



社區藥物教育輔導會  
Community Drug Advisory Council



禁毒教育家長講座  
問題行為斷捨離

社區藥物教育輔導會



預防濫用藥物  
推廣健康生活  
www.cdac.org.hk

目的

- 分辨SEN孩子的問題行為
- 了解其背後原因
- 認識不同的解決方法
- 認識問題行為和毒品的關係
- 加強抗毒能力

「問題行為」

個個都靜靜地上堂，但佢會坐唔定離開座位走來走去...

比起其他孩子，佢唔太social，唔擅長與人溝通...

佢做功課要多D時間，所以成日扭計話唔想做...

如果今日唔搭返呢架巴士返學，佢會係咁發脾氣！

什麼時候我們會認為孩子有「問題行為」？

1. 孩子的特徵跟所處的環境不吻合時
2. 孩子的特徵和行為於別人期望和要求不一致時
3. 本身孩子的性格比較頑皮和貪玩
4. 有「未被回應的需求」時

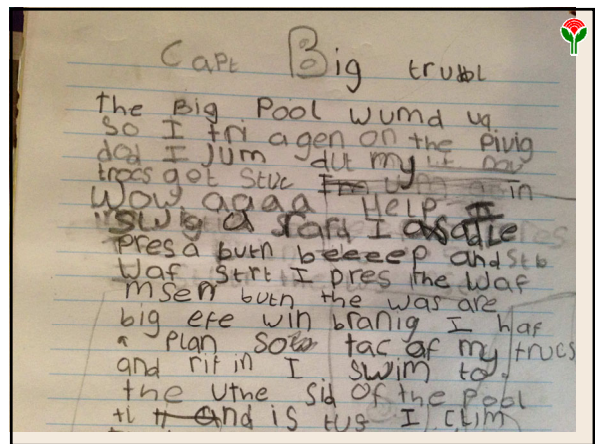
「問題行為」

個個都靜靜地上堂，但佢會坐唔定離開座位走來走去...

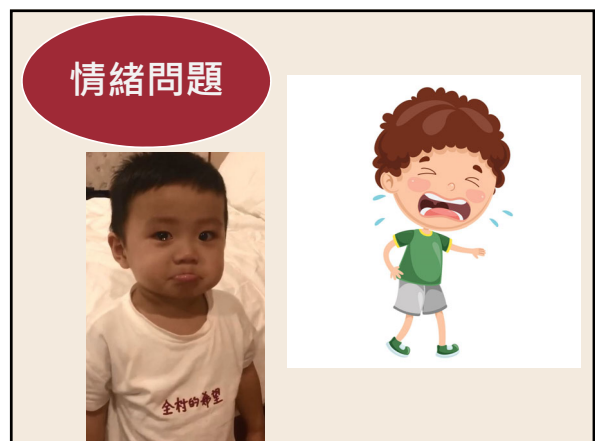
在了解孩子問題行為的原因前，要先知道問題行為的分類

佢做功課要多D時間，所以成日扭計話唔想做...

如果今日唔搭返呢架巴士返學，佢會係咁發脾氣！



bd pq



### 社交問題



1. 你認為這位學童有什麼想法？

- 3.16% A. 他被罰站，所以不開心
- 3.38% B. 家人遲遲未出現，他感到擔心
- 93.46% C. 他想吃雪糕，但機器壞了，所以感到失望

2. 你從什麼途徑推敲出學童的想法？

- 85.23% A. 眼神
- 87.13% B. 表情
- 44.09% C. 動作
- 23.21% D. 副語言
- 81.43% E. 環境
- 7.59% F. 以上皆不是



### 你認為此人的眼神表達了什麼？

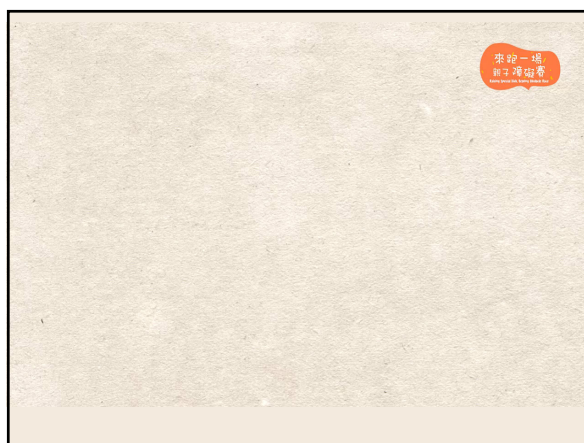
**A**  
憂慮的



**B**  
沒有憂慮

你應為這個人憂慮嗎？

Baron Choen et al 1999.



我們看見的問題行為

成日放棄、發脾氣  
話唔做功課！

好硬頸，係都要行同一條路！

### 其實在每一個問題行為背後...

其實在每一個問題行為背後...



反正我咁蠢連呢條數學題都唔識，還不如唔讀放棄！

圖片來源：Oh! 爸媽

媽媽其實我真係好驚行一條陌生路返學!(...



圖片來源：日劇 與光同行

反正我咁蠢連呢條數學題都唔識，還不如唔讀放棄！

媽媽其實我好驚行一條陌生路返學...

圖片來源：Oh! 爸媽

圖片來源：日劇 與光同舞

### 從冰山理論 認識行為背後

**問題表徵**

- 行為: 大叫、扭計
- 應對方式: 直接表現出來
- 情緒: 害怕
- 動機: 不喜歡陌生的路
- 期待: 希望媽媽和我行舊路
- 渴望: 渴望被注意到、被保護
- 自我: 缺乏安全感

**背後原因**

好硬頸，係都要行同一條路！

### 問題行為出現的原因

**問題表徵** (冰山一角): 不投入課堂活動

**背後原因** (水底):

- 專注力弱
- 學習能力較弱
- 弱視 / 弱聽
- 特殊學習困難
- 語言能力較弱
- 情緒問題
- 課程太深 / 太淺
- 家庭負面因素

### 問題行為出現的原因

**環境因素**

- 不適應/不明白外在環境的變化
- 學習身邊人的舉動

**個人因素**

- 注意力廣度 (attention span) 較短
- 不擅與人溝通，便藉此抒發情緒
- 表達需求的方法
- 內心有焦慮和壓力，但不懂得如何處理

因孩子在不同成長階段會遇到不同的成長挑戰，所以他們會更加敏感

### 為何要斷捨離問題行為？

1. 希望孩子多做好行為，少做問題行為
2. 希望孩子學會判斷好壞行為
3. 培養習慣

### 問題行為「斷捨離」四部曲

做一個自在的家長

- 1. 正視情緒**
  - 先承認和關顧自己的情緒
- 2. 冷靜觀察及評估**
  - 嘗試了解孩子問題行為的原因及他們的感受
- 3. 制定解決辦法**
  - 針對不同原因，制定解決方法
- 4. 反思情緒和期望**
  - 自己對孩子的期望合理嗎？為什麼會有這個情緒？

## 問題行為「斷捨離」四部曲

做一個自在的家長

**如果比情緒行先而沒有妥善處理好，孩子只會記住大人的情緒**

3. 制定解決辦法

• 針對化問題，訂定解決方法

4. 訂定獎賞和罰則

• 訂定對孩子的期望合理，孩子易於接受有適當的獎賞

## 問題行為的「斷捨離」


1. 制訂獎勵制度
2. 使用家庭五常法
3. 提升孩子的對應能力
4. 為孩子調適環境

## 1. 獎勵制度

- 由表並具體地說出孩子值得表揚的地方
- 要在短期間內予獎勵，時間太長未得到獎勵易中途放棄
- 不可濫用獎勵，應隨時間和活動而改變獎勵內容
- 獎勵不一定是實物，可以是機會

- 給予明確命令及指示，讓孩子知道哪些行為是會得到獎勵，從而教導他們辨別什麼是好行為
- 獎勵對孩子來說是肯定、鼓勵

✘ 不惜用任何形式的獎勵來說服孩子，滿足他所有的要求



## 1. 獎勵制度



貼滿十張貼紙可獲獎勵：

目標行為：  
如：刷牙、收拾書架、完成功課等，可獲\_\_\_\_張貼紙。

達成日期：  
\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

孩子姓名：  
\_\_\_\_

家長姓名：  
\_\_\_\_



貼滿八塊餅乾可獲獎勵：

目標行為：  
如：收拾書架、完成功課等，可獲\_\_\_\_塊餅乾。

達成日期：  
\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

孩子姓名：  
\_\_\_\_

家長姓名：  
\_\_\_\_

形象化獎勵，讓他們有進步的動力

(EDB,2020)

## 2. 家庭五常法

**常組織、常整頓、常清潔、常規範、常自律**

- 分開娛樂和工作空間
- 分段式完成工作
- 父母要安排好親子活動的時間以及Me Time

教導孩子管理這些空間的整潔

培養責任心

優先次序	項目	獎勵 (有彈性)
1	完成功課	觀看30分鐘電視
2	溫習英語課本並完成默書	玩30分鐘玩具
3	收拾書包	獎勵貼紙

每月行程表




家居佈置以區域劃分，書桌以簡單企理為主，玩樂位置可以繽紛d

## 3. 提升孩子的對應能力

因應孩子程度建立相應的對應能力

- a) 教導孩子基本社交對應
  - 訓練對人說話 (四目相投訓練、鏡子訓練、溝通時保持適當距離)
- b) 讓孩子多嘗試不同活動、培養興趣
  - 活用五常法
- c) 適量地安排社交活動的機會
  - 認識身邊家長，建立理解孩子狀況的圈子，交流心得
  - 預視可能出現的狀況，更早預備並自在處理



(PRPPL Consultancy Health Channel, 2016)

### 4. 為孩子調適環境

家長在孩子成長環境中擔當重要的角色，因此

- 家長應先正視並處理自己的情緒才能妥善處理孩子的問題；
- 相信身邊有不同的支援途徑，為自己和孩子適時尋求幫助；
- 適當地調整期望

**小貼士**

- **修正用詞**（例把小孩的「問題」說成人生的功課和考驗、把「你做錯了」說成「你可以做得更好」）
- **修正態度**（例把小孩的問題視作家長和小孩共同的挑戰，一起面對）
- 不惡言相向不動粗




### 4. 為孩子調適環境

**懲罰制度？**

- 懲罰的目的：想孩子知道、記住自己的期望、少做不好的行爲
- 懲罰應切合事件嚴重程度
- 家長可留意孩子是否有改進、進步的情況，懲罰也是有彈性的
- 再犯？


- 不要把情緒放在懲罰中
- 體罰只會讓孩子記住恐懼



靠藥去控制孩子的行為？

### SEN孩子用藥注意事項

1. 告訴醫生作為家長的**期望**（期望有什麼藥效和改變）
2. 就著**副作用**考慮藥物份量，與孩子和醫生達成共識，並按醫生指示服藥
3. 不應自制藥物假期、不應自行調節份量
4. 定期覆診並**如實報告**孩子的情況



### 關於治療ADHD的藥物 ADHD的藥物... 坊間傳言有沒有事實根據？

事實真相：暫時沒有證據顯示會有耐藥性的問題。藥物的份量調教好後一般都會維持穩定，但當然亦有需要調校份量的機會。

聽啲人講：「吃藥係咪會影響孩子成長？例如長高」

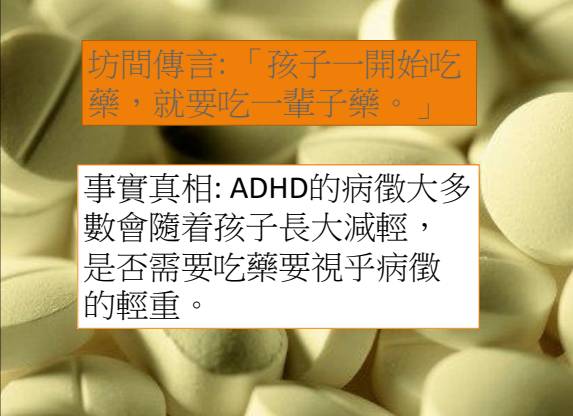


事實真相：現在還沒有確實證據顯示藥物會影響成長。科研顯示有ADHD的孩子的成长速率不一。



傳言：「藥物會令孩子呆呆滯滯。」

事實真相：適當份量的藥物可以提高孩子的專注力和自制能力，但不會令孩子呆呆滯滯。



坊間傳言：「孩子一開始吃藥，就要吃一輩子藥。」

事實真相：ADHD的病徵大多數會隨着孩子長大減輕，是否需要吃藥要視乎病徵的輕重。

坊間傳言：「吃這些精神科藥物會導致濫藥。」



事實真相：只要根據醫生指示吃藥就不會構成濫藥問題，反而有科學研究顯示適當地治療ADHD可以減低將來濫用其他藥物的機會。

女高中生讀書難集中

疑服「聰明藥」後考入全班前10名

醫生：成分似冰毒易染毒癮

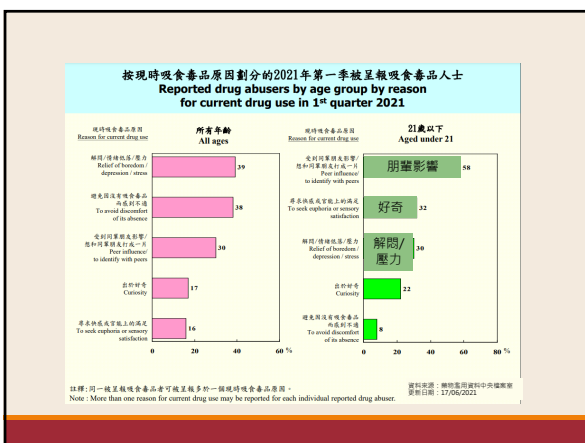
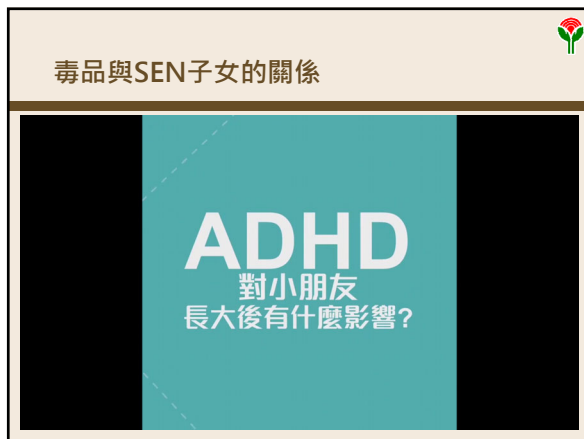


Topic hknet.com

SEN孩子在不同成長階段所面對的困難

幼兒期	學童期	青春期
<ul style="list-style-type: none"> <li>孩子因能力所限，難與他人溝通</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>與他人相處機會多了，易有衝突</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人際關係出現問題</li> <li>對抗性行為</li> <li>濫藥/酗酒</li> </ul>

A red arrow points from the '學童期' box to the '青春期' box.





### 藥物知識 – 電子煙與毒品的關係



你知道這些是什麼嗎？

這些是大麻煙！

### SEN孩子用藥注意事項

1. 告訴醫生作為家長的**期望**（期望有什麼藥效和改變）
2. 就著**副作用**考慮藥物份量，與孩子和醫生達成共識，並按醫生指示服藥
3. 不應自制藥物假期
4. 定期覆診並**如實報告**孩子的情況




### 在家庭教導孩子藥物知識

- 建立正確的藥物觀念
  - 父母可以**身作則**
  - 自小養成孩子**正確使用藥物的價值觀及習慣**。
- 發展生活技能
  - 以**積極的態度**去面對生活的逆境及困難。
- 良好親子關係
  - 良好的家庭關係有助**抗衡朋輩或潮流文化的影響**
  - 良好的**溝通習慣**，聆聽子女的心聲及意見

### 總結

- 與孩子同行，合力對抗各種問題行為
- 重視雙向溝通，維持融洽的親子關係
- 時刻提高警覺，加強抗毒能力

### 問卷時間



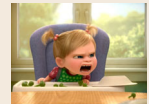
<https://forms.gle/gFaaQHdZ3Aq8P8nW7>



### SEN孩子的行為問題

- 不能專注上課
- 易與他人發生衝突
- 不願思考(收拾書包)

例如：只顧說自己的事·經常打斷他人的說話



### SEN孩子的學習問題

- 專注力差·阻礙正常學習
- 記憶較短暫·很容易過目即忘
- 重複做錯同一條問題
- 組織力弱

例如：在寫作時難以組織自己的構思



### SEN孩子的情緒問題

- 容易焦慮和沮喪
- 有時難以控制自己的情緒

例如：裝作一個很強的形象出現·只因怕他人不理睬他



### SEN孩子的社交問題

- 難以與別人建立人際關係
- 說話直接
- 難以辨識別人的想法和感受 → 引起誤會或衝突

例如：不懂得和別人建立友誼·不懂得看別人「眉頭眼額」

