復和綜合服務中心
Centre for Restoration of Human Relationships
地址: 九龍深水埗麗閣邨麗荷樓 301 室
Address: Unit 301, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Sham Shui Po, KLN
電話: 2399-7776 傳真: 2711-5960
電郵: info@restoration.com.hk 網址: www.restoration.com.hk
第 12 期 2012 年 9 月（非賣品）

編者的話

除了積極推廣復和實務的工作外，青少年的預防教育及介入亦是我們中心的重點工作之一。近年，我們就青少年的整全健康狀況及網絡文化均申請了基金的資助，在全港推行預防教育的計劃，期望透過不同的工作建立更正面的青少年成長環境。

今期的精彩內容包括：青少年健康教育計劃的經驗總結及延續、青少年嶄新的介入手法及青少年網絡行為調查結果等。

踏出，健「生」教室；實踐，健康人生

霍燕珊姑娘（註冊社工）

健康人生你會想到什麼？早睡早起、均衡飲食、服食保健產品、保持心境開朗、是有錢才能擁有的……？很多人認為，健康就是沒病沒痛的意思，但世界衛生組織（WTO）把「健康」定義為「體格上、心理上和社交上的理想狀況」。由此可見，沒病沒痛沒殘障，準確來說並不就等於完全健康。根據美國休斯頓大學健康中心（University of Houston Wellness Centre）健康教育及預防計劃，健康應包含生理、心理、社交、認知、工作及精神六大方向。鑑於現時青少年的問題如：援交、吸毒、自殺、網絡欺凌情況等備受關注，因此本中心於 2010 年成功向優質教育基金申請撥款，於 2010 - 2012 年期間向約 70 多間中、小學推行「健『生』教室：青少年健康教育計劃」，宣揚健康生活訊息，協助學童建立完整的健康人生概念，藉以抗衡負面的社會氣氛。

計劃內容

本教育計劃設計從多個層面介入，包括：老師、家長、學生及社區人士，以「六大健康指標」為基礎，透過學生課程、工作坊、講座、治療性小組等，有系統地讓學生吸收與他們更貼身、更息息相關的健康訊息。同時，計劃亦為家長及教師提供講座、工作坊及專題分享。此外，更於社區進行相關資訊活動，讓健康生活訊息滲透於不同層面，有助青少年實踐正面、健康的生活模式，從而踏出一個健康、美好的人生。

經過各方面的合作與努力，計劃終於完滿結束，並於 2012 年 7 月 7 日舉行閉幕禮及社區嘉年華，當日更邀請了來自不同界別的人士分享有關推廣健康生活的經驗及未來方針，嘉賓包括（左起）：北區區議員羅世恩先生、樂善堂小學訓導主任林漢玉女士、中華基督教會譚李麗芬紀念中學副校長鄧智光先生及復和綜合服務中心副執行總監吳鳳雲女士，分享內容總結如下：

香港公益金資助機構
A BENEFICIARY OF THE COMMUNITY CHEST

推廣健康生活的經驗

學校層面

一、親子日營

所謂多方面合作，齊心便事成。如果青少年在學校接收的正面訊息能延伸至家庭甚至社區當中，不但有助學生對訊息的鞏固，更可受惠他人。青少年接觸最多的環境莫過於學校和家庭。嘉賓表示，學校推廣健康訊息的手法上都傾向邀請家長一同參與有關健康生活的活動，藉此把健康的生活態度帶入家庭。例如與幼稚園合辦日營，在歡樂的氣氛中不但能促進家庭成員的融洽相處，更能喚醒彼此對健康的關注。

二、有機耕種

此外，有學校利用校舍天台作有機耕種，除了能讓學生享用自己努力的成果及體驗有機耕種的好處外，成果更可用作親子烹飪比賽或送贈社區人士，將健康訊息向外宣揚。

三、 "Happy bingo"

學校關注學生的生理健康的同時，對心理健康的推廣亦不遺餘力，有學校曾舉辦一個名為 "Happy bingo" 的活動，鼓勵學生互相讚美、欣賞，以提升心理及精神層面的健康，打造正面而又具鼓勵性的學習環境。

社區層面

一、多元化活動

透過青少年及暑期活動委員會舉辦各項的暑期活動，如：舞蹈比賽、歌唱比賽等不同類型的活動協助青少年了解個人興趣與潛能，達至全人的發展。

二、預防濫藥工作

濫用藥物問題一直令人關注，嘉賓表示現時社區正與香港禁毒委員會合作，使用大量資源於藥物控制及預防錯誤使用藥物的工作上，期望能緊守邊境關口，改善北區日益嚴重的濫藥問題。

三、預防網上罪行

眾所周知，各界都為青少年沉迷上網的問題不斷努力作出預防及介入的工作，可是近年網上罪行的情況亦日益嚴重，尤其涉及色情與買賣的騙案。故此，社區工作上亦會重點預防網上犯罪及有關之安全守則。

值得關注的青少年健康問題

不少人說：「做學生什麼也不用想，最沒壓力！」事實上並非如此。嘉賓亦分享到現今青少年皆面對着很多不同的壓力。除了青少年期帶來的生理困擾、自我身份確立的問題外，更要面對日趨繁複的功課壓力、教學改革、家庭問題及外間的各項誘惑。分享當中，各嘉賓皆強調現時本港青少年的心理健康情況十分值得關注，不少青少年表示不喜歡現在的生活方式、經常感到不開心，亦有不少青少年感到缺乏家庭溫暖，期望透過同儕相處獲得關心及認同。當青少年面對矛盾和困擾時，如果不懂得化解，可能會感到迷惘，或產生較大的情緒波動，甚至影響學習效能和人際關係。為了讓青少年建立正面的心理健康，我們應以接納的態度鼓勵青少年說出內心的壓力，以正面積極的態度面對人生的各項挑戰。

推廣健康生活的成功要訣

爭取社區資源作預防教育

眾所周知，社會的環境和氣氛與青少年的成長有着密切的關係。加上，透過網上新興傳播方式亦令一直存在及固有的青少年問題傳遞得更為迅速。要協助青少年建立健康生活單從個人及家庭着手是不足夠的，社區層面上的宣傳及預防工作亦十分重要。學校或社福機構可嘗試爭取不同的社區資源，藉以推行上述的工作。預防勝於治療，總比當青少年問題愈趨嚴重的情況下才進行介入的工作來得更有成效。

促進親子溝通

不少研究都指出孩子的成長和發展與親子關係有莫大的關係，父母的支援對青少年的心理健康亦有着舉足輕重的影響，可惜很多家長都基於生活壓力、對子女不恰當的期望或溝通手法欠奉，影響了親子關係。要促進親子溝通，雙方應坦誠並學習聆聽及放下，嘗試了解對方的想法從對方的觀點與立場去想。雙方明白彼此的愛，關係自然會改善。如果親子間有良好的溝通，青少年便可以與父母一同分擔生活中的各種問題與壓力，有助他們不同健康範疇的發展，亦能減少負面社會因素的影響。

緊貼資訊，與時並進

作為教育者、青少年工作者及家長，都是青少年的榜樣，應注意個人的生活健康，做好個人管理，以身作則營造健康良好的風氣，感染年輕一代。同時，該開闊個人視野，與時並進，掌握青少年的需要及社會的變化，裝備自己，提供更具針對性的協助及預防工作。

閉幕與開展

為期兩年的健康教育計劃在熱熱鬧鬧的社區嘉年華中閉幕。耳，聽着台上嘉賓分享計劃成果；眼，看着由計劃培訓出來的健康大使於炎炎夏日中緊守崗位，在攤位中用心向街坊講解活動與健康資訊；心，感受到大眾對健康訊息的需要及各界推廣的熱誠。我們期望這個計劃閉幕禮是大家實踐健康人生的開始，健康人生的訊息將薪火相傳的延續下去，因為健康仍是你與我一生的事業！

淺談運動智能於青少年成長之重要性

梁兆騏先生、梁嘉浩先生
卓越生命成長服務中心

近年，很多人除了看重學生的學術表現外，亦重視他們於成長中的多元智能發展；但奈何我們不難發現八項多元智能的發展中，「運動智能」卻不太受重視。一般人認為學生從日常的運動課中已得到足夠的發展，不需將太多的注意力放於培養學生的運動潛能和興趣。事實上，有很多研究指出，大腦的運作和智能的發展，與運動有著直接和重要的關係，運動智能的發展對青少年的成長有很大的影響。而且，要協助現今青少年面對在成長中的各種情況，運動智能的發展扮演著其中一個重要的角色，因運動智能正是表現出青少年如何以身體來表達自己的想法和感覺、發揮創造及解決問題的能力。本文將談及青少年現時的處境與所需，及藉著介紹筆者任職之卓越生命成長服務中心的服務，與讀者分享以「運動遊戲」作為主導的介入手法，發展青少年的運動智能，協助他們全面地成長。

現今青少年的處境與所需

肥胖是現今青少年最常見的健康問題之一，且情況更有上升的趨勢。由於現今青少年的物質生活豐富，經常久坐看電視或玩電腦，又怠於運動，缺乏足夠的運動量；加上飲食習慣不均衡，常吃高熱量、高糖及高脂肪食物，導致他們面臨癡肥的危機。根據香港衛生署的資料顯示，本港肥胖學童的比例，近兩成中小學生身體出現肥胖或癡肥，相對於十年前學童肥胖數字上升近 3%；而小學生的肥胖情況更為嚴重，高達 21.3%，即現時每 5 名小學生便有一人屬肥胖類別，情況實在不容忽視。針對著青少年的肥胖問題，最有效的方法莫過於培養青少年對運動的興趣及習慣，鼓勵他們於課餘時間勤做運動，使他們有足夠的運動量，養成健康的生活習慣。

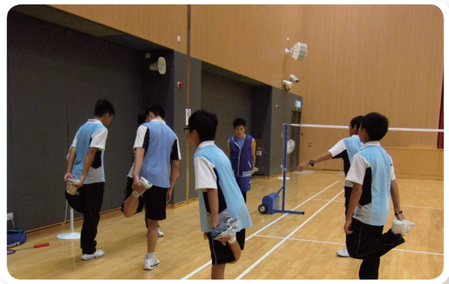
另外，青少年的個人成長問題亦值得我們去注視，現時有部分的青少年欠缺正面的自我形象、抗逆力不足、處理人際關係不善或承受很大的學業壓力等。作為青少年服務工作者，筆者鼓勵青少年切勿以負面的態度及方法去應對，務必正視現實的情況。然而，現時我們卻發現有些青少年為了達到目標而走偏路，如：沉迷網絡世界、進行援交或吸食毒品等；有部分青年人沉迷於虛擬世界來拒絕接受現實的負面情況，更有部份學生被譽為「網癡」（東方日報，2006 年 5 月 21 日）；有部份年青人透過援交而獲取所需，並認為此舉沒有違反社會道德，有社工指參與的年青人除為了金錢收入外，亦期望在交易中尋找滿足感及被愛的感覺（成報，2011 年 4 月 18 日）。事實上，除了鼓勵青少年正面思考外，他們更需要強化面對問題的能力；運動是一個重要的媒介，讓他們重拾自信，訂立目標，抒發情緒，從而得到健康的個人成長發展。

「運動遊戲」介入手法

筆者任職於卓越生命成長服務中心，中心現時致力推廣以「運動遊戲」作介入手法，以啟發青少年的運動智能，並引用學者 Keller 所提出的「學習動機模式」及「以生命影響生命」作為理論基礎，設計出一系列的運動性活動來提升學生的學習動機，促進全人發展。此模式以注意力、關聯性、自信心及滿足感四大原素作為核心，先以不同種類的運動捕捉個別學生的注意及興趣，讓他們能自由發揮及學習；繼以由生命教練作他們的生命之師，以教練自身的經驗結合他們的獨特性，提升他們的自我效能信念，從中體會到課堂中所學與自身的切身關係，引發他們的情感需要，產生積極的學習意願。另外，參與者能在活動中訂立出不同的具體目標，自信心得以逐漸提升，繼而獲得達到目標後的滿足感，最終令參加者能夠在個人成長及學業上有所裨益。

動態的運動遊戲手法能吸引青少年的參與，尤以結合運動及生命技能兩大元素，讓他們得到全方位的成長。筆者本年曾主領以羽毛球運動作為媒介，並以個人成長元素為題的小組活動；透過小組遊戲及運動技巧的訓練，為學生訂立各項目標，藉此提升他們的學習動機及個人自信心。按筆者的觀察，學生對羽毛球運動的興趣有增無減，他們於活動期間多次主動要求學習不同的技術，積極性甚高；筆者亦以生命導師的身份，分享自身的經驗及協助同學將課堂所學與日常生活中連貫起來，使他們活學活用。在活動的前後測試評估中，我們發現每名參與的同學在自我肯定、正面思考、情緒處理及回應技巧四方面有顯著的進步。

中心亦積極組織一隊由香港著名運動員及運動顧問所組成的義工隊，協助設計出發展運動智能的運動遊戲課程，及進行專業的運動遊戲教學。他們亦會親身入校在早會期間和大型講座中分享個人奮鬥的成長歷程及進行示範；而中心的生命教練亦經常主領有關運動的專題工作坊及小組活動，深受學生及學校的歡迎。



總結

要協助青少年健康地成長，運動智能的發展是不容忽視的。越來越多教育心理學家、青少年服務工作者、教師等關注青少年多元智能的發展，認為運動對青少年的成長有十分重要的影響，這有助他們更全面地了解自己，鍛鍊身體。筆者在此鼓勵所有青少年讀者，專注課堂學習外，亦應嘗試勤做運動，讓生活得到多方面的平衡，活出充實豐盛的人生。

參考資料
成報，2011 年 4 月 18 日，A02 版。
東方日報，2006 年 5 月 21 日，A01 版。
Keller, J.M. (2010). Motivational design for learning and performance: the ARCS model. New York: Springer.

學生支援網絡計劃

QEF Thematic Network on Student Support

培養青少年自我規律、塑造優質網絡文化

李倩婷姑娘（執行總監）
楊家儀姑娘（高級項目主任）

自 2011 - 2012 學年開始，復和綜合服務中心聯同優質教育基金，推展一項名為「優質教育基金學生支援網絡計劃」。在本計劃中，我們進行了一項有關青少年網絡行為的研究；希望探索青少年網絡行為現象、了解青少年遇到網絡欺凌時的處理手法和學生的校園生活與網絡行為的關係等；期望結果可為學校制定有效預防及處理青少年網絡行為的政策及方法。

本研究於 2012 年 1 月至 2 月期間進行，我們發信向全港中學宣傳有關本計劃的內容，當中有十間中學表示有興趣參與是次的研究。研究對象為十間中學之中一及中二學生，由學生自行填答一份共 6 頁的問卷，最後成功收回有效問卷 2,314 份。

受訪者年齡介乎於 11 至 18 歲。當中以 13 歲為最多，佔 39.9%；其次為 12 歲，佔 27.9%；而 15 歲或以上則佔 11.1%。就讀中一（50.4%）及就讀中二（49.6%）者各佔一半。

就是次的研究，我們於本年 8 月 24 日假香港童軍中心進行了『「青少年網絡文化現象」研究發佈會暨「塑造優質網絡文化策略與方向」研討會』。本計劃的督導委員會主席黃成榮教授就「青少年網絡文化現象」的研究結果作講解及分析，另由本計劃督導委員會成員袁志文博士講解網絡問題對心理成長的影響，以及核心學校之一的宣道會陳朱素華紀念中學廖亞全校長分享學校處理青少年網絡行為對策的經驗。當日約有 80 名人士出席，包括：優質教育基金代表、教育局代表、教育工作者、社工及傳媒。當中有關研究結果內容如下：

校園生活與網絡行為調查結果（上）

青少年使用互聯網的現象

從研究結果顯示，有超過七成半受訪者每天外出前會檢查自己是否已攜帶手機或電腦（77.9%）及超過七成受訪者表示當做功課期間，會使用手機或電腦上網（71.8%）。由此推斷，已有超過七成或以上的年青人已經慣常性地使用互聯網，甚至在做功課期間，也同時與互聯網結連一起。

另外，從受訪者的回應中，超過八成或以上的受訪者最普遍的網上活動為消遣及娛樂，包括：「上網觀看影片」（91.2%）、「上社交網站」（89.1%）、「上網聽歌 / 下載歌曲」（88.6%）及「上網打機」（84.7%）等。

由於互聯網已佔據了青少年的日常生活及時間，我們建議要讓青少年健康、正確地使用互聯網，最重要是讓他們清楚明白互聯網與他們的關係，提高青少年對使用互聯網的認知，認識互聯網的危與機及利與弊。其次，我們亦要提升青少年處理網絡問題的生活技能，包括：避免網絡欺凌的方法、分辨是非、自我控制及抵抗誘惑的能力等。我們期望從認知層面及實踐技能兩方面去教育青少年，培養他們使用互聯網的自我規律品格。

網絡欺凌的問題

本研究亦調查了青少年網絡欺凌行為，結果發現超過一成受訪者曾被人欺凌（11.9%），而受訪者最普遍欺凌別人的方法為「透過文字形式，在網絡上捉弄、侮辱、嘲笑或排擠別人」（8.5%）。在處理有關問題的手法方面，最多受訪者同意以「刪除網頁或相關留言」（60.2%）來處理，有近半受訪者以「當作沒看見，不予理會」（49.3%）的逃避方法來處理，亦有三成之多受訪者以「找朋友幫手聯群抗衡」（32.7%）及「自己直接作出反擊」（31.8%）的反擊方法。由此看來，青少年的網絡欺凌問題並不算嚴重，但我們同時發現受訪者上網的時間會影響參與網絡欺凌及被網絡欺凌的次數；若果青少年使用互聯網的時間有增無減，網絡欺凌的問題亦會有增加的趨勢，所以我們亦不可以忽略有關問題。

從他們遇到網絡欺凌時的處理手法來看，大部份受訪者採用了兩極端 – 逃避或反擊。因此，我們有必要提升青少年的自控能力，一方面控制使用互聯網的時間；另一方面，當遇到網絡欺凌時，要保持克制的態度及控制情緒，避免採用過激或啞忍的方法。此外，結果亦顯示受訪者身同感受的能力愈高，他們上網的時間及參與網絡欺凌的行為會愈少；所以提升青少年身同感受的能力亦有助減少網絡欺凌行為。

根據上述的調查結果，我們亦建議要教育青少年處理網絡欺凌及人際衝突的方法及技巧。在欺凌者方面，我們要讓他了解自己的行為對別人的影響性，讓他檢視自己與人相處的態度和方法；其次，讓他明白自己行為的嚴重性及提出一些補救性的方法，修補有關的傷害。在受害者方面，研究結果顯示了被網絡欺凌的次數愈多，受訪者對自己的評價亦愈低。因此，我們必需提升受害者的自我形象及自信心；教導他們面對及處理欺凌事件的態度，勇敢面對有關事件；學習有效的表達及溝通技巧，避免採取反擊的行為。

除了以上結果外，我們還探討了青少年沉迷上網的現象及影響和校園生活與青少年使用互聯網的關係；若有興趣了解有關內容，可留意下一期的會訊。

資訊速遞

深圳市陽光家庭綜合服務中心　交流探訪

深圳市陽光家庭綜合服務中心於 2012 年 4 月 23 日派員探訪中心，彼此交流社會服務機構的管理文化及督導員工的心得。我們期望透過與國內團體的交流，能協助國內社會服務的發展及提升機構的管理質素。

非凡之旅 – 讀寫障礙學生支援計劃

我們於多年的青少年工作中，曾接觸不少讀寫障礙的學生。我們發現人際相處、自我肯定及情緒管理等範疇對讀寫障礙學生能否投入及適應校園生活有著密切的關係。有見及此，本中心於 2011 - 2012 年度推行了「非凡之旅－讀寫障礙學生支援計劃」，在 9 所小學推行不同的活動，幫助讀寫障礙學童的全人發展及發揮所長，協助學校營造和諧的校園氣氛。

復和公義的推廣 – 台灣之行

台灣法務部自 2009 年起已逐步推動修復式司法 (Restorative Justice) 於司法體系中。故此，我們連續第三年獲台灣法務部及財團法人向陽基金會的邀請，為該部門及相關人士提供訓練。在今年 8 月初，我們在台北及高雄舉辦了合共四場「修復會議主持證書訓練」及「修復會議主持進階工作坊」，總受訓練人數約 240 人。今年的參加者大多是來自地檢署的不同工作人士，包括社工、臨床心理師、律師、教師及調解委員等。參加者在完成初階的訓練後，能夠從簡單的個案入手，而進階訓練則主要針對參加者在會前準備工作的技巧及處理嚴重個案時的注意事項，以加強參加者在處理其工作中不同類型個案的能力。

在進階訓練中，有參加者亦分享到運用復和手法於當地囚犯中的成功經驗，在分享中感受到成功推行的喜悅。我們盼望往後能邀請當局的參加者將有關推行經驗紀錄下來，並能在會訊中與各讀者一同分享。

編輯顧問：黃成榮博士　執行編輯：包彩珍小姐
編輯委員會：李倩婷小姐、吳鳳雲小姐、吳志權先生
排版及繪圖：蔡鉑妤小姐　印刷數量：2,000 份
「和晴集」是復和綜合服務中心出版的刊物，版權所有，欲轉載本通訊內容須先得到本中心同意。