

彩橋



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通

二零一二年六月

第五十五期

卫生署学生健康服务出版

编者的话

社会各界特别关注青少年的教育，而学生健康服务亦透过「成长新动力」课程为加强青少年的身心社交健康目标而作出贡献。今期的《彩桥》会以「成长新动力」课程为题，简单介绍这课程的内容，更节录了同学的分享及老师的意见。参加这课程的学校都十分认同基本生活技巧训练的重要性，欣赏本署

的服务，青少年健康服务计划的同事会在这方面继续努力，以多谢老师及同学的支持和鼓励。

编者的话



编辑委员会：何振联医生、黎昭华护士、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

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

英文版刊载于网页上

English version: please visit our website

背景 很多家长和老师都会认同青少年期是一个颇为令人困惑的阶段，青少年会花更多的时间和同龄人在一起，与异性伙伴的交往亦增加，在家里和其他家庭成员在一起的时间减少，社交圈子也逐渐扩阔。在这成长的过程中，他们看着自己身体

发育，可能会遇上各种适应问题、考验和挑战，例如与家庭关系、情绪行为问题、交友、学业之道、感情与性的发展等，当中的成败得失都直接或间接影响他们的情绪、自信、以及自尊的建立。此外，他们在道德上的取态也会在这一时期出现较为独立的反省和发展，青少年开始从各种渠道获得的不同意见、讯息和对与错的是非观念消化整合，用以平衡自身和他人之间利益冲突的取向和规则。在这个阶段，他们会更认识自我，建立更为成熟的人格。若他们能得到健康的发展，日后将会更加有能力贡献社会。

「成长新动力」课程

卫生署学生健康服务于二零零一年开拓了「青少年健康服务计划」，由医生、护士、营养师、社工及临床心理学家等专业人士组成，以外展形式到访各区中学，走进各年级班房，以活动教学的形式推广身心社交健康，正面引导及培育他们一系列的心理社交能力，务求帮助他们以正面的态度及技巧来面对成长的挑战。

「成长新动力」课程对象为中一至中三学生。课程主旨是透过基本生活技巧训练，让同学加强对自己的了解，增添自尊感，提升抗逆力，以改善他们与人相处和解决问题的能力，令青少年更有效地装备自己，面对成长所带来的挑战，以及心理社交的各种问题了。

在中一阶段的基本生活技巧训练课程，内容集中建立青少年成长时所需要的生活知识、态度和技巧。课题包括：学习解难的态度和技巧、认识情绪和压力及其处理方法、学习与人沟通的态度和技巧、自我认识及提升抗拒诱惑的能力等。

中二及中三阶段课程的作用，主要是巩固中一所学的知识和技巧，中二主题包括：处理愤怒的情绪、了解价值观、坚定立场、平息纷争及学习欣赏别人等，并加入一些相关的基本生活技巧。而中三阶段课程主题包括：加强时间及金钱管理的技巧、增强分析及面对逆境的能力和促进健康的技巧等。

为什么要学习「基本生活技巧训练课程」？

许多研究显示，教育和健康是密不可分的。确保青少年健康和有能力学习是一个有效教育体系的关键组成部分。教育年轻人知识、态度和技能就如同为他们接种疫苗以预防疾病的威胁，减少他们因行为不当而产生威胁健康的影响。

近年「基本生活技巧」的培训越来越受到重视，人们开始意识到社会心理和人际交往技巧能在人生不同的成长阶段中，包括幼年、童年、青少年、成年等，扮演重要的角色。



这些技能会对年轻人诸多方面的能力产生影响，例如有良好行为习惯的人会倾向选择健康和有益的生活方式，包括不吸烟和健康饮食等。

「基本生活技巧训练课程」的内容

本课程以教授生活技巧的「知识」、「态度」和所需的「技巧」。「知识」指的是各种正确的信息以及对信息的理解。「态度」是个人的倾向、偏好和主观评价，而这些态度对于保障健康并使身体机能有效运作是十分重要的。「技巧」则是包括一些能够有效达到目的的具体方法和行动。教授「基本生活技巧训练课程」的目标是使一个年轻人能够做出具有积极意义的决定，并采取正确的做法以保护和促进自身以及他人的健康。

世界卫生组织将「生活技巧」分为三大类别，即沟通与人际交往能力、决策和批判性思维能力、处理和自我管理能力。然而，许多生活技能是相互关联的，而且在同一个学习活动中，我们有可能运用到好几种这样的技能。

「生活技巧」具体是指有适应能力的、积极的行为，能有效地帮助我们处理日常生活中的挑战，尤其是指与心理社会和人际交往相关的一些能力。有了这些能力，青少年就可以做出成熟的决定、解决问题、进行批判的和具有创造性的思考、进行有效的沟通、建立健康的关系、与他人友好相处，并能够以一种健康、有益的方式来对待自己的人生。

「成长新动力」课程的发展

不知不觉间，「成长新动力」课程由二零零一年至今，已经使用近十年。青少年文化及社会变迁不少，基本生活技巧课程的内容亦需有所更新，与时俱进以配合不断变化的社会情况及青少年的成长需要。因此，卫生署学生健康服务于二零一零年委托一资深的志愿机构，与卫生署同工一起重新修订现有课程内容，特别在活动及例子上作出新设计，加插新内容及富时代感的学生生活例子，回应青少年的学习特性，好让初中学生在学习「成长新动力」课程时更觉实用及受用。

整个课程的设计和內容，都会环绕着中学生的生理、心理及社交方面的发展需要而编写。在编写过程中，除了参考本地及外地有关促进青少年身心社交健康的文献外，同时亦访问及采纳了部分初中学生及老师对有关之课题的意见，使内容更能切合他们的需要。本署亦邀请校长、前线教师及教育局和社会福利署代表组成督导委员会，监察整个课程的修改工作。

修订后的「成长新动力」

中一级课题共有十个篇章，包括《解难篇》、《情感篇》、《压力篇》、《人际篇》、《沟通篇》、《健康篇》、《悦己篇》以及《抗诱篇》是现有篇章加以融合整固，重新修编而成，至于全新篇章则包括《成长篇》及《群策篇》。以下是部分全新篇章和修订后的篇章简介：



《群策篇》是中一课程中的全新篇章，学习目的是让同学认识建立团队时，个人所需的技巧及态度，从而能有效地与人合作完成任务。当中的活动「人肉机器齐齐猜」，需要同学分组进行，由每组自行决定扮演哪一种机器，例如洗衣机、起重机、夹公仔机等，然后由每位组员合作扮演机器的不同部份，由其他小组竞猜。此活动令同学体验作为团队成员的一分子，要达到群策群力，就必须保持合作态度，拥有正面的共同目标，而每一位成员都必须愿意为共同目标贡献所长，并且共同承担面对挑战，承担后果；同时要保持合作的态度、坚守目标、保持有效沟通、理性地处理冲突，才能帮助改善团队成员的关系，达成团队的目标。

《解难篇》是中一课程中的修订篇章，学习目的是让同学学习解决问题的理想态度及步骤，从而提升他们解难的能力。新的《解难篇》加入了「连环扣」的活动，以两个学生为一组，把两个绳扣分别交叉扣在两位同学两只手上，形成一个结，并需于十分钟内，在不把手套出绳扣的情况下，将两人手上的扣分开。解扣成功与否并不重要，活动的目标旨在带出，困难不是我们想像中那么难的事情，只要我们随时做好准备，就能够面对挑战。同时，面对困难时要不断尝试，并需要培养正确的态度去面对，保持乐观，开放，积极地解决困难。

中二级课题共有九个篇章，《倾听篇》、《自尊篇》、《欣赏篇》、《价值篇》、《坚定篇》、《息怒篇》以及《和解篇》是现有篇章加以融合整固，重新修编而成，至于全新篇章则包括《创意篇》及《成长篇二》。

《创意篇》是全新的篇章，学习目的是让同学认识有助发挥创意的态度和技巧，并应用于日常生活中。本篇章教导同学「创意」的定义，指人们运用思想来创造出一些「新颖」和「有价值」的东西；同时鼓励同学发展好奇心、恒心、虚心、爱心等有助发挥创意的态度。其中的活动「创出新『思』」教授同学「大脑激荡法」，同学多能想出较常见和陈旧的方法，这些方法都有价值，值得欣赏和保留；有些同学亦会想出许多新颖但在现阶段不可行的方法，但只要同学继续改良，便会创作出「新颖」和「有价值」的成果。创意能为我们的生活带来新的构想，提升我们面对困难的弹性，亦能令生活增添不少乐趣。

《成长篇二》亦是全新的篇章，学习目的是让同学认识与异性相处的态度及技巧，并了解恋爱前应考虑的因素，从而能与异性建立健康的人际关系。其中的活动「男女界限Guide」，透过播放情景声带，引导同学作分组讨论，以学习与异性保持适当的身体距离，在校园或公众场所更应避免过份亲昵的行为。同时，两性相处时要避免一些过度暧昧的行为及说话，以免引起不必要的误会。至于针对已经恋爱拍拖的同学，本篇章亦会教授理性地处理感情事的技巧，例如拒绝别人追求时，应顾及对方感受，以正面、尊重及坚定的态度处理。

中三级课题共有九个篇章，《分析篇》、《时间篇》、《金钱篇》、《逆境篇》以及《互勉篇》是现有篇章加以融合整固，重新修编而成，至于全新篇章则包括《学习篇》、《定向篇》、《沟通篇》及《建康篇》。由于整体中三级课程内容仍在讨论和修订当中，暂未能在此与读者分享内容。

「成长新动力」课程的教授与学习方法

在以技能为基础的健康教育里，有效的健康教育介入过程包括模仿、观察以及交流，当中互动式或参与式的教授和学习方法是至关重要的组成部分。让学生有机会观察技能并主动予以实践，往往会达到最佳的技能学习效果。研究者认为，如果年轻人可以在课堂



的环境中运用这些技能，那么在校内和校外，他们将更加有可能随时准备使用这些技能。

在教授课程中，导师的任务除了讲课或运用其他合适的方法外，还会促进学生采纳参与式的学习方法。参与式学习运用了同组成员的经验、看法和知识，并提供了一个富有创造性的情景环境，这将有助于发掘各种可能性和选择。

「成长新动力」课程中的参与式教授方法：



例如中一级别的《成长篇》，名为「霎时转变」的活动中，同学代表会离开课室，按导师的指示进行变身任务，当中作出三个指定变化后回到课室，再由同学猜估变身后的不同。这种具备教育意义的游戏，模拟变身为生命过程，带出成长是会带来转变，跟过去不再一样的，而且有些转变是突然发生的。所以同学应该积极面对转变，在参与中享受转变带来的乐趣。

又例如中二级别的《价值篇》，活动「价值拍卖」一般会引起同学极大兴趣。此活动以分组形式进行，竞投三个人生中重要的项目，并把竞投原因写在工作纸上。项目选择包括健康，家庭，友谊，学业，守信用，公平，外表，诚实，金钱，爱情及其他。此活动能有效引导同学对自己的价值观作出检视，明白价值观会影响我们的立场、行为和决定。同时，同学会在拍卖过程中体会对事物作判断时，会受个人的价值取向，环境以及当时的心理状态影响，从而学习到应该为自己所认同的价值取向作好持守的准备，以免遇上冲动时，作出了违反个人价值取向的决定而后悔。

总结

不少老师同学都十分喜欢「成长新动力」课程，认为本课程对年青人成长，带来莫大的帮助。能够以轻松的参与式教授方法成功传授全面的基本生活技巧，使同学建立积极有益的习惯，并培育有关的态度、价值、技能和其他能力，这对他们将来发展为一个成熟的成年人是十分重要的。整体修订会分阶段进行，新的中一级课程修订已经完成，并于二零一一年九月推出，供学校使用，而中二及中三新课程将于二零一二至一三学年推行。

- 参考资料：
1. 世界卫生组织网页
 2. 香港心理学会临床心理学组。(2002)《剖析少年心》。明窗出版社有限公司。
 3. 梁若芊 刘余宝 李锦华 徐谢清芬。(2003)《专家教仔法~青少年篇》。世界出版社。
 4. 鍾镇明。(2002)《学习有方》。明窗出版社有限公司。
 5. 刘远章 陶兆辉。(2006)《我选择快乐~快乐心理学》。明窗出版社有限公司。

今期我们邀请了曾参与成长新动力课程的学生和老师分享他们对课程的感受：



同學對課程的意見：

不错，能教懂不少在课本上学不到的知识

我中意上成长新动力课程，因为课程能让我了解自己多一点，帮到我更能应付生活上的难题

最喜欢「减压篇」，觉得教授的减压方法能应用，好有效

「人际篇」能提醒我同朋友的相处之道

讲者讲得生动有趣，尤其「抉择篇」的智破迷城很好玩，又学到嘢

我认为活动编排恰当，有游戏及理论互相配合，特别喜欢砌桥、听歌活动。

特别喜欢比赛，在课堂中能良性竞争，会投入活动，最中意有礼物收

我中意「解难篇」的砌桥

课堂有影片的播放，好！易吸收，更投入！

老师的回应：

学校今年共参与中一级及中二级《成长新动力》课程，觉得大部份同学对课堂内容感兴趣，亦能投入活动，十分切合同学成长的需要。

校长认同课程对同学成长有帮助，相信课程能令同学更懂得正面地处理自己的情绪及压力。

校长和老师都感谢卫生署提供服务，并且认同「成长新动力」课程的重要。

觉得同事们表现专业，课程内容设计好，整个课堂给予同学一些刺激，因此同学认知上会有得着。

整体欣赏课程设计，配合主题小礼物鼓励，令学习气氛更愉快。

现今同学面对很多诱惑，包括沉迷上网及吸食危害精神毒品等，课程中的《抗诱篇》适合同学。

虽然同学未必即时会用，但稍后可能会用得着。

中一级各班老师表示，「成长新动力」课程内容深浅程度适中，活动形式多元化。

校长及统筹老师认为课程能加强同学品德培养，对同学有正面影响；同学均能从活动中获益良多。





健康食谱



最新消息

最新消息



各位同学有没有为找寻健康食谱而烦恼呢？最近我们邀请了Bon Bonn和他的朋友们于网上提供多款"健康食谱"。以便同学有空时与家长或朋友亲自下厨，做一些健康小食，祝大家活得开心、吃得健康。欢迎同学浏览

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



如欲查询有关学生健康上的问题
欢迎与本通讯站联络。

健康通讯站



请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话

九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四号楼
健康通讯站