

成長的天空計劃(小學)

發展課程 小學五年級



教育統籌局

目錄

小五發展課程

<u>各級課題分佈表</u>	P.1
<u>教學指引設計</u>	P.2 – P.3
情緒篇	
<u>第一節：宣洩情緒的重要性</u>	P.4 – P.15
<u>第二節：宣洩情緒的方法</u>	P.16 – P.25
社交篇	
<u>第一節：建立人際關係技巧(積極聆聽)</u>	P.26 – P.42
<u>第二節：與人合作技巧</u>	P.43 – P.56
<u>第三節：與人相處技巧~同理心(初階)</u>	P.57 – P.73
問題解決篇	
<u>第一節：資源運用</u>	P.74 – P.83
<u>第二節：揀選合宜的問題解決方法</u>	P.84 – P.92
目標訂定篇	
<u>第一節：實踐目標</u>	P.93 – P.106
樂觀篇	
<u>第一節：樂觀的思考模式</u>	P.107 – P.124

成長的天空計劃 (小學)

發展課程

各級課題分佈表

	單元	主要內容	小四	小五	小六	節數
效能感	情緒管理	適當地表達及處理情緒	1. 情緒的來源 2. 產生能量的情緒 3. 消耗能量的情緒	1. 宣洩情緒的重要性 2. 宣洩情緒的方法	1. 認識壓力的來源 2. 處理壓力的方法	7
	社交能力	溝通技巧	1. 溝通模式及障礙 2. 語言及非語言溝通	1. 建立人際關係技巧(積極聆聽) 2. 與人合作技巧 3. 與人相處技巧~同理心(初階)	1. 自我表達與接納他人技巧 2. 朋友的種類	7
	解決問題	尋求協助	1. 問題解決的步驟 2. 問題解決的方法	1. 資源運用 2. 揀選合宜的問題解決方法	1. 尋求幫助的技巧	5
	訂立目標	訂定目標的技巧	1. 目標的重要性 2. 目標的準則	1. 實踐目標	-----	3
樂觀感	樂觀感	正向歸因思想	-----	1. 樂觀的思考模式	1. 內在性思考 VS 外在性思考 2. 普遍性思考 VS 特殊性思考 3. 永久性思考 VS 暫時性思考	4
		節數	9	9		
總結					總結篇	1
					9	27

教學設計指引

教學環節

「發展課程」每一課題均有 30 分鐘及 50 分鐘的課程可供學校選擇，兩者的分別是在於是否在課堂內進行約 20 分鐘的附加活動。以下圖表 6 列舉小四、小五及小六每一教節的時間安排建議：

小四			小五及小六	
引起動機	5 分鐘		重溫時段	4 分鐘
情意互聯網	5 分鐘		引起動機	3 分鐘
主題活動	15 分鐘		情意互聯網	3 分鐘
附加活動**	20 分鐘		主題活動	15 分鐘
總結及成長小記	5 分鐘		附加活動**	20 分鐘
			總結及成長小記	5 分鐘

** 學校可按校本需要，自行決定是否進行附加活動

每一教節的活動設計及目的：

「重溫時段」(只適用於小五及小六部份課節)

教師與學生重溫上年度「發展課程」有關該題目的重點。

「引起動機」

藉遊戲或問題，提高學生的學習動機，引領學生進入學習狀態，以及帶出活動主題。

「情意互聯網」

此環節目的是在於增強師生之間的聯繫，提升歸屬感，教師藉著個人經歷的分享，讓學生感受到「老師也是人」，也同樣有面對逆境的掙扎和經驗，從而增進師生間彼此的溝通，以致達到互相尊重、互相結連的關係。良好的師生關係及學生對學校的歸屬感，有助於培育學生的抗逆力。

「主題活動」

此環節重點帶出主題內容，教師宜儘量按照教案中的『小提示』部份帶出課程內容。

「附加活動」

此環節適合選用 50 分鐘教案的學校選用，內容著重再加強主題內容，亦多以活動及故事帶出。

「反思及總結」

教師可以與學生重溫課節內某些大家一起擁有的經驗、重要或溫馨的時刻，同時亦可透過提問，幫助學生循著效能感(C)、歸屬感(B)及樂觀感(O)的方向作出反思。

「成長小錦囊」

每節主題均附有一個「成長小錦囊」，藉一兩句扼要說話總結該課堂的主題，以便同學記憶。教師在課堂完結前可與學生一起誦讀一、兩次，更可將「成長小錦囊」印在大卡紙上，然後張貼在課室當眼的地方。附件 2、3、4 匯集了小四至小六的「成長小錦囊」以供參考。

「成長小記」

教師可於下課前，或在課後讓學生填寫「成長小記」，作為學生記錄感受及與教師溝通的媒介。「成長小記」內容及使用細則詳列如下。

情緒篇

在小四的發展課程裏，我們強調學生對情緒的來源及種類之認識，目的是希望學生能夠了解到情緒是與生俱來的，是人受到刺激時所引起的反應。而眾多的情緒亦可分為產生能量和消耗能量兩大類。學生透過對上述之掌握來學習敏感自己的情緒並準確地判斷所產生的是甚麼情緒。

然而，若認知只到上述階段，對於提升抗逆力仍未足夠。因為研究抗逆力的學者（Grotberg, 1995）指出：擁有高抗逆力的人能夠向他人講述自己所害怕、受威脅和煩惱的事情；又能妥善管理自己的感覺及衝動，以不損害他人權利的方式將其情緒表達出來。

因此，在小五的發展課程裏，我們旨在讓學生明白宣洩情緒的重要性，並教導他們宣洩情緒的原則及方法。

第一節：宣洩情緒的重要性

理念：

為了讓學生學會在面對逆境時懂得向他人講述令自己害怕、受威脅或煩惱的事情，我們必先讓他們了解宣洩情緒能夠使人從緊張的狀況舒緩下來，可以冷靜地面對逆境並想出更多解決問題的方法。

目標：

1. 讓學生掌握宣洩情緒的益處。
2. 明白壓抑情緒對身心的負面影響。

重溫時段：4 分鐘

目的：讓學生重溫小四發展課程有關情緒篇的內容。

內容：

認識情緒的來源

1. 情緒的產生是由內心的感受或外來刺激帶來各種不同的情緒反應。
2. 情緒是中性的，沒有對與錯、好與壞之分；而人的基本情緒大致可分為：喜、怒、哀、懼四種。

喜

開心-流露和提供樂趣、高興或者思想上的滿足。

滿懷信心-踏實的感覺。

興奮-精神振奮。

被愛-表達情愛、喜愛。

怒

厭惡-對某人或某種事物感到憎厭或者強烈的嫌惡。

憤怒-生氣；感覺到或者流露出怒氣；威脅他人或者狂怒。

煩躁-不耐煩；憤怒。

妒忌-不滿他人的成就和長處。

哀

孤單-沒有朋友或者夥伴。

憂傷-感到悲傷、懊悔、遺憾。

無助-孤單無援。

失望-未能達成他人或者自己的期望、願望、慾望。

懼

害怕-驚慌，膽怯。

震驚-心境突然被打亂。

緊張-憂慮，坐立不安，神經質。

擔心-某些事物感到憂慮、困擾。

注意事項：
教師可彈性調節
「重溫時段」、
「引起動機」及
「情意互聯網」
的時間分佈，及
其內容之整合。

3. 人在遇到不同的事件時，便會根據自己對該件事情的想法而表達感受。因此，我們應該尊重自己的情緒反應；同時，亦要尊重別人的情緒反應。

產生能量的情緒

1. 喜悅是產生能量的情緒，能有推動力，使人繼續追求，希望喜悅能再次出現。
2. 適當表達喜悅的情緒，可作強化劑，增加自我力量去做好每一件事，增加自我了解，促進與人融洽相處。

消耗能量的情緒

1. 明白人會有不同的消耗能量情緒：包括：怒、哀、懼；我們應接納自己會有這些情緒，因為這些情緒的表達能幫助我們評估所面對的事情之重要性，協助我們決定如何處理那些事情。

小五的情緒篇就是教授學生有關宣洩情緒的重要性和所需留意的原則。

引起動機：3 分鐘

大爆炸

目的：引起學生對本節主題產生興趣。

物資：氣球 1 個

活動介紹：

1. 教師選出 1 位學生站在全班學生都看得見的位置吹氣球；
2. 當學生正在吹漲氣球時，教師問其他學生：「如果不斷將空氣吹進氣球內，會有甚麼事情發生？」
3. 教師邀請學生回答；
4. 多謝那位協助示範的學生，並請他返回座位。
5. 向學生講述：「原來人盛載情緒的心靈就好像一個氣球，積壓太多消耗能量的情緒會使人的心理像氣球一樣爆裂。」
6. 向學生講述：「原來當你的氣球即場爆破時會影響你周圍的同學，就好像你的情緒即將積壓到達極點時，也會影響你身邊的人。」

注意事項：
教師請學生不要將氣球吹爆。

注意事項：
教師可在此時將拿著的吹脹氣球放手，任由氣球在課室內亂竄，讓學生感受宣洩情緒後的歡愉氣氛。

活動變化：

若教師認為吹氣球會引致不便，可將活動改用以下形式進行：

物資：1. 透明水杯 1 個

2. 矮身水盤 1 個/盛水器皿 1 個（用作防止水弄濕桌面）

活動介紹：

將一個透明水杯放在矮身水盤的中央，然後邀請一位學生慢慢地注入半杯水，當水位到達半杯水時，請學生停止注水；並問學生如果不斷把水注入水杯內，會有什麼情況出現？

教師運用此比喻向學生解釋：「水杯就好像我們的心靈，水就是一些沒有處理的情緒（例如：沒有與人傾訴、沒有找方法宣洩自己的情緒）；如果不斷有情緒出現而沒有處理的話，就正如將水不斷注到水杯裏，情緒不斷累積，終有一天心靈無法再盛載下去，人的情緒便會持續低落，容易產生心理及生理的問題/困擾。」

情意互聯網：3 分鐘

目的：提升教師與學生的聯繫感。

活動介紹：

1. 教師分享一次積壓**消耗能量的情緒**之後果。

舉例：由於不希望父母擔心我的考試，因此，雖然我很擔心自己還未將考試範圍溫習透徹，也不想告訴他們；但考試期間的每一晚，我都無法安睡……

2. 如時間許可的話，可詢問學生有否試過積壓**消耗能量的情緒**，邀請願意分享的學生將當時的感覺分享出來。

注意事項：

1. 教師可以問學生當時積壓的是那種**消耗能量的情緒**？
2. 沒有將那些事情和情緒告訴別人，有甚麼感覺？

主題活動：15 分鐘

情緒層層疊

目的：體驗人不能將所有情緒都埋藏心裏，情緒是需要適當地宣洩出來。

物資：A3 薄紙數張

活動介紹：

1. 教師邀請兩位學生到教師桌前拿著薄紙；
2. 然後請每位學生輪流說出一件帶給他情緒的事情(產生能量的情緒或消耗能量的情緒皆可)，並將一件代表這件事的物件放在紙上(例如：文具、書本等)。

注意事項：

如學生不斷都是說同類的情緒(例如：開心)，教師可要求學生轉講其他種類的情緒；又可以指定頭兩行學生分享有關喜的情緒事件，第三四行分享怒的情緒事件，第五六行分享哀的情緒事件，最後兩行分享有關懼的情緒事件。

3. 教師可建議學生將愈大的物件比喻為引致情緒反應愈大的事件。
4. 如此類推，請學生留意紙張負荷過重時會有甚麼事情發生！
5. 教師總結此活動時，可將薄紙比喻人的內心，所放的物件就是大大小小沒有處理的情緒(即是：太多事情藏在心裏沒有宣洩出來，例如：不找別人傾訴。)只會令心情沉重，無法享受輕鬆愉快的生活。

當紙張因為無法承受過量的壓力而破爛時，就好像人無法應付心裏累積太多情緒而產生的壓力，人便會出現一些生理或心理的毛病。

6. 為了使人減低出現因情緒積壓所帶來的問題，我們有何改善的辦法呢？(邀請學生一起想出改善的辦法。)

✧ 將數張紙加在一起承托——可比喻為找多幾位朋友一同分擔或抗逆力愈來愈高。

✧ 不要放太多物件在紙上——可比喻為不要積壓太多情緒在心裏。

✧ 間中從紙上取走一些物件——可比喻為不要讓情緒積壓得太多或太久，間中要找方法宣洩。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

小樂故事

目的：令學生體會不宣洩情緒的負面影響。

物資：小樂故事

附件 1

劇場版對白

附件 2

劇場版錄音片段

附件 3

活動介紹：

1. 教師講述或播放故事，然後向學生發問下列問題，以加深學生對此故事的理解；並強調不宣洩情緒會帶來身體及心理的負面影響。
2. 參考問題：
 - ✧ 故事主人翁遭遇到甚麼事情？
 - ✧ 她有沒有處理自己的情緒？
 - ✧ 在沒有處理自己的情緒下，她的身心狀況變得怎樣？
 - ✧ 她如何變得積極地面對問題？
3. 教師總結這故事的意義：希望學生記得這故事，明白積壓**消耗能量的情緒**、不找別人傾訴或想辦法處理，最終會影響正常的生活。

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 正確地宣洩情緒有甚麼好處？	✧ 正確地宣洩情緒可以使自己重新了解引起該情緒的事件；容易找出解決問題的方法。若能掌握疏導情緒的方法，待人處事均更有把握。
	2. 壓抑情緒有甚麼後果？	✧ 壓抑情緒只會令各種情緒累積起來，使心情緊張，嚴重時更會導致頭痛、失眠、手心冒汗等。
	3. 每一種情緒是否必然引發某一種行為？	✧ 雖然不同種類情緒的出現都是正常的，但不是某一情緒的出現就必然導致某一行為的出現（例如：憤怒不是必然要用打人來宣洩），在宣洩情緒時可以選擇不同的方法處理；若能選擇合宜的處理情緒方法，會更有成就感。（下一堂便會談及宣洩情緒的方法及原則。）

成長小錦囊

宣洩情緒，
開心伴隨。

小樂故事

新的學期開始了，五年級 A 班多了一位新學生——小樂。

由於爸爸經常要到國內工作的關係，小樂一家就從香港仔搬到上水居住，小樂也轉到位於上水的一所小學讀五年級。別了舊鄰居、舊同學；面對陌生的社區，一些從不認識的同學和老師，小樂很擔心自己會否被同學接納、能否在新學校考得好成績、假期時會否有朋友一起玩…

因為心裏帶著很多擔心，小樂不敢主動與同學打招呼和傾談，也害怕回答老師的問題。她很不喜歡這種不知所措、孤單無助的感覺，但她又不想在家人面前提起她的擔憂。於是，她變得做甚麼事都提不起興趣，就連她最喜愛的芭蕾舞，她也不想去上堂練習。在學校，小樂就更加沉默，不跟同學說話、不回答老師的問題。因為對任何事都不感興趣，她已經不想做功課，甚至常常找藉口逃避上學。

就在開學後的個多月，小樂的身體變差了，時常頭痛和失眠；因此她常常都在上課時打瞌睡，也常因頭痛而缺席上學。

一天，教了小樂四年芭蕾舞的老師致電給她，關心她為何已缺席了四堂，問她是否因路途遙遠而缺席，小樂只是支吾以對地回應。老師繼續關心她搬家及轉校後的生活、與新同學的相處的情況；那時，小樂忍不住大哭起來，並開始將自己的心事告訴老師。經過一段時間的傾談後，小樂好像覺得舒服一點，她更答應老師下星期出席芭蕾舞練習。就是這樣，小樂重拾對芭蕾舞的興趣；她又開始嘗試老師教她交朋友的方法。面對新的學校，她好像沒過去那麼懼怕，心情已較以前輕鬆了很多，頭痛的次數也少了一點呢！

小樂故事劇場版

爸爸：小樂，你執好晒自己既野未呀？我地今個星期日就會搬去上水
既新屋果度喇！

小樂：爸爸……我唔想搬呀！

爸爸：傻女黎既，爸爸要經常來回中港兩地，上水會方便好多架，而
且新屋地方又大 D，你仲可以有自己間房添！

小樂：我唔制，我唔搬呀！

(傷心獨白：我搬左以後就唔可以再見到 D 朋友、老師、同埋
隔離阿豬女、小明佢地喇…鳴…鳴…)

…………… 音樂過場 ……………

爸爸：小樂，今日第一日返學，心情點呀！快 D 換衫啦！爸爸同你食
完早餐再送你返學丫！

小樂：哦！（沒精打睬）

老師：各位同學，由今日開始，我地 5A 班會多左一位新同學，佢就
係李小樂喇！大家以後要互相幫助、照顧佢呀！小樂，你坐係
第二行最後一個位啦！

小樂：哦！老師。

…………… 小息時 ……………

同學甲：喂，你睇，果個咪係新黎既李小樂？佢做咩一個人孤伶伶咁
坐係花園呀？不如我地過去叫埋佢一齊玩囉！

同學乙：好呀！

同學丙：喂！小樂，我地係個邊跳緊橡筋繩呀，一齊玩丫，好唔好呀？

小樂：……………我……………我唔玩啦！（奔走聲，逃避同學）

同學甲：車！……乜佢咁架，咁高竇既……

…………… 上課時 ……………

老師：…「於是，愛迪生就發明左電燈泡啦！大家記住，我地都要學愛迪生一樣，只要肯嘗試，就會有成功既可能，知道未呀！」(下課鐘聲)

老師：李小樂，你又係度訓覺，功課又唔交，放學黎教員室搵我。落堂！

同學們：GOODBYE MISS CHAN！

…………… 在家中 ……………

爸爸：小樂，D 野唔好食咩，做咩唔夾 呀？

小樂：我無胃口，好頭痛呀，爸爸，我聽日唔返學喇！

爸爸：下！係咪返學唔開心呀？

小樂：唔係，無野，總之我個頭痛到唔想返學囉，爸爸！

爸爸：好啦，好啦，咁你聽日休息下啦！

…………… 在家中 ……………

鈴……鈴……鈴……

爸爸：小樂，電話嚮呀，你去聽啦，爸爸洗緊手呀！……

小樂：哦！

小樂：喂…

芭蕾舞教師：小樂呀？你好呀！我係 MISS LEE 呀，你近排做咩事呢，你已經四堂無黎學芭蕾舞啦喎，我同 D 同學仔都好掛住你呀！係唔係你搬左屋太遠唔方便呢？新環境適應嗎？識到新朋友仔未呀？

小樂：唔係……係我……都係無野啦！（開始哭泣）

芭蕾舞教師：小樂，你有咩唔怕同 MISS 講丫，老師好擔心你架……
唔怕既，小樂，你慢慢講啦……

小樂：我搬到上水之後……（輕音樂過場）

旁白：得到 MISS LEE 的關心，小樂開始將自己的心事告訴 MISS LEE。經過一段時間的傾談後，小樂好像覺得舒服一點，她更答應老師下星期出席芭蕾舞練習。就是這樣，小樂重拾對芭蕾舞的興趣；她又開始嘗試老師教她交朋友的方法。面對新的學校，她好像沒過去那麼懼怕，心情已較以前輕鬆了很多，頭痛的次數也少了一點呢！

第二節：宣洩情緒的方法

理念：

明白了每個人都需要宣洩自己的情緒後，更重要的是找到適當的途徑進行。因為在滿足自己之需要的同時，亦需要體察別人的需要；以免別人因你的情緒而受到傷害。

目標：

1. 學習宣洩情緒的原則：在適當的時間和地方，以不傷害自己、他人及不破壞物件的方法宣洩情緒。
2. 學習正確宣洩情緒的方法。

引起動機：5 分鐘

物盡其用

目的：幫助學生投入本節活動。

物資：1. 毛公仔/其他小道具一個

2. 白紙一張

活動介紹：

1. 教師拿出一件物件(毛公仔或白紙)展示給學生。
2. 邀請學生想一想如何利用這件物件去宣洩情緒(該情緒可以是憤怒、悲傷、懼怕等)。
3. 教師邀請學生分享他們想到的方法。(例如：在白紙上寫字、把毛公仔當作好朋友，與它談心事、撕紙發洩等…)
4. 教師在此帶出本節主題：宣洩情緒可以有很多不同的方法。

注意事項：

如時間許可，教師可再展示多一件物件讓學生說出利用這物件去宣洩情緒的方法。例如：打枕頭。

情意互聯網：5 分鐘

目的：提升教師與學生的聯繫感。

活動介紹：

1. 教師分享自己曾經用甚麼方法去宣洩情緒。

舉例：在考試前感到擔心恐懼，我曾試過……

2. 如時間許可，可邀請學生分享他們曾經試過的方法，詢問他們覺得所用過的方法是否有效幫助宣洩情緒。並鼓勵學生表達宣洩情緒後的感覺。

注意事項：

1. 如果學生分享的方法是傷害自己或他人，可以再問他這種方法的好處是甚麼？有沒有甚麼壞處？有沒有其他方法可以取代等？
2. 切記盡量保持情意互聯網和諧、開放的分享氣氛。這樣能夠增強師生的聯繫感。

主題活動：15 分鐘我有我原則

目的：介紹宣洩情緒的原則。

物資：工作紙 附件 1

活動介紹：

1. 教師派發工作紙，請學生假設自己處於一個憤怒、悲傷或不安的情緒下，會用什麼好方法宣洩自己的情緒。
2. 完成後，教師邀請學生分享他們的答案。
3. 然後請學生分享最理想是運用哪一方格的行為去宣洩自己的情緒，並問及原因；由此帶出宣洩情緒的原則：在適當的時間和地方，以不傷害自己或他人及不破壞物件的方法宣洩情緒。如以下的答案提示：

宣洩情緒的好主意，要以**不傷害自己**、**不傷害別人**及**不破壞物件**為原則：

1. 打電話找好朋友傾訴
2. 到公園散步
3. 睡一會
4. 放聲大哭
5. 將心事寫在日記上
6. 到球場踢足球

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

妙法大拍賣

目的：學習正確宣洩情緒的方法。

物資：1. 錄音機

2. 音樂帶

3. 情境卡

附件 2

注意事項：

為減低學生處理情緒時的衝動行為，教師可建議學生運用問題解決的步驟：問一問（認清情境所提及的情況），想一想（想出不同宣洩情緒的方法），揀一揀（選出符合不傷害自己和別人原則之方法），做一做（才作出行為回應）。

活動介紹：

1. 這個活動邀請全班學生一同參與。
2. 教師預先將情境卡放入公文袋中，然後播放音樂。
3. 音樂響起時，學生將公文袋一個傳給一個。（次序及方向由教師指示）
4. 當音樂停下時，學生要抽出一個情境，然後立即說出適當宣洩情緒的方法。
5. 教師須留意他們所說的方法是否符合不傷害自己/別人和不破壞物件的原則。
6. 教師可以將學生的意見寫在黑板上。
7. 若時間許可，便可再抽出另一個情境讓學生討論。

注意事項：

為了能夠讓更多的學生參與，教師可考慮第一次直行傳，第二次橫行傳，第三次直行傳，如此類推……

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 在處理自己情緒時，要注意些甚麼才可以有果效？	✧ 每個人都應該正面處理自己不同的情緒，然而在宣洩情緒時須留意所選擇的方法會否傷害到自己、他人或物件。(亦可帶出歸屬感元素—要注意他人的利益) ✧ 先停一停、再想一想：問一問自己現在發生什麼事情？在所想的眾多處理方法中找出不傷害自己或他人的方法去實行 ✧ 正面地宣洩情緒有助個人從壓力中走出來，甚至可以想出更多解決問題的好方法。

其他參考資料：附件 3

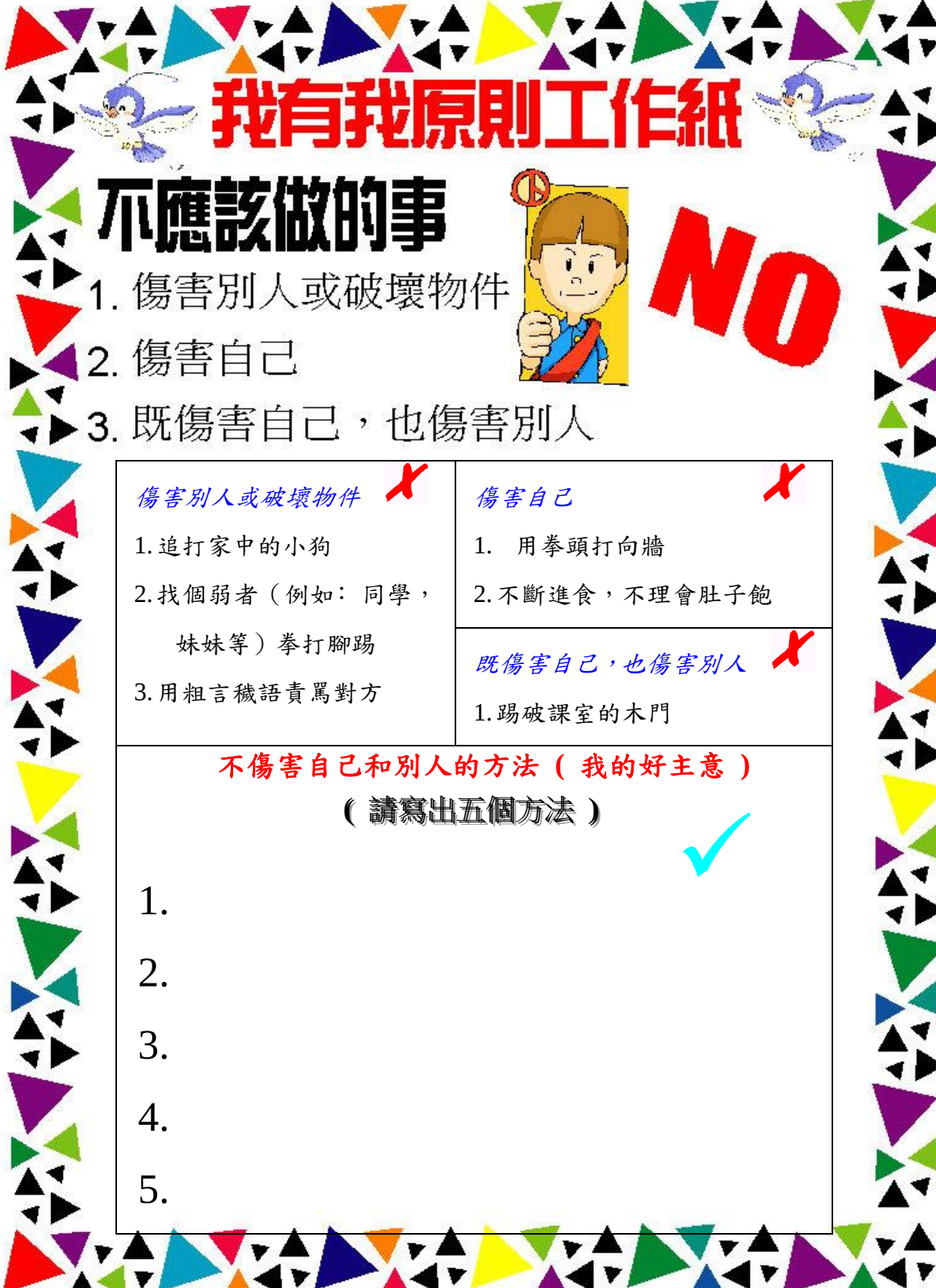
填寫評估問卷：了解學生對情緒篇的學習情況。

成長小錦囊

宣洩情緒有妙法，
顧己及人為上策。

工作紙

假如我十分憤怒/悲傷/不安，我會.....



我有我原則工作紙

不應該做的事

1. 傷害別人或破壞物件
2. 傷害自己
3. 既傷害自己，也傷害別人



NO

傷害別人或破壞物件 ✗ 1. 追打家中的小狗 2. 找個弱者（例如：同學， 妹妹等）拳打腳踢 3. 用粗言穢語責罵對方	傷害自己 ✗ 1. 用拳頭打向牆 2. 不斷進食，不理會肚子飽
既傷害自己，也傷害別人 ✗ 1. 踢破課室的木門	

不傷害自己和別人的方法（我的好主意）

（請寫出五個方法）

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

✓

情境卡



1. 排隊等候購物時有人不按次序排隊（打尖）。	2. 同學塗污了我的勞作。
3. 同學替你起了一個渾號（花名），並一同取笑你。	4. 因為要照顧妹妹，令自己上學遲到。回校時被班主任責備。
5. 俊明本答應放學後跟我一起踢球，但後來他卻與其他同學去游泳。	6. 哥哥已講電話三十分鐘，而我又急須打一個電話。
7. 小息在操場玩時被同學撞跌在地上。	8. 上課時，坐在後面的同學叫我替他拾回文具，但老師只看到我與同學談話，要罰我留堂。
9. 曾經三次提醒嘉玲把圖書還給我，但她仍是忘記了，令我要向圖書館交五元過期罰款。	10. 我正在溫習默書時，姐姐將電視的聲量調到很大聲。

情緒和情緒表達—— 關於董氏基金會青少年調查之我見

心理園丁 梁培勇
中原大學心理系 副教授兼主任

當大自然水庫的水位超過警戒線時，水庫就必須作調節性洩洪，否則會危害到水庫的安全。倘若此時不但沒有洩洪，反而又不斷有進水量時，水庫就會崩潰。心理分析大師 Freud 就用水庫的觀念，比喻說明人類情緒的處理過程，他認為每個人的身體裏面彷彿都有一座情緒水庫，當負面情緒出現時就會存放在情緒水庫之中，如果情緒水位累積到所謂的警戒線，個體就會開始出現脾氣暴躁，無法適當控制情緒的情形，而導致容易發脾氣。如果再一直惡化下去，情緒水庫崩潰的結果就是出現心理方面的毛病。因此，維持心理健康的重要觀念，就是不要讓自己的情緒水庫累積太多的水量，要想辦法將情緒水位紓解掉。

負面情緒是人們因某種讓自己不滿意的生活事件發生之後所產生的不舒服感受；基本上是一種主觀的狀態，同時也會造成情緒水位。既然是主觀，就無所謂的對或錯可言，所以應該要無條件的接納與包容之。既然造成情緒水位，就必須使之紓解以免累積在情緒水庫之中。情緒表達指的是人們用來表現情緒的各種方式，其功能就是在紓解情緒水位，使水位下降。可是，因為我們必須在社會中生存，所以要學習變成一個社會人，情緒表達當然就必須以不傷害別人、不傷害自己等符合社會規範的方式表現之，否則紓解了原來的負面情緒，卻又因為不符合社會規範遭受到規範執行者的責備或體罰，而產生更大量新的負面情緒，對於情緒水位的紓解不但沒有幫助，還有可能更嚴重化。因此，學習符合規範的紓解情緒方式，是人類在社會化過程中逐漸學習而來的能力。

問題在於孩子成長的過程中，如果有了某些負面的情緒，會很自然的以攻擊本能的方式，表現出情緒且降低其情緒水位。父母和老師當然不會允許孩子採取攻擊的表現方式表達情緒；然而，倘若父母和老師缺乏情緒和情緒表達是兩種現象的觀念，就會造成在批判情緒表達方式時，連帶著也批判孩子不應該擁有某些情緒，讓孩子學習到人似乎是不應該有負面情緒的。於是，一旦出現負面情緒，就會採取壓抑的方式不敢表現出來。表面上看起來似乎已經沒有了情緒，但是一旦情緒水位逼近或超過了警戒線，就可能因為無法控制而採用極端的方式表現和紓解其情緒，造成不可磨滅的傷害和痛苦。

※ 本文所述之「負面情緒」即本課程之「消耗能量的情緒」。

本文節錄自心理健康諮詢網(<http://www.psychology.org.tw>)

社交篇

在小四的發展課程裏，我們讓學生了解人與人之間的溝通元素，並且知道溝通未必能順利進行，障礙的出現會阻礙有效的溝通。在與人溝通的過程中，發出訊息者除了利用語言表達外，還有許多途徑表達出自己的感受及內在的意思。若接收訊息者也能了解及察覺到這些非語言上的溝通，便更有效地達致溝通的效果。

而在小五的發展課程裏，我們提供機會予學生學習適切的人際關係技巧，例如：積極聆聽、與人合作、與人相處的技巧等，去取代舊有無效的社交行為並增強其個人的效能感。

第一節：建立人際關係技巧(積極聆聽)**理念：**

人生存在社會中，每個人都需要一定的社交技巧與別人接觸、相處、建立和維持關係。良好的人際關係能使我們活得更長久，更快樂，有更好的生理及心理健康；欠缺適切的社交技巧有礙個人需要的滿足，並可能引致人際關係的問題。因此，社交技巧訓練旨在提供學習新行為的機會，讓學生學習適切的社交行為技巧，去取代舊有無效的行為；不但減少社交技巧的欠缺，並且增強其個人的效能感。

目標：

1. 讓學生掌握積極聆聽的技巧。
2. 讓學生明白聆聽的重要性。

重溫時段：4 分鐘

目的：讓學生重溫小四發展課程有關社交篇的內容。

內容：

溝通模式及障礙

- ✧ 溝通有五個重要元素：發訊人、訊息、渠道、收訊人、回應。
- ✧ 溝通的障礙包括：傳遞的訊息涉及許多人、冗長的訊息、接收訊息者注意力是否集中。
- ✧ 有效的溝通不是必定的結果，障礙的出現會阻礙有效的溝通。

語言溝通及非語言溝通

- ✧ 人與人之間的溝通，除了運用語言之外；還可以利用眼神、面部表情、身體動作及語氣等來表達意思。

注意事項：

教師可彈性調節「重溫時段」、「引起動機」及「情意互聯網」的時間分配及其內容之整合。

引起動機：3 分鐘

聆聽四步曲

目的：讓學生掌握聆聽的技巧。

物資：聆聽四步曲字卡圖畫 附件 1

注意事項：
教師可先示範這四種聆聽技巧的動作。

停、望、聽、應

1. 停 → 停止你現時的所有工作，專注聽別人說話。
2. 望 → 望著和你說話的人，表示你用心聆聽。
3. 聽 → 用 **心** 傾聽他所說的內容，以便回應。
4. 應 → 回應對方所說的事情或感受，可用點頭示意明白。

聆聽的技巧須知：

- ✧ 保持集中力 **停**
- ✧ 注意對方的手勢及面部表情 **望**
- ✧ 避免心存偏見 **停**
- ✧ 聆聽時學習用心聽 **聽**
- ✧ 用點頭示意明白 **應**
- ✧ 不要隨便插口 **應**
- ✧ 與朋友練習聆聽的技巧 **停、望、聽、應**
- ✧ 望著對方，保持眼神交流 **望**

情意互聯網：3 分鐘

目的：提升教師與學生的聯繫感及分享有關的經驗。

注意事項：

教師可邀請學生出來講一件關於他自己的事情，教師要聆聽他的說話，請其他學生做觀察者；再由學生說出教師是否明白他的意思。其他學生亦可說出教師在聆聽時的反應。最後，大家一起討論及分享。

例子：學生可列舉今天早上吃了甚麼早餐/乘坐甚麼交通工具回校。

主題活動：15 分鐘

一分鐘「聽」、一分鐘「應」

目的：讓學生掌握聆聽的技巧。

- 物資：1. 聆聽技巧字卡及 附件 2
2. 聆聽技巧字卡答案 附件 3
3. 大公文袋
4. 膠紙或寶貼萬用膠

活動介紹：

1. 兩位學生為一組，隨意找一個主題作分享，例如：今天吃甚麼午餐……，時間為一分鐘；一個說、一個聽；期間聽的不能用口作回應，直至時間到為止。之後對調身份，時間也是一分鐘。
2. 第二輪分享，也是一個說、一個聽；期間可以用口作回應，時間為一分鐘。之後對調身份，時間也是一分鐘。
3. 教師請學生分享這兩次的經驗及感受。
4. 待大家分享完畢，教師在黑板兩端上寫上「對」與「錯」兩字。
5. 教師請學生在載有「聆聽技巧」字卡的袋內抽出字卡，並向同學讀出字卡上的內容，再講述剛才是否有出現此情況；然後才決定將此卡貼於黑板上的「對」/「錯」下。
6. 待大家分享完畢後，
7. 最後，教師與學生核對答案，並作總結。

注意事項：

教師可將此主題活動附件預先於討論活動前影印派給學生，讓學生可先分辨那些是「對」的聆聽技巧，那些是「錯」的聆聽技巧。然後才開始討論。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要，可從兩個活動中選擇其中一個。

(1) 聽聽別人心底話

目的：讓學生實踐聆聽的技巧。

物資：角色扮演事件表 附件 4

活動介紹：

1. 將學生分成 4 人一組，然後作角色扮演；甲為陳述者，乙為聆聽者，丙及丁作觀察者，並於稍後就觀察所得作匯報；
2. 甲向乙陳述事件表上任何一則事件，乙須留心聆聽，於甲講完後，乙要就甲說的內容作回應；
3. 甲於乙回應後，甲檢視乙是否明白他所說的一切；
4. 之後，丙及丁就觀察所得作匯報，直到四個人都就不同的角色作分享為止；
5. 如此類推，再邀請另一組出來作角色扮演，演繹其他事件/情境；
6. 最後，教師帶領全體學生討論，利用聆聽技巧的要點對學生作正面的回應。

(2) 耳聽八方

目的：讓學生實踐聆聽的技巧。

物資：不同聲音錄音片段 附件 5

日常生活聲音答案紙 附件 6

活動介紹：

將學生分成一行一組，然後教師播放聲音錄音帶，讓學生猜猜是什麼聲音；每行學生輪流回答；第二輪搶答，看那一行答得最多。

最後，教師帶領全體學生討論，利用聆聽技巧的要點對學生作正面的回應。

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 與人交往需要彼此了解。要有效促進彼此的認識便要留心對方的言行。聆聽基本法有哪幾項？	✧ (停)集中注意力在對方的說話上，留心他所用的字眼 ✧ (望)身體語言，包括其臉部表情及動作。留意對方說話的內容，亦要留意對方的感受 ✧ (聽)以客觀的態度聆聽對方，不要對說話內容持有偏見。不要隨隨便便打岔對方 ✧ (應)但可在適當處給予回應，以點頭/「唔…唔」示意明白，令對話能順暢地開展下去 ✧ 對話完結後，思考一遍談論過的內容，看看你從中了解到甚麼，是否完全理解對方的意思
歸屬感 (B)	1. 彼此的接納和關懷有助歸屬感的建立。如果你的意見得到對方的接納及認同，你會有什麼感覺？	✧ 掌握以上各項，有助彼此了解，從而與人建立良好的關係。

其他參考資料：附件 7

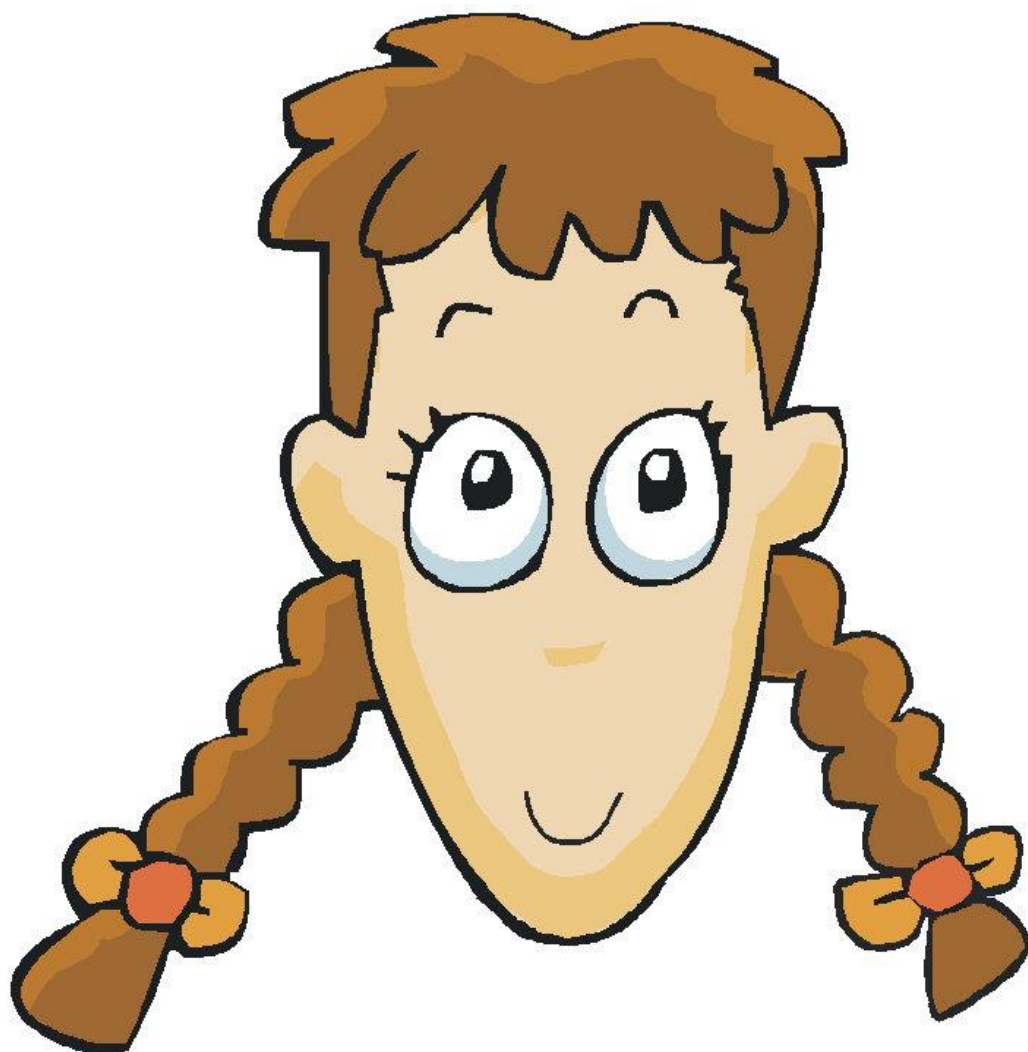
成長小錦囊

專心聆聽，
用心回應！

停



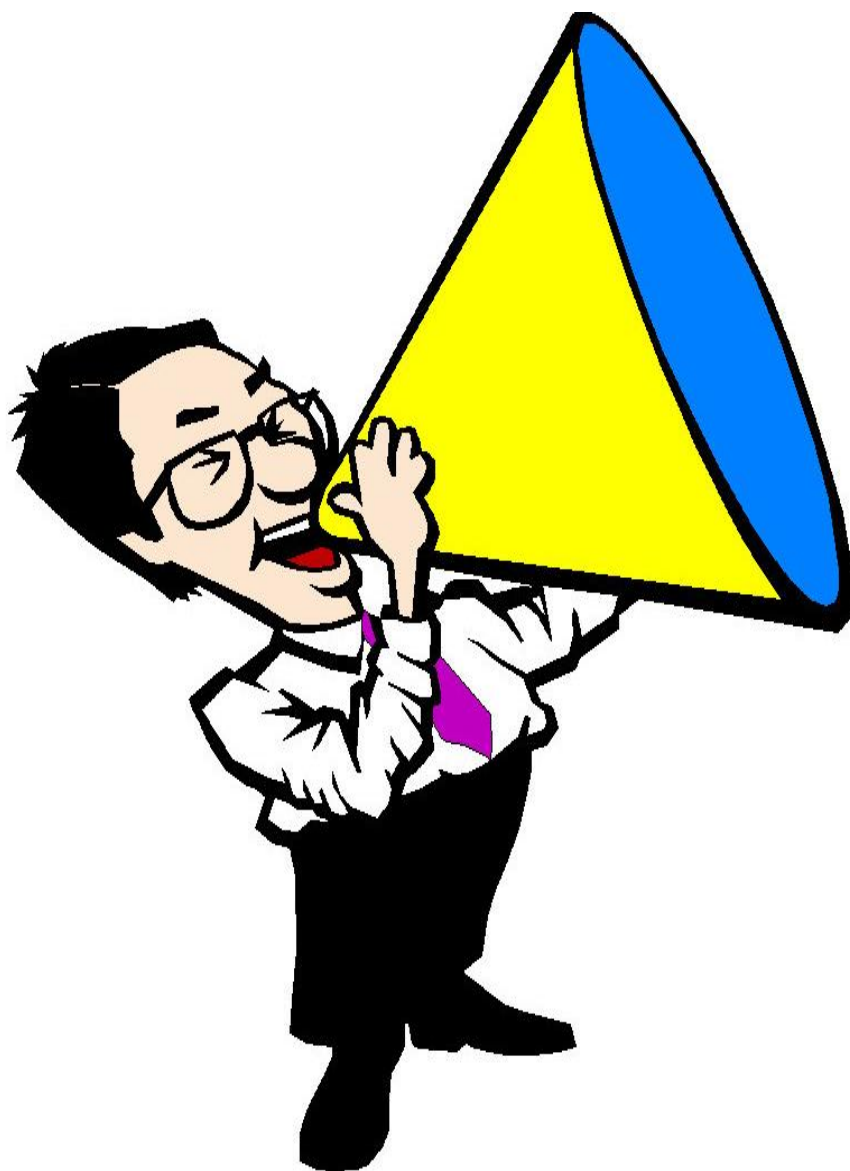
望



聽心



應



保持集中力	注意對方的手勢及面部表情
心存偏見	聆聽時學習 用心聽
不斷看手錶	不要隨便插口
與朋友練習 聆聽的技巧	眼睛望著其他人
說話時東拉西扯， 沒有主題	當別人說話時 插嘴
望著對方，保持眼 神交流	未聽完就 馬上給建議
未聽完就 馬上給教訓	未聽完就 馬上給批評
不時東張西望	一方面聽，一方面 做自己的東西
用說話侮辱對方	

- ✧ 保持集中力「對」
- ✧ 注意對方的手勢及面部表情「對」
- ✧ 心存偏見「錯」
- ✧ 聆聽時學習用心聽「對」
- ✧ 不斷看手錶「錯」
- ✧ 不要隨便插口「對」
- ✧ 與朋友練習聆聽的技巧「對」
- ✧ 眼睛望著其他人「錯」
- ✧ 說話時東拉西扯，沒有主題「錯」
- ✧ 當別人說話時插嘴「錯」
- ✧ 望著對方，保持眼神交流「對」
- ✧ 未聽完就馬上給建議「錯」
- ✧ 未聽完就馬上給教訓「錯」
- ✧ 未聽完就馬上給批評「錯」
- ✧ 不時東張西望「錯」
- ✧ 一方面聽，一方面做自己的東西「錯」
- ✧ 用說話侮辱對方「錯」

角色扮演事件表

- ◇ 分享最近一次測驗/考試的成績，結果不太理想/滿意。
- ◇ 原本家人決定今年的聖誕節一起去日本旅行，但自己要預備升級試，父親要我留在家中溫習；大家決定下一年才去日本旅行。
- ◇ 老師選了我當班長，我非常高興；隨即與班內的好朋友慶祝，但他們的反應不大熱烈。
- ◇ 今天回校上課前，母親為我預備了一頓豐富的早餐。
- ◇ 小樂想約小麥去打籃球，但小麥卻想去游泳，他們就此事爭執起來。
- ◇ 靜宜向大雄借用他的單車，但大雄自己也要玩，大雄覺得很為難，不知如何是好？
- ◇ 今年你收到的生日禮物是一把卡通雨傘，你非常高興，很想現在就下雨，拿它出來用。
- ◇ 老師讚賞你今次的中文科默書成績很好，有 90 分，你很開心，馬上想打電話告訴媽媽，但還未放學，心裏很想快些放學。

日常生活聲音答案

日常生活聲音(8 分 45 秒)

- | | | |
|--------------|--------------|----------|
| 1. 放汽球聲 | 2. 敲木 | 3. 飛機起飛 |
| 4. 蜜蜂叫 | 5. 搖曲別針 | 6. 彈玩具琴 |
| 7. 鐘聲 | 8. 飛機飛過 | 9. 鎖匙聲 |
| 10. 鈴聲 | 11. 下雨聲 | 12. 水聲 |
| 13. 沙沙聲 | 14. 吹哨子 | 15. 打雷 |
| 16. 風聲 | 17. 鋼琴音樂 | 18. 腳步聲 |
| 19. 在紙上打孔 | 20. 火山爆發 | 21. 沖廁 |
| 22. 開車 | 23. 撕紙 | 24. 搓紙 |
| 25. 搖喳喳 | 26. 開電單車 | 27. 打破玻璃 |
| 28. 開電鑽 | 29. 釘書機釘紙 | 30. 敲鐵盒 |
| 31. 燒物件 | 32. 食東西 | 33. 剪紙 |
| 34. 刷牙 | 35. 打印機發出的聲音 | 36. 火車經過 |
| 37. 倒水聲 | 38. 關門 | 39. 塌樹 |
| 40. 收音機發出的聲音 | | |

積極聆聽(active listening)是溝通最重要的行為之一，透過傾聽別人說話表達對他人的尊重，並且傾聽對方說話才能了解他人的痛苦、煩惱與感受。

傾聽(listening)與聽(hearing)是不一樣的；聽是感官的，是只用耳朵的；而傾聽不僅用耳朵，還要用心(mind)去聽。積極傾聽也不同于消極的聽，後者只是聽，被動的聽；而積極傾聽包括：

- ✧ 傾聽他人口語表達的內容(verbal messages)，從其口中所言談的內容來了解其情緒、事情過程及困擾。
- ✧ 觀察其非口語的行為(nonverbal behaviors)所蘊藏的意義，注意其手勢、表情、神態、身體動作及聲調之抑揚、頓挫、速度、語氣、結巴……

有時不必用咀說「不」，只要用搖手，或搖頭、聳肩，或皺眉……就可以代替說「不」了。

- ✧ 對於所聽到、觀察到的，給予適當而簡短的反應，使他人知道你聽懂了。更鼓勵他人繼續表達，關係就能建立起來。

所以，一跟他人接觸時，你就能表達專注的行為，使他人有一種與以前或與其他人接觸時不同的經驗，這是人對人的平等，互相尊重的對待，別人對你產生了信任，對自己也產生了信心與自尊，關係於是建立了。積極傾聽能促進有效的人際關係，學習它，運用它，人際關係必定更和睦、更愉快。

第二節：與人合作技巧

理念：

學生的自我概念與各種因此而來的情緒反應，很多時都受朋輩影響。所以他能否成功地建立良好的人際關係，正是構成效能感的一個重要條件。事實上，朋友相交，彼此間的溝通、交流與合作，每每就提供了「回饋」；透過這個歷程，讓學生知道別人對自己的看法、感覺、甚至是評價，從而點點滴滴地塑造學生的自我概念，是他於群體中建立效能感的基礎，學習及體驗到自己是一個有用的人。

目標：

1. 讓學生了解彼此合作的重要性。
2. 鼓勵學生間互相支持和幫助。(歸屬感之培養)

引起動機：5 分鐘

溫故知新

目的：讓學生重溫以往有關社交篇課程的內容。

物資：小四社交篇主題內容及小五第一節社交篇主題內容 附件 1

活動介紹：

1. 教師把小四所教的社交篇主題內容製成字條後放入一個信封內；信封數目視乎學生行數而定，即八行便要預備八個信封。
2. 將學生分成每行一組，每組分發一個信封。(信封交給每行最安靜合作的學生)
3. 每行接到信封的學生取出字條並大聲朗讀。

情意互聯網：5 分鐘

目的：提升教師與學生的聯繫感，教師可分享自己有關的經驗。

(並可列舉一些團體合作的運動如足球、籃球比賽等；或學生一起合作做功課等的例子，以說明彼此合作的重要性。)

例子：教師可列舉自己參與運動的經驗；例如：打排球、籃球或踢足球。

主題活動：15 分鐘

通力合作

目的：讓學生認識彼此合作的原則及重要性。

- 物資：
- 1. 拼貼圖畫 附件 2
 - 2. 合作原則表 附件 3
 - 3. 眼罩

活動介紹：

1. 教師把每張圖畫剪成八塊紙片後放入一個信封內；信封數目視乎學組別而定，4 人一組，即 40 人便有 10 組。
2. 每組學生的其中兩位都要失去某些身體上的功能，例如：其中一位學生失明、另一位是啞的；又或祇可以用單手等…。
3. 每組的學生都分配了指定的角色後，教師每組派發一個信封，請每一位學生輪流拼圖，每人負責兩張。
4. 若學生完成自己小組的拼圖後，可耐心觀察其他同學的情況。
5. 活動完結後，教師與學生分享感受及帶出附件 3 所列，合作的原則及其重要性。

注意事項：

- ✧ 小組的數目可視乎該班的人數彈性處理。
- ✧ 教師可發問：「在合作的過程中，不同的人會有不同的意見，遇上有意見不合時，怎麼辦？」
- ✧ （學生可自由回答，教師可將答案寫在黑板上，不必分對錯，不要批評，因為這是學生的獨特見解！）
- ✧ 另外若組內有些同學是傷殘人士，他們怎樣解決這個問題？尤其是那些戴上眼罩的同學。

合作的原則：

1. 開放地聆聽別人的意見，不堅持己見。
2. 盡量說出自己的見解。
3. 要互相尊重，不可作人身攻擊。
4. 要多嘗試。(祇要肯嘗試，便有成功的機會。)

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

齊心就事成

目的：實踐與人合作的技巧。

物資：1. 圖卡 3 款 附件 4

2. 圖畫紙(每組兩張)

活動介紹：

1. 將學生分為每四人一組，每組派發圖畫紙兩張。
2. 教師出示指定圖像卡三十秒(出示前學生不可討論及交談)。
3. 讓學生根據所觀察的內容，合作將圖像繪畫出來，限時為五分鐘，看哪一組最近似。
4. 教師宣佈將會再展示另一幅圖像，請學生利用 3 分鐘時間商量如何合作，才可完整地繪出圖像。
5. 教師展示一幅圖像三十秒，讓每組學生使用另一張畫紙繪製出新的圖像，時間一樣為五分鐘，看那一組學生最接近，今次學生繪製的圖像應該會比上一次好。
6. 教師再與學生分享今次繪圖比上一次好的原因，並帶出如何與人合作及合作的重要性。

反思及總結：5分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 有甚麼原則使你剛才與人合作時更順暢？	✧ 開放地聆聽別人的意見，不堅持己見。 ✧ 盡量說出自己的見解。 ✧ 要互相尊重，不可作人身攻擊。 ✧ 要多嘗試。 (祇要肯嘗試，便有成功的機會。)
歸屬感 (B)	1. 身為團體的一份子，為什麼要與人合作？	若要成為團體的一份子與及得到團體的接納，與人合作就得盡自己所長，貢獻自己的力量；在班內，教師更要鼓勵學生彼此間要互相支持和幫助，共同達至理想的成果。

成長小錦囊

互相了解，
合作更佳！

與人合作首先要掌握以下溝通的元素及模式

溝通有五個重要元素：



發訊人



訊息



渠道



收訊人



回應

非語言溝通包括：



眼神



面部表情



身體動作



語氣

聆聽四步曲



停



望



聽

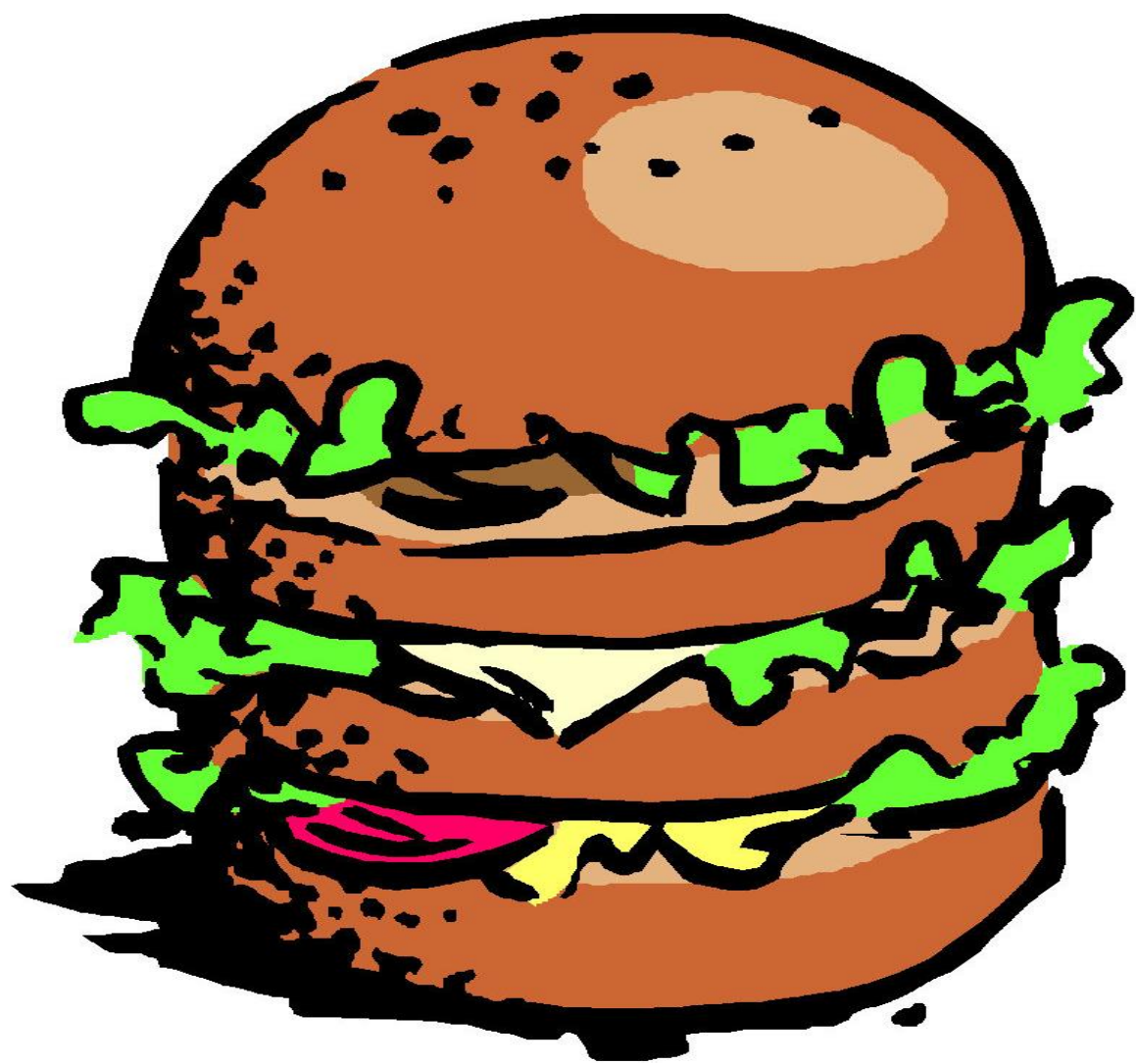


應









合作的原則：

1. 開放地聆聽別人的意見，不堅持己見。
2. 盡量說出自己的見解。
3. 要互相尊重，不可作人身攻擊。
4. 要多嘗試。
(祇要肯嘗試，便有成功的機會。)







第三節：與人相處技巧~同理心(初階)

理念：

與人交往的時候，學生很容易忽略了別人的感受，若在溝通過程中能察覺到對方言語背後去感受，便能加深與對方的了解，減少誤會。同理心是指能設身處地，從對方的角度去看事物。

目的：

1. 明白同理心的重要性。
2. 體驗了解別人的情緒及感受。

引起動機：5 分鐘

新聞一則

- 目的：1. 引起學生對本課學習的興趣。
2. 讓學生對「同理心」有初步的認識。

物資：新聞一則(例) 附件 1

活動介紹：

1. 教師與學生分享該則新聞。
2. 分享完新聞後，教師詢問學生，假如他們是巴士上的乘客/乘客的家人/村民，他們會有什麼感受。
3. 分享完畢後，教師解釋「同理心」是設身處地去了解對方的感受。正如剛才的新聞，雖然學生不是當中的乘客，但也體會到他們的驚恐、激動、傷心及擔憂的感受。

注意事項：
老師可因應時間，詢問學生作為不同身份時的感受。

4.

情意互聯網：5 分鐘

- 目的：1. 教師與學生分享「同理心」的生活例子
2. 提升教師與學生的聯系感

活動介紹：

1. 教師分享同理心的生活例子

- a. 例子中對方明白你的感受，令你感到很安慰或
- b. 例子中對方不明白你的感受，令你更加失望或
- c. 分享自己一次經歷，讓學生猜想你當時的感受？

2. 教師可參考以下例子

例一：我小時候家中養了一隻小狗，這隻小狗和我一同長大，大家的感情要好，他會和我玩球，也會在我的床上睡覺。有一天他給車撞死了，當我分享這件事給朋友聽時，他們很明白我的感受，並安慰我，令我很感動。

例二：唸中學時，有一天我上學途中忽然下大雨，我沒有帶雨具。回到學校時，有一些同學看到我被大雨弄濕了；不但沒有問候我，還說我咎由自取，我覺得很失望，同學不關心之餘還在取笑我。

主題活動：15 分鐘

關心對方

目的：了解/體會對方的感受。

物資：1. 圖片 5 張

附件 2

2. 教師參考答案

附件 3

注意事項：

附件中的答案為參考答案，教師可接納任何合理之答案。

活動介紹：

1. 將圖片展示予學生觀看。

2. 請學生猜想圖片中人物的表情及感受。

注意事項：

此活動目標是教導學生何謂同理心，請教師集中在圖畫中人物的感受而非事件。

3. 教師解釋同理心就是設身處地，從對方的角度去看事物。而當中亦包括明白自己的立場及體會對方的感受，故需要以下四個過程：

1. 與自己的感受起共鳴

2. 表達自己的感覺

3. 與他人的感覺起共鳴

4. 以了解的心情回答他人的感覺

注意事項：

教師可請學生分享相近的經驗，並分享當時的感受。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

角色扮演

目的：讓學生感受對方的意思。

物資：1. 情境卡 附件 4
2. 教師參考附件 附件 5

注意事項：

教師可於課室外，向負責角色扮演的學生講解角色的要求及所演繹的劇情。

活動介紹：

1. 教師邀請學生扮演附件上的情境。
2. 學生說出主角的感受。
3. 以句子“**你覺得……**”為開頭說出角色扮演者/主角的感受。

注意事項：

教師於每次角色扮演可邀請不同的學生，增加學生的參與。

活動變化：

1. 教師可分行進行比賽，逐行邀請學生出來，由該行猜出同學的反應。
2. 教師可因應學生的能力，決定自行讀出或由學生演繹該情境，學生則由教師或同學的說話當中了解情境中人物的感受。
3. 教師邀請學生說出最近的經歷，由其他同學猜猜其感受，再訪問該學生被其他人猜中/未能猜中時的感受。

注意事項：

教師可詢問學生有哪些情境曾經親身體驗過，可邀請學生現身說法，分享一下當時的感受。

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生的反思
效能感 (C)	1. 剛才與人分享的時候，你希望對方明白事實，還是與你產生共鳴？ 2. 能夠運用『同理心』會產生甚麼效果？	✧ 嘗試代入對方的處境，想想對方會有甚麼感受。
歸屬感 (B)	1. 與人相處，是什麼元素令大家感到「同坐一條船」、「同屬一個群體」？	✧ 與人溝通的時候，除了要了解對方的談話內容，還要去體會別人的感受，這有助大家了解對方。

其他參考資料：附件 6

填寫評估問卷：了解學生對社交篇的學習情況。

成長小錦囊
易地而處，
以心感受！

乘客鬼門關前驚慄 10 秒

(星島日報報道) 雙層巴士與貨櫃車碰撞，繼而撼防撞欄，車身在欄邊搖擺不定，凌空三十米下是山坡石澗，巴士在「懸崖」邊緣掙扎，欲跌未跌之間乘客驚呼哭叫。

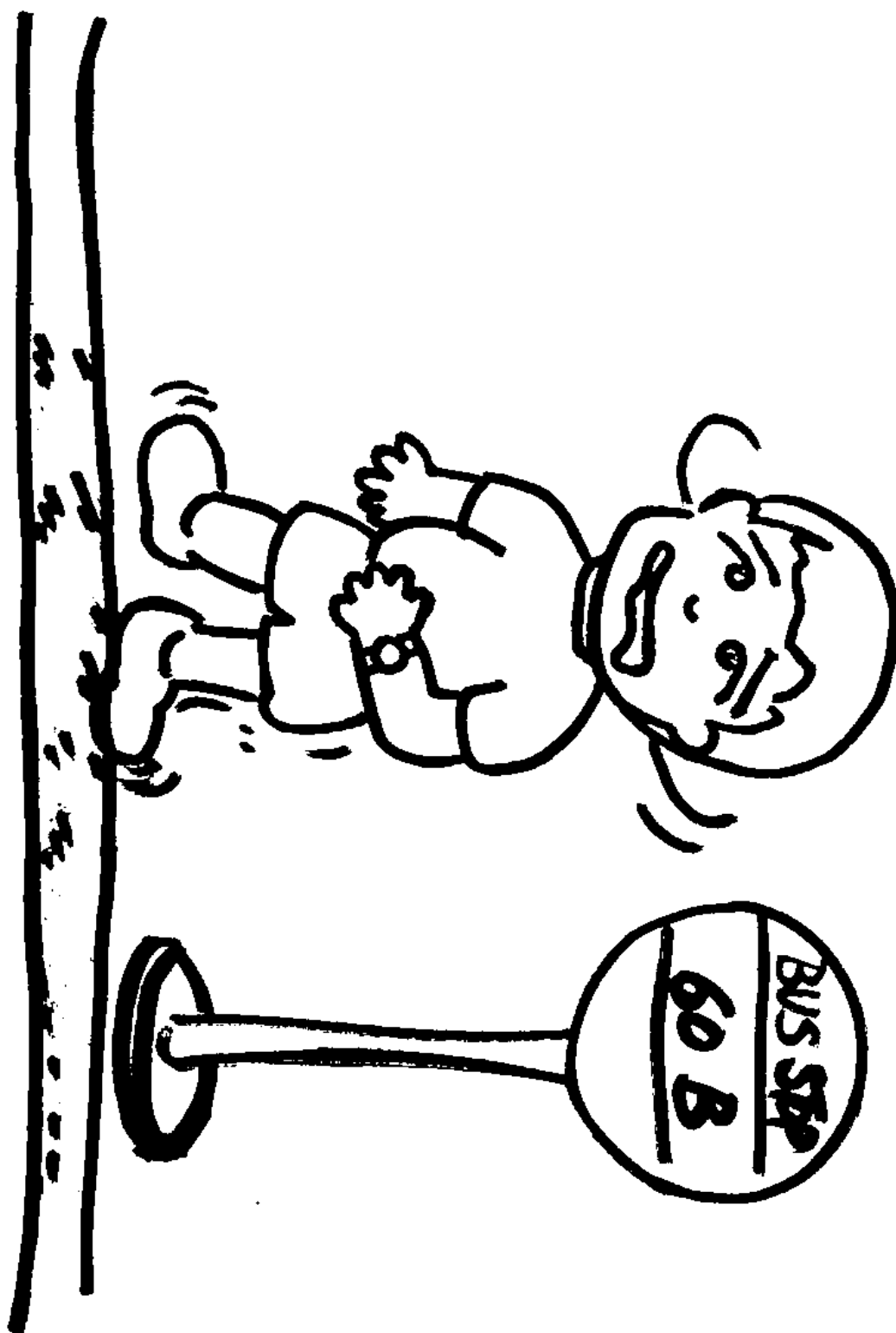


有傷者形容飽受驚慄兩分鐘，其實只是約十秒時間，但這數秒卻似度日如年，巴士在電光火石間已翻落石澗，釀成慘劇。

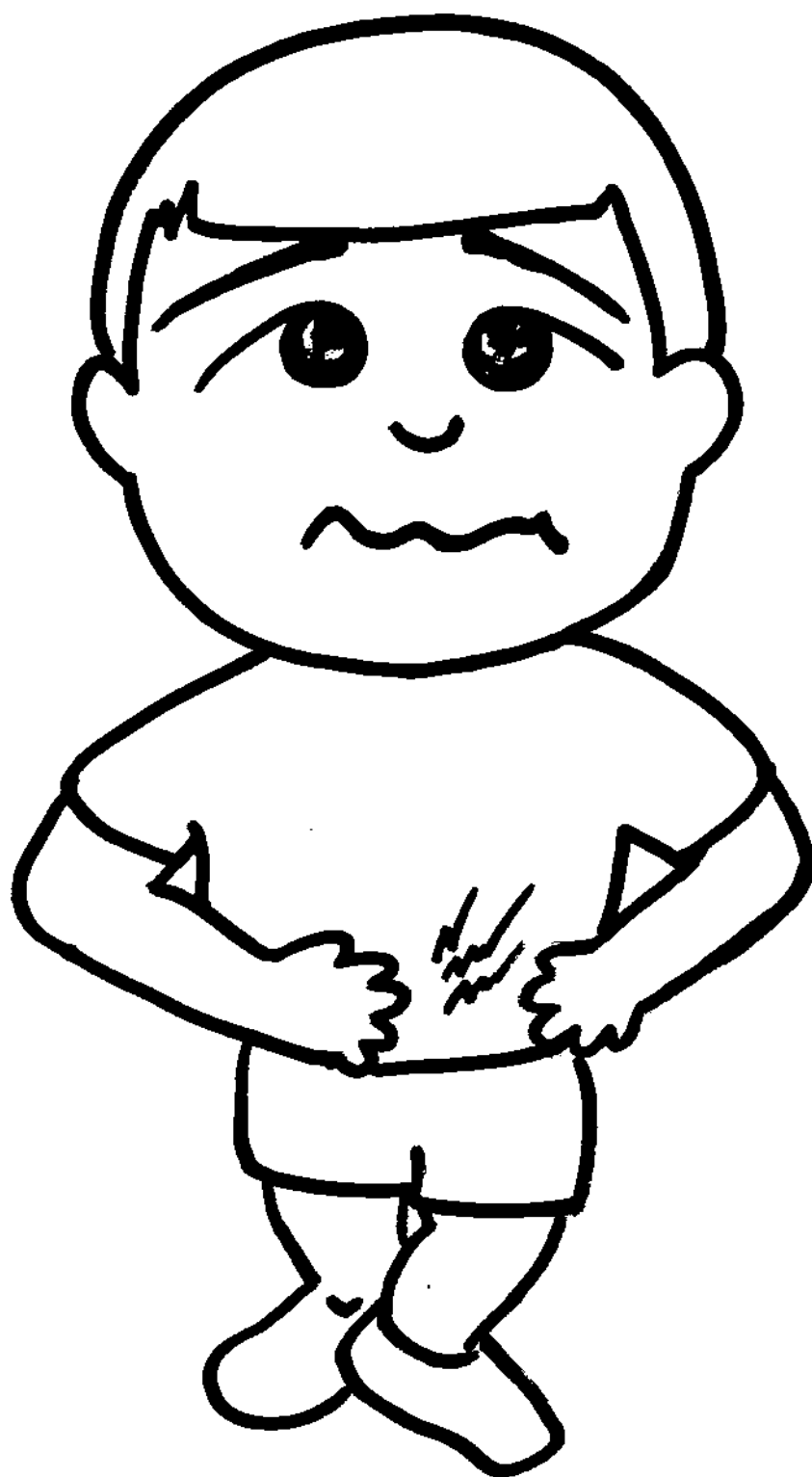
2003 年 7 月 11 日《星島日報》



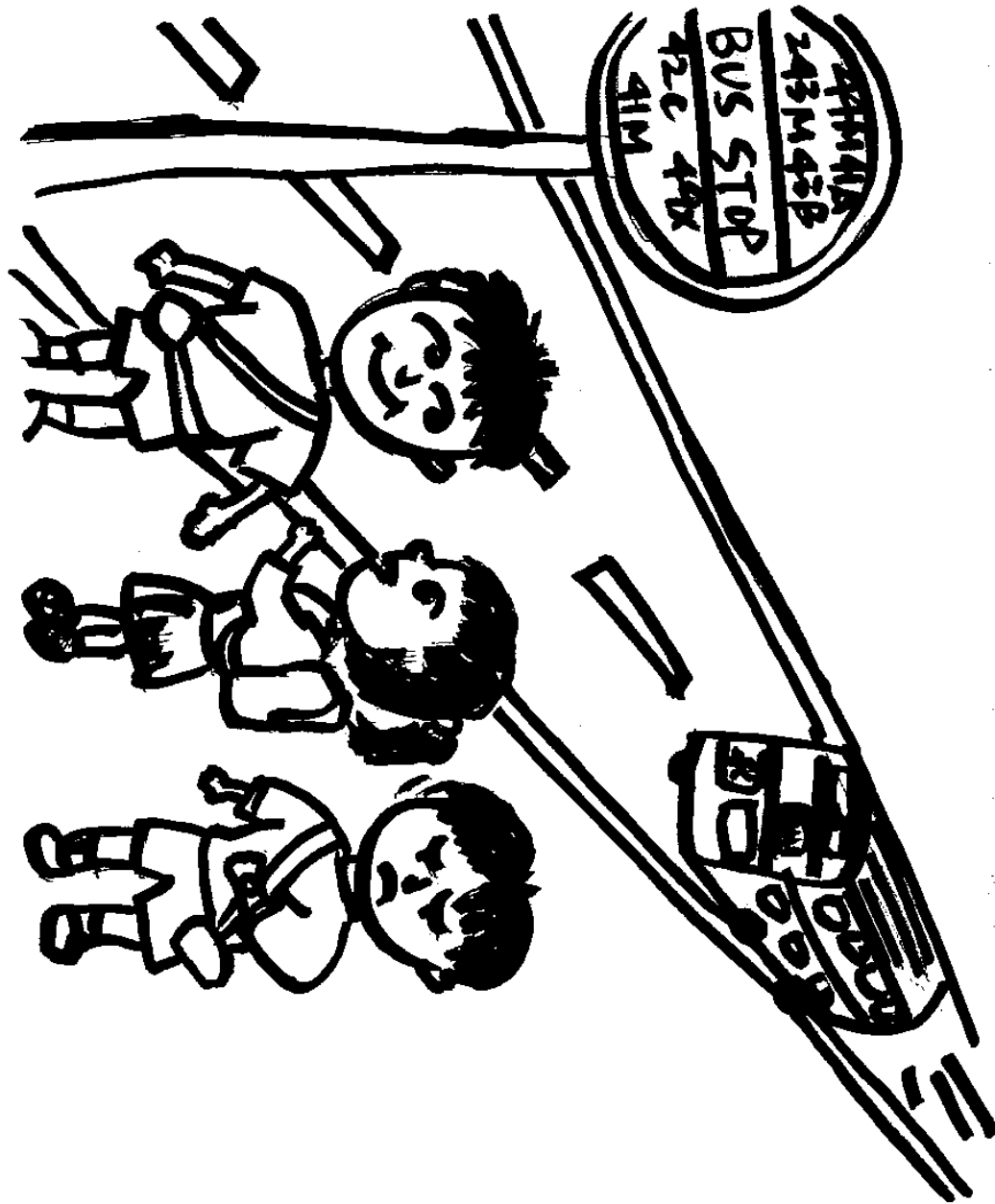
2003 年 7 月 11 日《蘋果日報》











各圖中人物感受建議

圖一

可能發生事件：肚痛/趕時間

感受：不安、焦慮

圖二

可能發生事件：聽到好消息/吃了美味的食物

感受：滿足、幸福、快樂

圖三

可能發生事件：肚痛

感受：不安、不快、不自在

圖四

可能發生事件：測驗/考試只得零分

感受：不安、擔心、慌張、失望

圖五

可能發生事件：等巴士等了很久

感受：煩躁、憤怒



<u>情境一</u> (學生扮演角色： 學生、陌生人) 有一天你走在街上，有一個陌生人向你索取金錢...	<u>情境二</u> (學生扮演角色：學生) 這次默書中你已很努力，用了四小時去溫習，收到默書簿只得二十分...
<u>情境三</u> (學生扮演角色：參賽者) 在乒乓球比賽中得到冠軍...	<u>情境四</u> (學生扮演角色： 老師、學生甲、 學生乙、學生丙) 老師要學生分組做報告，沒有同學願意與你一組...
<u>情境五</u> (學生扮演角色： 學生、弟弟、媽媽) 弟弟走路不小心跌倒，坐在地上哭，媽媽來到責罵你欺負弟弟...	<u>情境六</u> (學生扮演角色： 學生甲、學生乙) 同學未得你同意取了你新買的橡皮擦來用...
<u>情境七</u> (學生扮演角色： 學生甲、學生乙) 你被同學改花名...	<u>情境八</u> (學生扮演角色： 學生甲、學生乙) 在運動課中你不小心跌倒了，被其他同學取笑...

教師參考答案

<u>情境一</u> 有一天你走在街上，有一個陌生人向你索取金錢... 感受：驚訝、害怕
<u>情境二</u> 這次默書中你已很努力，用了四小時去溫習，收到默書簿只得二十分... 感受：失望、不快
<u>情境三</u> 在乒乓球比賽中得到冠軍... 感受：興奮、有信心、滿足
<u>情境四</u> 老師要學生分組做報告，沒有同學願意與你一組... 感受：被忽略、不被尊重、不滿
<u>情境五</u> 弟弟走路時不小心跌倒，在地上哭，媽媽來到責罵你欺負弟弟... 感受：不被了解、受委屈、被誤會、不滿
<u>情境六</u> 同學未得你同意取了你新買的橡皮擦來用... 感受：不滿、氣憤
<u>情境七</u> 你被學生改花名... 感受：不滿、不受尊重、欣然接受
<u>情境八</u> 在運動課中你不小心跌倒了，被學生取笑... 感受：傷心、不滿、憤怒

一. 何謂「同理心」？

1. 能設身處地的對對方產生一種「人同此心」「心同此理」的共鳴性了解。
2. Mayeroff(1971)對「同理心」的說法：「關懷一個人，必須能夠了解他及他的世界，就好像我就是他，我必須能夠好像用他的眼看他的世界及他自己一樣，而不能把他當成物品一樣從外面去審核、觀察，必須能與他同在他的世界裏，並進入他的世界，從內部去體認他的生活模式，及他的目標與方向。」

Carl Rogers 在談到「同理心」時，是這麼說的：「諮商員能夠正確地了解當事人內在的主觀世界，並且能將有意義的訊息傳達給當事人。明瞭或覺察到當事人蘊含著的個人意義的世界，就『好像是你自己的世界，但是沒有喪失這『好像』的特質，這就是「同理心」的了解。覺察到對方的困惑、憤怒、膽怯，或受到別人不公平待遇的心情，就好像是你自己的感覺一樣。當諮商員清楚地了解當事人的主觀世界。」

二. 「同理心」的過程

「同理心」需要同時融合至少四個過程：

1. 與自己的感覺起共鳴

每個人都會體驗到源源不斷的感覺，有關自己的、有關談話的，有關個人音樂與煩悶的，有關他人的感覺。有時這些感覺會彼此衝突，有時會影響個人的心理狀況。這種感覺會構成一種煙幕，使他對某些感覺特別敏感，這會使他難與與他人表達的感覺起共鳴。

2. 表達自己的感覺

每個人都經常會傳送訊號，以表達內心的感覺，有時候我們想直接的把他表達出來，也有些時候我們想隱藏在心。表達的方式可能是用言詞，也可能用姿態、表情。有時用明瞭的手勢就能清楚的表達我們的感覺，但有時這種表達方式也可能造成誤解和混淆。表達的一致對準確的傳送感覺是不可或缺的成分。

3. 與他人的感覺起共鳴

相對的，與別人談話時我們經常會收到顯示那人感覺狀況的訊號，為即使他傳送的信號先後一致，也正確的表示了他的感覺狀況，(聆聽者)還是可能未注意到這些信號，或只選擇性的留意(選擇性的忽視)某些信號。他可能了解的很正確，也可能會弄錯。

4. 以了解的心情回答他人的感覺

聽到他人所表示的感覺後，我們有好多種回答可供選擇。我們可以不理會這些感覺，按自己的心情回答，輕描淡寫的回答；我們可以減低，改變，或(解決)這些感覺；亦或可表示我們了解和接受這些感覺。當兩個人的感覺都認出了，表達了，正確的聽到了，而且用了解和接受回答的時候，溝通的功用即強大無比(具治療與培養關係之效)。

參考自及人服務團網站(<http://www.cc.nctu.edu.tw/~jiren/home.htm>)

問題解決篇

Grotberg(1995)指出，抗逆力是一種通識的能力(universal capacity)。一個擁有抗逆力的人，便能減低逆境所帶來的損害，也能讓生命活得堅強，在面對逆境的時候，他不單能跨越困難，更能從當中學習成長。從 Grotberg 的分析裏，問題解決能力是一項重要的保護因素來幫助人提升抗逆力。

根據 Benard 的定義問題解決能力是有計劃地作出調節，有效地運用身邊的資源及人物。能夠有效地運用資源對解決問題十分重要。因此，學習怎麼辨認及選擇合宜的資源便是提升問題解決能力不可少的一環。此外，在問題解決步驟中，想出不同的方法來解決問題固然重要，但在眾多方法中如何揀選合宜的方法亦不可忽略。

本課程以「提升問題解決的能力」為主要內容，並細分為以下兩個主題：

1. 資源運用。
2. 揀選合宜的解決問題方法。

第一節：資源運用

理念：

要解決問題，除了懂得一些步驟外，學會找尋合適資源而加以運用，會使問題更有效地解決。

目標：

1. 認識資源運用的重要性。
2. 學習怎樣運用合適的資源協助解決問題。

重溫時段：4 分鐘

目的：讓學生重溫小四發展課程有關課題的內容。

內容：

解決問題的四個步驟

1. 問一問：甚麼問題影響我。
2. 想一想：甚麼方法可解決。
3. 揀一揀：選出最可行方法。
4. 做一做：訂立步驟去實行。

注意事項：

教師可彈性調節「重溫時段」、「引起動機」及「情意互聯網」的時間分配及其內容之整合。

引起動機：3 分鐘

難題考腦筋

- 目的：1. 重溫四年級兩節發展課程重點；
2. 讓學生認識運用資源之重要。

活動介紹：

1. 教師可隨意想像一個生活處境考考學生可運用什麼資源解決問題。
2. 建議例子：一早吃早餐時發覺花生醬瓶蓋不能打開可以有什麼方法解決？

注意事項：

1. 教師可鼓勵學生多想想有什麼資源，包括人及物件。
例子：橡筋圈、溫水、去找哥哥幫忙等可協助解決問題。
2. 教師可預備實物或道具增加學生之興趣及投入感。
3. 教師可在分享過程中與學生重溫解決問題的四個步驟：
 - a. 問一問：甚麼問題影響我。
 - b. 想一想：甚麼方法可解決。
 - c. 揀一揀：選出最可行方法。
 - d. 做一做：訂立步驟去實行。

解決問題可以有不同的方法

套用在原先的例子：

- a. 認清問題：花生醬瓶蓋不能打開。
- b. 尋求解決的方法：橡筋圈、溫水、找哥哥幫忙。
- c. 選出最可行的方法：決定找哥哥幫忙。
- d. 付諸實行：去找哥哥。

小結：解決問題除了要掌握步驟外，還要懂得運用資源和找出更多可行的方法，以便更有效地解決問題。

※ 注意：如學生選答改吃牛油、果醬、甚至不吃早餐，並沒有解決這個問題，只是消極的逃避方法，對提升抗逆力沒有幫助！

情意互聯網：3 分鐘

目的： 1. 提供機會讓學生分享怎樣運用資源去解決問題。

2. 提升同學之間的聯繫感

活動介紹：

1. 邀請一至兩位學生分享日常生活中的一個難題，他們怎樣運用資源去解決這個難題。
2. 就學生之分享，邀請其他同學說出他們怎樣運用資源去解決這個難題。

注意事項：

- ✧ 若學生想不到怎樣解決這個難題，教師可給予例子：想送生日禮物給朋友但沒有錢，可以運用甚麼資源（人或物）？
- ✧ 教師應多鼓勵學生分享意見。
- ✧ 教師亦可分享自己的經歷。

主題活動：15 分鐘創意無限

目的：讓學生學習怎樣運用合適的資源協助解決問題。

活動介紹：

1. 把學生分成若干小組（建議依座位前後左右安排：六至八人一組）。
2. 教師給予小組指令，小組學生合力運用手頭上的資源完成任務。

建議指令如下：

小難度：

小組可運用手頭上所有資源：包括身體、衣著及所有隨身物件等完成任務。

✧ 30 秒內完成一個立體「**B**」字。

✧ 30 秒內做一個**牙刷**。

中難度：

小組成員祇可以利用身體、衣著及書桌面上的物件完成任務。

(抽屜內及書包內的物件就不可以使用！)

✧ 20 秒內做一隻**手錶**。

✧ 1 分鐘內做一個可放下 1 圓硬幣的**錢包**。

高難度：

小組成員祇可以利用身上的物件完成任務。

(連書桌面上的物件也不可以使用！)

✧ 30 秒內完成一個立體「**大**」字。

✧ 20 秒內做一個**手提電話**。

注意事項：

- ✧ 教師可因應時間而彈性推行遊戲次數。
- ✧ 鼓勵學生多運用創意思考，尋找出更多適合的資源協助完成任務。
例如：可用組員的書本一起構成一個立體「**B**」字。
- ✧ 邀請過程中某些投入的小組在全班同學面前再表演一次。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

排除萬難

目的：讓學生學習怎樣運用合適的資源協助解決問題。

物資：遊戲紙 附件 1

字卡 附件 2

活動介紹：

1. 活動形式類似“Bingo”或「井字過三關」。
2. 每位學生派發一張遊戲紙。
3. 教師把一些字卡貼在黑板上。
4. 學生可自由選擇黑板上適合的詞語填在遊戲紙之資源一欄上。
5. 教師收起字卡並輪流抽出字卡。
6. 學生留心教師所讀出的字卡，如在遊戲紙上出現該詞語，便立刻圈出。*(不能更改或補加所填內容)
7. 最早能夠向橫、直或斜連成一線的學生叫“Bingo”表示完成。教師請學生分享選擇詞語(資源)的原因。

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 試分享剛才問題得到解決的一刻，你有甚麼感受？	✧ 運用適合的資源，能更有效地解決問題。
	2. 將來遇到困難，你認為有能力解決嗎？有些什麼方法？	✧ 合適的資源是需要廣泛地尋找，然後才作出選取。

成長小錦囊

運用資源方法多，

解決問題不用拖。

遊戲紙

想告訴 一件心事 _____	想安靜溫習 _____	想買一件 心愛的玩具 _____
想往郊外 旅行 _____	不懂得 做功課 _____	同學病倒了 _____
想與同學 和好如初 _____	不懂得 打羽毛球 _____	想吃快餐店 的食物 _____

想告訴 一件心事 _____	想安靜溫習 _____	想買一件 心愛的玩具 _____
想往郊外 旅行 _____	不懂得 做功課 _____	同學病倒了 _____
想與同學 和好如初 _____	不懂得 打羽毛球 _____	想吃快餐店 的食物 _____

字卡

老友	父母	同學
老師	兄弟姊妹	鄰居
補習老師	教練	手提電話
零用錢	寫信	小禮物
心意卡	儲蓄箱	家中電話
地圖	附近商場	錢包

第二節：揀選合宜的問題解決方法

理念：

在問題解決的步驟中，憑著學生的創意，他們能想出不同的方法來解決問題，但如何揀選合宜的方法是一個很重要的學習。

目標：

讓學生學習揀選合宜的方法來解決問題。

引起動機：5 分鐘

我是誰？

目的：讓學生對縮窄範圍的思考方法有初步的掌握。

活動介紹：

1. 教師在課室裏選定一件物件(例：綠色粉筆)，請學生猜那是甚麼東西。假如學生一下子便猜中了，教師便選另一件更難猜中的東西(例：某位學生書包上的一件小飾物)，從新開始。
2. 起初的時候，教師不給予任何提示，待學生猜了四至五次仍未猜對時，便開始給予一些提示。(例：那件東西不是放在地上的)每次猜不對便給予一個提示把範圍縮窄。

例：那東西是單一顏色的。

它的形狀是長條形的。

它能協助教師教學的。

它是白色的。

它能寫字的……

注意事項：

教師所選擇的物件最好是大家均能看見的，不要選擇教師口袋裏的物件/學生書包裏的物件。

情意互聯網：5 分鐘

- 目的：1. 讓學生分享在「引起動機」活動中的經驗。
2. 提升同學之間的聯系感

活動介紹：

- ✧ 教師可參考以下問題引導學生分享剛才的經驗。
- ✧ 你在剛才過程中，最深刻的是甚麼？
- ✧ 你是如何能猜得到的？
- ✧ 你覺得剛才哪句提示最能幫助到你？

主題活動：15 分鐘解難群英

目的：讓學生練習運用「選擇合宜方法的原則」，解決一些日常生活的難題。

物資：1. 生活難題卡

附件 1

2. 「選擇合宜方法的原則」字卡

附件 2

3. 白紙每組一張

4. 寶貼萬用膠或膠紙

內容：

1. 教師先把全班學生分成八組(約 4 至 5 人一組)。
2. 然後派給每組一個生活難題(每個難題有三組學生分別想辦法)，請他們就該難題想出最少三個解決的方法，寫在紙上。
3. 接著向學生介紹「選擇合宜方法的原則」，並將有關字卡貼在黑板上。
4. 請各組學生在三個方法當中，選出最合宜的一個方法。
5. 再詢問獲派相同難題的不同組別學生，選出的最合宜的方法是甚麼？若三組學生的最合宜方法有所不同，可考慮請全班學生一起選出一個最合宜的方法。

生活難題：

1. 在上體育課時，運動褲「爆忒」，學校的針線又剛好用完了。
2. 學校旅行的時候，出盡氣力仍不能撕開一包膠袋裝的薯片，又沒有剪刀之類的工具。
3. 一件掛在窗外晾曬的衣服被風吹掉，擱在下層空置單位的陽台上。

選擇最合宜的方法的原則包括：

1. 安全的(safe)。
2. 有效的(efficient)。
3. 該行為是社會認可的(socially acceptable)。
4. 符合自己需要的(needs fulfilling)。
5. 節約資源，不浪費(preserving resources)。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

四格漫畫考考你

目的：讓學生再一次運用創意及選擇合宜解決方法的原則，並以有趣的方法表達出來。

物資：1. 四格漫畫膠片

附件 3

2. 高影機、投射銀幕

活動介紹：

1. 教師先派給每位學生一張白紙。
2. 然後把四格漫畫用投映機向學生顯示。
3. 請學生運用創意，想像缺了的一空格發生了甚麼事情，並且畫在白紙上。
4. 請學生分享他們的作品，請全班學生一起選出最佳的方法/作品。

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 你認為自己遇上新的問題時，可以有能力解決嗎？	✧ 問題解決可有許多不同的方法，最重要是揀選合宜的方法：安全的、有效的、受社會認可的、符合自己需要的、以及不浪費的。
歸屬感 (B)	1. 什麼秘訣最有效？	✧ 不同的人可以想出不同的方法，若能彼此尊重和合作，成功解決困難，便會增強歸屬感。

填寫評估問卷：了解學生對問題解決篇的學習情況。

成長小錦囊

解難辦法有許多，
揀選合宜最穩妥。

(生活難題卡)

在上體育課時，運動褲「爆ㄊ」，
學校的針線又剛好用完了。

學校旅行的時候，出盡氣力仍不能
撕開一包膠袋裝的薯片，又沒有剪
刀之類的工具。

一件掛在窗外晾曬的衣服被風吹
掉，擱在下層空置單位的陽台上。



「選擇合宜方法的原則」字卡



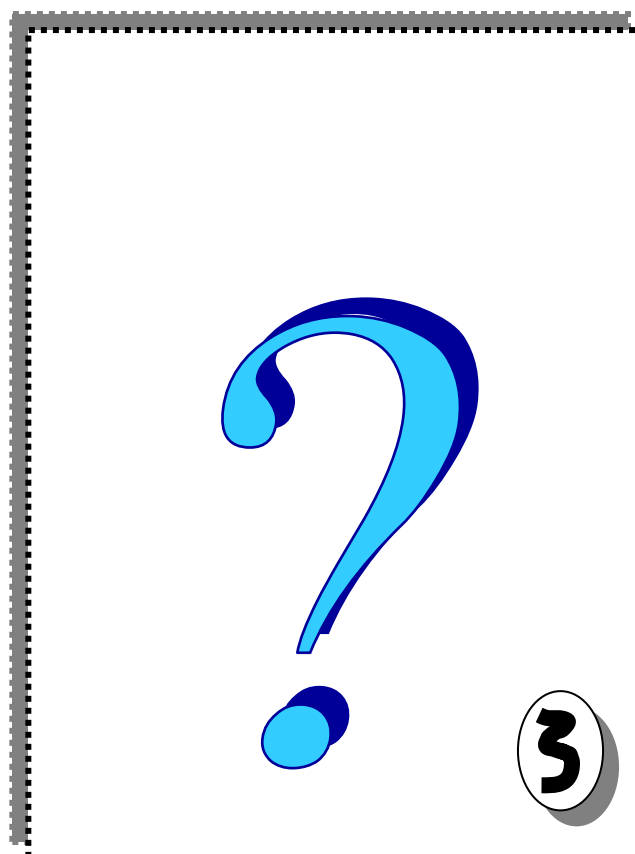
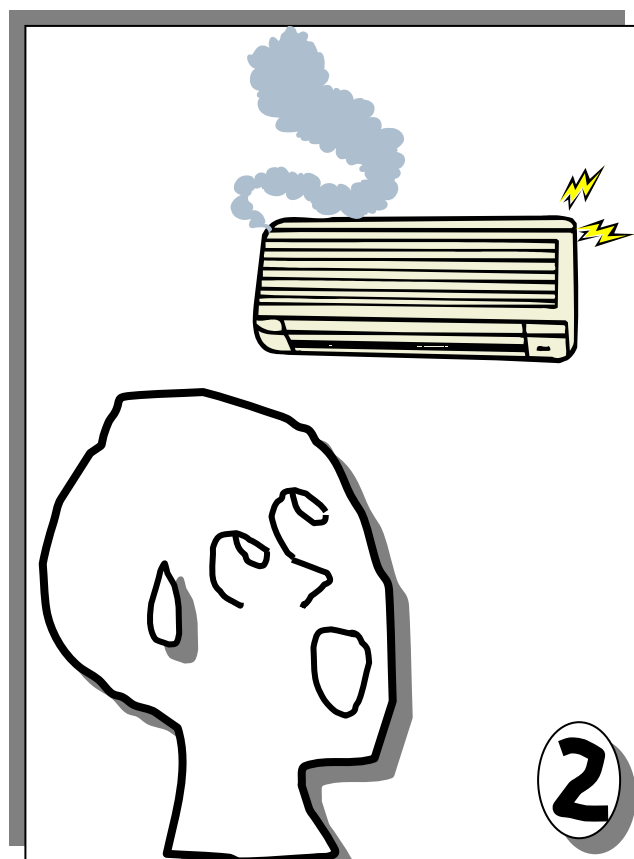
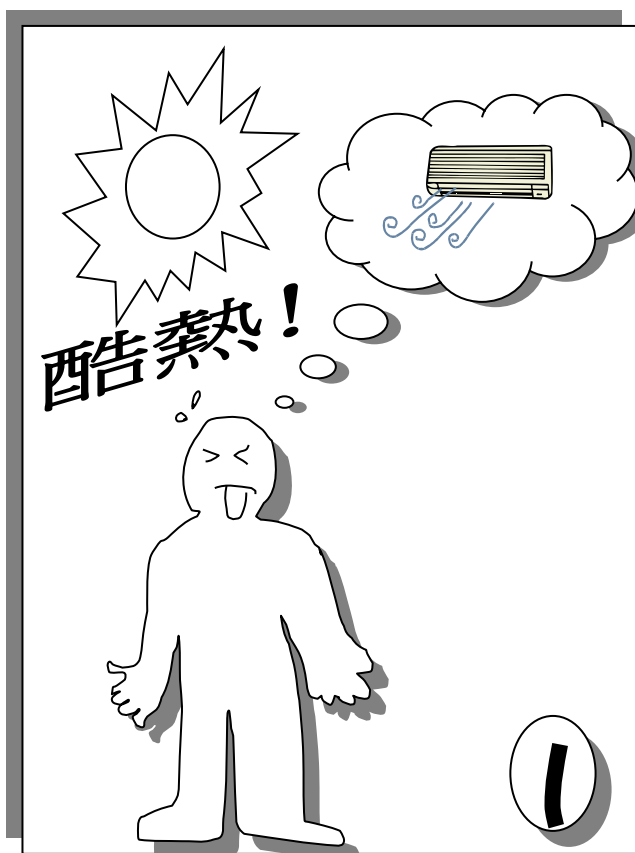
安全的

有效的

該行為是社會認可的

符合自己需要的

節約資源，不浪費



目標訂定篇

訂定目標後，便要想辦法將目標達成。若只是坐著而不作出任何行動，目標是不會實現的。因此，我們便要實施計劃，幫助我們一步一步邁向目標。

要達到目標，一定要堅持到底。實行目標的過程中，很容易會遇到困難，若因此便放棄，便會前功盡廢。心理科學研究顯示：在不同的範疇中，和沒有制定目標的人相比，有目標的人一般來說會有較良好表現。在學業成績上，有目標的人會更用功地準備考試和更習慣編定讀書計劃(Terborg, 1976)。也有研究顯示：和沒有明確目標的人相比，有目標的人工作更盡力和更有效率(Basett, 1979; Laporte & Nath, 1976; Latham & Locke, 1975; Rothkopf & Billington, 1979)。若能堅持，有耐力地面對困難，定能有助克服逆境，達至成功。

當目標訂定後，第一步是要將目標記下並公開，讓他人也知道你的目標，並作出支持。在推行計劃時，學生往往遇到誘惑。例如：一位學生的目標是於兩小時內完成所有家課。他正在做家課，但他的弟弟正在看他心儀的卡通片，他抵受不住誘惑去看卡通片，他的目標便無法實現了。因此，實行目標時我們必須能抗拒誘惑。

學者 Grotberg(1995)指出，訂定目標有助提升抗逆力。訂定目標能給予我們方向和動力，亦能提升個人的樂觀感。在實行的過程中，若能克服困難，作出適當的調節，有助我們達到目標。

第一節：實踐目標

理念：

訂定目標後，下一步就是要將目標實踐。在實踐目標的過程中，有很多因素會阻礙我們去達成。若能預先作出計劃，不受外界環境所引誘，專心一致地去推行計劃，便能增加目標達成的機會。

目標：

1. 認識達成目標要有計劃及行動。
2. 了解推行目標時要抗拒誘惑。
3. 明白實踐目標時要堅持，不輕易放棄。

重溫時段：4 分鐘

目的：讓學生重溫小四發展課程有關課題的內容。

物資：「訂定目標之原則」字卡 附件 1

內容：

目標的重要性

- ✧ 目標能為我們的期望提供方向及指引，以達致取得我們的目標。
- ✧ 目標比喻為一輛車的汽油，是推動汽車行駛的動力；它亦即是推動我們繼續朝向自己意慾的動力，儘管其過程是艱辛的，亦不要隨便放棄。
- ✧ 目標與願望不同，願望是指對人生的希望，正如你希望人生是怎樣的，目標則是你希望確實發生的事情。
- ✧ 目標令我們預見成功的結果，使努力有了方向。

目標的準則

1. 個人化—為自己所訂定的目標，不是由別人為你訂定的。
2. 可量化—可以數量化或能夠評估的目標。
3. 要具體—目標是清晰的，明確的，能指出結果。
4. 有時限—於指定的時間內將目標實行。
5. 有挑戰性—目標是超越日常所做到的，但於個人能力範圍以內。
6. 要檢討—在指定時間或推行時檢討推行的過程。

注意事項：

教師可彈性調節「重溫時段」、「引起動機」及「情意互聯網」的時間分配及其內容之整合。

引起動機：3 分鐘

小小大法官

目的：重溫訂定目標的六大原則。

活動介紹：

教師說出例子，然後邀請學生判斷此例子是否符合目標訂定的六大原則。

例子 1：我的目標是於此星期內儲蓄 30 元，而且在一星期後作檢討。

個人化： 我的目標

可量化： 30 元

要具體： 儲蓄 30 元

有時限： 於此星期內

有挑戰性： 不會太容易達到，但必須於個人能力範圍內。

(例如：一星期儲蓄 3 元便完全沒有挑戰性；但一星期儲蓄 300 元卻超出了自己的能力範圍外。)

要檢討： 在一星期過後檢視自己能否達到該目標。

例子二：我要哥哥替我做好家務。

個人化： 不符合——要哥哥做事，不是自己做。(況且我不能控制哥哥的行為)

可量化： 不符合——沒有說明做多少次家務。

要具體： 不符合——沒有說明做甚麼家務。

有時限： 不符合——沒有說明做多久和做到甚麼時候。

有挑戰性： 不符合——不是自己做事，何來挑戰性？

要檢討： 不符合——沒有訂定檢討的時間。

情意互聯網：3 分鐘

- 目的：
1. 透過分享帶出是節主題
 2. 提升教師與學生的聯繫感

活動介紹：

教師分享自己過往一些訂下目標且成功的經驗(例如：運動比賽、讀書學習、興趣學習等)，藉以增加學生對實踐目標的信心。

例一：

我訂下了目標，於去年學習普通話。於是，我開始找普通話班報讀。最後，我報讀了工聯會的普通話班；雖然普通話班的下課時間十分晚，但我仍然努力去完成該課程。到了現在，我正就讀普通話中班，並且可以和別人作簡單的普通話應對。

例二：

我年幼時曾訂下一個目標，希望儲蓄一百元購買一份生日禮物給爸爸，但由於我十分貪吃，將儲下來的金錢用了一半買零食，餘下來的金錢不足夠買生日禮物給爸爸。結果，需要與姊姊一同合資，才能夠買一份一百元的禮物送給爸爸。

注意事項：
希望教師能分享自己親身的經歷。

主題活動：15 分鐘

堅持到底

目的：讓學生明白達成目標的其中一個重要元素是「**要堅持、不放棄**」。

物資：筆/雪條棒，每學生一支

活動介紹：

1. 首先，教師派發一支筆/雪條棒予每一位學生，並且請他們將筆/雪條棒放於自己的手腕上(手背面向天)。
2. 將放了雪條棒的手提高與肩膊成一直線。
3. 提示學生自己須訂下目標，估計筆/雪條棒可停留於其手腕上多少分鐘，然後定出多少時間(**建議最少五分鐘**)。
4. 手腕上的筆/雪條棒不能掉在地上，故此手腕需要繼續保持提高與肩膊成一直線；若有學生不小心把筆/雪條棒掉倒地上，該學生需立刻拾回筆/雪條棒並繼續維持原有的動作。
5. 遊戲進行期間，教師可以用口頭方式鼓勵學生堅持到底，以實踐其目標。
6. 遊戲過後，教師與學生一同分享及總結該活動體驗。

題問參考：

1. 遊戲過後感覺如何？(感受)
2. 五分鐘的過程中感覺如何？(感受)
3. 怎樣可以成功達致目標？

活動體驗：

過程中可能感到疲累、想放棄，但是因為大家的堅持到底，我們最終能達成目標。同樣，我們想達成自己訂下的目標，我們亦需要有堅持不放棄的態度才能成功。

注意事項：

過程中教師可與學生唱歌、說口號，以及鼓勵學生，若看到學生的手無力，教師可走到他身旁扶他一把，以表示支持。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

「目標」樹

目標：讓學生應用目標訂定六大原則去訂立目標。

物資：1. 大樹拼圖放大至 A3 紙(每組一張) 附件 2

2. 蘋果圖案(每組一套) 附件 3

3. 答案建議 附件 4

4. 公文袋

活動介紹：

1. 教師將學生分為每四人一組。
2. 教師預先將每張大樹圖卡分成 8 份，分割的模式可以不同；連同蘋果卡放於公文袋內。
3. 每組學生都派發 1 份大樹拼圖，然後請學生訂立一個目標時間來完成該拼圖。
4. 完成大樹拼圖後，教師請學生抽出印有不同的「目標」的蘋果卡。
5. 並討論蘋果卡上的目標是否符合「目標訂定的六大原則」，將之掛在樹上(放在拼圖上)，時限為三分鐘。
6. 教師請一、兩組學生讀出掛在樹上的蘋果卡及解釋他們的決定。
7. 教師跟進解說蘋果上的「目標」。

反思及總結：5分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 為甚麼在訂定目標後，要好好定出一個實踐的計劃？ 2. 倘若發現目標是一個遙不可及的空想或者與現有的資源差距太大，可怎麼辦？ 3. 試分享目標達成的時候，你會有什麼感覺？會否促使你訂定下一個更具挑戰的目標？	✧ 訂定目標只是實踐目標的第一步，若不好好計劃實踐目標的方法，並付諸實行，那麼目標永遠只是一個目標，最終也不能把目標實現。 ✧ 我們還要定時及在推行目標過程中作出檢討：原定的目標是否符合訂定目標的原則？自己是否還有改進的空間？再決定原定的目標是否需要作出修訂。 ✧ 檢討的過程更能幫助及確保我們實現目標。 ✧ 目標的達成，能令人對自己的能力充滿信心，勇於面對挑戰，甚至向更高的目標進發。
樂觀感 (O)	1. 在實踐目標時，面對過程中的誘惑應如何處理？	✧ 實踐目標並不是容易的事，過程中必有很多誘惑阻礙我們，我們必須以堅持，不輕易放棄的態度來抗拒誘惑。 ✧ 若抱有樂觀感，我們會有動力嘗試各種方法，終會達成目標。

其他參考資料：附件 5

填寫評估問卷：了解學生對目標訂定篇的學習情況。

注意事項：

建議教師可提示學生平時多用筆/雪條棒訓練自己的耐力和提醒自己不會輕易放棄，作為是節課後的小習作。

成長小錦囊

計劃行動很重要，
堅持到底達目標。

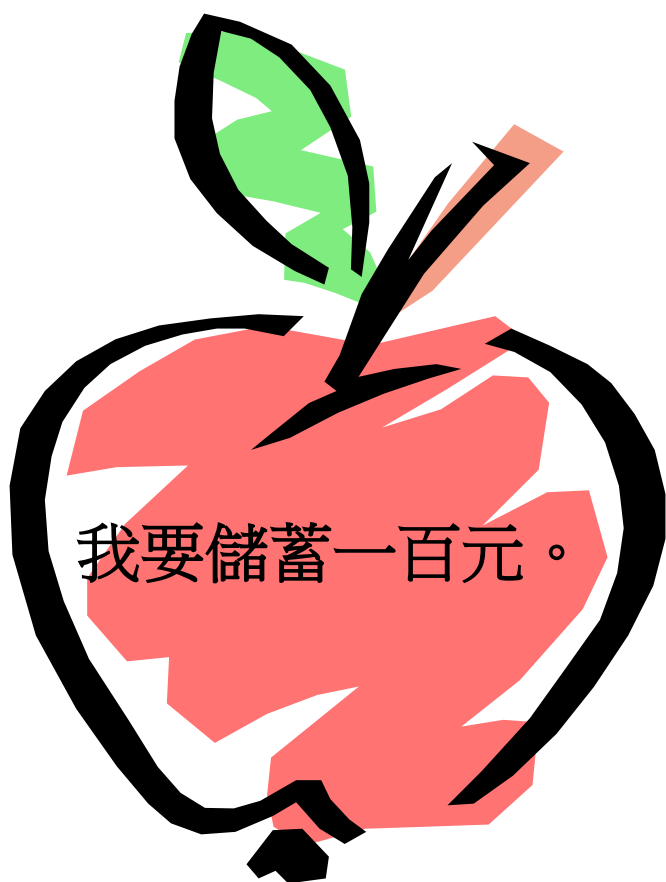


個人化	可量化
要檢討	要具體
有時限	有挑戰性

樹木放大至 A3 紙



「目標」蘋果卡





我要努力讀書。



我要乖點，不讓
父母生氣。



我要在今個月內
看完兩本英語故
事書，並在月中
檢討閱讀進度。



我要在今年聖誕節
親手製作一張聖誕
卡送給父母。

1. 我要儲蓄一百元。
符合個人化的原則(要達到目標的是自己)，儲蓄多少錢亦可量化，但這個例沒有說明用多少時間儲蓄，亦沒有提及何時做檢討，因此，這個目標不算具體。
2. 我要在今年考到全班十名之內。
符合了個人化(要達到目標的是自己)、有時限(今年內)、具體及可量化(今年考到全班十名內)，而是否有挑戰性則要視乎訂立目標的人一向的成績如何，不過，這個例子並沒有提及何時作檢討。
3. 我要在今個星期練習跑步四次，並在期間作一次檢討。
符合了個人化(要達到目標的是自己)、有時限(今個星期)、具體及可量化(練習跑步四次)、有挑戰性(相信絕大部份學生都很少練習跑步)、並有檢討(實踐目標期間會作一次檢討)。
4. 我要妹妹取得五次默書一百分，並在期間作檢討。
這個例子雖然可量化(五次一百分)及有檢討，但並不個人化(目標是訂給妹妹的)，也沒有時限，所以不算具體，而且是否有挑戰性，要視乎妹妹平時的默書成績。
5. 我要努力讀書。
這個例子除了符合個人化的原則外，既不可量化，亦不夠具體，更沒有時限，又不能斷定是否有挑戰性。
6. 我要乖點，不讓父母生氣。
同例子 5 相同。
7. 我要在今個月內看完兩本英語故事書，並在月中檢討閱讀進度。
這個例子符合了所有原則——目標是由自己達成的，有時限(今個月內)，可量化(兩本書)，夠具體(看完兩本英語故事書)，有挑戰性(對小五學生而言是有挑戰性)，有檢討(在月中檢討閱讀進度)。
8. 我要在今年聖誕節親手製作一張聖誕卡送給父母。
符合了個人化、有時限(今年聖誕節)、具體及可量化(送一張聖誕卡給父母)、有挑戰性(親手製作聖誕卡)，而由於這是一次過完成的目標，所以未必需要在過程中作檢討。

實踐目標參考資料

- ✧ 施行計劃使我們知道要以甚麼行動來完成目標，也令我們想像到能完成目標的好處和不能完成目標的後果，於是激勵我們更努力。
- ✧ 施行計劃的其中一個特點是：列出完成目標所需要的具體行動。
- ✧ 在追求長遠目標時遇到誘惑，即能抗拒誘惑，繼續追求目標，以期完成目標後得到較大的回報。這種「延遲享樂」的能力，是意志力的表現。瓦特米伽爾(Walter Mischel, 1960)亦指出，年幼時就能抵抗誘惑的孩子到青少年期顯得有較佳之社會適應能力，較具自信，人際關係較好，也較能面對挫折，換言之，抵抗逆境的能力亦較佳！

節錄自《發揮多元才能：從激發動機到取得成就》三聯書店(香港)有限公司

樂觀篇

有抗逆力的人顯示有目標感，相信未來是光明的，包括有目標和方向、對學習的渴望、有動機去爭取成就、有毅力、希望、樂觀感及信仰上之連結。(Bernard 1995)

總結有關抗逆力高的孩子之特質，其中一項特質為相信生命是有意義，對將來有盼望——樂觀感。

樂觀的人對別人、事情、處境的傾向認為和情感都是正面、有利的；對期望未來的結果為正面的、有益和美好的。樂觀在於我們對原因的看法/歸因(attribution)形態——永久性、普遍性、個別性(Martin Seligman Ph.D. 1995)。

樂觀是指相信正面的結果可能出現(Joshua Freedman)。

悲觀會使人情緒低落、萎靡不振、嚴重影響一個人在學業上的表現，甚至減低人體免疫系統的功能，損害身體健康。(Martin Seligman,1995)我們希望孩子將挫折視為挑戰，失敗後能重新再來；將問題帶來的影響範圍縮窄，擁有積極樂觀的態度面對人生。

第一節：樂觀的思考模式**理念：**

事件發生 → 情緒或行為反應



事件發生 → 觀點 → 情緒或行為反應

我們的「情緒或行為反應」並不是直接由「事件」本身而誘發的，因為人們基於自己心裏不同的「觀點」去理解「事件」，因而出現不同人對於同一事件有不同的「情緒或行為反應」。

例如：今次數學測驗 A 學生及 B 學生同樣得到 80 分，A 學生並不滿意自己所得的成績，認為只得 80 分，還有很多學生的成績比自己好；B 學生卻很滿意自己得到的成績，因為他認為自己已經盡了力，成績並比上次有進步。

※ 「觀點」：即對事件的看法與解釋

事件發生	：數學測驗得到 80 分
觀點（A 學生）	：認為所得成績不佳；其他學生成績比自己好
觀點（B 學生）	：認為自己已經盡了力：成績比上次有進步
情緒或行為反應（A 學生）	：對於所得成績感到失望
情緒或行為反應（B 學生）	：滿意自己所得成績

目標：

讓學生明白不同的觀點會左右我們對同一事件的情緒及行為反應。

引起動機：5 分鐘

半杯水

目的：1. 讓學生初步認識「觀點」與「事件發生」及「情緒或行為反應」的關係；

2. 讓學生明白我們可以不同的「觀點」去理解同一事件。

物資：1. 已裝上半滿水的透明杯

2. 字卡 附件 1

活動介紹：

1. 教師向學生展示已裝上半滿水的透明杯，並問學生：「當你感到很口渴時看見這杯水，你的感受如何？」
2. 邀請學生分享其感受或想法；
3. 教師總結活動：這半杯水有人已認為很滿足：「有半杯水」，有人卻感到很失望：「只有半杯水」；事件雖然一樣，但我們可以用不同的「觀點」去理解；
4. 教師簡介「觀點」與「事件發生」及「情緒或行為反應」的關係，並張貼附件 1 的字卡於黑皮上，方便解說及進行往後活動。

例子

事件發生	感到很口渴，而有「半杯水」。
觀點（一）	「能有半杯水。」
觀點（二）	「只有半杯水。」
情緒或行為反應（一）	感到滿足。
情緒或行為反應（二）	感到失望。

※ 教師亦可以「理念」部份的例子作為解釋。

情意互聯網：5 分鐘

目的：1. 強化學生理解「觀點」對「情緒或行為反應」的影響性。

2. 提升教師與學生之間的聯繫感

活動介紹：

教師向學生分享有關自己的一次經歷，當已交待清楚所經歷的事件後，邀請學生猜猜教師當時的「觀點」；最後教師揭曉當時自己的「觀點」及「情緒或行為反應」。

參考事例：

某天，老師正在一邊使用手提電話，一邊在逛街；突然，有位路人不小心碰撞倒老師，並把老師手中的手提電話撞跌於地上。那麼你認為老師當時的感受怎樣？老師心裏想著什麼？老師會有什麼行動？

結果：

老師心裏有些少埋怨，但另一方面卻明白路人並不是有意撞跌他/她的手提電話，並想到這樣便更有藉口讓自己去買一個最新型號的電話。老師因而沒有責罵他，拾回地上的手提電話就算了吧！

例子

事件發生	有位路人把老師手中的手提電話撞跌於地上。
觀點（一）	老師心裏有些少埋怨，但另一方面明白該路人並不是有意撞跌他/她的手提電話，並想到這樣便更有藉口讓自己去買一個最新型號的電話。
觀點（二）	老師心想：「氣死人了！竟把我的手提電話撞跌在地上。」
情緒或行為反應（一）	老師並沒有責罵該路人，隨即拾回地上的手提電話便算了。
情緒或行為反應（二）	老師立即責罵該路人。

主題活動：15 分鐘

短片欣賞

目的：藉著這活動讓學生明白「觀點」會直接影響我們的「情緒或行為反應」。

物資：1. 錄影播放器

2. 『比賽人』錄影短片

附件 2

3. 教師參考

附件 3

4. 『比賽人』配對卡

附件 4

5. 寶貼萬用膠

活動介紹：

1. 活動開始時，教師播放錄影短片。
2. 教師邀請學生將「配對卡」與黑板上的「事件」、「觀點」、「情緒行為反應卡」(附件 1)配對。
3. 教師邀請學生分享其對該事件的感想：

參考問題——

a/ 故事主角(馮英麒)年幼時發生了甚麼事？

(他在 13 歲那年發生了意外，令他下半身癱瘓。)

b/ 他對這件事情有甚麼看法？

(他認為人生有這麼多的苦事，應該從中找出樂趣，讓生活更加精采。)

c/ 如果你是牠，你又會怎樣看這件事情？

(教師可由學生自由發揮，並儘量邀請多些學生發表意見。)

4. 教師解釋「觀點」與「事件發生」及「情緒或行為反應」的關係。
5. 教師引述馮英麒坐在輪椅上登上樓梯的一幕，勉勵學生遇到困難時不要輕易放棄！
6. 教師引述馮英麒在保護面罩上畫上「咸蛋超人」眼睛的一幕，勉勵學生，只要凡事從容樂觀面對，無論在過程中有多艱辛，總有美好愉快的一面！

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

似是而非

目的：鞏固學生理解不同的「觀點」會影響我們對同一事件作出的「情緒或行為反應」。

物資：圖片 6 款 附件 5

活動介紹：

1. 教師先向學生派發一或兩款圖片每人一張，圖案的一面向下，學生不可偷看。
2. 先說明看圖案的原則。
3. 指示所有學生同時間揭開工作紙看看圖案。
4. 邀請學生分享所看見的圖案是什麼？
5. 如此類推，再看其他的圖案（教師可因應時間或自己喜好來選取圖案及推行之次數）。

最後總結：

同一圖案我們可看到不同的結果，是因為各人基於不同的「觀點」來看圖案；同樣，同一件事情，我們各人都可能有不同的「觀點」。故此，我們的「情緒或行為反應」亦因而有所不同。

圖片指引：

圖片(一)：你看到了什麼？是年輕少婦還是一位老婆婆？

圖片(二)：你看到菱形還是三角形？

圖片(三)：你看到了一個紅籐的頭還是一個愛斯基摩人？

圖片(四)：中間的數字是 13 還是 B？

圖片(五)：你看到 3 個分開的圖形還是 1 個連貫的圖形？

圖片(六)：圖中看到什麼？是花瓶還是兩張面孔？

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
樂觀感 (O)	1. 「事件」、「觀點」和「行為/情緒反應」有甚麼關係？ 2. 若事情可以有不同的觀念，你會選擇樂觀或是悲觀呢？	✧ 我們開心或不開心的「情緒或行為反應」，並不是因為所發生的「事件」本身所引致的，而是在於我們對這件事情的「觀點」所影響；因此，各人對於同一件事情的「觀點」不同，所帶來的「情緒或行為反應」亦因而有異。 ✧ 我們可以決定自己的「觀點」，亦即是我們<u>可以選擇</u>樂觀，因而採取積極的行動；若選擇悲觀則會導至消極的行為。

其他參考資料：附件 6

填寫評估問卷：了解學生對社交篇的學習情況。

成長小錦囊

樂觀積極，
所向無敵！



觀點點

事件發生

情緒或行為反應

教師參考

1.『馮英騏——半身癱瘓的自由人 (比賽人 VCD)』：

事件發生	13 歲時遇上意外，引致下半身癱瘓。
觀點	人生有這麼多的苦事，應該從中找出樂趣，讓生活更精采。
情緒或行為反應	不但沒有氣餒，反而努力讀書及練習劍擊，爭取好成績，實踐『讓生活更精采』的目標。

注意事項：

學生所分享的感受和行動，或許有很大的差異；因此，教師可指出大家面對同一件事情時，可以有不同的觀點去理解。所以，我們可以決定以不同的觀點去理解同一件事情。亦不需勉強別人抱有同一樣的觀點。

「比賽人」配對卡



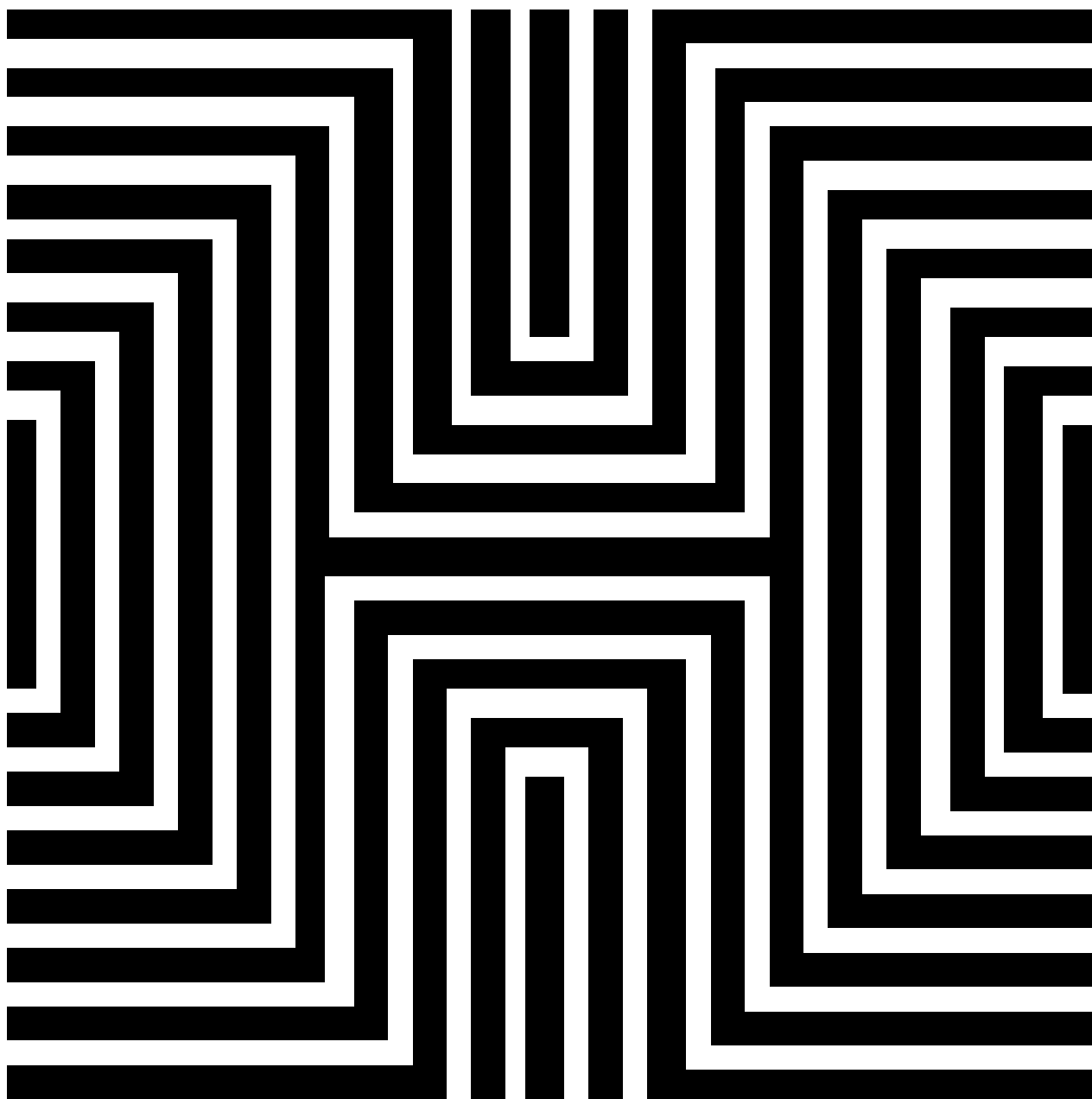
13 歲時遇上意外，
引致下半身癱瘓。

人生有這麼多的苦事，
應該從中找出樂趣，
讓生活更精采。



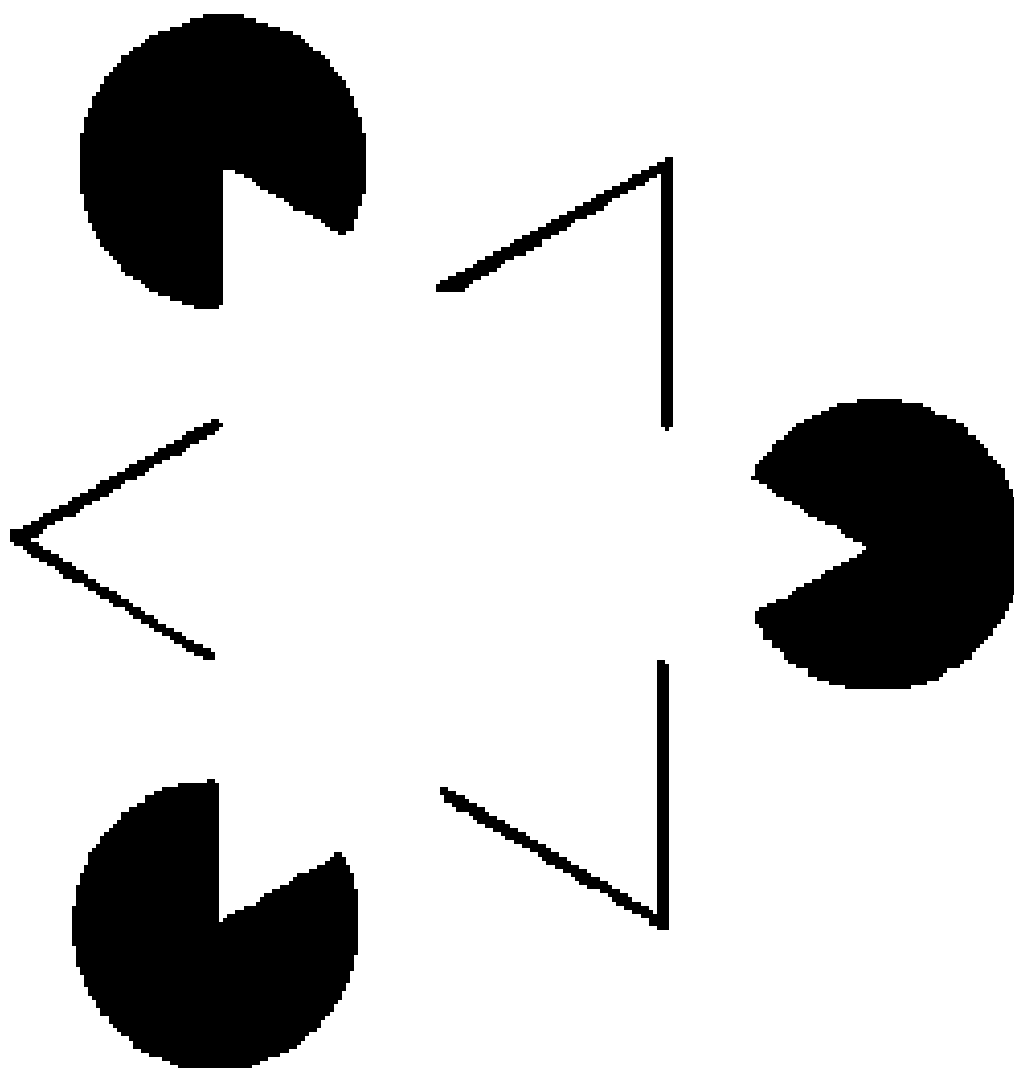
不但沒有氣餒，反而努力讀書
及練習劍擊，爭取好成績，實
踐『讓生活更精采』的目標。







12
A B C
14





圖片出處：

圖一至五—www.opticalillusions.ws

圖六—選自 Robert J. Sternberg, 1995, p.176

參考資料

- ✧ 埃利斯(Albert Ellis)與貝克(Aaron Beck)共同發展了「**ABC 模式**」，**A** (adversity)代表**不愉快的事件**（可指任何負面事件），例：親人死亡、與朋友吵架、遺失錢包等。**C** (consequence)代表**後果：不愉快事件之後的感覺與行為**。
- ✧ 但是埃利斯認為不愉快的事件並不是立即且自動的造成後果。他認為關鍵在於念頭 **B** (belief)，即對**不愉快事件的看法與解釋**。

參考自 *教孩子學習樂觀* Martin Seligman Ph.D.等/著 洪莉/譯 遠流出版公司