

成長的天空計劃(小學) 輔助課程 目標及程序流程簡表 (03-04 版本)

目標			程序	分鐘
C 目標進程	B 目標進程	O 目標進程		
目標訂定	團隊精神	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可 能	優質教師工作坊 (可選第一年或第二年活動) 合共	420
			開展工作關係	10
			校長訓勉	5
			簡介本工作坊之內容及目標	5
			破冰程序： CASH 埋堆	15
			破冰程序： Number Plate/ 水到渠成	15
			分享過程經驗： 錄影片段、相片	10
			重溫抗逆力理念	10
			講解 CASH 之意思， 尋寶遊戲	5
			破冰程序： 小樂的天空 (期望/ 目標訂定)	15
			小休	15
			體驗程序： 沉船歷險記 (真人版)/ T 分組分享	45
			解說/ 短講 (3 個向度)	15
			小休	10
			體驗程序： 黑夜曙光	30
			解說/ 短講 (盼望)	15
			午膳， 體驗程序： 尋寶遊戲	60
			體驗程序： 粉球/ 抗逆高蕉(表達)	20
			體驗程序： 風中奇緣 / 潛能盡現 (表達)	40
			解說/ 短講 (表達)	20
			體驗程序： CASH 老師選舉	20
			體驗程序： 七彩世界	15
			逆風飛翔， 總結， 問卷， 跟進活動， 招募老師出席	25

目標			程序		分鐘	
C 目標進程		B 目標進程	O 目標進程			
目標訂定 自己		小組歷程 (group process) 工作員⇌學生及家長	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	迎新活動 合共	60	
				歡迎參予， 簡介迎新活動程序		3
				破冰程序： 小樂的成長， 訪問感受及過程經驗		11
				總結		1
				簡介計劃及口號		10
				學生部份： 體驗程序： 愛心互傳送(14) 小組解說 + 成長溫度計(13) 澄清疑問(3) 個人參與計劃之目標訂定討論	家長部份： 體驗程序： 繽紛氣球 (10) 小組解說(5) 澄清疑問 參與承諾(15)	30
總結， 過程檢討問卷		5				
目標訂定 自己，小組		小組歷程 (group process) 工作員⇌學生	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	啟動活動 合共	60	
				由工作員歡迎組員及家長的參與及介紹是次活動的目的		5
				簡介計劃主題：抗逆力		5
				致歡迎詞		5
				破冰程序： 捉蟲蟲		5
				愛心結連立志行動： 小組立約，簽署		20
				立志宣言： 校長， 老師帶領宣讀誓言		5
				唱大會主題曲及叫口號		5
				校長致勉勵詞 ** /致送大會 T-恤及第一個襟章『衝破障礙』予各參加者		5
				報告事項及總結 (大合照)， 過程檢討問卷，提醒組員及家長下一次聚會日期及時間		5

**啟動禮如校長於較早時間出席則安排他/她致歡迎詞，至於致送襟章儀式可邀請學生輔導主任或其他出席之老師

目標訂定 自己，小組		小組歷程 (group process) 工作人員⇌學生 學生⇌學生	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	輔助小組 1	90
				了解學生的精神狀況	2
				簡介本小組之內容及目標，重溫立志重點	5
				破冰程序 1：你是誰，我是誰？	10
				破冰程序 2：同姓三分親	
				破冰程序 3：音樂傳球 **這部份只得 10 分鐘，故可選擇 1+2 或 3	
				體驗程序：互聯網	30
				解說	15
				體驗程序：彼此服侍	5
				短講：故事* 簡介抗逆力	10
目標訂定 自己，子女		小組歷程 (group process) 工作人員⇌家長 家長⇌子女	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	互相回饋，主題曲/口號	13
				總結，小組事工，「成長加油站」，處理小組事務	
				優質家長工作坊 1	120
				簡介本工作坊之內容及目標	5
				破冰程序：大家好，Say Hello	15
				破冰程序：你我同行	
				短講：計劃簡介	
				破冰程序：百萬富翁家長版(組制)	15
				分享感受，及 能量卡致謝	5
				短講：家長角色	10
				小休	5-10
				體驗程序：家庭聯繫網	20
				解說	20
				生活實踐短講	10
				分享感受 及 能量卡致謝	5
				總結	5

目標訂定 自己，小組	問題解決	小組歷程 (group process) 學生⇔學生 (建立小組凝聚力)	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	日營 (9：00-4：00)	420
				安頓， 營規， 了解學生的精神狀況	20
				破冰程序： 大家齊齊跟我做	10
				破冰程序： 松鼠搬家	20
				體驗程序： 傳球達意	25
				體驗程序： 執豆/執糖	30
				解說	20
				短講： 問題解決原則、步驟及日常生活例子	10
				體驗程序： 保護行動	30
				解說	20
				午膳， 彼此服侍	60
				體驗程序： 大腳八/黑洞	30
				解說	20
				體驗程序： 亂中尋序	30
				解說	20
				體驗程序： 化學廢料	30
				解說	20
				互相回饋， 主題曲/口號， 總結， 小組事工，「成長加油站」， 過程檢討問卷	25

	動怒處理	小組歷程 (group process) 學生⇌學生	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	輔助小組 2	90
				了解學生的精神狀況	5
				簡介本小組之內容及目標， 重溫立志重點 及日營所學	5
				破冰程序： 亞米巴數字	10
				體驗程序： 尋寶 (動怒處理原則)	25
				體驗程序： 彼此服侍	5
				短講：動怒處理的步驟	20
				解說及整理經驗	10
				互相回饋， 主題曲/口號	10
				總結， 小組事工， 「成長加油站」	
目標訂定 自己，子女		工作人員⇌家長 家長⇌子女	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	優質家長工作坊 2	120
				重點回顧上節程序	5
				體驗程序： 五官溝通方程式	20
				解說	10
				生活實踐短講	10
				分享感受 及 能量卡致謝	5
				小休	5
				體驗程序： 沉船歷險記	20
				解說	20
				生活實踐時間	10
				分享感受 及 能量卡致謝	5
				總結， 填寫中期檢討問卷	10

動怒處理 衝突處理	小組歷程 (group process) We 團隊精神 (逆境中互相扶持)	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	再戰營會 (以晴天程序版本為主)	750
			安頓，了解學生的精神狀況	20
			簡介本日營之內容及目標，重溫立志重點	10
			破冰程序：貓貓想要凳	10
			短講--重溫動怒處理方法	10
			體驗程序：七分天下	30
			解說	15
			短講—衝突處理原則及步驟	10
			體驗程序：飛越黃河/七手八腳(雨天程序)	40
			解說	15
			晚膳，彼此服侍	60
			體驗程序：拯救行動	40
			解說	30
			體驗程序：夜行(150)/相依為命(40)瞎子夜行(80)(雨天程序)	150/ 120 40/50
			解說	
			中期檢討，重整所學，檢視個人及小組之目標及進度	20
			就寢	--
			梳洗	30
			破冰程序：醒醒神	15
			簡介本日之內容及目標，重溫立志重點	5
			早餐	30
			破冰程序：繽紛汽球	30
			體驗程序：攀石/室內攀石/蜘蛛網/信任天梯/紅外線(雨天程序)	100
			解說	20
			體驗程序：人形畫	30
			互相回饋，主題曲/口號， 總結，小組事工，「成長加油站」，過程檢討問卷	20
			午膳，彼此服侍，收拾行裝	40

目標訂定家庭	處理	小組歷程 (group process) 學生⇔學生 We 團隊精神	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	輔助小組 3	90
				了解學生的倦意指數	2
				簡介本小組之內容及目標， 重溫立志重點及宿營所學	5
				體驗程序： 水到渠成	20
				解說	10
				體驗程序： 智在必得 (衝突處理)	25
				解說	10
				體驗程序： 彼此服侍	5
				互相回饋， 主題曲/口號	13
				總結， 小組事工，「成長加油站」， 過程檢討問卷	
目標訂定子女，學生		老師⇔家長	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	家長教師分享會 1	60/90
				簡介本分享會之內容及目標	2/5
				破冰程序：握握手、點點頭 (握握手、點點頭+隱形密碼(90 分鐘程序))	3(20)
				破冰程序：亞米巴數字	10
				體驗程序：重溫提升逆力中， 老師與家長結連之重要	25
				小組分享及總結	15/30
				總結	5

目標訂定 自己，子女	動怒處理	工作人員⇌家長 家長⇌子女	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	優質家長工作坊 3	120
				短講： 重點回顧上節程序	5
				體驗程序： 尋寶	15
				解說	20
				生活實踐短講	10
				分享感受 及 能量卡致謝	5
				小休	5
				體驗程序： 生命線	20
				解說	20
				生活實踐時間	10
				分享感受 及 能量卡致謝、總結	10
目標訂定 社區		小組歷程 (group process)學生⇌周遭社區	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	輔助小組 4	90
				了解學生的精神狀況	2
				簡介本小組之內容及目標， 重溫立志重點	5
				破冰程序： 上中環落灣仔	10
				體驗程序、短講： 衝突處理模式及與家人處理衝突之步驟	25
				體驗程序： 衝突處理 (家庭)	20
				齊心做 “橋”	15
				體驗程序： 彼此服侍	5
				互相回饋， 主題曲/口號	8
				總結， 小組事工，「成長加油站」	
目標訂定社 區	問題解決	小組歷程 (group process)學生⇌周遭社區	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	愛心之旅	90-120
				了解組員的精神狀況	2
				簡介本日之內容及重溫在輔助小組中已訂立的服務目標	3
				檢查行裝	10
				愛心服務 解說，並就組員在服務中的表現進行回饋	35-60 20-30
目標訂定家		小組歷程 (group process)	施教時刻 (Teachable moment)	輔助小組 5	90

庭，人生		process)學生⇌家庭	三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能為最好作預備，為最壞作打算	了解學生的倦意指數	2
				簡介本小組之內容及目標， 重溫立志重點 及愛心之旅所學	5
				體驗程序： 掌匙人	15
				解說	10
				短講： 目標訂定原則	10
				體驗程序： 齊來訂目標 (包括考試期/暑假及親子營的準備)	15
				體驗程序： 彼此服侍	5
				整理過去/經驗/所學	15
				互相回饋， 主題曲/口號	13
				總結， 小組事工，「成長加油站」	
目標訂定家庭，人生		學生⇌家庭	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能為最好作預備，為最壞作打算	親子黃昏營 (2：30-9：00)	420
				安頓， 了解學生及家長的精神狀況	20
				簡介本黃昏營之內容及目標， 重溫立志重點	10
				破冰程序： 彩虹傘	20/10
				破冰程序： 環遊世界	15
				破冰程序： 繽紛氣球 (幸福家庭元素)	20
				體驗程序： 瞎子尋親記	30
				解說	20
				小休	20
				體驗程序： 親子挑戰 (四處追蹤)	60
				解說	20
				晚膳， 彼此服侍	60
				體驗程序： 親子挑戰 (親子攀石) /伴我同行 (生命線)(雨天或校本程序) 及解說	90
				體驗程序： 彼此服侍	5
				整理過去/經驗/所學 及解說	15
				互相回饋， 主題曲/口號，	5
				總結， 過程檢討問卷、收拾，大合照	10

目標訂定 自己，子女		家長⇌子女	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	優質家長工作坊 4	120
				短講： 重點回顧上節程序	5
				體驗程序： 理想之塔	20
				解說	15
				生活實踐短講	10
				分享感受 及 能量卡致謝	5
				小休	5
				體驗程序： 舉步為艱	20
				解說	20
				生活實踐短講	10
				分享感受 及 能量卡致謝	5
				總結， 過程檢討問卷	5
整合	整合	整合		輔助小組 6	90
				了解學生的倦意指數	2
				簡介本小組之內容及目標， 重溫立志重點	3
				破冰程序： 一觸即發	15
				體驗程序： 齊來訂目標 (檢討， 再訂)	20
				整理過去/經驗/所學/ 重溫抗逆力元素	25
				體驗程序： 夾夾仔	20
				獎項互相投票	5
				互相回饋， 主題曲/口號	
				總結， 小組事工，「成長加油站」， 過程檢討問卷	

目標訂定 子女，學生		家長⇔老師	施教時刻 (Teachable moment) 三個向度 強處著眼 (自己及他人) 只要肯嘗試就有成功的可能 為最好作預備，為最壞作打算	家長教師分享會 2	60
				簡介本分享會之內容及目標	5
				破冰程序：神槍手 同姓三分親	20
				體驗程序：突破框框	10/15
				分享及解說	10/15
				小組討論：學生強處，未來發展培育之合作/計劃	10
				邀請家長、教師分享	10
				總結，茶點	5
整合		整合	整合	結業禮	60
				簡介本結業禮之內容及目標	5
				破冰程序：齊唱大會主題曲—生命有價	5
				回顧啟動活動之立約書 回顧：活動片段→強處著眼，認識活動流程及認同計劃	20
				一人一畫 (一人一句分享)	15
				頒發證書及獎品	15
				互相回饋，主題曲/口號，總結，過程檢討問卷，祝福行動(可依學校需要選擇進行或刪減)	10

目標訂定 原則：(1)有挑戰性 (2)有時限 (3)個人化 (4)明確具體 (5)可達到 (6)可量度 (7)要檢討

問題解決 步驟：(1)問一問 (2)想一想 (3)揀一揀 (4)做一做

動怒處理 原則：(1)不傷害別人 (2)不傷害自己 (3)不破壞物件方法

步驟：(1)了解生氣表徵 (2)放鬆自己 (3)我~訊息

衝突處理 五種模式：退縮型 (烏龜)，忍讓型 (小熊)，爭勝型 (鯊魚)，妥協型 (狐狸)，解決型 (貓頭鷹)

步驟：(1)紅燈：停一停，聽一聽 (2)黃燈：我~訊息 (3)綠燈：與朋輩一同參與決定 (雙贏原則) (4)警察：尋求調解人