

名稱：「青年步樂」正向心理培育計劃 2012-2013正向教材套
編輯委員會：香港國際社會服務社- 學校社會工作及學校支援服務
工作小組：姜苑芯姑娘、潘媛芝姑娘、林銘茵姑娘、林穎嫻姑娘、周淑文姑娘
顧問：邱浩波先生
督印：周艷冰女士、楊雋儀女士、劉惠敏女士
出版日期：2013年8月
出版數量：550份
版權持有人：優質教育基金
電話：2834 6863
地址：灣仔軒尼詩道130號修頓中心6字樓

如引用內容，請註明出處



International
Social Service
HONG KONG BRANCH
香港國際社會服務社



優質教育基金
Quality Education Fund

2012-2013
『青年步樂』
正向心理培育計劃
—— 正向教材套 ——

2012-2013
『青年步樂』
正向心理培育計劃
—— 正向教材套 ——



正向思維你要懂，
負面思維你要Don't

香港國際社會服務社 學校社會工作及學校支援服務

服務總監 周艷冰女士

本社學校社會工作及學校支援服務一直重視引導青少年建立積極和正面的人生觀，特別是以一個樂觀、積極的態度去面對人生不同階段的挑戰。有見及此，本單位於2008年以「正向心理學」為發展服務總綱，所有社工均接受全面的「正向心理學」訓練，具備能力傳遞正確「正向心理學」的理念及內容，並於學校推行計劃，結果得到正面成效及寶貴經驗。

2012 - 2013年是本單位重要的一年，本機構及合作學校正處於成熟階段以推行「正向心理學」活動，因此決定嶄新地推行「青年步樂」計劃至九所服務學校。透過一系列活動，包括學生課後成長小組、快樂體驗活動、家長及學生講座、聯校教師諮詢會及聯校嘉年華等，向學生、家長、老師以至市民推廣正向心理的概念。本書內容共分為四部份：第一章『青年步樂』計劃起源，涵蓋了計劃理念、目標、基礎理論和活動內容；第二章集結了活動簡介及花絮；第三章詳述小組、講座及日營的推行內容；最後一部分簡述學生快樂指數的調查結果，供讀者參考。

在此，感謝優質教育基金的贊助，以令這本書可於2013年編製和出版，本教材套集結了一整年活動花絮及教學資料，誠意推薦給社福界、教育界及所有推動「正向心理學」的同工，期望這本教材套為大家於學生輔導工作中帶來新的視野！

目錄

序

第一章『青年步樂』計劃起源

1.計劃理念	P3
2.計劃目標	P4
3.計劃基礎理論	P5
3.1優點與美德	P6
3.2神馳	P7
3.3樂觀感	P8
4.計劃內容	P9

第二章 活動花絮篇

1.聯校啟動禮	P11
2.學生課後成長小組	P12
3.快樂體驗活動	P12
4.學生講座	P17
5.家長講座	P17
6.聯校教師諮詢會	P17
7.教師培訓工作坊	P17
8.正向心理培育計劃展覽	P17
9.親子日營	P20
10.聯校嘉年華暨嘉許禮	P21

第三章 實務篇

1.學生課後成長小組	P26
2.家長講座	P40
3.學生講座	P44
4.親子日營	P53

第四章 快樂指數參考

1.中學生的快樂指數	P58
2.活動前、後測的快樂指數比較	P62
總結	P65

第三章 實務篇

1. 學生課後成長小組

快樂小組(第一節)

時間：75分鐘

對象：20名參加者

社工人手：2名

活動工作人員人手：1名

目的：讓學生認識正向心理學的基本理念

時間	內容
5分鐘	安頓學生及點名
15分鐘	<p>熱身遊戲(1)： 捉蟲蟲（全組人連小組導師一起玩）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 左手手心向天 2. 右手食指向天 3. 右手食指指向右邊組員的左手手心，距離1cm位置 4. 右手縮，左手捉 <p>熱身遊戲(2)： 衫夾夾（全組人連小組導師一起玩）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人獲派5個衫夾 2. 組員在人群中選一人做對手，然後與他猜包剪鎚，勝出一方將自己身上的衫夾夾到對方的頭髮上，然後轉找另外一位對手直至身上的衣夾全部送出 3. 找出最快及最慢勝出的同學分享感受
10分鐘	<p>小組簡介</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 播放Huggies 短片 ■ 主題、內容、活動預告
15分鐘	<p>快樂自由講(1) - 我心目中的快樂小組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 同學分成兩組，每組1位小組導師，導師帶領兩組同學分別說出期望在小組中學到什麼、掌握什麼或者玩些什麼活動，然後寫在海報紙上 ■ 每組選出代表分享他們的期望 ■ 主持澄清他們的期望及介紹獎勵計劃(可根據學生特質、喜好設定獎勵計劃內容) <p>小組組規：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 全組同學合力砌出組規板，貼在poster 紙上，然後讀出“我的承諾” ■ 影響我們的Beliefs信念多數是由於出現了4隻怪獸：(參考資料: www.paths.hk)

時間	內容
10分鐘	<p>快樂自由講(2) - 快樂大辯題</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 同學在工作紙上寫出令自己快樂的方法(學習活動一) ■ 然後工作員講解快樂方程式和達致快樂的元素(例如：樂觀思維、知足感恩、多做樂事、發展所長、建立關係、助人助己、逆境自強、意義人生) ■ 然後再請各組員分辨他們剛才寫的答案哪項是達到真正快樂的活動
10分鐘	<p>「意義及樂趣成份表」(學習活動二)</p> <p>(第一部分) 請每位同學在「意義及樂趣成份表」中寫下：</p> <ol style="list-style-type: none"> (A) 一週內個別活動名稱與佔用時間(以每週皆會進行或從事者為主) (B) 進行該活動得到的樂趣分數(1~5分) (C) 進行該活動得到的意義分數(1~5分) (D) 分數愈高，表示得到的樂趣與意義愈高 <p>引導同學思考活動時間比例與樂趣/意義分數的比值</p> <p>(第二部分) 請每位同學在「意義及樂趣成份表」寫下：</p> <ol style="list-style-type: none"> (A) 總分：樂趣與意義分數的加總 (B) 未來期待：對於自己在未來活動的時間增加/減少/不變，並以“+”、“-”、“=”標記於欄位 <p>小總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 快樂方程式 & 快樂是可以自己決定的
10分鐘	總結是節內容

參考資料：

1. 影片《Huggies》<http://www.youtube.com/watch?v=xlwpDQE-uBo>

2. 湯國鈞、姚穎詩及邱敏儀(編著)(2010)。喜樂工程：以正向心理學打造幸福人生。香港：突破出版社。

學習活動一

「青年步樂」正向心理培育計劃-快樂小組 第一節練習

甚麼會令我快樂…?

學習活動二

樂趣&意義?!

範例

活動名稱	有樂趣	有意義	每週佔用多少時間	總分	未來期待
看電視	4	2	10小時	6	-
陪伴家人	2	4	2小時	6	+
參與社團活動	5	4	5小時	9	=
玩網頁遊戲	4	1	20小時	5	-
看自己喜歡的書	3	5	1小時	8	+
· 請自行填入 ·	· · ·	· · ·	· · ·	· · ·	· · ·

空白格式：

活動名稱	有樂趣	有意義	每週佔用多少時間	總分	未來期待

快樂小組(第二節)

時間：75分鐘

對象：20名參加者

社工人手：2名

活動工作人員人手：1名

目的：讓學生認識「性格優點」：六項美德及廿四項性格優點

時間	內容
5分鐘	安頓學生及點名
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ■ 重溫上節內容 ■ 熱身遊戲 <ol style="list-style-type: none"> 1.新UNO：投映片顯示不同的UNO 卡，每張代表跳一下、拍一下手和轉一圈(可自行設定哪張卡代表哪個動作) 2.當投映片顯示各張卡的時候同學跟指示做動作
25分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ■ 認識六項美德及廿四項性格優點 (學習活動三) ■ 尋寶 <ol style="list-style-type: none"> 1.先於活動場地預收好了24項性格優點紙條 2.活動開始時，同學分為2組，每組1位小組導師，各組須於場地內尋找完24項優點後，回到自己組別的位置，並將24項優點貼到美德大畫紙的適當位置上，答中最多有的有獎 ■ 主持總結認識及實踐自己優點的好處
25分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ■ 大象阿鈍救世界 <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放短片 2.根據剛才的分組，每組再分三組就以下問題作小組討論並於完成後向小組導師匯報。(學習活動四) <ul style="list-style-type: none"> ■ 阿鈍有甚麼優點？ ■ 他如何運用這些優點？ ■ 你具備大象阿鈍的哪些優點？同學又有什麼突顯優點？邀請同學分享上星期的家課 ■ 在生活上，你如何運用呢？鼓勵同學多舉生活例子，尤其是他們會做的。又或者他們留意到哪位組員、同學做了哪些事發揮了其性格優點？
10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ■ 總結： <ol style="list-style-type: none"> 1. 今日小組活動內容 2. 填寫小冊子 3. 安排家課：優點應用工作紙 (學習活動五)

參考資料：1. 邱敏儀, 姚穎詩, 湯國鈞編著(2010)《喜樂工程 - 以正向心理學打造幸福人生》, 突破出版社

2. 占美·希活。(2008). 大象阿鈍救細界. [DVD]. 美國: 藍天工作室

學習活動三

好奇心	創造力、 靈巧性和 獨創性	開明的思想 (判斷力， 批判性的思考)	喜愛學習	洞察力 (智慧)
勇敢 (英勇)	堅持 (毅力，勤奮)	正直 (真摯，誠實)	生命力 (熱心，活力， 幹勁)	愛
仁慈 (寬宏，關懷， 憐憫，善良)	社交智慧 (情緒智慧、 個人智慧)	公民感 (社會責任， 團隊精神)	不偏不倚	領導才能
寬恕和慈悲	謙恭/ 謙遜	審慎	自我規範 (自我控制)	對美麗和 卓越的欣賞 (讚嘆、奇妙、 提昇)
感恩	希望 (樂觀感)	幽默感 (排皮)	靈修性 (信念，宗教性)	

青年步樂——正向心理培育計劃
快樂小組(第二節)

大象阿鈍考考你

阿鈍有甚麼優點？

他如何善用這些優點？

你具備大象阿鈍的哪些優點？

在生活上，你如何運用呢？

第二節小組家課

發揮所長

請組員按優點測試(簡式)及本節的討論結果，找出自己的性格優點。你可瀏覽“真正的快樂”網頁：www.authentic-happiness.com（可於網頁的右上角選取中文語言）及完成價值實踐(VIA)突顯優點調查，找出自己的五大性格優點。請每天選取1-2個性格優點，嘗試以實際行動來加以發揮，並且作出紀錄。

日期	性格優點	行動

快樂小組(第三節)

時間：75分鐘

對象：20名參加者

社工人手：2名

活動工作人員人手：1名

目的：1. 發展個人長處及美德
2. 認識「神馳」和「神馳」的好處

時間	內容
5分鐘	安頓學生及點名
10分鐘	重溫上節內容 ■ 24個性格優點及6大美德
10分鐘	■ 性格優點競猜 ■ 主持播放香港知名人物的短片/簡報，以及其事跡，讓同學猜該人物的性格優點（可根據當時的名人去設計例子，啟發學生思考）
25分鐘	■ 猜猜畫畫： 1. 同學分兩組，遊戲分5回合，每回合各組派出一位代表到台前，主持人提供一個優點，該組員代表回到自己的組別用畫畫方式畫出該優點 2. 優點分別是 ■ 希望 ■ 熱情 ■ 感恩 ■ 好奇 ■ 愛 3. 猜中的組員走到主持人處說出答案，最快猜中一個優點的組別獲得10分 ■ 總結：五個性格優點與生活滿意度有較為明顯的關係
20分鐘	有關神馳概念的影片分享 1 Video1: 快樂是什麼(有關神馳) http://www.youtube.com/watch?v=1bV-uLyJ71O 2 Video2: 林欣彤大新銀行廣告 http://www.youtube.com/watch?v=rBkzi1CqBaQ 3 短講 3.1 同學能留意到Ken & Meg在跳繩和唱歌的時候，表情有何共通之處？ 3.2 介紹神馳的概念以及和快樂的關係 4 堂課：分辨哪些活動較易達至神馳境界(學習活動六)
5分鐘	總結： 1. 今日小組活動內容 2. 填寫小冊子

參考資料：

1. 影片《快樂是什麼》<http://www.youtube.com/watch?v=1bV-uLyJ71O>
2. 影片《林欣彤大新銀行廣告》<http://www.youtube.com/watch?v=rBkzi1CqBaQ>

學習活動六

青年步樂--正向心理培育計劃

快樂小組(第三節)

A. Hea下Hea下 B. 溫習 C. 做運動
D. 睇電視 E. 食自助餐

答案：(最多) _____ → _____ → _____ → _____ → (最少)

答案：(答案: C → B → D → E → A最多)

日常生活中的「神馳」

在生活中，我們都體驗到「神馳」，想知道自己是否符合「神馳」，請看看過程中是否付合神馳的原則：

	是	否
1. 一項具挑戰性和相當技巧的活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 動作和意識的結合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 明確目標和即時回饋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 高度投入和專注	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 暫且放下各種擔心和憂慮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 失去對自我的意識和察覺(泛指「樂而忘我」的境界)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 經歷時間的迅速流逝，或對時間觀念的扭曲和專化	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

若你的活動符合以上大部分條件，恭喜你！你可以多做這類活動來增加自己的歡樂。若未能達到，你亦可以選擇嘗試其他有趣活動，讓自己尋找到神馳的經驗為止。

資料來源：

湯國鈞, 姚穎詩, & 邱敏儀. (2010). 喜樂工程--以正向心理學打造幸福人生. 香港: 突破有限公司

快樂小組(第四節)

時間：75分鐘

對象：20名參加者

社工人手：2名

活動工作人員人手：1名

目的：1. 認識「神馳」和「神馳」的好處
2. 如何運用自己的優點以致達至「神馳」

時間	內容
5分鐘	安頓學生及點名
10分鐘	重溫性格優點及神馳的概念
50分鐘	<p>■ 分組及講解遊戲玩法(約5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 同學分成2組，每組1位小組導師。 主持人會在活動當中讀出幾個題目作比併，而每組需派出一位或多位同學作賽(比賽內容可自行調節) <p>■ 題目1. 最具藝術天份(5min) 主持人給予參選之同學圖畫一張，同學需以1分鐘跟著圖畫繪圖，以畫得最似的作評分</p> <p>■ 題目2. 最具運動天份(5min) 參選的同學需用30秒時間鬥轉呼拉圈，轉得最多次數呼拉圈的同學勝出</p> <p>■ 題目3. 最具創意天份(10min) 每組以3分鐘時間寫出傘的功能。3分鐘後，小組導師可在紙上協助評分，寫得最多之組別勝出</p> <p>■ 題目4. 最具細心(5min) 每組將派出1張圖畫，同學需在圖畫中找不同，於3分鐘內找得到最多的組別為勝</p> <p>■ 後備題目5. 最具合作 每組同學站成一條隧道，每組分派波子及匙，同學需要利用匙將波子運送至最後的筒內。運送得最多的2個組別勝出</p> <p>3. 小組導師帶領同學分組討論及主持人作總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 比賽的過程中感受如何？過程中自己擔當著什麼的角色？ ■ 剛才同學作出了哪些付出和投入？ ■ 過程中有沒有遇上困難？ ■ 要達到神馳境界，要具備哪些條件？ ■ 同學有初步體驗到神馳嗎？如有，是因為達到了那些條件？沒有的話又是為什麼？換作什麼活動能增加機會讓他們體驗神馳？
10分鐘	<p>總結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 今日小組活動內容 填寫小冊子

參考資料：

湯國鈞, 姚穎詩, & 邱敏儀. (2010). 喜樂工程—以正向心理學打造幸福人生. 香港: 突破有限公司

快樂小組(第五節)

時間：75分鐘

對象：20名參加者

社工人手：2名

活動工作人員人手：1名

目的：1. 認識逆境智商及抗逆力
2. 逆境實證故事分享

時間	內容
5分鐘	安頓學生及點名
15分鐘	<p>是節主題短講及介紹：抗逆力&樂觀思維與快樂的關係</p> <p>Nick Vujicic</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=Za-uzy56n6U&feature=related (6分鐘)</p>
25分鐘	<p>■ 保蛋行動</p> <p>同學們分為三組，每組1名小組導師帶領每組有十分鐘時間預備，需要用簡單工具保護一隻雞蛋，而不會從高空拋下致破爛。完成保蛋工具後，每組派一名組員站在檯上拋下雞蛋，以雞蛋沒有破爛之一組為勝。</p> <p>活動後，小組導師帶領討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當知道要解決這難題的時候有什麼想法？ 2. 然後有什麼感受？ 3. 活動中有哪些片段比較深刻？最後如何解決？ <p>如成功，成功的秘訣是什麼？如不成功，而假如再有一次機會，該組會如何改善？</p>
15分鐘	<p>■ 主持講解ABCDE理論</p> <p>A → Adversity 分辨及認識逆境事件 B → Beliefs 即時信念 C → Consequences 即時情緒行為反應 D → Disputation 提出質疑 E → Energization 自我調整</p> <p>■ 影響我們的Beliefs信念多數是由於出現了4隻怪獸：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 灰色眼鏡蛇 2. 透視心意鬼 3. 非黑即白獸 4. 以偏概全怪
15分鐘	<p>■ 總結是節內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學獲發海報紙，寫上他們的得著 2. 然後各組到台前分享 <p>■ 填寫小冊子</p>

參考資料：

1. www.paths.hk

2. 影片《Nick Vujicic》<http://www.youtube.com/watch?v=Za-uzy56n6U&feature=related>

3. 湯國鈞、姚穎詩及邱敏儀(編著)(2010)。喜樂工程：以正向心理學打造幸福人生。香港：突破出版社。

快樂小組(第五節)

時間：75分鐘

對象：20名參加者

社工人手：2名

活動工作人員：1名

目的：1. 認識「樂觀思維」：事件的正反面及樂觀思維實踐

2. 認識「思想轉念法」建立樂觀思想：

分辨及認識逆境事件(A)、

即時想法(B)、

即時情緒行為反應(C)、

提出質疑(D)、

以至自我調整(E)

時間	內容
5分鐘	安頓學生及點名
20分鐘	ABC找怪獸： <ul style="list-style-type: none">學生分為2組，每組1名小組導師帶領。每組獲發學習活動七，組員商討如果發生A事件，而出現B想法時，情緒會如何？以及討論B的想法是受了那隻怪獸影響？ ABCDE 思想乾坤大挪移： <ul style="list-style-type: none">找到怪獸後，組員再想如何扭轉B的負面思想。想好如何扭轉負面思想後，在相應的怪獸上打上「X」號。
35分鐘	堂課：樂觀思維 每名組員獲發情緒事件簿(學習活動七)，組員填寫他們最近一個月發生的不開心情，然後嘗試找出影響他們情緒的負面思想。 <ul style="list-style-type: none">完成後作小組分享分享，小組導師須重申緊記保密原則。因如果想不到，其他組員可集思廣益
5分鐘	短片播放(5min)
10分鐘	總結是節內容 填寫小冊子

參考資料：

湯國鈞, 姚穎詩, & 邱敏儀. (2010). 喜樂工程-以正向心理學打造幸福人生. 香港: 突破有限公司

學習活動七

第六節 堂課

實踐思想轉念

情緒事件簿

1. 引起我不愉快情緒的事件經過？

2. 我的不愉快(負面)情緒是？

3. 我有哪些即時想法令我產生這些負面情緒？

4. 我的想法有何事實根據？

5. 有哪些事實與我的想法不符？

6. 有其他可能更合理, 更好的想法？

7. 若我堅持原先的想法, 對我有什麼好處? 有什麼害處?

8. 我的想法有否鑽牛角尖? 哪些是鑽牛角尖的思想?

9. 我可否換一個想法? 可否採取實際行動去改善問題?

10. 想法的改變, 對我有何的幫助?

參考資料：

湯國鈞、何敏賢、李智群及李靜慧(編著)(2004)。《回到開心時 情緒管理DIY》。香港：突破出版社。