

優質家長工作坊 (1)

對象

輔助課程之組員的家長或同住之監護人

單元目標

1. 讓家長彼此認識及建立工作員與家長之間的工作關係
2. 讓家長了解優質家長工作坊的目標、活動模式和程序安排
3. 澄清和建立家長對計劃的合宜期望和成效的信心
4. 建立工作員在家長之間的支援角色
5. 讓家長明白「家庭」之「親密聯繫」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性
6. 讓家長掌握運用「親密聯繫」的技巧重點，以促進家長在日常生活中對子女作出「親密聯繫」之行為
7. 透過實踐「相互溝通模式」讓家長體驗當中的感受，從而促進子女作出同類的行為

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	社會工作小組工作 (group work approach) 形成期 (formation stage) 階段性介入手法 及 Satir's model: forces and stages of Change	(B) 開展工作關係	工作人員簡介工作坊的目標和內容 (5 分鐘)	
		1. (B) 讓家長彼此認識，建立工作人員與家長間的工作關係 2. (B) 透過實踐「相互溝通模式」，讓家長領略當中的感受	1. 破冰程序：大家好，Say Hello (3 分鐘) 2. 破冰程序：你我同行 (5 分鐘) 3. (K, E) 短講：計劃簡介 (7 分鐘)	P1a P1b P1c
		1. (O) 讓家長了解： 1.1 優質家長工作坊的目標，推行手法及有關細節安排 1.2 對自己參與優質家長工作坊態度之期望 (B) 透過實踐「相互溝通模式」及「致謝」，讓家長領略當中的感受，從而促進其對子女作出同類之行為	1. (K,E) 破冰程序：百萬富翁家長版 (組制) (15 分鐘) 2. (E) 分享感受及 能量卡致謝 (5 分鐘) 3. (K) 短講：家長角色 (10 分鐘)	P1d P1e P1f
10			小休 (10 分鐘)	
60	Virginia Satir (1964) Conjoint family therapy : Vehicles of 'Change' , Sculpting 及本計劃對歸屬感之理念	1. (B) 讓家長明白「家庭」之「親密聯繫」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性 2. (B) 讓家長掌握運用「親密聯繫」的技巧重點，以促進家長在日常生活中對子女作出「親密聯繫」的行為	1. (E) 體驗程序：家庭互聯網 (20 分鐘) 2. (T) 解說 (20 分鐘) 3. (T) 生活實踐時間 (10 分鐘)	P1g P1h P1i
		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，從而促進其各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 能量卡致謝 (5 分鐘) 2. 總結 (5 分鐘)	P1j

(K)—知識，(E)—經驗，(T)—轉化

程序目標：

1. (B) 建立關係，互相認識，開展家長的投入感
2. (B) 讓家長彼此認識，投入參與活動

物資：

1. 舒適寬闊的活動室 (可以有走動空間之場地)
2. 家長名牌

內容：

1. 工作人員請各家長先以「拱手」的形式，互打招呼；接以「拍手」、「碰肩」、「碰背」等不同形式互打招呼
2. 工作人員請各家長先以「點頭」形式互打招呼；繼而以「揮手」形式與曾有一面 (或數面) 之緣的家長互打招呼，並告訴對方自己的稱謂；最後以「握手」形式與第一次認識的家長互打招呼，及告訴對方自己的稱謂及子女的名字
3. 工作人員再請各家長以「拱手」的形式，互相告訴對方自己的稱謂；接以「拍手」、「碰肩」、「碰背」等不同形式告訴對方自己的稱謂

活動變化：

1. 不同的互打招呼形式應以「漸進式」溶化家長間的隔膜，漸漸增進家長的身體接觸
2. 工作人員應留意家家長對身體接觸的反應而修改「打招呼」形式，如：「碰肩」、「碰背」…

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 營造舒適和諧的環境及氣氛，透過小組互動，讓家長經驗與人親切交往的感受
2. 漸進式地拉近家長間之空間距離，讓家長自然和樂觀地投入工作坊的程序中

程序目標：

1. (B) 建立關係，互相認識，開展家長的投入感
2. (B) 增強家長間的認識，建立彼此的關係，投入參與工作坊

物資：

1. 舒適和寬闊的活動室 (可以有走動空間之場地)

內容：

1. 工作人員說明玩法:
 - 當工作人員發施號令，說出一「指令」時，請各家長盡快以「指令」尋找有相同「背景」的家長走在一起組成一組，並一同舉手示意；如此類推，重覆數次。
 - 家長按照工作人員之「指令」尋找具相同特性的家長組成一組，並全組舉手向工作人員示意 (已完成指令)。如此類推，重覆遊戲。
2. 「指令」可以是:
 - 「身上有相同顏色的」
 - 「鞋的大小是相同的」
 - 「住在鄰近的」
 - 「喜歡同一樣顏色的」
 - 「生日月份或日子中有相同數字的」
 - 「差不多高度的」
 - 「喜歡飲用同一樣的飲品」
 - 「子女數量相同」
 - 「子女班級相同」(最後一個指令)

活動變化：

1. 工作人員應留意家長具甚麼相同之背景特性，而修改「指令」形式
2. 「指令」內容應小心避免涉及個人私穩或一般文化之禁忌
3. 如家長已「熱身」，可提高遊戲的難度，增加家長互動的趣味，如：「只可以用身體語言作溝通方法」

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「相互溝通模式」，讓家長經驗與人親切交往感受
2. 透過程序中點出之相同背景，營造出「我們」(we feeling) 的親切感覺，讓家長經驗有伴同行之安全感。
3. 漸進式地拉近家長間之空間距離，讓家長更自然和輕鬆地投入參與工作坊

程序目標：

1. (B) 建立關係，引動家長投入參與
 - (B) 建立家長和工作員之工作關係，讓家長能投入參與工作坊
2. (C, B) 使家長了解：
 - 1.1 計劃整體及優質家長工作坊的目標，推行手法及有關細節安排
 - 1.2 對自己參與優質家長工作坊態度之期望

物資：

1. 電腦設備連 powerpoint 軟件 或高影機及膠片，內容包括：
 - ✧ 計劃整體及優質家長工作坊的目標，推行手法及有關細節安排
2. 抗逆力之理念及家庭所擔當之角色

1.	成長的天空計劃(小學)	2.	目的： 提升學生抗逆力 內容： 1. 發展課程 對象為全校小四、小五、小六學生 2. 輔助課程--- 對象為甄選出之小四學生組成 15 至 25 人小組
3.	輔助課程 • 輔助小組 • 挑戰日營 • 兩日一夜 再戰營會 • 愛心之旅 社會服務 • 黃昏親子營 / 親子日營 • 家長教師分享會 • 優質教師工作坊 • 優質家長工作坊	4.	抗逆力是..... • 抗逆力是人類天生的一種潛能，是面對危機或逆境的適應。(Lifton, 1994) • 內在的改變、自我校正及復原的一股動力。(Werner and Smith, 1992)
5.	抗逆力 是... • 普遍性之能力 • 預防或克服逆境帶來的損害 • 令生命更豐盛 • 逆境下一快復原 • 逆境下一更大的成長 為未來不可逃避的逆境作準備	6.	抗逆力 元素： C - Competence 效能感 B - Belongingness 歸屬感 O - Optimism 樂觀感
7.	B 我身邊有 (I have) ... • 一些可以信任及愛我的人 • 一些會訂立明確規條讓我遵守的人 • 一些會以身作則的好榜樣 • 一些希望我學會獨立自主的人 • 一些當我有需要時會扶我一把的人	8.	O 我是 (I am) ... • 一個值得人喜愛的人 • 一個懂得關心及幫助別人的人 • 一個懂得尊重自己及別人的人 • 一個願意為自己行為負責任的人 • 一個相信困難總會有出路的人
9.	C 我能夠 (I can) ... • 找出問題的解決方法 • 在適當時候控制自己的情緒及衝動 • 在需要時懂得尋求協助 • 正面地與人溝通，說出內心的感受 • 為自己訂定合宜的目標，並身體力行	10.	家庭所擔當之角色： • 養育者 • 教育者 • 支持者 • 信念灌輸者 • 同行者 • 促進者
11.	口號： 驕陽伴成長 逆風齊飛翔	12.	本工作坊之時間，地點安排：

內容

1. 互動式短講，提問及澄清

活動變化：

1. 工作人員應留意家長對理念和演說之理解能力及耐性，從而作出調節

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「相互溝通模式」，讓家長經驗與人親切交往的感受
2. 透過程序中點出之相同背景，營造出「我們」(we feeling)的親切感覺，讓家長經驗有伴同行之安全感。
3. 多引動家長發掘其對子女正向之影響力，強調其對子女之愛護及照顧的情懷，以簡單具體之日常生活例子佐證，引動家長對自己能作為「促進者」持樂觀態度

程序目標：

1. (C, B) 使家長了解:
 - ✧ 優質家長工作坊的目標，推行手法及有關細節安排
 - ✧ 對自己參與優質家長工作坊態度之期望

物資：

1. 白板/或大白咭一塊/ 高影機及高影片/ 電腦及有關簡報 (powerpoint)軟件
2. 白板筆 1 枝 / 紅外線指示筆 (Laser-pointer)
3. 問題紙

- 第一題：本計劃的名稱是什麼？
 - (A) 成長的天空計劃(中學)
 - (B) 成長的早晨家長成長輔助計劃
 - (C) 成長的天空小學生功課輔助計劃
 - (D) 成長的天空計劃(小學)
- 第二題：我們現在舉行的活動名稱是什麼？
 - (A) 父親的抉擇工作坊
 - (B) 優質家長工作坊
 - (C) 優質成長工作坊
 - (D) 成長的母親工作坊
- 第三題：「成長的天空計劃(小學)」之先導計劃由哪個機構/部門推動？
 - (A) 社會福利署
 - (B) 優質教育基金
 - (C) 教育統籌局
 - (D) 公益金
- 第四題：「成長的天空計劃(小學)」的目標是什麼？
 - (A) 提升孩子的抗逆力
 - (B) 提升孩子的讀書成績
 - (C) 協助孩子減肥
 - (A) 提升孩子的品德
- 第五題：「成長的天空計劃(小學)」課堂部份之課程名稱？
 - (A) 發展課程
 - (B) 成長課程
 - (C) 德育課程
 - (D) 啟能課程
- 第六題：請說出本計劃提供給家長參加的戶外活動名稱？
 - (A) 親子堆沙比賽
 - (B) 親子獨木舟訓練營
 - (C) 黃昏親子營
 - (D) 優質親子露營
- 第七題：請說出本計劃提供給教師參加的活動名稱？
 - (A) 優質教師培訓系列 / 工作坊
 - (B) 成長教師培訓系列
 - (C) 成長教師工作坊
 - (D) 優質教師培訓營
- 第八題：請說出本計劃提供給學生參加的宿營活動名稱？
 - (A) 再戰營會
 - (B) 成長宿營
 - (C) 優質營會
 - (D) 再見營會

- 第九題：是否可以只選擇參加計劃中的幾項活動？
 - (A) 可以
 - (B) 不可以
 - (C) 自行交費就可以
 - (D) 由校方批准就可以
- 第十題：優質家長工作坊共有多少次聚會？
 - (A) 10 次
 - (B) 14 次
 - (C) 6 次
 - (D) 4 次
- 第十一題：下列哪一項活動的對象不是家長？
 - (A) 家長教師分享會
 - (B) 親子日營 / 黃昏親子營
 - (C) 愛心之旅
 - (D) 迎新活動
- 第十二題：在先導計劃中，學校方面負責統籌整項計劃之職員是？
 - (A) 課外活動主任 / 老師
 - (B) 訓導主任
 - (C) 學生輔導主任/教師/人員
 - (D) 校務助理

4. 錦囊咭一套 x5 組

打電話問教統局	現場觀眾 (其他家長舉手示意)	五十五十 去除二個錯答案	由工作人員給予 提示
---------	--------------------	-----------------	---------------

5. 分咭 10 張

你們很棒啊!

內容：

1. 分成 3 人一組共 5 組
2. 工作員派發錦囊咭 (每組一套)，並說明遊戲規則：各組輪流作答，答中有一分咭，不肯定答案可用錦囊咭
3. 題目(正確答案)為：
 - 第一題：本計劃的名稱是什麼？(成長的天空計劃(小學))
 - 第二題：我們現在舉行的活動名稱是什麼？(優質家長工作坊)
 - 第三題：「成長的天空計劃(小學)」之先導計劃由哪個機構/部門推動？(教育統籌局)
 - 第四題：「成長的天空計劃(小學)」的目標是什麼？(提升孩子的抗逆力)
 - 第五題：「成長的天空計劃(小學)」課堂部份之課程名稱？(發展課程)
 - 第六題：請說出本計劃提供給家長參加的戶外活動名稱？(黃昏親子營)
 - 第七題：請說出本計劃提供給教師參加的活動名稱？(優質教師培訓系列/工作坊)
 - 第八題：請說出本計劃提供給學生參加的宿營活動名稱？(再戰營會)
 - 第九題：是否可以只選擇參加計劃中的幾項活動？(不可以)
 - 第十題：優質家長工作坊共有多少次聚會？(4 次)
 - 第十一題：下列哪一項活動的對象不是家長？(愛心之旅)
 - 第十二題：在先導計劃中，學校方面負責統籌整項計劃之職員是？(學生輔導主任 / 教師 / 人員)

活動變化：

1. 工作員提供正確答案之時，可刻意介紹活動之特色和吸引點，以提高家長參予本計劃之動機
2. 過程中須適度調節遊戲規則及計分方法，鼓勵家長間互相支持

安全指引：

--

注意及應變事項：

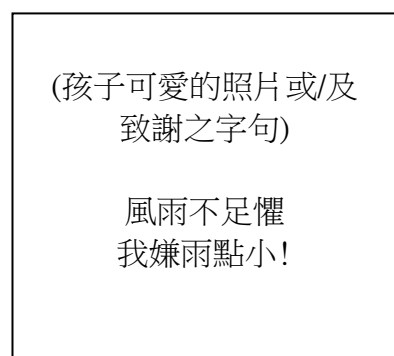
1. 營造舒適和諧的環境及氣氛，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受
2. 在小組中營造出「我們」(we feeling)的歸屬感覺，讓家長經驗有伴支持之安全感
3. 強調「過程」，營做「雙贏」之氣氛，讓每位家長均能感到自己的「成功」是自己的能力及他人的支持所致

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. (B) 增強家長的「效能感」，從而加強作為支援者之動機

物資：

1. 能量卡 1 張 x 家長人數



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. 工作人員以誠懇多謝大家的合作參與，派發能量卡時，同時解說咭上字句的意義

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，引領家長對自己能具「效能」持樂觀態度

程序目標：

1. (C, B) 使家長了解:
 - 優質家長工作坊的目標，推行手法及有關細節安排
 - 對自己參與優質家長工作坊態度之期望

物資：

1. 輔以講解之圖片，例如:

準時	盡量出席 如不能出席需 預先聯絡校方及 組後聯絡校方 取回資料	投入參與	
----	---	------	--

1. 互相尊重
2. 互相包容
3. 聆聽他人
4. 真誠表達
5. 保守他人秘密

內容：

1. 工作員可自行或與組員共同訂立期望，以圖片輔以講解對家長參與優質家長工作坊態度之期望

活動變化：

--

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「相互溝通模式」，讓家長經驗與人親切交往的感受
2. 透過程序中點出之相同背景，營造出「我們」(we feeling)的親切感覺，讓家長經驗有伴同行之安全感。
3. 漸進式地拉近家長中之空間距離，讓家長對自己能投入小組持樂觀態度

程序目標：

1. (B) 使家長明白「家庭」之「親密聯繫」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

物資：

1. 繩球一個 x2 組
2. 沙灘球一個 x2 組
3. 公仔 (或大響鈴或任何不易碎物件一個) x2 組
4. 竹 (或長棒或可用報紙索成) 約 4 尺一支 x2 組

內容：

1. 將家長分成兩組，各組家長圍成一圓圈，面對面站著，
2. 工作人員把繩球交給各組的其中一位家長，請他 / 她把「繩尾」索在自己的腰上，再把繩球拋給組內的一位家長，並同時說出一句讚賞對方的說話 (或與對方閒談一句)
3. 收到繩球的組員，將繩球在自己腰上圍上一圈，再把繩球拋給組內的其他家長，並同時說出一句讚賞對方的說話 (或介紹一樣關於自己的資料，如興趣、星座、喜愛的食物、喜愛的明星等)
4. 如此類推，直至家長中間出現了一個「繩網」
5. 工作人員取出一個「公仔」用竹釣於「繩網」的中間對上約三尺
6. 工作人員告訴大家：他們就好像「一家人」，現處於他們之間的是由他們共建出來的「支持關係網」。現有一個「突然出現的難關」，請他們一起「挑戰」，「挑戰」目標，就是將放在繩網上的沙灘球拋高碰到公仔為止

活動變化：

1. 過程中工作人員需留意家長之能力而作出「難度」上的調節，引導挑戰「高難度」
2. 拋起「沙灘球」時將「它」比喻為他們的子女，公仔為一個「目標」

安全指引：

1. 留意在進行此程序時不要啟動電風扇
2. 留意有否家長太年長、懷有身孕或行動不便，有需要時作特別安排，如安排他們作觀察員

注意及應變事項：

1. 家長圍圈時，圓圈愈細愈好
2. 鼓勵家長自行做決定，認真參與，牽動家長「嘗試」之動機
3. 引領團體為「過程」及「成果」訂定合宜之期望
4. 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。
5. 強調以「達成高期望」為目標，不以其他組別之成果作比較，引領家長對自己能具「效能」持樂觀態度

程序目標：

1. (B) 使家長明白「家庭」之「親密聯繫」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

物資：

--

內容：

1. 分成兩組，各請所有參加者自行圍成一圈坐著，
2. 工作人員邀請各家長先分享自己在「體驗程序: 家庭聯繫網」中之個人感受
3. 工作人員以「解說」技巧，引領家長：
 - 3.1 領略「體驗程序：家庭聯繫網」與「家庭親密聯繫」之關係
 - 3.2 反思「家庭親密聯繫」與提升子女抗逆力之關係
 - 3.3 使家長明白「家庭」之「親密聯繫」對提升子女抗逆力具關鍵之重要性

活動變化：

1. 工作人員需留意家長之「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及過去可能有之錯敗或逆境，以在體驗程序中的第一身經驗，作出真誠之「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
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」
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驗，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. (C) 使家長掌握運用「親密聯繫」的技巧重點，以促進家長在日常生活中對子女作出「親密聯繫」之行為

物資：

1. 家長能圍圈坐在一起之場地
2. 白板及水筆 或 黑板及粉筆 或 大白卡及水筆

內容：

1. 繼續將家長分成兩組，並請各組之家長自行圍圈坐著，
2. 工作人員以「解說」技巧，引領家長分享：
 - 2.1 如何運用「親密聯繫」行為於日常生活中，以連繫親子情
 - 2.2 如何以「親密聯繫」行為，提升子女抗逆力

活動變化：

1. 工作人員請各人以自訂的一種「親密聯繫行為」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：

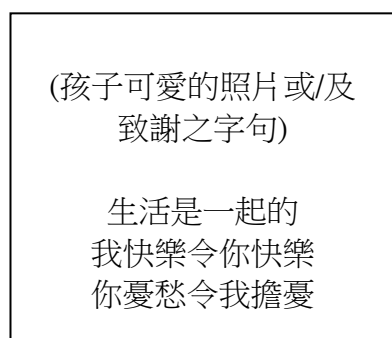
1. 引領家長真誠之「反思」及「表達」
2. 引領團體中互動分享
3. 引導家長認真參與，及「嘗試」之動機
4. 強調團體的「包容」及「支持」，牽動組內「B」及「O」的元素
5. 營造舒適和諧的環境及氣氛，強調「包容」及「支持」，透過程序中實踐「相互支持鼓勵」，讓家長經驗與人相互支持的感受
6. 重視各人的「參與分享」，不作對錯式批判，引領家長對感受到「具義意的參與」
7. 強調個人得著及「建構將來」，不糾纏「過去」及「困難」

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

**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

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