

「在人生的路上與友員同行，以生命影響生命，這是上帝賜我的福氣。」

羅志聰先生（教關執委、友師）



(26-7-2019)

# 兒童發展基金成長嚮導計劃 友師手冊 (初階)



計劃伙伴機構：

工業福音團契、基督教勵行會、新福事工協會、城市睦福團契、浸信會愛群社會服務處、循道衛理楊震社會服務處、香港聖公會福利協會、宣道會基石堂雅比斯社區中心、基督教迦南堂、伯特利教會恩光堂、沙田浸信會、聖公會東涌綜合服務、基督少年軍、柴灣浸信會、荃灣敬拜會、香港聖公會何明華會督中學、港澳信義會慕德中學、青年會書院、中華基督教青年會小學、銘賢書院、衛理中學、迦密愛禮信中學、仁愛堂田家炳中學、樂善堂楊仲明學校、香港中文大學校友會聯會張煊昌中學、金巴崙長老會耀道中學、荃灣聖芳濟中學、嶺南衡怡紀念中學、中聖書院

創會機構：

香港華人基督教聯會、香港基督教協進會、香港教會更新運動

## 目錄

1. 教關成長嚮導計劃.....頁 2
2. 兒童發展基金目標及主要元素.....頁 3-4
  - 兒童發展基金計劃簡介（勞樂心姑娘、陳梓楓先生）
3. 師友配對.....頁 5-7
  - 新友師加油站（陳立德先生）
  - 輔導者的心法、重要原則與技巧（鄧淑英女士）
  - 職場同行與牧養輔導（楊先生）
4. 青少年教育及職業訓練.....頁 8-9
  - 教關青年向上流動嚮導計劃簡介（羅君良先生）
  - YUM 計劃理念、目標、簡介（羅君良先生）
5. 聯絡資料.....頁 10

# 1. 教關成長嚮導計劃

「教會關懷貧窮網絡」是一個緊密的網絡，透過合一見證、政策倡議、向上流動、社區共融及愛心行動的五個使命焦點，促進基督教機構、非政府團體和政 府部門之間的合作，改善弱勢社群的身、心、靈全人福祉，以消滅本地跨代貧 窮問題為長遠目標和共同召命。因此我們推動社區轉化模式，期望更有效幫助 及支援一群資源及機會匱乏的市民，建立共融及仁愛的社會。

## 教關社區轉化模式

為幫助基層人士清除障礙，及提升技能，教關以推動成長嚮導計劃為主要事工之一，盼解決本港跨代貧窮問題。其中 10-16 歲兒童有「兒童發展基金計劃」、18-24 歲青年有「青年向上流動嚮導計劃」，還有網上學習平台計劃等豐富資源。

## 成長嚮導計劃背景

教關早於 2007 年推出「教會成長嚮導先導計劃」，成效顯注：2009 年特區政府採用了此計劃，訂立並推行一項長遠可持續的政策去幫助下一代 - 「兒童發展基金」，以解決這個長遠的問題。

## 教關的主要角色

自此，教關以生命影響生命為目標，推動兒童發基金計劃，包括：

1. 招募更多基督徒作成長嚮導；
2. 籌募資源以資助伙伴單位營辦項目；
3. 進行研究以檢視計劃成效，參與政策制訂。



## 2. 兒童發展基金

### 背景

2.1. 基金在二零零八年四月設立。基金旨在透過家庭、私人機構、社區及政府的合作，促進弱勢社羣兒童的較長遠發展。

### 基金的目的

2.2. 基金旨在為參加兒童提供更多個人發展機會，並通過協助他們訂立和實踐個人發展規劃，鼓勵這些兒童養成建立資產的習慣，並同時累積儲蓄和無形資產（例如正面態度、個人抗逆能力和才能，以及社交網絡等）。這些特質都有助他們未來的發展。

### 目標參加者

2.3. 基金的目標參加者是 10 至 16 歲或就讀小四至中四的兒童，而(a)其家庭正在領取綜合社會保障援助；或學生資助處各項學生資助計劃的全額資助；或低收入在職家庭津貼；或(b)家庭收入不超過家庭住戶每月收入中位數的 75%。

### 基金的主要元素

2.4. 所有基金計劃由三個主要元素組成，分別是個人發展規劃、師友配對和目標儲蓄。這些元素有助提升兒童在管理資源和規劃未來方面的能力。

### 個人發展規劃

2.5. 參加兒童會在友師及營辦機構的協助下，訂立具有特定目標（兼具短期及長期目標）的個人發展規劃。由第二年年中開始，營辦機構和友師會引導和監察兒童實踐既定目標。

2.6. 營辦機構會提供培訓活動金內容（包括自我認識、個人發展、財務管理等），以協助參加兒童訂立個人發展規劃。基金亦會鼓勵這些兒童參與社會服務。

### 師友配對

2.7. 每名參加兒童會獲派一名義務的個人友師。友師會為他們提供指導，協助他們訂立和實踐具有特定發展目標的個人發展規劃。計劃詳情可參閱下文第(III)節。

### 目標儲蓄

2.8. 基金設有儲蓄計劃，以協助參加兒童累積儲蓄，從而實踐其個人發展規劃。在為期兩年的儲蓄期內，每名參加計劃的兒童及其家庭的每月儲蓄目標為 200 元，但他們可因應其特殊需要或情況，與營辦機構議定一個較低的儲蓄目標。

2.9. 營辦機構會透過商業機構和個人的捐助，為參加兒童所累積的儲蓄提供 1：1 的配對捐款。政府亦會為每名完成兩年儲蓄計劃的兒童提供與參加者儲蓄作 1：1 的特別財政獎勵，即每名參加者最多 4,800 元（200 元 × 24 個月）。如參加者所訂的每月儲蓄目標低於 125 元（即 24 個月的儲蓄總額低於 3,000 元），政府仍會在他們完成目標儲蓄計劃時，為他們提供 3,000 元定額特別財政獎勵。

2.10. 參加兒童可在計劃的第二年年中開始運用儲蓄實踐其個人發展規劃，但只限於運用本身所儲蓄的部分。

2.11. 參加兒童必須完成為期兩年的儲蓄計劃後方可動用配對捐款及政府的特別財政獎勵。

## 3. 師友配對

3.1. 如上文所述，師友配對的主要目標是引領參加兒童在首兩年制訂具有特定發展目標的個人發展規劃，並最早由第二年年中開始按規劃運用有關儲蓄。在計劃期間，友師亦會與兒童分享生活經驗，並主動聯繫兒童的父母／監護人。總括而言，友師會為參加兒童提供指引、支持和鼓勵。

### 青春期的自我發展<sup>1</sup>

- **自尊**：一個人對自己的評價
- **自信**：一個人的自我肯定，與其對個人的判斷、能力、權力等的自我肯定有關
- **自我接納**：個體對自身以及自身所具特徵所持的一種積極的態度，即能欣然接受自己現實中的狀況，不因自身優點而驕傲，也不因自己的缺點而自卑
- **我是誰**：獲得自己的身份認同
- **自我確認與迷網**

<sup>1</sup> 歐陽家和先生：現今社會流行文化及青少年的現象（2019 年 6 月 22 日）

### 六個討論的焦點<sup>2</sup>

1. 自己身體的狀況
2. 父母、老師對自己期望和建議
3. 自己以往的成敗經驗
4. 自己目前情況（學業、成就、人際關係）
5. 現實環境的條例與限制
6. 自己的未來展望

### 青少年面對的常見問題<sup>3</sup>

- **家庭狀況**
  - 家庭結構轉變
  - 雙職、單親／雙非家庭
  - 生育率變低，較多獨生情況
  - 家長會有補償心態，對子女產生無形壓力
- **校園情況**
  - 學業成績主導學生的素質
  - 學業以外的興趣班／課外活動並非為興趣，而是學生之間的競爭
  - 從校方與家長合作管教子女，變成家長與子女合作監督校方（消費者主義）
  - 校園欺凌的戰場隱藏於網上社交媒體
- **社會情況**
  - 社會整體向上流動機會變窄
  - 學歷貶值，學科過份專門化
  - 學科專門化與行業發展出現斷層
  - 競爭大。除個人能力，社會資源亦成了其中一個分水嶺

### 從精神健康層面了解青少年<sup>3</sup>

- **社交能力**
  - 過份沉迷網上世界，拒絕正常社交
  - 傾向從個人層面思考，而非從對方立場思考
  - 不願表達趨化表達能力欠奉
- **情緒管理**
  - 將情緒收起
  - 不願表達，其實是不懂表達
  - 自我中心，常認為別人不理解自己
- **溝通技巧**
  - 用字深受網絡文化影響（如str…, 666, fing…）
  - 歸咎對方理解能力
  - 聆聽與表達比例失衡
- **抗逆力**
  - 欠缺生活技能
  - 想法單一，欠缺靈活變通
  - 過份心存僥幸，欠缺風險管理能

<sup>2</sup> 歐陽家和先生：現今社會流行文化及青少年的現象（2019年6月22日）

<sup>3</sup> 勞樂心姑娘、陳梓楓先生：兒童發展基金簡介（2019年5月18日）

### 青少年的內在需要<sup>4</sup>

內心疑問	真實需要
「我是誰？」	➤ 「我的職志／個人形象是怎樣？」
「我的價值是？」	➤ 「我的付出／努力有沒有人欣賞和肯定？」 ➤ 「我能否應付這份工作／生活？」
從前的經歷或許令他很難受？	➤ 「有些事情想有人傾吐，聽下呻下。」
「做不到，我想逃避。」	➤ 「我想有人幫我，我不想再面對這些我似乎應付不到的事，但又不敢開口。」
「為何老闆偏偏要罵我？」	➤ 「我不想被人針對，我想他也看到我的努力和做得好的地方。」
「職場世界好似沒有真正的朋友？」	➤ 「我想返工開心，我想有可以信任的人，都想識多啲朋友。」

### 10 個對青少年的信念<sup>5</sup>

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1. 青少年都有獨特的價值          | 6. 青少年都有多元智能           |
| 2. 青少年都擁有可待發展的潛質       | 7. 青少年基本上都有願意成長的傾向     |
| 3. 青少年都有自我反思的能力        | 8. 只要有安全的環境，青少年都會自發地成長 |
| 4. 青少年都可理解及具備解決自己問題的能力 | 9. 關愛、讚賞能助人成長          |
| 5. 青少年都有不同的學習方法和速度     | 10. 生命影響生命             |

### 友師的基本條件

- a. **承擔** — 撥出時間與學員相處，每月最少會面一次。
- b. **關懷** — 細心聆聽學員的心聲，並積極回應。不要只單純重複學員的說話，要用自己的語言，以示你確實了解他的心情，並尊重他的感受。這會有助建立互相尊重的關係。
- c. **敏銳** — 謹言慎行，確保所言所行都是有助勉勵學員。
- d. **尊重** — 要尊重他人持有不同的觀念，並接受學員及其父母可能不認同你的

<sup>4</sup> 詹佩瑤小姐：與青年同行（2019年6月22日）

<sup>5</sup> 鄧淑英女士：輔導者的心法、重要原則與技巧（2019年6月22日）

意見。

e. **可信** —

- i. 未取得學員同意前，不向他人（甚至是其父母和老師）披露學員與你的談話內容。你可從開始便向學員如此承諾；
- ii. 但如因學員需要即時援助或保護，例如學員有自殺傾向或牽涉非法活動，你必須打破保密規則，向有關方面申報。

f. **通曉** — 要熟諳基金和作為友師的職能及責任。

g. **問責** — 向學員的父母及營辦機構負責。

友師應具備的質素及條件 <sup>6</sup>		
社會	關愛成長 社會資本	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 擁有並善用自己的社會資源（專業知識、人際網絡），以行動（例如：經驗分享、帶領學接觸行業資訊），為學提供擴闊眼界的機會</li> </ul>
關係	善於溝通 關係深化	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 擁有並願意付出時間與學員恆常溝通會面</li> <li>➤ 擁有良好溝通技巧，建立互信關係</li> </ul>
個人	愛心智思 陽光性格	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 擁有對青少年的愛心（熱誠、主動關懷、無私奉獻）和智慧</li> <li>➤ 擁有陽光性格，能給予青少年正面影響</li> </ul>

個人中心輔導員（Person-centered Counsellor）的基本條件 <sup>6</sup>	
<p><b>準確拿捏同理心：</b></p> <p>輔導員傾聽案主自述後，站在案主的角度，設身處地的體會案主的內心世界。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 以言語分享你的見解</li> <li>➤ 準確領會案主的世界</li> <li>➤ 內在邊界</li> </ul>
<p><b>無條件積極關注／尊重：</b></p> <p>對案主的陳述，不帶批判性的態度，亦不作反對或贊成，僅去接納和認同，關懷案主。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 友好</li> <li>➤ 樂於助人</li> <li>➤ 值得信任</li> </ul>
<p><b>一致性／表裡一致：</b></p> <p>輔導員對案主能作到內外一致的接納關懷。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 開放</li> <li>➤ 自我表露</li> </ul>
<p><b>真誠的治療關係：</b></p> <p>輔導員與案主間的關係應為誠懇和自然的，使案主在無戒心的環境下治療。</p>	

<sup>6</sup> 鄧淑英女士：輔導者的心法、重要原則與技巧（2019年6月22日）



### 案主中心輔導員 (Client-centred Counsellors) 的十個貼士<sup>7</sup>

1. 設清晰的界線
2. 案主最清楚
3. 當一塊共鳴板／回響板
4. 不要批判
5. 不要為案主做決定
6. 不要執著於案主的一言一句
7. 真誠待人
8. 接受負面情緒
9. 怎樣說可能比說甚麼更重要
10. 輔導員可能不是幫助案主的最佳人選

### 幫助技巧<sup>7</sup>

1. 關切技巧
2. 提問
3. 反映感受回應
4. 鼓勵探索回應
5. 給予資訊，而非意見
6. 強化
7. 家庭背景探索
8. 評估解讀

### 對待學員<sup>7</sup>

#### ✓ 宜

- 謙卑
- 肯定
- 鼓勵
- 好奇
- 理解、明白
- 支持
- 聆聽
- 原諒／接納

#### ✗ 禁

- 自高自大
- 用自己的方式硬要對方接受
- 「阿叔教你做人」
- 比較
- 講經／說教（經是要說的，但不宜太長太重覆）

## 友師的角色和責任

### 角色

- a. 與學員分享生活經驗，並在輔導過程中主動聯繫其父母／監護人。
- b. 成為學員的嚮導，啟迪他的思維。
- c. 鼓勵學員持續學習，協助他發展才能。
- d. 協助學員培養積極的學習態度，指導其學業及教導他學習技巧。
- e. 協助學員制訂個人發展規劃。在計劃首兩年，協助學員訂立特定發展目標，並在第三年完結前協助他實踐目標。友師可向學員提供客觀建議，但要鼓勵學員自行分析個人發展需要、強項和弱項。

<sup>7</sup> 鄧淑英女士：輔導者的心法、重要原則與技巧（2019年6月22日）

- f. 協助學員建立自信和抗逆力，培養積極的處事態度。

### 友師的角色及類型<sup>8</sup>

同行鼓勵者	<b>解說</b>	資源開拓者	
	協助友員反思、歸納及總結在計劃內的體驗，引導友員將學習所得（例如：自我認識、求職能力）應用於日後的個人成長及升學就業		
	<b>挑戰</b>		
	鼓勵並製造機會幫助友員發揮潛能，超越自己		
	<b>資源分享</b>		
向友員提供專業職場知識和人際網絡			
<b>引導</b>			
助友員發現個人特質、並以新的行為和思考模式去認識自己責任			
<b>模範</b>			
向友員展現積極的處事態度和正面的個人價值觀			
積極聆聽者			

### 責任

- g. 接受營辦機構的監管和督導。  
h. 就基金計劃向營辦機構回饋意見。

### 友師責任<sup>9</sup>

- 向自己：自己的期望和目標
- 向學員：定期溝通接觸
- 向計劃：完成目標、參加培訓、出席活動、匯報訊息

### 友師的局限

- i. 友師的責任不應包括提供醫療、心理治療或家庭輔導服務。如學員或其家庭遇有你作為友師無法處理的問題，應向營辦機構尋求專業協助。
- j. 友師應與學員保持恰當的關係。你不應與學員有任何金錢纏繞或不適當的親密關係。

### 訂立至醒目標（“SMART” goal)<sup>10</sup>

- S - Specific（具體的）：訂下一個明確和清晰的目標

<sup>8</sup> 鄧淑英女士：輔導者的心法、重要原則與技巧（2019年6月22日）

<sup>9</sup> 羅君良先生：YUM 計劃理念、目標、簡介（2019年6月22日）

<sup>10</sup> 陳立德先生：新友師加油站（2019年5月18日）

- **M - Measurable** (可量度的)：目標的進度及成果是可量度的
- **A - Attainable** (可行的)：現實生活中可實現的
- **R - Relevant** (有相關性的)：實現此目標對自己相關度高的
- **T - Timely** (有時限性的)：特定時間內完成目標

#### **師友計劃指標<sup>11</sup>**

- **培訓及活動**：計劃前兩次，計劃進行每月一次 MPG (mentor peer group)
- **溝通會面**：每星期一次溝通，每月一次接觸

#### **解難六部曲<sup>13</sup>**

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 一、 認清問題                   | 四、 選出一個最合適的解決方法 |
| 二、 想出不同的解決方法，具創意，先別理會是否可行 | 五、 定下詳細的行動計劃    |
| 三、 評估每個解決方法的好與壞           | 六、 實行計劃並檢討成果    |

#### **友師對青年人所起之作用<sup>11</sup>**

社會層次	正面社會行為、社會網絡、結構化的活動
關係層次	與家人、朋輩及成年人的關係，親近和互信
個人層次	自信、個人操守、學習態度、品格及解難能力

#### **職場同行與牧養輔導<sup>12</sup>**

- 友師能重新認識職場
- 了解師友同行的多重意義
- ✧ 師友間的 *peer* 關係 (咁高咁大)      ✧ 導遊
- ✧ 師友結伴同行／伙伴                      ✧ 學員的心靈急救站
- 牧養輔導 = 同行時可以提供／一同尋找適切方法，踐行神學
- 堂會應當做好配對的角色

#### **師友配對準則<sup>13</sup>**

營運機構在配對前會與各學員會面，了解他們對未來的想法。他們會按多項條

<sup>11</sup> 羅君良先生：YUM 計劃理念、目標、簡介 (2019 年 6 月 22 日)

<sup>12</sup> 楊先生：職場同行與牧養輔導 (2019 年 6 月 22 日)

<sup>13</sup> 勞樂心姑娘、陳梓楓先生：兒童發展基金簡介 (2019 年 5 月 18 日)

件找出相配的一對。過程中，社工細心靈活的搭配極為重要。配對條件如下：

- 性別
- 年齡
- 性格
- 興趣
- 居住地點
- 主修科目
- 家庭背景
- 職業／職業志向
- 信仰

#### 師友計劃期望<sup>11</sup>

就業、學習、建立良好師友關係。

- 「我可做到嗎？」
  - 「我如何會做得到？」
    - 「我想做得到！」

## 4. 青少年教育及職業訓練

### 投身職場的青年難以向上流動<sup>14</sup>

- 科技改變就業市場趨勢
- 青少年需具備多種職業技能
- 社交能力於職場愈來愈重要
- 全球各地向上流動機會逐漸減少

10.1. 由 2009 年開始，所有學生均可在九年基礎教育之上，繼續接受三年高中教育。新學制只有一個公開考試，即香港中學文憑考試。在新學制下，學生可選擇多元化的其他升學途徑。他們可以根據個人的興趣、需要和能力及有關課程的入學要求，選擇學位課程、副學位課程（包括副學士課程、高級文憑課程等）、職業訓練課程或其他課程。

10.2. 毅進文憑由 2012 / 13 學年起開始推行，為中六離校生提供另一學習途徑，讓他們取得就業和進修所需的正式學歷。

10.3. 職業訓練局為提早離校學生提供在主流教育以外的升學途徑，包括為中三、中四及中五離校生，以及新學制下的中六離校生，開辦中專教育文憑課程，為他們提供多個人學點及結業點，以及為升學和就業作好準備。

10.4. 年齡介乎 15 至 24 歲而學歷在副學位或以下的離校青年人，可參加勞工處的「展翅青見計劃」，以提升就業競爭力。計劃不僅提供職前培訓課程和工作實習機會，更提供有薪在職培訓、職外培訓課程及考試費津貼，以及由註冊社工提供的擇業導向和就業支援服務。計劃全年收生。

<sup>14</sup> 羅君良先生：YUM 計劃理念、目標、簡介（2019 年 6 月 22 日）

10.5. 至於已離校多時的人士，也有很多途徑尋求培訓或重投勞工市場。僱員再培訓局的「青年培育計劃」資助 15 至 20 歲、中學畢業學歷程度或以下的待學及待業青年報讀培訓課程，協助他們將志趣發展為職業。

10.6. 互聯網上有很多關於青少年的教育和職業訓練資料，現將部分有用網站載列在附件。友師應鼓勵學員自行搜尋相關資料。

### 教關「青年向上流動嚮導計劃」 Youth Upward Mobility (YUM)<sup>15 16</sup>

目標是建立一個可操作、可持續、可擴展的青年向上流動計劃，幫助初職青年適應職場。計劃內容包括職場體驗、提供更多元化出路、入職前培訓、友師培訓以及同行小組系統內容，其中最主要的三大元素為：

1. **知名企業**：向學員提供全職及兼職的工作機會，配合完善的在職培訓及晉升階梯，助學員實踐個人發展計劃、累積工作經驗並獲得升職加薪的機會；
2. **資助進修**：僱主大幅資助學費予學員修讀各類課程，助學員獲得資歷架構第三級別認證或相關的行業專家資格，並推廣持續進修文化；
3. **師友同行**：由富經驗的專業在職人士擔任「友師」(mentor)，經教關系統化的培訓及支援，得以傳遞職場良好的價值觀，助學員適應職場文化、尋找個人方向、生涯規劃、生命轉化、培養積極和自信心態，以培育人才，提高留職率。

自 2016 年起，已先後有過百位學員受惠於「YUM 計劃」，參與計劃的企業亦增至 8 間。第一屆的學員中，超過 60% 成功完成整個計劃，遠高於行業平均數；而第二屆的學員留職率更接近 8 成（經過 21 個月入職）。2018 年，香港大學葉兆輝教授在對 YUM 計劃的研究中指出：認同計劃有助提升就業相關技能的學員高達 90%；同意計劃有助職業發展的學員則達 76%；首 12 個月計劃的學員留任率達 79.5%，高於業界平均數；社會投資回報亦高達 4.2（每投資\$1，就有 \$4.2 的回報），證明計劃的成效顯著。

余德淳博士：做友師的經驗  
「烏龍錯漏可以化成堅毅力量」

<sup>15</sup> 羅君良先生：教關青年向上流動嚮導計劃簡介（2019 年 5 月 18 日）

<sup>16</sup> 羅君良先生：YUM 計劃理念、目標、簡介（2019 年 6 月 22 日）



誠邀各界信徒**參與生命轉化**，藉不同的成長嚮導模式（包括：兒童發展基金、青年向上流動嚮導計劃、網上學習平台計劃等），跟隨基督的腳蹤，成為委身的門徒，同時使受助者成為助人者。

請瀏覽以下網址了解教關成長嚮導計劃及其他師友計劃：

[http://www.hkcn.org.hk/core\\_services/mentorship/](http://www.hkcn.org.hk/core_services/mentorship/)

**立即登記成為友師！**

[http://www.hkcn.org.hk/core\\_services/mentorship/mentor\\_registration/](http://www.hkcn.org.hk/core_services/mentorship/mentor_registration/)



教會關懷貧窮網絡

電話：3689 9810（何先生）

電郵：[info@hkcn.org.hk](mailto:info@hkcn.org.hk)

網站：<http://www.hkcn.org.hk>

Facebook：<http://fb.com/hkcn>