

# 優質家長工作坊 (2)

## 對象

輔助課程之組員的家長或同住之監護人

## 單元目標

1. (B) 讓家長認同本身在抗逆力：歸屬感上的促進者角色
2. 使家長認同「樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性
3. 讓家長掌握在抗逆力：樂觀感上的促進者的角色

## 所需時數

2小時

## 程序一覽表

時數	主要介入理論/ 理念/ 手法	程序目標	程序	附件
50 分鐘	Virginia Satir (1964) Conjoint family therapy : Vehicles of ' Change ' , ' Communication 及 本計劃對歸屬感之理念	(C) 鞏固家長對上節程序的記憶，從而促進目標之達成	1. (K) 短講：重點回顧上節程序 (5 分鐘)	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>(B) 使家長明白何謂「開放式溝通」及對提升子女抗逆力具關鍵之重要性</li> <li>(B) 使家長掌握運用「開放式溝通」的技巧重點，以促進家長在日常生活中對子女作出「開放溝通」之行為</li> <li>(B) 透過實踐「相互溝通模式」及「致謝」，讓家長領略當中的感受，從而促進其向子女作出同類之行為</li> <li>(C) 鞏固家長對本節程序的記憶，從而促進目標之達成</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(E) 體驗程序: <u>五官溝通方程式</u> (20 分鐘)</li> <li>(T) 解說 (10 分鐘)</li> <li>(T) 生活實踐時間 (10 分鐘)</li> <li>(E) 分享感受 及 能量卡致謝 (5 分鐘)</li> </ol>	P2a P2b P2c P2d
5 分鐘		小休 (5 分鐘)		
65 分鐘		<ol style="list-style-type: none"> <li>(O) 使家長認同「樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性</li> <li>(O) 使家長明白「各有所長」，「困境/缺點」之「暫時及個別性」，從而提升其作促進者之動機</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(E) 體驗程序：沉船歷險記 (20 分鐘)</li> <li>(T) 解說 (20 分鐘)</li> <li>(T) 生活實踐時間 (10 分鐘)</li> <li>分享感受 及 能量卡致謝 (5 分鐘)</li> </ol>	P2e P2f P2g P2h
		<ol style="list-style-type: none"> <li>(B) 透過實踐「相互溝通模式」及「致謝」，讓家長領略當中的感受，從而促進其向子女作出同類之行為</li> <li>(C) 鞏固家長對本節程序的記憶，從而促進目標之達成</li> </ol>	總結 (5 分鐘) 填寫中期檢討問卷 (5 分鐘)	

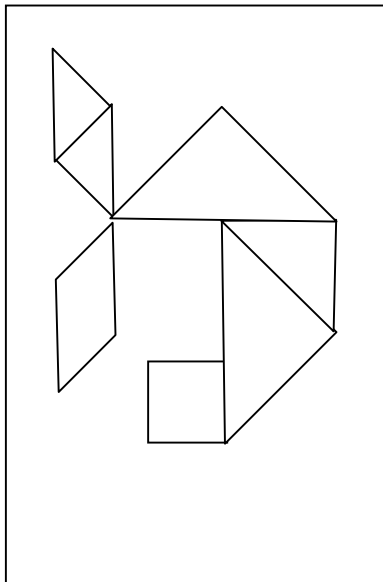
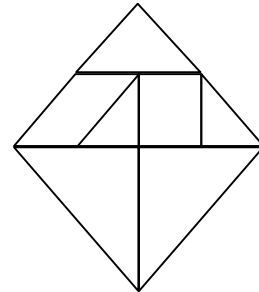
(K)—知識，(E)—經驗，(T)—轉化

**程序目標：**

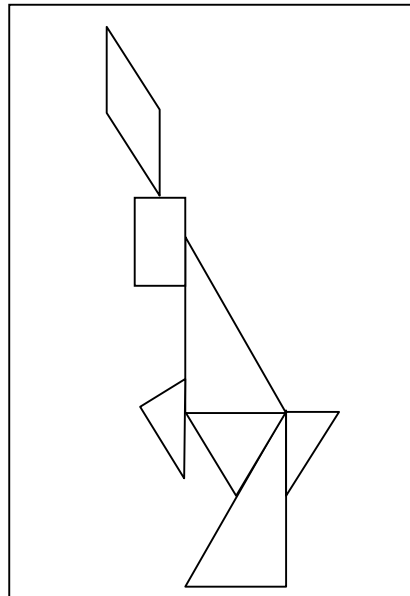
1. (B) 使家長明白何謂「開放式溝通」及「表裡一致表達」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

**物資：**

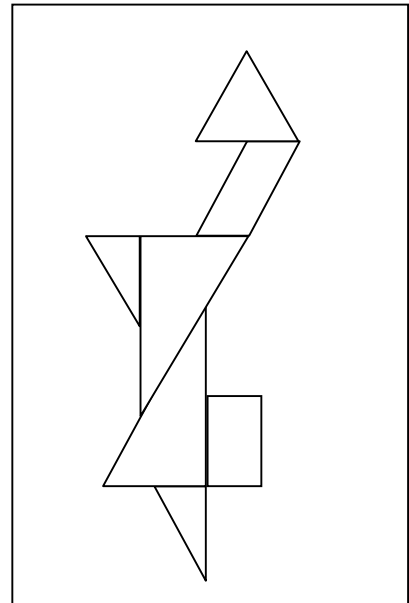
1. 有顏色之七巧板 x 人數
2. 書桌 x 人數
3. 指示圖 3 幅 (如下) x 小組數目



**內容：** 圖一



圖二



圖三

1. 分成三人一組圍成一圈，面對面坐好
2. 各三人組中，家長分為「A」、「B」及「C」，「B」及「C」獲發一份七巧板(散亂的)
3. 第一次程序開始：
  - 3.1 工作人員請各組的「B」及「C」背對背坐
  - 3.2 工作人員請各組之「A」出來，在一分鐘內，細看工作人員所示的指示圖(一)
  - 3.3 然後請各「A」拿著指示圖回到組內，指示「B」及「C」各自砌出指示圖(一)，(規則為「A」描述指示圖一時，可以望著「B」和「C」，「B」和「C」可以交談但不可以向「A」提出問題)
4. 第二次程序開始：
  - 4.1 工作人員請各組的「B」及「C」背對背坐

- 4.2 請各組中的「A」出來，在一分鐘以內，細看工作員所示的指示圖(二)
  - 4.3 然後請各「A」拿著指示圖回到組內，指示「B」及「C」各自砌出指示圖(二)，
  - 4.4 (規則為「A」描述指示圖二時，可望著「B」和「C」，「B」及「C」可以說話，亦可以自由向「A」發問及交流)
5. 第三次程序開始：
- 5.1 工作員請各組的「B」及「C」背對背坐
  - 5.2 請各組中的「A」出來，在一分鐘以內，細看工作員所示的指示圖(三)
  - 5.3 然後請各「A」拿著指示圖回到組內，指示「B」及「C」各自砌出指示圖(三)，(規則為「A」描述指示圖三時，不可望著「B」及「C」，「B」及「C」不可以互望及說話，亦不可以向「A」發問)
- \* 工作員於三次程序後才向家長展示三幅指示圖

## 活動變化：

1. 過程中工作員須留意家長之能力而作出「難度」上的調節

## 安全指引：

--

## 注意及應變事項：

1. 引領家長自行做決定誰是 A、B 或 C
2. 每次程序進行前，引領各組為「過程」及「成果」訂定合宜之期望
3. 引導家長認真參與
4. 過程中不作任何形式的批判
5. 牽動家長「嘗試」之動機
6. 強調組內合作及支持，牽動組內「B」及「O」的元素
7. 營造舒適和諧的環境及氣氛，強調「合作」及「相互配合」，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受，經驗有伴支持之安全感。
8. 強調以「達成高期望」為目標，不以他組之成果作比較，引領家長對自己能具「效能」持樂觀態度

**程序目標：**

1. 使家長明白何謂「開放式溝通」及對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

**物資：**

1. 家長及工作員能圍圈坐在一起之場地

**內容：**

1. 將家長分成兩組，各請家長自行圍圈坐著，
2. 工作員邀請各家長先分享自己在「體驗程序：五官溝通方程式」中之感受
3. 工作員以「解說」技巧，引領家長：
  - 3.1 領略「體驗程序：五官溝通方程式」與「家庭溝通」之關係，包括眼神、交談及發問的影響。
  - 3.2 反思「家庭溝通」與提升子女抗逆力之關係
  - 3.3 使家長明白「家庭中開放式溝通」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

**活動變化：**

1. 工作員須留意家長之「表達能力」及「態度」作出「溝通指向」上的調節，盡使各人也能在安全及舒暢之感覺下有所參與

**安全指引：**

--

**注意及應變事項：**

1. 引領家長暫時跳出本身之各種角色，以往的錯敗及逆境，以在程序中的第一身經驗，作出真誠及內心深層之「反思」及「表達」
2. 引領團體中互動分享
3. 引導家長認真參與及「嘗試」之動機

4. 強調團體的「包容」及「支持」，牽動組內「B」及「O」的元素
5. 營造舒適和諧的環境及氣氛，強調「包容」及「支持」，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受，經驗有伴支持之安全感。
6. 重視各人的「參與分享」，不作對錯式批判，引領家長對感受到「具義意的參與」
7. 強調個人得著及「建構將來」，不糾纏「過去」及「困難」，牽動家長「嘗試」及「改變」改變的動機
8. 解說的原則：
  - ◆ 工作人員以親切的語調進行解說。
  - ◆ 給予家長足夠時間。
  - ◆ 小組圍圈而坐，讓每一位家長也可互相望見對方。
  - ◆ 鼓勵家長開放地交流感受。
  - ◆ 避免個別家長壟斷了分享時間。
  - ◆ 如有家長偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享。
  - ◆ 工作人員不要挑戰或輕蔑家長。
  - ◆ 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - ◆ 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - ◆ 多鼓勵家長的回應。
  - ◆ 引導家長把小組所學的聯繫到生活上。
9. 透過解說，家長可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作人員亦可透過解說處理家長的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。（蔡／劉，2001）

**程序目標：**

1. (B) 使家長掌握運用「開放式及表裡一致的溝通」的技巧重點，以促進家長在日常生活對子女作出「開放及表裡一致的溝通」之行為

**物資：**

1. 家長及工作員能圍圈坐在一起之場地

**內容：**

- 1 以尋寶方式介紹五種溝通模式
- 2 分成兩組，各請所有家長自行圍成一圈，面對面坐著，
- 3 工作員以「解說」技巧，引領家長分享：
  - 3.1 如何運用「開放式及表裡一致的溝通」行為於日常生活中，以連繫親子情
  - 3.2 如何以「開放式及表裡一致的溝通」行為，提升子女抗逆力
- 4 短講「開放式溝通」及「表裡一致表達」的原則：
  - 4.1 我口講我心
  - 4.2 有來有往，互相尊重，對事不對人
  - 4.3 表裡一致，正面表達；不以「指責」、「理論」、「安撫」、「睇心情」作溝通習慣

**活動變化：**

1. 工作員可請各人以自訂的一種「開放式溝通」為出自我承諾，加強家長作出行動之動機

**安全指引：**

--

**注意及應變事項：**

1. 引領家長真誠之「反思」及「表達」
2. 引領團體中互動分享
3. 引導家長認真參與
4. 牽動家長「嘗試」之動機
5. 牽動組內「B」及「O」的元素
6. 適和諧的環境及氣氛，強調「包容」及「支持」，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受，有伴支持之安全感。
7. 重視各人的「參與分享」，不作對錯式批判，引領家長對感受到「具意義的參與」

**程序目標：**

1. 鞏固家長對程序的記憶，從而促進目標之達成
2. 增強家長的「效能感」從而促進作為支援者之動機

**物資：**

1. 能量卡 1 張 x 家長人數

(孩子可愛的照片或/及致謝之字句)

我口講我心，互相尊重，  
對事不對人，表裡一致！

**內容：**

1. 工作人員多謝各家長之參與，強調投入及相互支持對「目標達成」之重要性，解說能量卡的意義
2. 工作人員以誠懇致謝的態度向每位家長致送能量卡時，同時提議大家可隨身攜帶，在感覺到管教或工作疲累之時，取出一看，醒醒神，充充電

**活動變化：**

1. 工作人員以誠懇的態度多謝大家的合作參與，派發能量卡時，同時解說咭上的字句意義，帶出「開放式及表裡一致的溝通」之重要

**安全指引：**

--

**注意及應變事項：**

1. 營造舒適和諧的環境及氣氛，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受，有伴支持之安全感。
2. 解說能量卡作為「看得見」的潛能，引領讓家長對自己能具「效能」持樂觀態度



**程序目標：**

1. (B) 使家長認同「樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性
2. (O) 使家長明白「各有所長」，「困境/缺點」之「暫時及個別性」，從而提升其作促進者之動機

**物資：**

1. 水筆 1 枝
2. 原子筆 1 枝 x 家長人數
3. 選擇卡 1 張 x 家長人數
4. 放大選擇卡 1 張，貼出

**選擇卡：**

**沉船歷險記：**

- 3 歲女，不肯與人分享
- 9 歲男，污穢不堪
- 15 歲女，打扮入時，重視名牌物質
- 10 歲男，喜歡大哭
- 40 歲男，情緒暴躁
- 9 歲女，學業成績極差
- 8 歲男，經常打架
- 12 歲女，高買偷竊
- 30 歲女，非常粗口，粗魯
- 11 歲男，多口駁咀
- 7 歲女，常引人注意
- 5 歲男，反應慢，木獨
- 13 歲女，非常依賴
- 20 歲男，自私自利
- 10 歲女，成日打機

## 內容：

1. 分成 3-5 人一組
2. 派發選擇卡及原子筆予每位家長
3. 由工作員說出故事：
  - 3.1 你與 15 位成員同坐一船出海；
  - 3.2 15 人當中各人與你也有相同的關係，他們彼此不認識；
  - 3.3 現處於公海，不幸的遇上大風雨；
  - 3.4 只有一隻救生艇，可載 11 人到最近的無人島；
  - 3.5 你知道 3 年後便會有另一隻船經過救你們；
  - 3.6 現在你要作決定：選擇哪 10 人與你一同上救生艇到無人島
4. 工作員請大家作出個別的選擇後，與同組成員分享及商量，務求達至一致共識
5. 5 分鐘後，各組匯報選擇，工作員用不同之符號記於大選擇卡上
6. 工作員抽出部份「特別」的選擇現象，請各人分享其選擇背後的理念

## 活動變化：

1. 如家長已熱身，可考慮以角色扮演的形式，要家長扮演工作紙上的角色然後請求船長救上救生艇，家長可在過程中嘗試將角色的缺點包裝並說服船長接受，家長的感受可能更深刻

## 安全指引：

--

## 注意及應變事項：

1. 引領家長自行做決定
2. 引導家長認真參與
3. 過程中不作任何形式的批判
4. 牽動家長「嘗試」之動機
5. 強調團體合作及支持，牽動組內「B」及「O」的元素
6. 營造舒適和諧的環境及氣氛，強調「合作」及「相互配合」，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受，有伴支持之安全感。
7. 小心處理家長之批判態度或可能因其子女正好符合選擇卡上的特性引起之「指責」，「訴苦」或「投訴」
8. 分享的過程中：引領家長反思及領會「各有所長」，明白「困境/缺點」之「暫時及個別性」，從而察覺子女之潛能及對子女之成長及發展，具「盼望」態度

**程序目標：**

- 1 (B) 使家長認同「樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性
- 2 (O) 使家長明白「各有所長」，「困境/缺點」之「暫時及個別性」，從而提升其作促進者之動機

**物資：**

1. 家長及工作員能圍圈坐在一起之場地

**內容：**

- 1 分成兩組，各請所有參加者自行圍成一圈坐著，
- 2 工作員邀請各家長先分享自己在「體驗程序: 沉船歷險記」中之感受
- 3 工作員以「解說」技巧，引領家長：
  - 3.1 領略「體驗程序: 沉船歷險記」與「提升子女抗逆力之關係」
  - 3.2 使家長明白「家庭中樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

**活動變化：**

1. 工作員須留意家長之「表達能力」及「態度」作出「溝通指向」上的調節，盡使各人也能在安全及舒暢之感覺下有所參與

**安全指引：**

--

**注意及應變事項：**

1. 引領家長暫時跳出本身之各種角色，以往可能有的錯敗及逆境，以體驗程序中的第一身經驗，作出真誠及內心深層之「反思」及「表達」
2. 引領團體中互動分享
3. 引導家長認真參與及「嘗試」之動機

4. 強調團體的「包容」及「支持」，牽動組內「B」及「O」的元素
5. 營造舒適和諧的環境及氣氛，強調「包容」及「支持」，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受，經驗有伴支持之安全感。
6. 重視各人的「參與分享」，不作對錯式批判，引領家長對感受到「具意義的參與」
7. 強調個人得著及「建構將來」，不糾纏「過去」及「困難」，牽動家長「嘗試」及「改變」改變的動機
8. 解說的原則：
  - ◆ 工作人員以親切的語調進行解說。
  - ◆ 給予家長足夠時間。
  - ◆ 小組圍圈而坐，讓每一位家長也可互相望見對方。
  - ◆ 鼓勵家長開放地交流感受。
  - ◆ 避免個別家長壟斷了分享時間。
  - ◆ 如有家長偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享。
  - ◆ 工作人員不要否定或挑戰家長的感受。
  - ◆ 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - ◆ 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - ◆ 多鼓勵家長的回應。
  - ◆ 引導家長把工作坊所學的聯繫到生活上。
9. 透過解說，家長可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作人員亦可透過解說處理家長的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。（蔡／劉，2001）

**程序目標：**

1. 使家長認同「樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性
2. 使家長明白「各有所長」，「困境/缺點」之「暫時及個別性」，從而提升其作促進者之動機

**物資：**

1. 家長及工作員能圍圈坐在一起之場地

**內容：**

1. 分成兩組，各請所有參加者自行圍成一圈坐著，
2. 工作員以「解說」技巧，引領家長分享：
  - ◇ 如何運用「樂觀感」，「潛能發展取向」及「身教」行為於日常生活中，提升子女抗逆力
3. 家長明白「家庭中樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性
4. 短講「各有所長」，「困境/缺點」之「暫時及個別性」，潛能發展取向之效用
5. 強調「身教」之效用

**活動變化：**

--

**安全指引：**

--

**注意及應變事項：**

1. 引領家長真誠之「反思」及「表達」
2. 引領團體中互動分享
3. 引導家長認真參與
4. 牽動家長「嘗試」之動機
5. 強調團體的「包容」及「支持」
6. 牽動組內「B」及「O」的元素
7. 營造舒適和諧的環境及氣氛，強調「包容」及「支持」，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受
8. 在組中營造出「我們」(we feeling)的歸屬感覺，讓家長經驗有伴支持之安全感。
9. 重視各人的「參與分享」，不作對錯式批判，引領家長對感受到「具意義的參與」
10. 引動信念及身教動機，比掌握技巧更為重要

### 程序目標：

1. 鞏固家長對程序的記憶，從而促進目標之達成
2. 增強家長的「效能感」從而促進作為支援者之動機

### 物資：

1. 能量卡 1 張 x 組員人數

(孩子可愛的照片或/及  
致謝之字句)

失敗了 1500 次之後，愛迪生發明了電燈泡

### 內容：

1. 工作人員多謝各家長之參與，突顯投入及相互支持對「目標達成」之重要性，解說能量卡的意義
2. 工作人員以誠懇致謝的態度向每位家長致送能量卡時，同時提議大家可以隨身攜帶，在感覺到管教或工作得疲累之時，取出一看，醒醒神，充充電

### 活動變化：

1. 工作人員以誠懇的態度多謝大家的合作參與，派發能量卡時，同時解說咭上的字句意義，帶出「樂觀感」，「潛能發展取向」之重要

### 安全指引：

--

### 注意及應變事項：

1. 營造舒適和諧的環境及氣氛，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受，有伴支持之安全感。
2. 解說能量卡作為「看得見」的潛能，引領讓家長對自己能具「效能」持樂觀態度