

「感悟與創變」： 透過體驗活動加強價值觀教育 教師手冊



教育局 課程發展處
個人、社會及人文教育組

「感悟與創變」：
透過體驗活動加強價值觀教育
教師手冊
(2025 年 8 月)

目錄

1. 引言	3
2. 基本理論和概念	4
2.1 體驗式學習的概念和特徵	4
2.1.1 庫伯的體驗式學習循環	4
2.1.2 體驗式學習的特質	5
2.2 體驗式學習與傳統學習的比較	6
🎬 支援資源：動畫影片 (一)	7
2.3 價值觀的內涵	8
2.4 價值觀與利社會行為	10
2.5 透過體驗式學習推行價值觀教育	11
🎬 支援資源：動畫影片 (二)	12
3. 體驗活動的規劃和實施	13
3.1 確定學習目標	13
3.2 選擇體驗活動	13
3.3 活動前的準備	15
3.4 進行體驗活動	15
🎬 支援資源：動畫影片 (三)	15
4. 活動的解說	16
4.1 4F 動態回顧模型	16
4.2 解說的原則	18
🎬 支援資源：動畫影片 (四)	18

🎬 支援資源：解說培訓影片	18
5. 活動的評估和回饋	19
5.1 評估的重點	19
5.2 評估的策略	20
5.2.1 學生自評問卷	20
5.2.2 反思日誌	21
🎬 支援資源：動畫影片 (五)	22
參考資料	23
附錄一	25
示例一：透過「善意溝通」體驗活動加強價值觀教育工作坊	26
示例二：透過「跨代共融」體驗活動加強價值觀教育工作坊	29
示例三：透過「少數族裔社會共融」體驗活動加強價值觀教育工作坊	32
示例四：透過「少數族裔社會共融」體驗活動加強價值觀教育工作坊 (重辦)	36
示例五：透過「食物與可持續生活」體驗活動加強價值觀教育工作坊	39
示例六：透過「社創精神與設計思維」體驗活動加強價值觀教育工作坊	42
示例七：透過「攝影禪」體驗活動加強價值觀教育工作坊	45
示例八：透過「明陣步行」體驗活動加強情緒健康教育工作坊	47
示例九：透過「市區大自然療癒」體驗活動加強情緒健康教育工作坊	48
示例十：透過「靜觀書法」體驗活動加強情緒健康教育工作坊	51
示例十一：透過體驗活動加強性教育工作坊 (一)	53
示例十二：透過體驗活動加強性教育工作坊 (二)	58
示例十三：價值觀教育學習活動的引導、解說和反思工作坊 (一)	63
示例十四：價值觀教育學習活動的引導、解說和反思工作坊 (二)	68
附錄二：活動反思工作紙 (範例)	74
附錄三：舉辦活動的注意事項	75

1. 引言

本教師手冊旨在為教師提供將體驗式學習納入課堂的實用技巧和策略，幫助教師創建一個提高學生學習興趣和成效的學習環境。

體驗式學習是一套學習方法論，教師可參照這套理論安排學習環境和活動，讓學生進行直接體驗和專注反思，以增進知識、發展技能和培養價值觀。

本手冊首先會介紹體驗式學習和價值觀教育相關的基本理論和概念。我們會探討體驗式學習的概念和特徵及相對於傳統學習的優勢，並闡述價值觀的內涵和價值觀與利社會行為的關係，然後再說明如何透過體驗式學習推行價值觀教育。

後部分則為體驗式學習活動的規劃和實施提供建議。這部分的内容會以實例說明體驗式學習活動的不同步驟，包括確定學習目標、選擇體驗式學習活動、體驗式學習前的準備、進行體驗活動、活動的解說及評估和回饋等。最後，本手冊還於附錄部分提供了以體驗活動加強價值觀教育的工作坊實例，以及舉辦活動的一些注意事項。

2. 基本理論和概念

2.1 體驗式學習的概念和特徵

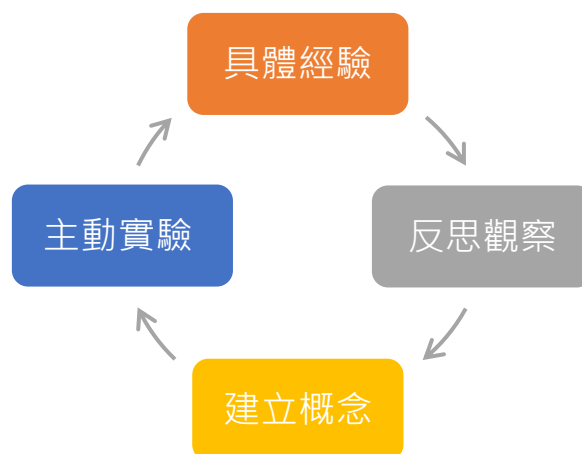
「不聞不若聞之，聞之不若見之，見之不若知之，知之不若行之，學至於行之而止矣。」——荀子

「讓學生親身去做，而非被動地接受知識；在做的過程中，他們需要思考並留意事物之間的聯繫，從而自然地學習。」——約翰·杜威

我們學習事物可分為兩種方式：第一種是靠閱讀或聽他人講解，第二種是靠體驗式學習。第二種往往比第一種更有效、深刻和持久。體驗式學習 (experiential learning) 所指的「從做中學」 (learning by doing) 的過程。在這個過程中，學生獲得對真實事物的體驗，用作比對和反思自己已有的知識，從而建構新知識、技能和價值，再把獲得的知識應用在現實之中。

2.1.1 庫伯的體驗式學習循環

學者大衛·庫伯 (David A. Kolb) 提出了著名的體驗式學習循環 (Experiential Learning Circle)，用以說明這個從經歷去創造知識的過程 (Kolb, 1984; Kolb & Kolb, 2009)。體驗式學習循環包括四個部分，我們可以學生探訪本區長者活動為例來說明。



庫伯的體驗式學習循環

1. **具體經驗**：學生從實地考察或參與活動中，獲得具體經驗，包括各種身體和情感的直接體驗。

例子：學生參與探訪本區長者活動，獲得了與長者交往的經驗，實地了解長者的生活情況及需要。

2. **反思觀察**：學生描述、整理及反思獲得的經驗。

例子：學生在探訪本區長者活動後，透過札記或小組討論，記錄自己的感受和反思，同時整理出對長者需要的理解。以下是反思問題的例子：

- 我在探訪中經歷了什麼？
- 我在探訪中有什麼感受？
- 我發現長者最需要的是什麼？
- 我對探訪活動有什麼改良建議？

3. **建立概念**：學生從反思的結果，建構可以適用於相似處境的概念。

例子：學生將個人探訪長者的經驗，再結合課堂所學的相關知識，轉化為對本區、以至香港長者需要的理解。譬如，了解長者的實際社交需要，或是長者仍可以貢獻社會的能力等等。

4. **主動實驗**：學生把獲得概念和理解應用到新的情境中。

例子：學生可以根據對長者需要的理解，提出能滿足長者需要的實踐建議。譬如建議改善日後探訪長者活動的安排，或是建議在學校開展長者學院等等。

在這個體驗式學習循環中，學生從具體經歷開始，接著對自己的經驗做出整理和反思，又為經驗賦予意義，最後在新的情境中轉化成實踐行動。這個學習循環過程使概念、知識與技能得到擴展和深化，並能在真實世界的不同處境中運用。

2.1.2 體驗式學習的特質

體驗式學習具有以下幾個特質，使其成為有效的學習形式 (Cannon, Cannon, Geddes, & Feinstein, 2016; Hutchings & Wutzdorff, 1988)：

- **具體**：不少科目都著重從具體的經驗中學習。視藝科和體育科固然以實踐為本，人文學科近年來也有教師使用實地考察甚至虛擬實境 (VR)，讓學生透過親身體驗或觀看 VR 短片來建立知識。例如，教育局為倫理與宗教科提供了考察宗教場所和墳場的教學資源，以及歷史科考察長洲太平清醮的流動應用程式 (課程發展處，n.d.)。相較於抽象的概念，具體而真實的經驗更能激發學生的興趣，促使他們反思現實世界的課題，甚至更有動力去改善相關問題。
- **全人參與**：學生在具體經驗中學習，不僅運用認知能力，也運用情感、動覺、價值觀和行為等多方面的能力。這種全方位學習，更有利於知識的長期記憶。例如，有社企提供「輪椅體驗」活動，學生坐在輪椅上所獲得的是包含身體動覺、情感和認知的全人體驗，這自然會引導他們反思同理心、尊重和共融等價值觀，並更能切實體會「無障礙社會」的意義。
- **反思**：反思在體驗式學習中佔有核心地位。正如約翰·杜威 (Dewey, 1933) 所強調：「我們不是從體驗中學習；我們是從反思體驗中學習。」要讓體驗具備教育意義，必須引導學生反思經驗與個人預期的差距，進而反思自己的價值觀和信念。本手冊後續部分將詳細說明體驗活動中的反思策略。

在體驗式學習中，學生透過知識、情感、行動的全人參與和反思，不僅能提高學習興趣和動機，還能培養解決問題的能力、慎思明辨的能力、溝通技巧和創造力，並實踐正面的價值觀。

2.2 體驗式學習與傳統學習的比較

體驗式學習因為其獨特的學習過程和特質，在學習方法、學生和教師角色、學習環境以及學習成果等方面，與傳統課堂學習有顯著不同：

- **學習方法**：體驗式學習不以教科書和講授為中心，而是強調讓學生透過直接體驗現實世界，並反思所獲得的經驗來主動建構知識。

- **學生角色：**在體驗式學習中，學生是學習過程的積極參與者。他們被鼓勵提出問題和探索新觀點，這有助於發展慎思明辨的能力、解決問題的能力以及對學科的更深入理解。
- **教師角色：**體驗式學習中的教師不僅是講授者或直接知識傳授者，更是資源提供者、促進者和引導者。教師為學生提供全人投入的體驗活動，包括基本知識和概念的講解、體驗活動和探索目標的設定，並在過程中提供引導和支持。
- **學習環境：**體驗式學習可以在現實世界或模擬真實的環境中進行。體驗式學習可以在課室外進行，如實地考察和服務學習，讓學生走進真實生活，認識現實中的人和事，並為現實問題提出解決方案。體驗式學習也可以在課室內進行，從簡單的破冰活動到較長的專題研習，甚至邀請相關人士到課堂交流，或由社會企業或社會服務組織提供模擬真實的體驗活動。
- **學習成果：**體驗式學習強調發展實用技能和適用於現實生活的知識。學生透過直接體驗，了解現實世界的情況和問題，能夠發展出適用於現實生活的實用技能和知識。
- **優點：**體驗式學習讓學生積極參與，獲得全人學習經驗，並著重主動參與和自主學習，因此能提高學生的學習興趣和動機。同時，體驗式學習有助於學生發展解決問題的能力、慎思明辨的能力、溝通技巧和創造力，這些都是在現實生活中非常重要的技能。

■支援資源：動畫影片 (一)

透過觀看動畫，鞏固你對本節內容的理解：《1. 甚麼是體驗式學習？》([點擊此處觀看](#))

	體驗式學習	傳統課堂學習
學習方法	透過親身體驗、反思和應用來建構知識	偏重在課堂環境中，透過教師傳遞知識
學生角色	積極參與的共創知識者	被動接受知識者
教師角色	資源提供者、促進者和引導者；為學生提供能全人投入的體驗活動	講授者、直接知識傳授者；為學生知識材料
學習環境	現實世界或模擬真實的環境	傳遞知識的課堂環境
學習成果	發展實用技能、創新思維和適用於現實生活的知識	獲得學科相關的理論知識
優點	更能投入的學習體驗，更能發展解決問題的能力、慎思明辨的能力、溝通技巧和創造力	傳遞信息方面可能更有效率

2.3 價值觀的內涵

價值觀是個人在判斷對錯、抉擇取捨及指導行為態度背後的原則。價值觀教育的目的是幫助學生培養正面的價值觀，確立人生意義和方向、建立和管理人際關係、以及維繫社會秩序和共同生活準則。學校可培育學生十二種首要的價值觀和態度，即：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信、仁愛、守法、同理心、勤勞、團結和孝親，作為推動價值觀教育的方向。

著名的社會心理學家謝洛姆·施瓦茨 (Shalom H. Schwartz) 以研究跨文化基礎價值觀聞名，他提出了價值觀的六項特徵，更深入地闡述了價值觀的內涵 (Schwartz, 2010)：

價值觀的六個特徵

1. **價值觀是與情感密不可分的信念。**當價值觀被啟動時，會引發強烈的情感反應。當人能夠實踐價值觀時會感到愉悅，而當價值觀受到威脅時，則可能會感到不滿或苦惱。
2. **價值觀是能激勵行動的理想目標。**例如，如果一個人將社會秩序或樂於助人視為重要價值觀，他便會受到激勵，透過志願服務或慈善行動來實踐這些目標。
3. **價值觀超越具體的行動和情況。**規範和教導通常針對具體的行為、對象或情況，例如學生在學校要守排隊規則、向教師問安等。而價值觀則不限於具體的行動和情況，例如，關懷的價值觀可以推動人在不同場景 (如家庭、學校、職場) 對不同人物 (家人、朋友或陌生人) 實踐相關行動。
4. **價值觀是選擇或評估的標準。**價值觀指導我們對行動、政策、事件和人員 (包括自己) 的選擇或評估，也是自我評價的基礎。價值觀會影響我們對人和事物的評價。例如，看重發展的人對新倡議和創新的方法持開放態度，而認為發展就是貪婪的人則較易滿足於現狀，甚至認為新不如舊。
5. **價值觀按相對的重要性排序。**每個人在成長中，會建構起自己的相對穩定的價值優次系統。
6. **不同價值觀的重要性比較，指導著每個行動或態度。**例如，看重傳統和守規多於享樂和刺激的人，便較易接受宗教信仰。一般來說，任何選擇或行動都是權衡不同價值觀的結果。

總的來說，價值觀是與情感密切相關的信念，它們指導並激勵個人朝著理想目標行動。個人會根據具體情況對價值觀進行排序，並將其作為選擇或評估行動的標準。在此過程中，學校透過培育十二項首要價值觀，為學生在現實生活中實踐價值觀提供了清晰的方向和基礎。

2.4 價值觀與利社會行為

價值觀支撐著個人的選擇，能塑造個人的未來，正面的價值觀有利於社會福祉。經濟合作暨發展組織 (OECD) 在提出教育未來的願景時指出，價值觀能賦予人信心，使其相信自己可以對自己的生活和周圍的世界產生積極的影響 (OECD, 2021)。例如，同理心、仁愛、責任感、尊重他人等價值觀會推動人關心身邊有需要的人。那麼，如何讓價值觀引導與之相符的行為呢？

價值觀只有在被啟動並被個人認定與當前情境相關時，才會影響行為。綜合近年的一些價值觀研究結果，我們可以參考以下三個有效讓價值觀影響行為的機制：

- **促發價值觀**：不少研究顯示，人心中的價值觀只要被促發，即使只是閱讀與這些價值觀相關的資料或按要求寫下價值觀的重要性，便會更容易做出與價值觀相應的行為。例如，在一個實驗中，參加者接觸了關於「樂於助人」的資料，促發了他們的相關記憶，結果他們更傾向協助實驗人員 (Maio, Pakizeh, Cheung, & Rees, 2009)。
- **反思價值觀**：此外，人們可以透過反思增加啟動記憶中價值觀的機會。如果個人能反思自己的價值觀，提供支持價值觀的理由並考慮價值觀的影響，便更有可能做出與這些價值觀一致的行為。例如，一項心理學研究顯示，參與者在反思關於仁慈價值的資料並提出支持這價值的理由之後，做志願服務 (與仁慈價值觀一致的行為) 的意願便增加了 (Sagiv & Roccas, 2021, p.303)。
- **認識到自己行為的能力和責任**：施瓦茨的研究指出，價值觀要能引發個人的利社會行為，須經過以下四步過程：(Schwartz, 2010)
 1. 意識到他人的需要
 2. 認識到有行動可以滿足他人的需要
 3. 認識到自己有能力去紓解此需要
 4. 感到自己有些責任參與其中

這些步驟是互相緊扣的：越是看到其他人的需要，就越會努力發展有助於決問題的能力，但還需要相信自己有能力和有責任去解決問題。只要認識到有幫助他人的可行行動，並感受到有最低限度的責任，價值觀便會提供行動的動力。

綜合來說，要讓學生的正面價值觀啟動利社會的行為，首先要讓學生多接觸相關價值觀的資訊，並反思價值觀的支持理由和影響。再者，要讓他們看見生活中他人的需要，以及自己有能力和責任去做出紓解這些需要的行動。體驗式學習較易為學生提供符合這些條件的學習經歷。

2.5 透過體驗式學習推行價值觀教育

體驗式學習因為其具體、全人參與和促進反思的特質，可以成為有效推進價值觀教育的途徑。課程發展議會編訂的《價值觀教育課程架構 (試行版) 》(2021, 頁 6-8) 提出，要推展學校價值觀教育，除了在不同學科、班主任課、成長課、德育課外，還可透過全方位學習，而體驗式學習正是全方位學習的具體實踐形式：

全方位學習指學生在真實情境中的學習，以達至在課堂學習較難達到的學習目標。在體驗式學習的過程中，學生有機會從直接的親身經歷建構意義，透過全方位學習過程中的優質反思，把所獲得的知識、所掌握的技能及所培養的正面的價值觀和態度，靈活運用於全新情境中，以完成任務及解決問題。(課程發展議會，2017，頁 7)

全方位學習提供真實情境的體驗式學習，能協助學生獲得各個基要學習經歷，而各個基要學習經驗，特別是「價值觀教育 (塑造性格)」和「社會服務」兩者，都包含重要的價值觀教育元素。

在體驗活動中，學生接觸到的價值觀不再是抽象的概念，而是與現實生活相關的。學生透過人際溝通和互動，或是進行任務活動，都是以全人參與形式去了解和處理相關價值觀。如果學生在過程中遇到的經驗，與他們自己原有的假設和信念相異、甚至相互衝突時，他們的理解和價值觀便有可能得到檢視和轉化。

舉例說，學生透過與少數族裔青年對談的體驗活動，所獲得的對後者的了解，遠比單純學習關於本地少數族裔現況的資料更為豐富和深刻，也更能為學生提供符合前述以價值觀引發利社會行為的四步學習歷程。

以「附件一」的「示例三」為例子，學生透過體驗香港少數族裔的飲食和藝術文化，以及與少數族裔青年直接對話，能接觸到對方的想法、經驗和故事。學生透過對話交流，聆聽少數族裔青年的親身生活遭遇，更容易明白和體會對方生活在香港的困難和需要。學生在對話中，與少數族裔青年建立了人際連結，減少了陌生感和差異感，也更有動機去接納對方為香港多元文化中的成員。事實上，平等的對話交流本身已代表了尊重，並能減少誤解和歧視，因此已是多元共融價值觀的實踐。

不少體驗式學習活動本身已包含了與價值觀相關的實踐內容。例如：

- 在關於善意溝通的工作坊，參加者會即場實踐良好溝通的準則，練習說出自己的感受。(可參附件一的示例一)
- 食農教育活動中，參加者親自製作和慢吃本地食材為餡料的飯團，就是實踐珍惜和感恩的機會。(可參附件一的示例五)

◀ 支援資源：動畫影片 (二)

透過觀看動畫，鞏固你對本節內容的理解：《2. 以體驗式學習培養價值觀》([點擊此處觀看](#))

3. 體驗活動的規劃和實施

在規劃以體驗式學習來實施價值觀教育時，教師應重點設計能配合學習目標的體驗活動。即使是非常專業、對知識、價值觀和學生特質都瞭如指掌的教師，如果沒有組織體驗活動的經驗，要構思合適的活動也是一大挑戰。富有經驗的社創或服務機構應可填補這一缺口 (Chong, 2019)。這些提供體驗式學習的服務機構，專為學生設計體驗式學習活動，更有社創平台為學校配對合適的社創組織及活動。這些活動涵蓋了廣泛的議題，如長者、殘障人士、少數族裔、特殊學習需要、生死教育、可持續發展、文化保育和中華文化等；體驗活動的形式和內容也創新多元。因此，教師可考慮與抱持相關價值觀和共同教育理念的組織協作，商討符合教學目標和學校情況的體驗活動。以下是一個與社創組織合作的案例，說明規劃和實施以體驗式學習活動來進行價值觀教育的過程。

教師在設計體驗式學習課堂時，可以參考以下步驟：

3.1 確定學習目標

- 首先，要確定預期學生學習到的知識、技能和價值觀等學習目標。
- 然後，隨著體驗式學習活動的設計，這些學習目標可能須要修訂。教師要與合作機構商議：
 - 哪些學習目標是核心且不能變動的？
 - 哪些目標是在設計過程中自然出現而無須刻意刪除的？
 - 哪些目標可以因應修改或留待其他活動去達成？
- 舉例來說，我們選定「長幼共融」為學習主題，可先設定同理心、仁愛等價值觀作為學習目標。知識和技能等目標可能會因應所選定的體驗活動而作出調整。
- 無須急於在一次活動帶出全部價值觀。讓學生得到正面良好的經歷，勝於讓他們過度負擔、無法吸收。

3.2 選擇體驗活動

- 確定學習目標後，可以選擇合適的體驗活動來幫助學生實現學習目標。

- 教師須考慮體驗活動的不同環節能有助培養學生哪些價值觀，也可作為日後再辦相同體驗活動時的參考及修訂活動內容之用。
- 教師也可以邀請校外機構合作，提供相關體驗活動。以「長幼共融」的主題為例，就有以下較為創新的體驗活動：
 - 體驗長者的身體限制或認知障礙症
 - 了解長者的吞嚥困難問題，及認識軟餐
 - 以真人圖書館形式，理解長者生活狀況，並向長者學習
 - 從 STEM 角度，探索以科技解決長者生活困難等等
- 教師也可按所需的學習主題和傳授的價值觀，與這些社創平台或組織商討，調整活動設計以配合學生的需求。教師再按選定的體驗活動，修訂學習目標。例如，按照「長者的身體限制和生活困難」為主題的體驗式學習，修訂出以下的學習目標：
 - 知識：
 - 認識長者一般可能面對的身體限制和生活困難
 - 技能：
 - 溝通能力 (與同學和長者義工溝通)
 - 慎思明辨能力 (辨識問題的關鍵所在)
 - 整全性思考能力 (分析解決長者生活困難方案)
 - 價值觀：
 - 仁愛、同理心、尊重他人、摒棄偏見、理性
- 教師在甄選合作機構時可留意以下因素：
 - 合作機構性質及服務範圍
 - 合作機構提供的體驗活動的目標、內容和費用
 - 有些活動需要參加者有一定的耐性、溝通能力；而且同一級但不同班別或背景的學生可能已經有相當大的差異。(教師可與合作機構商討調整活動細節，以符合學習目標或學生的特性)
 - 活動的時間、活動地點的位置及可容納的人數
 - 學校須要提供的人手及資源
 - 教師亦可親身探訪合作機構，及考察場地，加深對機構認識

3.3 活動前的準備

- 提供體驗式學習活動的合作機構，通常會在活動中提供課題的基本知識。
- 教師也可在體驗活動之前安排探究課堂，讓學生先掌握與課題相關的知識，包括自己已有的知識和價值觀。全班一起作預先反思，能夠更好預備學生去理解活動的內容和對象，擴闊各人理解問題的視野和打好必要的知識基礎。
- 教師宜在活動前的課堂簡介體驗活動，讓學生有心理準備。這可以包括提供有關該活動的背景資訊，解釋活動如何與學習目標相關，以及概述需要遵循的任何安全程序。
- 一些較敏感的體驗活動（如涉及生死教育課題），或須要先徵得家長同意。
- 此外，在一些活動中，如果預計學生或有較大情緒反應，應考慮安排駐校社工協助，為有需要學生提供即時的情緒支援。

3.4 進行體驗活動

- 如果由合作機構提供體驗活動，在進行活動當日，教師須要讓學生清楚活動程序，也提醒學生全情投入參與活動，以及在適當時候為他們提供指導和支持。
- 如果有學生因健康、情緒或家長意願理由，不能參與體驗活動，教師須為他們提供替代的學習活動。
- 體驗式學習活動進行時，教師可觀察活動內容和記錄反思重點，作為活動後在課堂與學生進行解說和整理活動經驗之用。

◀ 支援資源：動畫影片 (三)

透過觀看動畫，鞏固你對本節內容的理解：《3. 體驗活動的規劃和實施》([點擊此處觀看](#))

4. 活動的解說

體驗式學習較容易為學生帶來深刻的經歷，但如果沒有活動後的反思過程，所學到的內容便無法得到整理和鞏固。因此在活動的過程中，特別是在整個活動完成後，一定要與學生進行解說。

解說 (debriefing) 是指帶領參加者回顧和反思自己在活動中的感受、發現，以及如何應用所學。學生透過整理和分享經驗，可以澄清誤解、增強觀察和自省。同時，透過聆聽他人的分享，也可以彼此擴闊、加深或修正自己的觀點，甚至一起尋找所探討問題的解決方案。解說活動還提供機會，讓學生學習表達和聆聽的技巧，以及培養尊重和信任，也能增進同學之間的關係。(麥淑華、鄧淑英, 2015, 頁 27)

4.1 4F 動態回顧模型

解說的方法眾多，其中以羅傑·格林納威 (Roger Greenaway) 建議的「4F 動態回顧模型」較為容易掌握。4F 是指事實 (Facts)、感受 (Feelings)、發現 (Findings) 和未來 (Future)；教師可以利用此模型設計反思問題，以討論形式，幫助學生全面回顧和反思活動的經驗，並思考如何實踐自己所學到的內容。(Greenaway, n.d.; 麥淑華、鄧淑英, 2015, 頁 38–42) 以下是 4F 的討論問題舉例：

四個階段	反思問題舉隅
1. 事實 ：回顧體驗活動期間發生的事情。	● 你接觸了何人？何事？何地？何時？ ● 看到了甚麼？聽到了甚麼？ ● 有什麼難忘、有趣、意想不到的事情？ ● 事情是怎樣發生的？
2. 感受 ：回顧和分享在體驗過程中的感受。	● 你在過程中有過哪些感受？ ● 你哪個時候感覺最深刻？

教師要注意，感受往往反映了個人價值觀，例如看到有人孤獨時感到悲傷，反映了對仁愛的價值觀。 有時候，學生未必容易講出自己的感受，特別是在公開場合。我們可以提供情緒圖卡或字卡，讓學生選擇，再讓他們與一兩個同學互相分享，然後才邀請願意同學的公開表達會較為容易。	
3. 發現：探索在活動過程中，得到的發現、啟發和得着。	● 有什麼發現？ ● 最有價值的是什麼？
4. 未來：探索如何在未來應用活動中得到的發現。 探索應用其實不容易，如果能提供一個具體背景，會有幫助。例如： 你在下個節日探望祖父母、外祖父母的時候，會怎樣對待他們？	● 你會如何應用你的發現？ ● 你有什麼計劃去應用你的發現？ ● 你預期會產生什麼結果？

在四個「F」當中，描述事實相對來說比較不切身，學生比較願意也比較容易表達；因此教師不妨從事實開始協助學生整理經驗。（麥淑華、鄧淑英, 2015, 頁 38)

教師也可以按體驗活動內容設計探索 4F 的工作紙，讓學生在活動中和活動後填寫。（可參考「附錄二：活動反思工作紙 (範例)」）

4.2 解說的原則

教師要鼓勵學生參與解說，須要營造和維持一個信任、正面和尊重的分享環境。關於營造這樣的環境，教師在進行解說時，可參考以下「SPACE」五項原則(麥淑華、鄧淑英，2015)：

「SPACE」五項原則

- 一、**足夠空間 (Space)**：無論是身心狀態或客觀環境都要適合，好讓同學們在信任的氣氛下參與反思活動。
- 二、**正面取向 (Positive Orientation)**：要求分享時要言詞中肯，以欣賞及開放接納的取向進行解說。
- 三、**專注聆聽 (Attentive Listening)**：尊重發言者，每次只容許一個人說話，其他人要保持安靜；其他人若要發言，應先讓發言者說畢才可精簡回應。
- 四、**尊重抉擇 (Choice)**：容許參加者是否發言或分享內容的多少與深淺，亦要獲發言者允許才可進一步談及有關議題。
- 五、**鼓勵交流 (Exchange)**：鼓勵各參加者以給予發言者意見和回應來表示彼此支援及鼓勵。

◀ 支援資源：動畫影片 (四)

透過觀看動畫，鞏固你對本節內容的理解：《4. 體驗活動的解說》([點擊此處觀看](#))

🎬 支援資源：解說培訓影片

關於如何進行解說活動的詳細說明，請參考《價值觀教育學習活動的引導、解說和反思體驗式學習工作坊》的培訓影片。工作坊的目標與內容見本手冊附錄一的示例十三、十四。

工作坊 (一)

([點擊觀看：第 1 部分](#)、[第 2 部分](#)、[第 3 部分](#))

工作坊 (二)

([點擊觀看：第 1 部分](#)、[第 2 部分](#)、[第 3 部分](#))

5. 活動的評估和回饋

在完成體驗式學習活動後，我們來到最後一步，為學生的學習進行評估和給予回饋。評估不僅關注最終學習成果，也關注學習過程，包括學生如何體驗和理解問題，以及他們如何進行反思和應用所學。體驗式學習的評估有兩個目的：

「促進學習的評估」(assessment for learning) 和「作為學習的評估」(assessment as learning)；前者讓教師了解學生的價值觀發展，及確定活動的成效，以便向學生提供回饋及改進教學策略，後者能讓學生反思自己的學習經歷，及加強對學習內容的把握。

5.1 評估的重點

在評估以價值觀教育為目標的體驗式學習時，教師需要仔細考量評估與回饋的策略，以有效促進學生對價值觀的理解與實踐。以下是一些重要的考量重點：

- **價值觀需要時間建立：**體驗式學習中的價值觀評估更多是為了讓教師了解活動成效，並掌握學生學習的進展。
- **知、情、行並重：**價值觀教育應是一個全面的學習，因此在評估時，我們要留意以下的三方面：
 - **認知方面：**學生是否掌握活動所要傳達的價值觀和相關知識？
 - **情感方面：**學生對活動主題對象有什麼感受？他們有什麼相關的態度轉變？
 - **實踐方面：**學生是否有意願將所學到價值觀應用到實際生活中？
- **注重理解、反思與回饋：**教師不應將焦點放在學生反思的份量或是否給予「正確」的答案上，而應著眼於學生對價值觀的理解、反思和實踐過程。價值觀教育的評估應著重在給予回饋，讓學生朝正確的方向發展，鼓勵他們反思和表達感受，讓他們掌握自己對價值觀相關經驗的想法和實踐方向。

5.2 評估的策略

我們可以運用多元策略來評估學生的學習成果。一般而言，評估策略可以包括「學生自評」、「學生同儕互評」和「教師的觀察」三類。相對於教師觀察和同儕的互評，學生的自評更能給予他們機會去表達自己內心的想法和感受。以下我們會集中說明「學生自評問卷」和「反思日誌」這兩個教師較易處理的評估策略。

5.2.1 學生自評問卷

教師可因應不同課題設計自評問卷，讓學生在體驗活動前和後填寫，協助教師了解學生在價值觀上的轉變。自評問卷的作用是讓學生反思自己對課題的理解、價值觀和生活實踐意願。教師不應以數值簡單地量化個別學生的價值觀，以免引致不必要的比較或過分演繹，為學生帶來負面的影響。

例子：大自然療癒活動前/後學生自評問卷

教師與社創組織合作，安排學生透過在市區公園中進行大自然療癒活動，學習放慢放鬆和自我照顧，加強情緒健康。教師期望此次活動能讓學生培養放慢放鬆 (珍惜生命) 和欣賞環境中的人事物等價值觀。教師可在體驗活動前讓學生完成自評問卷，讓學生自行檢視個人關於減壓放鬆的觀念和習慣。

活動前/後測問卷

	非常不同意					非常同意				
1. 我注意到自己要減壓放鬆。	1	2	3	4	5					
2. 我知道如何透過大自然減壓放鬆。	1	2	3	4	5					
3. 我相信自己做得好幫助自己減壓放鬆。	1	2	3	4	5					
4. 我會多接觸大自然來為自己減壓放鬆。	1	2	3	4	5					

教師可在體驗活動後再次讓學生完成上述自評問卷，並讓學生對比自評問卷的前測和後測結果，並撰寫一段不少於五十字的反思短文，反思自

己在大自然的體驗及如何幫助自己的減壓放鬆。教師也可收集全班學生問卷，對比自評問卷的前測和後測結果。舉例說，教師可以計算全班活動前和後的平均值及改變的百分比如下：

	活動前 平均值	活動後 平均值	改變%
1. 我注意到自己要減壓放鬆。	4.36	4.55	4.4%
2. 我知道如何透過大自然得到減壓放鬆。	3.38	4.65	37.6%
3. 我知道自己做得好幫助自己減壓放鬆。	3.49	4.61	32.1%
4. 我會多接觸大自然，為自己減壓放鬆。	3.67	4.65	26.7%

教師可根據學生的反思短文或統計結果，了解學生在放鬆方面的狀況和轉變，給予適時回饋。

5.2.2 反思日誌

反思日誌是一種促進學生反思學習經歷的工具，讓學生更深刻地反思自己的想法和體會，並建立正確的價值觀。反思日誌的形式多元，教師可因應學生的學習能力，提供文字、繪圖、影片等選項。在學生完成反思日誌前，教師應向學生提供一些反思問題作思考方向，以照顧學生的多樣性。

教師也可以在體驗活動後，讓學生以文字或圖畫形式，回答反思問題，完成反思日誌。

例子：參訪中國宗教廟宇後的反思日誌

教師安排學生參訪中國宗教廟宇，認識中華文化的兼容並蓄精神，並培養國民身份認同。在體驗活動前，教師要求學生，在參訪時以手機拍攝一張照片，並寫上標題或短句，以展示該中國宗教廟宇的藝術和建築，表達中華文化精神和價值觀的地方。

參訪後，教師可以讓學生進一步以文字或圖畫形式回答反思問題，完成反思日誌。例如，我們可以根據「4F動態回顧模型」，設定以下的反思問題：

反思問題：

1. 你印象最深刻的是哪個建築或場景？
2. 哪個場景或時刻給你最深刻的感受？
3. 在參觀中，你對中華文化的兼容並蓄精神有何發現？
4. 參觀過後，你會如何實踐包容和吸納不同的觀點和事物？

◀ 支援資源：動畫影片 (五)

透過觀看動畫，鞏固你對本節內容的理解：《5. 體驗活動的評估和回饋》([點擊此處觀看](#))

參考資料

- Cannon, H.M., Cannon, J.N., Geddes, B.C., & Feinstein, A.H. (2016). Teaching Values: an Experiential Approach. *Developments in business Simulation and Experiential Learning*, 43.
- Chong, K. M. E. (2019). Using experiential learning of NGOs to enhance active citizenship education in school curriculum: Case study of Hong Kong secondary schools. *Asian Education and Development Studies*, 9 (4), 559-577.
- Dewey, J. (1933). *How We Think*. Boston: DC Heath.
- Greenaway, R. (n.d.). The active reviewing cycle. Retrieved June 4, 2023, from <https://reviewing.co.uk/learning-cycle/the-active-reviewing-cycle.htm>
- Hutchings, P., & Wutzdorff, A. (1988). Experiential learning across the curriculum: Assumptions and principles. *New Directions for Teaching and Learning*, 1988 (35), 5-19.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2009). Experiential learning theory: A dynamic, holistic approach to management learning, education and development. In S. J. Armstrong & C. V. Fukami (Eds.), *The SAGE Handbook of Management Learning, Education and Development* (pp. 42-68). SAGE Publications.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Maio, G. R., Pakizeh, A., Cheung, W. Y., & Rees, K. J. (2009). Changing, priming, and acting on values: Effects via motivational relations in a circular model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(4), 699-715.
- OECD. (2021). *Embedding values and attitudes in curriculum: Shaping a better future*.
- Sagiv, L., & Roccas, S. (2021). How do values affect behavior? Let me count the ways. *Personality and Social Psychology Review*, 25(4), 295-316.
- Schwartz, S. H. (2010). Basic values: How they motivate and inhibit prosocial behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 221-241). American Psychological Association.
- 麥淑華、鄧淑英 (2015)。《成長體驗 Debriefing》(增訂版，第 2 版)。突破出版社。
- 課程發展處 (n.d.)。《歷史科考察易：長洲太平清醮》流動應用程式 (更新版)。取自 https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/history/cheung_chau_dajiao_festival_apps.html (取得日期 2024 年 7 月 29 日)

課程發展議會 (2017)。《中學教育課程指引--分冊 7 全方位學習及體驗式學習》。教育局課程發展處個人、社會及人文教育組。

課程發展議會 (2021)。《價值觀教育課程架構 (試行版)》。教育局課程發展處個人、社會及人文教育組。

附錄一

為加強學校的價值觀教育，課程發展處個人、社會及人文教育組於 2022 至 2024 年期間，為教師舉辦了一系列透過體驗活動，在個人、社會及人文教育學習領域加強價值觀教育的工作坊。此系列的工作坊內容涵蓋善意溝通、跨代共融、少數族裔社會共融、食物與綠色生活、社創精神與設計思維、價值觀教育學習活動的引導、解說和反思、慈山寺導覽及山林療癒、市區大自然療癒、明陣步行、攝影禪、靜觀書法及性教育等主題，以加強教師對同理心、尊重他人、仁愛、堅毅、承擔精神、責任感、國民身份認同、可持續發展、愛護環境、感恩、珍惜生命、理性和思想開闊等價值觀的培養，以及提升人文素養和開拓與創新精神。

每次工作坊均會邀請主題相關服務的社創組織設計並主領活動，讓參與教師親身以體驗活動的方式學習價值觀。此工作坊系列的目標是幫助教師了解相關主題的概念和實踐技巧，聯繫有助於學校推動價值觀教育的社創組織，並掌握如何透過體驗式學習活動在學校推動價值觀教育。以下示例簡單介紹工作坊的體驗活動內容。

示例一：透過「善意溝通」體驗活動加強價值觀教育工作坊

對象：30 人

時限：135 分鐘

價值觀：自省、摒棄偏見、同理心、尊重他人、仁愛

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者了解日常的溝通習慣，並學習透過工具表達自己的和感受聆聽別人的感受，建立善意溝通的基礎。
 - 讓參加者了解使人難過或引發衝突的語言，了解善意溝通理論的四步曲，並嘗試實踐善意溝通。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：探索和表達自己的感受 (自省)，學習與他人溝通時以觀察代替評論 (摒棄偏見)，理解對方的感受和需求 (同理心、尊重他人)，並以關懷說真話 (仁愛)。
- 活動1：了解我們的溝通習慣 (35分鐘)
 1. 參加者分成三至四人一組，同枱而坐。
 2. 導師解說日常溝通習慣的感受元素。
 3. 導師引導參加者認識善意溝通工具——「感受需要卡」。
 4. 每人回想過去七天的體驗，選取 5-7 張感受卡，作為代表自己在這七天的感受。
 5. 參加者輪流與同組成員分享其中兩個選取的感受。



導師解說日常溝通習慣的感受元素



以感受卡分享感受



以感受卡分享感受

• 活動2：認識「令人受傷的 4D 語言」(30分鐘)

1. 導師解說使人難過和引發衝突的「4D 語言」(Diagnosis診斷、Denial否認、Demand命令、Deserve應該)。
2. 參加者回想和寫下自己感受深刻的4D 語言例子。
3. 參加者以兩人或三人一組，輪流與同組成員分享自己寫下的其中一句4D 語言例子，描述這句語言例子的情景，並分享自己判定例子為4D 語言的理由。
4. 導師總結，並解說言語和情緒，與腦部的結構和運作關係。



導師解說 4D 語言



分享 4D 語言例子



分享 4D 語言例子

- **活動3：善意溝通理論的四步曲 (30分鐘)**

1. 導師介紹善意溝通理論的四步曲。
2. 導師透過與參加者互動，讓參加者掌握善意溝通中，以觀察代替評論及感受和需要的意思。
3. 導師解說想法、感受和需要三者的關係。
4. 導師總結，「連結先於解決、以關懷說真話」。



導師介紹善意溝通理論的四步曲



導師與參加者互動

示例二：透過「跨代共融」體驗活動加強價值觀教育工作坊

對象：30 人

時限：135 分鐘

價值觀：同理心、自省、摒棄偏見、尊重他人、仁愛

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者透過回顧所住社區長者設施不足的情況及穿著高齡體驗衣，親身體會長者因為身體衰退而要面對種種日常生活的困難，增進對長者日常生活行為的了解。
 - 讓參加者透過解說活動，回顧穿著高齡體驗衣的過程與感受，並透過聆聽長者導師的自身經驗分享，進一步了解長者要面對日常生活的困難，及社區設施的限制。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：學習理解長者身體的限制和實際生活的困難（同理心、自省），放下對他們可能有的偏見（摒棄偏見），並學習以尊重和仁愛的態度與他們相處。
- 活動1：穿著高齡體驗衣感受長者日常生活挑戰 (90分鐘)
 1. 導師引導參加者進行破冰活動，讓他們身體活動，並增加他們彼此之間的認識。
 2. 導師透過活動，邀請參加者回顧和分享自己所住社區的長者設施的情況並作評價，以引導參加者進入探討課題。
 3. 長者導師自我介紹，讓參加者認識，並帶領參加者做熱身活動，準備備穿著高齡體驗衣。
 4. 參加者分成三人一組。在長者導師的協助下，每組安排一位成員穿上高齡體驗衣。穿上高齡體驗衣的參加者在長者導師的帶領和其他參加者的陪伴下，一起走出活動室行走，嘗試使用在大廈、電梯、行人路、小食部、港鐵、公共電話亭中的各項設施，閱讀

不同的告示、標記和餐牌上的文字，及使用手機和公共電話。參加者完成體驗路程回到活動室後，每組再安排另一位成員，以不同路線，重覆以上活動。如此類推，直至所有參加者皆有穿上高齡體驗衣進行活動。



穿上高齡體驗衣



穿著高齡體驗衣行走



使用手機



閱讀小食部的餐牌



使用公共電話



走下往港鐵樓梯



使用售票增值機

- **活動2：活動解說、反思及應用 (45分鐘)**

1. 參加者按行走路線分成三大分組，在導師的引導下，每組成員共同在大畫紙上用筆畫出剛才穿著高齡體驗衣時所行經路線中的停駐點及進行的活動，並以在每個停駐點畫上emoji以表示當時的感受。
2. 參加者在小組內回顧在行程上所遇到的困難和需要，及提出能回應這些需要的方法，然後再篩選出一些年輕人能做的方法。
3. 主持導師邀請參加者在大組分享見解。
4. 長者導師就參加者提出的困難和需要，分享他們的親身經驗和體會。



共同畫出所行經路線



在行經路線上標示停駐點和感受 emoji

示例三：透過「少數族裔社會共融」體驗活動加強價值觀教育工作坊

對象：30 人

時限：120 分鐘

價值觀：自省、摒棄偏見、同理心、欣賞、包容、尊重他人

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者評估自己對香港少數族裔的基本認識，並意識到自己或祖先也可能曾是少數群體。
 - 讓參加者體驗少數族裔的食物、傳統服飾和藝術，並透過與少數族裔青年直接對話，學會欣賞少數族裔的日常生活文化，減少對少數族裔的誤解、陌生感和差異感，並認識到少數族裔文化是香港多元文化的一部分，使其更加豐富多彩。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：學習放下對少數族裔可能的偏見（自省、摒棄偏見），以同理心與少數族裔交流，欣賞他們多姿多彩的文化，接納他們為香港多元文化的一員（包容、尊重他人）。
- 活動1：香港少數族裔群體現狀 (10分鐘)
 1. 要求參加者用網上程式回答問題，評估他們對香港少數族裔一些基本資料的認識，得分最高者將獲頒發獎品。
 2. 向參加者提問：「你們當中誰的家庭在香港居住超過四代？」，然後依次詢問參加者誰的家庭在香港居住了四代、三代、二代和一代。導師指出，我們自己或先輩都是移居香港的人。

• **活動2：跨文化學習：體驗少數族裔食品、服飾和藝術 (45分鐘)**

1. 參加者分成四組，每組到四個跨文化體驗站之一，體驗少數族裔文化：食物及奶茶、傳統服飾、人體彩繪藝術 (Henna)、阿拉伯文字書法。
 - a. 食物及奶茶：主持人對食物作基本介紹，參加者逐一品嚐食物，並透過與主持人交談，進一步了解食物的特色、材料、製作和食用習慣等等。
 - b. 傳統服飾：主持人對不同服飾作基本介紹，部分參加者可試穿服飾，並透過與主持人交談，進一步了解服飾的特色、穿著場合和習慣，以及香港少數族裔當今的服飾的改變。
 - c. 人體彩繪藝術 (Henna)：主持人對 Henna 作基本介紹，並指導參加者在紙上學習繪畫 Henna。參加者透過與主持人交談，進一步了解 Henna 在少數族裔文化中的使用場所和情況。主持人替部分參加者在手上繪畫 Henna。
 - d. 阿拉伯文字書法：主持人對阿拉伯文字書法作基本介紹，並逐一把參加者的名字轉換成阿拉伯文，再用阿拉伯文書法寫在咭紙上。參加者透過與主持人交談，進一步了解阿拉伯文書法的特色和用途。
2. 每組參加者轉移到下一個跨文化體驗站，體驗另一少數族裔文化。如此類推，直至每組完成四個跨文化體驗。
3. 活動結束後進行解說，邀請學生分享他們的跨文化體驗。



品嚐傳統食物



試穿傳統服飾



在紙上學習繪畫 Henna



在手上繪畫 Henna



以阿拉伯文書法書寫名字

• **活動3：真人圖書館：與少數族裔青年對話 (45分鐘)**

1. 參加者分成四組，每組與一位少數族裔青年對話。少數族裔青年先作自我介紹，參加者再就自己對他/她感興趣的事情提出問題，再由他/她回答。部分參加者在工作坊前已預先向少數族裔青年提出自己好奇和感興趣的問題。
2. 每組參加者轉向下一位少數族裔青年進行對話。



與少數族裔青年對話



與少數族裔青年對話

- **活動4：我們的「少數」經驗 (20分鐘)**

1. 導師分享自己在成長歷程中，曾經是團體中少數的經驗。
2. 參加者填寫工作紙，回顧自己在學校、不同團體或社區中的成長歷程中，曾經是團體中少數的經驗，回憶自己的感受和期望，並參照這個經歷，反思香港社會如何能更好達致少數族裔社會共融。
3. 活動結束後進行解說，並總結我們曾經身為團體少數的經驗，有助我們理解少數族裔的處境；而少數族裔的文化是香港多元文化的構成部分，使其更加豐富多彩。

示例四：透過「少數族裔社會共融」體驗活動加強價值觀教育工作坊 (重辦)

對象：30 人

時限：105 分鐘

價值觀：同理心、摒棄偏見、尊重他人、欣賞

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者透過問答遊戲、觀賞短片和與文化大使對話的形式，了解香港少數族裔的基本資訊及一般在香港少數族裔青年的成長經驗和日常生活狀況。
 - 讓參加者透過認識阿拉伯書法及相關文化知識，並學習書寫阿拉伯字母及以阿拉伯書法繪畫，學會欣賞少數族裔的生活文化。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：以同理心與少數族裔交流，摒棄偏見，尊重和欣賞他們的文化。。
- 活動1：文化問答及與文化大使對話 (10分鐘)
 1. 導師提出問題，要求參加者回答，評估他們對香港少數族裔基本資料的認識。
 2. 參加者與少數族裔文化大使對話，進一步了解後者在香港的生活狀況



關於少數族裔基本資訊的問答遊戲



關於少數族裔基本資訊的問答遊戲



與少數族裔文化大使對話

• 活動2：阿拉伯書法及相關文化知識介紹 (20分鐘)

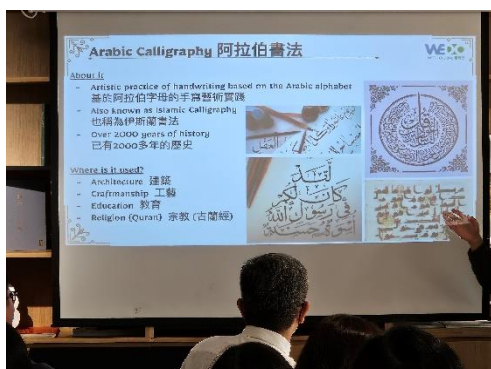
1. 少數族裔文化大使向參加者介紹阿拉伯字母和簡單用語及相關文化知識。
2. 參加者嘗試書寫阿拉伯字母。



介紹阿拉伯書法



介紹阿拉伯書法



介紹阿拉伯書法的相關文化知識

• **活動3：阿拉伯詞語繪畫及其他體驗工作坊介紹 (75分鐘)**

1. 在少數族裔文化大使指導下，參加者以彩色顏料繪畫正面含意的阿拉伯詞語 (如愛與和平)。
2. 導師向參加者介紹其他體驗工作坊，包括DIY指甲花藝術和文化手鍊等。
3. 最後，參加者就工作坊的體驗作分享。



介紹繪畫的工具和方法



繪畫阿拉伯詞語



介紹其他體驗工作坊

示例五：透過「食物與可持續生活」體驗活動加強價值觀教育工作坊

對象：30 人

時限：120 分鐘

價值觀：自省、珍惜、國民身份認同、同理心、愛護環境、可持續發展

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者體驗到選擇食用的米種時，除了考慮外表和口感外，也應了解其營養成分。
 - 讓參加者體驗到自己食用的米飯是來自農夫辛勞耕種的稻米，經過繁複的種植程序，順應氣候和環境而得。
 - 讓參加者認識食物的實際種植情況及環境，體會食物與環境及本地生產者的關係，反思自己的飲食價值觀，並學習品嚐食物的味道。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：認識「米」字及稻米的生產 (國民身份認同)、體會食米得來不易，理解農夫種植的辛勞 (同理心)、環境對食米生長的重要性 (愛護環境)、有機種植對環境的友善及食物的安全性 (可持續發展)，並進一步體會要珍惜食物。
- 活動1：米的形狀、結構與種植過程的關係 (20分鐘)
 1. 說明「米」字與稻米植物形態的關係；
 2. 讓參加者按照自己的印象，在卡紙上畫出一粒米的形狀；
 3. 讓參加者嘗試辨認6個品種的米粒 (如台灣珍珠米、印尼米、絲苗等)；

4. 導師解說我們吃的米是由稻穀經去殼和打磨，可造成糙米、胚芽米和白米等不同類型產物。不同程度的打磨使米粒變小，也使不同的營養成分減少。



6 個品種的米粒



嘗試辨認 6 個品種的米粒

• **活動2：吃飯經驗與稻米的種植、地理環境及季節 (45分鐘)**

1. 參加者簡單計算自己一星期食米的數量；
2. 參加者分組找出半碗米的米粒數量；導師提出一碗飯（約半碗米）的米粒數量，並計算出一碗飯所消耗的稻米數量；
3. 每組參加者按印象，共同在大幅畫紙上畫出種植稻米的流程，並標示月份、氣候特徵、地理環境、生態等；導師解說種植稻米的流程和種植時間表及與二十四節氣的關係；
4. 導師播放米粒在穀殼內形成過程的短片。



分組找出半碗米的米粒數量



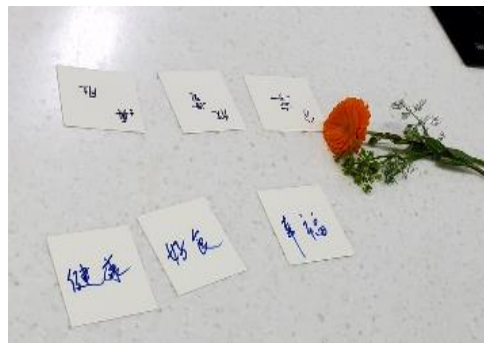
分組找出半碗米的米粒數量

• **活動3：觀察天台農場、自製和慢食飯團 (55分鐘)**

1. 參加者到天台有機農場了解可食用植物的種植情況，觀察不同植物的外貌形態和種植環境；
2. 回到課室，導師介紹用作製作飯團的米飯和各種餡料食材，及提供這些材料的本地公司和組織，其中部分食材來自天台農場；
3. 參加者寫下三個兩字詞語，用以表達自己認為食物最重要的價值；
4. 參加者靜心製作兩個飯團，再以五感慢食的方式享用。食用時，連結自己寫下的食物最重要價值。



觀察天台有機農場食用植物



寫下食物最重要的價值



製作飯團



飯團成品

示例六：透過「社創精神與設計思維」體驗活動加強價值觀教育工作坊

對象：40 人

時限：135 分鐘

價值觀：責任感、理性、思想開闊、開拓與創新精神

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者擴展對價值觀教育和開拓與創新精神的認識。
 - 讓參加者了解如何透過社創精神和設計思維體驗活動培養學生的關愛、創造性思維和解決問題能力。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：責任感、理性、思想開闊、開拓與創新精神。

- **活動1：分享：香港的社創教育 (15分鐘)**

導師簡介社會企業的一些常見定義、在香港的發展，以及與未來領袖教育的關係。導師指出社會企業是用創新解決方法去處理緊迫的社會問題。

- **活動2：「封面故事願景圖」創作 (60分鐘)**

1. 參加者分成3-4人小組，嘗試以設計思維進行「封面故事願景圖」創作活動：想像在未來，小組構思了一個幫助學校弱勢學生的計劃，此計劃非常成功，其故事被刊登在雜誌的封面上。
2. 每組獲派一張「封面故事願景圖」。每組選定一群弱勢學生，然後依照導師的指示，就以下封面故事的各項內容，把點子寫在便條紙上，並貼到願景圖的相應位置：
 - a. 甚麼人需要參與其中？
 - b. 那些人要做甚麼？

c. 如何做？



「封面故事願景圖」範本



其中一組在製作「封面故事願景圖」

• 活動3：「封面故事願景圖」匯報 (15分鐘)

1. 導師邀請每組匯報他們的「封面故事願景圖」內容。
2. 導師提醒，在思考創新解決方法時，需要從懷疑流行主張或定型開始（例如：成績差的學生都蠢/壞的學生、視障人士不能工作、長者都是沒有工作能力），如能發現其中的誤差和偏見，並分析其出現的原因和過程。



導師解說活動

• 活動4：真人圖書館：與青年社創家對話 (20分鐘)

一位青年社創家與參加者分享自己由中學時期參加社創培訓，到成為社創家的經歷，並回應參加者的提問。



青年社創家與參加者對話

- **活動5：反思及應用：社創如何與教育融合？(25分鐘)**
 1. 導師向參加者說明世界經濟論壇於2020年發表的《未來學校：為第四次工業革命定義新的教育模式》白皮書，其中提到高質量學習在內容和體驗層面應具備八個關鍵要素：
 - a. 全球性公展技能
 - b. 革新和創造能力
 - c. 科技能力
 - d. 人際技巧
 - e. 自定進度的學習
 - f. 包容性學習
 - g. 對症下藥的協作學習方式
 - h. 以學生為本、終身學習
 2. 導師指出社創精神與設計思維，正是能配合上述白皮書的建議，為香港提供具備以上關鍵要素的未來教育。

示例七：透過「攝影禪」體驗活動加強價值觀教育工作坊

對象：30 人

時限：105 分鐘

地點：中學校園

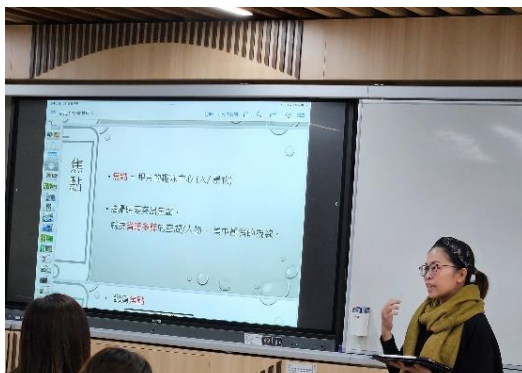
價值觀：自律、自省、欣賞、珍惜、樂觀

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者透過「攝影禪」體驗活動，學習專注覺察、放鬆身心、自我照顧。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：在禪修活動中學習自律、自省，在攝影中專注學習欣賞、珍惜和樂觀。
- 活動1：手機攝影技巧簡介 (20分鐘)

導師向參加者介紹手機攝影技巧，為之後的攝影活動作準備。
- 活動2：禪修體驗 (20分鐘)

導師帶領參加者進行簡單的禪修體驗。禪修體驗也為參加者安頓身心，為之後的攝影活動作準備



導師介紹手機攝影技巧



導師介紹手機攝影技巧

- **活動3：校園內拍攝 (20分鐘)**

1. 參加者自由在校園內走動，細心觀察事物，尋找主題，拍下相片。
2. 完成後，以手機無線分享或電郵方式傳給導師，以便立即打印相片。

- **活動4：品茶禪活動 (15分鐘)**

小休15分鐘後，參加者到禪修室進行由曾受訓練學生主持的品茶禪活動。

- **活動5：相片配句撰寫簡介 (30分鐘)**

1. 導師介紹從覺察出發的寫作手法及中文常見修辭手法，讓參加者準備為拍攝的照片配上標題。
2. 參加者取得打印出來的攝影作品，貼在紙相框上，並在相框上為作品配上標題。
3. 參加者分享自己已配上標題的攝影作品。



學生主持的品茶禪活動



流水不息・生命如歌

配上標題的攝影作品



導師解說如何撰寫相片配句

示例八：透過「明陣步行」體驗活動加強情緒健康教育工作坊

對象：30 人

時限：105 分鐘

地點：中學校園

價值觀：自省、慎思明辨、感恩、珍惜

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者透過明陣步行活動，學習面對生活問題，訂立人生目標，反思個人價值及感恩珍惜。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：以自省和慎思明辨的態度面對生活，學懂感恩珍惜。
- 活動1：明陣步行
 1. 導師介紹明陣步行的歷史背景、在香港的發展及步行的不同方法。(10 分鐘)
 2. 小休後，參加者分成三組，分別到不同明陣準備。(20 分鐘)
 3. 在導師的引導，參加者選定方法，按自己的節奏步行明陣。(60 分鐘)
 4. 待所有參加者完成明陣步行後，與同組成員分享明陣步行的感受。(15 分鐘)



參加者在明陣步行



參加者在明陣步行

示例九：透過「市區大自然療癒」體驗活動加強情緒健康教育工作坊

對象：30 人

時限：105 分鐘

地點：市區公園 (九龍公園)

價值觀：自省、珍惜生命、珍惜、愛護環境

目標和內容：

- **目標**

- 讓參加者透過市區大自然療癒活動，學習放慢放鬆、自我照顧，以及欣賞、尊重、愛護大自然。
- 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：放慢放鬆、欣賞環境中的人事物 (自省、珍惜生命)，珍惜和愛護環境。

- **活動1：熱身活動、投入大自然 (30分鐘)**

1. 導師引導參加者觀察公園四周環境，選取其中自然事物作為自己取綽號。
2. 導師帶領參加者用選取的綽號進行與大自然相關的熱身活動。

- **活動2：體驗市區大自然療癒 (60分鐘)**

1. 按照導師指示，參加者分組以各種感官 (視、聽、觸、嗅、心) 體驗公園內的大自然環境，並在大自然環境放慢放鬆。
2. 參加者分組在公園內收集指定的自然物件 (如花朵、樹葉、羽毛等等)。



以多感官體驗大自然



以多感官體驗大自然



收集指定的自然物件



收集指定的自然物件

• **活動3：體驗自然藝術 (15分鐘)**

1. 參加者分組以收集的自然物件進行簡單藝術創作。
2. 各組完成作品後，輪流欣賞其他組別的作品。



以收集的自然物件進行創作



部分作品

- **活動4：大組分享 (30分鐘)**

導師帶領參加者回顧和解說活動經驗，並引導大家分享領會和感受。

示例十：透過「靜觀書法」體驗活動加強情緒健康教育工作坊

對象：30 人

時限：105 分鐘

價值觀：自律、珍惜生命、國民身份認同

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者透過靜觀書法體驗活動，學習專注覺察、放鬆身心、自我照顧。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：自律、放慢放鬆、自我關懷 (珍惜生命)、欣賞書法文化 (國民身份認同)。
- 活動1：靜觀減壓體驗 (50分鐘)
 1. 開始時，導師先帶領參加者做靜觀呼吸練習。
 2. 導師向參加者介紹靜觀減壓及自我關懷靜觀。
 3. 導師帶領參加者進行靜觀練習。



導師帶領參加者進行自我關懷靜觀練習

- **活動2：書法基礎知識介紹與練習 (50分鐘)**

1. 導師帶領參加者介紹書法基礎知識和技法。
2. 導師帶領參加者以靜觀練習安頓身心。
3. 參加者進行書法練習。



導師示範書法技法



導師示範書法技法



參加者進行書法練習

- **活動3：學生活動應用 (10分鐘)**

1. 導師介紹如何利用應用程式製作適合學生使用字帖。
2. 導師介紹網上免費靜觀資源。

示例十一：透過體驗活動加強性教育工作坊 (一)

對象：60 人

時限：120 分鐘

價值觀：尊重他人、責任感、理性、思想開闊

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者掌握如何透過體驗式學習活動，在學校推動性教育。
 - 讓參加者了解如何透過體驗式學習活動，協助參加者反思個人價值觀。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：理性、尊重他人、責任感、
- 活動1：「色情文化與自我形象」(40分鐘)
 1. 導師提醒參加者在進行活動前，先調整學習心態，讓他們投入課堂並在過程中尊重他人。例如，在課堂進行前定下約定（課堂規則）：
 - a. 鼓勵開放地討論。
 - b. 過程中不批評，但可以提問及追問，重點是促進反思。
 - c. 需要尊重他人，不取笑、不人身攻擊，不向別人覆述涉及個別同學的資訊。
 2. 參加者分成小組，每個小組成員性別相同。小組成員分工負責四個角色：帶領討論、記錄、匯報、負責物資和補充論點（小組如多於四人，可多於一人負責一個角色）。
 3. 導師派發工作紙，然後展示六張圖片（來自雜誌封面、嬰兒照片、卡通片截圖、Instagram照片、電視節目截圖、廣告等），每張相片投映一分鐘，小組討論圖片的色情程度，決定其色情指數（1代表

不色情，5代表很色情，如此類推)。完成後，小組有一分鐘時間修定評分。

4. 導師請各組代表逐一報告分數，再邀請小組按圖片的色情程度排序，分享他們認為各圖片「很色情」或「很不色情」的原因。
5. 導師提出「挑戰題1」：定義甚麼是「色情」。小組討論定義後，導師邀請每組分享答案。導師綜合各組答案，並指出色情定義眾多，既有個人取向，也有社會界線。
6. 導師提出「挑戰題2」：色情文化對男性及女性帶來甚麼負面影響？導師邀請男性參加者組別討論色情對女性的影響，女性參加者組別討論色情文化對男性的影響，然後導師邀請每組分享答案。導師要求參加者為他們寫下的內容定一個主題，例如：「物化女性」，男性「被性操控」等。
7. 導師總結：色情不只是個人問題，也是文化問題，個人要考慮如何自處及抗拒色情文化的影響。



參加者討論色情的定義

• **活動2：「應對性幻想與衝動的方法」(40分鐘)**

1. 導師指出這個活動是從社會事件去探討性議題。
2. 導師播放簡介韓國「N號房事件」的片段《4分鐘快速了解「N號房事件」》，播放後請參加者分組討論以下問題。完成後，每組分享答案：
 - a. 你覺得「N號房事件」中有哪些部分令你最深刻或震撼(每組提出三個答案)? 為甚麼?

- b. 如果你是其中一個受害人，你會有甚麼感受 (每組提出三個答案)？
3. 導師提出「挑戰題」：你認為事件反映了甚麼問題 (社會文化的、男性的、女性的)？參加者分組討論及寫下答案，無須公開分享。
4. 導師詢問參加者：香港有「N號房事件」嗎？，然後播放關於香港一個偷拍群組的片段。播放後，導師提出以下與上一部分 (「N號房事件」) 的類似問題，並提醒參加者，上一部分的答案或許也適用於本部分的問題：
 - a. 你覺得「香港偷拍事件」中有哪些部分令你最深刻或震撼？為甚麼？
 - b. 如果你是其中一個受害人，你會有甚麼感受？
5. 導師強調，社會中的性文化對男性、女性影響都可以很大，及造成傷害。
6. 導師建議參加者可與學生分享《2021年刑事罪行 (修訂) 條例》，作為防止影像性暴力的法律依據。
7. 導師邀請參加者分組討論問題：「你會如何抗拒色情文化？」最後，導師總結並提出一些抗拒色情文化的方法。

● **活動3：「愛與性」(40分鐘)**

1. 導師指出這個活動探討戀愛。
2. 參加者進行熱身活動「緣份二選一」：每人獲得紙條，紙條列有五條二選一的問題。
 - a. 參加者自行配對成二人一組，其中一位向對方讀出紙條上的第一對選項，然後數一、二、三後，一起讀出自己的選擇。再順序讀出第二對至第五對選項。如果兩人有其中三對答案一樣，則代表成功找到有緣人。
 - b. 導師提出反思問題：是不是喜好相同，就能為戀人？
3. 參加者進行「最佳情侶選舉」活動。參加者維持之前分組，導師在簡報中逐個一展示以下四對人物，每人選出一對為「最佳情

侶」，寫在便條紙上及寫上原因，並貼在導師指定的牆壁上指定位置，一人一票投選出「最佳情侶」：

- a. 「友達以上，戀人未滿」(指正在曖昧但未成為情侶的知己)的高中同學
 - b. 童話中的白雪公主與王子
 - c. 一見鍾情，立即結婚的戀人
 - d. 一起共渡60年的老夫婦
4. 導師讀出部分參加者提供「最佳情侶」的原因。導師統整參加者對有關「最佳情侶」的意見，歸納大家對「愛情」的看法。
 5. 導師講解心理學家史登柏 (Sternberg) 的愛情三角理論 (Triangular Theory of Love)。導師指示參加者利用此理論，去分析以上「最佳情侶選舉」活動的四對人物。導師提解分析的參考答案，並進一步說明理論的內容。
 6. 導師提出「挑戰題」給參加者討論：愛情三角論對你有甚麼幫助？
 7. 參加者進行「愛與性的距離」活動。參加者透過填寫工作紙，選出有關愛情和性慾的選項。導師與參加者討論愛與性的關係。導師再分享自己的戀愛經歷，指出珍惜對方和重視愛情是戀愛可以長久的基礎。
 8. 導師總結本次性教育工作坊的策略：1. 先討論外在的社會和文化課題，再回到個人的觀點和立場。2. 導師的經驗分享，會使學生較願意參與討論。3. 目的是增加對性及愛的討論空間、啟發他們對兩性關係的反思，並在有需要時運用所學內容。



導師解說愛情三角理論



進行「緣份二選一」活動



進行「最佳情侶選舉」活動

示例十二：透過體驗活動加強性教育工作坊 (二)

對象：60 人

時限：120 分鐘

價值觀：尊重他人、責任感、理性、思想開闊

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者掌握如何透過體驗式學習活動，在學校推動性教育。
 - 讓參加者了解如何透過體驗式學習活動，協助參加者反思個人價值觀。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：理性、尊重他人、責任感、
- 活動1：「親密關係的重要性」(40分鐘)
 1. 導師提醒參加者在進行活動前，先調整學習心態，讓他們投入課堂並在過程中尊重他人。例如，在課堂進行前定下約定（課堂規則）：
 - a. 鼓勵開放地討論。
 - b. 過程中不批評，但可以提問及追問，重點是促進反思。
 - c. 需要尊重他人，不取笑、不人身攻擊，不向別人覆述涉及個別同學的資訊。
 2. 參加者分成小組。小組成員分工負責四個角色：帶領討論、記錄、匯報、負責物資和補充論點（小組如多於四人，可多於一人負責一個角色）。
 3. 參加者進行熱身活動「純愛音樂擂台」。每組桌面放有一張列表，載有九首流行歌曲名字、主唱歌手及短片二維碼。歌曲分為曖昧、熱戀及失戀三類主題，每類主題有三首歌曲。導師以抽籤

形式決定每組負責的主題，小組要在聽完三首歌曲及看完其歌詞後，選出最能代表主題的一首，並說明原因。

4. 導師順序按照各類主題，邀請負責該主題的小組分享其選擇和原因。導師建議，教師在安排此活動時，必須選擇最新的流行曲，才能使學生有共鳴。
5. 導師提出以下「挑戰題」，參加者分組討論，然後在導師主持下主動公開分享：
 - a. 請參考被選出的歌曲歌詞，指出愛情帶給人的感覺。
 - b. 愛情會帶出這麼多負面感受，為什麼這麼多人追求愛情？
6. 參加者進行活動：「放眼親密關係」。每組在工作紙上，以動畫《多啦A夢》的主角大雄為中心，完成大雄的親密關係圖，定義動畫中七位人物與大雄的關係，越近代表越親密，並寫下關係。導師邀請參加者分享答案。
7. 導師小結：親密關係不單只有愛情，還有親情、友情和與寵物的關係等，並建議教師可安排學生在課後完成自己的親密關係圖。導師也建議參加者可在這活動中，與學生分享自己的親情、友情和與寵物的親密關係故事，讓學生知道親密關係不只有愛情。



進行「放眼親密關係」活動

• **活動2：「不當處理親密關係的後果」(40分鐘)**

1. 參加者進行活動：「性知識問答大賽」。導師指示參加者以手機掃描投影幕上的二維碼進行網上程式，回答「性知識問答大賽」的五條問題。網上程式自動計算出勝出者。

2. 導師提出本活動類型的問答比賽，可讓教師評估學生的性知識水平及學習需要。
3. 導師提出「挑戰題」：如果對性知識缺乏認識，會有什麼問題？導師提醒可特別教授學生香港合法性交年齡，為他們提供法律界限。
4. 參加者進行活動：「懷孕點算好」辯論大賽。導師播放一個16歲青少年懷孕的個案片段，導師以抽籤方式把參加者分為正方及反方，就個案主角應否於16歲時墮胎，在工作紙上寫下四方面 (如道德、精神健康、生理健康、就業前途) 的論點。導師邀請不同組別分享論點。導師建議在課堂中，可安排學生在填寫工作紙後，再進行辯論。
5. 導師建議可在課堂中再播放另一位未婚懷孕者經歷的片段，讓學生了解墮胎過來人的感受及狀態，從而明白面對未婚懷孕時，無論是否選擇墮胎，都可能會對未婚懷孕的女性造成傷害。
6. 導師建議可在課堂引用新聞事件，指出一些男性也可以因為導致女性未婚懷孕而承受負面後果 (例如法律、聲譽、事業、感情等方面)。



「性知識問答大賽」活動畫面

● **活動3：「如何設定男女身體界線」(40分鐘)**

1. 導師指出，前兩個活動嘗試說明錯誤的親密界線的重要及其可以造成的問題和傷害。這個活動繼而探討如何設定男女身體界線。
2. 參加者進行活動：「開始，開始有心跳」。

- 導師指示參加者隨機抽取一張感受卡 (在課堂上也可以使用撲克牌)，參加者尋找相同感受卡持有人，組成兩人小組，然後一起面對面坐下，並盡力做到互相碰住膝蓋，並且要保持互相凝望。二人互相詢問誰人為A，誰人為B。
 - 每組成員保持互相凝望，按以下指示詢問對方，待對方回答：
 - A發問：如果我請你食飯，你想食日本料理還是西餐？
 - B發問：大象、老虎和我，你會選誰？
 - A發問：你有沒有想念我？
 - B發問：你愛我嗎？
 - 每組成員保持互相凝望，以舉起右手手指數目，為剛才活動有多尷尬給予分數 (一分最少，五分最多，如此類推)。
 - 導師邀請部分參加者回答：為什麼會尷尬？
 - 導師邀請做出一個最自然、不尷尬以及兩人都舒適的坐姿及距離。
 - 導師解說：因為身體觸碰或互相凝望而感到尷尬，正是反映出應有的社交距離。本活動的學習目標，是設定最舒適的距離與別人相處。
3. 參加者進行活動：「談場合乎情禮的戀愛」。每組把大畫紙分成四個區域並寫上以下四類親密關係，然後就每類親密關係舉出例子，並寫在告示貼上，貼在所屬親密關係位置。
- 社交行為 (一般社交場合適用)
 - 情感的表達 (較友好的身體接觸)
 - 愛撫的行為 (挑動你性慾的接觸)
 - 性行為 (與性器官接觸)
4. 導師解說各類親密行為的例子。
5. 導師建議在課堂中可要求學生以工作紙，為朋友、家人及情人設定不同的親密界線。
6. 導師建議在課堂中與學生討論挑戰題：「訂立親密界線主要按我們主觀判斷，那當中有沒有客觀的判斷？」然後指出雖然訂立親

密界線有主觀判斷因素，但也有客觀底線，例如犯法、傷害他人、犯規等。



「開始，開始有心跳」活動

示例十三：價值觀教育學習活動的引導、解說和反思工作坊 (一)

對象：40 人

時限：145 分鐘

價值觀：理性、思想開闊、同理心、仁愛、尊重他人、包容

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者掌握如何透過體驗式學習活動，在學校推動價值觀教育和生命教育。
 - 讓參加者認識和掌握體驗式學習活動中引導、解說和反思的技巧。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：理性、思想開闊、同理心、尊重他人及包容等價值。
- 活動1：反思示範——數手指 (10分鐘)
 1. 導師要求參加者以舉手指的方式表示自己睏倦狀態：一隻手指代表很睏倦、兩隻手指代表勉強能支持、三隻手指代表還可以、四隻手指代表不錯、五隻手指代表很精神。
 2. 導師邀請有解說經驗的參加者多分享，沒有解說經驗的多提問。
 3. 導師邀請參加者保持眼、耳、口、手的良好運作：
 - a. 手：盡力投入並參與活動。
 - b. 口：主動分享
 - c. 耳：留心去聽
 - d. 眼：去觀察導師帶領解說的技巧。
 4. 導師說明「解說」(debriefing) 的含義。



以舉手指的方式表示自己睏倦狀態

- **活動2：結對討論——大洗牌 (40分鐘)**

1. 導師向各參加者分派一件撲克牌花式 (葵扇、紅心、階磚、梅花) 的磁石。
2. 加者各找一位不認識的參加者，互相認識對方的稱呼、任教學校及科目，並交換磁石。然後，各人另找其他參加者互相認識。
3. 參加者按照自己尋找相同磁石顏色的伙伴，組成兩人一組，一起嘗試定義什麼是解說，並用四字詞語表述定義。
4. 參加者回到大組，導師邀請參加者分享用四字詞語定義解說。導師綜合出各四字詞語的共同元素——反思。
5. 導師說明「庫伯的體驗式學習循環」 (Kolb's Experiential Learning Cycle)。
6. 參加者以紅色配黑色磁石的方式再分成兩人一組，一起討論在哪些情況中需要停下來做解說。
7. 導師帶領參加者在大組中分享需要進行解說的情況，然後，導師說明解說的適用時機 (活動前、活動中和活動後)。

Why? 經驗學習循環



庫伯的體驗式學習循環



構成 4F 問題的關鍵詞

• 活動3：提問練習 (1) ——4F 四圍行 (45分鐘)

1. 導師介紹4F解說模型。
2. 導師播放一段新聞紀錄片電視節目片段，內容關於特製高齡體驗裝如何幫助學生了解長者生活。
3. 導師重播片段中學生受訪的內容，並詢問參加者該內容屬於 4F (事實、感受、發現和將來) 的哪一個 F。
4. 參加者分成二人組，一起探索要如何提問4F問題，才能獲得片段中受訪學生提出的答案。
5. 導師介紹構成4F問題的關鍵詞。

6. 導師播放一段電視劇片段，內容關於一班小學四年級學生，因為一個「營養飯盒計劃」，而導致學生之間和師生之間的爭執。
7. 參加者分成二人組，進行角色扮演，扮演電視劇片段中教師和學生角色，嘗試提問解說問題。
8. 參加者組成大圈，導師帶領參加者總結4F解說的提問技巧。

• **活動4：體驗遊戲——拍手尋名牌 (20分鐘)**

1. 參加者分成二人組，就一個模擬視障人士體驗活動，一起嘗試提出一條活動前的導入問題。
2. 導師帶領參加者大組分享自己小組提出的導入問題。
3. 導師安排一位參加者扮演視障人士，在其他參加者有或沒有拍手提示的情況下，尋找在地上的名牌。
4. 參加者分成二人組，就著此模擬視障人士體驗活動及其相關價值觀(同理心、關愛)，提出解說的提問問題。



模擬視障人士體驗(拍手尋名牌)活動

- **活動5：提問練習 (2) ——焦點人物 (30分鐘)**

1. 參加者圍成兩排同心圓而坐，以扮演視障人士參加者為焦點人物。在導師的引導下，前排參加者嘗試向焦點人物提出關於「拍手尋名牌」活動的解說問題，來協助焦點人物理解活動的4F含義。後排參加者可適時給與前排參加者建議。
2. 導師用4F模型，為參加者剛才的提問分類4F (事實、感受、發現和將來)。
3. 參加者分成二人組，嘗試總結出解說的重要提問技巧。



參加者提出關於「拍手尋名牌」活動的解說提問

示例十四：價值觀教育學習活動的引導、解說和反思工作坊 (二)

對象：40 人

時限：135 分鐘

價值觀：理性、思想開闊、同理心、仁愛、尊重他人、包容

目標和內容：

- 目標
 - 讓參加者掌握如何透過體驗式學習活動，在學校推動價值觀教育和生命教育。
 - 讓參加者認識和掌握體驗式學習活動中使用的引導、解說和帶領反思技巧。
 - 讓參加者透過體驗活動，培養以下價值觀：理性、思想開闊、同理心、尊重他人及包容等價值。
- 活動1：反思示範：溫度計 (10分鐘)
 1. 導師要求參加者以舉手的高低 (溫度計) 來回答問題：
 - a. 認為天氣是熱還是冷 (認為是熱的，把手高舉些；認為是冷的，把手放低些)
 - b. 自己有多睏倦 (認為很精神的，把手高舉些；認為很睏倦的，把手放低些)
 - c. 認為帶領解說活動有多難 (認為很難的，把手高舉些；認為很容易的，把手放低些)。導師指示參加者留意其他人的答案，往後會有機會讓各人分享。
 2. 導師邀請參加者保持眼、耳、口、手的良好運作：
 - a. 手：盡力投入一起參與
 - b. 口：主動去分享
 - c. 耳：留心去聽
 - d. 眼：去觀察導師帶領解說的技巧



舉手振示睏倦程度

- **活動2：反思示範——小卡分享 (35分鐘)**

1. 導師請參加者回憶過去帶領解說活動的最大挑戰。
2. 參加者圍著長桌站立，桌上放置了各種表情圖 (emojis) 的小卡。各人圍繞長桌走一圈，心裡選一張表情圖卡來代表帶領解說活動的最大挑戰。
3. 參加者用手指出自己選定的表情圖卡，然後拿起它。如果多於一位參加者選定了相同的表情圖卡，則可站在一起，由其中一位拿著表情圖卡。
4. 各位參加者按照自己興趣，組成二人一組，互相分享帶領解說活動的最大挑戰。
5. 參加者回到大組，導師邀請不同參加者按自己的表情圖卡，分享自己認為帶領解說活動的最大挑戰所在。導師表示會盡力以今天的體驗活動去回應各人提出的最大挑戰。
6. 參加者分成四人組，嘗試歸納出在剛才表情圖卡活動中，導師使用的解說技巧。
7. 參加者回到大組，自願輪流分享觀察到的導師使用的解說技巧。
8. 導師以簡報「解說原則及技巧ABCDEF」來總結部分參加者觀察到的解說技巧。



圍繞長桌選擇表情圖卡



選出表情圖卡

小組解說原則及技巧:ABCDEF

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 環境氣氛 (Atmosphere) <ul style="list-style-type: none"> ○ 環境/座位/善用現場/常規 (Contract)/開場白建立安全感 ○ 1-2-All ● 優勢導向 (Based on Strength) <ul style="list-style-type: none"> ○ 應付/例外/評量問句 ○ 未來買票及比較概念 ○ 重構意義 (Reframing) ○ 問題外化 (Externalization) ● 鼓勵交流 (Connecting) <ul style="list-style-type: none"> ○ 小組交流形態 ○ 運用眼神及身體語言 ○ 結連 (Bridging): 關係/間接提問 ○ 靜默技巧 (use of silence) | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 民主參與 (Democratic) <ul style="list-style-type: none"> ○ 跟隨 (follow) vs 領著 (lead) ○ 深入分享前... ○ 尊重選擇 (Choice) ● 同感共情 (Empathetic) <ul style="list-style-type: none"> ○ 反照 (Mirroring) ○ 交心 (Joining) ○ 反映感受 (Reflecting) ○ 重組語句 (Paraphrasing) ○ 澄清疑問 (Clarifying) ○ 分享自身 (Self-disclosure) ○ 撮要總結 (Summarizing) ● 聚焦討論 (Focusing) |
|--|--|

版權所有 © 黃幹知等(2012) · 《一團和氣：130個團隊遊戲帶領技巧》

小組解說原則及技巧 ABCDEF 簡報

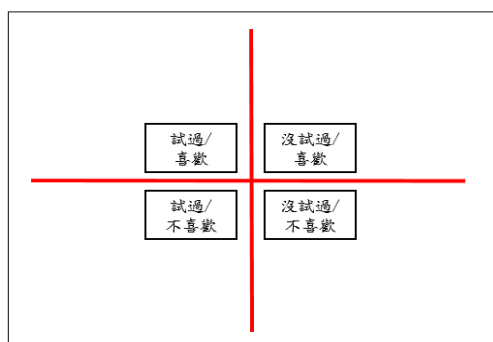
● 活動3：反思示範——兩極線 (45分鐘)

- 騰出場地空間，以膠帶或繩子作為「兩極線」將空間分成四個區域：試過/喜歡、試過/不喜歡、未試過/喜歡、未試過/不喜歡。(參見下面示意圖)
- 參加者按以下題目選擇符合自己經驗的區域：
 - 吃榴槤：選好區域後，同區域的成員兩人一組分享對「吃榴槤」的觀感。然後，導師邀請試過/喜歡區域的參加者嘗試說服不喜歡區域的參加者，後者再回應。
 - 作為組員對近30人分享：選好區域後，同區域的成員兩人一組分享對「作為組員對近30人分享」的觀感。然後，導師邀請試過/喜歡區域的參加者嘗試猜想不喜歡區域的參加者不喜歡的原因，若猜中，後者可點頭表示。導師邀請不喜歡區域的參加

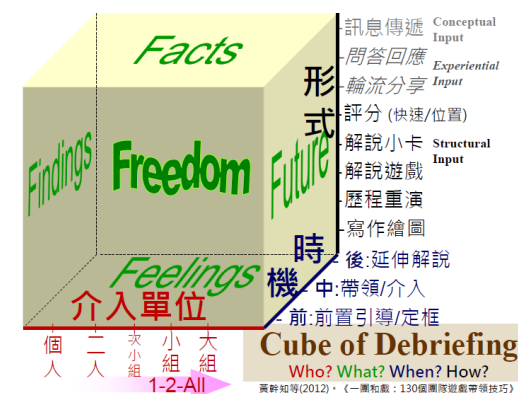
者提出安排活動時應考慮的需求。然後，導師邀請喜歡區域的參加者提出能鼓勵分享的建議。

- c. 用圍圈討論以外形式帶解說：選好區域後，同區域的成員兩人一組分享對「用圍圈討論以外形式帶解說」的觀感。然後，導師邀請試過/喜歡區域的參加者分享嘗試過的其他帶解說方法。

3. 導師以「解說的形式、時機和介入單位」簡報 (參下圖) 說明解說的形式。
4. 參加者分成五至六人一組，歸納剛才「兩極線」活動中導師使用的解說技巧，並討論在教學工作中應如何調適。
5. 參加者回到大組，自願輪流分享觀察到的導師使用的解說技巧，導師同時回答參加者的疑問。



兩極線活動示意圖



「解說的形式、時機和介入單位」

• 活動4：反思示範——共情測試 (20分鐘)

1. 參加者分成二人組，其中一人為A，另一人為B。
2. 每組的A平伸出手掌，B把一隻食指點在A的手心處，B閉上眼睛，由A帶著在場地內行走。行走時，二人將言語交流減到最少。
3. A和B對調角色，再在場地內行走一次。
4. 每組參加者背對背站著，B閉目，A開眼。剛才行走時A是閉眼的一方，現在A以舉手的高低 (溫度計) 來評分自己被領著行走時的安心程度 (手高舉代表很安心，手放低代表不安心)。然後，B繼續閉

目，估計剛才A行走時內心的安心程度，並以舉手的高低來評分(手高舉代表很安心，手放低代表不安心)。

5. 參加者保持手的高低，再轉身面向對方，對比二人評分的高低。
6. 每組參加者再次背對背站著，對調角色，再以舉手的高低來評分活動中的安心程度。
7. 每組參加者分享在評分活動中的感受。
8. 每組參加者嘗試歸納在剛才背對背猜感受的活動(共情測試)中，導師使用的解說技巧，應用在教學工作時可能有的疑問，以及此活動適合的價值觀教育主題。
9. 參加者回到大組，自願輪流分享觀察到的導師使用的解說技巧。



參加者對比評分的高低

• **活動5：反思示範——正反輪流轉 (25分鐘)**

1. 參加者分成六至七人一組，分成兩隊面對面平排而坐，每邊三人，一邊座位為正方，另一邊座位為反方，組員的立場由所坐的座位決定。正反雙方面對面平排而坐。如果是七人組，剩下一人為主席。
2. 導師提出問題，給每組正反雙方討論。討論完一個回合後，導師可能會要求參加者順時針方向移動(如一個、三個位置等等)，組員按所坐座位的立場，再就原來問題討論。問題如下：
 - a. 學生不應帶手機上學
 - b. 帶完體驗活動一定要做解說

3. 完成活動後，導師帶領參加者一起討論「帶完體驗活動一定要做解說」這個題目。
4. 每組參加者嘗試歸納剛才的活動（正反輪流轉）中導師使用的解說技巧，以及此活動適用的課題。
5. 參加者回到大組，自願輪流分享觀察到的導師使用的解說技巧，以及此活動適用的課題。



正反雙方討論



組員過程中要移動位置

附錄二：活動反思工作紙 (範例)

1. Facts (事實)

你看到了甚麼？聽到了甚麼？

有什麼難忘、有趣、意想不到的事情？

2. Feeling (感受)

你在過程中有過哪些感受？

你哪個時候感覺最深刻？

3. Finding (發現)

你有什麼發現？

最有價值的是什麼？

4. Future (未來)

你會如何應用你的發現？

你有什麼計劃去應用你的發現？

附錄三：舉辦活動的注意事項

學校安排的體驗式學習如以課外或戶外進行，務必要安全第一，確保參加者在安全無慮的環境下進行活動。在預備或進行活動的過程中如有任何安全顧慮，教師應立即向學校與合作機構反映及報告，以計畫及作出應變安排。

有關須注意的事項，教師可參閱由教育局發出的《學校課外活動指引》及《戶外活動指引》。

- 《學校課外活動指引》下載網址：
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/C_eca.pdf
- 《戶外活動指引》下載網址：
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/GOA-TC_20230404_links%20on%20p.7.pdf
- 學校責任事項行政安排參考文件

參考文件	《戶外活動指引》附件
〈戶外活動家長同意書 (樣本)〉	附錄 III
〈學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有關政府部門的程序〉	附錄 IV
〈在郊區舉行戶外活動通知書 (樣本)〉	附錄 V
〈緊急事件紀錄 (樣本)〉	附錄 VI
〈戶外活動意外事件報告表 (樣本)〉	附錄 VII

舉辦課外活動應該注意的事項

(摘錄自教育局編訂之《課外活動指引》第五章)

1. 周詳計劃

教師於舉辦課外活動時應作妥善安排，備有周詳的計劃。使參與教師及同學清晰知道活動的性質及內容。如果在校外舉行活動，在活動前教師必須先了解每個活動的細節，舉辦的地點，前往的途徑，有關的安全的設施及就任何可能發生的問題作假設，並擬定應變計劃。

2. 通知家長

校方應將舉辦活動的詳情，通知家長。特別是戶外活動，學校要發信通知家長，並應徵得家長同意。家長信內應列明活動日期、時間、地點和負責老師的姓名等。老師亦要確知家長同意其子弟參與該項活動，收回家長已簽署的回條，回條上應清楚註明家長是否批准其子弟參與。活動之後，也應保留這些回條一段時間，以便有需要時翻查。

3. 知會警方

各戶外活動，必須預先通知警方，學校應參照教育局發出的「一份簡單「知會程序」進行，否則一旦遇到意外，教師和學生皆沒有保障。而學校方面，可以設計一些表格，方便教師填報有關資料，減省教師因申報程序而帶來的麻煩。

4. 安全措施

校方應確保所有活動，無論是校內或校外活動，都在安全情況下進行。一般在校內舉行的活動，校方應安排足夠教師當值，視察各活動的進行，有關教師更應參閱各有關的安全指引，如使用實驗室安全指引。校方更應經常檢查及維修各類器材工具，以免發生意外。當然，進行戶外活動時更應注意安全，各負責導師必須參照教育局出版的《戶外活動指引》內所列的各項資料進行。如一些需要特別關注的活動，校方更應提醒教師小心處理各個程序。

5. 意外發生後的處理

假設不幸有意外發生，導師事故發生後，除妥善照顧事主防止事態惡化外（例如送學生往正式醫護機構），並應第一時間通知校方負責人及有關家長，報告學生的現狀和初步處理的程序，以減輕家長的憂心及疑慮。因此教師帶隊外出活動（如旅行、宿營、參觀等）最好帶備校方負責人的聯絡電話號碼及各學生的家長姓名及聯絡電話號碼（包括辦事處及住宅電話）。

6. 責任與法律問題

校方於學校舉辦的課外活動中負有監督的責任。活動中教師有責任照顧學生，如同一個父親或母親照顧其子女般。教育局已代各資助及按位津貼學校向保險公司投保綜合保險，有關綜合保險的內容請參閱教育局以下網頁：

<https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/sch-safety.html>

至於官立學校的有關保險，已由政府承擔。

陸上活動一般措施

(摘錄自教育局編訂之《戶外活動指引》第二章)

本章所列舉的指引，為學校提供策劃和組織陸上活動的原則。這些活動為由校方委派的教師/導師督導學生於大自然環境中參與一些具探索性、挑戰性和體力要求的活動。

至於學校經常舉辦的旅行活動，教師/導師宜以本章所列舉的原則及附錄IV〈學校在郊區舉辦戶外活動時知會警方或有關政府部門的程序〉作為參考。

I. 計劃及準備

在舉辦陸上活動前，學校宜先進行全面及周詳的計劃，在資源分配、收支預算、舉辦日期和地點及安全措施各方面作詳細考慮和作出風險評估（風險評估表的樣本，可參閱附錄XII）；校方負責人應預計可能面對的困難及擬訂解決問題的方案，制訂切實可行的應變措施和緊急聯絡名單，應付突發情況。加強參加者的危機意識、周詳的考慮、細緻的安排及貫徹執行各項安全措施，可確保戶外活動安全、順利地進行。

以下列舉的內容，目的為提示教師/導師在籌備活動時要注意的重點。由於每次活動的性質、內容及要求各有不同，教師/導師須按活動的獨特性，就列舉的內容作出選擇和調整。

- 1) 清楚知道擔任該項活動的教師/導師所需的資格及參考建議的師生比例（詳見附錄VIII及X）。
- 2) 慎重選擇活動的地點/目的地和照顧參加者的體力和技能，以確保活動的難度在各人能力範圍之內。至於交通不便、食物、衛生或居住條件欠佳的地方，亦不宜選作活動地點。同時，應避免途經危險地區，例如：石礦場、練靶場、軍事演習區和路途險隘的懸崖或海岸等。
- 3) 留意活動地點的天氣變化。在天氣不穩定的季節尤須保持警覺。遇有雷暴或暴雨警告，應找地方躲避，不宜勉強前行。

- 4) 出發前擬定緊急應變計劃 (例如：因天氣或交通安排出現變化而須延期或取消行程、組員中途退出或發生意外等的處理程序)，並通知所有參加者及其家長有關應變計劃。學校亦應與家長及協辦機構設立緊急聯絡系統，以便隨時與各方聯絡。
- 5) 搜集整個行程路線的有關資料，如住宿地點和救援服務的地址及電話號碼，包括青年營舍、警署、郊野公園護理科辦事處和醫院、急救站等。
- 6) 若對活動旅程/地點有疑問或對周遭環境感到陌生，教師/導師宜在許可的情況下，於活動前組織實地考察，以便準確地掌握各方面的資料，確保參加者在安全的環境下進行戶外活動。
- 7) 教師/導師應帶備應急用品，以備不時之需。例如：導向儀器、手提電話、急救箱、緊急裝備、後備乾糧、食物及食水等 (建議的物品載於附錄II)。
- 8) 出發前應舉行簡介會。所有參加者、教師/導師及協辦機構代表或隨隊人員，必須清楚了解其職責及遇到緊急事故時應採取的行動。
- 9) 學校在舉行活動前，必須取得參加學生的家長同意書，同意書內應夾附活動內容或行程編排 (樣本詳見附錄III)。如活動內容或安排有更更改，學校應盡早通知家長。如參加者在出發前已感身體不適或出現病徵，校方或教師/導師應勸籲參加者考慮自身的健康狀況及其他組員的安全，切勿勉強成行。
- 10) 學校應在活動出發前最少十天知會警方或有關政府部門，學校應參照附錄IV所載列的程序行事 (知會警方通知書樣本可參考附錄V)。

II. 活動期間須注意事項

- 1) 教師/導師須留意天氣預測及新聞報導，如情況出現變化，應及早執行相關應變計劃。
- 2) 教師/導師必須清楚各參加者的健康狀況，以決定應否拒絕讓某些成員參與當日的活動，並適時就個別情況作出妥善安排。

- 3) 若活動持續多於一天，教師/導師宜於每天活動前，向參加者說明當日的行程或活動內容。當天的活動完結後，也應安排時間檢討參加者的表現、行程的編排及相關的安全措施，並為翌日的活動作準備。
- 4) 未得教師/導師批准，任何參加者不得擅離隊伍。隊伍的前進速度應顧及行走較慢者，並委派一人「留守隊尾」，確保在行程中沒有遺下任何組員。
- 5) 教師/導師宜每隔一段時間點算人數一次，確保所有組員仍留在隊伍之中。
- 6) 參加者應小心個人飲食衛生，避免進食未經煮熟的食物及飲用未曾煮沸的水。
- 7) 參加者應隨身攜帶手錶，並留意各項活動的集合和回程時間。他們應帶備合適衣物，在炎熱或晴天時可以預防中暑和避免接觸過量的紫外線(參閱附錄XIII及XIV)，在寒冬可以保持身體溫暖。同時，他們應攜帶昆蟲驅避劑及防曬膏等物品，可以避免蚊蟲叮咬及烈日曝曬。

III. 應付緊急事故的方法

教師/導師或小組組長須在面對緊急事故時負起領導工作。若負責教師/導師受傷，領導工作則由另一名隨隊教師/導師擔任，其他參加者應服從指示，共同解決困難。

- 1) 迷路
 - a) 保持鎮定，全隊集中在一起；
 - b) 經常點算人數；
 - c) 郊野公園的長途遠足徑(麥理浩徑、鳳凰徑、港島徑、衛奕信徑等)及郊遊徑，每五百米設有標距柱，並有地圖座標，遇有緊急事故，可向救援隊伍說出就近標距柱上的號碼或地圖座標；
 - d) 利用指南針、地圖、全球衛星定位導航裝置或行山手機應用程式，設法找出所處位置；
 - e) 設法回憶所經過的路，嘗試經原路折返；若不能這樣做，則留在原地等候救援；

- f) 切勿繼續前進，這樣只會消耗體力及增加救援難度；
- g) 立即致電999或國際救援電話號碼112求助，並盡量提供所處位置的資料，例如：遠足徑附近標距柱的號碼、全球衛星定位位置，以及附近的主要地標等；
- h) 利用哨子、電筒或燈光等發出國際山嶺遇難訊號或摩斯電碼求救訊號。前者是一分鐘內發出六次訊號，然後每隔一分鐘重複這個步驟。後者則是依次發出三短、三長、三短的訊號；
- i) 可用手提電話或對講機尋求協助。

2) 山火

驚慌只會虛耗體力及導致判斷錯誤。因此，應保持鎮定，如非必要，切勿奔跑，並嘗試採取以下方法逃生：

- a) 保持鎮定，立即逃離火場，並致電999報案；
- b) 循現有路徑逃生；
- c) 切勿走進矮小的密林或草叢，那裏火勢蔓延較快；
- d) 選擇植物較少的地方走避；
- e) 朝山火的相反方向、側面或後面逃走；
- f) 如遇陡峭的斜坡，避免繼續向上爬，應盡量向下走；
- g) 當心掉在地上的電纜及墮下的燒焦樹木，並警覺風向的轉變。

如果火焰已截斷逃走路線，參加者應：

- a) 以厚衣物遮蔽身體，然後逃進焚燒過的地方，盡量減低受傷的機會；
- b) 在濃煙中盡量減少呼吸，俯身向下；因接近地面的空氣較為清涼及清新；
- c) 用濕透的手帕或布掩蓋口鼻；
- d) 在情況許可下跳入蓄水池或河流（採取行動前必需進行風險評估，留意潛在風險），並用浸濕的衣物掩面，以隔離煙霧。
- e) 在衣服著火時貼地打滾，或用其他衣物（例如毛衣）或氈子把火悶熄；

- f) 找尋有遮擋及空氣流通的地方作暫時躲避，例如：下水道、渠道、地道等。

3) 傾盆大雨

大雨通常會導致水浸及令溪流水位急速上升，形成危險的山洪，有時甚至會沖毀橋樑或行人徑。如溪流水位上升至超過六吋水深及水流轉急的情況下，便不宜徒步涉水，應盡快前往地勢較高的地點。除非生命受到威脅，否則應盡力避免在大雨中涉水渡河。若要渡河，最佳選擇仍是使用橋梁。

假如無可避免要涉水渡河，負責教師/導師須緊守下列規則：

- a) 負責教師/導師須檢查個別組員是否已作好準備。如情況許可，可考慮架設繩索系統，協助渡河者涉水渡河。在架設繩索系統時，應選擇水流較慢及較淺水的位置渡河，並先以行山杖或樹枝探測河水深度。每名組員渡河時，渡河者應手握繩索。建議採用30米長及直徑9毫米的攀山繩；
- b) 不要在岩石間跳躍；
- c) 如聽到石頭在河中滾動的聲音或河水突然變得混濁，切勿渡河；
- d) 渡河前應檢查隨身物品，避免有多餘的繩索、背囊帶或其他物品阻礙前進，甚至被卡住；
- e) 渡河前確保鞋帶縛好；
- f) 渡河前確保背囊的肩帶放鬆，並解開胸帶及腰帶扣，以確保在危急的情況下可以盡快把背囊除下；
- g) 收窄腳步，保持步伐平穩；
- h) 如水流較急，可選擇利用2-3人的小組方式互相攙扶，以增加過河時的穩定性；
- i) 每名組員渡河時應面向上游，留意突發情況；
- j) 最安全的渡河點通常是兩處河曲（即河流轉彎處）之間，該處的水流會較為穩定。避免在河曲處渡河，因為河曲的外彎處的水流會較急湍，水位也較深。

4) 熱痙攣、熱衰竭及中暑

- a) 留意參加者不適的徵狀，例如心跳率可顯示運動對身體構成多少壓力；並提醒參加者如有任何不適，應及早知會教師/導師；
- b) 如參加者感到不適，應讓他/她躺在陰涼及空氣流通的地方，解除衣物束縛，讓患者平躺；
- c) 若患者清醒，可給予適量水/電解質飲料以補充失去的水份及電解質；
- d) 如有需要，可用毛巾濕敷或扇涼方式降低患者體溫；
- e) 若情況嚴重，則需盡快召喚醫療隊伍。若患者失去知覺，應立即送院治理。

5) 低溫症

- a) 留意參加者不適的徵狀，例如：疲倦、沒精打采、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清、產生幻覺等；
- b) 患者應盡快到室內或有遮蔽的地方，避免再淋雨受風，並脫去濕透的衣服，換上乾爽的衣服。患者亦可用衣服、求生氈包裹身體；
- c) 如患者清醒，可給予高熱能飲品或暖水以保持體溫；
- d) 如有需要，應採取後備路線撤離。若患者清醒程度下降，應立即送院治理。