

不可一 不可再

無毒家教有妙法

家長禁毒教育資源套

第四冊

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：曾經或仍有吸毒的家長 (DrugP)	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 (附個案錦囊)	
第一節：重建家長角色及管教責任 — 子女成長路 • 家長要同步	7
認識青少年偏差行為與吸毒的關係 — 東張西望	9
認識青少年成長要素及吸毒危機因素 — 健康無毒成長路	10
提升家長對跨代吸毒的警覺性 — 影片《徘徊》	11
第二節：減低親職壓力 — 愛自己 • 愛孩子	17
認識自己的情緒 — 情緒寒暑表	18
學習正面思考方法 — 諗得積極	19
處理吸毒引起的羞愧感及探討紓緩情緒的方法 — 影片《復和》	20
第三節：認識青少年文化 — 拉近少年心	25
認識青少年潮流文化 — 潮流特區	26
認識恩威並施的管教原則 — 恩威並施	28
掌握親子原則及提升溝通技巧 — 影片《我覺得》	30
第四節：學習處理子女行為 — 一團和氣	39
及早識別子女吸毒的技巧 — 吸毒睇真D	41
建立子女良好行為的方法 — 管教宜與忌	43
第五節：認識青少年北上吸毒法例 — 毒 • 法知多少	49
認識青少年北上吸毒情況及原因 — 有數得計	50
認識中港吸毒/販毒的法例及後果 — 有法可依	52
認識處理子女跨境吸毒問題的方法 — 循循善誘	54
大型活動	60
編輯委員會	68

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

曾經或仍有吸食毒品的家長

(Parents with drug taking history, 簡稱: DrugP)

曾經或仍有吸食毒品的家長是指有就讀小學高年級至中學子女的家長，而該家長曾經或仍有吸毒，下簡稱「吸毒家長」。有吸毒家長的家庭，容易出現跨代吸毒情況，子女容易出現與*吸毒相關的高危行為。根據2008年《動員家長參與禁毒工作》的研究結果顯示，吸毒家長有以下的特徵：

管教模式：	<ul style="list-style-type: none"> 對子女的期望較低 較容易忽略子女基本生活需要
親子關係：	<ul style="list-style-type: none"> 溝通及相處時間相對較少，關係較差
管教壓力：	<ul style="list-style-type: none"> 家庭背景比較複雜，因吸毒影響精神及健康，加上受經濟或婚姻等問題困擾，以致阻礙與子女溝通，使管教倍感艱難
親職自我效能感：	<ul style="list-style-type: none"> 過往大部份時間花在毒品上，亦可能多次進出監獄/戒毒所，以致學業、工作能力和解難能力較一般及高危家長為弱，故在自我效能感方面會較低，在管教子女方面感到較吃力，甚至放棄管教
對預防吸毒的警覺性：	<ul style="list-style-type: none"> 害怕因參與禁毒活動，令子女被誤解為有吸毒問題 害怕被別人看低
參加者在活動過程中的表現：	<ul style="list-style-type: none"> 因失業或低收入，家庭經濟的壓力已淹蓋了對參與活動的動力及興趣 學歷比一般及高危家長較低，理解力及視力亦因受毒品影響而漸變差，參與活動的能力及投入感因而較低

*「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：

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

2. 活動目的

- 2.1 讓家長明白子女成長的需要
- 2.2 提升家長與子女溝通的技巧
- 2.3 提升家長正面處理壓力及紓緩情緒的能力
- 2.4 提升家長預防跨代吸毒的意識及技巧

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) 重建家長 管教角色 及責任	• 認識青少年偏差行為與吸毒關係	東張西望	p.9	/	p.60 至 p.67
	• 認識青少年成長要素及吸毒危機因素	健康無毒成長路	p.10	錦囊1, p.14	
	• 提升家長對跨代吸毒問題的警覺性 • 重建「家長」的角色及責任	影片《徘徊》	p.11	錦囊2, p.14	
(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.18	錦囊3, p.22	
	• 學習正面思考方法	諗得積極	p.19	錦囊4, p.23	
	• 處理吸毒引起的羞愧感 • 探討紓緩情緒的方法	影片《復和》	p.20	錦囊5, p.23	
(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.26	錦囊6, p.33	
	• 認識恩威並施的管教原則 • 認識重建家長威信的重要性	恩威並施	p.28	/	
	• 掌握親子原則及提升溝通技巧	影片《我覺得》	p.30	錦囊7, p.34 錦囊8, p.35	
(四) 學習處理 子女行為	• 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.41	錦囊9, p.46	
	• 建立子女良好行為的方法	管教宜與忌	p.43	錦囊10, p.46	
(五) 認識青少 年北上吸 毒法例	• 認識青少年北上吸毒情況及原因	有數得計	p.50	錦囊11, p.56	
	• 認識中港吸毒/販毒的法例及後果	有法可依	p.52	/	
	• 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.54	/	

4. 活動編排及選材建議

- 4.1 處於不同吸毒或戒毒階段的家長，對「吸毒行為」會持有不同的態度；對「跨代吸毒」問題的警覺性亦有異，故工作人員需注意參加者的組合，避免使仍有吸毒行為的參加者感到尷尬。
- 4.2 在長期受毒品影響下，有些家長在學習及理解能力方面均已受損，對於一些較難明白的詞語，如「恩威並施」的管教方法，工作人員需以較淺白及生活化的方式去闡述；活動中所用的例子亦應儘量配合他們的生活經驗。建議工作人員於招募期，以個別面談形式了解參加者的背景，這些資料將有助工作人員選取活動內容及設計教授的例子，例如：若參加者有入獄、曾接受強制性或自願性戒毒服務的經驗，工作人員便可借用此等例子來讓參加者明白何謂「嚴苛」、「關懷」或「放縱」等不同的管教方法，以學習及掌握「恩威並施」的管教技巧。
- 4.3 吸毒家長與子女的關係一般較其他兩組別家長為差，原因多與吸毒有關，如：將金錢用在購買毒品而影響家庭經濟、因入獄或入住戒毒院舍而無法與子女相處及作出有效管教。另外，他們的吸毒背景，無疑有機會讓子女產生羞恥或自卑，子女容易對吸毒的父母產生仇恨感。此外，他們可能會在家中甚至子女面前吸毒，子女習以為常，會對毒品的抗拒性減低；若子女可於家中或向家人取得毒品，就有更大機會出現跨代吸毒的問題。
- 4.4 在為吸毒家長推行禁毒活動時，工作人員需要留意介入次序及活動內容編排。吸毒家長多因長期吸毒而影響其管教子女的能力及親子關係的建立，故協助他們重新與子女作有效溝通，改善與子女關係之前，必須先讓吸毒家長明白積極處理個人吸毒問題對達致上述目標的重要性。建議工作人員可從提升家長對跨代吸毒問題出現的警覺性入手，鼓勵他們戒毒及維持操守，以身作則為子女樹立良好榜樣，以預防或減低跨代吸毒的出現。
- 4.5 工作人員接著讓家長認識復和的重要性，向子女坦誠自己以往的過失有助修補親子關係，因為若果家長與子女關係不佳，勢難以與子女建立良好溝通，更遑論能有效地管教子女。故須先處理「跨代吸毒」及「復和」這兩個重要的因素，繼而才開展教授管教技巧、溝通方法等，方能達致效果。
- 4.6 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、物質核對表、行為問題卡、情緒工作紙、懷舊玩意卡、北上娛樂卡、筆記、檢討問題等。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。

- 4.7 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，為協助不同工作需要的工作員能靈活地使用本資源套，網頁會提供資源套培訓課程及禁毒活動的詳細資料，供有需要人士參加。

小組活動 (附個案錦囊)

第一節：重建家長角色及管教責任 —— 子女成長路 • 家長要同步

目標：

- 認識青少年偏差行為與吸毒的關係
- 認識青少年成長要素及吸毒危機因素
- 提升對跨代吸毒的警覺性及重建「家長」的角色

活動流程：

主題	活動名稱參考	參考時間 (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
• 認識青少年成長的要素及吸毒危機因素	健康無毒成長路	30
• 提升家長對跨代吸毒的警覺性 • 重建「家長」的角色和責任	 影片《徘徊》	40
• 加強家長角色及管教責任的認識	總結	15
	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：建立小組互助學習氣氛

時間：10分鐘

物資：出席記錄表、簡報一：第1至3頁、名牌、筆

主要訊息：1. 歡迎及互相認識

邀請家長們介紹別人可如何稱呼自己，因組員皆初認識，並不鼓勵家長將自己的吸毒背景詳述。

2. 活動簡介

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防子女吸毒。研究並顯示，吸毒家長在參與課程後，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：請於課室外接聽緊急電話。
- 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，不應將組員分享內容，告知他人。
- 3.5 付諸行動：積極嘗試、練習技巧。
- 3.6 精神爽利：若有組員精神狀況欠佳，不論是否與吸毒有關，皆會被邀請停止參與該節活動。

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**：行為問題卡、白板、簡報一：第4頁、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：健康無毒成長路

- 目的**：認識青少年成長要素及吸毒危機因素
- 時間**：30分鐘
- 物資**：「子女成長需要卡」3套、簡報一：第5至10頁
- 活動程序**：
1. 3至4位組員為一組，每組可獲「子女成長需要卡」1套。
 2. 在10分鐘內，選出10張對子女成長最為重要的卡。
 3. 每組輪流匯報其選擇及原因。
 4. 工作人員綜合各組意見，如有些重要的卡沒有被選出，工作人員可提醒家長。
 5. 如時間許可，可再邀請組員於組內分享哪3張卡是自己最難滿足子女成長的需要。
 6. 運用簡報一：第5至10頁，說明子女在成長過程中，出現的重重成長危機。
- 主要訊息**：
- 有吸毒行為的父母，常為個人吸毒及脫癮問題所纏繞，因而忽略了子女日常生活及成長需要，提高了跨代吸毒的危機：
1. 日常生活照顧
 - 經濟困難：因失業或大部份金錢均用於購買毒品，對子女日常飲食、課餘活動及興趣發展等，均乏力照顧。
 - 疏忽照顧：因吸毒而忽略家務、不能充份關心子女的日常生活安排、學業、交友情況或行蹤去向。
 2. 親子關係疏離
毒品影響情緒，吸毒者多欠缺耐性，容易因金錢問題發生衝突。
 3. 管教標準
 - 期望過低：對子女高危或違規行為，如：偷竊、夜歸等，無暇兼顧或視作等閒，誤以為沒有問題，故沒有即時管教。
 - 欠清晰標準：因表達力較弱或採取放任式管教，未能清晰訂立或堅守家規。部份傾向用喝罵、體罰方式管教子女，以收即時效果，但往往換來子女的反感，令雙方關係更疏離。
 4. 父母個人對吸毒態度
 - 若父母對吸毒持「不抗拒態度」，會間接鼓勵子女接受吸毒行為。

活動名稱： 影片《徘徊》

- 目的** : 1. 提升家長對跨代吸毒的警覺性
2. 重建「家長」的角色和責任
- 時間** : 40分鐘
- 物資** : 影片《徘徊》、簡報一：第11至27頁、工作紙 - 「我的父親母親」
- 活動程序** :
1. 播放香港電台「禁毒檔案」第二集《徘徊》。
 2. 邀請組員分享：

跨代吸毒：

 - 劇中女主角為何染上毒癮？
 - 若家長尚未戒除毒癮，如何才能避免子女「有樣學樣」？
 - 當年你的父母多久才發現你吸毒？你是如何隱瞞的？

重建家長角色：

 - 劇中主角的父母對於管教子女的態度如何？
 - 子女吸毒與父母有何關係？
 - 你的父母當年又如何管教你？
 - 小時候的你，期望父母是怎樣的呢？
 3. 運用簡報一：第11至27頁，協助家長明白毒品對家庭生活及子女成長的影響。
 4. 請組員將自己子女期望的父母寫於隨附的工作紙「我的父親母親」上，並分享實踐方法。
- 主要訊息** :
1. 跨代吸毒

有吸毒行為的父母，其精神及情緒均會受毒品影響，以致未能發揮家庭對預防子女吸毒的保護作用，故子女有吸毒行為的危機亦較高。
 2. 家長吸毒害子女

香港大學及東華三院（2008）《動員家長參與禁毒工作》研究中顯示，有3%的受訪吸毒家長將毒品交予子女存放；五成（52%）會將毒品放在家中；四成多（40.4%）會將毒品隨意擺放家中，而且是在子女容易取得的地方。如家人向子女提供毒品，例如：安眠藥，或於子女面前吸毒，更會令子女誤以為吸毒是可以接受的行為。
 3. 提高警覺

吸毒家長雖熟悉吸毒者的特徵，但現時青少年流行吸食危害精神毒品，較少出現脫癮反應，以至更難被人發覺；故不論哪組別的家長，也應對子女吸毒提高警覺。

工作紙

我的父親母親

我期望自己成為子女眼中一位

的父母

活動名稱：總結

目的：加強家長角色及管教責任的認識

時間：15分鐘

物資：筆記一、簡報一：第2, 28頁、檢討問卷一、心聲卡（卡片大小的顏色紙）

活動程序：

1. 家長輪流說出在這節中最深刻的學習。
2. 工作人員向各位家長派發一張心聲卡，請家長寫下最想達成的家長行為。
3. 鼓勵家長在未來一個星期完成以下任務：
 - 3.1 不要讓子女有接觸毒品的機會；
 - 3.2 留意子女的日常生活；如許可，與子女一同完成一件子女喜歡的事情；
 - 3.3 將剛才「最深刻的學習」，在生活中實踐出來。
4. 派發筆記一。

個案錦囊1

- 主旨** : 讓家長明白健康子女的成長要素
- 處境** : 家長：「現時的子女已不用理會，要管亦都管不來，我既要想辦法賺錢，他/她又經常外出，不過我以前也是這樣，其實也不要緊！」
- 處理建議** :
1. 工作人員先將家長關心子女的心態給予肯定。
 2. 引導家長明白時代不同，青少年在成長過程中的需要及面對的成長危機也有所不同，例如當年家長成長的年代可能有三餐溫飽已很滿足，但現代的子女較上一代早熟，他們需要更多關懷、更大接納、更被重視等，對物質及享受質素的要求愈來愈高，而同時亦面對更多的成長危機，例如：吸毒、性行為、以援交賺取金錢等，就更趨普遍。
 3. 向家長講解兒童及青少年在成長過程中的身心轉變，尤其是青春時期朋輩之重要性及影響力。
 4. 協助家長分析子女是否有高危行為，會否有直接或間接觸犯法律的危機。

個案錦囊2

- 主旨** : 父母吸毒對子女的負面影響
- 處境** : 家長：「我自己年少時，因受朋友影響而吸毒，但自兒子年幼時我已開始教導他不要像我吸毒，但我最近發現他有吸食K仔！」
- 處理建議** :
1. 工作人員可讓家長明白，如家長有吸毒行為，會提升跨代吸毒的危機。
 2. 家長的吸毒行為，會讓子女誤以為吸毒是可接納的，對吸毒的抗拒性會較低。
 3. 工作人員應建議吸毒家長以身作則，最好能及早戒除毒癮。即使家長未能於短時間內戒毒，也應立即展開戒毒計劃，讓子女明白父母的決心，用行動向毒品說不。更須建議家長不要在家中存放毒品，免讓子女有機會接觸，更不可在家中或子女面前吸毒。

附件：簡報一

父母吸毒 對於青少年期子女的影響

- 高機會吸食毒品
- 難以健康地成長
- 交友困難
- 朋友為先，家庭為次
- 較早離開家庭、早婚

引自：http://www.alcoholandfamilies.org.uk/training_materials.htm

Drug 1

P1

是節內容

1. 認識偏差行為與吸毒關係
2. 認識青少年成長要素及吸毒危機
3. 提升對跨代吸毒的警覺性
4. 重建家長角色和管教責任

Drug 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
- 精神爽利

Drug 1

P3

互相認識

分享與子女在溝通及管教上的困難？

Drug 1

P4

青少年的成長挑戰-剪報(一)

45%青少年上網成癮
(星島) 2009/03/14
 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) 2008/08/26
 調查：每周上網19.5小時 初中生高危
 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

Drug 1

P5

青少年的成長挑戰-剪報(二)

青少年早熟 小學嘗初戀
(星島) 2009/12/23
 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) 2009/03/19
 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

Drug 1

P6

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) 2006年5月10日
 11歲日吸兩包煙女違青趨增

16%受訪青年吸煙
(明報) 2009/03/11
 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

Drug 1

P7

青少年的成長挑戰-剪報(四)

上水6學生疑販毒案K被捕
(星島) 2009/02/28
 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
(東周刊) 2009/03/11
 平過吸煙 學生拆家激增

官中五女生 偷索飯後K
(星島) 2009/02/28
 昨趁午膳時間集體「索K」吸毒，返校上課時神志不清

Drug 1

P8

青少年吸毒情況(一)

1. 首次呈報吸毒者的平均年齡：18歲
2. 最年幼吸毒者：9歲
3. 女性吸毒者年齡上升
4. 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用藥物問卷調查報告書(2006年11月)
 禁毒總藥物濫用中央檔案室

Drug 1

P9

分組討論

家人吸毒，對子女成長有什麼影響？

Drug 1

P10

影片

《徘徊》

注意 你知道父母吸毒對子女的影響嗎？

Drug 1

P11

分組討論

家人吸毒，對子女成長有什麼影響？

Drug 1

P12

影響子女成長的因素

Drug 1

P13

培育子女健康成長的要素(一)

個人 <ul style="list-style-type: none"> ● 提升子女自尊感 ● 健康的價值觀 	學校 <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵正面行為
朋輩 <ul style="list-style-type: none"> ● 結識良好操行的朋友 ● 不易受朋友影響 	社區 <ul style="list-style-type: none"> ● 良好的社交網絡支援
	社會 <ul style="list-style-type: none"> ● 媒體宣傳正面訊息

Drug 1

P14

培育子女健康成長的要素(二)

家庭關係 <ul style="list-style-type: none"> ● 有良好的親子關係 ● 有良好的溝通和相處的時間 ● 感受到家庭溫暖及和諧 ● 子女能分擔家務及家庭決定 	家長以身作則 <ul style="list-style-type: none"> ● 家長有健康正面的價值觀及行為 ● 父母能恰當處理壓力
法律與你 <ul style="list-style-type: none"> ● 中港兩地有關毒品法律 	家庭管教 <ul style="list-style-type: none"> ● 對子女有較高及清晰的期望 ● 貫徹執行所訂規則 ● 有適合的獎懲 ● 留意子女行為

Drug 1

P15

有吸毒家長的家庭特徵(一)

關係上

- 父母與子女關係疏離
- 家庭時有衝突
- 甚少家庭活動

P16

有吸毒家長的家庭特徵(二)

父母行為上

- 父母/家族曾有高行為(如吸毒)
- 父母解難能力薄弱

P17

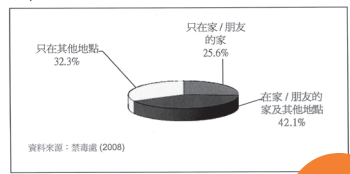
有吸毒家長的家庭特徵(三)

管教上

- 父母不干預或放棄處理子女的行為問題
- 對子女行為期望較低
- 對行為欠清晰標準，沒有貫徹執行
- 用體罰 / 虐待子女
- 父母不能了解子女的行蹤及動向

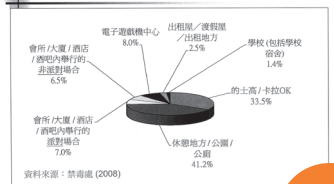
P18

家居吸毒數字上升



P19

21歲以下青少年其他吸毒場所



P20

吸毒對家庭的影響

- 家庭衝突、暴力、不和諧
- 採取體罰、疏忽管教
- 以不一致方法管教
- 沒有訂立清晰及安全規矩
- 年長子女擔當父母角色
- 子女得不到父母的關愛
- 經濟問題、子女得不到應有需要

引自：http://www.alcoholandfamilies.org.uk/training_materials.htm

P21

吸毒對家庭生活上的影響

- 缺乏家庭聚會：生日、少慶祝、傳統節日
- 家規：家庭角色混亂
- 日常生活規律：混亂、子女無從預計
- 溝通：時間及質數
- 社交生活：其他人疏遠、不想見人
- 經濟：大部份錢用於毒品

引自：http://www.alcoholandfamilies.org.uk/training_materials.htm

P22

破父子檔冰毒窟拘四人

(東方日報) 2009年3月18日

P23

吸毒對子女成長的影響

- 擔心父母死亡
- 感到無安全感、害怕、憤怒、及焦慮
- 感到孤單及不被接納
- 因家庭背景而失去朋友
- 缺課、承擔家庭責任
- 有機會被疏忽照顧、或被暴力及性虐待

P24

父母吸毒，子女可能變成...

1. 行為問題：
 - 過度活躍、攻擊性、犯罪...
2. 學習問題：
 - 學習成績變差、學習困難、缺乏自信...
3. 情緒問題：
 - 尿床、看貶自身價值、心理社交問題

引自：http://www.alcoholandfamilies.org.uk/training_materials.htm

P25

父母吸毒，對於青少年期子女的影響

- 高機會吸食毒品
- 難以健康地成長
- 交友困難
- 朋友為先，家庭為次
- 較早離開家庭、早婚

引自：http://www.alcoholandfamilies.org.uk/training_materials.htm

P26

家長應如何減少對子女的影響？

- 不要在家中存放毒品/藥物
- 不要在子女面前吸毒
- 建立生活規律
- 多花時間在子女身上

子女成長需要您!!

引自：http://www.alcoholandfamilies.org.uk/training_materials.htm

P27

謝謝您的參與

~ 完 ~

P28

第二節：減低親職壓力 — 愛自己 • 愛孩子

目標：

- 了解毒品對情緒的影響
- 學習正面思考方法
- 處理羞愧感及紓緩情緒的方法

活動流程：

主題	活動名稱參考	參考時間 (分鐘)
• 建立小組支持氣氛	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	15
• 了解自己常有的負面想法 • 學習正面思考方法	 諗得積極	35
• 處理吸毒引起的羞愧感 • 探討紓緩情緒的方法	影片《復和》	35
• 強化家長認識自己的情緒	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：建立小組支持氣氛

時間：15分鐘

物資：出席記錄表、簡報二：第1至2頁、名牌、筆

活動程序：

1. 點題式重溫上節重點及簡介是節內容。
2. 邀請家長分享過去一星期與子女的相處和應用上節所學的情況。
3. 協助家長留意子女微小但正面的改變，帶領組員給予讚賞，增加小組支持氣氛。

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** : 15分鐘
- 物資** : 簡報二：第3至5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之分。家長應了解及接納自己出現情緒，及情緒背後的需要，並學習疏導及處理情緒的正面行動。
4. 有部份家長因受毒品的影響，以及個人複雜的人生背景，他們的情緒及反應可能會大起大落，難以自制。工作人員需要協助他們認識及了解自己的情緒變化、情緒的表達方法和後果，及對家人的影響，特別是對親子關係的負面影響。

活動名稱： 諗得積極

- 目的** : 1. 了解自己常有的負面想法
2. 學習正面思考方法
- 時間** : 35分鐘
- 物資** : 白板、白板筆、簡報二：第6至11頁
- 活動程序** : 1. 運用簡報二：第6至9頁，講解認知行為理論中「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10至11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. 吸毒家長因受毒品影響以致情緒易感低落，有些時候對事物亦持較負面的看法；再者，因吸毒引致與家人的關係不佳，對吸毒家長也造成很大的壓力，容易以繼續吸毒來逃避不快情緒和壓力，情緒更感低落、家人關係更壞。
 4. 要打破上述的惡性循環，工作人員要幫助吸毒家長學習積極思想，多發掘自己及子女的優點，並學習以多角度來分析事物；並嘗試以其他方法來解難減壓，再鼓勵他們就自己吸毒的事向家人道歉以修補關係，因家人的支持可提升他們的解難能力，從而擺脫毒品。故此，若家長不是每事也誇大負面的後果，而是從積極的方向嘗試及存有盼望，他們在照顧孩子及與其溝通時，便更得心應手。

活動名稱：影片《復和》

- 目的**：1. 處理吸毒引起的羞愧感
2. 探討紓緩情緒的方法
- 時間**：35分鐘
- 物資**：簡報二：第12至13頁、影片《復和》
- 活動程序**：1. 播放影片《復和》
2. 運用簡報二：第13頁，邀請組員對以下題目作分享：
2.1 你的子女是否知道你吸毒？
2.2 片中提及家長應就吸毒行為對子女說「對不起」，你有什麼意見？
3. 要切實地面對自己的吸毒問題，對吸毒家長來說，並不容易，會給予他們不少壓力。工作人員需協助家長找尋健康的舒壓方法，以免再以吸毒逃避壓力。可邀請每位組員分享一至兩個對自己最有效處理情緒及紓緩壓力的方法。
- 主要訊息**：1. 「復和」是重建親子關係重要的一步
1.1 父母願意承認自己做錯事，向子女道歉是能與子女復和及獲得他們尊重非常重要的一步。
1.2 對於尚未成功戒毒的家長來說，這是一個讓家長向親人顯示決心面對吸毒問題的重要時機，更可讓子女明白自己的掙扎，並積極爭取子女的支持，藉此機會勸勉子女不要吸毒。例如：「其實我已正在戒毒，但仍未成功，我也覺得很痛苦。我向你表白，是希望你行一條正路。」；「我真的做錯了，慘被『毒品』害了半生。我希望你原諒我；現在，我想做回一個好爸/媽，你會支持我嗎？」
2. 因應子女理解能力，選取適合表達方法
2.1 面對年幼子女，家長毋須詳述吸毒經過。
2.2 對已成長有足夠分析能力的子女，他們可能會希望詳細了解家長因何吸毒，在毒海中浮沉的過程及當中的掙扎；家長要有足夠的準備，要較詳細地向子女交待及解釋。
2.3 在「復和」的過程中，誠摯的態度及真心的悔改，才是讓子女接納及尊重家長最重要的因素。

3. 在「復和」前，家長應對子女可能出現的不同反應作出準備
 - 3.1 面對父/母坦白承認自己是吸毒者及對家人的虧欠，子女也需要時間理解及明白，很難要求子女即時表達接受和諒解。
 - 3.2 重要的是支持家長不要輕易放棄，可能需要較長的時間，有些更需要數年，以行動讓家人見到吸毒家長的改變，才可以重建家人對自己的信心。在復和的路途上，重建信任就好像砌磚造橋一樣，這些磚塊會越疊越高，這道橋會越來越穩固。

活動名稱：總結

- 目的**：強化家長認識自己的情緒
- 時間**：10分鐘
- 物資**：心聲卡（卡片大小的顏色紙）、筆、筆記二、簡報二：第2, 14頁、檢討問卷二
- 活動程序**：
 1. 重溫過去兩節活動所學，家長分享哪一部份最能幫助自己
 2. 邀請家長填寫心聲卡，將自己這一節的感受寫出，強化認識自己的情緒，加強坦誠面對自己吸毒行為的能力

個案錦囊3

- 主旨** : 協助家長認識情緒處理與子女修補關係的關連
- 處境** : 工作人員遇見不懂表達情緒的家長，他對情緒的認識只限於「快樂」與「不快樂」。
- 處理建議** :
1. 吸毒者長期受毒品影響，經常徘徊在「有毒品則快樂，無毒品則不快樂或痛苦」的情緒中，可能對個人、子女或家人的情緒及週遭的事情的敏感度會減低。
 2. 工作人員須以關心的態度，讓家長感受到工作人員對自己的關注，致使家長願意多講述家中情況。
 3. 若家長不懂表達，工作人員可運用情緒工作紙引導家長透露最近的心情，亦可讓家長認識不同的情緒。
 4. 工作人員可評估家長對於管教或日常生活中常遇到的情緒，嘗試找出引發情緒的事件和理解案主對於事件的認知，用同理心引起案主的共鳴，在適當的時間，協助案主拆解一些非理性的思想。與此同時，工作人員亦可帶出家人在不同情況下會出現的情緒，讓家長學習關注家人的不同情緒，這有助與家人修補關係。
 5. 若未與案主取得信任前，工作人員切勿與案主對質。

個案錦囊4

- 主旨** : 從正面態度認識青少年成長特性，有助控制個人情緒
- 處境** : 家長：「數天前我發現就讀中一的兒子吸煙，於是我責備他，怎料他態度惡劣地回應我說：『我吸煙總比你食白粉好！』。我即時非常鬍怒，並掌摑了他。」
- 處理建議** :
1. 工作人員除欣賞家長關心及負起管教兒子責任外，更對家長因兒子的回應感到憤怒及無奈，表達理解。
 2. 工作人員建議家長下次可在鬍怒的情緒爆發前，可以離開現場，平靜自己，亦可避免令雙方關係惡化。
 3. 工作人員引導家長用積極的態度去了解正處於青少年期的子女，常會模仿成人或朋友的行為，使其容易融入朋輩。
 4. 若家長已戒除毒癮，可建議家長以自身的經歷，正面地與子女分享煙、酒、毒對身心的害處，及戒除這些不良習慣的痛苦過程。
 5. 無論家長是否已戒毒，工作人員均需向家長強調情緒控制在良好親子關係建立的重要性。在情緒稍為平靜後，才再處理吸煙事件，不要打罵或說侮辱的話，否則只會破壞關係。

個案錦囊5

- 主旨** : 處理羞愧感、情緒及紓緩壓力的方法
- 處境** : 家長：「我真的覺得很辛苦，因為自己曾經做錯(吸毒)，以前子女年紀尚小故未知真相，但最大的一個現在已小六了，我覺得是時候向他們表白，但我非常擔心他們不能接受，我感到很大壓力也很害怕，我該如何是好！」
- 處理建議** :
1. 工作人員對曾經吸毒家長計劃向子女坦誠自己的過去，其勇氣及責任感，和對家庭的重視與珍惜，是非常值得讚許及支持。
 2. 但過多的壓力會影響管教能力，故可教導家長認識及嘗試運用一些減壓方法，如深呼吸或飲水等。
 3. 在向子女坦白自己吸毒經歷前，工作人員建議家長可與伴侶取得共識，以獲對方的支持。
 4. 工作人員亦應與家長預備如何面對子女不同反應，如子女不能接受及體諒家長曾為吸毒者，會有逃避或不信任家長的情況出現。

香港三院 總幹事長中心
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

第二節
愛自己·愛孩子

禁毒基金贊助

P1

是節內容

1. 認識自己的情緒
2. 學習正面思考
3. 處理情緒及減壓的方法
4. 處理吸毒引起的羞愧感

P2

吸毒與情緒

1. 為人父母，你在與子女相處上常有那些心情呢？
2. 毒品對你的情緒又有何影響呢？

P3

吸毒與情緒

1. 為人父母，你在與子女相處上常有那些心情呢？
2. 毒品對你的情緒又有何影響呢？

P4

吸毒者常有的情緒

- 容易突然心情低落
- 容易疲倦，沒精打彩
- 為未能成功戒毒而自責
- 自卑，在子女面前抬不起頭
- 無能感，覺事事不在自己掌握之內

P5

什麼影響我們的反應及情緒？

事件

- 消極做法
負面情緒
- 積極做法
正面情緒

P6

什麼影響我們的反應及情緒？(續)

事件

- 負面想法 → 消極做法 → 負面情緒
- 積極想法 → 積極做法 → 正面情緒

P7

什麼影響我們的反應及情緒？(續)

訓導老師約你後天見面，傾阿仔(中一)屢次遲到問題

- 憂鬱 借辭推拖 抱希望 樂意見面
- 發狂，迫女驗懷孕、散拖，以後不可以出街

阿女(中四)承認已和男友有性行為

- 沈著氣了解事情，支持阿女面對後果

P8

什麼影響我們的反應及情緒？(續)

訓導老師約你後天見面，傾阿仔(中一)屢次遲到問題

- 教子無方，無面見人
- 好了，今次有人/老師出手相助
- 憂鬱 借辭推拖 抱希望 樂意見面
- 發狂，迫女驗懷孕、散拖，以後不可以出街

阿女(中四)承認已和男友有親密行為

- 人生女我生女，我個女這麼無廉恥
- 幸好彩地仍肯向我說
- 沈著氣了解事情，支持阿女面對後果

P9

如何從另一角度去看事物？

- 我以前曾經吸毒，無資格教仔!
- 我注定係一個失敗者，無可能好好管教子女。
- · (還有什麼想法呢?) · ·

P10

如何可以想得積極一點？

- 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...

P11

影片
《復和》

P12

分享

1. 子女知道自己吸毒背景嗎？
2. 我有否必要向子女道歉？
3. 想一個令自己情緒紓緩的辦法。
4. 說一句鼓勵自己的話。

P13

多謝您的參與
欣賞您的改變

~ 完 ~

P14

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
- 學習恩威並施的管教原則
- 掌握親子原則及提升溝通技巧

活動流程：

主題	活動名稱參考	參考時間(分鐘)
• 推動家長學習氣氛	熱身活動	10
• 了解青少年對父母的期望 • 認識青少年潮流文化	潮流特區	20
• 認識恩威並施的管教原則 • 認識重建家長威信的重要性	 恩威並施	40
• 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	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：推動家長學習氣氛

時間：10分鐘

物資：出席記錄表、名牌、筆、簡報三：第1至2頁

活動程序：
1. 點題式重溫上節重點及簡介是節內容
2. 請家長分享過去一星期與子女的相處，及自己的情緒。

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、簡報三：第3至25頁
- 活動程序** : 1. 運用簡報三：第3至8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9至23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. 修補親子關係

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： 恩威並施

- 目的**：1. 認識恩威並施的管教原則
2. 認識重建家長威信的重要性
- 時間**：40分鐘
- 物資**：簡報三：第26至36頁
- 活動程序**：1. 工作人員運用簡報三：第26頁，介紹四種不同的管教模式。
2. 帶領組員討論以下問題：
2.1 你父母（上一代）的管教方式屬哪一種？你對這種管教方式有何感受或評價？
2.2 你自己的管教方式又屬哪一種？
3. 運用簡報三：第32至34頁，解釋「恩威並施」管教方式中的「威」，即家長管教的威信的意思及建立的基礎原則。
4. 運用簡報四：第35頁說明合宜父母威信的特徵
5. 運用簡報四：第36頁，闡述「恩威並施」的管教若要有效地實行，家長必須先清楚認識自己的責任。
- 主要訊息**：1. 不同的管教模式
- 1.1 恩威型
 - 家長需要有威信及有合理要求
 - 按子女的需要及獨特性作出管教
 - 共同協商溝通及訂立合理的規則
 - 在生活中讓子女感受到家庭溫暖
 - 1.2 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
 - 容易造成子女陽奉陰違的行為
 - 1.3 溺愛型
 - 給予孩子過度自由
 - 儘量滿足及放縱子女的需求
 - 容易導致子女無法克制自己不合理的行為

1.4 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；容易造成離家出走、叛逆等行為

2. 推行要訣

要坦白承認自己不是「恩威型」的家長，並不是容易事；故此，工作人員要以同理心及接納的態度與家長作溝通，是成功推動討論的關鍵。另外，吸毒家長可能對「恩威型」管教方法較難掌握，建議工作人員可了解參加者的人生經歷，如「自願」和「強制戒毒」帶出不同管教模式的分別。

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37至42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，它也能提升家長溝通管教能力。

1. 「我的訊息」
 - 1.1 運用「我的訊息」來表達感受
 - 避免用「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：10分鐘

物資：筆記三、簡報三：第2, 43頁、心聲卡（卡片大小的顏色紙）、檢討問卷三

活動程序：

1. 工作人員帶領家長重溫過去三節所學：
 - 1.1 你覺得自己在過去三節，學到了什麼？在哪方面有進步？
 - 1.2 有哪部份或訊息給你最深刻的印象？
2. 邀請家長填寫心聲卡，寫上自己對這節的體會。
3. 於未來一星期，完成以下任務：
 - 3.1 找合適時機，與子女一起活動或傾談。
 - 3.2 運用「我的訊息」的技巧。

個案錦囊6

- 主旨** : 認識青少年文化，加強與子女溝通
- 處境** : 家長：「我覺得與子女的距離愈來愈遠，不知道怎樣與他們打開話題，以前大部份時間我也在戒毒所或監獄渡過，我也不大清楚他們的成長過程。究竟他們要什麼？」
- 處理建議** :
1. 工作人員讚賞家長嘗試了解子女，及與他們建立良好溝通。
 2. 可鼓勵家長閱讀青少年潮流雜誌、或上網瀏覽熱門網頁，認識時下青少年喜好及熱門話題。雖然，家長並不認同時下的潮流玩意或對子女喜愛的事物缺乏興趣，但工作人員可提醒家長，潮流事物容易激發子女傾談的興趣，是好的開始，亦能拉近彼此間的距離。
 3. 與子女展開傾談，需要選擇適當的時、地和內容。在與子女傾談時，不應對自己不喜愛的事物作批評，也不要趁此機會教訓子女，否則只會惹子女的反感。

個案錦囊7

- 主旨** : 管教方法與處理衝突技巧
- 處境** : 家長：「我就讀初中的女兒，平日不是上網便是外出逛街，學業成績越來越差，我試過責罵她，甚至體罰，但也無效。我已不知應怎管教她，近日我倆經常爭吵，關係變得很差。」
- 處理建議** :
1. 工作人員可先安撫家長的情緒，尤其是此類家長可能受到毒品的影響，脾氣會較差及忍耐力較低。
 2. 教導家長在與子女衝突時，如何適當地控制自己的情緒，避免令親子關係惡化。
 3. 在衝突中，若只堅持要對方屈服，最終會變成雙輸局面。即使贏了「面子」，卻輸了關係。
 4. 要達致雙贏結果，必須有互相尊重及體諒的態度。雙贏協商技巧如下：
 - 4.1 要考慮子女的想法及建議
 - 4.2 讓子女明白自己所關心或擔心的原因
 - 4.3 考慮雙方的建議有哪些可行或可取之處
 - 4.4 最終採納雙方接納的建議
 5. 難以完全避免親子衝突的發生，處理不當，會破壞親子關係。可考慮以下處理衝突技巧：
 - 5.1 即時離開現場，防止衝突加劇
 - 5.2 平心靜氣找時機
 - 5.3 每次處理一個衝突
 - 5.4 了解子女的期望
 - 5.5 以雙贏的原則，重新溝通

個案錦囊8

- 主旨** : 有效運用「我的訊息」，加強溝通技巧
- 處境** : 家長：「我也想關心子女，主動與我兒子傾談，但說不夠數句，子女就好像不耐煩，敷衍幾句便不肯再繼續傾。我可以怎樣做？」
- 處理建議** :
1. 工作人員可先了解家長平日如何與子女溝通，是否屬於多說少聽，經常忽略子女的感受。
 2. 有些吸毒家長的親職能力、管教子女信心及知識學習方面均需要較多鼓勵。
 3. 可用日常生活例子及角色扮演，協助家長了解如何運用「我的訊息」技巧。

附件：簡報三

東華三院 離峰成長中心
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

第三節 拉近少年心

禁毒基金贊助

是節內容

1. 子女眼中的理想父母
2. 認識青少年潮流文化
3. 認識恩威並施的管教方式
4. 認識重建家長威信的重要
5. 提升溝通技巧

P1

子女眼中的理想父母

一項調查顯示，超過一半的小學生認為誠實是最重要的品德，在學生心目中，父母及校長最有品格。

學生重視的品格均為最常被讚賞的特質，建議家長及學校多加讚賞學生在學業以外的良好表現。

2008年1月19日 星期一

P3

是節內容

1. 子女眼中的理想父母
2. 認識青少年潮流文化
3. 認識恩威並施的管教方式
4. 認識重建家長威信的重要
5. 提升溝通技巧

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. 嚴肅 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：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 香港青年協會 (1999)

P4

十大最不喜歡的父母行為 (按次序排列)

1. 父母對我野蠻、不講道理
2. 父母對我「都D就開」
3. 父母使用暴力
4. 父母吸煙
5. 父母侵犯我的私隱
6. 父母嫖妓
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)

P5

小學生認為父母校長最「有品」

一項調查顯示，超過一半的小學生認為誠實是最重要的品德，在學生心目中，父母及校長最有品格。

學生重視的品格均為最常被讚賞的特質，建議家長及學校多加讚賞學生在學業以外的良好表現。

2008年1月19日 星期一

P6

普遍青少年：成人不了解我

「每日暫停十分鐘 聽聽少年心聲」一項調查指出，青少年普遍認為成人不了解他們的想法。

香港小童群益會於2007年3月至6月以街頭訪問形式，訪問了881名12至19歲的青少年，結果顯示成人被評為最差的項目為「不了解青年人的看法」，「家人抗拒我使用潮語，是他們不接納年輕人的生活習慣」。

建議成年人多與青少年分享自己的成長故事，聆聽青少年的心聲，藉此建立健康互信關係，令青少年感受到尊重及關懷，切勿用家長式的訓示口吻與青少年溝通。

2008年12月29日 星期一

P7

顯示親子關係較物質享受更重要

基督教協基會於今年5至6月，以問卷成功訪問約2,600名小三至小六學生，44%小學生不開心的原因均與父母管教模式有關，因沒有足夠零用錢、沒有手機等物質缺乏而感不開心的學生則有約10%，顯示親子關係較物質享受更重要。調查又發現，只有23%小學生在不開心時，會向父母、老師或社工求助，更有12%會以打人、傷害自己、四處遊蕩等消極方法，排解不開心的情緒。

2008年12月22日 星期一

P8

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

P9

電子產品(電子遊戲)



P10

電子產品(手機)



P11

電子產品(音樂)



P12

網上社交(網上聊天)



P13

網上社交(網上拍賣)



P14

網上社交(網吧)



P15

潮流服飾(追求名牌)

P16

潮流服飾(穿環)

P17

娛樂(追星)

P18

另類文化--Hip-hop

P19

**另類文化:
Lolita、角色扮演(Cosplay)**

P20

注意!

子女多流連的地方是否吸毒高危險點?

P21

**娛樂
(卡拉ok、Café、酒吧、聯誼會)**

P22

娛樂(Disco、Rave Party)

P23

家居吸毒數字上升

地點	百分比
在家/朋友的家及其他地點	42.1%
只在其他地點	32.3%
只在家/朋友的家	25.6%

資料來源：禁煙處 (2008)

P24

21歲以下青少年其他吸毒場所

場所	百分比
的士高/卡拉OK	33.5%
休體地方/公園/公廁	41.2%
會所/大廈/酒店/酒吧內舉行的派對場合	6.5%
電子遊戲機中心	8.0%
出租屋/渡假屋/出租地方	7.5%
學校(包括學校宿舍)	1.4%
會所/大廈/酒店/酒吧內舉行的派對場合	7.0%

資料來源：禁煙處 (2008)

P25

最理想的管教模式：恩威並施

恩威型
極權型
溺愛型
放縱型

父母威信定義：

- 家長需有威信(有合理要求)；
- 按子女的需要及獨特性作出管教
- 共同協商溝通及訂立合理的規則
- 在生活中讓子女感受到家庭溫暖

P26

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

P27

了解子女文化的秘訣

從流行雜誌開始

P28

總結

了解子女的潮流文化，找到投其所好的話題，代溝問題自然大大減少。

P29

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

P30

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)

Drug 3

P31

父母信威的建立

- 一手一腳打出來?
- 惡型惡相: 威武不能移?

結果:

- 純惡勢力的建立, 不會: 令人尊敬
- 更會:
 - 造成反感、創傷
 - 無人敢接近、更無法溝通
 - 破壞關係

Drug 3

P32

威信管教 父母子女易衝突

A. 香港基督教女青年會去年11月至今年2月, 訪問了99名嚴重親子衝突問題的青少年。

B. 調查結果:

衝突原因:

- 衝突主要是4成父母以強硬權威型管教子女
- 干涉子女結交朋友和學業問題

衝突後果:

- 90%受訪者覺得憤恨、想哭
- 平均有32%受訪者更想過自殺

建議: 家長應用溫和方式表達關心, 可減少摩擦衝突

Drug 3

P33

建立父母威信之基礎

- 權威是建立在被景仰而產生的威信基礎上。若父母的言行令子女心服口服, 令子女明白父母的關懷, 父母威信自可逐步建立。

Drug 3

P34

合宜的父母威信的特徵

- 是過程, 而非目的
- 具彈性, 可變通
- 雙向溝通
- 開放態度
- 威信作用是規管 / 保護, 而非壓迫
- 態度親善, 不要兇惡
- 達至關係良好, 並非疏離

Drug 3

P35

父母責任與權利

責任:

- 重建以愛為基礎的健康家庭
- 重建家庭之良好、開明溝通系統
- 真情表白吸毒禍害
- 以身作則, 公平公正的身教
- 保護子女遠離毒品

父母的權利:

- 不論做過什麼事, 仍有當父母的權利, 去愛護及管教子女、被子女關愛
- 接受專業輔導, 改善家庭關係的權利

Drug 3

P36

影片

《我覺得》

Drug 3

P37

「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

Drug 3

P38

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)

Drug 3

P39

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

Drug 3

P40

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

Drug 3

P41

個人錦囊

你可以

1. 子女言語表達不佳: 用文字加鏈插花
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

Drug 3

P42

多謝您的參與 欣賞您的改變

~ 完 ~

Drug 3

P43

第四節：學習處理子女行為 —— 一團和氣

目標：

- 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
- 建立子女良好行為的方法

活動流程建議：

主題	活動名稱參考	參考時間 (分鐘)
• 推動家長學習氣氛	熱身活動	15
• 提升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	30
• 建立子女良好行為的方法	 管教宜與忌	50
• 鼓勵家長實踐所學	總結	15
	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：推動家長學習氣氛

時間：15分鐘

物資：出席記錄表、手提電腦、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. 邀請家長分享過去一星期與子女的相處，及嘗試運用「我的訊息」的情況。

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** : 30分鐘
- 物資** : 簡報四：第3至15頁、「子女吸毒危機測試表」，「及早識別子女染上吸毒行為技巧表」、小禮物
- 活動程序** : 1. 問答比賽：將家長分為2組，每組輪流回答問題。工作人員在預備活動內容時，必須瀏覽禁毒處網址www.nd.gov.hk，更新資料。
2. 工作人員在揭曉每問題答案後，應參考「主要訊息」內資料作出解說。
3. 即時頒發小禮物給勝出的組別。
4. 利用工作紙——「子女吸毒危機測試表」、「及早識別子女染上吸毒行為的技巧表」，讓家長認識子女染上吸毒行為的危機程度，及辨識技巧。
- 主要訊息** : 希望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。以下為問答比賽內容及答案：
1. 香港21歲以下人士最常吸食毒品？(答案：K仔)。
根據禁毒處2008年的資料顯示，常被吸食的毒品排列如下：
- 1.1 氯胺酮 (K仔) 85.5%
 - 1.2 亞甲二氧基甲基安非他明 (搖頭丸) 14%
 - 1.3 甲基安非他明 (冰) 14.2%
 - 1.4 可卡因 (可樂) 8.2%
 - 1.5 大麻7.5%
2. 香港21歲以下人士最常吸食危害精神毒品的地點？(答案：家中)
根據禁毒處2008年資料顯示，學生在好朋友或自己家中吸毒的佔約四成，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邀請那些朋友回家、朋友的背景、及在家時做什麼、有否家長在場等。

3. 香港21歲以下人士最常吸毒的原因？(答案：朋輩影響)

很多青少年人對毒品都抱好奇的心態，但始終跟朋友共同吸食、提供貨源等，都是促使青少年人吸毒的誘因。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不算吸毒？(答案：錯)

吸毒的定義是服用未經醫生處方的藥物。簡報四：第16頁，展示一位21歲青年服食搖頭丸後腦部活躍度的影響。圖中紅色為活躍的腦細胞，吸毒2星期後已大減細胞的活躍能力。

5. 在2008年，以居住地區劃分，21歲以下吸毒人數在哪一區最多？

(答案：元朗)

可邀請家長分享自己對這些區域或自己居住區域的青少年吸毒情況的認識。

#工作人員可瀏覽以下網址，更新資料：

禁毒處：www.nd.gov.hk

「不可一 • 不可再」無毒家教有妙法：www.parentedu-fightdrug.org.hk

活動名稱： 管教宜與忌

目的：建立子女良好行為的方法

時間：50分鐘

物資：白板、白板筆、簡報四：第16至27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，豎起大姆指，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
- 如果被子女發覺自己吸毒，即使未能立即戒掉，家長亦應向子女道歉，並請子女支持自己戒毒，藉此讓子女識別何為不當的行為，並學會坦誠認錯

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：增加做家務次數）
- 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：總結

目的 : 鼓勵家長實踐所學

時間 : 15分鐘

物資 : 筆記四、簡報四：第28至29頁、檢討問卷四

活動程序 :

1. 運用簡報四：第28至29頁，鼓勵家長選定一個希望子女學會的小小良好行為，利用這節學習如何建立子女良好行為的方法，於未來一個星期嘗試
2. 派發筆記及禁毒處《「不可一 • 不可再」向毒品說不 向遺憾說不》單張
(可向禁毒處索取或於禁毒處網址下載)

個案錦囊9

- 主旨** : 認識青少年吸毒現況，提升及早識別子女吸毒的可能性
- 處境** : 家長：「我相信我讀小六的兒子並沒有吸毒。我是過來人，又怎會不知我自己的子女有否吸毒呢？」
- 處理建議** :
1. 雖然曾陷毒海人士大部份對吸毒禍害有認識，但現時青少年吸食毒品種類比以前繁多，有些更是多種毒品混合吸食。危害精神毒品對外貌造成的影響，並沒有海洛英般明顯，故較難識別。
 2. 鼓勵曾經或仍有吸毒的家長了解子女生活情況。

個案錦囊10

- 主旨** : 建立子女良好行為
- 處境** : 家長：「我的女兒只有小五，但已常常在學校犯規：不是欠交功課，就是打同學。我好好勸她努力讀書，但似乎沒有什麼幫助。」
- 處理建議** :
1. 家長在面對子女連串行為問題，有時真的感到透不過氣來，希望儘快解決。工作人員應體諒家長會面對的管教子女困難，在欣賞家長的努力付出之餘，可協助家長明白透過增加良好行為，可以減少不良行為的出現。
 2. 向家長說明子女的行為及價值觀是透過家庭，尤其是父母及外界環境逐步培養建立。
 3. 建議家長以「立約」及「賞懲技巧」，與個案中的女兒協議，從簡單的良好行為開始，例如每晚能自己執書包，並讓家長檢查沒有欠做家課，便可獲得獲得協議的獎勵。
 4. 家長必須做到賞罰分明，但若果女兒未能完成協議，在執行懲罰之前，亦應先深入了解其原因。

附件：簡報四

香港三院 嘉華三院 趙維成院長中心
會澤潔博士 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

第四節

一團和氣

禁毒基金贊助

P1

是節內容

1. 分享與子女溝通情況
2. 了解時下青少年吸毒情況
3. 建立子女良好行為的方法
4. 為家庭訂立高危活動的界線

P2

頭條新聞

擺貨平過煙 差人唔嚟查 校園最安全 購報保校譽
(東方日期) 2009年3月16日

● 大埔學生涉上課索K
(明報) 2008年9月26日

● 官校五女生午膳齊索K 各夾廿元「加麵」返校暈陀陀 連同一少年扣查
(東方日期) 2009年2月28日

P3

1. 現時香港21歲以下人仕最常吸食毒品是?

15: K仔

16: FING 頭

P4

現時青少年最常吸食毒品

資料來源：禁毒處(2008)藥物濫用資料中央檔案室報告

P5

2. 現時香港21歲以下人仕最常吸食毒品的地點?

15: 公園

16: 家中/朋友的家

P6

頭條新聞

● 屋村搗青年索K大派對 10男女被捕 最小15歲
(明報) 2008年11月25日

● 16歲少年租公屋販毒
(東方日期) 2009年3月12日

P7

家居吸毒數字上升

資料來源：禁毒處(2008)

P8

3. 香港21歲以下人仕最常吸毒的原因?

15: 好奇心、悶

16: 朋輩影響

P9

頭條新聞

● 平過吸煙 學生拆家激增 索K潮攻陷名校
2009年3月11日

● 沙田5初中生校內吸毒被捕
(明報) 2009年3月4日

● 上水官中索K案再拘2人
(明報) 2009年3月4日

P10

4. 食一次K仔是否代表吸毒?

15: 是

16: 不是

P11

按現時吸食毒品原因劃分的二零零八年第三及第四季吸食毒品人士
Reported drug abusers by age group by reason in 3rd and 4th quarters 2008

資料來源：禁毒處(2008)

P12

吸食Fing頭對腦部活躍度的影響

Effect of MDMA Administration on rCBF

21歲青少年 未曾吸食Fing頭 吸食Fing頭2星期

P13

5. 在2008年，以居住地區劃分，20歲以下吸毒人士在那一區是人數最多?

15: 北區

16: 元朗

P14

禁毒處2008年度報告

居住地區劃分的二零零八年度吸食危險精神毒品的人數

P15

如何建立子女良好行爲

Doc# 4

P16

不妨多一點...

- 多一點讚賞
- 多參與活動
- 多作好榜樣
- 多從旁指導

Doc# 4

P17

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”

Doc# 4

P18

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

Doc# 4

P19

父母推動子女改變的重要元素

成果	即時	後果
讚賞、鼓勵、安慰 物質的獎勵 扣減刑罰/厭煩工作		被責備、冷落、排斥 扣減/延後物質享受 增加刑罰

Doc# 4

P20

如何訂立雙贏方案

1. 有否考慮子女的意見?
2. 建議是否可行?
3. 能否改善彼此的關係?

Doc# 4

P21

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. 執行協定的懲罰/後果
4. 就指定的行為問題訂立行為約章

Doc# 4

P22

如何處理親子之間衝突?

親贏子輸 ☒	贏左場交， 輸左個仔!
親輸子贏 ☒	
雙贏法 ✓ 協商技巧	

Doc# 4

P23

停一停
想一想
試一試

Doc# 4

P24

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

Doc# 4

P25

危機預防的方法

- 高警覺性
- 足夠知識
- 識別技巧
- 及早求助

Doc# 4

P26

危機預防的方法 (續)

- 子女的不良行為?
- 該行為有什麼問題/危險?
- 我要訂立哪些規矩?
- 訂立獎懲
- 評估檢討

Doc# 4

P27

討論

你最希望子女有那一項良好行爲? 為什麼?

Doc# 4

P28

多謝您的參與 欣賞您的改變

~ 完 ~

Doc# 4

P29

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：

主題	活動名稱參考	參考時間 (分鐘)
• 推動家長學習氣氛	熱身活動	10
• 認識青少年北上吸毒情況及原因	有數得計	20
• 認識吸毒 / 販毒的法例及後果	 有法可依	40
• 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	30
• 鼓勵家長實踐所學 • 頒發證書及拍照	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：推動家長學習氣氛

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/販毒的法例及後果
- 時間**：40分鐘
- 物資**：簡報五：第6至28頁
- 活動程序**：運用簡報五：第6至28頁，介紹中港兩地對毒品的定義及相關的法例
- 主要訊息**：
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50克以上；或者其他毒品數量大的，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（人民幣）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 以往藏有少量毒品可判感化令、罰款，但自2008年6月已加重刑罰。
 - 2.2 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。
 - 2.3 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。
 - 2.4 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。

2.5 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

3.1 根據《罪犯感化條例（第298章）》，犯罪者所犯罪行並無律法規定固定刑罰，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者，則須再上法庭接受審判。

4. 香港警司警誡令

4.1 犯案人未滿18歲，所犯案件有足夠證據被起訴，而犯案人亦明確地承認所犯罪行，加上獲得父母的同意下，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，則需屬首次初犯、程度輕微（非販毒者）、接受兩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** : 30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？
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/chtml/id697.htm

活動名稱：總結

目的：重溫內容及鼓勵家長實踐所學

時間：10分鐘

物資：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、筆記五、證書、相機、檢討問卷五

活動程序：

1. 輪流說出在小組最深刻的學習。
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，將最重要的學習在生活實踐出來。
5. 派發筆記五
6. 頒發證書
7. 拍照留念

個案錦囊11

- 主旨** : 青少年北上玩樂與毒品的關連
- 處境** : 家長：「我的兒子常與同學於週末往深圳玩樂，但他只是中三學生，我不知他哪來的金錢，也不知有什麼玩樂，我懷疑他是否像他爸爸一樣吸毒呢？」
- 處理建議** :
1. 工作人員對家長能警覺子女北上玩樂與吸毒的危機表以讚賞。
 2. 工作人員可協助家長先從子女的行為、身體、精神狀況去識別子女有否吸毒徵狀。
 3. 在有足夠合理懷疑下，家長應與配偶商討處理方法。雖然父親也是吸毒者，但若父母在管教子女方面能站在同一陣線，作出一致性的處理，能提升管教效果。
 4. 另外，父親在處理懷疑兒子吸毒問題時，是不能完全逃避面對自己的吸毒行為，為了兒子，他應考慮進行戒毒。

附件：簡報五

東華三院 勵志成長中心 香港大學社會工作及社會行政學系

「不可一·不可再」無毒家教育妙法

第五節

毒·法知多少

DrugP 5

P1

是節內容

1. 中港有關毒品的法律
2. 青少年跨境娛樂的危機
3. 如何處理子女跨境吸毒的問題

DrugP 5

P2

頭條新聞

- 青少北上返港運毒助升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
- 青年北上蒸藥嚴重 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

DrugP 5

P3

19歲女「一條龍」跨境販毒
(大公報) 2008年1月4日

19歲少女貪圖搵快錢，竟以「一條龍」方式進行集入貨及分銷販毒，昨日凌晨在深水埗富昌邨對面公園進行毒品交易時，被接報在場埋伏的探員當場拘捕，起出250克氫胺酮毒品(俗稱K仔)，市值38,000元。被捕少女姓梁，涉嫌販毒和藏毒等罪名被警方通緝扣查。據悉，疑犯為一名雙失少女，疑為貪圖搵快錢進行販毒活動，到內地與販毒集團接洽買貨後，再以媽媽機家方式分批自行帶返港，再直接賣給客人，圖賺取更大利潤。

DrugP 5

P4

蘋果日報 2008年6月7日

販運氫胺酮搖頭丸新舊量刑	
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8年或以上
新指引	判別指引
1克或以下	沒有判別指引
1克以上至10克	監禁2至4年
10克至50克	監禁4至6年
50克至300克	監禁6至9年
300克至800克	監禁12至14年
800克至1000克	監禁12至14年
1000克以上	監禁14年以上

DrugP 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




DrugP 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”。



DrugP 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？

DrugP 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	• 以七年以上有期徒刑 • 或者無期徒刑，並處罰金
海洛因(海洛英)	50克以上	
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)	

DrugP 5

P9

續：

種類	數量	刑罰
鴉片	200-999克	處三年以下有期徒刑、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	案情嚴重會處三至七年有期徒刑，並處罰金。
其他如可卡因、大麻等	較大量(按法庭決定)	

DrugP 5

P10


如何界定自用及販賣毒品？

DrugP 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	



DrugP 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	• 處15日以下拘留
	海洛因10克以下	
	其他毒品數量較少	• 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

DrugP 5

P13

何種情況下會被撤銷回鄉證？



DrugP 5

P14


根據《中國公民因私事往來香港地區或澳門地區的暫行管理辦法》中的第3章《港澳同胞來內地》之第15條：有下列情形之一的，不發給港澳同胞回鄉證或者入出境通行証：

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入境管理實施細則》，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

DrugP 5

P15

甚麼情況下須在國內接受 強制性戒毒服務？



Drug P 5

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	<ul style="list-style-type: none"> 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 戒癮	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

Drug P 5

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？



Drug P 5

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，一般可以不追究其刑事責任
- 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

Drug P 5

P19

中國毒品有關法例

網上資料

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

Drug P 5

P20

香港毒品法律知多少？



Drug P 5

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

Drug P 5

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？

Drug P 5

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

Drug P 5

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

Drug P 5

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)

Drug P 5

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、嚴重性及猖獗性；
- 犯案人的犯罪紀錄；
- 犯案人的家長或監護人的態度等因素；

Drug P 5

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

- 則屬屬首次干犯
- 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

Drug P 5

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？

Drug P 5

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



Drug P 5

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

Drug 5

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"> 代當事人支付酒店、律師、醫療及交通等的費用或其他款項 袒護當事人的違法行為 干涉內地的司法制度及行政運作 	<ul style="list-style-type: none"> 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 能為當事人開脫罪責

Drug 5

P32

多謝您的參與
欣賞您的改變

~ 完 ~

RIAP 2

P33

大型活動

有些吸毒家長的會較少參加教育活動的經驗，小組形式對他們會較難適應及缺乏參與吸引力，可考慮舉辦大型活動。如：親子日營、工作坊等，但因可用時間較短，故活動設計方面必須能清晰突出主題。工作人員可選取下目標為活動主旨：

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. 預防跨代吸毒
5. 認識情緒
6. 處理衝突技巧

活動詳情

活動名稱：每家一貢獻

目標：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：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37至42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」。
 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、工作人員自行製作「活動程序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，罵子女無可求藥，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，工作人員需回應組員之選擇，並強調以下五種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

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