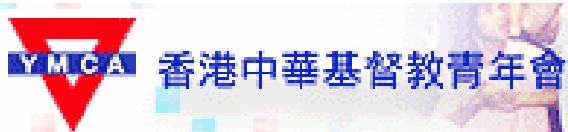


# 飛颺計劃 訓練手冊



此手冊只作內部參考之用，未經同意，請勿複印。李德仁編著 2003 年 11 月





# 目錄

引言.....	5
計劃背景.....	5
1. 理論架構.....	5
1.1 系統理論 (Systems theory) .....	5
1.2 綜合服務模式 (Integrated Service Model) .....	5
1.3 多元系統取向 (Multi-Systematic Approach) .....	5
1.4 短暫系統取向 (Temporary System Approach) .....	5
1.5 隊工合作取向 (Collaborative Approach) .....	6
1.6 社會支持網絡 (Social Support Network) .....	6
1.7 全人關懷 (Holistic Care) .....	6
1.8 認知情緒行爲治療法 (Rational Emotive Behavioral Therapy) .....	6
1.9 人際關係問題解決方法 Interpersonal Cognitive Problem Solving Skills Training ...	6
1.10 現實治療法 (Reality Therapy) .....	7
1.11 行爲更易法 (Behavior Modification) .....	7
2. 計劃信念及特色.....	7
2.1 需要評估.....	7
2.2 介入策略.....	8
2.3 有關系統.....	8
2.4 工作者及朋輩輔導員.....	8
2.5 服務模式.....	8
3. 計劃目標.....	8
3.1 整體目標.....	8
3.2 具體目標.....	9
4. 服務對象及甄別.....	9
4.1 背景.....	9
4.2 組合.....	9
4.3 要求.....	9
4.4 甄別.....	9
5. 介入模式.....	10
5.1 資源運用.....	10
5.2 系統介入模式.....	10
5.3 飛颺計劃.....	10
「錦囊妙計三十六」訓練小組 訓練內容.....	16
「錦囊妙計三十六」訓練小組 (optional) 參加者家長小組.....	26
參考資料.....	28
1. 高危處境.....	28
2. 188 計中計拒絕法.....	29
3. Quick Reference of Supporting Materials for the Training .....	37

附件.....	38
附件一：小組合約 (供參考).....	38
附件二：參加者行為核對表.....	39
附件三： means-ends thinking test.....	41
附件四：第六次集會小組活動輔助材料.....	45
附件五：小組滿意程度問卷.....	47
附件六： 價值觀量表.....	48
附錄七：獎勵證書.....	52
附錄八：獎勵貼紙.....	53
附錄九：參考書目.....	54

# 飛颺計劃

## 引言

本手冊可供前 同工參考，須因應處境而修訂小組的具體活動。

## 計劃背景

### 1. 理論架構

此計劃參考以下的理論架構，並在當中發展介入模式的構思、介入的策略及服務的取向。

#### 1.1 系統理論 (Systems theory)

系統理論認為人並不是一個完全獨立自存的個體。要瞭解一個青年人，必需同時要瞭解其處身的環境及重要系統，包括家庭系統、學校系統、朋輩系統等等。這些系統不單本身有其動向 (Action)，而彼此間更有互動作用 (Interaction)。系統間彼此影響及互相依賴，產生「人在情境」(Person in Situation) 的獨特概念。

#### 1.2 綜合服務模式 (Integrated Service Model)

此構思一方面以青少年為本，期望能整全、靈活及有效地回應服務對象的需要，為他們提供多元化服務的選擇；另一方面則以善用資源及提高效率為目標，一改過去各項服務分割的情況，提供整全和連貫的服務。

#### 1.3 多元系統取向 (Multi-Systematic Approach)

嘗試對問題的成因診斷，作多向度及多層面的探討，重視探討個人及家庭以外的系統 (Extra-Familial System) 對青少年的的影響。在介入手法方面，此取向亦重視多向度的介入 (Multi-Dimension Intervention)，以達成全面的成長及其他相關系統的同步改變。

#### 1.4 短暫系統取向 (Temporary System Approach)

雖然影響個別青少年的系統可能很多，唯只有部份是適合和可以介入的。短暫系統取向針對關鍵性系統，各目標系統 (Target Systems) 凝聚及結合成為一臨時之工作系統，共同孕

育及推動有關之服務。

### 1.5 隊工合作取向 (Collaborative Approach)

隊工合作取向重視機構內外之不同單位緊密合作，群策群力建立隊工 (Team Work)，共同協助服務對象及其系統解決問題。為達至更佳效能，需要跨專業 (Multi-discipline) 及跨機構 (Inter-Organization) 的合作及配搭。

此取向需要突破專業界限、機構及單位之本位及個別利益等可能障礙，以清晰的共同目標、參與同工的互信互諒，共同推動工作。

### 1.6 社會支持網絡 (Social Support Network)

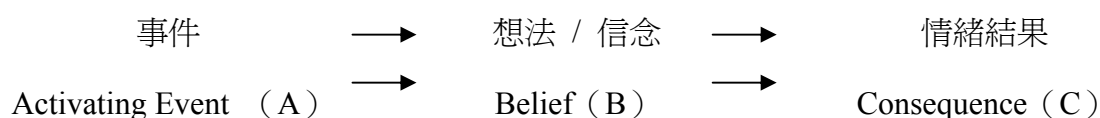
源自系統理論，社會支持網絡重視建立照顧網絡 (Caring Community)，動員及協調資源，強化有關人士之歸屬感及互助精神，提昇早期辨認及解決問題的能力。社會支持網絡著重早期預防。

### 1.7 全人關懷 (Holistic Care)

青少年成長是需要全面的培育，無論在生理、情緒、智力、社交、學業、家庭等各方面均需要照顧。雖然個別青少年的問題需要迫切處理。唯有以成長為取向的全人關懷及培育，才能在青少年的生命中達成長遠的效果。

### 1.8 認知情緒行為治療法 (Rational Emotive Behavioral Therapy)

理性情緒治療法認為人的情緒結果 (Emotional Consequence) 是由個人的信念系統 (Belief System) 而非由某些引發事件 (Activating Event) 所構成。因此若我們除去非理性信念，並建立理性信念，情緒問題甚至因情緒而產生的行為問題亦可以減少，甚至消失。



在討論中，工作人員將嘗試運用理情治療法的概念改變組員的非理性信念，並協助學員學習建立理性的思想。小組應設定有一些口號，例如：「我有能力、我有幹勁、不怕困難、我做得好！」。每節工作人員也請組員大聲誦讀，甚至鼓勵小組及組員自創勵志口號或歌詞。另外亦透過角色扮演讓他們認識自己一些積極及消極的自我語言，教他們懂得分辨，及學習用積極的自我語言。

### 1.9 人際關係問題解決方法 Interpersonal Cognitive Problem Solving Skills Training

認為兒童及青少年缺乏思考和解決問題的方法和訓練，致很容易犯錯甚至違法犯事。有需要訓練他們掌握問題的理解、思考不同的理解方法、多想不同的解決問題的方案、考慮行

為的後果、分析目的與手段之間的關係、選取明智的方法、學習適宜的表達技巧，以及學習拒絕不合情理要求的方法。

### 1.10 現實治療法 (Reality Therapy)

朋輩輔導員與工作人員在與小組組員個別接觸甚至在小組中的態度，應以 William Glasser 於五十年代發展的現實治療法為基礎。Glasser 指出，人人皆有「追求認同的需要」(need for identity) 具體而言有二：其一是被愛與付出愛的需要，其二是希望自己和他人也覺得自己有價值。

基於這個需要，人一生都會作出種種方法爭取別人的重視及接納。部分人因為社教化不足，遂會利用一些不適當的行為，企圖控制外在環境去滿足自己的愛與被愛的需要。套用 Glasser 的說法，他們是不肯為自己行為及人生負責任的人，他們缺乏知識和技巧，不知道如何在不傷害自己及別人的原則下，去看清楚自己及面對現實，從而透過負責任的行為，努力滿足自己的需要。

現實治療法認為人的行為是由一種內在的成長動力 (growth force) 驅動，這動力貫通一生，驅使人追求「自我認同」，如果人能夠透過 3R：即「正當」(Right) 作為評定自己行為對錯的依據，在不傷害他人的情況下滿足自己的「負責任」(Responsible) 行為，並能了解現實 (Reality) 世界的限制，即能達到「成功的認同」(Success identity)；相反，不能夠以 3R 管理自己生活的人會確認成「失敗的認同」(Failure identity)。擁有「失敗的認同」的人通常是痛苦又孤獨的，不能去愛或被愛，因為自覺不值得。同時生活中亦欠缺真正關心他的人，害怕與人競爭和面對現實，有傾向藉著逃避現實或不負責任行為減輕自己的不安。

### 1.11 行為更易法 (Behavior Modification)

「行為更易法」認為行為是學習得來的，它強調用適當的「強化因素」(reinforcement) 和控制後果 (consequence) 來增加正面行為，減少負面行為和灌輸新的正面行為意識。

每節小組中，工作人員會觀察組員的表現，組員出現良好的行為時，工作人員會用記分「咭」或「星星」即時獎勵；若果他們出現違規行為，工作人員則用「黃」牌警告，提示行為不被接納，甚或出示「紅」牌，即時終止活動。當他們集齊「我做得好」咭或「克服困難」咭到一定數量，小組完結前可獲精美貼紙，集齊六成貼紙可獲精美棋盤，八成以上可獲證書，到最後一堂便可換取禮物。

## 2. 計劃信念及特色

### 2.1 需要評估

2.1.1 由城市大學應用社會科學系研究人員負責。

2.1.2 少年人的問題及需要大部份源於他們與其重要有關系統的互動。

2.1.3 隨著關係的建立及過程中的改變，有關評估須不斷修正。

## 2.2 介入策略

- 2.2.1 少年人在參與時未必認同自己的問題及有改變的需要，因此，介入策略宜採非強制方式。
- 2.2.2 潛能發揮，比處理現時問題更重要。
- 2.2.3 全人發展，比學業成績更重要。
- 2.2.4 愛心關懷與解決問題的方法乃引發及鞏固成長改變之重要元素，最終是希望能建立正向之自我形象。
- 2.2.5 透過循序漸進的要求及正面的成功經驗所帶來之成就感，不單會帶來改變弱點的動力，更會在長遠時建立成功的認同（Success Identity）
- 2.2.6 透過交替性經驗及反省，過程中所引發的轉變會被鞏固、深化及普及化。

## 2.3 有關系統

- 2.3.1 個人改變必須有相關重要系統（如家庭、學校等）之同步改變，才能達致事半功倍之效果。
- 2.3.2 有賴隊工的建立、培訓及同工對此事工之承擔。
- 2.3.3 家庭方面，和諧的家庭氣氛，和家長合宜的管教及溝通模式，實在有助少年人的改變及成長。
- 2.3.4 在協助少年人的過程中，家長本身亦須支持、教導及鼓勵。
- 2.3.5 強化家庭系統，便會成為少年人長遠發展的最大助力。
- 2.3.6 學校方面，除了在程序上配合外，校方人員對少年的努力加以支持，有少許進步時予以肯定，犯錯時給與機會，肯定能促進他們改變的進度。
- 2.3.7 同儕方面，在計劃中安排較正向之大哥哥大姊姊作朋輩輔導，以建立另一支持系統，可以抗衡其他同儕之負面影響。

## 2.4 工作者及朋輩輔導員

- 2.4.1 全情投入，以「生命影響生命」。
- 2.4.2 剛柔並濟，技巧與關懷並重。
- 2.4.3 著重隊工合作，互相配合。

## 2.5 服務模式

- 2.5.1 在有限資源下提供多元化、不同層次及彈性的介入。
- 2.5.2 提供專業服務。
- 2.5.3 重視效能的達成與評估。

## 3. 計劃目標

本計劃的目標乃透過加強學生的個人訓練，及協助家長、老師和社區組織三方面的合作，以預防學童犯罪、抑鬱及濫用藥物。

### 3.1 整體目標

- 3.1.1 協助參加者在心理、社交、學業及家庭生活等各方面達致顯著的成長。
- 3.1.2 強化與參加者有關之重要系統（如家庭、學校、朋輩）之功能。



3.1.3 探索一個效能與效率兼備、以學校為基地的預防青少年犯罪、抑鬱及濫藥的綜合服務模式。

## 3.2 具體目標

### 3.2.1 參加者

- a. 80%能完成整個計劃及達成計劃之要求。
- b. 80%能在下列各方面有明顯進步：自尊、自我控制、樂觀意識、生命意義、朋輩關係、親子關係等等。
- c. 80%能夠有正向之行爲改變。

### 3.2.2 家庭/家長

- a. 80%的家長曾參與家長訓練。
- b. 50%的家長參序幕禮暨成長日營。
- c. 50%的家長在管教子女的能力及信心上有正向的改變。
- d. 80%的家庭氣氛有改善。

### 3.2.3 學校

- a. 在過程中每間學校有三位老師參與此計劃。
- b. 計劃完成後，與香港中華基督教青年會繼續舉辦少年輔導服務。

### 3.2.4 朋輩

- a. 大哥哥大姐姐出席率達 80%。
- b. 80%能建立朋輩輔導工作關係。
- c. 80%能協助服務對象建立明顯的正向行爲改變。

### 3.2.5 模式探索

- a. 整理探索經驗，出版評估研究報告。
- b. 舉辦研討會，交流經驗。

## 4. 服務對象及甄別

### 4.1 背景

六十位荃灣及柴灣區內的小四至小六同學及其家長和家長。

### 4.2 組合

參加者一般學業成績較差、在校內或校外有違規行爲、社交技巧不足、情緒出現抑鬱徵候。

### 4.3 要求

參加者報名參加，並邀請其家長及老師積極參與有關活動。

### 4.4 甄別

#### 4.4.1 老師推薦

#### 4.4.2 心理及行爲測試

## 5. 介入模式

### 5.1 資源運用

#### 5.1.1 機構內部資源

香港中華基督教青年會乃一個多元化的青少年服務機構，此計劃嘗試運用機構內不同部門的資源（如活動、青少年服務知識管理等），為參加者提供整全及多元化的服務。

#### 5.1.2 合作單位資源

邀請老師參加訓練，並由城市大學應用社會科學系心理學副教授負責。

#### 5.1.3 社會資源

招募、訓練及協助大哥哥大姐姐推行一對二（少年）朋輩輔導。

### 5.2 系統介入模式

系統介入模式的焦點可分述如下：

#### 5.2.1 問題及需要評估

個別參加者的問題及需要評估，由參加者自己、家長及有關老師提供。整體的評估則需要透過訓練組、輔導組、學校社工、青少年綜合服務隊、學校行政等不同系統之角度而訂，此外，有關工作人員在過程中的觀察及理解亦是一個重要的參考。

#### 5.2.2 同步的改變

在各有關的系統中，家長及家庭的同步改變，是鞏固及推動參加者改變最重要的因素。事實上，在過程中若學校系統有特別改變時，亦須加以處理。

#### 5.2.3 資源發掘及動員

單靠幾位工作人員，工作效能實在有限。然而現存各有關系統（例如家庭、學校）具有甚多潛藏的資源，經發掘及動員後，不單有助服務的推展，更可強化各系統的能力，以便部署長遠的承接。此外有計劃的人力培訓亦是不可或缺的。

#### 5.2.4 減低負面影響

任何改變皆會面對阻力。此外，瞭解各系統之內部特性、需要及困難，及彼此間互動所帶來的張力是必須的工作；而坦誠的對話及積極的協調亦有助減低可能出現的負面影響。

#### 5.2.5 高層次協調

對於各參加者和老師而言，學校是其母系統，故子系統的成效某程度有賴整體的配合。同時，其他為學校提供服務之機構亦需要協調聯繫，以便發揮更大之影響力。

### 5.3 飛颺計劃

此乃香港中華基督教青年會與城市大學社會科學系合作共同探索的一項工作模式，詳情如下：

#### 5.3.1 理念

- a. 少年需要全面成長。
- b. 整全服務包括介入少年有關之重要系統。
- c. 藉著多元化介入能鞏固及深化改變。

### 5.3.2 目標

讓小四至小六之少年透過本計劃發揮潛能、認識自我、及學習與人合作。

### 5.3.3 工作元素

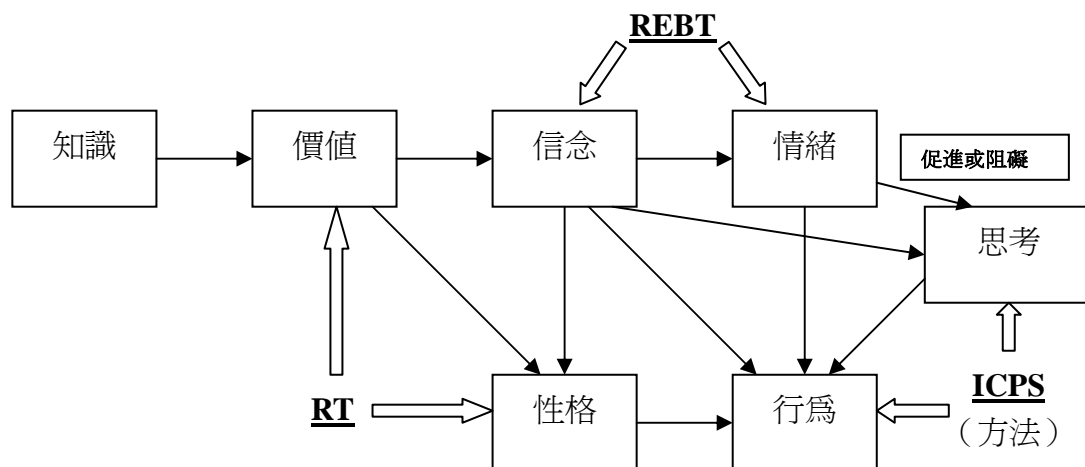
- 社會工作小組**: 採用小組工作模式，在學校內推行小組活動。
- 小組中個案工作**: 個案工作可於小組之前、中或之後開展，與小組工作彼此配合。
- 朋輩輔導**: 大哥哥大姐姐以同儕的身份，為參加者提供情緒行爲及生活鎖事上的輔助，以成爲他們另一支援系統，藉此抗衡其他同儕的負面影響。
- 家長訓練**: 期望能帶動家長體會子女的需要及成長中所面對的問題，欣賞他們的努力及進步，並嘗試引發同步之成長。
- 工作者主導**: 藉著專業知識及技術，加上服務的熱誠，工作者為參加者提供輔導及訓練；並協助大哥哥大姐姐為參加者提供輔助。

### 5.3.4 理論架構

- 社會工作小組理論 (GpWK)
- 社區發展工作模式 (SSN)
- 人際關係問題解決訓練方法 (ICPS)
- 理性情緒行爲治療法 (REBT)
- 經驗學習法 (ELT)
- 朋輩輔導 (PC)
- 系統介入 (SI)
- 現實治療法 (RT)
- 行爲更易法 (BT)
- 因應策略 (CS)

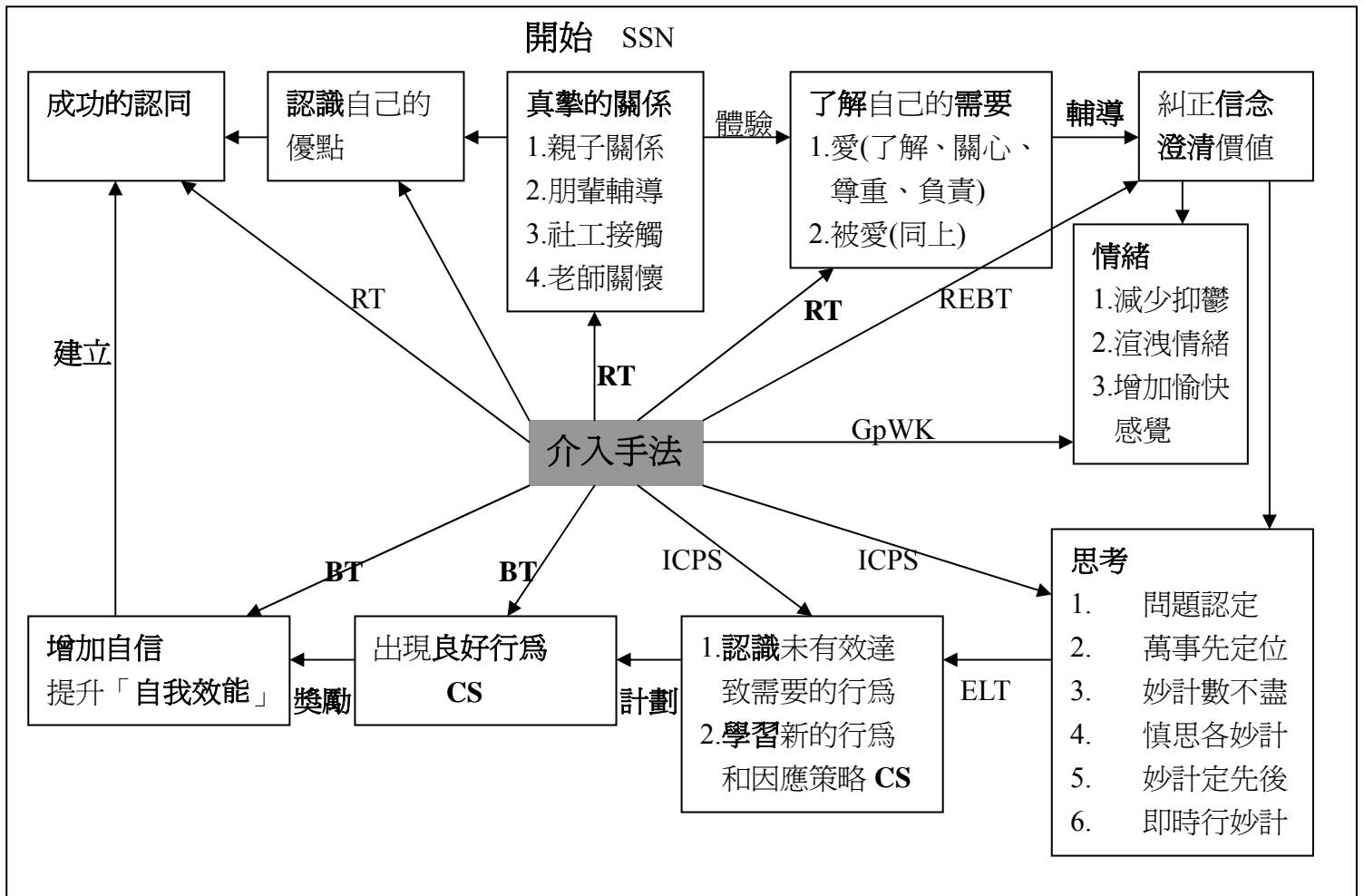
### 5.3.5 理論整合

在人際關係問題解決技巧訓練 (Interpersonal Cognitive Problem Solving Skills Training, ICPS) 過程中，融匯現實治療的 3R，以及理性情緒行爲治療法中的改變參加者非理性信念 (iB)，可以增強介入的有效成份。參考羅致光(1992)。



### 5.3.6 理念架構與介入手法

下圖清楚地分析工作介入各系統之間的關係。從其目標定義以及程序的設計，飛颺計劃訓練小組的理念架構是：



這個理念架構所牽涉的概念很多，而在程序設計方面，建立真摯及支持的關係是先決的條件，比其他概念更為重要。

工作員並應把注意力重點放在關係的建立上，而且也應該試圖促進工作員、朋輩輔導員、父母、師長與組員間關係的正向轉變。

### 5.3.7 因應策略：我們如何面對這些生活上的困擾（麥松聲，1999）

根據 Holahan & Moos（1987）的研究顯示：

1. 以積極的認知和行為方法去解決問題的人會有較少的焦慮和壓力。
2. 逃避面對日常生活困擾的人通常會感到情緒低落和緊張，並常感受到壓力。

Carver, Scheier, & Weintraub (1989)的研究結果			
面對的形式	適切與否	例子	備註
積極面對 Active coping	適切	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我會為解決問題而作出額外的努力</li> <li>✧ 我會集中精神去解決問題</li> <li>✧ 我會按部就班地去處理</li> </ul>	與樂觀、自信、自重、不過分緊張的個性相關
詳加計劃 Planning	適切	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我會想想用甚麼方法</li> <li>✧ 我會計劃行動方案</li> <li>✧ 我會籌備下一步該怎樣做</li> </ul>	與樂觀、自信、自重的個性相關
冷靜等待 Restraint coping	適切	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我會等待適當的時機才採取行動</li> <li>✧ 我會考慮過急的行動會否帶來壞的影響</li> </ul>	與樂觀、不過分緊張的個性相關
正面理解 Positive reinterpretation & growth	適切	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我會看到事物好的一面</li> <li>✧ 我會從不同的角度去看同一件事情</li> <li>✧ 我能從經驗中得到啓示</li> </ul>	與樂觀、自信、自重、不過分緊張的個性相關
接納 Acceptance	適切	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我接納有些事情自己是不能改變的</li> </ul>	與樂觀的個性相關
壓抑別的活動 Suppression of competing activities	一般	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我拋開別的事情不幹而去處理這個問題</li> <li>✧ 我不容許自己有所分心</li> </ul>	
尋求實務性的支援 Seeking social support for instrumental reasons	一般	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我會尋求曾有類似經歷的人的做法</li> <li>✧ 我會尋求別人的意見</li> <li>✧ 我會與別人傾訴，使我對這個處境有更深入的了解</li> </ul>	與樂觀的個性相關
尋求情緒上的支援 Seeking social support for emotional reasons	一般	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我會告訴別人我有何感受</li> <li>✧ 我希望得到別人的支持</li> </ul>	
尋求靈性上的支援 Turn to religion	一般	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 我會尋求上主的協助</li> <li>✧ 我相信上主會協助我</li> <li>✧ 我從靈性上得到支持</li> </ul>	與樂觀的個性相關

過分著重感受 Focus on & venting of emotions	不適切	◇ 我感到煩惱並不斷讓自己的情緒發出來	與低自信和緊張的個性相關
否認 Denial	不適切	◇ 我拒絕相信這件事發生在我身上 ◇ 我詐作這事從未發生過	與低自信、低自尊、和緊張的個性相關
行為上的放棄 Behavioral disengagement	不適切	◇ 我放棄我想要的東西 ◇ 我放棄為我的目標而努力 ◇ 我承認我不能有所作為並放棄去嘗試	與低自信、低自尊、悲觀和緊張的個性相關

### 因應策略（麥松聲，1999）

回想過去的一個月，當你遇到生活的困擾（如情緒低落、與人發生爭執），你通常會有怎樣的表現？	經 常	一 般	永 不				
我會嘗試以不同的方法去解決問題	7	6	5	4	3	2	1
我會搜集曾有類似經歷的人的做法	7	6	5	4	3	2	1
我會很擔心並且焦慮不安	7	6	5	4	3	2	1
我會告訴自己「凡事不能強求完美，只要盡力而為就已夠好了」	7	6	5	4	3	2	1
我會以行動（如畫畫、唱歌、打枕頭）來宣洩心中的鬱悶	7	6	5	4	3	2	1
我會尋求別人的意見	7	6	5	4	3	2	1
我會不停地吃東西、抽煙、嚼香口膠	7	6	5	4	3	2	1
我變得畏縮，不喜歡和別人說話或主動拜訪別人	7	6	5	4	3	2	1
我會到街外走走，讓自己暫時能鬆一口氣	7	6	5	4	3	2	1
我會分析是否所有的人也和我一樣對這件事情有同樣的看法	7	6	5	4	3	2	1
我會將事情分成好幾個步驟，然後一步步去處理	7	6	5	4	3	2	1
我會冷靜衡量事情的好壞是否絕對要由我一個人負責	7	6	5	4	3	2	1
我會發脾氣、罵人	7	6	5	4	3	2	1
當我有所進展，我會好好獎勵自己	7	6	5	4	3	2	1
若果我慣用的方法並不成功，我會學習或使用別的方法	7	6	5	4	3	2	1
我相信這是命運的安排，自己是無能為力的了	7	6	5	4	3	2	1
我會向別人傾訴，使我對自己的處境有更深的了解	7	6	5	4	3	2	1
我會做些身心鬆弛練習去減少壓力和情緒困擾	7	6	5	4	3	2	1
我會反問自己，是否事情一定會發展至自己不能控制的地步	7	6	5	4	3	2	1
我倒頭大睡，不去面對	7	6	5	4	3	2	1
我會去喝酒	7	6	5	4	3	2	1
我會為自己打氣，說些鼓舞自己的話	7	6	5	4	3	2	1
我會運用一些方法去轉移視線（如大聲地叫自己停），使自己不致陷入胡思亂想	7	6	5	4	3	2	1

### 5.3.8 自我效能與因應策略的關係

#### 1. 何謂自我效能

自我效能 (Self-efficacy) 是指我們有信心自己所做的一切，能對我們在生活上所遇到的事情有相當程度的影響 (Bandura, 1977)。研究顯示 (Holahan & Moos, 1987; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)，自我效能與個人的因應策略有相當的關連，有高自我效能的人能堅忍地、有勇氣地面對人生的挑戰，並嘗試用不同的方法去處理問題，直到問題解決或減輕為止。

#### 2. 自我效能的形成

- ✧ 來自過去的生活經驗
- ✧ 模仿學習自重要他人 (Significant Other)
  - 觀察別人如何成功地處理生活上的挑戰
  - 在成長中得到別人的指引和支持

#### 3. 自我效能的元素

- ✧ 行動 - 以行動去迎接生活的挑戰，並從行動中學習處理人際關係問題的技巧
- ✧ 彈性 - 以不同的方法去處理問題，不致停滯於某個死結中
- ✧ 堅毅 - 即使人生的挑戰未必能完全解決，但堅毅不屈使人更能坦然面對人生

### 5.3.9 提升自我效能的方法 (Bandura, 1977, 1989; Andersen & Williams, 1985)

#### (1). 訂定人生目標

若果我們沒有成功的經驗，我們就不能發展自我效能；我們不會成功，除非我們有具體的目標。因此訂定不同層次的目標是重要的。當我們達致目標後，不要忘記好好的獎勵自己。

#### (2). 訂立合理可行的目標

目標必須超出我們現時的水平，推動我們付出努力來達致，並能感受到達致目標時的滿足感；但又不能訂得太高，否則只會造成不繼的壓力和挫折。

#### (3). 尋求適當的模仿和學習對象

這些模仿的和學習的對象，並不需要是我們所認識的，但需要對人生有一正面、積極和自主的態度。

#### (4). 為自己打氣

暗地裡告訴自己，為自己打氣，鼓勵自己，回想一些美好的事物和過去做得不錯的成功經驗。這使你在面對人生的挑戰時仍能抱持樂觀和自信的態度。

#### (5). 成功需苦幹

能否達致成功和能否克服人生的挑戰，將視乎個人是否願意付出充分的努力和鬥志。

Resilience: Beyond Skills (Choi, 2003)

**“I’m a HK Chinese Citizen”**

I: Identity (beyond Belongingness);

M: Meaning of Life (beyond Competencies);

a: Needs (beyond Wants);

H: Hope (beyond Optimism);

C: Community (beyond Individuality);

C: Compassion (beyond Resilience)

## 「錦囊妙計三十六」訓練小組 訓練內容

### 訓練內容詳情

節數／主題	日期	時間	地點	備忘
世上無難事				
問題大搜索				
萬事先定位				
妙計數不盡				
慎思各妙計				
妙計定先後				
即時行妙計				
品嘗妙計果				

注意：由於各主題是緊密連貫的，各參加者必須出席每次訓練，以達到最佳的訓練效果。

本人願意每次準時出席，並積極參與訓練過程

簽名：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



世上無難事	問題大搜索	萬事先定位	妙計數不盡	慎思各妙計	妙計定先後	即時行妙計	品嘗妙計果
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

主題：世上無難事

## 第一次集會-1

前半部目標：

- ✧ 使各參加者能互相認識
- ✧ 簡介小組目標
- ✧ 定立組內規則

內容：

- (1) 利用遊戲「人名過三關」，參加者需要訪問其他組員的姓名、興趣及喜愛食物，將被訪者姓名，填在指定的表格上，此項工作完成後，工作人員便抽出參加者的姓名，最先過三關的參加者要說出他曾訪問的其他參加者：姓名、興趣及喜愛食物等。能清楚回答及指出誰人是抽出的參加者，便可獲贈花生十粒。（可留作下一回遊戲用）
- (2) 參加者每人獲分派花生十粒，參加者圍圈坐，工作人員將紙棒交給其中一名參加者，當音樂開始時，持紙棒的參加者要離開座位，將紙棒交給他人，並坐他的座位。當音樂停止時，持棒的參加者要說出交棒給他的人的姓名，及他隔離兩位參加者的姓名，如講得對，對方要送他一粒花生，不對的話，就要送一粒花生給人。參加者要保留花生，至小組當日程序結束時，最多花生的同學，可以得到「最有記憶力獎」。
- (3) 由工作人員介紹小組的每次內容，計分方法，目標等，並詢問參加者的意見，以修改日後的活動內容。
- (4) 由參加者定出小組內的規則，如說話前要舉手，別人說話時不准插咀，出席要依時，活動完結後幾時要回家等。
- (5) 若時間許可，可再次考驗各參加者能否記憶所有組員的姓名。

需完成的工作：

- (1) 收回各參加者的行為評核表（見附件二）。
- (2) 做 means-ends thinking test（見附件三）。

成功指標：

- (1) 每位參加者最少要記得半數以上組員的名稱。
- (2) 定出一套小組內的規則。
- (3) 參加者表示對活動有興趣，並樂意提出意見。

器材：錄音機、音樂帶、紙棒、過三關表格、鉛筆、白板筆、花生一大包、糖果兩包。

費用：\$ 20.00

設計人：張健為（如有引用，請註明出處）

世上無難事	問題大搜索	萬事先定位	妙計數不盡	慎思各妙計	妙計定先後	即時行妙計	品嘗妙計果
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

主題：世上無難事

## 第一次集會-2

後半部目標：

- ✧ 使參加者嘗試一同尋找解決問題的方法。
- ✧ 使參加者學習 腦力激盪（Brainstorming）發掘可能性的過程。
- ✧ 使參加者了解，各種問題都是可以解決的。

內容：

(1) 參加者分爲 2 至 3 個小組，工作人員提出一樣日常用品，如：萬字夾、茶杯等，參加者比賽想出最多的用途。能想到最多用途的及最有創意可獲獎。

評估準則：

- (1) 每位參加者都能提出自己的意見；
- (2) 參加者明白到各人都能想到不同的方法，集合多人的意見，總比個人的意見更多更好。

器材：道具（萬字夾、杯）、獎品 3 - 4 份

費用：\$ 20.00

設計人：張健爲（如有引用，請註明出處）

世上無難事	<b>問題大搜索</b>	萬事先定位	妙計數不盡	慎思各妙計	妙計定先後	即時行妙計	品嘗妙計果
-------	--------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

主題：問題大搜索

## 第2次集會

目標：

- ✧ 讓參加者學習認清問題所在；
- ✧ 認識不同的人會有不同的目標。

內容：

(1) 工作人員描述一個處境（圖畫作輔助），問參加者有甚麼問題需要解決。問他們有甚麼事會發生。

例：小明在學校踢波，一不小心，打破了學校的玻璃窗，有甚麼事情需要做呢？

(2) 更換角色，讓參加者做校長、校工、父母...等，讓他們看看會怎樣睇這個處境。將不同人的看法寫在白板上，讓各參加者可看到。

評估準則：

- (1) 每位參加者都能講出，這個處境有甚麼事情需要處理。
- (2) 參加者能在不同的角色中，指出這個角色所關注的問題。
- (3) 參加者能具體地界定問題。

器材：圖畫（作教具）

費用：無

世上無難事	問題大搜索	<b>萬事先定位</b>	妙計數不盡	慎思各妙計	妙計定先後	即時行妙計	品嘗妙計果
-------	-------	--------------	-------	-------	-------	-------	-------

主題：萬事先定位

### 第 3 次集會

目標：

✧ 鼓勵參加者找尋不同的方法解決問題。

內容：

- (1) 以「國王分金幣」的故事作開端，讓參加者想辦法取得最多的金幣。
- (2) 第一次遊戲完畢後，讓參加者分析問題的所在，討論應如何解決。
- (3) 施行第二次遊戲，讓參加者體驗他們所提供的方法是否可行。

評估準則：

- (1) 參加者樂於提出不同的解決問題方法。
- (2) 參加者能在不同的方法中，評選出一種可行的途徑。
- (3) 參加者實踐他們提出的方法。

器材：一毫子硬幣 200 個或朱古力金幣 100 個

費用：\$20.00

世上無難事	問題大搜索	萬事先定位	<b>妙計數不盡</b>	慎思各妙計	妙計定先後	即時行妙計	品嘗妙計果
-------	-------	-------	--------------	-------	-------	-------	-------

主題：**妙計數不盡**

## 第 4 次集會

目標：

✧ 提高參加者解決問題的能力，嘗試提出不同的方法去解決問題。

內容：

(1) 工作人員提出一些未完成的故事，由參加者分爲小組去找出解決問題的方案。

例如：小明想在 7:30 看電視，但爸爸正在看英文台...

志強借了一塊擦紙膠給明達，但明達仍未還...

(2) 那一組可以提出最多解決問題方法可以獲獎。

評估準則：

(1) 參加者能提出不同的方案。

(2) 每個問題，參加者最少要提出 5 個不同的解決方法。

器材：白紙數張、鉛筆、獎品

費用：獎品三份 \$ 15.00

世上無難事	問題大搜索	萬事先定位	妙計數不盡	<b>慎思各妙計</b>	妙計定先後	即時行妙計	品嘗妙計果
-------	-------	-------	-------	--------------	-------	-------	-------

主題：慎思各妙計

## 第5次集會

目標：

- ✧ 使參加者學習到在解決問題前，先考慮這個行動會帶來甚麼後果。
- ✧ 使參加者考慮到會有甚麼困難出現。
- ✧ 使參加者明白到不同的解決方法，會引起不同的後果。

內容：

- (1) 工作人員描述一個處境，並提出多種不同的解決方法（這個處境可以用上次集會時討論的結果），再由參加者商量每種方法會有甚麼後果。
- (2) 由參加者投票選出那個是最佳的方法，那個是最差的方法。
- (3) 選最差的方法，由參加者做角色扮演，當出現問題時，便停下來討論出現了甚麼困難，會有甚麼後果。

評估準則：

- (1) 參加者能指出每個解決方法，會產生不同的後果。
- (2) 參加者能分辨出那些是好方法，那些是壞方法。
- (3) 參加者能指出評定好與壞的原則。

器材：處境及解決方法，附以圖畫作解釋

費用：無

世上無難事	問題大搜索	萬事先定位	妙計數不盡	慎思各妙計	<b>妙計定先後</b>	即時行妙計	品嘗妙計果
-------	-------	-------	-------	-------	--------------	-------	-------

主題：妙計定先後

## 第6次集會

目標：

✧ 讓參加者考慮到要有效地解決問題，是需要有不同的步驟去做。

內容：

- (1) 工作人員提出一個處境，例如：志偉想參加學校所舉辦的宿營，他需要做甚麼，才可以達到這個目標呢？
- (2) 參加者分為三組，每組定出不同的步驟，要有先後次序。如：步驟 1..., 步驟 2..., 步驟 3...
- (3) 將三組的答案列出，再評定出一個更為完整的步驟。
- (4) 讓參加者做角色扮演，當遇到有困難和問題便停下來討論是否欠缺了某一步驟。

評估準則：

- (1) 參加者能定出先後不同的步驟以達到其目的。
- (2) 參加者當發現有困難時，能調較原有的步驟，以便能克服困難達到目標。
- (3) 參加者能明白解決困難要有週詳的計劃，而計劃內有一個重要的因素是：時間和先後次序。

活動輔助材料：個案分享（見附件四）

器材：大白紙 6-9 張、獎品三份

費用：獎品 \$ 20.00

世上無難事	問題大搜索	萬事先定位	妙計數不盡	慎思各妙計	妙計定先後	<b>即時行妙計</b>	品嘗妙計果
-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------------	-------

主題：即時行妙計

## 第 7 次集會

目標：

✧ 教導參加者釐定週詳的步驟去解決問題。

內容：

- (1) 將小組分為三組，每組給他們一個不同的處境，由他們自己定出解決問題的步驟。(處境將集中在人際關係的問題上)
- (2) 每組可以用文字或圖畫，附以口頭解釋，將他們定出的方法，告訴其他組員。
- (3) 其他組員用角色扮演的方法照做，並提出有甚麼困難會出現。
- (4) 工作人員評定那一組的計劃最可行，送他們一份獎品。

評估準則：

- (1) 參加者能定出一連串的步驟來解釋一個問題。
- (2) 參加者能指出某些方案會遇到問題，並提出解決方法。

器材：大紙數張、鉛筆、顏色筆等，獎品三份 \$ 40.00

費用：獎品 \$ 40.00

顏色筆 \$ 30.00



世上無難事	問題大搜索	萬事先定位	妙計數不盡	慎思各妙計	妙計定先後	即時行妙計	品嘗妙計果
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

主題：品嘗妙計果

## 第 8 次集會

目標：讓參加者重溫整個解決問題的過程。

內容：

- (1) 利用遊戲「沙漠求生」，讓參加者重溫一次解決問題的過程，包括：
  - 問題大搜索
  - 萬事先定位、妙計數不盡
  - 慎思各妙計
  - 妙計定先後、即時行妙計
- (2) 當各組完成這遊戲的時候，比較各組的分數，並由各組檢討在整個解決問題的過程中，那一個部份做得較好，那一個部份做得較差。

評估準則：

- (1) 參加者能清楚地指出一個解決問題的過程，包括那些重要部份。
- (2) 參加者能利用這些方法去處理面對的問題。

器材：遊戲道具；沙漠求生 15 份

費用：無

## 「錦囊妙計三十六」訓練小組 (optional) 參加者家長小組

目標：(i) 使各參加者的家長明白活動內容  
邀請各家長協助填寫「行為表現評核」問卷  
介紹一些協助子女讀書的方法

內容：各家長集合。

由工作人員講解活動的目的及程序內容。

由工作人員派發問卷給各家長，各解釋問卷的用途及填寫方法。

工作員介紹一些協助子女溫習的方法，包括：

抽時間與子女一同溫習

教導子女養成良好的習慣及嗜好，如：看課外書、去圖書館。

與子女一起看報紙，然後問他們有關新聞的內容。

鼓勵子女朗讀一些文章，詩詞，然後問他們的意見。

鼓勵子女有定時的溫習，不應太遲才睡眠。

提供子女一個較理想的溫習環境，如關電視、唱機，不讓年幼的弟妹騷擾。

多作鼓勵，少做批評。任何孩子都有他可以受讚賞的地方。

鼓勵家長參與中心的家長組及圖書館會員。

### 家長小組 (optional) 內容程序 (突破少年綜合服務隊 1997, p.18)

	主題	目標
1	初步認識及投入	讓家長彼此認識及針對計劃進深入了解。 工作員與家長建立初步關係。
2	成功父母的要素	提昇家長的意識，讓其明白父母角色的重要性。 建立關係並對小組之歸屬感。
3	少年心事知多少？	使家長明白子女的心性發展、特徵和發展需要。 協助家長適切地回應子女需要。
4	知己知彼親恩深	使家長明白更多自己管教子女的方式、原則及其好、壞之處。 使家長明白父母也是人，處理自己情緒及夫妻關係的重要性。
5	樂聚天倫於萬宜	讓家長與學員共渡一天及加深彼此的認識。
6	教我如何明白他/她？	讓家長明白與子女溝通的原則。 讓家長聆聽子女心聲。 鼓勵組員與子女溝通。

7	有傾有講樂融融（一）	使家長掌握如何向子女表達情緒的技巧。
8	有傾有講樂融融（二）	使家長明掌握如何積極聆聽子女心聲，與子女討論及達成協議。
9	有傾有講樂融融（三）	使組員掌握如何讚賞、批評及安慰子女。
10	我們不是孤單	使家長面對管教子女方面更有信心和盼望。
11	攜手共創親情路	透過輕鬆的活動增進家長與學員間的彼此認識、了解及促進他們的彼此欣賞。 讓家長與學員有共同經驗，從而加深彼此的感情，建立和洽的關係。
12	回顧過去與展望	協助整理過往學習。 終結小組。

## 參考資料

### 1. 高危處境

本部份資料採自 (馬美珍、葉玉敏, 1999)

#### 處境一

你同你朋友時常落球場踢波，被人霸場，你被人打，而家有人話肯出來照你，以後無有怕，你會點拒絕？

#### 處境二

你近來手緊，零用錢又少，你見阿爺個櫃桶有千幾銀，阿爺又無記性，你會點抗拒呢個偷錢誘惑？

#### 處境三

你班 Friend 一向有食煙習慣，近日佢玩 Hi 冰，話夠激，好 feel 啲，叫你試，你一心想埋堆，但又唔想 Hi 冰，你會點做？

#### 處境四

有個 Friend Hi 冰後，減肥減得她快，而你又好想減肥，點做令自己唔 Hi 冰又可以減肥？

#### 處境五

你 D Friend 比\$500 你，叫你幫手帶冰，你會點拒絕？

#### 處境六

近日你手緊，D Friend 介紹你到大埔火車站賣翻版 CD，你如何堅持唔做犯法？

#### 處境七

你自己無 Hi，但你 D Friend 有，時常搭你將貨交比其他 Friend，你會點拒絕？

#### 處境八

你係波樓跟人，有人通知你，大佬要你幫手打架，你會點拒絕？

#### 處境九

如果你在學校俾人「蝦」，有次仲俾人在廁所打，你想搵人出頭，你個 Friend 話搵人幫你擺平，仲介紹些有底之人幫你背後撐腰，你會點拒絕？

#### 處境十

你有個 Friend 成日通頂唔返屋企，屋企人因此常鬧佢，你會點勸你個 Friend 改善同屋企人關係？

## 2. 188計中計拒絕法

本部份資料採自 (馬美珍、葉玉敏, 1999)

### a. 醒腦計中計

- ◇ 如果你在學校俾人「蝦」有次仲俾人在廁所打，你想搵人出頭，你個 Friend 話搵人幫你擺平，仲介紹些有底之人幫你背後撐腰，你會點拒絕？
  1. 唔使！阿爸報 警！（TPOR-阿東）
  2. 話 Daddy 識警察會幫我（TPIT-Kimmy）
- ◇ 你係波樓跟 人，有人通知你，大佬要你幫手打架，你會點拒絕？
  3. 我比福利官跟緊，唔 得！（TPOR-棋智）
  4. 我要返工，所以 唔到，幫我同大佬講聲（TPOR-仲偉）
  5. 我要去見「老感」(即「社會福利署感化官」)，唔去就要入去「拋」(即「羈留」)！（TPOR-仲偉）
  6. 臨走時扮漏 ，叫其他人行先，自己轉頭走人！（TPOR-阿堅）
  7. 弄響 call 機/電話，說感化官有 找我，唔去打架，因不能犯事（TPNOR-無名氏）
  8. 我唔得閒呀！係大佬就唔好迫我。（TPIT-細 B）
- ◇ 你班 Friend 一向有食煙 習慣，近日佢 玩 Hi 冰，話夠激，好 feel 喎，叫你試 ，你一心想埋堆，但又唔想 Hi 冰，你會點做？
  9. 情願不跟他們一起玩，與其他朋友玩。（TPOR-阿燊）
  10. 冰我唔食，又易上癮，我有咁多錢。（TPNOR-無名氏）
  11. 我會說因感化官要驗尿，不可以 High。（TPNOR-無名氏）
- ◇ 近日你手緊，D Friend 介紹你到大埔火車站賣翻版 CD，你如何堅持唔做犯法 ？
  12. 應承住先，然後打電話比海關查封。（TPNOR-志傑）
  13. 我爸媽經常到大埔火車站，所以我不賣了！（TPOR-阿棋）
  14. 依家應該努力讀書，如果做呢 D 衰 就有得返轉頭，寧願手緊住先！（TPOR-阿詩）
  15. 我雖然手緊，但我唔會拿我的「白底」(即「沒有案底」)去押。（TPOR-阿華）
- ◇ 你同你 朋友時常落球場踢波，被人霸場，你 被人打，而家有人話肯出來照你 ，以後無有怕，你會點拒絕？
  16. 唔好喇！我 以後唔會落 ，同埋我 今次決定報警！（TPOR-阿詩）
  17. 我亞媽 D Friend 做差佬，會照我。（TPNOR-鼻子）
- ◇ 你有個 Friend 成日通頂唔返屋企，屋企人因此常鬧佢，你會點勸你個 Friend 改善同屋企人 關係？
  18. 你鍾意通頂，不如搵份工做，威比屋企人睇！（TPOR-大口華）
  19. 你同媽媽傾 ，一個月可以唔返屋企幾多次啦！（TPOR-阿聰）
  20. 屋企高床軟枕，成日唔返屋企，污漕到死，又要「籌期」(即「向朋友借錢」)，煩唔煩呀！（TPOR-阿斌）
  21. 會向佢講佢屋企人其實好愛他，不想他誤入歧途。（TPIT-Kimmy）
- ◇ 你近來手緊，零用錢又少，你見阿爺個櫃桶有千幾銀，阿爺又無記性，你會點抗拒呢個偷錢 誘惑？
  22. 會問阿爸比下電期零用錢。（TPIT-阿宏）

- ◇ 你 D Friend 比\$500 你，叫你幫手帶冰，你會點拒絕？
  23. 係 Friend 就唔好叫我帶冰。(TPNOR-鼻子)
  24. 我怕比差人拉，風險！(TPOR-阿東)
  25. 你明知我唔 D 毒品，你都叫我幫手，都唔係 Friend。(TPNOR-長毛)
- ◇ 你自己無 Hi ，但你 D Friend 有，時常搭你將貨交比其他 Friend，你會點拒絕？
  26. 你痴 ！你自己唔去，想我死呀！(TPNOR-無名氏)
  27. 我唸自己都無機會見到 D Friend，不如你自己比佢 啦！(TPOR-仲偉)
  28. 都傻 ！衰 點呀！再搵我笨連 Friend 都有得做！(TPOR-阿斌)
- ◇ 有個 Friend Hi 冰後，減肥減得她快，而你又好想減肥，點做令自己唔 Hi 冰又可以減肥？
  29. 減肥唔一定要 Hi 冰，可以食少 D 。(TPNOR-長毛)
  30. 自己話自己肥得 幾可愛。(TPIT-阿儀)

## b. 創意計中計

- ◇ 如果你在學校俾人「蝦」，有次仲俾人在廁所打，你想搵人出頭，你個 Friend 話搵人幫你擺平，仲介紹些有底之人幫你背後撐腰，你會點拒絕？
  31. 你 D Friend 夠唔夠差佬打呀？(TPNOR-鼻子)
- ◇ 你係波樓跟 人，有人通知你，大佬要你幫手打架，你會點拒絕？
  32. 家人生日，要去食飯！(TPOR-阿燊)
  33. 我整親隻手！(TPNOR-無名氏)
  34. 我公公入 醫院，要去探病。(TPNOR-阿偉)
- ◇ 你班 Friend 一向有食煙 習慣，近日佢 玩 Hi 冰，話夠激，好 feel 喎，叫你試 ，你一心想埋堆，但又唔想 Hi 冰，你會點做？
  35. 我已經個子細小，不想再細小了！(TPOR-阿華)
  36. 我家境貧窮，要儲錢。(TPIT-家豪)
- ◇ 近日你手緊，D Friend 介紹你到大埔火車站賣翻版 CD，你如何堅持唔做犯法 ？
  37. 對不起！我唔識做 sale！(TPOR-阿超)
  38. 「反對翻版，支持正版！」我會對 D Friend 講！(TPOR-大口華)
  39. 我有親戚做海關，會有人 check ，我唔想衰。(TPNOR-阿超)
  40. 我唔識賣 CD，我怕累到有生意，不如你介紹第二份工比我！(TPOR-阿東)
  41. 我驚訝！我知你 想幫我，有心不如借錢比我啦！(TPNOR-長毛)
- ◇ 你同你 朋友時常落球場踢波，被人霸場，你 被人打，而家有人話肯出來照你 ，以後無有怕，你會點拒絕？
  42. 唔使喇！我有「皇」氣(即「警方」)照！(TPOR-阿斌)
  43. 話爸爸係差人，唔使人幫。(TPIT-阿彰)
- ◇ 你有個 Friend 成日通頂唔返屋企，屋企人因此常鬧佢，你會點勸你個 Friend 改善同屋企人 關係？
  44. 多 D 返屋企，同家人溝通 ，傾 你 問題，可以叫佢 比多 D 自由你！(TPOR-棋智)
  45. 你就算唔返屋企，都打個電話返去，以免屋企人擔心！(TPOR-仲偉)
  46. 獎勵佢，由一星期唔返屋企，改為二、三日唔返屋企，請佢食飯，慢慢改。(TPNOR-

阿豪)

- ✧ 你近來手緊，零用錢又少，你見阿爺個櫃桶有千幾銀，阿爺又無記性，你會點抗拒呢個偷錢 誘惑？
  47. 同阿媽講，阿爺成日用錢，叫佢幫阿爺將 D 錢放係銀行 (TPOR-棋智)
  48. 我去搵兼職，阿爺好窮！(TPOR-阿輝)
  49. 用我意志力去控制自己。(TPNOR-靚仔)
- ✧ 你 D Friend 比\$500 你，叫你幫手帶冰，你會點拒絕？
  50. 鬧佢比得錢小，扮發爛「渣」(即「發脾氣」)，之後自己轉頭走！(TPOR-阿堅)
  51. 我比番\$1000 你，你唔好帶。(TPNOR-靚仔)
- ✧ 你自己無 Hi ，但你 D Friend 有，時常搭你將貨交比其他 Friend，你會點拒絕？
  52. 我唔係同你好熟，你搵第二個啦！(TPOR-少良)
  53. 我近排冇時間，加上這些不是好 ，不如你都戒 佢啦！(TPOR-麗霞)

### c. 攞盡腦汁計中計

- ✧ 如果你在學校俾人「蝦」，有次仲俾人在廁所打，你想搵人出頭，你個 Friend 話搵人幫你擺平，仲介紹些有底之人幫你背後撐腰，你會點拒絕？
  54. 同對方講話唔想報仇，或者欺騙對方已與打自己人做了 Friend，唔需要幫手了。(TPIT-阿煒)
- ✧ 你係波樓跟 人，有人通知你，大佬要你幫手打架，你會點拒絕？
  55. 唔得閒，唔去啦；或者家裡有事，唔出得去；又或者現在要返工！(TPOR-傑仔)
  56. 我會話我唔舒服；或者唔得閒，然後「鼠」走。(TPNOR-阿兆)
  57. 唔得呀！比阿媽知道實打死我呀！加上我又唔打得，我驚拖累你 ！(TPOR-阿詩)
  58. 我會說：「唔得呀！大佬！我打完場波夠鐘要同阿媽去醫院接阿婆出院呀！」(TPNOR-長毛)
- ✧ 你班 Friend 一向有食煙 習慣，近日佢 玩 Hi 冰，話夠激，好 feel 喎，叫你試 ，你一心想埋堆，但又唔想 Hi 冰，你會點做？
  59. 同佢 講 Hi 冰唔好 ，寧願你 食煙，如果佢 唔肯聽，這些朋友要唔要都無所謂啦！(TPOR-施敏)
  60. (1) 冇錢還 (2) 又唔想欠人人情。(TPNOR-阿豪)
- ✧ 近日你手緊，D Friend 介紹你到大埔火車站賣翻版 CD，你如何堅持唔做犯法 ？
  61. 問住阿媽 錢，然後快 D 搵份正職。(TPOR-阿斌)
  62. 唔去賣翻版 CD，去派傳單仲好！(TPIT-細 B)
  63. 話自己有錢用，又話阿媽常在附近出沒，不會做，免她撞見。(TPIT-阿煒)
- ✧ 你同你 朋友時常落球場踢波，被人霸場，你 被人打，而家有人話肯出來照你 ，以後無有怕，你會點拒絕？
  64. 我唔踢波喇，轉 去打籃球；之後自己去第二個場踢波！(TPOR-阿堅)
  65. 唔好啦！我 知你好人，但係我驚你 D 對頭人知道你照我。(TPNOR-長毛)
- ✧ 你有個 Friend 成日通頂唔返屋企，屋企人因此常鬧佢，你會點勸你個 Friend 改善同屋企人 關係？
  66. 唔好通嚟多頂，你個樣好殘，得閒多 D 返屋企啦！(TPNOR-靚仔)

67. 其實你屋企人好錫你！佢罵你因為佢關心你，你試留係屋企唔出街，佢肯定唔會罵你！信我們！（TPOR-阿詩）
68. 你多 D 留係屋企，幫屋企人做家务，小 D 出街玩！（TPOR-麗霞）
69. 勸佢或者欺騙他媽媽因這事時常講自殺，叫佢返屋企。（TPIT-阿煒）
70. 叫個 Friend 返屋企先，如屋企人再罵他，他可叫朋友向屋企人解釋。（TPIT-阿峰）
- ✧ 你近來手緊，零用錢又少，你見阿爺個櫃桶有千幾銀，阿爺又無記性，你會點抗拒呢個偷錢誘惑？
71. 自我安慰，冇理由偷，偷阿爺 D 棺材本咁忤逆！（TPIT-阿彰）
- ✧ 你 D Friend 比\$500 你，叫你幫手帶冰，你會點拒絕？
72. 唔好喇！我唔得，我躉居居咁，什麼都唔識，唔得！（TPOR-阿詩）
73. 對他說：「我有錢用，唔要你 D\$500 和帶冰，而且帶冰是犯法，要坐監。」（TPNOR-無名氏）
- ✧ 你自己無 Hi ，但你 D Friend 有，時常搭你將貨交比其他 Friend，你會點拒絕？
74. 對不起！我外面沒有其他 Friend，只有你們這些 Friend！（TPOR-境豪）
- ✧ 有個 Friend Hi 冰後，減肥減得她快，而你又好想減肥，點做令自己唔 Hi 冰又可以減肥？
75. 做多 D 運動，個人累，便眼，又可以減肥，覺又唔記得 Hi 冰！（TPOR-阿詩）
76. 可以睇醫生，平日食少 D 零食，做多 D 運動！（TPOR-施敏）
77. 自己向另一方面想，不 Hi 冰，不吃多脂肪的食物。（TPIT-家豪）
78. 跑步、做運動、食蔬菜，唔好食咁多肉。（TPNOR-鼻子）

#### d. 感同身受計中計

- ✧ 如果你在學校俾人「蝦」，有次仲俾人在廁所打，你想搵人出頭，你個 Friend 話搵人幫你擺平，仲介紹些有底之人幫你背後撐腰，你會點拒絕？
79. 算吧！我不想搞咁多事！（TPOR-阿燊）
80. 唔打都打啦！唔好攞咁多喇，費事冇書讀！（TPOR-麗霞）
81. 我會說：「唔啦！我都是想讀書，唔想咁多是非，一有阿 Sir 知道就升唔到班。」（TPNOR-長毛）
82. 唔使喇！你打完佢，我 D 氣都唔會落啦，打就打，無謂撩事鬥非！（TPOR-施敏）
83. 唔好啦！費事越攞越「大鑊」（即「很嚴重」）啦。（TPIT-細 B）
- ✧ 你班 Friend 一向有食煙習慣，近日佢玩 Hi 冰，話夠激，好 feel 嘞，叫你試，你一心想埋堆，但又唔想 Hi 冰，你會點做？
84. 我一向都唔想掂這東西，仲好憎人掂！（TPOR-阿輝）
85. 我會話我唔想吸毒，因為會影響一生。（TPNOR-無名氏）
- ✧ 近日你手緊，D Friend 介紹你到大埔火車站賣翻版 CD，你如何堅持唔做犯法？
86. 我怕！所以我不去！（TPOR-阿權）
87. 同佢講我唔得閒，佢唔比都唔得，死都唔會做。（TPNOR-阿基）
88. 我自己諗辦法，唔想做 D 咁，寧願冇錢都唔會做。（TPNOR-阿基）
89. 我不想再犯事，因再犯會入男童院。（TPNOR-無名氏）
- ✧ 你同你朋友時常落球場踢波，被人霸場，你被人打，而家有人話肯出來照你，以後無有怕，你會點拒絕？



90. 我會話算數，唔好搞大件事。(TPNOR-無名氏)
- ✧ 你有個 Friend 成日通頂唔返屋企，屋企人因此常鬧佢，你會點勸你個 Friend 改善同屋企人 關係？
91. 你媽好愛你，你返屋企啦！佢唔關心你都唔會鬧你啦！（TPOR-阿輝）
92. 你唔好出咁多街，費事比人關，你都大個仔啦！（TPOR-阿堅）
93. 你多 D 返屋企喇！你屋企人打電話煩住我呀！（TPOR-偉康）
94. 返屋企啦！成日唔返屋企，你阿媽好擔心你。(TPNOR-阿傑)
95. 你阿媽好關心你，衰仔，快 D 返屋企啦！（TPIT-阿傑）
96. 番屋企啦！ D 始終都係你屋企人，只有佢 幫助你！（TPIT-阿豹）
- ✧ 你近來手緊，零用錢又少，你見阿爺個櫃桶有千幾銀，阿爺又無記性，你會點抗拒呢個偷錢 誘惑？
97. 同自己說不要，是阿爺的棺材本，不要拿！（TPOR-境豪）
98. 諗住 D 錢係你阿爺身後事 D 錢，睇翻如果阿爺有 D 錢咁點。(TPOR-志傑)
99. 我唔同阿爺，我有記性。偷錢！用 自己都會唔開心！（TPNOR-大口華）
100. 爺爺咁老，仲拿佢 D 錢，好冇人格。(TPNOR-阿偉)
101. 爺爺咁老，費事 佢 D 錢，過唔到自己良心！（TPIT-阿欣）
102. 唔知阿爺 D 錢有什麼用， 佢都過意唔去。(TPNOR-阿基)
- ✧ 你 D Friend 比\$500 你，叫你幫手帶冰，你會點拒絕？
103. 我害怕，不用啦！（TPNOR-無名氏）
104. 呢 D 錢要唔要都吧，正行錢會使得開心 D。(TPNOR-阿基)
- ✧ 你自己無 Hi，但你 D Friend 有，時常搭你將貨交比其他 Friend，你會點拒絕？
105. 我怕會食番，費事啦！（TPNOR-阿豪）
106. 我唔想害人。(TPIT-阿傑)

#### e. 正路計中計

- ✧ 如果你在學校俾人「蝦」，有次仲俾人在廁所打，你想搵人出頭，你個 Friend 話搵人幫你擺平，仲介紹些有底之人幫你背後撐腰，你會點拒絕？
107. 唔使啦！我會話比 Miss 或阿 Sir 知，叫佢 幫我解決。(TPOR-阿龍)
108. 唔使啦！我會去備案或者報警！（TPOR-阿 Be）
109. 唔使啦！我自己報警得喇。(TPNOR-無名氏)
110. 唔使啦！我已經講 比阿 Sir，Miss 聽，佢 會幫我 喇！
111. 唔需要，我自己有分數，多事！（TPNOR-無名氏）
112. 我會報警去那些打我 壞人。(TPNOR-無名氏)
- ✧ 你係波樓跟 人，有人通知你，大佬要你幫手打架，你會點拒絕？
113. 我媽咪唔舒服，要在屋企睇住佢！（TPOR-阿輝）
114. 我阿媽唔比我出街，所以我幫唔到你！（TPOR-阿張）
115. 話家人要我回家，幫唔到你對唔住。(TPIT-阿宏)
- ✧ 你班 Friend 一向有食煙 習慣，近日佢 玩 Hi 冰，話夠激，好 feel 嘞，叫你試，你一心想埋堆，但又唔想 Hi 冰，你會點做？
116. 我不會試並且同社工講 ！（TPOR-志文）

117. 我唔會 Hi！因為 Hi 就無得返轉頭，我會同第二班 Friend 玩，疏遠佢 ！（TPOR-阿詩）
118. 我會立定決心唔試，諗 後果 嚴重性！（TPIT-阿欣）
119. 我無食冰，我唔想食，你唔好迫我！（TPIT-阿輝）
120. 唔使喇，我無興趣，我唔掂呢 D ！（TPOR-阿堅）
121. 直接同佢講我唔會掂毒品，我阿哥教 。（TPNOR-阿兆）
- ✧ 近日你手緊，D Friend 介紹你到大埔火車站賣翻版 CD，你如何堅持唔做犯法 ？
122. 我相信呢個世界沒有絕路，我唔會做呢 D 工作！（TPOR-傑仔）
123. 唔使喇！我見 工，遲幾日可以返工！（TPOR-阿輝）
124. 賣「老翻」無錢搵，而且會比海關捉！（TPOR-阿發）
125. 問屋企人借錢，遲 D 搵工還番比屋企人！（TPIT-阿豹）
126. 我唔想「衰」（即「被捕」）。（TPIT-阿峰）
- ✧ 你同你 朋友時常落球場踢波，被人霸場，你 被人打，而家有人話肯出來照你 ，以後無有怕，你會點拒絕？
127. 不要！我都不是常常落球場踢波。（TPOR-境豪）
128. 我只想落 踢波，唔想有人照！（TPOR-阿龍）
129. 唔使佢 幫，自己報警。（TPNOR-阿豪）
- ✧ 你有個 Friend 成日通頂唔返屋企，屋企人因此常鬧佢，你會點勸你個 Friend 改善同屋企人 關係？
130. 你以後生生性性對你老豆、老母，咁你就唔會比人鬧！（TPOR-阿張）
131. 你多 D 返屋企啦！你爸媽都好關心你，唔好成日通頂啦！（TPOR-迤敏）
132. 你玩還玩，唔好唔返屋企！（TPIT-細 B）
133. 我會勸佢返屋企，或搵社工協助。（TPIT-阿欣）
134. 你出少 D 街啦！多 D 陪家人。（TPOR-阿丘）
135. 同佢講通頂，無 做好容易做 D 犯法事，早 D 返屋企好過啦！（TPNOR-阿兆）
136. 如果下次通頂，你最好話比屋企人聽先！（TPIT-區俊）
- ✧ 你近來手緊，零用錢又少，你見阿爺個櫃桶有千幾銀，阿爺又無記性，你會點抗拒呢個偷錢 誘惑？
137. 我情願捱，也不會穿親人的櫃桶底（「穿櫃桶底」即偷錢）！（TPOR-傑仔）
138. 我會問朋友借或者番工做 ！（TPOR-少良）
139. 唔使偷，可以問阿爺借！（TPOR-仲偉）
140. 我唔會 ，寧願去少 D 街！（TPOR-麗霞）
141. 諗 後果，衰 好大鑊。（TPIT-阿儀）
142. 錢！！讀多 D 書，將來出 搵 D 好工仲好啦！（TPOR-阿超）
- ✧ 你 D Friend 比\$500 你，叫你幫手帶冰，你會點拒絕？
143. 我唔要錢，我唔會為 \$500 去出賣自己的良心。（TPOR-境豪）
144. 唔帶，我唔會幫你，萬一衰 敢點！（TPIT-細 B）
145. 直接同 Friend 講唔幫佢帶冰，寧願唔要錢。（TPIT-阿煒）
146. 我有返工，這些錢我不要，也不做這些工作！（TPOR-傑仔）
147. 我一向都好憎這東西，有關毒品 ，我都唔想掂！（TPOR-阿輝）

- ◇ 有個 Friend Hi 冰後，減肥減得她快，而你又好想減肥，點做令自己唔 Hi 冰又可以減肥？
  - 148. 我會去健身室做健身，令自己有咁肥！（TPOR-阿棋）
  - 149. Hi 冰可能會上癮，我寧願自己節食！（TPOR-阿 Be）
  - 150. 可以做多 D 運動，食 D 有營養 ！（TPOR-棋智）
  - 151. 做多 D 運動，踢多 D 波，少 D 群埋壞人。（TPNOR-阿基）
- ◇ 你自己無 Hi ，但你 D Friend 有，時常搭你將貨交比其他 Friend，你會點拒絕？
  - 152. 唔好喇！我驚比其他入見到，話我帶貨，比警察拉！（TPOR-阿 Be）
  - 153. 對不起！我唔識路去！（TPOR-大口華）
  - 154. 我不會幫你，因為你做 D 事係犯法的！（TPOR-志文）

#### f. 攞笑計中計

- ◇ 如果你在學校俾人「蝦」，有次仲俾人在廁所打，你想搵人出頭，你個 Friend 話搵人幫你擺平，仲介紹些有底之人幫你背後撐腰，你會點拒絕？
  - 155. 唔使啦！我自己都識人啦！找皇氣，唔係找惶蟲！（TPOR-偉康）
- ◇ 你係波樓跟人，有人通知你，大佬要你幫手打架，你會點拒絕？
  - 156. 借尿「循」！（TPOR-阿超）
  - 157. 要番屋企食飯呀，有親戚 。（TPOR-偉雄）
  - 158. 我要入醫院！（TPOR-偉雄）
  - 159. 我現在沒有時間，因為我要去做愛做的事，就係回家吃飯！（TPOR-阿發）
  - 160. 我隻腳尋日踢波拗柴。（TPNOR-鼻子）
  - 161. 有病/發燒/手軟腳軟，去到都阻「定」。（TPNOR-阿基）
  - 162. 扮肚痛。（TPIT-阿彰）
- ◇ 你班 Friend 一向有食煙 習慣，近日佢 玩 Hi 冰，話夠激，好 feel 喎，叫你試 ，你一心想埋堆，但又唔想 Hi 冰，你會點做？
  - 163. 我食堆你 咪無得食，不如你 自己食算啦！（TPOR-棋智）
  - 164. 煙係我的一切，我好專一，唔會掂第二 D ！（TPOR-阿斌）
  - 165. 扮怕死，什麼都不試，死都唔試！（TPOR-阿堅）
  - 166. 我有 D 更正 - 食糖，我食冰呢 D 會暈。（TPNOR-阿基）
  - 167. 話自己有病，身體接受唔到興奮藥物，你 都唔想見到我病！（TPOR-阿東）
  - 168. 唔 Hi 冰得唔得呀！你 Hi 冰時我食煙。（TPIT-細 B）
- ◇ 近日你手緊，D Friend 介紹你到大埔火車站賣翻版 CD，你如何堅持唔做犯法 ？
  - 169. 我驚亞媽知，佢成日去火車站。（TPNOR-鼻子）
  - 170. 唔好攞我，我比親戚見到未死呀！（TPNOR-阿傑）
  - 171. 話 Daddy 見到會打死我。（TPIT-Kimmy）
- ◇ 你同你 朋友時常落球場踢波，被人霸場，你 被人打，而家有人話肯出來照你 ，以後無有怕，你會點拒絕？
  - 172. 你睇下 邊，有差人 緊，然後立即走！（TPOR-阿棋）
  - 173. 我就搬屋，唔會再 呢度。（TPNOR-阿豪）
  - 174. 我老豆好猛料，唔使你 ，我同老豆講聲就得啦！（TPOR-棋智）
- ◇ 你有個 Friend 成日通頂唔返屋企，屋企人因此常鬧佢，你會點勸你個 Friend 改善同屋企

人 關係？

175. 呃佢，話佢屋企人冇事，叫佢返屋企，鎖住佢慢慢勸佢。(TPNOR-志傑)

176. 好心你啦，有屋企又唔返，成個乞衣仔，不如去天橋底做乞衣。(TPNOR-長毛)

✧ 你近來手緊，零用錢又少，你見阿爺個櫃桶有千幾銀，阿爺又無記性，你會點抗拒呢個偷錢 誘惑？

177. 通知老豆，阿爺的櫃桶內有千幾銀，叫爺爺提防扒手！（TPOR-阿棋）

178. 強迫自己當睇唔到！（TPOR-阿丘）

179. 我會幻想阿爺突然好好記性，千其唔好偷。(TPNOR-阿兆)

180. 拎 D 錢出 摸下，摸夠就放番低，止下 D 心癮！（TPOR-阿堅）

181. 我把櫃桶關掉。(TPIT-Kimmy)

✧ 你 D Friend 比\$500 你，叫你幫手帶冰，你會點拒絕？

182. 我對冰有敏感，請你另搵人選啦！（TPOR-阿棋）

183. 我唔係太熟呢邊 D 路線！（TPOR-阿 Be）

184. 唔得 ，我掂呢 D 會手震 ！（TPIT-阿豹）

✧ 你自己無 Hi ，但你 D Friend 有，時常搭你將貨交比其他 Friend，你會點拒絕？

185. 唔關我事，幫你個死人頭。(TPNOR-無名氏)

186. 我掉 落垃圾桶。(TPNOR-鼻子)

187. 你 Hi Hi 上腦呀！叫我帶 ，你傻 呀！（TPNOR-長毛）

188. 做事要親力親為。(TPIT-區俊)

#### 參考資料

馬美珍、葉玉敏編 (1999)。 188 計中計：拒絕高危處境獻計集。香港青少年服務處外展社會工作服務部

### 3. Quick Reference of Supporting Materials for the Training

#### **Decision-Making Model**

Identifying the problem

Brainstorm options

Evaluate options

Create a plan

#### **4 types of pressure**

Family pressure

Media pressure

Peer pressure

Personal pressure

#### **4 kinds of peer pressure**

Friendly pressure

Teasing pressure

Heavy pressure

Indirect pressure

Walk away

#### **4 things to do to develop self-esteem**

List your good qualities

Compliment your peers

Offer someone help

Set personal goals

Find positive role models

Be yourself

#### **References**

- 馬美珍、葉玉敏編 (1999)。188 計中計：拒絕高危處境獻計集。香港青少年服務處外展社會工作服務部
- 羅致光主編 (1992) 青少年中心活動成效評估：方法與案例 香港基督教服務處青少年中心服務評估手冊編輯委員會 [HV1441.H6 Q25 1992](#)
- 羅致光主編 (1994 )青少年中心服務：活動理論與案例 香港基督教服務處青少年中心服務評估手冊編輯委員會 [BF724 .Q25 1994](#)
- 羅致光主編 (1988) 青少年中心服務評估手冊 香港基督教服務處青少年中心服務評估手冊編輯委員會編 [HV1441.H6 C446](#)
- 羅致光主編 (1999) 青少年成長與活動案例 香港基督教服務處青少年中心服務評估手冊編輯委員會 [HV1441.H6 Q246 1999](#)
- 麥松聲 (1999) 漫步人生路 – 尋求內心的寧靜 羅致光主編 青少年成長與活動案例 香港基督教服務處青少年中心服務評估手冊編輯委員會 [HV1441.H6 Q246 1999](#)
- Cheung, A. K.W., & **Lee, T.Y.** (1994). "Interpersonal Cognitive Problem Solving (ICPS) Skills Training for a Group of Children with Minor Behavioral Problems" In *Casebook of Innovative Attempts*. Edited by the Editorial Committee on Casebook of Innovative Attempts in Social Work Intervention, Social Welfare manpower and Training Committee, Hong Kong Council of social Service. H.K.: Cosmos Books Ltd.

## 附件

### 附件一：小組合約 (供參考)

負責社工	
小組目的	
小組集會日期	
小組集會地點	
小組守則	<p>為確保小組每位組員都有所獲益，所有組員務請：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 出席所有負小組集會，以示對小組及其他成員的支持及關懷</li> <li>(2) 依照導師的指示完成所有練習</li> <li>(3) 學習積極地思考、感受、表達和實踐所學，因為： <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 聽過的我會忘記</li> <li>✧ 看過的我會記取</li> <li>✧ 做過的我會明白</li> </ul> </li> <li>(4) 學習互相尊重和接納</li> <li>(5) 學習互相分享和關懷</li> <li>(6) 在小組進行期間，遇到任何疑問、困難，宜盡快與社工商議，以便及早處理和解決。</li> <li>(7) 將所有小組內分享的個人資料予以保密</li> <li>(8) 『付出就是獲得』，透過參與我們才可以在小組中成長。</li> </ol>
小組協議	<p>合約</p> <p>本人_____願意遵守以上小組的守則。</p> <p style="text-align: right;">簽名：_____</p> <p style="text-align: right;">日期：_____</p>

## 附件二：參加者行為核對表

### 參加者行為核對表

爲了檢討各參加者在行為方面有沒有改善，請各人將自己在過去半年內(可變)的表現，記錄在下列的問卷中。

參加者姓名：\_\_\_\_\_

填表日期：\_\_\_\_\_

請✓於適當方格內

1.		有	沒有	不知道
2.	打架	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	往電子遊戲機中心玩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	恐嚇別人索取金錢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	經常協助家務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	飲酒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	打檯波(桌球)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	在超級市場/商場偷東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	在社會服務計劃中做義工	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	向途人乞取金錢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	捐血	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	離家出走	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	收靚(收馬仔)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	捐錢/買旗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	搶東西/打荷包	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	逃學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	在公共交通工具上讓坐給老弱人士	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	於賭檔(大檔)賭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	看武俠小說	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	參加青少年中心小組活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	觀看色情電影	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	於父母生日時,送禮物給父母	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	吸煙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	隨便拋垃圾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	參加童軍/基督教少年軍/民安隊活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	開車門索取金錢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	到處遊蕩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	與父母爭吵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	高空擲物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	跟大佬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31.	破壞公物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	參加紅十字會/聖約翰救傷隊/醫療輔助隊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	隨處便溺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	閱讀色情刊物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	賭馬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	說粗言穢語(講粗口)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	隨地吐痰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	參加少年警訊/公益少年團/扶輪社青年團	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	在公眾場所暴露性器官	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	塗污公眾地方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	協助同學做功課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	當街撩女仔/男仔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	在圖書館借閱課外書	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	帶粉、販毒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45.	參加學校/體育會的體育及球類活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	與異性於公眾地方摟抱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47.	於父親節/母親節送禮物給父母	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48.	搶劫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49.	作弄陌生人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50.	參加香港青少年獎勵計劃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.	紋身	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52.	食丸仔/白粉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.	參加學校/社團舉辦的戲劇/音樂表演/學習班	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.	偷窺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55.	公事上行賄或受賄	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

採用自「兒童行為表現核對表」(羅致光等, 1988)



### 附件三： means-ends thinking test

#### MEANS – ENDS THINKING TEST 1

#### 手段測量法

##### 測量方法

每位參加者由工作人員向他講出六段日常會發生的故事，每段故事祇有開始和結局，而參加者須要講出中間發生了甚麼事。

每位參加者由工作人員個別接見，參加者可用五分鐘完成每段故事；工作人員用錄音機把內容記錄，以便評分。

##### 故事大綱

某日，阿 May 同「D」Fan 喺公園傾偈，Shirley 爆阿 May 嘅秘密，又取笑佢，令到阿 May 好嬲.....

.....結果阿 May 嘅心情舒服晒。

阿 May 以前住喺安置區，最近搬到灣仔區，喺依度有朋友.....

.....阿 May 好開心，因為佢已認識到好多朋友。

阿 May 喺鎮金店睇到一條名貴的米奇老鼠金手鏈.....

.....最後阿 May 成功地在店內取走金手鏈。

一日，阿 May 喺屋企唔小心打爛新買番來嘅電視機.....

.....結果阿 May 嘅屋企人有向阿 May 發嬲和罰佢。

阿 May 好想買一件生日禮物給阿媽，但佢無錢.....

.....最後阿 May 喺阿媽生日那天（嗰朝／日／晚？），送了一份禮物給阿媽。

喺寵物店睇到一隻名種西施狗，阿 May 好想自己有一隻.....

.....結果，阿 May 擁有一隻西施狗。

##### 評分方法

請參考 Shure, M. B. & Spivack, G. (1972) Means-ends thinking, adjustment, and social class among elementary-school-aged children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **38**, 348-353.

設計人：張健為、李德仁（如有引用，請註明出處）

## MEANS – ENDS THINKING TEST 2

### 手段測量法

#### 測量方法

每位參加者由工作人員向他講出六段日常會發生的故事，每段故事祇有開始和結局，而參加者須要講出中間發生了甚麼事。

每位參加者由工作人員個別接見，參加者可用五分鐘完成每段故事；工作人員用錄音機把內容記錄，以便評分。

#### 故事大綱

某日，柔仔同「D」Fan 喺公園傾偈，馬騮爆柔仔嘅私隱，又取笑佢，令到柔仔好嬲，柔仔決定向馬騮還以顏色……

……結果柔仔出了啖氣後，心情舒服晒。

柔仔以前住喺安置區，最近搬到秀茂坪村，喺依度有朋友……

……柔仔好開心，因為佢已認識到好多朋友。

柔仔喺錶行睇到一隻名貴的勞力士金錶……

……最後柔仔成功地在錶行取走隻金錶。

一日，柔仔喺屋企唔小心打爛新買番來嘅電視機……

……結果柔仔嘅老豆冇向柔仔發嬲和罰佢。

柔仔好想買一件生日禮物給阿媽，但佢無錢……

……最後柔仔喺阿媽生日那天（嗰朝／日／晚？），送了一份禮物給阿媽。

喺路邊泊了一架 CRX CIVIL 跑車，柔仔好想自己有一架咁有型嘅跑車……

……結果，柔仔自己擁有一架同款嘅跑車。

#### 評分方法

請參考 Shure, M. B. & Spivack, G. (1972) Means-ends thinking, adjustment, and social class among elementary-school-aged children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **38**, 348-353.

設計人：張健為、李德仁（如有引用，請註明出處）

## ALTERNATIVE SOLUTION THINKING 1

### 解決問題策略評估法

#### 測量方法

每位參加者在面試時由工作員向他講解七個處境，參加者須要說出他將會如何解決這些問題。

當參加者講完一個答案後，工作員問他有沒有其他解決方法，直至參加者表示再沒有其他策略為止。

#### 處境內容

你「D」Fan 叫你一齊去佢學校門口打人，但你唔想去，你會點做才可以唔使一齊去打人？

你正急忙趕住去赴會，那時已遲到了。剛巧被警員截住查身份証，並想搜你身上的財物，你會點做呢？

你好想某同學在放學後陪你一齊去買衫，但佢表示唔想去，你會點做才可以令佢陪你一齊去呢？

你遲了規定時間返屋企，你預計老豆會好嬲，你會點做才可以令老豆唔發脾氣？

你好想家人批准你在聖誕節假期與同學去露營，你點做才可以讓家人批准你去露營？

你同學正在睇緊一本「街頭霸王」公仔書，你好想問佢借嚟睇，你會點做呢？

你好想向你同學借佢心愛嘅 Dr. Martin 皮鞋去今個禮拜日嘅 PARTY，你會點做呢？

#### 評分方法

每位參加者的答案以錄音方法記錄，並由兩位評分員評定參加者找到的答案總數，將總數除以七而求得平均得分。同類的答案作一個計算。

設計人：劉宏章 (如有引用，請註明出處)

## ALTERNATIVE SOLUTION THINKING 2

### 解決問題策略評估法

#### 測量方法

每位參加者在面試時由工作人員向他講解七個處境，參加者須要說出他將會如何解決這些問題。

當參加者講完一個答案後，工作人員將問他有沒有其他方法，直至參加者表示再沒有其他方案（「策略」）為止。

#### 情境（處境？）內容

志明嘅鄰居國強正在玩電子遊戲機，他已玩了這部遊戲機兩個小時，志明好想借來玩……

志明要怎樣做或講甚麼說話，才有機會玩遊戲機呢？(PEER TYPE)

明麗打爛了媽媽最喜歡嘅花樽，明麗要怎樣做才不會令媽媽發脾氣呢？(AUTHORITY TYPE)

偉強想在放學後與同學志權去公園玩，但志權唔想去，偉強要點樣做才可以令志權陪佢去公園玩？(PEER TYPE)

學校今個星期嘅課外活動是去參觀科學館，佩恩好想陳老師能選佢參加，佩恩要點樣做才可以被陳老師挑選到呢？(AUTHORITY TYPE)

在美勞堂時，大雄想問同學借鉸剪用，但同學正在用鉸剪，大雄要點（樣）做呢？(PEER TYPE)

正在上課嘅時候（嗰陣），你嘅老友國忠摺了一架飛機給你，你會點做呢？(PEER TYPE)

當你上巴士之後，發覺自己有足夠碎錢付車費，你會點做呢？(AUTHORITY TYPE)

#### 評分方法

每位參加者的答案以錄音方法記錄，並由兩位評分員評定參加者找到的答案總數，將總數除以七而求得平均得分。同類的答案作一個計算。

設計人：劉宏章（如有引用，請註明出處）

## 附件四：第六次集會小組活動輔助材料

### 個案分享: 1

<p>主角：阿 May，16 歲，F.4 學生</p> <p>性格：多愁善感，內向，少將心事向外透露，情緒不穩定，唔經得起人罵，自尊心強，自卑感重。</p> <p>近況：</p> <p>△ 最近被學校老師責罵成績差，唔俾心機讀書；父母指其常出夜街，擔心她會學壞，要她好好讀書。</p> <p>△ 近日阿 May 與最玩得埋嘅朋友發生誤會；指阿 May 好情緒化，經常無端發脾氣；她以為「D」朋友唔諒解佢；就避開同朋友接觸，朋友又以為佢撻咗人，唔睬人，於是阿 May 就感到世界上無人瞭解佢，明白佢，又無心關心佢.....</p>	<p>引發事件：</p> <p>最近阿 May 在快餐店食嘢，兩名邪教女傳教士接觸佢；從阿 May 嘅表情就知道佢唔開心；於是關心佢的學業，同家人嘅關係，同朋友的不和。阿 May 非常感動，覺得對方非常瞭解她。對方知道佢唔開心，就提議可以為阿 May 補習功課，若在星期六、日、假期時，唔想留係屋企，可以到佢哋嘅中心同佢哋一齊生活。阿 May「D」屋企人對傳教士好反感，阿 May 要說服屋企人俾佢去嗰度補習，在假期去嗰度生活，佢可以點做？「D」同學知道阿 May 接觸邪教，勸佢小心「D」，驚阿 May 被人呃！「D」朋友可以點說服阿 May，叫佢小心「D」？</p>
--	---

- 1)問題要定準
- 2)目標要清楚
- 3)行動要有效
- 4)策略要盡多
- 5)考慮要週詳

設計人：劉宏章 (如有引用，請註明出處)

## 個案分享: 2

<p><b>主角：</b>阿 Mark，16 歲，電燈學徒</p> <p><b>性格：</b>衝動，戇（率）直，好奇，鍾意刺激、新鮮事物，忠心於大佬。</p> <p><b>近況：</b>△ 做學師覺得好辛苦，見到「D」老表嘅屋村內賣白粉搵到唔少，非常羨慕佢哋戴粗金鏈，揸手提電話，出入娛樂場所。</p> <p>△ 初時，佢大佬都有叫阿 Mark 出嚟撈嘢，阿 Mark 唔想出來冒風險，希望循規蹈矩撈份正行就算。</p> <p>△ 但阿 Mark 收工後經常同班老表埋堆，間中搵吓草，索吓「D」水，有時仲打埋老高，覺得好 High！</p> <p>△ 阿 Mark 有個好關心佢嘅女朋友，勸佢唔好搵咁多嘢。</p>	<p><b>引發事件：</b></p> <p>有一日，佢大佬趁阿 Mark 搵嘢，High, High 哋，讚佢醒目，話頭醒尾，而且忠心於大佬，唔會出忘惑，若出嚟幫佢手，大佬就放心，因「D」老表有時做咗生意會落格，手腳唔乾淨，信唔過佢哋，有阿 Mark 睇住，佢哋就唔會太過份。</p> <p>阿 Mark 諗吓大佬講「D」嘢都幾吸引，但唔知信唔信得過？</p> <p>若果出來撈嘢：</p> <p>點同屋企人交待？</p> <p>點同女朋友交待？</p> <p>點同老表相處？</p> <p>若唔出來撈嘢：</p> <p>點同大佬交待？</p> <p>點應付老表？</p>
---	---

附件五：小組滿意程度問卷

小組滿意程度問卷

今天的主題是： \_\_\_\_\_

	☹							☺
	1	2	3	4	5	6	7	
(1) 你喜歡今天這個小組								
(2) 今天我在小組中對自己的了解多了一點								
(3) 我從其他組員中學到一些東西								
(4) 我在小組中感到舒服自在								
(5) 我在小組中分享了自己的事								
(6) 我感到小組社工對自己的支持								
(7) 我在小組中感到開心有趣								
(8) 我期待下次的小組聚會								
(9) 我在小組中表達了自己的意見								
(10)								
(11)								
(12)								
(13)								

你期望下次小組中分享些甚麼：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

## 附件六：價值觀量表

### 價值觀

什麼是價值觀呢？價值觀所涉及的是那些你喜歡、珍惜和認為重要的事情。我們常自以為瞭解自己的價值觀，事實上，大部份的人不曾真正花時間澄清自己的價值觀。

成功完全是種個人的現象。只有你所完成的事情和你的價值觀能配在一起時，你才會覺得成功。假如違背了你的價值觀，不管是達成了什麼目標，對你而言都不具有任何意義。

價值觀量表：

購買的項目	花費的金額
1. 清除世界上現有的偏見。	
2. 幫助病人與窮人。	
3. 成為有名的人物（如電影明星、足球英雄、太空人）。	
4. 一個能使你的公司多賺三倍錢的企劃案。	
5. 天天按摩並吃世界上最好的廚師燒的菜。	
6. 瞭解生活的意義。	
7. 一種能使大家不再貪污或說謊的疫苗。	
8. 佈置你工作的環境。	
9. 成為世界上最富有的人。	
10. 當特首。	
11. 一次最完美的戀愛。	
12. 一棟房子，有著你喜愛的藝術品，室內室外有著全世界最美的風景。	
13. 成為全世界最有吸引力的人。	
14. 活到一百歲而不曾生病。	
15. 接受一個天才精神分析家的精神分析。	
16. 一個為你私人所用的，收集名作最完備的圖書館。	
17. 領略到上帝的存在，執行上帝的旨意。	
18. 革除世界上不公平的事。	
19. 發現蘊藏一百萬兩的金礦，把它送給你最關心的慈善機構。	
20. 被選為今年的傑出人物，受全世界報紙的讚揚。	
21. 精通你本行的事情。	
22. 除了享受外，什麼事都不必做的時光，一切的需要和慾望都自動地會得到滿足。	
23. 成為世界上最聰明的人。	
24. 把「真誠的血漿」滲入全世界每一個水源的設備。	
25. 能輕輕鬆鬆地做你想做的事情，一點兒也不需要急忙。	
26. 一個充滿著銀元的大房子。	
27. 控制五十萬人的命運。	
28. 受全世界人的熱愛與崇拜。	



29. 有著可以無限使用的車票、機票、戲票，使你能觀賞各地音樂、舞蹈各和戲劇的演出。	
30. 新的髮型、任你選擇設計師裁剪你的衣服，再加上給你兩星期的時間到能美膚的溫泉去浸溫泉。	
31. 成為世界上最好的健康俱樂部的會員。	
32. 能免除心理困擾的藥物。	
33. 擁有一個全能的電腦，要什麼情報就有什麼情報。	
34. 和你所信的宗教中的聖人（過去或現在的都行）長久相處。	

這三十四個項目中的每一個項目都和某一個價值觀關聯，以下便是個一覽表：

- 1 和 18 – 公平
- 2 和 19 – 人道主義
- 3 和 20 – 認可
- 4 和 21 – 成就
- 5 和 22 – 快樂
- 6 和 23 – 智慧
- 7 和 24 – 誠實
- 8 和 25 – 自主
- 9 和 26 – 經濟
- 10 和 27 – 權力
- 11 和 28 – 愛
- 12 和 29 – 美感
- 13 和 30 – 外表的吸引力
- 14 和 31 – 健康
- 15 和 32 – 情緒方面的圓滿
- 16 和 33 – 知識
- 17 和 34 – 宗教信仰

在單個項目上你花了最多錢的三個項目是……

項目號碼	價值觀
1.	
2.	
3.	

就單個價值觀來看，你在那三種互相組合的項目上花了最多的錢？

項目號碼	價值觀
1.	
2.	
3.	

以下是我們所提到的價值觀的定義。相信在你作完價值觀預算後，你會很願意看一看底下的定義才對。

公平	不偏不倚的。
人道主義	關心別人的利益。
認可	能使人自覺重要。
成就	完成事情。
快樂	滿足、喜悅。
智慧	洞見、良好的品味和判斷。
誠實	坦白、廉正。
自主	獨立的能力。
經濟	物質的佔有；財富。
權力	對別人的控制權、影響力；權威。
愛	溫情；溫暖的相處。
美感	爲了美的緣故而欣賞美。
外表的吸引力	關心個人身體的外觀。
健康	關心個人身體的健康。
情緒方面的圓滿	免於焦慮；平靜心靈。
知識	真相或情報的追求。
宗教信仰	和上帝溝通，服從上帝，遵造上帝的旨意做事。

完成價值觀量表後，可以進一步協助服務對象學習訂立目標，可借用 香港中華基督教青年會「好生命@你決定」(Better Life Options) 的 生命誓章

我謹我謹在此莊嚴宣誓，願意發揮自己的潛能及智慧，獨立思考，拒絕參與賭博、拒絕將生命作賭注，在身、心、靈方面決定更好的生活方式。我願意：

**選擇關懷，拒絕冷漠。**

**選擇踏實，拒絕僥倖。**

**選擇勇敢，拒絕誘惑。**

**選擇分享，拒絕貪婪。**

**選擇理想，拒絕妄想。**

新一年開始，我在 2004 年作出以上承諾，並願意與家人、同學及朋友，一起分享好生活，建立好生命。

## 生活目標

訂立目標就是為你的生活找出方向。

訂立目標、完成目標，是追求成功的必要條件。

只是大部份的人都沒有訂立目標的習慣。有人說：「我過去的習慣是等待事情發生而不是訂立目標，使事情發生。現在我喜歡訂立目標，因為這給我一種生活有了方向的感覺。」

以下是訂立目標時，應該注意的原則：

### **原則一：你訂的目標一定要實際。**

講到「目標」這兩個字，我們常和偉大的成就聯想在一起，比如說當總統等等，可是我們不必要有這麼了不起的成就，才算有目標。事實上，你訂下的目標，一定要是有可能實行的才好，否則你的目標又會變成自己害自己的東西了。我們甚至可以這樣說，目標不夠實際，完全沒有目標。

### **原則二：你訂的目標愈具體愈好。**

不要訂那種過於籠統的目標，以免將來達成目標與否，連自己都分不清楚。像「我希望變好」這個目標，實在沒有多大的意義，改說「我希望把跳水練好」就好多了，因為這樣比較具體。

### **原則三：立刻把你具體的目標分為幾個實施的步驟。**

心中計算著完成每一個步驟所需要的時間。

甲有個目標 – 在她家附近開了人個托兒所，隨後她把這個目標區分為幾個步驟，每個步驟就像一個階梯，等她爬到頂頭，目標也就完成了。

除非目標被區分為若干可以施行的步驟，這個目標根本不是目標，而是個夢想，因為你無法採取行動。

### **原則四：你訂定的目標一定要是你真心想完成的。**

## 附錄七：獎勵證書

### 獎勵證書

茲證明 xxx 參加由香港基督教青年會暨香港城市大學應用社會科學系所舉辦之  
「飛颺計劃」  
表現優異，獲發獎勵證書

xxx 語錄 (從小組活動及個別接觸中取得)：

- ✧ 我喜歡自己樂觀、笑容
- ✧ 我相信自己可以更加開心
- ✧ 在小組內我學到如何加強與朋友相處的技巧、面對困難、怎樣鼓勵別人
- ✧ 在日常生活中我會愛思考，應用解決問題的方法
- ✧ 我欣賞自己在這小組中認真和坦誠
- ✧ 我希望自己和大哥哥/大姐姐，以及其他組員在小組完結後保持聯絡

我們對你我感覺：

- ✧ 我們覺得你是獨一無二的
- ✧ 我們欣賞你努力參與
- ✧ 我們喜歡你愉快
- ✧ 我們希望你提升解決問題的能力
- ✧ 我們鼓勵你努力學習，天天向上

導師感言：

- ✧ 欣賞你積極活躍，期望你更愛惜自己，多些表達自己的意見，讓我們有更多的機會去認識和了解你美好的一面。  
多謝你！你使我們這個小組更精彩！

---

計劃顧問

香港城市大學  
應用社會科學系  
李德仁博士

---

小組導師

香港中華基督教青年會

附錄八：獎勵貼紙

	做足100分 	全賴有你 	按步就班 	勿心急 	言多必失 
恩慈 	誠懇的孩子 	不怕難 	你做得到 	貢獻所有 	合作 
以你為榮 	快快樂樂 	有決心 	Be Happy! 	Don't Worry! 	慢慢來 
有禮貌 	笑笑笑 	Well Done. 	Very Good! 	努力學習 	不易放棄 就快成功 就快成功 
尊敬師長 	信實 	有公德心 	Take it easy! 	聰明仔 	聰明女 
支持你 	我要學好 我要...GOOD 	良善 	加油! 	進步了! 	盡力而為 
和平 	有恆心 	忍耐 	Good Pupil 好差 	Better 	Best 
愛同學 	Good Boy Good Girl GOOD 	愛爸爸 	愛媽媽 	好學生 	

## 附錄九：參考書目

### 系統理論

- Anderson, Ralph E., and Irl Carter. *Human Behavior and the Social Environment: A Social Systems Approach*. 4th ed. Chicago: Aldine, 1990.
- Chess, William A., and Julia M. Norlin. *Human Behavior and the Social Environment: A Social Systems Model*. Boston: Allyn and Bacon, 1988.
- Greene, Roberta. "General Systems Theory." In *Human Behavior Theory and Social Work Practice*, edited by Roberta Greene and Paul Ephross. New York: Aldine, 1991, pp.227-259.
- Rodway, Margaret. "Systems Theory." In *Social Work Treatment*, edited by Francis Turner. New York: Free Press, 1986, pp.514-539.

### 綜合服務模式

社聯季刊 第 160 期 2002 年春季 共六篇文章

### 多元系統取向

- Johnson, L.C. (1995). *Social work practice: A generalist approach*. 5th Ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Pillari, V. (2002). *Social work practice: Theories and skills*. Boston: Allyn & Bacon.

### 短暫系統取向

羅致光主編 (1992) **青少年中心活動成效評估：方法與案例** 香港基督教服務處青少年中心服務評估手冊編輯委員會 [HV1441.H6 Q25 1992](#)

### 隊工合作取向

突破少年綜合服務隊 (1997). **獵鹿者：少年綜合訓練計劃報告書** 香港：突破

### 社會支持網絡

James K. Whittaker, J.K., & Garbarino, J. (1983). (Eds.). *Social support networks: Informal helping in the human services*. Hawthorne, N. Y.: Aldine.

### 全人關懷

突破少年綜合服務隊 (1997). **獵鹿者：少年綜合訓練計劃報告書** 香港：突破

### 認知情緒行為治療法

- Berlin, S. (1983). "Cognitive-Behavioral Approaches." In *Handbook of Clinical Social Work*, edited by Aaron Rosenblatt and Diana Waldfoegel. San Francisco: Jossey-Bass, 1983, pp.1095-1119.
- Dryden, W., & DiGiuseppe, R. (1990). *A Primer on Rational Emotive Therapy*. Champaign, Ill.: Research Press.
- McMullin, R.(1986). *Handbook of Cognitive Therapy Techniques*. New York: W.W. Norton.
- Wright, F. (1988). "Cognitive Therapy." In *Paradigms of Clinical Social Work*, edited by Rachele Dorfman. New York: Brunner/Mazel, pp.179-195.

### 人際關係問題解決方法

Cheung, A. K.W., & **Lee, T.Y.** (1994). "Interpersonal Cognitive Problem Solving (ICPS) Skills Training for a Group of Children with Minor Behavioral Problems" In *Casebook of Innovative Attempts*. Edited by the Editorial Committee on Casebook of Innovative Attempts in Social Work Intervention, Social Welfare

manpower and Training Committee, Hong Kong Council of social Service. H.K.: Cosmos Books Ltd.  
Shure, M. B., & Spivack, G. (1972) Means-ends thinking, adjustment, and social class among elementary-school-aged children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 38, 348-353.

### 現實治療法

Glasser, W. (1965). *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. New York: Harper & Row.  
Wubbolding, R. (1988). *Using Reality Therapy*. New York: Harper & Row.

### 行爲更易法

Hudson, B., and Geraldine M. (1986). *Behavioral Social Work*. Chicago: Dorsey Press, 1986.  
Schinke, S. (1981). (Ed.). *Behavioral Methods in Social Welfare*. New York: Aldine.  
Sundel, M., & Sundel, S. (1993). *Behavior Modification in the Human Services*. Newbury Park, Calif.: Sage.  
Thyer, B., & Hudson, W. (1987). (Eds.). *Progress in Behavioral Social Work*. New York: Haworth.