

優質家長工作坊 (4)

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「效能感：問題解決」(problem solving)的原則及基本步驟
2. 讓家長明白「效能感：目標訂定」(goal setting)的原則及邁向目標的基本技巧
3. 讓家長認同本身在抗逆力、效能感上「問題解決」及「目標訂定」的促進者的角色
4. 增強及鞏固家長作為「提升子女抗逆力的促進者」之效能感及投入感
5. 活動後評估

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
7	Virginia Satir (1964) Conjoint family therapy : Vechicles of ' Change ' , 及 Jeff. Davidson (1997) Reaching your goals 及 Scott (1989) SOLVED model 及 Robert H. Schuller (1985) Possibility thinking principles	(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)	
		(C) 讓家長明白「問題解決」及「目標訂定」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性	1. (E) 體驗程序: <u>理想之塔</u> (20 分鐘) 2. (T) 解說 (15 分鐘)	P4a P4b
		(C) 讓家長掌握提升子女掌握「問題解決」及「邁向目標」的原則及步驟	(T) 生活實踐時間 (10 分鐘)	P4c
		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	(E) 分享感受 及 (E) 能量卡致謝 (5 分鐘)	P4d
			小休 (5 分鐘)	
8	Virginia Satir (1964) Conjoint family therapy : Vechicles of ' Change ' , ' Sculpting ' 及 社會工作小組工作(group work approach)期 stage)階段性介入手法	(C) 讓家長建立/增強作為「提升子女抗逆力的促進者」之效能感	1. (E) 體驗程序: 舉步為艱 (20 分鐘) 2. (T) 解說 (20 分鐘)	P4e P4f
			(T) 生活實踐時間 (10 分鐘)	P4g
		1. (C) 加強家長掌握提升子女「提升子女抗逆力」的重點 2. (B) 透過實踐「相互溝通模式」及「致謝」，讓家長領略當中的感受，從而促進其各子女作出同類之行為	(E) 分享感受 及 (E) 能量卡致謝 (5 分鐘)	P4h
		活動後評估	1. 總結 2. 活動後評估問卷 (5 分鐘)	

(K)—知識，(E)—經驗，(T)—轉化

程序目標：

1. (C) 讓家長明白「問題解決」及「目標訂定」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

物資：

1. 牙簽 1 盒 x5 組
2. 1 厘米立方發泡膠 30 粒x5 組
3. 拉尺 1 把x5 組
4. 白板/或大白咭一塊
5. 白板筆 5 枝

內容：

1. 將家長分成 3-4 人一組，約共 4-5 組
2. 工作人員說出要求：
 - 2.1 每組限時 3 分鐘以提供的物資，創作一座「最高」的「理想之塔」，
 - 2.2 請各組預計自己組的「成績」，派一代表寫於白板/或大白咭上
3. 3 分鐘內，各組自行製造「理想之塔」
4. 請各組量度自己組的「理想之塔」高度，並派一代表寫於白板/或大白咭上
5. 工作人員請各組以 5 分鐘自行商討：
6. 有什麼辦法可增加自己組的「理想之塔」之高度？
7. 工作人員再請各組預計自己組的「成績」，派一代表寫於白板/或大白咭上
8. 3 分鐘內，各組自行製造「理想之塔」
9. 請各組再次量度自己組的「理想之塔」高度，並派一代表寫於白板 / 或大白咭上

活動變化：

--

安全指引：

--

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. 並不鼓勵組與組間之競爭
4. 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
5. 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。
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. 工作人員在過程中不應提供「解決」方法之建議或意見

程序目標：

1. 讓家長明白「問題解決」及「目標訂定」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，各圍圈坐著，
2. 工作員邀請各家長先分享自己在「體驗程序: 理想之塔」中之感受：
 - 1.1 不同時段中的有何不同感受？
 - 1.2 當他人有所行動時，有何感受？
 - 1.3 什麼情緒促使自己採取這樣的行動？
 - 1.4 個人用什麼策略面對個人的不同感受？
 - 1.5 怎麼預計自己組的「成績」的？
 - 1.6 實際的「成績」與預計的「成績」是否有不同? 感受如何？
 - 1.7 是什麼元素促使「成功」的？
3. 工作員以「解說」技巧，引領家長：
 - 3.1 反思及領略「體驗程序：理想之塔」與抗逆力之關係
 - 3.2 使家長明白「問題解決」及「目標訂定」對提升抗逆力具關鍵之重要性
 - 3.3 反思子女在面對學業上的壓力時之感受
(將理想之塔比喻為子女的學業，高度比喻為成績)
(參考問題：)
 - 3.3.1 甚麼驅使你想製造更高的塔？
 - 3.3.2 當其他小組訂定的目標比你的為高，你有何感受？有沒有壓力？
 - 3.3.3 當我將大家的成績公佈時，你有何感受？是否想不公開小組的成績？為甚麼？
 - 3.3.4 當你聽到其他小組的塔比你小組的高時，你又有何感受？
 - 3.3.5 你是否滿意現在塔的高度？過程中你又付出了多少？
 - 3.3.6 無論你在過程中付出了多少，而我還是不滿意塔的高度時，你有何感受？
 - 3.3.7 當我在很短的時間內，要大家製造一個比我還要高的塔時，你又有何感受？

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 工作人員須留意家長之「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
2. 引領家長暫時跳出本身之各種角色，以往可能有之錯敗及逆境，以在體驗情序中的第一身經驗，作出真誠及內心深層之「反思」及「表達」
3. 引領團體中互動分享
4. 引導家長認真參與及「嘗試」之動機
5. 強調團體的「包容」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「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。
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」
8. 強調個人得著及「建構將來」，不糾纏「過去」及「困難」
9. 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。
10. 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. (C) 讓家長掌握提升子女掌握「問題解決」及「邁向目標」的原則及步驟

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「問題解決」，「邁向目標」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. 引出信念及身教動機，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掌握「問題解決」及「邁向目標」的原則及步驟促進者之動機

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)

問一問：邊度唔妥？
想一想：可以點做？
揀一揀：點做最好？
做一做：坐言起行！

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. 工作人員誠懇地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「問題解決」及「邁向目標」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，讓家長對自己能具「效能」持樂觀態度

程序目標：

1. (C) 讓家長建立/增強作為「提升子女抗逆力的促進者」之效能感

物資：

1. 綿繩球約 7 至 8 個
2. 哨子兩個
3. 音樂 CD 及 CD 機
4. 眼罩 x 家長人數
5. 大量障礙物(可包括筆、衣夾、雪糕筒、繩、呼拉圈、筆盒、紙巾、報紙、不同大小之空紙盒及椅子等)
6. 如家長人數眾多，須要安排兩間課室分兩組同時進行
7. 計時器兩個

內容：

1. 三人一小組, 組員包括有 A, B 及 C
2. 組員 A 先做歷險者, B 及 C 為提示者
3. 其中一小組先進行遊戲, 歷險者須矇眼在賽道內由起點步行至終點, 期間如不慎碰到任何一件障礙物(身體任何部份) 則須要罰停 5 秒, 待 5 秒後才可繼續前行
4. 提示者可從旁提示歷險者障礙物之位置, 但不能觸摸歷險者身體任何一部份, 而且提示者須要站在賽道以外之地方, 不可進入賽道內, 否則罰停一分鐘
5. 其他小組之家長做騷擾者, 在賽道以外地方任意騷擾歷險者, 但不能接觸歷險者身體任何一部份, 亦不能拋擲任何物件接觸到歷險者身體任何一部份
6. 工作人員可播放 CD 騷擾歷險者
7. 當歷險者到達終點, 工作人員說出他所需的時間, 然後由另一小組進行
8. 如時間許可, B 及 C 可嘗試做歷險者, 親身感受歷險的過程

活動變化：

1. 如家長人數太少, 可以二人一小組, 一人為歷險者, 另一人為提示者

安全指引：

1. 注意障礙物不可有尖銳的部份
2. 留意歷險者會否踏在障礙物上而滑倒(特別是衣夾)
3. 留意有否家長太年長, 懷有身孕或行動不便, 有需要時可安排他們做騷擾者

注意及應變事項：

1. 佈置賽道時, 可安排歷險者須要跨過或蹲下穿過由繩子做成之障礙
2. 工作人員可自行安排歷險者罰停 5 秒之提示聲, 如按鈴聲、玩具鼓聲等
3. 每位歷險者出發前工作人員從新安排障礙物之擺設
4. 鼓勵各家長嘗試做歷險者
5. 營造緊張而開心之氣氛
6. 重視並鼓勵各人的「參與」
7. 障礙物之多少可因應小組之進程及家長的投入程度而定

程序目標：

1. (C) 讓家長建立/增強作為「提升子女抗逆力的促進者」之效能感

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，各自圍圈坐著，如人數太少可不用分兩組進行
2. 工作員邀請各家長先分享自己在「體驗程序：舉步為艱」中之感受：
 - 2.1 不同時段中你的感受如何？有甚麼分別？
 - 2.2 歷險者有何感受？當中遇到甚麼最大的騷擾/障礙？
 - 2.3 提示者有何感受？有何困難？
 - 2.4 騷擾者又有何感受？有何困難？
 - 2.5 有想過放棄嗎？為甚麼？
 - 2.6 甚麼元素 / 原因令你不放棄？
 - 2.7 三個角色，你較喜歡哪一個？為甚麼？
 - 2.8 過程中你有甚麼體會？
 - 2.9 如果你是提示者，你會如何提示歷險者？每分每秒不斷提醒？還是讓歷險者親身遇到障礙後自己變得更謹慎？
 - 2.10 如果你是歷險者，你又想提示者何時及如何提示你？
3. 工作員以「解說」技巧：
 - 3.1 引領家長反思及領略「體驗程序：舉步為艱」與抗逆力之關係
 - 3.2 使家長明白「自己作為促動者的積極及主動性」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，以第一身經驗，作出真誠的「表達」及內心深層之「反思」
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「參與及分享」，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組員的感受。
 - ◆ 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）

程序目標：

1. (C) 讓家長建立/增強作為「提升子女抗逆力的促進者」之效能感

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「問題解決」，「邁向目標」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，引領家長感受「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掌握「提升子女抗逆力」的重點

物資：

能量卡 1 張 x 組員人數

(孩子可愛的照片或/及致謝之字句)

驕陽伴成長，逆風齊飛翔

內容：

1. 工作人員多謝各家長之參與，並鼓勵家長今後努力運用所體驗的技巧，
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「提升子女抗逆力」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」持樂觀的態度。