

計劃總結報告

計劃編號：2017/0572

甲部

計劃名稱：「喜樂同行·尊重生命·逆境同行」@佛教慧因法師紀念中學(「好心情@學校」微型計劃) 2018-19  
Share Respect for Life, Walk Together in Adversity @ Buddhist Wai Yan Memorial College  
(Joyful@ School Campaign Mini-project) 2018-19

機構/學校名稱：香港國際社會服務社 / 佛教慧因法師紀念中學

計劃進行時間：由 10/2018 (月/年) 至 09/2019 (月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4 紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

計劃負責人姓名： \_\_\_\_\_

簽名： \_\_\_\_\_

日期： 31 DEC 2019

受款人姓名\*： \_\_\_\_\_

簽名： \_\_\_\_\_

日期： 31 DEC 2019

\*計劃總結報告須經「網上計劃管理系統」提交。一經提交，報告將被視為已經由校監/機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士確認。

## 優質教育基金總結報告填寫指引

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

### 1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

### 2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

- 拓寬學生/教師的視野
- 加強學生/教師的成功感
- 促進學生發揮專長及潛能
- 訓練學生適應社會發展的需求
- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展
- 改善學習氣氛
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)
- 按直接受惠人士數目計算的單位成本
- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性
- 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)
- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

### 4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

- 成品說明(例如種類、名稱、數量等)
- 評鑑成品的質素及推廣價值
- 已舉辦的推廣活動(請列出日期、模式等)，以及參加者／受眾對活動的反應。
- 有關由優質教育基金加以推廣的成品的價值及其可行性，以及建議的推廣模式。

請同時扼要說明計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性。

### 5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

### 6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

## 1. 能否達成目標

表一：目標是否達到

說明目標	與目標相關的活動 (活動號碼參照表四)	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
目標一： 及早識別及支援抗逆力低之初中學生	<b>第一層活動</b> (1) 學校聯繫及籌備 (4) 學生需要調查(CRMDST) (中一至中二)	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過家長信詢問家長意願後，共有 17 位中一至中二學生 (兩級合共 20 人) 填寫學生健康問卷。</li> <li>- 學生健康問卷最終甄別 7 位學生的抗逆力和精神健康需要支援，除了挑選及邀請學生進入二級預防活動，班主任得到有需要學生之名單，於班級層面中關顧這一批學生以及分派給訓育組老師及學校社工為諮詢個案，以作個別跟進。</li> <li>- 老師面對困難時會主動與計劃社工聯絡，一起支援有需要之學生。</li> <li>- 依靠專業的評估問卷、活動支援和老師支援，學校能夠及早識別及支援抗逆力低之初中學生。</li> </ul>	/
目標二： 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention)計劃，即對所有學生作一般性預防，本計劃會以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校的「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動	<b>第二層活動</b> (9)a. 計劃簡介會議 (9)b. 成長小組：中一藝術創作小組 (9)c. 成長小組：中二藝術創作小組 (9)d. 陶藝創作體驗活動 (9)e. 「城市定向及攻防箭」活動 (9)f. “Shining Teen”欣賞自我、正向思維訓練營 (9)g. 「感恩秘笈」探訪社區義工服務籌備會議及服務 (9)h. “Shining Teen”正面文化綜合週 (9)i. 小組晤談，深化得著於個人成長經歷	全部達到	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 92% 學生喜歡「二級預防」(Secondary Prevention)支援活動「“Shining Teen”逆境同行挑戰計劃」。</li> <li>- 「“Shining Teen”逆境同行挑戰計劃」活動多元化並盡量減少標籤效應。</li> </ul>	/

	(9)j. “Shining Teen”「正向人生」成果分享會(籌備會議及分享會)			
<p>目標三： 提升學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素</p>	<p><b>第一層活動</b> (2) 簡介好心情計劃理念及內容(3) 刊物：「青少年情緒健康」 (5) 天 Teen「好心情」加油站 (6) 正面思維及心理健康刊物派發(2份) (7) 「快樂巨升」正向思維講座(一) (8) 「快樂巨升」正向思維講座(二) <b>第二層活動</b> (9)a. 計劃簡介會議 (9)b. 成長小組：中一藝術創作小組 (9)c. 成長小組：中二藝術創作小組 (9)d. 陶藝創作體驗活動 (9)e. 「城市定向及攻防箭」活動 (9)f. “Shining Teen”欣賞自我、正向思維訓練營 (9)g. 「感恩秘笈」探訪社區義工服務籌備會議及服務 (9)h. “Shining Teen”正面文化綜合週 (9)i. 小組晤談，深化得著於個人成長經歷 (9)j. “Shining Teen”「正向人生」成果分享會(籌備會議及分享會)</p>	全部達到	<p>- 就第一層培育活動中，中一至中六級的學生「快樂巨升」正向思維講座，大部分參加者認為活動目的達到。透過註冊輔導心理學家的分享，所有參與的中一至中三級學生認識建立正向思維的重要；99%的中一至中三級學生掌握解難的概念及處理負面情緒的方法；98%的中一至中三級學生認識校內的支援及社區內的求助熱線或相關服務資訊，從而建立及加強校內的求助文化。此外，所有參與的中四至中六級學生認識建立正向思維的重要；亦對自我(SI) 有所認識，學習善用自已的性格特質(CS)，讓自己常處於神馳狀態(FLOW)下積極面對生活，配合提升抗逆力。</p> <p>- 依參與第二層培育活動「“Shining Teen”逆境同行挑戰計劃」參與同學的問卷，100%學生認為計劃目的達到，包括提升自我抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素，增強正向生命能量及促進我的社交和情感發展。</p> <p>- 學生於活動有不少得著，例如：“認識朋友”、“團隊合作”、“正面的思想”、“面對逆境”、“責任感”等等正面思維。</p> <p>- 抗逆力量表(RS-13) 結果顯示參加者的平均分數亦由前測的 58.6分上升 4.6%至 61.3 分(註:分數愈高，代表抗逆力愈高)，反映學生整體抗逆力有所上升。</p> <p>- 計劃社工認為學生於計劃中有正面的轉變，但仍要持久全面支援，讓學生保持正面思維和較穩固的朋輩支持。</p>	/
<p>目標四： 讓學生確立認同自我身份(Self Identity)，尋獲自我的性格優點特質(Character Strengths)，並懂得在生活中</p>	<p><b>第一層活動</b> (2) 簡介好心情計劃理念及內容 (5) 天 Teen「好心情」加油站 (8) 「快樂巨升」正向思維講座(二) <b>第二層活動</b></p>	全部達到	<p>- 就第一層培育活動中，透過在早會上簡介好心情計劃理念及內容，讓學生了解尋獲自身性格優點特質的重要性，以及與抗逆力之間的關係，如何從中確立自我的價值。而天 Teen「好心情」加油站則透過攤位、心意手作、午間點播站等不同活動形式，推動學生對自身性格優點特質的了解。另外，「快樂巨升」正向思維</p>	/



發揮。	<p>(9)a. 計劃簡介會議</p> <p>(9)b. 成長小組：中一藝術創作小組</p> <p>(9)c. 成長小組：中二藝術創作小組</p> <p>(9)d. 陶藝創作體驗活動</p> <p>(9)e. 「城市定向及攻防箭」活動</p> <p>(9)f. “Shining Teen”欣賞自我、正向思維訓練營</p> <p>(9)g. 「感恩秘笈」探訪社區義工服務籌備會議及服務</p> <p>(9)i. 小組晤談，深化得著於個人成長經歷</p> <p>(9)j. “Shining Teen”「正向人生」成果分享會(籌備會議及分享會)</p>		<p>講座(二)中，所有參與的中四至中六級學生認識到自我(SI)，學習善用自已的性格特質(CS)，讓自己常處於神馳狀態(FLOW)，藉此提升抗逆力。</p> <p>- 第二層培育活動中，透過計劃簡介會議，讓參與計劃的學生更了解探索自我性格優點特質的重要性，並透過計劃不同的活動發掘及建立自我。在成長小組：中一藝術創作小組、成長小組：中二藝術創作小組及陶藝創作體驗活動，透過藝術作為媒介，讓學生表達自我，鞏固對自我的認識，尋找及學習確立自我。在「城市定向及攻防箭」活動、“Shining Teen”欣賞自我、正向思維訓練營及「感恩秘笈」探訪社區義工服務籌備會議及服務等活動中，透過一些實際的經驗，讓學生發掘不一樣的自己，並確立自我的性格優點特質，並學習如何加以發揮。而小組晤談，深化得著於個人成長經歷中，計劃社工透過與學生的傾談，與他們一同整理在活動中的經歷，以及肯定他們的能力及整合他們的優點，鞏固他們對自我的認識。最後，在“Shining Teen”「正向人生」成果分享會(籌備會議及分享會)，在全校師生前肯定他們於這一年中的付出及改變，並透過分享讓他們可以鞏固這一年的經歷。</p>	
<p>目標五： 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧。</p>	<p><b>第一層活動</b></p> <p>(6) 正面思維及心理健康刊物派發(2份)</p> <p>(10) 「與你同行」家長講座</p> <p>(11) 家長錦囊刊物派發</p> <p>(12) 老師培訓工作坊</p> <p>(13) 老師成果分享會</p> <p>(14) 活動檢討及評估</p>	全部達到	<p>- 「與你同行」家長講座中，參與家長均表示對子女的成长需要更為了解，活動亦有助推動與子女建立正面的關係及加強與子女之間的聯繫感。</p> <p>- 向全校家長派發印有與子女溝通相處錦囊的單張。讓家長認識抗逆力，鼓勵及推動家長從「同理心」出發，真摯地明白子女的需要及感受，從而協助子女提升抗逆力，成為子女的情感支援。</p> <p>- 正面思維及心理健康刊物派發(學生篇及教師篇)，派發學生篇刊物能讓學生了解遇到朋友不开心時，關心朋友時應有的態度及一些相關的溝通技巧；派發教師篇刊物，讓老師從同行的分享中，了解如何在繁重的教務下，關顧自己的情緒，並與學生同行。</p> <p>- 老師培訓工作坊中，老師均積極投入於工作坊中，並對講者分享的内容非常感興趣，而大部分老師對工作坊持非常正面意見，並學習從學生需要了解師生關係，了解不同的聆聽技巧及輔導相關</p>	/

			<p>理論、技巧。</p> <p>- 不少家長和老師在活動後了解到學生的需要，以及能夠發現學生需要情緒支援並於面對困難時向計劃社工諮詢。</p>	
--	--	--	--	--

## 2. 計劃影響

### 2.1 拓寬學生/教師的視野

- 中一至中六級學生的「快樂巨升」正向思維講座包括不同主題：「建立正向思維的方法」、「解難的概念及處理負面情緒的方法」及「認識自我(SI)，善用自已的性格特質(CS)」，好讓同學可以多角度思考，擴闊視野。
- 此外，「“Shining Teen”逆境同行挑戰計劃」中「感恩秘笈」探訪社區義工服務籌備會議及服務，亦讓同學了解長者的需要，作出反思，明白學習長者的正面人生態度，積極面對日常生活中遇上的問題。
- 老師培訓工作坊亦分享抗逆力的概念，學習從學生需要了解師生關係，了解不同的聆聽技巧及輔導相關理論、技巧，拓寬教師的視野。

### 2.2 加強學生/教師的成功感

- 「“Shining Teen”逆境同行挑戰計劃」中的“Shining Teen”欣賞自我、正向思維訓練營，參加者挑戰及嘗試不同的歷奇活動，從一開始抗拒挑戰，到突破自我，過程中得到計劃社工及同學的鼓勵及讚賞，為參加者帶來成功感，以及加強他們的自信心及勇氣。
- 此外，“Shining Teen”正面文化綜合週及“Shining Teen”「正向人生」成果分享會邀請「“Shining Teen”逆境同行挑戰計劃」的參加者協助，由參加者從籌備至成功推行，當中得老師及同學的讚賞，為參加者帶來成功感。

### 2.3 促進學生發揮專長及潛能

- 「“Shining Teen”逆境同行挑戰計劃」中的“Shining Teen”欣賞自我、正向思維訓練營，計劃參加者積極投入參與於活動之中，而過程中同學亦展現出他們敢於突破、努力嘗試、堅持及有耐性的等優點特質，在過程中部分同學展現出他的領導才能，推動成員們完成任務。
- “Shining Teen”正面文化綜合週及“Shining Teen”「正向人生」成果分享會，同學需自行籌備至推行，促進了同學彼此合作，發揮領導才能及團隊精神。

### 2.4 訓練學生適應社會發展的需求

- 整個好心情@學校計劃重點在抗逆力及正向心理議題上，透過不同活動，加強全校學生的抗逆力，適應社會發展的需求。

### 2.5 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展

- 老師培訓工作坊中，分享抗逆力的概念、利用正向心理學處理學生問題，老師表達更明白「認識學生主要的行為問題和成因」、「掌握與學生溝通技巧及改善師生關係的方法」及「正向心理學在處理學生個案上的應用」，有助教師的專業發展。

### 2.6 改善學習氣氛

- 整個好心情@學校計劃以不同形式帶出主題，例如：講座、成長小組、訓練活動、宿營、義工服務、全校攤位、早會等，加強多元學習氣氛。

### 2.7 促進學校團隊精神及提升學校整體形象

- 不少老師和學生都踴躍參與天 Teen「好心情」加油站活動，活動能夠帶動同學之間的融洽氣氛，甚至師生關係，讓校園生活更精彩，提升學校團隊關愛精神。
- “Shining Teen”正面文化綜合週，推動建立正向文化氣氛，提升學校團隊關愛精神。

### 2.8 引發與其他學校/專業團體的協作機會

- 計劃亦與不同專業團體協作，例如：XXXXXXXXXX輔導心理學家及駐校教育心理學家。

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。

### 3. 自我評鑑計劃成本效益

#### 3.1 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)

- 計劃聘請了一名半職註冊學位社工負責整項計劃，包括：策劃及籌備整項計劃；參與校方的定期會議報告計劃進度；與學生及家長保持溝通交流，了解參與學生的需要及進度；帶領及推行各項活動等等。此外，機構亦安排了額外資源，由督導主任為計劃社工提供定期督導，確保計劃推行的質素。

#### 3.2 按直接受惠人士數目計算的單位成本

- HK\$197,401.1 總支出/180 名受惠人士(包括 78 名學生，22 名老師及 80 名家長)  
=約 HK\$1,096.7

#### 3.3 計劃所建構的學習課程及資料的延續性

- 計劃推行備有計劃大綱及個別活動計劃書可於新學年作為計劃參考，有關內容和成效亦於老師成果分享會及活動檢討及評估中與老師分享，有助學校推行之延續。

#### 3.4 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)

- 計劃設計為校本，其他學校可以參考計劃大綱作個別修訂。此外，計劃內印刷的「對話-學生篇」青少年情緒健康刊物之內容亦有電子版存放於機構網頁，日後可讓公眾參考。

#### 3.5 以較低成本達致相同效益的其他辦法

- 本計劃在計算薪酬、活動支出等已計算得十分保守，故很難以較低成本達致相同效益。

表二：預算核對表

預算項目 (根據協議書附表 II)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
職員薪酬	149,940 元	149,940 元	0%
服務開支	40,060 元	39,366.1 元	-1.73%
一般開支	10,000 元	8,095 元	-19.05%

#### 4. 可推介的成果及推廣模式

表三：計劃成果的推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供推介的可行性？如值得，請建議推廣模式
刊物：「青少年情緒健康」(97pcs) <附件一>	刊物當中節錄很多精神健康有用的資訊，讓學生及老師了解更多在面對生活上的挑戰及壓力時，享受生活的相關方法。	於學期中派發給全校師生，學生及老師會留意內容，並得到相關情緒健康的知識。	值得，建議將內容電子化及加入互動環節更吸引學生。
“Shining Teen” 逆境同行挑戰計劃紀錄冊(19pcs) <附件二>	計劃社工設計了一本「“Shining Teen” 逆境同行挑戰計劃紀錄冊」紀錄冊予參與「“Shining Teen” 逆境同行挑戰計劃」的學生，協助他們記錄活動的得著，強化學生的正面思維。	於每次活動完結後派發給學生填寫，協助學生鞏固活動中所學及表達感受，而在所有第二層活動完結後，再於「“Shining Teen” 「正向人生」成果分享會」派發，讓學生強化在計劃中的得著。	值得，建議紀錄冊因應學生程度調節紀錄內容及形式，推動學生填寫。
家長錦囊刊物(80pcs) <附件三>	計劃編印了「家長錦囊刊物」主題為「由同理心出發，提升子女抗逆力」。刊物運用漫畫及一些情景例子，讓家長了解到與子女相處時，同理心的作用及重要性，鼓勵及推動家長從「同理心」出發，真摯地明白子女的需要及感受，從而協助子女提升抗逆力，成為子女的情感支援。	於家長日派發給全校家長，單張內簡單介紹今學年計劃的相關目標，故此家長除了認識與子女相處時的技巧外，亦可對計劃有所了解。	值得，建議將內容電子化，並可上載到學校網頁中。



<p>正面思維及心理健康刊物派發(2份) (78pcs) 教師篇&lt;附件四&gt; 學生篇&lt;附件五&gt;</p>	<p>計劃分別編印了正面思維及心理健康刊物(學生篇及教師篇),派發予全校老師及學生。學生篇刊物的主題為「關心朋友的方法及溝通技巧」,讓學生了解更多不同正面溝通方法,學習當身邊朋友不開心的時候,可如何關心身邊的人,得到相關的情緒健康知識。教師篇刊物則透過訪問形式,讓老師能透過同行的分享,了解更多與學生同行的方法,亦認識不同的減壓方法及如何在沉重的教務下建立健康情緒。</p>	<p>於週會時間及教務會議上派發,刊物內簡單介紹今學年計劃的相關目標,故此老師及學生除了認識情緒健康知識外,亦可對計劃有所了解。</p>	<p>值得,建議將內容電子化,並可上載到學校網頁中。</p>
--	---	--	--------------------------------

## 5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

表四：活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、表演等)	活動日期	活動時間	活動地點	節數	活動內容	參加人數				參加者的回應
						學校	教師	學生	其他 (請註明)	
(1)學校聯繫及籌備	02/10/2018	16:30-17:00	學校社工室	2	向老師及學校社工介紹 “Shining Teen”逆境同行挑戰 計劃內容及甄選方法。		9			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過計劃社工與訓育組主任會議及與班主任會議的介紹，訓育組主任和中一及中二的班主任更了解計劃的理念、目標、活動內容及關顧的對象。</li> <li>- 計劃社工亦講解“Shining Teen”逆境同行挑戰計劃如何讓學生培養抗逆力，推動學生確立認同自我身份，尋找自我的性格優點特質。</li> <li>- 老師初步認識計劃內容，推介及協助邀請二級預防參加者。</li> </ul>
	05/10/2018	16:30-17:00	學校教員室							

(2)簡介好心情計劃理念及內容	02/10/2018	12:15-12:45	學校禮堂	1	- 於早會向全校師生分享抗逆力 (Competence, Belongingness, Optimism)及正向心理學相關概念，以及簡單介紹計劃內容。	19	78	- 週會時間宣傳計劃能讓所有學生了解今年將有的新活動，令學生對計劃持正面態度，減低第二層活動的標籤效應。與此同時，學生能提高對自己的抗逆力的關注度，重視自己的精神健康。此外，簡介正向心理學的相關概念—性格優點特質，亦讓學生對此概念與抗逆力之間的關聯，有著更清晰的了解，有助推動往後計劃內的活動。
(3)刊物：「青少年情緒健康」	31/01/2019	12:45-13:00	學校禮堂	NA (刊物派發)	- 派發機構編印的「對話-學生篇」有關青少年情緒健康刊物。	19	78	- 「對話-學生篇」，能讓學生及老師了解更多在面對生活上的挑戰及壓力時，享受生活的相關方法。
(4)學生需要調查 (CRMDST) (中一至中二)	21/11/2018	16:15-16:30	205 室	2	- 透過識別工具 CRMDST 及學校老師社工的觀察，篩選抗逆力較弱的學生； - 取家長同意進行調查； - 與班主任商討相關安排； - 於進行問卷前簡介填寫注意事項。		18	- 經過學生需要調查後，甄別合適的學生共 7 位。 - 因學校學生人數較為少，故所有甄別為有需要的學生也全數獲邀參與此計劃。
	27/11/2018	16:15-16:30	212 室					
(5)天 Teen 「好心情」加油站	23/10/2018	11:15-11:30 (小息時間)/	學校	7	- 環繞CBB、CBT 及正向心理的相關概念(SI,CS,FLOW)，透過展覽、攤位、心意手作、午間點播站等活動向校內師生作宣傳教育。	118 (人次)	432 (人次)	- 大部分學生及老師均積極參與活動，而不同類型的「加油站」活動亦吸引了不同的學生及老師，亦提供了機會讓學生學習感恩，向身邊的人表達關懷，
	24/10/2018 (增加節數)	13:30-14:00 (午膳時間)/						
	18/12/2018	12:45-13:00						

	21/12/2018	(週會時間)/ 16:30-17:30								加強校內的正面氣氛。
	18/01/2019	(放學時間)								
	17/03/2019									
	28/05/2019									
(6) 正面思維及心理健康刊物派發(2份)	11/07/2019	12:45-13:00	學校課室	NA (刊物派發)	讓全校師生及家長認識建立健康情緒的方法及正面價值觀，並支援老師及家長加強與學生/子女聯繫感，學習如何與學生/子女在逆境中同行。	20	58			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生篇刊物的主題為「關心朋友的方法及溝通技巧」，讓學生了解更多不同正面溝通方法，學習當身邊朋友不開心的時候，可如何關心身邊的人，得到相關的情緒健康知識。</li> <li>- 教師篇刊物則透過訪問形式，讓老師能透過同行的分享，了解更多與學生同行的方法，亦認識不同的減壓方法及如何在沉重的教務下建立健康情緒。</li> </ul>
	21/08/2019	11:45-12:00	306 室							

(7)「快樂巨升」正向思維講座(一)	30/11/2018	11:30-13:00	學校禮堂	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓學生認識建立正向思維的重要;</li> <li>- 學生可掌握解難的概念及處理負面情緒的方法;</li> <li>- 認識校內的支援及社區內的求助熱線或相關服務資訊，從而建立及加強校內的求助文化。</li> </ul>			41	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 大部分參與者都積極聆聽及投入於講座嘉賓分享之中，並積極回答講者問題及與講者互動。</li> <li>- 此外於講座完結後，同學亦反映他們從中學習到如何正確面對自己的情緒;學會從多方面去看;快樂其實很簡單;如何正面地看待事情，反映活動能達到預期成效。</li> </ul>
(8)「快樂巨升」正向思維講座(二)	30/11/2018	11:30-13:00	307 室	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 可讓學生認識建立正向思維的重要;</li> <li>- 強化學生認識自我(SI)，善用自己的性格特質(CS)，讓自己常處於神馳狀態(FLOW)底下的人會較積極面對生活，配合提升抗逆力;</li> <li>- 認識校內的支援及社區內的求助熱線或相關服務資訊，從而建立及加強校內的求助文化。</li> </ul>			37	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 大部分參與者都積極聆聽及投入於講座嘉賓分享之中，並積極回答講者問題及與講者互動。</li> <li>- 此外於講座完結後，同學亦反映他們從中學習到做人要正面及樂觀一點;學會心態很重要;如何更快樂，反映活動能達到預期成效。</li> </ul>



(9)a. 計劃簡介會議	02/10/2018	16:30-17:15	306室	1	- 簡介計劃內容，介紹抗逆力概念及正向心理學相關概念。		18	- 計劃成員均投入於活動之中，彼此之間亦開始慢慢熟悉。透過計劃社工的解說及短片播放，令計劃成員對計劃的概念有初步的了解。
(9)b. 成長小組：中一藝術創作小組	05/10/2018	11:30-13:00	學校社工室	6	- 發掘及欣賞個人獨特的長處及性格特質(CS); - 透過藝術創作及互相分享，讓學生學習欣賞別人，加強彼此之間的聯繫感，以促進正面人際關係; - 讓學生體會正面思維的精神。		9 (人次:46)	- 參與的計劃成員均投入於小組活動中，在小組活動完結後，計劃成員均表示活動令他們學習到欣賞及幫助別人，以及團結的重要性，反映他們能力上有所建立及推動到他們正面思維上的建立。
	12/10/2018	11:30-13:00	學校社工室					
	19/10/2018	11:30-13:00	205 室					
	02/11/2018	13:00-14:30	學校家政室					
		14:30-16:00						
16/01/2019	11:00-12:30	205 室						
(9)c. 成長小組：中二藝術創作小組	15/02/2019	11:30-13:00	212 室	6	- 認識、掌握及發揮個人獨特的長處及性格特質(CS); 讓自己常處於神馳狀態 (FLOW) - 透過藝術創作及互相分享，讓學生學習欣賞別人，加強彼此之間的聯繫感，以促進正面人際關係; - 讓學生體會正面思維的精神。		10 (人次:48)	- 參與的計劃成員均投入於小組活動中，在小組活動完結後，計劃成員均表示活動令他們對自我有更正面的認識，並發掘到自己的個人能力強項，反映他們能力上有所建立及推動到他們正面思維上的建立。
	22/02/2019	11:30-13:00	212 室					
	12/04/2019	10:00-11:00	212 室					
		11:00-12:00						
	17/05/2019	11:30-13:00	212 室					
	28/05/2019	16:30-17:30	212 室					

(9)d. 陶藝創作體驗活動	16/03/2019	14:30-16:30	■■■■星	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過創作過程，讓學生認識及發掘自身擁有的性格優點特質(CS)，加強對自我的肯定(SI);</li> <li>- 透過互相分享作品，讓學生學習欣賞自己和別人，加強彼此之間的聯繫感，以促進正面人際關係。</li> </ul>			14		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 大部分參與的計劃成員均投入於活動中，在活動完結後，計劃成員均表示活動令他們學習到陶藝創作的技巧，如何發揮自己的創意能力於陶藝創作中，以及在過程中體驗到做事要有耐性，反映他們能力上有所建立。</li> </ul>
(9)e. 「城市定向及攻防箭」活動	25/05/2019	09:45-16:30	學校禮堂(攻防箭活動)及■■■■城市定向活動)	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 利用挑戰活動，鼓勵同學投入參與，體驗神馳的忘我境界(Flow experience)，以學習提升解難的方法;</li> <li>- 從中也學習發揮個人的性格優點特質(CS);</li> <li>- 同學彼此建立聯繫感，以促進正面人際關係。</li> </ul>			11(人次:22)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 大部分參與的計劃成員均投入於活動中，在活動完結後，計劃成員均表示活動令他們學習到在解決困難的過程中，彼此之間互相幫助及合作，可以更容易解決困難，並能減省時間，而在合作過程中，有效的溝通是非常重要的，反映他們能力上有所建立。</li> </ul>

<p>(9)f. “Shining Teen ” 欣賞自我、正向思維訓練營</p>	<p>12/04/2019 至 13/04/2019</p>	<p>12/04/2019 (13:00)至 13/04/2019 (14:30)</p>	<p>██████████ ██████████ ██</p>	<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 同學彼此建立聯繫感，體會正向思維及感恩，以促進正面人際關係。</li> <li>- 利用挑戰活動，鼓勵同學投入參與，體驗神馳的忘我。</li> </ul>		<p>11(人 次:33)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 活動安排了不同的歷奇活動，分別為信任圈、夜行訓練及戶外攀石訓練，鼓勵計劃成員自我挑戰及嘗試。</li> <li>- 在挑戰信任圈的遊戲，計劃成員需在拉緊了的攀山繩上行走一圈，要求他們彼此之間互相信任、同心協力，所有計劃成員拼盡全力，互相扶持，建立團隊中的合作精神。</li> <li>- 在矇眼夜行訓練中，計劃成員體驗被黑暗包圍的感覺下，需經過樹林及各種障礙，在過程中他們學習如何解決困難及有所反思，而在成員彼此互相鼓勵下，完成不一樣的挑戰。</li> <li>- 在攀石挑戰中，計劃成員挑戰自己的「不可能」，由一開始抗拒挑戰，到突破自我，攀上頂點。過程中他們彼此之間互相鼓勵、支持，推動著大家完成「不可能」的任務。</li> <li>- 同學反應正面，表示有所得著，加強他們的自信心及勇氣，活動中教練亦表示非常欣賞同學的表現及能力，而他們彼此之間的關係亦有所加強。</li> </ul>
---	--	---	---	----------	--	--	-----------------------	---

(9)g. 「感恩秘笈」探訪社區義工服務籌備會議及服務	04/03/2019 (增加節數)	16:30-17:15	205室及社工室	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過籌備過程及服務體驗，明白人與人互相連繫的重要性，學習關心他人，與社區結連。</li> <li>- 學生與社區上有需要的人士交談，透過聆聽他們的生活故事，認識及了解他們的優點及強項，從而學習如何發掘自身擁有的性格優點特質(CS)，並明白生活中如何逆境自強，以強化自身的抗逆力及精神健康。</li> </ul>		19(人次:37)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 大部分參與的計劃成員均投入於活動中，在活動完結後，計劃成員均表示活動的過程中令他們學習到怎樣與長者相處，訓練到與長者溝通的技巧，如何有運用耐心，去幫助身邊有需要的人。</li> </ul>
	05/03/2019 (增加節數)	13:15-14:00						
	06/03/2019	13:15-14:00						
	16/03/2019	10:00-11:30						
(9)h. “ Shining Teen ” 正面文化綜合週	25/05/2019	13:00-13:25	學校	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 同學商討活動細節及分工，並鞏固所學。</li> <li>- 預期師生擁有更強的校園氣氛學習互相感恩、表達滿足和快樂。</li> </ul>	22(人次:66)	59(人次:198)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃成員均投入於籌備的過程中，而而活動由籌備至成功推行，為計劃成員帶來滿足感及成功感。</li> <li>- 大部分同學及老師均積極參與活動，活動帶出分享及快樂的訊息，推動校園裏正面氛圍。</li> </ul>
	28/05/2019 (增加節數)	16:30-17:30						
	31/05/2019	16:30-17:30						
	04/06/2019	16:15-16:30						
	05/06/2019	11:15-11:30 及						
	06/06/2019	13:45-14:00						
(9)i. 小組晤談，深化得著於個人成長經歷	24/10/2018 至 30/9/2019 (其中有 12 節為增加節數)	/	學校社工室 /102 室	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 配合學生的個別需要及生活近況，從中讓他們了解自己的性格優點特質(CS)，並以正面鼓勵、肯定為主線，與學生進行小組晤談。</li> </ul>		17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃成員對與社工傾談表示歡迎，有些個別的心情能和社工分享，能舒發之餘，還得到一些建議。</li> </ul>

(9j. “ Shining Teen ” 「正向人生」成果分享會(籌備會議及分享會)	25/05/2019	13:25-13:50	306室/ 學校禮堂	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 鞏固學生在整個計劃所學習及經驗；</li> <li>- 在活動歷程中對個人之反省及檢視，以建立個人對未來的信念；</li> <li>- 計劃回顧、填寫抗逆力後測問卷及計劃檢討表。</li> </ul>	22	55(人 次:76)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 計劃成員分享在計劃中的最深刻的事情，以及在活動中的得著及改變，將正面的訊息散播於校園中，而透過校長的嘉許及寄語，亦勉勵到學生在往後面對挑戰或困難時，能抱持正面的態度。</li> </ul>
	03/07/2019 (增加節數)	12:30-13:30						
	11/07/2019	12:00-12:55						
(10) 「與你同行」 家長講座	21/05/2019	14:00-16:00	106室	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓家長明白子女的成长需要，與子女建立正面的關係，多關心子女，加強彼此之間的聯繫感，成為子女的情感支援。</li> </ul>		家長:5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 參與者都積極聆聽及投入於講座嘉賓分享之中，並對講座內容感興趣，彼此積極討論互動。</li> <li>- 此外於講座完結後，參與者表示會嘗試運用相關技巧於日常與子女的相處之中，他們學習到與子女溝通時，先理解孩子的情緒，再了解子女內在的需要，利用不同的方法及技巧，與子女進行溝通，反映活動能達到預期成效。</li> </ul>



(11) 家長錦囊刊物派發	27/01/2019	/	學校	NA (刊物派發)	- 鼓勵家長明白子女的需要，成為子女的情感支援。			家長:80	- 透過刊物的派發，簡單介紹今學年計劃的相關目標，此外刊物中漫畫及情景例子，亦鼓勵及推動家長從「同理心」出發，真摯地明白子女的需要及感受，從而協助子女提升抗逆力，成為子女的情感支援。
(12) 老師培訓工作坊	09/04/2019	13:00-16:00	圖書館	1	- 預期老師可掌握基本輔導技巧，鼓勵老師關顧學生的情緒需要，以增強師生的聯繫感，及掌握如何辨識抗逆力低的學生，回應及處理他們的心理情緒需要或教授學生技能，並作出合適的轉介，以持續支援有需要的學生。		19		- 大部分老師均積極投入於工作坊中，並對講者分享的內容感興趣。工作坊完結後，參與者表示會嘗試從學生需要了解師生關係，了解不同的聆聽技巧及輔導相關理論、技巧，反映活動能達到預期成效。

(13) 老師成果分享會	21/08/2019	11:45-12:00	306 室	1	- 於教職員會議向全校老師分享計劃成果及經驗。	20			- 讓全校老師回顧過去一年間計劃所舉辦活動，更深刻了解計劃的理念及對學生的幫助，老師亦對計劃給予認同，有助往後推動同類型的計劃。
(14) 活動檢討及評估	21/06/2019	09:30-10:00	學校社工室	2	- 檢討計劃成效、提交前測和後測的數據、計劃報告	5			- 校長、訓育組主任對計劃表示欣賞，並就著此抗逆力提升的計劃中某部份活動能於下學年繼續延伸，使學生得到切實的幫助。
	21/06/2019	10:00-12:00							

## 6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

### 6.1 財政預算項目的調撥

#### 6.1.1 預算項目支出減少

根據下表，共減少了\$40 活動支出。

活動項目	原來預計支出	實際支出	支出減少原因
成長小組：中二藝術創作小組 15/02/2019,22/02/2019, 12/04/2019,17/05/2019, 28/05/2019	\$1,350	\$1,310	由於在上學期中，同類型的小組亦於中一級進行，故此部分活動物資能重覆使用，由於活動節省了相關的費用，因此剩餘的費用調動至項目：陶藝創作體驗活動的陶藝創作體驗活動費用之中。

#### 6.1.2 預算項目支出增加

根據下表，共增加了\$40 活動支出。

活動項目	原來預計支出	實際支出	支出增加原因
陶藝創作體驗活動 16/03/2019	\$7,000	\$7,040	由於陶藝創作體驗活動於報價後，活動費用有所上升，為維持活動的內容及質素，故此活動支出有所增加。

### 6.2 計劃時間表變更

初級預防活動中的刊物：「青少年情緒健康」由原來計劃的 2018 年 11 月至 12 月派發延期至 2019 年 1 月派發，原因是要配合學校的宣傳時間，所以活動延至 2019 年 1 月份完成。

初級預防活動中的正面思維及心理健康刊物派發(2 份) 由原來計劃的 2018 年 12 月至 2019 年 7 月派發延期至 2019 年 8 月完成派發，原因是要配合學校的宣傳時間，所以活動延至 2019 年 8 月份完成。

家長支援活動中的家長錦囊刊物派發 由原來計劃的 2019 年 4 月至 5 月完成提早至 1 月完成，原因是為配合學校的家長日日期，故此活動提早至 2019 年 1 月份完成。

### 6.3 計劃節數的變更

天 Teen「好心情」加油站 反應熱烈，在沒有額外使用基金撥款的情況下，活動增加多 1 節，讓更多師生能參與這活動，關愛氣氛更濃厚。

「感恩秘笈」探訪社區義工服務籌備會議及服務 由於義工服務中其中一個活動所製作的手工步驟較為繁複，在沒有額外使用基金撥款的情況下，計劃社工增加了 2 節小組籌備會議，為成員作好準備。

“Shining Teen” 正面文化綜合週 由於需要分組籌辦不同的活動，故此在沒有額外使用基金撥款的情況下，計劃社工增加了 1 節小組籌備會議，為成員作好準備。

小組晤談，深化得著於個人成長經歷 由於工作員會根據成員在不同計劃活動中的表現，與成員作會個別面談，以鞏固他們在計劃中的得著及成長，故此活動比預期增加多 12 節。

“Shining Teen” 「正向人生」成果分享會(籌備會議及分享會) 由於分享會需事前作採排，讓計劃成員事前作好準備，故此活動比預期增加多 1 節。

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。



附件一：正面思維及心理健康刊物（教師篇）18-19



香港國際社會服務社  
學校社會工作及學校支援服務

「喜樂同行- 尊重生命，逆境同行」  
（「好心情@學校」微型計劃）



## 正面思維及心理健康刊物（教師篇）

2018-19年度，香港國際社會服務社學校社會工作及學校支援服務成功再獲優質教育基金贊助，並與6間學校包括佛教慈因法師紀念中學、協恩中學、仁濟醫院靚次伯紀念中學、新界鄉議局大埔區中學、培英中學及嘉諾撒聖瑪利書院合作，推行「喜樂同行- 尊重生命，逆境同行」-「好心情@學校」微型計劃。

計劃以提升青少年抗逆力為主題，並以初級及二級預防並行的活動形式達致以下目標：

- 提升學生的抗逆及處理逆境能力
- 支援家長及老師對學生抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧

## 生命影響生命 - 學生的同行者

面對沉重的教務及行政工作外，還要處理學生不同的問題，老師不免會承擔很大的身心壓力，可以如何能放鬆自己、重新得力，以正能量與學生們同行呢？不妨參閱兩位老師的訪問分享，或者可以得到一些共鳴及提示：

「多啦A夢」 - [Redacted]

初衷...

任老師就讀中七時，受到班主任的教化，學習做人的處事態度，應有的價值觀，深深烙印在她的心裡，同時更留意到做一位好老師可以正面地影響學生一生的前路，自始便堅定立志當教師為自己的職業，至今仍無忘初衷。

老師簡介







## 心路歷程

多年的教學生涯，任老師甚為享受與不同學生的相處，因為每一名學生都有著不同性格和過人之處，與他們的相處能給予自己一點反思，而在與他們生命同行的道路上，自己也會得到提醒和學習。



平日與學生的相處片段

栽培學生失落有時。學生的不爭氣、鬆懈、對抗，難免讓她氣憤、疑惑，失去信心。此刻，任老師會時常提醒自己「雖然學生未明白道理，但希望日後總會有一刻能想起老師的說話，因為栽種是長遠的。」

栽培學生興奮也有時。學生品學有進，他們一句答謝，一個笑容，任老師都會銘記於心，這些亦是她教學生涯中支持著自己的動力來源。看到畢業生成熟地面對社會，更堅固她的教學熱誠和理念。

任老師也喜歡思考不同的方法解決學生的問題，例如把期望調節，與學生協定循序漸進的目標，她曾經為一些缺乏學習動機的學生，將目標由連續一星期交齊功課，改為連續兩天，結果學生成功達到目標，亦感到成功和滿足，同時比以往更願意做功課。

## 「多啦A夢」的歡樂感染良方

無論是學生，或是同事都喜歡和任老師相處。她十分喜愛「多啦A夢」（舊稱「叮噠」），從小便培養「讓自己歡樂，也給別人快樂」的「多啦A夢」性格。任老師表示「不斷回想不快的事情，只會越想越沉；凡事多正面看，學生也能從中感受得到，學習得到，彼此相處也變得更快樂。」



← 訪問片段

學生視任老師為「多啦A夢」，因為她有一個「百寶袋」，任老師總是以認真的態度對待大雄（即是學生），聆聽他們的困難和需要，協助他們處理問題，這種態度也為學生提供一個良好的身教典範。

## 快樂自處

「關心別人，更要關心自己。」是任老師的生活格言。教育的工作林林總總，挑戰亦大，任老師不贊成「單打獨鬥」，她喜歡和同事溝通，彼此抒發情緒，分享智慧，這樣工作上的困難也會較容易解決，任老師的格言是「有不快，有壓力，不要怕，身邊總有人會幫助你，『一定得』」

在工餘時，要讓自己真正休息，放空煩惱，享受食物，看漫畫，約朋友逛街，親近自然和睡覺也是不錯的選擇。





## 踏上教鞭之路

溫柔、親切、和藹可親是吳老師給予別人的感覺，是典型愛學生的老師。原來吳老師在任職老師前是一位秘書，當時在上司的鼓勵下，決定用一年時間嘗試在一間社福機構做服務他人的工作。在不斷的探索下，她最終決定執起教鞭，作育英才。



## 與學生建立信任的關係

吳老師認為與學生建立關係，「多接觸」是很重要的，透過在活動內外主動與學生傾談，聆聽他們的想法，觀察學生的身體語言，嘗試理解他們說話背後的意思，更真切地了解他們的感受和需要。在傾談的過程中需情理兼備，不需要因著要建立關係而迴避教導和提醒，只要抱著真誠的態度，其實學生是會感受到的，從而亦能更容易建立信任和洽的關係。

訪問再誌

## 陪伴學生走過困難

青少年的成長總會遇到不少風浪、難題，除了與學校社工緊密合作外，吳老師會在自己能力範圍內去陪伴學生，會讓學生知道他們不是自己一個面對，學校是他們強大的支援。為免令學生有不必要的壓力，吳老師選擇安靜地走到學生身邊，給與一個眼神、拍一拍膊頭表示明白和關懷，讓學生知道有需要可以與她傾談，這種給與空間的支援真是體貼。

3



## 在繁忙中保持初心

吳老師不會過份重視活動的成效，或視舉辦活動為壓力。她認為在活動中陪伴學生一同投入參與，大家能樂在其中，從中學習，已是最大的欣慰及得著。吳老師感到疲累時，會透過不同的方式，例如食東西、陪伴家中的小貓、逛街、做運動和與人聊天等方式，讓自己能夠恢復精神。

在面對學生生命中不同的事情，吳老師會提醒自己「克盡己任，盡力而為」，畢竟大多人事物都不是一個人能力範圍內可以控制的。由於吳老師是基督徒，她會將做不到的部分，化為禱告祝福學生，相信天父會做餘下的工作。

「處事要克盡所能，再多一點點就夠了」—來自兒時教會導師的一句說話，一直提醒著吳老師工作疲累時要放下工作，不要太在意別人的看法和成效等等。其實能夠適時放下，也是讓自己不要耗盡，保持著自己的初心及熱情，才能繼續去陪伴學生。



吳老師案上放著一張咭，卡上寫著「不要把自己交給冷漠，『愛』是世界的動力」。這一句話提醒著吳老師不要讓自己的心淡下來。吳老師認為做對人的工作，擁有自己的信仰是重要的。能夠在工作中發掘學生的另一面，看見學生的可愛之處，亦是推動吳老師繼續教育工作的動力。

## 最後...



感謝任老師和吳老師真誠的分享，要在忙碌中保持一顆初心確不容易，所以老師關愛學生之餘，也要好好關愛自己，才能繼續支持學生，與學生同行！





附件二：正面思維及心理健康刊物（學生篇）18-19



香港國際社會服務社  
學校社會工作及  
學校支援服務

「喜樂同行—尊重生命，逆境同行」  
（「好心情」@學校微型計劃）



優質教育基金  
Quality Education Fund

## 正面思維及心理健康刊物

### （學生篇）



**好心情@學校計劃**  
HongKong

FOLLOW

⋮



♥ 888 likes

每與你一起這心都很高興 能陪著你世界再沒那事情  
#來來來一起撐到尾 #記錄你的開心的時刻  
#不會每天都順順利利但總有好事情發生

♡ 888 likes

每與你一起這心都很高興 能陪著你世界再沒那事情  
#來來來一起撐到尾 #記錄你的開心的時刻  
#不會每天都順順利利但總有好事情發生



## 遇到朋友不开心，可以怎样做呢？

### A. 先聆聽

聆聽對方感受，  
並鼓勵表達對方感想。



### B. 設身處地

代入對方感受，  
比單靠安慰說話，效果會完全不同。



### C. 不妄下評語 別作出主觀的批評。

## 關心朋友的溝通技巧

✔ 可以說 vs 不要說 ✘

**✘ 唔好唔開心喎！**  
✔ 有咩唔開心  
盡快講出嚟，  
而我原度  
我會聽。  
應用技巧：先聆聽

**✘ 嘩嘩啲啲  
大把人都過你！**  
✔ 如果你唔唔唔容易，  
你想我可以講俾我知  
幫我鬆你行嚟下！  
應用技巧：先聆聽

**✘ 明天會更好！**  
✔ 你唔路上，  
有我陪伴！  
應用技巧：不妄下評語

**✘ 聽解你啲嘢，  
少少野都承受  
唔到。**  
✔ 我冇冇啲嘢  
可以幫到你？  
應用技巧：不妄下評語

**✘ 緊張啲/唔作啲**  
✔ 我知你已經好努力  
有時都好難，  
可能都樂唔過自己  
放鬆下。  
應用技巧：設身處地

**✘ 出去放鬆玩吓，  
玩吓就咁都唔起嘢  
喎！**  
✔ 我可以畀你傾訴，  
有驚喜可以  
搵我架！  
應用技巧：先聆聽

**✘ 唔好出去行下，  
改下運動，  
就唔會亂講嘍！**  
✔ 你好好休息一下，  
下次一齊再去放嘢  
鍾意做就對嘍！  
應用技巧：設身處地

**✘ 我明你唔唔唔  
因為我都唔理  
唔開心過**  
✔ 我知你有一定  
好多唔同原因感受，  
我會盡量去理解。  
應用技巧：設身處地

2019年1月編制

編制數量：3400份



優質教育基金  
Quality Education Fund

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。

