

領袖生

的訓練

引言

為培養領袖生的領導能力，增強他們的自我了解、與人相處的技巧及團隊精神，導師可透過一系列的領袖生訓練活動，在校內及校外(青年營舍、野外等)提供不同主題的活動，讓領袖生從參與中學習、反思及建立積極的人生觀，以面對日後的挑戰。

本資料冊的第二部份是以一些模擬遊戲、小組討論、角色扮演、個案研習及遊戲解構等多樣化的形式來帶出主題。我們相信藉著導師循序漸進的引導，領袖生可經歷「體驗」、「分享」、「演繹」、「引申」、「應用」五個階段而有所得益。導師在帶領活動的時候，須留意在過程中特別的事情、領袖生的情緒、彼此溝通的情況等，以致他們帶領小組討論或遊戲解構時，更容易引導領袖生思考問題，達到活動的目的。

熱身遊戲

熱身遊戲能令參加者釋放自己，投入群體之中。領袖生導師可根據參加者互相認識的程度來編排不同的遊戲，以達致熱身遊戲的目的。

目錄

1. 人名大串燒	5
2. 「聲聲」相識	6
3. 看誰創意高	7
4. 「格格」群英會	8
5. 「猜」出一班朋友來	10
6. 齊齊出擊	11
7. 行運一條龍	12

人名大串燒

目的：互相認識、打破隔膜

時間：約十五分鐘

人數：每組約8-10人

所需物資：每組一個小皮球

步驟：

1. 每位組員輪流說出自己的名字 / 花名 / 暱稱；
2. 每組獲派小皮球一個；
3. 一名組員一邊把小皮球拋向另一名組員，同時說出該組員的名字；
4. 該組員接過小皮球後，再拋向其他組員，遊戲繼續；
5. 說錯別人名字兩次的組員，便要受處分。



聲聲相識

目的：打破隔膜

時間：15-20分鐘

人數：每組約8-10人

所需物資：1. 動物叫聲指示咭（每人1張）
2. 眼罩（每人一個）

步驟：

1. 每組組員扮演一類動物，例如：貓、雞、鴨、羊、蛇、狗……等；
2. 組員練習所扮演的動物的叫聲數次後，蒙上眼睛，分散站立；
3. 活動開始後，各人不斷發出所扮演的動物的叫聲去找「同聲同氣」的組員；
4. 每找到一組員便手拉手圍圈；
5. 以最短時間相聚的組別為勝；
6. 主持人訪問參加者的感受。

總結：

帶出團隊中「同聲同氣」的親切感及藉此提高團隊精神。



看誰創意高

目的：增加對組別的歸屬感

時間：45分鐘

人數：每組約8-10人

所需物資：每組一枝箱頭筆、一張壁報紙

步驟：

1. 各組分別設計組名、組歌/口號；（內容必須圍繞「領袖生」的工作或使命）
2. 設計完畢，各組將作品書寫於壁報紙上張貼出來；
3. 各組輪流表演及匯報組名、組歌/口號的意義；
4. 活動以比賽形式進行。（每組由其他組別給予分數）

評分辦法：

團隊精神	4分
內容	3分
創意及表達方式	3分
最高得分	10分

範例：

(一)	(二)	(三)
<p>組名：「六寶」</p> <p>組歌：(調寄「小露寶」主題曲)</p> <p>「大踏步神情確威武， Team B大名六寶。 人人皆知道， 六寶 啦！」</p>	<p>組名：「風紀六君子」</p> <p>口號： 「風紀六君子， 同學一定俾face」</p>	<p>組名：群策群力隊</p> <p>組歌：(調寄「IQ博士」)</p> <p>「全體開崗稱得上十分之高 超，散發活力同理想，會嚇 你一跳，保持團隊好重 要！」</p>



格格群英會

目的：初步認識部份組員，打破隔膜

時間：15分鐘

人數：不限，10人以上為佳

所需物資：每人一張「格格」紙（「格格」群英會附件）

步驟：

1. 每人手持「格格」紙，就其內容向不認識的組員查詢；
2. 如果某組員的資料與「格格」紙內容吻合，則將該人的名字填在那一格內；
3. 全部格格填滿後，即向主持人報告，並須在人群中辨認出該批陌生人；
4. 遊戲容許多人獲勝，以鼓勵參加者彼此認識；
5. 主持人訪問勝出者的感受及致勝之道。

總結：

以學校生活、個人喜好或習慣為話題，是認識朋友有效的第一步。



「格格」群英會

「格格」紙

喜歡唸「理科」	喜歡唸「文科」	Miss Lee 曾經教你	曾當選 優秀領袖生
覺得當領袖生 是一種光榮	喜歡吃「沙律」	有一個哥哥	敢於勸告 違規同學
唸中學以來， 從未缺席	玩ICQ時， 用真名字	喜歡白色	新入職領袖生
唸中學以來， 上學從未遲到	懂得彈奏樂器	討厭別人吸煙	曾任領袖生兩年
喜歡下雨天	擁有三條牛仔褲	愛唱卡拉OK	最害怕吃苦瓜



猜出一班朋友來

目的：互相認識，打破隔膜

時間：15分鐘

人數：不限，20人以上為佳

所需物資：彩色小貼紙

步驟：

1. 組員手持貼紙找「朋友」；
2. 遇上認為可結交的朋友，上前介紹自己的姓名、班級、所屬小隊、興趣……等；
3. 一起猜拳，輸了的一方，任由勝出者在其面上貼上貼紙。

注意事項：

為提高趣味性，組員可有創意地在別人面上貼出不同的圖案。



齊齊出擊

目的：熱身

時間：15分鐘

人數：不限，30人以上為佳

所需物資：每人一個未吹的氣球

步驟：

1. 每人把氣球吹脹；
2. 主持人要求每人把氣球拋高，用手去拍，維持氣球不墮地；(主持人可以在開始前要求參加者訂下維持氣球在空中飄盪的時間)
3. 遊戲可變化至六至七人成一小組，互拍氣球；(可以用手、腳、口吹或身體任何部份頂球)
4. 最後兩人一組合力用身體把氣球弄爆。



行運一條龍

目的：帶出團體中互相配合的重要

時間：30分鐘

人數：每組約8-10人

所需物資：每人一張報紙、一瓶膠水

步驟：

1. 每人在報紙中間弄一個洞，套在頭上；
2. 各組排列成一直線，每人雙手捉著前一人報紙的兩角向前進發；最快到達終點的組別為勝，報紙爛了的組別會被取消資格；
3. 若想增加遊戲的難度，可在報紙上加上紙條做尾巴，組員捉著前一人「尾巴」前進；
4. 又或每組的龍頭要搶別組的龍尾。

總結：

這遊戲所需的活動量稍大，完成後，組員會很快投入往後的活動中。



認 識 自 我 、 建 立 自 信

認識自我的重要

由認識自我進而學習接納和發展自己，肯定自我的價值，邁向成熟的人生。

認識自己的長處，發揮自己的才能，建立自信心。

了解自己的短處，接納不可以改變的事情，立志改變可以改變的缺點，使自己生活更舒適自由。

由了解自己和接納自己，進而了解別人和體諒別人，建立和諧的人際關係。

目錄

1. 信心「講」場	15
2. 尋找真我	17
3. 「情人」眼 出西施	19
4. 真我多面「睇」	21
5. 我是誰？性格大披露	23
6. 我的承諾	27

信心講場

目的：互相認識，敢於在陌生人面前表達自己

時間：約25分鐘

人數：每組約6-8人

所需物資：每人一盒顏色筆、一張信心「講」場附件

步驟：

1. 派發「信心『講』場」工作紙(附件)，每人繪畫一至三種可代表自己的人物或東西；
2. 組員輪流介紹及解釋畫中代表的意思，例如：

小鳥——代表——▶ 愛好自由

李麗珊——代表——▶ 毅力、進取心、運動健兒

小丸子——代表——▶ 佻皮、活潑

啟迪：

當領袖生必須有在人前表達自己的勇氣。

注意事項：

1. 此遊戲較為適用於組員之間不太認識的團體。
2. 主持人要多鼓勵較害羞、內向的組員。



信心「講」場

請繪畫象徵自己的東西



_____ 自畫像

(填上你的名字)



尋 找 真 我

目 的：體驗得到別人認同的喜悅

時 間：約20分鐘

人 數：每組約6-8人

所需物資：每人一枝筆、「尋找真我」簽名表（附件）一張

步 驟：

1. 請各組員寫出最少五項自己正面的特質；
2. 邀請組內五位組員簽名表示認同；
3. 輪流分享得到別人認同時的喜悅。

啟 迪：

1. 認識每個人都有獨特性。
2. 學習欣賞別人和自己的特質。
3. 透過聆聽和反思，更認識自我。

認識自我，
建立自信



尋找真我

認識自我、
建立自信

我的特質	(簽名) 你的認同
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



情人眼出西施

目的：透過別人了解自己，發掘自己潛藏的優點

時間：25分鐘

人數：不限(不分組別)

所需物資：每人一張「『情人』眼出西施」詞彙表(附件)、一枝筆、十張空白標貼紙

步驟：

1. 組員於每一空白標貼紙上寫上其他組員的優點，然後寫上自己的名字；
2. 把標貼紙貼在該組員的背後，每人最少寫十位組員的優點；
3. 主持人指示組員收集自己背後的標貼紙，統計後，把數目記錄於附件上；
4. 組員可自由邀請發出優點標貼的人解釋標貼上的優點；
5. 討論 / 訪問：
 - a. 你認同標貼紙上的形容嗎？
 - b. 有哪些優點是你從來沒發現的？

啟迪：

多與別人溝通，可更加認識自己。

注意事項：

1. 提醒組員須運用正面的形容詞。
2. 主持人可提供附件上的優點詞彙。
3. 主持人或工作人員發現有個別組員的優點標貼太少時，須為他加上。
4. 這個遊戲可在學期初及學期終各進行一次，讓組員作出比較。

認識自我，
建立自信



「『情人』眼 出西施」詞彙大全」

友善	活潑可愛	有創造力	開朗
愛助人	有義氣	有效率	「精靈」
溫純	胸襟廣闊	善良	慷慨
有理想	忠心	誠實	有領導力
善解人意	機智	健談	隨和
整潔	有氣質	有遠見	理智
英俊	有型格	計劃周詳	感性
幽默	細心	沉靜	受歡迎
可靠	能幹	豪邁	熱情
率真	堅強	自信	笑容甜美
清爽怡人	守信	溫文爾雅	樂天知命
積極	有禮貌	能言善道	高大威猛
鎮定	不拘小節	有藝術氣質	懂得欣賞別人
平和	坦白	溫柔	有正義感



真我多面睇

目的：認識自己，認識別人眼中的自己

時間：約30分鐘

人數：每組約8-10人

所需物資：每人一張「真我多面『睇』」（附件）、一枝筆

步驟：

1. 向組員分派「真我多面『睇』」附件，讓他們閱讀並填寫；
2. 不要讓其他組員看到答案；
3. 各人輪流說出描述每位組員的詞彙三個；組員將所有描述加在自己的表格上，再與自己填寫的作出比較，找出相同和差異的地方；
4. 填寫完後，組員宣佈：「最多組員認為我是個_____的人。我同意/不同意，因為_____。
_____。」。

注意事項：

這活動需要組員之間有基本的了解，並要坦誠對話，必要時舉列事例以支持其所採用的詞彙。

認識自我，
建立自信



「真我多面『睇』」

「你認為自己是個怎樣的人？」在A格內，「✓」出你覺得適合的詞彙來！
在B格內，以「正」字記錄別人對你的描述。

A	B	A	B	A	B	A	B
	友善的		可愛的		有創造力的		開朗的
	愛助人的		輕佻的		愛譏諷的		抑鬱的
	冷漠的		小器的		善良的		慷慨的
	孤僻的		偏激的		誠實的		有領導力的
	善解人意的		機智的		健談的		畏首畏尾的
	懦弱的		敏感的		刻板的		理智的
	魯莽的		遲鈍的		計劃周詳的		感性的
	幽默的		細心的		沉默寡言的		受歡迎的
	可靠的		能幹的		自私的		愛奉承的
	率真的		堅強的		自信的		易衝動的
	狡猾的		守信的		情緒化的		愛誇大的
	積極的		有禮貌的		熱情的		自卑的
	鎮定的		不拘小節的		悲觀的		懂得欣賞別人的
	隨和的		粗心大意的		溫柔的		有正義感的

最多組員認為我是個_____的人。
我同意 / 不同意，因為_____。



我是誰？性格大披露！！

目的：透過心理測驗，了解自己的性格

時間：30分鐘

人數：不限

所需物資：每人一份「我是誰？性格大披露！！」心理測驗（附件一）及心理測驗答案分析（附件二）、一枝筆

認識自我，
建立自信

步驟：

1. 主持人分派「我是誰？性格大披露！！」心理測驗(附件一)；
2. 組員完成上述心理測驗並計算每組總分；
3. 主持人派發「我是誰？性格大披露！！」心理測驗答案分析(附件二)，根據分析，找出自己所屬的性格。

注意事項：

1. 如組員的英文字母組合(從圖一所得)為「AFGH」，再根據圖二資料，便可知他是屬於「乙」類性格，即是「競爭性強，有自信……」，而左右兩旁(即甲、丙)就是接近的性格。
2. 若發現測驗結果沒有在圖二顯示心理測驗答案分析，即可能表示：
該位組員填寫測驗問題時未盡誠實；或
該位組員的性格發展尚未穩定。
3. 總結
這測驗的準確性頗高，但還未達百分之百的程度。
當我們對自己的性格略為認識時，應盡量發揮一己之長，也一併改善自己的缺點。不過，最重要的是透過反省，了解自己，從而接納自己，畢竟人仍是有缺點的。

「我是誰？性格大披露！！」心理測驗

這是個有趣的心理測驗。請誠實地回答下列問題，它會幫助你發現自己屬哪一類型性格的人。計分法如下：

+2	+1	-1	-2
很對	對	不對	很不對

(一) 我的個性積極自信嗎？

分數

- 1) 我每星期必然參加一些社交活動，並且覺得很愉快。
- 2) 我相信無論當那一種職業，我總對社會有些貢獻。
- 3) 我的建議通常都為大多數人接納。
- 4) 我確知那一種職業是終身的工作。
- 5) 我覺得現時的工作很有意義，並且與我的同伴合作得很愉快。
- 6) 在我親密朋友中，有些和我的個性與背景完全不同。
- 7) 若有朋友在我緊逼地工作時向我申訴難處，我願意放下工作來和他/她商討。
- 8) 我不害怕在人群前表示自己的意見，有些時候更搶先發言。
- 9) 我至少有三種很喜愛也很有研究的嗜好。
- 10) 當別人向我表示他的意見時，我每每在接納這意見前先汲取更多有關的資料。

第一組總分

(二) 我的情緒穩定嗎？

分數

- 1) 我很少和朋友發生衝突。
- 2) 當我的朋友不快樂時，我可以從他的表現中察覺出來。
- 3) 我不會為友人的不幸而感到太不安，反之我會協助他向善處著想。
- 4) 我對於「是」與「非」有很強烈的感覺。
- 5) 若有人激怒我，我仍能保持平靜。
- 6) 我不太著意生活中的小節。
- 7) 雖然我常察覺自己的過失，然而很少因此而經常感到不安。
- 8) 我不輕易被繁重的工作影響情緒。
- 9) 我很少在朋友面前掩飾自己的短處。
- 10) 我常感到快樂與滿足。

第二組總分



(三) 我的個性隨和友善嗎?

分數

- 1) 若別人訂了些我不喜歡的規條，我也不會故意違反。
- 2) 我很少故意與老師作對。
- 3) 很少人在我背後批評我。
- 4) 我認為多數人都喜歡我。
- 5) 我從不懷疑朋友對我的關懷是另有企圖的。
- 6) 我至少有一位可以傾吐心事的朋友。
- 7) 我不讓第一次見面的印象影響我日後對那朋友的觀感。
- 8) 我自動的去了解我的朋友。
- 9) 我能夠共享朋友成功的歡樂，心中毫無妒忌。
- 10) 我能夠使那些鬧情緒的朋友歡笑起來。

第三組總分

(四) 我有犧牲精神嗎?

分數

- 1) 即使別人對我「過份」關懷，我仍不存有戒心。
- 2) 我樂意助人，不在乎是否受人注目。
- 3) 我樂意全心地分享或分擔別人的困難與歡樂。
- 4) 我主動的關心別人，樂意與人合作。
- 5) 我不拒絕、仇視或判定那些與我行為標準不同的人。
- 6) 我從不無故插手朋友的私事，以表示自己的才能。
- 7) 我不犧牲別人的權利來增加自己的利益。
- 8) 我很少感到自己比周圍的人高超或低能。
- 9) 我不在乎別人給我的壞印象。
- 10) 我的朋友雖然時常不同意我的意見，但仍然樂意與我作朋友。

第四組總分

(取材自《人際關係的藝術》，劉式湄等著，突破有限公司出版。)



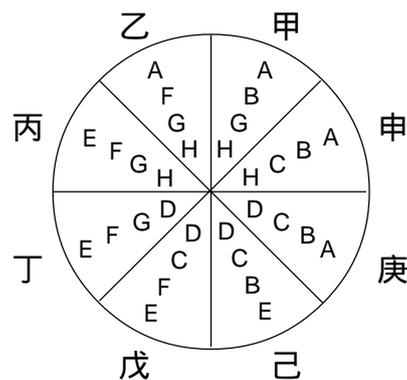
心理測驗答案分析

組員可從圖一找出自己四組分數相對的四個英文字母(如四組都是得出正的分數則是「ABCD」)。然後再從圖二得到一個組合的代號(如「ABCD」則是「庚」,如此類推)。

圖一

	正(+)	負(-)
第一組	A	E
第二組	B	F
第三組	C	G
第四組	D	H

圖二



說明

甲：有組織能力，紀律性，處事能力高。

乙：競爭性強，有自信心，上進心強，主動工作。

丙：進取心極強，略具侵略性。

丁：猜疑性強，好挑剔，然處事慎重，主見強，社交圈子較窄。

戊：謙虛，溫和，莊重，容易滿足。

己：順服，畏縮，謹慎。

庚：願意與別人合作，隨和，有犧牲精神。

申：有責任感，守紀律，重信用，重守誠。

(取材自《人際關係的藝術》，劉式湄等著，突破有限公司出版。)



我的承諾

目的：訂立目標及有計劃地去達致

時間：約25分鐘

人數：每組約6-8人

所需物資：「時間錦囊」、每人一張「我的承諾」（附件）、一枝筆

步驟：

1. 組員分享自己在未來一年擔任領袖生希望達到的目標，及達標的方法；
2. 每組員獲發「我的承諾」附件，並自行填寫；
3. 將「我的承諾」收藏於「時間錦囊」內。

注意事項：

這遊戲須於學期終的訓練營中重溫一次。導師取出「時間錦囊」讓組員檢討。

認識自我，
建立自信，



我的承諾

承諾：我要達到的三個目標：

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

學期終結，是否達標

- | | | | |
|---|-------|---|-------|
| 是 | _____ | 否 | _____ |
| 是 | _____ | 否 | _____ |
| 是 | _____ | 否 | _____ |

檢討：成功 / 失敗的原因

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____



時 間 管 理

沒有人願意承認自己在浪費時間，但實際上許多人都在渾渾噩噩中虛度光陰。如果你的生活有條理，你就能創造許多意想不到的時間空間，讓你享受更多的閒暇。

目錄

1. 時間管理電子磅 31
2. 時間管理放大鏡 33
3. 個案研討「亞強的一天」 36

時間管理電子磅

目的：檢討個人時間管理的成效

時間：15分鐘

人數：不限

所需物資：「時間管理電子磅」問卷（附件）、每人一枝筆

步驟：

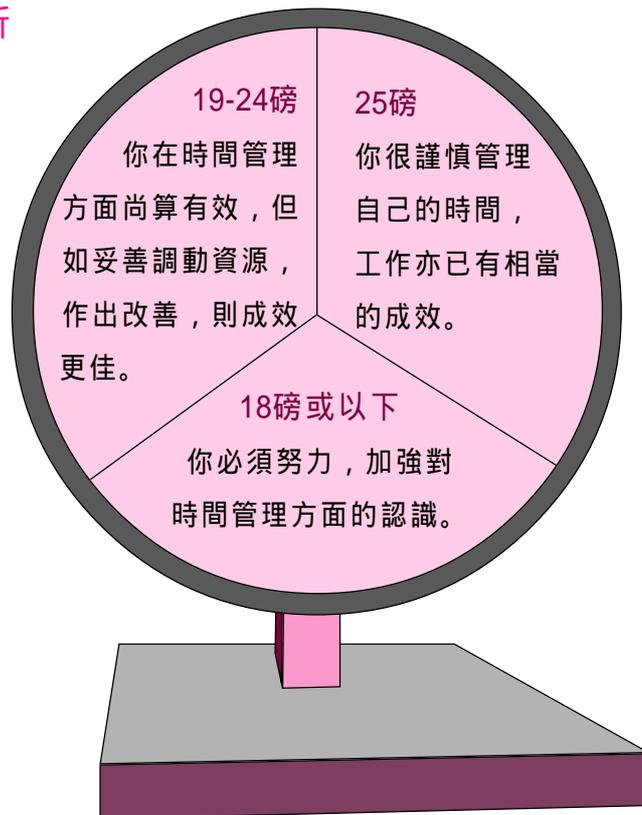
1. 填寫「時間管理電子磅」問卷（附件）；
2. 計算自己獲得的磅數，評估自己的時間管理技巧；
3. 得磅數愈高者，時間管理技巧愈好。

計分方法：

第1至10題 如答案為「是/會」：各得1磅

第11至25題 如答案為「否/不會」：各得1磅

分析



「時間管理電子磅」問卷

對於以下問題，請回答「是/會」或「否/不會」，並在適合的 中，填上

是/會 否/不會

1. 你通常會有時間預先做工作計劃嗎？
2. 你會與總領袖生長/隊長一起制訂工作目標嗎？
3. 你是否令人覺得你做事有條不紊、游刃有餘，且尚有餘暇與其他人建立關係呢？
4. 你有足夠時間處理重要的工作嗎？
5. 你是否總是在限期前完成工作，因此享有良好的信譽？
6. 你會主動找一些適當的人，為你分擔工作嗎？
7. 你是否間中需要找一處清靜的地方，避開別人的騷擾，以便專注地工作？
8. 你會迅速回應別人的查詢或要求嗎？
9. 你是否能善用科技設施，從而節省時間？
10. 你會每天列出當日必須或應該完成的工作及要打的電話嗎？
11. 你會故意放下一些工作，直至有人投訴才處理嗎？
12. 你是否經常把工作帶回家處理，或於周末返回學校工作？
13. 你是否覺得自己親力親為比訓練他人代勞為佳？
14. 你是否容許別人隨意找你閒聊，浪費你的時間？
15. 當值時，你會公然打開書本溫習，準備當天的默書、測驗或考試嗎？
16. 你會重新抄寫要交給別人輸入電腦的資料嗎？
17. 你會為自己經常忙碌工作而感到驕傲嗎？
18. 你會常花時間去尋找要用的筆記、書籍、文具或文件嗎？
19. 有時在當值後，你會覺得當天有許多事情阻擾工作的進度嗎？
20. 在例會期間，你會處理私人事務嗎？
21. 你會花費很多時間在沒有建設性的會議上嗎？
22. 你是否經常遲到出席會議？
23. 你是否因工作不能於限期前完成而要花費很多時間應付別人催促，或催促別人做妥工作？
24. 你是否覺得自己過分追求完美，以致影響工作的進度？
25. 你會答應做一些理應由別人做的事嗎？

共得 _____ 磅



時間管理放大鏡

目的：讓組員反思自己管理時間的模式，提升工作的策劃能力

時間：20分鐘

人數：不限

所需物資：時間管理放大鏡(附件一)、(附件二)

步驟：

1. 每人獲派「事務分類表」(附件一)，請同學把每日常做的事務分為四類，並將花在每一事務上的大概時間寫在括弧內，例如：讀報(15分鐘)。
2. 放映(附件二)之高映片，分析四類事務對同學的影響；
3. 與鄰座同學討論。

啟迪：

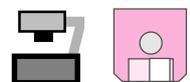
1. 良好的時間管理，可提高工作效率，有更多餘暇時間使用。
2. 許多時候，壓力的形成，是我們沒有計劃和分配工作程序。
3. 即使有好的計劃，若不依循，最後亦會延誤工作。

時間管理放大鏡——事務分類表

想一想，你在一天中所做的事務多屬於哪一類？每件事務需要花多少時間？

	緊急	不緊急
重要	一.	二.
不重要	三.	四.

時間管理



你的時間管理

1. 如果你平日所做的事務多屬於第一類——既緊急又重要，你有可能會……
 - 壓力很大
 - 經常感到筋疲力盡
 - 時常要處理緊急事情並忙於收拾殘局
 - 甚少有時間和精力計劃工作
2. 如果你平日所做的事務多屬於第二類——雖然重要但不緊急，你有可能會……
 - 自我管理尤其是時間管理方面的能力較高
 - 生活有規律
 - 較少遇上突發危機
 - 做事有計劃
3. 如果你平日所做事務多屬於第三類——雖然緊急但不重要，你有可能會……
 - 自我管理能力較弱
 - 時常要處理緊急事情，但勞而無功
 - 難於有計劃地完成事情
 - 未能依緩急先後處理事情
4. 如果你平日所做的事務多屬於第四類——既不重要也不緊急，你有可能會……
 - 工作效率低
 - 容易一事無成
 - 欠缺責任感
 - 別人未必敢委以重任



個案研討：亞強的一天

目的：透過個案討論，改進時間管理的技巧，提升工作效率

時間：35分鐘

人數：每組約5-7人

所需物資：個案研討附件《亞強的一天》(每人一張)

步驟：

1. 閱讀個案研討附件《亞強的一天》

2. 分組討論

- a. 請分析領袖生隊長亞強所面對的問題。
- b. 你認為他辭去隊長一職後，問題便會解決了嗎？為甚麼？
- c. 試探討影響亞強有效地運用時間的因素(內在和外在)。
- d. 你認為亞強怎樣才能克服引致浪費時間的因素？(內在和外在)

3. 匯報

啟迪：**時間不夠的原因**

- 缺乏或未能掌握時間管理的概念
- 不相信時間管理有實際的好處
- 工作任務超出負荷
- 工作目標不清楚
- 講求完美的工作態度
- 缺乏或不懂運用記憶力
- 不懂與人合作
- 把工作不斷延誤
- 不懂得把任務適當地委託他人

時間不夠的解決方法

- 堅持時間管理的習慣
- 認定時間管理為有效率的管理者所必需的條件
- 擬定明確的工作目標，訂定具體計劃，然後決定工作進度
- 講求務實的工作態度
- 利用清單，固定的工作方式減少記憶工作程序的負荷
- 學會拒絕別人，以免工作量過多
- 把時間分成一個個段落，避免工作進度嚴重延誤
- 生活有條理



亞強的一天

亞強是中四學生，今年被老師選為第五隊的領袖生隊長。

今天亞強起得特別早，上學途中他雄心萬丈，打算在今天內完成一些積壓已久的工作，例如那份已做了大半的「領袖生資料表」，因為所定的邀交限期已過。總隊長查問過好幾次，並提醒他無論如何要在本星期內完成。其實，大部份資料已齊備，只欠2B王超明及3D陳玉燕的相片，3A袁振明的地址和電話。今天上課之前，一定要找齊他們，把資料表完成。

立下決心後，亞強突然想到今早約了美術學會的同學開會，商討開放日壁報設計的事。看看手錶，心中盤算著現在距離開會時間還有五分鐘，只要爽快點，資料表還是可以完成的。亞強立刻跑上二樓2B班找王超明，但他還未回到學校；於是亞強立刻跑上四樓找陳玉燕，陳玉燕交了相片給他後，還請教亞強一些處理違規同學的方法，亞強很熱心地逐一解答；這時，中二班的蘇永昌氣沖沖的跑來告訴他，今天午飯時要參加籃球集訓，不能當值。亞強立即拿出當值表來，正想找2A的方敏代替。這時，上課鐘聲響了.....亞強心中很焦慮，既未能完成「領袖生資料表」，又無故缺席美術會議，這已經不是第一次了。還有編排當值的問題.....最後他決定還是由自己代替請假的隊員吧！雖然已是本星期的第五次了，但實在趕不及找人了。

午膳回來，亞強突然記起，明天要交「領袖生會議記錄」，於是想在這空檔時間內完成它。但找來找去也找不到草稿，後來終於想起上星期帶了回家。唉！惟有今晚回家才開工吧！



下午三時半，總隊長提醒他要出席四時召開的「領袖生隊長會議」，商討有關領袖生旅行事宜。亞強猛然記起還沒有集齊所有隊員的意向，於是立刻逐個走訪詢問他們的意見及會否參加。最後，十五個隊員中只能找到五個。

六時回到家，亞強感到十分疲倦，他臥在沙發上看著並不精彩的電視節目直至吃晚飯。吃完晚飯已是八時半了，亞強準備開始寫會議記錄，電話鈴聲響起，原來是鄰居發仔。發仔是亞強的好友，大家都是電腦「發燒友」。發仔告訴亞強他剛買了一部新電腦，請亞強立即到他家幫忙「砌機」。亞強雖然知道有許多工作等著要做，但老友有難，怎能坐視不理？於是亞強又立即趕去發仔家了。

大概十時左右，亞強回到家，爸爸以嚴厲的聲音告訴他，剛才班主任打電話來，說他近期常遲交功課，成績也較前退步了。最後，爸爸決定要亞強辭去領袖生隊長的職位，一切以學業為重。

分組討論：

- 請分析領袖生隊長亞強所面對的問題。
- 你認為他辭去隊長一職後，問題便會解決了嗎？為甚麼？
- 試探討影響亞強有效地運用時間的因素(內在和外在)。
- 你認為亞強怎樣才能克服引致浪費時間的因素(內在和外在)？



人際溝通

領袖生在執行職務時，常會與同學發生磨擦，所以增強領袖生解決衝突的能力及溝通的技巧是非常重要的。

領袖生面對困難和危機時應保持冷靜，因事制宜，靈活變通，這樣有助調解衝突及促進人際關係。

目錄

1. 與繩共舞	42
2. 以訛傳訛	43
3. 「三口六面」講清楚	44
4. 手牽手	45
5. 沙漠歷險記	46
6. 太空的約會	50

與繩共舞

目的：學習忍讓及接納其他組員的意見

時間：15分鐘

人數：每組8-10人

所需物資：每人一個眼罩，每組一條6-8米長繩

步驟：

1. 每組獲發長繩一條；
2. 各人蒙眼，手執長繩；
3. 各組利用長繩聽指示組成圖形：正方形、三角形、心形……等；
4. 能在指定時間內組成最工整的圖形者勝。

訪問：

1. 怎樣組成所需的圖形？有甚麼秘訣？
2. 遊戲過程中遇到甚麼障礙？如何克服它？

啟迪：

1. 用心聆聽別人的意見，是溝通的必要條件。
2. 可在適當時候表達自己的意見。
3. 要時常顧及整體情況，留意自己在團隊中擔任的角色，並配合其他隊員，互相補位。



以訛傳訛

目的：讓組員體驗信息經多人傳遞，即使使用共同語言，內容也可能被歪曲

時間：約15分鐘

人數：每組約8-10人

所需物資：每組一張小卡紙

步驟：

1. 預備不同的句子(約10-20個字)寫在卡紙上；
2. 主持人召集每組第一位組員，各給他們一張卡紙，並給他們一分鐘以記下卡上的句子，然後收回卡紙；
3. 第一位組員返回組內將句子口傳給第二位組員，第二位傳給第三位，直至最後一位。
4. 將最後一位組員所接收的句子與原來的作一比較。

啟迪：

1. 雖然我們使用共同的語言，但不一定能把信息清楚、準確地傳遞。
2. 人際溝通時常存有許多障礙，需要不斷的練習，才能有所改進。



三口六面講清楚

目的：體會直接溝通的重要性

時間：15分鐘

人數：2人一組

所需物資：——

步驟：

1. 兩人一組，互相分享下列問題：
 - a. 面對面，眼望自己腳尖，分享個人成長的阻力。
 - b. 背對背分享個人成長的助力。
 - c. 眼對眼，面對面望著對方分享你成長中遇到最難忘的事情。
2. 討論/訪問：
 - a. 你對沒有眼神接觸的溝通，有甚麼感受？
 - b. 背對背的溝通效果怎樣？有甚麼限制？
 - c. 有眼神接觸的溝通又怎樣？你有甚麼感受？

啟迪：

眼神的交流及表情的傳達，能使說話者和聆聽者更能了解對方的情感和需要，是其中一個有效的溝通方法。



手牽手

目的：讓組員體會語言和非語言的溝通方法

時間：20分鐘

人數：16人以上

所需物資：分別畫上「O」、「X」的貼紙，兩者張數相同

步驟：

1. 組員任意挑選一張「O」或「X」的貼紙貼在自己身上；
2. 組員閉上眼睛，伸出雙手向不同方向探索，直至握著兩個組員的手。
3. 當各組員都握著其他兩位組員的手後，主持人請各人張開眼睛，並運用方法使全組人手拉手圍成圓圈。規則是：
 - a. 貼有「O」貼紙的人可以說話；
 - b. 貼有「X」貼紙的人不可以說話；
 - c. 握著的手不可鬆開。

討論：

1. (訪問可以說話的人)你會選擇做不可以說話的角色嗎？可以說話對達成指令有甚麼幫助？
2. (訪問不可以說話的人)當你看見組員用錯了方法，但自己有口難言，感覺怎樣？你有嘗試用其他方法表達意見嗎？
3. 請列出「可以說話」、「不可以說話」的優點。

啟迪：

1. 學習用「非語言」的方法與人溝通。
2. 當不能用說話溝通時，就有更多空間去觀察和分析問題，令解決困難的能力提高。
3. 身體語言亦能表達情感。



沙漠歷險記

目的：學習協商的技巧和體驗共識在團隊中的重要性

時間：45分鐘

人數：每組約8-10人

所需物資：沙漠歷險記(附件一)情境描述

沙漠歷險記(附件二)計分表(每人一張)

沙漠歷險記(附件三)專家的決定

每人一枝筆

步驟：

1. 組員各自閱讀「沙漠歷險記」(附件一)情境描述；
2. 個人在10分鐘思考後，填寫「沙漠歷險記」(附件二)計分表「個人的決定」；
3. 小組在20分鐘討論後，填寫「沙漠歷險記」(附件二)計分表「小組的決定」；
4. 參照(附件三)「專家的決定」計算分數。

討論：

1. 小組中，誰人的立場最堅定？誰人的說服力最強？所持的論據是甚麼？
2. 小組是如何達致共識的？
3. 如果再有一次這樣的經歷，你會如何改善協商的技巧以加強組員的溝通？

注意事項：

1. 這是一個較為靜態的訓練思考的遊戲。
2. 為增加遊戲的懸疑氣氛，可先就飛機失事的過程配上音響，令參加者更加投入。
3. 讚賞他們為提高生還希望而作出的努力。

(取材自《集體遊戲縱橫》(下)，梁麗珍，頁121至125，新雅文化事業有限公司，1996年)



「沙漠歷險記」情境描述

介紹

有一部飛機在沙漠中發生意外，你和一部份的生還者在生死存亡的關頭要互相幫助。

情形

在七月中旬的一天，上午十時，飛機要在位於美國西南的沙漠緊急著陸。著陸時，機師和副機師意外身亡，餘下你和一夥人幸運地沒有受傷。

出發前，機師無法通知任何人有關飛機的位置，不過指示器顯示飛機離起飛的城市約120千米；在最近的市鎮的西北偏北100千米，該處有個礦場。

該處除仙人掌外，全是荒蕪的沙漠。失事前，天氣報告氣溫達華氏108度，地面一呎以內達130度。

你穿著簡便的衣服、短袖恤衫、長褲、短襪及皮鞋，袋中的財物有十多元的輔幣、五百多元紙幣、香煙一包、打火機和原子筆。

問題

為了逃生，你們可選取15種物品帶離飛機。先以個人的意見，列出應取物品的先後；你要假設全夥人要倚靠選取的物品來生存。

在圖表內，以「1」代表最重要的，「15」代表最不重要的。先以自己的意見排列一次，然後再與小組討論，列出全組所選的次序。個人有10分鐘思考，小組有20分鐘討論。



「沙漠歷險記」計分表

物品名稱	個人的決定		小組的決定	
	次序	誤差*	次序	誤差*
手電筒				
大摺刀				
當地航空圖				
膠雨衣(大碼)				
磁石指南針				
薄紗布一箱				
點45口徑手槍(裝有彈藥)				
降落傘(紅色和白色)				
鹽片一瓶(一千片)				
每人四公升清水				
書一本, 名為 「沙漠中可食的動物」				
每人太陽眼鏡一副				
伏爾加酒四公升				
每人外套一件				
化 鏡一面				
總分	_____		_____	

* 誤差的計算 將個人或小組決定的次序減去專家的排列次序, 然後將誤差的絕對值相加成總分。

總分顯示你們生還的希望：

0-25 生還希望極高

26-32 生還希望頗高

33-45 生還希望一般

46-55 生還希望頗低

56-70 生還希望極低

70 以上 沒有生還希望



「沙漠歷險記」專家的決定

物品名稱	專家排列	理由
手電筒	4	在晚上，手電筒是最快和最可靠的發訊號工具。日間可用電筒的反光鏡和玻璃做訊號及引火點燃；裝電池的部份可用來挖掘或盛水。
大摺刀	6	刀可切碎堅硬的仙人掌或切割營桿，也有其他用途，可排列於較前的位置。
當地航空圖	12	可用來起火或當廁紙用，也可用來遮蓋頭或眼睛；但它也會有錯誤引導人們走出沙漠的危險。
膠雨衣(大碼)	7	可做「集水器」。在地上掘一洞，用雨衣蓋在上面，然後在雨衣中央放一小石塊，使之成漏斗形。日夜溫度的差距可使空氣的水份附在雨衣上。
磁石指南針	11	除用其反射面作發訊號之用，指南針並無用處，反而有錯誤引導人們離開失事地點的危險。
薄紗布一箱	10	紗布可當繩子或包紮腳部、足踝、頭部及面部作保護之用。
點45口徑手槍 (裝有彈藥)	8	第二天之後，你們說話和行動已很困難，身體已經產生了6-10%的脫水；手槍於是成為很有用的求救工具；彈藥有時要做起火之用。還有，槍柄可作槌子用。
降落傘(紅色和白色)	5	可用作遮蔭和發訊號，用仙人掌做營桿，降落傘做營頂，可減低20%的溫度。
鹽片一瓶(一千片)	15	人們過份高估鹽的用途。如血液內的鹽份增加，同時也需要大量的水以降低體內含鹽的量。
每人四公升清水	3	水有助減低身體內脫水的速度，使頭腦清醒，尤其在第一天；但當身體開始脫水時，飲水也沒有多大效用。
書一本，名為 「沙漠中可食的動物」	13	目前最大的問題是脫水，並不是饑餓，打獵會令人失去很多水份，沙漠中動物也甚少可見。吃食物也需要大量的水以幫助消化。
每人太陽眼鏡一副	9	在猛烈的太陽光下，會患光盲症；用太陽鏡可避免眼睛被太陽光灼傷。
伏爾加酒四公升	14	劇烈的酒精會吸去人體的水份，更可致命。伏爾加酒只可作暫時降低體溫之用。
每人外套一件	2	在拯救隊未到時，要設法減低體內水份的發散。穿上外套能減低皮膚表面的水份散發。假如沒有外套，維持生命的時間便減少一天。
化 鏡一面	1	鏡子是獲救的關鍵，在日間用來表示你的位置，是最快和最有效的工具；如沒有其他物品，只有一面鏡，你也有80%獲救的機會。

* 誤差的計算：是專家的數字減去個人或小組次序的數字。



太空的約會

目的：學習協商的技巧和體驗共識在團隊中的重要性

時間：45分鐘

人數：每組約8-10人

所需物資：太空的約會(附件一)情境描述
太空的約會(附件二)計分表(每人一張)
太空的約會(附件三)專家的決定
每人一枝筆

步驟：

1. 組員各自閱讀「太空的約會」(附件一)情境描述；
2. 個人在10分鐘思考後，填寫「太空的約會」(附件二)計分表「個人的決定」；
3. 小組在20分鐘討論後，填寫「太空的約會」(附件二)計分表「小組的決定」；
4. 參照「專家的決定」(附件三)計算分數。

討論：

1. 小組中，誰人的立場最堅定？誰人的說服力最強？所持的論據是甚麼？
2. 小組是如何達致共識的？
3. 如果再有一次這樣的經歷，你會如何改善協商的技巧以加強組員的溝通？

注意事項：

1. 這是一個較為靜態的訓練思考的遊戲。
2. 為增加遊戲的懸疑氣氛，可先就太空船失事的過程配上音響，令參加者更加投入。
3. 讚賞他們為提高生還希望而作出努力。

(取材自《集體遊戲縱橫》(下)，梁麗珍，頁117至119，新雅文化事業有限公司，1996年)



「太空的約會」情境描述

介紹

你們是太空船的技術人員，本來安排到月球光亮的一面與母船會合，但由於故障，太空船被迫降落在離母船約二百哩的地方。

太空船降落時發生意外，很多機件損壞了，只有設法到達母船，才有生存的希望；現在你要選擇十五項有決定性的物品，以備在前往母船途中使用。

問題

以下有15種物品，要按其重要性排列先後，在圖表內，以「1」代表最重要的，「15」代表最不重要的。先以自己的意見排一次；然後再與小組討論，以決定小組所定的次序。個人有10分鐘思考，小組有20分鐘討論。



「太空的約會」計分表

物品名稱	個人的決定		小組的決定	
	次序	誤差*	次序	誤差*
火柴一盒				
濃縮食物				
尼龍繩(50公尺)				
降落傘				
手提暖爐				
點45口徑手槍				
脫水奶一罐				
100磅氧氣兩罐				
月球的星座地圖				
月球救生船				
磁石指南針				
五公升清水				
訊號閃光燈				
藥箱(包括針筒器具)				
太陽能超短波接收器				
總分	_____		_____	

* 誤差的計算 將個人或小組決定的次序減去專家的排列次序，然後將誤差的絕對值相加成總分。

總分顯示你們生還的希望：

0-25 生還希望極高	46-55 生還希望頗低
26-32 生還希望頗高	56-70 生還希望極低
33-45 生還希望一般	70 以上 沒有生還希望



「太空的約會」專家的決定

物品名稱	理由	專家排列
火柴一盒	月球沒有氧氣，不能燃燒，沒有實際用途。	15
濃縮食物	最有效的食物，能迅速供應身體消耗的能源。	4
尼龍繩(50公尺)	可用作攀登峭壁及將傷者捆在一起。	6
降落傘	對抗太陽光，對身體有保護作用。	8
手提暖爐	沒有作用，除非在月球暗面。	13
點45口徑手槍	可作自動推進器用。	11
脫水奶一罐	攜帶不方便，濃縮食物已足夠。	12
100磅氧氣兩罐	在月球上維持生命最需要的物品。	1
月球的星座地圖	作指示方向之用。	3
月球救生船	在救生船上儲存的二氧化碳可用作推進器。	9
磁石指南針	在月球上沒有正負的磁場，故沒有作用。	14
五公升清水	要補充在月球所失去的水份。	2
訊號閃光燈	當看到母船時，用來發出訊號。	10
藥箱 (包括針筒器具)	打針器可作補充維他命及注射藥物之用，亦可在太空衣上穿孔。	7
太陽能超短波接收器	與母船作通訊之用。	5

