



基督教香港信義會生命天使教育中心

快樂巨升

紓減學生焦慮計劃

教材套



優質教育基金
Quality Education Fund

贊助



香港城市大學
City University of Hong Kong
三十週年紀念 30th Anniversary

專業 創見 服務全球
Professional-Creative
For The World
Department of
Applied Social Sciences

計劃顧問

目錄

序言一：基督教香港信義會社會服務部總幹事 狄志遠博士	P. 3
序言二：基督教香港信義會社會服務部服務總監（青少年）陳張秀雲女士	P. 4
序言三：香港城市大學應用社會科學系副教授郭黎玉晶博士	P. 5

第一章 計劃理念篇

第二章 計劃成效篇

實証研究	P. 22-P. 37
聚焦小組訪問	P. 38-P. 41
參加者對活動滿意度	P. 42
心聲集	P. 43-P. 53

第三章 計劃實戰篇：班課教材套

班課目的、內容特色、使用者須知	P. 54-P. 55
第一課 「快樂，你有得揀！」	P. 56-P. 61
第二課 「發揮品格優點」	P. 62-P. 65
第三課 「趕走負面思想」	P. 66-P. 69
第四課 「培養樂觀感」	P. 70-P. 73
第五課 「確立合理目標」	P. 74-P. 77
第六課 「常存希望」	P. 78-P. 81

參考資料

鳴謝

序言一

近年，青少年之精神健康、壓力、焦慮、抑鬱及自殺引起社會關注，其問題根源在於家庭功能失效、教育及考試制度引伸之壓力、福利配套不足、負面社會氣氛等等。

「全人關懷」乃本會核心價值之一。服務不單是物質支援，亦著重精神及心靈的關顧。本會為了回應 2002 年之負面社會氣氛，乃在全港推行「生命天使運動」，並於該年 9 月成立「生命天使教育中心」，以「關心別人、珍惜生命」為核心使命，致力協助市民建立積極正向的生命價值，並成為別人的生命天使。

今次，本會「生命天使教育中心」運用正向心理學紓減青少年焦慮，乃是源於對青少年精神健康的關注。青少年需要快樂，快樂不是單從物質、娛樂及學業成就中獲取，而是透過建立自我認同、樂觀感及希望感等正向素質。但願父母、老師、青少年工作者及不同的政府部門及團體，皆能更多以正面角度培育青少年，並以正面角度化解問題，使香港整體社會氣氛更快樂。

本計劃能在香港以「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」擴展正向心理學的本土臨床應用，並建設香港第一個以正向心理學紓減焦慮為主題的網上自學平台，實需多謝教育局優質教育基金之贊助、香港城市大學應用社會科學系郭黎玉晶博士及其團隊作計劃顧問、及十間中學之鼎力支持，使計劃得以順利推展。

基督教香港信義會社會服務部總幹事

狄志遠博士，SBS, BBS, JP

序言二

兒童死亡個案檢討委員會於 2013 年發表首份有關預防兒童死亡事故的報告，在死於非自然因素個案中，自殺佔大多數，主因學業問題，其次是受家人及感情問題困擾。

前線學校社會工作告訴我們：青少年焦慮及自殺的原因與「失去自我價值 / 自信」、「睇唔開」（思想鑽了牛角尖）、及「對未來 / 對人生失去盼望」息息相關。

眼見近年高中學生的壓力及焦慮情況嚴重，本會「生命天使教育中心」乃運用正向心理學的概念作出及早並正向的預防工作，並針對上述三個常見的自殺原因，選取了「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」的理念，協助青少年「增強自我價值 / 自信」、「察覺及糾正鑽了牛角尖的思想」、及「重燃對未來 / 對人生的盼望」。承蒙教育局優質教育基金贊助、郭黎玉晶博士及其團隊作計劃顧問、及臨床心理學家姚穎詩女士之指導，本計劃得以順利推展，在紓援青少年焦慮、提升快樂感、樂觀感及希望感方面取得實證成效。

但願本計劃之教材及網站能被全港中學廣泛應用，優化學校的生命教育及生活技能訓練課程，以加強學生解決問題及抗逆的能力，增強青少年之精神健康，減少自殺危機，作為關懷本港下一代之貢獻。

基督教香港信義會社會服務部服務總監（青少年）

陳張秀雲女士

序言三

首先，我謹代表香港城市大學感謝基督教香港信義會社會服務部的邀請，擔任「快樂巨升」計劃的顧問。此計劃以正向心理學為理論基礎。正向心理學認為個人的美德和品格強項是快樂人生的基礎。由於個人的性格特質影響我們對不同處境的態度和回應，因此，培養良好的品格，發揮個人的美德和品格強項，能協助我們達致快樂人生，從而減低導致精神問題的風險。根據研究顯示，「品格強項」，「樂觀態度」及「希望感覺」的提升能有效減低焦慮情緒。

鑒於學生的焦慮問題日益嚴重，信義會率先推行此項創新計劃，應用「品格強項」、「樂觀態度」和「希望感覺」等正向心理學概念，融合「認知情緒行為治療」的手法去推行校本和課堂活動、家長教育等。活動設計多元化，能切合高中學生和家長的需要。實證研究顯示該計劃能有效提升學生的希望感覺、樂觀態度、快樂感與及減低焦慮情緒，因此計劃極具參考價值。此外，計劃亦建設一個以正向心理學紓減焦慮為主題的網上自學平台，讓公眾掌握處理焦慮或壓力的方法，此網站值得向社會大眾推介。

香港城市大學一向致力與業界合作，為促進全人發展，應用社會科學系經常與不同的社會團體，包括中學、小學、醫院管理局、社會福利機構、各政府部門合作，進行不同的研究和計劃。如與幼稚園合辦的「快樂幼苗培育計劃」，與小學合辦的「正向心理學積極人生計劃」、與中學合辦有關青少年精神健康的「正向人生大使計劃」，及為培育正向家庭而製作的「家庭天梯」、「家庭地圖」等棋盤遊戲及電腦遊戲。

香港城市大學應用社會科學系副教授

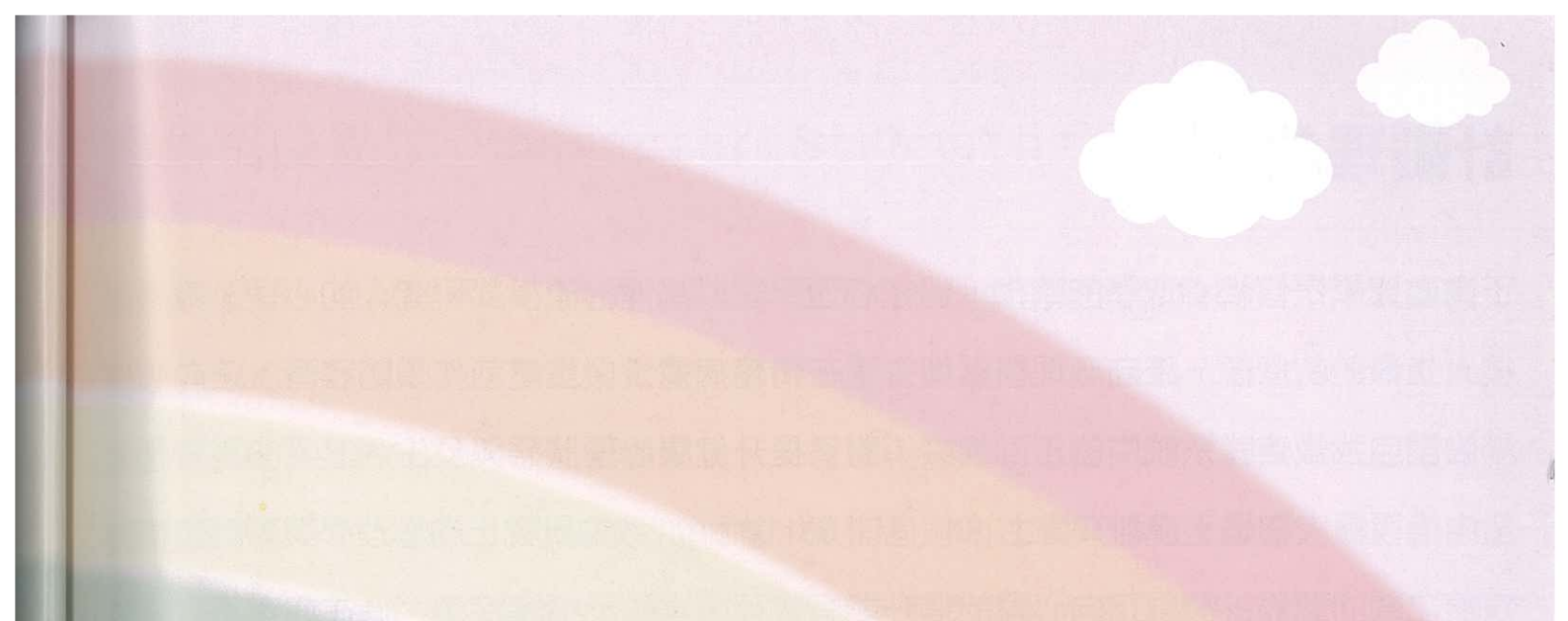
郭黎玉晶博士

第一章 計劃理念

計劃背景

本港高中學生來自各方面的焦慮情緒日漸成為社會關注的議題，多項的調查及報告均顯示不少高中學生的焦慮情緒正處於高水平。2011年，一項調查¹訪問了1607位香港學生，37%呈現抑鬱焦慮狀況，21%呈現嚴重焦慮情況。其中15.2%表示焦慮源自學業成績；10.2%表示焦慮來自校園生活；另外14.9%表示即使得到別人幫助仍然感到焦慮。2008年，一項調查²指出40.7%的受訪者出現輕度至嚴重焦慮症狀，該比率較美國同類調查的33.2%為高，其中以中學生之焦慮程度是最高。加上近年學制改革，高中文憑試的考試制度改變，焦慮比率更有上升趨勢。最近於2013年的一項調查³，327位受訪中學生中，更有46.4%有焦慮徵狀及23%有非常嚴重焦慮。

研究顯示長期處於焦慮狀態有很多負面影響。最重要的影響乃是焦慮與自殺行為有莫大關連，一項於2006年的調查訪問了327位年齡介乎13-18歲的女性，47%有自殺念頭，其中患有焦慮的人比沒有焦慮的人，有自殺傾向的比率高出一倍⁴。此外，焦慮會對學業成績造成負面影響 (Yang, 2002)⁵。高焦慮會影響專注力 (Furukawa et al., 2007)⁶，間接降低閱讀的速度 (Hagtvet et al., 1987)⁷。此外，高焦慮亦減低寫作創意、流暢度及彈性 (Lu et al., 2005)⁸。



故此，香港學生焦慮的高度普遍性必須加以關注。雖然，已有一些計劃（如「共創成長路」）培育初中學生的抗逆力，但卻缺乏真正處理高中學生焦慮問題的介入。高中學生面對「三、三、四」新學制，也要面對公開考試，這些都是高中學生的焦慮來源。

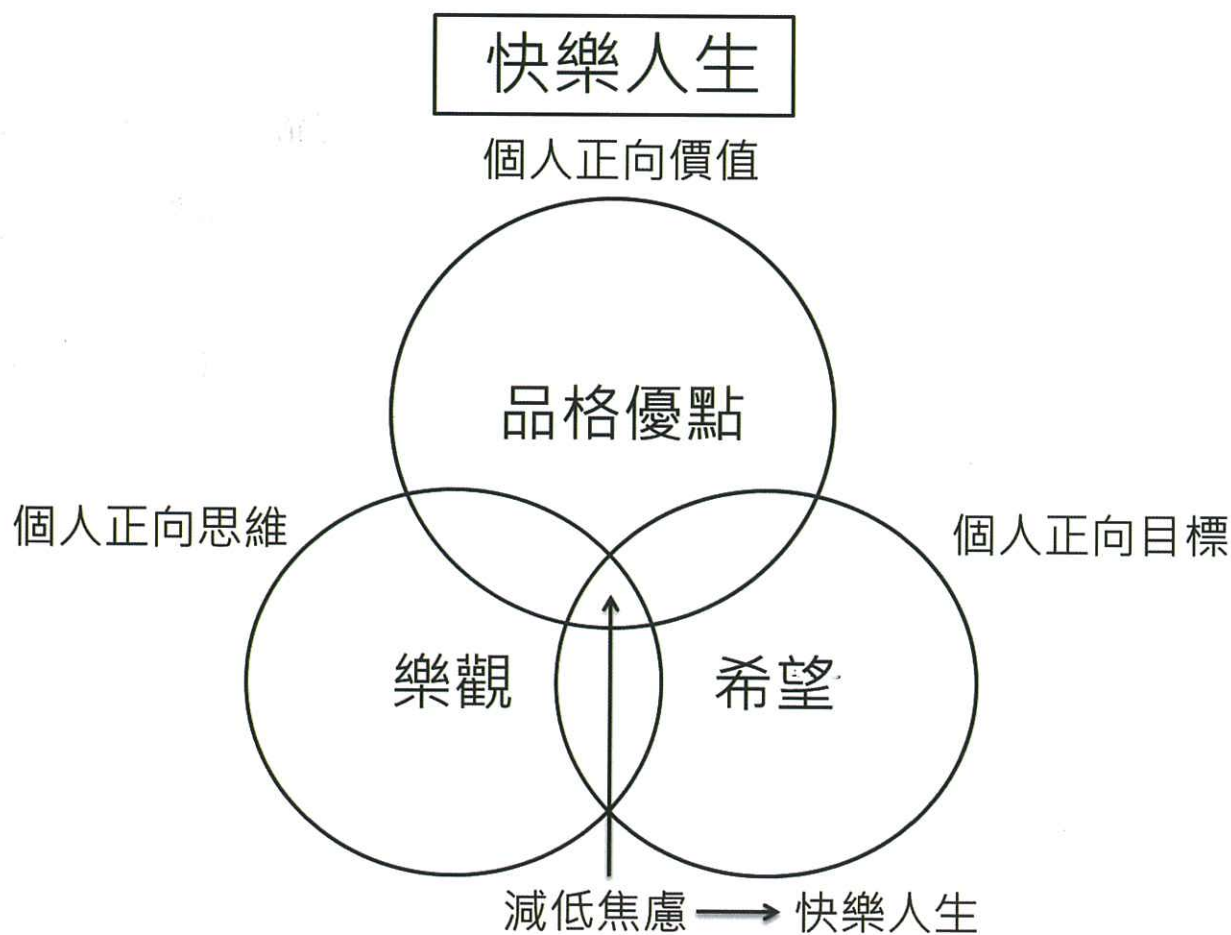
基督教香港信義會生命天使教育中心（下稱本中心）一直關心學生成長，為配合學生需要，關注到高中學生的全人發展，本中心的同工以正向心理學為基礎，設計了一個短期的課程，並早於 2013 年 1 月，於兩間中學推行紓減焦慮先導計劃，於高中級推行正向心理班課工作坊，初見成效。於 2013 年 8 月，本中心得到優質教育基金贊助，正式開展「快樂巨升紓減學生焦慮計劃」，讓受惠學校增至 10 間，更優化教材套向全港中學推廣。

本計劃從不同層面及系統介入，包括個人、朋輩、班房氣氛、學校文化、老師、家長及社會氣氛。計劃以正向心理學「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」的概念，設計不同形式的入校活動，協助高中學生減低焦慮，提升快樂感。並裝備老師及家長，協助學生處理焦慮；同時建設網上資訊平台，教育公眾紓減焦慮情緒，提升快樂感。

計劃理念

正向心理學是傳統心理學的轉化，過往心理學家以病理治療模式研究人的心理，只是修復人生最差的狀態。正向心理學派卻主張在情緒病還沒發生之前作預防教育。正向心理學強調自我及自我系統中的正面元素，對於提升健康心理狀態與及生活質素的重要性。當中的領導人物馬丁沙利文博士 (Dr. M. Seligman) 致力研究正向心理學與精神及情緒疾病之間的關係，發現正向心理的提升能有效預防精神及情緒疾病。過往亦有不少研究探討有效減低焦慮的正向心理元素。研究指出「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」的提升能有效減低焦慮情緒。本計劃均以這三個元素為活動內容核心（見圖一）。

計劃中的理論架構



(圖一) 計劃中的理論架構

「品格優點」(Character Strengths)

「品格優點」可以理解為正向個人價值。在正向心理學的理論架構中有「六大美德」範疇，包括智慧與知識、勇氣、仁愛、節制、靈性與超越、及公義 (Park & Peterson, 2006)⁹，當中可細分為 24「品格優點」。「智慧與知識」意指認知上的長處，包括知識的擷取及運用；「勇氣」是情緒上的長處，意指面對內在或外部的困難時完成目標的意欲及實踐能力；「仁愛」意指人際關係上的長處，包括與他人建立關係的能力；「節制」則指運用意志防止過度揮霍的長處；「靈性與超越」意指與宇宙萬物建立關係及賦予意義的長處；而「公義」則指履行公民義務與及貢獻社會的性格長處。以上六大範疇當中的「品格優點」詳列於表一。

沙利文強調找出「品格優點」的重要性，認為了解自己的「品格優點」可以幫助個人提升生活效能，並可以增強個人的抗逆力以面對逆境。過往的研究亦顯示有社交焦慮的人，他們均較少運用「品格優點」(Kashdan et al., 2006)¹⁰；另外有研究顯示較多運用「品格優點」的人在面對巨大壓力或心理創傷後，他們的創傷後壓力症病徵顯著較少 (Chara & Chara, 2004)¹¹。

本計劃會協助學生覺察自己的品格優點，並學習發揮和運用他的優點於學習和生活中，加上別人的鼓勵，他的自我效能感和成就感便得以提升，減少與別人比較，焦慮減少。

(表一) 「品格優點」列表

「智慧與知識」：意指認知上的長處，包括知識的擷取及運用

創造力	好奇心	開明的思想	愛好學習	洞察力
-----	-----	-------	------	-----

「勇氣」：情緒上的長處，意指面對內在或外部的困難時完成目標的意欲及實踐能力

真誠	勇敢	堅毅	對生活的熱情	
----	----	----	--------	--

「仁愛」：意指人際關係上的長處，包括與他人建立關係的能力

仁慈	愛	社交智慧	寬恕	
----	---	------	----	--

「節制」：指運用意志防止過度揮霍的長處

自我約束	謙遜	審慎		
------	----	----	--	--

「靈性與超越」：意指與宇宙萬物建立關係及賦予意義的長處

審美觀	感恩	希望	幽默	
-----	----	----	----	--

「公義」：指履行公民義務與及貢獻社會的性格長處

公平	領導能力	團體精神		
----	------	------	--	--

「樂觀感」(Optimism)

「樂觀感」可以理解為正向思維。「樂觀感」指個人對好的事情臨於自己生命當中的期盼；而正向心理學理論中所謂的「樂觀感」則特別強調樂觀想法的切實可行性。「樂觀感」的核心是歸因方式，也即，如何理解事情發生的原因 (Seligman, 1995, 2006)¹²。影響

「樂觀感」的歸因方式有三類：永久性，普遍性，和個人化。一個具有樂觀歸因方式的人會認為好事情是永久的而壞事情是暫時性的。例如，當面對一次數學考試失敗，樂觀的人會說：“我這次沒有足夠的努力，下次我會做好些”，而悲觀的人會說：“我永遠都學不好數學了。”「普遍性」是指個人否認為某個生活領域的一件好事或壞事與其他生活領域有關。一個樂觀的人會認為好事是普遍發生於各個生活領域的，而壞事只是發生在某個特定的領域。例如，當一個人在一次游泳比賽失敗了，悲觀的人會覺得：“我不擅長任何運動”，而樂觀的人會覺得，“我游泳不是最快，但我於另一些團體運動頗有才能。”個人化是指人將好事或壞事的發生歸因於內在原因還是外在原因。一個樂觀的人會相信好事的發生處於自己的努力而壞事的發生是因為外在因素。一個悲觀的人會指責自己導致壞事的發生而將好事的發生歸因於外在因素。例如，擁有一段新的關係，一個樂觀的人會相信是因為自己是一個有價值、友善的人，有許多貢獻對方，而一個悲觀的人會覺得對方是個擅長人際關係的人，會對自己也對很多其他人友善是對方的習慣。

Carver, Scheier, and Segerstrom (2011)¹³ 指出，樂觀有助於提升應付壓力情境的能力，增強精神健康，和促進個人的社會關係。此外，樂觀也是心理抗逆力 (psychological resilience) 的重要組成部分。樂觀者了解逆境的存在與及處理問題的重要性，但他們亦會盡力處理問題 (Scheier & Carver, 1992)¹⁴。樂觀的人較悲觀的人在面對逆境時，更能夠表現出解決問題的信心及堅持。樂觀的人在面對壓力的時候通常會主動尋求方法解決問題，主動解決問題的行為可以令伴隨壓力而來的焦慮得以紓緩 (Zenger et al., 2010)¹⁵；反之，在面對問題時，悲觀的人相較樂觀的人更焦慮 (Myers & Steed, 1999)¹⁶。本計劃會融合正向心理學及「認知情緒行為治療」的手法協助學生運用「正向三步曲」(捕捉負面思想、駁斥負面思想、轉念得力) 來培養正面思想、鞏固自己的成功經驗、模仿樂觀人物、及多以正面的說話鼓勵自己，以增加自己的樂觀感，紓減焦慮。

「希望感」 (Realistic Hope)

希望感覺可定義為在個人認知上尋求方法達成目標，並激勵自己尋求方法的能力 (Synder, 1994)¹⁷。Synder 的希望理論認為希望感覺包含三種元素組成，包括目標 (goal)、方法 (pathways) 與及意志 (agency)。目標意指能引導行為的精神目標；方法思維意指個人認知上能夠找出不同的方法以達成目標的能力；而意志思維指個人認知上能夠自我激發動力與及堅持不懈達成目標的能力。訂立的目標須要符合個人的能力：訂立不切實際及不可行的目標，例如訂立的目標超出自己的能力範圍，可能會引發焦慮感；反之，訂立過於簡單的目標則可能令人感到沉悶及產生惰性。因此，訂立目標時平衡自身能力及所帶來機會能夠帶來最佳的效益。希望感低的人會懷疑自己的能力而為自己設定一個較低的目標，在懷疑自己能否達成目標的同時，亦恐怕設立的目標過低會帶來不良的後果；這些想法進而帶來焦慮的感覺 (Onwuegbuzie, 1998)¹⁸；反之，希望感高的人能夠較妥善的處理問題，焦慮感亦較低 (Arnau et al., 2007)¹⁹。過往研究證明，希望感是重要的保護因素，可以預防或減少焦慮 (Seligman, 2006)²⁰。

本計劃會協助學生首先要明白自己的能力、個人意願並客觀分析挑戰的難度，以訂定適合自己、符合現實及合理的目標 (Realistic Goal)。然後協助學生透過擴闊思維及學習按步就班定出具體可行可量度的達標方法 (Pathway)。最後透過勵志人物、歌曲、雋語、朋輩互相鼓勵、自我獎勵及按需要修訂目標，以加強達標的動力 (Agency)，幫助高中學生提升對未來的希望感，減低學業焦慮。

此外，系統理論指出個人行為乃受不同體系的影響，故此，本計劃會運用課室互動工作坊、全校活動、老師培訓、家長工作坊及網頁等，加強朋輩、家長、老師和社會的支援。

計劃特色

1. 以學生之焦慮為介入重點：

過去本港大多數關注青少年精神健康的計劃側重處理抑鬱情緒或抑鬱症，但由於不少高中學生的焦慮情緒正處於高水平，本計劃主力處理焦慮情緒。

2. 以創新概念紓減焦慮：

以往臨床心理學家介入處理焦慮多數以認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy) 或情緒管理的方法，本計劃以「正向心理學」的概念提升快樂感，紓減焦慮。

3. 以品格優點、樂觀感及希望感擴展正向心理學的本土臨床應用

過去數年，香港大多數以「正向心理學」為介入手法的計劃多應用「感恩」及「正面情緒」等概念。本計劃則以「正向心理學」的「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」介入處理焦慮，這都是與焦慮息息相關的深層因素，是擴展正向心理學的臨床應用。

4. 以高中生為服務對象

本計劃以面對高壓力的高中生為服務對象，有別與香港其他大型教育計劃以初中生為對象，例如賽馬會資助的「共創成長路」、衛生處的「成長新動力」等。高中生即將要面對公開考試及前途的抉擇，有更大的壓力，本計劃正切合他們的需要。

5. 從不同層面及不同系統全方位介入高中生之焦慮

人不是獨立抽空的個體。本計劃的介入點包括個人、朋輩、班房氣氛、學校文化、老師、家長及社會氣氛。故此，六節班課工作坊的設計不單著重提升個人紓解焦慮的能力，更透過小組分享及互動活動提升班房內的互相認識及關懷氣氛。此外更有高中講座、全校的校本活動、老師培訓、家長工作坊及網上自學平台，以加強不同系統的正向支持。

6. 建設香港第一個以正向心理學紓減焦慮為主題的網上自學平台

本計劃建設香港第一個以正向心理學紓減焦慮為主題的網上自學平台，教育公眾正向心理學及有關紓減焦慮的知識，能令都市人以電腦或手機接觸到相關的資訊，更便利地掌握到處理焦慮或壓力的方法。

7. 實證為本 (Evidence-based)

本計劃為整套班課介入模式進行成效研究（見 P. 22-P. 34），運用前後測試量表及對照組評估參加者的轉變，以研究數據證明此計劃的確有助青少年焦慮問題的改善及快樂感提升。

計劃目標

1. 以正向心理學的概念，透過班課工作坊、講座及校本活動，紓減高中學生的焦慮，提升快樂感；
2. 透過舉辦研討會、課堂觀摩及活動的參與，裝備老師對焦慮症的認識、正向心理學應用技巧及增進正向思維，以協助紓減學生焦慮，提升快樂感；
3. 透過家長講座，培養家長正向思維及正向親子技巧，以協助紓減學生焦慮，提升快樂感；
4. 建立網上學習平台，教育青少年及普羅大眾如何紓減焦慮及提升快樂感；
5. 研發及製作一套短期、有效紓減高中學生焦慮的課程教材套。

服務對象

- 班課工作坊：高中學生（每參與學校抽取其中一級）
- 高中學生講座：高中學生
- 家長講座：學生家長
- 校本活動：全校學生及老師
- 正向心理學講座：老師及社工
- 正向心理學研討會：家長、老師及社工
- 網上學習平台：青少年及普羅大眾

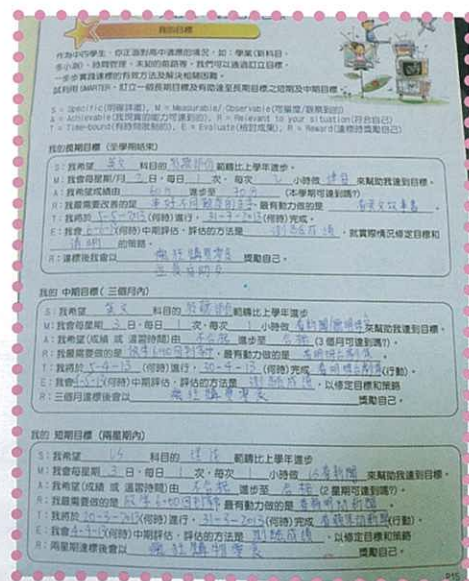
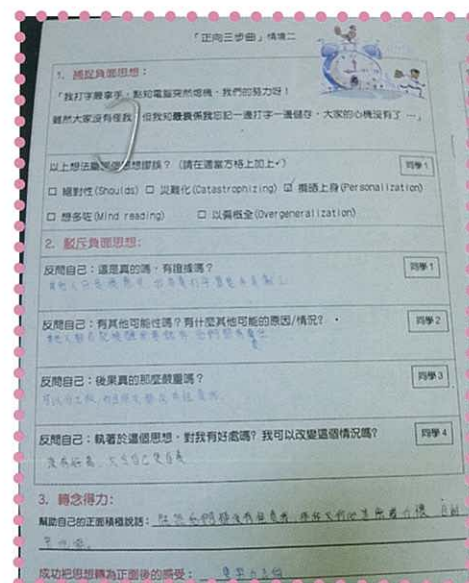
參與學校名單（排名依筆劃序）：

1. 元朗商會中學
2. 中華基督教會基元中學
3. 佛教沈香林紀念中學
4. 東華三院郭一葦中學
5. 香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學
6. 香港道教聯合會圓玄學院第二中學
7. 香港道教聯合會圓玄學院第三中學
8. 香港管理專業協會羅桂祥中學
9. 基督教宣道會宣基中學
10. 順德聯誼總會鄭裕彤中學

服務詳情

1. 班課工作坊

每間參與學校抽選一級進行班課工作坊，整個工作坊共六節，每節 40 至 60 分鐘，視乎學校時間安排。工作坊共分六個主題，分別是：「快樂，你有得揀！」、「發揮品格優點」、「趕走負面思想」、「培養樂觀感」、「訂立合理目標」及「常存希望」。本課程不是單向教導，而是透過互動遊戲、體驗活動、小練習、人物故事、短片觀賞、小組分享及自我鼓勵咭製作等，讓學生在思想、情感、行為方面有改變。不單著重學生個人的領悟，更透過小組及互動活動提升班房內的互相認識及關懷氣氛。不單著重學生現時的得著，更透過 smart goals 及 自我鼓勵咭加強未來實踐的能力。





「正向三部曲」小練習

1. 扭扭負面思想：
 「我打字敲字手，點知電腦突然熄機，我們的努力呀！」
 雖然大家沒有怪我，但我知**最衰係我**忘記一連打字一連儲存，大家的心機沒有了……
 以上想法屬哪個思想膠捲？（請在適當方格上加勾）
 絕對性(Shoulds) 災難化(Catastrophizing) 視晒上身(Personalization)
 想多啖(Mind reading) 以偏概全(Overgeneralization)

2. 扭扭負面思想：(試寫下3個正面思想)

可以再打過啲喇 😊
 只是電腦的錯㗎！
 仲冇傷手病 😊



3. 轉念得力：
 幫助自己的正面積極說話：不「打」架 😊

成功扭轉思想為正面後的感受：開心 😊

★ 我的成就——回憶成功經驗



1. 美國由工作與訓練開始，盡量發揮你的潛能
 2. 回憶你目前此刻的經驗，才再在工作或上到下或起點的地方

回憶一次你最高興的成功經驗，請仔細想想每個細節：
 時間、地點、是什麼事情？
 在事件中聽到什麼？有什麼對象？有那些人物，他們的衣著是怎樣，有什麼色彩？
 他們正在做什麼？你又正在做什麼？
 過程中聽到什麼聲音？有人讚你放什麼？
 過程中你感到什麼樣的感覺？興奮？快樂？滿足？驚嘆？光榮？其他？嘗試停下來，細細體悟當下的感受。
 事件中你有什麼愉快正面的感受？興奮？快樂？滿足？驚嘆？光榮？其他？嘗試停下來，細細體悟當下的感受。
 事件中你有什麼思想？做完練習後，請檢視一下自己此刻的感受與做練習之前可有不同？
 哪方面不同呢？(可用文字或圖畫表達)

感覺放鬆很多，心情好很多，在同學面前可更自信上進的學習，
 以後，見了不同的事情，敢去練習，才能更自信更勇敢。

★ 目標達成

目標達成後你對自己的感覺：
 目標達成後你對自己的感覺：
 目標完全達成後你對自己的感覺：

2. 高中講座

講座時間約 1 小時，目標是培養正面思維，學習以正面態度面對日常生活的困難，加強正能量。內容以正向心理學之「豐盛生命」理念 (Flourish)²¹，改編成「幸福秘笈」，拓闊學生對「正面情緒」、「投入生活」、「正向人際關係」、「人生意義」及「獲取成就」的理解，以建立最好的心理質素，並提出各種實踐方法，對抗焦慮。



3. 家長講座

講座時間約 1 小時，讓家長認識青少年焦慮的概況，分享社工日常接觸學生的觀察，使家長更掌握子女所面對的困難，提升家長對子女情緒健康的關注。

其他部份以正向心理學之「豐盛生命」理念 (Flourish)²²，改編成「幸福秘笈」，從不同的角度讓家長重新檢視自己和子女的幸福情況，拓闊家長對「正面情緒」、「投入生活」、「正向人際關係」、「人生意義」及「獲取成就」的理解，引發家長思考，並介紹實用方法，以讓家長能實踐，協助紓減子女的焦慮，提升快樂感。



4. 校本活動

於每所參與計劃的學校進行 2 節校本活動，以攤位遊戲、點唱、競技活動及展板等形式，於午膳或放學後讓學生參與，提升校園正向的氣氛，投入其中，不單使學生暫時放下焦慮和壓力，更讓學生及老師體驗和掌握一些提升正向心理的方法。過程中高中學生會被招募協助攤位的運作，不單能鼓勵其他學生參與，更能鞏固高中學生於班課及高中講座所學到的正向心理元素。





第二章 計劃成效篇

實證研究

研究背景

本研究旨在分析本港中學生在參與「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃工課工作坊前後，他們於以下各範疇的表現有否出現改變。

焦慮情緒

樂觀態度

快樂感覺

希望態度

研究方法

是次研究以前後測的形式進行，每參與學校抽取兩班成為實驗組。實驗組的學生於班課工作坊開展前，先填寫前測問卷，於工作坊完成後，再填寫同樣的問卷，以評估成效。對照組則由沒有參與計劃的學生填寫前測問卷，並對應實驗組學生的年級及參與工作坊時間填寫。

調查對象

此研究共訪問 1493 名年齡介乎 14 至 18 歲的青少年。當中有 203 套問卷資料由於欠缺前測或後測資料而於統計分析中被刪除。全部 1290 份有效問卷當中，670 份來自實驗組（由參與正向心理小組的青少年組成），其餘 620 份來自對照組。實驗與對照組的背景資料如下：性別比例方面，實驗組男女比率分別為 45.2% 及 54.8%，而對照組為 40.7% 及 59.3%；出生地點方面，香港出生的受試青少年分別佔實驗組及對照組的參加者 73.9% 及 79.2%，其餘參加者出生於中國大陸或其他地方；與父母同住的比率分別佔實驗組及對照組的參加者 82.6% 及 85.0%，其餘參加者與單親或並非與父母同住；有宗教背景的參加者的比率於實驗組及對照組分別為 25.6% 及 32.3%；實驗組及對照組在父親有全職工作的比率相若，分別為 77.6% 及 78.0%；母親有全職工作的比率於實驗組及對照組分別為 49.3% 及 49.6%；實驗組及對照組參加者家庭有領取綜合社會保障援助 (CSSA) 的比率分別為 10.2% 及 7.0%。（見表一）

(表一) 調查對象的背景

答題者背景資料	控制組 (n=620)	實驗組 (n=670)	答題者背景資料	控制組 (n=620)	實驗組 (n=670)
性別			宗教背景		
男性	40.7	45.2	沒有宗教信仰	67.7	74.4
女性	59.3	54.8	有宗教信仰	32.3	25.6
年齡			父親工作情況		
14-15	40.2	37.7	全職工作	78.0	77.6
16-17	57.0	57.0	兼職工作	10.9	10.8
18-20	2.8	5.3	待業/ 家庭照顧者	5.3	6.7
就讀年級			其他	5.8	4.9
中四	50.6	47.5	母親工作情況		
中五	40.9	44.0	全職工作	49.6	49.3
中六	8.6	8.4	兼職工作	19.7	18.3
出生地點			待業/ 家庭照顧者	28.4	29.0
香港	79.2	73.9	其他	2.3	3.4
中國大陸	20.2	24.9	家庭有否領取 綜援		
其他地方	0.6	1.2	沒有領取綜援	92.9	89.8
與父母居住情況			有領取綜援	7.1	10.2
與父母同住	85.0	82.6			
與單親同住	12.7	14.4			
並非與父母同住	2.3	3.0			

研究工具

1. 醫院焦慮抑鬱量表 – 焦慮副量表

(HADS-A, Zigmond & Snaitth , 1983)²³

焦慮程度以 Zigmond & Snaitth (1983) 的醫院焦慮抑鬱量表 (HADS-A) 進行量度。醫院焦慮抑鬱量表包括十四條問題，其中七條關於焦慮狀況，例如：我突然感到驚惶失措。答題者需要就每題句子選取最適合自己狀況的答案，每條問題分數設零至三分，其中五條題目為反向計算題目。焦慮副量表的題目分數總和為焦慮副量表的分數；答題者在焦慮副量表分數越高，代表答題者的焦慮情緒越嚴重。

2. 生活取向量表修訂版 (Lai, 1997)²⁴

樂觀程度以生活取向量表修訂版量度 (Lai, 1997)。量表共有六條題目 (例如：我對前景常感樂觀)，採用五級評分，一分為非常不同意，五分為非常同意。所有題目分數的總和為量表總分；量表分數越高，代表答題者的樂觀程度越高。

3. 兒童希望量表 (Snyder et al. , 1997)²⁵

兒童的希望感覺以 Snyder et al. (1997) 的兒童希望量表量度。量表共設六條題目，答題者需要就每題句子所描述的事件或感覺 (例如：我與其他同齡的兒童做得同樣出色) 出現的頻率在六分 Likert 量表中給予分數，零分為從不，五分為必然。所有題目分數的總和為量表總分；量表分數越高，代表兒童自評的希望感覺越高。

4. 主觀快樂度量表 (Lyubomirsky & Lepper , 1999)²⁶

快樂程度以主觀快樂度量表量度 (Lyubomirsky & Lepper , 1999)。量表共有四條題目，每條問題分數設一至七分，所有題目分數的總和為量表總分；量表分數越高，代表答題者的主觀快樂度越高。

研究結果及分析

焦慮個案的普遍性

根據 White et al. (1999)²⁷ 的建議，HADS-A 可能個案 (possible case) 的截點分數為 9 分或以上，而極可能個案 (probable case) 的截點分數為 12 分或以上；此準則相對於量表原來的劃分準則更為嚴格，以下對於焦慮水平的分類均以此為準則。考慮研究樣本中控制組與實驗組的前測焦慮水平數據，男性的可能及極可能個案比例 37.7%，而女性的焦慮水平較高，可能及極可能個案比例為 39.7%，整體焦慮比率則為 38.9%（見表二）。

（表二） 可能個案及極可能個案於研究樣本中的比例（只用前測數據）

	男性 (n=555)	女性 (n=735)	全部 (N=1290)
可能個案 (≥9-11)	21.1%	25.6	23.6
極可能個案 (≥12)	16.6%	14.1	15.3
總數	37.7%	39.7%	38.9%

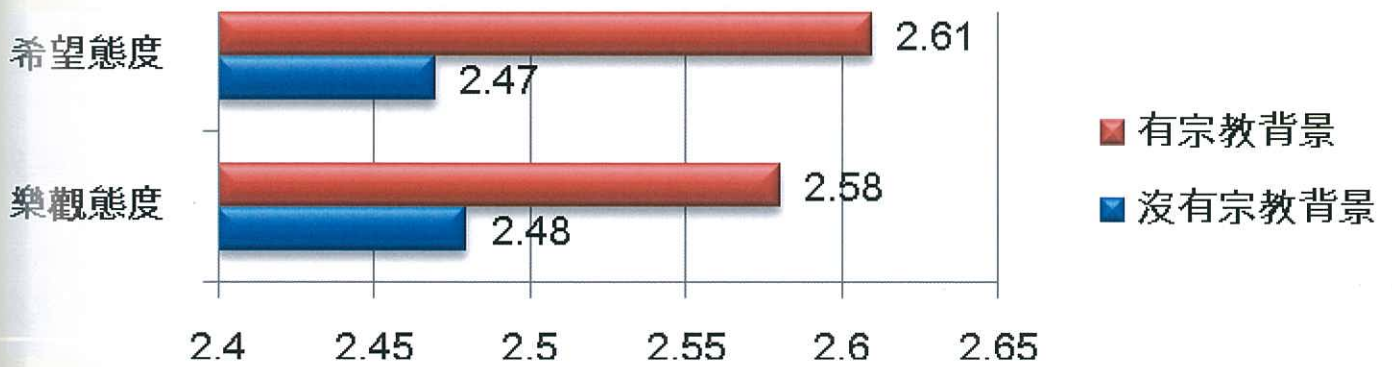
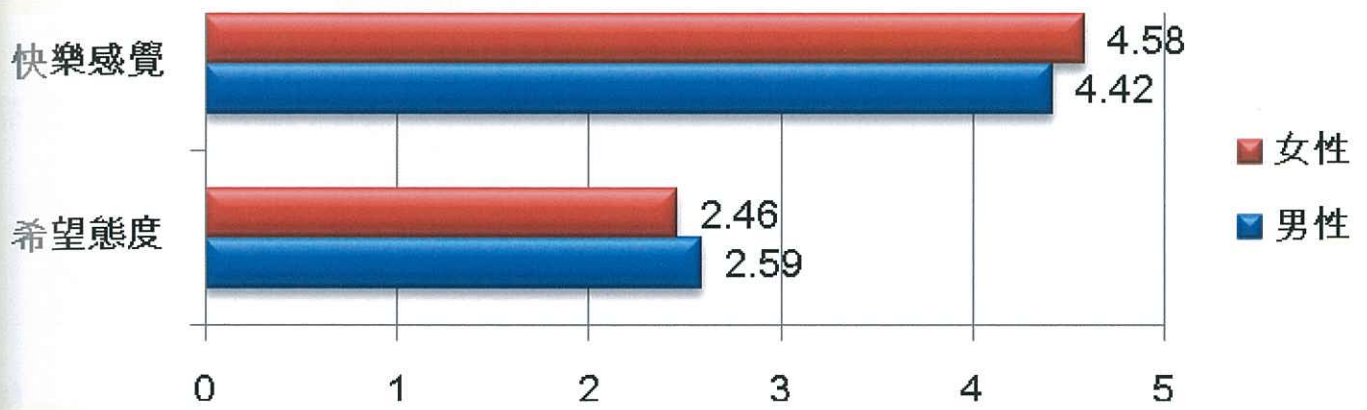
不同背景資料分組在各研究變數上的分別

在基線上的比較，男生的希望態度顯著比女生高（見圖一及表三）；而女生的快樂感覺則顯著比男生高；有宗教背景的學生的樂觀態度與及希望態度，比起沒有宗教背景的學生顯著為高。

據過往關於情緒控制與成長歷程的研究，女性自學前階段開始展現與男性不同的情緒表達行為，女性較男性更懂得表達情緒，當中包括讓自己疏導情緒（Stapley and Haviland, 1989²⁸; Chaplin, 2006²⁹）；於青春期後期的女生亦較男生更懂得感受快樂的情感（Chaplin, 2006）³⁰，這或許可以解釋男女的快樂感覺在基線上的差別。

而女生的希望感較男生為低，原因可能是踏入青少年時期的女生開始內化社會對於兩性的定形與偏見（Heaven & Ciarrochi, 2008）³¹，這些性別定形低估女性在從事一些男性強項活動的能力，例如認為女生在學習科學的能力上一定比男生弱。青少年時期的女生在面對成長的挑戰與及社會的性別定形，令她們的希望感比起同年齡的男生為弱。有宗教背景的學生覺得人生有目標和意義，生活得較積極和對將來有較大的盼望，他們的樂觀態度與及希望態度較高。

(圖一) 不同背景資料分組在各研究變數上的分別
(只用前測數據)



(表三) 不同背景資料分組在各研究變數上的分別
(只用前測數據)

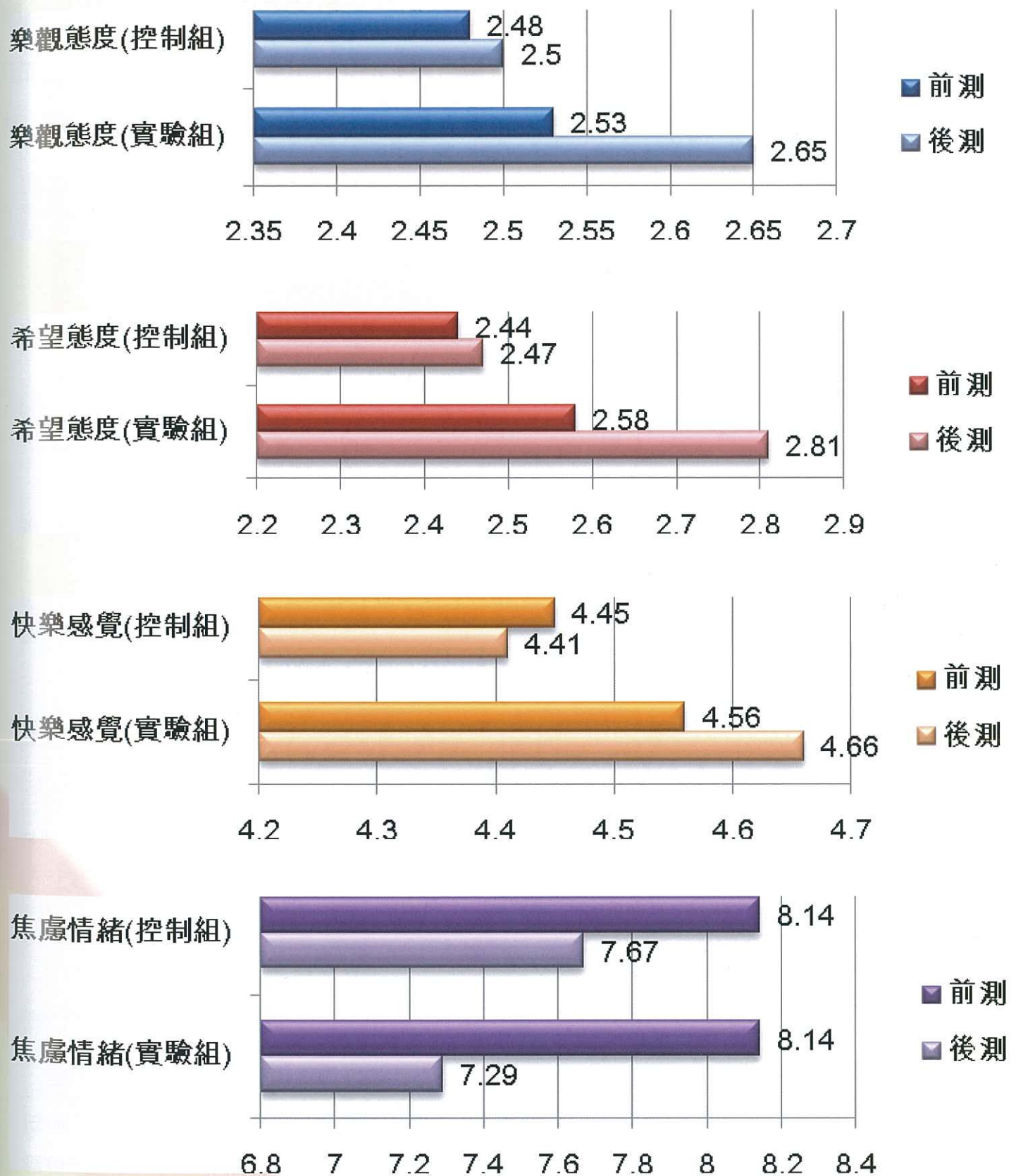
	男性 (n=555)	女性 (n=735)	t
樂觀態度 (1-4)	2.48 (0.55)	2.53 (0.46)	-1.91
希望態度 (0-5)	2.59 (0.96)	2.46 (0.83)	2.51*
快樂感覺 (1-7)	4.42 (1.21)	4.58 (1.06)	-2.55*
焦慮情緒 (0-21)	7.83 (3.91)	7.93 (3.36)	-0.52
	沒有宗教背景 (n=920)	有宗教背景 (n=370)	t
樂觀態度 (1-4)	2.48 (0.51)	2.58 (0.48)	-3.50***
希望態度 (0-5)	2.47 (0.90)	2.61 (0.85)	-2.47*
快樂感覺 (1-7)	4.51 (1.14)	4.50 (1.10)	0.12
焦慮情緒 (0-21)	7.77 (3.62)	8.20 (3.55)	-1.91

*** $p < 0.001$, * $p < 0.01$, * $p < 0.05$.

評估計劃成效

根據二因子混合設計變異數分析 (two-way mixed ANOVA) 的結果，計劃在減低學童的焦慮及提升學童的快樂感、樂觀感及希望感均有顯著的成效（見圖二及表四）。比較實驗組及控制組在上述各範疇的改變，實驗組在樂觀態度、希望態度、快樂感覺的上升幅度與及焦慮情緒的下降幅度，均較控制組的為大；當中以提升樂觀和希望態度的效果最為明顯。可見計劃的教材設計良好，能提升學童的樂觀和希望態度，增加快樂感覺和減低焦慮。

(圖二) 以混合效應變異數分析
(Mixed effect ANOVA) 評估計劃成效



(表四) 以混合效應變異數分析
(Mixed effect ANOVA) 評估計劃成效

	控制組 (n=620)		實驗組 (n=670)		前後測 x 控制 / 實驗組 F
	前測 平均數 (標準差)	後測 平均數 (標準差)	前測 平均數 (標準差)	後測 平均數 (標準差)	
樂觀態度 (1-4)	2.48 (0.50)	2.50 (0.50)	2.53 (0.51)	2.65 (0.48)	13.59***
希望態度 (0-5)	2.44 (0.84)	2.47 (0.88)	2.58 (0.92)	2.81 (0.96)	20.64***
快樂感覺 (1-7)	4.45 (1.12)	4.41 (1.06)	4.56 (1.14)	4.66 (1.09)	7.97**
焦慮情緒 (0-21)	8.14 (3.49)	7.67 (3.66)	8.14 (3.56)	7.29 (3.51)	4.64*

***p<0.001, *p<0.01, *p<0.05.

(註： 控制組即使沒有參與計劃中的活動，在各正向心理因素及焦慮情緒的分數上亦出現轉變，但統計學上並非明顯，這些轉變可能反映研究當中未予考慮的因素，例如測驗考試及學校假期所引起的壓力轉變。設立控制組的目的正是為控制其他未予量度的因素，並與實驗組比較，以更準確評估計劃成效。)

正向心理因素改變與焦慮情緒改變之間的關聯

單純考慮各個正向心理因素與焦慮情緒在計劃前後的改變之間的關聯（見表五），各個正向心理因素的改變與焦慮情緒改變有顯著的負向關聯，即當正向心理因素的分數上升，焦慮情緒的分數下跌；而各個正向心理因素的改變之間有顯著的正向關聯。

（表五） 焦慮情緒改變與正向心理因素改變的關聯

（只用實驗組數據）

	樂觀態度改變	希望態度改變	快樂感覺改變	焦慮情緒改變
樂觀態度改變	-	0.33***	0.33***	-0.28***
希望態度改變		-	0.34***	-0.21***
快樂感覺改變			-	-0.30***
焦慮情緒改變				-

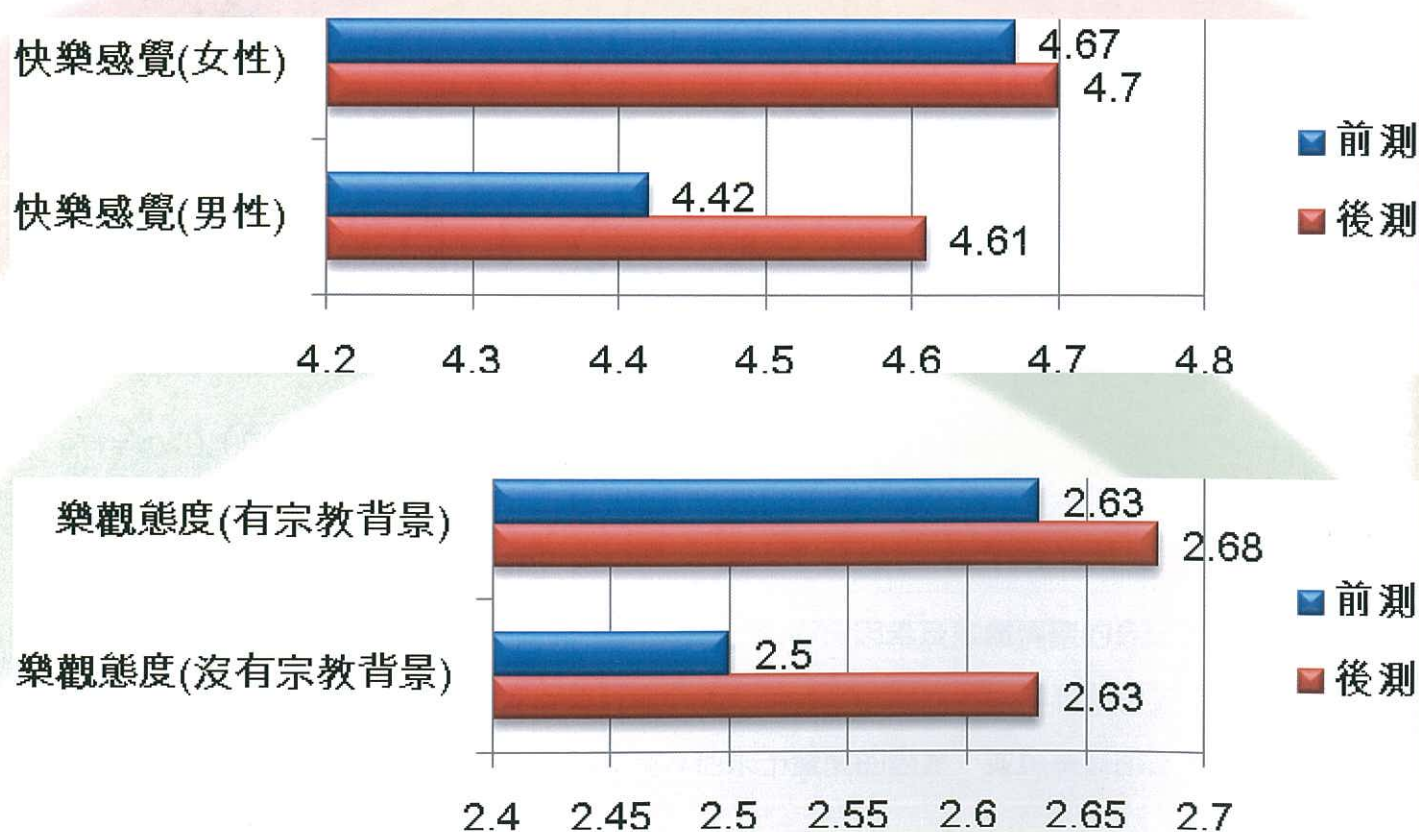
*** $p < 0.001$

計劃效能不同背景資料分組上的分別

計劃在提升若干正向心理因素的效果，在某些背景的學童上顯著較強（見圖三及表六），如男生在參與計劃前後，在快樂感覺的提升顯著較女生的轉變為大；沒有宗教背景的學童在參與計劃後，樂觀態度的提升較有宗教背景的學童為大。其實，男生與沒有宗教背景的學童在參與計劃前，分別在快樂感覺及樂觀態度的分數上顯著低於女生及有宗教背景的學童（見圖一）；參與計劃後，他們在快樂感及樂觀感的分數皆有明顯改善。計劃中關於提升快樂感的部份讓表達情緒表現較弱的男生，學習疏導情緒的方法與及善用朋輩支援，男生可能亦因此比起已較懂得表達情緒的女生在計劃中獲益更大；而在關於提升樂觀態度的活動中，沒有宗教信仰的學生可以從中學習建立正向思維的方法並從而增加樂觀感，可能亦因此比起原已具宗教正向思考的學生在計劃中獲益更大。

（圖三） 計劃效能不同背景資料分組上的分別

（只用實驗組數據）



(表六) 計劃效能不同背景資料分組上的分別

(只用實驗組數據)

	男性 (n=303)		女性 (n=367)		前後測 x 性別
	前測	後測	前測	後測	F
樂觀態度 (1-4)	2.48 (0.54)	2.58 (0.52)	2.57 (0.47)	2.70 (0.43)	0.49
希望態度 (0-5)	2.63 (1.00)	2.93 (1.04)	2.53 (0.86)	2.72 (0.87)	2.43
快樂感覺 (1-7)	4.42 (1.21)	4.61 (1.12)	4.67 (1.07)	4.70 (1.06)	4.55*
焦慮情緒 (0-21)	7.59 (3.92)	7.34 (3.76)	7.74 (3.44)	7.25 (3.30)	0.79
	沒有宗教背景 (n=498)		有宗教背景 (n=172)		前後測 x 宗教 背景
	前測	後測	前測	後測	F
樂觀態度 (1-4)	2.50 (0.52)	2.63 (0.46)	2.63 (0.45)	2.68 (0.51)	3.76 [^]
希望態度 (0-5)	2.54 (0.94)	2.78 (0.95)	2.68 (0.88)	2.91 (0.97)	0.00
快樂感覺 (1-7)	4.57 (1.17)	4.67 (1.10)	4.54 (1.06)	4.63 (1.08)	0.02
焦慮情緒 (0-21)	7.52 (3.65)	7.22 (3.47)	8.11 (3.67)	7.50 (3.62)	1.00

* $p < 0.05$, [^] $p < 0.10$.

總結：

1. 整體高中學生的焦慮偏高，比率為 38.9%。女性的焦慮水平較男性高。
2. 本計劃在減低學童的焦慮情緒 (* $p < 0.05$) 與及提升學童的快樂感 (** $p < 0.01$) 均有顯著的成效，在提升學童的樂觀感及希望感的成效更是極為顯著 (** $p < 0.001$)。顯示本計劃之內容設計非常合適。
3. 樂觀感、希望感及快樂感與焦慮情緒有極強關係，當正向心理因素的分數上升，焦慮情緒的分數下跌。故此提升樂觀感、希望感及快樂感皆是紓減焦慮不可或缺的元素。
4. 男生的快樂感覺顯著比女生低；沒有宗教背景的學生的樂觀態度與及希望態度，比起有宗教背景的學生顯著為低。這兩個組別的學生在本計劃內的正向改變明顯較強。

服務建議

1. 提升社會對焦慮及精神健康的關注

本計劃的數據顯示近四成高中學生具焦慮症狀，情況令人關注。現今社會急速發展，不論青少年或成年人均長期面對不同程度的壓力，政府應增加資源推行公眾教育，讓普羅大眾更多認識焦慮的知識及處理方法，同時積極推動社區及鄰里間的正向文化。建議政府及業界善用不同的資訊平台如網站、大眾傳媒、數碼資訊等，提升公眾對焦慮及精神健康的敏感度。又對弱勢社群加強支援，提升其樂觀感和希望感，避免焦慮惡化。

2. 於校園積極推廣樂觀感及希望感活動，建立正向校園文化

本計劃的數據顯示培養樂觀感及希望感對紓減焦慮非常有效，更有學生表示自己的學業表現也因此有進步。學校是青少年成長的重要場所，青少年每天大部份時間和精神都花在學校裡。因此，學校可在校園舉辦不同形式的正向心理學活動，建議可集中提升學生的樂觀感和希望感，提升青少年的快樂感，紓減焦慮。面對新學制改革及高中文憑試的壓力，老師可協助學生訂立切合其能力的目標，針對不同程度的學生也多給予鼓勵和欣賞，提升學生的正向思維、擴闊解難方法、提升積極面對困難的意志力，以強化學生的樂觀感與希望感，從而減低焦慮。學校在舉辦各種有關升學就業的活動時，可協助不同程度的學生也能了解更多不同的出路，按自己的品格優點發揮自己，可減少學生自我放棄及焦慮，增強他們對未來的希望感。

3. 協助青少年發掘及發揮品格優點， 肯定及提升青少年的自我價值

不少香港人只看重成就，忽略品格優點，以致部份青少年對自我價值評估較低，找不到自己的長處，也易於與人比較，因而不快樂及焦慮。建議學校可多協助學生發掘及發揮個人的品格優點，讓學生明白及肯定自我。學校可由介紹品格優點的概念入手，讓學生欣賞自己及別人不同的品格優點；學校亦可在日常的學校活動安排更多崗位給成績不出眾的學生參予，讓他們在生活中觀察及發揮品格優點，提升快樂感。這亦有助提升生活效能，增強個人的信心及能力以面對逆境，減低焦慮。

4. 提升老師正向心理學培訓

老師在青少年的成長扮演相當重要的角色。但老師本身工作壓力沈重，建議學校多為老師舉辦正向心理學的培訓，讓更多老師掌握正向心理學的概念及應用，促進老師自身的焦慮壓力得以紓減，以高希望感及樂觀感的態度與學生相處。在日常師生交談中，若老師能掌握與學生溝通的正向思維與技巧，相信對學生面對學業前路及壓力有一定的幫助，減低他們的焦慮。再者，老師可在設計課程時，可於德育課、早會或學會中推廣正向心理學知識，於校園中多方面滲入正向文化，發揮潛移默化的力量，增強學生的正能量。

5. 加強家長正向管教的教育

家庭對青少年的影響至深。若家長能以身作則，建立正向的家庭文化，成為樂觀的模仿對象，確實有助青少年健康快樂地成長。家長本身需要提升樂觀感和希望感，不要為家庭事務及子女的前途過份擔憂，也應學習欣賞子女的品格優點，多讚賞，及支援子女發揮品格優點，減少指責和比較，有助促進親子關係，也有助青少年提升正面情緒。得到家長的讚賞，青少年也較易取得成就感，對青少年的全人發展甚有幫助。學校可多舉辦家長講座、工作坊等，政府也可加強在大眾傳媒的家長教育，推廣正向管教的觀念。

6. 關注特別需要的青少年組群

從今次的研究調查所見，男生的快樂程度比女生低，沒有宗教背景的青少年在樂觀感及希望感也較有宗教信仰的青少年為低，因此這些組群的青少年需要較多的支援，而他們透過本計劃的正向改變也較明顯。作為青少年同行者的老師、家長、社工，可加強對這群青少年的適切的正向心理教育，提升他們的樂觀感和希望感，以提升快樂感，減低焦慮。家長可多關心兒子的情感需要，培育合適的情緒疏導方法及樂觀思想，讓他們提升快樂感。在女兒方面，雖然一般快樂感較高，但希望感較低，焦慮指數較高，可給予更多鼓勵和情緒支援，使他們對將來更有希望。

受訪對象

在聚焦小組訪問中，訪問了 29 名參與了班課工作坊的學生，共 26 位女性及 3 位男性。受訪者就讀中四至中五級。

是次研究以便利抽樣形式 (Convenience Sampling) 向參與班課工作坊的中學生搜集數據。所有受訪者均接受約半小時的訪問。在訪問中，由社工發問相關範疇的問題，受訪者依據經驗和相關知識分享有關資料。

訪問結果及分析

1. 品格優點的發掘方面：

大部份受訪者都表示對課堂中填寫「美點相輝點心紙」印象深刻，覺得填寫這工作紙有助他們了解自己和同學的品格優點。以下是兩位受訪者的分享：

「有時不清楚自己的品格優點，填了（美點相輝點心紙）對了解自己有幫助。」

「（美點相輝點心紙）對自信心低的同學尤其有用，對自己而言，留意到自己沒有剔選的品格優點，也會提醒到自己多加留意，日後可改善提升這些品格優點。」

另外，受訪者感到其他活動也有助認識自己或別人。以下是兩位受訪者的分享：

「『假設主角是我』的小組討論中，令我覺得品格優點對解決困難有幫助。」

「課堂中其中一個活動『強人是我』令我認識到同學的優點。」

2. 樂觀感的提升方面：

大部份受訪者都表示透過課堂中不同的活動，令他們的樂觀感有所提升。例如「一觸即發」遊戲便是大多數受訪者印象深刻的環節，讓他們深刻體會不同的思想引致不同的情緒和行為。部份受訪者亦表示，第三節「趕走負面思想」課堂中，學到不同類別的負面思想，如「災難化」、「攞晒上身」等，有助他們辨識自己的負面思想，會思考自己是否思想太過負面而令自己不開心。有受訪者亦表示有負面情緒時，會嘗試運用課堂上學到的「正向三步曲」，又覺得課堂上提出的例子貼近生活，非常有幫助。另有受訪者表示回憶小時候的「成功經驗」，也感到滿足。以下是其中四位受訪者的分享：

「Powerpoint 的內容很有用，例如講災難化、以偏蓋全的負面思想類別等。自己有時都會不開心，想起這些內容時，便會思考自己可能有負面思想，會提醒自己要正面些。」

「學到要相信自己會做到一些本以為做不到的事，以後都要思想正面些。」

「認識到不同的負面思想後，自己不開心時，也會想起這些負面思想的分類，會想想自己的不開心是否源於負面思想，如果是，便會嘗試用課堂上學到的方法想得正面些。」

「填寫成功經驗工作紙，勾起自己小學時唯一一次拿獎的經驗，想起來也覺得很開心！」

3. 希望感的提升方面：

大部份受訪者表示第五節課堂的「數字遊戲」令他們印象深刻，表示遊戲除了有趣，還學會了訂立合理目標的重要。以下是其中三位受訪者的分享：

「起初全班各組的目標都訂得太高，大家都達不到，所以更加學會到目標是需要按能力調整，這樣才能達標，才有滿足感。」

「發現有時會高估或低估自己的能力，要多認識自己，了解自己的能力和自己以前以為自己做不到的事。」

「第一次玩的時候達不到目標，要再嘗試，只要不放棄，便會做到。而同學的幫助和合作都很重要，現實中的情況都一樣。」

另外，亦有部份受訪者表示目標工作紙很幫助到他們，讓他們學習到訂立目標的方法，非常有用。以下是兩位受訪者的分享：

「SMARTER 訂立目標的原則很有參考價值，跟著 Powerpoint 的內容學習寫自己的目標，非常有幫助。」

「SMARTER 訂目標令我很深刻。當時希望自己的數學成績有進步，所以便寫了自己的目標和實踐方法，覺得很有用。」

部份受訪者也表示「總有你鼓勵」的環節都令他們印象深刻，（見到學生給自己寫了很多鼓勵說話，都會得到被支持的感覺，並表示會保留著作紀念和日後用作自我鼓勵，以下是兩位受訪者的分享：

「我寫了自己的目標在工作紙上，同學寫了很大段的鼓勵說話給我，覺得又開心又感動。」

「回看同學寫給我的說話，覺得很溫暖，很有鼓勵性。」

4. 整體焦慮感減少，快樂感的提升：

部份受訪者表示課堂有助他們改善焦慮情緒，快樂感有所提升。以下是三位受訪者的分享：

「課堂氣氛很好，不悶，內容也很有用，學到怎處理壓力和不開心，改善到情緒。」

「資料很有用，思想變得正面了，提升了樂觀感。」

「享受上課節時的氣氛，很開心，也學到即使有壓力也要開心面對，以正面態度處理。」

總結及建議

絕大部份的受訪者都對六節的班課工作坊有正面的評價，表示學到紓減壓力或焦慮情緒的方法和態度，快樂感、樂觀感和希望感也有所提升。

參加者在聚焦小組訪問中，分享了一些參與工作坊後的感受和得著，他們在工作坊中學習到紓減焦慮和令自己快樂的方法，他們的回饋都十分正面和具啟發性，令活動份外有意義。

在訪問中，受訪者也從他們的角度給予我們寶貴的意見作改善，如時間的安排、人物例子等，使我們更能了解他們的需要和看法，修訂課節的內容，使教材更見實用和切合他們的需要。

參加者對活動滿意度

1. 班課工作坊

在十間參與學校舉辦的班課工作坊中，共收到 1444 份有效問卷。問卷顯示平均 90% 學生認同班課工作坊能達到所有目標。分別是幫助你初步認識自己的「品格優點」、「樂觀感」、「確立目標」及「常存希望」(92.9%)；活動能幫助你學習紓減壓力的方法(89.7%)；當你有壓力時，你會嘗試應用是次所學來紓減焦慮(87.3%)；活動能幫助你提升快樂感(89.9%)。總體而言，平均 95.3% 參加者對整體班課工作坊感到滿意。

2. 學生講座

至 2014 年 6 月初，已有八間參與學校完成學生講座，剩餘兩間參與學校將於試後活動期間進行。在完成的講座中，共收到 588 份有效問卷（每校以便利抽樣的形式抽出 10% 的參加者填寫檢討問卷）。問卷顯示平均 95.8% 參加者認同活動達到目標，學到以正面的態度去面對困難、壓力或焦慮，並慢慢實踐。此外，平均 97%、95.9% 及 89.9% 參加者分別對講員表現、講座內容及時間安排表示滿意。總體而言，平均 95.7% 參加者對整體講座感到滿意。

3. 校本活動

在十間參與學校舉辦的校本活動中，共收到 1195 份有效問卷。問卷顯示平均 98.2% 學生認同活動能以正向心理學的元素，於校園中老師和學生間，營造正面愉快的氣氛，藉以減低學生焦慮，提升快樂感。另分別有 97.8% 及 95.1% 學生滿意遊戲設計及時間安排。總結而言，共 97.2% 學生滿意整體活動。

4. 家長講座

於十間參與學校舉辦的十場家長講座中，共收到 367 份有效問卷。問卷顯示平均 99.5% 家長認同講座能達到以下 3 個目標：提升家長對正向心理學的認識(100%)、提升家長應用正向心理學減低子女焦慮的技巧(99%)及協助家長對積極正向的思考模式有正面的領悟(99.6%)。此外，問卷顯示 99.9% 家長滿意講員的表現，100% 家長對講座整體感到滿意。

戴芯妮

參加了「快樂巨升」這個計劃後，令我學習及認識了與負面情緒有關的資訊，例如產生負面情緒的原因、負面思想的種類：災難化、攞晒上身……等，令我加深了對負面情緒的認識。事後可以分析到自己或朋友有負面情緒的原因，可以幫到我開解朋友。另外，「快樂巨升」呢個計劃透過好多有趣既活動，教識我地紓緩壓力嘅方法。我亦都學習到要用正面態度去面對困難。所以參加呢個計劃令我有唔少得著。

曾珞晴

經過了「快樂巨升」的活動後，有些課堂可以幫助到我，例如其中一課是關於目標，這課讓我在學習上定下了目標，數學是我較差的一科，於是我訂了一些目標和方法令我能達到，我跟着方法去做，最後在測驗成績變好，所以我覺得這活動幫助了我去完成目標，而且能夠達到，我很開心。希望日後可以繼續有同類型的活動，讓我變得更快樂的同時，也可以讓我了解更多快樂或解決煩惱、負面情緒的方法。

廖柳美

快樂巨升第一堂嘅時候，我覺得會很無聊，但我上完第一堂之後對這個計劃很有好感，因為遊戲及學生之間的互動令成課都很輕鬆。我亦學到很多正面思想，知道了快樂其實可以很簡單，不要給自己太大壓力。

陳靖君

透過參加這個「快樂巨升」計劃，我學會了很多解決負面思想的方法，令我學會了面對學生的負面思想時如何解決、如何面對，這樣對我和學生間的相處有所幫助。Good Scheme ! =]

朱穎珩

透過「快樂巨升」計劃我認識到好多負面思想，從而知道點先可以有正面的想法，呢個想法可以幫到自己之外仲可以幫到他人。而且在定立目標時候可以睇下點先可以對自己有幫助。

郭詠仍

參加左呢個「快樂巨升」計劃之後，學習到處理負面情緒嘅方法，令到我嘅想法正面D人都開心D。我覺得呢個計劃好好，呢個計劃推廣正面訊息，有助創造愉快校園。

黃安然

眨下眼，一連六個星期的「快樂巨升」計劃已經完滿結束了，在這個計劃的起初，我認為這會是一個非常沉悶的活動；不過我很快打消了這個念頭。現在，每當我遇上困難的時候，我學會多禱告，學會將事情擺上，並用正面樂觀的態度面對逆境。在不同人的鼓勵和支持下，我感到生活充滿着希望，神的愛每一天都圍繞着我們每一個。愛因斯坦曾經說過：「每個人都有一定的理想，這種理想決定着他的努力和判斷的方向。」這亦是我在此活動中學會的。

黃奕格

快樂？是甚麼一回事？你的態度，決定你多快樂。透過這次快樂巨升的活動，讓我改變心態。在這個活動中，我最大的得著在於如何面對困難。能解決困難，便是快樂的泉源。在面對困難時，我明白到，不應以偏概全，應以積極樂觀的態度，以及用理性的思維，解決問題，這樣，困難便能迎刃而解。

另外，Nick 與 David Boudia 的故事很能激發我。Nick 的故事叫我珍惜自己珍惜生命之餘，亦能體現如何以勇敢，積極的態度，在自身有缺陷阻礙時，仍能克服困難。而 David Boudia 的故事讓我知道要克服困難，必須有明確的目標，有大無畏的心態，有切實的行動，便可征服心中的恐懼和解決困難。

基督教宣道會宣基中學：

- 「可以知道適當時候就放下，減少子女的壓力，盡量令子女增加他的快樂感。」
- 「多謝講員帶給我們 PERMA 的認識。讓家長反省，給孩子正向一生。」
- 「明白一個人要快樂，要懂得感恩。感恩可以紓減焦慮。」
- 「家長容易掌握正向心理學，對孩子平時情緒狀況作反思和改善方法，幫孩子找到目標，達至成功幸福。」

香港管理專業協會羅桂祥中學：

- 「講座氣氛輕鬆，內容令人容易明白。讓我更了解子女的優點，發揮子女所長，促進親子關係。」
- 「能夠提醒自己多些讚賞子女，正面溝通，增加自信，建立成功感。」
- 「講座中有互動感，使參加者得以投入，氣氛很好。」

中華基督教會基元中學：

- 「學到一些令到子女快樂的方法，讓他們能夠愉快地學習。」
- 「對自己多提醒，多反思，講者有條理，精簡，聲音清晰的分享，亦可鼓勵家長發言。」
- 「講員清楚講解，有條理，容易明，有家長分享，很好！」

元朗商會中學：

- 「學習自己做父母要正面一點，快樂一點。」
- 「講者能分析青少年的心理或自己另一方面的優點。」

佛教沈香林紀念中學：

「學會多理解子女的表現或行為，並發掘子女品格優點。」

「做父母要正確指導子女找到自己的目標，就能令他們開心。」

香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學：

「講員細心講解，學到要自己開心，更要了解子女優點。」

東華三院郭一葦中學：

「美點相輝點心紙能給我和兒子一個很清楚的指引，學會去發掘兒子的品格優點。」

香港道教聯合會圓玄學院第二中學：

「在講座中學到家長與子女間的相處之道。」

「聽完講座令我對子女教育得到方向。」

「讓我了解到什麼是正向心理學。」

香港道教聯合會圓玄學院第三中學：

「讓我知道多讚賞子女，認識到愛的語言和愛的行動。」

「每事都會感恩。」

順德聯誼總會鄭裕彤中學：

「增強正能量，對自己也加深了解。」

冼偉賢老師 元朗商會中學

本人十分感謝基督教香港信義會生命天使教育中心為本校中四級學生籌辦是次活動。社工透過各式各樣的遊戲、影片及小組討論，有效地指導同學尋找快樂的泉源，讓同學充分了解心理健康的重要性。

在眾多環節中，本人對「確立合理目標」的印象最深刻。近年，我們老師不難發現年青人因未能找到自己的人生目標，以致感到迷惘；相反，有些同學則訂立了太多難以實現的目標，容易感到沮喪及氣餒。「快樂巨升計劃」正好協助他們嘗試從實際的角度出發，訂立合理的人生目標。在活動中，不少同學按著社工所給予的指示，在工作紙上訂立了明確而清晰的長、中、短期目標，並詳述達致目標的步驟。看到各同學認真地思考如何提昇自我，實在令人倍感欣慰。

希望日後能有更多機會與信義會合作，一起為青少年建立更美好的未來。

鄭佩瑩老師 香港管理專業協會羅桂祥中學

經過六堂快樂巨升的入班活動，社工教導同學正向心理學，透過例子分享及遊戲體驗，我感受到同學都非常投入，對紓減焦慮及定立目標都找到合適的方法，我與同學都獲益良多。

董海強老師 香港道教聯合會圓玄學院第三中學

在為期數次的快樂巨升輔導活動中，使我最深刻是學生學懂把事物從多個角度觀賞及感受。例如以正面、樂觀以及積極等良好的價值觀來面對挑戰，使學生面對困境也可以自強不息的精神解決問題。

黃耀銘老師 香港道教聯合會圓玄學院第三中學

快樂巨升計劃讓學生提升學生自信，解決問題技巧，協助他們應付處理面對公開試和生活上的壓力。透過人物分享，包括沒有四肢的力克和其他人物的經歷，讓學生知道如何正面處理問題。在課堂上，社工介紹有關快樂的理論和解決問題的辦法，學生透過分組活動，體會到解決問題的不同方法。學生在訂立及分享目標的過程，讓他們認清楚自己的需要與強弱。

梁靜雯老師 中華基督教會基元中學

快樂巨升帶出的訊息正面，印象最深的課室活動，是叫同學分組，在一張打亂了 80 個數字的紙上，合力順序圈連 1 至 40 的數字，一時間把各組同學聚焦起來。擬目標、競勝並突破之前的紀錄，同學玩得投入。快樂源自參與，有能力感，何其簡單易明的道理。

梁佩文老師 順德聯誼總會鄭裕彤中學

「快樂巨升」是一套有效協助同學建立正向思維、培養快樂感的資源。課程內容豐富，資料簡潔易明，以不同的遊戲手法、情境，從欣賞自己的優點、建立正面自我評價，到建立積極、可行的目標，這都是同學們面對前路、面對困難逆境時所必需的元素。

鍾秀雲老師 香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學

「快樂巨升」透過系統式的課堂活動，以生動有趣的方式，讓一班面對公開試的同學，能充分了解、具體掌握到如何紓緩壓力，能正向積極地面對人生的挑戰。完成課堂後，不少同學重新明白「欣賞自己」的重要，每個人皆有不同的專長，讀書並非唯一的出路。教人更為欣賞的是，「快樂巨升」的關顧對象不僅是同學，亦會舉辦家長座談會，讓家長能明白如何放鬆自己及如何鼓勵子女，一起面對挑戰，令大家獲益匪淺。

鄭永鈞老師 基督教宣道會宣基中學

快樂巨升課堂活動中導師們引導同學從實際例子當中，反思面對不同處境時，如何以一個正面積極的態度去克服。青少年正處於一個容易受外界影響的成長階段，能擁有一個正面的自我形象和面對逆境的情緒管理尤其重要，快樂巨升計劃正正提供了一些實用的點子。

邱春燕老師 東華三院郭一葦中學

本年度很高興能參與「快樂巨升」課程，透過互動課堂、小遊戲和理論講解，有助學生建立正面積極的價值觀，讓他們更有效地管理自己的情緒。在現今的社會，學生們也面對著不同的壓力，「快樂巨升」之課程，正正切合他們的需要，讓青少年正面地思考人生。在此感謝信義會同工的協作，我校來年會繼續推行有關課程！

黃馮巧儀老師 佛教沉香林紀念中學

2013年9月本校中五全級學生參與「快樂巨升」計劃，從學生互動課中，本人喜見學生積極參與，導師認真及投入，課後大部份學生均認為導師利用了深入淺出的活動，來詮釋正向心理，令他們學會了一些有效減低焦慮的方法，確實獲益良多；在此本人代表學生感謝基督教香港信義會「生命天使」教育中心各導師對學生的教導。

李倩雯老師 香港道教聯合會圓玄學院第二中學

我覺得「快樂巨升」計劃的課程能帶出正面訊息給學生，現今社會的環境的確需要這類整全的課程，教育年青人以正面的態度處事。快樂巨升的課堂中，有不少生活的例子貼近學生需要，能讓不同需要的學生有所共鳴。此外，我建議除講座、攤位遊戲外，可增加更多不同的手法，再增加活動的趣味性及多元化，提高學生的參與動機。

戴蓮梅（學校社會工作組 及 生命天使教育中心 單位主任）

「喜樂的心，乃是良藥。」這句話在推動整項計劃時不斷浮現於腦海裡。年青人是有活力、創造力的一群，在活動中，我們談追求真正快樂，告訴他們快樂是有得揀，是有法可依，且可為自己打造有意義的人生。我觀察到他們是在意的，是想知道多點。他們是很自然地有鼓勁去想、去為自己打造更美好的人生。深願你們多去發揮強項，善用所有方法培育喜樂的心，一起面對挑戰，活得精彩！加油！

黎瑞琳（生命天使教育中心 「快樂巨升」計劃專責社工）

作為現今的中學生一點也不簡單，面對新學制的轉變、公開考試、密集的補課、繁瑣的家課、課外活動、人際關係等，壓力實在沉重。作為前線社工，可以為學生做些甚麼，讓他們能在沉重的壓力下得到喘息和舒緩？「快樂巨升」計劃一連串的活動，得到十間參與學校及各單位同工的支持，得以順利舉行，共同為學生的福祉盡一分力，盼學生能從中有所得著。作為計劃的專責社工，即使六節的工作坊未必能令學生一瞬間脫胎換骨，但至少看到他們學到從心態開始，一點點的轉變，已經非常欣慰。期盼播下的種子，能在學生的心中繼續茁壯成長，讓喜樂的心化作養份，讓每一位學生都能快樂成長。

鄧文婷（生命天使教育中心 「快樂巨升」計劃專責社工）

「快樂，你有得揀！」這是快樂巨升班課活動第一節的主題，亦是我的信念。為何現在青少年多有愁容？只懂訴說學業、家人期望、課外活動帶來的壓力？中學生的生活，不是應該繽紛有色彩的嗎？感恩在這個計劃裏，在帶領不同的班課及校本活動中，讓我看見年青人的笑容。有些笑容是來自他們學習到消除負面思想的方法，有些笑容是因為他們在班課活動中得到樂趣，有些笑容是因為他們投入參與校本活動的攤位遊戲及點唱。快樂其實很簡單，只在乎你怎樣去選擇。你今天選擇了快樂沒有？

鄭美婷（生命天使教育中心） 社工

回想過去多月進行快樂巨升的活動，看著同學由對正向心理學的一知半解，到慢慢深入認識，更實踐於日常生活中；同學懂得欣賞自己，學會以積極正面的態度面對挑戰，我喜見「快樂巨升」活動對同學確有莫大裨益。

譚灝頤（生命天使教育中心） 社工

回想這兩年的快樂巨升課程，最高興的是見到學生有機會接觸「正向心理學」，學習培養快樂人生的方法及態度。雖然課程只有6節，與學生見面時間不多，較難確定他們會否實踐所學，但盼望「正向心理學」在他們心中已放下種子，會慢慢發揚光大，滋養他們寶貴的人生。

梁淑珍（學校社會工作組） 駐校社工

學生的焦慮多數源自個人的負面想法，尤其容易跌落「想多左或絕對性」等思想謬誤的陷阱。此計劃透過「一觸即發」體驗活動和練習，能夠幫助學生運用正向三步曲來提昇正向情緒及正向態度面對困難和焦慮感。再者，我又觀察到當學生多些回憶「我的驕傲」，做得到的經驗能夠提昇其自信心、滿足感和希望感。

王培芳（尚德青少年綜合服務中心） 社工

快樂巨升無疑是一套為學生度身訂造的教材，讓他們由內到外發揮正向心理學的元素，使他們得以提升樂觀感、希望感，減少對未來生活的無助和困惑。在課堂以外，偶爾碰上學生時，他們亦沒有被我所問的快樂巨升問題難倒，我大感欣慰之餘，亦可見課程上的內容確切融入了學生的生活當中，更見其密不可分的关系。

鄭惠忠（北區青少年綜合服務中心） 社工

當得悉要負責進行『快樂巨升』活動時，自己亦曾因對正向心理學的認識很有限而有點擔心。不過，當我嘗試使用教材套進行活動時，我發現當中的內容是簡單易明，尤其是在『趕走負面思想』部分中，同學們除了學習到如何捕捉自己的負面思想外，更學到如何能夠把負面思想轉為正面力量。說實在，除了參與學生對計劃內容有正面評價外，自己對如何『獲得快樂』亦有更多的體會呢！

劉琬而（屯門青少年綜合服務中心） 駐校社工

現今高中的學生面對一次公開試，就會決定他們中學後的去路，是繼續進修或是步入職場。壓力，由此而生。在人生路上，每一位青少年亦面對著不同的難題，當中總有感到焦慮的時候，快樂巨升計劃剛好提供了提高快樂感的技巧予青少年。學生可認識個人的優點，亦可學習如何趕走負面思想及常存盼望等。記得學生初期對課程興趣不大，但經過課堂中的活動及分享，他們對課程產生興趣，到最後一課更問及「何時有得再快樂巨升呀？」，相信同學亦享受課程及從中產生快樂感，意義十足！

譚筠樺（尚德青少年綜合服務中心）中心副主任

快樂你有得揀！這句說話是課程中最常說、又最喜歡說的一句話！因為，原以為很簡單，但卻最易被人忽略的“選擇”，不知從何開始，發覺身邊的青少年愈來愈不快樂……在課外活動時，仍不能放鬆享受，多麼的可惜！此一連六節的快樂巨升課程，盼望能為高中的莘莘學子播下快樂的種子，讓他們帶著樂觀和希望的鑰匙，向快樂的人生旅程啟航！

吳永坤（尚德青少年綜合服務中心）駐校社工

由快樂巨升開始至結束，很高興得知課程在觀察及在科學實證上能使同學們有所成長及改變，也有同學主動找我分享相關的內容，代表着他們的求助傾向較以往清楚。身為這個計劃其中一個推行的社工，過程中也會重新檢視自己的品格優點，也更加鞏固個人對未來的希望及充滿樂觀。期待新一屆的快樂巨升紓減學生焦慮計劃的開展。

第三章

計劃奮戰篇：班課教材套

班課目標

1. 提供以正向心理學為基礎訓練予受焦慮困擾之高中生，從學習「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」概念，提升學生處理焦慮情緒的能力。
2. 協助青少年認識及發揮其個人的品格優點，發展快樂及有滿足感的人生；提升以品格優點抵禦逆境的能力。
3. 協助青少年認識培養樂觀感的重要及各種方法，包括將負面思想轉為正向思想、鞏固成功經驗、模仿樂觀人物、及以正面的說話鼓勵自己。
4. 協助青少年認識目標與快樂的關係，學習訂立可行合理目標，提升達到目標的意志力以至常存高希望感，紓減焦慮。

內容特色

1. 以高中學生的焦慮為主要介入點

根據前線駐校社工的觀察，不少高中學生面對很大的學習壓力，包括功課量大、測驗頻密、補課時間多、入大學之競爭高等。若同學之自我形象偏低、學習根基不穩、時間分配不好、自己 / 老師 / 家長要求過高、朋輩 / 老師 / 家長關係欠支持... 都會很容易引發焦慮情緒。課程內容會回應現今高中學生面對高度學習壓力及社交困擾的需要。

2. 整全介入模式

本課程不是單向教導，而是透過互動遊戲、體驗活動、工作紙、人物故事、短片觀賞、小組分享及自我鼓勵咭製作等，讓學生在思想、情感、行為方面有改變。不單著重學生個人的領悟，更透過小組及互動活動提升班房內的互相認識及關懷氣氛。不單著重學生現時的得著，更透過 smart goals 及 自我鼓勵咭加強未來實踐的能力。

3. 以正向心理學處理焦慮

一般正向心理學未及廣泛應用於處理焦慮。本教材研發正向心理學之「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」概念，提升學生面對焦慮情緒的處理，推動青少年精神健康工作。

使用者須知

1. 工作坊程序設計以 40 分鐘為一節，內容十分緊湊。如課堂有 60 分鐘，活動及講解時間可更充裕。如學校課堂時間少於 40 分鐘，可自行調整各環節的時間。亦可因應參加者的需要，彈性調整活動及環節，惟必需推行重點活動；
2. 工作坊以班課形式進行，建議人數約 20-40 人；
3. 可於工作坊開展前進行前測問卷（問卷可參考光碟附件），再於工作坊完後進行後測問卷，以檢討活動成效；
4. 程序表中的「△」號代表活動為重點環節，必須進行，其中沒有「△」號的可因應時間彈性處理；
5. 部份環節中包含人物故事、短片播放及新聞分享等，內容只供參考。使用教材時，可因應環境轉變及時日變遷自行修改，使用其他合適的故事或短片；
6. 每節工作坊宜預備小禮物，獎勵回答問題或課堂中表現良好的學生，以提升學習動機及增強愉快正面的課堂氣氛；
7. 課程有不少人物介紹及講解部份，工作人員／老師須熟讀內容，才能於有限時間內流暢運作；
8. 課程有不少體驗活動，著重學生投入及互動，工作人員／老師最好先提示學生收好其他課本及功課，才能全情投入及有所得著；
9. 課程著重學生投入及互動，工作人員／老師最好先放鬆心情，以熱誠鼓勵的態度，與學生一起參予，避免嚴肅訓示或指令。

第一節：「快樂，你有得揀！」

目標：

1. 學習運用正向心理學來紓減壓力
2. 認識自己的品格優點

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	<ol style="list-style-type: none">1. 認識導師2. 認識活動計劃背景	<p>△ 簡介活動計劃目的、內容及形式</p> <ol style="list-style-type: none">1. 導師自我簡介2. 快樂巨升計劃簡介 <p>- 我們關注學生的身心健康而推出此計劃。計劃是運用正向心理學於活動中，可讓學生增加快樂情緒，又可紓減壓力問題。</p> <p>- 1998年，美國著名心理學家馬丁·沙利文（Martin Seligman）提出正向心理學，例如培養個人優點、建立樂觀感、對未來有盼望等，能助人們追求真正的快樂，提升面對逆境的能力。</p>	簡報 1-4 (光碟附件)
15 分鐘	帶出快樂是個人的選擇，是可以實踐出來的。	<p>△ 快樂大拍賣</p> <ol style="list-style-type: none">1. 分組形式進行，2位學生一組2. 導師向學生講解遊戲玩法，說明學生可就項目決定是否購買，將拍賣金額寫於投標紙上，最後價高者得，不設「晒冷」。 <p>(即不可把所有金額投放於一個項目)</p>	

3. 過程中，導師需要記錄學生的拍賣項目，並記錄拍賣金額。
4. 若出現多組以相同金額拍賣該項目的情況，以「開口中」遊戲作決定組別。
5. 「開口中」遊戲玩法：導師先於紙上寫下一個數字(1-50)，再邀請該組別在座位上說出一個數字，以最接近答案為勝，可取得該拍賣項目。（公平起見，遊戲結束後，導師需要出示已寫上數字的紙張予學生看。）

△ 競投新發現解說重點 (40% 的自主行動)

1. 活動完成後，可訪問組別學生兩條提問及進行解說。

A · 你最想要什麼項目？當得到你想要的項目有何感覺？

解說：每個人都有追求快樂的渴求，而正面情緒有助減少負面情緒，如焦慮，而今次課程是教導我們尋找快樂的方法及技巧。

B · 當你得不到最想要的項目時，或當多次未能得到想要的項目，你在想什麼？

解說：當學生在競投失敗而自覺自己沒有用，那看法會影響學生很容易會放棄，自然沒機會再得到想要的項目。相反，學生若看到仍有其他拍賣機會，相信自己總有機會，便會繼續投入拍賣。正負面的思想絕對影響行為，若能多培養樂觀及希望，有助增加生活的正能量。

簡報 5-7
(光碟附件)

投標工作紙
(光碟附件)

紙張少量

時間	目的	活動內容	物資
2 分鐘	簡介正向心理學以提昇快樂感	<p style="text-align: center;">△ 快樂你有得揀 快樂方程式</p> <p>1. 正向心理學指出人類擁有 40% 自主能力及主動參與活動，包括思想模式、對事情的理解、應付問題的能力及行為模式等。</p> <p>2. 導師注意：有學生或會覺得有 50% 是與生俱來的固定值很無奈及感到很消極。導師可帶出既然每人也已有 50% 自己未能控制（即有些人天生有較高快樂指數，有些人則不然），因此我們更要好好把握自己可控制的 40%，把可控制的 40% 最大限度地增加，提升自己的快樂指數。而且那 50% 雖不能控制，但不是代表是零分快樂，加上那極大化的 40%，人人也可成為快樂的人。</p> <p>3. 快樂可以掌握在自己手中。</p>	簡報 8-11 (光碟附件)
10 分鐘	讓學生認識 24 個品格優點	<p style="text-align: center;">△ 24 個品格優點</p> <p>1. 短講：簡介 24 個品格優點，每個人都擁有 24 個品格優點，但每人也有較獨特的品格優點。 (工作人員不需強調 6 個美德)</p> <p>2. 就品格優點介紹代表人物，包括喬布斯、沈祖堯、德蘭修女、曼德拉、林書豪及張潤衡。</p> <p>3. 導師按時間分配許可，分享代表人物的故事，透過故事分享，深化學生對品格優點的學習。</p>	簡報 12-26 (光碟附件) 附件： 喬布斯、 沈祖堯、 德蘭修女、 曼德拉、 林書豪及 張潤衡 資料 (光碟附件)

時間	目的	活動內容	物資
8 分鐘	讓學生認識個人品格優點	<p style="text-align: center;">△ 美點相輝點心紙</p> <p>深化學生找到自己的品格優點，明白它的好處，充分地發揮，才會體會真正的快樂和滿足的訊息。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在堂上完成「美點相輝」工作紙。 2. 學生完成後，導師可作初步的統計（測驗結果），了解學生的品格優點。 3. 導師最後需要收回「美點相輝」工作紙，留作第二節使用。 4. 總結。 	<p>簡報 27-29 (光碟附件)</p> <p>「美點相輝」 工作紙 (P. 60-p. 61)</p>

導師注意事項：

1. 快樂大拍賣容易超時，導師要注意時間控制。
2. 宜了解自身品格優點，加以生活例子說明，引發學生興趣。學生喜歡聽導師個人分享。
3. 二十四個品格優點不必每點詳細解釋，大部份也較淺白，簡介一次便可讓學生明白。導師宜多分配時間分享代表人物的故事，深化學生對概念的認識。而分享人物可按當時流行而青少年較熟悉的而作出修改，以迎合學生的興趣。
4. 提示優點工作紙是簡易版本，如想詳細了解自己優點，可於網上完成「兒童優點調查」共 198 條，較深入和準確。
5. 填「美點相輝」紙時，部份學生會不知道要按優點出現的頻密程度填上數字，導師需清楚說明。另有些學生會表示自己沒有優點，導師要多加引導，讓學生嘗試發掘個人品格優點。
6. 導師記緊最後需要收回「美點相輝」工作紙，留作第二節使用，否則很多同學忘記帶便不能進行下節之重要活動。

第一課：快樂，你有得揀 - 美點相輝 點心紙

想想在過去半年（二十六週）內，你是否有以下實際情況中的反應。如有，請在方格內寫上盅點數目。（半數時間以上：1 盅；大部分時間：2 盅；經常：3 盅）

智慧與知識 	勇氣 	靈性及超越 
<input type="checkbox"/> 喜愛學習 不論任何環境，你會把握機會學習新事物，並且喜歡深入認識不同的課題。	<input type="checkbox"/> 勇敢 在你經驗到恐懼或威脅時，你能控制害怕的心情，拿出應有行動。	<input type="checkbox"/> 對美麗和卓越的欣賞 日常生活中，你能表現對美麗和卓越的欣賞，對萬物充滿讚嘆。
<input type="checkbox"/> 好奇心 在你曾經有機會探索新事物，你表現有好奇心或興趣。	<input type="checkbox"/> 勤奮堅毅 在你面對一項困難和費時的任務，你能表現有毅力和堅持完成。	<input type="checkbox"/> 感恩 你能經常察覺別人的幫忙及身邊的好事，對人和事，對大自然存感激的心。
<input type="checkbox"/> 開明的思想 你要做一個複雜而重要的決定，你會客觀探索，理性考慮其他意見和證據作良好的判斷。	<input type="checkbox"/> 誠實和真摯 當情況容許你為自己的身分和所發生的事提供虛假答案或觀點，你能表現誠實或真摯。	<input type="checkbox"/> 希望 在你經驗到失敗和挫折時，你能表現樂觀，相信只要努力，好的事情便會發生。
<input type="checkbox"/> 創造力 若要做新穎或創新的事，你表現有創造力。日常生活，你會嘗試新方法去處理事情。	<input type="checkbox"/> 興緻和幹勁 日常生活中，你能表現興致或熱情，充滿幹勁。	<input type="checkbox"/> 幽默感 日常生活中，你能表現挑皮或幽默，將歡笑帶給人。
<input type="checkbox"/> 洞察力 你能深入觀察和幫助人解決問題，別人向你尋求意見。		<input type="checkbox"/> 意義追尋 （靈性 / 目的觀念） 你對人生和大地萬物擁有堅定信仰，你知道自己的人生目標。

節制



謙恭和謙遜

日常生活中，你能表現謙遜，即使有成就，但不看自己比人強。

自我規範

在你面對願望、慾望、衝動或情緒，你能表現自我控制或自我規範。

審慎

你做事小心穩重和有遠見，就算在情緒高漲或面對別人的誘惑 / 壓力，亦不會做令自己後悔的事。

仁愛



愛和被愛

日常生活中，你能對別人（朋友、家人）表達你的愛，並接受別人的關懷和幫助，建立緊密關係。

仁慈

日常生活中，你樂於助人，對人表現仁慈和寬宏。

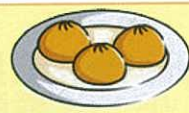
寬恕和慈悲

當你被另一個人傷害了，你能表現寬恕或慈悲。

社交智慧

你能了解自己和別人的情緒、脾性，動機和需要，並能因應這些知識作出適當反應。

公義



公民感

作為團體的成員，團體需要你的幫助和忠心，你能表現到團隊合作精神，並對社會具有責任感。

不偏不倚

你對人公平，給予同等機會，表現不偏不倚的態度，不受主觀情感影響。

領導才能

作為團體的成員，能推動自己及別人做好團隊工作，在團體需要方針時，你能表現出領導才能。

* 你最多盅點數目的品格優點是： _____ ，你可能擁有該項品格優點。

第二節：「發揮品格優點」

目標：

1. 認識自己的品格優點
2. 促進學生發揮個人品格優點

程序：

時間	目的	活動內容	物資
3 分鐘	重溫上堂所學，了解個人品格優點。	<p>△ 簡介本課節目的、內容及形式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生取回自己上一堂填寫之「美點相輝」工作紙及重看一次。 	<p>簡報 1-5 (光碟附件)</p> <p>「美點相輝」 工作紙 (學生版)</p>
12 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 深化個人品格優點的認識 2. 促進學生明白及體會發掘自己的品格優點會增加自尊感及快樂感 	<p>△ 強人是我</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在紙上填寫按上節測驗結果，寫下首兩個優點，再按其中一個優點寫 1-2 個事例及一個外型特徵。 2. 把每張紙摺起來讓導師收集。 3. 導師會隨機抽出紙仔讀出，學生猜猜主角是誰。 4. 導師可分享個人相關經歷。 	<p>簡報 6 - 7 (光碟附件)</p> <p>小紙 (每人一張)</p>
5 分鐘	學習利用個人品格優點來應付困難	<p>強人是我：配對問答遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以配對問答遊戲加強了解品格優點 (按時間 2 選 1 或全部分享) 2. 導師可分享個人相關經歷。 	<p>簡報 8-12 (光碟附件)</p>

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	促進學生利用個人 品格優點應付困難	<p style="text-align: center;">△ 假設主角是我</p> <p>1. 四人一組進行討論 學生分享如何利用個人品格優點應付不同範疇之困難。</p> <p>2. 導師先展示過往學生的作品，讓學生先掌握概念。</p> <p>3. 共有 2 個情境，導師請一半組別討論情境一，另一半組別討論情境二。學生一邊討論，一邊寫下重點，再作簡單匯報。</p> <p>解說： 善加運用及不斷培養個人品格優點，能有效地克服成長的挑戰和困難，轉危為機，這些經驗亦能增強抗逆力，達至正面成長。</p>	<p>簡報 13 - 20 (光碟附件)</p> <p>Marker 一盒 (每組一支)</p> <p>假設主角 是我工作紙 (每組一張) (P. 65)</p>
5 分鐘	促進學生發揮個人 品格優點	<p>1. 體驗：用「左」寫、用「右」寫。玩法：請學生分別用左手及右手於紙上寫上自己的姓名，並討論當中的分別，看看哪一個字跡較好看。</p> <p>導師再問學生以不慣用的手及慣用的手寫時，感覺分別如何？有什麼體會？</p>	<p>簡報 21 - 23 (光碟附件)</p> <p>小紙 (每人一張)</p>

2. 解說：

找到自己的品格優點，明白它的好處，充分地發揮，就好像你用右 / 左手寫自己名稱那麼流暢及稱心。

3. 總結

導師注意事項：

1. 「強人是我」容易超時，導師需小心時間分配。導師也可邀請老師參與，協助抽紙仔及讀出內容，也可協助讚賞學生的優點。
2. 假設主角是我環節中，部份學生會未能掌握如何運用品格優點解決問題，導師需以過往學生的答案加以解釋；在學生小組分享時，嘗試往不同的小組，看看他們有否困難，如有，請加以引導。

仁愛
- 愛和敬愛
- 遵守社會傳統身邊的朋友
- 去愛朋友

勇氣
- 前怕和真摯
- 和朋友相處時都危坦誠真心

5A21倪芷翹

(HANS)

希望
→ 付美麗和有趣的欣賞

→ 就算取書時合格，
我都對樂見

→ 欣賞所有東西，讚美一切

→ 我眼也境

勇敢
- 勇敢嘗試，例如：願意做第一
個人去試

女子奇心
- 在家才會做實驗
- Chem 都氣

特徵：長髮

HT

鄧詩韻

• 公用原
→ 學校有舞舞舞會跳舞

• 勇氣
→ 學生安排不同的人手，做配工作，
進行鼓勵心

外型特徵：帶眼鏡長頭髮

第二課：發揮品格優點 - 假設主角是我

情境：我對密集的功課和測驗感到很大壓力。
我可如何發揮優點克服這困難呢？



品格優點：
如何發揮？

品格優點：
如何發揮？

品格優點：
如何發揮？

品格優點：
如何發揮？

第三節：「趕走負面思想」

目標：

1. 認識減少謬誤思想有助培養樂觀感
2. 讓學生認識 ABC 理念
3. 讓學生認識思想謬誤
4. 讓學生認識培養樂觀感方法，教導學生將負面思想轉化，成為較正面及理性的思想

程序：

時間	目的	活動內容	物資
3 分鐘	簡介樂觀感。	<p>△ 樂觀感的重要性</p> <ol style="list-style-type: none">1. 重溫上節及簡介本節內容。2. 向學生簡介樂觀感和其重要性。3. 培養樂觀感是正向心理學導向快樂的方法之一。4. 可統計學生舉手不同情境的心情。 <p>解說：</p> <ol style="list-style-type: none">i. 導師向學生解釋樂觀感能使人減少焦慮ii. 快樂與否由「想法」影響	簡報 1-6 (光碟附件)
5 分鐘	讓學生認識 ABC 理念。	<p>△ ABC 理念</p> <p>導師簡介 ABC 理念，以個案討論及請學生回答那一部份是 A、那部份是 B、C 的問題，並嘉獎回應的學生。讓學生分辨個案中的 ABC。</p> <p>透過個案討論，讓學生分辨到： A(事件)、B(想法)、C(結果)</p>	簡報 7-9 (光碟附件)
10 分鐘		<p>△ 體驗遊戲：一觸即發</p> <ol style="list-style-type: none">1. 先將汽球貼上約 10 張膠紙 (預先準備 3 個汽球，以便活動能順利進行)。	簡報 10-13 (光碟附件)

	<p>帶出是節活動主題，讓學生體驗「個人信念、想法」影響到行為情緒。</p>	<p>2. 導師手持汽球，邀請5-6位學生輪流撕下汽球上的膠紙，（撕膠紙時汽球須遠離自己及其他學生的面部及頭部）。盡量不要弄破汽球，可先請恐懼感較高的學生先嘗試 ***</p> <p>3. 5-6位學生完成後，邀請學生分享體驗。</p> <p>解說：</p> <p>1. 導師帶出有些人表現鎮定，有些表現害怕，在乎於你如何理解汽球爆破對你的影響（即是「個人信念」）。</p> <p>2. 而你的情緒則會影響你的行為表現（如：逃避、樂於接受挑戰等）從而帶出是節主題。</p> <p>*** 注意個別學生對該活動的抗拒程度，以作調節（參見導師注意事項 ***）。</p>	<p>球 x 3 （每個汽球貼上約10張膠紙） 膠紙 x 1卷</p>
<p>5分鐘</p>	<p>1. 認識五大負面思想。 2. 認識減少負面思想有助培養樂觀感。</p>	<p style="text-align: center;">△ 思想謬誤</p> <p>1. 導師向學生講解五大負面思想。 2. 負面思想逐個捉（搶答遊戲）</p> <p>解說：讓學生明白負面思想的類別，提醒學生被負面思想控制的惡果。</p>	<p>簡報 14-27 （光碟附件）</p>
<p>2分鐘</p>	<p>介紹培養樂觀感的4個方法。</p>	<p style="text-align: center;">△ 培養樂觀感的4個方法</p> <p>1. 介紹培養樂觀感的4個方法 2. 講解第一個方法：培養正面思想，及如何利用正向三步曲達成。</p>	<p>簡報 28 （光碟附件）</p>
<p>14分鐘</p>	<p>協助學生學習正向三步曲。</p>	<p style="text-align: center;">△ 正向三步曲</p> <p>導師介紹正向三步曲，解釋如何將負面思想轉化成較正面及理性的思想。</p> <p>正向三步曲包括：</p>	

		<p>△1. 捕捉負面思想 利用搶答遊戲加強學生分辨負面思想的能力</p> <p>△2. 駁斥負面思想 講解駁斥負面思想方法，有 4 個反問自己：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這是真的嗎，有證據嗎？ 2. 有其他可能性嗎？ 3. 後果真的那麼嚴重嗎？ 4. 執著於這個思想，對我有好處嗎？ <p>我可以改變這情況嗎？</p> <p>△3. 轉念得力 成功把思想轉為正面，內心注入能量和盼望。</p>	<p>簡報 29-37 (光碟附件)</p> <p>小獎勵品可以是特色零食或文具</p>
<p>1 分鐘</p>	<p>引導學生以正面方法面對思想謬誤、提醒學生糾正負面思想，才能建立樂觀感。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結 2. 請學生回家完成「趕走負面思想工作紙」，工作紙上印有一篇網誌，同學需找出當中的負面思想，在句子下間線。 	<p>簡報 38 (光碟附件)</p> <p>「趕走負面思想工作紙」 每人一張 (P.69)</p>

導師注意事項：

1. *** 一觸即發環節中，導師可先問學生有誰對氣球爆破感到恐懼，為增加果效，可先嘗試邀請恐懼感較高的學生撕膠紙，以加強對照其他不恐懼的學生的反應。若學生過度恐懼，可觀察一段時間後不一定要他們撕膠紙，而是找另一些較大膽的學生。
2. 導師可提學生觀察不同人的反應，害怕的學生與不害怕的學生行為上有甚麼差別。

第三課：趕走負面思想工作紙（家課）

找出網誌中的負面思想，

並在負面文句下間線。

網誌

八月十日 晴

很灰啊！



今天心情很納悶，很多功課，測驗又多，原本已溫好的科目，心想派卷必有好成績，誰知考出來成績只是剛合格，最要命是隔離位全都比我高分，鄰位明恩還說沒有溫習，但我已盡力溫成績都是這樣，看來升大學沒有我份兒，將來乞食~~

心情本來已不好，昨晚溫習太久，睡得不夠，在 Maths 堂不小心睡著了，點知被老黃 (Sir) 見到，當住全班面前叫我起來，「瘀到曝」，其實成班都不止我睡，偏偏叫我，老黃次次都叫我，分明針對我！我都知我讀書不及人，老黃真係偏心，其實個個老師都只錫乖學生，我成績又差，人又蠢，怪不得沒有老師喜歡我，討厭這間學校！

好不容易捱到放學，又要與人分組做 Project，幸好大家都目標一致，快快完成為目標！我打字最拿手，點知電腦突然熄機，我們的努力呀！雖然大家沒有怪我，但我知最衰我忘記一邊打字一邊儲存，大家的心機沒有了，惟有再做！

回家 facebook 見到同組同學話灰爆，我估他們心裡很怒我，不過沒有說出口，都不知道他們會不會暗地裡說我壞話，很擔心。我做人咁蠢，一定沒有人想做我朋友。明天實被人杯葛，我實沒有朋友！我不想上學！

第四節：「培養樂觀感」

目標：

1. 培養學生的樂觀感，加強積極正面思考的態度
2. 讓學生認識培養樂觀感方法

程序：

時間	目的	活動內容	物資
10 分鐘	重溫樂觀感的定義及培養樂觀感的方法	<p>△ 培養樂觀感方法（一）培養正面思想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫上節及簡介本課節的目的和內容。 2. 樂觀感的定義及培養方法。 3. 協助學生重溫思考 ABC。 4. 重溫正向三步曲。 5. 駁斥技巧小練習。 6. 請與鄰座學生2人一組一起完成小練習，學習運用駁斥技巧嘗試轉念。（簡報 8-9） 7. 導師請學生分享，再引導學生思考小練習中所運用的駁斥技巧。 8. 以簡報 10-11 擴闊駁斥技巧 <p>解說：</p> <p>要捕捉非理性思想、糾正負面思想，才能培養樂觀感。</p>	<p>簡報 1-11 （光碟附件）</p> <p>駁斥技巧小練習工作紙 （光碟附件）</p>
15 分鐘	鼓勵學生經常去做這個練習，經常回憶及數算成功及愉快經驗可以提昇自己的愉快情緒和自信，成為樂觀人生的基礎。	<p>△ 培養樂觀感方法（二）鞏固成功經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先用 3 分鐘，導師分享個人例子，引導學生明白成功經驗不一定限於大事件，也可是個人付出後所得的滿足感。 2. 請學生在「我的驕傲 - 回憶成功經驗」工作紙上寫下一次成功經驗，再與鄰座學生分享。（7 分鐘） 3. 導師收集學生的工作紙，選出部份寫得好的讀出來加以讚賞，加強果效。（若時間不足，可刪去此部份） 	<p>簡報 12-16 （光碟附件）</p> <p>我的驕傲 - 回憶成功經驗工作紙 （P. 73）</p>

		<p>4. 請學生寫我的驕傲漂亮小咭 (5分鐘) 回顧自己的成長，寫下最少 5 樣成功事件或欣賞自己的事 / 素質。</p> <p>5. 若有同學寫不到 3 樣，可鼓勵他多欣賞自己的付出和進步，並事後訪問好友及家人欣賞自己的地方。</p>	<p>柔和背景音樂</p> <p>我的驕傲漂亮小咭 (每人一張)</p>
<p>5 分鐘</p>	<p>模仿樂觀的對象</p>	<p style="text-align: center;">△ 培養樂觀感方法 (三)</p> <p style="text-align: center;">模仿樂觀的對象 (2 選 1)</p> <p>1. 導師播放「沒有四肢的力克的快樂告白」：http://www.youtube.com/watch?v=h3bRhZCdRaE 或 ATV 2012 感動香港每週人物評選 - 楊小芳</p> <p>2. 看過短片後，鼓勵學生回應：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 力克或小芳樂觀的生活態度是什麼？ - 如何模仿樂觀的對象？ <p>解說：</p> <p>1. 力克樂觀的生活態度是他看困難是可以克服的，不看自己沒有什麼，而是擁有什麼。不會因為沒有手腳而限制自己的活動和夢想，他積極自我照顧、積極學習、積極地認識朋友、與人分享自己的生命故事。或小芳樂觀的生活態度是面對挫折並不會氣餒，珍惜自己所有，將不幸變成自己長處，繼續享受獨特而精彩的生命。</p> <p>2. 世上沒有絕對的事，只要轉個想法，樂觀面對，困難便成為成長的機會。</p> <p>3. 在我們身邊都有持樂觀生活態度的人，值得我們模仿和學習的，我們可以多點親近他們，觀察他們和跟他們交朋友，讓自己感染他們的樂觀積極。</p>	<p>簡報 17-22 (光碟附件)</p> <p>力克短片簡報 18-19 或 楊小芳短片簡報 20-21 其他人物勵志短片</p>

時間	目的	活動內容	物資
8 分鐘	鼓勵學生對未來抱正面期望，為自己儲蓄一些正面說話，在面對困難挑戰時，能夠幫助自己樂觀、積極正面地面對。	<p style="text-align: center;">△ 培養樂觀感方法（四） 建立「積極」寶庫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹力克的「積極」寶庫幫助他面對挑戰：「如果你正打算放棄夢想，多撐一天、一個禮拜、一個月，再多撐一年。你會發現，拒絕退場的結果令人驚訝。」 2. 「積極」寶庫問答遊戲，鼓勵學生舉手作答，總結：面對困難挑戰時須積極正面思考。 3. 請學生在之前派的「我的驕傲漂亮小咭」的背面寫下對自己最受用的鼓勵說話，鼓勵放在錢包經常鼓勵自己。 (堂上未完成者可回家繼續) 	<p>簡報 23-27 (光碟附件)</p> <p>我的驕傲漂亮小咭 (每人一張)</p>
2 分鐘	總結	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結 2. 請學生回家完成正向三步曲練習工作紙(家課)。 	<p>簡報 28 (光碟附件)</p> <p>正向三步曲小練習 (家課) (每人一張) (光碟附件)</p>

導師注意事項：

1. 「我的驕傲 - 回憶成功經驗練習」項目開始前，導師需預先準備個人的成功經驗與學生分享，引導學生思考，帶出成功事件可以是一件小事情，擴闊學生思維，過程中的付出及擁有某些品格優點也是重要。導師也需帶出這些成功的經驗如何能鼓勵到自己。
2. 請提供足夠的時間以讓學生完成「我的驕傲 - 回憶成功經驗」工作紙。學生完成後，也可給予時間，讓學生與其他同學分享，加強肯定成功感。

第四課：我的驕傲—回憶成功經驗練習

回憶一次我感到成功的經驗，
試回想當時情景：



甚麼事？

何時發生？

哪兒發生？

有甚麼人？

這次經驗怎樣鼓勵你？

對於是次經驗有何感受？



第五節：「確立合理目標」

目標：

1. 認識目標與快樂的關係
2. 學習訂立合宜目標

程序：

時間	目的	活動內容	物資
3 分鐘	1. 認識目標與快樂的關係； 2. 認識希望理論。	<p style="text-align: center;">△ 希望與目標</p> <ol style="list-style-type: none">1. 重溫上節及簡介本課節的目的和內容。2. 講解希望理論：當人有清晰及有價值的目標、並且運用有效的方法完成目標和抱著積極堅持的態度，在過程中會感到快樂和充滿希望。3. 介紹希望理論 (Hope Theory) = 希望 (hope) = 目標 (goal) + 達標的方法 (pathway) + 達標的意志力 (agency) <p style="text-align: center;">解說：</p> <p>「常存希望」的正面解難態度是十分重要，給予我們有堅持的意志力，增加樂觀感。</p>	簡報 1-5 (光碟附件)
15 分鐘	經驗制定目標的過程，認識預算及實際達標的差異越小，就是確立合理目標越好	<p style="text-align: center;">△ 分組活動：目標數字遊戲</p> <ol style="list-style-type: none">1. 約四位學生為一組，全班分成 10 組。2. 每組獲派一張印有 1-80 數字的 A3 紙。3. 學生需於時限 1 分鐘內把 1-40 數目字順序連線；全組學生要預先商討策略，量力而為地訂立預算完成的目標數字（學生可訂不是 40）。4. 共玩二個回合，用另外一款數字排版 A3 紙。	

		<p>5. 小組計算預算及實際目標數字的相差，預算與實際目標越接近者可獲禮物（2組獎品）。</p> <p>6. 活動完成後，訪問兩組學生</p> <ul style="list-style-type: none"> - 你們是怎樣訂立目標的？ - 訂立合宜目標對完成任務有何幫助呢？ <p>解說：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 訂立目標要根據自己的能力，定得太高會增加焦慮感，太低會欠缺挑戰性，不能成為動力。 2. 目標可以隨著經驗而調整。 3. 有目標使我們更積極。 <p>重要解說：若要減低焦慮，自己的目標必須合理，做任何事必須符合自己的能力。</p>	<p>簡報 6 - 9 (光碟附件)</p> <p>2款 A3 size 數字紙 (各 印每組一張) (光碟附件)</p> <p>2組獎品 (約 8-10 份糖果 / 小禮物)</p>
<p>17 分鐘</p>	<p>實踐以 「SMARTER」 訂立合理、 可行和實際 的目標</p>	<p style="text-align: center;">△ 訂立目標實踐練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解「SMARTER」工具 2. 學生可以品格優點訂目標 3. 講解目標 Step By Step 4. 學生在堂上完成「我的目標」工作紙，嘗試運用「SMARTER」訂立一個短期目標。 5. 導師可建議同學就著你的高中適應困難，試試訂立你在成長各方面的短期目標、預計困難及解決方法 <p>解說：</p> <p>訂立合理符合現實的目標，以具體行動一步一步實踐，困難是可以解決的。</p>	<p>簡報 10 - 18 (光碟附件)</p> <p>「我的合理 目標」工作 紙 (P.77)</p>

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	嘗試想像達到目標的境像，以提升達到目標	<p style="text-align: center;">△ 目標預想曲</p> <p style="text-align: center;">利用課堂訂定的目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把目標達成 50% 時的情景畫在工作紙上。 2. 把目標完全 100% 達成時的情景畫在工作紙上。 3. 邀請 1-2 位同學分享工作紙內容 <p>解說：</p> <p>多預想達標時的情境，有助提升達到目標之希望感，有助減低焦慮。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 總結 	簡報 19 - 21 (光碟附件) 「我的合理目標」工作紙 (P.77)

導師注意事項：

1. 導師講解 SMARTER 時，可引用自己的例子，以吸引學生，讓學生更容易明白。
2. 學生完成「訂立目標實踐練習」後，可給予時間，讓學生與其他同學分享，加強他們實踐的決心。

第五課：我的合理目標（工作紙）

試利用 SMARTER，訂立一個長期目標及有助達至長期目標之短期及中期目標。

S = Specific(明確詳盡), M = Measurable/ Observable(可量度 / 觀察到的)

A = Achievable(我現實的能力可達到的), R = Relevant to your situation(符合自己)

T = Time-bound(有時間限制的), E = Evaluate(檢討成果),

R = Reward(達標時獎勵自己)

我的短期目標（一個月內）

S	我希望 _____
M	我會做 _____ 來幫助我達到目標。
A	可達到的結果由 _____ 至 _____。(可達到嗎?)
R	我最需要做的是 _____ 最有動力做的是 _____
T	(時間)內完成(由 _____ 年 _____ 月 _____ 日至 _____ 年 _____ 月 _____ 日)
E	我會 _____ (何時)中期評估, 評估的方法是 _____, 以修定目標和方法。
R	達標後會以 _____ 獎勵自己。

我的中期目標（三個月內）： _____

我的長期目標（人生目標）： _____

目標達成 50% 時的情景

目標完全達成 100% 時的情景

第六節：「常存希望」

目標：

1. 提升達到目標的意志力
2. 協助學生對本計劃活動作出反思與檢討

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	透過保迪亞的故事，講解希望理論。	<p>△ 故事分享 --- 保迪亞</p> <ol style="list-style-type: none">1. 重溫上節及簡介本課節的目的和內容。2. 介紹保迪亞如何克服困難，達到目標。<ul style="list-style-type: none">- 保迪亞有清晰目標，在達標過程中雖有困難，但想辦法努力克服，堅持到底，存高希望感。- 高希望感的人較能計劃不同方法達到目標，當遇到困難時會努力找尋方法解決。 <p>透過「名人雋語」激勵同學追求常存希望的生命</p>	簡報 1-13 (光碟附件)
20 分鐘	善待別人，互勉互勵，感受關愛與快樂。	<p>△ 總有你鼓勵</p> <ol style="list-style-type: none">1. 導師先表達明白學生的壓力，有一首歌送給大家，請同學留意歌詞2. 聽歌（徐偉賢：勇）一次，透過欣賞歌曲激勵彼此追求常存希望的生命。3. 每位學生在一張 A4 紙上以圖畫及文字表達「今年的你在高中的生活中，有甚麼關注、感受、壓力或挑戰？」4. 導師指示每人傳出手上 A4 紙至左方鄰座學生，自己也同時接獲另一張；大家在收到的紙上為該學生寫下鼓勵或欣賞說話。（約 4 次傳紙）	簡報 14- 28 (光碟附件) MP3- 勇歌曲 (歌唱版) (光碟附件) 總有你鼓勵 工作紙 (每人一張) (P.81)

		<p>解說：</p> <p>追尋目標的過程中常會遇到困難，與別人分享心聲，彼此安慰與扶持，身同感受，能使人面對困難時不再感到孤單，而是提昇正能量和滿足，以致達標的意志更堅強及持久。</p>	<p>MP3- 勇歌曲 (純音樂伴奏) (光碟附件)</p>
<p>5 分鐘</p>	<p>加深本計劃六節的學習</p>	<p>1. 重溫：快樂花</p> <p>2. 讓學生緊記「快樂秘笈」即是六節活動的內容重點，如下：</p> <p>i. 快樂是有得揀：快樂，你有得揀，當你遇到困難，感到焦慮，你可以選擇用方法去面對。</p> <p>ii. 發揮品格優點：經過自己的努力，善用個人品格優點，它將幫助你抵禦逆境和焦慮。</p> <p>iii. 趕走負面思想：當焦慮困難來到的時候，要趕走負面思想，轉念正向，你會更有信心能量應付挑戰</p> <p>iv. 培養樂觀感：透過學習正向三步曲，累積成功經驗，模仿樂觀對象，對未來抱正面期望，讓你更有盼望能量面對困難和焦慮。</p> <p>v. 確立合理目標：當人有清晰、合理及有意義的目標，運用有效的方法和抱著積極的態度，以具體行動一步一步實踐，困難是可以解決的，在過程中會感到快樂和充滿希望。</p> <p>vi. 常存希望：多欣賞別人的鼓勵與支持，常存希望是一種生活態度，也是對抗焦慮的良藥。</p>	<p>簡報 29 - 31 (光碟附件)</p>

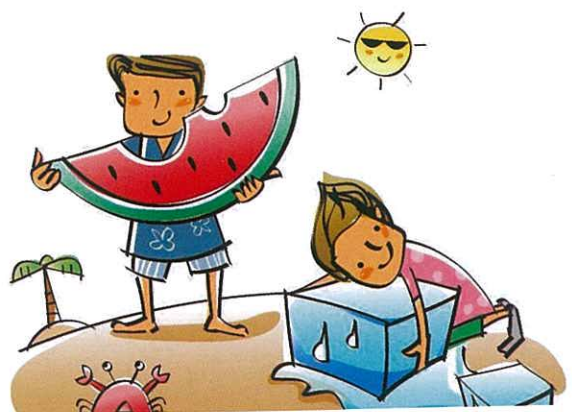
時間	目的	活動內容	物資
10 分鐘	讓參加者對 六節活動作 出檢評	活動檢討 每位學生填寫活動後問卷	簡報 32 (光碟附件) 活動後問卷 (光碟附件)

導師注意事項：

1. 除分享保迪亞的故事，導師也可分享校內 / 個人的經歷，以拉近與學生的相關升，更能吸引學生聆聽。
2. 在進行「總有你鼓勵」之前或過程中，導師可分享面對前路能與別人分享心聲，彼此安慰與扶持的經驗，鼓勵同學重視每份分享及鼓勵。
3. 如時間不足，歌曲「勇」可安排於「總有你鼓勵」的環節時一同播放，也可增加寫鼓勵說話時的正面氣氛。

第六課：「總有你鼓勵」工作紙

請在中間的位置寫上你在高中生活中所面對的困難，再請同學在空白的地方為你寫上鼓勵的說話。



參考資料

研究及計劃背景參考資料

- 1 基督教家庭服務中心 (2011). 初中學生精神健康與求助行為概況問卷調查報告. 香港: 基督教家庭服務中心
- 2 香港商報 (2008年10月10日). 港人患抑鬱遠超外國. 香港: 香港商報
- 3 香港小童群益會 (2013). 「青少年精神健康」調查. 香港: 香港小童群益會
- 4 中文大學心理學系 與 新生精神康復會 (2010) 「香港青少年精神健康」研究報告摘要
- 5 Yang, K. (2002). Influence of short- and long-term anxiety on academic achievements of college students. *Psychological Science (China)*, 25(3), 365-365.
- 6 Furukawa, H., & Sakano, Y. (2007). Influence of personality traits and cognitions on autogenic training induced anxiety. *Japanese Journal of Autogenic Therapy*, 27(2), 1-10.
- 7 Hagtvet, K. A., & Hunstad, E. (1987). In Schwarzer R., Van der Ploeg H. M. and Spoelberger C.D. (Eds.), the influence of anxiety on accuracy and speed of reading performance. Berwyn, PA, US: Swets North America, Berwyn, PA.
- 8 Lu, J., Wen, H., Wei, L., & Shenghua, L. (2005). The influence of the students anxiety on their creativity. *Acta Psychologica Sinica*, 37(6), 791-796.
- 9 Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1149-1154.
- 10 Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsyth, J.P., & Steger, M.F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- 11 Chara, P.J., Jr., & Chara, K.A. (2004). PTSD and Coping Resources Among Survivors of a Kamikaze Attack: The Role of Character Strength. *Psychological Reports*, 95(3f), 1163-1171.
- 12 Seligman, M.E.P. (1995). *The optimistic child*. Milsons Point, NSW: Random House. Seligman, M.E.P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*, Vintage Books.
- 13 Carver, C.S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2011). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- 14 Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- 15 Zenger, M., Lehmann-Laue, A., Stolzenburg, J.U., Schwalenberg, T., Ried, A., & Hinz, A. (2010). The relationship of quality of life and distress in prostate cancer patients compared to the general population. *GMS Psycho-Social-Medicine*, 7, Doc02.
- 16 Myers, L.B., & Steed, L. (1999). The relationship between optimism, dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 27(6), 1261-1272.
- 17 Snyder, C.R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- 18 Onwuegbuzie, A.J. (1998). Role of hope in predicting anxiety about statistics. *Psychological Reports*, 82(3c), 1315-1320.

- 19 Arnau, R.C., Rosen, D.H., Finch, J.F., Rhudy, J.L., & Fortunato, V.J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43-64.
- 20 Seligman, M.E.P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*, Vintage Books.
- 21,22 馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯 (2012)：〈邁向圓滿〉。台北：遠流出版事業股份有限公司。
- 23 Zigmond, A.S., & Snaith R.P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.
- 24 Lai, J.C.L. (1997). Relative predictive power of the optimism versus the pessimism index of a Chinese version of the Life Orientation Test. *The Psychological Record*, 47(3), 399-410.
- 25 Snyder, C.R., Hoza, B., Pelham, W.E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Ribinstein, H., & Stahl, K.J. (1997) The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399-421.
- 26 Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- 27 White, D., Leach, C., Sims, R., Atkinson, M., & Cottrell, D. (1999). Validation of the Hospital Anxiety and Depression Scale for use with adolescents. *The British Journal of Psychiatry*, 175, 452-454.
- 28 Stapley, J.C., Haviland, J.M. (1989). Beyond depression: Gender differences in normal adolescents' emotional experiences. *Sex Roles*, 20(5-6), 295-308.
- 29,30 Chaplin, T.M. (2006). Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(6), 977-986.
- 31 Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, 22(8), 707-724.

班課教材參考資料

1. 湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010) 。《喜樂工程—以正向心理學打造幸福人生》。香港：突破出版社。
2. 馮麗妹、黃麗萍 (2007) 。《有教年辰—校園欺「零」計劃實務手冊》。香港：香港基督教服務處樂Teen會。
3. 黃富強、孫玉傑 (2007) 。《駕馭焦慮—「認知治療」自學 / 輔助手冊》。香港：天健出版社。
4. 黃富強 (2008) 。《走出抑鬱的深谷—「認知治療」自學 / 輔助手冊》。香港：天健出版社。
5. 價值實踐 (VIA) 兒童優點調查 <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>
6. 湯國鈞：《奏起生命中快樂的樂章》 http://www.ucep.org.hk/positive_psychology/detail.php?rec=14
7. 正向心理學 Positive Psychology 的背景和特色 http://www.ucep.org.hk/positive_psychology/#
8. Snyder, C.R. (Ed.) (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, San Diego, CA: Academic Press.
9. Martin Seliman 著，洪蘭譯 (2012) 。《真實的快樂》。台北：遠流出版事業股份公司。
10. 蘋果日報於 13-8-2012 「畏高贏 10 米台 保迪亞絕殺摘金」
11. 潘惠玲、羅苑華 (2005) 。《培養樂觀新一代》。香港：經濟日報出版社

鳴謝

贊助： 優質教育基金

計劃顧問： 郭黎玉晶博士 - 香港城市大學應用社會科學系 副教授
盧希皿博士 - 香港城市大學應用社會科學系 助理教授
郭啟晉先生 - 香港城市大學應用社會科學系 項目主任
梁立群先生 - 香港城市大學應用社會科學系 高級副研究員
姚穎詩女士 - 基督教聯合那打素社康服務
聯合情緒健康教育中心 臨床心理學家

參與學校（排名依筆劃序）：

- 1) 元朗商會中學
- 2) 中華基督教會基元中學
- 3) 佛教沈香林紀念中學
- 4) 東華三院郭一葦中學
- 5) 香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學
- 6) 香港道教聯合會圓玄學院第二中學
- 7) 香港道教聯合會圓玄學院第三中學
- 8) 香港管理專業協會羅桂祥中學
- 9) 基督教宣道會宣基中學
- 10) 順德聯誼總會鄭裕彤中學

工作人員名單

督印人：

陳張秀雲女士 - 基督教香港信義會社會服務部 服務總監 (青少年)

編輯小組：

戴蓮梅女士 - 基督教香港信義會生命天使教育中心及學校社工組 中心主任

黎瑞琳女士 - 基督教香港信義會生命天使教育 中心社工

梁淑珍女士 - 基督教香港信義會學校社工組 學校社工

班課教材編寫小組：

陳張秀雲女士 - 基督教香港信義會社會服務部 服務總監 (青少年)

戴蓮梅女士 - 基督教香港信義會生命天使教育中心及學校社工組 中心主任

梁淑珍女士 - 基督教香港信義會學校社工組 學校社工

鄭麗明女士 - 基督教香港信義會學校社工組 學校社工

林巧儀女士 - 基督教香港信義會學校社工組 學校社工

區淑雯女士 - 基督教香港信義會學校社工組 學校社工

張敏婷女士 - 基督教香港信義會學校社工組 學校社工

譚灝頤女士 - 基督教香港信義會生命天使教育中心 社工

鄭美婷女士 - 基督教香港信義會生命天使教育中心 社工

黎瑞琳女士 - 基督教香港信義會生命天使教育中心 社工

黎淑明女士 - 基督教香港信義會學校社工組 學校社工 (至 8/2013)

青少年服務單位一覽表

生命天使教育中心	Tel: 2332 1107 Fax: 2332 1106	大埔大元邨泰德樓 301-302 室 E-mail: angels@elchk.org.hk
學校社會工作組	Tel: 2665 2255 Fax: 2667 5498	大埔大元邨泰德樓 301-302 室 E-mail: ssw@elchk.org.hk
王賽明快樂家庭培育中心	Tel: 2462 1700 Fax: 2463 4701	屯門寶田邨寶田商場三樓 301 室 E-mail: jfnc@elchk.org.hk
天水圍青少年綜合服務中心	Tel: 2446 2023 Fax: 2448 8751	天水圍天耀邨耀華樓地下 E-mail: tswit@elchk.org.hk
屯門青少年綜合服務中心	Tel: 2462 1700 Fax: 2463 4701	屯門寶田邨寶田商場三樓 301 室 E-mail: tmit@elchk.org.hk
北區青少年綜合服務中心	Tel: 2673 2120 Fax: 2673 2158	上水彩園邨彩麗樓 101-116 號地下 E-mail: ndit@elchk.org.hk
太和青少年綜合服務中心	Tel: 2650 8807 Fax: 2650 7308	大埔太和邨麗和樓地下 E-mail: twit@elchk.org.hk
尚德青少年綜合服務中心	Tel: 2178 3118 Fax: 2217 0778	將軍澳尚德邨尚智樓 4 樓平台 E-mail: stit@elchk.org.hk
長腿叔叔信箱服務	Tel: 2673 2160 Fax: 3692 5262	佐敦德興街興富中心 6 樓 606 室 E-mail: longleg@elchk.org.hk
圓融綜合服務中心 青少年自強計劃	Tel: 2650 0022 Fax: 2650 0024	沙田和輦邨禾輦商場平台 R13-R16 E-mail: yes@elchk.org.hk
北區青少年 外展社會工作隊	Tel: 2671 5113 Fax: 2679 0167	上水彩園邨彩華樓 119-121 號地下 E-mail: ndyot@elchk.org.hk
天水圍青少年 外展社會工作隊	Tel: 2617 4881 Fax: 2446 4560	天水圍天瑞邨瑞輝樓地下 E-mail: tswyot@elchk.org.hk
天朗中心	Tel: 2446 9226 Fax: 2446 9456	水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 102 室 E-mail: ccpsa@elchk.org.hk
天使護航服務	Tel: 2446 2023 Fax: 2448 8751	天水圍天耀邨耀華樓地下 E-mail: tswit@elchk.org.hk

機構簡介

基督教香港信義會社會服務部自 1976 年成立，為本港大型的綜合性社會服務機構，以創新的方式、關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。本會現時共有四十三個服務單位，範圍遍佈全港，由幼兒到長者，從家庭、學校以至職場，服務人數每年超過十萬人。

中心簡介

「生命天使教育中心」於 2002 年 9 月正式成立，以「關心別人、珍惜生命」為核心使命。我們相信生命是寶貴和獨特，並且得來不易，要學習愛惜自己；感恩現在所擁有的；在自己的生活圈子中扮演守護、聆聽及關懷的角色。我們十分重視青少年及其身邊重要人物的成長及生命質素的提升，過去一直透過學校場所為全港的中小學生、家長及老師提供生命教育訓練，協助他們建立積極正向的生命價值。



出版：基督教香港信義會社會服務部

地址：新界大埔大元邨泰德樓301-302室

電話：2332 1107 傳真：2332 1106

電郵：angels@elchk.org.hk

中心網址：www.lifeangel.org.hk

機構網址：www.elchk.org.hk/service

「快樂巨升」網址：<http://www.elchk.org.hk/service/happy/>



出版日期：2014年6月

ISBN: 978-962-7991-75-5

印製數量：800本

版權所有 不得翻印