成長的天空計劃(小學)
小五強化活動　單元程序

序言

經過小學四年級輔助課程四十多小時密集式的活動，組員有不同程度及層面的學習和參與，我們希望他們能將在過程中所學應用到生活上；強化活動的設計，是藉著數次小組聚會/活動及一次單對單的傾談過程，鞏固他們去年的體驗及知識，希望進一步提升他們對學校的歸屬感，亦強化組員間的互相合作。 研究抗逆力之學者 Nan Henderson 在她的「抗逆輪」(Resilience Wheel) 理論中曾提及對青少年有「高期望」及提供「有意義參與機會」的重要性 (N. Henderson et al. (1999) Resiliency in Action) ，我們對組員在強化活動中有高的期望，亦希望藉此提供有意義的參與機會。「參與」的意思不一定指代表學校參加比賽，亦非在校內擔當甚麼重要的職務，而是指他們有機會為學校或老師作出一點貢獻，這些「貢獻」可以是*勞力*或*心意*---例如為某樓梯欄杆掃漆、為學校打理盆栽、就家長送飯時之擠逼情況提供解決的辦法、設計職員洗手間之佈置、送心意卡給所有老師……. 除了鼓勵組員的創意外，亦可以增加組員對學校之歸屬感。但強調組員在過程中的貢獻，並不等於著眼於他們在此活動中的「製成品」，他們是否有成功的經驗，亦不取決於他們的服務結果或製成品是否得到廣泛老師、同學、家長的認同，反而他們在活動中點滴的體驗、起伏的心情、零碎的合作片段…… 更值得他們用各種方法記錄下來，在最後一節向家長分享。 此外亦希望透過一次戶外活動提升組員間之合作及連繫， 增加他們對小組的歸屬感。

對象

曾參加去年小四輔助課程之小五或小四**組員
(**如去年之輔助課程參加者需要留級，仍可參加此強化活動)

單元目標

1. 重溫及嘗試應用小四輔助課程之所學，從而強化組員本身之效能感(C)
2. 在同儕學習之過程中，強化組員之互相支持及合作建立團隊之精神 (B)
3. 增強組員對所屬學校/老師/社區之歸屬感 (B)
4. 透過匯報讓組員與老師、家長分享其活動歷程和成果，從而強化組員本身之效能感 (C)

所需時數

小五強化活動		
環節	內容	需時
A	重聚/重溫/籌備服務	1.5 小時
B	學校服務	1.5 – 2 小時
C	檢討服務及籌備活動	1.5 小時
D	戶外活動	約 7 小時
E	黃金任務(個別面談)	每位組員半小時
F	分享會	1.5 小時

對工作員 (包括 SGT/O/P)的要求：

1. 工作員要先掌握去年活動之目標及詳情
2. 靈活地運用每一個施教時刻 (Teachable Moment)，藉以帶出抗逆力與生活的關係。*[整個強化活動均著重過程中組員之分工、分享，及他們小四所學之應用，反而結果未必最重要。故在過程中如出現一些施教時刻，而這些時刻又與抗逆力之建立有直接的關係，工作員應加以把握，並向組員指出。(例：如在討論過程中出現意見不合，工作員宜提醒組員處理衝突之步驟及加以應用)]*
3. 營造一個開放、坦誠及輕鬆的氣氛讓組員投入參與討論
4. 鼓勵創意
5. 提醒組員合作及互相支持的重要性
6. 鼓勵組員多作分享
7. 留意組員分工是否平均
8. 強調組員的強處，並加以肯定
9. 強調組員在過程中的付出與得著，至於服務之成果並非強化活動之重點
10. 在小五活動完結時提醒組員小六強化活動是他們另一個發揮所長的好機會，而小六強化活動完結後有整個計劃的結業禮

對組員的要求

1. 注意安全
2. 準時出席每一次聚會
3. 積極投入參與
4. 將去年所學與生活結合
5. 發揮創意
6. 勇於嘗試(多付出,少計較)
7. 開放自己聆聽別人的意見
8. 堅持到底
9. 與組員互相支持，並欣賞組員之長處
10. 邀請家長出席最後一節之簡報會/匯演/分享會

程序 A 一覽表
重聚

環節	介入理論/理念/手法	程序目標	程序	附件
A	研究抗逆力之學者 Nan Henderson 在她的「抗逆輪」(Resilience Wheel) 理論中曾提出六大元素, 包括對青少年有「高期望」、提供「有意義參與機」、「關懷與支持」、教授「生活技巧」、提供「一致及清晰的界限」及「正面之連繫」(N. Henderson et al. (1999) Resiliency in Action)，我們對組員在強化活動中有高的期望, 期望他們能為學校作出貢獻, 同時亦希望藉此提供有意義的參與機會及提升他們與其他組員和教師之正面連繫. 在戶外活動環節中, 亦嘗試提供機會讓他們學習生活之技巧。	1. (C) 重溫所學 2. (B) 強化支持關係 3. (O) 了解活動目標及推行手法, 調整期望	1. 破冰程序： 神鎗手 (10 分鐘) 2. 破冰程序：片段重溫 (10 分鐘) 3. 體驗程序:「眼明手快」 (25 分鐘) 4. 簡介： 強化活動之目標及內容 (10 分鐘) 5. 討論： 服務計劃及分工 (25 分鐘) 6. 總結／ 彼此欣賞 (10 分鐘)	P5Aa P5Ab P5Ac P5Ad P5Ae P5Af

**P--有意義的參與機會, E—高期望, S—關懷與支持, C—效能感, B—歸屬感, O—樂觀感

附件 P5Aa 神鎗手 (5/10 分鐘)

程序目標：

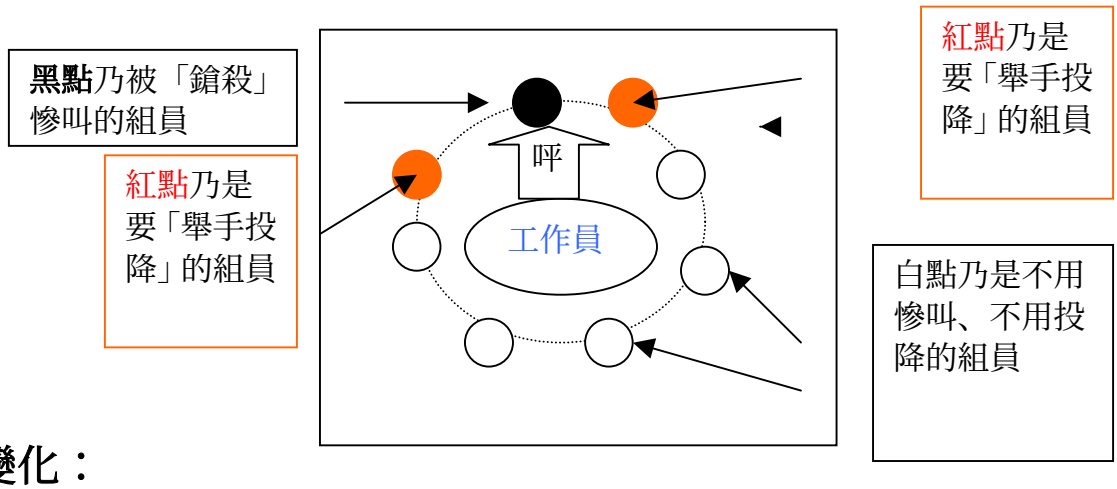
1. 熱身—令組員能於稍後之程序中更投入
2. (B)凝聚輕鬆的氣氛。

物資：

1. 顏色衣夾或星星貼紙

內容：

1. 組員先圍圈而站
2. 工作員在那時則成為一名「神鎗手」，以手指作手鎗狀指向組員，以及以口發出鎗聲「呯!!!」；組員便即時「死亡」，該名被「鎗殺」的組員須立即慘叫(但不需要有任何其他動作) ；而在「死者」身旁左右兩位組員則要高舉雙手投降 (但不須慘叫)
3. 若被殺者左右兩旁的組員忘記舉手，或其他不用做動作(例如慘叫、舉手投降)的組員做出慘叫或投降的動作，甚至乎被鎗殺的組員做了不同的動作的話，便作錯誤紀錄一次。(紀錄的方式可以是在上衣夾上顏色衣夾，或在臉上貼上星星貼紙)
4. 活動的玩法如圖下表示:



活動變化：

工作員可依當時的氣氛調高難度。例如發出「假鎗」，即是:

1. 有「手鎗」沒聲，或
2. 有「鎗聲」沒「手鎗」；而當「假鎗出現」的時候，所有組員均不須作出任何反應，若出現慘叫、舉手投降或甚至「手部抽搐」等動作的話，便紀錄一次，如此類推。

安全指引

- -

注意及應變事項：

1. 工作員可依時間多少決定活動之次數。

附件 P5Ab 破冰程序：片段重溫 10 分鐘

程序目標：

強化組員於小四之所學

物資：

1. 小四輔助課程之相片（每活動 2 至 3 張）
2. 活動名稱字條

內容 ：

1. 工作員把小四輔助課程之相片放在地上/桌上
2. 工作員請組員在最短時間內把活動相片與活動名稱配對
3. 工作員可請組員重溫在活動的感受、得著等，並加以講解。

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

- -

附件 P5Ac 體驗程序：眼明手快 25 分鐘

程序目標：

1. 強化組員於小四之所學

物資：

1. 題目卡兩套 (不同顏色)（貼在黑板上）
2. 寶貼萬用膠或磁石
3. 答案卡兩套 (不同顏色)

內容：

1. 工作員先將題目卡貼在黑板上，並將組員分為兩組，組員要在房間內找尋工作員預先收藏好的答案卡(與組別顏色相同)，並貼在黑板上適當位置，則可取得 1 分;
2. 組員如在搜尋過程中發現鄰組的答案卡，不要作出提示，但亦不可移動該卡;
3. 由於答案卡數目很多，故兩組之答案可不須相同，這樣可藉替兩組對答案時重溫不同的內容
4. 圖卡內容：

No.	題目卡	答案卡
1	問題解決步驟	問一問：甚麼問題影響我
		想一想：甚麼方法可解決
		揀一揀：選出最可行方法
		做一做：訂立步驟去實行
2	平伏心情原則	生氣是正常的反應，但可以選擇表達的形式
		不傷害自己和別人，不破壞物件
		不用指責、咒罵、侮辱等方式表達
3	平伏心情方法	了解生氣的表徵
		轉移注意力
		不斷默數
		運用幽默感
		‘我’ 訊息表達
4	衝突處理類型	退縮型 (烏龜)
		忍讓型 (熊仔)
		妥協型 (狐狸)
		爭勝型 (鯊魚)
		解決型 (貓頭鷹)

5	衝突處理步驟	紅燈：聽聽別人的意見
		黃燈： ‘我’ 訊息回應
		綠燈：尋求可解決的方法
		交通警：調解人 ‘和事佬’
6	溝通模式	一致型
		電腦型
		討好型
		責備型
		九唔搭八型
7	目標訂定原則	個人化
		具體
		可量化
		能達到
		有時限
		有挑戰性
8	樂觀感	只要肯嘗試，總有成功的機會
		預計最好、準備最壞
9	歸屬感	關注別人的權利，多付出，少計較
		互相合作，互相支持

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

1. 提醒組員這不是比賽，而且要注意安全。
2. 搜尋時間完結時，可給予每組 1 分鐘商討答案卡的對錯。
3. 預留時間揭曉其他未被搜尋的答案卡收藏位置。

附件 P5Ad 簡介：強化活動之目標及內容 10 分鐘

程序目標：

1. 讓組員了解強化活動之目標及內容

物資：

1. 活動通告 (附有活動行事曆)

活動行事曆

節數	日期	時間	內容/ 地點
1			
2			
3			
4			
5			

內容

1. 向組員重申是次強化活動是他們應用小四所學之好機會，形式與小四的活動不大相同(減少遊戲部份)。要求組員多主動參與討論及和分享外，在過程中體現與人合作的技巧、聽取別人的意見及積極表達自己的意見，亦要盡量運用小四所學。
2. 派發並講解活動行事曆

活動變化：

1. 如有需要可重新訂定小組約章

安全指引：

- -

注意及應變事項：

- -

附件 P5Ae 討論：服務計劃及分工 20 分鐘

程序目標：

1. 調整期望， 讓組員了解活動目標及推行手法

物資：

1. 討論卡(每組 1 張)

內容：

1. 工作員交代程序目標後派發討論卡，帶領組員討論，並鼓勵組員互相聆聽，達成共識，即日決定服務內容
2. 如分工時出現衝突，工作員宜提醒組員活用衝突處理之步驟來解決
3. 工作員可引用以下問題讓組員掌握「預計最好/準備最壞」之原則，以提升他們的服務信心：
   - 我們的服務地點、對象、內容是甚麼？
   - 我們的服務目標是甚麼呢？
   - 我們需要甚麼物資？
   - 大家要留意的地方有甚麼呢？
   - 當有組員遇上難題時，大家會如何處理呢？
   - 如果我們不對有需要的組員提供協助，那會對我們的目標造成什麼阻礙？
   - 服務使用者有何特性？為他們提供服務時要留意甚麼？
   - 若對服務使用者及其他組員有不滿，要如何處理呢？
4. 工作員與組員一同檢查是日服務所需要的物資。
5. 工作員把部分物資收起，讓組員自行檢查行裝是否合適，及欠缺的物品。

活動變化：

1. 可考慮以泵汽球形式鼓勵組員構思新意見，如某組員想不到任何方法，工作員可在其頭上不斷泵汽球，直至他／她想出意見為止，但建議工作員在汽球即將爆破時放手，任由汽球向四方八面亂飛，以營造輕鬆氣氛。 (避免汽球爆破聲嚇怕組員)

安全指引：

- -

注意及應變事項：

1. 工作員須預先與校長及教師商議服務內容、可行範圍及後跟進。服務內容一方面可切合校方的需要；另一方面亦應配合同學的興趣，增加他們的投入感。並因應組員之特性而調較難易度，既要讓組員有成功感，但又要有一定之難度
2. 工作員宜在這階段鼓勵組員分享意見，互相刺激組員思考。
3. 對於肯分享意見的組員，均予以肯定及欣賞。

附件 P5Aee 討論卡

校園服務計劃書

I. 服務內容：_____ 服務日期：

服務對象：_____

所需物資：_____

預備工作：_____

II. 問一問：

我們服務時會有甚麼困難？

_____

_____

想一想：

有甚麼方法可解決

_____

_____

揀一揀：

甚麼方法最可行？

_____

_____

做一做：

服務前準備工作如下：

_____

_____

III. 分工表：(工作員自行設計分工細節)

_____

_____

_____

附件 P5Af 總結／彼此欣賞 10 分鐘

程序目標：

1. (B) 強化組員之互相支持及合作，建立團隊之精神
2. (C) 透過互相欣賞，增強組員本身之效能感

物資：

1. 好學生金幣/優點彩石/欣賞衣夾

內容：

1. 彼此欣賞
   1.1 工作員帶領組員表達對其他組員於是次活動的欣賞：如主動參與工作員預定之工作、提出有意思的問題、有禮貌等

2 總結本次及簡介下次內容
   2.1 工作員帶領組員總結內容，過程中強調**樂觀感**的理念及**強處著眼**的表達技巧
   2.2 鼓勵組員在下次集會前想一想：我們預計有甚麼困難？又可以如何解決？

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

1. 工作員在小組中建立互相欣賞的文化，並身體力行，對每位組員具體地表達欣賞，對組員之間的互相欣賞作出肯定，並鼓勵組員互相欣賞對方
2. 部分行為表現欠佳的組員，可能較難被發掘其值得欣賞之處，故工作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

<A 環節完>

程序 B 一覽表
校園服務

環節	介入理論/理念/手法	程序目標	程序	附件
B	抗逆力元素： 讓各人都有要負的責任和角色 (P) 對組員有高期望 (E) 運用與人合作的技巧 (B) 少計較、多付出 (B) 為最好作預備，為最壞作打算 (O) 堅持到底，永不放棄 (O)	1. (B) 為學校服務，強化組員對學校之歸屬感 2. (B) 強化組員之互相支持及合作建立團隊之精神 3. (C) 透過實踐，增強組員本身之效能感 4. (O) 透過實踐，提醒組員有關樂觀感之元素－為最好作預備，為最壞作打算；堅持到底，永不放棄	1. 破冰程序：簡介校園服務重點及注意事項 (10 分鐘) 2. 校園服務 (50-70 分鐘) 3. 服務後解說 (15 分鐘) 4. 總結/互相欣賞(10 分鐘)	P5Ba P5Bb P5Bc P5Bd

**P--有意義的參與機會, E—高期望, S—關懷與支持, C—效能感, B—歸屬感, O—樂觀感

註：如小四時未有進行社區服務，可考慮以社區服務代替學校服務，另外此環節可邀請有興趣之家長作為義工

附件 P5Ba 簡介校園服務重點及注意事項 10 分鐘

程序目標：

1. 讓組員掌握提供服務時要注意之事項

物資：

1. 按服務內容而定

內容：

1. 簡介注意事項及重提分工細則

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

- -

附件 P5Bb 校園/社區服務 50-70 分鐘

程序目標：

1. 實踐計劃 (C)，嘗試為最好作準備，為最壞作打算 (O)
2. 提升組員對所屬學校/社區之歸屬感 (B)
3. 藉著服務他人讓組員體會計劃對他們的高期望 (E) 及能有意義的參與機會 (P)
4. 讓組員體會在團體中關注他人的權利，多付出，少計較的原則 (B)

物資：

1. 視乎服務計劃內容而定

內容：

1. 推行計劃
2. 期間請組員(輪流)拍攝/攝錄，以便日後分享

活動變化：

- -

安全指引：

1. 應留意服務期間之潛在危險
2. 工作員須留意組員的服務情況及位置。
3. 如將組員分開多個小組進行服務，而服務地點又分散的話，請安排多些義工協助。
4. 如作清潔服務，工作員須為組員添置保護衣物如：手套、頭套、保護衣等，以確保同學的安全。

注意及應變事項：

1. 工作員須預先與校長及教師商議服務內容、可行範圍及後跟進。服務內容一方面可切合校方的需要；另一方面亦應配合同學的興趣，增加他們的投入感。並因應組員之特性而調較難易度，既要讓組員有成功感，但又要有一定之難度
2. 如有需要，工作員應為組員添置保護衣物如膠手套、帽及雨衣、勞工手襪等，以免弄污組員的衣服及身體。
3. 如作油鬧/壁畫創作等服務，工作員須在範圍內舖上大量報紙，以及提醒組員不要用染了油漆的手觸摸眼睛、嘴巴以及學校的設施。另外，鞋底沾上油漆的組員亦不宜在校園內亂走，以免弄髒校園。

附件 P5Bc 服務後解說 (15 分鐘)

程序目標：

1. (B)增強組員對學校的歸屬感。
2. (B)增加組員之合作及支持。

物資：

1. 視乎服務計劃內容而定 (可以準備一些剛才組員曾使用之物資以鼓勵他們分享)

內容：

解說指引(方向：重整組員對服務性質、對象、內容、組員間合作的經驗)

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel?)
2. 過程中發生了甚麼事？(What happened?) 你又如何面對?
3. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
4. 這與學校如何聯繫？(How does this relate to the school?)
5. 下一步會做甚麼？(What will you do next?)
6. 下次再有類似的活動，你會參加嗎？為什麼？

安全指引：

- -

注意及應變事項：

- -

附件 P5Bd 總結／彼此欣賞 10 分鐘

程序目標：

1. (B) 強化組員之互相支持及合作，建立團隊之精神
2. (C) 透過互相欣賞，增強組員本身之效能感

物資：

1. 好學生金幣/優點彩石/欣賞衣夾

內容：

1. 彼此欣賞

   工作員帶領組員表達對其他組員於是次活動的欣賞：如主動參與、提出有意思的問題、有禮貌等

2. 總結本次及簡介下次內容
   - 工作員帶領組員總結內容，過程中強調**樂觀感**的的理念及**強處著眼**的表達技巧
   - 鼓勵組員在下次集會前想一想：我們有甚麼預計困難？又可以如何解決？

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

1. 工作員在小組中建立互相欣賞的文化，並身體力行，對每位組員具體地表達欣賞，對組員之間的互相欣賞作出肯定，並鼓勵組員互相欣賞對方
2. 部分行為表現欠佳的組員，可能較難被發掘其值得欣賞之處，故工作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

<B 環節完>

程序 C 一覽表
檢討服務及籌備活動

環節	介入理論/理念/手法	程序目標	程序	附件
C	抗逆力元素： 讓各人都有所要負的責任和角色 (P) 對組員有高期望 (E) 運用與人合作的技巧 (B) 少計較、多付出 (B) 為最好作預備，為最壞作打算 (O) 堅持到底，永不放棄 (O)	1. 檢討上次學校服務 2. (B) 強化組員之互相支持及合作建立團隊之精神 3. (C) 透過實踐，增強組員本身之效能感 4. (O) 透過實踐，提醒組員有關樂觀感之元素－為最好作預備，為最壞作打算；堅持到底，永不放棄	1. 破冰程序： 123 紅綠燈 (10 分鐘) 2. 服務檢討/回應 (10 分鐘) 3. 秘密任務之神偷特工隊 (30 分鐘) 4. 秘密任務之分工合作 (25 分鐘) 5. 總結及彼此欣賞 (15 分鐘)	P5Ca P5Cb P5Cc P5Cd P5Ce

**P--有意義的參與機會, E—高期望, S—關懷與支持, C—效能感, B—歸屬感, O—樂觀感

附件 P5Ca 破冰程序：123 紅綠燈 10 分鐘

程序目標：

1. (C)實踐所學， 強化目標訂定，問題解決或衝突處理技巧

物資：

1. 障礙物：報紙、繩等
2. 匙羹、乒乓球

內容：

1. 邀請一位組員出來作叫喊者，其他組員 2-3 人一組
2. 發號施令後，叫喊者站在課室最前面，背向其他組員大叫：「123 紅綠燈，過馬路要小心」。期間，每組組員要手拖手向前走，其中一人用匙羹運送乒乓球。
3. 當叫喊者停止叫喊後，其他組員必須停止動作，叫喊者轉身看組員有否停頓。
4. 期間，若有組員跌下乒乓球或當叫喊者停止叫喊後仍在移動中，便要退後五步。
5. 過程中工作員要強調熟習靜止動作對下一個活動之重要性。

活動變化：

1. 可在場中加障礙物、請組員帶上眼罩或不准組員發聲，以增加難度。

安全指引：

1. 如在課室進行，請留意檯椅會否構成潛在危險。

注意及應變事項：

1. 工作員問組員當中運用了甚麼技巧，如目標訂定，問題解決或衝突處理等。

附件 P5Cb 服務檢討/回應 10 分鐘

程序目標：

1. (O)透過檢討提醒組員樂觀感其中一要素--只要肯嘗試便有成功的機會。
2. (B)提升組員對學校之歸屬感。

物資：

1. 上次服務的錄影片段或相片

內容：

1. 工作員可事先詢問老師或有關人士對組員上次服務的欣賞地方並告訴組員
2. 詢問組員有哪些地方可做得更好
3. 詢問組員當聽到有其他人欣賞他們的服務時有甚麼感覺
4. 讓組員分享上次服務大家的合作程度及如何可在下次任務中合作得更好
5. 再次欣賞上次有付出過的組員—帶出歸屬感元素 (多付出，少計較)

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

- -

附件 P5Cc 秘密任務之神偷特工隊 30 分鐘

程序目標：

1. (O)增強組員樂觀感之信念—「只要肯嘗試便有成功的機會」及「堅持到底、不輕易放棄」。
2. (B)增加組員間之合作及支持。

物資/場地：

1. 紅外線門鈴兩個
2. 預先錄有下次戶外任務指令及提示之錄音帶/光碟
3. 寶藏袋 (內藏下次戶外任務之指令於錄音帶/光碟上)
4. 次序抽籤卡及抽籤袋
5. 錄音機/電腦
6. 如場地安排許可，請準備一個較空曠之地方進行此活動，例如雨天操場或較大之房間(讓其他組員可看到整個過程)

內容：

1. 各組員先在抽籤袋內抽出接受挑戰之次序
2. 組員按次序進入滿佈紅外線之房間
3. 組員想盡辦法在不觸動紅外線警鐘之情況下取得寶藏袋
4. 如組員在過程中觸動紅外線警鐘則取消資格，由下一位組員取代進行任務
5. 預計啟動兩個紅外線門鈴後，組員隨時會觸動它們，這時組員須商討一下有沒有其他合宜的方法取得寶藏袋
6. 工作員可選擇給予他們最後機會：關掉其中一個紅外線門鈴，著他們再按原先的次序再試一次
7. 過程中工作員強調『只要肯嘗試便有成功的機會』及『堅持到底、不輕易放棄』
8. 取得寶藏袋後便一起聽聽袋內之錄音帶/光碟的內容指示

活動變化：

- -

安全指引

1. 提醒各組員在過程中注意安全

注意及應變事項：

1. 工作員宜在活動開始前檢查紅外線門鈴之電池及其敏感程度
2. 第一輪之難度要較高，要所有組員均有機會嘗試取寶藏但又觸動警鐘，如第一輪已經很容易的話，排在較後之組員便會喪失參與的機會

附件 P5Cd 秘密任務之分工合作 25 分鐘

程序目標：

1. (O)增強組員樂觀感之信念—「只要肯嘗試便有成功的機會」及「堅持到底、不輕易放棄」。
2. (B)增加組員間之合作及支持。
3. (C)讓組員在面對衝突時嘗試應用衝突處理方法及步驟。

物資/場地：

1. 分工表一式數份，分工表上註明戶外活動不同的角色及要求
2. 期望卡 (空白小卡紙 ˣ組員人數)
3. 筆

內容：

1. 組員分成若干組(以 4 至 5 人一組為佳)一起聆聽光碟/錄音帶的內容，並由其中一至兩位組員負責記錄
2. 聽畢光碟/錄音帶之指令後，因應任務進行分工討論，並將分工寫在分工紙上
3. 期間組員可能因爭奪某些角色而有衝突，此時工作員宜作出介入，並提醒他們應用小四時所學的衝突處理步驟 (及平伏心情的方法) 問題解決，並提醒他們應構思一個雙贏的策略
4. 請組員想像這次任務中有何期望，及自己應有什麼表現，寫在卡上，讓工作員保留後用

活動變化：

- -

安全指引：

1. 提醒各組員在過程中注意安全

注意及應變事項：

1. 工作員宜安排少量金錢讓小組於活動當天進行購物活動，並由小組中之『財政大臣』於活動當天負責保管 (高期望)
2. 工作員宜在分工前安排角色數目與小組人數一致
3. 工作員可考慮重播光碟/錄音帶，讓組員更掌握有關內容

附件 P5Ce 總結及彼此欣賞 10 分鐘

程序目標：

1. (B) 強化組員之互相支持及合作，建立團隊之精神
2. (C) 透過互相欣賞，增強組員本身之效能感

物資：

1. 好學生金幣/優點彩石/欣賞衣夾

內容：

1. 彼此欣賞
   - 工作員帶領組員表達對其他組員於是次活動的欣賞：如主動參與工作員預定之工作、提出有意思的問題、有禮貌等
2. 總結本次及簡介下次內容
   - 工作員帶領組員總結內容，過程中強調**樂觀感**的的理念及**強處著眼**的表達技巧
   - 鼓勵組員在下次集會前想一想：我們有甚麼預計困難？又可以如何解決？

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

1. 工作員在小組中建立互相欣賞的文化，並身體力行，對每位組員具體地表達欣賞，對組員之間的互相欣賞作出肯定，並鼓勵組員互相欣賞對方
2. 部分行為表現欠佳的組員，可能較難被發掘其值得欣賞之處，故工作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

<C 環節完>

程序 D 一覽表
戶外活動

環節	介入理論/理念/手法	程序目標	程序	附件
D	抗逆力元素： 讓各人都有所要負的責任和角色 (P) 對組員有高期望 (E) 運用與人合作的技巧 (B) 少計較、多付出 (B) 為最好作預備, 為最壞作打算 (O) 堅持到底, 永不放棄 (O)	1. (C) 透過實踐，增強組員本身之效能感 2. (B) 強化組員對所屬小組之歸屬感 3. (B) 讓組員實踐少計較，多付出 4. (O) 透過實踐，讓組員體會為「最好作預備，為最壞作打算」;「堅持到底，永不放棄」	＊從以下戶外活動中選擇其中一個(7-8 小時) D1—至激遠足行 D2—奔墟行動及砌石橋 D3—烽火慶豬牛 D4—沙灘歷奇	詳細內容請參考小五 / 小六強化活動「戶外活動程序附錄」(p406)

**P--有意義的參與機會, E—高期望, S—關懷與支持, C—效能感, B—歸屬感, O—樂觀感

＊ 從 D1 至 D4 中，選擇一套活動，只要學習目標相同，部份活動可就時間、地點的安排而稍作調配。

程序 E 一覽表
黃金任務

環節	介入理論/理念/手法	程序目標	程 序	附件
E	1. 關懷與支持 (S)	1. 與組員回顧小組內有意義的時段 2. 與組員總結及轉化在小組所學	進行黃金任務活動(個別面談) 1. 了解組員在過去小組活動中的開心時刻，深刻事件及有感受的物件。 2. 引導組員理解他的表現是屬於 CBO 中哪一項。 3. 邀請組員欣賞自己的整體表現。 4. 導師以貼紙肯定同學的強處。 5. 引導組員利用這些素質及強處，應用在未來的學校及家庭生活中。	P5Ea
		3. 介紹分享會及安排組員活動中的角色	1. 介紹分享會的活動程序 2. 安排組員在畢業禮中的角色及負責任務	

**P--有意義的參與機會, E—高期望, S—關懷與支持, C—效能感, B—歸屬感, O—樂觀感

附件 P5Ea 黃金任務活動 (個別面談) **(30 分鐘)**

程序目標：

1. 與組員有一段個人接觸時間
2. 引導組員總結及轉化在小組所學
3. 介紹分享會及安排組員活動中的角色

物資：

1. 邀約面見時間總表及通知書(附件一)
2. 黃金任務個人面談紀錄表(附件二)
3. 黃金任務工作紙(個人反思) (附件三)
4. 小組活動中的物品，如小樂襟章、加油站、貼紙、期望卡及相片等(可邀請組員帶回他們收藏的物品)
5. 貼紙
6. 小五分享會程序及組員在活動中的任務卡(附件四)

內容：

1. 組員先填寫黃金任務工作紙個人反思第一部份，回顧個人深刻時段，工作員把組員的選擇及原因，撮要紀錄在黃金任務個人面談紀錄紙上。
   - 最開心時刻：如攀石成功一刻…，矇眼夜行時…
   - 最深刻事件：如小組、愛心之旅、挑戰營…..
   - 最有感受物件：如小樂衫、貼紙、成長手冊、襟章、眼罩…..

2. 個人總結及轉化在小組所學：
   - 引導組員進深理解那些開心時刻，深刻事件，及有感受的物件，是屬於抗逆力中 CBO **(我擁有. 我是 · 我能夠)** 哪一個類別。
   - 詢問組員在**我擁有**的抗逆元素中，有什麼資源？有什麼人的支持？在**我是**的抗逆元素中，有什麼的信念及責任感？在**我能夠**的抗逆元素中，有什麼個人及人際技巧。

- 邀請組員選出一個貼紙來欣賞自己的整體表現(強處著眼)，工作員可與組員進深討論這個表現背後的意義。
- 接著導師亦選一個貼紙，來肯定同學的強處。
- 引導組員轉化以上的素質及強處在未來的學校及家庭的生活中，可以如何應用出來，如個人的學習，與同學及家人的相處等。

3. 介紹分享會及安排組員在分享會中的角色及任務。
4. 最後把黃金任務工作紙送予組員保存留念。

活動變化：

1. 工作員可因應組員的情況，安排以個人或 2 至 3 人形式進行。

安全指引：

- -

注意及應變事項：

1. 選擇一個安靜的環境與組員傾談，避免任何人干擾及分散注意力的東西。

P5Ea 附件一　邀約面見時間總表及通知書 **(黃金任務密令)**

成長的天空計劃(小學)

小 五 強 化 活 動

邀 約 面 見 時 間 總 表

學校：_____　　負責工作人員：_____

學生姓名	聯絡電話	日　期	時 間	附 註
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				

成長的天空計劃(小學) － **小 五 強 化 活 動**

黃 金 任 務 密 令

組員：_____　日期/時間：_____　地點：_____

成長的天空計劃(小學)

小 五 強 化 活 動

黃金任務面談紀錄表

學校：_____

同學姓名：_____　　工作人員：_____

1. 回顧個人深刻時段：

最開心時刻：_____

_____

最深刻事件：_____

_____

最有感受物件：_____

_____

2. 個人總結及轉化在小組所學：

我擁有·_____

我　是·_____

我能夠·_____

選出一個貼紙來欣賞
自己的整體表現

_____

_____

導師欣賞你

_____

_____

在未來生活可
以如何的應用

_____

_____

組員：

黃金任務

最開心時刻：

最深刻事件：

最有感受物件：

我擁有．

我 是．

我能夠．

選出一個貼紙來欣賞
自己的整體表現

導師欣賞你

在未來生活可以
如何的應用

P5Ea 附件四　分享會任務指令卡

成長的天空計劃(小學) － **小 五 強 化 活 動**

分 享 任 務 指 令

組員：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　日期 / /時間：＿＿＿＿＿＿＿＿

任務：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

<E 環節完>

程序 F 一覽表
分享會

環節	介入理論/理念/手法	程序目標	程序	附件
F	1. 關懷與支持 (S)	1. (C) 透過匯報讓組員與組員、老師、家長分享其成果, 從而強化組員本身之效能感	1. 歡迎家長及老師出席, 簡介活動程序 (10 分鐘) 2. 播放活動片段錄影帶/簡報 (20 分鐘) 3. 組員分享過程中之深刻片段及學習 (30 分鐘) 4. 邀請家長回應及總結／彼此欣賞 (20 分鐘) 5. 茶點 (10 分鐘)	P5Fa P5Fb P5Fc P5Fd

**P--有意義的參與機會, E—高期望, S—關懷與支持, C—效能感, B—歸屬感, O—樂觀感

＊邀請家長出席

附件 P5Fa 歡迎家長及老師出席簡介活動程序 10 分鐘

程序目標：

1. 簡介

物資：

- -

內容：

1. 組員負責接待出席之家長及老師, 安排帶領家長老師就座

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

1. 工作員宜在黃金任務時段清楚交代各組員之任務及角色

附件 P5Fb 片段重溫 20 分鐘

程序目標：

1. 強化組員於小五之所學

物資：

1. 小五強化活動之相片及片段（每活動 2 至 3 張）
2. 鐳射筆

內容：

1. 工作員播放小五強化活動之相片/錄影片段, 並加以講解 (可考慮邀請兩至三位組員負責講解)

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

- -

附件 P5Fc　組員分享過程中深刻之片段及學習　　30 分鐘

程序目標：

1. 讓家長及教師了解組員於活動中之學習
2. 提供機會讓組員表達感受
3. 提供機會讓家長/教師表達欣賞

物資：

1. 無線咪
2. 小糖果 (以鼓勵肯分享的組員)

內容：

1. 組員分享強化活動中最深刻的片段、最喜歡的環節、最欣賞的組員或過程中之學習
2. 邀請家長/教師回應，表達對組員之改變或表現的欣賞

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

1. 工作員宜在黃金任務中預告有分享環節，並著組員回家準備

附件 P5Fd 總結/互相欣賞/頒發獎項 20 分鐘

程序目標：

1. 強化組員於小五之所學
2. 增強組員本身的效能感

物資：

1. 獎品及/或獎狀
2. 彩石/金幣/書簽 (供組員互相欣賞時送給對方)

內容：

1. 組員進行互相欣賞，並送出小禮物
2. 工作員分享活動過程中之觀察及對組員欣賞的地方，並頒發獎項
3. 工作員強調此結業禮完結只代表計劃小五階段之完畢，並鼓勵組員繼續努力，將在計劃中所學應用於日常生活中

活動變化：

- -

安全指引：

- -

注意及應變事項：

1. 如校長或教師師在場，請邀請他們頒發獎項

<小五強化活動完>

附錄　(戶外活動詳細內容)

小五/六強化活動
D1 – 至激遠足行

對象

輔助小組學生

單元目標

增加參加者的樂觀感

增強小組間的凝聚力

增強小組成員間的合作及支持

讓組員實踐問題解決的步驟

所需時數

7 小時

D1 – 至激遠足行

程序目標	程序	附件
1. (B)凝聚輕鬆的氣氛。	1. 了解組員的精神狀況(10 分鐘) 2. 講解是次活動的內容、目標及安全指引(20 分鐘)	P5/6D1a
1. (C)實踐問題解決的步驟。 2. (O)讓組員應用「預計最好, 準備最壞」的原則。 3. (B)增強組員之間合作及支持。	1. (E) 體驗程序：整裝待發 (20 分鐘)	P5/6D1b
1. (O)讓組員實踐「預計最好準備, 準備最壞」的原則。 2. (O)讓組員體驗「只要肯嘗試, 就會有成功的機會」。 3. (B)增強組員之間的支持。	1. (E) 體驗程序：遠足樂 (180 分鐘)	P5/6B1c
1. (O)讓組員學習「只要肯嘗試, 就有成功的機會」。 2. (C)讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。 3. (B)增強組員之間的支持及合作。	1. (E) 體驗程序：別有一番風味(包括午膳) (90 分鐘) 2. (T) 解說 (20 分鐘)	P5/6D1d
1. (O)讓組員學習不輕言放棄的心態。 2. (C)讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。	1. (E) 體驗程序:留下倩影/景點逐個捉(製作及匯報) (40 分鐘)	P5/6D1e P5/6D1f
1. (O)讓組員明白「不輕言放棄, 相信困難總會有出路」的重要性。 2. (B)增強組員之間的合作及支持。	1. (T) 解說(遠足樂) (20 分鐘)	P5/6D1g
1. (B)增強組員間互相鼓勵的氣氛。	1. 總結/彼此欣賞(20 分鐘)	P5/6D1h
	＊後備活動 a. 荒山野嶺去打獵 (90 分鐘) b. 贖金風暴 (180 分鐘)	P5/6D1i P5/6D1j

(K)—知識, (E)—經驗, (T)—轉化

＊ 後備活動視特別情況及時間安排始採用

D1 – 至激遠足行　　10 分鐘
附件 P5/6D1a 了解精神狀況

程序目標：

1. 讓工作員了解組員的精神狀況，以便調節小組的流程。

物資：

- -

內容：

1. 工作員可詢問組員的精神狀況，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精神狀況，如舉手指、走近工作員等。

安全須知：

- -

注意及應變事項：

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

D1 – 至激遠足行　　20 分鐘
附件 P5/6D1b　體驗程序：整裝待發

程序目標：

1. (C) 實踐問題解決的步驟。
2. (O) 讓組員應用「預計最好，準備最壞的原則」。
3. (B) 增強組員之間的合作及支持。

物資(分兩套)：

1. 簡單煮食廚具
2. 爐具
3. 食物(可包括即食麵、雞蛋、午餐肉、蔬菜等)
4. 食水
5. 食具
6. 膠檯布
7. 濕紙巾
8. 膠手套
9. 洗潔精及清潔用品
10. 顏料及繪畫工具

內容：

1. 分兩組進行。
2. 在指定時間內，每組須自行商討物資的分配。
3. 組員並把物資收起，預備攜帶上路。

活動變化：

- -

安全須知：

- -

注意及應變事項：

1. 工作員須留意物資是否平均分配，需要時更可提示組員按各人的體能，平均分配物資，不可將物資集中在一兩位同學的身上。

D1 – 至激遠足行 180 分鐘
附件 P5/6D1c 體驗程序：遠足樂

程序目標：

1. (O)讓組員實踐「預計最好，準備最壞的原則」。
2. (O)讓組員體驗「只要肯嘗試，就會有成功的機會」。
3. (B)增強組員之間的支持。

物資：

1. 地圖
2. 指南針
3. 急救包
4. 食水
5. 食物
6. 哨子
7. 電筒
8. 對講機
9. 兩部數碼相機/即映即有相機連菲林
10. 景地相片

內容：

1. 工作員可視乎組員的體能情況而挑選難度合適的路線，以免過於簡單或困難，影響組員的參與性，而建議地點如下(只作參考)：
   - 鶴藪水塘家樂徑； 或
   - 馬鞍山郊野公園 → 梅子林 → 富安花園； 或
   - 沙田博康 → 梅子林； 或
   - 赤徑 → 土瓜坪 → 黃石碼頭
   - 大帽山郊野公園 → 元荃古道 → 荃威花園
2. 出發前，工作員先讓組員報數，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，尾的組員則負責在每次報數時同時叫喊「齊」。
4. 整隊組員由工作員帶領，開始遠足。助理工作員/教師在隊伍之最後，而義工(如有)則在隊伍之中間。

活動變化：

進行遠足期間可加插以下其中一項活動：

1. 留下倩影
   - 分兩組進行。
2. 途中組員須自行商議及挑選景點，並每人拍下一張以不同背景為題的相片，以便到達目的地後作分享及介紹。
3. 景點逐個捉
   - 出發前工作員須預先拍下旅程的建築物或特別景色。
   - 工作員將預先拍下的相片分給兩組的組員。
   - 組員在遠足期間須找出與相片一樣的景點，並全組在此景點下拍照留念，以便到達目的地後作分享及介紹。

安全須知：

1. 工作員宜先了解路段，熟悉旅程路線。(建議不要選擇太崎嶇之路線)
2. 若途中天氣變壞，工作員須帶領參加者離開高地，取道往公路或安全地點。
3. 工作員須帶備手提電話，並於活動前致電遠足地點附近的警署報備，活動完結後亦須致電該警署消案。
4. 提醒組員先塗上防曬及防蚊用品。
5. 提醒組員勿走近溪澗、河道、懸崖及斜坡。
6. 提醒組員如遇犬隻或蛇時，應保持冷靜，勿奔跑或作攻擊性的動作。

注意及應變事項：

1. 提醒組員在遠足前一晚必須充份休息，並在出發前吃一頓豐富而有營養的早餐。
2. 提醒組員穿著合適的衣服及鞋襪，避免穿著短褲，並戴備帽以遮擋太陽。
3. 工作員須特別留意當日的天氣情況是否適合進行遠足活動，並可於 5 日前點擊以下網站查閱：
   (1) www.weather.gov.hk 或
   (2) www.underground.org.hk。
4. 留意組員的身體狀況是否適合遠足活動，在過程中亦要不時留意他們的狀態是否適宜繼續。出發前亦請提醒組員如遇任何不適，均要第一時間通知工作員。
5. 提醒組員要愛護大自然，切勿隨意生火、拋棄廢物，以及損害野生植物和鳥獸。
6. 如當日的天氣未如理想(如下雨或懸掛風球等)，則建議將活動延期舉行。

D1 – 至激遠足行　　90 分鐘
附件 P5/6D1d　體驗程序：別有一番風味

程序目標：

1. (O) 讓組員學習「只要肯嘗試，就有成功的機會」。
2. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。
3. (B) 增強組員之間的支持及合作。

物資(每組)：

1. 簡單煮食廚具
2. 爐具
3. 食物(可包括即食麵、雞蛋、午餐肉、蔬菜、麵包等)
4. 食水
5. 食具
6. 膠檯布
7. 濕紙巾
8. 膠手套
9. 清潔用品(如洗潔精、百潔布等)

內容：

1. 活動分兩組進行，組員必須於指定時間內(45 分鐘)分工合作完成以下任務：
   - ◆[預計最好，準備最壞]： 準備一切午膳所須的用具，包括墊好檯布、準備食具、盛載清水作清洗之用等。
   - ◆[問題解決]　　： 組員利用有限的廚具及爐具烹調三款菜式(可包括：湯麵、煎午餐肉、烚蛋、烚菜或炒菜等)。
2. 互相服侍： 與其他組員及導師/義工一起分享烹調的成果。
3. 組員須利用清潔用品及清水合力把食具清潔，收拾妥當。

活動變化：

1. 工作員無須提出已為組員準備了乾糧或麵包，以促進組員更投入野外煮食的工作。
2. 如組員無法完成野炊的工作，應找工作員作支援，工作員可從旁指引他們，讓組員明白「找尋支援」也是問題解決其中一種方法。(但盡量不要太早提供支援！)
3. 假若組員在限時內也無法完成煮食的工作，工作員才會給予乾糧或麵包讓組員充飢。
4. 可以比賽的形式進行，以增加同學的參與性。

安全須知：

1. 提醒組員小心使用各種器具，尤其是利器及爐具。
2. 提醒組員切勿在非指定的燒烤地點或露營地點生火煮食。

注意及應變事項：

1. 組員須注意個人衛生，以免沾污食物。
2. 若突然下雨，建議將此活動改在涼亭下進行或以野餐的形式完成。

D1 – 至激遠足行 20 分鐘
附件 P5/6D1e 解說 (別有一番風味)

程序目標：

1. (O) 讓組員學習只要肯嘗試就有成功的機會。
2. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。

解說指引：

1. 過程中，你有何感覺？
2. 如何應用問題解決步驟於野外煮食的工作中？
3. 煮食的過程中有否遇上困難或問題？
4. 當時有沒有「放棄」的念頭?
5. 甚麼因素令你沒有放棄?你又如何克服或面對這些困難/挑戰？
6. 整個過程中，你認為組員間的合作是怎樣？這對克服或面對困難/挑戰有何影響?
7. 你最欣賞是哪位組員？為什麼？
8. 過程中你有何得著？這對現實生活有何幫助？
9. 你是否滿意自己的表現？

D1 – 至激遠足行　　40 分鐘
附件 P5/6D1f　體驗程序:留下倩影/景點逐個捉(製作及匯報)

程序目標：

1. (C) 讓組員實踐問題解決的方法。
2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。

物資(每組)：

1. 顏料及繪畫工具
2. 大畫紙一張
3. 縐紙兩卷
4. 膠水一枝
5. 遠足期間所拍攝的相片

內容：

1. 組員共同商討製作圖畫的內容。
2. 達共識後，組員合作預備。
3. 利用已完成的圖畫，分組匯報遠足時所見所聞及感受(此圖畫可在之後張貼於校內『成長的天空』的壁報上)。

活動變化：

- -

安全須知：

- -

注意及應變事項：：

1. 工作員可視乎同學的能力而增加或減少繪畫工具及顏料(包括水彩顏料、畫碟、粉彩、蠟筆等)的數量和種類，從而讓組員實踐問題解決的步驟。
2. 工作員須留意匯報及製作過程中的分工宜平均一點，讓所有組員均有機會參與及作出貢獻。
3. 若突然下雨，建議將此活動改於涼亭或有遮蓋的地方進行。

D1 – 至激遠足行 20 分鐘
附件 P5/6B1g 解說 (遠足樂)

程序目標：

1. (O) 讓組員明白「不輕言放棄，相信困難總會有出路」的重要性。
2. (B) 增強組員之間的合作及支持。

解說指引：

1. 過程中，你有何感覺？
2. 遠足的過程中有否遇上困難或問題？
3. 當時有沒有「放棄」的念頭?
4. 甚麼因素令你沒有放棄?你又如何克服或面對這些困難/挑戰？
5. 組員/自己出現疲態時，你又會如何處理?
6. 整個過程中，你認為組員間的合作是怎樣？這對克服或面對困難/挑戰有何影響?
7. 你最欣賞是哪位組員？為什麼？
8. 過程中你有何得著？這對現實生活有何幫助？
9. 你是否滿意自己的表現？
10. 你最深刻的片段是甚麼？為甚麼？

D1 – 至激遠足行 20 分鐘
附件 P5/6D1h 互相回饋/總結

程序目標：

1. (B) 增強組員間互相鼓勵的氣氛。

內容：

1. 互相回饋
   - 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。
   - 互相送贈獎賞物如“欣賞金幣”、書籤等。

2. 總結
   - 工作員帶領組員總結是節內容, 過程中強調樂觀感的的理念及強處著眼的表達技巧。

D1 – 至激遠足行 30 分鐘
附件 P5/6D1i 後備體驗程序：荒山野嶺去打獵(包括午膳)

程序目標：

1. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。
2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。

物資(每組)：

1. 預先購買的食品及用具
2. 罐頭刀 2 把、2 把食用剪刀
3. 桌布、濕紙巾、膠手套

物資(全組)：

1. 為組員準備好的飲品/食品/用品 (因應組員當日活動需要)
2. 透明膠袋數個

內容：

1. 工作員把預先為組員準備好的飲品/食品/用品等用透明膠袋封好，再收藏到野餐地點附近。
2. 讓組員在指定時間內(15 分鐘)找出各物品。
3. 讓全組組員決定如何分配各物資。
4. 工作員在不會給予組員任何提示下，必須於指定時間內(30 分鐘)，完成以下任務：
   - [預計最好，準備最壞] 準備好一切午膳用具，包括墊好桌布及準備水作清潔
   - [問題解決] 工作員不會提出已準備了罐頭刀給組員，組員須自行想出開罐頭的方法。如組員查詢工作員有沒有帶罐頭刀時，工作員可先回應不記得有沒有帶，而尋找須時，建議組員先自行解決，不要浪費時間。
   - [互相服侍] 為組員預備最少一種食品 (如沙律或三文治)

活動變化：

1. 建議把組員分為兩小組進行各任務
2. 工作員可以因應地點及天氣而對任務作出調整；如雨天則可改在附近涼亭進行活動。
3. 工作員無須提出已準備罐頭刀給組員使用，可先由組員想出解決的方法 (如用鎖匙鑿開罐頭)；如組員提出找工作員作支援時，工作員在最後才可把罐頭刀提供出來，強調組員須先嘗試自行解決，亦讓組員明白「找尋支援」也是問題解決其中一項方法。

安全須知：

1. 提醒組員小心使用各用具
2. 注意組員在嘗試開罐頭的情況

注意及應變事項：

1. 提醒組員不可打擾場內的遊人。
2. 注意組員個人衛生，尤其在為其他組員準備食品時。
3. 提醒組員塗上防蚊用品。

D1 – 至激遠足行 180 分鐘
附件 P5/6B1j 後備體驗程序：贖金風暴

程序目標：

1. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。
2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。
3. (O) 讓組員體現「只要肯嘗試，就會有成功的機會」

物資(每組)：

1. 各組員一張指定地點相片 (因應各組員人數安排)
2. 指示卡/相片部份圖(因應各組員人數安排)
3. 玻璃珠
4. 防曬及防蚊用品
5. 急救用品

內容：

(一) 追擊贖金

1. 組員須就手上的相片，於指定地點找出「恐怖份子」的相片部份
2. 全組組員須合拼所有相片部份找出「恐怖份子」
3. 組員須找出「恐怖份子」(工作員)，並回應其提出之問題，如：全組合作完成一個動作、回答問題等。

(二) 取回贖金

1. 組員於回程中須互相照顧。

活動變化：

1. 工作員可以因應地點而對任務作出調整。
2. 如組員用了大部份的時間仍未能達標，工作員可作出適當的調節。
3. 如雨天，則建議改期進行

安全須知：

1. 工作員應事前叮囑組員自己準備防曬用品、藥物及防蚊用品，以防組員對大會提供之物品有任何敏感

注意及應變事項：

- -

小五/六強化活動

D2 – 奔墟行動及砌石橋

對象

輔助小組學生

單元目標

1. 增加參加者的樂觀感
2. 增強小組間的凝聚力
3. 增強小組成員間的合作及支持
4. 讓組員實踐問題解決的步驟

所需時數

8 小時

奔 墟 行 動 及 砌 石 橋

建議地點：西貢碼頭、西貢傷健樂園及北潭涌復興橋

程序目標	程序	附件
1. (B)增強組員對此活動的歸屬感及參與動機。 2. 讓組員了解有關安全指引。	1. 車上說明： 2. 安頓，由工作員歡迎組員的參與 3. 講解活動形式及安全指引 4. 了解組員的精神狀況	
1. (O) 讓組員體現「只要肯嘗試，就會有成功的機會」 2. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。 3. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。	1. (E) 體驗程序：奔墟行動 (2 小時) 2. (T) 解說 (20 分鐘)	P5/6D2a P5/6D2b
1. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。 2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。	1. (E) 體驗程序：準備午膳 (45 分鐘) 2. (T) 解說 (15 分鐘)	P5/6D2c P5/6D2d
午膳 (45 分鐘)		
1. (O) 讓組員體現「只要肯嘗試，就會有成功的機會」 2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態 3. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。	1. (E) 體驗程序：砌石橋 (3 小時) 2. (T) 解說 (30 分鐘)	P5/6D2e P5/6D2f
	1. 總結及互相欣賞 (20 分鐘)	

(K)—知識, (E)—經驗, (T)—轉化

D2 – 奔墟行動及砌石橋　　2 小時
附件 P5/6D2a　體驗程序：奔墟行動

程序目標：

1. (O) 讓組員體現「只要肯嘗試，就會有成功的機會」
2. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。
3. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。

物資(每組)：

1. $120　(可因應人數多少或路程而有所動)
2. 即影即有相機一部、後備菲林
3. 已拍照片三張
4. 地圖 1 張、指示卡 2 張
5. 紀錄紙、筆

內容：

1. 工作員在不會給予組員任何提示下，必須於指定時間內(2 小時)，完成以下任務：
   - 工作員預先準備照片三張，組員須找尋這些地方並拍下照片比較
   - 在西貢碼頭拍攝扮鬼臉的團體照一張
   - 每位組員與工作員及/或義工拍攝一張合照，並請工作員/義工在相片上簽署 (任何背景均可)
   - 到超級市場購買足夠每小組組員午膳的食品
     - 不可購買飯盒、零食
     - 指定購買之用品：一些罐頭食品、紙杯、紙碟、餐具、紙巾、麵包
     - 工作人員亦無須指出已準備了罐頭刀給組員，如果組員查詢，工作員可以回應應該有帶備，所以不用另外購買
   - 找陌生人(五男五女)在紀錄紙上簽名
   - 以$3 為限，向路人換 30 個一毫子，但組員不可以捐出自己錢包內的硬幣
   - 收集 10 個印有不同商號之膠袋／紙袋

- 買足夠自己組員用的信封及郵票，把在第三節小組活動內寫的期望卡及與工作員/義工之合照寄出 (寄回給自己) (工作員不要提醒組員可以在便利店購買郵票)
- 於指定時間返回停車場/指定地點

活動變化：

1. 建議把組員分為兩或三小組進行各任務。
2. 工作員可以因應地點及天氣而對任務作出調整。
3. 基於環保關係，建議組員善用取得之膠袋／紙袋。

安全須知：

1. 建議每小組由最少二位工作人員作跟隊 (由工作員及義工分配)。
2. 提醒組員必須行動一致，而到不同地點時亦要與跟隊的工作員一起。

注意及應變事項：

1. 提醒組員不可打擾區內商店及客人。
2. 注意時間，及交通安全。
3. 工作員留意他們的分工，及誰人在小組內擔任了領袖之角色，予以引導、表達欣賞，及日後提供更多培養的機會

D2 – 奔墟行動及砌石橋 **20 分鐘**
附件 P5/6D2b 解說

程序目標：

1. 著重組員對問題解決的實踐，懂得欣賞組員肯作出嘗試，及其不輕言放棄的態度

指引：

1. 活動中，你感覺怎麼樣？
2. 過程中發生了甚麼事？剛才有甚麼困難？
3. 當有問題或困難的時候你們是如何解決的？
4. 怎樣以問題解決步驟完成任務？
5. 過程中你學會了甚麼？這與現實生活有什麼幫助？
6. 過程中可有「放棄」的念頭？為什麼？
7. 過程中為什麼你不會放棄？
8. 組員想放棄時你會如何處理？
9. 組員/自己出現疲態時，你會如何處理？
10. 你覺得整個過程中，你們的合作是怎樣？
11. 對自己的表現/合作是否滿意？
12. 假設這情況出現你會如何？
13. 你最欣賞是誰？為什麼？
14. 你最深刻的是那個地方？

D2 – 奔墟行動及砌石橋 45 分鐘
附件 P5/6D2c 體驗程序：準備午膳

程序目標：

1. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。
2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。

物資(每組)：

1. 於奔墟行動中所購買的食品及用具
2. 於奔墟行動中所收集 10 個印有不同商號之膠袋作垃圾袋用
3. 罐頭刀 2 把、2 把食用剪刀
4. 桌布、濕紙巾、膠手套

內容：

1. 工作員在不會給予組員任何提示下，要求各組必須於指定時間內(30 分鐘)，完成以下任務：
   - [預計最好，準備最壞] 準備好一切午膳用具，包括墊好桌布及準備水作清潔
   - [問題解決] 工作員不會提出已準備了罐頭刀給組員，組員須自行想出開罐頭的方法，如組員查詢工作員有沒有帶罐頭刀時，工作員可先回應不記得有沒有帶，而尋找須時，建議組員先自行解決，不要浪費時限。
   - [互相服侍] 為組員預備最少一種食品 (如沙律或三文治)

活動變化：

1. 建議把組員分為兩小組進行各任務
2. 工作員可以因應地點及天氣而對任務作出調整；如雨天則可改在附近涼亭進行活動。
3. 工作員無須提出已準備罐頭刀給組員使用，可先由組員想出解決的方法 (如用鎖匙鑿開罐頭)；如組員提出找工作員作支援時，工作員在最後才可把罐頭刀提供出來，強調組員須先嘗試自行解決，亦讓組員明白「找尋支援」也是問題解決其中一項方法。

安全須知：

1. 提醒組員小心使用各用具
2. 注意組員在嘗試開罐頭的情況

注意及應變事項：

1. 提醒組員不可打擾場內的遊人。
2. 注意組員個人衛生，尤其在為其他組員準備食品時。
3. 提醒組員塗上防蚊用品。

D2 – 奔墟行動及砌石橋 (15 分鐘)
附件 P5/6D2d 解說

程序目標：

著重組員對問題解決—找尋支援的實踐，及其不輕言放棄的態度

指引：

1. 活動中，你感覺怎麼樣？
2. 當有問題或困難的時候你們是如何解決的？
3. 怎樣以問題解決步驟完成任務？
4. 過程中你學會了甚麼？這與現實生活有什麼幫助？
5. 你覺得整個過程中，你們的合作是怎樣？
6. 對自己的表現/合作是否滿意？
7. 過程中可有「放棄」的念頭？
8. 過程中為什麼你不會放棄？
9. 組員想放棄時你會如何處理？
10. 假設這情況出現你會如何？(If…)
11. 你最欣賞是誰？為什麼？
12. 你最深刻的是那個地方？

D2 – 奔墟行動及砌石橋　　3 小時
附件 P5/6D2e　體驗程序：砌石橋

程序目標：
1. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。
2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。
3. (O) 讓組員體現「只要肯嘗試，就會有成功的機會」

物資：
1. 各組員須自備較深色的 T-Shirt 、短褲、厚底白鞋及毛巾
2. 勞工或絨裡手套
3. 10 吋及 20 吋長的綿繩各 2 條
4. 相機及菲林
5. 防曬及防蚊用品
6. 急救用品

內容：
1. 組員須用石頭砌一道橋連接兩岸
2. 石橋最少須有 10 吋高及 20 吋闊
3. 石橋可供所有同學並排穩站在其上一起拍照

活動變化：
1. 工作員可以因應地點而對任務作出調整。
2. 如組員用了大部份的時間仍未能達標，工作員可作出適當的調節。
3. 如雨天，則建議改期進行

安全須知：
1. 提醒組員小心水中的滑石及青苔
2. 注意組員在搬運石頭時的姿勢，及石頭是否過大
3. 提醒組員不可把石頭拋給對方，或是擲在水中
4. 提醒組員不可搬運水中的石頭，因怕石橋會變得過於濕滑
5. 工作員應事前叮囑組員自己準備防曬用品、藥物及防蚊用品，以防組員對大會提供之物品有任何敏感

注意及應變事項：
1. 提議組員先換上較深色的 T-Shirt (尤其是女組員) 及短褲，及換上厚底白鞋；在活動完後可先讓組員到附近公用廁所換回乾爽衣物，再作解說。
2. 注意組員會否整個人掉入水中，或故意推組員下水。
3. 提醒組員如工作員發現有任何人向其他人故意撥水，則全組取消資格。

D2 – 奔墟行動及砌石橋 30 分鐘
附件 P5/6D2f 解說

程序目標：

著重組員不輕言放棄的態度，及問題解決的實踐

指引：

1. 活動中，你感覺怎麼樣？
2. 過程中發生了什麼事？
3. 你覺得整個過程中，你們的合作是怎樣？
4. 為了能與組員有更好的合作，你會作出怎樣的改善？
5. 過程中最困難的是什麼？你們又做了些什麼來減低了困難出現的可能性？
6. 當有問題或困難的時候你們是如何解決的？(橋的啟示: 不是個人就能做到、要多次嘗試、要顧及對方、互相配合)
7. 怎樣以問題解決步驟完成任務？
8. 過程中可有「放棄」的念頭？
9. 過程中為什麼你不會放棄？
10. 組員想放棄時你會如何處理？
11. 組員/自己出現疲態時，你會如何處理？
12. 過程中你學會了甚麼？這與現實生活有什麼幫助？
13. 假設這情況出現你會如何？(If…)
14. 你最欣賞是誰？為什麼？
15. 你最深刻的是那個地方？

小五/六強化活動
D3 – 烽火「慶」豬牛

對象

輔助小組學生

單元目標

1. 增加參加者的樂觀感
2. 增強小組間的凝聚力
3. 增強小組成員間的合作及支持
4. 讓組員實踐問題解決的步驟

所需時數

8 小時

烽火「慶」豬牛
(BBQ)

程序目標	程序	附件
1. (B) 凝聚輕鬆的氣氛。	1. 了解組員的精神狀況(10 分鐘) 2. 講解是次活動的內容、目標及安全指引 (20 分鐘)	P5/6D3a
1. (C) 實踐問題解決的步驟。 2. (O) 讓組員應用「預計最好，準備最壞」的原則。 3. (B) 增強組員之間的合作及支持。	1. (E) 體驗程序：整裝待發 (45 分鐘)	P5/6D3b
1. (O) 讓組員實踐「預計最好準備，準備最壞」的原則。 2. (O) 讓組員體驗「只要肯嘗試，就會有成功的機會」。 3. (B) 增強組員之間的支持。	1. (E) 體驗程序：烽火前準備(90 分鐘) 2. (T) 解說 (20 分鐘)	P5/6D3c P5/6D3d
1. (O) 讓組員學習「只要肯嘗試就有成功的機會」。 2. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。 3. (B) 增強組員之間的支持及合作。	1. (E) 體驗程序：烽火「吹號角」(75 分鐘) 2. (T) 解說 (15 分鐘) 3. 烽火「慶」豬牛行動」(BBQ)(約 2 小時)	P5/6D3e P5/6D3f
1. (O) 讓組員學習「不輕言放棄」的心態。 2. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。	1. (E) 體驗程序：選「美」大會/留下倩影 (45 分鐘)	P5/6D3g
1. (O) 讓組員明白「不輕言放棄，相信困難總會有出路」的重要性。 2. (B)增強組員之合作及支持。 3. (B) 增強組員間互相鼓勵的氣氛。	1. (T) 解說(20 分鐘) 2. 總結/彼此欣賞(20 分鐘)	P5/6D3h P5/6D3i

(K)—知識, (E)—經驗, (T)—轉化

D3 – 烽火「慶」豬牛　　10 分鐘
附件 P5/6D3a 了解精神狀況

程序目標：

1. 讓工作員了解組員的精神狀況，以便調節小組的流程

物資：

- -

內容：

1. 工作員可詢問組員的精神狀況，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精神狀況，如舉手指、走近工作員、站立或蹲坐等。

安全須知：

--

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。

D3 – 烽火「慶」豬牛　　40 分鐘
附件 P5/6D3b　體驗程序：整裝待發

程序目標：

1. (C) 實踐問題解決的步驟。
2. (O) 讓組員應用「預計最好，準備最壞」的原則。
3. (B) 增強組員之間的合作及支持。

物資(每組)：

1. 一張大紙
2. 筆 ㄨ人數
3. 信封 ㄨ每組(內有小量金錢津貼，以及在是次活動每組人最多可運用的款項)

內容：

1. 分組進行。(約四至五人一組)
2. 首先工作員會著他們抽一個信封，以得知他們在是次活動可運用的款項上限，以及有沒有津貼(津貼是不計算在他們可運用的款項之中) [可帶出<<問題解決>>]
3. 在指定時間內，每組須自行商討燒烤的物品:如炭、火柴、炭精以及人手分配等，繼而寫在紙上。
4. 決定後，組員把物資收起，一同往超市購物。

活動變化：

- -

安全須知：

- -

注意及應變事項：

1. 工作員在討論人手分配和所購買的食物中，作一個引導者，以及利用「問題解決四部曲」(問、想、揀、做) ，以使他們能有效地作出分工和準備。

D3 – 烽火「慶」豬牛 90 分鐘
附件 P5/6D3c 體驗程序：烽火前準備

程序目標：

1. (O) 讓組員實踐「預計最好，準備最壞」的原則。
2. (O) 讓組員體驗「只要肯嘗試，就會有成功的機會」。
3. (B) 增強組員之間的支持。

物資：

--

內容：

1. 工作員帶領組員到超級市場買燒烤物品 (每組由一位導師/義工帶領)
2. 在購買期間，要他們計算花費了的價錢和餘下可用的錢怎去分配及運用]

活動變化：

- -

安全須知：

1. 留意組員橫過馬路之安全問題

注意及應變事項：

1. 組員可以與其他組別保持溝通，看看有沒有物資重複

D3 – 烽火「慶」豬牛 **20 分鐘**
附件 P5/6D3d 解說

程序目標：

著重組員對問題解決(分配金錢，人手)的實踐，及實踐預計最好，準備最壞的態度

指引：

1. 過程中，你感覺怎麼樣？
2. 整個過程中，發生了甚麼事？
3. 當有問題或困難的時候你們是如何解決的？
4. 怎樣以問題解決步驟完成任務？
5. 對自己的表現/合作是否滿意？
6. 假設這情況出現你會如何？
7. 你最欣賞是誰？為什麼？
8. 你最深刻的是那個地方？
9. 過程中你學會了甚麼？這對現實生活有什麼幫助？
10. 在日常生活/餘下的活動，你們又怎樣加以運用這些得著/原則？

D3 – 烽火「慶」豬牛　　90 分鐘
附件 P5/6D3e　體驗程序：烽火「吹號角」

程序目標：
1. (O) 讓組員學習只要肯嘗試就有成功的機會。
2. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。
3. (B) 增強組員之間的支持及合作。

物資(每組)：
1. 適量報紙
2. 急救箱
3. 垃圾袋, 勞工手套 (加炭時用) (工作員也可在討論時著他們購買)
4. BB 煲 ㄨ每組　(工作員預先準備)
5. 隔熱手套 (每組兩對)

內容：
1. 活動分若干組進行(約四至五人一組)；每組組員必須於指定時間內(90 分鐘)分工合作完成以下任務：
   - [預計最好，準備最壞] ： 準備一切燒烤所須的用具，包括墊好檯布、準備食具、放置燒烤叉、蜜糖、盛載清水作煲水以及清洗之用等。
   - [問題解決] ： 組員自行想出方法起爐生火，以及生火後用 BB 煲煲滿一煲水。
2. 互相服侍： 當 BB 煲水煲至沸騰而發出「BB 聲」後，即表示「生火」成功，以及隨即進行燒烤。

活動變化：
1. 如組員無法完成起爐的工作，應找工作員作支援，工作員可從旁指引他們，讓組員明白「找尋支援」也是問題解決其中一種方法。(指引方法:工作員可以這四個「起爐四步驟」：包括 1)先平放炭、2)之後放網、3)燒炭精 4)煽火；使組員能更具體掌握起爐方法)
2. 此外，工作員可以比賽的形式進行，例如最早煲至沸騰的一組可以每人額外有獎品(芝士腸一包或紙包飲品一盒)，以增加同學的參與性。

安全須知：
1. 提醒組員小心使用各種器具，尤其是利器及生火的用品。
2. 提醒組員切勿在非指定的燒烤地點生火煮食。

注意及應變事項：
1. 組員須注意個人衛生，以免沾污食物。
2. 留意組員間之分工及游離組員之出現，必要時介入。

D3 – 烽火「慶」豬牛 **2 小時**
附件 P5/6D3f 解說

程序目標：

1. 在整個燒烤過程中，工作員同時間進行解說過程，以加深組員對是次活動的目標。
2. (O) 讓組員學習只要肯嘗試就有成功的機會，過程中不輕言放棄。
3. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。

解說指引：

1. 過程中，你有何感覺？那個部分最深刻？
2. 如何應用問題解決步驟於是次的工作中？
3. 起爐時，有否遇上困難或問題？ 如何解決？
4. 當時有沒有「放棄」的念頭？ 又或有沒有想過「袖手旁觀」？只讓其他組員做，而自己「等食」？
5. 甚麼因素令你沒有放棄/一同參與？你又如何克服或面對這些困難/挑戰？
6. 整個過程中，你認為組員間的合作是怎樣？這對克服或面對困難/挑戰有何影響？
7. 你最欣賞是哪位組員？為什麼？
8. 過程中你有何得著？這對現實生活有何幫助？
9. 你是否滿意自己的表現？為甚麼？
10. 如果有機會讓你再試一次，你會做些甚麼？

D3 – 烽火「慶」豬牛　　40 分鐘
附件 P5/6D3g　體驗程序：選「美」大會/留下倩影

程序目標：
1. (C) 讓組員實踐問題解決的方法。
2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。

物資(每組)：
1. 冰鮮雞一隻
2. 錫紙 (可因應工作員和組員需要而作適量的調節)
3. 牙簽，碎紙，紙牌，美勞工具 (作裝飾燒雞之用) (注意: 不能食用的裝飾只作「伴碟」之用，切記不要直接把這些裝飾品「淋」在雞上，以致不可食用；此外，組員也可以以剛才燒烤的材料作為裝飾，如紅腸、栗米、金姑菜等)
4. 分牌(1- 10 分)
5. 適量飲品
6. 即影即有相機，菲林
7. 透明膠手套 (拿食物用)

內容：
1. 在燒烤期間，工作員會派發每組一隻冰鮮雞，一些裝飾物品
2. 隨後著組員們在 40 分鐘內合力燒好這隻雞，以及為「它」打扮一番
3. 其後，每組把自己的「作品」展出，互相試食，以其「外在美(賣相)」「內在美(燒熟/燒焦程度)」作 1 至 10 的評分，勝出一組可每個組員有飲品一盒。
4. 每組可與他們的「作品」用即影即有相機影一張相，以插在其作品上，以作辨識。

活動變化：
1. 除了燒雞之外，工作員可以自行作出協調，例如:燒乳鴿、燴蕃薯、烘麵包圖案、燒粟米、燒洋蔥、燒魚…等；
2. 又或者同時要燒數樣東西；
3. 燒不同的食物所須的時間也有差異，若「裝飾」食物燒焦了，一樣可扣分，從而考考他們的分工合作及問題解決的能力。

安全須知：
- -

注意及應變事項：
1. 工作員須留意製作過程中的分工是否公平，讓所有組員均有機會參與及作出貢獻。
2. 另外亦要留意衛生，因為組員在完成燒烤後可吃掉該燒雞。

D3 – 烽火「慶」豬牛 **20 分鐘**
附件 P5/6D3h　解說 (選「美」大會)

程序目標：

1. (O) 讓組員明白「不輕言放棄，相信困難總會有出路」的重要性。
2. (B) 增強組員之間的合作及支持。

解說指引：

1. 過程中，你有何感覺？
2. 分工的過程中有否遇上困難或問題？
3. 當時有沒有「放棄不去燒」的念頭？
4. 甚麼因素令你沒有放棄？你又如何克服或面對這些困難/挑戰？
5. 組員/自己出現疲態時(例如燒的時候很熱，想去別處玩耍)，你又會如何處理？
6. 整個過程中，你認為組員間的合作是怎樣？這對克服或面對困難/挑戰有何影響？
7. 你最欣賞是哪位組員？為什麼？
8. 過程中你有何得著？這對現實生活有何幫助？
9. 你是否滿意自己的表現？
10. 你最深刻的片段是甚麼？為甚麼？

D3 – 烽火「慶」豬牛	**20 分鐘**
附件 P5/6D3i 互相回饋/總結	

程序目標：

1. 增強組員間互相鼓勵的氣氛。

內容：

1. 互相回饋
   - 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。
   - 互相送贈獎賞物如“欣賞金幣”、書籤等。

2. 總結
   - 工作員帶領組員總結是節內容, 過程中強調樂觀感的的理念及強處著眼的表達技巧。

小五/小六強化活動
D4 – 沙灘歷奇

對象

輔助小組學生

單元目標

- 增加參加者的樂觀感
- 增強小組間的凝聚力
- 增強小組成員間的合作及支持
- 讓組員實踐問題解決的步驟

所需時數

7 小時

沙灘歷奇

程序目標	程序	附件
1. (B)增強組員對此活動的投入感。	1. 車上說明： - 工作員歡迎組員的參與, - 了解組員的精神狀況, - 講解活動形式及安全指引。	
1. 讓組員熱身，準備投入活動 2. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。 3. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。	1. 破冰程序:香港九龍新界 (5 分鐘) 2. 破冰程序：SOS (10 分鐘) 3. 破冰程序：數字球 (10 分鐘) 4. (E) 體驗程序:水到渠成 (沙灘版) (90 分鐘) 5. (T) 解說 (30 分鐘)	P5/6D4a P5/6D4b P5/6D4c P5/6D4d P5/6D4e
1. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。 2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。	1. (E) 體驗程序：沙雕 (45 分鐘) / 戰國風雲 (45 分鐘) 2. (T) 解說 (20 分鐘)	P5/6D4f / P5/6D4j P5/6D4g / P5/6D4k
午膳 (60 分鐘)		
1. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態 2. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。	1. (E) 體驗程序： 風中奇緣 (沙灘版) (90 分鐘) 2. (T) 解說 (30 分鐘) 3. 總結活動經驗及互相欣賞 (30 分鐘)	P5/6D4h P5/6D4i

(K)—知識，(E)—經驗，(T)—轉化

＊ 建議沙灘： a) 龜背灣 b) 春坎角 c) 蝴蝶灣 d) 青山灣 e) 龍鼓灘 f) 清水灣 g) 聖士提反灣

D4 – 沙灘歷奇　　5 分鐘
附件 P5/6D4a　破冰程序：香港九龍新界

程序目標：

1. 讓組員熱身，準備投入活動。

物資：

1. 三種不同顏色的布旗 (每色約 4 - 5 面)
2. 尼龍繩三段 (每段約 2 米長)

內容：

1. 三種不同顏色的布旗分別綁於三棵樹上 (分別代表：香港 / 九龍 / 新界)
2. 工作員講出分區地點後，組員須跑到該地點所屬地區的布旗之下 (如：旺角 → 九龍)

活動變化：

1. 可以建築物 / 風景名勝 / 旅遊景點作地點；
2. 分區可以是：空中 / 陸地 / 海洋 (水)，分類可以是：動物 / 植物 / 大自然…

安全須知：

1. 提醒組員沙軟難走，步行為妙。(小心受傷)
2. 提醒組員小心參與，避免碰撞，發生意外。

注意及應變事項：

1. 沙灘無樹 / 沒有三棵樹，可以劃地為分區。
2. 組員投入後可以進入主題活動。
3. 如當天陽光猛烈，天氣酷熱的話，提醒組員：
   - 活動前塗上防晒用品 (可由工作員提供)
   - 多喝水
   - 組員若感到身體不適時，請盡快通知工作員

D4 – 沙灘歷奇　　10 分鐘
附件 P5/6D4b　破冰程序：SOS

程序目標：

1. 讓組員熱身，準備投入活動。

物資：

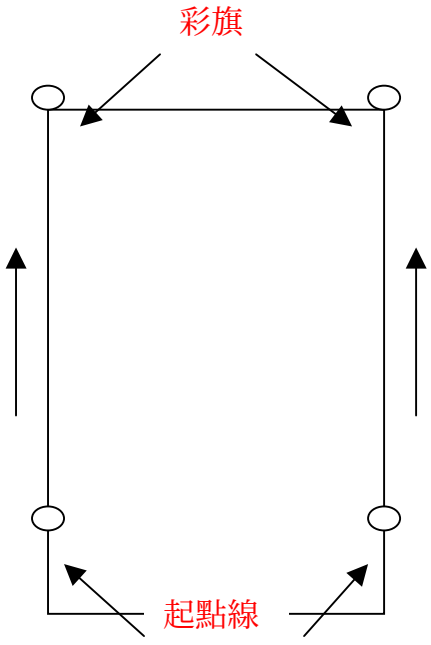
1. 長竹四支
2. 布旗四面 (普通彩旗尺寸)

內容：

1. 活動場地為長方形設計，四角插上長竹及掛上布旗，
2. 組員分為 2 組 (每組約 6 – 8 人)，分列於兩長邊的起點線上，
3. 訊號一響，兩組首名組員依著箭嘴方向向前跑，當兩人相遇時要停下來猜拳分勝負，
4. 勝方繼續向前跑，直至與負方另一名組員相遇，以上述方式繼續活動，直至進入負方場區，同組的組員才可從基地開始。
5. 負方組員猜輸後須立即舉手向己方組員示意，另一名組員接力向前跑，攔截勝方組員，再以猜拳分勝負。舉手示意後之組員可回到己方場區繼續參賽。如此類推。
6. 勝方如全部組員成功進入負方場區則活動完結。

活動變化：

1. 進入負方場區人數可按時間而定勝負準則。
2. 猜拳負方組員作俘虜，全組被俘則活動完結。
3. 雙方可交換俘虜繼續活動，也可以拒絕交換俘虜。



(組員在起點線後列隊)

安全須知：

1. 提醒組員沙軟難走，步行為妙。(小心受傷)
2. 提醒組員當相遇前要放慢腳步，避免碰撞，發生意外。
3. 其他組員須排隊站於界線後。
4. 看見己方組員舉手示意後才可跑出。

注意及應變事項：

1. 如當天陽光猛烈，天氣酷熱的話，提醒組員：
   a) 活動前塗上防晒用品 (可由工作員提供)

b) 多喝水

c) 感到身體不適時，請盡快通知工作員

D4 – 沙灘歷奇 10 分鐘
附件 P5/6D4c　破冰程序：數字球

程序目標：

1. 讓組員熱身，準備投入活動。

物資：

1. 排球 / 汽球

內容：

1. 每位組員先行報數 (例如：由 1 – 18) ，
2. 先由工作員持球，工作員將球向高空拋起 (每次拋起球要比人的身高為高) 並大聲喊出數字(例如 1 號),
3. 其他組員向四週散開,
4. 被喊號碼之組員(1 號) 要將跌下之球接回,
5. 當將球接牢後，1 號組員可立即將球向高空拋起及喊出另外一個數字(eg. 9 號)，9 號組員要將跌下之球接回，當將球接牢後，9 號組員可立即將球向高空拋起及喊出另外一個數字(eg. 17 號) ，但假如 9 號未能將球接牢而球掉在地上，則 9 號組員可大聲叫停，其他組員聽見喊停時要立即停止奔跑，此時 9 號可將球沿著沙面滾向其中一名組員,
6. 當球滾中 (接觸) 其中一名組員時，該名組員便有一次紀錄，累積三次紀錄將面對一些後果，這時這位組員可喊數字並將球拋起，重覆以上過程；
7. 如球未能滾中其中一名組員時，9 號組員便有一次紀錄，累積三次紀錄將面對一些後果，這時 9 號組員可喊數字並將球拋起，重覆以上過程；直至遊戲結束。

活動變化：

1. 排球可以用水球代替，增加活動的刺激性 (要視乎組員的接受程度)

安全須知：

1. 提醒組員沙軟難走，小心謹慎。(以免受傷)
2. 提醒組員小心參與，避免碰撞，發生意外。

注意及應變事項：

- -

D4 – 沙灘歷奇 90 分鐘
附件 P5/6D4d 體驗程序：水到渠成 (沙灘版)

程序目標：

1. 讓組員在困難中，尋求解決的方法。
2. 讓組員學習不輕言放棄的態度。

物資：

1. PVC 喉管 8 -10 條 x 組數 (或由弧形長竹片代替) (約 1 米長)
2. 竹支(約 1 米長)10 條 x 組數，(0.5 米長)10 條 x 組數
3. 弧形托 7 個 x 組數
4. 尼龍草 x 組數
5. 較剪 x 組數
6. 水杯 x 組數
7. 水桶 / 水樽 (約 500ml) x 組數
8. 勞工手套 x 組員人數

內容：

1. 組員分為 2 - 3 組 (每組約 5 -8 人),
2. 組員利用以上材料製作輸水帶，由海邊 (離岸約 2 米遠) 至沙灘距離約 8 – 10 米,
3. 輸水帶盡頭處置水桶 / 水樽,
4. 每組須利用輸水帶將海水運回 8 米以外的水桶/水樽，直至水桶/水樽裝至滿瀉為止。

活動變化：

- -

安全須知：

1. 剪刀綁在樹上作為器具站 (只能在此使用器具),
2. 組員使用 PVC 喉管 / 竹片時要小心，避免傷及他人,
3. 小心使用長竹片，以免被刺傷,
4. 留意沙軟難走動，步行為妙。

注意及應變事項：

1. 提醒組員帶多一套替換衣服,
2. 每組之間可距離遠些，避免小組間無謂之比較。

D4 – 沙灘歷奇 **30 分鐘**
附件 P5/6D4e 解說

程序目標：

1. 整理組員對問題解決的實踐經驗，及
2. 欣賞 / 鼓勵 / 強調組員不輕言放棄的態度

指引：

1. 在剛才的活動中，你有甚麼感受？
2. 發生了甚麼事令你有這種感受呢？
3. 過程中遇到了甚麼問題？
4. 你們怎樣處理這些問題呢？其他組員有甚麼反應？
5. 如果再次發生類似的事情，你期望自己 / 組員會怎樣做？
6. 從剛才的活動，當遇到困難時，曾否想過「放棄」呢？
7. 甚麼原因令你「無放棄」呢？與組員有關嗎？
8. 組員做了些甚麼令你繼續堅持呢？
9. 遇到困難時，其他人的幫助重要嗎？
10. 假如再次發生類似的事情，你會怎樣做？
11. 在現實生活中，有否類相似的情況呢？是甚麼事呢？
12. 從活動經驗中，你會否相信「凡事總有出路」/「無論多困難的事情，總有解決的方法」呢？是那一個片段？
13. 最後，在活動中，那位組員的表現令你印賞呢？他做了甚麼？
14. 你怎樣表達你的欣賞呢？讓我們替身旁的組員按摩肩膊吧。

D4 – 沙灘歷奇 **45 分鐘**

附件 P5/6D4f　體驗程序：沙雕

程序目標：

1. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。
2. (O) 讓組員學習不輕言放棄的心態。

物資(每人)：

1. 膠沙鏟一個
2. 竹枝一條
3. 膠水桶一個

內容：

1. 每一組員必須於指定時間內(45 分鐘)，完成以下任務：
   - 在濕沙區設計一個沙雕 (必須是立體的，大小不限) 送給其中一位家人 (沙雕可以在旁附以一些字句)
   - 於完成沙雕後，與作品一起拍一幀照片
   - 告訴大家這個作品會送給哪位家人及為什麼

活動變化：

1. 工作員可以因應地點及天氣而對任務作出調整。

安全須知：

1. 提醒組員小心使用各用具
2. 提醒組員要先塗上防晒用品，尤其後頸等之部位,
3. 提醒組員不可嬉水。

注意及應變事項：

1. 提醒組員不可打擾場內的遊人
2. 工作員不要將不同組員的作品作比較。

D4 – 沙灘歷奇 **20 分鐘**
附件 P5/6D4g 解說

程序目標：

著重組員不輕言放棄的態度

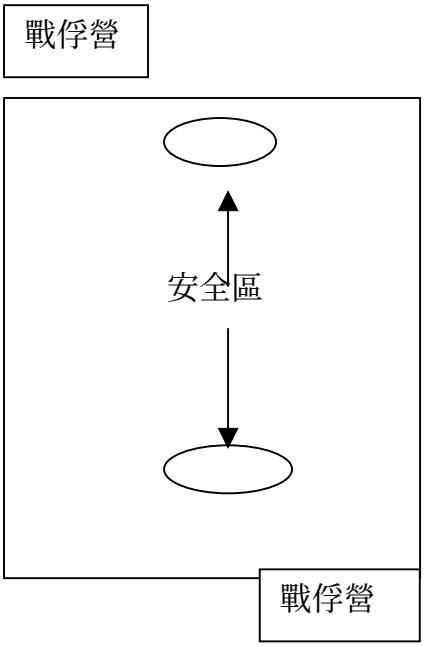
指引：

1. 活動中，你感覺怎麼樣？
2. 當有問題或困難的時候你是如何解決的？
3. 怎樣以問題解決步驟完成任務？
4. 過程中你學會了甚麼？這與現實生活有什麼幫助？
5. 對自己的表現是否滿意？
6. 過程中可有「放棄」的念頭？
7. 過程中為什麼你不會放棄？
8. 假設這情況出現你會如何？(If…)
9. 你最欣賞是誰？為什麼？
10. 你最深刻的是哪個程序？
11. 你最想與這位家人說些甚麼？

D4 – 沙灘歷奇　　45 分鐘
附件 P5/6D4j　體驗程序：戰國風雲

程序目標：

1. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。



物資：

1. 軍階證件一套 X2
2. 軍旗卡 X2 (不同顏色)

內容：

1. 兩組每名組員均有軍階證件一張,
2. 每組均有軍旗卡一張 (放於安全區內),
3. 己方組員不可進入安全區。
4. 先取得對方軍旗卡而成功返回己方安全區者勝。
   ＊ (只有拿著對方軍旗卡者方可進入己方安全區)
5. 安全區可以是圓形 / 方形 (作為存放軍旗卡用),
6. 過程中，兩組組員相遇時以手搭著對方肩膊，活動立即停止。
7. 公證人 (義工) 檢查雙方證件，根據下列原則定勝負 (參閱「活動變化」)。
8. 被俘組員須退出至戰俘營區內。

活動變化：

1. 軍階證件上附有不同的作戰指數及武器，勝負以下列排列準則之優次決定。
2. 持有武器者勝；沒有武器者以「作戰指數」高者勝,
3. 持有剋制武器者勝 (如拆彈 勝 炸彈 / 炸藥),
4. 持有爆破武器者勝,
5. 彼此持有武器者以指數高者勝，指數相同時以軍階等級高者勝,
6. 彼此持有爆破武器時兩敗俱傷,
7. 俘獲對方全體組員者勝。

安全須知：

1. 工作員及義工須專注活動進行，及擔任公證人,
2. 不時提醒組員沙軟難走，小心謹慎。
3. 提醒組員在相遇時易發生碰撞；躲避時易發生意外，須小心謹慎。

注意及應變事項：

- -

軍階證件

紅組：

軍階 (等級)

武器

作戰指數

狙擊手 3 長槍 6	工兵 1 拆彈 1	工兵 1 2	主管 5 手槍 5
行動指揮 4 炸彈 7	爆破員 3 炸藥 4	通訊員 2 3	刺客 2 利刀 8

藍組：

狙擊手 3 長槍 6	工兵 1 拆彈 2	工兵 1 1	間碟 3 手槍 7
行動指揮 5 炸彈 5	爆破員 4 炸藥 4	通訊員 2 3	刺客 2 利刀 8

D4 – 沙灘歷奇 **20 分鐘**
附件 P5/6D4k 解說

程序目標：

著重組員對問題解決及合作的實踐。

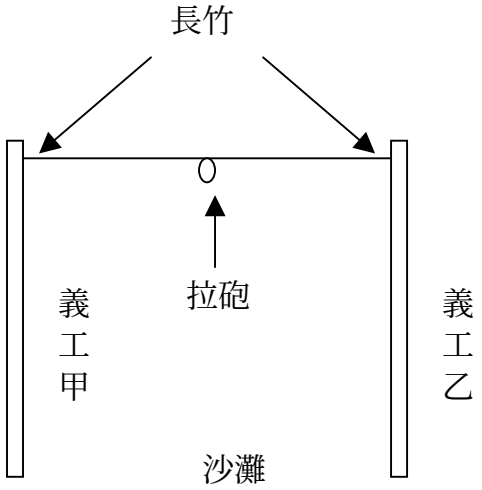
指引：

1. 剛才的活動，你的感覺怎麼樣？
2. 活動的那一環節給予你這個感覺？
3. 當有問題或困難的時候，你們是如何解決的？
4. 怎樣以問題解決步驟去完成任務呢？
5. 過程中你有甚麼體會呢？
6. 這對你的日常生活有什麼幫助？
7. 如果日後遇到問題 / 困難時，你會怎樣做？
8. 你怎樣評價自己的表現？ (以 1 – 10 評分) 你為小組做了甚麼？
9. 最後，讓我們為組員搥搥骨，鬆弛肩膊。

D4 – 沙灘歷奇 90 分鐘
附件 P5/6D4h 體驗程序：風中奇緣 (沙灘版)

程序目標：

1. 讓組員在困難中，尋求解決的方法。
2. 讓組員學習不輕言放棄的態度。



物資：

1. 拉砲 (內藏縐紙碎) (2–3)個 x (2-3)組
2. 尼龍草 / 棉繩 (約 2-3 米長) (1-2)段 x (2-3)組
3. 長竹(2 – 3)支 x (2-3)組。
4. 沙灘用品 (剷、耙、水桶…) 2 套 x (2-3)組

內容：

1. 將拉砲繫在棉繩上，再把棉繩綁上兩支長竹，
2. 將長竹舉起，約為組員高度的 1.5-2 倍高。
3. 組員分成 2 – 3 組 (每組約 5 – 8 人)，
4. 組員利用工作員提供的材料，合作拉開拉砲。

活動變化：

1. 拉砲可改為風鈴、鐘…等發聲物體，
2. 拉砲可直接綁在樹枝上，
3. 刺激點，風鈴可改為水彈，組員合作將水彈刺破。

安全須知：

1. 各組避免擠在一起，分隔疏一點，
2. 每組安排一工作員 / 義工留意組員之安全參與。
3. 只可以以沙堆高，承托一名組員進行拉砲，
4. 切勿以騎膊馬或重羅疊漢的方式進行活動。
5. 組員須留意拉砲的方向，不可面向自己，以免弄傷眼睛。

注意及應變事項：

1. 如當日陽光猛烈，天氣酷熱的話，提醒組員：
   a) 活動前塗上防晒用品 (可由工作員提供)
   b) 多喝水
   c) 感到身體不適時，請盡快通知工作員

D4 – 沙灘歷奇 **30 分鐘**
附件 P5/6D4i 解說

程序目標：

1. 整理組員對問題解決的實踐經驗，及
2. 欣賞 / 鼓勵 / 強調組員不輕言放棄的態度

指引：

1. 剛才的活動中，你有甚麼感受？
2. 那一部份給你這樣的感受呢？
3. 活動中遇到甚麼問題呢？有甚麼困難呢？
4. 你 / 你們怎樣處理這些問題呢？如何解決困難呢？
5. 怎樣以「問題解決步驟」去完成任務？
6. 剛才的活動經驗中，遇到困難時曾否想過「放棄」呢？
7. 甚麼原因令你繼續堅持而無放棄呢？其他組員有甚麼反應？
8. 如果其他組員想放棄時，你會怎樣做？
9. 在整個活動過程中，你們的合作是怎樣？
10. 在那一刻，你感覺到組員間的合作呢？
11. 你怎樣評價這次組員合作的滿意程度？(1 – 10 評分)
12. 假如這情況再次出現，你怎麼辦？
13. 在現實生活中，你曾否遇到過相類似的情況呢？
14. 這次的活動經驗，對你有甚麼幫助嗎？那方面的幫助？