

(一) 引言

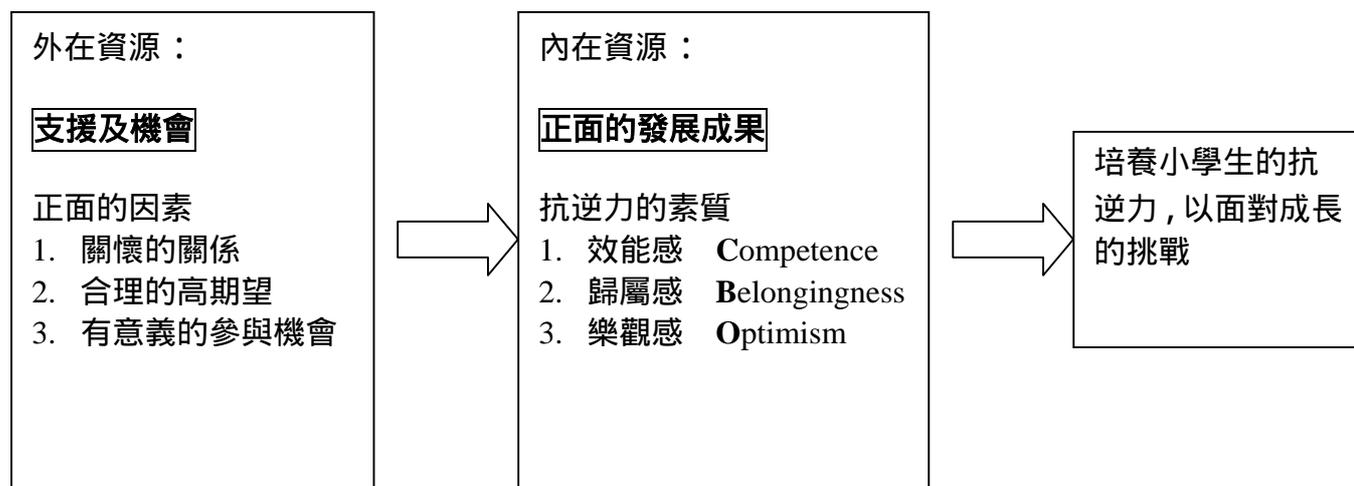
成長的天空計劃(小學)旨在協助小學生健康地成長，提升他們的抗逆力，以面對成長的挑戰。整個計劃之課程部份主要分輔助課程 (Intensive Programme) 及發展課程 (Universal Programme)。其中輔助課程之主要對象為小學四年級經『香港學生資料表格(小學版)』甄別為有較大潛在發展需要之學生。透過一連串密集之小組及主題活動，讓他們認識及體驗擁有抗逆力之好處，希望在過程中能提升學生抗逆力之三大元素：效能感 (Personal Competence)，歸屬感 (Belongingness) 及樂觀感 (Optimism)。同時亦希望他們把在過程中的體驗及學到的知識轉化到日常生活中並加以應用，更有效地面對生活的挑戰。

本手冊旨在讓負責輔助課程之同工能掌握提供輔助課程時之技巧及注意事項，亦同時對其理念架構有進一步之理解及掌握。

(二) 理念架構

2.1 計劃理念

許多有關抗逆力的研究指出：有很多處於不利環境下成長的青少年，他們並未受到環境的影響走上歧途，相反他們成功地超越了困難，健康地成長。研究指出了培養抗逆力與青少年健康成長的關係，我們深信在社會上充滿逆境的情況下，這計劃能提升學生之抗逆力，達致「固本培元」的果效。參考學者 Bonnie Benard (1998) 的青少年成長模式和過往有關抗逆力的研究，下圖總結為本計劃之理念：



2.2 抗逆力之定義

要釐定抗逆力之定義一向都是一個難題 (Kaufman, Cook, Arny, Jones & Pittinsky, 1994)，一直以來學者對抗逆力的範圍 (Domain) 和這概念內的組成部份(或稱構念, construct)都沒有共識 (Gordon and Song, 1994)，有學者指出：要為抗逆力下定義最主要的困難並非不了解抗逆力之元素 (factors)，而是因為抗逆力各元素的互為影響及相互作用實在太複雜 (Grotberg, 1995) 直至 1995 年之『國際性抗逆力研究計劃』 (International Resilience Project) 才對抗逆力有一個較為大家共識之定義。我們在翻閱文獻後，總結各有關抗逆力之研究，對抗逆力有這樣的理解：抗逆力是人類天生的一種潛能，是面對危機或逆境的適應 (Lifton, 1994)，內在的改變、自我校正及復原的一股動力 (Werner and Smith, 1994)。抗逆力亦是一種普遍的能力 (Universal capacity)，這種能力令個人、家庭、社區能預防、減輕及/或克服逆境帶來之損害。擁有抗逆力的人能轉化逆境令生命更強。(Grotberg, 1995)

2.3 抗逆力的元素

正如上文所述，不同的學者認為抗逆力有不同的元素，我們則沿用了『成長的天空』中學版本之三大元素，即效能感、歸屬感及樂觀感。

2.3.1 效能感 (Competence)

效能感包括情緒管理、社交能力、目標訂定及問題解決能力。有效能感的小孩，相信自己有一定的能力去管理自己的情緒、結交朋友、駕馭

問題及困難，亦懂得適當地為自己訂定清晰的目標。學者 Grotberg 曾指出，擁有抗逆力之小朋友（9 至 11 歲）能認識自己的情緒、用語言及不傷害自己和他人的方式去表達自己的情緒（1995）。另外學者 Bonnie Benard 指出具抗逆力之小朋友應能和別人建立個人關係，並懂得關心別人，與人身同感受。（1991）

2.3.2 歸屬感 (Belongingness)

歸屬感建基於照顧、支持的關係、合理的高期望和積極參與的機會。小學生在成長階段，家庭及學校之影響尤為顯著，我們希望他們能感受到家庭及學校中最少有一位關心和照顧他們的成員，能教導他們積極態度、支持關懷他們的成長，並以身作則成為好榜樣。（National Crime Prevention Council, USA, 1995 強調身教/模範作用於培養抗逆力之重要性）另外，他們對其家庭及學校之歸屬感亦相當重要，當他們遇到困難而未能解決時，家庭及學校便是最好的庇護站，讓他們竭一竭再上路。

2.3.3 樂觀感 (Optimism)

樂觀感是對未來存盼望，相信未來是光明的；亦相信只要肯嘗試，便有成功的機會。研究樂觀感的學者 Martin Seligman 指出，悲觀會使人情緒低落、萎靡不振，嚴重影響一個人在學業或工作上的表現，甚至減低人體免疫系統的功能，損害身體健康。樂觀的孩子則對未來懷抱信心，對遠景勇於探險……。（教孩子學習樂觀，1995）

(三) 課程目標

總括而言，本課程目標主要在於建立學生的內在資源，以抵禦困難及逆境的際遇。內在建立的重點在於提升個人的效能感、歸屬感及樂觀感。輔助課程透過密集、有系統及主題性的經驗學習，培養參加者以上三大特質，亦希望他們能將課程中所學應用到日常生活中。

這課程除了運用 CBO 作為培育重點，亦強調以下兩點：

- 1) 強調參加者的優點，而非強調改正毛病及不足。（Strength-oriented rather than deficit-oriented）；
- 2) 促進參加者之抗逆及保護因素（protective factors），包括改變家庭及學校的信念，以校本方式為基礎，促進學校、家庭及社區等外在資源的建立，令參加者對不同之重要系統產生及提升歸屬感。

(四) 推行策略

4.1 分工建議

服務機構工作員 (PIC)	學生輔導主任/教師/人員 (SGT/O/P)
與學生輔導主任/教師/人員緊密合作及溝通，澄清雙方之期望及協助學生輔導主任/教師/人員了解輔助課程之內容和推行技巧	與工作員緊密合作及溝通，澄清雙方之期望及協助工作員了解各組員之特性（如校內之表現、家庭背景等）

負責設計輔助課程，並主力負責每一次活動	出席輔助課程內每一次活動
負責主力推行輔助課程（包括講解程序內容、帶領程序及程序後之解說）	協助推行輔助課程（包括協助講解程序內容、協助工作員帶領及負責程序後之解說）
主力講解程序內容 (Briefing)	協助講解程序內容 (Briefing) **
主力帶領程序 (Leading)	協助程序之帶領 (Leading) **
主力負責程序後之解說 (Debriefing)	協助程序後之解說 (Debriefing) **
負責安排校外之活動場地，包括營地、『愛心之旅』服務地點等（優質教師工作坊除外）	負責安排校內之活動場地(如課室、禮堂、操場等)
負責安排輔助課程之教材及程序物資（包括獎品）	負責安排影音物資如攝影機及菲林、攝錄機及影帶、錄音機、鐳射唱機、銀幕及高影機等
	負責發出家長信
用適切之方法提醒組員及家長出席活動	用適切之方法提醒組員及家長出席活動
跟進沒有出席之組員/家長，協助其掌握上一次小組/活動之重點	跟進沒有出席之組員/家長，協助其掌握上一次小組/活動之重點
個別組員跟進：如組員之表現影響其在小組之參與或其他組員之參與，由工作員跟進	個別組員跟進：如組員之表現影響其日常生活(包括學校及家庭生活)、與家人/教師之關係或與其家人/教師有關，由學生輔導主任/教師/人員跟進
安排義工或機構內同事協助程序之推行（特別是校外程序）	安排教師或校內同事協助程序之推行（特別是校外程序）—請盡量鼓勵教師參與，教師會更清楚組員之特性、亦可多了解學生在計劃內之表現，另外教師可透過協助活動對此計劃有更多掌握
協助評估問卷調查	安排評估問卷調查之地點及協調有關事項
與學生輔導主任/教師/人員協調輔助課程各項程序時間	與工作員協調，編排輔助課程各項程序時間
就課程之設計、目標、內容、推行手法及檢討提出意見，令課程可以精益求精	就課程之設計、目標、內容、推行手法及檢討提出意見，令課程可以精益求精

** optional (視乎當次活動是否有額外社工人手協助)

4.2 校本支援

試驗計劃之經驗告訴我們：校本之支援確實非常重要，包括房間/活動地點之安排、有關器材(如攝錄機等)之配合、教師/班主任出席小組或主題活動.....就以教師的支持為例：假如教師認同此計劃，鼓勵同學積極參與，又或一起參與活動，組員必定會被教師感染而會更投入。故此建議工作員將輔助課程之時間表影印給各教師，邀請他們盡量抽空出席，為各組員打氣。

4.3 提升家長之參與動機

家長是小朋友身邊重要的人物 (Significant others)，家長的參與及積極支持實在非常重要，一方面家長如認同此計劃及積極參與應能帶動小朋友對此計劃之積極性，另一方面家長可透過參與家長工作坊、家教分享會等更認識抗逆力之元素及其於提升子女抗逆力之角色。以往經驗告訴我們：出席率高之家長，其子女於計劃中亦相對地表現得投入及積極。可是，有部份家長因工作

的關係未能出席某些活動，實在可惜。

在提升家長之出席率方面，首先要家長認同此計劃之理念及運作。迎新活動之目的，就是讓家長更掌握此計劃之目標，希望他們對此計劃不會有標籤作用，亦明白到經驗式學習之好處及其在整個計劃中的重要性，故迎新活動確實非常重要。我們建議迎新活動可邀請過往參加者之家長分享他們子女在過程中的得著及轉變，讓新參加者之家長有更高之參與動機。

此外，建議學校可嘗試遷就各家長之工作時間，安排平日晚上或週六、週日之時間進行家長之活動，令家長毋須特別請假前來。

4.4 學生獎勵計劃

學生獎勵計劃之設立，是希望鼓勵組員之正面行為及態度。我們期望他們在小組或活動中專心、準時、投入、積極、關心及尊重其他組員以及導師，開心地完成活動/小組之餘，又能兼顧安全。我們亦希望他們的強處能被適當地發掘及認同，從而增強他們的效能感、歸屬感及樂觀感。在過程中，除了由導師主動讚賞及認同組員之強處及良好行為外，我們亦鼓勵組員間互相欣賞及凝聚互相支持之氣氛。

在讚賞時建議可簡要地描述組員值得被欣賞之行為/態度，或其進步之地方，而並非籠統地稱讚『做得好』、『有進步』。讚賞時亦不妨大聲和公開，讓所有組員都清楚知道那些行為及態度是廣被接納的。

此外我們不贊同強調/指明儲蓄到一定數量的金幣/貼紙便可換取更豐富的禮物（更加不希望是換領食物），因為金幣/貼紙本身便是一種認同、一種肯定，我們亦不希望加強了組員追求物質滿足之心態。

獎勵除針對個別組員外，亦可將其分為若干小組，然後將笑臉或貼紙送給小組以示鼓勵。

(五) 課程特色

5.1 預防性設計

本計劃是預防性的計劃，透過「香港學生資料表格」小學生版本識別有較大發展需要或輕易出現困擾的學生參與；並不適合「在危」、侵略性行為、暴力傾向、情緒問題的學生參加。

5.2 設計特色

5.2.1 經驗為本 (Experience based)

基於經驗式學習法之理念，此課程著重讓學生經歷不同的活動及經驗，進而藉著解說的歷程，使學生能整理其個人的啟發及學習，而非單單依靠教師的傳授。

5.2.2 小組帶動 (Group directed)

此課程主要以小組形式進行，讓學生能在小組的支持及互動下，嘗試學習發揮潛能，突破自我。明顯而言，工作者必須為小組之進程及需要而部署及調較課程的步伐。

5.2.3 過程取向 (Process oriented)

除了預先計劃之程序外，過程中的經驗也可以是學習的素材及工作者的介入點。故此，程序的計劃必須預留足夠之空間及彈性，以便過程中可以有適切的調較。

5.2.4 空間創造 (Space created)

除了結構性的程序外，此課程重視休憩及反思之空間，以達致由沉澱及整合而來之學習。除了小組及整體的時間外，個人安靜的空間更是不可或缺的。

5.2.5 內容聚焦 (Content focused)

無論透過結構性的程序或是非結構性之經歷，工作者仍是專注提升學生的抗逆力，並盡量讓學生在過程中檢視抗逆力的核心理念之重要性。

5.2.6 強處肯定 (Strength affirmed)

此課程著重強化學生之強處，以致能長遠提升其改善弱點之動機。過程中工作者盡量欣賞學生之成功、進度及嘗試之誠意，所使用之言語亦以肯定語調為主。

5.2.7 成長挑戰 (Growth challenged)

除了工作者的肯定及朋輩小組的支持外，此課程更會提供適切及適時的歷奇挑戰，期望能激發潛能，引導成長。

5.2.8 生命榜樣 (Life exemplified)

此課程重視工作者的生命榜樣，在合適的時候呈現自己的剛強及軟弱，分享生命的故事及信念，讓學生得著鼓勵及盼望。工作者不單要熟悉抗逆力之理念及程序之安排，更要藉著相關的經歷及反省而內化有關之理念，長遠孕育抗逆力之質素。

5.3 『成長加油站』(logbook)使用指引

- 1.) 建議組員每次小組及活動均帶備『成長加油站』
- 2.) 歡迎組員於封面及內頁隨意填上顏色
- 3.) 第一頁之自我介紹須於啟動禮上填妥
- 4.) 第六頁之輔助課程時間表可由組員每次填上，或工作員將時間表派發給組員貼上
- 5.) 建議在主題活動前之輔助小組再提醒他們一次第七頁之裝備
- 6.) 每次小組及活動完結後，組員均須填寫『成長加油站』，工作員宜鼓勵組員每次都在『我的心聲』一欄多作分享，當然亦期望各位工作員於和應一欄寫多些回應。

- 7.) 『優點銀行』一欄則讓工作員記下每次小組及活動所給予組員之積點、貼紙或分數
- 8.) 另外可於『家人的支持』 / 『老師的支持』欄邀請該節有出席之家長/教師簽名 (或寫上鼓勵的說話) 以表示其對組員的支持和鼓勵
- 9.) 『成長加油站』是工作員與組員間溝通/傾訴心事的橋樑，工作員愈珍惜這本小冊子，組員便會更加珍而重之。故請避免令組員覺得只是多了一項家課。

(六) 課程內容

6.1 小四至小六活動大綱

6.1.1 小四輔助課整體活動流程建議

- | | |
|-------------|-------|
| 1. 優質教師工作坊 | |
| 2. 迎新活動 | |
| 3. 啟動活動 | |
| 4. 輔助小組 | 第一次集會 |
| 5. 優質家長工作坊 | 第一次集會 |
| 6. 挑戰日營 | |
| 7. 輔助小組 | 第二次集會 |
| 8. 優質家長工作坊 | 第二次集會 |
| 9. 再戰營會 | |
| 10. 輔助小組 | 第三次集會 |
| 11. 家長教師分享會 | 第一次集會 |
| 12. 優質家長工作坊 | 第三次集會 |
| 13. 輔助小組 | 第四次集會 |
| 14. 愛心之旅 | 第一次集會 |
| 15. 愛心之旅 | 第二次集會 |
| 16. 輔助小組 | 第五次集會 |
| 17. 親子黃昏營 | |
| 18. 優質家長工作坊 | 第四次集會 |
| 19. 輔助小組 | 第六次集會 |
| 20. 家長教師分享會 | 第二次集會 |
| 21. 結業禮 | |

6.1.2 小五強化活動流程建議

- | | |
|---------|-------|
| A. 小組聚會 | 第一次集會 |
|---------|-------|

- B. 學校服務
- C. 小組聚會 第二次集會
- D. 戶外活動
- E. 個別面談
- F. 分享會

6.1.3 小六強化活動流程建議

- A. 小組聚會 第一次集會
- B. 社區/學校服務
- C. 小組聚會 第二次集會
- D. 戶外活動
- E. 個別面談
- F. 結業禮

6.2 小四活動內容及目的

6.2.1 迎新活動之目的主要是讓家長及組員了解計劃之目標及澄清疑慮，亦讓參加者及家長初步了解活動形式；參加者在迎新活動後仍可選擇不參與輔助課程。而啟動活動之前，各參加者之名單應已確定，並假設他們不會退出此計劃，啟動之目標則非澄清疑慮而是整個小四輔助課程之開始儀式。

6.2.2 每個小組/活動均有特定的效能感及歸屬感之回應重點，至於樂觀感，除個別程序以樂觀感為重點外(如攀石)，工作員須在過程中將樂觀感之重點滲透及不斷提醒他們，例如『三個向度』，勇於嘗試，預計最好、準備最壞等。

6.2.3 第四次輔助小組可定於第一次愛心之旅之前或兩次愛心之旅之間舉行，視乎服務之安排而決定，如有需要工作員亦可在愛心之旅前多定一次附加聚會簡介下次服務之設計及安排。

6.2.4 親子黃昏營目標是加強組員與家人(特別是家長)之溝通，故不建議讓沒有家長/監護人出席之組員獨自參與。

6.2.5 每節小組/主題活動並非獨立個體，希望組員在之前小組/活動中所學能在日後之程序中應用出來，以鼓勵他們學以致用，亦希望加深他們對抗逆力之理解及掌握。

6.3 小五強化活動內容及目的 請參閱小五強化活動程序

6.4 小六強化活動內容及目的 請參閱小六強化活動程序

(七) 程序使用指引

7.1 程序時間安排

工作員請盡量按照輔助課程程序手冊安排程序。各程序之先後次序及時間安排盡量不要更改，除非有突發事件，例如組員間之爭執，天氣之突然變化，突發之交通情況等，如程序時間安排有變，請於該活動/小組之「實際程序推行報表」中詳細交代。

而輔助小組安排於各主題活動（啟動活動、挑戰日營、再戰營會、愛心之旅、黃昏親子營、結業禮）之間進行，是希望在小組有承先啟後的作用，一方面鞏固上一次活動中所學，鼓勵組員能將所學在日常生活中應用出來，同時亦與下一個主題活動緊扣，在小組中為下次主題活動作出預告。

7.2 教具/物資之使用

7.2.1 工作員請在活動開始前檢查所有物資有否破損及潛在危險，例如『大腳八』之木條、『瞎子尋親記』之眼罩等。

7.2.2 工作員宜在過程中妥善保管容易破損及貴重之物資如攝錄機、數碼相機等。

7.2.3 每個活動之所需物資及附件已詳列在程序手冊中。

7.3 活動變化

工作員可因應個別小組之情況及進度而選擇個別程序提供之活動變化，如發覺小組進度良好，可選擇進行該程序之高難度版本；換言之如小組進度緩慢，則只須進行該程序之初級及/或中級難度。遇到此情況工作員請於「實際程序推行報表」中詳細交代變化程序之原因。

輔助課程中有部份活動有一定之危險性，如攀石、『大腳八』、『信心互扣』等，希望各帶領同工能仔細留意詳列於程序手冊內個別活動之『安全須知』，亦請留意惡劣天氣對活動之影響。（惡劣天氣之活動安排原則請參照教育統籌局之通告，或瀏覽教育統籌局有關之網頁 www.emb.gov.hk/schact/index.htm）。另外亦請不斷提醒參加者妥善保管個人財物，以免樂極生悲。

附加活動指並非在輔助課程程序手冊上列明之活動或聚會，如工作員認為有需要，可於輔助課程舉行期間加插，例如加插一節聚會讓組員準備『愛心之旅』之物資、表演之綵排、準備結業禮之分享等，但工作員請將加插附加活動之原因及安排詳列於本計劃「實際程序推行報表」中。

8.3 學生及家長出席表
成長的天空計劃(小學)

輔助課程(年度)

學生出席紀錄

學校：_____ 負責工作人員：_____

日期																				
活動名稱																				
學生姓名																				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				
16.																				
17.																				
18.																				
總數																				

(**活動名稱：1—迎新活動，2—啟動，3—輔助小組{3.1-第一節輔助小組.....}，4—挑戰日營，5—再戰營會，6—愛心之旅{6.1—第一次愛心之旅.....}，7--黃昏親子營，8—結業禮，9--其他 {請註明})

出席： 遲到： 早退：# 缺席：X

工作人員簽名：_____ 日期：_____

成長的天空計劃(小學)

輔助課程(年度)

家長出席紀錄

學校：_____ 負責工作人員：_____

		日期									
		活動名稱**									
家長姓名	家長聯絡電話	(學生姓名)									
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
總數											

(**活動名稱：1—迎新活動，2—啟動，3—家長工作坊{3.1-第一節家長工作坊.....}，4—家教分享會，5—結業禮，6—黃昏親子營，7—其他 (請註明))

出席： 遲到： 早退： # 缺席：X

工作人員簽名：_____ 日期：_____

學校

成長的天空計劃(小學)
輔助課程 參加者個人資料記錄表

申請人
近照一張

(在此表格提供之個人資料會儲存於服務機構工作人員及校內學生輔導主任/教師/人員檔案內，一切資料將保密處理，並會於計劃完結後銷毀；提供之資料非常重要，工作人員可就參加者之個別情況作相應之活動部署，故請填寫所有項目)

申請人資料

姓名(中文): _____ (英文): _____ 性別:* 男 / 女
 出生日期: _____ 出生地點: 香港/ _____ 來港日期(如非在港出生) _____
 住址: _____ 住址電話: _____
 就讀學校名稱: _____ 班級: *上/下/全日 4 年級 _____ 班

監護人(家長)資料

1) 姓名(中文): _____ 與申請人關係: _____ 年齡: _____ 職業: _____ 教育程度: _____
 * 同住/不同住 聯絡電話:(日間) _____ (其他) _____
 2) 姓名(中文): _____ 與申請人關係: _____ 年齡: _____ 職業: _____ 教育程度: _____
 * 同住/不同住 聯絡電話:(日間) _____ (其他) _____

健康情況

1) 以前, 曾患過以下病症: (請在適當的 的項目中加上☑)
 肺結核 水痘 腸胃炎 氣管炎 扁桃腺發炎 G6PD 其他: _____
 乙型肝炎: 是 否 帶菌者 特別護理: _____
 皮膚病: 是 否 傳染性 特別護理: _____
 哮喘: 需 否 「嗅氣」 特別護理: _____
 心臟病(種類): _____ 特別護理: _____
 壞血病(種類): _____ 特別護理: _____
 食物敏感(種類): _____ 蚊蟲敏感(種類): _____ 其他敏感(種類): _____

2) 目前健康如何, 是否須要長期食藥? 或其他特別護理?

緊急事故

除同住家人外,可聯絡:

	姓名(中文)	與申請人關係	地址	日間聯絡電話
1				
2				

個人資料收集聲明:

本人及家長明白在此表格提供的個人資料, 將作為申請本計劃服務之用。提供個人資料給本計劃是出於自願的。若未能提供足夠個人資料, 本計劃將不能處理本人的申請或提供適切服務。本人已確保所提供的資料準確及會通知本計劃有關任何資料的改動。本人及家長亦同意在活動過程中可拍攝相片及錄影帶, 作本計劃存檔及檢討之用。

申請人簽署: _____ 家長簽署: _____ 日期: _____

丁. 工作員對個別組員之評估及未來跟進建議

戊. 程序修訂建議：

己. 在過程中遇到之困難：

工作員簽名：_____ 日期：_____

督導簽名：_____ 日期：_____

成長的天空計劃(小學)

附表 3

學校：_____ 年級：_____ 年度：_____

強化活動檢討報表

A. 基本資料

活動節數：		活動日期：	
時 間：		地 點：	
出席人數：		負責人員：	
缺席人數：		義工人數：	

B. 工作員意見

1. 對程序設計之意見：

2. 工作員對個別組員之評估及未來跟進建議：

3. 工作員自我評估 (包括態度、技巧、手法及角色的評估、與學生輔導主任/教師/人員及助理工作員之分工) 與建議：

4. 是節活動是否達致預期目標？為甚麼？

5. 在過程中遇到之困難：

工作員簽署： _____

日期： _____

督導簽署： _____

日期： _____

教育統籌局

成長的天空計劃(小學)**小四輔助課程****退出計劃申請表**

(在此表格提供之個人資料會儲存於服務機構工作人員及校內學生輔導主任/教師/人員檔案內，一切資料將保密處理，並會於計劃完結後銷毀；

提供之資料非常重要，故請填寫所有項目)

申請人資料

姓名(中文): _____ (英文): _____ 性別:* 男 /女
 出生日期: _____ 出生地點:香港/ _____ 來港日期(如非在港出生) _____
 住址: _____ 住址電話: _____
 就讀學校名稱: _____ 班級: *上/下/全日 4 年級 _____ 班

監護人(家長)資料

1)姓名(中文): _____ 與申請人關係: _____ 年齡: _____ 職業: _____ 教育程度: _____
 * 同住/不同住 聯絡電話:(日間) _____ (其他) _____
 2)姓名(中文): _____ 與申請人關係: _____ 年齡: _____ 職業: _____ 教育程度: _____
 * 同住/不同住 聯絡電話:(日間) _____ (其他) _____

申請退出之原因

個人資料收集聲明:

本人及家長明白在此表格提供的個人資料，將作為申請退出本計劃服務之用。提供個人資料給本計劃是出於自願的。本人已確保所提供的資料準確。

申請人簽署: _____ 家長簽署: _____ 日期: _____

成長的天空計劃(小學)

附表 5

輔助課程意見表 (如學生輔導主任/教師/人員出席教師對程序設計有任何意見歡迎填寫此表格)

學校名稱： _____

活動名稱： _____

舉行日期： _____

舉行地點： _____

舉行時間： _____

對活動設計及推行之意見：

Wheel						
策略						
小樂襟章 @@ 1. 啟動 2. 再戰營會 3. 愛心之旅 4. 親子黃昏營/ 結業	√	√	√		√	√
秘密天使	√	√	√		√	√
手號	√	√	√		√	√
貼紙/印仔/朱古力/卡 優點銀行/金幣 ^^ (可再因應累積之數量而再頒發獎狀)	√	√	√		√	√
成長加油站 自評評分位 (貼紙位) 互選評分位 (貼紙位)		√	√		√	√

兩極線 情緒感受 結連分享位						
好學生互選 自評(成長加油站) 每次程序	√	√	√		√	√
結業相片集	√	√	√		√	√
結業獎項 1. 家長積極參與 ** 2. 學生獎項 ##	√	√	√		√	√
結業禮物 (小禮物/文具)	√	√	√		√	√
結業 (自助餐+家長準備食物)	√	√	√		√	√
結業致謝相架/卡 1. 家長(全部) ** 2. school team 及/或小四教師 3. 校長 4. SGT/O/P	√	√	√		√	√
團體承諾	√	√	√		√	√
靜思閣 (在活動期間安排場地/空間讓組員稍 為冷靜下來)	√	√	√		√	√

@@ 可設計四款襟章送給各輔助課程參加者，這四款襟章標示著參加計劃的四個不同階段，亦寓意各參加者成長之不同階梯，工作員可透過『小樂』的成長鼓勵參加者『衝破障礙』、『不斷探索』和『勇於嘗試』，亦要堅毅地面對逆境和困難，在逆風中飛翔。建議四款襟章分四次派發，分別是「啟動禮」、「再戰營會」、「愛心之旅」及「親子黃昏營/結業禮」，如組員於以上活動缺席，則不建議補發。

^^ 『優點金幣/書簽』：在小組或活動過程中工作員(或參與教師)可隨時送出『優點金幣/書簽』給予有良好行為之同學，並在頒發過程中詳細形容該同學之良好行為，一方面可加強該同學之自信心，另外亦可鼓勵其他同學之投入參與及良好行為之出現。可考慮累積至一定數目之金幣/書簽可換取文具、小賀卡等，(建議不要換取食物)亦可強調金幣/書簽本身已是工作員重要的鼓勵/欣賞，可以不須再憑此換取其他東西。同時亦請工作員留意一些未能得到金幣/書簽的同學之反應。(請勿濫用此制度，慎防弄巧成拙)

** 所有曾經出席任何一次活動之家長均可獲致謝相架/致謝卡，以感謝他們對計劃之支持及對組員之認同和鼓勵，至於出席率高之家長可獲「家長積極參與獎」

學生獎項建議如下 (工作員可按其組員之特性而設計)

互選大獎

建議在中期或結業禮時可頒發以下由各組員互選之大獎：

獎項	建議名額
『最傑出表現獎』	1 個
『最佳進步獎』 / 『進步大獎』 (由啟動禮至最後一次活動/小組的表現)	多個
『親善大使獎』 (笑容可掬、樂於關心組員、聆聽接納)	若干
『最投入參與獎』	多個
『最有紀律獎』 (包括準時及遵守規則)	1 個或以上
『最勇於接受挑戰獎』	1 個或以上
『最樂觀大獎』	1 個或以上
『最有責任感大獎』	1 個或以上
『最有領導才能大獎』	1 個

『最具潛質大獎』	1 個
----------	-----

互選大獎之原意，一方面希望每位組員均有獎項，加強他們的信心，同時亦希望鼓勵他們在過程中的投入。建議工作員可在結業禮前派發互選大獎投票紙（詳見附錄），並於結業禮舉行一週前收回，工作員可參考互選之結果而決定獎項花落誰家(向組員強調獎項是綜合了互選結果及工作員之意見)，組員可以得到一個或以上獎項，但建議不要讓組員有『平均分配』之感覺。

(附錄)

互選大獎投票紙

獎項名稱	建議得獎人 (每獎項只可填寫一人，可以填上自己的姓名)
『最傑出表現獎』	
『最佳進步獎』 / 『進步大獎』 (由啟動禮至最後一次活動/小組的表現)	
『親善大使獎』	
『最投入參與獎』	
『最有紀律獎』 (包括準時及遵守規則)	
『最勇於接受挑戰獎』	
『最樂觀大獎』	
『最有責任感大獎』	
『最有領導才能大獎』	

填表人姓名：_____ 日期：_____

(十) 評估問卷

「輔助課程」的每一個活動，都有特定目標和學習有關抗逆力的不同元素。為了解學生在參與「輔助課程」中的學習成果，工作員可利用的問卷調查，評估學生對「輔助課程」課題的了解及過程的滿意程度。這些簡要評估的結果，可用作跟進學生學習、課程改良和整體成效的參考。同時，為了充份掌握學生的改變，除了學生之外，老師和家長也參與部分評估。

以下附錄兩種評估問卷，活動後評估和過程評估的一些例子供參考。工作員可在課程結束時，進行活動後評估，目的是透過學生在體驗不同活動後，整個過程中評估計劃對自己的幫助，反映學生的改變。工作員亦可在不同活動後，分別進行評估，主要是改善活動和檢討個別活動之用(只作參考)。

成長的天空計劃(小學)

(_____ 年度 _____ 年級)「輔助課程」

活動後評估

(四、五、六年級適用)

學生問卷

整體來說，你覺得「成長的天空計劃」的活動對你有幫助嗎？

沒有幫助

有幫助

非常有幫助

你認為「成長的天空計劃」對你在以下各方面(1至26項)有幫助嗎？請圈出你認為最適合的答案。

	沒有 幫助	有 幫助	非常 有幫助		沒有 幫助	有 幫助	非常 有幫助
1. 樂觀的人生態度	1	2	3	14. 願意改善自己的缺點	1	2	3
2. 與老師的溝通	1	2	3	15. 有自我反思的能力	1	2	3
3. 與同學的溝通	1	2	3	16. 幫助別人	1	2	3
4. 對別人的尊重	1	2	3	17. 接納他人	1	2	3
5. 與同學合作	1	2	3	18. 接納自己	1	2	3
6. 肯接受別人的意見	1	2	3	19. 願意面對和克服困難	1	2	3
7. 控制自己情緒	1	2	3	20. 對自己有適當的期望	1	2	3
8. 主動表達自己的情緒、想法及意見	1	2	3	21. 肯定自己的價值	1	2	3
9. 處事的積極性	1	2	3	22. 在課堂的行為表現	1	2	3
10. 對時間的分配	1	2	3	23. 解決問題的能力	1	2	3
11. 按既定的目標辦事	1	2	3	24. 有困難時尋求老師或社工幫忙	1	2	3
12. 做事的責任感	1	2	3	25. 對朋友的選擇	1	2	3
13. 做事的耐力	1	2	3	26. 對學校的歸屬感	1	2	3

全卷完

成長的天空計劃(小學)

(_____ 年度 ___ 年級) 「輔助課程」

活動後評估

(四、五、六年級適用)

教師問卷

整體來說，你覺得「成長的天空計劃」的活動對你有幫助嗎？

沒有幫助

有幫助

非常有幫助

你認為「成長的天空計劃」對你在以下各方面(1至26項)有幫助嗎？請圈出你認為最適合的答案。

	沒有幫助	有幫助	非常有幫助		沒有幫助	有幫助	非常有幫助
1. 樂觀的人生態度	1	2	3	14. 願意改善自己的缺點	1	2	3
2. 與老師的溝通	1	2	3	15. 有自我反思的能力	1	2	3
3. 與同學的溝通	1	2	3	16. 幫助別人	1	2	3
4. 對別人的尊重	1	2	3	17. 接納他人	1	2	3
5. 與同學合作	1	2	3	18. 接納自己	1	2	3
6. 肯接受別人的意見	1	2	3	19. 願意面對和克服困難	1	2	3
7. 控制自己情緒	1	2	3	20. 對自己有適當的期望	1	2	3
8. 主動表達自己的情緒、想法及意見	1	2	3	21. 肯定自己的價值	1	2	3
9. 處事的積極性	1	2	3	22. 在課堂的行為表現	1	2	3
10. 對時間的分配	1	2	3	23. 解決問題的能力	1	2	3
11. 按既定的目標辦事	1	2	3	24. 有困難時尋求老師或社工幫忙	1	2	3
12. 做事的責任感	1	2	3	25. 對朋友的選擇	1	2	3
13. 做事的耐性	1	2	3	26. 對學校的歸屬感	1	2	3

全卷完

成長的天空計劃(小學)

(_____ 年度 _____ 年級) 「輔助課程」

活動後評估

(四、五、六年級適用)

家長問卷

整體來說，你覺得「成長的天空計劃」的活動對你有幫助嗎？

沒有幫助

有幫助

非常有幫助

你認為「成長的天空計劃」對你在以下各方面(1 至 26 項)有幫助嗎？請圈出你認為最適合的答案。

	沒有 幫助	有 幫助	非常 有幫助		沒有 幫助	有 幫助	非常 有幫助
1. 樂觀的人生態度	1	2	3	14. 願意改善自己的缺點	1	2	3
2. 與老師的溝通	1	2	3	15. 有自我反思的能力	1	2	3
3. 與同學的溝通	1	2	3	16. 幫助別人	1	2	3
4. 對別人的尊重	1	2	3	17. 接納他人	1	2	3
5. 與同學合作	1	2	3	18. 接納自己	1	2	3
6. 肯接受別人的意見	1	2	3	19. 願意面對和克服困難	1	2	3
7. 控制自己情緒	1	2	3	20. 對自己有適當的期望	1	2	3
8. 主動表達自己的情緒、想法及意見	1	2	3	21. 肯定自己的價值	1	2	3
9. 處事的積極性	1	2	3	22. 在課堂的行為表現	1	2	3
10. 對時間的分配	1	2	3	23. 解決問題的能力	1	2	3
11. 按既定的目標辦事	1	2	3	24. 有困難時尋求老師或社工幫忙	1	2	3
12. 做事的責任感	1	2	3	25. 對朋友的選擇	1	2	3
13. 做事的耐性	1	2	3	26. 對學校的歸屬感	1	2	3

全卷完

《成長的天空計劃》 - 輔助課程過程評估問卷

迎新及啟動

家長問卷

UAP-primary
迎新及啟動

日期:_____ 學校:_____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進工作坊之用，絕對保密。工作坊講員、小組導師及校方將不會得到個別問卷上的資料，請大家放心填寫，並圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡這幾次輔助課程的迎新及啟動活動？
 1. 非常不喜歡
 2. 頗不喜歡
 3. 一般
 4. 頗喜歡
 5. 非常喜歡
2. 在經過啟動活動後，你明白「成長的天空」輔助課程對你的好處嗎？
 1. 非常不明白
 2. 頗不明白
 3. 一般
 4. 頗明白
 5. 非常明白
3. 在經過啟動活動後，你明白「成長的天空」輔助課程對你的孩子的好處嗎？
 1. 非常不明白
 2. 頗不明白
 3. 一般
 4. 頗明白
 5. 非常明白
4. 你覺得老師在迎新及啟動活動的講解是否清楚？
 1. 非常不清楚
 2. 頗不清楚
 3. 一般
 4. 頗清楚
 5. 非常清楚
5. 你覺得迎新及啟動活動會不會太快或太慢？
 1. 非常慢
 2. 頗慢
 3. 一般
 4. 頗快
 5. 非常快
6. 你覺得參與這些迎新活動是否浪費時間？
 1. 絕對是
 2. 是
 3. 沒意見
 4. 不是
 5. 絕對不是
7. 你覺得這幾次活動對自己在以下各方面有沒有幫助？

	沒有幫助	有幫助	有很大幫助
a. 明白自己的子女為何要參加「成長的天空」計劃	1	2	3
b. 認識其他有參與活動的孩子及其家長	1	2	3
c. 更了解整個「成長的天空」計劃的目的	1	2	3
d. 認識及了解負責該課程的工作人員	1	2	3
e. 減少自己對「成長的天空」的疑慮	1	2	3
f. 更願意讓子女參加「成長的天空」的活動	1	2	3
g. 其他(請註明)_____			

- 全卷完 -

《成長的天空計劃》 - 輔助課程過程評估問卷

迎新及啟動

學生問卷

UAP-primary
迎新及啟動

日期: _____ 學校: _____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進工作坊之用，絕對保密。工作坊講員、小組導師及校方將不會得到個別問卷上的資料，請大家放心填寫，並圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡這幾次輔助課程的迎新及啟動活動？
 1. 非常不喜歡
 2. 頗不喜歡
 3. 一般
 4. 頗喜歡
 5. 非常喜歡
2. 在經過啟動活動後，你明白「成長的天空」輔助課程對你的好處嗎？
 1. 非常不明白
 2. 頗不明白
 3. 一般
 4. 頗明白
 5. 非常明白
3. 你在參與這幾次迎新及啟動活動時留不留心？
 1. 非常不留心
 2. 頗不留心
 3. 一般
 4. 頗留心
 5. 非常留心
4. 你覺得這幾次迎新及啟動活動有沒有趣？
 1. 非常沒趣
 2. 頗沒趣
 3. 一般
 4. 頗有趣
 5. 非常有趣
5. 你覺得老師在迎新及啟動活動的講解是否清楚？
 1. 非常不清楚
 2. 頗不清楚
 3. 一般
 4. 頗清楚
 5. 非常清楚
6. 你覺得迎新及啟動活動會不會太快或太慢？
 1. 非常慢
 2. 頗慢
 3. 一般
 4. 頗快
 5. 非常快
7. 你覺得這幾次活動對自己在以下各方面有沒有幫助？

	沒有幫助	有幫助	有很大幫助
a. 明白自己為何要參加「成長的天空」計劃	1	2	3
b. 認識其他有參與活動的同學	1	2	3
c. 更了解其他有參與活動的同學的個性	1	2	3
d. 知道何謂「小組章約」	1	2	3
e. 了解訂定「小組章約」的重要性	1	2	3
f. 懂得與其他同學及老師一起訂定「小組章約」	1	2	3
g. 明白到老師對我參與「成長的天空」的期望	1	2	3
h. 感受到老師對我的關懷及支持	1	2	3
i. 有信心達到師長們對我在「成長的天空」的期望	1	2	3
j. 其他(請註明):			

- 全卷完 -

《成長的天空計劃》 - 輔助課程過程評估問卷

輔助小組(1)

學生問卷

UAP-primary
輔助小組

日期: _____ 學校: _____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進工作坊之用，絕對保密。工作坊講員、小組導師及校方將不會得到個別問卷上的資料，請大家放心填寫，並圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡參加這幾次「輔助小組」的活動？
 1. 非常不喜歡
 2. 頗不喜歡
 3. 一般
 4. 頗喜歡
 5. 非常喜歡
2. 你認為這幾次「輔助小組」的活動對你有用嗎？
 1. 非常沒用
 2. 頗沒用
 3. 一般
 4. 頗有用
 5. 非常有用
3. 你在參與這幾次「輔助小組」時投不投入？
 1. 非常不投入
 2. 頗不投入
 3. 一般
 4. 頗投入
 5. 非常投入
4. 你覺得這幾次「輔助小組」的活動有沒有趣？
 1. 非常沒趣
 2. 頗沒趣
 3. 一般
 4. 頗有趣
 5. 非常有趣
5. 你覺得老師在「輔助小組」的講解是否清楚？
 1. 非常不清楚
 2. 頗不清楚
 3. 一般
 4. 頗清楚
 5. 非常清楚
6. 你覺得「輔助小組」的活動會不會太快或太慢？
 1. 非常慢
 2. 頗慢
 3. 一般
 4. 頗快
 5. 非常快
7. 你覺得這幾次「輔助小組」的活動對自己在以下各方面有沒有幫助？

	沒有幫助	有幫助	有很大幫助
a. 認識工作人員以及與組員建立關係	1	2	3
b. 更了解與別人合作的需要	1	2	3
c. 體驗到與別人合作的重要	1	2	3
d. 體驗自己的行為對所屬的整個小組的影響	1	2	3
e. 更喜歡自己所屬的小組	1	2	3
f. 更能與小組成員相處	1	2	3
g. 明白解決問題的基本概念	1	2	3
h. 明白解決問題的基本步驟	1	2	3
i. 會更積極地面對問題	1	2	3
j. 了解訂定目標的原則	1	2	3
k. 更知道如何為自己訂定合理的目標	1	2	3
l. 有更大可能會為自己訂定合理的目標	1	2	3
m. 其他(請註明): _____			

- 全卷完 -

《成長的天空計劃》- 輔助課程過程評估問卷

輔助小組(2)

學生問卷

UAP-primary
輔助小組

日期: _____ 學校: _____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進工作坊之用，絕對保密。工作坊講員、小組導師及校方將不會得到個別問卷上的資料，請大家放心填寫，並圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡參加這幾次「輔助小組」的活動？
 1. 非常不喜歡
 2. 頗不喜歡
 3. 一般
 4. 頗喜歡
 5. 非常喜歡
2. 你認為這幾次「輔助小組」的活動對你有用嗎？
 1. 非常沒用
 2. 頗沒用
 3. 一般
 4. 頗有用
 5. 非常有用
3. 你在參與這幾次「輔助小組」時投不投入？
 1. 非常不投入
 2. 頗不投入
 3. 一般
 4. 頗投入
 5. 非常投入
4. 你覺得這幾次「輔助小組」的活動有沒有趣？
 1. 非常沒趣
 2. 頗沒趣
 3. 一般
 4. 頗有趣
 5. 非常有趣
5. 你覺得老師在「輔助小組」的講解是否清楚？
 1. 非常不清楚
 2. 頗不清楚
 3. 一般
 4. 頗清楚
 5. 非常清楚
6. 你覺得「輔助小組」的活動會不會太快或太慢？
 1. 非常慢
 2. 頗慢
 3. 一般
 4. 頗快
 5. 非常快
7. 你覺得這幾次「輔助小組」的活動對自己在以下各方面有沒有幫助？

	沒有幫助	有幫助	有很大幫助
a. 了解自己為什麼會發脾氣	1	2	3
b. 更了解亂發脾氣的不良後果	1	2	3
c. 體驗到如何使用平伏情緒的技巧	1	2	3
d. 體驗到發脾氣時對所屬的整個小組及活動的影響	1	2	3
e. 減少發脾氣的次數	1	2	3
f. 明白跟同學產生「衝突」的原因	1	2	3
g. 明白與別人產生「衝突」的壞處	1	2	3
h. 會更積極地避免「衝突」的發生	1	2	3
i. 體驗到如何使用特別技巧處理「衝突」	1	2	3
j. 更懂得使用所學到的方法解決問題	1	2	3
k. 自行訂定目標	1	2	3
l. 與別人合作做事	1	2	3
m. 其他(請註明): _____	1	2	3

- 全卷完 -

《成長的天空計劃》 - 輔助課程過程評估問卷

優質家長工作坊

家長問卷

日期: _____ 學校: _____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進工作坊之用，絕對保密。工作坊講員、小組導師及校方將不會得到個別問卷上的資料，請大家放心填寫，並圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡參加這幾次「優質家長工作坊」？
 1. 非常不喜歡
 2. 頗不喜歡
 3. 一般
 4. 頗喜歡
 5. 非常喜歡
2. 在經過這幾次「優質家長工作坊」後，你明白「成長的天空」輔助課程對你的好處嗎？
 1. 非常不明白
 2. 頗不明白
 3. 一般
 4. 頗明白
 5. 非常明白
3. 在經過這幾次「優質家長工作坊」後，你明白「成長的天空」輔助課程對你的孩子的好處嗎？
 1. 非常不明白
 2. 頗不明白
 3. 一般
 4. 頗明白
 5. 非常明白
4. 你覺得工作人員在「優質家長工作坊」的講解是否清楚？
 1. 非常不清楚
 2. 頗不清楚
 3. 一般
 4. 頗清楚
 5. 非常清楚
5. 你覺得這幾次「優質家長工作坊」會不會太快或太慢？
 1. 非常慢
 2. 頗慢
 3. 一般
 4. 頗快
 5. 非常快
6. 你覺得參與這些「優質家長工作坊」是否浪費時間？
 1. 絕對是
 2. 是
 3. 沒意見
 4. 不是
 5. 絕對不是

7. 你覺得這幾次活動對自己在以下各方面有沒有幫助？

	沒有幫助	有幫助	有很大幫助
a. 減少自己對「成長的天空」的疑慮	1	2	3
b. 更支持子女參加「成長的天空」的活動	1	2	3
c. 加深對「成長的天空」的了解	1	2	3
d. 更能對子女表達自己的關懷	1	2	3
e. 更願意讚賞子女	1	2	3
f. 更願意聽取子女的意見	1	2	3
g. 更願意協助子女完成輔助課程	1	2	3
h. 更了解子女的優點	1	2	3
i. 更相信子女的行為會有改進	1	2	3
j. 幫助提升子女的樂觀感	1	2	3
k. 幫助提升子女控制情緒的能力	1	2	3
l. 幫助提升子女對「衝突」的處理能力	1	2	3
m. 幫助提升子女掌握訂定目標的技巧	1	2	3
n. 明白自己是提升子女抗逆力的重要元素	1	2	3

o. 其他(請註明)_____

《成長的天空計劃》 - 輔助課程過程評估問卷

挑戰日營

學生問卷

UAP-primary
挑戰日營

日期: _____ 學校: _____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進工作坊之用，絕對保密。工作坊講員、小組導師及校方將不會得到個別問卷上的資料，請大家放心填寫，並圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡「挑戰日營」的活動？

1. 非常不喜歡 2. 頗不喜歡 3. 一般 4. 頗喜歡 5. 非常喜歡

2. 你認為這次「挑戰日營」的活動對你有用嗎？

1. 非常沒用 2. 頗沒用 3. 一般 4. 頗有用 5. 非常有用

3. 你在參與這次「挑戰日營」時投不投入？

1. 非常不投入 2. 頗不投入 3. 一般 4. 頗投入 5. 非常投入

4. 你覺得這次「挑戰日營」的活動有沒有趣？

1. 非常沒趣 2. 頗沒趣 3. 一般 4. 頗有趣 5. 非常有趣

5. 你覺得老師在「挑戰日營」的講解是否清楚？

1. 非常不清楚 2. 頗不清楚 3. 一般 4. 頗清楚 5. 非常清楚

6. 你覺得「挑戰日營」的活動會不會太快或太慢？

1. 非常慢 2. 頗慢 3. 一般 4. 頗快 5. 非常快

7. 你覺得「挑戰日營」的活動對自己以下各方面有沒有幫助？

	沒有幫助	有幫助	有很大幫助
a. 增強與同學間的合作	1	2	3
b. 更懂得如何使用所學到的方法解決問題	1	2	3
n. 其他(請註明):			

a. 增強與同學間的合作

1

2

3

b. 更懂得如何使用所學到的方法解決問題

1

2

3

n. 其他(請註明):

- 全卷完 -

《成長的天空計劃》- 輔助課程過程評估問卷

愛心之旅

學生問卷

日期: _____ 學校: _____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進工作坊之用，絕對保密。工作坊講員、小組導師及校方將不會得到個別問卷上的資料，請大家放心填寫，並圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡參加「愛心之旅」的活動？

1. 非常不喜歡 2. 頗不喜歡 3. 一般 4. 頗喜歡 5. 非常喜歡

2. 你覺得「愛心之旅」整體來說對你是否有用？

1. 非常沒用 2. 沒用 3. 沒意見 4. 有用 5. 非常有用

3. 你覺得工作人員在「愛心之旅」的講解是否清楚？

1. 非常不清楚 2. 頗不清楚 3. 一般 4. 頗清楚 5. 非常清楚

4. 你在參與「愛心之旅」時投不投入？

1. 非常不投入 2. 頗不投入 3. 一般 4. 頗投入 5. 非常投入

5. 你覺得「愛心之旅」會不會太快或太慢？

1. 非常慢 2. 頗慢 3. 一般 4. 頗快 5. 非常快

6. 你覺得參與「愛心之旅」是否浪費時間？

1. 絕對是 2. 是 3. 沒意見 4. 不是 5. 絕對不是

7. 你覺得這次活動對自己在以下各方面有沒有幫助？

	沒有幫助	有幫助	有很大幫助
a. 實踐訂定目標的技巧	1	2	3
b. 處理在訂定目標時與同學間產生的「衝突」	1	2	3
c. 控制自己的脾氣	1	2	3
d. 明白自己是團體中的一份子	1	2	3
e. 更能尊重別人的權利	1	2	3
f. 更願意在活動的過程中幫助他人	1	2	3
g. 更願意接受師長的勸告	1	2	3
h. 其他(請註明)_____			

- 全卷完 -

《成長的天空計劃》- 輔助課程過程評估問卷

親子黃昏營

UAP-primary
親子黃昏營

家長問卷

日期: _____ 學校: _____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進工作坊之用，絕對保密。工作坊講員、小組導師及校方將不會得到個別問卷上的資料，請大家放心填寫，並圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡參加「親子黃昏營」？
 1. 非常不喜歡
 2. 頗不喜歡
 3. 一般
 4. 頗喜歡
 5. 非常喜歡
2. 你覺得「親子黃昏營」整體來說對你是否有用？
 1. 非常沒用
 2. 沒用
 3. 沒意見
 4. 有用
 5. 非常有用
3. 你覺得工作人員在「親子黃昏營」的講解是否清楚？
 1. 非常不清楚
 2. 頗不清楚
 3. 一般
 4. 頗清楚
 5. 非常清楚
4. 你覺得「親子黃昏營」會不會太快或太慢？
 1. 非常慢
 2. 頗慢
 3. 一般
 4. 頗快
 5. 非常快
5. 你覺得參與「親子黃昏營」是否浪費時間？
 1. 絕對是
 2. 是
 3. 沒意見
 4. 不是
 5. 絕對不是
6. 你在參與「親子黃昏營」時投不投入？
 1. 非常不投入
 2. 頗不投入
 3. 一般
 4. 頗投入
 5. 非常投入

7. 你覺得這幾次活動對自己在以下各方面有沒有幫助？

	沒有幫助	有幫助	有很大幫助
a. 更能對子女表達自己的關懷	1	2	3
b. 更願意讚賞子女	1	2	3
c. 更願意聽取子女的意見	1	2	3
d. 更願意協助子女完成輔助課程	1	2	3
e. 更了解子女的優點	1	2	3
f. 更相信子女的行為會有改進	1	2	3
g. 幫助提升子女的樂觀感	1	2	3
h. 幫助提升子女控制情緒的能力	1	2	3
i. 幫助提升子女對「衝突」的處理能力	1	2	3
j. 幫助提升子女掌握訂定目標的技巧	1	2	3
k. 明白自己是提升子女抗逆力的重要元素	1	2	3

1. 其他(請註明)_____

《成長的天空計劃》 - 輔助課程過程評估問卷

親子黃昏營

UAP-primary

親子黃昏營

學生問卷

日期:_____ 學校:_____

請注意：以下所填寫資料只供研究及改進工作坊之用，絕對保密。工作坊講員、小組導師及校方將不會得到個別問卷上的資料，請大家放心填寫，並圈出適當的數字。

1. 你是否喜歡參加「親子黃昏營」？

1. 非常不喜歡 2. 頗不喜歡 3. 一般 4. 頗喜歡 5. 非常喜歡

2. 你覺得「親子黃昏營」整體來說對你是否有用？

1. 非常沒用 2. 沒用 3. 沒意見 4. 有用 5. 非常有用

3. 你覺得工作人員在「親子黃昏營」的講解是否清楚？

1. 非常不清楚 2. 頗不清楚 3. 一般 4. 頗清楚 5. 非常清楚

4. 你在參與「親子黃昏營」時投不投入？

1. 非常不投入 2. 頗不投入 3. 一般 4. 頗投入 5. 非常投入

5. 你覺得「親子黃昏營」會不會太快或太慢？

1. 非常慢 2. 頗慢 3. 一般 4. 頗快 5. 非常快

6. 你覺得參與「親子黃昏營」是否浪費時間？

1. 絕對是 2. 是 3. 沒意見 4. 不是 5. 絕對不是

7. 你覺得這幾次活動對自己在以下各方面有沒有幫助？

沒有幫助 有幫助 有很大幫助

a. 更能對父母表達自己的關懷

1 2 3

b. 更願意聽取父母的意見

1 2 3

c. 更了解自己的優點

1 2 3

d. 更願意完成輔助課程

1 2 3

e. 更相信自己的行為會有改進

1 2 3

f. 明白父母的關懷是提升自己抗逆力的重要元素

1 2 3

g. 提升自己的樂觀感

1 2 3

h. 提升自己控制情緒的能力

1 2 3

i. 提升自己對「衝突」的處理能力

1 2 3

j. 提升自己掌握訂定目標的技巧

1 2 3

k. 其他(請註

明)_____

(十一) 有關參考資料

1.	The Resiliency Web: Nan Henderson, Mike M. Milstein(1999). <i>Resiliency In Schools, Making It Happen for Students and Educators</i> , Corwin Press, 12-13
2.	The five stages of growth-pre-affiliation stage (Garland, Jones et.al, 1965) Ronald W.Toseland, Robert F.Rivas(1998). <i>An Introduction to Group Work Practice</i> , Allyn and Bacon, 84-85
3.	Albert Ellis(2001). <i>Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy</i> , Prometheus Books
4.	Fogler, H. Scott (1995) <i>Strategies for Creative Problem Solving</i> , Englewood Cliffs
5.	Robert H. Schuller (1985) <i>Possibility Thinking Principles If It's Going to Be It's Up to Me : The Eight Principles of Possibility Thinking</i> , Harper Audio
6.	「設訂目標」(趙志裕等 , 2000) 趙志裕等(2000). <i>發揮多元才能—從激發動機到取得成就</i> , 三聯書店, 50-77
7.	「認識目標」(Davidson , 1997) Jeff. Davidson (1997). <i>Reaching your goals</i> , Hai Hsin Books, 1-19
8.	處理生氣的技巧(Hankins & Hankins, 2000) Gary hankins, Ph.D.&Carol Hankins(2000). <i>Prescription for Anger</i> , Gin-May Publishing Corp
9.	Anger Control Training (A.P. Goldstein, 1999) <u>Arnold P. Goldstein</u> , (1999). <i>Low Level Aggression: First Steps on the Ladder to Violence</i> , Research Press
10.	何玉燕(2001). <i>處理衝突技巧</i> , 突破出版社
11.	Don Dinkmeyer Sr., Gary D. McKay (1995). <i>The Parent's Handbook: Systematic Training for Effective Parenting</i> , American Guidance Service
12.	Sheanh, G. (1996) Helping kids deal with conflict Gerry Sheanh,(1996). <i>Helping Kids Deal With Conflict: An Everyday Resource for All Teachers and Parents</i> , Portage & Main Pr
13.	B. F. Skinner (1938) Operant Conditioning: reinforcement Alan E. Kazdin(2001). <i>Behavior Modification in Applied Settings</i> , Belmont, Calif.:Wadsworth Thomson Learning.
14.	蔡炳綱、吳漢明(2001). <i>72 個體驗活動理論與實踐第二版</i> , 匯智出版
15.	Michele Borba, Ed. D. (1999), <i>Parents Do Make a Difference: How to Raise Kids With Solid Character, Strong Minds, and Caring Hearts</i> , Jossey-Bass
16.	Gary & Carrie Oliver(2000) : <i>Raising Sons & Loving it</i> , Zondervan Publishing House 149-164
17.	Virginia Satir (1964). <i>Conjoint Family Therapy : a Guide to Theory and Technique</i> , Palo Alto, Calif. : Science and Behavior Books
18.	Martin Seligman Ph.D. (1995). <i>The Optimistic Child</i> , Arthur Pine Associates, Inc

19.	P. Fanning & M. McKay(2000) <i>Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem</i> , New Harbinger Publishers
20.	Newman & Newman (1991). <i>S G Development Through Life</i> , Wadsworth Publishing Company
21.	Turning It All Around For All Youth: From Risk to Resilience Bonnie Benard, Resiliency Associates(1997). <i>Turing It Around For All Youth: From Risk To Resilience</i> , Number 126, EDO-UD-97-7
22.	Virginia Satir(1988). <i>The New Peoplemaking</i> , Science & Behavior Books, 80-100
23.	<u>Parker J. Palmer</u> (1997). <i>The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life</i> , Jossey-Bass, 1-8
24.	Albert, Bandura(1937). <i>Social Learning Theory</i> , Prentice Hall
25.	Johnson & Johnson (1988), Creative Conflict Model Johnson, D.W., & Johnson, R.T(1987). <i>Creative Conflict</i> . Minneapolis: Cooperative Learning Center
26.	Lunckner & Nadler(1997). <i>Processing the Experience: Strategies to Enhance and Generalize Learning</i> , Kendall/Hunt Publishing Company
27.	Dolf Zillmann (1995). <i>Hostility and Aggression</i> , John Wiley & Sons
28.	<u>Abraham Harold, Maslow</u> (1997) <i>The Journals of A. H. Maslow</i> , Brooks/Cole Pub Co
29.	<u>Irma. Stein</u> (1974). <i>Systems Theory, Science, and Social Work</i> . Scarecrow Press
30.	Joel H. Brown, et al (2001) <i>Resilience Education</i> , Corwin Press
31.	<i>Crabb, L. & Dan, Allender,D.B. (1996), Hope When You're Hurting</i> , America: Zondervan Publishing House
32.	<i>Crabb, L. (1997), Connecting</i> , America: Word Publishing
33.	<i>Henderson, Nan, Sarp-Light, Nancy, & Benard, Bonnie, (eds). Mentoring for Resiliency (2000), Mentoring for Resiliency: Setting Up Programs to Move Youth from "Stressed to Success."</i> , San Diego,CA: *Resiliency In Action, Inc.
34.	<i>Henderson, Nan, Sarp-Light, Nancy, & Benard, Bonnie, (eds). Resiliency In Action(1999), Practical Ideas for Overcoming Risks and Building Strengths-in Youth,Families,and Communities</i> , San Diego,CA: *Resiliency In Action, Inc.
35.	<i>Krovetz, M.L. (1998), Fostering Resiliency: Expecting Students to use their mind and their hearts well</i> , America: Corwin Press, Inc.
36.	<i>Mann, G. (1992), When The Bad Times Are Over For Good</i> , U.S.A.: Mc Cracken Press
37.	<i>McMinn, M.R. (1996), Making the Best of Stress</i> , America: Inter Varsity Press
38.	<i>Norman, H.W.(1997), Resilience: Rebounding When Life's Upsets Knock You Down</i> , U.S.A.: Servant Publications
39.	<i>Saleebey,D.(1997), The Strengths Perspective in Social Work Practice</i> , New York: Addison-Wesley Longman.
40.	<i>Werner, E. & Smith,R.(1992), Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood</i> , New York: Cornel University Press
41.	<i>Wolin, Steven & Sybil(1993), The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity</i> , New York: Villard

42.	<i>Thomsen, K (2002) Building Resilient Students: Integrating Resiliency into What You Already Know and Do. Corwin Press</i>
43.	米勒 (黎智生譯) (1998), 戰勝逆境, 香港: 天道書樓
44.	自強不息--30 個傑出少年(2000), 香港: 香港遊樂場協會及花千樹出版有限公司
45.	增建抗逆力 - 探討防治青少年自毀行為策略報告書 (2001), 香港: 香港中華基督教青年會
46.	穆丹(黃富英譯) (2002), 逆境不放棄, 香港: 突破出版社
47.	黃民譯(2000), 與逆境共舞, 香港: 天道書樓
48.	黃重光(2002), I CAN:心想事成 精彩人生 (上、下冊),香港:成長綜合服務中心
49.	<i>Ferguson, G. (1999), Shouting at the Sky-Troubled Teens and the Promise of the Wild, New York:St. Martin's Press</i>
50.	<i>Frankl, V. E. (1984), Man's Search for Meaning (Revised and Updated), America: Washington Square Press</i>
51.	<i>Greenaway, R. Reviewing adventures, Why and How, London Parker,J.P. (1993), To Know as We are Known- Education as a Spiritual Journey, New York:Harper Collins</i>
52.	<i>Greenaway, R. (1991), More Than Activities, Britain: The Save the Children Fund</i>
53.	<i>Greenaway, R., (1993), Playback- A Guide to Reviewing Activities, Scotland: Roger Greenaway</i>
54.	<i>Lynn, E.P., (李郁芬譯) (2002), 走出陽光邊緣 (The Romance of Risk), 台北:新苗文化事業有限公司</i>
55.	<i>Parker,J.P. (1993) To Know as we are Known: Education as a spiritual journey, New York: Harper San Francisco</i>
56.	Paris & Ayres 著 (林心茹譯)2001, 培養反思力, 遠流
57.	李永年 (2002) 香港青少年問題-廿一世紀初的現象、剖析與對策, 香港: 香港大學出版社
58.	霍玉蓮, 陳華恩等著, 生命師傅--燃點生命的人, 學生福音團契
59.	侯活.肯特勒斯/威廉.肯特勒斯合著 (林莉如譯) (2000), 亦師亦友, 香港: 香港基督徒學生福音團契
60.	區祥江(2000), 生命軌跡 -- 助人成長的十大關鍵, 香港:突破出版社
61.	維珍尼亞·薩提爾(吳就君譯) (1997), 家庭如何塑造人, 台灣:張老師文化出版社
62.	區祥江(2001), 健康家庭工程師, 香港:突破出版社, 第 107-114 頁*
63.	蔡元雲, 勵楊蕙貞, 劉穎, 李德誠, 鄧淑英著(1998), 塑造廿一世紀年輕人, 香港:突破出版社
64.	李穎詩、愈越(2002), 摘金背後 -香港:突破出版社
65.	阿濃、羅菁 (2002), 逆境樂園, 香港:突破出版社
66.	陳思堂、麥潤壽、楊千嬅(2002), 尋找人間天使, 香港:突破出版社
67.	有慧嫻(2002), 阿布的故事, 香港:突破出版社
68.	蔡元雲、區祥江(2003), 炮製少年不倒翁, 香港:突破出版社
69.	<i>Haddock, C. and Goldring, R. (1993), Managing Risks In Outdoor Activities, New Zealand: New Zealand Mountain Safety Council Inc.</i>
70.	<i>Hopkins, D. and Patnam, R.(1993), Personal Growth Through Adventure, London: David Pulton Publishers</i>
71.	<i>Schoel, J., Prouty, D. and Radcliffe, P. (1989), Islands of Healing-Adventure Based Counseling, U.S.A.:</i>

	<i>Project Adventure Inc.</i>
72.	徐漢明、陳國榮、陳國邦、吳思朗、曾廣源、林玉鳴、林嘉麗(2001), 歷奇為本輔導概念與實踐 , 香港: 香港小童群益會出版
73.	李德誠、麥淑華(2002), 整全的歷奇輔導 , 香港: 突破出版社
	相關網站
1.	www.resiliency.com/
2.	www.projectresilience.com
3.	www.thrivenet.com
4.	www.tiendao.org.hk/soulquali/aqtest.htm
5.	www.breakthrough.org.hk/ir/Culture/culture.htm
6.	www.resiliencycenter.com
7.	www.cyfernet.org/research/resilreview.html
8.	www.learningstrategies.com/Resiliency/Home .
9.	www.breakthrough.org.hk/chi/other/outward_journey/
10.	www.tlmshk.edu.hk/notice2/pta/sec_02_last_draft.ppt
11.	www.hkcs.org/fcb/mas/mas.htm
12.	www.greenpastures.com.hk/list_SDI.html