



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



家庭篇

FAMILY 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
02-04	簡介單元：快樂家庭－健康大腦聯繫
05-08	單元一：注意與讚賞日常好事
09-13	單元二：良好的溝通技巧與有趣的家庭會議
14-17	單元三：規則、獎勵與責任
18-21	單元四：限制與後果能鼓勵良好行為
22-25	單元五：解決問題與雙贏協商
26-29	單元六：壓力與憤怒管理技巧
30-33	單元七：制定目標與契約以改變行為
34-36	單元八：酒精、煙草與毒品對大腦的傷害
37-40	單元九：選擇良好朋友與監管孩子的活動
41-45	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)讓家長和孩子一同練習在課程中所學到的技巧。本節家庭訓練包括，集思廣益想出於「我的時間」(My Time)中進行的活動—每天花10至15分鐘與孩子一對一玩耍。

各家庭需要練習在課程中學到的三個活動：

1. 家長運用導師提供的各種桌上遊戲，與每個孩子進行「我的時間」，並練習注意孩子的優點，以及給予孩子正面評價的技巧
2. 家長會協助孩子留意自己的「自動化負面思想」(A.N.Ts)，藉此告訴孩子以較為正面和準確的觀點取而代之，消除這些負面的想法
3. 下一星期，各家庭將計劃進行三至五次的健康家庭晚餐(或任何一餐)；並製作「溝通罐」(Conversation Jar)，他們將在享用水果或甜品的時候，運用問題紙條來練習

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，家庭將能夠：

1. 與孩子一起集思廣益，想出在「我的時間」中可以進行的活動
在「我的時間」角色扮演中，與孩子一對一玩耍，並練習給予正面評語
2. 協助孩子留意「自動化負面思想」(A.N.Ts)，並提醒自己以較為正面和準確的觀點取而代之
3. 計劃共進健康家庭晚餐的時間；製作「溝通罐」，並最少練習使用一次

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

練習一

集思廣益「我的時間」的活動—每天花10至15分鐘與孩子一對一玩耍。家庭各成員在紙條上寫下他們想要玩的活動(可用不同顏色的紙條分別兒童或青少年的活動)，再把紙條放入「我的時間」小罐中

練習二

「我的時間」：孩子由導師提供的遊戲中選出一個，和家長一起玩。家長需要陪同孩子參與，並對於他們在遊戲活動上的表現，給予正面的評語。家長在家人篇訓練中已經學到「注意和評論」的技巧

練習三

討論「自動化負面思想」：A.N.Ts—運用A.N.Ts工作紙，家長將協助孩子留意到自己的A.N.Ts，並以較為正面和準確的觀點取而代之

練習四

家庭晚餐及「溝通罐」：各家庭將一同計劃每星期要舉行三至五次健康、愉快的家庭晚餐(或任何一餐)。他們會製作「溝通罐」，並在課堂上練習

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 「我的時間」需要使用的顏色紙條
- 剪刀，剪下「溝通罐紙條」(附錄一家庭溝通罐)
- 為每個家庭準備兩個小罐：「溝通罐」和「我的時間」罐子，以及裝飾罐子的材料
- 數款桌上遊戲，供孩子與家長進行「我的時間」時用
- 在黑板/白板或海報上寫下「單元重點訊息」及「SFP格言」
- 水果或甜品，在課堂最後的時間一起享用及使用「溝通罐」

工作紙

- 簡介-1 計劃家庭晚餐
- 簡介-2 及附錄-1 家庭溝通罐
- 簡介-3 「我的時間」
- 簡介-6 停止「自動化負面思想」

目的/重點	內容
<p>歡迎與讚賞</p> <p>建立親密關係、設定界限、監管行為</p> <p>單元重點訊息</p> <p>技巧訓練目標：</p>	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>說明： SFP著重於以下的三個活動，協助孩子遠離酒精和毒品，讓他們成為最好的自己。這些活動包括：(寫在黑板/白板上)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 建立親密關係(Bonding)：建立溫暖、充滿關愛的關係 • 設定界限(Boundaries)：明確的規定與期望 • 監管孩子的活動(Monitoring)，確保他們一直保持在無酒精和毒品的社會環境中 <p>提問： 你在小組上學到什麼技巧，以幫助你們建立家庭的親密關係？</p> <p>一起重複單元重點訊息： 「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。」</p> <p>技巧訓練目標： 在這家庭訓練的時段中，我們將會進行四種有趣的活動來加強你在小組中學到的東西</p>
<p>集思廣益： 「我的時間」的活動 (青少年及兒童)</p>	<p>集思廣益：「我的時間」的活動 共同構思在10至15分鐘內家庭可以完成的簡短、有趣的活動或遊戲。</p> <p>在黑板或白板上分為兩欄，分別為青少年與兒童。各家庭從中選出他們想做的活動，寫在顏色紙上(以不同的顏色紙去代表青少年及兒童的活動)，再把紙條放進「我的時間」罐子裡。</p>
<p>練習「我的時間」 (15分鐘)</p>	<p>練習「我的時間」</p> <p>上課前，導師需要為每名孩子準備足夠的遊戲或活動，好讓他們和家長一起進行。在不同顏色紙上寫下活動名稱，將紙條摺起來，放入「我的時間」罐子裡。</p> <p>首先：閱讀工作紙上寫的「我的時間」規則。 由孩子選擇一張紙條，和家長進行該項活動。家長給予正面評語，並在「我的時間」工作紙上記錄活動。(若家長有不只一位小孩，他們可以分開或輪流與小孩玩)</p>
<p>指出及停止A.N.Ts活動 (10分鐘)</p>	<p>指出及停止A.N.Ts活動</p> <p>家長運用A.N.Ts工作紙，詢問孩子有哪些A.N.Ts是讓他們感到困擾的。在工作紙上寫下他們的回應，並寫下一些能夠讓他們在「自我對話」中停止負面想法的正面觀點。</p>

目的/重點	內容
<p>計劃晚餐菜單及時間 (10分鐘)</p>	<p>計劃晚餐： 計劃一星期的健康家庭菜單</p> <ul style="list-style-type: none"> • 閱讀對大腦有益的食物清單 • 決定每週三至五次一同用餐的時間 • 同意晚餐期間不開電視、不使用任何電子設備 • 同意使用「溝通罐」－拿出一張紙條、讀取問題、每個人輪流回答，用尊重的態度聆聽
<p>製作與使用「溝通罐」 (15分鐘)</p>	<p>「溝通罐」： 剪出紙條放進「溝通罐」及裝飾罐子</p> <p>在水果/甜品時間中練習使用「溝通罐」：抽出「溝通罐」中的一條問題，並輪流分享。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行「我的時間」－每天花10至15分鐘一對一地陪每個孩子玩耍 2. 試著每星期一起吃三至五次的晚餐(或任何一餐)，關閉所有電子用品，並使用「溝通罐」。 拿出一張紙條，讀出問題，每人輪流回答問題，用尊重的態度聆聽每個人的分享 3. 提醒彼此去留意A.N.Ts的出現，並以較為正面和準確的觀點取而代之
<p>完結儀式</p>	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p>

注意與讚賞日常好事

單元概要：

孩子會學習去留意家人的好事，並讚賞他們，他們會發現這能夠讓自己變得更開心，也能幫助別人進步。孩子會學習忽略家人所做輕微的煩擾行為及嘗試不去批評。他們亦會學習在感到緊張或不開心的時候，運用「即時舒壓法」(Instant Stress Busters) 來緩和自己的情绪。當你不去批評，並將「強化性讚賞」(Reinforcing Compliments) 配合「有效的忽略」(Effective Ignoring)(即是將所有注意從孩子的煩擾行為中抽離)去使用，那些不好的行為通常會逐漸減少。

掌握一些簡單的「即時舒壓法」技巧，可以幫助每個人維持更加平靜和放鬆的心情。

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：

家庭將練習到課堂中學到的技巧：

1. 運用「即時舒壓呼吸法」
2. 給予家庭成員「強化性讚賞」
3. 準備記錄表以記錄他們於本星期給予的讚賞
4. 以每位家庭成員的優點製作「我們的家庭樹」

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

練習一

家庭將練習運用「即時舒壓呼吸法」來減少壓力與啟動「放鬆反應」(Relaxation Response)

練習二

家庭將運用下列步驟，對彼此表達「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

練習三

家庭將在讚賞記錄表寫上名字，用以記錄本星期所表達的讚賞，他們將記錄第一次表達的讚賞

練習四

家庭將練習注意好事，並在樹葉上寫出他們認為整個家庭及每位成員所具備的優秀特質，並將樹葉黏貼在「我們的家庭樹」上

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 小獎品
- 每人一支筆、一把剪刀
- 每個家庭兩支漿糊筆

工作紙

- 1-1 注意與讚賞日常好事
- 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

目的/重點	內容
<p>歡迎與讚賞</p> <p>重點</p>	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>講解： 在這個家庭訓練中，我們將會： 1. 練習運用「即時舒壓呼吸法」及「正面的自我對話」 2. 練習給予家庭成員「強化性讚賞」(Reinforcing Compliments) 3. 準備讚賞記錄表，以記錄你將於本星期給予的讚賞 4. 製作列出優點的「我們的家庭樹」</p>
<p>「即時舒壓法」</p> <p>活動：「即時舒壓呼吸法」呼吸法 (5分鐘)</p>	<p>提問： 當我們覺得身體有很大的壓力時，會發生什麼事？（它會觸發體內和大腦的化學物質，讓我們更容易發怒。）</p> <p>因為過量的壓力對我們的健康和人際關係都不好，我們可以運用「即時舒壓法」來啟動「放鬆反應」，停止有害化學物質的產生。</p> <p>我們首先要做的是「即時舒壓法」，我們先非常緩慢地透過鼻子深呼吸三次；每次吸氣後閉氣一秒鐘，然後慢慢地呼氣。</p> <p>提問： 誰記得為什麼深呼吸對我們有幫助？</p> <p>當你從鼻子緩慢地深呼吸時，鼻腔內的微小細胞會釋放一氧化氮，這能放鬆及擴張血管，讓大腦獲得更多氧氣，因此能讓我們較為平靜。</p> <p>練習： 請家庭站在一起練習「即時舒壓呼吸法」，小組導師為各家庭提供協助。</p>
<p>活動：正面的「自我對話」</p>	<p>講解： 另一個啟動「放鬆反應」的方法是運用正面的「自我對話」。</p> <p>當你說出每句對話時，用鼻子慢慢地深吸一口氣，然後再慢慢呼氣。</p> <p>在說完最後一句對話及呼完氣後，最後給自己一個微笑。</p> <p>微笑能激發大腦中感覺良好的化學物質。</p> <p>練習： 請全班一起讀出這些句子： 1. 「我是平靜的、受控制的。」 2. 「我可以讓這一刻變得更美好。」 3. 「我可以微笑。」</p>
<p>練習注意與讚賞好事 (20分鐘)</p>	<p>重溫： 「強化性讚賞」的五步驟： 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</p>

目的/重點	內容
<p>家庭角色扮演練習</p>	<p>練習：請各家庭配對，運用角色扮演紙條，對彼此表達「強化性讚賞」</p> <p>將各家庭分組，讓每人都有一個夥伴，每人輪流扮演家長和小孩。如果人數不足，導師可以加入。導師可到每組觀察情況，聆聽家庭的分享，並讚賞他們的努力。</p>
<p>請求承諾</p>	<p>請求承諾：本星期要尋找及讚賞家庭成員的好事。</p>
<p>工作紙1-1： 「注意與讚賞日常好事」 準備記錄家庭讚賞</p> <p>任務： 記錄讚賞</p>	<p>準備： 拿出你的「注意與讚賞日常好事」記錄表工作紙。</p> <p>在工作紙上方寫上你的名字，將每位家庭成員的名字寫在旁邊。</p> <p>任務： 這一星期請尋找家庭成員的好事，在你讚賞他們之後，請在記錄表上做個記號。</p> <p>請於下星期帶回你的記錄表，便可以獲得獎勵。</p>
<p>不要批評</p>	<p>提醒—不要批評： 請記得，在這一星期裡，我們也希望避免批評家庭成員，不要說任何傷人的話。</p> <p>為了協助你記住這一點，每次當你想批評的時候(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>活動：「我們的家庭樹」</p> <p>工作紙1-5、附錄-2及3 (30分鐘)</p>	<p>活動 - 「我們的家庭樹」： 工作紙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」</p> <p>講解： 留意到我們自己和他人的好事會讓我們感覺良好。每個人都有優點，我們可以訓練大腦更常去留意它們。這棵「我們的家庭樹」將會協助我們記得要注意與讚賞彼此的好事。</p> <p>將家庭成員的幾項優點及正面特質寫在樹葉上，把樹葉黏貼在「我們的家庭樹」上。從外側開始黏貼，讓每一層互相重疊，就像孔雀的尾巴。(如果需要更多個人優點及正面特質的例子，可以參考工作紙1—5。)</p> <p>家庭樹的枝葉茂盛，代表你的家庭已好好地發展出「注意好事」的技巧。當你留意到更多好事和你的家庭學習到新技能的時候，請貼上更多樹葉。</p>
<p>總結</p>	<p>總結： 研究顯示，改變負面行為最好的方法是尋找與讚賞好事，運用具體化的「強化性讚賞」；以及忽略輕微的煩擾行為。</p> <p>注意好事和給予讚賞會讓你的人生更快樂，你也能獲得更多你想要的東西。</p> <p>忽略煩擾的行為將有助於停止該項行為。如果某項行為具有傷害性或破壞性，請告訴可信任的大人。</p>

目的/重點	內容
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用「注意與讚賞日常好事」記錄表，每天最少寫下一項孩子和家庭成員做的好事；停止批評，每次說出批評性的言論(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 孩子們一記得讚賞爸爸媽媽和兄弟姊妹；也要記得像我們在班上練習的那樣大方地接受讚賞。下星期要把你的家課帶回來換獎品 2. 忽略煩擾的行為，除非那些行為是違法或具傷害性 3. 運用「即時舒壓法」來保持冷靜和放鬆 <p>此外，繼續上星期的家課：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 持續和每個孩子進行10至15分鐘「我的時間」 • 每星期固定地進行三至五次愉快的家庭晚餐(或任何一餐)：並運用「溝通罐」 • 與孩子一起重溫單元一的教材
<p>完結儀式</p>	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p>

良好的溝通技巧與有趣的家庭會議

單元概要：

家庭篇訓練是親子練習的課堂，在課堂上他們會學習到溝通及「每週家庭會議」(Weekly Family Meeting)等技巧。家庭會以角色扮演的形式，進行第一次「每週家庭會議」，並在課堂結束時訂立固定開會的日子和時間。家庭將運用角色扮演紙條，重溫及練習「LUV聆聽」(LUV Listen)以及帶有尊重的「我的訊息」(I-Message)的技巧。他們也會練習使用「聆聽棒」(Listening Stick)。家庭會運用在堂上寫下的角色扮演情境，練習以「肯定的」而不是侵略的方法與他人對話。家庭將制定家庭協議，以消除家庭對話中的所有「溝通障礙」(Communication Boulders)。

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：

家庭將練習到他們在課堂中學到的溝通技巧：

1. 「LUV聆聽」
2. 「我的訊息」
3. 保持「肯定的」(assertive)，而不是「被動的」(passive)或「侵略的」(aggressive)
4. 簽署「消除溝通障礙」協議書
5. 進行「每週家庭會議」
6. 認識「問題通行證」(Problem Pass)

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

練習一

家庭會以角色扮演的形式，進行第一次「每週家庭會議」，並在課堂結束時訂立固定開會的日子和時間

練習二

家庭將運用角色扮演紙條，重溫及練習「LUV聆聽」以及帶有尊重的「我的訊息」的技巧。他們也會練習使用「聆聽棒」

練習三

家庭會運用在課堂上寫下的角色扮演情境，練習以「肯定的」而不是「侵略的」方法與他人對話

練習四

家庭將制定家庭協議書，以消除家庭對話中的所有「溝通障礙」

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 黑板及粉筆或白板及白板筆
- 小獎品
- 每人一支筆
- 工作紙2-13：「角色扮演紙條」(練習「LUV聆聽」及「我的訊息」)
- 每個家庭一支聆聽棒(預先印製好)、一把剪刀、漿糊筆
- 每個家庭一張「消除溝通障礙遊戲」工作紙，內有一份「溝通障礙」遊戲卡

工作紙

- 2-1三種簡易的溝通技巧
- 2-2及附錄-4聆聽棒
- 2-4、2-5、2-6及附錄-5消除溝通障礙
- 2-11及附錄-6問題通行證
- 2-12家庭會議議程和規則
- 2-13角色扮演紙條

目的/重點	內容
<p>歡迎與讚賞</p> <p>單元重點訊息</p> <p>技巧訓練目標</p>	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>提問： 今天在小組上學到了什麼—能對你家庭有幫助的事？</p> <p>一起讀出單元重點訊息： 「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。」</p> <p>技巧訓練目標： 在家庭訓練中，我們會進行四個有趣的活動，來加強你在小組中學到的東西： <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習「每週家庭會議」，並訂立固定的會議日子和時間 2. 練習「LUV聆聽」和「我的訊息」，學習運用「聆聽棒」 3. 練習「肯定的」而不是「侵略的」 4. 制定家庭協議書，消除家庭對話中的「溝通障礙」 </p> <p>[如有時間可選擇]： 分發「問題通行證」給家庭，家長可以把「問題通行證」分給孩子，讓孩子能自在地與父母談論問題，不必擔心會被責罵。</p>
<p>工作紙2-12： 「家庭會議議程和規則」</p> <p>家庭會議議程</p>	<p>每週家庭會議：</p> <p>講解： 進行每週家庭會議是你能為家庭所做的其中一件最好的事。</p> <p>一起閱讀議程工作紙：「家庭會議議程和規則」</p> <p>講解： 於嘗試進行會議的初期，可由父母擔任主席，及後可逐步安排讓年長的孩子輪流當主席。主席負責開始會議、帶動討論主題及邀請各家庭成員發言。</p> <p>總是以讚賞開始： 在會議中，你們可以討論這星期的家庭日程和SFP的任務。各家庭可以將想要討論的事項放在「最新事務」內。</p> <p>秘書負責記錄經會議討論後的決定，將記錄保存於筆記簿中，小心存放。</p>
<p>練習家庭會議 (10分鐘)</p> <p>提問：這對你的家庭有何幫助？</p> <p>分享家庭會議的日子和時間</p> <p>承諾：進行每週家庭會議</p>	<p>練習：要求家庭以角色扮演的的方式，運用他們的議程進行每週家庭會議</p> <ul style="list-style-type: none"> • 過往事務：上星期每位家庭成員表達讚賞的情況如何 • 最新事務：訂立固定舉行每週家庭會議的日子和時間，把討論結果記錄在家庭會議議程上 <p>提問： 你認為進行每週家庭會議對你的家庭有何幫助？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由讚賞作為開始，以提升對家人的關愛與尊重 2. 提升家庭團結與和睦感 3. 提升組織與計劃能力，以減少出現「臨急抱佛腳」的危機 4. 給予機會灌輸價值觀 <p>提問：這星期的家庭會議將於哪一天和什麼時間進行？</p> <p>提問：哪個家庭可以承諾在這星期進行家庭會議？</p>

目的/重點	內容
<p>家庭練習： 「LUV聆聽」和「我的訊息」 (15 分鐘)</p>	<p>講解： 為了協助你們緊記「LUV聆聽」和運用帶有尊重的「我的訊息」技巧，我們要多點練習這些技巧。</p> <p>示範：小組導師運用角色扮演紙條 - 展示「LUV聆聽」及「我的訊息」</p> <p>練習 — 「LUV聆聽」及「我的訊息」： 每個人拿一張角色扮演紙條。兩人一組，一位運用「我的訊息」講述角色扮演紙條上的情境，另一人則練習「LUV聆聽」技巧去聆聽。接著兩人互換角色。</p>
<p>工作紙2-1：「溝通記錄表」</p>	<p>工作紙2-1：「三種簡易的溝通技巧」記錄表</p> <p>每位在記錄表的上方寫上自己的名字，及將家庭成員的名字寫在下方。</p> <p>這星期，在你和家人談論某話題之後，運用工作紙記錄你在本星期運用「LUV聆聽」和「我的訊息」的情況。</p> <p>方格的上方是你對自己的評價，下方是與你談話的家庭成員對你的評價。</p>
<p>承諾：記錄一次對話</p> <p>選擇「家庭提醒人」</p>	<p>家庭承諾： 請嘗試記錄最少一次的對話，你們可以做得嗎？(請舉手)</p> <p>選擇提醒的人： 每個家庭都需要有人擔任「家庭提醒人」，提醒家庭成員做到「LUV聆聽」和運用帶有尊重的「我的訊息」，也提醒家人出席每週家庭會議。</p> <p>請用兩分鐘來決定要由誰擔任「家庭提醒人」，請把他們的名字寫在「家庭會議議程」的上方。</p>
<p>分發「聆聽棒」</p> <p>閱讀「聆聽棒」</p> <p>示範</p> <p>決定擺放「聆聽棒」的位置</p>	<p>分發「聆聽棒」(Listening Stick)： 「聆聽棒」是取自於美國當地的傳統。</p> <p>當你有某件重要的事要討論，請詢問對方他們可以對話的時間。當你開始說話時，請把「聆聽棒」交給他們，然後運用尊重的「我的訊息」表達你的意見。</p> <p>拿著聆聽棒的人要運用「LUV聆聽」，以自己的言語概括重點表示理解，並確認對方的感受。接著，換你拿「聆聽棒」，讓他們分享對於你所說的看法—請你運用「LUV聆聽」。</p> <p>當我們拿著「聆聽棒」，閱讀在棒上的有關聆聽及消除「溝通障礙」的重點，希望彼此能做出承諾：</p> <p>示範： 導師#1將「聆聽棒」交給導師#2，並表達他的擔心，導師#2則運用「LUV聆聽」，接著將「聆聽棒」交還導師#1，並讓他作出回應。</p> <p>決定擺放「聆聽棒」的位置 請每個家庭花一分鐘決定「聆聽棒」擺放在家中的位置，好讓任何有需要的人都可以使用。</p> <p>每次使用後，別忘了放回相同的位置。下星期請與我們分享，這樣的安排是否可行。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙 2-4、2-5、2-6</p> <p>閱讀「骯髒十二式」</p> <p>提問</p> <p>提問</p> <p>確認傷害</p> <p>練習表現「肯定的」 (5分鐘)</p> <p>導師示範</p> <p>家庭練習</p> <p>提問</p>	<p>工作紙：閱讀「消除溝通障礙」(工作紙2-4) 為了改善家庭溝通及建立更好的家庭關係，我們需要消除「溝通障礙」。</p> <p>閱讀工作紙2-4：「骯髒十二式」(The Dirty Dozen) 的十二個「溝通障礙」</p> <p>提問： 誰曾經用過任何一項「溝通障礙」？(我們都有)</p> <p>提問： 為什麼這是反社會溝通方式？</p> <p>確認： 當我們使用反社會溝通方式：像大吼大叫、說髒話，或是利用諷刺、憤怒或不尊敬的語調時，就像是投擲「言語石頭」，這會傷害彼此的情緒，亦會讓家庭成員築起情緒圍牆來保護自己，家庭便會失去親密關係，家庭關係因此而受損。</p> <p>其他「溝通障礙」，例如「築起石牆」(Stonewalling)或是容易感到被冒犯，也是反社會的溝通方式，因為它們會阻礙我們與家人建立親密關係。</p> <p>我們可以用肯定的方式表達，而非具攻擊性，這樣能表達出我們的觀點，而不用破壞家庭關係。</p> <p>練習表現「肯定的」：</p> <p>提問： 「侵略的」和「肯定的」差別是什麼？</p> <p>導師以以下情境示範以「侵略的」語氣表達自己： 「我很生氣，哥哥沒問過我便拿走了我的新滑板，還因為他跌倒令到滑板有多處刮花的痕跡。」</p> <p>兩人一組，一人扮演內疚的哥哥，帶著壞掉的滑板偷偷回家，另一人則運用肯定的「我的訊息」，對哥哥說出同樣的說話。</p> <p>角色扮演後提出提問： 哪一種方式能更有效地解決問題，同時可以維持良好的家庭關係？</p>
<p>任務：停止「溝通障礙」</p> <p>承諾</p> <p>消除「溝通障礙」協議書</p>	<p>本星期的任務： 每個人在說話的時候，停止使用「溝通障礙」。</p> <p>提問：誰可以承諾停止使用「溝通障礙」？</p> <p>消除「溝通障礙」家庭協議書： 為了協助你們緊記這個重要的訊息，我們希望每個人簽署「消除溝通障礙協議書」</p>

目的/重點	內容
<p>一起閱讀協議書</p> <p>簽署協議</p>	<p>一起閱讀： 讓我們一起閱讀這份協議書。請看協議的左方，在「我們的家庭是沒有溝通障礙的」的下方，閱讀：我們將會做以下的事情以取代「溝通障礙」：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運用「LUV聆聽」 • 運用「我的訊息」 • 表示尊重 • 歡迎他人作出提醒 <p>簽署： 請每個家庭簽署協議。</p>
<p>[可選擇]： 工作紙2-6：「溝通障礙」遊戲 給予每個家庭遊戲配件</p>	<p>工作紙2-6：「溝通障礙」遊戲</p> <p>給予遊戲的物資： 透過進行「消除溝通障礙遊戲」，對彼此作出提醒。</p> <p>當你聽見某位家庭成員使用「骯髒十二式」時，給他一個「溝通障礙」卡片，他們必須道歉，並以良好的溝通技巧再說一次。一星期結束時，最少「溝通障礙」卡片的家庭成員獲勝。</p>
<p>保持「溝通障礙」卡在家中的中央位置</p> <p>歡迎提醒</p>	<p>保持將「溝通障礙」卡擺放在家中的中央位置，讓每個人都能找到及使用。</p> <p>與所有反社會習慣一樣，使用「溝通障礙」也是學習得來的行為。如果你真的渴望作出改變，你是可以戒掉這個習慣的，並歡迎家人向你作出提醒。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀單元二的教材 2. 運用「LUV聆聽」及肯定的「我的訊息」；運用溝通記錄表工作紙來記錄你的進展 3. 把「消除溝通障礙」家庭協議書放在所有人都看得到的地方。運用「消除溝通障礙」遊戲；為犯錯作出道歉 4. 進行每週家庭會議；運用議程及做紀錄。以一起玩遊戲或享用美食作為結束
<p>完結儀式</p>	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p>

「規則、獎勵與責任」

單元概要：

家庭將討論對「家規」(Rules)的想法，並先在白紙上草擬及決定一些他們認為可行的家規，在每週家庭會議時，家庭將已共同決定的家規寫到「我們的家庭規則」工作紙內，並妥善保管。

家庭將討論對「獎勵」(Rewards)的想法，決定一些他們想運用的獎勵，並寫在「使獎勵變得有價值」工作紙上。他們將會得到一個「獎勵罐」(Rewards Jar)及「獎勵轉盤」(Reward Spinner)(或派發製作轉盤的物資，讓家庭自行製作)，孩子將選擇本星期的獎勵追蹤表。

家庭將討論分擔家庭「責任」(Responsibilities)的需要，指派孩子需負責的家務，並將分工填寫在「家務分工表」上。他們將會在課堂上一起溫習工作紙及準備在家完成家課。

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：

本課堂結束後，家庭將能夠：

1. 協助制訂家規，並承諾遵守這些規則
2. 決定希望父母給予的獎勵
3. 選擇家務及履行家中的責任

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

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 每個家庭一張白紙、工作紙3-1:「我們的家庭規則」及文件夾(將紙張妥善保存好)
- 為每個家庭準備「獎勵罐」及裝飾罐子的材料
- (可選擇):「獎勵轉盤」(工作紙3-13的轉盤、萬字夾及膠紙)

工作紙

- 3-1 我們的家庭規則
- 3-3 使獎勵變得有價值
- 3-4 及附錄-7 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
- 3-10、3-11及3-12 追蹤及獎勵良好的行為一表格
- 3-13A、3-13B及附錄-8 獎勵轉盤

練習一

家庭將重溫關於「家規」的主意，決定他們喜歡的規則，先在白紙上草擬一些可行的家規，在家庭會議作出討論，並將已共同決定的家規寫到「我們的家庭規則」工作紙內，妥善保管

練習二

家庭將討論對「獎勵」的主意，決定一些他們想運用的獎勵，並寫在「使獎勵變得有價值」工作紙上。他們將會得一個「獎勵罐」及「獎勵轉盤」(或派發製作轉盤的物資，讓家庭自行製作)，以及由孩子選擇自己喜歡的獎勵追蹤表

練習三

家庭將分擔「家庭責任」，制訂計劃為孩子指派家務，並寫到「家務分工表」上。他們將會在課堂上一起溫習工作紙，並準備在家完成它

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

目的/重點	內容
<p>歡迎與讚賞</p> <p>重點</p>	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>講解： 研究顯示，當家中是井井有條及充滿正向氣氛的時候，孩子的情緒會表現較佳。今天我們將要練習課堂中提過的三個「R」：「規則」和「責任」能協助提升家庭的組織性；而「獎勵」則可創造正向氣氛，幫助孩子變得更好。</p>
<p>規則</p> <p>工作紙3-1：「家規」</p> <p>分發文件夾</p> <p>分享家規的主意</p> <p>家庭活動： 決定家規</p>	<p>規則(Rules)：</p> <p>工作紙3-1：「我們的家庭規則」</p> <p>這裡有一張白紙及「我們的家庭規則」工作紙，你們可以在白紙上寫上家庭需要留意的事項，及草擬家庭希望建立的家規。當你們在家庭會議討論及考慮後，請把你們決定家規寫在工作紙上，放進文件夾內，妥善保管好，並於下節小組時帶回。</p> <p>分發文件夾： 請將你的家規工作紙放進文件夾中，妥善保存。</p> <p>講解： 孩子於小組中寫下，當二十年後成為家長的時候，他們想要的家規。</p> <p>提問： 誰可分享一下你寫的規則是什麼？(孩子分享)</p> <p>提問： 請家長也寫下關於家規的主意。(請家長分享幾個規則的主意)</p> <p>家庭活動：決定你們自己的家規 請每個家庭坐在一起，一同決定你們家庭想要的家規。</p> <p>下星期請帶回這張工作紙，我們將於下節小組寫下違反這些規則的後果。</p>
<p>獎勵</p> <p>工作紙3-3</p> <p>分享獎勵的想法</p> <p>家庭討論關於對獎勵的想法</p>	<p>獎勵(Rewards)：</p> <p>講解： 研究顯示，增加良好行為最佳的方法便是獎勵。</p> <p>工作紙3-3：「使獎勵變得有價值」</p> <p>提問： 獎勵有哪三種？</p> <p>緊記，最有效的是「社會性獎勵」或讚賞。</p> <p>講解： 在小組中，你的孩子們已寫下一些他們喜愛的東西，作為遵守家規後的獎勵，請家長也寫下一些主意。</p> <p>全班分享關於獎勵的主意</p> <p>家庭討論： 孩子與家長們，請花幾分鐘時間一起討論你們對獎勵的主意，並寫到工作紙上。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙3-3及3-4</p> <p>分發「獎勵罐」</p> <p>家課： 決定獎勵的內容</p> <p>分發「獎勵轉盤」或轉盤的製作物資</p> <p>選擇獎勵追蹤表</p>	<p>工作紙3-3及3-4</p> <p>分發「獎勵罐」(Reward Jar)與工作紙，請回家裝飾「獎勵罐」。</p> <p>家課： 回家後，家庭成員一起決定你們想將什麼獎勵放進「獎勵罐」中。請把獎勵寫在紙上，剪下紙條及將它們放進「獎勵罐」中。</p> <p>請決定孩子需要賺取多少分數才可得到「獎勵罐」中的紙條。當孩子賺得足夠分數時，請讓他們選擇要從獎勵罐中抽紙條，或是轉一次「獎勵轉盤」(Reward Spinner)。</p> <p>(分發「獎勵轉盤」或轉盤的製作物資，家庭可自行選擇運用那一個方式)</p> <p>獎勵追蹤工作紙： 孩子們，請看三張獎勵追蹤表(工作紙3-10、3-11及3-12)，並選擇你想使用的追蹤表。</p>
<p>責任</p> <p>工作紙3-5、3-6及3-7 責任、家務分工表和孩子能幫忙的家務</p>	<p>責任(Responsibilities)：</p> <p>工作紙3-5、3-6及3-7： 責任、家務分工表和孩子能幫忙做的家務</p> <p>講解： 經過家務訓練及去履行被給予的責任，孩子在往後的人生中亦會變得更可靠、表現較佳。</p>
<p>家庭活動</p>	<p>家庭活動： 請花幾分鐘時間想想，在你們的家庭中，誰要負責做什麼家務，請寫下所有家庭「責任」或工作，以運行你的家庭。</p> <p>表格： 讓孩子們決定他們想要做什麼工作，以公平地分工。工作配對是根據每個人的時間和能力—請勿低估孩子們經過訓練後的工作能力。讓孩子填寫他們的「家務分工表」。</p> <p>(如果家庭中有幼兒，請參考工作紙3-7「年幼的孩子能幫忙做的家務」)</p> <p>訓練： 決定孩子需要什麼訓練才能進行工作、由誰訓練、及工作應該何時完成。</p> <p>獎勵： 當孩子完成家務或履行責任的時候，決定孩子將獲得什麼獎勵，例如：「特別的權利」或「物質獎勵」等。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 繼續鞏固家規，並追蹤你在獎勵表上的表現 在你們的每週家庭會議中，檢示你們在遵守家規後給予獎勵的情況，確定你也有讚賞和獎勵你的孩子—儘管只是一個很少的進步 把你們的「家務分工表」張貼在雪櫃上，讓每個家庭成員都看得見，並能夠追蹤他們的進度。如果你家中還未設立「獎勵制度」，請決定分數制度和獎勵內容，並讓孩子填寫他們的「家務分工表」以獲得獎勵

目的/重點	內容
提醒	<p>提醒： 緊記，請於下節小組把「我們的家庭規則」工作紙帶回，讓我們一起討論及加入未能遵守規則的後果。</p>
完結儀式	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p>
備註： 致電各家庭提醒	<p>小組導師留意： 於下節小組開始之前致電、發送手機短訊或電子郵件提醒參與家庭帶回「我們的家庭規則」工作紙。</p>

限制與後果能鼓勵良好行為

單元概要：

家庭篇訓練是親子練習的課堂，練習在小組內曾學到的技巧。今天先由孩子向家長示範「靜觀呼吸」(Mindfulness Breathing)技巧來強化衝動控制的能力。孩子會透過角色扮演，讓家長認識他們在班上學會的三種社會技巧：1)遵照指示；2)有禮貌地接受“不”；3)冷靜地面對後果。然後，再由家長與孩子一起練習這三種技巧。

家庭將重溫「正面紀律的七個步驟」，先選擇一個警告提示，依情境進行「正面紀律」(Positive Discipline)的角色扮演。他們會以「正面實踐」(Positive Practice)作為不當行為的後果。每組將透過集思廣益想出其他後果，家庭會決定他們於三個類別中(輕微、中度及非常嚴重)的後果，並寫在工作紙上。家庭將練習冷靜地給予或接受後果，並運用「冷靜地給予後果能減低衝突」工作紙來追蹤保持冷靜的情況。

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：

本課堂結束後，家庭將能夠：

1. 運用「正面實踐」來練習以下的技巧：
 - 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
2. 練習運用「正面紀律」的七個步驟

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

練習一

孩子將示範「靜觀呼吸」的技巧，並解釋這技巧如何能強化衝動控制的能力。他們會透過角色扮演，讓家長認識三個社交技巧：1)遵照指示；2)有禮貌地接受“不”；3)冷靜地面對後果，然後，再由家長和孩子一起練習這些技巧

練習二

家庭將重溫「正面紀律的七個步驟」，並選擇一個警告提示。家長和孩子將透過角色扮演情境練習「正面紀律」，並運用「正面實踐」作為負面後果

練習三

各組一起集思廣益，想出公平及有效的後果。接著，每個家庭分別選擇他們自己想運用的後果，並寫在「我們的家庭規則」工作紙中「後果」一欄中。每個家庭能獲得一個「家務罐」(Chore Jar)

練習四

家庭將練習當給予或接受後果時要保持冷靜，並重溫保持冷靜追蹤表

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 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：「有效後果的規則」
- 製作「家務罐」的罐子及家務罐紙條(工作紙4-4)
- 三個社交技巧的角色扮演紙條

工作紙

- 4-1A及4-1B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 及附錄-9家務罐
- 3-1我們的家庭規則
(於小組前聯絡每個家庭，提醒他們帶回工作紙)

目的/重點	內容
<p>歡迎與讚賞</p> <p>單元重點訊息</p> <p>孩子示範「靜觀呼吸」(5分鐘)</p> <p>教導家長三個社交技巧(15分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遵照指示 2. 有禮貌地接受“不” 3. 冷靜地面對後果 	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>單元重點訊息： 家長：透過重複單元重點訊息，與孩子分享今天在課堂上所學到的：「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。」</p> <p>孩子學會： 今天孩子學到了一項很好的新技巧，想要和你們分享。首先是「靜觀呼吸」。這種技巧能減輕身體的壓力反應，讓大腦有時間接觸前額葉皮層—大腦中掌控良好判斷的部分，在我們行動前作出良好的判斷，有助改善衝動控制。</p> <p>青少年與兒童將示範「靜觀呼吸」的技巧，並講解這技巧如何增強衝動控制。(有需要的話，小組導師可給予協助及提醒)</p> <p>孩子與家長練習社交技巧： 孩子將會先與家長重溫他們於小組內學到的三個社交技巧步驟，並讓家長運用以下的角色扮演情境(或是自己創作的情境)來作出練習：(請預先製作以下的情境紙條)</p> <p>i. 遵照指示 家長要求孩子關掉電視，並開始做功課。</p> <p>ii. 有禮貌地接受“不” 孩子想在平日晚上和朋友去商場逛街。家長說「不可以」，並簡單地講解原因。</p> <p>iii. 冷靜地面對後果 孩子無禮地與媽媽說話，於是父母讓孩子承受「不准使用手機一小時」的後果，若要拿回手機，孩子必須道歉，及以正面的方式說出他本來要說的話。</p> <p>角色互換：家長與孩子練習技巧 家長和孩子互換角色，運用相同的情境與孩子練習這三個社交技巧。</p>
<p>重溫「正面紀律」(15分鐘)</p>	<p>講解： 今天我們了解到，父母就像私人教練，協助孩子學習成為一個負責任及懂事的成年人。有時候，父母需要給予孩子負面的後果，因為孩子需要為不當的行為作出矯正，我們希望練習最有效的矯正方法。</p> <p>SFP鼓勵家庭運用「正面紀律」模式，以取代具傷害性的懲罰。</p> <p>本星期，請每個家庭在給予孩子後果的時候運用「正面紀律」模式。現在讓我們來重溫「正面紀律的七個步驟」及運作流程圖。</p> <p>展示與重溫流程圖 (於PowerPoint投影片/海報上展示)</p> <p>講解：我們希望家長視自己為「私人教練」，而非懲罰者。</p> <p>「私人教練」會教導對方他們想要的技巧和行為，並讓對方練習數次，當對方作出正確的行為時，他們會給予讚賞。</p> <p>如果對方在經過指導後仍沒有做出正確的行為，「私人教練」會讓他們重複練習，這稱為「正面實踐」(Positive Practice)。</p> <p>「正面實踐」是父母給予孩子最佳的後果之一。</p>

目的/重點	內容
<p>選擇警告提示</p> <p>角色扮演正面紀律</p>	<p>提問： 誰能講解什麼是「正面實踐」，以及如何進行？</p> <p>家庭將練習「正面紀律」，教導孩子的行為是「有禮貌地接受“不”」，及給予孩子後果</p> <p>首先選擇各方能識別及同意的警告提示，把警告提示寫在「正面紀律」工作紙上。</p> <p>各家庭透過角色扮演進行「正面紀律」的步驟：</p> <p>情境： 家長將教導孩子「有禮貌地接受“不”」的技巧。孩子會要求和朋友在平日的晚上逛商場，家長說「不可以」，孩子開始窮追不捨地要求家長要讓他去。家長將提出警告提示，然後給予孩子後果。</p>
<p>後果 (15分鐘)</p> <p>分發家務罐</p> <p>小組活動</p> <p>家庭活動： 工作紙4-2： 「選擇有效的負面後果」</p>	<p>以正確的方式給予孩子後果，是「正面紀律」的其中一個關鍵，這些後果能教導孩子有關正確的行為，但仍可與孩子維持關愛的關係。</p> <p>提問： 給予孩子有效的後果有什麼規則？(於PowerPoint投影片/海報上展示)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 後果必須與不當行為的嚴重程度相稱 2. 後果必須溫和及短暫 3. 給予孩子後果時要保持冷靜，不要在憤怒的時候給予孩子後果 4. 孩子必須事先知道相關的後果 <p>提問：五個有效的負面後果是什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「正面實踐」 2. 額外的家務（運用「家務罐」） 3. 暫停（設置「冷靜區」或「冷靜椅」） 4. 矯正（作出道歉及改正錯誤） 5. 短時間內失去「特別的權利」或所擁有的物品 <p>向各家庭分發「家務罐」、工作紙4-4及附錄-9「家務罐」。家長可以在家裡與孩子討論及寫下，你想孩子在違反家規後要做的額外家務是什麼，一起把紙條剪下，並放入「家務罐」裡。</p> <p>小組活動： 集思廣益，想出後果。</p> <p>三個類別：輕微、中度、非常嚴重。</p> <p>家庭活動—工作紙 4-2：「選擇有效的負面後果」</p> <p>分享： 家長和孩子，彼此分享你在小組裡寫下的負面後果。</p>

目的/重點	內容
<p>家庭活動： 工作紙4-2： 「選擇有效的負面後果」</p> <p>寫出</p> <p>工作紙3-1</p>	<p>選擇： 決定因不當行為和違反家規而需接受的後果： <ul style="list-style-type: none"> 若作出輕微不當行為，可選擇輕微的後果； 若作出中度不當的行為，例如對父母不禮貌、拒絕遵循要求，可選擇較重的後果； 若作出嚴重不當行為，即是會傷害自己或他人，例如說謊、偷竊、詐騙、飲酒、吸毒、傷害他人或物件等，後果則要再重一些 </p> <p>寫出： 把後果寫在工作紙4-2：「選擇有效的負面後果」上。</p> <p>工作紙3-1：「我們的家庭規則」上，寫下違反家規的後果。</p>
<p>重溫「保持冷靜」</p> <p>工作紙4-3</p> <p>保持冷靜</p>	<p>複習：冷靜地面對後果：</p> <p>工作紙4-3：「冷靜地給予後果能減低衝突」</p> <p>任務： 面對後果時，家長與孩子都需要保持冷靜。即是，當家長給予孩子後果時要保持冷靜，而孩子於接受後果時亦同樣要保持冷靜。</p> <p>我們希望你能追蹤自己保持冷靜的情況，請把你的名字寫在工作紙上，並於下節小組將工作紙帶回來。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 承諾運用「正面紀律」；細閱工作紙，並按照步驟進行 與孩子重溫他們在課堂學到的四個社交技巧 在「家務罐」紙條上，寫下你想孩子在違反家規後要做的額外家務，並把紙條放進「家務罐」中 於給予或接受後果時，家長與孩子需互相提醒彼此要保持冷靜。在工作紙上追蹤自己保持冷靜的情況，於下節小組把工作紙帶回來 重溫單元的教材 <p>家庭有趣任務： 玩「真心話大冒險」遊戲（請參閱工作紙「單元四概要海報」的講解）。</p>
<p>完結儀式</p>	<p>緊記每星期要做五件事：每天玩樂、讚美彼此的優點、友善地交談、進行每週家庭會議、運用「正面紀律」。</p> <p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p>

解決問題與雙贏協商

單元概要：

每個家庭將運用工作紙練習「解決問題」(Problem Solving)技巧，以處理一個模擬的家庭問題，並與小組分享他們解決問題的方案。家長將帶領孩子練習「預先解決問題」(Pre-problem Solving)技巧，即是事先思考孩子可能會被要求參與及會導致問題的行為，以及辨識可能會引起的負面後果。家長將學習如何協助孩子練習運用「5Cs拒絕技巧」向反社會行為說“不”。

(可選擇活動)：如果有時間的話，家庭可運用工作紙和角色扮演紙條來重溫及練習「雙贏協商」(Win-Win Negotiation)技巧。

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，家長將能夠：

1. 運用有效的「解決問題」技巧
2. 指導孩子如何「預先解決問題」
3. 引導孩子以「5Cs拒絕技巧」來說“不”
4. 運用「雙贏協商」工作紙

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
- 健康、傳統信念及準則
- 有效的管教方式

練習一

家庭將運用工作紙練習「解決問題」技巧，來處理角色扮演紙條上的一個模擬家庭問題，並與小組分享他們解決問題的方案

練習二

家長將帶領孩子練習「預先解決問題」技巧，即是事先思考孩子可能會被要求參與及會導致問題的行為，以及辨識可能引起的負面後果

練習三

家長將學習如何幫助孩子練習運用「5Cs拒絕技巧」，向反社會行為說“不”

練習四

如果有時間，家庭將重溫「雙贏協商」工作紙，及運用工作紙和角色扮演紙條來練習「雙贏協商」。

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 小紙條(於「解決問題」活動中讓家長寫下家庭問題)
- 每家庭一個信封(用來裝好問題紙條)
- 「解決問題」的角色扮演紙條
(參閱單元結尾的工作紙，影印及剪下)
- (可選擇)：「雙贏協商」的角色扮演紙條

工作紙

- 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

目的/重點	內容
<p>歡迎與讚賞</p> <p>專注</p> <p>練習一： 「解決問題」 工作紙5-1</p>	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>提問： 今天你們在小組內學到了什麼有用的東西？ (「解決問題」、「預先解決問題」、「雙贏協商」)</p> <p>1. 「解決問題」練習：</p> <p>工作紙5-1：「解決問題」(Problem Solving)</p> <p>我們現在運用工作紙，練習每一項你學到的新技巧，首先練習「解決問題」。</p> <p>每個家庭拿一張角色扮演紙條，並進行角色扮演。這些紙條寫上一個模擬的問題，每個家庭有十分鐘時間運用「解決問題」工作紙去解決這個問題。</p> <p>當你進行角色扮演時，請確保所有家庭成員都能分享他們的觀點，接著請各家庭與大家分享你們如何解決這個問題。</p> <p>問題： 「由於父母雙方都要工作，所以很難準時一起吃晚飯，而三個孩子都會在放學後吃零食。到了晚餐時間，孩子們都不肚餓，亦不想吃媽媽準備的健康蔬果。媽媽希望全家人能一起吃健康的晚餐，但這習慣已變成了問題，影響到媽媽亦不太渴望吃健康的晚餐。如何解決這個問題呢？」</p>
<p>活動： 寫下一個需要解決的家庭問題</p>	<p>活動： 每人在紙條上寫下一個你想要解決的家庭問題。把紙條對摺，放進你的家庭信封裡帶回家。</p> <p>在每週家庭會議時，家長可以拿出一張紙條，運用「解決問題」和「雙贏協商」工作紙來找出解決方法。於每星期解決不同的問題，從最小及最容易解決的問題開始。</p> <p>注意： 不可以在問題紙條上，寫下對家人的無禮評語。</p>
<p>練習二： 預先解決問題</p>	<p>2. 「預先解決問題」練習</p> <p>提問： 誰能告訴我什麼是「預先解決問題」？ (預先思考孩子可能被要求參與及會導致問題的行為，思考可能引起的負面後果，並練習說“不”的方法以避免問題。)</p>
<p>工作紙5-3及5-4</p>	<p>工作紙5-3及5-4</p> <p>提問： 有什麼事情一旦孩子參與其中，便可能會導致許多問題？(小組分享)</p> <p>方向： 作為一個家庭，家長和孩子一起重溫工作紙5-4上的「問題行為」清單，並運用工作紙上的「P-OK-E & C」問題練習「預先解決問題」技巧，去協助孩子逐一辨識這些行為是反社會行為的原因，讓孩子知道你對這些行為的價值觀取態。</p>

目的/重點	內容
<p>練習三： 「5Cs拒絕技巧」</p> <p>工作紙5-5</p>	<p>3. 「5Cs拒絕技巧」練習</p> <p>提問： 為什麼練習「5Cs拒絕技巧」如此重要？</p> <p>一起重溫「5Cs拒絕技巧」的內容。</p>
<p>[可選擇]： 「雙贏協商」活動</p> <p>工作紙5-2</p>	<p>[可選擇]：「雙贏協商」活動 工作紙5-2：「雙贏協商」</p> <p>讓我們運用工作紙來練習「雙贏協商」的技巧。以下是需要協商的問題：</p> <p>「媽媽想全家人一起參加每三年舉辦一次的家族聚會，這樣孩子便可以與媽媽的父母和其他家族成員見面。聚會在下星期舉行，而六個月前全家人都同意參加。昨天有位鄰居邀請他們去遊船河，並在他們的遊艇上過夜，這個邀約與家族聚會撞期。爸爸和孩子想去遊船河，媽媽則堅持他們必須參加聚會。他們該如何協商這件事？」</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 繼續進行「我的時間」、給予讚賞、友善地與他人交談，並進行「正面紀律」（包括獎勵） 進行每週家庭會議時，家長可以拿出一張紙條，運用「解決問題」和「雙贏協商」工作紙來找出解決方法，先從最簡單的問題開始處理 在每週家庭會議的「價值觀訊息」時間，加強討論孩子可能會被要求參與惹上麻煩的活動。運用「P-OK-E & C」測試，協助孩子辨識反社會行為，並學習對麻煩說“不” 協助孩子緊記「5Cs拒絕技巧」的方法，並於角色扮演時練習
<p>完結儀式</p>	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p>

「解決問題」角色扮演紙條

問題

「由於父母雙方都要工作，所以很難準時一起吃晚飯，而三個孩子都會在放學後吃零食。到了晚餐時間，孩子們都不肚餓，亦不想吃媽媽準備的健康蔬果。媽媽希望全家人能一起吃健康的晚餐，但這習慣已變成了問題，影響到媽媽亦不太渴望吃健康的晚餐。如何解決這個問題呢？」

問題

「由於父母雙方都要工作，所以很難準時一起吃晚飯，而三個孩子都會在放學後吃零食。到了晚餐時間，孩子們都不肚餓，亦不想吃媽媽準備的健康蔬果。媽媽希望全家人能一起吃健康的晚餐，但這習慣已變成了問題，影響到媽媽亦不太渴望吃健康的晚餐。如何解決這個問題呢？」

問題

「由於父母雙方都要工作，所以很難準時一起吃晚飯，而三個孩子都會在放學後吃零食。到了晚餐時間，孩子們都不肚餓，亦不想吃媽媽準備的健康蔬果。媽媽希望全家人能一起吃健康的晚餐，但這習慣已變成了問題，影響到媽媽亦不太渴望吃健康的晚餐。如何解決這個問題呢？」

問題

「由於父母雙方都要工作，所以很難準時一起吃晚飯，而三個孩子都會在放學後吃零食。到了晚餐時間，孩子們都不肚餓，亦不想吃媽媽準備的健康蔬果。媽媽希望全家人能一起吃健康的晚餐，但這習慣已變成了問題，影響到媽媽亦不太渴望吃健康的晚餐。如何解決這個問題呢？」

問題

「由於父母雙方都要工作，所以很難準時一起吃晚飯，而三個孩子都會在放學後吃零食。到了晚餐時間，孩子們都不肚餓，亦不想吃媽媽準備的健康蔬果。媽媽希望全家人能一起吃健康的晚餐，但這習慣已變成了問題，影響到媽媽亦不太渴望吃健康的晚餐。如何解決這個問題呢？」

問題

「由於父母雙方都要工作，所以很難準時一起吃晚飯，而三個孩子都會在放學後吃零食。到了晚餐時間，孩子們都不肚餓，亦不想吃媽媽準備的健康蔬果。媽媽希望全家人能一起吃健康的晚餐，但這習慣已變成了問題，影響到媽媽亦不太渴望吃健康的晚餐。如何解決這個問題呢？」

壓力與憤怒管理技巧

單元概要：

家庭將練習兩種「放鬆反應」，來平息壓力和憤怒反應。他們將重溫壓力來源列表，並討論減輕壓力來源的方法。他們將練習「有禮貌地表示不同意」技巧。他們將透過練習「踏出憤怒」活動，將親社會反應重新整合至大腦。家長將討論如何協助孩子辨識感受，並以親社會方式表達。

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：

家庭將於本課堂中練習：

1. 「收縮與放鬆」及深呼吸等放鬆技巧
2. 重溫壓力來源，並尋找減壓的方法
3. 如何有禮貌地表示不同意
4. 透過「踏出憤怒」練習，將新的親社會反應整合至大腦
5. 對孩子進行情緒輔導，讓他們學習以親社會反應來處理憤怒

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
- 嚴重衝突的家庭及家暴
- 嚴重的情緒困擾
- 健康信念與明確準則
- 正面的社會導向

練習一

家庭將練習兩種放鬆反應，當他們開始感到有壓力或憤怒時可以應用這些方法

練習二

家庭將重溫壓力來源列表，並討論透過運用工作紙底部列出的三個方法，即做運動、吃健康的食物和有充足的睡眠，來減少壓力

練習三

家庭將運用一個模擬糾紛的情境來練習「有禮貌地表示不同意」的技巧

練習四

家庭將透過「踏出憤怒」練習，將親社會反應重新整合至大腦

練習五

家庭將討論如何幫助孩子辨識感受，並以親社會方式表達

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 於PowerPoint投影片寫出「如何有禮貌地表示不同意」的步驟，包括一些關鍵的語句

工作紙

- 6-1及6-2 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
歡迎與讚賞	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>備註： 請確認家庭進行家庭篇訓練前已經填寫工作紙6-5「追蹤和馴服憤怒的怪獸」和五張「踏出憤怒腳印紙」(附錄-10至14)。若未填寫好的話，於活動開始前預留一些時間讓家庭填寫</p>
減輕壓力 (10分鐘)	<p>講解： 今天我們將會學到協助我們處理壓力及管理憤怒的好方法。</p> <p>提問：有關處理壓力及管理憤怒，你在小組裡學習到什麼？ (當我們有壓力或憤怒時，我們的大腦會觸發「戰鬥或逃走」壓力反應。)</p> <p>講解： 我們也學到，我們的壓力反應取決於自己的想法，以及我們對情況的看法。當我們對壓力情況的感受有改善－我們的大腦便會觸發「放鬆反應」，立刻釋出化學物質，將身體的反應調整回復至正常狀態。</p> <p>「放鬆反應」： 我們要練習觸發放鬆反應。</p>
工作紙6-2及1-4 小組練習	<p>工作紙6-2：「壓力管理 - 放鬆反應」</p> <p>小組練習：「收縮與放鬆」</p> <p>工作紙1-4</p> <p>小組練習：深呼吸</p> <p>現在無論你什麼時候感到有壓力或是憤怒，你也可以運用這些技巧來協助自己放鬆、增加大腦血流量，讓思路更清晰，這些技巧十分有用。</p> <p>請在家練習工作紙上的其他方法。</p>
重溫工作紙6-1	<p>家長與孩子重溫工作紙6-1： 家庭將討論工作紙底部列出的三種減壓方法，並在家中檢視孩子的其他壓力來源：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 做運動 • 吃健康的食物 • 有充足睡眠
「有禮貌地表示不同意」 (10分鐘) 工作紙6-10	<p>講解： 其中一件經常會讓我們感到有壓力的事，便是當他人不同意我們的觀點。然而，我們可以學習，縱使我們不同意別人的意見，讓我們學會尊重他人可以與自己有不同的觀點，同時亦提醒自己毋須因為別人不同意而感到有壓力。</p> <p>工作紙6-10：社交技巧卡「如何有禮貌地表示不同意」 (於Powerpoint展示出以下步驟，包括一些關鍵的語句)</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙6-10</p> <p>角色扮演： 「如何有禮貌地表示不同意」</p>	<p>一起重溫工作紙中「社交技巧卡」的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用平靜、有禮貌的語氣 2. 先確認對方的觀點（例如：「所以你的看法是...」） 3. 運用帶有尊重的「我的訊息」來分享你不同的意見（例如：「我對這件事情有不同的觀點... 你介意我分享一下嗎？」） 4. 講解細節 5. 感謝對方聆聽 <p>一起重複關鍵的語句：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 「所以你的看法是...」 • 「我對這件事情有不同的觀點... 你介意我分享一下嗎？」 <p>角色扮演： 兩人一組 你們對以下事情有不同的意見：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 其中一人認為學校午餐應該每天供應花生醬三文治 • 另一人不喜歡花生醬，並運用社交技巧卡上面的步驟，有禮貌地表示不同意 • 接著互換角色，並針對另一方的觀點，有禮貌地表示不同意 <p>提問：當你與家人持不同意見時，你如何緊記要運用這些步驟？</p> <p>任務： 當我們不同意別人的觀點時，請運用這些語句，而不要以發怒或嘲諷方式回應。</p> <p>家課練習： 請在家中練習其他社交技巧，你便可以不斷改善，成為最好的自己。</p>
<p>「踏出憤怒」遊戲工作紙</p>	<p>練習新的憤怒反應：</p> <p>講解： 我們現在要來練習馴服我們的憤怒怪獸。</p> <p>各位都應該已經填好第6-8的「踏出憤怒」工作紙及五張「腳印紙」內的「觸發點」、「身體警號」、「減壓方法」及「自我提醒」，以及當你感到憤怒時會執行新的親社會反應，並為自己做出「新的正面回應」而感到滿意。</p> <p>每個人都有自己的工作紙嗎？</p> <p>請將五個「腳印」放在地上</p> <p>「踏出憤怒」： 當導師讀出工作紙6-7「準備好了嗎？」一欄的指引時，請依照指引進行活動。先從精神上感受你的情緒，並踏上每個腳印。回想「觸發點」、感受「身體警號」、執行「減壓方法」，並靜靜地重複「自我提醒」字句。想像自己已成功做出「新的正面回應」，並為自己做出正面回應而感到滿意。</p> <p>多作練習： 你最少需要在家走上十遍，才會慢慢習慣，然後與其他人進行角色扮演，重演令你感到憤怒的情境，讓對方觸發你的憤怒，並運用以上的步驟來一步一步踏出憤怒。</p>

目的/重點	內容
「踏出憤怒」遊戲工作紙	<p>家課練習： 於每週家庭會議後，在家練習這些步驟，這樣你才能重整大腦以妥善地回應你平常的憤怒觸發點，做一個和平使者。</p>
<p>重溫工作紙： 對孩子進行情緒輔導</p>	<p>[可選擇]：工作紙6-9：「面對你的感覺」 這張工作紙是供家長在家與孩子使用。</p> <p>目的是訓練孩子注意、理解及以有禮貌的方式去描述他們所感受到的情緒，然後運用尊重的「我的訊息」去表達他們想要或需要的東西。</p> <p>任務： 在下星期的家庭會議重溫這份工作紙：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓孩子說出「面譜」所描繪的情緒，並詢問孩子何時或是否曾經有這種感受 2. 請孩子描述一下，若他們有這種感受時，會以什麼親社會方式作出反應 3. 當孩子或成年人做錯事，並以反社會方式作出反應時，請和他們進行私人對話，並重溫情緒圖表 <p>請他們辨識自己的感受，並描述一下，若他們有這種感受時，會以什麼親社會方式作出反應，並透過角色扮演進行「正面實踐」。</p>
重複單元重點訊息：	<p>重複單元重點訊息： 「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」</p>
家課練習	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫「壓力管理」工作紙；選擇一項新行為或常規行為來減輕壓力；每天練習一項「放鬆反應」 2. 運用「面對你的感覺」工作紙中的「情緒訓練」，協助孩子辨識及討論他們的感受 3. 運用追蹤表討論及練習「憤怒管理技巧」和進行「踏出憤怒」遊戲 <ol style="list-style-type: none"> i. 辨識自己應對衝突的親社會反應，特別是重複出現的衝突情況，並進行角色扮演以作練習 ii. 運用「踏出憤怒」遊戲，將新的親社會反應重新整合至大腦 iii. 當家庭成員實踐親社會反應來回應憤怒時，對他們作出獎勵 <p>家庭有趣任務： 嘗試一邊聽音樂，一邊進行「踏出憤怒」遊戲。</p> <p>緊記：於本星期重溫單元的教材，以緊記及強化這些技巧。</p>
完結儀式	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重溫SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p>

制定目標與契約以改變行為

單元概要：

本家庭訓練為親子練習課堂，以練習本單元的技巧：給予和接受「正面批評」(Positive Criticism)、設立目標、填寫「改變契約」(Contract for Change)及制定「家課常規」(Homework Routine)。

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：

家庭將於本課堂中練習：

1. 重溫目標
2. 制定「改變契約」
3. 給予和接受「正面批評」
4. 制定「家課常規」，以於學校取得好成績

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

練習一

家庭將重溫「正面批評」的步驟，並練習如何給予和接受「正面批評」

練習二

家長和孩子將分享他們在小組上寫下的目標，並討論他們如何幫助彼此達成目標

練習三

家庭將填寫「改變契約」，協助孩子達成目標

練習四

家庭將制定正面的「家課常規」，他們將討論「睡覺常規」以保持健康的生活

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 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「如何冷靜地接受批評」

工作紙

- 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

目的/重點	內容
<p>歡迎與讚賞</p> <p>簡介</p>	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>講解： 身為家長的職責是要協助孩子變得負責任、接受良好教育、發展正面的品格，讓他們成為善良、負責任及懂事的成年人。</p> <p>為此，我們有時候需要糾正孩子。以下有兩個糾正的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 嚴厲批評—但這會使孩子感到沮喪，讓他們更不可能照著我們說的去做 2. 「正面批評」—即是慈愛及溫和地協助孩子了解自己的負面行為，要求他們想出方法糾正負面行為 <p>知道如何給予「正面批評」是孩子需要學習的重要技巧。</p> <p>讓我們重溫今天在課堂上所學到的給予「正面批評」的十個步驟，並以角色扮演來練習。</p>
<p>工作紙7-5</p>	<p>工作紙7-5： 「協助孩子變得更好」，讓我們一起閱讀「正面批評」的十個步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 真正的尊重和關心這個人 2. 選擇一個好時機（當對方憤怒或苦惱時，不要批評） 3. 選擇一個好地點（通常是安靜和遠離他人的地方） 4. 有愉快的面容和平靜的聲音 5. 先說你喜歡他/她的什麼 6. 詢問他/她是否已注意到該問題 7. 描述該問題如何影響他人或對於他/她的生活如何造成負面影響 8. 詢問他/她所可能的解決方法是什麼 9. 如有需要，提供你個人的解決方法，詢問對方是否會照做，並詳細記錄在「改變契約」內 10. 感謝對方的聆聽，表達關愛
<p>冷靜地接受批評</p>	<p>講解： 我們也要學到如何「冷靜地接受批評」。誰記得有哪些步驟？（於PowerPoint投影片/海報上寫出以下步驟）</p> <p>「冷靜地接受批評」步驟為：</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>角色扮演 給予「正面批評」及 冷靜地接受批評</p>	<p>家庭練習： 請家庭成員分為兩人一組，運用以下情境，進行「給予『正面批評』」和「冷靜地接受批評」角色扮演，之後互換角色。</p> <p>情境： 假設你是導師，而另一位導師遲到，導致在小組出現問題。運用「正面批評」描述這件事對你有何影響。遲到的導師需作出適當的回應，想出解決遲到的方法，然後同意填寫「改變契約」。</p>

目的/重點	內容
<p>家庭目標： 分享活動</p> <p>工作紙7-4：「改變契約」</p> <p>提問</p> <p>工作紙7-4 家長協助孩子填寫「改變契約」</p>	<p>分享目標： 在今天的課堂上，每個人選擇了兩個小目標：一個是對你個人有益，另一個是要讓你的家庭生活更美滿。現在請花幾分鐘與你的家庭成員分享這些目標。</p> <p>工作紙7-4：「改變契約」 我們的「改變契約」工作紙提供了一些經過研究證實為有效的秘訣，讓我們更容易成功達成自己的目標。讓我們一起閱讀「取得成功的秘訣」內的重點。</p> <p>提問： 為什麼在我們開始努力達成目標之前，先了解這些成功秘訣是重要的？</p> <p>填寫「改變契約」： 選擇一個你決定要達成的目標，然後填寫「改變契約」工作紙。家長先協助孩子填寫契約，然後在家再填寫你自己的契約。</p>
<p>制定「正面常規」</p>	<p>工作紙：「常規」</p> <p>有好的「家課常規」可協助孩子在學校有良好的表現及獲得更好的成績，包括每天有固定做功課的時間和地點、檢查家課的方法及每天最少的溫習時數。如果孩子沒有家課，他們可以花時間去閱讀。閱讀得愈多，便能讀得愈快，大腦也可變得更聰明。</p>
<p>工作紙3-8</p> <p>活動：制定「家課常規」</p> <p>向全班分享常規</p> <p>選擇「睡覺常規」</p>	<p>工作紙3-8：「建立正面的常規」</p> <p>活動：「家課常規」 家長和孩子，請看工作紙3-8，第三點「閱讀、學習及工作」。我們希望你能夠花五分鐘討論，決定及寫下溫習的時間和地點，建立良好的「家課常規」。</p> <p>分享「家課常規」： 請孩子分享他們在「建立正面的常規」工作紙上寫下的「家課常規」。</p> <p>我們需要「睡覺常規」(Bedtime Routine)：</p> <p>講解： 我們也想你在這一星期，考慮制定良好的「睡覺常規」。大腦需要至少7.5至8小時的優質睡眠才能運作良好。研究建議，螢幕發出的亮光會干擾大腦熟睡的能力，所以請在睡前最少30分鐘關閉電子設備。</p>
<p>總結</p>	<p>總結： 家長的重要職責是：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助孩子辨識他們的目標和夢想，和他們一起探討達成目標所需的技能； 2. 協助孩子發展親社會行為，使他們可以和其他人融洽相處，成為負責任的公民 <p>孩子的重要職責是： 獲得良好教育、定下目標，成為一位善良、負責任、對社會有貢獻的市民，並遠離酒精和毒品，那麼他們便可以提升他們的智慧，達成人生夢想。</p>

目的/重點	內容
家課練習	家課練習： <ol style="list-style-type: none">1. 完成「實現目標和夢想」工作紙。在家庭會議時，討論如何支持孩子達成目標和夢想2. 在「S.M.A.R.T目標」工作表上，寫下你選擇的目標，然後每天追蹤你的進度3. 每天檢視你的「改變契約」工作紙，努力練習新的行為，確保你事先了解這些成功的秘訣。追蹤你的行為，並於下節小組把工作紙帶回來4. 重溫「正面批評」的十個步驟，確保你在每次需要給予糾正或意見回饋時，運用這些步驟
完結儀式	所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言： 「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

酒精、煙草與毒品對大腦的傷害

單元概要：

家長和孩子將了解未成年飲酒和吸毒所帶來的損害。他們將練習「5Cs拒絕技巧」(5Cs Refusal Skill)，想並出一句短語，在被要求飲酒或吸毒時用來拒絕。家庭將重溫和簽署誓言—孩子承諾不會飲酒及吸毒，家長則承諾運用「建立親密關係」(Bonding)、「設定界限」(Boundaries)及「監管行為」(Monitoring)的技巧，協助孩子遠離酒精和毒品。

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：

家庭將於本課堂上練習：

1. 討論酒精和毒品對發展中大腦的損害
2. 制定明確、堅定的家庭規則，不使用酒精、煙草及毒品
3. 運用「5Cs拒絕技巧」向酒精和毒品說“不”
4. 寫下和運用一句短語向酒精和毒品說“不”
5. 承諾遠離酒精及毒品

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

練習一

家長和孩子將講解他們學到酒精和毒品如何損害發展中的大腦

練習二

活動：家長和孩子討論及寫下明確、堅定的「無酒精或毒品」家庭規則

練習三

家長和孩子將重溫和實踐「5Cs拒絕技巧」，並運用這個技巧進行角色扮演，練習向酒精和毒品說“不”

練習四

家庭將簽署兩份誓言，承諾遠離毒品和酒精。

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每個家庭一支筆及一張白紙

工作紙

- 8-5 家庭自由誓言
- 8-6 永不酒後駕駛的自由誓言

目的/重點	內容
<p>歡迎與讚賞</p> <p>重點</p>	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>孩子在小組討論期間報告酒精、煙草和毒品對大腦的傷害（請見工作紙8-2：「酒精會損害青少年正在發育的大腦」）</p> <p>問孩子： 請起立與小組分享，大腦仍在發展時吸毒或飲酒，會對大腦帶來什麼傷害？</p> <p>問孩子： 吸入「吸入劑」，是有毒氣體，會對大腦帶來什麼傷害？</p> <p>問家長： 青少年飲酒會帶來哪些其他嚴重傷害？（醉駕事故、酒精中毒可能導致死亡、性侵、意外、做出愚蠢事）</p>
<p>檢查</p>	<p>問家長： 家長需要哪三個技巧，令孩子遠離酒精和毒品？（在工作紙8-2中尋找）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「建立親密關係」 2.「設定界限」（明確的「無酒精及毒品」規則） 3.「監管行為」—監管孩子的活動，以確保他們處於無酒精和毒品的社交環境中
<p>活動： 寫下無酒精和毒品家庭規則</p>	<p>家長可制定明確的「無酒精和毒品規則」，協助孩子遠離酒精和毒品，包括其他人的處方藥物。</p> <p>活動： 家長和孩子討論明確、堅定的「無酒精或毒品規則」，寫在白紙上，並列出違反規則的後果，回家時再將規則抄到工作紙3-1「我們的家庭規則」上。</p>
<p>「5Cs拒絕技巧」</p>	<p>講解： 是否飲酒和吸毒，選擇權在孩子的手上，大多數人都不想這樣做，以免損害大腦。然而，有時候面對朋輩壓力，孩子可能會屈服，因為他們不懂得如何拒絕。</p> <p>問孩子： 你們今天學到了什麼技巧，以遠離酒精和毒品？（「5Cs拒絕技巧」）</p> <p>重溫： 一起重複「5Cs拒絕技巧」的重點。</p>
<p>工作紙8-5及8-6 簽署誓言</p>	<p>工作紙8-5及8-6：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.「家庭自由誓言」： 每位兒童或青少年，請簽署誓言，承諾不會未成年飲酒、吸煙或吸毒（包括其他人的處方藥物）。家長們也簽署，承諾協助孩子遠離酒精和毒品 2.「永不酒後駕駛的自由誓言」： 請達到駕駛年齡的青少年簽署誓言卡，承諾不會醉駕

目的/重點	內容
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <p>家庭待做事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與孩子一起在家重溫工作紙8-2「酒精會損害青少年正在發育的大腦」 2. 與孩子重溫明確、堅定的「無酒精、煙草或毒品」家庭規則，包括其他人的處方藥物 3. 運用工作紙進行「5Cs拒絕技巧」角色扮演，並制定計劃，若活動中有酒精或毒品，請立即聯絡家長
<p>完結儀式</p>	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p>

選擇良好朋友與監管孩子的活動

單元概要：

家長和孩子將參與「社會規範」活動，分享監管的好處，以及討論平日上學的晚上和週末的合理門禁時間，家庭將設定自己的門禁時間。家庭將實踐「5Cs拒絕技巧」(5Cs Refusal Skill)，孩子將角色扮演一個良好朋友的榜樣，鼓勵朋友不要飲酒、吸煙或吸毒，家長則扮演朋輩。

兒童和青少年將討論「交朋友和成為一個好朋友」工作紙，與家長分享他們朋友的名字和聯絡電話。家長將練習對孩子提出「5Ws」問題。家長將一起角色扮演，與孩子朋友的父母談論「無酒精、煙草及毒品」的規則。

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：

家庭將於本課堂上練習：

1. 設定合理的門禁時間(平日晚上和週末)
2. 協助孩子分辨和結交良好朋友，為他人帶來正面影響
3. 提出「5Ws」問題，以監管孩子的活動
4. 跟孩子的朋友及其父母談話，分享自己的無酒精或毒品規則
5. 協助孩子計劃有趣又無酒精的活動

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

練習一

家庭將分享監管的好處，及對平日晚上和週末的合理門禁時間的看法。家庭將決定及寫出他們的門禁時間

練習二

活動：孩子將進行角色扮演來重溫和練習「5Cs拒絕技巧」，鼓勵朋友不要飲酒、吸煙或吸毒，家長則扮演朋輩

練習三

孩子將與父母討論工作紙9-2「交朋友和成為一個好朋友」，然後與父母分享一下有關朋友及其父母的名字和聯絡電話

練習四

家長將進行角色扮演，因應孩子在課堂寫下的活動，詢問孩子「5Ws」監管問題。家長們亦將進行角色扮演，打電話給孩子朋友的家長，邀請他們造訪，並與他們分享「拒絕酒精、煙草及毒品」規則

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 每個家庭一支筆及一張白紙
- 角色扮演紙條：寫下一些孩子可能會被邀請參與的高危/違規/違法行為，例如飲酒、吸毒、偷竊、破壞公物等

工作紙

- 9-2 交朋友和成為一個好朋友
- 9-4 監管孩子的活動
- 9-5 「5Cs拒絕技巧」以保持精明與安全
- 簡介-4 四種家庭樂趣

目的/重點	內容
<p>歡迎及讚賞</p> <p>重點問題</p> <p>監管的好處</p> <p>三條家長的規則</p> <p>門禁時間</p> <p>活動：設定門禁時間</p>	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>講解： 我們在課堂學到兩個重要的技巧，結合起來能讓孩子遠離成癮——它們是甚麼？</p> <p>1. 孩子： 結交良好朋友和成為好榜樣的重要性——鼓勵朋友做到最好，遠離酒精和毒品</p> <p>2. 家長： 監管孩子的朋友、活動及社交環境的重要性</p> <p>提問： 家長監管孩子有哪些好處呢？ (有助孩子有理由不使用酒精、煙草及毒品，可讓孩子與他人解釋不使用酒精、煙草及毒品原因是父母正在監管；有助家長確保孩子更安全；減少對孩子活動的憂慮和壓力)</p> <p>提問： 查看工作紙9-4：「監管孩子的活動」中的監管部分。在上方的框框中，三個管教的規則是什麼？</p> <p>1. 設定良好的門禁時間</p> <p>2. 提問「5Ws」問題</p> <p>3. 與孩子朋友的父母分享「拒絕酒精或毒品規則」</p> <p>提問： 孩子的門禁時間——視乎年齡、是否平日或週末等。</p> <p>(注意：如果孩子不在家，家長務必知道他們將要做什麼，不能讓孩子無拘無束，這樣並不安全。此外，青少年喜歡在暑假期間出夜街，但是他們需要良好的睡眠習慣，家長也需要好好睡覺才能正常工作，故此，孩子必須在家長睡前回到家。)</p> <p>活動：設定門禁時間</p> <p>家長根據孩子的年齡、是否平日晚上或週末，與孩子討論合理的門禁時間，在工作紙9-4：「監管孩子的活動」的框框內寫下來。</p>
<p>練習「5Cs拒絕技巧」</p>	<p>講解： 家長監管固然有好處，孩子也需要設定自身的「安全模式」，練習「5Cs拒絕技巧」，並承諾成為別人的良好朋友和鼓勵朋友遠離酒精、煙草及毒品。</p> <p>練習活動： 各家庭將一同重溫和練習「5Cs拒絕技巧」。</p>
<p>練習鼓勵朋友</p>	<p>角色扮演： 孩子將進行角色扮演，運用「5Cs拒絕技巧」鼓勵朋友不接觸酒精和毒品，家長將扮演朋輩。</p>

目的/重點	內容
活動：討論朋友	<p>活動： 請孩子向父母展示他們在課堂上填寫的「交朋友和成為一個好朋友」工作紙。</p> <p>孩子： 告訴父母他們最喜歡哪些朋友，以及原因。</p> <p>家長： 就每個朋友提出數條問題，以及確認孩子是否知道朋友家長的姓名和電話號碼(或聯絡方法)。</p> <p>如果他們不知道，請他們在今個星期找出來。</p>
家長練習提問「5Ws」問題	<p>練習家長監管—提問「5Ws」問題： 請每個兒童/青少年拿出他們在課堂上做的活動清單。</p> <p>請家長向孩子就這些活動提問「5Ws」問題，由孩子回答。</p>
家長角色扮演： 致電其他家長談論 「酒精、煙草及毒品」規則	<p>講解： 監管的重要一環是讓家長了解孩子的朋友及朋友的家長，以確保這些家長也同意孩子在朋友家玩樂時不飲酒或吸毒。</p> <p>角色扮演—家長： 與另一位家長一組，練習致電後說什麼，然後親身與他們談話。</p> <p>講解： 本星期我們給家長的任務是，打電話及安排與孩子的朋友及其家長見面，談論「無酒精和毒品」的家庭規則，並獲得他們的支持。</p> <p>你可以向其他家長分享什麼資訊，好讓他們支持你呢？</p> <p>(如果你想分享，可以列印單元八工作紙8-2：「酒精會損害青少年正在發育的大腦」)</p>
集思廣益：想出有趣的活動	<p>集思廣益：列出無酒精和毒品的有趣活動：</p> <p>運用簡介單元的工作紙簡介-4：「四種家庭樂趣」，請家長和孩子在每個範疇列出無酒精及毒品的有趣活動。</p> <p>本星期與孩子的朋友及他們的家長見面時，可以進一步擴大活動範圍。</p>
總結：	<p>總結： 讓孩子進行有趣的活動是重要的，因此，請聯繫其他家長，並在孩子的協助下一起計劃一些有趣的活動。這些活動可以很簡單及不昂貴的，重點是這些活動有家長監管的部分。</p>

目的/重點	內容
家課練習	本星期的任務： <ol style="list-style-type: none">1. 討論「交朋友和成為一個好朋友」工作紙，為他們的友誼技巧評分2. 制定計劃監管孩子的活動3. 了解孩子的朋友及他們的家長，安排會面，完成以下三件事：<ol style="list-style-type: none">i. 與他們分享「無酒精、煙草或毒品」規則，看看他們的看法。詢問他們是否願意在家中遵守這些規則，並在孩子到他們的家玩耍時，予以監督ii. 討論監管孩子的方法，以確保他們處於無酒精和毒品的社交環境中iii. 請家長和孩子集思廣益，一起想出有趣又有益的活動—不涉及酒精、毒品、煙草或反社會行為
完結儀式	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p>

建立有趣傳統、服務他人與分享家庭價值觀

單元概要：

家長和孩子將分享他們對於價值觀的想法，討論哪些價值觀是最重要的，並製作「家庭價值觀盾牌」(“Family Values” Shield)。他們將集思廣益，想出一句具啟發性的家庭格言，寫在家庭盾牌上。家庭將列出現有的家庭傳統，討論一個新的有趣傳統(Family Tradition)及一個新的「快樂家庭儀式」(Happy Family Ritual)。他們將討論社會贈予他們的禮物，找出成為良好市民及回饋社會的方法，由此成為正面的「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：

家庭將於本課堂上練習：

1. 分享家庭價值觀
2. 討論他們的家庭傳統及儀式
3. 想出成為好市民的方法，及他們在強化社會的過程中所擔任的角色

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

活動一

家庭將分享他們對於價值觀的想法，討論哪些是最重要的，並製作「家庭價值觀盾牌」。他們將集思廣益，想出一句具啟發性的家庭格言，加在家庭盾牌上

活動二

家庭將列出現有的家庭傳統，設法增加一個家庭傳統，寫在工作紙上

活動三

各家庭將討論新增一個「快樂家庭儀式」，以增進愛和親密關係，並寫在工作紙上

活動四

家庭將討論方法以成為好市民，為社會提供服務，並寫在工作紙上

完結儀式

所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」

物資

- 標籤貼紙或名牌
- 黑板及粉筆/白板及白板筆
- 每人一支筆
- 每個家庭額外三份工作紙2-12：「家庭會議議程和規則」
- 獎勵
- 小食

工作紙

- 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

如果這是最後一課：運用所有十一份「單元概要海報」，作簡短的課堂重溫

目的/重點	內容
<p>歡迎與讚賞</p> <p>重點</p>	<p>熱情地歡迎各家庭，並讚賞他們的參與</p> <p>講解： 我們在小組上談論過，從社會上獲得的好處，我們需要回饋，為了下一代採取行動以強化社會。</p> <p>回饋社會的最重要方法之一，是教導孩子活出親社會價值觀，因為價值觀會決定我們的行為。</p>
<p>比較價值觀活動</p> <p>工作紙10-2： 家庭盾牌與家庭格言</p>	<p>活動一比較價值觀表上的答案</p> <p>家長和孩子一起比較「價值觀」工作紙的內容。你們曾在小組上填寫，認為家庭中最重要四個價值觀，看看你們是否一樣？</p> <p>活動工作紙10-2：「分享你的價值觀以保護家庭」—製作家庭盾牌</p> <p>請家庭成員討論你們認為最重要的四個家庭價值觀是什麼，經彼此的同意後，把它們寫在「家庭盾牌」的工作紙上，可以回家填色或設計。接下來，家庭將需要創立一句家庭格言。</p>
<p>創立家庭格言</p> <p>寫出家庭格言</p> <p>分享價值觀與格言</p>	<p>創立家庭格言</p> <p>講解： 格言是說出重要的個人價值觀或特質的簡短句子。</p> <p>古時，各家庭會建立格言，寫在家庭盾牌上，讓其他人知道他們捍衛什麼。以下是一些格言例子：「人人為我，我為人人」、「憑耐心戰勝難關」、「形勢越困難，勇者志越堅」、「一個都不能少」、「愛讓我們變得強大」等</p> <p>小組：集思廣益，想出家庭格言</p> <p>格言活動： 請花幾分鐘想出一句話，可以用作家庭格言，說明你想成為什麼人，或是你想家庭捍衛什麼。把句子寫在盾牌上的中央位置。</p> <p>如果你想不出格言，可想出三個對你的家庭意義重大的價值觀—例如：「愛、勇氣、力量」，用作你的家庭格言。</p> <p>分享： 誰可分享你的家庭價值觀或格言？</p>
<p>工作紙10-1： 「有趣的家庭傳統」</p>	<p>工作紙10-1：「有趣的家庭傳統」</p> <p>提問： 你最喜歡哪些家庭傳統？（分享）</p> <p>請花八分鐘把它們寫在工作紙上。</p> <p>提問： 有什麼方法運用家庭傳統來加強價值觀？</p> <p>例子： 若「服務他人」是家庭價值觀，家長可以計劃每個月或每年的某一日為「服務日」，當作家庭傳統。</p>

目的/重點	內容
<p>工作紙10-1： 「有趣的家庭傳統」</p>	<p>例子： 若「關愛他人」是家庭價值觀，家長可以想出生日傳統，讓每個家庭成員感受到被愛。</p> <p>例子： 若「關注環境」是重要的價值觀，家庭成員可以視之為傳統，去公園時執拾垃圾。</p> <p>例子： 若「宗教」是重要的家庭價值觀，家庭成員可以找一個喜歡的教會，將每星期參與教會活動，當作是家庭傳統。</p> <p>提問： 有其他例子嗎？</p> <p>任務： 請家庭成員想出一個新的家庭傳統，可以開展以增進家庭親密關係。把新的家庭傳統寫在表上，在下次家庭會議時，一起討論如何實行。</p>
<p>工作紙3-9： 創立快樂家庭儀式</p>	<p>工作紙3-9：「快樂家庭儀式」</p> <p>講解： 「快樂家庭儀式」也能讓家庭成員更加感受到愛與親密的關係，對生理和情緒健康都很重要。這是因為當我們感到愛和親密關係的時候，這能改善我們的免疫系統和心理健康。</p>
<p>家庭活動</p>	<p>家庭活動： 在工作紙上列出你已經擁有的「快樂家庭儀式」。</p> <p>討論建立新儀式的想法或建議。決定一個所有家庭成員都同意的小型及新儀式，可以定期進行，協助家庭感受到彼此的愛和親密的關係。</p> <p>寫在工作紙上，決定何時開始進行。</p> <p>提問： 誰願意與小組分享一下你們家庭的想法？</p>
<p>工作紙10-3</p>	<p>工作紙10-3：「我能作出貢獻」</p> <p>集思廣益活動： 身為家庭成員，你們有什麼方法讓社會變得更好？讓我們一起集思廣益。（包括遵守法律、繳稅、執拾公園的垃圾、幫助鄰居、參加社區會議等。）</p> <p>將想法寫在「我能作出貢獻」工作紙上。</p> <p>活動： 請家庭花五分鐘，決定一件可以全家一起服務他人或令社會變得更好的事，把它寫在工作紙上。</p>

目的/重點	內容
<p>青少年訪問父母</p>	<p>講解： 我們能與孩子分享的最重要價值觀之一，是對社會負責任的性行為價值觀，即連繫配偶至穩定及關愛關係的性行為，不傳播疾病、不剝削婦女或兒童、不在婚外生育。</p> <p>需要就此題目進行多次對話： 家長需要經常和孩子談論對社會負責任的性行為的重要性；孩子則需要明白生命的事實，父母是如何誕下嬰兒。</p> <p>任務：青少年將訪問父母 為了促進這些對話，我們要求青少年安排時間訪談父母，找出他們對於愛情、約會關係和性行為的價值觀。</p> <p>任務： 現在花一分鐘安排，什麼時候孩子能與家長談論此重要的話題。</p>
<p>家課練習</p>	<p>家課練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在下次家庭會議期間，與孩子一起填好「家庭傳統」及「快樂家庭儀式」工作紙。制定計劃展開一個新傳統或快樂家庭儀式，在固定時間開始 2. 填好「我能作出貢獻」工作紙，計劃一項社區服務活動，好讓孩子從中為他們的社區—甚至世界—作出正面的改變 3. 青少年要訪問父母對愛情、約會關係和性行為的看法，以及父母對他們的期望 <p>提醒任務： 繼續做以下這五件事，令你保持作出的改變，特別是「每週家庭會議」，你可以在會議上討論這些事情和分享價值觀。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 總是以「LUV聆聽」、尊重的「我的訊息」及消除「溝通障礙」來溝通 2. 持續進行「我的時間」—每天花10至15分鐘，與每個孩子進行一對一的玩樂時間 3. 運用「正面紀律」和社會性獎勵來改變行為 4. 進行愉快的「每週家庭會議」 5. 監管孩子，確保他們經常處於遠離酒精或毒品的社交環境中 <p>向每個家庭額外分發數份工作紙2-12：「家庭會議議程和規則」。</p>
<p>完結儀式</p>	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p> <p>謝謝各家庭前來參與課堂！</p> <p>提供小食。</p>

若這是為期十一星期的課程，請以此作結：

目的/重點	內容
<p>工作紙10-4： 「保持我們作出的改變」</p>	<p>工作紙10-4：「保持我們作出的改變」</p> <p>講解： 這是整個「強化家庭功能課程」的尾聲，你們在過去十星期中有顯著的進步，恭喜你們！</p> <p>以下兩件事情有助保持你們作出的改變：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 至少每年觀看一次SFP的教材，溫故知新，讓自己熟習這些技巧 2. 持續進行以下的五件簡單事情：「保持我們作出的改變」。 <ol style="list-style-type: none"> i. 總是以「LUV聆聽」、尊重的「我的訊息」及消除「溝通障礙」來溝通 ii. 持續進行「我的時間」—每天花10至15分鐘，與每個孩子進行一對一的玩樂時間 iii. 運用「正面紀律」和社會性獎勵來改變行為 iv. 進行愉快的「每週家庭會議」 v. 監管孩子，確保他們經常處於遠離酒精或毒品的社交環境中
<p>重溫課堂</p>	<p>簡單重溫SFP學到的十一節內容作結：</p> <p>單元概要海報重溫： 展示十一個單元的概要海報，詢問他們記得該單元的什麼內容。 若他們有所遺漏，請導師補充。</p>
<p>完結儀式</p>	<p>所有參加者手牽手圍成一個圓圈，重複SFP格言：</p> <p>「我們是強大及充滿關愛的家庭，透過建立親密關係、設定界限、監管我們的活動，令我們成為最好的自己。」</p> <p>謝謝各家庭前來參與課堂！</p> <p>課堂提早結束的話，請頒發畢業證書。</p> <p>提供小食。</p>



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/HKFGY

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

