



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

# 愉快學習好Easy

註冊社工 黃偉杰先生

## 工作坊內容

1. 了解孩子在成長過程的學習需要
2. 認識如何協助孩子在快樂的氛圍中學習
3. 介紹孩子中常見的毒品陷阱
4. 加強家長支援孩子遠離毒品

## 機構簡介

1. 預防藥物濫用
2. 推廣健康生活



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

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

# 活動前問卷



[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfa8AzoZoHLN3sOOV96MHwMf-hyY\\_luHozxmedrqUxjIVtnag/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfa8AzoZoHLN3sOOV96MHwMf-hyY_luHozxmedrqUxjIVtnag/viewform)

## 小調查

- 你認為學習愉快嗎？
- 有幾多家長覺得自己小學溫書學習嘅時候係愉快㗎？
- 又有幾多家長覺得依家自己嘅小朋友溫書學習嘅時候係愉快嘅呢？

「打機佢就叻，讀書又唔見佢咁叻！！」



# 高小學生面對的...

明喻 暗喻 借喻 用典 擬人 反問 排比  
疊詞 設問 誇張 反問 對比 對偶 .....

二. 修辭辨識：寫下下列句子所用的修辭手法。

1. 太陽出來了，但懶洋洋的蝸牛弟弟仍躲在被窩內呼呼大睡。

擬人

疊詞

小五

2. 魯迅的雜文似匕首，如投槍，直刺敵人的心臟，使敵人迅雷不及，  
流血不止。

明喻

誇張

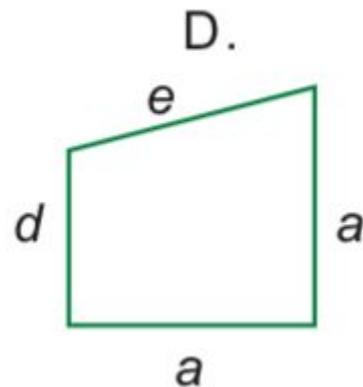
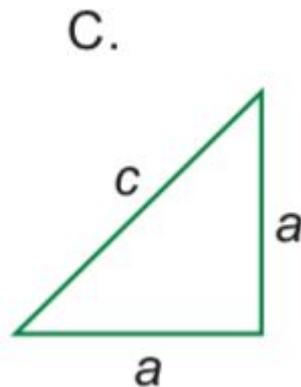
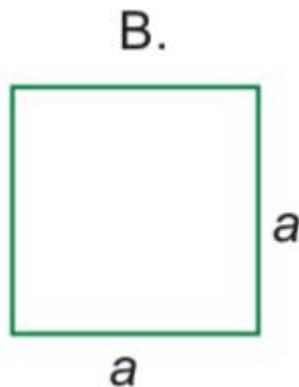
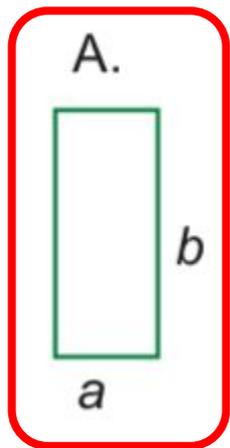
3. 刀不磨會生鏽，水不流會發臭，人不學會落後，難道你會選擇墮落嗎？

反問

排比

## 高小學生面對的...

④ 下列哪一個圖的周界最長？（四幅圖並非按同一比例繪畫）



小六

# 高小學生面對的...

小三

A. Leo and his family are in Amsterdam in the Netherlands. They are about to travel to the Hague by train. They are listening to the announcements at the Central Station. (18/100 @3)

Good afternoon ladies and gentlemen. May I have your attention please: the intercity train service between Amsterdam and Utrecht is temporarily suspended owing to an obstruction on a key part of the track. Passengers going to Utrecht please consider using other modes of transport. There are special shuttle buses to connect passengers to the Central Bus Terminus every 10 minutes. Passengers please ask staff members for more information. We are trying our best to solve the problem and the train service will resume as soon as possible. We apologise for any inconvenience caused.

Train number IC 24 from Amsterdam to Rotterdam, originally scheduled to leave at 2:45 pm, will arrive at the Central Station 20 minutes late because of renovation work at the Schiphol Airport Station. We apologise for the inconvenience and we appreciate your patience.

Train number IC 34 from Amsterdam to the Hague, scheduled to leave at 3:05pm, is leaving on time in 10 minutes. Passengers going to the Hague please board the train at Platform 8. Thank you.

This is a special safety announcement. Passengers please take care of your personal belongings and never leave your luggage unattended. Any unattended luggage in the station will be removed without prior notice. Thank you.

Answer the following questions in complete sentences and blacken the correct circles.

1. What should the passengers going from Amsterdam to Utrecht do?

## 高小學生面對的...

各位家長，你們覺得子女面對的功課難度如何？

覺得子女的學業壓力大嗎？

# 學生的心聲

[https://www.youtube.com/watch?v=1M4lzYXAmho&ab\\_channel=PassionMusic](https://www.youtube.com/watch?v=1M4lzYXAmho&ab_channel=PassionMusic)



# 香港小學生抑鬱狀況調查2018

浸信會愛羣社會服務處

## 每5個小學生1個呈抑鬱

整體受訪學生的抑鬱平均值 49.4 (屬沒有／輕微程度)

17.6%

呈

抑

鬱

微

狀

> 當中**12.3%**呈**嚴重抑鬱徵狀** (如情緒低落、容易疲倦、過份自責等)

> 近兩成(21.2%)學生表示經常有壓力

> 最多學生表示感到壓力的問題是

- 「升中選擇及適應」(19.6%)
- 「自由／玩樂時間太少」(19.5%)
- 「學業成績未如理想」(18.7%)

「兒童快樂調查 2021：希望感與快樂」研究發布會  
快樂指數降至近年新低 疫情下負面影響嚴重  
研究摘要

至2016年開展研究以來首次  
跌破 7 分，整體兒童的快樂程  
度首次**離開「快樂」**的區間。

表 11：曾經遇到的重大困擾

	人數	例子
學業	128	<ul style="list-style-type: none"> <li>學業成績不理想</li> <li>不懂做功課、功課太難</li> </ul>
社交	36	<ul style="list-style-type: none"> <li>小學的時候被人欺凌同推落樓梯</li> <li>友情崩裂及朋友的背叛</li> </ul>
家庭	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>與家人吵架</li> <li>父母離婚</li> </ul>
疫情	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>我的大廈有人確診</li> <li>課外活動、比賽、海外交流全部取消</li> </ul>
精神健康	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>抑鬱</li> <li>想自殺</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>中三選科</li> <li>學業壓力太大</li> <li>需要有人陪伴</li> <li>感情問題</li> <li>母親完全沒理會我的感受</li> <li>父親離世</li> <li>不能回學校</li> <li>沒有同學分享快樂或不快樂</li> <li>焦慮</li> <li>精神狀態不佳</li> </ul>

# 高小學生的學習需要

所謂「知己知彼，百戰百勝」

作為家長，我們需要了解子女的**成長需要**，方能協助子女順利渡過成長中的難關。

## 「人生八階」成長理論

心理學家艾力遜(**E. Erikson**) 提出，心理發展是一個連續、發展的過程，每個階段都會經歷不同的衝突。

(即一方面兒童有自己的心理需求，但另一方面又需要滿足社會的要求與期望)

# 艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

發展階段	時期	發展任務VS 危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	☞ 信任別人，有安全感	☞ 焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	☞ 自信地學習	☞ 處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	☞ 主動好奇	☞ 因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	☞ 得到讚賞，更加勤勉	☞ 遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	☞ 明確的自我概念	☞ 徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	☞ 建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	☞ 人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	☞ 對周遭有抱負及關愛	☞ 對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 悲觀絕望	☞ 滿意人生成就	☞ 悔恨舊事，遺憾

幼稚園

小學

中學

# 「人生八階」成長理論

小學階段的學生(約6-12歲)的主要心理衝突：

勤奮vs自卑

- 如果一個學生經歷成功多於失敗，將較容易發展出積極進取的性格與習慣。
- 反之，如果一個學生有太多失敗的經驗，將會發展出自卑的心理。



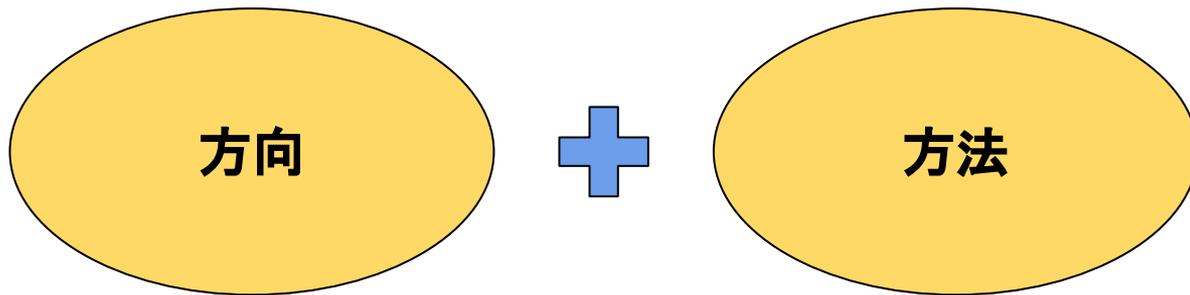
## 情境題

- 小明今年讀小學五年級
- 成績一直處於中下游
- 爸爸媽媽經常會責備小明「死蠢」、「無用」、「無出息」
- 相反, 小明喜歡打籃球
- 並成功入選學校籃球隊
- 同學及老師都會讚賞小明的「球技」

**你覺得小明會將多少精力把  
在學業以及籃球上呢？**

# 愉快學習的定義

1. 點解要學習？
2. 點解要愉快？



# 方向

你的孩子讀書是為了什麼？

搵食

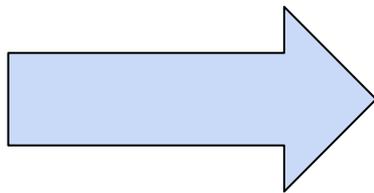
知識

發達

興趣

事業

公義



與子女探索，發掘  
他們的潛能

# 999632

大家有聽過“999632”嗎？

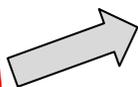
科目	比重
中文	9
英文	9
數學	9
常識	6
視藝	3
音樂	2



呈分試

# 多元智能理論

科目	比重
中文	9
英文	9
數學	9
常識	6
視藝	3
音樂	2



## Gardner的多元智力理論

### Multiple Intelligences

From H. Gardner and T. Hatch, "Multiple Intelligences"

**邏輯數學** 科學家 數學家 具有辨別邏輯或數的類型的敏感力和能力；有處理一連串推理的能力。

**語文** 詩人 記者 對聲音、節奏和文字意義的敏感力；對語言的不同功能的敏感力。

**音樂** 作曲家 音樂家 產生和鑑賞節奏、音的高低和音色的能力；鑑賞音樂表達形式的的能力。

**自然觀察** 博物學家 對自然物體的敏感力，如植物和動物；能使用感官做細微的區別。

**空間視覺** 航海家 藝術家 精確地覺察視覺—空間世界的的能力；且對最初的知覺能夠予以轉換的能力。

**肢體動覺** 舞蹈家 運動員 具有控制自己的身體運動和巧妙地處理物體的能力。

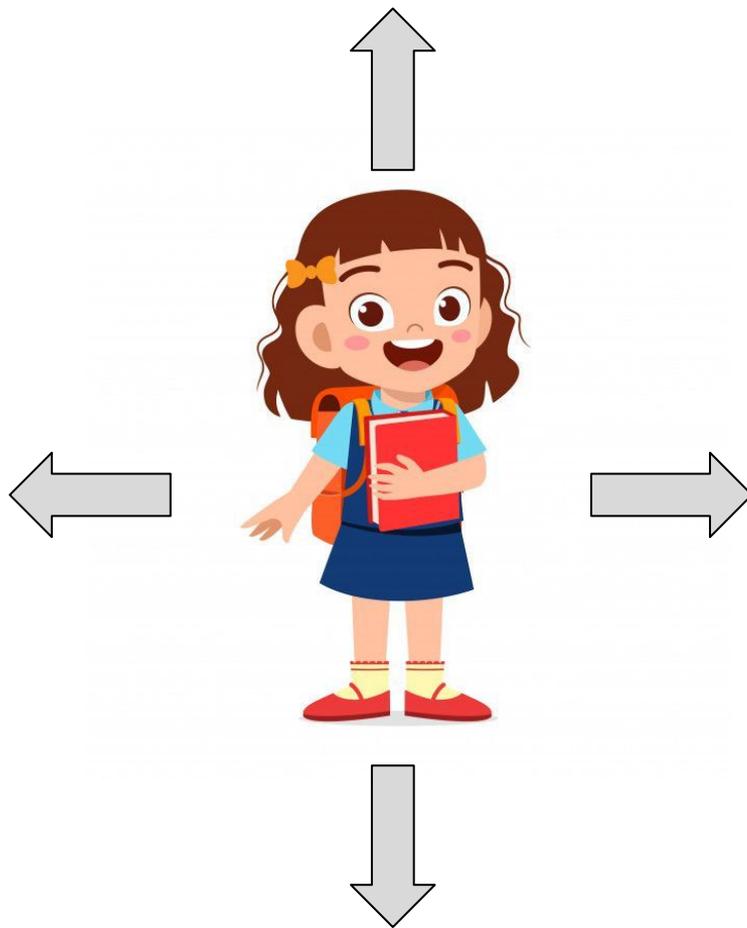
**人際** 治療師 銷售員 能適當的辨別和反應出他人情緒、性情、動機和欲望的能力。

**內省** 具有詳細及精確自我知識者 接近自己情感和區別不同情感的能力，且能利用它們來引導行為；有關個人自己的優點、缺點、欲望和智力的知識。

# 方向

我的子女應該朝著什麼方向努力呢？

- 聆聽自己的想法並適當引導孩子
- 讓孩子作決定



我不求孩子入Band 1或讀大學，  
但意志要堅強，凡事輸得起、肯捱！

媽媽Creamy



大仔鍾情機械



細女游泳屢奪獎

發掘過度活躍子女潛能 成游泳健將

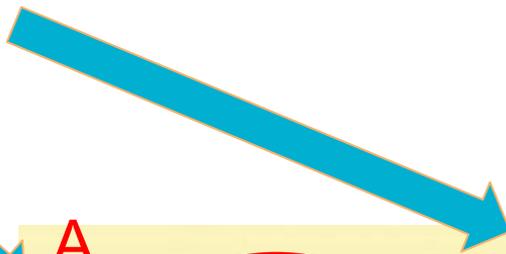
全職媽媽：孩子不一定要讀大學



# 方法

- 愉快學習有方法嗎？

# 畢馬龍效應(Pygmalion effect) / 期待效應



A



B



# 畢馬龍效應(Pygmalion effect) / 期待效應

A



B

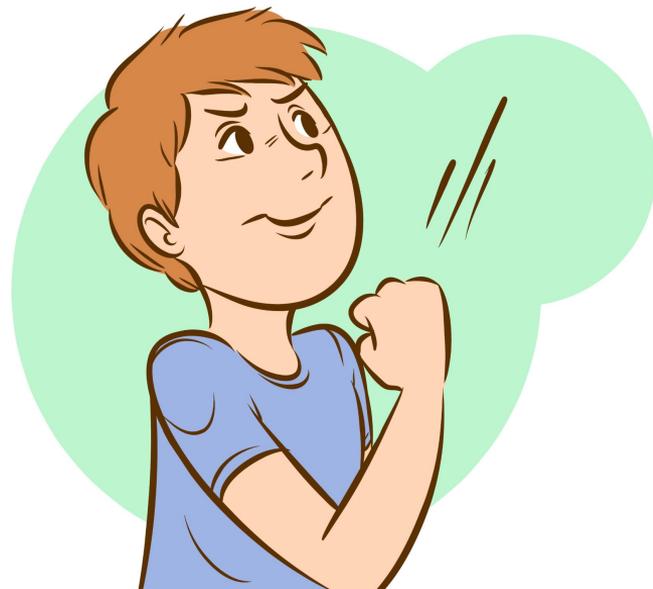


# 自尊(self-esteem)

孩子對於自己總體的看法。

如果孩子對於自己有信心，她/他會：

- 喜歡/看重自己
- 能夠為自己作出決定
- 認同自己的優勢
- 敢於學習新鮮事物
- 敢於說出自己的需要
- 比較容易感到快樂



# 遊戲給我們的啟示

點解遊戲能夠吸引我們的子女呢？

畫面/界面吸引

先易後難

適當的獎勵 / 回饋

倔强青铜III	
倔强青铜II	
倔强青铜I	
秩序白银III	
秩序白银II	
秩序白银I	
荣耀黄金IV	
荣耀黄金III	
荣耀黄金II	
荣耀黄金I	
尊贵铂金IV	
尊贵铂金III	
尊贵铂金II	
尊贵铂金I	
永恒钻石V	
永恒钻石IV	
永恒钻石III	
永恒钻石II	
永恒钻石I	
至尊星耀V	
至尊星耀IV	
至尊星耀III	
至尊星耀II	
至尊星耀I	
最强王者	0 — 10
最强王者	11 — 20
最强王者	21 — 50
最强王者	51 — 100
最强王者	101 — 9999

# 獎勵計劃

- 規則要清晰、易名
- 不要過多規矩
- 獎勵要合理，不能太多也不能太少
- 盡量少物質獎勵

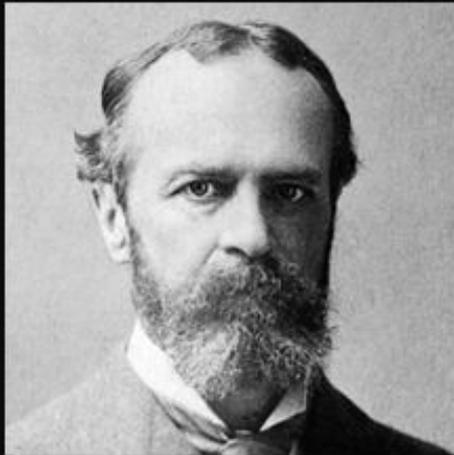


# 讚賞 / 欣賞自己的子女

小調查：

家長們習慣讚賞/欣賞自己的子女嗎？





The deepest human need is the  
need to be appreciated.

人類最深層的需要是被欣賞的需要。

~ William James

## 讚賞 / 欣賞自己的子女

1. 強調過程而非結果  
「好叻」、「好勁」
2. 要有具體原因  
「我見你尋晚溫書溫左半個鐘，今日默書擺到100分，我好欣賞你嘅付出」
3. 儘管孩子有時做錯事，但過程中也可以有值得讚賞的地方

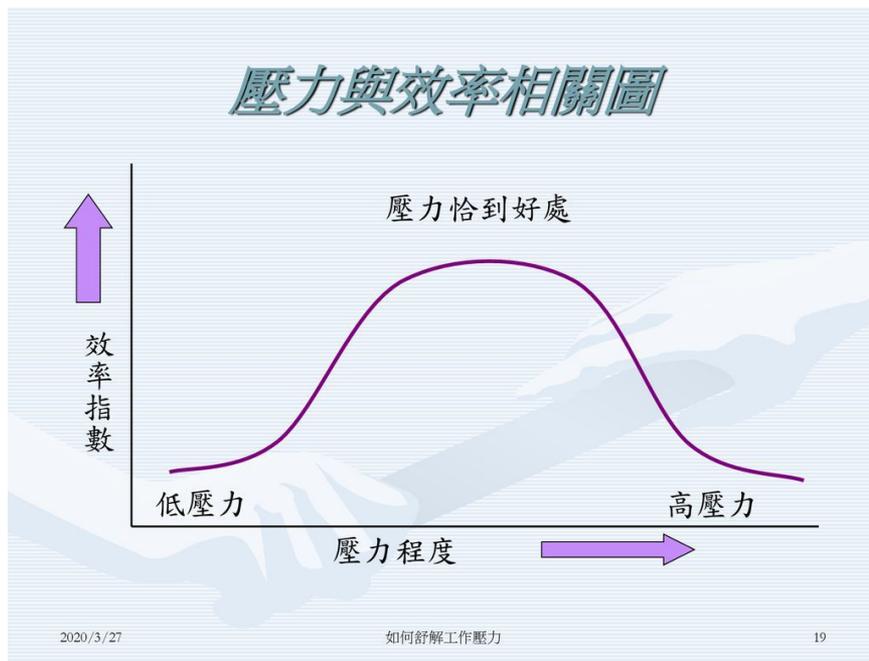
## 家長可以做的...

- 有質素的陪伴時間
- 聆聽子女的需要
- 嘗試給予孩子多點空間
- 讓孩子放膽去試



# 原則

- 避免比較
- 合適的期望  
「將來成為醫生」😞
- 先關注子女的需要，而非成績  
「你今日溫書溫成點呀？」😞



## 不良的方法

- 過分強調學業成績  
E.g. 一開口就問成績
- 用儘時間溫書/補習
- 不當使用/濫用藥物



# 高小學生最常見吸食毒品的原因



好奇  
(44.8%)



壓力  
(19.0%)

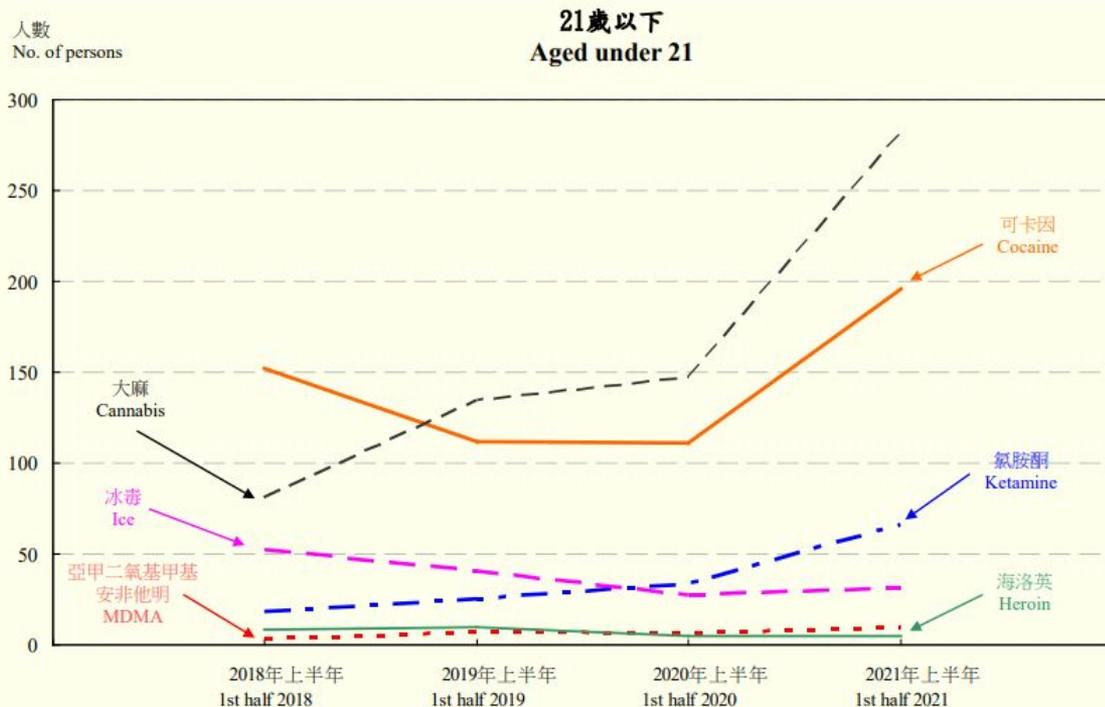


朋輩影響  
(16.9%)

資料來源：  
二零一七/一八年學生服用藥物情況調查  
(26-03-2019)

# 小學生較易接觸到的毒品

按年齡組別及常被吸食的毒品種類劃分的被呈報吸食毒品人士  
(2018年上半年至2021年上半年)  
Reported drug abusers by age group by common type of drugs abused  
(1<sup>st</sup> half 2018 to 1<sup>st</sup> half 2021)



註釋：因為某一被呈報吸食毒品者可吸食多於一種毒品，所以被呈報吸食不同毒品種類的人數不應加起來。  
Note: Since a reported drug abuser may abuse one or more types of drugs, the numbers reported for abusing different drugs should not be added together.

# 冰(Ice)

- 「冰毒」屬強力中樞神經系統興奮劑，服用後能加強腦部及通往身體各部分的神經活動。
- 甲基安非他明
- 俗稱：「冰」、「凍野」、「水晶」、「豬肉」
- 在部分國家，用於治療**渴睡症**及**ADHD**



# 冰(Ice)

- **效果及危險:**食慾不振, 失眠, 驚惶及精神紊亂, 因產生幻覺及被迫害的感覺而引致暴力行為, 形成耐藥性及依賴性
- 長期濫用「冰毒」會導致中毒性精神病、抽搐、昏迷、腦出血甚至死亡。



# 大麻



大麻朱古力



大麻糖果



大麻蛋糕

# 大麻

- 最常見的形式:以捲煙吸食
- 大麻植物含有多種統稱「大麻素」的化合物,例如四氫大麻酚 (THC)、大麻二酚 (CBD)
- 留意吸食大麻的徵狀:有濃烈氣味(通常比煙味濃烈)、目光呆滯、無故傻笑、眼睛充血



# 大麻

子女可能吸食大麻的徵狀：

- 情緒轉變
- 使用香薰及其他體香劑掩蓋強烈體味
- 長時間逗留在浴室
- 在房間內存有吸毒相關的物品，例如 • 水煙筒、磨粉機、煙斗及捲煙

# 聰明藥

- 哌甲酯 (Methylphenidate)
- 中樞神經系統興奮劑
- 治療兒童的專注力不足及過度活躍症 (ADHD)
- 坊間竟誤傳其可提高成績



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



TOP!CK  
hket.com



服藥後客觀上集中力會變好，  
但成績進步與否，其實  
是本身能力問題。

精神科專科醫生  
黎大森



誤信「聰明藥」有助提  
醫生：無專注力不足服

## 考試亂服聰明藥致發育遲緩

這種所謂的「聰明藥」，  
真正的用途，本來就不是  
用來補腦的！

藥劑師 麥志偉



Topick  
hket.com

註：「聰明藥」用於治療兒童專注力不足及過度活躍症

## (精神科藥物)用藥原則

1. 遵從醫生處方指引
2. 僅用於治療用途
3. 不能自行停藥/服藥

## 總結

- 了解子女讀書的壓力
- 了解子女成長需要
- 與子女一同商討人生目標/方向
- 營造愉快學習環境的方法
- 正確使用藥物, 避開毒品陷阱

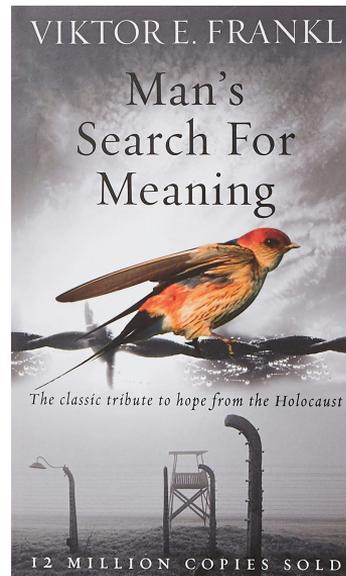
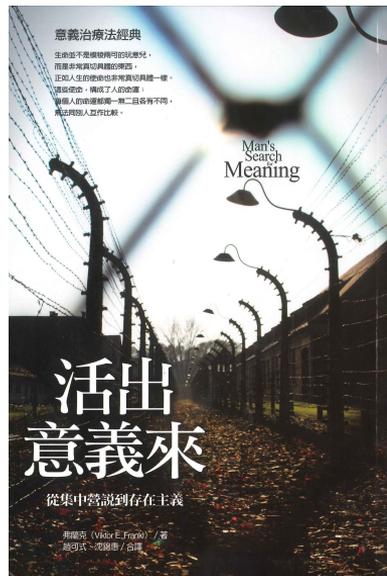
# 總結

He who has a **Why** to live for can bear almost any **How**.

人如果知道為何而活，他便能承受所有關於的「怎樣做」。

Everything can be taken from a man but one thing: the last of the **human freedoms** — to choose **one's attitude** in any given set of circumstances, to choose **one's own way**.

人的一切都可以被奪取，唯有一樣：人類最後的自由——去任何環境中選擇自己的態度與做法的自由。



Q & A

活動後問卷



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpOLsdxmdXOBsZEJZFRHdHo482PTvR6b1af0UOKx-2iObxsUiEvJw/viewform>

**Thank you**

---