



建立無藥和諧家庭，由我做起

BDF 120002

2013年8月至2016年7月

分享：廖海珊女士



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃



建立無藥和諧家庭，由我做起

機構簡介

申請計劃的背景

計劃介紹

經驗分享

收獲及總結



機構簡介

生活教育活動計劃 (LEAP)

- 使命
為學生及家長提供正面而有系統的健康及藥物教育課程，讓他們明白藥物，包括酒精、煙草以及危害精神毒品對身體的影響，從而協助預防藥物濫用
- 自2006年開始於全港的中小學推行家長教育課程，裝備家長藥物知識、管教及促進親子關係的技巧，目的協助家長建立和諧家庭，預防子女跌入毒品的陷阱



機構簡介

課程	<ul style="list-style-type: none">✓ 小學課程✓ 中學課程✓ 特殊教育課程✓ 家長課程
服務對象	本地學校、英基學校、國際學校、 特殊學校學生及家長
服務人數	每年服務約 280 間學校， 超過 100,000 名學生





LEAP小學課程 - 流動課室



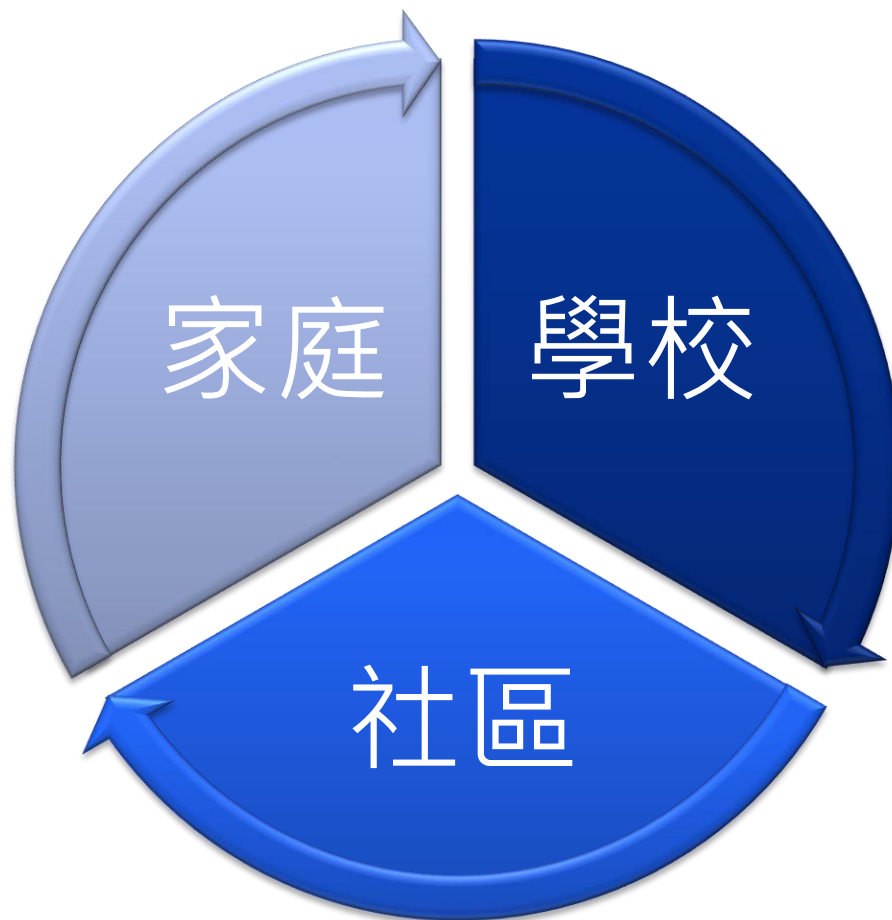




LEAP 課程設計



預防勝於治療





建立無藥和諧家庭，由我做起

BDF 120002

2013年8月至2016年7月



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃



申請計劃的背景

使用毒品趨勢

- 青少年吸毒問題趨向隱蔽化
- 隱蔽在家的吸毒的個案趨多
- 首次被呈報的吸毒者「毒齡」中位數上升



申請計劃的背景

服務經驗

- 家長十分關注子女的學業，忽略關係的建立
- 家長覺得吸毒問題不會發生在自己的子女身上
- 家長對現今青少年問題掌握不多，以致未能及早察覺問題。而問題出現時，會顯得徬徨



申請計劃的背景

外地有效預防濫用藥物的經驗

- 協助及支援家長建立一個健康家庭，讓兒童和青少年在早期階段能夠在一個正面積極的環境中成長，從而抵抗偏離的行為
- 強化家庭關係及保持家庭成員之間有效的溝通與和諧的關係
- 增強保護因素（與父母、老師建立正面關係，正面的校園環境），減少危險因素（如：低自尊，家庭爭吵和與高危朋輩交往）



計劃目標

幫助家長：

- 掌握與子女溝通的技巧
- 提升管教子女的能力
- 裝備正確的藥物知識
- 加強對毒品禍害的認識
- 提高預防子女吸毒的意識
- 提升及早識別隱蔽吸毒者的意識
- 增強預防子女吸毒的信心



計劃內容

計劃年期 : 2013年8月至2016年7月
對象 : 小學至初中學生家長
計劃性質 : 預防及宣傳教育

家長教育課程

- 「新一代健康成長錦囊」

單次禁毒講座

- 「百毒不侵」

計劃內容

課程及活動教材 - 課程資源套、抗毒訊息紀念品、展板



8節課堂筆記及文件夾



資源冊及抗毒紀念品

計劃內容

「新一代健康成長錦囊」家長教育課程

課程是為新一代適應毒品挑戰、家長的參與及支持是至關重要。LEAP設計了一套名為「新一代健康成長錦囊」的家長教育課程，對象為小學及初中學生的家長，內容包括有效的管教子女及溝通方式、藥物知識，以及進行家庭教育的方法和技巧。LEAP相信透過健全的家庭教育課程，父母將能進一步認識和明白青春子女的成長特性和需要，透過反思自己的觀念和態度，學習建設性的教導方式和相處之道，強化親子溝通，建立一個正面、開放及和諧的家庭，讓子女得以健康成長，具備抗禦毒品誘惑的信心。

課程內容分「成長篇」及「性教育篇」，合共八節，每節二小時，旨在協助家長：

成長篇（六節）

- 提升管教子女的能力
- 掌握與子女溝通的技巧，強化親子關係
- 鞏固正確的藥物知識
- 辨識子女濫用藥物的徵狀
- 處理子女濫藥的技巧和危機
- 增強預防子女濫藥的信心

認識本港有關防止濫藥的機構和支援服務

性教育篇（二節）

- 學習推行家庭性教育的方法和技巧
- 協助子女建立正確性態度及價值觀
- 探討婚與性的關係

無毒和諧家庭十式

有效的管教子女方法及適當的溝通模式，加上邏輯正確的藥物知識，有助鞏固親子關係，建立正面、開放及和諧的無毒家庭。

- 以無條件的愛接納子女
- 以身作則，作好榜樣
- 設身處地，明白子女感受
- 培養良好的溝通模式
- 多作讚賞和鼓勵，建立子女自信心
- 訂立清晰的界線，作合適的管教
- 讓子女學習處理情緒及解決問題
- 讓子女學習如何作決定和保護自己
- 協助子女建立健康生活模式及社交圈子
- 灌輸正確的藥物知識

毒品

毒品有不同種類，包括傳統毒品如海洛英和危害精神毒品，吸食危害精神毒品和吸食海洛英，同樣會對身體造成嚴重損害，以及容易上癮。在香港較常見的危險精神毒品類別：

興奮劑：加速神經系統的活動，令心跳加速及血壓升高。

鎮靜劑：減慢神經系統的活動，令人減低防衛。

迷幻劑：扭曲使用者的感官，有時會令人產生幻覺。

毒品對身體的影響

氫胺類「K仔」
鎮靜劑、迷幻劑

- 頭痛
- 失眠
- 嘔吐、噁心
- 流鼻血
- 高血壓和心跳
- 眩暈
- 生理及心理疲勞

甲基安非他命「冰」
興奮劑

- 失眠
- 焦慮及情緒不安
- 對他人出現「忌避」
- 幻覺
- 頭痛及出現衝動行為
- 增加紅腫及皮膚瘙癢
- 嚴重者可導致精神失常
- 生理及心理疲勞

可卡因
興奮劑

- 失眠
- 過度興奮
- 心跳過度及動脈上升
- 肌肉痙攣
- 過度口渴
- 流汗、發熱
- 眩暈
- 生理及心理疲勞

大麻
鎮靜劑、迷幻劑

- 失眠
- 精神恍惚及不安
- 增加記憶力及專注力
- 精神疲勞
- 頭痛
- 增加食慾
- 增加不安、焦慮及憂鬱
- 心理疲勞

有鴉片類（天麻片）
鎮靜劑

- 頭痛
- 失眠
- 過度興奮
- 心跳過度及動脈上升
- 肌肉痙攣
- 過度口渴
- 流汗、發熱
- 眩暈
- 生理及心理疲勞

迷幻劑
鎮靜劑

- 失眠
- 精神恍惚及不安
- 增加記憶力及專注力
- 精神疲勞
- 頭痛
- 增加食慾
- 增加不安、焦慮及憂鬱
- 心理疲勞

如何辨識子女是否吸毒？

若家長察覺子女在情緒及行為上有任何不尋常的轉變，應多加留意子女有否出現以下使用毒品的徵狀：

個人

- 生活習慣改變，如經常遲到在房中，虛出房外次數增加
- 變得沉默寡言
- 情緒不穩定，食慾大增，體重驟降
- 出席課程，說話含糊不清
- 電子遊戲
- 眼睛或鼻子發紅，眼上露出毒針，出現抽動動作
- 無故藏有以下物品
 - 針筒、針筒套、針筒有獨立封套的針筒或毒筒
 - 沒有藥物標籤的藥丸
 - 清潔水/針筒/手帕

家庭及朋友

- 減少與家人相處時間
- 突然多了新相識的朋友
- 經常回家
- 家中的貴重物品或金錢不翼而飛

學校及課餘活動

- 學業成績進步，課後沒空
- 上課不集中
- 用筆字寫作業的次數，如減少

以上資料只供參考，如有任何疑問，應諮詢專業人士協助。

展板



計劃內容-成果及成效指標

成果指標	預期成果
(1) 工作坊及單次禁毒講座的舉辦節數及參與人次	舉辦不少於 600節 工作坊及單次禁毒講座，共服務 12,500 人次
(2) 工作坊及單次禁毒講座的參與人數	不少於 3,500 名家長參與



計劃內容-成果及成效指標

成效指標	預期成效
(1) 家長對禁毒講座的評價	80% 參與 禁毒講座 的家長認為活動有助提升禁毒和及早識別吸毒者的意識
(2) 家長及早辨識吸毒者的能力、親職技巧及禁毒意識	80% 家長於參與 工作坊 後認同有改善，或配對樣本 t 檢定paired t-test 顯示統計上有顯著改善



計劃內容 - 家長教育課程

形式

8節工作坊，每節2小時





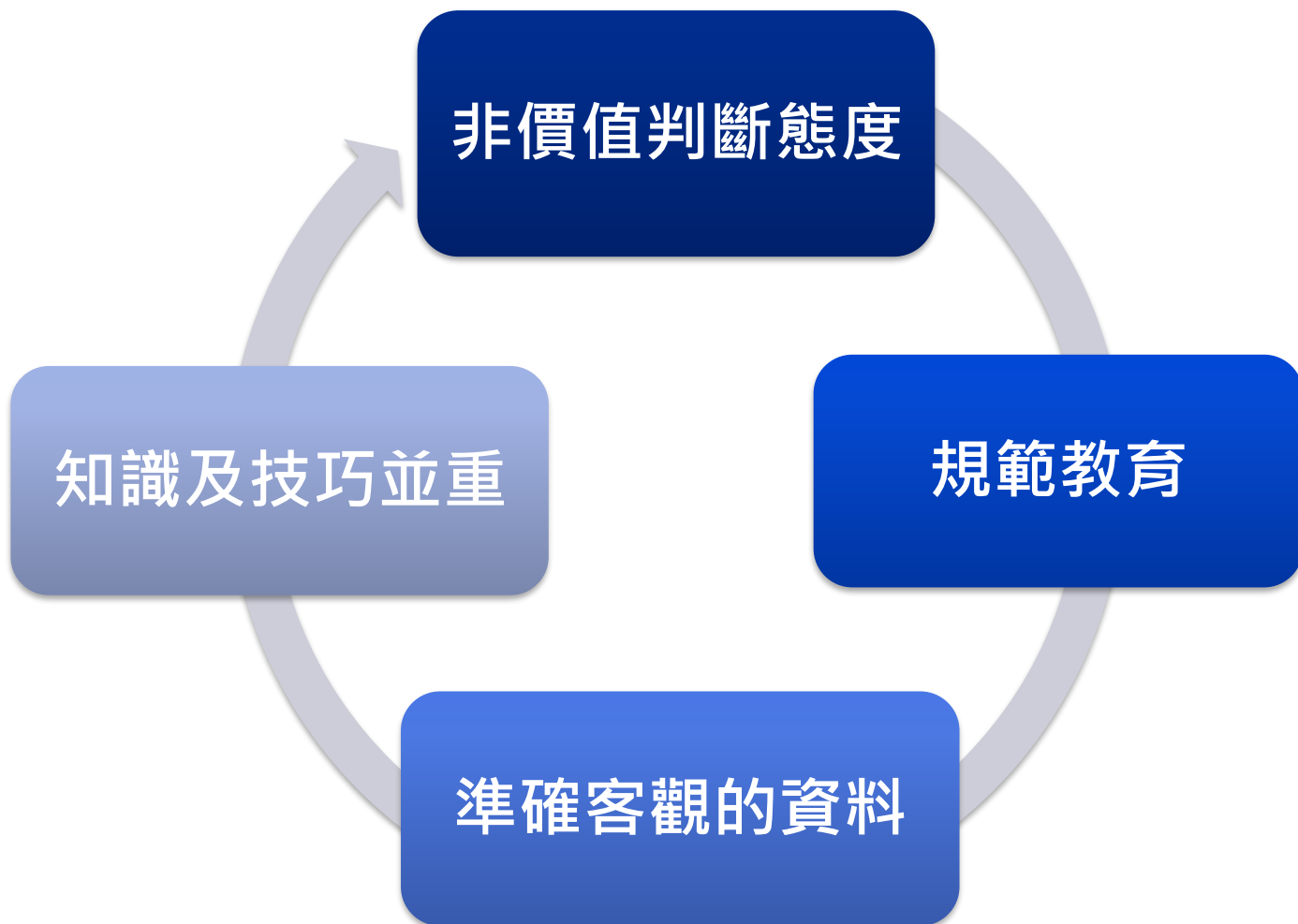
計劃內容 - 應用理論

人本治療理論

家庭系統理論

沙維亞家族治療理論

計劃內容 - 藥物教育理念





計劃內容 - 家長教育課程

內容

成長篇（六節）

- 提升管教子女的能力
- 掌握與子女溝通的技巧，強化親子關係
- 裝備正確的藥物知識
- 辨識子女使用毒品的徵狀
- 處理子女使用毒品的技巧和危機
- 增強預防子女使用毒品的信心
- 認識本港有關防止濫藥的機構和支援服務

內容

增加新的元素，包括最常被小學生吸食的咳藥水及有機溶劑如天拿水等藥物內容。





計劃內容 - 家長教育課程

內容

性教育篇（二節）

- 學習進行家庭性教育的方法和技巧
- 協助子女建立正確的性態度及價值觀，探討吸毒與性的關係

遊戲、討論



角色扮演





計劃內容 - 家長教育課程

課堂筆記





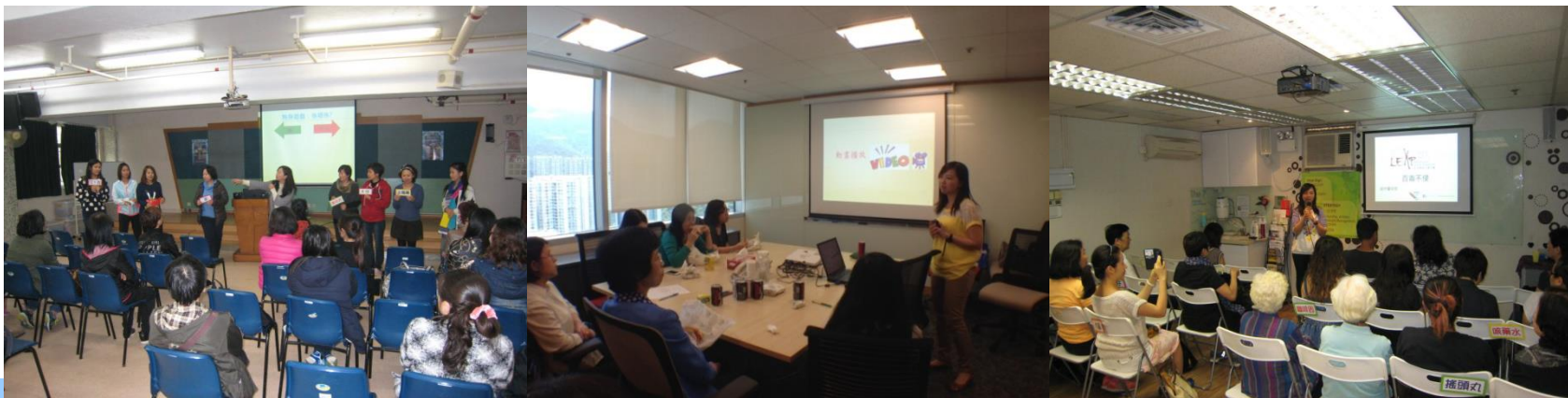
計劃內容 - 「百毒不侵」禁毒講座

形式 每節 1-1.5小時



內容

- 了解青少年濫藥原因
- 認識危害精神毒品的種類及影響
- 辨識子女使用毒品的特徵
- 學習與子女建立良好的溝通
- 認識危機處理技巧
- 認識本港有關防止濫藥的機構和支援服務等



「百毒不侵」禁毒講座





計劃內容-成果

成果指標	預期成果	實際成果
(1) 工作坊及單次禁毒講座的舉辦節數及參與人次	舉辦不少於600節工作坊及單次禁毒講座，共服務12,500人次	整個計劃已舉辦629節工作坊及單次講座，共服務21,558人次
(2) 工作坊及單次禁毒講座的參與人數	不少於3,500名家長參與	4,605名家長參與工作坊課程及單次講座



計劃內容-成效

成效指標	預期成效	實際成效
(1) 家長對禁毒講座的評價	80% 參與禁毒講座的家長認為活動有助提升禁毒和及早識別吸毒者的意識	共收回有效問卷216份，結果如下： 99%家長認為活動有助提升禁毒意識 97%家長認為活動有助提升識別吸毒者的意識 99%家長對禁毒講座感到滿意



計劃內容-成效

成效指標	預期成效	實際成效
(2) 家長及早辨識吸毒者的能力、親職技巧及禁毒意識	80% 家長於參與工作坊後認同有改善，或配對樣本 t 檢定paired t-test顯示統計上有顯著改善	共收回有效問卷934份，結果如下： 98%家長認為於活動後，在及早辨識吸毒者的能力、親職技巧及禁毒意識方面有改善 paired t-test結果亦顯示統計上有顯著提升



經驗分享



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃



推行計劃的經驗

與學校 / 機構合作

不同合作單位有不同的特色，要多了解合作單位的特點及運作，靈活安排工作坊及講座的時間及內容

	學校	商業機構 / 社區中心
時間安排	學生上學後或放學前、週末	商業機構 — 午膳時間 社區中心 — 晚上、週末
聯絡人	學校社工或輔導老師	商業機構 — 人力資源部 社區中心 — 社工



推行計劃的經驗

家長的出席情況

與學校了解過往家長出席活動的情況，分享與其他學校合作的經驗，以及學校如何推動家長出席。有需要時作靈活的活動調整。

家長來自不同的背景

需因應家長的程度及文化背景作出調節

母親、父親

祖父母

親友 - 照顧者

學校的家長

- 高小家長佔較多，背景較近似

商業機構 / 社區中心的家長

- 由初小到初中家長，背景可以好大分別



家長意見-內容

課程讓我對**毒品和性知識**有充分了解，意識到**越早進行相關教育越好**，學到正確培養子女的方法和態度，讓她成為**自尊自愛自重**的人。

更掌握時下年青人的**流行術語及文化（毒品及性方面）**，了解他們背後的思想，極力推薦此課程給父母。

整個課程最令我深刻是家長需要預先裝備自己，才有足夠信心、知識去應付小朋友成長的**每一個階段及其需要**，特別是「**性**」及「**藥物**」的**價值觀**。

增進對青少年成長的**了解**，讓我明白怎樣與子女溝通及相處，**促進了親子關係**。

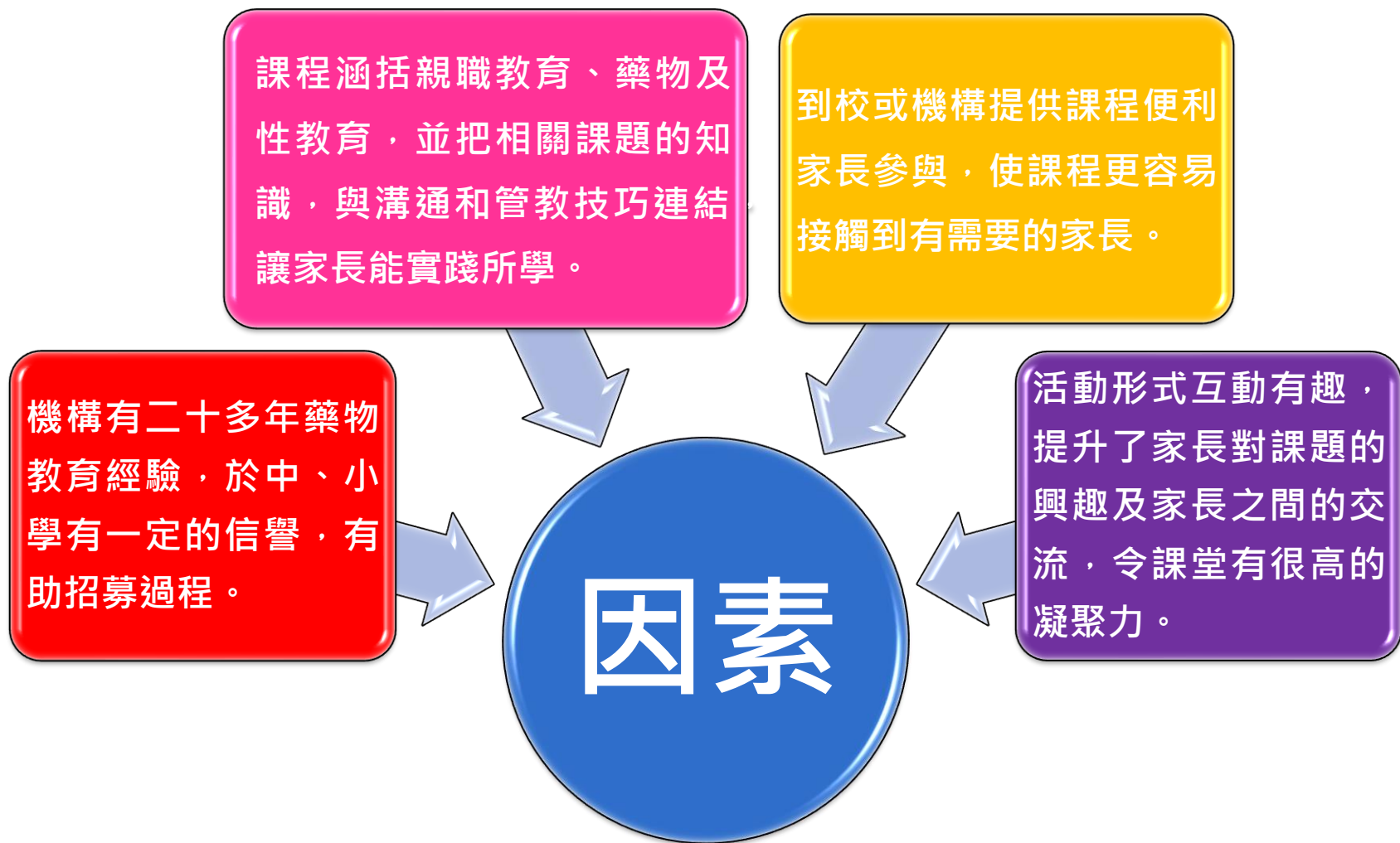
家長意見- 活動形式 / 表達模式

課程不是紙上談兵，**實況片段及角色扮演**讓家長反思自己在處理子女問題上，有否了解他們背後的思想。

從家長間的**互相討論及交流**，不但**讓我舒緩了情緒**，更令我在管教上有個嶄新的觀點。

個案內容生活化，**容易理解及實用**。

順利推行因素



收獲

- 研究的數據顯示，家長參與課程後，無論在**處理個人情緒的能力**、**管教子女和處理親子關係的技巧**、**藥物知識的裝備**、**預防濫藥的意識**及**處理子女吸毒問題的信心**，均有提升。
- 促進家校的合作，學校透過舉辦家長課程，增加與家長溝通的機會，更能協助學生的成長。
- 課程中，**家長之間建立了一份情誼**，彼此分享在管教上的喜與憂，家長亦因此**建立互助網絡**，在親子管教上同行。

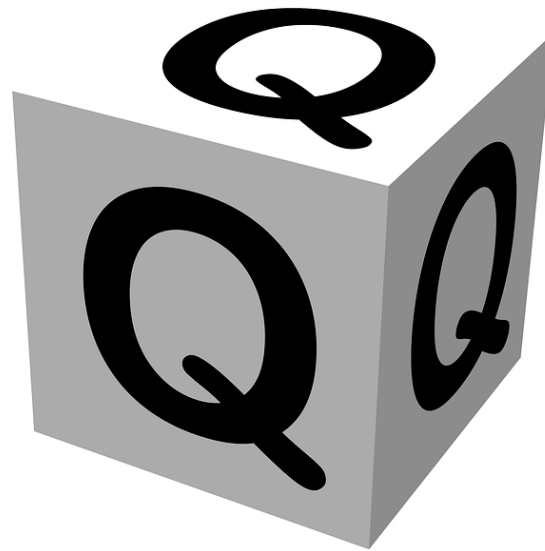
收獲

- 課堂上所學的技巧，不但能運用在管教上，亦**適用於人際關係中**。家長參與課程後，分享自己的家庭關係有改善，**不但與子女相處更融洽、與伴侶間感情也有進步**。
- 家長在修畢課程後表示這8節課程充實富趣味。課程讓家長**明白持續進修的必要**，要掌握社會趨勢，方能更有效及正確地引導子女拒絕毒品的引誘。
- 是次經驗增加學校舉辦短期持續家長課程的信心。

- 「建立無藥和諧家庭，由我做起」計劃補充坊間同類型家長教育課程的不足
- 將藥物教育、性教育及管教技巧等的相關課題連結
- 課程能讓家長實踐所學的知識與技巧，改善親子關係
- 提高家長對青少年吸毒問題的警覺
- 增加家長管教及抗毒的信心



培育孩子成長需要全村莊的力量



Q & A