

成長的天空計劃(小學)  
小六強化活動新增課程(2019)

## 輔助小組 - 「樂觀人生」(1)

### 對象

輔助小組組員

### 單元目標

#### 樂觀人生第一話

讓組員

- 1) 明白感恩的重要
- 2) 學習勇於嘗試，建立不怕失敗的心態
- 3) 認識樂觀感的主要元素(「內在性」及「外在性」思考模式)

### 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  |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 點名</li> <li>➤ 簡介小組訓練內容</li> <li>➤ 簡介每節小組結束前的「感恩一分鐘」環節，讓組員有心理準備分享一件感恩事情</li> <li>➤ 感恩事情的例子： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 為今天的午餐裏有我喜歡的蔬菜作伴菜而感恩</li> <li>● 為今早上學時巴士能準時送我到校而感恩</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | 點名紙                     |
| 15 分鐘 | 引起動機，讓組員準備投入活動 | <p><u>熱身活動 -- 「極限一分鐘」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 將組員分成兩組</li> <li>➤ 組員在限時一分鐘內接受一項簡單挑戰，例子：</li> </ul> <p>「吹吹小紙杯」：<br/>在一分鐘內吹氣球，然後按住氣球口，用漏出的氣將 20 隻紙杯吹落地吹吹小紙杯：</p> <p>「攻打紙杯塔」：<br/>在一分鐘內利用橡皮圈，將六個砌成金字塔形狀的紙杯射落地</p> <p><b>注意事項：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 組員輪流嘗試接受挑戰</li> <li>➤ 工作人員需根據參加人數作合理分組</li> <li>➤ 工作人員可隨意加減紙杯的數目</li> </ul> <p>解說：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 完成每個任務時，我們都具備勇於嘗</li> </ul> | 氣球<br><br>紙杯<br><br>橡皮圈 |

|          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          |
|----------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|          |                     | 試，不怕失敗的心態                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |
| 25<br>分鐘 | 了解組員對<br>樂觀感的看<br>法 | <u>體驗活動 -- 我是「樂觀大使」</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 組員進行分組討論，需時約 10 分鐘</li> <li>➢ 討論題目：學生需要具備甚麼裝備、服飾、能力、型態，才稱得上一名「樂觀大使」？</li> <li>➢ 組員首先在大畫紙上畫出人型公仔，再將討論的結果繪畫出來，並稍加注解</li> <li>➢ 分組輪流匯報</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | 大畫紙<br><br>顏色 Marker 筆                                   |
| 10<br>分鐘 | 讓組員認識<br>樂觀感的不同向度   | <u>「樂觀人生」 -- 第一講</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 分享附件的例子，解釋「內在性」對「外在性」思考模式</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 「樂觀人生第一話」<br>(附件 IP11)                                   |
| 25<br>分鐘 | 深化組員的<br>樂觀感        | <u>主題活動一 -- 「樂觀大使」及「樂觀塔」</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 完成三節活動訓練後，組員將會成為學校的「樂觀大使」</li> <li>➢ 使用附件的圖畫及其他文具共同製作「樂觀塔」和「心聲卡」</li> <li>➢ 在校內設置「樂觀塔」，讓同學以書寫「心聲卡」的形式向「樂觀大使」分享在學校發生的不愉快的事情。然後，「樂觀大使」將回答從「樂觀塔」收到的來信，他們需要以不同的觀點、向度作出正面的回應</li> <li>➢ 導師可讓組員聯想剛剛活動「我是樂觀大使」，讓組員掌握需要具備什麼條件設置「樂觀塔」才有成效</li> <li>➢ 導師可請組員設計「樂觀塔」的圖畫，當中包含與「樂觀」有關的元素</li> <li>➢ 在製作「樂觀塔」和「心聲卡」的過程，導師留意組員有否遇到困難，甚或刻意</li> </ul> | 「樂觀塔」<br>(附件 IP12)<br><br>紙箱/顏色紙<br><br>顏色筆<br><br>膠紙/剪刀 |

|         |         |                                                                                                                                                     |  |
|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|         |         | 加入一些困難，可即時或在總結時提問他們的想法，引導他們了解自己是「內在性」還是「外在性」思考模式                                                                                                    |  |
| 5<br>分鐘 | 讓組員學懂感恩 | <u>主題活動二 -- 感恩一分鐘</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 組員輪流用簡短的說話（一至兩句）來表達感恩，內容有關近日發生在生活上的細節</li> <li>➤ 工作員可先主動分享感恩事項，以提升組員的分享動機</li> </ul> |  |
| 5<br>分鐘 |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 總結學習內容及讓組員提問</li> </ul>                                                                                    |  |

\*\*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 - 「樂觀人生」(2)

## 對象

輔助小組組員

## 單元目標

### 樂觀人生第二話

讓組員

- 1) 明白勇於嘗試、不怕失敗心態的重要性
- 2) 認識樂觀感的主要元素(「普遍性」 對 「特殊性」思考模式)
- 3) 學習感謝、讚美及感恩
- 4) 認識觀點對情緒的影響

## 所需時數

1 小時 30 分鐘

## 程序一覽表

| 時間       | 目的             | 內容                                                                                                                                                                                                                                                              | 物資                   |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 5<br>分鐘  |                | ➤ 安頓/點名                                                                                                                                                                                                                                                         | 點名紙                  |
| 5<br>分鐘  | 讓組員學懂感恩        | <u>主題活動(一) -- 「感恩一分鐘」</u><br><br>➤ 組員輪流用簡短的說話（一至兩句）來表達感恩，內容有關近日發生在生活上的細節<br>➤ 工作員可先主動分享感恩事項，以提升組員的分享動機                                                                                                                                                          |                      |
| 15<br>分鐘 | 引起動機，讓組員準備投入活動 | <u>熱身活動一 -- 「極限一分鐘」</u><br><br>➤ 將組員分成兩組<br>➤ 組員在限時一分鐘內接受一項簡單挑戰，例子：<br><br>「抓筆」：<br>將鉛筆放在手背上然後拋起，在半空捉住筆。若成功，則每次遞加一枝鉛筆。重複 9 次，直到成功拋起以及捉住 10 枝筆<br><br>「倒下吧」：<br>將十支鉛筆垂直立起排列成保齡球樽的陣式，利用波子當作保齡球，將距離約 12 呎外的鉛筆撞下來，每位組員有 10 次機會<br><br>➤ 組員輪流嘗試接受挑戰<br>➤ 可根據組員能力調整難度 | 未開封的鉛筆<br><br><br>波子 |

|       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |
|-------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|       |                     | <p>解說：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 根據組員的反應，作出簡短解說，帶出組員在 1 次失敗後，如何繼續面對挑戰</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |
| 25 分鐘 | 加強正向想法及以不同的角度去觀察事與物 | <p><u>體驗活動一 -- 「好醜由你話」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 三至四人一組</li> <li>➤ 預先準備幾幅會讓組員感到輕微不安/不太舒服的圖片，請組員按第一印象表達看圖後的感受，並按喜歡程度給予分數（一分代表很不喜歡，十分代表非常喜歡）</li> <li>➤ 請組員再次看圖，強調這次要放下原有的想法，試著用欣賞、讚美的角度去觀察圖中的物件或事件</li> <li>➤ 組員共同在原圖上加上不同的圖畫/圖案/文字/插畫等，增添欣賞、讚美的新元素，令一幅原本讓人感到不安/不太舒服的圖片變成美好</li> <li>➤ 完成後組員再一次觀賞，並按喜歡程度給予分數（一分代表很不喜歡，十分代表非常喜歡）</li> </ul> <p><b>注意事項：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 工作人員在準備相關圖片時，可準備可供欣賞、讚美之處的圖片以便解說時作例子</li> </ul> <p>解說：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 我們可以透過改變自己的想法而對事情/事物的好壞有不同的感受</li> <li>➤ 組員應多學習欣賞、讚美及感恩</li> <li>➤ 嘗試放下固有的看法和態度可帶來新的感受</li> </ul> | <p>圖片</p> <p>顏色筆</p> <p>分紙</p> <p>膠紙/剪刀/膠水</p> |
| 10 分鐘 | 讓組員認識樂觀感的不          | <u>「樂觀人生」 -- 第二講</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 「好樂觀人生第二話」                                     |

|          |              |                                                                                                                                                                                                                                      |                    |
|----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|          | 同向度          | 分享附件的例子，解釋「普遍性」對「特殊性」的思考模式                                                                                                                                                                                                           | (附件 IP13)          |
| 25<br>分鐘 | 深化組員的<br>樂觀感 | <u>主題活動二 -- 「樂觀大使的使命」</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 工作員預先準備幾張已寫好的「心聲卡」，內容關於小學生在校園生活中遇到的一般不愉快情境</li> <li>➤ 組員分組進行討論，應用不同向度的思考模式，以回應「心聲卡」上的不同情境，從而深化他們的樂觀感應用</li> </ul> <p>在校內樂觀塔可以開始在學校內張貼，好讓下一節小組時，導師可以與組員一起回應心聲卡</p> | 「心聲卡」<br>(附件 IP14) |
| 5<br>分鐘  | 總結           | ➤ 總結學習內容及回應組員提問                                                                                                                                                                                                                      |                    |

\*\*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 - 「樂觀人生」(3)

## 對象

輔助小組組員

## 單元目標

### 樂觀人生第三話

讓組員

- 1) 認識樂觀感的主要元素(「永久性」對「暫時性」思考模式)
- 2) 強化及深化組員的樂觀感

## 所需時數

1 小時 30 分鐘

## 程序一覽表

| 時間       | 目的             | 內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 物資                     |
|----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 5<br>分鐘  |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 安頓/點名</li> <li>➤ 簡介小組內容</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 點名紙                    |
| 5<br>分鐘  | 讓組員學懂感恩        | <p><u>主題活動(一)：「感恩一分鐘」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 組員輪流用簡短的說話（一至兩句）來表達感恩，內容有關近日發生在生活上的細節</li> <li>➤ 工作員可先主動分享感恩事項，以提升組員的分享動機</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |
| 15<br>分鐘 | 引起動機，讓組員準備投入活動 | <p><u>熱身活動(1) -- 「極限一分鐘」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 將組員分成兩組</li> <li>➤ 組員在限時一分鐘內接受一項簡單挑戰，例子：</li> </ul> <p>「才元滾滾來」：<br/>將硬幣準確滾進距離約 30cm 外的鐵叉罅隙之中，每位組員有 5 次機會</p> <p>「彈指神幣」：<br/>用手指把枱邊的硬幣彈入枱上的紙杯當中，每位組員有 10 次機會</p> <p><b>注意事項：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 組員輪流嘗試接受挑戰</li> <li>➤ 可根據組員能力調整難度</li> </ul> <p>解說：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 向組員提問，第一次失敗後你有甚麼感受？用了甚麼方法支持你面對挑戰？</li> </ul> | 硬幣<br><br>鐵叉<br><br>紙杯 |

|          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |
|----------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 10<br>分鐘 | 讓組員認識<br>樂觀感的不同向度 | <u>「樂觀人生」 -- 第三講</u><br><br>分享附件的例子，解釋「永久性」對「暫時性」的思考模式                                                                                                                                                                                                                                | 「樂觀人生第三話」<br>(附件 IP15)                                          |
| 25<br>分鐘 | 讓組員重溫<br>所學的三個向度  | <u>體驗活動一 -- 「爆出樂觀感」</u><br><br>➤ 將組員分成 2 組，每組每回合選出 1 位隊長<br>➤ 2 組組員面對面坐，工作人員在 2 組中間放置一氣球，組員要盡力拍球傳給隊長<br>➤ 隊長接到氣球後嘗試戳破氣球（徒手或用圖釘），並取出裏面的情境紙條<br>➤ 隊員以 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 「內在性」對「外在性」</li> <li>■ 「永久性」對「暫時性」</li> <li>■ 「普遍性」對「特殊性」</li> </ul> 思考模式來分析情境內容，並從新觀點思考 | 汽球<br><br>情境紙條<br><br>圖釘                                        |
| 10<br>分鐘 | 深化組員的<br>樂觀感      | <u>主題活動二 -- 訓練「樂觀大使」</u><br><br>➤ 從「樂觀塔」收集「心聲卡」<br>➤ 工作人員帶領組員一起回應「心聲卡」，引導組員從多方觀點出發，並書寫回信給留言者<br><br>解說：<br>「樂觀塔」及「樂觀大使」為本計劃之重點活動。透過設立「樂觀塔」加強組員的歸屬感及責任感，並強化參與動機<br><br>「樂觀大使」除了將樂觀感感染他人外，更可在不斷回答「心聲卡」的過程中，深化及內化使用不同角度來分析待事情的能力                                                         | 「樂觀塔」<br>(附件 IP12)<br><br>「心聲卡」<br>(附件 IP14)<br><br>信紙<br><br>筆 |

|          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |
|----------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 15<br>分鐘 | 情境練習 | <p><u>主題活動三 -- 情境練習（辯論）</u></p> <p>➤ 將組員分成兩 A、B 兩組，就以下的情境進行辯論</p> <p><u>情境：</u><br/>升中派位那一天，小六學生阿樂與阿愁收到結果，他們被派到第五志願的學校，結果不如人意</p> <p>➤ A 組同學飾演樂觀的阿樂、B 組同學飾演悲觀的阿愁</p> <p>➤ A、B 組用以下三個向度的思考模式出發，進行三輪發言，組員盡力讓對方認同自己的觀點</p> <p>樂觀的阿樂用以下的向度出發：<br/>第一輪：「外在性」思考<br/>第二輪：「特殊性」思考<br/>第三輪：「暫時性」思考</p> <p>悲觀的阿愁用以下的向度出發：<br/>第一輪：「內在性」思考<br/>第二輪：「普遍性」思考<br/>第三輪：「永久性」思考</p> <p><b>注意事項：</b></p> <p>➤ 導師需留意及小心處理，不論是角色扮演還是辯論，不要讓被選以「悲觀」向度思考的同學因參與此活動而更傾向這思考模式，導師需透過解說幫助他們脫離角色，認同樂觀的思考向度</p> | 「樂觀感三個向度」<br>(附件 IP16) |
| 5<br>分鐘  |      | ➤ 總結學習內容及回應組員提問                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |

\*\*物資所列附件請參閱「小五、小六強化活動新增課程附件」

# 小六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) 提升家長對「樂觀感」的了解
- 2) 鼓勵家長與子女共同體驗以樂觀感面對逆境

## 所需時數

2 小時

## 程序一覽表

| 時間       | 目的                            | 內容                                                                                                                                                                                                                                                       | 物資  |
|----------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5<br>分鐘  | 讓家長認識<br>工作人員及了<br>解活動目的      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 接待、安頓及點名</li> <li>➤ 工作人員自我介紹</li> </ul>                                                                                                                                                                         | 點名紙 |
| 15<br>分鐘 | 讓家長準備<br>投入活動                 | <p><u>熱身活動 -- 「樂觀接龍」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 每位家長隨意找另一位家長，二人互猜「包剪揼」，猜贏的排在前，成為「龍頭」，如此類推，直至全部人猜完成為一條龍為止，「龍尾」需要回答工作人員的問題</li> <li>➤ 工作人員提問：「你對今日的活動有甚麼期望？」</li> </ul>                                                              |     |
| 30<br>分鐘 | 讓家長明白<br>樂觀感帶有<br>感染力         | <p><u>短片播放 -- 「你想要甚麼人生呢？」</u><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JSM8CiCwdA4">https://www.youtube.com/watch?v=JSM8CiCwdA4</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 讓家長明白情緒是帶有感染力的。同樣，樂觀感也帶有感染力。故此，家長可以用自己的樂觀感去感染孩子，帶來正面的影響</li> </ul> |     |
| 30<br>分鐘 | 讓家長體驗<br>如何以樂觀<br>的態度面對<br>問題 | <p><u>體驗活動 -- 「正與負」之爭</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 家長以自己子女的角度出發，在「心聲卡」上寫上一件子女最近遇到的不愉快事情</li> <li>➤ 工作人員在所有家長的「心聲卡」當中選擇一張適合的情境</li> <li>➤ 家長抽一張「角色紙」</li> <li>➤ 「角色紙」當中有不同的角色，包括</li> </ul>                                           | 角色紙 |

|      |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |
|------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|      |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 子女(一位)</li> <li>● 思想正面的老師</li> <li>● 思想正面的家長</li> <li>● 思想正面的同學</li> <li>● 思想負面的老師</li> <li>● 思想負面的家長</li> <li>● 思想負面的同學</li> </ul> <p>(除子女外，其他角色可由多於一位家長扮演)</p> <p>➤ 扮演老師、家長、同學的參加者需要講出正面/負面觀點的原因，讓扮演子女的參加者可以受到他們的觀點所影響</p> <p>➤ 扮演子女的家長最後說出自己的看法及感受</p> <p>情境例子：<br/>學生已為英文默書作好充足的準備，可惜最後不合格，因此非常失望和沮喪</p> |                                                         |
| 20分鐘 | 深化家長的樂觀感 | <p><u>深化活動 -- 「樂觀大使委任」</u></p> <p>➤ 派發組員的「樂觀大使」委任狀及「樂觀大使章」</p> <p>➤ 讓家長了解及肯定孩子在小組內的付出，同時藉此機會讓家長向孩子表達欣賞</p>                                                                                                                                                                                                                                            | <p>「樂觀大使委任狀」<br/>(附件 P2)</p> <p>「樂觀大使章」<br/>(附件 P3)</p> |
| 10分鐘 | 讓家長學懂多感恩 | <p><u>主題活動 -- 「家長感恩一分鐘」</u></p> <p>➤ 家長輪流用簡短的說話（一至兩句）來表達感恩，內容有關近日發生在兒女生活上的細節</p> <p>例子：感謝兒子/女兒今天早餐時自動自覺吃乾淨及收拾</p>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |

|          |  |                                 |  |
|----------|--|---------------------------------|--|
|          |  | ➤ 工作人員可先主動分享感恩事項，以提升家長的分享動機     |  |
| 10<br>分鐘 |  | ➤ 總結及鞏固家長所得<br>➤ 填寫問卷<br>➤ 享用茶點 |  |

\*\*物資所列附件請參閱「小五、小六強化活動新增課程附件」