

成長的天空計劃(小學) 輔助課程



成長 加油站



姓名： _____

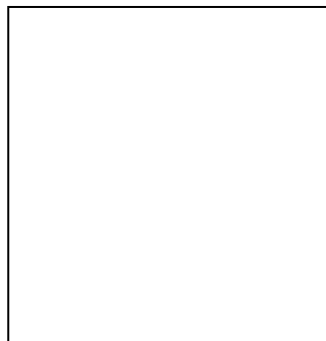
班別： _____

學校名稱： _____



成長的天空計劃(小學)

輔助課程



我的姓名：

我喜歡他人稱我為：

我的家庭有：

我喜歡吃：

我欣賞的人是：

我希望將來做：

我希望在輔助課程中能：

我最想努力做：

我這個學期要：

成長的天空計劃(小學)

輔助課程

成長加油站目錄

加入 抗逆大家庭	3
抗逆力是	4
使用指引	5
時間表	6
出外行裝備忘	7



衝破障礙

啟動活動	8-9
輔助小組(1)	10-11
挑戰日營	12-13



不斷探索

輔助小組(2)	14-15
再戰營會	16-19
輔助小組(3)	20-21



勇於嘗試

輔助小組(4)	22-23
愛心之旅(1)	24-25
愛心之旅(2)	26-27



逆風飛翔

輔助小組(5)	28-29
親子黃昏營	30-31
輔助小組(6)	32-34

優點銀行	35-38
------	-------

我的備忘





加入 抗逆大家庭

首先恭喜大家有機會參與
這個計劃的「輔助課程」！

知道以下這些資料嗎？

計劃目標：

增進抗逆力，勇於面對成長的挑戰！

能預防及克服 逆境帶來的損害!!

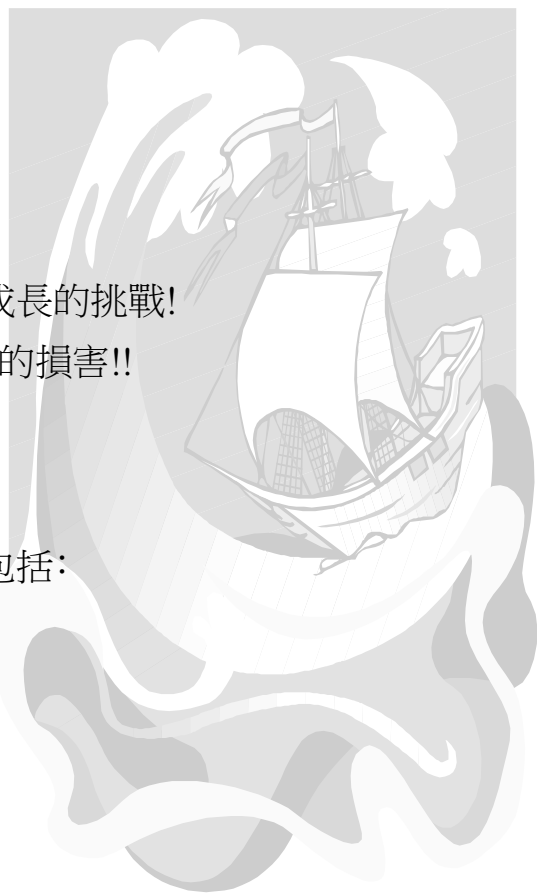
什麼是抗逆力？

天生潛能，你我都有，包括：

我能夠.....

我擁有.....

我是.....



成長的天空計劃(小學)
輔助課程



抗逆力是：

⇐C 我能夠

- ☑ 找出問題的解決方法
- ☑ 在適當時候控制自己的情緒及衝動
- ☑ 在需要時懂得尋求協助
- ☑ 正面地與人溝通，說出內心的感受
- ☑ 為自己訂定合宜的目標並身體力行

B 我擁有⇨

- ☑ 一些可以信任及愛我的人
- ☑ 一些會訂立明確規則讓我遵守的人
- ☑ 一些會以身作則的人
- ☑ 一些希望我學會獨立自主的人
- ☑ 一些當我有需要時會幫助我的人



O 我是⇨

- ☑ 一個值得人喜愛的人
- ☑ 一個懂得關心及幫助別人的人
- ☑ 一個懂得尊重自己及別人的人
- ☑ 一個願意為自己負責任的人
- ☑ 一個相信凡事總有出路的人



我的備忘



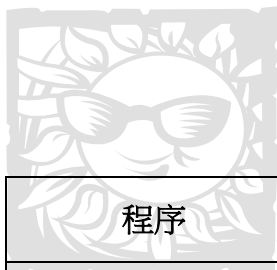
我的備忘





成長加油站 使用指引

- 請帶備『成長加油站』小冊子參加每次小組及活動
- 每次小組及活動完結後，請填寫『我的心聲』一欄，多作分享
- 歡迎組員於封面及內頁隨意填上顏色
- 第一頁的「自我介紹」請於啟動禮上填妥
- 第六頁的「輔助課程」時間表可由組員每次填上
- 『優點銀行』一欄可記下每次小組及活動所給予組員的貼紙或分數
- 可於『家人的支持』/『老師的支持』欄邀請該節有出席的家長/老師簽名或留言。



輔助課程 時間表

程序	日期	集合時間	集合地點	解散時間	解散地點
迎新活動					
啟動活動					
輔助小組(1)					
優質家長工作坊(1)					
挑戰日營					
輔助小組(2)					
優質家長工作坊(2)					
再戰營會					
輔助小組(3)					
家長教師分享會(1)					
優質家長工作坊(3)					
輔助小組(4)					
愛心之旅(1)					
愛心之旅(2)					
輔助小組(5)					
親子黃昏營					
優質家長工作坊(4)					
輔助小組(6)					
家長教師分享會(2)					
結業禮					

老師的支持



家人的支持





輔助課程 出外行裝備忘

我能夠 ☺ 為自己準備行裝：

1. 拿出一個大背囊(或書包)放在地上(或桌上)
2. 拿出所有要帶的物件放在地上(或桌上)
3. 如有物件未能即時拿出，取出一張紙，把它的名稱寫在紙上
4. 把拿出的物件分類，分別存放於不同的膠袋內
5. 把不同的膠袋分類地放入大背囊
6. 把未能即時放入的物件名稱，寫在紙上，用膠紙貼在大背囊上
7. 出發前，把紙上的物件放入大背囊中
8. 再問一問自己：還有什麼要帶？

挑戰日營	
清潔類：	抹汗洗臉小毛巾
健康補給類：	清水、太陽帽、個人藥物、少許零食
文件文具類：	「成長加油站」、鉛筆、膠擦
再戰營會	
衣服類：	替換內衣褲、睡覺衣服、第二天穿著的衣服、拖鞋、後備寒衣
清潔類：	抹汗洗臉小毛巾、抹身毛巾、牙膏、牙刷、小膠杯、梳、沐浴露、洗頭水(用小膠瓶盛妥)
健康補給類：	清水、太陽帽、個人藥物、少許零食
文件文具類：	「成長加油站」、鉛筆、膠擦
其他：	一元硬幣兩個(用以致電回家)、第二天回家的車錢
愛心之旅	
清潔類：	抹汗洗臉小毛巾
健康補給類：	清水、太陽帽、個人藥物
文件文具類：	「成長加油站」、鉛筆、膠擦
親子黃昏營	
健康補給類：	清水、太陽帽、個人藥物、少許零食
文件文具類：	「成長加油站」、鉛筆、膠擦



衝破障礙

啟動活動

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:____	其他:____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到

組員留言



	努力學習	尊重關懷	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件
 輔助小組(5)				
 親子黃昏營				
 輔助小組(6)				

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



衝破障礙

輔助小組(1)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:____	其他:____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到

	努力學習	尊重關懷	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件
 輔助小組(4)				
 愛心之旅(1)				
 愛心之旅(2)				

	努力學習	尊重關懷	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件
 輔助小組(2)				
 輔助小組(3)				
 再戰營會 (第一天)				
 再戰營會 (第二天)				

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



衝破障礙

挑戰日營

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:____	其他:____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

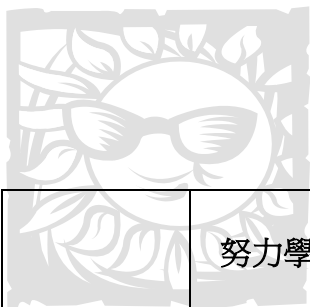
1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到.....



輔助課程 優點銀行

	努力學習	尊重關懷	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件
 啟動活動				
 輔助小組(1)				
 挑戰日營				



逆風飛翔

輔助小組(6)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:___	其他:___

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



不斷探索

輔助小組(2)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他: _____	其他: _____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



逆風飛翔

親子黃昏營

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他: _____	其他: _____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



不斷探索

再戰營會(第一天)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:____	其他:____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到.....

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



逆風飛翔

輔助小組(5)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:___	其他:___

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



不斷探索

再戰營會(第二天)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:____	其他:____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



勇於嘗試

愛心之旅(2)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:____	其他:____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到.....

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



不斷探索

輔助小組(3)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:____	其他:____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應

不斷探索



愛心之旅(1)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:____	其他:____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應



勇於嘗試

輔助小組(4)

1. 我有我感受 (可「✓」多格)

開心	滿懷信心	害怕	被愛	有興趣	滿懷希望

平靜	孤單	失望	擔心	憤怒	興奮

挫折	疲乏	緊張	感激	其他:____	其他:____

2. 兩極線 (在適合你的格上加上「✓」)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

我極不喜歡這次活動

我極喜歡這次活動



我今天的得著 / 我今天學到.....

我今天的表現-自我評分

4分 - 已很盡力，繼續努力

2分 - 仍可更好，需加把勁

3分 - 做得不錯，繼續加油

1分 - 不在狀態，需加調整

努力學習	積極嘗試	不傷害別人 不傷害自己 不傷害物件	關懷他人	尊重規範

我的心聲 (可畫出或寫出你想對社工講的話，包括你的感受、意見。)

你的和應