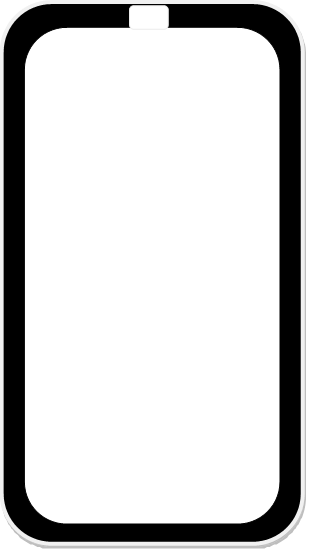
**小五、小六強化活動新增課程附件**

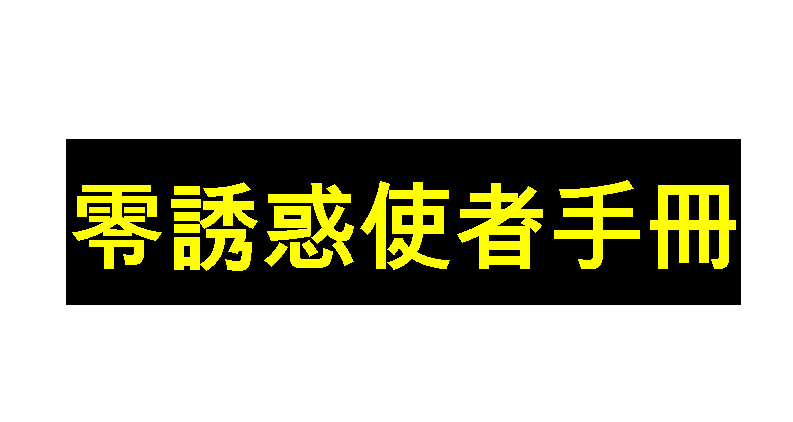
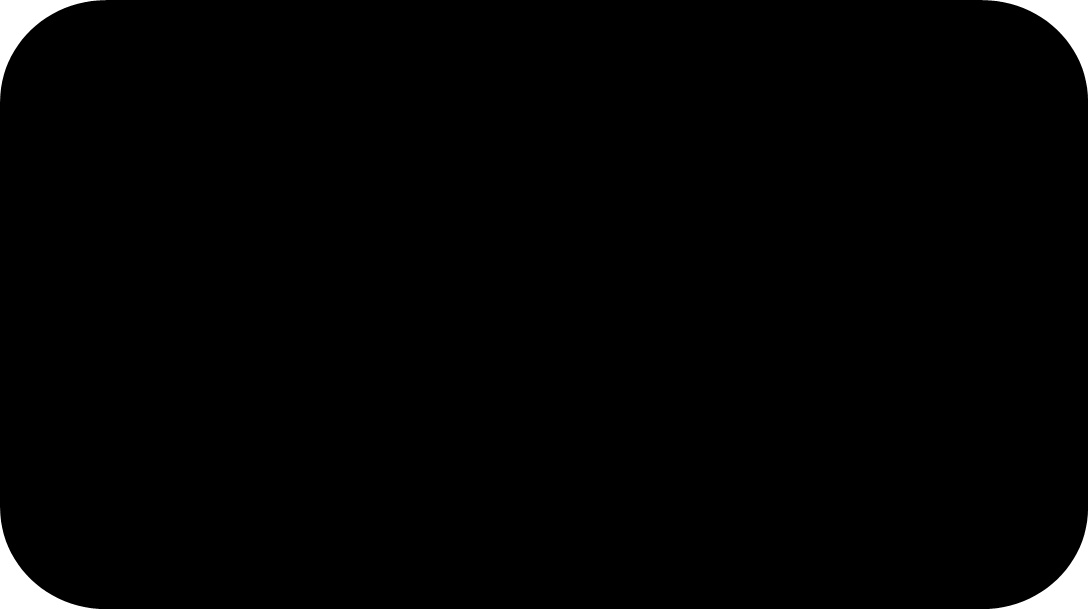
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課節**  **編號** | **小五** | | | | **小六** | | | |
| **第一節** | **第二節** | **第三節** | **家長節** | **第一節** | **第二節** | **第三節** | **家長節** |
| **IP1—誘惑果實卡** | **🗸** |  |  | **🗸** |  |  |  |  |
| **IP2—零誘惑使者手冊** | **🗸** |  |  |  |  |  |  |  |
| **IP3—誘惑卡** | **🗸** | **🗸** |  | **🗸** |  |  |  |  |
| **IP4—禍害卡** | **🗸** |  |  |  |  |  |  |  |
| **IP5—零誘惑襟章** |  | **🗸** | **🗸** | **🗸** |  |  |  |  |
| **IP6—零誘惑貼紙** |  | **🗸** |  | **🗸** |  |  |  |  |
| **IP7—情景對白卡** |  | **🗸** |  | **🗸** |  |  |  |  |
| **IP8—誘惑體驗情境卡** |  | **🗸** |  |  |  |  |  |  |
| **IP9—影響卡** |  | **🗸** |  |  |  |  |  |  |
| **IP10—角色卡** |  |  | **🗸** |  |  |  |  |  |
| **IP11—樂觀人生第一話** |  |  |  |  | **🗸** |  |  |  |
| **IP12—樂觀塔** |  |  |  |  | **🗸** |  | **🗸** |  |
| **IP13—樂觀人生第二話** |  |  |  |  |  | **🗸** |  |  |
| **IP14—心聲卡** |  |  |  |  |  | **🗸** | **🗸** |  |
| **IP15—樂觀人生第三話** |  |  |  |  |  |  | **🗸** |  |
| **IP16—樂觀感三個向度** |  |  |  |  |  |  | **🗸** |  |
| **P1—四種溝通模式** |  |  |  | **🗸** |  |  |  |  |
| **P2—樂觀大使委任狀** |  |  |  |  |  |  |  | **🗸** |
| **P3—樂觀大使章** |  |  |  |  |  |  |  | **🗸** |

\*\*附件所有設計僅供參考，學校/機構可應用自行設計的教材

**附件 IP1 誘惑果實卡**



**附件 IP2 零誘惑使者手冊  *(設計僅供參考)***



**姓 名 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

We Chat Whatsapp QQ

Facebook ig

Youtube 抖音

# 

# 請以正字紀錄次數 下次減少次數 We Chat /Whatsapp /QQ **－**

Facebook / IG －

YouTube 抖音 －

上網 －

手遊 －

追劇 －

其他 －

表現良好的項目可以打一個X

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **吸毒** |  |
| **賭博** |  |

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **偷東西** |  |
| **打機** |  |

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **追劇** |  |
| **Facebook** |  |

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **抖音** |  |
| **Youtube** |  |

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **Whatsapp**  **微信** |  |
| **課金** |  |

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **睡覺** |  |
| **運動** |  |

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **做功課** |  |
| **吃小食** |  |

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **聽歌** |  |
| **做家務** |  |

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **Look手機** |  |
| **做Youtuber** |  |

**附件 IP3 誘惑卡**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **神經錯亂** |  |
| **成癮** |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **失去金錢** |  |
| **失去家人** |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **犯法** |  |
| **入獄** |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **浪費時間** |  |
| **被父母**  **責備** |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **沉迷** |  |
| **影響健康** |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **上課時**  **沒有精神** |  |
| **欠交功課** |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **影響成績** |  |
| **失去自我** |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **過份尋求別人認同** |  |
| **沉迷網絡**  **世界而**  **脫離現實** |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **害怕與**  **人接觸** |  |
| **影響情緒** |  |

**附件 IP4 禍害卡**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**附件 IP5 零誘惑襟章 *(設計僅供參考)***



**附件 IP6 零誘惑貼紙 *(設計僅供參考)***



⦸

⦸

⦸

**附件 IP7 情境對白卡**

主題遊戲一 誰是誘因

情境一 ⬩ 行為：開電腦睇 youtube

⬩ 信念：做咗咁耐功課休息下

⬩ 結果：睇咗 4 個鐘 youtube 後被阿媽罵

⬩ 誘惑：睇下呢位 youtuber 先，睇完一集睇多一集

情境二 ⬩ 行為：玩手機遊戲

⬩ 信念：今日放假比自己輕鬆一下

⬩ 結果：打了很多局被家人收機

⬩ 誘惑：呢關真係好難打，我一定要過關先得

情境三 ⬩ 行為：上網睇最新劇集

⬩ 信念：今日要睇晒 5 集

⬩ 結果：掛住追劇集，結果晚上 11 點先做完功課

⬩ 誘惑：唔睇係學校同其他同學無話題

情境四 ⬩ 行為：Whatsapp 同學問默書範圍

⬩ 信念：放學無時間寫默書範圍要問同學

⬩ 結果：與同學吹水多過問默書範圍，浪費了很多溫習時間

⬩ 誘惑：屋企人未返，傾多陣先溫啦

**附件 IP8 誘惑體驗情境卡**

主題遊戲二 拒絕誘惑體驗館情境

情境一：

家中放了很多零食，每次爸爸媽媽不在家的時候我都忍受不了拿來吃， 結果越食越多，停不到口。

情境二：

今日係 xxx 遊戲兩周年，$20 就買到 100 石，還有特別 LR 特別角色抽， 抽到一定要打晒 D 關升爆佢。

情境三：

今日我要拍一條打機片上 YouTube

情境四：

今晚 7:30 係抖音有我最鍾意的主播直播，好期待呀!!

**附件 IP9 影響卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **健康** | **影**  **響** |
| **學業** | **影**  **響** |

**附件 IP9 影響卡**

|  |  |
| --- | --- |
| **社交** | **影**  **響** |
| **父母關係** | **影**  **響** |

**附件 IP9 影響卡**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **影**  **響** |
|  | **影**  **響** |

**附件 IP10 角色卡**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **天使** | **魔鬼** |

**附件 IP10 角色卡**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**附件 IP11 「樂觀人生」第一話**

(「內在性」 對 「外在性」思考模式)

事件：阿愁與阿樂是足球隊的隊員，在一次足球友誼賽中，雖然大家都盡了全力，可惜最後還是落敗。

思考模式 ：

* 阿愁是一個**「內在性」思考**的人

阿愁會認為：「最衰都係自己表現唔好，影響了隊伍，因此令比賽輸了！」

* 阿樂是一個**「外在性」思考**的人

阿樂會認為：「大家都盡了全力去比賽，但對手的隊員實在合作無間，令我們難以突圍，不過今次的經驗可以讓大家有所成長，就算輸了也是值得！」

解説：

　　將足球比賽的落敗歸咎於自己的表現，認為自己的表現是唯一的落敗原因。實際上，有很多因素導致一場比賽落敗，例如對手太強、對手合作無間、隊友間的默契不足等等。

相反，阿樂將足球比賽的落敗歸因於其他外在因素。雖然想法正面，但需要留意會否有推卸責任的情況出現。

因此，阿愁與阿樂都需要懂得同時運用「內在性」及「外在性」思考來更樂觀地看待事情，這樣既可避免過份自我責備，也可防止過份推卸責任。

**附件 IP12 樂觀塔 *(設計僅供參考)***



**附件 IP13 「樂觀人生」第二話**

(「普遍性」 對 「特殊性」思考模式)

事件：阿愁與阿樂，在今次中文默書得到了一百分滿分，但老師並未讚賞他們努力的成果。

思考模式 ：

* 阿愁是一個**「普遍性」思考**的人

阿愁會認為：「自己的努力、優點及成果得不到別人的賞識，做甚麼事都不會有人懂得欣賞自己！」

* 阿樂是一個**「特殊性」思考**的人

阿樂會認為：「今次得不到別人的欣賞，不代表其他事情不會，只要自己繼續努力的話，一定會有人留意到，今次只不過是個別的事件而已。」

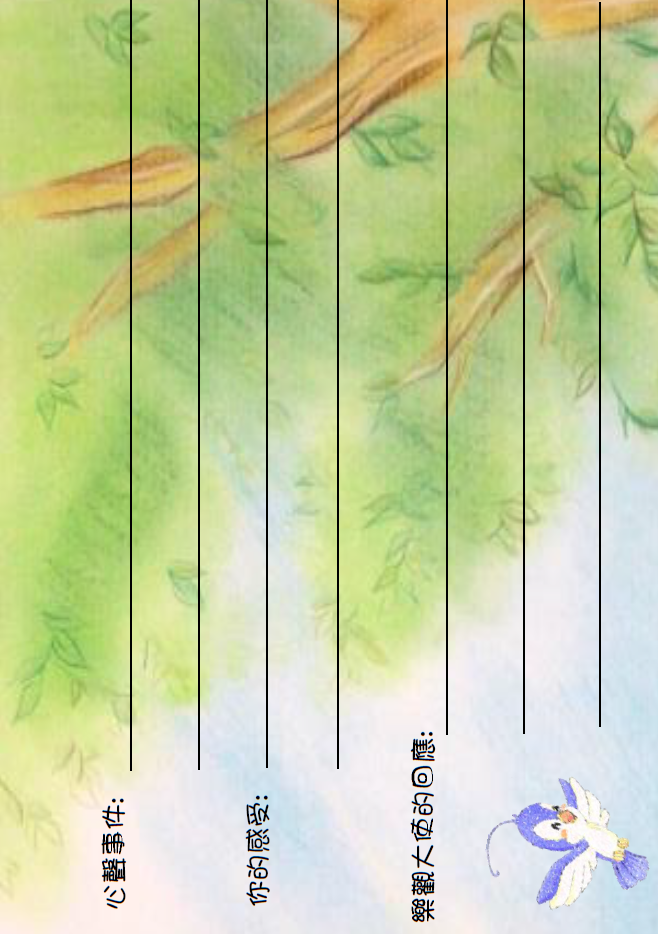
解説：

　　將今次得不到別人的欣賞，看爲所有事情都不會得到別人的賞識，是一種『以偏概全』的想法，將一件事的結果普及到所有的事情上，這種消極的想法會讓人產生放棄的態度。事實上，每一次都是獨立的事件，就算今次老師沒有留意到，也不代表其他事情/事件沒人留意到。

　　相反，阿樂認為這次是個別的事件，只是一次特殊的事情，在其他事情上並不會受到影響，只要安守自己的本份，必定有被賞識的機會。

**附件 IP14 心聲卡 *(設計僅供參考)***



**附件 IP14 心聲卡** 

**附件 IP15 「樂觀人生」第三話**

(「永久性」 對 「暫時性」思考模式)

事件：阿愁與阿樂，在今次數學科考試不合格。

思考模式 ：

* 阿愁是一個**「永久性」思考**的人

阿愁會認為：「看來我的數學科考試**永遠**都不會合格了，我真係唔想上數學堂了！」

* 阿樂是一個**「暫時性」思考**的人

阿樂會認為：「我在**今次**數學科考試的準備真的不足，**下一次**就不會有這樣的結果了！」

解説 ：

　　阿愁將今次的數學科考試失準，想成自己的數學科成績永遠都不會合格，這種想法容易讓人產生逃避或放棄的態度。事實上，今次的結果並不能代表以後的情況，如果因為今次的情況放棄數學，即是放棄進步及改善的機會。

　　相反，阿樂認為這次是「暫時性」的情況，每一次考試都是個別的情況，就算今次失手，也不代表以後不會成功。

　　因此，組員應該學懂不怕失敗，勇於嘗試，只要釐清失敗的原因，加以改進，成功自然在望。

**附件 IP16 樂觀感三個向度**

**樂觀感的三個向度**

(內在性 對 外在性)

(普遍性 對 特殊性)

(永久性 對 暫時性)

**附件 P1 四種溝通模式**

沙維雅溝通模式





**附件 P2 樂觀大使委任狀 *(設計僅供參考)***



**附件 P3 樂觀大使章 *(設計僅供參考)***

