

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零一二年六月

第五十五期

衛生署學生健康服務出版

編者的話

社會各界特別關注青少年的教育，而學生健康服務亦透過「成長新動力」課程為加強青少年的身心社交健康目標而作出貢獻。今期的《彩橋》會以「成長新動力」課程為題，簡單介紹這課程的內容，更節錄了同學的分享及老師的意見。參加這課程的學校都十分認同基本生活技巧訓練的重要性，欣賞本署

的服務，青少年健康服務計劃的同事會在這方面繼續努力，以多謝老師及同學的支持和鼓勵。

編者的話



編輯委員會：何振聯醫生、黎昭華護士、陳淑儀護士、蔡寶鳳護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上

English version: please visit our website

背景

很多家長和老師都會認同青少年期是一個頗為令人困惑的階段，青少年會花更多的時間和同齡人在一起，與異性夥伴的交往亦增加，在家裡和其他家庭成員在一起的時間減少，社交圈子也逐漸擴闊。在這成長的過程中，他們看著自己身體

發育，可能會遇上各種適應問題、考驗和挑戰，例如與家庭關係、情緒行為問題、交友、學業之道、感情與性的發展等，當中的成敗得失都直接或間接影響他們的情緒、自信、以及自尊的建立。此外，他們在道德上的取態也會在這一時期出現較為獨立的反省和發展，青少年開始從各種渠道獲得的不同意見、訊息和對與錯的是非觀念消化整合，用以平衡自身和他人之間利益衝突的取向和規則。在這個階段，他們會更認識自我，建立更為成熟的人格。若他們能得到健康的發展，日後將會更加有能力貢獻社會。

「成長新動力」課程

衛生署學生健康服務於二零零一年開拓了「青少年健康服務計劃」，由醫生、護士、營養師、社工及臨床心理學家等專業人士組成，以外展形式到訪各區中學，走進各年級班房，以活動教學的形式推廣身心社交健康，正面引導及培育他們一系列的心理社交能力，務求幫助他們以正面的態度及技巧來面對成長的挑戰。

「成長新動力」課程對象為中一至中三學生。課程主旨是透過基本生活技巧訓練，讓同學加強對自己的了解，增添自尊感，提升抗逆力，以改善他們與人相處和解決問題的能力，令青少年更有效地裝備自己，面對成長所帶來的挑戰，以及心理社交的各種問題了。

在中一階段的基本生活技巧訓練課程，內容集中建立青少年成長時所需要的生活知識、態度和技巧。課題包括：學習解難的態度和技巧、認識情緒和壓力及其處理方法、學習與人溝通的態度和技巧、自我認識及提升抗拒誘惑的能力等。

中二及中三階段課程的作用，主要是鞏固中一所學的知識和技巧，中二主題包括：處理憤怒的情緒、了解價值觀、堅定立場、平息紛爭及學習欣賞別人等，並加入一些相關的基本生活技巧。而中三階段課程主題包括：加強時間及金錢管理的技巧、增強分析及面對逆境的能力和促進健康的技巧等。

為什麼要學習「基本生活技巧訓練課程」？

許多研究顯示，教育和健康是密不可分的。確保青少年健康和有能力學習是一個有效教育體系的關鍵組成部分。教育年輕人知識、態度和技能就如同為他們接種疫苗以預防疾病的威脅，減少他們因行為不當而產生威脅健康的影響。

近年「基本生活技巧」的培訓越來越受到重視，人們開始意識到社會心理和人際交往技巧能在人生不同的成長階段中，包括幼年、童年、青少年、成年等，扮演重要的角色。



衛生署學生健康服務
賴依琳醫生

這些技能會對年輕人諸多方面的能力產生影響，例如有良好行為習慣的人會傾向選擇較健康和有益的生活方式，包括不吸煙和健康飲食等。

「基本生活技巧訓練課程」的內容

本課程以教授生活技巧的「知識」、「態度」和所需的「技巧」。「知識」指的是各種正確的信息以及對信息的理解。「態度」是個人的傾向、偏好和主觀評價，而這些態度對於保障健康並使身體機能有效運作是十分重要的。「技巧」則是包括一些能夠有效達到目的的具體方法和行動。教授「基本生活技巧訓練課程」的目標是使一個年輕人能夠做出具有積極意義的決定，並採取正確的做法以保護和促進自身以及他人的健康。

世界衛生組織將「生活技巧」分為三大類別，即溝通與人際交往能力、決策和批判性思維能力、處理和自我管理能力。然而，許多生活技能是相互關聯的，而且在同一個學習活動中，我們有可能會運用到好幾種這樣的技能。

「生活技巧」具體是指有適應能力的、積極的行為，能有效地幫助我們處理日常生活中的挑戰，尤其是指與心理社會和人際交往相關的一些能力。有了這些能力，青少年就可以做出成熟的決定、解決問題、進行批判的和具有創造性的思考、進行有效的溝通、建立健康的關係、與他人友好相處，並能夠以一種健康、有益的方式來對待自己的人生。

「成長新動力」課程的發展

不知不覺間，「成長新動力」課程由二零零一年至今，已經使用近十年。青少年文化及社會變遷不少，基本生活技巧課程的內容亦需有所更新，與時並進以配合不斷變化的社會情況及青少年的成長需要。因此，衛生署學生健康服務於二零一零年委託一資深的志願機構，與衛生署同工一起重新修訂現有課程內容，特別在活動及例子上作出新設計，加插新內容及富時代感的學生生活例子，回應青少年的學習特性，好讓初中學生在學習「成長新動力」課程時更覺實用及受用。

整個課程的設計和內容，都會環繞著中學生的生理、心理及社交方面的發展需要而編寫。在編寫過程中，除了參考本地及外地有關促進青少年身心社交健康的文獻外，同時亦訪問及採納了部分初中學生及老師對有關之課題的意見，使內容更能切合他們的需要。本署亦邀請校長、前線教師及教育局和社會福利署代表組成督導委員會，監察整個課程的修改工作。

修訂後的「成長新動力」

中一級課題共有十個篇章，包括《解難篇》、《情感篇》、《壓力篇》、《人際篇》、《溝通篇》、《健康篇》、《悅己篇》以及《抗誘篇》是現有篇章加以融合整固，重新修編而成，至於全新篇章則包括《成長篇》及《群策篇》。以下是部分全新篇章和修訂後的篇章簡介：



《群策篇》是中一課程中的全新篇章，學習目的是讓同學認識建立團隊時，個人所需的技巧及態度，從而能有效地與人合作完成任務。當中的活動「人肉機器齊齊猜」，需要同學分組進行，由每組自行決定扮演哪一種機器，例如洗衣機、起重機、夾公仔機等，然後由每位組員合作扮演機器的不同部份，由其他小組競猜。此活動令同學體驗作為團隊成員的一分子，要達到群策群力，就必須保持合作態度，擁有正面的共同目標，而每一位成員都必須願意為共同目標貢獻所長，並且共同承擔面對挑戰，承擔後果；同時要保持合作的態度、堅守目標、保持有效溝通、理性地處理衝突，才能幫助改善團隊成員的關係，達成團隊的目標。

《解難篇》是中一課程中的修訂篇章，學習目的是讓同學學習解決問題的理想態度及步驟，從而提升他們解難的能力。新的《解難篇》加入了「連環扣」的活動，以兩個學生為一組，把兩個繩扣分別交叉扣在兩位同學兩隻手上，形成一個結，並需於十分鐘內，在不把手套出繩扣的情況下，將兩人手上的扣分開。解扣成功與否並不重要，活動的目標旨在帶出，困難不是我們想像中那麼難的事情，只要我們隨時做好準備，就能夠面對挑戰。同時，面對困難時要不斷嘗試，並需要培養正確的態度去面對，保持樂觀，開放，積極地解決困難。

中二級課題共有九個篇章，《傾聽篇》、《自尊篇》、《欣賞篇》、《價值篇》、《堅定篇》、《息怒篇》以及《和解篇》是現有篇章加以融合整固，重新修編而成，至於全新篇章則包括《創意篇》及《成長篇二》。

《創意篇》是全新的篇章，學習目的是讓同學認識有助發揮創意的態度和技巧，並應用於日常生活中。本篇章教導同學「創意」的定義，指人們運用思想來創造出一些「新穎」和「有價值」的東西；同時鼓勵同學發展好奇心、恒心、虛心、愛心等有助發揮創意的態度。其中的活動「創出新『思』」教授同學「大腦激盪法」，同學多能想出較常見和陳舊的方法，這些方法都有價值，值得欣賞和保留；有些同學亦會想出許多新穎但在現階段不可行的方法，但只要同學繼續改良，便會創作出「新穎」和「有價值」的成果。創意能為我們的生活帶來新的構想，提升我們面對困難的彈性，亦能令生活增添不少樂趣。

《成長篇二》亦是全新的篇章，學習目的是讓同學認識與異性相處的態度及技巧，並了解戀愛前應考慮的因素，從而能與異性建立健康的人際關係。其中的活動「男女界限Guide」，透過播放情景聲帶，引導同學作分組討論，以學習與異性保持適當的身體距離，在校園或公眾場所更應避免過份親暱的行為。同時，兩性相處時要避免一些過度曖昧的行為及說話，以免引起不必要的誤會。至於針對已經戀愛拍拖的同學，本篇章亦會教授理性地處理感情事的技巧，例如拒絕別人追求時，應顧及對方感受，以正面、尊重及堅定的態度處理。

中三級課題共有九個篇章，《分析篇》、《時間篇》、《金錢篇》、《逆境篇》以及《互勉篇》是現有篇章加以融合整固，重新修編而成，至於全新篇章則包括《學習篇》、《定向篇》、《溝通篇》及《建康篇》。由於整體中三級課程內容仍在討論和修訂當中，暫未能在此與讀者分享內容。

「成長新動力」課程的教授與學習方法

在以技能為基礎的健康教育裏，有效的健康教育介入過程包括模仿、觀察以及交流，當中互動式或參與式的教授和學習方法是至關重要的組成部分。讓學生有機會觀察技能並主動予以實踐，往往會達到最佳的技能學習效果。研究者認為，如果年輕人可以在課堂



的環境中運用這些技能，那麼在校內和校外，他們將更加有可能隨時準備使用這些技能。

在教授課程中，導師的任務除了講課或運用其他合適的方法外，還會促進學生採納參與式的學習方法。參與式學習運用了同組成員的經驗、看法和知識，並提供了一個富有創造性的情景環境，這將有助於發掘各種可能性和選擇。

「成長新動力」課程中的參與式教授方法：



例如中一級別的《成長篇》，名為「霎時轉變」的活動中，同學代表會離開課室，按導師的指示進行變身任務，當中作出三個指定變化後回到課室，再由同學猜估變身後的不同。這種具備教育意義的遊戲，模擬變身為生命過程，帶出成長是會帶來轉變，跟過去不再一樣的，而且有些轉變是突然發生的。所以同學應該積極面對轉變，在參與中享受轉變帶來的樂趣。

又例如中二級別的《價值篇》，活動「價值拍賣」一般會引起同學極大興趣。此活動以分組形式進行，競投三個人生中重要的項目，並把競投原因寫在工作紙上。項目選擇包括健康，家庭，友誼，學業，守信用，公平，外表，誠實，金錢，愛情及其他。此活動能有效引導同學對自己的價值觀作出檢視，明白價值觀會影響我們的立場、行為和決定。同時，同學會在拍賣過程中體會對事物作判斷時，會受個人的價值取向，環境以及當時的心理狀態影響，從而學習到應該為自己所認同的價值取向作好持守的準備，以免遇上衝動時，作出了違反個人價值取向的決定而後悔。

總結

不少老師同學都十分喜歡「成長新動力」課程，認為本課程對年青人成長，帶來莫大的幫助。能夠以輕鬆的參與式教授方法成功傳授全面的基本生活技巧，使同學建立積極有益的習慣，並培育有關的態度、價值、技能和其他能力，這對他們將來發展為一個成熟的成年人是十分重要的。整體修訂會分階段進行，新的中一級課程修訂已經完成，並於二零一一年九月推出，供學校使用，而中二及中三新課程將於二零一二至一三學年推行。

- 參考資料：**
1. 世界衛生組織網頁
 2. 香港心理學會臨床心理學組。(2002)《剖析少年心》。明窗出版社有限公司。
 3. 梁若芊 劉余寶 李錦華 徐謝清芬。(2003)《專家教仔法～青少年篇》。世界出版社。
 4. 鍾鎮明。(2002)《學習有方》。明窗出版社有限公司。
 5. 劉遠章 陶兆輝。(2006)《我選擇快樂～快樂心理學》。明窗出版社有限公司。

今期我們邀請了曾參與成長新動力課程的學生和老師分享他們對課程的感受：



同學對課程的意見：

不錯，能教懂
不少在課本上
學不到的知識

我中意上成長
新動力課程，
因為課程能讓
我了解自己多
一點，幫到我
更能應付生活
上的難題

最喜歡「減壓篇」，
覺得教授的減壓方法
能應用，好有效

「人際篇」
能提醒我同
朋友的相處
之道

講者講得生動有趣，
尤其「抉擇篇」的
智破迷城很好玩，
又學到嘢

我認為活動編排
恰當，有遊戲及理論
互相配合，
特別喜歡砌橋、
聽歌活動。

特別喜歡比賽，
在課堂中能良性競爭，
會投入活動，
最中意有禮物收

我中意「解難篇」
的砌橋

課堂有影片的播放，好！
易吸收，更投入！

老師的回應：

學校今年共參與
中一級及中二級
《成長新動力》課程，
覺得大部份同學對課堂內容
感興趣，
亦能投入活動，
十分切合同學成長的需要。

校長認同課程對同學成長有幫助，
相信課程能令同學更懂得正面地
處理自己的情緒及壓力。

校長和老師都感謝衛生署
提供服務，並且認同
「成長新動力」課程
的重要。

覺得同事們表現專業，
課程內容設計好，
整個課堂給予同學
一些刺激，因此同學認
知上會有得著。

整體欣賞課程
設計，配合主題
小禮物鼓勵，
令學習氣氛更
愉快。

現今同學面對很多
誘惑，包括沉迷上網
及吸食危害精神毒品等，
課程中的《抗誘篇》
適合同學。

雖然同學未必
即時會用，
但稍後可能會
用得著。

中一級各班老師表示，
「成長新動力」課程內
容深淺程度適中，
活動形式多元化。

校長及統籌老師認
為課程能加強同學
品德培養，對同學
有正面影響；
同學均能從活動中
獲益良多。





健康食譜



最新消息



各位同學有沒有為找尋健康食譜而煩惱呢？最近我們邀請了Bon Bonn和他的朋友們於網上提供多款"健康食譜"。以便同學有空時與家長或朋友親自下廚，做一些健康小食，祝大家活得開心、吃得健康。歡迎同學瀏覽

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_recipe/health_recipe.html



如欲查詢有關學生健康上的問題
歡迎與本通訊站聯絡。

健康通訊站



請在信紙上寫上
你的姓名、地址
及聯絡電話

九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站

