

單元 BO 2.2 「父母之命？」

構念

與健康成人和益友的聯繫

對象

中二學生

單元目的

學習改善與父母溝通和相處的技巧，藉此鞏固學生與父母的親子關係

教學目標

1. 以「人」和「事」的角度分辨父母所表達的信息
2. 學習如何對父母所表達的信息作恰當反應，以建立良好親子關係

教學工具

聲帶連簡報：「父母之命？」	附件	1
導師參考資料：「父母之命？」內容	附件	2
小組工作紙：「父母之命？」	附件	3
導師參考資料：「『我向』信息」例子	附件	4
簡報：「家庭關係 DIY」	附件	5
導師參考資料：「家庭關係 DIY」內容	附件	6
成長拼圖	附件	7

教學方法

- 小組討論
- 信息傳遞
- 全班分享

活動程序

30 分鐘

 主要活動
 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 2 分鐘	1. 導師問：「大家印象中爸爸媽媽最經常對自己說的是甚麼？」 2. 然後說：「今天我們嘗試探討一下如何與父母溝通吧。」
II. 小組討論 「父母之命？」  10 分鐘 教學工具 附件 1 附件 2 附件 3	目的：以「人」和「事」的角度分辨父母所表達的信息 1. 學生分成 8 個小組後，導師向各組派發工作紙（附件 3）。 2. 播放簡報（附件 1），當中有 8 個情境，內容為一般父母慣常表達的信息。 3. 小組須就每一個情境作出判斷，然後在工作紙的適當位置圈上有關情境： i. 對「事」的嚴謹／寬鬆程度的得分（1 為最低，10 為最高）； ii. 對「人」的溫暖／冷漠程度的得分（1 為最低，10 為最高）； iii. 根據所給予的分數而分辨該信息是「命令」、「要求」、「建議」還是「不予理會」。 4. 請個別小組作匯報。 5. 綜合及小結： i. 大部分父母在心底裡都是為子女好的； ii. 因應不同情況，父母會以不同的方式和態度向子女傳達信息。
III. 信息傳遞 「『我』心聲」  5 分鐘 教學工具 附件 4	目的：學習如何對父母所表達的信息作恰當反應 1. 教導學生以「我向」信息作回應，藉此向父母： i. 表達自己的感受； ii. 表達對事件的看法。 2. 可參考 附件 4 中的例子與學生交流心得。 3. 恰當的回應方式一方面能讓學生冷靜表達自己的感受和意見，亦能製造體諒父母及冷靜討論事情的氣氛。

活動	步驟
IV. 全班分享 「家庭關係 DIY」  5 分鐘 教學工具 附件 5 附件 6	目的：進一步學會如何恰當地對父母所表達的信息作出反應，以建立良好家庭關係 1. 播放簡報（附件 5），當中為一些父母常說的語句。 2. 導師先請一位學生依簡報上的「嚴謹／寬鬆」及「溫暖／冷漠」程度說出那句對白。 3. 然後請另一位學生以「我向」信息作回應。 4. 如此重複 3 至 4 回合，讓學生充份掌握恰當地應對父母的方式和技巧。
V. 總結 3 分鐘	1. 我們平常應對父母不外兩種方式：爭吵和不作聲以隱瞞自己真正想法。其實我們應多與父母分享自己的感受和想法。 2. 有謂「百行孝為先」，學生應對父母時應多作體諒，以體現「孝」道。
VI. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	1. 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 「父母之命？」

- 如學生較成熟及時間許可，導師在討論各情境時，可引導學生思考「命令」、「要求」、「建議」及「不予理會」中所表達的信息背後的含義，如：

表達方式	親子關係狀況	信息背後含義
命令	父母地位在子女之上	情況緊急、嚴重、子女屢勸不聽
要求	親子關係相對平等	情況不太緊急、子女願意順從父母
建議	親子關係很平等及良好	情況不嚴重、父母與子女有良好溝通
不予理會	親子關係疏離	雙方欠缺溝通、父母受情緒影響

導師可請學生思考要怎樣做才可讓父母多些以「建議」的方式向自己傳遞信息。

- 有學生可能會表示家長經常採用「不予理會」的方式來對待自己。遇上此情況，導師須關心該學生，了解其家庭背景會否影響他／她健康成長，同時請學生思考自己可作甚麼以改善親子關係。如有需要，導師應協助學生發掘其他支援系統，如尋找社工協助。
- 經常不被父母理會的學生可能會以一些挑戰（如：盜竊、反叛）行為來引起身邊人士的注意。導師須留意此類學生，必要時轉介社工跟進。

2. 「『我』心聲」

- 可強調「我向」信息除了是對父母之外，與其他人（如：老師、朋友）相處亦可多運用。
- 除了參考資料中所提出的例子外，亦可利用在「父母之命？」活動中出現的對白，加深學生對「我向」信息的掌握。

3. 「家庭關係DIY」

- 如希望每一位學生也能參與其中，可在此部分加插與鄰座同學練習的環節。2 人一對，由一人扮演父／母親，另一人學習如何以「我向」信息作回應。
- 提醒學生於扮演父母親說話時，可依據信息需要加入適當的語氣。

延伸活動建議

活動	內容	建議
感謝日	目的：向父母表達感謝 學生組成小組，計劃如何以不同形式感謝父母，報答他們辛勤工作。	導師可於週末舉行「感謝日」，邀請各家長到學校，然後由學生在該天送上他們所預備的心意。

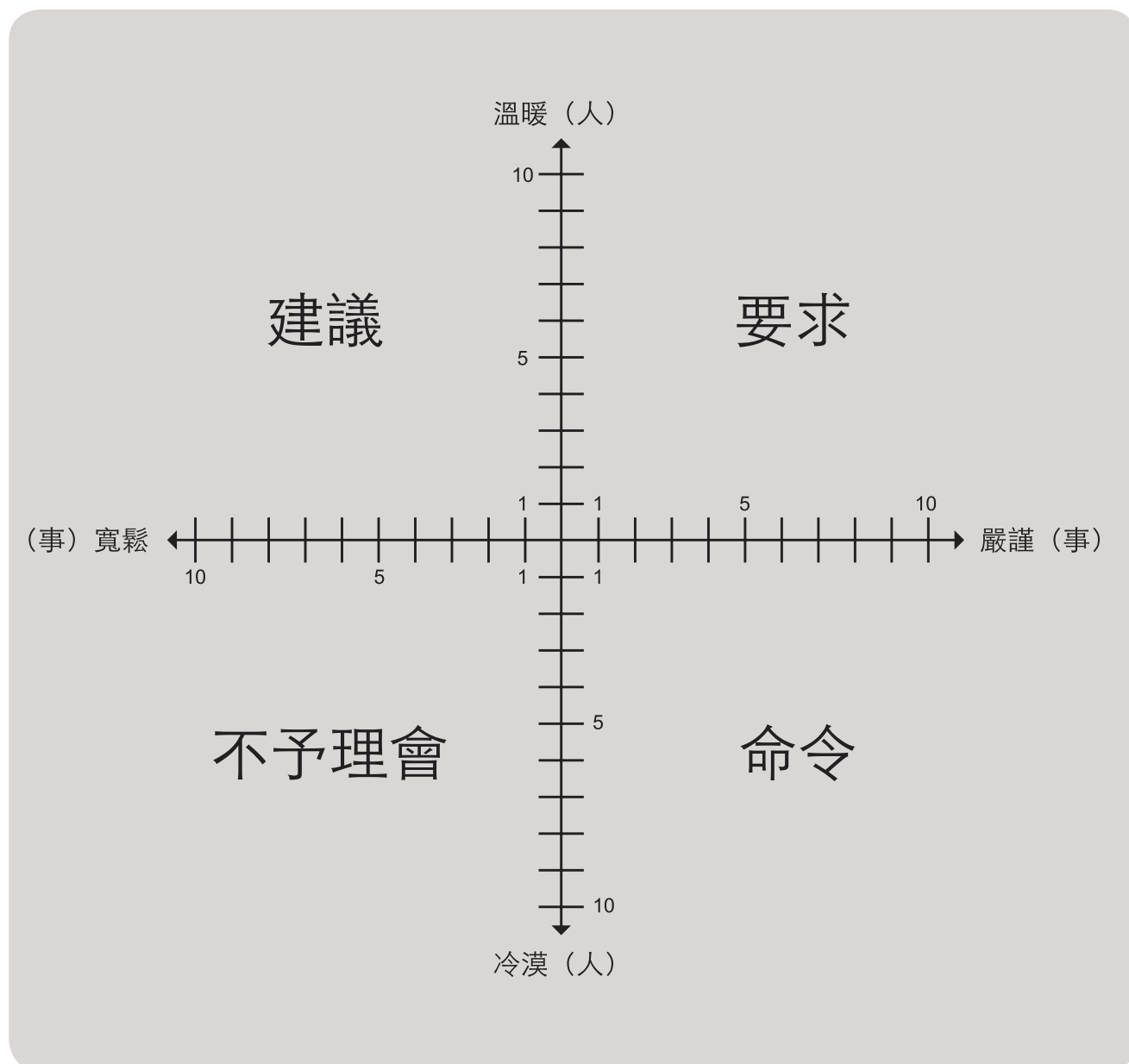
附件 1 聲帶連簡報：「父母之命？」

附件 2 導師參考資料：「父母之命？」內容

類別	父親 / 母親	情境
(一) 命令		「你聽朝要返學呀！今晚唔准打機！立即返房瞓覺！」
(二) 要求		「我煮緊飯好忙唔得閒！阿女，幫媽媽打個電話俾公公，話俾佢聽我哋星期六去探佢㗎。」
(三) 不予理會		「唔好煩我啦！」
(四) 建議		「上一學期見你考試前少咗打機成績真係好咗㗎，我諗你今次都係照樣停一排唔好打機，咁樣會好㗎。」
(五) 命令		「你要我講幾多次你先聽？今個星期六唔理咁多，你一定要去婆婆度食飯！」
(六) 要求		「屋企今晚早啲開飯，你七點前要回來呀。」
(七) 不予理會		「哼……」
(八) 建議		「最近見你出多咗夜街，不如你去少啲嘅屋企陪細佬做功課，佢好似最近啲英文唔係好識呀。」

附件 3 小組工作紙：「父母之命？」

組別：



附件 4 導師參考資料：「『我向』信息」例子

例子一

父親放工回家後看見兒子正在玩遊戲機……

父親說：「不准打機，立即溫習！」

兒子可回答：「我已讀了一個下午，覺得很累，想輕鬆一會！」（個人感受）
「我計劃獎勵自己一吓，打機十五分鐘，然後再溫習。」（處理事件）

例子二

母親接過學校打來的電話後向女兒表示……

母親說：「學校剛打電話來，說你這學期考試的成績退步了！你還是努力一點讀書吧！」

女兒可回答：「其實我對這次的成績也感到很失望和擔憂啊！」（個人感受）
「這學期的課題真的很困難，我計劃向同學請教和嘗試多詢問老師的了。」（處理事件）

原則和技巧

1. 專心主動聆聽，冷靜回覆。
2. 不帶責備或審判口吻。
3. 使用恰當的詞彙，清楚表達自己的感受。
4. 如果父母「充耳不聞」、「無動於衷」，也許可以表露更多的情感，亦可以就解決或處理事情的方法上，向父母提出願意商量，作建設性的反應。

附件 5 簡報：「家庭關係 DIY」
附件 6 導師參考資料：「家庭關係 DIY」內容

模擬父母親所說的話	信息類別	嚴謹 / 寬鬆 指數 (事)	溫暖 / 冷漠 指數 (人)
1. 「早點休息，明天一早仲要返學」	建議	寬鬆 8 分	溫暖 7 分
2. 「而家即刻去姨婆度攤返件衫返來」	命令	嚴謹 9 分	冷漠 6 分
3. 「我有個電視節目要睇，你要 15 分鐘後停止打機」	要求	嚴謹 5 分	溫暖 9 分
4. 「唔好煩我啦，你去問吓老豆啦」	不予理會	寬鬆 7 分	冷漠 7 分

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 父母的表達方式大致可分為哪四種？它們有甚麼分別？

1. 你滿意現時跟父母的溝通嗎？為甚麼？

2. 你會喜歡父母用哪一種方式跟你相處？為甚麼？

2. 當父母用了你不喜歡的表達方式時，你的感受如何？你又會怎樣回應他們？

3. 請寫出用「我向」信息作回應的好處。

3. 你認為怎樣可以有效改善你與父母的溝通？試舉例說明。

