



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

## 第四冊

(適合曾有濫藥經驗之家長)

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為家長證書課程

# 課程推行手冊

## 第四冊

(適合曾有濫藥經驗之家長)

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

「動員家長參與禁毒工作」研究計劃，於二零零六由香港保安局禁毒處委託及贊助，由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合作舉行。計劃包括(一)研究如何進行提升家長參與預防濫藥活動之動機，(二)並就研究的結果，設計能提升家長參與動機及親職能力的家長教育課程。

「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。研究顯示，參與者在參與課程後，在親子溝通、管教、情緒處理、及早辨識子女濫藥問題的能力、藥物認識及態度等各方面，均有進步。

本課程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推行。

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(第四冊)課程專為曾有濫藥經驗之家長而設。根據本研究對本地家長的分析，曾有濫藥經驗之家長比較其他兩組別的家長，其親職壓力較大、與子女溝通較困難、自我效能感較低。而《二零零四年學生服用藥物情況調查》更發現，有濫用海洛英者(8.2%)及濫用精神藥物者(10.8%)聲稱，他們濫用的藥物通常由父母、兄弟姊妹及親戚供應；另有 6.8%的濫用精神藥物者是與父母、兄弟姊妹或親戚一起濫用。故此，如何遏止跨代濫藥問題，非常值得深思和關注。盼望此推行手冊能與同業分享我們的經驗，藉此加強為濫藥家長(DrugP)提供預防跨代濫藥服務的準備及認識。

在參看此(第四冊)推行手冊前，建議先閱讀第一冊，以了解課程設計的理念。

# 目錄

	頁數
版權頁	3
研究隊成員	4
前言	5
目錄	6
<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	11
(4)課程成效	11
<b>第二章 課程內容</b>	
(1)各節目的、招募、課前預備	14
(2)課程推行要訣	15
(3)第一節內容	18
(4)第二節內容	36
(5)第三節內容	50
(6)第四節內容	62
<b>第三章 參考資料</b>	
(1)參考文章	74
(2)參考書目	75

# 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。本計劃首階段研究發現曾，在過去或現在曾有濫藥行為的家長，有四成會隨意將毒品擺放在家；更有兩成認為自己的濫藥行為對子女在學業成績、操行及情緒管理上並無影響。大量文獻(Barrett, 1990; Gorsuch & Butler, 1976, Johnson et al., 1990; Kandel, Kessler, & Margulies, 1978; Lang, 1985)指出，父母有濫藥行為，是構成青少年濫藥危機因素(risk factor)之一。父母的濫藥行為造成家庭經濟困難、家庭生活習慣混亂及家庭角色混淆等問題(Barnard & McKeganey, 2003; Keen & Alison, 2001)。當家長被吸毒及戒毒等問題困擾時，往往未能有效地擔當管教的模範(parental model)。加上青少年子女踏入青春期，出現反叛行為時，這些家長很多時均感愧疚無助，缺乏信心與子女溝通，轉而採用放縱、忽略照顧或以暴力管教子女。

### 對象：

育有年齡介乎9至21歲之子女，曾有或現有濫藥行為<sup>1</sup>之家長(Parent with drug history)，下簡稱濫藥家長(DrugP)<sup>2</sup>。

### 目的：

1. 讓家長明白子女成長的需要
2. 提升家長與子女溝通的技巧
3. 提升家長正面處理壓力及情緒的能力
4. 提升家長預防跨代濫藥的意識及技巧



<sup>1</sup> 濫藥行為：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。詳細說明可見第三章參考文章(一)

<sup>2</sup> 本課程將家長分三大類作針對性的介入，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，必須了解濫藥家長(DrugP)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之研究結果、文獻及前線工作的經驗結集而成。

### 曾有濫藥經驗之家長(DrugP)的特性及需要

#### 1. 家長管教模式(Parenting style)

- 計劃首階段的研究顯示，超過一半的濫藥家長(DrugP)表示對恩威並施的管教模式有認識，但知易行難。這些家長表示，因其身不正，所以在定立及執行家規的時候，較難運用到一般家長應有的權威，結果轉為使用較暴力的方法管制子女，或是放縱溺愛的方法，以挽回親子關係。

#### 2. 家長自我效能感(self-efficacy)

- 個別的濫藥家長(DrugP)的自我效能感，遠較其它兩個組別的家長為高。
- 由前線經驗所得，自我效能感與濫藥家長(DrugP)怎樣看家長的角色及責任很有關係。部份家長認為子女是「天生天養」，家長的責任只是提供基本的生活需要(如：有瓦遮頭、有兩餐食)，能符合這些責任時便代表自我效能感高。
- 亦有部份家長對子女的期望偏低(如：唔好衰過我就得!)，當子女並未犯下「彌天大錯」時(如：濫藥、犯案)，他們仍算是稱職的家長。
- 對於部份正視跨代濫藥問題、多次戒毒失敗、子女已有行爲問題、或子女相反成為他們戒毒的「監護人」的家長，他們的自我效能感較弱。

#### 3. 親子關係

- 在本計劃研究顯示，濫藥家長(DrugP)與子女溝通及相處時是最少，原因是家長可能已經不再與子女同住，或出入戒毒所或入獄，與子女隔離。
- 家長本身作息不定時，與子女生活時間表全不配合；家長亦忙於「搵食」，沒有心力與子女溝通。

#### 4. 親職壓力

- 與其他兩個組別家長不同之處是，濫藥家長(DrugP)的壓力除了子女外，他們明顯地受著濫藥所造成的經濟困難、婚姻破裂，以及身體精神上的損害，都形式了他們的壓力，阻礙與子女溝通及管教，造成惡性循環。
- 濫藥家長的家庭背景大多相當複雜，例如：已擁有多段婚姻或同居關係、數不出自己有多個子女、已多年沒有接觸子女(因為入戒毒所或入獄原故)等。所以當他們希望重新認真做個好父母時，倍覺艱難。



## 5. 對預防濫藥的看法

- “崩口人忌崩口碗”，本研究顯示有 35%濫藥家長(DrugP)表示怕參與課程後被誤解子女有濫藥問題；亦有 49%害怕參與課程時被別人看少。
- 部份家長亦表示，自己多次戒藥失敗，愧對子女，參與家長課程亦於事無補。這些信念減低家長的參與動機。

## 6. 參與預防濫藥活動的情況

- 由於濫藥家長(DrugP)多為失業及低收入人士(有 65%領取綜援)，經濟問題是他們最大的關注，故此課程附設的實際獎勵(詳見 1.3)可成為他們最大但隱藏式的動機。
- 教育程度是三組家長中最低，半數只有小學程度，對於文字或課堂學習感覺陌生，不少濫藥家長(DrugP)的年紀較大，或無錢買眼鏡，故遇到視力模糊的困難，阻礙其小組學習，故此工作人員在帶領時要多了解他們是否適應學習進度(詳見第 10 頁的教授技巧)。

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，亦要掌握此課程的重點，配合適當的教授技巧。我們按濫藥家長(DrugP)的特性及需要，有以下的建議：

## 1. 宣傳及招募策略

### 1.1 宣傳形式

👍👍<sup>3</sup> 以外展形式，直接到濫藥家長(DrugP)經常出沒的地方(如：美沙酮中心、公園)作個別遊說及邀請。

👍👍 以滾雪球的形式，結識濫藥家長(DrugP)的組群，建立關係及“口碑”，再就他們方便的時間及地點開辦小組。

### 1.2 如何展開對談

👍👍 可直接介紹課程附設之出席獎勵(詳見 1.3)，及參與課堂可即時兌現的利益。但切記用詞要尊重。

👍 言談間先了解家長與子女接觸、吸/戒毒等情況，以修訂小組內容。若家長已透露自己作為吸毒者的內疚及無能感，工作人員可以多作鼓勵的工作。

### 1.3 獎勵

👍👍👍 設立出席獎勵，例如每節都有實用的小禮物(如：即食麵、罐頭)，而出席及參與(如：精神狀態良好、願意參與討論)所有課程者可獲現金禮券作獎勵。

### 1.4 推行時間

👍 黃昏或晚上

👍 需要為缺席的組員作個別補課；或不厭其煩的重覆提醒上課時間。

<sup>3</sup> 👍的數目表示該論點的重要性：👍代表一般重要；👍👍代表很重要；👍👍👍代表非常重要。

## 2. 課程內容

### 2.1 課程重點

👉 讓家長了解其濫藥行為及管教模式對子女成長的影響，從而加強其動機學習正面的管教。(詳見課程第一節)

👉 處理家長對於自身濫藥行為的內疚感(詳見課程內容第二節)

### 2.2 課程特式

👉 加入認識跨代濫藥問題之元素及及早預防策略；

👉 以過來人經歷改編的影片或真人訪問作教材，以引起共鳴。

## 3. 教授技巧

### 3.1 首節課程

👉 清晰解釋課程目的、形式、小組規則。

### 3.2 講解技巧

👉👉 不嫌俗套，多用濫藥者常用詞語(例如：烏眉、叉電、飲蜜瓜汁)

👉👉 小組節奏宜輕快、忌靜默；關注發呆的組員；

👉 耐心聆聽及回應，並留意組員的情緒反應。

### 3.3 教具運用

👉 留意家長能否清楚看到有關教材，可調較座位距離、字型或燈光。

👉 投影片只可作補充用途，工作人員的演繹或小組討論為主要學習工具。

👉 當需要個別地為家長補課時，工作人員可運用家長筆記講解，按著筆記所標示之重點(已加上★符號)，彈性地將內容教授。

### 3.4 分組討論

👉 需要的專業介入較多，建議由受輔導訓練的工作員(如：社工)帶領。

### 3.5 提供小食或膳食

👉👉 將小食放在桌上，邊吃邊學，會對小組氣氛有莫大幫忙。若小組舉行時段在食飯時間附近，工作人員可考慮將小食改為簡單膳食(如：每人一個燒味飯)。

👉 食物最好是獨立包裝、簡單易食，因為大部份家長的個人衛生較差(例如：指甲黑邊)。

👉 家長多愛吃味道較濃的食物，因為他們的味覺較弱；飲品方面，最好有清水提供，因為家長常有口乾的情況，支裝清水更佳，減少倒水對小組進行的滋擾。

### (3) 課程核心元素

本課程根據 100 位曾濫藥的家長的回應及 5 個焦點小組(共 39 位與戒毒服務有關的專業人士及家長)的討論結果，總結令家長持續參與課程三大重要因素包括：(一)工作人員的態度、(二)工作人員技巧及(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 10 頁至 17 頁)，及在實務推行中的經驗，設計本冊課程核心元素如下：

#### **濫藥家長(DrugP)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
- 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\*\*
- 4 預防跨代濫藥**
  - 4.1 父母濫藥對子女的影響\*
  - 4.2 預防跨代濫藥的技巧\*

\*只在濫藥家長(DrugP)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

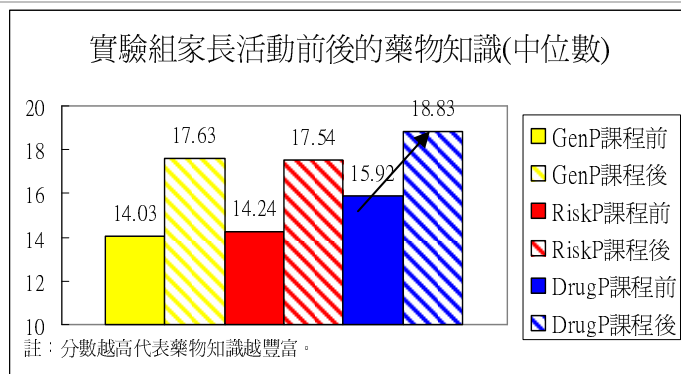
### (4) 課程成效

本計劃招募現有或曾有濫藥的家長分別參與實驗組及控制組的課程<sup>4</sup>，共分別完成有 24 份(實驗組)及 42 份(控制組)有效問卷<sup>5</sup>。濫藥家長(DrugP)對親職的角色較為模糊，亦有較多個人問題，難以發揮其家長的身份，經過四節課程，本計劃的實證研究顯示家長都能夠在各方面有明顯的進步。以下就六個主要指標詳細描述：

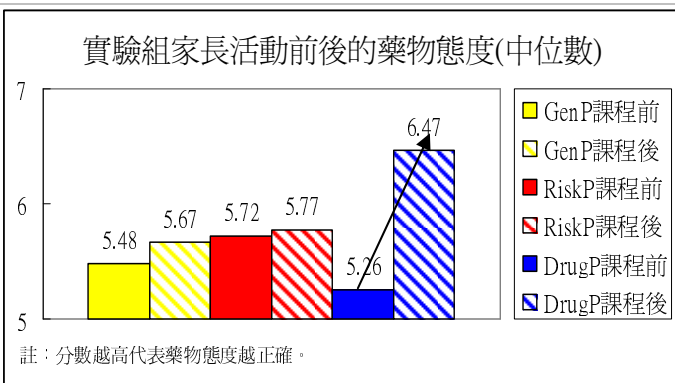
<sup>4</sup> 第一冊推行手冊的第二章<課程成效>已詳細講述本計劃的研究設計。

<sup>5</sup> 有效問卷：實驗組的參與者需完成 75%或以上的課程，其問卷方為有效。

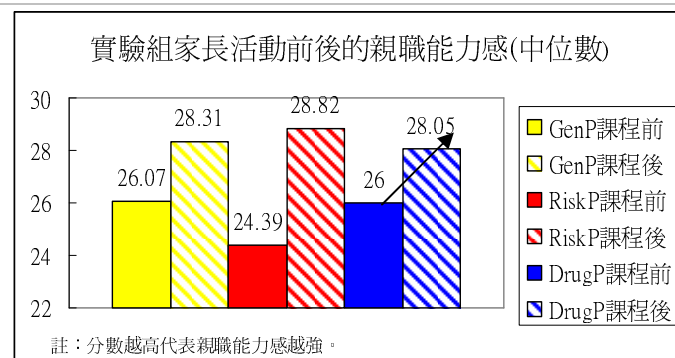
以下就六個主要指標詳細描述：



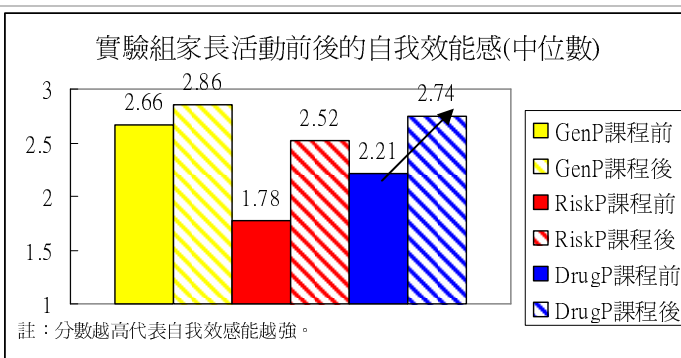
就「藥物知識」而言，濫藥家長(DrugP)的水平在介入前已較三組為高，但完成課後，他們亦有顯著的提升。



「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。高危險家長(RiskP)的 5.77 分還高。高危險家長(RiskP)的態度進步較微。

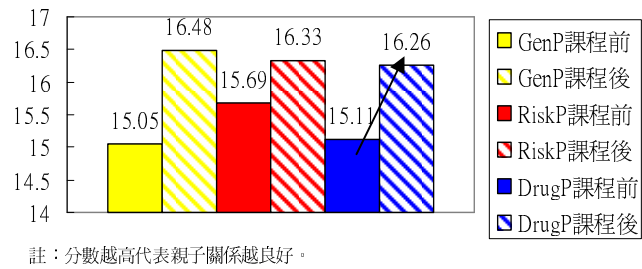


「親職能力感」即量度家長自覺在管教上的能力。三組課程皆能夠提升家長的自我效能感。濫藥家長(DrugP)在參與課程前，已較其他組別有較高的自我效能感，但於課程後仍可見明顯的改進。



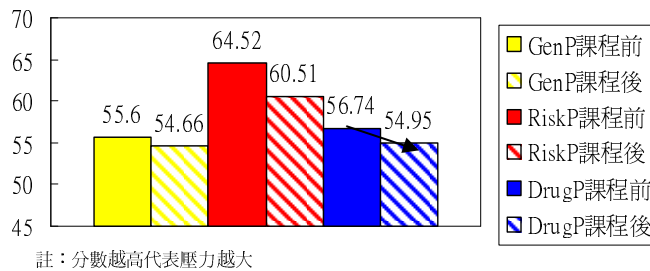
「自我效能感」即量度當子女有與濫藥相關的行為問題時，家長認為自己有否能力處理子女的行為問題。三組家長在課程後均能提升其自我效能感。

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，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，三組家長壓力中位數均有所減低。

## 第二章 課程內容

### 各節目的：

第一節 <培育健康子女>	1. 建立小組正面文化 2. 引發家長對跨代濫藥的關注 3. 認識青少年健康成長的要素
第二節 <為人父母心>	1. 了解自己的情緒 2. 學習積極思考 3. 發掘有效減壓良方
第三節 <拉近少年心>	1. 了解青少年潮流文化 2. 學習恩威並施的管教模式 3. 學習溝通技巧
第四節 <建立子女良好行爲>	1. 認識青少年濫藥概況 2. 學習建立子女良好行爲的方法 3. 學習預防成癮行爲的方法

### 招募工作：

1. 落區或電話個別邀請家長參加。
2. 與參加者及有關的專業人仕(如：社工/醫生)聯絡，收集參與者的濫/戒藥情況、家庭背景、子女行爲、管教及親子互動模式；
3. 甄別及篩選不合適參與小組的家長。
4. 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。



圖(一)



圖(二)



圖(三)

圖(一)至(三)為落區招募的圖片

### 課前預備：

1. 細閱推行手冊
2. 個別電話/ 面談鼓勵動機較弱的家長。
3. 若有需要，安排託兒服務
4. 安排預備及點算小組物資(可參考每節的小組記錄表)
5. 活動當天預早最少 30 分鐘到達場地，預備課程的教具、儀器及茶點。
6. 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。

## **課程推行要訣：**

由於每個小組都有其獨特性，而濫藥家長(DrugP)小組的成員有著不同的濫藥背景及戒藥的階段(如：懵懂期、沉思期、行動期、維繫期等)，小組的變化就更大了。工作人員要把濫藥家長(DrugP)的課程有效地推行，工作人員必需能針對各小組的獨特性，在多個範疇中作相應及彈性的處理。以下是參考本計劃在第三階段所推行的7個濫藥家長(DrugP)課程的前線經驗，以說明工作人員需在那些範疇及應作何等程度的彈性處理。

### **1. 工作人員與小組組員的互信關係：**

若你有接觸濫藥家長(DrugP)的經驗，你會不難發現在他們的生活中，坦誠分享是一件很困難的事，無論是對朋友、專業的輔導員，甚至乎他們自己，原因可能在他們的人生中，有太多他們自己也不能接納自己的經歷(如：多次戒藥失敗、妻離子散等)。

工作人員在聆聽組員的分享時，除了客觀地分析分享的內容的可信性外，亦需留意自己的情緒或態度有否因此而受影響，例如：初次見面告訴你自己有一段婚姻，雖已離婚及不與子女同住，但感情良好。及後，又向你私下透露，其實還有四段「過去」，有8個子女，已沒有見面多年。面對這些組員，請勿灰心。就算情況不是他主動向你坦白，而是你發現，亦請接納組員也有不同的參與步伐，坦誠不是必然，但你亦可以反思小組的氣氛是否有助組員坦誠的分享。

### **2. 工作人員對小組組員的接納：**

如第一章所提及，有部份的濫藥家長(DrugP)個人可能有著很多惹人討厭的行為，例如：嚴重的衛生問題(如：口腔、皮膚潰爛、生蝨等)以致身上有惡臭、傳染病，虐待配偶子女的行為，偷工作人員或中心的物品，凡事信口開河等，工作人員要預備自己在身體上及價值觀上能接納有這些行為的組員。

### **3. 回應組員不同的參與動機：**

如第一章所提，每個濫藥家長(DrugP)參與小組的動機可以有很大的差距，而因為濫藥家長(DrugP)的報名參與是彌足珍貴，能夠湊合成組已經是相當難得，故此，濫藥家長(DrugP)的組前甄別及篩選功夫會較為寬鬆。相反，工作人員可因應組員參與的背後動機，在小組的介入目標及內容上作調節。以下列舉三類常見的參與動機及工作人員相應的對策：

(一) 出席小組只為出席獎勵：這類組員往往不著重小組的內容，但求準時結束，他們在小組內的言談及參與好多時只是風花說月，胡亂應對一番，遲到問題亦甚為嚴重，甚至乎在小組中打瞌睡。

**對應策略**：工作員可在小組中出席獎勵中列明，凡遲到超過 15 分鐘者需在課後補課(補課時間最少也等同於遲到的時間)，出席率需超過 75% 方能得到獎勵，而出席的定義是要積極參與小組(如：分享、參與討論等)。

(二) 出席小組主要為處理戒藥問題：這類組員通常都是正在考慮戒藥的家長，而往往未有個案社工跟進。他們會在小組時間主動請教有關戒藥的方法及社區資源，要工作員分享處理戒藥的經驗，相反，他們認為管教子女是較為遙遠的目標，在小組中表現較抽離。

**對應策略**：工作員可在小組中表揚這些組員有心戒藥的動機，呼應「以身作則是預防子女濫藥的第一步」的價值觀。工作員可即時詢問還有哪些組員對戒藥的題目有興趣，作簡單的回應，亦可歡迎組員組後留下討論，雖然這個並非是次小組的目標。

(三) 出席小組只為解決管教子女以外的問題：這類家長關心的問題的層面可以很廣泛，例如：經濟困難、就業、婚姻或住屋問題等，他們會經常在小組討論中打岔(side-track)小組的進程。

**對應策略**：工作員可先了解這些問題如何影響組員管教子女，在小組完成後再向組員介紹相關的社區資源或作轉介。

#### 4. 課程探討的深入程度：

為濫藥家長(DrugP)而設的課程，只有四節。內容是教導家長與子女優質的溝通、有效管教及預防跨代濫藥的知識及技巧，但對於部份濫藥的家長而言，這些要求是太高了，亦會嚇怕組員，甚至退出小組。工作員可能要因應家長的情況，多花時間講解對他們而言最可取的技巧。以下是兩個常見情況：

(一) 有些濫藥家長(DrugP)平日對子女使用暴力管教，亦會挪用子女的綜援金作濫藥用途，基本兒童照顧也做不到，根本談不上親子關係或有效管教的層次。

**對應策略**：面對這些家長，工作員應著重灌輸兒童福利及保護(child care and protection)的觀念，教導家長如何從日常生活中提供基本照顧做起(如：如何預留金錢作子女生活費、如何為子女報名免費的社區活動等)，一步步重拾為人父母的責任。相反，工作員可省略時間講解較為深入的技巧(如：在第三節中「我的訊息(I-message)」會較為艱深，工作員可多講解溝通原則。)以平均小組時間，避免小組嚴重超時。濫藥家課程最適宜在 2 小時 30 分鐘內完成。工作員可以注意，在每個活動中主要訊息部份，已加上★符號的部份為必須要清楚交代的要點。

(二) 家長已與子女多年沒有同住，一年內通電談的次數亦是屈指可數，課程內所有的管教技巧(如：行為約章)似乎完全無用武之地。

**對應策略**：良好的親子關係是管教的基礎。對於這些家長，工作員可多



花時教導家長如何珍惜見面的機會，花心思令該次的見面給予子女正面的印象，建立較密切的親子關係。例如：提醒家長保持清潔乾淨；前一晚早睡，保持精神飽滿；預備小禮物予子女，到子女喜歡的地方及活動等。不要少看這些仔細的提示，因為這些往往是濫藥家長(DrugP)經常忽略的地方。

由於小組時間有限，工作人員要常抱反思的心態，對課程內容作彈性及適切的剪裁。值得鼓勵的是，在前線經驗中，我們仍會發現有部份的濫藥家長(DrugP)正視跨代濫藥的問題，非常認真及願意多花時間學習溝通及管教技巧。對於這些家長，工作人員教授整套課程之餘，(若資源許可)不妨可以考慮加節數或邀請其配偶一起參與，甚至作家訪，直接現場指導(coaching)家長某些較難的技巧(如：雙贏協商技巧)。

## 5. 小組的人數及介入手法

濫藥家長(DrugP)小組每節的人數可以非常浮動，尤其是現在仍被濫藥或引申問題(如：無錢開飯、精神萎靡等)纏擾的組員，他們的缺席率及遲到情況通常較嚴重。儘管你已依照第一章的推動策略推行小組，依然要有心理準備每節的小組出席人數可以很大的差別，開組前不但要用電話多次提醒，甚至乎要到他們的經常出沒地方(如：公園、美沙酮中心門口)尋覓他們開組，開組的地點可能要即時改動(如：由有器材配套的活動室，改為在公園即時進行)。故此，本冊第二章的每節課程也配合整全的家長筆記，必須要清楚交代的部份已有★符號在旁作標記，工作人員可手執筆記，按重要性及家長的需要，作個別或 2-3 人小組的教導。

# 〈第一節〉 培育健康子女

## (甲) 是節目的

1. 建立小組正面文化
2. 引發家長對跨代濫藥的關注
3. 認識青少年健康成長的要素

## (乙) 流程表

課程時間：共 2 小時

程序	活動名稱	目的	物資	需時 (分鐘)
開場	「歡迎」	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 歡迎家長</li> <li>➢ 簡介課程</li> <li>➢ 講解小組規則</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.1-4</li> <li>➢ 家長名牌</li> <li>➢ 「問題行為」咭 1 套</li> </ul>	10
活動(一)*	「子女情況分享」	<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.5</li> </ul>	20
活動(二)	「子女成長要素」	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識子女健康成長要素</li> <li>➢ 引發家長對跨代濫藥的關注</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.6-7 「子女成長需要咭」3 套</li> <li>➢</li> </ul>	30
小休時間 (15 分鐘)				
活動(三)	「三分鐘影院」 “徘徊”	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 探討如何處理家中藥物</li> <li>➢ 如何預防及及辨識子女濫藥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.8-9</li> <li>➢ 影片播放器材</li> </ul>	30
總結	「志在必行」	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重溫是節</li> <li>➢ 鼓勵家長實踐所學</li> <li>➢ 派發家長筆記及小冊子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.10</li> <li>➢ 家長筆記</li> </ul>	15

## (丙) 各環節詳細內容

### 開場：「歡迎」

#### 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**：點出課程內容是早於 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。
3. **小組規則**：是次課程特別以小組形式進行，務求小班教學，亦可令學員有更多的交流。要小組成功推行，有賴各組員的合作。
  - i. 準時出席：這裡交通方便嗎？易預時間嗎？小組舉行時間合適嗎？
  - ii. 電話靜音：設置為震機、離開課堂講電話
  - iii. 積極參與：發言、思考、討論
  - iv. 保密守秘：要分享所學也不能公開其他家長的特徵！
  - v. 付諸行動：做功課、回家嘗試技巧
  - vi. 精神爽利：若有組員的精神狀況欠佳(無論是否與濫藥有關)，在小組期間服食或身上藏有毒品，皆會被邀請停止參與該節小組

#### 推行心得：

1. 留意家長的精神狀況，是否適合參與小組。
2. 可多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。
3. 留意家長會否對某一節的內容特別有興趣。
4. 邀請家長寫名牌時，建議用家長最希望別人對自己的稱呼，而非寫全名。

## 活動(一)「子女情況分享」

目的	1. 打破家長隔膜 2. 增加互相聆聽的氣氛 3. 認識偏差行為與成癮的關係
活動程序	1. 家長 2 人一組，訪問對方子女的年齡及分享與子女在溝通及管教上的困難，並哪一種行為最想子女改善？ 2. 然後每人須向全組報告對方子女的情況。工作人員可就家長的分享作立即的回應。 3. 當家長分享自己的子女所面對的問題時，工作人員可將預備的「問題行為卡」貼於白板上，有關 13 個濫藥相關行為在右邊。 4. 待大家也完畢時，將 13 個濫藥相關的行為與其他行為以一直線畫分，觀察大家子女的問題，並帶出右邊是濫藥相關行為，提醒家長不能忽視此等問題，需要對之有警覺性。
時間	20 分鐘
物資	「問題行為卡」、白板、投影片第 5 頁

### 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，帶出他們並不是孤行作戰，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子女父母面對的，課程亦可提升管教技巧，讓家長更正面學習為人父母。

### 推行心得：

1. 很多濫藥家長(DrugP)對於小組分組分享的形式會感到陌生，亦較難坦誠相對。工作人員在介紹這個活動時，可留意組員的反應，若表現抗拒，可改爲由工作人員帶領大組分享。儘管能分組進行，工作人員亦須不時穿插在各小組中留意組員能否舒暢地分享。
2. 家長可能對子女的問題行為感到十分無助或沮喪，工作人員應以給予明白、肯定及鼓勵的態度。若有需要且時間許可，工作人員可就一、兩個管教難題，簡短的回應該如何處理。



圖四：二人一組的分享模式

## 活動(二)「子女成長要素」

目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識子女健康成長要素</li> <li>2. 引發家長對跨代濫藥的關注</li> </ol>
活動程序	<p><b>初階：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若小組人數超過 5 人，工作人員可將 3 至 4 位組員分為一組，每組可獲「子女成長需要咭」一套(共 27 張)。</li> <li>2. 每組在限時 10 分鐘內共識那 10 張咭對健康子女成長最為重要，並能講出理由。</li> <li>3. 限時完成後，每組輪流會報其選擇及原因。</li> <li>4. 工作人員可作綜合所有小組的意見，並可指出會有那些重要的咭被忽略。</li> </ol> <p><b>進深：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 工作人員邀請各組在所選的 10 張咭上，在組內分享那 3 張是自己最難為子女提供。</li> <li>6. 邀請每組交流分享重點。</li> <li>7. 運用投影片第 6-7 頁，說明子女濫用藥物的危機因素，以解釋作為濫藥家長(DrugP)最應注意的地方。</li> </ol>
時間	30 分鐘
物資	「子女成長需要咭」3 套(每套 30 張)、投影片第 6-7 頁

### 主要訊息

1. **子女濫藥危機因素：**有成癮行為的父母有時只專注自身脫癮的問題，在以下各方面忽略了子女的生活及成長需要(Canning et al.,2004)。
  - (i) **日常生活照顧**
    - **經濟困難：**父母長時間失業或犧牲家庭收入作濫藥用途，以致子女在衣食住行各方面，得不到應有的供應。
    - **疏忽照顧：**由日常家務、兒童的起居飲食或行蹤去向，父母不作關心或干預。
  - (ii) **親子關係**
    - **與子女關係疏離：**濫藥者為“口”奔馳，有時亦因藥物影響情緒，欠與子女溝通的耐性及時間。
    - **家庭時有衝突：**常為濫藥、金錢問題發生衝突。
    - **甚少家庭活動：**父母生活作息混亂，少安排假日家庭活動。

## 主要訊息

### 子女濫藥危機因素(續)：

#### (iii) 道德管教

- 對子女行爲期望過低：由於父母爲過來人，對少年人某些高危或違規行爲(如偷竊、夜歸、打架)視之等閒。
- 對行爲欠清晰標準：礙於表達力弱或放任的管教態度，未能在行爲問題出現前清晰訂立家規。
- 沒有貫切執行規學或協議：礙於記性差及情緒飄忽，父母或言而無信、或朝令夕改，子女每每只抱僥倖心態，難以學習承擔後果。
- 父母不干預或放棄處理子女行爲問題：濫藥機會大增。
- 使用體罰 / 虐待子女

#### (iv) 父母個人態度或能力

- 父母對濫藥持不抗拒態度
- 父母有精神問題
- 父母解難能力薄弱

## 推行心得：

1. 當家長在討論的時候，可能不難說出子女成長應有的要素，但實際上卻因爲濫藥問題導致「知而行難」。故此，第一步工作人員先不批評他們的問題，第二步可由大家共同選出一些較重要的要素，例如日常的生活照顧、起居飲食等，作爲這些家長實行的起步點和方向，鼓勵家長一步步邁向其他範疇。

### 活動(三) 「三分鐘影院」代代相傳?!

目的	1. 探討如何處理家中藥物 2. 如何預防及及早辨識子女濫藥行爲
活動程序	1. 播放香港電台禁毒檔案第二集(香港電台, 2006)影片「徘徊」。 2. 邀請組員分享對以下題目的看法： ■ 戲中女主角爲何沾上毒癮？ ■ 若家長尙未戒除毒癮，在處理藥物時，應注意什麼？ 3. 當年你的父母多久才發現你濫藥？你是如何隱瞞的呢？作爲父母，可以怎樣及早識別子女有濫藥行爲？
時間	30 分鐘
物資	影片「徘徊」、投影片第 8-9 頁

#### 主要訊息

1. **跨代濫藥**：戲中主角(翁虹飾)的母親有濫用咳水的習慣。因母親只顧娛樂，疏於照顧女兒，結果兩個女兒也有飲咳水的習慣，至近 30 歲，亦未能擺脫咳水癮。
2. **藥物處理**：所有家中的藥物，應放於兒童不能隨便觸及的地方，如較高或上鎖的櫃內。濫藥者切忌將未用完的毒品或工具帶回家中，若情非得意，亦要將它們鎖藏妥當。
  - (i) **隨意擺放問題嚴重**：本調查訪問過 100 名濫藥家長，逾兩成受訪者表示自己會將毒品帶回家中，及隨意擺放，情況嚴重。在香港實有不少案例，兒童因誤服家中藥物而身亡
  - (ii) **家長濫藥影響**：根據《二零零四年學生服用藥物情況調查》(保安局禁毒處，2005)發現，有 8.2%的濫用海洛英者及 10.8%濫用精神藥物者聲稱，他們濫用的藥物通常由父母、兄弟姊妹及親戚供應；另有 6.8%的濫用精神藥物者是與父母、兄弟姊妹或親戚一起濫用。
3. **提高警覺**：濫藥家長雖較其他人熟悉濫藥者的特徵，但所謂「道高一尺、魔高一丈」，濫藥者的子女往往有較多的生活技能(survival skills)來掩飾其濫藥行爲；而研究更顯示濫藥者的下一代濫藥的機會較非濫藥家庭子女爲高，故作家長的，須提高警覺，多關心子女行爲。

### 推行心得：

1. 先以從故事主角(第三人稱)帶領家長思考跨代濫藥影響，給予家長對此問題的距離感，再帶領他們反思自身問題，減低他們反感及否認問題的存在。
2. 因著家長的視力及聽力可能較弱，需留意播放影片時的燈光及聲效是否切合需要。





## 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. 家長輪流說出今日在小組最深刻的學習。 2. 鼓勵家長能在未來一個星期完成以下任務： ■ 採取措施，減少子女接觸藥物的機會。 ■ 就今堂所學，將最重要的學習在生活實踐出來。 3. 派發家長筆記及小冊子
時間	20 分鐘
物資	家長筆記、小冊子、投影片第 10 頁

### 推行心得：

- 處理缺席情況：**遲到及缺席問題在濫藥家長(DrugP)課程中甚為普遍，為建立小組投入及認真的氣氛，建議工作人員考慮以個別形式約見缺席或遲到超過 45 分鐘的家長，教授有關的課程重點。而由於濫藥家長(DrugP)在一對一面談時較易「遊花園」，工作人員可預備派發給家長的筆記及列印一套彩色的投影片，以協助工作人員清楚簡潔地帶出重點(請參閱家長筆記中有⊕之部份，⊕為較重要，⊕⊕為非常重要)。
- 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，所以可以花小小時間，邀請一至兩位家長分享初步的計劃。
- 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。



第一節小組物資 活動(一)問題行爲咭 (頁 1)

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

第一節小組物資 活動(一)問題行爲咭 (頁 2)

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

凡

濫藥相關的行爲問題

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

<p>禮物</p> 	<p>食物</p> 	<p>寵物</p> 
<p>睡眠</p> 	<p>學業</p> 	<p>讚賞</p> 
<p>音樂</p> 	<p>温情</p> 	<p>安慰/支持</p> 

<p>金錢</p> 	<p>住宿</p> 	<p>計劃未來</p> 
<p>玩具</p> 	<p>慶祝</p> 	<p>安全感</p> 
<p>兄弟姊妹</p> 	<p>衣服</p> 	<p>國民意識</p> 

<p>媽媽</p> 	<p>朋友</p> 	<p>健康社區</p> 
<p>書</p> 	<p>電子產品</p> 	<p>健康家庭</p> 
<p>運動</p> 	<p>父親</p> 	<p>假期</p> 

## 「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	已檢查	跟進/備註	已回收
文件	1. 小組記錄表	1		
	2. 出席記錄表	1		
	3. 工作流程及指引	2		
設備	4. 手提電腦(如需要)	1		
	5. 投影器(如需要)			
	6. 相機	1		
上課物資	7. 問題行為咭	1 套		
	8. 子女成長需要咭	3 套		
	9. Blu Tack	1		
	10. 資料光碟 (CD-Rom)	1		
	11. 過期海報	4 張		
	12. 大夾	4 個		
	13. 組員名牌	按人數		
	14. 筆	按人數		
派發物資	15. 家長筆記	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	完成	跟進
小組前十五分鐘	1. 播放輕快音樂		
	2. 貼出濫藥成癮的剪報		
	3. 預備電腦及投影器		
	4. 點名		
	5. 給家長寫名牌		
正式開始	6. 記下小組正式開始時間		時間：__時__分
觀迎	7. 聯絡尚未到處之家長		
	8. (由導師邀請) 介紹自己		
子女情況分享	9. 貼上子女行為問題咭		
子女成長要素	10. 分發及收集子女成長需要咭		
三分鐘影院	11. 協助播放影片		
	12. 在海報上紀錄家長的分享		
志在必行	13. 派發家長筆記		
正式完結	14. 記下小組正式完結時間		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，記錄要補充的物資		
	17. 填妥出席記錄表，記錄缺席者缺席原因 (隨後交回予導師)		
	18. 填妥此表 (隨後交回予導師)		

### (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

「歡迎」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「子女情況分享」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「子女成長要素」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「三分鐘影院:徘徊」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「志在必行」 加長 正常 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：\_\_\_\_\_

輔助員簽署：\_\_\_\_\_

導師簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

# "溝通管教有妙法" 家長証書課程

---預防及處理青少年偏差及成癮行為

## 第一課 培育健康子女

### (一)自我檢視：引發子女濫藥的家庭因素

研究指出，以下的情況越多，子女日後濫藥的危機越大。

我的家庭有以下情況嗎？

#### (i) 日常生活照顧

- 經濟困難：父母長時間失業或犧牲家庭收入作濫藥用途，以致子女在衣食住行各方面，得不到應有的供應。
- 疏忽照顧：由日常家務、兒童的起居飲食或行蹤去向，父母不作關心或干預。


#### (ii) 親子關係

- 與子女關係疏離：濫藥者為“口”奔馳，有時亦因藥物影響情緒，欠與子女溝通的耐性及時間。
- 家庭時有衝突：常為濫藥、金錢問題發生衝突。
- 甚少家庭活動：父母生活作息混亂，少安排假日家庭活動。

#### (iii) 道德管教

- 對子女行為期望過低：由於父母為過來人，對少年人某些高危或違規行為(如偷竊、夜歸、打架)視之等閒。
- 對行為欠清晰標準：礙於表達力弱或放任的管教態度，未能在行為問題出現前清晰訂立家規。
- 沒有貫徹執行規舉或協議：礙於記性差及情緒飄忽，父母或言而無信、或朝令夕改，子女每每只抱僥倖心態，難以學習承擔後果。
- 父母不干預或放棄處理子女行為問題：濫藥機會大增。
- 使用體罰 / 虐待子女

#### (iv) 父母個人態度或能力

- 父母不反對濫用藥物 
- 父母有精神問題
- 父母解難能力薄弱

讓我們學習如何建立健康的家，培育健康子女。

## (二) 培育子女健康成長的要素

### 家庭關係

- 有良好的親子關係
- 有良好溝通和相處的時間
- 感受到家庭溫暖及和諧
- 子女能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
- 留意子女行爲

### 家長以身作則

- 家長有健康正面的價值觀及行爲
- 父母能恰當處理壓力

## (三) 預防跨代濫藥 ★★

1. **跨代濫藥**：研究指出若父母有濫藥的背景，子女濫藥的機會增加。為人父母應正視跨代濫藥的問題。
2. **藥物處理**：所有家中的藥物，應放於兒童不能隨便觸及的地方，如較高或上鎖的櫃內。濫藥者切忌將未用完的毒品或工具帶回家中，若情非得已，亦要將它們鎖藏妥當。本調查訪問過 100 名濫藥家長(DrugP)，逾兩成受訪者表示自己會將毒品帶回家中，及隨意擺放，情況嚴重。在香港實有不少案例，兒童因誤服家中藥物而身亡。
3. **提高警覺**：濫藥家長(DrugP)雖較其他人熟悉濫藥者的特徵，但所謂「道高一尺、魔高一丈」，濫藥者的子女往往有較多的生活技能來掩飾其濫藥行爲；而研究更顯示濫藥者的下一代濫藥的機會較非濫藥家庭子女爲高，故作爲家長的，須提高警覺，多關心子女行爲。

### 每周任務：

1. 採取措施，減少子女接觸藥物的機會。
2. 就這堂所學，將最重要的學習在生活中實踐出來。

# 第二節 爲人父母心

## (甲) 是節目的

1. 了解自己的情緒
2. 學習積極思考
3. 發掘有效減壓良方

## (乙) 流程表

課程時間：共 2 小時

程序	活動名稱	目的	物資	需時 (分鐘)
開場	溫故知新	➢ 重溫課程及了解家長的實踐情況以鞏固家長之學習	➢ 出席記錄表、手提電腦、名牌、筆 ➢ 投影片 P.2	15
活動(一)	「情緒寒暑表」	➢ 認識自己的情緒 ➢ 了解濫藥對情緒的影響	➢ 情緒工作紙 ➢ 筆 ➢ 投影片 P.4-5	15
活動(二)	「諗得積極」	➢ 發現自己常有的負面想法 ➢ 學習正面思考方法	➢ 白板、白板筆 ➢ 投影片 P.6-8	30
小休時間 (15 分鐘)				
活動(三)	「三分鐘影院」 “復和”	➢ 如何處理濫藥引起的羞愧感(guilty feeling) ➢ 探討能令自己紓緩情緒的方法	➢ 影片播放器材投影片 P.9-11	30
總結	「志在必行」	➢ 重溫是節 ➢ 鼓勵家長實踐所學 ➢ 派發家長筆記及小冊子	➢ 投影片 P.12 ➢ 家長筆記	15

### (丙) 各環節詳細內容

#### 開場：「溫故知新」

目的	1. 安頓、等候組員到達 2. 重溫課程及了解家長的實踐情況以鞏固家長之學習
活動程序	1. 邀請家長分享過去一星期與子女相處的近況，有否運用上節課程所學。 2. 可邀請家長二人一組，互相分享，然後向全組報告。 3. 若遲到人數太多(如：過半)，工作人員可在大組內帶領全組進行。
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	點名、聯絡遲到的家長

#### 推行心得：

- 營造熱鬧氣氛：**由於只是小組的第 2 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。
- 處理遲到問題：**輔助員適宜在小組的前一天及該天小組前約 3 小時致電提醒家長出席。輔助員亦應緊貼組員的出席情況，組員小組時間一到，就可以致電聯絡尚未出現的家長，讓工作人員可掌握開始小組的時間。越準時開始，越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，怎辦？**  
不要太擔心，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)對於全完沒有嘗試的家長，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，或對上一課堂所學的看法。

## 活動(一)「情緒寒暑表」

目的	1. 認識自己的情緒 2. 了解濫藥對情緒的影響
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 4-5 頁
輔助員角色	派發及收回物資；協助家長理解情緒圖案

### 主要訊息

1. **聆聽及接納自己的情緒**：處理情緒的意思，並不是堅持任何時候都使自己快樂，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。
2. **濫藥常有的情緒(心聲)**：
  - i. **心情低落**：我覺得心情好抑鬱、無端端喊、訓唔到覺，有時想第朝訓醒就死左，你話幾好呢！
  - ii. **疲倦、無厘神氣**：好劬！我甚至連自己食飯、洗臉的力都無，唔好話同個女傾計。
  - iii. **怪自己無用**：我夠知要戒、我夠知點樣先至叫好老豆老母，做到先得架，呢頭話對個女好 d，呢頭就“使”埋佢 d 綜援。
  - iv. **自卑、內疚**：我好怕見人、同人講自己的問題。我覺得自己係個廢人，我 d 子女話我：「你自己搞掂自己先啦！」我無資格做人父母，無資格管教佢地。

### 推行心得：

1. 觸摸自己感受實在不是一件易事，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。
2. 濫藥家長(DrugP)的情緒易受藥物影響，故此，分享時可以就濫藥前、濫藥時、濫藥後或戒藥前後轉變的情緒狀況入手，探討這些反覆轉變的情緒對管教的影響。

## 活動(二)「諗得積極」

目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 發現自己常有的負面想法</li><li>2. 學習正面思考方法</li></ol>
活動程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 講解投影片第 6 頁中，認知理論中「事件→想法→情緒及行為」三者的關係。</li><li>2. 邀請一位家長分享一個有關與子女相處的不快經歷。</li><li>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。</li><li>4. 討論投影片第 8 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。</li></ol>
時間	30 分鐘
物資	白板、白板筆、投影片第 6-8 頁

## 2. 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：我吸過毒，無資格教仔

- 古語有云：「人誰無過？知錯能改，善莫大焉」。過來人若能立心戒毒，將會成教育子女最具說服力的反面教材。子女可以在你身上學習什麼是「勇敢的認錯、堅持的改過」。

例四：親友伴侶都批評我唔識教仔，我自己都好想放棄

- 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!

## 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：

- i. 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。
- ii. 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」。

### 1. 如何處理我們的情緒?

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、認為事情無法可後，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。



## 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在面對戒毒或家人時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。

上圖：工作人員加以安撫家長的情緒



### 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，因部份家長受濫藥的影響，對於抽象的概念難以理解)。若是前者，工作人員可給予空間；若是後者，則需要給予實際例子演繹和解釋。

下圖：工作人員即時就家長的例子分析



## 活動(三) 「三分鐘影院」釋放

目的	1. 如何處理濫藥引起的羞愧感(Guilty feeling) 2. 探討能令自己紓緩情緒的方法
活動程序	1. 播放影片「釋放」。 2. 邀請組員分享對投影片第9頁的題目的看法： ■ 子女知道你的濫藥背景嗎？ ■ 片中提及我們應就濫藥行為對子女講「對唔住」，對此你有什麼看法？ 3. 邀請組員每人分享一至兩個最能令紓緩情緒的方法。
時間	30分鐘
物資	光碟、投影片第9-10頁
輔助員角色	播放光碟

### 主要訊息

#### 1. 如何讓子女知道自己有濫藥背景？

- 在子女從小的時候就可以告訴他們，但不需要詳細交代食什麼、在那裡食等。
- 重點是要讓他們明白以前父母也反叛過，做過錯事，但現在要決心做一個好父母。讓他們明白每個人(包括父母)也會做錯事，但知錯就要改。

#### 2. 如何與子女復和？

父母的道歉對他們是很重要，這是復和及贏取他們尊重的第一步，就是我們願意承認自己做錯事。我們應該：

- 讓子女明白我們的掙扎：「阿仔，其實我都好想去戒，但現在我都未戒得掉，我都覺得好辛苦。不過我都好想你行在一條好的路道當中」。
- 認錯，邀請子女扶持自己：「阿仔，我真係做錯了，爸爸比D“毒品”害我半世人。我希望你原諒我；第二，我想做回一個好爸爸，你可否協助我？」

#### 3. 在道歉以先，家長應作好怎樣的心理準備？

- 明白家人需要時間才能接受自己：「試想想，你吸了毒十年，你叫家人在一天內接納你，那是很難的。」
- 不要輕易放棄：「我相信要用好幾年的時間，一步一步來，讓家人見到我們改變的行為，才可以建立家人對自己的信任。在我的經驗裡，建立信任、復和，就好像疊積木那樣，這些積木會越疊越高，這道牆會越砌越靚。」

**總結：**「最重要的是身教，我們站出來，告訴他們吸毒令自己受到傷害，我原意放低它，希望你都原意陪我走這一條路，幫我將毒品戒除，這就是最好的管教方法。」

### 推行心得：

1. 對於濫藥家長(DrugP)而言，不理解這部份的認知理論是可以理解的，故此工作人員的目的只在開拓家長的從積極的角度思考，不鑽牛角尖，並一步步嘗試用非濫藥的方式(如做運動、唱歌等)處理情緒便行了。
2. 工作人員可在小組前先看影片內容(已筆錄於第41頁)，讓自己更能掌握濫藥家長(DrugP)的心情。

## 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. 家長輪流說出今日在小組最深刻的學習。 2. 鼓勵家長能在未來一個星期作完成以下任務： ■ 找機會與子女說「對不起」。 ■ 做一件令自己紓緩情緒的事。 3. 派發家長筆記及小冊子
時間	15 分鐘
物資	家長筆記、投影片第 12 頁

### 推行心得：

- 作好心理準備：**說對不起是一件極需要勇氣的事情，若家長表示願意作此嘗試，工作人員可帶領家長想像子女會有的反應(例：未必一下子接受到，只覺父母順口開河)，讓家長作更好的心情準備，知道「復和」是需要時間和堅持的。
- 具體計劃：**如上節提及，越仔細及具體計劃，越能提升家長完成這週任務的動機，所以可以花些少時間，邀請一至兩位家長分享具體紓緩情緒的計劃(如：何時、何地、做什麼、與什麼人一起做)。

# 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

各位朋友大家好，我叫 FRANKIE。我十六歲時食我第一口的白粉，一食就十年了。我亦坐過牢，但我好感恩，我今日可以擁有我的家庭，有太太及我兩個女。這些東西在我吸毒時，我想也想不到的，能有我自己的家庭。我今日戒毒已有十六年，我在這裡與大家分享我的生命，更加希望大家同我一起走這條路。

毒品對身體是有很多傷害，很多過來人都和我一樣，有 c 型肝炎。說到保障下一代，為子女買一份人壽保險是很基本的，但事實上當我們向保險公司透露自己的濫藥背景，保險公司會不受保。不單在金錢上不能保障子女，我自己都不知身體能支撐到幾多歲，隨時都可能死亡，對子女實在不能作出什麼保障。除此以外，就是過來人(包括自己)都有犯罪案底，影響下一代的工作，例如投考紀律部門會有影響。

所以**我認為父母一定要讓子女知，因為這涉及家庭是否容許有家庭秘密**。若有，子女會覺得有些東西是可以無需告訴父母。我自己會讓子女知道自己的背景，是一個長期病患者，可能隨時會死亡，讓他們有心理準備，亦讓他們知道日後若投考紀律部隊時，可能會有影響，避免日後被他們揭穿時，更破壞關係。我現時兩個女七八歲，年紀好少，但**我都主張同她們講，但我不知仔細的說，例如話在那裡食白粉、怎樣食等。我會告訴她們：「以前爸爸也反叛過，做過錯事，但我現在要決心做一個好爸爸。」我要告訴她們一個好強烈的信息，就是每個人(包括爸爸)也會做錯事，但知錯就要改。**

有些仍在濫藥的家長，有時都會面對子女的質疑：「你自己都在吸毒，你還來管教我？」我想做父母聽到這些話都是很心痛的，自己被子女教訓。但另一方面，我亦好明他們的掙扎：「阿仔，其實我都好想去戒，但現在我都戒唔到，我都無辦法。不過我都好想你行在一條好的路道當中」。我想我自己會選擇對子女道歉，對中國人的父母來說道歉是會有困難，我們做父母是想有權威，不會犯錯，但事實上吸毒是一件錯事。相反，子女看不起我們，因為我們仍在吸毒。所以，我們可否鼓起勇氣，對子女說：「阿仔，我真係做錯了，爸爸都唔想，爸爸也是一個受害者。雖然我係一個受害者，但，第一，我想你原諒我；第二，我想做回一個好爸爸，你可否協助我？」我想當中對一些濫藥的父母及他們的子女來說，他們家中可能有很多問題、爭執，為了錢有很多衝突，一個承認錯誤或些一個道歉，是子女需要的，因為他們在成長的過程中，見到父母吸毒，他們內心有很多難過、憤怒、憎恨，**父母的道歉對他們是很重要，這是復和及贏取他們尊重的第一步，就是我們願意承認自己做錯事。**

我想家中有一個人吸毒，對家人的傷害是好大的。我記得我以前吸毒時，帶來家中很大的傷害，尤其是我父親，當他知道他兒子吸毒時都已經難受，到他親眼目睹兒子在打白粉針時，他的心是十分傷痛。我自己有十年吸毒的過去。當我剛剛戒完毒回家第一句對我父親說：「對唔住」。我的家人是沒有那麼快接納你，試想想，你吸了毒十年，你叫家人在一天內接納你，那是很難的。我還記得當初我去廁所去久了，我父母都會撞門，問我在廁內做什麼。我當時也很靚，為何家人不信任我。但我今天回想，我在過去十年，我是在不斷破壞這個信任。我要用一兩天來建立，這是沒可能的。**我相信要用好幾年的時間，一步一步來，讓家人見到我們改變的行為，才可以建立家人對自己的信任。在我的經驗裡，建立信任、復和，就好像疊積木那樣，這些積木會越疊越高，這道牆會越砌越靚。**

好多過來人的家長，會想：「我不在家食(毒品)，或者我食時他們不在場，他們知道(我吸毒)，但見不到，我仍然可以教訓他們不要吸毒」。但是我們的子女其實很聰明，我們的一舉一動，他們都知道。雖然他們見不到，但仍然知道我們在用毒品。我們這樣管教子女的話，我個人認為這不是一個有力的管教。因為我們叫子女做的事，跟本自己也不能辦到。**最重要的是身教，我們站出來，告訴他們吸毒令自己受到傷害，我原意放低它，希望你都原意陪我走這一條路，幫我將毒品戒除，這就是最好的管教方法。**

## 「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	已檢查	跟進/備註	已回收
文件	1. 是節小組記錄表	1		
	2. 出席記錄表	1		
	3. 工作流程及指引	2		
設備	4. 手提電腦(如需要)	1		
	5. 相機	1		
今節物資	6. 情緒工作紙	按人數		
派發物資	7. 上節筆記(給未取之家長)	少量		
	8. 今節筆記	按人數		
恒常用具	9. 資料光碟(CD-Rom)	1		
	10. 鉛筆	按人數		
	11. 過期海報	8 張		
	12. 大夾	4 個		
	13. 組員名牌	按人數		
飲食	14. 飲品	按人數		
	15. 小食	按人數		
	16. 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. Set 電腦		
	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. 記下小組正式開始時間		時間：__時__分
情緒寒暑表	7. 派發情緒工作紙及筆		
諗得積極	8. 協助討論		
三分鐘影院	9. 記錄家長的分享於海報上		
	10. 協助播放影片		
志在必行	11. 在海報上記錄家長的分享		
	12. 派發家長筆記		
正式完結	13. 記下小組正式完結時間		時間：__時__分
後測問卷	14. 收回名牌 (記錄稱呼於出席表)		
	15. 派發已編碼及有子女名稱之問卷		
小組後	16. 收妥物資，記錄要補充的物資		
	17. 填妥出席記錄表，記錄缺席者缺席原因 (隨後交回予導師)		
	18. 填妥此表 (隨後交回予導師)		

(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」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「諗得積極」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「三分鐘影院: 釋放」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「志在必行」 加長 正常 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

輔助員簽署：\_\_\_\_\_ 導師：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

# "溝通管教有妙法" 家長証書課程

---預防及處理青少年偏差及成癮行為

## 第二課 為人父母心

### (一) 接納自己的情緒

你有以下情緒嗎？

- i. 心情低落：我覺得心情好抑鬱、無端端喊、訓唔到覺，有時想第朝訓醒就死左，你話幾好呢！
- ii. 疲倦、無厘神氣：好劫！我甚至連自己食飯、洗臉的力都無，唔好話同個女傾計。
- iii. 怪自己無用：我夠知要戒、我夠知點樣先至叫好老豆老母，做到先得架，呢頭話對個女好 d，呢頭就“使”埋佢 d 綜援。
- iv. 自卑、內疚：我好怕見人、同人講自己的問題。我覺得自己係個廢人，我 d 仔女話我：「你自己搞掂自己先啦！」我無資格做人父母，無資格管教佢地。

朋友，請記住總有支持你的同路人。不要依賴藥物解決情緒困擾。

### (二) 認得積極

認知行為理論說明人的思想及信念影響個人的情緒及反應，讓我們也可以從更積極正面的角度，處理照顧子女的問題。

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：我吸過毒，無資格教仔

- 古語有云：「人誰無過？知錯能改，善莫大焉」。過來人若能立心戒毒，將會成教育子女最具說服力的反面教材。子女可以在你身上學習什麼是「勇敢的認錯、堅持的改過」。

例四：親友伴侶都批評我唔識教仔，我自己都好想放棄

- 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



可以校法的好榜樣。所以，不要放棄，走出去，找朋友或專業人士幫忙吧!

#### (四) 踏上復和之路 ★

1. 如何讓子女知道自己有濫藥背景？
  - 在子女從小的時候就可以告訴他們，但不需要詳細交代食什麼、在那裡食等。
  - 重點是要讓他們明白以前父母也反叛過，做過錯事，但現在要決心做一個好父母。讓他們明白每個人(包括父母)也會做錯事，但知錯就要改。
2. 如何與子女復和？

父母的道歉對他們是很重要，這是復和及贏取他們尊重的第一步，就是我們願意承認自己做錯事。我們應該：

  - 讓子女明白我們的掙扎：「阿仔，其實我都好想去戒，但現在我都戒唔到，我都無辦法。不過我都好想你行在一條好的路道當中」。
  - 忍錯，邀請子女扶持自己：「阿仔，我真係做錯了，爸爸都唔想，爸爸也是一個受害者。第一，我想你原諒我；第二，我想做回一個好爸爸，你可否協助我？」
3. 在道歉以先，家長應作好怎樣的心理準備？
  - 明白家人需要時間才能接受自己：「試想想，你吸了毒十年，你叫家人在一天內接納你，那是很難的。」
  - 不要輕易放棄：「我相信要用好幾年的時間，一步一步來，讓家人見到我們改變的行為，才可以建立家人對自己的信任。在我的經驗裡，建立信任、復和，就好像疊積木那樣，這些積木會越疊越高，這道牆會越砌越靚。」

總結：「最重要的是身教，我們站出來，告訴他們吸毒令自己受到傷害，我原意放低它，希望你都原意陪我走這一條路，幫我將毒品戒除，這就是最好的管教方法。」

#### 每周任務：

1. 找機會與子女說「對不起」。
2. 做一件令自己紓緩情緒的事。

# 第三節 拉近少年心

## (甲) 是節目的

1. 了解青少年潮流文化
2. 學習恩威並施的管教模式
3. 學習溝通技巧

## (乙) 流程表

課程時間：共 2 小時

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 P.2</li> </ul>	15
活動(一)*	知己知彼	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 了解青少年對父母的期望</li> <li>➢ 認識青少年潮流文化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.4-12</li> </ul>	20
活動(二)*	恩威並施	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識恩威並施的管教法則</li> <li>➢ 檢視自己與子女溝通模式</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.13</li> </ul>	20
小休時間 (15 分鐘)				
活動(三)*	「三分鐘影院」 “我覺得”	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學習運用「我的訊息」(I-message)的技巧</li> <li>➢ 了解親子溝通的要訣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 影片播放器材、影片「我覺得」</li> <li>➢ 投影片 P.14-16</li> </ul>	30
總結	「志在必行」	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 重溫是節</li> <li>➢ 鼓勵家長實踐所學</li> <li>➢ 派發家長筆記及小冊子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.17</li> <li>➢ 家長筆記</li> </ul>	15

### (丙) 各環節詳細內容

#### 開場：「溫故知新」

目的	1. 安頓、等候組員到達 2. 重溫課程及了解家長的實踐情況以鞏固家長之學習
活動程序	1. 邀請家長分享上週的情況： 1. 你會怎樣形容上週的心情呢？有做令自己紓緩情緒的事嗎？ 2. 有否找機會與子女說「對不起」。 2. 可邀請家長二人一組，互相分享，然後向全組報告。 3. 若遲到人數太多(如：過半)，工作人員可在大組內帶領全組進行。
時間	15 分鐘
物資	出席記錄表、手提電腦、名牌、筆、情緒工作紙 投影片第 2 頁
輔助員角色	點名、聯絡遲到的家長

#### 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：**亦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」兩者中，需就組員的需要作取捨平衡。另外，亦要有心理準備，組員會更放膽分享以往負面的經驗及其無奈感，工作人員的接納、樂觀及信任他們可變等信念，在這些時候倍加重要。

## 活動(一)「知己知彼」

目的	1. 了解青少年對父母的期望 2. 認識青少年潮流文化
活動程序	1. 工作人員講解投影片第 4-5 頁，帶出中、小學生對家長的期望。 2. 工作人員講解投影片第 6-12 頁，展示不同的潮流物品。
時間	15 分鐘
物資	投影片第 4-12 頁、潮流雜誌
輔助員角色	將雜誌傳閱

### 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，不能不變通地對待子女。
- 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，無法互相了解和達成共識。

#### 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。

## 主要訊息

3. **中小學生對家長的期望**：對於小學生而言，父母最重要的素質的首三位為「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**：這是親子溝通的一大要訣。工作人員可就當時的潮流玩意更新的投影片的图片，再為家長介紹。另外，亦可引發家長如何透過潮玩，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、聽留意。(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，我就獎一個要求比你。」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《二零零四年學生服用藥物情況調查》(保安局禁毒處, 2005)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)「恩威並施」

目的	1. 認識恩威並施的管教法則 2. 檢視自己與子女溝通模式
活動程序	1. 工作人員講解投影片第 13 頁，說明四種不同的管教模式。 2. 工作人員帶領家長討論以下問題： <ul style="list-style-type: none"><li>■ 你的父母(上一代)的管教方式最接近哪一種？對此，作為子女的你，有何感受/評價？</li><li>■ 你自己的管教方式又最接近哪一種？</li><li>■ 如何在生活中實踐「恩威並施」的管教？</li></ul>
時間	20 分鐘
物資	投影片第 13 頁

### 主要訊息

#### 不同的管教模式

##### 1. 恩威型:

- 家長對子女的行為有要求、表現權威的一面
- 按子女的需要及獨特性；
- 共同協商溝通及訂立合理的規則；
- 讓子女感受到家庭溫暖

##### 2. 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

##### 3. 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

##### 4. 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

參考資料：Baumrind (1991)

### 推行心得：

1. 要坦白承認自己不是「恩威」型並不容易，故此，工作人員能以同理心及接納的態度帶領，是成功討論的關鍵，尤其回應首位分享負面經驗的家長。

## 活動(三) 「三分鐘影院」我覺得

目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習運用「我的訊息」(I-message)的技巧</li> <li>2. 了解親子溝通的要訣</li> </ol>
活動程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>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」, 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> </li> <li>2. 角色扮演: 邀請2位家長扮演子女及父母, 運用“我覺得...”(I-message)。工作人員可請演出者分享感受。</li> </ol>
時間	30 分鐘
物資	光碟、投影片第 14-16 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, 可令事情有周轉的餘地。
  - 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)

### 推行心得：

1. 對於親子溝通和關係的建立，一切都源於家長是否有心安排時間在子女身上，但對於一部份濫藥家長(DrugP)，他們由於濫藥行為、經濟環境、處於住院戒藥治療，甚至於與家人分開居住，他們與子女實際溝通的機會不多，故感到挫敗。工作員可鼓勵家長細想想可以溝通的機會，如以一兩句讚賞作為開場白、透過電話閒談等，以擴闊與他們溝通的可能性。
2. 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，引導家長投入嘗試。
3. 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程種類的溝通模式，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. 家長輪流說出今日在小組最深刻的學習。 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 3. 派發家長筆記及小冊子
時間	15 分鐘
物資	家長筆記及小冊子、投影片第 17 頁

### 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. 對於在上兩節課程也未能實踐任務的家長，工作人員可多邀請他們作出具體的計劃。

## 「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	已檢查	跟進/備註	已回收
文件	17. 是節小組記錄表	1		
	18. 出席記錄表	1		
	19. 工作流程及指引	2		
設備	20. 手提電腦(如需要)	1		
	21. 相機	1		
今節物資	22. 潮流雜誌	數本		
派發物資	23. 上節筆記(給未取之家長)	少量		
	24. 今節筆記	按人數		
恒常用具	25. 資料光碟(CD-Rom)	1		
	26. 鉛筆	按人數		
	27. 過期海報	8 張		
	28. 大夾	4 個		
	29. 組員名牌	按人數		
飲食	30. 飲品	按人數		
	31. 小食	按人數		
	32. 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. 播放流行音樂		
	2. 貼出青少年潮流玩意的圖相片		
	3. 預備電腦及投影器		
	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. 記下小組正式開始時間		時間：__時__分
知己知彼	8. 協助討論		
溝通宜忌	9. 協助討論		
三分鐘影院:我覺得	10. 開關燈光、播放影片		
	11. 協助討論		
正式完結	12. 記下小組正式完結時間		時間：__時__分
正式完結	13. 收回名牌 (記錄稱呼於出席表)		
小組後	14. 收妥物資，記錄要補充的物資		
	15. 填妥出席記錄表，記錄缺席者缺席原因 (隨後交回予導師)		
	16. 填妥此表 (隨後交回予導師)		

### (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

「知己知彼」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「溝通宜忌」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「三分鐘影院:我覺得」 加長 正常 減少 下節補充：\_\_\_\_\_

「志在必行」 加長 正常 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：

輔助員簽署：\_\_\_\_\_導師：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_

# "溝通管教有妙法" 家長証書課程

---預防及處理青少年偏差及成癮行為

## 第三課 拉近少年心

### (一) 與少年人溝通應抱的心態

#### ■ 追上潮流，開放態度

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: 發掘能引起興趣的話題

- 一起做大家喜歡的事情。如:行街、打機、看碟、節日時阿媽比錢一齊去樂園玩、一齊食韓式燒烤、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說，要評估子女接受程度。

### (3)多聽少講

- 積極聆聽：停下工作、聽、反映子女感受，確定他們的意思
- “我的訊息”(I message)

### (4)表達關心

- 如你從來都少有與子女談天，你要有心理準備，在你開始嘗試與他們閒談時，他們可能只係短短的答你兩句。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，盡可預留時間去聽他/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) 有效的管教模式

恩威型：

- 家長對子女的行有要求、表現權威的一面
- 按子女的需要及獨特性；
- 共同協商溝通及訂立合理的規則；
- 讓子女感受到家庭溫暖

我的管教有以上特質嗎？

### 每周任務：

1. 找機會與子女說「對不起」。
2. 做一件令自己紓緩情緒的事。

# 第四節

## 建立子女好行爲

### (甲) 是節目的

1. 認識青少年濫藥概況
2. 學習建立子女良好行爲的方法
3. 學習預防成癮行爲的方法

### (乙) 流程表

課程時間：共 2 小時

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 P.2</li> </ul>	15
活動(一)	15/16 唔玩唔舒服	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 了解青少年濫藥概況及影響</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.4-14</li> </ul>	10
活動(二)	管教宜與忌	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 了解建立子女良好行爲的方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片.15-16</li> </ul>	35
小休時間 (15 分鐘)				
活動(三)	我的分水嶺	<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>➢ 讓家長對自己“為人父母”的角色有更正面的看法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 投影片 P.17</li> </ul>	30
總結	並肩同行	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 介紹社區資源</li> <li>➢ 讓家長互相勉勵，實踐所學</li> <li>➢ 派發家長筆記及小冊子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 勉勵咭</li> <li>➢ 家長筆記</li> </ul>	15

### (丙) 各環節詳細內容

#### 開場：「溫故知新」

目的	1. 安頓、等候組員到達 2. 重溫課程及了解家長的實踐情況以鞏固家長之學習
活動程序	1. 邀請家長分享過去一星期與子女相處的近況，有否運用上節課程所學。 2. 可邀請家長二人一組，互相分享，然後向全組報告。 3. 若遲到人數太多(如：過半)，工作人員可在大組內帶領全組進行。
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	點名、聯絡遲到的家長

#### 推行心得：

1. 工作人員可提醒組員今天是最後一堂，亦是大家畢業的大日子，待會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，工作人員須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)「15/16 唔玩唔舒服」

目的	了解青少年濫藥概況及影響
活動程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答比賽：題將家長分為 2 組，每組輪流先答題目，答先的那組在揭曉答案前可轉答案。</li> <li>2. 工作人員在揭曉每條題答案後，作解說。</li> <li>3. 即時頒獎給勝出的組別。</li> </ol>
時間	10 分鐘
物資	投影片、小禮物、投影片第 4-14 頁
輔助員角色	協助動搖各組對所選的答案的信心，以增加遊戲的刺激度。

### 主要訊息

#### 1. 香港 21 歲以下人仕最常濫用的藥物? (答：K 仔)。

根據禁毒處 2006 的資料顯示\*，常被濫用的藥物如下：

- (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) 硝甲西洋 (**五仔**)13.5%
- (5) 甲基安非他明 (**冰**)10.4%
- (6) 咳藥 7%

(參考自：(10/07/2007) [http://www.nd.gov.hk/statistics\\_list/doc/tc/t16.pdf](http://www.nd.gov.hk/statistics_list/doc/tc/t16.pdf))

#### 2. 香港 21 歲以下人仕最常濫用藥物的地點? (答：家中)

根據禁毒處 2006 的資料顯示，學生在好朋友或自己家中濫藥的佔約三成，故家長必須知道子女留在家中並不代表他們不會有危險行為，相反，家長應多關心子女在家時會否神秘地邀請朋友回家、朋友的背景、及在家時做什麼、有否家長在場等。

#### 3. 香港 21 歲以下人仕最常濫藥的原因? (答：朋輩影響)

很多青少年對藥物都抱好奇的心態，但始終朋友共同吸食、提供貨源等，絕對是促使少年人濫藥的誘因。故此，與子女的朋友建立關係，了解他們的背景亦是十分重要的。

#### 4. 索一次 K 不算濫藥?

濫藥的定義是服用未經醫生處方的藥物。投影片第 12 頁展示一位 21 歲青年服食搖頭丸後腦部活躍度的影響。圖中所顯示為濫用搖頭丸對腦部影響：紅色為活躍的腦細胞，濫用 2 星期已大減細胞的活躍能力。

#### 5. 在 2005 年，以居住地區劃分，20 歲以下濫用藥物人士在那一區是人數最多? (答：北區)

可邀請家長留意自己是否住在高危區。

**推行心得：**工作人員在帶領這活動前，必須瀏覽禁毒處的網址 <http://www.nd.gov.hk>，更新資料。



## 活動(二)「管教宜與忌」

目的	了解建立子女良好行爲的方法
活動程序	1. 請家長講出子女有的好行爲及分享自己如何幫助子女建立好行爲。 2. 工作人員講解投影片第 15-16 頁
時間	35 分鐘
物資	投影片第 15-16 頁

### 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，或單純因爲先天性格使然。

#### 1. 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，都要留心他們的言語。
- 在語氣中或「眉頭眼額」中亦表達不少的訊息。
- 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：「食憎你呀？」

##### (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...

## 主要訊息

### (5) 定立行為約章

#### ■ 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...”

## 2. 恰當獎懲

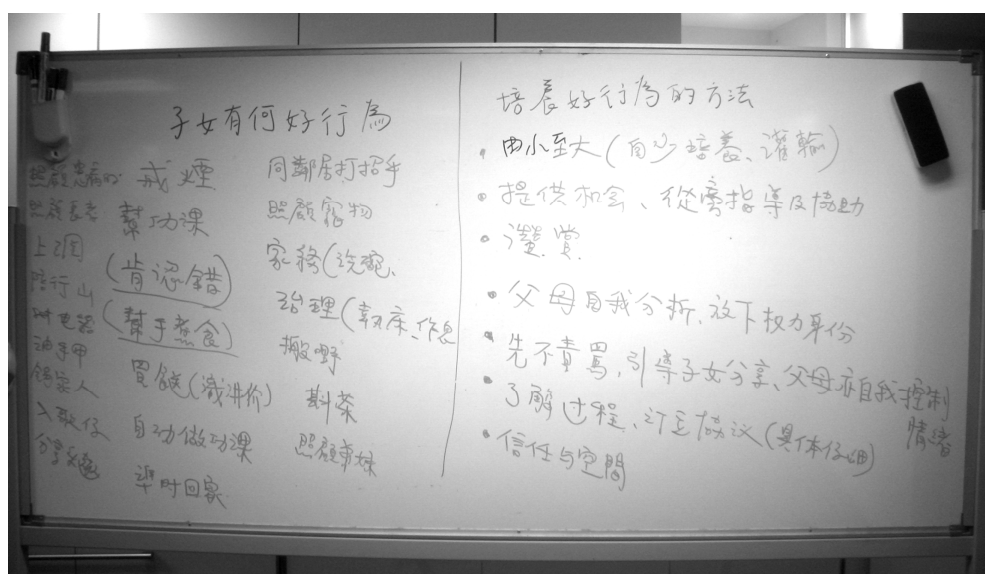
#### ■ 建立好行為：

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？）

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



上圖：工作人員在白板上寫上為家長分享子女好行為及自己的管教方法

### 活動(三)「我的分水嶺」

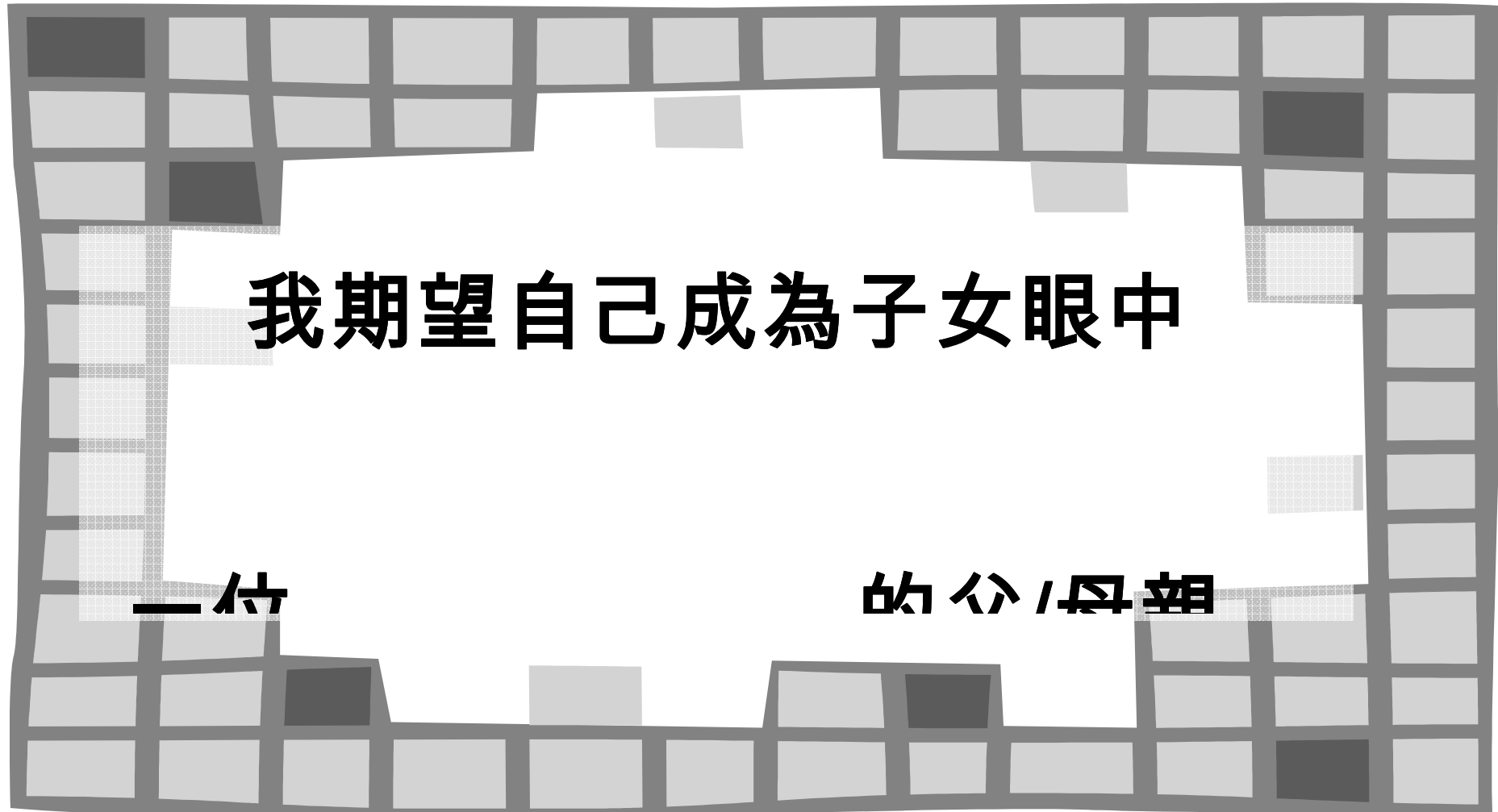
目的	1. 重整課程對管教及預防子女濫藥的學習 2. 讓家長對自己“為人父母”的角色有更正面的看法
活動程序	1. 工作人員帶領家長重溫四堂所學。可以是輪流分享，可以隨家長意願逐一分享。可參考以下分享題目： <ul style="list-style-type: none"><li>■ 上了四堂，我們一起學習了什麼？</li><li>■ 上了四堂，你覺得自己學到、或在哪方面進步？</li><li>■ 有那些東西是最值得你帶走/記住？</li></ul>
	2. 請家長填寫<我的父親母親>工作紙，並每人分享自己的立志(相應的實際行動)。
時間	30 分鐘
物資	<我的父親母親>工作紙、水筆、投影片第 17 頁
輔助員角色	派發工作紙及筆

## 總結：「並肩同行」

目的	1. 介紹社區資源 2. 讓家長互相勉勵，實踐所學
活動程序	1. 派發單張、家長筆記及小冊子，講解社區資源。 2. 填寫勉勵咭給自己或組員。 3. 填寫意見表。 4. 頒發證書。
時間	15 分鐘
物資	勉勵咭、意見表、筆、家長筆記及小冊子
輔助員角色	派發物資，協助家長填寫。

### 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)。



## 「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	已檢查	跟進/備註	已回收
文件	1. 是節小組記錄表	1		
	2. 出席記錄表	1		
	3. 今節流程	2		
	4. 工作指引	2		
設備	5. 手提電腦	1		
	6. 相機	1		
派發物資	7. 勸勵咭	按人數		
	8. 家課表(給未取之家長)	少量		
	9. 上節筆記(給未取之家長)	少量		
	10. 今節筆記	按人數		
	11. 預防子女成癮量表	按人數		
恒常用具	12. 資料光碟(CD-Rom)	1		
	13. 鉛筆	按人數		
	14. 海報	8 張		
	15. 組員名牌	按人數		
	16. 大夾	4 個		
飲食	17. 飲品	按人數		
	18. 小食	按人數		
	19. 杯碟	按人數		
畢業禮	20. 畢業證書	按人數		
	21. 膠快勞	按人數		
	22. 心聲咭	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. 播放流行音樂		
	2. 貼出青少年潮流玩意的圖相片		
	3. 預備電腦及投影器		
	4. 點名		
	5. 關心上節缺席者缺席原因(記錄)		
	6. 給家長填名牌		
	7. 統計出席次數、預備証書		
正式開始	8. 記下小組正式開始時間		時間：__時__分
15/16 唔玩唔舒服	9. 協助討論、派發禮物		
管教宜與忌	10. 協助討論		
三分鐘影院	11. 開關燈光、播放影片		
	12. 派發「我的父親母親」工作紙		
並肩同行	13. 派發勉勵咭、協助家長書寫		
	14. 協助頒發証書及拍照		
正式完結	15. 記下小組正式完結時間		時間：__時__分
小組後	16. 收回名牌 (記錄稱呼於出席表)		
	17. 收妥物資，記錄要補充的物資		
	18. 填妥出席記錄表，記錄缺席者缺席原因 (隨後交回予導師)		
	19. 填妥此表 (隨後交回予導師)		

### (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

「15/16 唔玩唔舒服」 加長 正常 減少

「管教宜與忌」 加長 正常 減少

「我的分水嶺」 加長 正常 減少

「並肩同行」 加長 正常 減少

#### 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：\_\_\_\_\_

輔助員簽署：\_\_\_\_\_導師：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_

# "溝通管教有妙法" 家長証書課程

---預防及處理青少年偏差及成癮行為

## 第四課 建立子女良好行爲

### (一) 「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，或單純因爲先天性格使然。

### (二) 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“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...”

#### (三) 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？)

## 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)

參考資料：

- Barnard, M. & McKeganery, N. (2003). The impact of parental problem drug use on children: what is the problem and what can be done to help? *Addiction* 99:552-559.
- Barrett, H. (1990). *Drug use in rural Kansas fifth and sixth graders*. Kansas: Fort Hays State University.
- 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.
- Gorsuch, R.L., & Butler, M.C. (1976). Initial drug abuse: A review of predisposing social-psychological factors. *Psychological Bulletin*, 83, 120-137.
- Johnson, C.A., Pentz, M.A., Weber, M.D., Dwyer, J.H., Baer, N., MacKinnon, D.P., Hansen, W.B., & Flay, B.R. (1990). Relative effectiveness of comprehensive community programming for drug abuse prevention with high-risk and low-risk adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(4), 447-456.
- Kandel, D. B., Kessler, R.C. & Margulies, R. Z. (1978). Antecedents of adolescent initiation into stages of drug use: A developmental analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 7, 13-40.
- Keen, J. & Alison, L. H. (2001). *Drug misusing parents: Key points for health professionals*. *Archive for Diseases Childhood* 85:296-299.
- Lang, A. R. (1985). *Alcohol, teenage drinking: The encyclopedia of psychoactive drugs*. New York: Chelsea House.
- Sanders, M. R. & Ralph, A. (2002). *Faciliators's Manual for Group TEEN Triple P*. The University of Queensland.
- 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。
- 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。
- 李兆康、區祥江 (2007)。情緒有益。香港：突破。
- 香港電台(2006)。禁毒檔案ADF。網址：<http://www.rthk.org.hk/rthk/tv/antidrugfiles/>

全書完