

成長的天空計劃 (小學)  
使用者手冊三  
輔助課程

目錄

引言

(一) 理念架構

(二) 課程目標

(三) 課程內容

「輔助課程」活動內容大綱

小四輔助課程

小五強化活動

小六強化活動

**(由2019/20 學年起計劃優化下小五和小六強化活動的新增課程將分別於2020/21 及 2021/22 學年開始應用)**

(四) 課程特色

特定對象

設計特色

成長加油站

(五) 推行策略

與非政府機構合作模式

甄選程序

家長的參與

校本支援

學生獎勵計劃

(六) 程序指引

活動流程建議

活動資料及填報表格

安全守則

(七) 過程評估及課程檢討

(八) 附件

## 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。計劃的綜合課程部份主要分為「輔助課程」(Intensive Programme)及「發展課程」(Universal Programme)。

「輔助課程」的主要對象為小學四年級的學生，他們是經由「香港學生資料表格」識別為有較大潛在的發展需要。「輔助課程」旨在透過一連串密集的小組及主題活動，讓參加的學生認識及體驗擁有抗逆力的好處，並在過程中提升學生的抗逆力的三大元素：效能感 (Personal Competence)，歸屬感 (Belongingness) 及樂觀感 (Optimism)。此外，亦會協助他們將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，以便能更有效地面對生活上的挑戰。

本手冊介紹「輔助課程」的活動大綱、課程特色、推行策略、程序指引及評估建議，讓同工對本課程的設計有進一步的理解，並能掌握推行「輔助課程」的技巧及注意事項。

## (一) 理念架構

### 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。由此可見，抗逆力的訓練與青少年健康成長有密切的關係。

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/或克服逆境帶來的損害。具有抗逆力的人，能轉化逆境令生命更強。(Grotberg, 1995)

本課程運用了抗逆力的效能感、歸屬感及樂觀感作為培育重點，主要在於建立學生的內在能力，以抵禦困難及逆境的挑戰，同時亦強調外在環境的支援，鼓勵參加者的家庭及學校的參與，營造一個具支持性的環境，促進參加者的成長。

## (二) 課程目標

- ◆ 及早識別有較大成長需要的學生，向他們提供輔助服務。
- ◆ 協助學生建立其內在資源，提升他們的抗逆力，以抵禦成長中可能遇到的困難及逆境。
- ◆ 促進家長及教師的參與及朋輩的認同，為參加的學生營造一個具支持性的環境，協助學生健康地成長。

## (三) 課程內容

「輔助課程」活動內容大綱：

年級	活動名稱	節數及時數	目的	對象			統籌人 <sup>註</sup>	帶領者
				學生	老師	家長	學生輔導主任/統籌教師/人員	其他工作者/機構同工
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	戶內聚會	(7節) 共10.5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。	✓		✓	✓
		戶外活動	(1節) 8小時	*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。	✓		✓	✓
		個別面談 (每組員半小時)	約共 11.5小時		✓		✓	✓
		家長工作坊	(1節) 2小時	*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。			✓	✓
小六	強化活動	戶內聚會	(7節) 共10.5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。	✓		✓	✓
		戶外活動	(1節) 8小時	*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。	✓		✓	✓
		個別面談 (每組員半小時)	約共 11.5小時		✓		✓	✓
		家長工作坊	(1節) 2小時	*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。			✓	✓

註：訓導主任、輔導主任、學生輔導主任/教師或學生輔導人員(SGO/T/P)、學校社工

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>

## 小四輔助課程

### 迎新活動 (1 小時)

- 目的：
1. 讓組員及家長初步體驗此計劃的活動模式
  2. 提高組員及家長參加動機，減少組員及家長的擔心及疑慮

內容： 短講、體驗活動及解說

### 啟動禮 (1 小時)

- 目的：
1. 象徵整個「輔助課程」的開始
  2. 增強組員間的歸屬感
  2. 鼓勵組員為自己訂定合宜的目標
- 內容：
- 短講、致詞、立志及派發有關小組物料
- 注意事項：
1. 邀請家長、老師及校長出席，以增加同學的參與動機
  2. 邀請校長及機構負責人致詞以示隆重

## 輔助小組 (共六節)

- 第一節      目的：      1. 讓組員更了解計劃的內容  
(1.5 小時)      2. 提升組員的合作性及歸屬感
- 內容：      體驗活動、解說及故事
- 第二節      目的：      1. 讓組員了解處理動怒的原則  
(1.5 小時)      2. 認識平伏心情的方法
- 內容：      體驗活動、解說及短講
- 第三節      目的：      讓組員掌握衝突處理的步驟  
(1.5 小時)      內容：      體驗活動、解說及問答遊戲
- 第四節      目的：      1. 讓組員掌握(家庭)衝突處理步驟  
(1.5 小時)      2. 計劃愛心之旅
- 內容：      體驗活動、解說、短講、角色扮演及小組討論

第五節 目的： 讓組員了解及實踐目標訂定的原則

(1.5 小時) 內容： 體驗活動、解說、短講及訂立目標

第六節 目的： 讓組員總結及鞏固在小組所學的東西

(1.5 小時) 內容： 體驗活動、解說、檢討訂定的目標、問答遊戲

## 挑戰日營 (兩節同日進行)

- 第一節  
(3.5 小時)
- 目的：
1. 增強小組的凝聚力
  2. 促進學生間的互相合作、支持及鼓勵
  3. 提升學生解決問題的技巧
- 內容： 體驗活動、解說及短講
- 注意事項：
1. 如遇天雨，請以雨天程序進行
  2. 大部份活動可在校內進行，但在營地舉行效果會更理想
- 第二節  
(3.5 小時)
- 目的：
1. 增強小組的凝聚力
  2. 促進學生間的互相合作、支持及鼓勵
  3. 提升學生的問題解決技巧
- 內容： 體驗活動及解說
- 注意事項：
1. 如遇天雨，請依據雨天程序進行
  2. 大部份活動可在校內進行，但在營地舉行，效果會更理想

## 再戰營會 (兩日一夜)

- 第一節 (5 小時)
- 目的：
1. 增強小組間的凝聚力
  2. 增強小組成員間的合作及支持
  3. 增強參加者衝突處理的技巧
  4. 運用衝突處理的原則及步驟
- 內容： 體驗活動、解說及短講
- 注意事項： 如遇天雨，請依據雨天程序進行
- 第二節 (5 小時)
- 目的：
1. 增強組員間的合作與支持
  2. 增強組員對活動的歸屬感
  3. 學習面對逆境，認識樂觀感
- 內容： 夜行及解說
- 注意事項： 1. 如遇天雨，請依據雨天程序進行  
2. 路段須設多個站崗，以留意組員的安全
- 第三節 (6 小時)
- 目的：
1. 營造輕鬆的小組氣氛
  2. 認識動怒處理的方法
  3. 學習面對逆境，認識樂觀感
  4. 增強小組成員間的合作與支持
- 內容： 體驗活動、解說及攀石
- 注意事項： 留意組員的身體狀況是否適合攀石活動

## 愛心之旅

- 第一節  
(2 小時)
- 目的：
1. 增強組員對社區/學校的歸屬感
  2. 讓組員體會在團體中關注他人的權利，領略「多付出、少計較」的原則

內容： 準備行裝、愛心服務、整理及互相回饋

注意事  
項： 可挑選就近學校的社區服務機構提供服務，或在校內進行

- 第二節  
(2 小時)
- 目的：
1. 增強組員對社區/學校的歸屬感
  2. 讓組員體會在團體中關注他人的權利，領略「多付出，少計較」的原則

內容： 準備行裝、愛心服務、整理及互相回饋

注意事  
項： 內容必須與第一節不同

## 優質家長工作坊

- 第一節 目的： 1. 讓家長明白「家庭」的「親密聯繫」對提升子女抗逆力的重要  
(2 小時) 2. 讓家長掌握運用「親密聯繫」的技巧重點，以促進家長在日常生活中對子女作出「親密聯繫」的行為  
3. 透過實踐「相互溝通模式」讓家長體驗當中的感受，從而促進子女作出同類的行為
- 內容： 短講、體驗活動、解說、問答遊戲及生活實踐分享
- 第二節 目的： 1. 使家長明白何謂「開放式溝通」  
(2 小時) 2. 使家長掌握運用「開放式溝通」的技巧重點，以促進家長在日常生活中對子女作出「開放溝通」的行為  
3. 使家長認同「樂觀感」對提升子女抗逆力十分重要  
4. 使家長明白「各有所長」，「困境/缺點」的「暫時及個別性」，從而提升其作為促進者的動機
- 內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

- 第三節  
(2 小時)
- 目的：
1. 讓家長明白「樂觀感」的概念及提升「樂觀感」的原則
  2. 讓家長掌握樂觀思想的技巧及認同促進者的角色
  3. 讓家長明白「效能感：動怒管理」的概念及「平伏動怒情緒」的基本步驟
  4. 讓家長明白「效能感：衝突處理」的概念及「處理衝突」的基本步驟

內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

- 第四節  
(2 小時)
- 目的：
1. 讓家長明白「效能感：問題解決」的原則及基本步驟
  2. 讓家長明白「效能感：目標訂定」的原則及邁向目標的基本技巧
  3. 讓家長認同本身在提升子女的效能感，如「問題解決」及「目標訂定」中，作為促進者的角色

內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

## 黃昏親子營 (兩節同一天)

- 第一節  
(3.5 小時)
- 目的：
1. 帶出家庭聯繫的元素及體現彼此服侍和互相欣賞
  2. 讓家長及組員共同實踐目標訂定的原則
  3. 讓家長及組員實踐問題解決步驟
  4. 促進組員及其家長之間的支援關係
  5. 讓家長及組員體會/實踐歸屬感原則
- 內容： 體驗活動及解說
- 注意事項：
1. 家長與子女應同時參加，否則未能達成上述目標
  2. 如遇天雨，請依據雨天程序進行
  3. 如營地不足，可安排在校內舉行
- 第二節  
(3.5 小時)
- 目的：
1. 讓家長及組員學習調整出共同的目標及期望
  2. 促進組員及其家長之間的支援關係，實踐彼此欣賞及鼓勵
  3. 讓組員及其家長認同只要肯嘗試，就會有成功的可能性原則
  4. 提供機會讓組員與家長實踐堅持不放棄的精神
- 內容： 親子攀石及解說
- 注意事項： 傷殘或身體狀況欠佳的人士不適合參與，可作輔助者

## 家教分享會

- 第一節  
(1 小時)
- 目的：
1. 讓家長瞭解其子女在計劃中的表現及進度
  2. 讓老師/程序主任瞭解組員在家中的表現及進度
  3. 鼓勵教師及家長於計劃中的配合，繼續提升組員的抗逆力
- 內容： 體驗活動、觀看活動片段及分享
- 注意事項： 邀請班主任及任教老師出席
- 
- 第二節  
(1 小時)
- 目的：
1. 讓家長瞭解其子女在計劃中的表現及進度
  2. 讓老師/程序主任瞭解組員在家中的表現及進度
  3. 鼓勵老師及家長於計劃中的配合，繼續提升組員的抗逆力
- 內容： 體驗活動、觀看活動片段及分享
- 注意事項： 邀請任教老師及班主任出席

## 優質教師工作坊

- 第一節 目的：  
(必須舉行)  
(7 小時)
1. 認識抗逆力的理念
  2. 提升教師對抗逆力信念的認同
  3. 強化對成長的天空計劃(小學)推展的配合
- 內容： 短講、體驗活動、解說及小組分享
- 注意事項：
1. 建議在教師培訓日舉行
  2. 鼓勵教師盡量投入及多作嘗試
- 第二節 目的：  
(按校本需要決定是否舉行)  
(7 小時)
1. 體驗團隊合作，加強團隊精神
  2. 加強對計劃成效的信心
  3. 加強對樂觀感「強處著眼」的理解及認同
  4. 加強對樂觀感「強處著眼」的理解及表達技巧
- 內容： 體驗活動、角色扮演、解說及短講
- 注意事項：
1. 邀請校長出席並作訓勉詞
  2. 建議在教師培訓日舉行
  3. 鼓勵教師盡量投入及多作嘗試

### 結業禮 (1 小時)

- 目的：
1. 確立組員之間的歸屬感及效能感
  2. 讓組員能欣賞自己的努力
  3. 讓校長、家長、教師及工作員向組員表達關心與支持
  4. 表揚組員參與此計劃的投入與努力

內容： 校長訓勉、活動回顧、分享、頒發證書及慶祝(大合唱)

注意事項： 邀請校長、班主任及家長出席  
可重溫活動片段(如相片或錄影片段)以作總結

## 小五強化活動

### 第一節

#### 小組重聚(1.5 小時)

- 目的：
1. 重溫所學
  2. 強化支持關係
  3. 了解活動目標及推行方法，調整期望

內容： 體驗活動及商討服務計劃

注意事項： 準備小四活動相片以便重溫之前所學

### 第二節

#### 輔助小組(1.5 小時)

- 目的：
1. 學生課後能說出：「誘惑」的定義，是未經自我反思及判斷，或在別人遊說下作出不當的行為；
  2. 學生認識「不當行為」可引致不良的後果，明白及須抗拒誘惑。

內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

注意事項： 建議組員寫出一樣自己想戒除的不良誘惑及說出在日常生活中如何受到不良誘惑的影響

### 第三節

#### 輔助小組(1.5 小時)

- 目的：
1. 讓學生了解如何運用反思和判斷，在遇到誘惑時，作出不同的選擇及所得結果；
  2. 引導學生能夠在模擬練習中，運用「解難四步曲」抗拒誘惑。

內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

注意事項： 提醒組員思考未能抗拒誘惑可引致深遠的影響

## 第四節

## 輔助小組(1.5 小時)

- 目的：
1. 學生能夠在不同的情境練習中，掌握運用「解難四步曲」抗拒誘惑；
  2. 學生能夠運用積極及正面態度，對誘惑說「不」。

內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

注意事項： 讓組員回饋成功抗拒誘惑的經驗分享

## 第五節

## 小組服務(1.5 小時)

- 目的：
1. 為學校服務，強化組員對學校的歸屬感
  2. 強化組員的互相支持及合作，以建立團隊精神
  3. 透過實踐， 強化增強組員本身的效能感
  4. 透過實踐，提醒組員有關樂觀感的元素，「為最好作預備，為最壞作打算」；「堅持到底，永不放棄」

內容： 戶內活動校園服務、解說及互相欣賞

注意事項： 服務內容由教師及學生一同議定

## 第六節

## 小組服務(1.5 小時)

- 目的：
1. 檢討上次學校服務
  2. 強化組員的互相支持及合作，以建立團隊精神
  3. 透過實踐， 強化增強組員本身的效能感
  4. 透過實踐，提醒組員有關樂觀感的元素，「為最好作預備，為最壞作打算」；「堅持到底，永不放棄」

內容： 服務檢討、體驗活動及互相欣賞

注意事項： 可播放服務片段及相片以便組員檢討

## 第七節

## 戶外活動(8 小時)

- 目的：
1. 透過實踐，增強組員本身的效能感
  2. 強化組員對所屬小組的歸屬感
  3. 讓組員實踐少計較，多付出
  4. 透過實踐，提醒組員有關樂觀感的元素，「為最好作預備，為最壞作打算」；「堅持到底，永不放棄」

內容： 戶外活動  
(選其中一至兩項與六年級不相同的活動：遠足、奔墟、砌石橋、沙灘歷奇、BBQ)

注意事項： 留意天氣情況，如情況惡劣，建議改期進行

## 第八節

## 黃金面談(個別面談及/或親子面談)(11.5 小時)

- 目的：
1. 與組員回顧小組內有意義的時段
  2. 與組員總結及轉化在小组所學
  3. 介紹下次分享活動及安排組員在活動中的角色  
及或
  4. 提升家長與子女的「親密聯繫感」「親密聯繫」及「溝通能力」，亦有助提升子女對家庭的「歸屬感」

內容： 個人面談、活動介紹、及或親子面談/親子活動

- 注意事項：
1. 選擇一個安靜的地方進行
  2. 如需要，工作人員可與學生輔導主任/教師一起面見組員
  3. 學校亦可按需要設定親子活動

### 第九節

#### 家長工作坊(2 小時)

- 目的：
1. 讓家長明白「面對誘惑」的迷思、概念與技巧
  2. 鼓勵家長適當轉化「誘惑」，引導子女提升動機
  3. 讓家長反思自己及子女經常面對的誘惑
  4. 協助家長提升管教子女及與子女溝通的技巧
  5. 延續小四家長工作坊所學及加強家長間的互相支持

內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

### 第十節

#### 分享成果(1.5 小時)

目的： 透過匯報，讓組員之間、老師、家長分享其學習成果，從而強化組員本身的效能感

內容： 回顧、組員分享、互相欣賞，頒發「成長先鋒」嘉許狀及襟章

注意事項： 邀請校長、班主任及家長出席

## 小六強化活動

### 第一節

#### 小組重聚(1.5 小時)

- 目的：
1. 讓組員了解是節的內容及目標，增加投入感
  2. 重溫小四及小五「輔助課程」所學，從而增強組員的參與動機
  3. 讓組員學習訂立訓練活動的目標
  4. 讓組員運用問題解決技巧，為訓練活動的內容作最好的預計，最壞的準備

內容： 計劃簡介、體驗活動及服務計劃

注意事項： 準備小五活動相片以便重溫之前所學

### 第二節

#### 輔助小組(1.5 小時)

- 目的：
1. 學生能認識樂觀感與不同思考模式的關係
  2. 學生能學習分辨永久性與暫時性思考模式

內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

注意事項： 建議透過日常生活事例，讓組員應用「永久性與暫時性思考模式」

### 第三節

#### 輔助小組(1.5 小時)

- 目的：
1. 學生能分辨永久性與暫時性思考模式
  2. 學生能分辨內在性與外在性思考模式

內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

注意事項： 建議透過日常生活事例，讓組員應用「內在性與外在性思考模式」

## 第四節

## 輔助小組(1.5 小時)

- 目的：
1. 重溫內在性與外在性思考模式
  2. 學生能分辨普遍性及特殊思考模式

內容： 體驗活動、解說及生活實踐分享

注意事項： 建議透過日常生活事例，讓組員應用「普遍性及特殊思考模式」

## 第五節

## 小組服務(1.5 小時)

- 目的：
1. 為校園/社區服務，強化組員對學校的歸屬感
  2. 強化組員的互相支持及合作，以建立團隊精神
  3. 透過實踐，強化組員本身的效能感
  4. 透過實踐，提醒組員有關樂觀感的元素 - 「為最好作預備，為最壞作打算」；「堅持到底，永不放棄」

內容： 校園/社區服務、解說及互相分享

注意事項： 服務內容由教師及學生一同議定

## 第六節

## 小組服務(1.5 小時)

- 目的：
1. 檢討上次社區/學校服務
  2. 強化組員的互相支持及合作，以建立團隊的精神
  3. 透過實踐，強化增強組員本身的效能感
  4. 透過實踐，提醒組員有關樂觀感的元素 - 「為最好作預備，為最壞作打算」；「堅持到底，永不放棄」

內容： 服務檢討、體驗活動及互相欣賞

注意事項： 可播放服務片段及相片以便組員檢討

## 第七節

## 戶外活動(8 小時)

- 目的：
1. 透過實踐，強化組員本身的效能感
  2. 強化組員對所屬小組的歸屬感
  3. 讓組員實踐「少計較，多付出」
  4. 透過實踐，提醒組員有關樂觀感的元素 - 「為最好作預備，為最壞作打算」；「堅持到底，永不放棄」

內容：戶外活動 (選其中一至兩項不與五年級相同的活動：遠足、奔墟、砌石橋、沙灘歷奇、BBQ)

注意事項：留意天氣情況，如情況惡劣建議改期進行

## 第八節

## 黃金面談(個別面談及/或親子面談)(11.5 小時)

- 目的：
1. 與組員回顧小組內有意義的時段
  2. 與組員總結及轉化在小組所學
  3. 介紹下次分享活動及安排組員在活動中的角色及或
  4. 提升家長與子女的「親密聯繫感」「親密聯繫」及「溝通能力」，亦有助提升子女對家庭的「歸屬感」

內容：個人面談、活動介紹、及或親子面談/親子活動

- 注意事項：
1. 選擇一個安靜的地方進行
  2. 如需要，工作人員可與學生輔導主任/教師一起面見組員
  3. 學校亦可按需要設定親子活動

## 第九節

## 家長工作坊(2 小時)

- 目的：
1. 讓家長深化「樂觀感」的理念
  2. 鼓勵家長運用樂觀思想提升子女的抗逆力
  3. 協助家長提升管教子女及與子女溝通的技巧
  4. 延續小五家長工作坊所學及加強家長間的互相支持

內容：體驗活動、解說及生活實踐分享

#### 第十節

##### 分享成果(1.5 小時)

目的： 透過匯報，讓組員之間、老師、家長分享其學習成果，從而強化組員本身的效能感

內容： 回顧、組員分享、互相欣賞，頒發「成長先鋒」嘉許狀

注意事項： 邀請校長、班主任及家長出席

## (四) 課程特色

### 特定對象

本課程是一種預防性的輔導活動，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較易出現有情緒/行為困擾的學生，然後邀請他們參加訓練。這課程並不適合「在危」、具侵略性行為、暴力傾向或嚴重情緒問題的學生參加。

### 設計特色

#### 經驗為本

此課程著重讓學生經歷不同的活動，進而藉著解說的歷程，協助學生反思及整理其個人的經驗，並將所學應用到日常生活中。

#### 小組帶動

本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。工作者必須為小組的進程及需要而調較課程的步伐。

#### 過程取向

除了預先計劃的程序外，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的空間及彈性，以便過程中可以有適切的調較。

#### 空間創造

除了結構性的程序外，此課程重視休竭及反思的空間，以便學員有充足的時間來整理活動。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。

#### 內容聚焦

無論透過結構性的程序或是非結構性的經歷，工作者仍要專注提升學生的抗逆力，並盡量讓學生在過程中檢視效能感、樂觀感及歸屬感的重要性。

### 強處肯定

此課程著重鞏固學生的強處，從而引發他們改善弱點的動機。過程中工作者要盡量欣賞學生的成功、進度及嘗試的誠意，而非強調不足或改正學員的毛病。

### 成長挑戰

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，期望能激發學員的潛能，引導他們成長。

### 生命榜樣

此課程重視工作者作為學員的生命榜樣，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，讓學生得到鼓勵及盼望。工作者不單要熟悉抗逆力的理念及程序的安排，更要不時自我反省，將經驗轉化成個人特質，提升本身的抗逆力，以便能更有效地協助學生成長。

## 成長加油站

「成長加油站是」一本配合這課程活動的學生手冊，學校可參考教育局訓育及輔導組網頁上成長的天空(小學)的「輔助課程」附件，印製給參加「輔助課程」的小四學生應用。

## 使用指引如下：

- 建議組員每次小組及活動均帶備「成長加油站」
- 每次小組及活動完結後，組員均須填寫「成長加油站」，工作人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人員於「和應」一欄多寫回應
- 歡迎組員於封面及內頁隨意填上顏色
- 第一頁的「自我介紹」須於啟動禮上填妥
- 第六頁的「輔助課程」時間表可由組員每次填上，或工作人員將時間表派發給組員貼上
- 「優點銀行」一欄則讓工作人員記下每次小組及活動所給予組員的貼紙或分數
- 可於「家人的支持」/「老師的支持」欄，邀請該節有出席的家長/老師簽名(或寫上鼓勵的說話)以表示其對組員的支持和鼓勵
- 「成長加油站」是工作人員與組員間溝通及傾訴心事的橋樑，工作人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。

**輔助小組(4)**

1. 自我介紹 (填「✓」/分數)

姓名	暱稱	興趣	理想	長處	短處
😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊

2. 我的優點 (在表格的格上填上「✓」)

守時	勤快	任勞任怨	合作	誠實	負責
😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊

我今天的表現/ 我今天學到...

**我今天的表現-自我評分**

4分-已很努力，繼續努力	3分-做得不錯，繼續加油
2分-尚可表現，增加信心	1分-不在狀態，增加訓練

努力學習	積極嘗試	不讓別人	不讓別人	不讓別人

**我的心聲** (填上你對這節課的感想，包括你的感受、期望...)

**你的和應**

成長的天空  
小學成長輔助計劃 - 輔助小組

可於教育局訓育及輔導組網頁<http://gd.edb.gov.hk>學生輔導資訊下「成長的天空計劃」下載

## (五) 推行策略

### 與非政府機構合作模式

學校可利用因參加這計劃而獲發的津貼，購買外間服務，在校內推行「輔助課程」。

### 甄選程序

學校必須利用「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。

參加「輔助課程」的學生人數應以 15 至 25 名最為適合。如「香港學生資料表格」所識別出的名單不符此數，學校可根據教師的觀察或其他評估方式，提名其他有需要的同學參加。

## 家長的參與

家長是兒童身邊重要的人物。因此，家長的積極參與及支持，能帶動參加的學生更投入這計劃。另一方面，家長可透過參與家長工作坊、家教分享會等活動，認識自己於提升子女抗逆力的角色和掌握有關技巧。

在提升家長的出席率方面，首先要家長認識此計劃的理念及運作。迎新活動的作用，就是讓家長更掌握此計劃的目標，希望他們對此計劃不會有標籤作用。故迎新活動對提高家長的參與動機，確實非常重要。

## 校本支援

試驗計劃的經驗告訴我們：校本的支援亦十分重要，包括房間/活動地點的安排、有關器材(如攝錄機等)的配合、教師/班主任出席小組或主題活動等。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，同學必定會被教師感染而會更投入。故此，教師應盡量抽空出席活動，藉以支持和鼓勵參加課程的同學。

## 學生獎勵計劃

學生獎勵計劃的設立，是希望鼓勵組員的正面行為及態度。我們期望他們在小組或活動中專注、準時、投入、積極、關心及尊重其他組員及導師，在愉快地完成活動/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的強處及良好行為外，我們亦鼓勵組員間互相欣賞及凝聚互相支持的氣氛。

「輔助課程」的獎勵策略有多種，如口頭讚賞、手號、襟章、貼紙、優點積分等。附件9的例子詳列了不同模式的獎勵及它們與抗逆理念的配合。

## (六) 程序指引

### 活動流程建議

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

### 活動資料及填報表格

學校應保存下列資料，以備填交報告及作評估分析之用：

- ◆ 家長同意書 (附件 1)
- ◆ 參加者個人資料紀錄表 (附件 2)
- ◆ 學生出席紀錄 (附件 3)
- ◆ 家長出席紀錄 (附件 4)
- ◆ 實際活動推行報告 (附件 5)
- ◆ 全年活動紀錄 (附件 6)
- ◆ 強化活動紀錄 (附件 7 / 8)

## 安全守則

「輔助課程」中有部份活動存在一定的危險性，如『攀石』、『大腳八』、『信心互扣』等，工作人員須隨時留意學生的安全，以防扭傷或發生意外，亦須留意惡劣天氣對活動的影響。

有關安全守則的詳情，請參照教育局網頁 <http://www.edb.gov.hk> 上「學生」項目中「學校活動」一欄內的「戶外活動指引」及「課外活動指引」。

## (七) 過程評估及課程檢討

「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，學校可在課程結束時，進行活動後評估，目的是透過學生在活動過程中評估計劃對自己的幫助，反映學生的改變。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。

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。學校可參考附件 10「學生問卷」、附件 11「教師問卷」，及附件 12「家長問卷」，進行活動後評估，以檢討「輔助課程」推行的成效。

各位家長／監護人：

成長的天空計劃(小學)

輔助課程

本校應教育局邀請，參加成長的天空計劃(小學)，其中一項服務是向有成長需要的學生提供「輔助課程」，提升他們的「抗逆力」。

這些同學將會被邀請參加一系列的小組活動、訓練營和親子活動，從而協助他們訂立個人目標，增強他們的社交能力、解決問題能力、管理情緒能力及樂觀感，使他們在逆境中能積極面對及解決困難。學校將會邀請家長參加「輔助課程」的親子活動及工作坊，與我們一起輔助孩子成長。

本人全力推薦貴子弟參加「輔助課程」。一切經由貴子弟、老師及家長／監護人取得的個人資料，將只用作評估計劃成效之用，並且絕對保密。敬請各位家長／監護人支持此項計劃，並簽妥同意書，於 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日或之前著貴子弟帶回班主任收。

校長 \_\_\_\_\_ 謹啟

二零零 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

致 \_\_\_\_\_ 學校：

家長 / 監護人同意書

本人 \* 同意 / 不同意 \_\_\_\_\_ 班學生 \_\_\_\_\_ 參加  
成長的天空計劃(小學)的「輔助課程」。

家長 / 監護人姓名： \_\_\_\_\_ 簽署： \_\_\_\_\_

二零零 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

\* 請刪去不適用者

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校內學生輔導教師/主任/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，是否需要長期食藥？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: \_\_\_\_\_

成長的天空計劃(小學)  
(      年度) 輔助課程

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.																				
19.																				
20.																				
<b>總數</b>																				

\*\*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}  
註: 出席：✓ 遲到：○ 早退：# 缺席：x

負責工作人員簽名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

## 成長的天空計劃(小學)

(            年度)輔助課程

### 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.														
19.														
20.														
<b>總數</b>														

( \*\*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) )

註： 出席：✓    遲到：○    早退：#    缺席：x

負責工作人員簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

成長的天空計劃(小學)

( \_\_\_\_\_ 年度)小四「輔助課程」

**實際活動推行報告**

(活動/小組名稱： \_\_\_\_\_)

**甲. 基本資料：**

學校名稱：(1) \_\_\_\_\_

活動日期： 200\_\_年\_\_月\_\_日 合共時數：(2) \_\_\_\_\_小時\_\_\_\_\_分鐘

地點：(3) 營地/ 學校活動室/ 其他 \_\_\_\_\_ (請詳細列明)

出席：(4) 參加者 \_\_\_\_\_人(佔整體 \_\_\_\_\_%) (5) 缺席參加者人數： \_\_\_\_\_人(佔整體 \_\_\_\_\_%)

工作人員：(6) 社工 \_\_\_\_\_人 (7) 輔導老師 \_\_\_\_\_人 (8) 老師 \_\_\_\_\_人 (9) 義工 \_\_\_\_\_人 (10) 其他 \_\_\_\_\_人

**乙. 程序推行：**

實際推行的程序名稱:	需時 (分鐘)		(3) 曾作出修訂 (請列明修訂內容)
	(1) 預算推行需時 (分鐘)	(2) 實際推行需時 (分鐘)	

沒有推行的程序名稱:	原定預算推行需時 (分鐘)	沒有推行此程序的原因 (請清楚詳細列明)

(續下頁)

成長的天空計劃 (小學)

(續) 實際活動推行報告

丙. 運作特別現象 / 突發事件：

丁. 工作人員對個別組員的評估及未來跟進建議

戊. 程序修訂建議：

己. 在過程中遇到的困難：

負責工作人員： \_\_\_\_\_

簽名： \_\_\_\_\_

督導簽名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

成長的天空計劃(小學)

( \_\_\_\_\_ 年度)小四「輔助課程」

全年活動紀錄

學校名稱： \_\_\_\_\_

	活動名稱	合共 時數 ( )	地點 1 營地 2 學校 3 其他	舉行日期 /時段	服務對象及出席率 (%)			工作人員(人數)			
					學生	家長	教師 / 校內同工	社工	輔導 老師	老師	其他
1	優質教師工作坊										
2	啟動/迎新活動										
3	輔助小組(1)										
4	家長工作坊(1)										
5	挑戰日營										
6	輔助小組(2)										
7	家長工作坊(2)										
8	再戰營會										
9	輔助小組(3)										
10	家長教師分享會(1)										
11	家長工作坊(3)										
12	輔助小組(4)										
13	愛心之旅(1)										
14	愛心之旅(2)										
15	輔助小組(5)										
16	親子黃昏營										
17	家長工作坊(4)										
18	輔助小組(6)										
19	家長教師分享會(2)										
20	結業禮										

負責工作人員： \_\_\_\_\_

負責工作人員簽名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

## 成長的天空計劃(小學)

( \_\_\_\_\_ 年度)小五「強化活動」

### 全年活動紀錄

學校名稱: \_\_\_\_\_

	活動名稱	合共 時數 ( )	地點 1 營地 2 學校 3 其他	舉行日期/ 時段/對象	服務對象出席率 (%)			工作人員(人數)			
					學生	家長	教師 / 校內同工	社工	輔導 老師	老師	其他
1	第一節：小組重聚										
2	第二節：輔助小組										
3	第三節：輔助小組										
4	第四節：輔助小組										
5	第五節：小組服務 (學校服務)										
6	第六節：小組服務 (服務檢討)										
7	第七節：戶外活動										
8	第八節：黃金面談 (個別面談及/或親子 面談)										
9	第九節：家長工作 坊										
10	第十節：分享成果										

負責工作人員: \_\_\_\_\_

負責工作人員簽名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

## 成長的天空計劃(小學)

( \_\_\_\_\_ 年度)小六「強化活動」

### 全年活動紀錄

學校名稱: \_\_\_\_\_

	活動名稱	合共 時數 (—)	地點 1 營地 2 學校 3 其他	舉行日期/ 時段/對象	服務對象出席率 (%)			工作人員(人數)			
					學生	家長	教師 / 校內同工	社工	輔導 老師	老師	其他
1	第一節：小組重聚										
2	第二節：輔助小組										
3	第三節：輔助小組										
4	第四節：輔助小組										
5	第五節：小組服務 (學校服務)										
6	第六節：小組服務 (服務檢討)										
7	第七節：戶外活動										
8	第八節：黃金面談 (個別面談及/或親子 面談)										
9	第九節：家長工作 坊										
10	第十節：分享成果										

負責工作人員: \_\_\_\_\_

負責工作人員簽名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

成長的天空計劃(小學)

「輔助課程」獎勵策略

Henderson's Resiliency Wheel 策略	Care & support 關懷支持	Pro-social bonding 社會結連	Clear and consistent boundary 明確規範	Teach life skill 生活技能	High expectation 高期望	Meaningful participation 有意義參與
鼓勵襟章 @@ 1. 啟動禮 2. 再戰營會 3. 愛心之旅 4. 黃昏親子營/ 結業禮	✓	✓	✓		✓	✓
秘密天使 (背後支援)	✓	✓	✓		✓	✓
欣賞手號	✓	✓	✓		✓	✓
貼紙/印仔/朱古力/優點卡/金幣/書簽 ^^ (可再因應累積的數量而再頒發獎狀)	✓	✓	✓		✓	✓
成長加油站 (見第 24 頁介紹) 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 (學生協助準備食物、招待及準備致謝咭)	✓	✓	✓		✓	✓
結業致謝相架/卡 1. 家長(全部) ** 2. 校長	✓	✓	✓		✓	✓
團體承諾 (參考其他服務機構對市民的承諾，製成獎狀)	✓	✓	✓		✓	✓

@@ 附註：學校可印製襟章送給「輔助課程」參加者，在試驗計劃中利用了四款「小樂」的成長襟章標示著參加者成長的四個不同階段，工作人員可透過這些形象，寓意參加者能『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「黃昏親子營/ 結業禮」，如組員於以上活動缺席，建議不予補發。

^^ 『優點金幣/書簽』：在小組或活動過程中，工作人員(或參與教師)可隨時送出『優點金幣/書簽』給予有良好行為的同學，並在頒發過程中詳細形容該同學的良好行為，一方面可加強該同學的自信心，另外亦可鼓勵其他同學的投入參與及良好行為的出現。

\*\* 所有曾經出席任何一次活動的家長均可獲致謝相架/致謝卡，以感謝他們對計劃的支持及對組員的認同和鼓勵，至於出席率高的家長可獲「家長積極參與獎」

## 學生獎項建議如下（工作人員可按其組員的特性而設計）

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的大獎：

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

互選大獎的原意，一是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投入參與。建議工作人員可在結業禮前派發互選大獎投票紙，並於結業禮舉行一週前收回，工作人員可參考互選的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人員的意見)，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』的感覺。

### 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： \_\_\_\_\_

## 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)

### 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