



SUN Teens

青少年精神健康計劃 成效研究暨實務手冊

計劃資助：



研究資助：



主辦機構： 研究院校：





- 03** 序言一
聖雅各福群會總幹事 — 陸何錦環女士
- 04** 序言二
聖雅各福群會青年服務高級經理 — 黎良好女士
- 05** 序言三
城市大學應用社會科學學系署理系主任 — 黃成榮教授
- 06** 編者的話
- 07-08** 「SUN Teens」青少年精神健康服務簡介
- 09-16** 「正向人生大使」計劃 — (I) 理念篇
- 17-38** 「正向人生大使」計劃 — (II) 實踐篇
「正向人生大使」計劃 — (III) 實證研究篇
- 39-42** 參加者及社工心聲集
- 43-45** 參考資料
鳴謝
編輯委員會
聯絡我們

青春少年期，愁令人心碎；若問關懷支援否？
至親、良朋、師長、社工處。四年「正向」活動裡，
研究成效度，若懂感恩、存希望，路縱崎嶇，力量、
快樂常留住！

送給天天成長的您

聖雅各福群會總幹事
陸何錦環女士

看過整份成效研究暨實務手冊，我不得不感恩了！

我感恩 有城市大學應用社會科學學系副教授郭黎玉晶博士，為整個計劃進行研究分析，讓我們了解服務成效；

我感恩 有香港公益金認同此計劃意義，第四年持續支持此計劃；

我感恩 有社會福利署社會福利發展基金支持研究撥款；

我感恩 有寶血女子中學、聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學、嶺南中學及嶺南衡怡紀念中學的積極支持及參與；

我感恩 此計劃得到高級臨床心理學家陳穩誠博士的寶貴意見及臨床支援；

我感恩 每位參與「正向人生大使」計劃年青人，我為你們面對困難的勇氣而驕傲，更為你們學習感恩的生活態度而高興不已，我期待未來社會因你們而變得更快樂，希望香港的快樂指數可以提升；

我感恩 有聖雅各福群會青年服務「SUN Teens」精神健康服務及學校社工服務的上下同工的努力投入，你們流過的眼淚與汗水沒有白費的，你們看到的是一個又一個成長的故事，讓你們更滿足於工作的成果。

最後，為大家送上一節經文『喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾』期待與大家一同數算恩典！

聖雅各福群會青年服務高級經理
黎良好女士

首先，我謹代表香港城市大學應用社會科學系多謝聖雅各福群會委託本系進行「正向人生大使計劃」成效研究。

正向心理學認為個人的美德和性格強項是快樂人生的基礎。由於個人的性格特質影響我們對不同處境的態度和回應，因此，培養良好的品格，發揮個人的美德和性格強項，便能協助我們達致快樂人生。

正向心理學家沙利文教授提出人有六種的美德，包括智慧與知識、勇氣、仁愛、公義、節制、靈性及超越，而感恩便屬於靈性及超越的性格強項。心存感恩的人不僅長於表達對別人的感謝，同時亦會感受到別人真摯的心意，對那份心意予以肯定。此外，感恩的人能從新的角度，新的體驗去欣賞和感謝被忽略的美好事物，讓自己和別人都感受到從感恩而來的喜悅。研究顯示，懂得感恩的人會體驗更多的快樂、盼望、樂觀感、生活滿足感和正面的情緒，而焦慮和抑鬱亦相應減低。

香港城市大學應用社會科學系一向致力訓練優質專業人員，本系提供之課程包括社會工作、心理學、社會學、犯罪學、教育心理和輔導學等，其中有不少教授及導師正進行有關正向心理學的計劃和研究，包括幽默感、樂觀、希望、感恩、寬恕、抗逆力等課題。為促進全人發展，本學系經常與不同的社會團體，包括醫院管理局、社會福利機構、各政府部門合作，進行不同的研究和計劃。

最後，本計劃得以順利完成，除了多謝應用社會科學系和聖雅各福群會各參與同工外，更要感謝參與小組、問卷調查和聚焦小組的學校。各學校的校長、老師、社工和同學均付出不少時間和心思協助推行此計劃，在此再一次表達我們的衷心感謝。

香港城市大學 應用社會科學系 署理系主任
黃成榮教授

現今青少年面對越來越多來自學業、交友、家庭關係等的衝擊，承受不少壓力。從多項調查及實務經驗反映，香港青少年出現抑鬱情緒困擾情況日趨嚴重。¹近4.2%的中學生有抑鬱徵狀，60%想過自殺，當中有90%的受訪者出現非明顯抑鬱徵狀，反映抑鬱情緒對青少年影響甚大，而且不容易察覺，故有必要及早識別和介入。

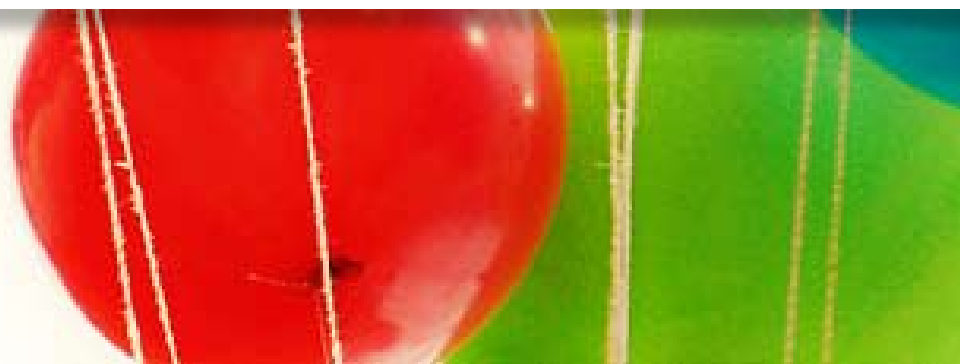
有見及此，本會「**SUN Teens**」青少年精神健康計劃自2009年起，致力在社區及學校上及早識別及協助中學生面對抑鬱情緒，積極推行「正向人生大使」計劃。透過以正向心理學理論為基礎，融入感恩、情緒管理和自我效能感概念，再配合青少年成長需要的元素，發展成一套有系統的精神健康介入模式。計劃針對性協助受抑鬱情緒困擾的青少年，走出負面情緒和經歷，建立正面感恩的人生觀。承蒙 香港城市大學應用社會科學學系協助，對有關介入模式進行實證研究，以證明其有效性。

本實務手冊的編寫，旨在向關注青少年精神健康的工作者介紹「正向人生大使」計劃的理論與實踐。內容主要包括計劃理念篇、計劃實踐篇、實証研究篇、及參加者及社工心聲集，全面介紹有關計劃。希望藉拋磚引玉，促進業界對青少年精神健康工作更多經驗交流，共同努力服務有需要的青少年，盡早走出情緒陰霾，開展健康的未來。

聖雅各福群會青年服務 學校社會工作服務經理
劉錦楨女士

¹基督教家庭服務中心：《香港中學生的抑鬱狀況調查報告》，2004年6月

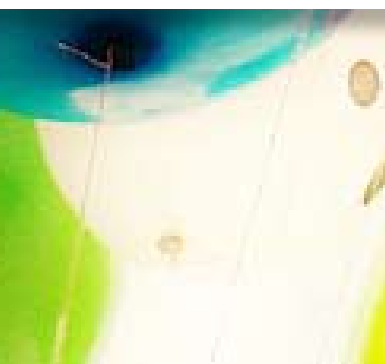
「SUN Teens」 青少年精神健康服務簡介





「**SUN Teens**」青少年精神健康計劃以『活出**SUN**命，步向晴**Teens**』為計劃主題，目的旨在及早識別及支援潛在受精神或情緒困擾的年青人。透過不同的活動，讓年青人學習在逆境中活出生命力，走出情緒陰霾，步向快樂人生。本計劃以正向心理學之感恩概念為基礎，配合情緒管理的技巧，協助青少年建立正面生活經驗，從而培養正面思維，感恩及樂觀的態度，以建立正面的自我形象，藉以抗衡負面的思想及生活經驗。

我們的服務對象亦包括家長、老師及社工。為一班受精神及情緒困擾的青少年家長提供支援服務，透過小組及個案工作，讓他們了解受精神及情緒困擾的青少年特性及如何建立良好的依附關係，我們相信家長對青少年的影響深遠，如家長能提供有效的支援，必定能幫助受精神困擾的青少年走出陰霾。我們亦為老師及社工提供支援服務，例如電話諮詢及工作坊等，讓他們更有效認識處理受精神困擾的年青人的技巧，減輕前線老師及社工的心理負擔。



「正向人生大使」計劃



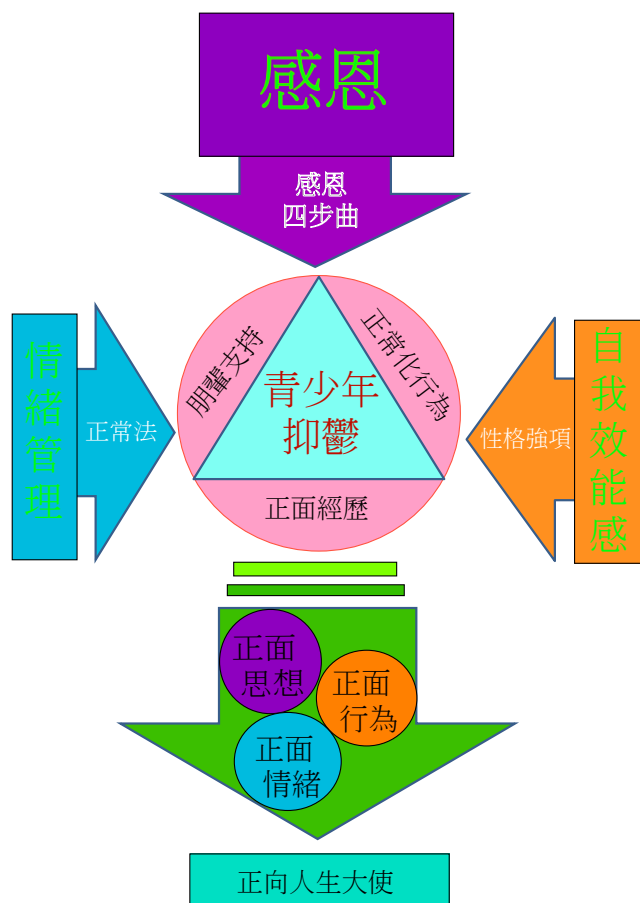
(1) 理念背景

研究發現過去一世紀的心理學文獻大約有十三萬七千份是研究關於焦慮、憂鬱及憤怒情緒，而只有九千五百份是研究正面情緒（羅澤全，2007）。針對抑鬱問題，傳統的治療多以認知行為介入手法為主，協助個人減低抑鬱徵狀為最終目標。早在1998年，美國著名心理學家Martin Seligman已呼籲心理學界突破過往側重於疾病與痛苦的介入，更深入探討正向情緒、個人長處與美德等層面，促使正向心理學發展。這種以人的成長需要為依歸的理念，好處是相信每個人（包括受精神困擾者）也有潛能發揮自己所長，正面積極去尋求豐盛人生。

對正受抑鬱情緒困擾的青少年而言，本身已不斷與週遭的不良環境、困難和問題掙扎和適應，過分側重分析和處理其負面經歷，只會令其情緒愈濃烈和不安，最終將人病態化，缺乏改變動力。有見及此，「正向人生大使」計劃在協助受抑鬱困擾的青少年時，除了提升其情緒管理的能力外，亦強調其正面的經歷和體驗。故以正向心理學之感恩概念為骨幹，培養正面人生觀。從抑鬱情緒管理轉移到感恩、快樂的情緒與經驗；從病徵分析到其能力感提升，令青少年與現實生活接軌，發掘和欣賞生命的美與善，活出感恩正向的人生。




綜合而言，本計劃以感恩、情緒管理、能力感三大概念為介入目標，再融入切合青少年成長需要的元素為介入過程，建構以下理念圖：



「正向人生大使」計劃

感恩與抑鬱情緒關係



從前線工作經驗所見，現今青少年身在社會物質富裕的生活和受父母溺愛的環境下，待人處事趨向個人化，當現實景況與個人期望落差，容易產生情緒問題，較難面對困難及逆境。如何培養青少年對生命持開放和欣賞態度，正是本計劃的重點。本會於2010年進行本港近年首份「感恩與青少年情緒健康關係」的調查。調查發現青少年的感恩指數與其情緒健康有密切關係，愈能感恩的青少年愈有健康的情緒表現，自尊感愈強，抑鬱的傾向也較低。外國研究也支持此論點(Emmons, 2003)，發現常感恩的兒童及青少年有較多正向情緒、較高生活滿足感、樂觀感及較少抑鬱情緒。感恩讓人記起正面經驗，並注意到生活中的正向事物，較容易想起曾獲得的好處，所以感恩的人通常會表現出正向回憶偏見，即愉快的回憶多於不愉快的回憶(Positive Recall Bias)。感恩令人拋下抑鬱症者常有的信念，如世界欠缺美善及愛等，只看到自己一無是處，所以感恩中的回憶偏見會讓有抑鬱傾向的人重組自我思維，改變一向負面的價值觀及想法。

研究顯示(羅伯·艾曼斯, 2008)，抑鬱者常專注自我，心情因而變得沮喪，但當心懷感恩時，注意力自然從自身轉向其他人及為其他人提供協助。故此，感恩的人亦有較佳的自我觀感，因在感知他人幫助時，會產生受尊重及肯定的感覺，自我價值感便提升，無望感(延續抑鬱的根本因素)也會降低。



由正向心理學家Robert Emmons (2003)提出，要達至有助提升心理質素的感恩，需達至以下的層面。本計劃更把理論系統化，發展了簡單易明的「感恩行動四部曲」，讓青少年更易掌握：

1. 能夠發掘生活中美好的事件 (Awareness)
2. 體會及承認美好事物是因他人的善意、付出或外在環境而發生 (Recognition)
3. 從心欣賞自己、別人及外在環境 (Appreciation)
4. 建立表達對他人感謝的態度及有一種回報他人的傾向 (Thankfulness)

「正向人生大使」計劃

情緒管理與能力感 有助減低抑鬱情緒

正向心理學強調研究個人的自我成長和自我實現的追求，這應用於心理較為健康的普羅大眾較為容易。近年正向心理發展趨勢發現，單單著重正向層面的切入有其局限性。因這缺乏對人複雜情緒和痛苦的真實了解，尤其應用於較嚴重的臨床抑鬱患者對象上。事實上，受抑鬱困擾的人還需透過實際思考與行動才能實踐所長，否則其內心充斥著負面情緒與經歷，在未被理解和疏導下，根本難於自我突破。因此，「情緒管理」為有效結合並運用正向心理學的重要工具之一。

Mayer & Salovey (1997) & Lazarus (1991) 主張情緒管理是指個人在情緒的調節管控能力，當人面對負面情境時，為了保持身心和諧，而在認知與行為上出現調適方式。由此理論引申本計劃涵蓋了協助參加者察覺和表達個人情緒、反思情緒帶來的訊息，進而以有效方式管理自身情緒的能力。為了疏導青少年複雜的情緒，本計劃透過簡潔易明的「五常法」講解和運用，協助其有效管理情緒，繼而過渡至感恩的學習和體驗，方能發揮果效。

除了情緒管理的概念外，亦融入了「能力感」概念於計劃中。對受困於抑鬱情緒的青少年，過去的挫折經歷容易陷入無助與無力感中。社會上對這群青少年側重病態取向，能力感之提升，讓其重拾信心和潛能，重新回到青少年的正常生活狀態。本計劃透過應用正向心理的性格強項元素，發掘個人內在資源和正向特質，並可學習和加以發揮，以應付生活困難。



運用小組動力與青少年成長需要元素

青少年在成長歷程中，正處於不斷尋找自我身份認同和朋輩肯定，也是從經驗的學習和反思中建構自己。對於受抑鬱困擾的青少年，往往在負面的情緒中不斷打轉，漸漸地將自己孤立封閉起來，久而久之，社交功能亦變得薄弱，缺乏朋輩支援，未能適應外在生活的要求，形成惡性循環，個人變得更抑鬱和沮喪。

因此，本計劃為切合青少年的成長需要，運用小組過程中的朋輩支持、正面經歷，建立正常化生活。從群體的互動中，除了得到情感的支持和歸屬，亦有效建立人際關係和愉快的體驗，重新塑造良好的情緒和感受，重拾與一般人無異的正常生活狀態。小組後期更透過參加者延續「正向人生大使」計劃，對外推廣感恩，以實踐助人自助，在正面的氛圍下，持續建立健康的自我。

「正向人生大使」計劃

(2) 計劃特色

1. 從負到正，再由正到負
以正向心理學的理念為基礎，結合感恩與情緒管理概念，以整全的角度，兼備回應個人負面情緒需要及促進個人的正向發展。從兩方面的介入，達至青少年全人的健康。
2. 非標籤化服務
本計劃以「正向人生大使」名義推行，相信每位參加者有其潛能和發揮，再加上服務發展於青少年綜合服務中心內，有利減低受抑鬱困擾青少年接受服務的標籤效應。
3. 本土化臨床應用
一般正向心理學未及廣泛應用於本港臨床精神病患對象。本計劃研發正向心理之感恩訓練協助受抑鬱困擾之青少年，成為首間機構將有關理論系統化，以非傳統介入模式，推動青少年精神健康工作。
4. 實證為本 (Evidence-based)
為整套介入模式進行成效研究（見本特刊後部份），運用前後測試量表評估參加者的進展及成效，以實證支持服務的確有助青少年抑鬱問題的改善。



(3) 計劃目標

1. 提供正向感恩訓練予受抑鬱情緒困擾之青少年，從學習、體驗和實踐感恩四步曲，提升其正面情緒和人生觀。
2. 培養青少年有效的情緒管理，從學習察覺情緒、表達情緒到運用五常法轉化情緒，以助其面對個人負面思想和情緒經歷。
3. 協助青少年發掘個人性格強項和潛能，重新由負面經歷和困局發現自己的能力，從而提升能力感。
4. 參加者透過延續「正向人生大使」計劃及推廣，整合和深化正面學習和經驗，與他人分享，助人自助，建立正面人生。

「正向人生大使」計劃



計劃負責人使用此實務手冊的方法及注意事項

- ◆ 招募參加者進入小組活動前，盡量挑選能力、情緒或正面度相近的參加者，以令到活動成效更佳。
- ◆ 於小組活動前安排個別的組前面談，以更充分掌握及了解每位參加者的情緒狀態及個人特質。
- ◆ 可於整個活動完結後加個別的組後面談，以了解參加者的進度及檢討活動成效。
- ◆ 按參加者的個別需要，可彈性選擇或調整活動及環節，時間亦可因應小組的成熟度而有所調整。
- ◆ 鼓勵盡力營造一個具支持、關愛及安全舒服的小組環境，讓參加者可以在小組環境內感到放心及安心，能夠與其他參加者自由溝通及表達自己的意見。
- ◆ 活動內容中建議的感恩日記，宜鼓勵參加者在節與節之間、完成整個活動後繼續使用，以協助參加者把感恩培養成習慣。
- ◆ 活動手冊不能代替專業輔導或治療，若參加者表現異常、情緒處於不穩定狀態，建議同工尋求有關的專業人士協助。

正向人生大使訓練計劃

第一節：『相知·相識』

主題：

1. 透過彼此認識，建立組員之間的互信關係。
2. 讓組員初步掌握個人的身心狀況，從而易於察覺及接納自己的情緒。

時間：90 分鐘

地點：活動室

人數：約12人

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	量度組員的情緒狀況，以作完結後檢討和研究	填寫組前量表	問卷 (光碟附件1.1)
15分鐘	讓組員能互相認識及盡快融入團隊	<p><u>互相認識遊戲</u></p> <p><u>1. 傳FUN 波</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 先圍圈坐，介紹自己的名字 - 由主持人開始，將波傳給組員，並繼續一個一個傳下去 - 傳波前必須叫出對方名字 - 不能將波傳給左右兩旁及已經接過波的同學 - 不能成功接波者及故意誤傳者為輸 <p><u>*進階版</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 多加一至兩個波以相同的玩法加入遊戲中 - 若同時手持兩個波或以上算輸 - 每個波的傳遞路徑必須相同 <p><u>2. 選中「你」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 將組員分成兩邊，兩邊面對面站立 - 開始時組員須閉上眼睛，工作人員於各邊選一位組員，篤一下他的背脊，給予指示 - 之後大家張開眼睛 - 跟著工作人員呼叫「一、二、三」，被篤者站立，其餘的組員蹲下來 - 站立者須立即叫出對方的名字，勝者得一分，比賽完結時高分者為勝 	海綿波3-6個

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員清楚小組內容	介紹小組之目的和內容 - 介紹「正向人生大使」計劃理念、講解快樂和感恩的關係及內容設計 - 建議可設立一些獎項，如最守時獎、最大進步獎、最投入獎等，以鼓勵其正面行為	簡報 (光碟附件1.2)
10分鐘	訂立目標，強化組員之參與動機	訂立組規及個人目標 訂立組規 - 將組員分成兩組，各自討論組規，再以大組形式商議 - 組員在一張大畫紙上寫上組規及簽名，並在每次小組中張貼提醒 - 工作人員強調保密、尊重、積極嘗試等元素 個人目標 - 每人派發一張晴天公仔紙 - 在紙的左上方寫上自己的名字 - 在晴天公仔紙的頭部寫上參與小組的期望 - 每節將晴天公仔紙張貼在活動室	A4 紙 2張 (寫組規) 大畫紙 1張 (寫組規) 水筆2盒 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3) 寶貼萬用膠
25分鐘	讓組員了解自我形象，日後以檢視參與小組後的改變	我的自畫像 - 派發每人一張畫紙及顏色筆 - 組員畫一幅自畫像代表現在的自己 - 輪流分享 - 活動完結後，收集所有自畫像，留待日後運用	顏色筆 6盒 畫紙12張
25分鐘	讓組員體驗身心的互動及察覺個人情緒	意像練習 - 組員在活動室內找一個自己感覺舒服的位置坐下 - 工作人員播放音樂並與組員進行意像練習 - 完結後，與組員回顧經驗及表達身體背後的情緒信息	背景音樂 意像練習講稿 (光碟附件1.4)
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 - 在晴天公仔的身體部份寫下是節活動的感想和得著 - 工作人員總結是日的學習重點	筆 12枝 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3)

正向人生大使訓練計劃

第二節：『玩轉情緒』

主題：

1. 學習運用五常法轉化及管理個人情緒。
2. 從生命勇士分享中，掌握正面積極態度和方法面對個人情緒困擾。

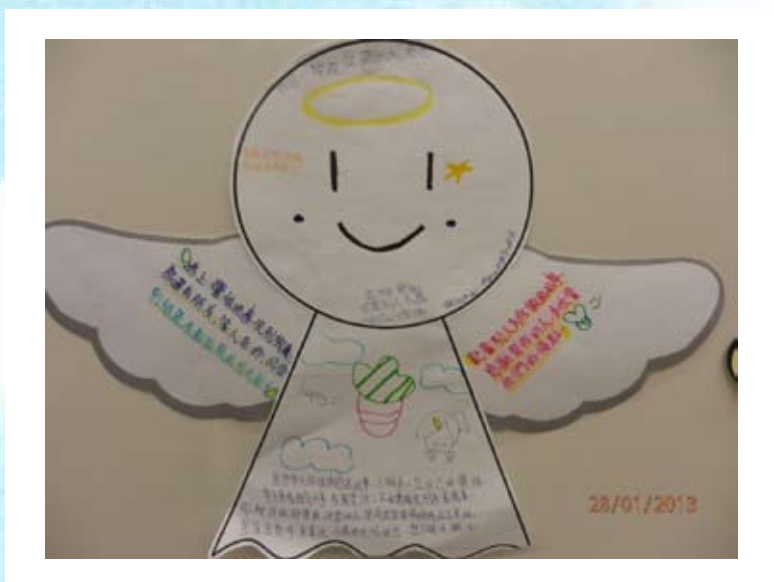
時間：90 分鐘

地點：活動室

人數：約12人

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> - 簡介是日活動主題及流程 - 工作人員需佈置活動室，張貼組規、晴天公仔紙等 	組規紙 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3) 寶貼萬用膠
15分鐘	加強組員之間的正面互動及凝聚力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你是誰? <ul style="list-style-type: none"> - 組員先圍圈 - 每位組員先說出自己的姓名或稱呼，然後做一個代表自己的動作，工作人員可先作示範 - 自我介紹過程中，全部組員需一起模仿該組員的動作，同時說出他的稱呼，直至全體組員完成後開始遊戲 - 首先一名組員模仿另一位組員的代表動作，而被模仿代表動作的組員須叫對方名字，然後再做另一位組員的代表動作，過程不可重覆，直至所有人被叫名字後為完成 - 最後未被淘汰者獲獎 2. 砰! o彭! 嘩! <ul style="list-style-type: none"> - 組員先圍圈 - 開始的那人 (A) 向任何一人 (B) 作射擊狀，並說：「砰!」 - 被射的那人 (B) 要立刻向另一人 (C) 說 (同樣要用手作射擊狀)：「o彭!」這次則輪到 (C) 身旁的兩人作反應。他們要立刻舉起雙手 (好像投降的樣子)，並說：「嘩!」然後 (C) 就再開始重覆 (A) 的動作，射向一人並說：「砰!」 - 如此類推，直至有人犯錯，或忘了反應，那便算輸 	零食 (獎品)



◀ 製作晴天公仔，記下每節得著和感受

時間	目的	活動內容	物資
20分鐘	分享自己的情緒和留意自己的情緒變化	情緒溫度計 - 分成兩組，由工作人員抽出不同情緒卡，由組員分享過去一週的情緒經歷，並互相分享如何回應負面情緒	情緒面譜咭 (光碟附件2.1)
25分鐘	學習處理負面思想	五常法 - 介紹五常法 - 講解如何將五常法運用在困擾自己的事上，幫助轉化情緒 - 派發工作紙，學習將五常法運用，填寫後分兩組分享	五常法簡報 (光碟附件2.2) 工作紙 12 張 (光碟附件2.3) 筆 12枝
20分鐘	讓組員掌握如何積極人生和面對情緒困擾的方法	生命勇士分享 - 播放生命勇士張潤衡短片（張潤衡是八仙嶺山火生還者，2009年度獲得香港十大再生勇士獎。） - 組員觀看短片後，填寫工作紙，分享得著 - 分兩組進行分享	生命勇士短片 (光碟附件2.4) 工作紙12張 (光碟附件2.5)
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 - 在晴天公仔的身體部份寫下是節活動的感想和得著 - 工作人員總結是日的學習重點	筆 12枝 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3)

正向人生大使訓練計劃

第三節：『入型入格』

主題：

1. 讓組員發掘個人性格強項，從而提升個人能力感。

時間：90 分鐘

地點：活動室

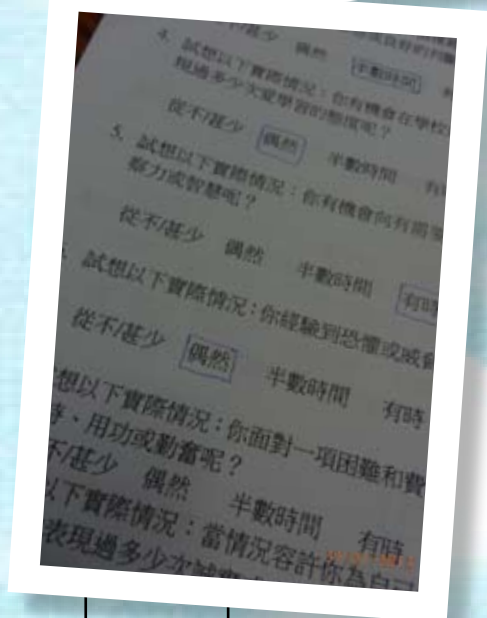
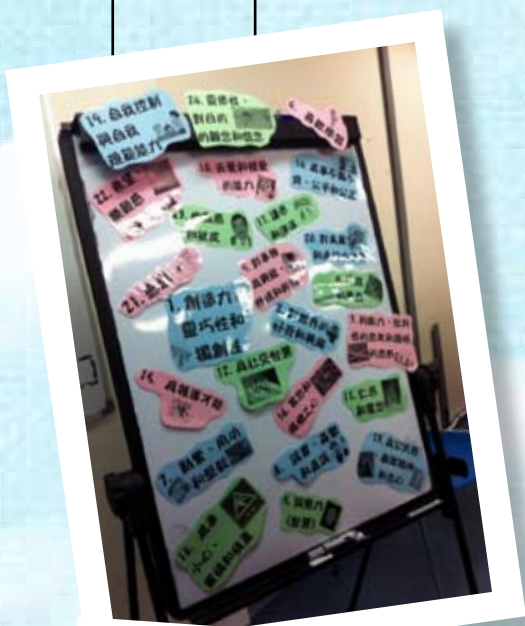
人數：約12人

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	- 簡介是日活動主題及流程 - 工作員需佈置活動室，張貼組規、晴天公仔紙	組規紙 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3) 寶貼萬用膠
15分鐘	學習檢視自己的情緒變化，促進組員間彼此學習管理情緒方法	情緒溫度計 - 分成兩組，由工作員抽出不同的情緒卡，由組員分享過去一週的情緒經歷，並互相分享如何管理負面情緒	情緒面譜咭(光碟附件2.1)
10分鐘	讓組員認識何謂24項性格強項	講解正向心理學始創者馬丁·沙尼文 (Martin Seligman) 提出的24項性格強項	24個性格強項簡介 (光碟附件3.1)
10分鐘	讓組員了解自己的性格強項	24個性格強項 - 組員需填妥一份有關測試24項性格強項問卷 - 工作員計算出每位組員比較明顯的三項性格強項，並在這節最後公佈	24個性格強項問卷12份 (光碟附件3.2)



時間	目的	活動內容	物資
40分鐘	讓組員從認識性格強項，發掘當中重要性及自己的能力	<p>性格強項拍賣會</p> <p>第一部分</p> <ul style="list-style-type: none"> - 派發每人一張工作紙 - 組員需要自行填寫最想要/最重要的性格強項，並填寫預算投標價（個人部分） - 每項最高投標價為\$50,000，投標價越高代表對該項目越重視；最低為\$0代表不競投該項目 <p>第二部分</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員分為兩組，商討大家最想競投的性格強項，並填寫預算投標價（小組部分） - 工作人員在小組討論過程中，多鼓勵組員分享每個項目對自己的重要性 - 進行拍賣會，由第一項開始、若該項目沒有人競投，則會作廢 - 每組委派一名代表負責舉手競投 - 每個項目底價\$5,000，每次叫價\$1,000 - 每次成功競投後，工作人員需訪問組員為何競投這個性格強項 - 記錄哪一組投得和實際投標價，以便之後討論 - 完成所有競投後，工作人員可分為兩組，帶領組員討論（建議問題） <ol style="list-style-type: none"> 1. 你能夠投到心目中最重要項目嗎？是甚麼？ 2. 這個性格強項為何重要？好處是什麼？ 3. 組員與這個性格強項的關係，曾經表現這個性格強項的經驗 4. 你認為現實生活如何發揮這些性格強項？ <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員從中帶出的訊息 <ol style="list-style-type: none"> 1. 努力實踐自己擁有的性格強項 2. 即使有些項目暫時未擁有，但只要肯去發掘和學習，必可擁有更 	<p>競投記錄表 12張 (光碟附件3.3)</p> <p>筆 12 枝</p> <p>拍賣項目咭1套 (光碟附件3.4)</p>
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"> - 在晴天公仔的身體部份寫下是節活動的感想和得著 - 工作人員總結是日的學習重點 	<p>筆 12枝</p> <p>晴天公仔紙 12個 (光碟附件1.3)</p>



正向人生大使訓練計劃

第四節：『細味感恩』

主題：

1. 認識感恩概念，透過體驗活動明白感恩的重要性。

時間：90 分鐘

地點：活動室

人數：約12人

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	- 簡介是日活動主題及流程 - 工作人員需佈置活動室，張貼組規、晴天公仔紙	組規紙 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3) 寶貼萬用膠
15分鐘	加強組員之間的正面互動及凝聚力	聽聲摸手 - 同學分成兩組 第一回合: 先找一位組員矇眼，然後其他組員輪流在被矇眼的組員耳邊拍一下掌聲，並說出自己的名字，組員其後以隨機抽樣式，在被矇眼組員耳邊拍手，然後被矇眼者要逐一估出拍手組員的名字 第二回合: 先找一位組員矇眼，被矇眼的組員要伸出右手背，其他組員要輪流摸被矇眼者的手背，然後說出自己的名字，組員其後以隨機抽樣式，觸摸被矇眼者的手背，被矇眼者要憑感覺逐一估出摸手者的名字	眼罩6個
15分鐘	學習檢視自己的情緒變化，促進組員間彼此學習管理情緒方法	情緒溫度計 - 分成兩組，由工作人員抽出不同的情緒卡，由組員分享過去一週的情緒經歷，並互相分享如何管理負面情緒	情緒面譜咭 (光碟附件2.1)



▲ 「少了一點點」，體驗傷殘人士境況，明白幸福非必然

時間	目的	活動內容	物資
30分鐘	從處身傷殘人士境況中，明白幸福非必然，初步體會感恩	少了一點點 - 組員分成兩大組 - 每組均有組員扮演啞、盲及肢體傷殘的人，然後他們要由一個地點走到另一個地點，途中不可以分開，互相扶持，中間要完成一些任務，例如：互相協助背一句有關感恩金句、向路人說一句讚賞說話，完成後回來分享	眼罩6個 口罩6個 尼龍繩12條
15分鐘	讓組員認識感恩的概念	為何要感恩？ - 短講： 感恩的意義和感恩四步曲，播放地震、天災、戰爭和饑餓相片，以反思自己現在所擁有的 - 介紹感恩的概念： 感恩行動四步曲（眼、腦、心、手）	感恩簡報 (光碟附件3.1)
5分鐘	培養組員常存感恩的習慣	介紹感恩日記 - 派發感恩日記 - 組員須記錄每日至少一件值得感恩的事情，下節分享 - 工作人員須強調這不單是功課，而是增加快樂的習慣	感恩日記12本 (光碟附件3.2)
5分鐘	整合是日體驗和得著	總結是日活動內容 - 在晴天公仔的身體部份寫下是節活動的感想和得著 - 工作人員總結是日學習重點	筆 12 枝 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3)

正向人生大使訓練計劃

第五至七節：『正負得正、感恩得勝』宿營訓練

主題：

1. 加強組員彼此支持的正面經歷和共鳴感，共同面對負面的生活經歷。
2. 應用性格強項、感恩四步曲的概念(眼、腦、心、手)於營會生活上。
3. 從回顧自己的人生的起與跌，重新發掘當中值得感恩的人與事。

時間：大約13小時

地點：營地(可選擇一些較為清幽的營地，讓組員能感受大自然的美好: 突破青年村/西貢戶外康樂中心)

人數：約12人

程序：

時間	目的	活動內容	物資
第一天營會			
10分鐘	集合		
15分鐘	引發往後組員彼此支持和凝聚力	守護天使 - 派發守護絲帶給各組員(不可拿自己名字的絲帶) - 期間有四項任務 1. 不可讓其他人知道自己守護誰人 2. 盡力去關心和守護對方 3. 發掘該組員的優點 4. 好好保護守護絲帶 在訓練營完結前分享其體驗	守護絲帶 (絲帶上寫上組員名稱) 12條 守護天使卡 (光碟附件5.1)
	讓組員掌握是節的流程	乘車前往營地 - 於車上簡介訓練營之目的及活動流程	
20分鐘		安頓及分房 - 工作人員須佈置活動室，張貼組規、晴天公仔紙	組規紙 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3) 寶貼萬用膠
15分鐘	熱身遊戲	何家猜 - 有雞蛋(I)、小雞(II)、公雞(III)、人(IV)四等級的角色 - 組員須在遊戲中與周遭的組員猜包剪泵 - 勝方可進級(如由雞蛋進升為小雞)，敗方需降級(如由公雞降至小雞) - 組員須猜至變成「人」 - 敗方須自我介紹	

時間	目的	活動內容	物資
20分鐘	增加小組的凝聚力	<u>改組名、口號</u> - 組員分成兩組，為小組改組名及口號	
1小時 30分鐘	建立小組正面的經歷，讓組員合力完成各項挑戰，以建立互相支持、努力嘗試的氣氛	<u>賽車（20分鐘）</u> - 組員分成兩組 - 以組長開始，組員需合力鬥快聽工作人員的指示，將Tab帶以順時針或逆時針方向轉圈，例如：一順一逆，組員需以最快的時間合力將Tab帶傳到組長為勝 - 工作人員可在每局之間給予小組時間討論，增強彼此溝通 <u>黑洞（20分鐘）</u> - 組員分成兩組 - 目標為每名組員都要穿過Tab帶一次而身體不可以觸碰Tab帶 - 最快一組為勝出 - 工作人員可在每局之間給予小組時間討論，增強彼此溝通 <u>檢討討論（10分鐘）</u> - 完成兩項活動後，分成兩組討論，發掘小組組員的特質、小組的變化，並引發組員如何建立支持、克服困難的氣氛，使接著活動有更好的效果 <u>氣球塔（40分鐘）</u> <u>第一部份：</u> - 每組有15個氣球及一卷膠紙 - 組員在20分鐘內，需要善用所有物資將氣球疊起 - 氣球塔要超過150cm並維持10秒 - 每個人須要在氣球上寫上感恩字句 <u>第二部份：</u> - 每組須要將氣球逐一拆下 - 氣球上不可有任何膠紙 - 組員需統計能拆下多少個完整的氣球 - 最多氣球的組別為之勝方	汽球 40個 膠紙2卷 軟尺 1把
30分鐘	從生活經歷中發掘感恩事項及組員的性格強項	<u>分享時刻</u> - 分享如何在活動中發掘感恩的事項 - 各組員在自畫像上寫上彼此的性格強項及優點 - 組員要在守護天使卡上寫上被守護的人的性格強項及優點	守護天使卡 (光碟附件5.1)

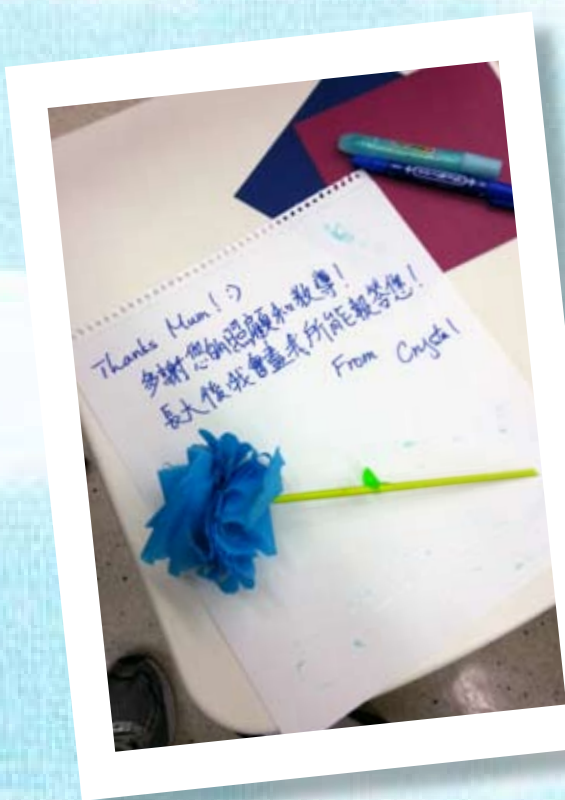
時間	目的	活動內容	物資
1小時		晚餐 - 工作人員可鼓勵組員執行守護天使任務	
1小時	營造小組互信、互相分享、支持的正面氣氛，延續接著活動有較深入的體驗和分享	超級無敵搞笑題 - 工作人員說出一個問題，由組員分成兩組，最快說出最多的答案，例如： 1. 上堂悶的時候可以做什麼？ 2. 去廁所無紙巾怎辦？ 3. 困在電梯內有什麼可做？ 4. 開心/不開心的時候可以做什麼？ 排次序 - 組員不可用言語溝通的情況下，按工作人員的要求，順序排一條直線 例如： · 住宅的樓層 · 姓氏筆劃序 · 生日日期 · 手提電話最後的號碼 合力撐起來 - 組員先以二人為一組，背對背坐在地下，然後互相支撐站起來 - 二人一組後，可試四人、六人、八人，如此類推 小組分享 - 工作人員須帶領討論，帶出只要願意去跟別人交流，總會找到一些跟自己相近的同路人	



時間	目的	活動內容	物資
2小時	從回顧自己的人生 的起與跌，重新發 掘當中值得感恩的 人與事	<p>夜行生命線</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員在出發夜行前填寫「不愉快事件簿」，寫上一件人生中不愉快的事件 <p>第一部份：一人行</p> <ul style="list-style-type: none"> - 導師預先設定生命線 - 工作人員在沿途指定位置站崗 - 組員在出發前先含著八仙果，用作體味人生苦澀 - 工作人員在每名組員開始的時候，會與組員傾談，並要組員思想前路就是挑戰，組員該如何面對 - 被矇眼組員一人行走生命線 <p>第二部份：二人行 (以守護天使組合配對)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 當組員完成一人行後，便會進入二人行的環節，先由指示者引領被矇眼者走一段路，而被矇眼者則手持生命線，並聽取指示，指示者則沿途提醒被矇眼者，並在適當時候扶持被矇眼者，完成一段路後對調崗位，行走另一段生命線 <p>小組分享</p> <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員分享一人行與二人行的感受，並帶出人生總有黑暗的時候，但憑著信心、別人的支持總可勝過困難，但重要的是我們必須願意向前走 - 回顧生命歷程中值得感恩的人與事 	<p>眼罩 12 個</p> <p>尼龍繩 1 卷</p> <p>不愉快事件簿 12張 (光碟附件5.2)</p> <p>八仙果 12份</p> <p>筆 12 枝</p> <p>膠紙 4卷</p> <p>一人二人行工 作紙12 張 (光碟附件5.3)</p>



時間	目的	活動內容	物資
20分鐘	從歌詞中領悟訊息，明白家人和朋友的重要，並要心存感恩	細味金曲 小天使 — 容祖兒 Make a wish — 蔡卓妍 擁抱愛 — 鄭欣宜 鳥籠 — 林欣彤 What faith can do – kutless *選其中2首	歌詞 (光碟附件5.4)
10分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 - 在晴天公仔的身體部份寫下是日活動的感想和得著 - 邀請組員分享是日得著和發現 - 工作人員總結是日的學習重點 - 組員要在守護天使卡上寫上被守護的人的優點和對其觀察	筆 12枝 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3) 守護天使卡 (光碟附件5.1)
		休息	
第二天營會			
45分鐘		早餐 - 時間視乎營地安排 - 工作人員可鼓勵組員執行守護天使任	
15分鐘	熱身遊戲	物以類聚 - 組員要按工作人員的要求，聚在一起 例如：戴眼鏡的人、穿著同顏色的上衣、同一個生日月份	



時間	目的	活動內容	物資
45分鐘	建立小組正面的經歷，讓組員合力完成各項挑戰，以建立互相支持、努力嘗試的氣氛	立體剪影 <ul style="list-style-type: none"> - 每名組員會收到一張圖片，並可用一分鐘時間觀看圖片 - 組員其後需要與組員商議圖片內物件的擺放位置，由於每名組員的圖片中，所拍攝的角度不同，組員需合力討論如何擺放 - 最接近圖片中的組合為勝出 	圖片 (光碟附件5.5) 圖片中的物資 (筆、擦膠、文具盒、剪刀、釘書機)
		極速時限 <ul style="list-style-type: none"> - 目標是以最快的時間順序拍打用繩圍繞著的數字 - 開始時，組員從圈外跳入圈內(第一個人進入圈內即計時)，並前往數字群內開始拍打 - 當拍打完畢，組員必須返回圈外，如此類推，直到最後一個組員返回圈外 - 共比賽三個回合 - 每人至少拍打一次 - 每次只有一個人在數字群內，該人必須以手拍打數字 - 拍打次序錯誤或多於一人在數字群內，全組需要重新開始 	尼龍繩 1大卷 數字咭 (1-20) 1套 (光碟附件5.6)



1小時	應用感恩四步曲	快樂寫真集 - 工作人員給組員外出時間拍照，讓組員觀察周圍美好的事物回來後與組員合作編寫快樂寫真集 - 工作人員邀請組員將作品展示出來，並輪流分享 - 工作人員需引導組員利用感恩四步曲作分享藍本 - 建議問題： 眼：你當時見到甚麼情景？ 腦：那一刻你腦海在想甚麼？快樂/美好之處在那裡？ 心：當時有甚麼感受？ 手：你認為可以如何對這件事情表達感恩呢？	即影即有相機 2部 相紙5盒 A4紙8張 顏色筆 膠紙
20分鐘	從生活經歷中發掘感恩事項及組員的性格強項	分享時刻 - 組員分成兩組，分享活動中的經歷，工作人員啟發組員發現彼此的強項，並帶出每個人都不同，但只要互相配合，帶著感恩的心去欣賞人和事，生活便快樂	
45分鐘		午餐	
30分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 - 在晴天公仔的身體部份寫下宿營訓練的感想和得著 - 工作人員總結訓練營的學習重點	筆 12枝 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3)
乘車離開營地			



正向人生大使訓練計劃

第八節：『吾常法』

主題：

1. 強化運用五常法有效管理個人情緒。

時間：90 分鐘

地點：活動室

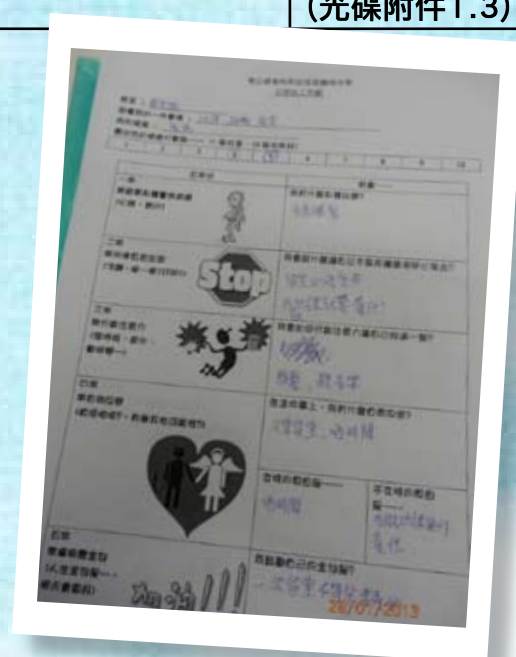
人數：約12人

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	- 簡介是日活動主題及流程 - 工作人員需佈置活動室，張貼組規、晴天公仔紙	組規紙 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3) 寶貼萬用膠
15分鐘	讓組員盡快投入活動	誰是炸彈人? - 組員先圍圈，工作人員拍一下其中一位組員肩膀示意他／她是炸彈人 - 其後各名組員要問問四周的人：「你是不是炸彈人?」，重覆問3次 - 被拍肩膀的人被問首三次要講大話，但到了第四次被問後，就要回覆：「我係!」 - 其餘組員要以最快的速度在炸彈人的後面排成一行 - 最後站在隊尾的那個為輸	糖果
20分鐘	學習檢視自己的情緒變化，促進組員間彼此學習管理情緒方法	情緒溫度計 - 分成兩組，由工作人員抽出不同的情緒卡，由組員分享過去一週的情緒經歷，並互相分享如何管理負面情緒	情緒面譜咭 (光碟附件2.1)



時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	強化組員將感恩四步曲變成習慣	分享感恩日記 - 邀請組員分享上週的感恩事項 - 強調感恩日記的意義和重要性	感恩日記 (光碟附件3.2)
10分鐘	重溫五常法的概念	重溫五常法	五常法簡報 (光碟附件2.2)
25分鐘	強化運用五常法有效管理負面情緒	心靈治療師 - 組員分成兩組 - 每組派發一個個案，內容是有關一個青少年的情緒困擾 - 組員討論如何應用五常法去協助該名青少年 - 分組報告	兩個個案 (光碟附件8.1)
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 - 在晴天公仔的身體部份寫下是節活動的感想和得著 - 工作人員總結是日的學習重點	筆 12枝 晴天公仔紙 12個 (光碟附件1.3)



▲ 透過工作紙，應用吾常法，面對負面情緒

正向人生大使訓練計劃

第九節：『思恩行動』

主題：

1. 強化感恩的生活應用，讓組員實踐感謝自己的經歷及過去施恩惠的人。
2. 回顧及鞏固組員在計劃中的學習和轉變，並將感恩實踐到生活上。

時間：90 分鐘

地點：活動室

人數：約12人

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> - 簡介是日活動主題及流程 - 工作人員需佈置活動室，張貼組規、晴天公仔紙 	組規紙 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3) 寶貼萬用膠
15分鐘	回顧組員在計劃中的學習	有口難言 <ul style="list-style-type: none"> - 每組約有十題有關計劃內的資料（例如：感恩四步曲、五常法、快樂寫真、守護天使等） - 分兩組進行競賽 - 每組派兩名代表將有關的資料描述或做動作，其餘四位需要猜出答案 - 另一組的組員可以搶答；答中最多一組為勝 	糖果(獎品) 題目咭 (光碟附件9.1)
25分鐘	重新檢視自己的自我形象及轉變	我的自畫像 Take 2 <ul style="list-style-type: none"> - 派發一張A4紙及顏色筆 - 組員需要畫一幅自畫像去代表現在的自己 - 其後輪流分享 - 工作人員派發第一節時各人的自畫像 - 再邀請組員發掘當中的分別 - 反思當中的成長 	顏色筆 6盒 A4紙 12張 自畫像(第一節) 12張



時間	目的	活動內容	物資
35分鐘	強化應用感恩四步曲，讓組員實踐感謝自己的經歷及過去施恩惠的人	感恩咭製作 <ul style="list-style-type: none"> - 工作人員先分享一次接受別人感謝的經驗，以帶出收到謝意的喜悅 - 工作人員邀請組員製作感恩咭送給一個他/她想表達多謝/欣賞/感恩的人 - 組員需要寫出具體的感謝內容（事件、原因、對自己的感受和得著） - 鼓勵組員日後也多以行動表示感謝 	筆 12枝 顏色筆 6盒 顏色A4紙及卡紙 精美貼紙 裝飾感恩咭之材料 播放輕鬆音樂
5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"> - 在晴天公仔的身體部份寫下是節活動的感想和得著 - 工作人員總結是日的學習重點 	筆 12枝 晴天公仔紙12個 (光碟附件1.3)



▲ 製作感恩卡，感謝自己的經歷及曾施恩惠的人

正向人生大使訓練計劃

第十節：『高飛向前』

主題：

- 回顧及展望組員所學，為自己定下目標，將感恩學習推己及人，實踐助人自助。

時間：90 分鐘

地點：活動室

人數：約12人

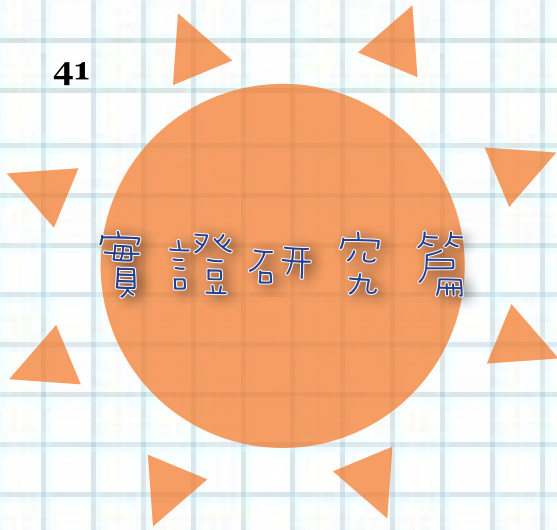
程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	讓組員掌握是節的流程	<ul style="list-style-type: none"> - 簡介是日活動主題及流程 - 工作人員需佈置活動室，張貼組規、晴天公仔紙 	組規紙 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3) 寶貼萬用膠
25分鐘	回顧組員所學習和得著	總結整個活動之得著和成長 <ul style="list-style-type: none"> - 先播放活動精華影片以回顧活動的不同片段；邀請組員分享最深刻的片段 - 讓組員回顧晴天公仔的內容，輪流分享參與小組最大的得著 - 工作人員肯定組員的付出和改變 	活動精華影片 晴天公仔紙 12張 (光碟附件1.3)
25分鐘	展望將感恩學習推己及人，實踐助人自助	商討「正向人生大使」跟進計劃 <ul style="list-style-type: none"> - 討論如何在學校及社區上推廣感恩（如在校內舉行攤位、壁報製作、感恩咭推廣、短片拍攝及早會分享等） 	
10分鐘	讓組員為自己定下目標，將感恩學習實踐到生活上	晴天公仔加冕禮 <ul style="list-style-type: none"> - 在自己的晴天公仔紙上加上一對翅膀 - 在翅膀上寫上未來如何實踐感恩和快樂 	顏色筆6盒 精美貼紙 裝飾材料 播放輕鬆音樂 天使翼 (光碟附件10.1)



時間	目的	活動內容	物資
15分鐘	肯定組員在過程中的參與	頒發證書、欣賞卡及大合照 <ul style="list-style-type: none"> - 隨機派發證書給各組員(不取自己的證書) - 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 - 工作人員需要在活動前寫下欣賞咭，頒發證書時送給每位組員 - 各人進行大合照留念 	相機 證書12張 (光碟附件10.2) 欣賞咭(工作人員於活動前寫好)
10分鐘	處理各項跟進事項	填寫活動意見表及組後量表 <ul style="list-style-type: none"> - 介紹中心服務，並鼓勵組員多到中心參與活動 - 派回所有活動物資、工作紙和相片作紀念之用 	活動意見表12張 (光碟附件10.3) 量表12份 (光碟附件1.1) 筆12枝 中心服務單張 12張





「正向人生大使」計劃

研究一：「探討青少年抑鬱與情緒健康研究」報告 香港城市大學 應用社會科學系

研究背景

本研究旨在分析本港青少年在以下各範疇的表現，從而了解青少年的正面生活態度及取向與抑鬱及焦慮程度之關係，以及青少年的個人及家庭因素對其抑鬱及焦慮情緒和生活取向的影響。

- 抑鬱及焦慮程度
- 樂觀程度
- 生活滿意度
- 希望感覺
- 感恩態度
- 快樂程度
- 情緒管理
- 個人及家庭現況

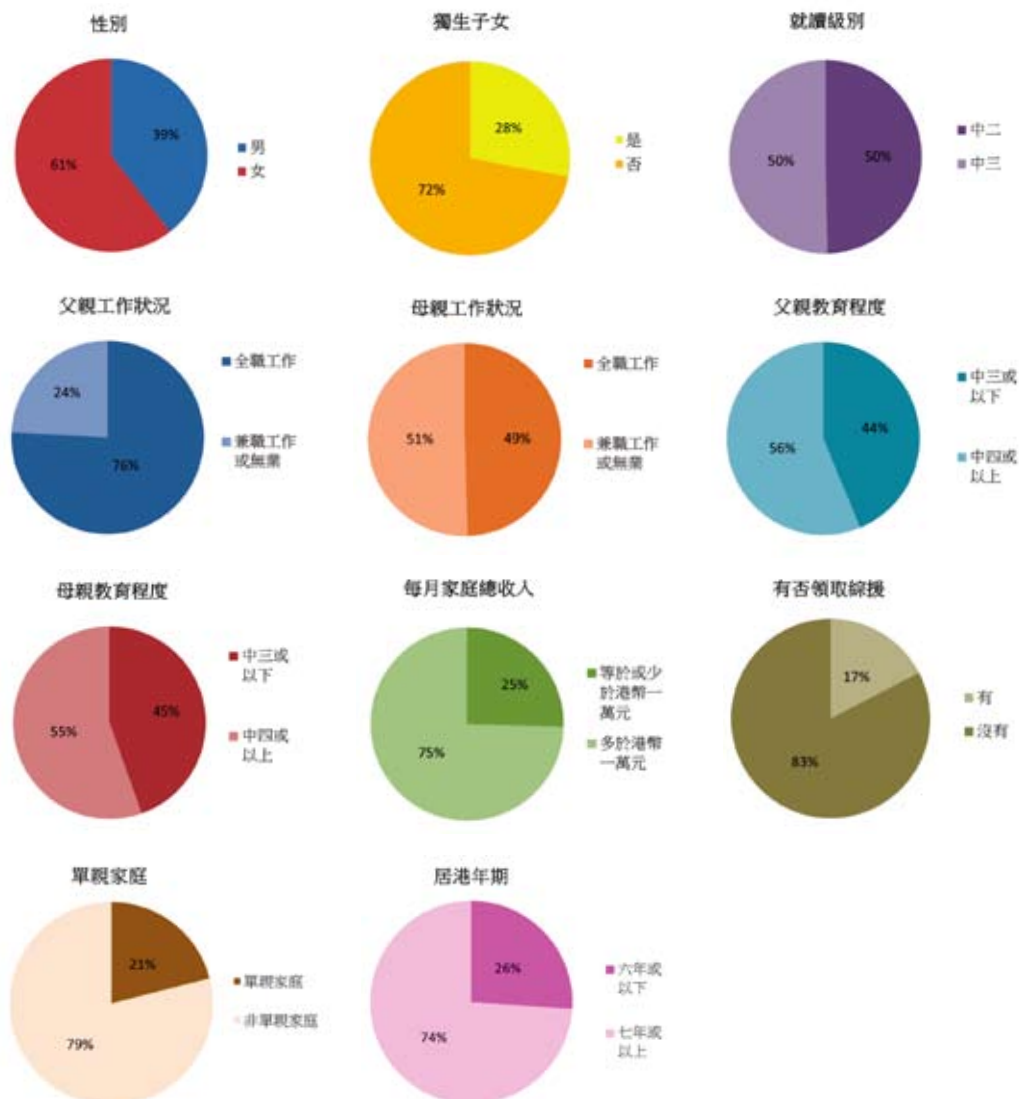
過往的文獻指出負向思維會令人在面對困難時容易受問題及其帶來的壓力而影響，以致抑鬱和焦慮情緒上升 (Garber, 2006)。換句話說，正向思維有助防止抑鬱及焦慮情緒的產生。

有見及此，本研究致力探討青少年正面生活態度及取向是否與其抑鬱及焦慮程度有關係。

調查對象

此研究共訪問1,033名青少年，他們的年齡介乎11至18歲，平均年齡為13.8歲。在這些受訪者當中，男性佔39%，女性佔61%，當中28% 是獨生子女；21% 是來自單親家庭。研究中有半受訪者為中學二年級生，另一半則為中學三年級生。此外，大部份（76%）受訪青少年的父親有全職工作，其餘24%有半職工作或無業。而受訪青少年的母親當中，49% 為全職工作人士，其餘51%為半職工作或無業。有關受訪者父母的教育程度，逾半數擁有中四或以上的學歷（父親：56%，母親：55%）。至於受訪青少年的家庭每月總收入，超過七成是多於港幣一萬元。少於兩成的家庭領取綜合社會保障援助（CSSA）。在眾多受訪青少年當中，21.9% 是來自中國內地，而其中26%更在香港居住不夠七年（即非香港永久居民）（圖一）。

圖一 調查對象的背景



數據搜集

是次研究透過聖雅各福群會以便利抽樣形式 (Convenience Sampling) 向四間中學的學生搜集數據。參與學生須填寫一份個人生活取向研究問卷，以探討現今青少年的精神健康及生活態度取向。

研究工具

1. 醫院情緒量表 (Zigmond 及 Snaitth, 1983)

抑鬱及焦慮程度以Zigmond 及Snaitth (1983) 的醫院抑鬱焦慮量表進行量度。醫院抑鬱焦慮量表包括十四條問題，其中七條關於抑鬱狀況，例如：我感到缺乏衝勁，整個人都慢下來；另外七條關於焦慮狀況，例如：我突然感到驚惶失措。答題者需要就每題句子選取最適合自己狀況的答案，每條問題分數設零至三分，其中八條題目為反向計算題目。兩個狀況副量表的題目分別相加的總和為兩個副量表的分數，答題者在該副量表分數越高，代表答題者的抑鬱與焦慮越嚴重。

2. 生活取向量表修訂版 (Lai, 1997)

樂觀程度以生活取向量表修訂版量度 (Lai, 1997)。量表共有六條題目(例如：我對前景常感樂觀)，採用五級評分，一分為非常不同意，五分為非常同意。所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表答題者的樂觀程度越高。

3. 生活滿意度量表 (Diener等, 1985)

生活滿意度以生活滿意度量表量度 (Diener等, 1985)。量表共有五條題目 (例如：我對自己的生活感到滿意)，答題者需要就每題句子的同意度在七分Likert量表給予分數，一分為非常不同意，七分為非常同意。所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表答題者的生活滿意度越高。

4. 兒童希望量表 (Snyder等, 1997)

兒童的希望感覺以Snyder等(1997)的兒童希望量表量度。量表共設六條題目，答題者需要就每題句子所描述的事件或感覺（例如：我與其他同齡的兒童做得同樣出色）出現的頻率在六分Likert量表中給予分數，零分為從不，五分為必然。所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表兒童自覺的希望感覺越高。

5. 感恩量表量度 (McCullough等, 2002)

感恩態度以感恩量表量度 (McCullough等, 2002)。量表共有六條題目（例如：我的生命裡，有很多值得感恩的事），答題者需要就每題句子的同意度在七分Likert量表給予分數，一分為十分不同意，七分為十分同意，其中兩條題目為反向計算題目。所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表答題者的感恩態度越強。

6. 主觀快樂度量表 (Lyubomirsky 及 Lepper, 1999)

快樂程度以主觀快樂度量表量度(Lyubomirsky 及 Lepper, 1999)。量表共有四條題目，每條問題分數設一至七分，所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表答題者的主觀快樂度越高。

7. 情緒管理量表 (Chan, 2003)

情緒管理能力以中文版的情緒管理量表量度 (Chan, 2003)。量表共有十二條題目（例如：當感到情緒轉變時，我會想到一些新的意念）。答題者需要就每題句子的同意度在五分Likert量表給予分數，一分為十分不同意，五分為十分同意。所有題目分數相加的總和為量表總分，量表分數越高，代表答題者的情緒管理能力越高。

研究結果及分析

1. 個人及家庭因素對青少年精神健康及生活取向的影響

根據一個有關香港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，並建議抑鬱或焦慮分量表分數達7分或以上為有抑鬱或焦慮症趨向，而抑鬱或焦慮分量表達11分以上則甚有可能患上抑鬱或焦慮症。

依照以上準則，在本研究當中，32.7%的受訪青少年有抑鬱症趨向，10%甚有可能患上抑鬱症；而39%的受訪青少年有焦慮症趨向，15.6%甚有可能患上焦慮症。

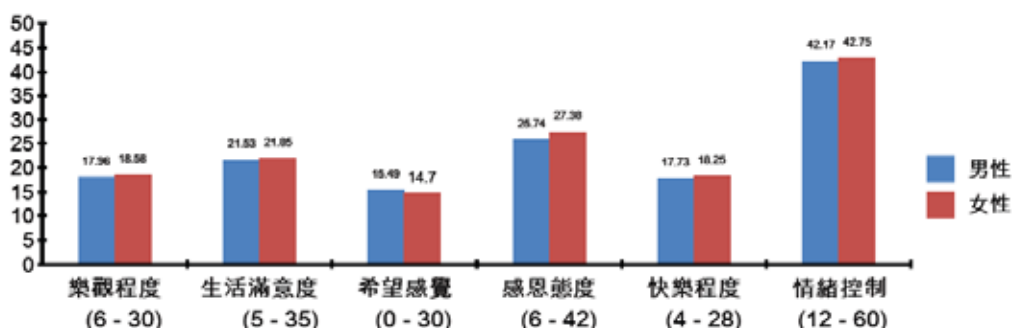
同樣根據Chan et al. (2010)建議的篩選標準則，本研究發現37.8% 的男受訪者有抑鬱症趨向，14.5%甚有可能患上抑鬱症；而35.9% 的男受訪者有焦慮症趨向，13%甚有可能患上焦慮症。在女受訪者當中，29.3%有抑鬱症趨向，7.1%甚有可能患上抑鬱症；41% 有焦慮症趨向，17.3%甚有可能患上焦慮症（表二）。

表二 受訪者的抑鬱與焦慮程度分數表

	≥7	≥11	平均值
抑鬱程度			
男性	37.8%	14.5%	6.83
女性	29.3%	7.1%	5.83
整體	32.7%	10%	6.22
焦慮程度			
男性	35.9%	13%	6.66
女性	41%	17.3%	7.35
整體	39%	15.6%	7.07

性別因素

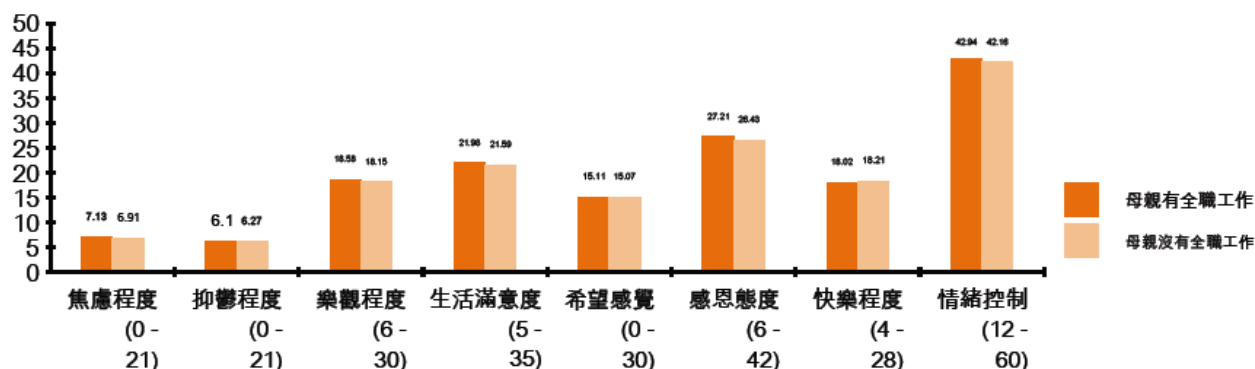
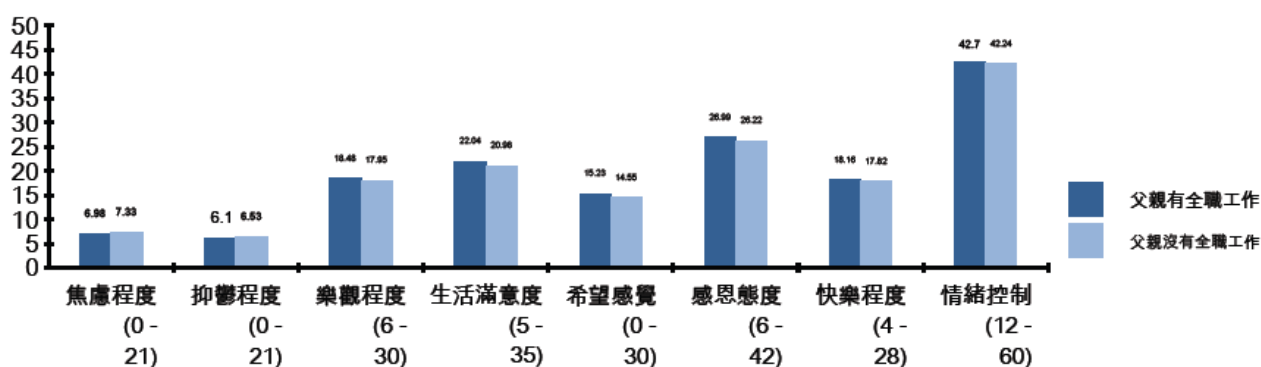
男性於抑鬱程度及希望感覺都顯著高於女性，而女性於焦慮程度、樂觀程度及感恩態度則顯著高於男性（表二、圖二）。



註：標示了紅色的調查範疇為有顯著不同。

父母的工作狀況

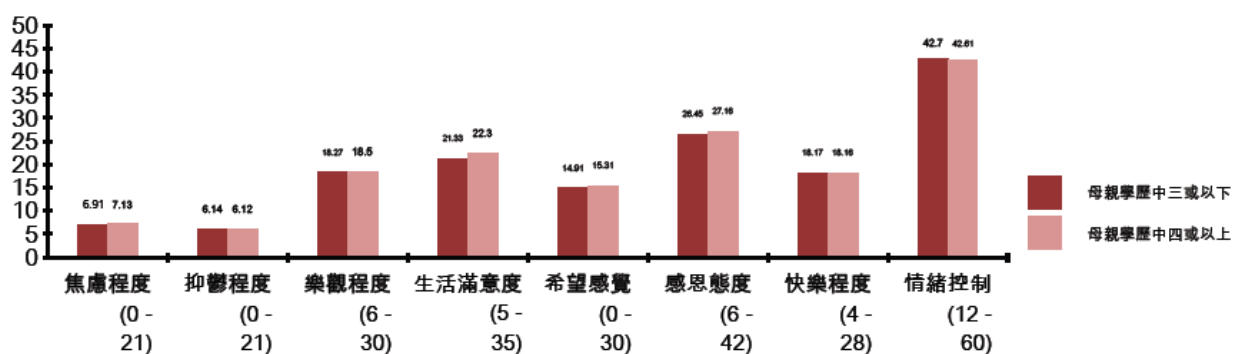
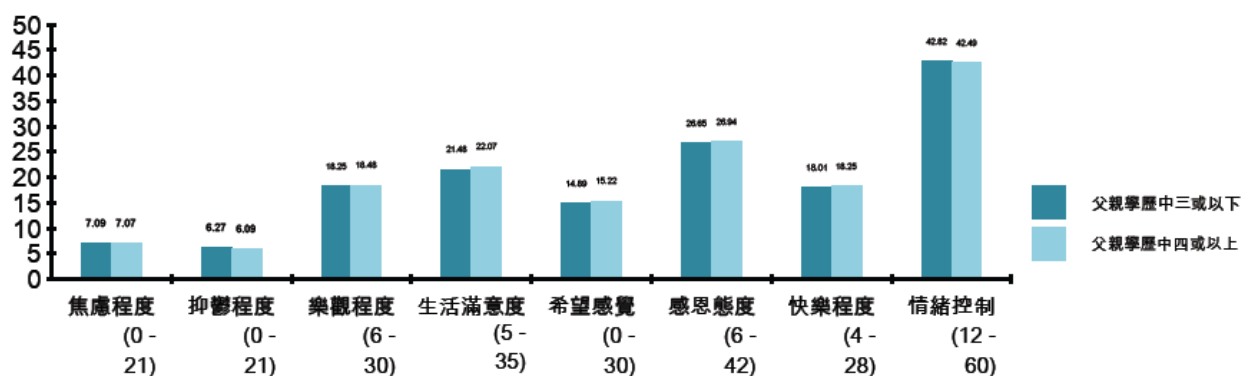
父母親是否擁有全職工作對青少年的抑鬱及焦慮程度沒有顯著影響。父親有全職工作的青少年其樂觀程度、生活滿意度及感恩態度顯著高於父親沒有全職工作的青少年。而母親有全職工作的青少年其樂觀程度及感恩態度顯著高於母親沒有全職工作的青少年（圖三、四）。



註：標示了紅色的調查範疇為有顯著不同。

父母的教育程度

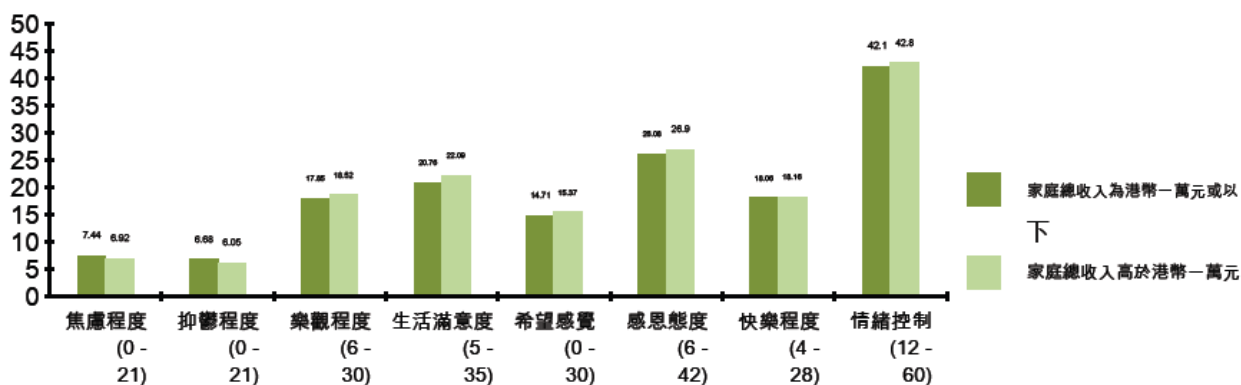
父母親的教育程度對青少年的抑鬱及焦慮程度沒有顯著影響。父親學歷較低（中三或以下）與父親學歷較高（中四或以上）的青少年在其餘各調查範疇均沒有差異。母親學歷較高（中四或以上）的青少年其生活滿意度及感恩態度比母親學歷較低（中三或以下）的青少年高（圖五、六）。



註：標示了紅色的調查範疇為有顯著不同。

家庭每月總收入

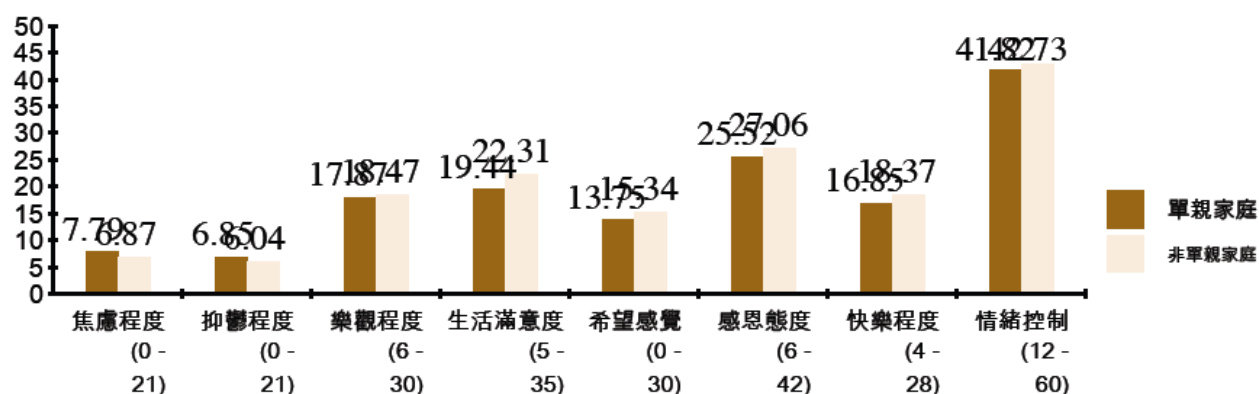
家庭每月總收入較高（高於港幣一萬元）的青少年其樂觀程度、生活滿意度及感恩態度較家庭每月總收入較低（港幣一萬元或以下）的青少年為高；而其抑鬱程度則較低（圖七）。家庭每月總收入對受訪青少年的焦慮程度沒有顯著影響（圖七）。



註：標示了紅色的調查範疇為有顯著不同。

家庭結構

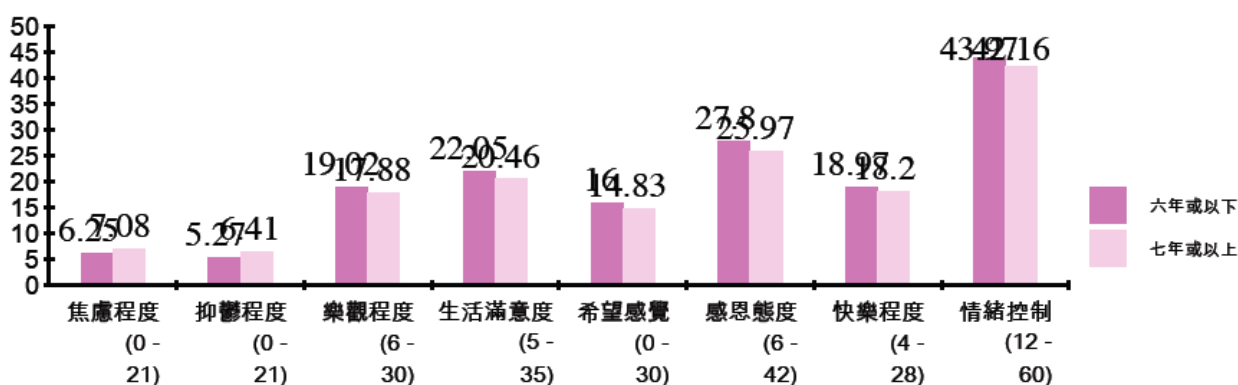
家庭結構對受訪青少年的影響甚廣。在抑鬱及焦慮程度方面，來自單親家庭比非單親家庭的青少年分數較高。相反，在樂觀程度、生活滿意度、希望感覺、感恩態度及快樂程度方面，來自非單親家庭比單親家庭的青少年分數較高。最後，是否來自單親家庭對受訪青少年在情緒管理方面沒有顯著影響（圖八）。



註：標示了紅色的調查範疇為有顯著不同。

居港年期

居住年期對於來自中國內地的青少年在抑鬱程度、樂觀程度及感恩態度均有顯著影響。在香港居住少於七年的青少年其抑鬱程度比在香港居住至少七年的受訪者低。同時，前者的樂觀程度及感恩態度比後者的高（圖九）。



註：標示了紅色的調查範疇為有顯著不同。

其他因素

至於家庭有否領取綜合社會保障援助對受訪青少年在各調查範疇均沒有顯著影響。而受訪青少年是否獨生對各調查範疇均沒有影響。總括而言，不同的個人及家庭因素對情緒管理均沒有顯著影響。

2. 抑鬱及焦慮程度的預測變項

本研究旨在透過階層迴歸分析 (Hierarchical Regression Analyses) 以了解受訪青少年的一些正面生活態度及取向 (包括樂觀程度、生活滿意度、希望感覺、感恩態度、快樂程度及情緒管理) 對於其負面因素 (包括焦慮及抑鬱程度) 的影響。

在控制個人及家庭因素後，樂觀程度、生活滿意度及快樂程度均能顯著地負向預測青少年的焦慮程度，即該青少年的樂觀程度、生活滿意度及快樂程度得分越高，其焦慮程度越低；而樂觀程度、生活滿意度、感恩態度、快樂程度及情緒管理則能顯著地負向預測青少年的抑鬱程度，亦即該青少年的樂觀程度、生活滿意度、感恩態度、快樂程度及情緒管理得分越高，其抑鬱程度越低 (表三)。

	焦慮程度		抑鬱程度	
	迴歸系數值 (β)	顯著水準 (p)	迴歸系數值 (β)	顯著水準 (p)
樂觀程度	-0.11	<.01	-0.18	<.001
生活滿意度	-0.12	<.01	-0.17	<.001
希望感覺	0.01	.875	-0.04	.344
感恩態度	0.04	.308	-0.18	<.001
快樂程度	-0.21	<.001	-0.11	<.01
情緒管理	0.01	.740	-0.07	<.05

註：標示(-)的預測變項為負向預測因素 (即預測變項分數越高，焦慮或抑鬱程度越低，反之亦然)；沒有標示(-)的預測變項則為正向預測因素 (即預測變項分數越高，焦慮或抑鬱程度越高，反之亦然)。標示了紅色的預測變項為能顯著預測青少年的焦慮或抑鬱程度之因素。

總結

以上的研究結果顯示，青少年的性別、其父母的工作狀況、母親的教育程度、家庭每月總收入、家庭結構，乃至於居港年期，對於青少年的精神健康都有重要的影響。本研究發現男性的抑鬱程度較女性高。這可能是因為一般來說男性的自我表達能力不及女性，導致容易被人忽略，負面情緒亦因沒有渠道抒發而累積並鬱結在心中。在本研究中，女性的焦慮程度比男性高，這跟過往的一些文獻和研究結果一致（Yen等，2010）。在社會文化的規範下，女性特別容易感到焦慮。這是由於女性在面對困難時採取的策略與男性不同。當遇到問題時，男性普遍會嘗試立即解決它，而女性則會花時間去反覆思考和憂慮，甚至跟別人投訴。除此之外，父母沒有全職工作、母親學歷較低、家庭月入較低、來自單親家庭和來自中國內地而居港七年或以上的青少年，其精神健康相對比較差。這些青少年有可能因家庭或父母未能提供足夠的資源而承受著很大的壓力，並因而產生焦慮，甚至抑鬱（Sagrestano等，2003）。

本研究亦發現青少年的樂觀程度、生活滿意度、感恩態度、快樂程度及情緒管理能力，與他們的抑鬱和焦慮程度同樣息息相關。根據本研究所得的結果，青少年的焦慮程度能通過提升樂觀程度、生活滿意度及快樂程度而減低。同樣地，青少年的抑鬱情緒可以透過提高樂觀程度、生活滿意度、感恩態度、快樂程度及情緒管理能力而得到改善。

服務建議

1. 針對青少年精神健康之專項社區服務

針對本港青少年在抑鬱和焦慮問題上的趨勢，我們建議不同類型的青少年服務單位可舉辦更多專針對其精神健康的社區服務，有助青少年（尤其男性）了解自己的活動，例如小組及分享會，以鼓勵他們多些留意自己的情緒變化，並為他們提供一個表達情緒的平台，好讓他們在有需要的時候懂得及早尋求協助。此外，社交網絡裏的朋輩支援對青少年的精神健康是十分重要的。有見及此，機構可透過在家庭、學校及社區的活動鼓勵青少年建立良好的社交網絡，與朋輩互相交流、分享、學習和支持。

我們亦建議各青少年及家庭服務中心多些關注父母沒有全職工作、母親學歷較低、家庭月入較低、來自單親家庭和來自中國內地而居港七年或以上的青少年，例如為他們設立基金和提供經濟援助服務，給予基層青少年一個實現自我的機會，以防因匱乏而導致種種精神壓力問題。同時，中心可以為他們設立「師友計劃」，讓他們可以向較成熟的義工（如大專生）加以學習，並提供輔導服務，以作他們表達自己和宣洩情緒的一個渠道。最後，我們相信青少年能透過幫助其他有需要的人意識到自己的幸運，從而學會對自己現有的一切感恩。為此，中心可以提供一些義工或關愛服務如「送暖行動」，並鼓勵青少年踴躍參加。

要提升青少年的樂觀程度及情緒管理能力，中心可舉辦不同類型的小組和活動，以輕鬆和有趣的手法提升青少年正面情緒和人生觀，教導他們如何察覺自己的負面情緒，和把負面思維轉化為正面思維，及教導他們有效地管理自己的情緒。至於要提升青少年的感恩態度和快樂程度，中心可以透過體驗性活動去讓青少年學習表達感恩和培養感恩的態度和習慣，亦可協助青少年發掘個人性格強項、潛能和生活中美好的事，學習從心欣賞自己、別人及外在環境，及體驗從感恩而得到的快樂。我們深信只要提升了青少年的樂觀程度、情緒管理能力、感恩態度和快樂程度，其人生觀會跟著改變，生活滿意度也會隨即得到改善。而隨著這些正面的改變，抑鬱和焦慮情緒亦會有所改善。

2. 於學校推行正向心理為題之輔導成長活動

青少年每天大部份的精神和時間都集中在學校裏，對於一些父母需要工作的青少年來說，面對老師的機會更是比父母的多，學校能扮演一個關鍵的角色以協助青少年成長。因此，我們建議學校可以定期運用正向心理學中不同的主題，例如樂觀、感恩、快樂等，舉辦課外活動或編寫習作。老師亦可整合不同的主題於教學中，培養青少年正面的特質，協助他們發展所長，尋找自己的潛質和優點，鼓勵他們在學校與他人分享正面學習和經驗，以達到助人自助，從而建立正面人生。

研究二：2012-13「正向人生大使計劃」實證研究報告

香港城市大學 應用社會科學系

計劃目標及研究對象

本計劃的目的是利用正向心理學作為基礎理論，透過舉辦「正向人生大使計劃」，協助受抑鬱情緒困擾的青少年參與十節以「感恩」及「快樂」為主題的活動小組。當中的介入以正向心理學之感恩概念為骨幹，培養青少年的正面人生觀。從抑鬱情緒管理轉移到感恩、快樂的情緒與經驗；從病徵分析到其能力感提升，令青少年與現實生活接軌，發掘和欣賞生命的美與善，活出感恩正向的人生。

本計劃成功於三間中學邀請了74位中二及中三同學（31名男生，43名女生）參與是次活動小組，當中包括37位實驗組成員及37位對照組成員。參加同學的年齡介乎12至17歲，平均年齡為13.8歲。

評估方法

本計劃為實驗性設計(Experimental Design)的研究，透過比較實驗組(Experimental Group)與對照組 (Comparison Group) 的表現，從而驗證活動小組之成效。

開始活動小組前會先進行一次評估（前測）以選取合適的對照組及實驗組組員，根據他們在醫院情緒量表裏焦慮及抑鬱程度的分數，參加者會被隨機安排進入其中一組。在活動小組結束後的一星期內，再安排小組進行第二次評估（後測），以分析活動小組的成效。

小組成效

問卷數據以混合設計異變數分析(Mixed design ANOVA)，比較實驗組與對照組在參與小組前後在各調查範疇的改變。在混合設計異變數分析中，所有有可能影響焦慮及抑鬱程度的個人及家庭因素都被控制，而這些因素包括性別、父母的工作狀況、父母的教育程度、家庭每月總收入、家庭結構和居港年期。獨立樣本t檢測結果顯示，在參與活動小組前，實驗組與對照組在各調查範疇所得的分數均沒有明顯的不同。

1. 抑鬱及焦慮程度

結果顯示實驗組在參加小組後，抑鬱($F(1,45)=13.05, p < 0.01$)及焦慮($F(1,45)=11.48, p < 0.01$)情緒比參與小組前有顯著減少。於對照組方面，受訪者於後測的抑鬱($F(1,45)=3.84, p = 0.056$)及焦慮程度($F(1,45)=3.54, p = 0.066$)分數跟前測的分數沒有明顯改變。實驗組在前測和後測的抑鬱及焦慮程度分數之差異明顯大於對照組，這反映實驗組在抑鬱及焦慮程度的改變是基於活動小組的參與。

2. 樂觀程度

在參加小組後，實驗組的樂觀程度明顯得到改善($F(1,45)=9.08, p < 0.01$)。在沒有參與小組的情況下，對照組的樂觀程度雖然也有上升的趨勢，但其改變並不顯著($F(1,45)=1.52, p = 0.224$)。

3. 生活滿意度

實驗組在後測的生活滿意度比前測的有顯著提升($F(1,45)=10.61, p < 0.01$)，相反，對照組在前測和後測的生活滿意度沒有顯著不同($F(1,45)=2.89, p = 0.096$)，可見實驗組在生活滿意度的改變是基於活動小組的參與。

4. 希望感覺

實驗組($F(1,45)=2.44, p = 0.125$)和對照組($F(1,45)=3.57, p = 0.059$)在前測和後測的希望感覺均沒有顯著不同。

5. 感恩態度

實驗組的感恩態度於參與小組後有明顯的改善($F(1,45)=5.21, p < 0.05$)。相反，對照組於前測及後測的感恩態度分數相若($F(1,45)=1.22, p = 0.275$)。分析結果顯示實驗組於感恩態度的改變顯著高於對照組。

6. 快樂程度

同樣地，實驗組的快樂程度於參與小組後有明顯的改善($F(1,45)=6.48, p<0.05$)，且其改變顯著高於對照組。對照組的快樂程度於前測及後測沒有顯著不同($F(1,45)=1.73, p=0.195$)。

7. 情緒管理

最後，實驗組($F(1,45)=0.69, p=0.411$)與對照組($F(1,45)=2.50, p=0.121$)的情緒管理在前測和後測均沒有顯著不同（表四）。

表四 實驗組與對照組在各個調查範疇中所得的平均分數及F 數值

	實驗組			對照組			分數範圍
	前測	後測	F	前測	後測	F	
焦慮程度	10.53	8.02	11.48**	9.83	8.52	3.54	0-21
抑鬱程度	9.89	6.96	13.05**	8.54	7.04	3.84	0-21
樂觀程度	15.24	18.01	9.08**	17.45	18.52	1.52	6-30
生活滿意度	16.71	20.92	10.61**	20.03	22.10	2.89	5-35
希望感覺	12.39	14.34	2.44	13.58	15.86	3.75	0-30
感恩態度	24.74	26.86	5.21*	25.66	26.63	1.22	6-42
快樂程度	14.62	17.52	6.48*	15.08	16.50	1.73	4-28
情緒管理	42.47	43.84	0.69	41.14	43.61	2.50	12-60

註：標示了紅色的調查範疇為在後測中有顯著改變。

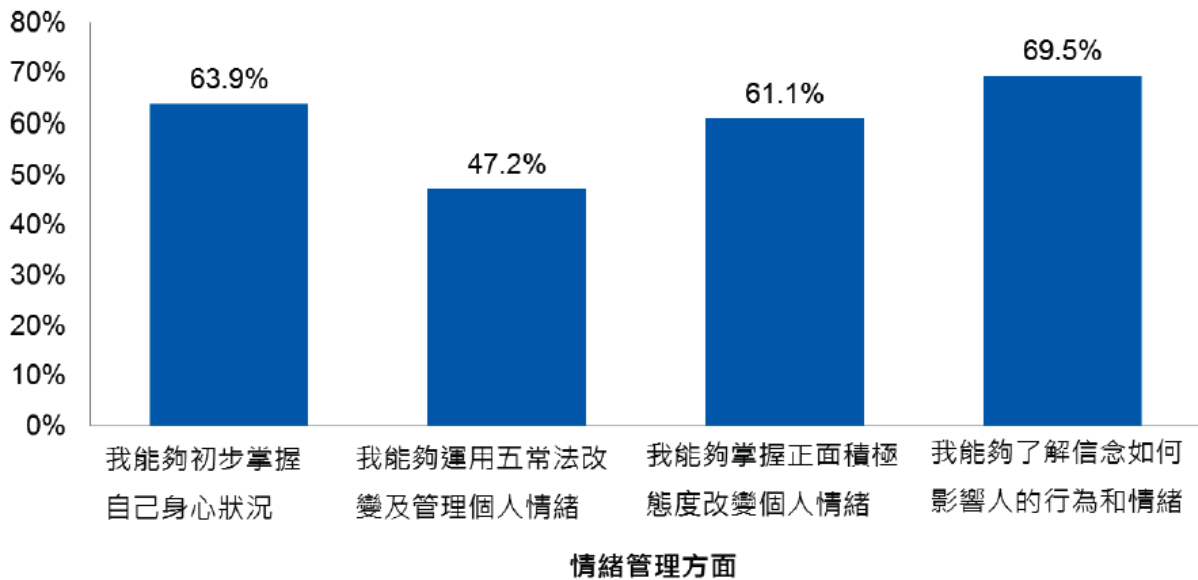
* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

活動後評估

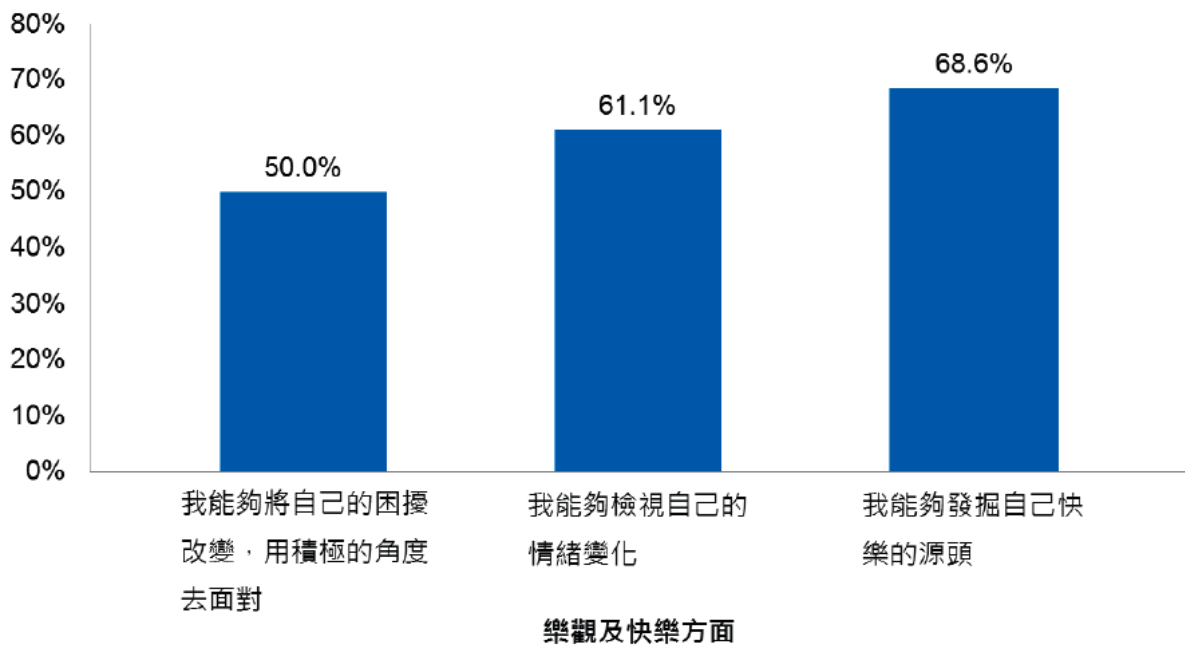
在活動評估表中，76.2%的組員認為遊戲能加強他們對「感恩」的學習，逾半數的人認為小組討論(56.8%)、工作人員講授(67.6%)及課堂習作(64.9%)同樣有效。此外，活動參加者普遍滿意活動的安排。超過七成的組員認為10節的活動適中(71.4%)，只有少數人認為太少(14.3%)或太多(14.3%)。逾半數的組員認為每節兩小時的活動時間(54.3%)適中，42.9%的組員則認為每節的活動時間太長。超過九成的組員認為每組參與活動的人數(約12人)為適中。

總括而言，在情緒管理方面，逾半數的受訪者表示能夠初步掌握自己的身心狀況(63.9%)、檢視自己的情緒變化(52.8%)、了解信念如何影響人的行為和情緒(69.5%)，並能夠掌握正面積極態度，從而改變個人情緒(61.1%)。在樂觀及快樂方面，有一半受訪者能夠將自己的困擾改變，用積極的角度去面對，61.1%的受訪者能夠坦誠分享自己的感受和心事，68.6%的受訪者能夠發掘自己快樂的源頭。在感恩方面，75%的受訪者表示能夠透過活動認識感恩的概念，72.2%的受訪者能夠明白感恩的重要性。同時，約六成的受訪者能夠回顧自己的人生，重新發掘當中值得感恩的地方(57.2%)和感謝自己的經歷及過去曾施恩惠的人(63.9%)。而69.4%的受訪者則表示能夠欣賞身邊的人和事。此外，過半數的受訪者能夠養成感恩的習慣(52.7%)，並能夠為自己定下目標，將感恩學習實踐到生活上(52.8%)，而61.1%的受訪者能夠嘗試將所學到的感恩文化推己及人，實踐助人自助(圖十至圖十三)。

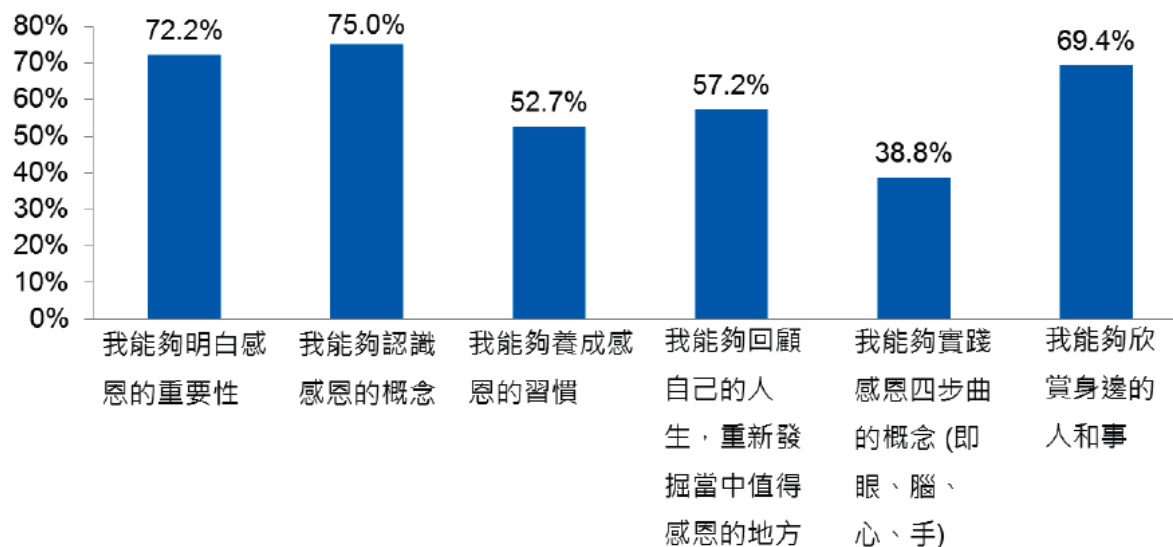
圖十 受訪者在情緒管理方面的活動後評估



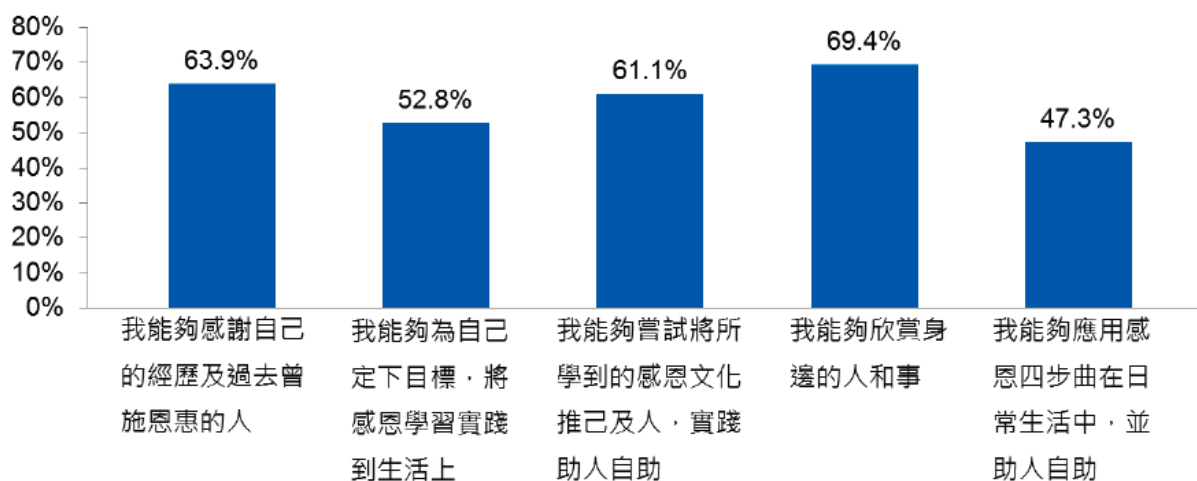
圖十一 受訪者在樂觀及快樂方面的活動後評估



圖十二及十三 受訪者在感恩方面的活動後評估



感恩方面



感恩方面

聚焦小組訪問

1. 受訪對象及資料搜集

在聚焦小組訪問中，本計劃訪問了25名實驗組成員，共9位男性及16女性。受訪者年齡介乎13至16歲。

是次研究透過聖雅各福群會以便利抽樣形式(Convenience Sampling)向參與活動小組後的中學生搜集數據。所有受訪者均接受約半小時的訪問。在訪問中，由社工發問相關範疇的問題，受訪者依據經驗和相關知識分享有關的資料。

2. 訪問結果及分析

2.1 絕大部份受訪者都對前景感到樂觀，大都是因為在小組中學會了感恩、情緒管理、從另一個角度去看事物，因而變得更積極。以下是其中兩位受訪者的分享：

「在小組中（我）學懂如何去建立自信心、如何去處理自己負面的思想和懂得發掘開心的事，令自己開心，對將來有更大信心。」

「開心了好多，除了學會如何感恩，亦與小組組員建立了友誼，人際關係改善了。」

2.2 多數受訪者都不希望自己的生活有甚麼改變，他們都珍惜現有的生活，認為現在擁有很多朋友，又學到了新知識：

「我現在學會感恩，發現身邊有好多值得感恩的事和人。」

2.3 全部受訪者都聲稱不會輕易放棄做某些事情，特別是因為有了身邊的家人和朋友的支持，而且他們會因沒有盡力便放棄而後悔或感可惜：

「放棄就永遠學不會，繼續努力才可以達到目標。」

「機會只有一次，一但放棄就會錯過。」

2.4 大多數受訪者認為自己是一個快樂的人，因為他們都珍惜現在擁有的，包括朋友、家人和在小組中學到的東西。那些認為自己不太快樂的受訪者則覺得自己比較悲觀和容易被情緒影響而感到困擾：

「我覺得自己是一個快樂的人，因為身邊有很多好朋友，家人很關心自己和疼自己，而且在這裡學會了如何感恩。」

「我覺得自己是個容易不快樂的人，因為習慣用負面思想去看事情。不過參加了小組後，學習了多一點正面的思想。」

2.5 很多受訪者表示，透過觀察自己對不同情緒所作出的相應反應，從而了解自己正面和負面情緒，例如回憶自己開心的事時便會笑。有些受訪者則是透過跟別人溝通而了解自己的情緒：

「（我）了解自己情緒是源於與朋友談天，從他人的角度，了解自己多些，並學懂如何管理自己的情緒。」

「我了解自己的情緒是源於畫畫時的觀察，透過觀察自己在用色上的變化，從而發現自己的情緒變化。」

2.6 受訪者懂得用各式各樣的方法去改變和管理個人情緒，其中包括：大喊一場、食朱古力、聽音樂、盪秋千、睡覺、深呼吸、回想開心的事情、和朋友分享或傾訴、大笑一番、跑步、看書、玩遊戲機等。

2.7 最後，當被問到想對甚麼人和事表示感激時，受訪者都不約而同地說要多謝自己的父母、親友和老師：

「我要多謝某一位同學，因為在我不開心的時候，那位同學會安慰及開解我，亦會致電關心我。」

「多謝爸爸媽媽的養育之恩，因為爸爸媽媽很用心照顧我，令我可以安心生活。」

「我對於可以參加這個小組，並能夠跟當中的組員分享，感到十分感恩。」

總結及建議

經過十節的活動，參加者的抑鬱及焦慮情緒明顯減少。同時，他們的樂觀程度、生活滿意度、感恩態度和快樂程度也被提升。而以上的改變是對照組沒有的，由此可以推斷活動小組能有效地改善抑鬱及焦慮情緒和增強樂觀程度、生活滿意度、感恩態度和快樂程度。

是次活動的參加者亦於活動後評估反映活動小組的節數和每組人數適中，但有些參加者認為每節的活動時間太長，建議未來若舉辦類似的活動可將活動時間從原來的兩小時縮減為每節一小時三十分鐘。另外，參加者又表示能透過活動小組認識感恩和學習管理個人情緒，但他們未能充分掌握這些技巧以作實際的應用，因此未來的活動小組應針對這方面去加強運用技巧的訓練。

最後，參加者在聚焦小組訪問中分享了一些參與活動後的得著和改變。他們的回饋都十分正面和具啟發性，令是次活動變得份外有意義。

參加者心声佳句

我參加了活動後，我感到好開心。因為認識了一班同學，和他們一起玩真的很開心。在訓練過程中，他們都分享了自已生命的經歷，令我更明白到每個人都曾面對過困難，面對困難的不只我一個。我好想多謝雪姑娘和Charlotte，因為在訓練過程中，他們都好努力帶領我們，還有教導我們，感恩，因為在活動前，我完全不知道什麼是感恩，現在我明白了，現在我實踐在生活中，凡事感恩。

何兆琴

在這個活動中，我覺得自己變得放開了，因為我從前不會跟別人表達我自己的想法，也不會交流太多，可是在這活動裡，我竟然可以跟別人好好相處，因為我們一同學習一同經歷不同的事，我在這個活動中更認識了不少朋友，我開心了!!! 另外，我也學到了欣賞和感恩，因為我要寫感恩日記，當然一開始的時候都不算認真，有點像做功課似的，但慢慢我發現來，我身邊真的有很多事情值得感恩，到最後，我確是覺得自己開心多了!!!

陳仲慧

自從參加這個活動後，我開心了很多，我不但學會了感恩，也在感恩中得到快樂。而且我還結識了不同的朋友，我們能相處得很融洽，我們遇到的困難時都合力解決。另外，我遇上不開心的事，都有他們安慰和鼓勵，真的非常感謝我的組員。感恩真的可以令人感到快樂!

周秀芬


 社工心聲

「凡事欣賞，事事感恩，日日開心」，這句口號至今依然成為我每天生活的提醒。

還記得在小組的最初，當介紹有關感恩的概
念時，同學都一致覺得生活中沒有什麼值得
快樂、感恩的事，她們總覺得每天也被壓力或
苦惱充斥著，家庭關係不好的父母、沒有高
功課測驗太多、同學之間比較沒有高人一
目標等等，她們認為生活有太多困難，面
對，所以臉上總是像苦瓜般，難怪老師會
介紹她們參與小組以吸收多些正能量。

小組的訓練確實把她們的眼光拉闊了，她們
看到世界上很多天災人禍、有生命如何樂
努力在逆境中生活，感受到生命勇士如何樂
觀積極面對挫折的人生；她們體會到堅持及
快樂生活的重要，她們欠缺的是幫助自己面
對及解決困難的方法。

感恩是一個讓年青人快樂及正面思想的良
藥，我們一起從日常生活中的小事上學習欣
及感恩。記得在宿營的感恩活動中，她們為
設施預備而感恩、為古舊的建築物而感恩、
為一班人一起學習。

很感動最後看到她們能夠為自己的日常生活
感恩，從前苦惱的泉源，今天可以變為欣
賞，「我欣賞媽媽的餸菜！」、「我感恩讚
母為我付出的！」、「我感恩讚賞了為從
這班年青人帶來轉變，從埋怨到欣賞，恩
的困難，她們由以前的苦瓜臉，現在更變
的感恩大使！這一年我感恩有這個活動！

嶺南衛怡紀念中學學校社工
羅鳴雪姑娘(Suet)

參考資料

羅澤全(2007)。「快樂DIY」推行手冊：香港：快樂人生社區健康推廣計劃籌備委員會。

羅伯·艾曼斯 (Robert Emmons) 著，張美惠譯(2008)。《愈感恩，愈富足》。台北：張老師文化事業股份有限公司。

Chan, D. (2003). Dimensions of emotional intelligence and their relationships with social coping among gifted adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence* 32, 409-418.

Chan, Y. F., Leung, D. Y. P., Fong, D. Y. T., 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.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Emmons, R.A. (2003). *Thanks!: How The New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.

Garber, J. (2006). Depression in children and adolescents: Linking risk research and prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, 31(6), 104-125.

Gavian, M. E. (2011). The effects of relaxation and gratitude interventions on stress outcomes. (Ph.D., University of Minnesota). ProQuest Dissertations and Theses.

Kendler, K., Liu, X., Gardner, C., McCullough, M., Larson, D., & Prescott, C. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *Journal of American Psychiatry*, 160, 496-503.

Lai, J. C. (1997). Relative predictive power of the optimism versus the pessimism index of a Chinese version of the Life Orientation Test. *The Psychological Record*, 47(3), 399-410.

Lazarus, R. (1991). *Emotion & adaption*. Oxford University Press.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

Macaskill, A. (2012). A feasibility study of psychological strengths and well-being assessment in individuals living with recurrent depression. *The Journal of Positive Psychology*, 7(5), 372-386.

Mayer & Salovey (1997). *Emotional development & emotional intelligence*. NY: Basic Books.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112 - 127.

Sagrestano, L. M., Paikoff, R. L., Holmbeck, G. N., & Fendrich, M. (2003). A longitudinal examination of familial risk factors for depression among inner-city African American adolescents. *Journal of Family Psychology*, 17(1), 108-120.

Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., et al. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399 - 421.

Yen, C. F., Ko, C. H., Wu, Y. Y., Yen, J. Y., Hsu, F. C., & Yang, P. (2010). Normative data on anxiety symptoms on the Multidimensional Anxiety Scale for children in Taiwanese children and adolescents: Differences in sex, age, and residence and comparison with an American sample. *Child Psychiatry and Human Development*, 41, 614-623.

Zigmond, A. S., & Snaith, R. D. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.

鳴謝

香港城市大學 應用社會科學系

贊助:

香港公益金
社會福利署社會福利發展基金

參與計劃學校名單:

聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學
嶺南中學
嶺南衡怡紀念中學
寶血女子中學

顧問:

高級臨床心理學家陳穩誠先生

各青少年參加者

編輯委員會

郭黎玉晶博士
香港城市大學應用社會科學系 副教授

郭啓晉先生
香港城市大學應用社會科學系 項目主任

鄭曉蔚女士
香港城市大學應用社會科學系 研究助理

黎良好女士
聖雅各福群會青年服務 高級經理

劉錦楨女士
聖雅各福群會青年服務 學校社會工作服務經理

趙婉霞女士
聖雅各福群會青年服務 「SUN Teens」青少年精神健康服務 計劃社工

羅鳴雪女士
聖雅各福群會青年服務 學校社工

華萍女士
聖雅各福群會青年服務 學校社工

高俊傑先生
聖雅各福群會青年服務 學校社工

胡錦輝先生
聖雅各福群會青年服務 「SUN Teens」青少年精神健康服務計劃 活動幹事

麥思敏小姐
聖雅各福群會青年服務 「SUN Teens」青少年精神健康服務計劃 活動幹事

聯絡我們

香港大坑勵德邨邨榮樓第5座二樓

電話: 3106 4673

傳真: 3106 4672

電郵: ysoffice@sjs.org.hk

網址: <http://www.sjsys.org/web/>

青少年精神健康網址: <http://www.sjsmentalhealth.org.hk/>

Facebook: <https://www.facebook.com/sjsmentalhealth/>

