**「添情添趣燒烤樂」**

**大型活動計畫書**

**目錄**

1. **計畫動機**
2. **理論基礎**
3. **活動目的**
4. **具體目標**
5. **活動基本資料**
6. **宣傳方法**
7. **工作時間表**
8. **當日程式內容**
9. **工作員角色**
10. **財政預算**
11. **活動評鑒**
12. **預計困難及建議**
13. **參考資料**

**計畫動機**

家庭一直是社會的基本單位，中國人的社會更十分重視家庭觀念。然而隨著時代的轉變，父母管教子女的方法亦有改變，以往傳統所謂「捧下出孝子」的管教方式被視為落後及不適用，而現今提倡的則著重雙向溝通或講道理。以前父母無上權威的開形象己經不再，取而代之是強調與子女建立良好平等的溝通及關係。

儘管如此，兩代溝通的問題並不見得隨著新管教方法的倡議而減少。根據香港青年協會于1997年發佈的一項有關「家長對管教子女的意見」調查報告顯示，有6成的被訪家長認為自己與子女間的關係只屬「普通」，亦分別各有一成家長形容關係是「唔系幾好」及「非常差」。另外，有4成被訪父母透露，若與子女發生磨擦時，他們對子女「責駡」，更有2成人表示曾對子女「動武」。至於子女對於父母的責駡，有3成多會「不與父母說話以作無聲抗議」，有1成子女「只會哭」，有1成子女表示會「繼續同父母吵及堅持己見」。由以上的調查顯示現代的父母與子女的相處及溝通出現了問題。

對家長來說, 在「溝通」 的過程中, 能有效加強父母對子女的諒解, 明白他們的需要和想法。這些體諒當然有助促進親子關係, 而其影響是深遠和全面的。更重要的是, 父母會願意逐漸放下高高在上的權威, 與子女較平等相處、交流, 而權力不均的局面竟可慢慢拉近。由此可見，親子溝通的重要性。

但事實上，由於現代生活步調的緊湊，個人的活動驟增，使得家人團聚的機會減少；相見時也是匆匆忙忙，無暇來做深一層的接觸。再加上電視在家庭生活中扮演了重要的角色，使得談話機會受剝奪，往往錯過溝通的時機，失去與子女溝通的機會。

而據工作員的觀察，中心的父母與子女間的溝通出現了以下的問題：父母的發言遠多於子女，發言的性質多是教導。他們談話時聲調較高，說話多而且速度快，很少給孩子時間及空間表達他們心中所想。偶有提問，目的多是為確定孩子有否專心聆聽、明白或接受他們的教導。有時父母因為煩躁，提問方式似盤問，意含不滿或貶斥。父母談話性質偏向負面、防衛性性的味道頗重，容易引起子女的反感或退縮的反應。對於孩子表達的感受及意見，父母多認為已經明白，但少有表達這份明白或嘗試去瞭解清楚，反應多是批評、打岔、否定或說教。父母多以「愛之深，責之切」的管教方式及權威的面貌、口吻與態度和子女溝通，使得親子談話的內容，都集中在缺點的改進上，親子間視談話為畏途，更助長代溝的產生。而質詢、不信任的否定態度阻斷了雙行道的來往，孩子把自己關閉，不再跟父母交談溝通。父母與子女溝通多抱傳統的觀念，不能平等與尊重的對待孩子及傾聽他們的心聲。

而子女方面，發言比率低而且傾向愈講愈少、聲調逐漸下挫。當遇到父母的打岔及反駁，他們便會停止發言。他們退縮的原因是因為害怕父母煩燥的表現(大聲、語氣差)，認為講了也沒有用。他們很少表達自己的感受和希望，多以身體語言表達不滿(低頭、哭、扁咀)。這些無聲抗議的反應被父母誤解為態度差，易怒父母，引起進一步的指責。

基於以上的評估所得，父母與子女的溝通有不良的現象及較為單向。

溝通和瞭解是解除代溝的因素，父母要表達對孩子的愛，最好的方式就是「常常和孩子在一起」不斷地進行溝通，促進親子關係情感的交流，並瞭解孩子的需要與問題，如此親子間才能彼此互相敬愛，互相接納。

另外，一家人共同生活，除了談話是最直接的溝通方法外，齊齊參與家庭活動亦是有效的溝通方法。家庭活動是促進成員關係私催化劑，它不但是一家人鬆弛地共渡閒暇的的消遣，活動更可顯示出一家庭的共同興趣、共同的目標，齊參與可促進成員間的溝通和瞭解，增進彼此對家的歸屬感。故相信親子間需有一些家庭活動強化彼此的關係。而一些生活平淡的家庭需要透過家庭活動增添感情樂趣。至於平日忙於照顧子女或工作的家長亦可真正享受天倫之樂。

**理論基礎**

1) 根據心理學家Abraham Maslow的「自我實現個性發展理論」中曾提及人對「愛與歸屬」的渴求。

MASLOW 的需要階梯 (Need Hierarchy)

**自我實現**

**自尊感**

**歸屬感 / 愛與被愛**

**安全感**

**生理需求**

根據Maslow的理論，個人在成長中要滿足五種發展的需要，乃亦是人類需要動機，包括為1) 生理需求(衣食住行的日常生活需要)、2) 安全感、3) 隸屬及愛、4) 自尊及5) 自我實現需求。Malsow 認為這些動機需求層次有高低等級之分，要由下至上逐步滿足這些需要。由此可見，若要兒童健康地成長，必須逐一滿足他們的生理、安全感、隸屬及愛等需求(第一至三層)，這樣，他們才能成為高自尊(第四層)、成功實現才能(第五層)的兒童。

在物質富裕的環境下，一般兒童的衣食住行相信是不成問題的。而對於兒童而言，由於未正式步入社會，家庭仍是他們的主要活動埸所 (Primary System)，進行主要的社教化過程 (Primary Socialization)。而家長便是對他們有舉足輕重影響力的重要他人 (Significant Others)。由此可見，家庭是滿足兒童「安全感、隸屬及愛」的主要來源，父母需要營造能保護子女身心安全的環境，子女亦渴求與父母建立愛及親密的關係，感受到自己是家庭的一份子。而家長的管教亦直接影響兒童的「自尊發展」及「能力、價值發展」。

由此可見，家庭若出現問題，對兒童的傷害將會是長遠而深遠的，故應及早介入。

2) 根據「社會交換論」(Social Exchange Theory)認為，一般人的表現行為，乃是基於一種「利益交換」原則：個人為對方「付出」的同時，亦期望對方能回贈以相對的回報。

而Rusbult﹝1980；1983﹞的投資模式是以社會交換論的觀點。對於親密關係的發展，Rusbult認為親密關係中的雙方，在關係中會有得失，而當事人會以一種理性且公平的方式評估，衡量自己在關係中的付出與收穫，以決定其對此關係的應對方式。

而人際關係的形成亦建基於此種交換模式：關係中的雙方須能在互動中各取所需、能從對方身上得到期望的東西，而這些需求可以是一些形而下的物質或形而上的精神、心靈支持。若他們得到認為是合理的回報(Rewards)，便會強化(Reinforce)好行為，繼續維持理想的表現。故此，當彼此能從關係中得益，有了滿足感後，關係才會穩固長久。相反，若其中一方認為自己的「付出與收穫」不成正比，便會認定關係為「差劣交易」(Bad bargain)。因為有感損失(Negative feeling)，他們便會從原有的關係中抽身而出，終止交往，關係便告吹了。

而在親子關係中，情況亦如是。子女表現良好的行為，如勤力讀書、分擔家務等，都是為了能換取父母的讚賞及愛護。而另一方面，父母也是一樣。他們對子女付出了關懷、照顧，自然希望子女能聽教聽話、勤力孝順，成為他們心目中的「好孩子」。但是，假如一方認為自己所付出的和收取的不相符時，如子女盡力做好自己後仍得不到父母的關注、又或是父母花盡心神管教子女後，孩子的表現仍是差劣的，子女或父母其中一方便會終止某些好行為，甚至表現極端，如父母以打罵子女代替教理、子女以反叛代替順從等，並會出現相處上的問題，久而久之，父母與子女關係便趨向疏離，甚至對立。其實形成這些局面的原因，是父母與子女間根本不瞭解對方的需要及期望。故此工作員期望透過此親子活動，使父母與子女間能互相欣賞，並作適切的讚賞及溝通，以建立更具建設性的互動關係。

3) 另外，根據羅傑斯所提出的「積極關注」(Positive Regard)所說，個體會根據直接性經驗(從個人自身方面所得的)與評價性經驗(來自別人的評價) 而形成自我觀念(Self-Concept)，他會對別人懷有一種強烈尋求積極關注的心理傾向，亦希望別人以積極的態度支持自己。當個體得自本身的直接性經驗獲得別人關注時，他的自我觀念將益形明確，且能繼續健康地成長，相反，直接性經驗(自己認為對的)與評價性經驗(別人認為對的)不一致時，自我概念中便會出現自我衝突的心理。

而按羅傑斯說法，積極關注又分兩種，包括有條件(Conditional Positive Regard)的愛及無條件的愛(Unconditional Positive Regard)兩種。如父母緊張子女的學業成績，甚至抱有望子成龍的心態時，他們會強迫子女參加補習班，並與子女設定交換條件：除非每次考試能名列十名之內，否則便不准外出。像這種關懷，便稱為「有條件的愛」，亦即含有「交換」的意味。在這情況下，孩子的直接經驗與父母有條件積極關注下所得的評價性經驗，就未必符合。如果外出是他喜歡，且認為是正當的，那麼他在父母有條件的限制之下又不得不服從時，他必須在心理出路上二擇其一：一是否定自己喜歡外出的事實，一是甘願接受父母所定下的條件。否則，孩子的心理上就會發生衝突。

相反，子女的學業成績平平，但父母對孩子的學業，只表示關心愛護，而不會苛求壓力，甚至對孩子帶回家的績單總能以勉勵代替懲罰，像這種關注方式，便稱為「無條件的愛」，與「社會交換論」的觀點截然不同。在這情況下，因孩子心理上沒有衝突，他很可能在父母關注而沒有情緒壓力下，學業漸有進步。按羅傑斯的看法，這孩子的自我觀念是健康明確的，能接納自己，而他的人格發展也走上了自我實現的路。

由此可見，父母若對子女能付出「無條件的愛」，便能塑造一個理想環境以培養子女發展完美的人格(Full Functioning Person) 。可是現今普遍的父母皆抱有「有條件的愛」及「社會交換論」的觀念，這對孩子的心理造成不健康的發展。

**活動目的**

是次親子活動的目的為：

1) 增進參加家庭的感情及聯繫。

1. 增加父母與子女間的溝通及瞭解。
2. 透過是次家庭活動，使參加家庭能享受天倫之樂。

**具體目標**

1) 讓參加者明白良好家庭應有之元素。

2) 讓參加者明白一家人應互相關注及留意，不應不問不聞。

1. 讓參加者明白正面溝通的重要性，包括a) 坦誠披露、b) 關注聆聽、c) 雙向溝通的重要性。

**活動基本資料**

活動名稱：<<添情添趣燒烤樂>>

活動性質：親子活動

舉行日期：date

舉行時間：time

舉行地點：屯門龍鼓灘

目標物件：家庭會員

預計人數：30人

活動收費：成人 (14 歲以上) $35

兒童 (14 歲以下) $20

**宣傳方法**

1. 宣傳日期：date，額滿30名止。
2. 宣傳策略：

是次活動為親子同樂日，而家長及子女的共同參與是十分重要的，故工作員會先遊說家長參加。

* + 1. 將活動刊登於4 － 6 月份的「xxx」。
    2. 製作宣傳海報及活動單張，張貼於中心及社區內，並向會員派發， 以作公開招募。
    3. 翻閱家庭會員的名冊，主動致電以遊說會員參加。
    4. 于託管及補習班放學的時段，工作員趁機接觸家長，以推介活動。(在邀請的過程中，透過傾談，可使工作員瞭解他們的親子關係。)

**當日程式內容**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 環節 | 內容 | 物資 | 負責人 |
| 10:00-10:15 | 事前準備 | 1. 執拾活動物資 2. 致電旅遊巴公司 |  |  |
| 10:15-10:30 | 集合義工 | 1) 向義工作活動簡介及分配工作 | 1) 活動長刊 |  |
| 10:30-10:45 | 參加者到達中心集合 | 1. 工作員替參加者貼上名牌以作識別 2. 派發活動長刊 3. 讓參加者去洗手間 | 1) 參加者名牌   1. 活動長   刊 |  |
| 10:45-11:15 | 乘車到龍鼓灘 | 1. 點名 2. 向參加者簡介活   動目的及程式   1. 車上遊戲(IQ題) | 1. 點名紙   2) 禮物 |  |
| 11:15-11:30 | 到達燒烤場 | 1) 工作員安排參加者就座及分配物資 |  |  |
| 11:30-2:30 | 參加者享用自助燒烤 | 1) 工作員協助參加者拿取燒烤食物及用具 |  |  |
| 2:30-3:30 | 集體遊戲 | 遊戲一：  「家庭知多D」：每個家庭派出一位代表。工作員會讀出一些字詞，如關懷、溝通、憎恨等，若他們認為這是家庭內應有的東西，便應拍掌，若是不該有的東西，便不需拍掌。若拍錯了，便要被淘汰，最後三名便有獎。透過遊戲，向參加者說明家庭應有之元素。  遊戲二：  「尋親物」：在子女不知的情況下，從每位元父母身上拿取一件物品，然後讓子女認回父母的物品。透過遊戲，向參加者說明一家人應互相關注及留意，不應不問不聞。  遊戲三：  「有口難言」：透過遊戲，向參加者說明一家人應坦誠開放地溝通及願作自我披露。  遊戲四：  「以訛傳訛」：透過遊戲，向參加者說明一家人彼此聆聽的重要性。  遊戲五：  「瞎子拼圖」：透過遊戲，向參加者說明雙向溝通的重要性。 | 1. 禮物 2. 無線咪 |  |
| 3:30-4:00 | 乘車回中心解散 | 1) 填寫活動意見問卷  (每個家庭填寫一份)  2) 抽獎 | 1. 活動意見問卷 2. 鉛筆 3. 禮物 |  |

**財政預算**

|  |  |
| --- | --- |
| 預算收入 | 預算支出 |
| 1. 參加者收費 $ 940  2. 中心資助 $1500 | 1. 自助燒烤費用 $1830 2. 飲品 $300 3. 攝影 $70 4. 義工津貼 $240   5.盈餘 $ 0 |
| 總收入 $2440 | 總支出 $2440 |

**活動評鑒**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 目標範疇 | 指標 | 評估方法 |
| 參加者能明白良好家庭應有之元素。 | 參加者能成功分辨出良好家庭應有及不應有之原素。 | 1. 「家庭知多D」遊戲 2. 活動後問卷 |
| 參加者能明白一家人應互相關注及留意，不應不問不聞。 | 參加者能成功辨認出家人的對象。 | 1. 「尋親物」遊戲 2. 活動後問卷 |
| 參加者能明白正面溝通的重要性。 | 參加者能明白及認同  a) 坦誠披露、  b) 關注聆聽、  c) 雙向溝通的重要性 | 1. 「有口難言」遊戲 2. 「以訛傳訛」遊戲 3. 「瞎子拼圖」遊戲   4) 活動後問卷 |

**預計困難及建議**

1. 問題：鑒於是次活動在戶外舉行，若遇上天氣不佳，活動便不能如期舉

行。

建議：工作員會安排活動順延一周(5/5)舉行，並通知參加者。

1. 問題：參加者眾多，故容易出現走失及秩序混亂等情況。

建議：工作員會將參加者分成四組，並安排每組各有一名義工帶領。另外，並於出發前在中心舉行簡介會，讓參加者知悉當日程式。

1. 問題：家長因忙於照顧子女而影響對活動的投入程度。

建議：義工會分擔照顧兒童的工作。

1. 問題：欠缺合適的地點進行團體活動。

建議：工作員會進行實地考察(Site Visit)，看沙難是否合適。另外，亦會嘗試請求燒烤公司借出空地或改變活動形式。

1. 問題：家庭各自活動，自成一角，。

建議：工作員會安排3-4個家庭合併為一個小組，並進行集體活動，藉以增加家庭間的溝通。

**參考資料**

1) 鄭肇楨（1996），“發展心理學”，見《心理學》。香港：商務印書館（香港）

有限公司。

2)“家長對管教子女的意見調查”(1997)。香港：香港青年協會。