

伴你“童”行  
家長教材套



# 伴你“童”行 家長教材套

澳門明愛 - 青少年、社區及學校輔導服務

澳門明愛

澳門明愛  
Caritas  
MACAU

ISBN 978-99937-644-4-1



9 789993 764441





# 目錄

序言一	2
序言二	3
引言	4
<b>與青春期子女 (溝通)</b>	
背景、理念	6
工作坊內容	7
第一節活動程序	7
第二節活動程序	11
附件	14
<b>協助子女遠離賭博</b>	
背景、理念	22
工作坊內容	23
第一節活動程序	23
第二節活動程序	24
附件	26
<b>網絡成癮輔導活動</b>	
背景、理念	40
工作坊內容	41
第一節活動程序	41
第二節活動程序	44
附件	46
<b>與子女談性</b>	
背景、理念	54
工作坊內容	56
第一節活動程序	56
第二節活動程序	58
附件	61
<b>澳門明愛--青少年、社區及學校輔導服務主題</b>	
簡介	73
服務理念	73
服務內容	73
服務重點	73
2010-2011年派駐學校名單	74

## 伴你“童”行 家長教材套

督 印：潘志明先生  
 顧 問：李鳴音小姐、吳偉顏小姐  
 編輯小組：主席—邱寶琴小姐  
 成 員：徐國棟先生、張麗山小姐、朱偉雄先生

出 版：澳門明愛  
 設計排版：正圖工作室  
 特別鳴謝：澳門教育暨青年局  
 香港家庭福利會

承 印：匯豐印刷  
 出版日期：2011年5月(第一版)  
 印刷數量：500本  
 書 號：ISBN 978-99937-644-4-1

版權所有©澳門明愛





## 序言一

「現今孩子很難教？」我相信現時青少年的成長確實受著不同的訊息及觀念所影響。而讓孩子學懂分辨是非黑白，並接受正確觀念，就必須要走進他們的世界，了解他們的心態，陪著他們一同經歷成長加以協助、鼓勵及愛護，成為青少年渴望的同行者。

香港家庭福利會成立超過六十年，本著「以家為本」的信念，尤其注重家長教育，讓家長明白子女的心態，提升管教子女的方法，讓子女愉快學習，健康成長，並在家庭中建立和諧的親子關係。在過去兩年多，本會與「澳門明愛—青少年、社區及學校輔導服務」緊密合作，透過提供社會工作督導及培訓，讓澳門明愛的輔導員得以掌握「以家為本」的工作手法，應用於青少年及其家庭；透過改變他們與家人的相處方式，令家庭變得和諧、融洽，青少年的問題才可得到根本的改善。

「伴你“童”行」家長教材套特別為家長及青少年教育工作者訂立工作指引，透過小組活動，以輕鬆的練習及遊戲，讓家長深入了解年青人的心態，並學習掌握適當的溝通技巧及與子女相處之道。對於現今社會流行的問題，例如賭博、網癮、性問題等，都有案例及工作方法，以作參考。相信各位家長在進行此教材套的練習及遊戲後，定必能進入子女的內心世界，與他們同行成長。本人在此祝願澳門明愛的社會工作團隊，再接再厲，不斷運用新的工作模式，為澳門居民提供完善、創新及優質的社會服務。

關何少芳  
總幹事  
香港家庭福利會



## 序言二

伴你“童”行教材套序言  
生活錦囊的製作讓我們一起聚焦於扶助有需要的學生，亦同時讓他們/她們懂得服務他人。社工及心理輔導人員透過日常的經驗及思考，編製了一輯新的教材套，將有助同行同工、教師及家長的使用。

社會上不少聲音反映當今青少年問題漸及吸毒、濫交、賭博嚴重了，為了正視上述問題，澳門明愛青少年、社區及學校輔導服務計劃重新編製了這套教材套，將有助青少年成長，舒緩上述問題的影響，青少年在相關人士的陪伴下將更健康地成長。

潘志明

二〇一二年三月二十八日



## 引言

- 「你成日都掛住出街！」、「一返黎淨係識上網，咩都吾做！」、「你做晒功課未？」、「聽日有無測驗？」……如果你/ 妳是一位年青人，你有否聽過父母說類似的話？
- 「無人會關心我」、「我吾想講野」、「你未比零用錢」……如果你/ 妳是一位家長，你有否聽過子女說類似的話？
- 如果你/ 妳是一位教師或輔導人員，你會否因為家長與學生有類似的溝通而感到困擾？

生活在小小的都市中，人與人的聯繫彷彿愈來愈緊密，然而，本澳社會迅速的發展讓家庭也迅速地轉變。家庭不再是以「男主外，女主內」的經營理念，父母可能雙雙投身職場，甚至為求溫飽而日夜顛倒生活；「家庭」不再是「我有一個爸爸、媽媽、哥哥…」，而可能是「我有一個菲傭」、「我住在婆婆家」、「爸媽離婚了…」。

「家」是每個人成長的背景，是人生不可忽略的元素；而「家長」肯定是家庭中不容忽視的「主角」，這個主角其實也是一個年青人，需要認識自己，需要學習，也需要成長。身為家長，理所當然要好好照顧和教導子女；但有誰好好照顧家長和給予他們指導呢？有說「學校」理所當然是為學生開辦教育課程；但有那所學校是專門為「家長」開辦「養育/教育子女」的課程呢？

本著澳門明愛為人服務的精神，我們一群「澳門明愛—青少年、社區及學校輔導服務」的學生輔導員，透過我們與學生和家長接觸的經驗，了解到澳門的青少年獨有的狀況及問題，例如網路文化、賭博行為、對性的疑惑等；我們也了解到家長對子女的需求和期望，例如怎樣和子女談「性」、如何幫助「網路成癮」的子女等…為此，我們編製了這本「陪你“童”行」家長教材套一書，希望家長、教育學者或輔導員，都可透過教材套中的內容，對這群澳門的年青人有更深入的了解，更能掌握與他們的溝通和相處方法。

本教材套主題包括：「與青春期子女溝通」、「網路成癮輔導活動」、「與子女談性」及「協助子女遠離賭博」四大方向，每個主題均包含數個細小題目，以簡單清楚的格式，把主題相關的實際狀況、活動目的及方法、練習等內容呈現出來，務求令讀者容易明白和掌握內容，透過反覆練習更可把它們運用到日常生活中。







## 背景

學生輔導員除了要照顧學生，家長也是輔導員關顧的一部份，家長日漸成為輔導員工作的夥伴。當我們與家長會面時，不難發現大部份的家長，也會訴說著與青春期子女的相處問題。香港臨床心理學家梁國香博士（2009）一書提及當子女踏入青少年期，家長往往因為子女在各方面出現的急速變化，而感到無所適從。而令家長不能以適當的方式管教子女，大致有兩大原因：一為家長本身的情緒受到困擾，以至影響其管教方法；二為家長缺乏適當技巧、知識或機會。

然而，香港城市大學社會科學系副教授謝永齡（2003）把青少年形容為「暴風和壓力」，他在書中也談及青少年這階段受到不同程度的生理、心理和社會文化等因素的影響。另外，青少年在這期間會不斷努力去建立自己的形象和探索自己的途徑，他們面對著不同方面的困難與煩惱，極需要家長不斷的關懷與支持。

綜合以上的觀點，我們正好準備為這些家長和青少年搭建一道「溝通橋樑」，藉著這本家長教材套，為無數苦惱又愛惜子女的家長和處於「暴風和壓力」的青少年創造一個良好的溝通環境，讓他們一同成長和學習，並尋找一個和諧及平衡的相處之道。

## 理念

青春期的孩子無論在身體上、心理和社交上都起著大小不一的變化，他們在行為上和情緒上，很多時都會為父母帶來不少的衝擊，父母若不懂得處理，會容易帶來誤解，甚至乎衝突，影響親子感情和溝通。一位「夠好的父母」能夠及時覺察並以恰當的方式處理自己的負面情緒（楊俐容，2009）。

故此，父母可以做的包括：(1)認識子女成長任務，(2)感應自己及子女當中的情緒變化，(3)學習處理情緒及彼此溝通，(4)與子女共渡暴雨驕陽的時期。

在以下兩節的教學工作坊，我們會以輕鬆、有趣的活動方式讓父母認識青春期的子女的身心變化；同時，我們會讓家長認識自己的情緒，學習如何先處理自己情緒，再處理子女的情緒；除此之外，本教材套還強調父母與子女的溝通技巧，包括「稱讚技巧」、「我訊息」、「良好的溝通原則」等。

## 工作坊內容

### 第一節活動

主題：與青少年子女溝通

- 目標：
1. 認識青春期子女身心變化
  2. 父母先處理自己的情緒後，才處理子女的情緒
  3. 學習聆聽子女感受，明白其行為背後原因
  4. 表達彼此需要，促進親子關係

對象：青春期子女的父母

人數：10—20人

時間：120分鐘

程序：

時間	內容	目標	物資
10分鐘	<p>一、熱身活動</p> <p>(一) 家長大聯盟</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長先全部集合，站在一旁，主持人則站在另一邊位置。</li> <li>2. 主持人提出一個他們可能曾遇過的情況，若家長有相關經驗的必須聚在同一圈，沒有該情況的，則自行聚在另一圈。</li> <li>3. 主持人說完一個情況後，稍作停頓，給家長找出同情況的參加者，開始時先以他們外表或特徵作為題目，當熟習玩法後，再以他們家庭狀況作分類，問題如下：               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 外表：戴眼鏡的、穿長褲的、戴手錶的。</li> <li>b. 情況：家中只有一名孩子的、有一個女兒的、經常玩電腦的、與家人聊天的、經常和友人外出的、主動做家務的、喜歡去夜街的、容易鬧情緒的、愛打扮的、喜歡運動的等過程中，主持人可抽家長去作簡單的訪問。</li> </ol> </li> </ol> <p>小結：每個家庭都有他們相似及不同之處，你們現時的相同目標，是面對子女成長的需要和任務，家長們必須好好認識和處理。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進氣氛和投入感。</li> <li>2. 建立和體現彼此間相似處境和情況。</li> </ol>	





10分鐘	<p><b>二、主題活動</b></p> <p>(一) 大腦話事－活動篇</p> <p>1. 五人一小組，每組會派「附件一」一張，每人按工作人員指示，輪流讀出每個詞語的「顏色」，而不是該詞語。</p> <p>2. 例如，第一個詞語是以「藍色」寫成的『紅』字，家長要唸出來的是藍，而非紅。強調家長唸的時候一定要快。</p> <p>小結：子女在青少年時期因荷爾蒙增加而影響情緒，容易煩躁、衝動，就像進行這個活動時，如果每個詞語都慢慢看清楚，再慢慢唸的話，基本上是不會出錯的；可是當要求唸得快時，就很容易會出現錯誤，就好比孩子們於青少年時期常因衝動而出狀況一樣。要注意他們並不是故意要頂撞你/妳、不願意去想後果，而是因為荷爾蒙影響情緒而無法抑止衝動。</p>	<p>1. 認識青少年的衝動行為和情緒皆因身體急速成長而受影響。</p> <p>2. 促進家長參加互動關係。</p>	朗讀用字 (附件一)	10分鐘	<p>問家長：「為甚麼我們很少表達情緒？」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 沒有得到鼓勵</li> <li>2. 中國傳統文化，不鼓勵表達情緒</li> <li>3. 害怕別人知道太多</li> <li>4. 不認識自己感受</li> </ol> <p>「為甚麼要表達感受？」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解別人更多，也使別人了解你更多</li> <li>2. 表達感受有助身體健康</li> <li>3. 表達感受其實是自我接納的第一步</li> </ol>		
10分鐘	<p><b>二、主題活動</b></p> <p>(一) 大腦話事－講解篇</p> <p>講解青春子女身體、心理、社交變化、身體變化</p>		附件二	10分鐘	<p><b>四、主題活動</b></p> <p>(二) 情緒大搜查－講解篇</p> <p>講解基本情緒及分類、衍生的複雜情緒及情緒的特質。</p>		附件四
20分鐘	<p><b>三、主題活動</b></p> <p>(二) 情緒大搜查－活動篇</p> <p>1. 兩人一組，互相分享。「今日你來到工作坊或之前，你曾經經歷過那些事情，並說出你的心情指數是多少？」</p> <p>2. 工作人員在各組討論時發給每位家長一張情緒起伏表(附件三)，x軸標上心情起伏，y軸則寫上發生何事。家長按照當天經歷過的事情，在表上記下各事情發生時情緒起伏的高低。</p> <p>3. 五分鐘後，工作人員再從抽出個別家長，並詳細引導他們分享事情，當中有蘊含的情緒和所出的行為，讓他們作為思考和回饋。</p> <p>小結：情緒好比七彩雨傘，下雨可擋水，日照可遮陽光，試想想，你和你的青少年子女，現時的相處情況是：(1)以拳相向、(2)傷心小鸚鵡、(3)鐵面王子、(4)陽光家庭、定是(5)鬥氣小公主的形態？</p>	讓家長明白到每人都有情緒起伏上落的時候，這是正常的表現。	· 白板 · 白板筆 · 附件三	30分鐘	<p><b>五、主題活動</b></p> <p>(三) 情緒生活事件簿－活動篇</p> <p>1. 小組討論</p> <p style="text-align: center;">家中生活事件簿</p> <p>初二的偉杰回到家裡不發一言，臉容崩緊，坐在一旁沒有開燈，把音樂開很大聲。母親放工回來，覺得很奇怪，便問他有甚麼事，他沒有回答。母親之後忙著準備晚飯，又想起偉杰近日經常都是「十問九不應」。故此，一邊煮飯一邊不耐煩地說：「開機、做功課、成日都係咁，整古做怪，快快做啦，做完就執?屋企，咁大個仔都唔識幫吓手」</p> <p>以上是許多家庭生活的一般生活寫照，六人一組，請你們分析</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 偉杰出現甚麼事? 你認為原因是甚麼? 他的心情如何?</li> <li>2. 作為父母，你/妳會有甚麼感受? 心情如何?</li> </ol> <p>2. 青少年情緒受困時的徵狀</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 問家長，你的子女在情緒受困擾時，在行為上、學業上、身體上、情緒上有哪些徵狀?</li> <li>b. 行為：寢食不安，不思茶飯，容易與人爭執、打架、無緣無故發脾氣、自我傷害、孤僻逃避、不眠不睬、愁眉深鎖、容易哭。</li> <li>c. 學業：學習提不起勁，不專注，經常欠交功課，成績倒退，嚴重的會破壞校規、對嗜好忽然失去興趣。</li> <li>d. 身體：「身心症」的症狀：頭暈、胃痛、肚痛、頭痛、皮膚痕癢、肌肉痛、呼吸困難、食慾改變(下降/倍增)、失眠、睡覺或發惡夢。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進父母對子女情緒上的認知。</li> <li>2. 鼓勵家長互動和經驗分享。</li> <li>3. 強調要先處理自己的情緒。</li> </ol>	





	<p>e. 情緒：焦慮、恐懼、哀傷、忿怒、冷漠、心事重重、鬧情緒等嚴重的可能有情緒病。</p> <p>3.先處理情緒，才管教行為：</p> <p>a. 處理孩子負面情緒前，先處理自己情緒。</p> <p>b. 聆聽孩子感受，才可了解行為背後的原因。</p> <p>c. 只管教行為，其實並未真正解決孩子問題。</p> <p>4.影片分享－「你有情緒，我有情緒」  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=axj5pu2kbnQ">http://www.youtube.com/watch?v=axj5pu2kbnQ</a></p>		
10分鐘	<p><b>六、主題活動</b></p> <p>(三) 情緒生活事件簿－講解篇</p> <p>講解如何聆聽情緒、與自己情緒對話及處理情緒。</p>		附件五
20分鐘	<p><b>七、回家作業：追尋情緒死穴</b></p> <p>說明：工作人員以power point或白板展示下列指示問題，家長互相討論十分鐘，每組回報：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 別人的甚麼行為，態度或說話最容易激怒我？ (是輕視我的眼光？一句說話？還是其他？)</li> <li>2. 別人的甚麼行為，態度或說話最易使我感到被拒絕？(我不被聆聽？不被理解？我被忽略？我被看不起？還是其他？)</li> <li>3. 當我感受到被拒絕時，其實是感受到那一種情緒？</li> <li>4. 回想過去，我有沒有遇到類似這樣情況？</li> <li>5. 我心底有甚麼沒有說出的期望，致使那些不快的情緒升級？</li> <li>6. 若說出來，對方能明白我的期望和死穴嗎？</li> </ol>	<p>1.學習表達、觀察、聆聽自己和別人的情緒，尋找自己的情緒死穴。</p>	<p>· 海報紙 · 筆</p>

## 第二節活動

主題：與青少年子女溝通

目標：1. 讓參與者了解與子女溝通的迷思。

透過實習練演的方式加強參與者與女子的溝通技巧。

對象：青春期子女的父母

人數：10—20人

時間：95分鐘

程序：

時間	內容	目標	物資
10分鐘	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p>(一) 找找尋尋</p> <p>遊戲玩法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把參加者平均分為兩小組，圍圈坐著。</li> <li>2. 給予各組多個答案（共三十個），讓他們透過討論的方式，盡快把答案找尋出來。</li> <li>3. 在螢幕上顯示問題（與第一節有關的內容），然後兩組分別討論及尋找正確答案。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧第1節活動的內容。</li> <li>2. 提升參加者的互動及活動氣氛。</li> </ol>	附件一 (問題及答案)
30分鐘	<p><b>二、主題活動</b></p> <p>(一) 溝通的藝術－活動篇</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 稱讚技巧           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 使參加者圍圈坐著，大家輪流跟旁邊的人說出一句打氣或鼓勵的話。</li> <li>b. 例如：「你的房間收拾得很整齊，你做得很好」 「你幫助媽媽教妹妹做功課，這樣媽媽能馬上做晚膳，我覺得很開心，也覺得你很幫得手」</li> <li>c. 大家說完後，主持人可綜合各人的話，帶出讚賞三大原則（附件二）。</li> </ol> </li> <li>2. 「我」訊息           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 以圍圈方式坐著，使參加者輪流說一句話，那句話必需要以「你」或「我」作為第一個字。</li> <li>b. 如果參加者向左邊的人說話，他/她必需要以「我」作為句子的開始；若參加者向右邊的人說話，他/她必需要以「你」作為句子的開始；參加者可隨自己的意願而選擇向左邊或右邊的人說一句話。</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓參加者認識溝通的技巧。</li> <li>2. 提升參加者在『稱讚』和『我訊息』的溝通技巧。</li> </ol>	附件二





	c.主持人可問及當聽到「我」作為開始的話語有何想法，與聽到「你」作為開始的話有否不同的感受。 d.讓參加者分享各人的感受和看法。 e.講解我訊息的相關訊息。		
40分鐘	<b>三、主題活動</b> <b>(二) 劇中人一活動篇</b> 1.邀請兩位參加者到台前，給予他們一短劇的對白(附件三)，讓他們演繹劇中主角的情境。 2.短劇後，把小組分成5人小組，給予他們海報紙和筆作記錄，共同討論四個短劇相關的問題。(附件四) 3.鼓勵小組成員把修改後的台辭嘗試在組內演練，再邀請兩位參加者把正面的對白演繹出來。 4.各組分享大家對問題的看法。	1.讓參加者透過短劇體會溝通上的障礙。 2.透過討論的部份使參加者發現自己的盲點，及共同找出有效溝通的方法。	·附件三 ·附件四 ·筆 ·海報紙
15分鐘	<b>三、結束活動</b> 1.讓參加者一人一句輪流分享在兩節活動中的學習或感想。 2.使參加者填寫活動回饋表。 3.給予參加者一份關於溝通的參考資料。	1.總結兩節活動的內容，讓參加者回顧並思考當中的學習內容。 2.讓大家以分享的方式，提醒及鼓勵參加者練習與青春子女之善意溝通方式。	回饋表、筆

#### 參考資料

- 梁國香、黃山(2009)。《青少年問題解碼》。香港：三聯書店有限公司。  
 楊俐容(2009)。《情緒教養，從家庭開始》。天下雜誌股份有限公司。  
 謝永齡(2003)。《青少年心理問題》。中文大學出版社。  
 曾文星編著(2001)。《青少年心理》。中文大學出版社。  
 湯國鈞、李智群、李靜思、何敏賢(2004)。《回到開心時》。突破出版社。  
 香港心理學會騎床心理學組(1996)。《剖析少年心》。明窗出版社。  
 蘇劉君玉著(1995)。《處理情緒》。學生福音團契出版社。  
 李兆康、區祥江(2002)。《情緒有益》。突破出版社。

### 附件一

「與青春子女溝通」第一節主題活動：  
 大腦話事：朗讀用字



### 附件二

「與青春子女溝通」第一節主題活動：  
 大腦話事：講解篇  
 一、青少年的生理狀況

男及女共有變化	男性	女性
身高和體重增加 皮膚變得油膩及長出青春痘 乳房發育 長出陰毛、腋毛 生殖器官成長 體味增加	睪丸開始成熟 製造精子 聲線變低沉 長出喉核	月經 排卵 聲線尖而高 臀部變寬

#### 二、青少年的心理及社交變化

男及女共有變化	行為表現
渴望獨立自主	<input type="checkbox"/> 不喜歡父母的干預,渴求更多自由自主。 <input type="checkbox"/> 有時仍會有依賴性的表現。 <input type="checkbox"/> 渴求更多私穩。
對異性產生興趣	<input type="checkbox"/> 希望結交異性朋友,又難於啟齒而不安。 <input type="checkbox"/> 喜歡打扮,注意自己外表。 <input type="checkbox"/> 談戀愛、拍拖、性行為。
建立自我形像	<input type="checkbox"/> 模倣心目中偶像的言行舉止。 <input type="checkbox"/> 重視別人對自己的印象和意見。
情緒不穩定	<input type="checkbox"/> 有時充滿自信,有時又意志消沉,時而興高采烈,時而自卑。 <input type="checkbox"/> 怕被批評、怕失敗、怕危險、擔心未來而帶來焦慮不安。 <input type="checkbox"/> 容易衝動,又容易尷尬。

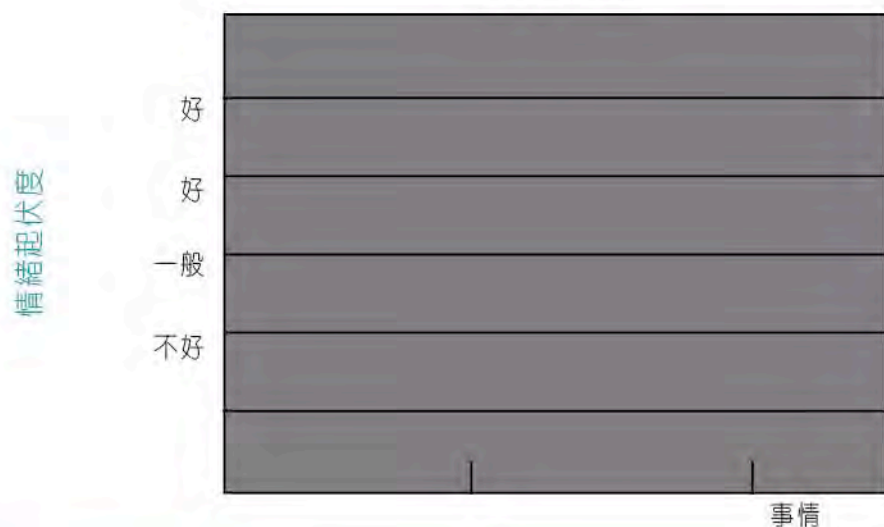




### 附件三

「與青春期子女溝通」第一節主題活動一：情緒大搜查（講解篇）

#### 情緒大搜查



### 附件四

「與青春期子女溝通」第一節活動：情緒大搜查（活動篇）

#### 一、八種基本情緒

情緒分類



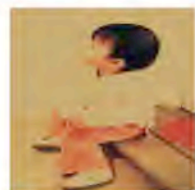
恐懼



憤怒



驚訝



期待



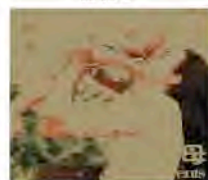
哀傷



快樂



壓惡



接受

八種基本情緒

焦慮、不安、羞愧、興奮、羨慕、敵意、憂鬱、挫敗、被愛、內疚、感動、尷尬、焦奈、自信、安祥、傷心、寂寞、煩惱

#### 二、情緒特質知多少？

1. 情緒是一種非常主觀的經驗，是個人對他人和事物所產生的一種既短暫，又或較長時間，可以是強烈的，又或是退縮的生理和心理反應。
2. 情緒反應是與生俱來的，不論成人或兒童，都有類似的基本情緒成人比兒童懂得清晰地辨認和仔細分析複雜的感覺。
3. 兒童及青少年的表達方式則較簡單而直接。
4. 情緒沒有好壞之分，情緒都是「我」們一部份。
5. 當我們生理上或精神上受到外來刺激時，心理有不同的反應，這些反應就是情緒，是反映個人需要的一種訊號。
6. 情緒容易受環境影響，是雙向互動的，青少年很多時候較收藏自己的情緒，很多事情都想自己解決，不想驚動父母。
7. 他們遇到的問題，有交友上、學業上、身體改變上、心理需要上、社會變化上。

### 附件五

「與青春期子女溝通」第一節主題活動三：情緒生活事件簿（講解篇）

#### 一、聆聽情緒

1. 情緒一日/ 半天遊。
2. 問自己一些問題，好了解到一天內情緒的幅度和變化。
3. 並留意身體訊號。

#### 二、與自己情緒對話，了解和接納它

1. 先接納自己的情緒和你自己要誠實地接受自己情緒訊號，如焦急、困擾、失望、憤怒的自己，即使你不喜歡這些感覺，也不要否定、無節制的發洩或長期壓抑它。
2. 與情緒展開對話
  - a. 試試形容你的感受？
  - b. 這些情緒有理由是甚麼？
  - c. 這些情緒與過去經驗有關嗎？
3. 為自己情緒負起主動責任，去選擇合宜的方法處理。

#### 三、破除自己的死穴

1. 像一個開關按鈕，只要有人或事件觸動，就向著一個模式去反應。
2. 要破除自己的人際關係死穴，唯一的途徑是找尋那些死穴的根源，慢慢去從不同角度想，去釋然，反應不再過快及過敏。





## 附件一

「與青春期子女溝通」第二節熟身活動：找找尋尋

### 一、問題

1. 青春期會面對生理、心理和社交變化，請問男女青少年共同的生理特徵是甚麼？  
(長高和體重增加)
2. 情緒包括基本情緒及衍生情緒，衍生情緒由兩種或以上的基本情緒組成，請問驚訝、快樂、憤怒、失望和期待，那一種是衍生情緒？
3. 為什麼青春期子女總特別愛照鏡子、穿著打扮、或模彷偶像明星？(自我形象的認同)
4. 青春期的子女會喜歡躲在房間跟朋友講電話或打電腦，他們甚少與父母聊天，原因為何？  
(渴望獨立自主)
5. 當我們生理上或精神上受到外來刺激時，心理會有不同的反應，這些反應就是情緒，「情緒」的作用是甚麼？(反映個人的需要)
6. 父母常會受到青春期子女的負面情緒所影響，那麼，有什麼方法可先處理自己的情緒，再處理子女的情緒？(聆聽/ 了解死穴)

### 二、答案

第一組的答案紙 (把各答案獨立剪下來)

長高	體重增加	體重增加	月經	聲線變低沉
驚訝	快樂	憤怒	失望	期待
自我形象的認同	吸引異性	情緒不穩定	跟風	盲目追求潮流
渴望獨立自主	與父母衝突	害怕被責罵	追求社交	喜歡談天說地
反映個人的需要	代表身體訊號	警告個人會有危險	指責別人的不是	發現自己的問題
聆聽自己	聽講座	閱讀書本	洗冷水澡	離開現場

第二組的答案紙 (把各答案獨立剪下來)

長高	體重增加	體重增加	月經	聲線變低沉
驚訝	快樂	憤怒	失望	期待
自我形象的認同	吸引異性	情緒不穩定	跟風	盲目追求潮流
渴望獨立自主	與父母衝突	害怕被責罵	追求社交	喜歡談天說地
反映個人的需要	代表身體訊號	警告個人會有危險	指責別人的不是	發現自己的問題
聆聽自己	聽講座	閱讀書本	洗冷水澡	離開現場

## 附件二

「與青春期子女溝通」第二節主題活動：溝通的藝術

### 一、讚賞的技巧

稱讚小孩是一種關心的表現，表示你看到了孩子的「好」、注意到孩子的努力、肯定了他的想法。但是，想要做一個會稱讚小孩的父母，卻不能夠只光會說「叻仔！」「真乖巧！」等的驚嘆詞語。那樣容易流於形式，如果說的不好，還會讓敏感的小孩認為你是無所謂，甚至覺的你的態度敷衍了事。稱讚小孩也有要訣，最重要的三點就是：**真誠**、**即時**、**具體**。

**真誠**：想要讓小孩感受到父母是真心稱讚他，絕對不能口是心非，而是要你真正打從心底欣賞和認同他。孩子是敏感的，表裡不一的說詞，是沒辦法深入孩子的心理。真心說話的時候，父母會流露真誠的語調。例如父母稱讚得開心時，聲音及語調會稍微地高昂；贊同孩子的行為時，語調可能是平和緩慢。只要是真心誠意的讚美，孩子會感受到的。然而，有些小做法還是可以讓為人父母參考一下。

例如，(一)爸爸媽媽首先可以邀請孩子跟父母並肩而坐，或者，如果可以的話，為人父母的蹲下來，把自己的身高降到跟孩子一樣高，看著孩子的眼睛，真心的說出你想說的話：  
「你剛剛把玩具讓給曉明，我覺的你很大方，真是好表現！」

那麼，為什麼父母要將自己的身高降下來跟孩子說話呢？如果爸爸媽媽站在高點對著孩子說話，孩子必須抬頭看著爸爸媽媽，無形中會產生像是「權威」人士(例如：父母)與「非權威者」(例如：孩子)的距離，孩子會感受到：爸爸媽媽好像是站在「高一等」的角度在評審自己的行為，即使是正向的話語，也容易讓孩子覺的是評判，而不是欣賞。

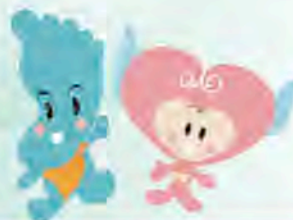
**即時**：是指稱讚孩子時要把握時機，最好是能夠在當下給予回饋，如果錯過時機，效果可能就沒有那麼直接。

例如：孩子玩耍時，不小心踩到別人的腳，他立刻向對方道歉，並且很關心的問對方有沒有事。父母看到這樣的情形，可以當下稱讚：「小美，我知道你是不小心踩到別人的，你很有禮貌，也關心別人，表現出你的好態度，我很開心你這麼做。」

及時表揚孩子的行為，可以讓孩子更確定他的處理方式是對的，一來教導他對自己的行為負責；踩到別的小孩的腳，道歉是基本的禮貌，也是負責的態度。肯定孩子問對方是否受傷的情形，是教導小孩去體會別人的疼痛、同理他人的處境。父母肯定的說出這是好態度，可以讓孩子知道父母是支持他的，同時孩子也能更進一步的肯定自己的好。

**具體**：是指要清楚的說出你所認同的是什麼。可以是一件事情，一個舉動，一個態度，也可以是一種口氣。越是具體指出，孩子會越清楚你的稱讚是指什麼，而不是如同一般的歡呼語句：「叻仔！」「你真乖！」那麼的模糊籠統。





例子：某一天，當你的孩子意外的自動自發的做完功課、洗好澡、看一點電視、整理書包後，就乖乖上床睡覺。雖然這是父母每天的要求，但是如果這一天孩子幾乎完全主動做到，做父母的可以在孩子睡著前，到床邊清楚的稱讚他：「你今天的表現真是出乎意料的好--你不但自己做完功課、洗好澡，只看了半小時電視，書包也收拾好了，現在還自己乖乖的要睡覺了，我覺的你長大了，像個會主動負責的大孩子了，媽媽看到你的乖巧表現，真是高興！」這樣具體的指出他的好行為，小孩會知道如何表現會讓媽媽讚賞；也因此，孩子會更願意維持同樣的好行為了。

## 二、我訊息

### 1. 少用以「你」為主的說話：

- 當孩子有欠理想的行為時，家長容易憤怒和激動，說話或會有指責、批評甚至威嚇的語句。
- 例如：「你可否聽話些?!你令我很氣憤!」、「你這麼嘈吵，令人很煩躁!」、「你很蠢!」。
- 以上的回應多以「你」為開首，家長運用「你」的訊息便自然會帶出指責的語調。有些孩子聽到後，會感到愧咎和傷心，甚至退縮；有些則會產生反感，認為全部責任都要孩子來承擔，因而作出防衛。由於彼此未能清楚瞭解，以致無法有效溝通。

### 2. 「我」的訊息可以減低防衛：

- 若家長能平心靜氣，以「我覺得...」為開始，強調「自己的感受」。
- 例如：害怕，擔心、迷惘和焦急，取代憤怒和煩厭等字眼。
- 善用「我」的訊息可減低孩子的防衛反應，讓孩子更清楚明白自己的行為如何影響他人，便能更有效地接納家長的感受和看法。
- 例如：「我覺得很焦急，因為我沒有你的消息，我擔心有甚麼意外發生。」、「我覺得不好意思，聲浪太大了，我聽不清楚別人的說話！」
- 運用時須向孩子表達他的行為會令你得到甚麼感受。

「我」的訊息是如何建立的？具體：

「我」的訊息分了三個部份

#### 1. 描述干擾你的行為 (只加描述，不含責備之處)

「放學後你沒有打電話，也沒有回家」

#### 2. 敘述行為造成的後果給你感受

「.....我擔心你發生了什麼事.....」

#### 3. 敘述後果

「因為我不知道你在什麼地方」

「我」的訊息一般有三個情景因素

(1) 行為 (2) 感受 (3) 後果

1. 當.....的時候

2. 我覺得.....

3. 因為 (敘述行為的後果)

強調「因為」二字是可以讓孩子知道你的感受是與行為後果有關，而不是行為本身。

## 附件三

「與青春期子女溝通」第二節主題活動：劇中人

### 一、劇本角色 (沈迷打機的少年)

主角1: b仔, xx中學, 初一生, 13歲, 是家中獨仔, 升中一以前, 成績中上, 全科合格, 放學就會回家, 做功課及看電視, 生活作適正常, 個性-安靜

主角2: b仔媽, 40歲, 娛樂公司文職, 正常上班時間, 回家需要做家務及煮飯, 個性-嘮叨

主角3: b仔爸, 43歲, 娛樂公司工作, 需要輪班, 較少時間與家人互動, 甚少分擔家務, 個性-大男人

### 二、劇本內容

情境: 星期三, 下午5點, B仔放回學放家, b媽今日早放工, 準備煮飯

B仔 (開門, 大力關門, 放下書包, 速步入房開電腦)

媽: 番黎又吾叫人, 又甘大力關門!!

B: (沈默不語, 金精火眼看著電腦, 手指在鍵盤上手舞足動)

媽: (從廚房經過b仔房門) 冇功課呀?

B: 做左啦!

媽: 有冇測驗呀?

B: 聽日有呀!

媽: 咁都要溫下習架!

B: 知啦

媽: 如果你溫下習, 咪吾洗臨急抱佛腳囉! 你睇你..個書包又?" 係聽度, 好心你要執下書啦!

B: 好煩呀!! (不煩耐, 輕聲地說)

媽: 你就係咁架啦! 話你兩句就話煩!! 升左班之後呀, 你個miss成日打比我, 一時又話你成績差左, 一時又話你犯校規, 你幾時先可以改下呀!! 吾好成日煩到我! 我都好忙架, 又要返工, 又要煮飯, 你老豆又吾會幫手, 你一返黎又淨係掛住打機, 書包又...

B: (大力關房門及上鎖)...

媽: (繼續罵) 又係咁!! 你淨係識le招!!..你有本事就吾好出黎..吾好食飯.....





## 附件四

「與青春子女溝通」第二節主題活動：劇中人（問題討論）

1. 討論主角b仔升上中一後有什麼改變？

(答案: 成績變差/犯校規/與父母關係差/沈默寡言/沈迷打機...)

2. 討論令b仔有這些改變的原因？

(答案: 青春期生理變化: 荷爾蒙、生長激素、甲狀腺素、腎上腺素等/心理變化: 自我認同、情緒不穩定、要求獨立、反叛、求偶等; 父母不適當的關心/溝通方式; b仔升中學的環境適應...)

3. 討論b媽可以改善的溝通方式？

(建議: 減少指責或命令/增加我訊息及讚賞原則)

4. 嘗試以劇本中的對白為例, 用更正面的方式傳達媽媽的話。

例子1	由媽先主動說：“b仔你返黎啦! 可以請你下次返黎個陣細力d關門嗎?”	讓b仔知道下次返黎可以點做, 並且以尊重的問句邀請b仔改變大力關門的行為
例子2	媽：“我準備煮飯, 你想食咩餸呀?”	讓b仔知道媽媽不只關心他的成績學業
例子3	媽：“甘叻仔, 原來你係學校已經做晒功課啦! 甘可以用le段時間玩下電腦。”	讚賞: 具體指出媽欣賞b仔在學校完成功課的事, 並且增強b仔的知覺, 若做完功課, 媽都會認同他放學後用原本要做功課的時間玩電腦。
例子4	媽：“我有d擔心你, 因為我收到老師電話, 我知道你最近的成績有退步, 可以同我傾下你的困難嗎??”	我訊息: 使b仔感受媽媽的擔心並不是責罰他或小看他, 而是對他的關心和愛護, 也可讓b仔較易放下防衛心態, 開放地告訴媽媽他遇到的困難。



## 協助子女遠離賭博

葉惠青、何翠儀、郭健聰、黎長有、王鈺婷

第一節主題：青少年--『賭·唔賭?』

第二節主題：金錢世界





## 背景

博彩業是澳門的主要產業，為澳門帶來了重大的社會收益與及世界知名度。社會型態隨之改變，同時，「博彩」在社會上造成了不同程度的影響。自賭權開放以後，澳門的博彩業迅速發展成為澳門的龍頭產業，經濟收益不斷增長，更繼而取代了美國拉斯維加斯，成為全球第一賭城。

在如此盛大景況下，博彩業為社會上增加了不同類型的就業機會，亦促使了更多澳門居民從事博彩行業。引伸開去，當下我們的「家庭」受著如此重大的衝擊，家庭型態與結構也因而改變，衍生出複雜的社區、家庭、以至青少年問題。

其中，不少青少年仍未完成中學程度已投身入薪金豐厚、五光十色的賭場職位。當中，不乏心智未成熟、自我控制能力較弱的一群，他們擁有不錯的入息，會無節制地消費、甚至受不住賭博的利誘，這此境況均叫我們十分關注。

## 理念

本工作坊是一套以預防性質為主的教育活動，主要對象是家長。目的是增加家長對賭博業的認識、了解預防青少年問題賭博的處理方法。同時，此工作坊可擴闊家長對子女接觸博彩業層面的認知，提昇家長的察覺能力，並能有效地處理子女參與賭博的行為問題；另外，本工作坊鼓勵家長在家庭教育中灌輸子女正確的價值觀。

青少年就是未來社會的棟樑，為著他們全人的發展，我們必須要正視現時在社會上衝擊著正確價值觀的情況。若要處理或減少青少年賭博的問題，必須要作多方面的配合。此工作坊，從『家』開始，以漸進方式進行，運用具體資料及生活化教材，預防青少年賭博問題的產生。

## 工作坊內容

第一節

主題：青少年 - 『賭·唔賭？』

目標：認識青少年賭博有關資料及家長處理方法

對象：高小至初中學生家長

人數：10~20人

時間：120分鐘

材料：物資欄上顯示

時間	內容	目標	物資
10分鐘	<b>一、前言</b> 新聞分享：(詳見附件一) 1. 2010年6月24日星期四 九漢毆打禁錮債仔被捕 澳門日報 2. 2010年6月13日星期日 爛賭漢偷老友財物被捕 澳門日報	引起話題，讓參加者關注是次活動主題	· 電腦 · 投影機 · 投影幕 · 投影片
10分鐘	<b>二、青少年賭博成癮知多少(詳見附件二)</b>	了解青少年賭博為何會成癮	· 講義 · 投影片
15分鐘	<b>三、熱身活動「我識你」</b> 說明： 1. 要求參加者寫出自己的稱呼，貼在背上。 2. 參加者在指定時間內抄寫得到最多其他參加者的名字者得勝。 ※ *獎品五份	促進參加者的互相認識	· 白紙 · 筆 · 音樂播放器 · 禮物
25分鐘	<b>四、主題活動一『賭博大電視』(詳見附件三)</b> 1. 遊戲說明： a. 將參加者分為三成組，每組約四至六名成員，各題目時限為三分鐘，共十題； b. 各組選出兩名組員背站在投影幕前，面向其他組員；	讓參與者認識更多賭博的詞語與影響。	· 電腦 · 投影機 · 投影幕 · 投影片 · 小禮物





10分鐘	c. 面向投影幕的組員，須在限時內以動作或語言提示，令前兩名組員猜出投影幕裡的詞語； d. 若面向投影幕組員說出裡的其中一字，或背向投影幕的組員偷看，此題目會作廢，而猜中最多之組為勝。 2. 分組 3. 頒獎		
25分鐘	<b>五、預防青少年賭博問題短講及分享</b> (詳見附件四a及四b) 說明： 工作人員跟據講稿的內容作短講，然後邀請參加者進行分享。	讓參加者了解青少年的賭博原因、社會現況及家人的可以協助的方法。	· 講稿 · 電腦 · 投影機 · 投影片 · 投影幕 · 小禮物
15分鐘	<b>六、病態賭博診斷問卷調查</b> (詳見附件五)	了解青少年是否在賭博問題上存有成癮危機	· 講義 · 投影片
20分鐘	<b>七、總結及下次活動預告</b>		

## 第二節

主題：金錢世界

目標：1. 認識價值觀如何影響子女賭博； 2. 加強父母對子女理財觀念的培養。

對象：高小至初中學生家長

人數：10~20人

時間：120分鐘

材料：詳見活動物資欄上

時間	內容	目標	物資
5分鐘	<b>一、第一節活動回顧</b>	活動重溫、鞏固參加者對青少年賭博成癮的知識	· 影音組合 · 音樂
15分鐘	<b>二、前言</b> 家長教導子女正確理財技巧(詳見附件六)	加強參加者自己對金錢建立正確的觀念	· 講義 · 投影片

15分鐘	<b>三、熱身活動：賭博交叉點</b> (詳見附件七) 遊戲說明： 1. 全體參加者一同參與；於活動空間內設立大範圍✓及×區，讓參與者自由走動 2. 主持人向參加者提出與主題相關的問題，令參加者對主題有一定的預期及概念。針對問題提出正確答案，可作簡短說明。 *注意：觀察參加者的反應，不宜提出過多問題，時間不宜過長。	引發參加者了解自己對賭博問題的看法及迷思	· 電腦 · 投影機 · 投影片 · 音樂
30分鐘	<b>四、主題活動：真實個案分享及小組討論</b> (詳見附件八) 活動說明： 1. 分享真實故事「迷途知返」，並將參加者分成三至五小組，並由主持人帶領問題討論。 2. 完成討論後，各小組向大家分享對故事的想法及問題。	讓參加者明白青少年而對賭博時的想、感受及教導家人有效的處理方法。	· 電腦 · 投影機 · 投影片 · 投影幕 · 賭博個案
30分鐘	<b>五、主體活動：創意故事</b> (詳見附件九) 活動說明： 1. 每組派發一個故事，故事只有開始的情節，要求每組發揮創意，續寫故事(預定10mins完成)。過程中由帶領者協助組員完成故事，完成後請各組代表向全體參加者分享感受及想法。 2. 最後，帶領者將就故事不同內容作出回應及建議。	認識價值觀如何影響子女賭博，帶出正向的價值觀	· 電腦 · 投影機 · 投影片 · 工作紙 · 禮物
10分鐘	<b>六、相關社會資源</b> (如服務機構、資訊、法律等政府部門) (詳見附件十)	增強參加者對社區資源認識	· 講義 · 投影片
15分鐘	<b>七、總結</b> (詳見附件十一) 活動主要目的是提昇家長了解子女是否有賭博問題；若發現問題時如何作出合適的協助，並提醒家長一些應避免的做法，讓家長更有效協助子女遠離賭博。		· 電腦 · 投影機 · 投影片

1. 帶領活動指引(例如預期困難及解決方案)

由於活動的資訊性較高，家長容易感到疲累，帶領者宜抽取有需要的部分重點使用。並建議於每次主體活動後小休，讓參加者休息。

2. 本次教材套詳細內容置於附件一至十一當中





## 附件一

澳門日報  
2010年7月08日星期一

### 志毅軒：病態賭徒求助無顯增

#### 集中31至50歲年齡層 九成人親身求助

【本報消息】社工局轄下“志毅軒”於〇五年十一月成立，為受問題賭博困擾的居民及其家人提供輔導服務，並透過社區預防講座活動，向居民宣傳防治沉迷賭博訊息。至今年五月，中心共接四百一十九個面談求助個案，電話熱線求助個案則為二千三百九十六宗，其中面談求助個案的男女比例為三成八、六成二，他們多為年齡卅一至五十歲的中產白領居多，求助時多已債台高築，最多欠下一百萬元債務，因無力還債及家庭關係破裂等問題而求助。

志毅軒協調員胡綺梅介紹，〇五年十一月至今年五月，志毅軒接到的面談個案共四百一十九宗，電話線個案共二千三百九十六宗，面談個案以男性居多，佔約六成二，但熱線求助個案則以女性居多，約佔五成八。根據統計，求助者中有九成為病態賭徒親身求助。面談個案中，欠債十至五十萬元者佔了百分之廿五點八、欠債一至五萬元者佔約兩成一、欠債五至十萬元者佔逾一成三、欠債五十至一百萬元者佔百分之四點一，而欠債一百萬元以上者則佔百分之一點三。值得注意的是，面談及電話熱線求助者中，都有三、四成自稱無欠債的案主，但他們所謂的無欠債，其實是因為家人已替其償還了債項，或認為欠家人的錢不算是欠債所致。

胡綺梅表示，志毅軒每年的求助個案均沒有明顯上升，亦未見有年輕化趨勢，主要仍集中在卅一至五十歲這個年齡層，可能與該年齡層有較穩固的經濟基礎有關，畢竟參與賭博是需要賭本的。志毅軒的求助個案以該年齡層的中產及白領人士居多，這些個案多數都在賭場參與賭博，且以賭“百家樂”為主。她表示，因債台高築無能力還債及意識到自己的賭博行為已導致眾叛親離，是病態賭徒主動求助的動機。

中心除會為求助者提供評估問題賭博程度、債務重組、協助減少賭博行為、情緒處理減壓等輔導治療服務外，亦會協助求助者改善家庭關係、重組健康生活模式及預防翻賭。戒賭與戒毒相同，求助者翻賭率甚高，這與賭徒個人的“有賭未為輸，輸錢可能因當日運氣差，有賭本繼續賭便必定會贏返”等扭曲思維和迷信心態有很大關係。針對病態賭博這一特性，志毅軒的個案均需長期跟進，然後由社工因應其改善情況逐漸減低跟進頻度。

## 附件二

### 甚麼是成癮行為

成癮行為會依賴某種事物（例如藥物、賭博），隨著時間對事物的依賴會不斷增強（例如使用更多的藥物、賭注增加），另外會有戒斷症狀（例如停止行為後會感到不安）。

- \* 成癮行為往往會出現耐藥性及吊癮徵狀，隨著時間有惡化的跡象
- \* 成癮者對其成癮行為無法控制
- \* 成癮行為對工作、學習、社交及家庭關係造成影響
- \* 成癮行為仍會有復發的機會

#### 青少年看賭博，他們認為賭博是

- \* 一項娛樂活動
- \* 刺激且賺錢的活動
- \* 小賭並不是賭博，會視為餘暇活動的一部份
- \* 沒甚麼大不了的活動

#### 青少年人出現賭博問題的警號

- \* 無故需要額外的金錢
- \* 家中有貴重物品或金錢無故失去
- \* 與友人經常參與賭博活動

#### 青少年人出現賭博問題的預防與處理

- \* 自小教導子女正確的金錢觀念
- \* 清晰具體地讓子女明白家長對賭博的態度和立場
- \* 教導子女認識問題賭博可以帶來的影響
- \* 鼓勵子女建立及發展多元化的活動和興趣
- \* 幫助子女發展其長處，藉以協助他們建立自我價值
- \* 與子女建立良好信任的溝通關係
- \* 假若子女有參與賭博並有贏錢的經驗，家長不要給予讚賞，避免強化了子女繼續參與賭博
- \* 不要協助子女購買彩票或替自己選擇六合彩及買馬的號碼或替自己打麻雀

出處<http://addiction.nzdemo.com/whatis.php>





## 附件三

### 賭博大電視

遊戲說明：

1. 將參加者分為三組，每組四名，各題目時限三分鐘，共十題；
2. 前兩名組員背站在投影幕前，面向其餘兩名組員；
3. 後兩名組員面向投影幕，須在限時內以動作或語言提示，令前兩名組員猜出投影幕裡的詞語；
4. 若後兩名組員說出投影幕裡的其中一字或偷看的話，此題目會作廢，而猜中最多之組為勝。

詞語參考：

荷官 公關 澳葡政府 百家樂 撲克 傾家蕩產 前途坎坷  
家破人亡 近朱者赤、近墨者黑 逸安病態賭徒輔導中心  
籌碼 賭場合法化 廿一點 輪盤 孤注一擲 借貸 逃稅  
澳門工業福音團契 踏碼仔 賭客 專營權 角子機 骰寶  
憤世嫉俗 慢性上癮 慘淡收場 賠了夫人又折兵

## 附件四

賭博是什麼？

賭博包含了博彩的心態，以金錢或有價值的物件投注在一項不可預知結果的活動上。

賭博行為可分成三類：娛樂性賭博、問題賭博及病態賭博。

- 娛樂性賭博好像是一種閒暇活動，輸贏並不太重要。
- 問題賭博是指個人在賭博行為上已到了影響家庭關係、經濟、工作表現、情緒或健康等各方面。
- 病態賭博是指個人的賭博行為已達到不能自控的狀態，可能出現強迫性地賭博。

家人出現賭博問題的徵兆：

- 你是否信不過將錢交給某位家人？
- 他是否會無緣無故失蹤一段時間？
- 你是否覺得他不斷說謊以掩飾賭博行為？
- 他用於賭博的時間及金錢是否愈來愈多？
- 你是否覺得他表現煩躁、情緒不穩，有時默不作聲，有時容易發怒？
- 你有否收到不明來歷的電話或收到過期的銀行或信用咭欠單？

面對家人的賭博問題，你可能會：

- 擔心、沮喪。
- 沒有安全感。
- 發現子女的情緒和成長都受到影響。
- 家庭經濟出現困難。

現時社會青少年賭博的現況

- 賭場與民居接近，降低青少年警惕性。
- 家庭與社會內多有賭場工作者，青少年易於接觸。
- 低學歷的青少年投身博彩業，很容易沉迷賭博、染上賭癮。
- 澳門稅收大多來自博彩業，若經濟不景氣時，那這批青少年將首當其衝成為失業者。
- 2004年澳大博彩研究中，青少年參與賭博接近六成，最高賭值為每月三萬多元。

青少年如何接觸賭博

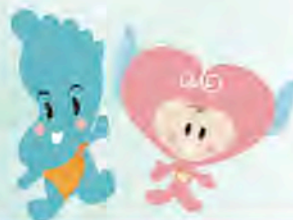
- 家人、朋輩影響。
- 好勝、尋求刺激。
- 生活沉悶、消磨時間。
- 人生挫敗、逃避問題。
- 社會風氣、傳媒渲染。

青少年賭博的成因

很多人認為沉迷賭博的只因為貪戀錢財，其實問題賭博的成因很複雜，一些錯誤的信念極可能會驅使人們沉迷於賭博之中。例如：

- 只要繼續賭下去，一定會很快贏錢及可以贏回已經輸掉的錢；
- 當我贏回輸掉的錢後，就可以對我的家人及朋友有所保償；
- 當我有錢的時候，別人會對我另眼相看；
- 除了繼續賭博，我沒有其他辦法去解決我現在的財務及其他所有問題。
- 利用賭博來處理壓力或逃避問題；
- 生活欠缺意義及目標；
- 缺少其他娛樂；
- 賭博成為一種慣性的惡習；
- 朋輩及社會文化的影響；
- 利用賭博來擺脫煩惱或憂慮的情緒；





### 如何協助有賭博問題的青少年？

1. 照顧好自己才有力量幫助家人脫離賭博。
2. 協助青少年負上自己的責任，不要盲目幫助還債。
3. 加強雙向溝通，鼓勵青少年說出自己面對的困難，切忌指責及要求對方認錯，只會將青少年推向其他地方，沒有勇氣面對問題。
4. 情緒上支持，聆聽及肯定地鼓勵青少年面對困難及負責任。
5. 明確反對青少年參與賭博行為，贏錢後不要稱讚更不要提供賭本。
6. 不要試圖控制青少年，只會讓家人及青少年更不快樂。
7. 協助青少年對金錢有正確觀念，很多青少年覺得金錢可以解決一切，家人應協助青少年了解金錢有其限制，並鼓勵他們尋找其他解決方案，避免不斷責怪及追究青少年輸了的金錢，避免他們以此作藉口再賭博。
8. 注意青少年的財務處理，在取得青少年的同意下協助他們管理財政。

### 現時青少年接觸賭博的途徑及種類

- 網上賭博
- 撲克牌
- 賭波(籃球、足球)
- 麻雀
- 六合彩
- 賭場投注

### 途徑

- 親身參與
- 成年人代下注
- 家人、朋友或同學幫忙
- 網路賭博
- 外圍

### 總結

在澳門，青少年容易接觸賭博，但一般情況下，他們尚未有成熟的心智來面對及處理因賭博帶來的問題，家人的鼓勵及正確的支持能協助青少年渡過難關，重返正常健康生活。

## 附件五

### 甄別八問—早期介入賭博健康測試

請按你的經驗，忠實地回答下列問題（請用 號），以助我們檢視你的健康情況。

1. 有時我在參與賭博活之後，會感到沮喪或焦慮不安	<input type="checkbox"/> 是的，事實如此	<input type="checkbox"/> 不會的，我從不那樣
2. 有時我會對於自己賭博的情況感到內疚。	<input type="checkbox"/> 是的，真是那樣	<input type="checkbox"/> 不，那並非事實
3. 當我反省時，賭博有時確為我帶來問題。	<input type="checkbox"/> 是的，真是那樣	<input type="checkbox"/> 不，那並非事實
4. 有時我發覺還是不告訴其他人（特別是我的家人）有關自己花費在賭博上的時間或金錢會好一點？	<input type="checkbox"/> 是的，事實如此	<input type="checkbox"/> 不會的，我從不那樣
5. 我時常發現當我賭博完畢時，我已經沒有金錢在身了	<input type="checkbox"/> 是的，真是那樣	<input type="checkbox"/> 不，那並非事實
6. 我時常有要收回失地的強烈慾望，藉著再賭，要贏回之前賭輸掉的。	<input type="checkbox"/> 是的，真是那樣	<input type="checkbox"/> 不，那並非事實
7. 關於我過往賭博的事情，我確曾受到批評	<input type="checkbox"/> 是的，事實如此	<input type="checkbox"/> 不，從不那樣
8. 我真的曾嘗試以贏取金錢償還債項。	<input type="checkbox"/> 是的，事實如此	<input type="checkbox"/> 不，我從沒那樣

### 計分指南:

若上述其中4題或以上答案為「是的」，賭博看來已影響你的健康，甚至可能已合乎「病態賭博」之界定。

注意: 評估問卷的準確性是需要與輔導員一起探討的。

問卷出處: 香港明愛展晴軒 ([http://www.gamblercaritas.org.hk/html/chi/assessment\\_1.htm](http://www.gamblercaritas.org.hk/html/chi/assessment_1.htm))





## 附件六

### 父母教導子女理財的原則

引發賭博問題有很多原因，而賭徒往往在青少年時期已開始參與或接觸賭博，而青少年成為病態或問題賭徒與其價值觀有很大的關係，特別是金錢觀。讓子女明白金錢的意義，父母的參與十分重要，教導子女正確運用零用錢是必需的。

家庭理財教育 主要三個情境教育子女：

- 讓子女知道家庭的理財計劃
- 親子購物
- 零用錢

父母教導子女理財的技巧及方法

父母在以下的情境

父母分享自己的理財方法及經驗

- 讓子女知道更多關於家庭理財方法。例如如何儲蓄、如何支出等。

親子購物時

- 讓子女知道購物的原則，培養購物前思考的習慣。例如什麼是需要，什麼是想要。

關於零用錢

- 培養子女對金錢運用的概念及方法。例如儲蓄的方法、計劃運用金錢。

※注意：給子女零用錢沒有一個特定的指標。

- 一、與子女商議零用錢金額，以基本消費計算，可額外給予10%；
- 二、鼓勵子女定立儲蓄大計；
- 三、指導子女「先儲蓄、後消費」；
- 四、需購買貴重物品時，教子女定立長期儲蓄目標；
- 五、與子女制定零用錢的收支表，管理開支和儲蓄；
- 六、購物前，齊格價，再商議；
- 七、教子女分辨「必要」和「想要」的消費；
- 八、勿以金錢作為子女的獎勵；
- 九、教子女珍惜所擁有的，有能力應捐助社會上有需要的人；
- 十、父母以身作則，養成節儉美德。

### 注意事項

- 要根據子女的年齡、成長經驗教育理財方法。
- 給予零用錢時，要根據自己家庭，子女的年齡、環境作適度調整。例如零用錢的多少，給予的時間間隔等。
- 教育子女不同的理財觀念時，必需把背後的理由說清楚。

最終能培養子女明白金錢的意義。

重要的金錢觀及相關價值觀、處事心態  
分別正確的及不正確的價值觀

- 先儲蓄，後支出。
- 使孩子不但懂得吃魚，更知道如何釣魚。
- 父母是子女的標竿。
- 應買則買。
- 人的價值不是以金錢來行量。
- 刀仔鋸大樹
- 十元八塊買個希望
- 幫助澳門經濟
- 有賭未為輸
- 看人生太短視
- 沒有人生方向

## 附件七

### 人生交叉點問題

1. 賭博是否一個賺錢的途徑？  
否，賭博行業經營者透過精密的計算來設計出各項賭博活動。因此經過他們計算後，「長賭必輸」是必然的現實和結果。
2. 問題及病態賭徒，是否絕大部分由青少年開始？  
是，問題及病態賭徒，絕大部份由青少年開始。因為父母有賭博習慣，子女也會有賭博經驗。
3. 澳門人不容易沉迷賭博？  
否，賭博日趨嚴重是全球化的問題。





4. 賭博經驗越多，越能贏錢？

否，因為博彩項目的設計，結果必定不能預測到的，只是一個純機率的設計。所以經驗是不能影響勝率。

5. 問題賭博只是出現個人問題？

問題賭博是指個人在賭博行為上已到了影響家庭關係、經濟、工作表現、情緒或健康等各方面。

6. 不涉及金錢，不算賭博？

否，以金錢或有價值的物件投注在一項不可預知結果的活動上，就是賭博。

7. 賭博結果是「有路捉的」(可以預測的)？

否，每一賭局都是獨立隨機的，與之前的結果沒有關係的，所以是不可預測。

8. 賭博有必贏的方法？

否，每一賭局都是獨立隨機的，沒有特定的規律，所以亦不可能有必贏方法。

9. 我輸錢是我個人的事，和他人無關？

賭博不單只是個人的問題，其實賭博行為亦影響著身邊的人，令家庭經濟出現嚴重問題；家人亦會擔心賭徒的健康與及人生安全；欠債時甚至導致債主上門追債，為家人帶來很大的情緒壓力；而且賭博行為亦會為身邊的人做成不良的榜樣。

10. 成人才會成為問題賭徒，青少年便沒有賭博問題？

並非如此，大部份問題賭徒在20歲以前便開始賭博及有賭博問題，因此青少年也會成為問題賭徒，只是一般青少年發生賭博問題時，都會由家人協助處理他的問題，尤其是債務問題。但他們的賭博問題根源並沒有解決，因此青少年賭博問題會一直延續，至成年時不斷加深加劇，令他更難改變問題賭博行為，因此當家中青少年開始賭博及發生賭博問題時，更應及早尋求輔導。

11. 問題賭博沒有欠債，是否不會再有賭博問題？

絕對不是。還清債或沒有欠債與停止沉溺戒賭是兩回事，因為沒有錢去賭，並不表示不再沉溺賭博，當賭徒再有金錢或有借貸能力時，他便會再陷入新的賭博循環。所以必須協助他改變對賭博的想法及態度，才可以長遠不再陷入新的賭博循環。

## 附件八

### 迷途知返

「人面對賭博的時候，很難控制自己。輸了錢的人希望贏回輸掉的錢而再賭，贏錢的人為了贏更多而繼續賭，沒完沒了，直至陷入絕境。」阿林語重心長地說。

阿林今年20多歲，出身小康之家，中三時誤交損友，學會賭馬。剛開始的時候，他用於賭博的錢並不多，但自從他投身社會後，賭癮便越來越大，經常留連賭場，而且更賭波。

起初，阿林輸錢的時候都會感到「肉痛」。不過，當贏的次數漸多時，他便開始失控，變得肆無忌憚，即使自己每個月只有萬多元薪金，也會下注數萬元。他試過在賭枱上贏得比月薪還要多的錢，因此自信心越來越大，以為自己逢賭必贏，每晚通宵賭博，無心工作。

然而，世上並沒有免費的午餐，也沒有人可以逢賭必贏。阿林於三個月內贏得十多萬元後，便連場敗北，欠下巨債。他越希望贏回輸去的錢，便輸得越多。他想過去打劫來還債，也試過自殺逃避，幸好懸崖勒馬。最後，阿林決定向家人求助，並接受戒賭的心理治療，改過自身。

「如果沒有家人的幫助和支持，我不敢想像事情會發展至多嚴重！」阿林由衷地說。

內容擷取自「[險輸性命 過來人勸早醒覺](#)」明報27/11/2002





## 附件九

### 創意故事

#### 金錢夢醒

亞堅，一個平凡的小文員，兩夫妻住在一個北區狹小的單位裡，生活平淡。但他們發夢也想不到中了六合彩二千多萬頭獎。亞堅放棄了正職、買了豪宅，更繼續豪賭……

#### 名牌書包

詩詩是中二學生，就讀中區某國際學校，成績平平，為人欠缺自信，容易盲目附和別人意見而失去自我，誤以為金錢可以換取友誼，因為是家中獨女，父母都非常疼愛和遷就詩詩。一天好朋友小麗帶了一個名牌書包上學，詩詩心裡又羨慕、又妒忌……

#### 用不完的零用錢

小明生活在一個小康之家，零用錢會由父母輪流給予，小明有想要的玩具時，第一時間就會用所有的零用錢購買，如果不夠就問父母拿錢，小明媽媽通常即時給額外的零用錢。在小明升中一時，小明媽媽覺得……

## 附件十

### 有關賭博問題之社會服務資源(如服務機構、資訊、法律等政府部門)

名稱：「志毅軒」問題賭博輔導服務

地址：澳門水坑尾街103號建築置業商會大廈一樓B-D座

電話：2832 3902

傳真：2832 3928

網址：<http://www.ias.gov.mo/cvf/>

辦工時間：星期一至四 上午九時至下午一時，下午二時三十分至五時四十五分  
星期五 上午九時至下午一時，下午二時三十分至五時三十分  
星期六、日及公眾假期休息

名稱：逸安社 病態賭徒輔導中心

地址：澳門馬統領街7-11號金來大廈地下k舖

電話：2821 0066

傳真：2821 0099

輔導熱線：2821 0033 (面談必須預約)

電郵：[info@yoc.org.mo](mailto:info@yoc.org.mo)

網址：<http://www.yco.org.mo/>

辦工時間：星期三、四、五 早上十時至晚上七時  
星期六、日、一 下午二時至晚上十時  
逢星期二及公眾假期休息

名稱：澳門工業福音團契

電郵：[ief@macau.ctm.net](mailto:ief@macau.ctm.net)

網址：<http://www.moief.org/>

電話：2845 3151

辦工時間：星期一至五 中午十二時至晚上十時三十分

24小時戒賭熱線：6688 1354





名稱：樂天倫賭博輔導暨健康家庭服務中心  
地址：澳門林茂海邊大馬路415號信愉花園地下及一樓 AR/ C  
網址：<http://www.skhsco.org.mo/>  
電話：2855 6818  
傳真：2855 6203  
輔導熱線：2822 3372 / 2822 3373  
彩虹人生：2834 6640  
輔導電郵：[gcfw@skhwc.org.mo](mailto:gcfw@skhwc.org.mo)  
辦公時間：上午十時至下午一時  
                  下午二時至下午六時  
                  下午七時至晚上十時  
                  逢星期一休息

#### 澳門法例

法律第8/96/M號：“核准不法賭博制度”

- \* 凡在法律許可地方以外以任何方式經營博彩或負責主持博彩...處最高三年徒刑或罰金；
- \* 凡透過暴力、以重大傷害作威脅...強迫他人賭博，或給予賭博的資源者，處二至八年徒刑；
- \* 凡欺詐地經營或進行賭博...處一至五年徒刑或罰金；
- \* 凡以任何方式偽造或塗改彩票、獎券...或將之出售或使用，處最高三年徒刑或罰金
- \* 未經適當許可的彩票或互相賭博，處最高三年徒刑或罰金。



## 網路成癮輔導活動

徐國棟、盧子聰、鄭秀琴、簡碧琪





## 背景

二十一世紀科技高速發展，大大地促進了社會發展的步伐。互聯網的應用更是與都市人的生活密不可分，互聯網為大眾提供了豐富的資訊、交流及娛樂等平台；為人們的學習、工作和生活等層面帶來了莫大的裨益。在網絡普及化下成長的青少年，只要透過互聯網，便能搜索到各種的資訊，與世界各地的人們進行交流、聽音樂、看電影和玩線上遊戲等，事實上，互聯網在青少年的角度是一個極為吸引的媒體。

可是，近年青少年沉迷上網或墮入網絡危機等問題不斷出現，成為社會關注的議題，我們預計情況只會是愈來愈嚴重，當中與社會環境和青少年成長的特性息息相關。因此，提供良好的網絡學習環境，建立正確的上網態度，讓青少年能正確有效地使用互聯網，是預防青少年沉迷上網的重要一環。然而，對於如何協助青少年有效管理個人上網行為，家庭教育實在擔當了非常重要的角色，家長的管教更顯責無旁貸。

## 理念

在實務工作中，家長普遍認同互聯網對子女帶來的益處，希望子女在網絡中掌握最新的資訊和知識，追上時代步伐。另一方面，家長亦憂慮子女因有缺乏自控而沉迷上網，造成各種不良的影響，如影響學業和健康，誤交損友等。以上種種的矛盾，令家長與青少年在上網行為問題上產生不少溝通和管教上的衝突。我們相信，若家長對互聯網的應用有較多的認識，以及擁有與子女溝通和管教的良好技巧，對於處理子女沉迷上網，成效更顯著。有見及此，本工作坊著重為家長提供有用的網絡知識和介紹青少年流行的網站；並分享及演練相關親子管教技巧，建立良好親子關係，提升家長有效管理子女的上網行為，讓子女能夠正確和安全地使用互聯網。

## 工作坊內容

第一節活動

主題：不再迷網1

目標：1) 認識青少年沉迷上網的原因 2) 學習親子管教技巧

對象：有沉迷上網問題的青少年家長

人數：20人

時間：120分鐘

材料：工作紙、遊戲牌、影片

程序：(熱身活動、引導活動、主體活動、問題反思、分享及總結)

時間	內容	目標	物資
15分鐘	<p><b>一 潮流玩意BINGO</b></p> <p>1. 遊戲說明：參加者在上面的「玩意」中，選出九種自己喜愛的玩意，填在BINGO紙的九宮格內。限時兩分鐘，然後工作人員在抽獎箱內抽出各不同的「玩意」，抽中的在紙上畫圈，集齊任何連續三個的「玩意」打橫、打直或打斜的為之勝出，勝出者有小禮物。</p> <p>2. 可邀請家長分享兒時的玩意，並與現代青年人玩意比較。</p> <p><b>重點：</b>社會在遊戲方面的改變及發展，形成了「電子遊戲」及「上網」成為了新一代的娛樂。</p>	<p>1. 引入主題</p> <p>2. 讓家長感受社會轉變</p>	<p>· bingo卡 (附件一)</p> <p>· 筆</p>
5分鐘	<p><b>二 介紹活動目的</b></p> <p>1. 認識互聯網</p> <p>2. 認識及了解青少年網上行為</p>	讓家長明白活動目的及內容	
15分鐘	<p><b>三 家長論壇</b></p> <p>1. 說明:請家長對上網的事件作思考及判斷，讓家長明白處理上網問題當中的迷思。過程中會邀請家長分享以下問題，選擇“同意”或“不同意”的原因</p> <p>2. 問題討論:</p> <p>a. 子女上網都是浪費時間?</p> <p>b. 只要容許子女上網，他們便沒有成癮的問題?</p> <p>c. 子女進行網上遊戲，一定不是好玩意?</p>	打破迷思	同意”及“不同意”牌 (附件二)





- d. 網上活動並不算實質的行為，所以不受法律規管！
- e. 我對電腦認識不多，所以由子女自行安排使用電腦的事情？
- f. 只要子女留在家裡，在我視線範圍以內，即使上網，倒比外出更好！

55分鐘

#### 四 網絡全接觸

##### 1. 說明:

- 透過互聯網即時示範，加強家長對上網的體驗；
- 讓家長經歷上網的感受；

##### 2. 建議次序:

- 介紹互聯網
- 新聞網
- 資訊瀏覽：介紹具搜尋器的網站，並即場舉出例子。如Yahoo及Google等
- 社交網絡及網絡遊戲：介紹社交及網絡遊戲網站，並即場舉出例子。如 MSN、Facebook及留言板<http://www.qqos.com>等社交網站的內容及用途；Facebook的小遊戲，以及遊戲網<http://www.asiadog.com>等。
- 體驗網絡遊戲“誰來挑戰”活動  
說明：將參加者分成三組進行比賽，每組派一名代表作挑戰者，勝出組別可獲禮物。三位挑戰者輪流在網上遊戲“真人捉鬼隊”中進行射擊比賽，獲最高份者為勝出。(附件)
- 網上消費  
介紹購物網的外觀及用途，並即場舉出例子。  
如淘寶網<http://www.taobao.com>、  
<http://www.qqos.com>

(註：在A部份，帶領者可因應實際情況選取適用的網站及網絡遊戲進行說明)

1. 讓家認識及體驗青少年上網的行為

2. 了解上網對子女的正負面影響

- 電腦
  - 上網設備
  - 投影機
  - 遊戲禮物
  - 問卷
  - 筆
- (附件五)

55分鐘

#### 3. 總結:

讓家長客觀了解網絡世界會對子女帶來的正、負面影響

	正面	負面
資訊瀏覽	學習知識、與時代接軌	接觸不良及錯誤資訊
社會溝通	學習及工作上的資訊交流、社交聯繫、	結交損友、網上犯罪
娛樂	消磨時間、減壓、購物	浪費時間、影響學業及工作、影響健康、被騙

15分鐘

#### 五 上網成癮的評估方法

##### 說明:

- a. 填寫問卷:每位家長派發一張評估問卷及一枝筆，請家長自行填寫問卷。
- b. 解釋「問卷結果」:如子女在一年間出現五種情況或以上，便可能被判斷為上網成癮。
- c. 評估後的說明:如在初步評估後，家長擔心子女有網上成癮的危機，建議尋求專業人員的意見。

對子女上網行為作初步評估

- 評估問卷(附件三)
- 筆

10分鐘

#### 六 健康上網小貼士

- 1. 時間:如何分配上網時間?
- 2. 地點:電腦放置在適當的地方?
- 3. 人物:家長是否陪同?子其與何人互動?

認識健康上網知識

- 健康小貼士(附件四)
- 澳門法例(附件五)

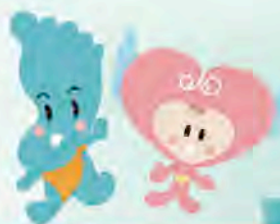
5分鐘

#### 七 總結內容

- 1. 體驗上網的感受；
- 2. 青少年容易「迷網」的原因；
- 3. 思考自己對青少上網成癮的想法；

1. 總結活動內容  
2. 預告下節內容





## 工作坊內容

### 第二節

主題：不再迷網2

目標：1)認識青少年沉迷上網的原因  
2)學習親子管教技巧

對象：有沉迷上網問題的青少年家長

人數：20人

時間：120分鐘

材料：工作紙、遊戲牌、影片

程序：(熱身活動、引導活動、主體活動、問題反思、分享及總結)

時間	內容	目標	物資
10分鐘	<b>一、溫習</b> 1. 時間：如何分配上網時間？ 2. 地點：電腦放置在適當的地方？ 3. 人物：家長是否陪同？子其與何人互動？	讓家長重溫第一節的小組內容重點	· 上一節的內容
10分鐘	<b>二、親子冷知識</b> 說明：請參考附件七之說明，向參加者提問。	讓家長學習管教新知識	附件七
20分鐘	<b>三、管教小貼士</b> 1. 不恰當的管教方式 a. 見子女一上網，就會不停地「鵝」，並且叫他們不要玩 b. 只要在家不俾子女上網，他們便沒有成癮的問題 c. 如果子女唔聽我講關電腦，我就會動手打，不讓他繼續玩 d. 只要拔掉電腦電源，就可以終止子女用電腦 e. 認為子女無藥可救，最後決定不理會及管教他們 2. 管教技巧 a. 控制情緒：注意個人情緒，切勿隨意發脾氣及衝口而出 b. 配合時機：選擇適當時間及環境進行管教 c. 細心：細心聆聽、表達及觀察 d. 簡而精：避免冗長說教，說話宜清晰明確 e. 信任：給予尊重及接納，建立互信關係 f. 管教一致：避免各施各法，影響管教成效	學習親子管教的技巧	

10分鐘	<b>3. 家長小貼士</b> a. 細心聽 b. 清晰講 c. 耐心做		
40分鐘	<b>三 管教有辦法</b> 1. 情境(1) 阿南為了在遊戲之中成功「過關升呢」，每天花大量時間在網絡中，至深宵才睡，好多時甚至不吃早餐，他將錢來買遊戲卡；食飯時間，也足不出房，母親為怕阿南餓壞，便遞上飯鏟，勸喻進食。 2. 情境(2) 父責罵兒子掛著玩電腦，又被學校投訴，成績差。父親同時又責備母親不懂教子，三人相繼衝突起來，阿南最後開門跑了出街。 3. 情境(3) 母親看到倩兒在電腦上的一些說話，內容大致是有人欲相約倩兒外出見面，母親在文字中發現對方是男性，立即質問女兒，不許女兒應約，並禁止她離家。倩兒大怒母親偷看她的電腦... 4. 情境(4) 一天，父親回家見兒子飯也不吃，在房間內不停地玩網絡遊戲，氣憤下拔掉電腦電源，更威脅兒子若再玩電腦便取消上網計劃，兒子氣憤下拒絕吃飯，上床用被蓋頭，不理睬家人。 說明： 1. 家長分組討論解決問題的方法(建議不多於5人) 2. 請家長分享他們的做法 3. 建議做法講解	學習親子管教的技巧	管教方法遊戲卡(附件六)
20分鐘	<b>四 有問有答</b> 說明： 1. 讓參加者回顧本節內容。 2. 自由發問時間	回顧工作坊內容	





## 附件一 (1)

### 潮流玩意BINGO遊戲紙

參加者在以下的玩意中選出9種自己喜愛的玩意，然後填在下頁的BINGO紙的九宮格內

1. 天下太平	2. 跳橡筋繩	3. 跳飛機	4. 東南西北
5. 電視遊戲	6. 捉迷藏	7. 二人三足	8. 紅綠燈
9. 井字過三關	10. 兵捉賊	11. 包剪揼	12. 拗手瓜
13. 賽車遊戲	14. 看電視	15. 跳舞遊戲	16. ipad
17. 枕頭戰	18. Facebook	19. 游水	20. 砌圖
21. 扮老師	22. 跳繩	23. 桌上遊戲	24. 放風箏
25. 射馬紙	26. 盪秋千	27. 討論區	28. 象棋
29. 鬥獸棋	30. PS3	31. 大富翁	32. 飛行棋
33. 擲豆袋	34. 層層疊	35. Wii	36. 猜皇帝

## 附件一 (2)

### 潮流玩意BINGO遊戲紙

參加者在以下的玩意中選出9種自己喜愛的玩意，然後填在下頁的BINGO紙的九宮格內

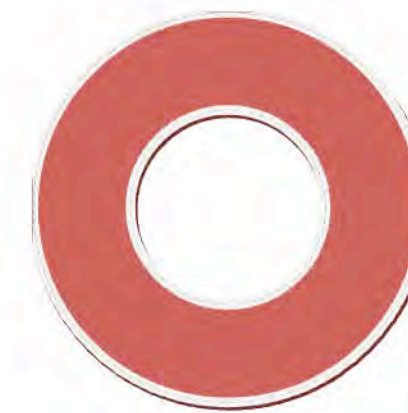


## 附件二

### 家長論壇遊戲



網上行為



不同意





### 附件三

上網成癮的評估問卷 美國心理學家楊格提出診斷網癮有10條標準：

以下問題，如符合現實的情況，請在右方的空格中加上☑。	
1. 離開網絡後經常掛念上網	<input type="checkbox"/>
2. 經常嫌上網的時間不夠	<input type="checkbox"/>
3. 不能控制自己上網慾望/時間等	<input type="checkbox"/>
4. 減少上網時間便會焦躁不安	<input type="checkbox"/>
5. 認為上網能減少不快樂/壓力等	<input type="checkbox"/>
6. 認為上網比功課/工作重要	<input type="checkbox"/>
7. 為了上網、願意減少與朋友交往、工作等	<input type="checkbox"/>
8. 不惜繳付高價網費或遊戲充值等	<input type="checkbox"/>
9. 對人掩飾自己頻頻上網的行為	<input type="checkbox"/>
10. 離線後會感到失落失落	<input type="checkbox"/>

如上述10種情況只要有超過五種以上，初步已有網上成癮的危機，請注意減少對電腦的依賴及調節使用時間。

註：問卷文字解釋經本教材套編輯小組作適度修改，結果只作為參考，並不成為專業診斷的用途，如適獲得更深入的評估，請向有關專業人員查詢及心理評估

### 附件四

#### 健康上網TIPS

##### 親子健康上網七步走：

1. 建立時間表：與孩子溝通，一同建立上網時間表，培養孩子建立健康上網時間
2. 放在當眼處：將電腦放在公開的地方，如客廳，讓家長可以觀察孩子所使用的網絡
3. 挑選適當網站：可陪伴孩子使用網路，篩選合適網站或安裝過濾軟件，以防止孩子受不良資訊影響。
4. 提醒字條：在電腦旁的當眼處貼上紙條，提醒孩子注意上網時間
5. 設定時器：設定一個定時器每30分鐘提醒孩子休息，動一動
6. 親子多互動：家長可多與孩子聊聊天(交流網上內容，歌曲，惹笑短片等)，同時也可以瞭解他們上網的內容
7. 外出走走：家長可帶孩子參與戶外活動，如：行山，讓他們不要專注在網路上

##### 健康上網的姿勢：

1. 與屏幕保持距離：屏幕放在略低於眼睛水平位置，讓眼睛可自然下望，手掌和前臂保持在同一水平
2. 腰背要坐直：腰背緊靠椅背，兩肩自然平放，坐姿挺直，而小腿與大腿屈曲成90度，雙腳平放地上
3. 滑鼠放得近：滑鼠靠近擺放，手腕與前臂應成一直線
4. 鍵盤勿太傾斜：鍵盤不要放得太近椅邊，鍵盤之前留有空間，可讓雙手停下來休息；另外，打字時，手腕和前臂最好能保持在同一水平





## 附件五

### 網址(法例及遊戲)

#### 相關法例

法例原文請見

[http://www.saftp.gov.mo/legismac-orgtxt/2009/S1/2009\\_27/LE111XX09.pdf](http://www.saftp.gov.mo/legismac-orgtxt/2009/S1/2009_27/LE111XX09.pdf)

以轉自澳門日報另外，有關之內容可見：

<http://www.macaucitizen.org/?action-viewnews-itemid-2713>

法例原文請見

[http://www.saftp.gov.mo/legismac-orgtxt/2009/S1/2009\\_27/LE111XX09.pdf](http://www.saftp.gov.mo/legismac-orgtxt/2009/S1/2009_27/LE111XX09.pdf)

#### 互聯網的應用及種類

真人捉鬼隊網頁[http://www.asiadog.com/game/shooting\\_main19.shtm](http://www.asiadog.com/game/shooting_main19.shtm)

- A. 資訊瀏覽:瀏覽網頁 (Web Surfing) 或不斷地查尋資料庫(Database searches) ; 及電影、音樂、圖片等上、下載。
- B. 網絡社交:過份投入網上關係，例如聊天室、留言版及即時溝通工具如 ICQ、MSN、QQ、Facebook、討論區、網誌、留言版、Twitter等。
- C. 電腦遊戲:強迫性玩電腦遊戲，這不僅限於雖連線上網的網絡遊戲。
- D. 網絡色情:強迫性瀏覽網上成人網站/ 色情資訊和參與網絡性愛。
- E. 網上消費:上網主要圍繞網上賭博，購物等。

## 附件六 (1)

### 管教方法遊戲卡

打俾老師	定時間表
電腦放廳	聯絡社工
同佢傾下	關心佢
說明原則	細心聆聽

## 附件六 (2)

### 管教方法遊戲卡

轉移話題	諷刺
拔電線	當睇唔到
罵佢	漫罵
扣零用錢	打佢





## 附件七

### 管教冷知識

1. 親子每天溝通的時間多少為最合適？  
A. 30分鐘 B. 1小時 C. 1.5小時 D. 2小時以上
2. 每用電腦多少時間需要休息10分鐘呢？  
A. 30分鐘 B. 1小時 C. 1.5小時 D. 2小時
3. 以下那一個地方放置電腦最為合適？  
A. 書房 B. 睡房 C. 廚房 D. 客廳
4. 當眼睛疲倦時，看什麼顏色的景物會較好呢？  
A. 紅色 B. 橙色 C. 綠色 D. 黑色
5. 以下哪一個表現不屬於青春期少年特別的表現呢？  
A. 反叛 B. 注重外表 C. 傾電話 D. 談戀愛
6. 以下哪類食物容易影響青少青的情緒呢？  
A. 蔬菜 B. 油炸食物 C. 水果 D. 面包
7. 青少年最希望獲得以下哪種東西？  
A. 批評 B. 指導 C. 讚賞 D. 責備
8. 青春期的青少年最重要是尋找什麼？  
A. 人生方向 B. 刺激遊戲 C. 學習成績 D. 金錢
9. 以下哪一種是解決情緒的正確方式？  
A. 大罵 B. 嘗試忘記 C. 理性溝通 D. 打人

1. D 2. A 3. D 4. C 5. C 6. B 7. C 8. A 9. C



## 與子女談性？

李穎靜、吳美琪、石曉茵、譚燕儀、余艷珍、麥詩慧

主題：性在有溝通





## 背景

- (一) 近年來，不時在報章中看到有關青少年因性行為而引致感情受到傷害或甚至傷害他人身體的報道。在現在科技發達的社會裡，青少年可通過不同的媒體接收到大量不同的知識，當中包含有不良成份的內容。青少年在好奇心的驅使及在不良資訊渲染下，容易做出一些錯誤的行為。
- (二) 其實，青少年在性方面的偏差行為問題是與澳門知識型性教育有關，單靠學校一方進行性教育是不足夠的；根據我們的經驗，若家庭與學校同時對青少年進行正確的性教育，效果會更為顯著，亦能減低未成年人發生性行為的機會。
- (三) 性教育不只是知識的教育，亦是一種價值的教育。性教育先驅英國哲學家羅素曾說『良好的性教育就像一盞明燈，對青年人影響深遠』。羅素主張性教育不只是教導與性有關的知識，亦應是教導與性有關的價值觀，『性』、『人性』、『全人』三者之間互相聯繫，因此是性教育應是一種全人教育；而學者Morris，在他的哲學研究中亦曾指出性教育是一種『價值教育』。同時，我們認為性教育是一種生活教育，需要學校與家長一起合作實施，這樣青少年在性方面，才能學習全面及正確的知識及態度。

## 理念

隨著澳門社會經濟發達，許多行業需要員工加長工作時間，更要輪班工作，家長因工作關係，與子女相處時間減少了；而子女在青春時期會有很多生理、心理及行為上之變化，這個時期的子女，事實上更需要父母陪伴成長及教導；由於上述因素的影響，導致父母與子女間的溝通減少，有時更因此增加磨擦而影響親子關係，要與子女談性，談何容易。何況性是被社會認定禁忌的議題。

### 這是社會極需關注的一個問題

澳門明愛潘志明總幹事曾表示，現時澳門青少年發生性行為漸趨低年齡化，潘先生更指出太早發生性行為，對男女雙方都帶來不少負面影響，家長及學校都應加強關注和引導青少年正確認識『性』與『性』有關的資訊實在太多太氾濫，青少年能在日常生活中，包括傳媒、互聯網、報章、雜誌、電視等，也隨手可見；他們所講述的都是不正確的性知識。當中有的是傳聞，有的是吸引讀者興趣而製造出來。青少年對性有疑惑時，沒有途徑得到正確的引導，相反他們會受著這些荒謬古怪的性知識影響著，這是十分危險的。所以社會亦時會出現一些令人震慄的新聞，例如：與未成年少女發生性行為、女學生未婚產子，剛出生的嬰兒被遺棄而死亡等。對性觀念不正確，有可能會引致嚴重的後果，這是社會極需關注的一個問題。

### 政府提倡親子性教育

近年政府不斷提倡親子性教育，家長是孩子最親密的人，如果家長不教，誰能教，但如何向青少年進行性教育才有果效，就可能是許多家長的大難題：「究竟如何入手才對？」有見及此，本教材套會設計兩節有關性教育的資料，讓家長可清楚了解「與孩子談性」的技巧和態度。第一節，內容是有關青年人的青春期心理及生理變化，並讓孩子意識到兩性的分別；第二節，是帶領家長明白青年人與異性相處時，可能會產生的性接觸疑惑。希望在這兩節課程中，我們能讓家長明白如何準備自己及教導子女。





## 工作坊內容

### 第一節

主題：性在有溝通（一）

目標：1. 增強家長與子女談性的信心及開展話題的技巧。

2. 引導家長處理子女「與性有關的行為問題」。

對象：小五至中二學生家長

人數：20-25人

時間：120分鐘

材料：影片、道具、案例

程序：

時間	內容	目標	物資
15分鐘	<p><b>一、引入活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員先派發紙張給參加者，讓他們寫出自己對是次參加工作坊的目的及想法。</li> <li>2. 工作人員收集資料作了解參加者之需要，建議可於活動間帶出他們的要求。</li> </ol> <p><b>說明：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀看有關親子性教育片段&lt;&lt;中國人父母 一 談性教育&gt;&gt;。(參考影片1)</li> <li>2. 看影片後，工作人員帶領參加者進行問題討論，引導他們作出思考及討論。               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) 從影片中看到什麼？</li> <li>b) 母親面對兒子的疑問時，她做了什麼？</li> <li>c) 兒子的表現又如何？他的態度怎樣？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b>『性』與『愛』是每一個人必會經歷的課題，是生活與生命發展的一部份，在成長過程當中，有些人會在這些議題上遇上一些困惑或迷思，如果在這個時候，沒有人在旁作出教導及協助，他們可能會形成偏差的價值觀。正因如此，現今的社會開始重視性教育，提倡性教育應該自小做起，由家庭開始，讓子女從正確的途徑得到相關的知識。另外，父母對子女進行性教育時，態度及方法是十分重要的，這是一門易明但難實踐的學問。</p>	引導家長思考自己的需要，在過程中發現自己的想法。	附件一 (參考影片1)

15分鐘	<p><b>二、熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請家長分組進行(3-4人一組)</li> <li>2. 工作人員向家長提供一張(子女身心發展階段的表格)，請家長將相應的特質及學習課題與子女發展階段作配對。(附件二)</li> </ol> <p><b>小結：</b>子女早在幼稚園時期，已經開始對自己的身體感到好奇，家庭性教育也應該相應進行。建議家長可以按照子女的身心發展階段，訂立教育目標與內容，主動教導及與子女溝通，講解相關的知識。</p>	透過活動增加家長對子女生理及心理發展的認識，並藉此活動加強參加者之間的互動及交流。	附件二 (表格、字咭)
60分鐘	<p><b>三、主體活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員以圖表(附件三)引導家長思考子女於青春期階段在生理、心理及行為上出現的變化，為接下來的角色扮演活動作準備。</li> </ol> <p><b>說明：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將參加者分為三人一組，觀看影片內容後(附件四)，每組成員分別扮演子女、父母或觀察者的角色，各組員需以個人的方法把故事延續，過程中，組內成員可互換角色。(建議大約10分鐘)</li> <li>2. a. 每組向其他組別演繹他們組內的處理方法， b. 大組討論，共同選出較適用的態度及技巧， c. 所有人可於組內重新演繹一次。</li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以上只是部分青少年及家庭會遇到的情境，子女在成長過程中仍會出現其他不一樣的變化。</li> <li>2. 此節重點教導是子女如何面對及適應心理及生理變化。</li> <li>3. 鼓勵家長透過不同的方法，讓子女去體會性教育的原則與道理。</li> <li>4. 為家長提供一些與子女同行的秘訣。(附件五)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過不同主題的討論與分享，讓家長掌握較適用的家庭性教育方法。</li> <li>2. 透過角色扮演給予參加者演練的機會，並加強家長與子女談性的信心。</li> </ol>	附件三 附件四 附件五
15分鐘	<p><b>四、發問時間</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員可根據工作坊開始時意見收集的內容作回應。</li> <li>2. 參加者可自由發問。</li> </ol>		





15分鐘

### 五、總結

性教育的主題有很多方面，當中包括青春期、兩性相處、自我保護、親密性行為等等，這都是每一個人成長必經的課題及生活與發展的一部份。個人的成長過程中很有可能會在這些議題上遇到一些困惑或迷思，如果在這個時候沒有人在旁作出教導及協助，就可能形成較偏差的價值觀。我們建議家長持開放的態度與子女談性，讓子女表達內心的感受，並適時作出指引，與子女共同面對成長的轉變及挑戰。

## 第二節

主題：性在有溝通（二）

目標：1. 增強家長與子女談性的信心及開展話題的技巧；  
2. 引導家長處理子女「與性有關的行為問題」。

對象：小五至中二學生家長

人數：20-25人

時間：120分鐘

材料：影片、道具、案例

程序：

時間	內容	目標	物資
5-10分鐘	<b>一、溫習</b> 討論：幫助家長回顧上節內容。	重溫上節內容，加深參加者對第一節重點的掌握。	· 電腦 · 投影機 · 投影幕 · 附件三
10分鐘	<b>二、熱身遊戲</b> 1. 圍圈進行，把禮物放置場地中央，工作人員先準備有關青春期待徵、父母與子女談性時遇到困難等的紙牌。 2. 當工作人員唸出紙牌子句時，若家長認為情境符合現況時(如家長與子女談性時感到尷尬)，家長要從座位出來拿圓中央的物品，速度最慢要宣讀下一個活動。	讓家長從小組中感受到自己與其他家長遇上共同問題或難處。	· 糖果 · 日常用品 · 紙牌 · 附件六

25-30分鐘

### 三、短講及分享

#### 1. 港聞：“港版14歲媽媽 網上狂曬大肚相”

- 根據港聞內容作出短講。
- 與參加者討論及分享個人看法。
- 工作人員總結討論內容，加深家長對推行家庭性教育的技巧及方法。

**重點：**透過港聞報道，協助家長發掘自己對青少年性行為的底線。

#### 問題討論：

- 假如你是新聞中女主角的家長，你的感受是如何？
- 你們的反應是什麼？為什麼？
- 假如你是男主角的家長，有什麼感受？有何反應？
- 假如你是一名旁觀者，你又有何想法及見解呢？

讓家長用正面的態度對待青少年性教育問題，以及了解青春期的子女。

· 附件七  
· 附件八

40-50分鐘

### 四、情境活動(role play) 影片「性本善-同居少年」

- 把家長分成數組。
- 影片中分成數段。
- 讓每組就每段影片內容作角色扮演，建議可扮演家長及青少年。
- 工作人員講解：家長需要應用剛才所講的建議技巧去處理及回應情景。  
(建議：工作人員可作示範解釋)

讓家長掌握與青春期子女談性教育的技巧，及令家長加深在家庭情境中如何使用相關技巧。

· 附件一  
(參考影片2)

15-20分鐘

### 五、獎勵活動

- 簡單介紹一些青少年對性行為的迷思。
- 家長在組內討論若子女有以下迷思時，他們會用什麼方法及技巧澄清(工作人員可刻意讚賞有採用建議技巧的家長)。
- 派發獎牌及哈哈笑至每一位家長。

#### 說明：

- 每一粒哈哈笑代表一個技巧的正確使用，當組內各家長正面及正確地作出回答時可為自己的獎牌貼上星星，並向各參加者解釋。
- 工作人員就活動內容，家長的反應作出相應的總結。帶出溝通的重要性，並且讚揚家長在活動中取得星星數量。

協助家長從青少年的角度了解他們對性行為的看法及考慮。

透過活動，讓家長演練如何在家庭中向青少年解釋他們在青春期對性行為的迷思。

· 電腦  
· 投影機  
· 投影幕  
· 附件九(1)  
(獎牌)  
· 附件九(2)  
(哈哈笑貼紙)





10分鐘	<b>六、發問時間</b> 1. 家長可以用不提名的方法把問題寫在紙上。 2. 工作人員可自備一些家長常遇到的問題作備用。 3. 建議工作人員可先邀請其他家長作答：講解建議答案。	讓家長更開放地談及自己的問題及難處。	· 紙 · 筆
5分鐘	<b>七、總結</b> 1. 性教育不只是教育有關“性”的知識，而是在教育青少年學習與“性”有關的正向價值觀，提升青少年的“自尊”以及“愛”的追求。  2. 性教育是愛與性的表達，即「愛的教育」一種，父母必須協助子女接納及欣賞自己，從而讓他們學習愛及尊重別人。  3. 性教育需要父母的參與，有助子女明瞭合乎社會要求的規範準則，讓子女更容易建立自己對性的看法和態度。	讓家長更開放地談及自己的問題及難處。	· 紙 · 筆

**帶領活動指引(例如預期困難及解決方案):**

預期困難及情況	解決方案
家長對話題感到尷尬	工作人員自己必先要抱著正面、開放的態度。這樣才能以身作則，讓家長減輕負面的反應。
家長未能出席兩節活動	可建議，(一)工作人員可在第一節的結尾加入預告的環節，(二)在第二節開始加入上回的環節，為讓參與其中一節的家長亦能了解活動的兩節內容。
有家長在活動中集中提及自己子女的情況	(一)工作人員要適時提醒，帶出活動主題。(二)避免把話題經常停在某個家長或某名子女身上。可提醒家長許多青少年也有相類似的問題。

**附件一**

**參考影片1**

「中國人父母-談性教育」

<http://www.youtube.com/watch?v=PlaciBpRp8w&feature=related>

這套片講述一名母親與兒子閒談中，母親想了解兒子對性的看法，兒子對自己身體發育產生疑問，想問母親，但又不知如何是好，母親聽到也很緊張，想問與不敢問之間，但由於母親沒有有效的方法及正確的態度，所以，大家產生了誤會，也出現了尷尬場面。

**參考影片2**

「性本善-同居少年」-<http://www.youtube.com/watch?v=c7upYRtur6o>

到男女朋友家過夜已不是新鮮事，今期流行更是同居生活。似熟非熟的年紀，憧憬著愛情帶來的幸福甜蜜，依偎在男友懷抱中，父母的忠告聽得入耳嗎？面對反叛的兒女，父母怎樣做才能令他們懂得回家。工作人員可以把此短片分成數個情景，讓家長演示。例如：情景1--當女兒要求母親讓男朋友在家中住下時，母親的態度及回應是如何？是否不給予正面的回應就好？還是有求必要？還是...

註：以上短片僅供參考，可按工作坊需要可加入同類型的短片。





## 附件二

題解:(如何做、寫上格內的標準答案).

子女身心發展階段的表格:

發展階段	特質	學習課題
幼稚園學生		
初小學生		
高小學生		
初中生		
高中生		

- 特 質:**
- 1.生理開始變化
  - 2.追求較理性的愛
  - 3.開始對自己的身體感到好奇
  - 4.情竇初開，對愛情有幻想
  - 5.發現自己的特徵與異性有所不同

- 學習課題:**
- A.了解身體界線
  - B.辨別性別及身體器官
  - C.認識何謂「愛」
  - D.青春期的轉變及適應
  - E.如何與異性溝通

標準解答:

發展階段	特質	學習課題
幼稚園學生	3	B
初小學生	5	A
高小學生	1	D
初中生	4	C
高中生	2	E

- 其實子女的生理及心理每天都在發展及成長，而當中某些特質會隨著不同階段及年紀漸長而變得特別明顯。
- 因此父母可透過觀察及留意子女的行為及情緒了解子女的轉變及需要。

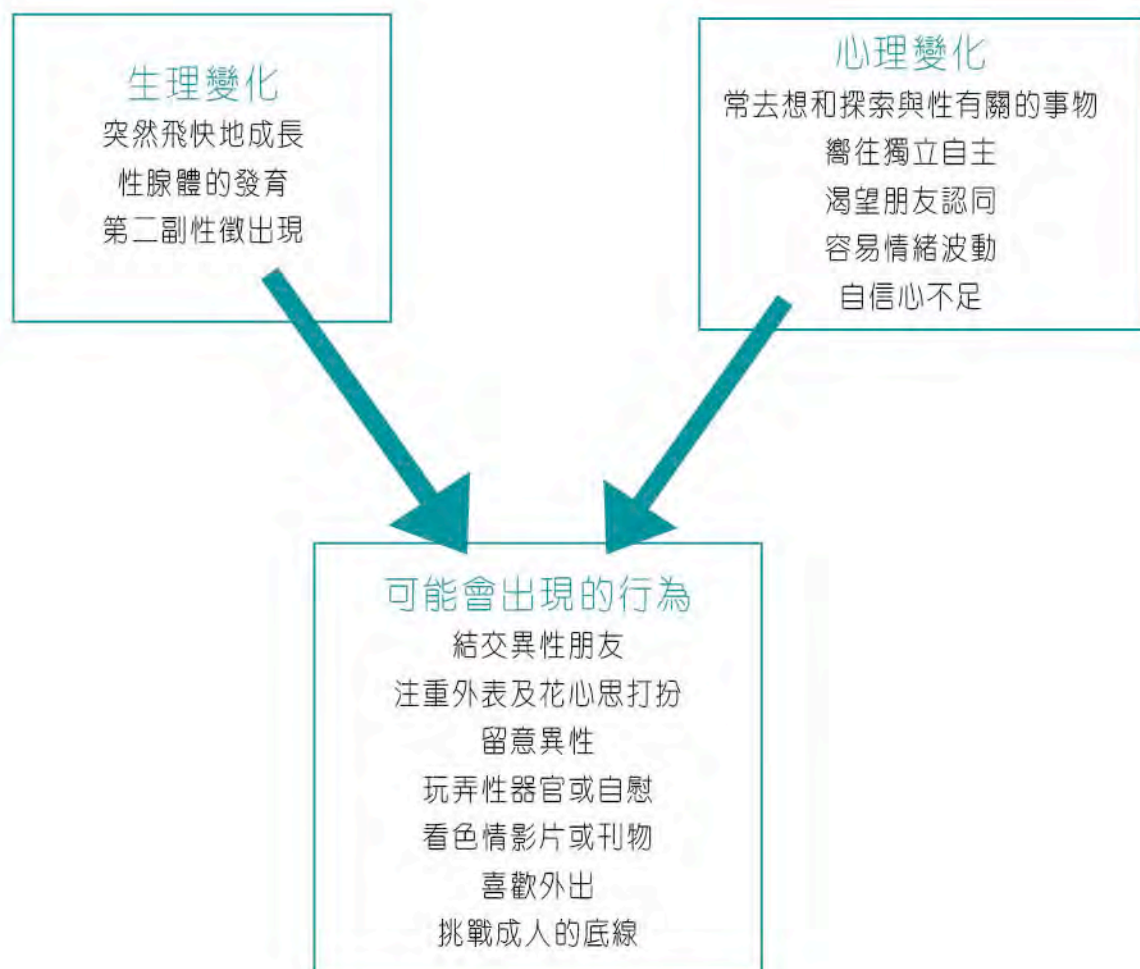




### 附件三

題解:(如何做、寫上格內的標準答案).

子女身心發展階段的表格:



### 附件四

情境一 父母發現兒子看色情影片

「American pie1」 --[http://www.youtube.com/watch?v=K8Trv\\_m\\_zhc](http://www.youtube.com/watch?v=K8Trv_m_zhc)

影片中的青少年主角正值青春期的，在房間中偷看成人影片，父母無意中發現並對此議論紛紛，他們與在旁的孩子均感到十分尷尬。

情境二 子女的戀愛疑惑

「網路約會的合宜性」 --[http://www.youtube.com/watch?v=B\\_DioCyV9M4](http://www.youtube.com/watch?v=B_DioCyV9M4)

兩位被安排合作做壁報的同學，當孤男寡女共處一室時，合作過程中兩人不小心碰到對方的手，大家手足無措，刻意迴避，回到家中在MSN再提及碰到手的事，心情卻像小鹿亂撞...

情境三 遇見一直聯絡不上的女兒於公園與異性一起

「性本善 - 同居生活」 --<http://www.youtube.com/watch?v=c7upYRtur6o>

一天母親下班回家途中，在公園碰上數天沒有回家的女兒，當時她與幾位朋友一起，母親發現當中有男有女，且女兒與異性間的動作親密...

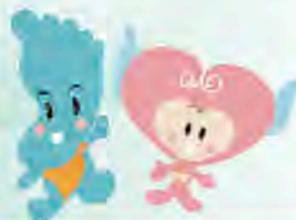
參考情境：子女喜歡玩弄自己的性器官、子女於大庭廣眾下詢問性知識等。

補充資料：

#### 性本善

- (一)子女會向你發問有關性的問題、看色情刊物：其實是出於對性的好奇，是自然的事。
- (二)面對子女的性好奇，責備及懲罰只會增加孩子的犯罪感或反叛性；
- (三)避而不答的態度會令子女誤以為性是污穢而不可談論的東西，相反令子女對性產生疑惑。
- (四)家長應以坦誠開放的態度面對，接納孩子對性的好奇，鼓勵他們把性的疑慮向長輩傾訴及討論，並給予子女正確的引導、提供適當的協助；





### 拍拖

- (一)發現子女開始對異性好奇，切勿太緊張，異性相處是正常不過的事。
- (二)家長可以主動了解更多子女與異性交往的狀況，以便適當地作出引導；態度要正面開放，避免太多的批判以及迫切地詢問子女的一切。
- (三)家長可向子女表達自己的期望，也同時表明你們的憂慮。
- (四)不妨告訴子女遇到困難時，緊記要向家人傾訴；
- (五)家長可用以下的方向與子女共同探討戀愛問題：

- 為何要談戀愛？
- 何時才適合自己拍拖？
- 那種類型的人是較適合做自己的伴侶？
- 在哪兒才能尋找到適合的伴侶？
- 怎樣去愛人？
- 喜歡、拍拖與愛是有什麼分別？

### 喜歡：

- (一)對異性有好感，但又並不等於戀愛；志趣相投的異性，可以成為知己朋友；
- (二)不一定會發展成為戀愛對象。

### 拍拖：

是比普通朋友關係再上一層次；只限於兩人之間存有好感，如拖手仔、去街；是一個互相認識的階段。

### 愛（戀愛）

兩人心理上進入較親密狀態；

- (1)兩人要有成熟的情緒及處理問題的能力；
- (2)是人與人之間會出現傾慕，關懷的表現；
- (3)彼此尊重，信任和體諒不是佔有對方，而是保護和珍惜對方；
- (4)共同承擔責任，分享喜與樂；
- (5)願意接納對方和保持專一。

### 玩弄性器官

- (一)觀察子女在哪些地方會較大機會玩弄性器官，可以引導子女參與其他喜歡的事物，分散其注意力；
- (二)只要懂得注意衛生及安全，其實不論是男孩或女孩，玩弄性器官都是正常的行為；
- (三)避免責備或阻止，否則只會令子女對身體產生羞怯感及內疚感；
- (四)提醒子女在公眾地方觸弄性器官，是不禮貌的行為；

### 身體變化

- (一)會為青少年帶來很多疑問和憂慮，家長及時的安慰和支援對子女而言是很重要的；
- (二)向子女指出各人成長的步伐不一，所以無需與人比較，造成不必要的心理負擔；
- (三)協助他們接納個人的優點和缺點，適當的處理個人情緒，提升其自信心及建立正面的自我形象；
- (四)子女對青春期的變化感恐懼和憂慮，往往是因為對青春期知識的認識不足，或未有充份的心理準備。家長發現後應適當的鼓勵子女分享生理變化所出現的情緒；
- (五)建議家長可以先充實自己的性知識，以便向子女灌輸正確的性知識，讓他們深入瞭解青春期的生理及心理變化，協助解答性疑惑；
- (六)家長亦可與子女分享他們自己的月經或夢遺的經驗，例如他們甚麼時候有第一次的經驗及感受如何，讓子女明白青春期的性心理變化是自然不過的事；





## 附件五

家長與子女進行性教育所保持的態度：

1. **關心和接納**：接納子女的各種心理變化，建議父母主動關心，積極聆聽子女的需要和想法。
2. **保持溝通**：親子溝通是推行性教育的首要條件。多留意子女的心理和行為狀況，在適當的時候給予關懷和協助，與之分享成長的喜悅或煩惱，子女會因為你的支持而茁壯成長。
3. **坦誠開放**：家長對性的看法是會影響子女的性觀念及性態度的。家長對性感到尷尬而忌諱會令子女對性產生疑惑，誤以為性是污穢而不可談論的東西。坦誠開放地與子女溝通，才能鼓勵他們把性的疑慮向家長傾訴及討論。
4. **彼此尊重**：很多性的問題，跟人與人之間的相處很有關聯，家長想教導子女尊重自己及別人，在與子女談性時便要以身作則，尊重子女也會有不同的觀點及選擇，當出現有不同的看法時，亦需要循著尊重的原則，雙方在溝通及協商的情況下尋求共識。
5. **分享經驗**：現在身為父母的，年輕時也曾經歷過此階段的身心轉變，所以不要迴避解答子女的疑問，相反跟子女分享自己年少時的經驗，這樣與子女談性會來得更有效。因為家長的經驗是寶貴的，子女不但可從中學習，而且亦可從中得到支持，積極面對一切變化。

**溫馨提示**：家長就著平日的生活經驗，協助子女渡過一切，子女有你們的支持陪伴，定能有健康的身心發展。

## 附件六

工作人員可在熱身遊戲中由淺入深作出發問：

1. 父母曾詢問子女關於拍拖或性行為事宜；
2. 子女不肯與父母傾談有關拍拖及性行為事宜；
3. 子女開始向朋友傾訴心事多於父母；
4. 子女有向父母提出性的知識；
5. 發現子女有觀看色情影片；
6. 子女在通知父母的情況下，曾與伴侶外出留宿或在家留宿；
7. 子女在沒有通知父母的情況下，曾與伴侶外出留宿或在家留宿；
8. 曾發現子女的隨身物品中有避孕藥/安全套/婦科檢查資料。

## 附件七

14歲未婚媽媽 網上曬大肚相

<http://hk.news.yahoo.com/article/090308/3/b23v.html>

(星島)2009年3月9日 星期一 06:30

(報道)年輕一輩性觀念日趨開放，一名懷孕八月港版「十四歲媽媽」在網上大曬大肚照，講述未成年懷孕感受，似為自己所為自豪。有社工認為，其做法有教壞青少年之嫌，惟不少網友卻大讚其勇敢，顯示他們價值觀模糊，做事不顧後果，擔心此類網上信息會令青少年道德界綫後退，誤以為未成年懷孕並無不妥。

「十四歲媽媽」在討論區張貼多張大肚自拍照，隨即惹來大批網民激烈討論，其留言及個人網誌被多個討論區轉載，成為網絡近期熱話，惟昨午有關留言及網誌已被人刪除。

有網民不值其所為，狠狠批評她不應以未成年懷孕作炫耀，亦質疑她未有能力照顧下一代。有網友替該未婚媽媽大起底，查知該少女生於一九九四年六月，今年只十四歲，前在一中學就讀。她前日在網上討論區以「唔知有無人識我，入嚟睇睇我的大肚相啦！」為題，張貼多張自拍照，從背景估計相片是攝於「母親的抉擇」院舍內。照片中少女上身僅穿胸圍，露出圓渾的大肚子。

該少女留言寫道：「囡囡，你快D大啦！呵呵，我有八個月啦，真係咁大個女都未影過D咁SEXY嘅相囉！」言語間令人感到她以此自豪，未有感到任何羞恥。她透露，胎兒已照超聲波得悉為女孩，孩子父親不肯負責任已經分手，並因與未成年少女性交，被法庭判處。

據悉，該少女家住北區，年前輟學，曾犯事被判入女童院。她在個人網誌中承認，「我有咩未試過，食煙、飲酒、食毒品，日日唔係去落吧就落D，日日對住D九唔搭八嘅人，依家仲做埋十四歲的媽媽，我仲有咩係驚嘞！」她稱，為了腹中小生命，已經戒掉壞習慣，希望親自撫養女兒成人，目前等候法庭判決。

本報曾致電「母親的抉擇」查詢，支援中心主任陳慕貞表示，正就事件了解。她認為該少女像時下年輕人將個人資料在網上發放，令自己變成事件的受害人。她又引述該少女表示，不知道個人言論被轉述。

學生輔導網絡主任崔日雄表示，新一代性觀念開放，網絡上又充斥着大量色情資訊，令年輕人價值觀模糊，不懂得分清是非對錯。他說，青少年於網上發言多不負責任，不經仔細思考，對於有未成年媽媽在網上炫耀，竟讚賞其勇敢及表達支持，這樣會令該懷孕少女強化了錯誤的想法。崔又稱，該討論須未至於令其他青少年即時有樣學樣，但會令他們的道德界綫後退，誤以為未成年懷孕並無不妥，日後容易受到引誘。





## 附件八

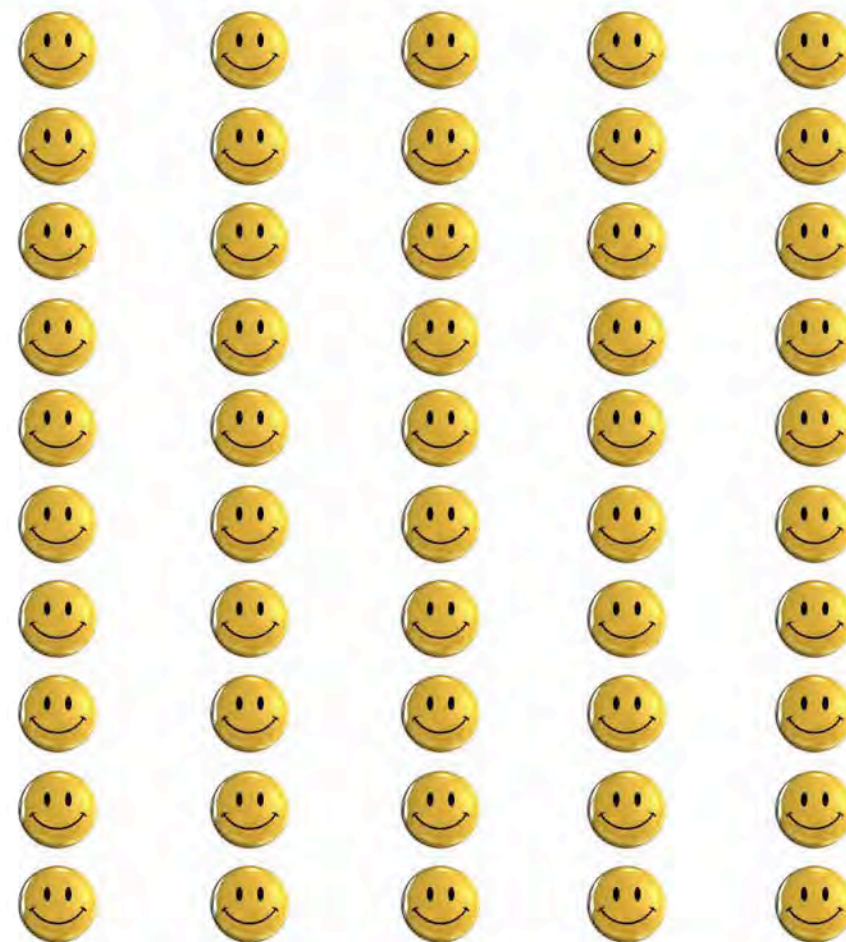
### 溝通訓練小貼士

1. 確立性態度，與時並進：	家長在與小孩溝通時，首先要學會放下自己固有想法，接納小孩對性的好奇及需要，並且留意一些切身的報章新聞和身邊周遭發生的事物，把握時機，正面地與子女溝通。其次，不要把溝通大門關上，應鼓勵他們對父母傾訴及討論與性有關的疑惑和焦慮，從而引導小孩思考問題，訓練正確的性價值觀。
2. 以身作則	家長的態度及行為在無形之中對小孩造成了內歛及深遠的影響。迴避的態度只會增加小孩對性產生神秘感，或羞恥感；如果家長本身有觀看色情刊物及粗言穢語的習慣，小孩便會學習了。須知身教重於言教！
3. 有問有答，實事求是	要避免使用長篇大論的方式與小孩訓示，家長可以試著在合適的時間地點引導孩子主動問問題，通過日常有關性的新聞或電視節目，引導小孩思考及發問。另外，遇上家長自身不懂的問題時，不要誇大海口，應坦承並坐言起行，與小孩一起找尋書本或其他途徑發現答案。
4. 和顏悅色	家長需要有耐性地、專心地、細心地聆聽，再加上溫和的語氣能讓小孩感到放鬆，有助你們的溝通。緊記接納他們的想法。最好讓孩子主動帶領對話。不要自己過份地發表自己的意見，以及不要在意見不合時大發脾氣。

## 附件九 (1)



## 附件九 (2)







## 附件十

### 相關社會資源

#### 1) 服務機構：

- (一)現時澳門缺乏求助的渠道，很多人誤以為澳門有「家庭計劃會」及「母親的抉擇」等機構，事實上，到了意外發生後始知求助無門。
- (二)澳門婦聯設有首個婦女檢查中心，為有需要的婦女進行有關的女性檢查。

#### 2) 法律資訊：

根據澳門《刑法典》

- (一)侵犯子宮內生命罪，第一百六十二條(墮胎)，是指未經婦女同意，以任何方法使之墮胎者，處二年至八年徒刑。
- (二)侵犯人生安全罪(墮胎罪)，即使經孕婦同意，也屬墮胎行為，墮胎罪的刑罰為二年至八年徒刑。

#### 3) 網上家長資訊

- 香港家計會性教育網頁：<http://www.famplan.org.hk/sexedu/b5/index.asp>
- 性本善家長系列：[http://www.sexedonline.tv/parents/parents\\_roleplay.html](http://www.sexedonline.tv/parents/parents_roleplay.html)
- 澳門教育暨青年局--動感教菁：<http://www.dsej.gov.mo/cre/ejd/review.html>



### 澳門明愛—青少年、社區及學校輔導服務

#### 簡介

澳門明愛於1985年開始，已派駐社工到學校推行學校社會工作服務。直至2000年接受政府資助而提供學校輔導服務。

#### 服務理念

本署以人為本的信念，協助在學業、社交、情緒、家庭等不同層面有困難的在學學生，解決個人的問題和充分利用學習機會，為成長作好準備。透過駐校學生輔導服務，讓學生在學校、社區及家庭之間建立良性互動關係，建構社會資源網絡，促使學生朝向全人發展。

#### 服務內容

##### 駐校服務

派駐學生輔導員到學校，直接對學生、家長及教職員提供服務。以助學生有理想的成長。

##### 服務重點

- 促進校園適應  
建立和諧的人際關係、發展潛能、提升學習技巧，建立有效成長的生涯規劃。
- 提升身體與心理健康意識（情緒管理、行為控制）  
提升學生的情緒及行為管理能力，以配合社會環境的需要。協助了解自身及心理上的變化，幫助學生自我認識，從而培養自尊。
- 推動家庭與友儕良性互動  
提升社交技巧，改善人際關係的障礙，促進與家人、朋友和兩性的互動。
- 諮詢及轉介  
因應學生、家長及教職員之需要，提供專業意見。加強學校、家庭與社區之間的聯繫，針對學生的需要，配以合適的服務，讓學生及其家人得以受惠。





### 2010-2011年度派駐學校包括(排名不分先後)

- 化地瑪聖母女子學校
- 庇道學校 (中學部)
- 庇道學校 (分校)
- 庇道學校 (分校) 英文部
- 庇道學校 (夜間部)
- 聖德蘭學校
- 瑪大肋納嘉諾撒學校
- 嘉諾撒聖心中學
- 廣大中學
- 廣大中學 (分校)
- 澳門天主教海星中學
- 澳門天主教海星中學 (分校)
- 澳門天主教海星中學 (夜間部)
- 澳門國際學校
- 聖若瑟教區中學第五校

### 辦公時間

星期一至五

上午9:00至中午1:00

下午2:00至下午6:00

星期六，上午9:00至中午1:00 (週日及公眾假期休息)

### 聯絡資料

電話

2853 5037

傳真

2851 9527

地址

澳門羅約翰神父街19號豐寧大廈地下A

網址

<http://www.caritas.org.mo>

電郵地址

[ssw0708@hotmail.com](mailto:ssw0708@hotmail.com)