

輔助小組 (5)

對象

輔助小組組員

單元目標

訂定目標

1. 讓組員了解訂定目標的原則
2. 讓組員了解邁向目標之技巧
3. 提供機會讓組員合作，從而體驗與人合作的重要性及相互建立高期望的原則
4. 讓組員體驗只要肯嘗試，便會有成功機會的原則

所需時數

1 小時 30 分鐘

程序一覽表

節數	介入理論/理念/手法	程序目標	活動程序	附件
1	「 <u>設訂目標</u> 」(趙志裕等, 2000)	(B) 讓工作人員了解組員的倦意指數, 以便調節小組的流程	了解組員的倦意指數 (2 分鐘)	G5a
	及 「 <u>認識目標</u> 」 (Davidson, 1997)	1. 讓同學了解是節之內容及目標, 增加投入感 2. 重溫立志重點, 從而增加同學的歸屬感及參與的動機 3. 重溫上節所學, 加深同學的記憶	簡介本小組之內容及目標, 重溫立志重點及愛心之旅所學 (5 分鐘)	G5b
	及 「 <u>體驗式學習法</u> 」(蔡、吳, 2001)	1. (C) 讓組員體驗目標訂定的原則	1. (E) 體驗程序: <u>掌匙人</u> (15 分鐘) 2. (T) 解說 (10 分鐘)	G5c G5d
	及 「 <u>72 個體驗活動: 理論與實踐</u> 」(蔡、吳, 2001)	1. (C) 讓組員了解 實踐訂定目標之原則 2. (B,O) 提供機會讓組員合作, 從而體驗與人合作的重要性及相互建立高期望的原則	(K) <u>短講: 目標訂定原則</u> (10 分鐘)	G5e
		1. (C) 讓同學把所學的目標訂定原則應用出來	(E,T) 體驗程序: <u>齊來定目標</u> (15 分鐘)	G5f
		1. (B) 讓組員體驗彼此服侍, 從而慢慢建立我們的感覺(we feeling)	(E) 體驗程序: <u>彼此服侍</u> (5 分鐘)	G5g
		1. (C)讓組員分享在活動/日常生活中訂定目標的經驗 2. (T)讓組員掌握處理目標訂定的原則, 並轉化到日常生活上	(E,T) 整理經驗(解說) (15 分鐘)	G5h
		1. (B) 加強組員之間的聯繫 2. (B) 加強組員對小組之歸屬感 3. (C) 增強組員本身之效能感 4. 加深組員對小組內容的記憶	(E) 互相回饋, 唱大會主題曲及叫口號 (K) 總結是節內容 小組事工填寫『 <u>成長加油站</u> 』(合共 13 分鐘)	G5i

(K)—知識, (E)—經驗, (T)—轉化

程序目標：

1. 讓工作員了解組員的倦意指數，以便調節小組的流程。

物資：

--

內容：

1. 工作員可詢問組員的倦意指數，如果組員很精神，可站立示意，如一般精神，可坐下示意，如很疲累，可蹲在甚至坐在地上。

活動變化：

1. 工作員可以讓組員以其他方式表示其倦意指數，如舉手指、走近工作員等。

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 如大部份組員也表示很疲累，工作員可以延長破冰程序，或與組員傾談，了解他們疲累的原因，藉以表達對組員的關心。

程序目標：

1. 讓同學了解是節之內容及目標，增加投入感
2. 重溫立志重點，從而增加同學的歸屬感及參與的動機
3. 重溫愛心之旅所學，加深同學的記憶

物資：

1. 小組契約
2. 愛心之旅相片

內容：

1. 工作員簡單講解是節的程序及目標，加深同學的投入感。
2. 工作員可考考組員對小組契約的記憶，從而增加他們的歸屬感及積極性。
3. 工作員簡單講解愛心之旅的內容，並提出有關問題考考同學，加深他們的記憶。
4. 工作員可問組員在過去的時間有沒有運用上節所學的溝通模式及衝突處理步驟，如有，可加以讚賞及鼓勵，並請他們作簡單分享。

活動變化：

1. 工作員可先與組員一起回顧上節小組的內容；包括曾參與的遊戲及組員當時的回應。
當有組員能回答出部份內容時，才以問題的形式去作上節小組內容回顧。

安全指引：

--

注意及應變事項：

--

程序目標：

1. (C) 讓組員體驗目標訂定的原則。

物資：

1. 鎖匙兩串
2. 電線膠布
3. 眼罩(每人一個)

內容：

1. 將同學分成兩組，分別在不同之地方/房間舉行，以免兩組互相影響。
2. 同學站在起點線後，並將鎖匙向前擲出。
3. 同學估計自己可以用多少步走到鎖匙處。
4. 同學矇著雙眼，並按自己所估計的步伐數目走向鎖匙處，然後停下看看能否拿到鎖匙，期間組員可以用雙手在地面搜索。
5. 若同學拿不到鎖匙，便可除去眼罩，走回起點處再次訂立所需的步伐數目，重新再開始。

活動變化：

--

安全指引：

1. 工作人員須清理場內的障礙物，以免發生危險。
2. 過程中工作人員需特別留意同學的安全，免他們撞向硬物，如牆、椅等。

注意及應變事項：

1. 分兩組在不同地方進行解說

方向：

著重帶出目標訂定的原則

指引：

活動中--

誘導問題	例子
感覺怎樣？	1. 當你矇著眼走向鎖匙處的時候，心情是怎樣？ 2. 過程中你有沒有氣餒？有沒有安慰或鼓勵？ 3. 若第一次嘗試便成功取得鎖匙，你心情如何？
發生了甚麼事？	1. 若未能拿到鎖匙，你又如何再次訂立目標？ 2. 若第一次嘗試便成功取得鎖匙，這代表甚麼？
你學了甚麼？	1. 是次活動你有何得著？ 你有甚麼體會？
這與現實如何聯繫？	1. 日常生活中你有否為自己訂定目標？ 請舉例 2. 當時你是怎樣訂出目標？ 3. 目標是否達成？ 4. 你做了甚麼令目標能夠達成？ 5. 日常生活中你有否訂定難以達成的目標？ 你又有沒有低估了自己的能力？
下一步做甚麼？	4. 你又會怎樣運用今次的得著在日常生活中？ 5. 下次你為自己訂定目標時，你會留意些甚麼？

注意及應變事項：

1. 工作人員須留意解說的內容著重處理衝突的原則及步驟，如涉及 B 及 O 的原素也可作回應，並指出 C、B、O 的原素是互相緊扣，互相影響的。
2. 這次不放棄，堅持到底的經驗(如有) 可用作日後鼓勵組員繼續堅持的例子。
3. 解說的原則：
 - 3.1 工作人員以親切的語調進行解說。
 - 3.2 給予組員足夠時間。

- 3.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
 - 3.4 鼓勵組員開放地交流感受。
 - 3.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
 - 3.6 如有組員偏向沉默，工作員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分
 - 3.7 享，當沉默組員開始分享時，可用身體語言鼓勵其繼續，如身體前傾專注、不斷點頭，並公開稱讚他/她。
 - 3.8 工作員不要否定或挑戰組員的感受。
 - 3.9 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
 - 3.10 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
 - 3.11 多鼓勵組員的回應。
 - 3.12 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
4. 透過解說，組員可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作員亦可透過解說處理組員的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。（蔡 / 劉，2001）

程序目標：

1. (C)讓組員了解、實踐訂定目標之原則

物資：

1. 寶貼萬用膠
2. 目標訂定原則卡 (見附件)
3. 目標訂定解釋卡 (見附件)
4. 問題卡 (見附件)

內容：

1. 工作人員先介紹訂定目標的六大原則：(趙，2000)及(Davidson, 1997)：(見目標訂定解釋卡)
 - ◆ 有挑戰性
有挑戰性的目標，是指所訂定的目標，是超過自己過往的表現和能力水平。經過不斷的學習和嘗試，自己的能力便會得到提昇。例：我去年儲蓄了五百元，今年的目標是儲蓄六百元。
 - ◆ 能達到
能達到的目標是指在自己的能力範圍以內可達到的目標。例媽媽每月給我八十元零用，扣除支出後，我打算在一年內儲蓄六百元(即每月儲蓄五十元)。亦即是說，我每月根本沒有可能儲蓄九十元，因為我只得八十元零用。
 - ◆ 可量化
可量化的目標，是指你可以測量或計算，例如我打算今年要儲蓄六百元。
 - ◆ 有時限
目標要有明確的時限，例我的目標是在今年十二月三十一日前儲蓄六百元。
 - ◆ 個人化
個人化的目標指這目標是自己設計、自己訂定、由自己去實行及自己想去追求的，而不是由他人(包括父母)為自己訂定的。例：我希望在半年內買一架價值

六百元的模型飛機，所以我會在半年內儲蓄六百元。如我希望哥哥每天為媽媽做家務則不是個人化的目標，因為不是我可以控制的，這只是願望。

◆ 明確

明確的目標，是指目標定得具體、清晰，這有助提供清晰的行動指引，以提升達到目標的機會。例：我的目標是今學期數學科的成績提升一級(grade)。

2. 工作員可問以下問題，考考組員是否已掌握目標訂定的原則：(見問題卡)

- ◇ 我下年要當選美國總統 (否，除非組員是美國人，否則因這目標是達不到的)；
- ◇ 我今年成績要有進步 (否，因不明確)；
- ◇ 我要身體健康 (否，因不明確，也沒有時限)。
- ◇ 我要媽媽每月給我三百元零用錢 (否，因不是個人化的目標，雖然可量化，但並不能控制媽媽，亦不是自己可以實行的目標，這只是願望)

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 工作員要解釋以上目標是否合乎原則及解釋其原因。
2. 工作員要重申在達到目標的過程中可能要結合外在資源解決問題。
3. 工作員宜協助組員認清「具體目標」與「願望」的分別。

程序目標：

1. 讓同學把所學的目標訂定原則應用出來

物資：

1. 蘋果卡紙（每組員一張）
2. 顏色筆
3. 蘋果樹圖
4. 寶貼萬用膠

內容：

- 1.0 根據訂定目標的原則，工作員請組員在蘋果紙上訂下個人在 1-2 星期內的目標。
- 2.0 工作員可請組員分享自己訂下的目標是否符合目標訂定的原則，以便他們更易掌握有關的理論。
- 3.0 最後請組員把目標紙貼在蘋果樹上。
- 4.0 活動完結後，工作員收下組員的目標訂定蘋果紙以便第六節進行檢討。

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 工作員可在組員訂定目標時指引他們要訂下合符六大準則的目標，以便節省時間。

程序目標：

1. (B) 讓組員體驗彼此服侍，從而慢慢建立我們的感覺(we feeling)

物資：

--

內容：

1. 組員圍圈站立，然後按工作員的指示替站在左面的組員按摩肩膊 / 膝蓋 / 手腕等部位，然後替右面的組員按摩。每位組員也有服侍別人及被人服侍的機會。

活動變化：

1. 工作員可按組員聯繫性的強弱而變更彼此服侍的內容，如互相握手、握手齊叫口號、一齊踏地、互相按摩大腿等。

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 如組員不習慣與別人有身體接觸，可縮少組的人數，即請 2 組員一組，彼此服侍。
2. 如果男女組員不願意替對方按摩，工作員可考慮站在男組員與女組員之間，把他們分隔；或如果男女組員數目平均，工作員可考慮分開男女各一組。

方向：

1. (C)讓組員分享在活動/日常生活中訂定目標的經驗
2. (T)讓組員掌握處理目標訂定的原則，並轉化到日常生活上

指引：

訂立目標過程中--

誘導問題	例子
感覺怎樣？	
發生了甚麼事？	1. 在『齊來訂目標』的過程中，你是如何運用目標訂定的原則訂下自己的個人目標？
你學了甚麼？	1. 是次活動你有何得著？
這與現實如何聯繫？	1. 日常生活中你有否為自己訂定目標？ 2. 當時你是怎樣訂出目標？ 3. 目標是否達成？ 4. 你做了甚麼令目標能夠達成？
下一步做甚麼？	1. 你又會怎樣運用今次的得著在日常生活中？

注意及應變事項：

1. 工作人員須留意解說的內容著重處理衝突的原則及步驟，如涉及 B 及 O 的原素也可作回應，並指出 C、B、O 的原素是互相緊扣，互相影響的。
2. 這次不放棄，堅持到底的經驗(如有)可用作日後鼓勵組員繼續堅持的例子。
3. 解說的原則：
 - 3.1 工作人員以親切的語調進行解說。
 - 3.2 給予組員足夠時間。
 - 3.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
 - 3.4 鼓勵組員開放地交流感受。
 - 3.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
 - 3.6 如有組員偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人經歷，引發大家討論及分享，當沉默組員開始分享時，可用身體語言鼓勵其繼續，如身體前傾專注、不斷點

頭，並公開稱讚他/她。

- 3.7 工作員不要否定或挑戰組員的感受。
 - 3.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
 - 3.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
 - 3.10 多作鼓勵組員的回應。
 - 3.11 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
4. 透過解說，組員可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作員亦可透過解說處理組員的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。（蔡／劉，2001）

程序目標：

1. (B) 加強組員間的聯繫
2. (B) 加強組員對小組之歸屬感
3. (C) 強化增強組員本身之效能感
4. 加深組員對小組內容的記憶

物資：

--

內容：

1. 互相回饋
 - 1.1 工作員帶領組員表達對其他成員在是次活動表現的欣賞：如主動參與、提出有意思的意見、有禮貌和合作等。
 - 1.2 互相送贈獎賞物如“欣賞金幣”、書籤等。
 - 1.3 鼓勵組員用自己喜愛的方法在『成長加油站』上記錄自己的意見及感受。
2. 總結
 - 2.1 工作員帶領組員總結是節內容，過程中強調樂觀感的理念及強處著眼的表達技巧。
 - 2.2 派發『成長加油站』。
 - 2.3 鼓勵組員用自己喜愛的方法在『成長加油站』上記錄自己的得著。

3. 大會主題曲

物資

- a. 「生命有價」CD
- b. 「生命有價」歌詞高影片
- c. CD 機
- d. 高影機

4. 口號：驕陽伴成長 逆風齊飛翔

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 工作人員是組員的示範者，組員能在工作員身上學會欣賞別人，故在小組初期，工作員應花時間建立欣賞文化，對每位組員具體地表達欣賞，並對組員之間的互相欣賞作出肯定，組員經多加練習，定能學會互相欣賞，彼此欣賞時段便可由「工作員對組員」轉化為「組員與組員」間之欣賞。
2. 部分行為表現欠佳的組員，可能較難發掘其值得欣賞之處，故工作人員更須多加注意其優點，並在小組後個別地指出其可改善之處。

訂定目標 的六大原則

➤ 有挑戰性

➤ 能達到

➤ 可量化

➤ 有時限

➤ 個人化

➤ 明確

我去年儲蓄了五百元，今年的目標是儲蓄六百元。

媽媽每月給我八十元零用，扣除支出後，我打算在一年內儲蓄六百元（即每月儲蓄五十元）。

我打算今年要儲蓄六百元。

我希望在半年內買一架價值六百元的模型飛機，所以我會在半年內儲蓄六百元。

今年十二月三十一日前儲蓄六百元。

我的目標是今學期全級數學科的成績提前三名。

1. 我下年要當選美國總統

2. 我今年成績要有進步

3. 我要身體健康

4. 我要媽媽每月給我三百元零用錢



