



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



兒童篇

CHILD SESSION

從家開始

Begin from Family

強化家庭功能課程訓練手冊

Strengthening Families Program Training Manual



香港青年協會
青年違法防治中心



Strengthening Families
Program by Dr. Karol Kumpfer



贊助

目錄

01	計劃簡介
02-10	簡介單元：快樂家庭－健康大腦聯繫
11-17	單元一：注意與讚賞日常好事
18-28	單元二：良好的溝通技巧與有趣的家庭會議
29-35	單元三：規則、獎勵與責任
36-44	單元四：限制與後果能鼓勵良好行為
45-55	單元五：解決問題與雙贏協商
56-65	單元六：壓力與憤怒管理技巧
66-82	單元七：制定目標與契約以改變行為
83-90	單元八：酒精、煙草與毒品對大腦的傷害
91-100	單元九：選擇良好朋友與監管孩子的活動
101-109	單元十：建立有趣傳統、服務他人與分享家庭價值觀

計劃簡介

「從家開始」(“Begin from Family”)是一個為期三年的全港性教育計劃，由香港青年協會青年違法防治中心推行，並由禁毒基金贊助。本計劃致力發展及推行一套本土化及適合華人使用的「強化家庭功能課程」，旨在透過有系統的訓練，加強家人教養子女的技巧、建立良好的家庭關係、強化青少年的社交、情緒、學習及工作能力，並提升家庭對犯罪違規及吸毒行為的認知，藉此預防青少年犯罪違規、吸毒及酗酒等行為的出現。

本計劃運用源自美國“Strengthening Families Program”(簡稱SFP)的訓練內容，為家長和其子女提供不同的小組訓練、家庭活動及輔導服務。SFP是一套有系統及實証為本的訓練課程，已在歐洲及亞洲36個地方廣泛使用，對預防青少年犯罪違規行為有一定的成效。

「強化家庭功能課程訓練手冊」共有五本，包括四個訓練篇－家人篇(Parent Session)、青少年篇(Teen Session)、兒童篇(Child Session)、家庭篇(Family Session)，以及一本工作紙(Handout)，以供社工或教育工作者使用。訓練手冊內容包括「強化家庭功能課程」的小組程序及內容，工作人員亦可運用課程的教材，包括SFP輔導工具及工作紙，鼓勵家長與子女多作溝通及交流。每個訓練篇有十一個單元，分為三個範疇，包括「建立關係」、「設定界限」及「監管行為」。此外，家人篇訓練手冊亦包含了額外三個「家人－青少年－兒童聯合篇」的單元，讓家庭重溫SFP的重點內容和技巧。

計劃會先為家庭進行評估，選出最切合他們需要的六個單元訓練，並會因應家庭的需要及意願，為他們提供全套十一個單元的訓練，讓家庭透過創新和互動的小組訓練手法及不同類型的家庭活動，強化參加者家庭功能的技巧，學習以正面的方式與家人相處，享受家庭樂趣。

快樂家庭——健康大腦連繫

單元概要：

「強化家庭功能課程」(Strengthening Families Program, 簡稱SFP)是一套有系統及實証為本的訓練課程,在協助建立快樂的家庭、健康的大腦、以及讓孩子遠離酒精和毒品方面有一定的成效。

本課程協助孩子去欣賞家長,以及讓他們了解到自己能夠令家庭變得更快樂。本單元會講解腦部發展的過程,如何控制孩子各個生活的層面,他們如何能保持大腦健康。腦部在青少年時期急速發育,酒精或毒品會破壞其發展。以下三個活動能協助培養健康的大腦及幸福的家庭：

1. 與家人愉快地享用健康的家庭晚餐(Family Dinner)；
2. 停止「自動化負面思想」(Automatic Negative Thoughts, A.N.Ts)令思想變得正面；以及
3. 每天花10至15分鐘與孩子進行一對一的「我的時間」(My Time)

單元重點訊息：

「花時間去玩樂、與家人共進健康的晚餐、及停止『自動化負面思想』,有助建立健康的大腦和充滿愛的家庭關係。」

技巧訓練目標：

本課堂結束後,兒童將能夠：

1. 講解他們的腦部仍在發育,如何讓大腦保持健康,而孩子可以影響它的發展
2. 協助家人準備晚餐及運用「溝通罐」(Conversation Jar)
3. 留意「自動化負面思想」,並以較為正面和準確的觀點取而代之
4. 鼓勵家長與自己玩一對一「我的時間」

單元主要針對的風險與保護因素：

- 家庭的親密關係
- 良好的家庭管理

概念一

「強化家庭功能課程」以不同的技巧來協助發展快樂的家庭關係、健康的大腦,使孩子遠離酒精和毒品。當孩子能夠欣賞家長所付出的一切,便能啟發他們進行「3Cs」:合作(Cooperation)、做家務(Chores)及打氣(Cheer)

概念二

大腦控制我們一切的思想、言語及行為。大腦由數以千億個像小樹枝一樣的神經元(neuron)構成。我們所思、所說、所做的事,都被大腦記錄下來。腦部在青少年時期快速發育,直到25歲左右才發育完成。孩子需要在腦部發育的時候,努力讓它保持健康和強壯。兒童可以指導大腦的發展,腦部的發育狀況取決於他們的身體吸收什麼,以及他們的學習、思考、說話及行為

概念三

以下三個活動能協助兒童保持健康的大腦及快樂的家庭：

1. 每星期與家人共進三至五次愉快的晚餐,期間可使用「溝通罐」以增添家庭樂趣
2. 留意自己的「自動化負面思想」,並以較為樂觀、準確的想法取而代之
3. 每天花10至15分鐘與父母進行一對一「我的時間」,由孩子選擇活動

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 用來寫上課堂規則的海報/紙張
- 獨立包裝的朱古力或其他小糖果,以罐或袋放好
- 每人一支筆
- 一個製作好的「溝通罐」(包括將問題紙條放入罐內)
- 印有「禮盒」圖樣的紙,貼在黑板/白板上
- 兩張彩色的圖片:一張是新型電腦,一張是大腦,貼在黑板/白板上的「禮盒」底下(大腦在最底,然後電腦在上面,並以禮盒遮蓋著這兩張圖片)
- 小豆袋

工作紙

- 簡介單元概要海報
- 簡介-1 計劃家庭晚餐
- 簡介-2 家庭溝通罐
- 簡介-3 「我的時間」
- 簡介-4 四種家庭樂趣
- 簡介-5 認識大腦發展
- 簡介-6 停止「自動化負面思想」
- 簡介-7 如何擁有一個健康的大腦
- 簡介-8 家庭保護策略
- 3-12 追蹤及獎勵良好的行為—大腦增益圖

目的/重點	內容
親切地問候孩子	<p>親切問候孩子</p> <p>小組前，先將椅子圍成半圓形，面向黑板或白板。當孩子們走進來的時候，導師站在門口，親切地問候他們；另一個導師則在半圓圈裡和孩子們坐在一起，每個孩子坐下時導師也向他們打招呼，要有眼神接觸，進行友善的觸碰，例如擊掌、擊拳等（因應不同的文化再作調整）。</p>
<p>歡迎和讚賞</p> <p>破冰活動：「朱古力豆」</p> <p>重複名字及一個優點</p>	<p>歡迎和讚美孩子們的出席；很高興他們能來到這裡。</p> <p>破冰活動： 把裝有朱古力豆(或其他小糖果)的罐子或袋子傳下去。</p> <p>指示： 取些朱古力豆或糖果，數目由參加者自由決定(最少一粒，最多是三粒)，但先不要吃，待大家都拿到糖果後，請參加者輪流告訴大家以下三樣東西： 1. 你的名字； 2. 依照你手中朱古力豆的數目，分享你或另一位家庭成員的優點； 3. 說一樣你期望於此課程中學習到的東西</p> <p>在黑板/白板/海報上畫出三個欄位，並依序標示出「姓名」、「優點」、「學習」，並將參加者的分享記錄下來。</p> <p>提問： 在場的人可以記住每個人的名字及他/她提及的一個優點嗎？(小組導師從旁協助說出優點)</p>
<p>誰可以告訴大家，我們為什麼會在這裡？</p> <p>全球的「強化家庭功能課程」真的有效</p>	<p>提問：誰可以告訴大家，這小組是關於什麼？為什麼你會在這裡？</p> <p>確認： 這課程能協助家庭學習強化家庭關係的技巧，例如留意及讚賞彼此的優點，好好的溝通，學習如何解決問題。如果你們願意在家裡練習，這些技巧真的會有效，大家可以相處得更好、更愉快。</p> <p>講解： 「強化家庭功能課程」已於美國50個州、歐洲及亞洲36個地方廣泛使用，已有超過一百個研究報告證實SFP的技巧是有用的。</p> <p>經研究證實有效的技巧包括：家長變得和善、孩子於學校有更好的表現、情緒壓力降低，問題亦會減少。</p> <p>這個世界上有很多小孩跟你一樣，正在學習這些有用的技巧！</p>
<p>SFP家庭的定義</p> <p>家庭學習同樣的技巧</p>	<p>家庭的定義： 在開始小組前，我們會先定義什麼是「家庭」。在SFP中，一個家庭是定義為「一名或多名成年人負責照顧一名或多名孩子」。</p> <p>所以，無論你的「家庭」結構有何不同，你都屬於家庭的一份子。這個小組會教授你一些技巧，讓你和父母(或照顧者)以及兄弟姊妹相處得更融洽。</p> <p>講解： 雖然你們年紀還小，你們都是家裡重要的一份子。由於你的家長也會學到你今天所學到的東西，因此你可以提醒他們運用所學到的技巧，令你的家庭變得更快樂。</p>

目的/重點	內容
<p>課堂規則</p>	<p>規則： 我們的小組就像一個大家庭，需要大家遵守特定的規則，讓事情順利進行，令人感到安全和舒適，這樣每個參加者都可以坦誠地討論和分享，我們便可一起學習到有助於建立快樂家庭的技巧。</p>
<p>集思廣益</p>	<p>共同構思規則： 你認為我們這個小組應該有什麼規則？如何能令每個人在這裡都感到安全？</p>
<p>課堂規則海報</p>	<p>在黑板/白板上寫下所有想法，得到每個人的同意後，將規則寫到課堂規則海報上。</p>
<p>規則：不要把別人的私事說出去</p>	<p>附加規則： 當有人在小組中分享自己的個人資料/私事時，我們都同意不會在小組以外透露。</p> <p>提問： 為什麼這很重要？（大家可以放心地分享他們的心底話）</p> <p>確認： 你可以在小組之外分享你自己的私事，但不可以分享他人的私事，將他人的分享向外透露是錯誤的—因為你沒有權利這樣做，說他人閒話是反社會行為。</p>
<p>除非孩子有可能會受傷</p>	<p>提問： 大家會承諾遵守這個規則嗎？</p> <p>講解： 這個規則有一個例外情況，如果我們認為有任何人受到傷害或可能受到傷害，在需要保護你安全的情況下，根據守則規定我們必須呈報。大家都能贊同此規定嗎？</p>
<p>在海報上簽名</p>	<p>簽名： 讓每個人都在海報上簽名，以表示他們同意這些規則。</p>
<p>獎勵制度</p>	<p>獎勵： 我們感謝所有人的參與，協助這小組運作暢順，我們小組會有一個獎賞制度，鼓勵大家可以多點分享及與他人交流，若我們留意到大家能專注及投入參與，我們會給你們一些小獎勵以作鼓勵。（參閱單元結尾的「小組獎勵表」，講解獎勵制度）</p>
<p>獎勵圖表</p>	<p>展示「小組獎勵表」： 遵守小組規則的人將在他們的獎勵圖表上得到一顆星星，這些星星可以用來換取獎品。</p>
<p>冷靜時間</p>	<p>冷靜時間： 我們明白有時組員會失去專注或無法跟從小組的進度，如果發生這種情況，我們將要求他或她離開小組一段時間，在導師的陪伴下冷靜下來及放鬆一下，恢復精力。冷靜時間不會很長，只要他們能回復平靜，他們便可繼續參與小組，我們亦非常希望大家可以留在小組中一同參與。</p>

目的/重點	內容
<p>扔小豆袋： 家長會為孩子做哪些事？</p>	<p>(向圈內的每個孩子扔小豆袋，然後讓他們扔回給導師)</p> <p>講解： 接到小豆袋的時候，請你們說出一件父母或照顧者因關心你而為你做的事情。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 購買和烹調食物，為你準備健康的食物 • 支付房租/買下房屋，為你提供一個安定的居所 • 在生病時照顧你 • 開車接載/送你上學 • 協助你完成功課 • 在你還是嬰兒時，為你餵奶和換尿片，照顧你 <p>講解： 這些事情對家長來說不是輕鬆的事，但他們都願意做，只因他們愛錫你，希望你擁有一個美好的生活。</p> <p>提問： 作為一個孩子，你能做什麼去報答家長？</p>
<p>孩子可以回饋的「3Cs」</p> <p>在黑板/白板畫出例子</p> <p>好讓孩子透過圖畫了解想法</p> <p>畫畫活動 工作紙上的「3Cs」</p> <p>要求承諾</p>	<p>提問： 孩子可以做哪三件事，以向家長為他們所做的一切表達感謝？ (合作、做家務、打氣)</p> <p>講解：孩子可以透過「3Cs」向家人表達感謝：合作(Cooperation)、做家務(Chores)及打氣(Cheer)</p> <p>提問：「合作」是什麼意思？ (自願地為了家庭著想而一起努力)</p> <p>請說出「合作」的例子。</p> <p>在黑板或白板上畫出例子： (畫兩個火柴人合作的情形，例如一起在餐桌上鋪枱布)</p> <p>提問：你已經在做哪些「家務」？(畫火柴人在抹碟子) (講解：我們將會在單元三時，更深入地談論做家務)</p> <p>提問：「打氣」是什麼意思？(在黑板/白板上畫張笑臉) (開朗一點、說正面的事情，不要老是板著臉或脾氣暴躁)</p> <p>畫畫活動—工作紙上的「3Cs」</p> <p>請孩子在工作紙上畫一幅小圖畫來表達他們可以如何進行「3Cs」(請運用本單元最後一頁的工作紙)</p> <p>不要在你的圖畫寫名字—我們想看看家長能不能猜出哪一張是你畫的。 導師收回畫有「3Cs」的工作紙，然後在家庭篇訓練中展示。</p> <p>要求承諾： 每一天都要試著進行「3Cs」：「合作、做家務、打氣」，讓家庭更快樂。</p> <p>講解： 當我們做出這些正面的事情，這些事情便會成為我們大腦的一部份，協助我們發展正面的性格。</p>

目的/重點	內容
<p>大腦=最好的生日禮物</p> <p>假設情境</p>	<p>指著貼在黑板/白板上看起來像禮物盒的紙(在紙的後方貼著腦部的圖片)</p> <p>假設情境： 假設今天是你的生日，早上起床時你發現床邊有一個很大、包裝精美的禮物盒，上面還寫著你的名字。有張字條寫著：「這是你有史以來收到最好的禮物」。</p> <p>提問： 你們希望那份禮物是什麼？(大家分享看法)</p> <p>禮物： 當你打開禮盒，發現裡面是最先進及高科技的電腦。</p> <p>提問： 打開電腦後，你會先做什麼？(接納所有答案，但聚焦在：「閱讀使用指南」：「看看要怎麼使用它，裡面有什麼程式或軟件」)</p> <p>講解： 其實，你們每個人都經歷過這個情境，因為你出生的時候，便已經收到史上最厲害的「電腦」。</p> <p>講解： 你的「電腦」有超過千億個神經細胞，叫做「神經元」(neuron)，彼此互相溝通，也跟你全身所有其他細胞溝通，時間只需十億分之一秒。</p>
<p>電腦一大腦</p>	<p>提問： 這是什麼電腦？(大腦)(撕去貼在板上的紙盒，展示出後方的大腦圖片)</p> <p>確認： 我們的大腦比任何最新型號的電腦還要強大。</p>
<p>大腦儲存資訊及指揮身體</p>	<p>我們學到的一切，都會儲存在大腦。</p> <p>我們所有的思考、感覺、說話或行動，都是由大腦指揮。</p> <p>講解： 就像一台新的電腦，我們需要知道大腦如何運作，如何將新資訊編寫到腦內，以及如何照顧大腦，以保持它健康及強壯。</p>
<p>我們所學的事物，將會成為我們大腦連結的一部分。</p>	<p>確認： 當我們學習新事物，或者重複地練習時，新事物便會被接駁到我們的大腦神經元中，成為我們的一部分。</p> <p>我們的大腦隨著我們的學習而改變： 我們可以透過SFP所學的技巧來改變我們的大腦—因為它將成為我們大腦連結的一部分。</p> <p>確認： 孩子們可以透過自己的選擇來引導自己的大腦發展，大腦在25歲左右才會完全發展。毒品和酒精會傷害正在發展的大腦。</p>
<p>如何擁有一個健康的大腦？</p>	<p>提問：你需要做些什麼才能擁有一個健康的大腦？</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙簡介-7</p>	<p>工作紙簡介-7： 「如何擁有一個健康的大腦」</p> <p>家課練習： 在家與家長一同溫習「如何擁有一個健康的大腦」工作紙，並嘗試實行。</p>
<p>健康大腦— 幸福家庭</p> <p>三件促進腦部健康的事</p> <p>健康的晚餐</p> <p>停止「A.N.Ts」</p> <p>「我的時間」</p>	<p>講解： 我們需要有健康的大腦，才能學習建立良好家庭關係的技巧，故此，我們往後會在很多單元課堂中談到大腦。</p> <p>今天，你的家人將被邀請完成三項任務，有助於令大腦變得快樂及健康。我們會在家庭篇訓練中更仔細地討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每星期最少與家人共進三至五次健康的家庭晚餐(或另一餐)，並愉快地對話 2. 留意「自動化負面思想」(A.N.Ts)進入我們的大腦時，令我們感到氣餒。當這種情況發生時，我們要停止這些負面思想，以正面的觀點去取代它，我們的精神健康便會變得更好，提醒自己事情總是帶有希望的 3. 每天花10至15分鐘與家長(或照顧者)一對一玩耍，我們稱之為「我的時間」(My Time)，目的在於讓家長和孩子建立良好的關係
<p>1. 家庭晚餐</p>	<p>每星期最少與家人共進三至五次健康的家庭晚餐 (或其他一餐)，並進行愉快的對話。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 家庭目標：每星期共進三至五次健康及愉快的家庭晚餐 • 令家庭晚餐變得健康，可與家人一起設計菜單 (在家庭訓練期間我們會請你與家人討論，並填寫到工作紙上) • 為了讓家庭晚餐變得愉快，可以使用「溝通罐」 (擺放在桌子上的小罐子，裡面有各種有趣的問題小紙條。你抽出一張紙條，並每人輪流回答—這有助我們增加彼此的了解)
<p>2. 停止「自動化負面思想」 (A.N.Ts)工作紙簡介-6</p> <p>運用正面的自我對話</p>	<p>工作紙簡介-6：停止「自動化負面思想」</p> <p>自我對話： 其中一個很重要的大腦技巧，便是注意到你的自我對話在腦海中浮現，並盡量讓它保持準確和正面，避免被A.N.Ts所影響。</p> <p>當A.N.Ts在我們的大腦中出現時，如果我們專注於這些想法，它們會觸發大腦中使我們感到悲傷和沮喪的化學物質。</p> <p>幾乎所有的A.N.Ts都是不準確的，換句話說，你的大腦欺騙了你，所以你需要習慣如何審視和挑戰你的自我對話，以確認它是否準確。</p> <p>告訴大腦一些事實，你便可以擺脫A.N.Ts。</p> <p>工作紙： 閱讀A.N.Ts句子：(請不要看最後一欄中的「正面觀點」，直至完成分享為止)。</p> <p>提問： 逐項讀出工作紙上的每一個A.N.Ts，你可以說出什麼事實以消除這個A.N.Ts？</p>

小組獎勵表(範例)

	待在座位	安分守己	友善地對待別人	說話前先舉手	聆聽小組導師的話	遵守規則	分享想法
(名字)							
(名字)							
(名字)							
(名字)							
(名字)							
(名字)							
(名字)							
(名字)							

感謝你照顧我！ 表示謝意的方法

合作

做家務

打氣

謝謝！

注意與讚賞日常好事

單元概要：

兒童會學習去注意家人的好事和讚賞他們，他們會發現這能夠讓自己變得更開心，也能幫助別人進步。他們會學習忽略家人的輕微煩擾行為，並嘗試不去批評。兒童亦會學習在自己感到緊張或不開心的時候，運用「即時舒壓法」(Instant Stress Busters)來緩和自己的情緒。

當你不去批評，並將「強化性讚賞」(Reinforcing Compliments)配合「有效的忽略」(Effective Ignoring)去使用(即是將所有注意力從別人的煩擾行為中抽離)，那些不好的行為通常會漸漸減少。掌握一些簡單的「即時舒壓法」技巧，可以協助每個人維持更平靜和放鬆的心情。

單元重點訊息：

「注意與讚賞好事能增加我對家庭成員的欣賞，也能協助他們表現得更好。」

技巧訓練目標：

本課堂結束後，兒童將會學到：

1. 注意及讚賞每名家庭成員的好事
2. 不會只顧尋找或批評別人的錯處
3. 忽略輕微的煩擾行為
4. 運用「即時舒壓法」來保持冷靜

單元主要針對的風險與保護因素：

- 家庭依附、親密關係
- 提升社交技巧

概念一

孩子會學習注意家人所做的好事，並讚賞他們

概念二

孩子要學習「強化性讚賞」：

1. 立刻給予讚賞
2. 表現出你的熱誠
3. 具體描述你喜歡的行為是什麼
4. 說明該行為能帶來的益處
5. 給予溫柔的觸碰

概念三

計劃如何停止批評家人

概念四

「有效的忽略」，即是將所有注意力從不良的行為中抽離，這樣能幫助減少輕微的煩擾行為。結合「忽略」與讚賞「正面的反向行為」(Positive Opposite)來處理煩擾的行為，加強改變的效果

概念五

運用「即時舒壓法」協助自己及家人保持平靜與放鬆

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆、一張白紙(畫畫用)
- 小組開始前，在房間內收藏一些不同顏色的小紙條，上面寫著做出好事的情境
- 工作紙1-8角色扮演紙條

工作紙

- 單元一概要海報
- 1-1 注意與讚賞日常好事
- 1-2 讚賞和忽略的力量
- 1-3 四十句讚賞的字句
- 1-4 三個簡單的「即時舒壓法」
- 1-5、附錄-2及3什麼讓我們的家庭變得強大—我們的家庭樹
- 1-8 角色扮演紙條

目的/重點	內容
<p>歡迎</p> <p>重溫 簡介單元課堂</p>	<p>歡迎！ 很開心再次看到孩子們回來出席。</p> <p>講解： 上星期我們學到「我的時間」，也請你們的父母每天花10至15分鐘跟你們一對一玩耍。</p> <p>提問： 誰有玩過至少一次「我的時間」？情況如何？</p> <p>提問： 誰有玩過「溝通罐」？情況如何？</p>
<p>今天的課堂： 注意好事</p> <p>讚賞別人可以讓他們感覺良好</p> <p>孩子擁有能力去讚賞及 讓家庭更加快樂</p>	<p>注意及讚賞好事：</p> <p>講解： 其中一個我們要學的重要的事情，便是去注意家人的好事，並感謝及讚賞他們。</p> <p>提問： 什麼叫「讚賞」？(是一句美言，讓對方知道我們喜歡他什麼) 例子： <ul style="list-style-type: none"> • 你是個好哥哥/姐姐/弟弟/妹妹 • 我喜歡跟你在一起 • 我喜歡與你一起玩 • 你把房間打掃得很好 </p> <p>提問： 如果別人讚賞你的時候，你覺得怎樣？</p> <p>講解： 讚賞給我們溫暖、快樂的感覺，不只是我們被讚賞，我們讚賞別人的時候也會有這樣的感覺。</p> <p>講解： 如果想要有快樂的家庭，我們需要每天去注意別人的好事，並具體說出你喜歡該行為的什麼地方。</p> <p>提問： 誰可以分享一個讚賞父母的例子？(認同及讚賞)</p> <p>確認： 如果媽媽晚餐煮得很好吃，我們可以讚賞她：「謝謝媽媽做這麼好吃的晚餐，你真是個很棒的大廚！」</p> <p>提問： 你認為媽媽會覺得怎麼樣？(開心)</p> <p>如果媽媽因為你的讚賞而感到開心，你覺得她會不會想再煮好吃的晚餐給你呢？(當然會！)</p>

目的/重點	內容
<p>快樂生活的 「奇妙公式」—第一部</p>	<p>「讚賞你喜歡別人的什麼，他們便會願意做更多相同的事。」</p> <p>讓我們再重複一次： 「讚賞你喜歡別人的什麼，他們便會願意做更多相同的事。」</p> <p>講解： 當我們讚賞父母、兄弟姊妹及朋友所做的好事時，我們便是在獎賞他們的良好行為，這會令他們更想去做多些這行為。</p>
<p>注意好事： 拋小豆袋</p>	<p>活動—拋小豆袋 讓我們一起想想看，你的家人有哪些地方是你可以讚賞的。</p> <p>當我拋小豆袋給你的時候，我想你告訴我一件你可以讚賞家人的事情。</p> <p>講解： 這個活動協助我們注意到家庭成員的好事，你的家人在這課堂也會學到更多良好行為，所以請大家緊記，當家人做出良好行為的時候，去讚賞他們。</p>
<p>「強化性讚賞」</p>	<p>「強化性讚賞」 (Reinforcing Compliments)</p> <p>講解： 有一個方法可以讓我們的讚賞更有效。面帶微笑，很熱情地說話，再加上溫柔的觸碰，我們稱之為「強化性讚賞」。現在看看你們能否注意到這兩種讚美的差別。</p> <p>示範： 第一個例子只要用平常的語調說出來；說第二個例子的時候，同時要微笑、表現熱情、並加上溫柔的觸碰。</p> <p>「媽媽，謝謝你幫我準備午餐。」</p> <p>「媽媽，謝謝你幫我準備午餐！」—微笑、熱情、觸碰</p> <p>提問： 你認為兩者的差別在哪裡？你較喜歡哪一種？</p> <p>「強化性讚賞」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立刻給予讚賞 2. 表現出你的熱誠 3. 具體描述你喜歡的行為是什麼 4. 說明該行為能帶來的益處 5. 給予溫柔的觸碰

目的/重點	內容
<p>活動： 尋找「他們做了好事」的紙條</p>	<p>尋找「他們做了好事」的紙條： 我們預先在房間裡收藏了不同顏色的小紙條，上面記載了家人做的好事。大家需要去找一條紙條，找到之後回來坐下。然後每個人輪流說出紙條上的內容，針對紙條上不同的情境，想個讚賞的方法。</p> <p>例如，如果我的紙條寫著：「爸爸教你做鮮果沙律，」我可以說：「爸爸，謝謝你教我做鮮果沙律，一起這樣做很有趣。」</p> <p>或紙條上寫著：「你的哥哥跟你分享一件蛋糕」，那我可以說：「謝謝你跟我分享這一件蛋糕，有你當我的哥哥真好。」</p> <p>如果你不知道該說什麼，可以問我們，我們很樂意幫你。 (提醒他們要用微笑、熱情的態度，以及溫柔的肢體接觸來完成每一個「強化性讚賞」。確保每位孩子都有時間給予讚賞，若孩子有需要的話，請協助他們。)</p>
<p>大方地接受讚賞</p> <p>講解</p>	<p>大方地接受讚賞</p> <p>提問： 如果你給了對方一個很好的禮物，對方卻表現冷淡，或拒絕了你，你會有什麼感受？這便是當我們拒絕了對方真誠的讚賞時，對方會有的感受。故此，我們要學習一個新技能：</p> <p>講解: 大方地接受讚賞</p> <p>如何大方地接受讚賞的三個步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 看著對方 2. 有禮貌地聆聽 3. 說「謝謝」(亦可以補充說：「你太過獎了。」)
<p>示範</p> <p>練習角色扮演</p>	<p>示範： 小組導師示範如何「大方地接受讚賞」。</p> <p>小組練習角色扮演： 讓小孩交換他們的紙條，分成兩人一組，一個扮演做了好事的人，另一個給予讚賞。</p> <p>接著角色交換，讓每個人都有機會能夠讚賞別人，及大方地接受別人讚賞。</p>
<p>重溫</p>	<p>讓我們重溫我們學到的東西：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當你注意到別人做好事，並讚賞別人時，你會感到開心，對方也更容易再去做你喜歡的事 2. 你可以用微笑和熱情的態度來強化你的讚賞 3. 別人讚賞你的時候，請看著對方，仔細聆聽，然後說謝謝
<p>工作紙1-1：「讚賞記錄表」</p>	<p>工作紙1-1：「注意與讚賞日常好事」</p> <p>記錄： 為了確保我們會記得去做，我們希望你們每次對家人說出「強化性讚賞」的時候，便要記錄下來。</p> <p>在最上面寫你的名字，在旁邊寫下家人的名字。每次你讚賞一個家人的時候，便可以在上面打個記號。</p>

目的/重點	內容
<p>停止批評</p> <p>家課練習： 「不要垃圾說話」</p>	<p>停止批評： 讓自己感到快樂的另一種方式便是停止批評別人，或找別人的錯處。</p> <p>提問： 批評是什麼意思？(告訴某個人他哪裡不對，或做錯什麼事)</p> <p>每次我們注意到別人不對的地方，然後批評他們，他們心裡會不好受，亦通常不會想做得更好，我們心裡同樣也不好受。</p> <p>單元七我們會學習怎樣請別人作出正面的改變，但首先我們要學會不去批評別人。</p> <p>回家後的任務： 這星期你們的任務之一，便是要不再批評家人。每次你批評家人的時候(或對你自己進行負面的自我對話)時，在「不要垃圾說話」的桶子裡上打上一個“×”號，並建立目標停止這樣的行為。</p>
<p>忽略輕微的煩擾行為</p> <p>快樂生活的 「奇妙公式」— 第二部</p> <p>「有效的忽略」</p>	<p>講解： 現在，我們要告訴你們第二條「奇妙公式」：「忽略你不喜歡的事」。</p> <p>忽略我們不喜歡的輕微煩擾行為 有時候，人們在無意的情況下對我們做了一些煩擾的事。在這種情況下，我們可以試著跟他們溝通，他們也許會停止。不過有些時候，別人是刻意要激怒我們，因為這樣他們才能吸引到別人的注意，而他們正正是想吸引人注意自己。因此，他們便會一直繼續騷擾我們。</p> <p>忽略這些煩擾的行為，會讓對方得不到回報，他們通常便不會繼續做。如果對方的行為會造成傷害或破壞，請必須告訴一個可信任的成年人。然而，如果行為很輕微，或只是為了吸引你的注意，便不要理會他，離開便可。</p> <p>「有效的忽略」(Effective Ignoring)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不要顯露情緒 2. 馬上轉移你的注意力，把興趣放在別的事物上 3. 不要望著對方 4. 直到不當行為停止之前，不要做出任何肢體接觸 5. 當不當的行為停止時，溫暖地給家人正面的關注 <p>提問： 什麼時候是忽略別人的好時機？(當他們做一些我們不喜歡的事時)</p> <p>提問： 有哪些事情，是你不喜歡別人這樣做，而你可以去忽略的？</p> <p>提問： 什麼時候忽略對方反而是不好？(當父母給你指示的時候)</p>

目的/重點	內容
<p>真實故事</p>	<p>故事：</p> <p>Dr. Daniel Amen是一名兒童精神科醫生，他分享說，曾經有一位媽媽把她十歲的女兒帶來看診。首先他先和媽媽談話，然後單獨訪問這位小女孩。他了解到媽媽也有情緒問題，她經常發怒、脾氣暴躁、常為微小的事對小女兒大吼大叫。</p> <p>Dr. Amen教導小女孩注意及讚賞好事和忽略的技巧。當她發現媽媽開心的時候，便讚賞她，當媽媽情緒不好的時候，便將對她的所有正面關注移開，Dr. Amen告訴她要嘗試六個星期。</p> <p>之後，每當她的媽媽平靜、態度友善的時候，小女孩便會給她媽媽很多的讚賞和正面的關注。當她的媽媽大吼大叫時，她便會將視線轉移，完全不理會媽媽。她不是不服從自己的媽媽，她會做媽媽交代自己要做的時候，但當她在做這些事情的時候，她會把視線移開，變得非常安靜，並將自己所有的正面關注從媽媽身上移開。當媽媽情緒好轉的時候，她會立刻給予媽媽正面的關注和擁抱，並告訴媽媽當她平靜的時候，和她在一起是一件多麼美好的事情。</p> <p>六個星期後，小女孩和媽媽覆診的時候，她向醫生報告說，媽媽好多了，幾乎沒有再對她大吼大叫。</p> <p>提問：</p> <p>女兒怎麼幫助媽媽學會友善地說話？(即使是年幼的孩子，也可以透過忽略及讚賞的力量來改變他人)</p>
<p>示範忽略</p> <p>小組練習忽略技巧</p>	<p>示範忽略</p> <p>兩位小組導師扮演兩個兄弟(或邀請一位組員協助)，一個故意惹怒對方，另一個則有效地忽略對方，直到弟弟不再煩他為止，再給弟弟正面的關注。</p> <p>小組練習：忽略煩擾的弟弟</p> <p>請孩子們分成兩人一組，運用工作紙1-8：「角色扮演紙條」，輪流按照角色扮演的紙條上的情境，學習忽略煩擾的兄弟姊妹，然後當煩擾行為停止時，給予對方正面的關注。</p>
<p>工作紙1-4</p> <p>「即時舒壓法」</p>	<p>運用「即時舒壓法」去緩和我們不开心或憤怒的情緒</p> <p>工作紙1-4：「三個簡單的『即時舒壓法』」</p> <p>提問：</p> <p>問孩子是否曾有家人煩擾他，讓他感到有壓力或不開心？</p> <p>講解：</p> <p>有時候，我們會覺得不开心，我們可以用一些方法緩和自己的情緒，讓我們不會惹上麻煩。</p> <p>「即時舒壓法」：這是幾個簡單及易學的技巧，協助你在嘗試忽略煩擾你的人時，不再感到不开心，我們稱之為「即時舒壓法」。</p> <p>講解：</p> <p>緩慢的深呼吸能協助我們的大腦冷靜下來—情緒便會得到舒緩，這樣我們便不會用傷害人的方式回應這些煩擾的行為。</p> <p>(視乎對象的年紀，適當地調整這個活動。根據孩子的能力及時間限制，可以只做其中一至兩個舒壓活動)</p>

目的/重點	內容
小組活動「即時舒壓法」	站立及練習深呼吸的「即時舒壓法」。
總結	<p>總結—快樂生活的秘訣：</p> <p>提問：誰可以告訴我，有什麼「奇妙公式」？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意到別人的好事，說出你欣賞他/她的地方。 2. 忽略你不喜歡的事情 <p>提問：這能怎樣幫助我們？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我們會更快樂 2. 我們會變得更友善 <p>這樣能怎樣幫助我們？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 別人會更喜歡我們 2. 別人會想為我們做些好事 3. 我們的家庭生活會更快樂
繪畫活動	<p>為了協助你記著回家後的家課任務，請你畫出一件你覺得很感謝家人，並想讚賞他/她的事情。畫好後掛起來，提醒你自己要經常注意別人的好事及讚賞他。</p> <p>當他們畫畫的同時： 根據每個孩子的行為，給予正面的評語。</p> <p>例子： 「我注意到你一些好事…」</p>
你學到什麼？	<p>你學到什麼？</p> <p>提問： 請孩子們告訴你，他們今天學到的一件事，是可以在這星期回家立刻開始行動的。</p>
家課練習	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 找出可以讚賞家人的好事，每天給予每一個人真誠的讚賞 2. 忽略煩擾的行為，避免批評別人 3. 每當感到有壓力或煩擾的時候，運用「即時舒壓法」，深呼吸一下，緩和自己的情緒

良好的溝通技巧與有趣的家庭會議

單元概要：

兒童會學到如何「LUV聆聽」(LUV Listen) (聆聽、理解、確認)，及運用帶有尊重的「我的訊息」(I-Messages)。他們將學會以友善及肯定的方式表達自己，而不是用侵略性的方式。他們將會了解到溝通過程中尊重對方的重要性，並同意在家庭中消除「溝通障礙」(Communication Boulders)。兒童會向家人表達愛，犯錯時會說「我很抱歉」。他們亦會支持及參與每週的家庭會議。

單元重點訊息：

「運用『LUV聆聽』、帶有尊重的『我的訊息』及消除『溝通障礙』能促進家庭親密關係，讓愛飛揚，並幫助我感到平和。」

技巧訓練目標：

在本課堂結束後，兒童將能夠：

1. 運用「LUV聆聽」(聆聽、理解、確認)
2. 運用帶有尊重的「我的訊息」
3. 以肯定的(assertive)而不是被動的(passive)或侵略的(aggressive)方式表達自己
4. 避免使用「溝通障礙」
5. 冒犯到別人時作出有效的道歉
6. 向家人表達關愛
7. 每週進行家庭會議

單元主要針對的風險與保護因素：

- 家庭依附
- 家庭衝突
- 家庭的親密關係
- 提升社交技巧

概念一

孩子們會學到如何「LUV聆聽」(聆聽、理解、確認)，並運用帶有尊重的「我的訊息」

概念二

孩子會明白「肯定的」及「侵略的」的差異，並承諾會表現果斷

概念三

孩子會了解到溝通過程中尊重對方的重要性，並同意簽署協議書消除家庭中的「溝通障礙」

概念四

孩子會向家人表達「愛」，及在做錯事時說「我很抱歉」

概念五

孩子會了解到每週家庭會議是很重要，鼓勵家庭進行，好好地出席及參與

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 影印單元結尾的「『LUV聆聽』應該和不應該做的事」卡片
- 於PowerPoint投影片/海報上寫出「我的訊息」課堂活動內容、「有效道歉的五個步驟」
- 寫有家庭溝通情境之角色扮演紙條
(參考工作紙2-13：「角色扮演紙條」)

工作紙

- 單元二概要海報
- 2-1三種簡易的溝通技巧
- 2-3以肯定的語氣說話是成功的要訣
- 2-4、2-5、2-6及附錄-5消除溝通障礙
- 2-12 家庭會議議程和規則
- 2-13 角色扮演紙條
(可選擇)：
- 2-2 及附錄-4聆聽棒
- 2-11及附錄-6問題通行證

目的/重點	內容
歡迎及讚賞	<p>歡迎，表示很开心能再次見到他們。</p> <p>讚賞組員的參與及所有的進步，並給予鼓勵</p>
課堂規則 規則海報	<p>指向規則表：誰記得課堂的規則？</p> <p>提醒規則： 如果有人在小組內分享了個人的事，大家都同意我們不會在小組以外提及。</p> <p>提問： 為什麼這是很重要？（這樣大家才能放心分享自己重要的事）</p> <p>確認： 課堂外你可以分享你個人的事，但不能分享別人的事。這是不對的，因為你沒有這樣的權利去告訴他人。</p>
重溫 簡介單元及單元一	<p>講解： 上星期我們學到注意及讚賞家人的好事。</p> <p>提問： 誰人記得於上星期讚賞家人？你注意及讚賞了他的什麼？家人感覺如何？你又感覺如何？</p> <p>提問： 我們也學到在不開心的時候，怎樣去緩和我們的情緒。誰還記得怎麼做？（工作紙1-4三個簡單的「即時舒壓法」）</p> <p>練習： 讓我們來練習「即時舒壓法」的深呼吸（起立及大家一起練習）</p> <p>講解： 我們也提到「我的時間」，鼓勵你們的家長每天花10至15分鐘跟你玩一對一的親子遊戲。</p> <p>提問： 誰有於上星期玩了最少一次「我的時間」？</p>
單元二—良好的溝通	<p>單元二—溝通 當人們聚在一起時，他們會做的其中一件最重要的事是什麼？（說話） 一起說話，稱作溝通。</p>
「聆聽者」與「說話者」	<p>提問： 說話的時候需要兩個人，是哪兩個人？ （「聆聽者」和「說話者」）</p> <p>講解：想擁有良好的家庭溝通，我們需要學習三個簡單的技巧， 並相信一個重要的真理。</p>

目的/重點	內容
<p>「聆聽者」與「說話者」</p>	<p>這三種技巧是：(寫在黑板/白板上)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 「LUV聆聽」(LUV Listen) • 運用帶有尊重的「我的訊息」(I-Messages) • 避免侵略的「溝通障礙」(Communication Boulders) <p>我們需要相信的重要真理是： 「我們都是平等的，都是值得被尊重的。」(將此句寫在黑板/白板上)</p> <p>提問：為什麼在說話時尊重他人是重要呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有時候，我們很難友善地與我們不想尊重的人談話 • 若我們不尊重對方，他們亦能感受到，並會以同樣的方式對待我們，令大家都更難變得友善
<p>技巧一：「LUV聆聽」</p> <p>講解</p> <p>提問</p> <p>提問</p>	<p>講解： 我們要學習的第一個技巧稱為「LUV聆聽」(LUV Listen) (請在黑板/白板上垂直書寫LUV這三個字)。</p> <p>講解： 「LUV聆聽」技巧有三個部份：聆聽(Listen)、理解(Understand)、確認(Validate)。</p> <p>“L”代表「聆聽」(Listen)：聆聽能讓對方知道你在注意他。</p> <p>提問： 怎樣讓別人知道你真的有在留心聽，沒有在想別的事情？(看著對方、點頭等等)</p> <p>“U”代表「理解」(Understand)。 你可透過以下的方式表現出你的理解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用你自己的話語再複述一次對方所說的重點 2. 有禮貌地提問，了解對方的感受，並確認自己的理解是正確的，例如： 「你對這件事情的感覺如何？」或「你想有什麼事情發生？」 <p>提問： 為何用自己的話語再複述一次對方的話是重要的？(確保你聽到的及理解的都正確無誤)</p> <p>“V”代表「確認」(Validate)： 意思是讓對方知道你接受對方的感受，並理解對方的觀點，即使你不同意。 當你肯定別人時，你可以說一些說話如：「我明白你為什麼會有這樣的感受」</p> <p>例子： 現在讓我們來看一下肯定別人是怎樣的。</p>

目的/重點	內容
<p>示範</p>	<p>小組導師示範： 我討厭花生醬，可是我的朋友喜歡。我會聽他說話，表示理解，然後肯定他的想法。</p> <p>導師#1：「我非常愛吃花生醬三文治，我覺得學校應該每天都供應它，作為學校的午餐。」</p> <p>導師#2：「你覺得他們每天都應該要供應花生醬三文治作為午餐？」</p> <p>導師#1：「對呀！」</p> <p>導師#2：「雖然我不太喜歡花生醬，但我可以理解為什麼你有這方面的感覺。」</p> <p>提問： 我剛剛做了什麼？（肯定對方的觀點—讓他知道我尊重他有這個想法的權利，即使我不贊同。）</p> <p>講解： 「LUV聆聽」（聆聽、理解、確認）的目標是要讓家人感到被愛及被理解。</p> <p>提問： 「LUV聆聽」如何能幫助你的家庭？</p>
<p>好聆聽者的技巧</p> <p>「應該」和「不應該」做的事</p>	<p>好聆聽者的技巧 — 「應該」和「不應該」做的事</p> <p>提問：一個好的聆聽者要做什麼？（寫在黑板/白板上）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 停止你正在處理的事，全心全意、面帶微笑看著對方，並仔細聆聽 2. 設身處地為對方著想，想像對方的感受與想法，假設你是對方的話，你會有何感受 3. 偶然點頭或發出「嗯」的聲音，讓對方知道你有在聆聽 <p>當你聆聽對方時，「不應該」做些什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不要打斷對方或在對方未說完的時候說話，耐心一點，當你不打斷對方的話，你是在展現對他人的尊重，讓對方明白自己對你來說是重要的 2. 不要直接跳到結論或提供不必要的意見 3. 不要告訴對方他們錯了（如果你不同意，你可以有禮貌的說：「我對這件事情有不同的看法，我可以跟你分享我的看法嗎？」） <p>提問： 當你在說話的時候，如果有人打斷你，或指責你做錯了，你會有什麼感覺？</p>
<p>小組活動 (請參閱單元結尾部分的卡片及說明頁面)</p>	<p>活動： 讓我們玩一個「猜猜LUV聆聽的『應該』和『不應該』遊戲」。</p> <p>說明：在黑板/白板上部分寫出「LUV聆聽」，並在下面畫出兩欄。一欄標記「應該做的事」，另一欄標記「不應該做的事」。</p> <p>在此單元的尾段是一些在聆聽時可以給予的回應，當中有好與壞的例子。影印這張頁面後，把卡片剪出來，剪好後對摺，再放入一個袋子裡面。每個組員最少抽出一張卡片。組員需猜測卡片屬於「應該做的事」或是「不應該做的事」，並將其貼在正確的欄位。</p>

目的/重點	內容
<p>技巧二：運用「我的訊息」</p>	<p>講解： 我們說過怎樣當好的「聆聽者」，現在來談談怎樣當好的「說話者」。</p> <p>當我們說話的時候，運用「我的訊息」是很重要的。(在黑板/白板上寫下「我的訊息」)</p> <p>「我的訊息」：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用「我」作為說話的開始 2. 以不責怪的方式，描述你的意見、感受或問題 3. 解釋你為何有這樣的感受 <p>例子：有時，當你生氣的時候，可能會對弟弟/妹妹說：「你令我很氣憤，因為你拿走了我的鞋子。」，這時你需要接納自己的情緒，運用「我的訊息」來說出：「我感到很氣憤，因為你沒有問過我便拿走我的鞋子」。</p>
<p>小組活動</p>	<p>課堂活動：將「你的訊息」轉換為「我的訊息」</p> <p>於PowerPoint投影片/海報/黑板/白板上，寫下這些詞句：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當你拿走我的電話時，你讓我很氣憤 2. 當你說這些話的時候，你讓我很難過 3. 當你對我微笑時，你讓我很開心 4. 當你要我做你的家務時，你讓我很困擾 5. 當你撕掉我的雜誌時，你讓我很生氣 6. 當你什麼都不跟我一起做時，你讓我難過 7. 當你丟食物時，你讓我懊惱 8. 當你大呼大叫時，你讓我很害怕
<p>小組討論</p>	<p>提問： 你什麼時候可以在家運用「我的訊息」？(當你需要某樣東西，或對一些東西感到悲傷、快樂或生氣等的時候)</p> <p>講解： 當我們想要說好話的時候，我們也要運用「我的訊息」。</p> <p>表達快樂的例子： 「當你友善地與我說話時，我感到很高興。」</p> <p>讓我們練習「LUV聆聽」及帶有尊重的「我的訊息」。</p>
<p>小組練習</p>	<p>活動：「我的訊息」和「LUV聆聽」</p> <p>將組員分成兩人一組，運用工作紙2-13：「角色扮演紙條」，每人抽一張角色扮演紙條，或使用個人的例子。(導師觀察情況，指導及讚賞每一組)。</p>
<p>禮貌地打斷別人</p>	<p>禮貌地打斷別人的對話： 有時候，我們有需要打斷別人的說話。</p> <p>提問： 誰知道什麼時候打斷別人的話是重要的？ (有真正緊急的狀況；有迫切的需要問重要的問題；或你想加入對話)</p>

目的/重點	內容
組員示範	<p>以有禮貌的方式打斷別人的對話：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一個愉快的面容及聲音 2. 看著正在說話的人 3. 等一個停頓位 4. 說「不好意思」，等他們看著你的時候，說出你想說的話 <p>示範： 請其中一位組員上台，當兩個導師在說話的時候，示範怎樣有禮貌地打斷他們的對話。</p>
家課練習 工作紙2-1： 「溝通技巧追蹤記錄表」	<p>回家後的任務： 工作紙2-1：「三種簡易的溝通技巧」： 工作紙能協助記錄本星期你所做的「LUV聆聽」與「我的訊息」。</p> <p>每天一次，選擇一段與家庭成員的交談，並將他們的名字寫在方格裡。</p> <p>如果你有運用「LUV聆聽」、以提問或給予回應來顯示你有在聆聽、對家人給予肯定的話、及運用帶有尊重的「我的訊息」，為自己及家人評分，並寫在表格裡。</p>
技巧三：尊重 以肯定的方式去說話， 而不是被動的及侵略的	<p>講解： 第三個我們需要的良好溝通技巧是尊重。意思是，當你感到憤怒或煩厭的時候，我們要表現出「肯定的」的態度，而不是侵略的，並避免使用「溝通障礙」(Communication Boulders)。</p> <p>「溝通障礙」即是有敵意的言語或憤怒的語氣，這些侵略的溝通方法，會破壞家人之間的關係。</p> <p>提問： 具攻擊性的人，說話方式是怎樣的？(囂張、貶低人、刻薄語氣；有時候會大呼大叫或說髒話)</p>
小組活動 工作紙2-3	<p>小組活動：工作紙2-3：「以肯定的語氣說話是成功的要訣」</p> <p>全班一起填寫工作紙下半部分的「對話泡泡」。</p> <p>總結： 當我們學會以肯定的態度取代侵略的，這會較易尊重地表達自己－即使在我們感到憤怒或不開心的時候。</p>
消除「溝通障礙」	<p>消除「溝通障礙」</p> <p>講解： 其中一個方法去停止侵略的態度，便是承諾不再使用傷人的字眼，這些字眼我們稱為「溝通障礙」</p> <p>提問： 你們知道障礙是什麼嗎？(就像一塊很大的石頭)</p>

目的/重點	內容
<p>消除「溝通障礙」</p>	<p>提問： 如果石塊掉在某個東西上面，會發生什麼事？(會造成破壞，擊碎那個東西)</p> <p>這便是「溝通障礙」會做成的後果，當我們使用「溝通障礙」與家人談話，這會傷害他人的感受，或令他們不想跟你說話。</p> <p>提問： 「消除」是什麼意思？(擺脫，不再讓它出現)</p> <p>我們接著要談及八種你需要消除的「溝通障礙」。工作紙2-4上則寫有十二種：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 諷刺：尖酸刻薄的幽默(開玩笑)，即是嘲笑別人 2. 貶低：說一些話貶低別人或令對方覺得自己不重要 3. 摧毀：大呼大叫、人身攻擊、侮辱、說髒話 4. 暴躁語氣：發狂、作對、或憤怒的語氣 5. 敵意批評：令人感覺受傷的嚴厲的批評 6. 兩極化：用絕對的語氣說話，運用這些字眼通常都不準確，不要在對話中運用這些字眼 7. 指責：指責別人會造成憤怒及受傷的感覺 8. 築起石牆：拒絕承認自己的壞行為，否認有問題，反而透過怪罪別人來轉移視線
<p>家庭篇訓練： 簽署協議</p>	<p>工作紙2-5：消除「溝通障礙」的承諾 (展示)</p> <p>家庭篇訓練：消除「溝通障礙」協議</p> <p>在家庭篇訓練中，你們的家庭會被邀請承諾，將「溝通障礙」從家庭對話中消除，請你們簽署這個協議，答應我們不再使用「溝通障礙」。</p> <p>提問： 這樣做會怎樣令你的家庭更快樂？</p> <p>提問： 你願意簽署協議嗎？</p>
<p>道歉</p> <p>「我很抱歉」</p>	<p>道歉</p> <p>講解： 有時候，當我們與別人說話時，我們會犯錯，亦可能會傷到對方的感受。</p> <p>提問： 傷到別人的感受時，我們可以怎樣做？</p> <p>我們可以道歉，或說「我很抱歉」。說「我很抱歉」的時候，表示你察覺到自己犯了錯，冒犯了別人，而你決定要彌補過錯，重新開始。</p> <p>講解： (將以下寫在海報/黑板/白板上)</p> <p>「有效的道歉」(Effective Apology)包括以下五個重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 承認你做錯了 2. 承認你傷害到對方 3. 表達懊悔 4. 保證不會再犯 5. 表達補償的意願

目的/重點	內容
示範	示範 導師給予道歉的例子：「我很抱歉，今天吃早餐的時候對你大呼大叫，我知道自己冒犯或傷害到你，我錯了，我可以怎樣補償呢？」
角色扮演 道歉	角色扮演：兩個人一組，練習如何作出道歉。 情境： 你沒有經過哥哥的同意，便騎走他的單車，途中輾過一塊大石頭，並弄彎了輪胎。現在你需要去找他，向他道歉。
寬恕—放手讓傷痛過去	寬恕(Forgiveness)： 提問： 如果有人向你做出真誠的道歉，我們應該說什麼？ 1. 告訴對方，他們能怎樣改善 2. 告訴對方，你原諒他，請他以後不要再犯 說「我原諒你」不是代表對方可以向你做壞事。他還是需要改善，買一個新輪胎還給哥哥，或把單車修好。 「我原諒你」意思只是說，你不會繼續把受到傷害或冒犯的那一份不開心放在心上，因為如果你繼續將這個傷害或冒犯放在心上，沒有把自己不好的感受丟掉，這件事會繼續傷害你。 你也不想這樣，你想要感到自由、快樂—不要被過去不開心的事綁住。 寬恕 代表放手讓傷痛過去。
說「我愛你」	說「我愛你」 另一個能協助家人溝通得更好的方式是，對父母及兄弟姊妹說「我愛你」。說「我愛你」表示你在乎他們。 提問：為什麼告訴家人你愛他們是這麼重要？ 家庭成員經常會對事情有不同意見，我們需要格外小心，別讓家人的分歧損害到家庭關係。緊記，說出「我愛你」能幫助我們維繫良好的家庭關係，即使家庭成員各有不同的意見。 提問：我們怎麼去愛難以相處的家庭成員？ 如果我們對家人有著負面的想法，我們不大可能會去愛他們。如果我們注意及讚賞他們的好事，我們便更能關愛他們多些。而當他們感到自己被愛，他們便會有更好的行為。

目的/重點	內容
<p>家庭會議</p>	<p>家庭會議： 一個適合運用這些技巧的地方</p> <p>我們希望每個家庭能計劃進行「每週家庭會議」(Weekly Family Meeting)，讓所有家庭成員聚集在一起，討論那一星期的計劃。</p> <p>每星期選定一個固定的日子和時間，讓每位家庭成員都能夠預留時間出席，例如星期六晚上，所有家庭成員一起討論本星期的計劃，以及如何改善各項事情。</p> <p>提問： 你會幫忙提醒父母進行家庭會議嗎？</p> <p>提問： 你會每星期好好地參與家庭會議嗎？</p>
<p>總結及家課練習</p>	<p>重溫： 良好的家庭溝通取決於三個技巧和一個核心信念：</p> <p>提問： 誰記得核心信念是什麼？（每個人都值得尊重）</p> <p>提問： 三個技巧是什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「LUV聆聽」 2. 肯定的「我的訊息」 3. 尊重，消除「溝通障礙」
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用工作紙2-1「三種簡易的溝通技巧」來記錄你運用「LUV聆聽」、帶有尊重的「我的訊息」的情況 2. 友善地與家人說話，不要用「溝通障礙」 3. 出席家庭會議，好好地參與

小組活動工作紙： 「LUV聆聽」「應該」和「不應該」做的事

遊戲規則：

- 在黑板/白板的上部分寫出「LUV聆聽」，並在下面畫出兩欄。一欄標記「應該做的事」，另一欄標記「不應該做的事」
- 影印下面的頁面後，把卡片剪出來，剪好後對摺，再放入一個袋子裡面。每個組員最少抽出一張卡片
- 兒童需猜測卡片屬於「應該做的事」或是「不應該做的事」，並將其貼在正確的欄位

1

「所以我想你的意思是說...」

2

「這是我聽過最愚蠢的事！」

3

沒有仔細在聽，
而是在想接下來該說些什麼

4

「這聽起來很有趣...
再告訴我多一點。」

5

別人在說話時，顯得很厭倦，
並看著你的手機。

6

「我明白你的意思了。」

7

「我明白你在說什麼...
我有一些不同的觀點，
我可以跟你分享嗎？」

8

「真是荒謬！」

9

「哇...哇...哇...你不要
這樣大驚小怪，你要我幫
你叫醫生來看看你嗎？」

10

「謝謝你跟我分享。」

11

「去做些正經的事吧！」

12

「你對這件事有什麼感覺？」

規則、獎勵與責任

單元概要：

兒童將學習制定和遵守家庭規則(Rules)的重要性，並製作當他們成為家長之後想為自己的家庭訂下的規則列表。

兒童將列出自己希望在遵守規則及履行責任(Responsibilities)後所享有的獎勵(Rewards)，他們會發現履行責任對於個人成長和協助家庭都是很重要的。

兒童會寫下建立正面的家課常規之主意，並將於家庭篇訓練中與家長分享他們製作的列表。

單元重點訊息：

「規則、獎勵與責任有助於建立家庭秩序，教導孩子親社會價值觀，讓他們成為對社會有貢獻的人。」

技巧訓練目標：

在本課堂結束時，兒童將能夠：

1. 協助制訂家庭規則；承諾遵守這些規則
2. 確定他們希望父母給予的獎勵
3. 選擇家務及履行在家中的責任

單元主要針對的風險與保護因素：

- 不良的家庭管理
- 明確的規則和期望
- 以明確的準則建立家庭親密關係
- 敵對的親子衝突

概念一

三個「R」：「規則」、「獎勵」和「責任」有助於建立一個成功的家庭。在社會上，我們制定規則來保護我們的權利，讓我們知道自己有什麼責任，以保障他人的權利

概念二

研究顯示，孩子想要及需要清晰明確的規則。規則能協助他們分辨是非、更有安全感、發展親社會價值觀及更尊重社會的規則。孩子將會寫下在自己未來的家庭想要的規則

概念三

獎勵包括：「社會性獎勵」(Social Rewards)，例如欣賞、稱讚或擁抱；「特別的權利」，例如活動或特別的節目；或「物質獎勵」，例如衣服、玩具或零食。孩子將製作他們希望家長能給予的獎勵列表

概念四

責任有助孩子發展，令他們變得更有能力，以及建立更強的自尊感。孩子將思考所有家長為他們做的事，以及做家務來回報家庭

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 於PowerPoint投影片/海報上寫出「Dr. Amen八個建議的家規」及「責任、負責任、讓人承擔責任」的定義
- 製作「獎勵罐」的罐子及獎勵罐紙條(工作紙3-4)
- (可選擇)：「獎勵轉盤」
(參考工作紙3-13的轉盤、萬字夾及膠紙)

工作紙

- 單元三概要海報
- 3-1 我們的家庭規則
- 3-3 使獎勵變得有價值
- 3-4 獎勵罐
- 3-5 家庭責任與家務
- 3-6 家務分工表
- 3-7 年幼的孩子能幫忙做的家務
- 3-8 建立正面的常規(將於單元七講解)
- 3-9 快樂家庭儀式(將於單元十講解)
- 3-10、3-11及3-12 追蹤及獎勵良好的行為—表格
- 3-13A、3-13B及附錄-8獎勵轉盤

目的/重點	內容
<p>歡迎及讚賞</p> <p>重溫</p> <p>提問</p>	<p>歡迎！讚賞組員的參與及所有的進步，並給予鼓勵</p> <p>講解： 上節小組我們所學的良好家庭溝通技巧。它們是：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 「LUV聆聽」(LUV Listen) • 「我的訊息」(I-Messages) • 消除「溝通障礙」(Communication Boulders) • 犯錯時作出道歉 • 進行每週家庭會議 <p>提問： 你們記得哪些要點？上星期練習了哪些技巧？(討論)</p> <p>講解： 溝通技巧是最重要的技巧之一，它們會讓你畢生受用，請繼續練習和別人禮貌地說話，並運用「LUV聆聽」及運用帶有尊重的「我的訊息」，直到你變成習慣為止。</p>
<p>簡介</p>	<p>講解： 今天我們要學習什麼能夠協助我們建立一個成功的家庭，我們稱之為「3R」—「規則」(Rules)、「獎勵」(Rewards)與「責任」(Responsibilities)。</p> <p>讓我們了解為什麼「3R」會對孩子有好處。在單元概要海報內提及了五個R，但本星期我們只會先討論三個，其餘的「常規」(Routines)及「快樂儀式」(Happy Rituals)將分別在單元七及單元十講解。</p> <p>現在，我們會玩一個遊戲。</p>
<p>規則</p> <p>活動：沒有規則的棋局</p> <p>獲勝者的獎勵</p>	<p>提問： 你最喜歡玩什麼遊戲？(運動或桌上遊戲也可)</p> <p>提問： 這些遊戲之間有什麼共通點？(有規則)</p> <p>講解：小組導師講解遊戲規則 _____(另一位導師的名字)最喜歡的遊戲是五子棋，她想挑戰你們其中一人，誰擅長五子棋？</p> <p>組成啦啦隊： 我們要分成兩隊—黑隊及紅隊，這樣你們可以為你隊的選手加油。</p> <p>導師加入黑隊，_____(孩子)加入紅隊。如果導師贏了，她便可以跟隊友分享這袋獎品(舉起一整袋零食)；如果_____(孩子)贏了，他/她可以跟隊友分享這袋美食。準備開始，為你們的選手打氣。</p> <p>(遊戲開始，當到達第二步後，導師可以開始作弊，這時組員可能會抱怨，但導師作弊得更多。)</p> <p>提問： 這裡出現了什麼問題？(不遵守規則)</p> <p>提問： 為什麼我們需要遊戲規則？</p>

目的/重點	內容
<p>給予零食</p> <p>為何要制定規則？</p>	<p>比賽結束： 由於____(導師)不斷作弊，她/他不會得到任何小食。(對孩子玩家說)因為你有守規則，你可以把小食平均分給全班一起享用。(若孩子亦沒有守規，他亦不會得到任何小食)</p> <p>提問： 我們可以知道為什麼遊戲規則是重要的，現在讓我們來思考整個社會的情況，為什麼社會需要有規則及法律？</p>
<p>1. 規則</p> <p>舉例規則？</p> <p>提問</p>	<p>確認： 在社會上，我們制定規則來保護我們的權利。</p> <p>提問： 有什麼規則保障我們的權利？(在黑板/白板寫上「權利」) (不可偷竊、不可殺人、不可作弊等)</p> <p>講解： 我們也制定規則讓所有人知道他們的責任是什麼。 (在黑板/白板寫上「責任」)</p> <p>提問： 社會上有哪些規則，讓我們知道自己的責任是什麼？ (在紅燈時停下、按時交稅、不要讓寵物到處亂跑)</p> <p>提問： 如果我們的社會沒有規則，也沒有法律，會變得怎樣？(混亂、產生衝突、大家會不安全)</p> <p>提問：規則及法律怎樣保護我們的自由？</p> <p>確認： 當我們遵守社會的規則時，這樣便能建立社會的法律及秩序，從而保護我們所有人的權利與自由。</p> <p>提問： 為什麼遵守社會上的法律及規則很重要？</p> <p>提問： 為什麼擁有家規也是很重要？ (讓孩子知道自己被期望做什麼；維護孩子的安全；教導他們認清是非對錯。若沒有家庭規則，我們的家庭便會變得一片混亂)</p> <p>講解： 你的家庭就像是一個團隊。與每一個團隊都一樣，我們需要有規則指引我們如何行事，讓每個人都知道自己被期望什麼。當我們了解及遵守家規時，彼此都可以相處得更融洽、更快樂、更少衝突。</p> <p>講解： 有些家庭沒有列明的規則，他們只有對孩子「應該要有什麼行為」的「期望」。 研究顯示，清楚界定的規則能協助孩子知道被期望做什麼行為。</p> <p>講解： 今天讓我們想一想，當你長大結婚及生孩子的時候，你想你的家中會有那些規則？</p>

目的/重點	內容
<p>Dr. Amen的規則</p> <p>提問</p>	<p>神經科學家及兒童精神科醫生Dr. Amen花了20年時間來研究什麼能讓孩子保持情緒健康，他建議了八項家庭規則，以培養孩子成為一個精神健康及有理智的人。</p> <p>Dr. Amen的家庭規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 誠實 2. 互相尊重 3. 尊重彼此的物品 4. 拿走的東西要放回原位 5. 尋找方法去待人友善和樂於助人 6. 在你外出前，請先得到家長許可 7. 父母叫你做事時，請立即去做 8. 不要和父母爭論 <p>提問： 這幾項家規，如何能夠協助家庭變得更快樂及相處更融洽？</p>
<p>你成為家長時，會有什麼規則？</p> <p>工作紙3-1： 「家庭規則」集思廣益</p> <p>提問</p> <p>活動：在紙上寫下你的家規</p> <p>跟家長分享你的規則</p> <p>遵守規則如何符合你的利益？</p>	<p>提問： 當你長大結婚及生孩子後，你想你的家裡有哪些家規？</p> <p>展示工作紙3-1：「我們的家庭規則」： 讓組員集思廣益，想一想他們希望在家中設定哪些家庭規則，導師把重點寫在黑板/白板上</p> <p>如果沒有人提及，請加此條家庭規則在列表上：「禁止飲酒或吸毒」。</p> <p>提問： 為什麼為自己制定這條「禁止飲酒或吸毒」規則是那麼重要？（能保護你發育中的大腦）。</p> <p>活動：給每個孩子一人一張白紙。 參考黑板/白板上列出的規則，在紙上寫下：當你長大成為家長之後，你希望自己家庭有的家規。</p> <p>在家庭篇訓練中，你們將與家長分享自己對家庭規則的想法，家長亦將會在小組裡思考一下想建立的家規。</p> <p>提問： 遵守家規如何符合你的最佳利益？ （得到家長的信任；獲得更多「特別的權利」）</p>
<p>2. 獎勵</p>	<p>講解獎勵： 現在講解另一個「R」—「獎勵」(Rewards)。</p> <p>提問： 什麼是獎勵？（做好事的時候會得到的東西）</p> <p>講解： 我們會請你們的家長想一想，你們遵守家規後，他們可以給予什麼獎勵。為了協助你的家長，我們希望你製作一張你喜歡的獎勵清單—要合理，而家長又可以有能力給予你的。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙3-3： 「使獎勵變得有價值」講解類型</p> <p>集思廣益</p> <p>寫下獎勵</p> <p>不付出就給獎勵的問題</p> <p>展示： 工作紙3-4： 「獎勵罐」 工作紙3-10至3-13： 獎勵追蹤表及轉盤</p>	<p>工作紙3-3：「使獎勵變得有價值」</p> <p>類型： 獎勵有不同的類型(寫在黑板/白板上)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「社會性獎勵」(Social Rewards)：例如欣賞、稱讚或擁抱。得到父母的稱讚是最好的獎勵之一，因為會令你感到快樂 2. 「特別的權利」(Privileges)：例如是跟媽媽或爸爸一起的特別時刻，或有趣的活動、觀看影片、電視時間；或外出活動，例如去看電影、跟朋友出去玩，或去參加特別節目 3. 「物質獎勵」(Material Rewards)：衣服、玩具、零食、貼紙、遊戲等 <p>集思廣益：分開每個類別去想出你喜歡的獎勵</p> <p>在這三個類別中，有哪些東西是你喜歡，而家長可以合理地提供給你的？</p> <p>寫下來—工作紙3-3： 在每個類別中，寫下你希望賺得的獎勵，之後你可以與家長在家庭篇訓練中分享。有些家長不可能負擔太貴的物質獎勵，但是他們可以給予你讚賞及「特別的權利」。</p> <p>講解： 有些家長在沒有要求孩子做任何事情下，已將這些獎勵給予他們的孩子，然而，研究顯示，這樣的情況對孩子不是最理想的，其原因是：</p> <p>講解： 一個有關大腦「快樂中心」的研究顯示，不需要付出便能得到獎勵的孩子，與有付出努力過後才得到獎勵的孩子相比，大腦內快樂的反應及個人滿足程度都會較低。</p> <p>講解： 那些為他們的「獎勵」而努力的人，在生活中會更快樂。</p> <p>提問： 為什麼憑自己的努力而得到獎勵是重要的？</p> <p>展示工作紙：「獎勵罐」(Reward Jar)和「獎勵追蹤表」</p> <p>「獎勵罐」： 在家庭篇訓練中，你會和家人一起製作「獎勵罐」。</p> <p>在家長的協助下，你將希望得到的獎勵寫在紙條上，剪下來並放進罐中。而當你賺到足夠的分數後，你便可以從罐中抽出紙條及享受獎勵。</p> <p>工作紙3-10至3-13：「獎勵追蹤表」及「轉盤」(Reward Spinner)</p> <p>你將會選擇你想運用的記錄表。</p> <p>[可選擇]： 你可協助家長用萬字夾和膠紙組裝一個轉盤(展示例子)，或用紙碟及髮夾也可以。</p> <p>提問： 為得到獎勵而努力，如何讓你的行為變好？</p>

目的/重點	內容
<p>設立「獎勵制度」</p>	<p>如果家長不給予獎勵怎麼辦？</p> <p>有些家長不相信給予獎勵這一套。如果這是你家長的情況，你可自行設立獎勵制度去獎勵自己的進步，縱使你的家長不會做。</p> <p>提問：你可以如何設立自己的「獎勵制度」？</p>
<p>3. 責任</p> <p>海報</p> <p>提問：這是什麼？</p> <p>提問：孩子有什麼責任？</p>	<p>講解「責任」： 另一個我們想討論的「R」是「責任」</p> <p>提問： 什麼是「責任」？</p> <p>於PowerPoint投影片/海報上寫出「責任、負責任、讓人承擔責任」的定義：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 責任是你擁有及同意去做的一樣工作、任務或家務 • 負責任的意思是你有做到你答應會做的工作 • 讓人承擔責任意思是他們必須回答他們的工作或責任做得如何 <p>當人們擁有負責任的態度時 – 例如他們必須在玩樂前將工作完成，這會強化他們大腦中的「執行功能」，使他們變得更有能力和更負責任，往後會有更好的發展。</p> <p>提問：哪些是你的責任？ (列寫在黑板/白板上) (做家務、做家課、上學、好好讀書、照顧寵物、照顧兄弟姐妹等)</p>
<p>跟進</p> <p>家長的責任</p>	<p>提問： 小時候做家務或工作，如何協助你往後的人生？ (學習生活技能、變得更有能力、擁有更強的自尊心、發展正面的職業道德以得到更好的工作)</p> <p>提問：你的家長有哪些責任？ (列寫在黑板/白板上)</p> <p>提問： 我們來比較一下，誰的責任列表較長—家長較長，還是孩子較長？(家長)</p> <p>指出： 你的家長為你做的所有事，都是因為他們愛錫你。</p>
<p>你可以怎樣回報？</p> <p>展示 工作紙3-5：「家庭責任」</p>	<p>提問： 你能怎樣回報父母及說「謝謝」。</p> <p>展示工作紙3-5：「家庭責任與家務」 在家庭篇訓練中，你的家庭將會收到這張工作紙，請在這星期填寫。我們希望你的家庭列出所有家裡需要做的家務或工作，並寫上各項事務由誰負責。</p>

目的/重點	內容
<p>任務</p> <p>展示 工作紙3-6：「家務分工表」</p>	<p>任務： 為了向家長為你所做的一切表達感激，選擇負責多一至兩項家務，讓你對家庭有更多的貢獻，並填寫到「家務分工表」上。</p> <p>展示工作紙3-6：「家務分工表」 (在家庭篇訓練派發)</p> <p>提醒： 當你願意分擔家務而沒有抱怨時，你便是回報了你的家庭。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助制定家庭規則，並承諾遵守它們 2. 協助家長設立一個「獎勵制度」，用來獎勵你有遵守家規和履行責任 <ul style="list-style-type: none"> • 製作「獎勵權」 • 使用「獎勵追蹤表」追蹤進度，以及得到獎勵的情況 3. 協助製作自己的「家務分工表」：留意自己如何好好地完成家務，並提醒自己不要抱怨

限制與後果能鼓勵良好行為

單元概要：

兒童的家長正學習如何使用「正面紀律」(Positive Discipline) 模式，而兒童在本單元亦會學到相同的模式。兒童亦會辨識，若他們長大後為人父母的時候，會給予什麼公平及有效的後果來處理不當的行為。

兒童會重溫簡介單元有關腦部的資訊，亦會了解到大腦衝動控制的部分於青少年早期已開始發育，而良好判斷的部分(即前額葉皮層)的發育則於較後期才開始。

兒童會學到透過學習和掌握三個關鍵的社交技巧，即「衝動控制」、「遵照指示」、「有禮貌地接受“不”」來避免得到負面後果，以及面對後果時要保持冷靜。增強衝動控制的能力可提升孩子延遲滿足的能力，締造更成功的人生。

單元重點訊息：

「懲罰會產生怨恨及不能產生持久的轉變，而『正面紀律』能建立良好的品格、促進良好行為及愉快的家庭關係。」

技巧訓練目標：

在本課堂結束後，兒童將能夠：

1. 辨識公平、有效的負面後果。
2. 運用靜觀和「正面實踐」來發展四個社交技巧：
 - i. 衝動控制
 - ii. 遵照指示
 - iii. 有禮貌地接受“不”
 - iv. 冷靜地面對後果

單元主要針對的風險與保護因素：

- 健康、傳統信念與明確準則
- 家長對孩子有高的期望；家長的參與度高
- 自我效能
- 家長明智地運用紀律，不會過於嚴苛或寬鬆

概念一

家長正學習新的方法來協助孩子成為最好的自己，這方法是「正面紀律」。在本單元中，兒童會透過「正面實踐」來學習正確的行為，每當他們遵守規則時便會得到讚賞，當他們有不當行為時便需要承擔負面後果

概念二

兒童將確認希望自己未來的子女擁有的正面行為，並辨識當孩子有不當行為時，會按過錯的嚴重程度，給予孩子相應的負面後果

概念三

四個能協助兒童避免得到負面後果的技巧，並增強前額葉皮層的發育，包括：

- | | |
|----------|----------------|
| i. 衝動控制 | iii. 有禮貌地接受“不” |
| ii. 遵照指示 | iv. 冷靜地面對後果 |

概念四

增強「衝動控制」的技巧：

1. 每天練習兩次靜觀呼吸
2. 認清自己較弱的範疇，並計劃一下，當要面對自己的弱項時，應該要思考及做什麼
3. 用鼻深呼吸三次，問自己「W.I.S.E問題」
4. 將想法重新引導到自己應該做的事情，然後付諸實行
5. 恭喜自己變得更精明

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆、一支螢光筆/顏色筆
- 小組前在黑板/白板上寫出單元三所提及的三個「R」
- 獨立包裝的朱古力或糖果(每人三粒)
- PowerPoint 投影片展示：「正面紀律」流程圖、「五個有效的負面後果」

工作紙

- 單元四概要海報
- 4-1A 正面紀律
- 4-2 選擇有效的負面後果
- 4-3 冷靜地給予後果能減低衝突
- 4-4 家務罐
- 4-5 成功人生需要有的親社會技巧
- 4-6 成功的管教技巧
- 4-7及4-8 追蹤及獎勵良好的行為一表格
- 4-9 角色扮演紙條
- 3-12 追蹤及獎勵良好的行為一大腦增益圖

目的/重點	內容
歡迎及讚賞	歡迎！ 與組員進行訪談、觀察進度、讚賞及鼓勵
糖果 目標課堂	糖果： 給每位組員一粒獨立包裝的糖果(或朱古力)，告訴他們可以選擇現在吃，但若他們在一小時後再吃的話，便會得到額外兩粒糖果。
今天的課堂	今天的課堂： 今天我們要做三件有趣的事情： 1. 我們將學習四個簡單的新技巧，使你的大腦變得更強大，讓你可以避免惹上麻煩，並擁有更快樂的人生 2. 告訴你一個貼士：家長在家人篇訓練會學到「正面紀律」，這樣你們便會預料到他們將會做什麼，而你亦可以鼓勵他們做個好父母，做正確的事情 3. 你們先想想，二十年後你已為人父母，孩子都長大了，成為青少年。如果你的孩子行為不當，你會給予他們什麼有效及無傷害性的負面後果 首先，我們來重溫上星期的小組內容。
重溫3個「R」 規則 獎勵 責任	重溫： 上節小組我們談論過有關「規則」、「獎勵」和「責任」。 提問： 誰有在上星期得到任何獎勵？ 提問： 你和家長有沒有運用「獎勵追蹤表」？(讚賞組員) 對你來說有用嗎？ 提問： 誰製作了「家務表」？(讚賞組員) 鼓勵孩子和父母一起設立「獎勵制度」，並協助做家務，這有助提升他們的自尊心 提問： 我們也談到規則。你過去一星期你們遵守了哪幾項家規？(邀請組員分享) 你有獲得獎勵嗎？ 提問： 家規對你的家庭有何幫助？ 提問： 社會也有規則。為什麼規則，例如「不要偷竊、打人、醉駕等」對社會如此重要？ 提問： 當有人破壞規則會發生什麼事？ 確認： 這會讓別人的生活變差；破壞規則的人亦經常會得到負面後果。 提問： 什麼是負面後果？(你因為自己的行為而受到不好的結果)

目的/重點	內容
<p>負面後果</p> <p>五個有效的負面後果</p>	<p>負面後果：</p> <p>提問： 當你或兄弟姐妹有不當行為時，你的父母目前會給予你們什麼後果？（邀請組員分享）</p> <p>講解： 你的父母正學習以下有效的後果：</p> <p>五個有效的負面後果，包括：（於PowerPoint投影片展示）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「正面實踐」 （你們將學習需要發展特定社交技巧的步驟，並在角色扮演中與父母或兄弟姐妹練習，直至技巧能連結至你的大腦，演變成習慣。「正面實踐」是強化大腦及發展衝動控制的最佳途徑。） 2. 額外的家務：運用「家務罐」（Chore Jar）（工作紙4-4） （與家長一起將家務寫在紙條上，並放入「家務罐」中。如果你有不當行為，必須從罐中抽出一張紙條，在做完指定的家務後才能去玩。） 3. 暫停：設置「冷靜區」或「冷靜椅」（適合二至十一歲的孩子） 4. 矯正：道歉及糾正錯誤 5. 短時間內失去「特別的權利」或所擁有的物品：短期內（大約二至二十四小時）禁止進行某些你喜歡的活動或擁有重視的物件，直到你進行「正面實踐」及作出糾正
<p>工作紙4-2： 「負面後果」</p> <p>寫下</p>	<p>工作紙4-2：「選擇有效的負面後果」</p> <p>集思廣益： 現在，先假設你已為人父母，而你的孩子行為與你一樣。如果他們有不當行為或拒絕做你想要他們做的行為（例如剛才組員在黑板/白板上列出的行為），你會給予你的孩子什麼負面後果？</p> <p>在黑板/白板上畫出三個欄位—輕微、中度、非常嚴重。</p> <p>要求孩子在每一欄提出例子： 輕微、中度、非常嚴重的行為及後果：（將所有例子全部都寫在黑板/白板上，讓孩子在當中選出他們希望家庭會採用的例子，並寫到工作紙上。）</p> <p>你們可以在家庭篇訓練中與家長分享。</p>
<p>衝動控制</p>	<p>提問： 「衝動控制」是什麼意思？ （阻止你們未有想清後果前便說話或行動的能力，而這些說話或行動會令你惹上麻煩）</p> <p>在黑板/白板上寫下「衝動控制」。</p> <p>提問： 為什麼「衝動控制」對你們是很重要的？</p> <p>講解： 擁有良好的「衝動控制」能力是一個正面的大腦技巧，當你練習執行這個技巧，大腦會變得更強大，能協助你成為最好的自己。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙4-5：「社交技巧」</p>	<p>工作紙4-5：「成功人生需要有的親社會技巧」</p> <p>今天你們會學到四個社交技巧，讓你避免得到負面的後果，並讓大腦變得更強大，協助你成為最好的自己：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 衝動控制 2. 遵照指示 3. 有禮貌地接受“不” 4. 冷靜地面對後果 <p>強調：當你做到這四件事時，你可以成為最好的自己。</p> <p>我們首先談論有關「衝動控制」： 當你發展「衝動控制」，你的大腦便會更強大，你亦可實現更多你人生想要的事。</p>
<p>技巧一： 衝動控制</p>	<p>提問： 為什麼青少年，特別是十多歲的青少年，通常會較成年人衝動？(邀請組員分享)</p> <p>講解原因： 大腦中冒險的部份，會在青少年早期開始發育，這會讓你外想嘗試新的事物。然而，大腦的良好判斷部分，即前額葉皮層，要直到25歲才完全發育完成。所以當你還是青少年的時候，你大腦中冒險的部分會叫你：「做吧！做吧！」而你的前額葉皮層則會溫柔地輕說：「還是不要做比較好，這可能會有麻煩。」你會更關注和跟從哪個聲音？</p> <p>本單元的目標是，增設一些正面的大腦連結到前額葉皮層，並教導你做出任何行動之先前停一停，聆聽前額葉皮層的說話，想清楚及確保不會令自己惹上麻煩才去做。</p>
<p>工作紙3-12：「大腦增益圖」</p>	<p>工作紙3-12：「追蹤及獎勵良好的行為」— 大腦增益圖</p> <p>提問： 看看工作紙，誰可以告訴我，前額葉皮層在哪個位置？</p> <p>指示： 在正確的位置寫下「前額葉」，接著用螢光筆或顏色筆將大腦前額葉皮層部位塗上顏色。</p> <p>提問： 你們有聽過有青少年因為行事衝動，而惹上麻煩嗎？</p> <p>提問： 「衝動控制」於什麼時候對你有用？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當你需要完成一項工作 2. 當你嘗試要達成一個對你十分重要的目標 3. 當你試圖去做一些不對或有害的事情 <p>確認： 「衝動控制」讓我們擁有延遲滿足的能力。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙3-12：「大腦增益圖」</p>	<p>提問： 「延遲滿足」是什麼意思？</p> <p>「延遲」意思是「延後一點點時間」</p> <p>「滿足」(Gratification)意思是「現在便要得到你想要的。」</p> <p>「延遲滿足」意思指，你有能力控制自己不會急於即時要得到你想要的東西，等待一下再得到對你更重要的東西。</p> <p>講解： 這種能力稱為「先做困難但正確的事情」。今天將要學習增強你們衝動控制能力的方法，對你整个人生都有所裨益。</p>
<p>故事 衝動控制</p>	<p>真實的研究故事： 於1960年代末期，史丹佛大學的Dr. Walter Mischel進行了一個著名有關「衝動控制及延遲滿足能力」的研究。他邀請家長帶著自己的四歲孩子到現場，並請他們在一張桌子前坐下，他在每個孩子面前放一粒棉花糖，並告訴他們可以選擇現在吃掉，若選擇等他回來後才吃，他會再給孩子額外兩粒棉花糖。接著他離開了十二分鐘，有些孩子立即吃下棉花糖，有些則能控制衝動，願意等待，當博士回來後便獲得額外兩粒棉花糖。</p> <p>博士花了數年追蹤這些孩子，結果發現，當他們成年時，那些有延遲滿足性格特質的人(即是沒有立即吃下棉花糖的人)，比起其他人成功得多，他們有更好的社交能力、自信心、較可靠、能面對挫折，而且大學SAT考試的成績比起那些立刻吃了棉花糖的人高出210分，他們也能找到較好的工作，人際關係亦較美滿。</p>
<p>提問</p>	<p>提問： 你認為為何會有這樣的結果？(他們能「先做困難但正確的事」，例如能於完成他們的工作後才去玩耍。)</p>
<p>後續故事</p>	<p>故事的後續： 然後又過了幾年，Dr. Mischel與Dr. Bandura共同進行另一項類似的實驗，對象是即時吃了第一粒棉花糖的孩子(延遲滿足能力較弱的一班孩子)，研究團隊安排了一位成年導師教導這班小孩，那些導師只用了一堂課去教導孩子如何透過分散自己的注意力去其他活動來延遲滿足。</p> <p>孩子學會在等待期間去想其他不同的事情，或甚至低頭小睡片刻，這樣他們便不會受到誘惑而去吃棉花糖。經過一堂的訓練後，孩子全都學會了這個技巧。在幾個月後的後續研究中，孩子都能記住大部分學到的延遲滿足技巧，他們在往後的人生中都較為成功。</p>
<p>提問</p>	<p>提問： 我們從這份研究中學到了什麼？</p> <p>確認： 衝動控制和延遲滿足的能力並非「意志力」，而是「技巧上的能力」—即學習新的大腦技巧去面對誘惑，就像當青少年被誘惑去做一些不符合他們最大利益的事情時，如何將思維轉向另一種想法。</p>

目的/重點	內容
<p>承諾</p>	<p>承諾： 在這星期，如果你父母給予你負面後果，你能運用這些步驟和保持冷靜嗎？</p>
<p>警告</p>	<p>以上四個技巧能協助你避免負面後果及惹上麻煩，並擁有快樂的人生。以下是一個警告提示。</p> <p>提問： 當你前額葉皮層的良好判斷及衝動控制部分仍未發育好，你會如何避免風險？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聽父母的話，並遵守家規。在做有風險及可能讓你惹上麻煩的事情前，先問父母意見 2. 避免未成年喝酒及吸毒，因為酒精及毒品會減慢腦部發展，並阻礙大腦良好判斷的部份正常發育 3. 為自己設定個人底線，你永遠不會做出傷害他人的事
<p>總結</p>	<p>講解： 父母最重要的職責之一，便是運用「正面紀律」來協助你作出好的選擇，讓你成為負責任及懂事的成年人。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習： 這些任務能協助你將親社會行為連結至大腦</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過練習靜觀呼吸、制定計劃，並在你嘗試冒險前提醒自己「W.I.S.E問題」來發展衝動控制的能力，你便能成為最好的自己 2. 透過「正面實踐」練習我們於小組上學到的社交技巧： <ol style="list-style-type: none"> i. 遵照指示 ii. 有禮貌地接受“不” iii. 冷靜地面對後果 3. 每當家長運用「正面紀律」模式教導你們時，讚賞他們，並讓他們繼續運用這個模式；當他們要求你進行「正面實踐」時，與他們一起進行，這方法比起被大吼大罵或被體罰好得多

解決問題與雙贏協商

單元概要：

孩子將會透過「解決問題」(Problem Solving)工作紙，學習到有效的解決問題技巧。另外，他們會學習到「預先解決問題」(Pre-problem Solving)的技巧—意思指孩子預先思考自己可能因參與某件事而導致的問題及負面後果。

孩子亦會學到運用「5Cs拒絕技巧」向酒精、毒品及反社會的行為說“不”，但仍能繼續和朋友維持友誼。此外，他們亦會學習到「雙贏協商」(Win-Win Negotiation)的意義是關心和分享，雖然雙方意見有分歧，但仍會互相尊重、珍惜彼此的意見，亦對最後的結果感到滿意。

單元重點訊息：

「大多數的難題也可透過『解決問題的七個步驟』及『雙贏協商』來解決，而『預先解決問題』則能讓孩子遠離麻煩。」

技巧訓練目標：

在本課堂結束後，孩子將能夠：

1. 運用有效的「解決問題」技巧
2. 預先解決問題來避免惹上麻煩
3. 運用「5Cs拒絕技巧」來向反社會行為說“不”
4. 理解「雙贏協商」的概念

單元主要針對的風險與保護因素：

- 親社會信念、規範和價值觀
- 家長對孩子有高的期望；家長的參與度高
- 健康、傳統信念及準則
- 社交技巧

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- PowerPoint投影片展示：「5Cs拒絕技巧」
- 「解決問題」紙條(參閱單元結尾的資料，影印及剪下)
- 為每名組員準備「精明的力量」問題卡(參閱單元結尾的資料，影印及剪下來)
- 「石頭與蜘蛛」遊戲物資：六張啡色紙、膠紙、豆袋、情境及後果紙條(參閱單元結尾的資料，影印及剪下)

工作紙

- 單元五概要海報
- 5-1 解決問題
- 5-2 雙贏協商
- 5-3 及5-4 預先解決問題
- 5-5 「5Cs拒絕技巧」以保持精明與安全
- 5-6 角色扮演紙條

概念一

孩子可以運用工作紙作為指引，學習如何解決問題及練習七個步驟

概念二

透過「集思廣益」(brainstorm)找出有效的解決方案，請家庭成員表達所有想法，而不用針對這些想法的好處及壞處，因為這樣會扼殺創意—會讓人們覺得已經出現最好的方案，或害怕去探索及表達其他方案

概念三

「預先解決問題」技巧協助促進孩子的大腦去預先思考他們可能會被要求參與的反社會行為、思考該行為在道德上是否正確、辨識該行為是親社會還是反社會，衡量所有可能的後果，並尋找方法說“不”

概念四

練習「5Cs拒絕技巧」讓孩子有信心向反社會活動的邀請說“不”，但仍可與朋友維持友誼

目的/重點	內容
歡迎及讚賞	歡迎！ 與組員進行訪談、觀察進度、讚賞及鼓勵
重溫	<p>提問： 上星期我們討論了後果，你的任務是協助父母在你違反家規時，做出合理及公平的後果。你們進行得如何？</p> <p>提問： 我們也談到冷靜地接受後果。</p> <p>誰記得「冷靜地面對後果」的五個步驟？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深呼吸 2. 禮貌地望著對方 3. 提醒自己保持冷靜 4. 不要爭論 5. 以自然的語調說 “OK” <p>在過去一星期練習「冷靜地面對後果」的技巧，能否讓你保持冷靜？(邀請組員分享；給予稱讚！)</p> <p>提問： 誰有設定自己的底線、練習「靜觀呼吸」及「衝動控制」？(邀請組員分享)</p>
<p>今天的課堂</p> <p>在黑板/白板上寫下三個技巧</p> <p>問題</p>	<p>講解： 今天我們要學習三件事情：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何有效地「解決問題」 2. 如何「預先解決問題」，讓你及早避免問題 3. 如何對問題行為說“不”，但仍能和朋友維持友誼 <p>提問： 誰曾遇過問題或困難，或你所認識的人有？(導師也要舉手)</p> <p>講解： 我們所有人都曾遇過問題，有時候我們覺得問題都是負面的，然而，當我們去尋找解決問題的方案時，過程亦能幫助大腦成長及發育。</p> <p>今天，我們會學習如何解決問題，那麼當問題出現時，你將有技巧去尋求解決方案，不會感到無希望。</p>
<p>工作紙5-1： 「解決問題」</p>	<p>工作紙5-1：「解決問題」 工作紙列出有效解決問題的七個步驟，我們將閱讀每一個步驟，然後作出練習。</p> <p>1. 識別問題，包括其他人不同的看法</p> <p>講解： 「LUV聆聽」是解決問題的重要部份，當家庭成員分享對於某個問題的見解時，另一人須重述該家人提出的意見，這有助家人感到被理解和確認。</p> <p>2. 說明你希望事情有什麼結果，而不是事情的現況</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙5-1： 「解決問題」</p>	<p>3. 透過「集思廣益」(brainstorm)，想出可行的解決方案並寫下來</p> <p>講解： 集思廣益的過程中，每個人應盡量提出可行的解決方案，其他人則不應說出方案的好壞之處，只須把方案寫下來。</p> <p>為什麼？ 因為當稱讚某個想法，會讓其他成員認為最好的想法已經出現，他們便不會嘗試提出想法。負面的評論則讓人猶豫是否應該分享，阻礙了創意思維的發展。</p> <p>4. 評估每個解決方案</p> <p>提問： 「做這件事需要什麼？」及「如果我們做了，會發生什麼事情？」</p> <p>5. 選擇最佳的解決方案</p> <p>6. 制定計劃，並將解決方案付諸實行 分配各人的崗位及何時行事，寫下來並付諸實行</p> <p>7. 評估成效 有效嗎？如果不太有效，哪些地方需要改進？</p> <p>在每星期的家庭會議時，與家人用這張工作紙來解決家裡的問題。</p>
<p>練習解決問題</p>	<p>解決問題的小組活動： 讓我們來運用「解決問題」的步驟去解決小雲的問題：</p> <p>「十歲的小雲住在村屋，每天早上走路上學，有一個新家庭剛搬到她每天上學必經的路上。他們養了一隻很大又會四處亂跑的狗，每天當小雲經過都會大聲吠叫，追著她跑。小雲感到十分恐懼，她希望狗停止吠叫，及不再追著她。」</p> <p>1. 問題是什麼？ 狗吠，並追著小雲</p> <p>2. 小雲希望怎麼樣？ 她希望上學時不用被狗吠和被狗追</p> <p>3. 集思廣益問題的解決方案。小雲可以做什麼？ 告訴她的父母、跟狗的主人溝通、走不同的路去學校、致電管制動物的相關機構等</p> <p>4. 思考在以下情境下，可能會發生什麼事？</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 如果小雲告訴她父母，會發生什麼事？ ii. 如果小雲跟狗的主人溝通，會發生什麼事？ iii. 如果小雲走不同的路去學校，會發生什麼事？ iv. 如果小雲致電管制動物的相關機構尋求協助，會發生什麼事？ <p>5. 選出最佳的方案 你覺得哪一個解決方法最好？</p>

目的/重點	內容
練習解決問題	<p>6. 制定計劃，並付諸實行： 分配各人的崗位及何時行事</p> <p>7. 評估成效： 有效嗎？</p>
解決問題活動	<p>解決問題活動 (影印及剪下單元結尾部分的「解決問題」紙條)</p> <p>三至四個人一組，每組抽一條「問題紙條」，花十分鐘時間運用工作紙上的步驟，集思廣益找出解決方案。</p> <p>他們須寫下解決方案和在小組內報告。</p>
<p>「預先解決問題」</p> <p>石頭與蜘蛛的比喻</p>	<p>「預先解決問題」</p> <p>講解： 有些兒童因自己的錯誤選擇而造成問題。</p> <p>提問： 兒童會做出哪些錯誤選擇，而令自己惹上麻煩？</p> <p>(例如：飲酒、吸毒或毒性氣體、欺詐、偷竊、逃學、欺凌他人、在網絡上瀏覽或發送不當的圖片、醉駕、不安全的性行為等。)</p> <p>提問： 為什麼人們會做一些會令自己惹上麻煩的事情？</p> <p>(他們做事前未有三思而後行，亦未有思考事情可能導致的問題。)</p> <p>講解： 不預先思考，並選擇進行有風險、魯莽或反社會的行為，好像在佈滿蜘蛛的叢林裡郊遊，坐下來休息時一不小心地徒手翻弄石頭，你永遠不知道什麼時候會有一隻有毒的大蜘蛛從石頭底下跑出來咬你。</p>
以「精明的力量」預先思考	<p>然而，你可以學習幫助你開發「精明的力量」(Smart-Power)的技巧，並將新技巧連結至大腦中。</p> <p>講解： 這個技巧被稱為「預先解決問題」，訓練你的大腦預先思考，識別到潛在問題或被邀請參與的「麻煩事情」，並避免這些問題或行為，例如：飲酒、吸煙、吸毒、加入黑社會、逃學或偷竊等，這樣你便可協助自己遠離很多問題。</p> <p>當你嘗試做一些有風險或不對的事時，理性地詢問自己以下三條「精明的力量」問題：(影印及剪下單元結尾部分的「精明的力量」問題卡)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這行為是否有任何部份(Part)： <ul style="list-style-type: none"> • 是違法的(Illegal) • 邪惡的(Immoral) • 不友善的(Unkind) • 不道德的(Unethical) 2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？ 3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？

目的/重點	內容
<p>預先解決問題</p>	<p>「預先解決問題」(Pre-problem Solving) 這種質疑和預先思考稱為「預先解決問題」，即是你在行動前思考會有什麼後果，而你可以拒絕進行不當行為以避免問題。</p> <p>為了協助你們緊記這些問題，我們可以記住以上各項的縮寫「P.OK.E.」，看看這個行為是否屬於反社會的性質。</p> <p>提問： 為什麼問自己「P.OK.E」問題對你有好處？</p> <p>不飲酒或吸毒： 有兩件事必定會導致問題：未成年喝酒或吸毒，攝取損害大腦的化學物質，百害而無一利</p>
<p>蜘蛛與石頭遊戲</p>	<p>蜘蛛與石頭遊戲— 練習「預先解決問題」</p> <p>準備物資： 每個孩子會收到一個豆袋、糖果獎勵、「精明的力量」問題卡(可於單元結尾找到)、剪成8” x10” 不規則形狀及模仿石頭形狀的啡色紙。裁剪足夠數量的石頭，讓每個孩子都有機會參與。</p> <p>將引起問題的情況和負面後果用膠紙貼在每塊紙石頭的底面。在後果上貼上一張紙，把其遮蓋，然後把「石頭」貼在地上。</p> <p>講解規則：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 這些貼在地上的啡色紙張是石頭，在每塊石頭的底面都寫上了情境 • 當你掀開石頭時，把情境讀出來，你可能遇到可怕的「蜘蛛」後果 • 每位孩子都要拋小豆袋到啡色紙「石頭」上，看看寫在上面的情境，並提問和解答「精明的力量」問題，之後掀開用來遮蓋著後果的紙張，看看到底會不會引起問題 • 如果你猜對了，你會拿到糖果
<p>工作紙5-4 列出潛在的提問</p> <p>總結</p>	<p>工作紙5-4：「預先解決問題工作紙」 運用「P-OK-E & C」識別和預防反社會行為</p> <p>運用這張工作紙，列出你曾經聽過或看過其他孩子做過的問題行為，而這些行為日後可能引起問題。(你們將會在家庭篇訓練時用到這張工作紙)</p> <p>總結： 「預先解決問題」能確保你的安全，這些技巧有助發展良好的預先思考能力，讓你們在被邀請嘗試有風險的活動，或遇到潛在的問題時，可更快速地選擇最佳解決方案。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙5-5 「5Cs拒絕技巧」</p>	<p>工作紙5-5：「5Cs拒絕技巧以保持精明與安全」</p> <p>講解： 這張工作紙為孩子提供有趣的方法，讓他們向被邀請參與的反社會問題說“不”，同時仍可與朋友維持友誼。</p> <p>協助他們學習工作紙教導的「5Cs」手勢，這些手勢可加強動覺型學習 (kinesthetic learning)。</p> <p>(於PowerPoint列出「5Cs拒絕技巧」的步驟)</p> <p>1. 謹慎(Caution) 意思是小心，在未清楚活動內容之前不要說“好”，先了解對方心裡想的是要做親社會還是反社會活動</p> <p>2. 冷靜下來(Cool it) 當有人建議你做一些會為你帶來麻煩、傷害別人、破壞財物或讓父母生氣的事情時，指出這些行為的性質，例如：「這是刑事毀壞」或「這是犯法行為」，冷靜地處理，並嘗試打消對方的念頭</p> <p>3. 改變計劃(Change the plan) 立即提出更好主意，想出會讓朋友感興趣但又不會讓你們遇到麻煩的活動。今晚與父母坐下來列出你會建議做的有趣事情，以便做好準備</p> <p>4. 遲些見(Catch you later) 假如你的朋友堅持要做壞事，那就自信地說：「遲些見」，然後離開</p> <p>5. 打給我(Call me) 總是加一句：「如果你改變主意，打給我。」，這樣能鼓勵你的朋友改變主意，並打開友誼之門</p>
<p>練習「5Cs拒絕技巧」</p> <p>鼓勵</p>	<p>練習： 一起重複「5Cs拒絕技巧」一次</p> <p>提問： 誰可以協助示範？(完成示範後給予糖果作為小獎勵)</p> <p>鼓勵： 告訴孩子，每當他們被邀請進行反社會行為時，堅持運用「5Cs拒絕技巧」方法。</p> <p>當你選擇做正確的事情時，你便會得到真正的力量和內在的滿足感。</p>

目的/重點	內容
<p>[可選擇]： 家課練習</p> <p>「雙贏協商」</p> <p>工作紙5-2</p> <p>父母擁有否決權力</p>	<p>[可選擇]：家課練習 (讓孩子回家與父母一起閱讀這一節)</p> <p>「雙贏協商」：</p> <p>講解： 有時候，我們難以找到讓所有家人都認同的方案，繼而引起問題。你想要某樣東西，但另一位家人卻想要不同的東西。你該怎樣做？(協商)</p> <p>提問： 協商是什麼意思？(尋找讓雙方都接受和同意的解決方案。)</p> <p>展示講解工作紙5-2：「雙贏協商」</p> <p>講解： 有時候某些人在協商時，會設法為自己爭取多一點，較少為其他人設想。這個做法在家裡是行不通的，我們需要關心其他家庭成員能否各取所需，以及要樂於互相分享。</p> <p>緊記，父母擁有否決權力：</p> <p>如果你想做的事情是不對的，或者會傷害到你，而當你想協商時，你的父母會說“不”，你應該與他們爭辯嗎？</p> <p>不，因為父母的腦部更發達，他們可以更全面地看到可能出現的問題，他們亦比你更了解什麼對整個家庭有利或有害。因此，父母擁有否決權，你要尊重這一點。</p> <p>當父母已運用過兩次「LUV聆聽」聆聽你的要求(聆聽、表示他們理解，並確認你說的話)，你便需要暫停這個想法，甚至要打消這個念頭。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 緊記練習「5Cs拒絕技巧」：當你被邀請參與反社會行為時，勇敢地運用這個技巧，向不當行為說“不” 2. 在下星期的家庭會議上，討論你可能會被要求參與的「麻煩」情境，運用「預先解決問題」技巧配合「精明的力量」問題，做出明智的選擇 3. 每當問題出現，提醒家人運用「解決問題」及「雙贏協商」工作紙

有待解決問題的情況

問題一

你剛放學回到家中，一進門便看到沙發上有食物的碎片，你的哥哥沒有清潔好便外出，這種情況經常發生。

問題二

你的姐姐負責於晚飯後清潔桌上的碗筷及食物，並將碗筷收拾到廚房裡，這樣你才可以在飯桌做功課。最近她經常和朋友外出，常常忘記清潔桌子及收拾碗筷。

問題三

你的家裡只有一個浴室，你早上急著要去上學，但你必須先洗澡才出門，而你的姐姐亦要花半小時於浴室梳洗及化妝，這種情況經常發生，導致你經常遲到。

問題四

吃完晚飯後，媽媽會給大家吃甜品。當你離開飯桌去洗手間，再回到飯桌的時候，所有人已走了，而你的甜品不見了，這種情況經常發生。

問題五

你早上趕著出門上學，你一直在尋找筆袋，最後你在你妹妹(或弟弟)的櫃子裡找到，甚至找不到，這種情況經常發生，導致你遲到，或需要問同學借文具來上課。

問題六

你和弟弟在同一個睡房，但他經常把衣服和玩具弄得一團糟。媽媽要求你們兩位都必須收拾好房間，才可以和朋友一起出去玩。

「精明的力量」問題卡

「精明的力量」(Smart-Power) 「P.OK.E」問題

1. 這行為是否有任何部份(Part)：

- 是違法的(Illegal)
- 邪惡的(Immoral)
- 不友善的(Unkind)
- 不道德的(Unethical)



2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？

3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？

「精明的力量」(Smart-Power) 「P.OK.E」問題

1. 這行為是否有任何部份(Part)：

- 是違法的(Illegal)
- 邪惡的(Immoral)
- 不友善的(Unkind)
- 不道德的(Unethical)



2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？

3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？

「精明的力量」(Smart-Power) 「P.OK.E」問題

1. 這行為是否有任何部份(Part)：

- 是違法的(Illegal)
- 邪惡的(Immoral)
- 不友善的(Unkind)
- 不道德的(Unethical)



2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？

3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？

「精明的力量」(Smart-Power) 「P.OK.E」問題

1. 這行為是否有任何部份(Part)：

- 是違法的(Illegal)
- 邪惡的(Immoral)
- 不友善的(Unkind)
- 不道德的(Unethical)



2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？

3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？

「精明的力量」(Smart-Power) 「P.OK.E」問題

1. 這行為是否有任何部份(Part)：

- 是違法的(Illegal)
- 邪惡的(Immoral)
- 不友善的(Unkind)
- 不道德的(Unethical)



2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？

3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？

「精明的力量」(Smart-Power) 「P.OK.E」問題

1. 這行為是否有任何部份(Part)：

- 是違法的(Illegal)
- 邪惡的(Immoral)
- 不友善的(Unkind)
- 不道德的(Unethical)



2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？

3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？

「精明的力量」(Smart-Power) 「P.OK.E」問題

1. 這行為是否有任何部份(Part)：

- 是違法的(Illegal)
- 邪惡的(Immoral)
- 不友善的(Unkind)
- 不道德的(Unethical)



2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？

3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？

「精明的力量」(Smart-Power) 「P.OK.E」問題

1. 這行為是否有任何部份(Part)：

- 是違法的(Illegal)
- 邪惡的(Immoral)
- 不友善的(Unkind)
- 不道德的(Unethical)



2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？

3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？

石頭與蜘蛛的遊戲——引起問題的情境及後果：

情境一

萬聖節的晚上，你與朋友一起外出慶祝，到處問人「不給糖，就搗蛋」(Trick or Treat)，你看見一個小男孩抱著一大袋糖果，你認為他經常都可以得到很多糖果，於是你決定戲弄他，搶走那袋糖果後便跑走。

後果

小男孩的爸爸用手機拍下你逃跑的照片，並在社交媒體發送給附近的鄰居。當你回家時，你的媽媽已經在等你，她致電給小男孩的爸爸，請他帶著兒子過來，媽媽要你道歉，並將糖果還給小男孩，你亦要賠上你自己拿到的所有糖果，和不再讓你外出慶祝萬聖節。

情境二

你們班上來了個插班生，他樣子有點笨。老師安排他在你旁邊，還要你好好照顧他。小息時他問你洗手間在哪裡，你和朋友想戲弄他，讓他走進女洗手間，令他惹上麻煩。

後果

男孩向老師解釋他為何會去女洗手間，校長了解事情後，決定罰你和朋友放學後清潔全校的課室一個星期。校長亦將事情告訴給你們的家長，家長不讓你和朋友一起玩，為期一個月，除非你友善地讓插班生加入你們的活動。

情境三

住在你社區的人需要穿過一條天橋才能到巴士站乘車，天橋的下面是一條繁忙的馬路，很多人及車會經過，你覺得把小石頭由天橋丟到下面的行車路上非常好玩。由於你從來沒有被抓到，有一天你決定丟下一顆更大的石頭，看看會發生什麼事。

後果

你丟的大石頭敲破一架私家車的擋風玻璃，擊中車內一位女士的臉，並釀成車禍。她臉部的骨頭多處受挫，並傷及視力。你被逮捕及判監，亦要向女士作出賠償。

(你可以使用以下的情境：或根據自己的情境創作合適的情況)

情境四

你與最要好的朋友近日下午在他的家中聚會，一起玩樂。某一天，朋友在櫃裡發現一瓶未開封的酒，應該是家人買了酒後刻意藏在那裡。他讓你看看那些酒，你們決定在父母上班時，舉行飲酒的派對。

後果

酒精會壓抑腦部，即會讓腦部活動減慢。大腦的「切斷開關」會在你喝過量的酒精時感到很有睡意。由於青少年的大腦「切斷開關」尚未完全發育，當你和朋友感到有睡意之前，早已攝取了過量的酒精。當你睡著時，胃部會繼續消化酒精，而血液裡的酒精濃度提升，並關閉大腦中掌控呼吸的部分。當你父母在數個小時後回來，你們已經死了。

情境五

你忘記了溫習重要的測驗，當你回到學校才記得，你感到很害怕。你的朋友告訴你別擔心，他已預備好在擦膠的包裝紙內側寫好「貓紙」答案，然後交給你。你猶豫是否應該接受，由於他向你施壓，於是你便接受了。

後果

你把擦膠放在桌上，以備不時之需。考試開始後，老師在教室裡走來走去，看見你經常看著自己的擦膠，他便過來拿走擦膠，打開後發現有「貓紙」。他要求你放學後去見校長。校長打給你父母，他們對你相當失望，並認為你做出了錯誤的行為。你不能再和這個朋友玩，每天放學後要留在學校溫習兩個小時。

情境六

你父母有一條嚴格的規則，規定「父母不在家的時候，不可以帶朋友回家」。你在家照顧弟弟的時候，門鈴響起了，原來是幾個朋友想和你一起出去玩。你說你在照顧弟弟，不能出去，於是他們問你可不可以到你家裡玩。你告訴他們你家庭的規則，但他們堅持要進來，說只是借用洗手間，所以你便讓他們進來。

後果

有些朋友走進廚房，打開冰箱拿飲料，你要求他們住手，因為飲料是媽媽計劃今晚用來招呼親友的。其他人則在抽屜和藥箱裡尋找咳藥水，他們找到的藥是家人覆診後剩下的，並將六瓶咳藥水全數拿走。後來他們被抓到了，聲稱處方藥物是你給他們的。現在父母或警方都找上你，你惹了個大麻煩。

壓力與憤怒管理技巧

單元概要：

兒童將學會辨識感受，並以親社會的方式表達。他們將學習在受壓時觸發「放鬆反應」。兒童亦將學到透過識別憤怒「觸發點」、辨識面對憤怒時的「身體警號」、選擇適當的「減壓方法」及「自我提醒」來平息“憤怒的想法”，並選擇新的親社會反應去應付重複出現的煩惱。他們將運用「踏出憤怒」技巧去將新的正面反應重新整合至大腦。

單元重點訊息：

「透過減輕我們的壓力反應，以及用親社會行為去重整自己的憤怒習慣，每個人都能成為受重視的和諧者」

技巧訓練目標：

在本課堂結束後，兒童將能夠：

1. 辨識壓力來源，並尋找方法減輕壓力
2. 當有壓力時，觸發「放鬆反應」
3. 辨識憤怒「觸發點」和「身體警號」，選擇「減壓方法」和「自我提醒」來平息“憤怒的想法”，和選擇新的正面反應去處理憤怒
4. 運用「踏出憤怒」的練習，將新的親社會反應整合至大腦

單元主要針對的風險與保護因素：

- 早期開始的侵略行為
- 反社會信念、態度及行為
- 嚴厲、鬆懈或不一致的紀律常規
- 嚴重的家庭衝突及家暴
- 嚴重的情緒困擾
- 社交能力和解決問題技巧
- 正面的社會導向

概念一

兒童將學會辨識感受，並以親社會的方式表達。他們亦會練習用「我的訊息」作出果斷的投訴

概念二

孩子將學會辨識壓力，並於受壓時觸發「放鬆反應」

概念三

兒童將學會透過辨識他們憤怒「觸發點」及「身體警號」來控制及管理憤怒，及使用「減壓方法」來平息他們身體上的反應，並作「自我提醒」用來平息“憤怒的想法”，並會以新的親社會反應來代替反社會方式處理

概念四

兒童將會運用「踏出憤怒」練習去將親社會反應重新整合以連繫至腦部

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 小糖果(以進行「面對你的感覺」Bingo遊戲之用)

工作紙

- 單元六概要海報
- 6-1、6-2及6-3壓力管理
- 6-5及6-6追蹤和馴服憤怒的怪獸
- 6-7、6-8及附錄-10至14踏出憤怒
- 6-9 面對你的感覺
- 6-10及6-11成功人生需要有的親社會技巧
- 6-12 角色扮演紙條
- 1-4 三個簡單的「即時舒壓法」

目的/重點	內容
導師注意	<p>導師注意： 請確保所有組員在進行家庭篇訓練前都填寫好工作紙6-8「踏出憤怒—工作紙」及附錄-10至14「腳印紙」</p>
歡迎及讚賞	<p>歡迎！ 與組員進行訪談、觀察進度、讚賞及鼓勵</p> <p>重溫課堂規則海報</p>
重溫單元五	<p>重溫單元五</p> <p>解決問題： 上星期我們探討過「解決問題」。</p> <p>提問： 你們在過去一星期有解決過問題嗎？(分享)</p> <p>預先解決問題： 我們也討論過「預先解決問題」及反社會行為。緊記，反社會行為是不好的。</p> <p>提問： 誰能告訴我「預先解決問題」是什麼？</p> <p>確認： 「預先解決問題」是指事先思考可能會讓你惹上麻煩的活動，並提出三個「P-OK-E」問題以審視活動是否屬於反社會的性質。如果確實是不當行為，便要設法說“不”，遠離麻煩。</p> <p>提問： 誰記得哪三個問題能讓我們看清活動是否屬於反社會行為，並會否為我們帶來麻煩？這些問題稱為「P.OK.E」問題。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這行為是否有任何部份(Part)是違法的(Illegal)、邪惡的(Immoral)、不友善的(Unkind)、不道德的(Unethical) 2. 如果我這樣做，對於家長、大眾和警方而言，這是可以(OKay)的嗎？ 3. 如果每個人(Everyone)都對我這樣做，我會喜歡嗎？ <p>提問： 有誰在過去一星期用了「P.OK.E」問題來「預先思考」，以避免問題及麻煩？</p> <p>「5Cs拒絕技巧」： 誰記得透過「5Cs拒絕技巧」保持精明與安全？ 謹慎(Caution)、冷靜下來(Cool it)、改變計劃(Change Plan)、遲些見(Catch you later)、打給我(Call me)。</p> <p>練習「5Cs拒絕技巧」： 簡短地重溫「5Cs拒絕技巧」中每個「C」的意思和練習手勢。</p> <p>提問： 誰人在過去一星期有運用「5Cs拒絕技巧」？ 將「5Cs拒絕技巧」工作紙貼在牆上或雪櫃，緊記如何對可能讓你惹上麻煩的事情說“不”。</p> <p>緊記：保持大腦健康，這樣你才能作出好的決定，你必須遠離所有導致成癮的物質，例如酒精、煙草和毒品等，這些都會傷害大腦，損害大腦掌管良好判斷的區域。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙6-9: 「面對你的感覺」</p> <p>遊戲</p>	<p>講解： 理解我們的情緒，能夠說出及描述情緒非常重要，這樣我們便可以很好地管理情緒。</p> <p>遊戲： 為了讓我們學習不同感受的詞語，我們現在玩「管理我的情緒Bingo遊戲」。</p> <p>講解： 讓我們從左到右一起讀出所有情緒的名稱，然後我們開始玩遊戲。</p> <p>每當我們開始讀新一行時，讓我們說：「我感到...」。這樣，你便會習慣用「我感到...」訊息("I feel" Message)來表達你的情緒。</p> <p>一起閱讀工作紙6-9：「面對你的感覺」</p> <p>開始： 我會向你讀出一個情境，想想你對情境的感受，然後將糖果擺放到該表情符號上。(可因應時間自行選擇數條題目作示範及遊戲)</p>
<p>賓果遊戲</p> <p>辨識並運用「我感到」訊息</p>	<p>活動：「面對你的感覺」Bingo遊戲</p> <p>「如果發生這些事情，你有何感受...？」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 甜筒上的雪糕掉在地上，被狗舔走 2. 父母送你一直想要的生日禮物 3. 某人把你推進水池中(外面的氣溫是熱還是冷?) 4. 你坐上巨型及全新的過山車 5. 你遺失了五百元 6. 你的朋友一起玩某個遊戲，卻沒找你 7. 你在學校活動演奏彈琴或打鼓 8. 你媽媽準備一大份菠菜沙律作晚餐 9. 你媽媽帶一個嬰兒回家 10. 你生病多年的祖母離世 11. 你在學校交到一個新朋友 12. 你的狗咬你的鞋 13. 你在學校考試拿了A級的成績 14. 你的媽媽協助你完成困難的功課 15. 你拾到五百元 <p>講解： 這個練習的重要之處在於，當你在生活中感受到自己的情緒時，能夠辨識出來，並用「我感到」訊息來表達你想要或需要什麼，而不是挑釁或抨擊別人。</p> <p>提問： 用這種有禮貌的「我感到」訊息表達你們的感受，對你日常生活有什麼作用？</p> <p>提問：這星期，當你們生氣時，會否用這個有禮貌的「我感到」訊息表達感受，而非作出挑釁行為？</p>

目的/重點	內容
<p>如何作出果斷的投訴</p> <p>工作紙6-10及6-11</p>	<p>如何作出果斷投訴</p> <p>講解： 在我們的生活中，身邊的人很多時候會煩擾或冒犯我們，而我們亦可能煩擾到他人。</p> <p>提問： 那麼，我們如何以親社會方式處理這種情況？</p> <p>工作紙6-10及6-11：「成功人生需要有的親社會技巧」</p> <p>這些社交技巧有助你們建立管理情緒的技巧</p> <p>[可選擇]： 我們將練習「如何作出果斷的投訴」技巧。請跟父母在家中練習其他的技巧。</p>
<p>[可選擇]：</p> <p>角色扮演練習 作出果斷的投訴</p>	<p>[可選擇]：</p> <p>示範： 小組導師透過社交技巧卡上的步驟，示範要如何在下列情況下作出果斷的投訴。</p> <p>[可選擇]：</p> <p>練習角色扮演： 作出果斷的投訴 兩人一組，輪流練習作出果斷的投訴，情況如下(或自行創作一個適合組員人數的情況)：</p> <p>「在學校上課時，你回答老師的問題，某個女孩在其他同學前大聲取笑你的答案，你亦聽到了。下課後你在走廊上看到她，並想冷靜地作出果斷的投訴。」</p> <p>提問：你可以說些什麼？</p> <p>例子： 你可以說：「在課堂上取笑別人並不有趣，這讓我覺得你在羞辱我，我不喜歡這樣，請不要再這樣做。」</p> <p>備註： 如果一個人試圖為自己的行為辯護，便以勇敢、果斷的方式重複：「我不喜歡這樣，你不要再這樣做。」</p>
<p>理解及管理壓力</p> <p>壓力定義</p>	<p>運用「放鬆反應」管理壓力</p> <p>另一個有助我們管理情緒的方法，便是學會如何處理壓力。</p> <p>提問： 你有否聽別人說過：「我感到有壓力」？壓力是什麼？他們說的是哪一種感覺？</p> <p>壓力定義： 壓力是當我們面對危險、工作堆積如山、或我們有重大或重要的事去做時，例如測驗、作公開演講或讓我們感到緊張的表演，我們身體製造出來的焦慮緊張的感覺。</p>

目的/重點	內容
<p>壓力定義</p> <p>觸發放鬆反應</p> <p>工作紙1-4及6-2管理壓力</p> <p>練習</p>	<p>大腦化學物質： 當我們開始思考這些事情時，大腦會使我們心跳加速、肺部呼吸急促，為我們應付艱難的情境做好準備。</p> <p>「放鬆反應」： 當壓力情境過去，大腦會產生另一種化學物質觸發「放鬆反應」，讓身體迅速平靜下來。</p> <p>提問： 你們有否因要做某件事而感到緊張、焦慮、擔心或憂慮？這便是壓力。 好消息是，當我們感到壓力或憤怒時，我們可以觸發自己的「放鬆反應」。</p> <p>活動： 練習工作紙1-4中的「平靜的呼吸」及「溫暖的瀑布」和工作紙6-2中的「收縮與放鬆」。 (小組導師讀出工作紙上的指示，讓孩子跟著做)</p> <p>任務： 每當你感到焦慮、憤怒或壓力時，運用這兩個放鬆的練習，來讓你的大腦平靜下來，有力量去好好管理你的情緒。</p>
<p>管理憤怒</p> <p>親社會</p> <p>反社會</p> <p>什麼事令你憤怒？</p> <p>憤怒的人怎樣做？</p> <p>傷害是反社會；限制我們</p> <p>後果？</p>	<p>管理憤怒</p> <p>講解： 現在讓我們學習管理憤怒的技巧。 我們所有人都有時會感到憤怒，重要的是我們表達憤怒的方式是好還是壞。表達憤怒的方式有兩種：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 親社會方式會讓事情變得更好 (在黑板/白板上寫下「親社會」，下方畫個笑臉) 2. 反社會方式則是不好的，會讓事情變得更差，或讓我們惹上麻煩 (在黑板/白板上寫下「反社會」，然後畫個苦臉) <p>提問： 有什麼事情會讓你憤怒？ (例子：被辱罵、被嘲笑、被批評、被打、得不到想要的東西、諸事不順、遺失東西、東西被人拿走、東西爛了等)</p> <p>提問： 當人憤怒的時候會做什麼？ (在黑板/白板上寫出組員提出的方式，包括親社會及反社會)</p> <p>要求他們進行小組討論，決定以上所列出的例子是以親社會方式去處理憤怒，還是反社會方式。</p> <p>在黑板/白板上畫出兩欄—「笑臉」及「苦臉」，將親社會方式寫在「笑臉」下面，反社會方式則寫在「苦臉」下面。</p> <p>講解： 任何傷害自己或其他人的行為都是以反社會方式表達憤怒(不論是情感上或生理上、傷害動物或任何有價值的東西)</p>

目的/重點	內容
<p>如何重整我們的大腦？</p>	<p>提問： 你們認為用反社會的方式來處理憤怒會帶來哪些後果？</p> <p>提問： 對於親社會的方式，後果又會是什麼呢？</p> <p>提問： 你想把哪種處理憤怒的方式植入大腦？</p> <p>強調：當我們憤怒，並對自己及他人造成傷害，我們做好事的能力將會被限制，亦會破壞與他人的關係。</p>
<p>我們可以重新訓練大腦的憤怒反應</p>	<p>講解： 或許我們的大腦早已經被訓練，當我們被別人煩擾的時候，便會即時以憤怒及負面的方式作出反應；但我們可以重新訓練大腦，並奪回個人的力量。</p> <p>重新訓練我們的大腦要做五件事情：</p> <ol style="list-style-type: none"> 留意你的「觸發點」和「身體警號」，並寫下來 <ul style="list-style-type: none"> 「觸發點」是指令你憤怒的事情(舉出一些例子) 「身體警號」是你開始憤怒時，身體出現的第一個感覺(舉出例子) 選擇以親社會反應來回應「觸發點」，進行練習 以深呼吸觸發「放鬆反應」 用「自我提醒」的字眼去平息“憤怒的想法” 按照步驟將新的反應連結至大腦
<p>工作紙 6-5及6-6 6-7及6-8</p>	<p>運用工作紙6-5及6-6「追蹤和馴服憤怒的怪獸」，以及6-7及6-8「踏出憤怒」，將新社會行為重整至大腦。</p> <p>提問： 有時候，當我們被激怒時，很難停下來和想起要運用正面的反應去處理。在我們有時間思考之前，我們已經發怒了。你們曾有這樣的經歷嗎？</p> <p>好消息！好消息是我們可以重整大腦的思維，以新的方式自動作出反應。透過數次精神上及身體上重複新的思想和行動，我們便可開始重整自動的反應。</p> <p>這方法稱為「追蹤和馴服憤怒的怪獸」，分三個部分：</p>
<p>工作紙6-6及6-7</p> <p>第一部分 追蹤憤怒</p> <p>觸發點</p> <p>身體警號</p>	<p>「踏出憤怒」可分為三部分：</p> <p>第一部分—追蹤行為：工作紙6-6</p> <p>首先，回想你一次很憤怒的經歷，但沒有以親社會方式表現出來。</p> <p>記下這憤怒的經歷，並把這經歷填寫於工作紙6-6「追蹤和馴服憤怒的怪獸—五個憤怒管理步驟的應用」上，工作紙6-5載有幫助的提示。填寫後，我們將會學到如何重整大腦，並以新的親社會反應來運作。</p> <p>讓我們來看看該如何填寫這工作紙，在「觸發點」的空格內寫下什麼事觸怒你。</p> <ol style="list-style-type: none"> 留意「觸發點」便是讓你感到憤怒的事件 「身體警號」是一種身體向你發出的生理感覺來提示你正在發怒，例如：臉上發熱、心跳加快、喉嚨發緊、胸部緊繃等。當你開始感到憤怒時，最先感覺到的是什麼？

目的/重點	內容
<p>「減壓器」</p> <p>自我提醒</p> <p>評估</p> <p>新的親社會行為</p>	<p>3. 選出一種憤怒減輕法是一個即時的減壓方法，透過觸發「放鬆反應」以平息你的怒氣，例如：平靜地深呼吸、收縮與放鬆等</p> <p>4. 選出一個「自我提醒」是一句用來冷靜你“憤怒的想法”的單詞或短語，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 「保持冷靜」 • 「放鬆一下」 • 「LUV聆聽」 • 「暫停，深呼吸」 • 「不要上當」 • 「按計劃行事」 • 「這是不值得爭吵」 • 「做個和諧者」 <p>5. 評估你的反應及選擇新的行為：選擇一個新的反應，當你被觸怒時，你會說什麼及做什麼。問自己：「下次我可以做些什麼不同的事來獲得更好的結果？」請寫下來。</p> <p>集思廣益新行為：</p> <p>提問：</p> <p>當我們生氣時，我們可以用什麼正面方式來回應他人，而不是大吵大叫或打罵？（肯定的「我的訊息」、解決問題、雙贏協商、制定常規以更好地處理問題等）</p>
<p>第二部分：填寫腳印</p> <p>工作紙6-8「踏出憤怒」工作紙</p> <p>工作紙6-7「踏出憤怒」教學</p>	<p>第二部分—填寫「踏出憤怒」腳印</p> <p>「踏出憤怒的腳印」是在身體及精神上練習新行為的方法。</p> <p>就以上所學的五個步驟，我們一起來填寫工作紙6-8「踏出憤怒—工作紙」，以進行「踏出憤怒」這個練習。</p> <p>當我一面邊讀出工作紙6-7「踏出憤怒—教學」上的指示時，請就剛才你想到的憤怒情境填寫工作紙6-8「踏出憤怒—工作紙」。</p> <p>填完之後，小組導師可邀請一位組員協助示範，並請組員將字句寫在五張「腳印紙」上(附錄-10至14)。餘下的組員先觀看示範，並於家庭篇訓練及回家後再自行用「腳印紙」練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在「腳印紙#1」：寫下「觸發點」—以一個字句來描述觸發你憤怒的事件 2. 在「腳印紙#2」：寫下「身體警號」—寫出一個當憤怒開始出現時的身體徵兆(例如：面紅、喉嚨發緊、心跳加速等) 3. 在「腳印紙#3」：寫下能平息身體憤怒反應的「減壓方法」(例如深呼吸、喝水等)；以及「自我提醒」——句正面的自我對話來平靜“憤怒的想法” 4. 在「腳印紙#4」：寫下一句句描述你「新的正面回應」，計劃一個新的正面回應來處理不滿 5. 在「腳印紙#5」：寫下一句句表達你「對自己感到非常滿意的」，感覺就像戰勝了憤怒的怪獸

目的/重點	內容
<p>第三部分： 踏上腳印—連帶著行動與情緒</p>	<p>第三部分—練習 請一位組員作示範，並將填寫好的五張「腳印紙」放在地上，留意導師給的指示，開始逐步走過這些腳印，當你踏上腳印，請顯示出你所寫下的情緒，並做出所寫行的動作。</p> <p>完成後再重複做一次，每重複一次也可以加快速度。然後，當習慣了這些步驟之後，拿開那些紙張，像跳舞般流暢地做多次，以加深記憶。</p> <p>導師注意： 請確保所有組員在進行家庭篇訓練前都填寫好工作紙6-8「踏出憤怒—工作紙」及附錄-10至14「腳印紙」。</p> <p>在家庭篇訓練中，我們將再作練習，學習如何一步一步踏出憤怒，回家後繼續進行此練習，協助自己以正面的方式處理憤怒的情緒。</p> <p>你亦可以透過此練習來重整大腦思維，改變其他負面行為。</p>
<p>更多秘訣</p>	<p>更多應對衝突情況的秘訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問自己：「我如何和平解決這件事？」 2. 提醒自己保持冷靜 3. 平靜地呼吸數次 4. 走開，不要爭論，直到雙方都冷靜下來 5. 在適當的情形下，運用「我感到」訊息來告訴對方你的感受 6. 在衝突後，恭喜你自己能保持冷靜
<p>有選擇的力量</p>	<p>有選擇的個人力量</p> <p>講解： 我們每個人都有強大的力量，去選擇對煩擾或有傷害性的情況作出什麼反應。每當對方因做了某件事而觸怒了我們，我們可以選擇—作出和平但有力量反應，還是讓對方用線牽著我們走，操縱著我們，讓我們感到憤怒。</p> <p>何謂「用線牽著我們走」？意思是像扯線木偶一樣，手腳被線牽著。</p> <p>我們都不希望變成木偶，讓別人在背後操縱我們。當我們容許他人操縱我們對挑釁行為的回應方式時，我們便給了他們力量。</p> <p>我們有力量選擇以親社會反應回應煩擾或有傷害性的情境，我們都應該保持這力量，不要放棄。</p>
<p>總結</p>	<p>總結： 今天你已經獲得了三個強大的工具，能使你的生活更美好：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觸發「放鬆反應」的快速簡單方法，可協助自己減輕生活壓力、焦慮或不安 2. 面對自己的情緒，並以親社會方式來表達情緒的方法，包括運用「作出果斷的投訴」與「我感到」訊息(“I feel” Message) 3. 了解自己憤怒「觸發點」的方法，透過「踏出憤怒」將新的正面反應重新整合至大腦，讓你重獲力量作出個人的選擇 <p>現在，若有人對你做出令人厭煩、受傷害及有惡意的事情時，你可選擇以親社會方式來面對，而不是透過反社會方式反擊(指向苦臉的表情符號)。當你這樣做，你便能培養出更有力量的大腦以及良好的性格。</p>

目的/重點	內容
家課練習	<p>任務： 本星期我們希望你能做三件事情：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 每當你感到有壓力時，請使用工作紙1-4「三個簡單的『即時舒壓法』」和工作紙6-2：「壓力管理」中的「即時舒壓法」協助自己平靜下來2. 運用工作紙6-6：「追蹤和馴服憤怒的怪獸」來追蹤你憤怒的次數。選擇一個令你感到憤怒的情況，並寫下你的「觸發點」與「身體警號」，然後選擇適當的「減壓方法」及「自我提醒」來平息“憤怒的想法”，並選擇新的正面反應去處理；請將這些工作紙於下節小組帶回來3. 運用「踏出憤怒」遊戲來將新的反應重新整合至大腦

制定目標與契約以改善行為

單元概要：

兒童將會了解到，他們在青春期必須要完成三項重要的任務：1)接受良好的教育；2)學習親社會行為，使他們與別人相處融洽；3)發展才能。這樣他們便可以享受生活，貢獻社會。

兒童亦會了解到，良好教育有助於他們達成目標，並將技巧連結至大腦中，以取得成功。他們亦會與父母一起制定「家課常規」，以在學校取得良好成績。他們亦會學習到，擁有夢想和目標會賦予自己力量，並學習如何訂立人生目標及將目標分拆成小的「S.M.A.R.T.目標」。他們將會定下兩個目標：一個是對個人有益處的事，使自己的生活在變得更好；另一個是對全家人都有益處的事，使家庭生活得更快樂。此外，兒童亦會學習如何平靜地給予及接受「正面批評」。

單元重點訊息：

「設定目標能讓我們發掘自己的才能和尋找人生意義，將我們的目標劃分為小步驟，制定正面常規，並運用『改變契約』來幫助我們實現目標。」

技巧訓練目標：

在本課堂結束後，兒童將能夠：

1. 定下目標去完成重要的事
2. 與父母制定「家課常規」(Homework Routine)
3. 與父母填寫「改變契約」(Contract for Change)
4. 禮貌地給予及接受「正面批評」(Positive Criticism)

單元主要針對的風險與保護因素：

- 家長對孩子有高的期望；家長的參與度高
- 對學校承擔低；學業成績差
- 正面的自我意識
- 自我控制；延遲滿足的能力

概念一

兒童將會了解到，他們在青春期必須要完成三項重要的任務：1)接受良好的教育；2)學習親社會行為，使他們與別人相處融洽；3)發展才能。這樣他們便可以享受生活，貢獻社會

概念二

兒童將會了解到，良好教育有助於他們達成目標，並將技巧連結至大腦中，以取得成功。他們亦會與父母一起制定「家課常規」，以在學校取得好成績

概念三

兒童將學習如何定下「S.M.A.R.T目標」來達成對他們重要的事情。他們將定下兩個目標：一個是對個人有益處的事，使自己的生活在變得更好；另一個是對全家人都有益處的事，使家庭生活得更快樂

概念四

兒童將學習到「正面批評」，並透過角色扮演練習這個技巧，以及在家中與家人一起練習。他們將練習冷靜地接受批評的技巧

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆、兩張白紙、一枝漿糊筆
- 「長大之後我想做什麼？」活動：卡片
(可於單元結尾部分找到，用咭紙影印及剪下)、及裝有卡片的小袋子

工作紙

- 單元七概要海報
- 7-1 實現目標和夢想
- 7-2 評估強項與技能
- 7-3 制定S.M.A.R.T.目標
- 7-4 「改變契約」
- 7-5 協助孩子變得更好
- 7-6 時間主人—達成你的目標
- 7-7 在學校成功的秘訣
- 7-10 角色扮演紙條
- 3-8 建立正面的常規
- 「家課常規」工作紙
(可於單元結尾部分找到，影印及派發)

目的/重點	內容
<p>歡迎及讚賞</p> <p>重溫單元六</p> <p>練習兩個放鬆反應</p>	<p>*注意：小組前請聯絡家長，評估孩子是否需要進行更多憤怒管理練習。</p> <p>歡迎！ 與組員進行訪談、觀察進度、讚賞及鼓勵</p> <p>重溫單元六一「壓力與憤怒管理」</p> <p>講解： 上星期我們討論過，當你感覺有壓力或憤怒時應該如何應對，我們亦練習運用「即時舒壓法」來觸發我們自己的放鬆反應，協助自己平靜下來。</p> <p>提問： 誰記得我們用了哪兩種「即時舒壓法」？(深呼吸，收縮與放鬆)</p> <p>練習兩個快速的放鬆反應： 站立及用鼻子進行深呼吸，以及收縮與放鬆。</p> <p>提問： 在過去一星期，當你感到憤怒或有壓力時，誰有使用「即時舒壓法」呢？可以與我們分享嗎？(分享)</p> <p>講解： 上星期我們也談論要認清你的感受，並以尊重及肯定的「我感到」訊息(“I feel” Message)來表達感受。</p> <p>提問： 在過去一星期，誰有運用尊重及肯定的「我感覺」訊息來表達情緒？請與我們分享。</p>
<p>憤怒怪獸</p>	<p>展示「追蹤和馴服憤怒的怪獸」追蹤表： 我們還談論到，當你感到憤怒時，如何運用「踏出憤怒」來控制憤怒，並選擇以親社會反應處理。</p> <p>提問： 什麼是「憤怒觸發點」？(讓你感到憤怒的事件)。</p> <p>提問： 什麼是「身體警號」？(當你開始憤怒時，身體給你的第一個訊號)。</p> <p>提問： 什麼是「減壓方法」？(能平息你身體自然憤怒反應的身體動作，例如用鼻深呼吸)。</p> <p>提問： 什麼是「自我提醒」？(你對自己說的單詞或字句，讓你平息憤怒反應)。</p> <p>提問： 在過去一星期，誰有被觸及「憤怒觸發點」而感到憤怒呢？請與我們分享一下。</p> <p>提問： 你運用了什麼有效的自我提醒字詞？</p>

目的/重點	內容
用六星期學習新習慣	<p>練習六星期： 透過「正面實踐」將良好的憤怒管理技巧連結至大腦中，最少需要六星期。</p> <p>所以，每天當你感到生氣時，持續練習你的減壓方法和自我提醒，以及尊重的「我感到」訊息。</p> <p>現在讓我們開始今天的小組。</p>
三項主要任務	<p>講解：兒童在成長過程中的三項任務：</p> <p>提問： 你們覺得這三項任務是什麼？（寫在黑板／白板上）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接受良好教育，這樣你才能擁有讓你找到好工作的技巧，支持自己及家人的生活 2. 學習親社會行為，這樣你才能發展良好品格，並與他人相處融洽，亦能成為有責任的人 3. 發展你的才能和天賦，這樣你便可以享受生活，為社會作出正面貢獻 <p>提問： 你們有沒有進行這三項任務？</p> <p>今天的課堂： 我們今天所學的技巧能助你達成這三項任務，並在人生中取得成功：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為你理想的生活定下目標 2. 與你的父母填寫「改變契約」 3. 制定家課常規以在學校做得更好 4. 給予及接受「正面批評」 <p>講解：由於你的大腦仍在發育中，若你練習這些技巧，這些技巧會連結至你的大腦，協助你做得更好，我們現在先談論目標。</p>
實現夢想的目標	<p>提問： 目標是什麼？（目標是一件你非常想要做的事情，而你亦會付出很大的努力去達成）</p> <p>例子： 你可以定下目標學習如何把事情做得更好，例如學習踏單車、彈鋼琴、擅長於某項運動、或閱讀很多書籍等。</p> <p>提問： 誰曾有定下想自己更擅長於某件事情的目標？</p> <p>例子： 或你可以定下目標成為更好的人，像是更友善、更開朗；或每次有人叫你起床時可即時起床，或更經常去讚賞父母及兄弟姐妹。</p> <p>提問： 誰曾定下目標成為更好的人？</p> <p>例子： 今天我們要學習如何定下目標，我希望你們定下兩個不同的目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一個是對個人有益處的事，使自己的生活變得更好 2. 一個是對全家人都有益處的事，使家庭生活得更快樂

目的/重點	內容
留意正面批評	<p>在要求別人作出某些改善之前，先告訴對方你喜歡他們什麼，這方法稱為「正面批評」。請注意這一點，我們將在小組結束前練習「正面批評」的技巧。</p>
「正面批評」的例子	<p>正面批評： 當你想要別人改進或做不一樣的事情時，最好是先提出對方做得好的地方。</p> <p>提問： 這樣做如何讓談話變得更好？</p> <p>提問： 為什麼於要求別人改變及改善前，先說你喜歡對方的地方是重要的？</p>
學校表現優良	<p>閱讀： 在學校取得好表現的關鍵之一，便是要好好閱讀。</p> <p>提問： 我們如何好好地閱讀？</p> <p>講解： 你可以為自己做的，便是定下閱讀目標，每天花至少二十分鐘時間來閱讀。</p> <p>另外，設定「家課常規」(Homework Routine)也同樣重要。「家課常規」是每天在固定時間、固定地方閱讀或學習，這樣你便能專注在學業上，並努力得到好成績，你的父母將會協助你制定「家課常規」。</p>
思考兩個目標	<p>想想你自己的行為： 你有沒有做一些行為煩擾到你的家人，而你可以停止這樣做？</p> <p>或有沒有任何方面是家人希望你改善的？(分享)</p> <p>講解： 這些將會是定下目標的好主意。</p> <p>一起集思廣益，分別想出兩個目標的主意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 寫下一個令你的個人生活變得更好的目標 2. 寫下一個令你的家庭生活變得更快樂的目標 <p>將主意分兩行寫在黑板/白板上，讓孩子也寫下他們自己的兩個目標。</p> <p>提問： 哪些目標對你的個人生活有益— 有哪些方面是你想作出改善的？(分享)</p> <p>提問： 哪些目標能令你的家庭生活更開心？(分享)</p>
工作紙7-3： 「制定S.M.A.R.T.目標」	<p>填寫工作紙7-3：「制定S.M.A.R.T.目標」</p> <p>提問： 這個稱為「S.M.A.R.T.目標」，S.M.A.R.T.代表什麼？(閱讀及討論工作紙)</p> <p>講解： 當我們想要改善某方面時，我們需定下目標來達成，並追蹤我們的行為。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙7-3： 「制定S.M.A.R.T.目標」</p> <p>寫下兩件要改變的事： 1. 讓自己變得更好/快樂 2. 讓家庭更開心</p>	<p>重要： 從一些非常小及必定可以完成的事情開始。如果你有一個很大的目標，可以將大目標分拆為幾個小的具體步驟。</p> <p>提醒： 當你定下及達成小而簡單的目標，你會有更多勇氣繼續前進。當你繼續努力，你便會一步一步實現自己的夢想。</p> <p>寫下目標：運用這張「S.M.A.R.T.目標」工作紙，寫下你們的兩個目標 (協助孩子寫出目標)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇一件關於你自己的事情，令你的個人生活更美好，或一些你想改善的地方。 寫在目標第一行。 2. 選擇一件讓家庭生活更開心的事情。 寫在目標第二行。 <p>與父母討論你的目標，並請他們協助你。父母亦將會協助你制定「改變契約」。</p>
<p>工作紙7-4：「改變契約」</p>	<p>工作紙7-4：「改變契約」</p> <p>提問： 誰能告訴我何謂「契約」？(雙方之間的書面協議，說明你會做的事項，要經雙方簽名)</p> <p>父母現在學習如何擬訂一份「改變契約」，來幫助你成為最好的自己。(展示工作紙)</p> <p>父母會在家裡和你一起訂下「改變契約」。</p> <p>講解：父母還會協助你制定正面的「家課常規」，讓你在學校能有更好表現。</p>
<p>給予正面的批評</p>	<p>正面批評：沒有人是完美的，所以我們都有機會接受和給予批評。</p> <p>「正面批評」的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇一個好時機 (當對方憤怒或苦惱時，不要批評) 2. 望著對方 3. 有愉快的面容和平靜的聲音 4. 先說你喜歡他/她的什麼 5. 指出該問題及解釋為何這是一個問題 6. 說出希望對方做什麼：如有需要，提供你個人的解決方法或幫助 7. 感謝對方的聆聽 <p>示範例子： 「我真的很喜歡與你一起玩，因為跟你一起玩很有趣，但是我不喜歡你破壞我的東西，因為破壞東西不是好玩的事。我們可以暫時各自玩自己的東西，好嗎？謝謝你聽我說。」</p> <p>練習： 兩人一組，練習如何向經常未經你同意便擅自拿走你單車的弟弟給予「正面批評」，然後互換角色。</p>

目的/重點	內容
<p>冷靜地接受批評</p>	<p>我們也需要用友善的態度接受批評： (講解：這些批評未必是「正面批評」，因為不是每個人都受過這個訓練)</p> <p>步驟是：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛看著對方 2. 仔細地聆聽 3. 如有需要，可以提出問題 4. 重複正面的批評 5. 不要爭論，說：「謝謝，我會想想。」 <p>示範例子：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 老師：「小文，請保持書桌整齊清潔。」 • 小文：「我要做些什麼？」 • 老師：「去找個盒子，把所有鉛筆、原子筆放進去，並找個文件夾保存紙張，再把垃圾都丟掉。」 • 小文：「好，謝謝你告訴我，我會嘗試做得更好。」 <p>(講解：這個例子沒有說明「正面批評」，孩子們也知道他們需要禮貌地回應所有批評。)</p> <p>練習角色扮演： 兩人一組，按以下情境進行角色扮演：</p> <p>媽媽要求你保持房間清潔，你運用「冷靜地接受批評」五個步驟回應她；然後互換角色。</p>
<p>職業活動</p>	<p>「長大後我想做什麼？」活動</p> <p>物資： 一袋裝有剪好的「職業卡」(於單元結尾的工作紙找到，影印及剪下)：每個孩子派發一張紙、一支筆及漿糊筆。讓孩子在紙上方寫上「我想做什麼」。每張職業工作紙都列印兩張，有些職業有多於一張的，讓孩子知道他們可以擁有與他人相同的卡片。</p> <p>遊戲規則： 孩子輪流從袋中抽出一張「職業卡」，告訴我們這是否你長大後想做的工作。如果是，保留卡片及貼到「我想做什麼」工作紙上；如果不是，詢問有沒有人想做這工作。如果有人想做這工作，便把卡片給他們。你的人生可以做不只一個職業。</p> <p>講解： 袋子裡有不同職業的圖片，這些工作都是別人希望從事的，有些亦是很重要的工作，例如當媽媽或爸爸。</p> <p>如果你夢想做的職業是我們沒有提到的，你可以在紙上繪畫，並寫出職業的名稱。</p> <p>要從事你在工作紙上貼上的職業，需要什麼學歷？</p> <p>強調： 那些受到良好教育的人，通常人生會更成功，他們有更多機會、得到更好的工作，而且更快樂。若希望成為成功的人，你們便要在學校努力學習。</p>

目的/重點	內容
職業活動	<p>總結： 我們今天練習有關定下目標、制定「家課常規」、給予與接受「正面批評」的技巧，將協助你完成作為孩子的三項任務：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 接受良好教育；2. 建立良好的品格；3. 發展才能和天賦。
家課練習	<p>家課練習： 這星期我們希望你能完成三件事：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 每天檢視你的「S.M.A.R.T.目標」工作紙，努力實現你的兩個目標。每天完成的時候在記錄表打上記號2. 與父母一起將一個目標寫到「改變契約」上，並追蹤你的進度3. 與父母一起制作「家課常規」－規定自己每天在固定時間、固定地點讀書或學習(可運用單元結尾的工作紙)4. 如果要求某個人作出改變時，運用「正面批評」

「長大後我想做什麼？」

消防員



舞蹈者



醫生



雜貨店員



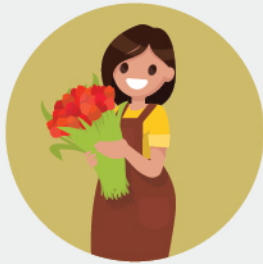
建築師



電腦程式工程師



母親



獸醫



賽車手

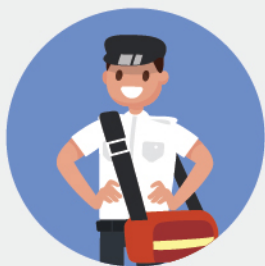


區議員



「長大後我想做什麼？」

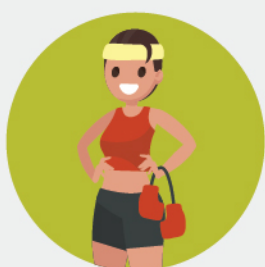
救護員



土木
工程師



拳擊手



父親



設計師



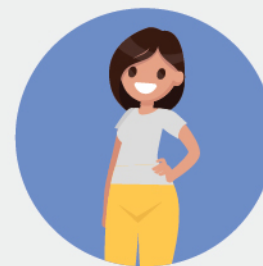
機械
操作員



教師



社工



商人



藥劑師



「長大後我想做什麼？」

技工



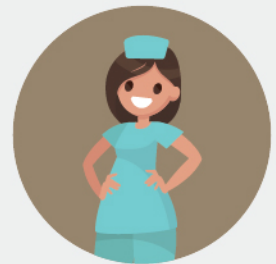
烘焙師



清潔工



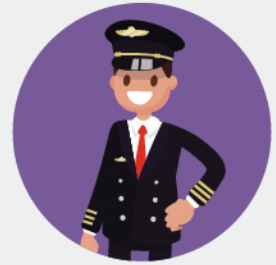
護士



新聞
播報員



飛機師



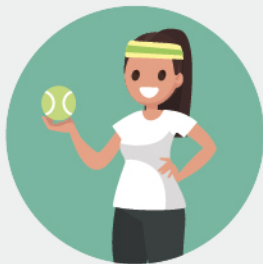
售貨員



畫家



網球選手

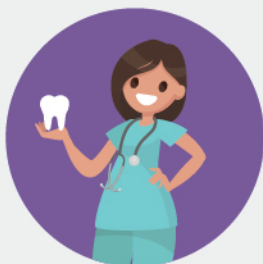


樂手

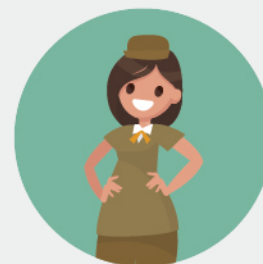


「長大後我想做什麼？」

牙醫



導遊



秘書



汽車
設計師



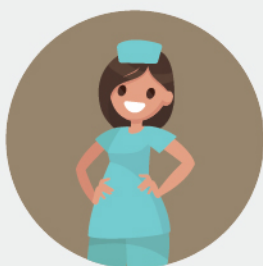
室內
設計師



攝影師



護士



餐廳老闆



演員

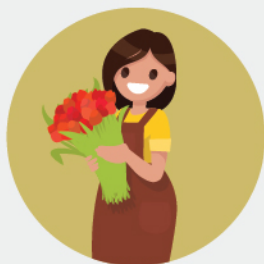


廚師



「長大後我想做什麼？」

母親



園藝師



父親



電腦
設計者



牧場主人



醫生



雕刻家



鋼琴家



水電工

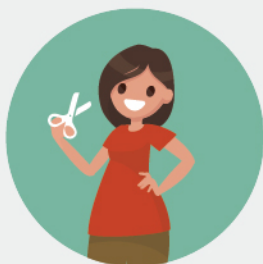


牧師



「長大後我想做什麼？」

理髮師



太空人



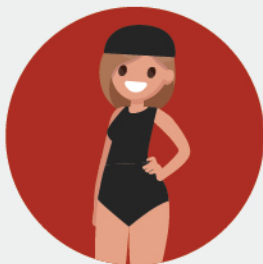
律師



藝術家



游泳選手



模特兒



會計師



救護員



記者



空姐



「長大後我想做什麼？」

廣播電台
主持人



農夫



會計師



律師



廚師



行政長官



廣告
從業員



法官



教師

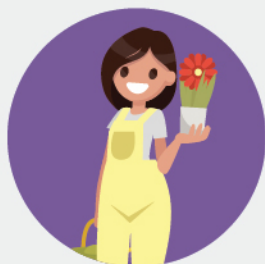


電腦程式
工程師



「長大後我想做什麼？」

花藝師



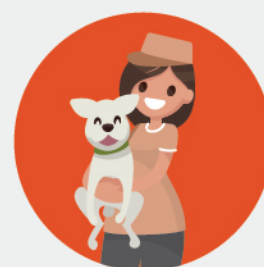
農夫



警察



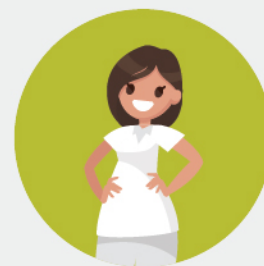
動物園
員工



歌手



美容師



商人



音樂家



消防員



飛機師



我的家課常規

我將在哪裡溫習 _____

我將在什麼時候溫習 _____

我將在哪幾天溫習 _____

我會用二十分鐘閱讀哪本書？ _____

我提醒自己去讀書的字句： _____

持續一星期溫習的獎勵： _____

「我的家課常規」追蹤表

若有做到的話，請加上✓號

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

若我可以在所選擇的地點及時間做功課，我將獲得(或給自己)什麼獎勵？

持續一星期的獎勵： _____

持續一個月的獎勵： _____

酒精、煙草與毒品對大腦的傷害

單元概要：

兒童將學習酒精、煙草或毒品對大腦及身體所造成的損害。他們將會學會成為榜樣，並向酒精、煙草或毒品的邀請說“不”。

孩子需要想出一句短語及運用「5Cs拒絕技巧」，向反社會行為說“不”，但仍可維持友誼。

我們要求孩子承諾遠離酒精、煙草或毒品，並鼓勵他們處於無酒精與毒品的社交環境中。

單元重點訊息：

「我們的大腦是最強大的電腦，若大腦受酒精與毒品等有害化學物質污染，我們將會失去選擇，因而限制了我們的機會。」

技巧訓練目標：

本課程結束後，兒童將能夠：

1. 了解酒精和毒品對發展中大腦的損害
2. 運用「5Cs拒絕技巧」向酒精和毒品說“不”，但仍可維持友誼
3. 制定及承諾遠離毒品及酒精

單元主要針對的風險與保護因素：

- 反社會信念、態度與行為
- 健康信念與明確準則
- 參與毒品交易
- 贊同吸毒的態度
- 早期開始飲酒、吸煙或吸毒

概念一

大腦分為不同的區域，於青春期時會持續發展，直至大約25歲才會完成發展

概念二

腦部不同區域會透過特別的線路互相溝通。隨著大腦的發展，線路會逐漸地形成。酒精會減緩這方面的發展，令連繫無法正常地形成

概念三

酒精和毒品是神經毒素，會減緩大腦的發展，造成無法復原的損害。飲酒過量可以致死、處方藥物也可成癮、煙草同樣會損害大腦、吸入有毒的氣體亦會嚴重損害大腦的結構

概念四

實踐「5Cs拒絕技巧」及想出一句短語來向酒精和毒品說“不”，能協助孩子遠離酒精及毒品。(已於單元五教授「5Cs拒絕技巧」，並於單元九再次重溫)

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵、一份糖果/小食
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 工作紙「我的大腦能做的東西」
(參閱及影印單元結尾的資料)
- 工作紙「大腦迷宮」(參閱及影印單元結尾的資料)
- 工作紙8-3 「5Cs拒絕技巧」海報(貼到黑板/白板上)

工作紙

- 單元八概要海報
- 8-1讓孩子遠離酒精和毒品
- 8-2 酒精會損害青少年正在發育的大腦
- 8-3 「5Cs拒絕技巧」以保持精明與安全
- 8-5 家庭自由誓言(於家庭篇使用)
- 8-6 永不酒後駕駛的自由誓言(於家庭篇使用)
- 8-7 成功人生需要有的親社會技巧
- 8-8 角色扮演紙條

目的/重點	內容
<p>歡迎及讚賞</p> <p>重溫單元七</p>	<p>歡迎！與組員進行訪談、觀察進度、讚賞及鼓勵</p> <p>重溫： 上節小組我們談到協助你邁向成功人生。</p> <p>提問： 誰有努力達成目標，運用工作紙追蹤每天的進度？</p> <p>提問： 有什麼對你是有作用的？</p> <p>提問： 有哪些事情是困難的？</p> <p>提問： 有沒有處理這些困難的主意？</p> <p>提問： 誰有與父母一起填寫「改變契約」？</p> <p>提問： 誰有運用過「正面批評」？—要求別人改變前，先說好話。</p> <p>提醒： 請繼續朝自己的目標努力，以邁向成功的人生。</p> <p>今天的課堂： 今天我們將學習更多助你邁向成功人生的事情：大腦仍在發展時，遠離一切酒精及毒品，因為它們會損害大腦。</p>
<p>今天的課堂</p>	<p>今天我們將學習三件重要的事：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 酒精和毒品如何破壞發展中的大腦 2. 如何向酒精和毒品說“不” 3. 我們會要求你承諾遠離所有酒精和毒品
<p>講解大腦</p> <p>[可選擇]： 大腦活動</p>	<p>講解： 大腦分成數個不同區域，每個區域負責不同功能，例如：呼吸、平衡、視覺、聽覺、情緒、記憶，以及良好判斷力。</p> <p>每個大腦區域有其通訊系統，就像小樹枝，持續來回發送身體應該做什麼的訊息，協助我們的身體正常運作。</p> <p>這些獨立運作的大腦區域，每個也透過神經通訊線路的巨大迷宮，與其他所有大腦區域溝通，就如小樹根長出來並連結在一起。</p> <p>[可選擇]： 「我的大腦能做的東西」工作紙(參閱單元結尾的工作紙)</p> <p>指引： 今天我們將學習更多助你邁向成功人生的事情：大腦仍在發展時，遠離一切酒精及毒品，因為它們會損害大腦。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 將工作紙上的圖案剪下來，包括「頭部」和「大腦可以做什麼」的例子 • 將頭貼到板上，各個功能則朝下放在桌上 • 讓孩子上前挑選一個，說出背後代表的意義，然後貼到黑板/白板上，頭腦的周圍

目的/重點	內容
<p>大腦區域發展期間保持大腦安全</p>	<p>講解： 你還是孩子的時候，你的大腦正忙著製造及訓練不同大腦區域的神經元，令你能自己吃飯、保持平衡、走路等。</p> <p>在青少年時期，大腦會繼續這個過程。每次在學校學習到新事物、練習運動或樂器時，大腦也會在很多不同的區域製造新的神經元。</p> <p>講解細節： 大腦會作出連繫，透過命令特定神經元指示其軸突(axon)生長及連結至其他大腦區域的神經元，這些軸突需要穿越數十億神經元才能找到需要連結的神經元，使大腦變得更聰明。</p> <p>講解： 這些連結也有助你變得更有創意，讓你看清關係，想出新的可能性及發明新事物。</p>
<p>工作紙：「大腦迷宮」</p>	<p>工作紙：「大腦迷宮」 (參閱單元結尾的工作紙，影印及派發)</p> <p>想像你是大腦區域的神經元，大腦透過命令特定軸突(axon)的生長，指示你要從大腦的底部連繫至頂部區域的神經元。</p> <p>比賽： 看看你們需要多少時間完成，最快完成的可得到一份小食。</p>
<p>大腦發展的預定時間</p>	<p>大腦有一套發展時間表</p> <p>講解： 大腦會在預定時間連結某些部位。以眼睛作例子，控制眼睛和大腦間的神經元會在生命開始的首六個月連結。</p> <p>講解： 青少年時期是大腦發展最重要的時刻之一，以建立連繫和增加資訊。當青少年發展時間過去，大腦便會轉移去做別的事。</p> <p>提問： 當大腦在發展週期途中被拖慢速度或直接關掉，大腦會發生什麼事情？(就像在下載檔案的途中關掉電腦一樣)。</p>
<p>酒精是大腦抑制劑—減慢大腦活動</p>	<p>講解： 酒精的學名是乙醇(ethanol)，是一種神經毒劑，會毒害甚至殺死腦部的神經元。它也是一種腦抑制劑，會減慢腦部的活動。這是過度飲酒的人說話模糊、難以平衡的原因—掌管身體平衡和語言功能的大腦區域已經放緩，無法正常工作。</p> <p>提問： 由於酒精會減慢大腦的活動，如果在大腦仍在發展的期間飲酒，你認為會發生什麼事情？</p> <p>(將會減慢大腦生長的速度，在「生長時期」結束前可能永遠無法完成連結)</p>

目的/重點	內容
<p>酒精騎劫大腦的「快樂刺激系統」</p>	<p>酒精、煙草、大麻及毒品同樣會騎劫大腦「快樂刺激系統」(Pleasure-Motivation System)，原理是這些有害的化學物質觸發神經化學物質釋放快感，但這些不是真實的體驗。</p> <p>然後，將大腦連繫至一種想法，認為酒精、煙草或毒品是快樂生活的必需品。</p> <p>如果繼續過度飲酒或吸毒，大腦便會開始認為「必須」要酒精或毒品才能生存下來。當你沒有服用時，便會產生強烈渴望。</p> <p>然而，飲酒和吸毒的份量會越來越多，才能令你得到快感，因為酒精會殺死某些製造快感的細胞。大腦每次都需要更大劑量的酒精或毒品，才有辦法滿足獲得快感的慾望，這便導致成癮。</p> <p>年輕人的大腦仍在發展，尤其容易令「快樂刺激系統」重新連結，令大腦相信酒精或毒品對生存是必須的。這會成為大腦生存機制的錯誤部分，導致永久的大腦變化。</p> <p>你可以去接受治療，學習方法遠離酒精或毒品，但你必須加倍小心，遠離任何能觸發你復吸的訊息或提示。</p>
<p>健康大腦所必須避免的事情</p>	<p>提問： 為什麼必須在大腦發展期間保持大腦安全？</p> <p>提問：什麼事情會傷害你的大腦，必須避免？</p> <p>酒精、煙草和藥物—全部也會損害大腦發展，令神經元無法順利連繫、「白質」形成不全，導致大腦訊號無法快速穿梭，令你沒那麼聰明。</p> <p>吸入有毒氣體—稱為吸入劑，如油漆、膠水、噴霧劑等。這些都是由嚴重有毒化學物質組成，會毒害你的大腦組織。有時候，吸入化學物質使大腦所需的氧氣轉移至其他地方，令大腦缺氧致死。</p> <p>講解： 有些兒童為求好玩，愚蠢地將這些化學物質吸入體內，因為他們說感覺有趣或奇怪。兒童出現奇怪的感覺是因為大腦細胞正在死亡，令他們的大腦能力減弱，傷害他們整個人，永遠不要吸入有毒化學物質。</p> <p>受傷： 打擊頭部會損害腦部，故此，騎單車、溜冰、滑板或運動時，記得帶安全帽及繫上安全帶。</p> <p>處方藥物—不是拿來玩的： 有些兒童認為處方藥物是合法的，因此用作娛樂是安全的。然而，有些處方藥物，特別是止痛藥，很容易引致成癮。止痛藥的化學成分與海洛英非常相似，而海洛英是一種強效的毒品。</p> <p>有些兒童把止痛藥當作娛樂之用，最終導致嚴重成癮。緊記，千萬不要這樣做，你必須小心使用止痛藥與其他成癮藥物，即使是你的處方藥物，只能短期間服用，份量亦不宜過量，亦不要服用別人的處方藥物。</p> <p>確認： 毒品和酒精可以嚴重傷害大腦，使其無法正常發展和發揮最好功效，不要以為看不到損害便等於沒有發生，有害物質正逐步影響你的大腦及身體，使你無法做到最好。</p>

目的/重點	內容
<p>為什麼朋友會慫恿我們吸毒？</p>	<p>提問： 如果酒精和毒品對發展中大腦發展如此有害，為什麼朋友仍給我們服用，還說這些有害物質很好？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 他們要你的錢－你們一旦上釣，他們知道你會繼續付錢，他們便可以買毒品給自己 • 他們希望同伴犯錯，他們便沒那麼內疚 • 他們的大腦已受損，因此無法好好做決定 • 不是所有人也立即上癮，他們自以為安全，但沒有人能保證誰會或誰不會上癮，故此，這不值得冒險。即使沒有上癮，大腦仍會受損。
<p>「5Cs拒絕技巧」 樹立榜樣和說出來</p>	<p>實踐：一起練習「5Cs拒絕技巧」</p> <p>提問：如何遠離酒精和毒品，並協助朋友做同樣的事情？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 決定你會重視大腦，視之為你最重要的東西 2. 對自己承諾，永不服用會令你成癮和損害大腦的東西，例如酒精、煙草、毒品或吸入劑 3. 鼓起勇氣說出來，讓大家知道酒精和毒品的禍害 4. 運用「5Cs拒絕技巧」說“不”，邀請朋友去做其他有趣及正面的事
<p>角色扮演 運用「5Cs拒絕技巧」說“不”</p> <p>練習</p>	<p>角色扮演： 其中一人扮演飲酒的朋友，嘗試慫恿朋友一起參加有酒或大麻的派對，另一位則運用「5Cs拒絕技巧」拒絕朋友的邀請。</p> <p>之後互換角色，讓對方運用「5Cs拒絕技巧」說“不”。</p> <p>練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 謹慎(Caution) 當有人邀請你做某些事時，提問以確保不涉及有害的活動 2. 冷靜下來(Cool it) 假如那些計劃涉及差劣、違規或違法的事，直接指出這些行為的性質(例如：「這是刑事毀壞」或「這是犯法行為」)，並說“不” 3. 改變計劃(Change the plan) 立即提出更好的主意，想出會讓朋友感興趣的活動及邀請他們參與 4. 遲些見(Catch you later) 若朋友拒絕你的建議，便說：「遲些見」及離開 5. 打給我(Call me) 告訴朋友：「如果你改變主意，隨時打給我。」，讓朋友知道你也可能會打給他們，繼續打開友誼之門
<p>活動 想出簡短有趣的方式說“不”</p>	<p>一句短語： 有時候除了「5Cs拒絕技巧」之外，也需要一些有趣、快速簡短的方法說“不”。</p> <p>活動： 每位想出一個簡短有趣的方式向酒精或毒品說“不”，與小組分享。</p>

目的/重點	內容
<p>承諾讓大腦保持精明－遠離酒精與毒品</p> <p>工作紙8-5及8-6</p> <p>簽署誓言</p>	<p>大腦變聰明： 我們希望你能承諾，會一直保持大腦精明和安全，永遠不會使用傷害大腦發展的東西。這樣你便能生存，變得聰明，養成自己的個性，使你成為最好的自己。</p> <p>工作紙8-5：「家庭自由誓言」及8-6：「永不酒後駕駛的自由誓言」</p> <p>誓言： 共同閱讀及簽署誓言，承諾遠離酒精與毒品。（請在家庭篇訓練中與父母一起簽署）</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀工作紙，重溫酒精及毒品對腦部及身體的影響 2. 進行角色扮演，練習「5Cs拒絕技巧」

我的大腦能做的東西



發現和分享你的才能與天賦

想像你是大腦區域的神經元(neuron)，大腦指示你要從大腦的底部連繫至頂部區域的神經元。

透過命令特定軸突(axon)的生長，從以下的「大腦迷宮」中，由大腦的底部找出連結至頂部區域的路徑，你的大腦將會變得更聰明！

遊戲規則：

- 在以下的大腦迷宮中，由大腦的底部找出連結至頂部區域的路徑。
- 最快完成的，可得到小食一份。

看似乎是結束，其實只是更好的開始



所有進展的開始都有第一步

選擇良好朋友與監管孩子的活動

單元概要：

兒童學習選擇良好朋友的重要性，也要當別人的好朋友，鼓勵他人遠離毒品和酒精。兒童將學習結交朋友的社交技巧，亦會學習支持父母的監管，以確保他們處於無酒精和無毒品的社交環境中。他們將重溫「5Cs拒絕技巧」，向酒精和毒品說“不”，也會學習阻止欺凌的方法。

單元重點訊息：

「一個真正的好朋友能夠幫助我成為最好的自己，家長則透過有效的『5Ws監管技巧』來協助孩子做到最好。」

技巧訓練目標：

本課堂結束後，兒童將能夠：

1. 識別良好朋友的特質
2. 掌握如何成為別人的好朋友
3. 掌握如何支持家長的監管
4. 掌握如何阻止欺凌〔可選擇〕

單元主要針對的風險與保護因素：

- 反社會信念、態度及行為
- 健康、傳統信念與準則
- 參與毒品交易
- 贊同吸毒的態度
- 早期開始飲酒、吸煙或吸毒
- 贊成飲酒、吸煙或吸毒的朋輩

概念一

選擇良好朋友是兒童邁向快樂和成功人生的最重要事情之一。真正的好朋友會鼓勵你做正確的事情、在學校取得成功、避免酒精、煙草和毒品

概念二

兒童有責任成為別人的好朋友，運用正面的影響力，協助他人過更好的生活，並遠離酒精和毒品

概念三

家長的工作是監管孩子的朋友和活動，確保他們遠離所有酒精和毒品。他們需要與孩子朋友的家長會面，分享他們「無酒精或毒品」規則，並要求他們協助監管孩子的活動，當孩子在他們的家時，執行「無酒精、煙草及毒品」規則。兒童的工作則是告訴父母事實及聆聽父母的勸告

概念四

〔可選擇〕欺凌者會引致別人情緒受傷，作為好朋友的人不會欺凌別人－他們會為被欺凌的人挺身而出

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 「尋找及成為良好朋友」卡片遊戲的卡片
(參閱單元結尾的資料，影印及剪下來)

工作紙

- 單元九概要海報
- 9-2 交朋友和成為一個好朋友
- 9-3 停止欺凌
- 9-4 監管孩子的活動
- 9-5 「5Cs拒絕技巧」以保持精明與安全
- 9-6 成功人生需要有的親社會技巧
- 9-8 角色扮演紙條

目的/重點	內容
<p>歡迎及讚賞</p> <p>重溫單元八</p>	<p>歡迎！ 與組員進行訪談、觀察進度、讚賞及鼓勵</p> <p>重溫： 上星期我們談到大腦是我們最寶貴的財富，必須防止大腦在這段仍在發展的關鍵時期受損傷。</p> <p>提問： 什麼東西會損害大腦？ (酒精、煙草、毒品、吸入有毒氣體、嚴重撞傷等)</p> <p>提問： 如何保護大腦，確保它的安全？ (遠離酒精、煙草和毒品；戴安全帽等)</p> <p>提問： 我們也談過「5Cs拒絕技巧」，透過說“不”以協助我們遠離麻煩的。誰記得「5Cs拒絕技巧」？</p> <p>重溫與練習： 重溫「5Cs拒絕技巧」，一起練習。</p>
<p>最重要需要做的事</p> <p>選擇良好朋友</p>	<p>講解： 今天談談能協助你遠離麻煩、酒精與毒品的其中一項最重要的事情。</p> <p>提問： 你認為是什麼？</p> <p>確認： 選擇良好朋友。 先定義「良好」這個字－「良好」朋友是什麼意思？(友善、忠誠、助你遠離麻煩)</p> <p>講解： 朋友可能友善、有趣，但如果他們慫恿你嘗試酒精或毒品，他們便不是良好朋友，而是壞朋友。</p>
<p>自我反思</p>	<p>提問： 我們希望你思考兩個問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你需要怎樣的朋友來協助你做到最好，並邁向成功的人生？ 2. 對你的朋友而言，你是怎樣的朋友，來協助他們做到最好？
<p>朋友：最大的影響</p>	<p>講解： 朋友的好與壞，對年輕人的一生有很大的影響—過得幸福快樂，還是悲慘。你有責任成為別人的好朋友，並運用正面影響，協助他人擁有更好的人生。</p>

目的/重點	內容
<p>真實故事：</p> <p>良好朋友作出了改變</p> <p>我們想你擁有和成為這種朋友</p>	<p>真實故事：</p> <p>二十年前，在紐約市的貧民區內，兩名衣衫襤褸、孤苦無依的十歲男孩住在同一社區，四處充斥毒販、酒鬼與暴力情況。兩人都失去父親，母親為了生計打兩份工，他們通常沒有人監管。</p> <p>他們了解對方及混熟後，開始談論多麼討厭過去的生活方式。他們與對方約定要改變，努力向上，成為成功人士。他們決定：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 永不逃學 2. 無論同學如何嘲笑，都要努力讀書，考取好成績 3. 永不吸毒或飲酒 <p>結果他們在高中以很好的成績畢業，獲得獎學金升學，在大學入讀醫科，雙雙獲取一家有聲望的醫學院取錄。如今他們已成為成功的醫生，住在環境優美的社區，家庭幸福，生活健康。</p> <p>他們接受一位新聞記者訪問，他們由赤貧到巨富、名利雙收，記者問他們當初怎樣擺脫如此惡劣的環境。</p> <p>提問：</p> <p>你認為他們說了什麼？(鼓勵回應)</p> <p>確認：</p> <p>他們說全因成為彼此的良好朋友，經常鼓勵對方做正確的事，互相扶持。他們都說，要不是能結識到這麼好的朋友，可能永遠都做不到。</p> <p>講解：</p> <p>你們應該想要成為那種良好朋友，也希望得到那種良好朋友。</p> <p>我們希望你們每個人都這樣－我們期望你能尋找一個對你有正面影響、真心希望你能成功的良好朋友。這位朋友會在你重要的人生時刻陪伴在側，互相支持，提醒大家要做對自己、家庭及社會有好影響的事。</p> <p>如何：</p> <p>但你要如何找到那樣的朋友？更重要的是，你要怎樣成為那樣的朋友？</p> <p>以下是另一個真實故事。</p>
<p>真實故事</p> <p>跟進問題</p>	<p>真實故事(閱讀)：</p> <p>「我和小明自小已是好朋友。他聰明英俊，很受歡迎，所有人也肯定他前途無可限量。他在週末飲酒的事並沒有打擾我－我沒有飲酒，每次他飲醉我也很樂意載他回家。畢業後我們上了不同的大學，自此便失去他的消息。」</p> <p>「後來我收到他離世的消息，終年46歲。我很震驚，亦有出席他的喪禮。我身邊坐著一個彼此認識的高中朋友，他這些年來都有跟小明聯絡。等待儀式開始的期間，他告訴我那位我們以前確信前途無限的小明，因酗酒問題被逐出大學。他失過幾次業，經歷三次婚姻失敗，令前妻與孩子們過著悲慘的生活，現在更因酗酒丟了性命。我坐在那裡，心情跌入谷底，此時我這個朋友轉向我，哽咽說：「是我在十四歲的時候，給他第一瓶啤酒...我銘記一生。」(一位美國人向SFP作者分享的故事)</p> <p>提問：</p> <p>這些同學怎樣才能成為小明更好的朋友？</p>

目的/重點	內容
<p>強調一 沒有人必須飲酒</p>	<p>強調： 事實是－我們沒有人應該給朋友人生中第一瓶啤酒；我們也沒有人需要飲第一杯酒。</p> <p>重複：你有責任成為良好朋友，並運用正面影響，協助他人擁有更好的人生。</p> <p>提問： 你如何成為那個良好朋友？</p> <p>確認： (寫在黑板/白板上)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你可以堅定地下決心，永不飲酒、吸煙或吸毒，包括別人的處方藥物 2. 你可以選擇鼓勵你做好事、支持你價值觀的朋友 3. 你可以成為良好朋友，鼓勵其他人做好事
<p>真實故事</p>	<p>真實故事： 「我八歲的時候便下定決心，永遠不會碰酒精或吸煙。十二歲開學前，我們全家搬到另外一個州。我升上新學校的中一時很膽小、沒有安全感，我急著想融入、認識朋友。幾星期後，學校最受歡迎的女生們邀請我參加派對，準備在海灘上烤熱狗，能夠加入他們令我感到很興奮。</p> <p>用餐過後，大家圍著營火，這時突然有人拿出一根大麻煙管，點燃後傳開去。每個人嘗試裝有型，輪流抽上幾口。我惶恐地看著它越傳越近，我可以怎樣做？內心害怕死了。最後輪到我時，每個人也看著我會怎樣做。我很絕望，卻意識到不能打破對自己的承諾，於是我跳起來，扔下煙管便跑走，他們的笑聲在我耳邊迴盪。不過我從沒有後悔，我完成了高中，上了大學，與一個出色的男人結婚，他總是為我不因朋輩壓力低頭而感到驕傲。他後來當上州長及美國大使，我的人生也過很美妙。如果我那時抽了大麻，他絕不會對我感興趣。</p> <p>現在我一有機會便告訴孩子：『參加派對前便要下決定，不要等到被逼的時候，才決定不服用。要有勇氣做正確的事情，你將不會後悔。』」(Mary Kaye Huntsman)</p>
	<p>提問： 當大麻煙管傳到這個女孩時，她在派對上還可以做什麼？</p> <p>她可以說「不了」，然後把煙管交給旁邊的人，或許她的好榜樣能啟發其他人也說「不了」。</p> <p>提問： 如果那群朋友繼續吸食大麻，女孩應該繼續跟他們做朋友嗎？</p> <p>不應該。如果你老是跟做壞事的人在一起，你也可能會變壞，不要冒這個險。</p> <p>你可以選擇做好榜樣，不做這些事，亦鼓勵朋友也不要做。</p>
<p>工作紙9-5：「5Cs拒絕技巧」</p>	<p>工作紙9-5：「5Cs拒絕技巧」 練習「5Cs拒絕技巧」－友善地說「不」，並能助你維持友誼。</p>

目的/重點	內容
<p>「尋找及成為良好朋友」卡片遊戲</p> <p>選擇良好朋友</p>	<p>「尋找及成為良好朋友」卡片遊戲： 將「交朋友和成為一個好朋友」卡片有字的一面朝向下，並放在桌上或地板上。將卡片洗好，令「好的特質」與「不好的特質」平均地分佈開來。</p> <p>遊戲： 組員輪流拿起一張卡片，說出當中是否他們希望朋友擁有的特質。</p> <p>然後將卡片排成一行，與有相反特質的卡片配成一對。</p> <p>要點： 你可以選擇自己想成為怎樣的朋友，也可以選擇自己想交的朋友。</p> <p>如果我們選擇了良好朋友，並成為別人的好朋友 – 我們便可逐步邁向成功。</p>
<p>家長必須監管</p>	<p>家長必須監管：</p> <p>講解： 你的父母學習到必須監管你的活動，以助你選擇良好朋友和成為別人的良好朋友。</p>
<p>跟進</p> <p>家長的職責</p> <p>孩子的職責</p>	<p>提問： 家長希望協助孩子避免哪些負面的事情？</p> <p>提問： 為什麼家長有職責監管你的活動？ (以確保你的大腦仍在發展時，避免你進行反社會行為，以及處於無酒精和毒品的社交環境中)</p> <p>提問： 你的職責是什麼，可以令父母的工作輕鬆點？</p> <p>確認： 你的工作是如實向他們交代所參與的活動，聆聽他們的勸告，小心選擇良好朋友來協助你做到最好。</p> <p>講解： 你的家長今天會學習到「5Ws監管技巧」，會在你離家前問你「5Ws」的監管問題。</p>
<p>說實話</p>	<p>提問： 為什麼回答「5Ws」問題時必須向父母說實話？</p> <p>如果你經常向父母說實話，父母便會覺得你是一個值得信任的人。這是奇妙的感覺，知道自己可靠及獲得信任。</p>
<p>工作紙9-2 結交朋友</p>	<p>工作紙9-2：「交朋友和成為一個好朋友」</p> <p>與孩子一起讀這兩欄，讓他們了解良好朋友與損友之間的差別。請他們給自己及其中一名朋友評分，看看他們有否定期地進行相關行為。</p> <p>[可選]： 閱讀工作紙的底部「如何結識新朋友」，了解交朋友的秘訣。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙9-6： 「社交技巧」</p>	<p>工作紙9-6：「成功人生需要有的親社會技巧」 討論「如何與他人相處」</p>
<p>[可選擇]： 工作紙9-3：「欺凌」</p>	<p>[可選擇]：工作紙9-3：「停止欺凌」</p> <p>欺凌(Bullying)： 在社會上其中一個不幸的情況，便是看到有欺凌的行為。</p> <p>提問： 「你有看過別人被欺凌，或你有曾被欺凌嗎？」(讓孩子分享經驗)</p> <p>欺凌涉及三種人：欺凌者、受害者，以及沒有挺身而出對抗欺凌者的旁觀者。欺凌者很少私下欺凌別人－他們喜歡有人圍觀，以及在別人注意到他們能欺凌比自己弱小的人時覺得充滿力量。</p> <p>我們要提醒自己要同理心，不要做欺凌者，亦不要作鼓勵欺凌者的旁觀者，運用工作紙上的秘訣，要求他們停止欺凌。旁觀者只要有足夠勇氣，便可以成為阻止欺凌發生的英雄。如果你不敢叫欺凌者停手，至少不要待在現場，去告訴老師或校長，請他們做點事。</p> <p>如果你是欺凌者： 你必須道歉，彌補過錯。如果你繼續進行欺凌－這個反社會行為，你的人生也不會好過。</p> <p>回家細讀欺凌工作紙，學習更多好的想法。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫「交朋友和成為一個好朋友」工作紙，下決心會選擇幫助你做到最好和遠離酒精、毒品的好朋友 2. 下決心自己也會成為良好朋友，永不飲酒或吸毒，鼓勵其他人也這樣做 3. 支持父母的監管，經常說實話 4. 下決心永不欺凌任何人，永不成為沉默的旁觀者，不會在欺凌者身邊袖手旁觀

「尋找及成為良好朋友」遊戲卡

比較以下特質，並拒絕負面特質

友善

勢利

謙虛；不吹噓

吹噓；感覺優越

讓你融入團隊中

排擠你

當別人談論
你時會維護你

在你背後說閒話

「尋找及成為良好朋友」遊戲卡

比較以下特質，並拒絕負面特質

你表現好時
稱讚你

你表現好的時候
妒忌你

待你友善

有時對你刻薄

關心別人

對別人
刻薄或殘酷

當你有困難
的時候聆聽你

不聆聽你的問題

「尋找及成為良好朋友」遊戲卡

比較以下特質，並拒絕負面特質

不說閒話

說閒話

大方

吝嗇

顧及別人的感受

自我中心；
貶低別人

遠離群黨或
黑社會

是黑社會成員

「尋找及成為良好朋友」遊戲卡

比較以下特質，並拒絕負面特質

尊重與自己
不同的人

不尊重與自己
不同的人

支持弱小或
弱勢的人

欺凌別人

有耐心

容易動怒

協助你遠離麻煩

要求你做違規或
違法的事

建立有趣傳統、服務他人與分享家庭價值觀

單元概要：

兒童將學習到社會最重要的價值觀之一便是家庭，因為家庭能孕育孩子，成為下一代負責任的公民。兒童藉著參與「有趣的家庭傳統」(Fun Family Tradition)及「快樂家庭儀式」(Happy Family Rituals)來強化他們的家庭。

兒童亦將學習到社會為他們提供了許多益處，因此他們有義務回饋社會，當個好公民、守法及服務他人。他們同時也會學習到反社會行為，例如飲酒及吸毒，如何傷害社會，以及學習活出「親社會價值觀」(Prosocial Values)使我們更快樂，並與父母討論家庭價值觀。兒童亦可透過鼓勵他人採用親社會價值觀，以成為正面的「改變代理人」(Agent of Change)。

單元重點訊息：

「採取親社會價值觀、為他人服務，透過有趣的家庭傳統和快樂的家庭儀式與家人建立親密關係，與孩子的快樂有直接的關係」

技巧訓練目標：

本課堂結束後，兒童將能夠：

1. 列舉社會的好處和祝福
2. 承諾貢獻社會
3. 識別親社會價值觀
4. 與家長討論家庭傳統的想法

單元主要針對的風險與保護因素：

- 親社會信念、規範和價值觀
- 家長對孩子有高的期望；家長的參與度高
- 正面參與的機會
- 參與社區的機會

概念一

社會最重要的價值觀之一是家庭，兒童能藉著參與「有趣的家庭傳統」及「快樂家庭儀式」強化他們的家庭

概念二

社會為兒童提供許多禮物和好處，讓他們過更好的生活。作為回報，兒童有義務成為好公民，做出能強化社會的行為，並尋找方法服務社會

概念三

親社會價值觀能強化社會，而反社會行為會削弱社會(例如飲酒和吸毒)。兒童有力量把事情做好，成為好榜樣、守法，並將有害的事情說出來，這樣便可以成為正面的「改變代理人」

概念四

我們鼓勵兒童與父母討論他們的家庭價值觀，製作家庭價值觀盾牌

概念五

兒童可以選擇誠實及守法，令社會變得更強大、更好

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 獎勵記錄表、小獎勵
- 課堂規則
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 「留意我們的禮物」遊戲卡片(請參閱課堂結尾的遊戲卡片)、膠紙或有黏力的萬用膠等將卡片貼到黑板/白板上
- 於PowerPoint投影片/海報上寫出：
「孩子現在可以為社會做的十二件事」

工作紙

- 單元十概要海報
- 10-1 有趣的家庭傳統
- 10-2 及附錄-15 分享你的價值觀以保護家庭
- 10-3 我能作出貢獻
- 10-4 保持我們作出的改變
- 10-5 成功人生需要有的親社會技巧
- 10-7、10-8、10-9、附錄-16及17 建立穩定的家庭
- 10-13 角色扮演紙條
- 3-9 快樂家庭儀式

目的/重點	內容
<p>我們都是社會的一員</p> <p>活動： 「留意我們的禮物」尋找與配對遊戲</p>	<p>講解： 今天我們將談論能做什麼令我們的社會更強大、更美好。</p> <p>提問： 誰可以告訴我，社會是什麼意思？(是我們居住的地方，有不同的人一起生活)</p> <p>我們全都是社會的一員。</p> <p>講解： 先想想社會為我們提供的所有美好事物，讓你生活得更好。 讓我們進行配對遊戲，以了解更多。</p> <p>活動：「留意我們的禮物」遊戲(請參閱課堂結尾的遊戲卡片) 尋找和配對卡片，並列出社會給予我們的祝福。</p> <p>遊戲準備：</p> <ul style="list-style-type: none"> 共有八個「禮物」，字詞分別載於卡片上，並將它們一分为二(總共有16張卡片，每張都是半邊的) 在組員進入房間前，將每張卡片的一半藏於房間內某處，讓組員可尋找得到 <p>遊戲規則：</p> <ul style="list-style-type: none"> 將組員分成兩組，每組拿到四張半邊的遊戲卡片 每張卡片的另一半都藏於房間內，每隊有三分鐘時間找出每張卡片的另一半，並拼出完整的卡片，然後貼在板上 若另外的隊伍找到你需要的卡片，你需要與他們協商交易，直至每隊伍收集到四張完整的卡片。最先將四張完整的卡片貼在黑板/白板上的隊伍獲勝
<p>社會給予我們極大的祝福</p>	<p>提問： 看看你貼在板上的字，這些字有什麼共通點？ (是社會給予我們的禮物，都是社會提供給我們享受、使用或保障我們的安全)</p> <p>提問： 這些東西你曾使用或受惠過嗎？</p> <p>提問： 有多少是你親手協助建立出來的？(完全沒有)</p> <p>確認： 我們大多數人使用道路，但沒有建造道路；我們使用發電廠的電力，但沒有建造發電廠。 這些都是前人送給我們的禮物，是他們提供給後代的子孫。那是他們的貢獻、給我們的禮物。</p> <p>提問： 你的後代很快亦會出現。你對他們有什麼責任？</p> <p>講解： 縱使你還年輕，你也需要想想如何回饋社會，把更好、更強大的社會留給後代，因為在你年輕的時候，很多你的行動亦會對其他人的生命產生重大的影響。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙10-3</p> <p>活動－書寫</p> <p>什麼反社會行為會危害社會？</p> <p>未成年飲酒和吸毒如何傷害社會？</p>	<p>工作紙10-3：「我能作出貢獻」</p> <p>工作紙活動： 從貼在板上的卡片中，填寫工作紙10-3的第一欄「社會給予我什麼益處？」上，你想到其他東西嗎？</p> <p>提問： 下一欄提出一個重要的問題：什麼反社會行為會危害社會？(邀請組員分享)</p> <p>(小組導師將組員的答案寫在黑板/白板上，加上說謊、偷竊、欺騙、加入黑社會、欺凌、醉駕、塗鴉別人財物、未婚懷孕、未成年飲酒和吸毒。)</p> <p>強調：這些都是反社會價值觀所衍生的個人反社會選擇的結果。</p> <p>講解： 你將面對的一個選擇便是未成年飲酒和吸毒。這是一個反社會的個人選擇，會損害你的大腦和導致成癮，從而傷害你自己和社會。</p> <p>提問： 未成年飲酒和吸毒如何傷害社會？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 損害大腦，使人變得愚鈍 • 大腦受損的人往往作出差劣的決定，需要接受社會服務，也不會繳納很多稅款 • 可以形成早期成癮 • 一些成癮的人會從事犯罪活動來支持酒精或毒品的費用 • 女性會誕下「胎兒酒精中毒綜合症」嬰兒 • 成癮的家長通常會忽視或虐待家人 • 買毒品的人等於送錢給犯罪分子，犯罪分子再用這筆錢去傷害市民 • 納稅者需要納更多稅去強化法治、法庭、監獄及社會福利計劃
<p>對社會造成巨大的負面連鎖影響</p>	<p>確認： 選擇未成年飲酒或吸毒是很嚴肅的議題，也會對社會產生巨大的負面連鎖反應。</p>
<p>我們的職責：使社會強大</p> <p>如何強化社會</p>	<p>提問：閱讀工作紙10-3最後一欄—「我能做什麼讓社會更強大？」</p> <p>講解： 在自由社會，我們每個人都有義務幫助社會變得更強大。</p> <p>提問： 我們可以用哪些方法強化社會？(邀請組員分享)</p> <p>遵守法律、工作養活自己、納稅、撿垃圾、擔任陪審團、幫助貧窮和有需要的人、提供社會服務、擔任公職、遠離未成年飲酒及吸毒等。 (將想法寫在黑板/白板上；提醒青少年寫在工作紙內)</p>
<p>兒童現在可以做些什麼來幫助社會</p>	<p>提問： 你對社會的責任是什麼？身為兒童的你能做些什麼？ (將答案列在黑板/白板上，然後提出問題，促進組員想出以下清單上他們可以做的十二件事)</p>

目的/重點	內容
<p>親社會價值觀連繫至我們的大腦</p>	<p>提問： 我們從哪裡獲得價值觀？（我們的大腦從父母或祖父母中揀選價值觀；另外，我們亦可從學校學到的事物、媒體聽到或看到的資訊等獲得價值觀）</p> <p>提問： 媒體近來對親社會行為及價值觀的描繪表現如何？</p> <p>講解： 如果我們花時間觀看以引人入勝的方式描繪的反社會行為，或聽一段節奏美妙卻配上粗俗歌詞的音樂，這些事情如何影響我們的大腦，從而影響我們的價值觀或信念？</p> <p>講解： 媒體資訊有好有壞，是形成信念和行為其中一個有影響力的媒介，我們需要確保我們精神上吸收到好的東西－如果希望大腦連繫親社會價值觀，便要避免接觸壞的東西。</p>
<p>你的家庭價值觀是什麼？</p>	<p>提問： 了解你的家庭價值觀有何重要？</p> <p>活動： 我們將進行一項活動，確認你是否知道父母認為最重要的四個價值觀。</p>
<p>活動： 寫下四個價值觀</p>	<p>指令： 每位學生派一張紙。摺成四等分，然後打開它。</p> <p>指引： 在紙上每一格寫出你認為父母最重視的四個價值觀。</p> <p>你的父母也要做相同的事，並在家庭篇訓練中比對大家的答案。</p>
<p>依照親社會價值觀行事時，大腦會產生感覺良好的化學物質</p>	<p>講解： 我們的大腦深切連繫到識別親社會價值觀，當我們做好事維護自己的生活或協助強化社會時，我們的大腦會產生神經化學物質，使我們感到快樂。</p> <p>提問： 誰曾為別人做好事而感到快樂？或在困難的情況下說出真相？或幫助過有需要的人？感覺如何？（小組導師分享自己的經驗）</p> <p>確認： 當我們活出自己的價值觀及參與親社會活動時，我們會感到更快樂和滿足。</p>

目的/重點	內容
<p>反社會價值觀與反社會行為 使我們感覺差劣</p> <p>你有選擇的能力</p>	<p>講解： 另一方面，當我們做出傷害別人或社區的事情，我們不會感到快樂；我們會有罪惡感。我們或許能暫時抑壓這個罪惡感，但在安靜的時候回想起來，我們便會知道自己做錯了。</p> <p>做錯而不糾正不會使我們覺得快樂或情緒健康。做錯便需要道歉，並作出糾正。</p> <p>講解： 我們從家中、朋友或社會中學到的價值觀，將決定我們如何思考，如何對待他人，以及我們參與的行為。</p> <p>擁有良好價值觀的人會對社會有重大貢獻。即使你還年輕，你也可以開始做。</p> <p>提問： 你可以與自己的家人及朋友做什麼，成為社會上的良好的正面力量？</p> <p>講解： 我們可以作出其他個人選擇，以幫助建立社會，其中一項是誠實。</p> <p>講解： 儘管年輕，但你有能力選擇，決定永遠誠實及遵守法律。透過你的個人選擇，你可以使社會變得更強大和更美好。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 決心以身作則和成為正面「改變代理人」，遠離酒精和毒品，並鼓勵朋友這樣做 2. 在每星期的家庭會議，決定一個你希望擁有的價值觀，為此在「價值觀訊息」時段發表簡短講話 3. 協助制定「有趣的家庭傳統」和「快樂家庭儀式」，努力為所有家庭成員帶來正面的影響

「留意我們的禮物」遊戲

遊戲準備：

- 以下共有八個「禮物」，字詞分別載於卡片上，並將它們一分为二（總共有16張卡片）
- 在組員進入房間前，將每張卡片的一半藏於房間內某處，讓組員可尋找得到

遊戲規則：

- 將組員分成兩組，每組拿到四張半邊的遊戲卡片
- 每張卡片的另一半藏於房間內，每隊有三分鐘時間找出每張卡片的另一半，並拼出完整的卡片，然後貼在板上
- 若另外的隊伍找到你需要的卡片，你需要與他們協商交易，直至每隊伍收集到四張完整的卡片。最先將四張完整的卡片貼在黑板/白板上的隊伍獲勝

道 路

電 力

手提 電話

互 聯網

學 校

公 園

圖 書館

天 橋



編輯委員會

陳文浩先生
香港青年協會
副總幹事

李少翠女士
香港青年協會 青年違法防治中心
單位主任

歐陽芷柔小姐
香港青年協會 青年違法防治中心
青年工作幹事

鍾淑妍女士
香港青年協會 青年違法防治中心
青年工作幹事

青年違法防治中心 YOUTH CRIME PREVENTION CENTRE

熱線 Hotline : (852) 8100 9669
青法網 Youthlaw : ycpc.hkfyg.org.hk/youthlaw
電郵 Email : ycpc@hkfyg.org.hk
Facebook : facebook.com/hkfygycpc



香港青年協會總辦事處 THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS, HEAD OFFICE

香港北角百福道21號香港青年協會大廈21樓
21/F, The Hong Kong Federation of Youth Groups Building
21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2527 2448
傳真 Fax : (852) 2528 2105
電郵 Email : hq@hkfyg.org.hk
網站 Website : hkfyg.org.hk
Facebook : facebook.com/HKFG

會員平台
Member portal
青協·會員易
easymember.hk

義工搜尋器
Volunteer Search Engine

好/義配
easyvolunteer.hk

支持媒體
Supporting Media

M21.hk

<青年 空間>
雙月刊

Youth
HONG KONG



下載青協APP

