

# 拉闊天空全接觸獎勵計畫

## 校園和諧大使計畫



# 大使手冊

此冊屬於 \_\_\_\_\_

我是就讀於 \_\_\_\_\_ 學校



你要守護的對象是： \_\_\_\_\_

就讀班別： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

興趣： \_\_\_\_\_

社交網絡帳戶： \_\_\_\_\_



你要守護的對象是： \_\_\_\_\_

就讀班別： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

興趣： \_\_\_\_\_

社交網絡帳戶： \_\_\_\_\_



你要守護的對象是： \_\_\_\_\_

就讀班別： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

興趣： \_\_\_\_\_

社交網絡帳戶： \_\_\_\_\_

02





## 要守護別人, 先要讀清楚大使嘅守則

1. 定期與守護對象作**緊密聯繫**
2. **定期記錄**「守護週記」, 並準時於每個月第一個上學天及 15 號將「守護週記」交予負責老師
3. **避免**與守護對象有不必要的**身體接觸**
4. **尊重**對方的**私隱**, 不可隨意向第三者透露傾談內容
5. **溫和而堅定**地拒絕守護對象的**不合理要求**
6. 盡量以**商量語氣**與守護對象傾談, 忌任意為守護對象作決定
7. 接納守護對象是一個**值得關心**的人, 但這不等於接受他犯規行為
8. 若遇到緊急情況, 如守護對象有任何自殺或自殘傾向, 傷害他人身體,**嚴重違反校規或犯法**, 請立即通知社工或負責老師
9. 若遇上**特別事故** (如: 守護對象向你表示好感或嚴重威嚇) 時, 也請告知負責老師
10. 小心保管此「大使手冊」, 除負責老師外, 其他人不可閱讀此手冊, 內容資料要絕對**保密**
11. 如有任何老師或社工向你詢問有關守護對象之事時, 請**轉介至負責老師**
12. 守護對象除可以是被委派同學外, 任何人都可以是你的守護對象 (包括: 親人或朋友)

# 小錦囊

- 1 以誠懇的態度，積極聆聽對方所說所想，真心關心守護對象
- 2 以最大的愛心和耐性包容接納對方
- 3 感同身受（嘗試明白守護對象的心，鼓勵對方改善其行為）
- 4 引導守護對象考慮事情後果

例如：你選擇這樣做，有可能會影響你…/有可能產生很大負面後果，你的朋友/家人都會很擔心你

- 5 當守護對象情緒波動時，勸喻他/她暫時離開，轉移注意力

例如：出去散步逛逛、聽音樂、喝水

# 小錦囊

6 以「我訊息」表示關心或提醒後果

## 「我訊息」三步驟

1. 把困擾你的行為描述出來

○ → 只要描述，不要責怪。

例如：「當我知道你這幾天沒有來上課時，…」

2. 說出你對這件行為可能導致的結果有什麼感受

例如：「我覺得很擔心…，也有點氣餒…」

3. 然後把後果或是對你所造成的影響說出來

例如：「擔心是不知道你發生了…氣餒是我覺得我們花了很多時間在討論你…似乎是無法幫你…」

例子：「知道這事件時，我感到很擔心，我怕你會受傷」

# 小錦囊

## 7 用非言語方法來表達關懷

例如：輕拍膊頭、適度點頭及眼神接觸

## 8 如何拒絕守護對象不合理的要求：

→ 態度溫和而堅定，不答應也不致於撕破臉

✚ 直接分析法：直接說明原因，如自己的狀況不許可，  
環境的限制

✚ 轉移法：先表示同情或讚美，再提出理由拒絕

✚ 用一群人來拒絕，如學校不會准許

✚ 不開口法：搖頭微笑

多欣賞守護對象的  
進步，多讚賞他們  
的正面行為。

# 守護週記

我守護對象是： \_\_\_\_\_

我同佢上次見面日期 \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

關心內容：（可選多項）

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 情緒問題 _____ | <input type="checkbox"/> 感情問題 _____ |
| <input type="checkbox"/> 學業問題 _____ | <input type="checkbox"/> 老師關係 _____ |
| <input type="checkbox"/> 家人關係 _____ | <input type="checkbox"/> 朋輩問題 _____ |
| <input type="checkbox"/> 行為問題 _____ | <input type="checkbox"/> 自我形象 _____ |
| <input type="checkbox"/> 健康問題 _____ | <input type="checkbox"/> 其它問題 _____ |

曾用的守護行動：

- |                                   |                               |                                |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 送心意卡     | <input type="checkbox"/> 一起進餐 | <input type="checkbox"/> 聊天/探訪 |
| <input type="checkbox"/> 送小手作     | <input type="checkbox"/> 一起運動 | <input type="checkbox"/> 網上聊天  |
| <input type="checkbox"/> 其他 _____ |                               |                                |

處理手法：

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 討論後果                |
| <input type="checkbox"/> 同理心                 |
| <input type="checkbox"/> 分辨事件，感受及想法          |
| <input type="checkbox"/> 「我」訊息               |
| <input checked="" type="checkbox"/> 其他 _____ |

情緒指數：（圈出 0 - 10）

（評估守護對象今天與你接觸前/後的心情指數）

心情最差

心情最好

前

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情最差

心情最好

後

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

面談技巧

- |                               |
|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 開放問題 |
| <input type="checkbox"/> 內容反映 |

負責老師想說的話：

我想與大家分享的話：

負責老師閱讀後簽署：

\_\_\_\_\_

# 中期檢討

守護對象的姓名： \_\_\_\_\_

(請於一月及四月的第一個上學天記錄一次守護對象正能量指數)

你認為守護對象正面行為增加的指數有多少？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

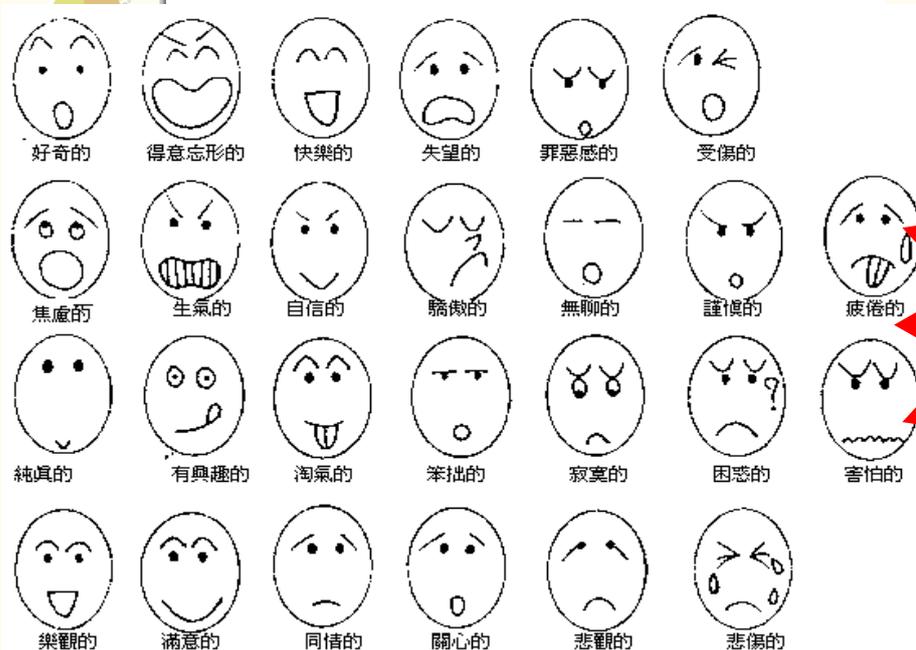
例子：他再沒有以破壞物件的方式來表達憤怒情緒

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

請圈出守護對象最常出現的情緒：



**溫馨小提示：**  
要獲得守護對象的  
尊重，便要先關注  
和尊重他們。

與守護對象傾談的內容 (可選多過一項)

家庭

朋友/同學

學校

其他

初次接觸時想減低守護對象的抗拒，應多作嘗試，勿輕言氣餒！

感想/反思

1

2



若遇到任何疑難，請向負責老師或社工求助：

負責老師電話： \_\_\_\_\_

學校社工電話： \_\_\_\_\_

除此以外，你亦可向下列的機構求助：

- 香港撒瑪利亞防止自殺會(24 小時)

2382 - 2222

- 向晴熱線(24 小時緊急熱線)

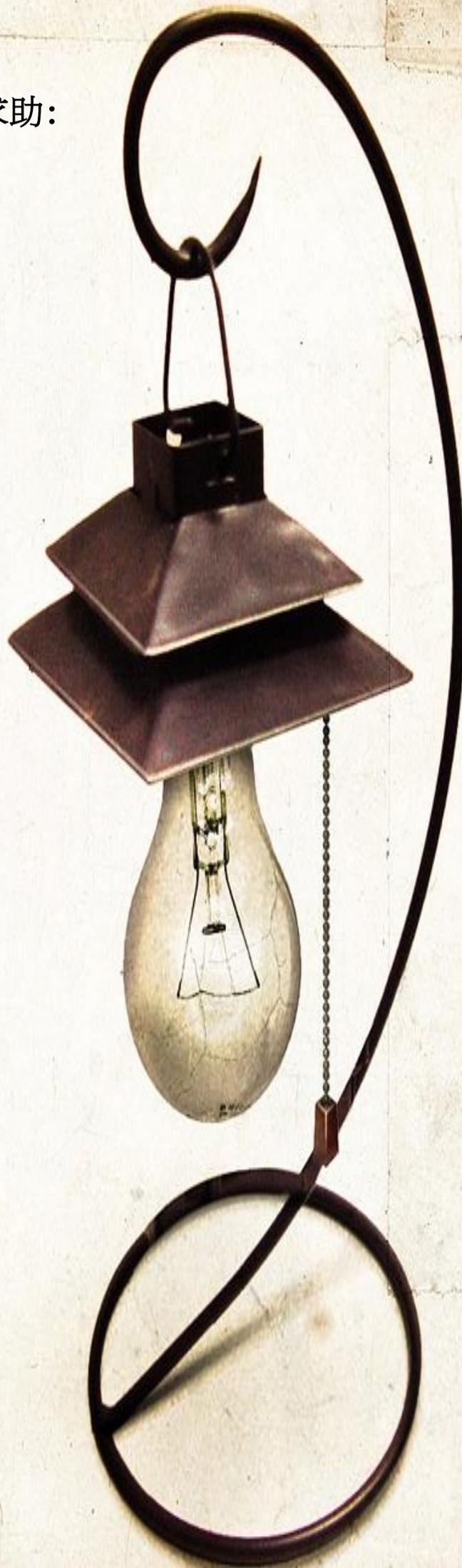
18288

- 香港青年協會(關心一線) {10am~2am}

2777 - 8899

- 突破輔導中心(少年熱線)

2302 - 1166



# 備忘錄

AIR MAIL

TO: [Faint recipient address]

FROM: [Faint sender name and address]

