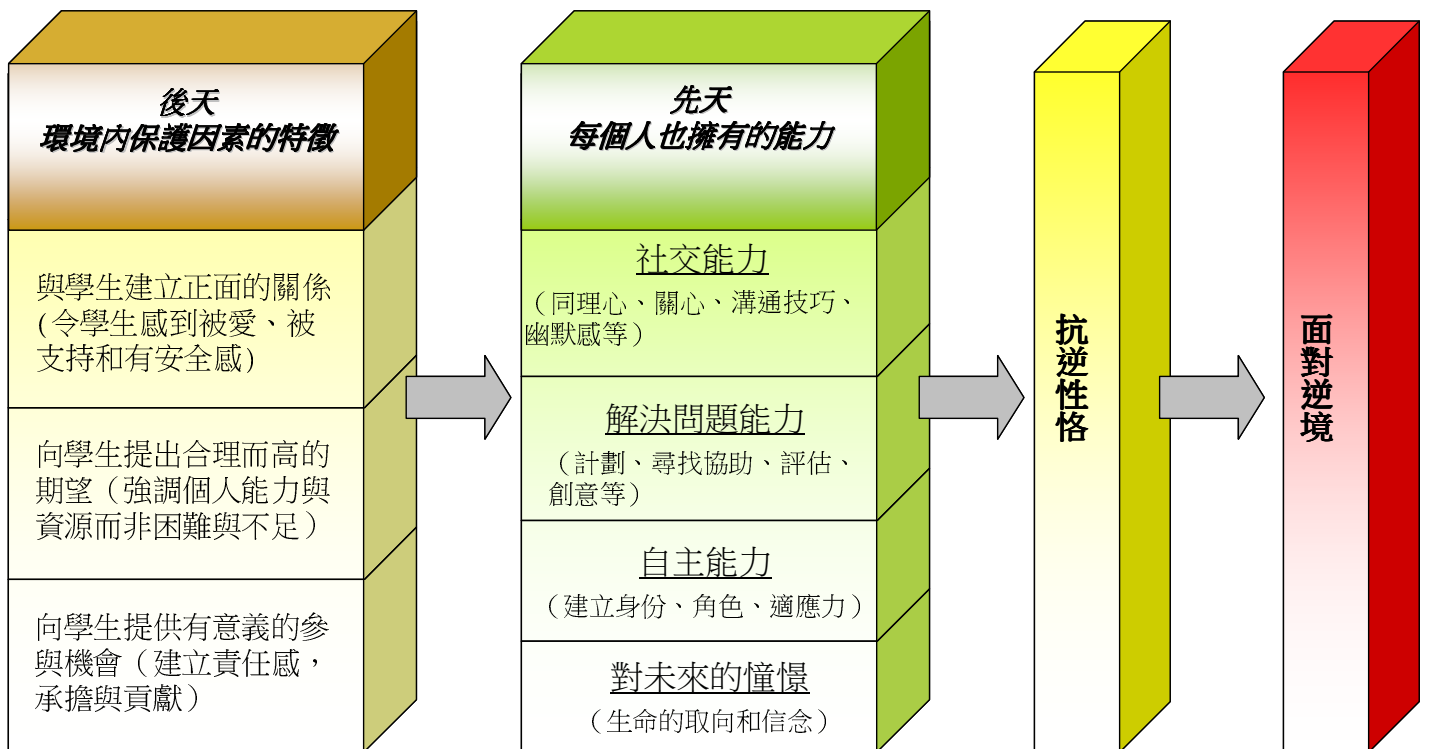


建立校園抗逆文化的理念

1. 人一生中，必定遇上許多大大的逆境，如何轉化逆境令生命更強是所有父母、教育工作者及政府所關注的。人實在是有天生面對逆境的能力 (Benson,1999)，這種內在改變，自我校正及復原的動力 (Werner and Smith, 1992)是透過後天環境(包括正面及負面)來培育的。下圖展示了抗逆性格形成的先天和後天的互動因素：



由於先天的抗逆能力是靠後天具支持的環境在適應逆境時培育而成的，因此環境質素及其所提供的經驗是提升抗逆力最重要的項目。此外，後天環境是可以受人為操縱的，因此作為教育工作者應考慮如何建構學校的抗逆文化，以營造一個支持度高而具挑戰的學校環境，以強化學生的抗逆能力。

2. 抗逆力的定義

成長的天空計劃把抗逆力以 CBO 來包涵，C 是 Competence 代表能力感，B 是 Belongingness 代表聯系感，O 是 Optimism 代表樂觀感，下文詳述 CBO 的特徵：

C 我能夠

- 找出問題的解決方法
- 在適當時候控制自己的情緒及衝動
- 在需要時懂得尋求協助
- 正面地與人溝通，說出內心的感受
- 為自己訂定合宜的目標並身體力行

B 我擁有

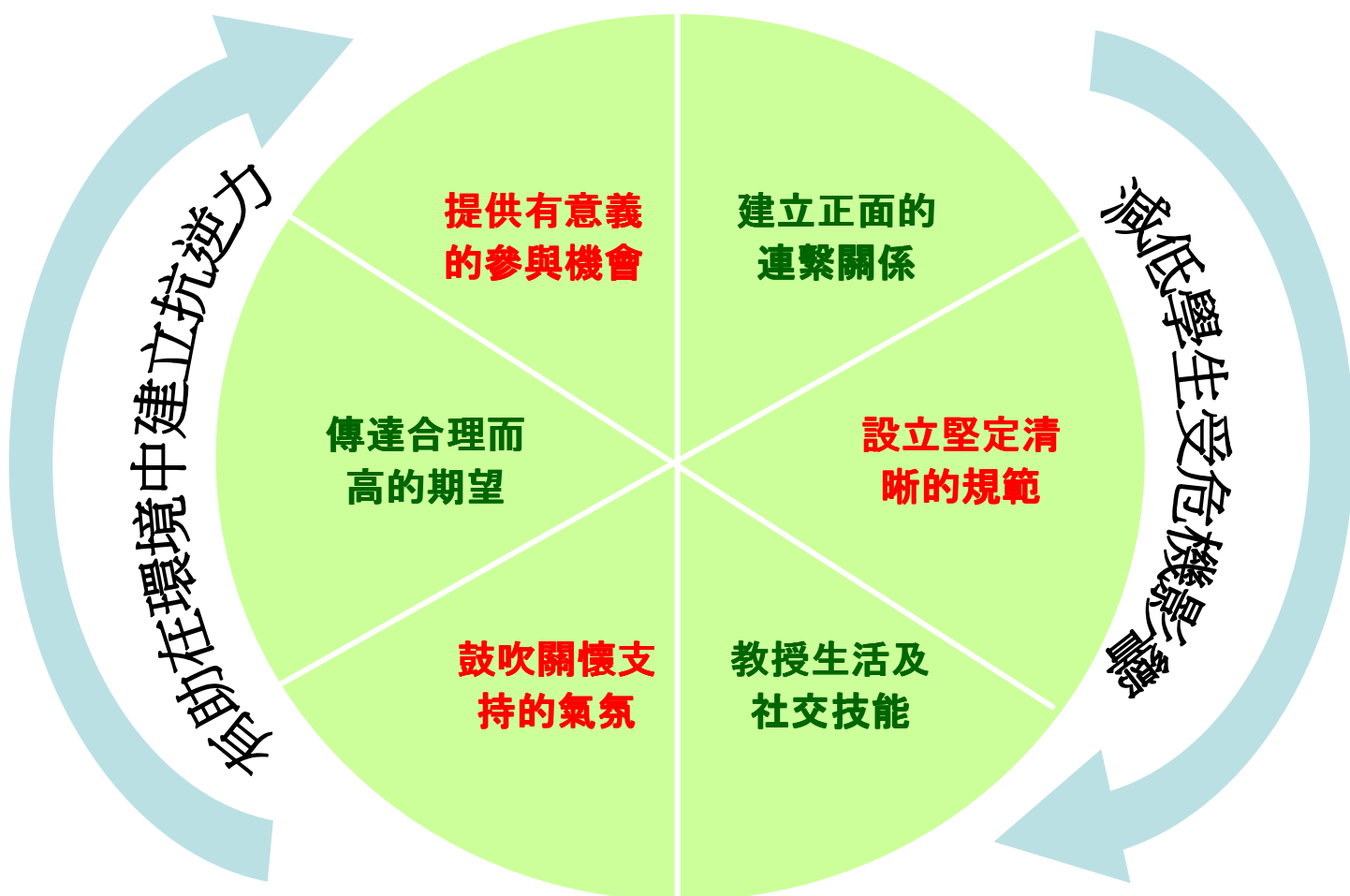
- 一些可以信任及愛我的人
- 一些會訂立明確規則讓我遵守的人
- 一些會以身作則的人
- 一些希望我學會獨立自主的人
- 一些當我有需要時會幫助我的人

O 我是

- 一個值得人喜愛的人
- 一個懂得關心及幫助別人的人
- 一個懂得尊重自己及別人的人
- 一個願意為自己負責任的人
- 一個相信凡事總有出路的人

3. 提升學校抗逆文化的重要性

香港小學全日制的推行，延長了學生留校的時間，也增加了學校環境對提升學生抗逆力的影響，學者 Hendersm and Milsteri (1996) 發展出的抗逆輪，可作為提升學校抗逆文化的藍圖。



4. 如何建構校園抗逆文化

根據抗逆輪的啟示，建立抗逆文化可從以下多方面途徑進行。透過課堂及課外活動，提供更多參與機會，並傳遞高期望，高支持的信息。然而，這些活動並非抗逆文化本身，而是建立抗逆文化的途徑。而成長的天空計劃的設計理念也是以抗逆輪為藍本(見下圖)。而透過成長的天空計劃輔助小組的各項安排、活動特式及成效，可以透視建構抗逆文化的方向。

抗逆文化的建立	抗逆輪	C B O		成長的天空計劃輔助小組活動							
學校環境的支持	鼓吹關懷支持的氣氛	B	O	教師工作坊	家教分享				啟動禮	結業禮	
	傳達合理而高的期望	C	O	教師工作坊					啟動禮		
	提供有意義的參與機會	C	O	教師工作坊				愛心之旅			
孩子的內在資源	建立正面的連繫關係	B	O	教師工作坊		家長工作坊	營會	愛心之旅	親子黃昏營		小組
	設立堅定清晰的規範	C	O			家長工作坊	營會				小組
	教授生活及社交技能	C	O				營會				小組

5. 如何把抗逆文化理念配合學校學與教的發展

學校常規課程

抗逆輪

成長的天空計劃

發展學生成為終身學習者	學校目標	傳達合理而高的期望	C	教師/家長工作坊
正面課室氣氛	教師教學	鼓吹關懷和支持的氣氛	B	啟動禮小組
主動學習	學生學習	提供有意義的參加機會	C	服務
學習生活化	學校課程	教授生活及社交技能	C	營會
正面管教	學校訓育	設立堅定清晰的規範	C	小組
關愛與分享	學校輔導	建立正面的連繫關係	B	營會