

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

禁毒教育家長講座  
正向齊抗「逆」

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](http://www.cdac.org.hk)

社區藥物教育輔導會

 禁毒教育	 教師培訓	 專業培訓	 輔導小組
 專員團	 嘉年華	 健康校園計劃	 探訪戒毒服務

目的

- 提升家長正向抗逆力
- 認識正向處理SEN子女問題
- 認識毒品與孩子的關係

如何詮釋順境？逆境？

如何提升抗逆力

## 培養抗逆力的方法

**合理期望和信心**

- 賦予適當的職責及讚賞
- 讓子女學習負責任及體會成功的經驗

→ 有助建立自尊感和能力感



### 期望太高

難以達成，易生挫折感



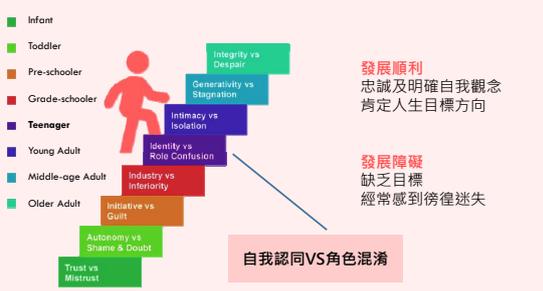
### 期望太低

無法發揮潛能，感到不被信任



父母調整自己對子女的期望，雙方可減少衝突

## 艾力遜人生八階



**發展順利**  
忠誠及明確自我觀念  
肯定人生目標方向

**發展障礙**  
缺乏目標  
經常感到徬徨迷失

自我認同VS角色混淆

## 培養抗逆力的方法

**嘗試給予子女獨立的能力**

- 切忌過份保護子女
- 放心讓子女嘗試獨立處理問題

→ 體驗失敗的教訓，學習處理困難的技巧，從而增進個人的成長，促進解難的能力

→ 孩子自我認同能力加強，以順應父母的意見，減少衝突



## 試想想平日與子女的溝通方式

評估判斷？

你又遲返？點解你從來都唔放學就返屋企？

批判？

你畢業點搵到好工？

強迫、威脅？

你小測再唔合格我就唔畀你同朋友出去玩！

比較？

你睇下對面俊仔平時幾乖幾有禮貌！



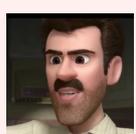
## 試想想平日與子女的溝通方式

理所當然化？

學生就係要好好讀書、聽屋企人話，如果咁都做唔到，仲話自己生性？

合理化？

如果你乖，我都唔會鬧你，你以為我想鬧你嗎？如果可以，我一啲都唔想鬧你，真嘅！



反射性思維

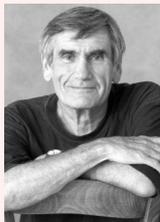
### 修復關係的溝通要訣



### 修復關係的溝通要訣

馬歇爾·盧森堡提出非暴力溝通對話方式

1. 觀察(描述事件·不帶批評)
2. 用心體會自己的感受
3. 找出感受的源頭(需要未被滿足)
4. 提出具體的請求(不是命令)



**觀察** 👁️

考試期間，回到家看見兒子正在打機，未開始溫考試。

**感受** 👂

靜下來心聆聽自己內在的聲音，察覺「自己希望兒子可以自動自覺溫書」。

**請求** 🗨️

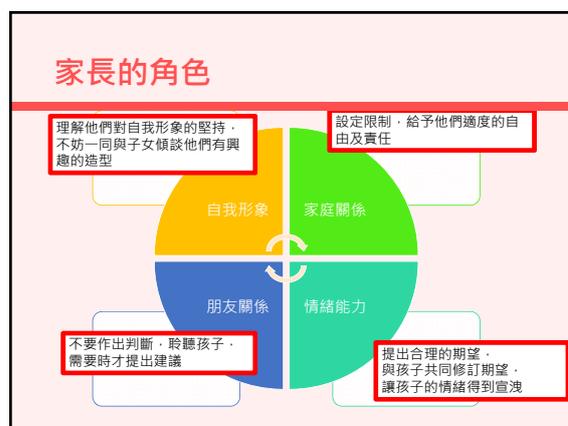
「阿仔，我希望你可以自動自覺溫書，唔使爸爸叫你先溫。」

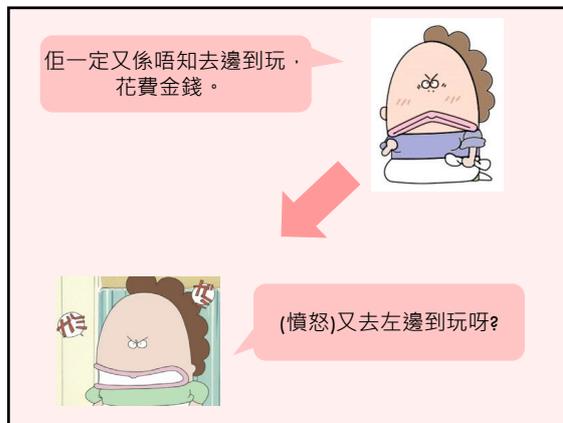
**具體請求**

希望兒子放學回家就溫書，待自己放工回家後，可以有更多點時間與兒子相處，不用就着做溫習事情而爭執。




良好溝通技巧可以修復關係，彼此培養正面情緒及建立正面關係





### 思想陷阱

先入為主，一口咬定事情發生的原因，並遊說自己相信自己的直覺

你有曾經墮入思想陷阱嗎？

(Aaron T. Beck, 1972)

### 1. 非黑即白

事情只有一個結果，沒有其他可能性

佢一定係去玩，仲有咩地方去呀！

可能約了朋友讀書?或要回學校補課?

### 2. 是我的錯

將所有事情的責任都歸咎於自己身上

佢出街，都係因為我成日問佢野...

會否只是忘了跟你說

### 3. 大難臨頭

把事情的嚴重程度看成是災難

打佢電話無人聽，佢會唔會出左街，唔再返黎...

只是正好不能接電話，不妨留留言，讓對方回覆

### 4. 感情用事

忽略事實 · 以心情作判斷

我好勝 · 我會cut  
晒佢啲零用錢!



有情緒是正常的 · 但要  
先了解孩子出外的原因

### 5. 否定自己

不斷否定自己 · 以致意氣消沉

係我唔識做父母 ·  
先會搞到咁...



你已經好努力養育孩子到  
中學 · 青春是一個挑戰

### 6. 妄下判斷

在沒有理據下 · 直接得出負面結論

佢唔會再同我講  
野了...



主動關心孩子 · 關心  
孩子有興趣的事

### 7. 怨天尤人

凡事歸咎他人

都係因為老公唔  
理個仔先會搞到咁...



父母雙方均有責任 · 互相扶持

### 正向心理學(Positive Psychology)

心理學家馬丁·沙尼文指出:

人類天生的一種潛能 · 能使人於嚴重  
的危機後仍順利地反彈復原的能力

➔ **抗逆力**



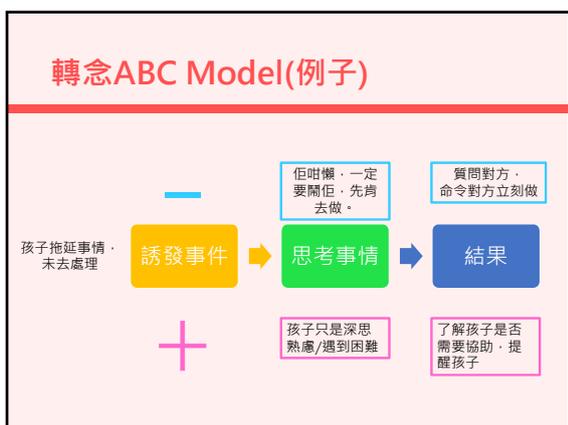
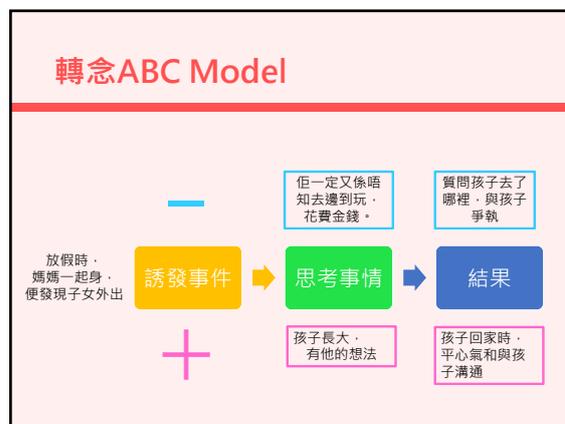
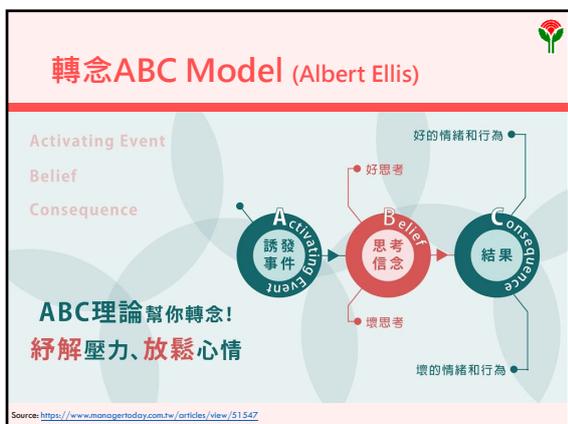
### 培養抗逆力的方法

原來我們也  
可以成為自己的  
情緒教練!

天生想法  
悲觀 · 怎  
麼辦?

改變自己的想法



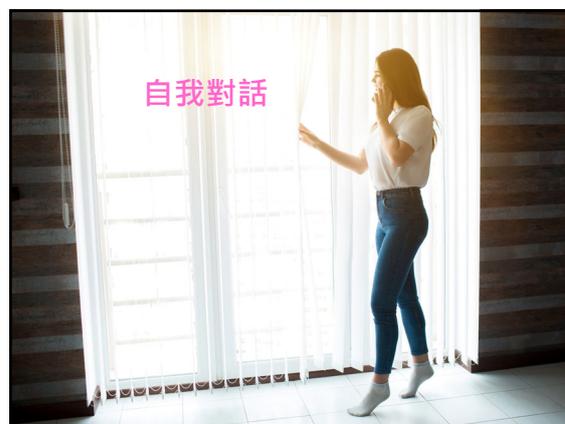


爸爸同媽媽一齊擬定雙方均同意的規矩，並要求孩子遵守。

唔可以咩都滿足晒佢，今次滿足左佢，佢就會變本加厲。

阿仔想要咩就滿足佢啦，一陣佢又發脾氣。

個案



自我對話→告知孩子你的想法

察覺內心的真實感受

想法 → 產生想要行動的衝動 → 情緒感受

自我對話(self-talk)練習

點解我看見孩子連續幾個小時坐在電腦前，我會咁騷？

其實我唔係騷，只係因為擔心同不安，我希望孩子能自律，我就可以放心，好好休息。

自我對話(self-talk)練習

察覺內心的真實感受

想法 → 產生想要行動的衝動 → 情緒感受

溝通時希望子女能夠理解自己內心的需求

先了解自己真正的內心感受

↓

換個方式表達

↓

達到效果

你有去嘗試走入孩子的世界嗎？

## 與孩子溝通的第一步

- 先了解孩子，再以他們的方式去打開話題
- 將心比心，站在他們的角度，更易理解他們的行為背後原因

### 心理困擾量表

關於子女情緒問題、專注能力、閱讀或感知理解困難。你可透過以下量表，了解自己情緒多一點。

以下是一些形容你一般情緒的句子。

請評定你在過去四星期有多頻常出現這些情況，並圈出適當的答案。

	總是 (10分)	許多 (4分)	有時 (2分)	很少 (1分)	從不 (0分)
1 無法感到愉悅?	5	4	3	2	1
2 感到緊張?	5	4	3	2	1
3 閱讀或沒法字樣?	5	4	3	2	1
4 感覺難聽?	5	4	3	2	1
5 感到脾氣或坐立不安?	5	4	3	2	1
6 很難靜不能坐下來?	5	4	3	2	1
7 感到妒忌?	5	4	3	2	1
8 感到所有事都具挑戰力?	5	4	3	2	1
9 沒有東西能令你感到愉快?	5	4	3	2	1
10 覺得自己沒有價值?	5	4	3	2	1

這是一個簡短的心理測量工具。請把以上圈出的答案分數相加，可瞭解知道你的心理健康狀況：

少於20分	代表你精神心理健康，沒有情緒問題
20-24分	有輕微情緒問題
25-29分	有中至重情緒問題
超過30分	有嚴重情緒問題，建議諮詢專業人士意見

資料來源：  
Kessler Psychological Distress Scale (K-10; Kessler et al., 2003)  
有數個「發」，交還「等」計畫 Project C.A.R.E

香港特殊學習障礙協會  
Hong Kong Association for Specific Learning Disabilities

家長熱線支援服務：  
8200 5882

## SEN青少年面對青春期的挑戰

## SEN青少年面對青春期的挑戰

- 認知與情緒調節的轉變期
- 需要獨立自主
- 有機會高估自己的能力，低估自己的困難，並作出不當的決定

青少年勇於挑戰，可幫助他們建立自我形象。

近日網上流傳的相關片段中顯示，3個人同時跳起，左右再受他人影響。

但若該挑戰超過青少年的能力，甚或是威脅青少年的安全，家長的目的是要保護孩子，便要介入青少年的行為。

向青少年解釋他們不能做的原因，而非直接批評/命令孩子。

## 正向處理孩子行為問題

### 1. 了解孩子在學校的情況

- 與老師說明孩子的特質
- 了解孩子在學校的學習情況
- 學校的整體氛圍與孩子的人際關係

### 正向處理孩子行為問題

2. 將不同科目整理收納

- 不要擺放與學習無關的物件  
例如：遊戲機
- 不同科目的書籍以不同箱分隔
- 減少子女分心



### 正向處理孩子行為問題

3. 親子伴讀

- 在家中一個較安靜的地方設置圖書角
- 伴讀的時候把手機放開
- 以故事書為佳，宜多圖少字，選取合適程度的書



### 正向處理孩子行為問題

4. 多感官學習

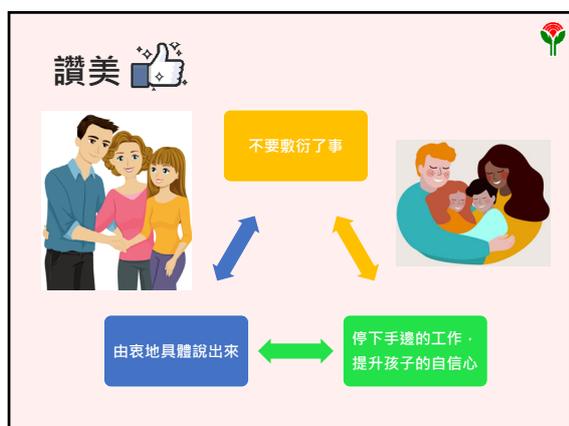
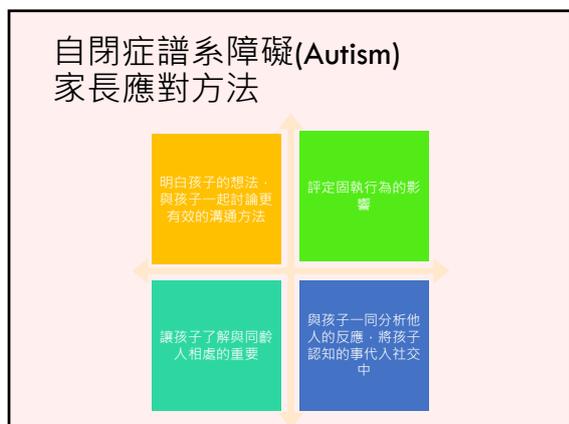
- 利用口訣或故事形式拆件記字

**邊**

→ 「我(自己)尋寶去，入咗個(洞穴)見到個(方)形寶藏，拎完就坐艇仔走咗。」

視覺、聽覺、觸覺.....





## ADHD孩子在不同成長階段所面對的困難

青年時期

- 人際關係出現問題
- 對抗性行為
- 濫藥/酗酒

資料來源：明報 2011-07-20

## 二十一歲以下人士吸食毒品的主因

- 受到同輩影響/想和同輩打成一片 48%
- 解悶/情緒低落/壓力 38%
- 尋求快感或官能上的滿足 33%

資料來源：藥物濫用資料中央檔案室 (11-06-2020)

## 18歲女助相識兩日的友人運冰毒囚11年

18歲女子在深別按摩時認識男性友人兩日，回港時為對方帶着內藏460克冰毒的紙袋過關，但友人以幫辦為由，着她先取紙袋過關，她即時被截查，被告亦坦認是毒品。

被告一直以為毒品不屬於她使不屬犯法。

暫委法官李翰良質疑，被告犯案時已17歲，應有獨立思想，且案情嚴重，年輕並非求情理由，故判囚11年。

資料來源：明報 2011-07-20

同輩影響

## 牛丸、涉打少女片段

「毒郵票」是近年新興毒品，毒販會將紙張浸在含有可卡因、興奮劑或俗稱LSD的「D-麥角酸二乙胺」液體內，之後把「毒紙」分割成數十小格，再製成不同圖案，外表猶如郵票一樣，藉此掩人耳目，吸食時亦較為低調，含在舌頭或浸在飲品內就會有吸毒效果。

然而，服用「毒郵票」與吸毒無異，同樣會對人體產生負面效果，例如有幻覺、瞳孔擴張、心跳加速及抽搐等，嚴重可以破壞中樞神經系統，甚至死亡。台灣曾有案例，一名女大學生吸食半張「毒郵票」後精神恍惚，從13樓高處墜樓，最終半癱險斃命。

同輩影響

## 青少年誤信大麻可減壓

22歲案主阿強：誤信吸食大麻可減壓，吸食2年半出現幻覺、幻聽等徵狀。

20歲案主：吸食兩次大麻後患上思覺失調。

壓力

## 尋求滿足

過來人為毒犯除塵垢... 卅三歲的阿強(化名)十四歲開始接觸冰毒，因該款冰毒能減肥，好奇食了第一口冰毒，一星期內效果明顯，由一百一十磅瘦至不足九十磅，「一日吸食兩磅覺得肚脹，反而愈來愈精神」，漸漸地，阿強藥本加厲，由食冰毒去到「毒品放鬆」，製成(K仔)混冰毒一包食，「後期已經唔係為減肥，係上癮囉」。

尋求滿足

### 毒品可以不同樣貌出現

大麻蛋糕      大麻朱古力      大麻糖

### 若孩子有異於平日的行為，需多加留意

- 個人方面**
  - 常躲在房間、洗手間
  - 反應遲鈍呆滯、胃口轉變
- 家庭及朋輩方面**
  - 無故疏遠家人、朋友、突然交往大量新朋友
  - 家中物品不翼而飛
- 學業及工作方面**
  - 遲到、曠課、不想番學、番工
- 物品**
  - 身上經常有怪異味道

### 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

家長既是孩子的照顧者，亦是孩子的同行者，多從孩子的角度出發，您會發現更多孩子的另一面

### 總結

- 提升家長正向抗逆力
- 學習正向處理SEN子女問題
- 時刻提高警覺，加強抗毒能力

請填參加者問卷~  
歡迎提問!



### SEN子女在青少年時期可能出現的心理想法

<p>我天生能力較其他人弱，無論怎樣努力都沒有用。</p> <p><b>自我形象低落</b></p>	<p>他們都不和我玩，一定是我有問題。</p> <p><b>自我批評</b></p>
<p>沒有人理會好，我愈是要與眾不同，吸引他人留意我。</p> <p><b>自信心低落</b></p>	<p>父母不會理解我，和他們說是沒有用的。</p> <p><b>退縮</b></p>