

生活技能發展課程
Life Skills Development Curriculum
Comprehensive Guidance Process

生活技能發展課程：

活動設計

Life Skills Development
Curriculum :

Activity Plans

個人與群性發展

我就是我

生命因你動聽 (得獎作品)

逃出生天

婚姻過三關

我歌我思 (得獎作品)

活出健康美麗人生

同步向前

領袖訓練歷奇活動 (得獎作品)

我要爆啦！ (得獎作品)

Get the Right Stress in Life (得獎作品)

我做錯了嗎？

你與「人才」作對

戀愛情式 (得獎作品)

優遊自在

先使未來錢

步出彩虹

生活技能發展及全方位輔導計劃系列

Life Skills Development and Comprehensive Guidance Program Series

生活技能發展課程：**活動設計**（附送光碟）

Life Skills Development Curriculum : **Activity Plans** (with CD-ROM attached)

總編輯 : 余文基
Chief Editor : Peter M. K. Shea

編輯 : 袁文得、劉兆瑛、梁健文、陳茂釗、許錦屏、艾思柏
Editors : Mantak Yuen, Patrick S. Y. Lau, Thomas K. M. Leung,
Raymond M. C. Chan, Eadaoin K. P. Hui, Norman C. Gysbers

執行編輯 : 柯新艷
Executive Editor : Sherin S. Y. Ke

出版 : 香港大學教育學院
生活技能發展計劃
Published by : Life Skills Development Project, Faculty of Education,
The University of Hong Kong

電話 Tel : (852) 2857 8542
傳真 Fax : (852) 2858 5649
電郵 E-mail : life@hkusua.hku.hk
網址 Website : www.hku.hk / life
設計與承印 : 當代發展公司
Designed & Printed by : Contemporary Development Co.

贊助 : 優質教育基金
Sponsor : Quality Education Fund

ISBN : 962-8093-22-3

非賣品
Not for sale

二零零五年一月版
Published in January 2005

版權所有 (C) 2005 香港大學教育學院 生活技能發展計劃
Copyright (C) 2005 Life Skills Development Project, Faculty of Education, The University of Hong Kong

歡迎影印取用，請註明出處。
Photocopying is permitted with credit to the source.

各活動／課程版權歸原作者所有。若要轉載本書活動／課程，作為出版或其他用途，必須先獲原作者的書面許可及註明出處。
The copyright of each activity plan is belonged to the original author(s). For publication matters, please seek written permission from the original author(s) of the activity plan(s) and cite the source.

個人與群性發展

我就是我

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 了解與接受自己

活動名稱 : 我就是我

鳴謝 : *Jackson, T. (1993). Activities that teach. Cedar City, UT : Active Learning Center.*

Jackson, T. (1995). More activities that teach. Cedar City, UT : Active Learning Center.

活動目標 : 每一個人應該多了解和接受自己，生活才會更加有意義。本活動可令學生多認識自己，知道自己與人相同和不同之處，從而建立多一點自信，接納和喜歡自己。同一時間，同學應可從活動中得到多一點啟發去發揮自己的長處，改善自己的短處。

對象 : 中四學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : A4 顏色紙每位學生一張 (多預備不同顏色的紙張)

「尋寶遊戲」問題紙

「尋寶遊戲」工作紙

活動步驟：

程序一：引起動機「你了解自己嗎？」

1. 老師將學生分組，五人為一組。
2. 老師將不同顏色的 A4 紙放在教師桌上，每位學生可自由選擇喜歡的顏色紙。
3. 老師請學生在顏色紙上畫上自己樣貌，或畫上一樣可以表達自己的物件。同時請他們寫上兩組足以形容自己的詞語在畫像的背頁。
4. 各自完成畫畫後，各組員可與其他人分享自己的畫像/畫圖。每位組員逐一展示自己的畫像/畫圖，其他人可從該組員喜好的顏色和畫像/畫圖中猜估他/她的性格。最後該組員告訴其他人自己覺得自己是一個怎樣的人，以及自己如何形容自己。如此類推。
5. 此活動除可讓學生認真了解自己之外，更可增加同學之間的溝通和了解。

程序二：活動（一）

1. 老師準備一份問題紙，用作提問之用。問題可以是多樣化的，例如關於學生的學業、課外活動、家庭、喜好等。而每題問題均需有選擇的答案，最少有兩個答案，最多為四個答案。
2. 把課室的桌椅搬放一旁，然後把空置地方劃分為四個場區，並以數字 1、2、3、4 區分。
3. 讓學生們站在非數字的區域之內。
4. 老師提問學生問題，學生聽到問題後，根據自己的答案，走向代表他/她的答案的數字場區內。例如老師問你家有多少成員（包括自己）時，答案 1 是三位或以下；2 是四至五位；3 是五至六位；4 是六位以上。學生根據自己的答案，站立在所代表的數字區域。
5. 當所有學生站在場區內後，老師便點算每一場區的人數，並進行討論，如最多人選哪一個選項？最少人選哪一個選項？為何會有這種情形？並將答案與社會作一個關係連接，讓學生多了解自己，同時了解社會及周圍的變遷。
6. 以下是一些問題的例子：
 - a. 你會否每天都上網？（有關個人喜好的問題）
 1. 會
 2. 不會
 - b. 你今天有沒有戴手錶？（有關時間觀念的問題）
 1. 有
 2. 沒有
 - c. 你平均每天在家中花多少時間在功課及書本上？（有關學業的問題）
 1. 二小時以下
 2. 二小時至三小時
 3. 三小時至四小時
 4. 四小時以上
 - d. 你有沒有戴眼鏡？（有關視力、生活習慣的問題）
 1. 有
 2. 沒有
 - e. 你參加了多少課外活動？（興趣培養）
 1. 一種
 2. 兩種
 3. 三種
 4. 其他

- f. 你有沒有當過義工？（服務他人）
 - 1. 有
 - 2. 沒有
- g. 你想不想升大學？（就業與進修）
 - 1. 想
 - 2. 不想
- h. 你在學業、活動和比賽中獲得過多少個獎項？（個人成就）
 - 1. 一個
 - 2. 兩個
 - 3. 三個
 - 4. 其他

程序三：活動（二）「尋寶遊戲」

1. 老師將學生分為五人一組，每組獲分配一支筆及一張「尋寶遊戲」工作紙。每組派一名代表負責記錄工作，計算每一題題目的總分及所有題目的總分數。
2. 老師根據「尋寶遊戲」問題紙的問題提問學生，所有問題都是環繞學生身邊的事物及可作計分之用的，例如組員中有配戴眼鏡的可得一分，如有四名成員配戴眼鏡，可得四分。
3. 負責記錄的同學需要計算自己組別在每題題目所得的總分數，並填寫「尋寶遊戲」工作紙。
4. 由於每位組員的背景各不同，每組所得的分數通常都不會是相同的。
5. 老師可花一點時間與學生討論該題問題所得的結果，例如提問每個人的家庭成員時，各人的數目各不相同或相似，詢問學生這與我們的社會文化背景有沒有相連的地方。
6. 老師注意要達到預期的教學目標，問題的內容十分重要，有趣及切身的問題能令學生積極地參加討論，領會多一點知識及道理。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 此活動可使學生多解自己，知道自己與眾不同的地方。
2. 老師可透過討論和啟發，使學生更接納和喜愛自己。
3. 學生應該知道自己有獨特之處及有一些與人相等之處，從而使他們對自己更具自信，確認自己的存在價值。
4. 學生也可多了解同輩的背景，更容易接納他人。

注意事項：

1. 活動的成效視乎老師的講解及問題的內容。老師可略作解釋喜歡及接納自己對個人的重要性。
2. 提問的問題可以是多樣化的，也可以環繞一個話題作深入查問。
3. 一些比較敏感的題材如年齡、身高、體重及醜化別人外觀的問題，應盡量避免。

「尋寶遊戲」問題紙

參考問題例子

1. 有戴手表者可得一分。
2. 有戴眼鏡者可得一分。
3. 在香港以外地方出生可得一分。
4. 曾出外旅遊可得一分。
5. 你的家庭有多少成員(包括你自己)? 每名成員可得一分。如有四名成員, 可得四分。
6. 有義務工作經驗可得一分。
7. 你參加過多少課外活動? 每一項可得一分。
8. 你懂得運用多少樂器? 每一項可得一分。
9. 你平均每天花多少時間在溫習功課上? 每小時可得一分。
10. 你每天有多少零用錢? 每十元可得一分。

全班討論問題例子

1. 有很多方面各人是不同的, 試列出其中幾項。
2. 從表面看一個人, 你能看到他與你不同之處嗎?
3. 每個人有不同之處, 這是否重要? 為甚麼?
4. 如果所有人都是一樣, 會有甚麼後果?
5. 你能從他人身上學到甚麼?
6. 不同的人有不同的能力, 這對於求學及就業有甚麼影響?

*【老師可因應自己學校學生的興趣及情況, 自由修改或加插任何相關的問題。】

「尋寶遊戲」工作紙

組別學生姓名：_____

班別：_____ 日期：_____

遊戲問題	每題题目的全組總分	累積總分
有戴手表者可得一分。	_____	_____
有戴眼鏡者可得一分。	_____	_____
在香港以外地方出生可得一分。	_____	_____
曾出外旅遊可得一分。	_____	_____
你的家庭有多少成員(包括你自己)?每名成員可得一分。如有四名成員,可得四分。	_____	_____
有義務工作經驗可得一分。	_____	_____
你參加過多少課外活動?每一項可得一分。	_____	_____
你懂得運用多少樂器?每一項可得一分。	_____	_____
你平均每天花多少時間在溫習功課上?每小時可得一分。	_____	_____
你每天有多少零用錢?每十元可得一分。	_____	_____

生命因你動聽

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 明白他人和與人相處

活動名稱 : 生命因你動聽

設計者 : 潮州會館中學 公民教育小組 林淑靜老師

鳴謝 : 1. 教統局課程發展署公民教育教材—生活事件模式:「我參加了社會活動」(電子資源)
2. 潮州會館中學義工隊、何少珍老師、羅玉芬老師 提供活動圖片
3. 潮州會館中學義工隊成員(梁詠瀆同學、巫燕華同學、黃少聘同學、林嘉瑩同學、楊漢珊同學) 提供義工心聲

活動目標 : 1. 幫助學生認識義務工作及服務社群的重要性。
2. 幫助學生明白個人應以堅毅和承擔精神服務大眾。
3. 幫助學生懂得設身處地、顧及他人的感受。
4. 培養學生在參與社會服務時,與別人建立友誼。
5. 培養學生參與社會服務的熱忱。
6. 讓學生體驗參與社會服務的樂趣。

對象 : 中四至中七學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人 (分組活動時,可 5-6 人一組)

教材 : 電腦

投影機

「參考資料:義工的心聲」(A、B、C、D、E)
(可由附送光碟中此教案的檔案中下載)

「愛動心絃」工作紙

「學生評估表」

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 老師向學生發問以下問題：
 - 假如你孤身一人從外地來港與爸爸生活，人地生疏，身旁又沒了媽媽照顧，你會有甚麼感受？有甚麼需要？
 - 假如你患了病，需長期住在醫院接受治療，你會有甚麼感受？有甚麼需要？
 - 假如你年紀老邁，身旁沒有人關心或照顧你，你會有甚麼感受？有甚麼需要？
 - 你認為自己可以做些甚麼來幫助這些人？
2. 讓學生自由回答以上的問題，目的是讓他們設身處地，明白他人的感受。

程序二：活動（一）小組討論 — 義工的心聲

1. 老師請學生分成五個小組。
2. 老師派發「參考資料：義工的心聲」(A、B、C、D、E) 給不同組別的學生，請學生閱讀，然後討論：
 - 這名義工從事了甚麼服務？
 - 服務對象是甚麼人？
 - 他／她所做的工作對服務對象有甚麼幫助？
 - 參與服務後，他／她有甚麼改變？造成改變的原因是甚麼？
 - 參與社會服務有甚麼意義？

(請在光碟中找出義工的心聲，並放大列印備用)
3. 各組作簡單匯報及心聲分享。

程序三：活動（二）相片及歌曲欣賞

1. 老師可預先找尋一些有關義工的資料、圖片，配以鼓勵性的歌曲例如「一點燭光」，製成簡報。
2. 在課堂上，播放簡報，並請學生細心聆聽歌詞及欣賞同學如何關心他人、顧及他人感受、與別人建立友誼的片段。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 每個人都是社會的一份子，在照顧自己的所需之餘，亦有責任幫助別人，為改進社會而貢獻自己的力量。
2. 任何人士，不分年齡、性別、學歷、職業，只要肯付出時間，本著無私的承擔精神，均可參與社會服務工作。

3. 參與社會服務不但能令社會上一些有需要的人得到幫助，為建立一個關顧、融洽的社會而作出一份貢獻；更能增加自己的知識、增強領導能力，增進自信和自尊，並能認識到志同道合的好朋友，建立真摯的友誼。與此同時，義工也可以學懂設身處地，顧及他人的感受。
4. 所謂「施比受更有福」，參與社會服務的價值和個人所得的回報，遠較我們付出的為高。

跟進活動：

1. 「愛動心弦」服務計劃：
 - 老師請學生分成小組。
 - 老師派發「愛動心弦」工作紙給學生，請他們閱讀，然後草擬一個社會服務計劃。
 - 老師收集各組建議書，與學生一起討論建議書的可行性（是否符合社區需要、是否配合學生能力）。
 - 老師請學生聯絡有關團體，把社會服務計劃實踐。
2. 老師派發「學生評估表」，讓學生填寫，作自我評估及檢討之用。

「愛動心弦」工作紙

各位同學：

相信你們已明白參加社會服務是一件很有意義的事。為了鼓勵同學將愛心付諸行動，為改善社區或幫助社會上有需要人士而服務，請發揮你們的創意，草擬「愛動心弦」愛心服務計劃建議書，讓同學一起考慮，選出一個最符合社區需要，同時亦是大家能力可及的計劃，加以實行。

我們的使命

我們的目標

服務對象

服務內容

「學生評估表」

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

活動名稱					
活動花絮、感想或意見 (5 為最高分，在空格內加 x)	1	2	3	4	5
認識及了解服務對象的需要					
學懂關懷及愛護別人					
懂得設身處地，顧及他人的感受					
懂得關注社會和身邊事物					
懂得善用空閒時間					
擴闊視野					
擴闊生活圈子、與別人建立友誼					
增強自信心					
增強領導能力					
增強責任感					
表現自我評估	優() 良() 常() 可() 劣()				
可改善的地方					

逃出生天

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 拒絕濫用藥物、酗酒和吸煙

活動名稱 : 逃出生天

鳴謝 : 香港青年協會 (2003)。《攜手齊禁毒：青年禁毒領袖及先鋒團運動教材套》。香港：香港青年協會。

保安局禁毒處 (2003)。《甄別及評估濫用多種藥物者程序手冊》。香港特別行政區政府：保安局禁毒處。

活動目標 : 面對這個花花世界，年青人需要擁有堅定的意志力來抵擋誘惑，包括毒品、酒精、香煙及其他物質的引誘。

本課目的在於教導青少年如何避免染上毒癮、酗酒及吸煙的惡習；拒絕毒品、酒精的引誘及考慮染上惡習對自己及周遭的人的影響。

對象 : 中六或中七學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 「你是高危一族嗎？」工作紙

逃出生天旗盤 (可由附送光碟中此教案的檔案中下載及放大)

骰仔

不同顏色紙，背後貼有萬用貼作棋子用

藍色色紙，寫上問題及答案 (需自製，參考藍色格用的問題及答案)

紅色色紙，寫有動作題題目 (需自製，參考紅色格用的動作題)

「參考資料：香港常被濫用藥物的資料」

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 老師派發「你是高危一族嗎？」工作紙。
2. 老師指示同學於三分鐘內完成工作紙。工作紙的答案是沒有「對」或「錯」，同學只需根據自己的想法或做法如實作答便可。此外，這份問卷只能作簡單的測試；分數的高與低並不能真正代表學生被受引誘的程度。

3. 老師總結：

根據禁毒處於2002上半年度的調查顯示，21歲以下青年人濫用藥物的主要原因和百分比如下：

- 受朋輩影響：54.7%
- 出於好奇心：41.4%
- 尋求快感和官能上的刺激：38.4%
- 解悶、情感低落：23.8%

青年人往往低估了藥物、酒精和香煙所帶來的嚴重而且深遠的影響。所以認識藥物的副作用對防止青年人墮入藥物的陷阱尤其重要。

程序二：活動（一）逃出生天

1. 每六至八人一組，並選出一位作組代表。
2. 以不同顏色分組（如黃、綠、橙等）
3. 遊戲規則：
 - a. 每一組代表擲骰子，數目字代表可行多少步。
 - b. 棋盤上每格分為紅色或藍色。老師根據顏色提問學生：紅色代表動作題，題目是關於服藥後可引致的後果（老師讓組代表看相關的詞語，然後做動作讓組員猜）；藍色代表問答題，題目是有關藥物及戒毒的資料。
 - c. 每組必須於30秒內猜中代表所做的動作或答中問題。如答對便可繼續擲骰仔；如答錯便輪到下一組擲骰仔。
 - d. 當到達終點時，擲骰的一組必須答對問題才算勝出。否則便輪到下一組擲骰。
 - e. 棋盤上出現「？」，表示所有組別都需要搶答問題。如果是擲骰的一組答中便可繼續擲骰，否則就由答中問題的一組擲骰。

程序三：總結

老師總結學習重點：

1. 老師派發參考資料，並說明遊戲目的在於讓學生明白到濫用藥物可能令他們得到朋友的認同及滿足一時的興奮，但後果卻是非常嚴重的。有很多人為了獲取金錢，不惜以身犯險，作奸犯科，所以賠上大好前途。
2. 各種藥物對吸毒者的生理或心理都有莫大的影響。所以，當同學面對藥物、酒精和煙草的引誘時，切記三思而行。

「你是高危一族嗎？」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

- | | 是 | 否 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你喜歡找尋官能上的刺激嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當你遇到不開心或煩惱時，你會選擇逃避嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你是否常常夜歸，甚至通宵不回家？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你的好奇心旺盛嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你認為嗲丸會上癮嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 你常常會為了得到朋友的認同而勉強自己去迎合他們嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 你容易認識到新朋友嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 你和你的朋友有共同的嗜好和興趣嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 你每天和父母相處傾偈的時間是否不超過一小時？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 當感到憤怒時，你是否想過嗲丸或飲酒來發洩？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

答是可得 1 分，答否可得 0 分。

8-10 分

你屬於高危一族。為了得到朋輩的認同、滿足好奇心及官能上的刺激，逃避現實或/和家庭問題等原因，使你容易受到藥物、酒精的引誘。

4-7 分

於一般情況下，你都能夠以正確和恰當的方法來處理自己的情緒問題。但好奇、新鮮或朋友的壓力都有可能使你對藥物或酒精有躍躍欲試的心態。

0-3 分

你對煙草、濫用藥物、酒精等的引誘都有一定的免疫力。你有適當的方法和標準去處理擇友、家庭、壓力和情緒問題。

問答題及答案 (藍色格用)

1. 服食以下哪一種藥物會引致心臟衰竭? 答案: C. 可卡因
- A. 咳藥水 B. 海洛英 C. 可卡因 D. 大麻
2. 非法藏有危險藥物的最高刑罰是? 答案: A. 入獄七年及罰款 100 萬
- A. 入獄七年及罰款 100 萬 B. 入獄兩年及罰款 10 萬
C. 入獄五年及罰款 100 萬 D. 入獄四年及罰款 50 萬
3. 可卡因及安非他命同屬於以下哪一種藥物類別? 答案: B. 興奮劑
- A. 鴉片類 B. 興奮劑 C. 迷幻劑 D. 鎮靜劑
4. 氯胺酮(俗稱 K 仔)的醫學用途是? 答案: C. 手術用的麻醉劑
- A. 催眠 B. 減低食慾 C. 手術用的麻醉劑 D. 止痛
5. 以下哪一項不是吸食「冰」的中毒後果? 答案: D. 脫髮
- A. 處於被迫害妄想狀態 B. 體重下降 C. 有自殺念頭 D. 脫髮
6. 以下哪一項不是亞甲二氧基甲基安非他命(MDMA)的俗稱? 答案: D. 茄
- A. Fing 頭丸 B. 狂喜 C. E 仔 D. 茄
7. 以下哪一種藥物是獸醫及兒科外科醫生使用的麻醉劑? 答案: A. K 仔
- A. K 仔 B. 冰 C. 鴉片 D. 大麻
8. 哪一種藥物不可能引致 HIV 感染病毒? 答案: B. K 仔 (因其他藥物是需要注射入體內)
- A. 海洛英 B. K 仔 C. 可卡因 D. 安眠酮
9. 在 2002 首半年被呈報的 21 歲以下青年, 哪一種藥物被濫用的情況最嚴重? 答案: B. K 仔(佔 70.7%)
- A. 大麻 B. K 仔 C. 搖頭丸 D. 冰

10. 以下哪一種藥物在醫學上有提神的作用？ 答案：C. 冰
- A. 藍精靈 B. 白粉 C. 冰 D. 搖頭丸
11. 被濫用的藥物一般分為多少種類？ 答案：C. 6
- A. 4 B. 5 C. 6 D. 7
12. 濫用「K仔」不會引致哪一種後果？ 答案：C. 脫水
- A. 記憶力衰退 B. 說話迷糊 C. 脫水 D. 呼吸機能受損
13. 濫用「冰」會引致以下哪一種後果？ 答案：C. 抑鬱
- A. 支氣管炎 B. 睡眠失調 C. 抑鬱 D. 知覺受損
14. 以下哪一句是正確使用藥物的方法？ 答案：D. 藥物不可混和酒精一起服用
- A. 自我調節服藥的劑量 B. 服用他人的藥物
- C. 隨時停服抗生素 D. 藥物不可混和酒精一起服用
15. 酗酒不會引致以下哪一種後果？ 答案：D. 便秘
- A. 成癮 B. 肝臟受損 C. 中毒性神經系統受損 D. 便秘
16. 「K仔」是如何服用的？ 答案：B. 鼻孔吸入
- A. 口服 B. 鼻孔吸入 C. 注射入體內 D. 以煙斗吸食
17. 哪一種藥物會出現不自覺磨牙的情況出現？ 答案：A. Fing 頭
- A. Fing 頭 B. 冰 C. 白粉 D. 迷姦水
18. 醫院管理局轄下有多少間物質（藥物）濫用／誤用診所？ 答案：C. 6
- A. 4 B. 5 C. 6 D. 7

19. 禁毒常務委員會戒毒諮詢熱線的電話號碼是甚麼？

答案：A. 2366 8822

- A. 2366 8822 B. 999 C. 1083 D. 1833 833

20. 當停止服用時，以下哪一種藥物會出現斷癮症狀，如流鼻涕、撞頭、四肢抽筋等？

答案：B. 白粉

- A. 冰 B. 白粉 C. 十字架 D. 咳藥水

21. 在 2002 上半年被呈報的 21 歲以下青年裡，濫用藥物的最大原因是：

答案：D. 受同輩引誘

- A. 解悶 B. 好奇心 C. 尋求快感 D. 受同輩引誘

22. 以下哪種藥物是迷幻劑？

答案：A. LSD

- A. LSD B. MDMA C. COCAINE D. MX

23. 酒後駕駛最高刑罰是甚麼？

答案：C. 罰款 25,000 元及入獄三年

- A. 罰款 50,000 元及停牌 B. 入獄三年
C. 罰款 25,000 元及入獄三年 D. 罰款 25,000 元

動作題(紅色格用)

手震	出汗	打呵欠	流鼻涕	失眠	幻覺
難集中精神	抽搐	暈眩	煩躁	嘔吐	肌肉疼痛
自毀行為	焦慮	失憶	緊張	憤怒	驚惶
胸口痛	飢餓	渴睡	過度興奮	便秘	死亡
頭痛	疲勞	攻擊性行為	磨牙	起「雞皮」	步履不穩
大量飲水	流眼水	肚瀉	激動		

「參考資料：香港常被濫用藥物的資料」

種類	物質	俗稱	醫學用途	濫用後果
鴉片類	海洛英	白粉、灰	沒有	開始時會感到欣快，但隨後會變得煩躁及不安。
	嗎啡針劑	嗎啡	鎮痛	昏睡或昏迷、說話含糊、專注力受損
迷幻劑	參角酸二乙胺 (LSD)	FING 霸，黑芝麻	沒有	幻覺、欣快感、焦慮、有被迫害感覺、血壓上升、出汗、噁心、嘔吐、肌肉抽搐、震顫、視力模糊
大麻類	大麻	草、牛牛	沒有	判斷力失準、不願與人接觸、口乾、食慾增加、失憶、幻覺、舉止失常、抑鬱、精神分裂
興奮劑	甲基安非他命	冰、大力丸	減低食慾、提神	焦慮、失眠、精神病、恐懼、昏迷、癲癇、高血壓、心肌梗塞
	可卡因	COCAINE, CRACK	局部麻醉劑	
鎮靜催眠藥	苯二氮「卓」類	藍精靈、十字架	催眠	情緒不穩定、說話含糊、協調缺失、窒息、昏迷、低溫、低血壓、休克、發生意外
其他	亞甲二氧基甲基安非他命	FING 頭丸、搖頭丸	沒有	焦慮、不安、幻覺、對要動腦筋的感覺下降、減低攻擊性
	氫胺酮	K 仔	手術用的麻醉劑	有被迫害妄想、專注力受損、心跳加速、噁心、動作不協調、幻覺

婚姻過三關

- 範疇** : 個人與群性發展
- 項目** : 婚姻和家庭的責任
- 活動名稱** : 婚姻過三關
- 鳴謝** : Jackson. T. (2000). *Still more activities that teach*. UT : Active Learning Center.
- 活動目標** : 對中學生來說，結婚和成為父母等問題可說是頗長遠的事情。因為他們的年紀還小。然而，若沒有長遠的人生計劃及方向，將來他們也未必能實現這兩項人生大事。
- 本活動可讓學生初步認識及思考結婚成為父母所需要的條件及責任。
- 對象** : 中四至中七學生
- 時間** : 40-80 分鐘（視乎活動的進展速度）
- 教學場地** : 課室
- 參加人數** : 35-40 人
- 教材** : 「選擇配偶及結婚的條件」紙牌十六張
- 每組一萬元「婚姻樂元」紙幣（包括 10 張 500 元、10 張 200 元、30 張 100 元）（可由附送光碟中此教案的檔案中下載）
- 「為人父母」情景咭（可由附送光碟中此教案的檔案中下載）
- 討論用顏色筆每組兩枝及大畫紙每組一張

活動步驟：

程序一：活動（一）競投活動

1. 將學生分為七組，並選一人做組代表。在整個活動中，每一組其實代表一個人（individual），這個人要爭取好的「選擇配偶及結婚的條件」，成為好的配偶及父母。
2. 每組獲發一萬「婚姻樂元」（包括10張500元、10張200元、30張100元），用作競投八項「選擇配偶及結婚的條件」。「選擇配偶及結婚的條件」有樣貌、經濟能力、責任心、教育程度、性格、成熟度、職業及心腸。而每一項條件都有兩個名額，如性格分為「性格一」及「性格二」，職業分為「職業一」及「職業二」，如此類推。同學們實際上共競投十六個「選擇配偶及結婚的條件」。
3. 老師需要準備十六張「選擇配偶及結婚的條件」紙牌，每一張紙牌代表一個條件。每一個條件都附上一個分數。如上文所說，「選擇配偶及結婚的條件」有八項，每一項有兩個名額。現將此兩個名額分等級，一個高級，一個次一級，高級有「三分」，次一級有「一分」。即是說條件分數越高代表這條件越好。
4. 每一紙牌上面有一個條件，而下面是其分數。在第一回合分數部份是要被紙遮蓋的，在第二回合才把它撕開。
5. 這個分數在第一部份活動是要隱藏的，老師可用貼紙把每一張紙牌上的分數蓋好。用意在於令學生在競投時不知道他所投得的條件是高一級還是低一級。這亦說明投資是有風險的道理。
6. 至於每項「選擇配偶及結婚的條件」的分數分佈，老師可自行隨意決定。如老師可定「性格一」有一分，「性格二」有三分，亦可定「性格一」有三分，「性格二」有一分。
7. 活動開始時，老師宣佈第一個競投項目並出示紙牌如「樣貌一」。每一組要派組代表負責叫價，其餘成員負責商討競投哪些「選擇配偶及結婚的條件」，令自己擁有更多條件，在選擇配偶及結婚事宜上更有把握。
8. 一分鐘作時限，各組自行叫價去競投，價高者得。時限一到，便由當時叫價最高者奪得。每組獲發一萬「婚姻樂元」。五百元為最低競投價，每次叫價以一百元為單位，如一組叫價五百元，另一組可叫價六百元，而不可叫價五百五十元。
9. 由於有十六個條件，每一組理論上應可投得兩個條件。實際上一些組別可能投得多於或少於兩個條件，這要看各組別在競投時的表現了。

程序二：活動（二）選擇配偶

1. 競投完畢後，各組代表站立並把競投所得的「選擇配偶及結婚的條件」紙牌舉起，給其他組別看到。
2. 這個時候選擇配偶活動便可開始。上文所說，每一組代表一個人，現在他便要去選擇配偶，追求別人或被人追求。各組要在限定的時間內（如兩分鐘）和其中一組結對合併成為大組。各組可按照自己所得的「選擇配偶及結婚的條件」及別組所得的「選擇配

偶及結婚的條件」去決定和哪一組結對。每一組可派兩人到別組商討結對事宜。各組有權“追求”別組，別組亦有權拒絕“追求”。

3. 當限定的時間過後，沒有結對的組別便要被淘汰。
4. 結對活動過後，成功結對的組別把手持的「選擇配偶及結婚的條件」紙牌上遮蓋分數的紙撕下，看看每張紙牌上的分數是多少，並計算其總和。
5. 隨後各組報上分數，分數最高的兩大組可參加第三部份活動。

程序三：活動（三）為人父母

1. 這部份是演講活動，老師先說一個情景給同學知道。情景內容是這樣的：有一個三歲大的小女孩被人遺棄，她很需要別人照顧。你們亦希望可收養此女孩，給她溫飽，於是你們便去申請收養她。請每組學生說出他們具備甚麼條件去照顧這個小女孩及收養小女孩應負的責任。
2. 每組有五分鐘的準備時間及二至三分鐘的講話時間。學生可利用顏色筆，可把討論的內容寫在大畫紙上，展示並匯報他們的討論結果予全班同學。
3. 評判由老師及被淘汰的同學擔任，支持者最多的一組獲勝。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 學生須知道選擇配偶、結婚和成為父母是要考慮很多因素及需要擁有不同的條件。
2. 學生需要明白這些條件不是樣樣都與生俱來的，是要靠自己爭取的。
3. 學生應該了解自己所擁有及缺乏的條件，作自我準備，為將來作打算。
4. 學生應懂得欣賞他人的優點，從而選擇適合自己的配偶。
5. 學生應該認識婚姻和為人父母應負的責任，做好心理準備。
6. 學生應該學會開始想一想有關婚姻和為人父母的長遠問題，令自己的生活變得更方向及有計劃。
7. 老師指導學生明白人生的抉擇都帶有風險，不是每樣事件都能盡如人意。因此擇偶、結婚和生兒育女都需要計劃好，才能作出最好的抉擇。

跟進活動：

如時間許可，老師可在總結重點前，先讓學生討論以下問題：

1. 你認為拍拖跟選擇配偶及結婚有甚麼分別？
2. 你認為選擇配偶及結婚要擁有甚麼條件？你現在擁有多少？
3. 有甚麼選擇配偶及結婚的條件你現在是沒有的？你會怎樣去爭取？
4. 你認為成為父母要擁有甚麼條件？你現在擁有多少？
5. 有甚麼成為父母的條件你現在是沒有的？你會怎樣去爭取？

「選擇配偶及結婚的條件」紙牌

樣貌 1

1分

(請掩蓋此分數)

樣貌 2

3分

(請掩蓋此分數)

經濟能力 1

3分

(請掩蓋此分數)

經濟能力 2

1分

(請掩蓋此分數)

責任心 1

3分

(請掩蓋此分數)

責任心 2

1分

(請掩蓋此分數)

教育程度 1

1分

(請掩蓋此分數)

教育程度 2

3分

(請掩蓋此分數)

「選擇配偶及結婚的條件」紙牌

性格 1

3分

(請掩蓋此分數)

性格 2

1分

(請掩蓋此分數)

成熟度 1

1分

(請掩蓋此分數)

成熟度 2

3分

(請掩蓋此分數)

職業 1

1分

(請掩蓋此分數)

職業 2

3分

(請掩蓋此分數)

心腸 1

3分

(請掩蓋此分數)

心腸 2

1分

(請掩蓋此分數)

我歌我思

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 逆境自強

活動名稱 : 我歌我思

設計者 : 潮州會館中學 公民教育小組 林淑靜老師

鳴謝 : 潮州會館中學羅玉芬老師、4C班陳淑芬同學、楊敏婷同學、黃達邦同學和陳添偉同學提供活動圖片及簡報

活動目標 :

1. 幫助學生認識逆境自強的重要性。
2. 幫助學生明白在面對困難時，應以堅毅精神去面對，時刻激勵自己，並且隨機應變。
3. 幫助學生懂得在犯錯時，能從挫敗經驗中學習。

對象 : 中四學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人 (分組活動時，可 5-6 人一組)

教材 : 電腦

投影機

「小組討論」工作紙

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 老師可預先找尋一些有關天災及人禍的圖片，並以簡報形式表達，並配以適當的音樂或樂曲為背景。
2. 在課堂上，老師播放有關「天災人禍」的簡報，並請學生細心聆聽歌詞及觀看簡報內容，例子可以是台灣地震、美國 911 事件等片段。
3. 老師向學生發問以下問題，讓學生自由作答，目的為引起學生對天災人禍事件的關注及了解切身的關係：
 - 簡報內提及的天災人禍包括哪些項目？
 - 天災人禍為人們帶來甚麼禍害？
 - 假如你的親戚或朋友不幸地住在那些地方，你會有甚麼感受？他們有甚麼需要？你會如何幫助他們？
 - 假如你的親戚或朋友因天災人禍不幸去世，你會有甚麼感受？你會如何面對？你會怎樣協助其家人渡過逆境？

程序二：活動（一）相片及歌曲欣賞

1. 老師播放「中四訓練營」簡報，並請學生細心欣賞同學在生活學習營中如何關懷他人、如何面對困難及如何解決問題（請參考附送光碟中此教案中的「中四訓練營」簡報）。
2. 老師請學生分成小組，然後請各組進行討論：
 - 在學習營中，同學進行了甚麼活動？
 - 在活動過程中，同學們遇到甚麼困難？
 - 在片段中，同學們遇到困難時，怎樣解決？
 - 同學們遇到的困難，跟天災人禍的有何分別？
 - 試列舉一些不能解決問題的方法。
 - 試列舉一些能解決問題的方法。

程序三：活動（二）經驗分享

1. 老師可以與學生分享自己逆境自強的經驗，並邀請學生分享他們如何面對困難和逆境。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 天災人禍是難以避免的，如果不幸遇上，應勇敢面對。
2. 在日常生活中所遇到的困難，應視它們為「挑戰」，不斷激勵自己，努力地把困難逐一克服。
3. 個人應採取積極態度，並多與別人商量，尋求解決問題的方法。艱難的日子總會過去的！

「小組討論」工作紙

1. 在學習營中，同學進行了甚麼活動？

2. 在活動過程中，同學們遇到甚麼困難？

3. 在片段中，同學們遇到困難時，怎樣解決？

4. 同學們遇到的困難，跟天災人禍的有何分別？

5. 試列舉一些不能解決問題的方法。

6. 試列舉一些能解決問題的方法。

活出健康美麗人生

- 範疇** : 個人與群性發展
- 項目** : 體能訓練與健康之道
- 活動名稱** : 活出健康美麗人生
- 鳴謝** : 鍾素珊、盧慧君(1997)。《織計劃》。香港：博益出版集團有限公司。
香港青年協會(2003)。《攜手齊滅毒：青年禁毒領袖及先鋒團運動教材套》。香港：香港青年協會。
- 活動目標** : 現今香港各傳媒包括電視、報章、雜誌等都充斥著減肥、纖體的廣告，帶出了「瘦」就等於「美」的不良訊息，卻忽略了均衡飲食及適量運動的重要性。
根據世界衛生組織的定義，健康是指一個人無論在生理、心理及社交方面都有良好的功能，不單要保持健康的體魄，我們還要注重心理的健康。健康的心理狀態包括接受自己的優點和缺點；能面對挫折和挑戰；願意和別人溝通、幫助別人；及適應環境所帶來的轉變等。
- 對象** : 中四學生
- 時間** : 35-40 分鐘
- 教學場地** : 課室
- 參加人數** : 35-40 人
- 教材** : 「卡路里收支表」工作紙
「心理健康檢查表」工作紙
「參考資料一：食物及卡路里對照表」
(可由附送光碟中此教案的檔案中下載)
「參考資料二：運動及卡路里消耗對照表」
(可由附送光碟中此教案的檔案中下載)

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 活動前，老師可請同學先量度自己的高度和體重。
2. 老師教導同學計算體重指標（Body mass Index）：

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重 (千克)}}{\text{身高}^2 \text{ (米)}}$$

3. 分析結果：

<18.5 = 太輕	18.5 — 22.9 = 正常	23 — 24.9 = 過重
25 — 29.9 = 肥胖		>30 = 嚴重肥胖

男性的標準體重指標：20 — 25 女性的標準體重指標：19 — 24

4. 老師總結健康之道在於均衡的飲食和適量的運動。我們並不支持或鼓勵學生服用坊間的減肥藥或參加美容院的減肥計劃。而且，節食並不是減肥的唯一途徑；但過度節食可引致厭食甚至暴食症。這不單止影響了身體的健康狀況，還對心理構成嚴重的影響，包括失眠、憂鬱及難以集中精神等。

程序二：活動（一）「卡路里收支表」

1. 老師派發「卡路里收支表」工作紙及「參考資料一」、「參考資料二」予學生，並指導學生寫下自己昨天三餐的食物，每餐寫下其中三樣主要食物。同時，寫下昨天所做的運動，然後參考「參考資料一及二」，寫下所吸收和消耗的卡路里，用以計算一天的卡路里收支。
2. 「卡路收支表」的主要目的在於讓學生明白脂肪就是熱量。若我們攝取的卡路里較消耗的多，那麼剩下的熱量將會轉化成脂肪積聚起來。相反地，假若我們身體的消耗較攝取的多時，體內所儲存的脂肪將會轉化成熱量應付消耗。所以我們需要平衡攝取及消耗熱量，做到「收支平衡」。
3. 老師提醒學生未必所有食物及運動的卡路里攝取和消耗都能盡錄於「參考資料一及二」裡。「卡路里收支表」只能粗略計算某些食物及運動的卡路里攝取量和消耗量，讓學生有初步的認識，幫助他們計劃自己的均衡飲食習慣。

程序三：活動（二）「心理健康檢查表」

1. 老師派發「心理健康檢查表」工作紙，指導學生誠實地根據自己的情況在適當的空格內加上一剔。
2. 如果學生在健康的特徵取得較多的「✓」號，這表示學生在心理方面處於健康的狀態，請繼續保持這心境；相反，如果學生處於不健康的狀態，便需多加留意。長期處於不健康的心理狀態而受到困擾時，可向家長、老師或朋友傾訴。同時，培養一些個人興趣和嗜好可幫助陶冶性情，消除壓力。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 要保持健康的體魄，我們都需要注重均衡的飲食和勤做運動。然而，在現今繁忙的社會裡，我們往往都忽略了運動的重要性的和食物的營養價值。如果我們需要經常外出用餐，我們都需要注意食物和卡路里的吸取量，盡量選擇一些油分較少的餸菜，少吃加工、油炸及高熱量的食物，多吃健康的食物如蔬菜、水果等。
2. 即使工作或功課再忙，我們也應盡量抽取時間做簡單的運動，如走樓梯、散步等都能幫助消耗熱量。
3. 此外，我們都需要留意自己的心理健康，適量的壓力可視作為推動力，發揮更大的潛能。但太多的壓力會影響我們的情緒甚至身體的健康。因此，如遇到壓力，我們應尋找適當的抒發途徑，保持樂觀積極的心理狀態。

「卡路里收支表」工作紙

1. 請根據昨天的早、午、晚三餐，計算你已吸收的熱量：

早餐	1. _____	卡路里	1. _____
	2. _____		2. _____
	3. _____		3. _____

總數 _____

午餐	1. _____	卡路里	1. _____
	2. _____		2. _____
	3. _____		3. _____

總數 _____

晚餐	1. _____	卡路里	1. _____
	2. _____		2. _____
	3. _____		3. _____

總數 _____

總卡路里攝取量： _____

2. 請根據你昨天所做的運動，計算已消耗的熱量：

運動：	1. _____	卡路里：	1. _____
	2. _____		2. _____
	3. _____		3. _____
	4. _____		4. _____
	5. _____		5. _____

總卡路里消耗量： _____

卡路里收支：總卡路里攝取量-總卡路里消耗量= _____

「心理健康檢查表」工作紙

請根據自己現有的心理狀態，在句子前面的括號加「✓」。

健康狀態	不健康狀態
a. () 有信心	() 缺乏信心
b. () 接受挫折和失敗	() 不能接受挫折和失敗
c. () 不會被情緒影響工作	() 情緒不穩定
d. () 滿意自己	() 否定自己
e. () 接納自己的優點和缺點	() 懷疑自己的能力
f. () 喜愛與別人相處	() 不喜歡與人交往
g. () 信任他人	() 對別人猜疑
h. () 對別人有愛心、為人熱心	() 對人缺乏愛心、為人冷漠
i. () 樂意參加羣體活動	() 遠離羣體
j. () 有計劃及做人有目標	() 對生活、工作提不起興趣
k. () 能面對社會、環境的轉變	() 對社會諸多不滿
l. () 能作出抉擇和願意負上責任	() 逃避生活上的問題、責任
m. () 認真解決生活上遇到的困難	() 自怨自艾

資料來源：

香港青年協會 (2003)。《攜手齊減毒：青年禁毒領袖及先鋒團運動教材套》。香港：香港青年協會。

同步向前

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 合作與團隊精神

活動名稱 : 同步向前

活動目標 : 無論在課堂內或課外，學生都需要和他人合作才能完成指定的任務，例如一起搬運東西及一起完成計劃。成敗的關鍵在於大家怎樣分工，大家有沒有一個共同的目標及信不信任對方。

此活動讓學生感受到與人合作對達成目標的重要性。另外，留心聽取他人的意見亦十分重要，聽取多一個意見，解決方案便能有多一個選擇，令大家可以更有效地解決問題，完成工作。

對象 : 中四學生

時間 : 70-80 分鐘 (兩節課)

教學場地 : 課室 / 禮堂，須有足夠的活動空間

參加人數 : 35-40 人

教材 : 廢物材料：膠瓶、繩索、紙盒、膠袋、報紙、雜誌紙、紙袋、筆等，老師可自行準備他們認為有用的材料

各組一份膠紙、膠水、剪刀

五個小膠球

五份報紙及膠紙

每組各八塊膠板 / 紙板

五份 A 至 H 英文字母貼紙，用於貼在學生身上

活動步驟：

程序一：活動(一)

1. 八人一組，把全班學生分成五組。
2. 整個活動分兩部份：第一部份是競投活動；第二部份是勞作比賽。
3. 老師準備十數樣材料給各組競投，材料可以重覆競投。這些材料對下一個活動可能有用，可能沒有用。但在第一部份時，老師並不能告訴學生第二部份的活動是甚麼。當老師推出一樣材料時，對此材料有興趣的組別要示意給老師知。例如，老師出示膠袋，五組中有三組有興趣，他們要舉手。今次競投並非用“價高者得”的方法進行，而是以最快速度完成指定活動者為勝方。
4. 如上文說，有三組出來競投，老師便開始指示各組鬥快完成一項指定活動。以最快速度完成活動者便可得到該材料。如有人中途犯規，他所屬組別便要重新做過此活動或被取消資格。
5. 老師只需想出四至五樣指定活動，在競投時輪流使用便可。例如有十六項材料供各組競投，老師可想出四個指定活動。為奪取材料一，競投者需鬥快完成指定活動一；為奪得材料二，競投者需鬥快完成指定活動二，如此類推。到材料五時，老師可叫競投者鬥快完成活動一。整過流程如下圖：

材料	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六
指定活動	一	二	三	四	一	二	三	四	一	二	三	四	一	二	三	四

6. 老師必須準備足夠五組學生使用的活動器具，因為有機會五組同時競投同一材料。以下是參考指定活動：
 - a. 八爪魚
各組員站立並圍成一個圈，大家要背對背（即不是面向對方）。然後，大家要坐在地上，以臀部及腳貼地，而腿要彎曲。最後大家手拖手。當各方準備好之後，大家要在手不觸地的情況之下一起站立。此活動講求大家的合作默契。
 - b. 傳波仔
各組員坐在地上成垂直線，最前的組員獲派一個球（各組員坐成垂直線）。活動開始時，最前一位組員用雙手把球舉起，並傳給他後面的一位組員，如此類推。當最後一位接到球後，他便要跑到該組坐在第一位的成員那裡，並坐在他前面，然後用雙手把球舉起並傳給他後面的一位組員。當所有組員完成此活動後，整個活動便完成。
 - c. 同步走
預先以膠紙把適量的報紙連在一起並圍成一個可容納4人站立的直豎大紙圈。老師選定賽道的範圍，定出起點線及終點線。每組派出四名組員站在報紙圈內，一同走向終點，最快到達終點者獲勝。如中途某一組的報紙爛了，其他組員便要幫忙以膠紙及報紙修補缺口，然後始能再行走。
 - d. 河中石
在指定的範圍放上距離相等的膠板/紙板（30cm x 30cm）八塊，將膠板/紙板並排固定在地上，中間保持一定的距離，但必須足夠學生由一塊板跨到另一塊板上。膠板/紙板代表河面凸起的石塊，其他地方代表河流。組員各站在其中一塊膠板上。由左至右起，第一位身上貼上A字，第二位B字，第三位C字，如此類推。（他們

的排列便成A-B-C-D-E-F-G-H)比賽開始時，老師宣佈新的排列次序，如：H-C-F-G-E-A-D-B。各組員在互相換位置時，腳不能踏在膠板以外的地方，否則該組便被取消資格。最快完成指定排列者勝。

7. 若沒有足夠的空間，老師可自行安排每組派出代表參加。不過，各組的學生都需要參加起碼一項活動。
8. 以上的活動都講求大家的合作性。各組員必須交流意見，有共同目標才能以最快時間完成指定任務，並投得材料。
9. 這四個活動會重複做，各組應可從經驗中學習，在下次有更好的表現。所以，同一個活動，每次勝出的隊伍都可能有所不同。

程序二：活動（二）勞作活動

1. 在活動一，老師並沒有透露活動二的內容，所以各組不知道競投得來的材料有沒有用。當然，擁有越多材料，在第二回合勝出的機會應越大。
2. 老師在完成活動一後可立即進行活動二。在活動二中，老師提出一個題目，讓各組以競投得來的物料完成指定任務。每組獲分配膠紙、膠水、剪刀為輔助工具。
3. 參考題目：
 - a. 試以得到的物料做成一個最大的面積。
 - b. 試以得到的物料弄一個最高的高度。
 - c. 試以得到的物料做成一個最長的長度。
4. 要勝出這一回合，各組員要多運用想像力，並發表及用心聽取他人意見。當大家達成共識後，便要朝著目標完成任務。
5. 老師作評判，看哪一組獲勝。

程序三：總結

老師總結學習重點：

1. 大家需要合作才能在最短時間內完成工作。學生能在合作的過程中，留心聽取他人的意見、尊重他人，並互相鼓勵，以達成團隊目標。
2. 在合作過程中，難免發生意見不合的情況。學生應以團隊目標為大前題，達成共識，發揮團隊精神，才能將事情做到最好。
3. 學生需要明白團隊目標的重要性，因為這樣可以鼓勵大家為達標而共同努力，發揮合作精神。

跟進活動：

老師可利用其他課堂時間與學生討論以下問題：

1. 在活動二中，你是否認為一個人去完成比多人合作去完成任務困難？為甚麼呢？
2. 有甚麼活動一個人去做會比較有效及快捷？
3. 別人的意見可取嗎？為甚麼？
4. 團隊精神包括甚麼？（提示：信任、目標等）

領袖訓練歷奇活動

- 範疇** : 個人與群性發展
- 項目** : 領導能力 / 合作與團隊精神
- 活動名稱** : 領袖訓練歷奇活動
- 設計者** : 青松侯寶垣中學 吳俊雄老師、黃慧文老師、張志芬老師、李廣祥老師
- 活動目標** : 發展學生個人及群性生活技能，學習組織及策劃活動的領導才能，並能在面對逆境時能自強不息，在困難時能掌握解決難題的能力。透過此活動，可以加強各組組員的互相了解，加強各組的歸屬感、溝通合作、財務處理、時間管理及計劃將來等意識。訓練組員如何帶動小組氣氛及領袖技巧。透過愉快之領袖訓練經歷，增加個人能力感及關心別人的態度，同時增加組員個人的積極性與人際關係之認同。
- 對象** : 中四及中六學生 / 領袖生
- 時間** : 簡介會 40 分鐘、歷奇活動一天
- 教學場地** : 禮堂及營地
- 參加人數** : 30 人
- 教材** : 簡介會：領袖問卷、分組名單及學生備忘、家長信
- 歷奇活動：教案、顏色心意咭、高映機、高映片、高映片筆、咭紙、乒乓球、計時器、紙碟、尼龍繩

活動步驟：

程序一：「簡介會」

1. 邀請來自不同學會的領袖、會長參加此項領袖歷奇活動，目的是：
 - 發展學生個人及群性的生活技能。
 - 發展學生領導才能，學習組織及策劃活動。
 - 與組員互相合作，以達到團隊目標。
 - 學習時常自我反思，檢討活動成敗的因由。
 - 學生更能了解自己的強項和弱項，在未來的日子能加以發揮或改善。
 - 明白他人和與人相處，從而改善人際關係。
 - 逆境自強，在面對困難時，掌握解決難題的能力。
2. 可利用放學後的時間進行簡介會，時間為大約 40 分鐘。
3. 向學生簡介活動將會在星期六舉行，為時大約六小時，地點為西貢營地（老師可自由選擇營地）。
4. 老師派發「領袖問卷」，先讓學生多了解自己作為領袖的素質和對這次活動的期望。
5. 對老師而言，他們可通過問卷多了解學生的需要，在編排活動時作出適當的調適。如學生欠缺自信，在訓練當日多作鼓勵及肯定他們的努力，從而建立自信，令他們更積極投入活動。
6. 老師需要收回問卷，以便分析學生的需求。並在訓練當日派回給學生，學生可以比較活動前後的分別。
7. 老師預先將參加活動的學生分組，並在簡介會上派發家長通知信、分組名單及學生備忘（見分組名單及學生備忘）。
8. 老師邀請每組選出組長負責帶隊。

程序二：活動（一）「尋找目的地」

1. 透過此活動，學生可以：
 - 在找出營地地址及路線過程中，明白整個活動的重要性。
 - 除了找出營地地址及路線外，過程中，學生更學會財務預算（每人\$30）和時間管理（二小時）。在舉辦活動過程中，也要在有限資源的（時間及金錢）情況下，做到最好的成果，完成活動。
 - 從集合地點到目的地期間，學生可互相了解，有助增加溝通和合作。
 - 活動進行時，組員與組員間互相交流意見，以增加多角度的思考和分析能力。
2. 將三十位參加的學生分作六小組，平均五人一組。
3. 每組於早上九時三十分在校方選定的不同地點集合，老師會派發指令，在指定時間（二小時）及車費（每人\$30）到達選定營地。老師只會提供營地名稱，學生需要自己找出營地地址及路線。學生需要記錄路線、交通工具及費用。

4. 如人力及資源許可下，可拍攝學生找出營地地址及路線的情況，可留作日後檢討或其他活動的教材。
5. 如有小組未能在指定時間及交通費完成任務，不妨多加鼓勵，找出失敗的原因，並加以改善。因為我們相信失敗不等於挫折，相反應視作是一種鍛鍊。只要能從失敗中汲取經驗，我們才會成長。我們千萬不要白白遭受挫折，應該積極把挫折轉化為成功的動力，將挫折化為成長的養分。

程序三：活動（二）「檢討活動」

1. 老師作為主持人及導師，可鼓勵同學開放地分享尋找目的地的困難。過程中，有甚麼地方可改善及值得讚揚。
2. 討論過程中，老師可觀察各組的分享情況及加以指導。
3. 討論建議：（按各組的情況作出調節）
 - 怎樣才能成功完成任務呢？
 - 組員有否花少許時間先作商量並分工？如誰負責記錄？
 - 有沒有組員在過程中不認真？
 - 組員有否主動提出建議及完成任務？還是只是想逃避？
 - 組員之間有否互相鼓勵及支持？
 - 在過程中有否感到壓力？
 - 何時感到最大壓力？
 - 有沒有將心比心，嘗試了解其他同學的感受？
 - 有甚麼地方可改善？
4. 老師應該發掘同學的優點，加以表揚，以確定同學的能力。同時，亦鼓勵其他組員向他/她學習。
5. 被老師和同學讚賞，固然值得高興。但同學亦要學習接受批評的勇氣和耐力，並加以改善，這才會成長。
6. 如有拍下「尋找目的地」活動的片段，可播放其中片段，令同學更加投入討論及分享。
7. 老師總結不斷的反思，令同學更有信心面對未來的挑戰。而且在討論過程中，學生更能了解自己的強項和弱項，在未來的日子能加以發揮或改善。

程序四：活動（三）「活動心意咭」

1. 每位同學獲發一張有組員名稱的顏色心意咭，學生可以贈言予其他的組員。
2. 贈言內容可以是關心、讚賞的內容。若在進行活動時，發生組員間的不和事件，可作開解。
3. 每張心意咭必須寫上組員名稱，避免有組員沒有心意咭。
4. 老師收集後再將心意咭交給有關同學。

5. 老師總結每個人都有其優點，但自己可能不知道。通過心意咭，得到組員的認同，可增加自信心，成為一種推動力，更加積極投入工作。作為領袖，學生需要學會欣賞及關懷別人，有助改善人際關係。

程序五：活動（四）「午膳：三饊一湯」

1. 每組學生可獲 \$80 元，組員必須利用此款項完成「午膳：三饊一湯」的任務。
2. 同時，學生可藉這次活動，改善之前的不足，令是次活動更成功。利用午膳時間，互相分享感受和發掘組員的興趣，從而建立友誼。
3. 完成活動後，每組學生作小組匯報。學生必須出示單據，並列出餐單以作證明。每組可利用五分鐘匯報如何將「尋找目的地」和「午膳：三饊一湯」所學，運用在未來的活動計劃之中。並且討論作為領袖須有甚麼素質？為甚麼？
4. 小組匯報的目的是：
 - 同學有機會發表意見及訓練說話的技巧。
 - 同學可在其他組別的匯報中，更明白及了解作為一個領袖所具備的素質，如聆聽別人的意見和如何處理合作過程中的衝突，從而達到互相學習的效果。
5. 老師總結此活動：
 - 此活動著重同學的理解和匯報，故成功與否，則決定彼此是否能合作，故同學須加強專注和認真程度。
 - 老師可按同學匯報的內容豐富和準確程度而予以補充。補充資料可按情況作出調節。例如真正的領袖都有了不起的個性，他/她們的力量來自令人欽佩的胸懷和個性，包括有：說服力、耐心、風度、可塑性、接納、仁慈、心胸廣闊、溫和、一致性、正直等。當然優秀的領袖還有許多其他的素質，但以上都是本質。如同學在某些方面還有不足的話，應該注意加強訓練。

程序六：活動（五）「傳送乒乓球」

1. 學生利用有長有短、有關有窄的咭紙將乒乓球由起點傳到終點。如乒乓球跌落地下，必須由起點從頭開始。最快哪一組能將乒乓球傳到終點為之勝利。
2. 活動未開始前，每組有五分鐘討論如何將乒乓球由起點傳到終點。
3. 如當天風太大，可在室內進行。

程序七：活動（六）「拍拍數字碟」

1. 地上用尼龍繩圍一個圈，放了二十隻寫了1-20號數字的紙碟，次序需要胡亂擺放。
2. 活動未開始前，每組有五分鐘討論如何完成任務。若不成功，再給予多三分鐘討論。

3. 每次只可容許一個組員進入圈內，在指定時間內（四十秒）跟據指示（a. 可順序或 b. 不順序）拍碟，其他組員可在旁提示數字碟的位置，但不可過界（包括手腳）。如果時間不容許的話，老師可以自行改變拍碟的數目。
 - a. 順序：由 1 開始，然後 2，如此類推。
 - b. 不順序：可以是 17、5、9、1、6、11、16、2、13、7、19、3、12、4、8、14、20、10、15、18（老師也可自行編號）。
4. 每組有三次機會。每組玩完一次，老師可將數字碟的次序改變，令學生不能死記數字碟的位置。
5. 地方容許的話，可分三間房間進行，當一組拍碟時，另一組則在門外討論。
6. 為增強士氣，老師可鼓勵學生呼喊口號。
7. 老師總結當學生遇到困難及問題時，應用積極的態度去處理，再一次發揮團隊精神。活動當中，可訓練同學多角度思維。就一個問題，找出多種可行的解決辦法。學生在指示同學拍碟的同時，也學習了領袖在策劃和進行活動時的態度和能力。

程序八：總結

老師總結學習重點：

1. 學生需要了解作為一位領袖，應該學習策劃技巧、與人合作和溝通技巧、指導他人的技巧，以及良好的應變能力。
2. 老師可指導學生如何將這次活動所學，應用到日常的工作裡，例如策劃社際活動。
3. 通過這次活動，學生可檢視自己在作為領袖發揮的情況。成功的領袖當然要不斷要求自己達到各素質的要求，就算已經具備該素質，亦要不斷改善。若自覺有所欠缺，則要自勉，鼓勵自己進取改變，不可灰心。
4. 領袖的道路不可獨自行走，無論我們怎樣聰明和強壯，也需要與同伴好好溝通和合作。同伴之間互相支持，才可以促進彼此的溝通和成長。
5. 最後大家拍手和握手，互相讚許完成當天的訓練。

跟進活動：「頒發獎狀」

1. 老師安排全校早會時間頒發獎狀予參加活動的學生，以確定他們的努力和能力。
2. 如時間及資源許可下，可播放訓練當日的片段。一方面，可令各學會領袖增加自信；另一方面，可令低年級的學生對高年級的形象產生嚮往及模仿之心，以此作為奮鬥目標。
3. 可邀請校長作訓勉。

「領袖問卷」

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

常言道「蛇無頭不行，鳥無頭不飛」，領袖在團體中，往往具有極大的作用。中四/中六的同學是學校的大哥哥和大姊姊，在不同層面的工作裡，你們也擔當了領袖的角色，成為同學的榜樣。但你們了解作為一位領袖須具備甚麼素質嗎？試試解答以下兩題的問題。

1. 你認為自己具備什麼質素成為學校領袖？
2. 你期望這次活動可以學到什麼？

1.

2.

分組名單及學生備忘

第_____組

分組名單：_____

組長：_____

學生備忘

日期及時間：_____ 地點：_____

帶備用品：

- ◆ 每位組員帶備一支筆及一樽水。
- ◆ 每位同學必須吃早餐才到集合地點集合。
- ◆ 每組最少有一部手提電話，組長請將手提電話號碼於星期六前交給有關老師。

第_____組

分組名單：_____

組長：_____

學生備忘

日期及時間：_____ 地點：_____

帶備用品：

- ◆ 每位組員帶備一支筆及一樽水。
- ◆ 每位同學必須吃早餐才到集合地點集合。
- ◆ 每組最少有一部手提電話，組長請將手提電話號碼於星期六前交給有關老師。

第_____組

分組名單：_____

組長：_____

學生備忘

日期及時間：_____ 地點：_____

帶備用品：

- ◆ 每位組員帶備一支筆及一樽水。
- ◆ 每位同學必須吃早餐才到集合地點集合。
- ◆ 每組最少有一部手提電話，組長請將手提電話號碼於星期六前交給有關老師。

我要爆啦！

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 減壓與情緒處理

活動名稱 : 我要爆啦！

設計者 : 黃子峯、譚麗明、張燕芳、鄭祐民、梁翠盈

鳴謝 : Jackson, T. (1995). *More activities that teach*. Cedar City, UT : Active Learning Center.

Jackson, T. (2000). *Still more activities that teach*. UT : Active Learning Center.

Vernon, A. (1989). *Thinking, feeling, and behaving : An emotional education curriculum for adolescents : Grades 7-12*. Champaign, Illinois : Research Press.

活動目標 : 讓學生認識到時常保持心境開朗的重要，並能有意識地於壓力來臨時，做些能令自己輕鬆愉快的事，使心境保持平靜，以便能積極面對壓力。透過活動，學生可以：

- 了解並列出自己常面對的壓力。
- 認同必須適當地處理壓力，才能保持心境健康。
- 回憶並與同學分享自己常用的減壓方法。
- 歸納出消滅壓力的重點，例如做一些自己喜歡的活動，使自己的心情輕鬆及愉快，以及能脫離緊張心情，積極面對事情。
- 明白時常保持心境開朗對處理壓力的相關及重要性。

對象 : 中四至中七學生

時間 : 70-80 分鐘 (兩節課)

教學場地 : 課室或特別室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 箱頭筆 20-25 支

氣球 20-25 個

放進氣球的紙條 (其中一張寫上處理壓力的方法，其他的寫上祝福語/詞語)

「壓力拜拜」情景對話咭

「試想想」工作紙

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 老師藉提問引入今日的活動：
 - 你們有沒有因為前途及升學問題而感到煩惱？
 - 你們有否面對適應會考或高考課程的壓力？
 - 如感到不安、煩躁和受壓，你會如何處理或者如何減壓？
2. 老師邀請同學分享自己的意見和感受。

程序二：活動（一）「己所不欲，球施於人」遊戲

1. 老師介紹遊戲：
 - 把學生分成兩人一組，每組派一個預先塞入紙條（其中一張寫上處理壓力的方法）的氣球。
 - 老師引導每組一位同學負責吹球，另一位同學負責用箱頭筆在氣球上寫上一種自己常面對的壓力。
 - 完成後，老師把全班分成兩組。
 - 老師預先在課室的地上圍出一個放汽球的範圍，並劃分為兩組。先把部份汽球放進兩組的範圍內。比賽開始時，每組同學要盡量把氣球推向另一組的範圍。
 - 學生進行遊戲時，老師逐步加入氣球的數目，並計時。
 - 老師宣佈遊戲結束，並點算各組之氣球數目，較少氣球的一組為勝方。
 - 教師宣佈負方的懲罰：在一分鐘內弄破所有氣球（包括勝方手上的氣球），並取出氣球內的紙條。
2. 遊戲過後，老師向學生提問以下問題：
 - 氣球代表著甚麼？
 - 把氣球推開是甚麼意思？
 - 弄破氣球代表甚麼？（教師需引導學生明白弄破氣球代表消除壓力，才能保持心境健康。）
3. 讓學生自由回答，目的是讓學生明白壓力是需要消除才能保持身心健康。
4. 讓學生明白既然自己不喜歡壓力，也不要將壓力加諸在別人的身上，例如強迫朋友做一些他們不願做的事情。

程序三：活動（二）討論活動

1. 弄破氣球後，老師請學生取回並打開紙條，並邀請手上拿著寫有減壓方法紙條的學生出來。向手上拿著寫有減壓方法紙條的學生提問：
 - 紙上所寫的減壓方法是什麼？
 - 在面對壓力時，你會否使用紙條上所寫的減壓方法？為甚麼？
 - 那麼，你面對壓力時會用甚麼方法減壓呢？為甚麼？

2. 老師引導學生說出不同的人會用不同的減壓方法，目的是讓學生了解自己及其他人的減壓方法。
3. 老師向全班學生提問：
 - 你們有多少同學會用這位同學的減壓方法？為甚麼？
 - 有沒有同學不會用這位同學的減壓方法？為甚麼？你有沒有其他的減壓方法？
4. 老師總結不同的同學會使用不同的減壓方法。減壓方法也層出不窮，但重點在於做一些自己喜歡、可以令自己輕鬆、愉快的活動，以舒緩緊張的心情。

程序四：活動(三) 壓力拜拜

1. 老師派發「壓力拜拜」情景對話咭及「試想想」工作紙。
2. 教師將學生分為五人一組，討論對話咭的內容，並完成工作紙。
3. 教師邀請每組派代表報告討論結果。
4. 教師總結樂觀的性格/心情影響面對困難的態度。好像小強的例子，面對困難時積極面對，不會憂慮太多，壓力相對地比志明少。所以時常保持心境開朗是十分重要的。

程序五：總結

老師總結學習重點：

1. 每個人都有來自不同方面的壓力，例如學業、事業、家庭，適當的壓力可視作鼓勵自己不斷向上的動力。但過多的壓力也會影響個人的生活及情緒。
2. 當面對壓力時，每人都有不同減壓方法，最重要的是做些可以令自己感到輕鬆開朗的事情或活動。
3. 時常保持樂觀心情、心境開朗，便能積極面對及處理壓力。

注意事項：

1. 由於活動太多，是次課題最好可利用兩節連課進行。否則的話，老師可自由選擇可在一節課內完成的活動。然後，其他的活動可作跟進活動，或可利用其他課節完成。
2. 請留意若分兩節課進行，切記兩節課的時間間距不能相離甚久，以免學生忘記活動的內容和主旨。

「壓力拜拜」情景對話

小強和志明原本是好朋友，成日都會一齊踢波。但最近唔知點解，志明變得古古怪怪，又唔同朋友踢波，又唔同人傾偈。小強有D擔心，於是，有一日……

小強： 喂志明，呢排叫親你去踢波你都唔去。小息嗰陣又坐埋一邊，唔同我地傾偈。

志明： 唉，唔好提啦！

小強： 唔，不如我哋搵個位坐低傾吓呀？

志明： 都好呀！

小強： 嘩，你坐呢度啦！唔，你有咩事呀，講俾我聽呀！

志明： 唉，無呀，我爸爸最近被公司炒魷呀，工又未搵到！咁樣落去，我全家人既生活都唔知點算好，我好擔心呀，仲成日失眠添！

小強： 唔，唔好咁啦，你咁樣會令到你既父母都好擔心架嗎！不如你試吓做D令你自己會開心既嘢呀！

志明： 無用架，我條命根本就生成咁架啦！

小強： 點會呢！嘩，自己開心D，咁樣先有動力去做D嘢來到改善而家同埋面對你既問題架嘛！

志明： 唔得架，就算我點樣爭氣都好，D壓力都不斷咁來，點面對嗎！就好似尋日咁，無啦啦屋企全部 lift 就壞咗，要我行成38層樓咁多。仲有呀，我食食吓嘢都會唔小心咬親條脷既！

小強： 唔，你唔好咁悲觀啦，其實...呢D嘢我地成日都會遇到啦！嘩，好似我尋日咁呀，尋晚突然間發現唔見咗份功課嗎，跟住我咪又要做多次，咁我自己咪當做多次練習囉！又好似我爸爸咁，佢而家都失業啦，我地又要供樓，仲要供車添，我其實都好擔心佢搵唔到嘢做架！但係有陣時呢D嘢，急都急唔嚟架啦！

志明： 噃，你爸爸仲未搵到工呀，點解你仲咁輕鬆既！

小強： 我係咁架啦！有咩唔開心，咁我自己咪打吓波、聽吓音樂，咁咪開心囉！就好似一陣咁，我約咗佢地喺老地方踢波，你都一齊嚟呀！

志明： 唔，等我諗下先啦！

「試想想」工作紙

1. 你覺得小強和志明在性格上有何分別呢？

2. 不同的性格怎樣影響他們處理壓力的方法？

3. 你在小強和志明身上學到甚麼呢？

4. 若果你面對同樣的問題，你會如何處理呢？

Get the Right Stress in Life

- Area** : Personal-Social Development
- Category** : Management of Stress and Emotion
- Activity Title** : Get the Right Stress in Life
- Designer** : Lo Wing Yan, Angela
- Acknowledgement** : Prof Patrick Lau's lecture - Activities in the Lecture of Guidance & Counselling in Secondary School (PGDE, The Chinese University of Hong Kong, 2003)
Hong Kong Art Centre (2002). Theatre in Education Conference.
- Objectives** : Students should understand that some of their assumptions are not rational and it increases their stress level. Through this activity, students will understand the different types of emotions an individual can experience. Students will have a sense of the different extent of emotions. Students understand that emotions can be better managed once they realize them.
- Target Students** : S.4 students
- Time Needed** : 35-40 minutes
- Teaching Location** : Classroom/Activity Room
- Group Size** : Around 35-40 students
- Materials** : Emotion Cards
A glass of water
A rose

(This program is one of the programs of the whole activity plan. For the whole activity plan which contains Five programs, please refer to the attached CD-ROM.)

Program Procedure :

Procedure One : Sharing Session

1. Students share their the relaxation techniques they have used in daily life; for example, listening to music, reading, shopping and sport activities.

Procedure Two : Guessing the Emotions

1. Objective of the students is to be the first group to successfully identify all the emotions.
2. Each group should have 4-5 students.
3. Give each group a set of “emotion cards” and instruct them to place them face down.
4. On the teacher’s signal to start, one member would pick up a card and try to act out the emotion on the card. The actor may not talk or write.
5. The group members call out their guesses and as soon as the exact word is called out, the next player choose a card and act it out.
6. Play until all cards have been guessed.
7. The first team to guess all emotions is the winner/ if no group finishes after 5 minutes, the group that finishes the most guesses will be the winner.
8. Discuss which emotion is the most difficult to act out.

Procedure Three : Emotion Thermometer

1. Teacher asks 5-8 students to come out, facing the class.
2. The scale is from one (lowest) to ten (highest). Teacher asks actors to act out different levels of “heat” (not all numbers from 1-10 has to be act out. Just select a few).
3. The next 5-8 students act out different levels of “cold”.
4. The next 5-8 students act out different levels of “happy”.
5. The next 5-8 students act out different levels of “sad”.
6. The next 5-8 students act out different levels of “angry”.
7. The same can be done for “worried”, “tired” etc.
8. Discuss how the actors feel at different levels of emotions.

Procedure Four : Go Right, Go Left

1. Tell all students to stand. They will listen to some statements. After every statement, they have to vote with their feet by walking to the side of the room that they agree with.

Tell them that there is no right or wrong in the answers. The followings are some reference questions:

- Take out a glass of water that is half full - ask students, "Is it half full or half empty? If it is half full, go to the right. If it is half empty, go to the left."
 - A rose - "Rose is beautiful but there are stings. What do you think - roses are beautiful, but it is too bad that it has stings (left) OR roses have stings, but how nice that it has a beautiful flower?"
 - There is an old lady who has two sons. The elder one sells umbrella and the younger one sells dried vegetables. On sunny days the elder one can't do business while the younger one can; but on rainy days the younger brother can't do business while the elder one can. If you were the old lady, will you feel sad on both sunny and rainy days as one son loses his business (left) or will you feel happy on both days as one son has business (right)?
 - You broke your leg and went into hospital. Many friends visited you and your family took good care of you. Would you consider it a good (right) or bad (left) experience?
 - A serial killer's son must be deeply affected by his father and be more violent. Agree (right) or disagree(left)?
 - Failing in a competition means that I am a loser. If I have known that I will fail, I would not have taken part in the competition. Agree (right) or disagree (left)?
2. Discuss the implications of attitudes and assumptions on stress.

Procedure Five : Conclusion

Teacher concludes that:

1. Students should have a sense of different extent of emotions.
2. Students should understand that emotion is a normal part of human behavior.
3. Students should adopt a more optimistic outlook on life.

Notes

1. It is better to use the familiar grouping for the activities. The grouping is suggested to be decided by students but the teacher can remind them to use more or less the same grouping every time.

Emotion Cards

HAPPY	SAD
NERVOUS	AFRAID
ANGRY	IMPATIENT
BORED	AGGRESSIVE
WORRIED	CONFUSED
EXCITED	TIRED

LONELY	HESITANT
CALM	HATEFUL
DISPPOINTED	PAINFUL
EMBARASSED	PROUD
ANNOYED	SUCCESSFUL
HELPLESS	GRATEFUL

我做錯了嗎？

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 反思能力

活動名稱 : 我做錯了嗎？

活動目標 : 每個人在生活中都會無可避免地犯上一些錯誤，如果我們能在這些錯誤中學習，將有助成長並令自己變得更成熟。相反地，假若我們忽略了這些錯誤，或否認自己犯錯，便容易重蹈覆轍，亦可能會因失去了警戒心而犯上更嚴重的錯誤。因此，我們需要培養反思的能力，檢討做事成敗的因由，承認錯誤並能夠從中汲取經驗。

對象 : 中四至中七學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 「得失買賣場」工作紙

活動步驟：

程序一：引起動機「我是誰？」

1. 老師要求學生找一張紙，並畫一件物件、樣貌或表情來形容自己本人（如樹木、開心的表情、鳥兒等）。
2. 老師選出數位同學展示其作品，並讓學生介紹其作品。
3. 這次活動是希望讓學生從中了解自己，讓自己發掘自己的長處和短處，並有勇氣地承認這些優點及缺點。有些時候，我們做錯事都關乎性格上的問題，因此了解自己會有助我們有勇氣去接受自己的錯誤，並提醒自己時常提高警戒心，以避免一錯再錯。

程序二：活動（一）「得失買賣場」

1. 老師請學生回想一件曾經做錯的事情。
2. 然後，老師邀請學生進入「得失買賣場」，開始進行性格大買賣。
3. 老師可邀請一位學生大概地分享自己做錯的一件事情，同學可能不願意提供人物、環境的資料，那可要求簡略地講述，例如以言語傷害了朋友、沒有溫習而令測驗不合格等。
4. 老師讓學生分享他們對此件事的感受，例如有否感到後悔。
5. 老師接著提問該學生就此件錯事，最想賣出的是哪一種性格，例如測驗沒有溫習而成績不理想，學生可出賣「懶惰」這性格。
6. 再提問學生想買入哪種性格或特質以補救這錯誤，接上例，學生可買入「專心」這性格，以令自己在下次測驗時，可專心溫習來達到理想成績。
7. 其餘同學可作裁判，以舉手形式來決定同學所做的買賣是否恰當，並解釋他們的看法。
8. 老師可以將學生買入的優點及賣出的缺點寫下並送給他們，時常提醒學生作自我檢討。
9. 老師盡量鼓勵同學踴躍參予。
10. 但因時間有限，老師在最後可派發「得失買賣場」工作紙。可讓學生回家慢慢思索，並將工作紙好好收藏。

程序三：總結

老師總結學習重點：

1. 當我們無可避免地犯上錯誤時，最重要的是「知錯能改」。能夠從錯誤中學習，才能阻止自己「一錯再錯」。
2. 為了做到「知錯能改」，我們需要培養出「反思」的能力，時常檢討自己做事的方法，事情成敗的原因。有些時候，我們會拒絕失敗，沒有勇氣接受自己犯錯。因此，了解自己、接受自己的長處和短處，可令我們客觀地作自我檢討，提醒自己和避免重蹈覆轍。

「得失買賣場」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

請你回想一件曾經做錯的事情：

1. 那件事情發生在何時？_____
2. 地點：_____
3. 事情經過：_____

4. 當時你的心情是：_____

5. 你當時覺得誰人應負上責任，為甚麼？_____

6. 其他當事人的反應是：_____

現在回想起來，你對整件事的看法：

1. 你的做法是否恰當？_____
2. 誰人應負上責任？_____
3. 如果時間可以倒流，你會如何處理這件事情呢？_____

4. 從這件事上，你學習到甚麼呢？_____

你與「人才」作對

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 思考與表達能力

活動名稱 : 你與「人才」作對

活動目標 : 本活動主要目的，是讓學生透過討論與同學互相交流意見。但在討論過程中要用恰當的方法去表達自己的意見。在表達自己時不作過份偏激的批評，也不會人云亦云。

對象 : 中四至中七學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 「你與「人才」作對」工作紙
「觀察員報告表」

活動步驟：

程序一：引起動機「你想做暑期工嗎？」

1. 老師首先向學生提問以下問題：
 - 你想做暑期工嗎？如何可以找到工作？
 - 你知道僱主想要些甚麼人才嗎？
 - 假如你是僱主，你需要你的下屬擁有那些優點及特質呢？
2. 邀請學生分享意見，並引導他們進入下一部份的活動。

程序二：活動（一）你與「人才」作對

1. 把學生分成若干小組，每五人為一組。再在五人中選出一人為觀察員。
2. 每位同學限用五分鐘時間閱讀「你與「人才」作對」工作紙，再選擇自己心中的人才，但切勿與任何人討論。而觀察員則需細閱「觀察員報告表」，並需與老師傾談以了解自己在活動中的職責。

程序三：活動（二）發表個人意見及尋求共識

1. 觀察員坐在一旁，只作觀察不可發表任何意見，並開始填寫觀察員報告。
2. 四位組員每人可以有三分鐘的發言，說明自己選取的人才的理由及其特質。
3. 尋求共識：四位組員共同協商，並以選舉方式選出三位人才。只要在指定時限內（五分鐘）由四位組員共同協商選出便可。
4. 學生同時需要協商選出一位一定不會選取的人才。
5. 觀察員不能參與任何意見，必須安靜旁觀，並需將觀察所得的填寫在觀察員報告表中。

程序四：活動（三）觀察員報告及組員回饋

1. 觀察員在十分鐘內，向每位組員報告觀察結果。務使每位組員能了解自己在個人發言時的表現，及在尋求共識和與組員協商時的態度。
2. 組員在聽完觀察員報告後可用少許時間說出自己當時的感受或對自己的評價。
3. 最後五位組員一起討論剛才尋求共識的方式，有甚麼可以改善的地方。
4. 老師可請最有討論價值的一組，用十分鐘時間向全體同學分享所學所感。

程序五：總結

老師總結學習重點：

1. 在分析事情時，學生需要有多角度的思考，從不同方面分析事情的好與壞、錯與對，才能下結論，切忌妄下判斷。
2. 在個人演說時，同學需要有自信，演說時要抓緊重點，說話時要清晰簡潔，別人才容易明白。
3. 在尋求共識時，對別人不作過份偏激的批評，別人對自己作出批評時，要持開放的態度。細心了解後，可用恰當的方法去表達自己的意見及感受。同時也不要輕視自己的意見及感受，尊重別人和尊重自己同樣重要。
4. 觀察員則必須保持客觀的態度，持平及如實報告組員的表現。同時需具體多角度的思考和分析能力，以及敏銳的觀察力。
5. 當大家皆在心平氣和、公平開放的氣氛下討論，才可充分表達自己及容易明白別人的觀點，最後才能取得共識。

「你與『人才』作對」工作紙

假設你是一部門主管，你急於聘用三位畢業生，到你的部門進行一個為期三個月的計劃。以下有八位應徵者以及他們的老師對他們的評價。作為一個部門主管，你會選擇哪三位人才呢？

- 亞 May： 成績優異，聰敏過人。當老師及同學要求她幫忙時，她總是有些事情忙著，總抽不出時間來。
- 聰頭： 盡他的能力參加班會、學會、課外活動、校外比賽…等，不斷尋找自己的潛能，是老師和同學口中的「大忙人」。
- 寶寶龍： 他是一個十分活躍主動的年輕人，經常參加不同的學會。但總是批評各學會會長及執事老師處事不夠完善，待人不夠公平。今年已轉會三次了。
- 華仔： 學業成績優異，空閒時間全用來做功課和溫習課本，誓保全級第一的寶座。
- GIGI： 每天在排球隊訓練後，準時於五時半趕回補習社上班至七時半，因為她是一個半工讀的新移民。
- 美琪： 學業成績平平。每天花三至四小時上互聯網找尋工作，亦有很多面試機會，但全不被聘用。
- 小新： 學校紀錄顯示他有很多留堂紀錄，原因是他常常愚弄同學。但他回家後，經常協助患病的母親照顧弟妹和做家務，所以是弟妹心中的好榜樣。
- 新丁： 他每天不但在互聯網找尋工作，亦同時閱讀報章及地鐵的免費招聘週刊。老師指出他時常向老師和社工索取最新的升學及就業資料。

在下面的橫線上，列寫你所選取的三位人才姓名及他/她們被選取的原因。

1. 姓名： _____

選取原因： _____

2. 姓名： _____

選取原因： _____

3. 姓名： _____

選取原因： _____

在下面的空行上，列寫你一定不選取的一位人才姓名及他/她不被選取的原因。

姓名： _____

不選取原因： _____

「觀察員報告表」

(1) 個人演說能力

組員一： _____

組員二： _____

組員三： _____

組員四： _____

(2) 尋求共識和與組員協商的態度

組員一： _____

組員二： _____

組員三： _____

組員四： _____

戀愛情式

- 範疇** : 個人與群性發展
- 項目** : 兩性關係與正確的性知識
- 活動名稱** : 戀愛情式
- 設計者** : 張敏怡
- 鳴謝** : 香港家庭計劃指導會(1998)。《「性」教有方 - 青少年性教育教學手冊》。香港：明窗。
香港家庭計劃指導會(2000)。《男女生100個SEX Q&A》。香港：天地。
胡潔瑩(2002)。《相識非偶然 - 人際關係舞步篇》。香港：明窗。
袁彼得、龍精亮、張儉成、陳潔貞(2000)。《同班幾分親 - 基礎篇》。香港：香港教育圖書公司。
曹綺麗(1996)。《戀愛藍圖》。香港：突破。
黃麗燕等(2000)。《愛情偵測站》。香港：突破。
葉萬壽等(1990)。《約會前奏》。香港：突破。
劉式涓等(1984)。《人際關係的藝術》。香港：突破。
- 活動目標** : 本活動希望與學生探討拍拖的目的、擇偶及戀愛的過程、約會時應注意的事項以及處理失戀問題的方法，務求使學生能掌握到與異性開展及維持男女戀愛關係應持的態度及技巧。
此教學活動的目標是讓學生：
• 反省拍拖的動機。
• 了解及反省自己的擇偶條件，從而建立自己的素質。
• 明白約會時應注意的事項。
• 帶出面對失戀的正確態度及方法。
- 對象** : 中六或中七學生
- 時間** : 70-80 分鐘 (共兩詳課)
- 教學場地** : 課室
- 參加人數** : 35-40 人
- 教材** : 「擇偶條件」工作紙
「建立自我形象」工作紙
「給 A 小姐的回信」工作紙
- 以下參考資料，可由附送光碟中此教案的檔案中下載：**
「學生參考資料一：約會守則」
「學生參考資料二：青少年性行為的考慮因素」
「學生參考資料三：失戀急症室」

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 老師可以尋找一些有關戀愛、拍拖等為主題的心理小測驗，派發給學生完成，可參考《愛情偵測站》及《「性」教有方 — 青少年性教育教學手冊》所載的心理小測驗。
2. 老師指導學生計分，並與他們討論結果分析，可讓學生初步了解自己的戀愛態度。
3. 老師以過來人的身份分享並帶出為何不應輕率地談戀愛，也不可抱著人有我有的心態談戀愛。

程序二：活動（一）

1. 老師預先找尋配合有關愛情主題的影片，作堂上播放之用。
2. 播放其中一段短片，內容為描述片中男、女主角遇到對方、感到「觸電」時的感覺及反應（影片應輯錄自任何一套近期而又受歡迎的電影或電視劇）。
3. 請男/女同學各自在「擇偶條件」工作紙上選出自己的心水擇偶條件，並完成工作紙。
4. 這項活動可讓同學首先了解自己對選擇對象的基本要求，有助他們完成下一項「建立自我形象」的活動。
5. 帶領同學完成「建立自我形象」工作紙。學生需要知道自己的優點和缺點，以及需要改善的地方。此活動有助他們加深對自己認識，建立個人形象。

程序三：活動（二）

1. 老師可利用**學生參考資料一：約會守則**的內容製作成簡報，帶出約會時需要注意的原則。
2. 將學生分為五人一組，每組獲大畫紙一張、蠟筆一枝，用以回覆「A小姐的來信」。老師簡介A小姐的煩惱，請學生根據信中的內容，完成「給A小姐的回信」。
3. 提醒學生青少年性行為應該考慮的因素。老師介紹學生有關「青少年性行為的考慮因素」，告誡學生應先考慮清楚，切勿未經考慮而輕易妄為（**請參考學生參考資料二：青少年性行為的考慮因素**）。
4. 老師告訴學生面對失戀時應有的態度及方法，可利用簡報形式進行（**請參考學生參考資料三：失戀急症室**）。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 擇偶是一個過程，人們在不斷建立自己、提升自己素質的同時，也要平衡自己的主觀感受和對異性的客觀期望。
2. 愛情應以友誼為基礎，不要只憑主觀的感覺來擇偶。而擇偶條件是會隨著年齡、經驗及個人能力而改變的。
3. 青少年男女約會必須留意多方面的原則，並需要對性行為採取負責任的態度。
4. 明白面對失戀所持的應有態度及處理方法，學生應該了解自己對拍拖的期望及反省自己拍拖的動機。
5. 學生應該知道除了有「Feel」外，我們還應認識自己對理想對象的期望及容忍度，並對自己的長處及短處作出反省，從而建立自己的素質。

「擇偶條件」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

我的理想對象

請選擇您的擇偶條件，在空格內加上一剔 (☑)：

- | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 有內涵 | <input type="checkbox"/> 獨立 | <input type="checkbox"/> 有學問 | <input type="checkbox"/> 溫柔體貼 | <input type="checkbox"/> 幽默風趣 | <input type="checkbox"/> 善解人意 |
| <input type="checkbox"/> 聰明能幹 | <input type="checkbox"/> 有氣質 | <input type="checkbox"/> 有身材 | <input type="checkbox"/> 孝順顧家 | <input type="checkbox"/> 親切 | <input type="checkbox"/> 整齊整潔 |
| <input type="checkbox"/> 有上進心 | <input type="checkbox"/> 有耐性 | <input type="checkbox"/> 有自信 | <input type="checkbox"/> 有主見 | <input type="checkbox"/> 志趣相投 | <input type="checkbox"/> 運動出眾 |
| <input type="checkbox"/> 有原則 | <input type="checkbox"/> 忠誠正直 | <input type="checkbox"/> 喜歡小孩 | <input type="checkbox"/> 成熟穩重 | <input type="checkbox"/> 心地善良 | <input type="checkbox"/> 專業才能 |
| <input type="checkbox"/> 相同信仰 | <input type="checkbox"/> 開朗活潑 | <input type="checkbox"/> 細心 | <input type="checkbox"/> 脾氣好 | <input type="checkbox"/> 精打細算 | <input type="checkbox"/> 斯文大方 |
| <input type="checkbox"/> 端莊得體 | <input type="checkbox"/> 經濟良好 | <input type="checkbox"/> 懂得烹飪 | <input type="checkbox"/> 有人緣 | <input type="checkbox"/> 有同情心 | <input type="checkbox"/> 慷慨 |
| <input type="checkbox"/> 有個性 | <input type="checkbox"/> 有責任感 | <input type="checkbox"/> 刻苦耐勞 | <input type="checkbox"/> 有品味 | <input type="checkbox"/> 外表出眾 | <input type="checkbox"/> 不怕吃虧 |
| 其他： | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

我最希望我的對象能擁有的優點是 (請列出最重要的五項)：

我最不能容忍我的對象的缺點是 (請列出最重要的五項)：

我認為自己*能/不能改變我的對象的性格及待人處事態度！請說明原因。

- 能，因為 _____
- 不能，因為 _____

「建立自我形象」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

我的優點：

列出你自己和別人認為你有的優點：

我認為	朋友認為	家人認為	老師認為
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

我的缺點：

列出你自己和別人認為你有的缺點：

我認為	朋友認為	家人認為	老師認為
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

自我評估：

1. 我認為自己值得嘉許的優點是：

2. 我希望作自我改進的缺點是：

3. 我認為需要作出自我改進的原因是：

4. 請盡量列出你認為能幫助你作自我改進的方法：

5. 你認為自己的興趣能否幫助自己作自我改進嗎？如可以，請列出你的興趣和原因：

「給 A 小姐的回信」工作紙

請根據 A 小姐的來信內容，撰寫一封回覆信，指導 A 小姐如何拒絕無理的性要求。

▷ 小姐：

Dr. Sex 覆

Dr. Sex:

我就讀男女校，是一個中三的學生，與一個同班的男同學拍拖三個月，感情要好。但最近開始，他常帶我到僻靜的地方約會，對我要求多多。更甚是他要求我與他發生性行為。我曾拒絕他多次，但他說如果我不答應就是不愛他了。我很害怕這件事情會影響我們的感情，不知道應否再拒絕他。

Dr. Sex，你說我現在應該怎麼辦？

A 小姐上

優遊自在

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 運用閒暇時間

活動名稱 : 優遊自在

活動目標 : 現今的都市人大多數生活緊張，將大部份時間放在事業或學業方面，而忽略了放鬆自己的重要性。為自己發掘一些適合自己的興趣和活動不但能幫助我們放鬆心情、減低壓力，亦能增加與親人和朋友相聚的時間，促進彼此的感情。

在選擇活動的同時，我們亦應分辨這些活動是否有益。本課旨在幫助同學了解自己的閒暇活動及一些兩難局面下的解決方法。

對象 : 中四至中七學生

時間 : 35-40分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40人

教材 : 「興趣、活動檢查表」工作紙

「兩難」情景咭

活動步驟：

程序一：引起動機「有口難言」

1. 老師提問學生閒暇時間最喜愛的活動，例如田徑類、球類活動等。
2. 老師邀請一兩位學生進行「有口難言」的活動，讓他們扮演不同的閒暇活動，其他學生負責猜估。以下是一些例子：上網、球類、逛街、電子遊戲、看電視、閱讀、聽音樂等。將估中的活動寫在黑板上，並讓學生提出一些老師沒有提及的閒暇活動。
3. 根據黑板上列出的活動名稱，以舉手的形式，讓學生選出他們最喜愛的閒暇活動，統計並選出最受全班學生歡迎的活動。每位學生只能選一項最愛活動，因此只可舉手一次。
4. 老師也可邀請一些學生告訴大家他/她每星期用在最喜愛活動的時間，粗略估計一般學生花在閒暇活動的時間是否適當。
5. 老師總結每個人都會在空閒的時間裡做一些喜歡的事情或活動，它能使我們減輕生活的壓力，平衡我們的身心。而且，進行一些有益身心的集體活動如運動、旅行等，也可增進彼此之間的感情。

程序二：活動（一）

1. 把學生分為六至八小組，每組四至五位學生。
2. 老師派發「興趣、活動檢查表」工作紙予每組學生。
3. 學生討論於閒暇時間裡，他們認為大部份高中學生對某些活動的喜愛程度。同時，討論並寫下該項活動的好處、壞處，以及最恰當的時間分配等。
4. 每組匯報他們的討論結果，同時也讓其他同學發表他們對此結果的意見。
5. 老師總結學生的討論結果，並讓學生明白有些活動並非正面的消遣活動。同時，也不能過份沉迷某些活動，因為這些活動未必能有效地幫助我們鬆弛緊張的心情。反之，可能會令我們的精神更緊張，如打電子遊戲機、上網等。因此學生除了要小心選擇閒暇活動，還要避免因過份沉迷而影響日常生活和學業。

程序三：活動（二）兩難討論

1. 將全班分為五組。
2. 每組討論一個有關進行閒暇活動的兩難情景，並想出一個解決方法。
 - 你很喜歡於星期日跟朋友行山，但身為會計師的你幾乎每個星期日都要加班，而你又很害怕失去朋友，那麼你會……
 - 你最近報讀了一個兼讀文憑課程，但後來發現上課時間和上網球課的時間一樣。而網球課才開始了一兩天，你也繳交了學費，而且不能退回，那麼你會……
 - 你在一星期前已和海外網友約定今晚一同玩網上遊戲，並承諾要打到滿分才罷休。但今天你卻希望到泳池游水，那麼你會……

- 近來你的工作壓力很大，有些同事約會你到卡拉OK消遣，但另一些朋友卻約會你去打羽毛球或壁球，那麼你會……
 - 你每個星期日都會參加晚間小提琴班，但從下個月開始，你每個星期一都需要參加測驗，因此你需要在星期日溫習測驗，那麼你會……
3. 老師提點學生在作出決定時需要考慮兩項難題對自己的重要性和自己的興趣等。同時，想想有沒有其他辦法能解決這項難題。
 4. 各組學生匯報他們的討論結果。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 發掘有益身心的活動對我們是非常重要的，它有助我們放鬆日常生活、工作帶來的緊張情緒，還促進朋友及親人之間的感情。但我們必須小心謹慎地選擇活動及培養興趣。
2. 很多時候外在的因素都未能配合我們的閒暇活動，例如超時工作、朋友不表示興趣等，我們需要作出取捨，但亦應盡量作出平衡，分配恰當的時間進行閒暇活動。
3. 當遇到兩難局面時，例如在兩項同時喜愛的活動中作出選擇、工作與進行閒暇活動的時間分配問題、自己與他人的喜好等，我們需要考慮自己的興趣、活動的重要性，才能作出最恰當的抉擇。並且，盡量尋找一些平衡的方法。
4. 參與定期的閒暇活動，不但有助放鬆心情，而且可以保持健康的心境，令生活更開心、更充實。

「興趣、活動檢查表」工作紙

1. 請表示你對以下活動的喜歡程度，在適當空格內加上「✓」：

	十分 喜歡	喜歡	普通	不喜歡	十分 不喜歡
a. 看電視					
b. 行山					
c. 睡覺					
d. 打電子遊戲機					
e. 逛街					
f. 運動					
g. 上網					
h. 看電影					
i. 卡拉 OK					
j. 講電話					
k. 狂野派對					
l. 溜冰					
m. 閱讀					
n. 其他，請註明：_____					

2. 你們認為高中學生最喜歡的活動是_____

3. 這項活動的好處包括_____

4. 這項活動的壞處 (如有) _____

5. 這項活動能怎樣幫助高中學生減壓或鬆弛神經? _____

6. 你們認為高中學生應該分配多少時間在閒暇活動呢? 為甚麼會有這樣的安排?

「兩難」情景咕

你很喜歡於星期日跟朋友行山，但身為會計師的你幾乎每個星期日都要加班，而你又很害怕失去朋友，那麼你會.....

你最近報讀了一個兼讀文憑課程，但後來發現上課時間和上網球課的時間一樣。而網球課才開始了一兩天，你也繳交了學費，而且不能退回，那麼你會.....

你在一星期前已和海外網友約定今晚一同玩網上遊戲，並承諾要打到滿分才罷休。但今天你卻希望到泳池游水，那麼你會.....

近來你的工作壓力很大，有些同事約會你到卡啦 OK 消遣，但另一些朋友卻約會你去打羽毛球或壁球，那麼你會.....

你每個星期日都會參加晚間小提琴班，但從下個月開始，你每個星期一都需要參加測驗，因此你需要在星期日溫習測驗，那麼你會.....

先使未來錢

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 理財能力

活動名稱 : 先使未來錢

活動目標 : 此活動的主要目的在於讓學生了解到理財的重要性，隨著銀行業的蓬勃，信用咭的流行，青年人很容易墮入「先使未來錢」的陷阱，最後導致負債累累，要家人代還或借貸渡日。因此，我們應當做好財政預算，做到量入為出，學習不向人借錢，也不要胡亂投機，以免背負債務。

對象 : 中四至中七學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 「上月收支平衡表」工作紙
「我的財政狀況」工作紙

活動步驟：

程序一：引起動機

1. 老師提問學生有沒有零用錢？大概一個月有多少零用錢？
2. 老師提問學生如何運用零用錢？有沒有儲錢的習慣？
3. 同學有沒有信用咭或他人的附屬咭？
4. 老師提問學生有沒有遇過以下的情況：
 - 問他人借錢買了一個新款的手提電話或其他物品，但發現超出自己的還款能力，最後要讓家人代為還款。
 - 以信用咭的免息分期付款辦法購買一台電腦或其他物品，最後要每個月節衣縮食才能還供款。
 - 為著得到申請信用咭的贈品，不惜簽賬到要求的限額，例如3000元。最後雖得到贈品，但卻為了還信用咭賬項而向父母借錢。

程序二：活動（一）開支平衡表

1. 老師派發「上月收支平衡表」工作紙，讓學生根據上月的開支情況如實填寫。
2. 老師派發「我的財政狀況」工作紙，讓學生填寫。

程序三：活動（二）六合幸運輪

1. 老師介紹情景：

「假設你現在身上只有5元，而今天你要到某公司做一天的散工，賺取一天大約500元的工資。如果你今天不到的話，往後五天的散工工作也不會聘請你做。而5元只足夠用作到達該公司的單程車費。同時，你發現對面投注站登出今期的六合彩多寶獎金為5000萬元，而剛巧你又有心水的號碼希望能買到。現距離投注限時尚餘5分鐘，而再回家拿錢也會錯過上班的時間。這時，你會孤注一擲，利用僅有的5元去購買六合彩？還是到該公司上班呢？」（請注意此情景不存在向別人借錢的情況）
2. 老師將選擇購買六合彩的學生組成一組，選擇上班的組成另一組。
3. 老師預先設定六合彩中獎的六個號碼。在這時候，便請選擇購買六合彩的學生在紙上寫上自己希望購買的六個號碼，並告訴他們中獎號碼已定下，絕對公平。可選擇的號碼由1至49號，並不設特別號碼。
4. 同時，老師也可請其他選擇上班的學生都嘗試寫下六個號碼。
5. 老師公佈中獎號碼，這時可能會有一些學生估中某個或某些號碼。當然也有學生完全沒有中獎。
6. 此活動中，只分頭獎（估中6個字）、二獎（估中4/5個字）和三獎（估中3個字）三個獎項，頭獎可得5000萬元；二獎可得50萬元；三獎可得20元。

7. 老師可觀察有多少學生中獎，他們的表現又如何。同時也應留意那些選擇上班而又中獎的學生的情況。
8. 老師指導學生明白剛才的選擇存在著投機的因素，是需要背負風險的。學生必須衡量自己的能力和可背負的風險才可作投機。當然最實際的是付出勞力和努力去賺取應得的報酬。
9. 但亦要讓學生了解，除了努力之外，人生有時也存在著幸運的因素。不要去羨慕別人的好運，因為今天可能只是一時的運氣罷了，自己的努力才是最可靠的。
10. 要投資作抉擇，要清楚自己的投資策略，了解自己的負擔能力及市場動向，不要盲從。至於賭博，不能沉迷而導致傾家蕩產，因為賭博根本沒有必勝的謀略。

程序四：總結

老師總結學習重點：

1. 老師總結很多時候我們都會於未經深思熟慮的情況下購物，到最後卻發現「得物無所用」，既浪費了金錢，也浪費了這件物品。
2. 隨著信用卡普及化，我們很容易「先使未來錢」，於還款到期日才擔心未能還款而要向他人借錢。因此我們必須做好財政預算，量入為出，想清楚自己的還款能力才購物，避免到最後要向他人借錢或以其他方法賺取金錢。
3. 我們需要為自己開立戶口，將未用及餘款存放於戶口，並為自己開立賬簿，清楚知道自己的收支情況。
4. 學生需要明白投機賭博都帶有風險，我們應該衡量自己的能力，才能作適當的投資。切記投資是需要付出時間和金錢的，世上沒有不勞而獲的財富。

「上月收支平衡表」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

請根據你自己上月的收入和支出情況，填寫以下內容。

例子：

收入		支出	
項目：零用錢	金額：\$500	項目：午餐 x 20 天	金額：\$XXXX

請填寫以下內容：

上月收入		上月支出	
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
項目：_____	金額：_____	項目：_____	金額：_____
總收入：	\$ _____	總支出：	\$ _____

註：可將支出的東西歸類，例如衫、褲、鞋、襪歸為衣履等。

請填寫以下問題 (*請刪去不適用者)：

你認為你在 _____ 月的收支是否平衡？ *平衡 / 不平衡

你在 _____ 月的收支結餘是：*正 / 負 _____ 元。

如有餘款，你如何處理？ _____

「我的財政狀況」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

1. 你有沒有儲蓄的習慣？

2. 你在銀行有沒有儲蓄戶口？

3. 你的儲蓄戶口有沒有存款？

4. 你有沒有信用咭？

5. 你曾經試過以信用咭購買一件昂貴的東西嗎？是甚麼東西？

6. 當時感覺如何？例如有點擔心自己的還款能力，感覺興奮，未有想及後果等？

7. 你有沒有試過購買了一件物品而後來感到後悔？為甚麼？那件物品是甚麼？

8. 你在每次購物前是否清楚肯定自己真的需要這東西？

9. 你曾否向別人借錢？原因是甚麼？後果如何？

10. 你曾否借錢給人？原因是甚麼？後來怎樣？那人有沒有還錢？

步出彩虹

範疇 : 個人與群性發展

項目 : 設定個人目標

活動名稱 : 步出彩虹

活動目標 : 本活動主要目的是讓學生學習訂定近期或長期的目標，並學習策劃如何達到此目標。最後能評估自己所作出的決定對未來的影響。

對象 : 中四至中七學生

時間 : 35-40 分鐘

教學場地 : 課室

參加人數 : 35-40 人

教材 : 「邁向目標五步曲」參考資料

「你會怎麼辦？」工作紙

「我的未來大計」工作紙

活動步驟：**程序一：引起動機「你有沒有為自己訂下人生目標呢？」**

1. 老師首先向學生提問以下問題：
 - 你有沒有為自己訂下人生目標呢？
 - 你認為為自己訂下目標重要嗎？
 - 你知道訂定目標的方法嗎？
2. 學生可通過答問，理清自己有否想過為自己訂定目標，引導他們明白訂立人生目標的重要性。

程序二：活動（一）認識如何訂定目標：邁向目標五步曲

1. 老師派發參考資料「邁向目標五步曲」，讓學生初步了解訂定目標的方法。
2. 讓學生互相分享自己過往在訂定目標的經驗，以及對邁向目標五步曲的理解。

程序三：活動（二）練習訂定目標：「你會怎麼辦」

1. 老師把學生分為四至五人一組，並派發「你會怎麼辦？」工作紙。
2. 每位組員各自完成「你會怎麼辦？」工作紙。
3. 完成工作紙後，各組員互相分享自己的選擇和排列次序的理由。組員只需用心聆聽，不必評論別人的做法，因為沒有固定答案。

程序四：活動（三）實踐訂定目標：「我的未來大計」

1. 老師派發「我的未來大計」工作紙，每組各可獲一張工作紙。
2. 老師指導各組員共同商擬一個短期目標，並填寫於「我的未來大計」工作紙中。
3. 各組員利用腦震盪的方法，盡量列出所有能達成目標的步驟。
4. 完成腦震盪後，經全組同學討論後，選取出眾步驟中較可行及合理的步驟。並研究如何將已選取的步驟排列出合理及可行的次序。
5. 全體組員一同討論實踐這個計劃對自己的未來有甚麼影響。
6. 小組匯報，與同學分享不同組別的目標和達標步驟，分享經驗。

程序五：總結

老師總結學習重點：

1. 學生應該對未來有方向感和為未來訂定目標，這是成功的第一步。
2. 在訂定目標時，要有適當及可行的方法和步驟。訂定目標後要切實執行，在推行過程時，仍需定期作出檢討及評估。若未如理想，便應對計劃作出改善。
3. 老師向每位學生派發一張「我的未來大計」工作紙，邀請他們回家各自為自己訂定一個短期或長期的目標，然後著實執行。

「邁向目標五步曲」

你若要成功必須先懂得自己的目標和方向，你亦必須了解自己走向目標的每一步。以下有五個步驟，可引領你走向目標。

第一步曲：清晰目標

尋找一個短期或長期的目標，確定未來的方向。

第二步曲：可行步驟

列出一切可達成此目標的基本條件及可行步驟。

第三步曲：排列主次

將適合自己及重要的步驟選出，再定下優先次序。

第四步曲：切實執行

為自己的目標定下時間表，並依時間表執行。

第五步曲：檢討與改善

在推行目標期間，需作定期檢討與修正。

「你會怎麼辦？」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

假如你的短期目標是學習一種新技能，例如打網球，試細看下面的一些步驟，在其中選取一些你認為適合自己而且可行的步驟。你也可以自己列舉一些適合自己的方法，然後刪去一些不重要或不適合你用的，最後將已選取的步驟依進行時的先後次序排列出來。

步驟	選取 (√)	次序 (填數字)
♣ 我會約朋友到網球場，試將所學的運用出來。		
♣ 在朋友中找尋會打網球的教導我。		
♣ 到運動場或社區中心，搜集有關網球課程的資料。		
♣ 向會打網球的朋友請教。		
♣ 不斷練習。		
♣ 了解網球運動的基本裝備及其價錢，如服飾、網球拍等。		
♣ 選擇適合自己的網球課程。		
♣ 打聽居住地區或學校附近有沒有網球場或哪個網球場最方便自己前往。		
♣ 請教教練或懂打網球的朋友，指出自己錯誤的姿勢或缺點。		
♣		
♣		
♣		
♣		
♣		
♣		
♣		
♣		
♣		
♣		

「我的未來大計」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

我們的目標：_____

基本步驟	選取 (√)	次序 (填數字)
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		
▲		

實踐此計劃對未來的影響：

- 課題實用。
- 課程內的活動及工作紙可以引發學生反省及認識自己。
- 課程能引入家長參與和問卷，讓學生理解升學需要的心理及實質準備。

鄭德嘉校長
中華傳道會劉永生中學

生活技能發展課程：

活動設計

Life Skills Development
Curriculum:

Activity Plans

The activities are very interesting. They allow students to participate in the process of reflecting on themselves, re-thinking about their values so that they can acquire the standard, values and skills for better lives.

There is also a wide range of activities, to fit the need of different students. Some useful websites are cited for teachers' backup.

Miss Catalina Chan Yuen Ling
Vice-Principal and Guidance Mistress
St. Paul's Co-educational College

ISBN 962-8093-22-3



9 789628 093229

非賣品