



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION
理想校園支援計劃 School Support Scheme
Tel : 2126 7019 Fax : 2834 4590
地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 11 樓

『歷情社意』成長小組訓練計劃 活動計劃書

1) 理念：

以往的教育研究，大都著重學生的認知發展，認為學生的認知能力可以決定其學業成就，甚至影響其將來的事業發展。但當多元智能 (Gardner, 1983) 及情緒智能 (Salovey & Mayer, 1990) 等概念相繼出現，再加上許多教育研究指出情緒能影響學生的學習動機，繼而影響認知學習，「情意教育」(Affective Education) 對學生的成長及學習的重要性便越益明顯。同時，學者 (Chan, 1999; Davis & Rimm, 1998; Silverman, 1993b) 皆指出就算表現超卓的資優學生，其在情緒及人際關係亦會出現適應上的困難，所以情意教育同樣地對他們重要。

根據教育局《校本資優課程教師培訓教材套》指出，情意教育 (Affective Education) 課程內容，除了有助學業行為稍遜的學生以積極及正面態度來面對成長發展的需要外；同時也適用於資優學生身上。雖然資優學生在成長過程中，智能較同齡朋輩為高，但其情緒及體能發展與其智能發展可能會有差異，令他們所面對的困擾有別於普通學生，所以資優學生的情意教育，可針對他們的特質加入相應內容。故此，為配合不同學生的成長發展需要，本情意教育小組主要以『歷』、『情』、『社』、『意』四個概念作為介入手法(註一)，以提升學業行為稍遜或強化資優學生的情意及社交技巧能力。除了沿用一直持以有效的歷奇啟能遊戲，從愉快活動經驗中學習人際協作及如何面對失敗及挫折，從而提昇其解難能力；同時亦透過情意社交小組的經驗學習互動歷程中，藉著角色扮演、影音教材、情境演練、主題短講、討論及習作等方法，從認知層面協助學生瞭解自己的能力、特質及限制，對自己作出合理的期望，從而建立正面自我形象；培養積極而正面的情緒素養，例如寬容、欣賞、尊重及關懷；學習適當的社交技巧，建立和諧的人際關係；同時亦透過親身參與義工服務，身體力行地學習如何關注社會，承擔應盡的責任和義務。期望學生完成訓練後，能夠潛移默化地在學校生活中應用出來。



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION
理想校園支援計劃 School Support Scheme
Tel : 2126 7019 Fax : 2834 4590
地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 11 樓

(註一)：

『歷』代表「歷奇為本輔導」(Adventure based Counselling)

「歷奇」一般泛指冒險的活動或奇遇。歷奇本身包含了一定程度的難度、是陌生的、新鮮的、具挑戰的、與慣常生活方式不同的經歷。而按照歷奇計劃(Project Adventure)的界定，歷奇為本輔導是指透過歷奇基地、設施和一系列精心設計的程序，幫助參加者成長，達到輔導目標的一套特定手法。而透過從實踐中學習(Learning by Doing)的經驗學習法(Experiential Learning)，藉著過程中的經歷、分享和反省，深入處理和轉化該次經驗，成為一次有個人意義的信息。

『情』代表「情緒管理」(Emotional Management)

根據艾力遜(Erikson)的成長發展學說，小學生將會踏入青春期的階段，無論是生理、心理、社交及價值觀建立等各方面，均起了很大的變化。它既帶來成長的喜悅，但同時亦令到他們產生困惑和問題。倘若學生能及早學習並建立一套自我管理的模式，再加適當的引導和支持，對他們的學業和品格必定有所裨益。而美國耶魯大學心理學家彼得·塞拉維(Peter Salovey)和約翰·梅耶(John Mayer)亦指出，訓練個人對自己情緒的把握和控制面臨挫折的承受力在成長過程中是非常重要的。藉著情緒管理的訓練能有助提升溝通能力及以樂觀積極態度處理問題。

『社』代表社交技巧訓練 (Social Skill Training)

社交技巧訓練主要孕育自社會學習理論(Social Learning Theory)的介入方法。其介入目標是透過學習新的行為類型，使個人在不同的社會情景中，更能適切和有效地達致個人目的。班都拉(Bandura)認為人類絕大部分的行為是由觀察式學習(observational learning)中獲得，並透過強化(reinforcement)而得以維持。而且每個人都需要基本的社交技巧以便與別人相處。欠缺適切的社交技巧，實有礙個人需要的滿足，並可能引致人際關係的問題。因此，透過技巧的獲取，如指引、角色扮演、回饋及家課等策略，可使個人學習到適切的行為技巧去取代舊有無效的行為技巧，減少社交技巧的欠缺並增強個人效能(self-efficacy)。



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION
理想校園支援計劃 School Support Scheme
Tel : 2126 7019 Fax : 2834 4590
地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 11 樓

『意』代表情意溝通 (Affective Communication)

情意溝通理論乃建基於認知論和社會互動論，其主要內涵是培養個人的人文素養和情緒素養，在態度面向具有寬容、欣賞、尊重、關懷四種態度；在行動方面具有激發注意、創意思考、適當行動的行為特質；同時追求感性體驗(情意流露)與理性溝通的協調。根據密西根大學研究中心的詹姆斯·浩斯的一項調查，發現經常做善事，待人仁慈有愛心，會讓一個人對生命更有期望，而且活力無窮。正如當學生自己遇到困難時，如果能懂得恰當表達或得到身邊的朋友、老師和父母的協助，使可以舒緩所面對的壓力。同樣地，當遇到人際衝突事情時，如果嘗試站在對方的立場想一下，以同情共感去想像對方的感覺，進而透過溝通交流，就較容易解決彼此之間的分歧。

2) 活動目標：

- 2.1 讓學生認識情緒智能的運作，並提升學生的情緒管理技巧，學習如何面對失敗及挫折；
- 2.2 協助學生學習適當的社交技巧，建立和諧的人際關係；
- 2.3 瞭解自己的能力、特質及限制，對自己作出合理的期望，從而建立正面的自我形象；
- 2.4 更懂得關注社會及承擔應盡的責任和義務

3) 活動形式：

活動主要以小組工作(Group Work)、歷奇為本輔導(Adventure Based Counselling)及經驗式學習(Experiential Learning)作為理論基礎，並匯合部份認知理論(Cognitive Theory)及社交技巧訓練(Social Skills Training)的概念和實務技巧作為推行模式。每節學習活動的形式是以學生為中心，使學生透過愉快輕鬆的程序能夠積極參與以彼此交流。學習活動將包括歷奇項目、啟能遊戲、模擬角色扮演、協作學習、自我反思、意義解說、個案研習、小組討論和講授等方法。



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION
理想校園支援計劃 School Support Scheme
Tel : 2126 7019 Fax : 2834 4590
地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 11 樓

4) 計劃內容：

對象：適用於高小至初中學生

人數：每組約十五名學生

內容：(一) 小組培訓工作坊活動：
每個組別分別進行 8 節活動，每節約 90 分鐘
(二) 「勇者無懼」歷奇訓練宿營活動：
每個組別分別進行一次兩日一夜宿營訓練活動
(三) 「關愛同行」義工服務活動：
每個組別分別進行兩次義工服務，每次約 3 小時

5) 評估方法：

1. 透過學生填寫主觀成效活動檢討表，收集數據及意見，以理據評估計劃的成效、學生對活動及導師的滿意程度；統計出席率，以顯示學生的參與程度，作為評估指標；透過導師在各項活動中的觀察，統計學生在各項活動中的實際表現，作為評估指標。
 2. 於每次活動完畢，學生需要在記錄冊裡撰寫學習日誌(learning journal)，記錄在活動中的啟發與得著。
 3. 同時運用「個人與群性發展自我效能量表」來進行評估 (Yuen et al., 2004)。學生需於整個活動開始前及整個活動完結後填寫測量表，以評估參加者的的轉變情況。
- * (「個人與群性發展自我效能量表」來自：袁文得、艾斯柏、許錦屏、劉兆瑛、陳茂釗、余文基、梁健文、柯新艷，個人與群性發展自我效能量表：使用者手冊，生活技能發展及全方位輔導計劃系列。香港：香港大學教育學院生活技能發展計劃出版。)



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION
理想校園支援計劃 School Support Scheme
Tel : 2126 7019 Fax : 2834 4590
地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 11 樓

6) 活動詳情：

6.1 小組培訓工作坊活動：

活動特色：以小組形式進行，由專業社工帶領。每節活動均有特定的主題及目標，藉著啟能遊戲及或歷奇項目，讓學生從參與過程及互動經歷中，親身學習到與人相處的態度及技巧。小組特別重視組員此時此地(Here-and-Now)的感受及回應，讓組員透過對問題的處理，更能切身處地學習：聆聽不同聲音、要尊重對方、有權持相反意見，有機會去作出選擇等，從而提升學生與人相處的技巧。

節數	活動名稱	目的及內容
1	看出一點真	<ul style="list-style-type: none">● 簡介計劃目標內容及進行小組啟動禮儀式● 互相認識，凝聚組員間的關係● 建立個人目標，訂立小組規則及要求● 認識個人性格及能力的優缺點● 發掘與別不同之處，學習欣賞自己和接納他人
2	無聲仿有聲： 溝通必殺技	<ul style="list-style-type: none">● 溝通的重要性及元素● 學習有效的雙向溝通技巧● 加強組員的言語及非語言的溝通表達能力
3	友情歲月	<ul style="list-style-type: none">● 學習欣賞別人及培養人際合作精神● 朋輩間的互相分享及扶持● 增強解決問題的能力● 籌備義工服務工作
4	情緒紅綠燈	<ul style="list-style-type: none">● 認識日常生活中常出現的情緒● 正確辨別正面及負面情緒的影響● 認識情緒對自我及人際的深遠影響
5	EQ 劇場版	<ul style="list-style-type: none">● 分享及整理過往不愉快的情緒經驗● 學習疏導及處理負面情緒的困擾● 有效情緒管理技巧
6	高度戒備： 處理人際衝突	<ul style="list-style-type: none">● 整合過往面對人際衝突經驗● 學習處理人際衝突的態度及技巧● 有效建立人際互惠互利的協作關係● 籌備義工服務工作
7	製作活動成果及 個人面談	<ul style="list-style-type: none">● 回顧、整合及反思小組經驗及學習成果● 學生填寫檢討及評估問卷● 合力製作活動成果及籌備頒獎禮
8	頒獎禮	<ul style="list-style-type: none">● 由學員負責整個頒獎禮程序● 鞏固學習成果，進行祝捷● 師長給予的正面肯定和回饋



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION
理想校園支援計劃 School Support Scheme
Tel : 2126 7019 Fax : 2834 4590
地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 11 樓

6.2 「勇者無懼」歷奇訓練宿營活動：

活動特色：透過一次兩日一夜宿營活動。參加者將會體驗團隊的動力，通過各項精心設計的歷奇任務，務求啟發組員潛能以克服困境。除適量之體力要求外，個人自信心、自我肯定能力及勇於接受挑戰尤其重要；同時亦期望能培養團隊協作精神，增強互助互信的人際關係和解決問題的能力。

活動名稱	日期	節數	地點	目的及內容
「勇者無懼」 歷奇訓練 宿營	待定	兩日一夜 (共四節)	銀礦灣戶 外康樂營/ 其他營地	<ul style="list-style-type: none">● 協學生自信心和肯定自我能力● 培養團隊協作精神● 組員間建立互助互信的關係● 發揮領袖才能● 增強抗逆及解難能力

6.3 『關愛同行』義工服務活動：

活動特色：透過參與義工服務，除體驗自己具有能力服務他人外，讓同學有更多機會接觸社會上的弱勢社群，在當中學習尊重和幫助別人，更懂得珍惜自己所擁有的一切，並且發揮互助關懷社區的精神。其次，每項服務均由學生負責策劃及推行有關程序，從中提昇他們的組織策劃技巧及團隊協作精神。

活動名稱	日期	時間	地點	服務對象	形式
義工服務之 長者篇	待定	待定	社區	長者	探訪關懷、溝通交流、教授毛巾操、了解需要、送贈禮物包
義工服務之 肢體殘障 人士篇	待定	待定	社區	肢體殘障 人士	探訪關懷、傷健同樂、溝通交流，了解需要、送贈禮物包