

「創路雄心」
消防人員師友計劃

友師手冊



目錄

第一章	前言	P.2
第二章	友師原則	P.3
第三章	角色及責任	P.4-6
第四章	溝通平台	P.7-10
第五章	友師支援系統	P.11
第六章	危機處理守則	P.12
第七章	友師注意事項	P.13-14
第八章	重溫友師技巧	P.15-17

第一章 前言

本冊旨在協助友師明白「創路雄心」消防人員師友計劃的核心理念、內容和注意事項，從而進一步有效發揮友師的助人精神。

首先，感謝各位消防人員參與「創路雄心」消防人員師友計劃。本計劃旨在讓消防人員與青少年接觸和溝通，並陪伴青少年一起學習和成長。透過優質的師友計劃，消防人員能以生命影響生命，成為青少年的學習榜樣，讓青少年學習消防人員正面的特質，如：自律、負責任、有目標、堅持、抗逆力強、有自信和團隊精神等，對下一代的發展產生正面的作用，並且提升青少年的精神健康。

你今天與他們同行，作為他們的友師，你更可能成為未來領袖的啟蒙者！

****相關名詞定義：**

友師(mentor)是指與青少年建立亦師亦友關係的人

友員(mentee)是指與長輩建立亦師亦友關係的人

師友(mentorship)是指亦師亦友的關係

第二章 友師原則

關心和尊重

「認同和維護每個友員本身的能力和權利」

保密原則

「所有資料若未經友員同意，不能洩漏給其他人仕知道。」
(除了本手冊第六章提及的第三級危機外)

助人自助

「協助友員有能力自己幫助自己」



第三章 角色及責任

角色及責任

一個優質的師友計劃要團隊合作和支援，本計劃的消防人員擔任團隊中三個重要的角色：

友師督導員 (supervisor)

友師 (mentor)

友師支援 (supporter)

友師督導員(supervisor)

主要功能：成為師友與「創路雄心」良好溝通的橋樑

- 每月尾收集《師友計劃進度表》，並於下個月七號前集齊後，電郵至 papcuhk2012@gmail.com 或傳真至 2637-4993
- 處理及安排友師出席活動的事宜
 - ~ 確保友師得悉活動消息
 - ~ 收集出席師友名單
 - ~ 聯絡及跟進出席友師
- 向PAP 團隊反映師友活動意見
- 協助本計劃負責職員識別友師的支援需要

友師(mentor)

主要功能：與青少年建立良好關係，達致正面的影響，促使青少年健康成長

- 兩位友師配對並負責一個師友小組(2:4)
 - ~ 友師間需要彼此尊重、配合和幫助，以達至正面的小組氣氛
 - ~ 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
(每兩星期內，每位青少年最少被一位友師以Facebook/
133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》
(附件一)
- 與青少年建立良好關
 - ~ 承諾平等及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，請參閱本手冊第六章，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援或輔導需要，可參與本手冊第五章，尋求本計劃職員協助
- 向本計劃負責職員反映師友活動意見和友員需要

友師支援(supporter)

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給予青少年

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
- 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，以確保青少年仍有友師的關顧
- 為免與友師的角色重疊，後備友師無需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

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

- 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

第四章 溝通平台

持續的接觸和相處有助師友建立良好關係，從而達至生命影響生命的目標。

因此，師友除了在本計劃安排的正式溝通平台—師友活動接觸外，本計劃建議以下可行的非正式溝通平台和其執行指引，好讓師友有充足的空間和時間建立健康正面的師友關係。

友師可按師友小組或個別師友特質和意願選擇合適的平台。



正式溝通平台

- 本計劃為師友提供多元化的相聚活動，以促進友師與友員的交流和溝通。
- 請各位友師預留時間出席

師友活動時間表

日期	活動	時間
2012年12月 (星期六)	亦師亦友歷奇日營 (高結構繩網及團隊建立活動) 地點：突破青年村/浸會園	9am-5pm
2013年1月	友員參觀八鄉消防訓練學校 地點：八鄉消防訓練學校	上午/下午
2013年3月底	四日三夜營 地點：八鄉消防訓練學校	第三及第四日
2013年4月20日 (星期六)	親子師友工作坊(III) 地點：香港中文大學	2pm-6pm
2013年4月	師友相聚活動(I)	待定
2013年7月	師友相聚活動(II)	待定
2013年8月	師友相聚活動(III)	待定
2013年9月	結束慶典(學校)	上午/下午

非正式溝通平台

1. 網上溝通平台



- 本計劃會以校本為一單位建立Mentorship Program Facebook Page，以成為活動的非正式溝通平台，以提高活動凝聚力、促進師友間正面的互動。
- 建議友師 (mentors) 每人開設一個新的Facebook帳戶 (切勿展示個人資料，如：地址、聯絡電話)，並且加入以校本為一單位的Mentorship Program Facebook Page
- 本計劃會收集友員/友師的FB以建立Page，友員/友師可自由選擇參與
- 基於保障私隱的理由，本計劃只會把活動的相片將貼於Facebook Page中，並且不會Tag相中的參加者，亦設定相片不能被Tag的 (如有參加者表示不希望自己的相片於FB page中，可以通知PAP team)
- 本計劃亦會在Page 中列出使用守則：
 1. 不可寫粗言穢語
 2. 互相尊重
 3. 保障他人私隱：未獲得相中人同意下，不要轉貼 (share) 相片
- 若師友以Inbox聯絡，建議友師需告知學生，不能期望友師能於Fb作出即時的回應

**注意個人資料

- 個人資料可能載有具名或可識別身分的人員的資料，而這些資料不應予以披露。
- 個人資料亦可能包括一些部門的機密資料，友師有職責保障這些資料不會外洩。

2. 電話聯絡

- 本計劃建議師友間能透過電話聯絡，以建立師友關係
- 由於一切溝通模式屬自願性質，因此，若友師欲透過電話關心友員，建議友師主動邀請友員給予個人聯絡電話，並獲取其同意下，以電話作為聯絡
- 基於保障友師的個人私隱，本計劃不建議友師提供個人的聯絡電話給友員，若友員須要聯絡友師，需透過本計劃職員聯絡
- 因此，友師需要以無來電顯示的電話聯絡學生(133)
- 為免引起誤會，友師需盡早（如詢問友員個人電話時）向友員解釋以上聯絡方式，讓其明白本計劃和工作性質的限制。為了增加友員對友師的安全感和信任，友師建議與友員共同製定下一次雙方最合適的聯絡時間。

+133



-注意事項：

1. 建議友師於週六/日聯絡學生
2. 建議聯絡的時間於12:00-8:00pm，不要夜深時，以免影響雙方的作息
3. 建議聯絡的次數是每星期1次
4. 建議對話內容，以關心其日常生活為主，並作出鼓勵

第五章 支援友師系統

目標

- 協助友師解決師友關係的疑惑或困難
- 支援友師個別輔導需要

顧問/輔導員的角色

- 為協助友師處理和整合師友經驗，每次集體師友活動後會舉行分享小組
- 輔導員會保密有關友師的情況
- 如果輔導員確定友師需要轉介，將會通知本計劃負責職員
- 如果輔導員建議友師退出師友計劃，友師和輔導員應共同與本計劃負責職員商討



第六章 危機處理守則

目的

提供具體的危機處理指引，以協助友師處理有關學生危機，保障友師及學生的安全，有助穩定危機的狀況及有助PAP team提供有關的跟進工作。

危機定義=突發或不可預測、涉及生命安全及聲譽

危機的程度	危機的種類	處理程序
一級	<u>(與生命安全無關)</u> 學業/經濟困難 情緒不穩 懷疑吸毒/偏差行為 懷疑有輕微精神病	1. 友師應於《定期師友進度表》列出危機種類 2. 計劃負責人會聯絡友師，並且提供協助及跟進/轉介
二級	<u>(危及生命安全的)</u> 有自殺/傷人傾向 懷疑被虐待 懷疑有嚴重精神病	1. 友師應注意自身安全 2. 然後致電緊急電話：6213 7785 通知計劃負責人 3. 計劃負責人會聯絡友師，並且提供協助及跟進/轉介
三級	<u>(即時生命安全)</u> 自殺/傷人	1. 友師應注意自身安全 2. 然後，友師應即時報警 3. 其後致電緊急電話：6213 7785 通知計劃負責人 4. 計劃負責人會通知家長/監護人及校方以作出跟進

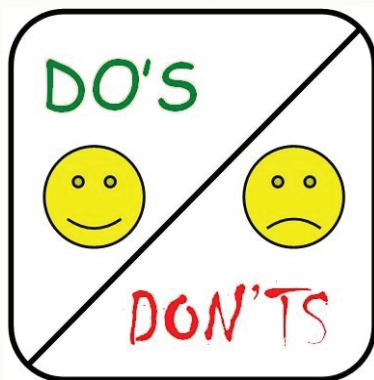
第七章 友師注意事項

應該

1. 與友員建立及維繫健康的人際界線
2. 與友員合作規劃成長目標
3. 找出友員的長處，協助其加以發揮
4. 從友員的角度了解和感受問題
5. 讓友員自己找到答案
6. 適當分享自身成長(成功/失敗)的經歷，以鼓勵友員反思

應避免

1. 給予友師的個人資料(地址、電話、Facebook)
2. 與友員有金錢上的往來
3. 對友員提出批評
4. 把建議強加於友員身上
5. 說教、下診斷、充當父母/心理學家/輔導員
6. 隨便許下承諾
7. 與其他友員談論另一友員的事



退出師友計劃

持續的師友關係對友師和友員的發展相當重要。同時，開展、經歷和處理社交關係也是一個重要的學習過程。所以，我們鼓勵友師積極建立和處理師友關係，並按需要盡早尋求支援。

當出現以下情況，我們明白持續的師友關係可能為友員或友師帶來傷害，本計劃負責職員會按友師和友員實際情況介入，並考慮改變師友組合的可能：

- 友員或友師要求終止師友關係
- 小隊導師、顧問/輔導員或本計劃負責職員轉介或建議
- 友師與友員關係異常或惡劣，以至不宜維持師友關係
- 友員過份依賴，企圖操縱友師，並對友師提供不斷增加的要求，以至未能客觀地處理友師關係和師友小組

如何終止師友服務

應直接聯絡計劃負責人，再商議處理程序

第八章 重溫友師技巧

優質師友技巧標準化



S1 維繫界線

1. 人際界線像遊戲規則
2. 人際界線讓人知道彼此的期望；清晰的指引，建立自己辨別是非對錯的原則。
3. 人際界線令青少年有安全感，知道你重視他、對他有要求。

「學習心得」

1. 不是建立圍牆
2. 人際界線隨時間及雙方關係發展而改變
3. 要找出雙方都感到舒服及安全的界線，並讓大家明白及遵從
4. 關係中的“交易”（Transaction）不應著重金錢及購買，友師應以成長發展、增加資產及方法技能為目標
5. 友師要培育友員面對“交換”理解，明白學習為應追求的目標而非取得物質滿足手段，更要明白不可為滿足物質而作不當的事
6. 友師應向友員交待其在計劃中的角色及責任，定下界線



S2 合作解難

1. 透過合作解難，友師與友員能增加溝通的機會，促進彼此的瞭解及互信。
2. 友師若能在面對困難時，仍然能保持從容不迫，沉着應變，會為友員建立正面的榜樣，增加其面對逆境的能力。

「學習心得」

1. 要處理友員的感受
2. 給予適當的引導及讓友員明白對錯
3. 引導學習及實行解難方法（個人情緒、人際關係、面對權威），增潤友員對解難方法的理解及選擇，即除“唔返學”外還可做什麼？又或“唔返學”其實係代表什麼？
4. 讓友員自己發現並洽當地選擇能夠接受並實行的方法，予以鼓勵及協助
5. 引導友員分開問題中涉及的人及事情，與友員共同解難而不涉及友員的人際問題



S3 規劃目標

1. 友師可協助他們養成規劃未來的思維及建立非金融資產。
2. 訂立具有特定目標（兼具短期及長期目標）的個人發展計劃。

「學習心得」

1. 沒有最好(…只有更好!)的目標，故友師不應與友員在有限的相處時間中規劃出最好的目標，但應在有限的相處時間中定下可做好的目標
2. 要理解友員的發展需要及限制，學業在其成長發展目標中的功能
3. 因其成長經驗的限制，友員多數對成長及發展的理解為一點至另一點，友師可為友員增潤並使友員的成長發展得到較豐富的理解（不是點對點，而是平面及立體的）
4. 引入個人經歷

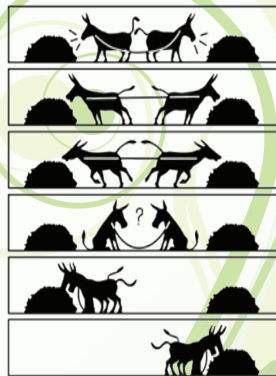


S4 處理差異

1. 透過協調學校、家庭及友員本身對成長目標的差異，讓友員學習在尊重不同的意見的情況下，尋找解決的方法。
2. 此外，嘗試不同持份者中找出共識，使友員在實踐成長目標時，能得到其他持份者在長期支援上的更大肯定。

「學習心得」

1. 尊重及理解
2. 增加資訊交流
(包括外間資訊及各持分者的理解與空間)
3. 增加友員信心及動力
4. 方法與目標相互間的關係
(讀書可為達成目標的方法，亦可為需要完成的目標，而其角色亦是多樣化的，應增加彈性)
5. 學習知識及技能的重要
6. 個人及職業發展的目標



S5 交代負責

1. 在面對陪伴友員成長的過程中，並不能孤單作戰，向支援督導師交代，讓自己能獲得寶貴的意見和鼓勵

「學習心得」

支援的雙重意義：支持及援助，除了解決負面問題，亦可為正面需要提供支援。有關您與友員之間的三方面(RPS)，可找支援督導師

關係Relationship (R)-based
進程Progress(P)-based
解難Solution(S)-based



資料來源：優質師友網絡

Mark Leung's email address: markleung@qmn.hk

QMN website: www.qmn.hk

*若有任何疑問，請與創路雄心(PAP) 計劃團隊聯絡2637-4309 / 電郵: papcuhk2012@gmail.com

*創路雄心(PAP)緊急電話：6213-7785

創路雄心(PAP) 計劃聯絡方法

電話：2637-4309

緊急電話：62137758

傳真：2637-4993

電郵：papcuhk2012@gmail.com

本計劃由禁毒基金贊助



