

臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練

教師操作手冊及方案教材



Academy for the Judiciary, Ministry of Justice

2020 年 12 月

臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案

計畫主持人：李閏華

協同主持人：陳怡青

研究助理：蔣沛恩



法務部司法官學院

Academy for the Judiciary, Ministry of Justice

2020 年 12 月

目錄

壹、前言-----	3
貳、教材使用說明-----	4
參、教師操作手冊-----	13
一、青少年團體方案-----	14
第一單元 團體開始-----	15
第二單元 父母(家長)的監督(一)-----	27
第三單元 父母(家長)的監督(二)-----	37
第四單元 親子間穩定的關係-----	49
第五單元 親子互動活動-----	62
第六單元 父母(家長)的教養(一)-----	66
第七單元 父母(家長)的教養(二)-----	79
第八單元 親子互動活動與團體結束-----	91
二、家長團體方案-----	97
第一單元 團體開始-----	98
第二單元 父母(家長)的監督(一)-----	110
第三單元 父母(家長)的監督(二)-----	121
第四單元 親子間穩定的關係-----	134
第五單元 親子互動活動-----	147
第六單元 一致性的教養(一)-----	151
第七單元 一致性的教養(二)-----	164
第八單元 親子互動活動與團體結束-----	176
三、其他親子互動教材-----	182

四、可用外部資源-----	185
肆、團體教材	188
一、青少年團體方案-----	189
第一單元 團體開始-----	191
第二單元 父母(家長)的監督(一)-----	197
第三單元 父母(家長)的監督(二)-----	202
第四單元 親子間穩定的關係-----	208
第五單元 親子互動活動-----	214
第六單元 父母(家長)的教養(一)-----	215
第七單元 父母(家長)的教養(二)-----	221
第八單元 親子互動活動與團體結束-----	226
二、家長團體方案-----	228
第一單元 團體開始-----	230
第二單元 父母(家長)的監督(一)-----	237
第三單元 父母(家長)的監督(二)-----	243
第四單元 親子間穩定的關係-----	249
第五單元 親子互動活動-----	256
第六單元 一致性的教養(一)-----	257
第七單元 一致性的教養(二)-----	263
第八單元 親子互動活動與團體結束-----	268
三、活動式團體替代方案-----	270
附錄：問卷	275

壹、前言

家庭在兒童和青少年的健康發展中可以產生強大的保護作用。父母與子女之間的強烈依附、給予子女一致性的養育，以及監督和有效的紀律，讓青少年降低出現有問題和危險行為的機會。聯合國毒品和犯罪問題辦公室分析與家庭有關的危險因子包括：與父母關係不穩定或不安全；缺乏與主要照顧成人的親密關係；家庭教養不力；家庭環境混亂；父母、手足用毒、心理疾病或有犯罪行為；社會孤立。

由此看來，父母在預防藥物濫用，被認為是兒童和青少年的有力保護。與家庭有關的保護因子則包括：親子之間有安全而健康的依附關係；父母的監督、監控和有效的管教；傳達正向的社會家庭價值觀；父母參與子女的生活；(在情感、認知、社會和經濟上的)支持性的照顧，可見青少年的物質使用與父母管教、親子關係有重要的關係。

本項教材旨在加強風險家庭預防吸毒的保護因子，使父母具備提供支援、監督、和有效紀律的技能，並給予整個家庭成長的契機，以加強父母和孩子之間的依附關係。

貳、教材使用說明

一、教材的特色

- (一)兼具國際化與本土化：本方案整理聯合國文獻後，發展適合臺灣社區家庭的教材，教材內容觸及討論學習有關家長有效監督、親子穩定關係、及家長一致教養等主題，提升家庭保護因子。
- (二)重視親子共學與互動：方案中的團體設計以相同教材，青少年與家長分開參與團體學習，同時在課程時期的中段與後段，設計共同互動的活動，例如烘焙、藝術表達等，結合教材共學討論。
- (三)薩提爾家庭系統溝通：方案教材的實務操作以薩提爾家庭系統溝通中感受、觀點、期待、渴望不同面向的覺察與表達，增加親子彼此瞭解，學習因應方式。

二、適合誰來帶領

凡是執行單位有「重視家庭價值」的使命，服務信念重視於「希望對家庭提供支持，使家庭有能力因應正常發展的危機事件」之單位，皆可使用本方案教材，促進家庭、社區、單位工作者能同步成長。

教材之教師可以為心理、社會工作、教育領域等專業人員，也可以是經過培訓、瞭解教材內容之類專業人員。而本方案的工作者最好具有

團體工作的背景，或曾學習薩提爾的冰山概念。當然，如果教師具有青少年服務的實務經驗，更能提昇教材的使用功能。

三、哪些家庭適合來參加

本方案參與的風險家庭，指的是家中親子關係有困擾、對於監督與教養溝通議題想要學習的父母(主要照顧者)與青少年**配對**參加。由於方案目的在於預防家庭落入吸毒風險。

四、行政上規劃注意事項

(一)團體工作者的組成

本方案在實際執行上，須有方案督導、教師、與家庭顧問等工作者參與其中，才能確保方案品質。

(二)招募管道方式

招募時，可以運用社會福利系統、學校輔導、心理諮商及司法體系等廣發訊息，亦可以請社會福利單位轉介有親子溝通困擾的家庭，其他相關提供家庭支持協助的單位，例如，宗教團體、教育團體等，亦可以公開徵求家庭參與者。

(三)參與適當組數

團體參與的家庭，以父母(家長)與青少年**配對**參加。顧及團體動力作用及發展，本方案的父母(主要照顧者)與青少年團體人數，分別為 5 至 8 人最為恰當，太多人學習討論時間受限，太少人共學互動豐富性亦有不足。

(四)家庭篩選方式

教材觸及薩提爾家庭系統溝通概念，青少年的年齡在於 14 至 17 歲較為適合。但若 12 至 13 歲的青少年語言表達順暢，具有抽象思考能力者，亦可以納入。為使服務對象符合本方案，除了利用問卷進行篩選之外，執行單位仍需依個案情況進行評估。

(五)課程時間安排

為顧及白天家長們工作、青少年在學，課程時間安排在學期中宜在下課後週間的晚上 2 小時。對青少年而言，若能在暑期與寒假週間夜間上課，有較多輕鬆的感受，參與時更能在方案學習中專注。8 週的課程在暑假期間辦理的可行性較高，若於寒假則需要討論每週上課的單元數，建議親子互動課程可以挪至週末進行。

(六)團體督導機制建立

對教師(工作者)提供支持，是方案深入家庭的關鍵。面對有困擾的家庭，教師需要有足夠的能量維持帶領的品質。因此，每週進行團體課程前或後，應聘請具資深團體工作、心理諮商、社會工作之專業督導老師，支持、討論、反饋教師在團體中遇到的問題，並且針對家長與青少年團體內容進行核對共識，保持帶領團體的方向一致，示範促進與增加保護因子的功能角色，讓教師與家庭獲得共同成長的力量。支持教師的方式是本方案中極為重要的元素，也是保持教師素質的管道。

(七)激勵參與動機

對於家庭來說，持續參與的動力，除了在團體中能得到內在情感的支持，亦可考慮某種程度的實質鼓勵。單次出席的交通補助（車馬費）或全程參加的全勤獎勵，都是十分重要的元素。而考量機構資源，執行單位可以設計出席獎金、禮券或其他不同的獎勵制度。

(八)持續追蹤介入

8 次的團體進行中或在結束時，可能經過分享討論，發現家庭中有更多困擾，如在溝通學習上有機會提供持續追蹤介入，將會幫助家庭增能。例如，單位可以用個案或家庭工作服務模式，持續協助家庭。轉介服務不一定是唯一的方法，反而是提供本方案課程的單位，需事先規劃

家庭諮詢或顧問的角色，使方案教材的支持功能持續，讓家庭獲得更多的協助。

五、教材的效果與限制

本方案教材，係屬預防型方案，主題較為集中於親子溝通，包括監督與教養的覺察與討論。雖亦可用於一般家庭教育，對於穩定而困擾較少的家庭學習也有效果，但更期待方案教材使用於風險家庭，使其得到較多的支持。另外，有些家庭的難題，例如犯罪、精神疾患、暴力、虐待，甚至是家長吸毒等，則需要再加入其他之專業服務，或延伸深入的治療，才能發揮教材功能。

六、方案執行架構與內容

(一)方案取向：

青少年與家長並行的工作方案，在預防吸毒之風險家庭上，透過教材之施作，種下滋養家庭的種子，如彼此尊重相互的關愛，彼此包容及創造說真話的平台，使未來方案結束的時候，讓家庭正向發酵，使效益延續。除了著重青少年與家長們的互動之外，運用增權觀點，避免以問題標籤看待家庭，重視家庭原有優勢、強項、韌力，並強化這些能力。

(二)方案目標：提升青少年及家庭溝通互動技巧，以協助家長及青少年建立保護因子，達成預防毒品使用的間接目的。

(三)執行方式：

青少年與家長於同一時段分別進行小團體課程，每次課程 2 小時。其間另行設計活動式課程，增加親子互動機會。本方案內容共計 8 個單元，執行 8 週。在方案執行前，使用者先以本方案所配合之問卷進行篩選，藉以了解成員的需求。經過專家問卷調查，進行預防吸毒的保護因子重要性分析，進而挑選合適的主題，完成 8 次的方案設計。期望透過團體方案的運作，增加青少年的適應能力，提升

家長的教養功能，促進親子關係，以建立青少年保護機制，減少青少年毒品使用之機會。

(四)對象包括：

青少年可能遇到以下的情形者	家長可能遇到以下的情形者
1.對於生活物資欠缺有困擾。	1.瞭解子女的生活有困擾。
2.對於學業與人際成就有困擾。	2.父母維持健康生活有困擾。
3.對於控制情緒、想法、行為有困擾。	3.對家庭環境維護有困擾。
4.遵守社會規範有困擾。	4.遵守社會規範有困擾。
5.對於親子關係有困擾。	5.對於親子關係有困擾。
6.對於父母(家長)教養子女有困擾。	6.對於教養子女有困擾。
7.對於父母(家長)監督子女有困擾。	7.對於監督子女有困擾。
8.對於聯結社會關係有困擾。	8.對於聯結社會關係有困擾。

註：可以事先以問卷篩選困擾程度，以程度高者優先納入團體。

(五)團體內容：參酌專家意見後整理相關因子重要性，選定主題如下：

單元	青少年團體主題	家長團體主題
1	團體開始： 彼此認識與建立契約	團體開始： 彼此認識與建立契約
2	因子： <u>父母(家長)有效的監督/ 缺乏有效監督(一)</u>	因子： <u>父母(家長)有效的監督/ 缺乏有效監督(一)</u>
3	因子： <u>父母(家長)有效的監督/ 缺乏有效監督(二)</u>	因子： <u>父母(家長)有效的監督/ 缺乏有效監督(二)</u>
4	因子： <u>親子間穩定的關係/親子 間關係不穩定</u>	因子： <u>親子間穩定的關係/親子 間關係不穩定</u>
5	親子團體活動 1： 烘焙活動(可彈性調整為藝術活動)	
6	因子： <u>父母(家長)一致性教養/ 分歧的教養(一)</u>	因子： <u>一致式教養/分歧的教養 (一)</u>
7	因子： <u>父母(家長)一致性教養/ 分歧的教養(二)</u>	因子： <u>一致式教養/分歧的教養 (二)</u>
8	親子團體活動 2： 藝術活動(可彈性調整為烘焙活動)	
	團體結束： 回溯團體內容，回饋與告別	團體結束： 回溯團體內容，回饋與告別

(六) 團體前準備

1. 本團體方案為社區吸毒預防方案，然對象係尚未有吸毒之青少年家庭，焦點置於增加家庭保護因子，不將青少年家庭參與者視為藥物使用者，亦不會推論家庭未來會有藥物使用之虞。
2. 帶領團體時需注意成員的焦慮反應，成員有可能會抗拒參與團體，宜鼓勵與肯定成員參與團體之動機與貢獻，保持成員對團體參與之興趣與吸引力。
3. 教師在帶領團體分享討論時，在團體前期可以輪流邀請成員表達，團體成員主動發言時積極傾聽並給予肯定。若團體發展出自發性，鼓勵團體成員自由發言，促進其彼此支持，共享親子互動之優勢。
4. 團體前置作業，場地安排需預備兩個課室，桌椅均可移動便於討論，青少年團體尤須活動空間，地板教室為佳。其餘教具與設備，於每單元進行前，檢視教師手冊中所需，提早準備。
5. 本教案的實施，可參考搭配問卷施測。問卷的架構是依據青少年物質使用的風險因素而設計。透過問卷的施測，領導者可以在團體之前就先了解每個青少年及家庭曝露物質使用風險的情況，並在方案進行期間，對青少年及家庭困擾的部份做進一步的關注（附錄）。

參、教師操作手冊

一、青少年團體方案

第一單元

團體開始：彼此認識與建立工作契約

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計												
單元名稱	團體開始	總節次	共2節 / 共120分鐘									
實施對象	12-17歲青少年	設計者	陳怡青									
實施教師	1-2名											
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。											
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="2">彼此認識與建立工作契約</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>工作契約與自我介紹</td> <td>青少年大小事</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。</td> <td>辨識青少年成長的風險因子，聚焦預防風險議題。</td> </tr> </table>			課程主題	彼此認識與建立工作契約		節次	工作契約與自我介紹	青少年大小事	學習目標	建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。	辨識青少年成長的風險因子，聚焦預防風險議題。
課程主題	彼此認識與建立工作契約											
節次	工作契約與自我介紹	青少年大小事										
學習目標	建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。	辨識青少年成長的風險因子，聚焦預防風險議題。										

團體目標
一、建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。 二、引導青少年辨識至少 3 種風險因子，再由領導者扣連風險因子到預防物質使用的議題上。
事前準備活動
一、準備做名牌的紙卡、寫名字使用的色筆、掛名牌的透明夾。 二、預備 1-1 青少年大小事的討論問題、製作青少年風險網的大小牌卡和風險網底圖單張，放入信封袋。

三、預備家庭作業 1-1 之宣布與進行方法。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
<p>第一節 工作契約與自我介紹</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備做名牌的紙卡、寫名字使用的色筆、掛名牌的透明夾。 2. 教師自我介紹 	10	紙卡 名牌夾 色筆	
<p>二、引起動機：團體目的、進行方式、獎勵</p> <p>教師指導語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過團體方案的運作，增加青少年的社會適應能力，促進親子關係，以建立青少年保護機制，減少遇到生活中有風險時落入物質使用危險之機會。 2. 團體的進行時間，在每週幾的幾點到幾點，團體分為家長團體和青少年團體，共有8次團體，其中第5次和第8次是合併團體，時間較長，分別進行烘焙和藝術治療活動（或依在地性特質設計合併活動，目的在增進親子互動）。 3. 請大家有默契地協助團體規則完成，團體開始時需進行簽到，簽到是為了讓後續獎勵有具體證明，出席的獎勵辦法，有全勤亦有每次交通津貼。「準時出席」是為了大家有一同開始的時間，避免等候。團體中避免批評式的發言，以鼓勵我們一起學習時有更好的氣氛。 	10		

<p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 獎勵辦法：對於選擇性方案的青少年而言，方案的執行單位需思考如何維持團體成員的穩定參與。除了團體設計符合青少年的興趣和需求之外，適當的誘因也可以提升青少年參與的意願。本方案在試辦階段，在團體結束之後，總計團體參與次數，發給獎勵。(獎勵措施於受試者同意書中載明) 2. 休息時間：是否需安排休息時間對於青少年而言，差異很大，因此團體帶領者可視情況，決定在哪個段落安排適當的休息。 			
<p>三、發展活動：自我介紹</p> <p>教師指導語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請各位夥伴製作名牌，由成員自行決定自己的稱呼（可用本名或綽號），寫在紙卡上，放入名牌夾。 2.邀請大家輪流進行自我介紹（稱呼、年級、參加動機），以便我們接下來八次的團體彼此熟悉，成為彼此學習的助力。 	15	紙卡 名牌夾 色筆	
<p>四、小結活動：總結自我介紹</p> <p>教師指導語：</p> <p>歡迎大家來到團體，請各位夥伴再看看彼此的名牌，回想剛剛成員們的分享，讓我們一起複習大家的名字，迎接接下來的學習。</p>	5		
<p>第二節 青少年大小事</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.備妥學習單：討論1-1 青少年的大小事。 	3		

<p>2.備妥工具袋，裡面有個蜘蛛網大牌卡，還有一些青少年會遇到的風險小牌卡。</p> <p>3.備妥回家作業學習單:1-1青少年風險因子與保護方式</p>			
<p>二、引起動機：青少年的大小事</p> <p>教師指導語：</p> <p>青少年不同於兒童時期，會面臨很多問題和挑戰，但相較兒童時期，也會擁有很多的的能力和知識，我們先討論幾個問題，了解彼此的想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得青少年是什麼？年齡範圍、依賴程度、青少年有哪些自由？青少年有哪些煩惱？ 2. 我們雖然生活在算安全的社會，但每天或多或少都會遇到一些風險，例如交通安全、天災、病毒...。有沒有青少年特有的、可能的風險？ 3. 13-15歲青少年可以體會一下喝酒的滋味嗎？16-18歲呢？為什麼？ 4. 你覺得戀愛是什麼？13-15歲青少年可以戀愛嗎？16-18歲呢？戀愛會發生什麼事？會不會有什麼麻煩事？ 5. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的返家時間或作息？16-18歲呢？ 6. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的交友？16-18歲呢？ 7. 你對霸凌的看法？ 8. 你對違反校規的看法？ 9. 你曾遇到過好的師長嗎？他有什麼特質？ 	27	討論1-1青少年的大小事	

<p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>「討論1-1 青少年大小事」部分，可以依時間決定其中幾題來進行討論。</p>			
<p>三、發展活動：因子辨識</p> <p>教師指導語：</p> <p>每個人成長過程中，會有很多保護性的條件，也會遇到很多風險，這些風險因子對青少年成長過程有重要的影響，而且，對於青少年而言，因應這些風險因子的能力大多是來自於家庭，我們將會用許多實際的例子與活動，來和大家討論風險因子，衍生出相對的家庭保護因子，使大家學習增加家庭保護因子，成為青少年的成長資源。</p> <p>實施方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人領有信封袋，裡面有個蜘蛛網大牌卡，還有一些青少年會遇到的風險小牌卡，請你按照這些可能的風險排出順序。 2. 思考一下其中的風險，挑選3個小牌卡放在蜘蛛網(大牌卡)上。 3. 談一下這些風險，為什麼是這些風險？ 4. 有沒有什麼哪些風險是存在的，但青少年卻是不知不覺的？ <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>教師可運用風險小牌卡加以說明因子種類。在青少年風險網的小牌卡中，可以善用空白的部份填入自己認為重要的。</p>	30	信封袋 蜘蛛網 大牌卡 風險小牌卡	

<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>對於風險因子的因應，青少年需要漸漸發展屬於自己的保護機制，此階段可以針對這些保護機制做討論。對於風險因子，你覺得青少年可以做些什麼，來保護自己？</p> <p>請大家回去進行回家作業1-1青少年風險因子與保護方式，下一次帶來，我們將會再進行討論和分享。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>教師可以統整流程，也可以對每個成員做出個別性的整理與回饋。</p>	10	作業1-1 青少年 風險因 子與保 護方式	
--	----	-----------------------------------	--

◇ 討論1-1青少年的大小事

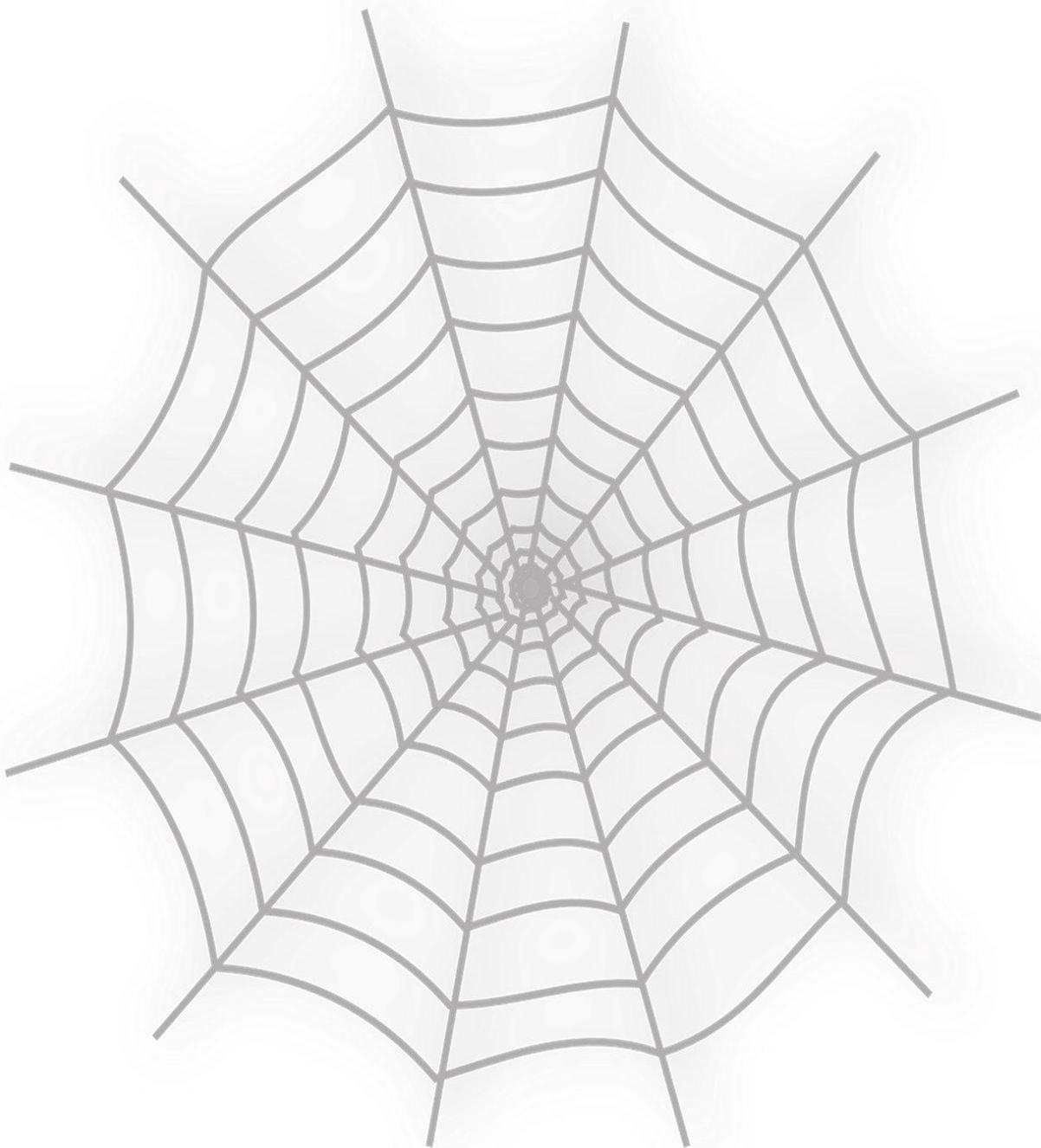
青少年不同於兒童時期，會面臨很多問題和挑戰，但相較兒童時期，也會擁有很多的的能力和知識，我們先討論幾個問題，了解彼此的想法：

1. 你覺得青少年是什麼？年齡範圍、依賴程度、青少年有哪些自由？青少年有哪些煩惱？
2. 我們雖然生活在算安全的社會，但每天或多或少都會遇到一些風險，例如交通安全、天災、病毒...。有沒有青少年特有的、可能的風險？
3. 13-15歲青少年可以體會一下喝酒的滋味嗎？16-18歲呢？為什麼？
4. 你覺得戀愛是什麼？13-15歲青少年可以戀愛嗎？16-18歲呢？戀愛會發生什麼事？會不會有什麼麻煩事？
5. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的返家時間或作息？16-18歲呢？
6. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的交友？16-18歲呢？
7. 你對霸凌的看法？
8. 你對違反校規的看法？
9. 你曾遇到過好的師長嗎？他有什麼特質？

青少年風險網牌卡

- ◇ 每個人領有工具袋，裡面有個蜘蛛網，還有一些青少年會遇到的風險牌卡，請你按照這些青少年可能遇到的的風險排出順序。
- ◇ 思考一下其中的風險，挑選 3 個放在蜘蛛網（大牌卡）上。
- ◇ 談一下這些風險，為什麼是這些風險。
- ◇ 有沒有什麼哪些風險是存在的，但青少年卻是不知不覺的？

青少年風險網大牌卡



青少年風險網小牌卡

不夠錢	錢太多	成績不好	顯得很弱
大暴走 (暴怒 暴哭...)	違反學校規定	不喜歡回家	翹課或逃學
父母離婚	父母常吵架	與父母衝突	偏心
父母價值判斷 不一樣，一個 贊同一個反對	父母管太多	父母管太少	沒有朋友
被霸凌	霸凌別人	沒有人了解	不知道怎麼和 別人相處
愛打遊戲	上網交友	交到壞朋友	

作業 1-1 青少年風險因子與保護方式

對於你而言，你覺得是否曾經或可能面對哪些風險因素？你是否曾經或想要採取什麼保護措施？

青少年風險項目	保護自己的方法

第二單元

父母（家長）有效的監督/

父母（家長）缺乏有效監督

（一）

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計												
單元名稱	父母(家長)的監督(一)	總節次	共2節 / 共120分鐘									
實施對象	12-17歲青少年	設計者	陳怡青									
實施教師	1-2名											
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。											
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="2">父母(家長)有效的監督/ 父母(家長)缺乏有效監督(一)</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>自我控制體驗 回家作業回顧</td> <td>青少年自主性 與父母的監督</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>了解青少年對 自主的期待。</td> <td>對青少年自主性進行探討，了解與父母監督之間緊張內涵。</td> </tr> </table>			課程主題	父母(家長)有效的監督/ 父母(家長)缺乏有效監督(一)		節次	自我控制體驗 回家作業回顧	青少年自主性 與父母的監督	學習目標	了解青少年對 自主的期待。	對青少年自主性進行探討，了解與父母監督之間緊張內涵。
課程主題	父母(家長)有效的監督/ 父母(家長)缺乏有效監督(一)											
節次	自我控制體驗 回家作業回顧	青少年自主性 與父母的監督										
學習目標	了解青少年對 自主的期待。	對青少年自主性進行探討，了解與父母監督之間緊張內涵。										

團體目標
一、了解青少年對自主的期待，並了解父母監督行為的內在狀態。 二、對青少年自主性進行探討，了解與父母監督之間的緊張內涵。 三、透過對不同面向的討論，發現差異，並增加對雙方差異的理解。
事前準備活動
一、準備撲克牌一副。 二、預備家庭作業 1-1 之分享討論。

三、備妥小敏的故事、分析單張。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
<p>第一節 自我控制體驗與回家作業</p> <p>一、準備活動：</p> <p>教師部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備撲克牌1副。 2. 預備家庭作業1-1之分享討論。 	5		
<p>二、引起動機：</p> <p>教師指導語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我們開始第2次團體，今天要進行的團體目標，將對青少年自主性進行探討，了解與父母監督之間的緊張內涵。 2. 我們的團體規則是守時與保密。我們會對大家分享内容保密，不會將團體內所發生的事告知父母，若團體中講到危害自己的舉動時，還是需要告訴家長，此舉是為了保護各位，讓家長們了解可能的影響。 3. 因我們團體與家長團體討論的主題相似，也鼓勵青少年主動和父母聊聊各自團體中的經驗，創造共同成長的機會。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心青少年團體的進行狀況，有可能詢問教師或工作人員。因此教師需與團體中的青少年討論此事，建立並維護團體的信任關係。 	10		

<p>2. 鼓勵青少年與家長討論團體經驗，可以培養青少年和家長的溝通能力，探索自己資訊分享上的方法。</p>			
<p>三、發展活動：自我控制體驗與回家作業</p> <p>活動一：加法心臟病</p> <p>教師指導語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 我們將以互動的方式，使成員彼此更熱絡。 這個活動是透過思考判斷後再行動，學習自我控制。 我們會與組員討論遊戲進行中的感覺是什麼，例如，是刺激還是衝動呢？ <p>實施方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 由教師做莊家，先把撲克牌混合均勻，先想好1個數字，最好是在7~19之間。接著說出是「大於」，或者是「小於」該數字。 類似心臟病的玩法，莊家一次出2張牌，成員看到後要馬上相加兩張牌的數字。 若所出之牌，符合莊家的指令（大於或小於先前設定的數字）者，成員就要伸手押牌，最後再由最下方者拍打最上方者。 對於不符合指令又伸手之人，就算是違規一次，團隊可規定違規幾次後就結束遊戲並進行處罰，由團隊成員共同來討論懲罰。 分享活動經驗。 <p>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 所提出的指令必須符合安全原則。 	<p>20</p>	<p>撲克牌</p>	

<p>2. 延伸問題：不小心押錯牌的時候是否會感到後悔？如何處理自己的後悔心情？</p>			
<p>活動二：回家作業分享 教師指導語： 我們在上週請大家回家進行作業，請大家分享一下你所寫的青少年風險因子與保護方式有哪些。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以延伸進階討論：請問你為你的保護措施付出了什麼努力？</p>	20	1-1家庭作業單	
<p>四、小結活動： 教師指導語： 我們在保護方式上付出了許多心力，有時維持自己的保護方式更需要毅力，很欣賞大家的努力。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	5		
<p>第二節 青少年自主性與父母的監督 一、準備活動 教師部分： 準備導讀小敏的故事，了解小敏故事分析的風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望4個面向分別有哪些，還有哪些降低風險因子方式。</p>	5		

二、引起動機：小敏的故事與我

教師指導語：

讓我們一起來讀故事：小敏上了國中以後，課業變得繁重，家人也安排了補習班，以免小敏的課業落後，可是每次學校放學後，隔日要交功課又有考試，晚上又有補習的課程，讓小敏覺得好累好累。過了一學期，小敏的成績果然不錯，但小敏實在不想再這樣補習了，小敏告訴媽媽，媽媽向小敏「曉以大義」，小敏說不過媽媽…。

結果A.小敏於是順從媽媽的意思，繼續補習。

結果B.小敏表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到10點再回家。

結果C.經過了一段小小的緊張關係之後，小敏說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何…。我們接著將從小敏的故事，來探討小敏的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。

先談一談，如果你是小敏，你會怎麼做？

再談一談，你認為如何建立或找到保護因子，增加自己因應壓力的方法？

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 在範例的故事上有3個可以討論的結果，教師可以依成員狀態善用教材，討論部份或全部的可能性。
2. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構，而非正

30

小敏的
故事單
與分析

<p>確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。</p> <p>3. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起讀完故事之後，針對特定的小敏反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的小敏反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。</p> <p>4. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，小敏想學自己有興趣的事，而不是去補習，此時小敏的狀態為何？</p> <p>5. 「小敏是否應該補習？」此爭議在華人家庭中十分常見，孩子的課業表現所代表的不僅是孩子的成就或未來，也是父母的光榮。領導者可以引導青少年思考文化的影響力，並且增加青少年對文化的理解和思考。</p>			
<p>三、發展活動：找我的保護因子</p> <p>教師指導語：</p> <p>看完與討論了小敏的故事與分析，請談一談自己有沒有類似的經驗：</p>	15		

<p>1. 你是否有經驗，父母的想法和你的想法不一樣，但他一直要你符合他的要求，你猜想父母為何這樣想？</p> <p>2. 這種情形之下，你可能會採取什麼做法？</p> <p>3. 結果如何？你現在對這個結果的看法如何？</p> <p>4. 如果小敏沒補習，但功課退步了，你有什麼看法？</p> <p>5. 你有沒有不順從的經驗，後果如何？你怎麼看待這個後果？</p> <p>6. 你有沒有順從的經驗，後果如何？你怎麼看待這個後果？</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 發展活動的重點在於關注成員的狀態、協助成員整理自己的風險與保護因子，從而找出成員面對壓力時因應的優點。</p>			
<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>我們在小敏的故事中學習了如何找出風險、感受、觀點、期待、渴望、降低風險的方法，也試著找出自己的風險和保護因子，請記得自己所擁有的優點和力量，讓我們一起發揮它們。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	10		

故事

小敏上了國中以後，課業變得繁重，家人也安排了補習班，以免小敏的課業落後，可是每次學校放學後，隔日要交功課又有考試，晚上又有補習的課程，讓小敏覺得好累好累。過了一學期，小敏的成績果然不錯，但小敏實在不想再這樣補習了，小敏告訴媽媽，媽媽向小敏「曉以大義」，小敏說不過媽媽...。

結果 A.小敏於是順從媽媽的意思，繼續補習。

結果 B.小敏表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到 10 點再回家。

結果 C.小敏說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何...。

先談一談以下的問題：

如果你是小敏，你會怎麼做？

分析

➤ 事件：

家庭監督方式的風險：

- 1.小敏順從媽媽可能造成小敏的意見被忽略。
- 2.小敏不順從媽媽可能帶來各種未知的可能風險。
- 3.媽媽可能會漸漸不了解小敏。

➤ 小敏的內在歷程如下：

	小敏A結果 順從媽媽的意思，繼續補習	小敏B結果 表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到10點再回家	小敏C結果 說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何...
可能風險	放棄有想法和主見 變得依賴	雙方不再真誠溝通 彼此不了解 下課在外閒晃可能遇到麻煩事 成績退步	得到更嚴密的監督 成績維持或退步
感受	挫折、累、無奈	挫折、無奈、僥倖	達到目的的小確幸 無奈
觀點	我的意見一點都不重要 和媽媽講這些是沒有用的 成績可能真的是最重要的	我的意見一點都不重要 和媽媽講這些是沒有用的 我媽是不可能管住我的 媽媽是個古板的人	我可以得到我想要的 我有我自己的判斷
期待	休息 有一點空間和時間 有一點自由	自由或自主 逃掉媽媽的控制	用我自己的方式來應對
渴望	被了解	自由或自主	自主或自由
降低風險的做法	思考一下還有沒有溝通的機會 思考一下自己是不是真的願意再用這個方法試試 請其他長輩或大人幫忙	保護自己 認識風險的形態 找到較安全的做法 探索自己真正想要的，為自己負起責任 思考家裡或師長還有沒有可信任的大人	和媽媽溝通 請其他長輩或大人幫忙

第三單元

父母（家長）有效的監督/

父母（家長）缺乏有效監督

（二）

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計												
單元名稱	父母(家長)的監督(二)	總節次	共2節 / 共120分鐘									
實施對象	12-17歲青少年	設計者	陳怡青/蔣沛恩									
實施教師	1-2名											
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。											
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="2">父母(家長)有效的監督/ 父母(家長)缺乏有效監督(二)</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>體驗監督</td> <td>青少年面對父母管教與監督的因應方式</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>體會被監督的感受與想法。</td> <td>從父母管教與監督方式，探討自己與父母的內在狀態，並從中找到因應方式。</td> </tr> </table>			課程主題	父母(家長)有效的監督/ 父母(家長)缺乏有效監督(二)		節次	體驗監督	青少年面對父母管教與監督的因應方式	學習目標	體會被監督的感受與想法。	從父母管教與監督方式，探討自己與父母的內在狀態，並從中找到因應方式。
課程主題	父母(家長)有效的監督/ 父母(家長)缺乏有效監督(二)											
節次	體驗監督	青少年面對父母管教與監督的因應方式										
學習目標	體會被監督的感受與想法。	從父母管教與監督方式，探討自己與父母的內在狀態，並從中找到因應方式。										

團體目標
從父母管教與監督方式，探討自己與父母的感受、想法與期望，並在團體中討論出 3 種以上不同的因應方式。
事前準備活動
<ul style="list-style-type: none"> 一、備妥阿國的故事、分析單張。 二、準備「討論 3-1 自己與家人的感受、期待表」。 三、筆。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
第一節 體驗監督 一、準備活動： 教師部分： 針對迷航三角的活動操作事先熟悉，並解說 接著會以團體暖身活動展開。	5		
二、引起動機： 教師指導語： 1. 我們開始第3次團體，今天要進行的團體 目標，從父母管教與監督方式，探討自己 與父母的內在狀態，並從中找到因應方式。 2. 我們團體與家長團體討論的主題相似，也 鼓勵青少年主動和父母聊聊各自團體中的 經驗，創造共同成長的機會。 <u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心 青少年團體的進行狀況，有可能詢問教師 或工作人員。因此教師需與團體中的青少 年討論此事，建立並維護團體的信任關係。 2. 鼓勵青少年與家長討論團體經驗，可以培 養青少年和家長的溝通能力，探索自己資 訊分享上的方法。	5		
三、發展活動：迷航三角 教師指導語：	20		

<p>我們將以互動的方式，使成員彼此更熱絡。重點是要在過程中學習觀察他人，培養團隊默契。請大家體驗在活動當中，自己如何觀察他人？觀察時有什麼樣的感覺？在遊戲中被「監督」的感覺是什麼？</p> <p>實施方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體成員在空間中分散站開，使所有成員能夠看到彼此。 2. 每位團體成員在心中鎖定兩名成員，並保密在心中。 3. 鎖定完成後，教師下令遊戲開始，每位成員需開始移動，並使自己和鎖定的另外兩位成員持續保持正三角形的隊形。需確認每位成員明白正三角形的意義是什麼。 4. 直到團體自然達到靜止狀態後，遊戲結束。 5. 進行第2次的時候，請團體成員除了注意自己鎖定的2位成員之外，也嘗試觀察看看自己被哪些團體成員鎖定。 6. 分享活動經驗。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 所提出的指令必須符合安全原則。 2. 延伸問題：你認為父母的管教與監督方式，是不是為了達到什麼樣的目的？ 			
<p>四、小結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>我們對別人監督自己時會有不同的感受，試</p>	5		

<p>著體會這些感受背後的觀點、期待與渴望，從而想想有沒有增加自己良好因應的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>			
<p>第二節 青少年面對父母管教與監督的因應方式</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分： 準備導讀阿國的故事，了解阿國故事分析的風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望四個面向分別可能有哪些，還有哪些降低風險因子的方式。</p>	5		
<p>二、引起動機：阿國的故事與我</p> <p>教師指導語： 讓我們一起來讀故事：阿國在小學六年級以後，有一次看同學在玩電玩，他發現實在是太好玩了，阿國很喜歡那種刺激感，每次過關都很興奮，尤其看到自己名次上升時，那種開心真是難以形容。除此之外，阿國也在遊戲中交到一些朋友，開了眼界。但另一方面，為了玩遊戲，學業和作息確實產生了一些影響。媽媽在這件事情上非常介意，開始對阿國有些限制，阿國很討厭媽媽管東管西，甚至對她大吼大叫，或伸手推她。 阿國有個妹妹雅婷，平常就兇巴巴的，但和哥哥很不一樣，向來成績很好。她最近為了</p>	35	阿國的故事單與分析	

媽媽不給她手機這件事，非常不高興，常常對媽媽亂發脾氣。

我們接著將從阿國的故事，來探討阿國的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。談一談以下的問題：

1. 你的身上有阿國或雅婷的影子嗎？
2. 阿國是怎麼了？
3. 你覺得阿國會覺得自己應該要節制嗎？為什麼？當人想要做到就會做到嗎？如果做不到的話怎麼辦？
4. 雅婷是個什麼樣的人？她對自己的看法如何？她覺得別人應該怎麼對待她？當她沒有得到期望中的回應時，她的反應是什麼？
5. 若阿國或雅婷繼續這樣，會不會遇到什麼麻煩（風險）
6. 你覺得阿國期待怎麼被對待？
7. 你覺得雅婷期待怎麼被對待？
8. 你期望怎麼被對待？你會怎麼表達你的期望？

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構，而非正確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。
2. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起

<p>讀完故事之後，針對特定的阿國與雅婷反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的阿國與雅婷反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。</p> <p>3. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，阿國生氣時會悶悶不樂很久，愈來愈不想跟家人說話，有時覺得自己很自閉而哭泣，有時又會覺得自己快爆炸而大吼大叫。</p>			
<p>三、發展活動：找找我的保護因子</p> <p>教師指導語： 看完與討論了阿國與雅婷的故事與分析，請談一談自己有沒有類似的經驗，試著想一想、寫一寫3-1自己與家人的感受期待表。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 試想監督的情境，聊聊在衝突點上，自己當時的感受為何？期待為何？ 2. 父或母的感受為何？期待為何？ 3. 把這些內容寫在一張紙上。 4. 請分享父母監督或管教自己的方式，並分 	35	<p>討論 3-1 自己與家人的感受、期待表</p> <p>筆</p>	

<p>享與核對填寫後的發現。</p> <p>5. 檢視了感受、觀點、期待和渴望之後，你可以採取新的因應方式，請試著把上述部份內容陳述出來。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>1. 在「討論3-1自己與家人的感受、期待表」中，可以試著引導思考「如何開始溝通」。具體的做法練習：試著發展以「我的想法...」或「我感覺...」、「我希望...」為開頭的句子。並且避免「你總是...」、「你就是...」之類的結論性或指責性的用語。</p> <p>2. 教師在討論成員個別性的經驗時，重心置放在「監督」的議題上，並對團體成員做出回應。</p>			
<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>父母經常覺得的監督對子女而言是種保護，但對於子女而言，有時卻會覺得受限與不被了解，此次的團體目標，即為協助青少年，了解在監督之下，自己的內在狀態，進而有能力與父母溝通，以開啟與父母溝通的方法，降低彼此的緊張。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	10		

故事

阿國在小學六年級以後，有一次看同學在玩電玩，他發現實在是太好玩了，阿國很喜歡那種刺激感，每次過關都很興奮，尤其看到自己名次上升時，那種開心真是難以形容。除此之外，阿國也在遊戲中交到一些朋友，開了眼界。但另一方面，為了玩遊戲，學業和作息確實產生了一些影響。媽媽在這件事情上非常介意，開始對阿國有些限制，阿國很討厭媽媽管東管西，甚至對她大吼大叫，或伸手推她。

阿國有個妹妹雅婷，平常就兇巴巴的，但和哥哥很不一樣，向來成績很好。她最近為了媽媽不給她手機這件事，非常不高興，常常對媽媽亂發脾氣。

先談一談以下幾個問題：

1. 你的身上有阿國或雅婷的影子嗎？
2. 阿國是怎麼了？
3. 你覺得阿國會覺得自己應該要節制嗎？為什麼？當人想要做到就會做到嗎？如果做不到的話怎麼辦？
4. 雅婷是個什麼樣的人？她對自己的看法如何？她覺得別人應該怎麼對待她？當她沒有得到期望中的回應時，她的反應是什麼？
5. 若阿國或雅婷繼續這樣，會不會遇到什麼麻煩（風險）
6. 你覺得阿國期待怎麼被對待？
7. 你覺得雅婷期待怎麼被對待？
8. 你期望怎麼被對待？你會怎麼表達你的期望？

分析

➤ 事件：

家庭關係的風險狀態：

- 1.媽媽在子女的生活中無法建立規範。
- 2.子女的行為或情緒狀態出現失控的現象，親子關係也受到影響。

➤ 阿國的內在歷程如下：

感受：

對電玩：興奮、滿足、開心

對於現實生活：會有一點焦慮煩躁

對媽媽的干涉：感到煩躁、生氣、不耐煩

觀點：

- 1.在遊戲裡，我要很強。
- 2.遊戲裡面，有對家的時候，是不能被打斷的。
- 3.媽媽什麼都不懂。
- 4.現實生活有很多很麻煩的事和人。
- 5.媽媽必須滿足我的需要，或者，至少不要打斷我。

期待：

- 1.從打電動中有成就感。
- 2.電動玩具可以滿足我好奇與冒險的心。
- 3.我想要贏，至少在遊戲裡。
- 4.不需面對日常生活中煩人的事。

渴望：

- 1.有成就感。
- 2.有人際關係。

➤ 降低風險的做法：

- 1.重新從現實生活中找到滿足感和成就感的來源。
- 2.接受監督或管教。
- 3.面對現實中的規範和角色期待。

4.檢視現實環境的規則和要求，增加對母子關係的理解和思考。

➤ **雅婷的內在歷程如下：**

感受：

煩躁、挫折、有些生氣

觀點：

- 1.成績好就是對的
- 2.媽媽應該要給我手機的（理所當然）
- 3.我都這麼大了，還不給我手機，媽媽真是狀況外
- 4.媽媽很難溝通
- 5.我的需要都沒人管

期待：

- 1.得到手機
- 2.媽媽能滿足我想要的東西
- 3.有人關心我的需要

渴望：

- 1.需要被滿足
- 2.被了解、被關心

➤ **降低風險的做法：**

- 1.思考自己對事情的觀點的源由
- 2.了解自己煩躁什麼

討論3-1 自己與家人的感受、期待表

請以印象深刻的監督管教事件為根據，完成以下的表格。

事件描述：

(父母的部份擇一填寫即可)

	自己	媽媽(或其他：) _____	爸爸(或其他：) _____
感受			
觀點			
期待			
渴望			
我新的 因應方 式	檢視了感受、觀點、期待和渴望之後，你可以採取新的因應方式，請試著把上述部份內容陳述出來。		

第四單元

親子間穩定的關係/親子間關係不穩定

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計												
單元名稱	親子間穩定的關係	總節次	共2節 / 共120分鐘									
實施對象	12-17歲青少年	設計者	陳怡青									
實施教師	1-2名											
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。											
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="2">親子間穩定的關係/親子間關係不穩定</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>體驗互動關係</td> <td>青少年面對家庭關係穩定與風險的因應方式</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>體會與他人互動時的感受與想法。</td> <td>認識家庭的穩定與風險，從家庭風險中，探討自己的內在狀態，並從中找到因應方式。</td> </tr> </table>			課程主題	親子間穩定的關係/親子間關係不穩定		節次	體驗互動關係	青少年面對家庭關係穩定與風險的因應方式	學習目標	體會與他人互動時的感受與想法。	認識家庭的穩定與風險，從家庭風險中，探討自己的內在狀態，並從中找到因應方式。
課程主題	親子間穩定的關係/親子間關係不穩定											
節次	體驗互動關係	青少年面對家庭關係穩定與風險的因應方式										
學習目標	體會與他人互動時的感受與想法。	認識家庭的穩定與風險，從家庭風險中，探討自己的內在狀態，並從中找到因應方式。										

團體目標
認識家庭的穩定與風險，從家庭風險中，探討自己的內在狀態，發覺至少 2 種自己的優勢條件，並從家庭困境中找到自處或因應的方式。
事前準備活動
<ul style="list-style-type: none"> 一、備妥大偉的故事、分析單張。 二、準備 4-1 我的家庭信封袋，中間有房子圖與人型圖，可以先將圖型剪好，也可以在團體中請成員剪貼。雙面膠帶、剪刀、色筆。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
第一節 體驗互動關係 一、準備活動： 教師部分： 針對嘴巴手指不一樣的活動操作事先熟悉， 並解說接著會以團體暖身活動展開。	5		
二、引起動機： 教師指導語： 1. 我們開始第4次團體，今天要進行的團體 目標，認識家庭的穩定與風險，從家庭風 險中，探討自己的內在狀態，並從中找到 因應方式。 2. 我們團體與家長團體討論的主題相似，也 鼓勵青少年主動和父母聊聊各自團體中的 經驗，創造共同成長的機會。 <u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心 青少年團體的進行狀況，有可能詢問教師 或工作人員。因此教師需與團體中的青少 年討論此事，建立並維護團體的信任關係。 2. 鼓勵青少年與家長討論團體經驗，可以培 養青少年和家長的溝通能力，探索自己資 訊分享上的方法。	5		
三、發展活動：嘴巴手指不一樣	20		

教師指導語：

我們將以互動的方式，使成員彼此更熱絡。重點是要增加團體成員之互動，練習觀察他人及覺察自己，認識人際互動中不同的溝通表達方式，並學習找出因應方式。請大家在過程中特別觀察一下，遊戲中坐在自己兩側的人（如同身旁的家人）的狀態，是否會影響到自己呢？

實施方式

1. 團體成員圍成一圈坐下，讓每個人都看得到大家。
2. 讓成員了解遊戲的主節奏，一邊說「嘴巴手指不一樣」的同時，一邊拍手及大腿，在遊戲過程中，全部成員都要一起做這個節奏。
3. 節奏的拍擊法為：以雙手同時拍大腿、拍手、左手彈指、右手彈指，口訣隨著節奏為：嘴巴、手指、不一樣。讀完口訣之後加上兩下拍手，之後隨即比出和讀出數字。
4. 選擇1位成員作為開頭，並決定要讓遊戲順時針或逆時針方向進行。
5. 在做完節奏後，遊戲開始，數字為1到5。第1位需說出1個數字，同時手要比出不一樣的數字，而順序中的第2位需說出前1位手指比的數字，但同時手指要比出不同於自己說出的數字，以此類推，整個過程都需要保持節奏。
6. 若不小心出現了比錯、說錯數字，又或是

<p>亂了節奏的人，遊戲立即暫停，而其他團隊成員須模仿那人失誤時的動作。</p> <p>7. 分享活動經驗。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 所提出的指令必須符合安全原則。 2. 延伸問題：你認為身旁家人狀態，如何影響到自己呢？ 			
<p>四、小結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>我們對別人的關係影響自己時會有不同的感受，試著體會這些感受背後的觀點、期待與渴望，從而想想有沒有增加自己良好因應的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	5		
<p>第二節 青少年面對家庭關係穩定與風險的因應方式</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <p>準備導讀大偉的故事，了解大偉故事分析的風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望四個面向分別可能有哪些，還有哪些降低風險因子的方式。</p>	5		
<p>二、引起動機：大偉的故事與我</p>	35	大偉的故	

<p>教師指導語：</p> <p>讓我們一起來讀故事：大偉的爸爸最近這一陣子都不知道在忙什麼，有時候會數日未歸，也未做任何交待。昨日大偉的爸爸晚上很晚的時候到家，媽媽就試著去查爸爸的包包和手機，結果引發了兩人大吵一架。大偉的媽媽對此經常情緒低落，有時會向著大偉數落父親的不是，並且抱怨自己被孩子拖累。大偉國小時，是個乖巧順從的孩子，但這個情況，大偉也不知道要如何面對爸爸或媽媽，因此國中以後，就開始愈來愈晚歸。假日也不知跑到哪裡去了。</p> <p>我們接著將從大偉的故事，來探討大偉的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。先談一談以下幾個問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼是「家庭」？ 2. 對不同家庭成員而言，「家庭」的定義都會是一樣的嗎？ 3. 你覺得大偉會怎麼看待爸爸？媽媽呢？你覺的爸爸與媽媽的處境為何？ 4. 你覺得這樣的情形下，可以看得到大偉、爸爸、媽媽已經很努力的部份嗎？這些努力對家庭和對大偉有什麼意義呢？ <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可以從「家庭是怎麼形成的？」來引導青少年「定義」家庭。 2. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構， 	<p>事單與分析</p>	
--	--------------	--

<p>而非正確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。</p> <p>3. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起讀完故事之後，針對特定的大偉反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的大偉反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。</p> <p>4. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，大偉覺得爸爸背叛了這個家，但好希望不是這樣，爸爸和媽媽會不會就此分開呢？這樣還算個家嗎？</p>			
<p>三、發展活動：我的家庭</p> <p>教師指導語：</p> <p>每個信封袋都有數個人型圖案，請挑選出合適的數量，並標注他們的角色，請把他們貼在有房子的A4紙上。</p> <p>每個家庭都有他的挑戰，請說說什麼是你們的挑戰。你認為目前什麼條件讓這個家庭維</p>	35	<p>信封袋中 有4-1我的 家庭圖和 人型圖案 剪刀 雙面膠色 筆</p>	

持著？其中有什麼是你的貢獻？談一談自己有沒有類似的經驗。

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 對於青少年而言，此次團體的主題是較深層地觸及家庭的議題，對於青少年而言，是個大躍進，在感受層次的探討也會比較困難。教師需對青少年提供更多的安全的氛圍，尤其當青少年分享到目睹父母衝突等經驗時，教師可以在團體中催化成員聯結，並形成彼此支持的關係，一起探索負向情緒出現時的因應方式，以增加青少年對負向情緒的覺察與承接的能力。
2. 在「活動4-1：我的家庭」方面，說明「家庭」是每個人都需要，而且依賴的有機體，上述的例子僅以父母的婚姻關係為例，但是有很多事件都有可能影響家庭的「穩定性」，例如貧窮、失業、家中有人重病...。領導者可引導成員分享自己對家庭的期望，並討論哪些是已經存在的好條件，以及自己可以達成的部分。
3. 教師引導成員思考，認識自己的「能力與期望」，思考「能力與期望」對自己未來發展的意義。
4. 覺察家庭之代間傳遞、三角關係及家庭系統，由階級轉化為成長、封閉轉化為開放，為系統轉化的核心焦點，可著重於此焦點之討論。

四、總結活動：

10

教師指導語：

我們難免會受到家人關係的影響，對家庭也有我們自己的看法與期望，若是我們有能力可以對家庭關係也產生影響，如何發展自己的良好能力極為重要，請大家可以一起思考與努力。

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。
2. 華人對家庭價值的重視，使得家庭成員在面對家庭困境上，帶有文化價值下的期待，包括「完整的家庭」、「負責任的父親或母親」、「兄友弟恭」...等等。然而社會環境的變遷，固有的家庭圖象有時會使得家庭成員困在傳統的框架之中，領導者可以藉由團體中的引導，傾聽成員對家庭、對自己、對其他家人的期待，增加彼此的支持，再鬆動僵化的想法，再進一步找到家庭的優勢條件。

故事

大偉的爸爸爸爸最近這一陣子都不知道在忙什麼，有時候會數日未歸，也未做任何交待。昨日大偉的爸爸晚上很晚的時候到家，媽媽就試著去查爸爸的包包和手機，結果引發了兩人大吵一架。大偉的媽媽對此經常情緒低落，有時會向著大偉數落父親的不是，並且抱怨自己被孩子拖累。大偉國小時，是個乖巧順從的孩子，但這個情況，大偉也不知道要如何面對爸爸或媽媽，因此國中以後，就開始愈來愈晚歸。假日也不知跑到哪裡去了。

先談一談以下幾個問題：

1. 什麼是「家庭」？（教師可以從「家庭是怎麼形成的？」來引導青少年「定義」家庭）
2. 對不同家庭成員而言，「家庭」的定義都會是一樣的嗎？
3. 你覺得大偉會怎麼看待爸爸？媽媽呢？你覺的爸爸與媽媽的處境為何？
4. 你覺得這樣的情形下，可以看得到大偉、爸爸、媽媽已經很努力的部份嗎？這些努力對家庭和對大偉有什麼意義呢？

分析

➤ 事件：

家庭關係的風險狀態：父母的婚姻關係出現困難。

大偉媽向孩子抱怨大偉爸的不是，使得原本的夫妻關係不穩定，擴增為親子關係不穩定。

➤ 大偉的內在歷程

感受：緊張、煩悶、委屈、無奈、壓力大、生氣

觀點：

1. 爸爸做錯的事情，很不應該。
2. 媽媽很可憐，是受害者。
3. 爸爸不愛我和媽媽。
4. 我要照顧媽媽，可是我又不能做什麼。
5. 媽媽只在乎自己跟爸爸，而不在乎我。

期待：

1. 爸爸和媽媽關係穩定。
2. 爸爸能愛我。
3. 媽媽能愛我。
4. 我想過快樂平靜的生活。

渴望：

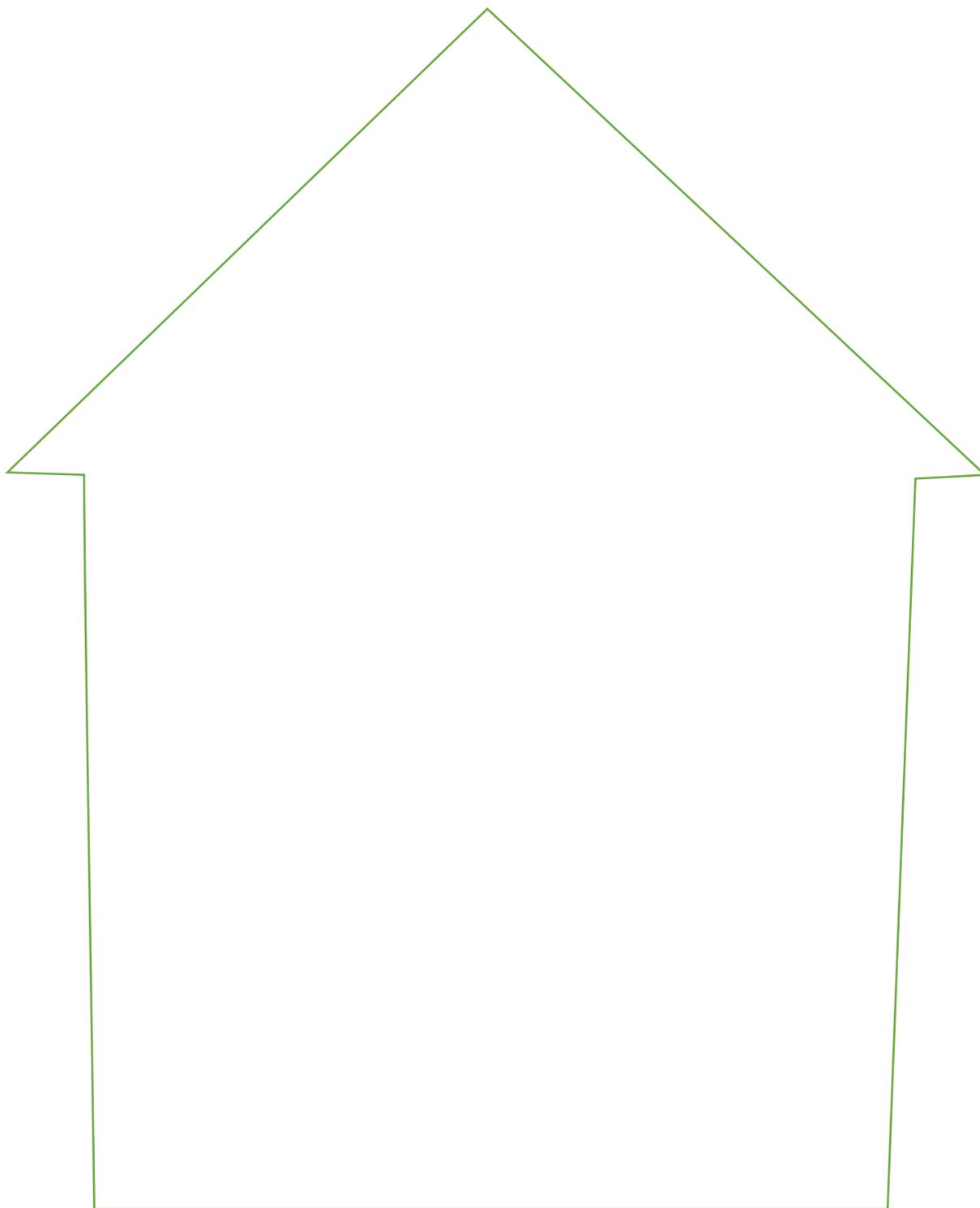
1. 自己可以消失
(表面上是希望消失，但深層渴望為自己是重要的)
2. 有安穩的家庭關係

➤ 降低風險的做法：

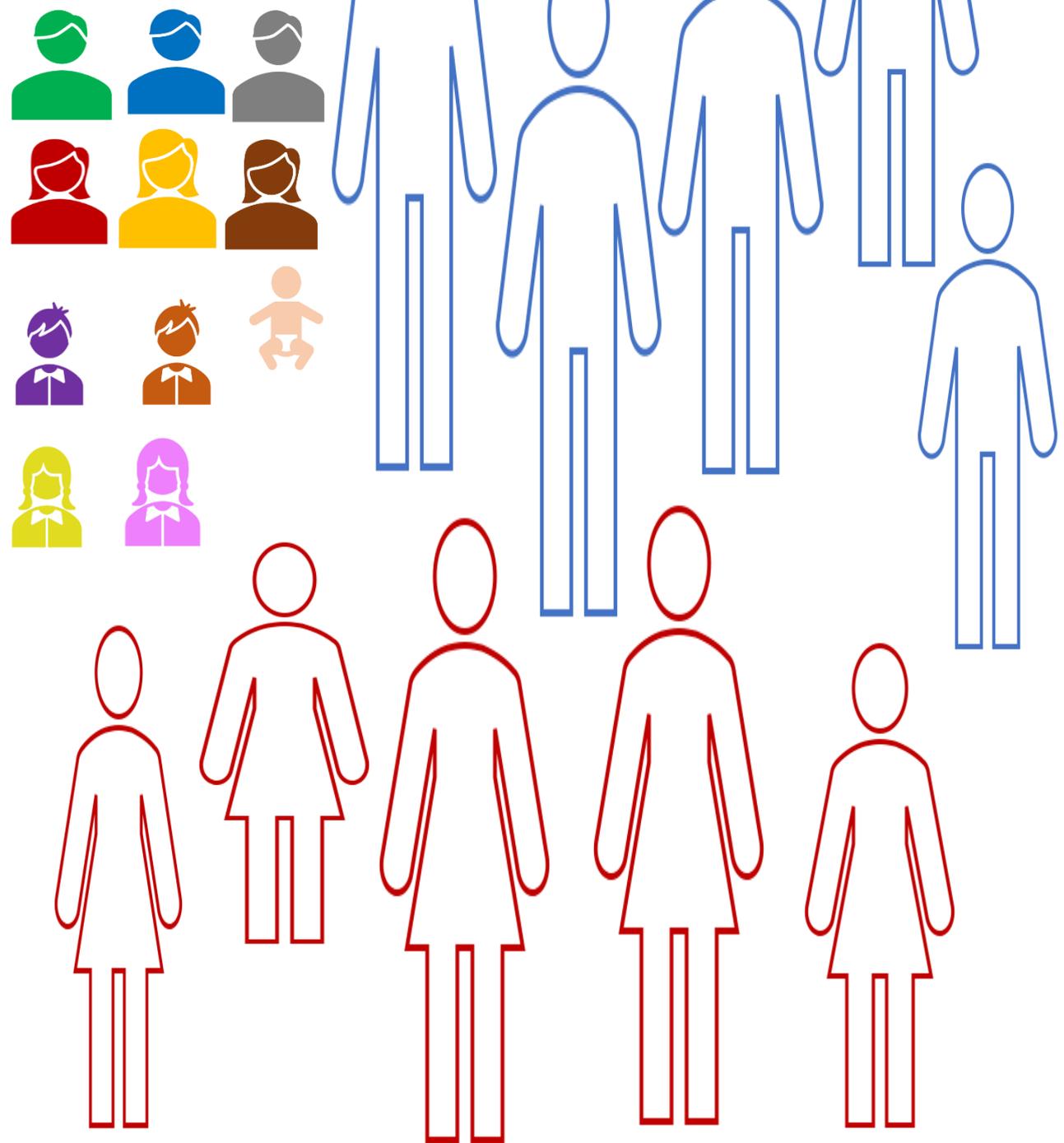
1. 確認自己的角色與關係。
2. 理解媽媽遇到困難了。可能爸爸也是遇到困難了。
3. 認清自己的角色、能力和任務。
4. 與其他值得信任的長輩討論感受和想法。

活動 4-1：我的家庭

請將下一頁的人物，標註為家庭中的特定成員，然後貼在適當位置



圖：
大人：3男3女
小孩：2男2女



第五單元

親子互動活動：親子烘焙

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計															
單元名稱	親子互動	總節次	共4節 / 共240分鐘												
實施對象	12-17歲青少年	設計者	烘焙教師/李閏華												
實施教師	1-2名烘焙教師、1-2名青少年團體教師、1-2名家長團體教師														
工作分工	團體教師進行歡迎開場，烘焙教師進行烘焙活動帶領，團體教師進行總結。其餘可擔任團體觀察員。														
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="3">親子互動活動</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>開場</td> <td>烘焙樂無窮</td> <td>總結</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>投入創造經驗</td> <td>創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。</td> <td>回顧創造經驗</td> </tr> </table>			課程主題	親子互動活動			節次	開場	烘焙樂無窮	總結	學習目標	投入創造經驗	創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。	回顧創造經驗
課程主題	親子互動活動														
節次	開場	烘焙樂無窮	總結												
學習目標	投入創造經驗	創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。	回顧創造經驗												

團體目標
一、親子聯合活動，促進親子互動。 二、透過親子共同完成西點，創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。
事前準備活動
一、租用烘焙場地，聘請專業指導。 二、預備開場歡迎詞與活動內容。

三、預備總結討論問題與分享內容。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
<p>第一節 開場</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動的目的為「合作完成烘焙作品」。 2. 由烘焙老師說明烘焙教室設施設備及工具使用方式。 	5		
<p>二、引起動機：</p> <p>教師指導語：</p> <p>今天是親子共同參與的活動，我們將會合作完成作品，敬請大家期待。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於親子活動而言，此次團體的主題是透過輕鬆地氛圍一同完成烘焙作品。對於青少年與其家長而言，是在自然的情境中了解彼此互動的方式，在歡樂中不失討論彼此感受的時刻。烘焙具有目標性，工作程序也有其特定步驟，除了烘焙老師外，教師可以在旁觀察家庭互動的特性，以便有機會於團體總結回饋時提供每個家庭體驗與思考的素材，以催化情感交流的發生。 2. 青少年與家長們有可能發生專注烘焙成品，忽略彼此互動，可以提醒家庭成員在 	15		

<p>過程中，盡可能互相協助，不批評對方，以接納對方的溝通方法為重要的學習。</p>			
<p>第二、三節 烘焙 按烘焙教師設計進行。</p>	200	烘焙材料 工具	
<p>第四節 總結 總結活動： 教師指導語： 我們剛剛完成了烘焙作品，還有一些時間，一同為今日的團體做整理，請大家分享以下的心得：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你認為自己的作品是成功的嗎？若以1~10分，你給你們的作品幾分？ 2. 這個過程中哪個部分是最困難的？ 3. 你覺得父母（家長）和自己哪個部分表現得很好？ 4. 請問青少年，你希望爸爸媽媽在哪個部分有不同的做法？請問家長，希望青少年有哪些不同做法？ 5. 整體而言，你對這次活動的想法。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 烘焙有可能使用時間較長，使討論分享時間不足，請教師記錄未來團體還可討論與回顧的親子互動議題，保持團體的連貫性。</p>	20		

第六單元

父母（家長）一致性的教養/

父母（家長）分歧的教養

（一）

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計												
單元名稱	父母(家長)的教養(一)	總節次	共2節 / 共120分鐘									
實施對象	12-17歲青少年	設計者	李閏華/蔣沛恩									
實施教師	1-2名											
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。											
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="2">父母(家長)一致性的教養/ 父母(家長)分歧的教養(一)</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>傳達指令</td> <td>青少年面對父母教養不一致時的因應方式</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>體會傳達不同指令的感受與想法。</td> <td>從父母(家長)教養方式，探討自己面對父母(家長)不一致教養時內在狀態，從中找到因應方式。</td> </tr> </table>			課程主題	父母(家長)一致性的教養/ 父母(家長)分歧的教養(一)		節次	傳達指令	青少年面對父母教養不一致時的因應方式	學習目標	體會傳達不同指令的感受與想法。	從父母(家長)教養方式，探討自己面對父母(家長)不一致教養時內在狀態，從中找到因應方式。
課程主題	父母(家長)一致性的教養/ 父母(家長)分歧的教養(一)											
節次	傳達指令	青少年面對父母教養不一致時的因應方式										
學習目標	體會傳達不同指令的感受與想法。	從父母(家長)教養方式，探討自己面對父母(家長)不一致教養時內在狀態，從中找到因應方式。										

團體目標
從父母(家長)教養方式，探討自己面對父母(家長)不一致教養時，自己的感受、想法、期待與渴望，並從中找到自己的力量與因應方式。
事前準備活動
<ul style="list-style-type: none"> 一、備妥小傑的故事、分析單張。 二、準備「討論 6-1 自己與家人的感受、期待表」。 三、準備圍巾 4 條(一組 2 條，可以其他布品替代)、障礙物(如椅子、包包)、筆。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
第一節 傳達指令 一、準備活動： 教師部分： 針對穿越地雷區的活動操作事先熟悉，並解說接著會以團體暖身活動展開。	5		
二、引起動機： 教師指導語： 1. 我們開始第6次團體，我們再經過2次活動後就將結束。今天要進行的團體目標，從父母（家長）教養方式，探討自己面對父母（家長）不一致教養時的內在狀態，並從中找到因應方式。 2. 我們團體與家長團體討論的主題相似，也鼓勵青少年主動和父母聊聊各自團體中的經驗，創造共同成長的機會。 <u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心青少年團體的進行狀況，有可能詢問教師或工作人員。因此教師需與團體中的青少年討論此事，建立並維護團體的信任關係。 2. 鼓勵青少年與家長討論團體經驗，可以培養青少年和家長的溝通能力，探索自己資訊分享上的方法。	5		
三、發展活動：穿越地雷區 教師指導語：	20	圍巾四條 (一組兩)	

<p>我們將以互動的方式，使成員彼此更熱絡。重點是要在過程中以團隊合作的活動，使成員彼此互相配合，促進成員間彼此討論及溝通。讓成員體驗並覺察接收到不同的指令時內心的感受，促進與團體內容的聯結。</p> <p>實施方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將團體分成兩組，各組安排好成員順序。 2. 將第1位成員的雙眼用圍巾矇著，確保無法看到任何東西。爾後，主持人佈置地雷區，將障礙物擺放在空間中。 3. 主持人說：「開始！」被矇眼睛的成員依循同組隊友口頭指示，穿過充滿障礙物的地雷區達到教室的另一端。 4. 完成後換依照指示第2位成員矇眼睛、主持人更換障礙物位置，以此類推直到所有人都完成。 5. 敵對組別可以以錯誤的口頭指示干擾。 6. 分享活動經驗。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 所提出的指令必須符合安全原則，教師可以擔任主持人佈置地雷，亦可以請敵對組別佈置地雷。 2. 延伸問題：你認為父母的指令是為了達到什麼樣的目的？ 		<p>條，可以其他布品替代)、障 礙 物 (如 椅 子、包包)</p>	
<p>四、小結活動： 教師指導語：</p>	5		

<p>我們對別人傳遞不同指令或期望自己做事不一致方向的時候會有許多的感受，試著體會這些感受背後的觀點、期待與渴望，從而想想有沒有增加自己良好因應的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>			
<p>第二節 青少年面對父母教養不一致時的因應方式</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分： 準備導讀小傑的故事，了解小傑故事分析的風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望4個面向分別可能有哪些，還有哪些降低風險因子的方式。</p>	5		
<p>二、引起動機：小傑的故事與我</p> <p>教師指導語： 讓我們一起來讀故事：小傑的母親覺得小傑應該有個快樂學習的環境，成績好給予獎勵，學不來也不用勉強。父親忙於工作，很晚才回家，看到小傑，就會提醒應該要以上國立大學表姊做為好榜樣，時常說別人都表現得很好，覺得小傑沒有做不到的理由。小傑很努力，才維持在班上前幾名，但是他覺得壓力好大，每次段考的前幾天晚上他都無法入睡。尤其在大考之後，父母常為小傑的成績而有衝突，小傑的爸爸會責怪媽媽慈母</p>	35	小傑的故事單與分析	

多敗兒，小傑的媽媽說學習快樂才重要，讓小傑無所適從。

我們接著將從小傑的故事，來探討小傑的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。請談一談你對小傑的理解。

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構，而非正確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。
2. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起讀完故事之後，針對特定的小傑反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的小傑反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。
3. 小傑的故事特別提到家中的父母親、男女性家庭教養分工的社會與文化因素，可以進一步討論性別刻板印象的影響。
4. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，

<p>顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，小傑時常覺得媽媽在家不受到爸爸的尊重，是個委屈的女性，將來長大要保護媽媽。</p>			
<p>三、發展活動：找找我的保護因子</p> <p>教師指導語：</p> <p>看完與討論了小傑的故事與分析，請談一談自己有沒有類似的經驗，試著想一想家中長輩教育自己的方式、寫一寫6-1自己與家人的感受期待表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 試想教育的情境，聊聊在衝突點上，自己當時的感受為何？期待為何？ 2. 長輩的感受為何？期待為何？ 3. 把這些內容寫在紙上，並分享與核對填寫後的發現。 4. 檢視了感受、觀點、期待和渴望之後，你可以採取新的因應方式，請試著把上述部份內容陳述出來。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在「討論6-1自己與家人的感受、期待表」中，可以試著引導思考「如何開始溝通」。具體的做法練習：試著發展以「我的想法...」或「我感覺...」、「我希望...」為開頭的句子。並且避免「你總是...」、「你就是...」之類的結論性或指責性的用語。 2. 本次團體的重點在於討論青少年面對家中 	35	<p>討論 6-1 自己與家人的感受 期待表</p> <p>筆</p>	

<p>長輩們不一致的表達造成壓力時如何因應，教師主要的方向在於協助青少年分辨內在狀態，增加面對壓力的因應策略。教師在討論成員個別性的經驗時，重心置放在「不一致教養」的議題上，並對團體成員做出回應。</p> <p>3. 若是青少年家庭中有單親或隔代教養的情形，可以討論家庭中的主要照顧者是否有擔任雙重角色的情境，雙重角色中是否存在不一致的狀態。</p> <p>4. 覺察家庭之代間傳遞、三角關係及家庭系統，由階級轉化為成長、封閉轉化為開放，為系統轉化的核心焦點，可著重於此焦點之討論。</p>			
<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>你覺得長輩們了解你的興趣和喜好？你是否曾經跟他們說過？對於你的需要、興趣和喜好，長輩們的態度是如何？支持？不予回應？批評？你又如何回應長輩們的態度和行為？在接到不一致的期待或方式時，試想一些平衡的點，讓自己發展也能接受的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	10		

故事

小傑的母親覺得小傑應該有個快樂學習的環境，成績好給予獎勵，學不來也不用勉強。父親忙於工作，很晚才回家，看到小傑，就會提醒應該要以上國立大學表姊做為好榜樣，時常說別人都表現得很好，覺得小傑沒有做不到的理由。小傑很努力，才維持在班上前幾名，但是他覺得壓力好大，每次段考的前幾天晚上他都無法入睡。尤其在大考之後，父母常為小傑的成績而有衝突，小傑的爸爸會責怪媽媽慈母多敗兒，小傑的媽媽說學習快樂才重要，讓小傑無所適從。

分析

➤ 事件：

家庭教養不一致的風險狀態：

1. 父母親對課業看法(人生觀)表達不一致，母親想讓子女過得開心、父親以子女要有競爭力，雙方衝突造成子女壓力。
2. 父母親忽視小傑面對父母不一致的壓力。
3. 小傑面對父母的衝突而無所從，影響自信。

➤ 小傑的內在歷程

感受：緊張、痛苦、反感、壓力大

觀點：

1. 如果我成績不好，爸媽就會吵架。
2. 因為別人比較優秀所以我讓父親丟臉。
3. 媽媽認為快樂的學習也不容易達到。

期待：

1. 父母不要因我而吵。
2. 讓父母喜歡我、肯定我。
3. 父母能了解我、關心我的喜好。
4. 能做自己有興趣的事。

渴望：希望被肯定、被愛

➤ 降低風險的做法：

1. 向父母吐露心聲，讓父母有機會了解自己。
2. 與父母討論自己學習具體目標與時間規劃方法。
3. 了解父母的期望的差距，減少自己因父母衝突的愧疚。

➤ **小傑媽的內在歷程**

感受：擔心、緊張、憂慮、緊繃

觀點：

- 1.小傑是我的心頭肉，他好我就好。
- 2.為了小傑，母親疼愛是必要的。
- 3.小傑有進步，就要用獎勵表示愛他。
- 4.讓小傑快樂成長是做母親的職責。

期待：

- 1.小傑是快樂的，自己也就快樂了。
- 2.對小傑好一點，他就會是母親的孝順兒。
- 3.家中有人扮演白臉，慈母嚴父可以平衡。

渴望：被肯定的母親

➤ **降低風險的做法：**

- 1.認識主流價值觀對自己價值判斷造成的限制。
- 2.了解孩子的優勢。
- 3.增加夫妻之間的溝通。

➤ **小傑爸的內在歷程**

感受：擔心、緊張、憂慮、緊繃。

觀點：

- 1.好還要更好，我的孩子不可以輸給別人。
- 2.這個世界很競爭，我的孩子必須有生存的能力。
- 3.讀書是最保險的成功途徑。
- 4.孩子聽父母的話就不會出大錯。

期待：

- 1.小傑每次都能進步。
- 2.期待小傑長大以後，是個成功的人。
- 3.這麼用心說服孩子，嚴厲都是值得的。

渴望：被肯定、有成就

➤ **降低風險的做法：**

- 1.認識主流價值觀對自己價值判斷造成的限制。
- 2.了解孩子的優勢。
- 3.增加夫妻之間的溝通。

討論 6-1 自己與家人的感受期待表

請以印象深刻的家庭教育事件為根據，完成以下的表格。

事件描述：

	自己	媽媽 (或其他 :) _____	爸爸 (或其他 :) _____
感受			
觀點			
期待			
渴望			
我新的 因應方 式			

第七單元

父母（家長）一致性的教養/

父母（家長）分歧的教養

（二）

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計			
單元名稱	父母(家長)的教養(二)	總節次	共2節 / 共120分鐘
實施對象	12-17歲青少年	設計者	李閏華
實施教師	1-2名		
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。		
課程架構	<p>課程主題</p> <p>父母（家長）一致性的教養/ 父母（家長）分歧的教養（二）</p> <p>節次</p> <p>願望清單</p> <p>青少年面對家中長輩教養不一致時的因應方式</p> <p>學習目標</p> <p>體會統整自己的價值信念。</p> <p>從父母(家長)教養方式，探討自己面對父母(家長)不一致教養時內在狀態，從中找到因應方式。</p>		
團體目標			
<p>一、學習如何統整自己的價值信念，並發展有建設性的方法，來傳達自己的想法，建立有效溝通。</p> <p>二、從父母（家長）教養方式，認識家庭中所存在的 2 種以上不同的價值觀點，探討自己面對父母（家長）不一致教養時的觀點與期望，並從中找到因應方式。</p>			
事前準備活動			
<p>一、備妥阿宏的故事、分析單張。</p> <p>二、準備活動「7-1 我的影響輪」單張。</p>			

三、準備每人 12 張色卡、彩色筆。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
<p>第一節 願望清單</p> <p>一、準備活動：</p> <p>教師部分：</p> <p>針對我的願望清單活動操作事先熟悉，並解說接著會以團體暖身活動展開。</p>	5		
<p>二、引起動機：</p> <p>教師指導語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我們開始第7次團體，這次是倒數第2次相聚，也就快要結束我們的課程了。 2. 經過討論父母教養活動後，今天要繼續進行的團體目標，是面對家中不同長輩出縣教養方式時，探討自己面對不一致教養時的內在狀態，並從中找到因應方式。 3. 我們團體與家長團體討論的主題相似，也鼓勵青少年主動和父母聊聊各自團體中的經驗，創造共同成長的機會。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心青少年團體的進行狀況，有可能詢問教師或工作人員。因此教師需與團體中的青少年討論此事，建立並維護團體的信任關係。 2. 鼓勵青少年與家長討論團體經驗，可以培 	5		

<p>養青少年和家長的溝通能力，探索自己資訊分享上的方法。</p> <p>3. 本次團體是最後2次，需要與成員一同準備下週結束團體的心情。</p>			
<p>三、發展活動：我的願望清單</p> <p>教師指導語：</p> <p>我們將以互動的方式，以熱鬧討論的活動使成員彼此熱絡，促使組員學習團隊合作、人際互動，統整自己的價值信念。</p> <p>我們請大家分享青少年的願望會有哪些？達不到時會有怎麼樣的感受？自己的願望有在願望清單上嗎？相同與不同各有什麼？</p> <p>實施方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人在色卡上寫下你認為青少年會有的3個有形、3個無形的願望，輪流大聲說出來，並將相同的願望卡落成一疊。向大家報告統計出最多的願望是什麼。 2. 接著，每個人在色卡上寫下今年度自己的3個有形、3個無形的願望，對照一下之前青少年的願望，討論相同與不同處為何。 3. 將自己的願望清單在紙上排序，從最最想要達成，到最想要、次想要、想要達成。 4. 請分享自己達成願望的可能方法，達不到時該如何處理自己的情緒？ <p>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動較需要認知的思考，需要細心引導成 	20	每人12張色卡彩色筆	

<p>員，接納不同的想法。</p> <p>2. 延伸問題：你認為在你身邊有誰會是達成願望的重要人物嗎？</p>			
<p>四、小結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>我們對自己想要得到的事務是有所期望的，但有可能與別人不同，特別會受到身邊重要的人影響，試著體會這些人影響著我們，感受自己與他人背後的觀點、期待與渴望，從而想想有沒有增加自己良好因應的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	5		
<p>第二節 青少年面對家中長輩教養不一致時的因應方式</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <p>準備導讀阿宏的故事，了解阿宏故事分析的風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望四個面向分別可能有哪些，還有哪些降低風險因子的方式。</p>	5		
<p>二、引起動機：阿宏的故事與我</p> <p>教師指導語：</p> <p>讓我們一起來讀故事：阿宏祖父母對阿宏特</p>	35	阿宏的故事單與分析	

別好，因他是家族中的長孫，會買各種阿宏提過想要的東西。一日祖父母送給阿宏一直想要高階且快速的手機打電動，但父母不同意便將手機收起來，表達會替阿宏保管，等阿宏專心讀書考試得前3名才會當獎勵。阿宏覺得父母不公平，明明是祖父母買給他的手機，為何自己不能使用，便與父母爭執。父母教養嚴格，表示現在照顧阿宏是父母，不是祖父母，父母為手機事件與祖父母通電話起了爭執。父母親才知道，阿宏除了手機，還跟祖父母說過自己還想要電腦，祖父母正打算訂購電腦給阿宏，父母更是責罵阿宏不懂事。阿宏心裡認為祖父母答應買給他是想獎勵他用功，不是爸媽所說過度寵壞他，使得阿宏更不喜歡待在家中。想到放學後要回家就壓力很大，開始在外與朋友玩樂較晚，阿宏打算在外面多一些和朋友相處的時間，以減少回家時間。

我們接著將從阿宏的故事，來探討阿宏的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。請談一談你對阿宏的理解。試想以下問題：

1. 阿宏有哪些感受？
2. 阿宏對自己有哪些期待？
3. 阿宏有哪些想法可以幫助他處理感受？
4. 阿宏會遇到風險嗎？若是，有哪些風險？如何減少風險的產生？有哪些增加保護因子的方法？

<p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構，而非正確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。 2. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起讀完故事之後，針對特定的阿宏反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的阿宏反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。 3. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，阿宏的祖父母對於子孫有著特別的期望，因為他們在窮苦的環境長大，時常物質缺乏，現在可以享福了，當然就可以給兒孫輩更好的享樂生活。 			
<p>三、發展活動：家庭影響輪</p> <p>教師指導語：</p> <p>看完與討論了阿宏的故事與分析，請談一談</p>	35	7-1家庭影響輪單張	

<p>自己有沒有類似的經驗，試著想一想家中長輩教育自己的方式、看看自己有沒有類似的經驗。</p> <p>請在7-1家庭影響輪中，標註出你身邊有影響力的家人與其他人，思考這些人的影響程度如何？影響是正面的？還是負面的？有衝突嗎？</p> <p>再請分享家庭中不同長輩們教育的方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 試想教育的情境，聊聊在家人的衝突點上，自己當時的感受為何？期待為何？父或母（其他家長）感受為何？期待為何？ 2. 覺察家庭中不同家人的價值信念，家人們對價值觀有衝突時自己如何面對？ 3. 認識這些家庭中不同成員的功能，把這些內容寫在紙上。 4. 請討論與這些成員維繫情感、取得平衡的方法，還有你可以採取新的因應方式，或分享自己如何處理情緒。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在「7-1家庭影響輪」中，可以試著引導思考「如何開始溝通」。具體的做法練習：試著發展以「我的想法...」或「我感覺...」、「我希望...」為開頭的句子。並且避免「你總是...」、「你就是...」之類的結論性或指責性的用語。 2. 本次團體的重點在於討論青少年面對父母（或其他家長）教養衝突時會造成壓力，青少年如何發展自己的潛能面對衝 	<p>筆</p>	
--	----------	--

<p>突。領導者主要的方向在於協助青少年分辨內在狀態，增加面對壓力的因應策略。</p> <p>3. 若是青少年家庭中有單親或隔代教養的情形，可以討論家庭中的主要照顧者是否有擔任雙重角色的情境，雙重角色中是否存在不一致的狀態。</p> <p>4. 覺察家庭之代間傳遞、三角關係及家庭系統，由階級轉化為成長、封閉轉化為開放，為系統轉化的核心焦點，可著重於此焦點之討論。</p>			
<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>你覺得長輩們了解你的想法和價值觀嗎？你是否曾經跟他們說過？你又如何回應長輩們的態度和行為？在接到不一致的期待或方式時，試想一些平衡的點，讓自己發展也能接受的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	10		

故事

阿宏祖父母對阿宏特別好，因他是家族中的長孫，會買各種阿宏提過想要的東西。一日祖父母送給阿宏一直想要高階且快速的手機打電動，但父母不同意便將手機收起來，表達會替阿宏保管，等阿宏專心讀書考試得前三名才會當獎勵。阿宏覺得父母不公平，明明是祖父母買給他的手機，為何自己不能使用，便與父母爭執。父母教養嚴格，表示現在照顧阿宏是父母，不是祖父母，父母為手機事件與祖父母通電話起了爭執。父母親才知道，阿宏除了手機，還跟祖父母說過自己還想要電腦，祖父母正打算訂購電腦給阿宏，父母更是責罵阿宏不懂事。阿宏心裡認為祖父母答應買給他是想獎勵他用功，不是爸媽所說過度寵壞他，使得阿宏更不喜歡待在家中。想到放學後要回家就壓力很大，開始在外與朋友玩樂較晚，阿宏打算在外面多一些和朋友相處的時間，以減少回家時間。

試想以下問題：

1. 阿宏有哪些感受？
2. 阿宏對自己有哪些期待？
3. 阿宏有哪些想法可以幫助他處理自己的感受？
4. 阿宏會遇到風險嗎？若是，有哪些風險？如何減少風險的產生？
有哪些增加保護因子的方法？

分析

➤ 事件：阿宏不喜歡父母的教養方式，比較喜歡祖父母會無條件滿足自己的需求。

➤ 阿宏的內在歷程如下：

感受：困惑、難過、不平、不自由、失落

觀點：

- 1.父母管得太多讓我不自由。
- 2.我喜歡與祖父母一起的時光。
- 3.我在家得不到支持與肯定。
- 4.在外面的朋友會支持我。
- 5.自己不該變成家人間矛盾。

期待：

- 1.爸媽能夠肯定我。
- 2.想要有人關心。
- 3.被別人看重與支持。

渴望：被看重、被愛、被肯定

➤ 降低風險的做法：

- 1.發現自己的掌控能力。
- 2.表達自己想被重視與支持的期待。
- 3.學習轉換情緒的方法。

青少年的家庭影響輪：

(請標註出你身邊有影響力的家人與其他人，思考這些人的影響程度如何？影響是正面的？還是負面的？有衝突嗎？)



第八單元

八 - 1 親子互動活動：藝術治療

八 - 2：團體結束：

回溯團體內容，回饋與告別

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計															
單元名稱	親子互動與團體結束	總節次	共3節 / 共180分鐘												
實施對象	12-17歲青少年	設計者	藝術治療師/李閏華												
實施教師	1名藝術治療師、1-2名青少年團體教師、1-2名家長團體教師														
工作分工	團體教師進行歡迎開場，藝術治療師進行藝術治療活動帶領，團體教師再分別進行團體結束總結。														
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="3">親子互動活動與團體結束</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>開場</td> <td>藝術治療活動</td> <td>結束</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>投入創造經驗</td> <td>創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。</td> <td>回溯學習成果</td> </tr> </table>			課程主題	親子互動活動與團體結束			節次	開場	藝術治療活動	結束	學習目標	投入創造經驗	創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。	回溯學習成果
課程主題	親子互動活動與團體結束														
節次	開場	藝術治療活動	結束												
學習目標	投入創造經驗	創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。	回溯學習成果												
團體目標															
<ul style="list-style-type: none"> 一、親子聯合活動，透過完成一幅作品，讓青少年與其家長一起進行互動，探索自我、促進聯結，累積共同回憶，了解彼此的感受與想法。 二、重新整理團體中曾提及保護因子與風險因子，可考驗看看成員的記憶力，並給予鼓勵。 															
事前準備活動															
<ul style="list-style-type: none"> 一、準備合適的藝術治療設備與師資。親子聯合活動，選用合宜的藝術活動類型，聘請專家指導（藝術類型可以是繪畫、陶藝、舞蹈、打擊樂...）。 二、預備團體結束與分享內容，事先製作頒發獎勵或獎狀（全勤 															

獎、踴躍發言獎、進步獎...等)。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
<p>第一節 開場</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動目的是藉由藝術媒材，發掘自我，並累積與家人的藝術創作經驗。2. 由藝術治療師說明設備及工具使用方式。	5		
<p>二、引起動機：</p> <p>教師指導語：</p> <p>今天是最後一次，也是親子共同參與的活動，我們將會完成作品，敬請大家期待。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 對於親子活動而言，此次團體的主題是透過輕鬆地氛圍一同完成作品。對於青少年與其家長而言，是在自然的情境中了解彼此互動的方式，在體驗中不失討論彼此感受的時刻。藝術具有目標性，工作程序也有其特定步驟，除了藝術治療師外，教師可以在旁觀察家庭互動的特性，以便有機會於團體總結回饋時提供每個家庭體驗與思考的素材，以催化情感交流的發生。2. 青少年與家長們有可能發生專注藝術創作，忽略彼此互動，可以提醒家庭成員在過程中，盡可能互相協助，不批評對方，	15		

<p>以接納對方的溝通方法為重要的學習。</p>			
<p>第二節 藝術治療活動</p> <p>一、主要活動：</p> <p>教師指導語： 接著請按藝術治療師設計進行。</p> <p>二、小結活動：</p> <p>教師指導語： 我們剛剛完成了藝術作品，還有一些時間，一同為今日的團體做整理，請大家分享以下的心得：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這個過程中體會到哪些感受與想法？ 2. 你覺得你的父母（家長）哪個部份表現得很好，值得讚賞？（創造聯結經驗） 3. 你看到父母（家長）在哪個部份有不同的做法，值得學習？（創造聯結經驗） 4. 整體而言，你對這次活動的想法。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藝術創作有可能使用時間較長，使討論分享時間不足，請教師記錄團體結束時回顧的親子互動議題，保持團體的連貫性。 2. 對於親子活動而言，此次團體的主題是透過輕鬆地氛圍一同完成藝術活動。對於青少年與其家長而言，是在自然的情境中了解彼此互動的方式。藝術具有表達性，平時不易用語言表達的情感，可以透過藝術活動達成內在與外在的交流。除了藝術治療老師外，領導者可以在旁觀察家庭互動 	<p>100</p>	<p>藝術材料工具</p>	

<p>的特性，以便有機會於團體總結回饋時提供每個家庭體驗與思考的素材，以催化情感交流的發生。</p>			
<p>第三節 團體結束</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <p>致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動目的是藉由藝術媒材，發掘自我，並累積與家人的藝術創作經驗。</p> <p>二、引起動機</p> <p>教師指導語：</p> <p>最後一次團體我們將學習統整與分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 8次團體學習中印象最深刻的是哪次？印象深刻的原因？這對你有什麼意義？ 2. 8次團體，請問你對自己有什麼發現？你父親或母親或家長們有什麼改變？你們之間有哪些變化？ 3. 你對你們之間的相處，有什麼期待或擔心？關於這個期待或擔心，你覺得未來可以怎樣做？ <p>三、結束活動：頒獎</p> <p>教師指導語：</p> <p>我們在團體過程發現大家的成長，照著大家發揮的優點，我們設計了一些獎項，讓我們一同慶祝與頒發獎狀。</p>	60	獎狀	

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 此次是藝術治療活動之接續活動，原則上青少年與家長團體分開進行，可視團體動能合併兩團體。
2. 藝術活動已進行 2 小時，領導者可評估團體成員的持續能量，以調整時間長短。
3. 青少年團體建議獎項多元活潑，每個成員有其特別專屬之獎項，結合團體領導者回饋命名，將更有個別性與獨特性。

二、家長團體方案

第一單元

團體開始：彼此認識與建立工作契約

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計												
單元名稱	團體開始	總節次	共2節 / 共120分鐘									
實施對象	12-17歲青少年之家長	設計者	陳怡青									
實施教師	1-2名											
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。											
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="2">彼此認識與建立工作契約</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>工作契約與自我介紹</td> <td>青少年教養大小事</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。</td> <td>辨識青少年成長的風險因子，聚焦預防物質使用議題。</td> </tr> </table>			課程主題	彼此認識與建立工作契約		節次	工作契約與自我介紹	青少年教養大小事	學習目標	建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。	辨識青少年成長的風險因子，聚焦預防物質使用議題。
課程主題	彼此認識與建立工作契約											
節次	工作契約與自我介紹	青少年教養大小事										
學習目標	建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。	辨識青少年成長的風險因子，聚焦預防物質使用議題。										

團體目標
一、建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。 二、引導辨識至少 3 種青少年成長的風險因子，再依成員及團體整體狀態，由領導者扣連風險因子到預防物質使用的議題上。
事前準備活動
一、準備做名牌的紙卡、寫名字使用的色筆、掛名牌的透明夾。 二、預備 1-1 青少年教養大小事的討論問題、製作青少年風險網的大小牌卡和風險網底圖單張，放入信封袋。

三、預備家庭作業 1-1 之宣布與進行方法。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
<p>第一節 工作契約與自我介紹</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備做名牌的紙卡、寫名字使用的色筆、掛名牌的透明夾。 2. 教師自我介紹 	10	紙卡 名牌夾 色筆	
<p>二、引起動機：團體目的、進行方式、獎勵</p> <p>教師指導語：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本團體在增加家庭功能及親職效能，強化青少年成長環境中所需的保護因子，因此團體結構上有三大面向：父母對子女的監督、親子關係，與一致性的家庭教養。 2. 團體的進行時間，在每週幾的幾點到幾點，團體分為家長團體和青少年團體，共有8次團體，其中第5次和第8次是合併團體，時間較長，分別進行烘焙和藝術治療活動（或依在地性特質設計合併活動，目的在增進親子互動）。 3. 請大家有默契地協助團體規則完成，團體開始時需進行簽到，簽到是為了讓後續獎勵有具體證明，出席的獎勵辦法，有全勤亦有每次交通津貼。「準時出席」是為了大家有一同開始的時間，避免等候。團體 	10		

<p>中避免批評式的發言，以鼓勵我們一起學習時有更好的氣氛。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>1. 獎勵辦法：對於選擇性方案的青少年而言，方案的執行單位需思考如何維持團體成員的穩定參與。除了團體設計符合青少年的興趣和需求之外，適當的誘因也可以提升青少年參與的意願，家長們也需要一同鼓勵青少年參與。本方案在試辦階段，在團體結束之後，總計團體參與次數，發給獎勵。(獎勵措施於同意書中載明)</p> <p>2. 休息時間：教師可視情況，決定在哪個段落安排適當的休息。</p>			
<p>三、發展活動：自我介紹</p> <p>教師指導語：</p> <p>1.請各位夥伴製作名牌，由成員自行決定自己的稱呼（可用本名或綽號），寫在紙卡上，放入名牌夾。</p> <p>2.邀請大家輪流進行自我介紹，介紹姓名、有幾個孩子，以及孩子的年齡、性別，以便我們接下來8次的團體彼此熟悉，成為彼此學習的助力。</p>	15	紙卡 名牌夾 色筆	
<p>四、小結活動：總結自我介紹</p> <p>教師指導語：</p>	5		

<p>歡迎大家來到團體，請各位夥伴再看看彼此的名牌，回想剛剛成員們的分享，讓我們一起複習大家的名字，迎接接下來的學習。</p>			
<p>第二節 青少年教養大小事</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.備妥學習單1-1 青少年的教養大小事。 2.備妥信封袋，裡面有蜘蛛網大牌卡，還有一些青少年會遇到的風險小牌卡。 3.備妥回家作業學習單：1-1青少年風險因子與保護方式。 	3		
<p>二、引起動機：青少年的大小事</p> <p>教師指導語：</p> <p>青少年不同於兒童時期，會面臨很多問題和挑戰，但相較兒童時期，也會擁有很多的的能力和知識，因此，在教養方式上，也會有所不同。許多父母在面對青少年子女的教養上，出現一些難題，我們希望可以在這裡一起分享教養上的經驗。我們先討論幾個問題，了解彼此的想法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得青少年會有哪些變化？身體、說話方式、興趣... 2. 你覺得青少年的「乖」是什麼標準？ 3. 13-15歲青少年可以體會一下喝酒的滋味嗎？16-18歲呢？ 4. 青少年上網是不是個問題？如何界定？你覺得青少年會同意你的說法嗎？ 	27	討論 1-1 青少年的教養大小事	

<p>5. 13-15歲青少年可以談戀愛嗎？16-18歲呢？在你的經驗中，要怎麼和青少年談這個話題？</p> <p>6. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的返家時間或作息？16-18歲呢？</p> <p>7. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的交友？16-18歲呢？</p> <p>8. 你對霸凌的看法？</p> <p>9. 你對違反校規的看法？</p> <p>10. 「愛的教育」是好的教育方式嗎？你贊成體罰嗎？</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 「討論1-1 青少年教養大小事」部分，可以依時間決定其中幾題來進行討論。</p>			
<p>三、發展活動：因子辨識</p> <p>教師指導語：</p> <p>每個人成長過程中，會有很多保護性的條件，也會遇到很多風險，這些風險因子對青少年成長過程有重要的影響，而且，對於青少年而言，因應這些風險因子的能力大多是來自於家庭，我們將會用許多實際的例子與活動，來和大家討論風險因子，衍生出相對的家庭保護因子，使大家學習增加家庭保護因子，成為青少年的成長資源。</p> <p>實施方式</p> <p>1. 每個人領有工具袋，裡面有蜘蛛網，還有</p>	30	信封袋 蜘蛛網大 牌卡 風險小牌 卡	

<p>一些青少年會遇到的風險牌卡，請你客觀地按照這些可能的風險排出順序。</p> <p>2. 思考一下其中的風險，挑選3個放在蜘蛛網（大牌卡）上。</p> <p>3. 談一下這些風險，為什麼是這些風險。</p> <p>4. 有沒有什麼哪些風險是存在的，但青少年卻是不知不覺的？</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 教師可運用風險小牌卡加以說明因子種類。在青少年風險網的小牌卡中，可以善用空白的部份填入認為重要的。</p>			
<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>對於風險因子的因應，青少年和家長都有責任提供保護機制，此階段可以針對這些保護機制做討論。對於風險因子，你覺得青少年可以已經做些什麼，來保護自己？而身為家長，你覺得你已經做些什麼，來保護孩子？請大家回去進行回家作業1-1青少年風險因子與保護方式，下次帶來，我們將會再進行討論和分享。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 教師可以統整流程，也可以對每個成員做出個別性的整理與回饋。</p>	10	作業 1-1 青少年風險因子與保護方式	

討論1-1青少年教養大小事

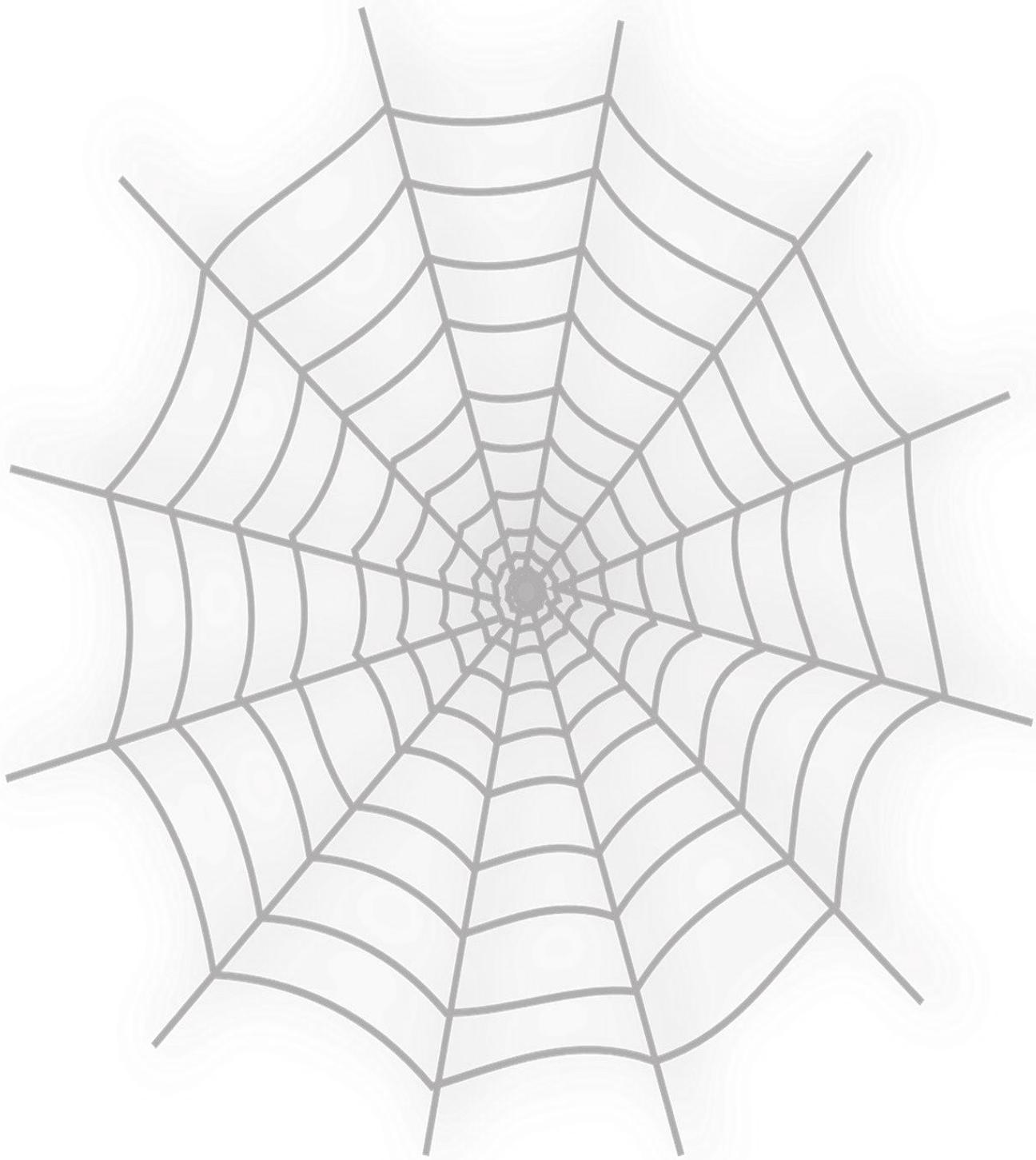
引言：青少年不同於兒童時期，會面臨很多問題和挑戰，但相較兒童時期，也會擁有很多的的能力和知識，因此，在教養方式上，也會有所不同。許多父母在面對青少年子女的教養上，出現一些難題，我們希望可以在這裡一起分享教養上的經驗。我們先討論幾個問題，了解彼此的想法：

1. 你覺得青少年會有哪些變化？身體、說話方式、興趣...
2. 你覺得青少年的「乖」是什麼標準？
3. 13-15歲青少年可以體會一下喝酒的滋味嗎？16-18歲呢？
4. 青少年上網是不是個問題？如何界定？你覺得青少年會同意你的說法嗎？
5. 13-15歲青少年可以談戀愛嗎？16-18歲呢？在你的經驗中，要怎麼和青少年談這個話題？
6. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的返家時間或作息？16-18歲呢？
7. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的交友？16-18歲呢？
8. 你對霸凌的看法？
9. 你對違反哪些校規，有哪些看法？
10. 「愛的教育」是好的教育方式嗎？你贊成體罰嗎？

青少年風險網牌卡

- ◇ 每個人領有工具袋，裡面有個蜘蛛網，還有一些青少年會遇到的風險牌卡，請你按照這些青少年可能遇到的的風險排出順序
- ◇ 思考一下其中的風險，挑選 3 個放在蜘蛛網（大牌卡）上
- ◇ 談一下這些風險，為什麼是這些風險
- ◇ 有沒有什麼哪些風險是存在的，但青少年卻是不知不覺的？

青少年風險網大牌卡



青少年風險網小牌卡

不夠錢	錢太多	成績不好	顯得很弱
大暴走 (暴怒 暴哭...)	違反學校規定	不喜歡回家	翹課或逃學
父母離婚	父母常吵架	與父母衝突	偏心
父母價值判斷 不一樣，一個 贊同一個反對	父母管太多	父母管太少	沒有朋友
被霸凌	霸凌別人	沒有人了解	不知道怎麼和 別人相處
愛打遊戲	上網交友	交到壞朋友	

作業 1 -1 青少年風險因子與保護方式

對於你的孩子而言，你覺得他的風險因素為何？你是否曾經或想要採取什麼保護措施？

青少年風險項目	你的保護措施

第二單元

父母（家長）有效的監督/

父母（家長）缺乏有效監督

（一）

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計			
單元名稱	父母(家長)的監督(一)	總節次	共2節 / 共120分鐘
實施對象	12-17歲青少年之家長	設計者	陳怡青
實施教師	1-2名		
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。		
課程架構	<p>課程主題</p> <p>父母（家長）有效的監督/ 父母（家長）缺乏有效監督（一）</p> <p>節次</p> <p>回家作業回顧 青少年自主性 與父母的監督</p> <p>學習目標</p> <p>了解青少年對自主的期待。 對青少年自主性進行探討，了解與父母監督之間緊張內涵。</p>		

團體目標
<p>一、了解青少年對自主的期待，並了解父母監督行為的內在狀態。</p> <p>二、對青少年自主性進行探討，了解與父母監督之間的緊張內涵。</p> <p>三、透過對不同面向的討論，發現差異，並增加對雙方差異的理解。</p>
事前準備活動
<p>一、預備家庭作業 1-1 之分享討論。</p> <p>二、準備 2-1 你了解孩子嗎--學習單。</p>

三、備受小敏的故事、分析單張。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
第一節 自我控制體驗與回家作業 一、準備活動： 教師部分：預備家庭作業1-1之分享討論。	5		
二、引起動機： 教師指導語： 1. 我們開始第2次團體，今天要進行的團體目標，將對青少年自主性進行探討，了解與父母監督之間的緊張內涵。 2. 我們的團體規則是守時與保密。我們會對大家分享内容保密，不會將團體內所發生的事告知青少年，建議不去向教師探尋青少年團體在做什麼，因兩個團體的主題相似，可以和自己的孩子討論自己的團體經驗，創造共同成長的機會。 <u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心青少年團體的進行狀況，建議家長在分享時仍維護各自團體的信任關係。 2. 鼓勵家長與青少年分享團體經驗感受，可以培養家長的溝通能力，探索自己資訊分享上的方法。	10		
三、發展活動：回家作業與你了解孩子嗎？ 活動一：回家作業分享	15	1-1家庭作業單	

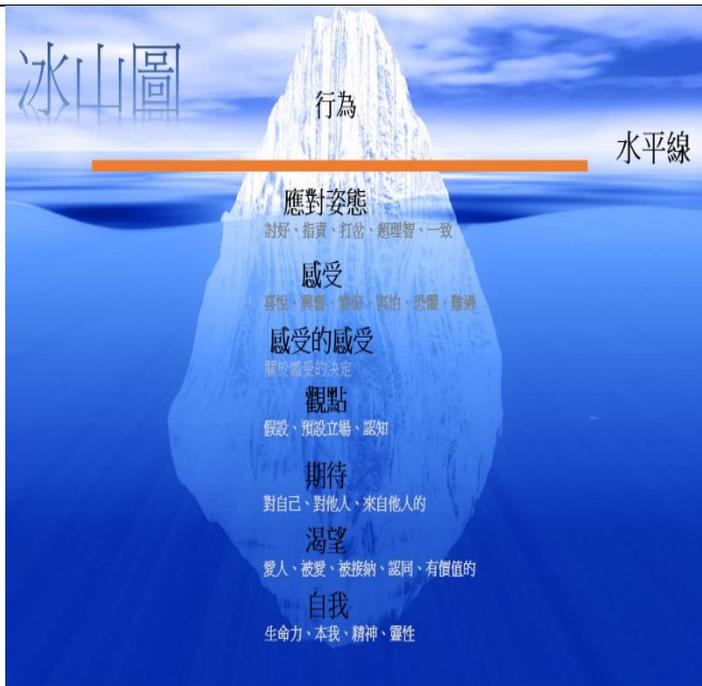
<p>教師指導語： 我們在上週請大家回家進行作業，請大家分享一下你所寫的青少年風險因子與保護方式有哪些。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以延伸進階討論：請問你為你的保護措施付出了什麼代價？</p>			
<p>活動二：討論的是2-1你了解孩子嗎？</p> <p>教師指導語： 我們接著要討論的是2-1你了解孩子嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年孩子需要被了解嗎？你如何了解孩子？了解孩子與尊重隱私如何區分？ 2. 你認為你了解孩子嗎？若孩子在場，他也認為你了解他嗎？ 3. 不了解孩子，有沒有關係？ 4. 請分享你的經驗。 	20	2-1你了解孩子嗎？學習單	
<p>四、小結活動：</p> <p>教師指導語： 我們在保護方式上付出了許多心力，有時維持自己的自主性更需要毅力，很欣賞大家的努力。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以依每個家長已有的保護方式，整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	5		
<p>第二節 青少年自主性與父母的監督</p>	5		

<p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <p>準備導讀小敏的故事，了解小敏故事分析的風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望四個面向分別有哪些，還有哪些降低風險因子方式。</p>			
<p>二、引起動機：小敏的故事與我</p> <p>教師指導語：</p> <p>讓我們一起來讀故事：小敏上了國中以後，課業變得繁重，家人也安排了補習班，以免小敏的課業落後，可是每次學校放學後，隔日要交功課又有考試，晚上又有補習的課程，讓小敏覺得好累好累。過了一學期，小敏的成績果然不錯，但小敏實在不想再這樣補習了，小敏告訴媽媽，媽媽向小敏「曉以大義」，小敏說不過媽媽...。</p> <p><u>結果A.</u>小敏於是順從媽媽的意思，繼續補習。</p> <p><u>結果B.</u>小敏表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到10點再回家。</p> <p><u>結果C.</u>經過了一段小小的緊張關係之後，小敏說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何...。</p> <p>我們接著將從小敏的故事，來探討小敏的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。再從內在狀態討論保護因子的發展。</p> <p>先談一談，如果你是小敏的家長，你會怎麼做？</p> <p>再談一談，你認為如何建立孩子或找到保護因</p>	30	小敏的故事單與分析	

子，來增加自己因應的方法？

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 在範例的故事上有三個可以討論的結果，教師可以依成員狀態善用教材，討論部份或全部的可能性。
2. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構，而非正確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。
3. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起讀完故事之後，針對特定的小敏反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的小敏反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。
4. 在薩提爾模式中以冰山的隱喻了解人的行為與個人內在的關聯。從整座冰山來看，浮在水平面上面我們可以觀察到的是人的行為或者是整個事件發狀的狀態，更重要的是在人的行為背後隱藏的是我們需要去了解的個人內在狀態，其中包含對應姿態、感受、感受的感受、觀點、期待、渴望與本我。



5. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，小敏想學自己有興趣的事，而不是去補習，此時小敏的狀態為何？
6. 「小敏是否應該補習？」此爭議在華人家庭中十分常見，孩子的課業表現所代表的不僅是孩子的成就或未來，也是父母的光榮。領導者可以引導父母思考文化的影響力，並且增加父母對文化的反思。

三、發展活動：找找我的保護因子

教師指導語：

看完與討論了小敏的故事與分析，請談一談自己有沒有類似的經驗：

1. 回溯你的作業，和上次的牌卡，如果你要對這些風險做出監督，請從力道和急切性的打

20

<p>分數 (0 ~ 10分 , 10分最重最急) 。</p> <p>2. 請談一談你的分數 。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式) :</u></p> <p>發展活動的重點在於關注成員的狀態、協助成員整理自己的風險與保護因子，從而找出成員面對壓力時因應的優點 。</p>			
<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>我們在小敏的故事中學習了如何找出風險、感受、觀點、期待、渴望、降低風險的方法，也試著找出自己的風險和保護因子，請記得自己所擁有的優點和力量，讓我們一起發揮它們。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式) :</u></p> <p>可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	10		

故事

小敏上了國中以後，課業變得繁重，家人也安排了補習班，以免小敏的課業落後，可是每次學校放學後，隔日要交功課又有考試，晚上又有補習的課程，讓小敏覺得好累好累。過了一學期，小敏的成績果然不錯，但小敏實在不想再這樣補習了，小敏告訴媽媽，媽媽向小敏「曉以大義」，小敏說不過媽媽...。

結果 A.小敏於是順從媽媽的意思，繼續補習。

結果 B.小敏表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到 10 點再回家。

結果 C.小敏說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何...。

分析

➤ 事件：

風險事件：

- 1.小敏順從媽媽可能造成小敏的意見被忽略。
- 2.小敏不順從媽媽可能帶來各種未知的可能風險。
- 3.媽媽可能會漸漸不了解小敏。

➤ 小敏媽媽的內在歷程如下：

感受：欣慰小敏上學期的成績不錯

焦慮小敏成績不好

觀點：

- 1.小孩子成績好是父母的成就。
- 2.成績不好以後會吃苦。
- 3.我應該要當個負責的母親。
- 4.小孩子不懂，所以我要要求他。

期待：

- 1.小敏有好成績。
- 2.小敏以後有成就。
- 3.自己是個成功的媽媽。

渴望：

- 1.受到認可，被肯定
- 2.安全（跟著普世的價值觀較為安全）

➤ 降低風險的做法：

- 1.改變自己的想法，孩子有自己的責任，也有自己的風險。
- 2.區分各項事件的風險程度，重新界定監督介入的輕重緩急。
- 3.給小敏嘗試的機會，自己去做各種比較。
- 4.和小敏多談談，同理小敏的疲憊感。
- 5.給小敏嘗試的機會，並了解小敏嘗試之後的各種結果。

➤ 小敏的內在歷程如下：

	小敏A結果 順從媽媽的意思，繼續補習	小敏B結果 表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到10點再回家	小敏C結果 說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何...
可能風險	放棄有想法和主見 變得依賴	雙方不再真誠溝通 彼此不了解 下課在外閒晃可能遇到麻煩事 成績退步	得到更嚴密的監督 成績維持或退步
感受	挫折、累、無奈	挫折、無奈、僥倖	達到目的的小確幸 無奈
觀點	我的意見一點都不重要 和媽媽講這些是沒有用的 成績可能真的是最重要的	我的意見一點都不重要 和媽媽講這些是沒有用的 我媽是不可能管住我的 媽媽是個古板的人	我可以得到我想要的 我有我自己的判斷
期待	休息 有一點空間和時間 有一點自由	自由或自主 逃掉媽媽的控制	用我自己的方式來應對
渴望	被了解	自由或自主	自主或自由
降低風險的做法	思考一下還有沒有溝通的機會 思考一下自己是不是真的願意再用這個方法試試 請其他長輩或大人幫忙	保護自己 認識風險的形態 找到較安全的做法 探索自己真正想要的，為自己負起責任 思考家裡或師長還有沒有可信任的大人	和媽媽溝通 請其他長輩或大人幫忙

第三單元

父母（家長）有效的監督/

父母（家長）缺乏有效監督

（二）

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計												
單元名稱	父母(家長)的監督(二)	總節次	共2節 / 共120分鐘									
實施對象	12-17歲青少年之家長	設計者	陳怡青									
實施教師	1-2名											
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。											
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="2">父母(家長)有效的監督/ 父母(家長)缺乏有效監督(二)</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>分享親子 互動近況</td> <td>有效的監督方式與監督 經驗</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>覺察監督 方式</td> <td>探討父母與子女權力與 界限，分享有效的監督方 式與經驗，強化因應。</td> </tr> </table>			課程主題	父母(家長)有效的監督/ 父母(家長)缺乏有效監督(二)		節次	分享親子 互動近況	有效的監督方式與監督 經驗	學習目標	覺察監督 方式	探討父母與子女權力與 界限，分享有效的監督方 式與經驗，強化因應。
課程主題	父母(家長)有效的監督/ 父母(家長)缺乏有效監督(二)											
節次	分享親子 互動近況	有效的監督方式與監督 經驗										
學習目標	覺察監督 方式	探討父母與子女權力與 界限，分享有效的監督方 式與經驗，強化因應。										

團體目標
<p>一、探討父母子女界限不明，無法適當教養或發揮約束的效果所帶來的風險議題。</p> <p>二、透過分享與討論，發覺成員彼此的各種不同的監督方式與監督經驗，探討想法與價值觀，並學習建立起至少 1 種有益方式。</p>
事前準備活動
<p>一、備妥鳳珠、阿國與雅婷的故事、分析單張。</p> <p>二、準備「討論 3-1 自己與家人的感受、期待表」。</p>

三、筆。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
第一節 分享親子互動近況 一、準備活動： 教師部分： 關心家長，解說接著會以分享近況做為團體暖身展開今日的課程。	5		
二、引起動機： 教師指導語： 1. 我們開始第3次團體，今天要進行的團體目標，探討父母子女的權力與界限，分享有效的監督方式與監督經驗。 2. 我們團體與青少年團體討論的主題相似，也鼓勵可以和自己的孩子討論自己的團體經驗，創造共同成長的機會。 <u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心青少年團體的進行狀況，建議家長在分享時仍維護各自團體的信任關係。 2. 鼓勵家長與青少年分享團體經驗感受，可以培養家長的溝通能力，探索自己資訊分享上的方法。	5		
三、發展活動：分享近況 教師指導語：	20		

<p>請談談最近一週孩子的表現有沒有什麼令自己擔憂或困惑的表現和行為，分享自己是如何看待與處理的？</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 延伸問題：你認為自己的管教與監督方式，是為了達到什麼樣的目的或結果？</p>			
<p>四、小結活動： 教師指導語： 我們對監督子女會有不同的感受，試著體會這些感受背後的觀點、期待與渴望，從而想想有沒有增加自己良好因應的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	5		
<p>第二節 有效的監督方式與監督經驗 一、準備活動 教師部分： 準備導讀鳳珠的故事，了解鳳珠、阿國與雅婷故事分析的風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望四個面向分別可能有哪些，還有哪些降低風險因子的方式。</p>	5		
<p>二、引起動機：阿國的故事與我 教師指導語： 讓我們一起來讀故事：鳳珠一直努力當個好</p>	35	阿國的故事單與分析	

媽媽，對孩子的衣食住行幾乎是無微不至，有求必應。阿國迷上電玩之後，常常影響作息，甚至玩到通宵，只要鳳珠不讓他上網玩遊戲就對她大吼大叫，甚至還動手推她。阿國的妹妹雅婷雖然脾氣不好卻很會讀書，最近一直抱怨鳳珠不讓自己像別的同學一樣有手機，鳳珠一不順她的意，她就亂發脾氣。我們接著將從這個故事，來探討鳳珠、阿國、雅婷的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。談一談以下的問題：

1. 阿國是怎麼了？
2. 你覺得阿國會覺得自己應該要節制嗎？為什麼？
3. 雅婷是個什麼樣的小孩？她對自己的看法如何？她覺得別人應該怎麼對待她？當她沒有得到期望中的回應時，她的反應是什麼？
4. 若阿國或雅婷繼續這樣，會不會遇到什麼麻煩（風險）？
5. 你覺得鳳珠是個什麼樣的媽媽？
6. 事情怎麼會變成這樣？
7. 你孩子的身上有阿國或雅婷的影子嗎？當這類情形出現時，你會怎麼回應他(們)？結果如何？

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構，

<p>而非正確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。</p> <p>2. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起讀完故事之後，針對特定的鳳珠、阿國與雅婷反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的鳳珠、阿國與雅婷反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。</p> <p>3. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，阿國生氣時會悶悶不樂很久，愈來愈不想跟家人說話，有時覺得自己很自閉而哭泣，有時又會覺得自己快爆炸而大吼大叫。</p>			
<p>三、發展活動：找找我的保護因子</p> <p>教師指導語： 看完與討論了鳳珠、阿國與雅婷的故事與分析，請談一談自己有沒有類似的經驗，試著想一想、寫一寫3-1自己與家人的感受期待</p>	35	討論3-1 自己與家人的感受、期待表	

<p>表。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請分享監督或管教的方式，並分享與核對填寫後的發現。 2. 檢視了感受、觀點、期待和渴望之後，你可以採取新的因應方式，請試著把上述部份內容陳述出來。 3. 分享(曾經)有效的監督方式與監督經驗。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在「討論3-1自己與家人的感受、期待表」中，可以試著引導思考「如何開始溝通」。具體的做法練習：試著發展以「我的想法...」或「我感覺...」、「我希望...」為開頭的句子。並且避免「你總是...」、「你就是...」之類的結論性或指責性的用語。 2. 「討論3-1自己與家人的感受期待表」有一欄為「其他合作的人」是指其他會合作參與教養工作的人，目的是製造對父母規則信念的反思空間，領導者可藉此讓團體參與者體會不同的觀點。 3. 教師在討論成員個別性的經驗時，重心置放在「監督」的議題上，並對團體成員做出回應。 4. 發展活動的重點在於關注成員的狀態、協助成員整理自己的風險與保護因子，從而找出成員面對壓力時因應的優點。 		筆	
<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>父母經常覺得的監督對子女而言是種保護，但對於子女而言，有時卻會覺得受限與不被</p>	10		

了解，此次的團體目標，即為協助父母，了解在監督之下，自己的內在狀態，進而有能力與青少年溝通，適當地以開啟與子女溝通的方法，降低彼此的緊張。

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。

故事

鳳珠一直努力當個好媽媽，對孩子的衣食住行幾乎是無微不至，有求必應。阿國迷上電玩之後，常常影響作息，甚至玩到通宵，只要鳳珠不讓他上網玩遊戲就對她大吼大叫，甚至還動手推她。阿國的妹妹雅婷雖然脾氣不好卻很會讀書，最近一直抱怨鳳珠不讓自己像別的同儕一樣有手機，鳳珠一不順她的意，她就亂發脾氣。

先談一談以下幾個問題：

1. 阿國是怎麼了？
2. 你覺得阿國會覺得自己應該要節制嗎？為什麼？
3. 雅婷是個什麼樣的小孩？她對自己的看法如何？她覺得別人應該怎麼對待她？當她沒有得到期望中的回應時，她的反應是什麼？
4. 若阿國或雅婷繼續這樣，會不會遇到什麼麻煩（風險）？
5. 你覺得鳳珠是個什麼樣的媽媽？
6. 事情怎麼會變成這樣？
7. 你孩子的身上有阿國或雅婷的影子嗎？當這類情形出現時，你會怎麼回應他（們）？結果如何？

分析

➤ 事件：

家庭關係的風險狀態：

- 1.媽媽在子女的生活中無法建立規範
- 2.子女的行為或情緒狀態出現失控的現象，親子關係也受到影響

➤ 阿國的內在歷程如下：

感受：

對電玩：興奮、滿足、開心

對於現實生活：會有一點焦慮煩躁

對媽媽的干涉：感到煩躁、生氣、不耐煩

觀點：

- 1.在遊戲裡，我要很強。
- 2.遊戲裡面，有對家的時候，是不能被打斷的。
- 3.媽媽什麼都不懂。
- 4.現實生活有很多很麻煩的事和人。
- 5.媽媽必須滿足我的需要，或者，至少不要打斷我。

期待：

- 1.從打電動中有成就感。
- 2.電動玩具可以滿足我好奇與冒險的心。
- 3.我想要贏，至少在遊戲裡。
- 4.不需面對日常生活中煩人的事。

渴望：

- 1.有成就感。
- 2.有人際關係。

➤ 降低風險的做法：

- 1.重新從現實生活中找到滿足感和成就感的來源。
- 2.接受監督或管教。

- 3.面對現實中的規範和角色期待。
- 4.檢視現實環境中的規則和要求，增加對母子關係的理解和思考。

➤ **雅婷的內在歷程如下：**

感受：

煩躁、挫折、有些生氣

觀點：

- 1.成績好就是對的
- 2.媽媽應該要給我手機的（理所當然）
- 3.我都這麼大了，還不給我手機，媽媽真是狀況外
- 4.媽媽很難溝通
- 5.我的需要都沒人管

期待：

- 1.得到手機
- 2.媽媽能滿足我想要的東西
- 3.有人關心我的需要

渴望：

- 1.需要被滿足
- 2.被了解、被關心

➤ **鳳珠的內在歷程**

感受：擔心、失望、沮喪、困惑、生氣、無力、沒有自信

觀點：

- 1.阿國沉迷電動好像不太好。
- 2.好媽媽要滿足孩子的需要。
- 3.良好的親子關係是不會衝突的。
- 4.孩子不好，是我的錯。
- 5.妹妹的功課好，那就好了。

期待：

- 1.家裡不要衝突。
- 2.阿國可以早睡早起，管理好自己的作息。
- 3.孩子很乖。
- 4.自己更有能力做個好媽媽。

渴望：

- 1.得到支持
2. (當媽媽的角色) 被肯定、被尊重

➤ 降低風險的做法：

- 1.辨別孩子需要監督的問題行為。
- 2.肯定自己在母職上的用心，因此自己值得得到子女的尊重。
- 3.鳳珠可以探索自己的價值觀，並學習教養方式。
- 4.對子女有效的監督並不會損害親子關係。
- 5.子女在有效的監督情境下，會學會情緒控制與負責。

討論3-1自己與家人的感受期待表			
請以印象深刻的監督管教事件為根據，完成以下的表格。 事件描述：			
	自己	我的小孩 _____	我的伴侶(或其他 合作的人：) _____
感受			
觀點			
期待			
渴望			
我新的 因應方 式	檢視了感受、觀點、期待和渴望之後，你可以採取新的 因應方式，請試著把上述部份內容陳述出來。		

第四單元

親子間穩定的關係/親子間關係不穩定

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計												
單元名稱	親子間穩定關係	總節次	共2節 / 共120分鐘									
實施對象	12-17歲青少年之家長	設計者	陳怡青									
實施教師	1-2名											
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。											
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="2">親子間穩定的關係/親子間關係不穩定</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>分享親子互動近況</td> <td>家庭關係穩定與風險的因應方式</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>辨識家庭韌力。</td> <td>探索家庭風險議題對家長與子女內在狀態的影響，維持家庭對青少年的保護力。</td> </tr> </table>			課程主題	親子間穩定的關係/親子間關係不穩定		節次	分享親子互動近況	家庭關係穩定與風險的因應方式	學習目標	辨識家庭韌力。	探索家庭風險議題對家長與子女內在狀態的影響，維持家庭對青少年的保護力。
課程主題	親子間穩定的關係/親子間關係不穩定											
節次	分享親子互動近況	家庭關係穩定與風險的因應方式										
學習目標	辨識家庭韌力。	探索家庭風險議題對家長與子女內在狀態的影響，維持家庭對青少年的保護力。										

團體目標
認識家庭的穩定與風險，探索家庭風險議題對家長與子女內在狀態的影響，並辨識可能的韌力，發覺至少 2 種自己的優勢條件，維持家庭對青少年的保護力。
事前準備活動
<ul style="list-style-type: none"> 一、備妥大偉的故事、分析單張。 二、準備 4-1 我的家庭信封袋，中間有房子圖與人型圖，可以先將

圖型剪好，也可以在團體中請成員剪貼。雙面膠帶、剪刀、色筆。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
第一節 分享親子互動近況 一、準備活動： 教師部分： 關心家長，解說接著會以分享近況做為團體暖身展開今日的課程。	5		
二、引起動機： 教師指導語： 1. 我們開始第4次團體，今天要進行的團體目標，探索家庭風險議題對家長與子女內在狀態的影響，並辨識可能的韌力，維持家庭對青少年的保護力。 2. 我們團體與青少年團體討論的主題相似，也鼓勵可以和自己的孩子討論自己的團體經驗，創造共同成長的機會。	5		
<u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心青少年團體的進行狀況，建議家長在分享時仍維護各自團體的信任關係。 2. 鼓勵家長與青少年分享團體經驗感受，可以培養家長的溝通能力，探索自己資訊分享上的方法。			
三、發展活動：分享近況	20		

<p>教師指導語： 請談談孩子的特質，特別是一些好的、值得一提的優勢條件。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 延伸問題：若有必要，可談談自己最擔心孩子的哪一部分。</p>			
<p>四、小結活動：</p> <p>教師指導語： 我們嘗試了解孩子們的優點，也看到家庭關係的韌力，體會這些感受背後的觀點、期待與渴望，從而想想有沒有增加自己良好因應的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	5		
<p>第二節 家庭關係穩定與風險的因應方式</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分： 準備導讀大偉的故事，了解大偉故事分析的風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望四個面向分別可能有哪些，還有哪些降低風險因子的方式。</p>	3		
<p>二、引起動機：大偉的故事與我</p>	37	大偉的	

<p>教師指導語：</p> <p>讓我們一起來讀故事：大偉的爸爸最近這一陣子都不知道在忙什麼，有時候會數日未歸，也未做任何交待。昨日大偉的爸爸晚上很晚的時候到家，媽媽就試著去查爸爸的包包和手機，結果引發了兩人大吵一架。大偉的媽媽對此經常情緒低落，有時會向著大偉數落父親的不是，並且抱怨自己被孩子拖累。大偉國小時，是個乖巧順從的孩子，但這個情況，大偉也不知道要如何面對爸爸或媽媽，因此國中以後，就開始愈來愈晚歸。假日也不知跑到哪裡去了。</p> <p>我們接著將從大偉的故事，來探討大偉的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。先談一談以下幾個問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼是「家庭」？ 2. 對不同家庭成員而言，「家庭」的定義都會是一樣的嗎？ 3. 你覺得爸爸的處境如何？媽媽的處境如何？ 4. 大偉會怎麼看待爸爸？媽媽呢？ 5. 你覺得這樣的情形下，可以看得到大偉、爸爸、媽媽已經很努力的部份嗎？這些努力對家庭和對大偉有什麼意義呢？有沒有協助大偉看到這部份的方法，以增對大偉的保護力？ <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可以從「家庭是怎麼形成的？」來引 	<p>故事單 與分析</p>	
--	--------------------	--

<p>導「定義」家庭。故事的內容談及「夫妻關係」，其目的是為了思考此家庭考驗的背景之下孩子的狀態，因此，教師應聚焦在親子關係的討論上。</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="193 443 943 611">2. 延伸問題：可以討論家中有沒有人出現保護性的替代行為，若有，這些家人的內在狀態是什麼？<li data-bbox="193 633 943 936">3. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構，而非正確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。<li data-bbox="193 958 943 1709">4. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起讀完故事之後，針對特定的大偉反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的大偉反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。<li data-bbox="193 1731 943 2033">5. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，大偉覺得爸爸背叛了這個		
--	--	--

<p>家，但好希望不是這樣，爸爸和媽媽會不會就此分開呢？這樣還算個家嗎？</p>			
<p>三、發展活動：我的家庭</p> <p>教師指導語：</p> <p>每個信封袋都有數個人型圖案，請挑選出合適的數量，並標注他們的角色，請把他們貼在有房子的A4紙上。</p> <p>每個家庭都有他的挑戰，請說說什麼是你們的挑戰。你認為目前什麼好條件讓這個家庭維持著？其中有什麼是你的貢獻？談一談自己有沒有類似的經驗。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在「談一談自己有沒有類似的經驗」時，說明「家庭」是每個人都需要，而且依賴的有機體，上述的例子僅以父母的婚姻關係為例，但是有很多事件都有可能影響家庭的「穩定性」，例如貧窮、失業、家中有人重病...。領導者可引導成員分享自己對家庭的期望，並討論哪些是自己可以達成的部分。 2. 教師可以引導成員思考，認識自己的「能力與期望」，思考「能力與期望」對自己未來發展的意義。 3. 在這個40分鐘，教師可試著帶著參與者以「優勢觀點」來思考，面對家庭結構或家庭關係的挑戰時，找出自己和家庭的韌力。 4. 覺察家庭之代間傳遞、三角關係及家庭系 	<p>40</p>	<p>信封袋 中有4-1 我的家庭圖 和人型圖案 剪刀 雙面膠 色筆</p>	

<p>統，由階級轉化為成長、封閉轉化為開放，為系統轉化的核心焦點，可著重於此焦點之討論。</p>			
<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>我們難免會受到家人關係的影響，對家庭也有我們自己的看法與期望，若是我們有能力可以對家庭關係也產生影響，如何發展自己的良好能力極為重要，請大家可以一起思考與努力增強家庭的韌力。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>1.可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p> <p>2.華人對家庭價值的重視，使得家庭成員在面對家庭困境上，帶有文化價值下的期待，包括「完整的家庭」、「負責任的父親或母親」、「兄友弟恭」...等等。然而社會環境的變遷，固有的家庭圖象有時會使得家庭成員困在傳統的框架之中，領導者可以藉由團體中的引導，傾聽成員對家庭、對自己、對其他家人的期待，增加彼此的支持，再鬆動僵化的想法，再進一步找到家庭的優勢條件。</p>	5		

故事

大偉的爸爸最近這一陣子都不知道在忙什麼，有時候會數日未歸，也未做任何交待。昨日大偉的爸爸晚上很晚的時候到家，媽媽就試著去查爸爸的包包和手機，結果引發了兩人大吵一架。大偉的媽媽對此經常情緒低落，有時會向著大偉數落父親的不是，並且抱怨自己被孩子拖累。大偉國小時，是個乖巧順從的孩子，但這個情況，大偉也不知道要如何面對爸爸或媽媽，因此國中以後，就開始愈來愈晚歸。假日也不知跑到哪裡去了。

先談一談以下幾個問題：

1. 什麼是「家庭」？（教師可以從「家庭是怎麼形成的？」來引導「定義」家庭）
2. 對不同家庭成員而言，「家庭」的定義都會是一樣的嗎？
3. 你覺得爸爸的處境如何？媽媽的處境如何？
4. 大偉會怎麼看待爸爸？媽媽呢？
5. 你覺得這樣的情形下，可以看得到大偉、爸爸、媽媽已經很努力的部份嗎？這些努力對家庭和對大偉有什麼意義呢？有沒有協助大偉看到這部份的方法，以增對大偉的保護力？

分析

➤ 事件：

家庭關係的風險狀態：

1. 父母的婚姻關係出現困難。
2. 大偉媽向孩子抱怨大偉爸的不是，使得原本的夫妻關係不穩定，擴增為親子關係不穩定。

➤ 大偉媽的內在歷程如下：

感受：生氣、挫折、失望、難過、懷疑的、被困住了、害怕

觀點：

1. 大偉爸爸數日未歸，也未交待，是不是有什麼不可告人的事。
2. 我好像一點都不重要。
3. 我的家好像要破碎了。
4. 結婚後對婚姻、家庭應該要忠誠的。

期待：

1. 我希望先生能愛我、愛家人。
2. 我希望有個完整的家。
3. 我希望我是重要的。
4. 我想要過快樂平靜的生活。
5. 我想要有自己的人生。

渴望：

1. 自己是重要的
2. 被愛的
3. 有安穩的家庭關係

➤ 降低風險的做法：

1. 肯定自己與孩子一樣，重視家庭、重視彼此。
2. 肯定大偉國小時的好表現。

- 3.接納自己「無法控制所有事情」這個事實。
- 4.確認生活中仍然可以掌控的部份，肯定其中的意義和價值。
- 5.關心並了解此事對孩子的影響。
- 6.大偉媽處理夫妻的問題，並找尋其他的諮詢或支持管道。

➤ **大偉的內在歷程**

感受：緊張、煩悶、委屈、無奈、壓力大、生氣

觀點：

- 1.爸爸做錯的事情，很不應該。
- 2.媽媽很可憐，是受害者。
- 3.爸爸不愛我和媽媽。
- 4.我要照顧媽媽，可是我又不能做什麼。
- 5.媽媽只在乎自己跟爸爸，而不在乎我。

期待：

- 1.爸爸和媽媽關係穩定。
- 2.爸爸能愛我。
- 3.媽媽能愛我。
- 4.我想過快樂平靜的生活。

渴望：

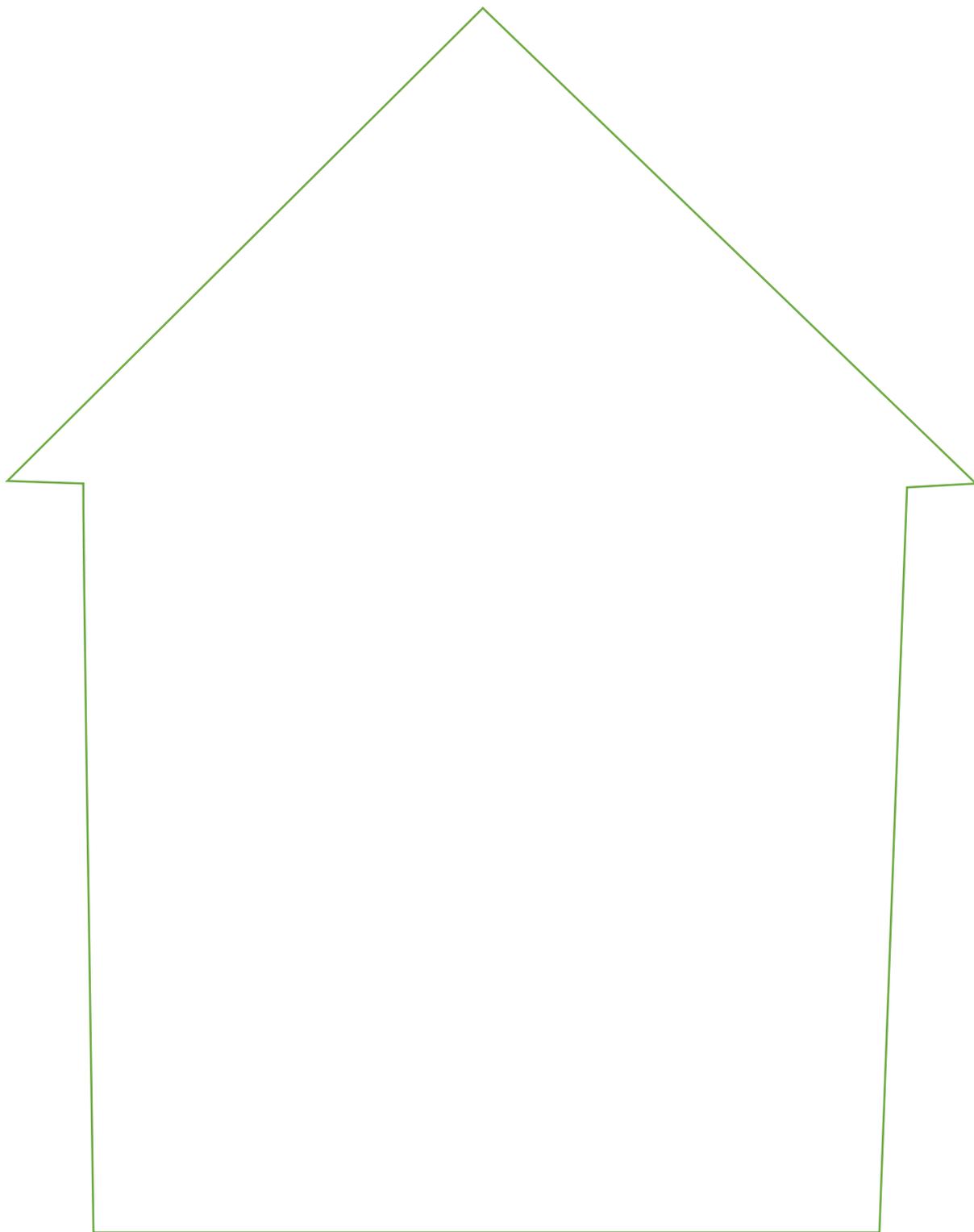
- 1.自己可以消失
(表面上是希望消失，但深層渴望為自己是重要的)
- 2.有安穩的家庭關係

➤ **降低風險的做法：**

- 1.確認自己的角色與關係。
- 2.理解媽媽遇到困難了。可能爸爸也是遇到困難了。
- 3.認清自己的角色、能力和任務。
- 4.與其他值得信任的長輩討論感受和想法

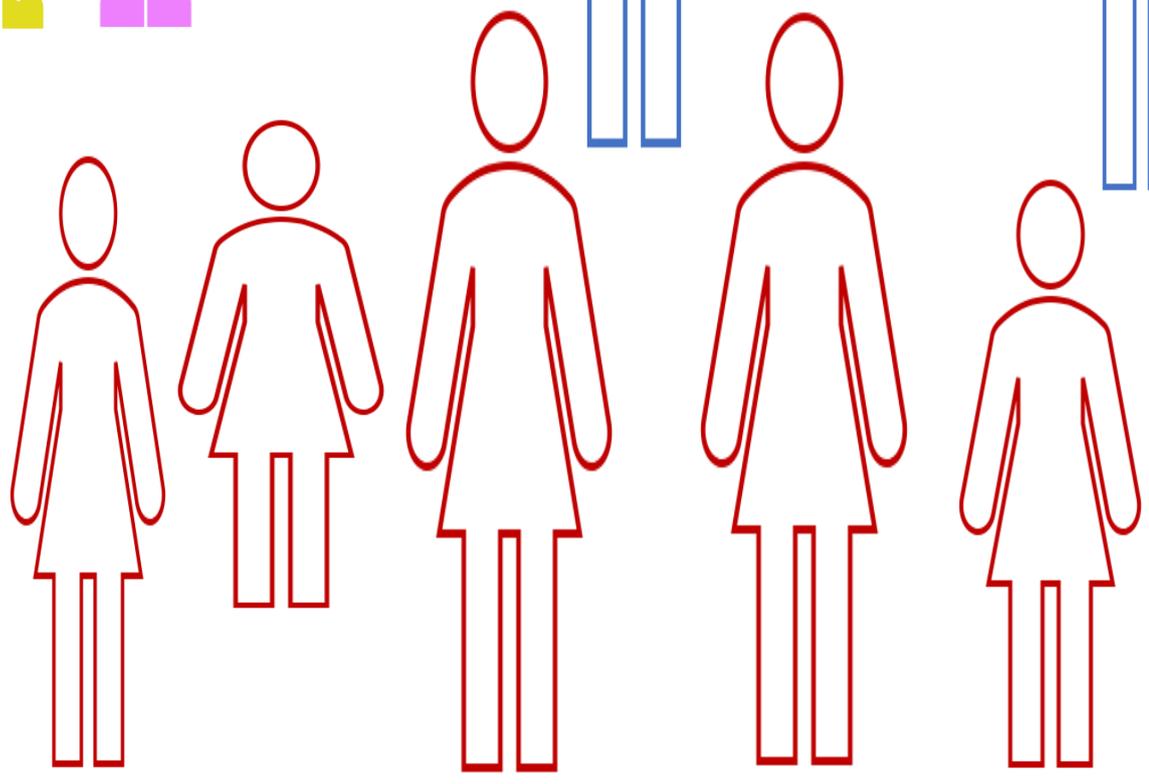
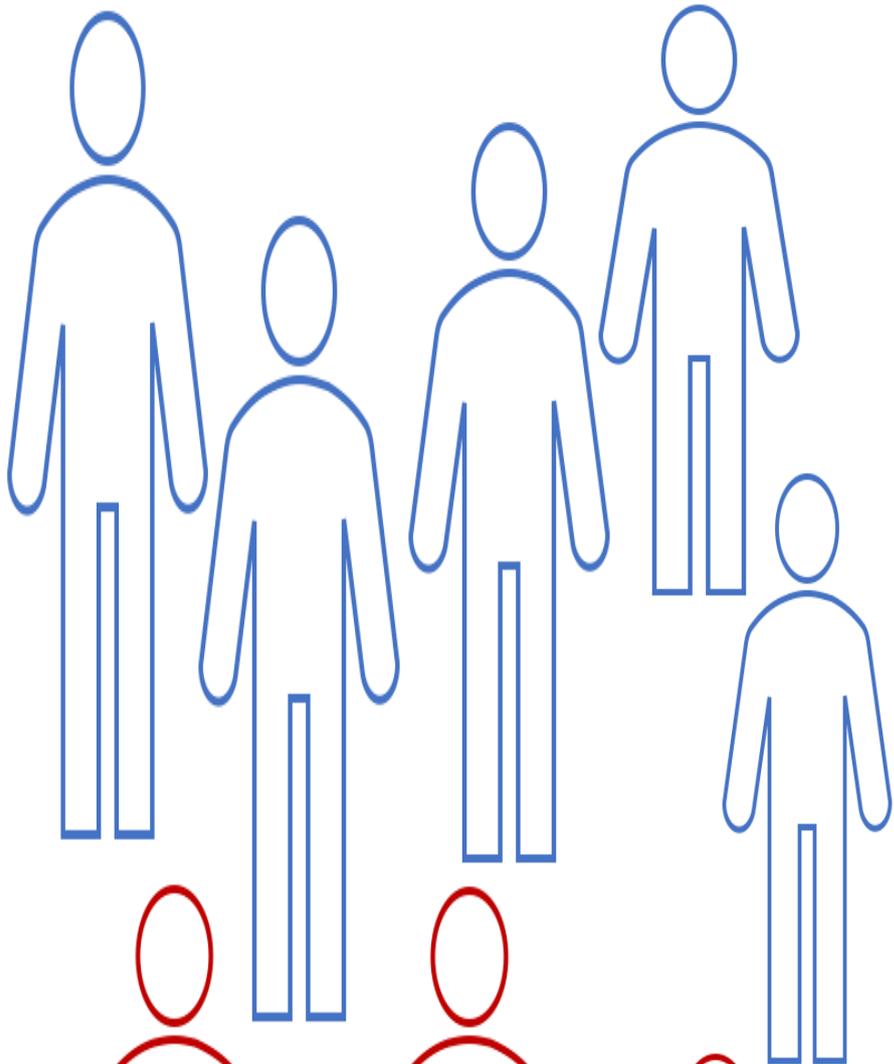
活動 4-1 我的家庭：

請將下一頁的人物，標註為家庭中的特定成員，然後貼在適當的位置



第四單元附件

圖：
大人：3男3女
小孩：2男2女



第五單元

親子互動活動：親子烘焙

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計															
單元名稱	親子互動	總節次	共4節 / 共240分鐘												
實施對象	12-17歲青少年之家長	設計者	烘焙教師/李閏華												
實施教師	1-2名烘焙教師、1-2名青少年團體教師、1-2名家長團體教師														
工作分工	團體教師進行歡迎開場，烘焙教師進行烘焙活動帶領，團體教師進行總結。其餘可擔任團體觀察員。														
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="3">親子互動活動</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>開場</td> <td>烘焙樂無窮</td> <td>總結</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>投入創造經驗</td> <td>創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。</td> <td>回顧創造經驗</td> </tr> </table>			課程主題	親子互動活動			節次	開場	烘焙樂無窮	總結	學習目標	投入創造經驗	創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。	回顧創造經驗
課程主題	親子互動活動														
節次	開場	烘焙樂無窮	總結												
學習目標	投入創造經驗	創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。	回顧創造經驗												

團體目標
一、親子聯合活動，促進親子互動。 二、透過親子共同完成西點，創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。
事前準備活動
一、租用烘焙場地，聘請專業指導。 二、預備開場歡迎詞與活動內容。

三、預備總結討論問題與分享內容。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
<p>第一節 開場</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動的目的為「合作完成烘焙作品」。 2. 由烘焙老師說明烘焙教室設施設備及工具使用方式。 	5		
<p>二、引起動機：</p> <p>教師指導語：</p> <p>今天是親子共同參與的活動，我們將會合作完成作品，敬請大家期待。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於親子活動而言，此次團體的主題是透過輕鬆地氛圍一同完成烘焙作品。對於青少年與其家長而言，是在自然的情境中了解彼此互動的方式，在歡樂中不失討論彼此感受的時刻。烘焙具有目標性，工作程序也有其特定步驟，除了烘焙老師外，教師可以在旁觀察家庭互動的特性，以便有機會於團體總結回饋時提供每個家庭體驗與思考的素材，以催化情感交流的發生。 2. 青少年與家長們有可能發生專注烘焙成 	15		

<p>品，忽略彼此互動，可以提醒家庭成員在過程中，盡可能互相協助，不批評對方，以接納對方的溝通方法為重要的學習。</p>			
<p>第二、三節 烘焙 按烘焙教師設計進行。</p>	200	烘焙材料工具	
<p>第四節 總結 總結活動： 教師指導語： 我們剛剛完成了烘焙作品，還有一些時間，一同為今日的團體做整理，請大家分享以下的心得： 1. 你認為自己的作品是成功的嗎？若以1~10分，你給你們的作品幾分？ 2. 這個過程中哪個部分是最困難的？ 3. 你覺得青少年和自己哪個部分表現得很好？ 4. 請問青少年，你希望爸爸媽媽在哪個部分有不同的做法？請問家長，希望青少年有哪些不同做法？ 5. 整體而言，你對這次活動的想法。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 烘焙有可能使用時間較長，使討論分享時間不足，請教師記錄未來團體還可討論與回顧的親子互動議題，保持團體的連貫性。</p>	20		

第六單元

一致性的教養/分歧的教養

(一)

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計			
單元名稱	一致性的教養(一)	總節次	共2節 / 共120分鐘
實施對象	12-17歲青少年之家長	設計者	李閏華/蔣沛恩
實施教師	1-2名		
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。		
課程架構	課程主題	一致性的教養/ 分歧的教養 (一)	
	節次	分享親子 互動近況	面對教養不一致時的經驗與因應方式
	學習目標	覺察教養方式。	敏察家中的教養狀態，讓子女知道可以跟父母表達，並想辦法解決，以探討其中的保護性。

團體目標
學習一致式教養，敏察家中是否有不一致的教養狀態，讓子女知道無論發生什麼事都可以跟父母說，學習和子女一起想辦法解決，並探討其中的保護性。
事前準備活動
<ul style="list-style-type: none"> 一、備妥小傑的故事、分析單張。 二、準備「討論 6-1 自己與家人的感受、期待表」。 三、筆。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
<p>第一節 分享親子互動近況</p> <p>一、準備活動：</p> <p>教師部分：</p> <p>關心家長，解說接著會以分享近況做為團體暖身展開今日的課程。</p>	5		
<p>二、引起動機：</p> <p>教師指導語：</p> <p>1. 我們開始第6次團體，團體還有2次就會結束，經過上次烘焙活動後，今天要進行的團體目標是學習一致式教養，敏察家中是否有不一致的教養狀態，讓子女知道無論發生什麼事都可以跟父母說，會一起想辦法解決，並探討其中的保護性。</p> <p>2. 我們團體與青少年團體討論的主題相似，也鼓勵可以和自己的孩子討論自己的團體經驗，創造共同成長的機會。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心青少年團體的進行狀況，建議家長在分享時仍維護各自團體的信任關係。</p> <p>2. 鼓勵家長與青少年分享團體經驗感受，可以培養家長的溝通能力，探索自己資訊分</p>	5		

<p>享上的方法。</p>			
<p>三、發展活動：分享親子互動近況</p> <p>教師指導語： 說明團體進行已到一半了，有些什麼團體與日常生活事件相聯結的感受或想法可以分享的？ 詢問在親子烘焙之後，日常的親子互動，有值得分享的事件嗎？</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 延伸問題：你認為自己的教養方式，是為了達到什麼樣的目的或結果？</p>	20		
<p>四、小結活動：</p> <p>教師指導語： 我們對教養子女會有不同的感受，試著體會這些感受背後的觀點、期待與渴望，從而想想有沒有增加自己良好因應的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	5		
<p>第二節 面對教養不一致的經驗與因應方式</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分： 準備導讀小傑的故事，了解小傑故事分析的</p>	5		

風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望四個面向分別可能有哪些，還有哪些降低風險因子的方式。

二、引起動機：小傑的故事與我

教師指導語：

讓我們一起來讀故事：小傑的母親覺得小傑應該有個快樂學習的環境，成績好給予獎勵，學不來也不用勉強。父親忙於工作，很晚才回家，看到小傑，就會提醒應該要以上國立大學表姊做為好榜樣，時常說別人都表現得很好，覺得小傑沒有做不到的理由。小傑很努力，才維持在班上前幾名，但是他覺得壓力好大，每次段考的前幾天晚上他都無法入睡。尤其在大考之後，父母常為小傑的成績而有衝突，小傑的爸爸會責怪媽媽慈母多敗兒，小傑的媽媽說學習快樂才重要，讓小傑無所適從。

我們接著將從小傑的故事，來探討小傑的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。請談一談你對小傑的理解。

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構，而非正確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。

35

小傑的故事單與分析

<p>2. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起讀完故事之後，針對特定的小傑反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的小傑反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。</p> <p>3. 小傑的故事特別提到家中的父母親、男女性家庭教養分工的社會與文化因素，可以進一步討論性別刻板印象的影響。</p> <p>4. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，小傑時常覺得媽媽在家不受到爸爸的尊重，是個委屈的女性，將來長大要保護媽媽。</p>			
<p>三、發展活動：找我的保護因子</p> <p>教師指導語：</p> <p>看完與討論了小傑的故事與分析，請談一談自己有沒有類似的經驗，請寫一寫6-1自己與家人的感受期待表，分享處理教養不一致的經驗：</p> <p>1. 試想教育的情境，聊聊在衝突點上，自己</p>	35	<p>討論6-1 自己與 家人的 感受、期 待表</p> <p>筆</p>	

<p>當時的感受為何？期待為何？</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 另位家人的感受為何？期待為何？ 3. 子女的感受為何？期待為何？ 4. 把這些內容寫在紙上，並分享與核對填寫後的發現。 5. 檢視了感受、觀點、期待和渴望之後，你可以採取新的因應方式，請試著把上述部份內容陳述出來。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在「討論6-1自己與家人的感受、期待表」中，可以試著引導思考「如何開始溝通」。具體的做法練習：試著發展以「我的想法...」或「我感覺...」、「我希望...」為開頭的句子。並且避免「你總是...」、「你就是...」之類的結論性或指責性的用語。 2. 本次團體的重點在於討論家長間不一致的表達造成壓力時如何因應，教師主要的方向在於協助家長分辨內在狀態，增加面對壓力的因應策略。教師在討論成員個別性的經驗時，重心置放在「不一致教養」的議題上，並對團體成員做出回應。 3. 若是青少年家庭中有單親或隔代教養的情形，可以討論家庭中的主要照顧者是否有擔任雙重角色的情境，雙重角色中是否存在不一致的狀態。 4. 覺察家庭之代間傳遞、三角關係及家庭系統，由階級轉化為成長、封閉轉化為開放，為系統轉化的核心焦點，可著重於此焦點 		
--	--	--

<p>之討論。</p>			
<p>四、總結活動：</p> <p>教師指導語：</p> <p>父母(家長)如何處理彼此間教養的不一致？ 父母(家長)如何形成共識後，再進一步與孩子討論？我們需要在教養不一致的情境下，試想一些平衡的點，讓自己發展新的因應方式，協助青少年可以向家長表達想法，一起面對找尋解決的方法。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。 2. 華人家長普遍重視學業成就表現，唯現今社會漸漸朝向多元價值、多元發展導向。父母面對多變的社會環境，有時會因為對子女的關切或對環境的焦慮，而反應在教導方式上。領導者若能引導父母增加對文化的反思，並在感受層次上多與子女交流，溝通對未來的看法，而成為子女的支持者。 	10		

故事

小傑的母親覺得小傑應該有個快樂學習的環境，成績好給予獎勵，學不來也不用勉強。父親忙於工作，很晚才回家，看到小傑，就會提醒應該要以上國立大學表姊做為好榜樣，時常說別人都表現得很好，覺得小傑沒有做不到的理由。小傑很努力，才維持在班上前幾名，但是他覺得壓力好大，每次段考的前幾天晚上他都無法入睡。尤其在大考之後，父母常為小傑的成績而有衝突，小傑的爸爸會責怪媽媽慈母多敗兒，小傑的媽媽說學習快樂才重要，讓小傑無所適從。

分析

➤ 事件：

家庭教養不一致的風險狀態：

1. 父母親對課業看法(人生觀)表達不一致，母親想讓子女過得開心、父親以子女要有競爭力，雙方衝突造成子女壓力。
2. 父母親忽視小傑面對父母不一致的壓力。
3. 小傑面對父母的衝突而無所從，影響自信。

➤ 小傑的內在歷程

感受：緊張、痛苦、反感、壓力大

觀點：

1. 如果我成績不好，爸媽就會吵架。
2. 因為別人比較優秀所以我讓父親丟臉。
3. 媽媽認為快樂的學習也不容易達到。

期待：

1. 父母不要因我而吵。
2. 讓父母喜歡我、肯定我。
3. 父母能了解我、關心我的喜好。
4. 能做自己有興趣的事。

渴望：希望被肯定、被愛

➤ 降低風險的做法：

1. 向父母吐露心聲，讓父母有機會了解自己。
2. 與父母討論自己學習具體目標與時間規劃方法。
3. 了解父母的期望的差距，減少自己因父母衝突的愧疚。

➤ **小傑媽的內在歷程**

感受：擔心、緊張、憂慮、緊繃

觀點：

- 1.小傑是我的心頭肉，他好我就好。
- 2.為了小傑，母親疼愛是必要的。
- 3.小傑有進步，就要用獎勵表示愛他。
- 4.讓小傑快樂成長是做母親的職責。

期待：

- 1.小傑是快樂的，自己也就快樂了。
- 2.對小傑好一點，他就會是母親的孝順兒。
- 3.家中有人扮演白臉，慈母嚴父可以平衡。

渴望：被肯定的母親

➤ **降低風險的做法：**

- 1.認識主流價值觀對自己價值判斷造成的限制。
- 2.了解孩子的優勢。
- 3.增加夫妻之間的溝通。

➤ **小傑爸的內在歷程**

感受：擔心、緊張、憂慮、緊繃。

觀點：

- 1.好還要更好，我的孩子不可以輸給別人。
- 2.這個世界很競爭，我的孩子必須有生存的能力。
- 3.讀書是最保險的成功途徑。
- 4.孩子聽父母的話就不會出大錯。

期待：

- 1.小傑每次都能進步。
- 2.期待小傑長大以後，是個成功的人。

3.這麼用心說服孩子，嚴厲都是值得的。

渴望：被肯定、有成就

➤ **降低風險的做法：**

- 1.認識主流價值觀對自己價值判斷造成的限制。
- 2.了解孩子的優勢。
- 3.增加夫妻之間的溝通。

討論 6-1 自己與家人的感受期待表			
請以印象深刻的家庭教育事件為根據，完成以下的表格。			
事件描述：			
	自己	我的子女	伴侶或其他家人： _____
感受			
觀點			
期待			
渴望			
我新的 因應方 式			

第七單元

一致性的教養/分歧的教養

(二)

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計			
單元名稱	一致性的教養(二)	總節次	共2節 / 共120分鐘
實施對象	12-17歲青少年之家長	設計者	李閏華/蔣沛恩
實施教師	1-2名		
工作分工	有 2 人共同領導時，請依據活動段落分工，1 人為主要帶領者引導活動進行，另 1 人擔任協同帶領者輔助主要帶領者進行討論。2 人需共同準備教材工具。		
課程架構	<p>課程主題</p> <p>一致性的教養/ 分歧的教養 (二)</p> <p>節次</p> <p>分享親子 互動經驗</p> <p>面對教養不一致時的經 驗與因應方式</p> <p>學習目標</p> <p>覺察與統 整教養方 式。</p> <p>學習如何覺察與協調家 庭的價值信念，並以有 建設性的方法有效溝 通。</p>		

團體目標
<p>一、從家庭教養方式，辨識家庭不同成員間，所存在的 2 種以上不同的價值觀點，探討自己面對不一致教養時的觀點與期望，並從中找到分享、統整、協調等因應方式。</p> <p>二、討論出 2 種以上的可能性，並以有建設性的方法有效溝通。</p>
事前準備活動
<p>一、備妥阿宏的故事、分析單張。</p> <p>二、準備活動「7-1 青少年的家庭影響輪」單張。</p>

二、筆。

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
第一節 分享親子互動經驗 一、準備活動： 教師部分： 關心家長，解說接著會以分享近況做為團體暖身展開今日的課程。	5		
二、引起動機： 教師指導語： 1. 我們開始第7次團體，這次是倒數第2次相聚，也就快要結束我們的課程了。 2. 今天要進行的團體目標是學習一致式教養，整理父母（或其他家長）教養方式，探討父母（或其他家長）不一致教養時的內在狀態，並從中找到因應方式。學習如何覺察與協調家庭的價值信念，並以有建設性的方法有效溝通。 3. 我們團體與青少年團體討論的主題相似，也鼓勵可以和自己的孩子討論自己的團體經驗，創造共同成長的機會。 <u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 1. 在第2次團體之後，家長團體會開始關心青少年團體的進行狀況，建議家長在分享時仍維護各自團體的信任關係。 2. 鼓勵家長與青少年分享團體經驗感受，可	5		

<p>以培養家長的溝通能力，探索自己資訊分享上的方法。</p>			
<p>三、發展活動：分享親子互動經驗</p> <p>教師指導語： 想一想過去經驗中，有沒有曾經遇到教養子女的難關？有順利渡過嗎？請分享渡過困難的經驗，其中包括自己的努力及他人協助的經驗。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 延伸問題：你認為自己的教養方式，有些什麼優點？</p>	20		
<p>四、小結活動：</p> <p>教師指導語： 我們對教養子女會有不同的感受，試著體會這些感受背後的觀點、期待與渴望，從而想想有沒有增加自己良好因應的方式。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u> 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。</p>	5		
<p>第二節 面對教養不一致的經驗與因應方式</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p>	5		

<p>準備導讀阿宏的故事，了解阿宏故事分析的風險有哪些，感受、觀點、期待與渴望四個面向分別可能有哪些，還有哪些降低風險因子的方式。</p>			
<p>二、引起動機：阿宏的故事與我</p> <p>教師指導語：</p> <p>讓我們一起來讀故事：阿宏祖父母對阿宏特別好，因他是家族中的長孫，會買各種阿宏提過想要的東西。一日祖父母送給阿宏一直想要高階且快速的手機打電動，但父母不同意便將手機收起來，表達會替阿宏保管，等阿宏專心讀書考試得前三名才會當獎勵。阿宏覺得父母不公平，明明是祖父母買給他的手機，為何自己不能使用，便與父母爭執。父母教養嚴格，表示現在照顧阿宏是父母，不是祖父母，父母為手機事件與祖父母通電話起了爭執。父母親才知道，阿宏除了手機，還跟祖父母說過自己還想要電腦，祖父母正打算訂購電腦給阿宏，父母更是責罵阿宏不懂事。阿宏心裡認為祖父母答應買給他是想獎勵他用功，不是爸媽所說過度寵壞他，使得阿宏更不喜歡待在家中。想到放學後要回家就壓力很大，開始在外與朋友玩樂較晚，阿宏打算在外面多一些和朋友相處的時間，以減少回家時間。</p> <p>我們接著將從阿宏的故事，來探討阿宏的行為、事件表象與內在狀態，學習辨識風險、感受、想法、期待。試想以下問題，請談一談你對阿宏的理解：</p>	<p>35</p>	<p>阿宏的故事單與分析</p>	

1. 阿宏與家人們有哪些感受？
2. 阿宏與家人們有哪些期待？
3. 阿宏與家人們有哪些想法或做法可以幫助他們處理不一致的價值觀？
4. 阿宏和家人們會遇到風險嗎？若是，有哪些風險？如何減少風險的產生？有哪些增加保護因子的方法？

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 第二單元之後，使用故事與分析做為教材，這些分析的內容是討論的參考架構，而非正確答案，目的在協助參與者進行內在狀態的探索。教師重心應放在成員的狀態，自由的使用分析教材。
2. 教材的使用方式上，至少可以有兩個做法：一為發下「故事」與「分析」，一起讀完故事之後，針對特定的阿宏反應，一起閱讀「風險、感受、觀點、期待、渴望」等等項目，讓參與者評析自己的看法。此時，教師可以試著帶出參與成員個人的想法和狀態；另一對於較有經驗的教師，可以試試只發下「故事」，一起讀完故事之後，針對特定的阿宏反應，討論風險、感受、觀點、期待、渴望等等。如此一來，教師的彈性較大，更可能即時處理或回應參與的反應。
3. 為使家庭互動故事描述可以細緻、厚實，顯示青少年發展特性，各層面相互影響性，教師引導故事討論時可調整故事細

<p>節，讓參與成員以便獲得更廣泛且深入的體會。例如，阿宏的祖父母對於子孫有著特別的期望，因為他們在窮苦的環境長大，時常物質缺乏，現在可以享福了，當然就可以給兒孫輩更好的享樂生活。</p>			
<p>三、發展活動：家庭影響輪</p> <p>教師指導語：</p> <p>看完與討論了阿宏的故事與分析，請談一談自己有沒有類似的經驗，試著想一想家中長輩教育青少年的方式、看看自己有沒有類似的經驗。</p> <p>請在7-1家庭影響輪中，標註出以青少年身邊有影響力的家人與其他人，思考這些人的影響程度如何？影響是正面的？還是負面的？有衝突嗎？</p> <p>再請分享家庭中不同長輩們教育的方式：試想教育的情境，聊聊在衝突點上，自己當時的感受為何？期待為何？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家人們對價值觀有衝突時，自己如何面對？如何與子女討論家庭中價值觀衝突？ 2. 試著找出價值觀的平衡點，先分辨子女和家人們的感受、觀點、期待、渴望，再討論出共同的理解。 3. 分享與子女溝通時傳遞訊息的方法，覺察其中有無一致性，討論如何一致地傳遞訊息給子女。 4. 引導成員覺察家庭中成員的功能，認識不同家人的價值信念。 5. 討論與這些家庭成員維繫情感、取得平衡 	<p>35</p>	<p>筆 7-1青少年的家庭影響輪</p>	

<p>的方法。</p> <p>6. 分享自己在家人們教養方式不一致時如何處理自己與他人的情緒。</p> <p>7. 除了家中的影響外，青少年如有其他人的影響，如何讓家中的力量成為青少年的保護來源。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>1. 試著引導思考「如何開始溝通」。具體的做法練習：試著發展以「我的想法...」或「我感覺...」、「我希望...」為開頭的句子。並且避免「你總是...」、「你就是...」之類的結論性或指責性的用語。</p> <p>2. 本次團體的重點在於討論家庭中父母（或其他長輩們）教養衝突時會造成壓力，家長如何處理教養衝突，如何協助青少年發展自己的潛能。教師主要的方向在於協助家長分辨家庭價值觀的影響，不同家人們的內在狀態，增加面對壓力的因應策略。</p> <p>3. 若是青少年家庭中有單親或隔代教養的情形，可以討論家庭中的主要照顧者是否有擔任雙重角色的情境，雙重角色中是否存在不一致的狀態。</p> <p>4. 覺察家庭之代間傳遞、三角關係及家庭系統，由階級轉化為成長、封閉轉化為開放，為系統轉化的核心焦點，可著重於此焦點之討論。</p>			
<p>四、總結活動：</p>	<p>10</p>		

教師指導語：

父母(家長)如何處理彼此間教養的不一致？
父母(家長)如何形成共識後，再進一步與孩子討論？我們需要在教養不一致的情境下，試想一些平衡的點，讓自己發展新的因應方式，協助青少年可以向家長表達想法，一起面對找尋解決的方法。

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 可以依每個青少年已有的保護方式，與他們一起整理相似與不同的類型，強化及肯定其優點，以增加其動機。
2. 華人非常重視「家族」，子女的教養也往往是家族的大事，然而，當家族成員中，價值觀點不一致，或教養職責受到挑戰時，領導者可以引導成員思考「界限」的問題，並協助建立起適當的「界限」。

故事

阿宏祖父母對阿宏特別好，因他是家族中的長孫，會買各種阿宏提過想要的東西。一日祖父母送給阿宏一直想要高階且快速的手機打電動，但父母不同意便將手機收起來，表達會替阿宏保管，等阿宏專心讀書考試得前三名才會當獎勵。阿宏覺得父母不公平，明明是祖父母買給他的手機，為何自己不能使用，便與父母爭執。父母教養嚴格，表示現在照顧阿宏是父母，不是祖父母，父母為手機事件與祖父母通電話起了爭執。父母親才知道，阿宏除了手機，還跟祖父母說過自己還想要電腦，祖父母正打算訂購電腦給阿宏，父母更是責罵阿宏不懂事。阿宏心裡認為祖父母答應買給他是想獎勵他用功，不是爸媽所說過度寵壞他，使得阿宏更不喜歡待在家中。想到放學後要回家就壓力很大，開始在外與朋友玩樂較晚，阿宏打算在外面多一些和朋友相處的時間，以減少回家時間。

試想以下問題：

1. 阿宏與家人們有哪些感受？
2. 阿宏與家人們有哪些期待？
3. 阿宏與家人們有哪些想法或做法可以幫助他們處理不一致的價值觀？
4. 阿宏和家人們會遇到風險嗎？若是，有哪些風險？如何減少風險的產生？有哪些增加保護因子的方法？

分析

➤ 事件：阿宏不喜歡父母的教養方式，比較喜歡祖父母會無條件滿足自己的需求。

➤ 阿宏的內在歷程如下：

感受：困惑、難過、不平、不自由、失落

觀點：

- 1.父母管得太多讓我不自由。
- 2.我喜歡與祖父母一起的時光。
- 3.我在家得不到支持與肯定。
- 4.在外面的朋友會支持我。
- 5.自己不該變成家人間矛盾。

期待：

- 1.爸媽能夠肯定我。
- 2.想要有人關心。
- 3.被別人看重與支持。

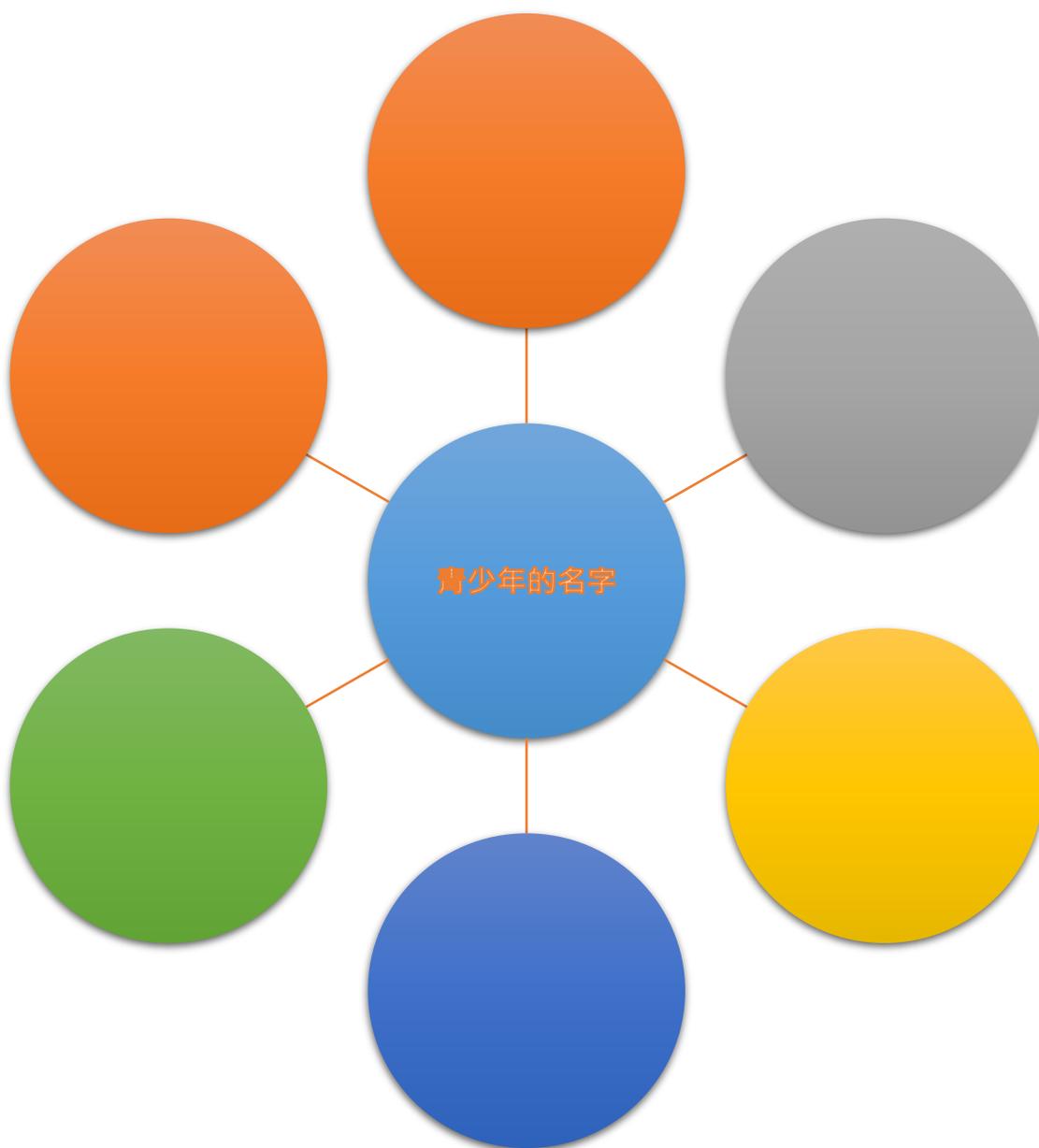
渴望：被看重、被愛、被肯定

➤ 降低風險的做法：

- 1.發現自己的掌控能力。
- 2.表達自己想被重視與支持的期待。
- 3.學習轉換情緒的方法。

青少年的家庭影響輪：

(請標註出您的子女身邊有影響力的家人與其他人，思考這些人的影響程度如何？影響是正面的？還是負面的？有衝突嗎？)



第八單元

八 - 1 親子互動活動：藝術治療

八 - 2：團體結束：

回溯團體內容，回饋與告別

「臺灣社區預防吸毒家庭技巧訓練方案」教案設計															
單元名稱	藝術治療與團體結束	總節次	共3節 / 共180分鐘												
實施對象	12-17歲青少年之家長	設計者	藝術治療師/李閏華												
實施教師	1名藝術治療師、1-2名青少年團體教師、1-2名家長團體教師														
工作分工	團體教師進行歡迎開場，藝術治療師進行藝術治療活動帶領，團體教師再分別進行團體結束總結。														
課程架構	<table border="1"> <tr> <td>課程主題</td> <td colspan="3">親子互動活動與團體結束</td> </tr> <tr> <td>節次</td> <td>開場</td> <td>藝術我最愛</td> <td>結束</td> </tr> <tr> <td>學習目標</td> <td>投入創造經驗</td> <td>創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。</td> <td>回溯學習成果</td> </tr> </table>			課程主題	親子互動活動與團體結束			節次	開場	藝術我最愛	結束	學習目標	投入創造經驗	創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。	回溯學習成果
課程主題	親子互動活動與團體結束														
節次	開場	藝術我最愛	結束												
學習目標	投入創造經驗	創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。	回溯學習成果												

團體目標
<p>一、親子聯合活動，透過完成 1 幅作品，讓青少年與其家長一起進行互動，探索自我、促進聯結，累積共同回憶，了解彼此的感受與想法。</p> <p>二、重新整理團體中曾提及的保護因子與風險因子，可考驗看看成員的記憶力，並給予鼓勵。</p>
事前準備活動
<p>一、準備合適的藝術治療設備與師資。親子聯合活動，選用合宜的藝術活動類型，聘請專家指導（藝術類型可以是繪畫、陶藝、舞蹈、打擊樂...）。</p>

二、預備團體結束與分享內容，事先製作頒發獎勵或獎狀（全勤獎、踴躍發言獎、進步獎...等）。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	教具	備註
<p>第一節 開場</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <p>1. 致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動目的是藉由藝術媒材，發掘自我，並累積與家人的藝術創作經驗。</p> <p>2. 由藝術治療師說明設備及工具使用方式。</p>	5		
<p>二、引起動機：</p> <p>教師指導語：</p> <p>今天是最後一次，也是親子共同參與的活動，我們將會完成作品，敬請大家期待。</p> <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <p>1. 對於親子活動而言，此次團體的主題是透過輕鬆地氛圍一同完成作品。對於青少年與其家長而言，是在自然的情境中了解彼此互動的方式，在體驗中不失討論彼此感受的時刻。藝術具有目標性，工作程序也有其特定步驟，除了藝術治療師外，教師可以在旁觀察家庭互動的特性，以便有機會於團體總結回饋時提供每個家庭體驗與思考的素材，以催化情感交流的發生。</p> <p>2. 青少年與家長們有可能發生專注藝術創作，忽略彼此互動，可以提醒家庭成員在</p>	15		

<p>過程中，盡可能互相協助，不批評對方，以接納對方的溝通方法為重要的學習。</p>			
<p>第二節 藝術治療活動</p> <p>一、主要活動：</p> <p>教師指導語： 接著請按藝術治療師設計進行。</p> <p>二、小結活動：</p> <p>教師指導語： 我們剛剛完成了藝術作品，還有一些時間，一同為今日的團體做整理，請大家分享以下的心得：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這個過程中體會到哪些感受與想法？ 2. 你覺得你的子女哪個部份表現得很好，值得讚賞？（創造聯結經驗） 3. 你看到子女在哪個部份有不同的做法，值得學習？（創造聯結經驗） 4. 整體而言，你對這次活動的想法。 <p><u>教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藝術創作有可能使用時間較長，使討論分享時間不足，請教師記錄團體結束時回顧的親子互動議題，保持團體的連貫性。 2. 對於親子活動而言，此次團體的主題是透過輕鬆地氛圍一同完成藝術活動。對於青少年與其家長而言，是在自然的情境中了解彼此互動的方式。藝術具有表達性，平時不易用語言表達的情感，可以透過藝術活動達成內在與外在的交流。除了藝術治 	100	藝術材料工具	

<p>療老師外，領導者可以在旁觀察家庭互動的特性，以便有機會於團體總結回饋時提供每個家庭體驗與思考的素材，以催化情感交流的發生。</p>			
<p>第三節 團體結束</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師部分：</p> <p>致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動目的是藉由藝術媒材，發掘自我，並累積與家人的藝術創作經驗。</p> <p>二、引起動機</p> <p>教師指導語：</p> <p>最後一次團體我們將學習統整與分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 8次團體學習中印象最深刻的是哪一次？ 印象深刻的原因？這對你有什麼意義？ 2. 8次團體，請問你對自己有什麼發現？你青少年們有什麼改變？你們之間有哪些變化？ 3. 你對你們之間的相處，有什麼期待或擔心？關於這個期待或擔心，你覺得未來可以怎樣做？ <p>三、結束活動：頒獎</p> <p>教師指導語：</p> <p>我們在團體過程發現大家的成長，照著大家發揮的優點，我們設計了一些獎項，讓我們一同慶祝與頒發獎狀。</p>	60	獎狀	

教學小幫手(帶領技巧與狀況因應方式)：

1. 此次是藝術治療活動之接續活動，原則上青少年與家長團體分開進行，可視團體動能合併兩團體。
2. 藝術活動已進行 2 小時，領導者可評估團體成員的持續能量，以調整時間長短。
3. 建議獎項多元活潑，每個成員有其特別專屬之獎項，結合教師回饋命名，將更有個別性與獨特性。

三、其他親子互動活動

主題	親子活動：園藝/農藝類
團體目標	創造親子間的合作經驗，體驗親子園/農植物喜好的共同性與差異性，並累積共同回憶
團體內容	認識植物、選擇合適植物、工具 說明工具使用規則
團體總結	分享討論： 1. 請分享你選擇這個植物的理由。 2. 種植植物這個過程中哪個部份是困難的？你如何因應？ 3. 你接下來會如何安頓這個植物？為什麼？（導向個人、居家環境與社區） 4. 需要什麼照顧？你的協助資源？ 5. 整體而言，你對這次的活動的看法為何？
事前準備	親子聯合活動，選用合宜的園/農藝場地，聘請擅長園/農活動者指導

主題	親子活動：農場活動類
團體目標	創造親子間的合作經驗，擴展生活圈與生活經驗，並累積共同回憶
團體內容	認識農場環境，說明工具使用規則 依不同的活動主題，運用農具，執行活動內容
團體總結	分享討論： 1. 回顧一天（或此次）的活動內容或施作的步驟（若一天中排了許多不同活動） 2. 活動過程中哪個部份是困難的？你如何因應？ 3. 有沒有哪些活動聯想到過去生活中有類似經驗？（目的在促使親子生活史的交流） 4. 對於對方（孩子/父母）所分享的故事，請提供回饋（可以是發現、心得、想法...）
事前準備	選用合宜的農場，參與套裝式的農場服務（例如：農務參與、拓染、窯烤活動、傳統糕點醬菜製作...）

主題	親子活動：攀岩活動類
團體目標	親子聯合活動，租用場地，聘請專業教練指導。攀岩活動需兩人共同合作，在教練指導下，由一方確保另一方的安全。可藉此活動聯結情感，肯定彼此的重要地位。
團體內容	親子攀岩 親子討論與分享
團體總結 (30 分鐘)	分享討論： <ol style="list-style-type: none"> 1.你認為自己的表現是成功的嗎？若以 1~10 分，你給你們的表現幾分？ 2.這個過程中哪個部份是最困難的？ 3.你覺得你的父母/孩子哪個部份表現得很好？ 4.請問青少年，你希望爸爸媽媽在哪個部份有不同的做法？ 5.整體而言，你對這次活動的想法。
事前準備	接洽合適的攀岩場地、設備與師資。

主題	親子活動：寵物活動類
團體目標	創造親子間的合作經驗，體驗親子與動物間的互動，並累積共同回憶。
團體內容	認識活動內容、環境、與注意事項。 由動物輔療師帶領親子進行與動物的互動體驗。
團體總結	分享討論： <ol style="list-style-type: none"> 1.請分享你在這個活動中有哪些新的經驗？ 2.請分享你在這個過程中哪個部份是困難的？你如何因應？ 3.你覺得動物有哪些部份和人很像？這讓你想到什麼事？ 4.整體而言，你對這次的活動的看法為何？
事前準備	聘請動物輔助治療師說明及指導，注意動物的特性，準備合適的空間，並在時間運作上妥善安排。

四、可用外部資源

一、網站連結

1. 社區心理衛生中心<https://mental-health.gov.taipei/>
2. 張老師全球資訊網
<http://www.1980.org.tw/web3-20101110/news.php>
3. 台灣心理諮商資訊網<http://community.ncue.edu.tw/>
4. 台北市生命線協會<http://www.lifeline.org.tw/>

二、社會福利

1. 台北市

機構名稱	電話	地址
臺北市政府社會局	1999 02-27208889	臺北市信義區市府路1號 http://dosw.gov.taipei/
士林社會福利服務中心	02-28350247	臺北市士林區基河路140號1樓
大同社會福利服務中心	02-25974452	臺北市大同區昌吉街57號6樓
大安社會福利服務中心	02-27030523	臺北市大安區四維路198巷30弄5號 2樓之9
中山社會福利服務中心	02-25156222	臺北市中山區合江街137號3樓
中正社會福利服務中心	02-23962332	臺北市中正區中正路延平南路207號 6樓
內湖社會福利服務中心	02-27928701	臺北市內湖區星雲街161巷3號4樓
文山社會福利服務中心	02-29323587	臺北市文山區興隆路2段160號6樓
北投社會福利服務中心	02-28261026	臺北市北投區新市街30號5樓
松山社會福利服務中心	02-27565018	臺北市松山區民生東路5段163-1號9 樓
信義社會福利服務中心	02-27616515	臺北市信義區松隆路36號5樓
南港社會福利服務中心	02-27831407	臺北市南港區市民大道8段367號3樓
萬華社會福利服務中心	02-23365700	臺北市萬華區梧州街36號5樓
臺北市家庭暴力暨性侵	02-23961996	臺北市中正區新生南路1段54巷5弄2

害防治中心		號
-------	--	---

2. 新北市

機構名稱	電話	地址
高風險家庭服務管理中心	02-29506801	新北市板橋區漢生東路258號3樓
板橋社福中心	02-29537301	板橋區漢生東路258號3樓
土城社福中心	02-22656069	土城區中正路18號5樓
新泰社福中心	02-29067980	新莊區福營路277號4樓
雙和社福中心	02-86688826	中和區南山路236號9樓
文山社福中心	02-29111819	新店區中正路263巷16號5樓
七星社福中心	02-26470855	汐止區新台五路一段268號7樓
蘆洲社福中心	02-22891300	蘆洲區集賢路245號6樓
樹鶯社福中心	02-26750315	樹林區保安街一段7號3樓
北海岸社福中心	02-26221615	淡水區中山北路二段375號8樓
新北市板橋新住民家庭服務中心	02-89668500	新北市板橋區四川路2段16巷5號10樓
新北市三重新住民家庭服務中心	02-89858509 0800-250880	新北市三重區溪尾街73號6樓

三、心理衛生

1. 台北市

機構名稱	電話	地址
士林區健康服務中心	02-28813039	臺北市中正路439號2樓
大同區健康服務中心	02-25853227	臺北市昌吉街52號
大安區健康服務中心	02-27335831	臺北市辛亥路3段15號
中山區健康服務中心	02-25014616	臺北市松江路367號7樓
中正區健康服務中心	02-23215158	臺北市牯嶺街24號
內湖區健康服務中心	02-27911162	臺北市民權東路6段99號2樓
文山區健康服務中心	02-22343501	臺北市木柵路3段220號3樓
北投區健康服務中心	02-28261026	臺北市石牌路2段111號7樓
松山區健康服務中心	02-27671757	臺北市八德路4段692號6樓
信義區健康服務中心	02-27234598	臺北市信義路5段15號

南港區健康服務中心	02-27825220	臺北市南港路1段360號7樓
萬華區健康服務中心	02-23033092	臺北市東園街152號

2.新北市

機構名稱	電話	地址
新北市社區心理衛生中心	02-22572623	新北市板橋區英士路196-1號

四、諮詢服務

機構名稱	電話	服務時間
臺北市諮詢專線 (提供線上諮詢服務)	1999轉8858 (幫幫我吧)	24小時
臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 (提供心理課程資訊及諮詢服務)	02-3393-7885	週一至週五9:00-22:00
安心服務專線(提供一般民眾自殺防治心理輔導)	0800-788-995 (請幫幫,救救我)	24小時
就業服務專線	0800-777-888	24小時
戒毒成功專線	0800-770-885	24小時
113 全國婦幼保護專線	113	24小時
愛護外籍配偶專線	0800-088-885	週一至週五9:00-17:00 (國語、越南語) 週一至週五13:00-17:00 (印尼、泰國、英語、柬埔寨)
新北市單親爸爸關懷諮詢專線(設籍或實際居住)	0800-581-958	每週一至五8:30-17:30

新北市單親爸爸)		
----------	--	--

肆、團體教材

一、青少年團體方案

青少年團體方案簡介

- 一、團體目標：透過團體方案的運作，增加青少年的社會適應能力，促進親子關係，以建立青少年保護機制，減少青少年毒品使用之機會。
- 二、參與對象：家中有 12至17歲青少年，有興趣增進親職教養溝通或經營和諧關係，且願意參加團體課程研究發展計畫之家庭。時間：每週一次，每次2小時，第5次及第8次為活動式團體，與家長團體合併舉行，每次4小時。
- 三、分次團體主題、團體目標、團體暖身或開場活動、團體內容、故事及分析、團體總結、準備教材及工具，說明如后。

單元	青少年團體主題
1	團體開始：彼此認識與建立工作契約
2	父母（家長）有效的監督/父母（家長）缺乏有效監督（一）
3	父母（家長）有效的監督/父母（家長）缺乏有效監督（二）
4	親子間穩定的關係/親子間關係不穩定
5	親子團體活動 1：烘焙活動
6	父母（家長）一致性的教養/分歧的教養（一）
7	父母（家長）一致性的教養/分歧的教養（二）
8	親子團體活動 2：藝術治療
	團體結束：回溯團體內容，彼此回饋與告別

青少年團體第一單元

主題	團體開始
團體目標	<p>一、建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。</p> <p>二、引導青少年辨識至少 3 種風險因子，再由領導者扣連風險因子到預防物質使用的議題上。</p>
開場與暖身	<p>➤ 帶領者自我介紹</p> <p>➤ 說明團體目的與團體進行的方式。</p> <p>➤ 團體規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體開始時需進行簽到，說明簽到目的與出席團體的獎勵辦法。 2. 定義「準時出席」。 3. 團體中避免批評式的發言。
團體內容	<p>➤ 團體成員自我介紹：</p> <p>➤ 完成以下討論項目，討論 1-1 青少年的大小事。</p> <p>➤ 因子辨識活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人領有工具袋，裡面有個蜘蛛網，還有一些青少年會遇到的風險牌卡，請你按照這些可能的風險排出順序。 2. 思考其中風險，挑選 3 個放在蜘蛛網(大牌卡)上。 3. 談一下這些風險，為什麼是這些風險？ 4. 什麼風險是存在的，青少年卻是不知不覺的？
團體總結	<p>➤ 對於風險因子，你覺得青少年可做什麼保護自己？</p> <p>➤ 作業 1-1 青少年風險因子與保護方式</p>
教材工具準備	<p>用品：紙卡、名牌夾、色筆</p> <p>教材：討論 1-1 青少年的大小事</p> <p style="padding-left: 2em;">青少年的風險網的大小牌卡</p> <p style="padding-left: 2em;">作業 1-1 青少年風險因子與保護方式</p>

◇ 討論1-1青少年的大小事

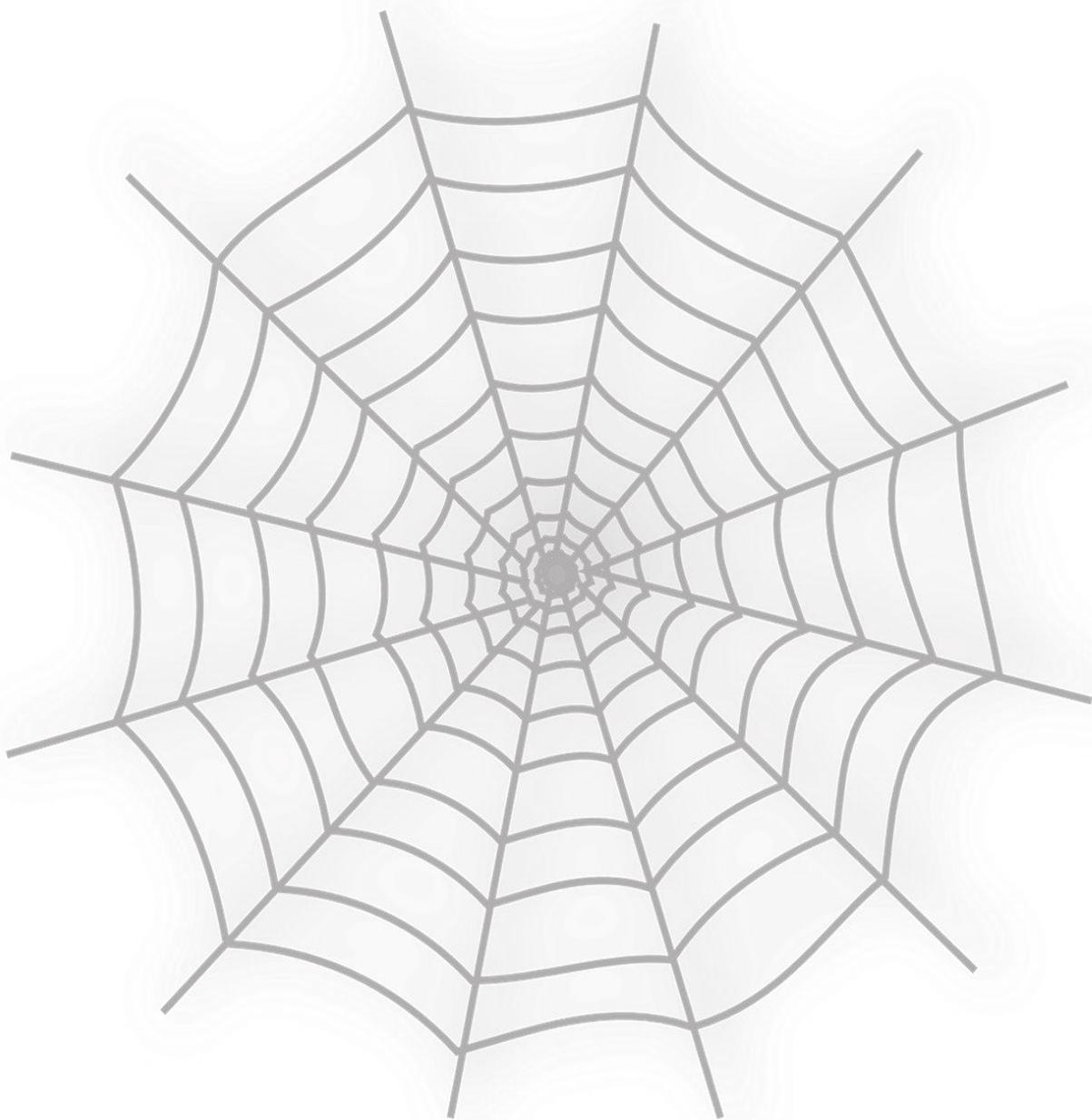
青少年不同於兒童時期，會面臨很多問題和挑戰，但相較兒童時期，也會擁有很多的的能力和知識，我們先討論幾個問題，了解彼此的想法：

10. 你覺得青少年是什麼？年齡範圍、依賴程度、青少年有哪些自由？青少年有哪些煩惱？
11. 我們雖然生活在還算安全的社會，但每天或多或少都會遇到一些風險，例如交通安全、天災、病毒...。有沒有青少年特有的、可能的風險？
12. 13-15歲青少年可以體會一下喝酒的滋味嗎？16-18歲呢？為什麼？
13. 你覺得戀愛是什麼？13-15歲青少年可以戀愛嗎？16-18歲呢？戀愛會發生什麼事？會不會有什麼麻煩事？
14. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的返家時間或作息？16-18歲呢？
15. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的交友？16-18歲呢？
16. 你對霸凌的看法？
17. 你對違反校規的看法？
18. 你曾遇到過好的師長嗎？他有什麼特質？

青少年風險網牌卡

- ◇ 每個人領有工具袋，裡面有個蜘蛛網，還有一些青少年會遇到的風險牌卡，請你按照這些青少年可能遇到的的風險排出順序。
- ◇ 思考一下其中的風險，挑選 3 個放在蜘蛛網（大牌卡）上。
- ◇ 談一下這些風險，為什麼是這些風險。
- ◇ 有沒有什麼哪些風險是存在的，但青少年卻是不知不覺的？

青少年風險網大牌卡



青少年風險網小牌卡

不夠錢	錢太多	成績不好	顯得很弱
大暴走 (暴怒 暴哭...)	違反學校規定	不喜歡回家	翹課或逃學
父母離婚	父母常吵架	與父母衝突	父母偏心
父母價值判斷 不一樣，一個 贊同一個反對	父母管太多	父母管太少	沒有朋友
被霸凌	霸凌別人	沒有人了解	不知道怎麼和 別人相處
愛打遊戲	上網交友	交到壞朋友	個性衝動
情緒起伏大			

作業 1-1 青少年風險因子與保護方式

對於你而言，你覺得是否曾經或可能面對哪些風險因素？你是否曾經或想要採取什麼保護措施？

青少年風險項目	保護自己的方法

青少年團體第二單元

主題	<u>因子：父母有效的監督/父母缺乏有效監督（一）</u>
團體目標	<p>核心議題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解青少年對自主的期待 V.S. 了解父母監控行為的內在狀態。 2. 對青少年自主性進行探討，了解與父母監控之間的緊張內涵。 3. 透過對不同面向的討論，發現差異，並增加對雙方差異的理解。
開場與暖身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 團體開場，說明團體的目標，並重申團體規則。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體目標：對青少年自主性進行探討，了解與父母監督之間的緊張內涵。 2. 團體規則：強調保密的部份，教師不會去將團體所發生的事告知父母，有危險的事之外，但鼓勵青少年和父母聊聊團體中的經驗。 ➤ 暖身活動名稱：加法心臟病 <ol style="list-style-type: none"> 1. 由教師做莊家，先把撲克牌混合均勻，先想好 1 個數字，最好是在 7~19 之間。接著說出是「大於」，或者是「小於」該數字。 2. 類似心臟病的玩法，莊家一次出兩張牌，成員看到後要馬上相加兩張牌的數字。 3. 若所出之牌，符合莊家的指令（大於或小於先前設定的數字）者，成員就要伸手押牌，最後再由最下方者拍打最上方者。 4. 對於不符合指令又伸手之人，就算是違規一次，團隊可規定違規幾次後就結束遊戲並進行處罰，由團隊成員共同來討論懲罰。 5. 分享活動經驗。 6. 注意事項：所提出的指令必須符合安全原則。

團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 作業回顧：青少年風險因子與保護方式(20 分鐘) ➤ 小敏故事討論 <ul style="list-style-type: none"> ✧ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態 (辨識風險/感受/想法/期待)。 ✧ 從內在狀態討論保護因子的發展。 ✧ 透過延伸問題如「小敏是否應該補習?」引導青少年思考文化的影響力，並增進其對文化的理解。
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分享類似的經驗
團體總結	總結團體過程並對每一位成員保護因子發展做回饋。
準備教材 工具	用品：撲克牌一副。 教材：故事、分析。

故事

小敏上了國中以後，課業變得繁重，家人也安排了補習班，以免小敏的課業落後，可是每次學校放學後，隔日要交功課又有考試，晚上又有補習的課程，讓小敏覺得好累好累。過了一學期，小敏的成績果然不錯，但小敏實在不想再這樣補習了，小敏告訴媽媽，媽媽向小敏「曉以大義」，小敏說不過媽媽...

結果 A.小敏於是順從媽媽的意思，繼續補習。

結果 B.小敏表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到 10 點再回家。

結果 C.小敏說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何...

先談一談以下的問題：

如果你是小敏，你會怎麼做？

分析

➤ 事件：

家庭監督方式的風險：

- 1.小敏順從媽媽可能造成小敏的意見被忽略。
- 2.小敏不順從媽媽可能帶來各種未知的可能風險。
- 3.媽媽可能會漸漸不了解小敏。

➤ 小敏的內在歷程如下：

	小敏A結果 順從媽媽的意思，繼續補習	小敏B結果 表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到10點再回家	小敏C結果 說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何...
可能風險	放棄有想法和主見 變得依賴	雙方不再真誠溝通 彼此不了解 下課在外閒晃可能遇到麻煩事 成績退步	得到更嚴密的監控 成績維持或退步
感受	挫折、累、無奈	挫折、無奈、僥倖	達到目的的小確幸 無奈
觀點	我的意見一點都不重要 和媽媽講這些是沒有用的 成績可能真的是最重要的	我的意見一點都不重要 和媽媽講這些是沒有用的 我媽是不可能管住我的 媽媽是個古板的人	我可以得到我想要的 我有我自己的判斷
期待	休息 有一點空間和時間 有一點自由	自由或自主 逃掉媽媽的控制	用我自己的方式來應對
渴望	被了解	自由或自主	自主或自由
降低風險的做法	思考一下還有沒有溝通的機會 思考一下自己是不是真的願意再用這個方法試試 請其他長輩或大人幫忙	保護自己 認識風險的形態 找到較安全的做法 探索自己真正想要的，為自己負起責任 思考家裡或師長還有沒有可信任的大人	和媽媽溝通 請其他長輩或大人幫忙

➤ **小敏媽媽的內在歷程如下：**

感受：欣慰小敏上學期的成績不錯

焦慮小敏成績不好

觀點：

1. 小孩子成績好是父母的成就。
2. 成績不好以後會吃苦。
3. 我應該要當個負責的母親。
4. 小孩子不懂，所以我要要求他。

期待：

1. 小敏有好成績。
2. 小敏以後有成就。
3. 自己是個成功的媽媽。

渴望：

1. 受到認可，被肯定
2. 安全（跟著普世的價值觀較為安全）

➤ **降低風險的做法：**

1. 改變自己的想法，孩子有自己的責任，也有自己的風險。
2. 給小敏嘗試的機會，自己去做各種比較。
3. 和小敏多談談，同理小敏的疲憊感。
4. 給小敏嘗試的機會，並了解小敏嘗試之後的各種結果。

青少年團體第三單元

主題	因子：父母有效的監督/父母缺乏有效監督(二)
團體目標	核心議題：從父母管教與監督方式，探討自己與父母的感受、想法與期望，並在團體中討論出 3 種以上不同的因應方式。
開場與暖身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 團體開場：說明團體目標，從父母管教與監督方式，探討自己與父母的內在狀態，並從中找到因應方式。 ➤ 暖身活動名稱：迷航三角 <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體成員在空間中分散站開，使所有成員能夠看到彼此。 2. 每位團體成員在心中鎖定兩名成員，並保密在心中。 3. 鎖定完成後，教師下令遊戲開始，每位成員需開始移動，並使自己和鎖定的另外兩位成員持續保持正三角形的隊形。需確認每位成員明白正三角形的意義是什麼。 4. 直到團體自然達到靜止狀態後，遊戲結束。 5. 進行第二次的時候，請團體成員除了注意自己鎖定的兩位成員之外，也嘗試觀察看看自己被哪些團體成員鎖定。 6. 分享活動經驗。 7. 注意事項：所提出的指令必須符合安全原則。
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 阿國的故事討論： <ul style="list-style-type: none"> ✧ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態 (辨識風險/感受/想法/期待)。 ✧ 從內在狀態討論保護因子的發展。 ➤ 分享類似的經驗，討論 3-1 自己與家人的感受期

	<p>待表。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享父母監督或管教自己的方式： 2. 試想一個監督的情境，聊聊在衝突點上，自己當時的感受為何？期待為何？ 3. 父或母的感受為何？期待為何？ 4. 把這些內容寫在一張紙上。 5. 分享與核對填寫後的發現。
團體總結	統整團體過程並對每一個成員保護因子發展做回饋。
準備教材 工具	<p>用品：筆</p> <p>教材：故事、分析、「討論 3-1 自己與家人的感受、期待表」</p>

故事

阿國在小學六年級以後，有一次看同學在玩電玩，他發現實在是太好玩了，阿國很喜歡那種刺激感，每次過關都很興奮，尤其看到自己名次上升時，那種開心真是難以形容。除此之外，阿國也在遊戲中交到一些朋友，開了眼界。但另一方面，為了玩遊戲，學業和作息確實產生了一些影響。媽媽在這件事情上非常介意，開始對阿國有些限制，阿國很討厭媽媽管東管西，甚至對她大吼大叫，或伸手推她。

阿國有個妹妹雅婷，平常就兇巴巴的，但和哥哥很不一樣，向來成績很好。她最近為了媽媽不給她手機這件事，非常不高興，常常對媽媽亂發脾氣。

先談一談以下幾個問題：

1. 你的身上有阿國或雅婷的影子嗎？
2. 阿國是怎麼了？
3. 你覺得阿國會覺得自己應該要節制嗎？為什麼？當人想要做到就會做到嗎？如果做不到的話怎麼辦？
4. 雅婷是個什麼樣的人？她對自己的看法如何？她覺得別人應該怎麼對待她？當她沒有得到期望中的回應時，她的反應是什麼？
5. 若阿國或雅婷繼續這樣，會不會遇到什麼麻煩（風險）？
6. 你覺得阿國期待怎麼被對待？
7. 你覺得雅婷期待怎麼被對待？
8. 你期望怎麼被對待？你會怎麼表達你的期望？

分析

➤ 事件：

家庭關係的風險狀態：

- 1.媽媽在子女的生活中無法建立規範。
- 2.子女的行為或情緒狀態出現失控的現象，親子關係也受到影響。

➤ 阿國的內在歷程如下：

感受：

對電玩：興奮、滿足、開心

對於現實生活：會有一點焦慮煩躁

對媽媽的干涉：感到煩躁、生氣、不耐煩

觀點：

- 1.在遊戲裡，我要很強。
- 2.遊戲裡面，有對家的時候，是不能被打斷的。
- 3.媽媽什麼都不懂。
- 4.現實生活有很多很麻煩的事和人。
- 5.媽媽必須滿足我的需要，或者，至少不要打斷我。

期待：

- 1.從打電動中有成就感。
- 2.電動玩具可以滿足我好奇與冒險的心。
- 3.我想要贏，至少在遊戲裡。
- 4.不需面對日常生活中煩人的事。

渴望：

- 1.有成就感。
- 2.有人際關係。

➤ 降低風險的做法：

- 1.重新從現實生活中找到滿足感和成就感的來源。
- 2.接受監督或管教。
- 3.面對現實中的規範和角色期待。

4.檢視現實環境的規則和要求，增加對母子關係的理解和思考。

➤ **雅婷的內在歷程如下：**

感受：

煩躁、挫折、有些生氣

觀點：

- 1.成績好就是對的
- 2.媽媽應該要給我手機的（理所當然）
- 3.我都這麼大了，還不給我手機，媽媽真是狀況外
- 4.媽媽很難溝通
- 5.我的需要都沒人管

期待：

- 1.得到手機
- 2.媽媽能滿足我想要的東西
- 3.有人關心我的需要

渴望：

- 1.需要被滿足
- 2.被了解、被關心

➤ **降低風險的做法：**

- 1.思考自己對事情的觀點的源由
- 2.了解自己煩躁什麼

討論3-1 自己與家人的感受、期待表			
請以印象深刻的監督管教事件為根據，完成以下的表格。			
事件描述：			
(父母的部份擇一填寫即可)			
	自己	媽媽(或其他：) _____	爸爸(或其他：) _____
感受			
觀點			
期待			
渴望			
我新的 因應方 式	檢視了感受、觀點、期待和渴望之後，你可以採取新的 因應方式，請試著把上述部份內容陳述出來。		

青少年團體第四單元

主題	因子：親子間穩定的關係/親子間關係不穩定
團體目標	核心議題：認識家庭的穩定與風險，從家庭風險中，探討自己的內在狀態，發覺至少 2 種自己的優勢條件，並從家庭困境中找到自處或因應的方式。
開場與暖身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 團體開場：說明團體目標，認識家庭的穩定與風險，從家庭風險中，探討自己的內在狀態，並從中找到因應方式。 ➤ 暖身活動名稱：嘴巴手指不一樣： <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體成員圍成一圈坐下，讓每個人都看得到大家。 2. 讓成員了解遊戲的主節奏，一邊說「嘴巴手指不一樣」的同時，<u>一邊拍手及大腿</u>，在遊戲過程中，全部成員都要一起做這個節奏。 3. 節奏的拍擊法為：以雙手同時拍大腿、拍手、左手彈指、右手彈指，口訣隨著節奏為：嘴巴、手指、不一、樣。讀完口訣之後加上兩下拍手，之後隨即比出和讀出數字。 4. 選擇一位成員作為開頭，並決定要讓遊戲順時針或逆時針方向進行。 5. 在做完節奏後，遊戲開始，數字為 1 到 5。第 1 位需說出 1 個數字，同時手要比出不一樣的數字，而順序中的第 2 位需說出前 1 位手指比的數字，但同時手指要比出不同於自己說出的數字，以此類推，整個過程都需要保持節奏。 6. 若不小心出現了比錯、說錯數字，又或是亂了節奏的人，遊戲立即暫停，而其他團隊成員須模仿那人失誤時的動作。
團體內容	➤ 大偉的故事討論

	<p>◇ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態 (辨識風險/感受/想法/期待)</p> <p>◇ 從內在狀態討論保護因子的發展</p> <p>➤ 談一談自己類似的經驗</p> <p>活動 4-1：我的家庭</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個信封袋都有數個人型圖案，請挑選出合適的數量，並標注他們的角色，請把他們貼在有房子的 A4 紙上。 2. 每個家庭都有他的挑戰，請說說什麼是你們的挑戰。你認為目前什麼條件讓這個家庭維持著？其中有什麼是你的貢獻？ 3. 討論自己對於家庭的期望，並且分享自己家中已經存在的好條件，以及對於「家的期望」自己可努力達成的部分。
團體總結	請教師對每個成員的分享做出回饋，並協成成員找到屬於自己家庭的優勢條件。
準備教材 工具	講義：故事討論。 活動 4-1 工具袋。

故事

大偉的爸爸爸爸最近這一陣子都不知道在忙什麼，有時候會數日未歸，也未做任何交待。昨日大偉的爸爸晚上很晚的時候到家，媽媽就試著去查爸爸的包包和手機，結果引發了兩人大吵一架。大偉的媽媽對此經常情緒低落，有時會向著大偉數落父親的不是，並且抱怨自己被孩子拖累。大偉國小時，是個乖巧順從的孩子，但這個情況，大偉也不知道要如何面對爸爸或媽媽，因此國中以後，就開始愈來愈晚歸。假日也不知跑到哪裡去了。

先談一談以下幾個問題：

5. 什麼是「家庭」？（教師可以從「家庭是怎麼形成的？」來引導青少年「定義」家庭）
6. 對不同家庭成員而言，「家庭」的定義都會是一樣的嗎？
7. 你覺得大偉會怎麼看待爸爸？媽媽呢？你覺的爸爸與媽媽的處境為何？
8. 你覺得這樣的情形下，可以看得到大偉、爸爸、媽媽已經很努力的部份嗎？這些努力對家庭和對大偉有什麼意義呢？

分析

➤ 事件：

家庭關係的風險狀態：父母的婚姻關係出現困難。

大偉媽向孩子抱怨大偉爸的不是，使得原本的夫妻關係不穩定，擴增為親子關係不穩定。

➤ 大偉的內在歷程

感受：緊張、煩悶、委屈、無奈、壓力大、生氣

觀點：

1. 爸爸做錯的事情，很不應該。
2. 媽媽很可憐，是受害者。
3. 爸爸不愛我和媽媽。
4. 我要照顧媽媽，可是我又不能做什麼。
5. 媽媽只在乎自己跟爸爸，而不在乎我。

期待：

1. 爸爸和媽媽關係穩定。
2. 爸爸能愛我。
3. 媽媽能愛我。
4. 我想過快樂平靜的生活。

渴望：

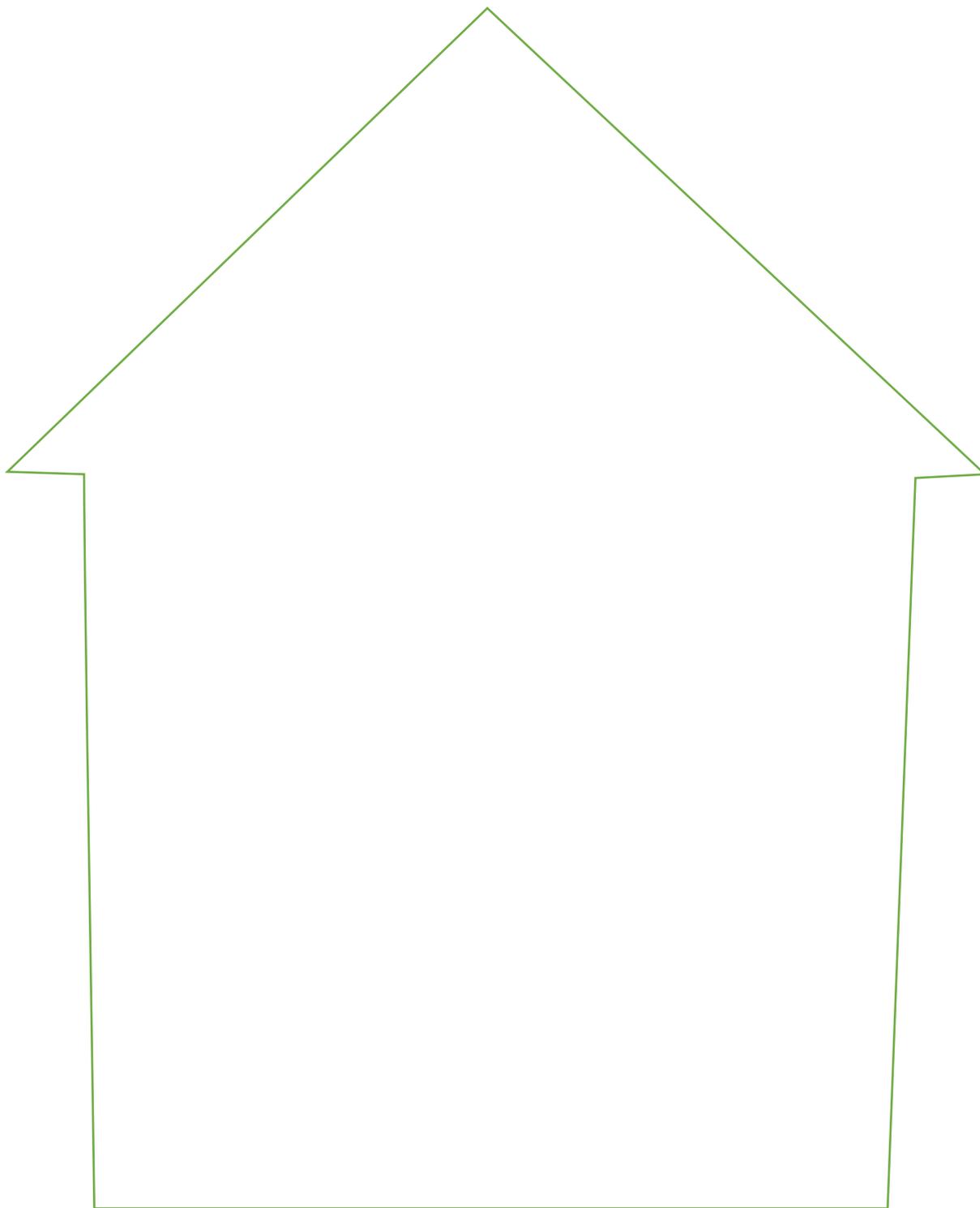
1. 自己可以消失
(表面上是希望消失，但深層渴望為自己是重要的)
2. 有安穩的家庭關係

➤ 降低風險的做法：

1. 確認自己的角色與關係。
2. 理解媽媽遇到困難了。可能爸爸也是遇到困難了。
3. 認清自己的角色、能力和任務。
4. 與其他值得信任的長輩討論感受和想法。

活動 4-1：我的家庭

請將下一頁的人物，標註為家庭中的特定成員，然後貼在適當位置



第四單元教材

圖：

大人：3男3女

小孩：2男2女



青少年團體第五單元

主題

親子活動：親子烘焙

團體目標

1. 親子聯合活動，租用烘焙場地，聘請專業指導。

	2. 透過親子共同完成西點，創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。
開場與暖身	1. 致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動的目的為「合作完成烘焙作品」。 2. 由烘焙老師說明烘焙教室設施設備及工具使用方式。
團體內容	1. 親子烘焙。 2. 親子討論與分享。
團體總結	<p>➤ 分享與討論：</p> <p>5. 你認為自己的作品是成功的嗎？若以 1~10 分，你給你們的作品幾分？</p> <p>6. 這個過程中哪個部分是最困難的？</p> <p>7. 你覺得父母（家長）和自己哪個部分表現得很好？</p> <p>8. 請問青少年，你希望爸爸媽媽在哪個部分有不同的做法？請問家長，希望青少年有哪些不同做法？</p> <p>9. 整體而言，你對這次活動的想法。</p>
準備教材工具	接洽合適的烘焙場地與師資。

青少年團體第六單元

主題	<u>因子：父母（家長）一致式的教養/分歧的教養(一)</u>
團體目標	從父母（家長）教養方式，探討自己面對父母（家長）不一致教養時，自己的感受、想法、期待與渴望，並從中找到自己的力量與因應方式。
開場與暖身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 暖身活動名稱：穿越地雷區 1. 將團體分成兩組，各組安排好成員順序。 2. 將第一位成員的雙眼用圍巾矇著，確保無法看到任何東西。爾後，主持人佈置地雷區，將障礙物擺放在空間中。 3. 主持人說：「開始！」，被矇眼睛的成員依循隊友口頭指示，穿過充滿障礙物的地雷區達到教室的另一端。 4. 完成後換依照指示第二位成員矇眼睛、主持人更換障礙物位置，以此類推直到所有人都完成。 5. 敵對組別可以以錯誤的口頭指示干擾。
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 小傑的故事討論： <ul style="list-style-type: none"> ✧ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態（辨識風險/感受/想法/期待）。 ✧ 從內在狀態討論保護因子的發展。 ➤ 分享類似的經驗，請討論 6-1 自己與家人的感受期待表，請分享家中不同長輩教育自己的方式： <ul style="list-style-type: none"> 1. 試想教育的情境，聊聊在衝突點上，自己當時的感受為何？期待為何？ 2. 長輩的感受為何？期待為何？ 3. 把這些內容寫在紙上。 4. 分享與核對填寫後的發現。
團體總結	➤ 總結

	<p>1. 你覺得長輩們了解你的興趣和喜好？你曾經跟他們說過？</p> <p>2. 對於你的需要、興趣和喜好，長輩們的態度是如何？支持？不予回應？批評？你又如何回應長輩們的態度和行為？</p> <p>➤ 透過團體成員的回饋，分享彼此的優勢。</p>
準備教材 工具	<p>用品：圍巾四條（一組兩條，可以其他布品替代）、障礙物（如椅子、包包）</p> <p>教材：故事、分析，討論 6-1 自己與家人的感受期待表。</p>

故事

小傑的母親覺得小傑應該有個快樂學習的環境，成績好給予獎勵，學不來也不用勉強。父親忙於工作，很晚才回家，看到小傑，就會提醒應該要以上國立大學表姊做為好榜樣，時常說別人都表現得很好，覺得小傑沒有做不到的理由。小傑很努力，才維持在班上前幾名，但是他覺得壓力好大，每次段考的前幾天晚上他都無法入睡。尤其在大考之後，父母常為小傑的成績而有衝突，小傑的爸爸會責怪媽媽慈母多敗兒，小傑的媽媽說學習快樂才重要，讓小傑無所適從。

分析

➤ 事件：

家庭教養不一致的風險狀態：

1. 父母親對課業看法(人生觀)表達不一致，母親想讓子女過得開心、父親以子女要有競爭力，雙方衝突造成子女壓力。
2. 父母親忽視小傑面對父母不一致的壓力。
3. 小傑面對父母的衝突而無所從，影響自信。

➤ 小傑的內在歷程

感受：緊張、痛苦、反感、壓力大

觀點：

1. 如果我成績不好，爸媽就會吵架。
2. 因為別人比較優秀所以我讓父親丟臉。
3. 媽媽認為快樂的學習也不容易達到。

期待：

1. 父母不要因我而吵。
2. 讓父母喜歡我、肯定我。
3. 父母能了解我、關心我的喜好。
4. 能做自己有興趣的事。

渴望：希望被肯定、被愛

➤ 降低風險的做法：

1. 向父母吐露心聲，讓父母有機會了解自己。
2. 與父母討論自己學習具體目標與時間規劃方法。
3. 了解父母的期望的差距，減少自己因父母衝突的愧疚。

➤ 小傑媽的內在歷程

感受：擔心、緊張、憂慮、緊繃

觀點：

1. 小傑是我的心頭肉，他好我就好。

- 2.為了小傑，母親疼愛是必要的。
- 3.小傑有進步，就要用獎勵表示愛他。
- 4.讓小傑快樂成長是做母親的職責。

期待：

- 1.小傑是快樂的，自己也就快樂了。
- 2.對小傑好一點，他就會是母親的孝順兒。
- 3.家中有人扮演白臉，慈母嚴父可以平衡。

渴望：被肯定的母親

➤ **降低風險的做法：**

- 1.認識主流價值觀對自己價值判斷造成的限制。
- 2.了解孩子的優勢。
- 3.增加夫妻之間的溝通。

➤ **小傑爸的內在歷程**

感受：擔心、緊張、憂慮、緊繃。

觀點：

- 1.好還要更好，我的孩子不可以輸給別人。
- 2.這個世界很競爭，我的孩子必須有生存的能力。
- 3.讀書是最保險的成功途徑。
- 4.孩子聽父母的話就不會出大錯。

期待：

- 1.小傑每次都能進步。
- 2.期待小傑長大以後，是成功的人。
- 3.這麼用心說服孩子，嚴厲都是值得的。

渴望：被肯定、有成就

➤ **降低風險的做法：**

- 1.認識主流價值觀對自己價值判斷造成的限制。
- 2.了解孩子的優勢。
- 3.增加夫妻之間的溝通。

討論 6-1 自己與家人的感受期待表

請以印象深刻的家庭教育事件為根據，完成以下的表格。

事件描述：

	自己	媽媽 (或其他 :) _____	爸爸 (或其他 :) _____
感受			
觀點			
期待			
渴望			
我新的 因應方 式			

青少年團體第七單元

主題	<u>因子：父母（家長）一致式的教養/分歧的教養(二)</u>
團體目標	<p>核心議題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習如何統整自己的價值信念，並發展有建設性的方法，來傳達自己的想法，建立有效溝通。 2. 從父母（家長）教養方式，認識家庭中所存在的 2 種以上不同的價值觀點，探討自己面對父母（家長）不一致教養時的觀點與期望，並從中找到因應方式。
開場與暖身	<p>➤ 暖身活動--青少年的願望清單：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人在色卡上寫下你認為青少年會有的 3 個有形、3 個無形的願望，輪流大聲說出來，並將相同的願望卡落成一疊。向大家報告統計出最多的願望是什麼。 2. 接著，每個人在色卡上寫下今年度自己的 3 個有形、3 個無形的願望，對照一下之前青少年的願望，討論相同與不同處為何。 3. 將自己的願望清單在紙上排序，從最最想要達成，到最想要、次想要、想要達成。 4. 請分享自己達成願望的可能方法，達不到時該如何處理自己的情緒？
團體內容	<p>➤ 阿宏的故事討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態（辨識風險/感受/想法/期待）。 ✧ 從內在狀態討論保護因子的發展。 <p>➤ 分享類似的經驗，畫個自己的家庭影響輪，請分享家庭中不同長輩們教育自己的方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 試想教育的情境，聊聊在家人的衝突點上，自己當時的感受為何？期待為何？ 2. 父或母（其他家長）的感受為何？期待為何？

	3. 家人們對價值觀有衝突時，自己如何面對？
團體總結	<p>➤ 覺察與整理家庭中不同家人的價值信念：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識這些家庭中不同成員的功能。 2. 討論與這些成員維繫情感、取得平衡的方法。 3. 分享自己如何處理情緒。
準備教材 工具	<p>用品：願望色卡、青少年的家庭影響輪、彩色筆</p> <p>教材：故事、分析</p>

故事

阿宏祖父母對阿宏特別好，因他是家族中的長孫，會買各種阿宏提過想要的東西。一日祖父母送給阿宏一直想要高階且快速的手機打電動，但父母不同意便將手機收起來，表達會替阿宏保管，等阿宏專心讀書考試得前三名才會當獎勵。阿宏覺得父母不公平，明明是祖父母買給他的手機，為何自己不能使用，便與父母爭執。父母教養嚴格，表示現在照顧阿宏是父母，不是祖父母，父母為手機事件與祖父母通電話起了爭執。父母親才知道，阿宏除了手機，還跟祖父母說過自己還想要電腦，祖父母正打算訂購電腦給阿宏，父母更是責罵阿宏不懂事。阿宏心裡認為祖父母答應買給他是想獎勵他用功，不是爸媽所說過度寵壞他，使得阿宏更不喜歡待在家中。想到放學後要回家就壓力很大，開始在外與朋友玩樂較晚，阿宏打算在外面多一些和朋友相處的時間，以減少回家時間。

試想以下問題：

1. 阿宏有哪些感受？
2. 阿宏對自己有哪些期待？
3. 阿宏有哪些想法可以幫助他處理自己的感受？
4. 阿宏會遇到風險嗎？若是，有哪些風險？如何減少風險的產生？有哪些增加保護因子的方法？

分析

➤ 事件：阿宏不喜歡父母的教養方式，比較喜歡祖父母會無條件滿足自己的需求。

➤ 阿宏的內在歷程如下：

感受：困惑、難過、不平、不自由、失落

觀點：

1. 父母管得太多讓我不自由。
2. 我喜歡與祖父母一起的時光。
3. 我在家得不到支持與肯定。
4. 在外面的朋友會支持我。
5. 自己不該變成家人間矛盾。

期待：

1. 爸媽能夠肯定我。
2. 想要有人關心。
3. 被別人看重與支持。

渴望：被看重、被愛、被肯定

➤ 降低風險的做法：

1. 發現自己的掌控能力。
2. 表達自己想被重視與支持的期待。
3. 學習轉換情緒的方法。

青少年的家庭影響輪：

(請標註出你身邊有影響力的家人與其他人，思考這些人的影響程度如何？影響是正面的？還是負面的？有衝突嗎？)



青少年團體第八 - 1 單元

主題	親子活動：藝術治療
團體目標	親子聯合活動，透過完成一幅作品，讓青少年與其家長一起進行互動，探索自我、促進聯結，累積共同回憶，了解彼此的感受與想法。
開場與暖身	致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動目的是藉由藝術媒材，發掘自我，並累積與家人的藝術創作經驗。
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 親子藝術活動：說明活動內容、工具、藝術媒材與空間設備。 ➤ 實地創作。
團體總結	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分享與討論： <ol style="list-style-type: none"> 1. 這個過程中體會到哪些感受與想法？ 2. 你覺得你的父母(家長)哪個部份表現得很好，值得讚賞？(創造聯結經驗) 3. 你看到父母(家長)在哪個部份有不同的做法，值得學習？(創造聯結經驗) 4. 整體而言，你對這次活動的想法。
準備教材工具	準備合適的藝術治療設備與師資。親子聯合活動，選用合宜的藝術活動類型，聘請專家指導(藝術類型可以是繪畫、陶藝、舞蹈、打擊樂...)。

青少年團體第八 - 2 單元	
主題	團體結束：回溯團體內容，彼此回饋與告別
團體目標	回溯學習成果與頒獎
開場與暖身	重新整理團體中曾提及保護因子與風險因子，可考驗看看成員的記憶力，並給予鼓勵。
團體內容	<p>➤ 分享與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 8 次團體學習中印象最深刻的是哪一次？印象深刻的原因？這對你有什麼意義？ 2. 8 次團體，請問你對自己有什麼發現？你父親或母親有什麼改變？你們之間有哪些變化？ 3. 你對你們之間的相處，有什麼期待或擔心？關於這個期待或擔心，你可以怎樣做？ <p>➤ 頒獎。</p>
團體總結	教師給每個成員整體性的回饋。
事前準備	獎狀（全勤獎、踴躍發言獎、進步獎...等）。

二、家長團體方案

家長團體方案簡介

- 一、團體目標：透過團體方案的運作，增加青少年的社會適應能力，促進親子關係，以建立青少年保護機制，減少青少年毒品使用之機會。
- 二、參與對象：家中有 12至17歲青少年，有興趣增進親職教養溝通或經營和諧關係，且願意參加團體課程研究發展計畫之家庭。時間：每週一次，每次2小時，第5次及第8次為活動式團體，與家長團體合併舉行，每次4小時。
- 三、分次團體主題、團體目標、團體暖身或開場活動、團體內容、故事及分析、團體總結、準備教材及工具，說明如后。

單元	家長團體主題
1	團體開始：彼此認識與建立工作契約
2	<u>父母（家長）有效的監督/父母（家長）缺乏有效監督（一）</u>
3	<u>父母（家長）有效的監督/父母（家長）缺乏有效監督（二）</u>
4	<u>親子間穩定的關係/親子間關係不穩定</u>
5	親子團體活動 1：烘焙活動
6	<u>一致性的教養/分歧的教養（一）</u>
7	<u>一致性的教養/分歧的教養（二）</u>
8	親子團體活動 2：藝術治療
	團體結束：回溯團體內容，彼此回饋與告別

家長團體第一單元

主題	團體開始：彼此認識與建立工作契約
團體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立關係、說明團體目的、內容、規則與獎勵辦法。 2. 引導辨識至少 3 種青少年成長的風險因子，再依成員及團體整體狀態，由領導者扣連風險因子到預防物質使用的議題上。
開場與暖身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 團體成員自我介紹 ➤ 說明團體目的。 ➤ 說明團體進行的方式。 ➤ 團體規則： <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體開始時需進行簽到，說明簽到目的與出席團體的獎勵辦法，尤其需告知家長，青少年團體的團體規則及獎勵方式。 2. 定義何謂「準時出席」。 3. 團體中避免批評式的發言。
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 完成以下討論項目，討論 1-1 青少年教養大小事。 ➤ 因子辨識活動： <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人領有工具袋，裡面有個蜘蛛網，還有一些青少年會遇到的風險牌卡，請你客觀地按照這些可能的風險排出順序。 2. 思考一下其中的風險，挑選 3 個放在蜘蛛網(大牌卡)上。 3. 談一下這些風險，為什麼是這些風險。 4. 有沒有什麼哪些風險是存在的，但青少年卻是不知不覺的？
團體總結	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 總結：對於風險因子的因應，青少年和家長都有責任提供保護機制，此階段可以針對這些保護機制做

	<p>討論。對於風險因子，你覺得青少年可以做些什麼，來保護自己？而身為家長，你覺得你可以做些什麼，來保護孩子？</p> <p>➤ 作業：風險與保護作業。</p>
<p>準備教材 工具</p>	<p>用品：紙卡、名牌、色筆</p> <p>教材：家長版青少年的風險因子與保護因子講義 作業 1 -1 青少年風險因子與保護方式</p>

討論1-1青少年教養大小事

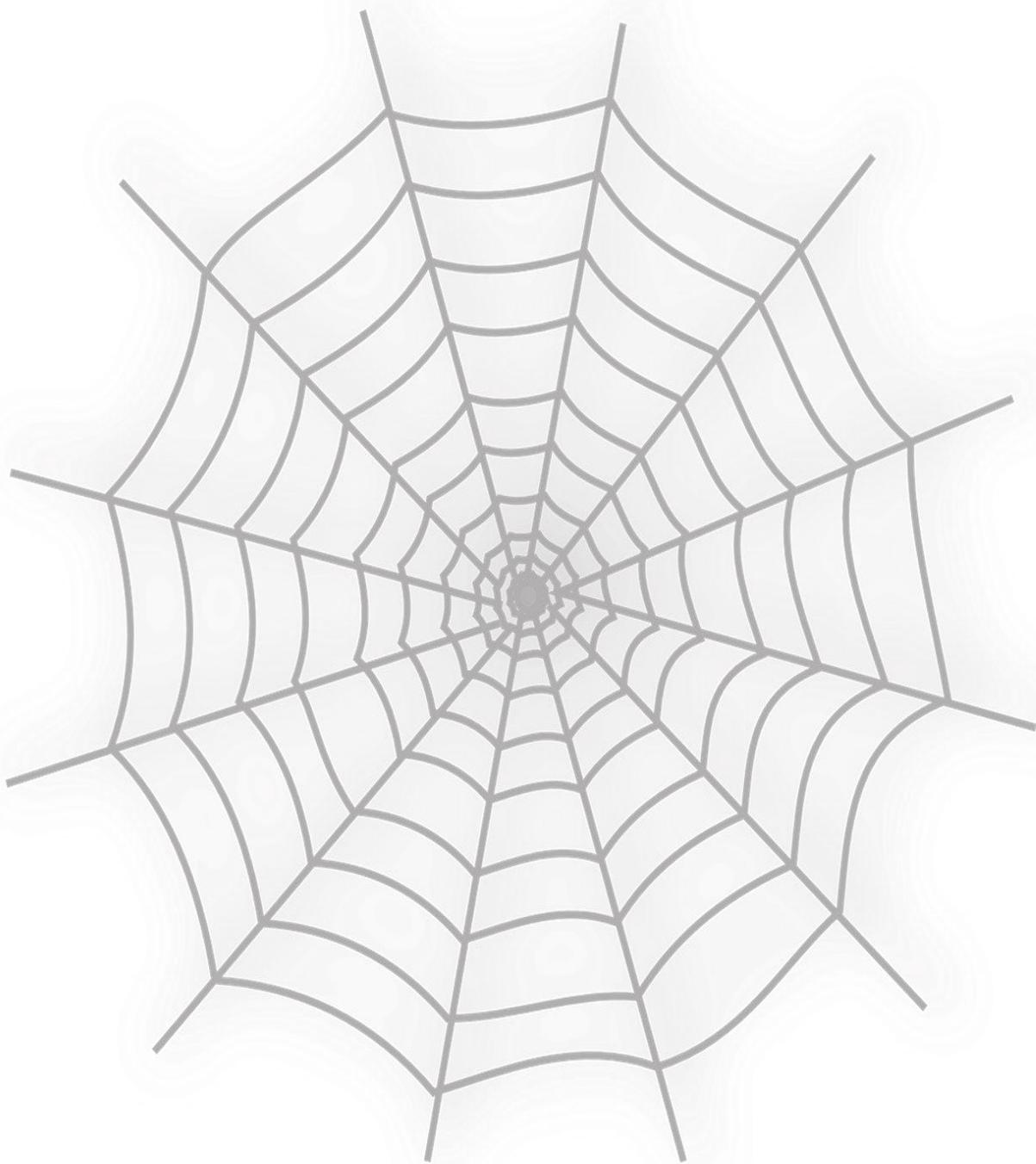
引言：青少年不同於兒童時期，會面臨很多問題和挑戰，但相較兒童時期，也會擁有很多的的能力和知識，因此，在教養方式上，也會有所不同。許多父母在面對青少年子女的教養上，出現一些難題，我們希望可以在這裡一起分享教養上的經驗。我們先討論幾個問題，了解彼此的想法：

1. 你覺得青少年會有哪些變化？身體、說話方式、興趣...
2. 你覺得青少年的「乖」是什麼標準？
3. 13-15歲青少年可以體會一下喝酒的滋味嗎？16-18歲呢？
4. 青少年上網是不是個問題？如何界定？你覺得青少年會同意你的說法嗎？
5. 13-15歲青少年可以談戀愛嗎？16-18歲呢？在你的經驗中，要怎麼和青少年談這個話題？
6. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的返家時間或作息？16-18歲呢？
7. 你覺得需不需要控制13-15歲青少年的交友？16-18歲呢？
8. 你對霸凌的看法？
9. 你對違反哪些校規，有哪些看法？
10. 「愛的教育」是好的教育方式嗎？你贊成體罰嗎？

青少年風險網牌卡

- ◇ 每個人領有工具袋，裡面有個蜘蛛網，還有一些青少年會遇到的風險牌卡，請你按照這些青少年可能遇到的的風險排出順序
- ◇ 思考一下其中的風險，挑選 3 個放在蜘蛛網（大牌卡）上
- ◇ 談一下這些風險，為什麼是這些風險
- ◇ 有沒有什麼哪些風險是存在的，但青少年卻是不知不覺的？

青少年風險網大牌卡



青少年風險網小牌卡

不夠錢	錢太多	成績不好	顯得很弱
大暴走 (暴怒暴哭...)	違反學校規定	不喜歡回家	翹課或逃學
父母離婚	父母常吵架	與父母衝突	偏心
父母對價值判斷不一樣，一個贊同一個反對	父母管太多	父母管太少	沒有朋友
被霸凌	霸凌別人	沒有人了解	不知道怎麼和別人相處
愛打遊戲	上網交友	交到壞朋友	

作業 1 -1 青少年風險因子與保護方式

對於你的孩子而言，你覺得他的風險因素為何？你是否曾經或想要採取什麼保護措施？

青少年風險項目	你的保護措施

家長團體第二單元

主題	<u>因子：父母有效的監督/父母缺乏有效監督（一）</u>
團體目標	<p>核心議題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解青少年對自主的期待，對應著了解父母監控行為的內在狀態。 2. 對青少年自主性進行探討，了解與父母監控之間的緊張內涵。 3. 透過對不同面向的討論，發現差異，並增加對雙方差異的理解。
開場與暖身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 團體開場：說明團體目標與團體規則。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體目標：對青少年自主性進行探討，了解與父母監控之間的緊張內涵 2. 團體規則：除前次團體規則之外，討論討論「保密」的範圍，建議不去探尋工作者青少年團體在做什麼，但可以和自己的孩子討論自己的團體經驗。 ➤ 作業回顧：青少年風險因子與保護方式 進階討論：你為你的保護措施付出了什麼代價？
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 團體討論：討論 2-1 你了解孩子嗎？ <ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年孩子需要被了解嗎？你如何了解孩子？了解孩子與尊重隱私如何區分？ 2. 你認為你了解孩子嗎？若孩子在場，他也認為你了解他嗎？ 3. 不了解孩子，有沒有關係？ ➤ 小敏的故事討論： <ul style="list-style-type: none"> ◇ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態（辨識風險/感受/想法/期待）。 ◇ 從內在狀態討論保護因子的發展。 ➤ 談談自己的經驗：

	<p>1. 回溯你的作業，和上次的牌卡，如果你要對這些風險做出監控，請從<u>力道</u>和<u>急切性</u>的打分數 (0 ~ 10 分，10 分最重最急)。</p> <p>2. 請談一談你的分數。</p>
團體總結	進行總結，對每一位成員的狀態做出整理與回應。
準備教材 工具	教材：故事、分析、討論 2 - 1 你了解孩子嗎？

討論2-1：你了解孩子嗎？

- ◇ 青少年孩子需要被了解嗎？你如何了解孩子？了解孩子與尊重隱私如何區分？
- ◇ 你認為你了解孩子嗎？若孩子在場，他也認為你了解他嗎？
- ◇ 不了解孩子，有沒有關係？

故事

小敏上了國中以後，課業變得繁重，家人也安排了補習班，以免小敏的課業落後，可是每次學校放學後，隔日要交功課又有考試，晚上又有補習的課程，讓小敏覺得好累好累。過了一學期，小敏的成績果然不錯，但小敏實在不想再這樣補習了，小敏告訴媽媽，媽媽向小敏「曉以大義」，小敏說不過媽媽...

結果 A.小敏於是順從媽媽的意思，繼續補習

結果 B.小敏表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到 10 點再回家

結果 C.小敏說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何...

先談一談，如果你是小敏的家長，你會怎麼做？

分析

➤ 事件：

風險事件：

- 1.小敏順從媽媽可能造成小敏的意見被忽略。
- 2.小敏不順從媽媽可能帶來各種未知的可能風險。
- 3.媽媽可能會漸漸不了解小敏。

➤ 小敏媽媽的內在歷程如下：

感受：欣慰小敏上學期的成績不錯

焦慮小敏成績不好

觀點：

- 1.小孩子成績好是父母的成就。
- 2.成績不好以後會吃苦。
- 3.我應該要當個負責的母親。
- 4.小孩子不懂，所以我要要求他。

期待：

- 1.小敏有好成績。
- 2.小敏以後有成就。
- 3.自己是個成功的媽媽。

渴望：

- 1.受到認可，被肯定
- 2.安全（跟著普世的價值觀較為安全）

➤ 降低風險的做法：

- 1.改變自己的想法，孩子有自己的責任，也有自己的風險。
- 2.區分各項事件的風險程度，重新界定監控介入的輕重緩急。
- 3.給小敏嘗試的機會，自己去做各種比較。
- 4.和小敏多談談，同理小敏的疲憊感。
- 5.給小敏嘗試的機會，並了解小敏嘗試之後的各種結果。

➤ 小敏的內在歷程如下：

	小敏A結果 順從媽媽的意思，繼續補習	小敏B結果 表面上順從媽媽，但實際上沒繳學費也沒去補習，每天都晃到10點再回家	小敏C結果 說什麼都不去補習，結果媽媽每天傍晚都盯著她幾點回家、功課完成進度、考試成績如何...
可能風險	放棄有想法和主見 變得依賴	雙方不再真誠溝通 彼此不了解 下課在外間晃可能遇到麻煩事 成績退步	得到更嚴密的監控 成績維持或退步
感受	挫折、累、無奈	挫折、無奈、僥倖	達到目的的小確幸 無奈
觀點	我的意見一點都不重要 和媽媽講這些是沒有用的 成績可能真的是最重要的	我的意見一點都不重要 和媽媽講這些是沒有用的 我媽是不可能管住我的 媽媽是一個古板的人	我可以得到我想要的 我有我自己的判斷
期待	休息 有一點空間和時間 有一點自由	自由或自主 逃掉媽媽的控制	用我自己的方式來應對
渴望	被了解	自由或自主	自主或自由
降低風險的做法	思考一下還有沒有溝通的機會 思考一下自己是不是真的願意再用這個方法試試 請其他長輩或大人幫忙	保護自己 認識風險的形態 找到較安全的做法 探索自己真正想要的，為自己負起責任 思考家裡或師長還有沒有可信任的大人	和媽媽溝通 請其他長輩或大人幫忙

家長團體第三單元

主題	因子： <u>父母有效的監督/父母缺乏有效監督（二）</u>
團體目標	<p>核心議題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討父母子女界限不明，無法適當教養或發揮約束的效果所帶來的風險議題。 2. 透過分享與討論，發覺成員彼此的各種不同的監督方式與監督經驗，探討想法與價值觀，並學習建立起至少 1 種有益方式。
開場與暖身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 團體開場：分享近況，請談談最近一週孩子的表現有沒有什麼令自己擔憂或困惑的表現和行為。 ➤ 說明團體目標：探討父母子女的權力與界限，分享有效的監督方式與監督經驗。
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 鳳珠的故事討論： <ul style="list-style-type: none"> ◇ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態（辨識風險/感受/想法/期待）。 ◇ 從內在狀態討論保護因子的發展。
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分享此故事討論所帶來的啟發 <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成「討論 3-1 自己與家人感受期待表」，並進行分享。 2. 分享（曾經）有效的監督方式與監督經驗。
團體總結	回溯團體過程，對每一位成員的狀態做出整理回饋。
準備教材工具	教材：故事、分析、「討論 3-1 自己與家人感受期待表」

故事

鳳珠一直努力當個好媽媽，對孩子的衣食住行幾乎是無微不至，有求必應。阿國迷上電玩之後，常常影響作息，甚至玩到通宵，只要鳳珠不讓他上網玩遊戲就對她大吼大叫，甚至還動手推她。阿國的妹妹雅婷雖然脾氣不好卻很會讀書，最近一直抱怨鳳珠不讓自己像別的同學一樣有手機，鳳珠一不順她的意，她就亂發脾氣。

先談一談以下幾個問題：

1. 阿國是怎麼了？
2. 你覺得阿國會覺得自己應該要節制嗎？為什麼？
3. 雅婷是個什麼樣的小孩？她對自己的看法如何？她覺得別人應該怎麼對待她？當她沒有得到期望中的回應時，她的反應是什麼？
4. 若阿國或雅婷繼續這樣，會不會遇到什麼麻煩（風險）？
5. 你覺得鳳珠是個什麼樣的媽媽？
6. 事情怎麼會變成這樣？
7. 你孩子的身上有阿國或雅婷的影子嗎？當這類情形出現時，你會怎麼回應他（們）？結果如何？

分析

➤ 事件：

家庭關係的風險狀態：

- 1.媽媽在子女的生活中無法建立規範
- 2.子女的行為或情緒狀態出現失控的現象，親子關係也受到影響

➤ 阿國的內在歷程如下：

感受：

對電玩：興奮、滿足、開心

對於現實生活：會有一點焦慮煩躁

對媽媽的干涉：感到煩躁、生氣、不耐煩

觀點：

- 1.在遊戲裡，我要很強。
- 2.遊戲裡面，有對家的時候，是不能被打斷的。
- 3.媽媽什麼都不懂。
- 4.現實生活有很多很麻煩的事和人。
- 5.媽媽必須滿足我的需要，或者，至少不要打斷我。

期待：

- 1.從打電動中有成就感。
- 2.電動玩具可以滿足我好奇與冒險的心。
- 3.我想要贏，至少在遊戲裡。
- 4.不需面對日常生活中煩人的事。

渴望：

- 1.有成就感。
- 2.有人際關係。

➤ 降低風險的做法：

- 1.重新從現實生活中找到滿足感和成就感的來源。
- 2.接受監督或管教。

- 3.面對現實中的規範和角色期待。
- 4.檢視現實環境中的規則和要求，增加對母子關係的理解和思考。

➤ **雅婷的內在歷程如下：**

感受：

煩躁、挫折、有些生氣

觀點：

- 1.成績好就是對的
- 2.媽媽應該要給我手機的（理所當然）
- 3.我都這麼大了，還不給我手機，媽媽真是狀況外
- 4.媽媽很難溝通
- 5.我的需要都沒人管

期待：

- 1.得到手機
- 2.媽媽能滿足我想要的東西
- 3.有人關心我的需要

渴望：

- 1.需要被滿足
- 2.被了解、被關心

➤ **鳳珠的內在歷程**

感受：擔心、失望、沮喪、困惑、生氣、無力、沒有自信

觀點：

- 1.阿國沉迷電動好像不太好。
- 2.好媽媽要滿足孩子的需要。
- 3.良好的親子關係是不會衝突的。
- 4.孩子不好，是我的錯。
- 5.妹妹的功課好，那就好了。

期待：

- 1.家裡不要衝突。
- 2.阿國可以早睡早起，管理好自己的作息。
- 3.孩子很乖。
- 4.自己更有能力做個好媽媽。

渴望：

- 1.得到支持
2. (當媽媽的角色) 被肯定、被尊重

➤ 降低風險的做法：

- 1.辨別孩子需要監督的問題行為。
- 2.肯定自己在母職上的用心，因此自己值得得到子女的尊重。
- 3.鳳珠可以探索自己的價值觀，並學習教養方式。
- 4.對子女有效的監督並不會損害親子關係。
- 5.子女在有效的監督情境下，會學會情緒控制與負責。

討論3-1自己與家人的感受期待表			
請以印象深刻的監督管教事件為根據，完成以下的表格。 事件描述：			
	自己	我的小孩 _____	我的伴侶(或其他 合作的人：) _____
感受			
觀點			
期待			
渴望			
我新的 因應方 式	檢視了感受、觀點、期待和渴望之後，你可以採取新的 因應方式，請試著把上述部份內容陳述出來。		

家長團體第四單元

主題	因子：親子間穩定的關係/親子間關係不穩定
團體目標	核心議題：認識家庭的穩定與風險，探索家庭風險議題對家長與子女內在狀態的影響，並辨識可能的韌力，發覺至少 2 種自己的優勢條件，維持家庭對青少年的保護力。
開場與暖身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 團體開場：分享近況 <ol style="list-style-type: none"> 1. 請談談孩子的特質，特別是一些好的、值得一提的優勢條件。 2. 請談談自己最擔心孩子的哪一部分。 ➤ 說明團體目標：探索家庭風險議題對家長與子女內在狀態的影響，並辨識可能的韌力，維持家庭對青少年的保護力。
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 大偉的故事討論： <ul style="list-style-type: none"> ✧ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態 (辨識風險/感受/想法/期待)。 ✧ 討論保護性的替代行為。 ➤ 分享類似的經驗，進行活動 4-1 我的家庭之討論。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個信封袋都有數個人型圖案，請挑選出合適的數量，並標注他們的角色，請把他們貼在有房子的 A4 紙上。 2. 討論：每個家庭都有他的挑戰，請說說什麼是你們的挑戰。 3. 你認為目前什麼好條件讓這個家庭維持著？ 4. 其中有什麼是你的貢獻？
團體總結	請教師對每個成員的狀態做出整理與回饋，
準備教材工具	教材：故事、分析、「活動 4-1 我的家庭」工具袋

故事

大偉的爸爸最近這一陣子都不知道在忙什麼，有時候會數日未歸，也未做任何交待。昨日大偉的爸爸晚上很晚的時候到家，媽媽就試著去查爸爸的包包和手機，結果引發了兩人大吵一架。大偉的媽媽對此經常情緒低落，有時會向著大偉數落父親的不是，並且抱怨自己被孩子拖累。大偉國小時，是個乖巧順從的孩子，但這個情況，大偉也不知道要如何面對爸爸或媽媽，因此國中以後，就開始愈來愈晚歸。假日也不知跑到哪裡去了。

先談一談以下幾個問題：

1. 什麼是「家庭」？（教師可以從「家庭是怎麼形成的？」來引導青少年「定義」家庭）
2. 對不同家庭成員而言，「家庭」的定義都會是一樣的嗎？
3. 你覺得爸爸的處境如何？媽媽的處境如何？
4. 大偉會怎麼看待爸爸？媽媽呢？
5. 你覺得這樣的情形下，可以看得到大偉、爸爸、媽媽已經很努力的部份嗎？這些努力對家庭和對大偉有什麼意義呢？有沒有協助大偉看到這部份的方法，以增對大偉的保護力？

分析

➤ 事件：

家庭關係的風險狀態：

1. 父母的婚姻關係出現困難。
2. 大偉媽向孩子抱怨大偉爸的不是，使得原本的夫妻關係不穩定，擴增為親子關係不穩定。

➤ 大偉媽的內在歷程如下：

感受：生氣、挫折、失望、難過、懷疑的、被困住了、害怕

觀點：

1. 大偉爸爸數日未歸，也未交待，是不是有什麼不可告人的事。
2. 我好像一點都不重要。
3. 我的家好像要破碎了。
4. 結婚後對婚姻、家庭應該要忠誠的。

期待：

1. 我希望先生能愛我、愛家人。
2. 我希望有個完整的家。
3. 我希望我是重要的。
4. 我想要過快樂平靜的生活。
5. 我想要有自己的人生。

渴望：

1. 自己是重要的
2. 被愛的
3. 有安穩的家庭關係

➤ 降低風險的做法：

1. 肯定自己與孩子一樣，重視家庭、重視彼此。
2. 肯定大偉國小時的好表現。
3. 接納自己「無法控制所有事情」這個事實。

4. 確認生活中仍然可以掌控的部份，肯定其中的意義和價值。
5. 關心並了解此事對孩子的影響。
6. 大偉媽處理夫妻的問題，並找尋其他的諮詢或支持管道。

➤ **大偉的內在歷程**

感受：緊張、煩悶、委屈、無奈、壓力大、生氣

觀點：

1. 爸爸做錯的事情，很不應該。
2. 媽媽很可憐，是受害者。
3. 爸爸不愛我和媽媽。
4. 我要照顧媽媽，可是我又不能做什麼。
5. 媽媽只在乎自己跟爸爸，而不在乎我。

期待：

1. 爸爸和媽媽關係穩定。
2. 爸爸能愛我。
3. 媽媽能愛我。
4. 我想過快樂平靜的生活。

渴望：

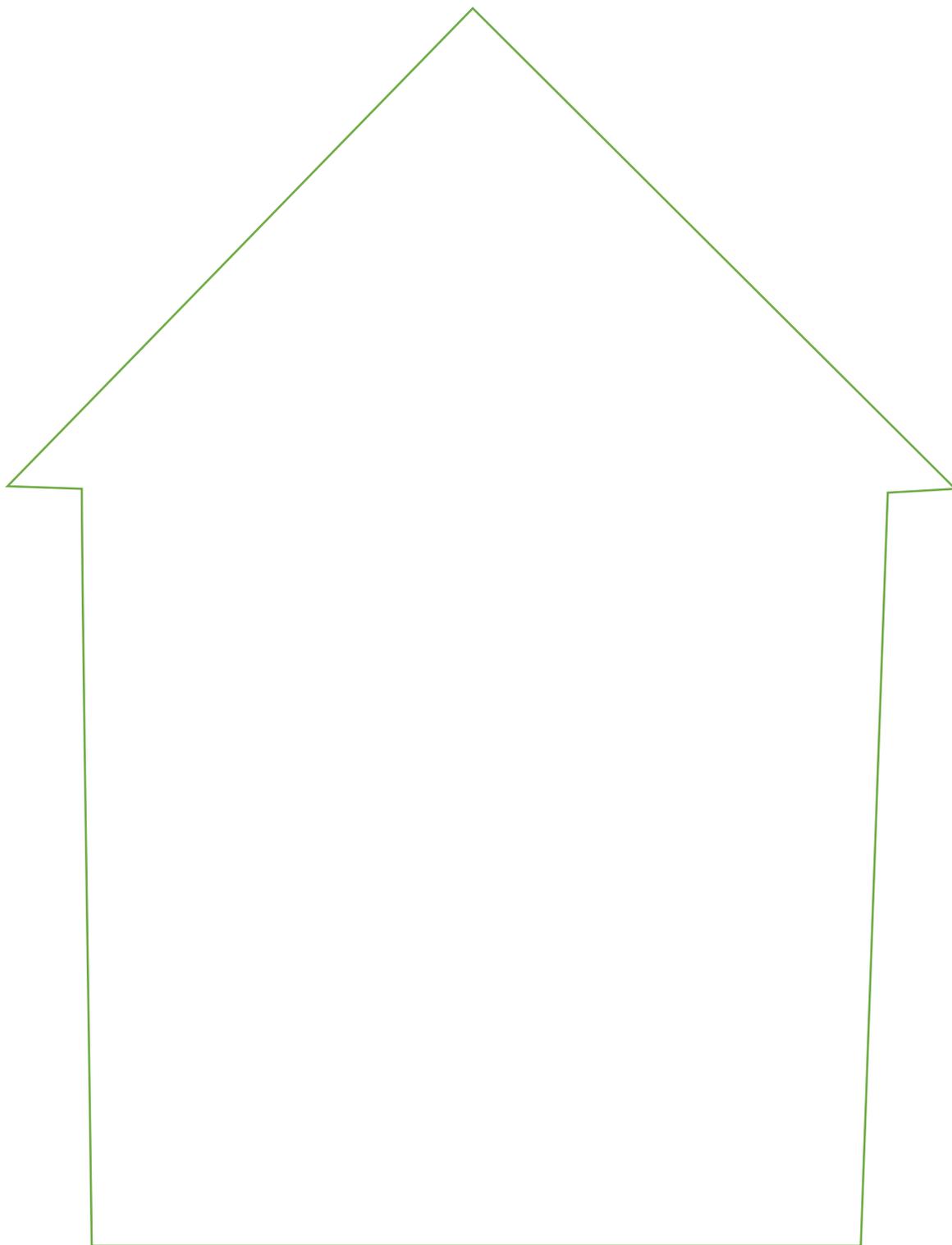
1. 自己可以消失。
(表面上是希望消失，但深層渴望為自己是重要的。)
2. 有安穩的家庭關係。

➤ **降低風險的做法：**

1. 確認自己的角色與關係。
2. 理解媽媽遇到困難了。可能爸爸也是遇到困難了。
3. 認清自己的角色、能力和任務。
4. 與其他值得信任的長輩討論感受和想法

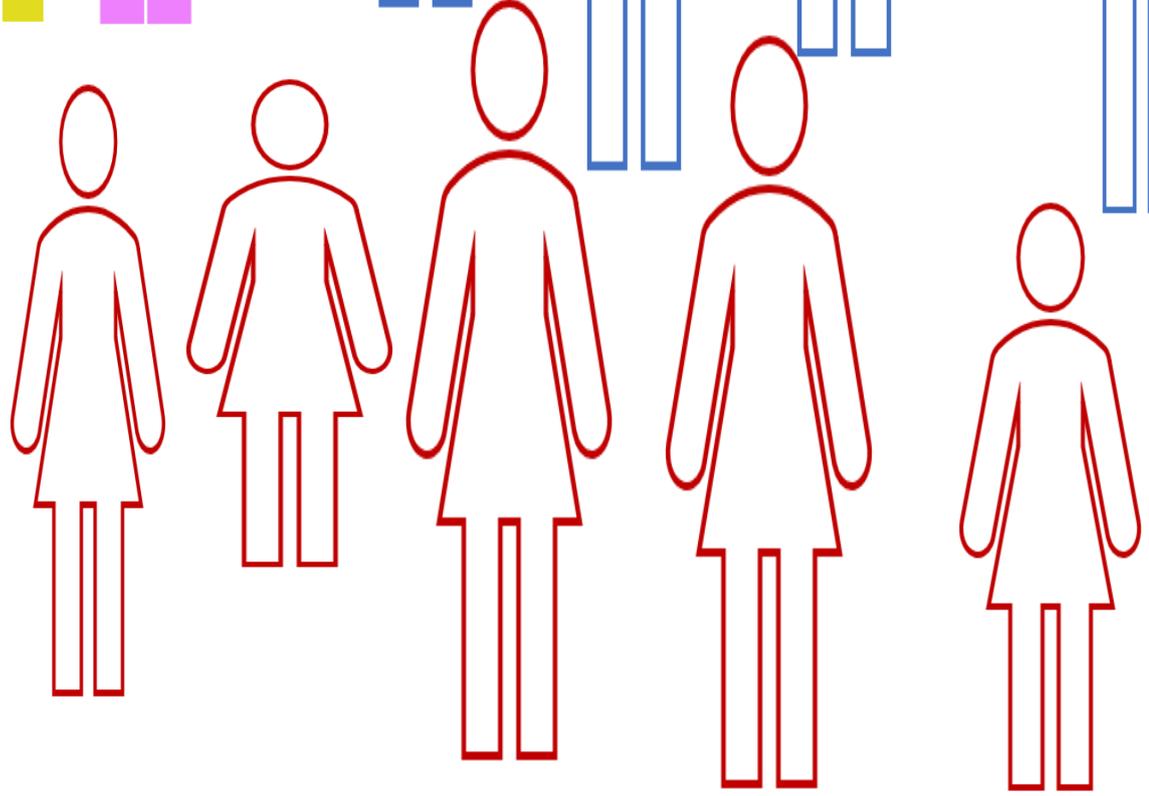
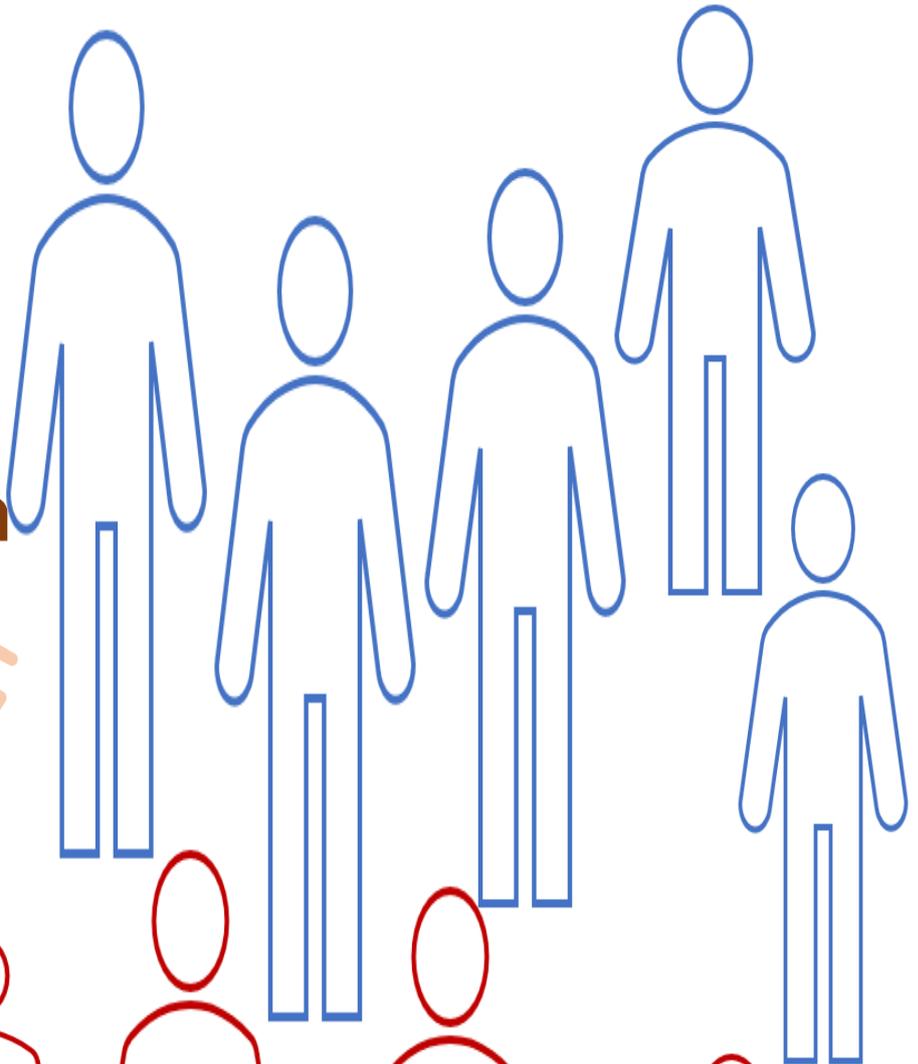
活動 4-1 我的家庭：

請將下一頁的人物，標註為家庭中的特定成員，然後貼在適當的位置



第四單元教材

圖：
大人：3男3女
小孩：2男2女



家長團體第五單元

主題	親子活動：親子烘焙
團體目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 親子聯合活動，租用烘焙場地，聘請專業指導。 2. 透過親子共同完成西點，創造親子間的合作經驗，並累積共同回憶。
開場與暖身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動的目的為「合作完成烘焙作品」。 2. 由烘焙老師說明烘焙教室設施設備及工具使用方式。
團體內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 親子烘焙 2. 親子討論與分享
團體總結	<p>➤ 分享與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你認為自己的作品是成功的嗎？若以 1~10 分，你給你們的作品幾分？ 2. 這個過程中哪個部份是最困難的？ 3. 你覺得青少年和自己哪個部分表現得很好？ 4. 請問青少年，你希望爸爸媽媽在哪個部分有不同的做法？請問家長，希望青少年有哪些不同做法？ 5. 整體而言，你對這次活動的想法。
準備教材工具	接洽合適的烘焙場地與師資。

家長團體第六單元

主題	因子：一致式的教養/分歧的教養(一)
團體目標	核心議題：學習一致式教養，敏察家中是否有不一致的教養狀態，讓子女知道無論發生什麼事都可以跟父母說，學習和子女一起想辦法解決，並探討其中的保護性。
開場與暖身	<p>開場暖身</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有些什麼團體與日常生活事件相聯結的感受或想法可以分享的？ 2. 詢問在親子烘焙之後，日常的親子互動，有值得分享的事件嗎？
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 小傑的故事討論： <ul style="list-style-type: none"> ✧ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態 (辨識風險/感受/想法/期待)。 ✧ 從內在狀態討論保護因子的發展。 ➤ 「討論 6-1 自己與其他家人的感受期待表」，並請分享處理教養不一致的經驗： <ol style="list-style-type: none"> 1. 試想教育的情境，聊聊在衝突點上，自己當時的感受為何？期待為何？ 2. 另個家人的感受為何？期待為何？ 3. 子女的感受為何？期待為何？ 4. 把這些內容寫在紙上。 ➤ 分享與核對填寫後的發現。
團體總結	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 總結 <ol style="list-style-type: none"> 1. 父母(家長)如何處理彼此間教養的不一致？ 2. 父母(家長)如何形成共識後，再進一步與孩子討論？ ➤ 領導者透過團體成員的回饋，分享彼此的優勢，並

	<p>由教師回應此優勢對未來可能的助益。</p> <p>➤ 領導者引導成員反思文化對教養方式的影響力，並鼓勵成員多與子女交流，溝通對未來的看法，成為一位子女的支持者。</p>
準備教材 工具	教材：故事、分析，「討論 6-1 自己與家人的感受期待表」。

故事

小傑的母親覺得小傑應該有個快樂學習的環境，成績好給予獎勵，學不來也不用勉強。父親忙於工作，很晚才回家，看到小傑，就會提醒應該要以上國立大學表姊做為好榜樣，時常說別人都表現得很好，覺得小傑沒有做不到的理由。小傑很努力，才維持在班上前幾名，但是他覺得壓力好大，每次段考的前幾天晚上他都無法入睡。尤其在大考之後，父母常為小傑的成績而有衝突，小傑的爸爸會責怪媽媽慈母多敗兒，小傑的媽媽說學習快樂才重要，讓小傑無所適從。

分析

➤ 事件：

家庭教養不一致的風險狀態：

1. 父母親對課業看法(人生觀)表達不一致，母親想讓子女過得開心、父親以子女要有競爭力，雙方衝突造成子女壓力。
2. 父母親忽視小傑面對父母不一致的壓力。
3. 小傑面對父母的衝突而無所從，影響自信。

➤ 小傑的內在歷程

感受：緊張、痛苦、反感、壓力大

觀點：

1. 如果我成績不好，爸媽就會吵架。
2. 因為別人比較優秀所以我讓父親丟臉。
3. 媽媽認為快樂的學習也不容易達到。

期待：

1. 父母不要因我而吵。
2. 讓父母喜歡我、肯定我。
3. 父母能了解我、關心我的喜好。
4. 能做自己有興趣的事。

渴望：希望被肯定、被愛

➤ 降低風險的做法：

1. 向父母吐露心聲，讓父母有機會了解自己。
2. 與父母討論自己學習具體目標與時間規劃方法。
3. 了解父母的期望的差距，減少自己因父母衝突的愧疚。

➤ 小傑媽的內在歷程

感受：擔心、緊張、憂慮、緊繃

觀點：

1. 小傑是我的心頭肉，他好我就好。

- 2.為了小傑，母親疼愛是必要的。
- 3.小傑有進步，就要用獎勵表示愛他。
- 4.讓小傑快樂成長是做母親的職責。

期待：

- 1.小傑是快樂的，自己也就快樂了。
- 2.對小傑好一點，他就會是母親的孝順兒。
- 3.家中有人扮演白臉，慈母嚴父可以平衡。

渴望：被肯定的母親

➤ **降低風險的做法：**

- 1.認識主流價值觀對自己價值判斷造成的限制。
- 2.了解孩子的優勢。
- 3.增加夫妻之間的溝通。

➤ **小傑爸的內在歷程**

感受：擔心、緊張、憂慮、緊繃。

觀點：

- 1.好還要更好，我的孩子不可以輸給別人。
- 2.這個世界很競爭，我的孩子必須有生存的能力。
- 3.讀書是最保險的成功途徑。
- 4.孩子聽父母的話就不會出大錯。

期待：

- 1.小傑每次都能進步。
- 2.期待小傑長大以後，是個成功的人。
- 3.這麼用心說服孩子，嚴厲都是值得的。

渴望：被肯定、有成就

➤ **降低風險的做法：**

- 1.認識主流價值觀對自己價值判斷造成的限制。
- 2.了解孩子的優勢。
- 3.增加夫妻之間的溝通。

討論 6-1 自己與家人的感受期待表

請以印象深刻的家庭教育事件為根據，完成以下的表格。

事件描述：

	自己	我的子女	伴侶 (或其他家人：)
感受			
觀點			
期待			
渴望			
我新的 因應方 式			

家長團體第七單元

主題	因子：一致式的教養/分歧的教養(二)
團體目標	<p>核心議題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從家庭教養方式，辨識家庭不同成員間，所存在的 2 種以上不同的價值觀點，探討自己面對不一致教養時的觀點與期望，並從中找到分享、統整、協調等因應方式。 2. 討論出 2 種以上的可能性，並以有建設性的方法有效溝通。
開場與暖身	<p>➤ 分享過去經驗中：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有沒有曾經遇到教養子女的難關？ 2. 有順利渡過嗎？分享渡過困難的經驗。 3. 其中包括自己的努力及他人協助的經驗。
團體內容	<p>➤ 阿宏的故事討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 從故事探討行為/事件表象與內在狀態（辨識風險/感受/想法/期待）。 ◇ 從內在狀態討論保護因子的發展。 <p>➤ 談一談自己有沒有類似的經驗，分享家庭中教育子女的方式。</p> <p>➤ 請在 7-1 家庭影響輪中，標註出以青少年身邊有影響力的家人與其他人，思考這些人的影響程度如何？影響是正面的？還是負面的？有衝突嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 試想教育的情境，聊聊在家人的衝突點上，自己當時的感受為何？期待為何？ 2. 家人們對價值觀有衝突時，自己如何面對？如何與子女討論家族中的價值觀衝突？ 3. 試著找出價值觀的平衡點，先針對子女的感受、觀點、期待、渴望討論出共同的理解，再討論與子女溝

	通時傳遞訊息的方法，學習一致地傳遞訊息給子女。
團體總結	<p>➤ 成員覺察家庭中不同家人的價值信念：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識這些家庭成員的功能。 2. 討論與這些家庭成員維繫情感、取得平衡的方法。 3. 分享自己如何處理情緒。 4. 引導成員思考「界限」的問題，並協助建立起與子女適當的界限。
準備教材 工具	講義：故事、分析、「7-1 青少年的家庭影響輪」

故事

阿宏祖父母對阿宏特別好，因他是家族中的長孫，會買各種阿宏提過想要的東西。一日祖父母送給阿宏一直想要高階且快速的手機打電動，但父母不同意便將手機收起來，表達會替阿宏保管，等阿宏專心讀書考試得前三名才會當獎勵。阿宏覺得父母不公平，明明是祖父母買給他的手機，為何自己不能使用，便與父母爭執。父母教養嚴格，表示現在照顧阿宏是父母，不是祖父母，父母為手機事件與祖父母通電話起了爭執。父母親才知道，阿宏除了手機，還跟祖父母說過自己還想要電腦，祖父母正打算訂購電腦給阿宏，父母更是責罵阿宏不懂事。阿宏心裡認為祖父母答應買給他是想獎勵他用功，不是爸媽所說過度寵壞他，使得阿宏更不喜歡待在家中。想到放學後要回家就壓力很大，開始在外與朋友玩樂較晚，阿宏打算在外面多一些和朋友相處的時間，以減少回家時間。

試想以下問題：

1. 阿宏與家人們有哪些感受？
2. 阿宏與家人們有哪些期待？
3. 阿宏與家人們有哪些想法或做法可以幫助他們處理不一致的價值觀？
4. 阿宏和家人們會遇到風險嗎？若是，有哪些風險？如何減少風險的產生？有哪些增加保護因子的方法？

分析

➤ 事件：阿宏不喜歡父母的教養方式，比較喜歡祖父母會無條件滿足自己的需求。

➤ 阿宏的內在歷程如下：

感受：困惑、難過、不平、不自由、失落

觀點：

- 1.父母管得太多讓我不自由。
- 2.我喜歡與祖父母一起的時光。
- 3.我在家得不到支持與肯定。
- 4.在外面的朋友會支持我。
- 5.自己不該變成家人間矛盾。

期待：

- 1.爸媽能夠肯定我。
- 2.想要有人關心。
- 3.被別人看重與支持。

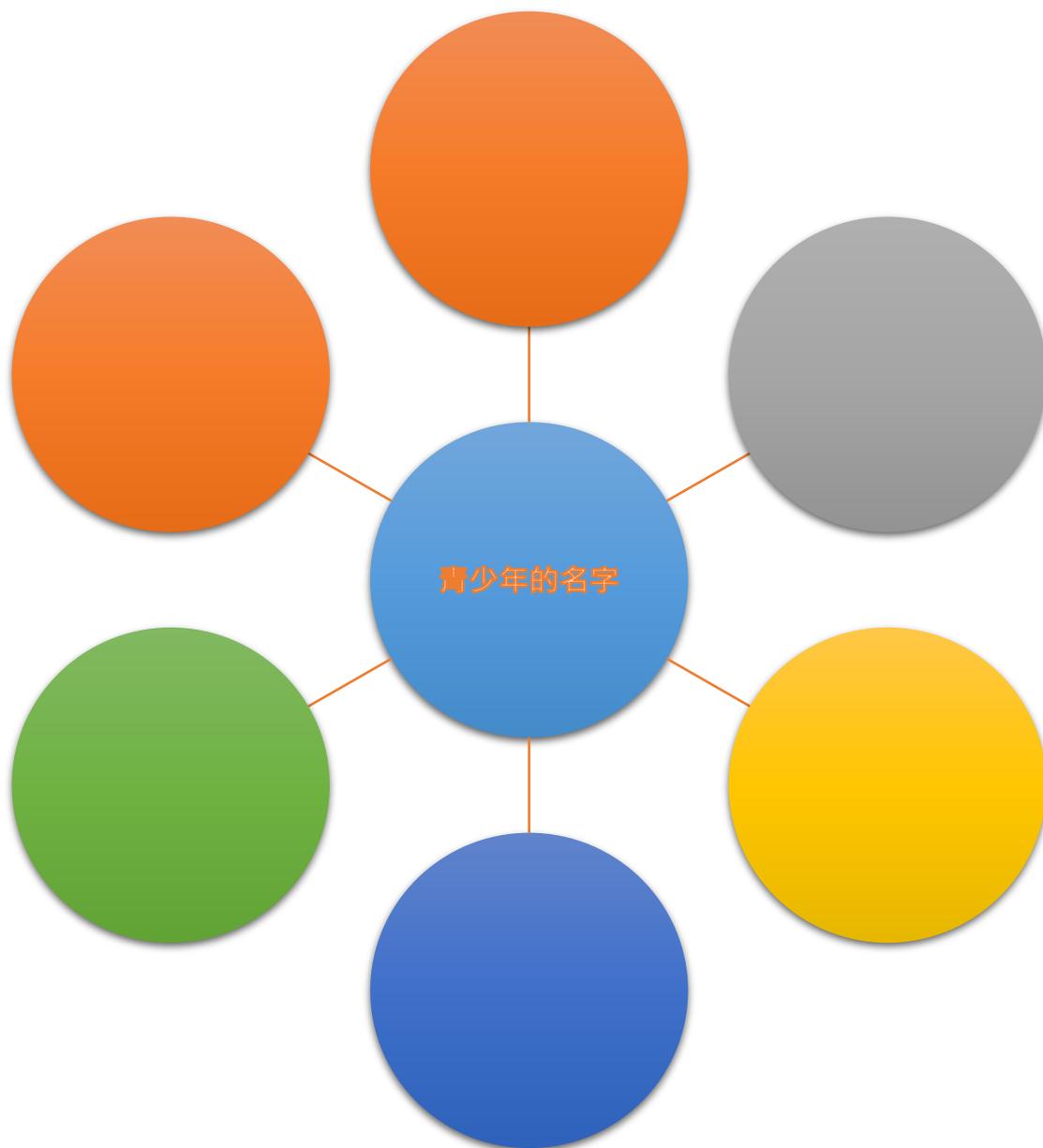
渴望：被看重、被愛、被肯定。

➤ 降低風險的做法：

- 1.發現自己的掌控能力。
- 2.表達自己想被重視與支持的期待。
- 3.學習轉換情緒的方法。

青少年的家庭影響輪：

(請標註出您的子女身邊有影響力的家人與其他人，思考這些人的影響程度如何？影響是正面的？還是負面的？有衝突嗎？)



家長團體第八 - 1 單元

主題	親子活動：藝術治療
團體目標	親子聯合活動，透過完成一幅作品，讓青少年與其家長一起進行互動，探索自我、促進聯結，累積共同回憶，了解彼此的感受與想法。
開場與暖身	致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動目的是藉由藝術媒材，發掘自我，並累積與家人的藝術創作經驗。
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 親子藝術活動：說明活動內容、工具、藝術媒材與空間設備。 ➤ 實地創作。
團體總結	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分享與討論： <ol style="list-style-type: none"> 1. 這個過程中體會到哪些感受與想法？ 2. 你覺得你的子女哪個部份表現得很好，值得讚賞？ (創造聯結經驗) 3. 你看到子女在哪個部份有不同的做法，值得學習？ (創造聯結經驗) 4. 整體而言，你對這次活動的想法。
準備教材工具	準備合適的藝術治療設備與師資。親子聯合活動，選用合宜的藝術活動類型，聘請專家指導。

家長團體第八 - 2 單元

主題	團體結束：回溯團體內容，彼此回饋與告別
團體目標	回溯學習成果與頒獎
開場與暖身	重新整理團體中曾提及的保護因子與風險因子，可考驗看看成員的記憶力，並給予鼓勵。
團體內容	<p>➤ 分享與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 8 次團體學習中印象最深刻的是哪一次？印象深刻的原因？這對你有什麼意義？ 2. 8 次團體，請問你對自己有什麼發現？你的子女有什麼改變？你們之間有哪些變化？ 3. 你對你們之間的相處，有什麼期待或擔心？關於這個期待或擔心，你可以怎樣做？ <p>➤ 頒獎。</p>
團體總結	教師給每個成員整體性的回饋。
準備教材工具	獎狀（全勤獎、踴躍發言獎、進步獎...等）。

三、活動式團體替代方案

本方案在第 5 次及第 8 次為兩次的活動式團體，其內容可依執行所在地的特色來做適時適地的置換，以下提供幾大類項目，供執行者參考：園藝/農藝類、農場活動類、攀岩活動、寵物活動類。各類的活動安排概述如下：

團體第五次 或 團體第八次	
主題	親子活動：園藝/農藝類
團體目標	創造親子間的合作經驗，體驗親子園/農植物喜好的共同性與差異性，並累積共同回憶
開場與暖身	致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動的目的為「植物（農作）之栽種與照顧方法之學習
團體內容	認識植物、選擇合適植物、工具 說明工具使用規則
團體總結	<p>➤ 分享與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請分享你選擇這個植物的理由 2. 種植植物這個過程中哪個部份是困難的？你如何因應？ 3. 你接下來會如何安頓這個植物？為什麼？（導向個人、居家環境與社區） 4. 需要什麼照顧？你的協助資源？ 5. 整體而言，你對這次的活動的看法為何？ <p>➤ 教師對團體成員做出回饋</p>
準備教材 工具	親子聯合活動，選用合宜的園/農藝場地，聘請擅長園/農活動者指導

團體第五次 或 團體第八次	
主題	親子活動：農場活動類
團體目標	創造親子間的合作經驗，擴展生活圈與生活經驗，並累積共同回憶
開場與暖身	致辭「歡迎親子共同參與」，介紹活動內容（詳見事前準備）
團體內容	認識農場環境 說明工具使用規則 依不同的活動主題，運用農具，執行活動內容
團體總結	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分享與討論： <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧一天（或此次）的活動內容或施作的步驟（若一天中排了許多不同活動） 2. 活動過程中哪個部份是困難的？你如何因應？ 3. 有沒有哪些活動是具有故事性的？（例如過去生活中有類似的經驗）（目的在促使親子生活史的交流） 4. 對於對方（孩子/父母）所分享的故事，請提供回饋（可以是發現、心得、想法...） ➤ 成員給彼此肯定 ➤ 教師對團體成員做出回饋
準備教材 工具	選用合宜的農場，參與套裝式的農場服務（例如：農務參與、拓染、窯烤活動、傳統糕點醬菜製作...）

團體第五次 或 團體第八次	
主題	親子活動：攀岩活動類
團體目標	親子聯合活動，租用場地，聘請專業教練指導。攀岩活動需兩人共同合作，在教練指導下，由一方確保另一方的安全。可藉此活動聯結情感，肯定彼此的重要地位。
開場與暖身	說明活動目的為共同合作，可先與同伴一起討論如何。面對挑戰，並提醒安全的重要性。
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 親子攀岩 ➤ 親子討論與分享
團體總結	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分享與討論： <ol style="list-style-type: none"> 1.你認為自己的表現是成功的嗎？若以 1~10 分，你給你們的表現幾分？ 2.這個過程中哪個部份是最困難的？ 3.你覺得你的父母/孩子哪個部份表現得很好？ 4.請問青少年，你希望爸爸媽媽在哪個部份有不同的做法？ 5.整體而言，你對這次活動的想法。
準備教材工具	接洽合適的攀岩場地、設備與師資。

團體第五次 或 團體第八次	
主題	親子活動：寵物活動類
團體目標	創造親子間的合作經驗，體驗親子與動物間的互動，並累積共同回憶
開場與暖身	致辭「歡迎親子共同參與」，說明活動的目的為動物輔助治療體驗
團體內容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識活動內容、環境、與注意事項 ➤ 由動物輔療師帶領親子進行與動物的互動體驗
團體總結	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 分享與討論： <ol style="list-style-type: none"> 1. 請分享你在這個活動中有哪些新的經驗？ 5. 請分享你在這個過程中哪個部份是困難的？你如何因應？ 6. 你覺得動物有哪些部份和人很像？這讓你想到什麼事？ 7. 整體而言，你對這次的活動的看法為何？ ➤ 成員給彼此肯定 ➤ 教師對團體成員做出回饋
準備教材工具	聘請動物輔助治療師說明及指導，注意動物的特性，準備合適的空間，並在時間運作上妥善安排

附錄：問卷

家庭技巧訓練團體(青少年)參與者問卷 (前測)

敬愛的同學：您好！

為使有興趣參與本團體之家庭成員聚焦學習重點，請您協助填寫以下的問卷題目，本團體將會參考您填寫的資料，供團體之設計與進行內容參考，以便修正團體歷程與方式更能符合您的需要。

本問卷有兩部分，各有 8 個子題，請教您對於每個子題的想法，予以勾選。您提供的資料將作為團體進行成效評估及實施研究所用，謝謝您寶貴的意見。

一、 困擾程度項目：0 分是沒有困擾，10 分是十分困擾，請您就著您的困擾程度予以勾選。

題號	題目	困擾程度
		無困擾-----十分困擾
1	我會為了生活物資欠缺而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2	我會為了學業與人際的成就而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3	我會為了控制自己的情緒、想法、行為而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4	我會為了要表現出符合社會中他人的規範(看法)而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5	我會為了要與父母(家長)維持穩定關係而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6	我會為了父母(家長)的教養方式而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7	我會為了父母(家長)的監督方式而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8	我會為了要和他人建立聯結的社會關係而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

二、 信心程度項目：0 分是沒有信心，10 分是十足信心，請您就著您的信心程度予以勾選。

題號	題目	信心程度
		無信心-----十足信心
1	我有信心適當地取得與安排生活物資。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2	我有信心增加學業與人際的成就感。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3	我有信心學習控制自己的情緒、想法、行為。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4	我有信心讓自己的行為符合社會中他人的規範(看法)。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5	我有信心與父母(家長)維持穩定的關係。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6	我有信心因應父母(家長)教養方式。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7	我有信心因應父母(家長)監督方式。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8	我有信心和他人建立聯結的關係。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

三、 您想告訴我們的其他意見

四、基本資料

1. 請問你的年齡是 歲
2. 請問你就讀 年級
3. 請問你的性別：男 女
4. 請問你同住的家庭成員：祖父 祖母 外祖父 外祖母
父 母 繼父 繼母
兄 人 弟 人 姊 人 妹 人
叔或伯 伯母或嬸嬸 舅舅或舅媽 阿姨
堂或表兄弟姊妹
其他
5. 請問你的就學狀況：穩定就學 經常缺席 休學中
6. 請問你從小到大曾經轉學過幾次：
不曾轉學 1~2次 3~4次 5次或5次以上
7. 請問你是否曾經有過以下經驗：
遇到很好的老師 遇到老師以外的，可以信任的大人
成績很好： 年級時 成績很差： 年級時
家中經濟困難 目睹父母間的暴力行為 父親或母親服刑
父親曾酗酒 母親曾酗酒 家中曾有人使用毒品
沒飯吃或沒有適當的衣服（如制服）穿
父親或母親生病1年以上
被社會局安排寄養一段時間 被家中的大人疏忽或過度管教
被霸凌 霸凌別人
喝酒 吸煙或吸電子煙 使用毒品 涉及犯法

謝謝您的寶貴意見與填答。

家庭技巧訓練團體(家長與主要照顧者)參與者問卷(前測)

敬愛的家長們：您好！

為使有興趣參與本團體之家庭成員聚焦學習重點，請您協助填寫以下的問卷題目，本團體將會參考您填寫的資料，供團體之設計與進行內容參考，以便修正團體歷程與方式更能符合您的需要。

本問卷有兩部分，各有 8 個子題，請教您對於每個子題的想法，予以勾選。您提供的資料將作為團體進行成效評估及實施研究所用，謝謝您寶貴的意見。

一、 困擾程度項目：0 分是沒有困擾，10 分是十分困擾，請您就著您的困擾程度予以勾選。

題號	題目	困擾程度
		無困擾-----十分困擾
1	我會為了要去瞭解子女的生活而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2	我會為了自己維持健康的生活而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3	我會為了維持家庭的環境整潔而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4	我會為了協助子女社會化及尊重社會規範而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5	我會為了要與子女維持穩定關係而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6	我會為了教養子女的方式而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7	我會為了監督子女的方式而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8	我會為了要和他人建立聯結的社會關係而感到困擾。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

二、信心程度項目：0分是沒有信心，10分是十足信心，請您就著您的信心程度予以勾選。

題號	題目	信心程度
		無信心-----十足信心
1	我有信心瞭解子女的生活。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2	我有信心維持健康的生活。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3	我有信心維持家庭的環境整潔。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4	我有信心協助子女社會化及尊重社會規範。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5	我有信心與子女維持穩定的關係。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6	我有信心運用支持的方式教養子女。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7	我有信心有效地監督子女。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8	我有信心和他人建立聯結的關係。	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

三、您想告訴我們的其他意見

四、基本資料

1. 目前家庭每月總收入約為

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 10,000 元以下 | <input type="checkbox"/> 10,001~15,000 元 |
| <input type="checkbox"/> 15,001~20,000 元 | <input type="checkbox"/> 20,001~30,000 元 |
| <input type="checkbox"/> 30,001~40,000 元 | <input type="checkbox"/> 40,001~50,000 元 |
| <input type="checkbox"/> 50,001~60,000 元 | <input type="checkbox"/> 60,001~80,000 元 |
| <input type="checkbox"/> 80,001~100,000 元 | <input type="checkbox"/> 100,001 ~ 200,000 元 |
| <input type="checkbox"/> 200,000 元以上 | |

2. 最近半年內，全家平均每月收入及支出是否平衡？

- 支出大於收入（不夠用）
- 收支相抵
- 收入大於支出（有儲蓄）

3. 你的最高教育程度？

- 不識字 小學 國中
高中（職） 專科／大學 研究所以上
不知道 其他（請說明）_____

4. 配偶（或同居伴侶）的最高教育程度？

- 不識字 小學 國中
高中（職） 專科／大學 研究所以上
不知道 其他（請說明）_____

謝謝您的寶貴意見與填答！

