

成長的天空計劃 (小學)
使用者手冊一
理念及運作

目錄

前言

鳴謝

(一) 計劃背景及目的

計劃背景

推行目的

(二) 計劃理念

抗逆理念

(三) 計劃內容

識別機制

綜合課程

(四) 配合「全方位學生輔導服務」

行政與組織

個人成長教育

輔助服務

支援服務

(五) 附件

(六) 參考資料

成長的天空計劃 (小學)

前言

教育局經三年(2001/02 – 2003/04)的試驗，發展出一套全面的個人成長輔助計劃，目的在提升小學生的抗逆力 (Resilience)，以面對社會急劇的變遷，以及成長中的挑戰。此項試驗計劃得到香港中文大學、突破機構、香港小童群益會，18 間先導小學的校長、學生輔導主任/教師、教師、家長及學生的鼎力協助及積極投入，成功發展了一套評估工具及綜合課程，包括「發展課程」和「輔助課程」，以便在 2004/05 學年正式向全港小學推介。

成長的天空計劃(小學)教材資源套包括三本手冊及兩隻光碟。手冊一介紹整個計劃的理念、內容及運作；手冊二介紹「發展課程」的內容、特色、推行策略、課堂技巧以及教學設計指引；手冊三介紹「輔助課程」的內容、特色、推行策略以及程序指引。光碟一以簡報及錄影片段形式介紹整項計劃的內容，並包括教授「發展課程」的示範片段；而光碟二則詳列「發展課程」的教材。

本局希望這個教材資源套，能提供具體及詳細的資料，協助小學在校內有效地推行成長的天空計劃(小學)。

(排名不分先後)

先導學校

佛教陳式宏學校
粉嶺官立小學 (下午校)
鳳溪廖潤琛紀念學校 (上午校)
五旬節于良發小學
聖公會榮真小學
東華三院港九電器商聯會小學(上午校)
上水惠州公立學校 (下午校)
中華基督教會基正小學 (上午校)
香港道教聯合會吳禮和紀念學校 (上午校)
新界婦孺福利會有限公司梁省德學校(下午校)
保良局田家炳千禧小學
天主教聖母聖心小學 (上午校)
香港神託會培賢小學 (上午校)
大埔崇德黃建常紀念學校 (下午校)
大埔官立小學
大埔循道衛理小學
仁濟醫院蔡衍濤小學
孔教學院三樂周沕桅學校

協助「香港學生資料表格」研究的學校

天主教總堂區學校
香港潮商學校
聖嘉祿學校 (上午校)
聖公會聖彼得小學 (上午校)
香港嘉諾撒學校 (上午校)
柴灣信愛學校 (上午校)
筲箕灣官立小學 (上午校)
太古小學 (上午校)
北角官立小學 (下午校)
北角衛理小校 (上午校)
北角衛理小校 (下午校)

國民學校 (下午校)
聖公會偉倫小學
國民學校 (上午校)
嘉諾撒培德小學 (下午校)
聖公會置富始南小學
保良局張凝文小學
黃埔宣道小學
葛亮洪校友會黃埔學校
聖公會基顯小學 (下午校)
聖公會聖約翰小學
柏德學校(下午校)
佛教慈敬學校
西貢中心李少欽紀念學校
嶺南同學會小學 (上午校)
聖公會聖紀文小學 (上午校)
白田天主教上午小學
彩雲聖若瑟小學 (上午校)
溥仁小學(下午校)
中華基督教會基華小學 (下午校)
聖公會基心小學
中華基督教會基全小學 (下午校)
志潔學校
東莞同鄉會方樹泉學校下午校
青衣公立學校
順德聯誼總會胡少渠紀念小學 (上午校)
博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校 (下午校)
道教青松小學 (上午校)
柏立基教育學院校友會何壽基學校(上午校)
柏立基教育學院校友會何壽基學校 (下午校)
天佑小學(上午校)
柴灣角天主教小學(下午校)
荃灣官立小學
光明學校 (下午校)

元朗官立小學 (下午校)
元朗商會學校(上午校)
元朗商會學校(下午校)
元朗公立中學校友會小學(下午校)
上水惠州公立學校 (上午校)
石湖墟公立學校 (上午校)
培基小學
聖公會阮鄭夢芹小學 (上午校)
大埔崇德黃建常紀念學校 (上午校)
香港神託會培賢小學 (下午校)

協助「綜合課程」試教的學校

香港教育工作者聯會黃楚標學校
海怡寶血小學
香港神託會培賢小學 (下午校)
柴灣信愛學校 (上午校)
香港南區官立小學
天水圍循道衛理小學
孔教學院大成小學
天主教聖母聖心小學 (下午校)
上水惠州公立學校 (上午校)
佛教正覺蓮社學校 (上午校)
仁濟醫院陳耀星小學
香島道官立小學
林村公立黃福鑾紀念學校 (下午校)

其他機構

突破機構出版社、影音部及設計組
香港作曲家及作詞家協會 (C.A.S.H.)
錄音製品播放版權(東南亞)有限公司

(一) 計劃背景及目的

計劃背景

中學的經驗

成長的天空計劃(小學)可以說是中學成長的天空的延續和進一步的發展。在 1994 至 1996 年期間，社會福利署資助突破機構與香港中文大學在香港的中學進行了一項為期六年(1994 年至 2000 年)有關青少年健康的研究計劃。研究小組成功制訂出「香港學生資料表格」(Hong Kong Student Information Form) 的評估工具去識別青少年的發展需要，及發展出一套全面的成長輔導訓練計劃，增強青少年抵抗逆境的能力，以面對日後成長的挑戰。

小學的先導計劃

為進一步實踐早期甄別，及早介入的策略，強調預防及正面成長的重要，教育局將這計劃推展至小學，並委託突破機構和香港中文大學，在 2001 至 2004 年間，於大埔及北區 18 間小學推行了一項為期 3 年的先導計劃，整個計劃分為研究和綜合課程兩部份。

研究部份由香港中文大學醫學院流行病學及生物統計學中心負責，目的在發展一套小學適用的評估工具及評估它的成效。研究包括橫向及縱向效度驗證，主要利用問卷調查，分別由學生及其老師填寫，收集大量數據加以分析。「香港學生資料表格」的橫向效度驗證共邀得 54 間學校共 2 697 名小四學生參加。而為期三年的縱向效度驗證則有 18 間先導學校共 2 620 名小四學生參加。

綜合課程部份由突破機構及香港小童群益會共同設計，發展了一系列適用於小學的「發展課程」和「輔助課程」，藉以提升學生的抗逆力。「發展課程」屬一種發展性的輔導課程，透過課堂活動模式推行，對象是全體小四至小六學生。「輔助課程」則是一種屬預防性的小組輔導活動，對象是由「香港學生資料表格」識別出來的四年級學生，小組活動由四年級開始，然後按年推展至五、六年級。

配合教育改革

教育改革的目標，除了在提升學生的整體知識和能力水平外，還著重培養正面的價值觀和態度，幫助學生奠定終身學習，全人發展的基礎。

學校致力全人發展，應提供每個學生在德、智、體、群、美各方面都有多元化、全面而具個性發展的機會，並協助學生能夠不斷自學、思考、探索、創新和調適，建立充份的自信和合群的精神。

成長的天空計劃(小學)的課程設計，便是依據教育改革的目標，透過培養學生的生活技能，如情緒管理、社交、解決問題和訂定目標，增強師生、家校、朋輩的正面連繫，灌輸正確的價值觀、鼓勵積極樂觀的態度，從而提升學生的抗逆力，以面對社會的變遷和成長的挑戰。

推行目的：

- ◆ 利用「香港學生資料表格」識別出有較大成長需要的小學四年級學生，及早介入，強化學生面對逆境的能力。
- ◆ 為小四至小六學生提供「發展課程」和「輔助課程」，協助學生掌握面對逆境的知識、技能和態度，激勵他們積極面對成長中可能遇到的挑戰。

(二) 計劃理念

抗逆理念

成長的天空計劃(小學)的理念，是源於中學成長的天空的抗逆理念加以深化和擴充。計劃參考 Benard (1998)¹ 有關抗逆力的研究中提到青少年成長的模式，總結成為本計劃的理念架構，包括抗逆力的三大元素及工作理念的整合。

抗逆力的三大元素：

效能感 (Sense of Competence)

歸屬感 (Sense of Belongingness)

樂觀感 (Sense of Optimism)

以下簡稱為 CBO 的概念。

C – 效能感

包括人際技巧、解決問題能力、情緒管理及目標訂定等。人際技巧是指適應不同文化的靈活性、同理心、幽默感及溝通能力。解決問題能力是指懂得運用資源及尋求幫助的能力。情緒管理是指能察覺自己的情緒並正面表達出來。目標訂定是指了解自己的目標，並具備訂定計劃的能力，從而達至自己的目標。

B – 歸屬感

人若在被照顧及被支持的關係裡，對這段關係存有期望並積極參與其中，歸屬感自然而生。青少年應該最少有一名關心或照顧自己的家庭成員，教導他們積極態度，理解、支持及幫助他們。在家庭以外，教師是最有影響力的人：所以，師生關係不只建基在教學上，教師的典範可以培養學生積極、自信人格。

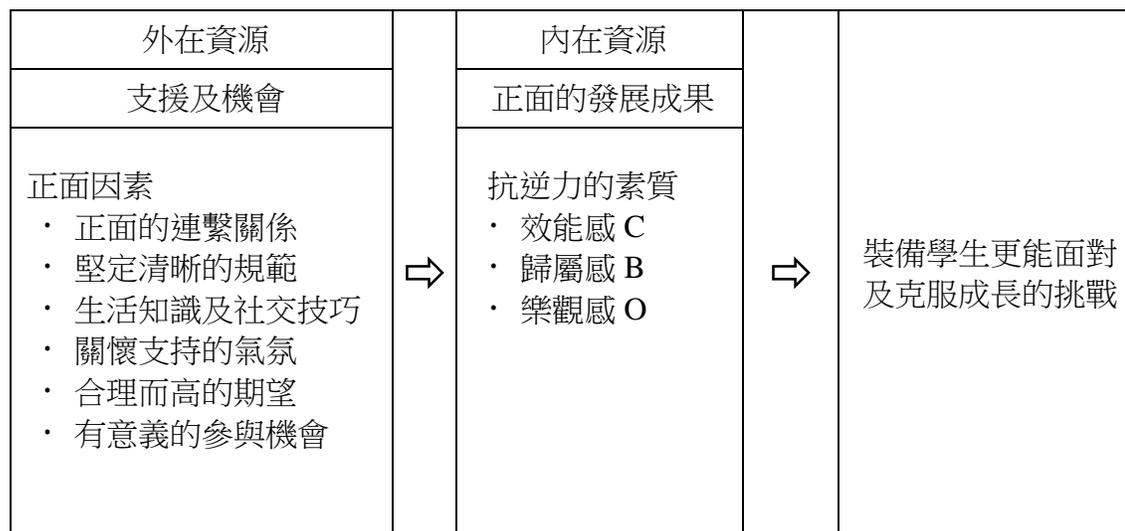
O – 樂觀感

相信未來是光明和充滿盼望的。Martin Seligman (1995)在“Optimistic Child”一書中強調樂觀感是可以培養的，主要是取決我們怎樣看待當前的逆境。我們若將當前的逆境看為暫時的、個別的和外在的，就能較樂觀及正面地面對逆境。

¹ 更正：UAP所講述的抗逆力理念，曾參考多位學者的見解及學說。

抗逆力的工作理念

成長的天空計劃(小學)理念架構建基於發掘抗逆力的外在資源及內在資源，以裝備學生更能面對及克服成長的挑戰：

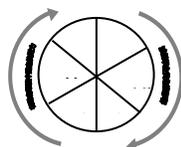


圖表 1 - 抗逆力的工作理念

有關抗逆力理念的參考資料，請參閱附件 1。

抗逆文化的營造

要成功提升學生的抗逆力，學校必須營造一種「抗逆文化」。美國學者 Henderson & Milstein 1996 發展出的抗逆輪(Resilience Wheel) (圖表 2)，學校可用作提升抗逆文化的藍圖。



圖表 2 – 「抗逆輪」

抗逆文化的核心元素包括下列六點：

- 建立正面的連繫關係
- 設立堅定清晰的規範
- 教授生活及社交技能
- 鼓吹關懷支持的氣氛
- 傳達合理而高的期望
- 提供有意義的參與機會

我們相信上述抗逆元素若能滲透在整個校園中，將有助成長的天空計劃(小學)在學校的推行。

成長的天空計劃(小學)是一個提升小學生的抗逆力的輔導計劃，單就活動內容和程序是頗為結構性和標準化的。這些結構性的活動程序，無論對學生如何有所裨益，亦只能維持短暫的果效，要發揮成長的天空計劃(小學)的長期果效，學校必須建構抗逆文化，營造一個具支持性的校園環境，則學生透過成長的天空計劃(小學)的得益才會得到延續和深化。

(三) 計劃內容

識別機制

「香港學生資料表格」 Hong Kong Student Information Form (HKSIF)

教育局委託了香港中文大學醫學院流行病學及生物統計學中心發展一套在小學適用的「香港學生資料表格」，以便及早識別有較大成長需要的學生，從而提供適切的輔導。「香港學生資料表格」包括一套問卷，分別由學生及其老師填寫，並透過自動分析系統，識別出一組學生名單，讓學校進行輔導與跟進。表格內容如下：

「香港學生資料表格 — 學生表格」(HKSIF-S)

表格的第一頁為基本的個人資料，第二頁開始共有 45 條題目，分作四個部份，分別為：

- i) 家庭背景 — 有關家庭、父母、兄弟姊妹，房屋與家庭收入的資料
- ii) 教育背景 — 有關升學、缺課、學習困難及學業期望的資料
- iii) 健康情況 — 簡單的健康情況
- iv) 社交情況 — 有關人際關係、宗教信仰及尋求援助的資料

「香港學生資料表格 — 老師表格」(HKSIF-T)

此表格是為記錄個別學生的整體學校生活表現及成長過程而設計，共有 44 條題目，包括下列各方面的表現：

- i) 學習的能力及校內的行為
- ii) 人際關係
- iii) 過度活躍的傾向
- iv) 身心健康
- v) 英文科的表現
- vi) 中文科的表現
- vii) 與家人疏離的情況

「香港學生資料表格」推行程序

家長同意

- 由於小四學生未滿十八歲，在要求學生填寫表格前，須得家長同意。家長同意書的樣本可參考附件 1。
- 在同意書中應清楚說明「香港學生資料表格」所收集的一切個人資料，主要為識別學生的發展需要之用，所有資料會保密處理。

填寫方法

教育局將提供一隻光碟及技術培訓給各參考此計劃的學校，光碟內有識別的程式及所需的問卷，學校可選用以下其中一個填寫的方法：

- 使用電腦在網上填寫
學校需要把光碟內的程式安裝在學校內的互聯總機電腦系統內，學生在老師或輔導老師的協助下，於校內使用電腦填寫「香港學生資料表格」，並使用光碟內的識別程式統計出分析結果。
- 使用問卷填寫
學校需要把光碟內的問卷列印出來，學生在老師或輔導老師的協助下，於校內填寫「香港學生資料表格」，學校需自行把填妥的數據輸入電腦，並使用光碟內的識別程式統計出分析結果。

(請注意：2006 年的光碟版已不再適用。自 2013/14 學年起，學校須利用「成長的天空計劃(小學)網上平台」(<https://uap.edb.gov.hk>)中的「香港學生資料表格」網上版，識別有較大輔導需要的學生。「香港學生資料表格」是一套經驗證的識別工具，內含由學生及其老師填寫的問卷，以及電腦化的自動分析系統。)

需要填寫的表格

學生表格(HKSIF-S)

- 小四學生需在新學年開始時，在教師的協助下，於校內使用電腦或問卷填寫此表格。
- 在學生填寫表格前，教師可向學生讀出有關填寫表格的簡介和指引。簡介及填寫指引範本可參考附件 2
- 表格的第一頁應預先印有學生的個人資料，學生需要核對此資料，以確保資料的準確。
- 如有需要，教師可向學生逐一讀出由第二頁開始的問題，並加以解釋。
- 填寫整份問卷大約需時 60 分鐘。

教師表格 (HKSIF-T)

- 小四班主任大約於十一月初填寫此表格，以便教師對各同學有足夠的認識。
- 此表格亦可由一位熟悉該班同學的教師填寫。
- 教師需要為每一位取得家長同意的學生填寫一份表格。
- 填寫表格前，請核對印在每份表格上的學校名稱、學校編號、班別、性別及學生姓名(中、英文)。
- 填寫表格時，教師可根據平日對學生的觀察和了解回答問題。
- 請盡量回答所有問題。如果不肯定，請選擇最接近的答案。
- 填寫一份表格大約需時 5 分鐘。

識別學生的方法及特質

- i) 學生及教師分別填寫「香港學生資料表格 — 學生表格」及「香港學生資料表格 — 教師表格」後，表格將以電腦進行分析。簡單來說，每位學生會有 HKSIF-S 及 HKSIF-T 兩個分數，假如其中一個分數超出一個特定的分數時，則該位學生會被界定為參加成長的天空計劃(小學)「輔助課程」的合適對象。
- ii) 這兩份表格作為成長的天空計劃(小學)的識別工具，並非一種診斷的方法。祇是被識別出來的學生，有可能在未來的成長過程中出現偏差為。與此同時，一些已出現情緒和行為問題的學生，亦有可能被識別出來。

綜合課程

這套綜合課程，包括了發展性及預防性的課題及活動，共分為兩個範疇：一個是以輔導課形式推行的「發展課程」，另一個是以小組形式推行的「輔助課程」。

發展課程 (*Universal Programme*) (UP)

「發展課程」是一個以抗逆理念為基礎的輔導課程，設計以發展性、循序漸進為主。由小四、小五及小六年級，每級九課的教材，逐年深化學生對抗逆力的知識、技巧和態度。整個課程透過課堂形式，教授情緒管理、社交、問題解決及目標訂定等生活技能，以提升學生的效能感、歸屬感及樂觀感。

設計理念及特色

「發展課程」強調參與的學生有在知識、經驗及轉化三個層面上有所增益。課程特色著重從經驗中學習，以活動帶出不同的主題及訊息，協助學生掌握抗逆力的基本知識。此外，亦希望學生能將課堂上的知識及經驗，應用在日常生活中。

「發展課程」特色：

- ◆ 經驗為本
- ◆ 內容聚焦
- ◆ 強處肯定
- ◆ 生命榜樣

課程內容

「發展課程」的課題大綱及各級課題分佈表如下：

	單元	主要內容	小四	小五	小六	節數
效能感	情緒管理	適當地表達及處理情緒	1. 情緒的來源 2. 產生能量的情緒 3. 消耗能量的情緒	1. 宣洩情緒的重要性 2. 宣洩情緒的方法	1. 認識壓力的來源 2. 處理壓力的方法	7
	社交能力	溝通技巧	1. 溝通模式及障礙 2. 語言及非語言溝通	1. 建立人際關係技巧(積極聆聽) 2. 與人合作技巧 3. 與人相處技巧~同理心(初階)	1. 自我表達與接納他人技巧 2. 朋友的種類	7
	解決問題	1. 尋求協助	1. 問題解決的步驟 2. 問題解決的方法	1. 資源運用 2. 揀選合宜的問題解決方法	1. 尋求幫助的技巧	5
		2. 抗拒誘惑(增潤主題)			1. 運用反思和判斷作出適當選擇 2. 運用解難技巧以抗拒誘惑	
訂立目標	訂定目標的技巧	1. 目標的重要性 2. 目標的準則	1. 實踐目標	-----	3	
樂觀感	樂觀感	正向歸因思想	-----	1. 樂觀的思考模式	1. 永久性思考 VS 暫時性思考 2. 普遍性思考 VS 特殊性思考 3. 個別性思考 VS 外在性思考	4
					總結篇	1
節數			9	9	9	31
				4(增潤課程)		

圖表 3 - 「發展課程」

推行策略

◆ 教師的參與及專業交流

由小四至小六班主任及教師負責教授「發展課程」，協助學生掌握面對逆境的知識、技能和態度，不但能增強教師與學生的聯繫，更能讓教師了解學生的需要。參與的教師可一起進行備課，觀課或課後檢討，以便了解課程理念、內容、特色及掌握教授該課程的技巧。

◆ 課程編排

「發展課程」共有 27 節，其中小四至小六各有 9 節，另加 4 節增潤課程，以增強學生抗拒不良誘惑。學校應將「發展課程」與校本的個人成長課互相結合，加強學生抗逆力的培育。

◆ 時間表編排

同一課題有兩種活動設計：單教節內容需時 30 分鐘；雙教節內容需時 50 分鐘。學校可因應校本的需要選擇以單教節或雙教節進行「發展課程」。

輔助課程(Intensive Programme) (IP)

設計理念及特色

為了進一步實踐「及早甄別、預防和介入」的輔導策略，學校可以利用「香港學生資料表格」作為評估工具，識別出有成長需要的小學四年級學生，安排他們接受這個課程。此外，當學生升至五、六年級時，需接受強化活動，以鞏固他們在抗逆力方面的發展。本課程以一系列的小組、歷奇活動及親子活動，建立學生的內在資源及提升家庭和學校支援，以協助學生面對逆境的挑戰。

「輔助課程」有以下的特色：

經驗為本
小組帶動
過程取向
空間創造
內容聚焦
強處肯定
成長挑戰
生命榜樣

課程內容

「輔助課程」的活動內容列表如下：

年級	活動名稱	節數及時數	目的	對象			負責人	
				學生	老師	家長	學生輔導主任/教師/人員	其他工作者(程序支援)
小四	優質教師工作坊	(2 節)共 7 小時	加強老師處理學生問題及與學生溝通的技巧。		✓		✓	✓
	優質家長工作坊	(4 節)共 8 小時	協助家長提升管教子女及與子女溝通的技巧。			✓	✓	✓
	迎新活動	(1 節) 1 小時	簡介有關活動內容	✓		✓	✓	✓
	啟動活動	(1 節) 1 小時	舉行活動開展儀式並與學生訂定小組守則	✓	✓	✓	✓	✓
	輔助小組	(6 節)共 9 小時	透過小組歷程以提升學生的抗逆力。	✓			✓	✓
	挑戰日營	(2 節) 共 7 小時	利用一些適合參加學生興趣及富挑戰性的活動,讓他們對「抗逆力」有基本的理解及掌握(知識及技巧)。	✓			✓	✓
	再戰營會	2 日 1 夜共約 16 小時	利用一些適合參加學生興趣及富挑戰性的活動,讓他們對「抗逆力」有深入的理解及掌握(知識及技巧)。	✓			✓	✓
	愛心之旅	(2 節) 共 4 小時	安排學生參與社會服務/義務工作,為社區有需要幫助的群體或社區建設而作出貢獻,從而加強他們對社區的歸屬感。	✓			✓	✓
	黃昏親子營	(2 節) 共 7 小時	促進親子間的互相支持,增加父母與子女的溝通。	✓		✓	✓	✓
	家長教師分享會	(2 節) 共 2 小時	加強家長及老師間的互相支持及溝通,從而共創「抗逆文化」以扶助學生成長。		✓	✓	✓	✓
	結業禮	(1 節) 1 小時	為全年的「輔助課程」作總結及頒發獎狀以示鼓勵	✓	✓	✓	✓	✓
小五	強化活動	9 節學生小組及 1 節家長工作坊 包括個別面談 共 32 小時	加強曾參加課程的學生及家長對「抗逆力」的確認及實踐。 *透過小組提升學生對學校的歸屬感,增強他們面對誘惑時應有的態度及在生活上的應用。 *協助家長深化管教子女和與子女溝通的技巧,以提升親子關係。	✓			✓	✓
	戶內聚會							
	戶外活動							
	個別面談							
	家長工作坊				✓	✓	✓	
小六	強化活動	9 節學生小組及 1 節家長工作坊 包括個別面談 共 32 小時	加強曾參加課程的學生及家長對「抗逆力」的確認及實踐。 *透過小組提升學生對學校及社區的歸屬感,增強他們的樂觀感及在生活上的應用。 *協助家長深化管教子女和與子女溝通的技巧,以提升親子關係。	✓			✓	✓
	戶內聚會							
	戶外活動							
	個別面談							
	家長工作坊				✓	✓	✓	

圖表 4 - 「輔助課程」

推行策略

- ◆ 參加成長的天空計劃(小學)的小學將獲派發津貼。學校可利用這筆津貼，向有關機構購買服務，負責推行「輔助課程」。

行政通告：而負責帶領「輔助課程」的工作員應由專業社工或具備小組輔導及歷奇輔導訓練及經歷的人員負責

- ◆ 學校可以利用「香港學生資料表格」去識別出有較大成長需要的小學四年級學生，並邀請他們參加「輔助課程」，並在他們升上五、六年級時，為他們安排強化活動，延續及深化他們在抗逆力的發展。
- ◆ 校方須鼓勵有關家長及四年級班主任，出席「輔助課程」活動，為學生營造一個具支持性的環境，以鼓勵學生積極投入及完成各項活動。

(四) 配合「全方位學生輔導服務」

成長的天空計劃(小學)應被視為全方位學生輔導服務中一項重要的輔導活動。下列圖表 5 列出成長的天空計劃(小學)與全方位學生輔導服務的關係，以供學校參考。

全方位學生輔導服務的範疇	成長的天空計劃(小學)內容
政策與組織	學校輔導政策的配合 建構校園抗逆文化 評估需要及計劃成效
個人成長教育	發展課程(UP)
輔助服務	輔助課程(IP)
支援服務	教師培訓 家長支援 家校合作機會 與社區的聯繫

圖表 5 - 成長的天空計劃(小學)與全方位學生輔導服務的配合

政策與組織

學校輔導政策的配合

- ◆ 成立校內成長的天空計劃(小學)工作小組，負責策劃及統籌相關的活動。組員包括學校校長、學生輔導主任/教師/人員、訓輔組成員及/或課程主任。這個核心小組將負責策劃成長的天空計劃(小學)的一切活動，包括提升校園抗逆文化的全校性活動，以及安排教師教授「發展課程」，編排時間表、設計培訓活動，選擇外聘服務去推行「輔助課程」，以及完成年終報告。
- ◆ 建立校內「香港學生資料表格」的運作機制，識別有較大成長需要的學生並向該等學生提供「輔助課程」。

- ◆ 設立聘用及監察機制，以確保外聘的服務能有效地推行「輔助課程」。
- ◆ 設立學校自我評估機制，評估「發展課程」及「輔助課程」的成效。

建構校園抗逆文化

學校是培育學生抗逆力的重鎮，學校可由 Henderson 所提倡的「抗逆輪」的 6 個主題，設計校園抗逆文化活動。附件 3 詳列了一些先導學校的活動例子以供參考。

評估需要及計劃成效

學校可利用「發展課程」及「輔助課程」的過程評估表，評估學生對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。評估表內容，請參閱「發展課程」和「輔助課程」的手冊。

個人成長教育

參加成長的天空計劃(小學)的學校可以將「發展課程」整合成為小四至小六學生的個人成長教育課程的一部份，以便提升學生的抗逆力。

「發展課程」共有 27 節，其中小四至小六各有 9 節，另加 4 節增潤課程，以增強學生抗拒不良誘惑。學校應將「發展課程」與校本的個人成長課互相結合，加強學生抗逆力的培育。有關每項活動的詳細程序指引，可瀏覽教育局訓育及輔導網頁 <http://gd.edb.gov.hk>

輔助服務

「輔助課程」的主要服務對象是經由「香港學生資料表格」識別出來有較大成長需要的小四學生，並以小組輔導形式，提升學生的抗逆力。學校宜協同有關的家長、教師及輔導人員共同輔助這些學生成長。如有需要，可以個案形式跟進，為他們訂立個人的成長輔導計劃。

有關「輔助課程」的活動內容，可參考本教材套的使用者手冊三。

支援服務

支援教師

參加成長的天空計劃(小學)的學校必須派校內輔導人員或有關教師接受由教育局安排的教師培訓系列，及在校內自行安排校本的優質教師工作坊。

教師培訓系列的基本信念

- ◆ 抗逆力的傳遞，不單是資訊及知識的層次，更重要的就是經驗及生命轉化的層次。
- ◆ 參與的教師須先經驗抗逆力對成長的重要性，才會主動和有效地推動成長的天空計劃(小學)為有效的教導者及推動者。
- ◆ 參與的老師必須實踐成長的天空計劃(小學)所倡導的理念及信念。

程序形式

以工作坊、研討會、小組分享、技巧示範、協助教師掌握有關抗逆力的知識、技巧和態度。

教師培訓系列內容

- ◆ 抗逆力、經驗式學習法、歷奇輔導的核心理念
- ◆ 歷奇輔導活動與解說技巧
- ◆ 「發展課程」的特色及推行技巧
- ◆ 「輔助課程」的程序安排及理念特色
- ◆ 推展成長的天空計劃(小學)及抗逆文化的策略
- ◆ 成長的天空計劃(小學)工作者的素質與角色

優質教師工作坊

優質教師工作坊是「輔助課程」中非常重要的一部份，以校本教師培訓形式舉行。目的是讓校內教師認識抗逆力的理念、更深入了解學生的需要，配合課程的推行。有關內容及運作程序，可參考「輔助課程」使用者手冊。

支援家長

優質家長工作坊

優質家長工作坊是「輔助課程」中的一部份，對象是參加「輔助課程」的學生的家長，目的是讓這些家長也認識抗逆理念、提升他們與子女的溝通和相處的技巧，增強家庭的聯繫及歸屬感，以及配合成長的天空計劃(小學)在校的推展。詳細內容及運作程序可參考「輔助課程」使用者手冊三。

提供家校合作機會

「輔助課程」中的兩次家長教師分享會，提供機會讓家長及教師討論參加「輔助課程」的學生的進展，分享他們對學生的期望，從而能共同合作以協助學生成長。詳細內容及運作程序可參考「輔助課程」使用者手冊三。

與社區及機構的合作

「輔助課程」中的兩次愛心之旅，一方面是讓學生為社區服務，另一方面是加強學校及學生與社區的聯繫，善用社區資源，共同輔助學生成長。詳細內容及運作程序可參考「輔助課程」使用者手冊三。

成長的天空計劃 (小學)
家長同意書

各位家長:

為輔助青少年健康成長，政府於 2004/05 年開始以自願性質在小學推行成長的天空計劃 (小學)。此計劃的服務對象為小四學生，目標是透過一套特別設計的問卷「香港學生資料表格」，識別學生的發展需要，並因應需要，為他們提供一套全面的「輔助課程」，以增強他們抵抗逆境的能力。

本校一向重視學生全人發展，因此亦響應參與此項計劃，並將會安排貴子女填寫問卷「香港學生資料表格」。透過問卷所收集的學生個人資料，只會用作識別學生的發展需要，所有資料將會保密處理。現請你填妥下面的家長同意書，請貴子女於上課時交回班主任。

(_____)

_____ 小學校長

二零零 _____ 年 _____ 月 _____ 日

成長的天空計劃 (小學)
<填寫「香港學生資料表格」家長同意書>

本人 * 同意 / 不同意 子女 _____ (子女姓名) _____ (班別)

參加填寫成長的天空計劃(小學)問卷「香港學生資料表格」。

家長簽署: _____

家長姓名: _____

日 期: _____

成長的天空計劃 (小學)
「香港學生資料表格 – 學生表格」
簡介及填寫指引範本

引言:

「香港學生資料表格 – 學生表格」應在老師或輔導老師的協助下，於學校由學生填寫。以下是學生填寫問卷前，由老師或輔導老師讀出的簡介及填寫指引範本。

簡介部份:

各位同學，本校現正參加由教育局所舉辦的成長的天空計劃(小學)。這計劃提供是一連串有益身心的免費課外活動，而填寫問卷的目的是要選出參加此活動的同學。

這份問卷是由本計劃研究小組制訂，將根據同學的家庭背景、教育背景、健康情況及社交生活四方面的答案作出分析，以選出參加活動的同學。這份問卷並不是一份考試卷，答案並沒有對與錯之分。請同學可以放心作答，填上真實的答案。所有資料將會保密處理。

指引部份:

1. 「香港學生資料表格」問卷，共有四頁。
2. 請盡量回答所有問題。如果不明白題目的意思，請舉手。
3. 同學所填寫的資料會保密處理，請大家放心作答。
4. 大家現在可以開始作答。

校園抗逆文化活動

1. 建立正面連繫的關係

- IT 資訊屋 – 全校師、生、家長互通電郵，介紹自己興趣、班裏活動，增強師生及家長之間的溝通
- 定期致電學生及家長，保持聯繫
- 教師於小息當值，早、午休息時主動與學生傾談，增進感情
- 義工服務隊，增加學生與社區的連繫

2. 設立堅定清晰的規範

- 舉行「紀律大比拼」活動，讓學生更清晰明白學校紀律的要求
- 師生共同訂立「課室基本法」，學生更自律
- 全校教師達成共識，如何運用手號圖表，旨在更有效及快捷地控制課堂秩序和氣氛，這些簡單而清楚的訊息，令學生容易掌握及遵守，使全校師生能有清晰的規範

3. 教授生活及社交技能

- 固定時間表教授成長課，甚至邀請家長參與成長課的活動
- 舉行「太極班」鼓勵「處變不驚」及「毋懼挑戰」的抗逆精神
- 校長、教師在早會分享個人生活及社交經驗，應用個人生活事例，綜合身教及言教，協助學生掌握生活技能。

4. 鼓吹關懷支持的氣氛

- 「伴我同行 – 朋輩互助發展計劃」及「愛心大使」活動，由高年級同學協助低小同學適應小學生活
- 小息「點唱」活動，利用校園電台互表關懷和支持
- 早會時為生病或遇困難的老師及同學祈禱，鼓勵關懷別人
- 舉辦「雙月生日會」及「感謝月」讓學生學習關懷別人

5. 傳達合理而高的期望

- 「嘉許星獎勵計劃」- 以壁報表揚成績及品行有進步的同學
- 「好學生選舉」每班每月由同學選出一名好學生，於校內壁報上讚揚
- 鼓勵成績及行為有待改進的學生上台表演其他本領、發揮才華以及平日賦予「任務」

6. 提供有意義的參與機會

- 鼓勵所有學生參加運動會的比賽或做啦啦隊，共同籌劃運動會
- 全校清潔日 – 由同學提出清潔黑點及解決方法
- 建立「民主牆」讓學生自由表達個人意見，建設一所理想的學校
- 由學生負責魚池、植物廊等管理及保育工作，共同建設校園，加強對學校的歸屬感

參考書目及相關網站：

抗逆力理念

1. *Brown, J. H. (2000). Resilience education.* Corwin Press, INC
2. *Crabb, L. & Allender, D. B. (1996). Hope When You're Hurting.* America: Zondervan Publishing House.
3. *Crabb, L. (1997). Connecting.* America: Word Publishing.
4. *Grotberg, E. H. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit.* The International resilience Project (<http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html>)
5. *Grotberg, E. H. (1999). Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything.* New Harbinger Pubns
6. *Grotberg, E. H. (1995). The International Resilience Research Project.* Civitan International Research Center, UAB (<http://www.circ.uab.edu/cpages/resbg1.htm>)
7. *Henderson, N. & Milstein, M. M. (1996). Resiliency in Schools, Making it happen for students and educators.* Corwin Press, Inc.
8. *Henderson, N. & Milstein, M. Resiliency in Schools (1996). Making It Happen for Students and Educators.* Thousand Oaks. CA: Corwin Press.
9. *Henderson, N., Sarp-Light, N. & Benard, B. (eds).(2000). Mentoring for Resiliency, Mentoring for Resiliency: Setting Up Programs to Move Youth from "Stressed to Success."* San Diego,CA: *Resiliency In Action, Inc.
10. *Henderson, N., Sarp-Light, N. & Benard, B. (eds).(1999). Resiliency In Action, Practical Ideas for Overcoming Risks and Building Strengths-in Youth,Families,and Communities,* San Diego,CA: *Resiliency In Action, Inc.
11. *Krovetz, M. L. (1998). Fostering Resiliency: Expecting Students to use their mind and their hearts well.* America: Corwin Press, Inc.
12. *Mann, G. (1992). When The Bad Times Are Over For Good.* U.S.A.: Mc Cracken Press
13. *McMinn, M. R. (1996). Making the Best of Stress.* America: Inter Varsity Press
14. *Norman, H. W.(1997). Resilience: Rebounding When Life's Upsets Knock You Down.* U.S.A.: Servant Publications
15. *Saleebey, D.(1997). The Strengths Perspective in Social Work Practice.* New York: Addison-Wesley Longman.
16. *Seligman, M. & Reivich, K. (洪莉譯) (1997) 。教孩子學習樂觀。* 遠流出版公司
17. *Seligman, M. & Reivich, K. (洪莉譯) (1997) 。學習樂觀、樂觀學習。* 遠流出版公司
18. *Seligman, M., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). The Optimistic Child.* Australia: Houghton Mifflin Company

19. *Stoltz, P. G. (1997). Adversity Quotient.* John Wiley & Sons, Inc.
20. *Strong, B. C. (2000). Teaching Your Child To Be Optimistic.*
(<http://www.ces.ncsu.edu/guilford/newsarticles/bardec.html>)
21. *Thomsen, K. (2002). Building Resilient Students: Integrating Resiliency into What You Already Know and Do.* Corwin Press
22. *Werner, E. & Smith, R. (1992). Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood.* New York: Cornell University Press
23. *Wolin, S. & Sybil, (1993). The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity.* New York: Villard
24. 米勒 (黎智生譯) (1998)。戰勝逆境。香港: 天道書樓
25. 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
26. 黃民譯(2000)。與逆境共舞。香港: 天道書樓
27. 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
28. 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
29. 蔡元雲、區祥江(2003)。炮製少年不倒翁。香港: 突破出版社
30. 穆丹(黃富英譯) (2002), 逆境不放棄。香港: 突破出版社

輔導理念、解說

31. *Goldstein, A. P. (1999). Low Level Aggression: First Steps on the Ladder to Violence.* Anger Control Training. Research Press
32. *Albany, N.Y. (c1998). Guiding children's social development / Marjorie J. Kostelnik ... [et al.].* Delmar Publishers
33. *Bandura, A. (1937). Social Learning Theory.* Prentice Hall
34. *Benard, B., Resiliency Associates(1997), Turing It Around For All Youth: From Risk To Resilience,* Number 126, EDO-UD-97-7
35. *Britz, J. (1993). Problem Solving in Early Childhood Classrooms.* ERIC-Digest
(http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digests/ed355040.html)
36. *Brown, S. I. & Walter, M. I. (1990). The art of problem solving.* Hillsdale, N.J. : L. Erlbaum Associates
37. *Davidson, J. (1997). Reaching your goals.* Hai Hsin Books, 1-19.
38. *Davidson, J. (1998). The Complete Idiot's Guide to Reaching Your Goals.* Macmillan Distribution

39. *Elksnin, L. K. & Elksnin, N. (1995). Assessment and instruction of social skills.* San Diego : Singular Pub. Group.
40. *Ellis, A (2001). Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy.* Prometheus Books
41. *Fanning, P. & Mckay, M. (2000). Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem.* New Harbinger Publishers
42. *Ferguson, G. (1999). Shouting at the Sky-Troubled Teens and the Promise of the Wild.* New York:St. Martin's Press
43. *Fogler, H. S. (1995). Strategies for Creative Problem Solving.* Englewood Cliffs
44. *Frankl, V. E. (1984). Man's Search for Meaning (Revised and Updated).* America: Washington Square Press
45. *Goleman, D. (1997). Emotional Intelligence.* Bantam Books
46. *Greenaway, R. (1991). More Than Activities.* Britian: The Save the Children Fund
47. *Greenaway, R. (1993). Playback- A Guide to Reviewing Activities.* Scotland: Roger Greenaway
48. *Greenaway, R.(1993). Reviewing adventures, Why and How.* In London *Parker, J. P. To Know as We are Known- Education as a Spiritual Journey.* New York:Harper Collins
49. *Hankins, G. & Hankins C. (2000), Prescription for Anger.* Gin-May Publishing Corp.
50. *Jewett, J. (1992). Aggression and Cooperation: Helping Young Children Develop Constructive Strategies.* ERIC Digest
(http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digests/ed351147.html)
51. *Johnson, D. W. & Johnson, R. T. (1987). Creative Conflict.* Minneapolis: Cooperative Learning Center.
52. *Kazdin, A. E. (2001), Behavior Modification in Applied Settings.* Belmont, Calif.:Wadsworth Thomson Learning.
53. *Lunckner & Nadler (1997). Processing the Experience: Strategies to Enhance and Generalize Learning.* Kendall/Hunt Publishing Company.
54. *Maslow, A. H. (1997). The Journals of A. H. Maslow.* Brooks/Cole Pub Co.
55. *Newman & Newman (1991). S G Development Through Life.* Wadsworth Publishing Company.
56. *Paris & Ayres 著 (林心茹譯)2001。培養反思力。遠流出版公司*
57. *Parker, J. P. (1993). To Know as we are Known: Education as a spiritual journey.* New York: Harper San Francisco.

58. Peale, N. V. (1963). **The Power of Positive Thinking**. Fawcett Crest Books
59. Satir, V. (1988). **The New People making**. Science & Behavior Books, 80-100
60. Schuller, R. H. (1985). **Possibility Thinking Principles If It's Going to Be It's Up to Me : The Eight Principles of Possibility Thinking**. Harper Audio
61. Stein, I. (1974). **Systems Theory, Science, and Social Work**. Scarecrow Press
62. Toseland, R. W. & Rivas, R. F. (1998). **An Introduction to Group Work Practice in The five stages of growth-pre-affiliation stage (Garland, Jones et.al, 1965)**. Allyn and Bacon, 84-85
63. Tudge, Jonathan-Caruso & David (1989). **Cooperative Problem-Solving in the Classroom**. ERIC-Digest (http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digests/ed310881.html)
64. Zillmann, D (1995), **Hostility and Aggression**, John Wiley & Sons
65. 何玉燕(2001)。處理衝突技巧。香港:突破出版社
66. 余桂蘭等。情緒智慧教育系列 2。香港兒童健康促進協會
67. 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
68. 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
69. 區祥江 (2000)。生命軌跡 - 助人成長的十大關鍵。香港:突破出版社
70. 黃惠惠 (1991)。助人歷程與技巧增訂版, 台灣:張老師文化出版社
71. 趙志裕、康瑩儀等 (2000) 發揮多元才能從激發動機取得成就。三聯書店(香港)有限公司
72. 趙志裕等 (2000)。「設訂目標」發揮多元才能—從激發動機到取得成就。三聯書店。第 50-77 頁
73. 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
74. 蔡炳綱、吳漢明 (2001)。72 個體驗活動理論與實踐第二版。匯智出版
75. 蔡炳綱、吳漢明 (2001)。個人發展及團隊建立系列(一): 72 個體驗活動理論與實踐。香港: 匯智出版
76. 香港小童群益會(1994)。平心正氣處理動怒衝動「兒童及青少年情緒輔導」程式資料集。香港小童群益會
77. 董氏基金編 (1996)。領袖的成長小領袖養成計劃。天衛文化圖書公司

家庭輔導

78. *Dinkmeyer, D. Sr., McKay, G. D. (1995), The Parent's Handbook: Systematic Training for Effective Parenting.* American Guidance Service
79. *Oliver, G. & Oliver, C. (2000). Raising Sons & Loving it.* Zondervan Publishing House 149-164
80. *Michele, B. M.Ed. D. (1999). Parents Do Make a Difference: How to Raise Kids With Solid Character, Strong Minds, and Caring Hearts.* Jossey-Bass
81. *Sheanh, G. (1996). Helping Kids Deal With Conflict: An Everyday Resource for All Teachers and Parents.* Portage & Main Pr
82. *Satir, V. (1964). Conjoint Family Therapy: A Guide to Theory and Technique.* Palo Alto, Calif. : Science and Behavior Books
83. 區祥江 (2001)。健康家庭工程師。香港:突破出版社。第 107-114 頁*
84. 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

歷奇輔導

85. *Haddock, C. and Goldring, R. (1993), Managing Risks In Outdoor Activites.* New Zealand: New Zealand Mountain Safety Council Inc.
86. *Hopkins, D. and Patnam, R.(1993), Personal Growth Through Adventure.* London: David Pulton Publishers
87. *Nadler, R. and Luckner, J. L..(1992), Processing the Experience.* U.S.A.: Kendall/Hunt Publishing Company
88. *Schoel, J., Prouty, D. and Radcliffe, P. (1989), Islands of Healing-Adventure Based Counseling, U.S.A.:* Project Adventure Inc.
89. 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
90. 李德誠、麥淑華(2002)。整全的歷奇輔導。香港: 突破出版社

生命故事

91. *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
92. *Parker,J.P. (1997). The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life.* New York:Harper Collins.
93. 有慧嫻(2002)。阿布的故事。香港:突破出版社
94. 李穎詩、愈越 (2002)。摘金背後。香港:突破出版社
95. 阿濃、羅菁 (2002)。逆境樂園。香港:突破出版社

96. 陳思堂、麥潤壽、楊千嬅 (2002)。尋找人間天使。香港:突破出版社
97. 霍玉蓮，陳華恩等著。生命師傅--燃點生命的人。學生福音團契

相關網站

98. <http://www.resiliency.com/>
99. www.projectresilience.com
100. www.thrivenet.com
101. www.tiendao.org.hk/soulquali/aqtest.htm
102. <http://www.youngforever.uhome.net/book/report/doc>
103. www.breakthrough.org.hk/ir/Culture/culture.htm
104. www.resiliencycenter.com
105. www.cyfernet.org/research/resilreview.html
106. www.learningstrategies.com/Resiliency/Home.
107. www.breakthrough.org.hk/chi/other/outward_journey/
108. www.tlmskhk.edu.hk/notice2/pta/sec_02_last_draft.ppt
109. www.hkcs.org/fcb/mas/mas.htm
110. www.greenpastures.com.hk/list_SD1.html

其他參考資料

111. *Jane Nam (1998). Understanding the Adolescent Project – Suggestion for Revising Primary Preventive Program.*