

成長的天空計劃(小學)
小五強化活動新增課程(2019)

輔助小組 - 「面對誘惑」(1)

對象

輔助小組組員

單元目標

誘惑之初

- 1) 讓組員初步區分甚麼是「誘惑」
- 2) 讓組員明白陷入「誘惑」後需要面對的後果

所需時數

1 小時 30 分鐘

程序一覽表

時間	目的	內容	物資
5 分鐘		點名	點名紙
10 分鐘	了解組員的期望	➤ 在黑板上貼上大畫紙一張，上面畫有一棵大樹 ➤ 介紹什麼是「誘惑」－ 是未經自我反思及判斷，或在別人遊說下作出不當的行為 ➤ 向每位組員派發一張「誘惑果實卡」(智能電話圖案)，請他們寫上一項期望抗拒的誘惑，然後把「誘惑果實卡」貼在大樹上 ➤ 邀請願意分享的組員分享面對的誘惑及對他的影響或感受 ➤ 於第三節小組結束後，組員可從樹上取回「誘惑果實」，檢視是否已成功抗拒該項誘惑 注意事項： ➤ 建議組員填寫一項經常面對的誘惑 ➤ 可提議從「玩樂」、「食物」、「休息」及「刺激」四大方面思考 ➤ 教導組員用心聆聽組員的分享，尊重其他組員的看法，不可以取笑別人 ➤ 不需要就每一張「誘惑果實卡」作出回應，因為面對誘惑是個人的事，組員不需要向所有人交代 解說： ➤ 每個人都會遇到不同的誘惑，鼓勵組員相信自己有能力去面對誘惑	「誘惑果實卡」 (附件 IP1) 大畫紙 顏色筆 膠紙
10 分鐘	讓組員投入活動	<u>熱身遊戲 -- 「誘惑風暴」</u> ➤ 玩法與大風吹相同 ➤ 組員圍圈坐	

時間	目的	內容	物資
		➤ 工作員講出一項容易令人跌入誘惑陷阱的嗜好，例如「鍾意打機的人走」、「喜歡吃煎炸食物的人走」 ➤ 若組員曾遇到這項誘惑的話，便要離開座位，另找空位坐下 注意事項： ➤ 工作員以組員在日常生活中經常面對的誘惑出題，例如： ● 經常玩電遊 ● 經常觀看 YouTuber ● 經常為了玩而不做功課 ● 喜歡吃零食等 ➤ 工作員亦可在大樹上抽出組員先前填寫的「誘惑果實卡」，這樣更能讓組員產生共鳴 ➤ 如果組員能力可以的話，可以邀請組員主持本活動 ➤ 要鼓勵組員玩遊戲時忠於自己的實際情況(受誘惑)，勿為了怕輸而不想離開座位，拒絕承認曾遇到那些誘惑 解說： ➤ 每一個人都有機會遇到誘惑，在我們身邊的人也有機會遇到相同的誘惑，所以我們不是孤單的	
15 分鐘	訂立小組規則及獎勵計劃，從而提升組員的動機	➤ 與組員一起訂立小組規則，可以重溫小四「成長的天空」的規則 ➤ 派發「零誘惑使者」手冊，當中有「我做得到獎勵表」及每一節結束後須填寫的紀錄表 ➤ 每節結束後，組員在紀錄表記下： ● 自己最經常面對哪些誘惑 ● 不同類型的誘惑所佔的比例 ● 自己能夠抗拒誘惑的次數	Marker 筆 白紙 「零誘惑使者」手冊 (附件 IP2) 獎勵貼紙

時間	目的	內容	物資
		注意事項： ➢ 鼓勵組員積極面對誘惑 ➢ 透過「零誘惑使者」手冊，提升組員的使命感 解說： 若希望成功抗拒誘惑，我們必先認清誘惑的特性，然後訂下目標，下定決心，慢慢遞減被誘惑的次數，並持之以恆記錄成功的次數	
20 分鐘	讓組員區分甚麼是誘惑	<u>主題遊戲一 -- 「誘惑過三關」</u> ➢ 將組員分成 2 至 4 組 ➢ 在地上用電線膠紙貼出九宮格 ➢ 每組獲發一套「誘惑卡」，當中包括一些「屬於誘惑」，和一些「不屬於誘惑」的項目 ➢ 玩法與「過三關」一樣，組員輪流出卡，他們需要判別卡上的項目是否屬於「誘惑」，然後把認為「屬於誘惑」的卡放在地上，由最先連成直線的組別勝出 ➢ 如果組員放了「不屬於誘惑」的卡，工作人員便會把卡收走 注意事項： ➢ 提醒組員注意安全 ➢ 若要增加難度，可請組員將「屬於誘惑」的項目按照後果的嚴重程度順序排列 ➢ 遊戲中或許出現一些對是否「屬於誘惑」持不同意見，讓學生明白「誘惑」是很個人化，有時也會與情景有關，例如吃小食對一些人來說是誘惑，對一些人來說可以不是；也會與情景有關，例如病了要戒口，一些小食就變成誘惑，如病好了無需戒口，可以不構成誘惑 解說：	電線膠紙 「誘惑卡」 (附件 IP3)

時間	目的	內容	物資
		➤ 某些「誘惑」是較容易正視和處理的，例如打機、追劇等。有些「誘惑」，令我們易墜法網，例如金錢的誘惑，令人挺而走險犯法；也有些「誘惑」，若我們一時抗拒不到會不能自拔，例如吸毒、賭博等可以成癮。因此必須學會自律自制 ➤ 當面對這些誘惑時，我們要懂得說不（say no），可運用「成長的天空」所學到的「解難四部曲」 ➤ 探討如何面對手機遊戲、社交 APP、YouTube、追劇四方面的誘惑	
25 分鐘	讓組員明白陷入誘惑後需要面對的後果	<u>主題遊戲二 -- 「畫鬼腳」</u> ➤ 工作人員在白板上貼上「畫鬼腳紙」 ➤ 每一位組員選一張「誘惑卡」，並貼在畫鬼腳紙的頂部 ➤ 然後在下方貼一張禍害卡作配對 注意事項： ➤ 工作人員可選擇事前已預備好的「畫鬼腳紙」或在現場由組員加上橫線 ➤ 每當連好一條「鬼腳線」，可向組員提問是否同意，如否，則請組員重新配對 ➤ 不同的誘惑會帶來相似的禍害，故工作人員可以多印幾套「禍害卡」以供組員選擇 ➤ 預備空白的「禍害卡」，讓組員自由填寫 解說： ➤ 每一個誘惑，必定帶來不同的禍害，而每一個禍害都會影響到自己，甚至身邊的人	「畫鬼腳紙」 膠紙 Marker 筆 「禍害卡」 (附件 IP4)
5 分鐘	總結、獎勵組員	➤ 讓組員反思本節所學	獎勵貼紙

**物資所列附件請參閱「小五、小六強化活動新增課程附件」

輔助小組 - 「面對誘惑」(2)

對象

輔助小組組員

單元目標

誘惑之拒

- 1) 讓組員深化對「誘惑」的識別
- 2) 讓組員了解誘惑的成因
- 3) 讓組員掌握抗拒誘惑之方法，從而增強自制能力

所需時數

1 小時 30 分鐘

程序一覽表

時間	目的	內容	物資
5 分鐘		點名	點名紙
15 分鐘	回顧第一節所學、了解組員的記錄表	➤ 回顧第一節內容 ➤ 收回組員的「零誘惑使者」手冊，簡單回顧組員的記錄情況 ➤ 若組員已完成紀錄表，可獲發第一個襟章 注意事項： ➤ 如果組員沒有填寫「零誘惑使者」手冊，可以給他們 5 分鐘完成 ➤ 向已填寫手冊的組員表示欣賞	襟章 (附件 IP5)
20 分鐘	熱身	<u>熱身遊戲 -- 「誘惑話事啤」</u> ➤ 向每位組員派發第一節的「誘惑卡」 ➤ 工作員講出一個題目，例如： • 你現在面對最大的誘惑是甚麼？ • 哪一種誘惑的禍害最大？ • 哪一種誘惑最多組員正在面對？ • 你的父母會面對甚麼誘惑？ • 你認為哪一個社交 APP 最難抗拒？ • 你最有信心抗拒的誘惑是甚麼？ • 我們必須拒絕哪一種誘惑，並堅決說不(say No)? ➤ 組員把一張他們認為可以作為答案的「誘惑卡」放在額上 ➤ 工作員抽樣提問組員選擇的理據 ➤ 就每一個題目，工作員可邀請 2-3 位組員作答。若得到其他組員認同的話，該 2-3 位組員可獲發一個「零誘惑貼紙」 注意事項： ➤ 用三個「WH-問題」提問，例如：	「誘惑卡」 (附件 IP3) 「零誘惑貼紙」 (附件 IP6)

時間	目的	內容	物資
		● 你在甚麼時候會最被誘惑 (WHEN)? ● 為甚麼那一種誘惑會為你帶來的不良的影響(WHY)? ● 那一種誘惑怎樣影響你和家人 (HOW)? 解說： ➢ 你得到的每一張「零誘惑貼紙」代表你身邊也有其他人面對相同的情況，故此你並不孤單 ➢ 由於大家有相同/類似的經歷，所以能彼此互相支持 ➢ 了解自己遇到的誘惑，是積極面對誘惑的第一步，不妨多問自己 When、How 及 Why 問題	
20 分鐘	了解誘惑的成因	<u>主題遊戲一 -- 「誰是誘因」</u> ➢ 工作人員以下面的例子解釋誘惑可以分為四個元素： ➢ 「行為」：開電腦睇 YouTube ➢ 「信念」：做咗咁耐功課要休息一下 ➢ 「結果」：睇咗 4 個鐘 YouTube 後被阿媽罵 ➢ 「誘惑」：睇下呢位 YouTuber 先，睇完一集再睇多一集 ➢ 工作人員邀請 4-5 位組員按照「情境對白卡」扮演「行為」、「信念」、「結果」、「誘惑」四個角色 ➢ 每個角色有特定的對白 ➢ 其他組員作為觀眾，負責辨別並投票選出誰飾演了「行為」、「信念」、「結果」及「誘惑」四個角色	「情境對白卡」 (附件 IP7)

時間	目的	內容	物資
		注意事項： ➤ 讓組員了解，欠缺「自制能力」是形成誘惑的主因 ➤ 當行為及信念都正確，但仍產生不良的結果時，那很有可能是自制能力出了問題 ➤ 例子：做完功課後，休息一下玩手遊（行為），其實放鬆一下是沒有問題的（信念）。不過，打完一局又一局，總共玩了三個小時，結果被父母責備，可見這是自制能力出現了問題 解說： ➤ 如果我們有足夠的自制能力，結果會否不一樣？	
25 分鐘	教授抗拒誘惑之方法、增強組員的自制能力	<u>主題遊戲二 -- 「拒絕誘惑體驗館」</u> ➤ 將組員分成 A、B 兩組，派發「誘惑體驗情境卡」 ➤ A 組組員派代表抽出一張「影響卡」，當中分別有「健康」、「學業」、「親子關係」及「社交」四大元素。組員進行討論，按照「誘惑體驗情境卡」上的內容，討論如何「被誘惑控制」 ➤ B 組組員討論如何能夠「成功抗拒誘惑」 ➤ 工作員講出情境後，兩組輪流上前把情境演繹出來 注意事項： ➤ 由於自制能力源自理性思考，所以進行這個活動時，需要盡量幫助組員理性思考 ➤ 透過多角度分析誘惑的影響性，從而提升組員的理性思考 ➤ 可以按照組員在第一節所寫的誘惑去設計不同的情境	「誘惑體驗情境卡」 (附件 IP8) 「影響卡」 (附件 IP9)

時間	目的	內容	物資
5 分鐘	總結、獎勵 組員	➤ 讓組員反思本節所學	獎勵貼紙

**物資所列附件請參閱「小五、小六強化活動新增課程附件」

輔助小組 - 「面對誘惑」(3)

對象

輔助小組組員

單元目標

誘惑之結

- 1) 讓組員深化抗拒誘惑的能力並向誘惑說「不」

所需時數

1 小時 30 分鐘

程序一覽表

時間	目的	內容	物資
5 分鐘		點名	點名紙
15 分鐘	重溫第二節內容	➤ 回顧第二節內容 ➤ 收回組員「零誘惑使者」手冊，簡單回顧組員的記錄情況 ➤ 若組員已完成紀錄表，可獲發第二個襟章完成記錄表 注意事項： ➤ 若組員沒有填寫「零誘惑使者」手冊，可以給他們 5 分鐘完成 ➤ 向已填寫手冊的組員表示欣賞	襟章 (附件 IP5)
15 分鐘	讓組員投入小組	<u>熱身遊戲一 -- 「我係誘惑」</u> ➤ 全部組員閉上眼睛，工作員選出其中一位組員成為「誘惑」，工作員拍一下他/她的膊頭示意 ➤ 遊戲開始時，所有組員向其他組員提問：「你係唔係『誘惑』？」 ➤ 被選中的組員在首 5 次都必須否認身份，第 6 次之後則可以自行決定承認或否認身份 ➤ 如果承認身份，則要大叫「我係誘惑」，其他組員聽到後，排在「我的誘惑」組員的後面，一個跟一個搭膊頭排隊，排最後的組員要回答工作員一個有關誘惑的問題	
30 分鐘	深化組員抗拒誘惑的能力並對誘惑說「不」	<u>主題遊戲一 -- 「魔鬼與天使」</u> ➤ 邀請一位組員講出一種自己經常面對的誘惑 ➤ 其餘每位組員抽一張「角色卡」，當中有三張「天使卡」、三張「魔鬼卡」、其餘	「角色卡」 (附件 IP10) 小禮物

時間	目的	內容	物資
		則是「自由選擇卡」 ➤ 按照角色分成三組 ➤ 若組員抽中「自由選擇卡」，則可選擇扮演天使或魔鬼 ➤ 「天使」和「魔鬼」負責說服被選中的組員去接受或拒絕誘惑 ➤ 成功說服對方的一組可以獲頒小禮物一份 注意事項： ➤ 「天使」與「魔鬼」不一定有對與錯之分，工作人員無須刻意引導組員聆聽「天使」的話 ➤ 幫助組員了解自己、肯定他們的內心需要 ➤ 有時「魔鬼」的說話更能說出組員內心的需要 ➤ 若扮演「天使」的組員想不到說服的理由，可以引導他們從理性的角度去分析，例如利用第二節的「影響卡」或「禍害卡」上的例子 解說： ➤ 討論自制能力對抗拒誘惑的重要性 ➤ 討論無法抗拒誘惑的原因 ➤ 甚麼是成功抗拒誘惑的原因？ ➤ 當你知道無法抗拒誘惑的原因後，可以做甚麼來避免被誘惑？	
20 分鐘	深化組員抗拒誘惑的能力	<u>主題遊戲二 -- 設計第三個襟章</u> ➤ 每位組員在圓形圖案上設計自己最後一個襟章，襟章設計以抗拒誘惑為主題 ➤ 收集所有設計，邀請一些組員分享設計的意念 ➤ 將最後一個襟章會交給出席家長工作坊的家長，再由家長派發給其子女	紙（圓形圖案） 顏色筆

時間	目的	內容	物資
5 分鐘	總結、獎勵組 員	➤ 讓組員反思本節所學	獎勵貼紙

**物資所列附件請參閱「小五、小六強化活動新增課程附件」

小五強化活動家長工作坊

對象

輔助課程之組員的家長或同住之監護人

單元目標

- 1) 讓家長區分甚麼是「誘惑」
- 2) 鼓勵家長善用誘因以提升子女的動機

所需時數

2 小時

程序一覽表

時間	目的	內容	物資
5 分鐘		點名	點名紙
25 分鐘	讓工作人員了解組員的期望	➤ 向每位家長派發一張「誘惑果實卡」(智能電話圖案) ➤ 家長在「誘惑果實卡」上寫上一項自己經常面對的誘惑，另寫上一項子女經常面對的誘惑 ➤ 完成後，工作人員展示學生在小五強化課程第一節完成的「誘惑果實卡」大畫紙(大樹圖案)，家長可從中了解子女的看法並作出對比 注意事項： ➤ 引導家長了解自己和子女可能面對一樣的「誘惑」 ➤ 引導家長檢視自己與子女的看法是否一致 解說： ➤ 家長自身也會面對與子女相同的誘惑，故此家長無須對子女過份嚴苛 ➤ 家長可運用正面的誘因以提升子女的學習動機	「誘惑果實卡」 (附件 IP1) 學生已貼上「誘惑果實卡」的大畫紙 顏色筆 膠紙
30 分鐘	讓家長區分甚麼是誘惑	<u>主題遊戲一 -- 「誘惑過三關」</u> ➤ 將家長分成 2 至 4 組 ➤ 在地上用電線膠紙貼出九宮格 ➤ 每組獲發一套「誘惑卡」，當中包括一些「屬於誘惑」，和一些「不屬於誘惑」的項目 ➤ 玩法與過三關一樣，由最先連成直線的組別勝出 ➤ 家長放「屬於誘惑」的卡在地上，如果	電線膠紙 「誘惑卡」 (附件 IP3)

時間	目的	內容	物資
		放下「不屬於誘惑」的卡，工作人員便會把卡取走 注意事項： ➤ 引導家長區分哪些屬於誘惑，哪些不屬於誘惑 ➤ 遊戲中或許出現一些對是否「屬於誘惑」持不同意見，「誘惑」是很個人化，有時也會與情景有關，例如吃小食對一些人來說是誘惑，對一些人來說可以不是；也會與情景有關，例如病了要戒口，一些小食就變成誘惑；如病好了無需戒口，可以不構成誘惑 ➤ 可考慮邀請家長就所有「屬於誘惑」的項目，按照其後果的嚴重程度順序排列 解說： ➤ 某些「誘惑」是較容易正視和處理的，例如打機、追劇等。有些「誘惑」，令人易墜法網，例如金錢的誘惑，令人挺而走險犯法；也有些「誘惑」，若我們一時抗拒不到會不能自拔，例如吸毒、賭博等可以成癮。因此人人都必需懂得自律自制 ➤ 當面對會帶來嚴重後果的誘惑時，我們要懂得說不(say no)，邀請一些家長分享抗拒誘惑的經驗，可運用「解難四部曲」 ➤ 家長須要了解子女的需要，特別是時下在兒童青少年當中最為普遍的幾種誘惑，包括手機遊戲、社交 APP、YouTube、追劇等	
45 分鐘	鼓勵家長運用適當的誘因以提升子女的學習動機	<u>主題遊戲二 -- 誘因情境</u> 第一部份 ➤ 大約 4-5 人一組 ➤ 每組獲發一張「情境對白卡」，因應主角	「情境對白卡」 (附件 IP7)

時間	目的	內容	物資
		的「行為」、「信念」、「結果」、「誘惑」四方面進行分析 ➤ 再由家長把情境演繹出來，除了子女的角色外，可加入家長、老師、社工等角色以處理情境卡的學生行為，透過演繹不同角色，讓家長了解不同角色在面對同一事件時可能出現的不同心態。 第二部份 ➤ 工作人員介紹沙維雅(Satir)的四種溝通模式（超理智型、指責型、討好型、逃避型），讓家長透過分析語氣與肢體動作來明白子女的感受，並明白溝通模式對親子互動的影響 ➤ 家長分組討論一個新的演繹版本，當中他們需要改善溝通模式，以減少與子女發生衝突，以及提升子女的學習動機 ➤ 家長再次分組演繹 注意事項： ➤ 在過程中，工作人員須詳細留意家長的語氣及肢體動作 ➤ 工作人員亦可隨時暫停家長的演繹，並作出提問，例如：「面對對方的語氣、態度、動作、行為時，你有甚麼感受？」 ➤ 向扮演子女角色的家長提問，例如：「當面對不同的溝通模式的家長時，你有甚麼感受？」 解說： ➤ 嘗試從子女角度及需要著想，了解他們被誘惑的原因，從而對症下藥，善用誘因以提升子女學習動機	「四種溝通模式」 (附件 P1) (網上有不少有關沙維雅(Satir)的五種溝通模式的資料供參考，本節只提及四種)
15 分鐘	總結	➤ 派發獎勵貼紙，鼓勵子女在家中繼續填寫「零誘惑使者」計劃之手冊 ➤ 派發最後一個由子女設計的襟章給家	獎勵貼紙 襟章

時間	目的	內容	物資
		長，再由家長親手送給子女 ➤ 讓家長知道自己子女已學習如何自制，要相信他們能夠做得到	

**物資所列附件請參閱「小五、小六強化活動新增課程附件」