

優質教師工作坊(第二年 - 小五)

(按校本需要)

對象

所有教師

單元目標

1. 體驗團隊合作，建立（加強）團隊精神
2. 建立（加強）對計劃成效之信心
3. 建立（加強）對樂觀感-強處著眼的理解 及認同
4. 建立（加強）對樂觀感-強處著眼的理解 及表達技巧

所需時數

7 小時

程序一覽表(第二年- 小五)

時數 (分鐘)	介入理論/理念/手法	程序目標	活動程序	附件
90	N. Henderson & M.M. Milstein (1996) Resiliency in Schools Enhancing Adolescent Competence (1998) 教孩子學習樂觀，第六章樂觀的基本原理	安頓，了解教師的精神狀況	開展工作關係(10 分鐘)	
		提高參與動機	校長訓勉(5 分鐘)	
			簡介本工作坊之內容及目標(5 分鐘)	
		開展建立對 CASH 概念之了解	破冰程序：CASH 埋堆(15 分鐘)	T1a
		體驗團隊合作，建立(加強)團隊精神	破冰程序:數字接力賽 或 水到渠成(15 分鐘)	T1b/ T1c
		建立 (加強) 對計劃成效之信心	分享過程經驗：錄影片段、相片(10 分鐘) 重溫抗逆力理念(10 分鐘)	
		建立 (加強) 對計劃目標之了解		
		建立 (加強) 對 CASH 概念之了解	講解 CASH 之意思、尋寶遊戲(5 分鐘)	T1d
		調整參與期望	破冰程序：小樂的天空(期望/ 目標訂定)(15 分鐘)	T1e
60		建立 (加強) 對樂觀感-強處著眼的理解及認同	體驗程序：沉船歷險記 (真人版) 或 T 分組分享(45 分鐘)	T1f/ T1g
			解說/ 短講 (3 個向度)(15 分鐘)	T1h
45		建立 (加強) 對樂觀感的理解及認同	體驗程序:黑夜曙光(30 分鐘)	T1i
			解說/ 短講 (盼望)(15 分鐘)	
15		總結	總結心聲分享 (15 分鐘)	
60	N. Henderson & M.M. Milstein (1996) Resiliency in Schools Enhancing Adolescent Competence (1998)	建立 (加強) 對樂觀感的理解及認同	體驗程序：尋寶遊戲(60 分鐘)	T1j
80		建立 (加強) 對樂觀感-強處著眼的理解及表達技巧	體驗程序：粉球/ 抗逆高蕉(表達)(20 分鐘)	T1k/ T1l
			體驗程序：風中奇緣 或 潛能盡現 (表達)(40 分鐘)	T1m/ T1n
			解說/ 短講 (表達)(20 分鐘)	
35	教孩子學習樂觀，第六章樂觀的基本原理	(加強)對樂觀感-強處著眼的理解及表達技巧	體驗程序：CASH 老師選舉(20 分鐘)	T1o
			總結程序：七彩世界(15 分鐘)	T1p
35		總結及體驗目標訂定果效	總結心聲分享：逆風飛翔(25 分鐘) 問卷、跟進活動、招募教師出席 (10 分鐘)	T1q

程序目標：

1. 提高參與動機
2. 開展建立對 CASH 概念之了解
3. (B)為全日之活動作分組

物資：

1. 分別寫上英文字母 C、A、S、H 的貼紙，每種貼紙(labels)的數目為參加者總數的四分之一

內容：

1. 請參加者圍圈站立，合上雙眼，待工作員在各人背後隨意貼上寫上 C、A、S、H 的貼紙後才張開雙眼
2. 請參加者以最快速度按各人背後的拼貼成 C、A、S、H 字，然後蹲在地上，並互相問安
3. 再請全體參加者以最快速度分 C、A、S、H 四大組，並合作拼成該英文字母，即所有 C 字在背後的參加者組在一起，並全組參加者合作拼成一個 C 字
4. 活動完成後，工作員可簡介 C、A、S、H 的意思：關懷(Care)，欣賞(Appreciation)，支持(Support)和盼望(Hope),並分享其實每個人都有這些 C、A、S、H 只是在自己的背後未被發現，要透過人與人的相處和別人的幫助才能發揮。

活動變化：

1. 若參加者總數足夠分作四組活動，則全日工作坊可按這 C、A、S、H 作分組；
2. 若參加者總數只能分作三組進行，則請 H 組的參加者混入其餘 C、A、S 三組中，並解釋關懷(Care)，欣賞(Appreciation)，支持(Support)是屬於強處著眼的表達，背後更重要的是強處著眼的信念——盼望(Hope)，所以請 H 組須滲入 C、A、S 三組中

程序目標：

1. 體驗團隊合作，建立（加強）團隊精神

物資：

1. 寫有數字 1 至 15 紙碟或紙張
2. 寫有英文字母 A 至 O 紙碟或紙張
3. 以繩、電線膠布作範圍

內容：

1. 活動開始前，工作員在地上以繩或電線膠布畫一個大圈，並隨意把數字及英文字母紙張放在圈內。
2. 工作員預設起點，而起點與大圈保持最少兩米距離。
3. 參加者要運用智慧，合作在**最短**時間內（參加者可自行定出時間），順次序由 1 至 15，然後 A 至 O 的次序拍打圈內的紙張，完成兩個循環為止，每次只限一位參加者進入圈內。
4. 計時以所有參加者返回起點作計算。
5. 小組共有三次機會創造時間紀錄的機會。

活動變化：

1. 圈內的紙張可以紙旗、撲克牌、石頭等代替。
2. 紙張的數目可因應參加者人數而有所加減，如有 20 位參加者，紙張可增加至 20 張，如只有 10 位參加者，紙張可減至 10 張。
3. 在每回合後，工作員可調動紙張的位置。

安全指引：

1. 建議在較空曠的地方進行活動，以免參加者間出現身體碰撞或意外。

程序目標：

1. (B)體驗團隊合作，建立(加強)團隊精神

物資：

1. 膠球 × 小組數目
2. 硬卡紙 × 參加者數目

內容：

1. 參加者排成一直線，手持著一張硬卡紙
2. 參加者有 1 分鐘時間討論怎樣利用這條「渠」，合力將膠球運送通過「渠道」至目的地
3. 工作員將一個膠球（水）放在行列中的第一位組員的卡紙上
4. 過程中組員不可接觸膠球；若膠球中途落地、停留在卡紙上或倒退則需由起點重新開始

活動變化：

1. 增加膠球之數目：當第一個膠球到達中段時，再加上第二個膠球

安全指引：

1. 注意組員們因奔跑回起點時可能發生碰撞

注意及應變事項：

1. 若硬卡紙與膠球之間的磨擦力較少，速度感較強，因此能增加活動之難度及刺激性
2. 若經過多次失敗，參加者仍未能把膠球運至目的地，建議工作員允許參加者由膠球掉下處重新開始

附件 T1d 講解：CASH 之意思

(5 分鐘)

程序目標：

1. (B)體驗團隊合作，建立(加強)團隊精神

物資：

- i. CASH 列表 X 參加者人數:

CARE

1. 你認為自己是一個經常懂得關懷別人的人嗎？為什麼？

2. 你現在能否想到一位很需要你關懷的人？你覺得他需要什麼？

3. 你認為身邊的人發生了什麼事最值得你關懷？為什麼？

APPRECIATION

1. 列出在這星期中所有值得欣賞的事情

2. 在過去一星期你有否對自己作出最少一次讚賞

3. 在過去一星期你有否欣賞家人 / 朋友為你所做的一件小事

SUPPORT

1. 在上週內，你對什麼人說過一些祝福、鼓勵、安慰、支持、讚賞的話？是誰及是什麼話？

2. 他們對你這些祝福、鼓勵、安慰、支持、讚賞的話有什麼反應？

3. 你認為要說這些話困難嗎？為什麼？

HOPE

1. 你會如何評價你的樂觀程度？（0-10 分，10 分最高）

2. 下週你最想做的一件事是？最想見的一個人是？

3. 在未來一年，你的目標是什麼？

講解內容：

教師在提升學生抗逆力上，扮演著很重要的角色。不同的學者和研究中均指出「關懷」和「支持」是教師的特徵。而這個關懷和支持的特徵包括以下各點：

1. 尊重學生作為一個人及一個學習者
2. 與學生有和諧相處的能力
3. 能作聆聽者而不打岔對方說話
4. 認真處理學生的問題
5. 常有時間接觸學生
6. 常有鼓勵和支持
7. 具有幽默感

Source from: Enhancing Adolescent Competence (1998)

當教師擁有這些特徵，學生便更樂於親近，亦有膽量將困難與老師分享。教師就像扮演一張安全網的角色，讓正面對困難的青少年被承托著，待他稍稍竭息後，他才有力氣和信心繼續站起來。

教師也扮演一個「示範者」(role-model)。學生每天也看著他們的老師，每天面對教學上種種大大小小的壓力和困難，老師若可以從容面對，以個人抗逆力的三元素：效能感、歸屬感、樂觀感去面對，學生便在其中學到其榜樣。

現如試用 CASH 這四個字母，表達老師重要的素質和行動

(參看：教師的身體語言及態度)：

C-Care 關懷

用語言或身體語言表達關懷，留意學生的身心靈需要，配合以具體的行動。

A- Appreciation 欣賞

強處著眼，多留意學生的表現，並加以用語言或身體語言表達欣賞，讚美的話不嫌多。

S-Support 支持

一聲真誠的問候、一個親切的眼神，在學生氣餒或挫折時，是最佳的鼓勵。

H-Hope 希望

訂定目標，凡事往好處想，相信凡事總有出路。只要肯嘗試，總有成功的可能。

教師的身體語言及態度：

可親近性	非可親近性
親切眼神接觸	缺乏眼光接觸
給予空間	談話催促
慢慢說話	說話太快
眼神專注	不斷看錶
表情從容	表情凝重
踏實	浮躁

譯自: A Different Kind of Teacher (1993) Tony Humphreys

程序目標：

1. 調整參與期望

物資：

1. 小樂圖卡（不斷探索篇）× 人數
2. 筆
3. 寶貼萬用膠
4. 太陽初昇圖畫

內容：

1. 每位參加者在小樂圖案上寫上對是次工作坊的期望及訂定個人在工作坊中的目標（或期望自己在計劃中的投入／參與是怎樣）
2. 把小樂圖案貼在太陽初升圖畫上
3. 工作人員與參加者分享個人期望及澄清工作坊之目標

活動變化：

如參加者不願公開目標，建議參加者：

1. 把目標寫在小樂圖案上而不公開貼上太陽初升圖畫上
2. 把目標摺成紙鶴，然後製作成紙鶴串
3. 把目標摺成星星，把星星放在透明樽內

程序目標

透過體驗，建立(強化)強處著眼的信念之認同

物資

1. 角色卡 1 (可貼在參加者身上)，(每一內容印兩至三張，參加者一張，共備總人數減 5 張) 內容可以是：

3 歲女，不肯與人分享	11 歲男，多口駁咀
6 歲男，非常木訥	12 歲女，高買 / 偷竊
7 歲女，常引人注意	13 歲女，非常依賴
8 歲男，經常打架	14 歲男，非常粗魯
9 歲女，學業成績極差	15 歲女，重視名牌物質
9 歲男，污穢不堪	20 歲男，自私自利
10 歲男，喜歡大哭	30 歲女，非常粗口
10 歲女，經常玩水	40 歲男，情緒暴躁

(船員，須以其的特性，游說艇長接載上救生艇)

2. 角色卡 2 (可貼在參加者身上)：
救生艇艇長(5 張)，可決定選擇誰人上船，與他同在荒島中繼續求生
3. 救生艇艇長紙帽 5 個及紙帶圈 5 條(可圈起 6-10 人一起步行)

內容

- 1 請各參加者各抽一張角色卡 1 及 2，自行思考及投入角色特性，之後把角色卡貼在身上，救生艇艇長戴上紙冠，讓他人可看見
- 2 活動開始：
 - 2.1 說明現在大家一起乘坐的大油輪在公海沉沒了，現有數隻救生艇，可乘載船員到最近的一個荒島繼續求生，等待可能出現的救援
 - 2.2 現各船員須主動走到其中一位救生艇艇長面前，以角色卡上的特性游說他/她選擇自己上船，與同艇之同伴往荒島，繼續求生
 - 2.3 得到選擇自己上船的參加者，可走入艇長所持的紙圈中，如是者客滿即止(救生艇人數限制由工作員所定)
- 3 限定之時間內完結，分享過程重點及享受
- 4 解說總結帶出：
 - 4.1 每人都有「強處」，關鍵在於是否察覺，以及如何表現出來
 - 4.2 「行為特性」是「強處」，或是「問題」，由很多元素所標籤
 - 4.3 教師主動協助學生把「行為特性」轉化成「強處」的重要性

- 4.4 從「強處著眼」能提升學生的自信，增強其效能感；「接納」令學生產生歸屬感；努力游說，不輕言放棄，能提升學生的樂觀感，從而提升學生的抗逆力。

活動變化

如發現頗多參加者並沒有依規則進行游說，在各救生艇已坐滿人後，工作員可請各組(救生艇)各自圍圈而坐，(沒有上船的參加者，自行組成一組)，再加插以下其一項程序：

1. 由工作員提出一情境，請各組商討如何善用他們各自的特性，如何分工以在荒島上，繼續求生 或
2. 每組派卡，當中列明所有角色，請他/她們全組商議，決定救那十人上救生艇，繼續求生

安全指引

--

注意及應變事項：

--

程序目標

1. 透過體驗，建立(強化)強處著眼的信念之認同

物資

T 表 X 參加者人數：

<u>The Resiliency Chart (T Chart)</u>	
姓名： _____	年齡： _____
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.
	
Source: School wide Approaches for Fostering Resiliency (1999) Nan Henderson , Bonnie Benard , Nancy Sharp-Light (ed)	

內容

1. 請參加者想著一個他/她正幫助與記掛的學生，寫下他/她的名字、年齡，用單線把紙張分開兩半
2. 然後把他/她正面對的困難、不利處境等在左面列出

3. 完成四項後再於右方，列出他/她的強處、優點、有利條件等等，數目不受限制
4. 以下用華仔作一個例子：

姓名：_____華仔_____

年齡：_____14_____

1. 單親家庭 2. 學校環境複雜 3. 父親收入不穩定 4. 學業成績差	1. 主動參加義工服務 2. 參與童軍 3. 有數名死黨 4. 樂天積極 5. 喜歡英文，會主動與外國人攀談 6. 不怕「瘀」 7. 喜歡電腦 8. 與班主任關係不錯 9. 對自己有要求，有目標 10.
--	---

活動變化

--

安全指引

--

注意及應變事項：

1. 此活動較為靜態，適合喜歡靜態活動之參加者，如參加者較動態，建議進行『沉船歷險記』

程序目標：

1. 建立（加強）對樂觀感的理解及認同

物資：

1. 投影片

講解內容：

三個向度 **SET**

是三個「解釋形態」：用來解釋為何某一件「好」或「壞」的事的發生

1. 普遍性： **S**pecific 特定 vs. **g**lobal 一般
2. 個別性： **E**xternal 外在 vs. **I**nternal 內在
3. 永久性： **T**emporary 偶爾 vs. **p**ermanent 總是

下列生活例子分別展示好壞事件在不同向度與樂觀/悲觀思維的關係：

1. 普遍性：

好事情：如羽毛球比賽得獎		
S pecific 特定	vs.	g lobal 一般 (樂觀)
(悲觀) 我只能打羽毛球 或 我只能贏他，其他都不行		(樂觀) 只要肯努力練習， 一定會贏
壞事情：如羽毛球比賽輸了		
(樂觀) 我祇是輸了「發球」或 祇因最後一局落後了……		(悲觀) 總之我什麼運動都很差

2. 個別性：

好事情：如羽毛球比賽得獎		
E xternal 外在	vs.	I nternal 內在
是運氣、觀眾影響我的表現、 主場之利		是我有技術、有實力
壞事情：如羽毛球比賽輸了		
場地、觀眾影響我的表現		是自己的失誤或 是我自己的技術差

3. 永久性：

好事情：如羽毛球比賽得獎		
Temporary 偶爾	vs.	Permanent 總是 (樂觀)
(悲觀) 今次勝利祇是偶然，下次或沒那麼容易的		(樂觀) 每次比賽我均有很大機會取勝
壞事情：如羽毛球比賽輸了		
(樂觀) 勝敗乃兵家常事，祇是輸了這一次，不會每次都輸		(悲觀) 我注定是輸波的了，永遠也不會贏

Reference: 教孩子學習樂觀，第六章 樂觀的基本原理

活動變化

--

安全指引

--

注意及應變事項：

1. 可同場派發工作紙:

附件 T1h 工作紙：三個向度

“SET” Explanatory Styles 「解釋形態」 普遍性：

如意的事情：老師選了我成為話劇表演的主角		
Specific 特定 (悲觀)	vs.	global 一般 (樂觀)
		因為大家都認為我懂得演戲
不如意的事情：小樂不跟我玩耍		
Specific 特定 (樂觀)	vs.	global 一般 (悲觀)
祇是小樂一人不喜歡與我一起玩耍		

個別性：

如意的事情：同學邀請我參加生日會		
External 外在	vs.	Internal 內在
他希望生日會會很熱鬧，所以每個同學都請		
不如意的事情：陸運會 100 公尺賽跑成績不理想		
External 外在	vs.	Internal 內在
		賽前我沒有加緊練習，所以我跑得很慢

永久性：

如意的事情：爸爸上次出席學校的家長日		
Temporary 偶爾 (悲觀)	Vs.	permanent 總是 (樂觀)
因為他當天心情好		
不如意的事情：媽媽向我大發脾氣		
Temporary 偶爾 (樂觀)	Vs.	permanent 總是 (悲觀)
昨天是她有史以來脾氣最差的一天		

參考資料: Martin Seligman 教孩子學習樂觀，第六章 樂觀的基本原理

附件 T1h 工作紙(建議答案)：三個向度

“SET” 「解釋形態」 (Explanatory Styles)

普遍性：

如意的事情：老師選了我成為話劇表演的主角		
Specific 特定 (悲觀)	vs.	global 一般 (樂觀)
是因為劇中的角色是一個大胖子		是因為大家都認為我懂得演戲
不如意的事情：小樂不跟我玩		
Specific 特定 (樂觀)	vs.	global 一般 (悲觀)
小樂並不喜歡與我一起玩耍		無人喜歡與我一起玩耍

個別性：

如意的事情：同學邀請我參加生日會		
External 外在	vs.	Internal 內在
他希望生日會會很熱鬧，所以每個同學都請		我是他的好朋友，他才請我
事情的起因：陸運會 100 公尺賽跑成長不理想		
External 外在	vs.	Internal 內在
陸運會那天很炎熱，所以我跑得很慢		陸運會前我沒有加緊練習，所以我跑得很慢

永久性：

如意的事情：爸爸上次出席學校的家長日		
Temporary 偶爾 (悲觀)	Vs.	permanent 總是 (樂觀)
是因為他當天心情好		是因為他關心我
不如意的事情：媽媽向我大發脾氣		
Temporary 偶爾 (樂觀)	Vs.	permanent 總是 (悲觀)
我媽媽昨天是她有史以來脾氣最差的一天		我媽媽是世界上最脾氣最差的媽媽

參考資料: Martin Seligman 教孩子學習樂觀，第六章 樂觀的基本原理

提升樂觀感的批評

學生的解釋形態有一部分是從老師身上學來的。他們聽成年人如何批評，並且吸收他們批評的方式。如果你是個悲觀者，你的學生會直接從你身上學習到悲觀。因此，當你批評學生或在學生面前批評自己時，必須十分謹慎，因為你正塑造學生自責/責備他人的解釋形態。

兩項準則：

1. 準確——誇大的責罵，並不能促使學生改變，亦會造成內疚與羞恥。但是完全沒有責罵，則學生未能培養學生的責任感；
2. 在實際可行範圍內，以樂觀的解釋形態來批評學生——當老師不自覺地以永久性及普遍性的訊息來批評時，學生就開始對自己產生悲觀的模式。當老師責怪可改變的與特定的問題起因時，學生就開始學習樂觀。在任何時候，避免責難學生的個性及能力。

永久性	暫時性（可改變的）
小樂，你怎麼搞的？經常在課室內胡鬧，真是無藥可救！	小樂，你在 <u>上課末段</u> 忘記了在課室不可交談的規則，我不欣賞你 <u>這次的表現</u> 。
一般性（悲觀）	特定性（樂觀）
你沒有運動的細胞，我不會派你代表學校參加 <u>任何賽事</u>	只要你的籃球技術 <u>有改進</u> ，我相信你 <u>總會有機會</u> 代表學校參加校際籃球比賽
內在與一般（消極）	內在與行為（積極）
你又不合格了，我在學期初已說過你 <u>不是讀書的材料</u>	你這次不合格，我希望你會 <u>更加努力溫習</u> 和 <u>上課時要留心</u>

參考資料：Martin Seligman 「教孩子學習樂觀」，第六章 樂觀的基本原理

程序目標：

建立（加強）對樂觀感的理解及認同

物資：

1. 眼罩 x 人數

內容：

1. 參加者分 4-5 人一組
2. 給予參加者 5 分鐘商討辨認同組組員的方法（如拍手、用力踏地等）
3. 5 分鐘後，參加者帶上眼罩，工作員把各參加者分散在房間內不同的位置
4. 工作員發施號令後，參加者開始利用之前所決定的方法找尋自己的組員，當找齊所有組員後，參加者需坐在地上示意

活動變化：

1. 工作員可限制參加者使用的方法，如規定他們以非言語方法：不可發出任何聲音等，以辨認同組組員
2. 如發現有參加者很久也找尋不到自己的組員，工作員可給予適當的提示

安全指引：

由於活動進行期間，所有參加者都會帶上眼罩，故工作員需特別留意參加者的安全，免他們撞向硬物，如牆、椅等。

注意及應變事項：

--

程序目標：

透過體驗，建立(強化)強處著眼的信念之認同

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，部分可以讓參加者很明顯就看得得到；另預先在空地範圍內，灑上各豆 (如有部分綠豆能灑在草地上更佳)
2. 活動時間開始，把參加者分成約五人一組 (多少人一組視乎參加者的主動性作調節)
3. 告訴各參加者：在指定的空地範圍內已藏有了「寶藏」，當中包括「紅寶石」及「綠寶石」，請參加者在限定之時間內，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：
 - 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
 - 教師主動協助學生發掘「強處」的重要性
 - 「強處著眼」與抗逆力的關係

活動變化：

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：

建立（加強）對樂觀感 - 強處著眼的理解及表達技巧

物資：

1. 汽球 20 個
2. 泵 數個
3. 爽身粉（倒進汽球內）
4. 漏斗

內容：

1. 參加者圍圈而坐
2. 工作人員手執泵及載有爽身粉的汽球
3. 在三分鐘內，參加者輪流用任何方式表達對別人（學生、老師）欣賞、讚美
4. 參加者不可重複表達的方式
5. 如參加者想不出表達方式，工作人員便會在該參加者身旁（頭頂）把載有爽身粉的汽球充氣，如參加者不能及時想到表達方式，則汽球有可能被泵至爆開，屆時爽身粉將會散落在該同事身上。

活動變化

--

安全指引

1. 不要把汽球對著參加者的眼睛，以免爽身粉掉進參加者的眼內

注意及應變事項：

工作人員需事先了解參加者是否介意被爽身粉弄髒衣服，如介意，則不要選擇此活動

程序目標：

建立（加強）對樂觀感 - 強處著眼的理解及表達技巧

物資：

1. 梅花點香蕉 4-5 隻 (或其他有益食品代替)

內容：

1. 參加者圍圈而坐
2. 在圈中央放置梅花點香蕉一隻
3. 在三分鐘內，參加者輪流用任何方式表達這隻梅花點香蕉的好處、優點、值得欣賞的地方
4. 參加者不可重複表達的方式
5. 如參加者想不出表達方式，可叫「Pass」，每位參加者只有一次機會叫「Pass」。如果之前連續有三位參加者已叫「Pass」，則第四位參加者不可再叫「Pass」，否則便要吃掉該梅花點香蕉。

活動變化：

除了香蕉外，可用其他物品如廁紙筒、空水樽、舊膠袋、過期月曆等

安全指引：

--

注意及應變事項：

透過這個活動，讓參加者體會日常生活中，其實有很多東西（學生）值得留意、欣賞，但很多時，我們都忽略了這些微小的東西，或只著眼東西不好的一面，若我們多用心去感受、用耳去聆聽，我們會覺察到每種東西總有好的地方。

程序目標

1. (O)建立(加強)對樂觀感-強處著眼的理解及表達技巧

物資/裝置

1. 懸掛一條長約一呎的繩於離地約 8-12 呎的位置
2. 木夾
3. 顏色筆 x 參加者人數

內容

1. 分小組進行
2. 組長派發組員各一支顏色筆和一隻木夾，組員在木夾上寫上表達樂觀感的句子
3. 所有組員於沒有其他資源下，透過互相合作，使每一位組員都能把木夾夾在半空的繩子
4. 工作員把串有全組組員之木夾的繩子取下來，作為解說時用

活動變化

--

安全指引

1. 活動前先除下手錶
2. 要以人疊人的方式進行，不可踩腰；支撐者緊記腰要伸直，免生意外；若支撐者不能再支持，請揚聲，忌勉強支持
3. 切勿腳踏組員的關節、背部、頸部及前臂
4. 強調要注意安全，若發覺組員有危險動作，請立即阻止

注意及應變事項：

1. 工作員若見情況危險或因多次失敗，士氣低，可放寬規則，讓組員再討論策略
2. 工作員要以身作則，多說出支持的話，以促進組員間之支持關懷之氣氛

程序目標：

建立（加強）對樂觀感 - 強處著眼的理解及表達技巧

物資：

1. 花圖案卡紙 × 參加者人數
2. 顏色筆 × 參加者人數
3. 膠紙或繩帶 × 參加者人數
4. 「優點卡」，可寫在 label 上，內容可以是：

對人有禮	知慳識儉	整齊清潔	組織力強	平靜溫和
懂得配搭	進取非常	令人開心	有條有理	字體美觀
面面俱圓	和藹可親	支持不斷	輔助賢能	克勤克儉
聽教聽話	勇往直前	談吐大方	具備耐性	棋術精湛
愛人如己	廚藝了得	能言善道	敬業樂業	模倣力強
勤奮用功	具備潛能	大公無私	青出於藍	勇於負責
獎罰分明	言行一致	敢於發言	真誠讚美	樂天知命
正義之師	公平公正	有勇有謀	游泳健將	多才多藝
莊敬自強	獨立力強	協調聯繫	謹言慎行	創意無限
笑容可親	樂觀主義	字體工整	陽光氣息	聲音甜美
善用時間	觀察入微	興趣廣泛	願意分享	思考精密
解難能手	無微不至	手藝精湛	溫文爾雅	埋頭苦幹
熱誠投入	尊重人權	善待他人	謙虛有禮	重視素質
常有創建	樂在其中	電腦精英	外交出色	學識淵博
慈悲心腸	反應敏捷	秀氣迫人	知識份子	樂善好施
舞藝出眾	邏輯思維	黑白分明	考慮周全	領悟力強
堅毅不屈	好學不倦	眼明手快	笑臉迎人	神采非凡
深受愛戴	平易近人	一針見血	努力不懈	朝氣蓬勃
樂於助人	令人安全	領導潛能	勇於認錯	慷慨大方
充實自己	真摯待人	好學不倦	目標清晰	聲音雄壯
精神健康	親善大使	判斷力強	教學出色	精打細算
忠厚老實	誠懇親切	實事求是	樸實無華	具同情心
守口如瓶	尊重專業	號召力強	真誠待人	計算精密

動力無限	愛心關懷	心平氣和	心滿意足	理直氣壯
想像豐富	經驗豐富	活力非凡	當仁不讓	關心他人
幽默風趣	眼明手快	滿腹經綸	滿懷希望	滿腔熱血
不怕辛勞	願意嘗試	思考慎密	情感豐富	才智過人
文質彬彬	任勞任怨	文武雙全	能言善辯	自省自律
天生麗質	和顏悅色	能歌善舞	能屈能伸	天資聰穎
千錘百鍊	千載難逢	口齒伶俐	精明能幹	不卑不亢
無出其右	冰雪聰明	一視同仁	急才了得	英雄豪傑
豪情蓋天	天生領袖	光明磊落	教育精英	行政精英

內容：

1. 參加者在花圖案（花芯）上寫上自己的名字，並把花圖案貼在(或掛在)背後
2. 把「優點卡」，先派給參加者（數量由工作人員決定）
3. 先請各參加者細心認真地看「優點卡」上的字句，並把字句聯想同事的特性
4. 活動開始，請參加者在別人的花圖案（花瓣及葉子）上寫上對該參加者表示欣賞他/她的字句（圖案也可），或可選擇用「優點卡」貼在他人背後的卡上
5. 提醒留意，不要把重覆的字/語字句貼於一人身上，花瓣及葉子被貼滿了就不可再寫或再貼
6. 過程中所有人均保持安靜，不需回頭看他人或自己的花圖案
7. 完成後，分組分享過程中之感受，自己對自己的花圖案內容的感受；欣賞別人、被讚賞之感受
8. 總結帶出：
 - 8.1 強處著眼與「胡亂稱讚」的相異
 - 8.2 強處著眼對自信心建立之重要性
 - 8.3 心理學家說：需要被稱讚 21 次才有效！

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

--

程序目標：

建立（加強）對樂觀感 - 強處著眼的理解及表達技巧

物資：

1. 筆，投票紙 ×人數
2. 小禮物

內容：

1. 參加者互相選出心目中擁有、具備 C(Care~關懷)、A(Appreciation~欣賞)、S(Support~支持)、H(Hope~盼望)特質的老師：
 - Care 關懷：用語言或身體語言表達關懷，留意學生的身心靈需要，配合以具體的行動
 - Appreciation 欣賞：強處著眼，多留意學生的表現，並加以用語言或身體語言表達欣賞，讚美的話不嫌多
 - Support 支持：一聲真誠的問候、一個親切的眼神，在學生氣餒或挫折時，是最佳的鼓勵
 - Hope 希望：訂定目標，凡事往好處想，相信凡事總有出路。只要肯嘗試，總有成功的可能
2. 工作人員點票後公佈結果、然後頒發小禮物予得獎老師

活動變化

--

安全指引

--

注意及應變事項：

--

程序目標：

鞏固參加者對是日活動之記憶，從而更能投入成長的天空計劃

物資：

1. 汽球 × 人數
2. 長繩一條（能串起所有汽球）
3. 橡皮圈
4. 牙籤（尖頭）
5. 泵

內容：

1. 參加者圍圈站立
2. 參加者自行吹脹汽球，並綁上橡皮圈
3. 參加者合力把汽球串在繩上，形成一條長的汽球串
4. 所有參加者一起發號施令，一同合力把汽球弄破，以慶祝活動完成

活動變化：

--

安全指引：

--

注意及應變事項：

有些參加者可能對汽球爆破有一定抗拒

程序目標：

1. 體驗目標訂定果效
2. 活動檢討

物資：

1. 小樂圖案 (於「破冰程序：小樂的天空」中曾應用的圖)
2. 筆
3. 寶貼萬用膠
4. 太陽高照圖畫

內容：

1. 每位參加者取出之前「破冰程序：小樂的天空」寫上各人的期望的小樂圖案，寫上在是次工作坊所得著的、感受、是否達之前所定的目標
2. 把小樂圖案貼在太陽高照圖畫上
3. 工作員與參加者分享是次工作坊所得著的、感受、是否達到之前所定的目標

活動變化：

如參加者不願公開內容，建議參加者：

1. 把內容摺成紙鶴，然後製作成紙鶴串
2. 把內容摺成星星，把星星放在透明樽內

安全指引：

--

注意及應變事項：

--