

不可一 不可再

# 無毒家教有妙法

家長禁毒教育資源套

第三冊

## 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

<b>前言</b>	2
<b>對象及活動簡介</b>	
1. 對象：高危家長 (RiskP)	3
2. 活動目的	3
3. 活動要旨及頁數索引	4
4. 活動編排及選材建議	5
<b>小組活動 (附個案錦囊)</b>	
<b>第一節：促進親子關係 — 暢談管教妙法</b>	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》	15
<b>第二節：減低親職壓力 — 愛自己 • 愛孩子</b>	20
認識自己的情緒 — 情緒寒暑表	21
學習正面思考方法 — 諗得積極	22
認識處理壓力的方法 — 減壓有辦法	23
<b>第三節：認識青少年文化 — 拉近少年心</b>	27
認識青少年潮流文化 — 潮流特區	28
強化親子溝通基礎 — 少年十五十六時	30
掌握親子原則及提升溝通技巧 — 影片《我覺得》	31
<b>第四節：學習處理子女行為 — 一團和氣</b>	36
建立子女良好行為的方法 — 管教宜與忌	37
認識處理子女行為問題之方法 — 見招拆招	39
提升雙贏協商及處理衝突技巧 — 影片《你贏我都贏》	40
<b>第五節：認識青少年北上吸毒法例 — 毒 • 法知多少</b>	43
認識青少年北上吸毒情況及原因 — 有數得計	44
認識中港吸毒/販毒的法例及後果 — 有法可依	46
認識處理子女跨境吸毒問題的方法 — 循循善誘	48
<b>大型活動</b>	53
<b>編輯委員會</b>	60

# 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，親職壓力則得到舒緩。

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

### 高危家長 (Parents with at risk children, 簡稱：RiskP)

「高危家長」是指育有子女就讀小學高年級至中學的家長，其子女已出現與\*吸毒相關的高危行為。根據2008年《動員家長參與禁毒活動》研究結果顯示，高危家長有以下特徵：

管教模式：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用權威或放縱模式較多，少用恩威並施模式</li> </ul>
親子關係：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子女的行為問題愈惡化，親子關係亦會愈差</li> <li>• 父母怪責子女反叛、子女埋怨父母嘮叨、不近人情</li> <li>• 親子間較易有代溝及衝突</li> </ul>
管教壓力：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 長期處於沉重的管教壓力下，部份家長更會出現失眠、抑鬱或有自殺念頭</li> <li>• 家長管教子女疲於奔命，以至忽略個人需要</li> </ul>
親職自我效能感：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 部份家長由於與子女常有衝突，不易管教，故他們的親職自我效能感較低，對專業介入欠缺信心</li> </ul>
預防子女吸毒的警覺性：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 擔心子女會吸食危害精神毒品</li> <li>• 會主動認識有關吸食危害精神毒品的知識</li> </ul>
參加者在活動過程中的表現：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 部份家長文字或口語表達能力較為有限</li> <li>• 有些會因說話重鄉音或不懂廣東話而羞於表達</li> <li>• 怯於當眾作匯報或難以文字完成每週任務</li> </ul>

## 2. 活動目的

- 2.1 提升家長與子女溝通及處理子女行為問題的技巧
- 2.2 提升家長正面處理壓力及情緒的能力
- 2.3 提升家長對預防子女吸食危害精神毒品的警覺性

\*「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

### 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	個案錦囊	大型活動
(一) 促進 親子關係	• 認識青少年偏差行為與吸毒關係	東張西望	p.8	/	p.53 至 p.59
	• 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	錦囊1, p.17	
	• 認識恩威並施的管教原則 • 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.15	錦囊2, p.17	
(二) 減低親職 壓力	• 認識自己的情緒 • 了解毒品對情緒的影響	情緒寒暑表	p.21	/	
	• 認識情緒與溝通的技巧 • 學習正面思考方法	諗得積極	p.22	錦囊3, p.25	
	• 認識處理壓力的方法 • 了解社區資源	減壓有辦法	p.23	錦囊4, p.25	
(三) 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.28	/	
	• 強化親子溝通基礎	少年十五十六時	p.30	/	
	• 掌握親子原則及提升溝通技巧	影片《我覺得》	p.31	錦囊5, p.33	
(四) 學習處理 子女行為	• 建立子女良好行為的方法	管教宜與忌	p.37	錦囊6, p.41	
	• 認識處理子女行為問題的方法	見招拆招	p.39	/	
	• 提升與子女雙贏協商技巧 • 提升處理衝突技巧	影片 《你贏我都贏》	p.40	錦囊7, p.41	
	• 認識青少年北上吸毒情況及原因	有數得計	p.44	錦囊8, p.49	
(五) 認識青少年 北上吸毒 法例	• 認識中港吸毒/販毒的法例及後果	有法可依	p.46	/	
	• 認識處理子女跨境吸毒問題的方法 • 認識求助途徑	循循善誘	p.48	/	

## 4. 活動編排及選材建議

- 4.1 工作人員可以因應目標、活動時間及形式，考慮以小組、個人或大型活動形式進行禁毒家長活動。小組載有每節流程，每節特設👍「重點出擊活動」突顯其重要性，配合「主要訊息」，以方便工作人員迅速掌握每節重點。個人層面可以以「個案錦囊」形式介紹處境處理技巧。另外，如活動人數過多，不適宜舉行小組活動，確定介入目標後，可選取大型活動內的活動作參考。
- 4.2 本冊針對子女已有與吸毒相關行為之高危家長的特性而設。當中五節活動全部因應設計理念編制而成，活動目標、內容之鋪排及推行的優先次序均經過細意安排；故此，手冊之使用者不宜斷章取義或只抽取某一節數內的某一個活動向家長推行，以影響活動成效。
- 4.3 小組討論能深化學習效果，工作人員需要因應不同家長的特性及需要，帶出彈性及不同深淺程度之討論。例如：家長對子女吸毒的警覺性低，工作人員應與家長重點討論如何識別子女吸毒的技巧；如家長在管教上遇上莫大困難，工作人員應著力與家長討論改善親子關係及提升管教技巧。
- 4.4 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。光碟內附有所有活動物資，例如：簡報、出席記錄表、物資核對表、行為問題卡、情緒工作紙、懷舊玩意卡、北上娛樂卡、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。
- 4.5 本資源套已上載於網址：[www.parentedu-fightdrug.org.hk](http://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，為協助工作人員能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 (附個案錦囊)

## 第一節：促進親子關係 — 暢談管教妙法

目標：

- 認識青少年偏差行為與吸毒的關係
- 提升對健康家庭元素之認識
- 建立恩威並施的管教技巧

活動流程：

主題	活動名稱	時間 (分鐘)
• 建立小組互助學習氣氛	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 • 及早識別子女吸毒技巧	 吸毒睇真D	20
• 認識恩威並施的管教原則 • 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，計劃完成後，有高危子女之家長顯著減少權威、放縱及混合型管教，而增加採用恩威並施之管教方式；他們對青少年吸毒問題及青少年文化增加了了解，並有信心處理子女之行為問題，自我效能感亦有所提升。
  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

- 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頁、第10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5至8頁
- 活動程序**：
1. 運用簡報一：第5至8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」、「處理有吸毒問題子女的正確方法核對表」、工作紙 — 「吸毒睇真D」、簡報一：第9至23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9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22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。  
6. 如家長發現子女吸毒，工作人員可引用「處理有吸毒問題子女的正確方法核對表」內之方法協助家長處理子女的吸毒問題。
- 主要訊息** : 加強家長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稱等，及運用「及早識別子女染上吸毒行為技巧表」評估子女行為。

## 及早識別子女染上吸毒行為技巧表

### 家長應該：

#### 1. 聽子女言，觀子女行，家長需要留意子女的：

- 行為舉止
- 情緒
- 健康
- 學校表現
- 與家人的關係變化

(家長可使用「子女吸毒危機測試表」來掌握吸毒的徵狀)

#### 2. 多問、多聽、多講

家長可以多尋找與吸毒有關的資源，彼此間亦可討論吸毒議題，令自己掌握青少年吸毒的新資訊

#### 3. 膽大、心細、面皮厚

家長可大膽假設，小心求證，向專業人士查詢，兼作最壞打算，和作最好預備

## 處理有吸毒問題子女的正确方法核對表

如發現子女有吸毒情況，首先保持鎮定，嘗試參考以下適當的處理方法：

適當✓	不適當✗
1. 保持冷靜	1. 因為傷心而說出一些傷害子女自尊心的話
2. 坦白告知子女自己的感受	2. 抱不合理的期望，如：子女能立即戒毒
3. 讓子女知道他們在父母心目中的重要性	3. 認為子女吸毒是咎由自取
4. 對子女提出合理要求，例如適當減少夜歸	4. 將自己的想法強加於子女身上
5. 讓子女學習如何作決定，擺脫高危行為	5. 完全阻礙子女交友
6. 父母以身作則，同心協力加強親子關係	6. 漠視自己的情緒
7. 增加自己對毒品的知識	7. 父母對待子女吸毒管教不一
8. 讓子女認識毒品的禍害	8. 指責伴侶管教不當
9. 了解子女吸毒背後的原因，對症下藥	9. 放棄管教子女
10. 尋求社工/專業人士協助	10. 認為家醜不外傳，拒絕求助

## 「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.54, 「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. 認識恩威並施的管教原則  
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24至27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？
- 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。



## 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27至28頁、檢討問卷一

活動程序：

1. 工作人員可邀請家長輪流說出或以問答形式重提是節重點。
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 試用「子女吸毒危機測試表」及「及早識別子女染上吸毒行為技巧表」，評估子女的吸毒危機。
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，讓子女感受到父母的關愛是建立家長威信及良好親子關係的基礎上；而關係的建立是日積月累的，所以行動要由今天開始。

## 個案錦囊1

- 主旨** : 提升家長對預防子女吸毒的警覺性
- 處境** : 家長來電查詢社會服務資源，但從電話傾談中，工作人員懷疑來電家長的子女有吸毒行為，但該家長卻不肯定子女是否吸毒。
- 處理建議** : 無需強迫家長接受工作人員之評估，建議家長可考慮參考本資源套內「及早識別子女染上吸毒行為技巧表」及「子女吸毒危機測試表」，觀察子女各方面之狀況，從而評估子女吸毒之可能性。工作人員要鼓勵家長有需要時尋求專業人士協助。

## 個案錦囊2

- 主旨** : 恩威並施管教法
- 處境** : 家長表示就讀中三的女兒常於沒有批准之下夜歸，家長計劃經濟封鎖女兒，並計劃每天接送女兒，以免女兒到處流連，結果引致女兒極度反感。
- 處理建議** :
1. 不要立刻否定家長的做法，反之，要體諒家長對其女兒管束行為之苦心。
  2. 與家長客觀分析陳明利害，及反思過往成功鼓勵女兒準時回家之方法，從而引導家長明白過份管束並不是良好之管教方法。
  3. 向家長介紹恩威並施管教法。
  4. 家長首先要對女兒有「恩」 — 建立在家長對女兒長久關愛之基礎上。
  5. 在這個基礎上，家長要向女兒建立「威」 — 家長與女兒一起訂立雙方接受，針對外出及夜歸時清晰明確之家規及獎懲辦法。
  6. 擬定特別情況下，家長應彈性處理，使女兒明白家長恩威並行。

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」無毒家教育有妙法

第一節  
暢談管教妙法

Risk P1

是節內容

1. 認識青少年的成長特性及偏差行為成因
2. 關注香港青少年吸毒情況
3. 認識恩威並施的管教模式
4. 認識子女健康生活元素

Risk 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

Risk P3

互相認識

分享與子女在溝通及管教上的困難

Risk P4

青少年的成長挑戰-剪報(一)

**45%青少年上網成癮**  
(星島2009年3月4日)  
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  
調查：每周上網19.5小時 初中生高危  
(明報2008年8月26日)  
目前在家中上網輕而易舉，相信青少年沉迷上網會一直惡化

Risk P5

青少年的成長挑戰-剪報(二)

青少年早熟 小學嘗初戀  
(星島2009年2月23日)  
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年3月9日)  
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年11月12日 星期三)

Risk P6

青少年的成長挑戰-剪報(三)

缺乏家庭溫暖晝夜流連街頭  
(明報2008年5月10日)  
11歲日吸兩包煙女邊青趨增

16%受訪青年吸煙  
(明報2009年3月11日)  
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

Risk P7

青少年的成長挑戰-剪報(四)

上水6學生疑販毒案K被捕  
(明報2009年2月28日)  
上水官立中學5名中二女學生懷疑「索K」後不過

索K潮攻陷名校  
(星島新聞289期 2009年3月11日)  
平過吸煙 學生拆家激增

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

Risk P8

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：天水圍區初中學服用藥物問卷調查報告(2006年11月)  
禁毒處藥物濫用中央檔案室

Risk P9

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?

Risk P10

禁毒處2008年度報告

居住地區劃分的二零零八年度吸食各種精神毒品的人數

你住在高危險區嗎?

Risk P11

現時青少年最常吸食的毒品

你認識它們嗎?

Risk P12

氯胺酮(K仔)

俗稱：K仔、掃仔、索K、茄

使用方法：以吸食為主  
有些吸食者臉上粉

即時感覺：  
感覺到光線、腦體似扭曲、  
飄浮及無重狀態

吸食後果：  
• 影響記憶力、減低注意力  
• 運動失誤及不運  
• 說話含糊  
• 噁嘔、心瀉、高血壓、胸部疼痛、  
腹部呼吸、眼球震顫  
• 嗜睡/思睡/傷心  
• 呼吸/心臟機能受損

Risk P13

氯胺酮(K仔)

俗稱：K仔、掃仔、索K、茄

使用方法：以吸食為主  
有些吸食者臉上有粉

即時感覺：  
感覺到光線、腦體似扭曲、  
飄浮及無重狀態

吸食後果：  
• 影響記憶力、減低注意力  
• 運動失誤及不運  
• 說話含糊  
• 噁嘔、心瀉、高血壓、胸部疼痛、  
腹部呼吸、眼球震顫  
• 嗜睡/思睡/傷心  
• 呼吸/心臟機能受損

Risk P14

冰(甲基安非他命)

俗稱：嗶嘍、「爆」嘢  
帶苦味，通常以膠袋或錫紙包裝

吸食後果：  
• 失眠、煩躁、食慾不振  
• 心臟及腎臟衰竭血壓上升  
• 煩躁不安、癡狂  
• 嘔嘔不吐、緊張  
• 產生幻覺及強迫性的感覺  
• 形成習慣性及依賴性

自製水煙壺  
使用方式：  
放在銀上加熱，使之碳化(碳化，再吸入水煙壺深處血管中，煙霧經口中液體過濾及純化，再吸入肺管內)

Risk P15

## 大麻(草)

俗稱：麻草

• 通常混和在普通煙草中吸



**吸食後果：** **易認：好嗅**

- 大腦破壞、荷皮系統和生殖系統抑制及舉止遲鈍
- 有時愛說話、有時內向
- 幻覺及妄想、口齒不清和痴呆狀態
- 對所有事物不感興趣
- 感官扭曲、對時間、空間、距離感到混亂
- 集中力和記憶力受到影響

Risk 1

**P16**

## 咳藥水

易認：爛牙

別名：B仔/BB

形狀：

- 液狀
- 丸狀

成份：

- 麻黃
- 可待因
- 抗組織胺

**吸食後果：**

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



Risk 1

**P17**

## 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

Risk 1

**P18**

## 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
- 不明來源的藥物/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

Risk 1

**P19**

## 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、反應遲緩
- 記憶力衰退
- 渴睡(瞓足一至兩天)

Risk 1

**P20**

## 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

Risk 1

**P21**

## 吸毒者的特徵(五)

身體狀況：

- 尿頻
- 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

Risk 1

**P22**

## 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

Risk 1

**P23**

## 影片

### 《該放就放》

Risk 1

**P24**

## 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

Risk 1

**P25**

## 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)
- 切合子女的成長需要及獨特性
- 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)

Risk 1

**P26**

## 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
  - 要有恩語隨威，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

Risk 1

**P27**

## 謝謝您的參與

~ 完 ~

Risk 1

**P28**

## 第二節：減低親職壓力 — 愛自己 • 愛孩子

### 目標：

- 認識自己的情緒及學習積極思想
- 認識處理壓力的技巧

### 活動流程：

主題	活動名稱	時間 (分鐘)
• 建立小組互相分享及支持氣氛	熱身活動	15
• 認識自己的情緒 • 了解毒品對情緒的影響	情緒寒暑表	20
• 認識情緒與溝通的關係 • 學習正面思考方法	諗得積極	30
• 認識壓力處理的方法 • 了解社區資源	 減壓有辦法	30
• 推動家長活用所學	總結	15
	總時間	1小時50分鐘

### 重點出擊活動

## 活動詳情

### 活動名稱：熱身活動

**目的**：建立小組互相分享及支持氣氛

**時間**：15分鐘

**物資**：出席記錄表、名牌、筆、簡報二：第1至2頁

**主要訊息**：

1. 點題式重溫上節重點及簡介是節內容。
2. 邀請家長分享在過去一星期與子女相處的情況，及有否運用活動所學及完成上週任務。

## 活動名稱：情緒寒暑表

- 目的** : 1. 認識自己的情緒  
2. 了解毒品對情緒的影響
- 時間** : 20分鐘
- 物資** : 簡報二：第3頁、工作紙 — 「情緒工作紙」、筆
- 活動程序** : 1. 工作人員給每位家長派發工作紙 — 「情緒工作紙」及筆。  
2. 邀請家長在紙上圈出過去一星期自己曾出現的情緒。  
3. 邀請數位家長分享所圈出的情緒圖案，及引導他們了解情緒背後的需要。
- 主要訊息** : 1. 家長先透過認識自己的情緒，作為處理情緒的第一步。  
2. 家長面對子女行為問題會飽受沉重情緒的困擾，如未能作出妥善情緒管理，不但會影響自己的精神健康，更會導致親子關係惡化；故有效之情緒管理對良好親子關係是非常重要的。  
3. 情緒無分對錯
- 家長在處理子女出現問題時，常會百感交雜，情緒沒有對錯，正如人天生能察覺自己流血及痛楚，這是一種自衛式的身體訊號，告訴我們需要尋求治療。情緒亦然，情緒是一種身體訊號，告訴我們有心理上之需要，例如：失戀會教人傷心，傷心就是情緒的表現。情緒本身沒有對錯，但處理情緒的方法就有正面和負面的處理手法。家長應了解及接納自己所出現情緒，及情緒背後的需要，並學習疏導及處理情緒的正面行動。

# 活動名稱：認得積極

- 目的** : 1. 認識情緒與溝通的關係  
2. 學習正面思考方法
- 時間** : 30分鐘
- 物資** : 白板、白板筆、簡報二：第4至7頁
- 活動程序** : 1. 運用簡報二：第4至5頁講解認知理論中「事件、想法、情緒及行為」三者的關係。  
2. 邀請一位家長分享有關與子女相處的經歷。  
3. 以家長分享的例子，說明「想法」如何影響我們的「情緒及行為」。  
4. 運用簡報二：第6至7頁中的情境，帶領組員從多角度分析事件。工作人員可就同一事件邀請數位家長表達看法。
- 主要訊息** : 家長透過學習正面之思考方法，摒棄以往負面思想，改善情緒。
1. 「認知行為理論」指出，人的情緒反應，是受個人的信念系統影響，而不是由事件直接引起。因此我們的情緒、行為與思想是互相影響的。面對同樣事件，各人因想法不同，會產生不同的情緒及相應行為；例如子女爭吵，家長甲會正面地認為是讓子女學習解決問題的機會，故以輕鬆的心情，觀察孩子的情況，再找時機加以教導；但家長乙則認為兄弟姊妹應互愛互讓，絕不應吵架，子女爭吵代表家長教導無方；家長乙感到不快，並立即制止子女爭吵。
  2. 另一方面，「正向心理學」指出發揮個人內在強項及培養正面的情緒，能幫助個人在逆境及壓力中有較佳的適應。
  3. 故此，若家長能學習積極思想，不誇大負面的後果，而是從積極的方向嘗試及盼望，多發掘自己及子女的優點，在照顧及與子女溝通時，便能得心應手。

# 活動名稱： 減壓有辦法

- 目的** : 1. 認識處理壓力的方法  
2. 了解社區資源
- 時間** : 30分鐘
- 物資** : 筆、白板、白板筆、簡報二：第8至11頁、「處理子女行為之壓力管理技巧表」
- 活動程序** :
1. 將家長分為兩至三組作比賽，每組於五分鐘內寫出最多有效的減壓方法。
  2. 每組輪流講出一種方法，工作人員協助將方法寫在白板上，不可重覆，能講得最多的一組為之勝出。
  3. 比賽完結後，工作人員需引領組員分辨減壓方法的利弊（例如：飲酒、睡眠、打麻雀等）。運用簡報二：第8頁，建議家長可以參考簡報內之五種減壓方法。
  4. 邀請家長思考以下問題：
    - 4.1 哪一種方法對於我最有效？哪種會有害？
    - 4.2 我有恆常使用這些方法嗎？
    - 4.3 我在未來一星期/一個月有哪些減壓計劃？
  5. 運用簡報二：第9至11頁，介紹社區資源及求助渠道，工作人員可先往區內搜集社會服務單位的社區資源單張，並派發給家長作參考。
- 主要訊息** : 家長應在生活習慣上採取行動，多做些令自己心情愉快的事情。以下是一些建議：
1. 愛自己：除了照顧子女或家人的需要外，也可以想想自己的喜好。
  2. 哈哈笑：多做、多看一些令自己心情暢快的事，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。
  5. 學多D：自我增值，例如：學電腦、興趣班等。



## 處理子女行為之壓力管理技巧表

如發現子女有吸毒情況，首先保持鎮定，嘗試參考以下適當的處理方法：

適當✓	不適當✗
<b>尋求協助：</b> 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。	<b>壓抑感受：</b> 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。
<b>保持信念：</b> 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。並要聆聽及接納自己的情緒。	<b>反應過激：</b> 避免增強子女的反叛性，導致斷絕與他們繼續交談的機會，以致無從入手去協助他們。
<b>善待自己：</b> 不要只被子女問題佔據自己的生活，適當時可做一些自己喜歡的事，讓自己放鬆一下。	<b>操之過急：</b> 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。
<b>勇於面對：</b> 面對現實，別以為拒絕接受問題的真相，就可以處理問題，要勇敢面對，問題才能迎刃而解。	<b>單針對人：</b> 讓子女明白你不喜歡的是他們的高危行為，而非針對他們，亦不會放棄任何幫助他們的機會。

### 活動名稱：總結

- 目的：**推動家長活用所學
- 時間：**15分鐘
- 物資：**筆記二、檢討問卷二、簡報二：第2, 12頁
- 活動程序：**
1. 重溫是節重點。
  2. 鼓勵家長了解其情緒反應及對子女溝通之影響。
  3. 邀請家長填寫檢討問卷二及派發筆記二。
- 本節任務：**
1. 嘗試實行一些讓自己開心的事情。
  2. 嘗試運用減壓技巧及正面思考方法，下次分享。

## 個案錦囊3

- 主旨** : 協助家長學習正面思想
- 處境** : 家長表示女兒現讀中三，前兩天半夜二時多才回家，她忍不住罵了女兒幾句，怎料女兒對家長說：「你生我便要容忍我！」，令家長十分生氣。
- 處理建議** :
1. 工作人員對家長表示同理心，體會家長的緊張與無奈。讓家長明白自己的生氣反應，並了解其反應無助於女兒行為改變。
  2. 首先引導家長認識引發生氣背後的負面思想，例如：「女兒做錯事反推卸責任到自己身上」、「點解女兒變成如此無禮」、「我真是個一無是處的家長」、「我女兒應該完全服從我」、「女兒駁咀即是不孝順我」。
  3. 然後鼓勵家長嘗試從另一想法思想，協助家長客觀分析以上負面之想法，並引導家長向正面思考，例如：「女兒真的長大了，她變得能言善辯，尚算是優點」、「我罵她在先，她說這樣的晦氣說話亦情有可原」、「其實女兒在其他方面也很孝順」。
  4. 讓家長明白正面思想方法需要不斷練習，才能應用自如。

## 個案錦囊4

- 主旨** : 協助家長處理發現子女吸毒後之親職壓力管理技巧
- 處境** : 母親投訴兒子常與一些不良朋友為伍，丈夫要返夜班，給予自己在管教上之支援很有限，她覺得喘不過氣。
- 處理建議** :
1. 對於家長辛苦及喘不過氣表示同理心。
  2. 鼓勵家長要首先處理自己的情緒，多做運動以減低壓力，否則負面情緒會影響自己的理性判斷及親子關係，形成惡性循環，使兒子行為問題更難處理。
  3. 家長宜先冷靜自己，平心靜氣與兒子傾談，以關心的角度及語氣出發，讓兒子感受到你的關心，協議互相尊重及擇友條件。

# 附件：簡報二

東華三院 越峰成長中心  
會潔雯博士 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

第二節  
愛自己·愛孩子

禁毒基金贊助

Risp 2

**P1**

是節內容

1. 認識自己的情緒，及學習正面思考
2. 教授處理親職壓力技巧
3. 了解社區資源

Risp 2

**P2**

Risp 2

**P3**

【認得積極】思考法

Risp 2

**P4**

什麼影響我們的反應及情緒?

Risp 2

**P5**

可以從另一角度看嗎?

對子女：

- 讀書唔成，就無用！
- 「紋身」就唔係好人！
- 貪靚就讀唔到書！
- 衰左一次就一世都無用！
- 我講話你一定要聽！
- 我個仔一定唔會吸毒！

對自己：

- 子女唔多出聲係因為佢唔想同我講野！
- 如果個仔吸毒，我就無面見人！

Risp 2

**P6**

如何想得積極一點?

- 子女頑皮無時定
- 子女成績差
- 子女駁咀
- 配偶指責自己沒有教好子女

Risp 2

**P7**

減壓有辦法

「家長自愛」處理長期壓力妙法

錫自己 哈哈笑

見朋友 鬆一鬆 學多

Risp 2

**P8**

處理青少年成癮行為的社會服務

<http://addiction.tungwahcsd.org>

- 吸毒：東華三院越峰成長中心(港島及離島)
- 沉迷上網：不再迷網預防青少年上網成癮服務計劃
- 過度消費：健康理財家庭輔導中心
- 病態賭博：平和坊
- 酗酒問題：「遠酒高飛」酗酒治療計劃

Risp 2

**P9**

戒毒服務熱線電話

濫用精神藥物者輔導中心

1. (離島及離島區) 東華三院越峰成長中心 : 2884 1234
2. (九龍東) 路德會青少年中心 : 2712 0097
3. (九龍西) 香港基督教服務處 (PS33) : 2368 8269
4. (新界東) 聖保羅天主教門門聖老匯中心 : 2466 3132
5. (新界西) 路德會青少年中心 : 2660 0400
6. (沙田/馬鞍山/火炭) 香港聖公會福利協會新會坊 : 8202 1313
7. (元朗/天水圍) 基督教香港信義會元朗中心 : 2446 9226

醫院管理局轄下之物質濫用診所

1. 東區尤德夫人那打素醫院 2595 7608
2. 九龍醫院 2762 6263
3. 葵涌醫院 2659 8082
4. 威爾斯醫院 2632 2584
5. 青山醫院 2450 6647
6. 瑪麗醫院 2517 8132

Risp 2

**P10**

家長教育網上資源

社會福利署家庭生活教育資料中心  
網址: <http://www.family-land.org/>  
好介紹: (1) 少年人心聲日記 → 資訊廣播 → 專欄分享 → 青少年成長  
(2) 各區課程/活動 → 活動世界 → 分類管教子女

教育城—家長易學站  
網址: <http://www.hkedcity.net/parent/>  
好介紹: (1) 當教子女心得 → 家長思進 → 當教子女 → 中學生追查  
(2) 各區課程/活動 → 活動好介紹

家計會性教育網頁  
網址: <http://www.familyplan.org.hk/sexedu/tb5/index.asp>  
好介紹: (1) 少年人最想問的性問題: 討論區 → 性問題諮詢熱線  
(2) 如何回子女性問題: 性問答 → 青春期/講愛情

Risp 2

**P11**

多謝您的參與  
欣賞您的改變

~ 完 ~

Risp 2

**P12**

## 第三節：認識青少年文化 — 拉近少年心

目標：

- 認識青少年潮流文化
- 強化親子溝通基礎
- 掌握親子原則及提升溝通技巧

活動流程：

主題	活動名稱	時間(分鐘)
• 建立小組互助學習氣氛	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
• 認識青少年潮流文化，藉此強化家長與子女的溝通基礎	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

## 活動詳情

### 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、簡報三：第1至2頁

活動程序：  
1. 點題式重溫上節內容及簡介是節內容  
2. 邀請家長分享在過去一星期與子女相處的情況

# 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** : 30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、簡報三：第3至16頁
- 活動程序** : 1. 運用簡報三：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. 運用簡報三：第5至16頁，介紹時下青少年的潮流文化。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、簡報三：第17至19頁、磁石貼、潮流玩意卡、懷舊玩意卡
- 活動程序**：
1. 運用簡報三：第18至19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. 對於年紀較輕的子女，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**：簡報三：第20至25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**：筆記三、簡報三：第2, 26至27頁、檢討問卷三
- 活動程序**：  
1. 工作人員帶領家長分組（約四人一組）重溫本節所學，並邀請他們簡略會報。  
2. 邀請家長填寫檢討問卷三及派發筆記三。
- 主要訊息**：所謂知己知彼，百戰百勝。父母要與子女打破代溝，建立良好親子關係基礎，讓他們明白融入及了解青少年文化是溝通關鍵第一步。
- 本節任務**：  
1. 找合適時機，與子女一起活動或傾談。  
2. 運用「我的訊息」技巧。。

### 個案錦囊5

- 主旨**：建立親子溝通技巧
- 處境**：女兒正讀高小六年班，家長發覺很難與女兒溝通，但十分希望關心女兒，卻不被女兒所接受，對常被女兒敷衍回應及不願再溝通感到很沮喪。
- 處理建議**：  
1. 工作人員可先對家長著緊/關心女兒成長的態度表示理解及欣賞。  
2. 了解家長日常與女兒溝通的方式：時間、地點、內容、環境等是否合適，並探討問題所在，鼓勵家長多用時間了解子女的興趣，讓子女感到父母的關愛。  
3. 鼓勵家長嘗試用「我的訊息」來表達感受或關心。

「不可一·不可再」無毒家教育妙法  
第三節  
拉近少年心

會澤潔博士  
香港大學社會工作及社會行政學系

禁毒基金資助

P1

是節內容

1. 認識青少年潮流文化
2. 掌握親子溝通原則及提升溝通技巧

P2

十大最不喜歡父母的行為  
(按次序排列)

1. 對我野蠻、不講道理
2. 對我「都D就鬧」
3. 使用暴力
4. 吸煙
5. 侵犯我的私隱
6. 嫖妓
7. 對我諸多限制
8. 有婚外情
9. 將我和其他人互相比較
10. 不肯認錯，死雞撐飯蓋

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

P3

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. 細心 39.2%
9. 良善 39.6%	9. 樂觀 38.5%
10. 風趣 35.2%	10. 理智 37.9%

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

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. 潮流術語
6. 另類文化

P5

你的子女仍喜歡這些嗎?

P6

電子產品(電子遊戲)

P7

電子產品(手機)

P8

電子產品(音樂)

P9

潮流服飾(追求名牌)

P10

潮流服飾(穿環)

P11

娛樂(追星)

P12

娛樂(卡拉ok、Cafe)

P13

另類文化--Hip-hop

P14

另類文化--  
Lolita、角色扮演(Cosplay)

P15

### 青少年潮流及吸毒術語

潮流術語	吸毒術語
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 潮</li> <li>● 搞嘢gag</li> <li>● 屈機</li> <li>● O晒</li> <li>● MK</li> <li>● Hea</li> <li>● Kai</li> <li>● 升呢</li> <li>● 吹雞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● free野、開檔</li> <li>● K仔、糖仔</li> <li>● 飲B</li> <li>● 草、牛牛</li> <li>● 伏野、凍野</li> <li>● 可樂</li> <li>● 一劃、一裁</li> <li>● 爆、迷</li> <li>● 散料</li> <li>● 跳掣</li> <li>● 斷片</li> <li>● 醫生、燈頭</li> </ul>

R16P3

**P16**

### 少年十五十六時

R17P3

**P17**

### 十大最不喜歡父母的行為 (按次序排列)

1. 對我野蠻、不講道理
2. 對我「都D就闊」
3. 使用暴力
4. 吸煙
5. 侵犯我的私隱
6. 嫖妓
7. 對我諸多限制
8. 有婚外情
9. 將我和其他人互相比較
10. 不肯認錯，死雞撐飯蓋

參考：家庭生活教育組「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)

R18P3

**P18**

### 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. 細心 39.2%
9. 良善 39.6%	9. 樂觀 38.5%
10. 風趣 35.2%	10. 理智 37.9%

參考：香港青年協會「家庭生活教育組」少年人眼中的「十大理想父母素質」調查報告  
R19P3

**P19**

### 影片

## 《我覺得》

R20P3

**P20**

### 「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

R21P3

**P21**

### 親子溝通的原則

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

R22P3

**P22**

### 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

R23P3

**P23**

### 如何建立親密的親子關係

- 每日talk—talk
- 每日讚一讚
- 每日笑一笑

R24P3

**P24**

### 個人錦囊

你可以

1. 子女言語表達不佳：用文字  
加條  
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

R25P3

**P25**

### 了解子女文化的秘訣

從流行雜誌開始

R26P3

**P26**

### 多謝您的參與 欣賞您的改變

~ 完 ~

R27P3

**P27**

## 第四節：學習處理子女行為 —— 一團和氣

### 目標：

- 建立子女良好行為的方法
- 認識處理子女行為問題的方法
- 提升雙贏協商及處理衝突的技巧

### 活動流程：

主題	活動名稱	時間 (分鐘)
• 建立小組互助學習氣氛	熱身活動	15
• 建立子女良好行為的方法	管教宜與忌	30
• 認識處理子女行為問題的方法	 見招拆招	15
• 提升雙贏協商及處理衝突技巧	影片《你贏我都贏》	40
• 推動家長活用所學	總結	10
	總時間	1小時50分鐘

### 重點出擊活動

## 活動詳情

### 活動名稱：熱身活動

目的：建立小組互助學習氣氛

時間：15分鐘

物資：出席記錄表、名牌、筆、簡報四：第1至2頁

活動程序：

1. 點題式重溫上節內容，及簡介是節內容
2. 請家長分享在過去兩星期與子女相處的情況，及有什麼轉變、有否運用活動所學及完成上週任務，例如：
  - 2.1 找合適時機，與子女一起活動或傾談。
  - 2.2 運用「我的訊息」技巧。
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組報告。

# 活動名稱：管教宜與忌

**目的**：建立子女良好行為的方法

**時間**：30分鐘

**物資**：白板、白板筆、簡報四：第3至7頁

**活動程序**：

1. 由工作人員假設一個希望子女能建立的良好行為，如：外出時，多致電回家報平安。引領家長討論應如何建立此行為。
2. 邀請家長分享一個自己曾成功協助子女建立的良好行為，工作人員協助家長多留意子女日常生活中值得欣賞的良好行為，不要只集中於學業方面的表現。
3. 在良好行為建立過程中，會有成功，也有氣餒的時候，工作人員可給予鼓勵，並綜合成功因素，讓各組員學習。

**主要訊息**：認識如何建立子女良好行為，在管教子女上是相當重要之一環。

## 1. 「良好行為」的迷思

- 1.1 不要只局限於子女的成績或獎項，而去斷定子女是否「良好孩子」。
- 1.2 子女行為是由父母及外界的環境培養及塑造的，故良好行為絕非理所當然，或只是天性使然。

## 2. 建立子女好行為的方法

### 2.1 多一點讚賞

- 非語言的溝通：拍肩膀，豎起大拇指，微笑，皆可表示欣賞。
- 讚賞技巧：清楚明確描述你所欣賞的行為，態度需熱誠且衷心，顯示對子女的讚賞及信任。

### 2.2 少一點彈劾

- 儘管子女的話題並不切合家長的興趣，但仍要留心話題的內容。
- 注意語氣或身體語言，切忌負面。
- 不應忽視子女告訴你的事情，更不應說一些打擊性的說話去「潑冷水」。
- 切忌說人生攻擊或尖酸刻薄說話。

### 2.3 多參與活動

- 鼓勵子女參與興趣發展活動，如：適當地玩遊戲機、聽音樂、到圖書館等康樂活動
- 多舉行家庭活動，如：燒烤、打羽毛球等

### 2.4. 多作好榜樣

家長應以身作則，為子女樹立好榜樣

- 當家長未能完全做好某些行為時，例如吸毒、吸煙、講粗口等，就不要於子女面前做

### 2.5. 多從旁指導

- 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時家長可給予建議，但切勿完全代替他們處理問題。讓子女明白解決問題，可按步驟解決問題，即：1) 確認問題、2) 選定目標、3) 考慮不同解決方法及後果、4) 嘗試解決、5) 檢討成效及 6) 再修正。

## 3. 定立行為約章

3.1 訂規則時要指明什麼情況下會賞罰什麼，及什麼情況下會作寬限處理。

3.2 貫徹執行：賞或罰要貫徹執行，應以行動貫徹落實執行，否則久而久之子女就不會再相信父母。

3.3 彈性處理：若子女的行為不算太差及已有悔意，可不必懲罰。適時的體諒，會增進雙方感情。

3.4 有效賞罰：賞子女喜歡的，罰子女所怕的。

3.5 可行成事：不要要求子女做一些根本不會做或做不到的事，例如：要子女年年取得十項全能總冠軍。

## 4. 恰當賞懲

### 4.1 建立好行為

- 增加喜歡的東西（例如：送波鞋、去主題公園）
- 減少憎惡的東西（例如：免做家务一天）

### 4.2 減少壞行為

- 增加憎惡的東西（例如：增加做家务次數）
- 減少喜歡的東西（例如：減少打機時間、降低手提電話用量計劃）

# 活動名稱： 見招拆招

目的：認識處理子女行為問題的方法

時間：15分鐘

物資：白板、白板筆、簡報四：第8頁

活動程序：運用簡報四：第8頁，講解如何處理子女行為問題。

主要訊息：如何處理子女行為問題？

## 1. 即時討論

1.1 家長帶領子女參與討論

1.2 指出需要討論的行為

1.3 家長認為這行為有甚麼問題及注意事項

1.4 確定子女緊記所協定的規則

1.5 請子女跟從規則

1.6 讚賞子女跟從規則

## 2. 以冷靜清晰的口吻提出要求

2.1 態度要心平氣和

2.2 給予合理時間讓子女執行要求

2.3 若子女跟從，即時給予讚賞

2.4 若子女不跟從，無須重覆要求，只須執行協定懲罰，讓子女學習承擔後果

## 3. 執行協定的賞罰

3.1 即時執行

3.2 貫徹一致

3.3 毫不猶豫，不容許討價還價



# 活動名稱：影片《你贏我都贏》

- 目的** : 1. 提升與子女雙贏協商技巧  
2. 提升處理衝突技巧
- 時間** : 40分鐘
- 物資** : 影片《你贏我都贏》、簡報四：第9至13頁
- 活動程序** : 1. 運用簡報及教育局（前稱教育統籌局）之「親職多面體」（中學篇）影片《你贏我都贏》。  
2. 運用簡報四：第10頁，講解如何訂立雙贏方案。  
3. 角色扮演：工作人員先請2位組員一起做示範，再請其他家長分成三人一組，其中一人扮演家長、一人扮演子女，其餘的做觀察者，分組練習。  
4. 運用簡報四：第11至13頁，講解處理衝突注意事項。
- 主要訊息** : 雙贏協商技巧是親子溝通重要的一環。隨著子女長大開始發展自己的主見及獨立思考，他們與父母之爭拗亦會增加。參加者可認識處理衝突及雙贏協商的技巧，有效化解親子間之衝突，避免關係惡化，增進彼此了解。
1. 為何要「雙贏」？
    - 1.1 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。
    - 1.2 在親子衝突中，若雙方只著眼於堅持要令對方屈服，最終只會變成雙輸局面；即使贏了「面子」，但卻輸了關係。
    - 1.3 子女感到被尊重，能有助解決衝突；而且，子女可從父母身上學習到如何有效地處理衝突。
    - 1.4 為雙方鋪設「下台階」，讓衝突儘快回到可以協商的局面，只要「有得傾」就有機會解決問題及改善關係。
  2. 雙贏協商的要點：
    - 2.1 家長要考慮子女的想法或建議
    - 2.2 家長要讓子女明白自己所關心或擔心的原因
    - 2.3 最終採納的建議能改善親子關係
  3. 親子衝突即時處理技巧：
    - 3.1 離開現場，防止衝突加劇
    - 3.2 平心靜氣找時機
    - 3.3 每次處理一個衝突
    - 3.4 了解子女的期望
    - 3.5 以雙贏的原則，重新溝通

# 活動名稱：總結

- 目的**：推動家長活用所學
- 時間**：10分鐘
- 物資**：檢討問卷四、筆、筆記四、簡報四：第2, 14頁
- 活動程序**：
  1. 帶領家長分組（約四人一組）重溫活動所學，工作人員可以參考以下分享題目，並邀請他們簡略會報：
    - 1.1 你覺得自己學到了什麼，或在哪方面有所進步？
    - 1.2 本節有哪些東西你認為最值得你帶走或牢記？
  2. 邀請家長填寫檢討問卷四及派發筆記四。

## 個案錦囊6

- 主旨**：建立子女良好行為
- 處境**：家長表示女兒升讀中學後成績差了很多，而且間中曠課，感到很無助。
- 處理建議**：
  1. 家長在適當的時間及地點與女兒討論，例如女兒在家中的時候。
  2. 先了解女兒曠課的原因，例如：與同學相處的情況、升中適應情況等。
  3. 建議家長用身同感受的方法去體諒女兒的難處。
  4. 訂立合理的賞罰，例如女兒達到要求便給她賞以：喜愛的鞋子，否則減少每星期的上網時間。

## 個案錦囊7

- 主旨**：如何處理親子衝突
- 處境**：兒子就讀初中，經常流連網吧，屢勸不改，家長盛怒之下，直闖網吧強行拉走兒子，反被兒子反抗推倒在地上。
- 處理建議**：
  1. 認同家長在處理過程中『激氣』的感受，平靜其情緒。
  2. 了解家長最常運用哪類解決親子衝突的方法。
  3. 引導家長反思未能冷靜解決衝突之原因，例如時地不合。
  4. 重新找尋時機與兒子對話。
  5. 嘗試了解吸引兒子不能停止流連網吧的原因，再讓家長明白青少年文化、情緒控制、雙方需要、創造解難方法及互相尊重之雙贏協商技巧。

# 附件：簡報四

東華三院 會潔雯博士  
卓越成長中心 香港大學社會工作及社會行政學系

「不可一·不可再」無毒家教育有妙法

第四節  
一團和氣

禁毒基金資助

RisP 4

P1

是節內容

1. 了解青少年概況及影響
2. 建立子女良好行為的方法
3. 提升識別子女染上吸毒行為的技巧

RisP 4

P2

管教宜與忌

你最希望子女  
有哪一項好行為?

RisP 4

P3

建立良好的行為

- 多一點讚賞
- 多參與活動
- 多作好榜樣
- 多從旁指導

RisP 4

P4

訂立行為約章的技巧

- 規則清晰
- 貫徹執行
- 彈性處理
- 有效賞罰
- 實在可行

RisP 4

P5

父母推動子女改變的重要原素

成果 即時 後果

讚賞、鼓勵、安慰  
物質的獎勵  
減懲罰 / 厭煩工作

被責備、冷落、排斥  
扣減 / 延後 物質享受  
增加懲罰

RisP 4

P6

定期家庭會議/聚會

1. 在輕鬆、時間充裕情況下進行
2. 會議精簡為佳
3. 討論有趣、大家關心的話題
4. 讓每人都有發言及參與決定的機會
5. 切勿變成“聲討大會”

RisP 4

P7

如何處理子女行為問題

方法：

1. 即時討論
2. 以冷靜清晰的口吻提出要求
3. 執行協定的賞罰 / 後果

RisP 4

P8

影片  
《你贏我都贏》

RisP 4

P9

訂立雙贏(WIN-WIN)方案：

- 有否考慮子女的意見?
- 建議是否可行?
- 能否改善彼此的關係?

RisP 4

P10

如何處理親子之間衝突?

親贏子輸 輸左場交  
親輸子贏 輸左個仔!

雙贏法 ✓  
協商技巧

RisP 4

P11

停一停  
想一想  
試一試

RisP 4

P12

處理衝突五步曲

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. 訂立雙贏方案

RisP 4

P13

多謝您的參與  
欣賞您的改變

~ 完 ~

RisP 2


P14

## 第五節：認識青少年北上吸毒法例 — 毒·法知多少

### 目標：

- 認識青少年北上吸毒情況及原因
- 認識中港吸毒/販毒的法例及後果
- 認識處理子女跨境吸毒問題的方法

### 活動流程建議：

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
• 認識青少年北上吸毒情況及原因	有數得計	15
• 認識中港吸毒/販毒的法例及後果	 有法可依	35
• 認識處理子女跨境吸毒問題的方法	循循善誘	25
• 推動家長活用所學	總結	25
	總時間	1小時50分鐘

### 重點出擊活動

## 活動詳情

### 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、名牌、筆、簡報五：第1至2頁

活動程序：

1. 點題式重溫上節內容及簡介是節內容
2. 邀請家長分享過去一星期與子女相處的情況、有否運用活動所學及完成上週任務。

# 活動名稱：有數得計

- 目的**：認識青少年北上吸毒情況及原因
- 時間**：20分鐘
- 物資**：簡報五：第3至5頁、北上娛樂卡
- 活動程序**：
1. 了解家長對子女跨境娛樂與吸毒危機的認識，約可分為以下類別：
    - 1.1 完全沒有認識，因子女不會返內地娛樂。
    - 1.2 會到內地消遣，但不知道有哪些娛樂玩意，認為北上玩樂的子女，只會按摩、吃飯、輕鬆一下，與吸毒沒有關係。
    - 1.3 會到內地消遣，知道子女會到酒吧、的士高、卡拉OK等，但認為子女不會吸毒。
    - 1.4 會到內地消遣，知道子女會到酒吧、的士高、卡拉OK等，自己也開始懷疑或已證實子女有吸毒。
  2. 提升家長對子女北上娛樂出現吸毒危機的警覺性
    - 2.1 邀請家長分兩組，按「北上娛樂卡」排列他們認為子女北上最喜愛的活動。
    - 2.2 工作人員邀請每組輪流報告。
    - 2.3 最後運用簡報五：第3至5頁，展示有關北上吸毒的新聞，進一步提升家長對跨境吸毒及販毒危機的警覺性。
- 主要訊息**：
1. 青少年北上娛樂情況
    - 1.1 人數越趨上升  
近年由於黃崗口岸24小時通關，方便了青少年可於工餘或課後北上玩樂，甚至有部份青少年選擇「即日來回」，使家長較困難察覺到子女是否曾離港北上。
    - 1.2 收費便宜  
相對香港的娛樂場所，深圳或東莞等地方收費較便宜，對沒有收入或收入較低的青少年來說，這是一個很吸引的選擇。再者，由於國內對煙草及酒精的法例與香港有所不同，部份娛樂場所可能是無牌經營，故吸引了一些18歲以下的青少年北上娛樂。
    - 1.3 由於中港婚姻日漸普遍，因此製造了一批「新來港」及「跨境學童」，有機會令部份青少年借「回鄉」或「探訪同學」為名，北上娛樂為實。

#### 1.4 錯誤觀念

不少青少年誤以為國內對毒品的執法較香港寬鬆，於是選擇在國內娛樂場所吸毒。

### 2. 有關青少年北上涉及毒品的情況及數據

#### 2.1 販毒人數急升

由於國內的毒品售價較香港便宜，故吸引了不少青少年北上娛樂之餘，順道將毒品帶回香港販賣以賺取金錢。

#### 2.2 被不法份子利用

毒販利用青少年需要金錢娛樂的心態，慫恿他們將毒品帶到香港以賺取微薄的利潤，毒販甚至利用跨境學童「學生」的身份來掩人耳目，企圖避過海關的搜索。

#### 2.3 有關數據

有關青少年北上吸毒或販毒的數據，可參考本節簡報第3-4頁；亦可參考禁毒處網頁，以獲得21歲以下青少年吸毒最新情況資料。

## 活動名稱： 有法可依

- 目的：認識中港吸毒/販毒的法律後果
- 時間：35分鐘
- 物資：簡報五：第6至28頁
- 活動程序：展示近年新聞有關吸毒法例的判刑，引發家長的關注。
- 主要訊息：此活動希望加強參加者對中港有關吸毒之法律認識，藉此提升家長預防子女北上吸毒的警覺性。
1. 中國法例及刑罰（根據《中國人民共和國刑法》第348條《非法持有毒品罪》）
    - 1.1 非法持有鴉片1,000克以上；海洛英或甲基苯丙胺（冰毒）50克以上；或者其他數量大的毒品，判7年以上有期徒刑或無期徒刑，並處以罰金。
    - 1.2 非法持有鴉片200克以上不滿1,000克；海洛英或甲基苯丙胺10克以上不滿50克；或其他毒品數量較大，判3年以下有期徒刑、拘役或管制，並處以罰金；情節嚴重的，處3年以上、7年以下有期徒刑，並處以罰金。
    - 1.3 販賣毒品，是指明知是毒品而非法銷售或以販賣為目的，而非法收買毒品行為，最高可判處死刑。
    - 1.4 《關於禁毒的決定》第8條規定：吸食、注射毒品，由公安機關處15日以下拘留，可以單處或並處以2,000元以下罰款，並沒收毒品和吸食、注射器具。
    - 1.5 吸食、注射毒品成癮的，除依照前款規定處罰外，予以強制戒毒，進行治療及教育。
    - 1.6 強制戒毒後再次吸食、注射毒品，可以實行勞改教育。
    - 1.7 已滿14歲以上而未滿18歲的人走私、販賣、運輸、製造毒品，應當負刑事責任。
  2. 香港法例及刑罰（根據《危險藥物條例》第134章）
    - 2.1 任何人如販運（即是向他人出售或供應）或製造危險藥物，一經定罪，最高可被判處罰款500萬港元及終身監禁。
    - 2.2 任何人如管有危險藥物；或吸食、吸服、服食或注射危險藥物，一經定罪，最高可被判處罰款100萬港元及監禁7年。

- 2.3 任何人如管有任何適合及擬用作吸食、吸服、服食或注射危險藥物的管筒、設備或器具，一經定罪，最高可被判處罰款1萬港元及監禁3年。
- 2.4 任何人如栽植任何大麻植物或鴉片罌粟，一經定罪，最高可被判處罰款10萬港元及監禁15年。
- 3. 香港感化條例：(根據《罪犯感化條例》第298章)
  - 3.1 犯罪者所犯罪行並無法律規定固定刑罰，而所犯罪行並非嚴重者，則有機會被判以感化條例。
  - 3.2 此條例並沒有年齡及次數限制。
  - 3.3 感化期由1至3年不等，若守感化者期間表現欠佳，感化官有權要求加長感化期。
  - 3.4 若在感化期間再次犯案及被定罪，則須再上法庭接受審判。
- 4. 警司警誡
  - 4.1 犯案人未滿18歲，而所犯案件有足夠證據被起訴，警方除可將少年犯人起訴交由法庭處理外，另一種做法是由一名警司或以上職級的警務人員行使酌情權，向該名少年人施行警誡，而無須交由少年法庭審理。
  - 4.2 該名少年人須接受警方的監管，而最長年期為兩年或直至18歲生日(兩者以較短的期限為準)。
  - 4.3 若少年犯所犯案件與毒品有關，則須屬首次初犯、程度輕微(非販毒者)、接受2次尿液測試以確保未有上癮情況及願意接受戒毒及康復服務。
- 5. 香港特別行政區政府可提供的協助
  - 5.1 應當事人的要求，聯絡其在港親友，請他們給予當事人金錢上的援助。
  - 5.2 應當事人或其親友的要求，就被拘留或逮捕的香港居民個案，向內地執法機關了解情況。
  - 5.3 應當事人或其親友的要求，提供有關內地律師的資料。
  - 5.4 提供其他有關的諮詢服務。



## 活動名稱：循循善誘

- 目的** : 1. 認識處理子女跨境吸毒問題的方法  
2. 認識求助途徑
- 時間** : 25分鐘
- 物資** : 簡報五：第29至32頁
- 活動程序** : 1. 情境處理：帶領家長討論，如發現子女有跨境吸毒情況，應如何處理？（可先分組討論輪流匯報）  
2. 講解港人在國內犯事的求助途徑
- 主要訊息** : 1. 家長可以做什麼？  
1.1 保管未成年子女的回鄉證  
1.2 向入境事務處申請出入境記錄證明，費用為港幣140元  
1.3 如在國內有空置的物業，不要讓子女擁有鎖匙或交託國內親友留意子女的動向  
2. 如發現子女有跨境吸食毒品的情況：  
2.1 不適當：  
• 不信任語氣  
• 質詢的態度  
2.2 適當：  
• 保持良好溝通  
• 信任的態度  
• 尋求專業人士協助，如社工，協助了解情況及跟進  
3. 申請出入境紀錄證明 [ID697]  
可瀏覽香港人民入境事務處網址：  
[www.immd.gov.hk/cht/html/id697.htm](http://www.immd.gov.hk/cht/html/id697.htm)

## 活動名稱：總結

- 目的**：推動家長活用所學
- 時間**：25分鐘
- 物資**：檢討問卷五、筆記五、簡報一：第2頁、簡報二：第2頁、簡報三：第2頁、簡報四：第2頁、簡報五：第2, 33頁、證書、相機
- 活動程序**：
1. 輪流說出在小組最深刻的學習，總結所學。
  2. 鼓勵家長能在未來日子完成以下任務：
    - 2.1 採取措施，減少子女接觸毒品的機會
    - 2.2 就五節所學，將最重要的學習於生活中實踐出來
  3. 邀請家長填寫檢討問卷五及派發筆記五。

### 個案錦囊8

- 主旨**：藉協助家長了解子女北上娛樂情況，提升對子女吸毒的警覺性
- 處境**：家長表示子女經常徹夜不歸，原因是與朋友一起到深圳玩樂，但該家長卻不知進行什麼娛樂。
- 處理建議**：
1. 引導家長了解青少年北上娛樂的項目。
  2. 讓家長明白北上吸毒是常見的青少年問題，不可掉以輕心。
  3. 邀請家長參考本資源套內「及早識別子女染上吸毒行為技巧表」及「子女吸毒危機測試表」，讓家長觀察子女各方面之狀況，從而評估子女北上吸毒的可能性。
  4. 若家長在評估子女行為後懷疑出現吸毒情況，工作人員宜先勸籲家長在未經證實前，不要向子女迫供，因這樣只會令子女反感，使親子關係轉差。假若子女真有吸毒行為，反令他們隱藏其吸毒徵狀，所以家長在這階段應向專業人士求助。

# 附件：簡報五

「不可一·不可再」無毒家教育妙法

第五節

## 毒·法知多少

禁毒基金贊助

Risk 5

**P1**

### 是節內容

1. 認識青少年北上吸毒情況及原因
2. 認識中港吸毒/販毒的法例及後果
3. 認識處理子女跨境吸毒問題的方法

Risk 5

**P2**

### 頭條新聞

- 青少北上返港運毒勁升80%  
(蘋果日報) 2008年3月15日
- 跨境販毒年輕化最細13歲  
(蘋果日報) 2008年3月15日
- 青年北上蓋藥嚴重 邊境截獲倍增  
(明報) 2008年12月9日
- 上訴庭頒販毒新量刑指引  
(東方日報) 2009年3月13日

Risk 5

**P3**

### 販運氈膠罌搖頭丸新舊量刑

舊指引	判別指引
25克或以下	沒有判別指引
25克以上至400克	監禁2至4年
400克至800克	監禁4至6年
800克以上	監禁6年或以上

蘋果日報 2008年6月7日

Risk 5

**P4**

### 販運氈膠罌搖頭丸新舊量刑

舊指引	判別指引
25克或以下	沒有判別指引
25克以上至400克	監禁2至4年
400克至800克	監禁4至6年
800克以上	監禁6年或以上

蘋果日報 2008年6月7日

Risk 5

**P5**

### 中國法律對毒品的概念

- 毒品被理解為對個人和社會有嚴重危害的一種特殊物質
- 這是違禁品及受法律程式嚴格管理和控制使用的

Risk 5

**P6**

### 毒品的概念 (續)

- 全國人大常委會1990年12月28日通過的《關於禁毒的決定》，給毒品作以下定義：
- “毒品是指鴉片、海洛英、嗎啡、大麻、可卡因以及國務院規定管制的其他能夠使人形成癮癖的麻醉藥品和精神藥品”。

Risk 5

**P7**

### 中國毒品有關法例

在國內藏有多少份量的危險藥物會：

- 違法？
- 後果？

Risk 5

**P8**

### 根據《中華人民共和國刑法》《刑法》第348條〔非法持有毒品罪〕：

種類	數量	刑罰
鴉片	1,000克以上	• 以7年以上有期徒刑
海洛因(海洛英)	50克以上	• 或者無期徒刑，並處罰金
甲基苯丙胺(冰毒)	50克以上	
其他如可卡因、大麻等	大量(按法庭決定)	

Risk 5

**P9**

### 續：

種類	數量	刑罰
鴉片	200-999克	處3年以下有期徒刑、拘役或者管制，並處罰金。
海洛因(海洛英)	10-49克	
甲基苯丙胺(冰毒)	10-49克	案情嚴重處3至7年有期徒刑，並處罰金。
其他如可卡因、大麻等	較大量(按法庭決定)	

Risk 5

**P10**

### 如何界定自用及販賣毒品？

Risk 5

**P11**

### 根據《刑法》第347條 - 販賣毒品

定義	相關行為	刑罰
即明知是毒品而非法銷售或為販賣而收購毒品的行為	走私	• 其量刑以毒品之數量，犯罪情節等等之因素決定 • 最高可判處死刑
	販賣運輸	
	製造毒品	

Risk 5

**P12**

### 根據《刑法》第348條 - 自用毒品

定義	數量	刑罰
持有的毒品數量較少，並須以吸食、注射毒品為前提	鴉片200克以下 海洛因10克以下 其他毒品數量較少	• 處15日以下拘留 • 處2,000元以下罰款 • 兩項可同處罰沒收毒品和吸食、注射器具

Risk 5

**P13**

### 何種情況下會被撤銷回鄉證？

Risk 5

**P14**

### 根據《中國公民因私事往來香港地區或者澳門地區的暫行管理辦法》中的第三章《港澳同胞來內地》之第15條：有下列情形之一，不發給港澳同胞回鄉證或者入出境通行證：

1. 被認為有可能進行搶劫、盜竊、販毒等犯罪活動的
2. 編造情況，提交假證明的
3. 精神病患者
4. 同時，根據《中國人民共和國公民出境入境管理法實施細則》，被認為有可能從事危害國家安利的利益的，亦可不發給或吊銷有關入出境證件

Risk 5

**P15**

## 甚麼情況下須在國內接受 強制性戒毒服務？



P16

根據《關於禁毒的決定》第8條規定：

相關行為	刑罰
吸食、注射毒品	• 處15日以下拘留 • 處2,000元以下罰款 • 兩項可同處罰
吸食、注射毒品	• 除上述處罰外，予以強制戒除，進行治療、教育
強制戒除後又吸食、注射毒品	• 實行勞動教養，並在勞動教養中強制戒除毒癮

P17

不同歲數之港人，即使所藏有的危險藥物份量相同，法律責任會否不同？



P18

根據《最高人民法院關於已滿14歲不滿16歲的人犯走私、販賣、運輸、製造毒品罪應當如何運用法律問題》：

- 已滿14歲不滿16歲的人走私、販賣、運輸、製造毒品，應當負刑事責任
- 但是，對於被利用、教唆、脅迫、誘騙參加上述毒品犯罪活動的已滿14歲不滿16歲的人，一般可以不追究刑事責任
- 已滿16週歲的人犯罪，應當負刑事責任
- 已滿14週歲不滿18週歲的人犯罪，應當從輕或者減輕處罰
- 不滿16週歲不予刑事處罰的，其家長或者監護人須加以管教；在必要時候，也可以由政府收容教養

P19

中國毒品有關法例

## 網上資料

<http://www.mps.gov.cn/n16/n80209/index.html>

P20

## 香港毒品法律知多少？



P21

## 危險藥物條例 <香港法例134條>

- 非法藏有危險藥物可被判入獄7年及罰款 100萬
- 販賣或製造危險藥物可被判終身監禁及罰款 500萬

P22

除上述判處監禁及罰款外，在香港還有什麼與法例有關的方法處理涉及毒品的案件？

P23

一般涉及毒品而案情較輕微者，有機會受以下條例規管：

- 罪犯感化條例
- 警司警誡

P24

## 罪犯感化條例

- 根據香港法例第298章，犯罪者所犯罪行並無法律規定固定刑罰，而所犯罪行並非屬嚴重者，則有機會被判予感化條例。
- 此條例並沒年齡及次數限制
- 16歲或以下者有較大機會被判入感化院舍
- 感化期由1-3年不等，若守感化者期間表現欠佳，感化官有權要求加長感化刑期
- 若在感化期間再次犯案及被定罪，則須再上法庭接受審判

P25

## 何謂警司警誡

- 犯案人未滿18歲
- 所犯案件有足夠證據被起訴
- 由一名警司或以上職級的警務人員行使酌情權，向該犯案人施行警誡，而無須交由少年法庭審理
- 犯案人須接受警方的監管，最長年期為2年或直至18歲生日(兩者中以較短的期限為準)

P26

## 何謂警司警誡(續)

案件是否適合進行警司警誡須考慮以下因素：

- 有足夠的證據檢控犯案人
- 少年犯自願及明確地認罪
- 少年犯及其父母或監護人同意接受警誡
- 罪行的性質、嚴重性及彌滅性
- 犯案人的犯罪紀錄
- 犯案人的家長或監護人的態度等因素

P27

若少年犯所犯案件與毒品有關而又可考慮予以警司警誡

- 則需屬首次干犯
- 程度輕微(非販賣者)
- 少年犯須接受2次尿液測試以確保未有上癮情況出現
- 願意接受戒毒及康復服務

P28

## 分組討論

- 如發現子女有跨境吸毒，該如何是好？
- 若子女一旦被捕，身為父母可循那些途徑尋求協助？

P29

其家人可：

- 聘請內地律師
- 聯絡有關公安機構
- 向香港特別行政區政府入境事務處或駐北京辦事處求助



P30

香港特別行政區政府可提供的協助

香港特別行政區政府可以	
<ul style="list-style-type: none"> <li>聯絡其在港親友，請他們給予當事人金錢上的援助</li> <li>協助當事人或其親友向內地執法機關了解有關情況</li> <li>提供其他有關的諮詢服務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>把當事人有關被拘留或逮捕的情況轉告其在港的親屬</li> <li>提供有關內地律師的資料</li> </ul>

**P31**

香港特別行政區政府不能夠提供的協助

香港特別行政區政府不能	
<ul style="list-style-type: none"> <li>代當事人支付酒店、律師、醫療及交通等的費用或其他款項</li> <li>袒護當事人的違法行為</li> <li>干涉內地的司法制度及行政運作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協助當事人在住院治療、羈押或服刑期間獲得比內地居民較佳的待遇</li> <li>能為當事人開脫罪責</li> </ul>

**P32**

多謝您的參與  
欣賞您的改變

~ 完 ~

**P33**

# 大型活動

除小組外，透過大型活動形式，如：日營、工作坊等，也可有效地裝備家長預防子女吸毒技巧。正如前述，為高危家長而設的禁毒活動，主要有七個目標：

1. 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
3. 認識青少年潮流文化
4. 提升溝通技巧
5. 認識情緒
6. 減低親職壓力
7. 處理衝突技巧

## 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開始。
3. 以下是其他建議的主題：了解子女的方法、管教的應有態度、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」？

5. 討論問題建議如下：
  - 5.1 吸食一、兩次K仔是不會上癮的。
  - 5.2 家長發現子女褲袋中藏有一些藥丸，子女不肯解釋更情緒激動，家長應立即報警求助。
  - 5.3 子女回家多數默不作聲，每天於房中打機或睡覺，吸毒的機會相當低。
  - 5.4 家長發現在房中抽屜中的毒品突然不翼而飛，即氣沖沖向正在失學/失業的兒子問個究竟，並四周「搵」兒子的物品。

## 活動名稱：潮流大使

**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，例如流連網吧、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：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、簡報三：第20至25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. 工作員會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，方法是每位評判給予心目中最佳的1組別1分，最高分為勝出。
5. 工作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：談談情 估估下

目的：認識情緒

時間：30分鐘

場地：戶內/戶外

物資：電腦、情緒形容詞、投影機，顯示器屏幕

- 活動程序：
1. 將家長平均分為兩組比賽。
  2. A組先進行比賽。A組有一半成員向顯示屏幕，不可說話，只可透過身體語言表達屏幕上之情緒形容詞，例如憤怒或煩惱等，工作人員可刻意揀選高危家長的普遍出現的情緒。A組另一半成員則需背向屏幕，嘗試憑組員之演繹猜出屏幕上之情緒形容詞。每組有10分鐘競猜時間。(若活動於戶外進行，工作人員需預先將情緒字眼寫在大卡紙上代替屏幕)
  3. A組與B組輪流進行遊戲，以猜出較多情緒形容詞之組別為勝。
  4. 工作人員可透過遊戲增加家長對情緒之認識及敏感度，亦可透過演繹情緒，讓家長表達及疏導情緒。

# 活動名稱：減壓有妙法

目的：減低親職壓力

時間：30分鐘

場地：戶外

物資：舊海報、筆、白板、白板筆

- 活動程序：
1. 將家長分為四組作比賽，每組於五分鐘內寫出各種有效的減壓方法。
  2. 每組輪流建議一個方法，工作人員協助將方法寫在白板上，不可重覆，能舉出最多方法的一組為勝。
  3. 比賽完結後，輔助員需回應白板上一些未必有效的減壓方法，如：
    - 飲酒 — 有機會上癮/酗酒、對身體造成傷害、未必能控制所飲份量；
    - 打麻雀/賭博 — 賭博有機會上癮，加上若輸錢只會令情緒更低落。
  4. 工作人員可建議家長運用以下五種方法，以減輕壓力：
    - 4.1 找朋友協助 — 朋友可分擔家長的憂慮，亦可提供有效解決方法
    - 4.2 愛自己 — 做一些令自己開心的事，例如理髮、適量地吃自己喜愛的食物、買一件價錢合理的小禮物給自己等。
    - 4.3 鬆一鬆 — 做運動、聽歌或洗澡是減壓良方。
    - 4.4 哈哈笑 — 看笑片或笑話書，讓自己多笑，心情亦開朗一些。
    - 4.5 學多些 — 學習自己有興趣的事物，既可增值，亦可分散注意力。

# 活動名稱：以和為貴

目的：衝突處理技巧

時間：30分鐘

場地：戶外

物資：舊海報、筆、白板、白板筆、自行製作程序2.中的20種處理衝突方法字條

- 活動程序：
1. 將家長分為三組進行比賽。
  2. 每組均獲派發一式一樣共20張有關處理衝突方法字條，每組於五分鐘內選出最多有效衝突處理方法字條，以答對最多及持合理解釋的組別勝出。  
字條包括：責怪對方，罵子女無可救藥，找警察威脅對方，表示後悔生了子女、離開現場、平心靜氣找時機、立即找親朋戚友支持自己、每次處理一個衝突、數算子女過往不是、了解子女的期望、訂立雙贏方案、立即要子女認錯、避免破壞關係、容忍子女一次、找伴侶評定誰錯誰對、施行體罰、立即懲罰、立即轉移話題、獎勵對方、只重申自己看法、當沒事發生。
  3. 比賽完結後，工作員需回應組員之選擇，並強調以下五個步驟是處理親子衝突關鍵之技巧：
    - 3.1 離開現場，防止衝突加劇
    - 3.2 平心靜氣找時機
    - 3.3 每次處理一個衝突
    - 3.4 了解子女的期望
    - 3.5 訂立雙贏方案

## 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](http://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