「社交技巧」練習一：個人儀容

形式 討論、示範、角色扮演及重複練習。

練習

1. 觀看「誰與我作伴」短片，著學生留意片中受害者何練琴的個人儀容及衛生，並討論需要改善的地方。

> **可探討的範疇：**
> · 何練琴因需要協助家人在市場賣魚，導致身有魚腥味。
>
> **建議改善方法：**
> · 多注重個人衛生，例如勤加梳洗及更換衣服。

2. 學生以兩人為一組，鼓勵他們互相提點對方如何改善個人儀容的意見。
(可參考下列的範疇)

個人儀容及衛生

· 頭髮蓬鬆
· 指甲藏污納垢
· 身體發出異味

服飾

· 校服不整潔
· 鞋襪污穢
· 配戴標奇立異的飾物

3. 提點方式以正面及鼓勵的態度及語氣進行:

例如：「假如你的頭髮可以整齊些，一定會更醒目!」
「除了校服不夠乾淨之外，你的外表很帥!」
「如果你注意指甲的清潔及長短，形象將更完美。」
「保持身體清潔，令你更受歡迎。」