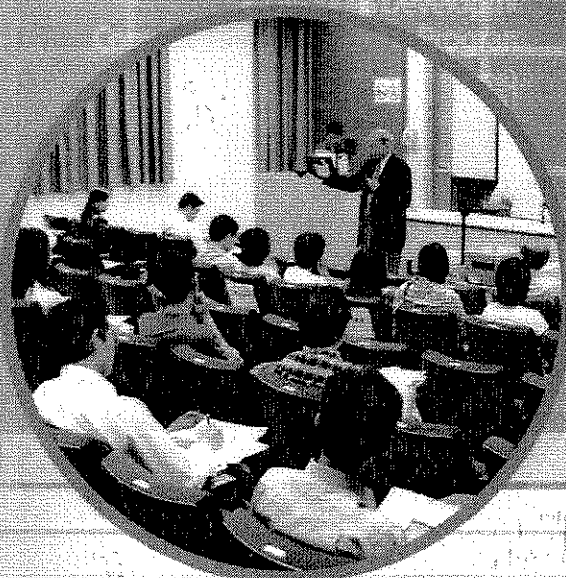


生活技能發展及全方位輔導計劃系列  
Life Skills Development and  
Comprehensive Guidance Program Series

# 生活技能發展及全方位輔導計劃： 評估與應用

## Life Skills Development and Comprehensive Guidance Program : Assessment and Applications



總編輯 劉兆瑛  
Chief Editor Patrick S. Y. Lau

編輯 袁文得、陳茂釗、梁健文、  
許錦屏、余文基、艾思柏  
Editors Mantak Yuen, Raymond M. C. Chan,  
Thomas K. M. Leung, Eadaoin K. P. Hui,  
Peter M. K. Shea and Norman C. Gysbers

出版



香港大學教育學院 生活技能發展計劃  
Life Skills Development Project, Faculty of Education,  
The University of Hong Kong

贊助



優質教育基金  
Quality Education Fund

## 生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and Comprehensive Guidance Program Series

### 生活技能發展及全方位輔導計劃：評估與應用

Life Skills Development and Comprehensive Guidance Program: **Assessment and Applications**

總編輯 : 劉兆瑛  
Chief Editor : Patrick S. Y. Lau

編輯 : 袁文得、陳茂釗、梁健文、許錦屏、余文基、艾思柏  
Editors : Mantak Yuen, Raymond M. C. Chan, Thomas K. M. Leung,  
Eadaoin K. P. Hui, Peter M. K. Shea and Norman C. Gysbers

執行編輯 : 柯新艷  
Executive Editor : Sherin S. Y. Ke

出版 : 香港大學教育學院  
生活技能發展計劃  
Published by : Life Skills Development Project, Faculty of Education,  
The University of Hong Kong

電話 Tel : (852) 2857 8542  
傳真 Fax : (852) 2858 5649  
電郵 E-mail : life@hkusua.hku.hk

網址 Website : www.hku.hk / life

設計與承印 : 當代發展公司  
Designed & Printed by : Contemporary Development Co.

贊助 : 優質教育基金  
Sponsor : Quality Education Fund

ISBN : 978-962-8093-23-6

二零零七年五月版  
Published in May 2007

版權所有 (c) 2007 香港大學教育學院 生活技能發展計劃  
Copyright (c) 2007 Life Skills Development Project, Faculty of Education, The University of Hong Kong

歡迎影印取用，請註明出處。

Photocopying is permitted with credit to the source.

各文章版權歸原作者所有，若要轉載本書文章，作為出版或其他用途，必須先獲文章原作者的書面許可及註明出處。

The copyright of each article belongs to the original author(s). For publication matters, please seek written permission from the original author(s) of the article(s) and cite the source of information.

# 目錄 Contents

## 引言 INTRODUCTION

- 推行全方位輔導計劃的兩個重要議題：評估與應用 ..... 5  
香港中文大學 教育心理學系 — 劉兆瑛

## 評估與應用 ASSESSMENT AND APPLICATIONS

- 生活技能課程及活動的評估 ..... 8  
香港大學 教育學院 — 袁文得
- 評估學生的生活技能發展 ..... 21  
香港大學 教育學院 — 袁文得
- 輔導課程的設計、施教和評估 ..... 40  
香港中文大學 教育心理學系 — 劉兆瑛
- 提升學生的生活技能發展：家長與教師的協作 ..... 51  
香港浸會大學 教育學系 — 陳茂釗
- 課堂及課外的事業發展活動 ..... 58  
青松侯寶垣中學 — 梁健文

- 工作小組成員名單 PROJECT TEAM MEMBERS ..... 64

# 引言 Introduction

## 推行全方位輔導計劃的兩個重要議題： 評估與應用

香港中文大學 教育心理系  
劉兆瑛

### 香港學校輔導工作發展的三個里程碑

香港學校的學生輔導工作在發展歷程上有幾個重要的里程碑，第一個是上世紀八十年代中期，當時的香港教育署出版了第一份有關中學學校輔導工作的文件《中學學生輔導工作——給校長和教師參考的指引》（教育署，1986），由此開展了中學的學生輔導工作，各校相繼委任有關的教師，在校內成立學生輔導組，負責推展輔導工作。

第二個里程碑出現於九十年代，當時教育署積極推行「全校參與的學校輔導工作」（Whole School Approach to School Guidance）（Education Department, 1993, 1995），鼓勵校內同工，從校長、主任、教師、職員、及工友以不同的角色，共同參與校內的輔導活動，為學生建構一個合適的學習環境，這項政策提高了校內同工的意識，覺察自己在承擔學生輔導工作的責任和角色。

踏入二十一世紀初期，香港政府更增加小學每年輔導工作的經費，大力推行 Norman Gysbers 教授所倡議的「全方位輔導計劃」（Comprehensive Guidance Program）（Gysbers & Henderson, 2006），這可算是香港學生輔導工作的第三個里程碑，各小學紛紛成立輔導組，或增聘輔導老師，或向社會工作機構購買服務，根據「全方位輔導計劃」的模式，在校內為學生提供輔導課程（Guidance Curriculum）、回應服務（Responsive Services）、個人計劃（Individual Planning）、以及系統支援（System Support）等服務，使校內的學生輔導工作發展得更具系統和規模。

### 推行全方位輔導計劃的「評估」工作

在推行全方位輔導計劃時有兩個重要議題十分值得關注，包括「評估」（Evaluation）和「應用」（Applications），Gysbers 和 Henderson（2006）所強調的評估，乃指對輔導計劃的評估（Program Evaluation），透過評估，可以蒐集數據，以了解學生成長的需要，以及各項輔導活動的成效，從而對已製定或計劃中的輔導活動作出修訂或改良，讓輔導活動可以合乎「不斷發展」的大原則而改進。要做好評估工作，我們必須具備合適的工具，Gysbers 和



Henderson (2006) 為此設計了一連串的評估工具，幫助學校輔導人員了解學生在學業上、事業上、及個人和社群上的發展狀況。不過，不同地域的學生成長的範疇雖然相似，但其內容可能因文化的差異和社會因素的不同而有別，本書收錄了兩篇袁文得就輔導活動的評估的文章，包括「生活技能課程及活動的評估」和「評估學生的生活技能發展」，介紹輔導活動有效的評估方法和幾個為香港高中、初中和高小學生而設計的評估工具，文中並探討使用這些工具的方法和注意的事項。

### 推行全方位輔導計劃的「應用」問題

在應用西方的理論時，常常出現「本土化」的問題 (Lau, 2000; Shek, 1999)，探討如何在照顧不同的文化差異下有效地將西方理論加以調適，使之適合在本地應用。不過，綜觀整個「全方位輔導計劃」的內容，嚴格來說，它不算是一套結構細密的理論，它屬於一種很有系統的運作模式，而採納一種運作模式比應用一套理論的難度較小。同時，一般而言，香港的中小學或多或少都設有如「全方位輔導計劃」所提及的各項活動，只是在執行推展上，沒有那麼有系統而已。

如前所述，「全方位輔導計劃」所提及的活動內容包括四大範疇，分別是輔導課程、回應服務、個人計劃、及系統支援等，其中回應服務主要指個人和小組的輔導工作，以協助個別有需要的學生超越其成長的限制和障礙，這類輔導工作，在中學多由學校社工人員和曾受專業訓練的老師承擔，在小學則由專職的學校輔導老師 (School Guidance Teachers 或 School Guidance Officers) 負責，其運作內容涉及專業的輔導心理學的應用，故此在本書內探討全方位輔導計劃的「應用」一環，將集中討論輔導課程、個人計劃、及系統支援等三部份，我們期待將來可對回應服務作深入探討，以補本書的不足。

在「應用」部份，本書共收錄了三篇文章，包括劉兆瑛的「輔導課程的設計、施教和評估」、陳茂釗的「提升學生的生活技能發展：家長與教師的協作」和梁健文的「課堂及課外的事業發展活動」。劉氏的文章主要討論有關輔導課程的幾個重點，從課程設計、施教、以至評估的方法，均有論及，內容全面；陳氏的文章則以家校合作為題，指出如何透過家長和教師的合作，幫助學生提昇生活技能，這篇文章屬系統支援的範疇；梁氏的文章則討論如何透過課堂內外的活動提高學生在事業發展的省覺，這屬個人計劃的探討。

我們期待透過這書的幾篇文章，可以幫助香港中小學的同工，對推行全方位輔導計劃時在「評估」和「應用」方面有初步的了解和認識。倘若因此使各校校內輔導工作推行得較為順暢，學生有所裨益的話，實乃各作者的心願。

## 鳴謝

本文及本書得以完成，有賴香港優質教育基金的支持，以及由香港特別行政區研究資助局資助（RGC HKU 7295/03H）。

同時，我們多謝香港教育學院文玉清博士及東涌天主教學校劉中元校長對各篇文章提出寶貴意見，供作者參考。

## 參考書目

- 教育署(1986)。中學學生輔導工 — 給校長和教師參考的指引。香港：教育署。
- Education Department. (1993). *Guidelines on whole school approach to guidance (For secondary schools) Part (1)*. Hong Kong : Education Department.
- Education Department. (1995). *Guidelines on whole school approach to guidance (For secondary schools) Part (2)*. Hong Kong : Education Department.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2006). *Developing and managing your school guidance program* (4th ed.). Alexandria, VA : American Counseling Association.
- Lau, P. S. Y. (2000). Practising counseling in Chinese communities : Some reflections on cultural competence and indigenization. *Asian Journal of Counselling*, 7(1), 43-52.
- Shek, D. T. L. (1999). The development of counseling in four Asian communities : A critical review of the review papers. *Asian Journal of Counselling*, 6(2), 97-114.

## 生活技能課程及活動的評估

香港大學 教育學院  
袁文得

我們將討論評估生活技能課程及活動的方法。對於實行成功的生活技能發展課程及全方位輔導計劃，艾思柏教授等在1998年建議採取一個稱為「進程管理」的方法 (Gysbers, Starr, & Magnuson, 1988)，對其中「策劃」、「設計」、「實踐」及「課程和活動、人事及成效評估」四個階段進行適當的管理措施。至於香港的教育署更建議採取六個步驟以協助發展一套全校性的全方位發展性輔導計劃，包括「認識輔導工作」、「議定計劃」、「設計活動」、「推行活動」、「評估活動」及「檢討整體計劃」六個階段。因此，無論對於輔導計劃或活動來說，「評估活動」都是整個校本輔導計劃不可或缺的元素。評估資料將有助於驗證及改善計劃的實行。香港一群教育及輔導專業人員更發表了一份立場宣言，以表示對實行成功的生活技能發展課程及全方位輔導計劃的理念及目標的支持（請參閱圖表一）。生活技能發展計劃研究小組亦建議了適合高中、初中及高小學生的生活技能發展課程及活動（請參閱附件及生活技能發展計劃網頁 <http://www.hku.hk/life>）。

圖表一

### 在學校推行生活技能課程及全方位輔導計劃的立場宣言

#### 承諾

本計劃小組成員承諾共同協作，推廣學生的生活技能發展及在校推行全校性的全方位發展性輔導計劃。

#### 理念

1. 社區組織、機構、團體、學校、家庭及個人在學生的全人發展方面擔當著重要的角色。
2. 學校應該為所有學生提供有助於他們健康成長的教育。因此，校內的輔導活動旨在加強所有學生在學業、事業、個人與群性和心靈方面的發展。
3. 推行全校參與的全方位發展性輔導計劃是一個有計劃地加強校內課程設計和員工發展的過程。

#### 使命

我們邀請家長、教師、校長、教育行政人員、大學教師、研究員、輔導人員、社工、顧問人員、心理學家、輔導教師、訓育教師、升學及就業輔導教師、教師教育工作者、輔導教育工作者、健康教育工作者、教育及專業團體、各政府部門和非政府機構參與，共同：

1. 為所有學生在學術、事業、個人與群性和心靈的發展提供機會和支援。
2. 推行配合各班級學生的發展程度的課堂輔導活動。
3. 協助每名學生計劃學業和事業上的發展。
4. 確保有需要的學生能獲得輔助服務，例如個別輔導、小組輔導及協調朋輩關係計劃等。
5. 為教師、家長和學生建構支援系統，例如朋輩指導計劃、教師發展及諮詢服務、家長教育、聯課活動和課外活動，以促進學生自我發展和服務社會。

二零零四年五月  
生活技能發展計劃小組

在二零零四年五月，共有九十七位參加由本計劃小組舉辦的生活技能發展及全方位輔導計劃專題研討會及論壇的人士承諾並簽署支持此立場宣言。

## 有效的評估方法

有效的校內評估方法包括：一）計劃檢討會議，二）適當地運用量化及質化的數據資料，三）學生、教師及家長間的合作（Borders, & Drury, 1992; Callahan, 1993）。

## 計劃檢討會議

計劃中的教師及輔導員透過會議檢討及思考一些重要項目。以下是討論項目的清單：

### 一. 理念及目標

現時到底有沒有一份適當的文件說明生活技能課程及活動的理念及目標呢？該份文件的內容又被實施到什麼程度呢？

### 二. 學生需求評估

學業、個人與群性及事業發展的概念有沒有清晰的定義呢？有何方法去辨識學生的需求？有關詳細的評估學生需求的討論，可參閱袁文得等的文章（2004a, 2004b 和 2004c）。

### 三. 課程內容

學業、個人與群性及事業發展的概念之間有沒有恰當的關連？課程內容能否照顧全方位的需要？其涉及的教學設備是否足夠？有關加強學生生活技能發展及自我效能感的活動計劃，可參閱余文基等的文章（2005）。

### 四. 教師及輔導人員

挑選教師及輔導人員的過程是否恰當？教師及輔導人員的訓練是否足夠？有關教師在加強學生生活技能發展所擔當的角色，請參閱袁文得等的文章（2003）。

### 五. 計劃的體制及運作

是否所有的教師及行政人員都接受了清晰的事前簡介？計劃中有沒有明確的任務權責及領導階層？計劃的體制是否適當有效？財政資助是否足夠？有沒有評估制度？有否成功地達到計劃的目的？

### 六. 選擇合適的測量工具

測量工具是否適用於本地學生？有沒有可靠的理論根據？量表是否通過測試？計劃的設計當中有沒有收集足夠的前測及後測數據？

### 七. 行動的決策

透過覆檢，有沒有進一步行動的建議？



## 適當地運用量化及質化的數據資料

### 一. 利用「情意及社交表現評估套件」(APASO)的數據資料(香港教育統籌局, 2003)

情意及社交表現評估套件中的數據資料有否經過分析及討論?於學生的個人與社會關係發展方面,其自我價值、焦慮測驗、人際關係、領袖才能及道德觀念的評分情況如何?於學生的學業發展方面,其學習態度及對學校的觀感的評分情況如何?至於學生的事業發展方面,其對事業的抱負及生活目標的評分情況又是怎樣的呢?

### 二. 利用「學生生活技能自我效能量表」的數據資料

學生在事業與才華發展、學業發展及個人與群性發展的情況是怎樣的呢?而學校課程、課外活動及輔導與訓導政策是否能夠配合學生的情況呢?生活技能發展計劃研究小組亦發展了適合高中、初中及高小學生的生活技能發展自我效能量表(袁文得等, 2004a; 袁文得等, 2004b; 袁文得等, 2004c; 袁文得等, 2006a; 袁文得等, 2006b)。

### 三. 利用質化的數據資料

學生的個人日誌、教師的課堂觀察、學生及家長的開放式問卷調查、個別專訪與小組訪問等,都是有效的質化數據資料。

## 學生、教師及家長間的合作

有效的評估往往能促進教師、輔導人員、學生共同參與生活技能發展活動(Sagor, 1999)。它提供了一個延續性的平台,鼓勵學生、教師及家長間的對話溝通和合作,從而發展出一套共同的語言。學生、教師及家長將可看見他們的聲音和努力,對於改善生活技能課程及其他教育活動將有所貢獻(Zunker, 1994)。

## 結論

對於改善校內生活技能發展課程及輔導活動來說,最重要的因素是涉及當中的人員是否能感到他們是授權作出合適的決定及行動。因此,學校管理及行政階層對於計劃的規劃設計、實行以至評估的支持是十分重要的。

## 鳴謝

高小及初中學生的生活技能發展自我效能量表是由香港特別行政區研究資助局資助(RGC HKU 7295/03H)。

## 參考文獻

- 余文基等編(2005)。生活技能發展課程：活動設計。香港：香港大學教育學院生活技能發展計劃。
- 香港教育統籌局(2003)。情意及社交表現評估套件(APASO)。香港：香港特別行區政府教育統籌局。
- 袁文得等編(2003)。生活技能發展課程及全方位輔導計劃：理論與實踐。香港：香港大學教育學院生活技能發展計劃。
- 袁文得、艾思柏、許錦屏、梁健文、劉兆瑛、陳茂釗、余文基、柯新艷(2004a)。事業發展自我效能量表：使用者手冊。香港：香港大學教育學院生活技能發展計劃。
- 袁文得、艾思柏、許錦屏、劉兆瑛、陳茂釗、余文基、梁健文、柯新艷(2004b)。個人與群性發展自我效能量表：使用者手冊。香港：香港大學教育學院生活技能發展計劃。
- 袁文得、艾思柏、許錦屏、梁健文、劉兆瑛、陳茂釗、余文基、柯新艷(2004c)。學業發展自我效能量表：使用者手冊。香港：香港大學教育學院生活技能發展計劃。
- Borders, L. D., & Drury, S. M. (1992). *Counseling programs : A guide to evaluation*. Newbury Park, CA : Corwin Press.
- Callahan, C. M. (1993). Evaluation programs and procedures for gifted education : International problems and solutions. In K. A. Heller, F. J. Monks, & A. H. Passow (Eds.), *International handbook of research and development of giftedness and talent*. Oxford : Pergamon.
- Gysbers, N. C., Starr, M. F., & Magnuson, C. S. (1998). *Missouri comprehensive model guidance program manual*. Columbia, Missouri : Instructional Materials Laboratory.
- Sagor, R. (1992). *How to conduct collaborative action research*. Alexandria, VA : Association for Supervision and Curriculum Development.
- Yuen, M., Hui, E. K. P., Chan, R. M. C., Lau, P. S. Y., Gysbers, N. C., Shea, P. M. K., & Leung, T. K. M. (2006a). *Life skills development among junior secondary students in Hong Kong : A brief report*. Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Yuen, M., Hui, E. K. P., Chan, R. M. C., Lau, P. S. Y., Gysbers, N. C., Shea, P. M. K., & Leung, T. K. M. (2006b). *Life skills development among upper primary students in Hong Kong : A brief report*. Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Zunker, V. G. (1994). *Using assessment results for career development* (4th ed.). Pacific Grove, Ca : Brooks/Cole.

## 附件

### 提升高小學生事業及才華發展的輔導活動建議

Categories (項目)	Suggested Activities (活動建議)
Talent Development 才華發展	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 全方位學生輔導服務處: 成長課教材套個人 9 - 1至9 - 4(我有的才能)。</li> <li>b. 完全學生手冊 2002: 德育及公民教材資源套, 頁11(後精英前傳)。</li> <li>c. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 4, 頁 13- 20。</li> <li>d. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 6, 頁 99- 108。</li> <li>e. 個人及社化發展課程: 教材光碟(小三至小六), P4 - 3 - 1(開創學習新天地)。</li> <li>f. Dream catchers : Developing career and educational awareness. p.27 - 42. (Discovering your skills)</li> </ul>
Work Habits 正確工作習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 開心教室 一個人成長教育課程教材套, 頁 270 - 274。</li> <li>b. 成長的天空計劃(小學): 發展課程, 小六樂觀篇第 1 - 3節。</li> <li>c. 個人成長教育(二零零四修訂本), 事業篇 一 高年級 - 2(一起工作的日子)。</li> <li>d. 個人成長教育(二零零四修訂本), 事業篇(二) 一 高年級 - 3(工作的意義)。</li> <li>e. 個人成長教育(二零零四修訂本), 事業篇(二) 一 高年級 - 4(義務工作)。</li> <li>f. Dream catchers : Developing career and educational awareness. p.43 - 70.</li> </ul>
Career Exploration 事業探究	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 開心教室 一個人成長教育課程教材套, 頁 296 - 297。</li> <li>b. 開心教室 一個人成長教育課程教材套, 頁 297 - 300。</li> <li>c. 全方位學生輔導服務處: 成長課教材套 個人 11 - 1至 11 - 5(職業小百科)。</li> <li>d. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 6, 頁 13- 21。</li> <li>e. 個人成長教育(二零零四修訂本), 事業篇(二) 一 高年級 - 5(從強處著手)。</li> <li>f. 個人成長教育(二零零四修訂本), 事業篇(二) 一 高年級 - 6(職業萬花筒)。</li> <li>g. Activities for the occupational outlook handbook. Bloomington, Ill. p.4 - 12.</li> <li>h. Careers! : career education for learners in grades 4 - 8 using the autonomous learner model : An ALM teaching unit.</li> </ul>

© 2006 prepared by Darren Dai Wai Tong, Chieh Ching Lok, & Mantak Yuen.

## 提升高小學生學業發展的輔導活動建議

Categories (項目)	Suggested Activities (活動建議)
Study and Examination Skills 學習及應試技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 開心教室－個人成長教育課程教材套, 頁 188 - 192。</li> <li>b. 成長列車: 小學生命成長課程教師本4, 頁 63 - 70。</li> <li>c. 生命教育－教師手冊, 頁 56 - 66。</li> <li>d. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P4 - 1 - 2 (記憶有法)。</li> <li>e. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P6 - 1 - 1 (佈腦圖)。</li> <li>f. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 學業篇－中年級 - 1 (故事記憶法)。</li> <li>g. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 學業篇－高年級 - 1 (六何溫習法)。</li> <li>h. Developing academic thinking skills in grade 6 - 12 : A handbook of multiple intelligence activities. p.47 - 212. (Part 2 : 12 Academic thinking skills).</li> <li>i. Higher-level thinking questions : Personal &amp; social skills.</li> <li>j. Teaching thinking skills across the middle years : A practical approach for children aged 9 - 14.</li> </ul>
Time Management 時間管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 開心教室－個人成長教育課程教材套, 頁 179 - 183。</li> <li>b. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 事業篇－中年級 - 1 (個人每天生活時間表)。</li> <li>c. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 事業篇 (二)－中年級 - 2 (善用餘暇)。</li> <li>d. Ready to use self-esteem &amp; conflict-solving activities for grades 4-8. p.135 - 162. (Goal setting).</li> <li>e. Study power : Study skills to improve your learning and your grades. p.52 - 69. (Ch. 6 : Managing your time).</li> </ul>
Critical and Creative Thinking Skills 創造及批判性思維能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 全方位學生輔導服務處: 成長課教材套 個人 7 - 1 至 7 - 5 (打破思想框框)。</li> <li>b. 成長列車: 小學生命成長課程教師本5, 頁 69 - 76。</li> <li>c. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P4 - 1 - 1 (會思考的孩子是贏家)。</li> <li>d. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P4 - 1 - 2 (創意精靈－敏覺力)。</li> <li>e. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P4 - 1 - 3 (變、變、變、變通力)。</li> <li>f. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P4 - 1 - 4 (快樂樂學邏輯)。</li> <li>g. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P6 - 1 - 2 (別讓創意溜走)。</li> <li>h. Raising student aspirations : Classroom activities for grades K5. p.59 - 74. (Chapter 5 : Curiosity and creativity).</li> <li>i. Teaching thinking skills : A handbook for elementary school teachers. p.131 - 246. (Part 2 : Sample materials for teaching and assessing thinking skills).</li> <li>j. Teaching thinking skills across the middle years : A practical approach for children aged 9 - 14.</li> </ul>
Being A Responsible Learner 做個負責任的學生	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 談美德·論價值－德育教材手冊, 頁 126 - 127。</li> <li>b. 生命教育－教師手冊, 頁 92 - 96。</li> <li>c. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 事業篇－高年級 - 1 (時間投資大拍賣)。</li> <li>d. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 學業篇－高年級 - 3 (升中新里程)。</li> <li>e. 50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance. p.79 - 88. (Personal Responsibility).</li> </ul>

© 2006 prepared by Darren Dai Wai Tong, Chieh Ching Lok, & Mantak Yuen.

### 提升高小學生個人發展的輔導活動建議

Categories (項目)	Suggested Activities (活動建議)
Positive Self 正面的我	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 開心教室 — 個人成長教育課程教材套, 頁 43 - 45。</li> <li>b. 談美德 · 論價值 — 德育教材手冊, 頁 160 - 163。</li> <li>c. 全方位學生輔導服務處: 成長課教材套 個人 2 - 1 至 2 - 4 (不平凡的我)。</li> <li>d. 完全學生手冊2002: 德育及公民教材資源套, 頁 10 (我愛天使愛美麗)。</li> <li>e. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 5, 頁 13 - 21。</li> <li>f. 生命教育教師手冊, 頁 172。</li> <li>g. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 事業篇 — 高年級 - 1 (我改變了)。</li> <li>h. 50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance. p.71-78. (Self-concept).</li> <li>i. Raising student aspirations : Classroom activities for grades K - 5. p.33 - 43. (Ch.3 : Sense of Accomplishment).</li> <li>j. Raising student aspirations : Classroom activities for grades K - 6 - 8. p.33 - 44. (Ch.3 : Sense of Accomplishment).</li> <li>k. Ready to use self-esteem &amp; conflict-solving activities for grades 4 - 8. p.49 - 100. (Section 3 : Positive identity).</li> <li>l. Self-esteem. p.9 - 41.</li> </ul>
Problem Solving 解決問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 開心教室 — 個人成長教育課程教材套, 頁 59 - 66。</li> <li>b. 全方位學生輔導服務處: 成長課教材套 個人 3 - 1 至 3 - 4 (迎刃而解)。</li> <li>c. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 5, 頁 23 - 29。</li> <li>d. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 6, 頁 23 - 32。</li> <li>e. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 6, 頁 119 - 126。</li> <li>f. 生命教育概論: 實用的教學方案, 頁 52 - 53。</li> <li>g. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 4 - 3 - 2 (解難步步通)。</li> <li>h. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 5 - 3 - 1 (解難五步曲)。</li> <li>i. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 6 - 3 - 3 (生命這好傢伙)。</li> <li>j. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 6 - 3 - 4 (生命有價)。</li> <li>k. 成長的天空計劃 (小學): 發展課程, 小五問題解決篇第 1 - 2 節。</li> <li>l. 成長的天空計劃 (小學): 發展課程, 小六問題解決篇第 1 節。</li> <li>m. I can problem solve : An interpersonal cognitive problem-solving program. p.211 - 410.</li> </ul>



<p>Self - Management 自我管理</p>	<p>a. 開心教室－個人成長教育課程教材套, 頁 85 - 89。  b. 全方位學生輔導服務處: 成長課教材套 個人 10 - 1 至 10 - 5 (生活「B」計劃)。  c. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 4, 頁 21 - 28。  d. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 5, 頁 31 - 38。  e. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 6, 頁 33 - 39。  f. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六) · P 4 - 2 - 1 (認識情緒)。  g. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六) · P 4 - 2 - 2 (你快樂我快樂)。  h. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六) · P 5 - 2 - 3 (認識憤怒)。  i. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六) · P 5 - 2 - 4 (憤怒在我腳下)。  j. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六) · P 5 - 3 - 4 (保護身體、避免侵犯)。  k. 成長的天空計劃 (小學): 發展課程, 小四目標訂定篇第 1 - 2 節。  l. 50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance. p.39 - 48. (Managing feelings) .  m. 50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance. p.59 - 70. (managing stress) .  n. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.205-220. (Grade 4 : Emotional development) .  o. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.269-290. (Grade 5 : Emotional development) .  p. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.31-50. (Grade 6 : Emotional development) .</p>
<p>Self Reflection 自我反思</p>	<p>a. 開心教室－個人成長教育課程教材套, 頁 277 - 280。  b. 談美德 · 論價值－德育教材手冊, 頁 170 - 175。  c. 完全學生手冊 2002 : 德育及公民教材資源套, 頁 6 (准我衰一次)。  d. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六) · P 6 - 2 - 1 (我要理性分析)。  e. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 學業篇－高年級 - 2 (我的光榮紀錄)。  f. 50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance. p.31 - 38. (Self-awareness) .  g. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.189-204. (Grade 4 : Self-development) .  h. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.257-268. (Grade 5 : Self-development) .  i. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.13-30. (Grade 6 : Self-development) .</p>

© 2006 prepared by Darren Dai Wai Tong, Chieh Ching Lok, & Mantak Yuen.

### 提升高小學生群性發展的輔導活動建議

Categories (項目)	Suggested Activities (活動建議)
Communication Skills 溝通技巧	<p>a. 開心教室 一個人成長教育課程教材套, 頁 115 - 118。</p> <p>b. 談美德 · 論價值 一 德育教材手冊, 頁 181 - 188。</p> <p>c. 完全學生手冊 2002 : 德育及公民教材資源套, 頁 6 (准我衰一次)。</p> <p>d. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 4, 頁 47 - 54。</p> <p>e. 生命教育概論: 實用的教學方案, 頁 45 - 46。</p> <p>f. 生命教育概論: 實用的教學方案, 頁 51 - 52。</p> <p>g. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 4 - 2 - 3 (誰能明白我)。</p> <p>h. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 4 - 2 - 4 (溝通魔法大全)。</p> <p>i. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 5 - 2 - 5 (大耳朵偵探)。</p> <p>j. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 5 - 3 - 2 (交友門診部)。</p> <p>k. 成長的天空計劃 (小學): 發展課程, 小四社交篇第 1 - 2 節。</p> <p>l. 成長的天空計劃 (小學): 發展課程, 小五社交篇第 1 - 3 節。</p> <p>m. 成長的天空計劃 (小學): 發展課程, 小六社交篇第 1 - 2 節。</p> <p>n. 50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance. p.99 - 106. (Communications).</p> <p>o. The skills of friendship. p.25 - 33.</p>
Respect and Accepting Others 尊重及接納他人	<p>a. 開心教室 一個人成長教育課程教材套, 頁 119 - 120。</p> <p>b. 開心教室 一個人成長教育課程教材套, 頁 121 - 123。</p> <p>c. 談美德 · 論價值 一 德育教材手冊, 頁 110 - 111。</p> <p>d. 談美德 · 論價值 一 德育教材手冊, 頁 114 - 115。</p> <p>e. 完全學生手冊 2002 : 德育及公民教材資源套, 頁 9 (烈火青春)。</p> <p>f. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 4, 頁 39 - 45。</p> <p>g. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 4, 頁 79 - 88。</p> <p>h. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 5, 頁 41 - 47。</p> <p>i. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 5, 頁 115 - 125。</p> <p>j. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 6, 頁 87 - 95。</p> <p>k. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 6 - 2 - 3 (人際關係睇真D!)。</p> <p>l. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 群性發展篇 一 高年級 - 1 (交友基本法)。</p> <p>m. 50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance. p.89 - 98. (Empathy).</p> <p>n. 50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance. p.107 - 114. (Group Dynamics).</p> <p>o. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.301 - 304. (Grade 5 : From their point of view).</p> <p>p. The skills of friendship. p.16 - 24.</p>
Family Relationship and Responsibility 家庭關係及責任	<p>a. 談美德 · 論價值 一 德育教材手冊, 頁 132 - 133。</p> <p>b. 全方位學生輔導服務處: 成長課教材套 群性 5 - 1 至 5 - 7 (爸媽離婚了)。</p> <p>c. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 5, 頁 57 - 65。</p> <p>d. 成長列車: 小學生命成長課程教師本 6, 頁 43 - 51。</p> <p>e. 生命教育 一 教師手冊, 頁 176。</p> <p>f. 個人及社化發展課程: 教材光碟 (小三至小六), P 4 - 3 - 5 (和諧家庭最多FUN)。</p> <p>g. 個人成長教育 (二零零四修訂本), 群性發展篇 一 高年級 - 3 (手足情深)。</p>

<b>Boys and Girls Relationship 與異性相處</b>	a. 開心教室－個人成長教育課程教材套,頁 96 - 100。 b. 成長列車:小學生命成長課程教師本 6, 頁 53 - 60。 c. 個人及社化發展課程:教材光碟(小三至小六),P6 - 3 - 5(知情識性)。 d. 個人成長教育(二零零四修訂本),個人發展篇－高年級 - 3(青春期的煩惱)。 e. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.233 - 236. (Grade 4 : Rules for relationship) .
<b>Conflict management 衝突處理</b>	a. 開心教室－個人成長教育課程教材套,頁 162-164。 b. 成長列車:小學生命成長課程教師本 4, 頁 55-60。 c. 個人及社化發展課程:教材光碟(小三至小六),P6 - 2 - 5(協商三文治)。 d. 50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance. p.115-135. (Conflict resolution) . e. Ready to use self-esteem & conflict-solving activities for grades 4 - 8. p.189 - 262. (Conflict solving) . f. The handbook of conflict resolution education : A guide to building quality programs in schools. p.47 - 170. g. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.293-296. (Grade 5 : Fights with friends) .
<b>Coping with Bullying 面對欺凌</b>	a. 開心教室－個人成長教育課程教材套,頁 157 - 161。 b. 生命教育概論:實用的教學方案,頁 54 - 55。 c. 和諧校園齊創建資源套,課堂活動 1 - 9。 d. 個人成長教育(二零零四修訂本),群性發展篇－中年級 - 3(被欺負怎麼辦)。 e. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.225 - 230. (Grade 4 : Don't bully me) . f. The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development. p.297 - 300. (Grade 5 : Tuning out teasing) .
<b>Leadership Skills 領導能力</b>	a. 個人及社化發展課程:教材光碟(小三至小六),P 4 - 3 - 4(雙贏才是大哥大)。 b. Leadership education : developing skills for youth. p.75 - 88. (Planning group activities) . c. Raising student aspirations : Classroom activities for grades K5. p.87 - 100. (Ch. 7 : Leadership and responsibility) . d. Raising student aspirations : Classroom activities for grades K6 - 8. p.87 - 100. (Ch. 7 : Leadership and responsibility) .
<b>Avoiding Drugs, Drinking and Smoking 濫藥、酗酒及吸煙的預防</b>	a. 全方位學生輔導服務處:成長課教材套 個人 6 - 1至 6 - 4(向毒品Say No)。 b. 天下第一蛙:互動劇資源套,頁 19 - 22。 c. 完全學生手冊 2002 : 德育及公民教材資源套,頁 5(100%感覺)。 d. 個人及社化發展課程:教材光碟(小三至小六),P 6 - 3 - 1(豎起盾牌·毒品拜拜)。 e. Assertiveness. p.36 - 42. (Saying No, It's Ok to say no) .

© 2006 prepared by Darren Dai Wai Tong, Chieh Ching Lok, & Mantak Yuen.

## 參考文獻

- 李洛霞、文鴻森編輯(2004)。生命教育教師手冊。香港：明報報業有限公司。  
· 此書記錄一系列生命教育的傑出教案以及在台灣推行生命教育的經驗。  
HKU Library Call Number : HK 370.114 S54 L6
- 吳庶深、黃麗花(2001)。生命教育概論：實用的教學方案。台北：學富文化事業有限公司。  
· 此書提供一系列已在現實課堂實施並驗證過的活動。
- 香港扶幼會(2002)。個人及社化發展課程：教材光碟(小三至小六)。香港：香港扶幼會。  
· 這教材套依據個人及社會發展課程而設計了不同的輔導活動。  
HKU Library Call Number : [E] LC315.H85 G46 2002 disc 1-2
- 香港教育城(2005)。天下第一蛙：互動劇資源套。香港：香港教育城有限公司。  
· 此資源套針對預防青少年沉迷賭博的教育。透過一系列活動，教師可帶引學生討論並反思沉迷賭博的誘因和賭博帶來的禍害。  
<http://www.saynotogambling.net/frog01.phtml>
- 香港聖公會小學輔導服務處(2003)。全方位學生輔導服務：成長課教材套。香港：香港聖公會小學輔導服務處。  
· 此教材套提供一系列課室活動促進學生全面成長。  
HKU Library Call Number : HKC 372.13 Q96
- 香港電台電視部、教育署(2002)。完全學生手冊2002：德育及公民教材資源套。香港：香港特別行政區教育署。  
· 此資源套運用短片及思考問題引導學生思考德育及公民上的議題。
- 香港遊樂場協會(2003)。開心教室——個人成長教育課程教材套。香港：香港遊樂場協會。  
· 此書提供一系列培訓小學生生活技能的工作紙。  
HKU Library Call Number : [E] B1166&C5 K35 2003
- 郭志丕總編輯(2004)。成長列車：小學生命成長課程教師本4。香港：文林出版有限公司。  
· 此書所設計的活動是依據學生的發展需要而建立，它設有教師本及學生本。  
HKU Library Call Number : [E] LB1590.3 .W46 2004
- 郭志丕總編輯(2004)。成長列車：小學生命成長課程教師本5。香港：文林出版有限公司。  
· 此書所設計的活動是依據學生的發展需要而建立，它設有教師本及學生本。  
HKU Library Call Number : [E] LB1590.3 .W46 2004
- 郭志丕編輯(2004)。成長列車：小學生命成長課程教師本6。香港：文林出版有限公司。  
· 此書所設計的活動是依據學生的發展需要而建立，它設有教師本及學生本。  
HKU Library Call Number : [E] LB1590.3 .W46 2004
- 教育統籌局(2004)。成長的天空計劃小學：發展課程。香港：教育統籌局。  
· 計劃包括一系列適用於小學的「發展課程」及「輔助課程」，目的是協助學生掌握面對逆境的知識、技能和態度。「發展課程」是一個以抗逆理念為基礎的輔導課程，對象是全體小四至小六學生。教師透過活動之形式，教授有關「抗逆力」之基本知識及技巧。
- 教育統籌局學生訓育組(2003)。和諧校園齊創建資源套。香港：教育統籌局。  
· 此資源套能幫助認識和了解校園欺凌問題，並協助學校訂定校本處理、跟進和預防策略。  
HKU Library Call Number : [E] LB3013.34.H6 H4 2003
- 教育統籌局學校發展分部(2004)。個人成長教育(二零零四修訂本)。香港：教育統籌局。  
<http://www.emb.gov.hk/index.aspx?nodeID=121&langno=2>

- 教育統籌局、明報 (2006)。談美德·論價值—德育教材手冊。香港：教育統籌局。  
 · 此教材手冊包含不同學校在德育教育方面的活動及教材。
- Bayer, B. K. (1991). *Teaching thinking skills : A handbook for elementary school teachers*. Boston : Allyn and Bacon.  
 · 此書有助教師籌劃、進行和評估課堂活動對思考所帶來的成效，尤其是對思考的定義。  
 HKU Library Call Number : E372.13028 B5
- Bodine, R. I (1998). *The handbook of conflict resolution education : A guide to building quality programs in schools*. San Francisco, Calif : Jossey-Bass Publishers.  
 · 此書提供了一些活動，內容是有關公民責任、創造安全而沒有暴力的校園，以及加強青少年的社交技巧。  
 HKU Library Call Number : E 371.78 B667 h
- Johnson, R., Wentz, Z., & Schilling, D. (1996). *50 activities for teaching emotional intelligence : The best from Innerchoice Publishing Torrance*. Calif : Innerchoice Publishing.  
 · 此書搜集了50個知名而有效與情感相關的活動。教師可通過活動教導學生如何抒發和控制情緒、如何在行動前想一想自己行為將會造成的後果、如何了解他人的情感、如何接受自己的行動和決定所帶來的責任，以及如何應付衝突和鬥爭事件。  
 HKU Library Call Number : E 370. 153 F46
- Kagan, M. (1999). *Higher-level thinking questions : Personal & social skills*. San Clemente, CA : Kagan.  
 · 此書有助學生發展高程度的思考技巧。  
 HKU Library Call Number : E 370.114 H63 K1 p
- Larsen, K. (1998). *Careers! : career education for learners in grades 4-8 using the autonomous learner model : An ALM teaching unit*. Greeley, Colo.: ALPS Pub  
 · 此書提供一些簡易可用的事業發展課堂活動，活動內容乃基於現今學生的讀寫和語文水平。  
 HKU Library Call Number : E371.425 L33
- Lindsay, N (1998). *Dream catchers : Developing career and educational awareness*. Indianapolis, Ind : JIST Works.  
 · 此教師手冊提供相關技巧和活動，有助教師籌劃有關學生事業意識的活動。  
 HKU Library Call Number : E 371.425 L7 d.
- Luckie, W. R., & Wood, S. (1998). *Study power : Study skills to improve your learning and your grades*. Cambridge, Mass.: Brookline Books.  
 · 此學習能力系統有效地改善由初中至研究院的學生的智能和成就。  
 HKU Library Call Number : D 371.3028 L94
- McConnon, S. (1990a). *Assertiveness*. Basingstoke : Macmillan Education.  
 · 此書提供課程讓學生對照不同行為例如進取、被動和武斷的分別，課程可加強學生的信心和自尊，幫助學生在與人相處中開放自己、樂觀和自我肯定。  
 HKU Library Call Number : E 371.46 M47 a
- McConnon, S. (1990b). *Self-esteem*. Basingstoke : Macmillan Education.  
 · 此書提供多種活動，加強學生的自尊，讓他們正面地面對自己和他人。  
 HKU Library Call Number : E 371.46 M47 s4
- McConnon, S. (1990c). *The skills of friendship*. Basingstoke : Macmillan Education.  
 · 此書提供一些建立良好關係的重要技巧，同時讓學生有機會練習與人相處的技巧。  
 HKU Library Call Number : E 371.46 M47
- Mellor, B. L. (1999). *Activities for the occupational outlook handbook*. Bloomington, Ill. : Meridian Education Corp.  
 · 此書有助高中學生了解未來職業趨勢和自我分析。  
 HKU Library Call Number : E 371. 425 M52a



Quaglia, R. J. (2003a). *Raising student aspirations : Classroom activities for grades K5*. Champaign, Ill.: Research Press.

- 此書為K5學生提供課堂活動，有助學生建立自信、領導才能、責任心、探險精神、好奇心、創意和歸屬感等。

*HKU Library Call Number : E 370.154 Q1 r1*

Quaglia, R. J. (2003b). *Raising student aspirations : Classroom activities for grades K6-8*. Champaign, Ill.: Research Press.

- 此書為K6-8學生提供課堂活動，有助學生建立自信、領導才能、責任心、探險精神、好奇心、創意和歸屬感等。

*HKU Library Call Number : E370.154 Q1 r2*

Richardson, W. B. (1987). *Leadership education : Developing skills for youth*. Unionville, N.Y.: Toronto: Royal Fireworks Press.

- 此書提供青少年領導才能教育活動的基本領導技能，每課提供相關教育活動，學生可通過實際練習應用相關的領導才能。

*HKU Library Call Number : E 303. 3407 R4*

Shure, M. B. (2000). *I can problem solve : An interpersonal cognitive problem-solving program*. Champaign, Ill.: Research Press.

- 此書提供訓練學生解難能力的教材，包括各項相關的解難方法、後果、因果思考等。

*HKU Library Call Number : E 372.1801 S56*

Teolis, B. (1996). *Ready to use self-esteem & conflict-solving activities for grades 4-8*. West Nyack, N.Y.: Center for Applied Research in Education.

- 此書提供超過100個課程和活動，有助學生建立安全感、友誼、正面肯定、訂定目標和排解衝突的技巧。

*HKU Library Call Number : E370.153 T314X*

Vernon, A. (1998). *The passport program : A journey through emotional, social, cognitive and self-development*. Champaign, Ill.: Research.

- 此書幫助教師有系統地教導兒童和青少年如何面對每個成長的階段。

*HKU Library Call Number : 372.136 V53 v.1-2*

Wallace, B., & Bentley R. (2002). *Teaching thinking skills across the middle years : A practical approach for children aged 9-14*. London : David Fulton in association with the National Association for Able Children in Education

- 此書展現一個實用架構，讓教師了解如何教導高小學生的思考能力和解難能力。

*HKU Library Call Number : E 370.152 T25 W1*

Zwiers, J. (2004). *Developing academic thinking skills in grade 6-12 : A handbook of multiple intelligence activities*. Newark, Del.: International Reading Association.

- 此書幫助教師設計有效的活動和評估，以培養學生的學習思考能力和語文能力，以應付學校所教導的理論。

*HKU Library Call Number : E370.152 Z9*

# 評估學生的生活技能發展

香港大學 教育學院

袁文得

今天，我主要會論述有關生活技能發展評估工具的建立，以及它對加強學校輔導活動質素的用處。學生評估不但可以提供一些研究數據，而且有助改善學校所推行的活動和課程。通常以質性和量化的評估方法混合使用，能達到較佳的效果。我將會介紹大家如何混合兩種方法一起使用。

生活技能發展計劃由優質教育基金資助，主要發展三方面的資源，包括評估工具、資源手冊和網頁，希望可以輔助學校推行學生輔導工作和提升生活教育方面的質素。美國的艾思柏教授在二十年前發展了一套全方位輔導模式（Comprehensive Guidance Program），分別於美國二十多個洲的所有中小學運用此模式推行輔導工作。本計劃的主要概念和材料的構思都源於艾思柏教授的經驗。翻看全方位輔導模式與香港全校參與的輔導方式，都有一個共通點，就是將焦點放在學生的全人發展上面。特色是希望學生透過輔導課程和成長課，發展個人的生活技能和一些相關生活的知識和態度。

全方位輔導計劃把生活技能基本上歸納為三部份：1.) 事業發展， 2.) 學業發展， 3.) 個人與群性發展；將這三部份具體化而成為一些目標。無論是輔導課程、小組輔導、個人輔導、教師支援和培訓等，都希望學生、家長和老師對輔導發展活動的方向和目標達成共識 (Gysbers, 2003)。

## 理論背景

在個人與群性發展上，影響我們的想法最深遠的是心理學家 Eric Erikson 的群性心理八階理論 (Erikson, 1971)。對中學生而言，特別是高中學生，他們需要尋找正面的自我形象。另外人本心理學家 Carl Rogers 提出學生的成長，建基於互相尊重、同感和真誠的人際環境，也就是說良好的師生關係和朋輩關係。學校裡人與人之間的關係對群性發展是非常重要的 (Rogers & Freiberg, 1994)。再者，生物生態理論學者 Bronfenbrenner (1995) 更指出學生的發展是受環境關係與社會歷史所影響的。

在學業發展上，俄國心理學家 Lev Vygotsky 所提出的建構學習 (Vygotsky, 1994)，說明思維的發展相當受人與人之間的關係影響。透過互動可以推動學生的思維和學習的發展。

在事業發展方面，社會認知學習理論 (Bandura, 1977; Lent, Brown, & Hackett, 1994) 指出，如果一個學生對某些學科有興趣，他會多留意有關的資訊和技能，考慮把該項學科變成自己的發展方向。透過實際的生活經驗，學生會發展對事業發展的信心。

另外，事業決策理論 (Career Decision Making) 的影響亦為深遠 (Betz & Hackett, 1983; Lent et al., 1994)。他們提出一個人的事業發展是不斷涉及決定的，因此學生平日有機會去嘗試或學會做決定是很重要的。

上述的理論提供了生活技能發展評估工具的理念架構，再者我們更訪問學生，了解他們的心聲。我們一共邀請了來自香港、九龍和新界二十多間中學的學生，參加四個不同組別的小組討論。目的是探討學生認為重要的生活技能。學生在討論後，更分組設計適合高中學生的生活技能課程。然後，我們歸納和整理他們設計的課程和內容，發現與艾思柏教授的全方位輔導模式 (comprehensive guidance model) 的輔導課程相近。有關生活技能發展課程的範疇、內容及目標，請參考表一至表三。

表一：高中學生生活技能課程 — 事業發展

項目	學生能夠掌握的生活技能
事業計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎在興趣和前途之間作出平衡。</li> <li>◎在自己的興趣範圍內，探索不同的事業。</li> <li>◎了解自己的能力，以協助自己選擇事業。</li> <li>◎恰當地選擇專上學院開辦的課程，為將來的事業作好準備。</li> </ul>
事業與兩性的關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎了解自己的性別和選擇事業的關係。</li> <li>◎在工作上，與異性和睦共處。</li> <li>◎在工作上，發揮作為男性／女性的長處。</li> <li>◎在從事以異性居多的事業時，處理來自他人的非議、批評和反對意見。</li> </ul>
職業培訓的選擇	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎在入讀職業訓練課程前，先作了解。</li> <li>◎搜集職業訓練學院的入學要求及選科程序等資料。</li> <li>◎考慮所報讀的科目和事業前途的關係。</li> <li>◎因應經濟環境與人才的需求，選讀一些適合的課程作自我裝備。</li> </ul>
尋找工作前的準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎掌握一般的見工技巧 (例如談吐和儀容等)。</li> <li>◎準確地填寫求職申請表。</li> <li>◎為自己撰寫一份履歷。</li> <li>◎為自己撰寫求職信。</li> </ul>
尋找工作	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎在求職時遇到困難，仍有毅力去尋找不同的工作機會。</li> <li>◎因應自己的興趣及能力，尋找合適的工作。</li> <li>◎尋獲一些機構和人事的幫忙，協助自己尋找工作。</li> <li>◎成功找到適合自己的工作。</li> </ul>
設定事業目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎因應環境的轉變，評估和改變自己在事業上的目標。</li> <li>◎解決達到事業上的目標所遇到的困難。</li> <li>◎掌握達到在事業上的目標的策略。</li> <li>◎不斷改進自己的升學和事業計劃，向自己在事業上的目標邁進。</li> </ul>

**表二：高中學生生活技能課程－學業發展**

項目	學生能夠掌握的生活技能
時間管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉妥善分配和掌握時間。</li> <li>☉做事有計劃。</li> <li>☉在指定時間內，完成需要做的事情。</li> <li>☉為自己編排時間表，並付諸實行。</li> </ul>
學習和應試技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉掌握測驗和考試的答題技巧。</li> <li>☉提升自己的寫作、閱讀、聆聽、說話和計算技巧。</li> <li>☉培養良好的學習習慣。</li> <li>☉在測驗／考試前，有充足的準備。</li> </ul>
向朋友學習	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉向就讀專上學院的朋友了解就讀專上學院所遇到的困難。</li> <li>☉在選擇專上學院時遇到問題，向朋友請教解決的方法。</li> <li>☉在升學時，向朋友索取大學或其他專上學院的資料。</li> <li>☉在升學時，諮詢朋友的意見。</li> </ul>
升學計劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉為升學找尋資料，作好準備。</li> <li>☉搜集各間專上學院的資料和它們提供的課程內容。</li> <li>☉揀選適合自己的專上學院。</li> <li>☉取得有關獎學金和經濟資助的資料。</li> </ul>
做負責任的學習者	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉遵守學校和課室的規則。</li> <li>☉在學校裡，尊重他人。</li> <li>☉行使學生應有的責任和權利。</li> <li>☉考慮自己的行為所帶來的後果。</li> </ul>

**表三：高中學生生活技能課程－個人與群性發展**

項目	學生能夠掌握的生活技能
了解與接受自己	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉擁有個人理想。</li> <li>☉以開放的態度面對批評。</li> <li>☉接納和喜歡自己。</li> <li>☉發揮自己的長處，改善自己的短處。</li> </ul>
明白他人和與人相處	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉掌握良好的與人相處的方法。</li> <li>☉處理朋友間的衝突。</li> <li>☉與別人建立友誼。</li> <li>☉懂得設身處地，顧及他人的感受。</li> </ul>
拒絕濫用藥物、酗酒和吸煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉拒絕有關濫用藥物的引誘。</li> <li>☉拒絕有關吸煙或酗酒的引誘。</li> <li>☉考慮吸煙、濫用藥物和酗酒對自己、朋友和家人的影響。</li> <li>☉避免自己染上酗酒、吸煙或濫用藥物的習慣。</li> </ul>

項目	學生能夠掌握的生活技能
婚姻和家庭的責任	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙在結婚時，考慮各種足以影響婚姻的因素。</li> <li>⊙在選擇配偶時，考慮甚麼可以使婚姻愉快。</li> <li>⊙在準備為人父母時，考慮孩子與婚姻的關係。</li> <li>⊙面對作為父母的責任及難處。</li> </ul>
逆境自強	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙在面對逆境時，可隨機應變。</li> <li>⊙在面對困難時，掌握解決難題的能力。</li> <li>⊙在犯錯時，從錯誤中學習。</li> <li>⊙在面對逆境時，激勵自己。</li> </ul>
體能訓練與健康之道	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙掌握保持身體健康的方法。</li> <li>⊙掌握保持心理健康的方法。</li> <li>⊙在生病時，護理自己的身體。</li> <li>⊙培養均衡的飲食習慣。</li> </ul>
合作與團隊精神	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙在參與活動時，留心聽取他人的意見。</li> <li>⊙在參與活動時，與人合作，以達成團隊目標。</li> <li>⊙在帶領活動時，鼓勵沒有責任心的組員向他自己和他人負責任。</li> <li>⊙在參與活動時，處理合作過程中的衝突。</li> </ul>
領導能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙在參與學校或課堂活動時，帶領同學參與討論。</li> <li>⊙組織和策劃活動。</li> <li>⊙在帶領活動時，妥善分配組員的工作。</li> <li>⊙號召其他同學參與活動。</li> </ul>
減壓與情緒處理	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙處理學業上遇到的壓力。</li> <li>⊙掌握令自己開心的方法。</li> <li>⊙控制自己的情緒。</li> <li>⊙在面對壓力時，用正確和適當的途徑抒發情緒。</li> </ul>
反思能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙時常自我反思，檢討自己做事成敗的因由。</li> <li>⊙向自己承認錯誤。</li> <li>⊙在反省的過程中，得到學習的機會。</li> <li>⊙擁有反思的勇氣和耐力。</li> </ul>
思考與表達能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙用恰當的方法去表達感受和意見。</li> <li>⊙運用不同的途徑反映自己的意見。</li> <li>⊙在參與學校/課堂活動時，與同學互相交流意見。</li> <li>⊙具有多角度的思考和分析能力。</li> </ul>
兩性關係與正確的性知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙與異性開展正常的朋友關係。</li> <li>⊙與異性維持正常的朋友關係。</li> <li>⊙與異性開展男女戀愛的關係。</li> <li>⊙與異性維持男女戀愛的關係。</li> </ul>



運用閒暇時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙發掘多方面的興趣。</li> <li>⊙發展一些興趣，令自己在閒暇時的生活更充實和愉快。</li> <li>⊙選擇一些切合自己興趣的康樂活動。</li> <li>⊙善用餘暇，參與自己所喜愛的課外活動。</li> </ul>
理財能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙做到量入為出，不會過份浪費。</li> <li>⊙不隨便向他人借錢。</li> <li>⊙為自己開立賬簿。</li> <li>⊙做好財政預算。</li> </ul>
作出決定	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙訂立自己人生中的各種目標。</li> <li>⊙策劃如何達到人生中的各種目標。</li> <li>⊙就一個問題，找出多種可行的解決辦法。</li> <li>⊙獨立處事，先分析每件事的處理方法，然後作出最好的決定。</li> </ul>

## 評估工具

我們要發展一套可以讓班主任和輔導老師都能使用的工具來評估學生的事業發展、學業發展及個人與群性發展。一方面讓學校進行小組或大班評估，幫助老師了解學生的需求。同時，也可利用量表去評估學生在完成一些活動後的生活技能發展有否改進。（見附件一：高中學生事業發展自我效能量表、附件二：高中學生學業發展自我效能量表及附件三：高中學生個人與群性發展自我效能量表）

我會先集中講述事業發展自我效能量表（career development self-efficacy inventory, Yuen et al., 2004a）。其實美國也有一套評估學生事業發展的評估工具，Betz 和 Luzzo (1996) 根據 Bandura 的自我效能感理論，發展了一套事業決定自我效能感量表（career decision making self-efficacy scale），在大學裡被廣泛使用。但如果我們把這套工具運用在香港的中學生上，將會出現一些問題。除了部份項目並不適合中學生，另外是版權問題。如果我們使用 Betz 和 Luzzo 的評估工具，是每一份問卷都要收費的。考慮到這些問題，我們有需要發展一套本地中學生適用的工具。我們在發展本地的評估工具時，所選取的題材，來自本地學生設計的課程和他們提出的項目。然後邀請專家評論和篩選最合適的項目和題目。之後，再找來一千多名學生試用，進一步篩選一些最適切的項目。經過千幾名學生測試後，我們發覺基本上可以用二十四題題目來表達事業發展自我效能感的概念。這二十四題題目的問卷，只需利用三分鐘時間完成，便能了解學生在事業發展的情況。每四題題目便可組成一個項目，包括 1) 事業計劃、2) 事業與兩性的關係、3) 職業培訓的選擇、4) 尋找工作前的準備、5) 尋找工作，以及 6) 設定事業目標。

再者，這套工具是用作量度學生的自我效能感，簡單來說就是「我有沒有信心能夠做到某行為或活動」。心理學上，自我效能感的理論是基於 Bandura 的社交效能理論（social-

efficacy theory)。Bandura (1977) 指出自我效能感是非常良好的預測因素 (predictive variable)，以預測一個人是否會去做某些事情，特別是在事業、運動和學業的選擇等。故此，我們都認為這是一個不錯的理論架構去支持我們發展評估工具。在生活技能發展評估工具試用版中，我們發覺以「我有信心我能做到某行為」的問法，對學生而言較易理解。

我們用了來自二十八間學校六千多個學生去研究香港高中學生的生活技能發展的情況。利用驗證因素分析 (confirmation data analysis)，我們發覺數據分析得出來的RMSR和RMSEA的結果 (.040, .073) 也算得上相當滿意，即是說這理論架構和現實上取回來的數據很配合。而每個項目的题目的信度也相當滿意 (Yuen et al., 2004a)。

以相同的方式，我們發展了學業發展的評估工具，共有二十題題目，已經可以量度到五個從學生角度覺得重要的學業項目，包括：1) 時間管理、2) 考試技巧、3) 向朋友或同學學習、4) 是否懂得計劃自己的學業，以及5) 在學校裡是否懂得做一個負責任的人。整個工具的步驟基本上與事業發展評估工具是一樣的，找出來的統計資料也證明這工具的信度和效度相當良好 (Yuen et al., 2004b)。

另外，個人與群性發展這個概念比較廣闊，我們需要利用六十題题目的評估工具，以量度十五個項目。經過探索性的因素分析的處理，六十題題目可以歸納成七個主要項目，其內容包括：1) 自我完善；2) 團隊的合作和領袖能力的發展；3) 整體良好的身心社交的發展；4) 興趣與生活目標；5) 兩性關係；6) 拒絕濫用藥物、酗酒和吸煙；和7) 理財和自我照顧。

有關高中學生事業發展、學業發展、個人與群性發展自我效能量表的心理測量特質，請參考由生活技能發展計劃研究小組出版的使用者手冊 (Yuen et al., 2004a; Yuen et al., 2004b; Yuen et al., 2004c)。生活技能發展計劃研究小組亦發展了適合初中及高小學生的生活技能發展自我效能量表 (Yuen et al., 2006a; Yuen et al., 2006b)，請參考附件四至七：高小學生生活技能發展自我效能量表。

這樣我們發展了一套適合高中學生生活技能發展的評估工具，其可靠和可信性都相當滿意，可供學校參考使用。整套工具適用於小組形式的測試。使用之前可先向學生作簡單解釋，以幫助學生了解生活技能發展的概念。此套工具分事業與才華發展、學業發展、個人與群性發展部分，學校可自由選取適合的工具使用。分析方法亦很簡單，用電腦或人手計算也可以。

## 應用及總結

除了以問卷評估學生的生活技能，我們亦可以在課室和校內活動中觀察學生的行為。另外，我們可以鼓勵學生在週記上寫下他們對輔導活動的感受和意見。這樣我們便可以用質性資料去引證問卷量化資料。我們亦可以和學生作小組或全班討論，收集他們的意見。如果有些學生有特別的個人需要，便應轉介學生予輔導老師或社工作個別跟進。

另外，為使評估更為深入，可配合質性評估進行。其中一個質性評估的方法叫做學生學習紀錄（student learning profile），在英國常用的稱謂是成就紀錄（record of achievement）。此法是老師鼓勵和協助學生創建一個有關自己的能力、興趣、成就和學習特色的個人檔案，記載自己在有關學業方面的成就，計劃發展自己的才能發展和職業路向，以及個人與群體生活的經驗等。好讓學生認識自己，充份掌握學校生活有助他們發展個人教育及事業計劃。

上述生活技能評估工具的優勝地方是評估工具中的每一個項目，都有相關的課程配合。因此，此套評估工具除了是心理測量的工具之外，也可用作課程評估。我們期望這套評估工具能夠真正配合學校的實際輔導情況，當老師了解學生的生活技能發展情況後，將有助提昇學校輔導的果效。

## 鳴謝

高小及初中學生的生活技能發展自我效能量表是由香港特別行政區研究資助局資助（RGC HKU 7295/03H）。

## 參考文獻

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-125.
- Betz, N. E., & Luzzo, D. A. (1996). Career assessment and the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career assessment*, 4, 413-428.
- Bonfenbrener, U. (1995). Developmental ecology through space and time : A future perspective. In P. Moen, C. H. Elder, & K. Liisher (Eds.), *Examining Live in Context*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Erikson, E. H. (1971). *Identity : youth, and crisis*. London : Faber.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unified theory of career and academic interests, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122.

- Gysbers, N. (2003). Improving the life skills curriculum and the comprehensive guidance program: Concepts and strategies. In M. Yuen, P. S. Y. Lau, T. K. M. Leung, P. M. K. Shea, R. M. C. Chan, E. K. P. Hui, & N. C. Gysbers (Eds.), *Life skills development and comprehensive guidance program : Theories and practices.* (pp.5-12). Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Rogers, C. R., & Freiberg, J. (1994). *Freedom to learn.* New York : Merrill.
- Vygotsky, L. S. (1994). *The Vygotsky reader* / edited by Rene van der Veer and Jaan Valsiner. Oxford, U.K.: Blackwell
- Yuen, M., Gysbers, N. C., Hui, E. K. P., Leung, T. K. M., Lau, P. S. Y., Chan, R. M. C., Shea, P. M. K., & Ke, S. S. Y. (2004a). *Career development self-efficacy inventory : Users' manual.* Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Yuen, M., Gysbers, N. C., Hui, E. K. P., Leung, T. K. M., Lau, P. S. Y., Chan, R. M. C., Shea, P. M. K., & Ke, S. S. Y. (2004b). *Academic development self-efficacy inventory : Users' manual.* Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Yuen, M., Gysbers, N. C., Hui, E. K. P., Lau, P. S. Y., Chan, R. M. C., Shea, P. M. K., Leung, T. K. M., & Ke, S. S. Y. (2004c). *Personal-social development self-efficacy inventory : Users' manual.* Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Yuen, M., Hui, E. K. P., Chan, R. M. C., Lau, P. S. Y., Gysbers, N. C., Shea, P. M. K., & Leung, T. K. M. (2006a). *Life skills development among junior secondary students in Hong Kong : A brief report.* Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.
- Yuen, M., Hui, E. K. P., Chan, R. M. C., Lau, P. S. Y., Gysbers, N. C., Shea, P. M. K., & Leung, T. K. M. (2006b). *Life skills development among upper primary students in Hong Kong : A brief report.* Hong Kong : The University of Hong Kong Faculty of Education Life Skills Development Project.

## 附件一：高中學生事業發展自我效能量表（中文版本）

請細心閱讀下列各題，按著你能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

1	—	非常沒有信心							
2	—	沒有信心							
3	—	略沒有信心							
4	—	略有信心							
5	—	有信心							
6	—	非常有信心							
			非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心	

### 我有信心我能……

1.	在興趣和前途之間作出平衡。	1	2	3	4	5	6
2.	了解自己的性別和選擇事業的關係。	1	2	3	4	5	6
3.	在入讀職業訓練課程前，先作了解。	1	2	3	4	5	6
4.	掌握一般的見工技巧(例如談吐和儀容等)。	1	2	3	4	5	6
5.	在求職時遇到困難，仍然有毅力去尋找不同的工作機會。	1	2	3	4	5	6
6.	因應環境的轉變，評估和改變自己在事業上的目標。	1	2	3	4	5	6
7.	在自己的興趣範圍內，探索不同的事業。	1	2	3	4	5	6
8.	在工作上，與異性和睦共處。	1	2	3	4	5	6
9.	搜集職業訓練學院的入學要求及選科程序等資料。	1	2	3	4	5	6
10.	準確地填寫求職申請表。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能……

11.	因應自己的興趣及能力，尋找合適的工作。	1	2	3	4	5	6
12.	解決在達到事業上的目標時所遇到的困難。	1	2	3	4	5	6
13.	了解自己的能力，以協助自己選擇事業。	1	2	3	4	5	6
14.	在工作上，發揮作為男性/女性的長處。	1	2	3	4	5	6
15.	考慮所報讀的科目和職業前途的關係。	1	2	3	4	5	6
16.	為自己撰寫一份履歷。	1	2	3	4	5	6



- 
- |     |                                 |   |   |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 17. | 尋獲一些機構和人事的幫助，協助自己尋找工作。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. | 掌握達到在事業上的目標的策略。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. | 恰當地選擇專上學院開辦的課程，為將來的事業作好準備。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. | 在從事以異性居多的事業時，處理來自他人的非議、批評和反對意見。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**我有信心我能 .....**

- |     |                              |   |   |   |   |   |   |
|-----|------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 21. | 因應經濟環境與人才的需求，選讀一些適合的課程作自我裝備。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. | 為自己撰寫求職信。                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. | 成功找到適合自己的工作。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. | 不斷改進自己的升學和就業計劃，向自己在事業上的目標邁進。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
-

## 附件二：高中學生學業發展自我效能量表（中文版本）

請細心閱讀下列各題，按著你能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

1	—	非常沒有信心							
2	—	沒有信心							
3	—	略沒有信心							
4	—	略有信心							
5	—	有信心							
6	—	非常有信心							
			非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心	

### 我有信心我能……

1.	妥善分配和掌握時間。	1	2	3	4	5	6
2.	掌握測驗和考試的答題技巧。	1	2	3	4	5	6
3.	向就讀專上學院的朋友了解就讀專上學院所遇到的困難。	1	2	3	4	5	6
4.	為升學找尋資料，作好準備。	1	2	3	4	5	6
5.	遵守學校和課室的規則。	1	2	3	4	5	6
6.	做事有計劃。	1	2	3	4	5	6
7.	提升自己的寫作、閱讀、聆聽、說話和計算技巧。	1	2	3	4	5	6
8.	在選擇專上學院時遇到問題，向朋友請教解決的方法。	1	2	3	4	5	6
9.	搜集各間專上學院的資料和它們提供的課程內容。	1	2	3	4	5	6
10.	在學校裡，尊重他人。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能……

11.	在指定時間內，完成需要做的事情。	1	2	3	4	5	6
12.	培養良好的學習習慣。	1	2	3	4	5	6
13.	在升學時，向朋友索取大學或其他大專院校的資料。	1	2	3	4	5	6
14.	揀選適合自己的專上學院。	1	2	3	4	5	6
15.	行使學生應有的責任和權利。	1	2	3	4	5	6
16.	為自己編排時間表，並付諸實行。	1	2	3	4	5	6
17.	在測驗／考試前，有充足的準備。	1	2	3	4	5	6
18.	在升學時，諮詢朋友的意見。	1	2	3	4	5	6
19.	取得有關獎學金和經濟資助的資料。	1	2	3	4	5	6
20.	考慮自己的行為所帶來的後果。	1	2	3	4	5	6

## 附件三：高中學生個人與群性發展自我效能量表(中文版本)

請細心閱讀下列各題，按著你能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

1	—	非常沒有信心							
2	—	沒有信心							
3	—	略沒有信心							
4	—	略有信心							
5	—	有信心							
6	—	非常有信心							
			非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心	

### 我有信心我能……

1.	擁有個人理想。	1	2	3	4	5	6
2.	掌握良好的與人相處的方法。	1	2	3	4	5	6
3.	拒絕有關濫用藥物的引誘。	1	2	3	4	5	6
4.	在結婚時，考慮各種足以影響婚姻的因素。	1	2	3	4	5	6
5.	在面對逆境時，可隨機應變。	1	2	3	4	5	6
6.	掌握保持身體健康的方法。	1	2	3	4	5	6
7.	在參與活動時，留心聽取他人的意見。	1	2	3	4	5	6
8.	在參與學校或課堂活動時，帶領同學一起討論。	1	2	3	4	5	6
9.	處理學業上遇到的壓力。	1	2	3	4	5	6
10.	時常自我反思，檢討做事成敗的因由。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能……

11.	用恰當的方法表達感受和意見。	1	2	3	4	5	6
12.	與異性開展正常的朋友關係。	1	2	3	4	5	6
13.	發掘多方面的興趣。	1	2	3	4	5	6
14.	做到量入為出，不會過份浪費。	1	2	3	4	5	6
15.	訂立自己人生中的各種目標。	1	2	3	4	5	6
16.	以開放的態度面對批評。	1	2	3	4	5	6
17.	處理朋友間的衝突。	1	2	3	4	5	6
18.	拒絕有關吸煙或酗酒的引誘。	1	2	3	4	5	6
19.	在選擇配偶時，考慮甚麼可以使婚姻生活愉快。	1	2	3	4	5	6
20.	在面對困難時，掌握解決難題的能力。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能……

21.	掌握保持心理健康的方法。	1	2	3	4	5	6
22.	在參與活動時，與人合作，以達成團隊目標。	1	2	3	4	5	6
23.	組織和策劃活動。	1	2	3	4	5	6
24.	掌握令自己開心的方法。	1	2	3	4	5	6
25.	向自己承認錯誤。	1	2	3	4	5	6

26.	運用不同的途徑反映自己的意見。	1	2	3	4	5	6
27.	與異性維持正常的朋友關係。	1	2	3	4	5	6
28.	發展一些興趣，令自己在閒暇時的生活更充實和愉快。	1	2	3	4	5	6
29.	不隨便向他人借錢。	1	2	3	4	5	6
30.	策劃如何達到人生中的各種目標。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能……

31.	接納和喜歡自己。	1	2	3	4	5	6
32.	與別人建立友誼。	1	2	3	4	5	6
33.	考慮吸煙、濫用藥物和酗酒對自己、朋友和家人的影響。	1	2	3	4	5	6
34.	在準備為人父母時，考慮孩子與婚姻的關係。	1	2	3	4	5	6
35.	在犯錯時，從錯誤中學習。	1	2	3	4	5	6
36.	在生病時，護理自己的身體。	1	2	3	4	5	6
37.	在參與活動時，鼓勵沒有責任心的組員向他自己和他人負責任。	1	2	3	4	5	6
38.	在帶領活動時，妥善分配組員的工作。	1	2	3	4	5	6
39.	控制自己的情緒。	1	2	3	4	5	6
40.	在反省的過程中，得到學習的機會。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能……

41.	在參與學校/課堂活動時，與同學互相交流意見。	1	2	3	4	5	6
42.	與異性開展男女戀愛的關係。	1	2	3	4	5	6
43.	選擇一些切合自己興趣的康樂活動。	1	2	3	4	5	6
44.	為自己開立賬簿。	1	2	3	4	5	6
45.	就一個問題，找出多種可行的解決辦法。	1	2	3	4	5	6
46.	發揮自己的長處，改善自己的短處。	1	2	3	4	5	6
47.	設身處地，顧及他人的感受。	1	2	3	4	5	6
48.	避免自己染上酗酒、吸煙或濫用藥物的習慣。	1	2	3	4	5	6
49.	面對作為父母的責任及難處。	1	2	3	4	5	6
50.	在面對逆境時，激勵自己。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能……

51.	培養均衡的飲食習慣。	1	2	3	4	5	6
52.	在參與活動時，處理合作過程中的衝突。	1	2	3	4	5	6
53.	號召其他同學參與活動。	1	2	3	4	5	6
54.	在面對壓力時，用正確和適當的途徑抒發情緒。	1	2	3	4	5	6
55.	擁有反思的勇氣和耐力。	1	2	3	4	5	6
56.	具有多角度的思考和分析能力。	1	2	3	4	5	6
57.	與異性維持男女戀愛的關係。	1	2	3	4	5	6
58.	善用餘暇，參與自己喜愛的課外活動。	1	2	3	4	5	6
59.	做好財政預算。	1	2	3	4	5	6
60.	獨立處事，先分析每件事的處理方法，然後作出最好的決定。	1	2	3	4	5	6

## 附件四：高小學生個人發展自我效能量表（中文版本）

請細心閱讀下列各題，按著你能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

- |   |   |        |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | — | 非常沒有信心 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | — | 沒有信心   |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | — | 略沒有信心  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | — | 略有信心   |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | — | 有信心    |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | — | 非常有信心  |  |  |  |  |  |  |  |
- 非常沒有信心  
 沒有信心  
 略沒有信心  
 略有信心  
 有信心  
 非常有信心

### 我有信心我能……

- |     |                  |   |   |   |   |   |   |
|-----|------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | 擁有個人理想。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2.  | 積極尋求解決困難的方法。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3.  | 培養均衡飲食的習慣。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4.  | 清楚自己的想法。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5.  | 欣賞自己的優點。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6.  | 在遇到困難時，保持冷靜。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7.  | 保持心情愉快。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8.  | 清楚自己的目標。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9.  | 接納自己的短處。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | 就一個問題，找出多種解決的方法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能……

- |     |                 |   |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 11. | 保持適中體重。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | 計劃怎樣一步一步達成目標。   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. | 發揮自己的長處。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. | 認識壓力的來源。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. | 善用零用錢。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. | 時常反省自己所做的事。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. | 對自己感到滿意。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. | 認識壓力對我的影響。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. | 計劃自己的休息時間。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. | 聆聽別人的意見，並會作為參考。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### 我有信心我能……

- |     |              |   |   |   |   |   |   |
|-----|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 21. | 肯定自己的能力。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. | 以樂觀態度面對困難。   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. | 培養做運動的習慣。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. | 有勇氣並會不斷反省自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 附件五：高小學生群性發展自我效能量表（中文版本）

請細心閱讀下列各題，按著你能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

1	—	非常沒有信心							
2	—	沒有信心							
3	—	略沒有信心							
4	—	略有信心							
5	—	有信心							
6	—	非常有信心							
			非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心	

### 我有信心我能 ……

1.	運用英語與外國人溝通。	1	2	3	4	5	6
2.	尊重同學的想法。	1	2	3	4	5	6
3.	主動關心及幫助家人。	1	2	3	4	5	6
4.	與異性朋友和同學建立良好的友誼。	1	2	3	4	5	6
5.	及早察覺同學間可能發生的衝突。	1	2	3	4	5	6
6.	在參與學校或課堂活動時，帶領同學一起討論。	1	2	3	4	5	6
7.	拒絕濫用藥物或吸食毒品。	1	2	3	4	5	6
8.	懂得表達自己的感受。	1	2	3	4	5	6
9.	設身處地，了解同學的感受。	1	2	3	4	5	6
10.	運用有效的溝通技巧與家人溝通。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能 ……

11.	認識交友和談戀愛的分別。	1	2	3	4	5	6
12.	化解與同學的小紛爭和誤會，以免事件惡化。	1	2	3	4	5	6
13.	善於組織及策劃活動。	1	2	3	4	5	6
14.	拒絕吸煙。	1	2	3	4	5	6
15.	運用普通話與中國人溝通。	1	2	3	4	5	6
16.	接納同學與自己不同的性格。	1	2	3	4	5	6
17.	冷靜處理家人關係的問題。	1	2	3	4	5	6
18.	明白與異性交往應有的態度。	1	2	3	4	5	6

- |                    |   |   |   |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| 19. 在遇到衝突事件時，隨機應變。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. 號召其他同學參加活動。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**我有信心我能……**

- |                           |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 21. 拒絕沉迷電腦遊戲。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. 自信地表達自己。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. 耐心聆聽同學的意見。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. 主動與家人傾談。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. 應付異性朋友的無理要求。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. 在遇到衝突事件時，處理人際關係之間的問題。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. 帶領活動時，處理組員間的衝突。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. 考慮吸煙對自己、朋友及家人的影響。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. 適當地表達自己的意見。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. 與同學坦誠相對。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**我有信心我能……**

- |                            |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 31. 用恰當的方法向家人表達自己的感受。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. 向異性朋友表達自己的感受和意見。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. 以正面的態度面對衝突事件。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. 在帶領活動時，妥善分配組員的工作。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35. 考慮濫用藥物對自己、朋友及家人的影響。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36. 懂得運用身體語言表達自己，例如眼神和手勢。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37. 與同學合作完成專題研習。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38. 懂得分擔家務。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39. 聆聽異性朋友的感受。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 40. 在自己與同學發生衝突時，積極尋求與對方和解。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41. 在參與活動時，帶領組員達成團隊目標。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42. 考慮沉迷電腦遊戲對自己、朋友及家人的影響。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**鳴謝**

高小及初中學生的生活技能發展自我效能量表是由香港特別行政區研究資助局資助 (RGC HKU 7295/03H)。



## 附件六：高小學生學業發展自我效能量表（中文版本）

請細心閱讀下列各題，按著你能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

1	—	非常沒有信心							
2	—	沒有信心							
3	—	略沒有信心							
4	—	略有信心							
5	—	有信心							
6	—	非常有信心							

非常沒有信心  
沒有信心  
略沒有信心  
略有信心  
有信心  
非常有信心

### 我有信心我能……

1.	掌握學習技巧（例如歸納、概括和記憶等）。	1	2	3	4	5	6
2.	為自己編排學習時間表，並付諸行動。	1	2	3	4	5	6
3.	先分析每件事的處理方法和預計效果，然後作出最後的決定。	1	2	3	4	5	6
4.	與同學建立和諧的關係。	1	2	3	4	5	6
5.	在課堂主動發問問題。	1	2	3	4	5	6
6.	懂得珍惜時間。	1	2	3	4	5	6
7.	從新角度看每件事情。	1	2	3	4	5	6
8.	與老師維持良好的關係。	1	2	3	4	5	6
9.	透過不同方法（例如上網、參觀、閱讀和訪問等）搜集資料。	1	2	3	4	5	6
10.	妥善分配和掌握時間。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能……

11.	清晰表達個人意見。	1	2	3	4	5	6
12.	愛護學校公物。	1	2	3	4	5	6
13.	掌握考試的答題技巧。	1	2	3	4	5	6
14.	在指定時間內，完成需要做的事情。	1	2	3	4	5	6
15.	分清主觀意見及客觀事實。	1	2	3	4	5	6

16. 參與運動日和課外活動。	1	2	3	4	5	6
17. 提升自己的閱讀技巧。	1	2	3	4	5	6
18. 做事有計劃。	1	2	3	4	5	6
19. 想出很多不同的方法解決難題。	1	2	3	4	5	6
20. 遵守學校和課室的規則。	1	2	3	4	5	6

**我有信心我能……**

21. 提升自己的寫作技巧。	1	2	3	4	5	6
22. 懂得分配閒暇時間。	1	2	3	4	5	6
23. 對身邊所有事物感到好奇。	1	2	3	4	5	6
24. 主動為老師、學校和同學服務。	1	2	3	4	5	6

鳴謝

高小及初中學生的生活技能發展自我效能量表是由香港特別行政區研究資助局資助 (RGC HKU 7295/03H)。

## 附件七：高小學生事業與才華發展自我效能量表(中文版本)

請細心閱讀下列各題，按著你能掌握該項技能的信心程度，圈出最適當的答案。

1	—	非常沒有信心							
2	—	沒有信心							
3	—	略沒有信心							
4	—	略有信心							
5	—	有信心							
6	—	非常有信心							
			非常沒有信心	沒有信心	略沒有信心	略有信心	有信心	非常有信心	

### 我有信心我能……

1.	發掘自己在學科方面的才能。	1	2	3	4	5	6
2.	自律地做事。	1	2	3	4	5	6
3.	培養自己的興趣。	1	2	3	4	5	6
4.	發掘自己在課外活動方面的潛能。	1	2	3	4	5	6
5.	勇於承擔責任。	1	2	3	4	5	6
6.	了解男生或女生也可做相同的工作。	1	2	3	4	5	6
7.	完成自己在學業上所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
8.	做事有條理。	1	2	3	4	5	6
9.	告訴別人我要工作的原因。	1	2	3	4	5	6
10.	選擇一些切合自己興趣的康樂活動。	1	2	3	4	5	6

### 我有信心我能……

11.	努力並會準時完成工作。	1	2	3	4	5	6
12.	告訴別人我喜愛的和有信心做好的工作。	1	2	3	4	5	6
13.	積極參加不同的活動和比賽，豐富自己的經驗。	1	2	3	4	5	6
14.	在讀書時，主動幫助他人。	1	2	3	4	5	6
15.	認識各類工作和職業。	1	2	3	4	5	6
16.	完成自己在課外活動方面所訂下的目標。	1	2	3	4	5	6
17.	適當地分配讀書、遊戲及休息時間。	1	2	3	4	5	6
18.	就自己選擇的職業路向培養相關的興趣。	1	2	3	4	5	6

鳴謝

高小及初中學生的生活技能發展自我效能量表是由香港特別行政區研究資助局資助 (RGC HKU 7295/03H)。

## 輔導課程的設計、施教和評估

香港中文大學 教育心理學系  
劉兆瑛

全方位輔導計劃 (Comprehensive Guidance Programme) 由 Norman C. Gysbers 在七十年代提出後，得到廣泛的認同，在北美至今有多個州的學校採納了這模式，推展校內的輔導服務。全方位輔導計劃的元素主要包括‘內容’ (Content)、‘組織架構、活動和時間’ (Organization, Activity and Time)，以及‘資源’ (Resources) 等三大項目，其中輔導活動包括輔導課程 (Guidance Curriculum)、個人計劃 (Individual Planning)、回應服務 (Responsive Services) 和系統支援 (System Support) 等四大類別，都是全方位輔導計劃中重要的活動 (Gysbers & Henderson, 2006)。本文將集中討論「輔導課程」的設計、施教和評估的方法。

香港許多學校均設有類似輔導課的課程，有些稱為生活教育課，有些稱為德育課或公民教育課等，名稱不一而足。這些課程，都旨在培養和發展學生的各種生活技能 (Life Skills)，幫助學生認識自己，學懂與人溝通，以至關愛世界和貢獻社會，學校和老師在制定完善的輔導課程的工作上，可謂任重道遠。本文正好回應學校和老師在這方面的需要，讓讀者認識學生成長的需要和成長課程的特色、輔導課程的設計及其推行模式、個人成長教育與科組系的配合、個人成長教育的評估與成效，以及校方在推展個人成長教育的角色。

### 了解學生和他們的需要

要設計有意義的學校輔導活動，我們必須先了解我們學生的需要。在不同的場合，我曾問及多位中小學老師用什麼形容詞來形容他們的學生，答案竟然很多樣化——例如：缺乏動機、心散、反叛，卻又活潑好動、純真可愛、天真無邪……那麼，究竟我們的學生是可愛的抑或可惡的？是懶惰的還是動力的呢？

傳統的輔導課程以解決問題為主，希望透過上輔導課幫助學生解決成長上遇到的困難 (Benson, 1997)，這種做法視學生為問題的核心，較為負面和被動。另一方面，有學者卻主張輔導課應重視學生成長的需要，透過輔導課讓學生發展不同的生活技能，提升他們適應環境的能力，這種做法重視學生的個人成長，較為正面而主動 (Benson, Manners, Pittman, & Ferber, 2004; Lerner & Benson, 2003)。

為了更了解我們的學生，更明白他們的需要，我嘗試檢視一些有關本港青少年的研究及資料，看這些研究結果怎樣闡述今天青少年的狀況，並分析其對設計輔導課程的啟示。

## 「ICQ 研究」反映青少年渴求同伴

近年，香港突破機構曾經進行多項有關青少年的研究，以揭示他們在成長過程中的困難和面對一些環繞身旁的熱門玩意的態度。在二零零零年突破機構曾經對青少年使用ICQ狀況進行調查研究，發現在接受訪問的1,566名中一至中七學生中，有超過40%受訪者於最近三個月曾使用ICQ。值得關注的，有近四成學生使用ICQ是為「打發時間」，29.8%為了「與熟朋友聯絡」，25.1%為了「想認識新朋友」，25%認為ICQ「新鮮得意」，其中更發現有約14%的本港青少年使用ICQ時，可以「以任何人為傾吐心事的對象」（香港突破機構，2000），這些結果反映了本港青少年對同伴朋友有相當的渴求。

## 「北區青少年發展與社區資源研究」展示家庭的重要

二零零一年香港突破機構發表另一項研究，探討香港北區及沙田的中小學生最常出現的不當行為。在1,411名受訪者中，有39.7%間中或經常「講粗口」，有13.6%經常「賭錢」、有11.8%間中或經常「打架」，其他較常見的不當行為還包括「吸煙」或「喝酒」、「流連夜店」或「玩通宵」、「破壞公物」、甚至高危行為如「割手」、與異性發生性行為、「企圖或嘗試自殺」、「販賣違禁品」及「參與黑社會」（香港突破機構，2001）。研究更指出家庭關係對青少年各項心理和行為特質有舉足輕重的影響。

## 「感情生活研究」反映青少年渴求被愛

至於感情生活方面，陳之虎和沈淑文（2001）發現在1,466名高中生及432名大專生中，「曾經拍拖」的高中生及大專生分別佔38.3%及62.2%，「現正拍拖」的分別佔18.5%及39.7%。在「15歲前開始拍拖」的一項中，高中生和大專生分別有57.7%及11.9%，「15歲後開始拍拖」的分別是42.3%及88.1%。這些數據反映出能升讀大專的青年人似乎較遲開展他們的感情生活。

在感情發展方面，在「認識對象兩個月後開始拍拖」的高中生有39.2%，大專生則有26.3%，在「認識後三個月至大半年才開始拍拖」的高中生有40.7%，大專生有48.7%；「拍拖後維持半年以內」的高中生及大專生分別有56.9%及30.7%，「維持一年以上」的則有25.8%及54.9%，這些數據反映大專生在感情生活上比高中生較為審慎和認真。

在同一研究中，受訪者被問及「在戀愛中最希望得到甚麼」。其中超過八成受訪者希望得到一個瞭解自己的人，超過五成希望得到一段長久而穩定的關係，接近五成的受訪者渴望得到一種被愛或被照顧的感覺。

## 「纖體研究」展示青少年渴望被欣賞

此外，蔡暉明、鄧焯榮和關惠之(2003)曾探討青少年纖體與身心健康的關係，在1,005名10至29歲接受電話訪問的青少年中，認為自己比標準肥胖的有27.2%，認為自己比標準瘦的有24%，認為自己身形標準的大概有48%。當受訪者被問及有沒有計劃減肥時，約有13.5%表示已經開始減肥不足半年，5.9%計劃在未來半年會參與減肥活動，而有57.7%並無計劃減肥，22.8%能成功維持體重半年。該項研究也發現，青少年想減肥的原因，主要是為可以穿著靚衫(82.7%)、增加自尊心(74.2%)及可以令自己更有活力(64.7%)。

從以上各項研究所得，我們不難發現本港青少年有幾個具體的需要，包括渴望被接納、被尊重、被愛、被欣賞。這些期望，與早年著名田園歌手John Denver的一首作品“I want to live”的內容不謀而合，其內容描述少年人的渴望——“I want to live, I want to grow, I want to see, I want to know, I want to share what I can give, I want to be, I want to live ……”。意思是「我要活著，我要成長，我要看得見，我要把我能付出的與人分享，我要做我，我要生存……」。

這些訴求的背後，可能存在著一些青少年面對個人成長時常常發出的問題：我是誰？我是否有價值？我為什麼要生活？我努力、奮鬥，為的是什麼？生命的意義是什麼？人生有什麼目的和終向？(林孟平，2002)。當然，一般青少年人未必直接發出以上提問，但是從他們的行為舉止，我們不難察覺他們間接地在追問這些問題的答案。

還記得多年前當我出任一所中學校長時，有一個經驗令我體會學生叩問「我是誰」的逼切需要。有一次，英文老師要求中一的學生為自己改個英文名字，一位男孩子說：「我要叫‘Patrick’，因為校長也叫‘Patrick’。」這個學生其實是挺頑皮的，也許當他行為不檢時，老師就可以大發雷霆，大罵「Patrick，為什麼你總是這樣頑皮！」，可提供老師一個發洩途徑，將對我的不滿全發洩到這孩子身上。但當我再仔細思量，我發現這位男孩子改這個名字時，其實正在模仿他崇拜的人，希望藉著改名的行為以得到他的偶像享有的榮譽或特質。不少學生其實都在探求「我是誰」，他們希望找到自己，更希望比他人卓越。

由是觀之，輔導課程其中一個目的是要回應學生對自我身份追尋的渴求，容許他們自由地表達自己的內心世界，並在適當時給予他們肯定和關愛，讓他們在安全的氣氛下感到被尊重、被接納、和被愛，因而有信心地尋索自我。

## 輔導課程的範疇

究竟輔導課程應該涵蓋甚麼範疇呢？我們可以透過「生命線」這個活動來探索。在白紙上劃一條橫線，線段的左端代表出生，而右端則代表現在，我們可以在橫線上加上標號，代表成長時不同的年齡，然後把自出生以來最記得的事件依次寫下，再行分析這些重要事件的性質。

我曾經帶領很多人進行這活動，大部份寫出來的重要事件包括：結婚、生孩子、升學、求職、轉工、受洗、移民、健康受損及家人離世等。我們將這些人生大事整理一下，大概可歸納出三大範疇——(1) 學業發展，包括各階段升學的經驗、學習能力和狀況等；(2) 個人與群性發展，包括個人健康、解難的技巧和決定的能力；(3) 事業發展，包括認識個人興趣、找尋工作取向等。這三個範疇，與美國學校輔導人員協會(American School Counselor Association)所制定有關青少年成長的三個範疇不謀而合(Gysbers & Henderson, 2006)。作為教師，我們也可以從這幾個主要範疇去設計輔導活動的內容，協助學生認識和反省發展學業、個人與群體，以及事業的重要性。

除了參考美國學校輔導人員協會的意見，教師亦可透過其他途徑以制定輔導課程設計的基礎，介定和推行適合各年級學生需要學習的生活技能。例如，香港教統局(原文教育署)已羅列發展學生個人、群性、學業及事業的建議，讓教師參考(香港教統局，2006)。此外，在校內可以組織一些由教師、學生和家長組成的聚焦小組(focus group)，探討學生在不同級別應該掌握的生活技能，作為設計個別學校輔導課程內容的根據。由於每所學校都有其獨特之處，聚焦小組的可貴，在於它能蒐集各方的意見，幫助設計更切合有關學校的相關教學活動，為該校學生「度身訂造」一套獨有的輔導課教材。此外，我們亦可參考其他學校的經驗和成功例子。最後，優質教育基金每年公報的研究成果，亦具相當的參考價值，我們可借用他們的結果去設計完善的輔導課程，使資源不致浪費。

## 輔導課程設計舉隅

以下是兩個例子，說明輔導課程的教學活動。由於個人發展為輔導課程的其中一個重點，我嘗試以「自我概念」為主題，看看老師們可以如何透過課堂活動幫助學生認識自己，了解個人成長時的困難，從而檢視個人的自我概念。

### 活動一：自畫像

材料：

1. 木顏色、蠟筆、水筆、或水彩等不同物料的颜色筆
2. 不同颜色的A4紙

進行程序：

將學生分成4至6人的小組，各人可就各自的喜好選取自己喜愛的顏色紙作畫。然後派發每人一些顏色筆，請各人就自己的喜愛選擇顏色工具。如有需要，參與者可跟其他人交換顏色筆。各人可利用手上的紙和筆畫出自己的樣貌。畫好之後，請在紙的背面寫下參與者認為最能代表自己或別人常用來形容自己的形容詞。

然後進行小組分享，請各人就自己的自畫像分享自己的性格特質，而組員亦可細心觀察他人的自畫像，並發出提問，幫助其他組員發現自己的自畫像的特點，從而與自己的性格特點作一比較，藉此提昇對自己的了解。



## 活動二：救救大笨象

這個活動是利用一則故事作引子，誘發學生對自我概念的思考。故事的內容大意如下：

有一天，爸爸帶著小強到動物園遊玩，小強高興不已，在動物園內蹦蹦跳跳，如劉姥姥進入大觀園，東看看，西看看。在眾多動物中，小強最愛看猴子，因為牠們動作多，身手敏捷，當牠們靈活地在打鞦韆時，直教小強嘆為觀止，他可以呆呆的站着看上一個小時！噫，時間過得真快，是吃晚飯的時候了，爸爸對小強說：「我們要回家吃飯了。」

正當小強帶着依依不捨心情準備離開，動物園門口竟突然出現了一隻龐然巨物，那是一頭大笨象！奇怪的是，大笨象沒有被關在籠裡，只有一根幼幼的繩子繫著牠的頸項。小強觀察一會，感到十分好奇，不禁問爸爸：「為什麼這隻大笨象這樣笨，只有這幼繩繫著牠，牠卻不走掉？」爸爸也想不出答案。這時動物園的管理員叔叔剛巧經過，小強便上前問他：「叔叔，為什麼這頭大笨象只被這根幼繩縛著，但牠卻不逃走呢？」叔叔聽了小強的提問，只笑了一笑，他答道：「原因很簡單！因為這大笨象自小生活在動物園裡，在牠還很小的時候，我們就用這根繩子繫著牠，那時牠很幼小，即使掙扎，亦不能掙脫。久而久之，牠就習慣了，每次只需用我們同樣的繩子繫著牠，牠就乖乖的不會逃脫。」

講完故事，老師可帶領學生討論可以如何救救大笨象，讓大笨象可以脫離小繩子的束縛。此外，我們更可引導學生思考在他們成長的過程中，有甚麼東西在束縛着他們呢？有什麼是改變不了的呢？有什麼是他們害怕，且認為是無法跨越的呢？期望這討論可幫助學生明白自己成長時遇到的困難，以及這些經驗對自己的影響。

## 設計輔導課程的原則

從上述兩個例子，可見輔導課程與日常的常規課程，在設計上有不同的特色。輔導課程可能欠缺常規課程堅實的知識內容，但卻非常的生活化，要幫助學生探討這些個人化的經驗，我們不能只用單向的講授方式，課堂的教學活動必須具備靈活、重視參與、重視交流等特性。Leonard Sweet 在談論宗教崇拜活動時，他認為成功的崇拜活動，須具備幾個不可或缺的元素，用以鼓勵和誘發會眾積極的參與，這幾個元素包括體驗 (Experiential)、參與 (Participatory)、互動 (Interactive) 和群性 (Communal) (Sweet, 1999)。事實上，這個EPIC模式，套用到設計青少年的輔導活動也相當適合。在促進個人成長的教學活動中，青少年要的不只是坐著聆聽，他們需要的，是體驗和互動的參與。如果在設計輔導課程的教學活動時，我們盡量使這些活動具有體驗、參與、互動和群性的元素，盡力實踐這四項原則，這樣的輔導活動才能吸引參加者，引發他們投入參與，刺激他們思考，從而幫助他們在互相砥礪交流下達致個人成長的目的。

不過，在設計教學活動時，我們不能單單引進興趣濃厚的玩意，只是為活動而活動，於是學生只覺「好玩」，沉醉於玩樂之中，失去學習的主旨，倘若是這樣的話，是十分可惜的。其實，活動只是手段，用以吸引學生投入參與；訊息才是靈魂，是學生學習的本體。故此，每次活動完結後，教師必須解說該活動的設計本義，順應學生在活動中的經驗，說明每個教師的學習重點。

## 誰來教授輔導課程？

很多學校的班主任課或輔導課是由輔導老師來編寫，然後由班主任教授。然而，從上述討論中，可見輔導課程的設計和施教有異於一般正規課程，對老師而言，教授輔導課程實在是一項挑戰，因為要掌握 EPIC 模式 (Sweet, 1999) 來設計和施教，確實不容易。即使班主任有更多機會接觸他的學生，他可能與學生的關係較其他老師為好，但是未必每位班主任都能勝任教授輔導課程，這與近年教統局推行的「專科專教」的政策如出一轍，如中、英、數一樣，我們需要專任的輔導課程的教師。依據輔導課程的特性，在教學時要有體驗、參與、互動和群性等特質，專任的老師需要具備自我接納、主動、有創意、並能關愛學生的性格，同時要接受專業的培訓，才可成為良好的輔導課程的施教者。

我曾聽過蔡元雲醫生的一次演講，談及一些青少年工作者的素質，包括「有家」、「有心」、「有料」和「有型」，覺得相當有趣和適切。蔡醫生所言的「有家」，是指現代社會家庭瓦解，教育或青少年工作者必須像父母親一樣，給年輕人建立一份「家」的感覺，才可成為他們的帶領者；「有心」的意思是我們要進入青年人的心靈世界，明白他們的需要和感受；此外，蔡醫生所指的「有料」，是指我們教導學生不能只一味用說教的形式，而要用具體實例，將教導變得生活化；最後，蔡醫生所指的「有型」，是指教學必須採用互動的形式，實踐體驗、參與、互動和群性四大原則。如果我們的輔導科老師都具備「有家」、「有心」、「有料」和「有型」這四項素質，相信必有助其教學成效。

## 輔導課程應為隱蔽滲透課程抑或獨立課程？

在香港要推行輔導課程，最大的困難莫過於時間和資源上的調配。基於教學時間緊迫，老師工作繁重，許多學校要推行輔導課，往往徘徊於用隱蔽滲透的形式或獨立的形式之間。就我個人而言，隱蔽課程和獨立課程其實各有利弊。

首先，隱蔽／滲透的課程的好處，在於當學校要引進輔導課程時，它能減少重新配課的困難。而且，因輔導課程的範疇廣泛，可透過滲透的方式融入各科，使生活教育變得更靈活和具體，而且學生可以廣泛地在不同科目中探討與個人成長有關的課題。不過，要運用這個模式得宜，科際的老師需要積極溝通而取得共識，否則配合不當，在策劃和施教輔導課時會遇上更大的困難，容易出現重覆或忽略的弊端。其次，在施行滲透課程時，由於許多老師都參與教學，而老師的背景和訓練既然不同，輔導課程的果效便難以得到保證。最後，如前文所言，香港的課程緊迫，當施行滲透的輔導課時，老師往往會犧牲輔導課的時間以追趕未完成的學科課程，這樣，輔導課程難免淪為次要了。

為了避免以上的問題，香港不少中、小學都採用獨立的模式開設輔導課。配課是獨立課程模式一大困難，校方要重新檢討整體課程的結構，以便在時間編配上於每級每周增加一至

二節的輔導課。但是獨立課程的優點，在於它能突顯成長課程的獨特性和重要性，使此課程的重點編排得更有系統，此外，可調配資源，安排較適當的人手任教輔導課，其果效比較容易獲得保證。

### 成長課程的評核

跟其他課程一樣，要了解輔導課程是否設計得好、施教是否有果效、學生是否能掌握所學，評核是重要的一環。然而，由於輔導課程的本質和內容是關於成長、關於生活，老師在進行評核時要注意以下幾點。

第一，老師應接納多元化的表達方式。在施教輔導課程時我們既然運用活動，刺激學生的官感和思考，在評核時，我們當然不可只要求學生用傳統的方式，用筆和紙表達所學到的。要使評核多元化，老師可鼓勵學生作小組匯報或專題研習，利用角色扮演、廣播劇、或其他形式，把輔導課的得著表達出來。

第二，老師要留意進行評核時，避免只接受僵化的標準答案。雖然老師用標準答案作評分準則，確可減少閱卷的時間，但是盲目追求標準答案，有時會窒礙學生的思考和學習。還記得我的兒子在唸小一的時候，在一次常識測驗遇上一道供詞填充題，題目是：「人人都有\_\_\_\_\_。」兒子選擇了「鼻子」作答，卻換來個大交叉，兒子一臉茫然的問我他錯在那裡，我細看課文，發現課本上寫的是「人人都有名字」，我的兒子卻從老師提供的詞語中選了「鼻子」，所以「答錯」了。我了解老師面對教學的困難和壓力，接納單一的「標準答案」批改，既省時又壓力，不過這樣做，有時會過度限制孩子的思維空間，扼殺了他們的學習。面對多姿多彩成長教育，我們更須廣納意見，不能一成不變。

除了避免僵化的標準答案和接納多元化的表達方式外，我們在進行成長課的評核時，也要重視學生心態的轉變，鼓勵他們多用言語作表達。也許老師會問：「成長課程需要予以評分嗎？」、「分數或等級又是否重要？」面對這些提問，我認為輔導課程旨在刺激學生，提昇他們對個人成長的興趣，多留意與成長的課題，和發掘課程的內容，如果課程設計和編排得宜，學生在課堂已能掌握課程內容，分數並不重要了。其實，我們只要用「合格」和「不合格」兩種評分，記錄學生是否有參與這些課程，在學年間學習過哪幾項重點或技能便已足夠了，始終，輔導課程的成效，不是單單用分數來表達，善用鼓勵和評語，效果可能更佳。

### 校方需要做什麼？

在全方位輔導計劃 (Comprehensive Guidance Programme) 中，「資源」一項包括了人力、財政和政策三方面。通常提及「資源」的時候，我們很容易聯想起人手和金錢，不過，

Gysbets 和 Henderson (2006) 卻強調在推行全方位輔導計劃時，校方除了要投放人力和金錢外，在政策上也需要充分配合，使各項輔導活動推行更為順利。要全方位輔導計劃推行得宜，學校的管理層，需注意以下幾點。

### **注入資源，適當調配**

首先，在人力資源上，校方必須委任適當的人選，從事設計、施教和評核輔導課。此外，校方需妥善安排上輔導課的時間，看看是否需要增減教節，這些決定最好獲得老師的共識和支持。在環境資源方面，校方也應多加支援，如提供輔導室或調配特訓室，使輔導活動順利進行。

### **定期檢討，持續發展**

其次，在推行輔導課程期間，校方可定時尋求專業意見，如輔導老師、社工、大學的專業人士等，檢討和改善課程的不足。校方還要培養校內專才，讓更多老師，透過參加專業的訓練，成為可教授輔導課的老師，並制定各級有系統的課程，回應學生成長的需要。

### **建立隊工，認識輔導**

此外，Gysbers 和 Henderson (2006) 提出學校的輔導計劃必須由倚重良好的教師隊工，才易見成效。故此，除了輔導老師外，讓其他專科的老師瞭解「輔導」的真正意義也是不可忽視的。要說明「輔導」的意義，我想借用林孟平教授的一席話：

「我認為輔導是一個過程，在這個過程當中，一位受過專業輔導訓練的輔導員，致力與當事人建立一個具有治療功能的關係，協助對方認識自己、接納自己、進而欣賞自己，以致可以克服成長的障礙，充份發揮個人的潛能，使人生有統合而豐富的發展，邁向自我實現。」

(林孟平，2002，頁9)

### **言教身教，拓展關愛**

除了以上各項，要施行有效的全方位輔導計劃，建立校園內的關愛文化是非常重要的。夏丕尊先生 (1949) 在其翻譯的《愛的教育》的譯序有以下一段文字，對教育及當下教改啟發良多：

「學校教育到了現在，真是空虛極了。單從外形的制度上方法上，走馬燈似地更變迎合，而於教育的生命的某物，從未聞有人培養顧及。好像掘池，有人說四方形好，有人說圓形好，朝三暮四的改過不休，而於池的所以為池的要素的水，反無人注意。教育上的水是甚麼？就是情，就是愛。教育沒有了情愛就成了無水的池，任你四方形也罷，圓形也罷，總逃不了一個空虛。」

(夏丕尊，1949，頁7)

教育既然是情的彰顯，學校生活既然是愛的實踐，校園內的關愛文化就成了成功輔導課程的基石。我們到底可以怎樣做才可建立和實踐校園內的關愛文化呢？以下讓我用兩個真實事例向大家說明。

### 一、走廊上慌張不安的女孩

這故事發生於一所位於偏遠地區的學校，雖然學生大多來自低下階層的貧苦大眾，但他們普遍純樸受教，師生之間，感情甚佳，校內關愛氣氛濃厚。

「有一位中學校長，巡堂時發現一名中四學生在走廊中慌慌張張的走來走去，如螞蟻般，細問之下，原來學生的父親患病垂危，母親來電促女兒遠赴醫院，見父親最後一面。因學校離醫院甚遠，為減省時間，她打算坐的士趕往醫院，並相約母親在車站等候，好幫她繳付車資。校長聽後毫不猶疑地表示願意駕車送她到醫院去。到達醫院時，學生的母親已焦急地在車站等候，母女二人急忙跑上病房，探望病危的父親。校長並無即時離去，泊車後立刻到病房，陪伴學生和她的家人經歷悲痛的時刻。

我相信，那學生當天身處焦慮徬徨之際，校長所給予的不只是一程交通，最重要的是在她孤身上路時，可以有一位她信任的成年人陪她一起面對，學生除了心中感激，說什麼也難以忘記校長對她所作的一切，是那麼具體，這比校長千言萬語、苦口婆心的教導更為真實。

我相信學生不但對學校產生歸屬感，亦學會關心別人，對有需要的人施以援手，這些領悟比課堂中所獲取的學科知識更加寶貴。」

（劉兆瑛，2002a，頁17）

「關愛」不單是掛在嘴邊的美語，而是付以實踐的行動。教育同工可以透過他們的行為和活動，以具體行動來回應學生的需要，讓學生感受到被關心被愛，從而使他們有所學習，有所領會。我們常說的「用生命影響生命」也許就是這個意思，身教確實比言教更為重要。

### 二、愛在無言中

另一個故事是來自一篇題目為「愛在無言中」的文章，作者草草老師是一位輔導老師，我曾經在數年前在明報的《教得樂》撰寫專欄「有教無累」時，介紹過這故事：

「不論學生或老師都喜歡被人讚賞，真誠的稱讚和具體的欣賞，可以幫助我們肯定自己的表現，鼓勵我們繼續努力。

曾經讀過一篇署名「草草老師」的文章，標題是「愛在無言中」，文中描寫一位熱愛運動的中二男同學，相約數名好友往球場踢足球，不幸摔倒，傷及頭部而昏迷，雖然立即送院搶救，可惜返魂乏術。這一位曾經叱吒球場、獲獎無數，而且身體強健的小伙子，年僅十四歲便離開世界，在他經常流連的足球場與友好告別。

草草老師探望他的家人，希望送上安慰，與孩子的家人共度哀傷悲痛的時刻。母親告訴草草老師，在兒子的銀包中發現一張班主任送給他的小書籤，上面寫上另一位老師讚賞他的學習態度和成績進步，班主任表示支持，並鼓勵他繼續努力。草草老師感到孩子一定很珍視這張小書籤，才把它放在銀包內。母親更表示會將這小書籤陪伴穿著校服的兒子出殯，讓老師的祝福永遠與他在一起。這故事似曾相識，在「心靈雞湯」一書也曾經出現過類似的片段。

閱畢這篇文章，心中很感動，學生的家人面對喪子之痛，我可以感受到他們的難過和哀傷是難以形容的。但是另一方面，孩子的母親竟讓兒子穿著校服出殯，顯示孩子十分喜愛校園生活，十分喜歡上學去，這與我們日常看到一般學生對學習和學校生活的冷淡態度，形成強烈對比。

雖然我們沒法找到孩子為何如此喜愛學校的真正原因，但是從文章的內容推斷，這位中二的男同學遇到一群懂得欣賞學生的老師——班主任、另一位科任老師和草草老師等，他們毫不吝嗇而具體地給予學生適當的稱讚。

草草老師在文中有這一段描述：「你無法想像教師的鼓勵說話對學生確實非常重要，成為孩子的動力，心靈的暖流，生命的祝福！」藉著一張小書籤所表達的鼓勵語，竟可發揮如此影響力，值得我們深思。」

（劉兆瑛，2002b，頁17）

為什麼孩子的母親會讓過世的兒子穿上校服出殯呢？我猜母親之所以有這安排，是因為她十四歲的兒子一生中最快樂的時光是在這所中學度過，她希望讓兒子穿上校服走完人生最後的一程。這故事實在令我感動，也令我驚歎原來香港竟然有這麼出色的一所學校，有這麼出色的一群同工。請你不要吝嗇你對學生的欣賞和稱讚，請你和同事共同努力，用心建立良好的校園關愛文化。

## 一字記之曰：「愛」

教育裡情和愛是最重要的。還記得德蘭修女曾經說過：「小孩子期望家裡有人接納他們、愛護他們、讚許他們，以他們為榮。若他們得不到，便會跑到街上，那裡有很多人準備吸納他們，……迷失……怨恨……破壞……」，德蘭修女又說過：「人們渴望被需要以及被愛…我們必須把孩子帶回來，讓孩子知道我們需要他，沒有孩子，我們就沒有希望。」

輔導大師 Patterson (1973) 他提出一位以人為本的教師須具備三項特質，包括真摯誠懇、尊重接納、和共鳴同感，他認為老師可以用這三種態度與學生相處，從而建立一份深厚的師生關係，藉著這關係讓學生自由地學習，而真正的教育過程亦由此而生。Patterson 引用了一個拉丁文「agape」來總結這三項人本教師的特質，「agape」代表一份無條件的愛，而生命的精華就是這份影響至深至遠的愛，Patterson 指出教師要以「愛」來待學生，讓學生在愛中學習。

輔導課程的設計必須回應學生在不同成長階段的需要，有系統地引導學生思考自己在學業發展、個人及群性發展、事業發展等課題，裝備他們在這幾個範疇的生活技能；輔導課程的教學活動可根據 EPIC 模式 (Sweet, 1999) 來設計，強調體驗、參與、互動和群性的特質；評核需具彈性，接納多元化的表達方式，避免單一的標準答案；此外，校方宜指派專責的老師教授獨立的輔導課，在人力、經濟及學校政策上予以配合；並且建立深厚的關愛文化為推行輔導活動的基礎，這樣推行輔導課程，才容易見成效。

既然輔導課程是強調成長的，而教育被視為生命影響生命的事業，我們需要的是一群不斷追求個人成長的老師，幫助和鼓勵學生不斷的成長。

## 參考書目

- 林孟平(2002)。輔導與心理治療(第十四版)。香港：商務印書館。
- 香港突破機構(2000)。青少年使用ICQ狀況調查。網址：  
<http://www.breakthrough.org.hk/ir/researchlog.htm>。(在2006年9月16日瀏覽)
- 香港突破機構(2001)。北區青少年發展與社區資源研究。網址：  
<http://www.breakthrough.org.hk/ir/researchlog.htm>。(在2006年9月16日瀏覽)
- 香港教統局(2006)。個人成長教育。網址：  
<http://www.emb.gov.hk/index.aspx?nodeID=121&langno=2>。(在2006年9月16日瀏覽)
- 夏丏尊(譯)(1949)。愛的教育(原作者：Edmondo de Amicis)。香港：開明書局。
- 陳之虎和沈淑文(2001)。青少年感情生活研究。網址：  
<http://www.breakthrough.org.hk/ir/researchlog.htm>。(在2006年9月16日瀏覽)
- 劉兆瑛(2002a)。用生命影響生命：身教重於言教。教得樂，64，17。
- 劉兆瑛(2002b)。鼓勵讚賞：校園生活更美好。教得樂，71，17。
- 蔡暉明、鄧焯榮和關惠之(2003)。青少年纖體與身心健康的關係。網址：  
<http://www.breakthrough.org.hk/ir/researchlog.htm>。(在2006年9月16日瀏覽)
- Benson, P. L. (1997). *All kids are our kids : What communities must do to raise daring and responsible children and adolescents*. San Francisco : Jossy-Bass.
- Benson, P. L., Manners, M., Pittman, K., & Ferber, T. (2004). Youth development and public policy. In R. M. Lerner & I. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 781-814). Hoboken, NJ : Wiley.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2006). *Developing and managing your school guidance program* (4th ed.). Alexandria, VA : American Counseling Association.
- Lerner, R. M., & Benson, P. L. (Eds.). (2003). *Developmental assets and asset-building communities: Implications for research, policy, and practice*. New York : Kluwer/Plenum.
- Patterson, C. H. (1973). *Humanistic education*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Sweet, L. I. (1999). *Soul Tsunami* (pp. 215-222). Grand Rapids, MI : Zondervan.



# 提升學生的生活技能發展：家長與教師的協作

香港浸會大學 教育學系  
陳茂釗

## 引子：從一個中二女學生的成長經驗開始

一位中學教師在一個討論家庭影響孩子成長的座談會中，分享了一位學生的真實個案：個案的主角是一位性格內向、被動及缺乏自信心的中二女學生，當教師在進行小組學習活動並要求她擔當決策角色時，她會明顯地感到困擾，並表現得十分害怕及畏縮，但她卻每每能按照教師的指示，非常有效率地完成一些「被規範」的學習工作，如在指定時間內完成習作及提交學習報告等。

值得注意的是該名學生對於解決日常生活問題的能力明顯較同級同學為差，即使是遇到十分簡單的生活難題，她往往也不知如何應付。其中一個極端的例子是她在上課時舉手問老師：「老師，我丟了原子筆，我做不到堂課了，怎麼辦呢？」

對於一位中學二年級的學生來說，這是一個十分簡單的生活小問題，大部份同齡學生均會找到合適的解決方法，但這位女同學則沒有應付這問題的能力。上述事件中，不難看到這位同學未能掌握合乎她年齡水平的生活技能。

該名教師進一步引述他對這位女同學的日常觀察：她的母親對這位女兒可以說得上是十分呵護，每天早上，母親必定與她同乘的士回校，也會在下車後幫她背着書包，即使是不足十公尺的距離，她也會為女兒背上書包，直到校門時才讓女兒背上。此外她的母親亦會在每天的午膳時間到校「協助」女兒進食。學校的教師曾與她討論其女兒的獨立及成長問題，她的回應卻是：「我擔心書包太重她應付不來；擔心其他午膳營養不足；反正我有時間照顧……」

以上的生活片段充份反映家庭的教養模式，對這位女同學生活技能的培養有著舉足輕重的影響。在一定程度上，這位家長沒有提供足夠的「機會」與「空間」給女兒以協助她發展其生活技能，同時亦缺乏對其女兒獨立能力的信心。在這種過於呵護的客觀條件下，即使學校為她提供成長課程，但相信效果不大，因為她在家庭生活當中的大部份時間，均是過着「公主」般的生活，試問哪有「機會」與「空間」讓她發揮成長課堂所學的技能呢？

## 實踐的機會就在家庭

一直以來，不少研究均指出學童在其成長的過程中，「家庭」扮演著一個非常重要的角色，而父母的教導模式更直接影響其子女應付生活各種難題的能力與信心。但並不是所有家

長均能清晰理解其「家長」角色的重要性，故此部份父母未能有效地協助其子女發展生活技能，甚至因為教導模式過於「嚴苛」或「溺愛」，而導致子女生活技能的發展受到一定的障礙。

正如前述，「生活技能」的培養，必需透過不斷重複的實踐機會，方能得到發展。若然家庭環境未能為學童提供體驗的機會，學童所學的技能則只會流於「理論」的層次。總括來說，沒有實踐的機會的支援，何來「技能」的發展？

因此，如何令家庭成員明白「家庭」如何透過參與及配合學校的教育，是培養學童生活技能一個必不可少的環節。在生活技能的命題下，家長清楚他們的責任，從而幫助子女建立良好的生活技能，這點是非常重要的。

### 1 + 1 > 2：探討「家庭」與「學校」合作的效能

過去不少研究均集中探討有關家庭參與學童在學校學習的研究，大部份均指出家長與學校共同參與及支援學童及發展，其正面的影響是明顯的（Bronfenbrenner, 1979; Diffily, 2004; Greenwood & Hickman, 1991; Henderson, 1987; Henderson & Berla, 1994; Macfarlane, 1995; Ng, 2001; Ng, 2003; Pang, 1999）。Henderson and Berla 更指出學童學習成就的最佳預測因素，包括三項：第一項是學童的家庭是否能建立支援學習的環境因素；第二項是學童父母能否向其子女表達其對他們的學習及事業發展的高期望；第三項是家長參與子女在學校及社區的教育活動的程度（Henderson & Berla, 1994），可見家庭的參與對學童的成長有著十分重要的意義。

綜合不同的中、外文獻，家庭參與可幫助學童在以下各方面的發展：

1. 有更高的學習成就；
2. 增加出席率；
3. 增加個人的自我感覺；
4. 改善行為；
5. 對學校有良好的感覺；
6. 強化完成家課的能力；
7. 增加對教育及學習的積極期望；
8. 改善學習成就；
9. 增加學習效能；
10. 家長滿意教師的程度；
11. 教師期望較高；
12. 不良行為如暴力行為、酗酒及反社會行為均有所減少
13. 個人能力相對地較弱的學童，家長參與的程度對他們的發展的影響較大；
14. 提高畢業率及入讀大專院校的比率。

根據Gysbers 和 Henderson的見解，生活技能基本上包括三個主要範疇：「學業發展」、「事業發展」及「個人與群性發展」(Gysbers & Henderson, 2000)。從上述的整理中，學童在生活技能中三個範疇均有正面的影響：在「學業範疇」方面，透過家長的參與，不單可強化學童完成家課的能力，其學習效能、學習的積極性及學習成就均有所提高，此外，學童對學校的良好感覺亦有所增加，出席率亦同樣得到改善；在「個人及群性發展」方面，透過家長的積極參與，學童的個人自覺提高、出現更多的正面行為，其自我管理 ability 相對地提高，同時亦可強化學童對不良行為的抵抗力，其個人與群體的關係亦因而得到改善；在「事業發展」方面，在家長與學校的共同協作下，學童的畢業率及入讀大專院校的比率有所提高，為其事業發展建立良好的基礎。

## 學校與家庭合作：「家長」的困擾

雖然家庭與學校合作對培養學童生活技能有十分明顯的好處，但回顧本港大部份中、小學的情況，即使學校明白家庭與學校合作的重要性，並透過不同方法鼓勵家長投入其子女的學習活動，但效果往往強差人意，而那些不積極參與的家長，更往往是最需要得到支援的一群。

家長不願意參與其子女的學習活動的原因各有不同，部份家長會因為個人過去的不快經驗，或感到個人能力水平不足，認為「校長」、「主任」及「教師」等均是高高在上的，在他們面前感到壓力，因而避免接觸學校 (Diffily, 2004; Macfarlane 1995)；亦有部份家長因為家庭狀況、個人職業、學識水平，或因為語言能力問題 (如內地來港家庭) 憂慮被學校教師評估，因此採取不接觸的方法 (Diffily, 2004; Macfarlane 1995)；部份家長可能擔心學校教師向他們報告其子女的不良行為，並會受到「教師」的訓責 (Diffily, 2004)；此外，亦有家長因為缺乏個人自信，擔心不能承擔學校「安排」各項教導子女責任的要求 (Macfarlane 1995)，因而拒絕接觸學校；亦有因為工作時間、照顧其他家庭成員 (Diffily, 2004; Macfarlane 1995)、或因為對學校環境感到陌生 (Macfarlane 1995) 而避免參與學校一切的活動。

## 鼓勵「家庭」與「學校」合作：以生活技能教育為核心的六種層次

正如前述，不同家長「不願參與」的原因各有不同，故此校方不應強求所有家長的參與程度相若，但校方可透過積極鼓勵的方式，因應各種家長的情況作出有系統的計劃培養，從而最終形成「家長參與」的風氣。

Epstein (1987) 認為家庭與學校的合作有六個不同的參與層次及關係。建基於 Epstein 的家長參與架構，筆者在這裡將提出一個家長參與學童學習的發展方案，其主要原則在於家長

的參與從最基本層次開始，並漸漸提升參與層次，從而建立家長參與的文化，其中所討論的焦點，則以發展學童生活技能為主線（圖一）。

圖一：家庭與學校的合作有六種參與層次及關係

<p><b>結合社區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 整合家長的能力，推動同區間各校家長的聯繫，從而鼓勵各家長組織的合作，進一步提昇家長參與的層次到社區的層面；</li> <li>&gt; 引進社會的資源，透過社區網絡進行不同形式的學習與交流，協助學童培養「服務學習」(Service Learning)的意識，為不同需要的社區提供服務，從而強化個人生活技能的發展。</li> </ul>
<p><b>決策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 委任家長代表進入校政決策組，從而從學校策略方面協助學校制訂全面發展學童生活技能的學校發展策略及方針；</li> <li>&gt; 家長可向校方提出意見，並與學校課程組合作，共同制定課程內容或評鑑模式。</li> </ul>
<p><b>家庭學習活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 推動「以家為本學習」(Home-based learning)，從而支援、推動及強化學校進行的教學活動，同時強化家庭成員間的溝通及了解。</li> </ul>
<p><b>義務工作</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 邀請家長參與各項學校的常規與非常規化學習活動；</li> <li>&gt; 常規性活動：包括午膳時的學童照顧、返學及放學的交通指導、輔導課的指導、課外活動的指導等；</li> <li>&gt; 非常規性活動：包括協助學校出外參觀活動、支援戶外工作、組織義務工作隊伍服務社會，甚至可以因應不同家長的能力及專長，通過學校的策劃，為學童提供更多元化的教學活動；</li> <li>&gt; 在提升「生活技能」的主題下，學校可以嘗試結合家長進行職業導向活動、分享個人成功經驗，或透過建立社區義務支援網絡，從而強化學童對個人與社會的溝通能力及對社會的積極觀。</li> </ul>
<p><b>溝通</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 這是「家庭」與「學校」合作的重要一環；</li> <li>&gt; 溝通是相向式互動過程，家長與學校可以透過不同的聯繫模式如定期家長座談會、電話、電郵、家課日誌、學習進度報告等方式進行 (Lim, 2003)；</li> <li>&gt; 學校亦可在學校內設立家校通訊欄或告示板，以作為雙方的溝通橋樑。</li> </ul>
<p><b>家庭「責任」的基本要求</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 引導家長為其子女提供協助發展的客觀條件，令其子女能為學校的學習作充份的準備，如合適的生活環境及學習指導等；</li> <li>&gt; 學校須透過不同的方法如家長講座、工作坊、派發學習資料及家長指引等方式作出支援 (Epstein, 1987)；</li> <li>&gt; 簡單來說，這一層次的參與較為單向式，主要在於學校方面的推動及支援，而家長則可透過學校的協助，從而掌握協助其子女成長的基本方法及態度。</li> </ul>

以下是對不同層次的具體闡析：

1. 完成家庭對其「責任」的基本要求 (Basic responsibilities of families)：在這一層次下，作為家長必需為其子女提供協助發展的客觀條件，令其子女能為學校的學習作充份的準備，如合適的生活環境及學習指導等。由於家長的經驗、能力各有不同，故學校亦須透過不同的方法，如：家長講座、工作坊、派發學習資料及家長指引等方式作出支援 (Epstein, 1987)。簡單來說，這一層次的參與較為單向式，主要在於學校方面的推動及支援，而家長則可透過學校的協助，從而掌握協助其子女成長的基本方法及態度。

2. 溝通 (Communication)：這是「家庭」與「學校」合作的重要一環，如溝通渠道未能有效地建立，其他環節的家長參與定必受到影響 (Moore, 1991; Myers and Monson, 1992)。根據Lim的理解，溝通是相向式互動過程，家長與學校可以透過不同的聯繫模式，如：定期家長座談會、電話、電郵、家課日誌、學習進度報告等方式進行 (Lim, 2003)。一些非正式的聯繫活動，如：舉辦燒烤晚會，讓家長、教師及學童一同參與，而家長與老師都有機會互相溝通，效果亦會非常顯著；此外，學校亦可在學校內設立家校通訊欄或告示板，以作為雙方的溝通橋樑。而家長教師會的成立，亦正正是一項建立家長與學校溝通的重要渠道。
3. 義務工作 (Volunteering)：邀請家長參與各項學校的常規與非常規化學習活動，對學校、家長及學童本身均會帶來十分良好的影響。學校的常規性工作包括午膳時的學童照顧、返學及放學的交通指導、輔導課的指導、課外活動的指導等；非常規性活動的涉及內容甚多，其中包括協助學校出外參觀活動、支援戶外工作、組織義務工作隊伍服務社會，甚至可以因應不同家長的能力及專長，通過學校的策劃，為學童提供更多元化的教學活動。在提升「生活技能」的主題下，學校除了可以嘗試結合家長進行職業導向活動／分享個人成功經驗／透過建立社區義務支援網絡從而強化學童對個人與社會的溝通能力，及建立社會的積極觀。
4. 家庭學習活動 (Learning at home)：正如前述，除了在學校以外，家庭可以說是一個成長過程中一個十分重要的學習場所。家中進行的家庭活動及生活經驗，如能配合學校教育，則教育效果事半功倍，反之則可能消滅教育的成效。可以說，「以家為本學習」(Home-based learning)不但可支援、推動及強化學校進行的教學活動 (Trahan & Lawler-Prince, 1999)，同一時間更可強化家庭成員間的溝通及了解。

在培養學童「生活技能」這一範疇下，「以家為本學習」(Home-based learning)是十分重要的環節，家長可以透過家庭遊戲、家庭常規活動及學習指導等機會以發展學童強化其生活技能的「一般性技巧」與「特別技巧」(Epstein, 1987)。「一般性技巧」包括一些應用性的批判思考、解難能力、語言溝通能力、個人情緒處理能力等；而特別技巧方面，在「生活技能」的範疇下，是指一能幫助學童的學業發展（如讀書方法、培養耐力）、個人及群性發展（如了解自己個性）及事業發展（如掌握個別職業所需的基本技能）的能力。如家長清晰明白其家庭生活對學童學習的重要性，並能為其孩子在學校以外的時間提供優質的栽培，學童的生活技能必定有大大發展。

學校如希望家長能夠在這方面加以配合，建議學校應關注以下四項重點 (Lim, 2003)：

- 為家長提供足夠的資料、指引，並安排培訓；

- 設計一些能融合在學童生活中的學校學習活動，如設計一些良好生活習慣的學習活動（如協助家務、整理個人房間、生活日誌等），並安排家庭成員參與評估及提供支援等；
  - 設計互動式的家課，要求家庭成員參與；
  - 為家長提供各項活動建議的輔助資源。
5. 決策 (Decision making)：當家長參與學校各項教育活動的情況成熟，學校可進一步思考引入家長參與學校的決策。以發展學童「生活技能」課程為例，家長可以從家長的角度提出意見，並與學校課程組合作，共同制定課程內容或評鑑模式；在行政決策方面，學校亦可委任家長代表進入校政決策組，從而從學校策略方面協助學校制訂全面發展學童生活技能的學校發展策略及方針。
6. 結合社區 (Collaborating with the Community)：當家長在學校層次的參與具相當的經驗與能力後，學校亦可進一步將家長的能力整合，推動同區間各校家長的聯繫，從而鼓勵各家長組織的合作，進一步提昇家長參與的層次到社區的層面。對學童而言，家長參與這類的活動不單可為個別學校的需要引進社會的資源，各家長組織及其子女亦可透過這網絡進行不同形式的學習與交流，甚至可藉此協助學童培養「服務學習」(Service Learning) 的意識，為不同需要的社區提供服務，從而促進個人的學習與發展 (Lim, 2003)，強化個人的生活技能的發展。

由於不同家長對「不願參與」的原因各有不同，故此校方亦不能強求所有家長的參與相若、亦需因應各種不同的原因作出有系統的計劃，積極鼓勵，並應「從最基本的層次」開始，漸漸提升參與的層次。

### 總結：「家長」是學校教育的一部份

最後，本文以「全校參與」的概念 (Whole School Approach) 作為全文的總結；當校方期望家長參與學校的工作或活動，以發展學童的生活技能時，學校必需先問一問：家長是否感受到學校對他們的重視，並認為家長是學校的一份子呢？假若答案是正面的話，那麼，家長自然能夠懷著輕鬆的心情面對校方，雙方關係亦因而變得更融洽，家長參學校的活動便順理成章，成為家長們生活的一部份了。

## 參考文獻

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development : Experiments by nature and design*. Cambridge, MA : Harvard University press.
- Diffily, D. (2004). *Teachers and families working together*. Boston : Pearson Education.
- Epstein, J. L. (1987). Toward a theory of family-school connections : Teacher practices and parent involvement. In K. Hurrelmann, F. X. Kaufmann, & F. Losel (Eds.), *Social intervention : Potential and constraints* (pp. 209-246). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Greenwood, G., & Hickman, C. (1991). Research and practice in parental involvement : Implications for teacher education. *The Elementary School Journal*, 91(3), 279-288.
- Gysbers N. C., & Henderson, P. (2000). *Developing and managing your school guidance program* (3rd ed.). Alexandria, VA : American Counseling Association.
- Henderson, A. (1987). *The evidence continues to grow : Parent involvement improves student achievement*. Columbia, MD : National Committee for Citizens in Education.
- Henderson, A. T., & Berla, N. (1994). *A new generation of evidence : The family is critical to student achievement*. Washington, DC : National Committee for Citizens in Education.
- Lim, S. Y. (2003). Parent involvement in education. In G. Olsen, & M. L. Fuller, *Home-school relations : Working successfully with parents and families* (2nd ed.). (pp. 134-158). Boston: Pearson Education.
- Macfarlane, E. C. (1995). *Boost family involvement : How to make your program succeed under the new title I guidelines*. Bloomington, Indiana : ERIC/EDINFO press.
- Moore, E. K. (1991). Improving schools through parental involvement. *Principal*, 71 (1), 17, 19-20.
- Myers, J., & Monson, L. (1992). *Involving families in middle level education*. Ohio : National Middle School Association.
- Ng, S.W. (2001). Parents' roles in children's school education. *Journal of Basic Education*, 10 (2)/11 (1), 13-31;
- Ng, S.W. (2003). Teachers' value orientations in parental involvement in times of educational change. *Journal of Basic Education*, 12 (1), 45-66.
- Pang, I. W. (1999). Towards the shared responsibility in home-school cooperation. *Journal of Basic Education*, 8 (2), 83-89.
- Trahan, C., & Lawler-Prince, D. (1999). Parent partnerships : Transforming homework into home-school activities. *Early Childhood Education Journal*, 27 (1), 65-68.




## 課堂及課外的事業發展活動

青松侯寶垣中學  
梁健文

正所謂師者：「傳道、授業、解惑」，輔導學生解決在成長過程中遇到的升學及就業困惑，使學生找到人生方向是不少教育同工的心願。本文的內容主要討論在課堂內、外推行事業輔導活動的可行性。文中附參考資源網址，希望透過此分享可引起教育間同工對學生事業成長的關注，及發展適合自己學生需要的校本事業輔導活動。

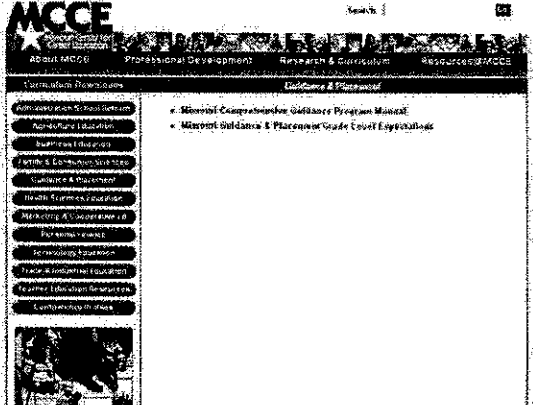
### 全方位輔導的定位和目標

全方位輔導計劃源於美國的艾思柏教授，強調學校輔導需包括三大範圍：學業發展、事業發展和個人與群性發展。在全方位輔導的理論結構下，袁文得教授在香港大學教育學院成立了「生活技能發展計劃小組」，並發展了一系列的研究工具。有關全方位輔導及生活技能研究的詳細資料可參考以下網址：



The screenshot shows the homepage of the Life Skills Development and Comprehensive Guidance Programme. It features a header with navigation icons and the text 'ENGLISH | 中文'. The main content area includes the program's title in English and Chinese, a copyright notice for 2002, and a URL: <http://web.hku.hk/~life/index.htm>.

香港大學生活技能課程及全方位輔導計劃小組  
<http://web.hku.hk/~life/index.htm>



The screenshot shows the Missouri Career Education website. It features a header with the 'MCCE' logo and navigation links for 'About MCCE', 'Professional Development', 'Research & Curriculum', and 'Resources/Tools'. A sidebar on the left lists various topics like 'Career Pathways', 'Assessment', and 'Employment'. The main content area includes a search bar and a list of resources.

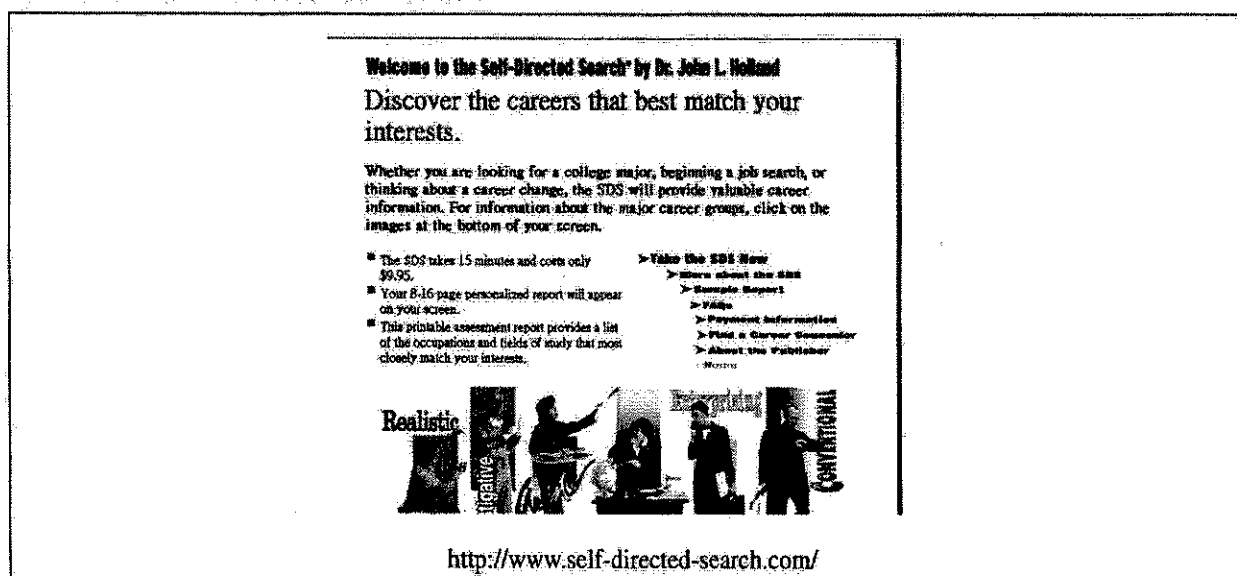
美國密蘇里州大學升學及就業輔導  
<http://missouricareereducation.org/curr/cmd/guidanceplacementG/>

## 事業發展活動

事業發展活動的目標主要可分類三大類：1) 提升學生對個人興趣及性向的認識；2) 提升學生對工作世界及升學途徑的認識；3) 提升學生的解難能力。以下介紹幾種容易推行的事業發展活動，希望可以發揮拋磚引玉的效果：

### 1. 職業卡、升學卡

活動前先把職業（或課程）的名稱寫在小卡上。學生以2-4人一組，其中一人扮演朋輩輔導員，另一人當案主，其餘組員為觀察員。活動要求案主把一疊約60張各寫了一種職業的職業卡按自己的「喜好」（並非能力）分三類：「喜歡」、「不喜歡」和「未決定」。而在「喜歡」一疊內的職業卡需按個人的喜好排優次，即第一張卡上的職業為最喜歡。案主者把卡分好後，朋輩輔導員和組員可提出開放式問題或正面回饋以鼓勵案主反思個人的職業興趣。如果能在職業卡的背面寫上該職業的特色、入職要求和從業員的性格特徵，則會更有效促進討論和反思。而卡中職業的分類可跟據賀蘭博士（Dr. Holland）的理論（可參考以下網址）。至於升學卡，活動形式與職業卡相同，只是把卡的內容由寫上職業名稱換作寫上升學課程名稱。而卡的背面可寫上該課程的學習內容、畢業生出路及入學要求。這活動既是一個遊戲，亦可以是一個簡單的心理測驗，幫助學生探索個人職業性向和認識工作和升學選擇。以下網頁包含有關的參考資料：



>Welcome to the Self-Directed Search by Dr. John L. Holland  
Discover the careers that best match your interests.

Whether you are looking for a college major, beginning a job search, or thinking about a career change, the SDS will provide valuable career information. For information about the major career groups, click on the images at the bottom of your screen.

- The SDS takes 15 minutes and costs only \$9.95.
- Your 8-16 page personalized report will appear on your screen.
- This printable assessment report provides a list of the occupations and fields of study that most closely match your interests.

> Take the SDS Now  
> Learn about the SDS  
> Sample Report  
> Video  
> Payment Information  
> Find a Career Seminar  
> About the Validator  
> Home

Realistic Investigative Artistic Social Enterprising Conventional

<http://www.self-directed-search.com/>

在香港較普遍的職業：

<http://web.hku.hk/~life/pdf/sw/Holland%20occu%20sorting%20card.DOC>

美國密蘇里州大學升學及就業輔導（介紹職業性向的六種類性）：

<http://career.missouri.edu/students/explore/thecareerinterestsgame.php>

## 2. 工作價值觀卡

以上介紹的職業卡和升學卡可以讓學生反思個人的職業性向，而工作價值觀卡則可以讓學生反思與工作有關的價值觀。在活動前，教師先預備一套卡。每張卡上寫上一種與工作有關的價值觀，包括：

1. 自主性
2. 挑戰性
3. 工作性質多樣化
4. 穩定性
5. 與同事的關係
6. 威望
7. 經濟報酬
8. 利他主義（可以幫到別人）
9. 個人成長
10. 工作環境
11. 工作的時間性
12. 滿足自己的人生目標
13. 美感

以上的因素對不同的人有不同的重要性。比方有些學生覺得工作環境很重要（例如空調、清潔的工作環境）。至於工作的時間性，有些人喜歡固定上班時間的工作，而有些人則喜歡彈性工作時間。至於工作能否滿足人生目標可能與個人宗教或抱負有關。

教師把以上十三項價值觀（可加入其他）弄成卡片般大小的十三張卡，然後請學生把卡排序，由最重要排至最不重要。

當學生排序的時候，他們會檢視自己所重視的因素。而老師在聆聽學生討論時可以多了解他們的需要。這個活動的目的不是檢視對與錯（譬如有人認為經濟報酬最重要，有人則認為同事間的關係是重要的），而是鼓勵學生反思和表達自己的價值觀。

不同年紀、不同成長背景和不同性別的人對工作的要求會有很大的差異。當工作的性質與從業員工作價值觀較吻合時，工作的滿足感便較大。這活動沒有勝負和對錯之分。教師應該鼓勵同學互相尊重，營造一個安全和接納的環境來進行活動。美國有不少公司售賣事業輔導工具（包括工作價值觀卡），例如：<http://www.careertrainer.com>。

### 3. 升學願望樹

班主任有時會為壁報的主題傷腦筋。我認為升學願望樹會是一個好的選擇。大家可能參與過把祝福心意卡掛在願望樹上的活動。此活動的特點是只掛上自己對自己的期望。活動開始時，學生要先反思自己的升學方向(教師可以在早一節先進行職業卡活動)。當大家把心願掛上，老師又可鼓勵同學看看別人的目標，以達互相鼓勵和自我檢討的效果。此活動亦可加上其他變化，例如：要求學生在升學願望樹上寫上該課程的入學要求、介紹該課程的內容、畢業生出路等。

### 4. 升學及就業剪報

剪報似乎是不可或缺的習作形式。但做得多了，學生的感想可能會變得機械化、內容空泛和沒有主題。其實各科教師可以選擇某一、二次剪報以升學及就業為主題，要求學生在報章(或互聯網)搜尋與學科有關的升學及就業出路。這活動有三個形式：一、以成功人士為主題。如某一個名人訪港被傳媒廣泛報導(例如霍金教授)，教師可指定學生寫一篇該名人學習歷程的剪報分析。二、以就業出路為主題。教師可要求學生閱讀招聘廣告(可包括英文報章廣告)，然後挑選出與本科有關的職業做剪報，並作出對員工學歷、性格要求、工作環境等分析。三、教師可先講授賀蘭博士(Dr. Holland)對工作世界的分類，然後要求學生分析招聘廣告，把廣告中的職業分為六大類型，並反思哪一種職業類型較適合自己。

相信每位教師都希望學生成材，有些同工更希望學生對自己所教的科目有更深興趣，甚至在大學修讀有關學科。這個剪報活動可幫助學生計劃升學路向。

### 5. 透過學科及全方位活動了解工作世界

教改鼓勵教師舉辦學科活動，讓學生走出課室學習。在計劃學科活動時，教師可以在活動中加入事業輔導的元素。例如在參觀海洋公園或迪士尼樂園的活動中，學生需要完成一個有關職業的觀察報告。該報告可以是要求學生在參觀之餘，記錄園中的工作人員種類及有關的工作要求。另外，在旅遊點訪問外籍遊客是一個普遍的英語學習活動，這訪問可以加入有關職業的問題；甚至要學生比較某種行業在香港和外國的情況。此外，近來遊學團大行其道，學校在遊學團可加入事業發展元素，促進學生了解走向全球一體化對工作世界的影響。現時很多大學畢業生都需要北上工作，舉辦國內交流可幫助學生對國內工作有初步認識。

### 6. 訓練學生的共同能力

教學進度表中有一欄是訓練學生的共同能力。不論刻意與否，學習過程中，學生的共同能力(例如溝通能力、解難能力)可以被提升。然而，現今不少學生被過份照顧，以致生活技能發展較弱，所以有類似：「高分低能」的批評。老師可以多讓學生學習「選擇」，例如透過選擇習作的主題、班房座位、分組等，讓學生從小學懂得作選擇，對自己的決定負責

任，使他們升學時可以作較成熟的選擇。此外，學科活動亦可提升學生的解難能力，例如科學活動：「水火箭」、「雞蛋撞地球」和「摺飛機」。「水火箭」活動要求學生分組製作一支以水的反作用力推動膠樽。射到最遠的為勝。「雞蛋撞地球」要求學生分組製作一降落傘/降落倉以護送一隻雞蛋由高處掉下。而「摺飛機」可以是一個小學常識科活動，學生要利用一張A4紙，摺出一隻飛機在禮堂飛，航程最遠/最準者得勝。學科活動可以是一個難題，需要學生運用學科知識和共同能力去解決。

## 7. 事業決定矩陣

當學生面對決定困惑，事業決定矩陣 (career decision matrix) 可能派上用場。做合適的決定有二個必須條件：一、對自己性向及價值觀了解；二、對工作世界認識。以大學聯招選科為例，學生可以把對升學的要求 (包括價值取向、個人興趣) 列於矩陣的左列，而考慮中的選擇列於矩陣的第一行。如下圖：

	選擇1	選擇2	選擇3	選擇4
1. 興趣				
2. 威望				
3. 經濟報酬				
4. 滿足自己的人生目標				
5. 個人成長				
總分				

若該升學選擇能滿足某一項要求便在相關的格上填「1」、沒有關係便填「0」、與該要求有衝突則填「-1」。最後把每個選擇的評分加起來比較。學生可以憑個別選擇的總分高低定優次，再反思該選科優次對自己的適合程度。事業決定矩陣有其他形式，例如：

**EDUCATION REDEFINED**

**Counseling Center** CAREER ASSESSMENT

**The Decision Matrix**

It can often seem difficult to make a choice between a number of alternatives. A Decision Matrix allows you to evaluate several alternatives and determine which alternative might be the best choice for you. This is what a Decision Matrix looks like.

**Decision to be Made:**

**Criteria to be Considered:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Criteria Scores**

Alternatives 1 2 3 4 5 Total

Counseling Center, The Ball State University  
<http://www.bsu.edu/students/cpsc/career/decmatrix/>

## 總結

學校的輔導計劃需要建基於適切的理論，而推行輔導需要全校教師的參與。希望透過以上的活動，學生對自己和工作世界的認識可以提升。如果大家有興趣閱讀更多參考資料，可以瀏覽以下網址：

美國勞工部 各行各業資料（內含各種職業在美國的入職要求、待遇及前景）：

<http://www.bls.gov/oco/home.htm>

香港勞工處的擇業輔導組：

[http://www.careers.labour.gov.hk/2000/cas/web\\_gui/cht/main/index.htm](http://www.careers.labour.gov.hk/2000/cas/web_gui/cht/main/index.htm)

# 工作小組成員名單 Project Team Members

## 生活技能發展計劃

### 工作小組成員

袁文得博士	香港大學 教育學院
許錦屏博士	香港大學 教育學院
劉兆瑛博士	香港中文大學 教育心理學系
陳茂釗博士	香港浸會大學 教育學系
梁健文先生	青松侯寶垣中學
余文基先生	中華基督教會香港區會 教育心理服務組

### 國際顧問

艾思柏教授	密蘇里州立大學哥倫比亞校區
-------	---------------

### 統籌員

柯新艷小姐	香港大學 教育學院
-------	-----------

## Life Skills Development Project

### Team Members

Dr. Yuen Man-tak	Faculty of Education, The University of Hong Kong
Dr. Eadaoin K. P. Hui	Faculty of Education, The University of Hong Kong
Dr. Patrick S. Y. Lau	Department of Educational Psychology, The Chinese University of Hong Kong
Dr. Raymond M. C. Chan	Department of Education Studies, Hong Kong Baptist University
Mr. Thomas K. M. Leung	Ching Chung Hau Po Woon Secondary School
Mr. Peter M. K. Shea	Educational Psychology Service, The Hong Kong Council of the Church of Christ in China

### International Consultant

Professor Norman C. Gysbers	Department of Educational and Counseling Psychology, University of Missouri-Columbia
-----------------------------	---

### Project Coordinator

Miss Sherin S. Y. Ke	Faculty of Education, The University of Hong Kong
----------------------	---



- 家校合作理念層次清晰，闡析詳盡，具參考價值。
- 列出有用的參考資料（如網址），亦有具體的活動示例，實用性強。
- 內文圖表及附件資料清晰有用。

李美蓮 編譯  
香港教育學院

生活技能的涵蓋範圍廣闊，考慮周詳。

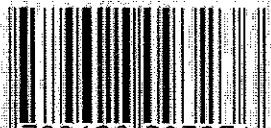
劉中安 校委  
東莞天主教學校

生活技能發展人全方位輔導計劃

評估與應用

Life Skills Development and  
Comprehensive Guidance Program:  
Assessment and Applications

ISBN 962-8093-23-1



9 789628 093236