

優質家長工作坊 (3)

對象

輔助課程之組員的家長或同住之監護人

單元目標

1. 讓家長明白「樂觀感」(optimistic)的概念及提升「樂觀感」的原則
2. 讓家長掌握樂觀思想的技巧
3. 讓家長認同本身在抗逆力：樂觀感上的促進者的角色
4. 讓家長明白「效能感：動怒管理」(anger control)的概念及「平伏動怒情緒」的基本步驟
5. 讓家長明白「效能感：衝突處理」(conflict management)的概念及「處理衝突」的基本步驟
6. 讓家長認同本身在抗逆力：效能感「動怒管理」及「衝突處理」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
55	Virginia Satir (1964) Conjoint family therapy : Vechicles of ' Change ' , ' Sculpting ' 及 Martin Seligman (1995) The Optimistic child: Disputing and Decatastrophizing	(C) 鞏固家長對上節程序的記憶，從而促進目標之達成	(K) 短講：重點回顧上節程序 (5 分鐘)	
		1. (C) 使家長明白「衝突處理」及「動怒管理」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性 2. (C) 讓家長掌握提升子女「平伏動怒情緒」及「處理衝突」的基本步驟	1 (E) 體驗程序：尋寶 (15 分鐘) 2 (T) 解說 (20 分鐘) 3. (T) 生活實踐時間 (10 分鐘)	P3a P3b P3c
		(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	(E) 分享感受 及 (E) 能量卡致謝 (5 分鐘)	P3d
5	小休 (5 分鐘)			
60	Virginia Satir (1964) Conjoint family therapy : Vechicles of ' Change ' , ' Sculpting ' 及 P. Fanning & M. Mckay(2000) Emotional wel 及 何燕(2001) 處理衝突技巧 及 Mckay & Dinkmeyer 處理衝突步驟	1. (O) 加強家長明白「樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性 及 2. (B) 鞏固家長領略「歸屬感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性 3. (O) 提升家長作為提升子女「樂觀感」促進者之動機	1. (E) 體驗程序：生命線(20 分鐘) 2. (T) 解說 (20 分鐘) 3. (T) 生活實踐時間 (10 分鐘)	P3e P3f P3g
		1. (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 2. (C) 鞏固家長對本節程序的記憶，從而促進目標之達成	1. (E) 分享感受 及 (E) 能量卡致謝 (5 分鐘) 2. (K) 總結 (5 分鐘)	P3h

(K)—知識，(E)—經驗，(T)—轉化

程序目標：

1. (C) 使家長明白「衝突處理」及「動怒管理」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

物資：

A.

1. 「動怒處理」步驟咭碎片 2 套
2. 底紙 2 張
3. 膠紙 2 卷

B.

4. 「衝突處理」步驟咭 2 套
5. 信封 8-10 個
6. 膠紙 2 卷
7. 底紙 2 張

內容：

A. 遊戲

1. 將家長分成 2 組
2. 每組獲分配一個信封 (內附「動怒處理」步驟咭碎片)
3. 每組將「動怒處理」步驟咭砌回 (還原)
4. 砌好後全組 / 代表大聲讀出

B. 遊戲

1. 每組於限時內在指定的地點找出工作人員預早藏起來的信封 (內有「衝突處理」步驟咭)
2. 找齊同顏色信封後將內裏之步驟咭砌好

活動變化：

1. 可由一家長蒙眼尋索，而其他家長給予提示

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 引導家長認真參與
2. 過程中不作任何形式的批判
3. 保障各人之安全
4. 在遊戲中特意減免「我們」(we feeling)的歸屬感覺，為之後的分享中預備「兩極」的比較感受。
5. 過程前在遊戲中特意減免「鼓勵、盼望」態度的歸屬感覺，為之後的分享中預備「兩極」的比較感受。

程序目標：

1. (C) 使家長明白「衝突處理」及「動怒管理」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. 分成兩組，各圍成一圈坐著，
2. 工作員邀請各家長先分享自己在「體驗程序：尋寶」中之感受：
 - 2.1 不同時段中的有何不同感受？
 - 2.2 當他人有所行動時，有何感受？
 - 2.3 什麼情緒促使自己採取這樣的行動？
 - 2.4 個人用什麼策略面對自己的不同感受？
3. 工作員以「解說」技巧，引領家長：
 - 3.1 反思及領略「體驗程序：尋寶」與抗逆力之關係
 - 3.2 使家長明白「家庭中衝突處理」及「動怒管理」對提升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，或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」
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. 讓家長掌握提升子女「平伏動怒情緒」及「處理衝突」的基本步驟

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，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「平伏動怒情緒」及「先情後理之處理衝突」及「身教」行為於日常生活中，提升子女抗逆力

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

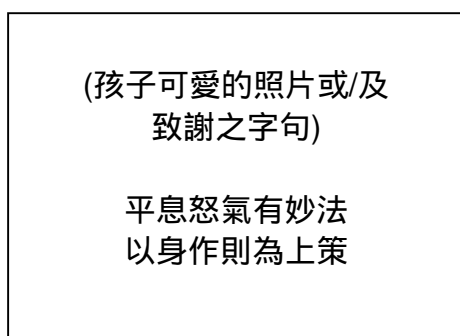
1. 引領家長真誠及內心深層之「反思」及「表達」
2. 引領團體中互動分享
3. 引導家長認真參與
4. 牽動家長「嘗試」之動機
5. 營造舒適和諧的環境及氣氛，強調「包容」及「支持」，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受，有伴支持之安全感。
6. 重視各人的「參與分享」，不作對錯式批判，引領家長對感受到「具意義的參與」
7. 引動信念及身教動機，比掌握技巧更為重要

程序目標：

1. (C) 鞏固家長對程序的記憶，從而促進目標之達成
2. (C) 增強家長作為提升子女「平伏動怒情緒」及「處理衝突」促進者之動機

物資：

1. 能量卡 1 張 × 組員人數



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，同時提議大家可以收在身邊，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「平伏動怒情緒」及「先情後理之處理衝突」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
2. 在細小組中營造出「我們」(we feeling)的歸屬感覺，讓家長經驗有伴支持之安全感。
3. 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. (O) 加強家長明白「樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性
2. (B) 鞏固家長領略「歸屬感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

物資：

1. 眼罩 1 個 x 家長人數
2. 佈置一條約需步行 5 分鐘之路線，由場地出外行一圈再返回；當中需經過上落之樓級，最後一程拉上圍線，先用粗繩，後一段轉用幼線

內容：

1. 工作人員告訴大家作出準備經驗一個歷程，強調工作人員會保護大家的安全
2. 先請所有家長站起來，帶上眼罩，控制自己不可發出任何聲音
3. 由工作人員帶領各人排成一直線，各人雙手放在前面的家長的肩上
4. 最前的家長由工作人員帶領，在黑暗中沿預先訂立的路線前行
5. 到達有圍線一程之時，工作人員帶領隊伍停下，
6. 逐一在耳邊告訴家長：現在的歷程要靠自己一人渡過，目標為返回場地，接逐帶領家長以觸摸繩線，返回場地

活動變化：

1. 過程中需注意家長之「心理安全感」，可在旅程中調節不同的難度，如：
 - ◆ 要求他們最終須返回自己的座位
 - ◆ 行程中加障礙物
 - ◆ 准許發出聲音
 - ◆ 只用一雙手放在前面的家長的肩上
 - ◆ 只用一隻手指放在前面的家長的肩上 等

安全指引：

1. 小心處理家長之身體接觸，如有男家長，可安排他們在列隊中最前的位置
2. 留意有否家長太年長，懷有身孕或行動不便，有需要時須作特別安排，如安排他們作觀察員

注意及應變事項：

1. 引導家長認真參與
2. 牽動家長「嘗試」之動機
3. 過程中不作任何形式的批判
4. 強調團體合作及支持，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「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，反並於後段旅程中特意減免，制造出「兩極」的比較感受。
6. 過程前鼓勵，加強「盼望」態度

程序目標：

1. (O) 加強家長明白「樂觀感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性
2. (B) 鞏固家長領略「歸屬感」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. 分成兩組，各圍成一圈坐著，
2. 工作員邀請各家長先分享自己在「體驗程序: 生命線」中之感受：
 - 1.1 不同過程中的有何不同感受？
 - 1.2 個人用什麼策略面對個人的不同感受？
3. 工作員以「解說」技巧，引領家長：
 - 3.1 反思及領略「體驗程序：命線」與抗逆力之關係
 - 3.2 使家長明白「家庭中樂觀感及歸屬感」對提升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，或以往可能的錯敗及逆境，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」
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）
10. 家長之「個別困難」，如有需要，鼓勵於集會後再作跟進

程序目標：

1. 提升家長作為提升子女「樂觀感」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. 將家長分成兩組，請各組家長圍圈坐著，
2. 工作員以「解說」技巧，引領家長再次(進一步)分享：
3. 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
4. 使家長明白「家庭中樂觀感及歸屬感」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性
5. 重溫「各有所長」，「困境/缺點」之「暫時及個別性」，潛能發展取向之效用
6. 再強調「身教」之效用

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項

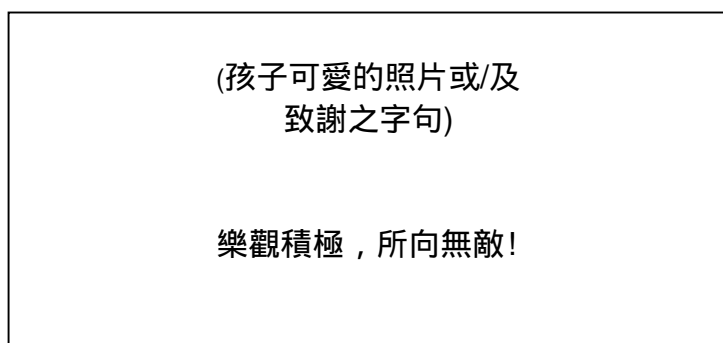
1. 引領家長真誠及內心深層之「反思」及「表達」
2. 引領團體中互動分享
3. 引導家長認真參與
4. 牽動家長「嘗試」之動機
5. 營造舒適和諧的環境及氣氛，強調「包容」及「支持」，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受，有伴支持之安全感。
6. 重視各人的「參與分享」，不作對錯式批判，引領家長感受到「具意義的參與」
7. 引動信念及身教動機，比掌握技巧更為重要

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. 增強家長作為提升子女「樂觀感」促進者之動機

物資：

1. 能量卡 1 張 x 組員人數

**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. 工作人員以誠懇的態度致謝的態度向每位家長致送能量卡時，同時提議大家隨身攜帶，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「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。