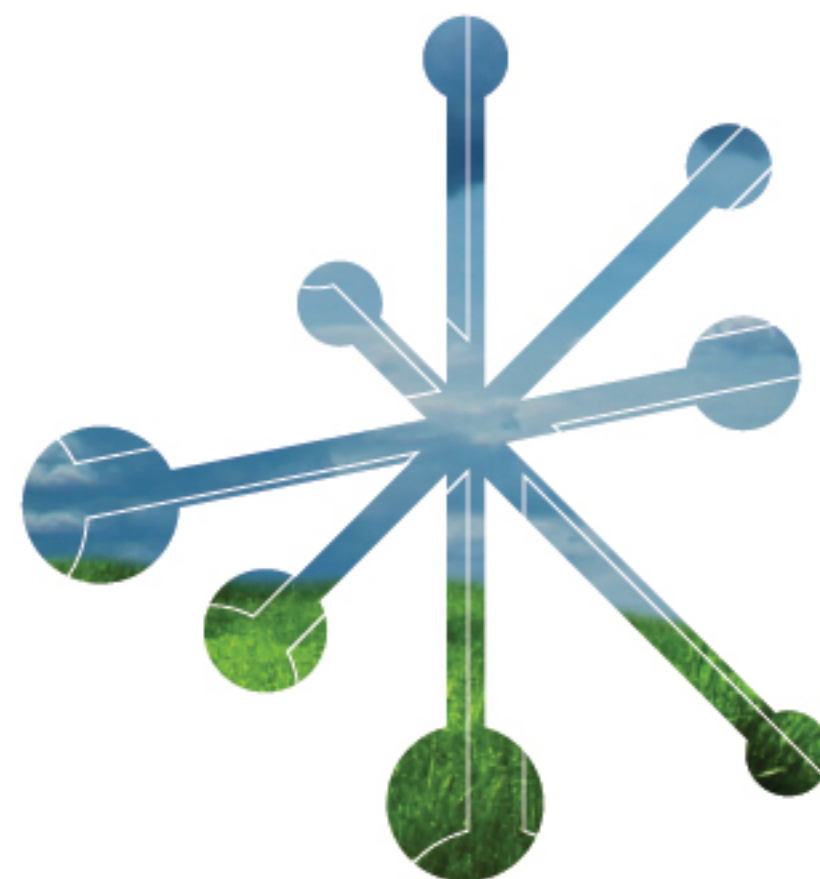


香港灣仔石水渠街85號  
電話：2574 5201  
傳真：2834 9634  
電郵：amoffice@sjs.org.hk  
網址：www.sjs.org.hk

2012年2月編印（印量：2,000本）  
版權所有 不得翻印

正向心理學之積極人生計劃。研究報告暨實務手冊

# 正向心理學 之 積極人生計劃



## 研究報告暨實務手冊

計劃資助  社會福利署  
Social Welfare Department

主辦機構  葵青區議會  
葵青區議會

研究院校  香港城市大學  
City University of Hong Kong

 應用社會科學系  
Applied Social Studies

## 機構簡介



聖雅各福群會成立超過六十年，為一間非牟利的多元化社會服務機構，由聖公會何明華會督及一班熱心人士於1949年創辦。本會一向致力為社區內不同需要人士，提供高質素的綜合服務，協助其自助助人，從而建立一個融合、和諧的社會。本會總會大樓樓高13層，座落於灣仔石水渠街85號，現時總會以外服務單位發展超過40間。

聖雅各福群會一直致力將服務延展至社會上每一個有需要的人，對象包括兒童、青少年、家庭、露宿者、智障人士及長者等。我們的服務由社區支援到院舍照顧，由康健人士至殘障人士。每天所提供的服務超過8,000人次。作為一所非牟利的社會服務機構，聖雅各福群會一直堅持扶助「軟弱和貧窮人」，縱使我們的服務近年面對多番挑戰與改變，我們仍常提醒自己不可遺忘這些人的訴求。多年來，有賴眾多熱心合作伙伴的支持，本會才能把握每一個機會，努力實踐使命，務求為有需要的對象提供最優質的服務。

## 計劃督導



郭黎玉晶博士  
劉妙珍女士

香港城市大學應用社會科學系  
聖雅各福群會

## 計劃成員



湯佳韻女士

香港城市大學應用社會科學系

## 編著



郭黎玉晶博士  
湯佳韻女士  
梁立群先生

香港城市大學應用社會科學系  
香港城市大學應用社會科學系  
香港城市大學應用社會科學系



# 4

## 正向心理學之積極人生計劃 研究報告暨實務手冊

### 目錄

2 機構簡介

8 序言一

9 序言二

10 計劃簡介

11 問卷調查摘要

12 活動小組摘要

13 理論架構

正向心理學

希望

感恩

21 問卷調查

簡介

數據搜集

研究工具

調查對象

研究結果及分析

總結

建議

## 39 深度訪問及聚焦小組訪問

簡介

對象及人數

資料搜集

訪問結果及分析

建議及總結

## 43 活動小組研究報告

計劃目標

推行手法

評估方法

對象及人數

小組成效

建議及總結

## 49 活動小組推行指引及細則

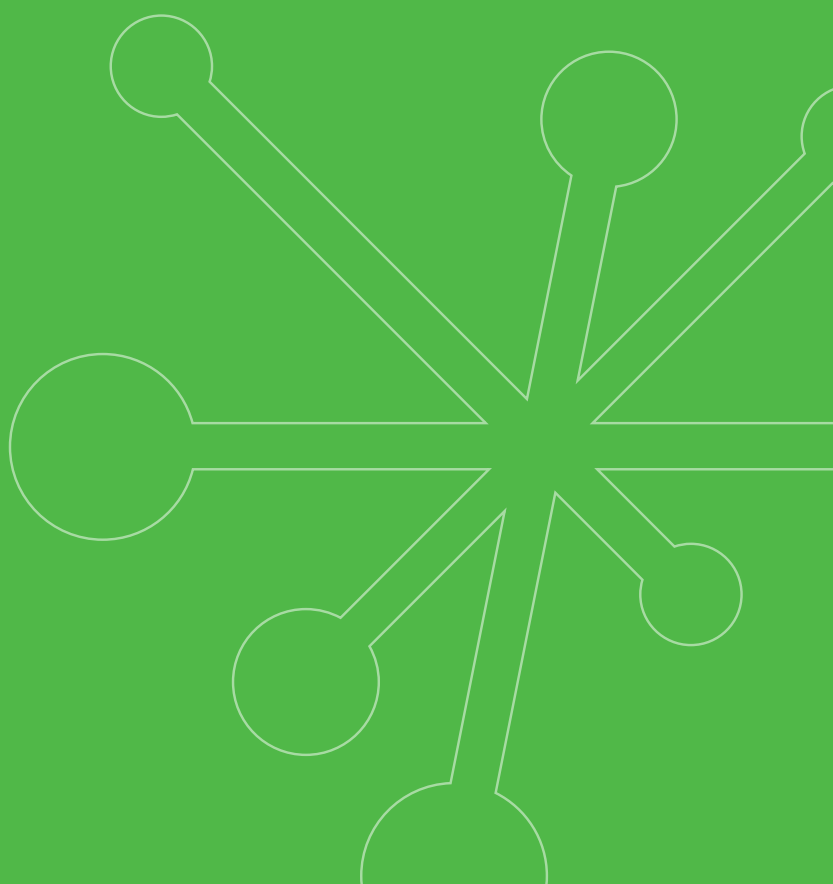
手冊使用者

目標

時間及節數

服務對象及人數

場地安排



### 第一節：簡介

- 附件一：承諾書
- 附件二：成就書

### 第二節：希望-訂立目標

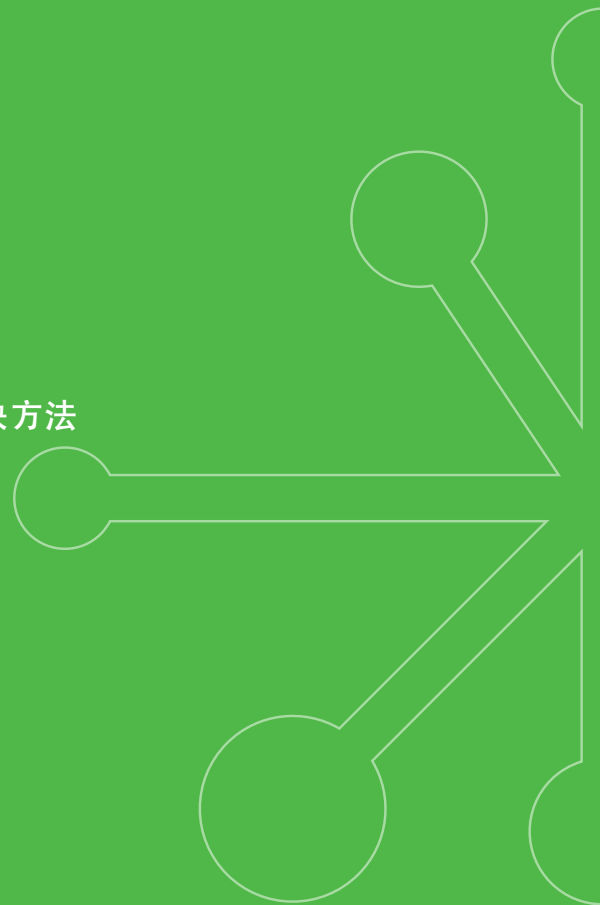
- 附件三：吹氣大王
- 附件四：成功人士的故事
- 附件五：我的目標、我的希望
- 附件六：多元智能做得到-目標

### 第三節：希望-尋找方法

- 附件七：多元智能做得到-困難/解決方法
- 附件八：動手畫
- 附件九：多元智能做得到-正負結果

### 第四節：希望-提升動力

- 附件十：想練習講稿
- 附件十一：分鏡表
- 附件十二：心智圖



第五節：感恩-感謝自己

附件十三：物件咭

附件十四：<同一條船>摺紙方法

附件十五：心中天使

附件十六：多元智能做得到-優點/缺點

第六節：感恩-感謝別人

附件十七：感恩日記

第七節：感恩-正確的表達

附件十八：運動卡

附件十九：你看我是什麼

附件二十：創意感恩三文治

第八節：總結

附件二十一：感恩咭

89 參考資料

91 鳴謝

## 序言 一

獲得社會福利署社會福利發展基金資助，聖雅各福群會(福群會)委託了香港城市大學應用社會科學系進行「正向心理學之積極人生計劃」研究，計劃已於2010年11月至2012年2月順利進行。

福群會自1949年成立至今，一直以明察社區之不同需要，提供高質素的綜合服務為宗旨。研究計劃以正向心理學為理論基礎，探索基層家庭對子女的照顧模式和服務需要；並透過小組活動、學童及家長問卷調查及深度訪問等，了解學童及其家長的生活態度及家庭關係對心理健康的影響。此外，藉著小組工作，培養學童面對逆境的能力及正面的生活態度，建立良好的品格、樂觀的思想和行為。

在此，感謝社會福利署社會福利發展基金資助，以及香港城市大學應用社會科學系各同工的協助，使研究計劃能順利而完滿的推行。同時，亦向各參與計劃的學校及團體致以衷心的謝意。我們深信，是次研究計劃的結果及建議，對我們在規劃服務的方向，以至回應基層社群的需要，會有極大的參考價值和幫助。

聖雅各福群會總幹事  
賴錦璋太平紳士



## 序言 二

首先，多謝聖雅各福群會委託香港城市大學應用社會科學系進行『正向心理學之積極人生計劃』。正向心理學在香港是一個新興的課題，除應用於醫務和康復服務外，近年亦有不少社會福利機構應用於一般的青少年和長者服務中。正向心理學著重全人發展，認為個人、群體和社會都充滿生機和希望，致力研究、分析和發掘人類的優點和潛質，提倡在解決問題和發展正向人生之間取得平衡。正向心理學認為人生是愉快、美好和有意義的，我們透過正面情緒，發揮個人的優點和長處，便能過豐富和璀璨的人生。

應用社會科學系的課程包括社會工作、心理學、社會學、犯罪學、教育心理和輔導學等，其中有不少老師正進行有關正向心理學的計劃和研究，包括幽默感、樂觀、希望、感恩、抗逆力等課題。其他的研究對象亦涵蓋兒童、青少年、家庭、長者、新移民和釋囚等，研究內容則包括他們的精神健康、心理狀況、有關的社會現象和社會政策等。本學系經常與不同的社會團體、包括醫院管理局、社會福利機構、各政府部門合作進行不同的研究和推行計劃。

此計劃能夠順利完成，除了多謝應用社會科學系和聖雅各福群會各參與同工外，更要感謝參與小組、問卷調查、深度訪問、聚焦小組和攝影比賽的學校。各學校的校長、老師、同學和家長均付出不少時間和心思協助推行和參與此計劃，在此再一次表達我們的衷心感謝。

香港城市大學  
應用社會科學系系主任  
關銳煊教授

## 計劃簡介

過往文獻顯示，擁有較積極正面的思想與態度的學童，無論在學習、人際關係或日常生活中，都有較佳的表現。有見及此，聖雅各福群會向社會福利署社會福利發展基金申請資助，並委託香港城市大學應用社會科學系推行「正向心理學之積極人生計劃」，以正向心理學理論探討基層家庭照顧子女模式、兒童及家長的精神健康，以及他們的服務需要。

計劃透過活動小組、深度訪問、聚焦小組訪問、兒童及家長問卷調查，了解兒童與其家長的生活態度，以及家庭關係對心理健康的影響，並藉以上活動培養兒童面對逆境的能力及正面的生活態度，建立良好的品格、樂觀的思想和行為。

此計劃已於2010年11月至2012年2月順利進行，所有調查所得的資料經統計和分析，將研究結果、介入手法及實務技巧整理收錄，以供相關人士參考。

## 問卷調查撮要

本研究透過聖雅各福群會以便利抽樣形式(Convenience Sampling)向服務使用者的家庭搜集數據。參與家庭填寫一套三份分別供父親、母親及子女填寫的問卷。總參與家庭有447個。經篩出不完整的答卷，有效完整答卷共有269份。

本研究透過階層複迴歸分析(Hierarchical Regression Analyses)以探討照顧模式(包括關愛式、專制式、及民主式)、與父母有關負面因素(包括父母的抑鬱、焦慮程度及自殺傾向評分)及正面因素(包括父母的希望及感恩態度評分)、家庭凝聚力、以及與兒童有關的正面因素(包括兒童的希望感覺及感恩態度評分)，對於兒童的抑鬱、焦慮程度、自殺傾向、生活滿意度及快樂度的影響。

在參與研究調查的家庭當中，53.0%的受訪兒童為男性，其他47.0%為女性。他們的年齡介乎九至十三歲，平均年齡為10.5歲。全部受訪兒童的就讀班級介乎小學四年級至小學六年級。受訪家庭的家庭總收入中位數為\$10,000港元，68.9%家庭居住於公共屋邨。

研究結果顯示，家庭凝聚力、父母的照顧模式、感恩態度及希望感覺、乃至於父母的精神健康狀態，對於子女的精神健康都有重要的影響。而父母自認為採用的照顧模式、家庭所有的凝聚力和抗逆力，與及感恩態度及希望感覺，與父母自身的精神健康同樣息息相關。

我們建議不同類型的兒童及家庭服務可就家庭凝聚力等主題，舉辦更多活動，讓父母和子女有機會接觸外界的新事物，增添相處的樂趣。此外，可以就父母照顧模式等舉辦主題性的工作坊和講座，協助父母了解有效的照顧模式的重要性和掌握各種照顧的技巧，並且邀請子女一同分享對父母管教的感受，讓父母有更多機會了解子女的需要。中心亦可舉辦不同類型

的小組和活動，以輕鬆和有趣的手法提升兒童的感恩態度和希望感覺，讓他們透過體驗性活動去學習保持希望和表達感恩。再者，我們建議可為父母舉辦工作坊和講座，以提升他們對生活和子女的希望感覺，對家人及朋友、鄰舍的感恩態度以及應付和解決問題的能力，從而締造和諧的家庭及社區。同時，父母亦需關顧個人精神健康，從而對子女有正面的影響及為子女提供更有效的照顧。

## 活動小組撮要

本計劃成功邀請了92位學生(38位實驗組組員，54位對照組組員)參與是次活動小組，年齡介乎9-13歲，就讀小學五年級及六年級，分成10組(5組實驗組及5組對照組)。

實驗組有效人數共35名(20名男生及15名女生)，年齡平均為10.6歲，65%組員為香港出生，35%為內地出生。57%與父母同住，43%與父或母其中一人同住。

問卷數據以混合設計異變數分析(Mixed design ANOVA)，試比較實驗組與對照組在小組實行前後，參與小組的子女在上述各精神健康範疇所作的改變。結果顯示小組參加者的抑鬱情緒於參與小組後有顯著減少，且其改變顯著高於對照組。另外，小組參加者的生活滿意度於參與小組後有明顯增加，且其改變顯著高於對照組。

整個活動小組除了使組員掌握「希望」和「感恩」的技巧和知識外，亦有效地減低他們的負面情緒，增加生活滿足感。藉著小組多元化的群體活動和個人內省練習，使組員體驗不同的正向特質，學習解決困難，組員之間互相合作，建立正面的信念和情緒，並應用到日常生活中。

理論架構

正向心理學之積極人生計劃

研究報告暨實務手冊





## 正向心理學

Seligman於1998年提出正向心理學 (Positive Psychology)，目的在於建立個人優點 (human strength) 和培養天賦 (nurture genius) (Compton, 2005)。正向心理學運用心理學的理論和介入技巧了解人們的行為，除了解決問題，更著重發展美德 (virtue)和長處 (strength)，並透過科學的方法去研究和實踐 (Lopez & Snyder, 2009)。

## 科學研究對健康的重要性

過往許多科學研究都集中在處理問題，往往忽略人們正面特質的重要性。正向心理學著重以科學的方式研究心理健康和快樂等正面課題，透過實驗數據和驗證方法，為基礎理論打好根基，有助更全面的發展。

## 美好生活

在正向心理學中，美好生活包括三種元素：一)與別人的正面交流、二)正面的個人特質、三)生活管理質素 (Compton, 2005)。

### 與別人的正面交流

包括愛人的能力、寬恕的能力、對別人的關懷，以及靈性交流，建立更深層的人生意義和目標。

### 正面的個人特質

誠實、創意、勇氣、謙卑等。

### 生活管理質素

有效管理日常生活的能力，並且實現目標和協助別人成長。同時，亦需要個人民主、健康管理和自我反省的智慧。



Compton (2005) 認為真正的美好生活，不單著重個人方面，人際關係及社會環境都有著重要的影響。

## 情緒



正向心理學中正面的情緒包括快樂 (Happiness)、享受 (Enjoyment)、喜悅 (Pleasure)等。Csikszentmihalyi (1990) 認為喜悅是來自滿足需求和達到期望的美好感覺。但這感覺只是來自外界的影響，並非真正的喜悅。因此，Seligman (2002) 將喜悅分為生理上的喜悅和高層次喜悅。生理上的喜悅以生物角度為主；高層次的愉快為精神上較持久的美好感覺。同時，Csikszentmihalyi (1990)認為享受除了包含滿足需求和達到期望外，還有創造機會和可能性，是較高層次的。

有些人認為，減低負面情緒，正面的情緒就會來臨，其實不然。Compton (2005) 認為減低負面情緒後，換來的是中性的情緒狀態。在正向心理學中，正面的情緒必須提升，但同時，一些負面情緒在心理學上仍然起著重要的作用，並在保護個人生命是必須的。

## 抗逆力



過往研究指出，惡劣的生活環境不一定會對兒童造成心理障礙，反而令這些兒童成長後都能有效地處理及解決問題。這證明了兒童能從惡劣的環境中學習如何適應及面對困難，並顯示出他們能採取正面的心態和積極的方法生活，而且能夠尋找出有效的資源來支持他們去應付惡劣環境 (Anthon,1987)。這些正面的特質都包含於正向心理學的範疇中，兒童透過了解和發展美德及優點，能夠協助他們成長，並在日常生活中平衡自己，以適應社會的變遷。

## 優點

在正向心理學中，透過研究美德 (virtue) 和性格優點 (strength)，並且了解與正面情緒的關係，有助促進正面的發展。Peterson & Seligman (2004) 認為人們有六大類美德，共有24個可測量的優點，善用這些優點，進行有意義的活動，人們便會產生愉快的情緒，因此在日常生活中認識自己的優點，對人生建立正面的態度和快樂的生活很有幫助。

1. 智慧與知識：創意，好奇，開明，愛學習，智慧
2. 勇氣：英勇，堅毅，誠實，活力
3. 人性：愛，善良，人際交往能力
4. 正義：公民性，公平，領導能力
5. 節制：寬恕和憐憫，謙虛，謹慎，自我控制
6. 超越：審美和優秀，感恩，希望，幽默，靈性

Seligman (1995) 認為良好的介入手法著重加強人們的優點，這較只消除他們的心理問題來得有益，這些美德和優點在正向心理學的研究中佔重要的地位。協助人們發現希望是有效的介入手法中最基本和最重要環節之一，而感恩、誠實、創意等優點都可以協助人們正面成長。當中希望和感恩亦是此計劃的重點內容之一，藉著由小組介入，運用希望和感恩的元素，讓人們了解美德和優點的重要性，建立積極的人生。



## 希望

希望為正向心理學中的特質之一，Snyder (2002) 認為希望包含三種能力：訂立目標的能力，計劃達成目標的策略思維和運用這些方法達成目標的動力思維。當人們心存希望的時候，便能夠為自己訂立目標，尋找方法，並提升動力去達成目標。

當人們面對有價值和挑戰性的目標時，只要沒有不可克服的障礙，人們就會擁有強烈的希望。相反，必定能夠達到的目標，希望則不是必要的。因此，根據Snyder的理論，人們體驗希望感的前題是要擁有一個有價值的目標。(Carr, 2004)。

## 訂立目標

希望反映出透過策略思維和動力思維來達到目標。尋找並訂立適當的目標，以及將目標具體化，可以使達到目標的過程更容易。而明瞭的目標，更能給予明確的方向，有效地誘導動機，提升個人動力去完成目標。

## 尋找方法

透過策略思維，人們可以發展多元化的創意，尋找各種方法，思考不同策略來達成目標。策略思維反映腦海的計劃圖譜，指示人們從多方面的途徑找到最有效的方法，並完成目標。目標愈清晰，計劃愈有效率。較重要的目標，相對更需要策略思維去協助達成。

## 提升動力

透過動力思維，可以增強個人動機去運用不同方法來實踐目標，積極達成所希望的目標。Snyder (1994) 指出動力是決心和承諾的儲存庫，透過提升動力，可以推動人們走向目標。運用「我能夠」、「我將會嘗試」、「我已經準備好」等信念，就能提醒人們追逐理想的目標。擁有動力就有著實行動的可能性。

Snyder (2000) 認為一般人從小就懂得希望，每個人都曾經擁有過希望的感覺。透過希望而得到的目標，可以是物質或是經驗，也可以是長遠或是短期。而預計達成目標後所獲得的價值，足以影響著人們的思考模式、情緒和行為。

過往研究顯示 (Snyder等，1997)，兒童的希望感與抑鬱程度成負面關係。希望與生活滿足及健康亦有著相當重要的影響(Gilman等，2006)。希望是精彩快樂的生活的重要條件之一。高希望感的人，認為目標是富有挑戰性和力量的。相反，低希望感的人，認為目標是帶來壓力的和需要逃避的。擁有希望的人面對逆境時，會改變自己負面的想法，積極面對他們的人生 (Farran, Herth 及 Popovich, 1995)。

以希望為主題的介入方法，可以協助當事人重新認識希望，學習訂立目標，鼓勵他們思考各種可以達成目標的途徑，並且提升他們的動力去實踐，將障礙變成挑戰，積極達成目標 (Carr, 2004)。這種方法不但可以建立個人有組織的思維方式，並且能夠將抽象的目標具體化，讓人們發現當中的困難，以樂觀的態度去面對，引導出解難的技巧和積極的心態 (Carr, 2004)。

## 感恩

感恩是人們的優點之一，透過產生感謝的情緒，並加以表達出來。感恩代表著欣賞自己與別人的長處，感謝自己和別人對自己的幫助，並正確的表達出他們的感激。Emmons & McCullough (2004) 指出當人存感恩之心的時候，往往都會快樂起來，面對日常生活的各種事情都會較樂觀和更容易獲得滿足，而抑鬱程度亦會較少。感恩亦與希望、正面情緒、靈感、寬恕、個人及家庭的生活滿足感等有正向的關係，並且會增強有利社會的行為 (McCullough 等, 2002)。

在日常生活中，有許多值得感恩的事情，都可以加強人們正面的情緒。面對逆境時，感恩的心可以強化人們自我完善的能力，勇敢面對困難和挑戰。一般來說，感恩與仁慈、喜悅、大方，以及饋贈禮物有關。在心理學的角度，感恩是一個正面的確認 (recognition)，包含著施予者和受予者的正面情緒、想法和行為 (Emmons & McCullough, 2004)。感恩包含了三種要素：欣賞自己、欣賞別人、表達感恩 (Fitzgerald, 1998)。

## 欣賞自己

欣賞並感謝自己不但可以提升自信，了解自己的優點，並從中學習改善自己的缺點，強化內省及自我認知的能力，加強積極的信念及情緒，鞏固正面的行為。

## 欣賞別人

欣賞別人是對別人的行為一種承認和讚美。欣賞和感謝別人對主觀快樂程度有著重要的影響 (Emmons 及 McCullough, 2004)。欣賞別人的優點，了解更多正面的特質，從而能夠帶出積極的情緒和信念，使人更專注於正面的事情，以致於改變日常生活的行為和習慣。

## 表達感恩

當人們心存感恩之心時，將感謝的信息表達出來，不但能令被感謝的人感到快樂，也可以令自己愉快起來。許多時中國人都較為內儉，較少對別人表達謝意，並將感激之情藏在心裡。透過正確的感恩態度和方法，不但能將真正的心情表達出來，並且希望藉著感恩，協助改善人際關係和解決問題，這顯示出表達感恩的重要性。

過往研究指出，感恩與抑鬱和壓力程度有負向的關係，而與快樂程度、生活滿足感及其他正面特質有著正向的關係 (Emmons 及 McCullough, 2004)。無論欣賞自己或是欣賞別人，表達感恩也起著橋樑的作用，以實踐感恩的行為，加強正面的思維方式，帶出快樂的情緒。



A hand holding a pen over a document with a survey form. The document is slightly out of focus, showing a grid-like structure typical of a questionnaire. The background is a warm, golden-brown color.

問卷調查：積極人生計劃  
正向心理學之積極人生計劃  
研究報告暨實務手冊

## 簡介

本計劃以問卷形式探討父母及子女之間的關係，各人的生活態度及取向，以研究正面積極的思想、行為模式和家庭關係，對父母及子女精神健康的影響。問卷量度範疇包括：希望、感恩、個人快樂程度、生活滿意度、家庭凝聚力、家庭抗逆力及精神健康等。

## 數據搜集

是次研究透過聖雅各福群會以便利抽樣形式(Convenience Sampling)向服務使用者的家庭搜集數據。參與家庭填寫一套三份分別供父親、母親及子女填寫的問卷。總參與家庭有447個。經篩出不完整的答卷，有效完整答卷共有269份。

## 研究工具

### 子女版問卷

1. 家庭環境量表 - 凝聚力量表(Moos 等, 1986)
2. 照顧模式量表 (Stewart及Bond, 2002)
3. 醫院焦慮與抑鬱量表 (Zigmond 及 Snaith, 1983)
4. 貝克抑鬱量表II - 自殺意念副量表 (Beck 等, 1979)
5. 兒童希望量表 (Snyder 等, 1997)
6. 生活滿意度量表 (Diener等,1985)
7. 主觀快樂度量表 (Lyubomirsky 及 Lepper, 1999)

## 母親版及父親版問卷

1. 家庭抗逆力量表 (Sixbey, 2005)
2. 家庭環境量表 - 凝聚力量表 (Moos 等, 1986)
3. 照顧模式量表 (Stewart 及 Bond, 2002)
4. 醫院焦慮與抑鬱量表 (Zigmond 及 Snaith, 1983)
5. 貝克抑鬱量表II - 自殺意念副量表 (Beck 等, 1979)
6. 成人希望量表(Snyder 等, 1991)
7. 生活滿意度量表(Diener 等,1985)
8. 主觀快樂度量表(Lyubomirsky 及 Lepper, 1999)

## 調查對象

在參與研究調查的家庭當中，53.0%的受訪兒童為男性，其他47.0%為女性。他們的年齡介乎九至十三歲，平均年齡為10.5歲。全部受訪兒童的就讀班級介乎小學四年級至小學六年級，其中32.6%就讀小四，31.2%就讀小五，其他36.2%就讀小六。大部份受訪兒童(65.2%)的出生地為香港，31.0%為中國大陸，另外3.9%於其他地方出生。受訪兒童之中有71.0%與父母同住，4.8%與父親同住，17.4%與母親同住，其他6.8%受訪兒童並非與雙親同住。

有關受訪父親的背景概況：受訪父親的年齡由28至70歲不等，平均年齡為46歲；平均居港年期為33年；當中47.7%於香港出生，49.0%於內地出生，其餘3.2%於其他地方出生；21.3%受訪父親無業，12.3%有時薪或日薪工作(每週工時少於22小時)，4.0%有半職工作(每週工時約22小時)，54.8%有全職工作，4.0%全職料理家務，而其餘3.6%處於其他工作狀況。

# 24

## 正向心理學之積極人生計劃 研究報告暨實務手冊



有關受訪母親的背景概況：受訪母親的年齡由23至63歲不等，平均年齡為39歲；平均居港年期為18年；當中27.6%於香港出生，67.4%於內地出生，其餘4.9%於其他地方出生；22.4%受訪母親當下沒有工作，8.0%有時薪或日薪工作(每週工時少於22小時)，6.7%有半職工作(每週工時約22小時)，27.3%有全職工作，35.7%全職料理家務，而其餘0.3%處於其他工作情況。

受訪家庭的家庭總收入中位數為\$10,000港元，平均數為\$11,247港元；68.9%家庭居住於公共屋邨，10.4%居住於居者有共屋，5.6%居住於自置私人物業，4.2%租住私人單位，6.7%租住房間，4.3%居住於其他類別的住所。

### 研究結果及分析



本研究透過階層複迴歸分析(Hierarchical Regression Analyses)以探討照顧模式(包括關愛式、專制式、及民主式)、與父母有關負面因素(包括父母的抑鬱、焦慮程度及自殺傾向評分)及正面因素(包括父母的希望及感恩態度評分)、家庭凝聚力、以及與兒童有關的正面因素(包括兒童的希望感覺與感恩態度評分)，對於兒童的抑鬱、焦慮程度、自殺傾向、生活滿意度及快樂度的影響。

### 使用量表



照顧模式以Stewart及Bond(2002)所提出的三個照顧模式量表，包括關愛式量表(共六題，例如：我會告訴子女我愛他們/父母會告訴我他們愛我)、專制式量表(共六題，例如：我控制著子女/父母控制著我)、及民主式量表(共五題，例如：當一些決定影響到子女，我會詢問他們的意見/當一些決定影響到我，父母會詢問我的意見)，以量度兒童認為父母在採用怎樣的手法

照顧他們，亦量度父母認為自己正在使用怎樣的手法照顧子女。因著測量的對象不同(父母或子女)，問題所用的字眼亦有所不同。答題者需要就每題句子的同意度在五份Likert量表給予分數，一分為極不同意，五分為極同意。量表題目分數相加的總和為量表總分。量表分數越高，代表子女認為父母傾向於採取該種照顧模式，或父母認為自己傾向於採取該種照顧模式。

抑鬱及焦慮程度以Zigmond 及Snaith (1983)的醫院焦慮與抑鬱量表量度。醫院焦慮與抑鬱量表包括十四條問題，其中七條關於抑鬱狀況，例如：我感到缺乏衝勁，整個人都慢下來；另外七條關於焦慮狀況，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，其中八條題目為反向計算題目。兩個狀況副量表的題目分別相加的總和為兩個副量表分數，答題者在該副量表分數越高，代表答題者的焦慮與抑鬱越嚴重。

自殺傾向量表來自貝克抑鬱量表II (Beck等, 1979)的自殺意念副量表，共有五條題目，問及答題者生存意念、死亡意念、生存/死亡理由、自殺意念、及消極意念等關於生與死的看法。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，所有題目分數相加的總和為量表總分。分數越高代表答題者自殺傾向越嚴重。

家庭凝聚力以家庭環境量表 (Moos等，1986)中的凝聚力量表量度。凝聚力量表共有九條是非題目（例如：家庭成員都能衷心的互相支持），回答是得一分，否得零分，其中三條題目為反向計算題目。所有題目分數相加的總和為量表總分。分數越高代表答題者覺家庭凝聚力越高。





兒童的希望感覺以Snyder等(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)出現的頻率六分Likert量表給予分數，零分為從不，五分為必然。所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表兒童自覺的希望感覺越高。

父母的希望感覺以Snyder等(1991)的成人希望量表量度。量表共設十二條題目(例如：我熱切追求自己的目標)，答題者需要就每題句子的同意度在八分Likert量表給予分數，一分為完全不正確，八分為完全正確，其中四條題目為反向計算題目。所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表父母自覺的希望感覺越高。

感恩態度以感恩量表量度 (McCullough等，2002)。量表共有六條題目(例如：我的生命裡，有很多值得感恩的事)，答題者需要就每題句子的同意度在七分Likert量表給予分數，一分為十分不同意，七分為十分同意，其中兩條題目為反向計算題目。所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表答題者的感恩態度越強。

生活滿意度以生活滿意度量表量度 (Diener等，1985)。量表共有五條題目(例如：我對自己的生活感到滿意)，答題者需要就每題句子的同意度在七分Likert量表給予分數，一分為非常不同意，七分為非常同意。所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表答題者的生活滿意度越高。

快樂度以主觀快樂度量表量度 (Lyubomirsky 及 Lepper，1999)。量表共有四條題目，答題者需要就每題問題的選擇答案給予分數，每條問題分數設一至七分，所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表答題者的主觀快樂度越高。



家庭抗逆力以Sixbey (2005) 所提出的家庭抗逆力量表量度。研究分析會考慮當中六個副量表，包括家庭溝通與解難能力(共廿七題，例如：家庭成員會一齊參與家中的重大決定)、資源運用(共八題，例如：我們會尋求鄰居的幫助)、保持對家庭的盼望(共六題，例如：我們相信我們有能力去處理問題)、家庭聯繫(共六題，例如：我們對家庭成員表示關愛)、家庭靈性(共四題，例如：我們相信上帝)、正面思考(共三題，例如：我們接受生活是有壓力的)，以量度父母他們認為他們的家庭在對應逆境時所採用的方法與能力。答題者需要就每題句子的同意度在五分Likert量表給予分數，一分為極不同意，五分為極同意。量表題目分數相加的總和為副量表總分。副量表分數越高，代表父母認知他們的家庭運用該範疇的抗逆方法的能力或傾向越高。

## 個人與家庭因素對兒童精神健康的影響



### i. 抑鬱程度

在以兒童的抑鬱程度評分作依變項的階層複迴歸模型，兒童認知的照顧模式、與父母有關的負面及正面因素、家庭凝聚力、以及與兒童有關的正面因素被分別順序放置於第一至第五個區塊。整體模型的 $R^2$ 達0.314且 $p < 0.001$ 。民主式照顧模式( $\beta = -0.137$ ,  $p < 0.05$ )、父親抑鬱程度評分( $\beta = 0.170$ ,  $p < 0.05$ )、兒童認知的家庭凝聚力( $\beta = -0.274$ ,  $p < 0.001$ )、以及兒童感恩態度( $\beta = -0.176$ ,  $p < 0.01$ )能顯著預測兒童的抑鬱程度，其中父親抑鬱程度的迴歸系數值為正數，而其餘的因變項的迴歸系數值為負數。兒童認知的家庭凝聚力為專制式照顧模式所產生的負面影響帶來顯著的中介效果( $\Delta \beta = 0.074$ )。



單純考慮照顧模式對兒童的抑鬱程度影響，如果兒童認為父母在日常生活運用高壓專制的手法照顧他們，與他們有抑鬱傾向有顯著的關係 ( $r=0.391$ ,  $p<0.001$ )。但在模型中，兒童認知的家庭凝聚力產生中介效果，反映如果兒童認為家庭成員之間能互助互愛、彼此關心，專制照顧手法對兒童情緒所帶來的負面效果亦能夠因而紓緩。相反，結果顯示民主式照顧模式與兒童的抑鬱程度存在反向關係，暗示兒童如果認為在家庭中有發言權，他們有抑鬱傾向的機會相對較少。至於父母情緒狀態對兒童的影響，結果發現父親的抑鬱情緒對兒童出現抑鬱傾向有顯著的影響。兒童的感恩態度亦是一個很重要的因素，如果他們的感恩態度越強，他們出現抑鬱傾向的機會相對越小。這顯示出感恩態度對他們情緒影響的重要性。

## ii. 焦慮程度

在以兒童的焦慮程度評分作依變項的階層複迴歸模型，五個區塊的順序同上。整體模型的 $R^2$ 達0.310且 $p<0.001$ 。專制式照顧模式( $\beta = 0.216$ ,  $p<0.001$ )、母親焦慮程度評分( $\beta = 0.204$ ,  $p<0.05$ )、以及兒童感恩態度( $\beta = -0.199$ ,  $p<0.01$ )能顯著預測兒童的焦慮程度，其中專制式照顧模式及母親焦慮程度評分的迴歸系數值為正數，而其餘的因變項的迴歸系數值為負數。

照顧模式對於兒童的焦慮傾向有著顯著的影響。當兒童覺得父母的照顧過於嚴格苛刻，特別容易令他們出現焦慮傾向。在焦慮的層面上，母親的焦慮傾向較父親的焦慮傾向更影響兒童的焦慮情緒。這可能與母親跟兒童的相處時間相對較父親的為多有著重要的關係，在深度訪問及聚焦小組中，兒童均指出他們大部份的時間都由母親照顧，而父親作為家中經濟支柱，因工作關係與子女聚少離多，只能偶然在假日的時候才有機會與兒童相處，即使是平日放工後，父親也可能因為疲累而傾向獨處。相反，母親則無論在情緒上，思想上及行為上都較父親有更多時間與兒童緊密接觸，這

對兒童的情緒影響和發展有一定的重要關係。另外，兒童的感恩態度對於焦慮傾向亦有顯著的關係，如果他們的感恩態度越強，他們出現焦慮傾向的機會相對越小。

### iii. 自殺傾向

而在以兒童的自殺傾向評分作依變項的階層複迴歸模型，五個區塊的順序亦同上。整體模型的 $R^2$ 有0.269且 $p < 0.001$ 。母親自殺傾向評分( $\beta = 0.145$ ,  $p < 0.05$ )、兒童認知的家庭凝聚力( $\beta = -0.202$ ,  $p < 0.01$ )、以及兒童感恩態度( $\beta = -0.151$ ,  $p < 0.05$ )能顯著預測兒童的自殺傾向，其中母親自殺傾向評分的迴歸系數值為正數，而其餘的因變項的迴歸系數值為負數。兒童自覺的家庭凝聚力為專制式照顧模式所產生的負面影響帶來顯著的中介效果( $\Delta \beta = 0.054$ )。

於解釋三種不同的負面情緒上，兒童的感恩態度皆扮演著重要角色。當兒童越懂得感恩，他們呈現抑鬱、焦慮、與及自殺傾向的機會越小。過往的文獻亦指出感恩態度對於人的精神健康有正面的影響(見Chen等,2009)。兒童自覺的家庭凝聚力對於專制式照顧模式在兒童抑鬱及自殺傾向的影響皆扮演重要的中介角色，其中的原因可能是家庭的和諧讓兒童更能接受和諒解父母的嚴厲管教其實是出於對他們的關愛。

### iv. 生活滿意度

在以兒童的生活滿意度評分作依變項的階層複迴歸模型，五個區塊的順序同上。整體模型的 $R^2$ 達0.454且 $p < 0.001$ 。關愛式照顧模式( $\beta = 0.282$ ,  $p < 0.001$ )、兒童的希望感覺( $\beta = 0.294$ ,  $p < 0.001$ )、以及兒童的感恩態度( $\beta = 0.139$ ,  $p < 0.05$ )能顯著預測兒童的生活滿意度，所有因變項的迴歸系數值為正數。

## v. 快樂程度

在以兒童的快樂程度評分作依變項的階層複迴歸模型，五個區塊的順序同上。整體模型的 $R^2$ 達0.350且 $p < 0.001$ 。專制式照顧模式( $\beta = -0.126$ ,  $p < 0.05$ )、兒童的希望感覺( $\beta = 0.241$ ,  $p < 0.001$ )、以及兒童的感恩態度( $\beta = 0.216$ ,  $p < 0.05$ )能顯著預測兒童的快樂程度，其中專制式照顧模式的迴歸系數值為負數，而其他因變項的迴歸系數值為正數。

這顯示出專制式照顧模式對子女的情緒有著重要的負面影響，這與聚焦小組訪問中的研究結果是一致的。在聚焦小組訪問中，子女均表示明白父母對其嚴厲管教和責罵的理由，並理解父母的難處，但同時亦會感到不快樂。而子女亦希望自己有一定的自由度去決定及處理自己的事情，希望父母相信他們的能力。而希望感覺、感恩態度與快樂程度的正向關係均與過往研究一致。



## 個人與家庭因素對父母情緒健康的影響



同樣以階層複迴歸分析的方法，我們亦嘗試探討影響父親及母親抑鬱、焦慮程度、自殺傾向、生活滿意度、及快樂程度的因素會否存在差異。考慮的因素除上述的照顧模式、家庭凝聚力、以及希望及感恩態度外，另加上家庭抗逆力變項，包括家庭溝通與解難能力、資源運用、保持盼望、家庭聯繫、家庭靈性、以及正面思考六項。

### i. 抑鬱程度

在以父親的抑鬱程度評分作依變項的階層複迴歸模型，父親的認知的照顧模式、家庭抗逆力及家庭凝聚力、與父親有關的正面因素被分別順序放置於第一至第三個區塊。關於母親的模型則換上與母親有關的變項。以抑鬱程度作依變項，影響父親抑鬱程度的因素包括父親認知的解難能力 ( $\beta = -0.186$ ,  $p < 0.05$ )、資源運用 ( $\beta = 0.152$ ,  $p < 0.05$ )、家庭聯繫 ( $\beta = -0.146$ ,  $p < 0.01$ )、以及希望 ( $\beta = -0.429$ ,  $p < 0.001$ )；資源運用因變項的迴歸系數值為正數，其他的因變項的迴歸系數值為負數。而影響母親抑鬱程度的因素同樣包括家庭聯繫 ( $\beta = -0.124$ ,  $p < 0.01$ )及希望 ( $\beta = -0.392$ ,  $p < 0.001$ )，以及認知家庭凝聚力 ( $\beta = -0.147$ ,  $p < 0.01$ )及保持盼望 ( $\beta = -0.143$ ,  $p < 0.05$ )，所有因變項的迴歸系數值為負數。

### ii. 焦慮程度

以焦慮程度作依變項，影響父親焦慮程度的因素包括家庭聯繫 ( $\beta = -0.148$ ,  $p < 0.05$ )及希望 ( $\beta = -0.374$ ,  $p < 0.001$ )。影響母親焦慮程度的因素除希望 ( $\beta = -0.479$ ,  $p < 0.001$ )之外還包括母親認知的專制式照顧模式 ( $\beta = 0.089$ ,  $p < 0.05$ )及家庭凝聚力 ( $\beta = -0.125$ ,  $p < 0.01$ )，其中專制式照顧模式迴歸系數值為正數，其他的迴歸系數值為負數。



原因可能是由於母親負責照顧子女的時間較父親為多，相對容易因為照顧模式及處理子女的問題上而造成焦慮。同時，如果母親採取專制手段照顧子女，亦容易令母子關係變得緊張而導致母親的焦慮感。由聚焦小組訪問及深度訪問中亦顯示一致的結果。母親在訪問中表示對於處理子女問題上均感到焦慮及不快，對子女所面對的困難，包括學業上及人際上均不能給予子女足夠的支持和建議，這種情況令母親長期處於徬徨及無助的心情，因此而加強她們的焦慮程度。相反，父親則表示較少時間處理子女的生活問題和照顧子女，所以對相關情況的了解亦因此而減少，因而亦沒有直接影響到他們的情緒。

### iii. 自殺傾向

在關於自殺傾向的模型，影響父親自殺傾向的因素包括認知家庭凝聚力 ( $\beta = -0.224$ ,  $p < 0.001$ )、希望 ( $\beta = -0.206$ ,  $p < 0.01$ )及感恩態度 ( $\beta = -0.148$ ,  $p < 0.05$ )。影響母親自殺傾向的因素同樣包括認知家庭凝聚力 ( $\beta = -0.217$ ,  $p < 0.001$ )及希望 ( $\beta = -0.357$ ,  $p < 0.001$ )，所有因變項的迴歸系數值為負數。





#### iv. 生活滿意度

以生活滿意度作依變項，影響父親生活滿意度的因素包括資源運用 ( $\beta = 0.130, p < 0.05$ )及希望 ( $\beta = 0.440, p < 0.001$ )，所有因變項的迴歸系數值為正數。影響母親生活滿意度的因素除希望 ( $\beta = 0.412, p < 0.001$ )之外還包括母親認知的關愛式照顧模式 ( $\beta = 0.126, p < 0.05$ )、民主式照顧模式 ( $\beta = -0.103, p < 0.05$ )、家庭聯繫 ( $\beta = -0.141, p < 0.01$ )、正面思考 ( $\beta = -0.127, p < 0.01$ )及感恩態度 ( $\beta = 0.157, p < 0.01$ )，其中關愛式照顧模式、感恩態度及希望的迴歸系數值為正數，其他因變項的迴歸系數值為負數。

抱有希望的感覺無論對於父親抑或母親皆為最有力的預測因素(其迴歸系數值於兩個模型之中皆為最大)，由此可以闡述為當父母對於生活充滿熱忱和盼望，而又能自信可以掌握解決問題的方法，相對於希望感覺較低的父母，更容易滿足於當下所擁有的。不同的家庭抗逆力範疇對父親及母親的生活滿意度有不同的解釋力：父親在自覺有充足資源可以運用的情況下，他們對生活的滿足感也較大；母親方面，當她們認知的家庭聯繫越好，相反會令她們對生活的滿足感下降，其中的原因可能由於中國人的家庭要求婦女持家有道，她們需要致力維持緊密的家庭聯繫，同時卻可能犧牲一些自我希望追求的東西，因而減少其生活滿足感。

#### v. 快樂程度

以快樂程度作依變項，影響父親生活滿意度的因素包括希望 ( $\beta = 0.450, p < 0.001$ )及感恩態度 ( $\beta = 0.124, p < 0.05$ )，兩個因變項的迴歸系數值同為正數。影響母親生活滿意度的因素除希望 ( $\beta = 0.329, p < 0.001$ )及感恩態度 ( $\beta = 0.216, p < 0.001$ )之外還包括母親認知的專制式照顧模式 ( $\beta = -0.096, p < 0.05$ )、及家庭凝聚力 ( $\beta = 0.116, p < 0.05$ )，其中專制式照顧模式的迴歸系數值為負數，其他因變項的迴歸系數值為正數。結果顯示關於希望、感恩和快樂的相互關係與過往的研究結果一致。這顯示出希望、感恩和快樂的相互關係均與過往研究結果一致。

# 34

## 正向心理學之積極人生計劃 研究報告暨實務手冊

圖表一：精神健康變項的相關預測因素

精神健康變項	相關預測因素	迴歸系數值 ( $\beta$ )
兒童的抑鬱程度	民主式照顧模式(-)	-0.137 *
	父親抑鬱程度	0.170 *
	兒童認知的家庭凝聚力 (-)	-0.274 ***
	兒童感恩態度 (-)	-0.176 **
兒童的焦慮程度	專制式照顧模式	0.216 ***
	母親焦慮程度	0.204 *
	兒童感恩態度 (-)	-0.199 **
兒童的自殺傾向	母親自殺傾向	0.145 *
	兒童認知的家庭凝聚力 (-)	-0.202 **
	兒童感恩態度 (-)	-0.151 *
兒童的生活滿意度	關愛式照顧模式	0.282 ***
	兒童的希望感覺	0.294 ***
	兒童的感恩態度	0.139 *
兒童的快樂程度	專制式照顧模式(-)	-0.126 *
	兒童的希望感覺	0.241 ***
	兒童的感恩態度	0.216 *
父親抑鬱程度	父親認知的家庭溝通和解難能力 (-)	-0.186 *
	家庭資源運用	0.152 *
	家庭聯繫(-)	-0.146 **
	父親的希望感覺(-)	-0.429 ***
母親抑鬱程度	母親認知的家庭凝聚力 (-)	-0.147 **
	家庭聯繫 (-)	-0.124 **
	保持對家庭的盼望 (-)	-0.143 *
	母親的希望感覺(-)	-0.392 ***
父親焦慮程度	家庭聯繫 (-)	-0.148 *
	父親的希望感覺(-)	-0.374 ***

母親焦慮程度	專制式照顧模式	0.089 *
	母親認知的家庭凝聚力 (-)	-0.125 **
	母親的希望感覺(-)	-0.479 ***
父親自殺傾向	父親認知的家庭凝聚力 (-)	-0.224 ***
	父親的希望感覺(-)	-0.206 **
	父親的感恩態度 (-)	-0.148 *
母親自殺傾向	母親認知的家庭凝聚力 (-)	-0.217 ***
	母親的希望感覺(-)	-0.357 ***
父親生活滿意度	家庭資源運用	0.130 *
	父親的希望感覺	0.440 ***
母親生活滿意度	關愛式照顧模式	0.126 *
	民主式照顧模式(-)	-0.103 *
	母親認知的家庭聯繫 (-)	-0.141 **
	正面思考 (-)	-0.127 **
	母親的希望感覺	0.412 ***
母親的感恩態度	母親的感恩態度	0.157 **
	父親的希望感覺	0.450 ***
父親的快樂程度	父親的感恩態度	0.124 *
	專制式照顧模式(-)	-0.096 *
母親的快樂程度	母親認知的家庭凝聚力	0.116 *
	母親的希望感覺	0.329 ***
	母親的感恩態度	0.216 ***
	專制式照顧模式(-)	-0.096 *

註：

(-) 為該項相關預測因素與精神健康變項為負向關係  
(預測因素分數越高，該項精神健康變項分數越低，反之亦然)；

沒有標示 (-) 的為該項相關預測因素與精神健康變項為正向關係  
(預測因素分數越高，該項精神健康變項分數越高，反之亦然)。

## 總結

從以上的研究結果顯示，家庭凝聚力、父母的照顧模式、感恩態度及希望感覺、乃至於父母的精神健康狀態，對於子女的精神健康都有重要的影響。而父母自認為採用的照顧模式、家庭所有的凝聚力和抗逆力，與感恩態度及希望感覺，與父母自身的精神健康同樣息息相關。圖表一綜合各個關於兒童及父母的精神健康指標，包括抑鬱及焦慮程度、自殺傾向、生活滿意度及快樂程度，與及其有關的預測因素。不同的精神健康指標在不同的家庭成員身上有不同的預測因素，於前面的部分已嘗試串連箇中關係，在此不再詳述。

值得留意感恩態度及希望感覺於家庭成員精神健康上擔當的角色。所有關於子女的精神健康指標均與感恩態度有密切關係；而希望感覺則不論對於父親抑或母親皆為全部精神健康指標的預測因素。感恩態度及希望感覺對於精神健康影響值得注視，而這結果亦呼應本計劃中的活動小組以感恩和希望為主調的設計。父母與兒童當中的分別可以援引Snyder關於希望的理論解釋：體驗希望的前題是有價值的目標。兒童的人生閱歷尚淺，眼前目標多以學習成績為主，心智尚未成熟的他們對訂立目標的方法亦未有足夠的掌握，希望對他們的重要性因此會較感恩為低。相反，父母在生活上需要兼顧眾多問題，為自己訂立目標，查找方法，並提升動力去達成目標，成為解決問題的關鍵；越能抱有希望，自信有能力去解決問題，於父母來說就較感恩心態更有助於在壓力之下保持良好的心理健康。

除感恩態度及希望感覺之外，父母所採取的照顧模式以及家庭凝聚力對家庭成員在各方面的精神健康指標影響也相對比較全面。採取不同的照顧模式與家庭凝聚力對於家庭成員相互之間的關係與和諧有重要關係，當家庭的和諧受損，出現糾紛和張力會影響家庭成員的情緒健康：例如專制的照顧模式會令家庭關係緊張，與子女或父母的情緒病徵有顯著關連；相反，採取關愛或民主的照顧模式，家庭和諧的感覺讓家庭成員相對容易感到

快樂及滿意現狀。同時，家庭成員之間的凝聚力越強，相對家庭會比較和諧，對各家庭成員的精神健康會帶來正面的影響。

在此須要特別強調，以上所提出的預測因素因其重要性及獨特性而在統計模型中有顯著性，這並不代表其他的因素毫不重要。但從實際角度，我們希望從重要而獨特的因素出發，以設計更有效的活動流程。

透過是次研究結果，我們解除了希望和感恩外，家庭凝聚力和父母照顧模式也是重要的影響因素。在此我們建議學校及社區服務等都可以就以上主題協助父母及子女在各方面有所成長及裨益。

## 建議



### 社區服務

社區服務為家庭重要的社區支援之一，他們提供各式各樣的兒童服務、青少年活動、家庭服務及耆康服務等，這些資源都給服務使用者一個有效和簡便的平台，從社區中心的各類型專業人士中學習不同的生活技巧，並獲得生活上的幫助。我們建議不同類型的兒童及家庭服務可就家庭凝聚力等主題，舉辦更多活動，讓父母和子女除了在家中相處外，有機會接觸外界的新事物，協助父母及子女建立更多美好回憶，這些體驗不但可以成為家庭中的生活話題，更增添相處的樂趣。同時，不同的家庭之間可以在活動中互相交流，互相分享和學習。子女更可透過與外界接觸，增廣見聞。各服務中心可就父母照顧模式等舉辦主題性的工作坊和講座，協助父母了解有效的照顧模式的重要性和掌握各種照顧的技巧，並且邀請子女一同分享對父母管教的感受，讓父母有更多機會了解子女的需要，亦讓子女有機會表達自己，相互溝通和協調。



此外，中心可舉辦不同類型的小組和活動，以輕鬆和有趣的手法提升兒童的感恩態度和希望感覺，讓他們透過體驗性活動去學習保持希望和表達感恩。因着家庭的凝聚和抗逆力、父母的感恩態度和希望感覺亦與他們及兒童的精神健康息息相關，故此我們建議可為父母舉辦工作坊和講座，以提升他們對生活和子女的希望感覺，對家人以及朋友、鄰舍的感恩態度以及應付和解決問題的能力，從而締造和諧的家庭及社區。同時，父母亦需關顧個人精神健康，從而對子女有正面的影響及為子女提供更有效的照顧。

## 學校

兒童每天大部份的精神和時間都集中在學校裡，有一些父母需要工作的兒童面對老師的機會可能比父母的還多，學校是一個很好的橋樑協助兒童成長。學校不但需要培養兒童學習的興趣，在協助他們建立品格和美德中，學校亦扮演著不可或缺的角色。因此，我們建議學校可以每月運用正向心理學中不同的主題，例如希望、感恩、寬恕、誠實、創意等，舉辦課外活動或編寫習作，老師亦可把不同的主題整合於教學中，培養兒童正面的特質，協助他們發展所長，尋找自己的潛質和優點，利用在學校與人相處和自我管理的機會，為他們將來面對社會做好積極的準備。





A photograph of three young women sitting at a table, looking at a book together. The woman in the center is resting her chin on her hand, looking intently at the book. The woman on the right is also looking at the book. The woman on the left is partially visible, holding a pen. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

# 深度訪問及聚焦小組訪問

正向心理學之積極人生計劃  
研究報告暨實務手冊

## 簡介

本計劃透過深度訪問和聚焦小組訪問，以加深對調查對象的了解，並掌握父母及子女的心理健康和家庭關係的具體情況。是次為試驗性訪問，訪問範疇包括人生取向、家庭關係、父母照顧子女的方式、生活困難和解決方法，以及社區支援等。透過與被訪者探討以上的問題，能掌握他們更具體的生活情況，了解他們的實際需要，以助日後提供更適切的服務方案。

## 對象及人數

在深度訪問中，本計劃訪問了6位成年女性及1位成年男性。在聚焦小組訪問中，共訪問了9位成年女性及1位男童及3位女童。在所有受訪成年人士中，年齡介乎29至60歲，受訪條件為必須在家中擔任父親或母親的角色，其供養之子女至少有一位在受訪時期就讀小學五年級或六年級。而受訪兒童年齡介乎9至12歲。

## 資料搜集

是次研究透過聖雅各福群會以便利抽樣形式(Convenience Sampling)向服務使用者的家庭搜集數據。參與人士均接受約一至兩小時的訪問。在深度訪問中，由工作員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的資料。

## 訪問結果及分析

大部份受訪成年女性在家中擔任家庭主婦的角色，全職照顧子女，她們的日常生活與子女有著緊密接觸。相反，她們的丈夫以及受訪的成年男性，在過往大部份時間都全職工作，與子女聚少離多。因此，照顧子女的角色成為母親主要的壓力來源之一，而父親的壓力來源則比較集中來自工作及家庭經濟。

在照顧子女的模式中，大部份受訪母親較為以恩威型的模式教養子女，希望與子女建立良好關係，同時亦會與子女訂定規則要他們遵守，只有在子女屢次犯錯才加以嚴厲斥責。而受訪父親比較傾向權威型的模式照顧子女，同時受訪母親亦反映出她們的丈夫相對傾向以權威型或放任型的方式與子女相處。因此，子女均傾向與母親擁有較密切的關係，而與父親則較疏離。

在日常生活中，受訪父母都將自己的生活目標寄託在子女身上，希望子女健康成長，尤其子女的學業成績為他們的主要考慮因素。除了基本生活，他們會將大部份的收入花在子女的學業及課外活動上，而較少傾向注重自己的需要。

大部份受訪子女都表示明白父母對他們的關懷和愛護，即使受到父母責罵的時候，他們表示可能會感到不快樂，但心底裡仍然理解父母對他們的要求和目的是替他們設想。同時，受訪子女亦表示他們較喜歡恩威型的照顧模式，在父母的關愛下讓他們學習自律及成長，並能夠在家中表達意見，以和諧的方式分擔家庭責任和獲得家中應有的權利。

大部份受訪父母均認為子女的學業是他們最大的困擾，因為本身的教育程度不足，未能有效地協助子女應付學業上遇到的困難，亦因為家庭經濟原因，未能讓子女就讀課堂以外的補習班，深怕子女的學業成績影響將來的工作機會。在日常生活中，他們認為與子女的爭執多歸因於子女在學業和娛樂的時間分配上，希望子女能多加自律。

相反，大部份的受訪子女則認為他們最大的關注是希望獲得父母的關愛及與家人多點和睦相處的時間，他們反映出與父母較少出外時間，而這亦是壓力和負面情緒的來源之一。日常大部份的時間父親均忙於工作，而母親則多與朋友相聚，回家後傾向獨處或忙著家務，較少與子女傾談。部份受訪子女希望多點了解父母，並且可以一家人外出活動，多作交流。

## 建議及總結

這個試驗性訪問與問卷調查的結果一致，了解到父母與子女所關注的生活問題和對家庭關係的看法，並且初步了解他們對社區資源(例如功輔班)的需求。此外，訪問亦反映出被訪父母在子女學業上的關注，與個人心理健康及家庭關係有著重大的關係，在將來的研究中可再深入探討。





活動小組研究報告

正向心理學之恆久人生計劃

研究報告暨實務手冊



# 44

## 正向心理學之積極人生計劃 研究報告暨實務手冊

### 計劃目標

計劃目的是應用正向心理學的理論，以認知行為教練 (Cognitive Behavioral Coaching) 的手法，透過誘導和介入的技巧，促進參加者個人體驗和內省，以「希望」及「感恩」為主題，帶出積極正面的訊息，協助參加者加強有效的行為和建立堅強的信念，增強參加者正面積極的特質，以及面對逆境和解決困難的抗逆能力。

### 推行手法

以活動小組進行，根據正向心理學的概念進行八節活動，帶出正向心理學的訊息，建立兒童積極的思想及樂觀的人生態度，強化正面的行為及情感。活動形式以體驗式設計 (Experiential Design) 為主，配以思維訓練的方式進行，包括角色扮演、故事、繪畫、音樂、動作遊戲、智力遊戲、講課、靜思練習、討論、分享、課堂習作及家課等，強調組員親身感受活動所帶來的情感及印象，並思考活動所帶出的意義。

活動小組每星期進行一次，共八節，每節一小時三十分鐘，每節以每組8人方式的進行，以提供組員緊密溝通的機會，強化互相交流和學習的成效。

### 活動內容架構

第一節：簡介活動小組	
「希望」主題	「感恩」主題
第二節：訂立目標	第五節：欣賞自己
第三節：尋找方法	第六節：欣賞別人
第四節：提升動機	第七節：正確表達感恩的方法
第八節：總結	

## 評估方法

本計劃為實驗性設計 (Experimental Design) 的研究，透過比較實驗組 (Experimental Group) 與對照組 (Comparison Group)，以驗證活動小組之成效。

開始活動小組前會先進行一次評估(前測)以選取合適的對照組及實驗組組員，根據量表結果，參加者會被隨機安排進入其中一組。在活動小組結束後之一星期內，再安排小組進行評估(後測)，對介入方法的成效作出評估。此外，並會在活動小組結束後之第六個月，再為組員評估一次，以檢測活動小組的長期成效。

## 評估量表

1. 家庭環境量表 - 凝聚力量表 (Moos 等, 1986)
2. 照顧模式量表 (Stewart及Bond, 2002)
3. 醫院焦慮與抑鬱量表 (Zigmond 及 Snaith, 1983)
4. 貝克抑鬱量表II - 自殺意念副量表 (Beck 等, 1979)
5. 兒童希望量表 (Snyder 等, 1997)
6. 感恩量表量度 (McCullough等, 2002)
7. 生活滿意度量表(Diener等,1985)
8. 主觀快樂度量表(Lyubomirsky 及 Lepper, 1999)

## 對象及人數

本計劃成功邀請了92位學生(38位實驗組組員，54位對照組組員)參與是次活動小組，年齡介乎9-13歲，就讀小學五年級及六年級，分成10組(5組實驗組及5組對照組)。

實驗組有效人數共35名(20名男生及15名女生)，年齡平均為10.6歲，65%組員為香港出生，35%為內地出生。57%與父母同住，43%與父或母其中一人同住。

## 小組成效

問卷數據以混合設計異變數分析 (Mixed Design ANOVA)，比較實驗組與對照組在小組實行前後，參與小組的子女在上述各精神健康範疇所作的改變。

結果顯示小組參加者的抑鬱情緒 ( $F(1,89)$ ,  $p < 0.01$ )於參與小組後有顯著減少，且其改變顯著高於對照組。於對照組方面，受訪者於前測及後測的抑鬱程度分數相若(平均相差只有0.28分)，而小組參加者在後測的時候，其抑鬱程度分數顯著低於前測平均達1.40分(滿分為21分)。小組參加者之中有34.8%於前測時期有輕微(23.6%)、中(10.1%)等、乃至嚴重(1.1%)程度的抑鬱症狀；於小組過後進行的後測，自測量表顯示有偏離正常水平抑鬱症狀的參加者減少至29.2%，其中並沒有參加者的抑鬱症狀處於嚴重水平，於中等及輕微水平的參加者分別有20.2%及9.0%，均較前測時期減少。

另外，小組參加者的生活滿意度( $F(1,89)$ ,  $p < 0.01$ )於參與小組後有明顯增加，且其改變顯著高於對照組。

在活動評估表中，73%的組員認為遊戲能加強他們對「希望」和「感恩」的學習，過半數的人認為家課(58.8%)、小組討論(57.2%)、課堂習作(50%)同樣有效。過半數的組員認為8節的活動適中(58.8%)，部份認為太少(29.4%)。76.5%的組員認為每節一小時三十分鐘的時間及每組參與活動的人數適中。

在「希望」的主題中，65.4%的組員能夠從活動中思考自己的目標，包括學習、家庭、人際及生活上的目標。55%的組員能夠體驗和學習訂立目標的技巧。74.3%的組員能夠思考達成目標的不同方法，以及62.9%曾嘗試不同的方法去達成目標，並且有66.7%的組員能夠訂定更具體更實際的目標。77.1%的組員能夠提升達成目標的興趣與動力。

在「感恩」的主題中，72.2%的組員能夠思考自己的優點與缺點，並且大部份都能夠感謝自己的付出和努力(61.1%)。而66.7%的組員能夠欣賞別人的優點和體諒別人的缺點。大部份組員能夠感謝別人的付出和努力(68.6%)，並且透過正確的方法感謝別人(69.5%)。

## 建議及總結

在活動小組中，工作人員需以正面的手法鼓勵組員積極學習及參與活動，當組員發生負面的情況時，如爭執、消極的想法、失落的情緒等等時，工作人員除了協助組員處理問題外，還要讓組員認識發生該負面情況的原因，鼓勵及引導組員自我反省，學習正面的思維，如寬恕及體諒等，以樂觀的心態投入參與活動，並在適當的時候互相合作和幫助，有效地完成活動小組。

# 48

## 正向心理學之積極人生計劃 研究報告暨實務手冊

由於組員的年齡為9至13歲，差距較大，在設計活動內容時，需要考慮組員的學習能力和興趣的差別，並對活動內容的困難程度和形式作適當的調整，以配合不同年齡層的組員。故此建議挑選的組員年齡較集中，更能有效地運用活動小組資源。

整個活動小組除了使組員掌握「希望」和「感恩」的技巧和知識外，亦有效地減低他們的負面情緒，增加生活滿足感。藉著小組多元化的群體活動和個人內省練習，使組員體驗不同的正向特質，並學習解決困難，組員之間互相合作，建立正面的信念和情緒，應用到日常生活中。







# 活動小組推行指引及細則

正向心理學之積極人生計劃

研究報告暨實務手冊

## 手冊使用者

本手冊為社工、輔導員等心理健康工作者而設計，手冊使用者須具備基本心理學及相關知識，並能掌握心理輔導的介入手法，協助組員掌握活動中的技巧及知識，以建立正面的情緒、信念及行為。

## 目標

本計劃揀選正向心理學為主題，引導組員建立「希望」和「感恩」，學習當中六個要素，包括三個「希望」的元素：訂立目標、尋找方法、提升動力；以及三個「感恩」的要素：欣賞自己、欣賞別人、表達感恩，讓他們思考生活的意義，並從群體活動中學習正面的溝通技巧，發展解決困難的能力以面對逆境和挑戰。

## 時間及節數

本計劃設計每節為一小時三十分鐘，共八節，每星期一節。八節依次序為簡介、訂立目標、尋找方法、提升動力、欣賞自己、欣賞別人、正確表達感恩的方法及總結。

## 服務對象及人數

小學五至六年級，年齡為10至12歲，精神狀況穩定之兒童。每組8至10人。

## 場地安排

場地可選在空間較大的活動室或禮堂，讓組員可隨意舒展身體，並有足夠空間供組員走動及遊戲。

## 第一節：簡介

目的：活動完成後，組員能

1. 互相認識及訂立組規
2. 鞏固在小組學習到的方法

活動	理念	程序	物資
<你的名字我的姓氏>	透過遊戲讓組員互相認識，加強連繫	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 所有組員圍圈坐</li> <li>◎ 輪流說出自己的名字，並同時做出一個動作代表自己</li> <li>◎ 各人必須記住各組員的名字及動作</li> <li>◎ 然後播放音樂，互相拋氣球</li> <li>◎ 工作人員將音樂停止，拿著汽球的1人必須邀請另外一位組員說出自己的名字和做出代表自己的動作</li> </ul>	氣球、音樂播放機
簡介小組	讓組員了解活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 工作人員介紹活動目的和程序</li> <li>◎ 介紹什麼是正面積極的人生</li> </ul>	點名紙、文具
訂定承諾 <神奇願望筆>	讓組員能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一同訂立規則</li> <li>2. 協助訂定活動目標</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 工作人員與組員商討訂定小組規則</li> <li>◎ 邀請各組員簽署承諾書</li> <li>◎ 擬定每次活動之傑出表現者或優勝者之獎勵，及完結時將獲得的獎勵</li> <li>◎ 例如：最守時大獎 / 最有禮貌大獎 / 最積極大獎 / 最具智慧大獎 / 最燦爛笑容大獎 / 最具活力大獎 / 最樂於助人大獎 / 最具自信大獎</li> </ul>	承諾書、文具

<p>成就書 &lt;獎勵記錄&gt;</p>	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立目標，肯定自我</li> <li>2. 督促自己爭取更好的成就</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 讓組員寫下自己希望在本活動中學到什麼或有什麼願望，</li> <li>◎ 然後讓組員每次帶回成就書，工作人員根據活動的困難程序訂立獎勵細則，讓組員將每次得到的獎勵印章記錄在成就書上</li> </ul>	<p>成就書、文具</p>
<p>家課</p>	<p>讓組員認識什麼是成功</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 工作人員講解家課的做法及重要性</li> <li>◎ 尋找一些成功人士的傳記，看看他們的成功故事，下一節回來分享</li> </ul>	
<p>總結</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 總結本節的重點，邀請組員分享他們在本節中最喜歡的地方或學習到的東西</li> <li>◎ 預告下一節內容</li> </ul>	



# 承諾書



# 54

正向心理學之積極人生計劃  
研究報告暨實務手冊



## 成就書

## 第二節：希望-訂立目標

目的：活動完成後，組員能

1. 學習尋找目標
2. 學習訂立目標

活動	理念	程序	物資
重溫	強化組員所學習到的技巧，加強記憶	工作人員與組員回顧上一節內容分享及討論上一節的家課	成就書
<吹氣大王>	讓組員能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體驗遇到困難時學習如何面對及解決</li> <li>2. 學習努力達到目標，培養向自己挑戰的進取心態</li> <li>3. 經驗制訂目標的過程和思考如何達到目標的方法</li> <li>4. 體會進步是需要積極心態和有效方法</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 讓組員思考自己能將桌上的棉花球吹得多遠</li> <li>◎ 訂下目標距離</li> <li>◎ 然後實際吹吹看是否能達到自己訂立的目標距離</li> <li>◎ 可2人1組互相協助對方，量度距離</li> <li>◎ 每人可嘗試4次分享及討論</li> <li>◎ 引導思考為什麼失敗，探討成功達成目標的原因和當中的思考過程</li> </ul>	20個棉花球、4卷軟尺、消毒火酒、紙巾、膠紙

<成功故事>	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解訂立目標和堅持的重要性</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 由組員將上一節家課所閱讀的成功人士的故事向大家分享</li> <li>◎ 分享及討論</li> <li>◎ 引導組員思考他們成功的原因</li> <li>◎ 帶出如何定立目標和堅毅努力達成目標的要素</li> <li>◎ 以成功人士面對和解決困難的故事為榜樣，培養組員努力達成目標的精神</li> </ul>	<p>工作紙&lt;成功故事&gt;、文具</p>
<青蛙尋寶>	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經歷制訂目標的過程</li> <li>2. 體驗達成目標的過程可能遇到艱苦</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 先讓組員在每張紙條寫下1個目標(包括學業、家庭、人際)</li> <li>◎ 將已寫好目標的紙條給工作員隨意放在不同的紙箱裡，並在紙箱裡放滿障礙物(乒乓球或碎紙)</li> <li>◎ 由工作員讀出1個範疇，組員便需要到不同的紙箱找回他們自己寫下該目標的字條</li> <li>◎ 然後組員需要以青蛙跳的方式將字條送到工作員的寶箱中</li> <li>◎ 分享及討論</li> <li>◎ 與組員探討尋找目標的過程和思考在人生不同範疇裡的願望</li> </ul>	<p>工作紙&lt;我的目標、我的希望&gt;、文具</p>
家課	<p>讓組員能將所學應用到生活範疇上</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 組員須於回家後，想一想在不同生活範疇中，有什麼目標或願望想要達到</li> <li>◎ 然後想想可以達到目標的方法</li> </ul>	<p>工作紙&lt;多元智能做得到-目標&gt;、文具</p>
總結		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 總結本節的重點，邀請組員分享他們在本節中最喜歡的地方或學習到的東西</li> <li>◎ 預告下一節內容</li> </ul>	

## 附件三：吹氣大王 ●●

姓名	第1次	第2次	第3次	第4次	總分
	目標距離	目標距離	目標距離	目標距離	
	實際距離	實際距離	實際距離	實際距離	
1	cm	cm	cm	cm	
	cm	cm	cm	cm	
2	cm	cm	cm	cm	
	cm	cm	cm	cm	
3	cm	cm	cm	cm	
	cm	cm	cm	cm	
4	cm	cm	cm	cm	
	cm	cm	cm	cm	
5	cm	cm	cm	cm	
	cm	cm	cm	cm	
6	cm	cm	cm	cm	
	cm	cm	cm	cm	
7	cm	cm	cm	cm	
	cm	cm	cm	cm	
8	cm	cm	cm	cm	
	cm	cm	cm	cm	



## 附件四：成功人士的故事



他的目標是什麼？

故事一：

故事二：

故事三：

他們經歷過什麼困難/挑戰？

故事一：

故事二：

故事三：

他們如何面對和解決困難/挑戰？

故事一：

故事二：

故事三：

他們的故事跟自己的經歷有什麼相似的地方？

故事一：

故事二：

故事三：

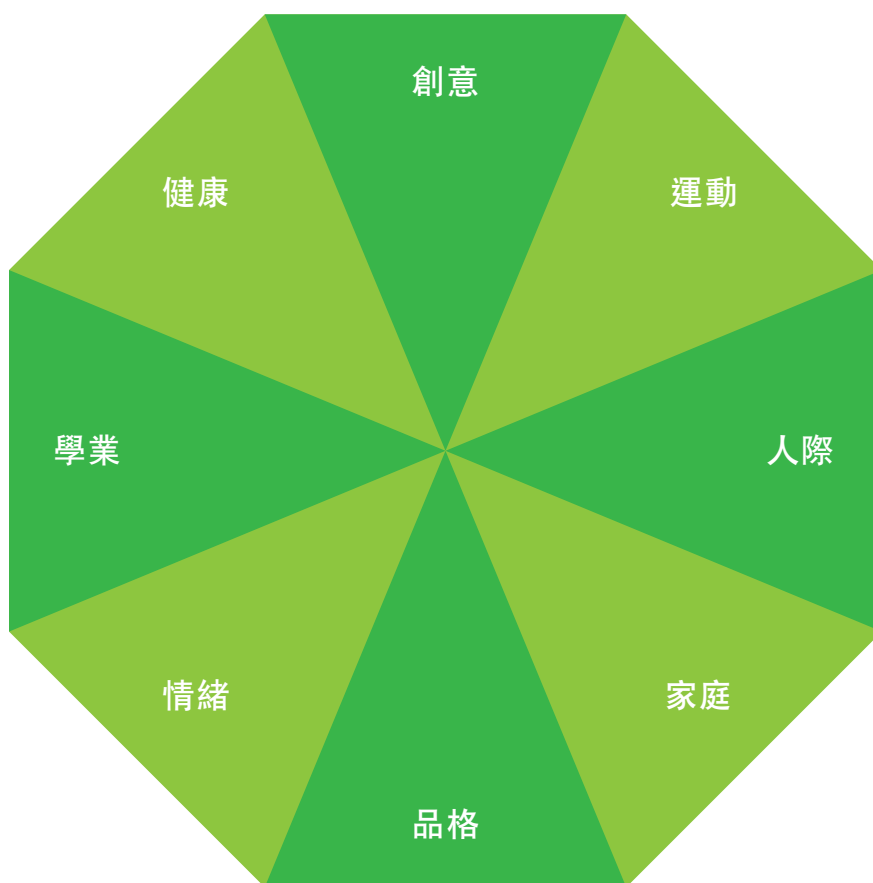


## 附件五： 我的目標、我的希望

姓名： 學業 目標	姓名： 家庭 目標
姓名： 人際 目標	姓名： 其他 目標



## 附件六：多元智能做得到 - 目標



## 第三節：希望-尋找方法

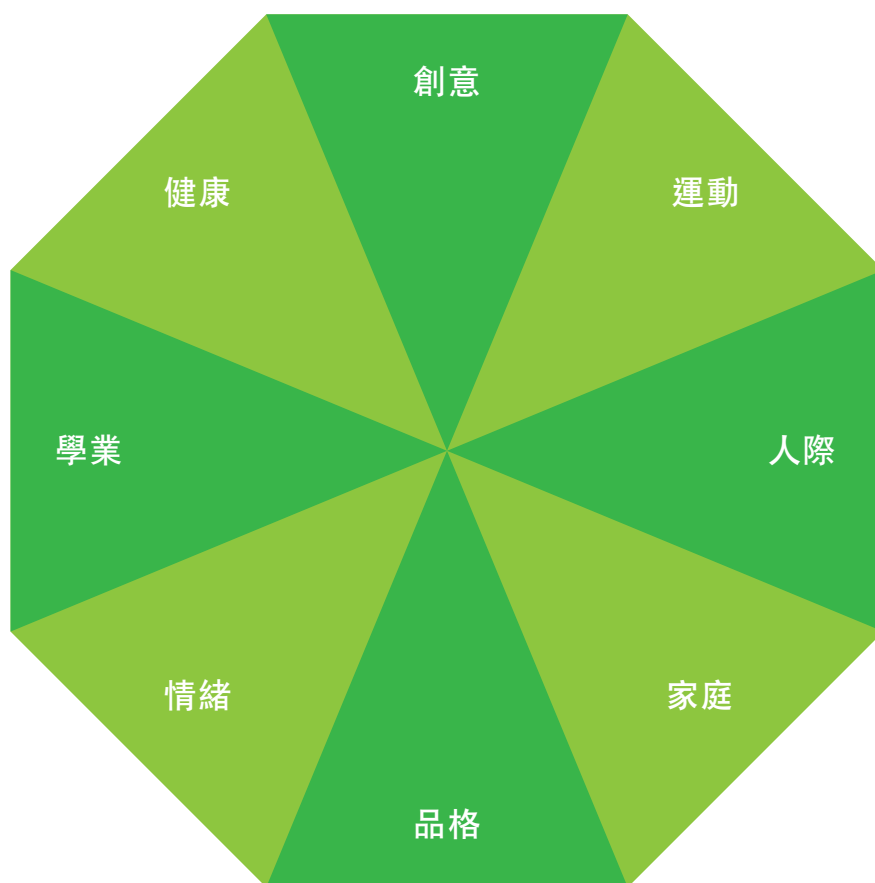
目的：活動完成後，組員能

1. 學習將目標具體化
2. 探討達到目標的方法

活動	理念	程序	物資
重溫	強化組員所學習到的技巧，加強記憶	工作人員與組員回顧上一節內享及討論上一節的家課	工作紙<多元智能做得到-目標>、文具
<紙飛機>	讓組員能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識不同的處境和困難</li> <li>2. 思考不同的解決方法</li> <li>3. 協助他人解決困難</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 將上一節家課的&lt;多元智能做得到-目標&gt;工作紙拿出來</li> <li>◎ 在每個目標下寫出可能遇到的困難</li> <li>◎ 然後將工作紙摺成紙飛機，心裡想著那些困難然後將紙飛機拋出去</li> <li>◎ 跟著拾回一隻其他組員的紙飛機</li> <li>◎ 然後根據組員寫下的目標和困難，為他寫下解決方法，再送回該組員</li> <li>◎ 分享及討論</li> <li>◎ 分享別人為自己提供解決方法的感受，學習認識他人的目標並以此為榜樣</li> <li>◎ 引導組員從多角度思考達到目標的不同方法</li> </ul>	工作紙<多元智能做得到-困難/解決方法>、文具

<動手畫>	<p>讓組員能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 嘗試過濾環境刺激對決策的影響</li> <li>2. 延長思考決策的時間</li> <li>3. 提高邏輯思考能力</li> <li>4. 學習計畫決策</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 工作人員分發每人3張白紙</li> <li>◎ 指示每人選擇將左手或右手畫在白紙上</li> <li>◎ 工作人員順序描述3個困難情境，然後要求每位組員按每個情境境寫出最多的解決方法，紙上的每隻手指印可寫一個方法</li> <li>◎ 並為每個解決方法列出正面及負面的後果，分享及討論每個情境的解決方法，以及其正負面的結果</li> <li>◎ 引導及討論正負面的思維及決策的過程</li> </ul>	<p>工作紙&lt;動手畫&gt; / 每人5張白紙、每人1盒顏色筆、文具</p>
家課	<p>讓組員能將所學應用到生活範疇上</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 應用動手畫的方法將 &lt;多元智能做得到-正負結果&gt;工作紙上的目標寫出不同的方法及正負面結果，並於下一節交回</li> </ul>	<p>工作紙&lt;多元智能做得到-正負結果&gt;、文具</p>
總結		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 總結本節的重點，邀請組員分享他們在本節中最喜歡的地方或學習到的東西</li> <li>◎ 預告下一節內容</li> </ul>	

## 附件七：多元智能做得到 - 困難 / 解決方法





# 64

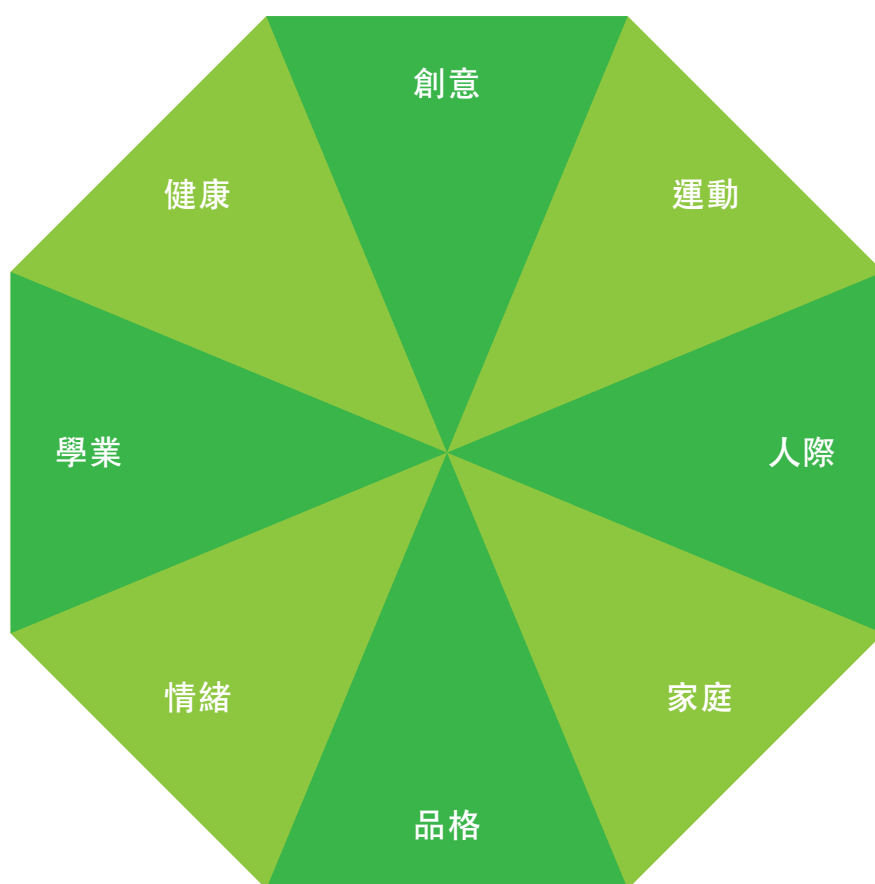
正向心理學之積極人生計劃  
研究報告暨實務手冊



## 附件八：動手畫



## 附件九：多元智能做得到 - 正負結果



## 第四節：希望-提升動力

目的：活動完成後，組員能

1. 提升達成目標的動機
2. 掌握提升動力的方法

活動	理念	程序	物資
重溫	強化組員所學習到的技巧，加強記憶	工作人員與組員回顧上一節內容 分享及討論上一節的家課	工作紙<多元智能做得到-正負結果>、文具
<希望泡泡>	讓組員能： 1. 體驗達到目標的感覺 2. 在規定時間內不斷思考想要達到的目標 3. 能將目標具體化想像出來	◎ 組員圍圈企 ◎ 組員互相拍打氣球並且不讓氣球跌在地上 ◎ 每拍打一次氣球必須想像已達到在上一節所訂立的目標，並說出來(例：我已考取第一名、我已得到跑步冠軍了) ◎ 分享及討論	氣球1個
<信望空間>	讓組員能： 1. 具體體驗完成目標的過程 2. 加強成功感及滿足感 3. 引發出達成目標的動機和信念	◎ 先播放音樂 ◎ 然後由工作人員負責引導組員坐下，閉上眼睛，然後放鬆下來 ◎ 著組員幻想自己的目標、努力完成目標的過程和完成後的情境和感覺 ◎ 分享及討論大家所想像到的目標、情境和感受	9張椅子、音樂播放機

<分鏡表>	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將圖象與視覺記憶聯繫起來</li> <li>2. 訓練腦內創造情境預演</li> <li>3. 利用想像刺激具體的解決方法</li> <li>4. 學習選取有效的決定</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 工作人員解釋什麼是分鏡表並給予例子(如&lt;加菲貓&gt;漫畫)</li> <li>◎ 畫出信望空間想像到達成目標的情境，並把達成目標的方法也畫出來</li> <li>◎ 可以建議組員參考上一節動手畫的家課</li> <li>◎ 從上一節的動手畫的記錄中，找出1個自己認為最有可能發生的情況</li> <li>◎ 分享及討論大家想要達成的目標及實行方法</li> </ul>	<p>工作紙&lt;分鏡表&gt;、每人1盒顏色筆、文具</p>
家課	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 思考正面的事件</li> <li>2. 產生正面的推動力</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 解釋心智圖</li> <li>◎ 總結這4節的經驗，以「我」為中心，在紙上畫出心智圖，每件延伸出的事情都必須是關於自己正面的事，並且需要和這4節有關的</li> </ul>	<p>工作紙&lt;心智圖&gt;、文具</p>
總結		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 總結本節的重點，邀請組員分享他們在本節中最喜歡的地方或學習到的東西</li> <li>◎ 預告下一節內容</li> </ul>	

## 附件十：默想練習講稿

現在請各組員坐下，合上雙眼，深呼吸，放鬆身體，聽著柔和的音樂。慢慢想像當你達成目標時，那時候的情境，想像一下周圍的景物、當時的天氣、身邊的人和物件，感受一下你當時達成目標的感覺，身邊的人對你說的話，感受一下這是你達成目標的感覺，你覺得非常滿足愉快，你很想要達到這個目標，並且會尋找適當的方法去努力完成。現在再次深呼吸，然後慢慢張開眼睛。



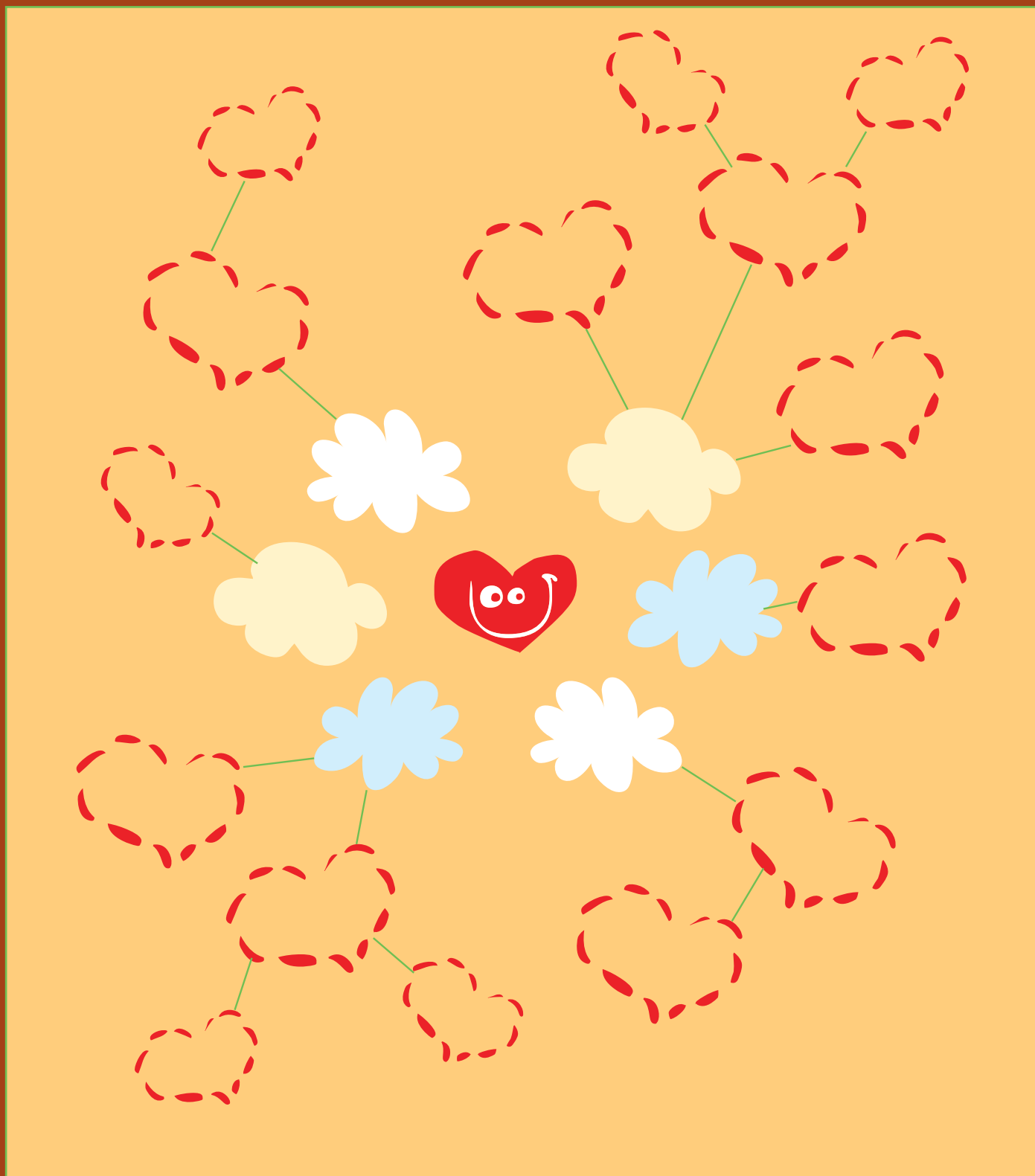
## 附件十一：分鏡表



i. 現在的自己	ii. 實行的方法
iii. 達成目標的情境	iv. 達成目標後的自己



附件十二：心智圖 



## 第五節：感恩-感謝自己

目的：活動完成後，組員能

1. 認識自己的優點和缺點
2. 學習欣賞和激勵自己

活動	理念	程序	物資
重溫	強化組員所學習到的技巧，加強記憶	工作人員與組員回顧上一節內容 分享及討論上一節的家課	工作紙<心智圖>、文具
<我是誰·猜猜看>	讓組員能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有機會成為焦點</li> <li>2. 體驗自己在組內的重要性</li> <li>3. 了解自己的性格和處事模式</li> <li>4. 學習欣賞自己</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 組員輪流派一個做代表，每次代表1種動物或物件</li> <li>◎ 由工作人員在物件咭中抽出其中一種代表</li> <li>◎ 然後由其他組員輪流向代表組員發問問題去猜出答案</li> <li>◎ 每名組員每次只可問一條是非題，而代表組員只可回答是或否</li> <li>◎ 各組員可隨時舉手說出所猜的答案</li> <li>◎ 重複數次以致每名組員都曾嘗試成為代表為止</li> <li>◎ 分享和討論猜中答案的要訣，了解自己的性格和處事模式</li> <li>◎ 分享及討論成為代表的感受</li> </ul>	物件咭

<p>&lt;同一條船&gt;</p>	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 思考不同的方法去運用自己的長處</li> <li>2. 體驗合作解決問題的過程</li> <li>3. 以有趣的方法體驗達成目標的動力</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 分2組，每組4人</li> <li>◎ 每組有3張大報紙，摺成3條船</li> <li>◎ 兩組有10分鐘時間去想出最快的方法在場地的一端去到另外一端</li> <li>◎ 組員的雙腳在過程中必須踏在船上，不能踏在地上</li> <li>◎ 由工作員說開始，然後各組4位組員必須運用船隻到達另外一端才算完成，先到達的一組勝出</li> <li>◎ 如組員覺得困難，工作員在組員思考不到方法時可給予提示</li> </ul>	<p>6 張 大 報 紙、&lt;同一條船&gt;摺紙方法</p>
<p>&lt;心中天使&gt;</p>	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識自己不同的能力</li> <li>2. 學習欣賞自己</li> <li>3. 學習激勵自己</li> <li>4. 提升自信心和增加行動力</li> <li>5. 學習別人的優點</li> <li>6. 學習欣賞別人</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 在工作紙上圈出自己的優點和缺點，著組員不能讓別的組員看到</li> <li>◎ 然後每位組員輪流出來選一個優點和缺點以動作表達出來，然後讓其他組員猜猜到底是什麼優點或缺點</li> <li>◎ 猜中者和被猜中者每次都可獲得1個印章</li> <li>◎ 整個過程重複數次，讓每位組員都有機會表達自己的優點和缺點</li> <li>◎ 然後分享和討論這些優點和缺點如何影響著自己的日常生活</li> <li>◎ 引導組員欣賞自己的優點，並了解如何改善自己的缺點</li> <li>◎ 引導組員讚賞別人的優點，讓組員體驗被激勵的感覺</li> <li>◎ 學習感謝自己的努力和嘗試</li> </ul>	<p>工作紙&lt;心中天使&gt;、文具</p>

# 72

## 正向心理學之積極人生計劃 研究報告暨實務手冊

家課	讓組員能： 1. 學習欣賞自己和別人的優點	◎ 參考工作紙，描述自己的優點和缺點，協助和影響達成目標	工作紙 <多元智能做得到-優點/缺點>、文具
總結		◎ 總結本節的重點，邀請組員分享他們在本節中最喜歡的地方或學習到的東西 ◎ 預告下一節內容	

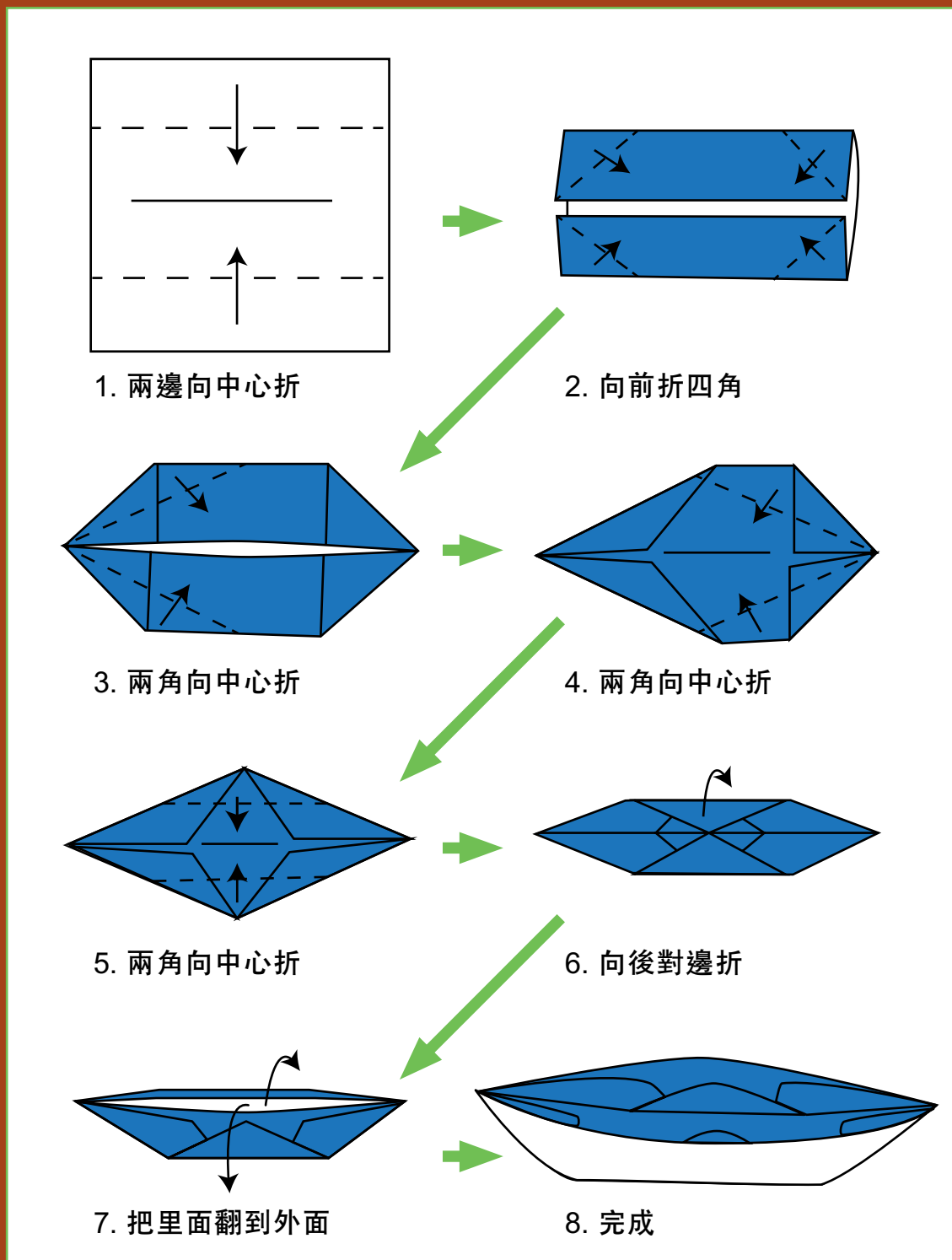


附件十三：物件咭

恐龍 	鯨魚 	老虎 	獅子 
鉛筆 	間尺 	擦膠 	剪刀 
電視機 	微波爐 	手提電話 	洗衣機 
單車 	滑板 	足球 	溜冰鞋 
美術 	中文 	數學 	音樂 



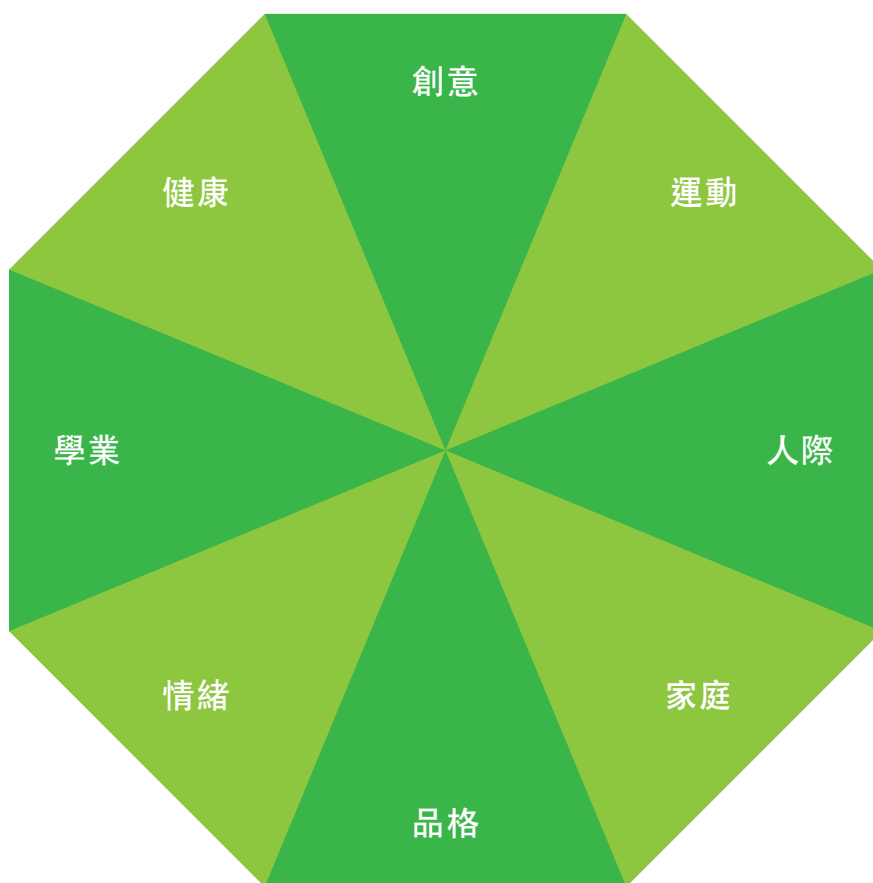
## 附件十四：<同一條船>摺紙方法



## 附件十五：心中天使

主動的	認真的	心胸寬大的
活躍的	隨和的	吝嗇的
有進取心的	精力充沛的	謙虛的
機靈的	健忘的	情緒化的
好爭辯的	充滿熱情的	心胸狹窄的
和藹可親的	意志堅強的	目的明確的
友好的	直率的	幽默的
脾氣暴躁的	羞怯的	和藹的
多嘴多舌的	古怪的	挑剔的
冷漠的	無組織的	聽話孝順的
勇敢的	有趣的	體貼人的
有同情心的	老實的	虛心的
正直的	容易相信人的	樂觀的
聰明的	開心的	守紀律的
自以為是的	勤勞的	有獨創性的
開朗的	精神飽滿的	助人的
有信心的	性情溫和的	辛勤的
能幹的	輕率的	一絲不苟的
體貼的	誠實的	不屈不撓的
有合作精神的	自私的	悲觀的
勇敢的	不顧及別人的	有禮貌的
富創造力的	有主見的	講道理的
可靠的	勤奮的	受歡迎的
沉悶的	懶惰的	實際的
好沉思的	理解力強的	浪漫的
有魅力的	善於分析的	無私的

## 附件十六：多元智能做得到 - 優點 / 缺點



## 第六節：感恩-感謝別人

目的：活動完成後，組員能

1. 欣賞別人的優點和缺點
2. 表達對別人的感謝

活動	理念	程序	物資
重溫	強化組員所學習到的技巧, 加強記憶	工作人員與組員回顧上一節內容 分享及討論上一節的家課	工作紙 <多元智能 做得到-優點/缺點>、 文具
<紅黃藍>	讓組員能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解生活上需要與人合作</li> <li>2. 與別人建立良好的關係</li> <li>3. 了解自己的長處和短處</li> <li>4. 學習面對失敗並改善缺點來達到成功</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 工作人員將組員分做3組，分別代表紅、黃及藍3色</li> <li>◎ 然後由工作人員說出一個組合色(如：綠色)</li> <li>◎ 組員便要以最快的時間去組合出此顏色來(如：1位黃色的組員便要與1位藍色的組員合成1組)</li> <li>◎ 以最快的時間組合出工作人員指定的顏色為勝出</li> <li>◎ 工作人員嘗試不同顏色的組合數次，直至所有組員都曾經和別的組員組合顏色出來為止</li> <li>◎ 分享及討論成功和別人組合顏色和被遺留下來的感覺</li> <li>◎ 檢討成功及失敗的原因</li> <li>◎ 引導組員思考自己做得好的地方</li> </ul>	

# 78

## 正向心理學之積極人生計劃 研究報告暨實務手冊



<p>&lt;黑漆漆&gt;</p>	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 體驗困境時得到別人的協助和協助別人</li><li>2. 學習欣賞別人的優點</li><li>3. 學會在生活中感謝幫助他們的人</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>◎ 在場地設置不同的障礙物 (如桌子、椅子等)</li><li>◎ 組員一個搭著一個肩膀，然後戴上眼罩，由工作人員帶領經過不同的障礙物，由起點行到終點</li><li>◎ 完成後除下眼罩，再組成2人一組</li><li>◎ 每組每次只有1人戴上眼罩，由沒有戴眼罩的一方帶領組員避開障礙物，由起點行到終點</li><li>◎ 工作人員一直緊跟在2人身旁協助安全</li><li>◎ 分享兩種方式有什麼分別和不同的感受</li><li>◎ 討論好處和壞處</li><li>◎ 分享和感恩，說出對方的優點及如何協助自己跨越障礙物</li><li>◎ 並送贈等同對方優點(或幫助)數量的印章</li></ul>	<p>眼罩、障礙物(如桌椅等)</p>
--------------------	--	---	---------------------

<p>&lt;感恩星星&gt;</p>	<p>讓組員能： 1. 學習表達對別人的感謝</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 分享及討論在整個活動小組中組員如何互相幫助</li> <li>◎ 工作員給每位組員相等於組員人數的星星(如：8位組員，每個組員便得到8顆星星)</li> <li>◎ 然後每位組員必須向其他組員派發1顆星星，並說出一句感謝的說話和感恩的事件</li> <li>◎ 開始時每位組員只能給每一位組員一顆星星</li> <li>◎ 直至每位組員只剩下最後一顆星星便可以將它隨意交給他們最欣賞和感謝的一位組員</li> <li>◎ 感恩的話不能重複，並確保能完整說出感恩的事件</li> <li>◎ 組員獲得的星星可以貼在成就書上</li> </ul>	<p>星星貼紙、成就書</p>
<p>家課</p>	<p>讓組員能： 1. 學習欣賞自己和別人的優點</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 完成工作紙，每天記錄3件值得感恩的事和感謝的人，還有表達謝意方法</li> </ul>	<p>工作紙&lt;感恩日記&gt;、文具</p>
<p>總結</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 總結本節的重點，邀請組員分享他們在本節中最喜歡的地方或學習到的東西</li> <li>◎ 預告下一節內容</li> </ul>	





## 第七節：感恩-正確的表達

目的：活動完成後，組員能

1. 掌握正確表達感恩的方法
2. 了解正確表達感恩的重要性

活動	理念	程序	物資
重溫	強化組員所學習到的技巧，加強記憶	工作人員與組員回顧上一節內容 分享及討論上一節的家課	工作紙<感恩日記>、 文具
<有口難言>	讓組員能： 1. 體驗傳遞訊息時可能發生的誤會	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 組員分為2組</li> <li>◎ 每組選一個代表，由工作人員在運動卡中抽出一種運動，然後每組的代表必須回去向其中一個組員以動作表達出該運動是什麼</li> <li>◎ 跟著再由這位組員向另一位組員以動作表達出來</li> <li>◎ 然後一位傳一位, 餘此類推</li> <li>◎ 過程中各人都不能說話，直至最後一位組員看過動作，便需說出該組抽到的是什麼運動</li> <li>◎ 整個過程中除了負責做動作和觀看動作的組員外，其餘的組員都必須戴上眼罩</li> <li>◎ 最後能猜對的一組能獲得一個印章，整個過程重複數次，直到每位組員都猜過答案為止</li> <li>◎ 分享及討論語言的重要性和適合的表達方法</li> </ul>	眼罩、 運動卡

<p>&lt;你看我是什麼&gt;</p>	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習了解自己、欣賞別人</li> <li>2. 學習如何了解別人的優點</li> <li>3. 將優點具體化</li> <li>4. 加強記憶及激勵自己強化優點</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 每位組員都必須邀請另一位組員在工作紙寫下他們認為能代表自己的東西</li> <li>◎ 引導組員分享及討論寫出該東西的原因，並了解不同的表達方法的意義</li> <li>◎ 讓組員更加了解自己</li> <li>◎ 引導組員思考別人的優點</li> </ul>	<p>工作紙 &lt;你看我是什麼&gt;、 文具</p>
<p>家課</p>	<p>讓組員能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 思考及創造不同的感恩方法</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 分享及討論大家所感恩的人、事和方法</li> <li>◎ 參考在上一活動中別人所寫給自己的代表東西</li> <li>◎ 將這些東西串連成一件件感謝別人的方法，並畫在工作紙上</li> </ul>	<p>工作紙&lt;創意感恩三文治&gt; 或白紙、文具、每人1盒顏色筆</p>
<p>總結</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 總結本節的重點，邀請組員分享他們在本節中最喜歡的地方或學習到的東西</li> <li>◎ 預告下一節內容</li> </ul>	

# 附件十八：運動卡

足球 	籃球 	羽毛球 	網球 
游泳 	乒乓球 	溜冰 	跳繩 
爬山 	踢毽子 	桌球 	高爾夫球 
踏單車 	保齡球 	跑步 	滑雪 
跳水 	風帆 	划艇 	體操 

# 84



## 附件十九：你看我是什麼



我是什麼運動	我是什麼食物	我是什麼交通工具
我是什麼植物	我是什麼國家	我是什麼顏色
我是什麼動物	我是什麼文具	我是什麼卡通人物

附件二十：創意感恩三文治 





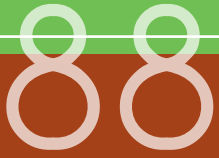
## 第八節：總結

目的：活動完成後，組員能

1. 總結小組內容及小組歷程
2. 鞏固組員在小組學習到的方法

活動	理念	程序	物資
重溫	強化組員所學習到的技巧，加強記憶	工作人員與組員回顧上一節內容 分享及討論上一節的家課	工作紙<創意感恩三文治> 或白紙
重溫小組過程	讓組員重新回顧和體驗整個過程來加強學習	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 工作人員將八節小組的相片及內容重點，製作成簡報，讓組員重溫小組的過程</li> <li>◎ 工作人員從旁協助組員回顧每節小組的內容及當中特別值得回味的地方</li> </ul>	
分享小組得著	讓組員互相勉勵	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 工作人員就以下題目鼓勵組員分享               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最印象深刻 / 最難忘的地方</li> <li>2. 覺得那一節的功課對他們有最大的幫助</li> <li>3. 學到什麼令自己可以得到快樂</li> </ol> </li> <li>◎ 工作人員協助總結組員在小組中的得著</li> </ul>	
感恩咭	讓組員實行感恩	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 每位組員在感恩咭上寫上在其他組員身上學到的事情和感謝組員對他的幫助</li> <li>◎ 然後將感謝咭送給另一位曾協助他的組員</li> <li>◎ 互相分享收到的感謝咭上的說話</li> </ul>	感恩咭、文具

總結		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 檢討組員是否已達到第一節成就書所寫下的目標</li> <li>◎ 統計組員所得到的獎勵印章數量</li> </ul>	成就書
頒獎		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 先頒獎給所有達到目標的組員</li> <li>◎ 然後按印章數量頒發獎項</li> </ul>	獎品



## 附件二十一：感恩咭

親愛的

感謝您

---

---

---

---

使我學習到

---

---

---

敬上

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日



## 參考資料

- ◎ Chen, L. H., & Kee, Y. H. (in press). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*.
- ◎ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- ◎ Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 119-153.
- ◎ Froh, J.J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633—640.
- ◎ Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 166—178.
- ◎ Leung, C. M., Ho, S. M. Y., Kan, S., Hung, C. H., & Chen, C. N. (1993). Evaluation of the Chinese version of the hospital anxiety and depression scale. A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychosomatics*, 40, 29-34.
- ◎ Lopez, S., Ciarlelli, R., Coffman, L., Stone, M. and Wyatt, L. (2000). Diagnosis for strength: on measuring hope building blocks. In C.R. Snyder (ed), *Handbook of Hope*, pp.57-88). Orlando FL: Academic Press.
- ◎ Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- ◎ McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112—127.
- ◎ Peterson, Christopher & Seligman, Martin E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.



- ◎ Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063—1078.
- ◎ Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- ◎ Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., et al. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399—421.
- ◎ Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257—266). New York: Oxford University Press.
- ◎ Stewart, S.M., & Bond, M. H. (2002). A critical look at parenting research from the mainstream: Problems uncovered while adapting Western research to non-Western cultures, *British Journal of Developmental Psychology*, 20, 379—392.
- ◎ Zigmond, A. S., & Snaith, R. D. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 67, 361-370.

## 鳴謝

### 贊助

社會福利署社會福利發展基金

### 顧問

何敏賢教授 香港城市大學應用社會科學系

### 參與研究計劃學校及團體

大坑東宣道小學	基督教香港信義會深信學校
天水圍循道衛理小學	路德會沙崙學校
仁愛堂劉皇發夫人小學	聖公會聖米迦勒小學〔柴灣〕
仁德天主教小學	聖芳濟愛德小學
仁濟醫院何式南小學	潮陽百欣小學
台山商會學校	寶血會嘉靈學校
白田天主教小學	聖雅各福群會助學改變未來慈惠計劃
佐敦谷聖若瑟天主教小學	聖雅各福群會青苗新天地
保良局方王錦小學	聖雅各福群會慈惠軒
香港四邑商工總會新會商會學校	聖雅各福群會樂寧兒童發展中心
香港路德會增城兆霖學校	

排名不分先後，如有遺漏，敬請見諒