

贊助單位：



主辦單位：



Enclosure 4

「創路雄心」友師培訓使用者手冊

(一) 引言

「創路雄心」是一個為濫用藥物高危中學生而設計的次級預防計劃。是次計劃，是透過鼓勵他們尋找生命意義中的四個範疇，包括 1) 辨認未來的方向，2) 增強能力感，3) 增強責任感，以及 4) 增強支持的環境；從而促使他們的正面發展，預防濫用藥物。當中更與消防處合辦師友計劃，邀請消防服務人員成為中學生之導師。師友計劃是「創路雄心」的主要成分之一。

本培訓者使用手冊包含了「創路雄心」活動和師友計劃的理念、作為友師的特質，和友師培訓之內容，為設計友師培訓提供一個重要參考指南。

(二) 「創路雄心」理念架構

「創路雄心」計劃透過加強以下四個範疇以預防濫用藥物（見圖 1）：

- 1) 未來方向,
- 2) 能力感,
- 3) 責任感,
- 4) 環境支持

每個介入範疇延伸一些特定目標，例如，在「未來方向」範疇包含學業抱負，工作抱負和人生目標三個目標（見圖 1）。再者，這些目標會透過一些活動類別達成，例如，「生涯探索」活動旨在提升學業抱負、工作抱負和人生目標（見圖 1）。

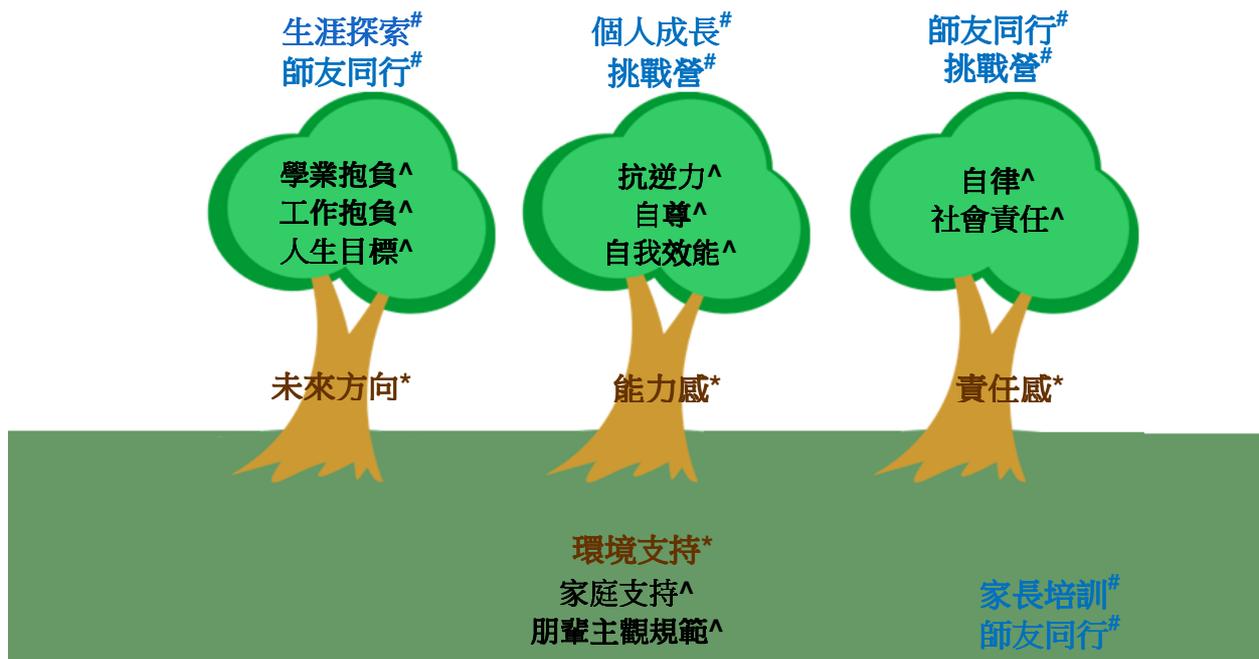


圖1「創路雄心」理念：介入範疇、目標和主要活動類別

註：*為介入範疇；^為目標；#為主要活動類別

主要概念

介入範疇：

- 未來方向：未來發展方向，除了學業和工作，也可包括家庭、娛樂等人生範疇
- 能力感：認為自己擁有足夠能力可控制和勝任工作
- 責任感：意識並願意實行自己的角色義務
- 環境支持：家庭和朋友等重要人士支持和提供協助處理各項問題

目標：

- 學業抱負：對達成個人學業目標的熱誠和渴望
- 工作抱負：對達成個人職業目標的熱誠和渴望
- 人生目標：個人生活中某個或多個希望達到的方向或前景
- 抗逆力：能夠面對和處理逆境的個人特質
- 自尊：對自我價值的整體評價
- 自我效能：認為自己有能力達到理想的結果
- 自律：控制個人情感和弱點，以追求客觀正確的事，並放棄主觀衝動而做的事。
- 社會責任：造福社會的義務和責任

活動名詞：

- 友師：消防人員擔任亦師亦友的角色
- 師友：消防人員和學生亦師亦友的關係

(三)「創路雄心」師友培訓

理念

Bandura(1989)提出的社會認知理論(Social Cognitive Theory)指出，人類的行為大多透過觀察學習(observational learning)與模仿(modeling)而產生。因此，積極和正面的學習對象，對青少年發展有著極其重要的幫助。目前已有文獻實證，有效的師友計劃，可引導青少年認清目標、實踐豐盛人生。本計劃邀請消防人員成為青少年的友師，讓青年以友師為學習榜樣。透過友師學習消防人員正面的特質，如：自律、無私、團隊精神、抗逆力強和堅持等。並透過優質的師友計劃，讓消防人員與青少年建立關係，陪伴青少年學習和成長，從而預防青少年精神健康問題(如：濫用藥物)，對青少年發展產生正面的作用。師友計劃為師友提供多元化的活動和平台，以促進友師與青少年的交流和溝通。

培訓對象

「創路雄心」的師友培訓對象為消防人員，亦適合有志陪伴青少年面對成長和挑戰的成年人。

目標

協助友師掌握「創路雄心」的理念和內容，及時下青少年發展和所面對的挑戰，並學習有效的友師技巧以預防青少年高危行為(如：濫用藥物)。

以下是師友培訓活動的大綱：

培訓活動	目的	主要內容	節數	詳情
師友計劃 簡介會	<ul style="list-style-type: none">● 協助參加者掌握「創路雄心」的理念和內容，從多個角度了解友師角式● 增加友師參與和完成計劃的效能感	<ul style="list-style-type: none">● 簡介及分享● 問答環節	1	附件 1
友師培訓 工作坊	<ul style="list-style-type: none">● 協助參加者提高自我認識，從而裝備自己成為友師● 提高參加者對青少年發展和高危行為的認識● 加強參加者與學生溝通和建立關係之技巧● 提高參加者對學生的接納和支持● 協助參加者了解友師的角色和責任	<ul style="list-style-type: none">● 講座● 體驗遊戲● 個案分案	3	附件 2-4

(四) 友師原則、角色和責任

友師原則

1. 關心和尊重：
認同和維護每個友員本身的能力和權利
2. 保密原則：
除了第三級危機外，所有關於友員的資料若未經友員同意，不能洩漏給其他人士知道
3. 助人自助：
協助友員有能力幫助自己

友師角色與責任

本計劃的消防人員擔任團隊中兩個重要角色：(1) 友師 及 (2)友師支援。

1. 友師

- 兩個師友配對並負責帶領一個師友小組

主要功能：

- 與青少年建立良好關係，促使青少年健康成長

責任：

- 友師間需要互相尊重，配合和幫助，以達致正面的小組氣氛
- 讓青少年模仿友師間正面的社交技巧
- 恆常和積極出席師友活動
- 定期關心和接觸青少年(每星期內，每位青少年被最少一位友師以 Facebook 或電話聯絡一次)
- 每個師友小組每月填寫一份《師友計劃進度表》
- 與青少年建立良好關係
- 承諾平等和盡責地和青少年相處
- 用心聆聽青少年的處境和需要，以提供合適的支持
- 分享成長經驗，讓青少年學習及模仿正面積極待人接物的方法和態度
- 如發現青少年需要額外支援，按其需要通知本計劃職員，讓其盡早獲得適切的協助
- 如友師在計劃中有支授或輔導需要，請尋求計劃職員協助
- 向本計劃負責職員反映友師活動意見和友員需要

2. 友師支援

3.1 後備友師及活動協助者(支援小隊)

- 以學校為單位，每一學校有數名後備友師及活動協助者

主要功能：

- 協助整個師友活動的進行，以協助提供最佳的活動予青少年

責任：

- 後備友師會出席師友活動，並協助活動進行
- 若有友師有特別原因未能出席師友活動或需要退出師友活動，該組的後備師友則會補上，以確保青少年有友師的關顧
- 為免與友師的角色重疊，後備友師毋須在替補期間外關顧青少年
- 向本計劃負責職員反映師友活動意見

3.2 消防訓練營導師

主要功能：

- 協助整個四日三夜的消防訓練營，以協助提供最佳的營會予青少年

責任：

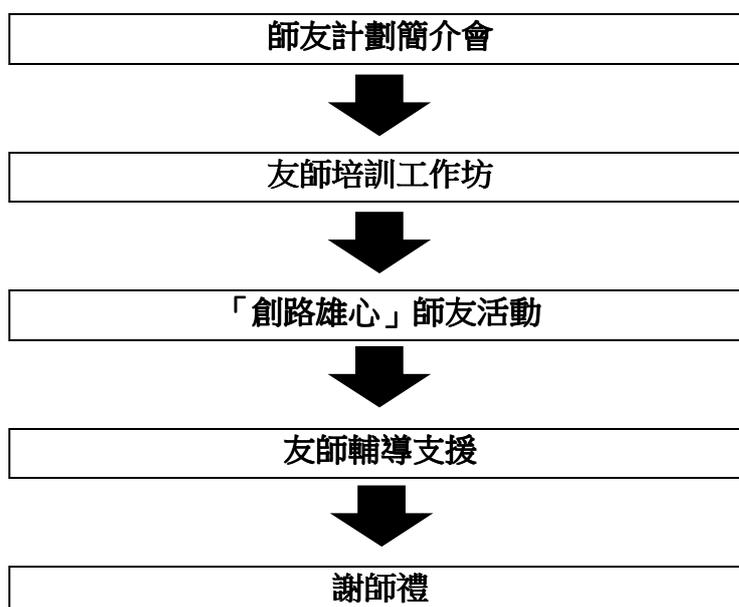
- 協助籌備消防訓練營
- 在進行消防訓練營的期間提供協助
- 向本計劃負責職員反映師友活動意見

(五) 推行策略

師友計劃配套

「創路雄心」師友計劃除友師培訓活動外，也可在師友計劃推行期間提供友師輔導支援和謝師禮，此舉有助友師整理經驗。

- **友師輔導支援：**
 - 按師友關係進展安排輔導支援小組，由專業輔導員或社工帶領，分享和改善友師技巧，並整理友師在師友計劃中引起的情緒和想法，以優化助人者和受助者在師友關係的得益。
 - 提供熱線以助友師解決問題，整合經驗或情緒。
- **謝師禮：**
 - 師友計劃完結時可安排活動以助學生感謝友師（詳情見「創路雄心」活動執行手冊）。
 - 另可安排友師及其工作機構（如：消防處）進行謝師禮，此舉可肯定友師的付出，並有功其工作機構延續師友計劃。同時，這可協助友師間整理經驗。



參考文獻：

Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44, 1175 – 1184

附件 1

師友計劃簡介會

目標：	<ul style="list-style-type: none">● 協助參加者掌握「創路雄心」的理念和內容● 讓消防人員從多個角度認識友師角色和注意事項● 增加消防人員作為友師和完成計劃的效能感
對象：	消防人員
人數：	約 140 人
時間：	2 小時
地點：	禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	講者
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 肯定「創路雄心」計劃的意義● 肯定處方支持同事參與「創路雄心」師友計劃	消防處致詞	羅鎮文高級消防區長 (消防處)
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 讓消防人員明白計劃理念● 明白消防人員的角色及作為友師的意義	「創路雄心」師友計劃背景 <ul style="list-style-type: none">● 「創路雄心」背景和計劃的理念● 消防人員參與活動的意義	蔡元雲醫生 (創路雄心計劃顧問)
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 讓消防人員明白師友計劃的科研實證● 增加消防人員參與計劃的效能感	「創路雄心」師友的影響 <ul style="list-style-type: none">● 以科研角度分析學生如何受友師的支持和影響	劉德輝教授 (創路雄心計劃主辨人)
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 讓消防人員明白具體目標和活動● 讓消防人員思考參與師友計劃的注意事項	「創路雄心」計劃和活動內容 <ul style="list-style-type: none">● 「創路雄心」活動架構和大綱● 友師注意事項	吳國雄 (創路雄心項目經理)
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 從消防人員角度理解作為友師的意義	友師角色 <ul style="list-style-type: none">● 從消防人員角度分享友師的經驗和看法	胡麗芳助理消防區長 (消防處)

時間	目的	活動內容	講者
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 補充資料和解答疑問 ● 增加消防人員對師友計劃的效能感 	問答時間	所有講者

附件 2

友師培訓工作坊

第一節

是節目標：	<ul style="list-style-type: none">● 認識健康的跨代/師友關係和成果● 認識資源不均及對青少年的影響，及友師的角色● 認識青少年正面發展的概念框架
對象：	友師
人數：	約 140 人
時間：	8 小時
地點：	課室/ 活動室/ 禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 建立師友計劃規範(準時)● 提升對師友計劃的興趣	參加者進場 播放有關師友計劃/講者的短片	
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 建立師友計劃規範(主動參與)● 建立關係，了解不同參加者的期望	熱身遊戲 如：魔術環 <ul style="list-style-type: none">● 參加者每人派發一條銀鍊圈和環，想方法如何把兩者勾在一起● 二人一組，介紹自己，其中一人先把環穿過繩圈，另一位想方法如何把環取出 如：身份大轉移 <ul style="list-style-type: none">● 參加者之間會互相握手並自我介紹(如名稱、喜歡吃的東西、嗜好、對是次計劃的期望)● 交換身份，以對方的身份再找其他參加者介紹● 最後主持人邀請部分參加者向大家以最後的身份自我介紹，並邀請真正身份的參加者現身說法，向大家自我介紹	魔術環 銀鍊圈 繩圈

時間	目的	活動內容	物資
105 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 增加對有關跨代/師友關係的認識 ● 認識友師的角色和重要性 	<p>講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解對有關跨代/師友關係的基本知識 <ul style="list-style-type: none"> • 生態系統理論 • 健康跨代關係的最大成果 <ul style="list-style-type: none"> - 情緒及社交能力、提昇知識技能、促進身份認同(喜愛學習、長幼有序、衝破自己、模仿義工、尊重他人及信任成人) - 六種少年正面的生命特質 ● 分 10 組進行個案討論，如： <ul style="list-style-type: none"> • 我的跨代關係 • 協調個人原則及友員的需要 • 六種少年生命特質 	筆記 個案工作紙
75 分鐘		午餐	
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立師友計劃規範(團體合作，互相配合) ● 建立關係，提升友師與他人的合作能力 ● 讓參加者體驗青少年資源不均的情況 	<p>團體遊戲</p> <p>如：貧富大作戰</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 參加者分成十組 ● 各組於場地上隨機分佈在不同位置的基地，而場地中央放置多個小道具 ● 所有參加者便可前往大草地的中央取一件小道具或到其他組別的基地取一件小道具，次數不限 ● 三分鐘時限後，獲得小道具最多的組別勝出 ● 解說和分享，如： <ul style="list-style-type: none"> • 有甚麼深刻的畫面、想法或感覺？ • 當你取中央的道具時/ 取別人基地裡的道具時，有甚麼心情和想法？ • 當你被別人取去道具後，有甚麼心情和想法？ • 當你盡力而得不到相對應的資源，你會怎樣想/有甚麼感覺？ • 試想現在的青少年，這些道具可以是甚麼？他們會怎樣想？友師可以怎樣幫助他？ 	小道具 (膠水果) 基地牌

時間	目的	活動內容	物資
105 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解跨代貧窮的趨勢和緩和方式 ● 明白友師可以如何協助資源有限的友員 	<p>講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解有關對跨代貧窮的趨勢和緩和方式 <ul style="list-style-type: none"> • 本地資源不均的情況 • 友師協助青少年建立金融資產和非金融資產 ● 分 10 組進行個案討論，如： <ul style="list-style-type: none"> • 身邊的資源不均的情況 • 引導友員放棄夢想、接受現實，還是努力讓夢想變成現實 • 就資源問題，協調友員和他的父母 • 作為友師可為資源有限的青少年貢獻什麼 	<p>個案工作紙</p> <p>投影片</p>
15 分鐘		小休	飲品、小食
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立關係 ● 發掘自身的長處 (如溝通技巧) 	<p>團體遊戲</p> <p>如：齊齊潛烏龜</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每位參加者手上持有六隻撲克牌， ● 參加者之間能交換撲克牌(撲克牌面不能被對方看見) ● 最快集齊六隻相同數字的撲克牌為之勝出 ● 5 分鐘內未能集齊六隻相同數字的撲克牌的參加者則被邀請分享 ● 解說和分享，如： <ul style="list-style-type: none"> • 你有甚麼特質或技巧可吸引別人跟你交換撲克牌？ • 你有甚麼特質或技巧可引導別人與你交換你希望換走的撲克牌？ • 面對青少年，以上的特質或技巧可如何應用？ 	撲克牌

時間	目的	活動內容	物資
90 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 明白友師可以如何協助青少年正面發展 ● 了解自己作為友師的優點和弱點 	講座 <ul style="list-style-type: none"> ● 講解有關青少年正面發展的概念框架 <ul style="list-style-type: none"> • 高危的青少年及需要類別 • 青少年的各項潛質（內在和外在資產） ● 分 10 組進行個案討論 <ul style="list-style-type: none"> • 對時下青少年的想法 • 個人潛質（內在和外在資產） • 發掘各項潛質的經歷 	個案工作紙 投影片
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助參加者掌握重點 ● 吸引參加者出席下次工作坊 	總結 <ul style="list-style-type: none"> ● 講座和活動重點 ● 欣賞參加者的出席和投入 	

附件 3

友師培訓工作坊 第二節

是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 帶出觀察對友師的重要性 ● 認識優質友師類型、素質和技巧 ● 提升溝通技巧
對象：	友師
人數：	約 140 人
時間：	8 小時
地點：	課室/ 活動室/ 禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立師友計劃規範(準時) ● 提升對師友計劃的興趣 	<p>參加者進場</p> <p>播放有關師友關係音樂</p>	相機
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立師友計劃規範(主動參與) ● 帶出觀察力和多角度思考對友師的重要性 	<p>熱身遊戲</p> <p>如：動物王國</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 參加者每人派發一份印了動物的卡紙及四張不同形狀的卡 ● 主持人會指出所需的動物種類及數量 ● 讓參加者需思考如何轉動卡以得出所需的動物圖案 <p>如：有趣心理圖片</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 播放有趣心理圖片（可有用不同角色看到不同影像或細節） ● 讓參加者描述看到的影像 ● 解說和分享，如： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 你以上兩個遊戲會有甚麼強項？ ▪ 有甚麼地方可讓你更容易看到更多不同的影像？ ▪ 第一個遊戲對第二個遊戲有甚麼幫助？ ▪ 這次的經驗可如何應用在師友關係上？ 	動物的卡紙及四張不同形狀的卡 有趣心理圖片 投影片

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立關係 ● 帶出觀察對友師的重要性 	<p>團體遊戲</p> <p>如：變變變</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 二人一組，互相觀察對方然後背對背參加者則改變身上三樣東西（如：髮型、脫下手錶），然後，再雙方面對面，請對方估出自己的改變 <p>如：狀態溫度計</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 二人一組背對背，以高度量度自己或對方不同狀態（如開心、精神能量、信心） ● 互相分享 ● 解說和分享，如： <ul style="list-style-type: none"> • 對你來說，觀察甚麼是最容易？甚麼是較困難？ • 你對自己的狀態有甚麼新發現？ • 這種對別人和自己的觀察可如何應用在師友關係上？ 	
105 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 增加對優質友師三大類型和素質的認識 	<p>講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講解優質友師三大類型（陪伴型、師傅型、倡導型） ● 講解優質友師三大素質（愛心智思、陽光性格、技巧標準） ● 分 10 組進行討論 <ul style="list-style-type: none"> • 你有哪一種或幾種友師類型和素質？ • 你最渴望發現(發現 OR 擁有?)哪一種或幾種友師類型和素質？ 	筆記 個案工作紙
75 分鐘		午餐	

時間	目的	活動內容	物資
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立信任和關係 ● 體驗助人與受助 ● 練習溝通技巧 	團體遊戲 如：黑暗中對話 <ul style="list-style-type: none"> ● 二人一組，一人蒙眼並根據另一人指示到達目的地，安全情況下不可有身體接觸 ● 交換角色再進行 ● 解說和分享，如： <ul style="list-style-type: none"> • 你（助人和受助者）有甚麼深刻的過程和感覺？ • 甚麼溝通或方法是有效的？ • 甚麼溝通或方法的效果與期望不一樣？ • 甚麼溝通或方法可應用到未來的師友關係上？ 	
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識優質友師技巧 	講座 <ul style="list-style-type: none"> ● 講解優質友師技巧標準（維繫界線、合作解難、規劃目標、處理差異、交代負責） ● 分 10 組進行個案討論，如： <ul style="list-style-type: none"> • 面對友員的物質要求 • 合作解決友員負面事件和情緒 • 推動友員和家人探索未來 	工作紙 投影片
15 分鐘		小休	飲品、小食
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升溝通技巧 	溝通技巧訓練 互相欣賞 <ul style="list-style-type: none"> ● 參加者二人一組、互相欣賞對方 非言語溝通技巧 <ul style="list-style-type: none"> ● 坐姿、眼神 	
90 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識優質友師技巧 ● 好似重復咗上面內容? 	講座 <ul style="list-style-type: none"> ● 講解優質友師技巧標準（維繫界線、合作解難、規劃目標、處理差異、交代負責） ● 分 10 組進行個案討論，如： <ul style="list-style-type: none"> • 面對友員的物質要求 • 合作解決友員負面事件和情緒 • 推動友員和家人探索未來 	工作紙 投影片

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助參加者掌握重點 ● 吸引參加者出席下次工作坊 	總結 <ul style="list-style-type: none"> ● 講座和活動重點 ● 欣賞參加者的出席和投入 	

附件 3

友師培訓工作坊

第三節

是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓友師認識有關青少年濫用藥物的資訊和相關友師應對 ● 讓友師認識如何保持青少年精神健康和相關精神健康問題 ● 提升友師關係和溝通的技巧 ● 了解有關「創路雄心」師友計劃的具體運作
對象：	友師
人數：	約 140 人
時間：	7 小時
地點：	課室/ 活動室/ 禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
45 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立師友計劃規範(準時) ● 提升對師友計劃的興趣 ● 提升友師對邊緣青少年的理解和同理心 	參加者進場 <ul style="list-style-type: none"> ● 播放有關師友關係音樂 ● 播放有關「邊緣青少年」的生活、介入活動和心聲 	相機 短片 影音設備
75 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識有關青少年濫用藥物的資訊 	講座 《青少年濫用藥物的趨勢》 <ul style="list-style-type: none"> ● 常見被濫用的藥物 ● 濫用藥物的影響 ● 如何辨別及協助濫用藥物的青少年 	投影片 筆記
75 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升對青少年精神健康的認識 	講座 《青少年精神健康》 <ul style="list-style-type: none"> ● 認識何謂精神健康 ● 常見青少年的精神健康問題 ● 保持精神健康的方式 	投影片 筆記
75 分鐘		午餐	
1 小時 15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升關係和溝通的技巧 	講座、模擬練習及示範 《溝通技巧》 <ul style="list-style-type: none"> ● 「我」訊息(I-Message) ● 重塑句子 ● 同理心 	投影片 筆記

時間	目的	活動內容	物資
1 小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解有關「創路雄心」師友計劃的具體運作 	<p>講解</p> <p>有關「創路雄心」亦師亦友計劃的具體運作及注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 友師的角色及責任 ● 亦師亦友的溝通平台 ● 支援友師的系統 ● 危機處理方式 	
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞參加者的出席和投入 ● 協助參加者掌握重點 	<p>發問時間、填寫友師培訓工作坊問卷及總結 (附件 4)</p>	問卷

附件 4

師友培訓自我評估問卷

香港中文大學公共衛生及基層醫療學院

「創路雄心」消防員師友計劃 - 友師自我評估

參加者姓名：_____ 稱呼：_____ 性別*：男 女

聯絡電話號碼：(1)_____ (2)_____

電郵地址：_____

年齡*：20-30 歲 31-40 歲 41-50 歲 51 歲或以上 *請在方格內以
“✓” 來表示合適的選擇

第一部份:對於師友關係的時間承諾[#]

我們希望知道你預算在師友計劃中能付出的時間。請盡量提供您為以下活動投放時間的最佳估計。請以“✓”來表示在多大程度上它可以描述你的特點。

1. 平均來講，在未來的 12 個月內，你每週可以承諾用多少時間來與一個青少年建立師友關係？

	0 小時	1 小時	2 小時	3 小時	4 小時	4 小時以上
a. 與友員接觸						
b. 與友員進行集體活動						

2. 在一個從 1 到 5 的信心指數上，你對能夠完成一年的師友計劃有多大的信心？_____ 分

3. 你對師友計劃的期望：

第二部份:反思能力和同理心[#]

以下的句子來自人際反應指數（戴維斯，1980 & 1983; 蕭敏康，2005）

以評估閣下的反思能力與同理心。請閱讀以下 14 個句子，並選擇最符合你自身特點的選項。以下的問題是關於你在一系列的情境中的想法和感受。對於每一個問題，請以“✓”來表明在多大程度上它可以描述你的特點。

	不恰當	有點不恰當	不確定	有點恰當	非常恰當
1. 我一向同情及關心那些比我不幸的人。					
2. 看到別人被利用時，我想去保護他們。					
3. 我會形容自己是一個心腸比較軟的人。					
4. 對於別人的問題，有時我會不大關心。					
5. 別人的不幸，有時我會不太在乎。					

6. 別人受到不公平對待，有時我不會表示太同情。					
7. 作決定前，我會嘗試從別人不同的觀點瞭解問題。					
8. 有時為了更能瞭解我的朋友，我會從他們的角度看事物。					
9. 我相信每個問題都有正反兩面，而兩方面我都會考慮到。					
10. 當我因為某人而生氣時，我通常會嘗試瞭解他的立場。					
	不恰當	有點不恰當	不確定	有點恰當	非常恰當
11. 批評別人前，我會切身處地想想別人的感受。					
12. 要從別人的角度出發看事情，有時我會覺得很困難。					
13. 當我認為自己是對的時候，我不會聽取別人的意見。					

第三部份: 友師資源豐富程度[#]

我們希望更多地了解你作為友師的資源。請以“✓”來表示在未來面對下列的問題時你**能否**向認識的人(資源)諮詢或求助。

	能	否
1. 學習熱情和學業成績		
2. 特別的教育需求		
3. 與成人及權威的關係		
4. 欺凌或被欺凌		
5. 藥物使用問題		
6. 健康及兩性健康問題		
7. 理財不當（例如在花錢問題上不誠實）		
8. 行為成癮（例如上網或者電子/電視遊戲成癮）		