

成長的天空計劃(小學)

發展課程 小學四年級



教育統籌局

目錄

小四發展課程

各級課題分佈表

P.1

教學設計指引

P.2 – P.3

情緒篇

第一節：情緒的來源

P.4 – P.32

第二節：產生能量的情緒

P.33 – P.47

第三節：消耗能量的情緒

P.48 – P.60

社交篇

第一節：溝通模式及障礙

P.61 – P.70

第二節：語言及非語言溝通

P.71 – P.87

問題解決篇

第一節：問題解決的步驟

P.88 – P.97

第二節：問題解決的方法

P.98 – P.107

目標訂定篇

第一節：目標的重要性

P.108 – P.122

第二節：目標的準則

P.123 – P.133

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

自從人們知道個體的成就與其情緒智能大有關係後，人們都重視提升情緒智能。

沙洛維（Peter Salovey）將情緒智能定義為：認識自身的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人的情緒及人際關係的管理。而一個具情緒智能的人，能準確地察覺、評估和表達情緒；能有效地運用情緒來輔助思維；了解情緒的本質和特性；並能藉調節自己的情緒，來促進自己的情緒和智能發展。（Mayer & Salovey， 1997）丹尼爾·高曼的「情緒智能」一書中，更讓我們在情緒智能與抗逆力的關係上得到以下的啟發。

情緒是人對生活經驗的一種自然反應。這些反應很多時候可以幫助人們處理一些緊急和凶險的突發事件。人類在面臨危險、痛失親人、遭遇挫折等重要情境，都不容理智獨力擔綱，必須仰賴情緒的指引。因此，適當地激發情緒智能提升自己的工作效率，但過於劇烈的情緒反應，則會干擾自己的判斷能力。情緒智能強調的正是對情緒駕馭，將自己情緒調節到恰到好處的程度。

另外，瓦特·米伽爾的糖果試驗（Walter Mischel，1960）指出年幼時就能抵抗誘惑的孩子到青少年時期顯得社會適應能力較佳，較具自信，人際關係較好，也較能面對挫折；在壓力下比較不會崩潰、退卻、緊張或亂了方寸，能積極迎接挑戰，面對困難也不輕言放棄，在追求目標時能壓抑立即得到滿足的衝動。

所以當我們培養兒童的情緒智能，也就是間接地協助提升他們社交能力和分析能力；從而增強兒童的自我效能感以鞏固他們的抗逆力。另外，有不少研究抗逆力的學者亦認為情緒管理是提升抗逆力的一個重要的元素。例如：學者 Grotberg 在 International Resilience Project 中指出，具抗逆力的 9-11 歲小孩能認識他們的情緒，知道該情緒的名稱，用語言及不傷害自己和他人的方式來表達自己的情緒。

小四的發展課程目的主要是讓學生認識不同的情緒，有助他們更了解自己的情緒及情緒來源，課題如下：

1. 認識情緒的來源
2. 認識產生能量的情緒
3. 認識消耗能量的情緒

第一節：認識情緒的來源

理念：

認識自身的情緒是了解自己的重要環節，當人能夠掌握感覺，才能主宰自己的生活。

目標：

1. 明白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. 能察覺與認知自己的情緒（四種基本情緒：喜、怒、哀、懼。）

引起動機：5 分鐘

教師可從兩個引起動機活動中選擇其中一個

(1) 悲喜交雜

目的：引起學生對本節的興趣。

物資：1. 喜、怒、哀、懼連臉譜的小卡各 1 張

附件 1

2. 公文袋

活動介紹：

1. 教師先邀請 1 位學生來到教師桌前，從公文袋中抽出 1 張卡；
2. 然後請這位學生演繹卡上所提及的情緒，讓其他學生猜一猜；
3. 其餘 3 種情緒同樣以步驟 1-2 的方法完成。

注意事項：

教師可邀請學生在猜中情緒後將那個字（例如：喜）及臉譜的樣子畫在黑板上，讓今堂的主題更加突出。

教師可從兩個引起動機活動中選擇其中一個

(2) 千「撕」萬縷

目的：讓學生察覺自己的情緒。

物資：1. 每小組 1 張紙巾

2. 每小組 1 枝有夾原子筆

活動介紹：

1. 把學生分成若干小組（建議依座位安排：6—8 人為 1 組）；
2. 將一張紙巾打開，套在筆夾下；
3. 學生手持紙巾但不能持著筆桿，隨其心意撕下部份紙巾（多少不拘），然後再傳給下一位學生，直至有學生不能撕出紙巾，筆桿掉在地上為止。
4. 邀請學生分享進行活動時的心情及其面部表情。



注意事項：

觀察學生的面部表情及情緒反應。

情意互聯網：5 分鐘

目的：提升教師與學生聯繫感。

活動介紹：

1. 邀請學生分享過去有否留意自己的情緒，覺得自己最多出現的情緒是怎樣的。
2. 教師也可分享自己最多出現的情緒是怎樣。
3. 透過分享，讓學生明白人人都會有情緒。

注意事項：
情緒無分對或錯、好與壞，應盡量接納學生所分享的各種情緒。

教師可說明導致種種情緒的原因，大致可歸納為：

1. 社會因素：如人際關係的好壞、社會期望、社會適應等；
2. 學校因素：包括考試壓力、學習焦慮、升學問題等；
3. 家庭因素：父母教養態度與期望、親子關係和諧與否等；
4. 個人因素：個人的身心發展狀況、人生觀、目標與抱負等。

主題活動：15 分鐘

情緒對對碰

- 目的：1.認識人類的基本情緒（喜、怒、哀、懼）；
2.掌握描述情緒的不同詞語。

物資：1.情緒面譜 — 影印教師 1 套連字卡不剪開
影印每組 1 套 16 張，剪開字卡

附件 2

2.活動答案紙

附件 3

3.寶貼萬用膠

活動介紹：

1. 將全班分成若干小組（建議 4 人一組）；
2. 請學生以最快時間將 16 字卡與所屬情緒面譜配對；
3. 教師與學生一起校對答案；
4. 教師向學生解釋在喜、怒、哀、懼的範疇內，可以用很多不同的詞語來描述這些情緒；再帶出喜、怒、哀、懼 4 個面譜，與這些情緒字卡作配對。答案見附件 3
5. 邀請學生分享他所經歷過的情緒，鼓勵他說出是什麼原因導致他出現當時的情緒。進行此部份之目的，是要讓學生明白，情緒是由內心的感受，或外來刺激所帶來的。

注意事項：

教師可運用生活例子向學生闡釋每個情緒。

活動變化：

1. 建議依座位安排把學生分成若干小組（6-8 人為 1 組）；
2. 每組分發一套情緒字卡；
3. 將附件 1 的 4 個情緒面譜貼在黑板上，當教師指著「喜」面譜時，各組便鬥快選出相關的情緒字卡，如此類推。答案見附件 3
4. 邀請學生解釋所選字卡的意思，教師加以補充。
5. 鼓勵學生分享有關那些情緒的經歷。

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) 情緒百寶袋

目的：明白由內心的感受或外來刺激帶來的情緒反應會因人而異。

物資：情境卡 附件 4

答案紙 附件 5

活動介紹：

1. 學生以每行為 1 小組；
2. 每行最後的 1 位學生到教師桌前抽出 1 個情境，然後這位學生需要想一想這個情境會帶來怎樣的情緒反應；
3. 活動開始時，最後的那位學生便要用表情向前 1 位學生表達所抽到的情境，直至坐在最前的學生收到訊息；
4. 教師詢問每行最前的 1 位學生所收到的情緒是甚麼，請他們靠表情來告訴大家；
5. 然後教師可請學生猜一猜為何會有這種情緒的產生，看看能否猜中最後 1 位學生所抽到的情境；進行此部份是為了讓學生明白很多事情的發生都會帶給人們有不同的情緒反應。

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。

(2) 神秘百寶袋

目的：讓學生認識自己及他人的情緒反應，明白情緒反應乃因人而異的。

物資：建議使用物品：公文袋、文具、糖果、玻璃瓶子、軟膠玩具、濕毛巾、毛公仔、樹枝、麵包、羽毛、繩、小型球類、波子

活動介紹：

1. 教師預先將一批物品放於所準備的公文袋內；不要向學生透露神秘百寶袋內放了什麼（亦可誇張說袋內放了很多古怪的物品），以便觀察學生在面對不肯定的情況時有哪些情緒反應。（有些學生或會感到興奮，有些則緊張、不安等！）
2. 以抽學號的形式，每次抽出 1 位學生伸手到袋內觸摸物件，並說出物品名稱；直至袋內的物品全被猜過為止。
3. 與學生分享不同人在面對相同的處境時都可以有很不同的情緒反應，而重要的是尊重自己及他人的情緒。
4. 如學生抽出的是糖果，可立即送給他。

注意事項：

教師多留意學生在等候叫學號時的情緒反應並留意學生在伸手觸摸物品時的面部表情及情緒反應。

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。

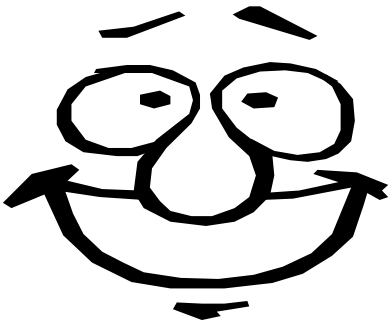
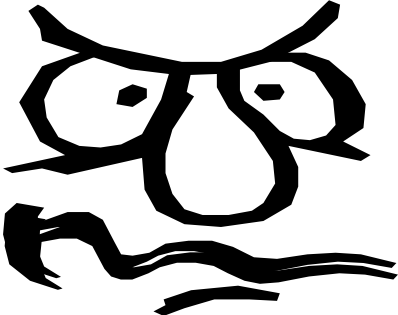
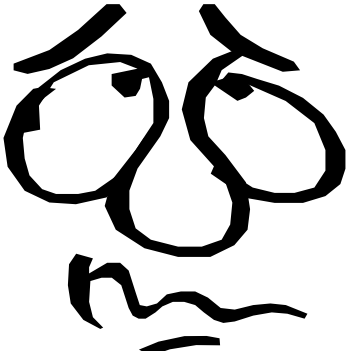
抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 人的基本情緒大致可分為哪四種？ 2. 情緒有沒有分好壞？ 3. 反思懂得分辨喜、怒、哀、樂如何產生效能感？	✧ 人的基本情緒大致可分為：喜、怒、哀、懼四種。 ✧ 情緒是中性的，沒有對與錯、好與壞。 ✧ 人是擁有情緒的動物，在遇到不同的事件時，人會根據自己對該件事情的想法而表達感受。 ✧ 掌握個人和別人的情緒有助主宰自己的生活。
歸屬感 (B)	1. 我們要如何處理別人的情緒反應才可在群體中建立歸屬感？	✧ 為建立學生對群體的歸屬感，他們須感受到被接納和關懷。 ✧ 我們若尊重自己的情緒反應，亦同時尊重別人的情緒反應，便可以彼此感受到被接納和關懷。

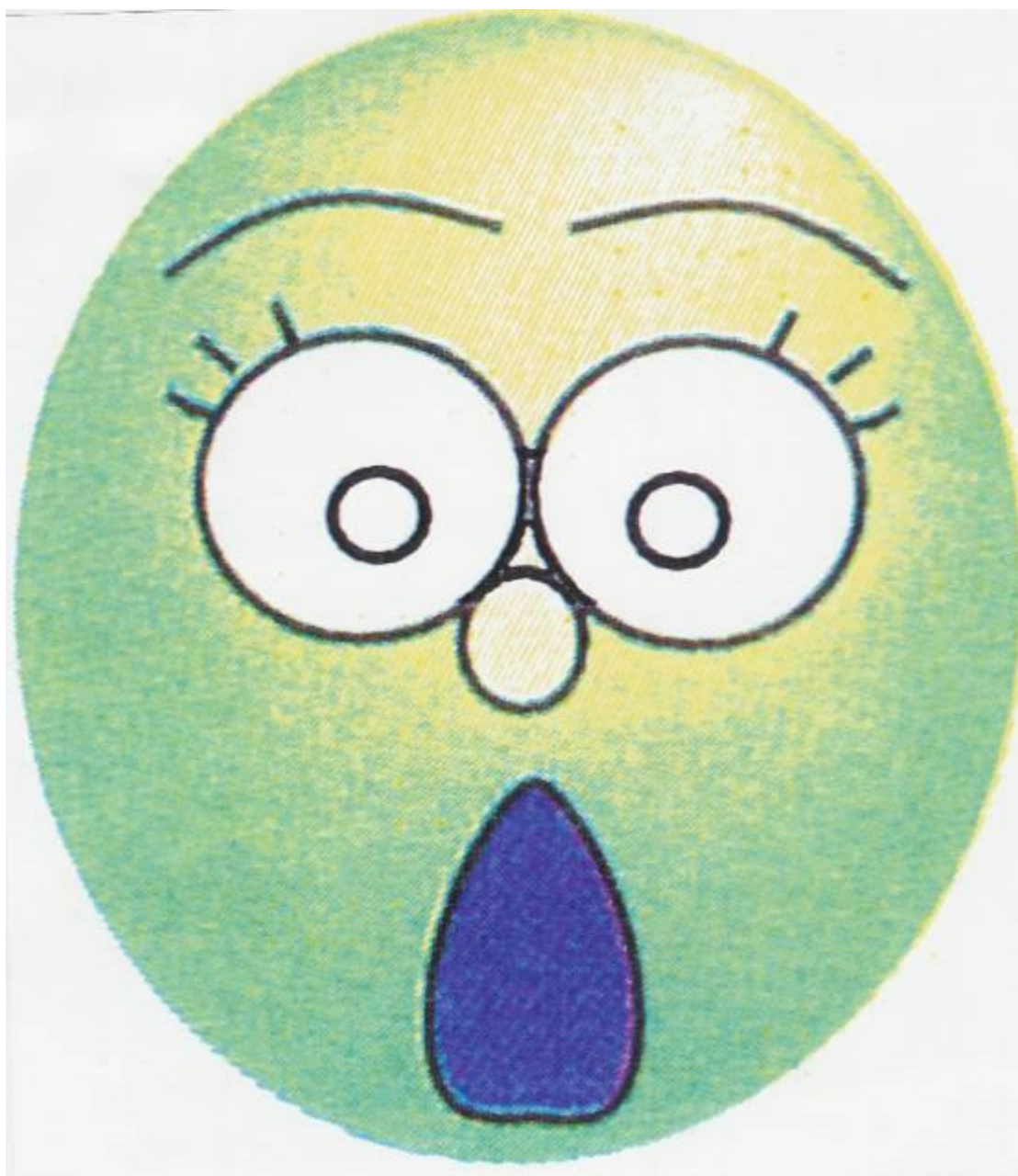
其他參考資料：附件 6

成長小錦囊

喜 怒 哀 懼 人 人 有 ！

✂ (教師可自行影印及放大，並製成卡片及張貼於黑板上！)

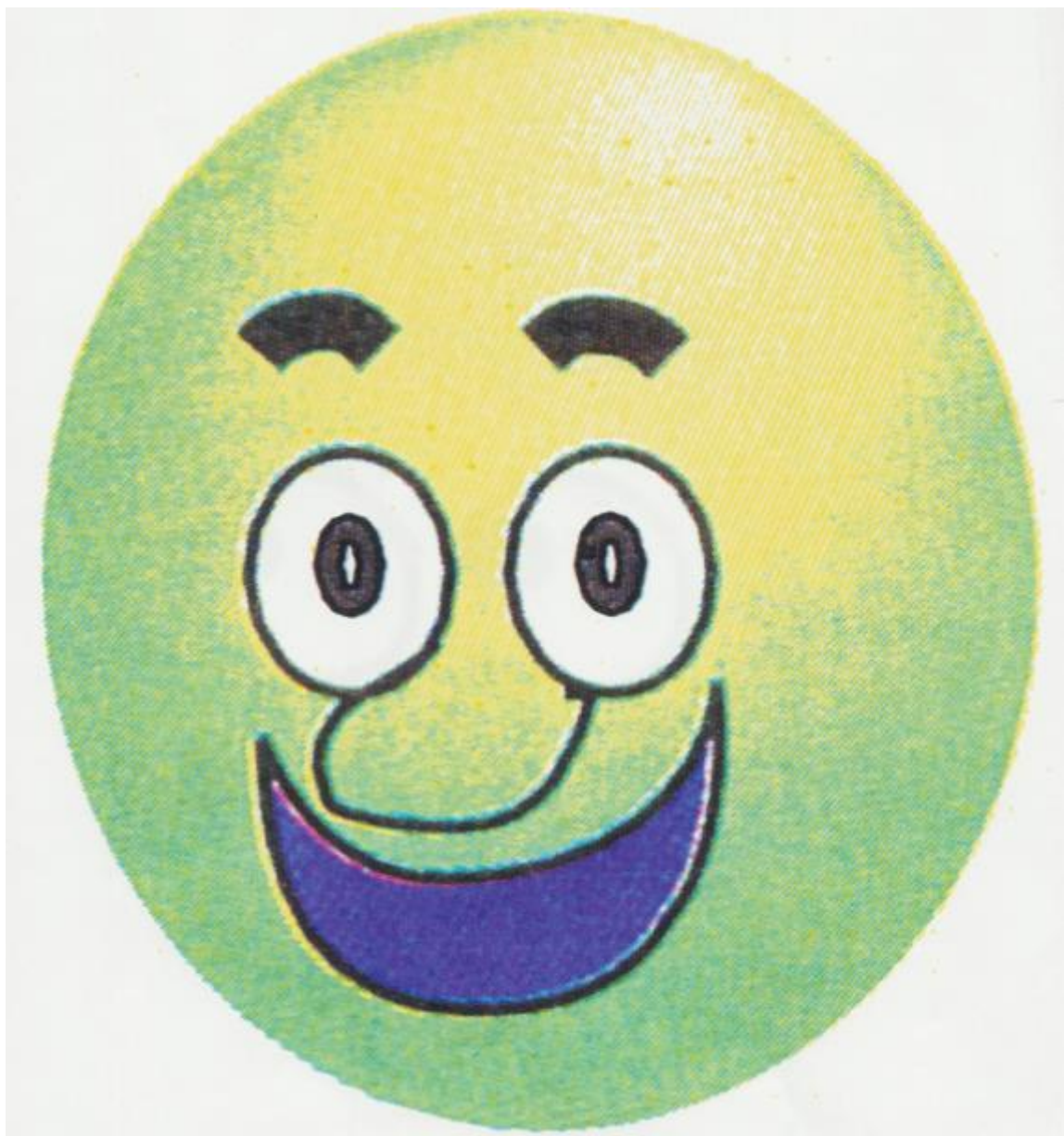
喜	怒
	
哀	懼
	



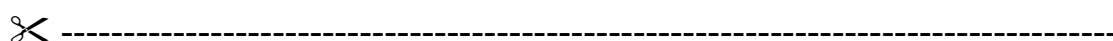
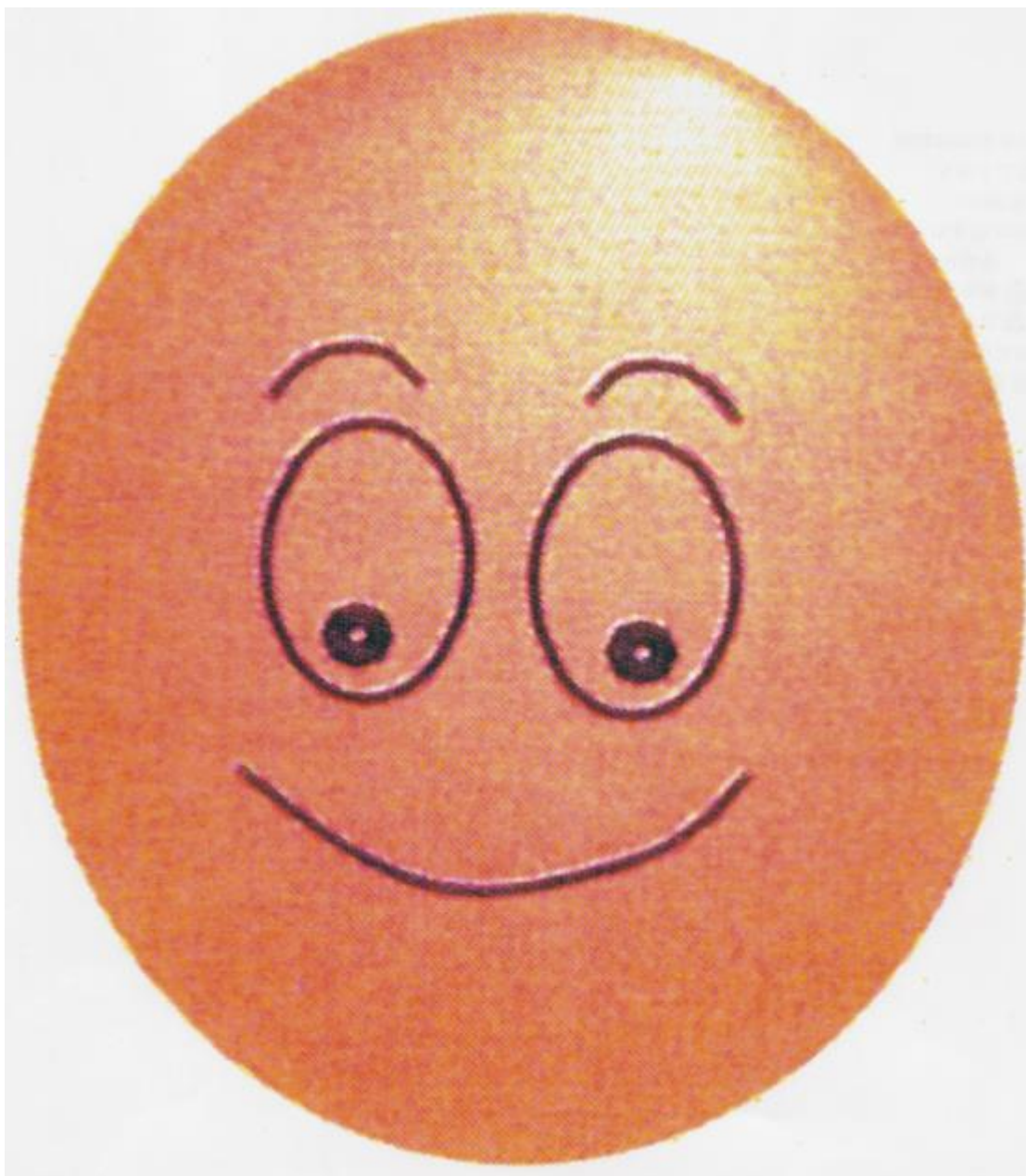
震驚



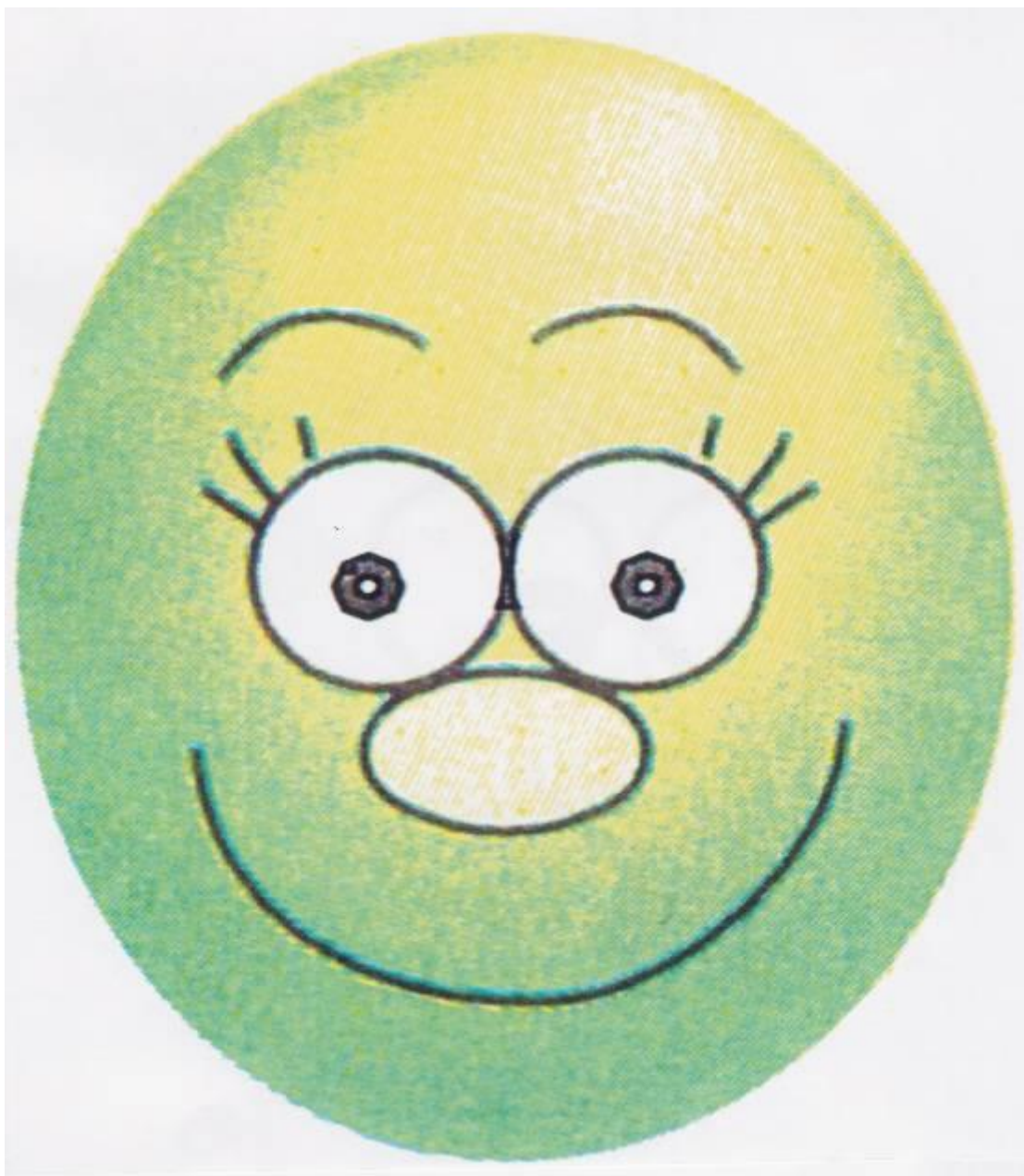
被愛



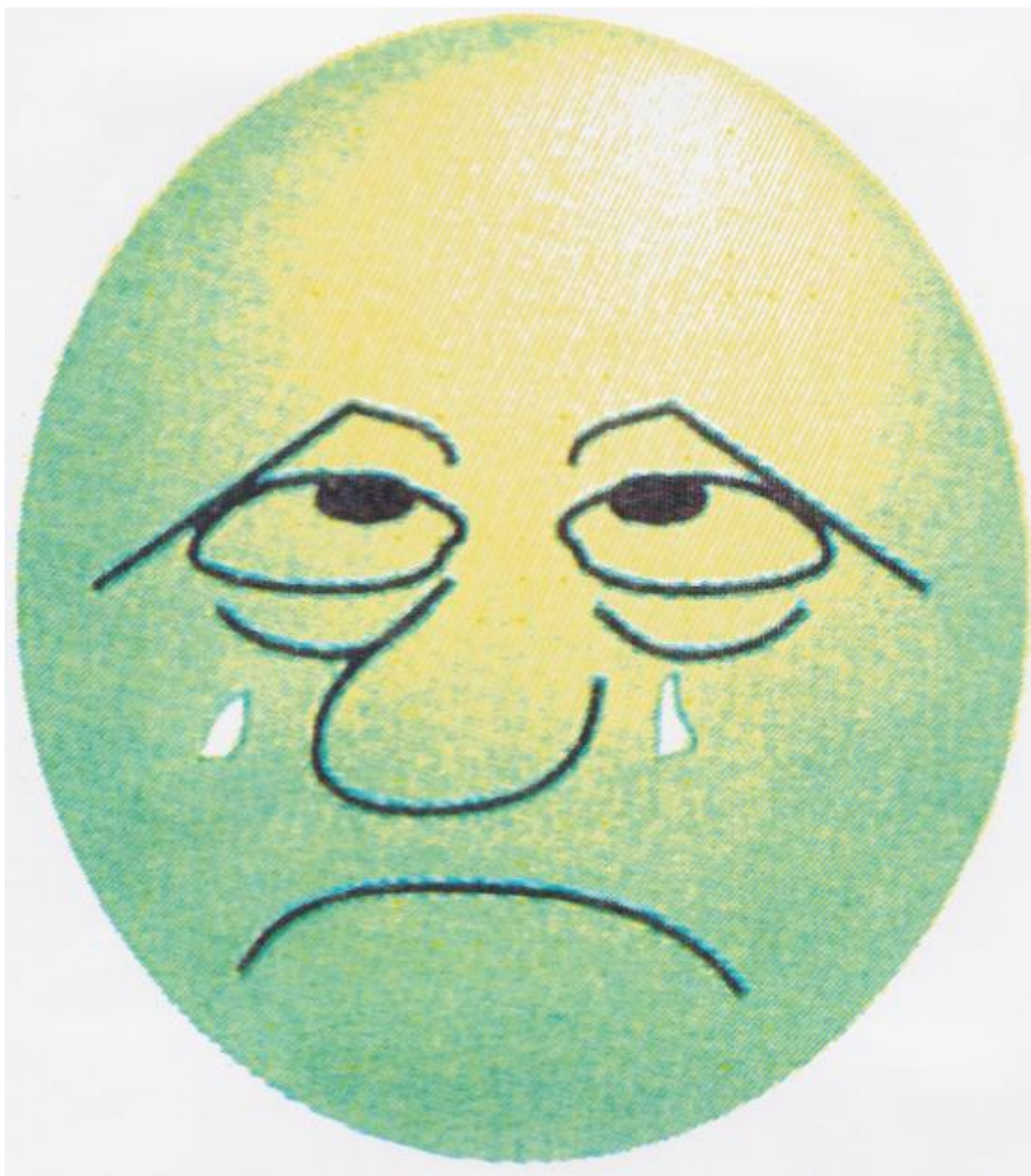
興奮



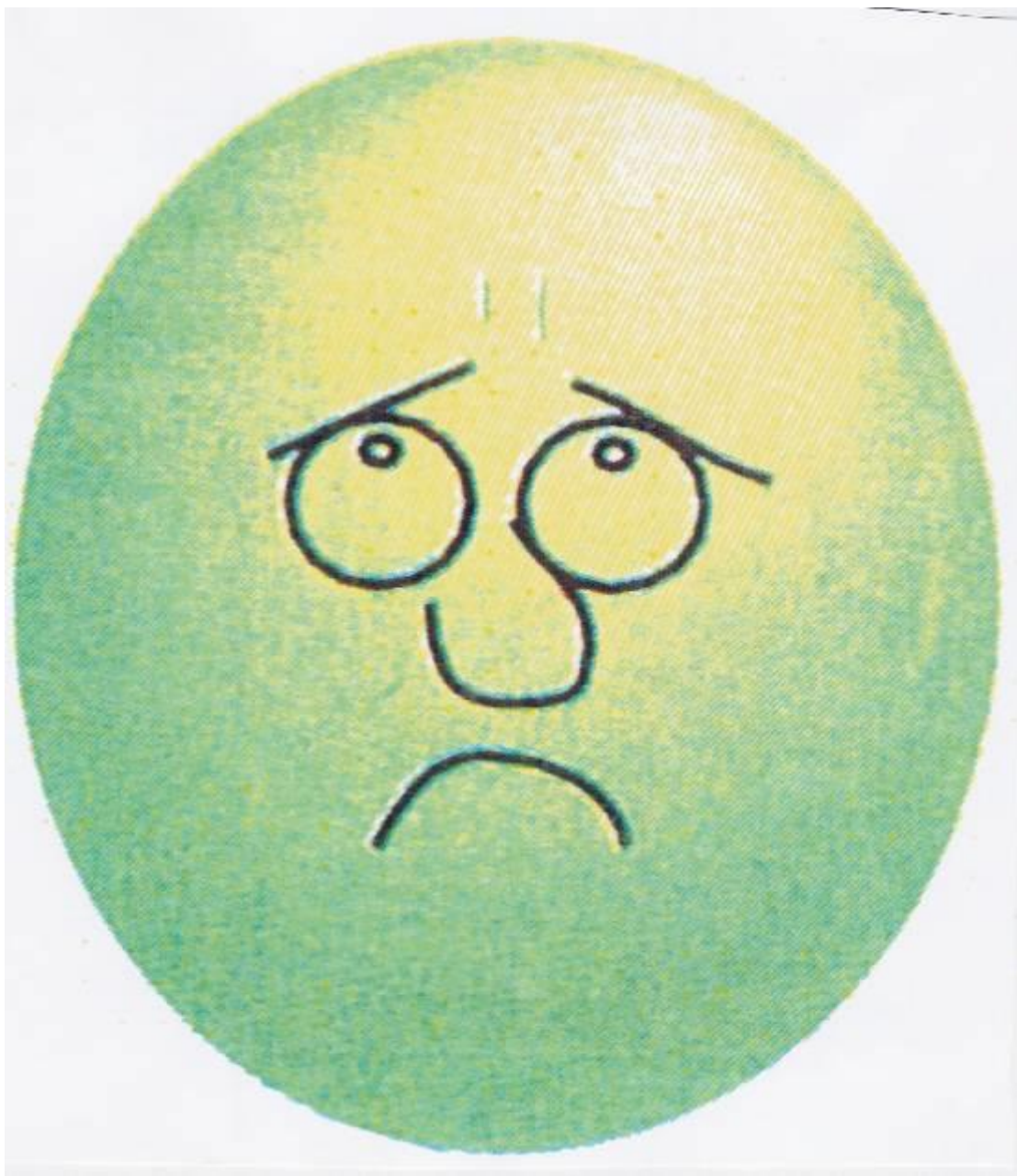
開心



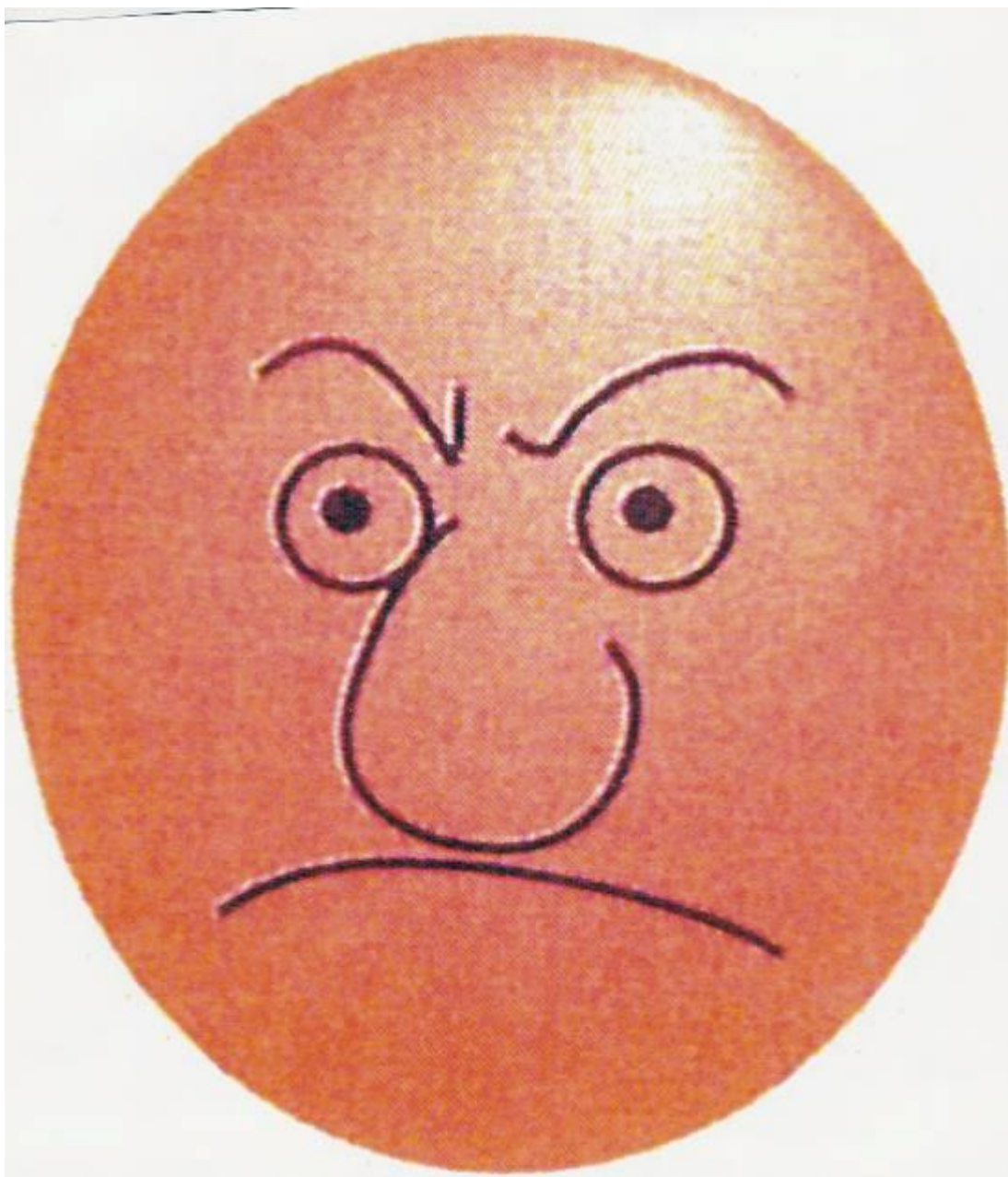
滿懷信心



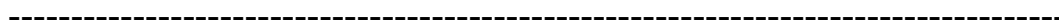
憂傷



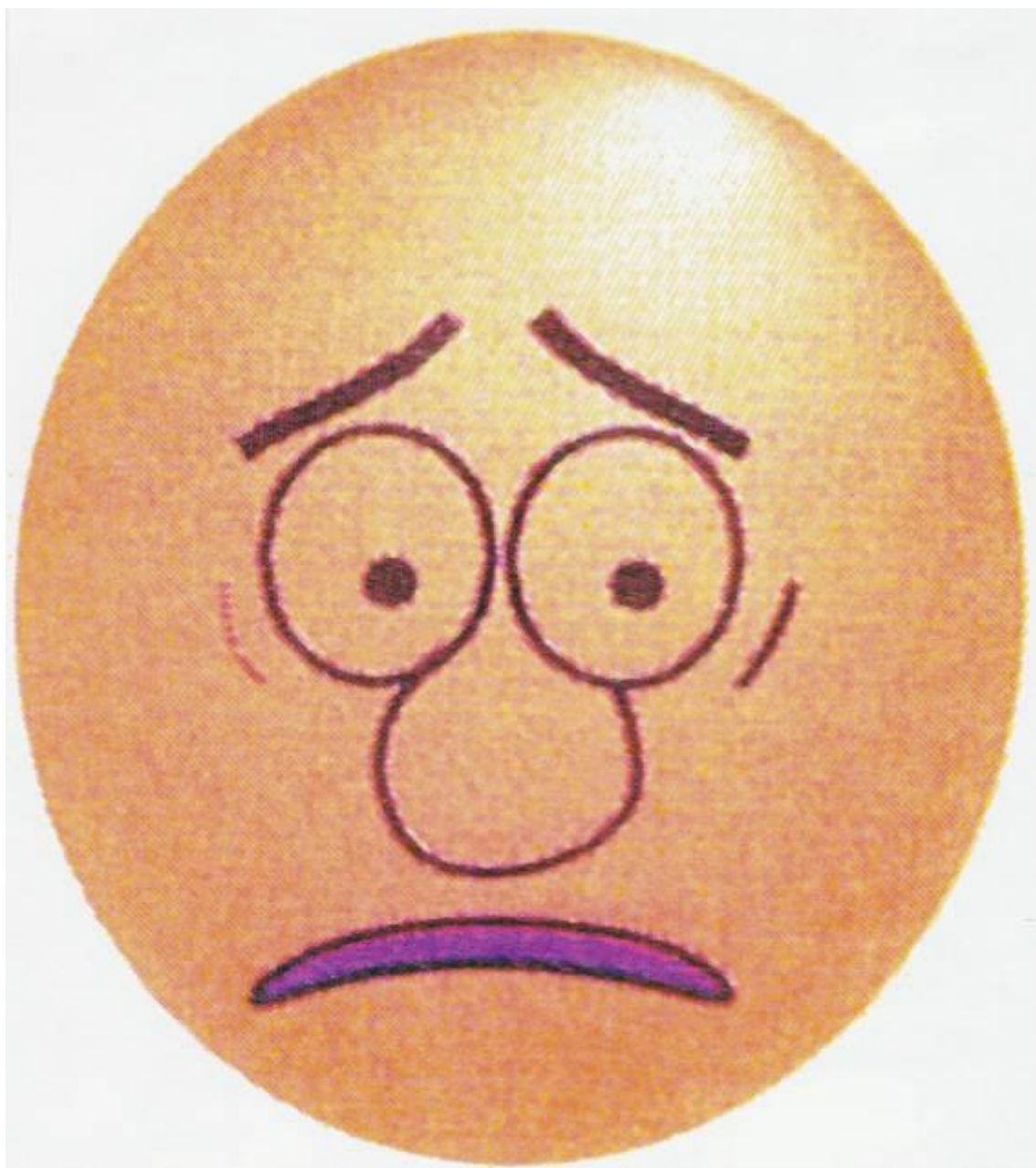
煩躁



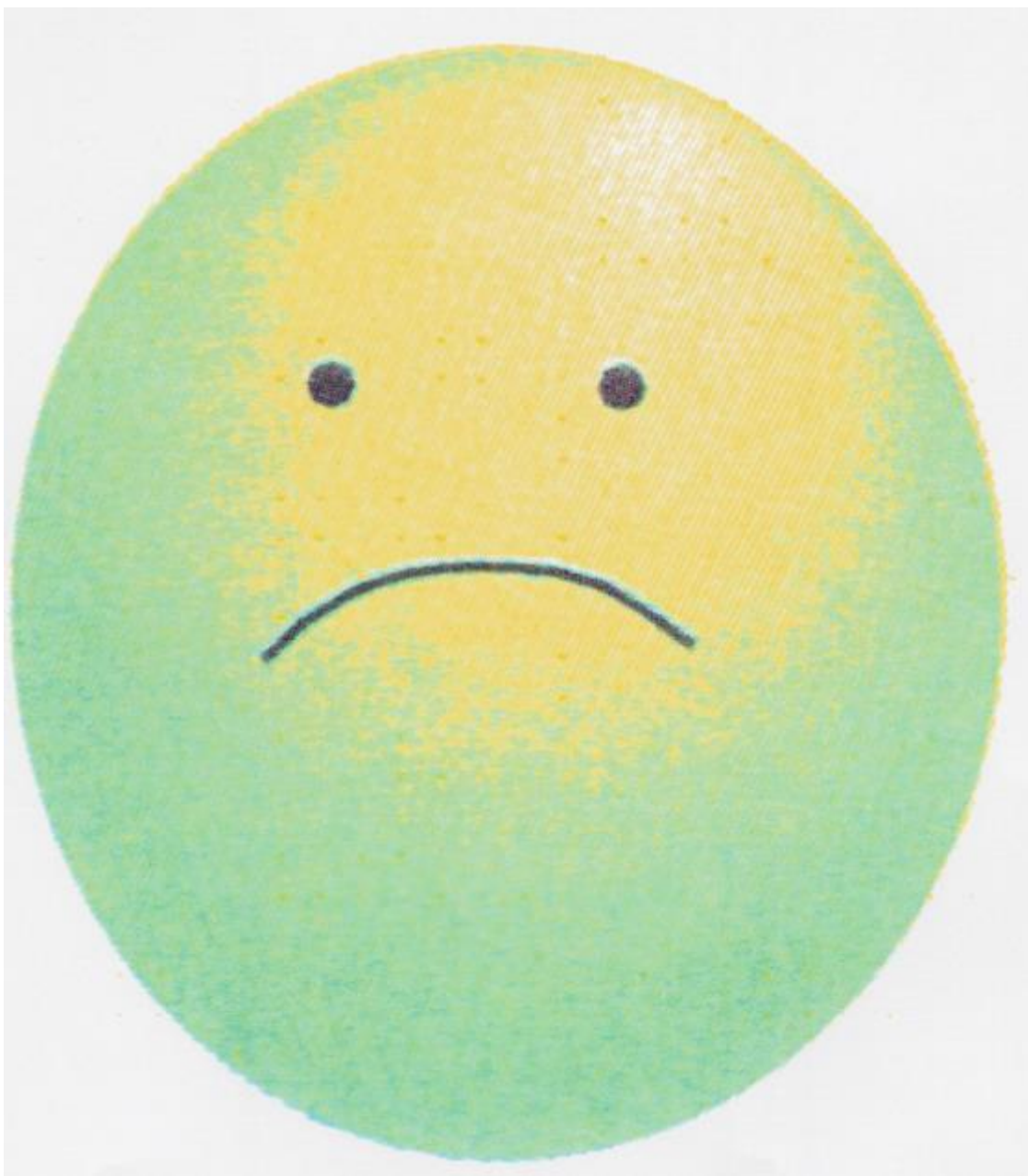
憤怒



無助



緊張



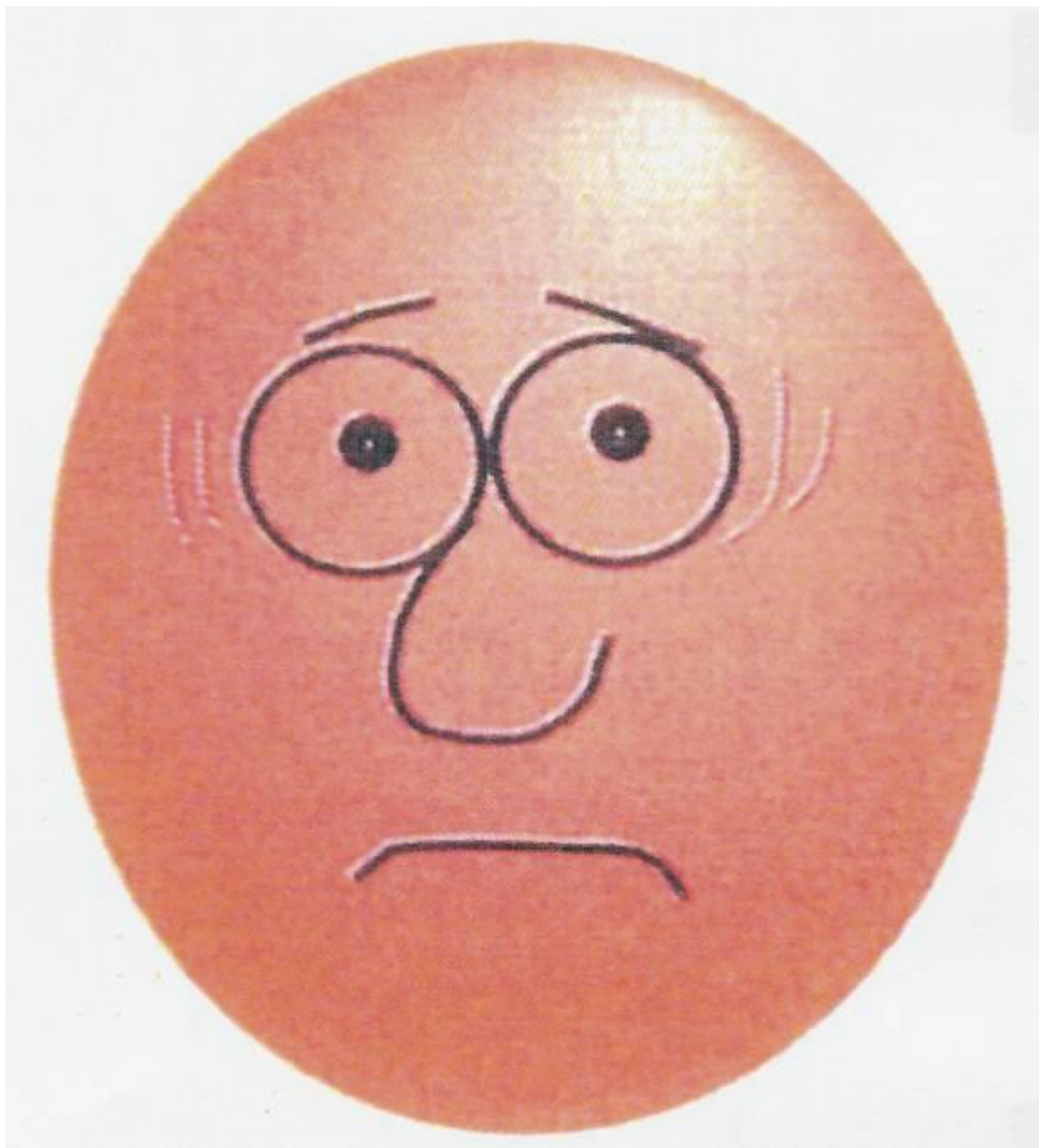
孤單



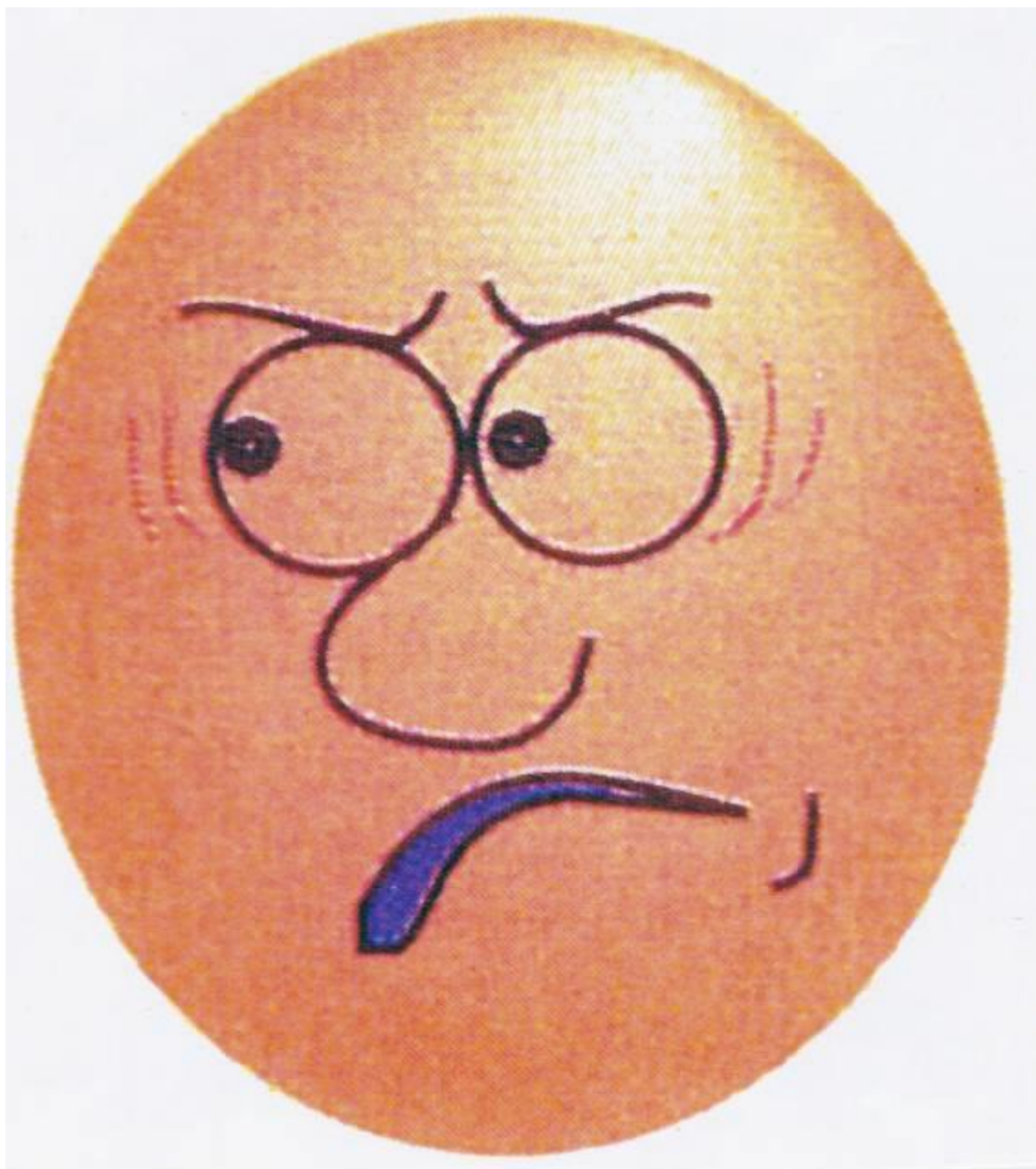
害怕



失望



擔心



妒忌



厭惡

「情緒對對碰」答案紙

基本的情緒知識

人類有數百種不同的情緒，並且可以混合變化，十分複雜，但基本的情緒可分為四大類：

喜

開心-流露和提供樂趣、高興或者思想上的滿足。

興奮-精神振奮。

被愛-表達情愛、喜愛。

滿懷信心-踏實的感覺。

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。

(教師可自行影印並製成卡片！)

「情緒百寶袋」情境卡

1. 本來說好星期日一家人去游泳，但爸爸因公事未能一起去，我感到有點_____。	6. 姐姐因病進了醫院，我和家人都很_____她的病況。
2. 為了應付下次英文默書，我已經提早三天開始溫習；所以我對今次的默書_____。	7. 在聖誕聯歡會的抽獎活動上，我抽中了頭獎，實在令我_____極了！
3. 在商場內突然與媽媽失散了，我感到非常_____。	8. 當我正做功課的時候，妹妹不斷大哭大叫；她這樣的行為令我覺得很_____。
4. 在運動場起跑線上等待起步的一刻，各參賽者都顯得十分_____。	9. 小息時，同學互相追逐，並碰跌了我的桌子，書本和筆袋都四散在地上；我看見這個情況覺得很_____。
5. 生日的那天，爸爸媽媽和親戚都在我家替我慶祝生日，我覺得自己是個_____的孩子。	10. 媽媽接我放學時，告知我的寵物小倉鼠突然死了，我聽到這個噩耗後感到非常_____。

「情緒百寶袋」答案紙

1. 本來說好星期日一家人去游泳，但爸爸因公事未能一起去，我感到有點失望。
2. 為了應付下次英文默書，我已經提早三天開始溫習；所以我對今次的默書滿懷信心。
3. 在商場內突然與媽媽失散了，我感到非常害怕。
4. 在運動場起跑線上等待起步的一刻，各參賽者都顯得十分緊張。
5. 生日的那天，爸爸媽媽和親戚都在我家替我慶祝生日，我覺得自己是個被愛的孩子。
6. 姐姐因病進了醫院，我和家人都很擔心她的病況。
7. 在聖誕聯歡會的抽獎活動上，我抽中了頭獎，實在令我興奮極了！
8. 當我正做功課的時候，妹妹不斷大哭大叫；她這樣的行為令我覺得很煩躁。
9. 小息時，同學互相追逐，並碰跌了我的桌子，書本和筆袋都四散在地上；我看見這個情況覺得很憤怒。
10. 媽媽接我放學時，告知我的寵物小倉鼠突然死了，我聽到這個噩耗後感到非常震驚。

其他參考資料

何謂情緒？

情緒”EMOTION”一詞，根源自拉丁動詞”MOTERE”，意即「行動」，加上”E”在前面，意思是採取趨吉避凶的行為。那麼情緒便是一種本能反應，既有保衛性命的作用，亦是反映個人需要的一種訊號。

情緒本身無分對錯好壞，它只是我們對週遭事物的一種即時反應。譬如很多人在面對危險時奮不顧身，或在荒野遇見老虎拔腿狂奔逃命等行為，都是由情緒所驅使和指引的。這些行為反應，可以說是我們生存的本能。

認識情緒的重要性

一般而言，情緒的反應較理性反應來得快和急，因此情緒往往可以影響我們的行為和思維。持續的情緒困擾可以影響我們的身體機能和腦功能，令我們的應變能力降低，減低我們的學習和工作能力，甚至造成心理或精神問題。

另一方面，若能夠有效地掌握及處理不同的情緒的話，我們就可以將負面的情緒對我們的身體機能及工作的影響減至最少，長遠來說，增加我們對生活的滿足感。

如何進行情緒教育

作為教師，應幫助兒童從小認識及處理情緒。要有效地培育兒童的情緒智慧，可以注意以下三方面：

1. 兒童需要學習有關情緒的基本知識；
2. 兒童本身的情緒必須被認同；
3. 兒童需要學習處理情緒的方法和技巧。

參考資料：香港兒童健康促進協會~情緒智能教育系列 2 (情緒篇)

第二節：產生能量的情緒**理念：**

產生能量的情緒亦是兒童的喜悅和快樂的來源：兒童可能因經驗到較愉快或歡欣的情緒，而覺得人生滿希望，所以情緒經驗也是推動兒童學習的動力。它如一部發電機，可產生動力的情緒便是當中源源不絕的能源，用以推動各種活動，使我們過一個積極、進取和有貢獻的生活。(李兆康、區祥江(2001)，<<情緒有益>>，突破出版社)

目標：

1. 讓學生認識產生能量的情緒詞彙。
2. 讓學生用適當的情緒詞彙表達因何事而引起該種情緒。

引起動機：5 分鐘

圖片分享

目的：利用圖片營造快樂的氣氛。

物資：相片 附件 1

活動介紹：

1. 學生可依鄰近座位安排 4 至 6 人一組；
2. 每組學生有相片一幅；
3. 跟著各人揣測該相片內的情緒詞彙；
4. 隨後與教師及學生分享該情緒詞彙；
5. 如此類推，教師逐一邀請每組學生出

注意事項：

教師與學生分享時須留意學生的面部表情及反應，以便於情意互聯網中討論及分享。

來演繹。

活動變化：

1. 分組人數可彈性處理，但最少也要 2 人一組。
2. 因時間有限，故教師無需要所有學生出來演繹，學生能有數次分享便足夠。

情意互聯網：5 分鐘

目的：分享活動過程中的愉快經驗，提升教師與學生的聯繫感。

活動介紹：

1. 教師與學生分享各人於活動中的感受及表達自己的情緒反應；
2. 教師須留意學生使用的情緒字眼及怎樣用身體語言（表情、動作）來表達。
3. 同時，教師也要主動帶領學生分享以往曾經有的愉快經驗。
4. 人人都希望擁有喜悅的情緒，只要盡情享受每一個活動，不做傷害自己及他人的事情就可以了。

參考「快樂基本法」：附件 2

主題活動：15 分鐘

開心就動手

目的：讓學生認識產生能量的情緒詞彙。

物資：故事一則--「開心小鳥」

附件 3

情緒詞彙

附件 4

活動介紹：

1. 學生可依鄰近座位安排 4 至 6 人為 1 組；
2. 每個學生的左手拇指及食指形成圓形(稱為「捕蟲器」)，右手的食指指向地下(稱為「蟲蟲」)；
3. 跟著各人互相將右手食指(「蟲蟲」)套入右邊學生的左手「捕蟲器」內；(如以下相片，但請注意以下相片中的同學左右手換轉了)
4. 老師誦讀故事，當故事中出现 **開心** 兩字時，學生立即用左手(「捕蟲器」)捉著左邊學生的食指(「蟲蟲」)，但他自己的食指(「蟲蟲」)要盡快離開，不要被他人捉著；(簡單原則：左手「捉」、右手「縮」)
5. 如此類推，老師繼續誦讀故事，看誰被人捉得最多或最少。



注意事項：
教師誦讀故事時須留意學生的面部表情及反應，以便於活動後討論及分享。

活動變化：

1. 分組人數可彈性處理，但最少也要 2 人為 1 組。
2. 因時間有限，故教師無需要將故事全部讀完，學生能有數次捉手指的經驗便足夠。
3. 並且介紹除了「**開心**」外，其他的產生能量情緒詞彙；提供機會予學生分享因何事而產生該種情緒。

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。

「攞笑」怪傑

目的：讓學生體驗愉快的情緒。

活動介紹：

1. 按座位安排每二人一組；
2. 其中一位學生負責逗另一位學生笑，可用盡其方法令他笑，但不能接觸他，直至他笑起來。
3. 然後，剛才負責逗人笑的學生這次便要忍笑（即大家對調角色）；
4. 當學生都經歷過逗人笑和忍笑的過程，這次全班學生一起逗教師發笑；（教師亦可逗學生發笑）
5. 教師與學生分享剛才忍笑的心情。

注意事項：

教師向學生解釋情緒是每個人都有的，任何情緒都應該適當地表達出來。

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. 甚麼是產生能量的情緒？可否舉例？ 2. 適當地表達開心的情緒有什麼好處？	✧ 開心是產生能量的情緒，能有推動力，使人繼續追求，希望開心能再次出現。 ✧ 適當表達開心的情緒，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。
樂觀感 (O)	1. 你認為自己可以選擇經常開心地生活還是不開心地生活嗎？ 2. 你會如何選擇呢？	✧ 快樂是一種選擇。 ✧ 我們可以令自己開心快樂地生活。 ✧ 快樂的體驗是一種動力，可以促進樂觀感，使我們樂觀地面對生活中所遇到的挫折與不愉快的事情。

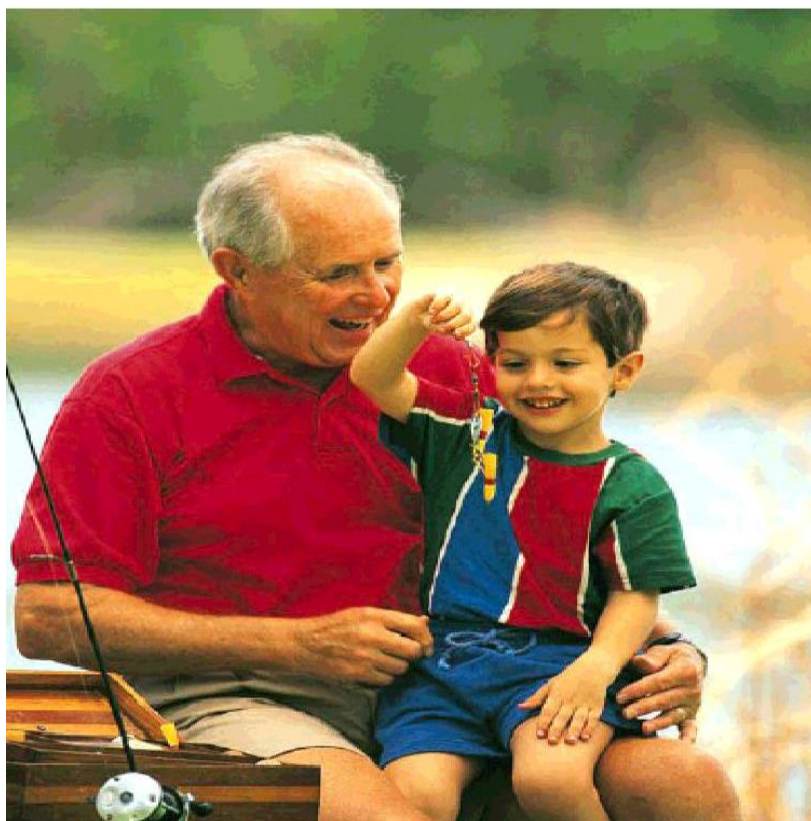
其他參考資料： 附件 5

成長小錦囊

開心你我都想有，
笑面迎人快樂透。











快樂基本法

- **多運動而且吃得健康。**身體狀況感覺愈好，生活就會有比較多樂趣。
- **經常放鬆。**這樣可以減少壓力，使精神獲得平衡。
- **睡眠充足。**你的身體需要睡眠才能再充電。不要睡眠不足，否則你無法保持最佳狀況。
- **建立相親相愛的關係。**和別人分享愛和正面的感情。
- **對生命和自己抱有希望。**不要把問題擴大成災難，也不要對日常生活中的事反應過度。
- **保持樂觀。**期望事情的結果（但不要期望過高）能圓滿如意對你又有什麼損失呢？
- **互相尊重。**如果你不自重，那你就不能期望別人也尊重你。尊重自己也要尊重別人，要明白你和每個人一樣都值得尊敬。
- **訂定實際的目標和期望。**想想能從努力或某種境況中得到哪些合理的期望？
- **愛惜自己。**欣賞自己的優點，找出自己性格上的缺點，並加以改善。努力過後要懂得欣賞及嘉許自己在過程中的付出，不需太計較得失。

教師可按時間選取數項與學生分享！

故事一則：開心小鳥

從前有一隻開心小鳥，牠的名字叫「小樂」，父母給牠取名「小樂」，是希望牠能開心快樂地成長。小樂亦如父母的盼望一樣，每天均過著愉快無憂的生活。

小樂很喜歡唱歌，每天大清早牠都開心盡情地歌唱，有一天，牠把正在熟睡的貓頭鷹伯伯吵醒了。貓頭鷹伯伯正用翅膀擦著眼睛並問小樂：「小樂，為何你這樣喜歡唱歌？」小樂答道：「貓頭鷹伯伯，我也不知道，每當我感到開心的時候便會自然地唱起歌來……對不起，是否吵醒了您？」

「你也知道我們是晝伏夜出的，小樂。我們白天的時候會睡覺，晚上才會外出覓食，而你們剛剛相反……」貓頭鷹伯伯打了一個呵欠。

「貓頭鷹伯伯，你們在晚上能看到東西嗎？真令人佩服啊！」

「是的，我們在黑暗中能清楚看見不同的小昆蟲的……每當看見小昆蟲開心地在樹上爬，我就會……」

「啊，我明白了！貓頭鷹伯伯，與你傾談真開心！」

「小樂，我亦很開心能與你傾談，不過可否每天清早唱歌時輕聲一點？這樣我會更開心！」

小樂：「對不起，貓頭鷹伯伯，我會的了！」

✂ (教師可自行影印及放大，並製成卡片張貼於黑板上！)

開心	被愛
興奮	平靜
感激	有興趣
滿懷信心	
滿懷希望	

參考資料

產生能量的情緒詞彙

開心~流露和提供樂趣、高興或者思想上的滿足。

被愛~表達情愛、喜愛。

興奮~精神振奮、情緒激動。

平靜~心情安定寧靜。

感激~感謝、欣賞的感覺。

有興趣~有喜歡的感覺。

滿懷信心~踏實的感覺。

滿懷希望~憧憬、企盼。

節錄自理盧幼慈(1995)《敢言感受錦繡輪(親子EQ遊戲)》。香港：青田教育中心

參考資料

讓你的生活更快樂

快樂可以很簡單，簡單到只是安靜祥和地散散步，看看樹、看看花、看看大自然。

快樂是一種選擇。就像看電視時可以選台一樣，你可以看體育台、看電影/劇集或是任何別的頻道，你也可以「改變心理的頻道」，從憤怒或恐懼的頻道轉到接觸生命中簡單的美。換句話說，改變整體的信念和想法，就可以創造快樂。

想體會快樂，需要培養能創造快樂、灌輸快樂和強化快樂的觀念和想法。快樂不只是遠離負面情緒而已，快樂也不只是幸福、健康和財富。快樂來自你減低對個人的興趣而開發對社會的關懷。快樂讓你能跟自己和平相處，同時熱心看待你的人際關係。當你快樂時，你會期望事情的結果很圓滿，期望正面的人際關係和喜悅。你不需要別人來祝福你有個如意的一天，你的一天便會很如意，因為你主宰自己的一天，而你期望讓這一天如意快樂。

人該如何快樂

快樂的人覺得自己很好，對自己有高度的自重、自制、也很外向。快樂的人最明顯的特質是很樂觀，永遠懷抱希望，他們相信事情一定能夠獲得解決。快樂的人對他們的生命負責，也將提升個人的健康和道德觀視為一己的責任。

當然，快樂的人也不是分分秒秒都處於快樂狀態。想要快樂幸福，就要瞭解任何一種生活都有它痛苦之處。所謂快樂並不意味著永遠戴一副笑臉，計劃的事情並不是永遠都成功，每個人都有壞日子要過，而你的親人可能會受到傷害甚至死亡。因此所謂快樂，只是指你基本上滿意自己的生活和人際關係，它們讓你體會到很多快樂。快樂的人享受生命，也接受生活中各種起起落落。

資料來源：做情緒的主人(革新版) 蓋瑞·麥凱 東·狄克梅爾@著
賴惠辛@譯

第三節：消耗能量的情緒

理念：

情緒是輔助思維的一項工具，尤其在人面對危險、挫折時，情緒的指引幫助人作出抉擇。

因此，人需要學習準確地察覺、評估和表達情緒，使他所作出的抉擇都是合理的。

適當地評估自己的消耗能量情緒有助人作出合適的表達和回應。

消耗心力的情緒（消耗能量的情緒）包括：憤怒、怨恨、急躁、不滿、憂鬱、痛苦、被拒、失意、焦慮、恐懼、妒忌、羞愧、內疚、被欺壓、貪婪等。消耗心力的情緒就像在輸電系統中流失了能源，將寶貴的能源虛耗了，換來的是消極、低沈的生活形態。（李兆康、區祥江（2001），〈〈情緒有益〉〉，突破出版社）

目標：

1. 明白人會有不同的消耗能量的情緒，包括：怒、哀、懼。
2. 認識不同消耗能量的情緒產生之成因。
3. 認識不同消耗能量的情緒之行為表現。

引起動機：5 分鐘

新聞共享

目的：讓學生知道人會出現消耗能量的情緒。

物資：新聞(例) 附件 1

活動介紹：

注意事項：

教師請自行選擇最近的
新聞/社會事件。

1. 教師將新聞/故事讀出；
2. 然後教師邀請學生說出新聞/故事內容有否出現消耗能量的情緒；如有，是那些消耗能量的情緒呢？請學生列舉出來；
3. 請教師帶出即使憤怒亦不可以傷害自己、傷害別人及其他物件。

注意事項：

1. 此活動目的是要讓學生明白人會有消耗能量的情緒，而所出現的是哪種消耗能量的情緒則視乎所發生的是什麼事情。
2. 消耗能量情緒之種類：怒（憤怒、煩燥、厭惡、妒忌），哀（無助、憂傷、孤單、失望），懼（擔心、害怕、緊張、震驚）。

情意互聯網：5 分鐘

目的：提升教師與學生聯繫感。

活動介紹：

1. 邀請學生分享過去曾出現的消耗能量的情緒，覺得自己最多出現的情緒是怎樣的。

（例如：憤怒、驚慌、焦慮）

2. 亦可分享在甚麼情況下出現那些消耗能量的情緒。

（例如：成績差、被人取笑、沒有朋友……）

3. 教師亦分享自己的經驗。

（舉例：有一次在家中煮飯時，突然看見一隻蟑螂爬到自己的腳上，我感到……）

4. 透過分享，讓學生明白人人都會有消耗能量的情緒。

主題活動：15 分鐘

情緒拼圖

- 目的：1. 認識消耗能量的情緒的種類；
2. 認識不同消耗能量的情緒產生之成因。

- 物資：1. 「苦瓜乾 / 笑面」樣子拼圖 附件 2
2. 情境卡 附件 3
3. 消耗能量的情緒小面譜（重用第一節情緒臉譜：怒、哀、懼共十二款）
4. 寶貼萬用膠

活動介紹：

1. 將學生分成若干小組(四人一組)；
2. 派發「苦瓜乾」樣子拼圖給學生，請他們盡快拼回正確的樣子；
3. 詢問全班學生那拼圖的樣子是怎樣的；
4. 將不同的消耗能量的情緒臉譜派發給班中每位學生，影印每人 1 張（重用第一節情緒臉譜：怒、哀、懼共十二款；
5. 讀出情境卡上的一項情境，問學生遇到這件事時心情怎樣；如學生認為自己所持的面譜能夠形容面對這件事的心情時，便舉起這面譜說出是甚麼心情；
6. 學生會舉起不同的面譜形容同一件事情；與學生總結這件事會帶來的是怒、哀、懼等消耗能量的情緒；
7. 再分享其他在情境卡上的事件，如上述做法詢問學生遇到這些事的情緒反應。

注意事項：

除了讓學生明白人會有消耗能量的情緒外，亦要讓他們知道人能夠找出方法處理不快的情境，令自己快樂起來。

注意事項：

這活動讓學生明白消耗能量的情緒不單祇用「**不开心**」來形容；還可用其他字眼來表達。

8. 請全班學生看看剛才拼好的圖，讓他們找出「**笑面**」樣子；
9. 令學生明白消耗能量的情緒人人都會有，重要的是找辦法令自己快樂起來。所以，請教師引導學生說出有什麼方法可以使自己快樂起來。

參考上一課的附件 2

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) 畫中人

目的：認識不同消耗能量情緒的行為反應。

物資：1. 人物圖像

附件 4

2. 怒、哀、懼行為表現字卡

附件 5

3. 寶貼萬用膠

教師請自行影印
及裁剪3套行為表
現字卡。

活動介紹：

1. 教師先將放大在 A3 紙的人物圖像貼在黑板上；請學生用 30 秒觀察畫中有多少個人物；
2. 待學生完成觀察後，教師問他們畫中有多少位主角及主角的性別。
3. 然後再問學生觀察到主角甲、乙、丙的表情和動作，聯想他們剛才發生什麼事情及他們各自會有什麼回應。
4. 教師邀請一行學生演繹主角甲當時的「行為表現反應」，選一行為表現字卡貼在黑板上；並請學生分享其感受。
5. 如此推類，再邀請另外兩行學生分別演繹主角乙、丙當時的「行為表現反應」，又將合適的行為表現字卡貼在黑板上；並請學生分享其感受。

注意事項：

就算學生所表示的行為表現與設定的答案不同（字卡以外的行為表現），也無須斷定學生是說錯，因為每個人對每件事所產生的行為表現或會有所不同。

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。

(2) 情緒放大鏡

教師請自行影印及裁剪3套行為表現字咭。

目的：認識不同消耗能量情緒的行為反應。

物資：1. 怒、哀、懼之行為表現字卡 附件 5

2. 怒、哀、懼之情緒圖片（取用第一節主題活動附件）

3. 寶貼萬用膠

活動介紹：

1. 先將學生分成3組，每組要有一位學生負責做動作；
2. 3位負責做動作的學生逐一到教師面前看其中一張情緒公仔圖片（怒／哀／懼）；然後以動作來表達該情緒的表情，讓自己的組員猜出是什麼情緒；揭曉答案後，便將3張圖片貼於黑板上；
3. 教師向學生解釋：當我們因為身邊所發生的事而引發情緒時，我們會有一些行為表現來表達那種情緒，就好像剛才學生用那些相關的動作來表達一樣。但那些行為表現不只剛才所出現的動作；現在就要每組將那些行為表現分成怒、哀、懼三種；並貼於這三款圖案之下；
4. 教師與學生一起分享各組的答案，除上述行為外，還有那些行為是學生曾經表現出來。教師亦可分享自己在面對這種情緒時會有什麼行為表現。

注意事項：

就算學生所表示的行為表現與設定的答案不同，也無須斷定學生是做錯，因為每個人對每件事所產生的行為表現或會有所不同。

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. 甚麼是消耗能量的情緒？試舉出一些例子	✧ 怒、哀、懼。
	2. 為什麼我們要接納自己有消耗能量的情緒？	✧ 情緒是中性的，沒有對與錯、好與壞。 ✧ 情緒是自然的反應。消耗能量的情緒，有助我們評估所面對的事情之危急性和重要性，協助我們採取行動。
樂觀感 (O)	3. 我們應如何處理自己消耗能量的情緒？	✧ 出現這些情緒可以是一種警號，若能樂觀地處理，有助我們採取適當的行動。但用哪種方法處理則由我們作決定的。

其他參考資料：附件 6

填寫評估問卷：了解學生對情緒篇的學習情況

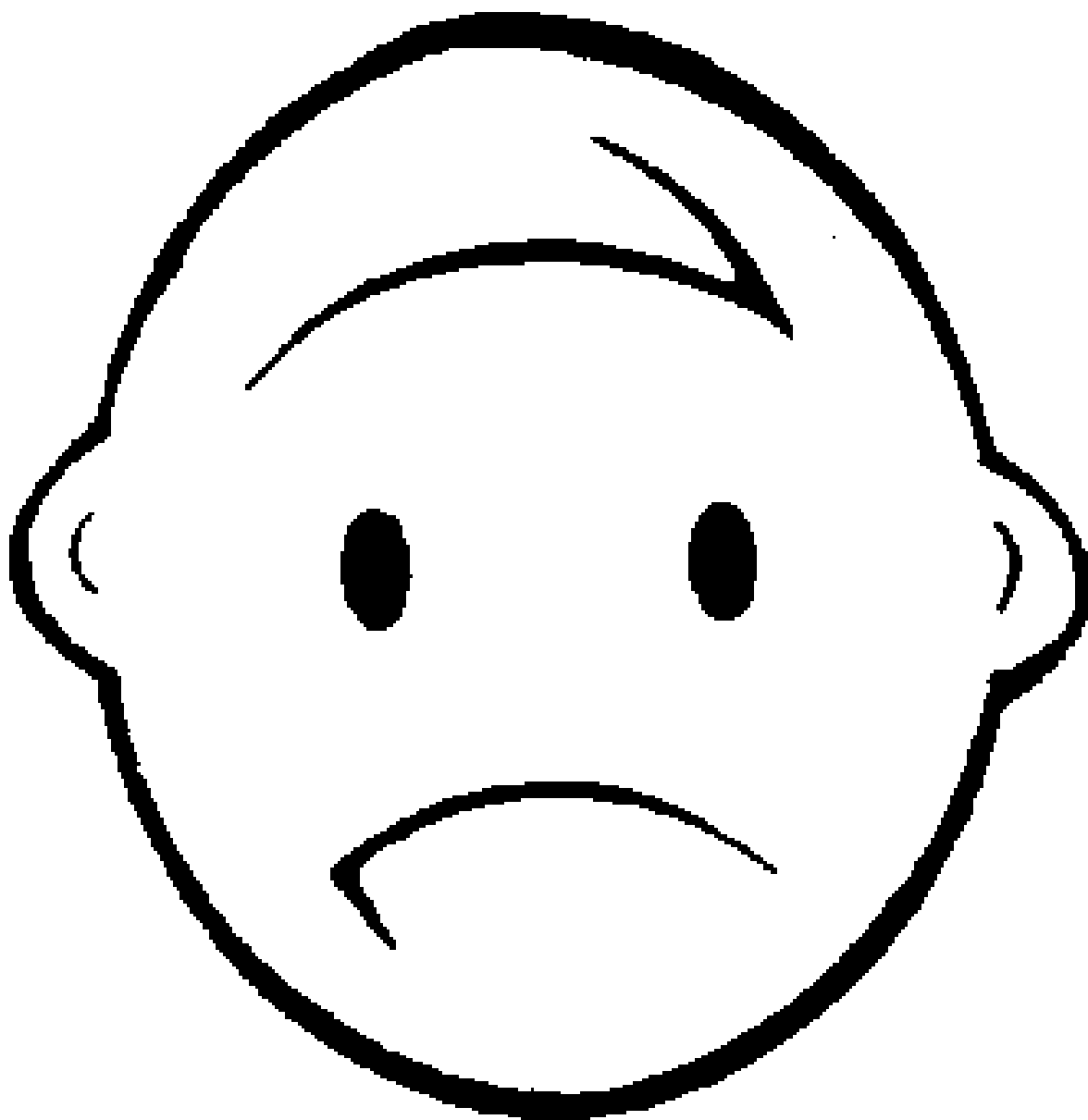
成長小錦囊
接納怒哀懼，
一切無疑慮！

名波浩慘被球迷擲啤酒罐

【明報專訊】日本球迷在世界盃期間態度良好，但想不到足球暴力亦開始入侵這國家。在日前舉行清水對磐田的J聯賽中，一位清水隊球迷眼見所支持的客隊以0：2落後，一時「火遮眼」把啤酒罐擲向磐田的名波浩，幸好並沒有擊中該球星要害，但他足踝受傷後在草地躺了兩分鐘，接受完軍醫治理才可繼續比賽。而清水隊則表示會處罰該球迷禁止入場觀看整季賽事。

(2002年7月28日 明報 體育版)

(教師可自行影印及放大，並製成卡片派發給學生！)



情境卡

我住的家被火燒了。	沒有朋友。
我在回家的路上遇到一隻惡犬。	當我坐在過山車前座等待開始時。
遭受不公平的對待。	我最愛的小狗死了。
被同學取笑。	與朋友吵架。
要在黑夜中走過樹林。	在最擅長的運動比賽中落敗。
爸媽答應星期日帶我到公園玩，但因媽媽的朋友到訪取消了。	還有五分鐘考試便完結，但我仍有一頁題目未答。
自己用心所砌的模型，被弟弟摔破了。	晚上回家時見到一隻甲由。
放風箏時，風箏線突然斷了，風箏飄走了。	今天派中文測驗卷，我只取得二十五分。

人物圖像



怒、哀、懼行為表現字卡

✂ (教師可自行影印及放大，並製成卡片張貼於黑板上！)

面紅耳赤	拳頭緊握
怒目而視	咬牙切齒
面青唇白	身體發抖
手心冒汗	精神不集中
食慾不振	少說話
哭泣	悶悶不樂

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裡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。父母和教師當然不會允許孩子採取攻擊的表現方式表達情緒；然而，倘若父母和教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」。

社交篇

青少年成長需要具備多種社交技巧

青少年服務的對象由六歲至二十歲不等，其中各成長階段皆有不同需要，不少研究尤其指出社交技巧對兒童成長的重要性。缺乏社交技巧的兒童在其他方面的發展也會受到障礙，包括不能與他人好好交往，不為他人所接受，適應新環境有困難，甚至學習受影響，導致誤入歧途或後期引發精神病等等。故此，Gresham 與 Lemanek 提出要培養孩子們如何與人建立關係，與人合作。

針對香港學生一般被動的學習習慣和困難，我們認為如何提出問題和求助是孩童成長過程中非常重要的技巧，這對培養新一代主動學習和積極面對問題有一定的幫助。如學校方面能配合並加以鼓勵，效果必然更為理想。

兒童踏入少年階段又有不同的需要，朋輩關係對他們建立自我形象的影響很大，而晉升中學卻使他們有機會失去一班熟悉的朋友，故此他們必須懂得如何認識新朋友，而如何選擇益友就更為重要。另方面，由於這個年紀開始要求獨立自由活動，故此很容易與父母爭持或產生隔膜；掌握與父母溝通和協商的技巧，會使他們的成長歷程得到更理想的家庭扶持。Goldstein, Sprafkin, Gershaw 與 Klein(1980)曾列出五十款以上適用於少年的社交技巧，固然，這些技巧對少年成長的重要性未得研究引證，但亦可作為我們的參考。

研究「抗逆能力」的專家學者 Benard(1991)也認為擁有抗逆特質的青少年，有能力避免、減低和克服生活中的危機因素。他同時發現有五大類特質潛伏在每個青少年的內在生命中，若能加以培育和發展，就能提升他們的抗逆能力。而發展社交能力是重要的一環，它能夠增強青少年與別人建立和維持良好而健康的人際關係。

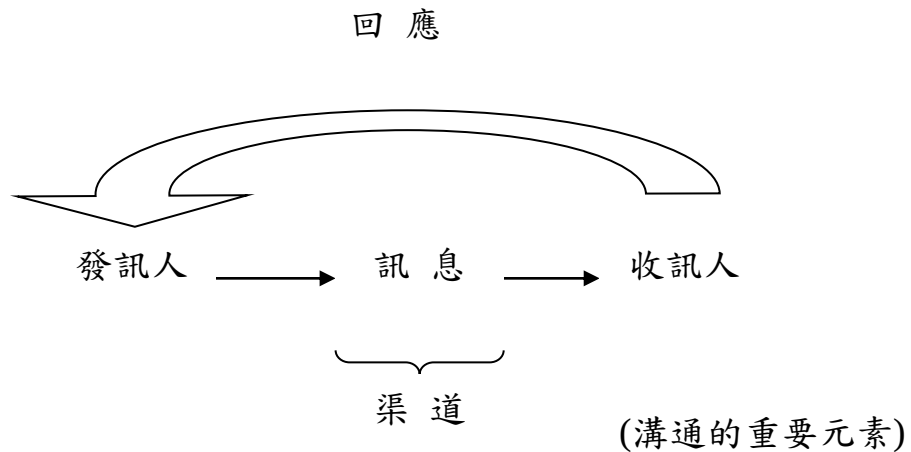
社交能力特徵包括：

- 能夠和別人建立個人關係，並引發雙方正面的回應
- 待人處事寬容，且具彈性
- 能夠關心別人，與人身同感受
- 有良好的人際溝通技巧
- 有幽默感

故此，加強青少年在社交層面的技巧，亦是提升他們的抗逆能力，強化內在生命質素，有助他們成長，終身受用。

第一節：溝通模式及障礙

理念：



人與人之間的溝通，不是必定能順利進行，障礙的出現，會阻礙有效的溝通。

目標：

1. 讓學生認識溝通的重要元素。
2. 讓學生認識於溝通中會有障礙阻礙有效溝通。

引起動機：5 分鐘

傳聲筒



- 目的：1. 藉活動帶出是次主題；
2. 讓學生認識溝通的重要元素。

物資：1. 手工電話 – 兩個紙杯及一條線(2 套)

2. 溝通元素圖表 附件 1

活動介紹：

手工電話玩法：把杯子當作電話的聽筒，並需把連結杯子的線子拉直，杯子便能收聽聲音及發放訊息。

1. 邀請一位學生出來與教師示範使用手工電話；
2. 當學生與教師能成功用手工電話通訊後，邀請另一位學生嘗試觸摸連結杯子的線，會有什麼結果？
3. 教師藉活動教授溝通的五個元素，及帶出溝通中會有障礙出現
4. 五個元素：發訊人，收訊人，回應，渠道及訊息。

活動變化：學生可發出嘈雜的聲音，能帶出溝通中的障礙。

活動建議：

首先邀請一位學生離開班房並在門外等候，教師則於班房中跟其他學生商討稍後用手工電話發出之訊息；商討過後，可邀請守候於門外的學生回班房並拿起手工電話的一端，同時教師亦邀請班房中另一位學生出來拿起手工電話的另一端並將其商討過的訊息發出，看看另一端的學生是否能準確接收？

情意互聯網：5 分鐘

目的：讓學生更能掌握溝通元素中何謂「渠道」。

活動介紹：

教師與學生一起討論有關渠道的個人經驗。

參考問題：

- 喜歡以什麼渠道與人溝通？
- 有否傾電話的習慣？
- 寫信給筆友？
- 以其他渠道與人溝通？
- e-mail、icq、傳真、手提電話、傳呼機？
- 不同渠道的好處及缺點？
- 教師亦可分享自己過往傾電話的習慣或與筆友來往書信的經驗。

主題活動：15 分鐘

傳情達意（以訛傳訛）

時間：15 分鐘

目的：藉活動讓學生明白溝通中會有障礙。

活動介紹：

1. 把學生分組，建議每行學生為一組。

遊戲玩法：

1. 每行坐在最後的學生為傳達指令(訊息)的發訊者，而每行坐在最前的學生為接收指令(訊息)的收訊者；
2. 遊戲開始前，傳達指令(訊息)發訊者需走到教師跟前，聽取該次遊戲指令，然後返回自己座位，待教師發施號令，該次遊戲正式開始；
3. 傳達指令(訊息)的學生向坐在他前面座位的學生傳達指令(訊息)，如此類推，直到指令(訊息)被傳到該行的接收指令(訊息)收訊者為止；
4. 接收指令收訊者舉手示意已得知指令(訊息)，當所有組別均已完成該次遊戲，教師可邀請他們講出所收指令(訊息)，確定答案有否偏差。

遊戲規則：

1. 所有學生需面向黑板而坐，未得到坐在後面的學生示意，不得隨意轉身。
2. 遊戲講求訊息能夠準確傳達，不講求與其他組別競爭。
3. 學生向坐在他前面的同學傳達訊息，每位只能夠有一次機會傳達，不能重覆兩次或以上訊息。
4. 傳達訊息時要輕聲一點，不可讓其他學生聽到內容。

注意事項：

遊戲是否能帶出主題強調遊戲能否順利推行，因此教師可鼓勵學生需聽從指示參與遊戲，違規只會使遊戲失去其意義，亦會使其他學生未能盡情享受遊戲。

2. 教師可因應時間及學生情況來決定選取下列形式/難度的遊戲指令。

遊戲一：簡單指令

「陳先生和李小姐到西餐廳吃牛扒。」

「Miss Chan 帶 3B 班到海洋公園看熊貓。」

「肉絲炒麵加蛋走洋蔥。」

「中秋節晚上我和哥哥去山頂欣賞夜景。」

(訊息經過多人數的傳遞，溝通障礙衍生)

遊戲二：每兩行需派一位學生做「魔鬼」，「魔鬼」的任務是當他人正留心接收指令(訊息)時，立即走到那人跟前問無關的問題以作騷擾，例：你吃了早餐沒有？一會兒小息你會做什麼？……等。

「小樂今天返學因忘了帶功課而被罰抄書。」

「小樂每星期三都要去學小提琴。」

(收訊人注意力不集中會使溝通障礙衍生)

遊戲三：冗長的指令訊息

「小樂往超級市場買半打蘋果、一包薯片及一支鮮奶，後來才發覺自己掉去銀包，最後去了警署備案。」

(冗長的訊息使溝通障礙衍生)

3. 遊戲過後，總結活動。

溝通障礙包括：

1. 傳達訊息涉及眾多人數。
2. 冗長的訊息。
3. 接收訊息者注意力是否集中。

注意事項：

請教師提醒學生不必太介意傳遞之結果(不要埋怨學生傳遞上之錯漏)，更不需要與其他組別作無謂的比較。

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。

發施號令

目的：藉活動讓學生明白溝通中會有障礙。

物資：1. 簡圖(例) 附件 2
2. 每位學生兩張 A5 白紙
3. 學生自備筆

活動介紹：

1. 邀請一位表達能力較高的學生走到班房前作為「發訊者」，面向所有其他學生；
2. 將附件 1 的其中一幅圖畫交給他/她，並吩咐他/她千萬不可讓其他學生看見圖案；
3. 該名學生以口述的方法指示其他學生繪畫他手上的圖案；
(而其他學生則需依照那位學生的指示繪畫圖案)
4. 過程中，其他學生可問問題(先舉手後發問)澄清指示訊息；
5. 總結活動：

參考問題：(給予指示的學生) 給予指示有什麼困難？

困難在那方面？

(其他學生)繪畫被指示的圖案有什麼困難？

哪方面有困難？

(所有學生) 為什麼這樣困難？給予指示的同學與其他學生角色上有什麼分別？

(含意：因為各人對所述事件的理解不同，所擁有的資料亦不同，因而衍生溝通的障礙。)

注意事項：

教師總結時，**避免**將討論重點放在「發訊者」的表達能力上。

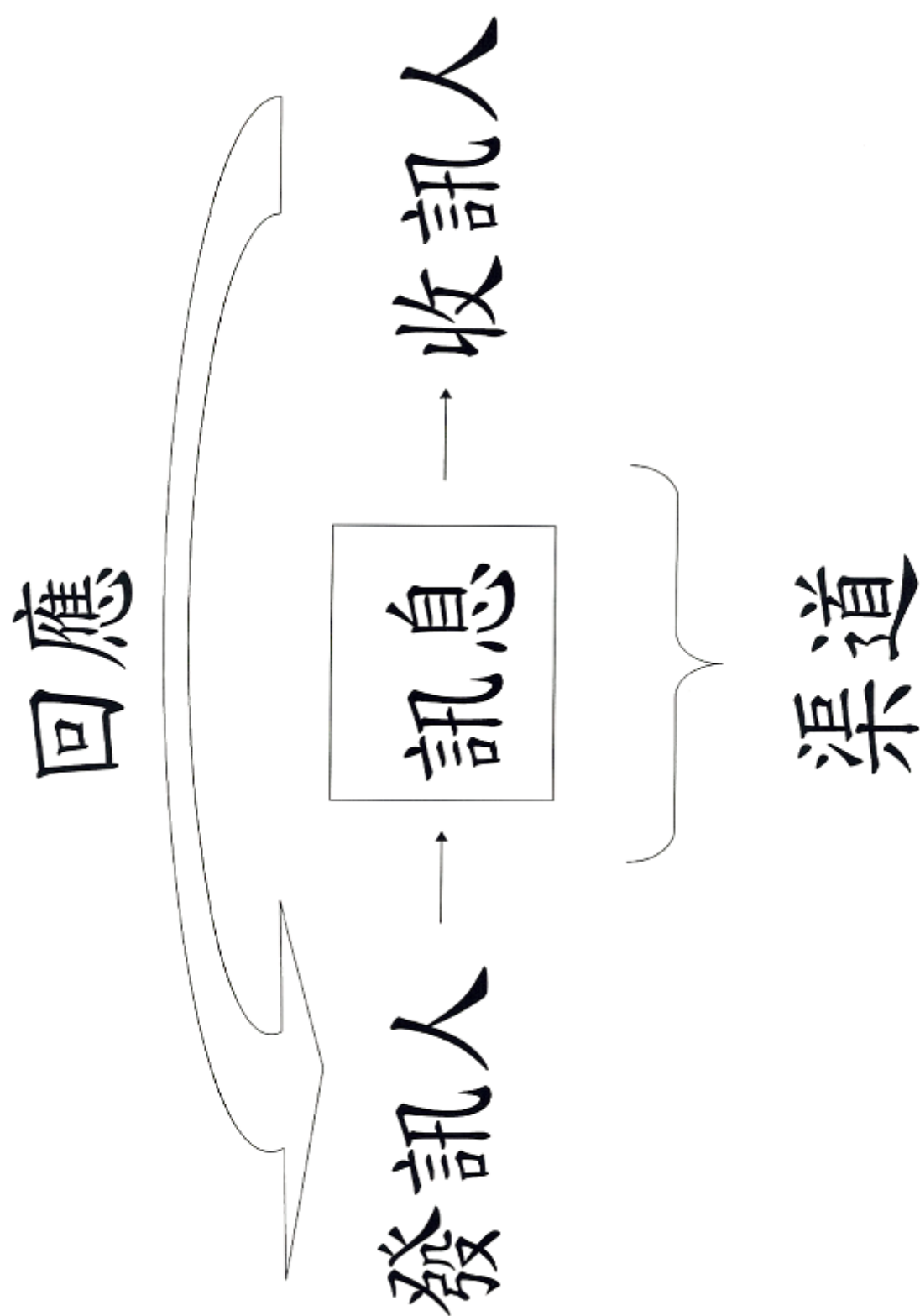
反思及總結：5 分鐘

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。

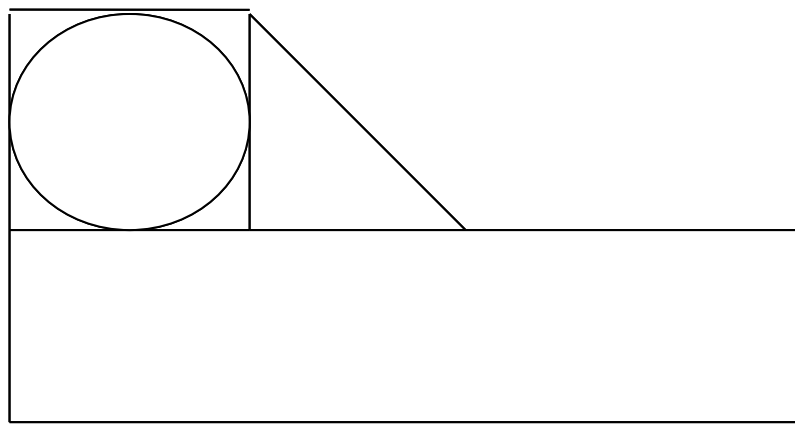
抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感(C)	1. 溝通有哪些重要的元素？	◇ 溝通有五個重要元素— 發訊人、訊息、渠道、收訊人及回應。 例子：黃老師於放學前的課堂上向所有學生交待今天要完成的家課，黃老師道：「你們清楚嗎？」，學生齊聲道：「清楚！」 發訊人：黃老師 訊息：今天要完成的家課 渠道：（面對面直接）口述 收訊人：學生們 回應：「清楚！」
	2. 有甚麼情況出現導至溝通障礙？	◇ 說話速度太快、聲線太微弱、有噪音騷擾、訊息太長.....等等。 ◇ 有效溝通不是必然的，障礙的出現會阻礙有效溝通。我們須了解溝通的障礙才能防止錯誤訊息的傳達，避免溝通障礙所產生的挫敗感。有效的溝通能促進雙方的了解。

成長小錦囊

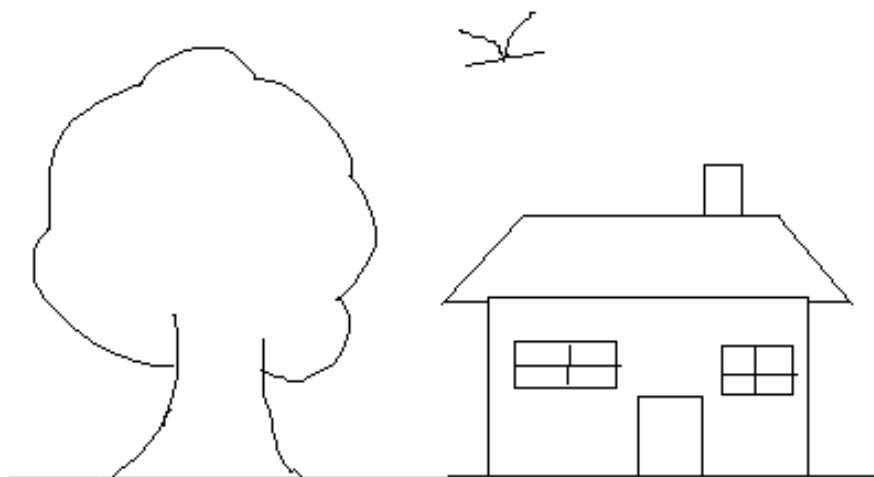
消除障礙，容易溝通!



(A)



(B)



第二節：語言及非語言溝通

理念：

在與人溝通的過程中，發出訊息者除了利用語言表達意思外，還有許多的途徑表達出自己的感受及內在的意思。若接收者亦能了解及察覺到這些非語言上的溝通，便能達致有效的溝通。

目標：

讓學生明白非語言溝通包括眼神，表情，身體語言及語氣。

引起動機：5 分鐘

自相矛盾

目的：令學生經驗身體語言及說話的矛盾。

活動介紹：

1. 老師示範兩種動作：
 - a. 說「不」，但不斷點頭！
 - b. 說「是」，但不斷搖頭！
2. 老師向學生發問是非題，學生一同做出 a 或 b 答案；
3. 分享口不對心的感受；
4. 帶出溝通時身體的語言與說話並不一致，(如：弟弟皺眉頭但說喜歡吃洋蔥)學生須留意對方的身體語言。

活動變化：

1. 老師可向班內的個別學生發問問題，其他同學則作觀察者，猜測真實的答案。
2. 二人一組，A 向 B 發問 B 要以上述方式回答，然後由 B 向 A 發問問題，A 要以同樣方式作答。

情意互聯網：5 分鐘

目的：1. 老師與學生分享非語言溝通的經驗。

2. 提升教師與學生的聯繫感

活動介紹：

1. 老師分享非語言溝通的經驗：

2. 老師可以與學生分享自己與人打招呼時的情境，如手勢，表情，語氣等；

3. 老師可參考以下問題引導學生及分享自己的經驗：

A. 在外地旅遊如言語不通時如何表達自己的意思？

B. 生病時不能說話，你用什麼方法與人溝通？

C. 不懂說話的嬰兒如何表達自己？

D. 你又會用甚什麼方法向他們表達你的不快/滿意？

(活動過程中，老師可藉學生的答案指出非語言溝通亦與身體語言，眼神，語氣，回應態度有關。)

參考例子：

A. 我有一次到法國旅行，當地人不喜歡與旅客運用英語溝通，我與他們說了一會兒，他們仍是聽不懂，於是我們便與他用手語嘗試溝通。

B. 我於上星期六吃了太多薯片，令我喉嚨痛，不能發聲，我便與家人用紙和筆溝通，將我所想的寫在紙上，家人便明白我的意思了。

活動變化：

老師分享自己的經驗後，可讓學生與附近的同學分享自己的經驗。

主題活動：15 分鐘

我是小偵探

目的：讓學生認識非語言表達的方式有眼神、身體語言、聲線及表情。

物資：活動圖片 6 張 附件 1

答案紙 附件 2

活動介紹：

1. 老師向學生說明他們都是小偵探；
2. 老師向學生展示附件 1 的圖畫，並詢問他們從相片中人物觀察到甚麼，並猜猜他們的感受和發生了什麼事；
3. 老師揭曉答案，並與學生商討部份圖片中事件的對應方法。

參考問題：

1. 你看到些甚麼？
2. 圖中人物從哪些身體語言表達出他的感受？
3. 甚麼原因令他們有此反應？

注意事項：
老師可自行準備能帶出主題的圖片。

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) 偉人故事—海倫凱勒

時間：20 分鐘

- 目的：1. 讓學生了解非語言溝通的方法；
2. 透過故事，讓學生感受面對逆境時的不屈不撓的精神。

物資：海倫凱勒資料 附件 3

活動內容：

1. 老師向學生分享海倫凱勒的故事；
2. 說完故事後，與學生分享以下的問題：

- a. 海倫凱勒天生有什麼障礙？
- b. 海倫凱勒用什麼方法去感受周遭的事物及與人溝通？
- c. 有沒有其他人協助海倫凱勒呢？怎樣協助她呢？
- d. 從這個故事，你們學到可用什麼方法與人溝通？

(老師可回應是節主題，指出非語言溝通的作用！)

- e. 你佩服海倫凱勒嗎？為什麼？

注意事項：

學生可能曾聽過海倫凱勒的故事而變得不留心，建議老師先詢問哪位學生曾聽過此故事，再邀請他們在老師說故事後補充，以增強他們的投入感。

注意事項：

老師可帶出海倫凱勒面對逆境也不放棄，並向著目標前進的精神。

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。

(2) 有口難言

目的：讓學生體驗運用非語言溝通的方法。

物資：遊戲字卡 附件 4

活動內容：

1. 老師邀請一位學生出來向全班同學表達字卡上的內容，但不能用語言來表達；
2. 請其他同學猜測那位學生想表達的內容；
3. 老師可邀請不同的學生出來表達其他字卡中的內容。

注意事項：

老師要留意沒有機會出來參與的學生反應，安撫他們失望的情緒。強調他們在座位中也是參與，並讚賞負責猜出答案的同學是非常專心及積極投入。

注意事項：

若學生花了很多時間也表達不到字卡的內容，老師可加以提示。

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. 甚麼是非語言溝通？	✧ 人與人之間的溝通，除了運用語言之外，還可以利用眼神、表情、身體語言及語氣來表達。適當地運用語言或非語言來溝通，使雙方有效地表情達意，減少誤會或衝突。
歸屬感 (B)	1. 能準確掌握別人非語言溝通有甚麼好處？	✧ 能更明白對方的心情及想表達的意思，產生共鳴，有助於關係之建立。

其他參考資料：附件 5

填寫評估問卷：了解學生對社交篇的學習情況

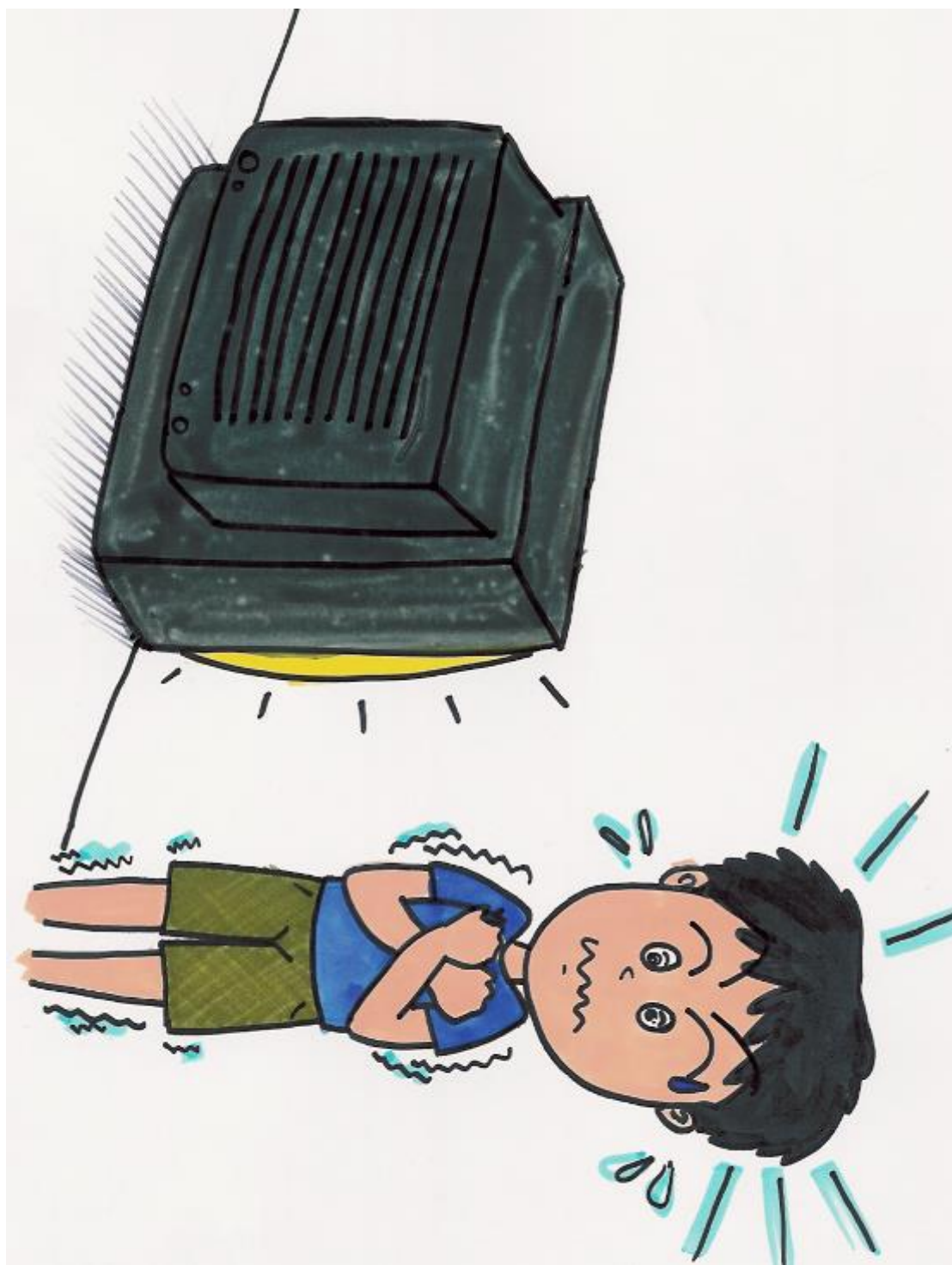
成長小錦囊

身體可傳情，
說話能達意。



圖片出處：蘋果日報二零零二年九月二日











圖片摘錄於 二〇〇二年六月二十六日 星期三<<蘋果日報>> 體育版，人物為德國球員波勒。

答案(老師用)

附件 1a : 圖中學生的神情表現得十分自滿，他望著校服在微笑。

原因 : 他是新來港學童，可以在香港上課。

附件 1b : 圖中的男孩回答「好！」，但他的眼神及面部表情卻與他的回應相反。

原因 : 他的媽媽要他去他到他不喜歡的地方。

附件 1c : 圖中的人物的表情十分慌張，他的身體在顫抖。

原因 : 他正在看恐怖的片集。

附件 1d : 右邊兩個學生的身體語言表達了他們的不安，他們搓著腰。

原因 : 同學們自己去玩網球，不與他們玩耍。

附件 1e : 男孩子的眼神表達他的「不滿」。

原因 : 同學未經他同意取了他的筆。

附件 1f : 圖中的運動員的神情表現得十分有自信，他手握著拳頭。

原因 : 他將球踢進了龍門。

海倫凱勒

海倫凱勒天生十分聰明，亦十分敏感。她於出生後十九個月發了一場高燒。從此之後，變成一個看不見、也聽不見的小女孩。

漸漸地，她發現家裏的人用說話溝通，自己卻不能發出有意義的聲音，她便常發脾氣。

在海倫凱勒七歲那年，她父母從外地請來一位受過專門訓練的蘇利文老師，她令海倫凱勒變得溫和。

蘇利文老師努力地教海倫凱勒朗讀和寫作，亦教她用手指接觸說話的人的嘴唇去感受震動，她也學會了講話。

海倫凱勒的觸覺十分敏銳。她學習運用觸覺去感受周遭的事事物物。她去觸摸別人的臉及衣服去辨認別人。用鼻去嗅物件及植物。她發明了 60 多種不同的手勢與人溝通。

於 1904 年，海倫凱勒以優異的成績於拉德克利夫學院畢業，她亦四處為殘障人士演講，鼓勵他們肯定自己，立志做一個殘而不廢的人。她更於 1932 年成為英國皇家國立盲人學院的副院長。

海倫凱勒這份毅力，不但給予殘障人士的信心，亦激起各國人士正視殘障福利，設立服務機構，幫助他們健康快樂地過生活。

<<參考自：<http://www.in106.com/HeartSoup.htm>>>

遊戲字卡

✂ (老師可自行影印及放大，並製成卡片！)

下雨	恐龍
收音機	雪櫃
馬騮	魚
火柴	香蕉
鎖匙	洗衣機
書	長頸鹿
熊貓	山
太陽	相機

參考資料

非語言溝通

除了在語言溝通方面有差異外，男性與女性在非語言訊息溝通的表達與解讀能力上也大不相同。非語言訊息溝通指的是在與他人進行互動時，除了語言內容所表達的意思之外，我們的表情、肢體動作等所傳達的意義。非語言訊息的溝通管道通常概分為目光接觸、臉部表情、肢體語言，及聲音線索等四種。分別簡述如下：

(一)眼光接觸

眼光接觸的頻率，通常可以顯示兩人彼此喜歡對方的程度，頻率愈高，喜歡程度愈強。注視的時間較長也是一種喜歡對方的表示，但過長則會被認為含有挑釁的意味。

(二)臉部表情

應該是最有效率的非語言溝通管道。皺眉頭代表不贊成、不同意；眼角眯起，嘴角向上彎起是一朵微笑；皺著鼻子、嘴巴噘起是一副厭惡的樣子；嘴巴張開、雙眼圓睜是個驚訝的表情。這些基本的情緒表情是人類共有的，早在一八七二年，達爾文就在《人類和動物的情緒表達》一書中指出，人類的臉部表情充分顯示了喜、怒、哀、樂、驚訝等各種基本情緒，而人們也頗能正確地辨識這些訊息的涵義。

(三)肢體語言

雙手一攤、肩膀一聳傳達出「無可奈何」的意味；雙手抱胸、身體向後靠則是一副「你能奈我何」的樣子；用力咬著指甲，腳不停地抖著，透露出一種緊張的訊息。我們只要表現出上述各種動作，甚至不需要任何言語，別人就可以相當清楚地了解我們所傳達的訊息為何。這種藉著手勢、身體的各種姿勢所傳達出的訊息，就是所謂的肢體語言。

(四)聲音線索

以上揚的音調說聲「好」，傳達出來的是一種歡喜甘願的感覺，但如果同一個「好」字是以低沉平板的聲音說出，給人的感覺就是一種無可奈何的情緒。因為，聲音就像我們的臉部一樣，是有著各種表情的。有時我們甚至不需要知道他人的說話內容，只需要憑藉所聽到聲音的頻率高低、音量大小、速度快慢，及抑揚頓挫等等，就可以揣測所講的內容。我們所憑藉的線索，就是所謂的聲音線索。

在與他人互動溝通時，我們經由上述各種非語言溝通管道收集資料，以期對他人有更進一步的了解。而同時，我們自己本身也藉著這些管道表達出各種情緒感受。

節錄自：心靈小憩(<http://life.fhl.net>)

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，便能減低克服逆境帶來的損害，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 的分析裡，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。

另外，根據艾力遜(E.H.Erikson)的人生階段的學說中指出，年齡介乎六至十二歲的兒童正處於人生八階段中的第四階段----勤學與自卑。兒童在這個階段中，學習基本的生活技能成為此階段中不可或缺的重要學習原素，特別是問題解決技巧，因為當若兒童不能學會或不能從生活中跨越挑戰和考驗，就會使其喪失信心和價值感。

在現今的社會裏，父母往往為了避免兒童經歷挫折和失望，在問題出現前已急不及待地替他們解決，而這種過於保護的管教方式，正剝削兒童發展解決問題能力的機會，亦未能使兒童建立更正面的積極的自我形象。

根據 Benard 的定義，問題解決能力是有計劃地去作出調節，有效地運用身邊的資源及人物。

本課程將以「提升問題解決的能力」為主要內容，並細分為以下主題：

- 1.問題解決的步驟。
- 2.問題解決的方法。
- 3.訂立解決問題的計劃技巧。
- 4.學習資源的辨認。
- 5.學習尋求幫助的技巧。

第一節：認識訂立解決問題之步驟

理念：

問題解決能力是提升小孩子抗逆力之一種重要元素。擁有此項元素之小孩子在面對成長中之困難或問題時能有系統，有步驟地處理問題。

目標：

1. 讓學生學習認清問題所在之重要。
2. 讓學生學習訂立解決問題之步驟。

引起動機：5 分鐘

箇中原因

- 目的：1. 營造輕鬆氣氛，有助活動程序推展；
2. 讓學生認識認清問題所在之重要。

活動介紹：

教師舉出生活中的一個問題作為例子，先邀請學生想一想有甚麼方法去解決，然後才告訴學生該問題的成因，看看學生所提出的方法是否能夠解決該問題。

注意事項：

生活例子：教師可雙手捧著肚子裝出肚痛的樣子，而原因是剛才被學生不小心撞倒。

小結：要有效解決問題，認清問題所在很重要。

情意互聯網：5 分鐘

- 目的：1. 讓教師及學生互相分享生活中的經驗；提升教師與學生的聯繫感

活動介紹：

1. 教師分享在日常生活中一些面對困難的經驗；
2. 邀請學生分享他們在生活中的經驗。

活動建議

例子：教師有一天忘記帶書桌抽屜的鎖匙回校，應怎麼辦呢？

主題活動：15 分鐘齊心協力

目的：讓學生認識訂立解決問題的步驟。

物資：1. 字卡（教師自行印製每組一份） 附件 1

活動介紹：

每一行的學生為一組，全班共分為八組。開始時，教師分發每行一套字卡，學生不可用十隻手指傳遞，只可以用身體的其他部份把字卡由首位學生運送至最後一位學生的書桌上；而最後的一位學生集齊所有字卡後，便可砌成一句句子貼於黑板上。

問題解決步驟的要訣

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。

附加活

依照課

動腦筋

目的：

物資：

活動介紹：

訊息~帶出解決問題的步驟：

包括→認清問題所在，想出解決的方法，從方法中選出最可行的方法；並且付諸實行。

※ 教師在帶出訊息時可加入具體例子

舉例：要將字咭傳給後面的學生，但手指不可接觸字咭。

問一問：問題/困難是手指不可接觸字咭；

想一想：可以用手腕、手肘、口、手背、腋窩等；

揀一揀：用手肘傳遞；

做一做：小心翼翼地用兩隻手肘夾起字咭，再往後傳。

全班學生可按行數分為四組(每兩行一組)，第一組的學生輪流派代表抽 IQ 題及向第二組學生發問。第二組的學生輪流派代表抽 IQ 題及向第三組的學生發問。如此類推。

訊息：

學生在回答問題時要留心「問題要點」，才可尋找出正確的答案。同樣，處理問題時要留心「問題核心」，才可尋找有效的方法去解決問題。

✧ 教師可按時間增減 IQ 題。

✧ 分享重點可在引起動機後進行，情意互聯網與引起動機可一併進行。

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. 解決問題四部曲是甚麼？ 2. 可再誦讀之前遊戲活動的要訣。 3. 遇到生活上的困難，你會有些什麼反應？ (積極面對？無奈逃避？)	✧ 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。 ✧ 要留心「認清」問題才能有效解決。 — ✧ 生活上經常會出現大大小小的難題。若我們能夠按步就班地將它們一一解決，就能享受箇中的成功感及效能感。

其他參考資料：附件 3

成長小錦囊

認清問題很重要，
依循步驟出絕招。

問題解決步驟的要訣

✂ (教師可自行影印及放大，並製成卡片！)

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

IQ 題

(1) 用南瓜打頭和用西瓜打頭，哪個比較痛？

答：頭比較痛。

(2) 一隻貓坐在玻璃窗前看風景，景物有公園、大廈、馬路，那一件最接近貓？

答：玻璃窗。

(3) 十時了，為甚麼天還沒有黑？

答：因為是早上十時。

(4) 一個護士有個弟弟，但那個弟弟不認自己有個姐姐，為什麼？

答：那個護士是他哥哥。

(5) 十三個孩子在玩捉迷藏，已捉到了其中三個，還有幾個躲起來沒有被捉到呢？

答：9 個（因為負責捉的孩子不用躲藏起來）。

(6) 小明在一間房裡，怎樣也推不開門，為甚麼？

答：那扇門是要拉才能開的。

(7) 一隻牛一年吃掉草地上十分之一的草，牠要用多少年才可把草吃完？

答：吃不完，因草會再長出來。

(8) 甚麼食物會講大話？

答：“雪芳”蛋糕。

(9) 在一個金字塔頂，有一隻公雞生了一隻蛋，那隻蛋會滾落金字塔那一面？

答：哪一面都不會，因為公雞不能生蛋

(10) 一百斤乒乓球重，還是一百斤鐵重？

答：一樣重，都是一百斤嘛！

(11) 小玲的日記寫著：「今天下午我幫媽媽做家務，勞累了一天。」這段日記有甚麼錯誤？

答：小玲只勞累了半天而不是一天。

(12) 王先生有九個兒子，他們各有一個妹妹，王先生共有多少個子女？

答：十個，九個兒子和一個女兒。

Five Steps To Developing Problem Solving (Michele Borba, Ed.D. 1999)

There are five steps to enhancing your child's problem-solving capabilities. To help children remember their critical problem-solving steps; I teach them to use the acronym **STAND**. Each letter in the word represents one of the five problem-solving steps and helps children recognize that obstacles don't need to stop them from succeeding.

Step 1: S-Stop, Calm Down, and Identify Your Feelings

The first step in problem solving is for your child to calm down and tune in to her feelings. The reason is simple: It's impossible to think about how to solve a problem when you are upset. Once you calm down, you can begin to figure out rationally why you're upset and then find an answer to your dilemma.

Step 2: T-Tell What the Problem is

The second step in problem solving is for your child to tell himself what the problem is. As soon as children can name that the difficult is, they can begin to solve it.

Step 3: A-Ask, "What Are My Alternatives?"

Successful children rely on themselves to solve their problems. Dependent kids lean on us to make their decisions. These next ideas teach children the third problem-solving step by helping them to ask themselves, "What are my alternative?" so that they realize they always have options.

Step 4: N-Narrow the Choices

We need to help our children learn to slow down and think through all the possible consequences that might result from their choices. This process is immensely valuable, because it helps them think through what the outcomes might be if they put their plan into place.

Step 5: D-Decide On the Best Choice and Do It

The final step helps our kids learn how to make the best decision by thinking through the consequences of their choices. To succeed in school and in life, they will need to learn how to choose the most responsible choices leading them toward opportunity the farthest from danger.

Michele Bore(1999)所提出的“STAND”模式，把有效協助兒童提升問題解決能力的方法分為五個步驟包括：

第一個步驟：S – Stop，靜下來認清自己的感受；

第二個步驟：T – Tell，說出問題所在；

第三個步驟：A – Ask，問問自己有甚麼方法解決；

第四個步驟：N – Narrow the choices，收窄選擇範圍；

第五個步驟：D – Decide，作出決定並且實行。

為了使學生們更容易明白及掌握問題解決技巧，特意將“STAND”模式的五個步驟修訂為四個步驟包括：

第一個步驟：認清甚麼問題影響自己；

第二個步驟：有甚麼方法可以解決；

第三個步驟：選出最可行的方法；

第四個步驟：訂立步驟去實行。

第二節：問題解決的方法

理念：

使用可行的問題解決方法才有效地解決問題。而提升學生的創意思維就是豐富他們思想多元化方式以解決日常生活所面對的問題。

目標：

1. 提升學生的創意思維。
2. 探索問題解決的可行方法。

引起動機：5 分鐘

我的用處

- 目的：1. 提升學生的學習興趣；
2. 提升學生的創意思維。

物資：貝殼 / 牙刷或任何小物品

活動介紹：

1. 教師拿出一個貝殼/牙刷或任何物品；
2. 請學生用紙寫下它們的用處；
3. 教師從班中選出三位能列舉最多用處的學生，並請他們讀出學生們所寫下的用處；

注意事項：
教師可提示學生把物件的大小或數量改變。

情意互聯網：5 分鐘

目的：讓學生明白每個問題都有不同的解決方法。

活動介紹：

1. 教師可分享自己一個日常生活的片段，讓學生想出不同的處理方法；

例子一：教師今天由家中返回學校的路線。如果教師家住香港，可邀請學生列舉他採用甚麼交通工具/途徑返回學校？

學生可能建議：搭車、搭船、行路、坐私家車/駕飛機、坐火箭、自己製造一張飛氈飛回學校等等。

例子二：外面正下著滂沱大雨，而我又正趕著返回學校；我又不喜歡襪子被弄至全濕的感覺，究竟有甚麼方法可避免或解決呢？

2. 教師再告訴學生他採用的交通工具/途徑；
3. 歡迎教師作真情對話，以上謹供參考；
4. 對於學生一些天馬行空的想法，教師不用急於批評，可問問其他學生那些方法是否可行。

注意事項：

其實凡事都有很多可能性，只要加點創意，就能發揮更多。

主題活動：15 分鐘

小專家 (如時間許可，可結合附加活動一併進行)

目的：提升學生的創意思維。

物資：情境資料 附件 1、情境卡 附件 2、布袋、音樂 CD、鐳射唱機

活動介紹：

1. 教師將寫上以下情境的情境卡放入布袋中，當音樂開始時，學生要將布袋傳給同學(傳遞的方向次序需預先說明)當音樂停頓時，拿著布袋的學生便要抽出其中一張情境卡，並嘗試提議解決的方法或讓學生進行角色扮演。
2. 教師建議學生按照問題解決的四個步驟去解決，並帶出解決問題的原則，同時鼓勵學生發揮創意。

問題解決原則

1. 不傷害自己
2. 不傷害他人
3. 不損害物件 / 環境

注意事項：

1. 學生可能覺得這部份不是活動和不及以前的刺激好玩，但教師可向他們講解分享也是其中一環。另一方面，教師在分享前也可調較學生的期望，並表示「你們長大了，腦袋也要常加運用，所以我們將會以分享的形式進行下列活動。」
2. 鼓勵學生不用擔心所答的答案不設實際及不可行，應盡量鼓勵他們提出不同的意見。
3. 不要限制學生的想法，讓他們多發揮創意。
4. 請學生尊重同學的意見和想法，不要給予批評。

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。

小專家延續篇

目的：讓學生從眾多的方法中挑選最佳及最可行的問題解決方法。

物資：紙、筆、小禮物

活動介紹：

1. 可結合主題活動一併進行；
2. 教師先分發每位學生白紙數張，學生大約以 4 人為一組；
3. 教師再講出處境一個，請學生把解決的方法寫在白紙上；
4. 然後在小組內選出最具創意的方法，並把它貼在黑板上；
5. 教師請學生以選舉的形式，選出一個最佳及最可行的方法；
6. 教師與學生一起討論這個方法的可行性；
7. 教師再把小禮物送給提出最佳及最可行的方法的那組學生，以示鼓勵。

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. 解決問題時有三大原則要緊記，這三大原則是甚麼？	✧ 每個人都可以發揮創意解決問題 ✧ 解決問題的原則 1. 不傷害別人 2. 不傷害自己 3. 不損害物件 (解決問題可以有很多不同的方法，但以以上三項為原則)
樂觀感(O)	1. 試分享剛才收到難題的時候，你認為... 有沒有解決方法？	✧ 我們的信念影響我們的行為。若心存盼望，我們會努力不斷去思考解決問題的方法，並作出嘗試，總會有機會成功解決問題。 ✧ 若心怕失敗，我們會設法逃避，就不會去努力思考解決問題的方法，困難反而會接踵而來。

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

問題解決好輕鬆
多想多做可成功

情境資料

- | |
|--|
| 1. 你想給好朋友送一份生日禮物，但沒有錢。
(例：自己做禮物送給他；送他一個飛吻；與他分享自己的零食；寫一張字條送給他：「給你一百個願望！」等等。) |
| 2. 你在街上見到一個乞丐，很可憐他和希望幫助他，但身上卻沒有金錢。 |
| 3. 你與母親一同外出，但與她失散了，自己又不懂得回家。 |
| 4. 母親節到了，你很想親手製作一份禮物送給母親，但事前的準備工作又不想被她發現。 |
| 5. 你袋中只有五元，但又想在麥當當吃漢堡包和飲汽水。 |
| 6. 你畫畫時，很想畫晴朗的天空，但上色的時候卻發現天藍色的顏料早已用完。 |
| 7. 你在家中與家人一起砌拼圖時，在接近完成的階段卻發現尚欠一塊。 |
| 8. 你心愛的玩具被弟弟弄壞了。 |

情境卡

你想給好朋友送一份生日禮物，但沒有錢。

你在街上見到一個乞丐，很可憐他和希望幫助他，但身上卻沒有金錢。

你與母親一同外出，但與她失散了，自己又不懂得回家。

母親節到了，你很想親手製作一份禮物送給母親，但事前的準備工作又不想被她發現。

你袋中只有五元，但又想在麥當當吃漢堡包和飲汽水。

你畫畫時，很想畫晴朗的天空，但上色的時候卻發現天藍色的顏料早已用完。

你在家中與家人一起砌拼圖時，在接近完成的階段卻發現尚欠一塊。

你心愛的玩具被弟弟弄壞了。

目標訂定篇

若一個人能為自己定下目標，便會發現自己在情緒上、社交上、精神上、身體上及學業上得到平衡。人生有清晰的目標，便會充滿意圖與決心，被別人重視，被同學敬重。(Davidson, 1997)目標為行動提供方向和指引(Cochran&Tesser, 1996)。

Bernard(1995) 指出具抗逆力的人有一些特質，當中包括有目標和將來。有目標的孩子會對未來有希望，能為自己在學業、工作和家庭等各方面定下目標。有目標的學生會對人對事有盼望，並且期望事情的結果是正面的。因此，這期望更為他們產生更大的動力去完成目標。

能對將來有希望是培養樂觀感的主要元素。於發展課程中，將會教授學生訂定目標的技巧，協助他們對將來的盼望付諸實行。因此，將目標訂定這個主題歸納為培養效能感元素之一，學生學習定下目標，有助提升教師他們的效能感，從而加強其抗逆力。

目標訂定篇的內容包括：

訂定目標的重要性 — 讓學生明白目標能給予動力以達致成功。

訂定目標的準則 — 讓學生學會定下有時限的、可達到的、具體化的、可量化的及定時作出檢討的目標便能進一步邁向成功。

實踐目標 — 實行目標後，學生需要學習定期作出檢討，以便進一步訂定下一個目標。

第一節：目標的重要性

理念：

目標比喻為一輛車的汽油，是推動汽車行駛的動力；它亦即推動我們繼續朝向自己意欲的動力，儘管其過程可能很艱辛的，亦不要隨便放棄。

目標能為我們的期望提供方向及指引，令我們達致成功。

目標：

讓學生明白訂定目標的重要性。

引起動機：5 分鐘

精明大使

目的：帶出有指引與沒指引的分別 / 有方向與沒方向的分別。

物資：圖片 2 張

附件 1

活動變化：
教師可運用自己的
圖片或海報。

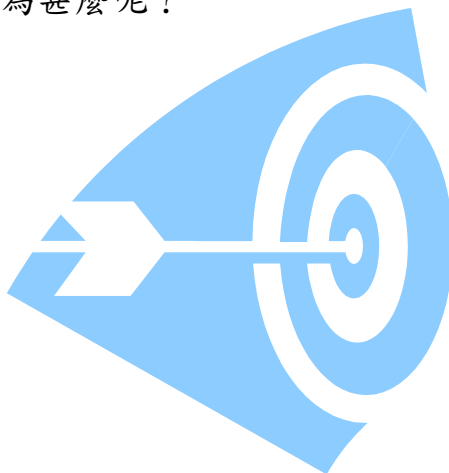
活動介紹：

1. 教師向學生展示附件的其中一張圖片約 10 秒，並請學生留意圖片；
2. 請學生說出在圖片中他們看到甚麼；
3. 教師再向學生展示同一張圖片約 10 秒，是次要求學生留意圖片中的某些地方；

例如 ~ 圖 1：最低一層金字塔有甚麼食物？

圖 2：圖中第二行數字相加的答案是多少？

4. 其後，教師詢問以下問題，並引導學生帶出這節主題。
 1. 第一次與第二次看圖片有甚麼分別？
 2. 你認為哪一次較為容易，為甚麼呢？



情意互聯網：5 分鐘

目的：初步認識“願望”與“目標”的分別。

活動介紹：

教師與學生一起分享自己的願望或目標，建議教師設計一個目標手勢及一個願望手勢，從以增強學生的注意力。當教師分享他的故事時，學生認為內容是願望時，便做出願望手勢；相反便做出目標手勢。最後，討論願望與目標兩者的分別。

（例如：分享小時候的願望、新一年的目標等。）

參考答案：願望可能只是一場白日夢，未必是附帶行動的計劃。目標卻是有具體計劃及能採取具體行動而達成的期望。



主題活動：15 分鐘

世界之最

目的：明白有目標的重要性。

物資：標題/項目表 附件 2

活動介紹：

1. 先將學生分成若干小組（6 至 8 人為一組或一行為一組）；
2. 教師首先貼出或寫出一個項目標題；
3. 每組因應項目標題，委派一位學生做代表，與其他組別的同学競逐；
4. 教師揭曉標題要求的項目，看那位最符合要求；
5. 如此類推，進行數個回合（大約三次）；待學生掌握此活動的運作；
6. 跟著教師在說出項目標題的同時，更清楚說明所要求的是甚麼項目，以便同學更清晰地委派代表同學參與比賽；
7. 因應時間，如此類推又進行數個回合；
8. 與學生分享活動之前半部份與後半部份的分別。

注意事項：

著重有明確目標
要求與沒有的分別，從而帶出目標
愈明確，達致成功的
機會就愈大。



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。

名人故事分享

目的：明白目標能給予動力。

物資：故事 附件 3 故事參考資料 附件 4

活動介紹：

1. 教師向學生分享一個故事——**即食麵的發明**；
2. 教師向學生發問以下的問題，藉以向學生帶出訂定目標能給予動力；

問題如下：

- 即食麵的發明者是誰？

答案：安藤百福。

- 他製麵的過程是怎樣？

答案：他花了一年的時間，仍未能解決即食麵長期保溫的問題；故此，當即食麵出售時，價錢比其他麵貴了六倍。

- 甚麼原因使安藤百福在失敗後仍然能夠爬起來？

答案：他訂立了目標。

- 目標有甚麼作用？

答案：目標能夠給予我們動力和方向。

- 若你遇到失敗時，你會怎樣做？

注意事項：
教師可接受不同但合理的答案，最後才作出總結。

自由作答(教師可引導學生在失敗時不要氣餒，要定下目標，便會有動力再爬起來。)

3. 教師再一次回應主題，表示安藤先生的目標能給予他動力。縱然面對困難和失敗，他也不會放棄；故此，他最後能夠達致成功。

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。

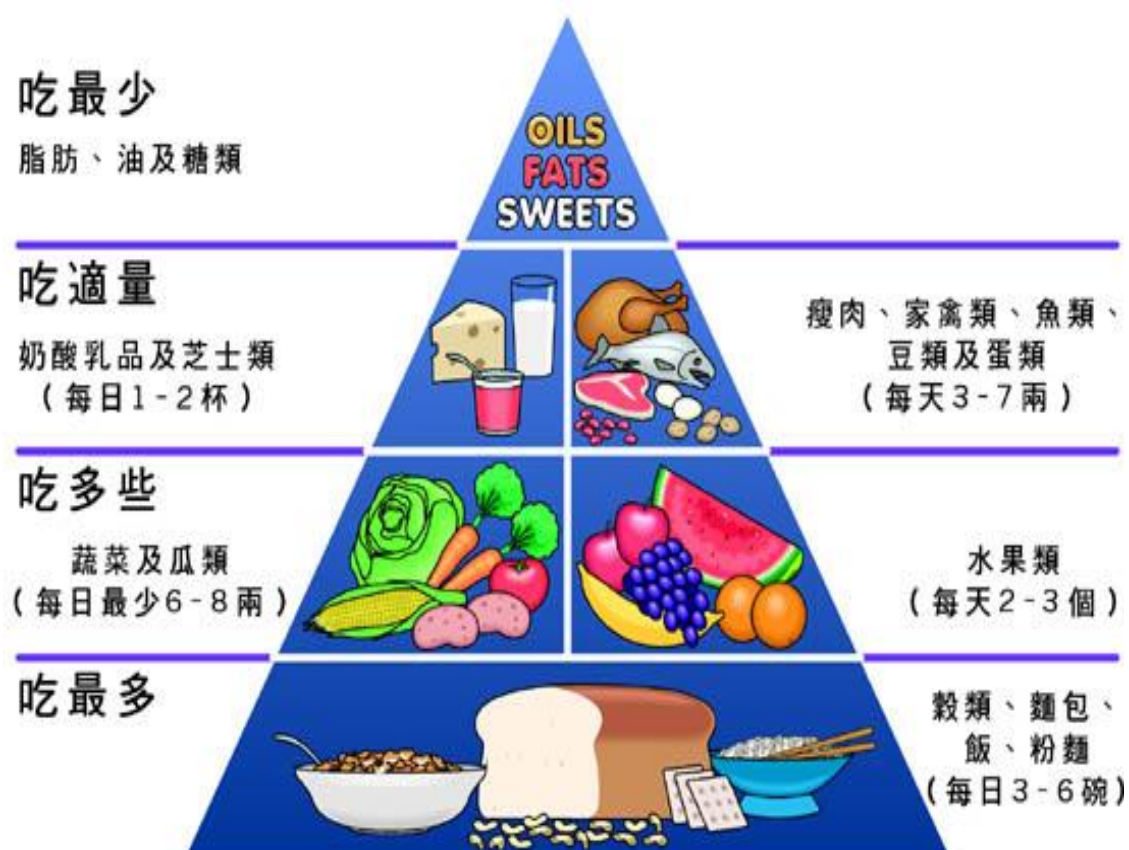
抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感(C)	1. 為何做人要有目標？	✧ 有了目標，大家就能預見成功，對將來充滿希望，因為他們找到了有意義的事情去做，懂得自己要朝哪些方面發展。 ✧ 有了目標就好像有了一張地圖和指南針，幫助<u>你確定前進的方向，知道該把時間和精力花在哪方面。</u> ✧ 有了目標，即使遇到別人潑冷水也不會放棄，因為自己能掌握距離目標有多遠。
樂觀感(O)	1. 是否所有人均會為自己訂定目標？	✧ 不一定所有人，但樂觀的人大多會為自己訂定目標，因為他們相信前路是光明及有希望的。 ✧ 訂定了目標，有助我們掌握生活、達成理想。嘗試過成功的經歷，會讓我們更加樂觀。

其他參考資料：附件 5

注意事項：
提醒學生訂定目標 不可犧牲其他人的利益，例如：「我每天打小明一次」，這便是負面的目標，因為你傷害了其他人。

成長小錦囊

目標令生活有動力和方向！



出處: <http://hk-diabetes.com>

5	8	2	4
6	4	9	5
7	1	0	2
3	9	7	8

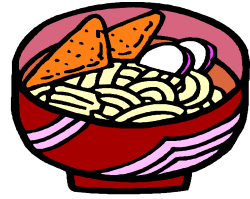
標題項目

1. 學生中最「少」的：出生日期數字相加(例：1 月 24 日→ $1+24=25$)
2. 學生中最「高」的：居住樓層
3. 學生中最「矮」的：身高
4. 學生中最「長」的：姆指
5. 學生中最「大」的：筆袋
6. 學生中最「長」的：眼眉毛
7. 學生中最「長」的：尾指
8. 學生中最「大」的：鞋的尺寸
9. 學生中最「多」的：兄弟姊妹
10. 學生中最「小」的：手掌
11. 學生中最「先」的：姓氏的英文字母
12. 學生中最「叻」的：忍笑
13. 學生中最「長」的：最長氣——教師數 3 聲後，學生一同說出「呀」



字，並將發聲拉長，中途不可吸氣，到最後
剩下的學生便算勝出。

即食麵



加一點熱水，蓋上蓋，或放入微波爐，三分鐘後一碗熱騰騰的麵便製成了！

即食麵的款式和味道有很多：碗麵、杯麵、包裝麵；亦有辛辣湯底、雞骨湯底及麻油湯底等，你喜歡吃哪一款呢？

即食麵由發明至今，已有 48 年歷史。它是由日本大阪市日清食品公司會長～安藤百福所發明的。即食麵的烹調方法很簡便，但它的發明過程卻波折重重啊！

第二次世界大戰之後，日本經濟很差，人民連想吃一餐溫飽的飯也成問題。安藤於是決心製造出既方便又不用排長龍也能吃到的麵。

安藤訂定的目標是：好吃、安全、便宜、簡單及能長期保存。他花了一年的時間，仍未能解決「長期常溫保存」的問題。有一天，他在廚房看見妻子炸食品，靈機一觸，便將麵條放於油鍋中炸。最後，便成功發明了公仔麵。

公仔麵初期的售價比其他麵食貴六倍之多。其他人亦向安藤先生潑冷水。可是，安藤先生並沒有氣餒，堅持自己的目標。即食麵推出後，即時大受歡迎。於一九七一年，安藤先生更發明了即食碗麵。

目前，即食麵一年的銷售量為 40 億包，更位居日本人眼中二十世紀轟動全球的十大日本商品的首位。

故事參考資料

安藤百福

根據民調統計，日本人認為二十世紀轟動全球的十大發明（日本商品），排行如下：速食麵、卡拉 OK、隨身聽、家庭用電腦遊戲、迷你光碟 MD、照相機、黑澤明、神奇寶貝、汽車技術、壽司。名列前茅的速食麵，2000 年的全球年消費量高達四百六十三億包，幾乎可以說是「全球化」的商品，難怪日本人會將速食麵列為榜首。

其實，速食麵的歷史，並不悠久，從它誕生那一年算起，今年正好年滿四十三歲，應該還算年輕。速食麵發明之父，是日本大阪市日清食品公司會長—安藤百福。第二次世界大戰後，日本民窮國貧，食糧必須在黑市才買得到，國民連吃一頓飯都成問題。安藤看到大阪梅田黑市寒天下，人們為了渴望吃到一碗熱騰騰的拉麵，連日在拉麵店前排成一條長龍的光景，靈機一動，決心做出不用排隊也能吃得到的拉麵。

當時，美國的主要支援食糧是麵粉，日本政府為了擴大國內麵粉需要，勸誘國民儘量以麵包為主食。唯獨安藤一人，向厚生省申訴應該獎勵日本傳統飲食之麵食。但是，行政人員卻回他：「既然你這麼堅持，自己做不就行了。」於是，安藤家院子內一棟簡陋窩棚，便成了速食麵的創始研究院。

安藤設定的商品化目標是：好吃、安全、簡單、廉價、長期常溫保存。整整一年，安藤不是躲在窩棚內煮麵條，便是騎著自行車飛奔在大街小巷買麵粉。難關正是「長期常溫保存」。安藤早就有「將乾燥麵條還原」的創意，只是，試了各式各樣方法，總是無法滿意。

有一天，安藤看到妻子在廚房內炸天麩羅，突然想出一個妙計，隨手將麵條放進油鍋內。裹上麵衣的麵條，放進熱油鍋內，水份會蹦出來，致使麵條上出現無數小洞。再於炸好的麵條上注入熱水，熱水會浸潤小洞，油炸麵便會還原成原本的狀態。速食麵的原型，就如此完成了。接下來是湯頭。這也是偶發事件令安藤選擇了雞骨湯頭。話說有一天，安藤在家中宰雞，雞血濺到在一旁觀看的次男（現日清食品公司社長）身上，從那時以後，安藤家次男便不敢再吃任何雞肉料理，唯有雞骨湯頭拉麵，卻是百吃不厭。因此，安藤決定將空前發明的速食麵湯頭，定為雞骨湯。

第一包速食麵，名稱是「雞湯拉麵」，誕生於一九五八年。這一年，同時登上日本社會舞台的，是東京鐵塔與一萬日圓大鈔。

「雞湯拉麵」另有一個俗稱：「魔法拉麵」。意思是說，只要注入熱水，蓋上蓋子，三分鐘後便能變成一碗熱騰騰的拉麵。但是，一包定價三十五日圓的「雞湯拉麵」，與拉麵店現煮現賣、又有配菜的拉麵，價格差不多。當時一包烏龍麵售價僅六圓。批發商均愁眉苦臉，完全沒有把握新商品到底能不能銷售出去。沒想到，半年後，「雞湯拉麵」竟然成為供不應求的暢銷食品。

安藤為了往海外擴展商機，時常出國開辦商品說明會。會場中，西方人不擅使用筷子與泡麵的大碗，有些人乾脆將乾麵分割成兩半，放進紙杯子中，熱水一泡，就用叉子試餐起來；再加上機內便餐中，有裝果仁點心的鋁製杯子，這些映像，再再刺激到安藤的灰色腦細胞。於是，安藤腦中再度浮現出「杯麵」的原型。

可是，問題又來了。到底該怎麼將麵條放進上寬底窄的杯子中？只要將乾燥的麵條縮小，令其落入杯子中便行了，製造方法其實很簡單。但是，在機器流水作業過程中，時時會因麵條落下時的衝擊，損害到容器和麵條；商品流通過程中，也會壓壞容器；最重要的是，麵條還原時，味道無法均勻。

安藤沒有氣餒。公司內的新商品推銷部門員工們，更沒有臨陣脫逃。他們將新商品帶到高山滑雪場試賣，成績果然不錯。其次，再向自衛隊推銷，說杯麵最適合野外演習。這個方法也奏效了。第二年，發生了驚動全日本的「ASAMA 山莊」事件，連合赤軍集團與警方機動部隊，在長野縣輕井澤山中展開槍擊戰。現場報導的電視銀幕中，出現了機動部隊隊員們捧著杯麵充飢的鏡頭。這個鏡頭比任何廣告都有效，眨眼間，杯麵便普及到一般家庭內。

如今，日本速食麵年產量是五十二億包，其中，泡麵大約有二十億包，杯麵則是三十億個，其他是生麵類的速食麵。一人的平均年消費量是四十一包，比起一九五八年來，成長率高達四百倍。速食麵的種類，也增加到八百八十種。（2000年統計）

環視全球，速食麵十大消費國依次是：中國、印尼、日本、韓國、美國、菲律賓、泰國、越南、台灣、巴西。看來，似乎都聚集在亞洲。

節錄自台北市進出口商業同業公會(<http://test.ieatpe.org.tw>)

Goal Setting

Goal setting is a very powerful technique that can yield strong returns in all areas of your life.

At its simplest level the process of setting goals and targets allows you to choose where you want to go in life. By knowing precisely what you want to achieve, you know what you have to concentrate on and improve, and what is merely a distraction. Goal setting gives you long-term vision and short-term motivation. It focuses your acquisition of knowledge and helps you to organise your resources.

By setting sharp, clearly defined goals, you can measure and take pride in the achievement of those goals. You can see forward progress in what might previously have seemed a long pointless grind.

By setting goals you can:

- Achieve more
- Improve performance
- Increase your motivation to achieve
- Increase your pride and satisfaction in your achievements
- Improve your self-confidence
- Plan to eliminate attitudes that hold you back and cause unhappiness

Research (Damon Burton, 1983) has shown that people who use goal-setting effectively:

- suffer less from stress and anxiety
- concentrate better
- show more self-confidence
- perform better
- are happier and more satisfied.

Goal Setting Helps Self-Confidence

By setting goals, and measuring their achievement, you are able to see what you have done and what you are capable of. The process of achieving goals and seeing their achievement gives you the confidence and self-belief that you need that you will be able to achieve higher and more difficult goals.

Reference: MIND TOOLS (<http://www.psychwww.com/mtsite/pggoalst.html>)

參考資料

志向或抱負是人們對自己的前途、成就的願望和決心。

要有成就，必須有具體的目標。在心理學上，目標是指對未來想達到的事情或成就的一些構思。目標為行動提供方向和指引。一個目標最少要具備以下四個特質(Cochran & Tesser, 1996)：

- 一、 目標要令人們知道：自己要完成什麼事情或取得什麼成果。
- 二、 目標要令人們知道：要完成這些事情或取得這些成果，便要採取相應的行動。
- 三、 目標要令人們想像到完成這些事情或取得這些成果後的心理反應。如果能達成目標，自己會感到欣慰和成就感。如果失敗了，自己會感到失望和不悅。
- 四、 目標要能激勵人們採取具體的行動來完成某件事情或取得某種成果。

心理科學研究顯示：在不同的範疇中，和沒有制訂目標的人相比，有目標的人一般來說會有較良好的表現。譬如在駕駛表現的測驗中，如果在測驗前已有清晰的目標，在測驗中的表現會較在測驗前沒有清晰目標好 (Locke & Bryan, 1969)。同樣，在學業成績上，和沒有目標的人相比，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：和沒有目標的人相比，有目標的人工作更盡力和更有效率 (Bassett, 1979; Laporte & Nath, 1976; Latham & Locke, 1975; Rothkopf & Billington, 1979)。

總括來說，制訂目標能促進表現、工作效率和工作動機。

節錄自：趙志裕，康瑩儀等(2000) 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)

第二節：目標的準則

理念：

學習訂定目標的六大原則，能訂定合宜、具效用的目標。

✧ 要具體

✧ 可量化

✧ 要檢討

✧ 有時限

✧ 有挑戰性

✧ 個人化

目標：

讓學生學習以訂定目標的六大原則來為自己訂定目標。

引起動機：5 分鐘

一觸即發

目的：藉身體活動以便學生對課程產生興趣。

物資：「指令」故事 附件 1

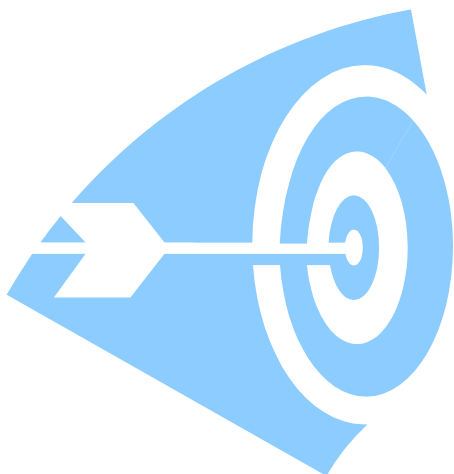
活動介紹：

1. 向學生說明需留意的字或詞語；
2. 並吩咐學生坐於椅子上；
3. 教師朗讀附件 1 的故事；
4. 當學生聽到教師的故事中出現先前曾提及的字或詞語，學生須立即站起來，然後坐回椅子上。

活動變化：以高舉雙手或拍掌一下代替站立。

注意事項：

教師可因應時間而彈性處理推行遊戲的次數，但建議最後一次請以「目標」一詞為指令，以便把活動與主題連結。



情意互聯網：5 分鐘

- 目的：
1. 認識“目標”可分為長期的及短期的兩類；
 2. 提升學生之間的聯繫感。

活動介紹：

邀請數位學生分享自己曾訂下的目標，最後教師總結並指出所分享的目標是長期的或是短期的。

參考例子：（長期的）我的目標是將來要成為一位消防員、我的目標是長大後買一架跑車、我將來的目標是做教師……

（短期的）在暑期內學懂游泳、下星期的中文默書達致八十分以上、我今年的新年目標是成為學校籃球隊的正式隊員……

主題活動：15 分鐘

據理力爭

目的：讓學生學習實踐以訂定目標的六大原則來訂定目標。

物資：1. 橡膠圈

2. 每位學生 1 支筆 (學生自行預備)

活動介紹：

1. 把學生分組，建議每行學生為一組；
2. 遊戲開始前，教師先把若干橡膠圈交予每行坐於最後的同學；

遊戲玩法：

坐於最後的同學用 1 支筆，把橡膠圈傳至坐在他前面座位的同學，而該位同學亦同樣以 1 支筆把橡膠圈由後面傳至前面的同學；如此類推，直至把橡膠圈傳至坐在最前的同學為止。(期間所有同學的手均不能觸摸橡膠圈)

3. 每次只能傳送一條橡膠圈；
4. 於限定時間內看看有多少條橡膠圈能傳送至最前排的同學。



活動過程中，教師以訂定目標的六大原則來協助學生訂立完成遊戲的目標。建議：學生初次進行活動時，教師不需給予任何指引；當活動已進行了數次後，教師可嘗試協助學生訂立目標，例如：

- ✧ 30 秒內有 10 條橡膠圈能傳送至最前排的學生？（有時限）；
 - ✧ 同學商議於 30 秒內可傳送合理數量的橡膠圈至最前排的同學？（可達到）；
 - ✧ 30 秒內有多少條橡膠圈能傳送至最前排的同學？（可量化）；
- 看看目標能否達成？

注意事項：

遊戲講求每組原定的目標是否能達致，不著重與其他組別競爭及比較。

5. 教師講解訂立目標的六大原則。

訂定目標的六大原則概念參考：

1. **要具體**：訂立的目標需要清楚具體。例：我的目標是學業成績進步（以上例子並非附合要具體的原則）；（修正後）我今年度的學業成績目標是比上年度的全班名次進步五名，或總平均分比上學年多五分。
2. **可量化**：指訂立的目標是可量化的，可衡量的。例：我的儲蓄計劃是一星期內能夠儲蓄十元。
3. **要檢討**：原定的目標未能成功，我們需要檢討未能達成目標的因由，是否有改進的地方？是否自己未盡全力？又或是否原定的目標不能達到而有需要作出修訂？
4. **有時限**：例：我的目標是於四星期內學懂踏單車。
5. **有挑戰性**：「每日看書一分鐘」並不算是有挑戰性的目標，有挑戰性是指訂立的目標是超過自己過往的表現和能力水平。例：現時我能於 16 秒內跑完成 100 米，因此來年度的目標是15 秒內跑完成 100 米。
6. **個人化**：是指訂立的目標是由自己訂立的，不是其他人（例：父母、老師、朋友）替我訂立的。

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。

隱世寶藏

目的：提供機會讓學生練習訂定目標的六大原則。

物資：1. (學生版)工作紙 附件 2

2. (教師版)答案紙 附件 3

活動介紹：

1. 派發工作紙予所有學生；
2. 給予學生時間各人自行完成工作紙；
3. 核對答案，並一起討論練習中各題目是否符合訂定目標的六大原則。

✧ 要具體

✧ 可量化

✧ 要檢討

✧ 有時限

✧ 有挑戰性

✧ 個人化

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. 訂定目標有哪六大原則？ 2. 為何訂定目標要依據六大原則？	☆ 重溫剛剛教授之六大原則： 要具體 要檢討 有挑戰性 可量化 有時限 個人化 ☆ 能有助我們訂定合宜、具效用的目標。這樣我們會容易步向成功，增強自信心。 ☆ 為自己訂立了一個不合宜的目標會難於達成我們的期望，更會叫我們失望。

建議：指示學生於是節的“成長小記”上，嘗試以訂立目標的六大原則寫下自己未來一星期的目標。

其他參考資料：附件 4

填寫評估問卷：了解學生對目標訂定篇的學習情況

成長小錦囊

**訂定目標要合宜，
步向成功很容易。**

以「一」字為指令

從前有一位農夫，他有三個兒子及兩個女兒；有一天，農夫為了替最年幼的女兒慶祝生日，便吩咐他其中兩個兒子到市鎮買東西，並為他們準備了一張購物清單，需購買的東西包括三瓶大汽水、一個生日蛋糕、七條魚、一些零食……所有東西都已預備妥當，晚上農夫一家人就開開心心替最小的女兒慶祝生日。

以「目標」一詞為指令（這次聽到「一」字不需要有任何反應）

從前有一個人名叫目標，他常常帶上一隻木製的錶，目標自小有兩個目標，一是做一位出色的擲飛標運動員，另外一個目標是做一位飛機師。目標自小喜歡擲飛標，從六歲開始已經每日練習，他每將飛標擲中目標就興奮莫名；他十歲曾參加一個飛標錦標賽，並於比賽中能達致他期望的目標：錦標賽冠軍。另外，目標立志做飛機師是因為他喜歡在天空中飛的感覺，因此，他立志目標要做飛機師。

(學生版)

尋找隱世寶藏：

有一天，小樂無意中在沙灘發現了一個玻璃瓶，瓶內的紙上寫著：誰能指出以下目標的對錯及原因，便知道埋藏寶藏的地方…只要圈出第 1 至 10 題的目標是否符合訂定目標的原則，便能找出相應的密碼，最終就可找出埋藏寶藏的地方。

	是	否
1. 俊俊這個學年的目標是考上全班的頭十名。	香	九
2. 文雅計劃於晚上八時前完成所有今天的功課。	港	龍
3. 國強的新年願望是世界和平。	鑽	太
4. 小雄計劃下次默書取得 100 分。	平	石
5. 文昇計劃自己於暑假期內，完成閱讀三本書籍。	山	岩
6. 麗華計劃早些回校看書。	腳	頂
7. 嘉樂計劃下學期考試成績能達致平均分八十五分。	杉	榕
8. 媽媽期望我於暑假期內學懂電腦的中文輸入法。	林	樹
9. 我每天都要罵弟弟一次。	頂	底
10. 我每天都要吃三十碗飯。	30 米	20 米

答案：_____



(教師版)

尋找隱世寶藏：

有一天，小樂無意中在沙灘發現了一個玻璃瓶，瓶內的紙上寫著：誰能指出以下目標的對錯及原因，便知道埋藏寶藏的地方…只要圈出第1至10題的目標是否符合訂定目標的原則，便能找出相應的密碼，最終就可找出埋藏寶藏的地方。

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| 1. 俊俊這個學年的目標是考上全班的頭十名。 | ☒ 香 | ☐ 九 |
| 2. 文雅計劃於晚上八時前完成所有今天的功課。 | ☒ 港 | ☐ 龍 |
| 3. 國強的新年願望是世界和平。(目標並不具體) | ☐ 鑽 | ☒ 太 |
| 4. 小雄計劃下次默書取得100分。 | ☒ 平 | ☐ 石 |
| 5. 文昇計劃自己於暑假期內，完成閱讀三本書籍。 | ☒ 山 | ☐ 岩 |
| 6. 麗華計劃早些回校看書。(目標並不具體) | ☐ 腳 | ☒ 頂 |
| 7. 嘉樂計劃下學期考試成績能達致平均分八十五分。 | ☒ 杉 | ☐ 榕 |
| 8. 媽媽期望我於暑假期內學懂電腦的中文輸入法。
(並不是自己訂立的目標) | ☐ 林 | ☒ 樹 |
| 9. 我每天都要罵弟弟一次。(目標並不具建設性) | ☐ 頂 | ☒ 底 |
| 10. 我每天都要吃三十碗飯。(未必能達到) | ☐ 30 米 | ☒ 20 米 |

答案：香港太平山頂杉樹底 20 米



Create Smart Goals: Getting clear and specific about goals will help your child to create a personal map to success. Consider these five key questions when helping your child to set “smart” goals:

Sensible	Does it make <i>sense</i> to do this?
Measurable	How will I <i>measure</i> when I have arrived?
Attainable	Can I actually <i>attain</i> this now?
Realistic	Is it possible and <i>realistic</i> at this time?
Time line	How much <i>time</i> will it take me?

<http://www.innerself.com/Parenting/goal-setting.htm>

Get S.M.A.R.T. at Setting Goals

Use the SMART approach for defining your goals. Goals must be...

Specific. A goal stating, “I am going to have a successful bookkeeping service” is too vague. A more appropriate goal would be, “I will have ten clients and be billing \$3,000 per month by December 31st.”

Measurable. Define the expected outcome. In the previous example, the goal will be met when he or she has 10 clients.

Attainable. Concentrate on practicalities. Even an otherwise well-written goal is useless if it cannot be achieved within the allotted time. If you’re only giving yourself a week to find ten clients, it is probably unattainable. Three to four months would be more like it.

Realistic. Reaching for the stars is an exhilarating way to approach goal-setting. But once you’re targeted your dream goal, it’s time to ask yourself, “How close can I come to achieving it? Do I need to rethink this and set some smaller, intermediate goals?”

Timed. Your ultimate goal can easily fade into the distant future unless you set a real deadline for achieving it. The same principle applies to all your goals. It’s much easier to accomplish a goal if you have a definite time for doing it.

Author. Allen Bostrom, CPA, www.accounting-and-bookkeeping-tips.com