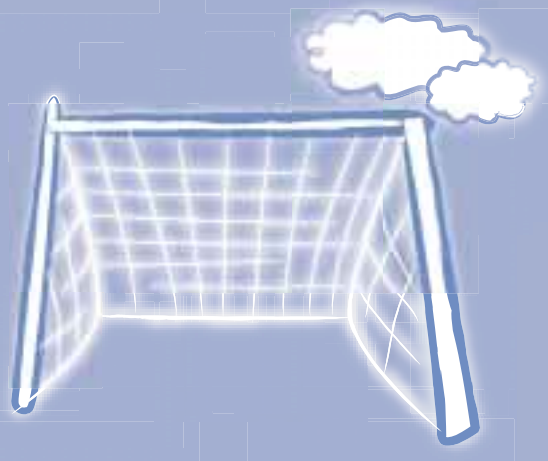


第一課 想當職業足球員

第 一 課 ● 親職之道

目標

1. 幫助組員了解青少年的成長困擾和需要。
2. 幫助組員反思父母的角色，建立親職工作的信心。

內容

目的	程序	預計時間
認識導師的角色	1. 導師自我介紹	5 分鐘
組員互相認識和建立關係	2. 互相認識／熱身練習	15 分鐘
認識小組活動的目標、內容和規則	3. 小組活動內容介紹和規則訂定	10 分鐘
讓組員明白有需要改變現時的管教方式	4. 分享練習一：兩篇心聲	30 分鐘
了解青少年的成長困擾和需要	5. 分享練習二：生理與性	20 分鐘
	6. 分享練習三：情緒變化	20 分鐘
反思父母的角色	7. 分享練習四：父母角色	30 分鐘
	8. 家居練習	5 分鐘
	總共	135 分鐘

物資

習作 1.1 至 1.6　筆記 1.1 至 1.7

小禮物 3 份 （供熱身練習用）

導師自我介紹 （5分鐘）

目的

讓組員認識導師的角色，並建立對導師的信心。

內容

導師介紹自己對家長教育的認識和個人經驗，並清楚說明導師與組員為合作伙伴的關係。

熱身練習 — BINGO（15 分鐘）

目的

1. 協助組員互相認識。
2. 協助組員消除隔膜，建立關係。

內容

小組活動

1. 導師簡單講解習作 1.1「遊戲—BINGO」的玩法。每位組員於三至五分鐘內向另外四位組員提出遊戲紙上的問題，並填上答案（可用文字或圖畫作答），再於答案格內寫上組員的名字／簡單稱謂。

2. 導師抽籤唸出一位組員的名字。各組員須檢查自己的遊戲紙上是否有該組員的名字，若有，請把該組員填寫的答案說出來，例如：陳太最喜歡與子女一起游泳，其他組員又補充讀出陳太最喜歡的食物、最喜愛的活動等資料。

3. 組員把導師唸出的組員名字從遊戲紙上劃去。如劃去兩個相連的名字（橫或直相連）即勝出。首三名組員可獲得小禮物一份。

注意

1. 留意氣氛營造，遊戲宜輕鬆地進行，規則也可按需要修訂。
2. 請組員盡量回答不同的問題，使其他組員對他／她有較全面的了解。

小組活動內容介紹和規則訂定（10 分鐘）

目的

1. 讓組員認識小組活動的目標和內容。
2. 讓組員認識小組規則。

內容

1. 導師按筆記1.1「『親職學習多面體（中學篇）』課程內容」，向組員介紹課程目標和內容。

2. 導師依筆記 1.2「課程建基的信念」向組員解釋課程建基於甚麼信念。

3. 導師依筆記1.3「小組規則」介紹小組規則，並徵求組員的意見，綜合各人的意見後，訂下正式的小組規則。

4. 介紹第一課的目標、程序和時間。

3-4
5
6-7
8-9

分享練習一：兩篇心聲（30分鐘）

目的

讓組員明白，需要學習新的管教方式與子女相處。

內容

小組活動

1. 導師作引子：

   ▲ 每一個成長階段都是人生的轉捩點，而青少年剛踏入中學的門檻，亦差不多同時步入青春期。在這階段，青少年不單在生理上漸趨成熟，在心智上亦迅速發展。在不斷的蛻變下，父母與子女都要努力地和積極地適應這些改變。因此，父母了解青少年的成長轉變是必要的。

2. 導師依簡報10播出習作1.2「父母的心聲—為何我愈來愈不明白你？」的內容，然後導師提出以下問題，並請組員分享。

   ▲ 聽畢「父母的心聲」後，你覺得家長是否愛他們的子女？他們用了甚麼方法來表達對子女的愛？

   ▲ 這些方法是否奏效？

   ▲ 回想過去，子女在小學階段時，組員曾用這些方法管教他們嗎？現時是否仍用同樣的方法？

3. 導師依簡報11播出習作1.3「子女的心聲—為何你愈來愈不明白我？」的內容。提醒組員先不去評論青少年的想法是對或錯，只需要集中留意他們的心態。然後，請組員分享以下問題：

- ▲ 在子女的心聲中，青少年能否感到家長的愛？
- ▲ 在子女的心聲中，你發現親子間出現甚麼矛盾？這矛盾是怎樣發生的？
- ▲ 為何沿用過往的管教方法會遇到更大的阻力？這反映青少年需要甚麼？

4. 導師提醒組員在分享看法時，不要判斷誰對誰錯，因這不是討論重點。導師可帶出以下的要點：

- ▲ 父母與子女間的矛盾，主要根源是自主權，因為青少年渴求獨立自主，難免將父母的關心理解為批評、干涉，甚至控制。這些想法／態度／觀感並不表示他們不需要父母的關心，只是反映父母以往的管教方式未必再合用。
- ▲ 當子女步入青少年期，便希望自行處理事情和獨立解決問題。可是，子女的心智卻正在成長中，未能成熟地明白父母的愛，總覺得父母對自己不夠信任和尊重。若再加上子女平時缺乏機會作決定，又少與父母溝通，彼此的矛盾和誤會便會加劇。所以，父母要開始為自己的角色重新定位，才可以有效地協助子女成長，邁向成熟。
- ▲ 父母要先了解青少年在成長期的轉變，才可作出調適，見招拆招，甚至在管教態度和技巧上有所突破，從而建立穩固的親子關係，啟導子女成長。
- ▲ 親子溝通、化解衝突、管教技巧、朋輩相處及建立自尊感會於以後數課作出探討，這一節課讓組員了解青少年在生理、性心理及情緒方面的變化，從而探討父母應擔當的角色。

分享練習二：生理與性（20分鐘）

目的

1. 讓組員了解青少年，在生理和性心理方面的成長困擾。
2. 讓組員明白如何協助青少年，正確認識自己的生理和性心理發展。

內容

小組活動

1. 全體組員一起討論習作 1.4「生理迷宮」。過程中，組員須反思自己的成長經歷，以明白青少年在生理和性心理方面的成長困惑和需要。

短講

2. 導師以筆記 1.4「青少年的成長需要和父母的角色 — 生理與性」作總結。

15-17

3. 如果有上網設備和時間充裕，導師可示範瀏覽「香港家庭計劃指導會」網頁：www.famplan.org.hk，讓組員概括認識該網站的內容和了解青少年常見的問題和答案，以助引導子女正確認識生理和性心理的情況。

分享練習三：情緒變化（20分鐘）

目的

1. 讓組員了解青少年在情緒方面的變化。
2. 教導父母如何協助青少年處理情緒問題。

內容

小組活動

18

1. 請組員分享子女在情緒方面的變化，這些情緒與過往小學階段有甚麼不同？詢問組員如何處理現時子女的情緒問題。

短講

19-20

2. 導師配合組員的分享，講解筆記1.5「青少年的成長需要和父母的角色 — 情緒變化」。

21-22

3. 導師帶出以下兩點：

   ▲ 青少年期是一個很重要的學習階段，青少年成長時，要對各種成長的轉變和需要作出適應。父母要多了解子女的成長轉變，才容易作出協調，引導青少年成長。除了以上的成長範疇外，社交朋輩的發展、自尊感的培育等其他成長範疇，會在以後的課題中探討。

   ▲ 所有成長範疇不是獨立運作，而是互為影響的。各人的發展都是承先啟後的過程，有快有慢，因人而異。子女在成年期變得依賴還是獨立、消極還是積極、熱心還是冷漠，須視乎各方面是否發展順利和適應良好。所以父母在提供協助和從旁引導方面擔當重要的角色。

分享練習四：父母角色（30分鐘）

目的

讓組員反思和調整父母的角色。

內容

短片

1. 導師作引子：

   ▲ 既然過往的管教方式須作出調適，亦已了解青少年在生理、性心理和情緒方面正在不斷轉變，那麼父母要如何改變自己的角色，才能更有效地幫助青少年成長？

2. 播放短片「該放就放」，請組員就以下題目分享對短片的領會和感受，然後導師參考筆記 1.6「該放就放（短片重點）」，與組員討論。

   ▲ 片中父親關心子女甚麼事情？用了甚麼方法？

   ▲ 子女有何感受？

   ▲ 片中母親認為子女踏入青少年期，父母的角色應如何作出改變？為甚麼？

小組活動

3. 導師把習作 1.5「我要做一個怎樣的父母？」剪成小卡，讓每位組員隨意抽一張，如數目不足，可重複印製。然後請組員讀出卡上代表人物的角色特點，並思考和分享以下兩個問題。取得相同角色的組員可一同討論。

   ▲ 如果父母以卡上所寫的角色特點進行管教，從子女的角度來看，會有何感受？

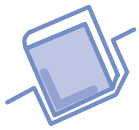
   ▲ 這樣又可在哪方面幫助子女成長？

4. 導師參考筆記 1.7「父母的角色」，配合組員的分享要點作總結。

5. 最後，導師帶出以下訊息：

   ▲ 父母可扮演不同的角色，例如頒獎嘉賓和真正朋友等。這些角色有一個共通點，就是持開放的態度。雖然這並不容易做到，但父母也可多嘗試與子女商量，在設定的框框內，給予子女自由，放手讓他們一試。

家居練習（5 分鐘）



內容

請組員完成習作 1.6「我想做多一點點」，然後在下一節分享。