



4 Action

# 讓孩子贏在起跑點

# 父母效能手冊

珍愛生命 防毒拒毒 知毒反毒 關懷協助




青少年師資手冊


# 讓孩子贏在起跑點

# 父母效能手冊

珍愛生命 防毒拒毒 知毒反毒 關懷協助



 衛生福利部食品藥物管理署

 財團法人國範文教基金會

協辦單位 | 全國家長團體聯盟  
臺北市立聯合醫院  
開南大學養生與健康行銷學系

譯者 | 財團法人國範文教基金會  
開南大學養生與健康行銷學系紀雲雲主任

# 序

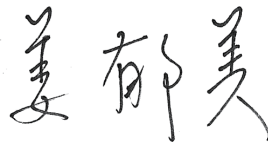
親愛的家長，你好：

有關青少年反毒教育，過去相關部會投入甚多資源從事學校預防教育，本署近年預計在社區發展防護毒品使用之網絡，已編社區守護秘笈外，並想結合家長的力量，共同從家庭教育著手。

本手冊乃財團法人國範文教基金會學校健康促進組主任委員紀雪雲參考美國國家藥物濫用研究院 (National Institute on Drug Abuse) 其最近發展的一本簡單明瞭適合家長使用的「家庭檢核 (Family Checkup- positive parenting prevents drug abuse)」小冊來發展適合台灣家長參考指導，以陪伴孩子成長。美國該手冊提供家長與子女溝通或訂定家規、執行家規的一些做法，也提供一些技術供家長指導孩子協商的技巧等，共有六大項，包括：有效的溝通、正向鼓勵、認識孩子的朋友、有效協商、設定可執行的界線、有效督促等，本手冊也以該六大項為主，再加上供家長自行檢核的檢核表，以時時提醒自己。

如果家長能熟悉這些撇步並在生活中好好演示應用，相信對親子的關係將有進一步的改善，也因親子距離縮小，關係和諧可提升孩子的自尊，進而降低使用成癮性物質的風險，共同創造健康和樂的家園。

衛生福利部食品藥物管理署署長



謹識

中華民國103年11月

## 編者的話

近年來協助教育部赴各級學校訪查菸檳危害防制教育，並執行衛生福利部食品藥物管理署反毒教育計畫，深深感到孩子之所以使用菸、檳、毒往往與家庭有關，我曾經訪談這些孩子和他們的老師，從孩子的言談之中及老師的反應，看到很多老師都很想陪孩子成長，直接或間接地來導正孩子的行為，可惜最大的挫折往往來自家長或是家裡其他長輩的態度和作法。而家長往往不知道他的一個小作為會影響孩子的一生。

最近10年來台灣校園持續推展世界衛生組織極力推崇的健康促進學校計畫，強調除教導健康知識外並應強化生活技能的教導，而本手冊的內容極類似原發展的生活技能教學教材，其文辭簡單、淺顯、內容生活化，大都與日常生活相關，建議家長能參考本手冊的提醒與建議，用正向的鼓勵與孩子溝通，有機會多多參加孩子的活動，認識孩子的朋友，從小讓他(她)知道您的家規是玩真的，訓練他(她)能遵守規範，遇到問題或困難時帶著孩子一同尋找解決問題的方法而不是就問題本身去咎責。相信孩子在這樣的家庭氛圍下成長，從小培養正向的生活技能與校園的生活技能教學互相呼應，較能健康的成長，遠離菸、檳、毒的各種誘惑，贏在人生的起跑點。

開南大學養生與健康行銷學系主任  
財團法人國範文教基金會主委

阮雪琴

謹識

中華民國103年11月

## 壹 有效的溝通 ( Communication ) 5

- 一、溝通前注意事項
  - 二、傾聽和觀察
  - 三、問話的技巧
  - 四、盡量控制情緒
- 小叮嚀：(四要一不)

### 有效溝通檢核表

## 貳 正向鼓勵 ( Encouragement ) 8

- 一、持續的鼓勵
- 二、適用於鼓勵的語句
- 三、父母應避免的行為

### 正向鼓勵檢核表

## 叁 認識孩子的朋友 ( Knowing your child' s friends ) 11

- 一、父母可幫助孩子，並增加影響力
- 二、減少同儕的負面影響

### 認識孩子的朋友檢核表

## **肆** 有效協商 ( Negotiation ) 14

- 一、成功要件
- 二、解決問題的步驟
- 三、父母應避免的情形

有效協商檢核表

## **伍** 設定可執行的界線 ( Setting limits ) 17

- 一、訂立界線
- 二、落實賞罰
- 三、面對小孩測試界線的挑戰

設定可執行的界線檢核表

## **陸** 有效督促 ( Supervision ) 19

- 一、有效的督促策略

有效督促檢核表

## 壹. 有效的溝通-Communication-

「良好的親子溝通」可增進對孩子的了解，早期發現孩子的偏差，早期提供協助，支持他(她)朝正向行為發展。

### 一. 溝通前注意事項

- (一) 選擇適當的時機(氣氛良好、時間充裕)
- (二) 確立溝通目的、溝通內容
- (三) 傳達您對他(她)的關愛
- (四) 說話過程要控制情緒、心平氣和，不要動怒，要有耐心

### 二. 傾聽和觀察

- (一) 傾聽：孩子知道父母會傾聽他們的想法和心聲、感到被尊重，較可能說出實情。傾聽時最好放下手邊工作看著他(她)，讓孩子感受到你很專注，很重視他(她)說的話。
- (二) 觀察：孩子從小就會觀察父母的眼色、表情反應，然而，父母則往往以威權方式告誡孩子，致使孩子隱藏自己，故最好能觀察孩子的反應適時給予引導。觀察從生活起居做起，這些習慣改變，應了解變化的過程和原因。

### 三. 問話的技巧

- (一) 以關懷的態度和語氣。不要用質問的口吻，以同理心看待要溝通的事件，例如：你看到孩子怪怪的，不要問「你到底幹了什麼好事?」，可用關懷的語言：「你好像有什麼事情很困擾的樣子?」

- (二) 引導以解決問題的角度去思考。例如：事件若已發生，不要質問「難道沒有想到它的後果嗎?」，應當問「要怎麼處理?如何改善?要如何使傷害降到最低?」

#### 四. 盡量控制情緒，減少情緒性的語言，運用CALM原則

- (一) Control：控制情緒  
(二) Assess：調整好自己的情緒才開始發問  
(三) Leave：如果無法控制情緒則離開現場  
(四) Make：自己先有腹案再找孩子溝通，最好今日事今日畢。

#### ● 小叮嚀：(四要一不)

- (1) . 有同理心
- (2) . 以尊重的態度傾聽
- (3) . 對孩子的表現有興趣
- (4) . 多給予正面鼓勵
- (5) . 避免負面情緒



# 有效溝通檢核表

## 一、溝通前注意到

溝通時機（氣氛好、時間充裕）

溝通內容（切合目的）

傳達對孩子的情感（關愛）

控制情緒（沒有動怒、耐心）

## 二、傾聽和觀察

傾聽（專注、少打岔）

觀察（注意到孩子的表情）

## 三、問話

用關懷的語言（不以質問口吻）

用解決問題的語言（怎麼做比較好）

## 四、總結

給予正面鼓勵（勿澆冷水）

## 貳. 正向鼓勵-Encouragement-

研究顯示正面的鼓勵有助於青少年建立自信、自尊，也可減少父母與子女間的衝突。

### 一、持續的鼓勵讓孩子能感受到「我做得好」、「我有好的意見」、「我是重要的」，為了達到上述自我認同的建立，建議父母：

- (一) 訓練孩子解決問題的能力(我做得好)
  - 1. 協助分析問題，讓孩子能了解或看到問題的本質(化繁為簡)
  - 2. 多稱讚孩子，包括孩子的優點和過去的成就。
  
- (二) 訓練孩子創造性思考(我有好的意見)
  - 1. 鼓勵孩子表達其意見和感受
  - 2. 當孩子有話要說的時候，能專注傾聽。
  - 3. 鼓勵孩子參與規劃家庭活動
  - 4. 鼓勵孩子一起解決家庭的問題
  
- (三) 讓孩子感受到他(她)的重要性(我是重要的)
  - 1. 讓孩子知道你記得他(她)說過的話
  - 2. 每天有與孩子共處的時間
  - 3. 參加孩子的活動(家長會、親子會)
  - 4. 即使你無法參加其重要的活動，也要讓孩子知道你非常重視那件事。
  - 5. 讓孩子知道自己曾經做了哪些事而獲得學校和社會的認同。

## 二. 適用於鼓勵的語句

- 「我知道那不容易，你要不要再試試看?加油！」
- 「你實在很棒!」、「你是我的驕傲」
- 「你好厲害，會做這麼多事」
- 「我很高興你所做的一切」
- 「我喜歡你會這麼想」

## 三. 父母應避免下列行為

1. 澆冷水
2. 把他(她)和其他兄弟姊妹比較
3. 做太慢時搶著幫他(她)做
4. 提他(她)過去失敗的事情



# 正向鼓勵檢核表

## 一、讓孩子認為他(她)做得到

協助他(她)看清問題(協助分析問題，不數落他(她))

稱讚孩子(優點、成就)

## 二、讓孩子有創造性思考

鼓勵孩子表達意見和感受(不打壓)

鼓勵孩子參加規則家庭活動(不是家長說了算)

鼓勵孩子一起解決家庭問題(不要認為孩子太小，不用告訴他(她))

## 三、讓孩子感受到他(她)的重要性

讓孩子知道你記得他(她)說的話

有與孩子共處

有參加孩子的活動

## 四、用鼓勵的語句

要不要再試看看?

你很棒

## 五、結語

讓孩子建立自尊、自信(不要用別人把他(她)比下去)

## 叁. 認識孩子的朋友-Knowing your child's friends-

青少年在交朋友的過程中，不一定能做明智的決定，父母親認識孩子的朋友，可以協助孩子確立交朋友的價值。

### 一. 父母可幫助孩子，並增加影響力

#### (一) 認識孩子的鄰居朋友和學校同學

1. 盡可能和孩子的朋友及其父母聊天
2. 到學校了解孩子在學校的表現及其交往的朋友
3. 觀察孩子的行為、態度，鼓勵正向的行為。

#### (二) 參與孩子的活動

1. 協助孩子了解其感受
2. 討論孩子的新點子
3. 提供正確的性知識，告知毒品的害處
4. 父母與孩子分享價值觀和信念

#### (三) 遇到下列情況時，應找孩子談談

1. 孩子常和你不認識的朋友在一起
2. 孩子的談吐改變
3. 孩子在學校的表現有變化
4. 說謊、逃學

## 二. 減少同儕的負面影響

- (一) 鼓勵孩子多從事戶外活動
- (二) 與孩子一起閱讀，告訴他們家族故事
- (三) 鼓勵發展健康的嗜好，例如：繪畫、聽音樂
- (四) 帶孩子參加社區的各種活動
- (五) 邀請孩子的朋友參加家庭活動



# 認識孩子的朋友檢核表

## 一、認識孩子的親朋好友、同學

曾和孩子的朋友或其父母聊天

曾到學校了解孩子在學校的表現

了解孩子交往的朋友

## 二、參與孩子的活動

與孩子討論其新點子

適時提供正確的性、毒害知識

## 三、下列情形發生時有找孩子了解情況

孩子常和你不認識的朋友在一起

孩子的談吐改變

孩子在學校的表現有變化

說謊、逃學

## 四、發展健康嗜好

鼓勵孩子多從事戶外活動

與孩子一起閱讀，告訴他們家族故事

鼓勵發展健康的嗜好，例如：繪畫、聽音樂

帶孩子參加社區的各種活動

邀請孩子的朋友參加家庭活動

## 肆. 有效協商-Negotiation-

父母應運用「協商—解決問題」的技巧和孩子一同面對問題、尋找解決的辦法、改變現狀、改善合作關係，教會孩子遇到問題時如何「聚焦在尋求解決辦法」而非「問題」。

### 一. 成功要件

#### (一) 適當時機 (When)

心平氣和、沒有情緒性語言，不要選在問題發生的風暴中。

#### (二) 適切地點 (Where)

談判、協商的地點最好較中立，不受干擾或容易分心。

#### (三) 有效方法 (How)

針對問題核心，不要被無關的枝節拉走。

1. 用客觀的角度切入
2. 認同別人的正向行為
3. 接受該問題的部分責任
4. 重述你所聽到的，並表現出理解的態度，不要表現出失望、憤怒、傷心等負面情緒

### 二、解決問題的步驟

#### (一) 腦力激盪

鼓勵找出對策，不批評、不阻斷，輪流發言(即使孩子的對策有點可笑或愚蠢也不要批判)。

- (二) 將所有的對策整理，討論每一個可能的結果，將其分類「正」和「負」。
- (三) 根據上述表列作決定  
選擇對策，如果沒有最好的，只好衡量利大於弊，或結合兩種以上的策略。
- (四) 做了決定就支持孩子全力以赴
- (五) 追蹤執行成效  
每隔一段時間需和孩子聊聊進度及成效，如果不可行或未如預期可再回頭檢視問題和策略，必要時重複或邀請他人參與腦力激盪。

### 三. 父母應避免下列情形

- (一) 歸咎他人
- (二) 為自己辯護
- (三) 隨便臆測別人的意圖
- (四) 翻舊帳
- (五) 長篇大論
- (六) 用「總是」、「從來不」等以偏概全之語詞。



# 有效協商檢核表

## 一、成功的協商

- 時機適當 (不要在問題風暴、氣頭上)
- 地點適切 (不受干擾、分心)
- 方法適切 (切中問題本質不是枝節)
- 態度客觀 (不批鬥、憤怒、失望)

## 二、解決問題的步驟

- 輪流發言 (鼓勵孩子提出對策)
- 整理對策 (好、不好)
- 做決定 (協助孩子做決定、不是父母自己做決定)

## 三、避免下列事情

- 歸咎他人
- 為自己辯護
- 隨便臆測別人的意圖
- 長篇大論
- 用「總是」、「從來不」等以偏概全之語詞

## 伍. 設定可執行的界線 – Setting limits –

「設定界線」可協助父母教會孩子懂得自我控制、負責任、守規矩。為了避免孩子使用毒品，父母應有明確的宣示。

### 一. 訂立界線

- (一) 針對成癮性物質，如菸、酒、檳榔、毒品，最好從小就立下「不要碰」的規範。
- (二) 讓孩子清楚知道你的界線
- (三) 明列界線
- (四) 落實執行

### 二. 落實賞罰

定界線時懲罰內容可和孩子共同討論決定，懲罰要有感。如果遵守規範應予以鼓勵嘉許，如果違規則應讓孩子知道後果。

### 三. 面對小孩測試界線的挑戰

孩子成長過程往往會測試各種界線，下列作法可協助父母面對挑戰：

- (一) 小懲罰是必須的
- (二) 避免懲罰小孩變成懲罰自己
- (三) 不要用辱罵的方式
- (四) 有效的推論

★ 孩子不斷挑戰父母的界線，如果父母能堅持當初的約束，孩子才會認命、守規矩。

# 設定可執行的界線檢核表

## 一、訂立界線

對成癮性物質有立下「不要碰」家規

## 二、落實執行

遵守予以嘉許

違規讓其清楚後果

懲罰方式(不以辱罵、不要變成懲罰自己)

照當初約定

堅持



## 陸.有效督促-Supervision-

孩子的成長過程中需要父母的陪伴指導。有效的督促策略能幫助父母掌握孩子的情況，共同發展解決問題的方法，使成長過程更平順，但其前提是需花時間與孩子相處，傾聽他們的想法，支持孩子交朋友的權利，從旁觀察他們的互動。

### 一.有效的督促策略:

#### (一) 指令清楚

和孩子共同討論訂出雙方可以接受的遊戲規則，規則明確可行，沒有灰色地帶。

例如：

- 1.晚上11點以前回家
- 2.在外面過夜要先經過父母同意
- 3.參加派對飲料不要離開視線

#### (二) 建立人際網絡

- 1.積極參與孩子的活動，掌握孩子周圍的人、事、時、地、物。
- 2.建立家長間、老師間的通訊網絡。
- 3.與學校、家長、社區資源間互通有無，掌握危險的人、事、時、地、物。

#### (三) 實地查核

- 1.查核機制讓孩子體認你所訂的規則是玩真的，也能充分掌握孩子的情況，可是這往往造成孩子的反彈，所以應當讓孩子知道父母很在意他(她)的安全，所以才訂了那些規則。

2. 認識孩子的好友及其家長，有機會聊聊天以掌握孩子動態。(多參加家長、親子活動)。
3. 孩子參加特別的活動時，可藉接送他(她)的機會了解活動的性質。
4. 孩子常參加固定團體的活動，可偶爾藉機路過看看。

#### (四) 執行一致

1. 從小落實規範，父母的獎懲標準要一致
2. 父母一方不要置身事外



# 有效督促檢核表

## 一、督促策略

- 指令清楚（不能昨是今非）
- 掌握孩子交友網絡
- 掌握家長間網絡
- 掌握與老師的通訊
- 實地查核（活動查證）



# 感謝

本文參考美國國家藥物濫用研究院

（ National Institute on Drug Abuse ）：

Family Checkup- positive parenting prevents drug abuse.

([www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov))

審稿：

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系李景美教授

臺北醫學大學護理學系苗迺芳助理教授

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系張鳳琴副教授

振興醫療財團法人振興醫院藥劑科黃培培組長

前財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會黃莉蓉組長

全國家長團體聯盟謝國清副理事長

中華民國藥師公會全國聯合會譚延輝執行長



# 讓孩子贏在起跑點

## 父母效能手冊

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

11561臺北市南港區昆陽街161-2號

<http://www.fda.gov.tw>

(02)2787-8000

譯者：財團法人國範文教基金會

開南大學養生與健康行銷學系紀雪雲主任

出版年月：民國104年7月

版次：初版

G P N：1010401309

I S B N：978-986-04-5625-7

著作財產權人：衛生福利部食品藥物管理署

著作來源：“Family Checkup: Positive Parenting Prevents Drug Abuse” by the National Institute on Drug Abuse ([www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov))

■ 本書保留所有權利，如有需要，  
請洽衛生福利部食品藥物管理署



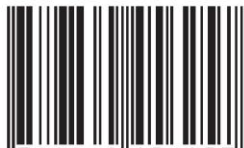
 衛生福利部食品藥物管理署

 財團法人國範文教基金會

協辦單位 | 全國家長團體聯盟  
臺北市立聯合醫院  
開南大學養生與健康行銷學系

譯者 | 開南大學養生與健康行銷學系紀雪雲主任

ISBN 978-986-04-5625-7



9 789860 456257

GPN:1010401309

廣告

adapted from "Family Checkup: Positive Parenting Prevents Drug Abuse"  
by the National Institute on Drug Abuse ([www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov))