



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



禁毒教育家長講座
理想家庭共建成

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

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

- 思考家長與子女的親子關係
- 學習如何引導子女建立和諧親子關係
- 理解溝通模式的重要性
- 認識毒品與孩子的關係



你想成為孩子眼中怎樣的父母?

專制型	忽略型	民主型	溺愛型	不一致型
以權力限制子女，不讓子女走出自己所預期的範圍	只滿足子女的慾望，不會找出問題背後的原因	以雙向和尊重的開放態度，讓子女自己選擇與負責	過度保護子女，會滿足子女所有的要求	沒有指定的一種的教養方式，隨時變動
				
性格變得被動，缺乏思考與判斷力	自我價值低，與人保持距離	學懂選擇和負責任，對環境的適應能力強	不會分辨自己的行動是對是錯，不會考慮別人立場的感受	難以得到父母的認同，感到無所適從，會沒有信心和安全感
				

民主型的父母

1. 以身作則
2. 雙親教養態度一致
3. 肯定子女的恰當行為
4. 給予子女自主權
5. 與子女協商
6. 子女犯錯時，理解子女自身需要
7. 自省
8. 主動關心子女

1. 以身作則

- 要求子女時，家長亦要做到
- 孩子喜歡模仿他人，從而建立自我形象
- 避免子女出現「為什麼你可以，而我不行」的疑問

2. 雙親教養態度一致

唔可以咩就唔佢，今次滿足左佢，佢就會更加唔聽話！

阿仔想要咩就買畀佢啦，一陣佢又發脾氣.....

爸爸同媽媽一齊擬定雙方均同意的規矩，並要求子女遵從。

3. 肯定子女的恰當行為

- 子女有恰當的行為，具體說出他的行為，及給予鼓勵。
- 子女「沒有」出現不恰當的行為，也要稱讚
- 可配合身體動作

例如：(拍頭)「今次主動同我講幾點返屋企，好冇交帶呀！」
「同學仔搶左你玩具，你無同佢搶，而係平心靜氣同佢解釋，做得好好！」

4. 給予子女自主權

- 讓孩子多做決定，提升自信心
- 讓孩子學習為自己的選擇負責
- 不要怕孩子做錯，「錯」亦是一個經驗

5. 與子女協商

- 要設立家庭中的原則及規範時，應與孩子討論
- 在家長及孩子均同意的情況下，制定規則

6. 子女犯錯時，理解子女自身需要

- 去理解子女行為的背後原因
- 子女是否知道這是「錯誤」的行為
- 向子女解釋為何「錯誤」，子女又可做甚麼而不會「錯誤」(需滿足到孩子的背後原因)

7. 自省

你不想孩子做某些行為

是在滿足自己的情緒、觀點、期望、渴望

8. 主動關心子女

今天發生了甚麼事?
你如何應對這件事?
(如孩子處理得宜)讚賞他的行為
(如孩子處理不宜)與孩子一同分析解決方法，如何可令事情處理得更好?

1. 切忌妄下定論
2. 耐性聆聽
3. 不要善事重提

建立良好親子關係的關鍵是互相尊重

溝通陷阱

1. 命令、威脅的語氣

點解都無問過我嘅說法，返咗一日學好累，我都想休息下。

放低書包，即刻做功課！如果唔係我就...

以威脅的方式會引發孩子的反抗心態，特地違抗命令，來看看父母所說的後果是否會發生

- 孩子亦會感到家長**不尊重自己**
- 這種方式當孩子長大了便不會再奏效

溝通陷阱

2. 不專心

孩子認為你對他沒興趣，甚至以為你想**拒絕**他，不想聽

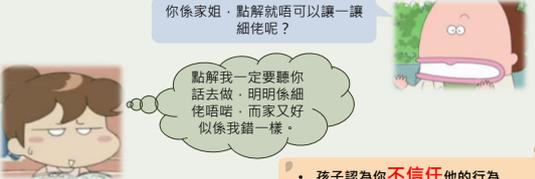
孩子慢慢便會把所有事放在心裡，又或是找別的傾訴對象

花師奶，我今日同小葵體育堂一組賽跑，我地係全班跑得最快架！

係咩...好叻嗰

花師奶冇專心聽我講野架，佢係咪唔想理我

溝通陷阱 3. 說教

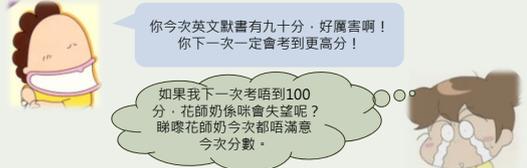


你係家姐，點解就唔可以讓一讓細佬呢？

點解我一定要聽你話去做，明明係細佬唔啱，而家又好似係我錯一樣。

- 孩子認為你**不信任**他的行為
- 孩子會只做家長認為「對」的事，慢慢失去了自我
- 長大後，孩子甚至會漠視家長的話

溝通陷阱 4. 不適宜的讚美

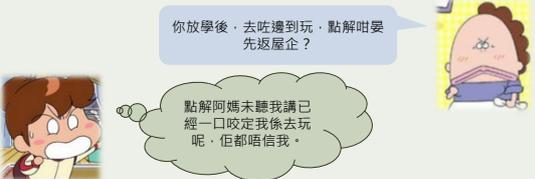


你今次英文默書有九十分，好厲害啊！你下一次一定會考到更高分！

如果我下一次考唔到100分，花師奶係咪會失望呢？睇嚟花師奶今次都唔滿意今次分數。

- 讚美不符合孩子做得好的事
- 因著家長不經意的期望，讓孩子只敢照著父母的想法去做，產生無形的壓力
- 無目的讚美，會讓孩子過份依賴

溝通陷阱 4. 質問



你放學後，去咗邊到玩，點解咁晏先返屋企？

點解阿媽未聽我講已經一口咬定我係去玩呢，佢都唔信我。

- 子女會覺得受到威脅，會認為家長已有一個**假設**
- 子女會卻步，不敢向家長傾訴



兒童為本遊戲治療 ACT 回應手法

- Steven C. Hayes

接納

- 引導子女「接納」自己的情緒
- 引導子女「接納」現時的處景

承諾

- 教導子女「承諾」會盡所能達成他們設定的目標

兒童為本遊戲治療 ACT 回應手法 – 動之以情

- Dr. Garry Landreth

A

Address your child's feelings
反映子女當刻的情緒及感受

C

Communicate the rule
簡單清晰跟子女澄清目前狀況和限制

T

Target the alternative
提供可行的建議，疏導情緒

Address your child' s feelings

- Dr. Garry Landreth

第一步：回應情緒「我明白.....」(不論是恰當/不恰當的行為)
 →讓孩子感到被尊重·從而建立信任關係

我明白你好嬾、好唔開心·因為盡嘢力都輸左個比賽

回應他們情緒·不代表認同子女透過不恰當的手法處理情緒行為



Communicate the rule

- Dr. Garry Landreth

第二步：說出限制性「不過.....」
 →向子女講述不恰當的行為·並向子女解釋為何行為不恰當·與他們清晰澄清目前狀況

我知道你好想釋放你嘅情緒·不過出手打人都係唔啱·呢個行為會傷害到人...任何人都唔係你發洩嘅工具。

子女接收訊息的時間十分短暫·需要簡單清晰而又明確地給予指示。



Target the alternative

- Dr. Garry Landreth

第三步：提供可行建議「你可以.....」
 →家長可引導子女一同訂立解決方法·以舒緩孩子的情緒

你可以深呼吸·你可以出去欣賞花園嘅花花草草·亦可以飲水放鬆下心情...

切忌只指出子女的不當行為·要指出什麼行為是可以允許的。




例子：兒子在吃飯時間還未肯收拾手頭上的玩具·還對你發脾氣及大叫·你會怎樣做？

ACT 三部曲 (動之以情)：

- 第一步：回應子女情緒
- 第二步：說出被禁止行為的原因
- 第三步：提供其他可行的建議

例子：兒子在吃飯時間還未肯收拾手頭上的玩具·還對你發脾氣及大叫·你會？

ACT 三部曲：

第一步：回應子女情緒

我明白你好投入玩玩具·你好想繼續玩...

第二步：說出被禁止行為的原因

第三步：提供其他可行的建議

我知道你好鍾意玩玩具·唔想有人阻住你...

例子：兒子在吃飯時間還未肯收拾手頭上的玩具，還對你發脾氣及大叫，你會？

ACT三部曲：

第一步：回應子女情緒

第二步：說出被禁止行為的原因

第三步：提供其他可行的建議

你對住我大叫，因為好大聲，所以媽媽會唔舒服同唔開心，我希望你可以停止呢個行為。

同埋你唔執玩具，媽媽行過會好容易整親，媽媽已經煮好飯，啲飯飯會凍，所以我希望你而家可以收拾好手頭上的玩具，同媽媽一齊去食飯。

例子：兒子在吃飯時間還未肯收拾手頭上的玩具，還對你發脾氣及大叫，你會？

ACT三部曲：

第一步：回應子女情緒

第二步：說出被禁止行為的原因

第三步：提供其他可行的建議

如果你驚收拾左啲玩具，啲玩具會移左位，你可以先將玩具用布遮蓋住，原封不動放係到，食完飯返嚟再玩。

我應承你，你食完飯，媽媽俾你再玩多10分鐘先沖涼。
(玩樂的時間需再與孩子達成共識)

**接納及承諾
Acceptance and Commitment Therapy
(ACT)**

- 要重覆重覆再重覆及持平聲調
- 給予空間時間過渡情緒
- 耐性是與孩子溝通的關鍵

孩子留在玩具店大吵大鬧不肯離開。

作為家長，你會如何回應？
嘗試利用ACT練習一下

A 陳述欲望/情緒/想法

「我知道你好鍾意呢個玩具，好想拎佢番屋企玩」
(好處：重視孩子及他的感受，不看重表面問題)

C 說明有關限制

「但係我哋今日唔買玩具」
(好處：說出事實，不生氣、不指責、不會破壞親子關係)

T 提供另外可接受的選擇

「你可以揀自己行或者我拖住你行」
(好處：孩子自己選擇及承擔後果，發展由內而外的自我控制能力)

問題行為的解決方法

學懂運用「我訊息」(I-MESSAGE)

Step 1
具體描述行為：對事不對人，而且語氣不帶責備

行為

Step 2
明確指出後果：指出後果，讓孩子有機會想想這不是他想要的

影響

感受

Step 3
說出你的感受：說明父母因關愛所產生的擔憂，通常孩子比較能接受

問題行為的解決方法

我訊息

- 你太緊張了，才會一時失手。(具體描述行為)
- 你本來做到的，但因字跡太草了，老師難以識別。(明確指出後果)
- 我們也很擔心，如果在公開考試時遇到同一情況，影響真的很大。(說出你的感受)

你訊息

- 你怎麼那麼粗心？(抽象的描述)
- 考那麼差，你到底有沒有認真讀書？(責難孩子表現)
- 你下次再粗心，就扣你零用錢！(威脅、無效的表達)

我訊息

行為 + 影響 + 感受

是對孩子不可接納行為的一個簡單描述，他做了什麼觸碰你的底線，但記住不是對這種行為下**標籤**或**批判**，**不帶指責**。

換個方式表達，子女更易接納

我訊息

例如：孩子上學時說好了，一放學就回家做功課，但你晚上發現孩子沒有完成功課，你會怎麼說？

標籤或批判：
「你一定只顧看電視，不肯做功課！」

帶指責：
「你不喜歡學習嗎？每次都刻意不完成功課！」

可以如何處理？

換個方式表達，子女更易接納

我訊息

例如：孩子上學時說好了，一放學就回家做功課，但你晚上發現孩子沒有完成功課，你會怎麼說？

行為 + 影響 + 感受

不帶標籤及指責：
「你回家之後，沒有按時完成功課，(不帶指責的行為描述)，明天有機會會欠交，被老師責罵(影響)，我會很擔心和緊張的，(表達感受)」

SEN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

Infant: Trust vs Mistrust

Toddler: Autonomy vs Shame & Doubt

Pre-schooler: Initiative vs Guilt

Grade-schooler: Industry vs Inferiority

Teenager: Identity vs Role Confusion

Young Adult: Intimacy vs Isolation

Middle-age Adult: Generativity vs Stagnation

Older Adult: Integrity vs Despair

自我認同VS角色混淆

毒品與SEN子女的關係

社交能力

情緒

分析能力

拒絕能力

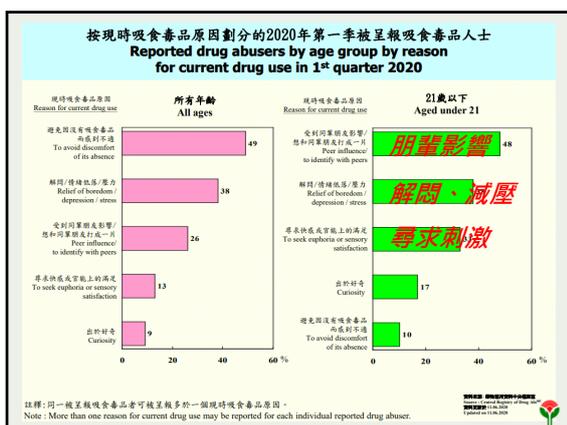
毒品與SEN子女的關係



ADHD
對小朋友長大後有什麼影響?

SEN孩子在不同成長階段所面對的困難

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



朋輩影響



【本報訊】曾經揭發有學生涉嫌販毒的上水官立中學，昨日再爆出學生集體吸毒事件，五名中二女生趁午飯時間，在附近清河邨購買K仔（氯胺酮毒品），然後集體吸食，結果東窗事發被校方發現，校方除立即通知各人家長外，並決定報警，警方稍後安排五名女生送院檢驗，並以涉嫌販毒及吸毒罪名將她們拘捕，昨晚，警方再拘捕一名涉嫌向案中女生販賣毒品的15歲少年拆家。

28-2-2009

朋輩影響

《企正大街！中學生齊齊「打邊爐」 網民斥離譜》
(東網電視 · 2018)



青少年吸毒人數上升

青少年吸毒人數上升 中學、專上學生最常吸食大麻

禁毒常務委員會今日（26日）舉行的季度會議，會上檢視了2018年本港的吸毒情況。委員會稱，本港呈報的整體吸毒人數持續下降，但青少年吸食毒品人數卻有所上升；當中曾吸食毒品的學生人數較上一次調查更上升了23%。

26-3-2019

藥物知識 – 電子煙



《果味電子煙荼毒兒童 6歲女變老煙槍大部份含尼古丁及致癌物》
(蘋果日報 · 2016)

藥物知識 – 電子煙



《小學生吸電子煙比率升5成 教育界促政府全面禁止》
(HK01 · 2018)

藥物知識 – 電子煙



電子煙越來越常見

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！

新大麻毒品包裝成「棒棒糖」

12 - 16 00:03



星島日報

資料來源：星島日報 16/12/2013

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

總結

- 思考家長與子女的親子關係
- 學習如何引導子女建立和諧親子關係
- 理解溝通模式的重要性
- 認識毒品與孩子的關係



禁毒教育家長講座問卷



請給我們你的寶貴意見!

