

# 林大輝中學 基督教粉嶺神召會

## 生命領袖訓練計劃

### 活動程序內容

1. 目標：
  - 1.1. 讓他們認識自我，懂得為自己的訂立具體目標、有效管理情緒
  - 1.2. 讓同學掌握聆聽及說話等溝通技巧
  - 1.3. 讓同學掌握組織、策劃及處理小組動力等技巧
2. 人手：每節導師 1-2 人、教友/老師 10 人
3. 活動主題：

節數	主題
1	目標訂立及契約
個人成長	
2	自我認識：DISC
3	找出成長目標：S.M.A.R.T.
4	情緒的認識與接觸：情緒與價值、自我情緒評估
5	情緒的管理：「致謝宣言」、抽離法、分享
人際技巧	
6	聆聽技巧
7	欣賞、讚賞及肯定
8	積極思想<CBT(認知行為治療)>、說話重構
組織及策劃	
9	解難及溝通(一)：團隊溝通
10	解難及溝通(二)：認識小組動力
---	策劃概要

## 第一節：目標訂立及契約

### 1.目標

- 1.1. 訂立活動目標
- 1.2. 加強同學對活動的投入及委身
- 1.3. 同學互相認識，建立關係

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	-捉蟲蟲	
1450-1500	活動簡介	-工作員簡介 -活動計劃簡介	PowerPoint
1500-1510	分組時間	-同學分 10 組，並由老師/教友協助他們分組、改組名。	
1510-1530	訂立目標及常規	目標常規大比拼 -分組運用大紙寫下對活動目標、期望，以及寫下於活動進行期間可以做或不可以做的事，以鬥寫得多及準確為優勝。  -邀請同學於活動目標紙(大)上簽名，以作活動的正式啓動。	大紙、粗顏色筆、活動目標紙(大)
1530-1545	提升團隊關係	救生圈：分兩組進行比賽，他們需要透過相討，想方法運用手上的橡筋圈，盡快讓整隊組員穿過。	橡筋圈 x20 、秒錶/計時器 x10
1545-1550	總結	-邀請同學找來三個生活不同層面的好友完成「DISC」問卷測試  -以後每組輪流帶領同學玩一個 10 分鐘內可完成的熱身遊戲	DISC 問卷 x100

## 第二節：自我認識

### 1.目標

- 1.1. 讓同學認識自我
- 1.2. 認識「DISC」分析

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第一組同學負責	
1450-1510	獨特性的發掘	圍圈畫圖： 每組將同學分內外圈面對面坐著，然後在工作員指示下畫出一個對方特定的部位。外/內圈的同學在完成畫出一個部位之後，圈子就會轉一次。	Power point
1500-1510	DISC 介紹	講解	Power point
1510-1520	DISC 分析	將上節活動所給予的問卷，再配以自己所做的問卷作的分數作計算，於小組內分享。	問卷
1520-1540	實踐及觀察	隔空取物：分組比賽。起初讓組員有一定的物資，他們需想方法不超越界線而拿走物件。	飲品/小禮物
1540-1550	解說	為先前進行的活動作解說： -活動中不同的組員正在扮演什麼角色呢？ -可否以 DISC 評估或你的組員？	

### 第三節：找出成長目標

#### 1.目標

##### 1.1. 學習如何具體、成功的為自己的成長及發展設定目標

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第二組同學負責	
1450-1505	明白尋找目標的重要性	眾裡尋他： 每位同學手上有一張有4個方格寫上一個中文字。工作員請他們找出與自己相配合的同學。(工作員不會給予其他的指示，只是會叫他們在玩的過程中可找工作員問問。最大的提示其實在工作員手中，他們需要自己去問工作員才知道。)	題目及格仔紙
1505-1515	S.M.A.R.T.介紹	講解	Power point
1515-1545	S.M.A.R.T.實踐	模擬校長選舉： 分組進行，學習嘗試以 S.M.A.R.T.的方式撰寫政綱，每組派一員參選校長，同學須於眾人面前為競選論壇作演講。	大紙、粗筆、色紙、裝飾品
1545-1550	總結解說		

#### 第四節：情緒的認識與接觸

##### 1.目標

- 1.1. 認識情緒
- 1.2. 學習面對情緒

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第三組同學負責	
1450-1500	認識情緒	講解情緒是什麼？	Power point
1500-1515	認識情緒	情緒字眼大解碼：每組分別鬥寫出最多的佈緒字眼，然後讓老師/教友檢視，寫得最多的一組有獎品。	大紙、粗筆、小禮物
1515-1525	認識情緒	情景題---同學需完成	工作紙
1525-1545	接觸情緒	鬆弛練習、個人情緒素描練習	Power point、柔和音樂
1545-1550	總結解說		

## 第五節：情緒的管理

### 1.目標

#### 1.1. 學習情緒的管理

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第四組同學負責	
1450-1500	管理情緒	練習：「致謝宣言」	Power Point
1500-1520	管理情緒	練習：「抽離法」	Power Point
1520-1545	管理情緒	-分享的重要性 -親身的分享： 同學互相分享這星期內一件5度以下上心的事件	Power Point
1545-1550	總結及解說		

## 第六節：聆聽技巧

### 1.目標

#### 1.1. 學習如何聆聽別人說話

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第五組同學負責	
1450-1500	學習聆聽	講解聆聽的重要性	Power Point
1500-1515	學習聆聽	練習：分三人為一組，兩個人做對話，另外一個則作評分	Power Point
1515-1525	學習聆聽	示範	Power Point
1525-1540	學習聆聽	回映式聆聽及練習	Power Point
1545-1550	學習聆聽	講解：總結及解說	

## 第七節：欣賞、讚賞及肯定

### 1.目標

#### 1.1. 學習欣賞及肯定的說話

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第六組同學負責	
1450-1500	學習欣賞及肯定	講解如何有效的與人建立親和感	Power Point
1500-1515	學習欣賞及肯定	建立親和感練習	Power Point
1515-1535	學習欣賞及肯定	歷奇活動： (一)摘星行動 (二)飛毯	報紙 x10 大張、 哨子 x10
1535-1545	學習欣賞及肯定	以「顏色」作為讚賞的形容詞練習如何向組員作出讚賞的回饋	顏色紙(少)x100
1545-1550	總結		



## 第八節：積極思想，說話重構

### 1.目標

- 1.1. 學習如何面對逆境時運用積極思想疏解
- 1.2. 學習說話重構技巧

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第七組同學負責	
1450-1505	分享逆境情景	四格回憶錄： 分享一件 5 度以下的經驗，並以四格漫畫的形式畫出，並與組員作出分享。	四格漫畫紙
1505-1515	學習積極思想	運用 CBT(認知行爲治療)講解及練習事件、情緒、想法、行爲的關係，如何應對。	Power Point、工作紙
1515-1525	學習說話重構	講解及練習說話的重構、「回饋三文治」的運用	
1525-1545	學習說話重構	短講測試： 工作員會給每位同學一篇簡短的文章，他們於小組內輪流以站立、朗讀的方式讀出。完成後同學需要以「回饋三文治」的方式作回饋。	短文章紙 x10 款
1545-1550	總結		

## 第九節：解難及溝通(一)：團隊溝通

### 1.目標

- 1.1. 了解團隊溝通的重點
- 1.2. 學習如何建立信任

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第八組同學負責	
1450-1500	團隊溝通的重點	講解小組充權概念	Power Point
1500-1530	團隊溝通	(1)解手  (2)矇眼砌圖： 每組組員都矇起眼來，然後工作員會發出需要的圖案，於限時內完成。	繩子、口罩 x100
1530-1545	解說		
1545-1550	總結		

## 第十節：解難及溝通(二)：認識小組動力

### 1.目標

- 1.1. 認識小組動力
- 1.2. 如何運用小組動力處理小組難題

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第九組同學負責	
1450-1500	認識小組動力	尋寶：組員需手攙手的圍圈，然後在場地內找尋寫有領袖才能的字條。過程中他們不可以脫手。	小紙張
1500-1515	認識小組動力	講解小組發展的四個不同階段進程	Power Point
1515-1530	如何運用小組動力處理小組難題	小組討論： 每組需要處理一個情景題，而各組只有一個領袖，其他組員工作員會給予他們一些紙條讓他們於小組內扮演特定的個性，以考驗領袖者的技巧。老師/教友則作為觀察者。	角色紙條、題目紙
1535-1545	解說		
1545-1550	總結		

## 第十一節：策劃概要

### 1.目標

- 1.1. 認識策劃的概要
- 1.2. 為生命領袖訓練營作準備

時間	目的	內容	物資
1440-1450	熱身遊戲	第十組同學負責	
1450-1500	認識策劃的概要	講解策劃概要	Power Point
1500-1540	為生命領袖訓練營作準備	為宿營當中的其中一節的義工服務作策劃討論，工作員會予以他們工作紙以協助。	工作紙
1540-1550	總結	講解宿營事項	