

5.2 人格及價值觀的建立

5.2.1 沉迷迴避型人格障礙 網絡世界

若家長發現子女在網絡世界以外，表現得很自卑和焦慮，並有社交障礙，便要小心他們患上迴避型人格障礙。

特徵

1. 性格內向，不肯見人；
2. 容易自卑，焦慮和緊張；
3. 出現情緒問題，例如脾氣變得很暴躁；
4. 常對自己有負面的評鑑；
5. 遇到困難只想逃避責任，例如對家務和功課都採取逃避的態度。

自我為中心

人格障礙可分為 3 大類：偏側型、情緒不穩型和焦慮型，患者性格多欠彈性，表現很固執、內心充滿焦慮和不安。

父母要從旁協助

由於患者沉迷上網而不讀書，將來就欠缺工作能力；亦因為終日埋首電腦，無法建立良好的人際關係，例如與家人的關係愈來愈差。父母應以身作則，做一個好榜樣，學習如何與子女溝通，並因材施教，同時要尊重子女的長短處、喜好和理想。

香港經濟日報 2008 年 5 月 30 日

5.2.2 讓家成為孩子遠離毒品

五大因素導致少年染上毒癮

1. 無知好奇
2. 上當受騙
3. 誤將吸毒視為「時髦」
4. 來自周圍不良影響
5. 受挫後逃避現實

家長怎樣幫助孩子遠離毒品

六項建議

1. 了解毒品知識，要加強對青少年進行毒品知識的傳授，幫助他們識別毒品、遠離毒品。
2. 遠離易染毒場所。要教育孩子嚴格遵守中學生日常行為規範。不吸煙不喝酒，不去舞廳酒吧、遊戲機等場所

3. 不盲目追時髦，家長要以身作則，教育孩子在潮流面前要分清是非對錯。
4. 不要輕信他人。在醫生的指導下正確服用藥物，不要聽信毒品可以治病的謊言。
5. 慎重交友。堅決不與吸毒的人交友。
6. 拒絕接受陌生人的饋贈。

幫助孩子終生遠離毒品的最好方法，是給孩子一個溫馨的家，營造和諧的家庭氛圍，培養孩子良好的品德和行爲習慣，而且要從小抓起，對孩子的不良行爲要及時預防和矯正。

北京青年報 2007年6月28日

5.2.3 青年參與義工服務

1. 奠定成長基石
 - 豐富學習歷程，累積人生經驗
義務工作讓青少年通過親身經歷及反思，將「經歷」轉化爲學習心得，並應用在其他生活上，從而藉着不斷的服務實踐擴闊視野，迎接成長路上其他難題！
 - 提升個人生活素質，優化涵養
義務工作正好讓青少年體會「助人爲快樂之本」，獲得心靈滿足，並了解到不同社群的生活，繼而對社會及個人進行反思，學會珍惜所有。
2. 穩健成長
 - 發展人際關係，建立正面自我形象
從同儕中得到肯定及認同。
 - 發揮個人潛能
了解自己的長短處，發展潛能，改善不足。
3. 發展個人成長藍圖
明白到助人的崇高價值，找到人生方向，向目標進發。

星島日報 2008年8月20日

5.2.4 輸波即言棄 欠體育精神

在成長路上，孩子的確需要面對成敗得失，若想鼓勵孩子，家長應先了解他，從他的心情出發，向他表示，明白他落敗了，感覺不好受，但人生有贏有輸，不應只看重輸贏的結果，可以跟他分析輸贏背後的原因，並作出檢討，期望下次做得更好，才能挑戰自己，不斷進步。

當初孩子參加校隊，目的如對羽毛球有興趣，或想加強打球的技巧，又或者希望跟朋友一起參加等。家長可多跟他提及當初想加入球隊的原因，看看是否能夠達到？家長亦不應太看重孩子比賽的結果，多讚賞他在過程中所付出的努力，這些方法都能有效地轉移孩子的視線，讓他學習欣賞自己。家長更可以鼓勵孩子看看運動員如何面對失敗或逆境，鼓勵孩子向對方學習。

明報 2008年12月21日

5.2.5 做義工建自信 學逆境求存

不少年輕人都希望趁假期當義工，幫助有需要的人。當義工可讓年輕人反思生命、建立自信。建義大家可以按自己的能力及性格，選擇不同的義工；即使未有時間參與義工，亦可在日常生活中關心身邊人，發揮義工的精神。

父母與子女一同參與義工，是一個很好的榜樣，父母可以做到一個模範，子女從中觀察，是一個很好的學習過程，即使父母未能參與，亦應對子女的付出，予以肯定及支持，成為他們背後的推動力。

至於年輕人應如何揀選合適的義工？大家應先考慮自己的性格及能力，適合應付哪一種類的義工，「例如有些人會由兒童服務開始做起，因為即使你不用多說話，兒童也會主動說很多；如果較有耐性、願意聽別人分享的人，可以參與長者探訪的服務。先由自己能力所及的範圍出發，再嘗試其他類型的工作。」如果對服務對象缺乏認識，可以先參加一些培訓課程。

切忌抱着「高高在上」、「我來幫你」的心態，應該互相尊重，做到「知識、技能、態度」兼備。

星島日報 2008年12月30日