

姓名: _____

班別: _____

青雲路

中三正向成長體驗計劃

正向成長課



優質教育基金
Quality Education Fund
資源中心 Resource Centre

#4
計劃編號: 2008/0426



優質教育基金
Quality Education Fund

與學校的活動和行政工作 (續前頁)

千鈞一髮的社會合作

- 學校一般會定期出版「家校通訊」、通告和其他的學校活動刊物，家長可以藉此留意學校的最新資訊和活動消息，家長甚至可以投稿表達自己的意見和分享培育ADHD孩子的感受
- 建議家長多留意和參與學校的大旅行、親子活動和其他課外活動，讓家長和老師可在輕鬆愉快的氣氛下，互相關心、交換消息，和討論孩子的近況
- 另外，家長亦可參與學校的一些家長義務工作，例如協助學校的課室佈置、課後的學童輔導和補習班等，這樣可加強與學校的關係，也可增加與其他老師和同學接觸的機會，了解學校的日常運作

選取適合孩子的學校

家長應就着自己的需要和對教育的理念，選取符合條件的相關學校

- 香港現時出現了很多不同學制和特色的學校，她們都擁有不同的教學理念和教學模式，家長應就着孩子的能力和性格特徵，為孩子選取合適的學校

來源：Maria Manzon: Building alliances — Schools, Parents and Communities in Hong Kong and Singapore. CERC Monograph Series No.3, The University of Hong Kong.)

家校合作對患有專注力不足過動症的孩子尤其重要。所以，教育統籌委員會《第五號報告書》中建議成立一個家庭與學校合作事宜委員會，透過統計調查學校撥備活動經費、編製訓練教材、宣揚家庭與學校建立更緊密的關係，鼓勵學校設立家長教師會，從而促進家庭與學校的合作。家庭與學校合作事宜委員會於1993年2月成立，現時成員包括主席、教育局的當然委員、分別來自幼稚園、小學、中學及特殊學校的教育工作者、本地學校的學生家長、現職教育工及專業人士。(進一步的資料，可以參考網址：<http://chsc.hk>)

「青雲路」——成長課

單元一. 自我形象

整體目標：讓學生認識自己的優點及不足之處，學懂欣賞自己，發揮個人潛能，從而建立正面的人生態度，為自己的將來慎思慎行。

單元一課節內容撮要

----第一節. 內、外孰美?

1. 展示美容瘦身雜誌廣告，引起學生興趣
2. 「我理想的那個...」：情境思考，帶出內在美的重要→填寫工作紙
3. 「我的內在美」：思考自己的內在特質，探索自己的內在美→填寫工作紙
4. 總結及預告

----第二節. 多元智能

1. 回顧上節內容，並扣連今節內容
2. 介紹 8 種多元智能的分類：附有介紹簡表
3. 「潛能大發現」問答比賽：以多元智能的概念設計了不同的題目，供學生回答，從而發現自己的能力
4. 填寫反思工作紙
5. 總結及預告

----第三節. 我是誰

1. 回顧上節內容，並扣連今節內容
2. 「我是誰？」：讓學生填寫工作紙，反思對自己的認識
3. 「角色與責任」：填寫工作紙，讓學生思考自己的人生角色告責任
4. 總結及預告

----第四節. 自信自勵

1. 回顧上節內容，並扣連今節內容
2. 呂宇俊的故事：播放「呂 sir 教室」的片段，藉以鼓勵學生努力向上，播片時，亦請學生把重點寫在工作紙上
3. 「我做不到！」：讓學生寫下自己的目標及實行計劃
4. 「祝願」：讓學生寫下對自己今年的祝願，並由老師收集及貼在課室
5. 總結及預告

第一節. 內、外孰美?

本節目標: 1. 讓學生探索自己的內在優點

2. 啓發學生發展自己的內在美

3. 讓學生反思外在美會隨時間而改變 (不論自身外貌或是社會的審美標準), 但內在美卻經得起時間的考驗, 而且終生受用。

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	1. 簡介全期青雲路成長課的形式及內容 2. 填寫課前問卷-正向心理學問卷	問卷
5 mins	刺激思考、引起興趣	引起學生興趣→展示瘦身廣告、化妝品、衣飾廣告 引導學生思考→ 問題: -這些的商品有何用處? -誰會購買這些商品? -爲什麼會購買? -購買這些商品的最終目標是甚麼? (預期答案: 爲靚、使自己更吸引、工作需要等) 引導學生再三思考→ -是否外在美大於一切? (可以找到好工? 可以結交異性? 有好的朋友?)	-雜誌廣告
10 mins	帶出內在美的重要	主題活動 1: 「我理想的那個...」(填寫工作紙) 內容: 有引例的幾個情境下, 想想你想找個擁有甚麼條件的人, 並寫在工作紙上。 情境一. 我心目中理想的知心好友 情境二. 如果我是老闆, 我心目中理想的員工 情境三. 我心目中的理想伴侶 老師小總結→ 不論想找朋友、伴侶或僱員, 都並非有外在美便可, 而且有很多內在的條件 (如: 性格、品德、才能等), 亦即所謂的內在美。 的確有些職業看似很需要美麗的外表, 如空姐、明星等, 但除了外貌外, 也需要有內在美, 如明星空有美貌, 欠缺才華和品德, 亦不會獲得別人欣賞。 大家重視自己外貌不是錯, 但同樣地, 亦要兼備內在的美。	「我理想的那個...」工作紙
10 mins		主題活動 2: 「我的內在美?」 內容: 老師引導學生想想, 自己想成爲怎樣的人, 並思考自己的優點, 並問問鄰座同學或老師。	「我的內在 美?」工作 紙

		<p>再請學生在工作紙上的詞語中，圈下一些自己擁有的特質，再請另一位熟悉自己的同學再為自己圈。</p> <p>請學生檢視自己圈的和同學替他圈的，看看自己有甚麼好的性格特質。</p> <p>(老師可講講，每人都有一些正面的性格特質，亦就是內在美，只要保持著這些特質，並改了一些壞的，便能豐富自己的內在美)</p>	
5 mins	綜合整節學習內容	<p>老師總結</p> <p>→外貌是天生的，可改變的實在有限，而且會隨時間而褪色 (長得漂亮如明星的也一樣隨歲月老去)</p> <p>→只有發展自己的內在美，才可歷久不衰</p> <p>→別以為內在美便等於別人看不見，其實每人的舉手投足也能反映出來</p> <p>→外貌可以靠化妝品及衣飾等修飾，但沒有內在美的人，再怎麼偽裝，也騙不了人，所以應由現在開始，培養自己的內在美</p> <p>→略帶一提培養內在美的方法：看書(豐富知識)、戒除壞習慣 (如：說髒話)、學習尊重別人、學習待人以禮等</p> <p>預告下節課堂</p> <p>→讓大家認識自己的能力與興趣</p>	/

第二節. 多元智能

本節目標: 1. 讓學生了解人的能力可按多元智能分為多個範疇

2. 讓學生思考自己的長處, 探索自己的可能性

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	<p>回顧上節內容, 扣連是節內容</p> <p>→上節講外在美與內在美, 讓大家想想如何去提升自己的內在美, 因為做任何事單靠外表並不足夠, 還要靠我們的能力和性格等。上節跟大家認識過自己的性格, 今節會認識一下自己的能力。</p> <p>簡單介紹 8 種智能</p> <p>→參看本節附錄一.</p>	<p>物資/備註</p> <p>多元智能簡表</p>
20mins	<p>刺激思考、引起興趣、讓學生探索自己的能力</p>	<p>主題活動 1: 「潛能大發現」-問答比賽</p> <p>內容: 以簡報播放不同種類的題目 (數理、語文、音樂、視覺等), 學生要在限時內完成, 把答案寫在答案紙上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講解玩法後, 才每人派一張答案紙 2. 開始比賽 <p>比賽完結後, 略為統計各組分數, 加以讚賞高分的同學及鼓勵分數稍遜的同學。</p>	<p>-ppt (問題及答案各一 ppt)</p> <p>-答案紙</p>
5 mins	<p>讓學生活動後得以思考個人能力</p>	<p>填寫反思工作紙</p> <p>引導學生思考個人能力, 除按多元智能去分類, 人還可以有很多不同的長處, 學生也可按對自己的了解去填寫工作紙。</p>	<p>「潛能大發現」工作紙</p>
5 mins	/	<p>老師總結</p> <p>各人都必定有不同的能力, 由於時間所限, 未能一一透過活動彰顯, 因為同學不需因此而灰心, 反而應該好好在日常生活中多留意自己, 從而了解自己的興趣和能力所在。</p> <p>個人能力並不單以多元智能去分類, 還有很多不同的技能亦可是自己的長處, 如電腦、記憶力、說話能力、領導才能、烹飪等, 只要加以發展, 同樣可以成為自己的長處, 亦能一展所長。</p> <p>預告下節課堂</p>	

第三節. 我是誰?

- 本節目標: 1. 綜合上兩節課堂, 引導學生重新認識自己, 並讓學生知道認識自己的重要
2. 讓學生反思個人身份與角色, 並了解自己的責任, 學習如何做好本份

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	-綜合上兩節內容, 扣連是節內容, 帶出認識自己的重要。 上兩節幫大家認識自己的內在美和能力, 其實認識自己還有很多方面, 今日會探討的是更深入的。	/
10 mins	讓學生整合過去節, 再思考對自己的認識	主題活動 1: 「我是誰?」 內容: 請學生在工作紙上寫出四樣關於自己的事 (老師可舉一些例子引導學生思考)	「我是誰」 工作紙
10 mins	讓學生從另一角度---角色與責任, 去認識自己	主題活動 2: 「角色與責任」 內容: 填寫工作紙, 引導學生反思個人角色與責任。老師可以例子引導學生思考, 指出每個人都有不同的角色和責任, 在每個年齡階段亦有所不同。 老師引導學生思考於自己現在的階段, 有些甚麼角色和責任? (若學生想不到, 老師可以自己作例子, 向學生解釋) 深入討論: 老師亦可與學生再探討學生知道有這些責任, 但自己有做得到嗎? 如不可, 為什麼? 如何改善?	「角色與責任」 工作紙
5 mins	/	總結 每人在不同的年紀都有不同的角色和責任, 我們都應該要知道, 而且好好盡自己能力做好不同角色的責任。 預告下節課堂	/

第四節. 自信自勵

- 本節目標： 1. 增強學生的自信心和自我效能感
2. 增強學生對個人未來的期望和希望

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	-回顧上節內容，扣連是節內容	
10 mins	透過真人真事，激勵學生	主題活動 1： 呂宇俊的故事 (片長約 7 mins) 內容： 播放「呂 sir 教室」的短片，藉以鼓勵學生對自己要有信心，只要相信自己便能做到。	-短片 -「呂 SIR 的故事」工作紙
7mins	讓學生寫下自己的目標	主題活動 2： 「我做得得到！」 內容： 填寫工作紙，寫下自己的目標和實踐方法。 (老師可再以呂 SIR 的故事，鼓勵學生也應該有自己的目標，並寫下來，提醒自己。而且，實踐並不困難，只要從今開始努力，定能有所收獲)	「我做得得到」工作紙
8 mins	進一步強化學生的信心	主題活動 3： 「祝願」 內容： 向每位學生派發 1 張小咭，讓他們寫下今年對自己祝福和期望，最後請他們即場交給老師，由老師收集全班的祝福紙，即場貼在大畫紙上，張貼在課室當眼處。(老師也可寫下對全班同學的祝福)	-大畫紙(每班 1 張) -小咭每班 1 疊 (背面貼上雙面膠)
5 mins	/	-填寫個人表現評分表 -總結及預告下節課堂	個人表現評分紙

我理想的那個

仔細想想再認真誠實回答

以下問題。

我理想的知心好友是個怎樣的人?

我理想的伴侶需要有甚麼條件和素質?

如果我是公司老闆,我想聘請個怎樣的人?

想想看,你會只
憑外表去揀選好
友、伴侶和員工
嗎?

我的內在美?

每個人都是獨特的，總有自己的優點和特異。仔細想想自己的性格特質，並在以下一堆詞語中，圈出可以形容你的詞語。

開朗	順從	節儉	待人真誠	直率
大方得體	圓滑	友善	平易近人	有創意
善解人意	樂於助人	有責任感	獨立	進取
照顧別人	謹慎	守時	細心	聰明
善於觀察	活潑	心地善良	守紀律	好奇心強
誠實	孝順	富同情心	善於交際	理智
有義氣	有衝勁	認真	有禮貌	果斷
勇敢	堅持	有毅力	專注	樂觀

完成後，請一位熟悉你的好友或老師，請他/她用另一種顏色的筆也替你圈一些形容你的詞語。

其實每個人也有自己的內在美，在於你是否願意去探索和培養更多。

姓名: _____

班別: _____

多元智能

根據哈佛大學心理學家霍華·加德納(Howard Gardner, 1983)所提的多元智能

包括:

語言智能(linguistic intelligence):

指運用語言傳達訊息、激發、取悅他人的能力。如詩人、小說家、編輯記者等。

數學-邏輯智能(logic-mathematical intelligence):

指以一種有秩序方式操作符號或句型間關係的能力，有此才能者，較可能成為數學家、科學家。

內省智能(intrapersonal intelligence):

指了解自己內在感受、夢想和觀念，並能自省、自製的能力。如小說家、宗教家等。

人際智能(interpersonal intelligence):

能瞭解他人、與人相處的能力，適合擔任教師、社會工作者、銷售人員等。

身體動覺智能(bodily-kinesthetic intelligence):

指在運動、表演藝術施展的能力，如運動員、演員、舞蹈家等傾向具備這方面的能力。

音樂智能(musical intelligence) :

指能享受音樂節奏、演出、作曲的能力，例如演奏家、作曲家多具有這方面長才。

視覺空間智能(spatial intelligence) :

指在視覺藝術或空間展示上，能感受創造、平衡的能力，傾向於成為藝術家、工程師。

自然智能(naturalist intelligence) :

能夠瞭解自然環境並與之和諧相處的能力，如生物學家、環境生態學家、環保人士等。

資料來源: <http://www.ntnu.edu.tw/spc/mi/homepage.htm>

潛能大發現

想想自己在問答比賽中的感覺和表現，並參考前頁各項的多元智能，仔細思考下列的問題。

我答對了哪幾類別的題目？

我對哪幾類別的題目最感興趣？

我最擅長解答哪些種類的題目？

(我最強的是哪種智能？)

我最不感興趣/較弱的是哪種智能：

除了按多元智能的分類，你還有其

他擅長的技能嗎？(如記憶力、烹

飪、手工製作、砌模型等)

我是誰?

如果有人問「你是誰?」你會怎樣回答?

請在下列四格中寫下四樣關於你的事來介紹自己。

我是...

我會...

我喜歡...

我想...

角色與責任

每個人在不同的人生階段中也同時擔任著不同的角色。在家庭中，有一家之主、父母親、兒子/女兒、兄弟姐妹等角色。在學校裡，有老師、學生、學會主席、班長等角色。在朋友間，亦有不同的角色，如領導者、聆聽者、和事佬等。你擔任著甚麼角色？不同角色有不同的責任，你又知道嗎？在以下的橫線上，可填寫多於二個角色和責任。

在家庭中，我的角色是...

我的責任是...

在朋友之間，我的角色是...

我的責任是...我做到嗎?

在學校裡，我的角色是...

我的責任是...

想想看，我還有甚麼其他角色？又有沒有其他責任？

呂 SIR 的故事

呂 SIR 的家庭背景是怎樣的?

他又經歷過甚麼挫折?

根據呂 SIR 所言，他的成功

有甚麼因素?

呂 SIR 說過在努力的過程中，會

有很多引誘，哪是甚麼?

呂 SIR 說抵抗引誘最有效的方法

是甚麼?

呂 SIR 說過一句格言，你還記得是甚麼嗎?

姓名: _____

班別: _____

我做得好

很多時候，我們或許會對自己沒信心，又會覺得現在才改已經太遲，但其實只要從自己的本份開始，從小處入手，一點一點慢慢改變自己，並為自己訂立目標，抵擋引誘，成功便離我們不遠了！

你有甚麼目標？要達到目標，你願意做多少嗎？請以 表示。

每天專心上課

交齊功課

聽從師長/
父母教導

努力預備考試

我的目標(長遠或短期也可):

減少玩遊戲機

找尋適合自己的
進修途徑

學業方面: _____

準時每天上學

幫手做家務

家庭方面: _____

善用零用錢

與家人和諧共處

未來的理想工作: _____

戒除壞習慣

如: _____



自我表現評分

在過去四節的個人形象成長課中，你會如何給自己評分？

「1」代表非常不滿意，「5」代表非常滿意。(請圈出數字表示)

1. 對個人內在美的認識	1	2	3	4	5
2. 對個人能力的認識	1	2	3	4	5
3. 對個人角色和責任的認識	1	2	3	4	5
4. 自信心提升	1	2	3	4	5
5. 在課堂中的投入程度	1	2	3	4	5
6. 整體個人表現	1	2	3	4	5

我最喜歡的活動是:

我最深刻的是:

「青雲路」——成長課

單元二. 人際關係

整體目標：讓學生學會無論是選擇升學或是走進社會工作，在協同的世界上，各人需要互相欣賞、互相體諒，建立和諧的人際關係。

第一節. 互相欣賞

- 本節目標：
1. 讓學生感受欣賞別人和被別人欣賞的感覺
 2. 讓學生明白互相欣賞在人際關係中的重要性

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	回顧上四節課堂為「自我形象」，讓同學認識自己。來到第二個單元，會讓同學思考人際關係。 第一節是互相欣賞，老師可以問同學有沒有欣賞的人，或問擁有甚麼特質的人最值得人欣賞。	/
15 mins	讓同學表示自己對同學的欣賞，體會欣賞別人的感覺	活動：「我欣賞你...」 內容：每位同學會獲發一張工作紙-「我欣賞你」，有20張「欣賞咭」，寫著不同的性格特質，同學要把工作紙上的「欣賞咭」撕下來，再把咭送給他欣賞的同學。	「我欣賞你」工作紙
10 mins	讓同學感受被欣賞的感覺，再反思互相欣賞的重要	活動：「同學欣賞我...」 內容：每位同學把收到的「欣賞咭」貼在「同學欣賞我...」的工作紙上，並填寫「互相欣賞」工作紙，反思互相欣賞對人際關係的重要	「同學欣賞我」及「互相欣賞」工作紙
5 mins	/	總結 老師說：大家可能覺得欣賞別人好像是很老土的說法，其實心存欣賞自己和欣賞別人的心，可以使自己更易於接納自己和接納別人，而且人人也喜歡得到別人的欣賞，因此，互相欣賞的態度對人際關係有著正面的影響，懂得欣賞自己和別人，自己亦會比較快樂。	/

第二節. 亦師亦友

本節目標: 1. 讓同學反思和老師的關係

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	<p>重溫上節內容</p> <p>重申成長課已經在單元二「人際關係」, 與大家探討人與人之間的關係, 甚至伸展至社會的層面。上節主題是「互相欣賞」, 帶出了人與人之間的關係應由欣賞自己和別人開始, 而今節的主題是「亦師亦友」, 亦即是老師在大家的人際關係中的角色, 你認為是怎樣的呢?</p>	
15 mins	透過有趣味的題目, 測試同學對老師的了解, 從而反思與老師的關係	<p>活動: 「上官達人挑戰賽の老師篇」</p> <p>引言: 要考考同學對老師的了解, 說明除了互相欣賞, 互相了解都很重要, 同學對老師的了解到底有多少?</p> <p>玩法: 派發「上官達人」工作紙, 再請同學按次序填寫答案, 最後由班主任公佈答案, 並請同學與隔離同學交換改, 分數達「上官の達人」級別的同學可得小禮物一份。(如沒有, 老師可按表演獎勵幾位答對最多的幾位同學)</p> <p>7-9分→上官の達人 4-6分→上官の平民 3分或以下→上官の愚民</p>	- 「上官達人」工作紙 - 小禮物
10 mins	透過寫下祝福說話, 反思和老師的關係	<p>活動: 「老師加油站」</p> <p>引言: 老師關心同學, 了解同學, 同學又有多了解日夕相對的老師呢? 上節課說過互相欣賞, 今節課繼續發揮互相欣賞的精神, 請在工作紙上寫下對老師的欣賞、祝福和鼓勵。簡單的文字, 已可令老師非常欣慰。</p> <p>玩法: 在工作紙上寫下對老師的祝福 (老師亦可自訂題目請學生寫一些對你的說話)</p>	「老師加油站」工作紙
5 mins	/	總結	

第三節. 協同世界

本節目標：1. 讓同學明白了解將來走進社會的人際關係
2.

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	重溫上節內容 重申成長課已經在單元二「人際關係」, 與大家探討人與人之間的關係, 甚至伸展至社會的層面。上兩節主題是「互相欣賞」和「亦師亦友」, 而今節的主題是「協同世界」, 探討一下如何處理校園以外, 甚至將來踏入社會的人際關係。	/
15 mins	讓同學思考校園生活以外及將來踏入社會後的人際關係	「走進世界」 人生花約十多年時間在校園生活, 讓我們建立到不少的人際關係網絡, 但校園生活以外的人際關係又如何? 將來踏入社會後, 我們又要與甚麼相處? 面對不同的人又要如何和諧共處? 讓同學填寫工作紙, 仔細思考。	「走進世界」工作紙
10 mins	讓同學思考和別人和諧相處的好處	「和諧共處」 填寫工作紙, 讓同學思考和別人和諧相處的好處, 人際關係的建立正是由和諧共處而起。	「和諧共處」工作紙
5 mins	/	總結 人生活在社會中, 人際關係是不可逃避的一門課題。有些人或許成績優秀, 工作表現突出, 卻不代表人際關係好。在社會中, 我們會面對不同的人, 我們都需要和很多不同的人和諧共處, 所以我們要學懂以適當的態度去和不同的人相處。	/

第四節. 團結一致

本節目標: 1. 讓學生明白團結的重要性

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	重溫上節內容 上節的主題是「協同世界」, 與同學探討社會上各種的人際關係對我們的重要。今節的主題是「團結一致」。	/
20mins		「非常任務」 Round 1: 每位同學派四支雪條棒, 請他們砌出一座 15 cm 高的塔, 限時 2 分鐘→非常困難! 近乎沒可能! Round 2: 再請同學 5 人一組, 再試行砌出 15 cm 高的塔, 限時 4 分鐘→較之前容易 Round 3: 最後請 10 人一組, 再砌出同樣高的塔, 限時 4 分鐘→更容易 以 15mins 內完成整個活動 完成後以 5 分鐘填寫工作紙「高塔之謎」。 老師總結: 有謂「團結就是力量」, 這是一句普通不過的老生常談, 卻也是金石良言。 人生在世, 在不同的階段和環境也要面對不同的人。在學時, 我們要跟同學和老師相處。踏出社會, 我們面對的人更多, 如老闆、同事、朋友、伴侶等, 因此我們都應學懂和別人相處, 建立和諧的人際關係, 從而團結力量, 面對人生不同的挑戰。	雪條棒 工作紙
10 mins		自我表現評分	自我表現評分

我欣賞你...



把下列的欣賞咭剪下，並送給你欣賞他/她那種特質的同學。

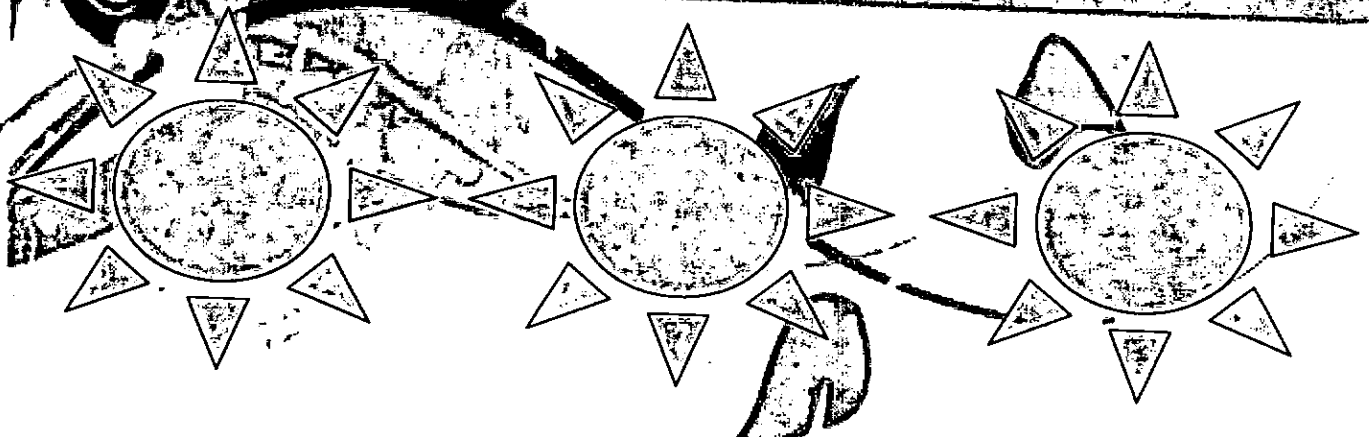
欣賞咭 有氣質	欣賞咭 美麗	欣賞咭 細心	欣賞咭 很潮
欣賞咭 人緣好	欣賞咭 值得信任	欣賞咭 直率	欣賞咭 有責任感
欣賞咭 平易近人	欣賞咭 樂於助人	欣賞咭 心地善良	欣賞咭 俊朗
欣賞咭 照顧別人	欣賞咭 待人真誠	欣賞咭 具說服力	欣賞咭 有創意
欣賞咭 幽默	欣賞咭 積極進取	欣賞咭 有衝勁	欣賞咭 有義氣

互相欣賞

你覺得得到別人欣賞，會有何
感受？

你覺得互相欣賞的態度對人際關係
有何重要影響？

想想看：存有互相欣賞之心，並付諸實行，有助促進人際關係。互相欣賞，由欣賞自己開始！在下面的空格寫下三個你最欣賞自己的特質。



上官達人挑戰賽の老師篇

在上官多年來，你對上官有多了解？快來睇睇你是否「上官達人」！

LEVEL 1

1. 上官總共有多少個老師？ a. 50 b. 51 c. 52 d. 53 (圖出正確答案)

2. 請寫出上官校長及兩位副校長的中文全名: _____

3. 今年中三級的各班的班主任是誰？

3A: _____ 3B: _____ 3C: _____

LEVEL 2

1. 以下哪一位不是上官的老師？ (圖出正確答案)

a. 刁潔貞老師 b. 鄧李少芳老師 c. 林正耀老師 d. 何兆業老師

2. 請列出三位任教中文科老師 (不論年級): _____

3. 請列出三位姓陳的老師的全名: _____

LEVEL 3

1. 請列出你的班主任的兩種嗜好: _____

2. 請列出你的班主任所任教的所有科目 (不論年級): _____

3. 你的班主任通常在學校哪個位置出沒? _____

答對 1 題得 1 分 (一題內多於一個答案則需答對全部答案才可獲分)

7-9 分 → 上官の達人 4-6 分 → 上官の平民 3 分或以下 → 上官の愚民

老師加油站

每星期上學 5 天，每天上 8 節課，每節課 35 分鐘。一星期之中，有不少的時間也在學校渡過，除了你的同學學友外，與你相處最多的人便是你的老師！

每節課 35 分鐘，你累了，可以選擇發呆或是發夢，但老師仍會繼續用心講課。每節 35 分鐘的課背後，老師又要花多少額外的時間備課？

你覺得做功課很痛苦？考試很痛苦？老師批改也很就更痛苦。你做一份功課，老師批改的是全班的功課。你溫習痛苦，出卷的老師同樣絞盡腦汁，別忘記老師還要批改數百份試卷。

做那麼多事情，花那麼多功夫，老師為的是甚麼？最關心的不就是一衆的同學們！

但你又有多關心和了解你的老師？除了你身邊的同學，老師既是良師，亦是朋友！

請寫下你對老師的祝禱和鼓勵，為你的老師加加油！

親愛的 _____ 老師：



走進世界

人生中，我們花十多年時間在校園裡生活，與同學、老師或社工也建了一段段不同的友情和關係。校園生活以外，你需要和甚麼人相處？你應怎樣和他們和諧共處？

父母

兄弟姊妹

你應怎樣和他們和諧共相處？

你應怎樣和他們和諧共相處？

你應怎樣和他們和諧共相處？

你應怎樣和他們和諧共相處？

試想想，你長大成人後，踏出社會工作，你又會遇上甚麼人？你又會怎樣和他們相處，以建立和諧的關係？

同事

上司

你應怎樣和他們和諧共相處？

你應怎樣和他們和諧共相處？

你應怎樣和他/她和諧共相處？

你應怎樣和他們和諧共相處？

和諧共處

為甚麼我們要和不同的人建立和諧的人際關係?

與同學建立和諧關係有何好處?

否則, 有何壞處?

與老師建立和諧關係有何好處?

否則, 有何壞處?

與家人建立和諧關係有何好處?

否則, 有何壞處?

高塔之謎

活動完結，試想想：

在一個人砌高塔時，你能夠成功完成嗎？為甚麼？

後來，當與同學分組砌高塔時，情況有何不同？

是否與同學一起砌的時候較容易完成？為甚麼？

有謂「團結就是力量」，這是一句普通不過的老生常談，卻也是金石良言。人生在世，在不同的階段和環境也要面對不同的人。在學時，我們要跟同學和老師相處。踏出社會，我們面對的人更多，如老闆、同事、朋友、伴侶等，因此我們都應學懂和別人相處，建立和諧的人際關係，從而團結力量，面對人生不同的挑戰。

非常任務

請按老師指示，並遵守以下規則，完成以下3個任務：

規則：1. 可以任何方法砌出高塔，但除雪條棍以外，不可使用其他物品輔助（如膠紙、膠水、剪刀等）

ROUND 1: 請你把手上的 4 支雪條棍砌成一座 15cm 高的塔。

(限時 2 分鐘)



ROUND 2: 請你和同學組成 5 人一組，一起把大家手上的雪條棍砌成一座 15cm 高的塔。

(限時 4 分鐘)



ROUND 3: 請你和同學組成 10 人一組，一起把大家手上的雪條棍砌成一座 18cm 高的塔。

(限時 4 分鐘)

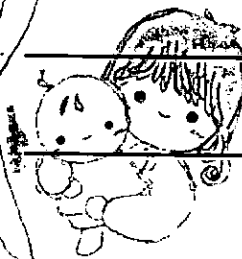
自我表現評分

在過去四節的人際關係成長課中，你會如何給自己評分？

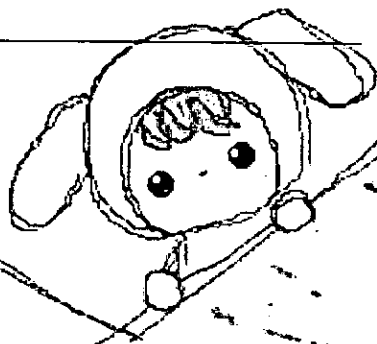
「1」代表非常不滿意，「5」代表非常滿意。(請圈出數字表示)

1. 學習互相欣賞	1	2	3	4	5
2. 學習與老師建立良好關係	1	2	3	4	5
3. 明白與別人和諧相處的重要	1	2	3	4	5
4. 在課堂中的投入程度	1	2	3	4	5
5. 整體個人表現	1	2	3	4	5

在課堂中，我最欣賞自己的表現是：



我最喜歡的活動是：



「青雲路」—成長課

單元三. 生活計劃

整體目標：讓學生開始就自己的前路著手規劃，並嘗試了解自己的興趣和能力，從而選擇自己的前路。

第一節. 我的夢

本節目標：1. 引起同學思考前考前路的動機

2. 讓同學探索自己的夢想

時間	目標	課節內容	物資/備註
3 mins	/	<p>簡單介紹今個單元為「生活計劃」，將會引領同學去思考自己的前路。中三是一個決定性的時間，亦是一個充滿選擇的時刻。同學可以按自己的情況去選擇升學或就業，選擇升高中的亦要選科，選擇就業的就要選擇自己想從事的行業，所以，中三是一個重要的時刻，同學要好好把握這個選擇的機會，讓自己的前途掌握在自己的手中。</p> <p>今個單元中，有一個重要的概念要介紹，就是「生涯規劃」，生涯是指我們的人生，亦即是我們開始要學習計劃我們的人生。</p>	/
7 mins	引起同學思考夢想的興趣及提升同學尋夢的動機	<p>引言：生涯規劃由尋夢開始，相信同學由小時候已經會發夢，幻想自己長大後從事的工作，你兒時有甚麼夢想？</p> <p>主題：「兒時的夢想」</p> <p>讓同學寫下自己兒時不同年紀到現在的夢想。 老師可請同學間互相分享，老師亦可向同學分享自己兒時的夢想，以引起同學的興趣。</p> <p>小結：同學兒時開始已經有很多不同的夢想，為什麼會隨時間經常轉變？因為我們都還未了解自己想要的人生。夢想是人生的方向，引導我們向前，有了夢想，人生有了方向，我們便能向著夢想去努力，夢想不一定要很偉大，它只需要是你自己想要人生便可以了。</p>	「兒時的夢想」工作紙
15 mins	讓同學嘗試探索自己想要的人生	<p>引言：部分同學可能都未了解自己想要的人生，單單的空想是很困難的，所以，用一個簡單的活動讓引導同學思考，請同學要認真思考。</p> <p>主題：夢想人生大拍賣</p>	紙金幣 貨品表 貨品圖咭 Blue tape

		<p>每位同學獲分發 20 個紙金幣，每個金幣代表\$100，即同學每人有\$2000。同學先按自己的喜好在貨物表上把想要的貨排列次序，並寫下願意花費的金幣。之後，老師會逐件貨品進行拍賣，所有貨品底價為\$100，同學舉手叫價，每次叫價最少\$100 或其以上的倍數，價高者得。所有同學只可使用自己的金幣，不得借給同學或問同學借。</p>	
7 mins		<p>主題： 夢想人生</p> <p>參照「夢想人生」工作紙，與同學解說大拍賣的意義，並鼓勵同學開始思考自己的人生目標，及早制定計劃，一步一步實踐。</p> <p>金幣代表甚麼？ 個人的資源，例如： 能力、優勢 出價高低代表？ 決心、願意付出的能力 拍賣的過程代表？ 社會的競爭，機會是自己爭取</p>	「夢想人生」工作紙
3 mins		總結	

第二節. 人生交叉點

- 本節目標：1. 明白中三後的出路選擇
2. 學習如何去選擇適合自己的路

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	上一節，與同學探索過夢想，嘗試思考自己想要的人生。有了夢想，就要再多行一步去實踐，免得夢想變成空想。到底如何實踐？所謂「條條大路通羅馬」，人生有很多不同的路可以選擇，只要願意付出努力，走哪一條路都可以到達目標。首先，我們就要學習如何去選擇一條適合自己的路	/
10 mins	讓同學了解升學就業的出路選擇	主題：「人生的抉擇」 老師向同學講解中三後的出路，向同學簡單介紹不同出路的資訊。	「人生的抉擇」工作紙
17 mins	讓同學了解不同選擇需要考慮的因素	主題：「升學？就業？」 Part 1: 老師指出不論選擇升學或就業都有不同的因素需要考慮，之後請同學間討論一下當中的因素，並寫在工作紙上。之後，老師告訴同學答案。 Part 2: 請同學在工作紙上填寫個人小檔案，從而思考自己的去路。老師可引導同學思考。	「升學？就業」工作紙
3 mins	/	總結	/

第三節. 智慧用時

本節目標：1. 明白時間的寶貴

2. 學習分配並善用時間

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	有了夢想，又選擇了自己的路，就要切切實實的去做，而且要由現在就要開始。不要以為自己總是有很多時間可以浪費，當別人在浪費時間時，你在默默的努力，將來你得到的也一定比別人多。	/
10 mins	讓同學檢視自己的日常生活，了解自己浪費時間的地方，從而作出改善	主題：「我的日程表」 請同學在「我的日程表」工作紙中寫下過去一週的日程表，並嘗試填寫工作紙「時間大搜查」，分析自己的時間運用。	-工作紙「我的日程表」 及「時間大搜查」
17 mins	透過故事的主角，引導同學明白時間分配的重要	主題：「阿強的一天」 請同學閱讀「阿強的一天」的個案，並分析阿強的時時間運用問題，把阿強要做的事分類，再思考自己的時間運用情況。	-工作紙「智慧用時」 -附件「阿強的一天」
3 mins	/	總結	/

第四節. 前途在我手

- 本節目標：1. 讓同學明白目標的重要
2. 指導同學寫下目標及行動方案

時間	目標	課節內容	物資/備註
3 mins	/	有了夢想，又學會了分配時間，到最後便要好好的訂立自己的目標，讓自己一步一步的各目標邁進。如果感到毫無頭緒，或可再參參自己於第一節時寫下的夢想，再想想如何訂立目標去實踐夢想。	/
15 mins	透過真人真事，讓同學體會實踐夢想的過程	主題：「十五歲的夢」 播放星期日檔案「十五歲的夢」，並填寫工作紙 有些人會覺得實現夢想/目標是很困難，但其實只在乎你有多大的決心想達到。片中的主角鄭金鈴也只有15歲，大家可以看看她的故事，看看她如何以行動去實踐自己的目標。	碟 「十五歲的夢」工作紙
7 mins	讓同學思考自己的目標	「前途在你手」 看過金鈴的故事，就知道其實只要有目標，任何時候都可以開始實行，由現在開始就寫下自己的目標，由今日開始去做吧！	「前途在你手」工作紙
10 mins	/	總結 填寫自我表現評分	自我表現評分工作紙



兒時的夢想

每個人於小時候都有夢想，有的人的夢想是成為飛機師、醫生、老師、警察等，有的人的夢想是環遊世界、開公司、飛上太空等，你兒時有甚麼夢想？

讀幼稚園時，我的
夢想是...

升到讀小學時，我
的夢想是...

剛升讀中學，我的
夢想是...

現在，我的夢想是...



人生大拍賣

每個人對自己的人生都有一定的期望，你想擁有一個怎樣的人生？如果夢想可以拍賣，

在以下的貨品中，你會如何選擇？

規則：每人有\$2000 (20 個金幣)，每件貨品底價\$100，每次叫價最少\$100，價高者得。

貨品	優先次序	預計花費	實際投買的價錢
1. 遊覽各地名勝、嚐盡天下的享受及美食			
2. 成為有名的人物，獲社會的尊崇			
3. 幫助病人、窮人等弱勢社群			
4. 從事一份賺大錢的工作			
5. 開創個人事業，做老闆，領導其他人			
6. 擁有千尺豪宅及名車，過著富裕的生活			
7. 從事藝術工作 (演奏樂器、作畫等)			
8. 結識很多朋友，交遊廣闊			
9. 有一個互相愛慕、與你十分投契的情人			
10. 能成為某範疇的專家的工作			
11. 經常陪伴父母、能供養他們/讓父母享受			
12. 出任政府高官，成為一個出色的政客			
13. 有自己的創作 (音樂/戲劇/書/漫畫)			
14. 一個美滿和諧的家庭			
15. 擁有穩定的工作，享受平凡快樂的人生			
16. 成為博學多才的學者			
17. 能充分發揮天賦的工作			
18. 提昇社會公義，為人民謀求福祉			
19. 獨立自主、自由安排時間的工作			
20. 擁有平安而富足的心靈			

夢想人生

夢想對人生有多重要? 夢想是人生的方向和目標, 也是推動我們向前的動力。沒有夢想, 人生就沒有方向, 終日浮浮沉沉, 不知人生為何! 夢想不一定要很偉大, 你在探索自己的夢想時, 可以想想自己想要的是怎樣的未來, 只要你願意付出努力, 並找到一條適合自己的路, 就可以夢想成真。★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

拍賣前, 我們思索自己想要些甚麼, 再預設次序, 並預算花費的金錢。這小活動尚且需要事先計劃, 更何況我們的人生? 人生更加需要我們謹慎的規劃, 即就是「生涯規劃」。

如果把大拍賣這活動就是我們人生追求夢想的過程, 貨品就是 _____, 金幣好比 _____, 出價的高低好比 _____, 拍賣過程中的爭奪就好像 _____。

由今日開始思考一下未來吧! 可以先由近的開始去想, 思考問題:

- ☺ 升讀高中後, 你的目標是甚麼?
- ☺ 你的未來想從事哪類型的工作?
- ☺ 你理想的工作需要甚麼學歷和能力? 由現在開始可以如何去裝備自己?

思考未來是認真的課題, 要記住前途在你手。還記得呂宇俊的說話嗎?

「不要迷信 IQ, 不要迷信背景, 要相信自己可以做更大的事。」

夢想人生

夢想對人生有多重要? 夢想是人生的方向和目標, 也是推動我們向前的動力。沒有夢想, 人生就沒有方向, 終日浮浮沉沉, 不知人生為何! 夢想不一定要很偉大, 你在探索自己的夢想時, 可以想想自己想要的是怎樣的未來, 只要你願意付出努力, 並找到一條適合自己的路, 就可以夢想成真。

拍賣前, 我們思索自己想要些甚麼, 再預設次序, 並預算花費的金錢。這小活動尚且需要事先計劃, 更何況我們的人生? 人生更加需要我們謹慎的規劃, 即就是「生涯規劃」。

如果把大拍賣這活動就是我們人生追求夢想的過程, 貨品就是 人生夢想/目標, 金幣好比 個人的才能/學歷/時間等, 出價的高低好比 我們願意付出的努力和決心, 拍賣的過程的爭奪就好像 社會的競爭。

-人生的目標要先清晰

-個人的才能/學歷可靠時間和個人努力去累積, 再加上個人的決心, 方能達到夢想

-社會充滿著競爭, 不進則退

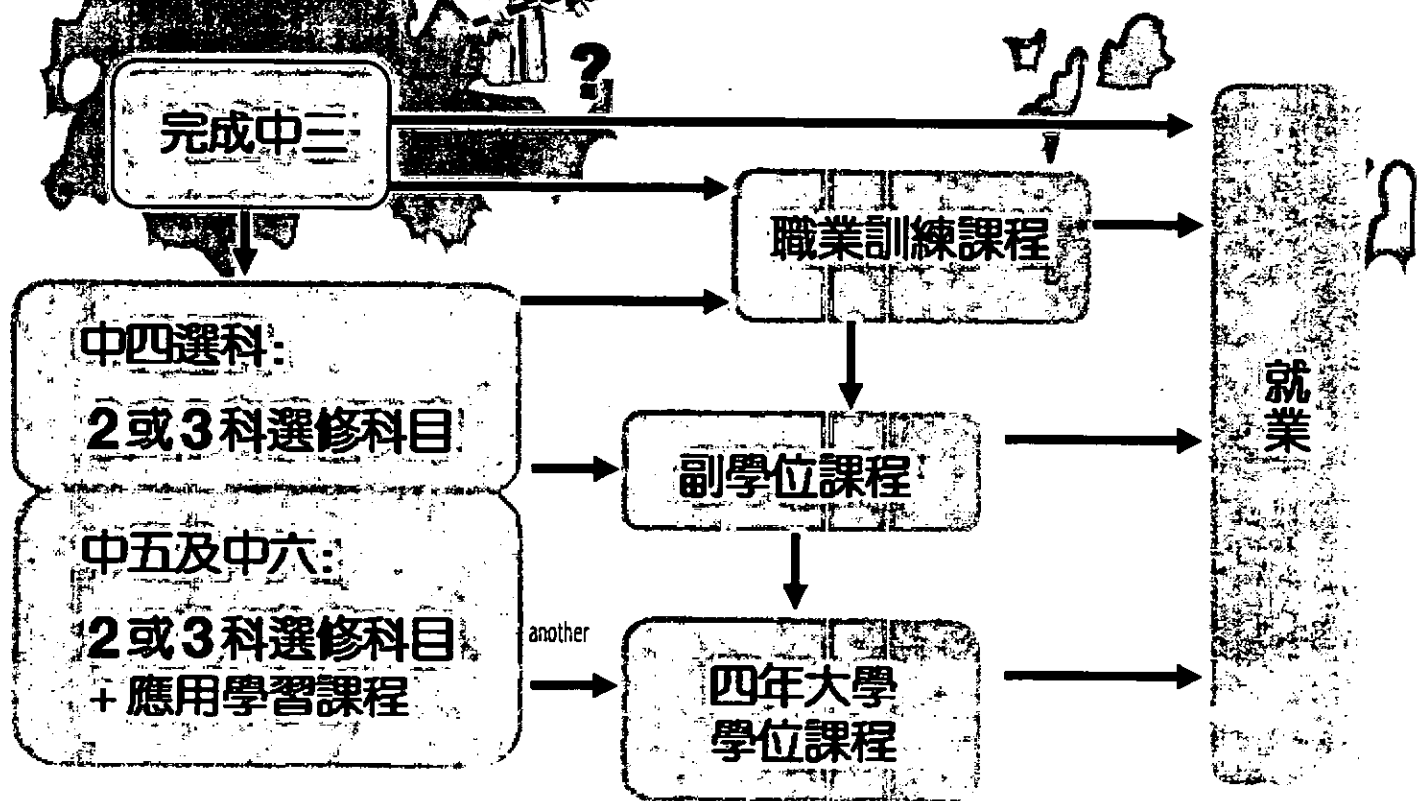
-生涯規劃將會是未來這一、兩個月重要的課題, 同學亦要開始好好思索一下未來



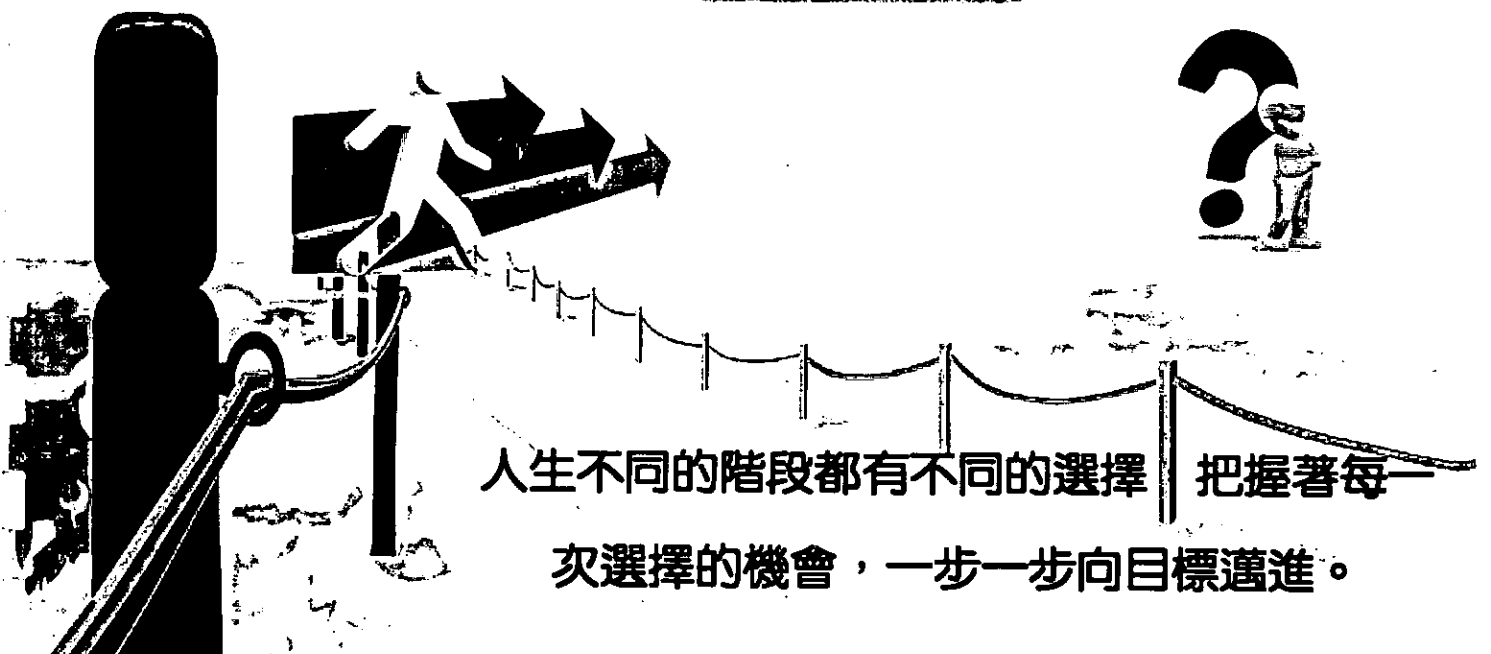
人生的抉擇

人生不同的階段都有不同的選擇。小時候，家人會替我們選擇入讀的幼稚園、小學、中學，一切都像是理所當然的發生。來到中三這階段，選擇權漸漸來到我們的手中。

到底我們面對甚麼選擇？



人生不同的階段都有不同的選擇 | 把握著每一次選擇的機會，一步一步向目標邁進。





升學? 就業?

當我們了解眼前有甚麼選擇, 就要開始想想到底選哪一條路? 又怎樣作出選擇?

以下三條出路各有甚麼需要考慮的因素? 試想想並寫在下表中。

升讀中四

例如: 有否適合的科目

選擇

報讀職業訓練課程

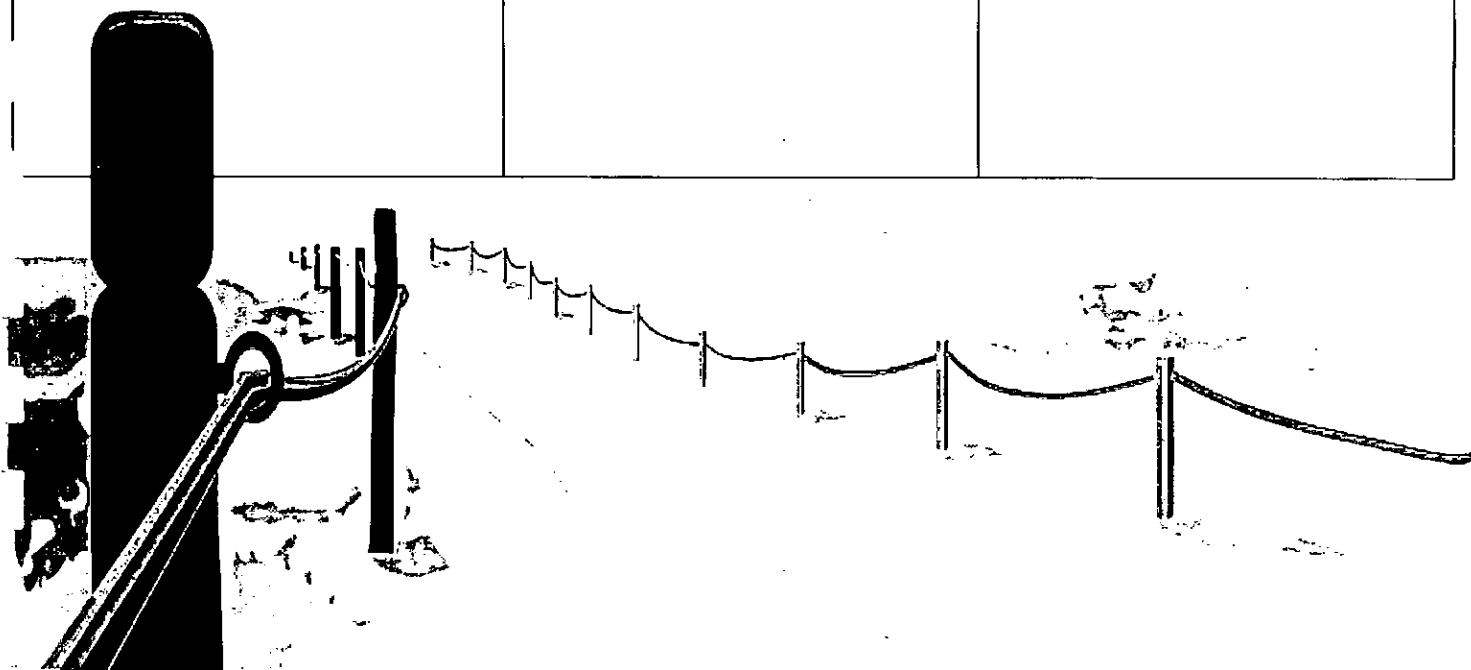
例如: 個人興趣

就業

例如: 現在的學歷是否
能夠找到心儀的工作?

On the way

A road, path, or highway affording passage from one place to another
An opening affording passage: This door is the...





升學? 就業?

當我們了解眼前有甚麼選擇? 就要開始想想到底選哪一條路? 又怎樣作出選擇?

以下三條出路各有甚麼需要考慮的因素? 試想想並寫在下表中。

升讀中四	報讀職業訓練課程	就業
例如: 有否適合的科目選擇	例如: 個人興趣	例如: 個人學歷是否能夠找到工作
是否有興趣繼續讀書?	相關行業的前景是否理想?	有興趣從事哪一行業?
選科時應該選哪些科目?	是否適合自己?	該行業是否有前景?
留在原校? 轉校?	課程有沒有認受性?	自己是否能夠容易找到工作
自己的學業成績和基礎能否	家人會否反對?	現在的學歷是否已經足夠?
跟得上進度?		如何入行?
家庭經濟負擔?	要讀多久才可獲得有關資	家人會否反對?
選修的科目會否影響我考入	歷?	是否真定下定決心?
大學的某些學系?	家人有沒有經濟能力支付學費?	

升學? 就業?

沒有人可以幫你去作決定。最了解你的人就是你自己，試填填下列的小檔案，以幫你思考。

我是一個 _____ 的人 (用一些詞語形容自己的優點)。在課餘時

間，我最常做的事和最喜歡做的事就是 _____。我最擅長 _____

_____ (最擅於做的事，例如：烹飪、分析、寫作等)，最喜歡的科目是 _____

_____，成績最好的科目是 _____，最不擅長的科目是 _____。

我的興趣是 _____ (想想你做不同的事的感受，例如：打球、跳舞、唱

歌、砌模型、做藝工等)。

On the way

A road, path, or highway affording passage from one place to another
An opening affording passage: This door is the...

你覺得自己適合繼續升讀高中，報讀職業





培訓課程 (哪個範疇?)，就業，還是....?

你有信心能做到嗎?



我的日程表

想達到目標，需要時間去經營。你的時間多數花在哪裡？覺得沒有時間付出更多去讓自己努力？試試寫下你過去一週的日程表，再檢視一下可改善的地方。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
起床時間							
09:00	 上學 						
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00	午膳						
15:00	 上學 						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
睡覺時間							



時間大搜查

完成後，再看看你的日程表，檢視一下自己的在時間運用上需要改善的地方。

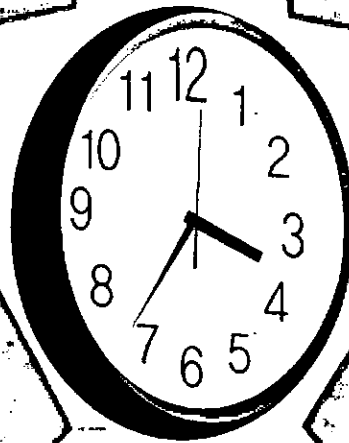
不用上學的時間(放學後
及週末)你花最多時間在
做甚麼?

你通常甚麼時間睡覺?

日間精神足夠集中上堂嗎?

放學後花多少時間做功
課和溫習?

週末玩樂和溫習時間的
比例是? (玩樂: 溫習)



除了平日上課時間，你還有
做些甚麼裝備自己?

(看課外書、補習、睇報紙等)

你認為自己在運用時間上有些
甚麼改善的地方? 如何改善?



智慧用時

每人每天都有 24 小時，沒有人願意承認自己在浪費時間，但事實上，很多人都在虛渡光陰。其實，只要運用小智慧，好好分配時間，既能完成事件，又能享受閒暇。

請閱讀附件<阿強的一天>，並分析阿強這一天中要做的事是以下哪一類？

重要並緊急

重要但不緊急

不重要但緊急

不重要亦不緊急

阿強在時間管理上還有甚麼問題? _____

分析過阿強的個案後，再看看你自己的日程表，你每天做的事中，多數屬於以上哪一類呢? _____



阿強的一天

阿強是中四學生，今年被老師選為第五隊的領袖生隊長。

今天阿強起得特別早，上學途中他雄心萬丈，打算今天內完成一些積壓已久的工作，例如那份已做了大半的「領袖生資料表」，因為所定的遞交限期已過。總隊長查問過好幾次，並提醒他無論如何要在本星期內完成。其實，大部份資料已齊備，只欠 2B 王超明及 3D 陳玉燕的相片，3A 袁振明的地址和電話。今天上課之前，一定要找齊他們，把資料表完成。

立下決心後，阿強突然想到今早約了美術學會的同學開會，商討開放日壁報設計的事。看看手錶，心中盤算著現在距離開會時間還有五分鐘，只要爽快點，資料表還是可以完成的。阿強立刻跑上二樓 2B 班找王超明，但他還未回到學校；於是阿強立刻跑上四樓找陳玉燕，陳玉燕交了相片給他後，還請教阿強一些處理違規同學的方法，阿強很熱心地逐一解答；這時，中二班的蘇永昌氣沖沖的跑來告訴他，今天午飯時要參加籃球集訓，不能當值。阿強立即拿出當值表來，正想找 2A 的方敏代替。這時，上課的鐘聲響了……阿強心中很焦慮，即未能完成「領袖生資料表」，又無故缺席美術會議，這已經不是第一次了。還有編排當值的問題……最後他決定還是由自己代替請假的隊員吧！雖然已是本星期的第五次了，但實在趕不及找人。

午膳回來，阿強突然記起，明天要交「領袖生會議記錄」，於是想在這空檔時間內完成它。但找來找去也找不到草稿，後來終於想起上星期帶了回家。唉！惟有今晚回家才開工吧！

下午三時半，總隊長提醒他要出席四時召開的「領袖生隊長會議」，商討有關領袖生旅行事宜。阿強猛然記起還沒有集齊所有隊員的意向，於是立刻逐個走訪詢問他們的意見及會否參加。最後，十五個隊員中只能找到五個。

六時回到家裡，阿強感到十分疲倦，他臥在沙發上看著那並不精彩的電視節目直至食晚飯。吃完晚飯已是八時半了，阿強準備開始寫會議記錄，電話鈴聲響起，原來是鄰居發仔。發仔是阿強的好友，大家都是電腦「發燒友」。發仔告訴阿強他剛買了一部新電腦，請阿強立即到他家裡幫忙「砌機」。阿強雖然知道有許多工作等著要做，但老友有難，怎能坐視不理？阿強又立即趕去發仔家了。

大概十時左右，阿強回到家裡，爸爸以嚴厲的聲音告訴他，剛才班主任打電話來，說他近期常遲交功課，成績也較從前退步了。最後，爸爸決定要阿強辭去領袖生隊長的職位，一切以學業為重。

(資料來源：「阿強的一天」取自領袖生訓練資料手冊，教育署)



十五歲的夢

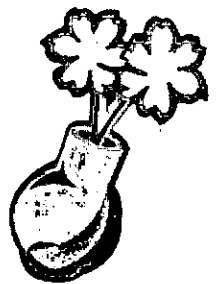
有夢想，都要坐言起行才會成真。你看到片中的主角如何用行動去實現自己的夢想嗎？

金鈴的家庭背景是怎樣的？

You are
the
Best!

面對貧窮，金鈴的信念是甚麼？

金鈴有甚麼目標？



金鈴用甚麼方法提升自己的

能力？(如：英文、電腦)

金鈴如何實踐她的創業大計？





前途在你手

每個人都可以有自己的夢想，要達到夢想，有很多不同的路可以走。最重要的是我們必須認清自己的方向，了解自己的需要，找到一條適合自己的路，再加上不斷的努力，夢想便可成真，要相信前途掌握在你手中。現在，請認真寫下你的具體目標！

長遠目標: _____

(寫下 2-3 個將來的理想職業)

為了達到這長遠的目標，我未來六至十二個月內，希望達成的目標是:

(這個目標必須明確、切實及可量度的)

這目標對我重要，因為: _____

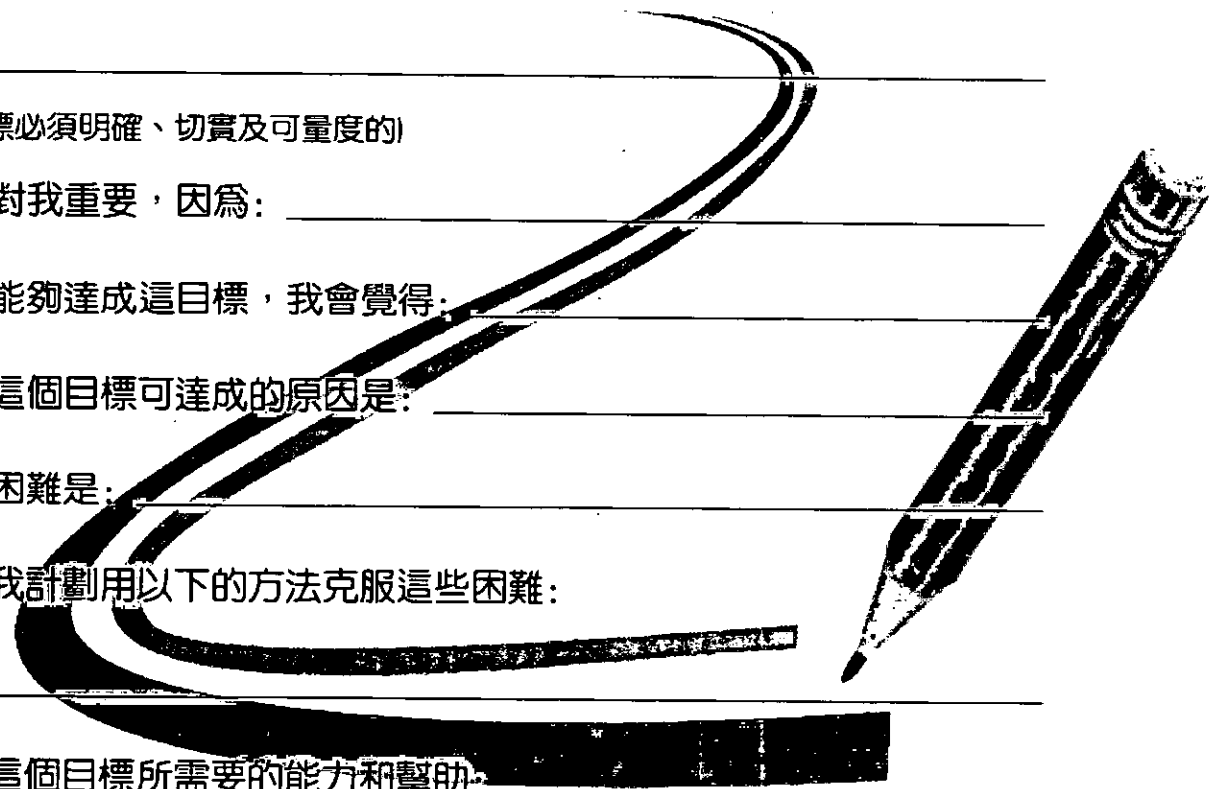
如果我能夠達成這目標，我會覺得: _____

我認為這個目標可達成的原因是: _____

最大的困難是: _____

所以，我計劃用以下的方法克服這些困難: _____

我達成這個目標所需要的能力和幫助: _____





自我表現評分

在過去四節的生活計劃成長課中，你會如何給自己評分？

「1」代表非常不滿意，「5」代表非常滿意。(請圈出數字表示)

- | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|
| 1. 探索個人夢想/人生目標 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 了解自己眼前的出路 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 學習改善自己的時間運用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 在課堂中的投入程度 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 整體個人表現 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

我最深刻/最有得著的活動是:

在課堂中，我最欣賞自己...

當中我學到:

「青雲路」--成長課

單元四. 防止濫藥及和諧校園

整體目標：讓學生可以學懂保護自己、愛護他人，無論身處任何環境及壓力下，都能做到不濫藥、不欺凌，在和諧的社群下健康地成長。

第一節. 濫藥你我知

本節目標：1. 讓學生認識青少年常見的毒品及其害處

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	介紹本單元的 主題	簡單介紹本單元的內容—濫藥 將會介紹常見的毒品及吸食毒品的禍害，可問學生本身對毒品的認識、對吸食毒品的看法等。	/
15 mins	讓學生認識 不同毒品的 形態	完成工作紙「毒品知多少」及「毒品睇真D」 老師引導學生認識毒品及思考吸食毒品的害處	工作紙 「毒品知多少」及「毒品睇真D」
10 mins	讓學生認識 不同毒品的 害處	派發「毒害真相」，讓同學核對答案 老師再講解「毒品睇真D」，強調濫藥對身體的損害。	筆記 「毒害真相」
5 mins		總結	

第二節. 禍害一生?

本節目標：1. 讓學生明白毒品的害處

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	重溫上節內容 上節讓大家認識不同毒品的外形及副作用，今節將會讓大家再想想到底吸毒還會如何影響我們的一生。	/
20 mins	透過閱報及 小組討論， 讓學生思索 吸毒的禍害	學生先閱讀剪報，再分小組討論吸毒對一生的禍害 約4至5位學生一組，討論吸毒對人不同方面的影響，並寫在工作紙上（每人都寫在自己那張工作紙上），除了剪報上的內容外，學生亦需按個人所認知，寫下其他有關吸毒的影響。	工作紙「禍害一生」及 剪報
5 mins		小組匯報討論結果 每組派一位學生到黑板上寫出討論結果	粉筆
5 mins		綜合每組學生所寫的內容，作出總結	/

第三節. 健康秘笈

- 本節目標：1. 透過與學生分析青少年吸毒常見的理由，教導他們以正確的態度面對問題
2. 讓學生學習向毒品說不

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	重溫上節內容	
10 mins	探討學生吸毒的常見原因	完成「毒海之謎」工作紙 老師引導學生思考青少年吸毒的原因，除了工作紙上提及的幾個原因外，也可請學生分享他們其他的想法。	工作紙「毒海之謎」
15 mins	讓學生思考以健康正面的方法解決問題	完成工作紙「健康秘笈」 讓學生思考拒絕毒品引誘的方法。 老師引導學生思考以健康的方法解決問題，代替吸毒。 完成工作紙「見招拆招」 老師引導學生思考拒絕別人引誘吸食毒品的的方法。	工作紙「健康秘笈」、 「見招拆招」
5 mins	/	總結	/

第四節. 欺凌事件簿

- 本節目標：1. 讓學生認識欺凌行爲

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	引言 介紹欺凌的概念和近年的具體事例，引起學生的興趣 派發工作紙	/
10 mins	讓學生認識欺凌行爲	「欺凌知多少」小組討論 4至5位學生一組討論對欺凌行爲的認識，寫在工作紙「欺凌知多少」上（每人都要寫在自己的工作紙上）	「欺凌知多少」工作紙
15 mins	讓學生思考校園欺凌問題的嚴重性	「欺凌事件簿」工作紙 請學生閱讀剪報，老師引導學生思考問題，並就校園欺凌事件寫下感想和看法。	「欺凌事件簿」工作紙及剪報
5 mins	/	總結	/

第五節. 受害者? 攻擊者

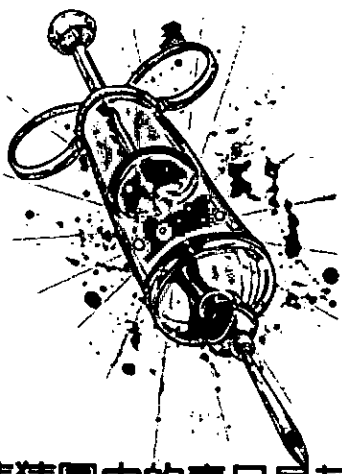
本節目標: 1. 讓學生反思在欺凌事件中, 攻擊者和被害者的角色和態度

時間	目標	課節內容	物資/備註
5 mins	/	引言 派發工作紙	/
15 mins	讓學生多角度思考兩者的行為和態度,	完成「攻擊者?」和「受害者?」的工作紙 繪畫出攻擊者和受害者的表情, 並對其身體行為加以旁述	「攻擊者?」和「受害者?」的工作紙
10mins	讓學生反思欺凌事件的影響	「攻擊者和受害者的自白」 老師引導學生探討欺凌事件中攻擊者和受害者的心態, 讓學生明白攻擊者對受害者的影響, 同時, 讓學生反思自己的行為	「攻擊者和受害者的自白」
5mins	/	總結	/

第六節. 你我齊建和諧

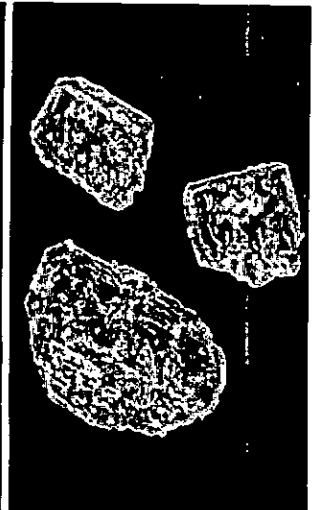
本節目標: 1. 讓學生反思自己如何可以為締造校園和諧作出一分力

時間	目標	課節內容	物資/備註
5mins	/	引言及派發工作紙	/
10mins	讓學生思考當面對欺凌事件時的處理方法	完成工作紙「共建和諧」 以小測試的形式讓學生明白處理欺凌事件的方法 老師可再加以問學生有否其他處理的方法, 加以討論	工作紙「共建和諧」
15mins	讓學生從自己的角度出發, 不做欺凌的行為	完成工作紙「和諧由我做起!」 老師向學生強調要誠實去完成工作紙, 並指出每項看似普通的行為其實已經是欺凌行為, 會對同學做成不同程度的傷害, 從而引導學生反思, 創造和諧要由自己的微細行為著手	工作紙「和諧由我做起!」
5mins	/	總結 填寫自我表現評分	自我表現評分



毒品知多少

猜猜圖中的毒品是甚麼? 請把下列毒品的圖、俗稱和正式學名用直線連起來。



●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

搖頭丸

冰

K仔

草

高甸

●

●

●

●

●

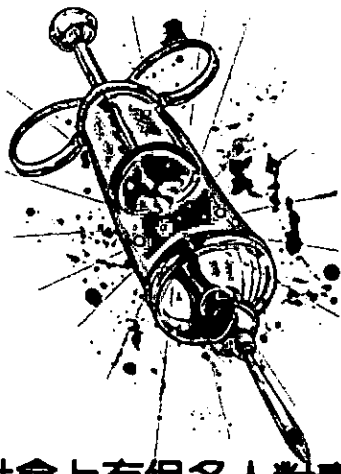
大麻

亞甲二氧基
 甲基安非他
 命

止咳藥

氯胺酮

甲基安
 非他命

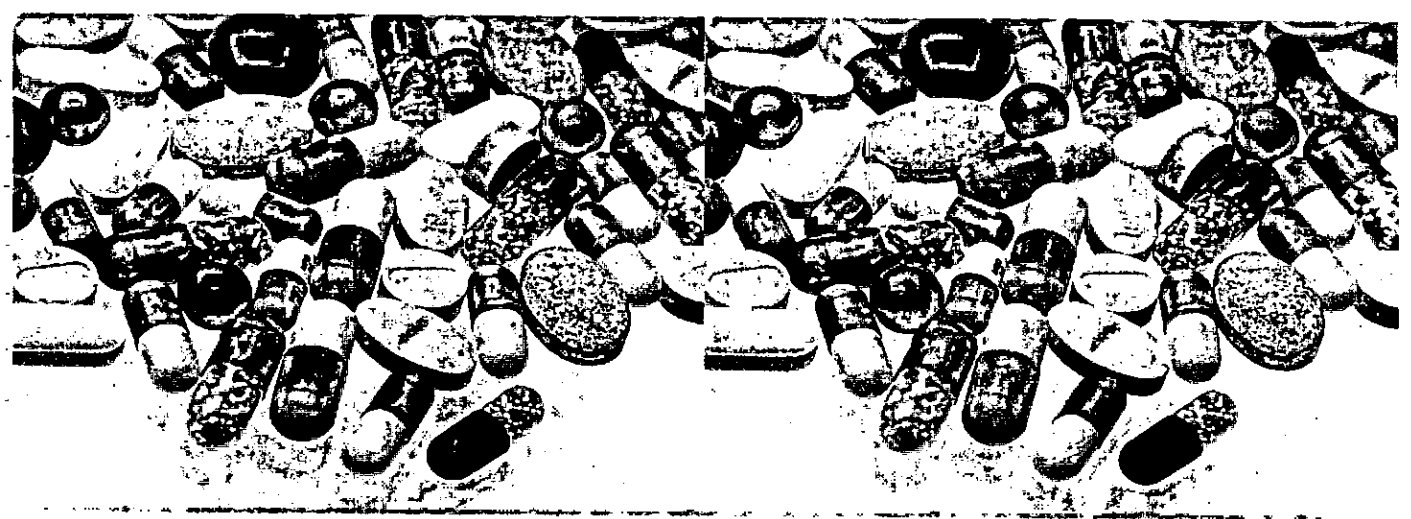


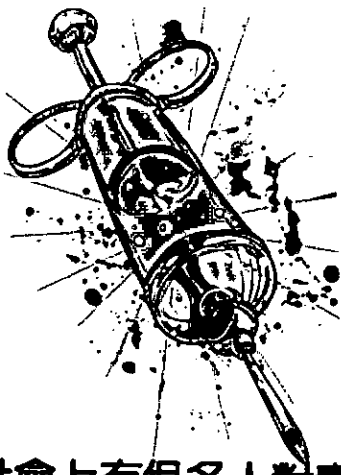
毒品睇真 D

社會上有很多人對毒品並不了解，因而出現很多謬誤，你能分辨真假嗎？

(請在空格內加 ✓)

	真	假
1. 毒品分軟性和硬性兩種，軟性毒品性質較溫和，不會上癮。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 其實只要能控制自己，偶爾少量吸食一、兩次毒品並無不妥。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 吸食氯胺酮 (俗稱: K 仔) 的方法是以鼻孔把粉末吸入。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 甲基安非他命 (俗稱: 冰), 具有減肥功效, 被廣泛用於醫學界中。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 長期吸食 K 仔可引致記憶力衰退及神經系統受損。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 本港青少年最常吸食的毒品是 K 仔。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 可卡因又稱為「可樂」。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 「受朋友影響」是青少年首次吸毒的首要原因。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 吸食 K 仔的害處較吸食其他毒品輕微	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 同時吸食多種不同的毒品，嚴重的可以致命。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





毒品睇真 D

(For Teacher)

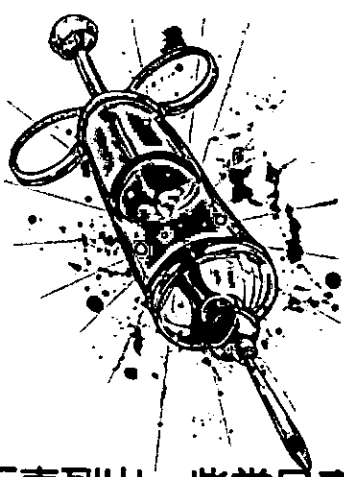
社會上有很多人對毒品並不了解，因而出現很多謬誤，你能分辨真假嗎？

(請在空格內加 ✓)

	真	假
1. 毒品分軟性和硬性兩種，軟性毒品性質較溫和，不會上癮。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. 其實只要能控制自己，偶爾少量吸食一、兩次毒品並無不妥。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. 吸食氯胺酮 (俗稱: K 仔) 的方法是以鼻孔把粉末吸入。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 甲基安非他命 (俗稱: 冰), 具有減肥功效, 被廣泛用於醫學界中。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. 長期吸食 K 仔可引致記憶力衰退及神經系統受損。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 本港青少年最常吸食的毒品是 K 仔。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 可卡因又稱為「可樂」。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 「受朋友影響」是青少年首次吸毒的首要原因。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 吸食 K 仔的害處較吸食其他毒品輕微	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. 同時吸食多種不同的毒品，嚴重的可以致命。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

指正謬誤:

1. 毒品無較硬之分，凡吸食毒品皆禍害無窮
2. 吸食一、兩次毒品足以令人上癮，加上受到藥力所控制，更令人難以自制
4. 甲基安非他命 (俗稱: 冰) 在醫學上並沒有用途，雖有抑制食慾之效，但副作用數之不盡，如會使吸食者的皮膚上長「冰瘡」，留下疤痕，亦會使人出現幻覺、妄想及精神分裂等。
9. 吸食任何毒品皆有不同的害處，沒有輕重之分。

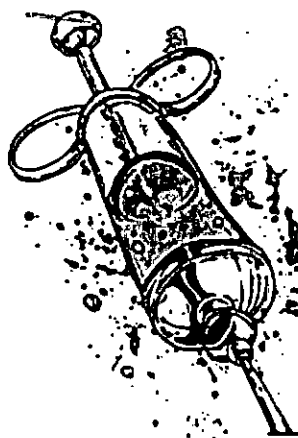


毒害真相

下表列出一些常見毒品的資料，看清毒品的害處，堅持向毒品說不！

物質	俗稱	類別	醫學用途	濫用後果
氯胺酮	K仔	中樞神經系統抑制劑	麻醉鎮痛	上癮、記憶力衰退、認知能力受損、容易引致心臟病、尿頻等
甲基安非他命	冰	興奮劑	沒有	上癮、失眠、抑鬱、長冰瘡、心臟和腎臟衰竭、皮膚乾燥痕癢、產生幻覺、精神分裂等
止咳藥	高甸 囉囉孃	其他	止咳	上癮、中毒性精神病、爛牙 (影響外貌)、暈眩等
亞甲二氧基 甲基 安非他命	搖頭丸 E仔 忘我	興奮劑	沒有	上癮、抽搐、肌肉衰弱、體溫過熱、脫水、高血壓、心臟病
大麻	草	迷幻劑	沒有	上癮、行為失常、支氣管炎、結膜炎、判

				斷力失常等
海洛英	白粉 灰、港紙	麻煩鎮靜劑	沒有	上癮、昏睡、 出現斷癮症狀：煩 躁、痙攣、感到寒 冷、出汗、打呵欠等
可卡因	可可精 可樂	興奮劑	局部麻醉劑	上癮、出現被逼害感 覺、影響記憶力、情 緒波動、性無能、精 神錯亂、死亡等
苯并二氮卓 類	綠豆仔 十字架 白瓜子 藍精靈 五仔	鎮靜劑	催眠	上癮、暈眩、抑鬱、 動作不協調、失憶、 認知能力受損等



吸毒事件簿

警追查用途及毒源

中四男生校內藏K被捕

繼上學期港島區有學生校內集體索K後，新學期開學不久，灣仔另一所中學又發現有學生涉藏毒索K。一名中四男生被同學舉報「藏毒」，昨被帶到訓導處搜查，搜出重約兩克懷疑K仔，警方到學校調查及拘捕該名男生，連同證物帶署，現正追查在校園播毒的幕後主腦下落。

生形跡可疑，於是將他帶到另一個課室休息，並通知駐校社工和訓導主任跟進。稍後，有人在盤問下承認藏K，並答應接受搜查，被帶到訓導處，社工及訓導人員在其書包及身上搜出重約兩克懷疑K仔粉末。

校方見事態嚴重，於是聯絡警方的學校隊，同時通知家長趕來學校。至中午十二時許，灣仔警區偵緝探員到校調查，有人承認涉藏有兩克K仔毒品，探員當場拘捕姓曾男生，連同證物帶署調查。探員現正循該男生的背景和生活狀況展開偵查，追查該批毒品的用途和來源。

有關學校接受本報查詢時回應表示，由於涉及學生個人資料和私隱，故無法提供任何資料。同時，該校校長拒絕見記者，亦拒絕談及學生涉藏有K仔事件。

今年六月六日，灣仔玫瑰崗學校，有四名女生在校內更衣室懷疑索K，警方介入調查。

灣仔一所中學昨揭發有學生藏有K仔毒品，一名中四男生被捕。消息稱，被捕男生涉嫌藏有重約兩克懷疑K仔毒品，該批毒品的數量可供吸食，亦可供販賣用途，根據法庭量刑指引，販運十克以下K仔，最高可判監四年；如販運十克K仔，最高可判九年監禁。

被捕男生姓曾，十六歲，就讀灣仔區中學，涉嫌藏有兩克懷疑K仔毒品，目前仍被扣留。灣仔警區偵緝隊跟進追查該批毒品的來源及用途，不排除有販毒集團

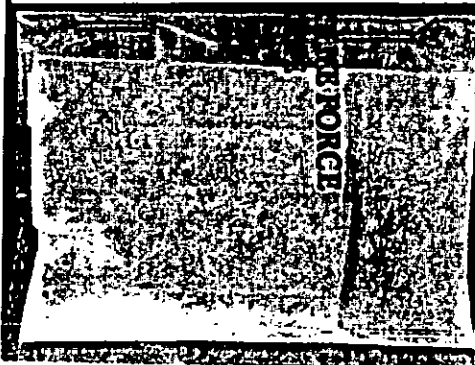
利用學生充當小拆家，將K仔毒品滲入校園，荼毒青少年學生。

被盤問認曾索K

本報獲可靠消息稱，該中學在本學期開學後不久，有學生向教師舉報，指出有同學在校內索K，並藏有數量頗多K仔毒品，懷疑有人在校內售賣K仔。校方接報大為緊張，暗中留意可疑學生，已鎖定一名中四男生疑與毒品事件有關。

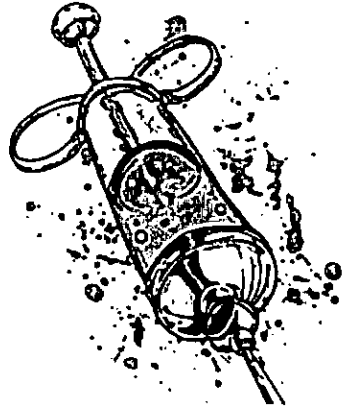
至昨晨上課時，老師發現一名姓曾男

氫胺酮 (K仔)
Ketamine



灣仔一中學揭發有學生疑在校內藏有K仔毒品

二零零九年九月十七日



吸毒事件簿

www.hkheadline.com | 港聞
07/10/2009 WED

三少年索K神智不清 商場保安梯間報警



圖警員到場將三名身穿校服少年送往醫院作檢驗。



再有青少年在公眾場所索K後神智不清。三名身穿校服的十五、六歲少年，昨午在荃灣荃豐中心商場梯間呆呆滯滯，保安員發現他們鼻孔沾有白色粉末，懷疑有人吸毒於是報警，警方對事件正展開追查。

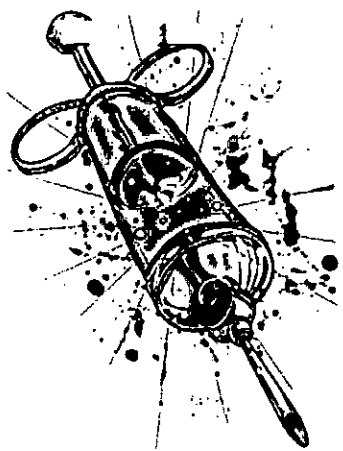
荃豐中心昨午發現三名索K少年，他們送院時神情迷糊，當中的一人更躺在擔架上，其餘兩人亦步履不穩，須警員扶着。警方揭發索K事件現場為荃豐中心商場地下至二樓的樓梯，經常有青少年聚集，為免造成阻塞，保安員會勸喻他們離開。昨午四時，三名青少年坐在樓梯，又不時躺臥地上，商場保安上前欲叫他們離開，檢走近時見三人都迷迷糊糊，鼻孔沾有白色粉末，疑有人吸食氫胺類毒品，於是報警。

警員到場時三名少年仍言語不清，召救護車送仁濟醫院作進一步檢驗，各人的書包也一併取走，警方事後檢驗各人面上的粉末是否K仔，又追查其來源。據稱當中兩名學生就讀葵涌一所中學，校長指過往從未收過有學生吸毒，早前校方與社工舉辦活動，向學生宣傳毒禍，透過遊戲亦沒有發現吸毒學生。

- ### 索K後出現的六種症狀
1. 異常疲倦，反應緩慢，無記憶
 2. 有幻覺、幻聽、異常地憤怒、坐立不安
 3. 說話含糊，言談間夾雜如「草」、「糖」等暗語
 4. 胃口轉變，尿頻，常躲在房間或洗手間
 5. 要求多給零用錢，成家中財物不翼而飛
 6. 無故曠課，學業突然退步，夜歸或經常離家外出

大埔12月推驗毒計劃

年初至今，不斷揭發有青少年索K出事，校園吸毒情況更令人憂慮，特首曾蔭權今年七月七日，宣佈親自督導一個專責小組，對抗青少年濫藥問題，於十二月率先在大埔區二十三所中學推行驗毒計劃。大埔區多所學校校長，已公開表示同意參加計劃，並承諾學校不會懲罰吸毒學生，主要是協助他們脫離毒海，不少家長也普遍支持，但有團體擔心學生驗毒過程中，私隱被公開，抽樣驗毒也加重學校教師的工作量。



上水三上中
青雲路計劃-成長課
單元四、專題——防止濫藥
第二節 禍害一生

姓名: _____

班別: _____

禍害一生!

閱讀剪報內容，再分析吸食毒品對青少年各方面的影響。

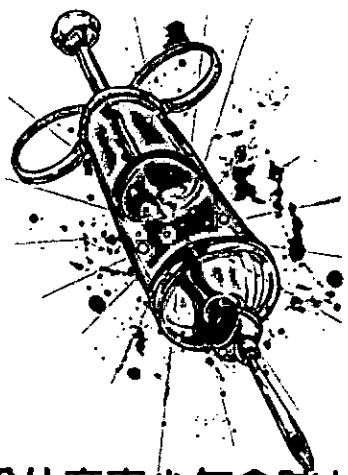
吸毒怎樣影響身體?

吸毒怎樣影響學業?

吸毒怎樣影響日常生活?

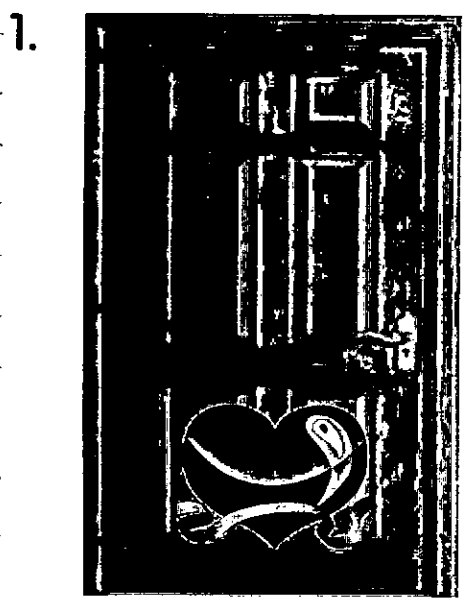
吸毒怎樣影響前途?

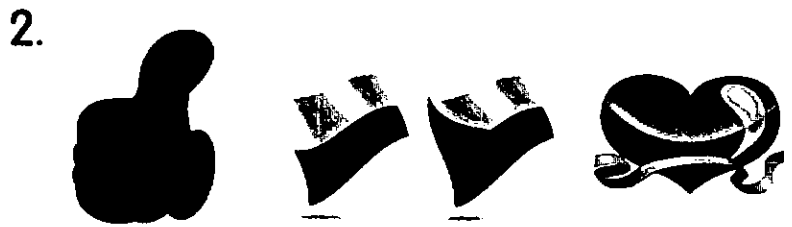




毒海之謎

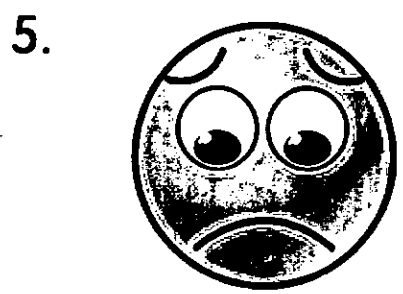
爲什麼青少年會踏上吸毒之路? 試從以下圖片的提示中猜出箇中原因。

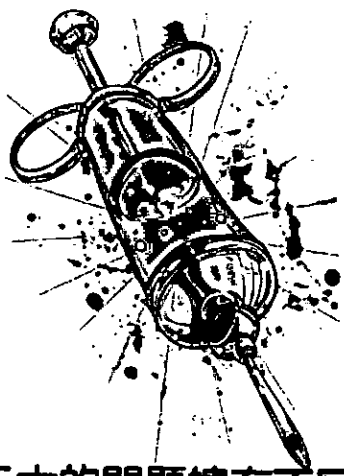












健康秘笈

一天大的問題總有不同的辦法解決，毒品絕對不能夠為你解決問題。

有些甚麼健康的方法拆解以下問題？

生活苦悶...



對毒品好奇...



家庭問題...



朋友引誘...



唔開心...

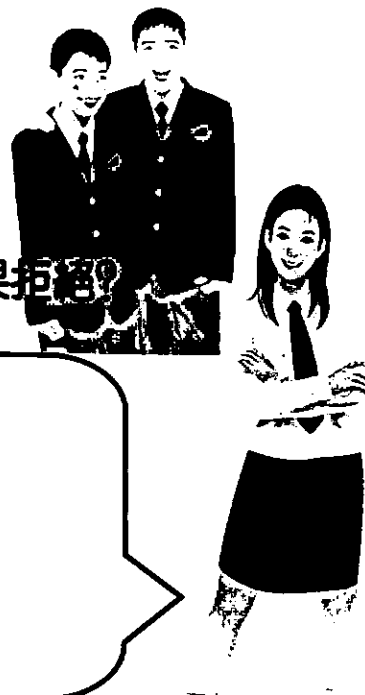




姓名: _____

班別: _____

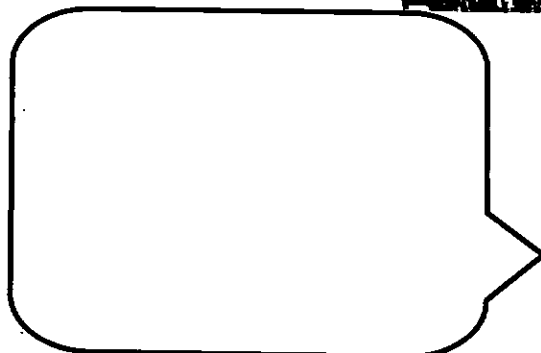
見招拆招



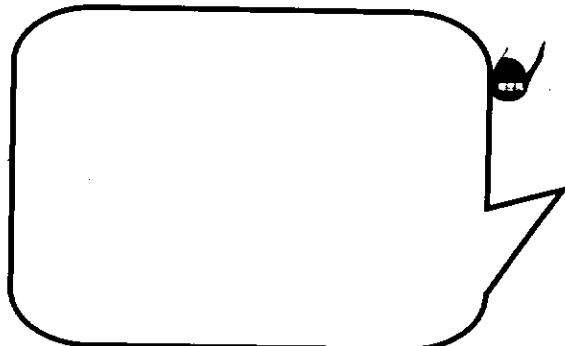
到底我們該如果向毒品說不? 面對朋友的引誘, 我們該如果拒絕?



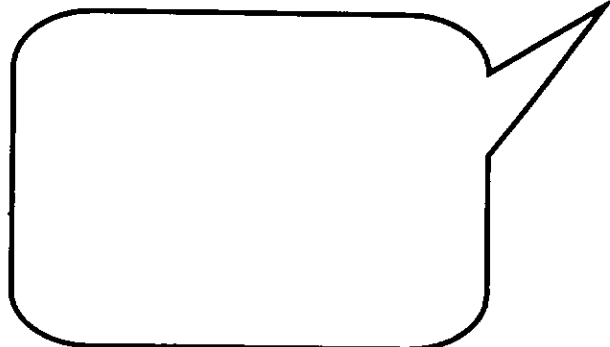
係唔係 friend 先? 係
 friend 就一齊食 (毒品) !



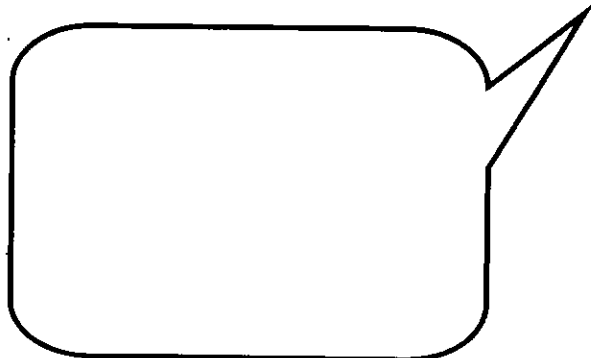
食完好 high 好正架!
 試下啦! 食完即刻忘
 記晒 d 唔開心野!

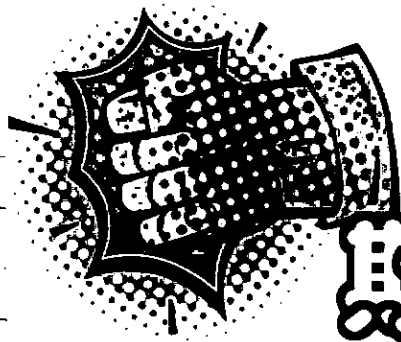


你唔係唔夠膽試吓
 嗎? 你唔係咁冇用
 呀?



食一次半次冇事
 嘅! 年青人應該咩
 都要試下!





欺凌知多少?

久不久就有校園欺凌事件發生，你對校園欺凌認識多少？請與同學討論。

甚麼是「欺凌」？

在不同涉及欺凌的事件中，原來男生與女生的攻擊行為有所不同，試想想...

(例如：拳打、扯頭髮、抹黑等等)

男

女



欺凌知多少? (For Teacher)

久不久就有校園欺凌事件發生，你對校園欺凌認識多少? 請與同學討論。

甚麼是「欺凌」?

- ① 攻擊者與受害者之間的權力並不平衡，受害者沒有能力反擊
- ② 以多欺寡 / 以強欺弱
- ③ 透過肢體暴力、攻擊性言語或排斥孤立來傷害別人

在不同涉及欺凌的事件中，原來男生與女生的攻擊行為有所不同，試想想...

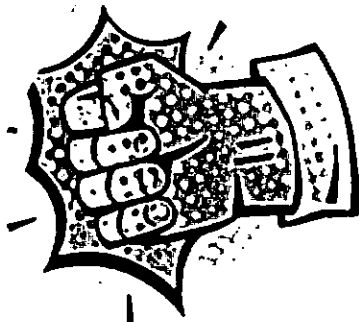
(例如: 拳打、扯頭髮、抹黑等等)

男

- ① 用拳頭、埋身肉搏 } 肢體攻擊
- ② 用武器
- ③ 講粗口 } 口頭攻擊
- ④ 爭執、喝罵
- ⑤ 把欺凌片段放上網 } 關係攻擊
上流傳

女

- ① 掌摑 } 肢體攻擊
- ② 扯頭髮
- ③ 說話令人難受 } 口頭攻擊
eg. 改花名、詛咒對方
- ④ 尖叫
- ⑤ 講是非 } 關係攻擊
- ⑥ 網上抹黑別人
- ⑦ 小圈子、排擠別人



欺凌事件簿

www.hkheadline.com | 港聞
11/09/2009 FRI

校園虐打禁錮女同學 六魔女感化18至24月

校園變成欺凌場所，教人震驚，連法庭也質問社會出了甚麼問題。荃灣一所中學六名年僅十二至十四歲的「校園魔女」，集體禁錮凌辱一名十三歲中一女同學六小時，逼她拍全身裸照。裁判官昨天慨歎六名被告，難以理解各被告竟如此不文明，質問各人父母身教，兼質問學校是否忽視德育，裁定要接受感化十八至二十四個月，其中一人首九個月更要入住兒童院。



圖黃成榮副當局要正視校園欺凌問題。

六名被告早前與另外三名同學，早前在荃灣裁判法院承認非法禁錮及襲擊罪，但因感化官指各人反省不足，押後至昨天判刑。裁判官阮偉明（見圖）昨裁定被告要接受感化，其間須遵守「宵禁令」，未得家長或感化官同意，不得晚間外出。

嚇及語言暴力對待子女，防止子女「有樣學樣」。

案情指，事主今年五月向老師舉報，案中第六被告在校內偷盜手機，是涉案中首名被告。五日後事主放學，遭被告召入校內女廁拿擱及波鞋打頭，再帶到象山邨商場女廁，強迫脫去衣服用手机拍裸照，最後帶到象山邨樂山樓十五樓梯間，用煙頭灼傷頸手。事主當晚九時許才能返回家中，父親揭發事件報警。

及學習障礙，感化官指是受朋友影響，經撤銷控罪，但須接受兒童保護令十八個月及宵禁令。

案中兩名十三歲被告，早前已判接受感化十八個月，其間須遵守宵禁令。另一名十三歲被告因患羊癲症



官斥行為不文明

阮偉明指大部份被告在港出生及接受教育，竟可向年紀相若少女做出不文明行為，質疑教育制度是否只顧學生成績，忽略德育。所有父母亦應吸取教訓，不能打

重成績輕德育 學生易感被遺棄



圖無綫近日播出日劇《十四歲的教科書》，引起市民關注校園欺凌問題。

裁判官信判校園欺凌案批評教育制度，城大應用社會科學系副教授兼犯罪學家黃成榮稱，本港社會多年來仍重成績輕德育，一日不全面改變，培養青少年在其他方面有均衡發展，個別學業成績較差的學生，只會感到被遺棄而更易以其他途徑宣洩，校園欺凌問題將更難杜絕。

教育界立法會議員張文光稱，當今更多電視電影與網絡遊戲充斥暴力

成份，教師為應付教育改革，更難以兼顧德育教育，當局須及早落實小班教學，減輕教師日常工作負擔，並增聘輔導人員支援。

電視電影充斥暴力

津貼中學議會主席廖亞全表示，教育局未就校園欺凌問題向學校提供教材或指引。教師只能在班主任課或德育課，向學生灌輸一般正確價值觀。



欺凌事件簿

對於校園欺凌事件，你有甚麼看法/ 感想?



試想想，如果你是欺凌事件中的受害人，
你會有甚麼感受和影響?

你覺得如何有效打擊校園欺凌事件?





攻擊者?

在欺凌事件中，你覺得通常攻擊者和受害者有甚麼特徵?

試想想，一個攻擊者想的、說的、做的會是甚麼? 請為他畫上表情及填寫旁邊的描述。

攻擊者

他在想甚麼?

眼神:

他的手會做甚麼?

他會說的是甚麼?

他的感受是:

他的腳會做甚麼?

攻擊者通常給人的感覺
是怎樣的?





受害者?

試想想，一個受害者想的、說的、做的會是甚麼？請為她畫上表情及填寫旁邊的描述。

受害者

她在想甚麼?

她的眼神是怎樣?

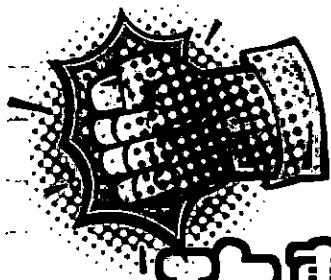
她的手想做甚麼?

她想說的是甚麼?

她的腳會做甚麼?

她的感受是:

受害者通常給人的感覺
是怎樣的?



攻擊者/受害者的自白

試猜猜欺凌事件中的攻擊者和受害者的想法，並分別嘗試代入他們，回答記者的提問。

以下是記者與攻擊者的對話

問: 記者 攻: 攻擊者

問: 為什麼你會去欺侮同學?

攻: _____

問: 你通常會揀選甚麼特質的同學去欺侮他們?

攻: _____

問: 欺侮同學的感受是怎樣的?

攻: _____

以下是記者與受害者的對話

問: 面對被同學欺凌，你有甚麼感受?

害: _____

問: 你會如何保護自己? 有用嗎?

害: _____

問: 你希望學校如何幫助你擺脫欺侮你的同學?

害: _____

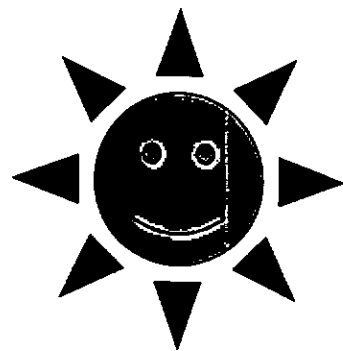
學校理應是一個安全的地方，欺凌事件一次也不應該發生。如果你曾經試過欺凌其他同學，請反省並改正自己的行爲。如果你曾經被同學欺凌，請考慮告訴你信任的朋友、老師或社工。將心比己，你想天天上學活在惶恐中嗎?



共建和諧

阻止校園欺凌事件，人人有責。你可以做些甚麼出一分力？

在下列的小測驗中，請圈出你的選擇：



1. 小息期間，在課室中，你見到一位同學被數位同學欺負時，你會怎樣做？

- a. 裝作看不見，立即離開現場或留在現場但不予理會，以免惹事生非
- b. 離開現場並通知老師或社工來處理
- c. 上前出手制止，企圖救出被欺凌的同學
- d. 在旁邊看邊吶喊助威，覺得甚為興奮

2. 學校發生欺凌事件，而你剛巧路過，是事件中唯一的目擊者，你會否挺身而出，供出那些攻擊者？

- a. 裝作甚麼都沒有見到，默不作聲
- b. 向老師如實說出當日所見
- c. 目擊事件的時候，已經立即上前企圖制止
- d. 叫更多的同學前來湊熱鬧

3. 當你見到一位同學衣衫襤褸，書包內的書本雜物被傾倒至散滿一地，懷疑是被其他同學欺凌。此時，你會：

- a. 心知發生甚麼事，但裝作不知道，以免連累自己
- b. 告訴老師或社工自己目睹的事，希望學校能關注事件
- c. 立即上前，鼓動其他同學一起去協助那位同學
- d. 慶幸自己不是受害者，得意洋洋的溪落那位同學

4. 某天，你不幸地成為被欺凌的對象。你會怎樣做？

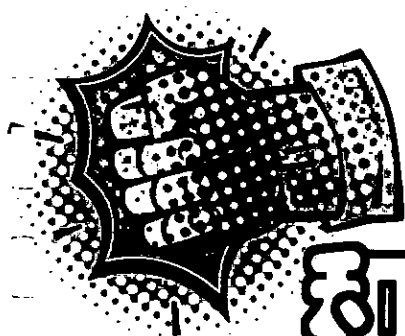
- a. 當甚麼事都沒有發生，啞忍了事
- b. 向老師或社工傾訴
- c. 向那些欺凌你的同學報復
- d. 拉攏和奉承那些欺凌你的同學，期望自己能成為他們的一分子，欺凌別人總好過被別人欺凌

揀 a 最多：可能你因為怕惹事生非而把欺凌事件視而不見，這等於啞忍或縱容欺凌事件發生，只要你多行一步，出一分力，便可以幫助阻止這些事件在校園發生。

揀 b 最多：你的處理方法非常正確，讓學校能關注事件，能夠早日讓欺凌的事件絕跡於校園。

揀 c 最多：你的行為太過衝動，未必能夠阻止欺凌事件發生，更有可能令自己也受到傷害。

揀 d 最多：你的行為跟一個幫兇沒有分別！請反省一下自己的行為和態度是否正確！



和諧由我做起!



締造和諧校園，由自己開始。要檢討自己有沒有先盡自己的責任?

以下的行爲，你有沒有做過? 不一定拳打腳踢，其實已經是欺凌行爲的一種!

經常 間中 曾經有 從沒有

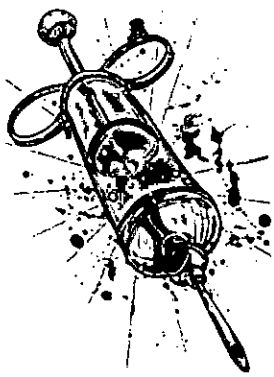
1. 改同學花名
2. 取笑同學的外貌
3. 排擠同學
4. 故意向同學借錢而從不還款
5. 向同學作出惡意人身攻擊
6. 特意弄髒/弄毀同學的私人物品
7. 偷竊同學財物
8. 散播抹黑某些同學的謠言
9. 以粗言穢語責罵同學
10. 捉人「痛腳」威脅同學

	經常	間中	曾經有	從沒有
1. 改同學花名				
2. 取笑同學的外貌				
3. 排擠同學				
4. 故意向同學借錢而從不還款				
5. 向同學作出惡意人身攻擊				
6. 特意弄髒/弄毀同學的私人物品				
7. 偷竊同學財物				
8. 散播抹黑某些同學的謠言				
9. 以粗言穢語責罵同學				
10. 捉人「痛腳」威脅同學				

請想想，你對同學做以上的行爲時，你自己有何動機? 是否正確?

再想想，被如此對待的同學，你猜猜他們的感受如何?

停止欺凌行爲，共創和諧校園!



姓名: _____

班別: _____

自我表現評分



在過去六節兩個專題的成長課中，你會如何給自己評分？

「1」代表非常不滿意，「5」代表非常滿意。(請圈出數字表示)

1. 反思濫藥的禍害	1	2	3	4	5
2. 以心建立和諧校園	1	2	3	4	5
3. 在課堂中的投入程度	1	2	3	4	5
4. 整體個人表現	1	2	3	4	5

我最深刻/最有得著的活動是:



當中我學到...



在課堂中，我最欣賞自己...
