

# 再戰營會

## 對象

輔助小組學生

## 單元目標

1. 增強小組間的凝聚力
2. 增強小組成員間的合作及支持
3. 增強參加者動怒處理之技巧
4. 增強參加者衝突處理之技巧

## 所需時數

約 14 小時(不計睡眠時間)

## 程序一覽表 (1)

| 時數        | 介入理論/ 理念/ 手法   | 程序目標                                    | 程序   | 附件   |
|-----------|--|---|--|--|
| 160<br>分鐘 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gary &amp; Carrie Oliver(2000) : Raising Sons &amp; Loving it</li> <li>● Chapter 8:Helping your son cultivate healthy anger.</li> <li>● Michele Borba , Ed.D.(1999) : STAND Model</li> <li>● 香港小童群益會(2000) , 歷奇為本輔導概念與實踐</li> <li>● 蔡炳綱、吳漢明(2001) , 72 個體驗活動 : 解說</li> <li>● Virginia Satir(1988) : The new people making , Chapter7 , Patterns of Communication</li> </ul> | 1. (B)凝聚輕鬆的氣氛。                          | 1. 安頓 , 了解組員的倦意指數 (20 分鐘)<br>2. 簡介本日營之內容及目標 , 重溫立志重點 (10 分鐘)   |  |
|           |  | 1. (B)增強組員對此活動的歸屬感<br>2. (B)增強組員間的合作    | 1. (E) 破冰程序:貓貓想要凳 (10 分鐘)  | OC1a   |
|           |  | 1. (C) 重溫動怒處理的原則及步驟                     | 1. (K) 短講—重溫動怒處理方法 (10 分鐘)   | OC1b   |
|           |  | 1. (B)增強組員對活動的歸屬感<br>2. (C)認識衝突處理的原則及步驟 | 1. (E) 體驗程序:七分天下 (30 分鐘)<br>2. (T) 解說 (15 分鐘)  | OC1c<br>OC1d   |
|           |  | 1. (C)認識衝突處理的原則及步驟                      | 1. (K) 短講—衝突處理原則及步驟 (10 分鐘)  | OC1e   |
|           |  | 1. (B)增強組員間的合作與支持<br>2. (C)增加參加者衝突處理之技巧 | 1. (E) 體驗程序:飛越黃河 (40 分鐘)<br><b>* 雨天後備活動:七手八腳</b><br>2. (T) 解說 (15 分鐘)  | OC1f<br><b>OC1f(R)</b><br>OC1g                                     |
| 60<br>分鐘  | 晚膳,彼此服侍(60分鐘)  |   |  |  |
| 290<br>分鐘 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 香港小童群益會(2000) , 歷奇為本輔導概念與實踐</li> <li>● 蔡炳綱、吳漢明(2001) , 72 個體驗活動 : 解說</li> </ul>   | 1. (B)增強組員間的合作與支持<br>2. (B)增強組員對活動的歸屬感  | 1. (E) 體驗程序:拯救行動 (40 分鐘)<br>2. (T) 解說 (30 分鐘)  | OC2a<br>OC2b   |
|           |  | 1. (O)學習面對逆境,認識樂觀感                      | 1. (E) 體驗程序:夜行 (150 分鐘)<br>2. (T) 解說 (40 分鐘)<br><b>* 雨天後備活動:相依為命及瞎子夜行及解說</b><br>3. (E) 中期檢討 (10 分鐘)<br>4. (T) 重整所學,檢視個人及小組之目標及進度 (20 分鐘) | OC2c<br>OC2d<br><b>OC2c(R)</b><br><b>OC2d(R)</b><br><b>OC2e(R)</b> |
| 就 寢       |  |   |  |  |

## 程序一覽表 (2)

| 時數  | 介入理論/ 理念/ 手法   | 程序目標                                      | 程序  | 附件  |
|-----|--|---|---|---|
| 320 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gary &amp; Carrie Oliver(2000) : Raising Sons &amp; Loving it</li> <li>● Chapter 8 : Helping your son cultivate healthy anger.</li> <li>● Michele Borba , Ed.D.(1999) : STAND Model</li> <li>● 香港小童群益會(2000) , 歷奇為本輔導概念與實踐</li> <li>● 蔡炳綱、吳漢明(2001) , 72 個體驗活動 : 解說</li> <li>● Jim Schoel , Dick Prouty &amp; Paul Radcliffe(1989) : Islands of Healing</li> <li>● B.F. Skinner(1938)Operant Conditioning : positive reinforcement</li> </ul> | 1. (B) 營造輕鬆的小組氣氛。                         | 1. 梳洗 (30 分鐘)<br>2. (E) 破冰程序 : 醒醒神 (15 分鐘)<br>3. 簡介本日之內容及目標, 重溫立志重點 (5 分鐘)<br>4. 早餐 (30 分鐘) | OC3a  |
|     |  | 1. (C) 認識動怒處理的方法<br>2. (B) 增強小組成員間的合作與支持。 | 1. 熱身 : 繽紛汽球 (30 分鐘)  | OC3b  |
|     |  | 1. (O) 學習面對逆境, 認識樂觀感                      | 1. (E) 體驗程序 : 攀石 (100 分鐘)<br>* 雨天後備活動 : 蜘蛛網或信任天梯或紅外線<br>2. (T) 解說 (20 分鐘)                   | OC3c<br>OC3d(R)<br>OC3e(R)<br>OC3f(R)<br>OC3d |
|     |  | 1. (O) 學習面對逆境, 認識樂觀感<br>2. (C) 總結營會經驗     | 1. (E) 體驗程序 : 人形畫 (30 分鐘)   | OC3e  |
|     |  | 1. (B) 增強組員間互相鼓勵的氣氛。                      | 1. (E) 組員間互相回饋。<br>2. 主題曲/口號<br>3. 由程序主任作活動總結。<br>4. 讓組員填寫成長加油站。<br>5. 讓組員填寫問卷。(20 分鐘)      |   |
|     |  | 午膳, 彼此服侍, 收拾行裝 (40 分鐘)                    |   |   |

(K)—知識, (E)—經驗, (T)—轉化

\* 附有後備程序配合兩天或場地影響的安排

**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，如舉手指等。

**安全指引：**

---

**注意及應變事項：**

1. 如大部組員也表示很疲累，工作員可延長破冰程序，或與組員傾談，了解他們疲累的原因，藉以表達對他們的關心。

**程序目標：**

1. 熱身，讓組員更能投入稍後的程序。
2. (B)增強組員對此活動的歸屬感
3. (B)增強組員間的合作

**物資：**

1. 凳(參加人數扣去一張)

**內容：**

1. 組員圍圈而坐（沒有空凳）
2. 工作人員請一個人做「貓貓」（工作人員拿走此組員原有的凳）
3. 「貓貓」問坐下的組員：「貓貓想要凳」
4. 第一及第二位組員要答：「問隔離果個」
5. 「貓貓」便要再問其他組員：「貓貓想要凳」
6. 直至第三位學生可自由選擇答「問隔離果個」/ 或叫「喵」。
7. 當組員聽到是「喵」時，所有組員須離開坐著的凳，要找另一張凳坐下，而「貓貓」亦要盡快找凳坐下。
8. 沒有凳的組員便要做「貓貓」。

**活動變化：**

1. 當貓貓在不留意的情況下，組員可私下交換座位，而不被貓貓發現

**安全指引：**

1. 當組員尋找座位時，有機會在混亂中互相碰撞，或撞倒凳子，工作人員宜事先作出提醒。

**注意及應變事項：**

1. 負責人可依時間多少決定活動之次數。

**程序目標：**

1. (C) 重溫動怒處理的原則及步驟 (此環節已在第二次小組講解，現再與他們重溫)

**物資：**

1. 「平伏心情百寶袋」(內有平伏心情的方法)

**內容：****1. 處理動怒的三大原則：**

- 1.1 明白生氣是人人皆有的情緒，但我們可以選擇不同的方法表達。
- 1.2 在身體及財物上，既不傷害自己，也不傷害別人。
- 1.3 不用指責 / 咒罵 / 侮辱方法、動作及語言表達不滿。

**2. 平伏心情的方法 (Hankins & Hankins, 2000) (A. P. Goldstein, 1999)：**

- 2.1 在講解平伏心情的方法時，工作員可把所有方法放在「平伏心情百寶袋」中，然後請組員抽出平伏心情的方法，再請所有組員一同運用該方法，如一同深呼吸，這有助加深組員的記憶。當組員抽出處理動怒的方法後，工作員才加以解釋。

- 2.2 工作員可邀請組員分享曾用過處理動怒的方法。

- 2.3 平伏心情的方法包括：

**i. 生氣表徵**

所有人都有一些生氣的表徵 (生理上的表徵)，如緊握拳頭、肌肉繃緊、皺眉、心跳加速、咬緊牙筋，讓他們知道自己正處於生氣的狀態。認識了個人生氣的表徵，當這些表徵出現時，便能很快知悉自己正在生氣，從而用處理生氣的方法處理生氣的情緒。

**ii. 放鬆自己**

放鬆自己包括：深呼吸 當自己被激怒時，深呼吸是加強自我控制最快速的方法。剛開始深呼吸時，吸氣後先摒息三秒，然後重重的呼氣，就像把所有不愉快、生氣的感覺一掃而空。

不斷默數 用溫柔、鎮靜、規律的聲音，在心中默數，這可緩和當時的情緒，讓自己不再那麼生氣。撕紙、洗澡、吹汽球、向海大叫等

iii. 轉移注意力

生氣時，可以閉上眼睛，想想自己喜歡的活動或快樂的記憶，讓整個人沉浸在快樂的記憶中，忘記生氣的感覺。另外，當生氣時，可以離開現場，到一些令自己舒服的地方及做一些自己喜歡的事情，如吃東西、睡覺、看電視、聽音樂等。

iv. 運用幽默感

幽默感是指抱著輕鬆的心情取笑自己( Wolin & Wolin, 1993)，但並非自責，只是用輕鬆的心情迎接挑戰或別人的埋怨指責；有所謂「一笑解千愁」，笑可以舒緩生氣的情緒，笑亦可以令緊張的身體放鬆。

v. 我訊息表達

生氣時，找人傾訴可舒緩生氣的情緒，但想讓別人知道自己在生氣，而又不傷害別人，可用「我」訊息(I message)表達。用「我」訊息表達生氣時，我不會作人生攻擊，我只是把事件描述出來。

「我」訊息包括了三種元素，

1. 形容對方的行為
2. 對方行為的影響
3. 我有以下的感受

## 活動變化：

---

## 安全指引：

---

## 注意及應變事項：

1. 可詢問組員有否在日常生活中實踐以上各項
2. 如在營會中有組員沒有好好處理自己動怒之情緒，亦可在此再提醒

### 程序目標：

1. (B)增強組員對活動的歸屬感
2. (C)認識衝突處理的原則及步驟

### 物資：

- 1 美麗的小糖果(獨立包裝)或小型、安全及不易碎的文具 或 公仔卡約共 100 件

### 內容：

1. 工作人員可隨意把糖果派發給組員（有些組員獲發多些糖果，有些組員少些，甚至沒有糖果）
2. 工作人員將其餘的糖果放在地上，組員可以任何方式取得糖果，但不可傷害其他組員
3. 以取得最多糖果為勝

### 活動變化：

物件的種類及多少可自由決定。

### 安全指引：

1. 留意組員在活動中有否因互相碰撞而受傷，亦提醒組員注意安全
2. 工作人員須保障各人之安全，並確保組員不會作任何傷害自己或別人的行為

### 注意及應變事項：

1. 組員可以任何方式，如猜包剪鎚、強行奪去等方式，惟工作人員宜觀察過程中之衝突並以此作討論題材，若發生過份激烈之衝突，工作人員亦不必刻意介入，只須從旁觀察。
2. 過程中不作任何形式的批判
3. 引動組員之負面情緒



**方向：**

著重組員對衝突處理原則及步驟的認識

**指引：**

活動中

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel?)
2. 發生了甚麼事？(What happened?)
3. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
4. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
5. 假設這情況出現你會如何？(If...)
6. 下一步做甚麼？(What will you do next?)

**注意及應變事項：**

1. 解說的原則：
  - 1.1 工作人員以親切的語調進行解說。
  - 1.2 給予組員足夠時間。
  - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
  - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
  - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
  - 1.6 如有組員偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分
  - 1.7 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。
  - 1.8 工作人員不要否定或挑戰組員的感受。
  - 1.9 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 1.10 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 1.11 多鼓勵組員的回應。
  - 1.12 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
2. 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。工作人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)認識衝突處理的原則及步驟

## 物資：

1. 處理衝突交通燈（包括紅、黃及綠燈）
2. 交通警察紙牌

## 內容：

- 1 讓組員分享何謂衝突
- 2 講解何謂衝突：「衝突」的定義 人與人相處時，有著利益上的不同，或出現相反意見
- 3 講解處理衝突步驟 - 處理衝突交通燈：
  - 3.1 紅燈：停一停，聽聽別人的意見
  - 3.2 黃燈：以「我訊息」回應，並尋求雙方同意之範圍（請參閱第四節）
  - 3.3 綠燈：與朋輩一同參與決定
  - 3.4 交通警察：如以上方法皆不行時，尋求調解人

## 活動變化：

---

## 安全指引：

---

## 注意及應變事項：

1. 短講時間長短須視乎組員專注力及理解力而調節。

### 程序目標：

1. (B)增強組員間的合作與支持
2. (B)增強組員對活動的歸屬感

### 物資：

1. 木磚
2. CD 機、CD

### 內容：

1. 組員須倚靠工作員所派發的木磚從起點走到終點。
2. 在過程中組員不能作聲，若有人身體任何一部份觸及地面或出聲，全組組員須從起點再開始。

### 活動變化：

1. 所有木磚須有組員任何一身體部份接觸著，否則會被工作員踢走木磚。

### 安全指引：

1. 所有組員都不能除鞋。

### 注意及應變事項：

1. 工作員可因應組員的程度而對難度作出適當的調節。
2. 例如：若有人身體任何一部份觸及地面，不須全組組員從起點再開始，而是派發一眼罩給其中一位組員。
3. 若有組員的身體不觸給木磚，那木磚便會大水沖走。
4. 工作員也可給予恩典一個幫助組員解決他們的困難。
5. 如終點可以用繩來圍出一個小島，可以用潮漲潮退的方式把終點拉近或拉遠。
6. 其中一組登上岸後，可邀請他們拯救未回來的組員。

### 程序目標：

1. (B)增強組員間的合作與支持
2. (B)增強組員對活動的歸屬感

### 物資：

1. 報紙

### 內容：

1. 工作員會先把報紙平放在地上，的物品或肢體放/按在報紙上
2. 工作員可因應組員人數隨意叫出指示，如：三左手一右手五隻腳
3. 組員須留心工作員指示把適當數量的肢體按在報紙上
4. 其餘的肢體不可按在報紙上或地上，所有組員均上在報紙範圍內

### 活動變化：

---

### 安全指引：

1. 工作員須留意組員有否作出危險性的動作

### 注意及應變事項：

1. 組員的男女組合須多作留意，留意男女組員的身體接觸

**方向：**

著重組員間的合作與支持，增強組員對活動的歸屬感

**指引：**

活動中--

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel?)
2. 發生了甚麼事？(What happened?)
3. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
4. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
5. 假設這情況出現你會如何？(If...)
6. 下一步做甚麼？(What will you do next?)
7. 剛才那一個片段/感受你最深刻？
8. 你覺得剛才的過程中那一種東西最重要？
9. 請每人向其他組員說一句欣賞/鼓勵的說話。

**注意及應變事項：**

1. 解說的原則：
  - 1.1 工作員以親切的語調進行解說。
  - 1.2 給予組員足夠時間。
  - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
  - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
  - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
  - 1.6 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
  - 1.7 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。
  - 1.8 工作員不要否定或挑戰組員的感受。
  - 1.9 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 1.10 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 1.11 多鼓勵組員的回應。
  - 1.12 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
2. 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：

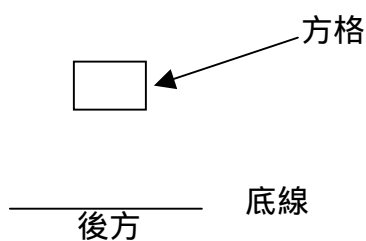
1. (B)增強組員間的合作與支持
2. (B)增強組員對活動的歸屬感

### 物資：

1. 顏色紙及筆
2. 有色膠紙

### 內容：

1. 把組員分為兩小組，每組員派發兩張顏色紙；
2. 讓組員先想想最希望拋棄一種導致憤怒之情緒；並可自由以圖畫或文字在顏色紙上創作。
3. 組員又可想想希望以什麼情緒代替拋棄的情緒，同樣在另一張顏色紙上創作。
4. 完成後把顏色紙摺成飛機。
5. 然後，組員可走到預先以膠紙貼好的場地並站在底線後方；  
場地安排如下：



6. 底線與方格之距離約兩至三個階磚
7. 把希望取代之情緒（飛機）放在方格中；另外一起把想拋棄的情緒（飛機）飛走，越遠越好。
8. 然後輪流由底線取回在方格中希望取代之情緒（飛機）；
9. 過程中組員身體不可碰到底線與方格間之地面。因此需要組員互相合作完成任務。

## 活動變化：

---

## 安全指引：

1. 當組員要取飛機時,留意其他組員是否準備好並給予適當保護。
2. 導師可在底線與方格之間伸出雙手保護正要取飛機的組員。

## 注意及應變事項：

1. 預備一些情緒字咭有助組員思考。

建議：

導致動怒之情緒 – 討厭、尷尬、害怕、不安、傷心、害羞、妒忌、委屈、氣餒、痛恨、挫敗、煩躁

取代之情緒 – 平靜、冷靜、快樂、興奮、滿足、成功感、平安、

**方向：**

著重組員間的合作與支持，增強組員對活動的歸屬感

**指引：**

活動中--

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel?)
2. 發生了甚麼事？(What happened?)
3. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
4. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
5. 假設這情況出現你會如何？(If...)
6. 下一步做甚麼？(What will you do next?)
7. 剛才那一個片段/感受你最深刻？
8. 你覺得剛才的過程中那一種東西最重要？
9. 請每人向其他組員說一句欣賞/鼓勵的說話。

**注意及應變事項：**

1. 解說的原則：
  - 1.1 工作員以親切的語調進行解說。
  - 1.2 給予組員足夠時間。
  - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
  - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
  - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
  - 1.6 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
  - 1.7 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。
  - 1.8 工作員不要否定或挑戰組員的感受。
  - 1.9 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 1.10 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 1.11 多鼓勵組員的回應。
  - 1.12 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
2. 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. (O)學習面對逆境，認識樂觀感

## 物資：

1. 路線圖（工作人員用）
2. 電筒
3. 哨子
4. 筆及書簽
5. 水
6. 對講機
7. 地圖(參加者用)
8. 眼罩

## 內容：

1. 出發前，工作人員先講解程序及收取組員部分電筒，讓組員細分 2-3 人一組並共用一電筒
2. 工作人員先讓組員報數，以作路上報到及重整隊形之用
3. 讓行頭的組員負責觀看地圖，尾的組員負責在每次報數時同時叫喊「齊」
4. 整隊組員由工作人員帶路，開始夜行
5. 期間可把組員之行走次序改變，讓各人可嘗試不同位置感覺

## 活動變化：

如小組在進行活動期間效果理想，可加插難度

1. Solo Walk
  - 工作人員於選定的路線上，全組停下來，讓組員每 2 人一組(不帶電筒)走一段約 1-2 分鐘的路（由義工或其他工作人員站在終點，方便辨認）。

- 工作人員與義工以對講機聯絡，待組員到達終點，才讓另一組出發，而到達了的一組可利用對講機鼓勵其餘的組員。

## 2. Solo Sit

- 每位組員被矇眼帶往指定位置坐下，維持 5 分鐘。
- 活動進行期間，所有人不得說話、交談或騷擾其他人。
- 5 分鐘後，請組員解開眼罩，並給他們一張書簽和一枝筆，作為寫下或畫下當時的感覺

## 安全指引：

1. 組員身上可掛上哨子，於必要時用
2. 工作人員宜先了解路段，及於當日評估是否適合作夜行活動
3. 工作人員須帶備手提電話，並於入營前致電營地附近的警署報備，活動完結後亦須致電該警署報知

## 注意及應變事項：

1. 留意當日天氣是否適合作夜行活動
2. 留意組員是否適合作夜行活動
3. 留意組員是否有足夠心理準備作活動

**方向：**

著重組員認識及體驗樂觀感

**指引：**

活動中--

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel?)
2. 發生了甚麼事？(What happened?)
3. 有感到危險嗎？你何以克服它呢？
4. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
5. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
6. 假設這情況出現你會如何？(If...)
7. 下一步做甚麼？(What will you do next?)
8. 你認為你跟活動進行前，對自己的想法有否改變？那是什麼呢？
9. 你認為你跟活動進行前，對團隊的想法有否改變？那是什麼呢？
10. 你覺得剛才的過程中那一種東西最重要？
11. 請每人向其他組員說一句欣賞/鼓勵的說話。

**注意及應變事項：**

1. 解說的原則：
  - 1.1 工作人員以親切的語調進行解說。
  - 1.2 給予組員足夠時間。
  - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
  - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
  - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
  - 1.6 如有組員偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分
  - 1.7 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。
  - 1.8 工作人員不要否定或挑戰組員的感受。
  - 1.9 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 1.10 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 1.11 多鼓勵組員的回應。
  - 1.12 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
2. 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。工作人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. (O)學習面對逆境，認識樂觀感

### 物資：

---

### 內容：

1. 組員首先 2 人一組面對面坐下，當工作員一聲令下，組員便面對面、手牽手一齊起身。
2. 組員成功起身後，工作員可增加小組人數，例如 4、6、8……人，重複以上步驟，直至全組組員可以互相扶持地從地上站起來。

### 活動變化：

---

### 安全指引：

1. 注意組員之手須互相緊握著對方之手腕
2. 工作員須留意組員的坐姿及與其拍檔的背靠姿勢

### 注意及應變事項：

1. 留意組員人數，人數須要為雙數。
2. 此活動宜在一房內進行，當活動完成後，助理程序主任可先行到另一房間佈置下一活動。
3. 完成此活動後，進行 20 分鐘解說程序才進行「瞎子夜行」活動。

### **程序目標：**

1. (O)學習面對逆境，認識樂觀感

### **物資：**

1. 眼罩 (按人數多少而定)
2. 空曠房間
3. 不同的障礙物 (如：長椅、桌、地墊、報紙、風扇)

### **內容：**

1. 於上一活動的房間安排組員戴上眼罩，組員按序以手搭著方的膊頭及排列成一直行
2. 工作人員帶領組員沿指定路線到達已佈置的房間
3. 工作人員不須向組員說明到達或將面對的地方 / 環境是怎樣，工作人員亦可營造不安的氣氛
4. 工作人員帶領組員入內行走，沿途可跨越、避開、踏上不同的障礙物，副工作人員亦可以水、風扇、音響等營造緊張氣氛
5. 當全組行走完後，各人可脫下眼罩觀看地方 / 環境

### **活動變化：**

---

### **安全指引：**

1. 工作人員須留意組員於過程中的情勢、行為、反應及舉動，如有危險性動作應立即上前阻止，必要時可終止活動
2. 留意所選用物資的質料，避免組員受傷

### **注意及應變事項：**

1. 活動過程中組員不能說話，亦不能脫下眼罩
2. 組員必須跟隨前者而行，不能擅自離隊

**方向：**

著重組員認識及體驗樂觀感

**指引：**

活動中--

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel?)
2. 發生了甚麼事？(What happened?)
3. 有感到危險嗎？你何以克服它呢？
4. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
5. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
6. 假設這情況出現你會如何？(If...)
7. 下一步做甚麼？(What will you do next?)
8. 你認為你跟活動進行前，對團隊的想法有否改變？那是什麼呢？
9. 你覺得剛才的過程中那一種東西最重要？
10. 請每人向其他組員說一句欣賞/鼓勵的說話。

**注意及應變事項：**

1. 解說的原則：
  - 1.1 工作人員以親切的語調進行解說。
  - 1.2 給予組員足夠時間。
  - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
  - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
  - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
  - 1.6 如有組員偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分
  - 1.7 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。
  - 1.8 工作人員不要否定或挑戰組員的感受。
  - 1.9 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 1.10 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 1.11 多鼓勵組員的回應。
  - 1.12 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
2. 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。工作人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) 營造輕鬆的小組氣氛

**物資：**

1. CD 機、CD

**內容：**

1. 由負責人帶領在音樂下組員一起做早操。

**安全指引：**

---

**注意及應變事項：**

---

**程序目標：**

1. (C) 認識動怒處理的方法
2. (B) 增強小組成員間的合作與支持。

**物資：**

1. 汽球
2. 氣泵

**內容：**

1. 組員分為兩小組。
2. 每組派發汽球 3 個，並吹漲它。
3. 接著小組成員手牽手圍圈而站，汽球續一被拋進圈內，組員要合作用身體任何部份控制汽球，使它不掉在地上。
4. 完結時組員可弄破汽球。

**活動變化：**

---

**安全指引：**

---

**注意及應變事項：**

---



### 程序目標：

1. (O)學習面對逆境，認識樂觀感

### 物資：

1. 攀石所須之物品
2. 立志卡
3. 筆

### 內容：

1. 組員分兩組進行。
2. 先派組員一張立志咭，組員可將未來一星期希望能做得更好的事情寫下。e.g.在未來一星期有禮貌對待組員。
3. 在攀石前有一個宣讀時刻，內容：  
「我×××，願意在未來一星期××××××××××，你地支唔支持我？」  
其他組員可回應：「我地支持」。
4. 組員可攀石至指定高度把立志卡貼上。

### 活動變化：

---

### 安全指引：

- 1.攀石活動須由合資格導師帶領。

### 注意及應變事項：

1. 攀石活動須有合資格專業導師協助始能進行。
2. 指定高度不宜太高，可依組員身高決定。

### 程序目標：

1. (O)學習面對逆境，認識樂觀感

### 物資：

1. 蜘蛛網（繩、兩支柱），內有 12-20 個網孔

### 內容：

1. 組員在沒有物資協助下，由網的一方到達網的另一方
2. 到達網的另一方的組員回到起點為其他組員作協助及提示
3. 各組員於過程中須作支援及保護運送中的組員
4. 任何組員的身體部份均不得接觸蜘蛛網，一旦接觸則須全組重新開始
5. 蜘蛛洞不能重覆使用

### 活動變化：

1. 可因應組員的身體狀況、組合、體型而給予一定的調節及協助

### 安全指引：

1. 組員不可以魚躍式方法過網
2. 留意組員的頭、頸、背及腰部

### 注意及應變事項：

1. 注意組員男女的工作安排，及運送時的照顧

(或)

**程序目標：**

1. (O)學習面對逆境，認識樂觀感

**物資：**

1. 鉛條（人數除二）

**內容：**

1. 組員分兩行面對面而立，每 2 組員組成一對拍檔
2. 各人雙手垂直，合力緊握鉛條，組成一條人造天梯
3. 先選出其中一對拍檔，一人爬天梯，另一人作保護
4. 在攀上天梯後，組員須以手腳作平衡，由起點爬至終點
5. 若爬行者不慎墮地，須由起點再開給
6. 當到達終點，組員須與拍檔合組天梯，讓另一組合作活動

**活動變化：**

1. 可因應組員的身體狀況、組合、體型而給予一定的調節及協助

**安全指引：**

1. 工作人員於過程中支援天梯及爬行者
2. 組員不可隨意鬆脫手中鉛條
3. 注意組員提起鉛條姿勢，以免傷及背部及脊骨
4. 爬行者避免將身體所有重心集中於同一支點
5. 注意組員的高矮輕重，讓組員商討如何組合

**注意及應變事項：**

1. 留意組員是否合適作活動（如身體健康、有否畏高）

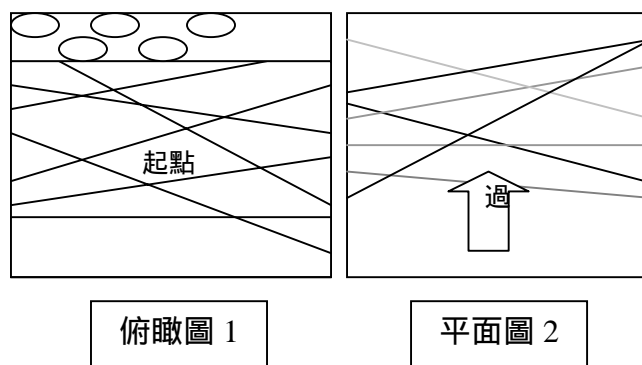
**（或）**

### 程序目標：

1. (O) 學習面對逆境，認識樂觀感
2. (O) 學習不輕易放棄，再接再勵

### 物資：

1. 繩
2. 柱/桌 (如左俯瞰圖 1，平面圖 2)
3. 剪刀
4. 寶物 (任何小物品 x 人數)



### 內容：

1. 工作人員在房中利用繩、柱及桌子把房的後 3/5 位置綁著不同高低的繩，形成一個網陣
2. 組員在沒有物資協助下，會由網陣的一方到達網陣的另一方拿取寶物
3. 網陣中可留出大小不同的空間讓組員立足
4. 組員可以爬行、跨過、穿過等形式穿過網陣
5. 到達網的另一方的組員回到起點為其他組員作協助及提示
6. 各組員於過程中須為穿過網陣的組員作支援 (例如提點身體如何不觸及網陣)
7. 任何組員的身體部份均不得接觸紅外線，全組有 5 次機會可觸碰網陣，一旦超過 5 次機會，則須全組重新開始
8. 紅外線路線可重覆使用

### 活動變化：

1. 建議寶物不是一些文具或獎品，改為一些小物件，如乒乓球，以防組員在自己得到獎品後不理其他組員
2. 繩結可為活結，方便工作人員作網陣難易度之調較 (繩愈密，網陣愈難)
3. 可因應組員的身體狀況、組合、體型而給予一定的調節及協助

### 安全指引：

1. 組員不可以魚躍式方法過網
2. 留意組員的頭、頸、背及腰部有沒有被繩纏繞或扭傷

### 注意及應變事項：

1. 在佈置網陣時要留有大小不同的空間讓組員站立及稍作休息，而繩與繩之間亦小心會纏繞在一起
2. 注意組員在過網陣時的有沒有被繩纏繞或扭傷

**方向：**

著重組員認識及體驗樂觀感

**指引：**

活動中

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel?)
2. 發生了甚麼事？(What happened?)
3. 有感到危險嗎？你何以克服它呢？
4. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
5. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
6. 假設這情況出現你會如何？(If...)
7. 下一步做甚麼？(What will you do next?)
8. 你覺得剛才的過程中那一種東西最重要？
9. 請每人向其他組員說一句欣賞/鼓勵的說話。

**注意及應變事項：**

1. 解說的原則：
  - 1.1 工作人員以親切的語調進行解說。
  - 1.2 給予組員足夠時間。
  - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
  - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
  - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
  - 1.6 如有組員偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，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。
  - 1.8 工作人員不要否定或挑戰組員的感受。
  - 1.9 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 1.10 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 1.11 多鼓勵組員的回應。
  - 1.12 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
2. 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。工作人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. (O)學習面對逆境，認識樂觀感
2. (C)總結營會經驗

**物資：**

1. 大畫紙
2. 顏色筆

**內容：**

1. 組員分為兩小組，每人派一張大畫紙。
2. 小組組員輪流自由創作姿勢躺在畫紙上，其他組員替其畫出一個人形圖。
3. 然後各組員可在人形圖內自由以文字或圖畫表達對組員之欣賞及鼓勵。

**活動變化：**

---

**安全指引：**

---

**注意及應變事項：**

1. 若沒有大畫紙，可以畫手掌/腳掌代替。

# 明白生氣 情緒人人有



不傷害自己、  
不傷害別人、  
不破壞物品



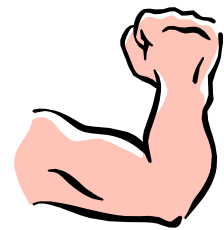
不指責、

不咒罵、

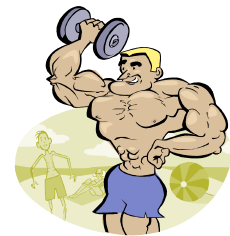
不侮辱別人

# 了解生氣表徵

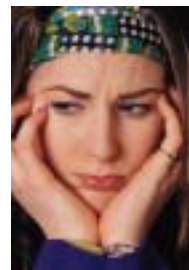
緊握拳頭



肌肉繃緊



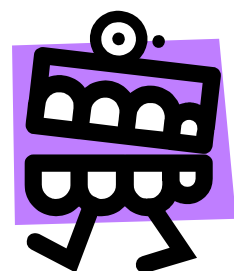
皺眉



心跳加速



咬緊牙筋



# 放鬆自己

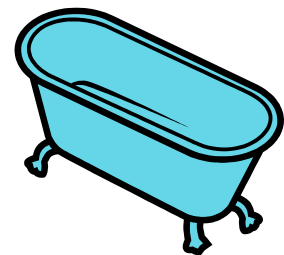
深呼吸



不斷默數



洗澡



向海大叫



# 轉移注意力

吃東西



睡覺



聽音樂

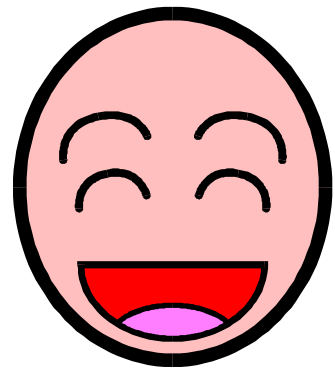


玩電子遊戲機



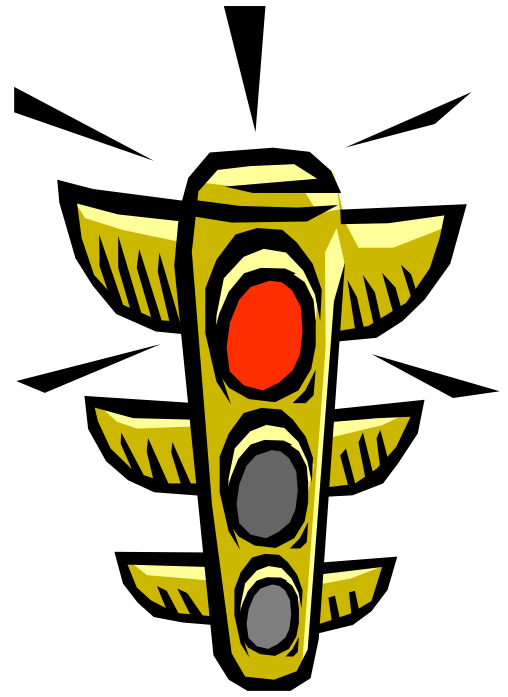
# 運用幽默感

一笑置之



# 我訊息表達

紅燈：



停一停，

聽聽對方的意見

# 黃燈：



以「我訊息」  
回應，尋求雙方  
同意之範圍

# 「我訊息」：

- ✓ 形容對方的行為
- ✓ 對方行為的影響
- ✓ 我有以下的感受



# 綠燈：

# 與朋輩一同參

# 與決定



# 交通警察：

如以上方法皆  
不行時，尋求調  
解人

