



「整合正向心理學與音樂治療元素—
正向大使計劃」
研究報告暨實務手冊

主辦機構:



香港城市大學
City University of Hong Kong
香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



Department of
Applied Social Sciences
應用社會科學系

協辦機構:



香港小童群益會
Buddhist Green Children's Association

贊助機構:

香港研究資助局優配研究金

目錄

序言	2-3
計劃撮要	4
第一章 理論架構篇	5-12
研究架構及計劃理念	
第二章 研究結果篇	13-40
研究結果與分析	
小組成效與分析	
第三章 實務手冊	41-106
「整合正向心理學與音樂治療元素—正向大使計劃」小組實務手冊	
「正向大使計劃」小組計劃—音樂篇	
「正向大使計劃」小組計劃—整合正向心理學與音樂篇	
「正向大使計劃」小組計劃—正向心理學篇	
參考資料	107-108
鳴謝	109-110

序言

隨著現代社會的發展，人們的生活節奏越來越快，生活壓力也越來越大，“焦慮”和“抑鬱”症狀愈趨普遍。近年香港城市大學正向教育研究組的調查發現，超過四成的中學生出現焦慮和抑鬱症狀，可見精神健康問題有年輕化的趨勢，青少年的心理健康問題不容忽視。香港城市大學應用社會科學系得到香港小童群益會的支持，共同協辦了「**整合正向心理學與音樂治療元素—正向大使計劃**」。此計劃以「正向心理學」為基礎，創新運用「音樂治療」的元素融入活動中。正向心理學是一門透過以驗證為基礎的社會科學，包括很多對快樂感、幸福感、品格強項等的研究和理論。我們希望透過此計劃，啟發學生的全人發展，以發掘、培養和發揮個人的品格強項，推動發展個人正面和樂觀的生活態度，積極面對生活中的壓力和挑戰，減少焦慮、抑鬱等精神健康問題，從而邁向更豐盛的人生。是次計劃加入「音樂治療」的獨特元素，更符合處於青春期的中學生的心理特質。實證研究也顯示以音樂為治療媒介，結合正向心理學的概念所設計的活動，能提升中學生“希望感”等正向心理特質，減低焦慮抑鬱的傾向及增加快樂感。

香港城市大學應用社會科學系一直致力與業界合作，推動兒童、青少年、父母及老師的正向教育，並協助大眾增進個人福祉，以達致豐盛人生。例如：與幼稚園合辦的「快樂幼苗培育計劃」、與小學合辦的「正向心理學積極人生計劃」、「快樂動起來—生命成長計劃」，與中學合辦有關青少年精神健康的「正向人生大使計劃」、「快樂巨升—紓減學生焦慮計劃」等，及為培育正向家庭而製作的「家庭天秤」、「家庭地圖」、「家庭時光之旅大冒險」、「安樂窩」等的一系列棋盤及電腦遊戲。此外，研究組亦為教師、社工、輔導員、父母和相關專業人士定期舉辦不同類型的正向教育培訓、講座及工作坊，藉以擴闊參加者的學術視野和促進經驗的實踐。

本計劃得以順利完成，除了多謝應用社會科學系各參與同工和同學外，更要感謝香港小童群益會各學校社工，以及各學校校長、老師和同學的鼎力支持，在此我們再一次表達衷心的感謝。

香港城市大學應用社會科學系副教授
郭黎玉晶博士

序言

現今社會節奏急速，講求效率與效能，不經不覺間，都市人也背負著不同程度的煩惱與壓力。面對種種的生活壓力，你會遇強越強、迎難而上？抑或處於焦躁不安、裹足不前的心理狀態呢？事實告訴我們，不論來自不同背景階層、年齡性別的人，也會經驗大大小小來自工作事業、家庭關係、學業與社交等成長的衝擊。世界衛生組織指出「抑鬱症」將會成為繼心臟病之後全球第二大疾病，似乎關注精神健康的課題也是整個社會系統需要共同承擔及努力面對的現況。本會向來關注兒童及青少年的精神健康，早年前已就兒童焦慮及內化性（Internalizing）問題進行研究，發現年青一代焦慮或抑鬱情緒的情況漸見普遍。一個人要身心健康，其身處的環境與個人內在心理素質甚有關係。有見及此，本會近年以「強處為本」（Strength Base Practice）及「正向心理學」（Positive Psychology）作為介入基礎，倡議一個具扶持承托的社會環境，陪伴每一位兒童、青少年及家庭走過成長的旅程。

本會有幸獲香港城市大學應用社會科學系副教授郭黎玉晶博士的邀請，共同合作推行「整合正向心理學與音樂治療元素—正向大使計劃」，為超過 100 多位青少年提供為期十節的「正向大使小組」，以培養他們積極樂觀、感恩、常懷希望感等正面保護因素，以裝備他們面對種種困難與挑戰，共同建構一個正面愉快、極具意義的成長環境。是次研究得以順行進行，實在有賴本會九間提供駐校社工服務學校的積極配合與參與，特別要衷心感謝各校長的支持與負責老師的推動，計劃才能夠順利完成。

是次計劃除了運用「正向心理學」作為理論基礎外，也在程序設計及推行中整合了「音樂治療」的介入手法，相信這對於提升業界運用正向心理學於實務介入的工作中，定有新穎及豐富的啟發。實務手冊光碟內容由城大「正向教育培訓及研究組」專業同工花了不少心血研發，也綜合了本會前線學校社工的實務意見，我相信對前線老師、社工及其他業界朋友在推動兒童及青少年身心靈與全人發展上定有幫助。踏入二零一六年正值香港小童群益會成立八十周年，我們繼續會以「培育健康快樂的兒童」作為目標，與兒童及青少年一同追尋真正的快樂(Authentic Happiness)，打造一個美好、豐盛和別具意義的愉快人生。

香港小童群益會
助理總幹事（服務營運）
林綺梅女士

計劃撮要

香港城市大學應用社會科學學系與香港小童群益會合作推行「整合正向心理學與音樂治療元素—正向大使計劃」，包含研究和實務兩部分。

第一部分的研究於2014年9月至2015年12月推行，以問卷形式訪問了1700多名中二至中三學生，了解他們的焦慮或抑鬱狀況，及他們的主觀快樂感，以及影響他們的情緒問題及快樂感的危機和保護因素。研究發現，兒時受虐及創傷經驗顯著正向預測青少年的抑鬱和焦慮，而希望感、情緒智商和社會問題解決顯著負向預測青少年抑鬱和焦慮。主觀快樂感方面，同輩支援、社會問題解決、希望感、情緒智商顯著正向預測青少年的快樂指數，而兒時受虐及創傷經驗顯著負向預測快樂指數。

第二部分的實務方面，我們設計了一套以正向心理學及音樂治療為理論基礎的小組活動，並邀請來自六間中學的115位青少年，分別在2014年第一學期及2015年第二學期，參加為期十節的「正向大使小組」。其中有三間學校的55名位中學生參加融入正向心理學的小組活動（活動手冊見附件三）；另三間學校的60位中學生參加整合正向心理學與音樂治療元素的小組活動（活動手冊見附件二）。最後將他們的抑鬱及快樂感與沒有參加小組但具有同等抑鬱、焦慮水平的學生作比較。結果顯示，參加「正向大使小組」的組員，具有更高的希望感，能夠更好地管理和運用情緒，抑鬱和焦慮顯著減低，而快樂感顯著提升。因而，「正向大使小組」能夠推動個人積極面對成長的壓力和挑戰，從而邁向豐盛的人生。

理論架構篇



研究架構及計劃理念

香港青少年的抑鬱和焦慮情況令人關注。香港城市大學培訓及研究小組（香港城市大學，2015）的一項針對香港248名中學生和334名小學生的研究發現，近一半（47.1%）中學生和四成（37.1%）小學生出現焦慮症徵狀，43.6%中學生和32.3%小學生出現抑鬱症徵狀。其中17.1%中學生及16.4%小學生情況較嚴重，屬焦慮個案；17.9%中學生和12.6%小學生屬抑鬱個案。有研究顯示長期處於抑鬱和焦慮狀態會對學生的學習及成長帶來很多的負面影響（Fergusson, Horwood, Ridder, & Beautrais, 2005）。正向心理學的研究關注正向心理因素如何保護青少年減低抑鬱和焦慮的風險。希望感、情緒智商和社會問題解決是三個核心的正向心理要素。它們對青少年的認知、情緒和社交都有正面影響，從而預防青少年的焦慮和抑鬱。是次研究希望進一步探索這三個正向心理要素與青少年抑鬱、焦慮及快樂感的關係。

針對青少年抑鬱及焦慮問題，傳統治療多以認知行為介入手法為主，以協助個人減低焦慮和抑鬱症狀為目標。而正向心理學則注重發掘、培養和發揮青少年的正面心理特質，增強他們面對困難和解決問題的態度及能力（Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005）。是次計劃引入希望感、情緒智商和社會問題解決這三個正向心理因素，發展出一套適合青少年特質的小組活動，目標是提升青少年正向成長，降低青少年抑鬱和焦慮風險。同時，是次計劃亦融入音樂治療元素於提升青少年正面心理特質的小組活動中，期望透過各種音樂元素，協助青少年認識和表達情緒，提升希望感和問題解決能力。

甚麼是正向心理學

正向心理學的崛起可追溯至 1998 年，時任美國心理學會會長的馬丁·沙利文博士（Martin Seligman）撰文提出了一個嶄新的心理學角度和研究方向。有別於以往心理學界側重疾病及痛苦，沙利文博士呼籲心理學更深入探討個人的優勢、資源、及能力，以幫助個人運用內在的心理能量，提升生活質素，預防心理疾病（Seligman, 1998）。是次研究探討三個正向心理因素，分別是：希望感、情緒智商和社會問題解決。

「希望感」（Hope）代表個人對其目標能否達到的看法。Snyder (2002) 認為希望感是三種思維之間互動的結果。第一是訂立目標(Goal)。訂立目標時，需要考量自己的能

力，訂立具體可行及合乎現實的目標，否則訂立了過高的目標，會令目標難以達成而引發焦慮感；或是訂立過於簡單的目標，令人感到沉悶及產生惰性。第二是策略思維 (Pathways)。高希望感的人在面對逆境時，愈能夠在腦海中計劃不同的解決途徑，篩選出最有效及高效率的方法，即使在嘗試中後遇到挫折失敗，也能想出其他後備方案，以完成目標。最後是動力思維(Agency)，指個人能夠自我激勵，增強個人動力以達成目標的能力。透過堅持「我能夠」、「我將會嘗試」、「我已經準備好」等信念，提醒自己堅持追求所希望達成的目標。過往研究顯示 (Snyder 等，1997; Wong & Lim, 2009)，青少年的希望感越高，抑鬱症狀和焦慮症狀也越低。希望感亦是快樂生活的重要條件之一 (Lopez, & Snyder, 2009)。因此培育希望感可以有效降低青少年的焦慮和抑鬱症狀和增加其生活滿意度 (香港城市大學，2012)。

「**情緒智商**」 (Emotional Intelligence) 涵蓋了四個層面的情緒管理和運用。第一是自我情緒認知，反映了個人如何意識、認知、理解和管理自己的情緒。第二是他人情緒認知，反應了自我對他人情緒反應的敏感度。第三是自我情緒管理，指個人如何管理和調節自己的情緒。最後是運用情緒，指個人如何正向地使用情緒提升自己的表現。以往研究顯示，增強情緒管理技能和發展社會情緒能力 (Socio-emotional Competence) 有助於降低青少年抑鬱和焦慮 (Kwok & Gu, in press)。

「**社會問題解決**」 (Social Problem Solving) 是一個有關社會和行為功能的概念。社會問題解決包括理性地、省思地、系統地、和有效地解決問題的技巧和技術。一個具備社會問題解決能力的人，能夠通過問題定義和陳述，產生替代解決方法、決定問題解決辦法，實行和確認問題解決方法這一系列的過程，有效解決問題 (D' Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 2002)。增強問題解決能力，培養青少年正向應對問題的方法，有助於降低其抑鬱和焦慮風險，提高其生活滿意度 (D' Zurilla & Nezu, 2010; Watkins & Baracaia, 2002)。

綜上，我們發展了一套以希望感、情緒智商和社會問題解決為理論基礎的正向心理學小組，透過一系列的小組活動，協助青少年訂立目標、管理和運用情緒，以及積極面對成長的壓力和挑戰。活動手冊請參見附件三。

甚麼是音樂治療

音樂治療運用一切音樂活動的各種形式，包括聽、唱、演奏、律動等各種手法，及音樂的不同特質，包括音符、節奏、旋律、和聲等等，透過合資格的音樂治療師進行。而根據受助者的不同背景及需要，治療目標可包括促進溝通、人際關係、學習、情緒表達等等 (Donald & Pinson, 2012)。

根據 Wigram, Pedersen & Bonde (2002)，音樂治療的手法可分為以下四類：（1）行為音樂治療 (Behavioural music therapy)，即音樂作為增強(Reinforcement)目的之增強物，運用音樂增強適切的行為，及減少不適切的行為；（2）音樂心理治療 (Psychotherapeutic music therapy)，音樂主要的作用是增加受助者對其世界觀、人生觀的瞭解，協助其意識到自己的行為、思維、態度及內在衝突，以識別及表達感情或情緒，促進行為改變並解決問題；（3）教育音樂治療(Educational music therapy)，治療師設計音樂治療介入策略，並結合常規教育活動，以音樂治療手法達致教育目標，包括增加能力感、提升及發揮創意、加強肌能訓練、促進學習等等；（4）音樂心靈導航 (The Bonny Method of Guided Imagery and Music)，治療師揀選音樂作探索其內心的媒體，讓受助者聆聽音樂時將潛意識裡的景象、感覺、情感、記憶等等，化成豐富的語言宣洩出來，協助受助者進一步探索其內心世界、了解自我需要。

為什麼使用音樂治療？

青少年在日常生活中，有很多機會接觸到不同類型的音樂。透過讓他們分享自己日常聆聽及喜歡的音樂，治療師可以瞭解他們的內心世界，比如價值觀、思維、情緒狀態等等。

音樂是一種非語言溝通渠道，將不能言明的意涵表達出來。青少年能通過音樂的語言及非語言特質，自由地表達情緒、情感和思想。在音樂演奏、合奏、歌唱活動中的成功經驗有助提升他們的自我評價，為青少年帶來成就感及滿足感 (Donald & Pinson, 2012)。

一同欣賞音樂或以音樂作放鬆練習，可幫助青少年紓解緊張焦慮，讓少年在安全的環境下，與他人建立共同經歷，減低孤獨感(Gaston, 1968)；而音樂的非語言特性，更可降低與別人建立關係的恐懼。例如在小組中，組員透過找到一首大家都非常熟悉

的電視劇主題曲，在沒有治療師帶領下高聲合唱，類似的小組歷程大大增強了組員間的凝聚力。

在集體音樂活動中，音樂本身具有一種強大力量要求所有參與者合作，迫使人們控制可能破壞音樂和諧的任何自我衝動和個性表現行為，從而使青少年在音樂活動的過程中學習與他人合作和相處的能力和技巧 (Gaston, 1968)。

音樂於治療中的不同層面

音樂治療強調音樂本身的功能，作為心理治療的媒介，美國音樂治療之父 Gaston 指出：「音樂的力量和價值就在於它非語言的內涵。」Ruud (1990)把音樂分成四種層面，以表達其不同的特性，及所產生的經驗、理解及分析。

生理層面 (Music as stimulus)。音樂是一種物理現象，其理解及分析的焦點是音樂作為一種外來刺激，對人體的影響及醫療效用。在小組活動設計中，可應用音樂的生理學層面，設計加強活動肌能(Motor Skills)的活動。

語法層面 (Music as therapy)。音樂作為一種美學現象，包含了有結構的音樂元素，如：拍子(Tempo)、節奏(Rhythm)、音高(Pitch)、旋律(Melody)、音階(Scale)、調性(Tonality)等等。此層面的分析要點是這些音樂元素的運用及其相互作用。

語義層面 (Music in therapy)。音樂作為一種表達媒介，當中所包含的意義及信息，對受助者的隱喻、象徵意義及價值等等。音樂所能承載及表達的意義，更是超越純粹音樂及美學的內容，這層面的意義是由參與在此音樂經歷中的個體所建構出來的。例如在小組中，組員可藉樂曲直接表達其情緒，或透過樂器作隱喻性的表達，類比其「此時此刻存有 (being-in-the-world)」的狀態(Aldridge, 1996)。

實務層面 (Music as communication and social interaction)。音樂作為一種社交互動的現象，分析焦點是在治療過程中，音樂的角色及其果效。在小組活動中，音樂除了能減低組員間的防衛性，更可訓練及強化組員的溝通能力。例如在樂器合奏中，組員需要一同配合及合作，否則樂器互動時所產生的不和諧和聲(dissonance)，會造成難以接受的「噪音」。

音樂治療活動的目標

透過調適所用音樂元素及目標，音樂治療手法能應用於多種不同需要及特性的服務使用者群組，作為受助者成長或改變歷程中的輔助角色，帶來多方面的效果 (Michel, 1985)。根據所運用的音樂元素及目標，音樂活動可基本上分為促進肌能技巧、認知能力、社交能力、情緒能力四類型，而部分活動能同時涵蓋多個目標：

1. 肌能技巧 (Motor Skills)

- 音樂治療活動的目標雖然不是教授樂器，但組員對音樂的元素(拍子、節奏等等)及彈奏樂器必須有基本認識，才能投入音樂活動，從中找到趣味。因此，在進行較深層的社交、情緒活動前，需要有較多的肌能技巧活動，讓參加者學習使用樂器，及使用樂器時的規則。此手法中音樂及樂器的用途為強化物 (Reinforcement)，讓組員學習在使用樂器時，調整音樂元素及遵守規則。
- 治療師角色：教育者(Educator)、使能者(Enabler)
- 活動例子：樂器合奏、樂器輪奏、鏡子遊戲

2. 認知能力 (Cognitive Skills)

- 透過再創造式音樂治療(Re-creative Music Therapy)手法，鼓勵組員親身參與音樂活動，如演奏、唱歌，或各類使用樂器的集體遊戲，目的包括協助組員提升創意，建立正面經歷；並根據治療師的音樂技能，幫助沒有任何音樂知識、技巧的組員唱歌、演奏，甚至創作簡單音樂。
- 治療師角色：教育者(Educator)、使能者(Enabler)
- 活動例子：樂器合奏、樂器輪奏、快門、尋寶遊戲

3. 社交技巧(Social Skills)

- 引用即興演奏式音樂治療(Improvisational Music Therapy)，協助團隊建立，提高組員參與動機，鼓勵及強化合作能力；並透過賞罰制度，調適個人行為等等。在即興演奏的過程中，治療師可根據組員選擇樂器及演奏的偏好，觀察到他的性格特質，例如退縮及害怕與人建立關係的組員，多會選擇體積較小、音量小、延音短的樂器，例如竹木類的樂器，又或者完全不肯接觸樂器；而控制慾較高

或行為控制較差的組員，則會選擇體積較大而響亮的樂器，例如皮革類的浪聲鼓及金屬類的鈸。此外，在小組初期的互相認識遊戲中，組員透過揀選並運用樂器，向其他人作自我介紹，可讓治療師觀察其性格及與其他組員的關係。

- 治療師角色：使能者(Enabler)、調解者(Mediator)、促進者(Facilitator)
- 活動例子：即興演奏、互相認識遊戲、看畫作、快門、尋寶遊戲、樂團指揮

4. 情緒能力 (Emotional Competence)

- 引用接受式音樂治療(Receptive Music Therapy)，強調運用音樂能促進生理、心理上的體驗，手法包括歌曲討論、音樂回憶、音樂同步、音樂想像等等。在此類型活動中，治療師所預備的樂器種類，以能容易發出具情緒特質音色(“built-in” elements of language)的樂器為主，例如：雨聲棒、水滴鐘、浪聲鼓等等。並結合不同的表達藝術手法，如繪畫、紙黏土等等，幫助參加者舒緩情緒，及增強表達情緒能力。
- 治療師角色：使能者(Enabler)、促進者(Facilitator)
- 活動例子：即興演奏、好歌獻給你、樂器情緒站、傷心與開心的我、生命線、音樂故事、音樂與紙黏土

整合正向心理學和音樂治療元素的小組活動

是次研究的活動設計，是根據音樂的不同特性，將音樂治療的元素融入培養和提升希望感、情緒智商和社會問題解決的小組活動中，以達致不同的目標。

小組活動的第一階段就是向參加者介紹樂器，讓組員學習使用樂器和瞭解各種音樂元素。我們設計了「樂器合奏」、「樂器輪奏」、「鏡子遊戲」等活動，通過合奏和輪奏，讓參加者熟悉每種樂器的演奏方法、特性及音色，以預備進行更進階的音樂活動。

音樂治療元素可以融入提升**希望感**的活動中。運用音樂元素訂定目標及構思目標達成途徑，讓組員靈活運用不同樂器，提升認知能力及創意思維。在「尋寶遊戲」中，組員需要根據樂器的音色及音樂特性(延音、聲量)，設計導航指示給矇眼的組員

找尋目標物。在「樂器輪奏」時，每位組員均需要以手上的樂器，找出十種發聲方法，以鼓勵參加者積極達成目標。

音樂治療元素可以融入協助組員認識情緒、瞭解情緒等培育**情緒智商**的小組活動中。音樂作為一種非語言的表達，包含的意義和資訊可以牽動組員的情緒及記憶，組員也可以通過音樂體驗、表達和運用情緒（Bonde & Wigram, 2002）。在「傷心與開心的我」及「生命線」這兩個活動中，治療師可自行準備或邀請組員準備歌曲在活動中播放，組員在聆聽這些音樂時，旋律及歌詞會引發他們的情感及回憶，並出現相應的情緒反應。例如一首播放描述親情的歌曲，可帶出組員對家人快樂或傷心的回憶。在「音樂故事」中，治療師根據擔任故事主角的組員的行為，播放或演奏相對應的音樂，以帶動組員的情緒及回憶。治療師還可以透過音樂的轉變，讓組員在活動中經歷生理、心理狀態的改變，從而學習情緒管理及經歷新的體驗，改善情緒困擾。在「好歌獻給你」活動中，治療師播放組員或治療師選擇的歌曲後，邀請組員對音樂及歌詞的含意作討論。目的是引發組員間的語言互動，情感交流；而治療師更可識別組員的非理性或不適當的思維，並透過歌曲討論，引導其他組員作澄清以改變其思維。而組員所選擇的歌曲，其音樂風格或意義可能反映出其深層的感受或心理需要，令治療師能更有效地與組員建立關係。在「樂器情緒站」及「音樂與紙黏土」等活動中，音樂的角色不單單是牽動組員情緒及記憶，更是以音樂承載他們所表達的意義，讓他們安全地探索及抒發其情緒狀態。

音樂治療元素還有助於訓練及強化組員的溝通能力及合作**解決問題的能力**。「即興合奏」可以有題目，即由治療師根據活動設計訂立題目，或於活動後根據組員的回應及討論進行無主題的即興演奏。而每次合奏後，治療師可引導組員回顧演奏過程，分享自己的感受並作討論。從而在小組溝通中模擬現實社會的互動，讓組員學習良好的溝通模式及人際關係技巧，並改變自己不恰當的行為。在「看畫作」活動中，組員在揀選畫作後一同設計合奏，演奏後的討論可邀請組員分享合作的過程，並借喻於合奏時所有樂器的拍子同步、音量配合的重要性，從而帶出不同的組員皆有貢獻，缺一不可，而且要成功合作便需要互相遷就，及留意對方的一舉一動。

綜上，我們發展了一套融入音樂治療元素，以提升青少年希望感、情緒智商和社會問題解決為目標的小組活動，小組活動實務手冊請見附件二。

研究結果篇



研究結果與分析

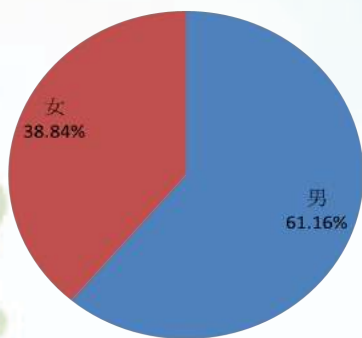
1. 受訪學生背景資料

1.1 受訪學生的個人情況

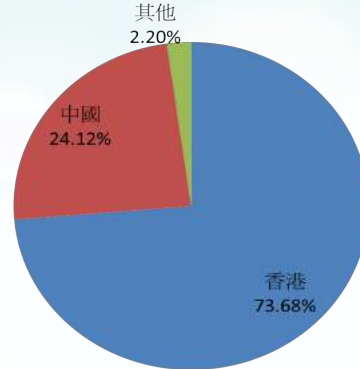
受訪的 1710 名學生年齡介乎 10-18 歲，平均年齡為 13.87 歲。當中 61.16% 為男性，38.84% 為女性。50.53% 為中二學生，49.47% 為中三學生。出生地點為香港的最多，佔 73.67%，其他 24.12% 出生於中國大陸，2.20% 出生於其他國家如加拿大、英國。68.56% 受訪學生沒有宗教信仰，31.44% 有宗教信仰。79.28% 受訪學生沒有長期疾病，但有 20.72% 有長期疾病。最常見的長期疾病種類為：鼻敏感和皮膚敏感（129 位）、哮喘（21 位）、心臟疾病（6 位）、過度活躍症（8 位）、輕度地中海貧血症（6 位）、自閉症（5 位）、焦慮症（3 位）、讀寫障礙（3 位）、弱聽（3 位）等。

圖一 受訪學生的個人情況

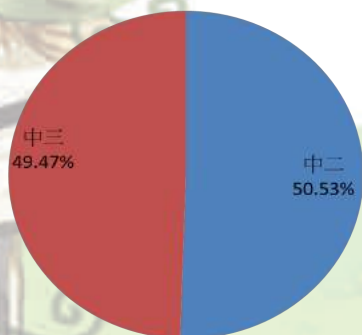
學生性別比率 有效受訪人數1694



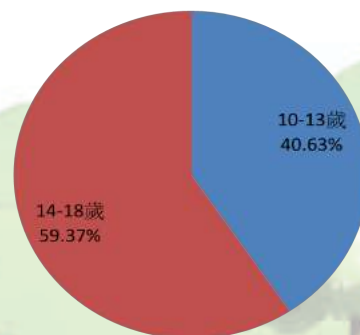
學生出生地點比率 有效受訪人數1679



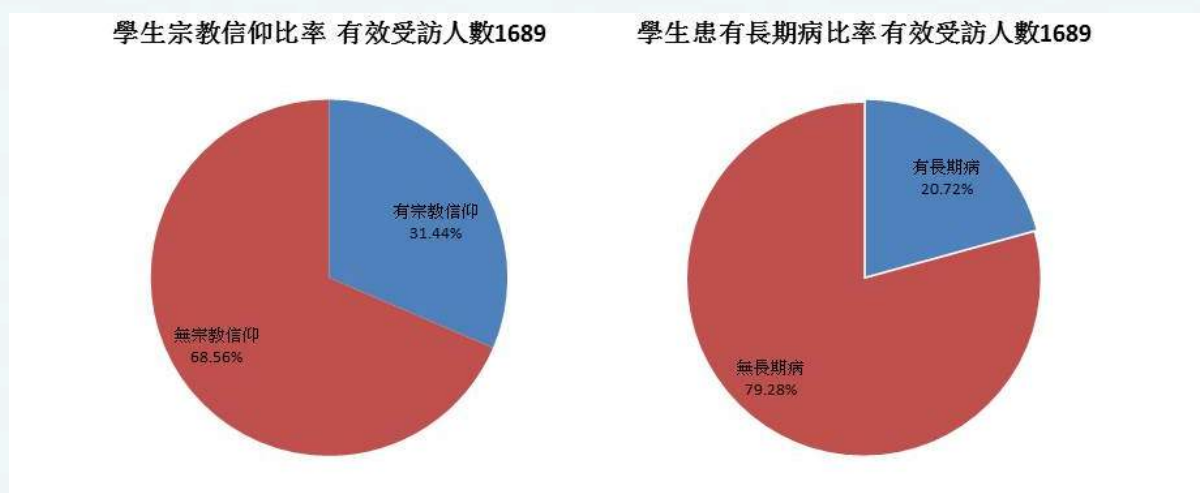
學生年級分佈 有效受訪人數1686



學生年齡分佈 有效受訪人數1708



圖一（續） 受訪學生的個人情況



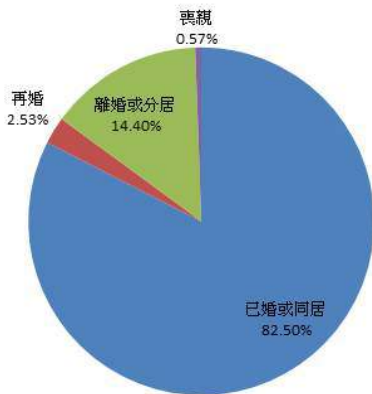
1.2 受訪學生家庭狀況

超過八成（82.5%）的學生的父母婚姻狀況為已婚或同居，14.40%的受訪學生父母離婚或分居，2.53%的受訪學生父母再婚，另有9位（0.57%）學生父或母離世。七成半（75.34%）受訪學生與父母同住，接近兩成（17.90%）的受訪學生與父或母一方同住，另有6.76%非與父母同住。超過三成（31.58%）的受訪學生為獨生子女，一半學生（50.92%）有一個兄弟姐妹，有兩個或以上兄弟姐妹的則佔總人數的一成七（17.50%）。約一成半（13.50%）的學生家庭月入低於港幣一萬元，52.29%的學生家庭月入為港幣一萬至港幣三萬元之間，21.40%的學生家庭月入為港幣三萬至五萬元之間，12.47%的學生家庭月收入為港幣五萬或以上。17.04%受訪學生報告家庭有領取綜合社會保障援助（綜援）。

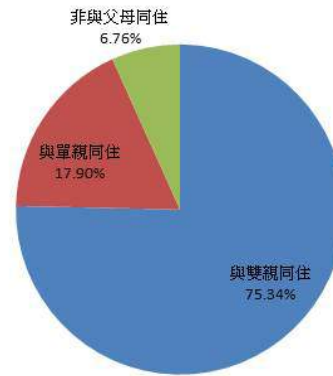
受訪學生中，接近九成（88.75%）的學生父親有全職工作，超過一半（54.56%）的母親有全職工作。教育程度方面，13%的學生父親教育程度為小學，21%學生父親教育程度為中一至中三，56%學生父親教育程度達中四或以上；14%的學生母親教育程度為小學，23%學生母親教育程度為中一至中三，63%學生母親教育程度達中四或以上。受訪學生家庭狀況、父母工作狀況及教育程度的詳細資料見圖二、圖三。

圖二 受訪學生家庭狀況

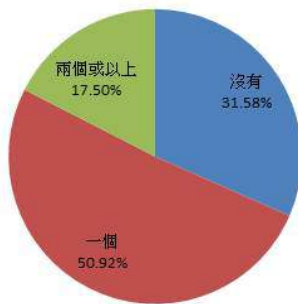
父母婚姻狀況 有效人數1583



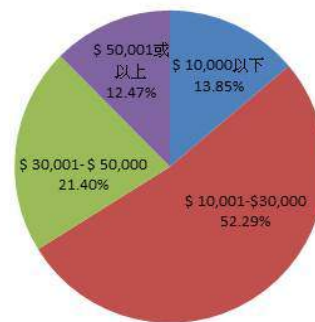
孩子與父母同住比率 有效人數1687



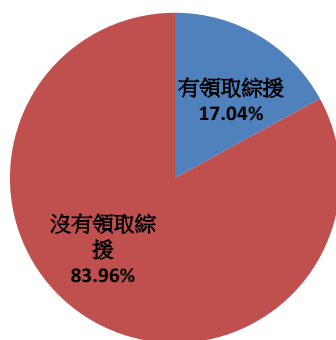
有兄弟姐妹比率 有效受訪人數1691



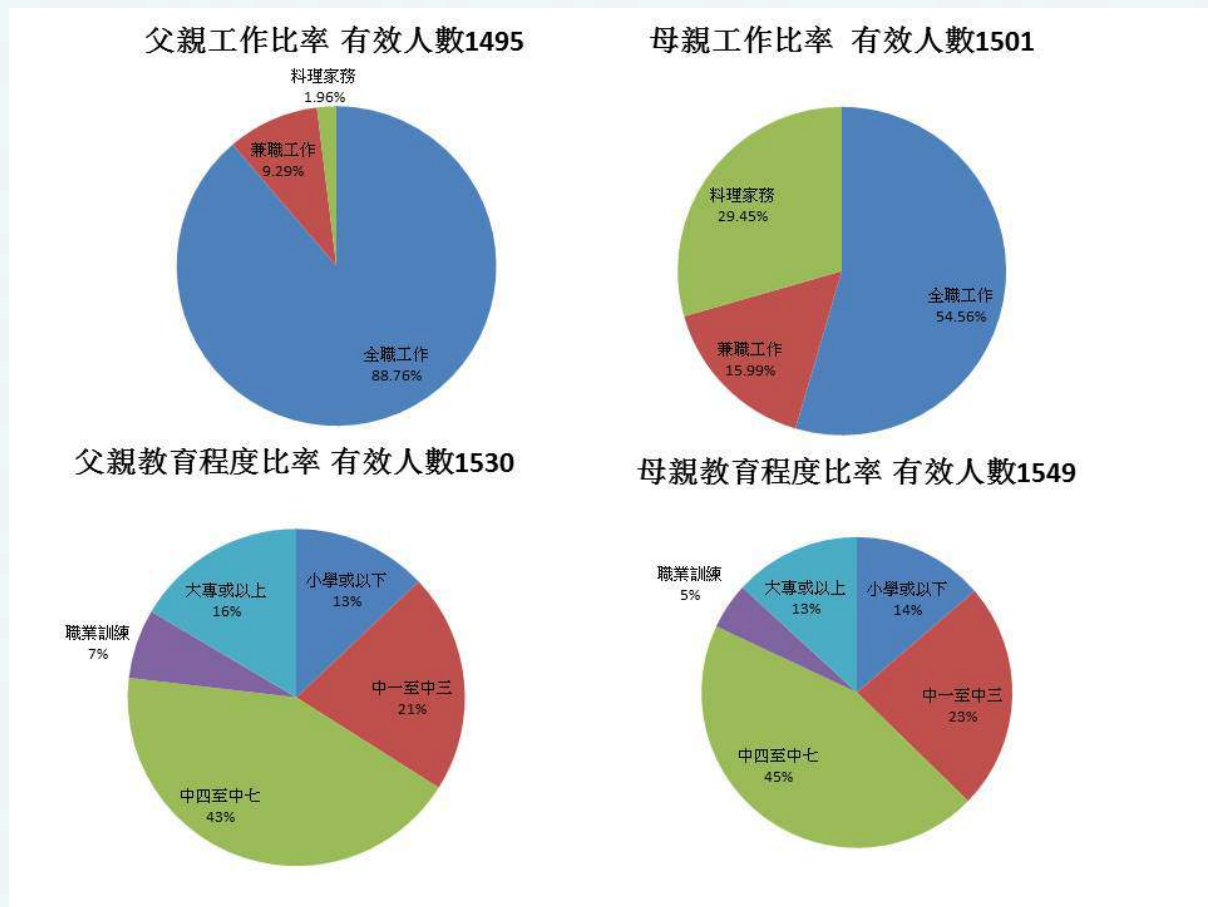
家庭每月收入總分佈 有效受訪人數1444



領取綜援比率 有效受訪人數1649



圖三 受訪學生父母工作狀況及教育程度



2. 受訪學生抑鬱及焦慮程度

根據一項有關青少年抑鬱及焦慮程度的研究，Chan et al. (2010) 界定了抑鬱及焦慮程度的篩選標準值，並建議焦慮分量表達 9 分或以上為有焦慮趨向，焦慮分量表達 12 分則甚有可能患上焦慮症，建議抑鬱分量表 7 分或以上為有抑鬱趨向，抑鬱分量表達 10 分則甚有可能患上抑鬱症。

依據以上準則，在本研究當中，40.6%的受訪青少年有焦慮症趨向，15.5%甚有可能患上焦慮症；而 47.0%的受訪青少年有抑鬱症趨向，21.1% 甚有可能患上抑鬱症（見表一）。

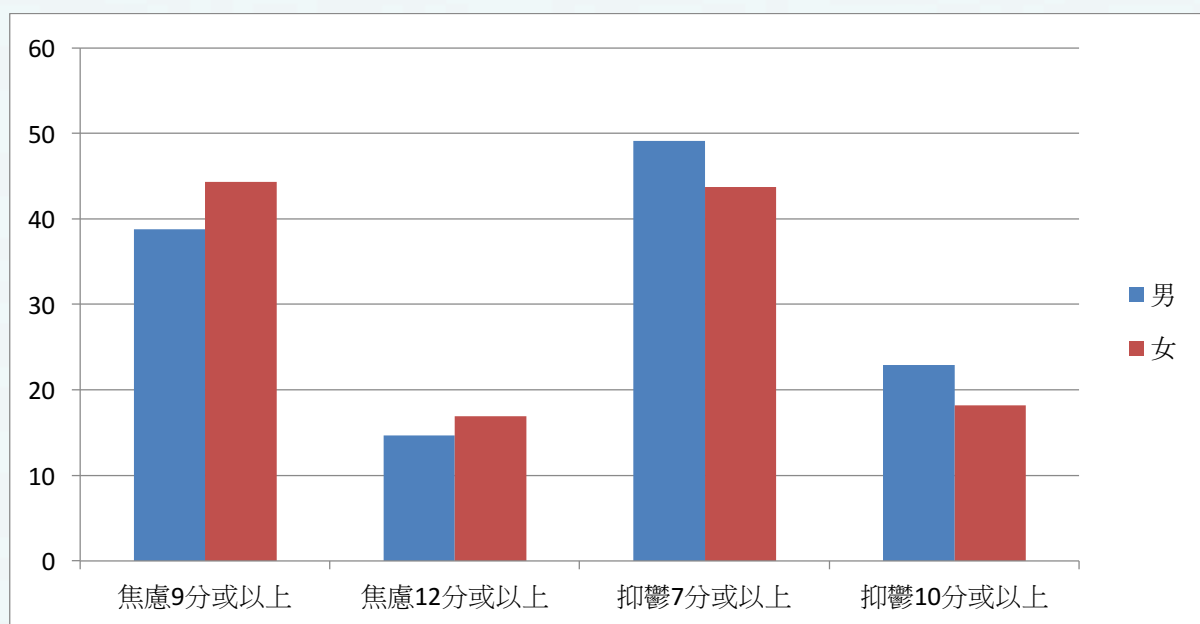
本研究進一步發現，受訪青少年中，女生有更高的焦慮症趨向及更有可能患上焦慮症，而男生則有更高的抑鬱症趨向及更有可能患上抑鬱症。38.8%的男生有焦慮症趨向，44.3%的女生有焦慮症趨向，性別差異具有統計顯著性。14.7%的男生甚有可能患上焦慮症，16.9%的女生甚有可能患上焦慮症，性別差異不具有統計顯著性。49.1%的男生有抑鬱症趨向，43.7%的女生有抑鬱症趨向，性別差異具有統計顯著性。22.9%的男生甚有可能患上抑鬱症，18.2%的女生甚有可能患上抑鬱症，性別差異具有統計顯著性（見表一及圖四）。

表一 有焦慮或抑鬱症趨向及有可能患上焦慮或抑鬱症的學生人數及比例

	全體(N=1695)		男生(N=1026)		女生(N=655)		p
	n	%	n	%	n	%	
焦慮分量表得分							
≥9	689	40.6	395	38.8	290	44.3	.026
≥12	263	15.5	151	14.7	111	16.9	.219
抑鬱分量表得分							
≥7	796	47.0	504	49.1	286	43.7	.029
≥10	357	21.1	235	22.9	119	18.2	.020

註：1710 位受訪者中，0.8%（15 位）的沒有報告焦慮和抑鬱分數。報告焦慮和抑鬱分數的 1695 位受訪者中，0.8%（14 位）沒有填寫性別。

圖四 有焦慮或抑鬱症趨向及甚有可能患上焦慮或抑鬱症的性別差異



與外國比較，是次研究中，受訪青少年無論焦慮症或抑鬱症趨向的比率或有可能患上焦慮症或抑鬱症的比率，都遠遠高於英國由 White et al. (1999) 及本港早前 Chan et al. (2010) 所做的調查（表二）。

表二 有焦慮或抑鬱症趨向及有可能患上焦慮或抑鬱症的學生比率與外國及本港早前研究比較

	焦慮 9 分或以上 (%)	焦慮 12 分或以上 (%)	抑鬱 7 分或以上 (%)	抑鬱 10 分或以上 (%)
香港，本調查資料	40.6	15.5	47.0	21.1
英國，12 至 16 歲青少年 (White, 1999)	19%	14%	11%	2%
香港，10 至 19 歲青少年 (Chan et al. 2010)	30.9	11.3	34.0	11.3

註：與外國及本港早前研究比較，是次研究受訪學生報告的抑鬱及焦慮分量表總亦高於外國及本港早前研究（表三）。

表三 抑鬱及焦慮分量表總分及與外國及本港早前研究比較

	焦慮分量表總分 (標準差)			抑鬱分量表總分 (標準差)		
	全體	男生	女生	全體	男生	女生
香港，本調查資料	7.93 (3.86)	7.71 (3.94)	8.28 (3.71)	6.59 (3.53)	6.79 (3.62)	6.28 (3.36)
英國，12 至 16 歲青少年 (White, 1999)	7.2	6.3	8.4	3.4	3.2	3.6
瑞典，13 至 15 歲青少年 (Jörngården et al., 2006)	4.63 (2.85)	3.59 (2.37)	5.64 (2.93)	2.26 (2.22)	2.32 (1.91)	2.20 (2.51)
香港，10 至 19 歲青少年 (Chan et al., 2010)	6.9 (3.8)	6.7 (3.8)	7.1 (3.8)	5.4 (3.3)	5.8 (3.4)	5.1 (3.1)

註：分數範圍 0-21

3. 受訪學生快樂感

主觀快樂感 (subjective happiness) 指的是個體對自己的生活是否快樂的整體評價。這種整體評價並不受單一事件或一時一地的認知和情緒影響。因此，主觀快樂感反映的是學生主觀及整體的快樂感，例如：是否認為自己是個快樂的人，是否擁有快樂的人生。

是次研究顯示，香港中學生的快樂指數處於平均水準（全體平均分 4.53，分數範圍 1-7），男女生的快樂指數接近，無統計顯著差異。但與其他國家相比，香港中學生的快樂指數較低。

表五 受訪學生快樂感平均分及性別差異及與外國兒童快樂感比較

	全體平均分 (標準差)	男生平均分 (標準差)	女生平均分 (標準差)	p
香港，本調查數據	4.53 (1.21)	4.56 (1.19)	4.49 (1.23)	.257
加拿大，8 至 12 歲兒童 (Holder et al., 2010)		5.32 (.09)	5.30 (.09)	/
芬蘭，12 歲兒童(Uusitalo- Malmivaara & Lehto, 2013)	5.29 (.87)	5.29 (.87)	5.29 (.88)	/

註：分數範圍 1-7



4. 其他量表分數概覽

- **自評同儕社會支持量表** (Caplan, 1974) 共 21 題，得分表明個人認為的他們所需要的支援被滿足的程度。1 分為得到題目中描述的支持，0 分為未得到題目中描述的支持。
- **問題解決量表** 指數顯示的是個人嘗試發現以及有效解決生活環境中遇到的問題的認知、情感和行為過程 (D'Zurilla & Nezu, 1982)。具體分為正向問題解決風格、理性問題解決風格、負向問題解決風格、逃避風格和衝動風格。量表共包括 25 項題目，由 0 到 4 分依次代表“與我的做法大不相同”到“與我的做法極之相同”。分數越高代表社會問題解決能力越高。
- **希望感量表** 包括 6 項題目，每項題目均顯示個人對於自己開始和堅持一項活動，並最終尋找方式達到目的一種認知模式 (Snyder et al., 1991)。題目得分從 0 分到 5 分分別為代表“從不”到“必然”，得分越高代表希望指數越高。
- **感恩量表** 包含 6 項題目，反映個人對於他人的好意或幫助所感受到的感激的體驗 (Emmons & McCullough 2004)。本研究採用 McCullough et al. (2002) 編制的感恩量表，1 到 7 分，分數越高代表感恩指數越高。
- **情緒智商** 代表人們準確感知、評價和表達情緒的一系列能力 (Mayer & Salovey, 1997)。16 項題目分為對自我情緒的識別和表達、對他人情緒的識別和表達、管理自我情緒和利用情緒促進表現四個維度 (Salovey & Mayer, 1990)。1 到 7 分由“十分不同意”到“十分同意”。得分越高代表情緒智商水平越高。
- **兒時受虐及創傷經驗量表** 運用 Sander (1995) 和 Kent (1998) 編制的兒童受虐和創傷經驗量表。主要檢視兒童在家裡可能受到的情感虐待、疏忽照顧和懲罰。31 項題目，由 0 分到 4 分依次代表“從來沒有”到“經常”。分數越高代表受虐待的頻率越高。

表六 其他量表分數概覽

	分數範圍	平均分	標準差
自評同儕社會支持	0-21	12.15	5.02
社會問題解決量表	0-4	1.68	0.51
理性問題解決風格	0-4	1.89	0.88
正向問題定向	0-4	1.74	0.88
負向問題定向	0-4	2.22	0.96
逃避風格	0-4	2.61	0.94
衝動/粗心風格	0-4	2.35	0.88
希望	0-5	2.62	1.00
感恩	1-7	4.30	0.66
WLEIS 黃氏與羅氏情緒智商量表	1-7	4.72	0.98
自己情緒的評價和表達	1-7	4.96	1.27
評價和識別他人的情緒	1-7	4.85	1.18
運用情緒自我激勵	1-7	4.56	1.26
對自身情緒的調節	1-7	4.48	1.36
兒童受虐與創傷經驗量表	0-4	1.18	0.62
情感虐待	0-4	1.15	0.89
疏忽照顧	0-4	1.03	0.78
懲罰	0-4	1.74	0.50

5. 以背景資料為分組作比較分析

研究中亦使用獨立樣本 t-檢定 (independent samples t-test) 和方差分析 (ANOVA) 以檢視不同的背景資料分組在個別研究變數上會否存在差異。檢定中使用的背景資料包括：研究變數以青少年精神健康、危機因素、抗逆因素為組別分作三組圖示顯示 (見表七)

表七 研究變數分組

青少年精神健康	抑鬱、焦慮、快樂
危機因素	兒時虐待及創傷經驗 (情感虐待、疏忽照顧、懲罰)
抗逆因素	同儕社會支持、社會問題解決、希望、感恩、情緒智商

5.1 青少年個人因素與精神健康、危機因素、抗逆因素

首先比較青少年不同個人因素於精神健康上的分別。結果發現，不同性別在焦慮和抑鬱症狀上得分的差異顯著。男性青少年焦慮顯著低於女性，但抑鬱顯著高於女性。青少年的不同年齡、出生地於精神健康上沒有顯著差異。有否患有長期疾病於焦慮和快樂分數上有顯著差異。其中有長期疾病的青少年焦慮症狀顯著高於沒有長期疾病的青少年，快樂指數顯著低於沒有長期疾病的青少年（見表八）。

表八 青少年個人因素與精神健康

	性別			年齡			出生地點			宗教信仰			長期疾病		
	男	女	t	10-13	14-18	t	香港	非香港	t	有	沒有	T	有	沒有	t
焦慮	1.11	1.19	-2.80**	1.13	1.15	-.47	1.15	1.13	.44	1.11	1.21	-3.54***	1.26	1.11	-4.52***
抑鬱	.98	.90	3.01**	.93	.96	-.89	.94	.97	-.91	.95	.94	.25	.98	.94	-1.23
快樂	4.56	4.49	1.14	4.60	4.49	1.70	4.53	4.55	-.27	4.57	4.46	1.75	4.41	4.57	2.26*

註：+<.07, * <.05, **<.01, ***<.001

其次比較青少年個人因素於危機因素上的分別。結果發現，不同性別在青少年危機因素上差異不顯著，但年齡、出生地點、宗教信仰以及有否患有長期疾病在青少年危機因素上均有顯著差異。具體來看，年齡較大的青少年受到更多的虐待及創傷經驗；不是香港出生的青少年（出生在內地或其他國家）比香港出生的青少年受到更多的虐待；沒有宗教信仰的青少年比有宗教信仰的青少年受到更多的虐待和創傷經驗；有長期疾病的青少年比沒有長期疾病的青少年受到更多虐待和創傷經驗（見表九）。

表九 青少年個人因素與危機因素

	性別			年齡			出生地點			宗教信仰			長期疾病		
	男	女	t	10-13	14-18	t	香港	非香港	t	有	沒有	t	有	沒有	t
兒時受虐與創傷	1.19	1.17	.60	1.13	1.22	-3.24***	1.15	1.26	-3.48***	1.15	1.24	-2.60**	1.25	1.16	-2.36**
情感虐待	1.16	1.12	.85	1.08	1.20	-2.84**	1.10	1.26	-3.26***	1.11	1.23	-2.60**	1.24	1.12	-2.28
疏忽照顧	1.03	1.03	-.01	.97	1.08	-2.86**	.99	1.13	-3.22***	.99	1.12	-3.19***	1.11	1.01	-2.32*
懲罰	1.72	1.76	-1.61	1.71	1.75	-1.56	1.74	1.72	.56	1.75	1.72	1.01	1.80	1.72	-2.80**

註：+<.07, * <.05, **<.01, ***<.001

最後探討不同青少年個人因素於抗逆因素上的差異。結果發現性別、出生地和有無宗教信仰在抗逆因素上的得分差異顯著。而年齡和有否患有長期疾病在抗逆因素得分上的差異不顯著。具體來看，女性青少年自評同輩支持得分顯著高於男性，但其希望指數顯著低於男性青少年，而且男性青少年的社會問題解決能力顯著高於女性；香港出生的青少年自評同輩支持顯著高於非香港出生的青少年；有宗教信仰也令青少年比沒有宗教信仰更懂得感恩。所有個人因素於情緒智商上的得分差異均不顯著（見表十）。

表十 青少年個人因素與抗逆因素

	性別			年齡			出生地點			宗教信仰			長期疾病		
	男	女	t	10-13	14-18	t	香港	非香港	t	有	沒有	t	有	沒有	t
同儕社會支持	11.69	12.90	-4.85***	12.30	12.07	.89	12.35	11.72	2.26*	12.08	12.37	-1.10	12.41	12.09	-1.04
社會問題解決	2.35	2.29	1.99*	2.33	2.33	.05	2.32	2.35	.83	2.31	2.33	.81	2.29	2.34	1.31
希望	2.71	2.49	4.53***	2.66	2.60	1.26	2.63	2.63	-.17	2.61	2.66	-.84	2.62	2.63	.07
感恩	4.28	4.33	-1.42	4.33	4.75	1.48	4.31	4.28	.75	4.44	4.24	-5.77***	4.32	4.30	-.49
情緒智商	4.70	4.74	-.83	4.68	4.75	-1.36	4.70	4.79	-1.56	4.70	4.76	-1.1	4.68	4.73	.93

註：+<.07, * <.05, **<.01, ***<.001

5.2 家庭因素與青少年精神健康、危機因素、抗逆因素

比較不同家庭因素於青少年精神健康、危機因素與抗逆因素上的差異。首先比較不同家庭因素情況下青少年的精神健康是否存在顯著差異。結果顯示，父母是已婚狀態的青少年與父母是其他婚姻狀態的青少年相比焦慮和抑鬱顯著較低，快樂指數顯著較高。與父母同住的青少年與不與父母同住的青少年相比，其焦慮和抑鬱顯著較低，快樂指數顯著較高。至於是否有兄弟姐妹、家庭收入高低以及是否接受綜援於青少年的精神健康上沒有顯著差異（見表十一）。

表十一 家庭因素與青少年精神健康

	父母婚姻狀況			是否與父母同住			是否有兄弟姐妹			家庭收入			是否領取綜援		
	已婚	其他	t	是	否	t	有	沒有	t	高	低	t	有	沒有	t
焦慮	1.12	1.24	-.32***	1.12	1.20	2.62**	1.14	1.16	.78	1.16	1.15	.26	1.19	1.14	-1.32
抑鬱	.92	1.06	.08***	.92	1.03	3.94***	.95	.95	.04	.89	.95	1.41	.98	.94	-1.12
快樂	4.58	4.31	3.57***	4.58	4.39	-2.87**	4.55	4.50	-.84	4.59	.452	-.79	4.42	4.55	1.60

註：+<.07, * <.05, **<.01, ***<.001

接著檢視家庭因素於青少年危機因素上的差異。結果顯示，父母婚姻狀況、是否與父母同住於青少年危機因素上的差異顯著。具體來看，父母已婚狀態的青少年與父母非已婚狀態的青少年相比報告的受虐與創傷經驗均顯著較低；與父母同住的青少年與不與父母同住的青少年相比報告的受虐待與創傷經驗均顯著較低。是否有兄弟姐妹於青少年危機因素上沒有顯著差異。家庭收入高低和有否領取綜援於青少年危機因素上存在顯著或邊緣顯著差異。具體來看，家庭收入低的青少年與家庭收入高的青少年相比，報告的受虐待和創傷經驗顯著較高；家庭領取綜援和沒有領取綜援的青少年相比，報告的兒時受虐及創傷經驗也較高（見表十二）。

表十二 家庭因素與青少年危機因素

	父母婚姻狀況			是否與父母同住			是否有兄弟姐妹			家庭收入			是否領取綜援		
	已婚	其他	t	是	否	t	有	沒有	t	高	低	t	有	沒有	t
兒時受虐與創傷經驗	1.12	1.45	-8.77***	1.12	1.35	6.67***	1.17	1.19	.46	1.11	1.20	1.80+	1.36	1.14	-5.48***
情感虐待	1.09	1.41	-5.77***	1.10	1.30	4.01***	1.15	1.14	-.20	1.05	1.17	1.76+	1.31	1.11	-3.54***
疏忽照顧	.94	1.41	-9.82***	.95	1.27	7.35***	1.01	1.06	1.30	.94	1.05	1.74+	1.28	.97	-6.27***
懲罰	1.73	1.78	-1.73	1.72	1.79	2.29*	1.74	1.73	-.11	1.74	1.73	-.22	1.74	1.74	-.02

註：+<.07, * <.05, **<.01, ***<.001

進一步檢視家庭因素於青少年抗逆因素的差異，結果顯示，父母婚姻狀況、是否與父母同住於青少年抗逆因素上的差異顯著。具體來看，父母已婚的青少年與父母非已婚的青少年相比報告的同輩支持、社會問題解決能力、希望、感恩和情緒智商顯著較高。與父母同住的青少年及非與父母同住的青少年相比自評同輩支持、社會問題解決能力、希望、感恩顯著較高。是否有兄弟姐妹於青少年所有抗逆因素上沒有顯著差異。家庭收入高低和是否領取綜援於青少年抗逆因素上存在顯著差異。具體來看，家庭收入低的青少年與家庭收入高的青少年相比，希望和感恩得分均顯著較低；家庭領取綜援和沒有領取綜援的青少年相比，自評同輩支持，社會問題解決能力和希望得分顯著較低（見表十三）。

表十三 家庭因素與青少年抗逆因素

	父母婚姻狀況			是否與父母同住			是否有兄弟姐妹			家庭收入			是否領取綜援		
	已婚	其他	t	是	否	t	有	沒有	t	高	低	t	有	沒有	t
同儕社會支持	12.32	11.38	2.95**	12.34	11.60	-2.57*	12.22	12.02	-0.79	12.40	12.10	-0.76	11.64	12.29	1.95*
社會問題解決	2.35	2.22	3.61***	2.34	2.29	-1.76+	2.33	2.32	-0.31	2.92	2.58	-0.76	2.26	2.34	1.99*
希望	2.65	2.47	2.86**	2.67	2.52	-2.62**	2.60	2.69	1.79	2.92	2.58	-4.30***	2.53	2.64	1.72+
感恩	4.32	4.23	2.09*	4.33	4.24	-2.42**	4.31	4.29	-0.54	4.38	4.28	-1.85+	4.26	4.31	1.24
情緒智商量表	4.75	4.58	2.65**	4.75	4.65	-1.75	4.73	4.70	-0.65	4.76	4.72	-0.57	4.64	4.73	1.49

註： +<.07, * <.05, **<.01, ***<.001

5.3 父母個人因素與青少年精神健康、危機因素、抗逆因素

首先探討父母個人因素於青少年的精神健康上的差異。結果發現父母是否全職工作和教育程度不同，青少年的精神健康也有顯著差異。具體來看，相比起父母需全職工作的青少年，父母非全職工作的青少年的抑鬱顯著較高，快樂水準較低。同時母親非全職工作的青少年比母親是全職工作的青少年的焦慮也顯著較高。事後檢測顯示，父親屬大專以上的教育程度的青少年，其焦慮和抑鬱顯著低於父親屬小學以下或中學的教育程度的青少年 ($p < .05$)；父親屬大專以上的教育程度的青少年，其快樂指數也顯著高於父親屬小學以下教育程度的青少年 ($p < .05$)。母親方面，母親需全職工作的青少年與母親為非全職相比，其焦慮和抑鬱顯著較低，快樂指數顯著較高。而母親屬小學或以下教育程度的青少年，其抑鬱顯著高於母親屬中學和大專以上教育程度的青少年 ($p < .01$) (見表十四)。

表十四 父母個人因素與青少年精神健康

	父親工作			父親教育程度				母親工作			母親教育程度			
	全職	非全職	t	小學以下	中學	大專以上	F	全職	非全職	t	小學以下	中學	大專以上	F
焦慮	1.13	1.18	-1.68	1.21	1.16	1.09	3.34*	1.12	1.17	-1.76+	1.13	1.16	1.14	.35
抑鬱	.92	1.04	-4.08***	1.04	.95	.88	6.20**	.92	.97	-2.07*	1.04	.94	.93	3.88*
快樂	4.61	4.31	4.41***	4.39	4.51	4.63	2.53+	4.58	4.48	1.80+	4.38	4.52	4.56	1.44

註：+<.07, * <.05, **<.01, ***<.001

其次檢視父母個人因素於青少年危機因素上的差異。結果顯示父母需全職工作的青少年報告的兒時受虐和創傷經驗顯著低於父母非全職工作的青少年。父母教育程度較低的青少年報告的兒時受虐和創傷經驗也顯著高於父母教育程度較高的青少年。事後檢驗顯示父母屬小學以下教育程度的青少年報告的兒時受虐和創傷經驗顯著高於父母屬中學教育程度的，進而顯著高於父母屬大專以上教育程度的青少年（父親：ps<.05, 母親：ps<.01）（見表十五）。

表十五 父母個人因素與青少年危機因素

	父親工作			父親教育程度				母親工作			母親教育程度			
	全職	非全職	t	小學 以下	中學	大專 以上	F	全職	非全職	t	小學 以下	中學	大專 以上	F
兒時受虐與創傷	1.12	1.36	-7.00***	1.33	1.18	1.10	8.43***	1.14	1.21	-2.66**	1.30	1.19	1.08	8.08***
情感虐待	1.08	1.35	-5.36***	1.35	1.15	1.05	7.43***	1.10	1.20	-2.29*	1.32	1.16	1.02	6.94***
疏忽照顧	.95	1.25	-6.94***	1.18	1.03	.92	7.05***	.98	1.07	-2.47**	1.18	1.04	.89	8.51***
懲罰	1.73	1.77	-1.42	1.78	1.72	1.76	1.55	1.73	1.74	-.25	1.75	1.74	1.74	.07

註：+<.07, * <.05, **<.01, ***<.001

最後，本研究檢視了父母個人因素於青少年抗逆因素上的差異。結果顯示父親非全職工作的青少年自評同輩支持、社會問題解決能力、希望、感恩和情緒智商的得分均顯著或稍為低於父親需全職工作的青少年。父親教育程度的不同，青少年的抗逆因素也不同。事後檢驗顯示，父親屬大專以上教育程度的青少年自評同輩支持、社會問題解決能力、希望、感恩和情緒智商均顯著高於父親屬中學教育程度的，進而高於父親屬小學以下教育程度的青少年（ $p < .05$ ）。母親非全職工作的青少年自評同輩支持、社會問題解決能力顯著或稍為低於母親需全職工作的青少年。母親屬大專以上教育程度的青少年自評同輩支持、社會問題解決能力、希望、感恩均顯著高於母親屬中學教育程度的，進而高於母親屬小學教育程度的青少年（ $p < .05$ ）（見表十六）。

表十六 父母個人因素與青少年抗逆因素

	父親工作			父親教育程度				母親工作			母親教育程度			
	全職	非全職	t	小學 以下	中學	大專 以上	F	全職	非全職	t	小學 以下	中學	大專 以上	F
同儕社会支持	12.42	11.36	3.80***	11.26	12.10	12.71	5.25**	12.52	11.80	2.94**	10.91	12.22	12.93	9.98***
社會問題解決	2.34	2.28	1.88+	2.20	2.32	2.41	9.33***	2.35	2.30	1.71+_	2.27	2.31	2.40	3.48**
希望	2.67	2.48	3.56***	2.42	2.58	2.86	14.80***	2.63	2.61	.44	2.50	2.60	2.76	4.39**
感恩	4.33	4.21	3.48***	4.19	4.28	4.45	12.78***	4.32	4.28	1.20	4.20	4.29	4.39	5.75**
情緒智商量表	4.76	4.60	2.85**	4.61	4.70	4.72	5.67**	4.70	4.73	-.59	4.74	4.69	4.76	.66

註：+<.07, * <.05, **<.01, ***<.001

6. 以回歸分析尋找模型中顯著的危機及抗逆因素：以抑鬱、焦慮及快樂為因變量

以危機及抗逆因素為自變量，分別以焦慮、抑鬱及快樂為因變數建立三個回歸模型。結果顯示，感恩和兒時受虐及創傷經驗顯著正向預測青少年的焦慮，而社會問題解決、希望感顯著負向預測焦慮。抑鬱方面，兒時受虐及創傷經驗顯著正向預測青少年的抑鬱，而同輩社會支持、社會問題解決、希望、感恩和情緒智商顯著負向預測青少年的抑鬱。快樂指數方面，同輩支援、社會問題解決、希望、情緒智商顯著正向預測青少年的快樂指數，而兒時受虐及創傷經驗顯著負向預測快樂指數（見表十七）。

具體分量表預測指標見表十八。

表十七 以線性回歸分析尋找預測兒童焦慮、抑鬱及快樂的危機及抗逆因素（總量表）

自變量	預測焦慮		預測抑鬱		預測快樂	
	β	F	β	F	β	F
同儕社會支持	.001	92.64***	-.02***	152.08***	.04***	139.42***
社會問題解決	-.25***		-.12***		.14**	
希望感	-.11***		-.10***		.33***	
感恩	.05**		-.05**		-.01	
情緒智商	-.03		-.07***		.18***	
兒童受虐與創傷	.24***		.17***		-.41***	

表十八 以線性回歸分析尋找預測兒童焦慮、抑鬱及快樂的危機及抗逆因素（分量表）

自變量	預測焦慮		預測抑鬱		預測快樂	
	β	F	β	F	β	F
同儕社會支持	-.004+	66.03***	-.02***	68.80***	.042***	68.76***
希望	-.09***		-.09***		.283***	
感恩	.04*		-.04**		.004	
理性問題解決風格	0.06**		0.03+		-.10**	
正向問題定向	-0.04*		-0.03*		-.068+	
負向問題定向	-0.20***		-0.01		.21***	
逃避風格	-0.031+_		-0.07***		-.06	
衝動/粗心風格	0.04**		-0.001		-.06*	
自己情緒的評價和表達	-0.05***		-0.03***		.123***	
評價和識別他人情緒	0.03***		0.00		-.071**	
運用情緒自我激勵	0.01		-0.05***		.096***	
對自身情緒的調節	-0.03***		0.00		.063**	
情感虐待	0.03		0.00		.021	
疏忽照顧	0.13***		0.11***		-.312***	
懲罰	0.05*		0.05*		-.077	

1. 結論及服務建議

(1) 關注青少年個人特徵，提供針對性輔導服務

研究結果發現，男性青少年的焦慮低於女性，但抑鬱高於女性。可見不同性別的青少年罹患的精神健康問題有所不同。男性青少年不如女性青少年心思細密，因此比較不易焦慮。但是男性往往具有更大的社會壓力也更不擅於向人傾訴，一旦這種壓力沒有及時的發現和適當的宣洩，積累起來便更容易抑鬱。但是不同個人特徵的青少年

具有的抗逆因素也不同。比如女性可能更願意與人傾訴或向周圍的人尋求幫助，因此她們自評的同輩支持得分顯著高於男性。有宗教信仰也令青少年比沒有宗教信仰更懂得感恩。因此，建議社會服務機構關注青少年個人特徵，並提出有針對性的輔導服務。尤其是提升男性青少年的同輩支持和給他們提供更多傾訴和宣洩的機會。

(2) 促進家庭團結，加強家庭成員之間和諧的關係

家庭狀況對青少年的精神健康、危險因素和抗逆因素均有很大影響。例如與父母同住的青少年，比父母非已婚，或不與父母同住的青少年的焦慮和抑鬱顯著低，快樂指數顯著高。並且他們受虐待的經歷也更少，獲得的同輩支持、希望、感恩和情商指數均更高。可見在完整、健康的家庭成長更有利於青少年的成長和發展。故此，建議家長多為子女成長著想，加強溝通，減少衝突矛盾，維繫完整和諧的家庭，為青少年提供良好的家庭環境。另一方面，服務機構應更多關注家庭不完整的青少年，給予他們更多的引導。政府和服務機構亦應做好宣傳工作，向社會傳達家庭對於青少年健康成長的重要性。

(3) 加強親職教育

父母的工作和教育程度均對青少年精神健康、危險因素和抗逆因素有影響。父母非全職和教育程度較低的青少年更容易罹患精神健康問題，快樂指數更低，且報告更多兒時受虐情況。其同輩支持、希望、感恩和情緒智商的得分均較低。受教育不足或非全職工作的父母其本身的解決問題能力和教育子女的知識可能較為欠缺，這可能是給青少年帶來負面影響的原因之一。這群家長是需要支援的一群。政府應增加資源，為教育程度較低的家長提供輔導服務，及親職教育活動。

(4) 加強正向教育，發揮青少年本身的正向特質

儘管個人因素以及家庭、社會環境可能會引致青少年的一些精神健康問題（例如焦慮、抑鬱），但是青少年自身的能力和優勢卻可以幫助他們抗衡危險因素，預防或舒緩精神健康問題，提升快樂指數。例如，青少年所具備的正向特質（例如社會問題解決能力、希望、情緒智商、同輩社會支持）卻能顯著減少焦慮和抑鬱症狀，提升快樂指數。因此，服務機構、學校和家長應該發掘並發揮青少年的正向特質。尤其是當青少年處於較為負面的家庭或社會環境下的時候，服務機構和學校可以舉辦活動或小組，有針對性地提升青少年的正向特質。

小組成效與分析

1、整合正向心理學及音樂治療元素小組成效

參加“整合正向心理學及音樂治療元素小組”（實驗組 I）的 55 名學生來自三間中學（中學 A、中學 B、中學 C）。對照組是同樣來自這三間中學 53 名學生，且在第一次評估（前測）時與實驗組 I 在抑鬱及焦慮程度的量表上得分相若。

1) 焦慮程度

結果顯示，實驗組 I 在參加小組後，焦慮情緒比參與小組前有顯著減少。對照組方面，第一次評估（前測）與第二次評估（後測）的焦慮分數沒有明顯改變。兩組比較，時間與組別의 交互作用有統計顯著性($F=8.006, p<.01$)，反映實驗組 I 在焦慮程度的改變是基於小組的參與。

2) 抑鬱程度

實驗組 I 在參加小組後，抑鬱情緒比參與小組前有顯著減少。對照組方面，前測與後測的抑鬱分數不變。兩組比較，時間與組別의 交互作用有統計顯著性($F=4.240, p<.05$)，反映實驗組 I 在抑鬱程度的改變是基於小組的參與。

3) 快樂感

實驗組 I 在參加小組後，快樂感比參與小組前有顯著提升。對照組方面，前測與後測的快樂感沒有明顯改變。兩組比較，時間與組別의 交互作用有統計顯著性($F=5.755, p<.05$)，反映實驗組 I 在快樂感的改變是基於小組的參與。

4) 希望

實驗組 I 的希望感於參加小組後有顯著提升。相反，對照組在前測和後測的希望感沒有顯著不同。兩組比較，時間與組別의 交互作用有統計顯著性($F=7.870, p<.01$)，反映實驗組 I 在希望感的改變是基於小組的參與。

5) 感恩

實驗組 I 和控制組在前測和後測的感恩態度均沒有顯著不同。

6) 情緒智商

實驗組 I 和控制組在前測和後測的情緒智商均沒有顯著不同。

表十九 實驗組 I 與控制組在各個調查範疇中所得的平均分數及 F 數值

	實驗組 I		控制組		F	分數範圍
	前測	後測	前測	後測		
焦慮	1.68 (.57)	1.36 (.63)	1.44 (.58)	1.41 (.59)	8.006**	0-3
抑鬱	1.51 (.53)	1.17 (.50)	1.09 (.44)	1.09 (.50)	4.240*	0-3
快樂	3.61 (1.13)	4.18 (1.17)	4.01 (1.07)	4.04 (1.03)	5.755*	1-7
希望	1.98 (1.01)	2.59 (1.07)	2.34 (.90)	2.34 (1.04)	7.870**	1-5
感恩	3.97 (.71)	4.09 (.53)	3.97 (.50)	4.08 (.46)	.020	1-7
情商	4.14 (1.00)	4.51 (.91)	4.31 (.87)	4.43 (.86)	1.582	1-7

2、正向心理學小組成效

參加“正向心理學小組（實驗組 II）”的 60 名學生來自三所中學（中學 D、中學 E、中學 F）。對照組是同樣來自這三所中學 59 名學生，且在第一次評估（前測）時與實驗組 II 在抑鬱及焦慮程度的量表上得分相若。

1) 焦慮程度

結果顯示，實驗組 II 在參加小組後，焦慮情緒比參與小組前有顯著減少。在沒有參加小組的情況下，對照組的前測與後測的焦慮分數雖然也呈下降趨勢，但其改變並不顯著。兩組比較，時間與組別的交互作用有統計顯著性($F=4.512$, $p<.05$)，反映實驗組 II 在焦慮程度的改變是基於小組的參與。

2) 抑鬱程度

實驗組 II 在參加小組後，抑鬱情緒比參與小組前有顯著減少。而對照組的前測與後測的抑鬱分數則呈上升趨勢。兩組比較，時間與組別的交互作用有統計顯著性($F=9.462$, $p<.01$)，反映實驗組 II 在抑鬱程度的改變是基於小組的參與。

3) 快樂感

實驗組 II 在參加小組後，快樂感比參與小組前有顯著提升。對照組方面，前測與後測的快樂感沒有明顯改變。兩組比較，時間與組別的交互作用有統計顯著性($F=4.600$, $p<.05$)，反映實驗組 II 在快樂感的改變是基於小組的參與。

4) 希望

實驗組 II 的希望感於參加小組後有顯著提升。在沒有參加小組的情況下，對照組的希望感雖然也有所上升，但其改變並不顯著。兩組比較，時間與組別의 交互作用有統計顯著性($F=4.016, p<.05$)，反映實驗組 II 在希望感的改變是基於小組的參與。

5) 感恩

相較於控制組，實驗組 II 的感恩態度在參加小組後有所提升，但改變並不顯著。

6) 情緒智商

相較於控制組，實驗組 II 的情緒智商在參加小組後有所提升，但改變並不顯著。

表二十 實驗組 II 與控制組在各個調查範疇中所得的平均分數及 F 數值

	實驗組 II		控制組		F	分數範圍
	前測	後測	前測	後測		
焦慮	1.64 (.62)	1.29 (.56)	1.43 (.51)	1.32 (.58)	4.512*	0-3
抑鬱	1.42 (.51)	1.30 (.42)	1.18 (.43)	1.29 (.44)	9.462**	0-3
快樂	3.35 (1.23)	3.96 (1.03)	3.97 (1.15)	4.06 (1.23)	4.600*	1-7
希望	1.94 (.98)	2.57 (1.00)	2.17 (.84)	2.35 (1.08)	4.016*	1-5
感恩	3.94 (.50)	4.12 (.44)	4.08 (.46)	4.06 (.58)	2.498	1-7
情商	4.01 (1.06)	4.49 (.89)	4.35 (.76)	4.54 (1.18)	1.944	1-7

3· 比較“整合正向心理學及音樂治療元素小組”與“正向心理學小組”成效

如上所述，與對照組相比，“整合正向心理學及音樂治療元素小組”與“正向心理學小組”的參加者的焦慮及抑鬱顯著降低，而快樂感和希望感則顯著提升。進一步比較兩組，發現“整合正向心理學及音樂治療元素小組”在降低抑鬱這一項有更顯著成效 ($F=4.105, p<.05$)。

表二十一 實驗組 I 與實驗組 II 在各個調查範疇中所得的平均分數及 F 數值

	實驗組 I		實驗組 II		F	分數範圍
	前測	後測	前測	後測		
焦慮	1.68 (.57)	1.36 (.63)	1.64 (.62)	1.29 (.56)	.003	0-3
抑鬱	1.51 (.53)	1.17 (.50)	1.42 (.51)	1.30 (.42)	4.105*	0-3
快樂	3.61 (1.13)	4.18 (1.17)	3.35 (1.23)	3.96 (1.03)	.033	1-7
希望	1.98 (1.01)	2.59 (1.07)	1.94 (.98)	2.57 (1.00)	.010	1-5
感恩	3.97 (.71)	4.09 (.53)	3.94 (.50)	4.12 (.44)	.127	1-7
情商	4.14 (1.00)	4.51 (.91)	4.01 (1.06)	4.49 (.89)	.342	1-7

4、結論與服務建議

推廣正向心理學及音樂治療小組，提升青少年心理健康水平

實證顯示，“整合正向心理學及音樂治療元素小組”與“正向心理學小組”均能顯著減低青少年的焦慮、抑鬱指數，顯著增加快樂感、希望指數。可見正向心理學是一種經過驗證的有效介入手法，能夠幫助青少年提升整體的心理健康水平，減少精神疾病的風險。因此，政府、服務機構及學校應加強對正向心理學的推廣，讓有需要的學生和家長均能在學校或社區中認識正向教育。本研究顯示“整合正向心理學及音樂治療元素小組”在減低抑鬱這一項有更顯著成效。因此服務機構及學校也可以發展多元化的正向心理介入方法，用以吸引和幫助更多具有不同個性特點的青少年。

實務手冊



音樂活動注意事項

- 選取合適的音樂風格，即時彈奏以配合主題或組員的需要，故此治療師需要具有良好的樂器技巧，根據需要調整彈奏的速度、節奏、音高、調性等等，以控制小組氣氛，達致最佳的效果。例如：在「音樂故事」活動中，治療師需要根據組員所分享的家庭成員特性，調適彈奏，如父親經常大聲責罵組員，治療師可以用較低音的聲部，急促用力地彈奏，以營造緊張害怕的氣氛。
- 活動的設計及執行不能一成不變，需要靈活地根據對組員的觀察評估，調適活動的難度。例如音樂能力是因人而異，除了肌能及手眼協調這些操作性的能力，音感(對音高、旋律的敏感度)及節奏感(對拍子、速度的敏感度)這些受天生因素影響的才能，組員間的差異可能非常大，會大大影響組員的投入度及趣味。如要達致音樂活動的效果，治療師需要先教授組員掌握樂器的基本演奏技巧；而已具有該種技巧或能力的組員，可擔任示範協助講解。
- 音樂治療手法除了運用音樂本身的功效產生療效，亦可作為組員成長或改變歷程中的輔助角色，並帶來多方面的效果(Michel, 1985)。治療師可透過不同音樂活動協助組員學習或提升能力，亦能夠讓他們擴闊思維，加強解難能力以面對生命中的挑戰。例如在「尋寶遊戲」中，組員能學習放鬆心情，提升專注力以辨別樂器的指令，亦能加強溝通、合作等等能力。
- 對音樂的感受及意義是因人而異的，即使是一首耳熟能詳的歌曲如 Happy Birthday 或 Jingle Bells，以不同節奏、調性或樂器去演奏，能帶給人們不同的感覺，及令他們聯想到不同的畫面及事物。因此，治療師不需要事先為某種歌曲作出定義，可先讓組員在音樂中自由聯想，再輔以適當的問句，引導組員分享對該歌曲的想法，進而對音樂及歌詞的含意作討論，引發組員間的互動，作情感交流。
- 小組內及小組外的音樂演出，能促進組員的成長及改變，例如透過讓有情緒困擾或學習障礙的學生，與一般的學生一同學習樂器及合作演出，能協助他們提升自信心，增加他們與別人相處的正面經歷，及加強其音樂能力，為日後的音樂治療介入奠定基礎。

樂器使用須知

在應用音樂治療手法時，可運用的樂器類別多不勝數，如中小學的音樂室內各種樂器均可應用。然而，組員的音樂能力可能非常參差，而音樂治療的介入目的並不是教授樂器，所以除了治療師會使用鋼琴、結他這些音域較闊，能彈奏歌曲的樂器，組員多會在活動中使用敲擊類樂器，讓不同的組員都能輕易找到適合自己能力及需要的樂器，從而投入音樂治療的歷程。

在準備樂器時，如對象並非幼兒或有智能障礙的人士，治療師應準備較為專業的樂器，而不只是準備發出近似聲音的玩具，原因是一方面讓組員感到治療師音樂上的專業技能，從而以較認真、嚴肅的心態對待活動，亦能讓音樂水平較高的組員不會對音樂活動產生厭倦；另一方面，專業樂器所發出的音色較美，不會過份刺耳，延音亦較長，更加能體現不同的感情表達。治療師在情況許可下，亦應該使用原音的樂器，避免使用數碼訊號的樂器如電子琴，因為這類型樂器的音色較單調，缺乏生命力，難以幫助治療師即興演奏及以彈奏承載組員的情緒；而原音的樂器，由經過專業訓練的演奏者作彈奏時，多能對組員產生很大的吸引力，從而讓組員更願意及投入參與。

而讓組員使用樂器前，必須講解使用的規則及用法，以下揀選了幾項重點作例子：

- A. 不得毀壞樂器，例如使用後要妥善安放，木製或皮革類的樂器不可用金屬棒敲打，不可將樂器互相撞擊發聲。
- B. 樂器不可指向別人的面部發聲，因為一不留神樂器能瞬間發出很的音量，會令對方的聽覺即時產生損傷。
- C. 在有合奏環節的集體遊戲中，參加者需要聽從治療師的指示，因為多種敲擊樂器一同雜亂無章地發聲，所產生的不和諧和聲(dissonance)會即時讓人感到生理及心理上的不適，更可能對樂器產生厭惡，窒礙往後的治療歷程。

總體來說，只要組員能遵守規則，治療師應準備多元化的樂器，並大部分時間都讓他們自由使用。因為組員使用樂器表達內心的時機，不一定是在已設計的活動內，有時候是在小組開始前的等候，有時是在小休的途中，亦有機會是在回應其他組員分享時，透過樂器作非語言的表達。

常用敲擊樂器介紹

敲擊樂器泛指由演奏者直接敲打、搖晃、摩擦等等方式發聲的樂器總稱。大多數敲擊樂器都是負責節奏的部分，而不是彈奏旋律，但亦有小部分敲擊樂器能發出準確的音高作和聲，甚至能夠彈奏旋律。敲擊樂器源遠流長，種類相當繁多，會以多種方式作分類，如以不同源流及文化作分類(中、西樂敲擊樂器)，或音樂特性(固定音高或無音高敲擊樂器)，亦會以發聲的不同方式作分門類別。以發聲方式作分類，會較容易讓組員掌握樂器的特性及用法（基督教香港信義會社會服務部，2009）。

- 皮革類樂器：
 - 泛指附有皮革的鼓類樂器，音高在所有敲擊樂器中為較低的類別，透過以木棒或徒手敲打發聲，並配以手部按著鼓皮悶音，以產生多樣化的音樂，更可以手部摩擦發聲。如是情緒較為波動，或自控能力較差的組員，多會以鼓棒用力敲打；而較害羞被動，或正探索自我內心世界的組員，則多會以雙手直接拍打鼓面，感受鼓皮的震動及材質質感。
 - 常見樂器：浪聲鼓(Sea Drums)、小鼓(Snare Drums)、非洲鼓(Conga/Bongo) . . .
- 金屬類樂器：
 - 包括以金屬材料製成或以金屬部分發聲的樂器，發出的音高為相對高及刺耳，而延音亦相對較長。這類型樂器的特性是穿透性強及剛烈，由攻擊性較強或有行為問題較多的組員使用，往往會帶來頗壞的後果，因為劇烈地擊打或搖晃金屬類樂器，所產生的音效是非常刺耳難受，但卻是一種頗能表達出痛苦、混亂感受的樂器。從另一角度看，這類樂器穿透性強，延音亦長，交由自信心較低，行為較為退縮的組員來使用，能讓他們在合奏中擔任主導角色，而不需要擔憂其音樂才能的高低。
 - 常見樂器：鈸(Cymbals)、手搖鐘(Hand Bells)、搖鼓(Tambourine)、三角(Triangle)、管鐘(Bar Chimes) . . .
- 搖晃類樂器：
 - 樂器多為易於手持的形狀，透過搖晃內部的沙粒或塑膠小珠，發出「沙沙」的聲音。這類型的樂器的特色是透過不同的握法及搖動手勢，能輕易產生節奏感，能擔任合奏中的領奏角色。惟其音量較小，如由體力較

弱的組員使用，在合奏中往往被其他樂器遮蓋；可讓組員同時握著超多一件此類型樂器，增加音色及音量，亦增加演奏的趣味。

- 常見樂器：沙槌(Maracas)、雨聲棒(Rain Stick/Rainmaker) . . .

- 竹木類樂器：

- 此類樂器多以竹或木等材料製成，亦有以塑膠材料仿製，但均可發出清晰圓潤的聲音，惟其音準較為不佳，合奏時有機會未能與其他旋律性樂器作和聲。組員可用木棒敲打或刮這類型樂器（如刮瓜及木魚），另外也可以把兩件樂器相互碰撞發出聲音（如響棒）。竹木類樂器在作分享感受這些類型的活動中，多會很受組員歡迎，因為其表現力很豐富，加上延音短，易於掌握，組員可以藉這些樂器輕易做到快慢、大小聲量等等變化，以表達出興奮、平靜或憤怒等不同的情緒。但因延音短，而且對手眼及肌肉協調的需求較高，使用此類型樂器做出節奏會較為困難。

- 常見樂器：刮瓜(Guiro)、響板(Castanets)、水滴鐘(Octachime)。

- 旋律性樂器：

- 泛指能敲擊出音階及旋律的樂器，可分為單一調性或半音階兩類，常見的有木琴及鋼片琴。此類型樂器的難度較高，多為受過此類型樂器專業訓練的治療師使用，亦可簡化演奏方法讓組員嘗試，例如單手握單棍敲打。治療師亦宜預先準備一些簡易的樂曲，讓組員在上類型樂器上演奏，如「生日歌」、「有隻雀仔跌落水」或「Joy to the World」等等。

- 常見樂器：木琴(Xylophone)、鋼片琴(Glockenspiel)

場地環境設置

- 小組如在學校舉行，能安排於音樂室進行最為理想，因為音樂室能讓治療師妥善安放樂器，縮短預備時間；更可以讓參加者進入場地時，感受到被音樂籠罩的氣氛。
- 場地的隔音功能亦對小組活動有莫大影響，如在學校或社區中心舉辦，組員的合奏往往會引致隔鄰房間使用者的投訴，長遠更可能影響小組的推行；而且組員知道場地有隔音設備，不怕被外界干擾，會讓他們更加願意去表達情緒。
- 場地不宜過小或過大，過小會令聲音不停反彈，令樂器的演奏顯得非常嘈吵，窒礙組員的表達及減低活動趣味性；而場地過大，會令聲音變得空洞，及失去臨場感及震撼力。
- 工作人員鼓勵盡力營造一個具支持、關愛及安全舒服的小組環境，讓組員可以對小組環境感到安全和值得信賴，並能夠與其他組員自由分享和表達自己的感受及意見。

音樂物資

- 小組活動除了應用樂器，亦需要一些輔助器材，多為播放音樂的工具，如 Hi-Fi 或 CD 機，但原則是，必須留意播放器材的質素及功效，專業的擴音系統(PA system)當然最為理想，因為音樂播放時的音場闊度及質感，會大大影響參加者的投入度及感受，理想的音樂需要在良好的播放器材下播放，才能讓人產生感動及想像空間。但如場地未能提供或資金有限未能添置，亦需要盡量做到最好的音質，例如購買質素較佳的電腦外置喇叭，一方面價錢較低，另一方面亦能配合參加者的需要及喜好，即時上網搜尋歌曲。

小組事前準備

- 招募參加者參與小組前，小組工作人員先安排與個別參加者面談，以更充分掌握及瞭解每位參加者的情緒狀態、個人特質、興趣喜好和朋輩關係。工作人員可盡量挑選有一定的參與動機、情緒相對穩定、與其他組員間並不存在矛盾和欺凌情況的參加者，令小組發揮更大的成效。

小組人數安排

- 小組的理想人數為 8-10 人，參加者的樂器水平是考慮因素之一，因為如有個別 1, 2 位組員的音樂技能十分突出，有可能會令他被孤立及針對，與其他組員對立，亦會很快對樂器講解、合奏的活動感到不耐煩；但另一方面，如果大多組員都具有基本至中等的樂器技巧，而有個別少數組員完全沒有彈奏樂器的經驗，缺乏經驗的組員在參與音樂活動時一方面會被人看輕，另一方面亦難以在音樂治療活動中學習樂器技巧，以看齊其他組員。上述兩種情況均會增加組員中途退出的機會，所以在招募或挑選組員時，需特別注意上述情況。
- 組員的年齡及性別亦是重要考慮因素，因為組員間的差異過大，在歌曲討論時所分享的感受及內容可能源自不同的角度，令組員難以引證自身想法及感同身受。而參加者的性別亦會影響分享時的深度，因為聆聽音樂或歌詞討論有機會引發較深層的感受或想法，而較年輕的參加者在面對異性時，可能會感到害羞而不願意分享。要解決上述的情況，可避免過多的語言分享，反而引導組員以藝術手法作回應，例如揀選一首歌曲，或以其他表達藝術手法，如：畫畫、雕塑等等作回應。
- 在小組工作人員的安排方面，治療師在帶領活動時，有可能需要同時彈奏樂器及講解指示，較難觀察組員的表現及處理秩序，因此若人手許可，應安排協作的同工或助理，協助在活動中觀察組員的行為和情緒變化，鼓勵及引導組員參與活動，並在總結討論時分享其觀察；同時在突發事件出現時，協助將有需要的組員帶離場地冷靜。

時間及節數

- 本計劃設計每節為一小時三十分鐘，共十節，每星期一節。

服務對象及人數

- 中二至中三學生，年齡由12至16歲，精神狀況穩定之青少年。

活動檢討

在每節小組完結後，小組工作員可檢討活動的成效，鞏固組員的學習得著。對有特殊需要之組員，工作員可安排個別組後面談，瞭解他們的進度及檢討個人在小組中的成長。

注意事項

此實務手冊不能代替專業輔導或治療，若組員表現異常、情緒超越於不穩定狀態，建議同工尋求專業人士協助。



附件一「正向大使計劃」小組計劃-音樂篇¹

第一節 - 音樂多樂趣

時間： 90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

1. 讓組員初步認識不同的樂器及其敲打的方法；
2. 讓組員能發揮創意，加強解難能力。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 A. 播放輕快的音樂， B. 導師可與組員閒談，舒緩氣氛， C. 講解小組的目標。	點名紙、CD / MP3 及播放器
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	2. 即興合奏 A. 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； B. 導師彈奏鋼琴或吉他伴和。	各類型敲擊樂器及桌子
30 分鐘	介紹樂器及讓所有組員都能嘗試到各種樂器，並且分享自己喜愛的樂器。	3. 樂器介紹及樂器輪奏 A. （樂器介紹）導師介紹每一類型的敲擊樂器： B. （一）皮革類：小鼓、非洲鼓．．． C. （二）金屬類：馬鈴、三角．．． D. （三）搖晃類：沙槌、兩聲棒．．． E. （四）竹木類：響棒、響板．．． F. （樂器輪奏）組員圍成圓圈坐（導師在圈外）， G. 導師派發一件樂器給組員（每件樂器需不同）， H. 向組員解釋：聽見訊號後把樂器傳交左邊的同學， I. 導師彈奏鋼琴或吉他伴和，約 30 - 45 秒後發出訊號， J. 重複「I」項，直到組員取回原有的樂器， K. 把桌子放在圈內中央，請組員把樂器放在桌子上， L. 鼓勵每一位組員介紹自己最喜愛（或代表自己）的樂器， M. 導師可給予提示：請該組員拿起樂器示範；問組員喜愛該樂器的什麼？如聲音、外型、顏色、設計．．． N. 讓每一位組員（包括導師）介紹完畢及完成結語後可完結此活動； O. 分享與總結。	各類型敲擊樂器及桌子
20 分鐘	熟識樂器、加強解難及創意的訓練。	4. 百變敲擊法 A. 導師選取一件樂器，向組員示範約三至四種不同的發聲方法； B. 導師講解安全條件：不能弄壞樂器、不能弄壞公物，不能給自己或同學帶來傷害，即在安全的情況下使用這些樂器；	各類型敲擊樂器

¹ 該小組計劃由資深音樂治療師伍偉文先生設計

		<p>C. 請組員自行選擇樂器（盡可能樂器不要相同），</p> <p>D. 請組員找出六種敲擊的方法，</p> <p>E. 給組員一分鐘嘗試（導師彈奏鋼琴或吉他伴和），</p> <p>F. 請組員逐一把六種方法表現出來，並給予掌聲鼓勵；</p> <p>G. 分享與總結。</p>	
15 分鐘	熟識樂器、加強解難及創意的訓練。	<p>5A. 猜猜「樂」趣</p> <p>A. 導師選取一件樂器，向組員示範約三至四種模仿家庭用品的動作，例如：梳頭、燙衣服、炒菜．．．</p> <p>B. 請組員自行選擇樂器（盡可能樂器不要相同），</p> <p>C. 給組員一分鐘嘗試（導師彈奏鋼琴或吉他伴和），</p> <p>D. 請組員逐一把一個動作表現出來，在過程中，其他組員可隨意猜測及說出該同學正在表達什麼，但要做動作的同學不要回應同學猜對或猜不對；</p> <p>E. 導師問做動作的同學：有沒有人猜對？你的答案是？</p> <p>F. 給予掌聲鼓勵，重複「D、E」直至每一位組員；</p> <p>G. 分享與總結。</p> <p>5B. 猜猜「樂」趣</p> <p>A. 導師選取一件樂器，向組員示範約三至四種模仿家庭用品的動作，例如：梳頭、燙衣服、炒菜．．．</p> <p>B. 請組員自行選擇樂器（盡可能樂器不要相同），</p> <p>C. 請安排組員二人一組，一起合作設計動作，</p> <p>D. 請組員一組一組把動作表現出來，在過程中，其他組員可隨意猜測及說出該同學正在表達什麼，但要做動作的同學不要回應同學猜對或猜不對；</p> <p>E. 導師問做動作的同學：有沒有人猜對？你的答案是？</p> <p>F. 給予掌聲鼓勵，重複「D、E」直至每一位組員；</p> <p>G. 分享與總結。</p>	各類型敲擊樂器
10 分鐘	整合是日的體驗和得著。	<p>6. 總結是日得著</p> <p>A. 向組員總結該課節已完成的活動，</p> <p>B. 請組員把個人體驗、學習到的東西或個人感受寫在活動記錄簿上。</p>	活動記錄簿
5 分鐘	鞏固學習得著及介紹家課。	<p>7. 介紹家課</p> <p>- 在家中找出 10 種可以敲打發聲的東西並把該物件名稱寫在活動記錄簿上。</p>	活動記錄簿

第二節 - 音樂與生活

時間： 90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

1. 讓組員檢視音樂與生活的關係，從音樂中學習生活策略；
2. 讓組員加強創意表達及學習互相欣賞。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 A. 播放輕快的音樂， B. 導師可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、CD / MP3 及播放器
5 分鐘	了解組員是否完成家課，並向其他組員分享答案。	2. 檢查家課〔10種可以敲打發聲的東西〕 A. 請組員準備活動記錄簿， B. 讓組員逐一把答案說出（如組員沒有在家中準備，請鼓勵組員即席想出答案）。	活動記錄簿
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	3. 即興合奏 A. 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； B. 導師彈奏鋼琴或吉他伴和。	各類型敲擊樂器及桌子
20 分鐘	熟識樂器、加強解難及創意的訓練。	4. 百變敲擊法〔加強版〕 A. 請組員自行選擇樂器（盡可能樂器不要相同）， B. 請組員找出八種（或十種）敲擊的方法， C. 給組員一分鐘嘗試（導師彈奏鋼琴或吉他伴和）， D. 請組員逐一把八種（或十種）方法表現出來，並給予掌聲鼓勵； E. 分享與總結。	各類型敲擊樂器
20 分鐘	加強記憶及分類策略。	5. 音樂自助餐 A. 導師把桌子放在中央，把樂器放在桌子上； B. 導師向組員介紹，把樂器當作食物，例如：搖鼓當作薄餅，響棒當作香腸．．． C. 導師向組員指示：音樂開始時，組員可選取一種「食物」，直到聽到提示訊號時可選取另一種「食物」，組員必須把選過的「食物」記在腦海中，組員可以以「食物」的顏色、味道、形狀等分類方法記憶； D. 組員圍著桌子坐下，導師彈奏樂器（或播放音樂），到適當時候可發出訊號，讓組員選取別的「食物」； E. 助理需以筆錄或照相機拍照記錄組員選過的「食物」，以便核對； F. 到了選擇第四種「食物」後便可以停下， G. 鼓勵組員說出自己曾選擇過的「食物」，由助理核對，	各類型敲擊樂器、桌子、助理一名及照相機

		<p>H. 如記錯答案，助理可各該同學給提示，例如：那樣「食物」是黃色的、酸的、可以用來沖茶的．．．那應該是什麼？</p> <p>I. 讓所有組員各自說出答案及核對後則可總結，</p> <p>J. 分享與總結。</p>	
20 分鐘	加強創意策略、創意表達及互相欣賞。	<p>6. 鏡子遊戲</p> <p>A. 導師向組員派發一個馬鈴（首選）或沙槌（次選），</p> <p>B. 向組員介紹鏡子遊戲，即對方拍手，我們跟著拍手，對方轉圈，我們跟著轉圈．．．</p> <p>C. 請組員站起來，分成二人一組，並讓組員自行決定為角色 A 或 B；</p> <p>D. 指示組員：音樂（一）響起時，角色 A 做動作，角色 B 做鏡子（即 B 模仿 A）；</p> <p>E. 一分鐘後，指示組員：音樂（二）響起時，角色 B 做動作，角色 A 做鏡子（即 A 模仿 B）；</p> <p>F. （加難一）一分鐘後，重複「D」步驟，但給予一個情景 A 同學，例如是〔茶餐廳〕，因此所有 A 同學做出的動作是與茶餐廳有關；</p> <p>G. （加難一）一分鐘後，重複「E」步驟，但給予另一個情景 B 同學，例如是〔動物園〕，因此所有 A 同學做出的動作是與動物園有關；</p> <p>H. （加難二）一分鐘後，重複「D」步驟，但鏡子現在是一面反面鏡子，即 A 向上搖，B 則向下搖；</p> <p>I. （加難二）一分鐘後，重複「E」步驟，但鏡子現在是一面反面鏡子，即 B 向上搖，A 則向下搖；</p> <p>J. 向組員解釋：聽到音樂（一）時，角色 A 做動作，角色 B 做鏡子；但聽到音樂（二）時，角色 B 做動作，角色 A 做鏡子；</p> <p>K. 導師隨意彈奏或播放音樂（一）或音樂（二），讓組員留意角色的轉換；</p> <p>L. 兩至三分鐘後，活動停止，請組員圍圈坐下來，讓每一位組員說出欣賞對方做過的動作（並做出該動作）；</p> <p>M. 分享與總結。</p>	馬鈴或沙槌
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>7. 總結是日得著</p> <p>A. 向組員總結該課節已完成的活動，</p> <p>B. 請組員把個人體驗、學習到的東西或個人感受寫在活動記錄簿上。</p>	活動記錄簿
5 分鐘	鞏固學習得著	<p>8. 介紹家課</p> <p>- 在家中以家居用品練習分類策略並寫在活動記錄簿上。</p>	活動記錄簿

第三節 - 音樂與合作

時間： 90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

1. 讓組員能在活動中運用聲音的策略；
2. 讓組員體驗音樂與團結合作的關係。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 A. 播放輕快的音樂， B. 導師可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、CD / MP3 及播放器
5 分鐘	了解組員是否完成家課，並向其他組員分享答案。	2. 檢查家課〔家居用品練習分類策略〕 A. 請組員準備活動記錄簿， B. 讓組員逐一把答案說出（如組員沒有在家中準備，請鼓勵組員即席想出答案）。	活動記錄簿
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	3. 即興合奏 A. 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； B. 導師彈奏鋼琴或吉他伴和。	各類型敲擊樂器及桌子
20 分鐘	加強記憶及分類策略。	4. 音樂自助餐 A. 導師把桌子放在中央，把樂器放在桌子上； B. 導師向組員介紹，把樂器當作食物，例如：搖鼓當作薄餅，響棒當作香腸．．． C. 導師向組員指示：音樂開始時，組員可選取一種「食物」，直到聽到提示訊號時可選取另一種「食物」，組員必須把選過的「食物」記在腦海中，組員可以以「食物」的顏色、味道、形狀等分類方法記憶； D. 組員圍著桌子坐下，導師彈奏樂器（或播放音樂），到適當時候可發出訊號，讓組員選取別的「食物」； E. 助理需以筆錄或照相機拍照記錄組員選過的「食物」，以便核對； F. 到了選擇第五種（或更多）「食物」後便可以停下， G. 鼓勵組員說出自己曾選擇過的「食物」，由助理核對， H. 如記錯答案，助理可各該同學給提示，例如：那樣「食物」是黃色的、酸的、可以用來沖茶的．．．那應該是什麼？ I. 讓所有組員逐一說出答案及核對則可總結， J. 分享與總結。	各類型敲擊樂器、桌子、助理一名及照相機

40 分鐘	策略學習及團結小組各組員。	5. 尋寶遊戲 A. 導師準備多張顏色卡作為寶物，向組員介紹尋寶遊戲：一位組員要做尋寶者，並在房間外等候，導師把寶物藏起來，其他組員選取一件敲擊樂器，當尋寶者走近寶物時大聲搖樂器，但尋寶者離遠寶物時小聲搖樂器，所有組員以大小聲音協助尋寶者找到寶物； B. 活動開始，請尋寶者到房間外等候（有助理陪同），導師把寶物收藏後，請提示的組員可選取樂器，然後請尋寶者返回房間； C. 活動開始後，導師要注意組員搖樂器的力度，有不對勁時需提醒組員； D. 導師需嚴格要求組員不能以言語把寶物的位置告訴尋寶者（必須用樂器作提示）； E. 當尋寶者找到寶物時，詢問他找到寶物的過程，是否先用耳朵後用眼睛，然後尋寶者把寶物保存； F. 直到每一位組員都做過尋寶者後，導師邀請尋寶者把寶物拿出，眾人一起合作完成一個指令，例如：把顏色卡上的〔解難七式〕找出，（其中可能有些卡上的句子是錯誤的），然後排列好次序，可作總結； G. 分享與總結。	各類型敲擊樂器
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	6. 總結是日得著 A. 向組員總結該課節已完成的活動， B. 請組員把個人體驗、學習到的東西或個人感受寫在活動記錄簿上。	活動記錄簿
5 分鐘	鞏固學習得著	7. 介紹家課 - 你是學校足球隊的隊長，在暑假開始時，負責老師突然請你安排暑期特別訓練，然而有三位隊員要參加補習班，有兩位隊員去了外國，有一位隊員弄傷了小腿，請你想出三個方案如何安排這一次的暑期特別訓練。	活動記錄簿

第四節 - 音樂與情緒〔一〕

時間： 90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

1. 加強小組各組員的團結合作關係；
2. 讓組員學習以樂器表達情緒。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 A. 播放輕快的音樂， B. 導師可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、CD / MP3 及播放器
5 分鐘	了解組員是否完成家課，並向其他組員分享。	2. 檢查家課〔三個暑期足球特別訓練的方案〕 A. 請組員準備活動記錄簿， B. 讓組員逐一把答案說出（如組員沒有在家中準備，請鼓勵組員即席想出答案）。	
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	3. 即興合奏 A. 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； B. 導師彈奏鋼琴或吉他伴和。	各類型敲擊樂器及桌子
30 分鐘	策略學習及團結小組各組員。	4. 尋寶遊戲〔加強版〕 A. 導師準備多張顏色卡作為寶物，向組員介紹尋寶遊戲：一位組員要做尋寶者，並在房間外等候，導師把寶物藏起來，其他組員選取一件敲擊樂器，當尋寶者走近寶物時大聲搖樂器，但尋寶者離遠寶物時小聲搖樂器，所有組員以大小聲音協助尋寶者找到寶物； B. 活動開始，請尋寶者到房間外等候（有助理陪同），導師把寶物收藏在較難找到的地方後，請提示的組員可選取樂器，然後請尋寶者返回房間； C. 活動開始後，導師要注意組員搖樂器的力度，有不對勁時需提醒組員； D. 導師需嚴格要求組員不能以言語把寶物的位置告訴尋寶者（必須用樂器作提示）； E. 當尋寶者找到寶物時，詢問他找到寶物的過程，是否先用耳朵後用眼睛，然後尋寶者把寶物保存； F. 直到每一位組員都做過尋寶者後，導師邀請尋寶者把寶物拿出，眾人一起合作完成一個指令，例如：把顏色卡上的句子排列成一個完整的故事，然後可作總結； G. 分享與總結。	各類型敲擊樂器
30 分鐘	學習以樂器表達情緒及確認組員表達出的情緒。	5. 樂器情緒站 A. 導師向組員解釋，每人都有不同的情緒，例如：憂愁、緊張、煩擾、平靜、輕鬆、開心……	各類型敲擊樂器

		<p>B. 向組員介紹，每一件樂器都可用來表達情緒（導師示範），</p> <p>C. 組員選取樂器，導師說出某一種心情，請組員以樂器表達，作初步體驗；</p> <p>D. 請組員自選三、四種心情，並自行安排次序，向其他組員展示（例如：憂愁、平靜、開心）；</p> <p>E. 在過程中，其他組員可隨意猜測該同學正在表達什麼情緒，把答案記錄（或寫下）；</p> <p>F. 導師請各組員說出答案，並向做動作的同學提問：有沒有人猜對？你的答案是？</p> <p>G. 讓每一位組員均示範後，則可總結；</p> <p>H. 分享與總結。</p>	
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>6. 總結是日得著</p> <p>A. 向組員總結該課節已完成的活動，</p> <p>B. 請組員把個人體驗、學習到的東西或個人感受寫在活動記錄簿上。</p>	活動記錄簿
5 分鐘	鞏固學習得著	<p>7. 介紹家課</p> <p>- 請找一首令自己感動的歌曲或音樂（請註明作曲家、填詞人、編曲者及演唱者）。</p>	活動記錄簿



第五節 - 音樂與情緒〔二〕

時間： 90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

1. 讓組員介紹自己感動的歌曲，並表達情緒；
2. 讓組員以音樂及繪畫表達內心世界。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 A. 播放輕快的音樂， B. 導師可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、CD / MP3 及播放器
15 分鐘	了解組員是否完成家課，並向其他組員分享。	2. 檢查家課〔一首令自己感動的歌曲或音樂〕 A. 請組員介紹一首令自己感動的歌曲或音樂（作曲家、填詞人及演唱者）， B. 問組員：為什麼感到感動？是音樂、旋律、樂器、編曲、歌詞、演唱者的演繹、個人經歷．．．並請組員舉例（歌詞是哪一句？）。	活動記錄簿
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	3. 即興合奏 A. 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； B. 導師彈奏鋼琴或吉他伴和。	各類型敲擊樂器及桌子
35 分鐘	學習以聆聽不同情緒的音樂及以繪畫表達情緒，並向組員分享。	4. 音樂與繪畫〔傷心與開心的我〕 A. 導師向組員派發畫紙及蠟筆，並請組員把畫紙摺成一半； B. 請組員先閉上眼睛聆聽音樂一（傷心的音樂），約兩分鐘後，請組員把自已傷心的樣子（或代表傷心的一樣東西）繪畫下來，有需要時可加入背景； C. 約 4 - 5 分鐘後，音樂及繪畫停止，請組員分享哪是一個怎樣的情況，並鼓勵說出一個具體的例子及心中的感受； D. 分享完畢後，導師播放音樂二（開心的音樂），請組員把自已開心的樣子（或代表開心的一樣東西）繪畫下來，有需要時可加入背景； E. 約 4 - 5 分鐘後，音樂及繪畫停止，請組員分享哪是一個怎樣的情況，並鼓勵說出一個具體的例子及心中的感受； F. 分享與總結。	畫紙及蠟筆 傷心與開心的音樂及播放器及照相機
15 分鐘	學習以聆聽音樂自我放鬆。	5. 音樂聆聽放鬆（E） 引導內文： 請大家由現在開始不要談話，請你坐得舒服一點，閉上眼睛，深呼吸．．．漸漸的放鬆．．．讓身體感受那舒適的感覺．．．再一次的深呼吸．．．讓身體漸漸的放鬆．．．當你越來越放鬆的時候，請你想像一下你在一條小路上行走，路上有一些沙泥．．．一些	輕鬆柔和的音樂（4 - 5 分鐘）及播放器

		<p>石塊．．．旁邊有一些綠色的小草．．．小草叢中有一些粉紅色的小花．．．粉藍色的小花．．．紫色的小花．．．在小花之間，有一些小蝴蝶在飛舞．．．你一路一路的行，音樂很快要響起，音樂將會帶領你去到一個很漂亮的地方，現在就等音樂帶領你去到這個地方（播放音樂），現在去到一個多麼漂亮的地方，留意一下有些什麼？．．．現在又注意到什麼？．．．有什麼吸引你？．．．現在又注意到什麼？．．．有什麼吸引你？．．．有什麼感覺？．．．現在又注意到什麼？．．．有什麼吸引你？（直到音樂結束）請繼續閉上眼睛，音樂已經完結，好希望你在音樂旅程中所感受，所體驗的都可以帶回來與我們分享．．．現在，請你注意你坐著的椅子，這裡的聲音，溫度，空氣，燈光等，直到準備好，你便張開眼睛，伸伸懶腰。</p> <p>組員分享：請組員分享在音樂旅程中的所見所聞及在當中的感覺。</p> <p>導師分享：每人在音樂旅程中都有可能出現不同或相同的想像，最重要是我們能放鬆，並且以後在家中聆聽音樂時也可以用這個方法。</p>	
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>6. 總結是日得著</p> <p>A. 向組員總結該課節已完成的活動，</p> <p>B. 請組員把個人體驗、學習到的東西或個人感受寫在活動記錄簿上。</p>	活動記錄簿
5 分鐘	鞏固學習得著	<p>7. 介紹家課</p> <p>- 請以四格漫畫把一個增進家人關係的方法繪畫出來。</p>	活動記錄簿



第七節 - 音樂與情緒〔四〕

時間： 90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

1. 讓組員介紹自己與家人的感情，並表達情緒；
2. 讓組員以音樂及紙黏土表達內心世界。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 A. 播放輕快的音樂， B. 導師可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、 CD / MP3 及 播放器
20 分鐘	了解組員是否完成家課，並向其他組員分享歌曲。	2. 檢查家課〔聆聽歌曲【一家人】〕 A. 導師帶領組員唱出【一家人】， B. 與組員分享歌詞，請組員說出最喜愛、最有意思或最需要的一句歌詞； C. 導師提問介入：為什麼是這一句？有什麼具體例子？ D. 分享與總結。	CD / MP3、 播放器及歌詞
30 分鐘	讓組員藉著紙黏土發洩情緒，並以創意製作建立希望。	3. 音樂與紙黏土〔自己失去過的東西 / 送給自己的禮物〕 A. 導師給每位組員一張墊底紙及三分一塊紙黏土， B. 導師播放音樂，請組員閉上眼睛聆聽音樂及按壓紙黏土； C. 約兩分鐘後，向組員告訴主題：自己失去過的東西 / 送給自己的禮物，約 8 分鐘後音樂結束時，紙黏土製作也結束； D. 給組員兩張濕紙巾抹手， E. 請組員分享自己的作品，有需要時，導師提問引導，並把組員的作品拍照留作記錄； F. 分享與總結。	紙黏土 (250g 三人一塊)、墊底紙、清潔用品、感動的音樂(約 10 分鐘)及播放器 照相機
20 分鐘	讓組員欣賞自己的優點。	4. 優點缺點拍拍拍 A. 導師向組員介紹 24 個性格優點(快樂元素)：創造力、靈巧性和獨創性 / 對世界的好奇和興趣 / 判斷力、批判性的思考和開明的思想 / 喜歡學習 / 洞察力(智慧) / 勇敢和勇氣 / 勤奮、用功和堅毅 / 誠實、真摯和真誠 / 對事物具興趣、熱情和幹勁 / 去愛和被愛的能力 / 仁慈和寬宏 / 具社交智慧 / 具公民感、團隊精神和忠心 / 處事不偏不倚、公平和公正 / 具領導才能 / 寬恕和憐憫之心 / 謙恭和謙遜 / 處事小心、審慎和慎重 / 自我控制與自我規範能力 / 對美麗和卓越的欣賞 / 感恩 / 希望、樂觀感和未來意識 / 幽默感和挑皮 / 靈修性、對目的的觀念和信念； B. 請組員把 24 個性格優點(快樂元素)分類為(一)「我足夠」，(二)「我都有」，及(三)「我唔	24 個性格優點(快樂元素)的紙卡(每組員一組)、Blu-Tack、

		<p>夠」；</p> <p>C. 導師向組員示範打拍子：手手腳腳手手腳腳……然後讀出：三者其中一個「我足夠」或「我都有」或「我唔夠」+ 其中一個 24 個快樂元素 + 你呢？（然後由下一位組員接上）</p> <p>D. 然後重複數次，導師需強調沒有罰則，鼓勵組員多參與（沒有錯或較少錯的組員則有獎勵）；</p> <p>E. 導師引導組員分享，</p> <p>F. 分享與總結。</p>	
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>5. 總結是日得著</p> <p>A. 向組員總結該課節已完成的活動，</p> <p>B. 請組員把個人體驗、學習到的東西或個人感受寫在活動記錄簿上。</p>	活動記錄簿
5 分鐘	鞏固學習得著	<p>6. 介紹家課</p> <p>- 請寫出如何運用性格優點在學習 / 人際關係上</p>	活動記錄簿



第八節 - 音樂展才華

時間： 90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

1. 讓組員發揮個人能力，並在音樂中展示出來；
2. 讓組員藉歌曲學習得到快樂的方法。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 A. 播放輕快的音樂， B. 導師可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、CD / MP3 及播放器
15 分鐘	了解組員是否完成家課，並向其他組員分享自己可改善的三點。	2. 檢查家課〔請寫出如何運用性格優點在學習 / 人際關係上〕 A. 請組員準備活動記錄簿， B. 讓組員逐一把答案說出（如組員沒有在家中準備，請鼓勵組員即席想出答案）。	活動記錄簿
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	3. 即興合奏 A. 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； B. 導師彈奏鋼琴或吉他伴和。	各類型敲擊樂器及桌子
20 分鐘	讓組員發揮個人領導才能。	4. 樂團指揮 A. 導師把木琴放置在中央，組員以半圓形面向木琴坐，導師坐在旁邊彈琴或吉他； B. 導師示範：導師敲木琴，組員拍手；導師快敲，組員快拍，導師慢敲，組員慢拍．．． C. 導師坐在旁邊彈琴或吉他，邀請一位組員當指揮，其他組員選取一件敲擊樂器，導師指示所有組員專心看著指揮（約 1.5 分鐘可停止）； D. 導師邀請另一位組員當指揮，並鼓勵指揮可創作具自己特色的動作； E. 讓每一位組員都當過指揮則可總結； F. 分享與總結。	各類型敲擊樂器及木琴
30 分鐘	讓組員在歌曲中找尋得到快樂的道理與方法。	5. 歌曲齊唱與欣賞【如果有一天】 A. 導師派發歌詞及播放歌曲（請組員一同歌唱）， B. 與組員分享歌詞，請組員說出最喜愛、最有意思或最需要的一句歌詞； C. （加強活動一）情景假設：如果有一天是 XX，你會以哪一句歌詞作為心中的力量，鼓勵自己努力向前？ D. （加強活動二）請組員在歌詞中找出〔盼望〕的三大元素有關的歌詞：（一）目標、（二）不同的方法、（三）意志力，然後加以討論； E. 分享與總結。	CD / MP3、播放器及歌詞

10 分鐘	整合是日的體驗和得著	6. 總結是日得著 A. 向組員總結該課節已完成的活動， B. 請組員把個人體驗、學習到的東西或個人感受寫在活動記錄簿上。	活動記錄簿
5 分鐘	鞏固學習得著	7. 介紹家課 - 請寫出五個令自己快樂的方法 / 五個願望	活動記錄簿



第九節 - 人生滿希望

時間： 90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

1. 讓組員發揮個人能力，並在音樂中展示出來；
2. 讓組員藉歌曲認識人生路途上充滿希望。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 A. 播放輕快的音樂， B. 導師可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、CD / MP3 及播放器
25 分鐘	了解組員是否完成家課，並向其他組員分享五個令自己快樂的方法。	2. 檢查家課〔五個令自己快樂的方法 / 五個願望〕 A. 請組員準備活動記錄簿， B. 讓組員逐一把答案以動作（或樂器）表達出來，讓其他組員猜想； C. 在過程中，其他組員可隨意猜測及說出該同學正在表達什麼，但要做動作的同學不要回應同學猜對或猜不對； D. 導師向做動作的同學指示：有沒有人猜對？你的答案是？ E. 導師邀請所有組員逐一做出動作，則可總結； F. 分享與總結。	活動記錄簿
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	3. 即興合奏 A. 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； B. 導師彈奏鋼琴或吉他伴和。	各類型敲擊樂器及桌子
20 分鐘	讓組員發揮個人領導才能。	4. 樂團指揮〔加強版〕 A. 導師把木琴放置在中央，加入兩個鼓在兩旁，組員以半圓形面向木琴坐，導師坐在旁邊彈琴或吉他； B. 導師簡單講解活動（因組員已有經驗，但強調這一次是加強版，特別加入兩個鼓）， C. 導師坐在旁邊彈琴或吉他，邀請一位組員當指揮，其他組員選取一件敲擊樂器，導師指示所有組員專心看著指揮（約 1.5 分鐘可停止），並鼓勵指揮可創作具自己特色的動作，多轉變強弱快慢，創造出高難度的動作； D. 讓每一位組員都當過指揮則可總結； E. 分享與總結。	各類型敲擊樂器、木琴及，兩個小鼓
20 分鐘	讓組員在歌曲中認識人生滿佈希望。	5. 歌曲齊唱與欣賞【明日恩典】 A. 導師派發歌詞及播放歌曲（請組員一同歌唱）， B. 與組員分享歌詞，請組員說出最喜愛、最有意思或最需要的一句歌詞； C. 過去現在將來：請組員用筆圈出一些有關（代表）	CD / MP3、播放器及歌詞

		<p>自己的過去、現在、將來的歌詞（每類一至兩個）（一個詞語或一句均可）；</p> <p>D. 與組員分享：請組員說出有關（代表）自己的過去、現在、將來的歌詞及解釋原因；</p> <p>E. 分享與總結。</p>	
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>6. 總結是日得著</p> <p>A. 向組員總結該課節已完成的活動，</p> <p>B. 請組員把個人體驗、學習到的東西或個人感受寫在活動記錄簿上。</p>	活動記錄簿
5 分鐘	鞏固學習得著	<p>7. 介紹家課</p> <p>- 請在書籤背後寫一些鼓勵或感謝的說話送給導師及各組員</p>	導師派發一面空白的書籤，每位組員需有 10 - 12 張，因每位組員需送書籤給所有組員（包括導師及助理）。



第十節 - 成就新希望

時間： 90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

1. 讓組員在歌曲中認識要努力才能達成願望；
2. 讓組員總結在活動中的學習與得著。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 A. 播放輕快的音樂， B. 導師可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、CD / MP3 及播放器
5 分鐘	了解組員是否完成家課，並向其他組員分享五個令自己快樂的方法。	2. 檢查家課〔準備書籤在最後的環節送給組員〕 A. 導師作初步檢查， B. 如果有組員未完成，請鼓勵組員馬上完成。	空白的書籤多張
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	3. 即興合奏 A. 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； B. 導師彈奏鋼琴或吉他伴和。	各類型敲擊樂器及桌子
30 分鐘	讓組員在歌曲中認識人生滿佈希望。	4. 歌曲齊唱與欣賞【在晴朗的天空下】 A. 導師派發歌詞及播放歌曲（請組員一同歌唱）， B. 與組員分享歌詞，請組員說出最喜愛、最有意思或最需要的一句歌詞； C. 情景假設：在歌詞中，你可以找到什麼東西，不但可以鼓勵自己，更可以有能力發光發熱，幫助別人？ D. 分享與總結。	CD / MP3、播放器及歌詞
25 分鐘	讓組員以繪畫把整個活動的得著總結。	5. 總結活動得著〔繪畫〕 A. 導師派發畫紙及蠟筆，請組員把在小組中的得著、學習到的東西、體驗與感受繪畫在畫紙上（導師播放音樂）； B. 組員在繪畫的過程中，可參閱「活動記錄簿」； C. 約 10 - 12 分鐘完成繪畫部分，鼓勵組員逐一分享，在每一位組員分享後給予掌聲鼓勵； D. 給組員拍照（可單是圖畫或組員拿著圖畫一起拍）， E. 分享與總結。	畫紙及蠟筆 積極進取的音樂、播放器、照相機、〔組員需要〕活動記錄簿
10 分鐘	分享目標是否達成。	6. 分享：目標是否達成 A. 組員在參加活動前已定立目標， B. 請組員簡單說出目標及已經達成的程度， C. 導師與組員分析：成功的因素或還需加強什麼。	
5 分鐘	慶祝及互相祝福。	7. 慶祝及送贈書籤 A. 播放音樂，讓組員派發書籤給組員和導師； B. 導師也需要準備書籤給組員， C. 導師派發證書（可選擇） D. 導師可安排拍照或小食慶祝完成課程。	積極進取的音樂、播放器、照相機、證書

附件二「正向大使計劃」小組計劃－整合正向心理學與音樂篇²

第一節 - 音樂多樂趣

時間：90 分鐘

人數：8 - 10 人

目的：

1. 讓組員了解整個小組的理念和內容；
2. 讓組員初步認識不同的樂器及其敲打的方法。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組	1. 點名 <ul style="list-style-type: none"> - 播放輕快的音樂，與組員閒談，舒緩氣氛 - 組員需填寫姓名貼紙，以讓工作人員辨認 - 簡介是節小組內容 	點名紙、CD / MP3 及播放器
10 分鐘	介紹樂器及讓所有組員都能嘗試到各種樂器，並且分享自己喜愛的樂器	2. 樂器介紹及樂器輪奏 <ul style="list-style-type: none"> - (樂器介紹) 工作人員介紹每一類型的敲擊樂器： <ul style="list-style-type: none"> - (一) 皮革類：小鼓、非洲鼓 . . . - (二) 金屬類：馬鈴、三角 . . . - (三) 搖晃類：沙槌、兩聲棒 . . . - (四) 竹木類：響棒、響板 . . . - 工作人員選取一件樂器，向組員示範約三至四種不同的發聲方法及講解安全條件：不能弄壞樂器、不能弄壞公物，不能給自己或同學帶來傷害，即在安全的情況下使用這些樂器；(樂器建議放在組員不能輕易拿取到的位置) - 組員自由選擇一件樂器作合奏（每件樂器需不同），向組員講解，聽見訊號後把樂器傳給左邊的同学 - 工作人員彈奏鋼琴或吉他伴和，約 30 秒後發出訊號 - 重複直到組員取回原有的樂器，邀請組員把樂器放回檯上 - 總結： 	各類型敲擊樂器及桌子
20 分鐘	讓組員能互相認識及增進互相了解	3. 互相認識遊戲 <ul style="list-style-type: none"> - 組員可選擇自己最喜愛的一種樂器以代表自己 - 邀請每一位組員介紹自己揀選的樂器，並分享樂器如何代表自己 	各類型敲擊樂器及桌子

² 該小組計劃由曾文堯先生基於第一份音樂治療師設計的計劃，結合正向心理學，修改而成。

		<ul style="list-style-type: none"> - 以樂器演繹一段音樂/節奏，導師以鋼琴或吉他伴和 - 總結： 	
20 分鐘	讓組員能互相認識及增進互相了解	4.互相認識遊戲 (建議遊戲) <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員先於班房內貼出 4 張不同的畫作，分別能帶出不同感受 - 組員拿著代表自己的一種樂器，走到最能代表自己即時感受的畫作旁 - 邀請站於同一畫作的組員，互相分享畫作帶給他的感受，各小組根據感受以樂器演繹一段音樂/節奏，導師以鋼琴或吉他伴和 - 總結：帶出音樂能協助分享及舒發情緒 	各類型敲擊樂器及桌子
10 分鐘	讓組員能了解信念如何影響人的行為和情緒(CBT)	5.一觸即發 <ul style="list-style-type: none"> - 先將汽球貼上約 15 張膠紙 (預先準備 5 個汽球，以便活動能順利進行) - 每位組員輪流撕下汽球上的膠紙，但不能弄破汽球。 - 直到所有組員都嘗試過後，邀請各人分享這體驗 - 總結：有些人表現鎮定，有些表現害怕，在乎於你如何理解汽球爆破對你的影響(即是「個人信念」)，而你的情緒則會影響你的行為表現(如逃避、樂於接受挑戰等) <p>*注意個別組員對該活動的抗拒程度，以作調節</p>	汽球 x 5 膠紙 x 1 卷 零食(獎品)
15 分鐘	介紹小組，訂立組規及個人目標	6.介紹小組之目的和內容 <ul style="list-style-type: none"> - 準備兩張大畫紙，標題為「小組規範」及「小組目標」 - 組員輪流抽 memo 紙上，並分享上面的內容，分辨內容為小組目標或是規範，分享後將 memo 紙貼在大畫紙上 - 內容的設計 (察覺自己的情緒、訂立具意義的人生目標、建立正面的自我形象、提高情緒管理能力及解難能力) - 形式：以音樂作媒介，再配合各類團體活動、分享及反思環節，學習正向心理學，以強化自己的心靈質素 	大畫紙 (寫組規) x 1 筆 x 12 Blu-Tack x 1 pack
10 分鐘	整合是日的體驗和得著。	7.總結是日得著 <ul style="list-style-type: none"> - 向組員總結該課節已完成的活動，請組員分享個人體驗、學習到的東西或個人感受 	

第二節 - 音樂與生活

時間：90 分鐘 人數：8 - 10 人

目的：

1. 讓組員習慣於遊戲中加入樂器；
2. 讓組員認識解難六部曲。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 (S) - 播放輕快的音樂， - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、CD / MP3 及播放器
10 分鐘	讓組員能增進彼此感情及融入團隊	2. 歸來吧 - 組員先坐在椅子圍圈，椅子之間的距離不能太遠 - 揀選一位組員站在中間，在工作員倒數 3、2、1 後，他要去爭坐空椅，空椅子旁邊的組員則順序坐過去，不停地填補 - 如有組員用手拍了空椅一下，並大叫"歸來吧"，坐著的組員的移動方向便需反轉。 - 中間的組員如能把握時機坐到空椅上，旁邊本應坐到空椅的組員便輸了，輸的組員需分享一首講述快樂的歌曲	
15 分鐘	講解歌曲能牽動情緒	3. 好歌獻給你 - 播放組員揀選的歌曲，並邀請組員聆聽後分享對歌曲的感受及想法 - 工作人員回顧上一節的學習內容，帶出多去感受自己的情緒，敏銳地察覺自己的感受和想法，而音樂正是其中一個媒介去抒發自己的感受和思想 - 工作人員可鼓勵組員多作此練習	Notebook (可上網) 喇叭
30 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	4. 快門 - 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇一件樂器 - 根據組員選擇的樂器，分成 2 組 (例如：較多音調的樂器與搖晃類的敲擊樂器一組) - 2 組組員對望並排成 2 行，工作人員講解玩法，其中一組先抽情景咭，然後討論如何分工演繹該情景，在演繹過程中不可說話，只可以用手上的樂器發聲幫助；另一組的組員則需舉手搶答，答中情景的組員可獲小禮物；2 組輪流抽咭 - 工作人員可與組員討論在商討分工時的困難，並帶出下一部分關於解難的主題	各類型敲擊樂器、情景咭、小禮物
20 分鐘	加強創意策略、創意表達及互相欣賞	5. 解難六部曲 - 講解解難六部曲 1. 發掘/界定問題 2. 分析自己遇到甚麼問題	

		<ol style="list-style-type: none"> 3. 找出問題的成因 4. 選擇可行方法 5. 實踐方法 6. 檢討方法 7. 工作人員邀請組員嘗試根據解難六部曲，分享剛才「快門」活動的歷程，並一同檢討各組討論的方法及策略。 8. 如組員分享活動歷程不夠豐富，工作人員可以準備假設的情景(與學校生活相關)，以遊戲形式進行活動，例如以接龍形式，讓解答了其中一步的組員，以拋公仔的方式，揀選下一位解答的組員，組員要由第一部曲開始講解，直到第五位組員需完整講出五部曲 9. 工作人員需預先準備足夠情景及可能的解難方式 	
10分鐘	整合是日的體驗和得著	6. 總結是日得著 - 向組員總結該課節已完成的活動	



第三節 - 合作及解難

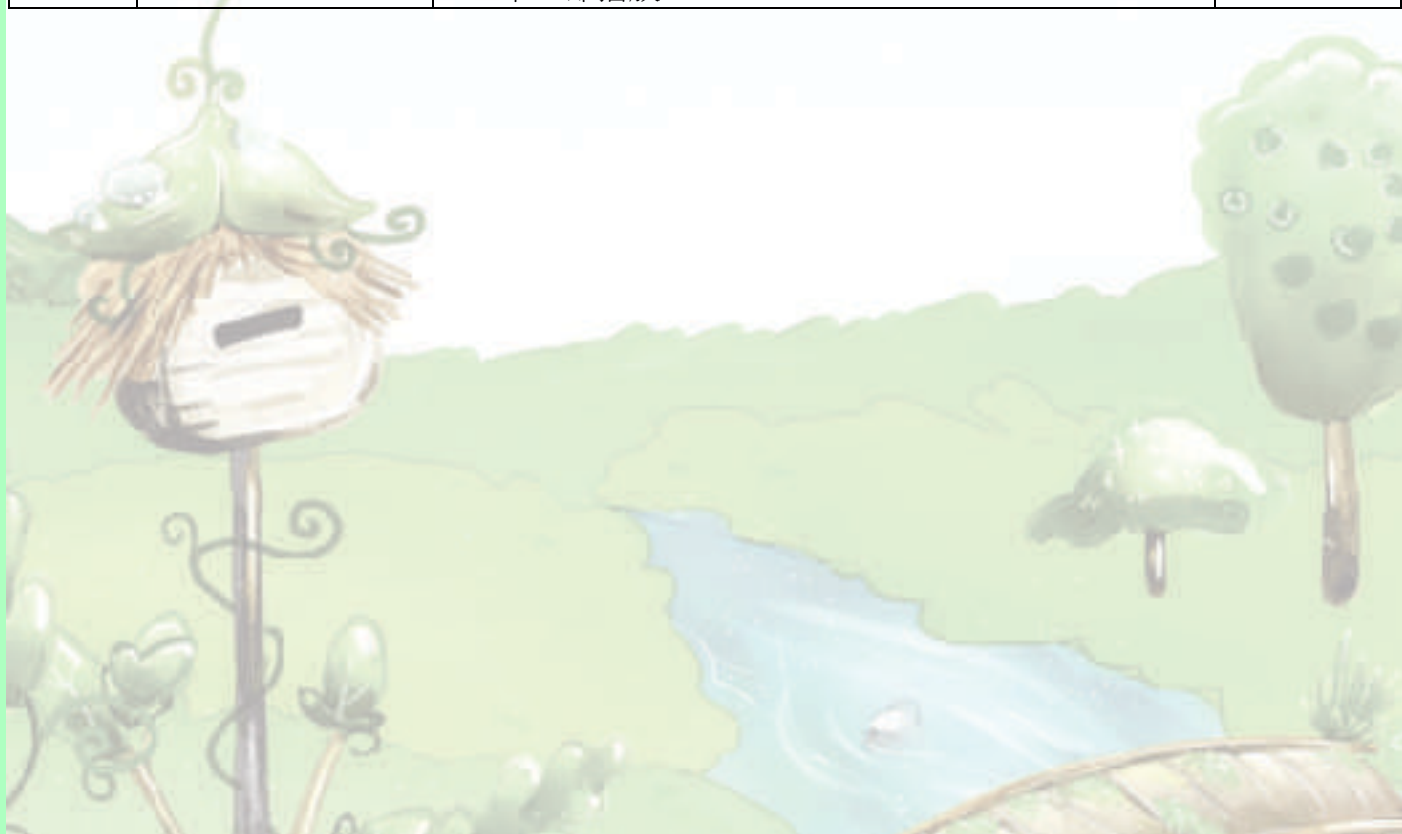
時間：90 分鐘 人數：8 - 10 人

目的：

1. 讓組員習慣於遊戲中加入樂器；
2. 讓組員認識解難的原則 3E: 成效(Effectiveness)、效率(Efficiency)和經濟效益(Economy)。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 <ul style="list-style-type: none"> - 播放輕快的音樂， - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛。 	點名紙、CD / MP3 及播放器
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	2. 即興合奏 <ul style="list-style-type: none"> - 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； - 工作人員彈奏鋼琴或吉他伴和。 	各類型敲擊樂器及桌子
10 分鐘	加強創意策略、創意表達及互相欣賞。	3. 鏡子遊戲 <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員派發每位組員一個馬鈴或沙槌，並介紹遊戲規則，即對方拍手，我們跟著拍手，對方轉圈，我們跟著轉圈 - 請組員分成二人一組，並分為角色 A 或 B; - 指示組員：音樂(一)響起時，角色 A 做動作，角色 B 做鏡子(即 B 模仿 A) - 一分鐘後，指示組員：音樂(二)響起時，角色對調 - 一分鐘後，導師隨意彈奏或播放音樂(一)或音樂(二),讓組員留意角色的轉換; - 每一位組員說出欣賞對方做過的動作(並做出該動作); - 總結。 	各類型敲擊樂器
20 分鐘	讓組員以輕鬆的競技遊戲體驗團隊合作，並帶出策略的重要性	4. 極速時限 <ul style="list-style-type: none"> - 組員先要排成直線坐好，繩圈會放在最前的一位組員前面，一件樂器會放在最後 - 開始後組員要用最快速度完成任務，將繩圈傳到最後一位組員，最後一名組員則搖動樂器發聲以示完成 - 任務一：只可用腳傳，在過程中需保持在座位上及不能移動椅子 - 任務二：需全身穿過繩圈，並交給下一位組員 - 工作人員協助計時，每個任務進行兩次，除了鬥快，可比拼那個隊伍進步較多 - 工作人員與組員討論為何能每次嘗試都有進步/退步，在面對困難時，出現了什麼策略。可帶出，處理困難/問題，及面對團隊意見衝突時，可根據 	橡筋繩圈

		3E：成效(Effectiveness)、效率(Efficiency)和經濟效益(Economy)三點去揀選合適的策略	
40 分鐘	加強組員對不同樂器聲音的認識，並帶出團隊合作、策略的重要性	5.尋寶遊戲 <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員準備小禮物作為寶物，向組員介紹尋寶遊戲：組員分為兩組，每組有一位組員要蒙眼做尋寶者，其他組員可揀選 4-5 種樂器，並設計不同聲效節奏作指引，先找到寶物的組別勝出；工作人員先給約 10 分鐘時間讓各組作討論及揀選蒙眼者，並提醒兩組是同時尋寶，而且給予指示的組員不可離開指示區域，需留意樂器聲效的特性及音量； - 活動開始，請兩組的尋寶者到房間外等候，工作人員把場地稍作設計，並把寶物收藏後，然後請尋寶者返回房間；開始前，工作人員需嚴格要求組員不能以言語把寶物的位置告訴尋寶者，必須用樂器作提示；與及不可故意擾亂另一組的指示； - 活動開始後，工作人員必須留意尋寶者的安全，必要時可輕扶著尋寶者，以免跌倒或撞傷；當尋寶者找到寶物後，第一輪遊戲結束；工作人員可詢問兩組的尋寶者的感受，然後讓各組自行作檢討，其給予 5 分鐘作第二輪遊戲的準備； - 重覆遊戲，以解難六部曲及 3E 作總結。 	各類型敲擊樂器
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	6.總結是日得著 <ul style="list-style-type: none"> - 向組員總結該課節已完成的活動， - 組員需要揀選一首能夠表達團隊合作的歌曲，並在下一節播放 	



第四節 - 音樂與品格長處

時間：90 分鐘 人數：8 - 10 人

目的：

1. 讓組員認識品格長處；
2. 讓組員辨別自己的品格長處。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 - 播放輕快的音樂 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、CD / MP3 及播放器
10 分鐘	鞏固上節的學習體驗	2. 好歌獻給你 - 挑選 1-2 位組員分享自己所挑選，能夠表達團隊合作的音樂 - 工作人員回顧上一節的學習內容	Notebook (可上網) 喇叭
30 分鐘	讓組員認識品格長處	3. 優點缺點對對碰 - 組員填寫 VIA 問卷 - 根據生命力、意志力、親和力分成 3 組，並在活動場地找一個角落坐下，每組派發一張畫紙及水筆 - 每組討論約 10 分鐘，在畫紙上寫上該類型的人的代表動物、強項、弱項、口頭禪/處世之道，工作人員及助手需到每一組協助組員作討論，畫紙上寫的答案需盡量為所有組員同意，並不在乎數量多寡 - 討論完成後，每組需要作簡短匯報，工作人員可在組別匯報其缺點時，邀請其他組別將其對缺點的描述，轉化為某一類型優點 - 工作人員需要講解優點(Strength)與才能(Talent)的分別，優點是每人都擁有但需要主動發揮出來的，而才能則是與生俱內，不能改變的，如：絕對音感、身高/體能、平衡力等等	問卷、畫紙、水筆
40 分鐘	體驗在團隊合作過程中的如何解決困難	4. 巴黎鐵塔 - 將組員分成兩/三組，每組盡量有齊不同優點類別的組員 - 每組有一個汽球、一份 Blu-Tack、10 條筷子及 10 條飲筒 - 組員在 15 分鐘內，需要善用所有物資去將汽球砌到最高點，規則是在完成後，不能扶著汽球塔，塔需能自主站立維持最少 10 秒，而最高的塔則勝出	汽球 x 1 個 Blu-Tack x 1 筷子 x 10/15 飲筒 x 10/15

		<ul style="list-style-type: none"> - 比賽完結後，與組員討論過程中，每位成員的貢獻及發揮了什麼優點，可根據以下要點帶領討論： <ul style="list-style-type: none"> • 生命力類型的組員較主動及具創意 • 意志力類型的組員較細心及具策略 • 親和力類型的組員較多鼓勵及作支援角色 - 如時間許可，活動可進行第二輪，並邀請每組分享改進表現的方法 - 總結：工作員可帶出，處理困難/問題，及面對團隊意見衝突時，透過瞭解各組員的優點進行分工，能協助各人發揮長處，鼓勵組員在日常生活多留意自己的優點強項。 	
5 分鐘	整合是日的體驗和得著	6. 總結是日得著 <ul style="list-style-type: none"> - 向組員總結該課節已完成的活動 - 各組員需在下一節分享在兩節之間，曾面對了什麼困難及發揮了什麼優點去解決它 	

第五節 - 音樂與情緒〔一〕

時間：90 分鐘

人數：8 - 10 人

目的：

1. 讓組員學習以樂器表達情緒；
2. 讓組員學習以繪畫表達情緒。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 <ul style="list-style-type: none"> - 播放輕快的音樂， - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛。 	點名紙、CD / MP3 及播放器
10 分鐘	鞏固上節的學習體驗	2. 檢查家課 <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員分享過去一星期中，曾面對了什麼困難及發揮了什麼優點去解決它 - 工作人員回顧上一節的學習內容，帶出發揮優點能增強自信心，從而加強解難的能力，並講解如何強化不同類型的優點 - 播放歌曲「無盡」，工作人員可鼓勵組員多透過聆聽歌曲激勵自己 	Notebook (可上網) 喇叭
15 分鐘	讓組員體驗如何透過觀察感受別人的情緒	3. 雞同鴨講 <ul style="list-style-type: none"> - 事先準備三段是特別語言的電影片段(意大利文、法文...) - 播放特別語言電影片段，邀請組員估計角色說了什麼，可嘗試讓組員以角色扮演方式演繹；帶出即使言語不通，仍可以透過仔細觀察對方行為，估計其情緒 - 總結：如希望留意別人的情緒，需要先仔細觀察，工作人員可詢問組員需留意的地方，如：眼神、語氣、手勢等等 	電影片段、投影機、揚聲器
25 分鐘	讓組員體驗以敲擊樂表達情緒	4. 樂器情緒站 (E + C) <ul style="list-style-type: none"> - 播放純音樂，如電影原聲音樂，邀請組員分享聽音樂時內心的畫面或想像；向組員解釋，每人都有不同的情緒，例如：憂愁、緊張、煩擾、平靜、輕鬆、開心…… - 向組員介紹，每一件樂器都可用來表達情緒（工作人員示範），組員選取樂器，工作人員說出某一種心情，請組員以樂器表達，作初步體驗，工作人員可以樂器作伴奏； - 請組員自選三、四種心情，並自行安排次序，向其他組員展示（例如：憂愁、平靜、開心）； - 在過程中，其他組員可隨意猜測該同學正在表達什麼情緒； 	各類型敲擊樂器、純音樂

		<ul style="list-style-type: none"> - 總結：帶出對情緒的常見誤解： <ul style="list-style-type: none"> ● 情緒是一種對外在事物的個人反應，本身並無好壞之分，但處理情緒的形式是否恰當則有好壞之分。 ● 並不是有美貌或財富的人才容易快樂，思考方法及價值觀才是影響情緒的重要因素 ● 負面事情不一定帶來負面情緒，要視乎個人的理解和思想的轉化，慣性的負面思想，會發展出悲觀和抑鬱的情緒，對自己造成傷害 ● 過份的壓抑或發洩情緒，皆會造成負面影響，應學習察覺和接納情緒，允許自己有情緒，然後透過適當的方法表達及抒發出來 	
30 分鐘	讓組員體驗以繪畫表達內心世界	5.音樂與繪畫〔傷心與開心的我〕 <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員向組員派發畫紙及畫筆，並請組員把畫紙摺成一半； - 請組員先閉上眼睛聆聽音樂一（聽 2 分鐘）（傷心的音樂），約兩分鐘後，請組員把自己傷心的樣子（或代表傷心的一樣東西）繪畫下來，有需要時可加入背景； - 約 4 - 5 分鐘後，音樂及繪畫停止，請組員分享哪是一個怎樣的情況，並鼓勵說出一個具體的例子及心中的感受； - 分享完畢後，工作人員播放音樂二（開心的音樂），請組員把自己開心的樣子（或代表開心的一樣東西）繪畫下來，有需要時可加入背景； - 約 4 - 5 分鐘後，音樂及繪畫停止，請組員分享哪是一個怎樣的情況，並鼓勵組員說出一個具體的例子及心中的感受； - 總結。 	畫紙及畫筆
5 分鐘	整合是日的體驗和得著	6.總結是日得著 <ul style="list-style-type: none"> - 向組員總結該課節已完成的活動， - 家課：找一首令自己感動的歌曲或音樂（請註明作曲家、填詞人、編曲者及演唱者） 	

第六節 - 音樂與情緒〔二〕

時間：90 分鐘

人數：8 - 10 人

目的：

1. 讓組員以歌曲表達情緒；
2. 讓組員以音樂及繪畫表達內心世界。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 - 播放輕快的音樂， - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、 CD / MP3 及播放器
10 分鐘	讓參加者體驗身心的互動	2. 意像練習 - 組員以一個感覺舒服的方式坐下 - 工作人員播放音樂並跟組員進行「與身體對話」的意像練習 - 詢問組員的即時感覺，什麼原因令他難以集中精神	背景音樂
20 分鐘	了解組員是否完成家課，並向其他組員分享。	3. 檢查家課〔一首令自己感動的歌曲或音樂〕 - 請組員介紹一首令自己感動的歌曲或音樂（作曲家、填詞人及演唱者），如沒有，可聆聽歌曲「明日恩典」 - 問組員：為什麼感到感動？是音樂、旋律、樂器、編曲、歌詞、演唱者的演繹、個人經歷．．．並請組員舉例（歌詞是哪一句？）。	
50 分鐘	透過組員回顧生活經歷，以繪畫方式協助舒發情緒，並增進組員間的關係	5. 生命線 - 工作人員向組員派發畫紙及畫筆，並請組員把畫紙於短邊摺成一半； - 講解主題為一年前的自己對話，畫紙的左邊為一年前，右邊為現在，上半部分為正面的事件，下半部分為負面的事件。 - 請組員先閉上眼睛聆聽音樂一（傷心的音樂）約 1 分鐘，先在畫紙下半部分打上 2-3 個交叉，以表示有一件深刻的負向事件，然後可以在交叉旁繪畫事件，有需要時可加入底色或背景圖案； - 約 8-10 分鐘後，音樂及繪畫停止，工作人員邀請 2-3 位組員分享曾經面對了什麼困境或哀傷的事件，有什麼強項曾協助自己去面對及跨越困境，可邀請組員回想在第四節時組員所發掘到的品格長處，工作人員講解主動發揮品格長處的好處 - 分享完畢後，工作人員播放音樂二（開心的音樂），約 1 分鐘後，先在畫紙上半部分打上 2-3 個交叉，以表示有一件深刻的正向事件 - 約 8-10 分鐘後，邀請組員以線將交叉用不同方式連結，例如以簡單的線、底色等等	畫紙、畫筆

		- 每位組員分享自己的生命線，鼓勵其分享內容，並為畫作命名。	
5 分鐘	整合是日的體驗和得著	6. 總結是日得著 - 向組員總結該課節已完成的活動，	



第七節 - 音樂與情緒〔三〕

時間：90 分鐘 人數：8-10 人

目的：

- 1.讓組員以音樂及紙黏土表達內心世界；
- 2.透過分享增進組員間的認識。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 - 播放輕快的音樂， - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、 CD / MP3 及播放器
5 分鐘	讓組員能輕鬆地投入活動及抒發情感。	2. 即興合奏 - 把敲擊樂器放在桌子上，讓組員自由選擇樂器（有需要時中途可轉換樂器）； - 工作人員彈奏鋼琴或吉他伴和。	各類型敲擊樂器及桌子
40 分鐘	讓組員以樂器把與家人溝通及情緒表達出來。	音樂故事 - 請其中一位組員為主角，並邀請他分享有多少位家庭成員及其性格特色，工作人員需留意會否有組員的家庭結構或背景較特殊，可先挑選來自較普通家庭的成員作主角 - 主角分享家庭成員性格後，邀請他在小組中挑選組員扮作「家人」，「家人」可選取一件樂器，由主角安排「家人」的位置（可站可坐），其他組員則由工作人員指派為觀察員，觀察主角與不同「家人」的互動 - 主角揀選自己的樂器後，工作人員開始彈琴或吉他作協和，主角拿著樂器與「家人」對話，觀察員需留意不同家庭成員對話的特性，並以不同節奏、感受的音樂作伴和，引領主角 - 音樂完畢後，工作人員帶領主角、「家人」及觀察者分享發現與感受，如「家人」的表現與真實情況是否相異； - 邀請 1-2 兩位組員擔任主角進行活動 - 總結。	各類型敲擊樂器
20 分鐘	讓組員欣賞自己的優點。	音樂與紙黏土〔提升家庭正能量的東西〕 - 工作人員給每位組員一張墊底紙及三分一塊紙黏土， - 工作人員播放音樂，請組員閉上眼睛聆聽音樂及按壓紙黏土； - 約兩分鐘後，向組員告訴主題：「提升家庭正能量的東西」，約 8 分鐘後音樂結束時，紙黏土製作也結束； - 給組員兩張濕紙巾抹手，	紙黏土、 墊底紙、 濕紙巾

		<ul style="list-style-type: none"> - 請組員分享自己的作品，有需要時，工作人員提問引導，並把組員的作品拍照留作記錄； - 總結： 	
20 分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員派發過往 3 節中組員的藝術作品，並與組員回顧其分享的要點 - 工作人員指出每人的生命及經歷就像一本故事書，當中有著不同段落及章節，但如能找到一個正面的書名，當中的故事可能有著不同的意義，邀請組員嘗試找出一首能代表其故事的歌曲作主題曲 - 如沒有組員即時想到歌曲作分享，可播放歌曲「一家人」或「苦瓜」作是節的總結 	



第八節 - 音樂展才華

時間：90 分鐘 人數： 8 - 10 人

目的：

- 1.讓組員認識希望思維；
- 2.讓組員認識感恩。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 - 播放輕快的音樂， - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛。	點名紙、 CD / MP3 及播放器
20 分鐘	鞏固上節的學習體驗	2. 好歌獻給你 - 邀請組員輪流分享自己所挑選的主題曲，並且分享為何揀選這音樂 - 工作人員回顧上一節的學習內容，帶出多去感受自己的情緒，敏銳地察覺自己的感受和想法，而音樂正是其中一個媒介去抒發自己的感受和思想 - 工作人員可鼓勵組員多作此練習	Notebook (可上網) 喇叭
10 分鐘	讓組員發揮個人領導才能。	3. 樂團指揮 - 工作人員把木琴放置在中央，組員以半圓形面向木琴坐，工作人員坐在旁邊彈琴或吉他； - 工作人員示範：工作人員敲木琴，組員拍手；工作人員快敲，組員快拍，工作人員慢敲，組員慢拍．．． - 工作人員坐在旁邊彈琴或吉他，邀請一位組員當指揮，其他組員選取一件敲擊樂器，工作人員指示所有組員專心看著指揮（約 1.5 分鐘可停止）； - 工作人員邀請另一位組員當指揮，並鼓勵指揮可創作出自己特色的動作； - 讓每一位組員都當過指揮則可總結	各類型敲擊樂器及木琴
30 分鐘	講解希望思維	4. 短講 - 講解希望思維的三項元素，目標、方法及意志力 - 觀看電視節目：看不見的翅膀 - 與組員作問答遊戲，提問影片中的內容，並邀請組員分享觀看後的感受 (工作人員能嘗試將組員的分享連結到其優點(第四節)，或生命線(第六節)，幫助組員整合其經驗。)	投影機
20 分鐘	幫助組員整合於影片中學習到，關於訂立目標及感恩的要點	5. 生命地圖 - 工作人員派發「生命地圖」紙，紙上有 4 個格，每格的標題為「家庭」、「學校」、「興趣」及「其他」，組員需要在每格寫上一個「1 年後的目標」、「一星期後的目標」及「感謝的人」； - 如時間許可，邀請組員分享其內容	
5 分鐘	整合是日的體驗和得著	6. 總結是日得著 - 家課：找出一首勵志的歌曲，在當中找出希望感的三大元素，並在下一節分享	

第九節 - 人生滿希望

時間：90 分鐘 人數：8-10 人

目的：

1. 組員學習訂立目標的要點；
2. 組員學習於歌曲中留意到與希望感相關的字眼。

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境及準備參與小組。	1. 點名 <ul style="list-style-type: none"> - 播放輕快的音樂， - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛。 	點名紙、CD / MP3 及播放器
20 分鐘	讓組員在歌曲中找尋得到快樂的道理與方法。	2. 好歌獻給你 <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員輪流分享自己所揀選的歌曲，及在其中所找到與希望感相關的詞語或句子，工作人員邀請其他組員學說出最喜愛、最有意思或最需要的一句歌詞 - 工作人員可準備一首歌曲作自身分享及後備歌曲，並預先準備歌詞 - 總結：鼓勵組員多作此練習，學習在日常生活中找到提升希望感的方法。 	CD / MP3、播放器及歌詞
30 分鐘	了解實踐目標過程中需要考慮的因素	3. 夢想啟動 <ul style="list-style-type: none"> - 組員分為兩組，每組均有五張不同質料的紙去製作五隻紙飛機，工作人員亦會預先設計六個不同分數(起點、10 公里、20 公里、30 公里、40 公里、50 公里)的得分區，並於黑板/白板預先畫好計分表。 - 可邀請組員自行分組，並為小組命名「XX 航空」 - 說明比賽的計分方式不是鬥遠，而是鬥準確度，會分為兩個回合，每組先訂定「目標分數」，然後輪流拋紙飛機，但所有組員需於起點一同拋出： - 飛機最前的部份降落在那個得分區，則可得到該分數，如有紙飛機降落於與「目標分數」相同的得分區，便可將分數乘 3，如(20 公里 x 3 = 60 公里)，之後計算五隻紙飛機所得分數的總和，為該次飛行的「總里數」(即最後的總得分) - 第一回合：各組有 5 分鐘時間摺飛機及討論策略，但不能試飛 - 第一回合後，不可立即拾回紙飛機，工作人員先邀請組員分享對結果的分析及成敗因素，然後給予五分鐘時間修改飛機及策略，然後進行第二回合 - 組員需要說出此遊戲與規劃人生和訂立目標的關係及其重要性 	Memo 紙 x 2 廁紙 x 2 A4 紙 x 2 咭紙 x 2 報紙 x 2

30 分鐘	學習訂立具體、有意義的人生目標	4.Be Smarter <ul style="list-style-type: none"> - 工作員先講解 SMARTER 理論 <ul style="list-style-type: none"> ● S - Specific 有具體工作指標 ● M - Measurable 可量度及驗證 ● A - Attainable 可達致 ● R - Realistic 現實的 ● T - Time-bound/Timely 有明確時限 ● E - Evaluation 定期作檢討 ● R - Reward 適當地給予獎勵 - 工作員派發組員各自的「生命地圖」紙，並邀請他們揀選一項長期目標及一項短期目標，根據 SMARTER 理論，重寫或修改目標，並找出可行的計劃以成功達致目標。 <ul style="list-style-type: none"> - 組員分享及總結 	
5 分鐘	鞏固學習得著	6. 介紹家課 <ul style="list-style-type: none"> - 請在書籤背後寫一些鼓勵或感謝的說話送給工作員及各組員 	工作員派發一面空白的書籤，每位組員需有 10 - 12 張，因每位組員需送書籤給所有組員（包括工作員及助理）。



第十節 - 每一個明天

時間：90 分鐘 人數：8 - 10 人

目的：

1. 讓參加者整合過去所體驗的經歷;
2. 透過互相感恩，確立積極正面的自我形象。

時間	目的	活動內容	物資
10 分鐘	讓參加者盡快適應環境	1.點名 - 播放輕鬆的音樂 - 工作人員初步檢查組員是否完成所有書籤，如果有組員未完成，請鼓勵組員馬上完成	點名紙 Notebook (可上網) 喇叭
60 分鐘	總結整個活動之得著和成長，增強參加者的抗逆能力	2.音樂同樂日 - 工作人員引導組員回顧活動的不同片段，可邀請組員分享最深刻的片段及最喜愛的活動 - 每位組員在分享後負責派發自己準備的書籤給其他組員 - 工作人員帶出我們是有能力去解決困難的，只要多點信心和耐心，再善用之前所學的方法，問題總能夠處理的；另外更加要留意身邊的人的好意，學習去合作及感恩。	
10 分鐘	肯定組員在過程中的參與	3.頒發證書、感恩咭及大合照 - 隨機派發證書給各組員(不可以是自己的證書) - 由組員輪流頒發證書給其中一位組員 - 頒發過程中，頒發者須向該組員說出欣賞或鼓勵的說話 - 工作人員則需要在活動前寫下感恩咭給每位組員 - 在頒發證書後送給每位組員 - 大合照留念	相機 證書 x 10 感恩咭 (工作人員於活動前寫好)
10 分鐘	處理各項跟進事項	4.活動完結 - 填寫活動意見表	活動意見表 x 10 問卷 x 10 筆 x 10 中心活動單張 x 10

附件三「正向大使計劃」小組計劃—正向心理學篇

第一節 - 相知相識

時間：90 分鐘 人數：10-12 人

目的：

1. 透過組員彼此認識及訂立組規，建立組員之間的互信關係。
2. 讓組員了解整個小組的理念和內容

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 <ul style="list-style-type: none"> - 點名 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛 	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1
10 分鐘	讓組員能互相認識及盡快融入團隊	選中「你」 <ul style="list-style-type: none"> - 將組員分成兩邊，兩邊面對面站立 - 開始前組員須閉上眼睛，工作人員於各邊選一位組員，以拍肩膀示意 - 之後各組員都張開眼睛 - 工作人員給予指令，呼叫「1、2、3」，被拍肩膀者站立，其餘的組員蹲下來 - 站立者須以最快速度呼叫對方的名字，勝者的一分，比賽完結時，高分者為勝 	
10 分鐘	讓組員清楚小組之理念	相識 <ul style="list-style-type: none"> - 介紹小組之目的和內容 - 簡單介紹正向心理學的基本概念、內容的設計及形式 	計劃 PPT
15 分鐘	讓組員了解個人的情緒 讓組員了解正向情緒及正向思想	計時炸彈 <ul style="list-style-type: none"> - 先將汽球貼上約 15 張膠紙 (預先準備 5 個汽球，以便活動能順利進行) - 每位組員輪流撕下汽球上的膠紙，但不能弄破汽球。 - 直到所有組員都嘗試過後，邀請各人分享這體驗 - 總結：有些人表現鎮定，有些表現害怕，在乎於你如何理解汽球爆破對你的影響(即是「個人信念」)，而你的情緒則會影響你的行為表現(如逃避、樂於接受挑戰等) <p>*注意個別組員對該活動的抗拒程度，以作調節</p>	汽球 x3

15 分鐘	強化組員之參與動機	訂立組規及個人目標 <ul style="list-style-type: none"> - 準備兩張大畫紙，標題為「小組規範」及「小組目標」 - 組員輪流抽 memo 紙上，並分享上面的內容，分辨內容為小組目標或是規範，分享後將 memo 紙貼在大畫紙上 - 內容的設計 (察覺自己的情緒、訂立具意義的人生目標、建立正面的自我形象、提高情緒管理能力及解難能力) - 形式：以音樂作媒介，再配合各類團體活動、分享及反思環節，學習正向心理學，以強化自己的心靈質素 	組規大畫紙 x 1 筆 x 12 天使翅膀 x 12 Blu-Tack x 1 pack
20 分鐘	了解組員的自我形象	我的自畫像 <ul style="list-style-type: none"> - 每人有一張 A4 紙及顏色筆 - 組員需要畫一幅自畫像去代表現在的自己 - 之後輪流介紹自己 * 工作人員可鼓勵組員多描述自己的性格、喜好、價值觀等特質，不要只介紹自己的外表 * 活動完結後，請收集所有自畫像，留待日後分享再應用	顏色筆 x 2 盒 A4 紙 x 12
15 分鐘	讓組員學習及體驗感恩的重要性 整合是目的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> - 感恩週記：介紹感恩週記，讓組員紀錄過往一星期值得感恩的事件，下節邀請組員分享 - 紀錄每節的感想及學習內容，交由小組工作人員保存，並在定期檢討時回顧 - 工作人員總結是日的學習重點 	筆 x 12 信紙 / 卡 x12

第二節 - Impossible • I'm possible

時間：90 分鐘 人數：10-12 人

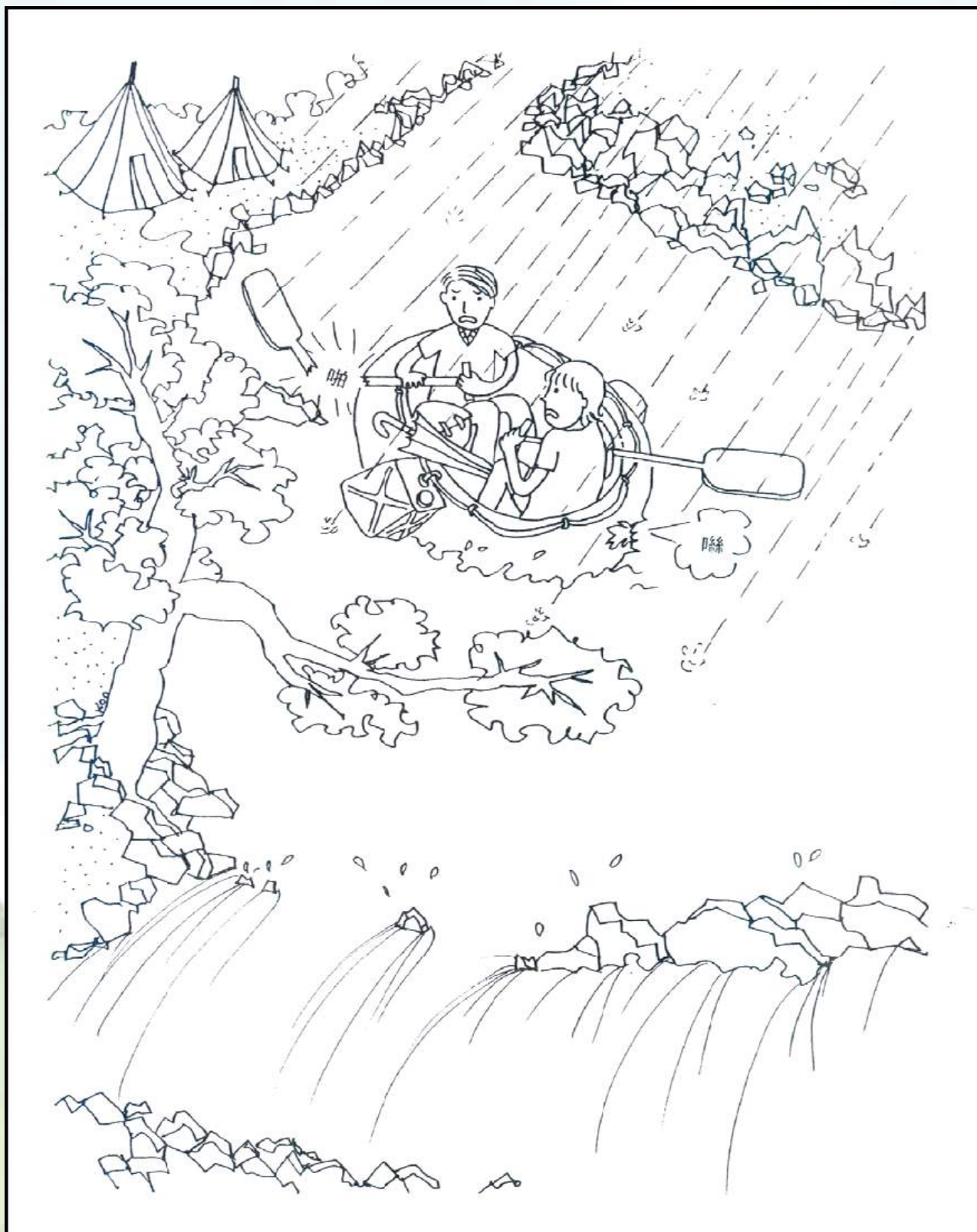
目的：

1. 讓組員學習從多角度探求解決方法，增強解決問題的靈活性
2. 讓組員學習解難六部曲，並應用解難六部曲作為解決生活問題，提升個人的抗逆力

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 - 點名 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1 DV 機 X1
5 分鐘	讓參加者清楚是節的體驗及學習重點和鞏固上節小組的得著	溫故知新 - 回憶上節小組主題及活動情況 - 介紹是節小組主題	
10 分鐘	讓組員熱身及投入小組活動	誰是正能量天使 - 組員先圍圈及閉上眼睛，工作人員拍一下其中一位組員肩膀示意他/她是正能量天使 - 其後各名組員要問四周的人： - 「你係唔係正能量天使？」 - 被拍肩膀的人被問首三次期間要說反話，直至到第四次被問後，就回覆：「我係！」 - 其餘組員要以最快速度在正能量天使的後面排成一行 - 最後站在隊尾的那位組員就需要分享一句鼓勵說話	
20 分鐘	鼓勵組員在遇上困難/困境時，應從多個不同的角度去探求解決方法	絕處逢生 (參考：學校處理學生自殺問題電子書, 2011) - 將組員分成兩組 - 把「水上歷險」圖畫分給每組 - 請組員細心觀察圖畫，然後為圖中兩位遇險青少年找出脫險的方法 - 方法越多越好 - 請組員把想到的方法寫出來，分組討論其可行性 - 每組輪流分享討論成果 - 總結討論重點：工作人員需要帶出 • 「當我們遇到困難時，其實可以有很多方法。只要我們盡力嘗試，不難找出多種處理危機/困難的方法」	「水上歷險」圖畫 x12

		<ul style="list-style-type: none"> 「大家若然感到面前困難重重，記着不要氣餒。提醒自己要跳出框框，從不同的角度尋找出路或辦法。你還可以與家人、老師、社工、同學、朋友商量，切忌鑽牛角尖及作繭自縛」 	
10 分鐘	增強組員解決問題的靈活性	短講：解難六部曲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 發掘/界定問題 2. 分析自己遇到甚麼問題 3. 找出問題的成因 4. 選擇可行方法 5. 實踐方法 6. 檢討方法 <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員邀請組員嘗試根據解難六部曲，分享剛才「絕處逢生」活動的歷程，並一同檢討各組討論的方法及策略。 	PPT
20 分鐘	讓組員應用解難六部曲作為解決生活問題，提升個人抗逆力	面對困難我有計 <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員先播一段片段及闡述如何運用「解難六部曲」處理難題 - 工作人員準備 2 個處境題目，請五人一組進行討論，組員利用剛才學習到的「解難六部曲」嘗試去協助個案中的主角處理生活中遇到的難題 - 組員一邊討論，一邊寫下重點，之後以戲劇形式匯報出來 	處境題目 X2 短片 (親子小錦囊之長幼樂融融 動畫系列 1)
5 分鐘	讓組員學習及體驗感恩的重要性	感恩週記 <ul style="list-style-type: none"> - 讓組員分享過往一星期值得感恩的事件 	
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> - 組員紀錄每節感想 - 工作人員總結是日的學習重點 - 感恩週記：讓組員回家紀錄過往一星期值得感恩的事件，下節邀請組員分享 	

「水上歷險」圖畫



第三節 - Mission Es

時間：90 分鐘

人數：10 人

目的：

1. 提昇組員在團隊合作過程中的解難能力，並學習思考及探求不同的解難方法
2. 學習如何去平衡成效(Effectiveness)、效率(Efficiency)和經濟效益(Economy)去做決策

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 <ul style="list-style-type: none"> - 點名 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛 	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1 DV 機 X1
5 分鐘	讓參加者清楚是節的體驗及學習重點和鞏固上節小組的得著	溫故知新 <ul style="list-style-type: none"> - 回憶上節小組主題及活動情況 - 介紹是節小組主題 	
15 分鐘	互相認識及盡快融入團隊	非我族類 <ul style="list-style-type: none"> - 每位組員有兩粒糖果 - 開始時組員可隨意與任何組員傾談 - 其間不准講「我」字 - 不可以沉默，過程需要與人溝通 - 如果期間講了「我」字，該組員需要將手上的糖果給予對方 - 倘若某組員手上沒有糖果，則不會受限制，直到他再次贏得糖果 - 限時 10 分鐘 - 活動結束後，手上的糖果則屬於該名組員 - 工作人員最後可帶出我們日常經常不自覺的將自己放到最前，假若將自己放下時，總有一些不習慣。就好像平時原來自己常常會說「我」字，一時之間不准說，總會有點不習慣。不過這樣可以學習嘗試放下自己的角度，想想其他的觀點，擴闊自己的思維 	糖果 x 20
25 分鐘	體驗在團隊合作過程中的如何解決困難 學習如何去平衡成效(Effectiveness)、效率(Efficiency)和經濟效益(Economy)去做決策	極速時限 <ul style="list-style-type: none"> - 組員先要排成直線坐好，繩圈會放在最前的一位組員前面，一件樂器會放在最後 - 開始後組員要用最快速度完成任務，將繩圈傳到最後一位組員，最後一名組員則搖動樂器發聲以示完成 - 任務一：只可用腳傳，在過程中需保持在座位上及不能移動椅子 - 任務二：需全身穿過繩圈，並交給下一位組員 	橡筋繩圈

		<ul style="list-style-type: none"> - 工作人員協助計時，每個任務進行兩次，除了鬥快，可比拼那個隊伍進步較多 - 工作人員與組員討論為何能每次嘗試都有進步/退步，在面對困難時，出現了什麼策略。可帶出，處理困難/問題，及面對團隊意見衝突時，可根據 3E：成效 (Effectiveness)、效率(Efficiency)和經濟效益 (Economy)三點去揀選合適的策略 	
20 分鐘	<p>應用剛才學習的方法解決面對的難題，理解及應用如何去平衡效率 (Efficiency) 成效 (Effectiveness)、和經濟效益(Economy)去做決策</p> <p>加強團隊合作及溝通</p>	<p>打字機</p> <ul style="list-style-type: none"> - 分兩組進行 - 第一回合：工作人員出題目，組員需要在限時內(2分鐘)以最快速度，跑入圈內拍打正確的字母，完成指定詞語。 - 第二回合：工作人員列出不同分數的字句，請組員平衡成效、效率，商議目標分數。組員需要在限時內(5分鐘)以最快速度，跑入圈內拍打正確的字母，完成目標分數。 - 限制：每次拍打期間只可以得一位組員進入，若多於一位需要重新開始，且其組員只可在圈內拍打字母 2 次，多於 2 次者需要重新開始。工作人員可帶出，處理問題時要平衡成效(Effectiveness)、效率(Efficiency)和經濟效益(Economy)。日常生活做決策時，大家應該平衡這三個要素，那麼就會更理想去處理問題。 	<p>詞語 X20 個</p> <p>句子 X20 句</p>
10 分鐘	<p>讓組員學習及體驗感恩的重要性</p>	<p>感恩週記</p> <ul style="list-style-type: none"> - 讓組員紀錄過往一星期值得感恩的事件，並邀請組員分享 	<p>筆 x 10</p> <p>信紙 / 卡 x10</p>
10 分鐘	<p>整合是目的體驗和得著</p>	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員紀錄每節感想 - 工作人員總結是日的學習重點 	

第四節 - 強人是我

時間：90 分鐘

人數：10 人

目的：

- 認識性格強項及體驗性格強項如何提昇快樂感
- 發掘個人的快樂源頭

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 - 點名 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1 DV 機 X1
5 分鐘	讓參加者清楚是節的體驗及學習重點和鞏固上節小組的得著	溫故知新 - 回憶上節小組主題及活動情況 - 介紹是節小組主題	
10 分鐘	讓參加者認識 6 大類型的性格強項	性格強項大電視 - 組員需要以動作做出指定的強項(勇氣)，其他組員需要以最快速度出來台前說出答案。 • 智慧與知識 <input checked="" type="checkbox"/> 勇氣 • 仁愛 <input checked="" type="checkbox"/> 節制 • 靈性和超越 <input checked="" type="checkbox"/> 公義	
25 分鐘	讓組員認識品格長處	優點缺點對對碰 - 組員填寫 VIA 問卷 - 根據生命力、意志力、親和力分成 3 組，並在活動場地找一個角落坐下，每組派發一張畫紙及水筆 - 每組討論約 10 分鐘，在畫紙上寫上該類型的的人的代表動物、強項、弱項、口頭禪/處世之道，工作人員及助手需到每一組協助組員作討論，畫紙上寫的答案需盡量為所有組員同意，並不在乎數量多寡 - 討論完成後，每組需要作簡短匯報，工作人員可在組別匯報其缺點時，邀請其他組別將其對缺點的描述，轉化為某一類型優點 - 工作人員需要講解優點(Strength)與才能(Talent)的分別，優點是每人都擁有但需要主動發揮出來的，而才能則是與生俱內，不能改變的，如：絕對音感、身高/體能、平衡力等等	問卷、畫紙、水筆

30 分鐘	體驗在團隊合作過程中的如何解決困難	巴黎鐵塔 <ul style="list-style-type: none"> - 將組員分成兩/三組，每組盡量有齊不同優點類別的組員 - 每組有一個汽球、一份 Blu-Tack、10 條筷子及 10 條飲筒 - 組員在 15 分鐘內，需要善用所有物資去將汽球砌到最高點，規則是在完成後，不能扶著汽球塔，塔需能自主站立維持最少 10 秒，而最高的塔則勝出 - 比賽完結後，與組員討論過程中，每位成員的貢獻及發揮了什麼優點，可根據以下要點帶領討論： <ul style="list-style-type: none"> a. 生命力類型的組員較主動及具創意 b. 意志力類型的組員較細心及具策略 c. 親和力類型的組員較多鼓勵及作支援角色 - 如時間許可，活動可進行第二輪，並邀請每組分享改進表現的方法 - 總結：工作員可帶出，處理困難/問題，及面對團隊意見衝突時，透過瞭解各組員的優點進行分工，能協助各人發揮長處，鼓勵組員在日常生活多留意自己的優點強項。 	汽球 x 1 個 Blu-Tack x 1 筷子 x 10/15 飲筒 x 10/15
5 分鐘	讓組員學習及體驗感恩的重要性	<ul style="list-style-type: none"> - 感恩挑戰 - 讓組員回家紀錄過往一星期值得感恩的事件，並於下一節小組時邀請組員分享 	筆 x 10 信紙 / 卡 x10
10 分鐘	整合是目的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> - 組員紀錄每節感想 - 工作員總結是日的學習重點 	



快樂元素拍賣會 競投記錄表
 競投心目中最重要快樂元素
 (每人原有資產：\$50,000)

(拍賣規則)

底價 : \$5,000

每次叫價 : \$1,000

項目	預算投標價 (個人)	實際投標價	投得之組員
- 創造力、靈巧性和獨創性			
- 對世界的好奇和興趣			
- 判斷力、批判性的思考和開明的思想			
- 喜歡學習			
- 洞察力 (智慧)			
- 勇敢和勇氣			
- 勤奮、用功和堅毅			
- 誠實、真摯和真誠			
- 對事物具興緻、熱情和幹勁			
- 去愛和被愛的能力			
- 仁慈和寬宏			
- 具社交智慧			
- 具公民感、團隊精神和忠心			
- 處事不偏不倚、公平和公正			
- 具領導才能			
- 寬恕和憐憫之心			
- 謙恭和謙遜			
- 處事小心、審慎和慎重			
- 自我控制與自我規範能力			
- 對美麗和卓越的欣賞			
- 感恩			
- 希望、樂觀感和未來意識			
- 幽默感和挑皮			
- 靈修性、對目的的觀念和信念			

參考資料

美德 1：智慧與知識

– 創造力、靈巧性和獨創性

能够想出新方法做事是你擁有的重要特質。如果有更好的方法，你決不會滿足於用傳統方法去做同樣的事。

– 對世界的好奇和興趣

你對任何事都感到好奇。你經常發問，對所有話題和題目都感到著迷。你喜歡探索和發掘新事物。

– 判斷力、批判性的思考和開明的思想

能從多角度思考和考證事物是你重要的特質。你不會妄下結論，只會根據實際的證據做決定。你能夠變通。

– 喜愛學習

不管是在課堂上或自學，你都喜愛學習新事物。你喜愛上學、閱讀、參觀博物館和任何有學習機會的地方。

– 洞察力（智慧）

你不認為自己有智慧，但你的朋友卻認為你有。他們重視你對事物的洞察力，並向你尋求意見。你對這個世界的看法，無論對自己和別人來說，都具有意義。

美德 2：勇氣

– 勇敢和勇氣

你這個人無所畏懼，絕不會在威脅、挑戰、困難或痛苦前畏縮。即使面對反抗，你仍會為正義大聲疾呼。你會根據自己的信念而行動。

– 勤奮、用功和堅毅

你努力完成自己開展的工作。無論怎樣的工作，你都會盡力準時完成。工作時，你不會分心，而且在完成工作的過程中獲得滿足感。

– 誠實、真摯和真誠

你是個誠實的人，不止說實話，還會以真誠和真摯的態度生活。你是個實事求是的人，不虛偽，是個「真心」的人。

– 對事物具興緻、熱情和幹勁

無論做什麼事，你都懷著興奮的心情和幹勁去做。你做事不會半途而廢，也不會覺得沒勁。對於你來說，生命是一場歷險。

美德 3：人性

– 去愛和被愛的能力

你重視和別人的親密關係，特別是那些互相分享和關懷的關係。那些給你最親密感覺的人，他們同樣感到跟你最親密。

– 仁慈和寬宏

你對別人仁慈和寬宏大量。別人請你做事，你從不推搪。你享受為別人做好事，即使是那些人和你認識不深。

– 社交智慧

你明白別人的動機和感受。在不同的社交場合，你知道該做甚麼，也知道要做些甚麼，才能使其他人感到自在。

美德 4：正義

- 公民感、團隊精神和忠心

作為團隊的一份子，你的表現突出，是個忠心和熱心的隊員。你對自己分內工作負責，並為團隊的成功而努力。

- 不偏不倚、公平和公正

對所有人公平，是你堅持不變的原則。你不會因為個人的感情，而影響你對別人作出有偏差的判斷。你給予每個人平等的機會。

- 領導才能

你在領導方面表現出色。你鼓勵組員完成工作，令每名組員有歸屬感，並能維持團隊的和諧。你在籌劃和實踐活動方面表現良好。

美德 5：節制

- 寬恕和慈悲

你寬恕那些開罪你的人，也經常給別人第二次機會。你的左右銘是慈悲，而不是報復。

- 謙恭和謙遜

你不追求別人的注視，比較喜歡讓自己的成就不言而喻。你不認為自己很特別，而你的謙遜是公認和受重視的。

- 小心、審慎和慎重

你這個人很小心，選擇也是一貫的審慎。你不會說些將來會令自己後悔的話，或是做會後悔的事。

- 自我控制與自我規範

你自覺地規範自己的感覺與行為，是個自律的人。你對自己的食量和情緒有自制力，不會反被它們支配。

美德 6：超脫

- 對美麗和卓越的欣賞

在生命中的一切一切，從大自然、藝術、數學、科學以至日常生活體驗，你都有注意到和欣賞到其美麗、優秀，和富技巧之處。

- 感恩

你留意到發生在自己身上的好事，但從不會視為理所當然。由於你常常表達謝意，你的朋友和家人都知道你是個懂得感恩的人。

- 希望、樂觀感和未來意識

你對未來有最好的期望，並為此努力達成心願。你相信未來是掌握在你手中。

- 幽默感和挑皮

你喜歡大笑和逗別人開心。對你來說，為別人帶來歡笑很重要。在任何情況下，你都嘗試去看事情輕鬆的一面。

- 靈修性、對目的的觀念和信念

你對崇高的人生目標和宇宙的意義有着強烈和貫徹的信念。你知道自己怎樣在大環境中作出配合。你的信念塑造了你的行為，也成了你的慰藉之源。

資料來源：賓夕法尼亞大學正向心理學中心

第五節 - 玩轉情緒

時間：90 分鐘

人數：10 人

目的：

1. 讓參加者提高自我探索能力
2. 讓參加者體驗如何感受自己的情緒

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 - 點名 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1 DV 機 X1
5 分鐘	讓參加者清楚是節的體驗及學習重點和鞏固上節小組的得著	溫故知新 - 回憶上節小組主題及活動情況 - 介紹是節小組主題	
15 分鐘	讓參加者體驗如何表達情緒	- 將組員分成兩組，每人分發一個或多個汽球（視乎組員人數而定）。 - 把情緒字咭放在布袋裏，請每個組員抽出一個或多個情緒字咭，然後把字咭上的情緒畫在已吹起了的汽球上。完成後把情緒字咭放回布袋內。畫完後，每位組員展示他所畫的情緒面譜。 - 各組派一位組員，由工作人員抽出字咭並給兩位組員看。組員看後，盡量用言語把咭上的情緒形容給同組的其他組員知道，但不准直接說出是哪一種情緒（或用身體語言把情緒表達出來），讓組員盡快猜出答案。 - 首先猜中的一組可弄破對方一個汽球，重複上一步驟直至時間到或其中一組的汽球完全被弄破。先把對方的汽球完全弄破的那一組便成為勝方。	情緒字咭
20 分鐘	體驗思想陷阱如何影響自己對事物的看法 了解信念如何影響人的行為和情緒	黑袋探索 - 工作人員拿出三個袋，告訴組員袋裏有三種不同的東西（強調顏色、溫度、質料各不同，增加組員對袋裏物品的疑惑感），問誰願意把手伸進去感受及猜猜是甚麼。 - 組員分兩組輪流出來伸手進袋裏摸索（可分兩個不同可怕程度的袋，組員可選擇伸手進可怕或更可怕的袋裏探索） - 訪問組員在等待伸手進袋的過程中有沒有害怕的感覺，完成後又有甚麼感覺？ 工作人員需帶出：個人的思想陷阱(信念)很容易	三個黑袋 波子 鍵盤清潔膠 紅毛丹 玩具木偶 糖果 *可按組員情況而調整難度

		影響自己對事物的看法，亦會影響個人的行為和情緒。有時候跳出負面的想法，努力嘗試面對問題，或者事情並不是自己想像中可怕，更有意外收獲。	
30 分鐘	讓組員體驗以繪畫表達內心世界	音樂與繪畫〔傷心與開心的我〕 <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員向組員派發畫紙及畫筆，並請組員把畫紙摺成一半； - 請組員先閉上眼睛聆聽音樂一（聽 2 分鐘）（傷心的音樂），約兩分鐘後，請組員把自己傷心的樣子（或代表傷心的一樣東西）繪畫下來，有需要時可加入背景； - 約 4 - 5 分鐘後，音樂及繪畫停止，請組員分享那是一個怎樣的情況，並鼓勵說出一個具體的例子及心中的感受； - 分享完畢後，工作人員播放音樂二（開心的音樂），請組員把自己開心的樣子（或代表開心的一樣東西）繪畫下來，有需要時可加入背景； - 約 4 - 5 分鐘後，音樂及繪畫停止，請組員分享那是一個怎樣的情況，並鼓勵說出一個具體的例子及心中的感受； 	畫紙及畫筆
5 分鐘	鞏固學習得著	感恩挑戰 <ul style="list-style-type: none"> - 輪流分享其中一件事情 - 如時間許可，可討論及分享如何能以行動去回應此感恩事件 	感恩紙 x 10
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> - 組員紀錄每節感想 - 工作人員總結是日的學習重點 - 感恩功課：紀錄未來一星期的三件感恩事件 	

第六節 - 我的快樂方程式

時間：90 分鐘

人數：10 人

目的：

1. 讓組員體驗如何表達情緒
2. 促進組員思考令自己快樂的方法
3. 讓組員重拾成功的感覺

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 - 點名 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1 DV 機 X1
5 分鐘	讓參加者清楚是節的體驗及學習重點和鞏固上節小組的得著	溫故知新 - 回憶上節小組主題及活動情況 - 介紹是節小組主題	
20 分鐘	讓參加者體驗如何表達情緒	- 將組員分成兩組，每人分發一個或多個汽球（視乎組員人數而定）。 - 把情緒字咭放在布袋裏，請每個組員抽出一個或多個情緒字咭，然後把字咭上的情緒畫在已吹起了的汽球上。完成後把情緒字咭放回布袋內。畫完後，每位組員展示他所畫的情緒面譜。 - 各組派一位組員，由工作人員抽出字咭並給兩位組員看。組員看後，盡量用言語把咭上的情緒形容給同組的其他組員知道，但不准直接說出是哪一種情緒（或用身體語言把情緒表達出來），讓組員盡快猜出答案。 - 首先猜中的一組可弄破對方一個汽球，重複上一步驟直至時間到或其中一組的汽球完全被弄破。先把對方的汽球完全弄破的那一組便成為勝方。	情緒字咭
10 分鐘	促進組員思考令自己快樂的方法	快樂方程式 - 分兩組討論十個最有效令自己快樂的方法或說話(例如「做運動」、「there is a way, there is a will」)，並寫在紙上 - 完成後貼在活動室內，好讓日後提醒各組員	A3 紙 x 2 水筆 x 2 Blu-Tack
35 分鐘	重拾成功的感覺	精彩生命線 - 工作人員先分享「維持成功感」的對實踐目標重要性 - 導師預先設定生命線 - 請組員回想過往充滿成功感的經驗，例如贏	紙黏土 X3 墊底紙 X10 清潔用品 X1 工作紙 X10

		<p>出比賽、依照計劃完成功課、取得好成績等等 (工作員要引導部份組員找出其成功經驗)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 然後組員利用整作與成功經驗相關的雕塑，放在生命線上，並填寫工作紙，將該經驗的「時間」、「地點」、「人物」、「發生的事件」、「當時別人對你說的話」等都寫下 - 完成後組員分享其體驗 	
5 分鐘	鞏固學習得著	<p>感恩挑戰</p> <ul style="list-style-type: none"> - 輪流分享其中一件事情 - 如時間許可，可討論及分享如何能以行動去回應此感恩事件 	感恩紙 x 10
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員紀錄每節感想 - 工作員總結是日的學習重點 - 感恩功課：紀錄未來一星期的三件感恩事件 	



第七節 - 尋找我的快樂地圖

時間：90 分鐘

人數：10 人

目的：

1. 讓組員回顧過去人生的幸福快樂的片段，了解個人的情緒

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 - 點名 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1
5 分鐘	讓參加者清楚是節的體驗及學習重點和鞏固上節小組的得著	溫故知新 - 回憶上節小組主題及活動情況 - 介紹是節小組主題	
10 分鐘	熱身遊戲		
15 分鐘	學習檢視自己的情緒變化	情緒天文台 - 檢視自己過去一週的情緒，以天氣報導的形式說出過去一週的心情 - 工作人員鼓勵組員時常覺察自己的情緒，訓練其敏銳度	天氣公仔
20 分鐘	回顧過去人生的幸福快樂的片段	快樂地圖 - 工作人員說出不同的主題，組員需要在活動室內找適當的位置站立 - 例如工作人員站在活動室的中央說：假如我身處沙田，那麼你住在那一區呢？ - 然後組員需要憑自己的聯想力去站在認為適當的位置 - 工作人員可以邀請組員分享 - 建議題目： a. 你見過最美麗的地方 b. 你食過最好食的東西 c. 令你一想起就很開心的地方 d. 令你最有滿足感的地方 e. 令你最有成長的一個地方 - 工作人員最後可帶出其實大家都有很多美好和愉快的經歷	
15 分鐘	促進助人自助	心靈治療師 - 派發一個個案，內容是有關一個青年的情緒困擾 - 有 10 分鐘時間討論如何協助該名青年發掘性格強項解決困難 - 之後每組輪流擔當心靈治療師去開解該名青少年(由工作人員扮演)	個案 x 2 個

5 分鐘	鞏固學習得著	感恩挑戰 <ul style="list-style-type: none"> - 輪流分享其中一件事情 - 如時間許可，可討論及分享如何能以行動去回應此感恩事件 	感恩紙 x 10
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> - 組員紀錄每節感想 - 工作員總結是日的學習重點 - 感恩功課：紀錄未來一星期的三件感恩事件 	



第八節 - 希望協奏曲

時間：90 分鐘

人數：10 人

目的：

1. 讓組員明白凡事有希望，確立積極正面的人生觀
2. 增強組員的自我形象及抗逆能力

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 - 點名 - 工作員可與組員閒談，舒緩氣氛	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1 DV 機 X1
5 分鐘	讓參加者清楚是節的體驗及學習重點和鞏固上節小組的得著	溫故知新 - 回憶上節小組主題及活動情況 - 介紹是節小組主題	
35 分鐘	學習欣賞別人的付出，和感激同儕的幫助	少了一點點 - 分兩組進行 - 組員需抽籤決定其殘障的項目，並戴上其工具 - 肢體障礙者雙手被綁著 - 視障者帶上眼罩 - 語言障礙者咬著手巾/含著水 - 工作員預先在課室的不同位置，擺放 10 個數字及符號咭 - 組員需要盡快找出來並且砌出整條數式 - 活動完成後組員分享感受和得著 - 工作員須帶出：每個人也有自己的強項和限制，未必可以掌控/完成自己不擅長的事情，甚至於覺得自己沒有用，對未可掌控的情況會有憂慮，但原來透過運用每個人的強項，互相幫助能變得更完善，不過別人的幫忙也不是必然的。因此要心存感恩，並加以珍惜。	繩 x 10 眼罩 x 10 水 x 1 樽 杯 x 10 手巾 x 4 零食(獎品)
30 分鐘	講解希望思維	短講 - 講解希望思維的三項元素，目標、方法及意志力 - 觀看電視節目：看不見的翅膀 - 與組員作問答遊戲，提問影片中的內容，並邀請組員分享觀看後的感受	投影機
5 分鐘	鞏固學習得著	感恩挑戰 - 輪流分享其中一件事情 - 如時間許可，可討論及分享如何能以行動去回應此感恩事件	感恩紙 x 10
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 - 組員紀錄每節感想 - 工作員總結是日的學習重點 - 感恩功課：紀錄未來一星期的三件感恩事件	

第九節 - 希望進行曲

時間：90 分鐘

人數：10 人

目的：

1. 讓組員體驗訂立目標的重要性
2. 讓組員了解實踐目標過程中需要考慮的因素
3. 讓組員學習訂立具體及有意義的目標

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 - 點名 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1 DV 機 X1
5 分鐘	讓參加者清楚是節的體驗及學習重點和鞏固上節小組的得著	溫故知新 - 回憶上節小組主題及活動情況 - 介紹是節小組主題	
15 分鐘	讓組員體驗訂立目標的重要性	目標節拍 - 組員可以跟節拍說出自己的夢想 - 組員可以跟節拍說出自己的目標	
30 分鐘	了解實踐目標過程中需要考慮的因素	3.夢想啟動 - 組員分為兩組，每組均有五張不同質料的紙去製作五隻紙飛機，工作人員亦會預先設計六個不同分數 (起點、10 公里、20 公里、30 公里、40 公里、50 公里) 的得分區，並於黑板/白板預先畫好計分表。 - 可邀請組員自行分組，並為小組命名「XX 航空」 - 說明比賽的計分方式不是鬥遠，而是鬥準確度，會分為兩個回合，每組先訂定「目標分數」，然後輪流拋紙飛機，但所有組員需於起點一同拋出： - 飛機最前的部份降落在那個得分區，則可得到該分數，如有紙飛機降落於與「目標分數」相同的得分區，便可將分數乘 3，如(20 公里 x 3 = 60 公里)，之後計算五隻紙飛機所得分數的總和，為該次飛行的「總里數」(即最後的總得分) - 第一回合：各組有 5 分鐘時間摺飛機及討論策略，但不能試飛 - 第一回合後，不可立即拾回紙飛機，工作人員先邀請組員分享對結果的分析及成	Memo 紙 x 2 廁紙 x 2 A4 紙 x 2 咭紙 x 2 報紙 x 2

		<p>敗因素，然後給予五分鐘時間修改飛機及策略，然後進行第二回合</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員需要說出此遊戲與規劃人生和訂立目標的關係及其重要性 	
20 分鐘	幫助組員整合於影片中學習到，關於訂立目標及感恩的要點	<p>5. 生命地圖</p> <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員派發「生命地圖」紙，紙上有 4 個格，每格的標題為「家庭」、「學校」、「興趣」及「其他」，組員需要在每格寫上一個「1 年後的目標」、「一星期後的目標」及「感謝的人」； - 如時間許可，邀請組員分享其內容 	「生命地圖」紙 x 10 筆 x 10
5 分鐘	鞏固學習得著	<p>感恩挑戰</p> <ul style="list-style-type: none"> - 輪流分享其中一件事情 - 如時間許可，可討論及分享如何能以行動去回應此感恩事件 	感恩紙 x 10
10 分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員紀錄每節感想 - 工作人員總結是日的學習重點 - 感恩功課：紀錄未來一星期的三件感恩事件 	



第十節 - 希望交響曲

時間：90 分鐘

人數：10 人

目的：

1. 讓組員整合過去所體驗的經歷
2. 肯定組員在過程中的參與
3. 增強組員的抗逆能力

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	讓組員盡快適應環境	簡介 - 點名 - 工作人員可與組員閒談，舒緩氣氛	點名紙 手提電腦 X1 投影機 X1 相機 X1 DV 機 X1
5 分鐘	讓組員清楚是節的體驗及學習重點和鞏固上節小組的得著	溫故知新 - 回憶昔日小組主題及活動情況 - 介紹是節小組主題	
40 分鐘	鞏固各節數的體驗 增強組員的抗逆能力	- 讓組員抽昔日小組主題活動，讓他們重溫活動 - 輪流分享自己「解決困難」的經驗 - 工作人員帶出我們是有能力去解決困難的，只要多點信心和耐心，再善用之前所學的方法，問題總能夠處理的	Notebook (可上網) 喇叭
20 分鐘	總結整個活動之得著和成長	正向大使加冕禮 - 工作人員引導組員回顧活動的不同片段 - 可邀請組員分享最深刻的片段 - 工作人員邀請組員取回自己的正能量天使紙 - 讓組員回顧正能量天使紙的內容 - 邀請組員分享在小組內最大的得著 - 工作人員重申組員在十節小組內有很多得著，並肯定組員的付出和改變	活動片段 X 1 顏色筆 x 4 盒
10 分鐘	肯定組員在過程中的參與	頒發證書、感恩咭及大合照 - 隨機派發證書給各組員，但不可以是自己的證書，並由組員輪流頒發證書給另一位組員 - 頒發過程中，頒發者須向該組員說出欣賞或鼓勵的說話 - 工作人員則需要在活動前寫下感恩咭給各組員 - 在頒發證書後送給每位組員 - 大合照留念	相機 證書 x 10 感恩咭 (工作人員於活動前寫好)
10 分鐘	處理各項跟進事項	- 填寫活動評估表 - 派回所有活動物資、工作紙和紀念照片	活動評估表 x 10 問卷 x 10 筆 x 10

參考資料

- Aldridge, G. (1996). "A walk through Paris": The development of melodic expression in music therapy with a breast-cancer patient. *The arts in Psychotherapy*, 23(3), 207-223.
- Bonde, L. O., & Wigram, T. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. Jessica Kingsley Publishers.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. Behavioral Publications.
- Chan, Y. F., Leung, D. Y., Fong, D. Y., Leung, C. M., & Lee, A. M. (2010). Psychometric evaluation of the Hospital Anxiety and Depression Scale in a large community sample of adolescents in Hong Kong. *Quality of Life Research*, 19, 865-873.
- Donald, D. E., & Pinson, J. (2012). *Music therapy in principle and practice*. Charles C Thomas Publisher.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. (1982). Social problem solving. In *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 1, pp. 201-274). Academic Press New York.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Manual for the social problem-solving inventory-revised*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. In K.C. Dobson (Ed.) *Handbook of cognitive behavioral therapies* (pp. 197-225). New York: The Guilford Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fergusson, D. M., Horwood, L. J., Ridder, E. M., & Beautrais, A. L. (2005). Subthreshold depression in adolescence and mental health outcomes in adulthood. *Archives of general psychiatry*, 62(1), 66-72.
- Gaston, E. Thayer. *Music in Therapy*. New York: Macmillan, 1968.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies*, 11, 131-150.
- Jörngården, A., Wettergen, L., & von Essen, L. (2006). Measuring health-related quality of life in adolescents and young adults: Swedish normative data for the SF-36 and the HADS, and the influence of age, gender, and method of administration. *Health and quality of life outcomes*, 4(1), 91.
- Kwok, S. Y. L. & Gu, M. (in press). The role of emotional competence in the association between optimism and depression among Chinese adolescents. *Child Indicators Research*.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, USA.
- Mayer, J.D., & Salovey, .P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.
- Rudd, E. (1990). Musikksom kommunikasjon og samhandling [Music as Communication and Interplay]. Oslo:Solum Forlag
- Salovey, P., Mayer,J.D. (1990) Emotional intelligence *Imagination, Cognition and Personality*, 9 , 185–211
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M. E. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29(1), 2.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399-422.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570.
- Uusitalo-Malmivaara, L., & Lehto, J. E. (2013). Social factors explaining children's subjective happiness and depressive symptoms. *Social Indicators Research*, 111(2), 603-615.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), 1179-1189.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Wong, S. S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5), 648-652.
- White, D., Leach, C., Sims, R., Atkinson, M., & Cottrell, D. (1999). Validation of the Hospital Anxiety and Depression Scale for use with adolescents. *British Journal of Psychiatry*, 175, 452-454.
- 香港城市大學 (2012) 。正向心理學及積極人生計劃研究報告暨實務手冊。香港城市大學。
- 香港城市大學 (2015) 。快樂動起來生命成長計劃研究報告暨實務手冊。香港城市大學。
- 基督教香港信義會社會服務部 (2009) 。「美樂滌心靈」音樂治療長者小組實務手冊。基督教香港信義會。

鳴謝

贊助

香港研究資助局 優配研究金

計劃總監

郭黎玉晶博士

音樂治療顧問

伍偉文先生

計劃執行

韋凱欣小姐

黃桂青小姐

曾文堯先生

編著

郭黎玉晶博士 香港城市大學應用社會科學系

顧珉珉博士 香港城市大學應用社會科學系

侯舒艷博士 香港城市大學應用社會科學系

曾文堯先生 香港城市大學應用社會科學系

合作機構

香港小童群益會

香港小童群益會 工作人員名單

陳碧輝 服務總監（機構發展）

學校社工名單

林凱燕

謝慧玲

楊穎笙

黃英傑

賴雪瑩

陳愛珍

郭詠怡

林燕珊

林慧儀

曾宇軒

蘇恒達

參與研究計劃的學校（排名不分先後）

何東中學

英皇書院

深培中學

明愛粉嶺陳震夏中學

聖公會李炳中學

馬鞍山崇真中學

保良局羅傑承(一九八三)中學

九龍工業學校

天主教南華中學



