針對不同年齡的應用策略：

1. 不同年齡的子女所愛好的潮流玩意也各有不同。由經驗所得，年紀較輕的子女多仍喜歡卡通、遊戲咭等玩意。而較成熟的子女已較為愛好卡拉 OK、樓上 CAFÉ、追求電子產品等較高消費的項目。當然這些也隨潮流而有所改變。工作人員帶領此環節時，須針對有關年齡的組群，裝備自己對潮流文化的認識。
2. 對於年紀較輕的子女，父母較易找到與其一起耍樂的機會，子女對於父母分享懷舊玩意的接受程度也相應較大。相反，對於較成熟年長的子女，父母需有心理準備，他們會開始喜歡品評潮流，認為父母的喜好是過時。父母希望與子女有更多話題，應主動接觸時下新的玩意。例如：也試試唱 K、上網。



## 活動二 【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 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	30 分鐘
物資	雜誌、照片、投影片第 6 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。」

### 活動三 【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) 影片「我覺得」 2. 帶領討論以下問題： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 你與子女溝通的模式似短片中的母親還是父親？</li> <li>■ 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？</li> <li>■ 有哪些情境可以運用“我覺得...”(I-message)?</li> </ul>
時間	40 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餸。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。

## 總結 【志在必行】

目的	1. 重溫是節內容 2. 鼓勵家長實踐所學
活動程序	1. 重溫是日重點 2. 鼓勵家長能在未來一個星期作完成以下任務： ■ 找合適時機，與子女一起活動或傾談。 ■ 運用「我的訊息」(I-message)的技巧
時間	10 分鐘
物資	筆記、小冊子、投影片第 24 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. 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>是適合此節的內容及進度。
2. 若組員已不再與子女一同居住，工員可鼓勵他們透過電話完成任務。
3. 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即時作具體計劃。

猜皇帝	跳飛機
123 紅綠燈	麵粉 公仔
捉迷藏	13 點
鬆糕鞋	扭計骰
丫叉	放 風箏

抓子

喇叭褲

黑膠  
唱片

換衫紙  
公仔

十字架  
豆腐

跳橡  
筋繩

竹籤

荷蘭  
水蓋

波子

擲仙

模型	唱 K
染髮	聽 MP3
狂野 派對	漫畫
低 腰褲	穿窿 衫褲
的 士高	手機



網上 日記	遊 戲咭
吊帶 背心	NDS
MSN	追 劇集
PS3	追星
卡通片	扭蛋

## 「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. 懷舊/潮流玩意咭	1 套		
	11. 磁石貼	40-50 粒		
	12. 青少年玩意(過膠相片)	3 張		
	13. 青少年雜誌	3 本		
	派發物資	14. 家長筆記	按人數	
15. 社會福利署家庭生活教育小冊子		按人數		
茶點物資	16. 飲品	按人數		
	17. 小食	按人數		
	18. 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		
	9. 白板貼 Blu Tack (預備下個活動)		
	10. 先貼上懷舊玩意咭於白板一旁		
少年十五二十時	11. 協助貼上潮流玩意		
	12. 派發磁石貼		
青少年的潮流文化	13. 傳閱雜誌 (簡介雜誌種類)		
	14. 預備茶水		
三分鐘影院	15. 協助播片、開關燈光 (看片時)		
	16. 協助分組討論		
志在必行	17. 派發單張、筆記及功課		
正式完結	18. 完結時間：__時__分		
正式完結	19. 收回名牌 (記錄稱呼於出席表)		
小組後	20. 收妥物資		
	21. 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

「少年十五二十時」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「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：_____
「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

輔助工作員：\_\_\_\_\_ 跟進工作員：\_\_\_\_\_

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。

### (三) 有效的溝通要訣要

#### 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。

### 每周任務：

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

# 〈第三節〉 建立子女好行爲

## (甲) 是節目的

本節希望讓家長更有能力處理子女行爲問題，以防演變為濫藥問題。本節目的以下：

1. 認識如何建立子女良好行爲
2. 教授雙贏協商的技巧
3. 教授衝突處理技巧

## (乙) 流程表

程序	活動名稱	目的	物資	需時 (分鐘)
開場	溫故知新	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重溫課程及了解家長的實踐情況以鞏固家長之學習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 出席記錄表、手提電腦、名牌、筆</li> <li>➢ 投影片第 2 頁</li> </ul>	15
活動(一)	我都得	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識建立子女良好行爲的方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 4 至 7 頁</li> <li>➢ 舊海報紙、水筆</li> </ul>	30
活動(二)	見招拆招	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識處理行爲問題的方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 8 頁</li> </ul>	15
小休時間(10 分鐘)				
活動(三)	「三分鐘影院」 “你贏我都贏”	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 提升與子女雙贏協商技巧</li> <li>➢ 提升處理衝突的技巧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 9 至 11 頁</li> <li>➢ 影片「你贏我都贏」</li> </ul>	40
總結	志在必行	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重溫是節重點</li> <li>➢ 鼓勵家長實踐所學</li> <li>➢ 派發家長筆記</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 12 頁</li> <li>➢ 家長筆記</li> </ul>	10

## 開場【溫故知新】

<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安頓、等齊組員到達</li> <li>2. 重溫課程及了解家長的實踐以鞏固其學習</li> </ol>
<b>活動程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 點題式重溫上節內容及簡介是節內容</li> <li>2. 邀請家長分享在過去兩星期與子女相處的情況有否轉變的地方、有否運用課程所學及完成上周任務如下： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 找合適時機，與子女一起活動或傾談。</li> <li>■ 運用「我的訊息」(I-message)的技巧</li> </ul> </li> <li>3. 可邀請 2-3 人作小組討論，分享後，互相將對方的內容向全體報告。</li> <li>4. 若遲到的人數太多，工作人員可在大組內帶領全組進行分享。</li> </ol>
<b>時間</b>	15 分鐘
<b>物資</b>	出席記錄表、手提電腦、名牌、筆、投影片第 2 頁
<b>輔助員角色</b>	聯絡未到達之家長

### 推行心得:

1. **運用小組動力**：家長小組到第三節時，小組組員已開始熟稔對方，亦漸漸產生對小組的歸屬感。若是如此，工作人員可運用小組的動力，鼓勵較被動的組員(如在首兩節內仍未有分享)作回應。
2. **更深入分享**：由於小組的安全感及歸屬感已漸漸被建立，組員往往會更開放分享自己的經驗或感受，工作人員要注意在「給予空間分享」及「教授課程所有內容」兩個需要作出取捨。另外，工作人員亦要有心理準備，組員會更放膽分享，可能會帶出較多的負面經驗及無奈感，工作人員的接納、樂觀及信任，在這些時候倍加重要。

## 活動一【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 4 至 7 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。

#### 2. 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：“食儻你呀”

##### (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)

1.

## 活動二【見招拆招】

目的	1. 認識處理行為問題的方法
活動程序	1. 播放投影片第 8 頁，講解如何處理子女行為問題。
時間	15 分鐘
物資	白板、白板筆、投影片第 8 頁

### 主要訊息

#### 如何處理子女行為問題

方法一：即時討論

1. 家長如何吸引子女注意自己
2. 指出你希望討論的行為
3. 解釋為何你認為這行為有問題
4. 問他/她還記得所協訂的規則嗎?
5. 請子女跟從規則做一次
6. 讚賞子女跟從規則

方法二：以冷靜清晰的口吻提出要求

1. 態度要心平氣和
2. 給予合理時間讓子女執行你的要求
3. 若子女跟從，即時給予讚賞
4. 若子女不跟從，無須重覆要求，只須執行協定的懲罰，讓子女承擔後果

方法三：執行協定的懲罰

1. 即時執行
2. 貫徹一致
3. 毫不猶豫(不容許討價還價)

#### 針對不同年齡的應用策略：

1. 當每處理行為問題及執行獎罰時，家長必須配合子女的年齡及喜好，亦需注意執行的環境及場所。踏入青少年期的子女，非常在意別人的注視，對於在公眾場所，親戚朋友或兄弟姐妹面前，對其責備或討論其行為，均會表示大大反感，故工作人員在與家長實習時，應讓家長明白「時、地、人」選擇的重要性。
2. 相似活動一的精髓，家長需靈活思考配合自己子女的年齡及特性，什麼才是有效及合理的後果承擔。對於年紀較大的子女或其行為問題的子女，家長可能要借助其他的社區資源，如：警察、老師、醫生等，讓子女看承擔後果。

### 活動三 【三分鐘影院「你贏我都贏」】

目的	1. 提升處理衝突的技巧 2. 提升與子女雙贏協商技巧
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)影片「你贏我都贏」短片。邀請家長分享影片後的得著。 2. 講解何謂「雙贏協商」及雙贏協商的要點。 3. 角色扮演：工作人員先請2位組員一起做示範。再請其他家長在三人為一組，其中一人做家長、一人做子女，其餘的做觀察者，分組練習。 4. 播放投影片第11頁，講解處理衝突的注意事項。
時間	40分鐘
物資	短片「你贏我都贏」、投影片第9至11頁
輔助員角色	播放短片

#### 主要訊息

##### 1. 為何要「雙贏」？

- (i) 青少年踏入青春期的時候，特別需要別人尊重自己的想法，要爭取更多的自決空間。這時，正是學習獨立判斷的重要時機。
- (ii) 在親子衝突中，若雙方只著眼於堅持對方屈服，最終會變成雙輸局面。即使贏了「面子」，但卻輸了關係。
- (iii) 子女感到被尊重，有助解決衝突。而且，子女可從父母身上學習到如何有效地處理衝突。
- (iv) 為雙方鋪設「下台階」，讓衝突盡快回到可以協商的局面。

##### 2. 雙贏協商的要點：

- (i) 家長要考慮子女的想法/建議
- (ii) 家長要讓子女明白自己所關心或擔心的因素
- (iii) 要考慮雙方的建議有那些可行或可取之處
- (iv) 最終採納的建議能改善親子關係

##### 3. 親子衝突時即時處理技巧：

- (i) 離開現場，防止衝突加劇
- (ii) 平心靜氣找時機
- (iii) 每次處理一個衝突
- (iv) 了解子女的期望
- (v) 以雙贏的原則，重新溝通

資料參考：教育統籌局(2004)

### **針對不同年齡的應用策略：**

1. 能達致雙贏必須基於親子之間均能明白對方的需要，由此作出討論，以定出雙方也可取的解決方法。對於年紀較輕的子女，他們在表達意見或列舉建議的能力也較弱，家長可多協助，多舉建議，再問子女意見。而對於年紀較大的子女，家長可多從發問問題，引導子女發表意見。
2. 在處理衝突方面，若家長慣常以暴力教訓子女，子女亦會模仿學習，以暴力解決問題。當父母與子女發生爭執時，雙方亦可能會以暴力去對待對方。

### **推行心得：**

1. 角色扮演：在角色扮演中，工作人員可邀請家長提供真實例子作示範的材料，否則，亦可以以下的常見例子：
  1. 子女想出夜街，父母怕危險
  2. 子女打機時間太長，卻沒有做好功課
  3. 子女要求更多的零用錢

## 總結【志在必行】

目的	1. 重溫是節內容 2. 鼓勵家長實踐所學
活動程序	1. 重溫是日重點 2. 鼓勵家長能在未來一個星期作完成以下任務： ■ 試用雙贏的原則，與子女定立家規或協約
時間	10 分鐘
物資	筆記、小冊子、投影片第 12 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. **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<教子可 take two>是適合此節的內容及進度。
2. 若有家長希望獲得更詳盡有關的社區資源，工作人員可參考第一冊的課程推行手冊第 26 至 31 頁。

## 「溝通管教有妙法」家長證書課程 小組記錄表 (第 3 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
11. 已安排房間(有場地相片)		1	
12. 課室場地指示牌		1	
13. 電腦(可入 USB、CD-ROM、Media player)		1	
14. 白板+3 色白板筆		1 套	
15. 投影機		1	
16. 音響(可播 media player, CD 及無線咪 2 支)		1 套	
17. 已收齊前測問卷		---	
18. 已電話聯絡提醒家長		1	
19. (導師)已跟進有特殊需要的家長		---	
20. 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		
派發物資	10. 家長筆記	按人數		
	11. 社會福利署家庭生活教育小冊子	按人數		
茶點物資	12. 飲品	按人數		
	13. 小食	按人數		
	14. 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. 播放輕快音樂		
	2. 安排電腦裝備		
	3. 點名		
	4. 關心上節缺席者缺席原因(記錄)		
	5. 給家長名牌		
正式開始	6. 開始時間：__時__分		
	7. 聯絡未到之家長		
我都得	8. 寫下家長分享重點於海報		
見招拆招	9. 協助分組討論		
三分鐘影院	10. 個案示範 (扮演子女角色)		
	11. 開關燈光 (看片時)		
	12. 協助分組討論		
正式完結	13. 完結時間：__時__分		
正式完結	14. 收回名牌		
小組後	15. 收妥物資，記錄要補充的物資		
	16. 填妥出席記錄表，記錄缺席者缺席原因		
	17. 填妥此表		

(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

「我都得」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少	下節補充：_____
「見招拆招」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少	下節補充：_____
「三分鐘影院」	<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

輔助工作員：\_\_\_\_\_

跟進工作員：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_





# "溝通管教有妙法"家長証書課程

## 第三課 建立良好行爲

### 一 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，或只因爲先天性格使然。

#### 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”

##### (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“植正”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？）

- **減少壞行為：**

增加憎惡的東西（做多份練習？做家务？）

減少喜歡的東西（減少打機時間？降低手提電話用量計劃？）

## 二 如何處理子女行為問題

### 方法一：即時討論

1. 家長如何吸引子女的注意自己
2. 指出你希望討論的行為
3. 解釋為何你認為這行為有問題
4. 問他/她還記得所協訂的規則嗎？
5. 請子女跟從規則做一次
6. 讚賞子女跟從規則

### 方法二：以冷靜清晰的口吻提出要求

1. 態度要心平氣和
2. 給予合理時間讓子女執行你的要求

3. 若子女跟從，即時給予讚賞
4. 若子女不跟從，無須重覆要求，只須執行協定的懲罰，讓子女承擔後果

方法三：執行協定的懲罰

1. 即時執行
2. 貫徹一致
3. 毫不猶豫(不容許討價還價)

### 三 如何處理衝突

#### 2. 為何要「雙贏」？

- 青少年踏入青春期，特別需要別人尊重自己的想法，要爭取更多的自決空間。這時，正是學習獨立判斷的重要時機。
- 在親子衝突中，若雙方只著眼於堅持對方屈服，最終會變成雙輸局面。即使贏了「面子」，但卻輸了關係。
- 子女感到被尊重，有助解決衝突。而且，子女可從父母身上學習到如何有效地處理衝突。
- 為雙方鋪設「下台階」，讓衝突盡快回到可以協商的局面。

#### 3. 雙贏協商的要點：

- 家長要考慮子女的想法/建議
- 家長要讓子女明白自己所關心或擔心的因素
- 要考慮雙方的建議有那些可行或可取之處
- 最終採納的建議能改善親子關係

#### 4. 親子衝突時即時處理技巧：

- (1) 離開現場，防止衝突加劇
- (2) 平心靜氣找時機
- (3) 每次處理一個衝突
- (4) 了解子女的期望
- (5) 以雙贏的原則，重新溝通

本周任務：

試用雙贏的原則，與子女定立家規或協約。

# <第四節> 情緒處理

## (甲) 是節目的

根據本計劃研究結果，高危家長(RiskP)的親職壓力較其他兩個組別的家長為高。故此本節以減輕家長的親職壓力為目的：

1. 認識自己的情緒
2. 學習積極思想
3. 教授壓力處理的技巧

## (乙) 流程表

程序	活動名稱	目的	物資	需時 (分鐘)
開場	溫故知新	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重溫課程及了解家長的實踐情況以鞏固家長之學習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 出席記錄表、手提電腦、名牌、筆</li> <li>➢ 投影片第 2 頁</li> </ul>	15
活動(一)	情緒寒暑表	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識情緒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 4 頁</li> </ul>	15
活動(二)	諗得積極	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學習正面思考方法</li> <li>➢ 認識減壓方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 5 至 7 頁</li> </ul>	30
小休時間(10 分鐘)				
活動(三)	減壓有辦法	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識壓力處理的方法</li> <li>➢ 介紹社區資源</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片第 8 至 11 頁</li> </ul>	20
總結	整裝待發	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重整課程對管教及預防子女濫藥的學習</li> <li>➢ 讓家長互勉，實踐所學</li> <li>➢ 派發筆記</li> <li>➢ 收集對課程的意見</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片：</li> <li>➢ 家長筆記及單張</li> <li>➢ 證書</li> <li>➢ 心聲咭、檢討問卷</li> <li>➢ 證書、相機</li> <li>➢ 筆</li> </ul>	30

## 開場【溫故知新】

<b>目的</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安頓、等齊組員到達</li> <li>2. 重溫課程及了解家長的實踐以鞏固其學習</li> </ol>
<b>活動程序</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 點題式重溫上節內容及簡介是節內容</li> <li>2. 邀請家長分享在過去兩星期與子女相處的情況有否轉變的地方、有否運用課程所學及完成上周任務。</li> <li>3. 可邀請 2-3 人作小組討論，分享後，互相將對方的內容向全體報告。</li> <li>4. 若遲到的人數太多，工作人員可在大組內帶領全組進行分享。</li> </ol>
<b>時間</b>	15 分鐘
<b>物資</b>	出席記錄表、手提電腦、名牌、筆、投影片第 2 頁
<b>輔助員角色</b>	聯絡未到達之家長

### 推行心得：

1. 因這是課程的最後一課，爲了留有足夠時間可作課程總結及分享參加得著工作人員可於開組前提醒組員今天是大家畢業的大日子，會有頒獎證書及獎勵的時間，時間緊湊，希望各位能把握時間，投入參與活動。
2. 經驗所得在這節組員會有最開放的分享，常會有超時的情況，工作人員需觀察組員的體力及小心控制時間，讓組員留有精力在最後定立目標及表達對小組的意見。

## 活動一 【情緒寒暑表】

目的	認識情緒
活動程序	1. 工作人員派發每位家長一張「情緒工作紙」及一枝筆。 2. 邀請家長在紙上圈出近一星期內最接近自己的情緒面譜。 3. 邀請幾位家長分享所圈的圖案及背後引發的事件。
時間	15 分鐘
物資	「情緒工作紙」、筆、投影片第 4 頁
輔助員角色	分派「情緒工作紙」；協助家長了解自己有什麼的情緒

### 主要訊息

1. **聆聽及接納自己的情緒**：善為處理情緒的意思，並不是堅持隨時地使自己快樂，期望活在一個不存的烏托邦中。其實情緒可以作成長的契機，但要達至成長，我們必須經歷漸進的反省過程(李兆康、區祥江，2007)觸摸自己的情緒、辨識情緒及加以接納，是進入反省過程的第一步。

### 推行心得

1. 接觸自己的真正感受其實不是一件容易的事，工作人員適當地表達接納、明白或以輕鬆笑語回應，對於營造分享的氣氛也相當有幫助。

## 活動二 【諗得積極】

目的	1. 學習正面思考方法 2. 認識減壓方法
活動程序	1. 講解投影片第 5 頁中，認知理論中「事件→想法→情緒及行爲」三者的關係。 2. 邀請一位家長分享一個有關與子女相處的不快經歷。 3. 以家長分享的例子，說明「想法」如何影響我們的情緒及回應行動。 4. 討論投影片第 7 頁中的情境，如何從積極一面去分析。工作人員可邀多位家長就同一情境表達看法，在白板作記錄。
時間	30 分鐘
物資	白板、白板筆、投影片第 5 至 7 頁

### 主要訊息

#### 1. 什麼影響我們的情緒及行爲？

認知行爲理論法強調個人的情緒反應，不是由事件直接引起的，是由個人的信念系統影響，因此個人的感情、行爲與思想是互相影響的。面對同一件事件，各人因想不同的信念，會產生不同的情緒及相應行爲。

例：面對兩個孩子爭吵：

- 父母甲的想法是「孩子爭吵未必一定是壞事，他們是學習爭取及嘗試解決問題」，所以父母甲以樂觀的心情，去觀察孩子的爭吵情況，再找時機，加以教導。
- 父母乙的想法是「乖的孩子是不應該吵架的，我必須想辦法令他們以後絕不吵架，否則，我是教子無方了」。

而正向心理學亦指多認識個人內在的強項(Personal strengths)及培養正面的情緒，能幫助人人在逆境及壓力中有較佳的適應(Folkman & Moskowitz, 2000)。

故此，若家長能學習積極思想，不是每事也誇大負面的後果，而是從積極的方向嘗試及盼望，多發掘自己及孩子的優點及付出，他們在照顧孩子及與其溝通時，便更得心應手。

更多「諗得積極」例子：

例一：子女成績差

- 成績表的分數不代表子女的全部價值，子女的操行、體藝各方面的天分、對朋友的關心等也不可以忽視。另外，讀書有時也講天份，家長可以積極找出子女成績不理想的原因(例如是否有學習困難)，亦可了解更多主流學習以外的升學就業路徑。

例二：子女駁咀

- 子女有能力反駁成年人，反映他們有一定的邏輯思維能力。事事言聽計從的孩子有時更令父母憂慮他們沒有主見、被人欺負。而父母所言所行有時亦未必全完正確，何不先聽聽子女的意見，再教導他們要以尊重別人的口吻來表達意見。

例三：伴侶都批評我不會教子，自己都很想放棄

- 沒有人天生就懂如何管教子女，尤其當自己在上一代的父母中找不到可以效法的好榜樣。所以，不要放棄，走出去，找朋友或專業人士幫忙吧!

## 推行心得：

### 1. 安撫傷痛：

當家長感到小組是一安全及可信任的地方時，他們會開始分享自己內心那些傷痛的經歷及複雜的情緒，哭泣、沉默都是可能的反應。工作人員的接納、讓組員間能尊重地互相聆聽、傳遞紙巾及鼓勵，是能幫助組員更積極的接納自己，建立更正面的想法。

### 2. 處理沉默的家長

若家長在此活動中沉默不語，工作人員可先觀察家長是因為受負面的情緒影響，還是不太理解活動內容。若是前者，工作人員可給予空間；若是後者，則可多作解釋。



### 活動三 【減壓有辦法】

目的	了解處理壓力的方法
活動程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組比賽：將家長分為兩至三組，每組於五分鐘內寫出最多有效的減壓方法。輔助員協助將方法寫在白板上，限時完畢後每組輪流講出一個紙上的方法，並不可重覆，能講得最耐的一組為之勝出。</li> <li>2. 比賽完成後，工作人員可回應白板上有哪些方法要小心留意(例如：飲酒、睡眠、打麻雀等)。亦可運用</li> <li>3. 工作人員邀請家長思考以下問題： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 哪一種方法於我而言最有效？</li> <li>■ 我日常有恆常用這些方法減壓嗎？</li> <li>■ 我在未來一星期/月有哪些減壓計劃？</li> </ul> </li> <li>4. 工作人員複印&lt;推行手冊第一冊&gt;第 30 至 34 頁有關社區資源的資料，為家長介紹。</li> </ol>
時間	20 分鐘
物資	舊海報、水筆、白板、白板筆、社區資源單張、投影片第 8 至 11 頁
輔助員角色	派發物資、將討論內容寫在白板上、協助解釋社區資源

#### 主要訊息

根據 Abidin(Abidin,1992)的親職壓力理論，提升家長所擁有的資源，包括社區支援、親職同盟(parenting alliance)、物資、積極信念等，都能幫助家長減低其壓力，改善他們與子女溝通及管教的表現。而承接上一活動，提倡正面思考外，此活動的重點是啟發家長更能在生活習慣上，採取行動，擴大自己的支援網絡、做令自己心情暢快的事。以下是部份例子：

1. 錫自己：在煮食、購物或分配時間上，除了照顧子女或家人的需要外，也可以想想自己的喜好，例如有煮自己愛吃的菜、抽時間做自己愛做的事。
2. 哈哈笑：多做多看一些令自己心情暢快、忘卻照顧子女煩憂的事，如看笑片。
3. 見朋友：多與親友聯繫，尤其是一些思想積極的親友。
4. 鬆一鬆：多做運動，可考慮一些方便在家也能做的運動，如：柔軟伸展運動。

學多 D：自我增值，例如：學電腦、興趣班等。對於本身學歷不高的家長，自我增值不但防止與社會脫節，更多增加自信(增加)

## 主要訊息

### 1. 求助的態度

- (i) **不要壓抑感受**：那只會加深內心的傷痛，找一個可信任的人分擔你的不安情緒，同時要讓子女明白你關心他們。
- (ii) **不要自欺欺人**：面對現實，別以為拒絕接受問題的真相，就可以逃避現實。要打開困局，就要善用資源，單打獨鬥，可能會拖延解決問題的機會
- (iii) **不要反應過激**：以免增強子女的反叛性，因而斷絕與他們繼續交談的機會，以致無從入手去協助他們。
- (iv) **不要操之過急**：當子女強烈反對尋求幫助時，切勿強迫他們，以免令他們更抗拒。
- (v) **不要針對人**：讓子女明白你不喜歡的是他們濫用藥物的行為，但你不會針對他們，亦不會放棄任何可令他們變好的機會。
- (vi) **不要輕言放棄**：改過需要耐心、毅力與時間，即使子女再跌倒，也要再接再勵，繼續支持與協助他們。

資料參考：東華三院社會服務科(2004)

## 總結【志在必行】

<b>目的</b>	1. 重整課程對管教及預防子女濫藥的學習 2. 讓家長互勉，實踐所學 3. 收集家長對課程的意見
<b>活動程序</b>	1. 工作人員帶領家長重溫四堂所學。可以參考以下分享題目： ■ 上了四堂，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. 頒發證書及拍照
<b>時間</b>	30 分鐘
<b>物資</b>	證書、相機、心聲咭、檢討問卷、筆、家長筆記及單張、投影片 第 12 頁
<b>輔助員角色</b>	1. 協助家長填寫心聲咭及檢討問卷 2. 預備證書及協助拍照 3. 協助派發筆記及小冊子 4. 收回名牌

### 推行心得：

- 1 **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<教子可 take two>是適合此節的內容及進度。
- 2 若有家長希望獲得更詳盡有關的社區資源，工作人員可參考「第一冊：推行手冊」(第四章 參考資料)。

1. 第四節小組物資 活動(一) 情緒工作紙

你今天的心情怎樣？



幸福



積極



滿足



開心



興奮



平靜



期待



羞恥



內疚



傷心



沉悶



緊張



失敗



憤怒



孤單



無助



尷尬



痛苦



煩惱



恐懼

## 「溝通管教有妙法」家長證書課程 小組記錄表 (第 4 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 紙或環保海報	4 張		
	8. Blu Tack	2 條		
	9. 課程資料光碟(CD-Rom)	1 隻		
	10. 情緒工作紙	按人數		
派發物資	11. 歪理圖表	1 套(6 張)		
	12. 家長筆記	按人數		
	13. 畢業證書	按人數		
檢討	14. 膠文件夾	按人數		
	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. 播放輕快音樂		
	2. 安排電腦裝備		
	1. 點名		
正式開始	2. 關心上節缺席者缺席原因(記錄)		
	3. 給家長名牌		
	4. 開始時間：____時____分		
	5. 聯絡未到之家長		
情緒寒暑表	6. 派發情緒寒暑表(臉譜)		
諗得積極	7. 將家長的討論寫在白板上		
	8. 協助討論		
減壓有辦法	9. 記下家長減壓招數		
	10. 協助解釋不同的服務單位		
畢業禮	11. 派發心聲咭		
	12. 拍照		
正式完結	13. 記下小組正式完結時間	時間：____時____分	
	14. 收回名牌		
小組後	15. 收妥物資		
	16. 填妥出席記錄表，記錄缺席者缺席原因		
	17. 完結時間：____時____分		

### (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

「情緒寒暑表」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「習非成是」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「減壓有辦法」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「教授觀察技巧」	<input type="checkbox"/> 加長 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 減少 下節補充：_____
「求助有門」	<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：\_\_\_\_\_



# "溝通管教有妙法"家長証書課程

## 第四課 處理情緒

### 一 影響我們的情緒及行爲?

認知行爲理論法強調個人的情緒反應，不是由事件直接引起的，是由個人的信念系統影響，因此個人的感情、行爲與思想是互相影響的。面對同一件的事件，各人因想不同的信念，會產生不同的情緒及相應行爲。

例：面對兩個孩子爭吵：

- 父母甲的想法是「孩子爭吵未必一定是壞事，他們是學習爭取及嘗試解決問題」，所以父母甲以樂觀的心情，去觀察孩子的爭吵情況，再找時機，加以教導。
- 父母乙的想法是「乖的孩子是不應該吵架的，我必須想辦法令他們以後絕不吵架，否則，我是教子無方了」。

更多「諗得積極」例子：

例一：子女成績差

- 成績表的分數不代子女的全部價值，子女的操行、體藝各方面的天分、對朋友的關心等也不可以忽視。另外，讀書有時也講天份，家長可以積極找出子女成績不理想的原因(例如是否有學習困難)，亦可了解更多主流學習以外的升學就業路徑。

例二：子女駁咀

- 子女有能力反駁成年人，反映他們有一定的邏輯思維能力。事事言聽計從的孩子有時更令父母憂慮他們沒有主見、被人欺負。而父母所言所行有時亦未必全完正確，何不先聽聽子女的意見，再教導他們要以尊重別人的口吻來表達意見。

例三：伴侶都批評我不會教子，自己都很想放棄

- 沒有人天生就懂如何管教子女，尤其當自己在上一代的父母中找不到可以效法的好榜樣。所以，不要放棄，走出去，找朋友或專業人士幫忙吧!

## 二) 減壓力良方

- 錫自己（不一定是物質，可以是煮自己喜歡的食物。）
- 哈哈笑（每天笑多一些）
- 見朋友（看一套電影劇，與朋友逛街，與鄰居飲下午茶。）
- 鬆一鬆（耍太極，唱粵曲，行山。）
- 學多D（上一些自我增值的課程或興趣班）

還有其他減壓良方嗎？

## 三) 求助有門

求助的態度

1. **不要壓抑感受**：那只會加深內心的傷痛，找一個可信任的人分擔你的不安情緒，同時要讓子女明白你關心他們。
2. **不要自欺欺人**：面對現實，別以為拒絕接受問題的真相，就可以逃避現實。  
要打開困局，就要善用資源，單打獨鬥，可能會拖延解決問題的機會
3. **不要反應過激**：以免增強子女的反叛性，因而斷絕與他們繼續交談的機會，以致無從入手去協助他們。
4. **不要操之過急**：當子女強烈反對尋求幫助時，切勿強迫他們，以免令他們更抗拒。
5. **不要針對人**：讓子女明白你不喜歡的是他們濫用藥物的行為，但你不會針對他們，亦不會放棄任何可令他們變好的機會。
6. **不要輕言放棄**：改過需要耐心、毅力與時間，即使子女再跌倒，也要再接再勵，繼續支持與協助他們。



## 孩子給你的提醒

(譯自 *Ventura Chapter Newsletter, March 1991*)

1. 不要寵壞我。
2. 不要害怕對我嚴格。
3. 不要常質疑我的誠實。
4. 不要大在意我輕微的不適。
5. 不要讓我的害怕變成你的焦慮。
6. 不要幫我做我自己可以處理的事情。
7. 不要讓我的壞習慣引起你們太大的注意。
8. 不要回答我問的一些沒有意義的笨問題。
9. 不要對我嘮叨，不然我會裝聾作啞來保護我自己。
10. 不要讓我覺得無心的錯誤是一項不可饒恕的罪惡。
11. 不要被我觸怒，當我作任何讓你們不悅的事情時。
12. 不要讓我覺得自己很幼稚，要不然我會裝瘋賣傻。
13. 不要漠視我所問的嚴肅問題，否則我會停止發問。
14. 不要忘了我喜歡嘗試和運用經驗，我可以從中學習。
15. 不要用強迫的方式對我，這會讓我以為權勢最可靠。
16. 不要輕易做難以達成的承諾，這會使我不再信任你。
17. 不要忘了若沒有大量的包容和鼓勵，我將無法燦爛成長。
18. 不要在衝突發生的當時討論我的行為，因為我聽不進去。
19. 不要有不一致的態度，這會使我逃避所有我能力所及的事。
20. 不要對我說教。其實我非常清楚什麼是對的，什麼是錯的。
21. 不要爲了保護我而不讓我承擔後果，我需要從經驗中學習。
22. 不要認爲你是完美或絕對無誤的，這會使我無法快樂過日子。
23. 不要擔心我們相處的時間太少，重要的是我們共處時的內容。
24. 請不要太傷心，當我說：「我討厭你們！」，我只是想讓你們難過。
25. 不要要求我解釋所犯的錯誤，我也不清楚爲什麼會犯下這樣的錯誤。
26. 不要認爲道歉有損你的威嚴，一個誠心的道歉會使我覺得你特別溫馨。

## 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](http://www.nd.gov.hk)

## (2) 參考書目：

- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology, 21*, 407-412.
- 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.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychology, 55* (6): 647-54
- 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/NNVol19N2/Early.html](http://www.drugabuse.gov/NIDA_notes/NNVol19N2/Early.html) on 10 December 2006
- 何曾潔雯 (1998)。 *做孩子的心理學家*。香港：荷花出版社。
- 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。
- 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。
- 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
- 李兆康、區祥江(2007)。 *情緒有益*。香港：突破。
- 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。
- 香港中文大學視聽部(2005)。 *啓動家長。積極投入。扶助青年。同心滅毒資源套*。香港：香港中文大學視聽製作部。
- 香港電台(2006)。 *禁毒檔案 ADF*。網址：<http://www.rthk.org.hk/rthk/tv/antidrugfiles/>

全書完