



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

Project IAPT

青少年心理輔導普及計劃

簡短心理治療手冊

家長輔導指引

註：相關治療服務須由合資格人士提供

Remarks: Treatment services stated in the manual should be provided by trained social workers under the supervision of certified experienced practitioners



葵涌醫院
KWAI CHUNG HOSPITAL

合作伙伴



贊助



目錄

計劃簡介	i
單元一 - 青少年成長特徵	01
單元二 - 與青少年建立關係	06
單元三 - 給予青少年正面鼓勵	10
單元四 - 毒品的認識及處理吸毒問題技巧	15

計劃簡介

青少年心理輔導普及計劃 (Project IAPT)，由香港青年協會及葵涌醫院合辦，引入英國 Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) 輔導模式，為潛在吸毒、吸毒及有精神健康問題的青少年提供綜合心理評估，並提供標準化、實證、緊密、低門檻和短期的心理治療。本計劃的服務模式以“Stepped Care Model”「可加可減模式」架構運作，分別包括簡短 (Low-intensity) 及進階 (High-intensity) 心理治療服務。

手冊簡介

本治療手冊提供專為家長而設計的簡短心理治療，由專業社工在社區推行，為有高危 / 吸毒青少年的家長提供家庭管理、辨識潛在吸毒或吸毒青少年的訓練。而家長簡短心理治療的目的在於提昇家長處理青少年吸毒危機的能力，從而能有效地協助其子女面對吸毒問題。

本治療手冊所記錄的四個單元以家庭輔導治療為藍本，並揉合處理犯罪違規青少年的經驗而編寫。此四個互動治療單元，能有效地提昇家長的家庭管理技巧及辨識潛在吸毒或吸毒青少年的能力，加強家中的防禦風險因素，以減低家中青少年吸食毒品的風險。而每一個單元可獨立推行，但同時亦可組合為一個有層次，有系統的訓練。

四個單元主題如下：

- 1) 青少年成長特徵
- 2) 與青少年建立關係
- 3) 給予青少年正面鼓勵
- 4) 毒品的認識及處理吸毒問題技巧

應用須知：

- 服務對象：高危及吸毒青少年的家長
- 負責輔導人員：社工、老師（曾接受訓練更佳）
- 參與人數：單元內容主要以小組形式進行（3-8人），但需要時亦可以個人形式進行。
- 應用環境：社區活動中心，或學校進行均可，惟環境須給予家長舒適及安全的感覺。活動進行過程中也須確保不受干擾。

活動流程：

以上各單元的心理教育治療活動，每次推行時間為 90 分鐘。每節流程及建議活動時間如下：

	活動	建議時間
第一部份	熱身活動及回顧內容	15-30 分鐘
第二部份	心理教育治療活動	50-65 分鐘
第三部份	總結及家課練習	10 分鐘

手冊應用注意事項：

- 1) 本治療手冊，主要根據小組形式進行（3-8人）而編寫。治療活動亦能以個人形式進行，工作人員可根據小組需要而適當修改活動內容。
- 2) 經評估後，工作人員可針對個別家長的情況，安排他們參加相關的單元。
- 3) 每個單元建議一至兩星期一次，每次為 90 分鐘。
- 4) 在單元開始前，工作人員應先與家長自由交談，建立關係，接著才開始單元活動。
- 5) 工作人員須明白每單元及個別活動的目的，方可就個別家長需要靈活運用活動內容。
- 6) 在治療活動進行時，工作人員應以互動方式引導家長參與討論，並因應家長的參與和反應，盡量給予正面的回應及肯定，以鼓勵他們積極參與。
- 7) 大部份治療內容都以活動形式進行（如互動遊戲、影片欣賞等）。工作人員可按照家長的投入和理解程度而決定進行活動。但在活動後，工作人員應盡量引導家長以自身經驗作討論，並帶出活動主旨。
- 8) 在進行小組活動時，工作人員可參考各單元中的建議討論的例子或參考答案，在必要時可把參考答案提出來為家長作提示。但在一般情況下，工作人員應盡量引導家長提出自己的意見和答案。
- 9) 大部份單元均包括家課練習（例如心情 Facebook）供家長帶回家中完成。工作人員應先向家長簡介做法，及以該節中的活動例子，強化家長對家課練習的理解，並鼓勵家長在家中完成有關練習，於下一節帶回作分享。
- 10) 如工作人員認為家長在完成此簡短心理治療後，情況仍未如理想，可考慮轉介給臨床心理學家進行進階心理治療。

單元一

青少年成長特徵

單元一 青少年成長特徵

主題：青少年成長特徵

透過專題活動，協助家長了解青少年成長及發展特質，當中包括青少年於不同階段的生理及心理轉變，以及了解青少年的需要

目標

1. 讓家長了解現時青少年面對的需要
2. 讓家長了解個人價值觀、與子女的互動及外在環境對子女成長的影響
3. 讓家長了解現時青少年發展的特質及改變，當中包括青少年於不同階段的生理及心理轉變

程序

項目	目的	時間	物資
小組簡介	◆ 讓家長對小組有初步的認識	10 分鐘	◆ Label ◆ 箱頭筆 ◆ 簽到表
活動 1.1 破冰遊戲： 兒童樂園	◆ 讓家長理解解決問題並不是一個人面對 ◆ 讓家長透過活動打破隔膜	10 分鐘	◆ 氣球約 20 個
訂立小組規則	◆ 除了為小組訂立規則外，亦讓家長有“這個小組是我們的”的感覺	10 分鐘	◆ 大畫紙或舊海報 ◆ 箱頭筆
活動 1.2 心情 Face Book	◆ 介紹心情 Facebook ◆ 讓家長留意個人的情緒變化 ◆ 反思個人負面情緒、與其思維、行為及身體變化情況	15 分鐘	◆ 附件 1.1 心情 Facebook
活動 1.3 短片分享	◆ 讓家長了解青少年的需要	20 分鐘	◆ 青少年需要片段 ◆ http://www.youtube.com/watch?v=jWOOVaPwKb0
活動 1.4 短講： 青少年特質	◆ 讓家長了解子女於成長期的特性， ◆ 個人價值觀與子女之互動之互為影響，從而協助子女面對成長期的困擾	15 分鐘	◆ “青少年特質”簡報
家課安排	◆ 讓家長細心觀察子女近期的壓力，藉此多了解子女的狀況	5 分鐘	
家長回應及總結	◆ 從家長的回應，了解對是節的感想	5 分鐘	

活動內容指引

活動 1.1 破冰遊戲 – 兒童樂園

目的：

- i. 讓家長理解解決問題並不是一個人面對
- ii. 讓家長透過活動打破隔膜

程序及內容：

- i. 工作人員預備氣球，數目為人數的兩倍
- ii. 每位家長先取兩個氣球並將氣球吹脹
- iii. 之後每位家長取出一個氣球並將氣球拍打於空中
- iv. 之後兩人一組手拖手，同樣將氣球拍打於空中
- v. 兩人至四人手拖手後合作將氣球拍打於空中
- vi. 最後所有家長合作將所有的氣球拍打於空中
- vii. 期間工作人員增加氣球數目
- viii. 工作人員可為家長計時氣球維持在空中多久
- ix. 工作人員可用計時器為家長記錄時間挑戰極限
- x. 完成活動後，家長弄爆氣球增加歡樂氣氛

總結：

向家長強調子女成長的問題並不單是家長個人面對的問題，而是一個家庭共同面對的問題

活動 1.2 心情 Facebook

目的：

- i. 讓家長留意個人的情緒變化，反思個人負面情緒、與其思維、行為及身體變化情況

程序及內容：

- i. 以量化方式，為過去的一周的情緒狀況，給予一個平均的評分
- ii. 邀請家長輪流分享其心情指數及原因，並分享與該情緒有關的思想、行為及身體反應

活動 1.3 短片分享

目的：

- i. 讓家長了解青少年的需要

程序及內容：

- i. 播放青少年片段
- ii. 播放後與家長討論以下問題
 - 你認為他／她為什麼有這樣的行為？
 - 你認為他／她的反叛行為滿足了他什麼的需要？

活動 1.4 短講：青少年的特質

目的：

- i. 讓家長了解子女於成長期的特性，個人價值觀與子女互動之互為影響，從而協助子女面對成長期的困擾

程序及內容：

i. 以短講形式講解：

- 青少年特質 (不同階段的生理及心理轉變) 與偏差行為的關係；
- 相依關係及個人價值觀與青少年成長之互動

ii. 短講內容 – 青少年的特質

a. 影響青少年成長因素	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 生理特性 ◆ 心理特性 ◆ 青少年次文化
b. 生理特性	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 生理成長迅速 ◆ 第一性徵發育成熟 ◆ 第二性徵過早出現 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 男性 – 陰毛及喉核 ▶ 女性 – 胸部突出、經期過早出現
c. 心理特性	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 6 歲至 12 歲 (小學階段) <ul style="list-style-type: none"> ▶ 心理危機 <ul style="list-style-type: none"> ■ 進取、勤奮 vs 自卑、自貶 ▶ 正面結果 <ul style="list-style-type: none"> ■ 有求學、工作處事及與人相處的基本能力 ▶ 負面結果 <ul style="list-style-type: none"> ■ 缺乏生活基本能力及有挫敗感 ◆ 12 歲至 18 歲 (中學階段) <ul style="list-style-type: none"> ▶ 心理危機 <ul style="list-style-type: none"> ■ 自我整合 vs 角色混亂 ▶ 正面後果 <ul style="list-style-type: none"> ■ 有明確自我觀念，能掌握自我方向 ▶ 負面後果 <ul style="list-style-type: none"> ■ 缺乏目標，經常感到徬徨、迷失方向 ◆ 踏入中學的轉變 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 個人層面 <ul style="list-style-type: none"> ■ 著重外表及建立自我形象 ■ 模倣心目中崇拜的人 ▶ 家庭層面 <ul style="list-style-type: none"> ■ 渴望獨立自主 ■ 不喜歡家人干預 ▶ 社會 / 朋輩層面 <ul style="list-style-type: none"> ■ 喜歡參與群體活動 ■ 朋黨感強烈、重視朋輩的接納
d. 青少年次文化	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 甚麼是次文化 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 不是大社會所認同的文化 ▶ 只有少數人認同 ◆ 香港青少年的次文化 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 感性消費 ▶ 無厘頭文化 ▶ 性開放、性自由 ▶ 崇拜偶像 ▶ 吸毒、網上沉溺

總結：

父母很多時會以自己的經驗及價值觀套入了子女的表現行為，以至未能完全掌握及了解子女實際的情況，因而產生種種的誤會，破壞彼此間的關係。因此我們要嘗試要多從子女的角度去了解及體會，減低彼此間的差異，從而建立良好的關係

心情 Facebook

10 個  爆

單元一	單元二	單元三	單元四
10 	10 	10 	10 
9 	9 	9 	9 
8 	8 	8 	8 
7 	7 	7 	7 
6 	6 	6 	6 
5 	5 	5 	5 
4 	4 	4 	4 
3 	3 	3 	3 
2 	2 	2 	2 
1 	1 	1 	1 

0 個  灰爆

單元二
與青少年
建立關係

單元二 與青少年建立關係

主題：與青少年建立關係

透過互動活動，讓家長了解與青少年建立良好關係的重要元素，當中包括如何與子女互相尊重、怎樣有效聆聽子女的說話、說話背後去感受，以及如何向子女有效表達自己心中所想及感受。

目標

1. 讓家長認識“良好的聆聽”及其與子女相處重要性
2. 讓家長學習運用“我的訊息”處理與子女衝突的情境

程序

項目	目的	時間	物資
活動 2.1 熱身遊戲	◆ 讓家長體會溝通中“表達”的重要性	10 分鐘	◆ 泥膠
心情 Facebook	◆ 讓家長留意個人的情緒變化 ◆ 反思個人負面情緒、與其思維、行為及身體變化情況	15 分鐘	◆ 心情 Facebook 表
家課回顧	◆ 透過功課回顧，了解家長實踐的成果及困難	5 分鐘	
活動 2.2 「你」「我」之別	◆ 體會以「你」及「我」作為句首之分別	15 分鐘	◆ 大畫紙或舊海報 ◆ 箱頭筆
活動 2.3 短講： 我的訊息及聆聽技巧	◆ 讓家長了解自己向子女表達反應時應注意的事項 ◆ 帶出在溝通時不可只看表面，要留意說話可有背後的意義 ◆ 要注意不要抱著“價值判斷”去聽子女說話 ◆ 學習以“我”的訊息與子女溝通，改善溝通質素	15 分鐘	◆ 我的訊息及聆聽技巧簡報
活動 2.4 角色扮演	◆ 透過角色扮演，學習運用「積極聆聽」及「我的信息」	20 分鐘	
家課安排	◆ 讓家長回家用“我”的訊息與子女溝通	5 分鐘	
家長回應及總結	◆ 從家長的回應，了解對是節的感想	5 分鐘	

活動內容指引

活動 2.1 熱身遊戲

目的：

- i. 讓家長體會溝通中“表達”的重要性

程序及內容：

- i. 工作人員預備兩份泥膠
- ii. 將家長分成兩小組進行比賽
- iii. 每組派一名代表搓泥膠
- iv. 完成作品後給其他家長猜猜是什麼東西
- v. 比賽途中，代表不可以說話

活動 2.2 「你」「我」之別

目的：

- i. 讓家長體會以「你」、「我」作為句首之分別

程序及內容：

- i. 將家長分成兩組
- ii. 在小組中家長分享一件被子女最“氣頂”的事件
- iii. 家長盡量回憶當時事件發生時第一句反應的說話，包括當時的說話內容、身體反應、語氣、情緒並記錄下來
- iv. 將記錄的資料交給另一小組的家長，並由他們嘗試演繹出來而自己則以子女身份去感受及體會
- v. 家長分享以子女身份時的感受及體會

活動 2.3 短講：我的訊息及聆聽技巧

目的：

- i. 讓家長了解自己向子女表達反應時應注意的事項
- ii. 帶出在溝通時不可只看表面，要留意說話可有背後的意義
- iii. 要注意不要抱著“價值判斷”去聽子女說話
- iv. 學習以“我”的訊息與子女溝通，改善溝通質素

程序及內容：

- i. 短講內容 - 我的訊息

a. 以「你」為先的字句	<ul style="list-style-type: none">◆ 語氣會容易帶有責備、批評甚至有威脅的意思<ul style="list-style-type: none">▶ 例子：<ul style="list-style-type: none">■ “你咁夜返究竟去咗邊？信唔信我唔俾你翻嚟”■ “你做咩成身傷晒？又同人打交？”▶ 後果：<ul style="list-style-type: none">■ 子女容易產生反感，並作出防衛■ 較難再溝通，甚至彼此指責■ 最後令關係惡化■ 子女不會知道自已的行為對自己及他人有甚麼影響
--------------	---

b. 以「我」為先的字句	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 以「我……」為開首，把自己即時的感受平靜地表達出來 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 如：我真真係好擔心你…… ◆ 避免使用會令子女感到被指責的情感字眼，此類字眼會令子女產生抗拒 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 如：憎恨、痛心…等 ◆ 盡量使用關懷（不含指責性）的情感字句，在言詞間表達對子女的關心和憂慮 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 如：擔心、失望、害怕…等
c. 「我的訊息」有何好處？	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 傾向表達個人感受，減低子女的防衛機制 ◆ 表達感受時，同時亦會清楚自己的情緒，這樣是有助冷靜地面對當前處境 ◆ 子女較易接納父母的意見，容易給予雙方下台階，有助解決問題 ◆ 使子女有機會明白自己的行為如何影響別人 ◆ 容許子女有空間想想如何補救，將責任留給子女自己承擔
d. 注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 情緒控制 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 父母要先好好控制自己的情緒，才可更有效運用「我的訊息」，在和諧的氣氛中才令事情有迴轉的機會 ◆ 坦誠分享 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 父母要放下強者的身份，免得阻礙表達自己的感受 ▶ 以平等的地位與子女分享感受，減少以教導的口吻與子女溝通

iii. 短講內容 - 聆聽技巧

a. 甚麼是「積極聆聽」？	◆ 可以正確地解讀子女的感覺、情緒和想法，並且描述出來
b. 「積極聆聽」的好處	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 讓父母了解子女的感受和想法，因而作出適當回應 ◆ 父母讓子女感受被重視，因而專心聆聽，以求了解他們的心聲 ◆ 給子女感受被接納，有信心表達自己，有助建立良好的親子關係 ◆ 父母讓子女感受到被尊重和關顧，從而克服恐懼和煩惱，紓減情緒上的困擾 ◆ 父母作榜樣讓子女學習如何「聆聽」
c. 如何運用「積極聆聽」	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 45%;">◆ 觀察子女說話時的表情、行動 <li style="width: 45%;">◆ 嘗試了解子女當時的感受 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 以子女的角度作出回應
d. 怎樣了解子女的感受	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 45%;">◆ 細心觀察（眼到） <li style="width: 45%;">◆ 設身處地（心到） <ul style="list-style-type: none"> ◆ 發問澄清（口到） <ul style="list-style-type: none"> ▶ 你會否覺得…… ▶ 你會否認為…… ▶ 假如我是子女時，在相同的情境下，我會有什麼感受和想法
e. 反映子女感受的方法	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 45%;">◆ 簡單地形容聽到和觀察到的事情 <li style="width: 45%;">◆ 重點是在於明白子女的感受，並不是在於評理 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 簡單的字句反映子女的感受或想法
f. 怎樣才能令「積極聆聽」更有效	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 45%;">◆ 持開放及真誠的態度和姿態 <li style="width: 45%;">◆ 切忌父母的主觀意見 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 藉提問來求証子女的感受 ◆ 先了解問題再設身處地感受

活動 2.4 角色扮演

目的：

i. 透過角色扮演，學習運用「積極聆聽」及「我的信息」

程序及內容：

- i. 家長將在“「你」「我」之別”之情境，嘗試運用「積極聆聽」及「我的信息」的技巧再演繹一次
- ii. 家長分享以子女身份時的感受及體會

總結：

- i. 當家長發現子女有問題時不應只集中處理問題，包括指出問題的所在，提供解決方法，甚至藉此帶出人生道理，反而忽略了事件對子女的感受及情緒的影響。其實當子女有問題時，家長應先處理子女的需要，接納及體諒此刻的情緒表現，而問題的解決方法可考慮放在處理情緒後，再按情況去處理。
- ii. 處理子女情緒，就是用心、用眼、用耳去了解子女的感受、情緒與想法，並且透過提問說出以確定。另一重點便是當子女願意與你繼續表達時，家長必須以開放及真誠態度回應，切忌將家長的主觀強加於事件上。

單元三

給予青少年
正面鼓勵

單元三 給予青少年正面鼓勵

主題：給予青少年正面鼓勵

透過創意活動，讓家長學習注意子女的良好行為及給予適當的鼓勵，鞏固及建立理想行為；運用「夢想」、「目標」鼓勵子女建立正向發展及與子女建立正面關係。

目標

1. 讓家長學習注意子女的良好行為及給予適當的鼓勵，鞏固及建立理想的行為
2. 學習如何運用夢想、目標與子女建立關係
3. 讓家長學習與子女建立正面的關係

程序

項目	目的	時間	物資
心情 Facebook	<ul style="list-style-type: none">◆ 讓家長留意個人的情緒變化◆ 反思個人負面情緒、與其思維、行為及身體變化情況	10 分鐘	<ul style="list-style-type: none">◆ 心情 Facebook 表
家課回顧	<ul style="list-style-type: none">◆ 透過功課回顧，了解家長實踐的成果及困難	5 分鐘	
活動 3.1 超級“獎”門人	<ul style="list-style-type: none">◆ 透過遊戲、分享，讓家長能初步掌握運用獎勵強化子女的良好行為	15 分鐘	<ul style="list-style-type: none">◆ 獎賞情境咭
活動 3.2 短講：獎賞	<ul style="list-style-type: none">◆ 讓家長進一步了解如何運用獎勵強化子女的良好行為	15 分鐘	<ul style="list-style-type: none">◆ “獎賞”簡報
活動 3.3 多啦 A “夢”	<ul style="list-style-type: none">◆ 讓家長了解青少年的夢想與理想	20 分鐘	<ul style="list-style-type: none">◆ 冥想音樂◆ 畫紙◆ 顏色筆
活動 3.4 短講：尋夢	<ul style="list-style-type: none">◆ 讓家長了解子女尋夢的重要性及如何與子女一起尋夢，一起定立生活方向	15 分鐘	<ul style="list-style-type: none">◆ “尋夢”簡報
家課安排	<ul style="list-style-type: none">◆ 讓家長嘗試運用讚賞來鼓勵子女，並藉此與子女建立正面關係	5 分鐘	
家長回應 及總結	<ul style="list-style-type: none">◆ 從家長的回應，了解對是節的感想	5 分鐘	

活動內容指引

活動 3.1 超級“獎”門人

目的：

- i. 透過遊戲、分享，讓家長能初步掌握運用獎勵強化子女的良好行為

目的：

- i. 透過遊戲、分享，讓家長能初步掌握運用獎勵強化子女的良好行為

程序及內容：

- i. 工作人員預備數款情境咭情境，讓家長即時回應。情境咭內容如下：

- 子女默書由 40 分升至 70 分
- 子女參加比賽奪得亞軍
- 子女協助打理家務
- 子女外出到達目的地後致電回家
- 子女讓坐予有需要人士
- 子女與人爭執時能妥善處理

- ii. 工作人員暫時不回應家長處理的方法

- iii. 2 至 3 人一組，分享最近一次對子女的讚賞

- iv. 於大組中，家長分享自己的經驗

活動 3.2 短講：獎賞

目的：

- i. 讓家長進一步了解如何運用獎勵強化子女的良好行為

程序及內容

- i. 短講內容 - 獎賞

a. 獎賞是甚麼？	◆ 子女有良好行為 ◆ 父母透過言語、行為及物件獎勵	◆ 令子女有滿足感 ◆ 從而繼續表現良好的行為
b. 四種獎勵方式： 社會之獎	◆ 以身體語言來表達讚賞 ▶ 點頭、微笑、欣賞的眼神、豎起大拇指或 V 手勢 ▶ 拍一拍肩膀、擁抱或親吻	▶ 讚許要真，不要造作 ▶ 要讓子女注意及知道 ▶ 與其他獎賞方法配合效果更佳
c. 四種獎勵方式： 口頭之獎	◆ 運用說話讚賞子女的良好行為 ▶ 讚賞一定要具體 例子：我好欣賞你能協助處理家務	▶ 向外表揚子女的良好行為
d. 四種獎勵方式： 物質之獎	◆ 透過給予物質（禮物）或活動（旅行）獎勵子女的良好行為 ▶ 與子女商討以甚麼方式達到目標 ▶ 切勿過份濫用物質獎賞	▶ 視乎行為的重要性及困難程度來決定獎賞的大小 ▶ 盡量避免用金錢作為獎賞
e. 四種獎勵方式： 象徵之獎	◆ 利用標記或物件來記錄及嘉許子女的良好行為 ▶ 到達一定數目後來換取實質的獎賞 ▶ 主要用於改善一些持續性的行為 ◆ 要有接受子女偶爾未能達到標準的心態	▶ 有清楚的獎賞機制 ▶ 要有趣味性

總結：

改善子女的行為問題，未必一定要靠“罰”才有效，反而以正面鼓勵子女的努力效果會更理想。當然怎樣去獎勵或鼓勵才叫適當，則要因應不同的事件作出平衡才會得到更理想的果效。

活動 3.3 多啦 A “夢”

目的：

i. 讓家長了解青少年的夢想與理想

內容：

i. 工作人員播放輕音樂，並引領家長作簡單的冥想 (meditation)，協助家長回憶年輕時的夢想

a. 冥想講辭：

首先我邀請大家搵一個你認為舒服嘅位置，你可以坐响橈上，又或者坐响地上，甚至馴响地上。然後慢慢閉上你嘅眼睛，靜靜咁享受呢一刻嘅寧靜。我相信大家對於照顧自己嘅仔女都盡心盡力，希望佢哋能夠健康快樂咁成長，亦為大家加添咗好多好多嘅壓力，响呢個時候我邀請大家慢慢放鬆自己。~~~~~ 响呢到我再次邀請大家一齊返到你係細路仔嘅時候，同一班隔離鄰舍的小朋友一齊玩，你追吓我，我追吓你大家玩得好開心，無拘無束，自由自在。~~~~~ 人慢慢長大啦，慢慢踏入青少年期。有時我哋會一班同學、一班朋友，圍埋一齊，一齊談天說地，一齊笑、一齊喊。有時候我哋會一齊傾吓心底話，講吓我哋嘅夢想。你當時嘅夢想係咩嘢呀？想成為醫生？想成為律師？想成為老師？想成為護士？定係成為空中小姐？又或者想做一個相夫教子嘅家庭主婦？你嘅夢想係咩嘢呀？~~~~~ 响呢個時候，我邀請大家返嚟呢一間房，若果你覺得可以的話，你可以慢慢張開你嘅眼睛；若果你覺得有需要再多一啲時間的話，唔緊要，只要你覺得可以的話，你先至慢慢張開你嘅眼睛。

ii. 工作人員派發每位家長一張畫紙及顏色筆

iii. 請家長繼續安靜地將年輕時的夢想繪畫於畫紙上

iv. 完成後家長分享畫的內容

v. 工作人員視乎家長的情況帶領家長討論以下問題

- 過往有否與父母談及夢想？
- 若果有，夢想最後有否實現？
- 若沒有，你心裡有何感受？
- 你認為子女的夢想緊要嗎？
- 與父母有何關係？

活動 3.4 短講：尋夢

目的：

i. 讓家長了解子女尋夢的重要性及如何與子女一起尋夢，一起定立生活方向

程序及內容：

i. 短講內容 – 尋夢

a. 夢想由誰定？	<ul style="list-style-type: none">◆ 現今社會，大部份父母會將自己的夢想強加於子女身上<ul style="list-style-type: none">▶ 例子：為子女編排密麻麻的課餘活動◆ 而父母對子女的夢想通常會以職業導向行先
b. 過早職業導向的影響	<ul style="list-style-type: none">◆ 子女的素質是與生俱來的，是發自內心的而不是父母強加的◆ 為了讓子女有成就，父母在子女年幼時已經配合期望的職業方向去訓練◆ 可惜的是年幼的子女事業上未定形◆ 若果該職業與子女的素質或天賦不同，其挫敗感會太早出現，令子女容易放棄，結果得不償失
c. 子女成長的 5 種素質：皇帝	<ul style="list-style-type: none">▶ 領袖質素、領導才能、有自信心▶ 有清晰的良心，很清楚自己想做的事▶ 多數出現於長子或長女身上

d. 子女成長的 5種素質：戰士	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 忠心，聽命於將軍而且會勇往直前 ◆ 自律、有主見 ◆ 勇敢、有氣魄 ◆ 保護自己及家人
e. 子女成長的 5種素質：探險家	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 勇敢面對挑戰 ◆ 不甘於平凡 ◆ 喜歡開拓新奇的領域
g. 子女成長的 5種素質：浪漫主義者	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 感情上開放 ◆ 有浪漫情懷
h. 子女成長的 5種素質：魔術師	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 有純熟技巧 ◆ 懂得利用身體特性或自己的特點將事件轉化
i. 小結	每個孩子也有以上五種素質，當中會有一至兩種較突顯於孩子身上，但素質會隨著時間會有所變化，因此父母要觀察及留意，順著子女的情況，發展其才能。
j. 怎樣協助子女成長： 與子女一起尋夢	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 要細心觀察子女的喜好、規律 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 現階段對甚麼活動感興趣 ▶ 現階段在家中會談論甚麼話題 ◆ 要客觀，除去自己主觀的判斷，不要過份擔憂 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 子女看“火影忍者”代表喜歡打交 ▶ 男孩子不應該玩洋娃娃 ◆ 太壓抑子女的喜好隨時會有反效果 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 子女喜歡看漫畫，然而父母卻不准許 ▶ 子女喜歡踢足球，然而父母認為無出色，因此被禁止參加 ◆ 子女喜好會轉變，要留意其規律 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 當滿足過後，喜好會隨之會作出改變或調整 ▶ 不要太擔憂最初的喜好，因為很多時青少年的成長是由最初的喜好演變而成，最重要是怎樣運用喜好協助子女成長。
k. 父母的任務	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 與子女一起做夢—與子女共同生活 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 同住一間屋並不等如共同生活 ▶ 共同生活是一種示範 例子：與孩子一起砌模型，共同完成目標 ◆ 讓子女發揮夢想—要讓子女學習接受限制 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 縱使有不喜歡也要堅持一段時間 ▶ 有時未發揮真正的實力便放棄 ▶ 訓練子女恆心 ▶ 協助子女實踐承諾 ◆ 給子女動力及支持 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 引發子女的求知慾 子女帶學校話題與家人分享，家人與他一起探討 ▶ 父母要有謙卑 可與子女以平等地位一起學 ⇨ 令子女明白學無止境 ▶ 提供讓子女見識的機會 例子 ① 帶子女外出 - 不要只顧著拍照，要讓他去體會、去感受、去好奇 例子 ② 帶子女上山下海 - 上山讓他望遠景，下海讓他望瞭闊的空間
l. 父母的角色	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 土壤 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 為子女提供養料，讓子女去吸收 ▶ 吸收進度因人而異 ◆ 建築材料供應商 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 有豐富及結實材料，所建造的建築物不會太差及不容易倒下 ▶ 建成怎樣的建築物是由子女自己去創造
m. 父母要注意的地方	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 不要以成人的標準來衡量孩子 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 容易埋沒子女的才能 ◆ 不要對孩子低層次的夢想 Say “No”，或對他 / 他說 “不要再發夢” <ul style="list-style-type: none"> ▶ 當他真的不再想時，對任何事都會失去興趣

總結：

夢想每一個人都會有，包括你同我。我們可藉著與子女一起尋夢來建立一個正面關係。但要清楚的是這個夢並不是父母強加於子女，最重要的是父母怎樣陪伴子女去尋夢。在尋夢過程中怎樣引導子女步向正確的路上。

單元四

毒品的認識及處理 吸毒問題技巧

單元四 毒品的認識及處理吸毒問題技巧

主題：毒品的認識及處理吸毒問題技巧

透過專題活動增加家長對毒品的認識及處理吸毒問題技巧，加強家長對青少年吸毒問題的認識及了解，並藉過來人分享，讓家長學習辨識及處理子女吸毒問題

目標

1. 增加家長對青少年吸毒問題的認識及了解
2. 提升家長辨識及處理子女吸毒問題及相關行為問題的能力及動機

程序

項目	目的	時間	物資
活動 4.1 熱身遊戲 - 你知道嗎？	◆ 了解家長對毒品的認知	10 分鐘	◆ 附件 4.1 “你知道嗎？”問題紙
心情 Facebook	◆ 讓家長留意個人的情緒變化 ◆ 反思個人負面情緒、與其思維、行為及身體變化情況	15 分鐘	◆ 心情 Facebook 表
家課回顧	◆ 透過家課回顧，了解家長實踐的成果及困難	5 分鐘	
活動 4.2 “認清毒品” 短講	◆ 增加家長對青少年吸毒問題的認識及了解	20 分鐘	◆ “認清毒品”簡報
活動 4.3 如何面對？	◆ 提升家長處理子女吸毒問題及相關行為問題的能力 ◆ 提升家長對處理子女吸毒問題及相關行為問題的動機 ◆ 引領家長從多角度分析子女吸毒問題及相關之行為問題	30 分鐘	◆ 邀請過來人或其家人作分享
家長回應及 總結	從家長的回應，了解對是節活動及整體活動的感想	10 分鐘	

活動內容指引

活動 4.1 熱身遊戲

目的：

- i. 了解家長對毒品的認知

程序及內容：

- i. 工作人員派發“你知道嗎？”問題紙
- ii. 家長試答相關題目
- iii. 工作人員於“認清毒品”短講中說出答案

活動 4.2 “認清毒品”短講

目的：

- i. 增加家長對青少年吸毒問題的認識及了解

程序及內容：

- i. 短講內容 - 認清毒品

a. 甚麼叫上癮	<ul style="list-style-type: none">◆ 心癮 (心理依賴)<ul style="list-style-type: none">▶ 藥物使用者在精神上的驅使下，具有一種強烈使用藥物的慾望，產生強迫用藥的行為。◆ 身癮 (身體依賴)<ul style="list-style-type: none">▶ 由於反覆用藥所造成的一種身體適應狀態 (耐受性)，中斷後產生一種強烈的『斷癮症狀』或身體不適。
b. 近年最多青少年吸食毒品： 氯胺酮	<ul style="list-style-type: none">◆ 俗稱：K 仔、茄◆ 醫藥用途：手術用麻醉劑◆ 吸食方法：用鼻索入◆ 吸毒後果：<ul style="list-style-type: none">▶ 說話迷糊▶ 記憶力衰退▶ 行動機能受損▶ 呼吸 / 心臟機能受損▶ 形成耐藥性及心理依賴
c. 近年最多青少年吸食的毒品： 甲基安非他明 (冰)	<ul style="list-style-type: none">◆ 俗稱：冰◆ 種類：興奮劑◆ 醫藥用途：提神、減低食慾、治療發作性渴睡症◆ 吸食方法：煙霧吸入 (利用冰壺)◆ 吸毒後果：<ul style="list-style-type: none">▶ 失眠▶ 食慾不振▶ 抑鬱▶ 中毒性精神病▶ 心臟及腎臟衰竭

<p>d. 近年最多青少年吸食的毒品： 可卡因</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 俗稱：可卡因、可可精 ◆ 種類：興奮劑 ◆ 醫藥用途：局部麻醉劑 ◆ 吸毒後果： <ul style="list-style-type: none"> ▶ 心臟衰竭激動不安 ▶ 被迫害感覺 ▶ 敏感度加強，特別對聲音敏感 ▶ 情緒波動 ▶ 影響記憶力 ▶ 破壞鼻腔組織 ▶ 性無能 ▶ 精神錯亂 ▶ 死亡
<p>e. 近年最多青少年吸食的毒品： 大麻</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 俗名：草、牛牛 ◆ 種類：迷幻劑 ◆ 出現形態：手捲煙 ◆ 醫藥用途：沒有 ◆ 吸食方法：吸煙 ◆ 吸毒後果： <ul style="list-style-type: none"> ▶ 舉止失常 ▶ 判斷力失準 ▶ 支氣管炎 ▶ 內分泌紊亂 ▶ 結膜炎

ii. 講解“你知道嗎？”問題紙答案

術語	解說
<ol style="list-style-type: none"> 1. 香水 2. 四仔 3. 汽水、滴滴仔、可樂 4. 糖 5. 草、牛牛、花 6. 凍野、豬肉 7. Five 仔、手指、五仔 8. G 水 9. 滑雪、bu 野、僕野 10. 飛野 11. 聞香水 12. 跳制 13. 斷片 14. 上太空 15. 燈頭 16. 斜、爆野、迷 17. 醫生 18. 藥房 19. TAKE 野 20. B 	<ol style="list-style-type: none"> 1. (K 仔) 2. (白粉) 3. (可卡因) 4. (FING 頭) 5. (大麻) 6. (冰) 7. (硝甲西洋) 8. (迷姦水) 9. (吸食冰毒) 10. (吸食可卡因) 11. (索 K) 12. (暴躁、失控) 13. (腦海一片空白 / 失憶) 14. (達至迷幻感覺) 15. (拆家) 16. (吸毒後感覺) 17. (disco 販毒的人、販毒的人) 18. (disco 賣毒品的地方、賣毒品的地方) 19. (high 野，吸食毒品) 20. (咳水 / B 野，吸毒)

活動 4.3 如何面對？

目的：

- i. 引領家長從多角度分析子女吸毒問題及相關之行為問題
- ii. 提升家長處理子女吸毒問題及相關行為問題的能力

程序及內容：

- i. 工作人員邀請吸毒過來人或其家人分享，分享內容包括：
 - a. 吸毒過來人分享內容
 - 與家人的關係如何？
 - 為何會吸毒？
 - 家人如何發現？
 - 被發現後家人的反應如何？
 - 各人怎樣去面對問題？
 - 有甚麼原因令你戒毒？
 - 當你戒毒時家人有甚麼反應？
 - 你有甚麼建議給家長？
 - b. 家人分享內容
 - 與子女的關係如何？
 - 怎樣發現子女有吸毒問題？
 - 發現後你的感受如何？
 - 發現後你有甚麼反應？
 - 你怎樣去面對？
 - 當你面對子女的反反覆覆時，你怎樣處理？

總結：

家長可藉著有關知識而更容易識別子女是否可能有危機，並且可以與子女有更多的話題。請緊記，盡量避免與子女以說教的口吻談論毒品問題，因為這樣只會窒息了大家的溝通意慾。但最重要的一點是「永不放棄」及「帶著信心去支持子女」，因為家人無私的關懷和接納、往往是子女成功抗毒的原因。

你知道嗎？

術語	解說
1. 香水	1.
2. 四仔	2.
3. 汽水、滴滴仔、可樂	3.
4. 糖	4.
5. 草、牛牛、花	5.
6. 凍野、豬肉	6.
7. Five 仔、手指、五仔	7.
8. G 水	8.
9. 滑雪、bu 野、僕野	9.
10. 飛野	10.
11. 聞香水	11.
12. 跳制	12.
13. 斷片	13.
14. 上太空	14.
15. 燈頭	15.
16. 斜、爆野、迷	16.
17. 醫生	17.
18. 藥房	18.
19. TAKE 野	19.
20. B	20.

編輯委員會

陳文浩先生

香港青年協會督導主任

李少翠女士

香港青年協會單位主任

曾皓謙先生

香港青年協會青年工作幹事

趙金華先生

香港青年協會青年工作幹事

胡嘉燕小姐

香港青年協會青年工作幹事

胡潔瑩博士

葵涌醫院臨床心理服務科高級臨床心理學家

杜嘉兒小姐

葵涌醫院臨床心理服務科臨床心理學家

林竹雅女士

葵涌醫院臨床心理服務科臨床心理學家

香港青年協會（簡稱青協）於1960年成立，是香港最具規模的非牟利青年服務機構之一。主要宗旨是為青少年提供專業而多元化的服務及活動，使青少年在德、智、體、群、美等各方面獲得均衡發展；其經費主要來自政府津貼、公益金撥款、賽馬會捐助、信託基金、活動收費、企業及個人捐助等。

青協特別設有會員制度與各項專業服務，為全港青年及家庭提供支援及有益身心的活動。轄下超過60個服務單位，每年提供超過20,000項活動，參與人次達500多萬。青協服務以青年為本，致力拓展以下12項「核心服務」，以回應青少年不斷轉變的需要。

青協致力培育青年知法、守法精神。「青年違法防治中心」透過轄下地區外展社會工作隊、深宵青年服務和青年支援服務，就邊緣及犯罪青少年經常面對的三大問題，包括「犯罪違規」、「性危機」及「吸毒」，提供預防教育、危機介入與評估，以及輔導治療；另外亦推動專業協作和研發倡導。「青法網」和「違法防治熱線8100 9669」，為公眾提供青少年犯罪違規的資訊和求助方法。青協於上環永利街亦為有需要的青少年提供短期住宿服務。