

不可一 不可再

無毒家教有妙法

家長禁毒教育資源套

第二冊

如何協助家長向子女推行禁毒教育？

1. 家長向子女推行禁毒教育
理念及指引錦囊

2. 一般家長錦囊

3. 有高危子女家長錦囊

4. 曾經吸毒家長錦囊

主編：



東華三院越峰成長中心



香港大學社會工作及社會行政學系
曾潔雯博士



禁毒基金贊助

目錄

前言	2
對象及活動簡介	
1. 對象：一般家長 (GenP)	3
2. 活動目的	4
3. 活動要旨及頁數索引	4
4. 活動編排及選材建議	5
小組活動	
第一節：促進親子關係 — 暢談管教妙法	6
認識青少年偏差行為與吸毒的關係 — 東張西望	8
認識青少年成長特性與吸毒的關係 — 頭條新聞	9
及早識別子女吸毒的技巧 — 吸毒睇真D	10
認識恩威並施的管教原則 — 影片《該放就放》	13
第二節：認識青少年文化 — 拉近少年心	19
認識青少年潮流文化 — 潮流特區	21
強化親子溝通基礎 — 少年十五十六時	23
掌握親子原則及提升溝通技巧 — 影片《我覺得》	24
大型活動	30
編輯委員會	36

前言

根據禁毒處藥物濫用資料中央檔案室顯示，近年吸食危害精神毒品的青少年人數不斷上升，更有低齡化的趨勢。家庭是子女成長的搖籃，在預防青少年吸毒方面肩負極為重要的責任。

香港大學社會工作及社會行政學系曾潔雯博士及東華三院越峰成長中心在2006年受禁毒處委託，合作進行《動員家長參與禁毒工作》研究計劃，並於2008年完成製作具備實證研究支持的《「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》。該課程運用生態系統理論分析青少年成長的危機及保護因素；採納正向心理學的理念，提倡發揮強項及美德以抗拒誘惑；並應用社會學習理論設計活動，讓家長有效協助子女在成長路上遠離毒品。

研究隊組織了44個家長小組，推行了140節教育活動，惠及621位家長，其中437位家長完成活動及成效評估。在一般家長及有高危子女的家長兩個組別中，成效評估採用隨機控制組方式進行，而吸毒家長組別的成效評估則較個別化。參加者在完成活動後，普遍在毒品知識和態度、自我親職效能感、親子關係及管教能力感各方面皆有所提升，親職壓力則得到紓緩。

2009年，研究隊再獲禁毒基金贊助，以上述研究成果作為藍本，編製《「不可一•不可再」無毒家教有妙法——家長禁毒教育資源套》，讓社工、教師及關心青少年吸毒問題的各界人士能方便、有效地推行家長禁毒活動。

本資源套共分為四冊。第一冊為設計理念及推行指引，第二至四冊載有針對不同類型家長的禁毒活動。四冊分別為：

第一冊



設計理念及推行指引

第二冊



適合子女尚未有吸毒相關行為之一般家長

第三冊



適合子女已有吸毒相關行為之高危家長

第四冊



適合曾經或仍有吸食毒品之家長

在使用本冊前，請先閱讀資源套第一冊《設計理念及推行指引》。

對象及活動簡介

1. 對象

一般家長 (General parents, 簡稱：GenP)

一般家長是指子女就讀小學高年級至中學的家長，而該子女尚未出現與 *吸毒相關的行為。根據2008年《動員家長參與禁毒工作》研究的結果顯示，一般家長有以下特徵：

管教模式：	<ul style="list-style-type: none"> • 大多懂得運用恩威並施模式管教子女
親子關係：	<ul style="list-style-type: none"> • 相對有較好親子關係及家庭凝聚力 • 過份關心子女，較易忽略子女有個人空間及獨立思考之需要
管教壓力：	<ul style="list-style-type: none"> • 壓力大多源於子女學業成績 • 要求子女要有「完美」的行為
親職自我效能感：	<ul style="list-style-type: none"> • 部份對作為家長的角色有過高期望及承擔
預防子女吸毒的警覺性：	<ul style="list-style-type: none"> • 較積極參與對子女成長有益的活動 • 對參與預防子女吸毒的警覺性較低，態度被動
參加者在活動過程中的表現：	<ul style="list-style-type: none"> • 參加者於參與活動時出席穩定，表現積極 • 有些會太自信，較難反思既有觀念

*「吸毒相關行為」是指以下十三種最常出現於青少年吸毒者的偏差行為：

1. 打架
2. 思覺失調現象 (如：幻聽幻覺)
3. 偷竊
4. 藏有或販賣毒品
5. 在父母禁止下仍深夜在外逗留
6. 與不良朋輩在一起
7. 離家出走
8. 有自殺念頭或行動
9. 逃學
10. 吸煙
11. 販賣私煙或翻版光碟
12. 喝酒
13. 自言自語

2. 活動目的：

- 2.1 提升家長對青少年成長特性及預防吸毒行為的警覺性
- 2.2 提升親子溝通技巧和協助家長發揮恩威並施的管教方法

3. 活動要旨及頁數索引

節數	目的	活動名稱參考	頁數索引	
			小組	大型活動
(一) 促進 親子關係	• 認識青少年偏差行為及吸毒的關係	東張西望	p.8	p.30 至 p.35
	• 認識青少年成長特性與吸毒的關係	頭條新聞	p.9	
	• 提升家長關注青少年吸毒概況及影響 • 及早識別子女吸毒的技巧	 吸毒睇真D	p.10	
	• 加強恩威並施管教方法 • 強化家庭對預防青少年吸毒的保護作用 • 認識健康家庭元素	影片《該放就放》	p.13	
(二) 認識 青少年文化	• 認識青少年潮流文化 • 了解如何預防代溝問題出現	潮流特區	p.21	
	• 強化親子溝通基礎	少年十五十六時	p.23	
	• 掌握親子原則及提升溝通技巧	 影片《我覺得》	p.24	

 重點出擊活動

4. 活動編排及選材建議

- 4.1 以一般家長為對象的禁毒活動，建議以「提升溝通管教能力」及「提升預防子女吸食毒品的能力」兩個教育元素作為活動內容。工作人員應靈活地因應參加者的特性及地區需要，調配活動時間及內容，並參考每節以👍符號突顯之「重點出擊活動」。縱然活動時間較短，仍能推行目標清晰的禁毒活動。
- 4.2 因子女未有明顯的吸毒相關行為特徵，故一般家長對於吸毒有關的題目，未必會有太大的逼切性或視之為不切身的課題。故此，工作人員應靈活選取活動，以配合一般家長的需要，例如：工作人員評估參與家長對「吸毒有關題目」的接受程度較低時，可考慮選用較為容易接受或隱晦的小組及活動名稱，如「成癮」或「偏差行為」；透過此介入點，再引入預防吸毒的內容，使參加者較容易接受。
- 4.3 為方便工作人員推行活動，資源套全部內容會收錄於隨附之光碟及可於網頁內下載。光碟內附有所有小組活動物資，例如：簡報、出席記錄表、物資核對表、行為問題卡、懷舊玩意卡、筆記、檢討問卷等。工作人員可先下載Adobe Acrobat Reader軟件，以開啟光碟。Adobe Acrobat Reader可於*Adobe Systems Incorporated*免費下載。
- 4.4 本資源套已上載於網址：www.parentedu-fightdrug.org.hk，工作人員亦可在網頁內下載活動建議使用的影片，及獲得最新的禁毒資訊、有關青少年吸毒的最新統計數字和戒毒資源。另外，為協助工作人員因應不同工作需要而靈活地使用本資源套，網頁會提供資源套培訓課程及活動的詳細資料，供有需要人士參加。

小組活動

第一節：促進親子關係 — 暢談管教妙法

目標：

- 提升家長對子女成長特性的認識，發揮家庭預防子女吸毒的保護作用
- 提升家長對預防子女吸毒行為的警覺性
- 加強家長恩威並施的管教技巧

活動流程：

主題	活動名稱	時間 (分鐘)
• 建立小組互相學習氣氛	熱身活動	10
• 認識青少年偏差行為與吸毒的關係	東張西望	15
• 認識青少年成長特性與吸毒行為的關係	頭條新聞	15
• 提升家長關注青少年吸毒概況及影響 • 及早識別子女吸毒的技巧	 吸毒睇真D	20
• 加強恩威並施管教方法 • 強化家庭對預防青少年吸毒的保護作用 • 認識健康家庭元素	影片 《該放就放》	30
• 推動家長活用所學	總結	20
	總時間	1小時50分鐘

 重點出擊活動

活動名稱：熱身活動

目的：建立小組互相學習氣氛

時間：10分鐘

物資：出席記錄表、手提電腦、名牌、筆、簡報一：第1至3頁

- 活動程序：
1. 歡迎家長：
點出參加者背景相似，增加「我們」的感覺。
 2. 簡介小組內容：
 - 2.1 活動目標：
 - 教授正面管教子女的原則，以增強家長管教及與子女溝通的能力
 - 提倡「預防勝於治療」的重要性，提升家長預防子女吸毒的能力
 - 2.2 活動成效：
活動內容的設計，參考了2008年《動員家長參與禁毒工作》研究計劃內，《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》。此課程具備實證研究，確認能有效地協助家長預子女吸毒。研究並顯示，一般家長在參與課程後，在對毒品知識及態度、親職能力感方面均有非常顯著的提升。
 3. 活動守則：
 - 3.1 準時出席：預知遲到者，需儘早通知
 - 3.2 電話靜音：請於活動室外接聽緊急電話
 - 3.3 積極參與：多思考、多發言、多討論、多交流分享管教心得和技巧
 - 3.4 保密守秘：尊重別人的私隱，不將活動分享內容向別人透露
 - 3.5 付諸行動：積極嘗試、練習技巧

活動名稱：東張西望

- 不可一●不可再
- 無毒家教有妙法
- 第二冊
- 目的**：認識青少年偏差行為與吸毒的關係
- 時間**：15分鐘
- 物資**：簡報一：第4至5頁、行為問題卡、白板、blu tack
- 活動程序**：
1. 家長2人一組，互相了解對方子女的背景，例如：年齡，以及在溝通管教上的困難、以及最想子女改善的行為。
 2. 邀請組員報告對方子女情況。
 3. 如家長在分享中，提及子女曾出現與「問題行為卡」相關行為時，工作人員可抽取有關行為卡，貼在白板的左邊；如行為屬13項「與吸毒相關行為」，則可將該卡貼在白板上右邊位置。
 4. 待完成分享後，工作人員協助家長了解成長中子女會出現的行為問題，配合「主要訊息」，重點說明「與吸毒相關行為」的高危行為，提醒家長應對這些問題行為提高警覺。
- 主要訊息**：
1. 透過參加者互相分享如何與子女溝通和管教上的心得，以提升溝通管教子女的能力。
 2. 透過認識青少年偏差行為和吸毒的關係，讓家長警覺到子女在成長中出現一些偏差行為時，需多加留意，從而提升預防子女吸毒的保護作用。
- 重點**：
1. 並肩同行：讓小組內的家長分享如何面對溝通管教的共同困難，令他們感到並非孤軍作戰，而是互相學習為人父母之道。
 2. 留意子女的行為：子女若有至少一項表現屬13項中任何一項與*吸毒相關的行為（詳見p.3），便有較大可能吸毒。
 3. 留意朋輩的行為：子女初試毒品，主要受朋輩的影響和出於好奇心。
 4. 提高覺察力：有六成家長於子女吸毒後超過一年才發現（明報，2008），故家長應及早學習如何辨識子女有否吸毒行為。

活動名稱：頭條新聞

- 目的**：認識青少年成長特性與吸毒的關係
- 時間**：15分鐘
- 物資**：簡報一：第6至9頁
- 活動程序**：
1. 運用簡報一：第6至9頁，及參考「主要訊息」，講解青少年的成長危機及需要。
 2. 運用簡報上之新聞撮要，帶領家長表達意見：
 - 2.1 就報章的標題，討論青少年有什麼特性。家長回想年少時是怎樣的？他們的子女也是一樣嗎？
 - 2.2 這些特性反映他們需要什麼？家長可如何配合？
 - 2.3 這些特性與吸毒有何關係？
- 主要訊息**：
1. 透過認識青少年成長特質，讓家長掌握與子女溝通的技巧，以提升溝通管教的能力。
 2. 成長中的青少年，需要追求認同、朋輩重視和充滿好奇心，遇到功課及生活壓力，容易逃避而非尋求解決的方法，這都是容易被誘使吸毒的因素。反之，家長若能掌握子女的心理，協助他們及早建立正面的價值觀及健康生活習慣，就能更有效預防子女吸毒。
- 重點**：
1. 追求認同：青少年在這時期需建立自我形象，尋找滿足感及成功感，以建立自信和認同感，這對於心理發展有重要的作用。家長應對子女的良好行為多加鼓勵和欣賞，並培養子女一些興趣或技能，讓他們從中獲取滿足感、成功感以及認同感。
 2. 重視朋輩：青少年愛在群體當中找到朋輩認同，以確定自己的身份地位，是青少年成長期的特性。家長要協助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，以作平衡發展。
 3. 好奇心重：青少年好奇心重，卻容易忽視後果。家長可儘早培育子女思考和理性分析的能力，以簡單易明的對話讓子女明白對事物可有不同的看法。

活動名稱： 吸毒睇真D

- 目的** : 1. 提升家長關注青少年吸毒概況及影響
2. 及早識別子女吸毒的技巧
- 時間** : 20分鐘
- 物資** : 吸毒用具仿製品、「子女吸毒危機測試表」、「及早識別子女染上吸毒行為技巧表」、工作紙 — 「吸毒睇真D」、簡報一：第10至24頁
- 活動程序** : 1. 派發工作紙 — 「吸毒睇真D」，引導家長認識青少年吸毒現況及趨勢。
2. 運用簡報一：第10至11頁說明本港青少年吸毒趨勢，及參考「主要訊息」。
3. 工作人員協助家長思考青少年吸毒的趨勢，及與子女的關係。
4. 運用簡報一：第12至24頁，工作人員可以展示吸毒用具仿製品，示範模擬吸食方法，並說明不同毒品對健康造成的傷害。
5. 派發「子女吸毒危機測試表」，並引述「及早識別子女染上吸毒行為技巧表」，讓家長明白如何從子女行為及早識別子女有沒有吸毒危機。
- 主要訊息** : 加強父母對吸毒問題的警覺性，並裝備家長識別子女吸毒徵兆的技巧。
1. 吸食危害精神毒品的定義
根據世界衛生組織（2001）定義，凡持續地或偶爾過量用藥，此種用藥與公認醫療實踐不一致或無關者，皆為吸食危害精神毒品行為。
 2. 21歲以下青少年吸毒的趨勢
 - 2.1 吸食毒品人數上升、年輕化
 - 2.2 據2008年禁毒處資料，最常被吸食的危險精神毒品，首三位按次為：
 - 氯胺酮（K仔）
 - 亞甲二氧基甲基安非他明（搖頭丸）
 - 甲基安非他明（冰）
 3. 及早識別子女吸毒
工作人員可強調有六成家長逾一年才發現子女吸毒真相（明報，2008），家長可留意家中有否吸毒工具、子女的言行、子女有否常談及毒品的俗名等，及運用「及早識別子女染上吸毒行為技巧表」評估子女行為。

「不可一・不可再」無毒家教有妙法 — 家長禁毒教育資源套

工作紙 — 吸毒睇真D

你認為以下哪一項是對的？請於適當的空格內加上「✓」。

	對	錯
1. 本港青少年最常吸食毒品是K仔		
2. 在2008年，有三成家長在子女開始吸毒後一年才發現真相		
3. 夜歸、打架、吸煙均是青少年與吸毒有關的高危行為		
4. 青少年若有吸毒行為，必定可輕易從外貌辨識出來		
5. 咳藥水中的「可待因」是會使人成癮的物質		
6. 可卡因又稱「可樂」		
7. 尿頻及胃痛，是吸食K仔常見的身體損害		
8. K仔的正確名稱是「氯胺酮」		
9. 「受朋輩影響」是21歲以下組群首次吸毒的首要原因		
10. 吸食危害精神毒品是不會上癮的		

「不可一・不可再」無毒家教有妙法 — 家長禁毒教育資源套

工作紙 — 吸毒睇真D

<答案>

	對	錯
1. 本港青少年最常吸食的毒品是K仔	✓	
2. 在2008年，有三成家長在子女開始吸毒後一年才發現真相		✓*
3. 夜歸、打架、吸煙均是青少年與吸毒有關的高危行為	✓	
4. 青少年若有吸毒行為，必定可輕易從外貌辨識出來		✓
5. 咳藥水中的「可待因」是會使人成癮的物質	✓	
6. 可卡因又稱「可樂」	✓	
7. 尿頻及胃痛，是吸食K仔常見的身體損害	✓	
8. K仔的正確名稱是「氯胺酮」	✓	
9. 「受朋輩影響」是21歲以下組群首次吸毒的首要原因	✓	
10. 吸食危害精神毒品是不會上癮的		✓

(*詳盡答案解釋，請參閱p.32, 「3. 正確答案」) (工作人員可於活動後派發予家長)

子女吸毒危機測試表

以下是一個吸毒危機的測試，試根據你子女的近況，在以下表徵出現的方格內加「✓」

行為

- 學業或工作表現轉差
- 神不守舍、自言自語、精神恍惚
- 經常索取金錢，甚至偷取財物
- 認識吸毒的朋友
- 說話開始有口吃現象

情緒及生活習慣

- 數小時內不斷飲用大量清水或凍飲
- 改變了進食的習慣（例如：突然食慾大降）
- 情緒不穩定，情緒起伏很大，脾氣突然變得暴躁
- 感到疲倦、恍惚、呆滯、反應遲緩
- 記憶力衰退
- 渴睡（瞓足一至兩天）

個人物品

- 擁有錫紙/飲管/經改裝的飲品樽等服食毒品的工具
- 不明來歷的藥物/煙紙/煙管/煙壺/咳水樽
- 藥袋、紙袋或膠袋內有藥物
- 衣服有異味

社交

- 長時間流連在外、離家出走
- 與朋友聯絡時表現神秘
- 獨留房中、逃避與家人接觸
- 落disco、狂野派對、遊戲機中心等高危地方
- 向同事、朋友借錢，但說不出理由

身體狀況

- 尿頻
- 經常流鼻水、流鼻血、鼻子紅腫
- 經常尿道發炎
- 身體有不明瘡疤
- 爛牙、便秘、腹瀉

吸毒危機分析：

0個「✓」

恭喜你！這代表你的子女並沒有吸毒的跡象。希望你的子女能夠保持這個情況。

1-8個「✓」

你的子女有可能已經有吸毒的行為，而毒品已經開始影響你子女的日常生活和人際關係，你必須正視這個情況。

9-15個「✓」

你的子女可能對毒品已有一定程度之倚賴，身體已出現吊癮徵狀，而毒品已漸漸入侵你的子女的生活。請鼓勵子女接受治療。

16-25個「✓」

你的子女吸毒的情況可能已十分嚴重，並有可能出現較明顯的吊癮徵狀，而毒品亦成為你子女生活的一部份，情況非常危險，請儘快聯絡戒毒輔導服務機構。

活動名稱：影片《該放就放》

- 目的**：1. 加強恩威並施管教原則
2. 強化家庭對預防青少年吸毒的保護作用
3. 認識健康家庭元素
- 時間**：30分鐘
- 物資**：簡報一：第25至33頁，影片《該放就放》、「健康生活錦囊」
- 活動程序**：1. 運用簡報一：第25至32頁，講解不同的管教模式。
2. 播放教育局（前教育統籌局）之親職多面體（中學篇）影片《該放就放》。
3. 邀請組員分享以下題目：
3.1 片中父母屬於哪一種的管教模式？你與他們相似嗎？
3.2 什麼是恩威並施的管教？
4. 運用簡報一：第33頁，講解如何活得健康。
- 主要訊息**：讓家長認識恩威並施的管教方法，並檢視不同管教模式的好與壞。
1. 不同的管教模式：
 - 1.1 恩威型 — 家長有權威、有要求、訂立合理的家規
 - 1.2 溺愛型 — 子女過度自由、儘量滿足子女的需求
 - 1.3 放縱型 — 對子女的不良行為視而不見
 - 1.4 極權型 — 常用威嚇、體罰、控制等方式管束子女
 2. 恩威並施的要訣：
 - 2.1 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。
 - 2.2 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，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。
 - 2.3 尊重子女：家長要秉持民主的態度，尊重孩子的想法，配合子女心智成熟的程度，給予適當的自主空間。
 3. 健康家庭元素：
 - 3.1 親子關係 — 良好親子關係、良好溝通技巧及互相關懷
 - 3.2 家庭管教 — 恩威並施的管教方式、父母方式一致
 - 3.3 家長身教 — 家長以身作則、建立健康生活模式
 - 3.4 朋輩方面 — 家長認識及接納子女的朋輩
 - 3.5 學校方面 — 家長積極參加子女學校活動，與老師有良好的溝通關係
 4. 建立健康生活：家長應及早教育子女，以協商的態度設定健康的生活作息時間，建立良好的飲食習慣。

健康生活錦囊

- 生活有規律，作息要定時，每晚儘量在11時前睡覺
- 每天進食高纖低脂的健康早餐
- 保持良好飲食習慣，避免偏食，儘量避免吃宵夜
- 保持適量及持之以恆的運動
- 定期檢查身體，「病向淺中醫」
- 培養正確價值觀，及早教育子女切勿吸煙、酗酒、吸毒和賭博
- 家長需要聆聽子女的心事，培養子女有健康的身心，學習堅強地面對生活上不同的處境和困難
- 建立健康的社交網絡

參考來源：<http://www.dabhk.com/health/healthliving.htm>

活動名稱：總結

目的：推動家長活用所學

時間：20分鐘

物資：筆記一、簡報一：第34至35頁、檢討問卷一

活動程序：

1. 工作人員可邀請家長輪流或以問答形式說出是節重點。
2. 鼓勵家長在未來一星期完成以下任務：
 - 2.1 運用恩威並施的管教方法。
 - 2.2 試以「子女吸毒危機測試表」，評估子女的吸毒的危機。
3. 邀請家長填寫檢討問卷一及派發筆記一。

主要訊息：恩威並施的管教是以恩立威，恩威並施。家長的權威必須建立在與孩子的親密關係上，子女愈能從家長身上感到被疼愛、關懷及尊重，家長的權威愈易建立。而關係的建立是日積月累的，所以行動要由今天開始。

附件：簡報一

廣東三院 離峰成長中心
曾漢雲博士 香港大學社會工作及社會行政學系

「不可一·不可再」無毒家教育妙法

第一節

暢談管教妙法

禁毒基金贊助

GeP 1

P1

是節內容

1. 認識青少年的成長特性與吸毒行為關係
2. 了解香港青少年吸毒情況
3. 認識子女健康成長的要素

GeP 1

P2

注意事項

- 準時出席
- 電話靜音
- 積極參與
- 保密守秘
- 付諸行動

GeP 1

P3

青少年偏差行為

GeP 1

P4

父母揭子女濫藥 六成“遲了逾1年”

《明報》2008年8月11日

注意 你知道及早辨識的技巧嗎?

GeP 1

P5

青少年的成長挑戰-剪報(一)

45%青少年上網成癮
(星島)2009/3/14
如不上網會感到枯燥空虛，甚至影響精神與個人情緒

兩成學生上網成癮 打機是元兇
(明報)2008/8/26
調查：每周上網**19.5**小時 初中生高危
目前在家中上網較而易舉，相信青少年沉迷上網會一直惡化

GeP 1

P6

青少年的成長挑戰-剪報(二)

青少年早熟 小學嘗初癮
(星島)2009/2/23
青少年初嘗戀愛與禁果均呈年輕化趨勢

14歲未婚媽媽 網上曬大肚相
(星島)2009/3/9
年輕一輩性觀念日趨開放

青年網上徵「任摸少女」 選擇候判
(明報)2008/11/12 星島

GeP 1

P7

青少年的成長挑戰-剪報(三)

缺乏家庭溫暖晝夜流連街頭
(東方日報)2008/5/10

11歲日吸兩包煙女邊青趨增
(明報)2009/3/11

16%受訪青年吸煙
當中25%人更每日抽10支以上，然而逾半人承認沒有自發戒煙的動力

GeP 1

P8

青少年的成長挑戰-剪報(四)

上水6學生疑販毒索K被捕
(明報)2009/2/28
上水官立中學5名中二女生疑販「索K」後不過

索K潮攻陷名校
(星島)2009/3/11

平過吸煙 學生拆家激增

官中五女生 偷索飯後K
(星島)2009/2/28
昨趁午膳時間集體「索K」吸毒，返校上課時神志

GeP 1

P9

青少年吸毒情況

- 首次呈報吸毒者的平均年齡:18歲
- 最年幼吸毒者:9歲
- 女性吸毒者年齡上升
- 2成受訪學生認識有吸毒行為的朋友

資料來源:天水圍區初中學生濫藥問題調查報告(2006年11月)
禁毒處藥物濫用中樞檔案室(2008)

GeP 1

P10

禁毒處2008年度報告

你住在高危險區嗎?

GeP 1

P11

現時青少年最常吸食的毒品

你認識它們嗎?

GeP 1

P12

氫醌酮(K仔)

俗稱: K仔、維仔K、索K、茄

使用方法: 以吸食為主
有別吸食者臉上冇粉

即感感覺:
感受到光線、聽感似扭曲、腦浮及無意識

吸食後果:

- 擊退注意力、減低注意力
- 運動失調及不穩
- 氣促及嘔吐
- 焦慮、心臟、高血壓、胸部疼痛、
- 腹部呼吸、眼珠震動
- 昏厥/暈倒/噁心
- 呼吸/心臟機能受損

GeP 1

P13

MDMA(FING頭丸)

俗稱: 藥、癮糖、Free、撲

使用方法: 口服

服用後:

- 情緒激動、感覺敏感、異常快樂、喜歡與人交往

吸食後果:

- 身體過熱、抽動、抽搐
- 引起嘔吐、嘔吐、脫水、筋疲力盡、肌肉衰弱
- 中斷性行為
- 嚴重精神障礙(妄想、幻覺)及抑鬱/不安
- 呼吸/心臟機能受損
- 長期會影響思考及記憶

GeP 1

P14

吸食Fing頭對腦部活躍度的影響

Effect of MDMA Administration on rCBF

Subject (age 21 yr) Baseline 2 weeks post-MDMA

21歲青少年 未曾吸食Fing頭 吸食Fing頭2星期

GeP 1

P15

冰(甲基安非他命)

俗稱：嗒嗒、「邊」嗒

需吞嚥，通常以膠袋或鋁箔紙包裹

吸食後果：

- 失眠、抑鬱、食慾不振
- 心臟及腎臟衰竭或血壓上升
- 躁動不安、蒙蔽
- 嘔吐不休、緊張
- 產生幻覺及被追害的感覺
- 形成耐藥性及戒癮性



自製水煙器

將兩片鋁箔在紙上黏貼，捲成煙卷/筒，再將水煙器放入筒內

P16

大麻(草)

俗稱：聯草

· 通常混和在普通煙草中吸食

吸食後果：

- 大麻破壞、免疫系統和生殖系統抑制及舉止蹣跚
- 有時說話慢，有時內向
- 幻覺及妄想，口齒不清和面呆狀態
- 對所有事情不感興趣
- 語言拙劣、對時間、空間、距離感到混亂
- 集中力和記憶力受到影響



P17

咳藥水

俗稱：B仔/MB

易認：爛牙

吸食後果：

- 食慾不振、噁心、便秘
- 慢性中毒可引致精神錯亂(疑神疑鬼)
- 短暫記憶衰退
- 幻覺及妄想，口齒不清和面呆狀態
- 腦部的呼吸中心受到過分壓抑，使呼吸停頓，引致窒息死亡
- 會出現「吊癮」現象



P18

吸毒者的特徵(一)

行為：

- 學業或工作表現轉差
- 神不守舍、自言自語、精神彷彿
- 經常索取金錢，甚至偷取財物
- 認識吸毒朋友
- 說話開始有口吃

P19

吸毒者的特徵(二)

個人物品：

- 擁有錫紙/飲管/經改裝的飲品樽或盒等吸食毒品的工具
- 不明來歷的藥物/煙紙/煙管/煙壺/咳水樽
- 藥袋、紙袋或膠袋內有藥粉
- 衣服有異味

P20

吸毒者的特徵(三)

情緒及生活習慣：

- 數小時內不斷飲用大量清水或凍飲
- 改變了進食的習慣(例如：突然缺乏食慾)
- 情緒不穩定，情緒起伏很大
- 感到疲倦、彷彿、呆滯、反應遲鈍
- 記憶力衰退
- 渴睡(瞓足一至兩天)

P21

吸毒者的特徵(四)

社交：

- 長時間流連在外、離家出走
- 與朋友聯絡時表現神秘
- 獨留房中、逃避與家人接觸
- 落的士高、狂野派對、遊戲機中心等高危地方
- 向同學、同事、朋友借錢，但說不出理由

P22

吸毒者的特徵(五)

身體狀況：

- 尿频
- 經常流鼻水、流鼻血、鼻子紅腫
- 經常有尿道發炎
- 身體有不明瘡疤
- 爛牙、便秘、腹瀉

P23

你的子女有否吸毒危機？

- 0分 → 無跡象，請保持健康狀況
- 1-8分 → 可能已有吸毒行為，多加關注
- 9-15分 → 可能對毒品已有依賴
- 16分-25分 → 情況可能已十分嚴重

P24

影片《該放就放》

P25

討論

1. 片中父母屬於哪一種類型？
2. 你與他們相似嗎？
3. 什麼是恩威並施的管教？

P26

影響子女成長的因素



27

培育子女健康成長的要素(一)

個人

- 提升子女自尊感
- 健康的價值觀

學校

- 鼓勵正面行為

社會

- 媒體宣傳正面訊息

朋輩

- 結識良好操行的朋友
- 不易受朋友影響

社區

- 良好的社交網絡支援

P28

培育子女健康成長的要素(二)

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
- 有適合的懲處
- 留意子女行為

家長以身作則

- 家長有健康正面的價值觀及行為
- 父母能恰當處理壓力

P29

管教模式：你係咩型？

1. 恩威型：嚴威
2. 溺愛型：寬忍
3. 放縱型：忽略
4. 極權型：專制

P30

恩威並施的管教模式

- 家長要負責任，建立威信 (有付出，就可以有要求)
- 切合子女的成长需要及獨特性
- 在生活中讓子女感受到家庭溫暖
- 共同協商溝通及訂立合理的規則 (Baumrind, 1991)

GeIP 1

P31

恩威並施妙法

1. 以恩立威
 - 威嚴要以恩為先：有盡父母之責，便能用父母之權
2. 威後加恩
 - 要有恩則隨威，如懲罰之後亦應關心子女感受，保持親子關係
3. 尊重子女：
 - 要民主，與子女協商，尊重子女想法，適當自主空間

恩威並施： 有要求，有適當控制權，肯接納不同意見，恩威不能分割

GeIP 1

P32

健康生活錦囊

- 生活有規律，作息要定時，每晚盡量在11時前睡覺
- 每天進食高纖低脂的健康早餐
- 良好飲食習慣，避免偏食
- 適量及有恆的運動
- 定期檢查身體，「病向後中醫」
- 良好價值觀，及早教育子女切勿吸煙、酗酒、吸毒和賭博
- 家長需要聆聽子女的心事，培養子女身心健康，學習堅強面對困難

GeIP 1

P33

培育子女健康成長：

我可以做什麼？

嘗試運用恩威並施的管教模式

GeIP 1

P34

謝謝您的參與

~ 完 ~

GeIP 1

P35

第二節：認識青少年文化 — 拉近少年心

目標：

- 認識青少年潮流文化
- 提升親子溝通技巧

活動流程：

主題	活動名稱	時間(分鐘)
• 建立小組互相學習氣氛	熱身活動	10
• 認識青少年潮流文化 • 了解如何預防代溝問題出現	潮流特區	30
• 強化親子溝通基礎	少年十五十六時	20
• 掌握親子原則及提升溝通技巧	 影片《我覺得》	30
• 推動家長活用所學	總結	20
	總時間	1小時50分鐘

 重點出擊活動

活動名稱：熱身活動

- 目的：建立小組互相學習氣氛
- 時間：10分鐘
- 物資：出席記錄表、手提電腦、名牌、筆、簡報二：第1至2頁
- 活動程序：
 1. 點題式重溫上節內容及簡介是節程序
 2. 邀請家長分享過去一星期與子女相處的情況，有否運用上節活動的要點，學以致用及完成上週任務。

活動名稱：潮流特區

- 目的** : 1. 認識青少年潮流文化
2. 了解如何預防代溝問題出現
- 時間** : 20分鐘
- 物資** : 青少年潮流雜誌、潮流產品照片，如：手提電話、電子遊戲機等、簡報二：第3至21頁
- 活動程序** : 1. 運用簡報二：第3至4頁，指出子女在成長期，對父母的期望會改變，一個「開明」的父母形象是子女所期望的。
2. 運用簡報二：第5至20頁，介紹時下青少年潮流文化。邀請組員分享：
2.1 你知道這些是什麼嗎？這些物品的價值？
2.2 你的子女喜好這些嗎？他們擁有多少件/個這些潮流物品？
2.3 你知道怎樣玩嗎？有否與子女一起玩？
2.4 為何他們會跟隨潮流？
2.5 你能利用這些東西與子女開展話題嗎？
- 主要訊息** : 1. 家長在親子溝通的困難
1.1 對青少年的潮流文化了解不足
1.2 不了解子女獨特的需要
1.3 欠缺雙向的溝通
1.4 不懂招架子女的反叛言行
2. 改善關係由改變態度開始
2.1 放低過去，態度開放
青少年的特性是好奇、愛新鮮。如果家長希望拉近與子女的距離，就要以開放的態度，從了解潮流文化開始，避免只抱持自己過去的生活方式，這會障礙與子女的溝通。
2.2 放下嚴肅，了解子女
家長需要時要放下嚴肅，與子女一起參與潮流玩意；要進入子女的世界，真正了解他們，一起遊玩以建立共同經歷和話題，會是很有效的溝通方法。

3. 成長中的子女，對家長對望會隨年齡而改變

對於小學生而言，父母最重要質素，首三項為：「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」自己的需要，所以家長的角色要隨子女成長而作出相應的改變。

4. 和諧親子關係三大毒藥

野蠻、無理取鬧、使用暴力，三者皆可嚴重破壞親子關係。

5. 投其所好

投其所好是親子溝通的一大要訣，工作人員可透過潮流玩意實物及其圖片，讓家長認識如何將潮流物品變為溝通工具，增進親子感情。如：

5.1 你知道這些是什麼嗎？

5.2 你的子女擁有多少種以上的物品呢？

5.3 你知道玩法嗎？有與子女一同玩嗎？(你可嘗試請教子女，增加共同話題)

5.4 你知道這些物品的價錢嗎？

5.5 你知道為何他們要跟隨潮流嗎？

6. 重建親子關係

若以往關係惡劣，家長如何踏出第一步？

6.1 選定一個假期、週末或晚上，放下所有工作和家務，留在家中嘗試關心子女的近況，亦可以近期青少年流行的話題展開對話（例如：面對年輕子女，可傾談閃卡潮流、網上遊戲；對就讀中學的子女，可傾談流行歌曲或娛樂新聞），從而了解他們的興趣。

6.2 子女不抗拒的話，可向他們請教如何進行潮流玩意，例如：「如你能教懂我玩一個遊戲，我們便一起去買新的遊戲光碟。」

7. 高危潮玩

據禁毒處2008年資料顯示，青少年吸毒的高危地方主要是在家或朋友家中吸毒，其次較多在休憩地方或娛樂場所，如的士高或卡拉OK內吸食危害精神毒品，以為這是一種「潮玩」。

活動名稱：少年十五十六時

- 目的**：認識青少年潮流文化，藉此強化家長與子女溝通的基礎
- 時間**：20分鐘
- 物資**：白板、白板筆、簡報二：第22-25頁、磁石貼、潮流玩意卡、懷舊玩意卡
- 活動程序**：
1. 運用簡報二：第24至25頁，講解就讀中、小學子女對父母的不同期望。
 2. 工作人員將「懷舊玩意卡」貼在白板上，然後向每位家長分發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卡上。完成後工作人員可在白板圈出最多人喜愛的懷舊玩意。
 3. 工作人員貼上「潮流玩意卡」，再向每位家長分發3粒藍色的磁石貼，邀請家長在子女最喜愛的潮流玩意卡上貼上藍色的磁石貼。
 4. 工作人員將「懷舊」及「潮流」兩種玩意卡中最受歡迎的項目比較，帶領家長反思：
 - 4.1 你對青少年的潮流文化有多了解？
 - 4.2 你年輕時的心態和現今青少年的心態有什麼異同？
 - 4.3 如何追上潮流與子女打成一片？
- 主要訊息**：
- 讓家長從認識時下青少年的潮流文化到回顧不同年代的成長心態，促進他們對子女的了解及接納，增加彼此間的共同話題，為良好溝通作好準備，針對不同年齡子女可考慮以下策略：
1. 不同年齡的子女愛好的潮流玩意各有不同。年齡較小的子女多喜歡卡通、遊戲卡等玩意；而年齡漸長的子女開始偏愛卡拉OK、樓上咖啡店、追求電子產品等較高消費的項目。不過這些潮流玩意是會隨潮流變遷而有所改變。
 2. 對於年紀較小的子女，父母較易找到一起耍樂的機會，對於父母分享懷舊玩意的接受程度也相對較大。相反，對於年齡漸長的子女，他們開始喜歡品評潮流，認為父母的喜好過時。父母如希望與子女有更多話題，應主動接觸時下新的玩意，例如：上網、玩遊戲機等。

活動名稱： 影片《我覺得》

- 目的**：掌握親子原則及提升溝通技巧
- 時間**：30分鐘
- 物資**：簡報二：第26至31頁、影片《我覺得》
- 活動程序**：播放教育局（前教育統籌局）之親職多面體（中學篇）影片《我覺得》，帶領家長討論以下問題：
1. 你與子女溝通的模式，跟短片中的家長相似嗎？似母親還是父親？
 2. 就短片內容或日常經驗，試列舉與子女溝通時，要注意什麼？
 3. 有哪些情境可以運用「我的訊息」？
 4. 角色扮演：邀請2位家長扮演子女及父母，運用「我的訊息」。工作人員可邀請演出者分享感受。
- 主要訊息**：此活動讓家長學習由「我……」作說話的出發點，這是一種較容易讓子女明白父母所表達的意思和感受的技巧，它也能提升家長的溝通及管教能力。
1. 「我的訊息」
 - 1.1 運用「我的訊息」來表達感受
 - 避免用指責式的「你」字開始，例如：「你為何這樣倔強？你令我很氣憤！」
 - 表達者應該以「我……」為開首，並把自己當時的感受表達出來。
 - 避免使用會令子女感到被指責的字眼，例如：憤怒、激心等，因這些字眼容易令子女產生抗拒，可以用「我不明白」、「我很好奇」、「我很希望」等來代替。
 - 1.2 使用「我的訊息」的好處
 - 令子女減低防衛，容易接納父母的意見，使雙方均有下台階，有助解決問題。

1.3 有效地發揮「我的訊息」

- 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」，因為和諧的溝通氣氛，會令問題出現轉機。
- 坦誠分享：若父母平常只是教誨子女，甚少表達自己的感受，那麼最初子女對父母採用坦誠分享的表達方式會感到不自然。然而，只要多練習，雙方會逐漸適應，並享受坦誠分享的樂趣。

2. 親子溝通要訣

2.1 天時地利

- 合適時間地點：找大家感到輕鬆及空閒的時間。
- 家庭聚會：飲茶、食飯、家庭成員生日會等，都是好時機。
- 心意表達：饋贈禮物價錢多少不拘，背後的意義反而更重要。

2.2 投其所好

- 做大家喜歡的事情，如：一起逛街、玩遊戲機、去樂園玩、食韓燒、下午茶等，增加共同有趣話題。
- 避免把傾談變成說教或批評。
- 話題可以從潮流文化，如：娛樂新聞開始，待大家建立談天習慣後，再把話題變得貼身。但要留心貼身及敏感的話題不宜經常說出口，要先評估子女的接受程度。

2.3 多聽少講

- 暫停一下工作，積極聆聽子女的心聲、回應他們的感受，尊重他們的意見。

2.4 表達關心

- 要有心理準備，在開始與子女閒談時，他們的回應可能十分簡短；但不要以為他們存心敷衍，只因他們也需要時間適應家長的轉變。只要家長不斷堅持嘗試，雙方的關係將會有微妙的變化。
- 儘可能預留時間去聆聽子女分享心事，亦可與他另約時間，例如：「很高興你這麼信任我，但我現在要趕交一份文件，我們吃飯後再談好嗎？」，家長亦可主動鼓勵子女分享。

活動名稱：總結

- 目的**：推動家長活用所學
- 時間**：20分鐘
- 物資**：筆記二、檢討問卷二、簡報一：第2頁、簡報二：第2, 32頁
- 活動程序**：
 1. 工作人員帶領家長重溫過去兩節所學，並分四人一組作分享及向小組匯報以下題目：
 - 1.1 你認為自己學到、或在哪方面有進步？
 - 1.2 有哪些東西你覺得最值得你帶走或牢記？
 2. 邀請家長填寫檢討問卷二及派發筆記二。
 3. 頒發證書及拍照。
- 主要訊息**：
 1. 找合適時機，與子女一起活動或傾談。
 2. 運用「我的訊息」的技巧。

附件：簡報二

東華三院 曾潔雯博士 香港大學社會工作及社會行政學系

「不可一·不可再」無毒家教育妙法
第一節
暢談管教妙法

禁毒基金資助

GenP 1

P1

是節內容

1. 認識青少年潮流文化
2. 提升溝通技巧
3. 認識親子原則
4. 透過賞懲，建立子女良好行爲
5. 預防子女行爲問題的方法

GenP 2

P2

十大理想父母素質
(按次序排列)

小學版	中學版
1. 仁慈 66.3%	1. 開明 63.2%
2. 關心 64.4%	2. 關心 54.8%
3. 有責任感 50.4%	3. 有責任感 53.9%
4. 細心 50.1%	4. 仁慈 53.4%
5. 溫柔 46.6%	5. 情緒穩定 43.4%
6. 樂於助人 45.5%	6. 風趣 40.1%
7. 開明 41.6%	7. 忍耐 39.8%
8. 忍耐 40.4%	8. 關心 39.2%
9. 良善 39.6%	9. 樂觀 38.5%
10. 風趣 35.2%	10. 理智 37.9%

參考：家庭生活教育組青少年組中的「十大理想父母素質」調查報告
香港青年協會 (1999)

GenP 2

P3

十大最不喜歡的父母行爲
(按次序排列)

1. 父母對我野蠻、不講道理
2. 父母對我「循D就問」
3. 父母使用暴力
4. 父母吸煙
5. 父母侵犯我的私隱
6. 父母爛妓
7. 父母對我諸多限制
8. 父母有婚外情
9. 父母將我和其他人互相比較
10. 父母不肯認錯，「死雞撐飯蓋」

參考：家庭生活教育組青少年組中的「十大最不喜歡的父母行爲表現」調查報告
香港青年協會 (1999)

GenP 2

P4

青少年潮流文化

1. 電子產品
2. 網上社交
3. 潮流服飾
4. 娛樂
5. 另類文化

GenP 2

P5

電子產品(電子遊戲)

GenP 2

P6

電子產品(手機)

GenP 2

P7

電子產品(音樂)

GenP 2

P8

網上社交(網上聊天)

GenP 2

P9

網上社交(網上拍賣)

GenP 2

P10

網上社交(網吧)

GenP 2

P11

潮流服飾(追求名牌)

GenP 2

P12

潮流服飾(穿環)

GenP 2

P13

娛樂(追星)

GenP 2

P14

娛樂(卡拉ok、Café)

GenP 2

P15

小組活動

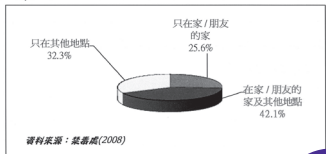
娛樂 (Disco、Rave Party)



GenP 2

P16

家居吸毒數字上升

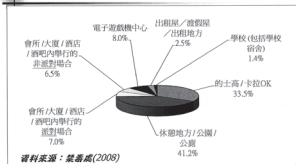


資料來源：張嘉威(2008)

GenP 2

P17

21歲以下青少年其他吸毒場所



資料來源：張嘉威(2008)

GenP 2

P18

另類文化--Hip-hop



GenP 2

P19

另類文化-- Lolita、角色扮演 (Cosplay)



GenP 2

P20

總結

潮流文化你要知
話題多多樣樣識
代溝問題自然少

GenP 2

P21

家長在親子溝通上的難處

- 對青少年的文化了解不足
- 不了解子女獨特的需要
- 欠缺相向的溝通態度

GenP 2

P22

了解子女文化的秘訣

從流行雜誌開始



GenP 2

P23

十大理想父母素質 (按次序排列)

小學版		中學版	
1. 仁慈	66.3%	1. 開明	63.2%
2. 關心	64.4%	2. 關心	54.8%
3. 有責任感	50.4%	3. 有責任感	53.9%
4. 耐心	50.1%	4. 仁慈	53.4%
5. 溫柔	46.6%	5. 情緒穩定	43.4%
6. 樂於助人	45.5%	6. 果斷	40.1%
7. 開明	41.6%	7. 忍耐	39.8%
8. 忍耐	40.4%	8. 耐心	39.2%
9. 良善	39.6%	9. 樂觀	38.5%
10. 果斷	35.2%	10. 理智	37.9%

參考：家庭生活教育青少年人眼中的「十大理想父母素質」調查報告
香港青年協會 (1999)

GenP 2

P24

十大最不喜歡的父母行為 (按次序排列)

- 父母對我野蠻、不講道理
- 父母對我「嘍D或嘍」
- 父母使用暴力
- 父母吸煙
- 父母侵犯我的私隱
- 父母體教
- 父母對我諸多限制
- 父母有婚外情
- 父母將我和其他人互相比較
- 父母不肯認錯，死纏爛打

參考：家庭生活教育青少年人眼中的「十大最不喜歡的父母行為表現」調查報告
香港青年協會 (1999)

GenP 2

P25

影片

《我覺得》

GenP 2

P26

「我的訊息」

- 運用「我」開始的句子來表達自己的感受
- 運用「我的訊息」的好處
- 如何讓「我的訊息」更有效

GenP 2

27

親子溝通的原則

- 優質時間(天、地、人):
 - 一天時
 - 一地利
 - 一人和(投其所好)
- 多聽少講
- 表達關心(用行動、言語、小禮物)

GenP 2

P28

溝通宜與忌

宜：

- 互相尊重
- 坦誠、正面
- 可注入幽默感
- 先聆聽，後表達

忌：

- 避免指責態度，針對人、唔針對事
- 切忌講一套做一套

GenP 2

P29

如何建立親密的親子關係

- 每日talk—talk
- 每日讚—讚
- 每日笑—笑

GenP 2

P30

個人錦囊

- 你可以
用文字
加趣
插花
1. 子女言語表達不佳： 用文字
加趣
插花
 2. 子女心情不好、心煩： 多鼓勵，調節期望
 3. 子女怕你長氣： 約定溝通時間，
有始有終

Group 2

P31

多謝您的參與
欣賞您的改變

~ 完 ~

Group 2

P32

大型活動

除小組形式外，透過大型活動如：日營、工作坊等，也可有效地協助家長學習如何預防子女吸毒的技巧。正如前述，為一般家長而設的禁毒活動，主要有兩個目標：

1. 認識青少年潮流文化，藉此促進親子溝通及建立良好關係
2. 認識吸毒禍害，提升防毒意識

活動詳情

活動名稱：每家一貢獻

目的：促進親子溝通及建立良好關係

時間：20分鐘

場地：戶內

物資：白板、白板筆、每位參加者一張A4紙

活動程序：

1. 將家長分為兩大組，並排成兩條直線，互相對坐。
2. 工作人員先講出一個特定的主題，例如：「親子溝通應有的態度」，然後每組輪流講出一個相關的字詞，就像：「主動關心」、「樂於聆聽」、「多聽少講」等；字數為2-6個字，意思不能重覆，如若輪到某家長支吾以對，工作人員可倒數5聲，若仍未能回答，對方一組便可得一分。下一個主題可以由未能回答的那位家長再次開始。
3. 以下是其他建議的主題：了解子女的方法、管教子女應有的態度、表達關心的方式、子女眼中的好父母、子女成長的需要等。工作人員可視乎家長的程度及所帶出的主要訊息自行創作。
4. 輔助員或義工亦可即時記錄較特別或經常出現的字詞，讓工作人員於遊戲後討論。
5. 工作人員可以帶領家長思考哪些方法可行，及抽問個別家長如何具體實行其所述答案，最後鼓勵家長言出必行。

活動名稱：是「毒」非「毒」

目的：認識吸毒禍害，提升防毒意識

時間：45分鐘

場地：戶內/戶外

物資：尼龍繩、與吸毒有關的問題

活動程序：1. 工作人員以尼龍繩將場地劃分為兩個區域。一個區域的地面上貼上「✓」，另一個區域的地面貼上「✗」。
2. 於活動首5分鐘，工作人員可以預備一些沒有爭論成份的問題，建議如下：

	對	錯
1. 本港青少年最常吸食毒品是K仔	✓	
2. 在2008年，有三成家長在子女開始吸毒後一年才被發現		✓
3. 夜歸、打架、吸煙均是青少年與吸毒有關的高危行為	✓	
4. 青少年若有吸毒行為，必定可輕易從外貌看出來		✓
5. 咳藥水中的「可待因」是會使人成癮的物質	✓	
6. 可卡因又稱「可樂」	✓	

3. 正確答案：

3.1 除第2及4題外，所有題目皆為正確。

3.2 第2題，正確答案為：有六成家長在子女開始吸毒一年才被發現。

3.3 第4題，正確答案為：現時青少年流行吸食危害精神毒品，這類毒品對外貌的影響較少，以及有些青少年只為間歇吸毒者，故較難從外貌辨別。

4. 其後，工作人員可增加活動難度，發問一些有討論成份的問題，藉此協助家長了解個人對毒品及管教子女應有的態度，討論問題建議如下：

4.1 家長應否經常提醒子女不要吸毒，讓他深刻牢記？

4.2 家長應否暗中檢查子女與網友對話的內容，以防他誤交損友？

4.3 家長開始懷疑兒子染有毒癮，當兒子向家長取零用錢外出玩樂時，家長應不應答應？

4.4 萬一子女不幸吸毒，應否儘量不與其他人談及，靠自己處理問題便算，總之「家醜不向外傳」？

活動名稱：潮流大使

- 不可一•不可再
- 無毒家教有妙法
- 第二冊
- 目的：認識青少年潮流文化
- 時間：45分鐘
- 場地：戶內
- 物資：近期報紙(需載有青少年吸毒相關新聞)或青少年潮流雜誌、剪刀、膠紙、顏色紙、皺紙、大海報紙。
- 活動程序：
1. 將家長分組，每組6-8人；
 2. 每組推舉一位家長扮演青少年的角色，化身為青少年「潮流大使」；
 3. 每組獲派一份報紙、雜誌和一些裝飾用品，組員需在10分鐘內從報紙或雜誌中剪出或自行製作青少年最喜愛的潮流事物，例如名牌波鞋、手機等，並貼在「潮流大使」身上；每組輪流介紹「潮流大使」身上各青少年潮流事物，最後各組投票選出最潮的「潮流大使」及選出最具代表性和最不能接受的一項潮流事物。
 4. 除了讓家長認識青少年潮流事物外，工作人員亦可帶領家長代入青少年的角度，了解他們追求潮流事物背後的原因及成長需要，並探討家長無法接受這些事物背後的原因及擔憂之處。
 5. 最後，請工作人員提醒家長留意某些較容易讓子女接觸毒品的潮流玩意，例如留連網吧、卡拉OK及的士高等，以防子女誤墮毒海。
 6. 工作人員向家長派發「子女吸毒危機測試表」，並作簡單介紹。

活動名稱：潮買收買佬

目的：認識青少年潮流文化

時間：30分鐘

場地：戶內、戶外

物資：紙、筆

- 活動程序：
1. 將家長分組，每組6-8人。每組選出一位代表把收買物品交予工作人員。
 2. 工作人員每次向收買佬代表收買一項青少年潮流物品，組員寫上潮流項目，然後交給收買佬代表，例如：要求的項目是隨身電子用品，則項目答案可以是i-pod、PSP等，每一個合適的答案有一分；另外，工作人員又需要向收買佬代表收買10句現時青少年流行用語，例如「hea」，「爆」，每一句得一分。以分數最高者一組勝出。
 3. 工作人員帶出家長有否留意現時青年人流行的物品及用語，並提醒家長若能對青少年潮流文化多加認識，可增進親子溝通。

活動名稱：有傾有講

- 目的：提升溝通技巧
- 時間：30分鐘
- 場地：戶內
- 物資：電腦、影片：《我覺得》、白紙、水筆、簡報二：第26至31頁
- 活動程序：
1. 將家長平均分為3-4組，以抽籤方式選出其中1組作為評判組，其餘的為參賽組別。
 2. 工作人員先列舉影片內或日常生活的情境，例如：「子女終日沉迷打機，而家長卻希望子女溫書」，「女兒深宵才返家，母親等了很久才回來」。
 3. 各組同時會有3分鐘時間討論，然後每組輪流派人扮演家長、評判組則扮演子女的角色，給各組發揮「我覺得」之溝通技巧。
 4. 3組表演完成後，評判組需選出最佳的表演組別，計分方法是每位評判給予心目中最優的1組別1分，最高分為勝出者。
 5. 工作人員可透過訪問評判組的感受和意見，讓家長多從子女的角度思考，藉此讓他們反思過去權威式的說話語氣及態度，並學習「我覺得」的溝通技巧。
 6. 工作人員不必著眼所有家長都能完全掌握技巧，反之，重點應在於家長是否願意嘗試及開放自己內心，學習適當的說話技巧，向子女表達他們真切的感受。

活動名稱：防毒大電視

目的：認識吸毒禍害，提升防毒意識

時間：30分鐘

場地：戶內

物資：請於光碟內容或資源套網址下載有關毒品資料、吸毒新聞之簡報，以協助遊戲進行。工作人員亦可以自行設計一些有關毒品知識及預防技巧的簡報，供遊戲時使用。

活動程序：

1. 將家長分組，每組4-6人，每組輪流比賽；
2. 每組先選出2位家長作表演者 — 他們需要利用身體語言去表達簡報的內容；
3. 各組其餘之成員為猜謎者，需背著簡報，並面向表演者而坐。猜謎者透過理解表演者的身體語言，從而猜出簡報的內容；
4. 工作人員可藉著遊戲，評估參加者對毒品的知識及引發他們探討預防子女吸毒的重要性、處理方法和技巧。

編輯委員會

曾潔雯博士

香港大學社會工作及社會行政學系

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

符秋蕊小姐

東華三院越峰成長中心計劃主任
(至2009年5月31日)

麥錦儀小姐

東華三院越峰成長中心計劃主任
(由2009年5月12日起)

梁洪偉先生

東華三院越峰成長中心註冊社工

李嘉耀先生

東華三院越峰成長中心註冊社工

麥凱欣小姐

東華三院越峰成長中心註冊社工

曾宏強先生

東華三院越峰成長中心註冊社工

謝家和先生

東華三院越峰成長中心註冊社工

鍾靜而小姐

東華三院越峰成長中心活動幹事



名稱：「不可一•不可再」無毒家教有妙法
家長禁毒教育資源套

主編：東華三院越峰成長中心
香港大學曾潔雯博士

網址：www.parentedu-fightdrug.org.hk

出版日期：2009年6月

出版數量：15,000套

版權持有人：禁毒基金

ISBN：978-962-8039-94-4

如引用內容，請註明出處