

挑戰日／日營

對象

輔助小組學生

單元目標

1. 增強小組的凝聚力。
2. 促進學生間的互相合作、支持及鼓勵。
3. 提升學生的問題解決技巧。

所需時數

7 小時

程序一覽表

時數	介入理論/ 理念/ 手法	程序目標	程序	附件
185分鐘	● 社會工作小工作(group work approach) 形成期 (formation stage) 階段性介入手法 ● N. Henderson & M.M. Milstein (1996), Resiliency in Schools: Promote close bonds, & uses high warmth, low-criticism style of interaction ● Michele Borba, Ed. D. (1999), Parents Do Make a Difference: STAND Model ● 香港小童群益會(2000), 歷奇為本輔導概念與實踐 ● 蔡炳綱、吳漢明(2001), 72個體驗活動: 解說	1. (B) 增強組員對此活動的歸屬感	1. 安頓, 由工作員歡迎組員的參與。 2. 講解營規, 了解組員的倦意指數 (20 分鐘)	
		1. (B) 凝聚小組輕鬆的氣氛。 2. (B) 增強組員間的合作。	1. (E) 破冰程序(集體) (a) 大家齊齊跟我做(10 分鐘) (b) 松鼠搬家(20 分鐘)	DC1a DC1b
		1. (B) 增強組員間之合作及支持。 2. (C) 認識問題解決的步驟。	1. (E) 體驗程序: 傳球達意 (25 分鐘) 2. (E) 體驗程序: 執豆 (30 分鐘) * 雨天後備程序: 執糖 3. (T) 解說 (20 分鐘)	DC1c DC1d DC1d(R) DC1e
		1. (C) 認識問題解決的步驟。	1. (K) 短講: 問題解決原則、步驟及日常生活例子(10 分鐘)	DC1f
		1. (B) 增強組員間之合作及支持。 2. (C) 認識問題解決的步驟。	1. (E) 體驗程序: 保護行動(30 分鐘) 2. (T) 解說 (20 分鐘)	DC1g DC1h
		午膳, 彼此服侍(60 分鐘)		
175分鐘	● 蔡炳綱、吳漢明(2001), 72個體驗活動: 解說 ● 香港小童群益會(2000), 歷奇為本輔導概念與實踐	1. (B) 增強組員間之合作及支持。 2. (C) 認識問題解決的步驟。	1. (E) 體驗程序: 大腳八 (30 分鐘) * 雨天後備程序: 黑洞 2. (T) 解說 (20 分鐘)	DC2a DC2a(R) DC2b
		1. (C) 實踐問題解決的步驟。 2. (B) 增強小組凝聚力。 3. (B) 增強組員之合作及支持。	1. (E) 體驗程序: 亂中尋序 (30 分鐘) 2. (T) 解說 (20 分鐘) 3. (E) 體驗程序: 化學廢料 (30 分鐘) 4. (T) 解說 (20 分鐘)	DC2c DC2d DC2e
		1. (B) 增強組員間互相鼓勵的氣氛。	1. (E) 組員間互相回饋。 2. (E) 主題曲/口號 3. 由工作員作活動總結。 4. 讓組員填寫成長加油站。 5. 讓組員填寫問卷。 (共 25 分鐘)	
	● B.F. Skinner(1938)Operant Conditioning : positive reinforcement			

(K)—知識, (E)—經驗, (T)—轉化

* 附有後備程序配合雨天或場地影響的安排

程序目標：

1. 讓工作員了解組員的倦意指數，以便調節小組的流程

物資：

--

內容：

1. 工作員可詢問組員的倦意指數，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倦意指數，如舉手指等。

安全指引：

--

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. (B) 凝聚小組輕鬆的氣氛。
2. (B) 增強組員間的合作。

物資：

--

內容：

1. 由一位領袖(可由工作員或小組組員)發出一個動作的指領(如跑步、拍手、跳動)，其他組員跟著指令模仿其動作
2. 當領袖完成三項動作後，可以手拍其他組員的手，轉由被拍的組員擔任領袖
3. 動作不可重覆，亦只可於指定範圍內走動
4. 所有組員必須跟隨領袖的指令，不可自創動作

活動變化：

--

安全指引：

1. 提醒組員之間應保持距離，避免在進行作時與其他組員互相碰撞
2. 工作員應經常留意或緊隨著領袖，如遇危險難度較高的動作，應即時作出介入或停止

注意及應變事項：

1. 工作員要留意組員的動作，發出的指令傷害及侵犯他人的動作

程序目標：

1. (B)凝聚小組輕鬆的氣氛。
2. (B)增強組員間的合作。

物資：

--

內容：

1. 先由工作員發施號令發出指令(指令有三種選擇，分別是：『松鼠搬家』、『樵夫斬柴』及『森林大火』)。
2. 每次發指令的時候，組員都需要三人一組砌成，兩人扮作樹，一人扮作松鼠，若指令是『松鼠搬家』，松鼠便須另覓居所，發施號令者亦須盡快扮作松鼠，鑽進樹底。
3. 『樵夫斬柴』則兩棵樹須分開另覓松鼠，『森林大火』則所有人要重新組合。

活動變化：

1. 可讓組員作發施號令者

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 男組員與女組員未必會合成一組，工作員可要求他們每個組合都必須由男女組成，以增強他們的合作。
2. 留意組員的數目是否剛好進行此遊戲，數目最理想是 3 的倍數加 1

程序目標：

1. (B)增強組員間之合作及支持。
2. (C)認識問題解決的步驟。

物資：

1. 顏色球（每組員一個）或可用乒乓球
2. 哨子

內容：

1. 組員拿著顏色球圍圈站立，組員按工作員的指示做動作：
先兩人一組，拋起球，接回對方的球；如此類推，每次增加組員的數目
2. 工作員須提醒組員多留意及顧及拍檔的感受，是否能容易接到自己所拋出的球

活動變化：

1. 工作員可按組員的情況調節動作的難度

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 工作員要與組員立約，他們不可大力把球擲向別人，只能輕力把球拋給對方。
2. 如秩序混亂，工作員可吹一下哨子，待組員安靜後才再開始。

程序目標：

1. (B)增強組員間之合作及支持。
2. (C)認識問題解決的步驟。

物資：

1. 空地
2. 紅、綠豆各三至五包 (視乎空地之大小)
3. 螢光卡紙，上寫有「我是寶藏」二十張
4. 小獎品數份

內容：

1. 工作人員預先在空地範圍內，藏起螢光卡紙，部份可以讓組員很明顯就看得到；另預先在空地範圍內，灑出各豆 (如有部份綠豆能灑在草地上更佳)
2. 活動時間開始，把組員分成約五人一組 (多少人一組視乎組員的主動程度調節)
3. 告訴各組員：在那個空地範圍內已藏有了「寶藏」，當中包括「紅寶石」及「綠寶石」，請組員在限定之時間內，各組各自「尋寶」
4. 限定之時間後點算結果，分享過程重點，享受及頒獎
5. 總結帶出：
 - 5.1 有些人的「強處」表現得很明顯，人人能見及認同；有些則很隱藏，連他/她自己也不能察覺
 - 5.2 帶出發掘自己及他人「強處」的重要性
 - 5.3 「強處著眼」與抗逆力的關係

活動變化：

1. 紅、綠豆等可用其他物資取代

安全指引：

--

注意及應變事項：

--

程序目標：

1. (B)增強組員間之合作及支持。
2. (C)認識問題解決的步驟。

物資：

1. 空曠房間
2. 糖果各三至五種 (以顏色或種類分)

內容：

1. 工作人員預先在空曠房間內，灑出各不同顏色/種類的糖果
2. 活動時間開始，把組員分成約五人一組 (多少人一組視乎組員的主動程度調節)
3. 告訴各組員：在空曠房間內已藏有了「寶藏」，請組員在限定之時間內，各組各自「尋寶」只收集指定屬自己組的種類/顏色的糖果。
4. 限定之時間後點算結果，分享過程重點，享受
5. 總結帶出：
 - 有些人的「強處」表現得很明顯，人人能見及認同；有些則很隱藏，連他/她自己也不能察覺
 - 教師主動協助組員發掘「強處」的重要性
 - 「強處著眼」與抗逆力的關係

活動變化：

1. 糖果可用其他物資取代，如各色萬字夾

安全指引：

--

注意及應變事項：

--

方向：

著重組員對問題解決的認識及步驟

指引：

1. 活動中，你感覺怎麼樣？(How do you feel ?)
2. 過程中發生了甚麼事？(What happened?)
3. 剛才有甚麼困難？遇到困難你如何解決？
4. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
5. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
6. 假設這情況出現你會如何？(If...)
7. 說出一位你在是次過程中最欣賞的組員。
8. 下一步做甚麼？(What will you do next?)

注意及應變事項：

1. 解說的原則：
 - 1.1 工作員以親切的語調進行解說。
 - 1.2 給予組員足夠時間。
 - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
 - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
 - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
 - 1.6 如有組員偏向沉默，工作員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享，當沉默組員開始分享時，可用身體語言鼓勵其繼續，如身體前傾專注、不斷點頭，並公開稱讚他/她。
 - 1.7 工作員不要挑戰或輕蔑組員。
 - 1.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
 - 1.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
 - 1.10 多鼓勵組員的回應。
 - 1.11 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
2. 透過解說，組員可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作員亦可透過解說處理組員的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

程序目標：

1. (C) 認識問題解決的步驟。

物資：

1. 問題解決步驟程序卡紙 8 張
 - 1.1 問一問：
 - 1.2 想一想：
 - 1.3 揀一揀：
 - 1.4 做一做：
 - 1.5 甚麼問題影響我；
 - 1.6 甚麼方法可解決；
 - 1.7 選出最可行方法；
 - 1.8 訂立步驟去實行。

內容：

1. 工作員先將 8 張卡紙抽亂次序，然後邀請組員按 Scott (1989) model 中的問題解決步驟重新排列，以引起他們的動機，正確答案如下：
 - 1.1 問一問：甚麼問題影響我；
 - 1.2 想一想：甚麼方法可解決；
 - 1.3 揀一揀：選出最可行方法；
 - 1.4 做一做：訂立步驟去實行。
2. 工作員可問以下問題，考考組員對問題解決的原則：
 - 2.1 遇上困難的家課，你會怎麼辦？
 - 2.2 書包的拉鍊在上學途中壞了，你會怎麼辦？
 - 2.3 家中電話無故失靈，家裡又只得你一人，你會怎處理？
 - 2.4 家中電腦無故不能上網，但偏偏你正有重要電子郵件待收，你會怎處理？
 - 2.5 你不小心弄壞了同學借給你的電子遊戲機，你會怎麼辦？
 - 2.6 在一次學校旅行中，你不幸地與同學失散了，你會怎麼辦？
3. 可利用 Scott model 程序紙與組員分享問題解決的步驟

活動變化：

1. 工作員亦可利用本挑戰日／日營中的片段，令組員想起一些關於『問題解決』的事情。
2. 如時間許可，可考慮將 4 個步驟製作成 4 個不同的寶藏，收藏在活動室內，讓組員合作找出來，然後在商討正確的次序。

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 組員會對相同模擬處境帶有不同的了解和演繹。工作員可考慮在總結中帶出同一問題對不同人有不同的解決方法。但是，只要其方法並不違背問題解決的原則，但又能協助組員成功解決問題，則此方法仍是對該組員有效。

程序目標：

1. (B)增強組員間之合作及支持。
2. (C)認識問題解決的步驟。

物資：

1. 雞蛋 (預備多些)
2. 汽水管膠紙
3. 汽球
4. 報紙
5. 顏色筆 (四至五套)
6. 橡筋(大量)

內容：

1. 把組員分為四至五組，每組派一套物資 (各組物資相同)。
2. 小組要在指定時間內用物資保護雞蛋。
3. 小組輪流把雞蛋從高處拋下看看雞蛋是否受到保護沒有損毀。
4. 雞蛋可畫上上一個活動中組員希望擁有之情緒。
5. 完成後有分享時段。

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

1. 可選擇適中高度拋雞蛋，增加組員成功感。

方向：

著重組員對問題解決的認識及步驟

指引：

活動中--

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel ?)
2. 發生了甚麼事？(What happened?)
3. 剛才才有甚麼困難？遇到困難你如何解決？
4. 怎樣以問題解決步驟完成任務？
5. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
6. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
7. 假設這情況出現你會如何？(If...)
8. 說出一位你在是次過程中最欣賞的組員。
9. 下一步做甚麼？(What will you do next?)

注意及應變事項：

1. 解說的原則：
 - 1.1 工作員以親切的語調進行解說。
 - 1.2 給予組員足夠時間。
 - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
 - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
 - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
 - 1.6 如有組員偏向沉默，工作員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享，當沉默組員開始分享時，可用身體語言鼓勵其繼續，如身體前傾專注、不斷點頭，並公開稱讚他/她。
 - 1.7 工作員不要挑戰或輕蔑組員。
 - 1.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
 - 1.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
 - 1.10 多鼓勵組員的回應。
 - 1.11 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。

2. 透過解說，組員可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作員亦可透過解說處理組員的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

程序目標：

1. (B)增強組員間之合作及支持。
2. (C)認識問題解決的步驟。

物資：

1. 大腳八木方

內容：

1. 組員全踏在木方上，雙手執木方上的繩索，組員連同木方向前走
2. 如有組員的腳觸地，須重新由起點開始。

活動變化：

--

安全指引：

1. 雙腳須平放在木方上，避免因突然剎停而扭傷腳踝。
2. 手執腳前的麻繩即可，勿將麻繩纏著手掌或手腕，避免磨損手掌或造成傷害。
3. 若發現組員雙腳離開木方，工作員須立即停止組員繼續前進，待組員站回木方後才繼續進行。
4. 工作員須留意繩之長短。

注意及應變事項：

1. 工作員可設計不同的路線或障礙物，以增加難度。
2. 可要求再進行一次，組員可重新安排組員排列於木方上之次序

程序目標：

1. (B)增強組員間之合作及支持。
2. (C)認識問題解決的步驟。

物資：

1. 功能橡根(可以呼拉圈代替)

內容：

1. 組員選出 2-3 位組員作代表，垂直拉開功能橡根，即橡筋圈與地面成直角，並貼著地面
2. 其他組員須由一邊穿過功能橡根到另一邊
3. 期間除代表外，其他人不能接觸功能橡根
4. 組員須留意其他人的安全及作出支援
5. 當所有組員過到另一邊時，代表須在沒有物資支援下穿過功能橡根會合組員，期間除手外不能接觸功能橡根
6. 當一代表到達另一邊時，手須即時放開，不能再接觸功能橡根
7. 當全組組員過到另一邊時，活動完成

活動變化：

1. 工作員可要求橡筋圈離地，至約膝蓋高度以增加難度

安全指引：

5. 留意組員的姿勢及保護頸椎
6. 留意代表是否有足夠力支持整個活動
7. 所有組員須作支援及保護他人安全

注意及應變事項：

工作員須留意男女組之組合

方向：

著重組員對問題解決的認識及步驟

指引：

活動中--

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel?)
2. 過程中發生了甚麼事？(What happened?)
3. 剛才有甚麼困難？遇到困難你如何解決？
4. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
5. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
6. 假設這情況出現你會如何？(If...)
7. 說出一位你在是次過程中最欣賞的組員。
8. 下一步做甚麼？(What will you do next?)

注意及應變事項：

1. 解說的原則：
 - 1.1 工作員以親切的語調進行解說。
 - 1.2 給予組員足夠時間。
 - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
 - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
 - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
 - 1.6 如有組員偏向沉默，工作員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享，當沉默組員開始分享時，可用身體語言鼓勵其繼續，如身體前傾專注、不斷點頭，並公開稱讚他/她。
 - 1.7 工作員不要挑戰或輕蔑組員。
 - 1.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
 - 1.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
 - 1.10 多鼓勵組員的回應。
 - 1.11 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
2. 透過解說，組員可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作員亦可透過解說處理組員的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

程序目標：

1. (C)實踐問題解決的步驟。
2. (B)增強小組凝聚力。
3. (B)增強組員之合作及支持。

物資：

平行木、眼罩(如需要)

內容：

1. 工作員先請所有組員一起站在平行木上。
2. 工作員要求組員在不跳離平衡木的情況下，依次排列。
如：工作員要求他們由小至大排列出生月份。
3. 若有組員跳離平行木，工作員可按需要選擇請組員從新開始，或矇上眼罩。

活動變化：

1. 工作員可要求組員不作聲
2. 工作員可邀請組員自願相殘(即有些人矇眼或以單手進行)。

安全指引：

1. 組員不能以「踩背脊」、「踩頸」或「騎膊馬」等危險動作完成。

注意及應變事項：

--

方向：

著重組員對問題解決的認識及進行實踐

指引：

活動中--

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel?)
2. 發生了甚麼事？(What happened?)
3. 剛才才有甚麼困難？遇到困難你如何解決？
4. 怎樣以問題解決步驟完成任務？
5. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
6. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
7. 對自己的表現/合作是否滿意？
8. 假設這情況出現你會如何？(If...)
9. 說出一位你在是次過程中最欣賞的組員。
10. 下一步做甚麼？(What will you do next?)

注意及應變事項：

1. 解說的原則：
 - 1.1 工作員以親切的語調進行解說。
 - 1.2 給予組員足夠時間。
 - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
 - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
 - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
 - 1.6 如有組員偏向沉默，工作員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享，當沉默組員開始分享時，可用身體語言鼓勵其繼續，如身體前傾專注、不斷點頭，並公開稱讚他/她。
 - 1.7 工作員不要挑戰或輕蔑組員。
 - 1.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
 - 1.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
 - 1.10 多鼓勵組員的回應。
 - 1.11 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。
2. 透過解說，組員可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作員亦可透過解說處理組員的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

程序目標：

1. (C) 實踐問題解決的步驟。
2. (B) 增強小組凝聚力。
3. (B) 增強組員之合作及支持。

物資：

1. 水樽／水杯一個
2. 棉繩球兩個
3. 剪刀一把
4. 橡皮圈數條
5. 水

內容：

1. 組員必須手執繩索的一端，利用繩及橡皮圈把盛了水的水樽／水杯由一指定範圍運到另一範圍。
2. 運送途中，水不可濺出樽外，組員亦不可直接接觸水樽／水杯及踏入指定範圍內。
3. 運送途中水樽／水杯不可放在地上，直至完成。

活動變化：

1. 只容許指定組員發出指示，其餘組員不可出聲。
2. 增加水的份量
3. 限時進行活動

安全指引：

1. 活動必須在平地上進行
2. 小心濺出的水引致地滑及造成滑倒
3. 組員上落及運送水樽／水杯時小心跌倒

注意及應變事項：

1. 組員不可利用由工作員提供以外之物資運送水樽／水杯。
2. 活動開始前，工作員須告訴組員有關活動的時間限制及可否有嘗試機會。

附件 DC2f

方向：

著重組員對問題解決的認識及進行實踐

指引：

活動中--

1. 你感覺怎麼樣？(How do you feel ?)
2. 發生了甚麼事？(What happened?)
3. 剛才才有甚麼困難？遇到困難你如何解決？
4. 你學會了甚麼？(What did you learn?)
5. 這與實際如何聯繫？(How does this relate to the real world?)
6. 假設這情況出現你會如何？(If...)
7. 說出一位你在是次過程中最欣賞的組員。
8. 下一步做甚麼？(What will you do next?)
9. 剛才活動與問題解決原則及步驟的關係？

注意及應變事項：

1. 解說的原則：
 - 1.1 工作人員以親切的語調進行解說。
 - 1.2 給予組員足夠時間。
 - 1.3 小組圍圈而坐，讓每一位組員也可互相望見對方。
 - 1.4 鼓勵組員開放地交流感受。
 - 1.5 避免個別組員壟斷了分享時間。
 - 1.6 如有組員偏向沉默，工作人員可考慮分享其個人組歷，引發大家討論及分享，當沉默組員開始分享時，可用身體語言鼓勵其繼續，如身體前傾專注、不斷點頭，並公開稱讚他/她。
 - 1.7 工作人員不要挑戰或輕蔑組員。
 - 1.8 避免使用「不應該」、「應該」、「必定」等字眼。
 - 1.9 不容許任何侮辱或攻擊性的說話。
 - 1.10 多鼓勵組員的回應。

1.11 引導組員把小組所學的聯繫到生活上。

2. 透過解說，組員可反映經驗及汲取教訓，並嘗試把這些經驗和教訓應用，令整個學習的過程更為完滿。工作員亦可透過解說處理組員的困惑、混亂或沮喪，這是一個很重要的環節。(蔡／劉，2001)

問一問



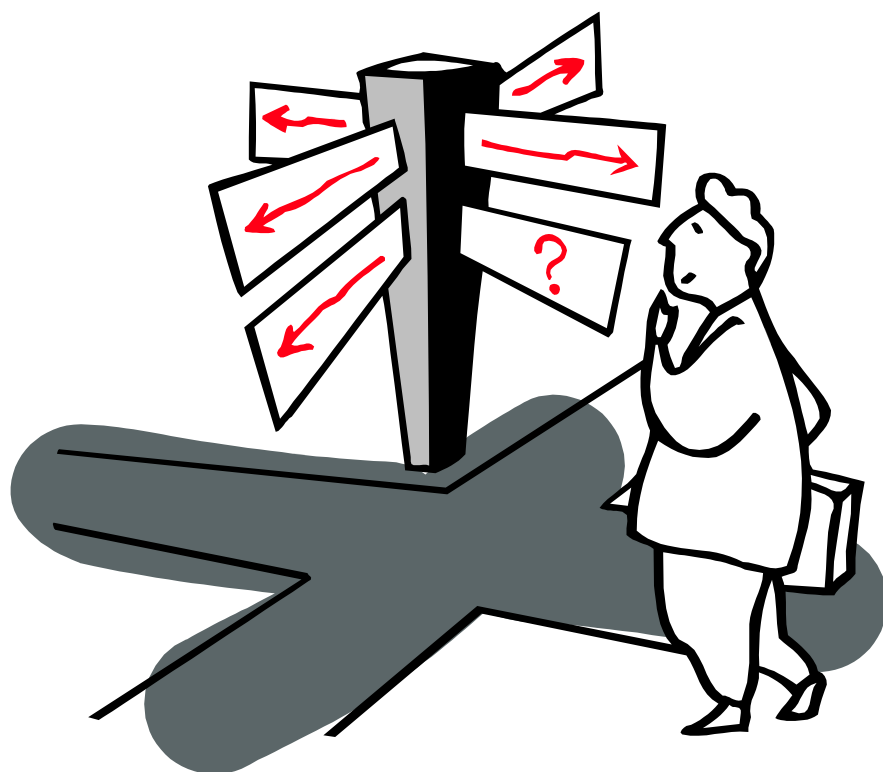
甚麼問題 影響我？

想一想



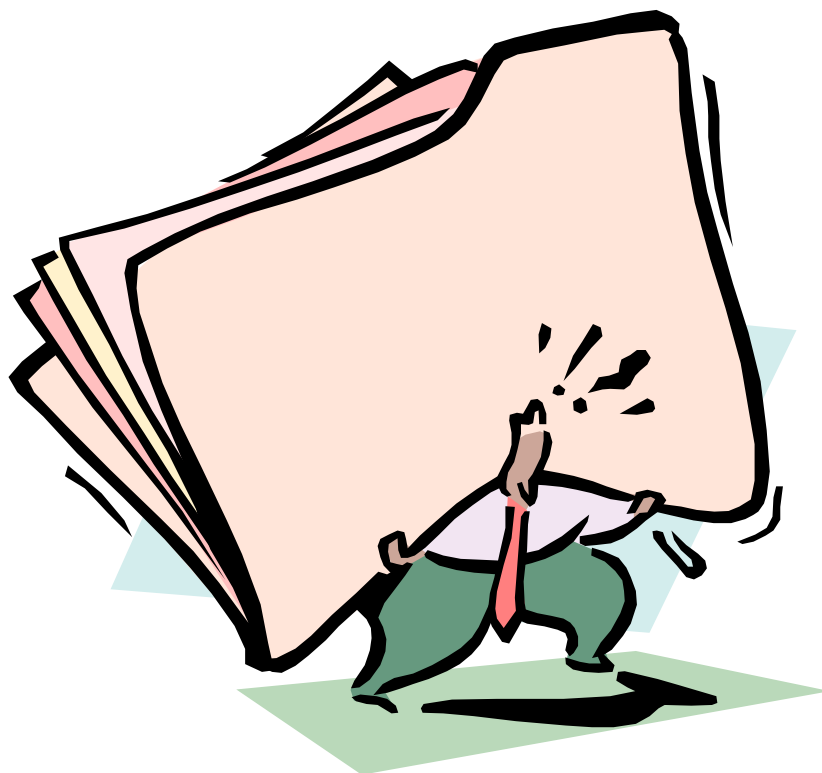
甚麼方法 可解決？

揀一揀



選出最可行方法

做一做



訂立步驟 去實行