

# 黃昏親子營

## 對象

輔助小組組員及其家長

## 單元目標

1. 促進組員及其家長之間的支援關係，體驗“愛要親近”之原則（互相欣賞、鼓勵及彼此服侍）
2. 讓組員及其家長認同只要肯嘗試，就會有成功的可能性原則
3. 提供機會讓組員與家長相互建立高期望
4. 提供機會讓組員及其家長共同實踐訂定目標之原則及邁向目標之技巧

## 所需時數

7小時

## 人手預備

建議預備 1 – 2 名義工協助看管組員之年幼弟妹，讓家長可更專注及投入營會程序

## 注意及應變事項

1. 分組
  - 1.1 一家人必須編為同一組;
  - 1.2 安排不同家庭在同一組時，須考慮人數、個別家庭的強處和弱點以互助互補、發揮潛能。同時也要顧及家長及組員/小童之組合。
  - 1.3 把有相類同特質的家庭組合起來，有助參加者之關係建立，並讓他們發現他們的問題不是獨有的。
2. 工作人員須強調活動程序不是比賽，乃是親子共同面對挑戰，減少由爭勝氣氛而產生的壓力或氣餒等負面情緒
3. 工作人員可按每家庭之獨特性而容許在不同時間開始活動，避免競賽氣氛
4. 活動完成時間可能因每家庭之獨特性而異，故工作人員宜按須要及給予參加者選擇之下而調高（鼓勵他們接受更高目標/難度之挑戰）或調低難度（給予“恩典”）
5. 活動之物資盡可能在簡介活動玩法後才提供，並由各組或各家庭邀請當中的組員向工作人員索取及歸還，培養組員之主動性及責任感
6. 建議申請有室內攀石場之營地進行黃昏親子營
7. 建議預訂多一個房間作託管之用（可考慮播放適合年幼的兒童觀看的影帶或卡通片
8. 活動進行之前，工作人員宜事先與營地作溝通，確定營地的音響設備或房間設施是否足夠

# 程序一覽

時數 (分鐘)	介入理論/ 理念/ 手法	程序目標	程序	附件
30	Satir (1994) : The New Peoplemaking : Communication	讓家長及組員掌握是次活動目的及內容，從而開展家長及組員之投入感	安頓，了解組員及家長的倦意指數(20分鐘) 簡介黃昏親子營內容及目標,重溫立志重點、介紹工作人員(10分鐘)	
45	Lunckner & Nadler, 1997) Sense of Hope  Lunckner & Nadler (1997) Adventure-based Learning Process	1. 提升組員及其家長之參與動機 2. (B)建立關係，互相認識 3. (B) 建立小組共同參與之氣氛 4. (B)建立團隊精神，帶出家庭的聯繫的元素	(E) 破冰程序： <u>彩虹傘</u> (20分鐘) <b>*雨天後備活動：亞米巴數字 (20分鐘)</b> (E) 破冰程序： <u>環遊世界</u> (15分鐘) (E) 體驗程序： <u>繽紛飛機-幸福家庭元素及解說</u> (20分鐘)	FS1 <b>FSR1</b> FS2 FS3
40	Henderson (1994) Meaningful Participation-Resiliency Wheel  蔡炳綱、吳漢明(2001) 72個體驗活動：理論與實踐： 解說	1. (C) 讓家長及組員共同實踐目標訂定之原則 2. (C) 讓家長及組員實踐問題解決步驟 3. (B) 促進組員及其家長之間的支援關係	(E) 體驗程序：親子挑戰(一)： <u>瞎子尋親記</u> (30分鐘) (T) 解說： (20分鐘)	FS4 FS5
15		1. 讓參加者重獲專注力	<b>休息 (20分鐘)</b>	
80		1. (C) 讓家長及組員體會/實踐歸屬感原則 2. (C) 讓家長及組員實踐解決問題之步驟	(E) 體驗程序－親子挑戰(二)： <u>四處追蹤</u> (60分鐘) (T) 解說： (20分鐘)	S6 S7
60		1. (B)讓家長及組員實踐彼此服侍、互相欣賞	(E) <u>晚膳，彼此服侍食一餐</u> (60分鐘) 解說及立志行動	FS8
90		1. (C) 讓家長及組員實踐訂立合宜之目標 2. (C) 讓家長及組員學習調整出共同之目標及期望 3. (B) 促進組員及其家長之間的支援關係，實踐彼此欣賞及鼓勵 4. (O) 讓組員及其家長認同只要肯嘗試，就會有成功的可能性原則 5. (O) 提供機會讓組員與家長實踐堅持不放棄的精神	(E) 體驗程序－親子挑戰： <u>親子攀石</u> (70分鐘) (T) 解說(20分鐘) <b>*雨天後備活動：伴我同行 (70分鐘)</b> (T) 解說(20分鐘)	S9 S9a <b>SR9</b> <b>SR9a</b>
5		1. (B) 讓家長和組員體驗彼此服侍，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)	FS10
25		1. 活動評估 2. 鞏固所學/經驗	(T) 整理過去/ 經驗/得著及解說 (一人一句分享) (15分鐘) (E) 互相回饋，唱大會主題曲/口號(5分鐘) 總結，填寫檢討過程問卷，收拾，大合照(10分鐘)	

(K)—知識, (E)—經驗, (T)—轉化

**\* 附有後備活動，適合雨天或場地限制的安排**

**程序目標：**

1. 提升組員及其家長之參與動機
2. (B) 建立關係，互相認識

**物資 /場地：**

1. 彩虹傘 (須向營地借用)
2. 大汽球
3. 較大之場地

**內容：**

1. 組員及家長雙手握著彩虹傘之布邊，手背向上，兩手間之距離與肩膀寬度一樣
2. 雙腳保持站立，將傘迅速地移給左邊的組員
3. 再將布迅速地移給右邊的組員
4. 大風吹：以大風吹形式，工作員說出組員之特徵，具該特徵者要在彩虹傘下向對面走，並找一位置握住彩虹傘
5. 天氣報告：再握住彩虹傘，上下移動，工作員作天氣報告員發出以下報告：
  - 5.1 風和日麗時，請組員們合作保持彩虹傘靜止
  - 5.2 一號、三號、八號、十號風球時，請組員們相應加快移動速度
6. 環球世界：將大球放在彩虹傘圓周位置，請組員把大球環繞彩虹傘邊遊走，挑戰最多周數
7. 拋大球：組員們合力運用彩虹傘拋起一個大氣球，挑戰拋球次數及高度
8. 蒙古包：同數一二三，移高彩虹傘，然後全體一起躲入彩虹傘內，並坐住傘邊，形成蒙古包
9. 走得快，好世界：同數一二三，拋高彩虹傘然後逃跑，避免碰到墜下來的彩虹傘，同時義工立即協助收拾彩虹傘

**活動變化：**

1. 因應不同參加者之反應，可更改指令，以增歸屬之感覺及歡樂氣氛

**安全指引：**

1. 每當大氣球掉在地上時，組員不可以頭、手、腳或背脊來「頂撞」氣球
2. 選擇一處空曠而又平坦的地方進行，如：露天操場或籃球場，避免組員因追接大氣球而發生意外
3. 玩大風吹前特別提醒組員注意安全，避免在傘下跑時發生碰撞

**注意及應變事項：**

1. 建議工作員/義工在玩蒙古包時，預早進入傘內準備拍攝。
2. 活動後請義工協助收起彩虹傘，方便繼續下一個活動。

### 程序目標：

1. 互相認識及了解分享會之目的
2. 熱身一令家長及教師能於稍後之程序中更投入分享

### 物資：

--

### 內容：

1. 組員先手拖手面向圓心圍一大圈然後報數，由 1 至 N，組員要清楚自己的號碼，當主持人叫出一個號碼(1 至 N)，該號碼之組員便要拖著其他組員在對面組員拖著之手下穿過，期間各組員之手不可放開，跟著小組會圍成一個各人背向圓心之大圈，主持人會叫出另一號碼，如此類推，小組會圍成面向或背向圓心之大圈

### 活動變化：

--

### 安全指引：

1. 如在狹小的房間內進行，要留意參加者撞上桌椅或牆角，工作人員可站在桌椅或牆角前作保護

### 注意及應變事項：

1. 如參加人數太多，可分兩小組同時進行，但要留意小組會否互相碰撞在一起

### 程序目標：

1. 讓參加者活動身體
2. (B) 建立小組共同參與之氣氛

### 物資：

1. 呼拉圈 共四個(每組兩個)
2. 繩圈 (可讓一個成年人穿過) 兩個 (每組一個)
3. 音樂 CD，衣夾數十個

### 內容：

1. 分組進行，工作人員先簡介活動：組員們及家長要手牽著手、面向圓心圍成圓圈，工作人員會把呼拉圈放在兩個組員的手中間，組員們要商討以多少時間(訂立合宜的目標)不用手拿取而能把呼拉圈穿過每一位組員之身體
2. 工作人員邀請一組員協助其所屬組別取呼拉圈
3. 詢問組員要以多少時間完成，並自行決定何時開始

### 活動變化：

1. 可準備不同大小之呼拉圈以增加難度
2. 工作人員可以播放音樂 CD 代替估計時間部份，當音樂停止後，工作人員便替擁有呼拉圈的家長和組員的衣領上夾上衣夾，以增加趣味性。

### 安全指引：

--

### 注意及應變事項：

1. 分組
  - 一家人必須編為同一組;
  - 安排不同家庭在同一組時，須考慮人數、個別家庭的強處和弱點以互助互補、發揮潛能。同時也要顧及家長次小組及組員／小童次小組之組合。
  - 把有相類同特質的家庭組合起來，有助參加者之關係建立，並讓他們發現他們的問題不是獨有的。
2. 工作人員及組長們宜提醒參加者是日之各項活動均不是比賽，故無須與別組比較

### 程序目標：

1. (B) 帶出聯繫家庭的元素

### 物資：

1. A4 顏色紙 (各色)
2. 筆
3. 音樂
4. 哨子 (此活動宜在廣闊之空間內進行)

### 內容：

1. 先請工作人員派發每個家庭每人一張顏色紙(每個家庭一種顏色)及筆。
2. 請家長和組員把紙接成飛機，然後在機翼上寫上幸福家庭元素。(例如：互相關心，彼此相愛，互諒互讓等) 寫得愈多愈好 (可以在機翼上寫上組員的姓名)
3. 所有參加者齊集在工作員預先訂定之起點線後，哨子一響，所有參加者將紙飛機飛出。
4. 距離起點線最遠之五隻飛機可得獎品一份，工作人員前去拿起來並大聲宣讀上面寫著之幸福家庭元素
5. 大家拾回自己的飛機，分兩大組分享幸福家庭元素

### 活動變化：

1. 如天氣情況許可，可移師到室外較空曠之場地舉行

### 安全指引：

1. 留意周圍環境，避免碰撞。

### 注意及應變事項：

1. 提醒組員飛機飛出後不可拾回

### 程序目標：

1. (C) 讓家長及組員實踐解決問題之步驟
2. (B) 讓家長及組員體會/實踐歸屬感原則
3. (B) 促進親子的相互溝通，包括語言及非語言溝通
4. (O) 透過體驗當中的過程，學習積極樂觀，努力嘗試，不輕言放棄的處事態度

### 物資：

1. 眼罩 (X 參加者人數)
2. 相機及菲林/ 攝錄機

### 內容：

1. 在指定範圍內把矇眼組員們分散，請組員以最快時間“尋親”，確定後擺一個動作表示完成，過程中不可以語言溝通
2. 請親子討論如何“尋親”及以甚麼動作為完成動作
3. 工作人員給每個擺了完成動作的家庭拍照
4. 完成後，組員可除下眼罩及開聲，再以皺紙圈圍成一圈，但家長仍須繼續矇眼，讓組員帶領（如牽著手、拖著或拉著）家長走指定路徑，到達指定地點後方可讓家長除下眼罩及開聲

### 活動變化：

--

### 安全指引：

1. 工作人員須密切留意矇眼者之安全；組員也同樣要密切留意其家長之安全

### 注意及應變事項：

如某些家庭花了很多時間還未能找到家人，工作人員可提供「適量」協助



程序目標：

1. 深化活動經驗，以帶出抗逆力的元素(C、B、O)

物資：

--

內容：

1. 請參加者形容整個過程，透過其分享深入探求其過程感受及得著，以帶出抗逆力的元素(C、B、O)和活動中的訊息。

此活動的訊息：1. 著重組員對問題解決的步驟和須知

2. 著重組員與家庭成員間的連繫感及對家庭成員的細緻觀察

分享指引：活動中...

誘導問題	深化問題的例子：
-感覺怎麼樣？ (How do you feel?)	--
-發生了甚麼事？ (What happened?)	活動有何難度？當中怎樣溝通？你們有甚麼策略？
-你學會了甚麼？ (What did you learn?)	你對是次的活動有何得著？如何解決看不到東西這問題？你有否想過放棄？為什麼？
-這情況出現你會如何？ (If...)	當難度調高後，你們如何面對突如其來的變化？
-這與現實如何聯繫？ (How does this relate to the real world?)	日常生活中，你們又有否類似的情況？
-下一步做甚麼？ (What will you do next?)	那你在日常生活又會怎運用是次的得著？

## 活動變化：

--

## 安全指引：

--

## 注意及應變事項：

1. 宜以小組作分享，增加彼此學習、互相激勵的機會
2. 解說的原則：
  - 2.1 工作人員以親切的語調進行解說。
  - 2.2 給予組員/家長/家長足夠時間。
  - 2.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員/家長/家長也可互相望見對方。
  - 2.4 鼓勵組員/家長開放地交流感受。
  - 2.5 避免個別組員/家長壟斷了分享時間。
  - 2.6 如有組員/家長偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享。
  - 2.7 工作人員不要否定或挑戰組員/家長的感受。
  - 2.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 2.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 2.10 多鼓勵組員/家長的回應。
  - 2.11 引導組員/家長把小組所學的聯繫到生活上。
3. 透過解說，組員/家長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/家長的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

程序目標：

1. (C)讓家長及組員實踐解決問題之步驟
2. (B)讓家長及組員體會/實踐歸屬感原則
3. (O)透過體驗當中的過程，學習積極樂觀，努力嘗試，不輕言放棄的處事態度

物資：

1. 尋寶路線圖 (四條不同之路線—避免太多家庭同時到達同一個尋寶地點)，每張路線圖清楚列明尋寶路線之次序及有關地點 (路線圖上亦可印上有關親子溝通之金句)
2. 不同顏色之寶藏 (印上解決問題之四個步驟)
3. 歷奇設施：電網、low-V (視乎營地之設施)
4. 縐紙、膠紙、眼罩
5. 營地地圖
6. (個別尋寶地點之物資請參考下列附件)

內容：

1. 以家庭為單位，以皺紙條圍成圈狀以維繫家庭按指示前進尋找寶藏，若在途中弄斷了紙圈則要停止，修補好皺紙圈後再開始
2. 共有四個藏寶地點，寶藏分別為 1. 問一問 2. 想一想 3. 揀一揀 及 4. 做一做  
各家庭須齊心按照地圖之指示找出四個藏寶地點。家庭到達藏寶地點後要完成指定動作才可獲得寶藏
3. 家庭集齊四個寶藏可回大本營/ 房間按次序砌出寶藏
4. 工作人員請組員作組長取物資 (營地地圖、皺紙、膠紙)
5. 給予五分鐘讓組員/家長討論路線、分工、製作皺紙圈及商討溝通方式
6. 工作人員提醒組員/家長計時，才開始出發。(須在 50 分鐘內完成四項並返回大本營/ 房間)

指定動作： 家庭號汽球列車 親親家人 同心同行 我愛長飲管/ Low-V	附件： FS6a FS6b FS6c FS6d
--	-------------------------------------

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

--

## 附件 FS6a 四處追蹤：家庭號汽球列車

### 程序目標：

1. (C) 讓家長及組員共同實踐目標訂定之原則
2. (B) 促進組員及其家長之間的支援關係

### 物資：

1. 汽球、橡筋 (大量)及汽泵
2. “雪糕筒”五個

### 內容：

1. 以親子/家庭為單位，雙手交叉放在胸前，工作人員將汽球放在家長與組員/各家人之腰間位置，參加者須將汽球夾著不致跌下
2. 組員預備開始後，所有家庭成員便夾著汽球，由起點行至終點
3. 若汽球跌下，則全組要返回起點，重新開始

### 活動變化：

1. 增加距離（以「雪糕筒」可以移前或後以調節難度）
2. 以身體不同的部份夾汽球，如膝頭、手臂或背對背等
3. 在路線上加障礙物，須要轉彎或前後倒轉
4. 高難度：加眼罩或不准說話

### 安全指引：

1. 留意活動進行時的速度，避免因競步而跌倒在地上

### 注意及應變事項：

1. 起點及終點宜以「雪糕筒」或椅子清晰定位

## 附件 FS6b 四處追蹤：親親家人

### 程序目標：

1. (C)讓家長及組員實踐解決問題之步驟
2. (B)讓家長及組員體會/實踐歸屬感原則

### 物資：

1. 唇膏
2. 紙巾
3. 即影即有相機

### 內容：

1. 以親子為單位
2. 請組員塗口紅並吻家長，(如父母均出席，組員須要吻齊父母二人)並要保留唇印為証  
(提醒家長要憑此唇印入飯堂用膳)
3. 拍下即影即有相片
4. 請組員為家人塗上口紅，家人要在組員臉上留下唇印

### 活動變化：

--

### 安全指引：

--

### 注意及應變事項：

1. 工作人員/義工可刻意將口紅亂塗以製造氣氛
2. 為了衛生，工作人員請為每個家庭準備一支唇膏，完成遊戲後可立刻送給該家庭

## 附件 FS6c 四處追蹤：同心同行

### 程序目標：

1. (C)讓家長及組員實踐解決問題之步驟
2. (B)讓家長及組員體會/實踐歸屬感原則

### 物資：

1. 布條 / 尼龍繩
2. 即影即有相機連菲林
3. 障礙物 (椅子/雪糕筒.....)

### 內容：

1. 以親子/家庭為單位
2. 全個家庭以二人三足之方法由起點步行至終點，途經大量障礙物。到達終點各人同扮「人體雕塑」，定格十秒並拍照

### 活動變化：

--

### 安全指引：

--

### 注意及應變事項：

1. 如某家庭有四位成員出席，須要四人五足由起點步行至終點

### 程序目標：

1. (C)讓家長及組員實踐解決問題之步驟
2. (B)讓家長及組員體會/實踐歸屬感原則
3. (O)透過體驗當中的過程，學習積極樂觀，勇於嘗試的處事態度

### 物資：

1. 歷奇設施：low V (須向營地查詢安全指引，並由受過訓練之歷奇導師帶領)

### 內容：

1. 以親子/家庭為單位
2. 活動開始時，兩名組員分別先站上兩條繩上（近 V 字尖端位置），他們須彼此掌心對掌心，在保持平衡的情況下，由繩的尖端走到繩的另一端，活動目的是促進親子間彼此信賴及合作

### 活動變化：

--

### 安全指引：

1. 地上須放置軟墊
2. 雙手不可「十指緊扣」，以免在跌下時，因握手太緊而扭傷手腕；宜以「如來神掌」式以雙手就力
3. 其他組員站於活動進行者的後面，伸出雙手，為正進行活動的組員作出保護

### 注意及應變事項：

1. 通常參加者未必可以完成全程，工作人員宜看情況作出相應調節（能完成一半已相當成功）

## 附件 FS6d 四處追蹤：我愛長飲管

### 程序目標：

1. (C) 讓家長及組員實踐解決問題之步驟
2. (B) 讓家長及組員體會/實踐歸屬感原則
3. (B) 提升組員與家長互相合作及解決問題能力
4. (O) 透過體驗當中的過程，學習積極樂觀，努力嘗試，不輕言放棄的處事態度

### 物資：

1. 大量軟飲管
2. 樽裝汽水
3. 紙巾

### 內容：

1. 組員及家長透過互相合作，將 3 支飲管駁長
2. 工作人員將樽裝汽水放在地上，組員及家長須利用長飲管輪流飲汽水，直至喝完整支汽水為止
3. 組員/家長的手可接觸汽水樽
4. 如長飲管已破裂，可要求 3 支新的飲管製作新的一支

### 活動變化：

--

### 安全指引：

--

### 注意及應變事項：

1. 如組員/家長不慎撞跌汽水，工作人員會給予一支新汽水讓他們重新開始



程序目標：

1. 整理及深化活動過程的經驗
2. 深化活動經驗，以帶出抗逆力的元素( C、B、O)
3. 透過體驗當中的過程，學習積極樂觀，努力嘗試，不輕言放棄的處事態度(O)

物資：

--

內容：

1. 組員及家長要將四個寶藏排列正確次序並加以解釋（工作人員輔助講解並舉出生活例子）
2. 請參加者回顧整個活動過程  
例如展示活動製成品，如相片、唇印、長飲管、皺紙等
3. 透過其分享深入探求其過程感受，得著，  
例如：最深刻的片段、完成歷奇活動的感受，做個別指令時的經歷等，以帶出抗逆力的元素(C、B、O)和活動中的訊息。
4. 此活動的訊息：
  - 4.1 (C)讓家長及組員實踐解決問題之步驟
  - 4.2 (B)讓家長及組員體會/實踐歸屬感原則
  - 4.3 (O)透過體驗當中的過程，學習積極樂觀，努力嘗試，不輕言放棄的處事態度

分享指引：活動中...

誘導問題	深化問題的例子：
-感覺怎麼樣？ (How do you feel?)	完成活動後，有何感受？ 過程中有沒有氣餒？有沒有埋怨、安慰或鼓勵？
-發生了甚麼事？ (What happened?)	活動有何難度？當中怎樣？有否最深刻的片段？
-你學會了甚麼？ (What did you learn?)	你對是次的活動有何得著？
-這情況出現你會如何？ (If...)	當難度調高後，你們如何面對突如其來的變化？
-這與現實如何聯繫？ (How does this relate to the real world?)	日常生活中，你們又有否類似的情況？
-下一步做甚麼？ (What will you do next?)	那你在日常生活又會怎運用是次的得著？

## 活動變化：

--

## 安全指引：

--

## 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/家長/家長足夠時間。
  - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員/家長/家長也可互相望見對方。
  - 1.4 鼓勵組員/家長開放地交流感受。
  - 1.5 避免個別組員/家長壟斷了分享時間。
  - 1.6 如有組員/家長偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享。
  - 1.7 工作人員不要否定或挑戰組員/家長的感受。
  - 1.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 1.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 1.10 多鼓勵組員/家長的回應。
  - 1.11 引導組員/家長把小組所學的聯繫到生活上。
2. 透過解說，組員/家長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/家長的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

### 程序目標：

1. (C)製造機會讓組員回饋家長
2. (B)讓組員及其家長實踐彼此服侍、互相欣賞

### 物資：

1. 果凍 (JELLY)/蒟蒻/布丁(參加人數)
2. 眼罩(參加人數)
3. 膠匙羹 (spoon) (參加人數)

### 內容：

1. 組員須為家長們擺放食具、盛湯及飯等 (過程中家長請勿協助)
2. 請家長在過程中安坐及忍耐，並盡量表達欣賞及感謝，避免批評或給予過多意見
3. 用膳後，工作人員派發作甜品及派發眼罩給組員為家長矇眼，請組員餵其家長
4. 待組員餵了整盒果凍(JELLY)後，家長和組員交換角色

### 活動變化：

--

### 安全指引：

--

### 注意及應變事項：

1. 工作人員宜與家長和組員同組吃飯，方便觀察組員表現

程序目標：

1. 深化活動經驗，以帶出抗逆力的元素(C、B、O)
2. (B)透過立志行動，增強家長與組員之間的聯繫，凝聚力

物資：

1. 立志卡

內容：

1. 透過其分享深入探求其過程感受及得著，以帶出抗逆力的元素(C、B、O)和活動中的訊息。
2. 此外，藉著互相具體地表達欣賞及感謝，以增強家長與組員之間的聯繫，歸屬感(B)
3. 立志行動(請各參加者填寫立志宣言卡：「我願意            (有關改善對家人之歸屬感的目標)           ，你哋支唔支持我」，並帶卡到攀石場。)

此活動的訊息：著重組員間(家庭成員)的彼此服侍，訂立個人在家庭上的目標，以及家庭中彼此支持，守望的重要。

誘導問題	深化問題的例子：
-感覺怎麼樣？ (How do you feel?)	家長被服侍時有何感受？
-發生了甚麼事？ (What happened?)	組員擺放食具、盛湯及飯等時有何感受？
-你學會了甚麼？ (What did you learn?)	你對是次的活動有何得著？
-這情況出現你會如何？ (If...)	--
-這與現實如何聯繫？ (How does this relate to the real world?)	組員們平日在家中有沒有協助擺放食具、盛湯及飯？ 餵家長或子女食果凍(JELLY)時有何感受？有多久未被餵過？
-下一步做甚麼？ (What will you do next?)	那你在日常生活又會怎運用是次的得著？  立志行動：請各參加者填寫立志宣言：「我願意 <u>          </u> (有關改善對家人之歸屬感的目標) <u>          </u> ，你哋支唔支持我」，並帶卡到攀石場。

## 活動變化：

--

## 安全指引：

--

## 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/家長足夠時間。
- 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員/家長也可互相望見對方。
- 1.4 鼓勵組員/家長開放地交流感受。
- 1.5 避免個別組員/家長壟斷了分享時間。
- 1.6 如有組員/家長偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享。
- 1.7 工作人員不要否定或挑戰組員/家長的感受。
- 1.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
- 1.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
- 1.10 多鼓勵組員/家長的回應。
- 1.11 引導組員/家長把所學的聯繫到生活上。

### 2. 透過解說，組員/家長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/家長的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

### 程序目標：

1. (C)讓組員及其家長實踐訂立合宜之目標
2. (B)促進組員及其家長之間的支援關係，實踐彼此欣賞及鼓勵
3. (O)讓組員及其家長認同只要肯嘗試，就會有成功的可能性原則
4. (O)提供機會讓組員與家長實踐堅持不放棄的精神

### 物資：

1. 攀石設施：四至六條線
2. 即影即有家庭相
3. 萬用膠
4. 攝錄機/ 數碼相機

### 內容：

1. 熱身運動
2. 教練示範整個攀石過程（如宣讀立志卡、問保護者是否已作好準備、fall／跌、tension/ 休息、休息後再攀上、撐牆降落、向保護者及家人致謝等）及口訣
3. 穿安全帶，讓教練檢查
4. 請組員自行訂定將挑戰哪個高度
5. 在攀石前，組員須向各保護者宣告：「我願意實踐\_\_\_\_(有關改善對家人之歸屬感的目標)\_\_\_\_，你哋支唔支持我」；各組員要大聲回應：「支持你！」組員方能上安全扣；
6. 在正式攀石前，請組員再一次大聲說出：「我而家上去嘞，你哋預備好未？」要各組員回應：「預備好」才能開始攀石。
7. 組員攀石時須把立志卡貼在石牆上特定高度，然後再挑戰更高處
8. 組員與家長一起攀上(親子雙人攀石：組員與家長分別在兩條線上，一同攀石；兩人身上以一條帶連結，攀石過程中必須維持繩子連結，若帶子鬆開後，組員須把繩子再連結才繼續攀爬)，然後才到下一個家庭
9. (如家長堅持不嘗試攀登)當組員攀石時，家長可在石場下作鼓勵及提示；其餘組員及

家長作保護者

10. 組員及家長在完成攀石後請擺出姿勢讓工作人員拍照
11. 完成攀石者請繼續為其餘組員們打氣及作保護

## 活動變化：

## 安全指引：

1. 攀石活動須由合資格導師帶領
2. 攀石前須詢問/了解組員及家長最近之健康情況是否適合作攀石活動，如是否懷孕、最近有否進行過手術等
3. 攀石前必須有足夠熱身運動；攀石後也宜作鬆弛運動 (Cool down exercise)

## 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. 推動家人及組員們“同聲”鼓勵支持在石牆上的組員/家長，並請推動組員/家長更上一步—在達到自己訂下之目標高度更上多幾步（更高之目標感），不要輕易讓攀石者放棄
3. 組員須大聲地宣告，以確保各組員預備好作保護，獲他們注意才開始
4. 當組員在牆上遇到挫折，工作人員應推動各組員大聲鼓勵攀石者
5. 注意身型略胖或年長的參加者宜在較後期攀石，以避免他們因害怕阻礙別人攀爬（可能只是藉口）而不堅持下去
6. 請教練代為取回相片及立志卡
7. 組員在攀石後容易分心（如玩繩等），不專注保護其他攀石者，故工作人員須不時作出提醒

**程序目標：**

整理攀石過程之經驗，帶出

1. (C)增強自我肯定的信心，以及對保護者之信任
2. (B)親子互相支持及欣賞
3. (O)個人願意嘗試，勇於面對困難及堅持不放棄的精神

**物資：**

1. 立志卡

**內容：**

1. -透過回顧各參加者之攀石過程，從而深入探求其過程感受及得著，以帶出抗逆力的元素(C、B、O)和活動中的訊息

此活動的訊息： 著重組員間在此活動中所訂立目標，轉化到在個人實踐目標時，家庭中擔當的角色，彼此支持，守望的重要。(B)

誘導問題	深化問題的例子：
-感覺怎麼樣？ (How do you feel?)	誰是首次攀石者？ 攀石過程比想像中困難、容易？
-發生了甚麼事？ (What happened?)	-過程中有何感受？ -(攀爬前、開始、中段、中途很困難時、跨過困難後、到達目標、成功登到最頂)
-你學會了甚麼？ (What did you learn?)	-那個位置是你的目標？定得實際 (realistic) 嗎？ -哪些石頭對你有用？哪些障礙你向上？
-這情況出現你會如何？ (If...)	-當中面對困難時，你有沒有想放棄？那些因素令你放棄或不放棄？有什麼因素令你成功達致目標?(C/B/O) -家人在你攀石過程中說了些什麼？你最深刻的是哪一句？ -與家人同行跟獨個兒攀爬有何分別？
-這與現實如何聯繫？ (How does this relate to the real world?)	-日常生活中，你們又有否類似的情況？ 「繩子、石、安全帶」象徵你生命中的什麼人物？ (例如：朋友、家人、重要人物……)
-下一步做甚麼？ (What will you do next?)	-你在日常生活又會怎運用是次的得著？ -透過是次你訂立在立志卡上的目標和攀石的過程，你怎實踐在往後的生活？



## 活動變化：

--

## 安全指引：

--

## 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/家長/家長足夠時間。
  - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員/家長/家長也可互相望見對方。
  - 1.4 鼓勵組員/家長開放地交流感受。
  - 1.5 避免個別組員/家長壟斷了分享時間。
  - 1.6 如有組員/家長偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享。
  - 1.7 工作人員不要否定或挑戰組員/家長的感受。
  - 1.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 1.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 1.10 多鼓勵組員/家長的回應。
  - 1.11 引導組員/家長把小組所學的聯繫到生活上。
2. 透過解說，組員/家長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/家長的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

### 程序目標：

1. (C)讓組員及其家長實踐訂立合宜之目標
2. (B)促進組員及其家長之間的支援關係，實踐彼此欣賞及鼓勵
3. (O)讓組員及其家長認同只要肯嘗試，就會有成功的可能性原則
4. (O)提供機會讓組員與家長實踐堅持不放棄的精神

### 物資：

1. 眼罩 x出席人數
2. 即影即有家庭相
3. 佈置房間一個
4. 用以製造「危險」的場景佈置:例如長椅，長繩，長膠水喉(放在地上)，縲紙條，恐怖音樂，羽毛等
5. 歷奇用品: 生命線(幼繩)
6. 電筒數枝
7. 立志卡 X 出席人數

### 內容：

事前準備: 把活動的房間佈置成一個「危險」的場景，關掉房燈，只開電筒(愈暗愈好)製造恐怖的氣氛。

工作人員在另一個地方作內容說明：

1. 首先每個家庭一組
2. 工作人員說明內容：邀請家長及組員全部帶上眼罩，一起去行走這個「危險的旅程」。
3. 全個家庭用手搭著前面家庭成員的肩膊向前進發，次序由家長及組員商議。在整個歷險過程中，家長及組員均不可發聲。
4. 請組員自行訂定挑戰的時間
5. 出發之前，組員及家長均須訂定一個月內為家人做一件有意義的事，(填寫立志卡) 組

員先向其他家庭大聲朗讀：「我願意實踐\_\_\_\_(有關改善對家人之歸屬感的目標)\_\_\_\_，大家支唔支持我」；待其他家庭回應支持後，家長便向其他家庭大聲朗讀所訂定之目標事項：「我願意實踐\_\_\_\_(有關改善對家人之歸屬感的目標)\_\_\_\_，大家支唔支持我」；待其他家庭回應支持後，組員和家長便開始進入「黑暗的危險地區」

6. 待 3-4 分鐘後，才輪到第二個家庭，如此類推
7. 已到達目的地的組員和家長可以為未完成的組別打氣
8. 組員及家長在完成後，請出示立志卡，擺出姿勢讓工作員影相

### 活動變化：

1. 工作員可在適當的時候，讓家長說話，以使他們鼓勵組員
2. 若時間許可，工作員可再進行多一次活動，而是次由組員從終點帶領走回起點，家長需要矇眼。
3. 此外，工作員可因應時間而作出活動的調節；例如行走「危險地區」的路徑
4. 或在行走當中加入或刪減一些指示動作，例如有一段路是單腳跳，以調較活動的難度。
5. 在過程中，工作員可用羽毛騷擾參加者以增加恐怖感

### 安全指引：

1. 留意各障礙物構成的危險

### 注意及應變事項：

--

**程序目標：**

整理伴我同行過程之經驗，帶出

1. (C)增強自我肯定的信心，以及對家長之信任
2. (B)親子互相支持及欣賞
3. (O)個人願意嘗試，堅持不放棄的精神

**物資：**

1. 立志卡

**內容：**

1. 透過回顧各參加者之過程，從而深入探求其過程感受及得著，以帶出抗逆力的元素 (C、B、O)和活動中的訊息

此活動的訊息：著重組員間在此活動中所訂立目標，轉化到在個人實踐目標時，家庭中擔當的角色，彼此支持，守望的重要。(B)

誘導問題	深化問題的例子：
-感覺怎麼樣？ (How do you feel?)	有何感受想分享？行走過程比想像中困難、容易？
-發生了甚麼事？ (What happened?)	-過程中發生了甚麼事？ -(行走前、開始、中段、中途很困難時、跨過困難後、到達目標、完成過程)
-你學會了甚麼？ (What did you learn?)	-你的時間目標是...？定得實際 (realistic) 嗎？ -行走中，你與同行者怎溝通？
-這情況出現你會如何？ (If...)	-當中面對「看不到的困難」時，你心情怎樣？(害怕嗎?)哪些因素令你繼續前行(O)? 有什麼因素令你成功達致目標?(C/B/O) -家人與你同行的過程中說了些什麼？你最深刻的是哪一句？ -如果只得你一個人經歷這個「危險地帶」，你覺得會與家人同行有什麼不同？
-這與現實如何聯繫？ (How does this relate	-日常生活中，你們又有否類似的情況？ 「幼繩子、危險地帶、安全帶」象徵你生命中的什麼人物？

to the real world?)	(例如:朋友、家人、重要人物……)
-下一步做甚麼? (What will you do next?)	-你在日常生活又會怎運用是次的得著? -透過是次你訂立在立志卡上的目標和活動的過程，你怎實踐在往後的生活中心?

## 活動變化：

--

## 安全指引：

--

## 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/家長/家長足夠時間。
  - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員/家長/家長也可互相望見對方。
  - 1.4 鼓勵組員/家長開放地交流感受。
  - 1.5 避免個別組員/家長壟斷了分享時間。
  - 1.6 如有組員/家長偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享。
  - 1.7 工作人員不要否定或挑戰組員/家長的感受。
  - 1.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
  - 1.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
  - 1.10 多鼓勵組員/家長的回應。
  - 1.11 引導組員/家長把小組所學的聯繫到生活上。
2. 透過解說，組員/家長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/家長的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

程序目標：

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

物資：

--

內容：

1. 組員和家長替對方按摩肩膊／膝蓋／手腕等部位，及向對方剛才的支持致謝。
2. 與剛才有支持自己攀石/伴我同行的組員/家長逐一握手，感謝他們拉著安全繩作最強的後盾/作為「危險的旅程」中的支援。

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

--

問 — 問

想 — 想

揀 — 揀

做 — 做

## 立志卡：



我(姓名) \_\_\_\_\_

願意在未來一星期

---

---

你們會否支持我？

