

中華基督教禮賢會香港區會社會服務部主辦  
香港城市大學應用社會科學系協辦

# 快樂動起來

## 生命成長計劃

### 研究報告暨實務手冊

主辦機構



協辦機構







# 目錄

序言	3- 4
第一章：計劃撮要	5
計劃背景	6
正向心理學簡介	6
計劃簡介	7
計劃理念及理論架構	8- 9
服務詳情	9-11
服務對象及人數	11
參與學校及機構名單	11
第二章：計劃成效	13
研究背景	13
調查對象	13
研究工具	14- 15
研究結果及分析	16-23
服務建議	24
第三章：實務手冊	25
使用實務手冊的方法及注意事項	26
「快樂動起來- 生命成長」小組執行細則 (兒童及青少年篇)	27- 51
「快樂動起來 - 生命成長」小組執行細則 (婦女篇)	52-63
參考資料	64
鳴謝	65
社工心聲集	66- 67
機構簡介	68
中心簡介	68

# 序言

我謹代表香港城市大學感謝中華基督教禮賢會香港區會彩雲綜合青少年服務中心的邀請協辦「快樂動起來 – 生命成長計劃」。此計劃以「正向心理學」為基礎，配合運用 Ryff 的「心理幸福感理論」的六個面向，建構整個計劃的理論架構及實踐綱領。正向心理學是一門透過以驗證為基礎的社會科學，包括很多對快樂感、幸福感、品格強項等的研究和理論。我們希望透過此計劃啟發學生的全人發展，以發掘、培養和發揮個人的優點強項，推動個人發展正面和樂觀的生活態度，減少焦慮、抑鬱及自殺意念，並積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向更豐盛的人生。計劃的推行切合小學生及中學生的需要，並實行以「心理幸福感理論」的六個面向為主題目標的治療性小組，包括自主性、環境掌控、個人成長、生活目的、正向人際關係及自我接納。實證研究顯示此計劃能有效提升學生的快樂感及豐盛感，因此計劃極具參考價值。

香港城市大學一直致力與業界合作，促進學生的全人發展。為推動兒童、青少年、父母及老師的正向教育，並協助大眾增進個人福祉，以達致豐盛人生，香港城市大學應用社會科學系正向教育培訓及研究組積極與不同的社會團體，包括教育機構、政府部門、社會福利機構等，合作進行各類型的研究計劃。例如，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」、「快樂巨升紓減學生焦慮計劃」等，及為培育正向家庭而製作的「家庭天秤」、「家庭時光之旅大冒險」、「安樂窩」等的一系列棋盤及電腦遊戲。此外，研究組亦為教師、社工、輔導員、父母和相關專業人士定期舉辦不同類型的正向教育培訓、講座及工作坊，藉以擴闊個人的學術視野和促進經驗的實踐。

香港城市大學應用社會科學系副教授  
郭黎玉晶博士

# 序言

兒童及青少年是社會的未來主人翁，但在成長階段中，他們面對生理及心理上急劇的變化，同時要在成長路上經歷很多歷練，例如升學、就業、感情或家庭問題，容易導致情緒失衡，產生焦慮。青少年極需要關愛和鼓勵，去迎戰各種艱難和衝擊。故此，本會彩雲綜合青少年服務中心致力提供多元化的培訓和體驗，鼓勵青少年建立正面的思維，發掘他們學業之內及以外的技能。

我們期望青少年能滿載幸福和快樂的感覺，縱然在成長路上可能會面對逆境，也可以有力量去抗衡，達至豐盛美滿的人生。本會彩雲綜合青少年服務中心與香港城市大學應用社會科學系合作，舉辦了「快樂動起來 - 生命成長」計劃，透過正向心理手法，以小組形式提升兒童、青少年及家長的能力感和幸福感。計劃同時進行了一項研究，了解青少年的精神健康狀況、幸福指數、快樂感、朋友社交支持和家庭關係。研究結果有助了解香港青少年的精神健康狀況，對日後制訂有關的服務政策和工作實踐上，有著重要的指導作用。

我們希望透過分享「快樂動起來 - 生命成長」計劃研究報告暨實務手冊，與同業們從研究成果中，增加對青少年的了解和關愛，帶領他們邁向一個身心健康、平衡愉快的人生。

最後，感謝社會福利發展基金撥款、香港城市大學應用社會科學系的專業團隊協作、區內學校的支持及青少年朋友們的參與，讓「快樂動起來 - 生命成長」計劃得以順利推行，在此衷心致意。

中華基督教禮賢會香港區會  
社會服務部部長  
麥家聲長老

# 第一章：計劃撮要



## 計劃背景

香港青少年的焦慮情況令人關注，根據基督教家庭服務中心於2011年訪問1,607位初中學生，有百份之三十七受訪者呈現抑鬱焦慮狀況，而當中百份之二十一更呈現嚴重焦慮狀況。聯合情緒健康教育中心指出若忽略處理焦慮問題，有百份之四十至五十出現抑鬱焦慮狀況的人士有機會患上抑鬱症或焦慮症，甚至出現自殺的念頭(2011)。另外，根據基督教香港信義會於2013年8月至2014年7月期間，對1290名年齡介乎14至18歲的高中生訪問中，發現近四成高中生呈現焦慮情緒問題，當中更有香港中學文憑考試考生因考試壓力出現心情煩躁、心跳加速、手震及哭泣等狀況，研究亦顯示長期處於焦慮狀態會對學習及學生成長帶來很多的負面影響(2013)。有見及此，本中心期望藉此計劃幫助青年人建立積極正面的生活態度，學習以正向的思維及方法處理個人在逆境所面對的挑戰和情緒，強化他們的抗逆力，促進他們愉快健康地成長，達致豐盛的人生(flourishing)。

## 正向心理學簡介

正向心理學是心理學發展的一個新里程碑，掀起一股研究熱潮，推動許多心理學家以正向議題探索心理健康。「正向心理學」的崛起可追溯至1998年，當時任職美國心理學會會長的馬丁·沙利文博士(Dr. Martin E. Seligman)撰文提出一個嶄新的心理學角度及研究方向——以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點，幫助個人運用內在的心理能量，對抗挫折及有能力面對困難，不會在逆境中輕易落入憂鬱狀態。正向心理學是一門透過以驗證為基礎的社會科學，當中包括很多對快樂感、幸福感、品格強項等的心理學研究和理論。相對傳統心理學將焦點放在解釋負向情緒的發展或影響，正向心理學更著重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的優點強項為目標，推動個人發展正面且樂觀的人生態度，並積極面對生活中的壓力和挑戰，學習轉化負面情緒，從而邁向豐盛的人生(湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀2010)。

# 計劃簡介

## 計劃目的

禮賢會彩雲綜合青少年服務中心與香港城市大學應用社會科學系合作設計了一個以正向心理學為理論基礎之正向計劃，透過參加一系列的小組活動，協助兒童、青少年及南亞婦女建立正面情緒，推動個人積極面對成長的壓力和挑戰，並訂立個人目標，提升個人幸福感。計劃務求促進他們愉快健康地成長，從而邁向豐盛的人生。

## 計劃目標

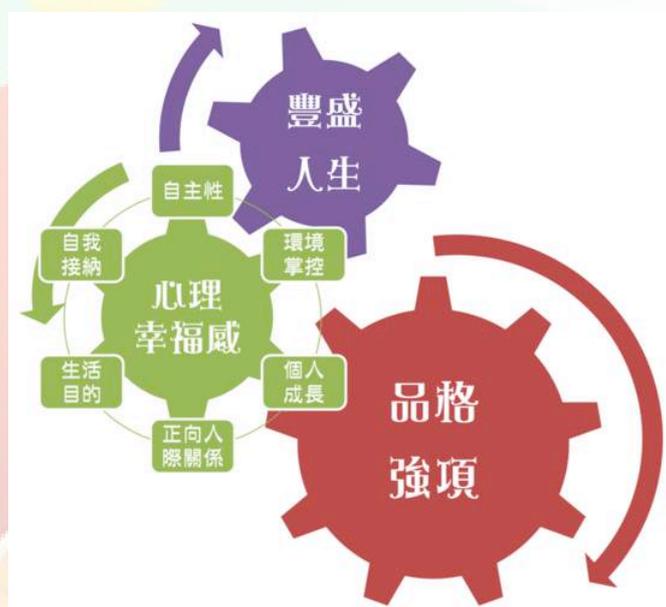
1. 協助組員在小組活動中學習情緒管理，轉化個人負面情緒，提升他們的快樂程度及心理質素，並活用在日常生活中；
2. 協助組員在小組活動中發揮個人品格強項，促進個人的成長，以接納真實的自我；
3. 增加組員在小組活動中參與決策及解決困難的機會，提升個人的自主性及對環境的掌控能力，以增強抗逆力；
4. 協助組員在小組活動中與他人發展正向人際關係，擴闊社交支援網絡；
5. 協助組員在小組活動中尋找和建立積極正面的生活目標，邁向豐盛的人生。

## 計劃理念及理論架構

「幸福」是一個貌似簡單，但又極其複雜的概念，亦是人類從古至今就不斷盼望擁有和努力追求的目標，但究竟怎樣才算幸福呢？有不少的學者指出「幸福感」是來自個人的主觀經驗與感受，當中包括個人對生活的滿意度的評價及自我主觀正向、負向情緒的評價 (Andrews & Withey, 1976; Myers & Diener, 1995)，且認為快樂的感覺即是這種主觀的幸福感 (Wilson, 1967)。不過，Ryff 和 Singer 認為幸福不等同於快樂，上述的主觀「幸福感」較難體現高層次之幸福感受，如個人對生活態度、價值觀與生命意義等。於是，他們提出了「心理幸福感」之理論定義 (Ryff, 1989; Ryff, & Singer, 2000)。Ryff & Singer (2000) 認為，擁有較高心理幸福感的人，遇到逆境時能保持正向情緒、能與他人建立和維持溫暖與信任的人際關係、能掌控環境以滿足個人的需求、擁有自我決定權與獨立感、掌握生命的方向與目標、並藉不同方法令自我獲得成長。結合以上各點，務求達致「豐盛人生」。根據 Ryff & Singer (2000) 的定義，心理幸福感 (psychological well-being) 是個人在生活中表現出來的正向心理功能，當中包含六個面向，分別是：

- (1) 自主性 (autonomy)：「自主性」是指在個人決策上能夠做到自主獨立和自我決定，評定事物的標準不會受到社會期望或他人眼光而改變自己的意願與行為。
- (2) 環境掌控 (environmental mastery)：「環境掌控」是指個人與環境互動時，其克服環境挑戰的熟練與勝任之能力，透過運用其能力把握適合自我發展的機會，並能滿足個人的價值觀與需求。
- (3) 個人成長 (personal growth)：「個人成長」是指個人擁有持續發展的認知和動力，時常學習新知識與接受新經驗，朝向潛能發揮、自我成熟的動態改變歷程。
- (4) 正向人際關係 (positive relations with others)：「正向人際關係」是指個人在人際方面之互動，具備同理心、付出情感之能力，而且可以與他人建立溫暖、信任、親密的長遠關係。
- (5) 生活目的 (purpose in life)：「生活目的」是指個人清楚知道自己生活的目標和方向，並且能整合過去經驗與未來展望，了解個人獨特的生命意義，積極走向生活目標所引導的方向。
- (6) 自我接納 (self-acceptance)：「自我接納」是指個人對於自我持有正面積極的態度，了解與接受自己各方面的優、缺點，並且對過去的生活經驗抱有正面評價。

本計劃以Ryff的「心理幸福感理論」為主幹，將「幸福感」的六個面向定為兒童及青少年需要發展的目標，從而提升兒童及青少年的快樂感及心理幸福感，強化其抗逆力，促使他們正面面對成長過程中的壓力和挑戰，以達致積極的全人發展，邁向正向豐盛的人生。本計劃亦會配合經驗學習法，透過以不同遊戲或活動，讓參加者了解和體驗抽象的正向心理學理論，並協助兒童及青少年發展和運用他們的品格強項；此外，計劃推動他們發展個人的心理幸福感，使他們能夠在逆境時保持正向情緒；與他人維繫溫暖而信任的關係；亦能學習掌控環境滿足個人的需求；並擁有自我決定與獨立感，訂立和實踐個人目標、藉著不同方法令自我獲得成長。不同面向的自我能互相促進成長，就如齒輪般推動個人達致豐盛人生（見理念圖一）。



理念圖一：活動設計理論架構

## 服務詳情

在參與「快樂動起來－生命成長」研究計劃之學校舉行8-12人的小組，整個計劃共八節，每節90分鐘，視乎參與學校的時間安排設定及彈性調整小組進行的時間。八節的小組分別有八個主題，分別是：(1)「重新認識自己，迎接成長小組」、(2)「認識情緒，建立正向情緒」、(3)「自我欣賞和接納」、(4)「鞏固學習，尋找在團隊的角色，欣賞別人」、(5)「認識焦慮源頭，開始學習轉化情緒」、(6)「學習轉化情緒，活用於日常生活」、(7)「重尋快樂和成功感，學習訂立目標」，和(8)「整合小組經驗，展望將來」。小組透過互動遊戲、正向活動、體驗練習、人物故事、短片欣賞、小組分享等，讓學生在心理幸福感的六個面向有所改變。

在自主性方面，計劃透過小組活動「絕處逢生」鼓勵組員在遇上困難或困境時，應從多個不同的角度去探求解決方法；並以「報紙塔」活動增加個人參與決策及解決困難的機會，務求在決策上能夠做到自我獨立和自我決定。

在環境掌控方面，透過「謔多左測試」讓組員認識思想陷阱，探討組員對各種焦慮來源(思想陷阱)的看法；透過「圖畫多面睇」讓組員了解思想陷阱如何影響自己對事物的看法；另外，透過「心靈治療師」強化組員解難技巧，提升個人克服環境挑戰的熟練度與能力；此外，透過「小故事分享」的環節，讓組員了解想法如何影響感受，提升個人對環境的掌控能力。



在個人成長方面，以「喜樂萬能俠分享」讓組員掌握以正面積極態度轉化負面情緒，體會如何面對情緒困擾；亦以「快樂秘笈」促進組員思考令自己快樂的方法，提升個人的快樂程度，並藉著學習運用「FRIENDS」的概念以建立正向情緒，促進個人的成長。

在正向人際關係方面，透過不同的熱身遊戲及「Polygon」發掘自己在同儕間的角色和特點，促進組員間彼此學習，建立更理想的人際關係；另外，藉著「不一樣體驗」學習欣賞別人的付出，和感激同儕的幫助，學習與他人建立溫暖、信任、親密的長遠關係，擴闊社交支援網絡。

在生活目的方面，透過「向快樂出發」回顧過去人生的幸福快樂的片段，發掘當中的成就感和回憶快樂片段，學習尋找積極的生活目標；並以「夢想啟動」活動協助組員了解實踐目標的過程中需要考慮的因素，學習建立積極的生活目標。



在自我接納方面，組員透過「快樂元素拍賣會」可以發掘自己的優點和快樂源頭，並加以發揮個人品格強項，促進個人成長及自我欣賞；並藉著「優點收藏家」促進組員欣賞自己的優點，與及接納自己的不足之處和限制，進而接納真實的自我。同時，透過「一觸即發」掌握個人認知、情緒和行為之間的關係，使自己的情緒易於被察覺和得以接納；以及透過「我的自畫像」練習，了解和檢視個人的自我形象，提升個人對自我的欣賞和接納。

總括而言，通過各種小組活動及經驗學習，組員不只獲得個人領悟，還可透過應用所學的技巧和知識於日常生活及組員之間互動及鼓勵，鞏固和強化自我成長。

### 同工培訓工作坊

本計劃共有四節同工培訓工作坊，每節為三個半小時。工作坊的目的是培訓正向心理學的知識及技巧，除了介紹正向心理學的概念，工作坊的內容還包括體驗性活動，讓同工通過遊戲和活動，體驗如何運用性格強項、幸福元素、希望感等概念於青少年工作之中。

## 服務對象及人數

小組對象為小學生及中學生40人；家長10人；南亞婦女8人及外展青少年12人。同工培訓對象為社會工作者、青年工作員30人。

## 參與學校及機構名單

天主教甘霖幼稚園

保良局王少清幼稚園暨幼兒園

保良局陳南昌夫人小學

彩雲聖若瑟小學

聖公會聖本德中學

禮賢會彩雲綜合青少年服務中心

## 第二章：計劃成效

## 研究背景

本研究旨在分析本港兒童及青少年在參與「快樂動起來－生命成長」計劃前後，他們在以下各範疇的表現有否出現改變。

- |         |         |           |
|---------|---------|-----------|
| 1. 自主性  | 2. 個人成長 | 3. 正向人際關係 |
| 4. 環境掌控 | 5. 生活目的 | 6. 自我接納   |

## 研究方法

是次研究透過禮賢會彩雲綜合青少年服務中心以便利抽樣形式 (Convenience Sampling)向參與研究計劃的中、小學搜集數據。研究員邀請參與學校的學生於2014年3月至2014年8月，各填寫前測和後測問卷，共成功收取有效問卷582份。

## 調查對象

受訪的334名小學生年齡介乎9至13歲，平均年齡為10.4歲。五成一受訪小學生為男性，其餘為女性。有47.9%受訪小學生有宗教信仰；大部分為香港出生(79.3%)。大多數學生(75.4%)與雙親同住；七成二學生有兄弟姐妹。一半受訪小學生的家庭每月總收入介乎港幣一萬元至三萬的區間。他們的父親大多有全職工作(79.8%)，超過一半(66.4%)的學歷為中學畢業；他們的母親少於一半有全職工作(45.3%)，超過一半(67.8%)的學歷為中學畢業。

受訪的248名中學生年齡介乎12至16歲，平均年齡為13.1歲。全部受訪中學生均為男性。兩成多受訪中學生(23.4%)有宗教信仰；大部分為香港出生(71.0%)。大部分學生(72.6%)與雙親同住；六成八學生有兄弟姐妹。六成三受訪中學生的家庭每月總收入於港幣一萬元至三萬的區間。他們的父親大多有全職工作(79.0%)，當中七成(70.9%)的學歷為中學畢業；他們的母親超過一半有全職工作(56.6%)，當中六成八(68.2%)的學歷為中學畢業。

# 研究工具

## 心理幸福感

[Ryff心理幸福感量表 (Ryff Measure of Psychological Well-Being)]

本研究採用Ryff心理幸福感量表 (1989; 2000) 以量度答題者的「心理幸福感」。這個量表涵蓋六個量向的心理幸福感，包括自主(autonomy)，個人成長(personal growth)，對環境的掌控感(environmental mastery)，正面人際關係(positive relations)，人生目標(purpose in life)，及自我接納(self-acceptance)。量表共有十八條題目，六個量向的心理幸福感各以三條問題量度。答題者按照其對題目中描述的同意程度在6點Likert評分標準選擇答案，1分為非常不同意，6分為非常同意。量表分數越高代表自評心理幸福感越強。

## 快樂感

[主觀快樂感量表 (Subjective Happiness Scale)]

「快樂感」以主觀快樂感量表量度 (Lyubomirsky 及 Lepper, 1999)。量表共有四條題目，答題者需要因應每題問題的選擇答案給予相應的分數，每條問題分數設一至七分，所有題目分數平均分為量表分數，量表分數越高，代表答題者的主觀快樂度越高。

## 兒時受虐經驗

[兒童受虐與創傷量表 (Child Abuse and Trauma Scale, CATS)]

CATS由 Sanders 及Becker-Lausen (1995) 所編制。問卷使用CATS當中三個範疇以對答題者兒時的被虐待或其他負面經驗作定量的概覽，包括體罰(Punishment)、疏忽照顧 (Neglect/ Neglective Home Atmosphere)及精神虐待 (Psychological Abuse)。上述三個範疇，合計有31條題目。答題者就著題目所述的情況回憶兒時的經歷，於5點Likert評分標準選擇答案，0分為從來沒有，4分為經常。同樣以題目平均分為量表分數。各範疇分數越高，代表答題者自評該範疇的受虐或負面經驗越多。

## 豐盛感

[豐盛感量表 (Flourishing Scale)]

豐盛感量表由Diener等(2010)編制。八條問卷題目涵蓋如人際關係、自尊感、人生目標、及樂觀感等豐盛感相關概念。答題者就著題目所述的生活情況於7點Likert評分標準選擇答案，1分為非常不同意，7分為非常同意。題目平均分為量表分數；分數越高代表答題者的豐盛感越強。

## 抑鬱及焦慮程度

[醫院焦慮與抑鬱量表 (Hospital Anxiety and Depression Scale)]

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」。答題者需要因應每題句子，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。抑鬱分量表的分數相加總和即為抑鬱狀況的分數，焦慮分量表的分數相加總和即為焦慮狀況的分數。答題者在該分量表分數越高，代表答題者的焦慮與抑鬱越嚴重。

## 自殺傾向

[貝克自殺意念量表 (Beck Scale for Suicide Ideation, BSS)]

我們以貝克自殺意念量表(Beck及Steer, 1991)中的五條題目用以甄別有自殺意念者，當中問及答題者的生存意念、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。答題者需要就著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意念越嚴重。

## 親子三角關係

[兒童知覺父母衝突量表 (Children's Perception of Interparental Conflict Scale, CPIC)]

我們以兒童知覺父母衝突量表(Gryth等, 2004)中的親子三角關係副量表(triangulation subscale)量度答題者對於自己與父母互動的看法。答題者須要就著題目所述的家庭衝突狀況回答問題，2分為同意，0分為不同意。親子三角關係副量表共八條問題；全部問題的平均分為量表分數。量表分數越高代表家庭成長陷入家庭衝突三角關係的情況越嚴重。

## 同儕的支持

[自評同儕支持量表 (Perceived Social Support from Friends, PSS-Fr)]

自評同儕支持量表由Procidano及Kenneth(1983)編制，共廿一條題目。答題者如同意題目中的描寫得1分，不同意得0分；全部題目相加分數為量表分數。量表分數越高代表答題者認為自己在日常生活中得到同儕的支持越多。

## 研究結果及分析

受訪的中、小學生在各個研究變數上的分別

我們以獨立樣本t-檢定(independent sample t-test), 比較受訪的中學生及小學生在各個研究變數上的有否顯著的分別 (見表一)。在心理幸福感方面的變數, 小學生在自我接納、個人成長、正面人際關係、及人生目標的分數分別為4.24、4.66、4.16、及4.60分, 顯著高於中學生的3.89、4.26、3.81、及4.26分。小學生的整體心理幸福感與及豐盛感分數分別為4.28分及5.02分, 亦顯著高於中學生的4.03及4.82分。另外, 受訪的中學生在有關兒時受虐經驗、焦慮及抑鬱程度的分數上均顯著高於小學生。

	小學 (n=334)	中學 (n=248)	t	
心理幸福感 Psychological Well-being (1-6)	4.28 (.61)	4.03 (.55)	5.22	***
自主 Autonomy	3.91 (.87)	3.98 (.72)	-1.04	
對環境的掌控感 Environmental Mastery	4.10 (.95)	3.96 (.87)	1.94	
自我接納 Self-Acceptance	4.24 (.99)	3.89 (.86)	4.63	***
個人成長 Personal Growth	4.66 (.95)	4.26 (.88)	5.24	***
正面人際關係 Positive Relations	4.16 (1.00)	3.81 (.89)	4.53	***
人生目標 Purpose in Life	4.60 (.97)	4.26 (.99)	4.20	***
兒時受虐經驗 Childhood Abuse (0-4)	1.04 (.56)	1.20 (.62)	-3.20	**
精神虐待 Psychological Aggression	.97 (.83)	1.15 (.92)	-2.49	*
疏忽照顧 Neglect	.91 (.72)	1.06 (.78)	-2.46	*
體罰 Punishment	1.62 (.54)	1.75 (.57)	-2.89	**
子女陷入父母間的衝突 Child triangulated between father and mother (0-2)	.60 (.34)	.65 (.37)	-1.61	
父親陷入母子/女間的衝突 Father triangulated between mother and child (0-2)	.66 (.36)	.75 (.37)	-3.00	**
母親陷入父子/女間的衝突 Mother triangulated between father and child (0-2)	.63 (.37)	.68 (.37)	-1.69	
同儕的支持 Social support from friends (0-21)	11.25 (5.36)	10.55 (5.95)	1.47	
快樂感 Happiness (1-7)	4.70 (1.21)	4.63 (1.11)	.74	
豐盛感 Flourishing (1-7)	5.02 (1.20)	4.82 (1.18)	2.09	*
焦慮程度 Anxiety (0-21)	6.65 (4.10)	7.48 (3.38)	-2.54	*
抑鬱程度 Depression (0-21)	6.11 (3.76)	6.84 (3.71)	-2.37	*
自殺意念 Suicidal ideation (0-15)	2.70 (2.68)	2.62 (2.73)	.33	

註：受訪中學及小學生之間有顯著差別的變數

註解: \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001, 統計上有顯著差異。

## 以背景資料為分組作比較分析

研究中亦使用獨立樣本t-檢定 (independent-samples t-test) 以檢視不同的背景資料分組在各個研究變數上會否存在差異。檢定中使用的背景資料分組包括性別、有否兄弟姊妹、是否與雙親同住、父母有否全職工作、與及家庭每月總收入。小學生及中學生的分析分別於表二及表三顯示。

### 個人與家庭因素對心理幸福感的影響 (小學) (見表二)

女性小學生在同儕的支持上非常明顯較男性小學生為多，也較男生明顯地更有清晰的人生目標 (見表二)。另外，父親有全職工作的小學生相對父親沒有全職工作的小學生有更清晰的人生目標；而母親沒有全職工作的小學生比起母親有全職工作的小學生，有更強的自我接納意識及豐盛感，亦傾向表示父親陷入母子/女間的衝突。沒有兄弟姊妹的小學生，比起有兄弟姊妹的小學生更多表示母親陷入父子/女間的衝突。此外，家庭每月總收入較高的小學生，比起家庭收入較低的學生，有更強的快樂感及豐盛感，但較少報告兒時有曾受精神虐待的經歷。

表二 在小學生樣本以背景資料為分組作比較分析心理幸福感 (n=334)

	性別			父親有否全職工作				有否兄弟姊妹		
	男性 (n=171)	女性 (n=163)	t值	有 (n=265)	沒有 (n=67)	t值		有	沒有	t值
人生目標	4.48 (1.03)	4.72 (0.90)	-2.35 *	4.66 (1.00)	4.17 (0.96)	2.41 *				
同儕的支持	10.13 (5.32)	12.41 (5.03)	-4.02 ***							
母親陷入父子/ 女間的衝突								0.60	0.70 (0.39)	-2.35 *
	每月家庭總收入			母親有否全職工作						
	少於港 幣三萬	多於港幣 三萬 (n=57)	t值	有 (n=265)	沒有 (n=67)	t值				
自我接納				4.10 (1.02)	4.35 (0.95)	-2.28 *				
兒時受精神虐 待經歷	1.02 (0.85)	0.72 (0.76)	-2.51 *							
父親陷入母子/ 女間的衝突				0.62 (0.35)	0.70 (0.37)	-2.11 *				
快樂感	4.59 (1.22)	5.09 (1.10)	2.80 **							
豐盛感	4.93 (1.19)	5.36 (1.26)	2.43 *	4.83 (1.18)	5.17 (1.20)	-2.60 *				

註解: \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001, 統計上有顯著差異。

### 個人與家庭因素對六面向心理幸福感的影響 (中學) (見表三)

母親有全職工作的中學生，比起母親沒有全職工作的中學生，有更強的自我接納及個人成長意識、較高的快樂感及豐盛感，而自殺意念亦較低。另外，家庭每月總收入較高的中學生，比起家庭收入較低的學生，有更強的快樂感及較低的自殺意念。

	母親有否全職工作			每月家庭總收入			
	有 (n=138)	沒有 (n=106)	t值	少於港幣三 萬(n=265)	多於港幣 三萬 (n=67)	t值	
自我接納	3.98 (0.77)	3.74 (0.96)	2.18	*			
個人成長	4.38 (0.79)	4.10 (0.97)	2.43	*			
快樂感	4.78 (1.11)	4.42 (1.09)	2.51	*	4.58 (1.16)	5.08 (0.90)	2.77 **
豐盛感	4.95 (1.18)	4.64 (1.17)	2.00	*			
自殺意念	2.20 (2.44)	3.05 (2.98)	-2.43	*	2.72 (2.83)	1.62 (1.89)	-3.18 **

註解: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.00$ , 統計上有顯著差異。

### 以複迴歸分析尋找模型中顯著學生的危機及抗逆因素

是次調查以複迴歸分析 (Multiple regression analysis) 檢測影響小學生及中學生精神健康的危機及抗逆因素。代表精神健康的五個因變數 (Dependent Variables) 分別為：焦慮情況、抑鬱情況、自殺意念、快樂感、及豐盛感。而每個模型都包含以下十三項自變項 (Independent Variables)：自主、對環境的掌控感、自我接納、個人成長、正面人際關係、人生目標、兒時受虐經驗 (包括精神虐待、疏忽照顧、體罰)、親子三角關係 (包括子女陷入父母間的衝突、父親陷入母子/女間的衝突、母親陷入父子/女間的衝突)、及同儕支持。在以下每個模型中，具有統計顯著性的預測因子 (Predictor) 為對小學生或中學生的心理健康 (焦慮、抑鬱、自殺意念、快樂感、豐盛感) 最具影響力的預測因素。

## 焦慮程度

在預測小學生焦慮情況的模型中 (見表四)，小學生的自我接納、個人成長、和同儕支持顯著且負向地預測他們的焦慮情況，即自我接納與及個人成長的意識較薄弱，或得到愈少同輩支持的小學生，他們出現焦慮的表徵較多。而自我接納是最能反映小學生焦慮情況的預測因子。另外，兒時受到精神虐待的經歷統計上顯著而且正向地預測小學生的焦慮情況，意即報稱在小時候受到精神虐待的經歷較多的小學生，他們的焦慮表徵較多。

預測中學生焦慮情況的統計上顯著的因素與小學生有很多不相同的地方。在預測中學生焦慮情況的模型 (見表四)，中學生對環境的掌控感及同儕的支持統計上顯著且負向地預測他們的焦慮情況，即感到對周遭的環境掌控感較弱，或得到較少同輩支持的中學生，出現焦慮的表徵較多。而陷入親子三角關係、及兒時受到疏忽照顧或體罰經歷顯著而且正向地預測中學生的焦慮情況，意即經常陷入父母間的衝突、或報稱在小時候受到疏忽照顧或體罰的經歷較多的中學生，他們的焦慮表徵較多。

表四 以複迴歸分析尋找預測學生焦慮情況的因素

預測焦慮情況	小學 (n=334)			中學 (n=248)		
	β 值	t值		β 值	t值	
R2值		.36	***		.34	***
自主	-.03	-.62		.03	.47	
對環境的掌控感	-.09	-1.58		-.18	-2.72	**
自我接納	-.15	-2.84	**	-.09	-1.33	
個人成長	-.11	-2.05	*	-.02	-.27	
正面人際關係	.04	.61		.01	.11	
人生目標	-.03	-.51		.03	.52	
精神虐待	.26	3.09	**	-.08	-.85	
疏忽照顧	.11	1.27		.23	2.26	*
體罰	.05	1.02		.20	3.33	**
子女陷入父母間的衝突	.00	.05		.13	2.08	*
父親陷入母子/女間的衝突	.07	1.22		.07	.99	
母親陷入父子/女間的衝突	.04	.73		-.03	-.50	
同儕的支持	-.12	-2.30	*	-.18	-3.08	**

註解: \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001, 統計上有顯著差異。

## 抑鬱程度

在預測小學生抑鬱情況的模型中(見表五)，小學生的自我接納、個人成長、及同儕的支持顯著而且負向地預測他們的焦慮情況，即自我接納或個人成長意識較薄弱的小學生，或是當中最影響的因素-得到較少同輩支持，出現抑鬱的表徵較多。而陷入親子三角關係的經歷顯著而且正向地預測小學生的抑鬱情況，意即經常陷入父母間的衝突的小學生，他們的抑鬱表徵較多。

在預測中學生抑鬱情況的模型中(見表五)，中學生的自我接納、正面人際關係、及同儕支持統計上顯著且負向地預測他們的焦慮情況，即自我接納意識較薄弱、建立正面人際關係能力較差、或最明顯是得到較少同輩支持的中學生，出現抑鬱的表徵較多。

	小學 (n=334)			中學 (n=248)		
預測焦慮情況	β 值	t值		β 值	t值	
R2值		.36	***		.44	***
自主	-.06	-1.27		-.07	-1.28	
對環境的掌控感	-.03	.54		-.00	-.07	
自我接納	-.13	-2.43	*	-.16	-2.60	*
個人成長	-.15	-2.91	**	-.09	-1.47	
正面人際關係	-.01	-.11		-.14	-2.55	*
人生目標	-.10	-1.95		-.09	-1.66	
精神虐待	-.05	-.55		.10	1.15	
疏忽照顧	.14	1.58		.14	1.54	
體罰	.09	1.90		.09	1.68	
子女陷入父母間的衝突	.12	2.32	*	-.12	-2.05	*
父親陷入母子/女間的衝突	.04	.65		.13	2.07	*
母親陷入父子/女間的衝突	.00	.08		.00	.02	
同儕的支持	-.27	-5.32	*	-.27	-4.98	***

註解: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ , 統計上有顯著差異。

## 自殺意念

在預測小學生自殺意念的模型中(見表六)，小學生的自我接納統計上顯著且負向地預測他們的焦慮情況，即自我接納意識較薄弱的小學生，自殺意念較強。而兒時受到疏忽照顧的經歷顯著且正向地預測小學生的自殺意念，意即報稱在小時候受到疏忽照顧的經歷較多的小學生，他們的自殺意念亦會較強。

另外，在預測中學生自殺意念的模型中（見表六），中學生的自我接納、人生目標、及同儕的支持統計上顯著且負向地預測他們的自殺意念，即自我接納意識較薄弱、欠缺人生目標、或得到較少同輩支持的中學生，他們的自殺意念較強。而陷入親子三角關係、或兒時受到疏忽照顧經歷統計上顯著且正向地預測中學生的自殺意念，意即親人常陷入親子間的衝突、或報稱在小時候受到疏忽照顧經歷較多的中學生，他們的自殺意念較強。

預測焦慮情況	小學 (n=334)			中學 (n=248)		
	β 值	t值		β 值	t值	
R2值		.37	***		.31	***
自主	-.06	-1.23		-.01	-.24	
對環境的掌控感	-.09	-1.60		-.01	-.12	
自我接納	-.11	-2.03	*	-.16	-2.47	*
個人成長	-.08	-1.58		-.08	-1.22	
正面人際關係	-.04	-.66		-.09	-1.55	
人生目標	-.09	-1.61		-.13	-2.08	*
精神虐待	-.10	-1.23		-.03	-.28	
疏忽照顧	.46	5.37	***	.27	2.68	**
體罰	.04	.80		.02	.25	
子女陷入父母間的衝突	-.01	-.21		-.12	-1.93	
父親陷入母子/女間的衝突	.07	1.29		.16	2.24	*
母親陷入父子/女間的衝突	-.06	-1.14		.05	.69	
同儕的支持	-.06	-1.15		-.13	-2.18	*

註解: \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.00, 統計上有顯著差異。

### 快樂感

在預測小學生快樂感的模型中（見表七），小學生的對環境的掌控感、自我接納、及同儕的支持統計上顯著且正向地預測他們的快樂感，意即對環境的掌控感較強、自我接納意識較薄強、或得到較多同輩支持的小學生，他們的快樂感較強。

在預測中學生快樂感的模型中（見表七），中學生的自我接納、正面人際關係、及同儕的支持統計上顯著且正向地預測他們的快樂感，意即自我接納意識較強、建立正面人際關係能力較強、或得到較多同輩支持的中學生，他們的快樂感較強。而兒時受到疏忽照顧的經歷顯著而且負向地預測中學生的快樂感，報稱在小時候受到疏忽照顧的經歷較多的中學生，他們的快樂感較弱。

表七 以複迴歸分析尋找預測學生快樂感的因素

預測焦慮情況	小學 (n=334)			中學 (n=248)		
	β 值	t值		β 值	t值	
R2值		.37	***		.30	***
自主	.04	.82		-.02	-.40	
對環境的掌控感	.18	3.29	**	.13	1.81	
自我接納	.24	4.58	***	.17	2.46	*
個人成長	.05	.97		.02	.32	
正面人際關係	.01	.25		.18	2.81	**
人生目標	.03	.49		.01	.17	
精神虐待	-.12	-1.50		-.24	-2.47	*
疏忽照顧	-.04	-.43		-.32	-3.12	**
體罰	-.04	-.75		-.09	-1.50	
子女陷入父母間的衝突	-.05	-1.02		.04	.65	
父親陷入母子/女間的衝突	.01	.19		-.05	-.70	
母親陷入父子/女間的衝突	.02	.31		.04	.63	
同儕的支持	.20	3.92	***	.14	2.36	*

註解: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ , 統計上有顯著差異。

### 豐盛感

在預測小學生豐盛感的模型中(見表八), 小學生的自主、對環境的掌控感、自我接納、個人成長、及同儕的支持統計上顯著且正向地預測他們的焦慮情況, 意即對於自主、對環境的掌控感較強、自我接納意識較強、個人成長, 或得到較多同輩支持的小學生, 他們的豐盛感較強。

另外, 在預測中學生豐盛感的模型中(見表八), 中學生的自我接納、正面人際關係、人生目標及同儕支持統計上顯著且正向地預測他們的豐盛感, 即自我接納意識較強、有正面人際關係、有較清晰人生目標、或得到較多同輩支持的中學生, 他們的豐盛感較強。而陷入親子三角關係的經歷統計上顯著且負向地預測中學生的豐盛感, 意即親人常陷入親子間的衝突的中學生, 他們的豐盛感較弱。

表八 以複迴歸分析尋找預測學生豐盛感的因素

預測焦慮情況	小學 (n=334)			中學 (n=248)		
	β 值	t值		β 值	t值	
R2值		.52	***		.41	***
自主	.15	3.53	***	.06	1.07	
對環境的掌控感	.21	4.50	***	.02	.23	
自我接納	.23	5.06	***	.22	3.46	**
個人成長	.16	3.44	**	.07	1.08	
正面人際關係	-.08	-1.65		.18	3.05	**
人生目標	-.00	-.07		.14	2.26	*
精神虐待	-.04	-.60		.02	.21	
疏忽照顧	-.06	-.79		-.09	-.92	
體罰	-.08	-1.87		-.05	-.90	
子女陷入父母間的衝突	-.01	-.32		.14	2.30	*
父親陷入母子/女間的衝突	.02	.33		-.14	-2.05	*
母親陷入父子/女間的衝突	-.02	-.33		.06	.96	
同儕的支持	.32	7.11	***	.26	4.67	***

註解: \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001, 統計上有顯著差異。

### 小組成效

我們亦以成對樣本t-檢定(paired sample t-test)檢視參與小組的學生於活動期間的改變。參與小組的學生在完成一系列的小組活動後，於快樂感、豐盛感、以及對環境的掌控感方面均有顯著上升，他們所感受到來自朋友的支持也較參與小組前有所提升。

表九 參與小組的學生於小組前後在各心理健康範疇上的改變 (n=29)

全部 (n=29)	前測	後測	t	
整體身心健康 (1-6)	3.93	4.01		
對環境的控制 (Environmental mastery)	3.49	3.95	3.18	**
快樂感 (1-7)	4.17	4.53	2.40	*
內心豐盛感覺 (1-7)	4.35	4.83	2.52	*
朋友的支持 (0-21)	10.34	12.10	2.06	*

註解: \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001, 統計上有顯著差異。

## 服務建議

家長方面，家長對子女的成長有著舉足輕重的影響。我們建議家長可以多與子女溝通，分享生活的苦與樂，並了解子女的需要和留意他們的精神健康。在溝通的過程中，家長可讓子女有機會表達自己，提升獨立自主能力。同時，家長亦藉著溝通讓彼此明白，表達關愛，成為子女強大的支援網絡，協助子女自我接納及個人成長，同時減少陷入家庭的衝突，令家庭更和睦溫馨。

學校方面，學生每天最少有三分一的時間留在學校，因此學校對於學生的成長及發展也扮演著不可或缺的角色。我們建議學校可鼓勵學生參與學校生活，與同儕建立良好關係，增加對學校的歸屬感。另外，學校亦可以運用正向心理學的概念，如：幸福感、抗逆力、品格強項等，舉辦不同課外活動或講座，協助學生提升心理幸福感的六大面向及對精神健康的關注，並推動學生運用個人的優點和強項，面對生活中的困難及挑戰，從而邁向積極有目標的豐盛人生。

社福機構方面，特別是青少年服務單位，是重要的社區支援之一，更是有效和簡便的平台，讓服務使用者得到適切的服務及支援。我們建議不同類型的服務可參考計劃的實務手冊及善用不同社區的資源，為家庭、兒童、青少年及婦女舉辦多元化的活動，促使他們的個人成長，達至幸福快樂的生活，讓他們可以在生活中實踐正向心理學的綱要，創造積極關愛的社區文化。

在政策方面，政府對推動社會服務創新及正向社區有著不可或缺的角色。我們建議政府可擔任倡導的角色，投放資源予社福團體在學校及社區推行正向教育活動或計劃，提升市民的快樂感及豐盛感，減低抑鬱及焦慮的情緒。另外，政府亦可擔當指導的角色，積極參與及支持正向教育活動或計劃，令正向文化及正向教育得以普及，締造一個喜樂的社區。

# 第三章：實務手冊



# 使用實務手冊的方法及注意事項

## 手冊使用者

本實務手冊主要是為社工、輔導員等輔導專業人士而設計，手冊使用者須具備基本心理輔導及相關知識，並能掌握小組輔導之介入手法，協助組員了解和運用正向心理學的知識及技巧於情緒管理、解決困難及目標訂立三個方面，提升組員的快樂感及心理幸福感，促使他們能正面地面對成長過程中的壓力和挑戰，以達致積極的全人發展。

## 小組事前準備

招募參加者參與小組前，小組工作人員先安排個別組前面談，以更充分掌握及了解每位參加者的情緒狀態、個人特質、興趣喜好和朋輩關係。工作人員可盡量挑選有一定的參與動機、情緒相對穩定、與其他組員間不存在矛盾和欺凌情況的參加者，令小組發揮更大的成效。

## 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「認識自己」、「建立正向情緒」、「自我欣賞和接納」、「欣賞別人」、「認識焦慮」、「轉化情緒」、「訂立目標」及「展望將來」。

## 服務對象及人數

小學組：每組8人，組員是小四至小六年級，年齡由9至13歲，精神狀況穩定之兒童；

中學組：每組8人，組員是中一至二年級，年齡由12至16歲，精神狀況穩定之青少年。

南亞婦女組：每組8人，精神狀況穩定之婦女。

家長組：每組10人，精神狀況穩定之家長。

## 場地安排

場地可選在空間較大的活動室或禮堂，讓組員有足夠活動空間走動、遊戲及舒展身體。

## 小組活動安排

按組員的個別需要，工作人員可以彈性調整或選擇活動的環節，時間安排亦可因應小組的成熟程度而有所調整。工作人員鼓勵盡力營造一個具支持、關愛及安全舒服的小組環境，讓組員可以對小組環境感到安全和值得信賴，並能夠與其他組員自由分享和表達自己的心情及意見。

## 活動檢討

在每節小組完結後，小組工作人員可檢討活動的成效，鞏固組員的學習得著。對有特殊需要之組員，工作人員可安排個別組後面談，了解他們的進度及檢討個人在小組中的成長。

## 注意事項

此實務手冊不能代替專業輔導或治療，若組員表現異常、情緒超越於不穩定狀態，建議同工尋求專業人士協助。

# 「快樂動起來 – 生命成長」小組執行細則 (兒童及青少年篇)

## 第一節

主題：個人成長 – 「重新認識自己，迎接成長小組」

目的：

1. 透過彼此認識，建立組員之間的互信和關係，擴闊社交支援網絡
2. 讓組員初步掌握個人的認知、情緒和行為之間的關係，從而易於察覺及接納自己的情緒

人數：約12人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員盡快適應環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名</li> <li>- 播放輕快的音樂</li> <li>- 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛</li> </ul>	點名紙
10分鐘	讓組員彼此認識，建立關係	<p>非我族類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 限時5分鐘</li> <li>- 每位組員有兩粒糖果</li> <li>- 開始時組員可隨意與任何組員傾談</li> <li>- 其間不准講「我」字</li> <li>- 不可以沉默，過程需要與人溝通</li> <li>- 如果期間講了「我」字，該組員需要將手上的糖果給予對方</li> <li>- 倘若某組員手上沒有糖果，則不會受限制，直到他再次贏得糖果</li> <li>- 活動結束後，手上的糖果則屬於該名組員</li> <li>- 工作人員事後解說中可帶出我們平常經常不自覺地將自己放到最前，假若將自己放下時，總有一些不習慣。就好像平時原來自己常常會說「我」字，一時之間不准說，總會有一點不習慣。不過這樣可以學習嘗試放下自己的角度，想想其他的觀點，擴闊自己的思維</li> </ul>	糖果x 30粒
5分鐘	讓組員清楚小組之理念	<p>介紹小組之目的和內容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 簡單介紹幸福快樂的重要性和幸福理論的基本概念</li> <li>- 內容的設計 (察覺自己的情緒、訂立具意義的人生目標、建立正面的自我形象、提高情緒管理能力及解難能力)</li> </ul>	

時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	強化組員之參與動機	<p>訂立組規及個人目標</p> <p>訂立組規</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 用一張大畫紙寫下大家希望訂立之組規</li> <li>- 當大家都認同後，可以在紙上簽名，並在每次小組中貼出來</li> <li>- 工作人員須強調保密、尊重、積極嘗試等元素</li> </ul> <p>個人目標</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每人會有一張快樂精靈紙 (A3 Size)</li> <li>- 在紙的左上方寫上自己的名字</li> <li>- 在快樂精靈的頭部寫上對參與小組的期望</li> <li>- 每節都會將快樂精靈紙貼在活動室</li> <li>- 備註:*快樂精靈意味「對晴天的盼望」</li> </ul>	大畫紙 (寫組規) x 1 筆x 12 快樂精靈紙(A3 Size) x 12 Blu-Tack x 1 pack
20分鐘	讓組員初步掌握個人的認知、情緒和行為之間的關係，從而易於察覺及接納自己的情緒	<p>一觸即發</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 先將氣球貼上約15張膠紙 (預先準備5個汽球，以便活動能順利進行)</li> <li>- 每位組員輪流撕下氣球上的膠紙，但不能弄破汽球</li> <li>- 直到所有組員都嘗試過後，邀請各人分享這體驗</li> <li>- 工作人員須帶出：有些人表現鎮定，有些表現害怕，在乎於你如何理解氣球爆破對你的影響(即是「個人信念」)，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)</li> <li>- 從而帶出本節主題</li> <li>- 另外，工作人員可再強調此小組希望讓組員確立正向的「個人信念」，從而建立正向人生</li> </ul> <p>注意事項： *注意個別組員對該活動的抗拒程度，再作調節</p>	汽球 x 5 膠紙x 1卷 零食(獎品)
20分鐘	讓組員彼此認識，建立組員之間的互信及關係，並了解組員的自我形象	<p>我的自畫像</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每人有一張A4紙及顏色筆</li> <li>- 組員需要畫一幅自畫像去代表現在的自己</li> <li>- 之後輪流介紹自己</li> </ul> <p>注意事項： * 工作人員可鼓勵組員多描述自己的性格、喜好、價值觀等特質，不要只介紹自己的外表 * 活動完結後，請收集所有自畫像，留待日後分享再應用</p>	顏色筆 x 6盒 A4紙 x 12

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	促進組員的參與程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作人員介紹如何可以得到快樂代幣(Token)，以示嘉許組員的投入參與</li> <li>- 例如主動參與、深入分享、認真去完成家課等等</li> <li>- 每節完結後，都可以快樂代幣(Token)換取獎品</li> <li>- 工作人員在派發快樂代幣(Token)時，需要具體仔細地指出各組員的理想行為，以強化大家的參與質素</li> </ul>	
15分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 問答環節：透過問答形式去測試組員對是節內容的掌握程度</li> <li>- 派發快樂代幣以嘉許組員的積極參與</li> <li>- 在快樂精靈的身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第一節的反思，則先寫上“1”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作人員總結是日的學習重點</li> </ul>	筆 x 12 快樂精靈紙 x 12 快樂代幣x 30個 零食 x 30份



## 第二節

主題：個人成長 – 「認識情緒，建立正向情緒」

目的：

1. 學習運用FRIENDS的概念以建立正向情緒，促進個人的成長
2. 從喜樂萬能俠分享中，學習情緒管理，掌握正面積極態度轉化負面情緒，提升個人的快樂程度

人數：約12人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名</li> <li>- 簡介是日活動主題及流程</li> <li>* 工作人員需佈置活動室，貼好組規、快樂精靈紙等</li> </ul>	點名紙 組規紙 快樂精靈紙 x 12 Blu-Tack
10分鐘	透過檢視自己的情緒變化，學習情緒管理	情緒面譜 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 各人利用情緒面譜咭檢視自己過去一週的情緒如何</li> <li>- 工作人員鼓勵組員時常覺察自己的情緒，訓練其敏銳度</li> </ul>	情緒面譜咭
40分鐘	學習運「FRIENDS」的概念以建立正向情緒，促進個人的成長	短講「FRIENDS」 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 先簡單講解如何用FRIENDS去建立正向情緒</li> <li>- F-Feelings 什麼情緒可分為正面、中性或負面 例如超級大電視遊戲來加強組員的理解，工作人員會準備一些情緒的詞語於ppt中，每次請一位組員出來利用身體和形容來讓其他組員估ppt中的詞語</li> <li>- R-Remember to relax 工作人員準備一首舒服的音樂，和組員一起做放鬆練習，也可請組員分享日常有什麼事情可讓他們放鬆</li> <li>- I- I can do it</li> <li>- E-Explore solutions 工作人員準備一個解難遊戲給組員完成，組員分成2組，工作人員給每組撲克牌給組員，其中抽起2隻牌，請組員想方法最快地估出工作人員抽起的2隻牌</li> <li>- N-Now reward yourself</li> <li>- D-Don't forget to practice</li> <li>- S-Smile</li> </ul> <p>Reference: Barrett, P.M., Lowry-Webster, H.M., &amp; Turner, C.M. (2002). FRIENDS for youth group Workbook (2nd Ed.). Brisbane, Australia: Australian Academic Press.</p>	PPT 音樂x1 撲克牌X2副

時間	目的	活動內容	物資
15分鐘	從喜樂萬能俠的分享，讓組員掌握正面積極態度轉化負面情緒，體會如何擁有積極人生，面對情緒困擾	喜樂萬能俠分享 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 邀請兩位「喜樂萬能俠」(即是經歷過人生挫折，並已能走出情緒幽谷的學生)，分小組分享其經驗</li> <li>- *或者播放一些人物的分享片段，以代替邀請他們親身來分享</li> <li>- 組員需要在聆聽完分享後，綜合其感受和得著</li> <li>- 最後作大組匯報</li> </ul>	人物分享片段
10分鐘	促進組員思考令自己快樂的方法，提升個人的快樂程度	快樂秘笈 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 分兩組討論十個最有效令自己快樂的方法或說話(例如「做運動」、「there is a way, there is a will」)，並寫在紙上</li> <li>- 完成後貼在活動室內，好讓日後提醒各組員</li> </ul>	A3紙 x 2 水筆 x 2 Blu-Tack
10分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 問答環節：透過問答形式去測試組員對是節內容的掌握程度</li> <li>- 派發快樂代幣以嘉許組員的積極參與</li> <li>- 在快樂精靈的身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第二節的反思，則先寫上”2”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作員總結是日的學習重點</li> </ul>	筆 x 12 快樂精靈紙 x 12 快樂代幣w x 30個 零食 x 30份

## 第三節

主題：自我接納 – 「自我欣賞和接納」

目的：

1. 讓組員發掘自己的優點和快樂源頭，並加以發揮個人品格強項，促進個人的成長及自我欣賞
2. 促進組員欣賞自己的優點，與及接納自己的不足之處和限制，以接納真實的自我
3. 建立互相欣賞的小組關係，學習與他人發展正向人際關係，擴闊社交支援網絡

人數：約12人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名</li> <li>- 簡介是日活動主題及流程</li> <li>*工作員需佈置活動室，貼好組規、快樂精靈紙、快樂秘笈等</li> </ul>	點名紙 組規紙 快樂秘笈 快樂精靈紙 x 12 Blu-Tack
10分鐘	透過檢視自己的情緒變化，學習情緒管理	情緒面譜 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 各人利用情緒面譜咭檢視自己過去一週的情緒如何</li> <li>- 工作員鼓勵組員時常覺察自己的情緒，訓練其敏銳度</li> </ul>	情緒面譜咭X12
40分鐘	讓組員發掘自己的優點和快樂源頭，並加以發揮個人品格強項，促進個人的成長及自我欣賞	快樂元素拍賣會 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每人有一張工作紙(見附件)</li> <li>- 組員需要競投心目中最重要快樂元素</li> <li>- 先填寫預算投標價(個人)部份</li> <li>每項最高投標價為\$50,000，最低為\$0(即是不競投該項目)</li> <li>* 填寫預算投標價時，不需要平均分配總資產(因為組員未必能投得該項目，而且此舉旨在評估組員對該項目的重視程度)</li> <li>- 填寫個人預算其間不需要和別人討論，只需要完成自己的部份便可</li> <li>- 之後分為三小組，再商討大家最想競投的元素，並填寫預算投標價(小組)部份</li> <li>- 工作員須鼓勵組員分享每個項目對自己的重要性</li> <li>- 進行拍賣會，由第一項開始、若該項目沒有人競投，則會作廢</li> <li>- 每組委派一名代表負責舉手競投</li> <li>- 每個項目底價\$5,000，每次叫價\$1,000</li> <li>- 每次成功競投後，工作員需記錄哪一組投得和實際投標價，以便之後討論</li> </ul> 注意事項: * 若有多於一組以最高金額競投特定項目時，有關組別需要解釋該項目對自己的重要性，最後由工作員決定哪一組能成功競投(如沒有遇到此情況，則不用理會)	工作紙 x 12 筆 x 12 拍賣項目咭 x 1套 (可以在項目咭右下角寫下「1」、「2」代表美德1、2等)

時間	目的	活動內容	物資
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 完成所有競投後，工作人員可帶領組員討論以下之建議問題：</li> <li>* 你能夠投到心目中最重要項目嗎？是甚麼？</li> <li>* 有甚麼你想要的項目未能投得？為何你投不到？</li> <li>* 這次拍賣會最高投標價的項目是_____，大家為何想要這個項目？有甚麼重要性呢？</li> <li>* 有沒有一些項目這裡沒有包括，但你們認為很重要的呢？</li> <li>* 得不到你最想擁有的快樂元素，心情如何呢？</li> <li>* 你認為現實生活能否擁有所有元素？</li> <li>* 但當你看看手裡仍擁有其他快樂元素時，又有沒有一些新的想法和感受</li> <li>- 希望工作人員能夠帶出               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拍賣會的個人投標價能反映組員心目中最重要快樂元素</li> <li>2. 即使有些快樂元素自己現時未必擁有，但只要肯去爭取和發掘，身邊仍有很多快樂元素的</li> </ol> </li> </ul>	
25分鐘	促進組員欣賞自己的優點，與及接納自己的不足之處和限制，以接納真實的自我	<p>優點收藏家</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每位組員均有一張「優點咭」</li> <li>- 先在咭上寫下自己的名字</li> <li>- 將自己的咭傳給另一位同學</li> <li>- 同學要在別人的咭上寫下他/她的一個優點</li> <li>- 然後再傳給另一位同學，再為該同學寫下優點</li> <li>- 直到所有組員都寫下每張優點咭後，工作人員集齊所有咭</li> <li>- (若時間許可)工作人員逐一讀出咭上的優點，然後大家猜猜誰是該優點咭的擁有人</li> <li>- (若時間不許可)工作人員派給各組員</li> <li>- 期間工作人員可鼓勵組員多角度及從細微處欣賞其他組員</li> <li>- 總結時工作人員要強調每個人都有自己的過人之處，學習欣賞自己和別人，有助建立正面的形象和良好的人際關係</li> </ul>	優點咭(約A5 SIZE) x 12

時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	培養組員常存感恩的習慣	介紹家課：感恩日記 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 派發感恩日記</li> <li>- 組員須記錄下每日至少一件值得感恩的事情</li> <li>- 下一節回來分享</li> <li>- 注意事項：工作員須強調這不止是功課，而且是可以令自己更快樂的習慣(可引用研究結果去增強說服力)</li> <li>- 目的：希望組員能用心去做，而不是向工作員交代的功課</li> </ul>	感恩日記 x 12
10分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 問答環節：透過問答形式去測試組員對是節內容的掌握程度</li> <li>- 派發快樂代幣以嘉許組員的積極參與</li> <li>- 在快樂精靈的身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第三節的反思，則先寫上“3”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 工作員總結是日的學習重點</li> </ul>	筆 x 12 快樂精靈紙 x 12 快樂代幣 x 30個 零食 x 30份

快樂元素拍賣會：競投記錄表 (節三)

競投心目中最重要快樂元素(每組原有資產：\$50,000)

(拍賣規則)底價：\$5,000，每次叫價：\$1,000

項目	預算投標價 (個人)	預算投標價 (小組)	實際投標價	投得之組別
1. 創造力、靈巧性和獨創性				
2. 對世界的好奇和興趣				
3. 判斷力、批判性的思考和開明的思想				
4. 喜歡學習				
5. 洞察力 (智慧)				
6. 勇敢和勇氣				
7. 勤奮、用功和堅毅				
8. 誠實、真摯和真誠				
9. 對事物具興趣、熱情和幹勁				
10. 去愛和被愛的能力				
11. 仁慈和寬宏				
12. 具社交智慧				
13. 具公民感、團隊精神和忠心				
14. 處事不偏不倚、公平和公正				
15. 具領導才能				
16. 寬恕和憐憫之心				
17. 謙恭和謙遜				
18. 處事小心、審慎和慎重				
19. 自我控制與自我規範能力				
20. 對美麗和卓越的欣賞				
21. 感恩				
22. 希望、樂觀感和未來意識				
23. 幽默感和挑皮				
24. 靈修性、對目的的觀念和信念				

# 快樂元素拍賣會：競投記錄表中的美德與品格強項

參考資料 (資料來源：賓夕法尼亞大學正向心理學中心)強項

## 美德1：智慧與知識

- 創造力、靈巧性和獨創性  
能够想出新方法做事是你擁有的重要特質。如果有更好的方法，你決不會滿足於用傳統方法去做同樣的事。
- 對世界的好奇和興趣  
你對任何事都感到好奇。你經常發問，對所有話題和題目都感到著迷。你喜歡探索和發掘新事物。
- 判斷力、批判性的思考和開明的思想  
能從多角度思考和考證事物是你重要的特質。你不會妄下結論，只會根據實際的証據做決定。你能夠變通。
- 喜愛學習  
不管是在課堂上或自學，你都喜愛學習新事物。你喜愛上學、閱讀、參觀博物館和任何有學習機會的地方。
- 洞察力（智慧）  
你不認為自己有智慧，但你的朋友卻認為你有。他們重視你對事物的洞察力，並向你尋求意見。你對這個世界的看法，無論對自己 and 別人來說，都具有意義。

## 美德2：勇氣

- 勇敢和勇氣  
你這個人無所畏懼，絕不會在威脅、挑戰、困難或痛苦前畏縮。即使面對反抗，你仍會為正義大聲疾呼。你會根據自己的信念而行動。
- 勤奮、用功和堅毅  
你努力完成自己開展的工作。無論怎樣的工作，你都會盡力準時完成。工作時，你不會分心，而且在完成工作的過程中獲得滿足感。
- 誠實、真摯和真誠  
你是個誠實的人，不止說實話，還會以真誠和真摯的態度生活。你是個實事求是的人，不虛偽，是個「真心」的人。
- 對事物具興趣、熱情和幹勁  
無論做什麼事，你都懷著興奮的心情和幹勁去做。你做事不會半途而廢，也不會覺得沒勁。對於你來說，生命是一場歷險。

## 美德3：人性

- 去愛和被愛的能力  
你重視和別人的親密關係，特別是那些互相分享和關懷的關係。那些給你最親密感覺的人，他們同樣感到跟你最親密。
- 仁慈和寬宏  
你對別人仁慈和寬宏大量。別人請你做事，你從不推搪。你享受為別人做好事，即使是那些人和你認識不深。
- 社交智慧  
你明白別人的動機和感受。在不同的社交場合，你知道該做甚麼，也知道要做些甚麼，才能使其他人感到自在。

#### 美德4：正義

- 公民感、團隊精神和忠心  
作為團隊的一份子，你的表現突出，是個忠心和熱心的隊員。你對自己分內工作負責，並為團隊的成功而努力。
- 不偏不倚、公平和公正  
對所有人公平，是你堅持不變的原則。你不會因為個人的感情，而影響你對別人作出有偏差的判斷。你給予每個人平等的機會。
- 領導才能  
你在領導方面表現出色。你鼓勵組員完成工作，令每名組員有歸屬感，並能維持團隊的和諧。你在籌劃和實踐活動方面表現良好。

#### 美德5：節制

- 寬恕和慈悲  
你寬恕那些開罪你的人，也經常給別人第二次機會。你的座右銘是「慈悲」，而不是報復。
- 謙恭和謙遜  
你不追求別人的注視，比較喜歡讓自己的成就不言而喻。你不認為自己很特別，而你的謙遜是公認和受重視的。
- 小心、審慎和慎重  
你這個人很小心，選擇也是一貫的審慎。你不會說些將來會令自己後悔的話，或是做會後悔的事。
- 自我控制與自我規範  
你自覺地規範自己的感覺與行為，是個自律的人。你對自己的食量和情緒有自制力，不會反被它們支配。

#### 美德6：超脫

- 對美麗和卓越的欣賞  
在生命中的一切一切，從大自然、藝術、數學、科學以至日常生活體驗，你都有注意到和欣賞到其美麗、優秀和富技巧之處。
- 感恩  
你留意到發生在自己身上的好事，但從不會視為理所當然。由於你常常表達謝意，你的朋友和家人都知道你是個懂得感恩的人。
- 希望、樂觀感和未來意識  
你對未來有最好的期望，並為此努力達成心願。你相信未來是掌握在你手中。
- 幽默感和挑皮  
你喜歡大笑和逗別人開心。對你來說，為別人帶來歡笑很重要。在任何情況下，你都嘗試去看事情輕鬆的一面。
- 靈修性、對目的的觀念和信念  
你對崇高的人生目標和宇宙的意義有着強烈和貫徹的信念。你知道自己怎樣在大環境中作出配合。你的信念塑造了你的行為，也成了你的慰藉之源。

## 第四節

主題：正向人際關係 – 「鞏固學習，尋找在團隊的角色，欣賞別人」

目的：

1. 回顧及鞏固管理自己情緒的方法，提升個人對環境的掌控能力
2. 發掘自己在同儕間的角色和特點，促進組員間彼此學習，從而建立更理想的人際關係
3. 學習欣賞別人的付出，和感激同儕的幫助，擴闊社交支援網絡

人數：約12人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名</li> <li>- 簡介是日活動主題及流程</li> </ul> 備註：工作人員需佈置活動室，貼好組規、快樂精靈紙、快樂秘笈等	點名紙 組規紙 快樂秘笈 快樂精靈紙 x 12 Blu-Tack
10分鐘	回顧及鞏固管理自己情緒的方法，提升個人對環境的掌控能力	回顧及重溫之前三節的內容 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作人員以問答比賽方式，讓組員回顧及重溫之前的學習經歷               <ul style="list-style-type: none"> <li>* 快樂精靈：訂立目標和每節的得著</li> <li>* 一觸即發：信念如何影響情緒和行為</li> <li>* 情緒面譜：如何察覺自己的情緒</li> <li>* FRIENDS：建立正向情緒的方法</li> <li>* 喜樂萬能俠分享：如何面對挫折和抑鬱情緒</li> <li>* 快樂秘笈：令自己快樂的方法</li> <li>* 快樂元素拍賣會：認識自己的快樂源頭和性格強項</li> <li>* 優點收藏家：發掘自己與別人的優點</li> </ul> </li> </ul>	零食(獎品)
10分鐘	鞏固對感恩的概念，並強化組員將感恩變成習慣	分享感恩日記 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 邀請組員分享上週的感恩日記</li> <li>- 工作人員可以鼓勵組員作分享</li> <li>- 強調感恩日記的意義和重要性</li> </ul> *有需要的話可分成兩小組作分享	感恩日記
25分鐘	發掘自己在同儕間的角色和特點，促進組員間彼此學習，從而建立更理想的人際關係	Polygon <ul style="list-style-type: none"> <li>- 分兩組進行</li> <li>- 所有組員須帶上眼罩</li> <li>- 所有組員手執一個繩圈</li> <li>- 全組合作利用繩圈做出指定圖形(長方形、直角等腰三角形、十字架)</li> <li>- 解說：每個人在團隊都有其角色，有人會做指揮、給予意見、關懷者、鼓勵士氣等等，即使以上皆不是，至少也有緊守崗位，任務才得以完成；服從者和聆聽者在團隊中也有很大的功能和意義的</li> </ul>	繩 x 2 眼罩x 12

時間	目的	活動內容	物資
20分鐘	學習欣賞別人的付出，和感激同儕的幫助，擴闊社交支援網絡	不一樣體驗 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 分兩組進行</li> <li>- 組員需抽籤決定其「殘障」的項目，並戴上相應工具： 抽中肢體障礙者雙手被綁著 抽中視障者帶上眼罩 抽中語言障礙者咬著手巾/含著水</li> <li>- 工作人員預先在課室的不同位置擺放10個數字及符號咭</li> <li>- 組員需要盡快找出來並且砌出整條數式</li> <li>- 活動完成後組員分享感受和得著</li> <li>- 工作人員解說須帶出：每個人也有自己的強項和限制，互相幫助能讓事情變得更完善，不過別人的幫忙也不是必然的。因此要心存感恩，並加以珍惜</li> </ul>	繩 x 10 眼罩 x 10 水 x 1 樽 杯 x 10 手巾 x 4 零食(獎品)
10分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 問答環節：透過問答形式去測試組員對是節內容的掌握程度</li> <li>- 派發快樂代幣以嘉許組員的積極參與</li> <li>- 在快樂精靈的身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第四節的反思，則先寫上”4”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作人員總結是日的學習重點</li> </ul>	筆 x 12 快樂精靈紙 x 12 快樂代幣 x 30個 零食 x 30份
10分鐘	強化組員常存感恩的習慣	介紹家課：感恩日記 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 延續上一節家課，鼓勵組員培養感恩的習慣</li> <li>- 先播放一段有關感恩的短片</li> <li>- 工作人員簡單解說感恩的意義，並鼓勵組員常存感恩</li> <li>- 派回感恩日記</li> <li>- 組員須記錄下每日至少一件值得感恩的事情</li> <li>- 告知需下一節回來分享</li> </ul> <b>注意事項：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作人員須強調這不止是功課，而且是可以令自己更快樂的習慣(可引用研究結果去增強說服力)</li> <li>- 因此希望組員能用心去做，而不是向工作人員交代的功課</li> </ul>	感恩日記 x 12 短片

## 第五節

主題：環境掌控 – 「認識焦慮源頭，開始學習轉化情緒」

目的：

1. 學習認知行為治療中的「思想陷阱」之基本概念，提升個人對環境的掌控能力
2. 認識自己日常出現焦慮的源頭，以便對症下藥

人數：約12人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名</li> <li>- 簡介是日活動主題及流程</li> </ul> 備註：工作人員需佈置活動室，貼好組規、快樂精靈紙、快樂秘笈等	點名紙 組規紙 快樂秘笈 快樂精靈紙 x 12 Blu-Tack
10分鐘	鞏固對感恩的概念，並強化組員將感恩變成習慣	分享感恩日記 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 邀請組員分享上週的感恩日記</li> <li>- 工作人員可以鼓勵組員作分享</li> <li>- 強調感恩日記的意義和重要性</li> </ul> 注意事項：有需要的話可分成兩小組作分享	感恩日記
10分鐘	了解思想陷阱如何影響自己對事物的看法	圖畫多面睇 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作人員展示不同的幻覺圖片</li> <li>- 邀請組員分享他們所見的東西</li> </ul> 帶出「凡事都視乎觀點與角度」，因此，不同的想法也會影響我去面對各樣事物；有時更會有思想陷阱	幻覺圖片
10分鐘	讓組員了解想法如何影響感受，提升個人對環境的掌控能力	小故事分享 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 由工作人員講述一個有關想法如何影響感受的故事</li> <li>- 組員需要在聆聽完故事後，分享其得著</li> </ul>	小故事
20分鐘	認識思想陷阱，探討組員對各種焦慮來源(思想陷阱)的看法，提升個人對環境的掌控能力	「諗多左」測試 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作人員分享日常生活經常有人說：「你諗多左喇！」但其實「諗多左」甚麼呢？</li> <li>- 以下就嘗試探討日常自己有多少機會「諗多左」</li> <li>- 工作人員逐一講出各類「思想陷阱」，組員按最近一個月的情況去評分</li> </ul> 思想陷阱 (參考資料：認知行為治療中心網站) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 攞晒上身：即「個人化」思想；每當出現問題時，有這種思維的人往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯</li> <li>2. 貶低成功經驗：這些人把成功的經驗歸因於別人的身上，會認為這只是僥倖，或沒有甚麼了不起。並沒有體驗為自己的努力所至</li> <li>3. 打沉自己：這些人不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉</li> </ol>	題目/情景咭 獎品

時間	目的	活動內容	物資
		<p>4. 大難臨頭：把事情的嚴重程度擴大，推至「災難性」的地步</p> <p>5. 非黑即白：即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。換句話說，這些人對事情的看法只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶</p> <p>6. 感情用事：以感覺作判斷或結論，忽略事情的客觀事實</p> <p>7. 妄下判斷：在沒有甚麼理據下，把事情的結果推斷為負面</p> <p>8. 左思右想：面對事情不夠果斷，猶豫不決</p> <p>9. 怨天尤人：推卸責任，凡事歸咎他人或埋怨上天</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 評分標準: 1分代表「沒有出現這想法」、10分代表「經常出現這想法」</li> <li>- 當工作員講出該思想陷阱後，組員按照自己所打的分數站在不同的位置</li> <li>- 1分請站在房的最左邊，10分則站在最右邊</li> <li>- 之後工作員邀請組員分享一下自己的生活經驗，例如在甚麼情況下出現這些想法</li> <li>- 如果沒有組員願意分享經驗時，工作員可以舉出一些生活例子，引起大家的討論</li> <li>- 工作員亦可邀請其他組員一起討論如何處理這些思想陷阱</li> </ul>	
20分鐘	<p>鼓勵組員在遇上困難/困境時，應從多個不同的角度去探求解決方法，增加個人參與決策及解決困難的機會，並提升個人的自主性及對環境的掌控能力</p>	<p>絕處逢生 (參考：學校處理學生自殺問題電子書，2011)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 將組員分成兩組</li> <li>- 把「水上歷險」圖畫分給每組</li> <li>- 請組員細心觀察圖畫，然後為圖中兩位遇險青少年找出脫險的方法</li> <li>- 方法越多越好</li> <li>- 請組員把想到的方法寫出來，分組討論其可行性</li> <li>- 每組輪流分享討論成果</li> <li>- 總結討論重點</li> <li>- 解說: 工作員需要帶出「當我們遇到困難時，其實可以有有很多方法。只要我們盡力嘗試，不難找出多種處理危機/困難的方法」</li> <li>- 「大家若然感到面前困難重重，記着不要氣餒。提醒自己要跳出框框，從不同的角度尋找出路或辦法。你還可以與家人、老師、社工、同學、朋友商量，切忌鑽牛角尖及作繭自縛」</li> <li>- 注意事項: 工作員要引用性格強項去描述組員的答案</li> </ul>	「水上歷險」圖畫x2

時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 問答環節：透過問答形式去測試組員對是節內容的掌握程度</li> <li>- 派發快樂代幣以嘉許組員的積極參與</li> <li>- 在快樂精靈的身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第五節的反思，則先寫上”5”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作員總結是日的學習重點</li> </ul>	筆 x 12 快樂精靈紙 x 12 快樂代幣x 30個 零食 x 30份
5分鐘	培養組員常存感恩的習慣	<p>介紹家課：感恩日記</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 延續上一節家課，鼓勵組員培養感恩的習慣</li> <li>- 派回感恩日記</li> <li>- 組員須記錄下每日至少一件值得感恩的事情</li> <li>- 下一節回來分享</li> <li>- 注意事項：工作員須強調這不止是功課，而且是可以令自己更快樂的習慣(可引用研究結果去增強說服力)</li> <li>- 因此希望組員能用心去做，而不是向工作員交代的功課</li> </ul>	感恩日記 x 12



絕處逢生「水上歷險」圖片(參考：教育局，2011：學校處理學生自殺問題電子書)

## 第六節

主題：自主性及環境掌控 – 「學習轉化情緒，活用於日常生活」

目的：

1. 鞏固上節學習重點 (思想陷阱)，讓組員能應用此概念於日常生活中，增加個人參與決策及解決困難的機會，並提升其自主性
  2. 學習循序漸進，並以開放具彈性的態度去處理問題，以提升組員轉化情緒的能力，提升他們的快樂程度及心理質素和對環境的掌控能力
- 人數：約12人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名</li> <li>- 簡介是日活動主題及流程</li> </ul> 備註：工作人員需佈置活動室，貼好組規、快樂精靈紙、快樂秘笈等	點名紙 組規紙 快樂秘笈 快樂精靈紙 x 12 Blu-Tack
10分鐘	鞏固對感恩的概念，並強化組員將感恩變成習慣	分享感恩日記 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 邀請組員分享上週的感恩日記</li> <li>- 工作人員可以鼓勵組員作分享</li> <li>- 強調感恩日記的意義和重要性</li> </ul>	感恩日記
30分鐘	增加個人參與決策及解決困難的機會，並提升個人的自主性及對環境的掌控能力 (解難六部曲)	報紙塔 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 分兩組進行</li> <li>- 每組有2疊報紙及一卷膠紙</li> <li>- 組員在15分鐘內，需要善用所有物資製作一座超過150cm的塔，並可支援3疊書的重量，維持10秒不倒下，則為之完成任務</li> <li>- 工作人員可帶出，解決問題時的六個主要步驟：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發掘/界定問題 (報紙難以支援3疊書的重量)</li> <li>2. 分析問題成因 (報紙質地很薄很軟，容易屈曲)</li> <li>3. 建議解決方法 (如. 報紙可以捲成幼條，會較厚作支援)</li> <li>4. 選擇可行方法</li> <li>5. 實踐所選的解決方法</li> <li>6. 檢討</li> </ol> </li> <li>- 解說: 工作人員鼓勵組員多運用解難六部曲去面對日常生活的困難和挑戰</li> </ul>	報紙 x 4疊 膠紙 x 2卷 書 x 3疊

時間	目的	活動內容	物資
20分鐘	強化解難六部曲及 FRIENDS在日常生活的应用，並促進助人自助	心靈治療師 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 分成兩個小組</li> <li>- 每組派發一個個案，內容是有關一個青少年的情緒困擾</li> <li>- 每組有10分鐘時間討論如何應用五常法去協助該名青少年</li> <li>- 之後每組輪流擔當心靈治療師去開解該名青少年(由工作員扮演)</li> </ul>	個案 x 3個
10分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 問答環節：透過問答形式去測試組員對是節內容的掌握程度</li> <li>- 派發快樂代幣以嘉許組員的積極參與</li> <li>- 在快樂精靈的身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第六節的反思，則先寫上”6”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作員總結是日的學習重點</li> </ul>	筆 x 12 快樂精靈紙 x 12 快樂代幣 x 30個 零食 x 30份
5分鐘	鞏固學習得著	家課：焦慮階梯 (詳情可參閱 FRIENDS manual) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 組員列出六項最近令自己感到焦慮的事情</li> <li>- 之後將該六項事情，按其引起焦慮的程度分級</li> <li>- 最輕微焦慮寫在階梯的最低部，最嚴重的寫在最高</li> <li>- 並在階梯旁邊寫上面對該事情時會出現的身體狀況，例如身體發熱、流汗、哭等</li> <li>- 下節回來分享家課的內容</li> </ul>	工作紙x 12

## 心靈治療師 - 五常法

1. 引發事件：10歲女孩，體重160磅，沒有朋友，經常被同學取笑，沒有自信和自尊心。
2. 引發事件：12歲男孩，玩音樂很出色，剛得到流行曲創作大獎，但被母親罵他沒有用、沒有前途。
3. 引發事件：15歲男少年，打籃球比賽時，因個人的失誤而令隊伍失了分並輸了比賽。他認為自己要負上所有責任，不停怪自己。

第一法  
常留意身體警告訊號

第二法  
常停止負面思想

第三法  
常自我反問

第四法  
常分散注意力

第五法  
常備金句卡

參考資料：黃富強 (2005)。走出抑鬱的深谷:認知治療自學輔助手冊。香港：三聯出版社。

## 第七節

主題：生活目的 – 「重尋快樂和成功感，學習訂立目標」

目的：

1. 回顧過去的人生經歷，發掘當中的成就感和快樂片段，學習尋找積極的生活目標
2. 了解實踐目標過程中需要考慮的因素，學習建立積極的生活目標

人數：約12人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名</li> <li>- 簡介是日活動主題及流程</li> </ul> 備註：工作人員需佈置活動室，貼好組規、快樂精靈紙、快樂秘笈等	點名紙 組規紙 快樂秘笈 快樂精靈紙 x 12 Blu-Tack
10分鐘	鞏固上節學習重點，學習將自己的焦慮事件分類	家課分享：焦慮階梯 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 組員分享其焦慮階梯的內容</li> <li>- 工作人員最後帶出，面對焦慮是要循序漸進，好像爬梯般，逐步逐步，由低開始</li> </ul>	
15分鐘	回顧過去人生的幸福快樂的片段，發掘當中的成就感和快樂片段，學習尋找積極的生活目標	向快樂出發 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作人員說出不同的主題，組員需要在活動室內找適當的位置站立</li> <li>- 例如工作人員站在活動室的中央說：假如我身處沙田，那麼你住在那一區呢？</li> <li>- 然後組員需要憑自己的聯想力去站在認為適當的位置</li> <li>- 工作人員可以邀請組員分享</li> <li>- 建議題目：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你見過最美麗的地方</li> <li>2. 你食過最好食的東西</li> <li>3. 令你一想起就很開心的地方</li> <li>4. 令你最有滿足感的地方</li> <li>5. 令你最有成長的一個地方</li> </ol> </li> <li>- 工作人員最後可帶出其賣大家都有很多美好和愉快的經歷</li> </ul>	
30分鐘	了解實踐目標過程中需要考慮的因素，學習建立積極的生活目標	夢想啟動 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 組員分為兩組，每組均有五張不同質料的紙去製作五隻紙飛機</li> <li>- 工作人員亦會預先設計四個不同分數 (10、20、30、40分)的得分區</li> <li>- 比賽分為三個回合：               <p>第一回合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 各組輪流派代表放紙飛機</li> <li>- 飛機最頭的部份降落在那個得分區，則可得到該分數</li> <li>- 之後計算五隻紙飛機所得分數的總和，高分者為勝</li> </ul> </li> <li>- 開始前，容許組員練習</li> </ul>	Memo紙 x 2 舊海報 x 2 A4紙 x 2 咭紙 x 2 報紙 x 2 禮物(糖果) x 2份

時間	目的	活動內容	物資
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 正式比賽前，各組需要訂定「目標分數」(即最後的總得分)</li> <li>- 假若「實際分數」與「目標分數」相同，該組的總分會乘兩倍(例如目標分數是100分，而實際分數又得到100分的話，最後分數會乘二，即200分)</li> </ul> 第二回合 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 各組需要列出此比賽的成敗因素(如練習次數、壓力等)，最多而又合理者為勝</li> </ul> 第三回合 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 組員需要說出此遊戲與規劃人生和訂立目標的關係及其重要性</li> </ul>	
20分鐘	重新檢視自己的自我形象，提升個人對自我的欣賞和接納	我的自畫像 PART 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每人有一張A4紙及 顏色筆</li> <li>- 組員需要畫一幅自畫像去代表一年後理想的自己</li> <li>- 之後輪流分享</li> <li>- 工作人員派發第一節時各人的自畫像</li> <li>- 再邀請大家發掘和欣賞當中的分別</li> <li>- 反 思當中的成長</li> </ul>	顏色筆 x 6盒 A4紙 x 12 自畫像(PART 1) x 12
10分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 問答環節：透過問答形式去測試組員對是節內容的掌握程度</li> <li>- 派發快樂代幣 以嘉許組員的積極參與</li> <li>- 在快樂精靈的身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第七節的反思，則先寫上” 7” 字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作人員總結是日的學習重點</li> </ul>	筆 x 12 快樂精靈紙 x 12 快樂代幣 x 30個 零食 x 30份

## 第八節

主題：生活目的 – 「整合小組經驗，展望將來」

目的：

1. 回顧及鞏固組員所學，為自己訂下目標，學習尋找和建立積極的生活目標，邁向豐盛的人生
2. 發揮個人品格強項，將感恩學習實踐到生活上，

人數：約12人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名</li> <li>- 簡介是日活動主題及流程</li> </ul> 備註：工作人員需佈置活動室，貼好組規、快樂精靈紙、快樂秘笈等	點名紙 組規紙 快樂秘笈 快樂精靈紙 x 12 Blu-Tack
10分鐘	讓組員盡快投入活動	快樂收藏家 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 分兩組以競賽形式進行</li> <li>- 每組需要在限時內寫出跟快樂有關的元素</li> <li>- 最多而又合理的一組為之勝出</li> </ul>	糖果(獎品) 水筆 x 2 A3紙 x 2
15分鐘	回顧及鞏固組員於小組內的學習成果	快樂大使問答比賽 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作人員提問有關過去各節的活動內容和當中所帶出的訊息</li> <li>- 讓組員回顧活動內容，以分組形式鬥快作答</li> </ul>	題目咭 (約20題) 糖果(獎品)
20分鐘		總結整個活動之得著和成長 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 先播放活動精華影片以回顧活動的不同片段</li> <li>- 可邀請組員分享最深刻的片段</li> <li>- 工作人員邀請組員取回自己的快樂精靈紙</li> <li>- 讓組員回顧快樂精靈的內容</li> <li>- 邀請組員分享在小組內最大的得著</li> <li>- 工作人員重申組員在十節小組內有很多得著，並肯定組員的付出和改變</li> </ul>	活動精華影片 快樂精靈紙 x 12

時間	目的	活動內容	物資
15分鐘	促進組員為自己定下目標，學習尋找和建立積極的生活目標	快樂精靈加冕禮 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 在自己的快樂精靈紙上加上一對翅膀</li> <li>- 在翅膀上寫上自己如何實踐上一節自畫像 PART 2「一年後理想的我」(需要具體和具實踐性)</li> </ul>	顏色筆 x 4盒
15分鐘	肯定組員在過程中的參與，並鼓勵組員發揮個人品格強項，將感恩學習實踐到生活上	頒發證書、感恩咭及大合照 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 隨機派發證書給各組員(不可以是自己的證書)</li> <li>- 由組員輪流頒發證書給其中一位組員</li> <li>- 頒發過程中，頒發者須向該組員說出欣賞或鼓勵的說話</li> <li>- 工作人員則需要在活動前寫下感恩咭給每位組員</li> <li>- 在頒發證書後送給每位組員</li> <li>- 大合照留念</li> </ul>	相機 證書 x 12 感恩咭 (工作人員於活動前寫好)
10分鐘	處理各項跟進事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 填寫活動意見表及組後問卷</li> <li>- 介紹中心服務，並鼓勵組員多到中心參與活動</li> <li>- 派回所有活動物資、工作紙和相片作紀念之用</li> </ul>	活動意見表 x 12 問卷 x 12 筆 x 12 中心活動單張 x 12



## 五常法 (黃富強, 2005)

### (1)常留意及「按停」身體的警告信號

當情緒起伏時，身體會出現氣促、心跳加速或手心冒汗等變化。必須把握時機「按停」這些警告信號，建議的方法如深呼吸數次，或閉目養神。

### (2)常叫停負面思想

身體之所以出現警告信號，表示腦中可能正要產生負面思想，必須立即叫停，跟自己說：「停下來！不要將事情看得這麼悲觀。」

### (3)常自我反問

以簡單的自我反問，去糾正負面思想，增加不同的思考角度，例如：「我這樣的想法，是不是事實的全部呢？」「我是否過度誇大事情的嚴重性？」

### (4)常分散注意力

用簡單而容易做到的方法，例如外出逛逛，轉移注意力，讓自己感到可以舒一口氣。

### (5)常備聰明卡

把報章、雜誌、別人口中或自己創作的正面說話或信息，寫在喜愛的卡片上，設計成屬於自己的聰明卡。當遇上負面情緒困擾時，看一看聰明卡，替自己打氣。

# 「快樂動起來 – 生命成長」小組執行細則 (婦女篇)

## 第一節：我的拼圖 (WHO AM I?)

主題：自我接納、正向人際關係

目的：

1. 透過彼此認識，建立組員之間溫暖和信任的關係
2. 了解組員的自我形象，提升個人的自我接納

人數：8-10人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	- 讓組員盡快適應環境	- 點名 - 簡介是日活動主題及流程	點名紙
10分鐘	- 讓組員盡快投入活動	非我族類 - 限時5分鐘 - 每位組員有兩粒糖果 - 開始時組員可隨意與任何組員傾談 - 其間不准講「我」字 - 不可以沉默，過程需要與人溝通 - 如果期間講了「我」字，該組員需要將手上的糖果給予對方 - 倘若某組員手上沒有糖果，則不會受限制，直到他再次贏得糖果 - 活動結束後，手上的糖果則屬於該名組員 * 工作人員最後可帶出：我們日常經常不自覺的將自己放到最前，假若將自己放下時，總有一些不習慣。就好像平時原來自己常常會說「我」字，一時之間不准說，總會有點不習慣。不過這樣可以學習嘗試放下自己的角度，想想其他的觀點，擴闊自己的思維	糖果x 20粒
15分鐘	- 強化組員之參與動機	訂立組規 - 用一張大畫紙寫下大家希望訂立之組規 - 當大家都認同後，可以在紙上簽名，並在每次小組中貼出來 - 工作人員須強調保密、尊重、積極嘗試等元素	組規畫紙x 1 筆x 10 Memo x 30 Blu-Tack x 1

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 了解組員的自我形象</li> </ul>	自畫像拼一拼 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每人有一張A4紙及顏色筆</li> <li>- 工作人員準備報紙雜誌，組員可自由拼貼喜歡的圖案，製作一幅代表現在自己的自畫像</li> <li>- 之後輪流介紹自己               <ul style="list-style-type: none"> <li>* 工作人員可鼓勵組員多描述自己的性格、喜好、價值觀等特質，不要只介紹自己的外表</li> <li>* 活動完結後，請收集所有自畫像，留待日後分享再應用</li> </ul> </li> </ul>	顏色筆 x 5盒 A4紙 x 10 報紙雜誌 剪刀 膠水
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 整合體驗和得著</li> </ul>	總結是節活動內容 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 在快樂精靈的臉式畫出當日的心情，並在身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第一節的反思，則先寫上”1”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作人員總結是日的學習重點</li> </ul>	筆 x 12 快樂精靈紙 x 12
30分鐘		問卷調查	

## 第二節：調出好心情 (TASTE YOUR MOOD)

主題：自主性及對環境掌控

目的：

1. 協助組員在小組中學習情緒管理，轉化個人負面情緒，提升快樂程度及心理質素
2. 了解思想陷阱如何影響自己對事物的看法，提升個人的自主性及對環境的掌控能力
3. 鼓勵組員建立勇氣，並以積極態度參與決策及解決困難，以增強抗逆力

人數：8-10人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	- 讓組員掌握是節的流程	- 點名 - 簡介是日活動主題及流程 *工作人員需佈置活動室，貼好組規、目標	- 點名紙 - 組規紙 - 目標 memo
15分鐘	- 回想人生有關情緒的片段	情緒五味瓶 - 快樂的甜 (Happy Sweet) - 嫉妒的酸 (Jealous Sour) - 悲傷的苦 (Sorrow Bitter) - 憤怒的辣 (Angry Spicy) - 緊張的鹹 (Nervous Salty) - 邀請組員隨意選擇一種味道，嘗試後不可以直接說出味道，而需要講述一個人生片段來形容那種味道 - 例：孩子第一次叫媽媽(甜)、小時候第一次入學校讀書(鹹)、我最喜歡的寵物去世(苦)等。	- 鹽 - 糖 - WASHABI - 檸檬汁 - 可可粉 / 咖啡粉
30分鐘	- 學習檢視自己的情緒變化	情緒沙拉 - 檢視自己過去一週的情緒，各人利用可以利用代表不同情緒的食物/調味品，整作一樣代表自己最近的心情的沙拉，並邀請每位組員分享 - 每個人的心情都有些不一樣，因為各種的味道都會充斥在平日的生活當中，有些人會甜多一點，有些人會辣多一點。例如：孩子最近多幫忙做家務，所以感到十分快樂。原來我們個人的心情會影響平日的生活，例如：有時候家人會覺得你煮的東西特別好吃。原因可能是心情好，我會有更多的心思及耐性製作美味的菜肴，所以我們要時常覺察自己的情緒變化，不要讓負面情緒影響自己的生活。	- 泰式辣醬(辣) - 苦菜(苦) - 柚子(酸) - 甜椒、蘋果(甜) - 麵包乾 / 果仁(鹹)

時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 了解思想陷阱如何影響自己對事物的看法</li> </ul>	<b>圖畫多面睇 (STRESSED/ DESSERTS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作人員展示不同的幻覺圖片</li> <li>- 邀請組員分享他們所見的東西，帶出「凡事都視乎觀點與角度」。因此，不同的想法也會影響我去面對各樣事物，有時更會有思想陷阱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 幻覺圖片</li> </ul>
15分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 鼓勵組員建立勇氣，並以積極態度面對及克服恐懼感</li> </ul>	<b>黑袋探索</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作人員拿出三個袋，告訴組員袋裏有三種不同的東西（強調顏色、溫度、質料各不同，增加組員對袋裏物品的疑惑感），問誰願意把手伸進去感受及猜猜是甚麼</li> <li>- 組員分兩組輪流出來伸手進袋裏摸索（可分兩個不同可怕程度的袋，組員可選擇伸手進可怕或更可怕的袋裏探索）</li> <li>- 訪問組員在等待伸手進袋的過程中有沒有害怕的感覺</li> <li>- 猜想自己摸索到甚麼</li> <li>- 完成後又有甚麼感覺</li> <li>- 工作人員需帶出：遇到未知的事情時會有恐懼感，要建立勇氣，及以積極態度克服害怕的感覺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 三個黑袋</li> <li>- 波子</li> <li>- 鍵盤清潔膠</li> <li>- 紅毛丹</li> <li>- 玩具木偶</li> </ul> <p>* 可按組員情況而調整難度</p>
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 整合是日的體驗和得著</li> </ul>	<b>總結是日活動內容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 在快樂精靈的臉式畫出當日的心情，並在身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第二節的反思，則先寫上” 2” 字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作人員總結是日的學習重點</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 筆 x 10</li> <li>- 快樂精靈紙 x 10</li> </ul>

### 第三節：優點達人 (MISS INCREDIBLE)

主題：自我接納及正向人際關係

目的：

1. 讓組員發掘自己的優點，促進他們欣賞自己的優點及自己的不足和限制
2. 協助組員發揮個人品格強項，促進個人的成長，以接納真實的自我
3. 建立互相欣賞的小組關係，擴闊社交支援網絡

人數：8-10人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	- 讓組員掌握是節的流程	- 點名 - 簡介是日活動主題及流程 *工作人員需佈置活動室，貼好組規、目標	- 點名紙 - 組規紙 - 目標 memo
25分鐘	- 讓組員發掘自己快樂的源頭	快樂元素排行榜 - 每人有一張工作紙(見附件) - 組員需要將24個性格強項(快樂元素)，按照對自己快樂指數的影響力來排列次序，並填寫在「個人排名」的部份 - 1代表影響最大，2代表第二名，如此類推，24則代表影響最少- 完成個人部份之後，分2-3個小組作討論 - 組員需要在「不用任何投票的方式」來選出小組認為最重要的快樂元素 - 完成「小組排名」的部份後，邀請各組分享其討論結果 - 工作人員可之後帶領組員討論以下之建議問題： 1. 這次排行榜最高排名的項目是_____，大家為何會揀選這個項目？有甚麼重要性呢？ 2. 有沒有一些項目這裡沒有包括，但你們認為很重要的呢？ 3. 選不到你認為最重要的快樂元素時，心情如何呢？ 4. 你認為現實生活能否擁有所有元素？ 5. 但當你想想其實你仍然有其他快樂元素時，又有沒有一些新的想法和感受希望 - 工作人員能夠帶出：排行榜的個人排名能反映組員心目中最重要快樂元素。每個人都有自己一套見解去感受快樂、提升快樂指數，大家可以多些交流，培養各個性格強項。即使有些快樂元素自己現時未必擁有，但只要肯去爭取和發掘，身邊仍有很多快樂元素。	- 工作紙 x 10 - 筆 x 10

時間	目的	活動內容	物資
20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 體驗性格強項(感恩)如何提昇快樂感</li> <li>- 讓組員體驗「幸福非必然」和「身在福中不知福」的道理</li> </ul>	<p>不一樣體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 組員需抽籤決定殘障項目，並戴上相應工具： 肢體障礙者手指不能屈曲—帶上手套 視障者帶上眼罩 聽障者帶上耳塞</li> <li>- 要求組員剪出及砌出指定的圖案</li> <li>- 活動完成後組員分享感受和得著</li> <li>- 工作人員解說須帶出：我們日常有很多東西都不是必然擁有的，例如四肢健全、看得見、聽得到等；一旦失去了，生活會有很大的影響，因此要心存感恩，並加以珍惜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 手套x 4隻</li> <li>- 眼罩 x 3個</li> <li>- 耳塞 x 3對</li> <li>- 零食(獎品)</li> </ul>
30分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓組員發掘自己的優點</li> </ul>	<p>優點相架</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每位組員均有一個紙相架</li> <li>- 先把自己喜歡的照片放入相架</li> <li>- 將自己的相架傳給另一位同學，同學要在別人的相架背後寫下他/她的一個優點</li> <li>- 然後再傳給另一位同學，該同學再寫下優點</li> <li>- 直到所有組員都寫了其他組員的優點相架後，工作人員集齊所有相架</li> <li>- (若時間許可)工作人員逐一讀出咭上的優點，然後大家猜猜誰是該優點咭的擁有人</li> <li>- (若時間不許可)工作人員派給各組員</li> <li>- 期間工作人員可鼓勵組員多角度及從細微處欣賞其他組員</li> <li>- 總結時工作人員要強調每個人都有自己的過人之處，學習欣賞自己和別人，有助建立正面的形象和良好的人際關係</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 紙相架x10</li> <li>- 筆 x 10</li> </ul>
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 整合是日的體驗和得著</li> </ul>	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 在快樂精靈的臉式畫出當日的心情，並在身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第三節的反思，則先寫上”3”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作人員總結是日的學習重點</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 筆 x 10</li> <li>- 快樂精靈紙 x 10</li> </ul>

## 第四節：快樂食譜 (HAPPY MENU)

主題：環境掌控及正向人際關係

目的：

1. 促進組員思考快樂的方法，提升個人對環境的掌控能力，以增強抗逆力及建立正向情緒，提升他們的快樂程度及心理質素
2. 協助組員將快樂概念傳遞給別人，學習與他人發展正向人際關係

人數：8-10人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	- 讓組員掌握是節的流程	- 點名 - 簡介是日活動主題及流程 *工作人員需佈置活動室，貼好組規、目標	- 點名紙 - 組規紙 - 目標 memo
10分鐘	- 讓組員盡快投入活動及思考快樂有關的元素	快樂收藏家 - 分兩組以競賽形式進行 - 每組需要在限時內寫出跟快樂有關的元素 - 最多而又合理的一組為之勝出 - 工作人員解說需帶出：快樂分「感覺良好的快樂」(Feel-good Happiness) 及「價值為本的快樂」(Value-based Happiness): - 感覺良好的快樂是指令人愉悅的感覺與感受，例如打機或是吃了一頓豐盛的大餐，然而感覺良好的快樂持續時間是短暫的，正向的感覺讓人們感到快樂，但可能無法滿足內心深處對意義的需求。 - 價值為本的快樂是指人們體驗到人生具有意義時所產生的整體完滿感受。例如母親為照顧孩子，犧牲自己寶貴的時間，她依然會感到她為家庭的付出所帶來的幸福，而這樣的幸福因富有意義性，是能夠歷久不衰的。故此，有意義的幸福是持久的，體驗到有意義而幸福的人並不需要不間斷的愉悅感受，因為他們已經擁有充滿意義的踏實感受。	- 糖果 (獎品) - 水筆 x 2 - A3紙 x 2
30分鐘	- 讓組員了解令自己及朋友快樂的句子，並將快樂概念傳遞給別人	快樂曲奇食譜： - 在紙上列印出不同的快樂/祝福的字句並裁剪至適合的大小。 - 組員選擇適合自己及朋友的快樂/祝福的字句。 - 預備 2張或以上的焗爐紙，以交替使用；在每張焗爐紙上畫上2至3個2吋的圓形，翻轉備用(用乾淨的那一面)。 - 預熱焗爐170℃，蛋白、無鹽牛油溶液、水及雲喱拿香油用電動打蛋器打發勻(不用打發起)，加入砂糖、鹽繼續攪拌至溶，分 2次篩入中筋麵粉及粟粉輕手用膠刮拌勻至沒有粉粒。	- 焗爐紙 x2 - 焗爐 x1 - 蛋白2隻 - 無鹽牛油30克 - 水 1湯匙 - 雲喱拿香油 - 砂糖50克 - 鹽 少許 - 中筋麵粉 70克 - 粟粉 1 湯匙 - 紙條 20條 - 電動打蛋器 - muffin杯焗盆

時間	目的	活動內容	物資
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 用大半湯匙的份量將粉漿均勻塗在焗爐紙並做成2.5吋的圓形。</li> <li>- 放入已預熱的焗爐以 180°C 焗 5至7分鐘，見金黃色便取出，用耐熱刮刀取起一塊，並立即放入快樂/祝福的紙條，並襯熱對摺一次，摺痕向上，餅向下壓出立體形狀。</li> <li>- 放入小杯或 muffin杯焗盆定型。</li> </ul> 	
15分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 促進組員思考令自己快樂的方法，建立正向情緒</li> </ul>	<b>快樂秘笈</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 分兩組討論十個最有效令自己快樂的方法或說話(例如「做運動」、「there is a way, there is a will」)，並寫在紙上</li> <li>- 完成後貼在活動室內，好讓日後提醒各組員</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A3紙 x 2</li> <li>- 水筆 x 2</li> <li>- Blu-Tack</li> </ul>
20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 將快樂概念延伸至家庭，協助組員了解令家庭和諧及快樂的元素</li> </ul>	<b>快樂家族</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 組員可以利用紙黏土製作一樣可以使家庭和諧及快樂的東西</li> <li>- 邀請組員分享及介紹其作品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 紙黏土 X 2 包</li> </ul>
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 整合是日的體驗和得著</li> </ul>	<b>總結是日活動內容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 在快樂精靈的臉式畫出當日的心情，並在身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第四節的反思，則先寫上”4”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作員總結是日的學習重點</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 筆 x 10</li> <li>- 快樂精靈紙 x 10</li> </ul>

## 第五節：人生寶藏 (TREASURE HUT)

主題：生活目的

目的：

1. 回顧過去的人生經歷，發掘當中的成就感和快樂片段，提升個人的快樂程度
2. 了解實踐目標過程中需要考慮的因素
3. 協助組員整合過去經驗與未來展望，學習尋找和建立積極的生活目標

人數：8-10人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	- 讓組員掌握是節的流程	- 點名 - 簡介是日活動主題及流程 *工作人員需佈置活動室，貼好組規、目標	- 點名紙 - 組規紙 - 目標 memo
20分鐘	- 回顧過去人生的幸福快樂的片段	向快樂出發 - 工作人員說出不同的主題，組員需要在活動室內找適當的位置站立 - 例如工作人員站在活動室的中央說：假如我身處沙田，那麼你住在那一區呢？然後組員需要憑自己的聯想力去站在認為適當的位置 - 工作人員可以邀請組員分享 - 建議題目： 1. 你見過最美麗的地方 2. 你食過最好食的東西 3. 令你一想起就很開心的地方 4. 令你最有滿足感的地方 5. 令你最有成長的一個地方 - 工作人員最後解說可帶出其實大家都有很多美好和愉快的經歷	
30分鐘	- 了解實踐目標過程中需要考慮的因素	夢想啟動 - 組員分為兩組，每組均有五張不同質料的紙去製作五隻紙飛機 - 工作人員亦會預先設計四個不同分數 (10、20、30、40分)的得分區  比賽分為三個回合： 第一回合 - 各組輪流派代表放紙飛機 - 飛機最頭的部份降落在那個得分區，則可得到該分數	- Memo紙 x 2 - 舊海報 x 2 - A4紙 x 2 - 咭紙 x 2 - 報紙 x 2 - 禮物(糖果) x 2份

時間	目的	活動內容	物資
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 之後計算五隻紙飛機所得分數的總和，高分者為勝</li> <li>- 開始前，容許組員練習</li> <li>- 正式比賽前，各組需要訂定「目標分數」(即最後取得的總得分)</li> <li>- 假若「實際分數」與「目標分數」相同，該組的總分會乘兩倍(例如目標分數是100分，而實際分數又得到100分的話，最後分數會乘二，即200分)</li> </ul> <p>第二回合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 各組需要列出此比賽的成敗因素(如練習次數、壓力等)，最多而又合理者為勝</li> </ul> <p>第三回合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 組員需要說出此遊戲與規劃人生和訂立目標的關係及其重要性</li> </ul>	
20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 重新檢視自己的自我形象緒</li> </ul>	<p>我的快樂寶箱</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每人有一個木製的盒子</li> <li>- 組員需要可以用不同的材料裝飾自己的快樂寶箱。</li> <li>- 之後再將之前的快樂句子及優點紙放入盒中作紀念及日後回顧之用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 顏色筆 x 6盒</li> <li>- 木製的盒子x 10</li> <li>- 裝飾材料</li> </ul>
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 整合是日的體驗和得著</li> </ul>	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 在快樂精靈的身體部份寫下是節活動的感想和得著</li> <li>- 如果是第五節的反思，則先寫上”5”字，以便識別每節的得著</li> <li>- 如時間許可，可邀請組員分享</li> <li>- 工作員總結是日的學習重點</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 筆 x 10</li> <li>- 快樂精靈紙 x 10</li> </ul>

## 第六節：整合小組經驗，展望將來 – Graceful Sharing

主題：個人成長、自我接納及正向人際關係

目的：

1. 回顧及鞏固組員所學，肯定組員在過程中的參與，促進個人的成長，以接納真實的自我
2. 發揮個人品格強項，將感恩學習實踐到生活上，製作感恩美食與他人分享，發展正向人際關係，擴闊社交支援網絡

人數：8-10人

時間：90分鐘

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓組員掌握是節的流程</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名</li> <li>- 簡介是日活動主題及流程</li> <li>*工作員需佈置活動室，貼好組規、目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 點名紙</li> <li>- 組規紙</li> <li>- 目標 memo</li> </ul>
15分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 回顧及鞏固組員所學</li> </ul>	<p>總結整個活動之得著和成長</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 先播放活動精華影片以回顧活動的不同片段</li> <li>- 可邀請組員分享最深刻的片段</li> <li>- 工作員邀請組員取回自己的快樂精靈紙</li> <li>- 讓組員回顧快樂精靈的內容</li> <li>- 邀請組員分享在小組內最大的得著</li> <li>- 工作員重申組員在6節小組內有很多得著，並肯定組員的付出和改變</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 活動精華影片</li> <li>- 快樂精靈紙</li> </ul>
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 鼓勵組員將正向心理學運用在親子生活中</li> </ul>	<p>我的感恩信</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 工作員帶出我們身邊有很多值得感謝的人和物，舉一個自己一直想感謝的人作事例給組員參考</li> <li>- 問組員「在日常生活中有哪些人或事曾幫助了自己，而現在是很想感謝他/它們的(包括親人、朋友、同學、鄰居)」</li> <li>- 以畫畫及文字的方式設計一封感謝信</li> <li>- 鼓勵組員想想要感謝那人的原因、事情經過及自己感受</li> <li>- 組員之後選擇親手把信送給被感謝的對象，或交給工作員代為寄出</li> <li>- 注意事項：提醒組員留意收信人有甚麼反應</li> </ul> <p>工作員需帶出：此活動旨在學習把感恩的心表達出來，感受感恩的快樂</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 信封/卡紙 x10</li> <li>- 顏色筆 x10</li> <li>- 郵票</li> </ul>

時間	目的	活動內容	物資
20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 肯定組員在過程中的參與</li> </ul>	頒發證書、感恩咭及大合照 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 隨機派發證書給各組員(不可以是自己的證書)</li> <li>- 由組員輪流頒發證書給其中一位組員</li> <li>- 頒發過程中，頒發者須向該組員說出欣賞或鼓勵的說話</li> <li>- 工作人員則需要在活動前寫下感恩咭給每位組員</li> <li>- 在頒發證書後送給每位組員</li> <li>- 大合照留念</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 相機</li> <li>- 證書 x 10</li> <li>- 感恩咭 (工作人員於活動前寫好)</li> </ul>
30分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 處理各項跟進事項</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 填寫活動意見表及組後問卷</li> <li>- 派回所有活動物資、工作紙和相片作紀念之用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 問卷 x 10</li> <li>- 筆 x 10</li> </ul>
20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 將感恩學習實踐到生活上，製作感恩美食與他人分享</li> </ul>	大食會	



## 參考資料

- Andrews, F.M, & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum.
- Barrett, P.M., Lowry-Webster, H.M., & Turner, C.M. (2000). *FRIENDS for Youth Group Workbook* (2nd Ed.). Brisbane, Australia: Australian Academic Press.
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1991). *Manual for Beck scale for suicide ideation*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Grych, J.H., Raynor, S.R., & Fosco, G.M. (2004). Family processes that shape the impact of interparental conflict on adolescents. *Development and Psychopathology*, 16, 649-665.
- Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Procidano, M.E., & Kenneth, H. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 - 1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 30-44.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294 - 306.
- Zigmond, A.S., & Snaith R.P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.
- 香港教育局 (2011)。學校處理學生自殺問題電子書。香港：香港教育局學校行政及支援分部教育心理服務組。
- 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。香港：基督教家庭服務中心。
- 基督教香港信義會生命天使教育中心 (2013)。[快樂巨升] 紓減學生焦慮計劃。香港：基督教香港信義會社會服務部。
- 黃富強 (2005)。走出抑鬱的深谷：認知治療自學輔助手冊。香港：三聯出版社。
- 湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010)。喜樂工程。香港：突破出版社。

# 鳴謝

贊助

社會福利發展基金

計劃總監

郭黎玉晶博士

譚巧蓮博士

計劃督導

郭啟晉先生

計劃執行

韋凱欣小姐

黃桂青小姐

黃嘉樂小姐

編著:

郭黎玉晶博士 香港城市大學應用社會科學系

黃桂青小姐 香港城市大學應用社會科學系

梁立群先生 香港城市大學應用社會科學系

參與研究計劃的學校及團體 (排名不分先後)

天主教甘霖幼稚園

保良局王少清幼稚園暨幼兒園

保良局陳南昌夫人小學

彩雲聖若瑟小學

禮賢會彩雲綜合青少年服務中心

聖公會聖本德中學

禮賢會彩雲綜合青少年服務中心參與同事

林國蘭女士

鄭舜琮女士

周素雯女士

李紹基先生

吳映君女士

Ms. Yasmeen

蔡更德先生

陳詩煥女士

蔡美芳女士

李仲民先生

## 社工心聲集

近年，黃大仙區大力推動以『快樂七式』提昇居民的快樂感，中心也安排了正向心理培訓活動、講座讓我們參與，加上有幸能有機會參與是次純粹以正向為主題和手法介入的青少年小組，從中看到正向心理簡單易明、創意多變、過程開心好玩的一面。

蔡美芳

「快樂動起來—生命成長」小組從自我認識、了解情緒、學習欣賞等，逐步帶領參加同學培養正向思維。過程中，我們亦發現同學進步了不少，由起初常墮思想陷阱，到後來學懂指出自己的非理性信念，嘗試逆向思考，一步一步變得正面。八節的小組裝備了同學正向心理的相關知識，期望他們能實踐所學，轉化生活中的不如意，懷着感恩的心快樂成長。

陳詩煥

小組利用活動和遊戲營造愉快輕鬆的氣氛，讓學生認識自己，並學習多角度思考、欣賞和感恩，以增強他們的樂觀感。當中導師藉學生分享感恩日記，令他們更生活化地認識感恩，在小組後期，透過他們的分享可明顯地感到他們的進步，他們更懂得欣賞別人的付出。是次小組為學生建立了正向思考的基本概念，期望他們能將感恩和多角度思考實踐到生活上，以面對不同的挑戰。

吳映君

由於小組對象是南亞裔婦女，故此小組設計上亦需要微調以迎合南亞家長對參與小組的動機及興趣，與導師商議小組內容時，我們以南亞婦女對學中文的興趣為開始，在課堂中一邊以授課的方式，讓南亞婦女學習感恩的中英文詞彙、以製造快樂曲奇，讓婦女了解令自己及朋友快樂的句子，並將快樂概念傳遞給別人，並以我的感恩信，鼓勵她們把正向心理學運用在親子生活中。雖然面對文化差異，但她們仍投入參與。感恩能看到她們一步步的成長。

鄭舜琮

當初聽到中心安排了「快樂動起來-生命成長」研究計劃予兩隊BAND的成員參加，第一個印象是「正向心理學」、「音樂」、「BAND仔」、「BAND女」放在一起，就好似將「榴槤」、「雪糕」、「西米撈」、「豆腐花」放在一起，心裡想這樣的配搭，能否讓一班好動的BAND仔、BAND女有所得著？在8節的小組裡，導師們使出百般的技能，除了讓一班BAND仔、BAND女從音樂的環境中，既學習到正向心理學的重點，亦回顧他們的人生歷程及計劃未來。這個「榴槤、雪糕、西米撈、豆腐花」的甜品，果然令一班BAND仔、BAND女獲得意想不到的愉快。

李仲民

「快樂動起來 - 生命成長」研究計劃以較有新意和貼近年青人的方式進行研究，它將快樂和音樂聯合起來，並邀請了一群對音樂充滿熱誠的年青人參與其中一個介入小組，讓年青人以一個較有趣味的形式認識正向心理，是一個很好的嘗試。

周素雯

為鄰近小學學生提供小組服務，參加者是自願參加，但他們的表現各有不同，有積極投入的，也有不合作的，但總體覺得他們普遍欠缺一點自信和快樂感。小組的工作正好讓他們留意及儲蓄起一些快樂片段，參與的過程也讓他們感受到自主和快樂感，透過這個良好的學習經驗，從而對抗那些不愉快的情緒，提升抗逆力。期望這些小組能推廣開去，讓更多青少年受惠！

蔡更德

「Teen Teen 開心組」於13/14年度為本校十位高小同學帶來了八節的歡樂時光。雖然未有實質的數據支持，但小組結束至今一年，其間觀察所得，當中幾位同學，平日的笑容和與人的接觸着實比前多了。誠然，總有同學未見變化，但相信小組給他們撒下的種子儘會於某一刻發芽成長。

彩雲聖若瑟小學

許姑娘

## 機構簡介

中華基督教禮賢會自1847年創立以來，一向以傳道、教育、福利工作服務社會，傳揚基督的愛。禮賢會香港區會所辦的福利服務始於1964年，其時因社會上的需要，開辦了葵涌診所及托兒所；此後，為應政府福利政策及社會需要而陸續拓展不同類型服務。目前福利服務包括幼兒服務、青少年服務、家庭服務及老人服務。中華基督教禮賢會香港區會社會服務部的使命是實踐信仰，以基督的愛服務社群，旨在為不同人生階段的人提供優質的全人服務，使他們在靈性、情緒、智力及體能各方面的需要都得到滿足及充份發展。

## 中心簡介

禮賢會彩雲綜合青少年服務中心乃中華基督教禮賢會香港區會轄下其中一個福利服務單位，前身是於1970年成立專為兒童服務之『黃大仙兒童會』，後於1983年遷至彩雲社區中心，並於1984年擴展成為『禮賢會彩雲兒童中心暨溫習室』，正式投入服務。為回應社會需求和轉變，社會福利署自1994年開始積極推行青少年綜合服務模式。而工業福音團契為了配合社區發展及更有效地運用社會資源，遂決定將其屬下之彩雲青年中心的服務及資源移交由本會承接和管理。經過兩所中心資源整合和調配後，本綜合青少年服務中心於2002年10月1日正式成立，為區內提供多元化的綜合青少年服務。

### 服務目標

1. 幫助兒童及青少年善用餘暇，透過參加有益身心的活動培育他們健康成長。
2. 透過家庭生活教育活動增強家人之間的關係，並為遇到困擾的個人或家庭提供輔導服務。
3. 回應社區問題，為有需要學校、團體、個別人士及其家庭提供支援服務。

### 服務範疇

~ 兒童及青少年成長活動	~ 學校支援服務
~ 外展服務	~ 家庭生活教育
~ 彩雲好鄰舍健康網絡	~ 個人及家庭個案輔導服務
~ 職前培訓及就業輔導服務	~ 自修室服務
~ 社區支援服務	~ 社區教育 / 大型活動



