



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

親子溝通無障礙

註冊社工 黃偉杰先生

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

工作坊內容

1. 明白如何關顧孩子成長的需要
2. 學習正向有效的親子溝通方法
3. 加強家庭保護因素及提高對毒品的警覺性

活動前問卷



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpOLSfa8AzozoHLN3sOOV96MHwMf-hyY_luHozxmedrqUxjIVtnag/viewform

思考題

各位家長，如果用0-10分計算現時與子女溝通嘅情況，0分最唔理想，10分最理想，大家目前有幾分呢？

你認為良好嘅親子溝通係點呢？

遊戲時間： 小學生眼中的世界











親子關係提升要訣

●家長要先了解子女的成长與需要

特徵

需要

性格

興趣

優點

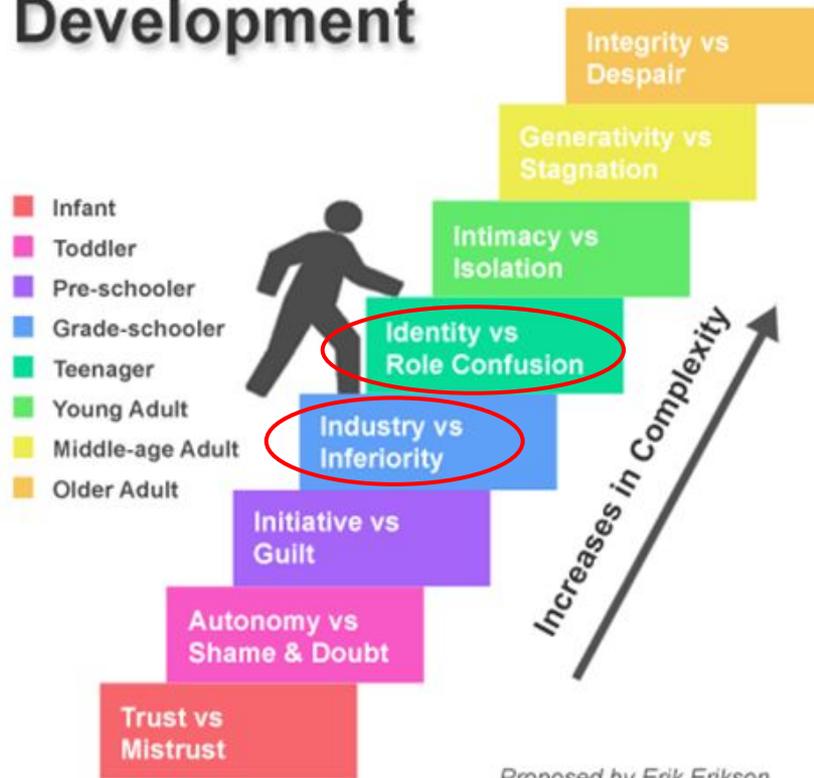
專長

成長八階段理論

6-12歲：勤奮vs自卑

12-18歲：身份認同vs角色混亂

Stages of Psychosocial Development



如果我地唔識關於孩子以上嘅興趣, 係
咪就唔能夠有良好嘅親子溝通呢?

溝通技巧

猜一猜：邊個要素最影響溝通？



說話內容

7%



語氣及語調

38%



肢體語言及動作

55%

親子溝通基本技巧(一)

- 有質素的陪伴時間(Quality Time)
- 家長同子女去做雙方都喜歡做的事情
- 籃球/足球/行街/化妝/打機...

親子溝通基本技巧(二)

● 讚賞

你有幾耐冇讚過自己子女？
你懂得讚自己子女嗎？

「好叻」、「好醒」、「好乖」

親子溝通基本技巧(二)

●讚賞

=>讚賞一定要有具體原因

=>不要強調結果，強調過程

=>儘管孩子有時做錯事，但過程中也可以有值得讚賞的地方

情境題

- 如果仔女今日默書擺到90分，比上次有進步，你會點樣讚賞佢呢？
- 參考：你今日默書成績唔錯wor，可以擺到90分，我見到你尋晚有努力，溫左一個鐘頭書，我好欣賞你嘅努力。做足充分嘅準備，你嘅成績就自然會好。

親子溝通基本技巧(三)

- 掌握讓子女容易接受的指令方式

- 容易讓子女抗拒的說話

1. 不清晰(例子:「你要乖啲先得㗎」、「你要聽話！」)
2. 用詢問的方式(例子:「你可唔可以唔好成日打機？」)
3. 附加道理
4. 多個指令
5. 重複指令

親子溝通基本技巧(三)

- 掌握讓子女容易接受的指令方式
- 使用正面詞語，盡量避免使用負面字眼，如「唔可以」、「唔得」等（例子：你唔可以成日掛住打機 => 你打完機放鬆下自己雙眼啦）
- 清晰明確，指令要具體可行
- 盡量簡短

親子溝通基本技巧(四)

- 營造平等的溝通方式

- 不平等的溝通方式：

1. 父母在照顧自己的需求
2. 父母總是將自己擺在正確的位置
3. 傳統的家長觀念

親子溝通基本技巧(四)

- 營造平等的溝通方式

- 平等的溝通方式：

1. 儘量尊重孩子的選擇
2. 該認錯的時候就要認錯
3. 適當的解釋必不可少
4. 孩子有權參與家庭事務

親子溝通基本技巧(五)

聆聽子女的情緒

- ✓ 先忍耐個人的情緒，否則如炸彈互爆的戰場
- ✓ 更需要的是**耐性**
- ✓ 透過身體語言和話中內容，設身處地，將心比己地聆聽及明白對方
- ✓ 切忌主觀意見及權威命令
- ✓ 藉提問來求証子女的感受

分享

- 你擔心有親子衝突嗎？
- 你是怎麼處理親子衝突的？

親子衝突的原因

- 學業問題
- 行為表現(打機、違反校規)
- 父母的問題(情緒、管教模式、承諾未能兌現等)

不良的溝通習慣

- 態度負面：挑剔、過度批評、人身攻擊
- 單向溝通：說話自從自己的角度出發
- 缺乏耐性
- 局部關注：只關心子女的學業或成績
- 情緒激動：容易情緒激動

處理親子衝突的原則

- 積極聆聽
- 保持情緒平靜
- 尋求雙贏方案
- 善用「我的訊息」
- 完滿結束衝突

處理親子衝突的原則

- 善用「我的訊息」
- 「你真係跣！」、「你成日掛住打機」... 
- 「事實 + 感受 + (原因) + (願望)」, 例子: 我見到你今日打左8個鐘頭電腦, 我好擔心你玩咁耐遊戲會影響左你嘅功課, 我希望你可以減少打機嘅時間 

處理親子衝突的原則

- 完滿結束衝突
- 如果一個衝突未被處理，或結束在一個負面經驗之中，對關係有很多負面影響
- 「我以後都唔理你啦！」、「你走啦，你唔係唔個仔！」... 

處理親子衝突的原則

- 「啱啱我責罵你，係因為你的行為令我十分失望。其實我鬧你我心入邊都唔好受，希望我以後勸你嘅時候，你都可以聽我嘅勸告，唔好到我呼喝你先當一回事」 
- 「事實 + 感受 + (原因) + (願望)」

Youtube: 跟爸媽溝通總是讓你心很累嗎？來試試溝通練習吧！

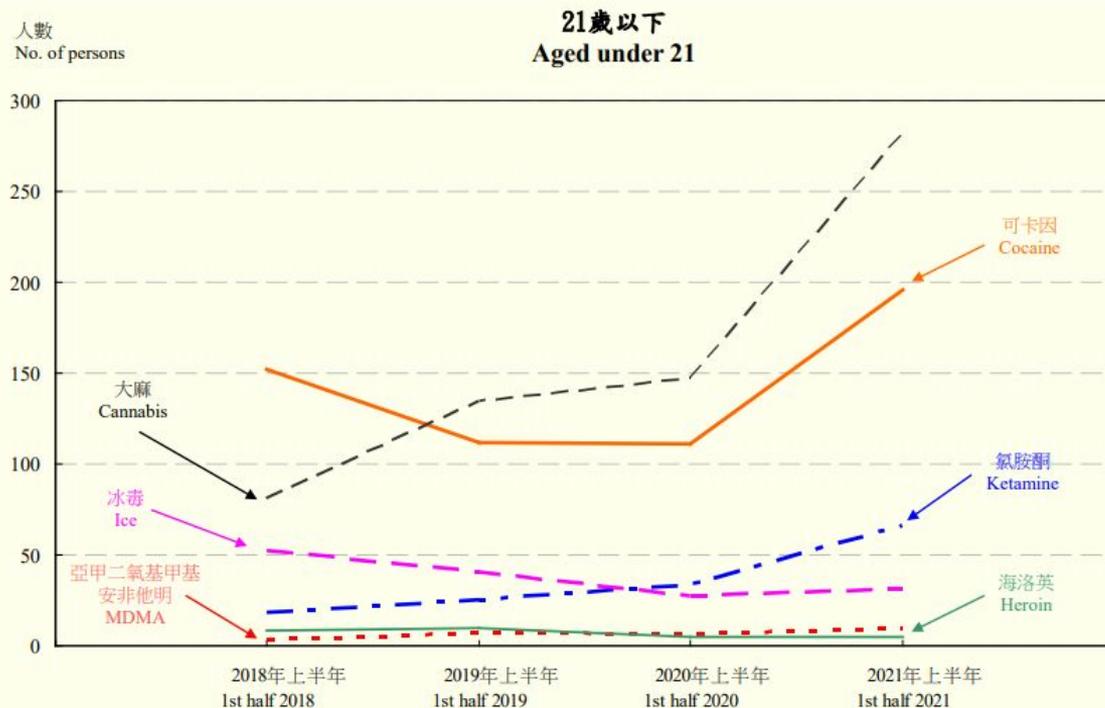


不良的親子溝通

1. 情緒問題
2. 持續的家庭衝突
3. 吸食毒品

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 (1st half 2018 to 1st 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.

資料來源：藥物濫用資料中央檔案室
 Source: Central Registry of Drug Abuse
 資料更新於 16.9.2021
 Updated on 16.9.2021

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」



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



大麻糖果

大麻朱古力



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

海洛英

- 鴉片類毒品
- 又叫：白粉、粉、灰、四仔、美金、港紙
- 吸食方法：1. 放在錫紙上燒，用鼻吸；或
2. 用針筒注射



罌粟

可提煉出嗎啡及海洛英

藥用：麻醉、鎮痛、止咳、止瀉

海洛英是最容易成癮的麻醉藥

若成癮，短時間會出現斷癮症狀：

- 出汗
- 緊張
- 無法入睡
- 腸胃不適
- 四肢劇痛
- 痙攣





《東張西望》直擊

針頭留在座椅



深水埗公園變 吸毒熱點

棄置針筒針頭散落座椅小朋友易中招

Topick
hket.com



原來是新蒲崗

按我
訂閱



東張西望 | 現場直擊口對口毒品交易 新蒲崗豪宅樓下成道友天堂

143,998 views • Nov 3, 2020

👍 617 🗨️ 54 ➦ SHARE ⚙️ SAVE ...

美沙酮

- 鴉片類藥物
- 藥用：與嗎啡類似，鎮痛、麻醉
- 可用於戒毒治療、會成癮
- 減少對海洛英的依賴



圖片來源：東網

美沙酮診所

九龍

診所	地址
何文田美沙酮診所	何文田公主道 50 號 位置圖 聯絡地理資訊地圖
柏立基美沙酮診所	新蒲崗太子道東 600 號 柏立基健康院 位置圖 聯絡地理資訊地圖
深水埗美沙酮診所	深水埗醫局街 137 號 深水埗公立醫局 位置圖 聯絡地理資訊地圖

總結

- 了解子女成長需要
- 多陪伴子女
- 適當讚賞/欣賞子女
- 平等的溝通方式
- 聆聽子女
- 合理處理親自衝突（善用“我訊息”）

活動後問卷



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdXmdXOBsZEJZFRHdHo482PTvR6b1afoUOKx-ziObxsUiEvjw/viewform>

Thank you