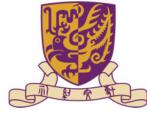


贊助單位：



主辦單位：



Enclosure 3

「創路雄心」活動執行手冊

(一) 理念架構

次級預防

根據公共衛生的定義，預防濫用藥物大致可分為初級、次級及三級三層預防（見圖 1）(Lewis, Sheringham, Kalim, & Crayford, 1988)，三管齊下能夠有效預防青少年濫藥問題。現時，香港主要為青少年提供初級和三級預防服務，而「創路雄心」可能是唯一針對青少年濫藥的非標籤和正面的次級預防計劃。



圖 1 三層預防濫用藥物的方法

理論基礎

研究顯示，相比沒有理論基礎的濫用藥物預防計劃，基於健康行為理論的預防計劃更為有效(Dusenbury & Falco, 1995)。「創路雄心」根據社會認知理論 (Social Cognitive Theory, SCT) 和計劃行為理論 (Theory of Planned Behavior, TPB) 得出數個不濫用藥物的決定因素，並應用在「創路雄心」的介入策略中：

社會認知理論 (SCT)

不濫用藥物的決定因素	「創路雄心」的介入策略
<ul style="list-style-type: none"> 行為、個人因素及環境的互動關係 (相互決定論) 透過觀察學習模仿他人的行為 	<ul style="list-style-type: none"> 改善高危學生的學校及家庭環境 讓學生與友師相交，從而觀察學習和模仿友師的良好行為
<ul style="list-style-type: none"> 行為能力 自我效能 	<ul style="list-style-type: none"> 透過訓練 (如消防挑戰營)和肯定讓學生意識到自己的潛能，並明白只要

- 成果期望及積極強化（獎勵）
- 堅持不懈便可完成艱難的任務
- 持續鼓勵及積極強化

計劃行為理論 (TPB)

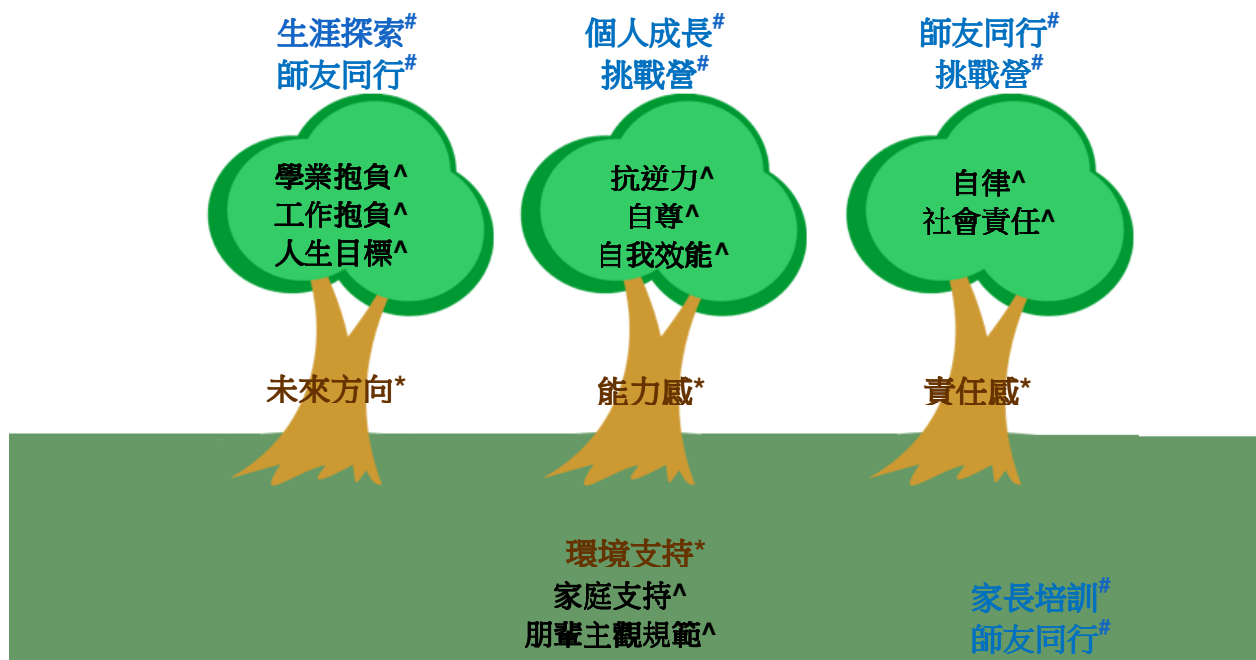
不濫用藥物的決定因素	「創路雄心」的介入策略
<ul style="list-style-type: none"> • 對濫用藥物的態度（正面及負面） • 知覺控制（能夠控制自己拒絕濫用藥物的程度） • 行為意圖（考慮使用藥物與否） 	<ul style="list-style-type: none"> • 討論拒絕濫用藥物的態度 • 在特別設計的活動中提升拒絕濫用藥物的知覺控制 • 將拒絕毒品的主題融入各種歷奇的活動中
<ul style="list-style-type: none"> • 主觀規範（重要人士對他們濫藥與否的看法） 	<ul style="list-style-type: none"> • 鼓勵參加者帶同好友一起參與「創路雄心」的某些活動，令好友也受到正面影響，從而建立拒絕濫用藥物的主觀規範

計劃理念

「創路雄心」計劃透過加強以下四個範疇以預防濫用藥物（見圖 2）：

- 1) 未來方向,
- 2) 能力感,
- 3) 責任感,
- 4) 環境支持

每個介入範疇延伸一些特定目標，例如，在「未來方向」範疇包含學業抱負，工作抱負和人生目標三個目標（見圖 2）。再者，這些目標會透過一些活動類別達成，例如，「生涯探索」活動旨在提升學業抱負、工作抱負和人生目標（見圖 2）。



主要概念

介入範疇：

- 未來方向：未來發展方向，除了學業和工作，也可包括家庭、娛樂等人生範疇
- 能力感：認為自己擁有足夠能力可控制和勝任工作
- 責任感：意識並願意實行自己的角色義務
- 環境支持：家庭和朋友等重要人士支持和提供協助處理各項問題

目標：

- 學業抱負：對達成個人學業目標的熱誠和渴望
- 工作抱負：對達成個人職業目標的熱誠和渴望
- 人生目標：個人生活中某個或多個希望達到的方向或前景
- 抗逆力：能夠面對和處理逆境的個人特質
- 自尊：對自我價值的整體評價
- 自我效能：認為自己有能力達到理想的結果
- 自律：控制個人情感和弱點，以追求客觀正確的事，並放棄主觀衝動而做的事。
- 社會責任：造福社會的義務和責任

活動名詞：

- 友師：消防人員擔任亦師亦友的角色
- 師友：消防人員和學生亦師亦友的關係

(二) 活動類別

「創路雄心」的介入計劃由以下五個活動類別所組成，每個類別透過一個或多個活動單元以達到目標（見圖 2）。表 1 甲和表 1 乙總結各項活動類別、活動單元、目標和主要內容。

1. 「生涯探索」活動旨在協助學生辨認未來方向，透過「友出路」單元提升學生學業抱負和工作抱負，並探索人生目標。
2. 「個人成長」活動旨在增強學生能力感，透過一系列「啟動」、「創路成長工作坊」、「個人成長小組」和「結業展望」單元讓學生經歷關係建立、個人突破和成長，及經驗整合的歷程，從而提升抗逆力、自尊和自我效能。
3. 「挑戰營」旨在增強學生能力感和責任感，透過營會的密集訓練提升抗逆力、自尊、自我效能、自律和社會責任。
4. 「家長培訓」活動旨在增強家庭對學生的支持，透過「家長工作坊」單元提升親職教育的質素。
5. 「師友同行」活動旨在塑造健康的朋輩主觀規範，增強責任感，及協助學生辨認未來方向，透過「亦師亦友」單元提升學生的學業抱負、工作抱負、人生目標、自律和社會責任。

表 1 甲「創路雄心」的活動類別

活動類別	活動單元	目標	具體目的的概念	主要內容
生涯探索	友出路 (4 節)	<ul style="list-style-type: none"> ● 學業抱負 ● 工作抱負 ● 人生目標 	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過認識自己、探索升學和就業多樣性，以推動青少年規劃學業、事業或人生 	<ul style="list-style-type: none"> ● 性格評估 ● 參觀職業訓練學校和工作場所 ● 選擇未來
個人成長	啟動單元 (2 節)	<ul style="list-style-type: none"> ● 自我效能 ● 朋輩主觀規範 	<ul style="list-style-type: none"> ● 關係建立，增強學生參與計劃動機和自我效能 ● 認識計劃內容，訂立團隊目標，推動學生承諾完成計劃 	<ul style="list-style-type: none"> ● 團隊建立活動 ● 參觀消防訓練學校
	創路成長工作坊 (1 節)	<ul style="list-style-type: none"> ● 自尊 ● 自我效能 ● 朋輩主觀規範 	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立學生之間，及學生與工作者之間的關係 ● 提高學生的自尊和自我效能，以迎接一年計劃的挑戰 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歷奇活動

表 1 乙「創路雄心」的活動類別

活動類別	活動單元	目標	具體目的的概念	主要內容
個人成長 (續)	個人成長小組 (7 節)	<ul style="list-style-type: none"> • 抗逆力 • 自尊 • 自我效能 	<ul style="list-style-type: none"> • 改善情緒、想法和行為，以提高學生抗逆力、自尊和自我效能 • 學習拒絕濫用藥物的技巧以防止濫用藥物行為 	<ul style="list-style-type: none"> • 校本小組 • 小組遊戲 • 認知行為小組
	結業展望 (2 節)	<ul style="list-style-type: none"> • 自尊 • 自我效能 • 家庭支持 • 朋輩主觀規範 	<ul style="list-style-type: none"> • 肯定學生才能和成就 • 家人、朋友和學校見證，並延續學生正面改變至日常生活 	<ul style="list-style-type: none"> • Facebook 活動 • 結業禮
挑戰營	挑戰營 (4 日 3 夜)	<ul style="list-style-type: none"> • 抗逆力 • 自尊 • 自我效能 • 自律 • 社會責任 	<ul style="list-style-type: none"> • 提升學生多元智能、團隊合作、堅韌不拔和解決難能力 • 肯定和讚賞學生努力和成就 	<ul style="list-style-type: none"> • 消防訓練 • 紀律訓練 • 觀察學習 • 小組解說和分享 • 家人及友師出席畢業典禮
家長培訓	家長工作坊 (3 節)	<ul style="list-style-type: none"> • 家庭支持 	<ul style="list-style-type: none"> • 透過培訓適合青少年階段的親職技巧，以提升親子關係和家庭支持 	<ul style="list-style-type: none"> • 親職教育培訓 • 親子友師活動
師友同行	亦師亦友單元 (3 節)	<ul style="list-style-type: none"> • 學業抱負 • 工作抱負 • 人生目標 • 自律 • 社會責任 • 朋輩主觀規範 	<ul style="list-style-type: none"> • 讓學生以消防友師作榜樣 • 建立反濫用藥物的主觀規範 	<ul style="list-style-type: none"> • 師友活動 • 友師共同參與其他活動

(三) 活動單元內容

活動單元內容大綱如下，各環節詳情請見附件 1 至 23。

生涯探索

「友出路」(共四節)

環節	是節目的	主要內容	時數	詳情
1 我想…?!	<ul style="list-style-type: none"> ● 增強學生對單元的投入感 ● 認識自己的性格及配合性格的升學和就業發展 ● 明白各類性格均有合適的發展方向 	<ul style="list-style-type: none"> ● 短片分享 ● 性格評估 ● 小組解說和分享 	2	附件 1
2 總有出路…	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識非傳統文化學校(職業訓練學校、文憑課程)的升學方式及學習模式 ● 明白自己擁有不同的選擇和出路 (學業、職業及其他) ● 思考自己未來的升學及就業方向 	<ul style="list-style-type: none"> ● 參觀職業訓練學校 ● 小組解說和分享 	4	附件 2
3 天生我才必有用…	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識實際工作的場所、企業的分工和對不同人材的需求 ● 探索學生對工作的核心價值 	<ul style="list-style-type: none"> ● 參觀工作場所 ● 小組解說和分享 	2.5	附件 3
4 選擇	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結四次「友出路」活動經驗 ● 讓學生思考和表達自己如何作出前途的選擇 	<ul style="list-style-type: none"> ● 一人一故事劇場 ● 小組解說和分享 	1.5	附件 4

個人成長

單元：啟動單元 (共兩節)

環節	是節目的	主要內容	時數	詳情
1 啟動禮	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立學生之間,及學生與工作者的關係 ● 推動學生承諾完成計劃 	<ul style="list-style-type: none"> ● 集體和小組遊戲 ● 計劃簡介 ● 小組分享 	4	附件 5
2 雄心匯	<ul style="list-style-type: none"> ● 增強完成消防訓練的自我效能和相關正面認知 ● 推動學生承諾完成訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ● 參觀八鄉消防訓練學校設施 ● 教官訓勉 	4	附件 6

個人成長（續）

單元：創路成長工作坊（共一節）

環節	是節目的	主要內容	時數	詳情
1 創路成長工作坊	<ul style="list-style-type: none">● 建立學生與友師之間的關係● 提高學生的自尊和自我效能，以迎接全年計劃	<ul style="list-style-type: none">● 歷奇活動● 集體遊戲● 小組解說和分享	4	附件 7

單元：個人成長小組（共七節）

環節	是節目的	主要內容	時數	詳情
1 個人成長小組 1	<ul style="list-style-type: none">● 強化關係● 增強學生對校本小組的投入感	<ul style="list-style-type: none">● 集體和小組遊戲	1.5	附件 8
2 個人成長小組 2	<ul style="list-style-type: none">● 提升組員於不同學習能力的成功感● 讓組員欣賞和發掘自己各方面的能力	<ul style="list-style-type: none">● 小組遊戲● 個人挑戰項目	1.5	附件 9
3 個人成長小組 3	<ul style="list-style-type: none">● 認識「情緒、思想、行為」的關係● 學習處理情緒方法	<ul style="list-style-type: none">● 小組遊戲● 小組解說和分享	1.5	附件 10
4 個人成長小組 4	<ul style="list-style-type: none">● 認識「正向思想」● 加強留意自己的想法，並嘗試由負面的想法轉做正面的想法	<ul style="list-style-type: none">● 小組遊戲● 小組分享	1.5	附件 11
5 個人成長小組 5	<ul style="list-style-type: none">● 認識四種常見的「非理性思考」● 加強留意自己的想法，並嘗試由非理性思考轉做理性思考	<ul style="list-style-type: none">● 小組遊戲● 小組解說和分享	1.5	附件 12
6 個人成長小組 6	<ul style="list-style-type: none">● 學習拒絕誘惑的技巧● 讓學生加強留意容易受到誘惑的情景● 嘗試實踐拒絕誘惑的技巧	<ul style="list-style-type: none">● 小組遊戲● 小組解說和分享	1.5	附件 13
7 個人成長小組 7	<ul style="list-style-type: none">● 總結「個人成長」活動的得著● 讓學生欣賞自己及別人	<ul style="list-style-type: none">● 小組遊戲● 小組分享	1.5	附件 14

個人成長（續）

單元：結業展望（共兩節）

環節	是節目的	主要內容	時數	詳細內容	
1	結業禮	<ul style="list-style-type: none">● 回顧學生的經歷和成長● 親友及友師見證及欣賞學生的正面改變● 學生訂立正面積極目標，以支持其持續正面的改變。	<ul style="list-style-type: none">● 片段回顧● 分享環節● 頒授證書● 立願	3	附件 15
2	Facebook 活動	<ul style="list-style-type: none">● 讓朋輩正面認同其參加活動的努力、付出，和改變。	<ul style="list-style-type: none">● 真心話● 短片分享	-	附件 16

挑戰營

單元：創路雄心挑戰營（共一節）

環節	是節目的	主要內容	時數	詳情	
1	創路雄心挑戰營	<ul style="list-style-type: none">● 提升學生多元智能、團隊合作、堅韌不拔和解難能力● 消防訓練培養學生抗逆力、自我效能和社會責任● 紀律訓練培養學生自律和社會責任● 觀察學習在訓的消防學員和「創路雄心」的消防友師的「大無畏」精神● 每日小組解說和分享以整合經驗● 家人及友師出席畢業典禮以肯定和讚賞學生努力和成就	<ul style="list-style-type: none">● 消防訓練● 紀律訓練● 觀察學習● 小組解說和分享● 家人及友師出席畢業典禮	4 天 3 夜	附件 17

家長培訓

單元：家長工作坊（共三節）

環節	是節目的	主要內容	時數	詳情
1	作孩子的守護天使	<ul style="list-style-type: none">● 肯定和重拾作為父母的愛● 建立開放接納孩子的態度● 提升家長的親子溝通技巧	1.5	附件 18
2	父母學堂	<ul style="list-style-type: none">● 認識與孩子建立健康及親密關係的原則● 學習讚賞和接納孩子，以增加孩子的自我形象和安全感● 提升家長對子女成癮行為的認知、覺察力和處理技巧	3	附件 19
3	親子友師工作坊	<ul style="list-style-type: none">● 讓家長欣賞青少年的付出和成長● 促進親子及友師之間的交流與關係建立	3.5	附件 20

師友同行

單元：亦師亦友單元（共五節）

環節	是節目的	主要內容	時數	詳情
1	亦師亦友活動 1	<ul style="list-style-type: none">● 強化師友的關係● 促進友師認識學生的學校環境	2	附件 21
2	暑假特務	<ul style="list-style-type: none">● 認識毒品及濫藥的後果● 建立有關濫藥的正確想法● 學習察覺朋友濫藥和提供幫助● 提升師友對濫藥個案的解難能力	7	附件 22
3	夏日玩水營火會	<ul style="list-style-type: none">● 讓友師給予學生正面的肯定和欣賞● 鼓勵學生積極面對將來的挑戰● 整理參加者對計劃的得著和感受，及處理計劃終結的情緒	11	附件 23

(四) 計劃特色

特定對象

本計劃是一種次級預防的介入活動，透過「次級預防篩查指數 (SPSI)」識別較容易出現吸毒行為或其他高危行為的學生，並接受學校老師或社工轉介適合的個案，然後邀請他們參加活動。

理論基礎

本計劃就青少年吸毒行為進行大量文獻分析，基於計畫性行為理論和社會認知理論建立理念架構，以聚焦導至(OR 得出?)青少年濫藥的決定因素，並進行介入。

非標籤和正向框架

本計劃包含篩選評估，為減低篩選的標籤效應，評估內容只限濫藥相關的誘因和防禦因素，並非直接詢問學生吸毒與否。同時，本計劃獲得禁毒基金豁免顯示資助來源。

探索未來方向

本計劃透過建立學生的效能感和責任感，及建立環境支持，以推動學生積極探索未來，並引導學生明白前景光明和富有意義。

經驗為本

本計劃著重讓學生及家長經歷不同的活動，進而藉著個人整理經歷、小組討論和解說的過程，協助學生整理其個人經驗，並將所學應用到日常生活中。

友師同行

本計劃著重友師作學生的生命榜樣。消防人員擁有無私、勇敢，自律和不屈不撓等精神，深受學生和家長歡迎。消防友師能以生命影響生命，分享生命的故事，呈現自己的剛強及軟弱，讓學生得到鼓勵盼望，並支持和陪伴學生渡過成長的挑戰。

各方合作

本計劃整合學生、家長、老師、青年及社會工作者、健康及臨床心理學家、公共衛生學者、消防人員、職業及高等教育工作者、有關吸毒、親職教育和師友計劃的非政府組織工作者的意見和經驗所設計和執行。

(五) 推行策略

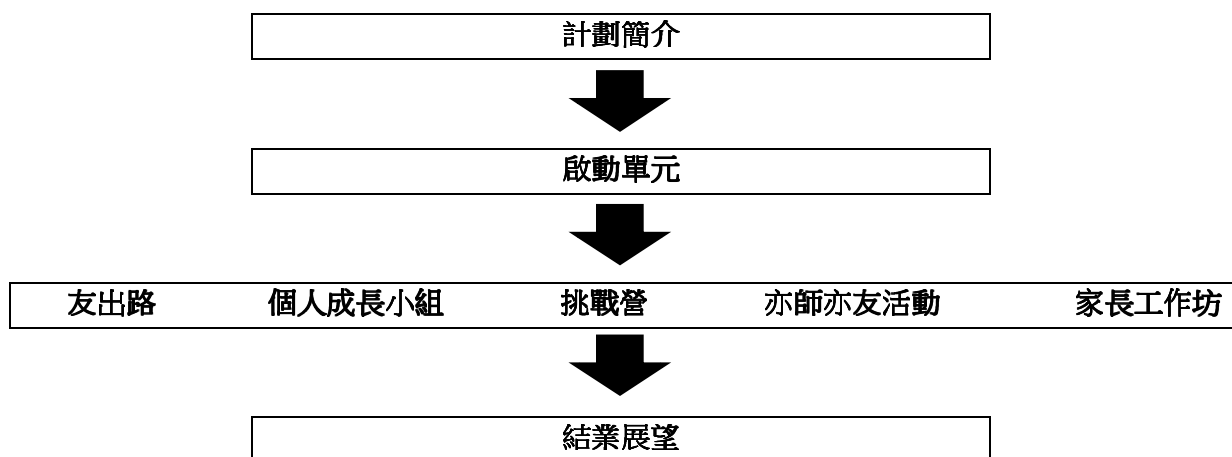
教師的參與

學校教師（如輔導組教師）適宜協助及參加，有關教師可觀察、參與活動和討論，此舉不單增強老師與學生的聯繫，更能讓教師了解學生的需要，見證學生的轉變，以便長遠跟進。

活動編排

「創路雄心」分為五類活動，共二十三節，負責人員可因應校本需要分四階段推行：

1. **計劃簡介：**計劃進行前，負責人員可於學校中二及中三級週會（或其他合適聚會）對學生、老師和家長進行簡介，重點簡介內容可包括於消防訓練學校舉行之挑戰營、歷奇活動、消防友師計劃等精彩內容，此舉可建立「創路雄心」的正常(面?)形象和去除次級預防的污名。
2. **啟動單元：**啟動活動適合在主要活動開始前進行，此舉可初步建立學生之間、學生與友師之間、以及學生與工作者的關係，並讓學生充份認識計劃，以推動和鼓勵學生立志完成一學年的計劃。
3. **主要活動：**工作者可因應校本需要編排活動，平均分佈各項單元（如一個月兩節），此舉可提供穩定和充足機會建立和強化關係，以助學生持續成長並找尋未來方向。
4. **結業紀念單元：**主要活動完結後可進行結業紀念單元，透過社交網絡和結業典禮分享和延續改變，並就未來立願。



參考資料

L. Dusenbury and M. Falco (1995). Eleven components of effective drug abuse prevention curricula. *Journal of School Health*, 65, 420-425.

G. H. Lewis, J. Sheringham, K. Kalim, T. J. Crayford (1988). *Mastering Public Health*, the Royal Society of Medicine Press, Oxon, UK

附件 1

「友出路」第一節

活動名稱：	我想…？！
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 增強學生對單元的投入感 ● 認識自己的性格及配合性格的升學和就業發展 ● 明白各類性格均有合適的發展方向
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	2 小時
地點：	課室/ 活動室/ 禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵準時出席，並 ● 增強投入感 ● 提高學生對參觀的興趣和動機 	活動簡介 <ul style="list-style-type: none"> ● 讚賞準時出席同學 ● 簡介是節流程 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小禮物(如需要)
15 分鐘	引起動機 <ul style="list-style-type: none"> ● 正常化青少年對人生規劃欠缺動力 ● 引起學生對生涯探索的思考 	短片分享 <ul style="list-style-type: none"> ● 播放有關青少年生涯探索短片 <ul style="list-style-type: none"> ○ 如香港電台製作<<我未成年 - Hea 住先>> ● 集體/小組討論，建議問題： <ul style="list-style-type: none"> ○ 片中那個片刻讓你印象最深刻？ ○ 你認同/不認同片中那些生活態度？ ○ 甚麼原因讓片中人物 Hea 住先/積極進取？ ○ 你與片中那位角色最相近？為什麼？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 短片 ● 播放短片設備
10 分鐘	引起學生對友出路和是節活動的興趣	<ul style="list-style-type: none"> ● 介友出路的目的和活動 ● 討論時下流行的個性測驗，帶出資料單向性和準誠度問題 ● 簡介是次個性測驗的研究實證，並可帶來個人成長、職業規劃、愛情觀等多樣性青少年感興趣的生活取向。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片

時間	目的	活動內容	物資
30 分鐘	探討和認識自己的個性和就業取向	<u>填寫和分析問卷</u> <ul style="list-style-type: none"> 簡介填寫方法 填寫評估問卷 簡介計分方法 <u>紀錄結果</u> <ul style="list-style-type: none"> 每位學生獲派發一張卡紙，學生紀錄各性格類型及分數 （就學生需要，安排工作者協助小組/個人完成以上過程）	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 評估問題簿及答題紙 筆 卡紙
10 分鐘	認識自己的個性，並探討配合性格的升學和就業發展	<u>解說</u> <ul style="list-style-type: none"> 簡介各類性格的特質和例子 簡介四種相應就業取向和其他人生取向 提供網上資料以供查閱 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片
15 分鐘	探討配合性格的升學和就業發展	<u>小組討論</u> <ul style="list-style-type: none"> 按四種主要性格分組 討論有關人生規劃的取向，建議問題： <ul style="list-style-type: none"> ○ 你希望將來從事那個行業/那種職位？ ○ 按剛才分析的個性和組員的分享，你能想到其他可能適合自己的行業/職位嗎？是甚麼呢？ ○ 有些組員還沒有方向，我們可以給他甚麼的建議？ 	<ul style="list-style-type: none"> 大畫紙和筆（如需要）
5 分鐘	鞏固活動體會	<u>總結</u> <ul style="list-style-type: none"> 總結短片討論的重點 總結性格和人生取向討論的重點 提醒各類性格均有合適的發展方向 提醒這是友出路的第一站，未來活動會幫助學生認識不同的出路。 	

附件 2

「友出路」第二節

活動名稱：	總有出路…參觀職業訓練學校(VTC)
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> • 認識非傳統文化學校(職業訓練學校、文憑課程)的升學方式及學習模式 • 明白自己擁有不同的選擇和出路 (學業、職業及其他) • 思考自己未來的升學及就業方向
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	4 小時
地點：	職業訓練局學院(VTC)

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
30 分鐘 (視乎車程)	<ul style="list-style-type: none"> • 鼓勵準時出席，並 • 增強投入感 • 提高學生對參觀的興趣和動機 	<u>活動簡介</u> <ul style="list-style-type: none"> • 讚賞準時出席同學 • 簡介是日參觀流程 • 乘車前往旅遊服務業培訓發展中心 	<ul style="list-style-type: none"> • 小禮物 (如需要) • 旅遊巴
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 認識職業訓練局學院 • 讓參加者明白不同學歷有不同出路的選擇 	<u>職業訓練局學院簡介</u> <ul style="list-style-type: none"> • 簡介有關職業訓練局學院 (青年學院、IVE、大學課程) 的基本資訊 (入學要求、課程種類及上課模式) 和不同出路，如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 中三以下—可報讀青年學院 ○ 中三至中六—可報讀文憑課程 ○ 中六畢業—可報讀文憑/大學課程 	<ul style="list-style-type: none"> • 短片 • 投影片
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 引發學生對不同課程的興趣 • 引發學生思考自己未來的方向 	<u>參觀旅遊服務業培訓發展中心</u> <ul style="list-style-type: none"> • 認識旅遊服務業培訓課程內容，可包括：酒店管理、餐飲服務業及語文課程等。 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解人員
15 分鐘 (視乎車程)		<ul style="list-style-type: none"> • 乘車前往青年學院(Youth College)及香港專業教育學院(IVE) 	<ul style="list-style-type: none"> • 旅遊巴
90 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 引發學生對不同課程的興趣 • 引發學生思考自己未來的方向 	<u>參觀青年學院(Youth College)及香港專業教育學院(IVE)</u> <ul style="list-style-type: none"> • 認識青年學院及香港專業教育學院的課程內容，可包括：美容、理髮、時裝設計、資訊科技、法律、工商管理及建築課程等。 • 認識校園設施及課餘活動 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解人員

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 引起學生思考自己未來的方向 	<u>小組分享</u> 建議問題 (可按學生體驗選擇) <ul style="list-style-type: none"> • 哪個環節最深刻? • 有甚麼新發現或新想法(課程/職業)? • 你對哪個學科最有興趣/好奇? • 你將來想做甚麼職業/有甚麼夢想? • 你覺得自己要怎樣做才可以達到你的目標? • 你覺得有甚麼是幫助你/阻礙你去達到你的目標? 	
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 鞏固活動體會 讓學生對將來前途灌注希望，鼓勵積極探索 	<u>總結</u> <ul style="list-style-type: none"> • 總結非傳統文化學校（職業訓練學校、文憑課程）的升學方式及學習模式 • 提醒學生認識自己擁有不同的選擇和出路（條條大路通羅馬） • 鼓勵學生思考自己未來的升學及就業方向（行行出狀元） • 提醒這是友出路的第二站，未來活動會幫助學生認識不同的出路。 	
30 分鐘 (視乎車程)		<u>乘車回校解散</u>	

附件 3

「友出路」第三節

活動名稱：	天生我才必有用…參觀企業—香港寬頻網絡有限公司
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> • 認識實際工作的場所、企業的分工和對不同人材的需求 • 探索學生對工作的核心價值
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	2 小時 30 分鐘
地點：	香港寬頻網絡有限公司

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 鼓勵準時出席，並增強投入感 • 提高學生對參觀的興趣和動機 	活動簡介 <ul style="list-style-type: none"> • 讚賞準時出席同學 • 簡介是日參觀的目的 	<ul style="list-style-type: none"> • 短片 • 投影片
20 分鐘 (視乎車程)		乘車前往香港寬頻網絡有限公司	<ul style="list-style-type: none"> • 旅遊巴
90 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 引起學生對不同工作類型的興趣 • 探索學生對工作的核心價值 • 引起學生思考自己未來的方向 • 學習訂立目標 • 鼓勵學生天生我才必有用，堅持夢想，努力達成目標。 	參觀香港寬頻網絡有限公司 公司簡介： <ul style="list-style-type: none"> • 認識香港寬頻的背景 • 認識不同部門的分工及對不同人材的需求 工作核心價值和目標： <ul style="list-style-type: none"> • 探索學生對工作的核心價值 • 學習訂立目標 參觀： <ul style="list-style-type: none"> • 參觀香港寬頻 小組解說和分享： <ul style="list-style-type: none"> • 分享堅持夢想的「成功人士」的故事 • 參觀的得著和反思 • 最後各組輪流到台前分享小組分享的重點 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解人員 • 探索核心價值的工作紙 • 畫紙 • 筆 • 小禮物
20 分鐘 (視乎車程)		乘車回校解散	<ul style="list-style-type: none"> • 旅遊巴

附件 4

「友出路」第四節

活動名稱：	選擇
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> 讓學生去思考和表達自己如何作出前途選擇 總結四次友出路活動經驗
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	1 小時 30 分鐘
地點：	課室/ 活動室/ 禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 鼓勵準時出席，並 增強投入感 鼓勵學生表達自己和分享「面對選擇」經歷 讓學生熱身，準備其後的「一人一故事劇場」的分享 	<ul style="list-style-type: none"> 讚賞準時出席同學 <p><u>熱身遊戲</u> 如：大風吹</p> <ul style="list-style-type: none"> 主持人會提出一些問題（如下），若會選擇相同答案者，便要馬上合成一組 <ul style="list-style-type: none"> 12 星座 最喜歡的水果 如果明天是世界末日，你會選擇跟誰渡過 小組分享選擇該選項的原因 	「一人一故事劇場」演員
70 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 讓學生去思考和表達自己如何於生活不同範疇中作出選擇 總結四次友出路活動經驗 	<p><u>「一人一故事劇場」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 透過演員及觀眾彼此的分享和演譯，產生共鳴感，讓學生去思考和表達自己如何於生活不同範疇中作出選擇，如：學業、朋友、家庭、前途。 <p><u>小組解說和分享</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 總結四次活動的經驗 分享對自己的前途的看法 	

附件 5

啟動單元 第一節

活動名稱：	啟動禮
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立學生之間，及學生與工作者的關係 ● 推動學生承諾完成計劃
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	4 小時
地點：	活動室/禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	建立活動規範(主動參與、準時)	<p><u>參加者進場</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞組員早到及準時 ● 點名 ● 填寫基線問卷 <p><u>簡介</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介紹活動導師及負責老師 ● 歡迎組員參與「創路雄心」計劃 	
25 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 促進參加者投入活動 ● 讓參加者之間建立關係 	<p><u>熱身遊戲</u></p> <p>如：《1-2-3-4 捉蟲》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 參加者圍成一個大圈 ● 1234 代表四個動作，1=左手食指指向天；2=右手手掌向上；3=表示蟲，左手左手食指放在旁邊組員的手掌上；4=左手縮(免被對方抓到),右手抓(抓住對方手指) ● 按主持人的指示做相應的動作 <p>如：《魔鏡》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 二人一組，輪流模仿另一方的動作 <p>如：《手推手》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 二人保持一個身位的距離，雙腳合理，看誰可推倒對方 ● 二人以半蹲的姿勢再進行，看誰可推倒對方 	

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 讓組員間建立關係 建立活動規範(留心、參與) 	<u>團體遊戲</u> 如：《王子/公主與間諜》 <ul style="list-style-type: none"> 所有參加者圍一圈，閉起雙眼，主持人會定下誰是王子/公主。在參加者肩膀點一下是王子/公主。在參加者頭頂點兩下是間諜。 參加者開眼後，不停問別人「你是不是王子/公主」，頭兩次王子/公主要答：「不是」，到了第三次王子/公主必須講真話答「是」。目的是要找出誰是王子/公主。 知道誰是王子/公主後，所有人須要趕快以王子/公主為首搭著膊頭排成一條隊。排在最後的一位就輸。而站在間諜的前後一位組員輸。 遊戲分多次進行，王子/公主/間諜數目可按次增加。 	
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 讓組員互相認識 促進溝通和合作 建立團隊精神 	<u>小組遊戲</u> 如：《拋公仔》 <ul style="list-style-type: none"> 分成四組，每組有一個公仔 組員圍圈自我介紹 遊戲開始時，組員需要講出另一組員的名稱才把公仔拋給他（不可拋給左右），以最短時間內所有組員均接過公仔的小組勝出。 遊戲可重覆多次，並可讓組員討論策略 	<ul style="list-style-type: none"> 公仔
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 促進溝通和合作 建立團體精神 	<u>團隊建立遊戲</u> 如：《四龍珍珠—夾公仔》 <ul style="list-style-type: none"> 分成四組對決 四組排一直線，面對面坐，形成正方形 每組組員均有自己的數字(1-10) 正方形的中央放了一個公仔 當主持人叫出數字，各組的代表可到中央用腳夾公仔，成功把公仔帶回自己的坐位者，為之勝出 	<ul style="list-style-type: none"> 公仔
60 分鐘		<u>午餐</u>	<ul style="list-style-type: none">

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 建立活動規範(主動參與、準時) 	<ul style="list-style-type: none"> • 欣賞組員早到及準時 • 點名/分組坐 	
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 增加組員投入度 	<u>熱身遊戲</u> 如：《向左走向右走》 <ul style="list-style-type: none"> • 全部組員圍圈，手牽手 • 主持人隨意分開二人的手 • 二人則沿相反方向跑回原處 • 較慢者則要跑多一圈，並隨意分開二人 	
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 促進溝通和合作 • 建立團體精神 	<u>團隊建立遊戲</u> 如：《快快排撲克》 <ul style="list-style-type: none"> • 分成四組 • 每組有一副撲克牌，零亂地放在地上 • 以最短時間把撲克牌由細至大順序列(1 最小,k 最大) 	<ul style="list-style-type: none"> • 大撲克牌
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 促進溝通和合作 • 建立團體精神 	<u>團隊建立遊戲</u> 如：《順序估撲克》 <ul style="list-style-type: none"> • 分成四組 • 每組有 13 隻撲克牌，牌面向下 • 組員與撲克牌保持一段距離 • 組員需輪流把撲克牌打開，每次只可以開一隻，若能成功開到順數字的牌，則可開多一隻牌 • 以最短時間把撲克牌由細至大順序打開 • 遊戲可重覆多次，並可讓組員討論策略 	<ul style="list-style-type: none"> • 大撲克牌
5 分鐘		<u>小休</u>	
20 分鐘	促進溝通和合作 建立團體精神	<u>團隊建立遊戲</u> 如：《閃避球》 <ul style="list-style-type: none"> • 分成四組，二對二對決 • 每組在自己的場區 • 若被球擊中身體任何一部份，便於場外做「鬼」，以協助攻擊另一隊 • 雙手接球則可繼續發球，若接球時不穩，球掉在地上，則計算出局，在場外做「鬼」 • 在 10 分鐘後，最多組員留在場區的隊伍勝出，或若遊戲中指定幾位隊員全部被擊中，該隊就算輸 	<ul style="list-style-type: none"> • 軟排球

時間	目的	活動內容	物資
35 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 促進溝通和合作 • 建立團體精神 • 提升解難能力 • 讓學生欣賞自己/別人，自我肯定 	<p><u>小組解說和分享</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 用甚麼方法達到最好的結果? • 當中遇到困難嗎? 如何解決? • 誰提出建議? • 誰最落力? <p><u>《大組分享》</u></p> <p>邀請組員分享活動中最深刻的地方和對自己/別人的欣賞</p>	<ul style="list-style-type: none"> •
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 帶出下次活動的主題及鼓勵參與 	<p>總結</p> <ul style="list-style-type: none"> • 欣賞及感謝參加者的出席 • 提醒參加者下次活動時間、日期、地點和注意事項 	<ul style="list-style-type: none"> •

附件 6

啟動單元 第二節

活動名稱：	「雄心匯」
是節目標：	<ul style="list-style-type: none">● 增強完成消防訓練的自我效能和相關正面認知● 推動學生承諾完成訓練
對象：	中二及中三學生
人數：	40 人
時間：	2 小時 30 分鐘
地點：	八鄉消防訓練學校

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
30 分鐘		乘旅遊車由學校出發	
1 小時 30 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 增強完成消防訓練的自我效能和相關正面認知● 推動學生承諾完成訓練	<u>參觀八鄉消防訓練學校</u> <ul style="list-style-type: none">● 簡介香港消防處● 參觀有關訓練場地、設施、救火訓練、步操● 由教官訓勉學生，提高學生參與消防訓練營的動機和準備	
30 分鐘		乘旅遊車回學校解散	

附件 7

創路成長工作坊

活動名稱：	創路成長工作坊
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立學生與友師之間的關係 ● 提高學生的自尊和自我效能，以迎接全年計劃
對象：	中二及中三學生、友師
人數：	約 60 人
時間：	7 小時
地點：	突破青年村/香港浸會園

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘		是次活動簡介 簡介日營流程及注意事項	●
10 分鐘	● 師友互相認識，並且建立關係	集體遊戲 如：《身份大轉移》 <ul style="list-style-type: none"> ● 參加者之間會互相握手並自我介紹 ● 自我介紹：名稱、喜歡吃的東西、嗜好、對是次活動的期望 ● 然後便身份轉移 ● 以剛才另一參加者的身份再找其他參加者介紹 ● 最後工作人員邀請部分參加者向大家以最後的身份自我介紹 ● 並且邀請真正身份的參加者現身說法，向大家自我介紹 	●
20 分鐘	● 師友互相認識，並且建立關係	自我介紹 <ul style="list-style-type: none"> ● 學生和友師分成三組，互相自我介紹 小組遊戲 如：《大風吹》 <ul style="list-style-type: none"> ● 分三組，各自圍圈坐，座位數目是按小組人數減一 ● 當主持人講出某些個人特徵(如：短髮)，擁有該特徵的人便要跑到其他空的座位坐下（不可坐旁邊的座位），若沒有座位的，就站在圓圈中間，發出下一回合的指示 	● 椅子

時間	目的	活動內容	物資
160 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 師友互相認識，並且建立關係 提升參加者溝通、團隊合作 鼓勵參加者突破自我，提升參加者自尊和自我效能 	<u>歷奇活動簡介</u> <ul style="list-style-type: none"> 介紹不同的穿著安全衣的方式 提醒有關安全注意事項 <u>歷奇活動 (高繩網活動)</u> <ul style="list-style-type: none"> 分小組進行高繩網活動 (如：巨人柱、巨人梯、High V 等) 	<ul style="list-style-type: none"> 歷奇教練 歷奇工具
60 分鐘		<u>午餐</u>	
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 師友建立關係 	<u>集體遊戲 (視乎時間)</u> 如：《消防閃避球》 <ul style="list-style-type: none"> 分成四組，二對二對決 每組在自己的場區 若被球擊中身體任何一部份，便於場外做「鬼」，以協助攻擊另一隊 雙手接球則可繼續發球，若接球時不穩，球掉在地上，則計算出局，在場外做「鬼」 在 10 分鐘後，最多組員留在場區的隊伍勝出 	<ul style="list-style-type: none"> 軟排球
90 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 師友互相認識，並且建立關係 提升參加者溝通、團隊合作 鼓勵參加者突破自我，提升參加者自尊和自我效能 	<u>歷奇活動 (高繩網活動)</u> <ul style="list-style-type: none"> 分小組進行高繩網活動 (如：巨人柱、巨人梯、High V 等) 	<ul style="list-style-type: none"> 歷奇教練 歷奇工具
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 鞏固經驗和體會 	<u>小組解說和分享</u> <ul style="list-style-type: none"> 你用一個形容詞形容今天的感受 最深刻的片段 你對自己/他人的新發現 你會最想欣賞/多謝的組員/友師 	<ul style="list-style-type: none">
5 分鐘		<u>總結及學生離營</u> <ul style="list-style-type: none"> 填寫對活動的意見表 	<ul style="list-style-type: none"> 問卷
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 整理首次接觸學生的經驗和感受 	<u>友師活動後解說 Debriefing</u>	<ul style="list-style-type: none">

附件 8

個人成長小組 第一節

活動名稱：	個人成長小組 1
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 強化關係 ● 增強學生對校本小組的投入感
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	1 小時 30 分鐘
地點：	活動室

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立活動規範(主動參與、準時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞組員早到及準時 ● 點名 	●
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生對參與活動的興趣和動機 	<p><u>熱身遊戲</u> 如：「呼」「嘢」「嘩」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 眾人圍圈，眾人可以透過猜拳或是其他方法決定第一個發施號令的人，由他開始遊戲。 ● 第一位開始的人隨意指著某人說「呼」或者是「嘢」，分別如下…… <ul style="list-style-type: none"> ○ 被別人指著「呼」了的人，就要指著其他人說「呼」或者是「嘢」。 ○ 被別人指著「嘢」了的人，甚麼動作也不要做，但他身旁的二人就要做「嘩」的動作。 	●
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生對參與活動的興趣和動機 ● 強化學生之間的關係 	<p><u>集體遊戲</u> 如：《蒙羅麗沙、芭蕉樹、忍者、直升機》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 所有人圍圈 ● 開始的人隨便指住另一個人，叫蒙娜麗、芭蕉樹、忍者、或直升機。 ● 被指的人及其左右的人都要做出指定動作。 ● 做不到的輸，做到的繼續指下一位。 	●

時間	目的	活動內容	物資
55 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 提升學生對參與活動的興趣和動機 • 強化學生之間的關係 	<p><u>集體遊戲</u></p> <p>如：《歸來吧》</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導師選出一位參加者為「士巴拿」 • 其餘參加者坐於椅上圍成圓圈，「士巴拿」站於圈中間，圈中留下一張「空椅」 • 導師發號令後，「士巴拿」需要盡力搶回位置 • 其他參加者移動身體阻止「士巴拿」坐回椅子上，注意不可以移動椅子 • 參加者亦可選擇在空椅上拍一下然後大叫「歸來吧」，空椅隔離的人需要即時坐於空椅上 <p><u>小組遊戲</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 分組進行桌上/紙牌遊戲 <p>(如：打蒼蠅，德國蟑螂)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 紙牌遊戲
10 分鐘		<ul style="list-style-type: none"> • 總結及欣賞和鼓勵組員參與 • 下次小組內容預告 • 邀請組員出席 	<ul style="list-style-type: none"> •

附件 9

個人成長小組 第二節

活動名稱：	個人成長小組 2
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升組員於不同學習能力的成功感 ● 讓組員欣賞和發掘自己各方面的能力
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	1 小時 30 分鐘
地點：	活動室

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立活動規範(主動參與、準時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞準時的參加者 ● 點名 	
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓組員欣賞和發掘自己各方面的能力 	<u>挑戰項目</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 活動分作個人賽和小組賽兩部份進行 ● 學生需於三十分鐘內完成每部份的多個任務，便可按表現取得蓋印。 ● 取得越多蓋印表示的個人/小組可換取較豐富的禮物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 遊戲紙 ● 印章
	<ul style="list-style-type: none"> ● 發掘和提升學生專注力 	<u>個人賽任務一：</u> 如：《速疊杯》 <ul style="list-style-type: none"> ● 以最快速度將十二隻膠杯疊成不同花式後將其還原。(3-3-3) 如：《拋筆》 <ul style="list-style-type: none"> ● 在一分鐘內拋和接十支筆 如：《疊蘋果》 <ul style="list-style-type: none"> ● 在一分鐘內疊 5 個蘋果 如：《旋轉 360》 <ul style="list-style-type: none"> ● 在一分鐘內把水樽拋到台面垂直站 	<ul style="list-style-type: none"> ● 計時器 ● 速疊杯 ● 筆 ● 蘋果 ● 水樽

時間	目的	活動內容	物資
	<ul style="list-style-type: none"> 發掘和提升學生記憶能力 	<p><u>個人賽任務二</u>：</p> <p>如：《記憶王》</p> <ul style="list-style-type: none"> 在三十秒內順次序背到十個詞語 (西瓜、樓梯、快樂、天堂、使命、義工、圓形、西貢、石頭、努力) 參加者先取卡，然後 30 秒後向工作人員背誦 3 次機會 (活動中，工作人員可以提示組員以故事連接名詞，有助記憶) 	<ul style="list-style-type: none"> 詞語卡 計時器
	<ul style="list-style-type: none"> 發掘和提升學生對中文創作的興趣及能力 	<p><u>個人賽任務三</u>：</p> <p>如：《中文串燒故事王》</p> <ul style="list-style-type: none"> 參加者於一分鐘內，把桌面上的 10 個中文詞語串連成一個完整的故事 	<ul style="list-style-type: none"> 計時器 中文詞語卡
	<ul style="list-style-type: none"> 發掘和提升學生的專注力 提升學生間溝通能力 	<p><u>小組賽任務一</u>：</p> <p>如：《找錯處》</p> <ul style="list-style-type: none"> 在限時三分鐘內要找到圖片的所有錯處 每組派一個代表負責控制電腦而選取正確答案 其他組員與大螢幕相隔一米，以說話或動作以告訴負責電腦的組員選出正確答案 	<ul style="list-style-type: none"> 電腦遊戲：找錯處 影音設備 計時器
	<ul style="list-style-type: none"> 發掘和提升學生的專注力 發掘和提升學生的運算能力 	<p><u>小組賽任務二</u>：</p> <p>如：《拍七》</p> <ul style="list-style-type: none"> 組員圍圈坐，每人輪流順次序數 1-100，當組員數到 7 的倍數和 7 的數字需以拍手代替叫數字 在限時五分鐘內要成功拍到 100 	<ul style="list-style-type: none"> 計時器
	<ul style="list-style-type: none"> 發掘和提升學生對英文詞彙的認識 提升學生間的合作 	<p><u>小組賽任務三</u>：</p> <p>如：《ENG 碰碰卡》</p> <ul style="list-style-type: none"> 圖片卡反轉放置，英文卡則是正面放置，兩種卡分別放於相隔四米的桌子上 每次小組只可派一位隊員揭開 1 張圖片卡，然後跑到另一張桌子拿合適的英文字卡，若兩張卡意義相同就可以打開，若不同就要反轉 然後派另一位組員出發，如此類推。 組員需於限時五分鐘內把最多相同 	<ul style="list-style-type: none"> 計時器 圖片及英文卡

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	鞏固活動體會	換領禮物時間及總結 <ul style="list-style-type: none"> • 欣賞組員投入參與 • 每個人都有其長處同能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 禮物

附件 10

個人成長小組 第三節

活動名稱：	個人成長小組 3
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識「情緒、思想、行為」的關係 ● 學習處理情緒方法
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	1 小時 30 分鐘
地點：	活動室

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立活動規範(主動參與、準時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞準時的參加者 ● 點名 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小禮物
45 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 引起組員各種「情緒」反應如：興奮、憤怒 	<p>《情緒落大閘》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分組進行 ● 每次主持人會叫每組派一組員負責做"提示"(不能說出答案)，其他組員負責猜出正確的「詞語」 ● 估中的組員需盡快到台前取「公仔」，然後說出答案，最快說出答案的小組獲 1 分，最後最高分數的小組勝出 ● 工作人員負責錄影個別小組玩遊戲的情況(情緒反應) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 相機 ● 電腦 ● 白紙 ● 筆
35 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升組員對自身「情緒、思想、行為」三者互為關係的意識 ● 讓學生明白可以改變其中一項，以改善心情 ● 讓學生學習處理情緒方法 	<p>小組解說和分享</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分享有關學生剛才活動的情緒、思想、行為反應 ● 給予學生填寫工作紙，若學生沒有想法，可以播片 ● 若學生難以表達剛才遊戲的感受/或能夠有更多的討論，可轉討論可擴闊到生活層面(學校/家庭/朋友處境) ● 討論處理情緒方法（如深呼吸、做自己喜歡的事、朋友分享抒發、尋找長輩、老師、社工協助） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作紙

附件 11

個人成長小組 第四節

活動名稱：	個人成長小組 4
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識「正向思想」 ● 加強留意自己的想法，並嘗試由負面的想法轉做正面的想法
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	1 小時 30 分鐘
地點：	活動室

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立活動規範(主動參與、準時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞準時的參加者 ● 點名 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小禮物
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生的投入度和積極性 	<u>熱身遊戲</u> 如：《哈哈球大混戰》 <ul style="list-style-type: none"> ● 兩組對賽，每組在五分鐘內盡量將自己場區的波推到對面的場區內 ● 各組員遊戲時需坐著，可移動位置，但不得起身或蹲下。 ● 當五分鐘後，主持吹哨，各組要停止推波 ● 看那組最少波在自己場區內 ● 為使遊戲更加刺激，工作人員可隨時加波 	<ul style="list-style-type: none"> ● 哈哈球
40 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓組員加強留意自己的想法 ● 讓學生嘗試由負面的想法轉做正面的想法 	<u>小組遊戲</u> 如：《腦筋急轉彎》 <ul style="list-style-type: none"> ● 分組進行，主持人於大螢幕上展示各種圖片，每張圖片只顯示一分鐘，組員需一分鐘內，講出正面的字句 ● 每講到一句正面句子，有 1 分。 ● 最後看那組最高分 如：《開心滾球》 <ul style="list-style-type: none"> ● 組員需站立指定位置上 ● 輪流發出滾球以接近目標的區域 ● 在過程中，球員可將自己的滾球撞開對方的滾球，或直接撞向目標區域 ● 最後以最接近目標球者為之勝方 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 ● 哈哈球

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 鞏固活動體會 	<p>小組解說和分享</p> <ul style="list-style-type: none"> 重溫上節重點：意識自己的感覺、想法、行為 建議問題： <ul style="list-style-type: none"> 剛才的《開心滾球》遊戲過程中，你有甚麼感覺？ 這些感覺背後是基於甚麼想法？ 你認為這些想法是屬於正面/負面/中性的？ 你如何處理這些想法/感受？ 你有沒有其他「正面」方向去思考剛才的處境呢？ 	

附件 12

個人成長小組 第五節

活動名稱：	個人成長小組 5
是節目標：	<ul style="list-style-type: none">● 認識四種常見的「非理性思考」● 加強留意自己的想法，並嘗試由非理性思考轉做理性思考
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	1 小時 30 分鐘
地點：	活動室

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 建立活動規範(主動參與、準時)	<ul style="list-style-type: none">● 欣賞準時的參加者● 點名	<ul style="list-style-type: none">● 小禮物
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none">● 讓學生重溫過去小組活動學習的「正面思想」	<p><u>熱身遊戲</u></p> <p>如：《夾衣夾》</p> <ul style="list-style-type: none">● 每人手中有五隻衣夾● 在限時內，各人要互相猜包剪揀，勝方可把手上的衣夾，夾在敗方的衣服及頭髮● 看誰最後身上最多衣夾/最少衣夾● 小禮物送給身上最多衣夾及最少衣夾的學生，帶出就算最多衣夾的同學並不代表輸，而是可以代表他受同學歡迎，重溫過去小組活動學習的「正面思想」	<ul style="list-style-type: none">● 衣夾

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 認識四種常見的「非理性思想」 	<p>影片分享</p> <ul style="list-style-type: none"> 剪輯時下電影、廣告或動漫片段以介紹四種常見的「非理性思想」： <ol style="list-style-type: none"> <u>放大鏡</u> <ul style="list-style-type: none"> 看重負面的事物（放大） 忽略正面的事物（縮小） 放大縮小我決定 <u>預言家</u> <ul style="list-style-type: none"> 失敗一次等於永遠失敗 未來的事情都是負面的 <u>心理學家</u> <ul style="list-style-type: none"> 心情壞就意味將會有壞事發生 讀心術：別人都是負面地對我 <u>法官</u> <ul style="list-style-type: none"> 非黑即白 我「應該」 都是我的錯 標籤 <p><u>思想遊戲</u> 如：《想法對對配》</p> <ul style="list-style-type: none"> 分組作賽，每組獲派四張卡：放大鏡、預言家、心理學家、法官 每組按螢光幕顯示的圖片(情境或想法)選擇合適的卡（可多於一項） 選對得 1 分，選錯扣 1 分 	<ul style="list-style-type: none"> 影片 投影片
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 讓學生加強留意自己的想法，嘗試破解「非理性思想」 	<p><u>遊戲進階版</u> 《衝破思想框框》</p> <ul style="list-style-type: none"> 每組於限時一分鐘內 輪流講出「破解」圖片中顯示的情境或想法 講對得 1 分，講錯扣 0 分 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 讓學生提高對四種非理性想法的意識 讓學生接納及明白非理性的想法，並學習處理的方法 	<u>小組解說和分享</u> 建議問題： <ul style="list-style-type: none"> 這個活動最深刻的片段？ 卡中四個人物，你覺得自己/身邊的朋友像哪個人物？ 你對四個人物的想法有甚麼看法？ 如果你發現自己/朋友想哪四種人物地思考，你可以怎樣做？ 	
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 鞏固活動體會 欣賞和鼓勵學生參與 	<u>頒發獎品及總結</u>	<ul style="list-style-type: none"> 禮物

附件 13

個人成長小組 第六節

活動名稱：	個人成長小組 6
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習拒絕誘惑的技巧 ● 讓學生加強留意容易受到誘惑的情景 ● 嘗試實踐拒絕誘惑的技巧
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	1 小時 30 分鐘
地點：	活動室

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立活動規範(主動參與、準時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞準時的參加者 ● 點名 	
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓組員體驗身邊有很多不同的聲音，有些會阻擋他們達到自己的目標，因此要學習辨認對自己好與壞的聲音。 	<p>熱身遊戲</p> <p>如：《黑暗中尋寶》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每組所有組員需摺一隻屬於自己的紙飛機 ● 各組比拼，紙飛機飛得最遠者可優先選擇下一遊戲的優先次序 ● 比拼完後，每組派出一位組員蒙眼進入比賽場區尋回自己隊伍的紙飛機 ● 其他組員在場區外提供指示 ● 主持人會給指示：每組代表將會輪流按指令行一步，和做一個動作(如：尋找飛機) ● 拿錯其他組的飛機或移動過程中碰到其他對手，需要暫停組員一局，最早尋得屬於自己組的所有飛機便勝出 	<ul style="list-style-type: none"> ● 紙 ● 眼罩 ● 電紙膠

時間	目的	活動內容	物資
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 帶出拒絕的七大技巧 讓學生思考面對誘惑的情景、情緒、人物 讓學生練習如何拒絕 	<p>《拒絕技巧大比拼》</p> <p><u>簡介七種拒絕技巧</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 幽默 講出拒絕的原因 直接、堅定地拒絕(不多解釋) 建議其他可行方法 忽略 離開現場 禮貌地拒絕 <p><u>第二部分：互相挑戰</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 每組有九張卡紙 寫三個人物+三個事件+三個陷阱 分別放入其他組的抽籤袋 <p><u>第三部分：小組賽</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 限時二十分鐘 每組有五個袋，混合第二部份的卡紙和預設的卡紙（地點、人物、事件、情緒、陷阱） 每次抽出一張卡，成為一個情景 每個人做正派 vs 反派角色(輪流) 每條題目最多演 5 分鐘 計分方式：限時內用到多少技巧 <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> 地點：屋企、學校、公園、派對、網吧 人物：好朋友、男/女朋友、新朋友、靚仔/女、同學、陌生人 事件：分手、吵架、被屈、不及格、無錢、想識朋友、朋友唔開心、訓唔著、慶功 情緒：唔開心、開心、憤怒 陷阱：飲好多酒、吸毒、性行為、打架、偷野、自殘、虐畜 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 計分紙 禮物 紙袋 卡紙

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	鞏固活動體會	<p>頒發獎品及小組解說活動</p> <p>建議問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你覺得自己最常面對的誘惑是甚麼？ ● 為甚麼你覺得「這」是誘惑？ ● 你如何面對誘惑？ ● 甚麼情況下你能夠拒絕誘惑？甚麼情況下你較難拒絕？ ● 你覺得拒絕七式你較容易使用那一式？ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 禮物

附件 14

個人成長小組 第七節

活動名稱：	個人成長小組 7
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結「個人成長」活動的得著 ● 讓學生欣賞自己及別人
對象：	中二及中三學生
人數：	約 40 人
時間：	2 小時
地點：	活動室

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立活動規範(主動參與、準時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞準時的參加者 ● 點名 	
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓組員回顧過去活動的經歷 	<u>「大食會」</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 播放活動相片 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食物 ● 投影片
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓組員回顧過去活動的經歷 	<u>「尋找成長的禮物」</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 從禮物盒中取出活動相片，然後鋪滿地上 ● 讓組員尋找對自己有意義/感覺的相片(可多於一張) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 禮物盒 ● 相片
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓組員思考自己在活動的得著 ● 讓組員欣賞自己及別人 	<u>小組分享</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員們先把手上的相片一同按時序性排成直線。 ● 組員可自由分享自己所選的相片的原因 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 這張相片有甚麼地方令你選擇用作分享？ ▪ 當中最深刻的片段是？ ▪ 當中最深的感受是？ ▪ 在活動當中，你覺得自己有甚麼改變？ ▪ 在活動中，你舉出一項欣賞自己及別人的地方？ 	
10 分鐘		<u>總結</u>	

附件 15

結業展望 第一節

活動名稱：	<ul style="list-style-type: none"> ● 回顧學生的經歷和成長 ● 親友及友師見證及欣賞學生的正面改變 ● 學生訂立正面積極目標，以支持其持續正面的改變
是節目標：	NA
對象：	中二及中三學生
人數：	約 300 人
時間：	3 小時
地點：	香港中文大學—演講室

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
25 分鐘		<u>結業禮綵排</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生綵排領取証書 ● 分享環節綵排 	
5 分鐘		<u>嘉賓就座</u>	
<u>結業禮正式開始</u>			
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 歡迎各位來賓 ● 肯定參加者的經歷和成長 	<u>致辭</u> 計劃主辦人：香港中文大學健康行為研究中心 劉德輝教授	<ul style="list-style-type: none"> ● 影音設備
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 肯定參加者的成長和各協作單位的參與 	<u>致辭</u> 計劃顧問：「突破」榮譽總幹事蔡元雲醫生 <ul style="list-style-type: none"> ● 分享「創路雄心」計劃的籌備過程 ● 對學生、家長、友師的勉勵 	
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 分享個人經歷 ● 鼓勵參加者繼續成長 	<u>致辭</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 消防處代表 	
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鞏固參加者在過去一年活動的得著 	<u>「創路雄心」簡介及片段回顧</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 短片
30 分鐘	鞏固參加者在過去一年活動的得著	<u>分享環節</u> 分享者：蔡元雲醫生、學生、老師、家長、友師、導師 <ul style="list-style-type: none"> ● 以傾談的形式進行 ● 分享各人參與活動的深刻經歷、感受和得著 	<ul style="list-style-type: none"> ● 椅子 ● 無線咪

時間	目的	活動內容	物資
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 印證和紀念學生完成挑戰 	<u>參加者領證書</u> <ul style="list-style-type: none"> 以學校為單位，邀請學生上台領證書 	<ul style="list-style-type: none"> 證書
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 促進學生訂立積極目標，以持續正面的改變 讓學生感受到家長/友師的肯定和支持 	<u>學生立願禮：《給自己的信》</u> <ul style="list-style-type: none"> 邀請學生寫一封信給一年後的自己，以訂立一些目標或記錄現在的感受，一年後信件寄回學生手上 邀請家長及友師把對子女/學生的鼓勵寫在卡上，結業禮完結後可親自送給學生 	<ul style="list-style-type: none"> 信紙 卡 筆 盒
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 促進學生訂立積極目標，以持續正面的改變 	<u>嘉賓</u> 教育局常任秘書長謝凌潔貞太平紳士 <u>閉幕儀式</u> <ul style="list-style-type: none"> 嘉賓：教育局常任秘書長謝凌潔貞太平紳士 每間學校派一位學生代表把學生信放在「時間囊一盒子」裡，嘉賓見證學生對自己的立願，並且嘉賓把「時間囊一盒子」合上，以示完成儀式。 <u>嘉賓勉勵</u> <ul style="list-style-type: none"> 教育局常任秘書長謝凌潔貞太平紳士 	<ul style="list-style-type: none"> 盒子
10 分鐘		<u>致送紀念品</u> <ul style="list-style-type: none"> 教育局常任秘書長謝凌潔貞女士 四間參與學校的校方代表 合作機構 	<ul style="list-style-type: none"> 紀念品
20 分鐘		<u>總結及大合照</u> <ul style="list-style-type: none"> 感謝學生、家長、老師、友師 場外設有免費即影即有影片服務，作為活動的紀念品 	<ul style="list-style-type: none"> 即影即有相機及相紙

結業展望 第二節

活動名稱：	《真心話》及《我的創路雄心短片》
目的：	讓朋輩正面認同其參加活動的努力、付出，和改變。
是節目標：	NA
對象：	中二及中三學生
人數：	約 160 人
時間：	NA
地點：	NA

《真心話》

- 按時下社交網站溝通方法，學生在社交網絡 Facebook 上載文字，讓朋友讚好及回覆，以認同其過去一年的正面改變
 - 如：

《真心話》
係我既朋友，就答我啦~
你地覺得我係呢一年有咩好左/進步左/成長左/改變左呢？>//////////<
你覺得我呢一年黎俾你既感覺係？
 開心左
 有自信左
 有目標左
 屈機左
 堅強左
 有耐性左
 Nice 左/ 好人左
 陽光左
 其他：_____

《我的創路雄心短片》

- 邀請學生於社交網絡 Facebook 分享《我的創路雄心短片》，讓朋輩見證自己參與活動的付出和成長。

附件 16

創路雄心挑戰營

訓練時間表

星期 時間	第一天	第二天	第三天	第四天
0650-0715		早晨集會及早操		
0715-0745		整理營房		
0745-0830		早餐		
0830-0945	提取裝備(灌輸 紀律)	集隊/接受檢閱/步操/檢查營房		
0945-1045		“A”學校沿繩 下降	遠足	出水操練
1045-1100	致歡迎詞(宣誓)	小息		小息
1100-1200	認識紀律及基 本步操	“A”學校沿繩 下降		銅柱訓練/ 畢業典禮預演
1200-1300		午膳		午膳
1300-1400	休息/整理營房			休息/整理營房
1400-1420	基本步操 及 消防學	“B”學校沿繩 下降 “A”學校 BA 里		畢業典禮預演
1420-1600	小息			小息
1600-1615	體能訓練			畢業典禮 (1600 - 1700)
1615-1700	整理制服			營後總結 (1700-1730)
1700-1745	晚膳/整理營房			收拾營房/離營 (1730 - 1800)
1745-1900	基本步操 及 紀律訓練	遠足安全和紀律 及 “大無畏”	燒烤晚會 (1830 - 2100)	
1900-1945				
1945-2000	輕輕鬆鬆一個鐘			
2000-2100	清潔梳洗			
2100-2230	熄燈睡覺			
2230				

附件 18

家長工作坊 第一節

活動名稱：	「作孩子的守護天使」
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 肯定和重拾作為父母的愛 ● 建立開放接納孩子的態度 ● 提升家長的親子溝通技巧
對象：	家長
人數：	約 40 人
時間：	1 小時 30 分鐘
地點：	課室/ 活動室/ 禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立活動規範(主動參與、準時) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞參加者早到及準時 ● 點名 	<ul style="list-style-type: none"> ● 相機 ● 咪及擴音器 ● 投影機
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升家長對參與活動的興趣和動機 	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡介計劃 ● 歡迎家長參與「創路雄心」計劃的家長工作坊 ● 介紹講者—陳敏兒女士(家長匯集機構) 	
75 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 肯定和重拾作為父母的愛 ● 建立開放接納孩子的態度 ● 提升家長的親子溝通技巧 	<u>講座</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 主題：「作孩子的守護天使」 ● 講者：陳敏兒女士(家長匯集機構) 	
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵家長出席下次活動 	<u>總結</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞家長的主動參與及出席活動 ● 帶出「創路雄心」的活動 ● 鼓勵家長出席下次的家長工作坊 II 	

附件 19

家長工作坊 第二節

活動名稱：	家長工作坊 II—「父母學堂」
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識與孩子建立健康及親密關係的原則 ● 學習讚賞和接納孩子，以增加孩子的自我形象和安全感 ● 提升家長對子女成癮行為的認知、覺察力和處理技巧
對象：	家長 (四校)
人數：	約 160 人
時間：	2 小時 45 分鐘
地點：	禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升家長對參與活動的興趣和動機 	<ul style="list-style-type: none"> ● 迎家長參與家長工作坊 II ● 介紹講者及流程 	<ul style="list-style-type: none"> ● 相機 ● 咪及擴音器 ● 投影機
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識與孩子建立健康及親密關係的原則 ● 學習讚賞和接納孩子，以增加孩子的自我形象和安全感 	<u>講座</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 主題：「6A 父母學堂」 ● 講者：「家長匯習」代表 	
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升家長對子女成癮行為的認知、覺察力和處理技巧 	<u>講座</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 主題：「不再迷『網』」（網絡成癮） ● 講者：東華三院「不再迷『網』」計劃代表 	
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升家長對子女成癮行為的認知、覺察力和處理技巧 	<u>講座</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 主題：「癮」（濫用藥物） ● 講者：東華三院越峰成長中心代表 	
30 分鐘		<u>總結</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 講者：突破機構榮譽總幹事蔡元雲醫生 	
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵家長出席下次活動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞家長的主動參與及出席活動 ● 鼓勵家長出席下次的親子師友工作坊 	

附件 20

家長工作坊 第三節

活動名稱：	親子友師工作坊
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓家長欣賞青少年的付出和成長 ● 促進親子及友師之間的交流與關係建立
對象：	中二、中三學生、家長及友師(四校)
人數：	約 300 人
時間：	3 小時 30 分鐘
地點：	香港中文大學

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 歡迎嘉賓及參加者、家長、友師 	致辭 <ul style="list-style-type: none"> ● 計劃主辦人：香港中文大學健康行為研究中心劉德輝教授 	
10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 鞏固參加者在計劃中的得著 	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡介及「創路雄心」活動的中期片段回顧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 短片及影音設備
20 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 肯定參加者於活動中的經歷和成長 ● 讓家長及友師明白學生參加的經歷和欣賞他們的付出和成長 	<u>《創路雄心挑戰營—消防訓練營》教官分享</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 分享看到學生在營會中四日三夜的表現和成長 ● 對學生的期望和鼓勵 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 ● 咪 ● 椅子
2 小時 30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識大學校園 ● 促進親子及友師之間的交流與關係建立 	中大遊踪 <ul style="list-style-type: none"> ● 請按<u>指定路線</u>前往<u>指定地點</u> ● 到達指定地點後，請全組人與組牌合照，並立即<u>上載於 CUHK PAP 的 Facebook</u> 以作紀錄 ● 並且完成工作紙上的問題 	<ul style="list-style-type: none"> ● 工作紙 ● 投影片
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓家長欣賞青少年的付出和成長 	互相欣賞 <ul style="list-style-type: none"> ● 各人派發一張卡，可寫給最欣賞的組員， ● 而家長及友師可寫欣賞學生的成長 	<ul style="list-style-type: none"> ● 卡 ● 筆
10 分鐘		<ul style="list-style-type: none"> ● 頒發獎項、總結及大合照 	<ul style="list-style-type: none"> ● 禮物 ● 相機

附件 21

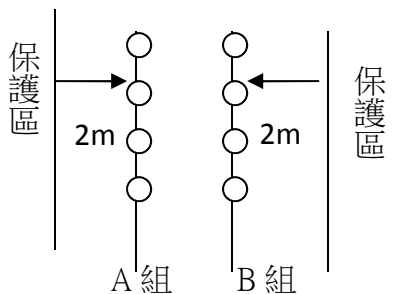
亦師亦友活動 第一節

活動名稱：	亦師亦友活動一
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> • 強化師友的關係 • 促進友師認識學生的學校環境
對象：	中二及中三學生、友師
人數：	約 60 人
時間：	2 小時
地點：	課室/ 活動室/ 禮堂

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 鼓勵準時出席，並增強投入感 • 帶出消防人員友師與學生都擁有相似經歷，以建立師友親切感 • 欣賞學生在營中的努力和堅強 	<u>簡介及消防訓練營片段回顧</u> <ul style="list-style-type: none"> • 讚賞準時出席同學 • 出席同學及友師貼上姓名貼紙 • 活動回顧片段 • 簡介是節流程 	<ul style="list-style-type: none"> • 小禮物（如需要） • 短片 • 播放短片設備
	<ul style="list-style-type: none"> • 強化師友的關係 	<u>集體遊戲</u> 如：《亦師亦友競技賽》 <ul style="list-style-type: none"> • 友師與學生組成六小隊，進行競技賽，勝出隊伍可獲豐富獎品。 	<ul style="list-style-type: none"> • 電線膠紙

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 重溫消防訓練營的經歷，聆聽、自律、團體合作精神 	<p><u>遊戲一</u></p> <p>《消防訓練警號》</p> <ul style="list-style-type: none"> 每組利用電線膠紙於地面上設計一個圖形，圖形分別代表六個指定地方：飯堂、營房、操場、班房、喉架和運動場。 所有組員會自由地分佈在地上的六個指定地方內 主持人會以故事形式發出指令，例如「阿 Sir 封鎖左某某地方，走！」聽到主持人講完個「走」字之後，所有人都不可以站在原本的地方，要到其他的區域 不可站在封鎖了的地方，除非主持人發出「有人開放返某某地方」的指令。 發出指令後會有限時讓所有組員移動。當主持人叫停的時候，踏在界外或未能在指定地方站立的人需要退出遊戲 當遊戲結束時，仍能站於沒有被封鎖的地方的人當贏。結束時有最多組員生存的一組為贏！ 	

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 強化師友的關係 加強友師和學生間合作能力 	<p><u>遊戲二</u></p> <p>《消防人員、水、火》</p> <ul style="list-style-type: none"> 分一隊對一隊比賽 每一隊事先用二十秒討論兩個他們要扮演的角色，分別是：消防人員、水、火。每一個角色會有一個代表動作： <ul style="list-style-type: none"> 消防人員：敬禮(手放在額頭前方)，發出「Yes Sir」一聲 水：手握水喉救火姿勢，發出「Sh」一聲 火：張開手和口，發出「嘩」一聲 每一隊打橫排列，一隊面向著另一隊，相隔約兩米，當主持人喊「三二一」，每一隊同時做自己的動作。 人拿水喉，水喉滅火，火傷人。即人勝水喉，水喉勝火，火勝人。如：一隊是人，而另一隊是水，人便要捉水。 人要向後走多過兩米(保護區)，否則會被捉，成為另一隊的俘虜。 	

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 強化師友的關係 ● 增加組員間互相認識及欣賞各人長處 	<u>遊戲三</u> 《創路雄心之最》 <ul style="list-style-type: none"> ● 組員要在報紙上用筆劃分八個區域，然後所有組員站在報紙上 ● 主持人先讀出題目的前半，如"最長的"，"最重的" ● 每組因應主持人的提示，商量選出一個做代表來和其他組比拼。 ● 各組同時派出代表 ● 主持人讀出題目的後半 ● 代表符合題目的"最..."的勝出 ● 勝方可選一個數字(1-8),敗方需要撕下該數字的報紙範圍，所有組員必須仍然站在報紙上。 ● 直到有小組的組員無法站在報紙上，或最多報紙(格數)的小組勝出。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 報紙和筆
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 強化師友的關係 ● 建立小組凝聚氣氛、考驗組員反應和合作 	<u>遊戲四</u> 《教官話—七手八腳》 <ul style="list-style-type: none"> ● 分組比賽。每名組員的手／腳，都代表 1。 ● 當主持人命令需要多少隻手，多少隻腳在地上，組員要合力將指定的手／腳按地。 ● 最快一組完成又符合要求可得分。 	
5 分鐘		<u>頒獎</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞各組的投入和分享所見的有趣片段 ● 較高分數的小組可以優先選獎品(飲品/小食)，每組都有獎品 	<ul style="list-style-type: none"> ● 獎品
40 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 強化師友的關係 <p>促進友師認識學生的學校環境</p>	<u>亦師亦友輕鬆對話</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 分配獎品後，鼓勵組員可以於校內找個地方分享食物、小組分享及自由活動時間 ● 建議師友可分享： <ul style="list-style-type: none"> ○ 學校有趣的人/事 ○ 最欣賞學校的人/事 ○ 在校閒餘的活動或好去處 ○ 師生/同學之間的關係 	
10 分鐘		總結	

亦師亦友活動 第二節

活動名稱： RUNNING MAN 暑假特務

- 是節目標：**
- 認識毒品及濫藥的後果
 - 建立有關濫藥的正確想法
 - 學習察覺朋友濫藥和提供幫助
 - 提升師友對濫藥個案的解難能力

對象： 中二及中三學生、朋輩、友師

人數： 約 60 人

時間： 7 小時

地點： 戶外

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 提升參加者的參與動機和興趣 	<p><u>簡介活動</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6-8 人一組，當中包括至少一位友師(每組需要提供一個學生電話號碼，以便工作人員聯絡，從過程中隨時提出任務及線索，甚至匯報行蹤) • 目標：找出令 KK 出現昏迷的原因 (提供的故事內容越多正確資訊，勝出機會越大)，把故事的情節和推理寫在「破案紙」上 • 組員去到不同的「地點」尋找指定的角色「人物」，有最多五分鐘問取「線索」，還要完成任務才可獲得下一站「提示」(當出現雙冠軍的情況，該任務的成績會用作決勝準則) • 所有組員必需 2:30p.m.前到達尖沙咀碼頭，進行「終極任務」 • 每人有三十元午餐津貼，但以一組計算，每組只可用最多 2 張收據換取金錢，並把收據放於「收據信封」 • 組員需要所有人一起進行活動，不可自行離隊，並且確保所有組員安全 • 如果有組員身體不適，需要盡快通知工作人員 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 確保所有參加者了解遊戲規則和注意事項 	<u>分組</u> <ul style="list-style-type: none"> 資料研究 	<ul style="list-style-type: none"> 每組一份資料
45 分鐘 (視乎車程)		乘坐旅遊巴到「東華三院越峰成長中心」(TWGH)	<ul style="list-style-type: none"> 旅遊巴
90 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 認識毒品及濫藥的後果 建立有關濫藥的正確想法 學習察覺朋友濫藥和提供幫助 	<u>有關濫用藥物的資訊</u> <ul style="list-style-type: none"> 「東華三院越峰成長中心」(TWGH) 提供線索給參加者進行調查 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 派藥物單張
120 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 建立有關濫藥的正確想法 提升師友對濫藥個案的解難能力 	<u>進行戶外查案</u> <ul style="list-style-type: none"> 各組會按照提示前往指定地點以尋求人物以取得下一站線索 特定人物會於特定時間和地點出現 每組應於指定時間內前往三個地點 組員必須進食午餐(任務之一) 	<ul style="list-style-type: none"> 人物 物資 下一地點線索
45 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 提升師友的解難能力 	<u>《終極任務》</u> 當組員到達第三個地點時，人物便會講解《終極任務》的玩法，並且即時開始遊戲。 <ul style="list-style-type: none"> 每名參加者有一張《特務名牌》號碼布和扣針，請把名牌有數字的一面扣左背脊上，有字的必須向出。 當工作人員宣布進行終極任務時，各組進入競賽模式，若號碼布被其他組「記錄」其號碼，該組員需要馬上停賽，5 分鐘內回到指定的「集合地點」 每組有一張<u>皇牌號碼布</u>，若該號碼被其他組記錄，全組必需馬上停賽，回到指定的「集合地點」 當組員記錄了其他組的名牌號碼，'隊長'馬上上載 facebook。「工作人員」便會紀錄在案。並且，電話通知該組組員需要馬上停賽，回到指定的「集合地點」。 最少人被記錄號碼的為勝出隊伍，該組擁有一項重要線索。 	<ul style="list-style-type: none"> 人物 線索 《終極任務》物資 號碼布(編號) 扣針

時間	目的	活動內容	物資
15 分鐘		集合所有學生	●
45 分鐘 (視乎車程)		乘旅遊巴回程	●
30 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立有關濫藥的正確想法 ● 提升師友對濫藥個案的解難能力 ● 促進師友和學生之間互相欣賞 	<p><u>總結</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組員整理案情，提供最後破案的答案 ● 公佈最終案件的結果 ● 成功破案的隊伍可獲獎牌乙個 <p><u>不記名投票</u></p> <p>各組進行不記名投票，讓組員一人一張紙條，選出今日最欣賞的組員，並寫下欣賞的原因，讓工作人員點算結果，並頒發每組最佳組員，而各組員亦分發被欣賞的紙條以作鼓勵。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 ● 破案紙 ● 卡紙 ● 筆 ● 獎牌

附件 23

亦師亦友活動 第三節

活動名稱：	夏日玩水營火會
是節目標：	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓友師給予學生正面的肯定和欣賞 ● 鼓勵學生積極面對將來的挑戰 ● 整理參加者對計劃的得著和感受，及處理計劃終結的情緒
對象：	中二及中三學生、友師
人數：	約 60 人
時間：	11 小時
地點：	創興水上活動中心

活動流程：

時間	目的	活動內容	物資
60 分鐘 (視乎車程)		由學校乘坐旅遊巴到「西貢」 <ul style="list-style-type: none"> ● 收集家長同意書 	<ul style="list-style-type: none"> ● 點名紙 ● 擴音器及音樂
30 分鐘		全日活動講解及水上活動講解	
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓友師給予學生正面的肯定和欣賞 ● 鼓勵學生積極面對將來的挑戰 	水上活動時間 <ul style="list-style-type: none"> ● 所有參加者進行彩艇(9 人一組) 	
60 分鐘		午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● 飯盒
120 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓友師給予學生正面的肯定和欣賞 ● 鼓勵學生積極面對將來的挑戰 	水上活動時間 <ul style="list-style-type: none"> ● 包括：單人/雙人康樂獨木舟、單人/雙人水上單車 	
30 分鐘		更衣時間及自由活動	

時間	目的	活動內容	物資
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 整理參加者對計劃的得著和感受，及處理計劃終結的情緒 	<u>《尋找自己…》</u> <ul style="list-style-type: none"> 每個學生有三十分鐘安靜的時間，到營地尋找兩個東西 找一樣東西代表自己此刻對「創路雄心」完結，與友師、導師、同學即將不會在活動一起的「感受」 找一樣東西代表自己於差不多一年前參與這活動及自己的「改變」 完成後去營火場集合 按所屬的小組進行分享，約三十分鐘，分享自己於營地找到的「東西」，最後以工作紙記下觸動自己情感或想法的「東西」 注意：若學生未能於營地找到合適的物件，工作人員可提供大量不同類形的小道具讓學生選擇。 	<ul style="list-style-type: none"> 帶備小道具 工作紙
120 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 讓友師給予學生正面的肯定和欣賞 鼓勵學生積極面對將來的挑戰 	<u>《燒烤晚會》</u>	<ul style="list-style-type: none"> 相機 燒烤包、叉
60 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> 讓友師給予學生正面的肯定和欣賞 整理參加者對計劃的得著和感受，及處理計劃終結的情緒 	<u>《分享營火會》</u> <ul style="list-style-type: none"> 大組分享對活動將要完結的感受及自己的得著 	<ul style="list-style-type: none"> 火機、白機油、柴枝 音樂-
60 分鐘		<u>乘旅遊巴離開水上活動中心</u> (填寫問卷)	<ul style="list-style-type: none"> 問卷 筆