

成長的天空計劃(小學)

小六強化活動 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和差不多二十小時的小五強化活動，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；小六強化活動的設計，是藉著數次的小組聚會及一次單對單傾談的過程，鞏固他們過去兩年的體驗及知識，希望進一步提升他們的抗逆力，亦強化組員間的互相合作。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。

單元目標

1. 重溫及嘗試應用過去兩年之所學，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. 讓組員運用問題解決技巧 (C)，為訓練活動的內容作最好的預計，最壞的準備 (O)
4. 增強組員對所屬學校/老師/社區之歸屬感 (B)
5. 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)

對象

曾參加去年小五強化活動之組員

(**如去年之強化活動參加者需要留級，仍可參加此強化活動)

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	社區/學校服務	1.5 – 2 小時
C	檢討服務及籌備戶外活動	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	結業禮	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，藉以帶出抗逆力與生活的關係。
工作員營造一個開放、坦誠及輕鬆的氣氛讓組員投入參與討論
[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 (Teachable Moment)，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. 鼓勵創意
4. 提醒組員合作及互相支持的重要性
5. 鼓勵組員多作分享
6. 留意組員分工是否平均
7. 強調組員的強處，並加以肯定
8. 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
9. 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 重聚及籌備服務計劃

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」、「有意義參與機會」、「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老師之正面連繫。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. (B) 讓工作人員了解組員的身心狀態, 以便調節小組的流程	了解組員的狀態 (5 分鐘)	P6Aa
		1. 讓組員了解是節之內容及目標, 增加投入感	1. 簡介本節之內容和目標 (5 分鐘)	P6Ab
		2. 重溫小四及小五「輔助課程」所學, 從而增強組員的參與動機	2. 破冰程序: 指天篤地 (10 分鐘) 3. 體驗程序: 天羅地網 (45 分鐘)	P6Ac
		1. (C) 讓組員學習訂立訓練活動的目標	1. 簡介: 強化活動之目標及內容(5 分鐘)	P6Ad.
		2. (O) 讓組員運用問題解決技巧, 為訓練活動的內容作最好的預計, 最壞的準備	2. 服務計劃及分工 (15 分鐘) 3. 總結及互相欣賞 (5 分鐘)	P6Ae P6Af

****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

程序目標：

1. 讓工作員了解組員的狀態，以便調節小組的流程

物資：

--

內容：

1. 工作員可詢問組員的狀態，如果組員很精神，可站立示意，如精神一般，可坐下示意，如很疲累，可蹲在甚至坐在地上示意。

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、走近工作員愈近愈疲累，愈遠愈精神等。

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 如大部分組員也表示很疲累，工作員可以延長破冰程序，或與組員傾談，了解他們疲累的原因，藉以表達對組員的關心。

程序目標：

1. 讓組員熱身，準備投入活動。

物資：

1. 籌碼 / 貼紙 / 糖果 / 衣夾

內容：

1. 每名組員可獲以上其中一種物資 5 – 6 份，
2. 每名組員可隨意尋找其他組員作賽，勝利者可獲得負方組員的一份物資，
3. 兩名相遇的組員以下列的方式分勝負：
 - i. 先猜拳：勝者發號施令，負者做動作，
 - ii. 口令：東南西北點都得（同時手指要指向上、下、左、右，其中一個方向），
 - iii. 負者動作：轉動頭部（可以選擇上、下、左、右四個方向轉動），
 - iv. 口號喊完則動作必須停止，
 - v. 若發號施令者手指最後所指之方向與做動作者相同則獲勝，
 - vi. 若不相同時則調換角色進行遊戲，
4. 最後，組員可獲得手中的物資作為禮物。

活動變化：

--

安全須知：

1. 提醒組員「轉頭」時無須太急速，以免弄傷頸項，
2. 兩名組員不要站得太近，以免手指無意間碰到另一組員，
3. 留意附近有否其他組員站得太近，轉頭時容易碰撞。

注意及應變事項：

--

程序目標：

1. (K) 讓組員重溫小四及小五所學，
2. (C) 增強組員的參與動機

物資：

1. 棉繩球 / 尼龍草 12-16 個
2. 「分類 A」卡 12-16 張
3. 「分類 B」卡 12-16 張 (A/B 卡內容相同，參閱表一)
4. 「元素」卡 12-16 張 (參閱表一)

內容：

1. 房間佈置：左方放置「分類 B」卡及棉繩；右方放置「元素」卡。(位置高低不一)
2. 全體組員分成 3-4 人一組，
3. 工作人員派發每組 2 - 3 個信封，內裏各有一張「分類 A」卡，
4. 各組輪流進入房間之後不能發聲，儘快尋找與 A 卡相同之 B 卡。將 A 卡貼在 B 卡上，再把繫在旁邊的棉繩拉出到房間的右邊，尋找相關的元素卡，將繩拉緊並綁在元素卡位置上。每組負責拉 2 - 3 條繩。
5. 當一組進行織網時，其他組員可利用手勢提示，指示路線或答案，
6. 當所有組別完成後，房間會被繩索包圍成天羅地網。
7. 全體組員須由起點穿越此天羅地網陣到終點，過程中不能碰觸到繩索。
8. 挑戰組員穿越陣地的最快時間記錄。

活動變化：

1. 由工作人員先作示範，讓組員實地觀看；如此類推，接著由組員重複上述過程。
2. 如時間不足，可由組員推舉 2-3 名同學參與穿越天羅地網，其餘同學作提示者，指引同伴如何穿越此陣地；
3. 如時間足夠，組員可分組進行穿越陣地；
4. 如組員接受挑戰，可將難度提高：其中一人或多人矇眼，合作拖手過此陣地。

安全須知：

1. 提醒組員注意「安全」，因房間內有很多繩索，容易絆倒或勒頸，
2. 作提示的組員不可進入陣地內，

3. 組員不可以“疊羅漢”形式闖關，
4. 任何時間，陣地中的每名組員最少有一隻腳接觸地面。

注意及應變事項：

1. 在寬闊的房間佈置 (如圖一所示)
2. 將「分類 B」卡貼在房間左邊高低的不同位置，(各附一網棉繩球)
3. 另將「元素」卡貼在房間右邊高低的不同位置 (牆上 / 柱上 / 椅子上)，
4. 織網行動須在 10-15 分鐘內完成。
5. 提醒組員此項活動挑戰組員的合作和信心—全體完成穿越此陣地所需之時間，
6. 過程中，組員最少有一隻手搭著前面的組員，
7. 如有組員觸碰到棉繩，則每次每名違規組員加 5 秒時間；或有組員犯規時，全隊須由起點重頭開始，
8. 鼓勵組員全體完成活動，挑戰最高難度。

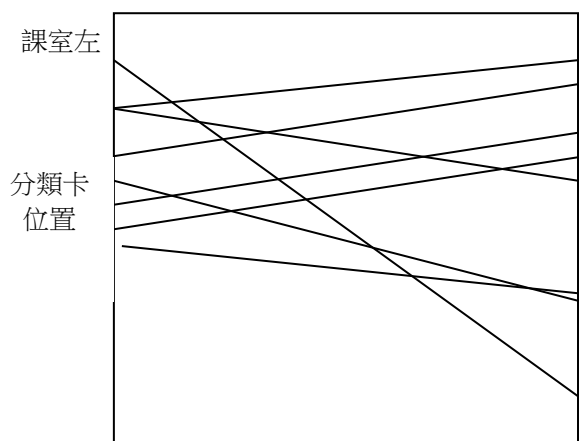


圖 A：天羅地網俯視圖

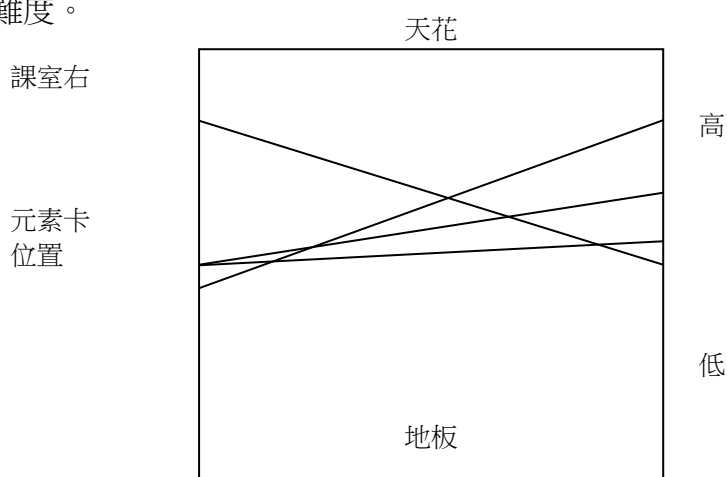


圖 B：天羅地網正視圖

No.	分類卡 (A 或 B)	元素卡
1	問題解決步驟 (一)	問一問：甚麼問題影響我
	問題解決步驟 (二)	想一想：甚麼方法可解決
	問題解決步驟 (三)	揀一揀：選出最可行方法
	問題解決步驟 (四)	做一做：訂立步驟去實行
2	平伏心情原則 (一)	生氣是正常的反應，但可以選擇表達的形式
	平伏心情原則 (二)	不傷害自己和別人，不傷害物件
	平伏心情原則 (三)	不用指責、咒罵、侮辱等方式表達
3	平伏心情方法 (一)	了解生氣的表徵
	平伏心情方法 (二)	轉移注意力
	平伏心情方法 (三)	不斷默數

	平伏心情方法 (四)	運用幽默感
	平伏心情方法 (五)	‘我’ 訊息表達
4	衝突處理類型 (一)	退縮型 (烏龜)
	衝突處理類型 (二)	忍讓型 (熊仔)
	衝突處理類型 (三)	妥協型 (狐狸)
	衝突處理類型 (四)	爭勝型 (鯊魚)
	衝突處理類型 (五)	解決型 (貓頭鷹)
5	衝突處理步驟 (一)	紅燈：聽聽別人的意見
	衝突處理步驟 (二)	黃燈：‘我’ 訊息回應
	衝突處理步驟 (三)	綠燈：尋求可解決的方法
	衝突處理步驟 (四)	交通警：調解人 ‘和事佬’
6	溝通模式 (一)	一致型
	溝通模式 (二)	電腦型
	溝通模式 (三)	討好型
	溝通模式 (四)	責備型
	溝通模式 (五)	九唔搭八型
7	目標訂定原則 (一)	個人化
	目標訂定原則 (二)	具體
	目標訂定原則 (三)	可量化
	目標訂定原則 (四)	能達到
	目標訂定原則 (五)	有時限
	目標訂定原則 (六)	有挑戰性
8	樂觀感 (一)	只要肯嘗試，總有成功的機會
	樂觀感 (二)	預計最好、準備最壞

表一

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：

甲、如有需要可重新訂定小組約章

安全指引：

--

注意及應變事項：

--

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：

2. 工作員須須事先與校方及社區機構商議服務的可能性，準備足夠資料讓組員商討及選擇。決定服務內容後須協助聯絡機構及跟進，或指導組員聯絡有關機構/人士。
3. 工作員宜在這階段鼓勵組員分享意見，互相刺激組員思考。
4. 對於肯分享意見的組員，均予以肯定及欣賞。

附件 P5Aee 討論卡

社區/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)

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，強化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 社區/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)	2. (B) 為社區/學校服務，強化組員對社區/學校之歸屬感 3. (B) 強化組員之互相支持及合作建立團隊之精神 4. (C) 透過實踐，強化增強組員本身之效能感 5. (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：簡介社區/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

(如小四及小五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)

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：

--

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. 提升組員對所屬社區/學校之歸屬感 (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. 工作人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，工作人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：

2. 服務內容須先與機構/學校商議，一方面以切合社區/校方的需要；另一方面亦可配合同學的興趣，增加他們的投入感。並因應組員之特性而調較難易度，既要讓組員有成就感，但又要有一定之難度
3. 如有需要，工作人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。
4. 如作油閘/壁畫創作等服務，工作人員須在範圍內鋪上大量報紙，以及提醒組員不要用染了油漆的手觸摸眼睛、嘴巴以及社區/學校的設施。另外，鞋底沾上油漆的組員亦不宜在社區中心/校園內亂走，以免弄髒校園。

程序目標：

1. (B)增強組員對社區/學校的歸屬感。
2. (B)增加組員之合作及支持。

服務對象：

--

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. 這與社區/學校如何聯繫？(How does this relate to the community / 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：

--

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：

甲、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： 讓各人都負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

程序目標：

1. 熱身

物資：

--

內容：

1. 活動不需要任何道具，遊戲進行方法像每人報出數字一樣，但工作人員不會預先說明由誰人說出數字，亦不會說明先後次序，而組員亦不可以討論。由數字 1 報到某一數字（視乎組員人數而定），都是由組員自發說出。若同時有兩位或多位組員說出同一數字，全組便要重新由 1 開始報數，直至每人輪流說出一個數字為止。

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 在活動進行時，可要求所有組員閉上眼睛以增加難度
2. 沒有時間限制，但假如多次均不成功，工作人員可給與一分鐘時間讓他們討論解決方法（但不可利用此 1 分鐘分配各人之號碼，只可以討論建立彼此默契之『方法』）
3. 活動完結後工作人員可強調目標一致及默契之重要性

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. 詢問組員覺得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：

--

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. 環保信封多個 (最理想是不同顏色, 代表不同之組別)
2. 指令紙 (上面詳述下次戶外活動之詳細資料) ×小組數目
3. 尋寶圖及提示 ×小組數目

內容：

1. 工作人員預先寫好下次活動之指令及詳細資料在 A3 紙上, 將其剪開很多小份並放在不同的環保信封內, 將其收藏在學校不同的角落
2. 將組員分成若干小組
3. 組員按工作人員提供之指示及尋寶圖找出各個信封
4. 組員盡快將各零碎之指令拼湊成一完整之指令
5. 過程中工作人員強調「只要肯嘗試便有成功的機會」、「堅持到底、不輕易放棄」及互相合作之重要性

活動變化：

--

安全指引：

1. 提醒各組員在過程中注意安全及避免騷擾正在上課的同學

注意及應變事項：

--

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 ×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)一起詳閱指令的內容
2. 詳閱指令後，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 (甚至平伏心情的方法) 解決問題，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

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」(P501)

**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，但不可與小五的戶外活動重覆

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. 介紹結業禮及安排組員活動中的角色	1. 介紹結業禮的活動程序 2. 安排組員在結業禮中的角色及負責任務	
			共 45 分鐘至 1 小時	

****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

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. 介紹結業禮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(個人或小組接觸時間)(附件三)
4. 小組活動中的物品，如小樂襟章，加油站，貼紙及相片等(可邀請組員帶回他們收藏的物品)
5. 帶回他們收藏的物品)
6. 貼紙
7. 結業禮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，擇要紀錄在黃金任務個人面談紀錄紙上。
 - i. 最開心時刻：如攀石成功一刻...，矇眼夜行時...
 - ii. 最深刻事件：如小組、愛心之旅、挑戰營.....
 - iii. 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：
 - i. 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。
 - ii. 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。
 - iii. 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。

- iv. 接著導師亦選一個貼紙，來肯定同學的強處。
 - v. 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，可以如何的應用出來，如個人的學習，與同學及家人的相處等。
3. 介紹結業禮及安排組員在結業禮中的角色及任務。
 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。

成長的天空計劃(小學)

小六強化活動

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) — 小六強化活動

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：_____



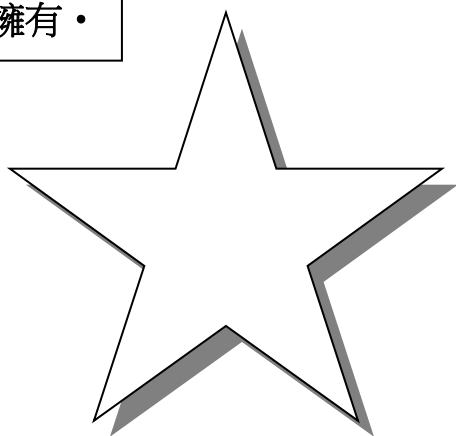
我擁有・



我是・

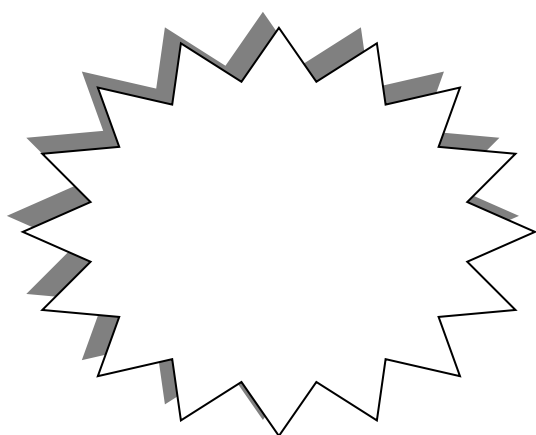


我能夠・

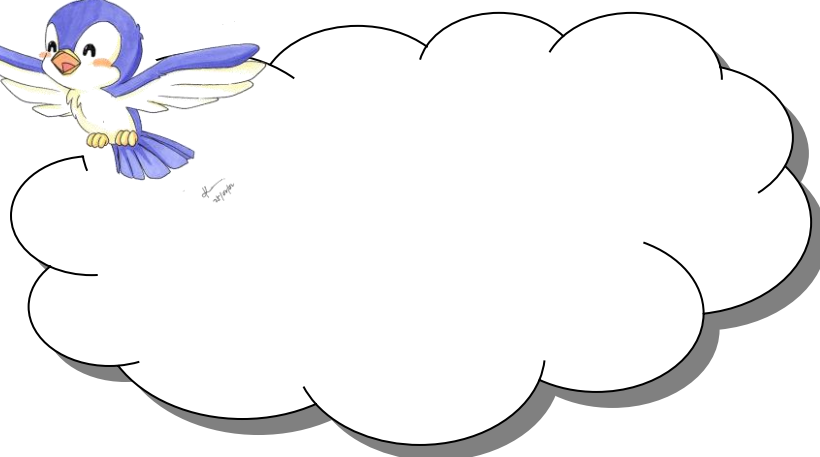


選出一個貼紙來欣賞
自己的整體表現

導師欣賞你



在未來生活可以
如何的應用



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

結業禮

環節	介入理論/理念/手法	程序目標	程序	附件
F	1. 系統介入理論 (System theory) 2. Environmental Protective Factors : Encourages supportive relationships with many caring others N. Henderson & M.M. Milstein (1996) Resiliency in Schools 3. Turning It All Around For All Youth: From Risk to Resilience Bonnie Bernard (1996) The Resiliency Web: Provide care and support N. Henderson et al. (1999) Resiliency in Action	1. 互相認識及了解分享會之目的 2. * 令家長及教師能於稍後之程序中更投入分享 3. 熱身—予一班家長重溫小組的內容，以及強化活動中組員的進展 4. (O)讓家長予組員透過親子活動中熱身之餘，從而投入下半部的程序活動	(之前可輕播大會主題曲—生命有價) 工作人員作自我介紹以及致歡迎詞，以及簡介本結業禮的內容及目標 (5 分鐘) 破冰程序：貓貓想要凳(15 分鐘) 守護天使(15 分鐘) 後備活動：親子扑傻瓜(15 分鐘)	P6Fa P6Fb P6Fc
	(小休 5-10 分鐘)			
		1. 互相認識及了解活動目的 2. 熱身—令家長及教師能於稍後之程序中更投入分享	1. 工作人員作歡迎詞，以及簡介本結業禮的內容及目標 2. 破冰程序(1)：齊唱大會主題曲—生命有價(5 分鐘)	
		1. (B)瞭解組員在計劃中的表現及進度 2. (B)分享計劃中組員之進度及特別觀察 (尤其是組員的強項)，並分享家長的感受 3. (B)各單位表達對組員的關心與支持。 4. (B)增強學校、家長及組員間的歸屬感。 5. (C)表揚組員在參與此計劃中所付出的努力，以肯定他們的付出和成就。 6. (O)欣賞組員的努力。 7. (O)祝福組員，鼓勵他們努力面對未來的挑戰。	回顧： 1. 啟動活動立約書 2. 活動片段(以小六強化活動為主)：以強處著眼，認識活動之流程及認同計劃(10 分鐘) 一人一卡(一人一句分享) (10 分鐘) 頒發証書及獎品(15 分鐘) 互相回饋 唱主題曲/ 口號 總結整個計劃 彼此祝福行動： (如檢閱儀式般，可邀請校長、教師、家長及工作人員與學生逐一握手。)共 10 分鐘	

茶點可以與學校商議，以到會或西餅糕點形式均可

* 結業禮宜邀請校長、班主任/有關教師、家長參加。

**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

程序目標：

1. 熱身，讓參加者更能投入稍後的程序。
2. (B)增強參加者對此活動的歸屬感
3. (B)增強參加者之間的合作

物資：

1. 凳(參加人數扣去一張)

內容：

1. 參加者圍圈而坐（沒有空凳）
2. 工作人員請其中一個參加者人作「貓貓」（工作人員拿走此參加者原有的凳）
3. 「貓貓」問坐下的參加者：「貓貓想要凳」
4. 第一及第二位參加者要答：「問隔離果個」
5. 「貓貓」便要再問其他參加者：「貓貓想要凳」
6. 直至第三位參加者可自由選擇答「問隔離果個」／或大聲叫「喵」。
7. 當所有參加者聽到是「喵」時，所有參加者須離開坐著的凳，要找另一張凳坐下(不可以找原先座位左邊或右邊的凳)，而「貓貓」亦要盡快找凳坐下。
8. 沒有凳的參加者便要做「貓貓」。

活動變化：

1. 當貓貓在不留意的情況下，組員可私下交換座位，而不被貓貓發現

安全指引：

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

注意及應變事項：

1. 負責人可依時間多少決定活動之次數。

程序目標：

1. 熱身，讓參加者更能投入稍後的程序
2. (B)增強參加者對此活動的歸屬感
3. (B)增強參加者之間的合作

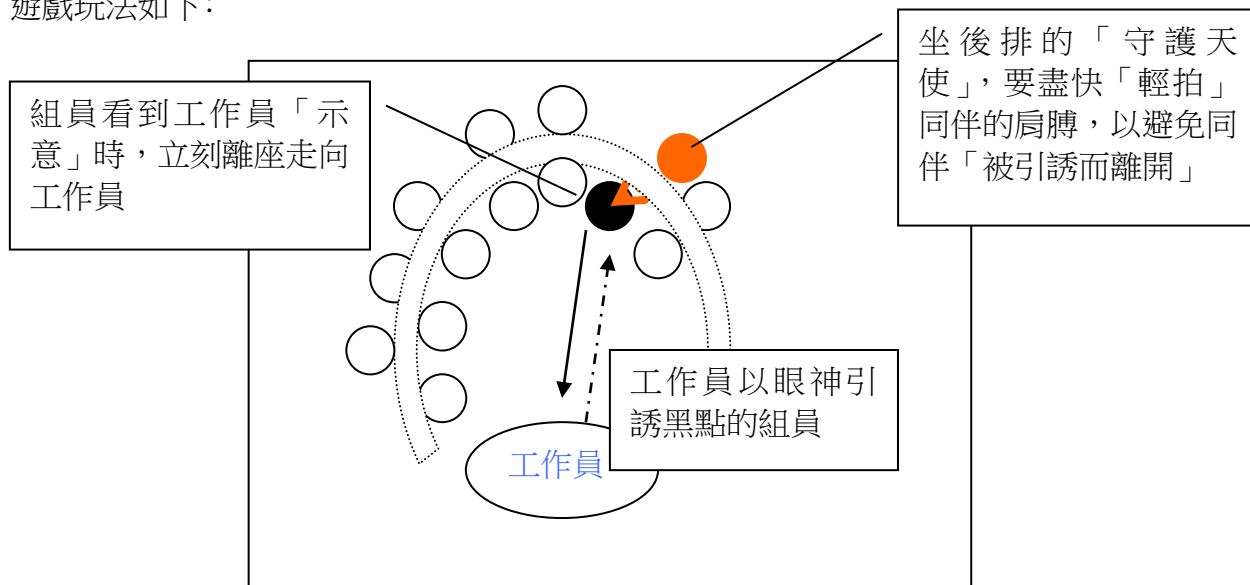
物資：

--

內容：

1. 以兩人一組，組員邀請其親屬湊成為一組(若組員沒有家庭成員出席是次活動的話，可邀請在座老師、班主任一組，又或與另外沒有家庭成員出席的組員一組)
2. 以內、外「U」型而座，內「U」是組員，外「U」則是其親人或老師。
3. 內「U」的組員，成為被「引誘」的對象；而坐外「U」的組員或參加者，則成為「守護天使」(注意: 守護天使只可注視其同伴，而不可望向工作人員)
4. 工作人員此時成為一個「魔鬼」去「引誘」坐在內「U」的組員，工作人員會以「眨單眼」的方式，望向「引誘」的對象；若見到工作人員的「示意」後，便要離座，盡全力走向工作人員身邊。而與此同時，座在後排的「守護天使」參加者看見同伴想離座時，便要盡快「輕拍」其肩膀一下，那他/她便不可離座，也即是「守護天使」成功「守護」其同伴。
5. 若不幸前排的組員被工作人員引誘到的話，即坐後排的「守護天使」未能及時「守住」其同伴，讓其離座而奔向工作人員的話，此組的成員便要調轉角色，則「守護天使」轉變成「被引誘，座前排的對象」，而原本要被引誘的對象現變成其同伴的「守護天使」，如此類推。

遊戲玩法如下：



活動變化：

--

安全指引：

2. 工作人員宜提醒組員向工作人員奔走前時要小心

注意及應變事項：

1. 很多時候，作「守護天使」的參加者可能會大力拍其同伴的肩膀，故在活動開始前，工作人員宜加以提醒。
2. 工作人員「眨眼/單眼」的動作要明顯

程序目標：

1. 熱身，令參加者於稍後之程序中更投入分享
2. (B) 凝聚輕鬆的氣氛。

物資：

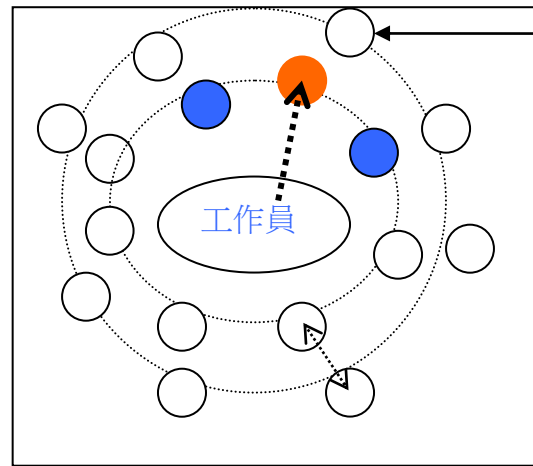
1. 沖氣大膠槌/ 紙棒/ 軟膠棒

內容：

1. 以兩人一組，組員與親屬湊成為一組(若組員沒有家庭成員出席是次活動的話，可邀請在座老師、班主任一組，又或與另外沒有家庭成員出席的組員一組)
2. 參加者先圍內、外兩圈面向圓心而站立，內圈是組員，可坐下，外圈是家長，可站立(註：圈內主要是「受保護者」，外圈是「保護者」，可先輪流報上名字，以幫助外圈的「保護者」認識到組員的名字和樣子)
3. 工作員站在圈中心，手拿大膠槌或輕軟的膠/紙棒，選擇其中一位內圈的組員「扑頭」，而後排外圈的家長則要在工作員未「扑」到的時候大喊其他組員的名字(不可喊原先被「扑」的參加者左、右組員)，以使工作員轉移向其他組員「進攻」；
4. 若不幸後排的同伴並不能及時阻止工作員「扑頭」的話，後排的參加者便要與前排的參加者調轉位置，如此類推。

活動的玩法如圖下表示：

紅點乃是工作員想
「扑頭」的對象



外圈的參加者大叫內
圈的其他人的名字(不
可叫左右兩旁藍點的
組員)

兩人一組，分內、外圈站
立，或前排坐，後排站立

活動變化：

1. 如家長未認識其他組員的名字，第一輪遊戲可由組員站後排外圈開始，待家長認識其他組員後，第二輪才由家長叫名。

安全指引：

1. 工作員宜注意揮動膠/紙棒時的力度，只須輕輕「扑下」便足夠，不宜太大力。

注意及應變事項：

1. 工作員可依時間多少決定活動之次數。

程序目標：

1. 令參加者預備心情進入結業禮的環節

物資：

1. 「生命有價」CD，CD 唱機，歌詞

內容：

1. 工作人員帶領各參加者一起唱，並強調歌詞中的抗逆力元素

活動變化：

1. 由各組員表演獻唱及做動作

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 營造舒適和諧的環境及氣氛
2. 如由組員獻唱及表演動作宜事先與各組員達致共識，以免到時有組員抗拒而導致冷場

附件 P6Fe 回顧活動片段

10 分鐘

(以小五或小六強化活動為主):

以強處著眼，認識活動之流程及認同計劃

程序目標：

1. (B) 分享整個計劃中組員之進度及特別觀察 (尤其是組員的強項)
2. (B) 讓校長、家長、老師瞭解組員在計劃中的表現及進度

物資：

1. 投影機，相片 PowerPoint (電腦、投射器、銀幕) 或錄影帶 (錄影機)
2. 可考慮加插背景音樂
3. 可考慮在簡介活動時以至兩張昔日的活動照片介紹組員以往所參與之活動，和在近期的活動中的行為或態度的改變

內容：

1. 工作員除以昔日活動照片外，也可以用昔日啟動禮的立約書，帶出整個活動的目的和組員當初對小組的承諾，以作為回顧小組的引子
2. 工作員可事先與 SGT/O/P 商議，將整個強化活動過程攝錄、剪輯一些深刻的片段播放，讓家長及教師了解組員於強化活動中之表現及學習
3. 透過播放活動內容的片段，從而介紹組員在計劃中的改變
4. 透過活動內容的片段，從而令家長老師們看到組員在小組表現出的強處和優點，從而肯定小組的作用，認同計劃的成效
5. 在播放片段的同時，工作員可強調組員在過程中的積極參與、堅毅不屈和進步之處。

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 工作員宜注意，在整個內容回顧中，除了保持輕鬆的氣氛之外，應以組員們的強處著眼，而不要集中在組員們一些失敗的經驗結果上，從而令家長察看組員們在過程中之投入、付出及努力。

程序目標：

1. 透過分享，了解參加者對整個計劃的感受
2. (C) 回望彼此在整個計劃中的學習得著，以增強組員自己的肯定能力之餘，亦加強家長和教師們認同自身是增強組員的抗逆力之重要人物
3. (B) 分享組員在計劃中之進度及特別觀察 (尤其是組員的強項)

物資：

1. 解說圖案卡
2. 相機，菲林
3. 無線咪

內容：

1. 工作員透過解說圖案卡/幾米卡，邀請組員、家長和教師們在大組分享感受
2. 每個組員分別選一張幾米卡，以代表自己在整個計劃中，最深刻的事情和自己的感受
3. 而家長們和教師們分別選擇兩張卡：一張形容自己現時對子女/學生的感受，而另一張則形容自己此刻的心情或得著。

活動變化：

1. 工作員可就組員的分享，以解說的方式，幫助他們發掘自己的優點長處，肯定自己。
例如：
 - 1) 這張卡給你有什麼感受?令你回憶起那一次活動?
 - 2) 那次活動有什麼事情發生，令你感受這麼深刻?
 - 3) 從那次活動中，令你看到/有什麼得著?
 - 4) 那次活動後，令你對日後的生活有什麼影響?

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 工作員可考慮將分享的範圍集中於之前所舉行的「輔助課程」內容中，或組員們在此活動中的改變，使家長/教師們更容易產生共鳴。此外，讓家長們選擇分享與否，不要強迫家長/教師們作分享；而工作員也要因應當時的環境和時間作合宜的調節。
2. 工作員亦可以在結業禮前事先邀請家長到時分享，以帶起氣氛。
3. 工作員宜在結業禮前預告有分享的環節，讓組員有足夠心理準備，以免到其時組員們因互相推搪而出現冷場。

程序目標：

1. (C)嘉許組員及家長在過程中的參與
2. (C)回望彼此在整個課程中的學習得著，以增強對自己的肯定能力
3. (B)分享計劃中組員之進度及特別觀察(尤其是組員的強項)，並分享家長和老師在計劃完成後，可配合組員提升抗逆力的地方

物資：

1. 家長感謝狀
2. 組員獎狀
3. 組員獎品
4. 相機，菲林
5. 茶點
6. 校長，學生輔導主任，任教組員的班主任，出席活動支持的教師們的感謝狀和紀念品

內容：

1. 派發家長感謝狀，感謝各家長於整個計劃的支持和參與。
2. 頒發嘉許狀、獎品給各組員，以引出他們在完成整個「成長的天空計劃」「和不放棄的堅毅精神。
3. 致送紀念品/感謝狀予校長及所有曾任教組員的班主任或出席支持活動的教師，感謝他們在過程中的支持
4. 致送紀念品/感謝狀予 SGT/O/P，感謝他/她在整個計劃的付出和支持
5. 鼓勵組員繼續努力，把這個計劃所學及得著，帶到往後的日子，學以致用

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

--

<小六強化活動完>

程序目標：

1. 熱身

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，要留意組員撞上桌椅或牆角，工作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
2. 組員可能不想拖著異性組員的手，工作員可加入一起進行此程序

程序目標：

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

物資：

1. 救生繩圈 1 至 2 條

內容：

1. 所有組員圍圈站立，面向圓心，正手手執(手背向天)救生繩圈的一部份，兩隻手之距離與肩膊之距離相約，雙手不可彎曲，雙腳自然地站著，腳底貼著地面，而兩腳之距離亦與肩膊之距離相約，留意組員間之距離宜均等，男士最好平均分配，(以上各項簡稱為『預備動作』)，工作員宜先檢查各人之『預備動作』是否做好
2. 完成『預備動作』後，首先可邀請各人盡快將繩圈向左邊傳，令每位成員均有機會試繩圈之手感，然後再向右邊傳
3. **初級難度**
返回『預備動作』，工作員數三下，各人向後靠，注意手腳均要保持挺直，提醒各人不需要與其他人鬥用力，待繩圈穩定後，工作員可邀請組員舉起右手向對面的組員揮手，而左手仍緊握著繩圈，跟著舉起左手向對面揮手
4. **中級難度**
返回『預備動作』，今次可邀請一位較沉默之成員/家長發施號令，或各人一起數三下，然後一起向後靠，待救生繩穩定後，工作員邀請各人慢慢坐在地上，腰盡量挺直，腳板緊貼地面，再數三下後，邀請各人拉著繩圈站起來(提醒各人站起來比坐下更困難)
5. **高級難度**
返回『預備動作』，各人順時針由一開始報數，各人緊記自己的號碼，如出現單數的情況，可建議 SGT/O/P 加入成為最後一位成員(例：如有 13 人，SGT/O 便是 14 號)，工作員邀請單數的組員舉手示意，以確保各人清楚自己的號碼，工作員數三下，單數的組員向後靠，而雙數的組員則向前推，將繩圈圍成一個花型，注意此動作會容易失平衡，如有人未能保持平衡，工作員宜數三下從『預備動作』再開始，如成功的話，可再試一次，但是次要求單數向前推而雙數向後靠

活動變化：

--

安全指引：

1. 建議懷有身孕之組員站在圓圈旁留意各人之安全
2. 留意地面及各人之鞋子會否太滑
3. 如有較老或背部最近曾受傷之家長，可建議他們站在圓圈旁照顧各人之安全
4. 提醒各人進行遊戲時不要鼓掌，全程均要握著繩圈

注意及應變事項：

1. 活動沒有人數限制，可以全部一起參與
2. 留意有沒有組員穿著裙子
3. 此程序不會有有很多身體接觸，著重全組之合作性，程序完結後工作員可分享在過程中之觀察，包括全組是否有共同而清晰之目標，大家是否有默契等

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
2. (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

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。

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：

5. 分兩組進行。
6. 在指定時間內，每組須自行商討物資的分配。
7. 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. 工作人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。

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：

甲、地圖
乙、指南針
丙、急救包
丁、食水
戊、食物
己、哨子
庚、電筒
辛、對講機
壬、兩部數碼相機/即映即有相機連菲林
癸、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。

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、烩蛋、烩菜或炒菜等)。
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. 工作人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，應找工作人員作支援，工作人員可從旁指引他們，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，工作人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。

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. 綑紙兩卷
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。

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？

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，過程中強調樂觀感知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. 工作人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. 工作人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] 工作人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。如組員查詢工作人員有沒有帶罐頭刀時，工作人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。

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. 全組組員須合併所有相片部份找出「恐怖份子」
3. 組員須找出「恐怖份子」(工作人員)，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. 工作人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，工作人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. 工作人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。 3. 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。	甲、 (E) 體驗程序：奔墟行動 (2 小時) 乙、 (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

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. 工作人員在不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：
 - 工作人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
 - 每位組員與工作人員及/或義工拍攝一張合照，並請工作人員/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，工作人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人員/義工之合照寄出（寄回給自己）（工作人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. 工作人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（由工作人員及義工分配）。
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人員一起。

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. 工作人員留意他們的分工，及誰人在小組內擔任了領袖之角色，以作引導與表達欣賞，及日後提供更多培養的機會

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？

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. 工作人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] 工作人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，如組員查詢工作人員有沒有帶罐頭刀時，工作人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. 工作人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. 工作人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，工作人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。

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

附件 P5/6D2e 體驗程序：砌石橋

3 小時

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。

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

附件 P5/6D3a 了解精神狀況

10 分鐘

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。

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 x人數
3. 信封 x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。

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

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？

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 x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。

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？

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 (可因應工作人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、粟米、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，工作人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，工作人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. 工作人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。

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？

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，過程中強調樂觀感知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

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

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：

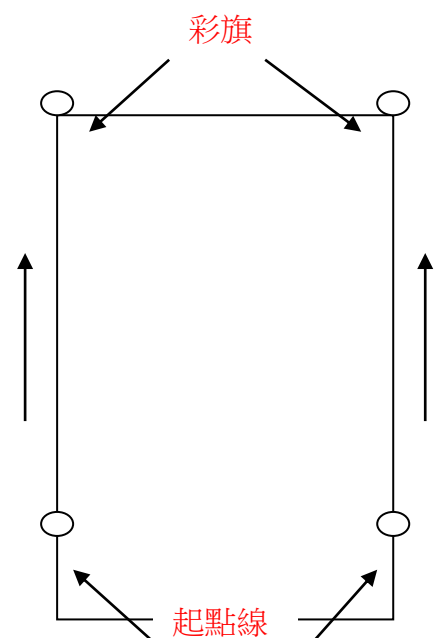
1. 進入負方場區人數可按時間而定勝負準則。
2. 猜拳負方組員作俘虜，全組被俘則活動完結。
3. 雙方可交換俘虜繼續活動，也可以拒絕交換俘虜。

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



(組員在起點線後列隊)

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：

--

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。

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。

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. 工作人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. 工作人員不要將不同組員的作品作比較。

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？

程序目標：

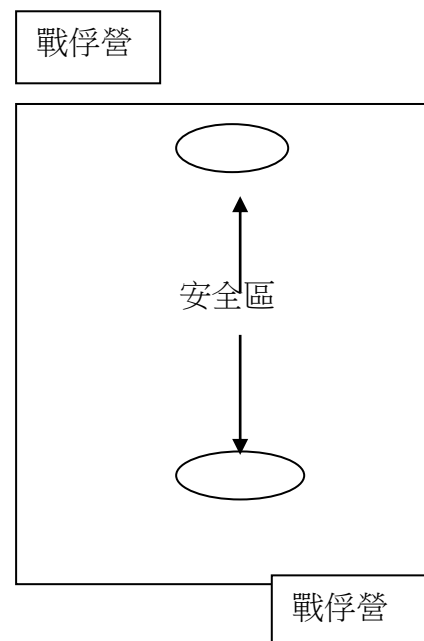
1. (C) 讓組員嘗試在困難中尋求解決方法。

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膀，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. 工作人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)	→ 狙擊手 3	工兵 1	工兵 1	主管 5
武器	→ 長槍	拆彈		手槍
作戰指數	→ 6	1	2	5
	行動指揮 4	爆破員 3	通訊員 2	刺客 2
	炸彈	炸藥		利刀
	7	4	3	8

藍組：

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

程序目標：

著重組員對問題解決及合作的實踐。

指引：

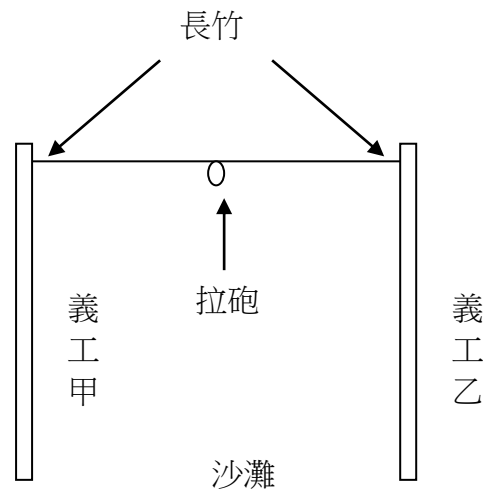
1. 剛才的活動，你的感覺怎麼樣？
2. 活動的那一環節給予你這個感覺？
3. 當有問題或困難的時候，你們是如何解決的？
4. 怎樣以問題解決步驟去完成任務呢？
5. 過程中你有甚麼體會呢？
6. 這對你的日常生活有什麼幫助？
7. 如果日後遇到問題 / 困難時，你會怎樣做？
8. 你怎樣評價自己的表現？（以 1 – 10 評分）你為小組做了甚麼？
9. 最後，讓我們為組員搥搥骨，鬆弛肩膊。

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 (內藏綑紙碎) (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

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？