

三年又三年 扶助青少年

友師少年 同成長

三年又三年，三年又三年，這個承諾，不是電影對白和劇情，而是在師友計劃做義工，人物來自各行各業，擔任10至16歲弱勢青少年的友師（mentor）。友師陪伴青少年成長，自己也茁壯成長，學會尊重孩子所思所想。



Derek

退休警察，子女已成年，2004年參加試驗計劃，任友師至今

改變對子女態度

人稱「大力Sir」的Derek，擔任友師多年，正式非正式的友員有6、7人。子女已成年，Derek認為婚姻與養育子女都需要學習，除婚前參與輔導班，婚後亦常讀育兒書。

雖然教仔頗有辦法，但畢竟任職紀律部隊，有時較注重紀律。直至與同僚一起任友師，看見同僚因太強調紀律，無法與友員相處及建立關係，令同僚很傷心。他慶幸對友員不太強硬，建立亦師亦友的關係，與友員一直相處，令他反思自己對子女的態度，因而對子女更放鬆，關係也更親密。想到年少時父母管教不嚴，自己也沒學壞，終於明白放手讓孩子自己走，有時更好。

Derek最初擔任友師，由現任香港理工大學應用社會科學系副系主任陳清海親自教授與青少年相處技巧。他認為這些年來得多於失，除了接觸到更多人和事，擴闊人際網絡，更能學以致用，令學校束手無策的學生找到自己的路，令過分干預和保護孩子的母親學習放手，很有滿足感。

Derek的兒子最近需要找風笛老師做論文研究，他做義工認識的青少年剛巧教風笛，幾年不見，對方不單記得他，還爽快答應，讓他更深信人際關係的奇妙。



Corla

任職財務策劃，兒子14歲，2009年參加第一期先導計劃，現就讀師友課程

多聆聽少給意見

Corla現時帶領3個友員。她因工作關係，明白聆聽重要，但工作需要，聆聽後總要給予意見，這一套卻不適用於對待兒子。

「這樣不對」變引導思考

她透過計劃和課程，學會與青少年相處要多聆聽、少給予意見，讓他們更感受尊重與關心，成功令兒子更願意主動分享生活感受。在灌輸價值觀方面，她學會以引導方式，讓兒子分辨對錯，例如孩子說同學「掙粉筆」，以往她會說「這樣不對」，現在能引導孩子思考會掙到誰、分辨對錯等。

她的首個友員是新移民，友員中三選科時，她以問問題的方式，協助她思考和釐清對前路的想法。相處三年，這個她口中的「囡」思考成熟了，受她鼓勵後更活躍參與活動，亦對社會更有承擔。但改變不止阿囡或兒子，她以身作則的影響友員，自己無形中也變得正面，視師友計劃為終生義工服務，更希望計劃推展至內地。

友員大都達成儲蓄目標

師友計劃改變友師外，也為青少年帶來不少影響。師友計劃與目標儲蓄、個人發展均是「兒童發展基金」的計劃，三者互相配合，助弱勢青少年擴闊網絡。

香港理工大學應用社會科學系副系主任陳清海追蹤部分友員，研究及對比沒有參加計劃的青少年，結果令人鼓舞：絕大部分友員都達到儲蓄目標，當中大部分更能利用款項實踐個人發展計劃。這批友員無論自信、投入及專注目標、抗逆能力都較佳，而且他們對成年人的信任、親子關

係亦更好，其中一個指標，是他們沒有如對照組的青少年般，隨着年齡增長而減少向家人分享目標及未來計劃。

此外，對學校而言，友員學習態度改善，更有動力和積極，得到友師的分擔和協助，他們不用以「搞事」方式在課堂引起老師關注，陳清海認為計劃有助改善課堂管理，更可以把社區資源引入學校和家庭，預防及協助處理學生問題。現時部分學校以課後活動的方式，在校內推行師友計劃，減少標籤。

entor

建立終身關係

計劃令 Mike 以另一種形式陪伴青少年成長，多了接觸和認識青少年文化，如 Facebook，參加「黑暗中對話」、參觀灣仔舊區等，和友員一同增廣見聞和知識。他見證友員見識增多，自信心增強，亦有更多時間空間投入興趣，現時上台表演比他還鎮定。

沒年齡背景之分

以往靠一般經驗應付相處問題，相對局限。Mike 現就讀優質師友網絡與理大專業進修學院合辦的師友課程，不單教授理論、研究和技巧，亦接觸不同專業、背景的人，學會不同技巧。他認為友師沒有年齡、背景之分，每個人都有強項，即使人生經驗不足，亦可和青少年一起經歷、一起成長。他甫開始便不當這是一項服務，而是希望和友員建立終身關係，現時仍透過 Facebook、電話等和友員保持聯絡。



香港理工大學應用社會科學系副系主任陳清海在課程簡介會上介紹師友計劃的背景。

「想清楚 要3年」

優質師友網絡首席經理（培訓及發展）梁紹龍（Mark）強調，友師要作好服務3年的準備。他指出有友師加入後，中途退出或很少約見友員，這種不負責的表現會成為友員的壞榜樣，影響成長。所以，他一再強調：「想清楚，要3年的！」

不少友師擔心無法與友員建立關係。Mark 舉例說，曾有沒子女的太太憂心不已，但很快與友員找到共同興趣：音樂。友員一次比賽需要伴奏，友師擔任伴奏，還獲得季軍，關係從此建立。Mark 提示，建立關係的初期，要尋找共同興趣，並共同解難，能促成彼此關係。陳清海亦舉例，曾有友師半夜 11 時多接到

學生電話，指發現某份功課需要一本書，友師剛巧有這本書，便借書給他並陪他完成作業。雖然不鼓勵替青少年處理問題，但這些共同經歷，卻會令友員覺得友師是可信任、會支持自己的。

要成為友師，陳清海指出，沒有特定背景要求，最重要是有愛心、有時間參與，但有以下素質者比較適合：

- 一、有社會認可的資源，如工作或養育孩子的經驗等，可以與友員分享或指導
- 二、性格較陽光、主動，較容易與友員建立互動互信的關係
- 三、有多方面興趣或技能，這些技能可以吸引青少年的興趣，容易建立關係



Mike

已婚，沒子女，任職市場策劃，2009年開始參加先導計劃

為期3年的師友計劃義工服務，由不同社福機構營辦，招募21歲或以上人士，擔任10至16歲弱勢家庭青少年的友師。計劃在2004年推出試驗計劃，至2008年配合「兒童發展基金」全面推行，目前全港約有4400名友師與青少年（友員）作單對單配對。「優質師友網絡」在2010

Mentor

年成立，除開辦友師培訓課程，亦支援營辦師友計劃的機構，並與營辦機構合作，為友師提供長期、支援式的督導。

經驗成盲點 友師也培訓



課堂上就「友員想把頭髮染成紅色及黃色」作角色扮演，扮演友師的學員（左）提出染髮後的問題。

人生經驗豐富，卻未必懂得分享，身兼課程導師的 Mark 表示，友師的經驗有時會成為盲點，如以「管」子女的方法管束友員，但對於十多歲的青少年，這樣方法猶如阿媽，只會避之則吉，難與友師親近。師友計劃提供的課程，協助友師有系統地分享經驗，並提醒他們，不以限制方式相處，而是發掘友員優勢。

交換角色 易地而處

在本月初的第7節課堂上，他們就「友員想把頭髮染成紅色及黃色」作角色扮演。扮演友師的學員提出染髮後會像「撒亞人（《龍珠》卡通）」、學校不准、會被警察查問等考慮，但同組友師都感覺到他在反對友員染髮，擔心破壞溝通。組員 Mike 認為讓友員有限度嘗試未嘗不可，

導師 Mark 及其他組員均指出，友師只需向友員分析各種情況，最後由友員決定，因為學習承擔責任是青少年必經過程。

另一組飾演友師的學員更提出當自己是母親，請飾演友員的友師說服「母親」讓她染髮，並思考母親反對她染髮的原因。導師 Ben 分析，友師此時其實和友員一起解難，他強調，友師的角色不是灌輸價值，而是引導友員思考、解難。

師友計劃的營辦機構一般會為友師提供短期培訓課程，優質師友網絡去年開始，與理大專業進修學院合辦為期1年「優質成長嚮導課程」，讓學員一邊上課，一邊實踐所學，並提出困難，為3年的師友服務打好基礎。此外，為學員建立友師網絡，讓他們互相幫助。

課程簡介

課程共42小時，開課首月內舉行1次6小時工作坊，教授基本相處技巧；其餘是每月2次、每次兩小時的12堂課，除了教授相處理論，亦會以個案分析、角色扮演等各種技巧，思考相處問題的解決方法；並設12小時網上功課，透過文字反思課堂或與友員的相處，講師再給予意見。學員在報名後，網絡會為學員轉介至營辦機構配對友員。最新課程將於7月26日開課，可電郵至：info@qmn.hk查詢，網址：www.qmn.hk。 教