

成長的天空計劃(小學) 輔助課程 目標及程序流程簡表 (03-04 版本)

目標			程序	分鐘
C 目標進程	B 目標進程	O 目標進程		
目標訂定	團隊精神	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能	優質教師工作坊 (可選第一年或第二年活動) 合共	420
			開展工作關係	10
			校長訓勉	5
			簡介本工作坊之內容及目標	5
			破冰程序： CASH 埋堆	15
			破冰程序： Number Plate/ 水到渠成	15
			分享過程經驗： 錄影片段、相片	10
			重溫抗逆力理念	10
			講解 CASH 之意思， 尋寶遊戲	5
			破冰程序： 小樂的天空 (期望/ 目標訂定)	15
			小休	15
			體驗程序： 沉船歷險記 (真人版)/ T 分組分享	45
			解說/ 短講 (3 個向度)	15
			小休	10
			體驗程序： 黑夜曙光	30
			解說/ 短講 (盼望)	15
			午膳， 體驗程序： 尋寶遊戲	60
			體驗程序： 粉球/ 抗逆高蕉(表達)	20
			體驗程序： 風中奇緣 / 潛能盡現 (表達)	40
			解說/ 短講 (表達)	20
體驗程序： CASH 老師選舉	20			
體驗程序： 七彩世界	15			
逆風飛翔， 總結， 問卷， 跟進活動， 招募老師出席	25			

目標			程序	分鐘	
C 目標進程	B 目標進程	O 目標進程			
目標訂定 自己	小組歷程 (group process) 工作人員↔學生及家長	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	迎新活動 合共	60	
			歡迎參予，簡介迎新活動程序	3	
			破冰程序：小樂的成長，訪問感受及過程經驗	11	
			總結	1	
			簡介計劃及口號	10	
			學生部份： 體驗程序：愛心互傳送(14) 小組解說 + 成長溫度計(13) 澄清疑問(3) 個人參與計劃之目標訂定討論	家長部份： 體驗程序：繽紛氣球(10) 小組解說(5) 澄清疑問 參與承諾(15)	30
			總結，過程檢討問卷	5	
目標訂定 自己，小組	小組歷程 (group process) 工作人員↔學生	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	啟動活動 合共	60	
			由工作人員歡迎組員及家長的參與及介紹是次活動的目的	5	
			簡介計劃主題：抗逆力	5	
			致歡迎詞	5	
			破冰程序：捉蟲蟲	5	
			愛心結連立志行動：小組立約，簽署	20	
			立志宣言：校長，老師帶領宣讀誓言	5	
			唱大會主題曲及叫口號	5	
			校長致勉勵詞 ** /致送大會 T-恤及第一個襟章『衝破障礙』予各參加者	5	
			報告事項及總結 (大合照)，過程檢討問卷，提醒組員及家長下一次聚會日期及時間	5	

**啟動禮如校長於較早時間出席則安排他/她致歡迎詞，至於致送襟章儀式可邀請學生輔導主任或其他出席之老師

目標訂定 自己，小組	小組歷程 (group process) 工作人員↔學生 學生↔學生	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	輔助小組 1	90
			了解學生的精神狀況	2
			簡介本小組之內容及目標，重溫立志重點	5
			破冰程序 1：你是誰，我是誰？ 破冰程序 2：同姓三分親 破冰程序 3：音樂傳球 **這部份只得 10 分鐘，故可選擇 1+2 或 3	10
			體驗程序：互聯網	30
			解說	15
			體驗程序：彼此服侍	5
			短講：故事* 簡介抗逆力	10
			互相回饋，主題曲/口號 總結，小組事工，「成長加油站」，處理小組事務	13
			目標訂定 自己，子女	小組歷程 (group process) 工作人員↔家長 家長↔子女
簡介本工作坊之內容及目標	5			
破冰程序：大家好，Say Hello	15			
破冰程序：你我同行				
短講：計劃簡介				
破冰程序：百萬富翁家長版(組制)	15			
分享感受，及 能量卡致謝	5			
短講：家長角色	10			
小休	5-10			
體驗程序：家庭聯繫網	20			
解說	20			
生活實踐短講	10			
分享感受 及 能量卡致謝	5			
總結	5			

目標訂定	問題解決	小組歷程 (group process) 學生↔學生 (建立小組凝聚力)	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	日營 (9:00-4:00)	420
				安頓，營規，了解學生的精神狀況	20
				破冰程序：大家齊齊跟我做	10
				破冰程序：松鼠搬家	20
				體驗程序：傳球達意	25
				體驗程序：執豆/執糖	30
				解說	20
				短講：問題解決原則、步驟及日常生活例子	10
				體驗程序：保護行動	30
				解說	20
				午膳，彼此服侍	60
				體驗程序：大腳八/黑洞	30
解說	20				
體驗程序：亂中尋序	30				
解說	20				
體驗程序：化學廢料	30				
解說	20				
互相回饋，主題曲/口號， 總結，小組事工，「成長加油站」，過程檢討問卷	25				

	動怒處理	小組歷程 (group process) 學生↔學生	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	輔助小組 2 了解學生的精神狀況 簡介本小組之內容及目標，重溫立志重點 及日營所學 破冰程序：亞米巴數字 體驗程序：尋寶 (動怒處理原則) 體驗程序：彼此服侍 短講：動怒處理的步驟 解說及整理經驗 互相回饋，主題曲/口號 總結，小組事工，「成長加油站」	90 5 5 10 25 5 20 10 10
目標訂定 自己，子女		工作人員↔家長 家長↔子女	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	優質家長工作坊 2 重點回顧上節程序 體驗程序：五官溝通方程式 解說 生活實踐短講 分享感受 及 能量卡致謝 小休 體驗程序：沉船歷險記 解說 生活實踐時間 分享感受 及 能量卡致謝 總結，填寫中期檢討問卷	120 5 20 10 10 5 5 20 20 10 5 10

動怒處理 衝突處理	小組歷程 (group process) We 團隊精神 (逆境中互相扶持)	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	再戰營會 (以晴天程序版本為主)	750
			安頓，了解學生的精神狀況	20
			簡介本日營之內容及目標，重溫立志重點	10
			破冰程序：貓貓想要凳	10
			短講--重溫動怒處理方法	10
			體驗程序：七分天下	30
			解說	15
			短講—衝突處理原則及步驟	10
			體驗程序：飛越黃河/七手八腳(雨天程序)	40
			解說	15
			晚膳，彼此服侍	60
			體驗程序：拯救行動	40
			解說	30
			體驗程序：夜行(150)/相依為命(40)瞎子夜行(80)(雨天程序)	150/ 120
			解說	40/50
			中期檢討，重整所學，檢視個人及小組之目標及進度	20
			就寢	--
			梳洗	30
			破冰程序：醒醒神	15
			簡介本日之內容及目標，重溫立志重點	5
			早餐	30
			破冰程序：繽紛汽球	30
			體驗程序：攀石/室內攀石/蜘蛛網/信任天梯/紅外線(雨天程序)	100
解說	20			
體驗程序：人形畫	30			
互相回饋，主題曲/口號， 總結，小組事工，「成長加油站」，過程檢討問卷	20			
午膳，彼此服侍，收拾行裝	40			

目標訂定家庭	處理	小組歷程 (group process) 學生↔學生 We 團隊精神	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	輔助小組 3	90
				了解學生的倦意指數	2
				簡介本小組之內容及目標，重溫立志重點及宿營所學	5
				體驗程序：水到渠成	20
				解說	10
				體驗程序：智在必得 (衝突處理)	25
				解說	10
				體驗程序：彼此服侍	5
				互相回饋，主題曲/口號	13
				總結，小組事工，「成長加油站」，過程檢討問卷	
目標訂定子女，學生		老師↔家長	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	家長教師分享會 1	60/90
				簡介本分享會之內容及目標	2/5
				破冰程序：握握手、點點頭 (握握手、點點頭+隱形密碼(90分鐘程序))	3(20)
				破冰程序：亞米巴數字	10
				體驗程序：重溫提升逆力中，老師與家長結連之重要	25
				小組分享及總結	15/30
				總結	5

目標訂定 自己, 子女	動怒處理	工作人員↔家長 家長↔子女	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備, 為最壞作打算	優質家長工作坊 3	120
				短講: 重點回顧上節程序	5
				體驗程序: 尋寶	15
				解說	20
				生活實踐短講	10
				分享感受 及 能量卡致謝	5
				小休	5
				體驗程序: 生命線	20
				解說	20
				生活實踐時間	10
分享感受 及 能量卡致謝、總結	10				
目標訂定 社區		小組歷程 (group process) 學生↔周遭 社區	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備, 為最壞作打算	輔助小組 4	90
				了解學生的精神狀況	2
				簡介本小組之內容及目標, 重溫立志重點	5
				破冰程序: 上中環落灣仔	10
				體驗程序、短講: 衝突處理模式及與家人處理衝突之步驟	25
				體驗程序: 衝突處理 (家庭)	20
				齊心做“橋”	15
				體驗程序: 彼此服侍	5
				互相回饋, 主題曲/口號	8
總結, 小組事工, 「成長加油站」					
目標訂定社 區	問題解決	小組歷程 (group process) 學生↔周遭 社區	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備, 為最壞作打算	愛心之旅	90-120
				了解組員的精神狀況	2
				簡介本日之內容及重溫在輔助小組中已訂立的服務目標	3
				檢查行裝	10
				愛心服務 解說, 並就組員在服務中的表現進行回饋	35-60 20-30
目標訂定家		小組歷程 (group process)	施教時刻 (Teachable moment)	輔助小組 5	90

庭，人生	process)學生↔家庭	三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能為最好作預備，為最壞作打算	了解學生的倦意指數	2
			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
			體驗程序：掌匙人	15
			解說	10
			短講：目標訂定原則	10
			體驗程序：齊來訂目標 (包括考試期/暑假及親子營的準備)	15
			體驗程序：彼此服侍	5
			整理過去/經驗/所學	15
			互相回饋，主題曲/口號	13
			總結，小組事工，「成長加油站」	
目標訂定家庭，人生	學生↔家庭	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能為最好作預備，為最壞作打算	親子黃昏營 (2:30-9:00)	420
			安頓，了解學生及家長的精神狀況	20
			簡介本黃昏營之內容及目標，重溫立志重點	10
			破冰程序：彩虹傘	20/10
			破冰程序：環遊世界	15
			破冰程序：繽紛氣球 (幸福家庭元素)	20
			體驗程序：瞎子尋親記	30
			解說	20
			小休	20
			體驗程序：親子挑戰 (四處追蹤)	60
			解說	20
			晚膳，彼此服侍	60
			體驗程序：親子挑戰 (親子攀石) /伴我同行 (生命線)(兩天或校本程序) 及解說	90
			體驗程序：彼此服侍	5
			整理過去/經驗/所學 及解說	15
			互相回饋，主題曲/口號，	5
總結，過程檢討問卷、收拾，大合照	10			

目標訂定 自己, 子女	家長↔子女	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備, 為最壞作打算	優質家長工作坊 4	120
			短講: 重點回顧上節程序	5
			體驗程序: 理想之塔	20
			解說	15
			生活實踐短講	10
			分享感受 及 能量卡致謝	5
			小休	5
			體驗程序: 舉步為艱	20
			解說	20
			生活實踐短講	10
			分享感受 及 能量卡致謝	5
			總結, 過程檢討問卷	5
			整合	整合
了解學生的倦意指數	2			
簡介本小組之內容及目標, 重溫立志重點	3			
破冰程序: 一觸即發	15			
體驗程序: 齊來訂目標 (檢討, 再訂)	20			
整理過去/經驗/所學/ 重溫抗逆力元素	25			
體驗程序: 夾夾仔	20			
獎項互相投票	5			
互相回饋, 主題曲/口號				
總結, 小組事工, 「成長加油站」, 過程檢討問卷				

目標訂定 子女，學生	家長↔老師	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	家長教師分享會 2	60
			簡介本分享會之內容及目標	5
			破冰程序：神槍手 同姓三分親	20
			體驗程序：突破框框	10/15
			分享及解說	10/15
			小組討論：學生強處，未來發展培育之合作/計劃	10
			邀請家長、教師分享	10
			總結，茶點	5
整合	整合	整合	結業禮	60
			簡介本結業禮之內容及目標	5
			破冰程序：齊唱大會主題曲—生命有價	5
			回顧啟動活動之立約書 回顧：活動片段→強處著眼，認識活動流程及認同計劃	20
			一人一畫 (一人一句分享)	15
			頒發證書及獎品	15
			互相回饋，主題曲/口號，總結，過程檢討問卷，祝福行動(可依學校需要選擇進行或刪減)	10

目標訂定 原則：(1)有挑戰性 (2)有時限 (3)個人化 (4)明確具體 (5)可達到 (6)可量度 (7)要檢討

問題解決 步驟：(1)問一問 (2)想一想 (3)揀一揀 (4)做一做

動怒處理 原則：(1)不傷害別人 (2)不傷害自己 (3)不破壞物件方法

步驟：(1)了解生氣表徵 (2)放鬆自己 (3)我~訊息

衝突處理 五種模式：退縮型 (烏龜)，忍讓型 (小熊)，爭勝型 (鯊魚)，妥協型 (狐狸)，解決型 (貓頭鷹)

步驟：(1)紅燈：停一停，聽一聽 (2)黃燈：我~訊息 (3)綠燈：與朋輩一同參與決定 (雙贏原則) (4)警察：尋求調解人