

「百毒不侵 家滿FUN」家長教育課程

生活教育活動計劃（LEAP）一向致力為中小學及特殊學校的學生，提供健康及藥物教育課程。

要讓年青新一代遠離藥物的禍害，以學校為本的基礎教育固然重要，但家長的參與也是不可或缺的。不少研究報告均指出，家庭為個人成長的基石，父母若能與子女從年幼時建立良好的溝通、保持緊密的親子關係、營造良好的家庭氣氛，並配合適當的管教方式，能有助子女建立自信、培養慎思明辨的能力及正確的價值觀，當子女面對毒品的誘惑時，便更有能力抗衡朋輩的壓力，堅決向毒品說不。

有見及此，LEAP設計了一套名為「百毒不侵 家滿FUN」的家長教育課程，對象為小學及初中學生的家長。希望透過這套全面的家長教育課程，父母能進一步認識和明白子女的成長變化和需要；並透過反思自己的親職信念和態度，學習調整既有的教導方式和相處之道，強化親子溝通技巧，更有效建立一個正面、開放及和諧的家庭，為子女健康成長帶來莫大幫助。



整套課程合共八節，每節二小時。課程採用互動的形式，透過動畫、實況短片、理論講解、角色扮演及小組討論，與家長一起探研學習。課程內容如下：

- 提升管教子女的技巧及信心
- 與子女打開溝通之門，增強親子關係
- 認識子女成長中的變化，調整相處模式
- 反思自身的成長經歷，從而改良教育子女的方式
- 裝備預防子女濫藥的知識，包括辨識子女濫用藥物的徵狀
- 認識最常被青少年吸食的毒品（如：大麻）的禍害及澄清相關的謬誤
- 疏導管教時出現的負面情緒並教導子女認識及處理情緒
- 預防子女網上沉溺，學習與子女設限
- 掌握與子女進行家庭性教育的基本原則及技巧
- 協助子女建立正確的性態度及價值觀
- 探討濫藥與性行為或性罪行的關係
- 認識互聯網與毒品及性相關的風險
- 預防子女被性侵犯



百毒不侵 家滿FUN



課節一

吾家有子（女）初成長

- 青春期的身心及社交發展
- 青春期的行為特徵
- 子女的心理需要與行為的關係
- 了解及處理子女的行為問題



課節二

望子成「？」

- 父母自我的期望如何影響對子女的期望
- 父母的成長經歷如何影響今日的管教模式
- 反思及調整現時的管教模式

課節四

和子女有個「藥」會

- 認識正確的藥物知識
- 辨識子女濫用藥物的徵狀
- 處理子女濫用藥物的對策
- 預防子女濫用藥物的有效元素

課節七

遠離「麻」煩

- 認識吸食大麻的影響
- 澄清青少年對大麻的謬誤
- 預防子女誤墮與毒品有關的網上陷阱
- 了解子女沉迷上網的原因和需要
- 預防子女出現成癮行為



課節三

天賦角色難自棄

- 介紹「沙維亞」家庭治療理論的各種溝通模式
- 探討合適的溝通技巧並建立良好的親子關係
- 認識情緒
- 學習有效疏導及處理子女的情緒



課節五

懲罰以外，你的選擇

- 澄清家長對懲罰的誤解
- 疏導在管教子女時出現的憤怒情緒
- 認識懲罰以外的管教方式
- 培養子女的責任感及自律的步驟和方法



課節六

增強關係勝算高

- 如何與子女打開溝通之門，進入他們的內心世界
- 讓家長掌握提問、聆聽、反映情緒及回應等技巧
- 運用讚賞建立及強化子女的好行為

課節八

家長通「性」

- 明白性教育的重要及家長的責任
- 掌握與子女推行性教育的內容、原則及技巧
- 反思個人、家庭和社會如何影響青少年的性價值觀及行為
- 探討吸食毒品與性罪行的關係
- 預防子女被性侵犯和誤墮與毒品及性有關的網上陷阱

