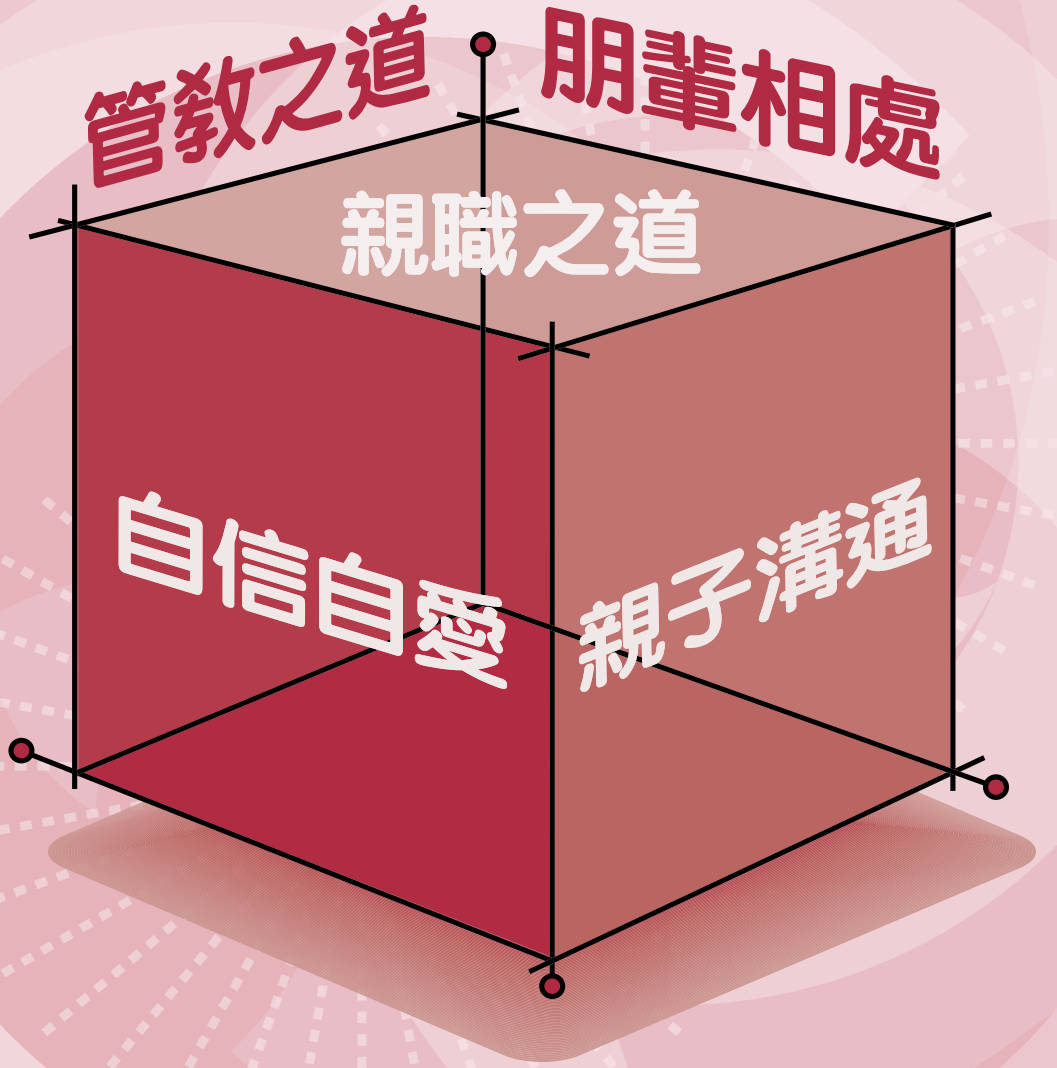
總綱



目錄

總綱

目錄

前言 1

手冊的應用須知 4

第一課 親職之道 8

第二課 親子溝通 43

第三課 管教之道（一） 79

第四課 管教之道（二） 103

第五課 朋輩相處 154

第六課 自信自愛 188

參考書目 222

前言

家長教育的範圍和目的

一般來說，家長教育的內容主要涵蓋家長在培育子女於不同階段的生理、智能、心理及社會等多方面發展所需的態度、知識和技巧。然而，家長的親職態度、知識和技巧都受很多個人因素影響。因此，從一個更基本的層面來看，家長教育的範圍也應包括家長在應付問題、溝通和解難方面的技巧及個人成長等課題。

家長教育的基本目的，是同時促進父母和子女在生理、心理和社交等各方面的健康。此外，家庭成員亦會互相影響，當子女的身心發展良好，對家長亦有正面的影響。同樣地，當家長對自己的親職角色有信心，懂得解決問題，身心健康和社交正常，定能有效地促進子女健康成長。所以，從廣義的角度來說，家長教育的最終目的是促進社區健康。

家長教育模式

家長教育課程有數個主要的模式及學派。行為學派(Behaviourist)的課程是建基於社會學習論(Social Learning Theory)，重點在教導家長增加子女的恰當行為及減少不當行為的技巧。關係模式(Relationship)的課程建基於人文心理學(Humanistic)、心理分析(Psychodynamic)及家庭系統(Family Systems)等理論，這類課程的其中一個例子是「父母效能訓練」(Parent Effectiveness Training)，課程著重同理心、解決問題技巧、積極聆聽、「我」的訊息等。另一個例子是「有效能的親職系統訓練法」(Systematic Training for Effective Parenting)，課程主要是幫助家長了解子女行為背後的動機及家庭關係對子女行為的影響。至於折衷模式(Eclectic Model)的課程，則兼收行為學派及關係模式的重點(Barlow & Stewart-Brown, 2000)。

研究結果顯示，以上所有課程，都能有效地改善子女的行為問題(Barlow & Stewart-Brown, 2000)。但是，若要比較行為學派課程及關係模式課程的效能，則前者在改善子女行為問題上較為有效，而後者在改善家庭關係和功能方面較為優勝。

家長教育過程探討

根據世界衞生組織(1986)的定義，促進健康(Health Promotion)是賦予人們權力去更有效地控制自己的生活，而家長教育就是賦權的途徑之一。在此大前提下，家長教育工作者的工作，就是協助家長辨認問題所在、訂出需改變的地方、找出適合家長境況的理論和技巧，使家長在自我檢討的過程中得到啟發(Naidoo & Wills, 2000; Webster-Stratton & Hancock, 1998)。在這個過程中，家長教育工作者和家長都是專家。家長最認識他們的子女、家庭及社區，而家長教育工作者則專長於青少年發展、家庭動力及處理問題行為等課題(Webster-Stratton & Hancock, 1998)。這種合作模式不但能增強家長的自信心，亦與賦權的理念吻合。

研究結果顯示，以小組或個別面談形式進行的家長教育課程同樣有效。但是，小組形式的成本效益較佳，而且配合上文提及的合作模式，加上組員間又能互相支持、建立支援網絡，因此較為可取(Webster-Stratton & Hancock, 1998)。

親職教育多面體

教育統籌局家長教育推行小組先後推出三套普及家長教育課程，以供子女為學前兒童、小學生及青少年的家長使用。這些課程均以折衷模式為基礎，目的是改進子女行為問題及家庭關係。鑑於上述研究結果，課程將以小組訓練形式進行。

本手冊「親職學習多面體(中學篇)」的對象為中學生的家長，內容包括家長角色、青少年發展、親子溝通、管教方法、社交發展及培養自尊感等課題。在子女踏入中學的門檻時，家長亦要按子女的成長需要，學習一套能有效地協助他們過渡至成人階段的管教方法。這不僅可以強化彼此的關係，又可未雨綢繆，讓家長在親子問題發生的初期，已能作出恰當的處理，避免關係惡化。

因篇幅所限，本手冊只涵蓋有關青少年發展的主要課題。事實上，有很多其他課題(例如家長情緒管理或教導子女與異性相處等)都對家長有幫助，值得繼續探索。因此，本手冊的課題內容應視為家長教育的基本課程，將來亦可添加更多課題，發展為進階課程，家長教育工作者可按家長需要作出適當的修訂。

結語

教育統籌局家長教育推行小組希望本手冊能協助家長教育工作者推行有效的親職教育，合力促進社區健康。然而，本組深知課程尚有不足之處，亦期望使用本手冊的導師能逐步改進課程內容，令家長教育工作做得更好。

本手冊得以順利編寫，實在有賴各家長、學校、社會福利界同工的參與及支持，謹此致謝。當中包括香港青少年服務處天平青少年綜合服務中心、靈風中學安排家長參與先導小組；而香港大學社會工作及社會行政學系、香港青少年服務處以及教育統籌局心理輔導服務(專業支援)，更提供了不少寶貴的意見。

手冊的應用須知

手冊的編寫目的

本手冊旨在為初中學生的家長提供預防性的親職教育。透過整全的課題，增強家長為人父母的能力和信心，培養良好的親子關係，幫助子女健康成長。此外，藉著家長之間的交流和互相支持，擴闊他們的支援網絡。

手冊的編寫信念

家長需要持續學習，而且須不時反思和檢討自己的親職角色及管教方法，亦要把所學的知識因應子女的品性和家庭的特色，加以剪裁調適，建立一套適合自己的方法。此外，家長可透過與其他家長分享、交流和探討，擴闊自己的視野和增強自己的解決問題能力。

手冊的設計

本手冊包括五個課題，現建議以工作坊的形式分六節進行，供八至十二位家長參加。課題內容以分享活動為主，目的是鼓勵家長多作反思和實踐，並促進導師與組員間的雙向溝通和組員與組員間的交流。

手冊的應用

服務對象

本手冊的服務對象為初中學生的家長。由於工作坊的設計要求組員積極參與，所以，如可能的話，導師宜與報名參加的家長先作簡短面談，了解他們的家庭狀況、文化水平，以及對工作坊的期望，從而組合不同程度的參加者，發揮小組最理想的效果。在招募參加者時，導師可以下列的建議作考慮：

- 子女就讀初中的家長，其子女發展大致正常。
- 家長無嚴重的情緒困擾(如婚姻問題或虐兒傾向等)。
- 家長能閱讀簡單的句子。
- 家長有意改善親子關係和學習培育子女的技巧。
- 家長能運用組員共通的語言參與討論，樂意表達自己。

工作坊導師

學生輔導主任／老師、社工或任何為上述家長服務的家長教育工作者，都可以是合適的導師。值得留意的是，本手冊只提供了活動的大綱和青少年發展概論，所以導師須具備青少年成長的知識和認識家長的心理，才可以運用個人的專業知識和經驗，使活動的內容更為充實，並能適當地回應家長的疑問。另外，本手冊亦未有論述帶領小組的技巧，故導師也須掌握基本的小組工作知識和技巧，以便更有效地帶領組員參與和調解衝突。

工作坊時間

在一般情況下，每節工作坊需時兩個半小時。然而，導師可以因應實際情況重組或剪裁內容。如工作坊只能在晚上舉行，導師可把課題分段進行，增加節數，使每節能在一個多小時內完成。此外，本手冊的每項分享練習都有建議所需時間，供導師參考。如導師留意到組員較為慢熱或需要較多時間理解內容，便須預留更充裕時間，讓組員進行討論，幫助組員作出更深入的反思和溝通。

此外，若有足夠人力資源，可考慮於整個工作坊結束後，安排一至兩次課後聚會或作電話熱線跟進，以支持組員繼續嘗試應用學習到的技巧。

內容

每節工作坊計有複習、多個分享活動及家居練習。導師宜小心評估組員的認知理解能力、個人需要、投入程度和組員之間的互動性，並依據小組的特性和實際情況，適當地調整活動的內容和深淺程度。請特別注意下列細則：

- 本手冊列舉的例子只供參考，在適當的情況下，導師可引用組員的親身經驗或其他組員／導師的例子進行討論，以增強組員的投入感。

- 大部分習作的設計是為組員提供思考的框架，是否需要書寫或採用甚麼記錄方式並非重點。為了節省時間，宜盡量避免要組員大量書寫。

- 礙於時間的限制，每課的內容只能涵蓋最主要的題目，為了讓組員對該課題有更完整的認識，特於第四課設有補充課題，如果導師評估組員有此需要，而課程時間又充裕的話，可考慮一併討論補充課題。

- 家居練習的設計旨在鼓勵組員多實踐。如時間容許，可在每節開始時預留多點時間予組員，讓組員有充分的時間分享實踐的經驗和提出疑問。導師須多鼓勵組員分享成功心得，但亦須體諒因家事或工作繁忙而未能實行的組員，鼓勵他們盡力而為。

教材

本手冊備有導師指引、參考筆記、習作、家居練習、教材樣本、補充習作、補充筆記和載有簡報及短片的光碟，供導師參考和使用。然而，若組員因語文水平的關係，難於理解文字資料，導師宜少用筆記，多用口述的方式教授，並盡量列舉例子，或簡化筆記內容以配合家長的理解能力。至於為配合每節課題而製備的簡報，導師可按照小組的需要，作出適當的修訂和剪裁。

帶領活動須知

- 部分活動要求組員回憶或檢視與家人的關係，此舉容易觸及組員的內心感受。若組員有所猶疑，導師切忌勉強組員分享。另外，有些習作或會要求組員作出價值判斷，導師須尊重個人獨特的經驗和體會，不必說服組員接受某些觀點。

- 組員在思索的過程中，或會牽動情緒，導師宜強調和引導組員作正面的思考，遇有組員情緒較為波動，應即時尋求其他同工的幫助或進行跟進輔導。

- 習作的設計著重反思檢討，通常都沒有絕對的好與壞和對與錯的答案，課程所提供的建議答案只供參考。導師宜增強組員的信心，鼓勵他們多思考、探索和嘗試，逐步建立有效的培育方法，成為教導自己子女的「專家」。

- 導師宜盡量鼓勵組員互相交流，毋須過早提出建議。另外，遇有組員主動分享時，導師宜即時給予鼓勵，以示支持，這可激勵其他組員參與。若部分組員未能習慣主動參與，可以邀請較願意嘗試的組員先行作示範和表達意見，藉此加強組員的信心。

- 導師需要提醒組員，親職課程並非靈丹妙藥，組員絕不能期望把學到的技巧稍加運用，便能收到即時的效果。導師應鼓勵組員為自己訂下合理的親職工作的方向和目標，堅持實踐，並不時作檢討和反思。假以時日，定能享受到努力的成果。