

GEYS 4010 AS01 College Senior Seminar

題目：伍·再拖

探討香港中文大學本科生的學習拖延症普遍性、背後成因及解決方法



組員：

████████	████████
████████	████████
████████	████████
████████	████████
████████	████████

目錄

1. 引言	P.3
1.1 名稱定義	P.3
1.2 研究對象	P.3
2. 背景資料搜集	P.4
2.1 學習拖延在大學生之間普及性及影響力	P.4
2.2 學習拖延在中大的普及性及影響力	P.4
2.2.1 消極看待學習拖延的拖延者看法	P.5
2.2.2 積極看待學習拖延的拖延者看法	P.6
2.2.3 拖延者組員的看法	P.6-7
2.2.4 中大學生普遍的看法	P.8-9
2.3 導致學習拖延的可能原因	P.9
2.4 問卷調查	P.10-11
3. 先導計劃意義	P.12
4. 先導計劃——伍 · 再拖	P.12
4.1 宣傳方法	P.12
4.1.1 教職員講座	P.12-15
4.1.2 Facebook 專頁	p.15-18
4.1.3 最終報告後的跟進	p.18
4.1.3.1 Facebook 專頁	p.18-23
4.2 認知控制策略 - 社交平台	P.23
4.2.1 Facebook 專頁	P.23-25
4.2.2 Instagram (IG) + Story	P.25-28
4.3 情緒控制策略 - Facebook 諮詢服務	P.29
4.3.1 私訊服務	P.29
4.3.2 留言服務	P.29
4.3.3 轉介服務	P.30
4.3.4 服務流程	P.30-31
4.3.5 個案分析	p.31-34
4.4 環境控制策略 - 遊戲工作坊	P.34-45
5. 可行性研究	P.46
5.1 宣傳: 教職員講座	P.46-47
5.2 宣傳: Facebook 專頁	P.47-48
5.3 環境控制策略: 遊戲工作坊	P.48-53
5.4 認知控制策略: Facebook 專頁/Instagram	p.53
5.5 情緒控制策略: Facebook 諮詢服務	p.53-55
6. 創新精神	P.55
6.1 創造價值	P.55-56
6.2 回應未被解決的問題	P.56
6.3 迎合未被滿足的需求	P.56
7. 企業家精神	P.56

7.1 把握機遇	P.56-57
7.2 持續改進	P.57
7.3 克服資源限制	P.57
7.4 前瞻可能的挑戰	P.57
8. 從其他計劃學習	P.58
8.1 從相關計劃學習 (山城樹蔭)	P.58
8.2 從往屆報告學習 (社中有你、Every Act Matters)	P.58-59
8.3 從現屆報告學習 (Emologue)	P.59
9. 回應問題	P.59
9.1 人手不足	P.59
9.2 計劃的根本性問題	P.60
9.3 抑鬱同學的處理	P.60
9.4 解話還是遊戲令同學改善	P.60
10. 擴展計劃	P.61
10.1 第一階段	P.61
10.2 第二階段	P.61
10.3 第三階段	P.61-62
11. 財政預算	P.62-63
12. 參考文獻	P.63-64
13. 附錄	P.65
13.1 附錄一—擴展計劃	P.65
13.2 附錄二—項目成本	P.65
13.3 附錄三—問卷	P.65
13.3.1 Facebook 諮詢服務	P.65-67
13.3.2 遊戲工作坊追蹤問卷調查	P.67-69
13.3.3 遊戲工作坊意見問卷調查	P.69-73
13.4 附錄四—錄音稿	P.73-79
13.5 附錄五—計劃時間線	P.79

1. 引言

一個學期的開始，意味著學業壓力的來臨。大學正是由個體走到社會的過渡，學生在大學時期的行為習慣，將會影響到其未來路向。「**學習拖延**」(Academic Procrastination) 在學生當中十分普遍(丁烜紅、祝春蘭、俞曉歆, 2016; 郭順清, 2016; Glick, D. M., & Orsillo, S. M., 2015; Kim, K. R., & Seo, E. H., 2015)。雖然學習拖延的原因各有不同，但普遍認為學習拖延會對學生構成負面影響(Briody, R., 1980)。本研究將探討香港中文大學(下稱中大)學生「學習拖延」的現況及背後的成因，從而制定**先導計劃**(Pilot Scheme)——「伍·再拖」，讓中大學生對「學習拖延」有**更深入的認識**，並**提供具體措施**，通過一系列的活動，如教職員講座、遊戲工作坊及拖延心理諮詢服務等，希望減輕「學習拖延」對大學生的負面影響。

1.1 名稱定義

— 「**拖延**」：延遲應做的責任，決定或任務(Haycock., McCarthy, & Skay, 1998)。由於拖延對人的日常生活造成不同影響，為針對研究中大學生的主要需求，是次研究只會探討拖延對中大學生在學術方面的影響。以下的「**拖延**」均指「**學習拖延**」。

— 「**學習拖延**」：指學習者有意而無必要地推遲開始或延遲完成學習任務(Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986)。

— 「**學習任務**」(Kachgal, Hansen, & Nutter, 2001)：

- 小組報告
- 個人功課/論文
- 溫習考試

1.2 研究對象

本組的研究對象為**中大本科生**。雖然學習拖延涉及的年齡層十分廣，但中小學生的學習通常受家長及老師管束，即使有拖延症，也會被老師及家長制止，沒有太大負面影響。相反大學生比中小學生**要求更多的自律**，大學生需自行管理自己的學習，一旦有拖延症，影響會更深遠。我組原意是把研究及其成果推廣至整個香港大專，但是考慮到時間、人力及資源的限制，我們希望先在中大進行初步研究。若然研究計劃能夠順利推行，我們將推廣至其他大專以加大研究規模及及受眾層面。

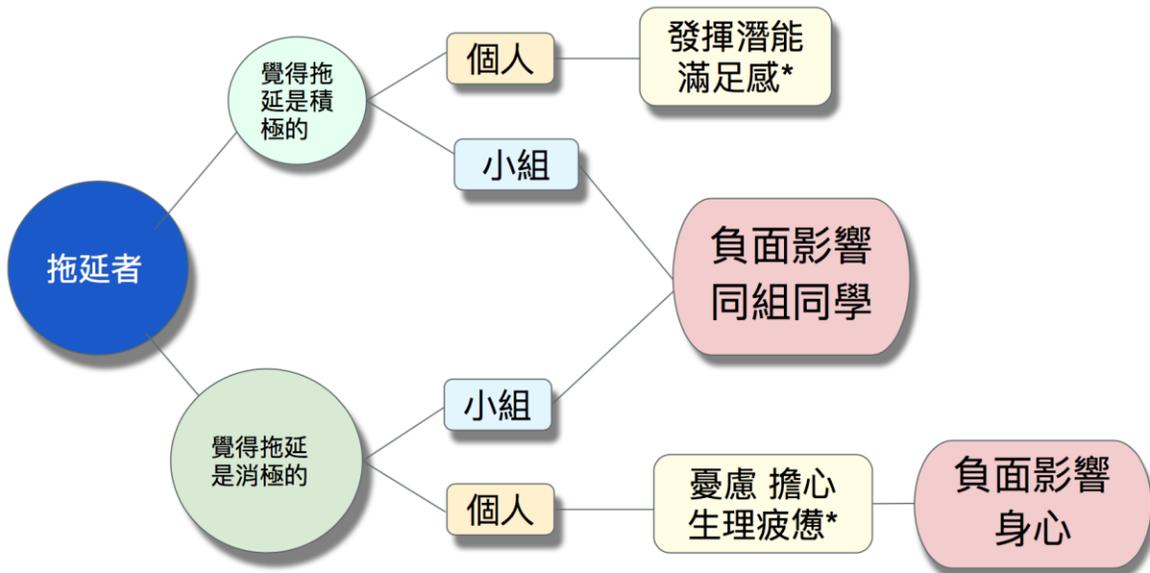
2. 背景資料搜集

2.1 學習拖延在大學生之間普及性及影響力

很多不同地方的研究指出學習拖延的行為 **在學生當中十分普遍**（丁烜紅等，2016；郭順清，2016；Glick et al., 2015; Kim et al, 2015）。而大眾對於拖延會帶來的影響亦持有 **兩極看法**：有人認為拖延是一種 **積極** 的表現，因為推遲開始行動會得到更多新資訊，所以愈遲採取行動，其價值會愈大（Bernstein, 1998）；然而，大多數人均 **視拖延症為有害**、愚蠢和錯誤（Briody R., 1980）。拖延者除了可能會因此影響學業成績並 **引致生理疲憊** 外（Glick, D. M., & Orsillo, S. M., 2015），亦可能會因而受到 **焦慮等消極情緒** 的困擾，**降低其學習的信心**（郭順清，2016）。

2.2 學習拖延在中大的普及性及影響力

而在中大內，我們亦觀察到學習拖延的情況亦十分普遍。如在中大人常用社交匿名平台 CUHK Secrets Facebook Page 中亦有不少關於拖延的討論，包括受拖延困擾的學生，特意拖延的學生，以及受這些學生影響到的其他學生，如其組員等。我們亦可以從讚好數量和留言數量中看到認同人數之廣及拖延的廣泛程度。同時亦可窺探出部分學生拖延的背後原因以及其影響，包括學生自己和其同行者的身心健康。



總的來說，學習拖延的同學對待拖延可分為積極和消極，就個人學習任務而言，積極對待拖延的同學覺得拖延有助發揮潛能，產生滿足感；消極對待拖延的同學會被拖延負面影響身心。但對小組學習任務來說，兩種同學均會負面影響同學。下文將作詳細解釋。

2.2.1. 消極看待學習拖延的拖延者看法



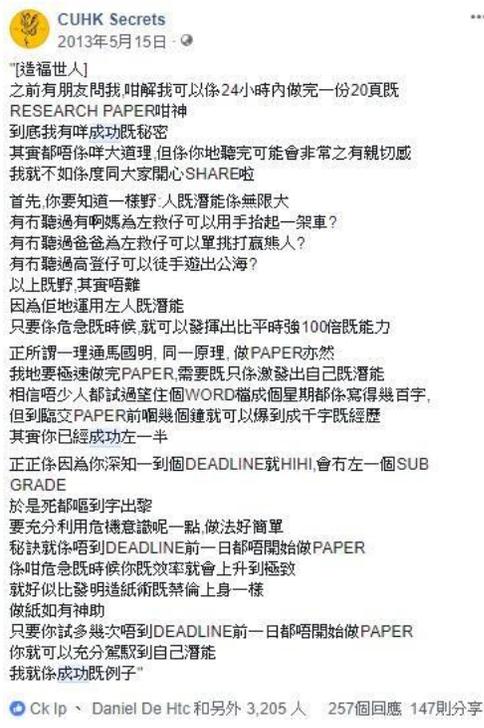
(圖一)



(圖二)

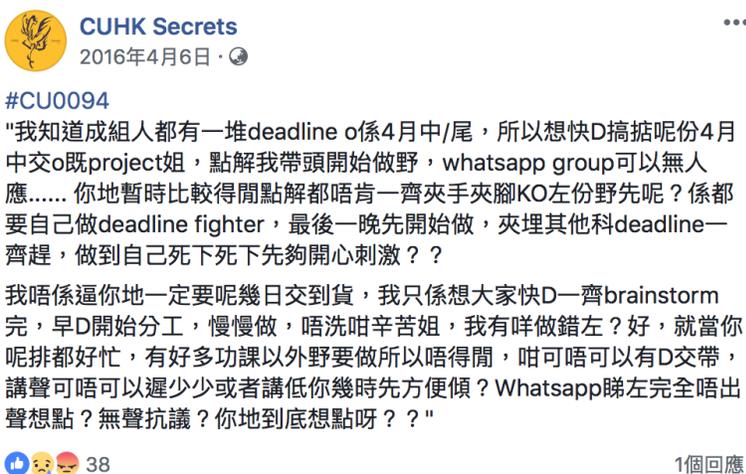
從圖一和圖二可見，兩名事主清楚知道自己要在 **Deadline** 前完成自己的作業，卻 **不能自控**，不斷把時間用在 **Facebook** 或其他娛樂等，而這些都並非正事。同時亦可看到他們其實亦有 **憂慮自己** 的情況，一名擔心自己是否有病，另一名亦有用上「/\」傷心的表情符號，可見拖延症對他們的 **學習**，甚至 **對心理造成負面影響**。而評論亦表示有同感，甚至以為是「自己打」，可見 **拖延的情況十分普遍**，而受其影響的人數也不少。

2.2.2. 積極看待學習拖延的拖延者看法



圖三的事主為自己在接近 **deadline** 前才完成自己的作業而感到引以為傲。可見拖延症的其中一個成因是透過拖延令時間變得有限, **利用危機意識激發自身的潛能**,認為只要趕得上 **deadline** 就能證明自己盡情發揮了自己的潛能,從而**產生滿足感**。可見部分同學認為學習拖延反而能夠為自己**帶來好處**,意見兩極化的例子俯拾皆是。

2.2.3 拖延者組員的看法





CUHK Secrets

2015年6月6日 · 🌐



#CU6783 "每逢去到project deadline前夕，pro mate就會失蹤，真心想問係咪一定要夠48小時先可以報失蹤人口組？

追問一: 報失蹤人口係打999定3943xxxx

追問二: 過咗deadline嘅deadline fighter仲叫唔叫deadline fighter？

利申: 真心擔心pro mate人身安全兼獨自搏鬥中嘅疑似deadline fighter"

👍 72

3個回應 (圖五)



CUHK Secrets

2015年4月30日 · 🌐



"點解可以咁PK,我忍左好耐,最終忍唔住要講

先講背景,讀HISTGE COURSE.12個人一組導修,要報告一次,評論一次,(我係YR3,佢地都係YR2)

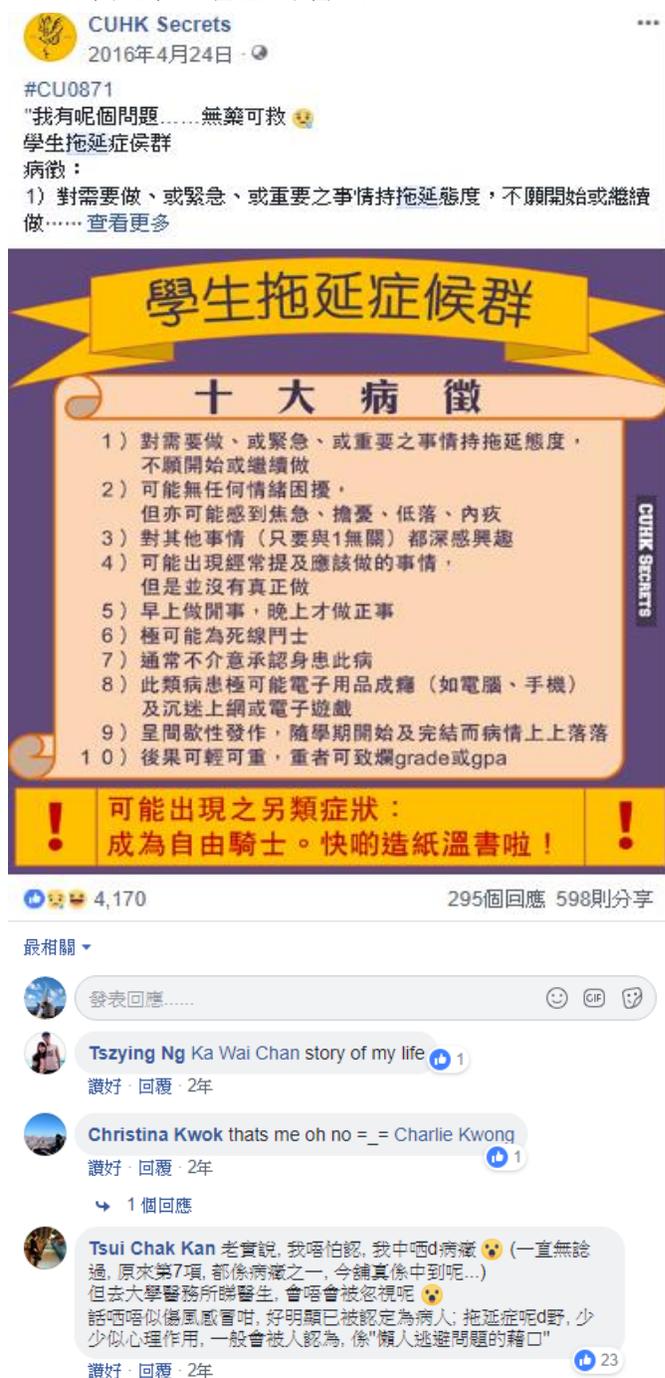
報告時係三月到,正常都係2星期前大家傾一傾,就算唔係出泥傾都係WHATSAPP傾下分工,但係你可以係WHATSAPP GROUP到留一大堆言,可以一個人都唔理你(但全部已讀),大佬,我知你地都識,甚至可以一齊上堂,但我唔係ar ma,搞到我好似on9咁。好啦,present之前一星期出泥傾,可以有人唔出席,到present之前二日都可以有人無野做/唔知做咩。而且助教要求係present前三日要做個報告大綱/ppt,佢地話要做報告大綱,我地本身出泥傾果陣有分d readings,然後做大綱,果份報告大綱要求1500字,直頭額啦,每人500都6000字啦!但係都可以有人做唔切,個ppt仲要係present前上lecture 先做起(我地導修係緊接lecture咁都算啦!之後4月9日到我地聽人導修的報告以及評論報告,正常係要三日前做起個評論報告,但係個助教無send人地個ppt泥,但係係咪應該盡快做起跟住交呢?我係whatsapp group到話傾下分工,但係又係當你死ga。我就係2日後up左自己果part係fb group,再過4日有另外一人up左,之後無啦!!!我地幾時得返2個人ga,你班仆街做咩呀。直至今日4月29日,係個course 交term paper的deadline,28日先有人係果group到問係咪要交評論報告,但得一個人應,都係無話做ga。我知個professor 好人,即使今日交都未必有問題,我我下whatsapp其中一個groupmate,但叫我將我同另外一個果part combine埋當係group ge 報告交了,又話大家趕paper唔得閒。但重點係我地兩個的評論得1200字,你話12個人做鬼信你,而且只cover 個topic 2/3。而且你趕paper我唔洗趕呀,我今個sem 5major,4月要交3份paper,我都抽一個上午做起啦,又唔係真係要論文咁要求咁大,仲有只要時間分配得好根本就無問題,係你地鍾意deadline fighter 積埋d paper泥做姐。仲要係你地根本唔上心,明知deadline都可以唔傾ga,一心諗住遲交無問題,我話做果時就無人理我,導修只佔20%姐都呂係。所以我明明得返1個exam都唔做埋果1/3,扮係你地做,我仲要交埋tim呀,反正你地都唔care ga la。你班pk唔做野、鐘意deadline fighter,甚至遲交就算,你唔好連累人呀仆街,係講緊你地班仆街呀!"

👍 50

9個回應 (圖六)

從圖四、圖五、圖六可見，拖延者通常都會「失蹤」、「已讀」，其組員往往會與其失去聯絡。而且，拖延者會在死線前的一段短時間才開始做，造成緊急的局面，組員因而覺得「獨自搏鬥」，甚至是被「連累」，可見無論拖延者背後的原因是什麼，一旦拖延，就會**負面影響同組組員**，以至全組的學習成績。

2.2.4 中大學生普遍的看法



The image shows a Facebook post from the page 'CUHK Secrets', dated April 24, 2016. The post title is '#CU0871 我有呢個問題.....無藥可救 😞 學生拖延症候群 病徵:'. The main content is a graphic titled '學生拖延症候群 十大病徵' (Procrastination Syndrome: 10 Major Symptoms). The symptoms listed are: 1) Procrastinating on important tasks; 2) No mood fluctuations; 3) Interest in other things; 4) Frequent reminders; 5) Procrastinating until the last minute; 6) Being a 'dead-end' student; 7) Denial of the problem; 8) Addiction to electronics; 9) Intermittent symptoms; 10) Severe consequences. A warning at the bottom says '可能出現之另類症狀: 成為自由騎士。快啲造紙溫書啦!' (Possible alternative symptoms: becoming a freerider. Hurry up and study!). The post has 4,170 likes and 295 replies. Below the post are several comments, including one from Tszying Ng and another from Tsui Chak Kan who shares a personal experience with procrastination.

CUHK Secrets
2016年4月24日 · 🌐

#CU0871
"我有呢個問題.....無藥可救 😞
學生拖延症候群
病徵:
1) 對需要做、或緊急、或重要之事情持拖延態度，不願開始或繼續做..... 查看更多

學生拖延症候群

十大病徵

- 1) 對需要做、或緊急、或重要之事情持拖延態度，不願開始或繼續做
- 2) 可能無任何情緒困擾，但亦可能感到焦急、擔憂、低落、內疚
- 3) 對其他事情（只要與1無關）都深感興趣
- 4) 可能出現經常提及應該做的事情，但是並沒有真正做
- 5) 早上做閒事，晚上才做正事
- 6) 極可能為死線鬥士
- 7) 通常不介意承認身患此病
- 8) 此類病患極可能電子用品成癮（如電腦、手機）及沉迷上網或電子遊戲
- 9) 呈間歇性發作，隨學期開始及完結而病情上上落落
- 10) 後果可輕可重，重者可致爛grade或gpa

可能出現之另類症狀：
成為自由騎士。快啲造紙溫書啦！

👍👍👍 4,170 295個回應 598則分享

最相關 ▾

發表回應.....

Tszying Ng Ka Wai Chan story of my life 📌 1
讚好 · 回覆 · 2年

Christina Kwok thats me oh no =_= Charlie Kwong 📌 1
讚好 · 回覆 · 2年
↳ 1個回應

Tsui Chak Kan 老實說，我唔怕認，我中晒d病徵 😞 (一直無諗過，原來第7項，都係病徵之一，今鋪真係中到呢...) 但去大學醫務所睇醫生，會唔會被忽視呢 😞 話唔似傷風感冒咁，好明顯已被認定為病人；拖延症呢d野，少少似心理作用，一般會被人認為，係"懶人逃避問題的藉口" 📌 23
讚好 · 回覆 · 2年

(圖七)

從圖七可見，這個關於「學生拖延症候群十大病徵」的貼文有近三百個留言都是標記別人或承認自己是拖延者，可見同學普遍認同自己或身邊的朋友有拖延的習慣，甚至將其看待成疾病。而拖延也可能引致各種惡果，譬如因趕不及小組報告組員間自定的死線（Deadline）而被稱為"自由騎士"（Freerider）（即是組內對分工已經達成共識，而有同學刻意逃避其責任和工作），使其形象變得負面，又或者因趕不及溫習或功課，影響學

業成績。值得注意的是其中一個留言指出，拖延症往往會被人認為是「懶人逃避問題的藉口」，去看醫生也容易被他人忽視。可見，中大普遍認為拖延已經為自己甚至他人造成問題，但中大對於拖延症並沒有足夠的支援。

2.3 導致學習拖延的可能原因

可能的原因主要有三大類，分別是學習任務、個人、環境因素。

在學習任務方面，其難度和給予完成習作的時間長短會影響學生的學習動機。學習動機低落的學生可能會因此作出拖延的行為。此外，學習任務背後的誘因和好處，會影響一個人有沒有推動力，或會否渴望完成其任務（Atkinson, J. W., 1964）。誘因理論指出若一個人的行動，有很大可能達至理想的結果的話，那麼他/她便會行動。這種渴求會使人願意投放努力和嘗試，相反缺乏誘因的話，那個人會趨向拖延。

在個人層面上，根據 Kachgal 在 2001 年對 141 名明尼蘇達學生的研究，指出 78.3% 的研究對象都十分認同是因懶於寫學期報告；其次是有太多其他的東西要做，佔了 56.5%；第三是面對著任務時覺得不知所措，佔了 47.8%；第四是不喜歡寫學期報告，佔 39.1%（Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J., 2001）。可見其原因多數是一些主觀的因素，是原自於拖延者本身的感覺以至缺乏推動力完成任務。另外，缺乏自我調控的能力也會促使拖延症的形成（Tuckman, B., & Sexton, T., 1989）。有研究亦指出一個人的認知，例如追求事事完美，無出錯的完美主義者也會傾向有拖延的情況（Stöber, J., & Joormann, J., 2001）。

環境方面，主要可分為學習環境、家人和同儕。在學習環境方面，人在一個整齊的工作環境中的工作效率會比混亂的環境為高（Mateo, R., Roberto Hernández, J., Jaca, C., & Blazsek, S., 2013）。另外，學歷背景，知識或人力資源上較多的家庭通常能創造更好的學習環境給他們的小朋友，和其他家庭相比下，更能教導小朋友更多學業上的技能，使他們更有能力面對學業上的挑戰，完成不同的學業任務（Davalos, D. B., Chavez, E. L., & Guardiola, R. J., 2005）。此外，根據 Kachgal 在 2001 年對 141 名明尼蘇達學生的研究，有 56.5% 的受訪者很認同是因為「朋友壓迫他們做其他東西」，以致耽誤了完成作業的時間；其次是「同班的同學還沒有開始做功課」，佔了 17.4%（Kachgal et al., 2001）。可見同儕對拖延者有一定大的影響力，甚至會以同儕作為準則來決定自己應不應該完成自己的作業。

2.4 問卷調查

上述的文獻回顧為研究建立了基礎。我們參考了文獻提出拖延的普遍性，可能成因和影響，設立一項問卷調查，希望能藉調查數據反映出拖延在中大本科生的情況，支持文獻所提出的理論，以及為我們日後的先導計劃提供基礎。是次網上問卷調查在八月進行，我們採用了簡單隨機抽樣及滾雪球抽樣方式，主要在各大社交平台、親身到圖書館等方法送發網上問卷的超連結（Hyperlink）予中大本科生，我們也送發問卷到認識的中大生，並提醒同學可以替我們轉發至有興趣做問卷的中大同學。這個派發問卷的方法可以破除實體問卷經常會遇到的地理、時空限制，從而加大我們的樣本容量（Sample Size）和接觸更多來自不同背景的中大本科生。最後我們一共接收了一百份有效的表格回覆。

問卷結果所得，98%的受訪者都聽過 "拖延症" 這個名詞，可見拖延對中大本科生並不陌生。圖八中，當問到各學術任務的拖延程度，功課論文的評分最高，而評分最低的 "溫習考試" 也有 3.98，接近經常拖延的程度。而學生普遍認為拖延學習任務是一個問題，尤其是 "溫習考試"，評分達 4.36，可見拖延情況在中大裡十分普遍，也是困擾同學已久的一個問題，有需要紓緩和解決的空間。



圖八：拖延的普遍性

及後我們嘗試了解拖延背後的成因。個人層面上，自己懶於完成作業和有太多事務(包括學術任務)要做為同意程度最高的成因，也支持了 Kachgal, Hansen 和 Nutter 在 2001 年的研究。可見拖延的成因可以是一些很主觀的個人感覺，引致遲遲未開始完成其任務；而在學習任務上，"學習任務很困難" 和 "距離繳交作業的日期很遠" 評分相近。同學可能因面對著學習任務時無從入手，沒有太多幫忙而選擇延後做，或者沒有時間誘因作完成任務的推動力，導致同學拖到最後一刻才做；環境層面上，"有太多東西分散了注意力" 和 "朋友常常引誘自己先做學習任務以外的事"，我們推測可能是和工作環境不整齊，或是社交媒體在大學生流行使用有關。

我們可大概把拖延對中大本科生的影響分為正面和負面、以及學習表現，人際關係及精神層面上。圖十可見，受訪者普遍認為拖延更大程度上會為他們帶來負面影響（三項主要原因平均分為 4.13），多於正面影響（三項主要原因平均分為 1.79）。其中以在限期前趕緊完成學術任務而感到焦慮和學習表現未如理想的同意程度最高，可見拖延者普遍面對很大的心理壓力，也可能因為趕不及完成功課，或是不夠時間下使作業的質量下降，繼而負面影響其學習表現。



圖九：拖延的成因 (1 分為非常不同意，5 分為非常同意)



圖十：拖延的正面或負面影響 (1 分為非常不同意，5 分為非常同意)

總括而言，以上的問卷調查大致支持文獻所提出的理論和我們在 CU Secret 觀察有關拖延的帖子。問卷也反映出中大本科生正受拖延問題影響，窒礙他們的校園生活。有見及此，我們有迫切性和需要作出計劃以回應問題。

3. 先導計劃意義

我們期望透過了解中大學生的學習拖延，找出其現況、成因及解決方法，繼而制定相應的方案，以舒緩因學習拖延而引致的生理疲憊、心理疲勞和精神壓力。為達致這效果，我們會先以先導計劃——伍·再拖作起步。先導計劃意義有二，現闡述如下：

一，縱然拖延習慣於大學生普遍，但患者卻未必懂得如何應對。我們希望通過舉辦一系列的遊戲工作坊、講座以及在社交平台上的短訊交流服務，向受眾宣傳其具體解決方法，以達公眾教育之效。

二，誠然，拖延習慣相當普遍，成因亦根深蒂固，難以在短時間內根治。在提交總報告前僅有數月，完全消除拖延習慣可謂天方夜譚。因此，本計劃以先導計劃為定位。我們期望透過試驗舒緩學習拖延的具體方法，找出受眾對方法的接受程度和措施的可行性，揭示計劃的可行性，為後續研究累積數據。

4. 先導計劃——伍·再拖

我們已通過 CU Secret、文獻和問卷調查找出學習拖延在中大的現況及成因。先導計劃會以三個控制策略為主導，包括認知控制策略、情緒控制策略及環境控制策略（彭柏翔，2015），設計了一系列的解決方法來嘗試舒緩學習拖延，以及它所產生的負面影響。在認知控制方面，我們設立了 Facebook page 和 Instagram，透過出帖子來增加追蹤者對拖延的認識；在情緒控制方面，我們提供 Facebook 諮詢服務，受眾可透過私訊或留意表達自己的心情，想法或意見等；在環境策略方面，我們將舉辦一連串的遊戲工作坊，教導參加者要在適當的場合做適當的事。

4.1 宣傳方法

為宣傳伍·再拖，我們會以教職員講座及社交平台作宣傳途徑，希望能接觸到更多中大本科生。

4.1.1 教職員講座

由於教職員是學習拖延的其中一名持份者，當同學拖延時，教職員亦受到影響，例如要分別批改同學準時交和遲交的功課，佔用額外時間等。通過講座，教職員能學會辨別拖延症及了解我們的服務，當教職員發現同學有拖延而需要幫助時，他們可以主動轉介同學去接觸我們，針對性地使用我們的服務。此外，通過教職員宣傳的效率較高。透過教職員在堂上提及甚至宣傳我們的服務，我們可在短時間內，接觸到大量的中大本科生，讓他們成為我們服務的潛在使用者。因為一個課堂的學生人數由數十人至數百人不等，每一名教職員可在短短一節課內接觸到大量同學。

拖延症在大學生之間十分普遍，教職員常常面對同學遲交功課，甚至不交功課的問題。而現在教職員只需花數分鐘時間去介紹我們的服務或轉介同學去接觸我們，就*有可能改變同學拖延的問題*，相信有足夠的誘因。

優點：

一、需要的人力資源較少

預期成效：

- 一、在教職員的幫助下，短時間內接觸到大量中大本科生。
- 二、教職員為我們提供服務的使用者 (中大本科生)。

但由於本計劃為先導計劃，較難做到以講座形式向教職員介紹，所以會以訪談形式進行。我們盡量訪問不同學院的教職員，希望可以了解不同層面的受眾意見。直至提交總報告前，我們訪問了*教育學院*的溫慧欣博士、*工程學院*的李耀斌教授及*理學院*的陳文年教授。

訪問流程（10-15 分鐘）：

- 1. 自我介紹（伍·再拖的理念）
- 2. 簡介拖延症（其定義、辨別方法、主要成因、改善拖延症的解決方法等）
- 3. 介紹我們的服務及解釋其如何幫助同學
- 4. 簡單呼籲（希望可以在堂上宣傳我們和轉介同學使用我們的服務）
- 5. 訪問教職員

對象一：教育學院的溫慧欣博士

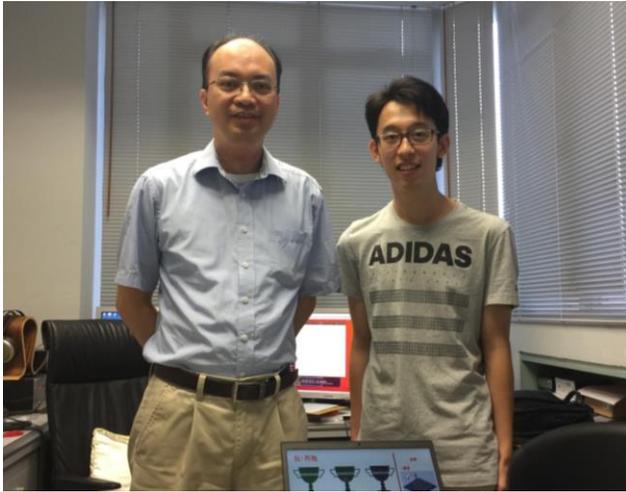


（圖十一）

溫博士覺得先導計劃是一件好事，亦樂意在課堂作出宣傳。但她並不建議在課堂前期宣傳，因為好像對學生有偏見，已經預計他們將會作出拖延行為，令學生感覺不良。因相同原因，她也不建議個野轉介學生給我們。她建議我們在課堂中期宣傳，因已觀察過學

生確實有這個需要。

對象二：工程學院的李耀斌教授



(圖十二)

李教授指出不拖延的習慣是被迫出來的，因此他對於我們的服務能否長時間接觸到該同學，以培養習慣有擔憂。然而，他亦願意在課堂上簡短宣傳。但由於涉及私隱問題，他認為轉介同學有困難。對於如何接觸教職員，他認為我們可以通過中大的 Mass email，或者以工作坊等形式向教職員宣傳。

對象三：理學院的陳文年教授



(圖十三)

陳教授雖認為工作坊能根深底固地解決其拖延習慣的可能性偏低，但亦算是一個好嘗試，因為我們可以學生身份嘗試解決拖延問題，較有親和力。陳教授傾向首先個別找學生傾訴，若發現學生有拖延的傾向，會轉介到我們的服務。

教職員的綜合意見：

總括來說，三位教授均對計劃持正面的態度，欣賞我們積極找出解決方案，亦樂意幫助我們宣傳計劃。但由於私隱問題或擔憂偏見的情況，部分教授對於協助轉介個案有一定的擔憂，較難轉介個案。另外，部分教授對於我們協助時間的長短亦有一定疑慮。對於如何更有效的接觸教職員，教授建議我們可以通過中大的 Mass email，或者以工作坊等形式向教職員宣傳。

4.1.2 Facebook 專頁

我們將會在 Facebook 開設專頁－「伍·再拖」。其中一個作用是宣傳，讓中大本科生可以隨時透過專頁了解我們的理念，遊戲工作坊的詳情及諮詢服務等

優點：

一，Facebook 是最多人使用的社交平台，接觸層面廣闊。

預期成效：

- 一，讓中大同學了解我們是誰以及我們如何幫助他們
- 二，宣傳「伍·再拖」計劃。

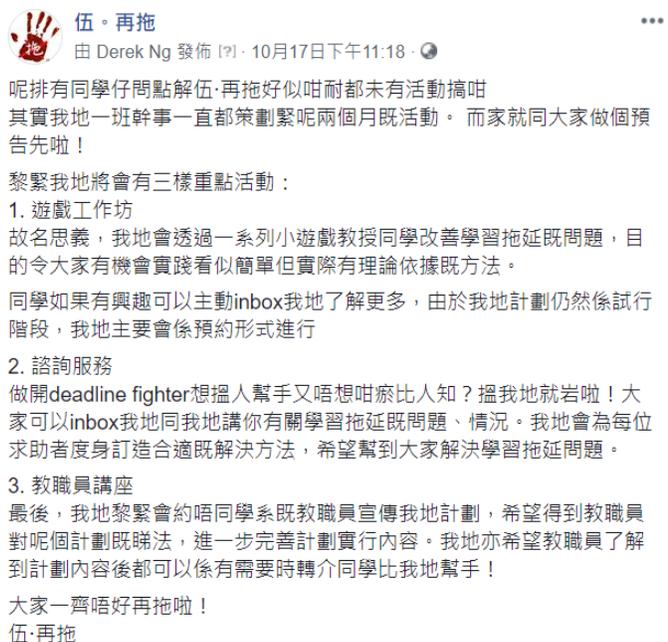
實行內容:



(圖十四)

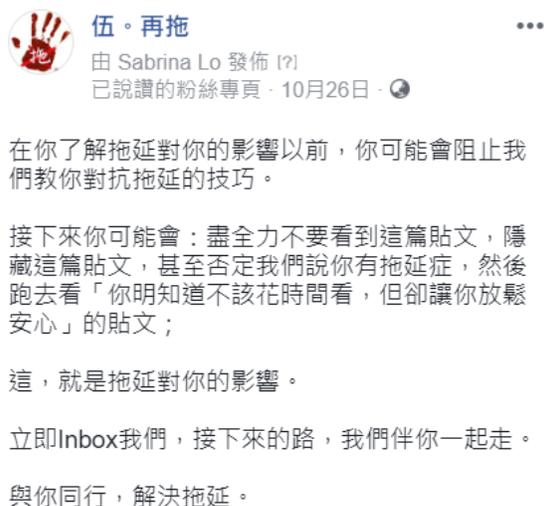
我們會以不同的形式介紹我們自己和我們的服務，藉此吸引中大同學主動去專頁了解我們更多。

我們的第一個帖子以**插圖+文字**方式介紹我們的理念。我們首先介紹自己，我們是伍宜孫書院學生，這個專頁「伍。再拖」的意思是不再拖延下去。然後，我們簡述了專頁的服務，例如會介紹學習拖延的相關知識，將會舉辦的活動(遊戲工作坊等)。我們的對象是有學習拖延問題的大學生，如果同學有需要，歡迎同學以私訊方式向我們傾訴，我們會盡力提供相應的解決方法。最後，我們呼籲同學和我們一起面對學習拖延問題。



(圖十五)

第二個帖子則以**純文字**方式詳述我們的計劃。同學從第一個帖子認識我們後，未必了解我們活動和私訊服務的詳情。所以我們透過段落形式去講解每個項目。以遊戲工作坊為例，參加者會體驗不同的簡單小遊戲，從遊戲了解應對拖延的方法。同學亦會了解到他們可以透過諮詢服務說出他們學習拖延的情況，我們會針對其情況提供相應的解決方法。同學在有需要時，可以到 Facebook 專頁求助。



(圖十六)

我們的第三個帖子以**海報**方式宣傳私訊服務，口號是「與你同行」。我們以同學的角度出發，強調拖延帶來的影響，呼籲同學私訊我們，改善拖延問題。

宣傳效果:



(圖十七)

我們在沒有使用 Facebook 的廣告宣傳計劃，仍取得以下成果。截至 1/11，一共有 **99 人** 追蹤和讚好我們。帖子的觸及人數依次為 259，82 和 74 人，能接觸雙位數或以上的人數，效果不錯。而帖子的點擊次數依次為 37，22 和 12，帖子的「心情、留言和分享」等依次為 12，12 和 10，可見，有部分人在觀看帖子後會作出互動，人數也達雙位數。

4.1.3 最終報告後的跟進

4.1.3.1 Facebook 專頁

我們在可行性研究裏提及改善建議，分別為提升*發佈帖子的密度*，由一個月三則提升至七則、參加 Facebook 的廣告計劃、發佈更生動有趣的帖子，如*漫畫、短片等形式*。除了參加 Facebook 的廣告計劃外，我們嘗試了在 28/10 - 28/11 期間增加發佈帖子的密度和發佈不同形式的帖子，以檢驗建議的效果。

實行內容:

我們分別發佈了兩則漫畫帖子，兩則短片帖子和兩則 Meme (謎米)一共六則帖子，帖子的詳細內容如下：

兩則漫畫帖子：

以圖十八，漫畫中的三藏為例，她在深夜的時分仍在玩手機，很可能在不得不入睡時，才願意放下。第二日的時候她感覺到很疲倦，想在晚上早點入睡，避免早上疲倦的感覺。但到晚上，她又忘我地使用手機直到深夜，不停輪迴。透過這個例子，我們想指出，其實有拖延習慣的你(三藏)大腦只是一時被沖昏，被其他事物誘惑。所以我們做決定時應該先思考不同選擇的優劣，在比較過後才作出理性的決定，這樣就可以減低拖延的機會。然後，我們鼓勵讀者可以私訊 (inbox) 我們，告訴我們你的情況，也可以參加我們的遊戲工作坊以遊戲的方式體驗如何面對拖延。

圖十九中的漫畫則運用了有趣的卡通小人描述了拖延的五個階段，分別為「無根據的安全感」、「懶惰」、「百般理由」、「自欺欺人」和「大難臨頭」。以「無根據的安全感」為例，小人認為時間十分充裕，離繳交限期還有一段時間，可以先休息一下遲些再處理。透過讓讀者認識拖延的不同階段，在學期的最後一兩星期，讀者很可能處於第五階段「大難臨頭」，再沒有時間可以拖延，必須立即開始處理。但讀者發現有大量工作需要完成，需要別人協助。所以我們在帖子的最後呼籲讀者以私訊方式將困難告訴我們，一同面對。讀者更可參與我們的遊戲工作坊，親身體驗面對拖延的方法。

伍·再拖分享了 1 張相片。

由 Elvis Choi 發佈 · 11月26日下午12:00 ·

又到左一個sem嘅最後一個星期啦，原來我有咁多野未做，點算啊！(已經在第五階段) 啦

睇到呢度嘅你可能需要幫忙，快d inbox我地，將你的困難話比我地知啦，等我地一齊面對

我地仲有遊戲工作坊可以比你地參加，在遊戲中學習點樣面對拖延，所以快d 行動啦

拖延的7个阶段

wú gēn jù de ān quán gǎn

- 1. 无根据的安全感**
离期限还有挺久的说！ 休息、休息一下。
- 2. 懒惰**
是不是应该早点开始... 累啦！
- 3. 百般理由**
稍微搁置下没关系吧... 现在在忙别的事。
- 4. 自欺欺人**
马上开始还来得及... 算上睡觉时间就没问题...
- 5. 大难临头**
我再也不拖延鸟噯噯噯噯！
- 6. 重复**

stages of procrastination

chibird.tumblr.com

- 1. false security**
This isn't due for a while! I'll relax for now.
- 2. laziness**
Maybe I should get a headstart... Nah!
- 3. excuses**
I'm busy right now. Just taking a short break...
- 4. denial**
I still have time... I don't need sleep...
- 5. crisis**
I'll never procrastinate again!
- 6. repeat**

TouchChinese
2015年4月28日 ·

the stages of Procrastination
Procrastination 拖延症 tuō yán zhèng
Know it and then beat it!

伍·再拖分享了 1 則貼文 — 覺得準備好了。

由 Sabrina Lo 發佈 · 11月5日下午11:03 ·

大家係唔係都好似三藏咁每晚都唔捨得訓，但每次第二日都好眼訓呢，然後又同自己講第二日要早訓，但點知每晚都會變成輪迴咁？

有拖延習慣既你，好可能只係大腦一時比遊戲沖昏頭腦，被一時玩樂所引誘，但係我地做決定前，好應該先思考多個選擇的優劣，比較完再決定，咁就冇咁易拖延啦~

就咁睇完都唔明實際應該點做？可以Inbox我地睇下你既情況，或者報名去我地既遊戲工作坊實際咁試一次，令自己印象深刻啲~



童創文化
2017年8月29日 ·

彩虹三藏的拖延症(10) 完: 小測試

你是不是都很晚才入睡? 即使到了夜深, 睡前還要躺在床上, 看facebook、玩遊戲, 直到不得不睡覺的時間, 才甘願放下手機休息?

這看來沒什麼特別的例行公事, 其實可能已是拖延症的開始! 拖延症最大的特色是總要拖到最後一天, 甚至最後一分鐘, 才願意把事情完成..... 快來看看你沒有習得了拖延症吧!

小測試PDF (共三頁): goo.gl/sfzdG2

=====

#拖延症 #Procrastination
#拖延症小測試 #拖到最後一天

圖十八 (左) 和圖十九 (右)

兩則短片帖子：

 伍·再拖分享了 1 則貼文。
由 Elvis Choi 發佈 [?] · 11月25日下午12:00 · 🌐

嘩🤔，齊齊點解有咁多箭嘅？🤔
如果咁不幸，你真係中左好多箭都唔洗太擔心，解決拖延係唔容易的事🤔
需要搵人幫手係好正常嘅，可以隨時inbox 我地🤔，將你的情況話比我地聽，我地可以比返建議你
同理，你仲可以用遊戲的方式體驗點樣面對拖延架🤔，快d 參加我地的遊戲工作坊啦🤔



357,224 次觀看

曝咖 3月24日 · 🌐

有人跟小編一樣拖延症也是癩末等級的嗎.....
(筒上中了好多箭QQ)

#欠收編
#FUN輕鬆
#冬粉

影片授權：小熱唱 Janet Wang 王老師的青春教室 GF Talk Show

 伍·再拖分享了 1 段影片。
由 Elvis Choi 發佈 [?] · 11月28日下午12:00 · 🌐

唔通你就係傳說中的拖MAN🤔，估唔到竟然比我撞到你🤔
無論有無認錯人都好，睇緊的你都可能冇拖延習慣，不過唔洗驚嘍🤔
只要你inbox我地，將你的情況話比我地聽，我地用比建議你，一齊去面對呢個難題🤔
你仲可以參加我地的遊戲工作坊，透過遊戲的方式了解下點樣面對拖延架，快d參加啦🤔🤔



92,584 次觀看

香港蘋果日報 2017年11月9日 · 🌐

【特約分享】呢排成日聽人討論，到底拖延症有幾普及？

樣樣事情拖得就拖，唔到死線都唔郁手做，趕唔起就盡量逃避，以上事情可能我同我都試過，有無諗過你可能已經患上拖延症喇？即刻玩拖延症小測試，睇吓自己冇冇拖延症啦！

#拖累將來 #拖住 #拖延症 #不要放棄治療

圖二十（左）和圖二十一（右）

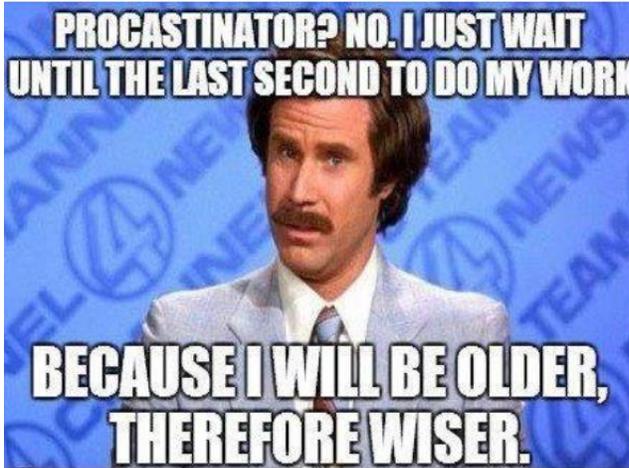
兩則短片都以比較有趣的方式表現有拖延習慣的人的行為，並能讓讀者反思自己是否被說中。以圖二十的短片為例，片中的兩個女生不斷舉出一些學有拖延習慣的人的行為，例如在溫習或做功課時聆聽音樂，注意力卻在選擇合心儀的音樂，不在學習任務上，效率大打折扣。又或者，在溫習過程中發原子筆或螢光筆沒有墨水，仍有其他筆可用，也會立刻到書局購買，花去不少時間，卻未能完成原本的學習任務。通過這些例子，讀者能了解自己是否有這些拖延習慣。可能讀者背上中了許多箭，做了很多例子提及的行為，自己也不自覺，需要別人協助。所以我們表示需要別人協助是正常的，讀者可以私訊我們，讓我們一起面對。他們還可以參加遊戲工作坊，以遊戲的方式了解如何面對拖延習慣。

在圖二十一的短片中，則以工作人士有拖延習慣為例，並舉出其行為特徵，並稱呼其為「拖 MAN」。其特徵包括「最後限期才工作」、「任務沒有分緩急先後」、「在早上時候拖延直至晚上加班處理」、「不理會同事的提醒」。如讀者不幸被我們言中，有以上的拖延行為，讀者並不需害怕，因為他們可以私訊(inbox)我們，告訴我們你的情況，我們會根據情況作出建議，共同面對。此外，讀者還可參與我們的遊戲工作坊，透過遊戲學習如何面對拖延。

兩則謎米圖 (Meme) 帖子：

伍·再拖分享了 1 張相片。
由 Elvis Choi 發佈 [?] · 11月23日下午8:37 · 🌐

依依依，呢句咁熟嘅，5通講中左你的心聲? 😊
如果你成日比藉口自己，好似佢咁係咁拖延，可以試下inbox我地，將你的情況話比我地知架，我地會比返d 建議你，同你一齊同行 😊
你都可以試下我地的遊戲工作坊，透過遊戲的方式感受下點樣面對拖延嘅 😊



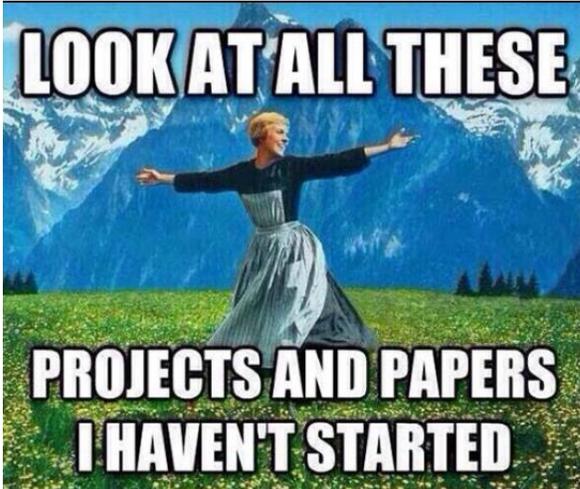
Procastination
2015年12月1日 · 🌐

True speak

說這專頁讚

伍·再拖分享了 1 張相片。
由 Elvis Choi 發佈 [?] · 11月24日下午12:00 · 🌐

la...la...la... 🤪🤪🤪
黎到一個sem最多野做的時間，你會5會好似佢咁，一見到d assignments就痴左線，好想跳舞呢? 🤪🤪
如果你需要人幫手，記得可以隨時inbox我地，話比我地聽你的煩惱架 😊
我地會好好有耐性咁聽你的心事 😊 仲會比返d 建議你
唔好怕，我地會陪住你 🤪
你仲可以參加我地的遊戲工作坊，用遊戲的方式學下點面對拖延 😊



Procastination
2017年4月6日 · 🌐

College Finals got me like...

說這專頁讚

圖二十二（左）和圖二十三（右）

兩則謎米圖都以有趣的背景配以一句令人心領神會的句子表達讀者在學期將結束時的想
法。圖二十二的謎米圖的表達了學期末同學的感受。同學只能勉強掛著笑容，面對繳交
限期接近都是在學期末但仍未開始處理的小組報告和論文。在學期將要結束時發佈此謎
米圖，能引起同學的共鳴。我們希望透過這個帖子，表達我們明白同學的處境，面對極
多的學習任務，同學處於巨大壓力下。我們呼籲同學可以向我們求助 (inbox)，訴說你的
煩惱，我們會用心聆聽，還會作出相應的建議，陪著你面對這些煩惱。同學如想透過遊
戲的方式體驗如何面對拖延，可以參加我們的遊戲工作坊。

以圖二十三的謎米圖為例，同學可能會以此近乎荒謬的藉口「我並沒有拖延，我會在最
後一刻才處理學習任務是因為那時的我比現在的我成熟更有智慧」來推遲完成學習任務。
如果這個帖子是同學的心聲，同學很可能有學習拖延的習慣。他們可以私訊(inbox)我們
求助，將情況告訴我們，接受我們的建議，更可以參與遊戲工作坊，在遊戲中學習如
何面對當然。

效果:

發佈時間	貼文	類型	分享對象	觸及人數	參與互動	推廣
2018-11-28 下午12:00	唔通你就係傳說中的拖MAN 🙄, 估唔到竟然比我撞到你			40	1 2	加強推廣貼文
2018-11-26 下午12:00	又到左一個sem嘅最後一個星 期啦🙄, 原來我有咁多野未做			55	3 3	加強推廣貼文
2018-11-25 下午12:00	咩🙄, 肯啱解有咁多箭嘅? 🙄 如果咁不幸, 你真係中左好			67	6 5	加強推廣貼文
2018-11-24 下午12:00	la...la...la 🙄🙄🙄 黎到一個 sem最多野做的時間, 你會5會			71	8 4	加強推廣貼文
2018-11-23 下午8:37	依依依, 呢句咁熟嘅, 5通講中左 你的心聲? 🙄 如果你成日比藉			30	1 2	加強推廣貼文
2018-11-5 下午11:03	大家係唔係都好似三藏咁每晚 都唔捨得訓, 但每次第二日都			23	12 11	加強推廣貼文

(圖二十四)

我們仍在沒有使用 Facebook 的廣告宣傳計劃，仍取得以下成果。圖二十四所示，新帖子的
觸及人數依次為 40，55，67，71，30 和 23 人。提高了發佈帖子的頻率後，帖子的觸
及人數比較平均，大約為 20 至 70。其中週末(星期六及星期日)的帖子有較好的表現，為
所有帖子中數據最高。整體而言新帖子仍能接觸雙位數或以上的人數，有一定效果。而

帖子的點擊次數和「心情、留言和分享」大多只有個位數，顯示**極少人**在在觀看帖子後**作出互動**。

4.2 認知控制策略 - 社交平台

4.2.1 Facebook 專頁

Facebook 專頁－「伍·再拖」除了會用作宣傳外，還會用作介紹學習拖延的相關知識，增加中大同學對學習拖延的認知。這些內容部分是**資訊性較高的內容**，例如學習拖延的定義，成因，影響等。此外，我們會在帖子加上外部連結或影片，有興趣的同學可以透過它們進一步有趣地了解學習拖延。我們會透過不同類型的帖子讓同學持續地了解學習拖延。

優點：

- 一、Facebook 是最多人使用的社交平台，接觸層面廣闊。
- 二、使用多元媒體可以吸引閱讀者。

預期成效：

- 一、推廣學習拖延的認識。
- 二、增加中大同學對學習拖延的認知

實行內容：

我們會以不同的形式介紹學習拖延的相關知識，希望在娛樂同學之餘，也能讓同學認識學習拖延。



(圖二十五)

我們其中一個帖子（圖二十五）以**有趣的外部連結(YouTube)**介紹如何應付學習拖延。帖文以「我原本要處理正經事，但不知道為什麼我竟在 Facebook 瀏覽」的情境開始，介紹

這短片。影片首先詢問觀眾為什麼你會正在觀看這個而不是處理正經事呢，但之後影片會說看這影片會令你知如何面對拖延問題。影片提及有 20%的人認為自己有持續的拖延行為，人數不少。而拖延的原因很常是認為自己仍有時間，可以遲些才處理，其實是個自己也知道的謊言。然後影片提供了三個步驟，分別是分拆目標，從你最感興趣或最容易的地方開始，遠離引誘。短短 5 分鐘的影片知識性和娛樂性兼備，同學可以愉快地了解更多學習拖延。

我們另一帖子（圖二十六）則分享了 Facebook 專頁「港職場」有關拖延的解決方法，就是把大目標分拆成小目標，通過完成較容易的小目標，最終就能完成大目標。如果同學不知道如何分拆目標，可以參加我們的遊戲工作，用遊戲方了解，或者私訊我們，讓我們根據同學的情況，一對一地教授。



(圖二十六)

效果:

我們同樣沒有使用 Facebook 的廣告宣傳計劃，取得以下成果。帖子的觸及人數依次為 94 和 28 人，而帖子的點擊次數依次為 20 和 16，「心情、留言和分享」等依次為 8 和 11。大部分數字仍達雙位數，可見，帖子能達到一定效果。

發佈時間	貼文	類型	分享對象	觸及人數	參與互動	推廣
2018-10-28 下午9:00	把大目標拆開做幾個小目標, 一步一步, 總會有完成既一日。👍 都			28	16 11	加強推廣貼文
2018-10-22 下午5:57	「我明明有好多野要做, 但依加又碌緊facebook la. 點算啊」🤔🤔			94	20 8	加強推廣貼文

(圖二十七)

4.2.2 Instagram (IG) + Story

我們亦選擇了使用現在比較流行的 Instagram 平台。利用以**圖像同短片為主**的特點去講述有關學習拖延的故事，亦會以語錄式發帖提醒同學，例如「你今日又有無拖延呢?」等。

我們也會利用 IG Story，這個有**投票**和**直播**等功能的特點，和同學互動。例如在期中考試(Mid-term)期間，以投票的方式詢問有多少人溫了習，又例如在 Facebook 或 IG 問有關拖延症的問題，然後在 Story 裏公佈答案等。我們預期會定期發出帖子，並會在期中考試期間有投票活動。

優點：

- 一，以圖像同短片為主，可吸引不喜歡有太多文字的同學，與 Facebook 專頁互補不足。
- 二，互動性比 Facebook 專頁更高。

預期成效：

- 一，同學會因有趣的互動方式而更有興趣去了解拖延症。

實行內容:

我們會以不同的形式提及學習拖延，希望提高同學對學習拖延的興趣，同學有更強動機去了解學習拖延。



(圖二十八)



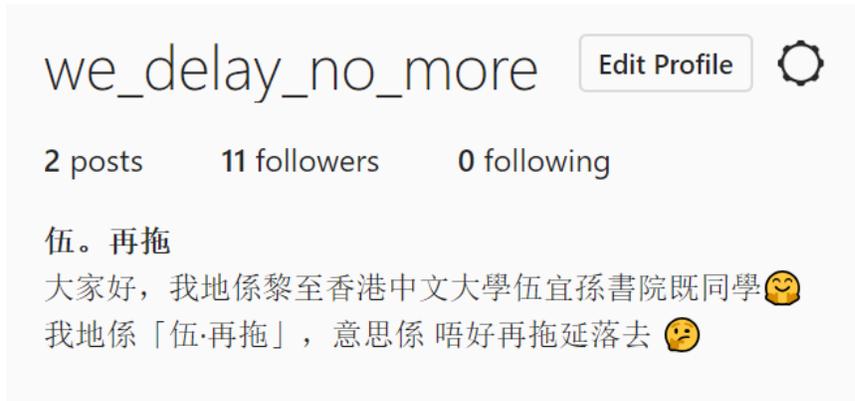
(圖二十九)

圖二十八中的帖子以「**中秋不許你註定一人**」**潮語**作為引入，希望同學在中秋佳節和家人團聚，享用月飯和天倫之樂時，也不忘好好利用中秋假期，處理功課，以免成為 deadline fighter。

在圖二十九中所示，我們也在 IG Story 以**投票的方式**詢問同學是否已完成所有期中考試 (Mid-term)。同學可以透過「考曬」和「未」按鈕參與投票。

效果:

我們沒有使用 Instagram 的付費計劃。在這個情況下，專業追蹤人數只有 11 人（圖三十）帖子只有 1 個讚好，沒有人在底下留言回應（圖三十一）。投票活動方面，只有 4 人參與（圖三十二）。可見，IG 的**效果不如預期**，未能有效接觸受眾。



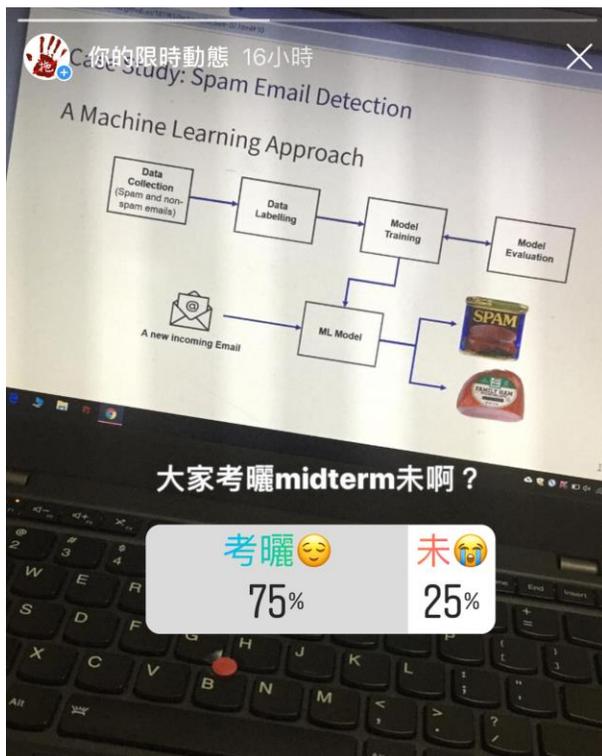
(圖三十)



1 個讚好

we_delay_no_more 祝大家中秋節快樂 🎉
中秋不許你註定一人 💕
今晚食得開心，都要記得之後做返功課啊 😊

(圖三十一)



(圖三十二)

4.3 情緒控制策略 - Facebook 諮詢服務

服務對象：

主要為受學習拖延困擾的中大本科生

實行內容：

伍·再拖的諮詢服務會以電子化在社交平台進行。諮詢服務的項目有三，包括留言服務、私訊服務（Inbox）及轉介服務。同學可以透過 Facebook 功能直接隨時隨地與管理員傾訴有關自己學習拖延的情況。

優點：

- 一，為同學提供一個 **傾訴對象**。
- 二，同學可以自行決定事件的 **公開程度**—私訊或公開留言。
- 三，作為一個平台讓同學在專頁裡公開交流，認識與自己情況類似的學習拖延及其解決方法。
- 四，由於諮詢服務電子化，同學不需任何預約隨時隨地發表自己的意見或尋求協助。

預期成效：

- 一，私訊及留言服務能開解及幫助有需要同學。
- 二，留言服務能喚起同學對學習拖延的關注，從而逐漸解決問題。
- 三，轉介服務能夠篩選到問題嚴重的同學接受進一步幫助。

4.3.1 私訊服務

實行內容：

利用 Facebook 的私訊（Inbox）功能，在九月尾起同學可以隨時隨地到我們專頁留下自己學習拖延的具體問題並尋求協助。幹事們會每日查看專頁的私訊箱並為每位同學獨立設計解決方法及進行交流。我們的 **服務承諾** 是三日內回覆同學及為其制定解決方案。例如：教授設立短期目標的方法、定時提醒同學相關目標。

4.3.2 留言服務

實行內容：

每當同學向我們 Facebook 專頁進行私訊諮詢時，我們會在提供解決方法後問同學是否願意讓我們把私訊內容匿名公開。公開的形式會仿效 Facebook 裡的「山城樹窿」，我們會每日更新並把最新的諮詢公佈在專頁內。其後，我們亦會把我們的回應貼在該帖子的留言上，讓所有關注我們專頁的同學都能夠看到同學的經歷及我們的見解。

4.3.3 轉介服務

實行內容：

不論同學是使用了私訊或是留言的諮詢服務，我們都會在提供意見後向同學推薦我們的遊戲工作坊。轉介服務的目的是希望同學除了從理論層面認識如何解決學習拖延外，更能夠有一個機會落實改善方法的途徑。除了轉介同學到我們的遊戲工作坊外，當同學的學習拖延問題過於嚴重而我們用盡了我們可行的辦法後，同學都未能減輕問題的時候，*我們會協助轉介同學到社會福利署其下的臨床心理服務*作進一步的專業諮詢（社會福利署，n.d.）。由於不少同學都曾表示校內的輔導計劃及保健處的醫生都未能幫助他們這方面的問題，加上為了避免與私人心理治療服務產生不必要的利益衝突，我們選擇了和社會福利署合作。

4.3.4 服務流程

Facebook 諮詢服務的流程如下：

1. 在同學私訊 (inbox) 我們後，我們會儘快回應，開解同學
2. 當我們了解同學的情況後，如某個遊戲適合，我們會邀請同學參與相應的遊戲工作坊
3. 其後我們會詢問同學會否考慮在 Facebook 專頁分享你的故事/經歷，讓其他人參考
4. 如果同學重覆求助，並已參加遊戲工作坊數次，但仍受困於學習拖延。我們會在同學的同意下，轉介予社會福利署臨床心理學家。但是在先導計劃中，暫時未有此情況出現

處理同學的私訊流程如下：

1. 我們查看收到的私訊
2. 分析私訊的內容
3. 針對分析結果，作出回應
4. 完成處理私訊後，會給予同學網上問卷調查，讓我們知道服務效果和可改善的地方

同學仔，多謝你使用佐我地既服務，麻煩你幫我地填番份問卷等我地改善我地既服務啦！

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSecoPC6cb6nuV9Dd0IgEAHXOTu-A36ZmCSM0vrrFbVxdHglPIQ/viewform?usp=sf_link

伍·再「拖」

你好！我們是香港中文大學伍宜孫書院的學生。我們現正就書院通識科的專題研究進行問卷調查，...

docs.google.com

(圖三十三)

4.3.5 個案分析

唉GG
我黎緊要交份Major essay又有兩個midterm但係完全唔想開工，其實我一入U以黎獲獲都係擺到最尾果晚先開工，完全無動力去做野。但係好衰唔衰，次次臨尾通頂出到黎結果又無咩事，都有個B+執下，咁我咪每次都愈黎愈無動力開工做，不斷咁拖落去囉。但係去到Final year，我都唔想再係咁落去，我第日出黎做野都唔可以咁架嘛，見你地有呢個Page咁想請教下你地有咩方法可以幫到手呀？唔該晒先

(圖三十四)

我們為這個案劃下重點。這些重點反映了個案的情況。圖三十四中，從紅色底線可得知同學的拖延與學習任務論文 (Essay) 和期中考試 (Mid-term) 溫習有關，兩者的性質都是需要花一定時間才能完成，有點令人卻步。從橙色底線可得知同學的拖延習慣也有個人因素。同學長期習慣到最後一刻才開始處理學習任務。從藍色底線可得知同學雖有拖延習慣，但其後果幸運地並未帶來嚴重影響，導致拖延情況惡化。可見，同學需要他人協助，未能自己處理。從粉紅色底線可得知同學有想改掉拖延習慣的意願，明白自己需要作出改變。

回應方程式：

根據圖三十五，針對以上個案的重點，我們根據以下方程式作出回應：

1. 簡單覆述同學的情況，以表示明白其處境
2. 從同學的描述，歸納出成因
3. 根據成因，建議改善方法
4. 歡迎同學隨時再次私訊我們
5. 如有合適遊戲，我們會邀請同學參加遊戲工作坊

紅色框的部分屬於方程式第一點，我們以數句總結同學的情況。如果拖延結果不太差，相信人人都會選擇拖延。

橙色底線屬於方程式第二點，學習任務的性質令同學拖延。論文(Essay)比較複雜，有不同的部分要寫加上要花一定時間找尋資料。期中考試(Mid-term)的範圍一般包括半個學期的課程，範圍不小，故此很容易拖延。

綠色框的部分屬於方程式第三點，我們會根據成因作出建議。首先針對學習任務的性質，我建議將大目標分拆為小目標，例如論文(Essay)會有引言(introduction)，總結(conclusion)，參考(Reference)等部分，可以先完成小目標參考部分，找尋所需的資料，然後再處理下一個小目標，引言部分。溫習期中考試也是差不多，可以每次只溫習一個章節，分開數天進行，最終便能溫習所有部分。我們另一個建議是針對個人因素，同學可以先嘗試用計時器讓自己專注一段短時間，例如 15 分鐘，然後慢慢增長需要專注的時間，這樣可以在專注的時間處理小目標，避免在死線前才開始處理學習任務。

從**淺藍色框**的部分屬於方程式第四點，我們表示歡迎隨時再次私訊我們，我們願意解決同學的疑問，亦會提醒同學，希望能幫助同學。我們的遊戲能對應這個案，所以我們嘗試邀請同學參加遊戲工作坊，用遊戲方式了解我們建議的方法。

同學仔，我地都好明白你既憂慮架，有邊個唔會拖住黎做呀，仲要拖完結果無太差。

不過咁，你都覺得呢個情況長遠落去唔係咁好，我地好樂意去幫助你解決學習拖延既問題架!!!暫時由同學你Inbox既內容我地可以初步分析到少少野既。首先，同學仔可能係因為Assignment複雜，考試範圍大而慢慢推遲開工到自己都唔發覺。我地建議你可以每次收到題目、範圍既時候首先將佢地拆開細Parts，然後逐part訂立目標去解決。一開始可以試下拆5-7Parts，限自己每2-3日就要處理一Part。做做下就會發現其實一大部分已經做好架啦，每次做少少又唔會太過辛苦。試試佢呀!!

另外一方面，同學可以試一試每晚Set個Timer，逼自己專心做一陣野，例如一開始只係做15分鐘，然後慢慢加長。咁就可以令你慢慢咁拉長到自己專心既時間架啦!!

最後，如果你對以上方法唔太清楚，好歡迎你再Inbox我地問清楚，我地可以就你具體情況幫你設計方法架，仲可以定時定候提一提你，等你唔會唔記得。希望幫到你啦!!!加油!!

另外想問下同學仔你有無興趣黎玩下我地遊戲工作坊，實戰式試下我地推介既方法Work唔Work!

(圖三十五)

總結：

原因	提及人數	留言內容例子:
個人	7	- 即係好似無人鬧醒一下係唔會改咁既感覺 - 無動力去做野
學習任務	4	- Workload 要用兩星期時間先做得完 - 黎緊 d proj 又大獲 又拍片 又難 又煩 完全唔想開工
環境	5	- groupmates 又無咩聲氣大家鬥 freeride - 返到宿見到張床就好想訓

(表格一)

根據 10 則私訊，我們得知有 7 則提及拖延的原因與個人因素有關，有 4 則提及拖延的原因與學習任務有關，有 5 則提及拖延的原因與環境因素有關。

4.4 環境控制策略 - 遊戲工作坊

服務對象：

受學習拖延困擾及有興趣了解相關解決方法的中大本科生

實行內容：

遊戲工作坊將會以一系列 6 個小遊戲以推廣學習拖延的解決方法。這個工作坊運用了遊戲化(Gamification)的形式作教學。遊戲化指利用遊戲比喻、元素及理念以提升玩家的意慾及從而影響他們的行為 (Marczewski, 2013)。根據 Gabe Zichermann (Giang, 2013)，利用遊戲能夠提升用家學習新技能的能力高達 40%。參加者能夠在過程裡小規模地實踐改善學習拖延的方案，他們對整個方案的執行的了解亦會隨之而提升。

工作坊裡的小遊戲通常都是一些非常簡單的遊戲，但是它們都是經過了精心設計，旨在讓參加者在過程中領略到箇中的意義 (Kiryakova, Angelova & Yordanova, 2014)。我們亦會按每次求助同學不同的情況而策劃不同的小遊戲，因材施教。例如：同學若是因為學習任務太難而不願開始作答，我們會教授如何把問題拆成數個細小的目標去逐步完成。

工作坊將會分階段進行（見時間線）並定期收集同學意見作微調改進。遊戲將會針對早前問卷中得出的三個學習拖延原因—個人、學習任務及環境因素而制定。每個原因將會有兩個遊戲針對性解決問題（表格二）

原因	遊戲
個人因素	有好有壞 專心一致
學習任務因素	堆堆砌砌 化大為小
環境因素	乾淨企理 ZoneZone 不同

（表格二）

優點：

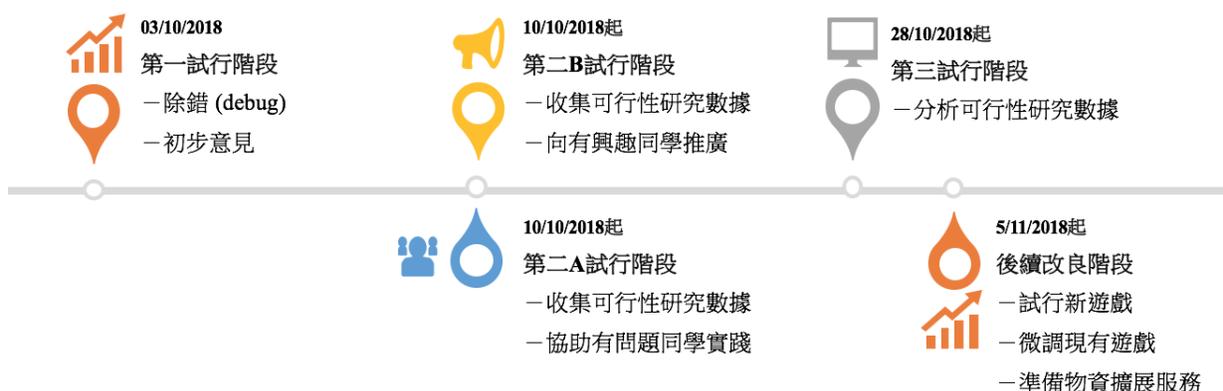
- 一，運用遊戲融入教學的元素可以令整個活動形式變得輕鬆。
- 二，每個遊戲皆著重同學親身實踐，令其之後持之而行更加容易。

預期成效：

同學能夠學習並實踐各種改善學習拖延的方法。

實行時間線：

整個遊戲工作坊的計劃主要分為三階段，以及後續改良階段（圖三十六）。



(圖三十六)

試行工作坊流程：

整個工作坊主要分為四個流程（圖三十七）。



(圖三十七)

第一試行階段：

日期：2018-10-03(三)

地點：BMSB Rm206

人數：5 位中大本科生

內容：每位志願者都試玩**全套 6 個遊戲**，幹事在每個遊戲完結後都有解釋遊戲背後理論並向同學收集改良的意見。



圖三十八：幹事為遊戲解話

第二 A 試行階段—個人求助預約：

日期：2018-10-10(三) – 2018-10-28(日)

地點：預約性質，如宿舍、教室、圖書館

人數：8 位中大本科生

內容：幹事因應每位參加者的私訊內容的分析挑選**合適的 2-3 個遊戲**予同學體驗，幹事在每個遊戲完結後都有解釋遊戲背後理論並向同學收集改良的意見。

另外想問下同學仔你有無興趣黎玩下我地遊戲工作坊，實戰式試下我地推介既方法Work唔Work！

Sent by Derek Ng [?]

好呀

下星期一1:30 o唔ok?

可以呀！不如BMSM 206?

Sent by Derek Ng [?]

ok呀

Write a reply...



圖三十九：邀請同學參加遊戲工作坊過程

第二 B 試行階段—小組認識預約：

日期：2018-10-10(三) – 2018 – 10-28(日)

地點：預約性質，如宿舍、教室、圖書館

人數：2 組中大本科生，各 3 人，共 6 位

內容：由於參加者為認識性質而幹事亦不清楚其學習拖延問題的背後原因，於是我們採用了隨機分配的方法讓參加者**每位體驗 2-3 個小遊戲**。幹事在每個遊戲完結後都有解釋遊戲背後理論並向同學收集改良的意見。



圖四十：小組預約認識遊戲工作坊及改善學習拖延方法

第三試行階段—分析可行性研究數據：
詳細請參閱報告第五部分：可行性研究

後續改良階段：

由於在第三階段可行性研究數據分析中發現了其中一個遊戲（專心一致）得分極低（詳細見以下 5.可行性研究），我們改良了該遊戲，並再一次進行了該遊戲的試行。

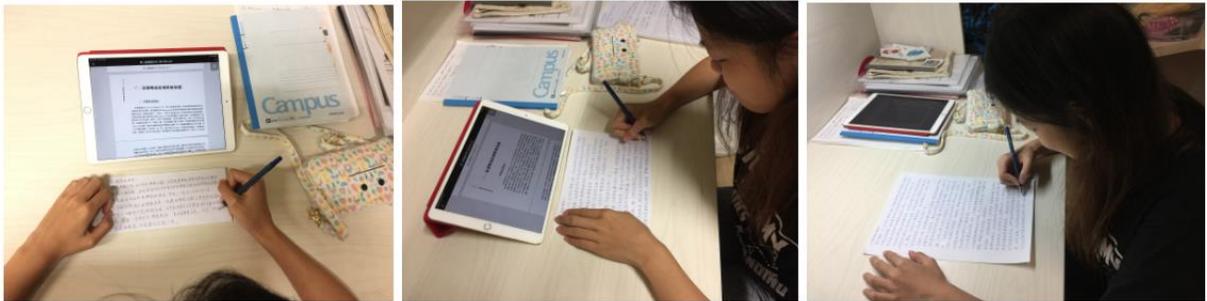
後續改良階段—專心一致（新）試行：

日期：2018-11-5(一) - 2018-11-26(一)

地點：預約性質，如宿舍、教室、圖書館

人數：5 位中大本科生

內容：每位參加者試玩專心一致（新）一次，然後與工作人員討論遊戲背後理念及給予意見。



圖四十一：專心一致（新）試行（一）



圖四十二：專心一致（新）試行（二）

遊戲內容：

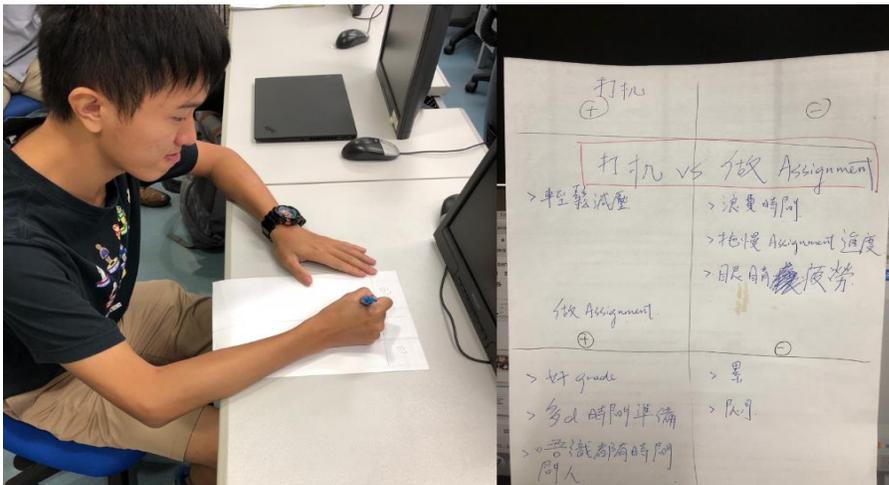
1. 針對個人因素：有好有壞

玩法：參加者需要回答 3 個 2 選 1 處境題，每個處境題有 5 分鐘時間填寫兩個選項各自的好處，最後向工作人員解釋選擇。

處境題	選項	
1	玩遊戲機	做功課
2	逛街	溫習
3	做運動	做小組報告

表格三：有好有壞中的處境題和其選項

說明：由問卷中我們發現同學的其中一些學習拖延原因是受到其他事物的**引誘而選擇推遲**學習任務。此遊戲的定位是引導同學做決定前先**思考多個選擇的優劣**，避免因衝動而放棄正經的學習任務。例如：在處境題 1 中，同學單單用了 5 分鐘就可以發挖到做功課的眾多好處及玩遊戲機的大量壞處（見下圖），單純用一個好壞處數量的比較已經明顯地指出做功課為一個較可取的選擇。因此，這個思考過程能夠把同學**冷靜下來**在 2 揀 1 的處境中選擇較為重要的事情先行完成，減少因衝動或誘惑而放棄正經的學習任務的機會。



圖四十三：有好有壞試玩

2. 針對個人因素：專心一致（舊）

玩法：參加者需要砌拼圖，拼圖圖案為一個計時器。然後工作人員會講解相關理論

說明：由於同學遇到的學習任務皆需要**長期專注**而同學們又**難以一下子由零開始到專心工作數小時**，所以這遊戲是教授同學每次要進行學習任務時可以定下一個時間給自己工作，由少到多。根據 Andreou & White (Andreou & White, 2010)，當學生要面對將來長

時間的工作而拖延時，**慢慢地逐次加長工作時間**直至相應的長度能有效減少學習拖延的問題。例如：起始只要自己專注 15 分鐘找資料，然後熟習後每次遞升至數小時。



圖四十四：專心一致試玩



圖四十五：工作人員為專心一致作解說

專心一致（新）

經過後續改良階段後，我們得出新版本的專心一致。

玩法：參加者須在三段指定的時間中**抄寫文章**，時間由短至長順序（3 分鐘、6 分鐘、15 分鐘）。然後工作人員會講解相關理論

說明：由於同學遇到的學習任務皆需要**長期專注**而同學們又難以一下子**由零開始到專心工作數小時**，所以這遊戲是教授同學每次要進行學習任務時可以嘗試由少到多地遞進。重新設計的專心一致志在令參加者**親身體驗**在指定的時間中專心工作，並且**自己領略**當中隱含的信息，因而幫助參加者於未來更有效實踐其理論，趣味性也能有所提升。根據

Andreou & White (Andreou & White, 2010), 當學生要面對將來長時間的工作而拖延時, 慢慢地逐次加長工作時間直至相應的長度能有效減少學習拖延的問題。例如: 起始只要自己專注 15 分鐘找資料, 然後熟習後每次遞升至數小時。

3. 針對學習任務因素：堆堆砌砌

玩法：玩家將會有 12 分鐘完成 4 個堆堆砌砌的小任務。這 4 個任務有明顯的難度差異而玩家並沒有任何一個次序進行 4 個小任務。4 個小任務分別為按 2D 圖形砌出立體積木、疊杯、砌骨牌及砌撲克牌三角。

說明：很多時候, 同學在面對學習任務時都會面對因項目過多而無從入手的困境。我們這項遊戲的目的是教授同學如何有效地把**任務分先後次序**。根據 Andreou & White (Andreou & White, 2010), 當學生在處理不同任務時按難度排分並優先處理最困難的任務能夠讓自己**提升自信心**。加上在處理任何事情前的專注力最高, 先處理困難任務可以令學生更專心致志。提升了自信心後, 學生在處理其他容易的學習任務時亦會更加輕鬆。



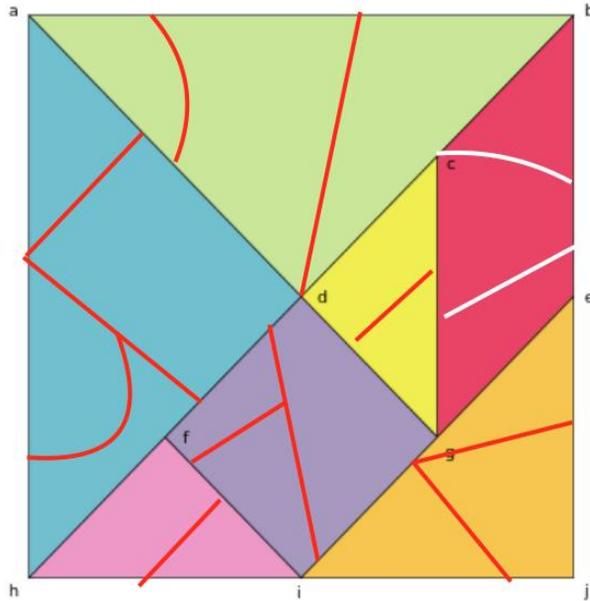
圖四十六：堆堆砌砌小任務

4. 針對學習任務因素：化大為小

玩法：這是一個七巧版拼圖遊戲, 遊戲將會分兩次進行。第一次的拼圖塊沒有歸類, 參加者可以用任意次序完成。第二次則事前按顏色分類, 參加者會先把相同顏色拼圖拼好後再組合在一起。

說明：按顏色歸類拼圖比喻為把**複雜的事件拆成較小的目標先行破解**, 然後把各個小目標堆砌起來即成原本的大目標。這個拆細目標的方法**把事情簡化**, 令人更有信心及動力處理難題, 解決起始逃避 (initial reluctance) 的問題。(Andreou & White, 2010) 當同

學認識到這個化大為小的方法後，同學可以在未來遇到困難的學習任務時嘗試將其拆小至一些可行的任務，例如將功課分為數個小項去完成，而每次只須要求自己完成一個小項，令自己完成功課的信心提升。



圖四十七：七巧版拼圖

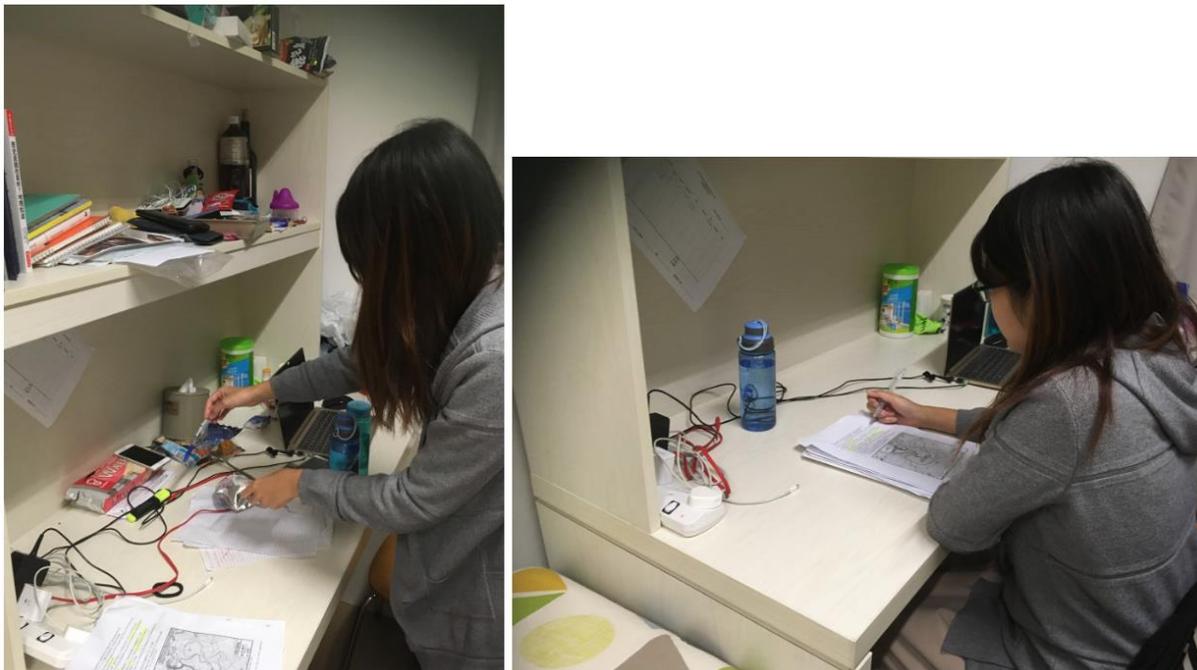


圖四十八：化大為小試玩

5. 針對環境因素：乾淨企理

玩法：參加者會按指示整理出兩個不同的工作環境—一個是凌亂的環境而另一個則是整潔的環境，然後嘗試在該環境工作 5 分鐘。

說明：根據目標保護（Goal shielding），我們長期工作時需要**遠離其他導致我們偏離目標的事物**—內在原因（疲倦）及外在原因（誘惑、分散注意力的事物）（Andreou & White, 2010）。當同學在凌亂的環境及整潔的環境各自工作過後，會感受到兩種工作境中的工作效率差異。在一個凌亂及多雜物的環境中，同學面對的外在誘惑較多，因而專注力及工作效率都會下降。因此，同學在佈置工作環境時應傾向**整理一個乾淨企理的環境**以提升工作效率、減少因誘惑導致的學習拖延。

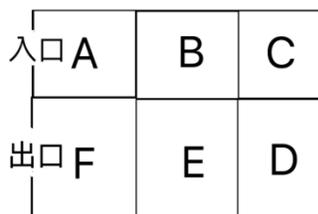


圖四十九：乾淨企理示意圖

6. 針對環境因素：ZoneZone 不同

玩法：玩家需要由指定路線通過一間房間。其間，玩家會經過不同的站（Zones）（見圖五十）。每經過不同的站時玩家要做指定動作 20 秒才可以前進到下一站，直至出口為止。

說明：這個遊戲旨在要玩家熟習在特定的地方要做特定的事情。根據 Andreou & White (Andreou & White, 2010)，在達到目標（Goal Striving）的過程中，若然人能夠**實踐執行意圖**（Intention implementation）（即設定何時、何地、如何進行），會更加有效地達到目標。



圖五十：Zone Zone 不同平面圖



(區域A)



(區域B)



(區域C)



(區域D)



(區域E)



(區域F)

圖五十一：Zone Zone 不同的動作例子



圖五十二：Zone Zone 不同的動作實際例子

完結解說

在每次遊戲工作坊或是試行後，工作人員都會為參加者解釋每個遊戲的背後理念，再向參加者發問是否能體驗到該理念及請求在之後填寫意見調查問卷給予我們改善意見。

5. 可行性研究

為了解我們各個服務和宣傳手法的成效，我們將透過可行性研究，作出**定期檢討**，從而制定未來**發展及改良方向**。這一批數據亦可以作為未來其他**有關研究的基礎**，進一步調整幫助大學生改善學習拖延的有效措施。可行性研究主要圍繞我們計劃進行，包括宣傳手法：(1) 教職員講座，(2) Facebook 專頁；以及各控制策略，包括環境層面：(3) 遊戲工作坊、認知層面：(4) Facebook Page、情緒層面：(5) Facebook 諮詢服務。而研究方法可主要分為**質化**和**量化**研究。以下是我們對各計劃項目的研究方法（表格四）：

計劃項目	計劃內容提及部分	研究方法
宣傳: 教職員講座	4.1.1	1. 訪問 (質化研究)
宣傳: Facebook 專頁	4.1.2	1. 專頁讚好人數 ;宣傳帖子觸及人數/點擊次數/心情，留言和分享數量 (量化研究)
環境控制策略: 遊戲工作坊	4.4	1. 活動完結檢討會 (質化研究) 2. 意見問卷調查 (質化研究和量化研究) 3. 追縱問卷調查 (質化研究和量化研究)
認知控制策略: Facebook 專頁 /Instagram	4.2	1. Facebook page: 觸及人數/點擊次數/心情，留言和分享數量 (量化研究) 2. Instagram: 投票/帖子讚好，回應人數 (量化研究)
情緒控制策略: Facebook 諮詢服務	4.3	1. 私訊內容 (質化研究和量化研究) 2. 意見問卷調查 (質化研究和量化研究)

表格四：各計劃項目的研究方法

5.1 宣傳: 教職員講座



圖五十三：教職員講座的宣傳內容，訪問為我們的質化研究焦點

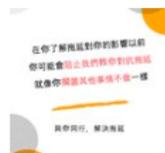
圖五十三所示，我們主要透過訪問，從教授口中得知計劃有甚麼改善空間，進行質化上的研究。就教授提出嘗試以工作坊和 Mass Mail 進行宣傳，我們認為可先以訪問形式進行，透過單對單的面談更能有效吸取教授的意見，改善其計劃。由於計劃仍在試行階段中，仍需籌集更多人力和金錢資本，以工作坊和 Mass Mail 作大規模宣傳，有可能在短期內大大增加服務人數，令我們不勝負荷。因此工作坊和 Mass Mail 將留待我們的擴展計劃中進行，有望大大增加得知我們組織和計劃的人數。

針對教授提出的私隱問題或擔憂偏見的問題，我們於現階段主要鼓勵教授宣傳我們的 Facebook 諮詢服務，令同學們在自己的意願下，主動接觸我們的管理員，以避免同學介意教授主動轉介他們給我們時，衍生的私隱和偏見的問題；此外，針對我們未必能持續協助和跟進學生的疑慮上，我們將在 Facebook 諮詢服務的私訊中，定期和受眾溝通，得知他們拖延的習慣有否得到改善。我們亦會逐步拓展各控制策略的計劃，務求保持和受眾的聯繫。

5.2 宣傳: Facebook 專頁

我們從專頁讚好人數、宣傳帖子觸及人數/點擊次數/心情，留言和分享數量進行了量化研究。Facebook 顯示我們的專頁讚好人數: 為 99、三則宣傳帖子依順序時間: 觸及人數為 259, 82, 74、點擊次數為 37, 22, 12、心情、留言和分享為 12, 12, 10。綜合上述數字趨勢，可見越為近期的帖子，宣傳成效越低。我們認為主要有兩個可能性。其一，我們用了一個多月時間發佈三則帖子，有機會是發佈貼文的密度不足，和讚好我們專頁的粉絲互動不足，也阻礙了讚好專頁人數的增長。其二，帖子可能缺乏趣味性和互動性。

針對上述可能性，我們得出以下的改良方向。首先，我們應提升發佈帖子的密度，由一個月三則提升至七則。其二，我們將會考慮付費參加 Facebook 的廣告計劃（圖五十四），為貼文和專頁加強對外推廣。這樣會觸及更多 Facebook 用戶，我們有望觸及用戶中佔可觀數量的中大的本科生，或透過用戶間的宣傳令受眾接觸我們。第三，我們希望及後能發佈更有趣生動的帖子，如以漫畫、短片等形式宣傳，吸引學生接觸我們的帖子或服務。



你的貼文未加強推廣

你最近開始加強推廣「在你了解拖延對你的影響以前，你可能不會阻止我們教你對...」。花費 \$200 加強推廣貼文就能再觸及最多 19,000 位用戶。

圖五十四：Facebook 廣告計劃，以付費方法接觸更多中大本科生

5.3 環境控制策略: 遊戲工作坊

試行階段	內容	研究方法
一	除錯	活動完結檢討會
二A	個人求助預約：協助有問題的同學實踐	活動完結檢討會 意見問卷調查
二B	小組認識預約：向有興趣同學推廣	活動完結檢討會 意見問卷調查
三	分析可行性研究數據	量化和質化分析

表格五：各試行階段的內容和研究方法，第三試行階段為此部分的重點

我們會在每次遊戲工作坊後邀請同學留下 10 分鐘跟我們做一個**活動完結檢討會**，內容將會是該次活動的感想、得著以及改善地方。務求能讓各位參加者反思當日的活動意義及即席提出當下認為不足的地方，繼而一起討論改善方針。及後會附上一份簡短的**意見問卷調查**，收集參加者在參與我們的遊戲工作坊後對活動的反應和意見。

第一階段主要為各個遊戲除錯，志願者玩完全套 6 個遊戲，而幹事在每個遊戲完結後，解釋了遊戲背後理論並向同學收集改良的意見。志願者普遍認為遊戲目標大致清晰，而且以遊戲工作坊形式作教學很有趣，可見此計劃可行性高。

但是，志願者提出遊戲進行時的安全問題：在 Zone Zone 不同中參加者需要在狹小的空間走動，容易和椅桌碰撞。針對此問題，我們應在課室**加設軟墊／護枱角**，以及安排**更**

大的活動空間給參加者，以保障他們的安全；志願者也表示，完成六個遊戲後他們感到疲勞，因此難以消化活動隱含的信息。有見及此，我們應把遊戲數量縮減至兩至三個。



圖五十五：在課室內增設護枱角

我們在第二 A 和二 B 階段接受了個人求助預約 (8 人)，協助有問題的同學實踐；以及小組認識預約 (6 人)，向有興趣同學推廣。幹事在每個遊戲完結後，解釋了遊戲背後理論並向同學收集改良的意見。在活動完結檢討會中，參加者普遍為遊戲目標大致清晰，而且以遊戲工作坊形式作教學很有趣，遊戲數量也適中，可見改良計劃後成效顯著。但是，參加者表示部分遊戲（如專心一致）意義不明確，而參加了工作坊後亦未必能立刻改變拖延的習慣。

為了收集參考數據為工作坊作量化研究，我們設立了意見問卷調查，收集 14 名參加者在參與我們的遊戲工作坊後對各遊戲內容的評分和意見，以及對整體活動的評分和意見。以下的表格是針對遊戲內容而設立的問題，可分為評分題（量化研究）和改善意見（質化研究）

遊戲檢討--堆堆砌砌

此遊戲吸引你參加嗎? *

1 2 3 4 5

非常不吸引 非常吸引

你了解遊戲隱含的學習拖延問題，以及帶出的解決方法嗎? *

1 2 3 4 5

非常不了解 非常了解

你同意遊戲有助解決個人學習拖延問題嗎? *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

你對此遊戲有沒有其他意見?

您的答案

圖五十六：遊戲工作坊意見問卷調查。圖為收集各遊戲內容的評分和意見而設計的問題

在遊戲內容，我們希望從評分題中得知遊戲 (1) 能否引起興趣；(2) 目標是否清晰；(3) 實踐教學是否有效（分別對應於圖五十六意見問卷調查裡的頭三條問題）。表格六顯示了各遊戲的參加人數和評分，當中以專心一致於三項評分最低，分別為 2.55， 2.35， 1.83。可見專心一致意義不明確，因此我們有需要重新設計此遊戲的玩法。此外，在改善意見上，參加者反映堆堆砌砌中，砌撲克牌三角難度甚高，沒有一個參加者能在限時內完成這個小任務，因此我們有需要改善此遊戲的玩法。

根據表格七，在整體活動中，參加者普遍認為活動場地安排恰當，而活動時間長短亦恰當，可見改良第一階段計劃後成效顯著。而參加者在參加了遊戲工作坊後，對學習拖延的成因和影響認識加深了不少（由 2.33 分增至 4.05 分）。在解決學習拖延的即時性上，參加者保持中立的態度，可見工作坊未必能立刻改變拖延的習慣，可能是與拖延習慣根深柢固有關係，因此要持續跟進同學的拖延情況，也要定期舉辦工作坊和更新遊戲款式讓參加者持續參與。

	堆堆砌砌	化大為小	有好有壞	專心一致	乾淨企理	Zone Zone 不同
遊戲的參加人數 (工作坊參加人數為 14 人)	8	5	5	8	9	6
此遊戲吸引你參加嗎?	4.38	4.52	3.60	2.55	4.23	4.15
你了解遊戲隱含的學習拖延問題，以及帶出的解決方法嗎?	4.20	4.49	4.24	2.35	4.25	4.12
你同意遊戲有助解決個人學習拖延問題嗎?	2.98	3.25	2.15	1.83	2.45	3.55

表格六：各遊戲的參加人數和評分。藍色字為各問題的評分最高，紅色字為各問題的評分最低。

問題	得分 (1 為非常不同意，5 為非常同意)
活動場地安排恰當	4.68
活動時間長短恰當	4.42
遊戲工作坊前，我認識學習拖延的成因和影響	2.33
遊戲工作坊後，我認識學習拖延的成因和影響	4.05
遊戲工作坊幫助自己即時解決學習拖延	3.05

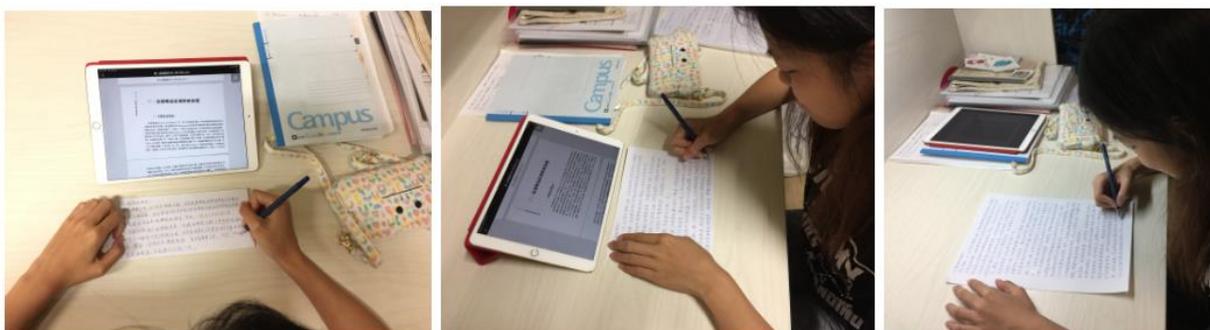
表格七：整體活動的評分

參考部分 4.4，以往的專心一致遊戲，參加者需要砌拼圖，拼圖圖案為一個計時器。然後由工作人員講解相關理論。由於參加者單向地接收工作人員所說明的理論，因此難以吸收相關解決拖延方法，也無法引起參加者興趣。重新設計的專心一致遊戲中參加者須在三段指定的時間中抄寫文章，時間由短至長順序（3 分鐘、6 分鐘、15 分鐘），志在令參加者親身體驗在指定的時間中專心工作，並且自己領略當中隱含的信息，因而幫助參加者於未來更有效實踐其理論，趣味性也能有所提升。圖五十七為改良後的專心一致遊戲示意圖。表格八為向參加者對新的專心一致的評分，可見各項評分均大幅提升，證明新的專心一致較舊有的更為有效。

參考部分 4.4，以往的堆堆砌砌遊戲，玩家有 12 分鐘完成 4 個堆堆砌砌的小任務。經改善後，玩家現在有 9 分鐘完成 3 個堆堆砌砌的小任務，取消了砌撲克牌三角這個小任務。

	專心一致（舊）	專心一致（新）
遊戲的參加人數	8	5
此遊戲吸引你參加嗎?	2.55	4.2
你了解遊戲隱含的學習 拖延問題，以及帶出的 解決方法嗎?	2.35	4.5
你同意遊戲有助解決個 人學習拖延問題嗎?	1.83	3.8

表格八：專心一致（舊）及（新）參加人數和評分



圖五十七：改良後的專心一致遊戲

解決方法

下列是對遊戲工作坊帶出的解決方法的描述, 你多大程度上同意?
(1為非常不同意, 5為非常同意)

	1	2	3	4	5
我認為遊戲工作坊裡的解決方法很具體	<input type="radio"/>				
我認為遊戲工作坊裡的解決方法很容易落實	<input type="radio"/>				
我認為遊戲工作坊裡的解決方法有助解決個人拖延習慣	<input type="radio"/>				

下列是對參加遊戲工作坊後, 個人拖延習慣轉變的描述, 你多大程度上同意? *

(1為非常不同意, 5為非常同意)

	1	2	3	4	5
遊戲工作坊幫助自己即時解決學習拖延	<input type="radio"/>				
遊戲工作坊幫助自己循序漸進地解決學習拖延	<input type="radio"/>				
我對學習任務的拖延程度減低	<input type="radio"/>				
我更有信心於限期內應付各學習任務	<input type="radio"/>				

圖五十八: 遊戲工作坊追蹤問卷調查

在回應持續跟進同學的拖延情況問題上, 我們設立了兩個方向。其一, 在完成遊戲工作坊後, 我們會請參加者留下他們的聯絡方法, 在一段時間 (大約 2-4 星期後) 我們會再次聯絡參加者, 派發 **追蹤問卷調查** (圖五十八)。有別於 **意見問卷調查**, **追蹤問卷調查** 旨

在探討參加者有沒有嘗試履行遊戲工作坊提出的解決方法，並且對他們的拖延行為有沒有紓緩的情況。其二，如參加者是以個人求助預約方式參加工作坊，我們會在 Facebook 私訊服務中持續關心受眾，得知他們在**生活習慣**上和對**學習任務拖延程度**上有否改變，以**質化**研究的方式反映參加者在一段時間內，能否持續執行我們提出的解決方法，以及工作坊能否持續改善拖延習慣，從而得出我們工作坊的有效程度。

5.4 認知控制策略: Facebook 專頁/Instagram

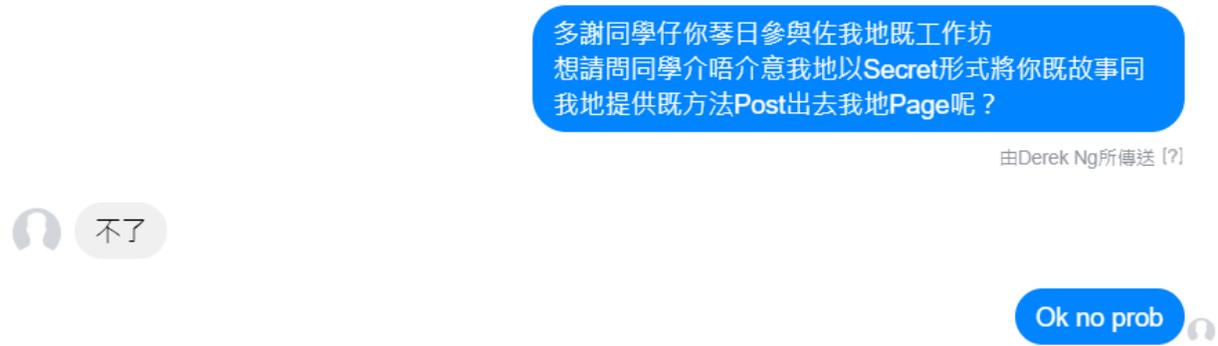
我們從**專頁讚好人數**、**帖子觸及人數**/**點擊次數**/**心情**，**留言和分享數量**，以及 **Instagram 投票/帖子讚好**，**回應人數**進行了**量化**研究。Facebook 顯示我們的專頁讚好人數: 為 99，而 Instagram 只有 11 名追蹤者；Facebook 兩則帖子分別有 8 和 11 人有心情，留言和分享，而 Instagram 一則帖子只有 1 個讚好，投票活動也只有 4 人參與。可見 Facebook 效果更好，能接觸更多的受眾。

針對上述現況，我們得出以下的改良方向。在現階段有限的人力和金錢資源上，應先用心經營 Facebook 專頁，當累積一定數量的粉絲，才經營 Instagram。其二，我們將會考慮付費參加 Facebook 的廣告計劃，為貼文和專頁加強對外推廣。這樣會觸及更多 Facebook 用戶，我們有望觸及用戶中佔可觀數量的中大的本科生，或透過用戶間的宣傳令受眾接觸我們。

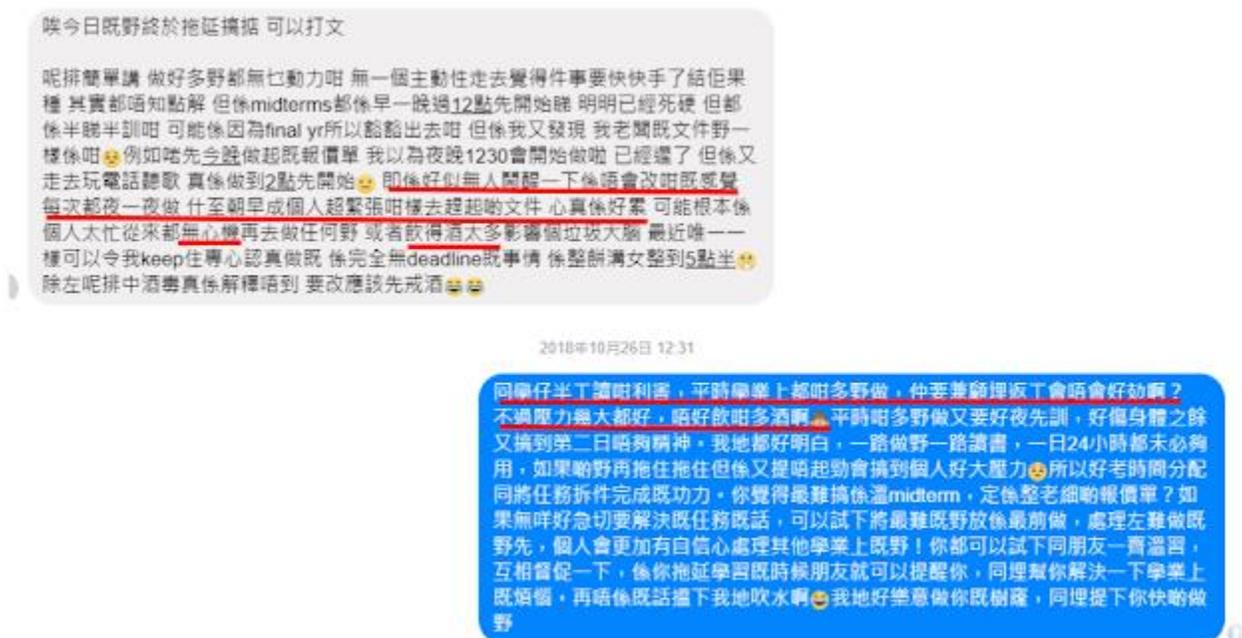
5.5 情緒控制策略: Facebook 諮詢服務

我們透過私訊中的回應內容，和回應同學後派發意見問卷調查，進行**質化**研究和**量化**研究。從檢討我們回應內容上，我們主要歸納出兩個主要問題。首先，基於受眾可能介意別人對他們的想法，不願意在專頁上分享自己的親身經驗（圖五十九）。

其次，（圖六十）顯示的例子中，拖延亦常常衍生出不同的情緒問題，而我們多從自身經驗出發，未必很能代入同學的角色，切身處地回應同學的問題。圖六十中的受眾受到很大的**心理壓力**，如”個人超緊張”、”心真係好累”和”無心機”，甚至可能借酒消愁，但我們**不能確定這些負面情緒是全因學習拖延而引起**，背後可能有更多複雜的原因（如家庭問題，人際關係問題等）。而我們也**沒有如此經歷**，因此只能表示我們也明白同學的處境，和以勸導的方式提醒同學不要喝太多酒，可能未必切身處地為受眾提供度身訂做的解決方法。



圖五十九：Facebook 諮詢服務中，受眾不願意在專頁上分享自己的親身經驗



圖六十：Facebook 諮詢服務例子

意見問卷調查上，我們收回 11 份有效的回覆表格以作量化研究。表格九顯示，以 "私訊人員能切身處地" 和 "我願意把自己的私訊內容成為帖子" 評分最低，分別只有 3.43 和 3.02 分。針對不願意在專頁上分享自己的親身經驗問題上，我們尊重使用者的意願，希望及後接觸更多受眾時，有人會願意分享自己的經歷。

問題	得分 (1 為非常不同意， 5 為非常同意)
私訊人員能切身處地	3.43
私訊人員能提供具體解決方法	4.28
我會採用私訊人員提出的解決方法	3.85
私訊服務幫助自己即時解決學習拖延	3.58
我願意把自己的私訊內容成為帖子	3.02

表格九：Facebook 諮詢服務意見問卷調查中，各問題的評分

至於**解決切身處地不足**的問題上，計劃將利用**現有社會資源**訓練諮詢服務管理員，以提高管理員回應私訊時的專業性，以及以大學生身份出發提供相關資訊及自助技巧，紓緩當事人的困擾及痛苦，助其平復情緒，化解危機。例如朋輩輔導訓練: **ubuddies**、香港心理衛生會:「精神健康急救」課程和中大有晴 (心盛計劃): 時間管理工作坊。我們也在意見問卷調查 (遊戲工作坊和 Facebook 諮詢服務)，**詢問受眾**有沒有興趣幫忙我們將來舉辦的活動，以招攬更多人成為管理員，他們更能以過來人身份，了解和有效回應受拖延困擾同學。

6. 創新精神

「創新」一詞可定義為 (Dance, 2008)[i]：

- 創造全新或改進現有的理念、產品或服務 (形體不拘)，而創造或改進帶來價值 (create value)；
- 回應未被解決的問題 (answer unsolved problems) 或迎合未被滿足的需求 (fulfill unmet demand)

6.1 創造價值

首先，我們舉行了一系列的遊戲工作坊及在主流社交平台上開設專頁，向大學生宣傳緩解學習拖延的具體方法，以舒緩他們因學習拖延而引致的生理及心理疲勞，並減輕相隨的精神壓力。此舉能**促進有學習拖延的大學生的生理及心理健康**，於社會有益，同時為無學習拖延的大學生裝備有關知識，防範於未然，收**公眾教育**之效。

此外，現時香港尚未有研究探討本港大學生的學習拖延情況。本計劃的相關數據和結論能讓其他研究人員作參考，繼而為後續相關研究鋪路。例如在可行性研究中，我們就緩

解學習拖延的具體措施進行問卷調查，了解受眾對措施的觀感、採納程度以及預期效能，以評估措施的可行性。其他研究人員在閱讀數據及結論後能對措施的可行性和受眾接受程度有概略認知，從而決定是否採納可行且受廣泛歡迎的措施或專注拆解措施受歡迎的成因。可見本計劃為*後續研究提供研究資料及角度*，累積人文資本，在學術層面上有價值和貢獻。

6.2 回應未被解決的問題

學習拖延心理在大學生中普遍存在，情況雖然廣為人知，但有欠具體措施。例如傳媒經常報導有關學習拖延的新聞，但內容著重於剖析拖延心理的成因，並未提供相應的解法方法（王文宇，2018）[ii]。有見及此，我們策劃了一系列的遊戲工作坊及在社交平台 Facebook 開設專頁，傳授大學生克服學習拖延的具體措施，以*回應因現行具體措施不足而無法處理學習拖延心理在大學生中普遍存在的問題*。

6.3 迎合未被滿足的需求

Facebook 專頁除具備宣傳功能外，另設私人訊息傳遞（inbox）功能，讓受學習拖延困擾的大學生發訊息尋求協助。在同學向我們發出私人訊息求助時，我們會先將求助者的情況作歸納，以剖析求助者拖延學習背後的成因，繼而向他們提供針對性的建議，以舒緩其學習拖延的問題。此外，我們亦會邀請求助者參加定期舉辦的遊戲工作坊，期望透過體驗形式的遊戲學習，向他們傳授克服學習拖延的方法。遇上情況嚴重者，在經對方同意後，我們會將個案轉介予臨床心理治療師，透過單對單服務緩解其拖延心理。*現時欠缺與有學習拖延心理的大學生互動交流的機制及相應的轉介服務，我們的 Facebook 專頁能迎合該類需求，理念創新*。

7. 企業家精神

如上部份所述，我們的計劃理念新穎，能為社會創造價值、回應未被解決的問題和迎合未被滿足的需求。但要順利落實計劃，僅有理念創新一條件並不足夠，還需具備「企業家精神」。「企業家精神」一詞並無絕對定義，但大致可分為四大面向（The Entrepreneur Africa，2017）[iii]：把握機遇、持續改進、克服資源限制、前瞻可能的挑戰。本計劃能體現企業家精神，現分述如下：

7.1 把握機遇

我們為工作坊加入時下流行的遊戲元素。將*遊戲元素融入教學*是現行的新趨勢（Gabriela Kiryakova，et al. 2015）[iv]，大學生透過遊戲互動學習舒緩學習拖延心理的方法，相較傳統課堂或講座而言，遊戲工作坊教學模式為雙向，形式較新穎且生動，有助吸引更多大學生參與，從而增加受眾人數和計劃覆蓋面。

此外，如上部分所言，現時坊間有欠舒緩大學生學習拖延的具體措施、患者互動交流機制及相應的轉介服務。因此，現時推出相關措施可迎合該類需求，同時避免資源因重疊利用而造成浪費，可說是推出計劃的適當時機。

7.2 持續改進

誠然，緩解學習拖延難以於短時間內收效。我們秉持持續改進的理念，按實際推行情況進行調整。例如我們在每節遊戲工作坊完結時發放問卷，詢問參與大學生的意見，從其意見了解他們對工作坊內容的看法和建議，繼而改善日後工作坊的內容。此外，我地亦會定期（每三個月）對遊戲工作坊和 Facebook 專頁作評估，*持續檢視措施的可行性及受眾接受程度*，並作出改進，以確保計劃能與時俱進，順利推行。

7.3 克服資源限制

資源限制可說是每個計劃皆會面對的難題。本計劃將會透過「開源」和「節流」兩方面克服資源限制。就「開源」而言，我們計劃向香港中文大學伍宜孫書院申請「創出我天地」的社創撥款 (Wu Yee Sun College, 2018)[v]，作為計劃的起始贊助。另外，我們亦打算申請「賽馬會社創培育計劃」[vi]（香港青年協會，2018）的定期撥款贊助，用作維持計劃的日常營運。至於「節流」方面，我們打算透過以招募義工的方式取得人手舉辦工作坊，同時回收工作坊中的遊戲物資循環再用，每套遊戲物資將至少重用 30 次，以*節省人力成本和收環保之效*。結合上述措施，在計劃的第三階段（計劃發展成熟時期），我們預計總收入為港幣 41589 元，總開支為港幣 8525.4 元，合計的利潤（資金）留剩為港幣 33063.6 元，足夠支持計劃繼續進行及發展，在財政上切實可行。可見*計劃透過「開源」和「節流」兩方面克服資源限制*，體現「企業家精神」。有關計劃財政預算的詳情請見第十部份。

7.4 前瞻可能的挑戰

前瞻性對計劃的長遠發展可謂關鍵。我們預計未來挑戰有二：第一，因缺乏數據支持遊戲工作坊和 Facebook 專頁的成效，我們預計較難說服院校支持計劃。有見及此，我們在舉行工作坊後向同學進行問卷調查，以*實質統計數據支持*措施的可行性和受眾接受程度，從而印證計劃有效可行。同時，我們亦會向校方展示因應實際情況而作出的改進，以示決心和誠意，說服院校支持計劃。第二挑戰為難以擴大受眾人數。對此，我們會採納多元化的推廣策略，例如在社交平台上定期發佈宣傳帖子、鼓勵分享及與相關專頁進行互相「追蹤」及「點讚」，推廣舒緩學習拖延的遊戲工作坊及專頁另設的訊息交流服務。另外，我們亦會採納 Facebook 的廣告計劃，進行跨用戶推廣，擴大計劃的接觸人數。上述的推廣手法以社交媒體為主，切合大學生這個青年族群常用社交媒體的特徵，務求以多元化且切合受眾特徵的手法*令宣傳效果更具滲透力，從而接觸更多受眾*。

8. 從其他計劃學習

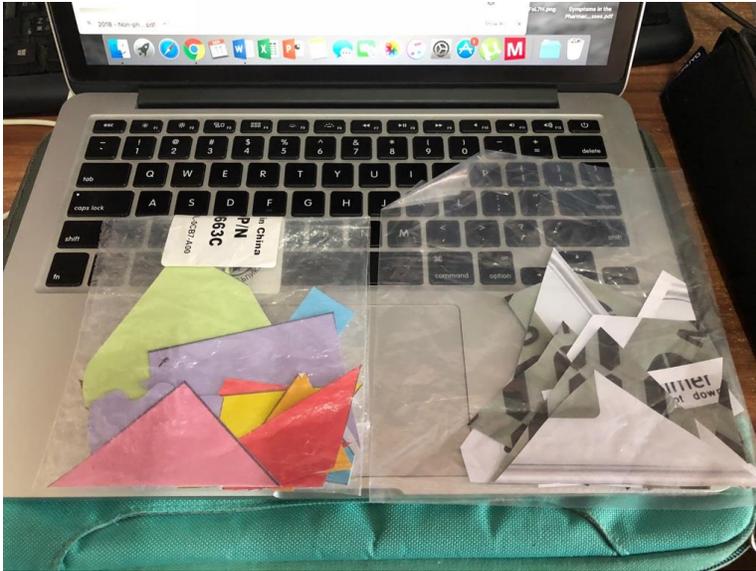
8.1 從相關計劃學習（山城樹窿）

為從現行有效的計劃學習，以改進情緒控制策略中的 Facebook 諮詢服務，我們訪問了 Tony——今年山城樹窿的其中一員。他指出山城樹窿在回覆私訊或投稿前會 **預先學習一些輔導朋輩的技巧**，希望更有效地舒緩同學的問題。此外，新樹窿會有資深人員負責，新樹窿在回覆需先給他們過目，確認沒有問題時才會回覆。對此，我們會 **利用現有社會資源訓練伍·再拖的諮詢服務管理員**，例如 **ubuddies** 的朋輩輔導技巧培訓及精神健康急救基礎課程、香港心理衛生會的「精神健康急救」課程或中大有晴（心盛計劃）中的時間管理工作坊，增進我們的輔導技巧，以帶給同學更好的服務。Tony 亦提出由於他們是 **共同分擔工作量**，所以他一個月只需回覆 2 天的留言，壓力不算大。針對人手問題，我們也會盡量 **使用輪班制度**，減少壓力。至於遇上嚴重個案，山城樹窿會 **介紹防止自殺熱線，或是鼓勵他們去找中大的輔導員**。因部分中大同學可能對中大的輔導只有負面意見，對此，我們參考了其轉介的做法，當有嚴重的個案時，我們會在同學的同意下，**轉介予社會福利署的臨床心理學家**，繼續幫忙同學。

8.2 從往屆報告學習（社中有你、Every Act Matters）

我們參考了往屆兩年的佳作，首先是 2016-2017 第一學期的中年精神病患者復康服務一社「中」有你。他們在計劃中加入了體驗活動，讓使用者透過角色扮演的遊戲方式提高興趣。因此，伍·再拖會通過遊戲工作坊，以互動形式傳授克服學習拖延的方法，令每位參加者在活動中領略到箇中的意義，**寓學習於遊戲**。此外，社「中」有你亦有與類似其計劃的社福團體接觸，因其已有舉辦類似活動的經驗，為良好的學習對象。有見及此，我們會向「山城樹窿」學習，因其現已成為一個廣為人知的 Facebook 專頁，供中大人分享心事，這與我們的情緒控制策略中的 Facebook 諮詢服務十分相似，我們可以學習其模式和運作。

此外，我們也參考了 2017-2018 第一學期的 Game-based Learning: Every Act Matters，其計劃同樣以遊戲工作坊為主，但融入濃重的環保元素。有見及此，「伍·再拖」的活動中也會留意物資的使用及其重用性，盡可以減少廢物或造成多餘物資，例如在遊戲工作坊中的「Zone Zone 不同」中會使用二手衣物，避免浪費。另外，我們亦會重用遊戲物資，如在遊戲工作坊中「堆堆砌砌」的所使用的立體積木、疊杯和骨牌，我們會確保每樣物資至少會重用 30 次，直至其出現嚴重損壞，不能再次使用為止，**符合環保**。



圖六十一：物資重用示範圖

8.3 從現屆報告學習 (Emologue)

我們同時參考了今屆 Emologue 的報告，她們社交平台的宣傳效果很好，例如在 Instagram 帳戶沒有追蹤任何人的情況下，仍能獲得上百個追蹤。她們運用了數碼行銷策略，在發佈形式和更新頻率亦有一定研究，如邀請 facebook 上其他與職場有關的專頁互相追蹤，以增加受眾及知名度。有見及此，我們會 *跟其他精神健康等專頁互相追蹤*，增加知名度。同時亦會 *增加貼子的更新頻率*，盡量做到一星期兩個貼子，維持一定的更新頻率，方便持續接觸到更多中大同學。此外，我們會增加貼子發佈的形式，如漫畫、海報及影片等，以 *多元化的形式* 提高同學興趣，更有效地宣傳我們的計劃。

9. 回應問題

在計劃進行期間，不少同學對先導計劃有一定疑慮，現嘗試回應其中三個主要問題。

9.1 人手不足

有不少同學曾指出我們的先導活動範圍相當廣，對我們的人手安排有一定疑慮，例如在進行遊戲工作坊時需有人主持活動、Facebook 諮詢服務亦需有人回覆等。針對此考量，我們會 *嘗試與 ubuddies 合作*，成為山城樹窿內的其中一服務，因為我們的 Facebook 諮詢服務與山城樹窿十分類似，但我們更是集中於學習拖延，若能合併，不但山城樹窿內可以更集中處理受學習拖延影響的同學，我們也可以減輕人手負擔。若 ubuddies 不願意合作與我們合作，我們亦可以學習山城樹窿的做法，如改變諮詢服務的回覆等，*有做法供參考時可提升我們的效率*。另外，追蹤問卷亦指出近 10% 的同學願意幫助我們將來舉辦的遊戲工作坊，反映 *曾參與此工作坊的同學，極有可能是本次計劃的主要義工來源*，有助舒緩人手的問題。

9.2 計劃的根本性問題

有同學指出拖延有其好處，我們沒有必要舒緩這些人的拖延習慣，對先導計劃的根本性提出了疑慮。就這個疑惑，我們在研究初期也有考慮過，因為我們發現了拖延的同學可以分為積極對待和消極對待兩種。雖然積極對待拖延的同學在進行個人的學習任務時沒有負面感覺，但他們在進行小組學習任務時會*負面影響組員*的精神健康及學術成績。即使同學認為拖延沒有問題，但*當其個人習慣會負面影響到其他同學時，就需要考慮自己是否有必須改變*，有見及此，無論是消極還是積極的同學其實也需要我們的服務，除了幫助消極對待但主動求助的同學外，我們也希望可以幫助有拖延習慣的同學，長遠來說，希望可通過服務幫助全中大受拖延困擾的同學，包括與其同組的組員。因此，先導計劃有其必要性。

9.3 抑鬱同學的處理

有同學發問時提及到有不少同學可能是因為*心理問題*（如：抑鬱或焦慮症）而選揀拖延學習任務，藉此提問我們會否先篩選走這類同學。首先，我們早在計劃書階段已回應過相關問題—由於我們*沒有相關的專業診斷知識*，我們不能夠亦不會嘗試去作精神健康的臨床診斷。再者，若然我們自行下診斷的話，同學接受診斷的程度有異，接受程度低的同學更可能因診斷而出現進一步的抑鬱，更甚的是未能接受及感到被拒諸門外的同學可能萌生輕生念頭。因此，我們*絕不會嘗試下精神健康的臨床診斷*。另一方面，我們的服務並不是針對解決同學拖延背後的原因，而是解決學習拖延問題，所以同學拖弱的原因並不是我們的首要考慮。我們協助同學的流程是先進行諮詢服務，然後以實踐方法進行遊戲工作坊。最後，同學如果經過數次遊戲工作坊及諮詢後情況依然無改善，我們會建議政府社會福利署的臨床心理學家轉介以進一步由專業的角度解決問題。因為我們運用的這個流程其實已經是一個*按問題嚴重性遞進的模式*—問題最輕的由諮詢服務解決，最嚴重的使用轉介服務，我們認為不必要再事先篩選，反而這種「事後篩選」更能擴闊我們的受眾層面。

9.4 解話還是遊戲令同學改善

有同學希望更了解遊戲流程，特別是進行了遊戲工作坊的同學，他們到底是從遊戲過程中還是遊戲後的解畫令同學了解到改善拖延症的問題。其實，我們的*遊戲工作坊中的遊戲和解畫過程同樣重要*。如「有好有壞」中，同學在遊戲中需完成至少三個二選一的處境題，並在過程中寫下每個選項的優缺點，讓同學從中*初步了解*改善拖延的方法和步驟，*寓學習於娛樂*。完成遊戲後，我們會向同學進行解畫，如同學在進行選擇前應冷靜下來，減少因衝動或誘惑而放棄正經的學習任務的機會。*解畫會再詳細說明*這個遊戲背後的原因和同學照做的好處。通過輕鬆的遊戲和說明，讓同學進一步了解到我們遊戲所包含的意義，*有助同學知行合一*。因此，遊戲過程和解畫方面同樣重要。

10. 擴展計劃

二零一八年八月底至十二月為「伍·再拖」計劃的試行階段，當中我們進行了問卷調查，確定了學習拖延在大學生中存有普遍性。我們又舉辦了三場遊戲工作坊、開設 Facebook 專頁及開放短訊交流服務，向受眾傳授克服學習拖延的方法。我們亦訪問了三位來自不同學系的教職員，了解他們對計劃的看法及建議。總括而言，在試行階段中，我們不斷調整和改良計劃，以確保計劃得以順利進行。現在到了擴展計劃的時候，將分三階段進行，詳述如下：

10.1 第一階段

（二零一九年一月至三月）

我們計劃每星期舉辦兩次遊戲工作坊，並於工作坊完結時派發問卷，了解參加者對遊戲的接受程度和收集意見。另外，我們每三個月（階段完結時）更新遊戲。專頁管理方面，我們會在 Facebook 專頁中持續發佈帖文，同時開放短訊交流服務，讓受學習拖延困擾的同學求助。鑒於在試行階段中，專頁的瀏覽人數不多，我們將採納 Facebook 的付費廣告計劃，進行跨用戶宣傳，以擴大接觸人數。我們也會與以學習拖延為主題的相關專頁互相「追蹤」和「點讚」，進一步提高專頁的知名度。訪問方面，我們打算每兩星期訪問一位教職員，了解他們對大學生學習拖延的看法及建議。最後，我們將於第一階段完結時進行可行性評估，按實際推行情況改善計劃。

10.2 第二階段

（二零一九年四月至六月）

遊戲工作坊的基本配置將增至每星期三次，同時我們打算藉新書院名義推廣計劃，於新書院進行更深層次的推廣滲透，在每間新書院每月舉辦兩次遊戲工作坊。另外，我們亦計劃招募曾克服學習拖延的同學為工作人員，協助我們舉辦遊戲工作坊和管理專頁，以緩解人手有限的問題。訪問方面，我們打算將訪問次數增至每星期訪問一位教職員。最後，我們將於第二階段完結時進行可行性評估，改善計劃，為推行第三階段作準備。

10.3 第三階段

（二零一九年七月至九月）

第三階段為計劃的成熟發展時期。除了繼續推行第一和第二階段的措施外，我們會將遊戲工作坊的基本配置增至每星期四次，及在每間舊書院每月舉辦四次遊戲工作坊。如是「伍·再拖」計劃得以在新、舊書院之間充分推廣，接觸更多受眾，向同學傳授克服學習拖延的具體方法。另外，我們會與政府機構的心理治療師合作，將在短訊交流服務中遇到的嚴重求助個案轉介予治療師作專業跟進。訪問方面，我們打算將訪問次數增至每星期訪問兩位教職員。最後，我們將於第三階段完結時進行可行性評估，改善計劃，為持續且長遠地推行計劃作準備。

「伍·再拖」擴展計劃			
類別	第一階段 (JAN - MAR)	第二階段 (APR - JUN)	第三階段 (JUL - SEPT)
遊戲工作坊	<ul style="list-style-type: none"> 基本配置：每星期兩次 工作坊完結時派發問卷 階段完結時更新遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> 基本配置：每星期三次 每間新書院每月兩次 工作坊完結時派發問卷 階段完結時更新遊戲 招募工作人員 	<ul style="list-style-type: none"> 基本配置：每星期四次 每間新書院每月兩次 每間舊書院每月四次 工作坊完結時派發問卷 階段完結時更新遊戲 招募工作人員
Facebook專頁及短訊交流服務	<ul style="list-style-type: none"> 持續發佈帖文 開放短訊交流服務 採納Facebook付費宣傳計劃 與相關專頁互相「追蹤」及「點讚」 	<ul style="list-style-type: none"> 持續發佈帖文 開放短訊交流服務 採納Facebook付費宣傳計劃 與相關專頁互相「追蹤」及「點讚」 招募工作人員 	<ul style="list-style-type: none"> 持續發佈帖文 開放短訊交流服務 採納Facebook付費宣傳計劃 與相關專頁互相「追蹤」及「點讚」 招募工作人員 與政府機構的心理治療師合作
訪問教職員	<ul style="list-style-type: none"> 每兩星期訪問一位 	<ul style="list-style-type: none"> 每星期訪問一位 	<ul style="list-style-type: none"> 每星期訪問兩位
可行性評估	<ul style="list-style-type: none"> 階段完結時進行 	<ul style="list-style-type: none"> 階段完結時進行 	<ul style="list-style-type: none"> 階段完結時進行

圖六十二：「伍·再拖」擴展計劃

11. 財政預算

收入方面，我們將向香港中文大學伍宜孫書院申請「創出我天地」的社創撥款，金額為港幣 20000 元，作為計劃的起動基金。另外，我們亦打算申請「賽馬會社創培育計劃」的定期撥款贊助，金額為每階段港幣 10000 元，用作維持計劃的日常營運。

支出方面，基於環保及節省成本的考慮，每套遊戲物資將至少重用 30 次，而每套遊戲物資的成本為港幣 512 元（見附錄一及附錄二）。除外，我們計劃每三個月（每階段）更新遊戲，保持遊戲對參加者的新鮮感和改善現有遊戲的不足，工料費在第二和第三階段分別為港幣 500 元及 1000 元。此外，部份遊戲涉及少量肢體運動，我們將為參加者購買室內意外保險，保險費在第一至三階段分別為港幣 500 元、1500 元及 3000 元。為提高 Facebook 專頁的瀏覽人數及短訊交流服務的使用人數，我們將採納 Facebook 廣告計劃，每三個月（每階段）開支為港幣 2000 元。同時我們亦會張貼海報作宣傳，預計每張海報的印刷費為港幣 2.5 元。

結合上述收入和支出項目，計劃在每階段的收入均比開支高。在計劃的第三階段（計劃發展成熟時期），我們預計總收入為港幣 41589 元，總開支為港幣 8525.4 元，合計的利潤留剩為港幣 33063.6 元，可見收入足夠支持計劃繼續進行及發展，在財政上切實可行。

「伍·再拖」計劃財政預算							
		數量	第一階段	數量	第二階段	數量	第三階段
			\$		\$		\$
收入							
起動資金：							
	伍宜孫書院「創出我天地」社創培育基金	1	20000		/		/
定期贊助：							
	「賽馬會社創培育計劃」	1	10000	1	10000	1	10000
上期利潤留剩			/		26965.4		31589
總收入			30000		36965.4		41589
支出							
遊戲工作坊：							
項目成本							
	堆堆砌砌	0.8	96	2.2	264	4.2	504
	Zone Zone 不同	0.8	52	2.2	143	4.2	273
	拼圖遊戲	0.8	48	2.2	132	4.2	252
	計時	0.8	46.4	2.2	127.6	4.2	243.6
	整理環境	0.8	116	2.2	319	4.2	609
	處景題	0.8	51.2	2.2	140.8	4.2	268.8
新遊戲開發成本							
	工料費		/		500		1000
保險			500		1500		3000
宣傳：							
	Facebook 廣告計劃		2000		2000		2000
	海報印刷	50	125	100	250	150	375
總開支			3034.6		5376.4		8525.4
利潤留剩			26965.4		31589		33063.6

圖六十三：「伍·再拖」財政預算

12. 參考文獻

丁烜紅，祝春蘭，俞曉歆（2016年6月）。提升積極認知，改善大學生學習拖延現狀 中國科教創新導刊 2014 (08)

王文宇（2018）。紅人熱事——專家剖析 克服拖延心理 取自頭條日報，於二零一八年三月二十六日刊登，網址：<http://hd.stheadline.com/news/columns/61/20180326/656330/>

郭順清（2016）。战胜拖延，走向成功---学习拖延的团体辅导与训练方案。《城市建设理论研究(电子版)》，248-248.

彭柏翔（2015）。大學生學業動機、行動控制策略與學業拖延之關係研究。碩士論文。

社會福利署（n.d.）臨床心理服務。引自 https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_faqs/page_clinicalps/

香港青年協會（2018）。賽馬會社創培育計劃 取自香港青年協會社會創新及青年創業部，網址：<https://sic.hkfyg.org.hk/%E5%9F%B9%E8%82%B2%E8%A8%88%E5%8A%83/>

Andreou, C., & White, M. D. (Eds.). (2010). *The thief of time: Philosophical essays on procrastination*. Oxford University Press.

Atkinson, J. (1992). W.(1964) An introduction to motivation. *Princeton, NY: Van No.*

Bernstein, P. (1998). *Against the gods: The remarkable story of risk*. New York, NY: Wiley.

Briody, R. (1980). *An exploratory study of procrastination* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).

Dance (2008). *What is innovation? 30+ definitions lead to one fresh summary*. Retrieved September 14, 2017, from <https://www.freshconsulting.com/what-is-innovation/>

Davalos, D. B., Chavez, E. L., & Guardiola, R. J. (2005). Effects of perceived parental school support and family communication on delinquent behaviors in latinos and white non-latinos. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 11*(1), 57.

Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Experimental Psychology: General, 144*(2), 400.

Gabriela Kiryakova, et al. (2015). *Gamification In Education*. Retrieved 9 March, 2015, from <https://www.sun.ac.za/english/learning-teaching/ctl/Documents/Gamification%20in%20education.pdf>

Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education, 25*(1), 14.

Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 82*, 26-33.

Mateo, R., Roberto Hernández, J., Jaca, C., & Blazsek, S. (2013). Effects of tidy/messy work environment on human accuracy. *Management Decision, 51*(9), 1861-1877.

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology, 33*(4), 387.

Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive therapy and research, 25*(1), 49-60.

The Entrepreneur Africa (2017). *Key Difference – Innovation vs Entrepreneurship*. Retrieved May 2, 2017, from <http://www.theentrepreneurafrica.com/key-difference-innovation-vs-entrepreneurship/>

Wu Yee Sun College (2018) Be Entrepreneurial! Funding Scheme, Retrieved 23 September, 2018, from <https://www.wys.cuhk.edu.hk/funding-scheme.php>

13. 附錄

13.1 附錄一—擴展計劃

擴展計劃 (遊戲工作坊)								
最低配置			透過新書院宣傳		透過舊書院宣傳		總場次	總參與人數
階段	頻率	每月場次	頻率	每月場次	頻率	每月場次		
起始階段	每星期兩次	8	/		/		24	360
第一階段	每星期三次	12	每月兩次	2*5	/		66	990
第二階段	每星期四次	16	每月兩次	2*5	每星期一次	4*4	126	1890
							216	3240

13.2 附錄二—項目成本

項目成本								
堆堆砌砌			Zone Zone 不同			拼圖遊戲		
物資	數量	價錢 (港幣)	物資	數量	價錢 (港幣)	物資	數量	價錢 (港幣)
立方體模型	2盒	30	瑜珈墊	1張	50	七巧板	1副	15
塑膠杯	10個	50	二手衣物	8件	0	拼圖	1盒	30
積木	40塊	20	影印費	4份	10	影印費	4份	10
撲克紙牌	1副	20	膠紙	1卷	5	膠紙	1卷	5
項目成本		120			65			60
計時			整理環境			處景題		
物資	數量	價錢 (港幣)	物資	數量	價錢 (港幣)	物資	數量	價錢 (港幣)
計時器	1個	25	筆記簿	6本	72	計時器	1個	25
硬卡紙	2塊	15	紙張	20張	8	紙張	10張	4
影印費	4份	10	水樽	1個	40	影印費	4份	10
剪刀	1把	8	文具	1份	25	文具	1份	25
項目成本		58			145			64
成本總計								512

13.3 附錄三—問卷

13.3.1 Facebook 諮詢服務

你好！我們是香港中文大學伍宜孫書院的學生。我們現正就書院通識科的專題研究進行問卷調查，收集香港中文大學本科生在參與我們的 Facebook 諮詢服務後對我們的反應和意見，作為參考數據，完善我們的諮詢服務。希望閣下能抽取大約 5 分鐘完成此份問卷。參與此研究屬自願性質，閣下有權拒絕作答及中途退出，此並不會對閣下構成任何危險或損失。閣下所提供的一切資料只供學術研究用途，並絕對保密。問卷及所得的數據將於研究結束後銷毀。謝謝！

背景資料

1. 請問你是香港中文大學的本科生嗎? (如答“否”，是次問卷已完成，謝謝！)

是

否

2. 你的性別是?

男

女

3. 你就讀的年級是?

一或二年級

三或四年級

五或六年級

七年級或以上

4. 你所屬的學院是?

文學院

工商管理學院

理學院

工程學院

醫學院

法律學院

社會科學院

教育學院

研究院

5. 你有使用過我們的 Facebook 諮詢服務嗎?

有

沒有

Facebook 諮詢服務

1. 請問你如何得知我們的 Facebook 諮詢服務? (可多選)

朋友介紹

教職員介紹

伍再拖 facebook 專頁

其他

2. 下列是對下列是對 Facebook 諮詢服務的描述, 你多大程度上同意? (1 為非常不同意, 5 為非常同意)

	1	2	3	4	5
很容易接觸諮詢服務					
私訊人員能切身處地					
使用私訊服務前, 我清楚自己學習拖延的成因					
使用私訊服務後, 我清楚自己學習拖延的成因					
私訊人員能提供具體解決方法					
私訊服務幫助自己即時解決學習拖延					
我會採用私訊人員提出的解決方法					
我願意把自己的私訊內容成為帖子					
我會推介私訊服務給其他朋友					

3. 有沒有其他改善建議?

4. 你有沒有興趣幫忙我們將來舉辦的活動?(如答沒有, 是次問卷已經完成, 謝謝!)

有

沒有

個人基本資料

1. 你的姓名是?

2. 你的聯絡電話是?

-完-

13.3.2 遊戲工作坊追蹤問卷調查

你好! 我們是香港中文大學伍宜孫書院的學生。我們現正就書院通識科的專題研究進行追蹤問卷調查, 收集香港中文大學本科生在參與我們的遊戲工作坊後有否嘗試當中的解決方法, 以及有否改善其拖延習慣。此問卷將會作為參考數據, 完善我們工作坊的內容。希望閣下能抽取大約 5 分鐘完成此份問卷。參與此研究屬自願性質, 閣下有權拒絕作

答及中途退出，此並不會對閣下構成任何危險或損失。閣下所提供的一切資料只供學術研究用途，並絕對保密。問卷及所得的數據將於研究結束後銷毀。謝謝！

背景資料

1. 請問你是香港中文大學的本科生嗎? (如答 "否"，是次問卷已完成，謝謝！)

是

否

2. 你的性別是?

男

女

3. 你就讀的年級是?

一或二年級

三或四年級

五或六年級

七年級或以上

4. 你所屬的學院是?

文學院

工商管理學院

理學院

工程學院

醫學院

法律學院

社會科學院

教育學院

研究院

5. 請問你在遊戲工作坊有玩過那些遊戲?(可多選)

堆堆砌砌

化大為小

有好有壞

專心一致

- 乾淨企理
 Zone Zone 不同

解決方法

1. 下列是對遊戲工作坊帶出的解決方法的描述, 你多大程度上同意? (1 為非常不同意, 5 為非常同意)

描述	1	2	3	4	5
我認為遊戲工作坊裡的解決方法很具體					
我認為遊戲工作坊裡的解決方法很容易落實					
我認為遊戲工作坊裡的解決方法有助解決個人拖延習慣					

2. 下列是對參加遊戲工作坊後, 個人拖延習慣轉變的描述, 你多大程度上同意?(1 為非常不同意, 5 為非常同意)

描述	1	2	3	4	5
遊戲工作坊幫助自己即時解決學習拖延					
遊戲工作坊幫助自己循序漸進地解決學習拖延					
我對學習任務的拖延程度減低					
我更有信心於限期內應付各學習任務					

-完-

13.3.3 遊戲工作坊意見問卷調查

你好! 我們是香港中文大學伍宜孫書院的學生。我們現正就書院通識科的專題研究進行問卷調查, 收集香港中文大學本科生在參與我們的遊戲工作坊後對活動的反應和意見, 作為參考數據, 完善我們工作坊的內容。希望閣下能抽取大約 5 分鐘完成此份問卷。參與此研究屬自願性質, 閣下有權拒絕作答及中途退出, 此並不會對閣下構成任何危險或損失。閣下所提供的一切資料只供學術研究用途, 並絕對保密。問卷及所得的數據將於研究結束後銷毀。謝謝!

背景資料

1. 請問你是香港中文大學的本科生嗎? (如答 "否", 是次問卷已完成, 謝謝!)
- 是
 否

2. 你的性別是?

男

女

3. 你就讀的年級是?

一或二年級

三或四年級

五或六年級

七年級或以上

4. 你所屬的學院是?

文學院

工商管理學院

理學院

工程學院

醫學院

法律學院

社會科學院

教育學院

研究院

5. 請問你在 2017-18 學年的第二學期，平均績點 (GPA) 是多少?

3.70-4.00

3.30-3.70

3.00-3.30

2.70-3.00

2.30-2.70

2.00-2.30

1.70-2.00

1.7 以下

6. 請問你如何得知是次遊戲工作坊? (可多選)

朋友介紹

教職員介紹

- 伍再拖 facebook 專頁
- 伍再拖 facebook 諮詢服務
- 其他

7. 那項描述最能代表你參加遊戲工作坊的原因?

- 了解學習拖延的資訊
- 尋求學習拖延的解決方法
- 跟朋友一起參加

認識學習拖延

1. 你認為自己對下列各學習任務的拖延程度是? (1=從不, 2=甚少, 3=偶爾, 4=經常, 5=總是)

	1	2	3	4	5
小組報告					
溫習考試					
功課論文					

2. 你認為拖延下列的學習任務是一個問題嗎? (1 為非常不同意, 5 為非常同意)

	1	2	3	4	5
小組報告					
溫習考試					
功課論文					

遊戲檢討--堆堆砌砌/化大為小/有好有壞/專心一致/乾淨企理/Zone Zone 不同

1. 你有沒有玩過"堆堆砌砌/化大為小/有好有壞/專心一致/乾淨企理/Zone Zone 不同"遊戲?

- 有
- 沒有 (依次跳至下一個遊戲)

2. 此遊戲吸引你參加嗎? (1 為非常不吸引, 5 為非常吸引)

1	2	3	4	5

3. 你了解遊戲隱含的學習拖延問題，以及帶出的解決方法嗎? (1 為非常不了解, 5 為非常了解)

4. 你同意遊戲有助解決個人學習拖延問題嗎? (1 為非常不同意, 5 為非常同意)

5. 你對此遊戲有沒有其他意見?

整體活動

1. 下列是對整體活動的描述, 你多大程度上同意? (1 為非常不同意, 5 為非常同意)

	1	2	3	4	5
活動場地安排恰當					
活動時間長短恰當					
遊戲安全準備充足					
遊戲講解員準備充足					
遊戲工作坊很有趣					
遊戲工作坊前, 我認識學習拖延的成因和影響					
遊戲工作坊後, 我認識學習拖延的成因和影響					
遊戲工作坊幫助自己即時解決學習拖延					
我會採用遊戲工作坊內的解決方法					
我滿意是次遊戲工作坊的安排					
我會推介是次遊戲工作坊給其他朋友參與					

2. 請問對活動有沒有其他建議? (活動安排, 遊戲內容等)

3. 你有沒有興趣幫忙我們將來舉辦的活動? (如答沒有, 是次問卷已經完成, 謝謝!)

有

沒有

個人基本資料

1. 你的姓名是?

2. 你的聯絡電話是?

-完-

13.4 附錄四－錄音稿

1. 山城樹窿：Tony ——今年山城樹窿的其中一員

T: Tony

L: 很高興你接受是次訪問。在開始前，希望你介紹一下自己在山城樹窿擔任的職位。

T: 我今年是第一次擔任山城樹窿這個 service project。其實是因為我今年參加了 uBuddy，而每位 uBuddy 也會選擇一個 service project 去做，而山城樹窿也是一個比較多人選擇的 service，而我就是第一年參加。

L: 那麼 uBuddy 有這麼多 project，在 training 方面的人手安排是怎樣的？

T: 既然我參加了山城樹窿，那我就說說山城樹窿的安排吧。本身每一位 uBuddy 也會學習一些輔導朋輩的技巧，而當我們學會了這些技巧，我們在山城樹窿也可以運用這些技巧，在回覆（山城樹窿的）post 的時候。而每一位剛參加的新樹窿，不是太懂得應該怎樣回覆，所以也有一個 mentor 跟着他們。可能每一次在他們（回）覆 post 的時候，也可能先跟 mentor 討論一下。又或者在打完一篇（回覆）稿的時候，會給 mentor 看看，看看會不會有什麼意見，或者可以改善的地方。當討論完後，然後才會正式（回）覆 post。所以在一開始的時候也會有個 mentor 跟著。

L: 那麼，想問問你們的工作壓力大不大？即是你們既要聆聽他們，又要自己分時間（回覆），但是聽你們說你們有很多人，那麼，詳細的人手分工是怎樣的？

T: 壓力的話，那麼首先先說說 workload，我們每一個樹窿都會 reg 時間，每個月也需要有兩日當值，那兩天當值的時間就需要回覆當天投稿的內容。至於 workload 大不大，其實我只是當值了兩次，而且這兩次其實也沒有人投稿，其實我沒有回覆過。但據我所知，

可能臨近 midterm、final 就可能會有較多人投稿，那個時候回覆（工作量）就可能比較多。已經回覆一個 post 的時間，我聽說舊的樹窿說，剛開始的時候，回覆一個 post 可能往往需要兩至三個小時，因為他們需要思考怎樣回覆，首先要思考投稿者有什麼感受，然後再想過怎樣回應，其實也需要很長的時間。但可能時間長了，就只需要半小時至一小時就可能完成了。所以如果有時候萬一真的有很多人投保的時候，其實也真的是需要很多時間去（回）覆 post，例如如果有兩至三個（投稿），其實也已經需要用很多時間。不過其他人其實也很好，我們有一個樹窿的 group，如果大家有一天真的受不住了，就可以說出來，其他人如果有空也可以回覆，所以時間分配（所造成）的壓力其實還算普通，有空的時間可以很有空，但忙起來的時候也可以很忙。至於說是其他壓力的話，其實也只是因為擔心自己的回覆，這個靠的是經驗，或者是跟 mentor 學習。

L: 那麼你工作了這麼久，有沒有試過或者聽過有一些比較嚴重的個案？他們是需要轉介給其他人還是不會有這種情況出現？

T: 剛剛也說過其實我也只是當值過兩次，而兩次其實也沒有回覆 post，所以其實我自己並沒有處理過嚴重的個案。但我也有看過其他人的 post，其實也有些很嚴重，例如有些人可能會說他們並不想繼續生存下去，這個時候，我們回覆的時候就可能先理解他們的感受，在表達我們對他們的感受，例如可以怎樣鼓勵他們，通常這些 post（的回覆），去到最後，我們會轉介到防止自殺熱線，他們可以打過去；或者是鼓勵他們去找中大的輔導員。

L: 是次訪問到這裏結束，真的很感謝你的幫忙。

2. 訪問溫慧欣博士 (Dr. WAN Wai-yan, Sally) 香港中文大學課程與教學學系專業顧問 (Professional Consultant)

S: Dr. WAN Wai-yan, Sally 溫慧欣博士

L: [REDACTED] [REDACTED]

L: 伍宜孫的 FYP 是五人一組做的。這次我們選的題目是拖延症。我們打算做的是會開設一個 Facebook page, 如果有人有拖延症, 或者是覺得他身邊的人有拖延症的話, 就可以跟我們分享, 包括主動找我們幫忙或是被推薦。

S: 拖延症?

L: 即是 deadline fighter。如果有人有 deadline fight 既習慣的話, 就可以找我們。那我們會做什麼呢? 我們可能會跟他們聊天, 例如如果他說他有件事想做, 我們會 mark 低, 提他去做。如果在聊天途中了解到他拖延的背後原因, 或者找到是什麼原因後, 我們就會推介他到我們的遊戲工作坊。當他完成遊戲後, 我們會跟他解畫, 解釋遊戲背後的意思, 如在某地方只可做某事, 如在書桌上就要工作、床上不應玩電話而要睡覺等。

S: 可以開始 (訪問) 了。

L: 我們想問, 你認為這個計劃可行嗎?

S: 可不可行? 第一, 他要願意參加 (計劃)。可能有些人會認為是侵犯私隱。但若然他們找你們 (幫忙) 的話, 就是他願意參加, 希望獲得幫助, 是好事來的, 但要留意是什麼 intervention。因為 (例如) 本來你說會提醒他, 但是是 (通過) 鬧鐘, 還是什麼東西呢? 要留意同學個人的意願。

L: 我們都十分認同需要以同學的需求為先, 所以我們會在進行協助前詳細跟同學解釋我們的做法, 十分感謝你的意見。另外, 我們還有一個問題。就是我們會跟 professor 說我們這個活動, 詢問他們是否介意去介紹這個活動, 讓更多人接觸到我們。

S: ok, 這個需要看是在什麼時候介紹, 例如在課堂一開始介紹, 和在課堂中期 Professor observe 到, 發現學生的 motivation 或態度可能出事了, 就可能去找一些人去提供援助; 跟他一開始要先 (跟學生) 指出「你們這班人要用到 (這個服務)」的感覺是不同的, 所以要留意介入的時段。

L: 即是話，你想的是在課堂中期才會介紹我們？

S: 沒錯，因為是 observe 到你們這群人（學生）是真的有這個需要。如果在一開始就說出，就（好像）expect 他們是壞的，有個 implication 會很危險。就像是（對學生）有 bias，學生可能感覺不良。

L: 好啊，我們會接納你的意見。再次感謝你接受我們的訪問。

3. 訪問李耀斌教授（Prof. Lee Yiu-Bun， Jack）香港中文大學工程學院信息工程系教授

J: Prof. Lee Yiu-Bun， Jack 李耀斌教授

C: [REDACTED]

C: 我們的名字叫「伍.再拖」，配合拖延症和書院的名字而得出來的。我們這計劃的主題是拖延症。首先讓我簡述什麼是拖延症。其定義是如果你有需要完成的任務，但卻推遲沒有完成，就算是拖延。我們想聚焦於學習拖延，例如 assignment、paper、group project 和考試溫習等。為什麼會有這個 idea 是因為當我們去到 CUHK Secrets facebook page，我們留意到有很多拖延的例子，例如即將要考試但還沒有開始溫習、在 deadline 前一日再開始寫 paper 等。每一年也有很多這樣的例子。他們可能曾向中大輔導求助，但輔導員卻表示此問題不是情緒問題，可能與個人因素相關，變相無法幫助他們。我們的目標是想幫助他們。我們實際行動有三個，分別是遊戲工作坊，讓有學習拖延的人以遊戲的方式面對拖延，例如以 puzzle 教導他們將困難的任務分拆為較簡單的任務，任務的難度便會較低並完成，又例如環境的影響，如果手機和電視機在你身旁，你便很容易會分心。透過不同環境的比較，參加者可得知哪些環境對學習有幫助。其次，利用 facebook page 和 Instagram，說明拖延症的成因、面對方法等，令他們能更了解拖延症。最後，提供渠道予有拖延症的人，他們可以在在 facebook 私訊我們，向我們傾訴，我們以第三者角度嘗試提供協助。在 target user 使用我們的服務前，需要先知悉我們的服務，所以我們有以下的宣傳方式，第一是透過 facebook 的朋輩網絡宣傳，第二是通過讓教職員知道我們的服務，教職員可以在課堂上宣傳或留意到學生有需要時主動作出轉介。是次訪問的目的是了解教職員如何看待此計劃以及對宣傳方式的意見。

J: 面對學習拖延的相關方法你們是如何想到的？

C: 我們是從學術論文獲取 idea，然後嘗試把它融入到遊戲當中。

C: 在教授明白我們的意念後，有數個問題想了解教授的意見。第一個問題是根據你多年

教學經驗，學習拖延在學生當中普遍嗎？

J: 我認為拖延係人普遍的行為，並不局限於學習任務，例如打掃房子。我不認為這是一種病，除了十分嚴重的個案。相反，這是個人慾望與理智之間的衝突，拖延的程度取決於個人的理智有多大程度上能控制慾望，這是我個人的看法。同學很可能有時間管理的問題，把學習任務推遲，最終發現時間並不夠。

C: 以教授的角度來說，會有某些同學容易有拖延習慣，如剛入學的新生？

J: 很難一概而論，以我的經驗來看，有工作經驗的同學的態度較認真並有良好的習慣。這可能與心態有關，大學生活類似半退休狀態，同學可能因此放鬆了。但在職場上，你不會獨自一人做事，需要與同事合作，處理的相關任務亦會影響到其他同事，較易養成良好習慣。所以我認為有些東西是迫出來的，以教學為例，會將 **project** 分拆為數個 **phase**，十分有效的一點是如果你能夠告訴自己有 **progress**，這樣能 **motivate** 自己，讓自己有憧憬能完成任務。

C: 對於有拖延習慣的同學，你認為我們的服務能慢慢幫助他們改變嗎？

J: 如果想改變習慣，需要長時間且 **close** 的 **supervision**，因為習慣是 **day in day out** 的，並不是每星期只見面一次就能改變，而且這很視乎你的 **time scale**，如果你想他每天也上課，你需要每天也提醒他才可以，否則他不上課你也沒有什麼辦法。所以可能類似 **buddy** 的 **programme** 會有幫助，例如要他們一起上課才能完成某些任務。他們會多了 **external responsibility**，不上課會影響到自己的 **buddy**，有更強的 **motivaion**。

C: 當我們想接觸中大同學時，教職員能協助我們嗎？

J: 這裏涉及一些 **privacy** 的 **complication**，例如教職員知道有同學已多次沒有上課，我並不能夠直接轉介他到你們的平台，會涉及 **privacy** 和同學的個人意願。但我能夠向同學介紹這個平台，讓同學自己選擇是否使用服務，希望有所幫助。另外，你們可以嘗試和中大輔導中心合作，因為他們有 **official role**，所以轉介同學到他們那裏沒有 **privacy issue**。我們並不能隨便把個人資料交給第三者。

C: 例設我們和中大輔導中心合作，有新的服務時，教職員是如何得知的？

J: 他們可以做一些宣傳，例如 **send mass mail** 或者舉辦 **workshop** 去介紹新服務

C: 感謝你接受我的訪問。

4. 訪問陳文年教授 (Prof. Chan Man Nin) 香港中文大學地球系統科學課程教授

C: Prof. Chan Man Nin 陳文年教授

T: [REDACTED] [REDACTED]

T: 每逢 midterm, final exam 或是交 paper 的高峰期時, cuhk secret 有很多 post 關於自己的拖延習慣。我們了解到拖延背後的成因主要是: 個人層面上自己懶, 太多野要完成, 學習任務本身很難, 環境層面是有太多東西分散左注意力, 和受朋友影響做其他事情。根據這些成因和對同學的潛在負面影響, 我們嘗試推出一系列的解決方法. 加深中大學生對學習拖延 (普遍性、成因、解決方法) 的認識, 達公眾教育之效。

T: 我們設立了 Facebook page 和 Instagram, 透過出帖子來增加追蹤者對拖延的認識; 我們提供 Facebook 諮詢服務, 受眾可透過私訊或留意表達自己的心情, 想法或意見等。遊戲工作坊一系列 6-8 個小遊戲以推廣學習拖延的解決方法。這個工作坊運用了遊戲化的形式作教學。你對 project 整體上有沒有意見?

C: 教學多數都會遇到同學遲交功課的問題。這個 project 可以有更多的資訊給我們知道為甚麼同學會遲交功課, 更加好的是我們有嘗試幫助教授, 教職員和學生解決相關的問題, 是非常正面。

T: 你們教職員會使用我們的服務 (幫我們宣傳 / 轉介同學) 嗎? 原因會是甚麼?

C: 我覺得這個 project 在教育大眾方面應該會有不錯的成效, 告訴他們知道問題的嚴重性, 並鼓勵他們自己主動發覺問題並嘗試解決。但我個人傾向是不會大班去宣傳, 因為同學多數不會親自主動尋求協助。我們一般的做法是要學生接受大學/教授制定的政策進行處分, 希望透過懲罰來督促學生做功課。知道了這個計劃之後, 如果發現有學生遲交功課問題嚴重, 會主動找他們個別傾訴, 當察覺到他們有拖延傾向的話, 會嘗試轉介同學給我們跟進或鼓勵他們參加我們的工作坊, 會比較以個人形式處理。我自己也會在 facebook 讚好專頁, 覺得所推廣的理念正確的話會在 facebook 分享專頁。

C: 幫同學意識到當中的問題是很好, 但感覺遊戲工作坊的成效取決於個人的接受程度; 加上每個人拖延的原因也不同, 難以概括地解決個人根深柢固的拖延問題, 而短短一個工作坊, 能糾正拖延者的價值觀可能性偏低。但也是一個好嘗試, 因為坊間好像沒有甚麼解決方法可以提供, 以學生身份去嘗試解決學生的拖延問題較有親和力。

C: 不確定拖延的問題會不會昇華至心理醫生的層面，因為不知道問題會不會這麼嚴重，而且接受心理輔導的人可能不單是有拖延的問題，可能夾雜其他社交，家庭上的問題，牽涉的範圍更加廣泛。有些拖延者未必會主動尋求協助，可能覺得心理輔導好大壓力。

T: 感謝你接受我的訪問。

13.5 附錄五 — 計劃時間線

計劃時間線 (至今)



13.6 附錄六 — 先導計劃分工

Facebook Page	吳文謙、羅美慧、蔡宇軒
Facebook Inbox	吳文謙、羅美慧、余穎康
Instagram	蔡宇軒
訪問教職員	羅美慧、蔡宇軒、戴子樂
訪問山城樹窿	羅美慧
遊戲工作坊第一階段	吳文謙
遊戲工作坊第二階段	吳文謙、羅美慧、余穎康
可行性研究	戴子樂
後續計劃構思	余穎康