

活動建議 (二)

構念

情緒控制和表達能力

替代單元

「知心人」(EC2.1) 及「理想對象」(EC2.4)

對象

中二學生

活動目的

明白別人的感受和情緒，鼓勵與朋友傾訴負面情緒

教學目標

1. 明白與人相處時諒解的重要
2. 探討合適傾訴對象的特質
3. 學習基本聆聽技巧和回應技巧

教學工具

自備工具：分享情緒卡	附件	1
自備工具：回應卡	附件	2
討論資料：「『最知我心』理想傾訴對象選舉」參選指引	附件	3
導師參考資料：「『最知我心』理想傾訴對象選舉」 第二回合題目	附件	4
反思紙	附件	5
自備工具：海報紙 8 張 粗水筆 16 支		

教學方法

- 全班遊戲
- 小組遊戲

活動程序

1 小時

活動	步驟
I. 引起動機 「洗衣機」 5 分鐘	1. 全班分成兩組，簡單講解活動規則，兩組學生以背對背形式圍成兩個圓圈。學生跟隨哨子聲旋轉，內圈的學生須以順時針方向轉動，外圈的學生則以逆時針的方向轉動。 2. 當導師吹一下哨子便開始轉動，直至導師吹出第二次哨子才停止。進行約兩次熱身活動後便開始下一個環節的活動。
II. 全班遊戲 「反應圈」 15 分鐘 教學工具 附件 1 附件 2	目的：體驗互相明白和諒解的重要 1. 向每位學生派發指示卡，內圈同學負責講述一次負面情緒經驗（附件 1）。而外圈同學則回應他們（附件 2），但他們的回應必須根據所派發的指示卡進行。 2. 學生根據哨子聲旋轉，當聽到第二次哨子聲時立即停止，轉身向對面的同學講述事情和回應對方。導師因應時間和學生反應，進行三個或以上回合，讓學生可以與不同的同學作交流。 3. 完成活動後，請學生圍圈坐下，進行活動檢討及反思。導師提問： i. 誰負責向人講述負面情緒的呢？ ii. 你講述了甚麼事情？ iii. 你得到甚麼回應？有甚麼感覺？ iv. 誰是負責回應的呢？ v. 你回應的是甚麼事情？你感受到對方的情緒嗎？ vi. 你根據指示卡上回應別人時，對方有甚麼反應？ 4. 總結學生的經驗分享，說明每個人在感到不愉快時都需要別人的理解和支持。但我們在日常與人相處時，是否懂得留意別人的情緒呢？我們又應該怎樣回應別人呢？

活動	步驟
III. 小組遊戲 「『最知我心』 理想傾訴對象 選舉」 30 分鐘 教學工具 附件 3 附件 4 自備工具 海報紙 8 張 粗水筆 16 支	目的：探討理想傾訴對象的特質 1. 學生分成 8 個小組，每小組派發一張參選指引（附件 3），每組派一位代表參選，角逐「最知我心理想傾訴對象」大獎。 2. 組員須根據參選指引去選派其參選代表。每組有 10 分鐘準備時間，然後進行兩個回合的選舉。 3. 第一回合「小組介紹」：每組有 1 分鐘介紹其參選人物的特質。 4. 第二回合「實際測試」：每組有 2 分鐘回應由導師飾演的朋友 A，導師會根據每組代表的回應進行評選。 5. 導師評選後，可頒發獎項，請學生安坐，進行簡單的活動檢討及反思： i. 總結每組代表的特質，你們認為一個理想的傾訴對象需要有什麼重要的特質？ ii. 在每個參選人的處理和回應方法中，你們認為作為聆聽傾訴者有什麼地方必須注意？ 6. 簡單歸納學生所討論的特質和技巧，然後作整個活動的總結。
IV. 總結 5 分鐘	1. 第一個活動希望大家了解，每個人都需要被別人明白，而我們平日與人相處時應多留意別人的感受。小心自己的回應會否影響對方的情緒，在與人相處時是十分重要的。 2. 在第二個活動中，我們探討了大家心目中的理想傾訴對象的特質。雖然每個人對傾訴對象都有不同的要求，但我們可反思自己能否成為別人的傾訴對象。 3. 當別人向自己傾訴心事時，我們要留意一些基本的回應技巧和聆聽技巧，如：點頭、眼神接觸、簡單回應、面向對方等。當留意到朋友出現自毀或自殺傾向時，要諮詢成人的意見，共同尋求可行的協助方法，以免慘劇發生。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 反思紙	1. 導師於此節結束前派發「反思紙」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	- 學生可能會抗拒與異性牽手，導師可鼓勵學生投入活動，如有需要可拿著筆或隔著毛衣。 - 在轉圈時需要留意安全問題，故此須要在活動前提醒學生注意轉圈時的速度及注意安全。
2. 「反應圈」	- 可在學生分享時，到圈內觀察學生的反應和對話，作為活動解說時的準備。 - 亦必須因應情況，決定給予學生分享的時間和次數。 - 學生在轉圈後可能會遺失提示卡，導師在活動進行前應提醒學生妥善保存提示卡，同時在分享時須根據提示卡的指示進行，否則便會影響活動效果。
3. 「『最知我心』理想傾訴對象選舉」	- 為增加活動趣味，可把第一回合的活動形式以模仿模特兒時裝表演進行，並提供額外的物資，如：飾物或衣服等，供學生介紹他們理想的傾訴對象特質時之用。 - 若有學生適合飾演朋友 A 的角色，導師可安排學生飾演。但須要留意學生的能力，因為由導師飾演，能有效控制對話內容和質素。 - 在選舉前可制訂一些較清楚及客觀的評分指引，如：語氣、態度、動作、說話內容等，在評分時具體解釋該評分準則，令學生更清楚掌握所需技巧。 - 在解說活動時，可集中討論最重要的部分，如：當朋友向你表示想自殺時應如何處理？在聆聽時有甚麼細節要注意？有甚麼方法令別人感受到你的理解及支持？ - 在活動後，導師亦可作簡單示範，讓學生能直接觀察如何聆聽和關心別人。 - 可印刷活動手冊第二部分中構念《情緒控制和表達能力》，單元 EC2.4 中 附件 4「基本聆聽技巧和回應技巧」供學生參考。

附件

1

自備工具：分享情緒卡



請你講述一次有關以下情緒的經驗：

失望



請你講述一次有關以下情緒的經驗：

內疚

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

憤怒

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

失落

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

心傷

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

焦慮

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

擔憂

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

哀痛

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

失望

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

內疚

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

憤怒

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

失落

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

心傷

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

焦慮

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

擔憂

請你講述一次有關以下情緒的經驗：

哀痛

附件 2 自備工具：回應卡



請你用以下態度 / 方式回應同學：

答非所問

請你用以下態度 / 方式回應同學：

關心對方感受

請你用以下態度 / 方式回應同學：

指責

請你用以下態度 / 方式回應同學：

表示支持對方

請你用以下態度 / 方式回應同學：

答非所問

請你用以下態度 / 方式回應同學：

關心對方感受

請你用以下態度 / 方式回應同學：

指責

請你用以下態度 / 方式回應同學：

表示支持對方

請你用以下態度 / 方式回應同學：

答非所問

請你用以下態度 / 方式回應同學：

關心對方感受



請你用以下態度 / 方式回應同學：

假裝聽不到

請你用以下態度 / 方式回應同學：

明白對方處境

請你用以下態度 / 方式回應同學：

漠不關心

請你用以下態度 / 方式回應同學：

安慰對方

請你用以下態度 / 方式回應同學：

假裝聽不到

請你用以下態度 / 方式回應同學：

明白對方處境

請你用以下態度 / 方式回應同學：

漠不關心

請你用以下態度 / 方式回應同學：

安慰對方

請你用以下態度 / 方式回應同學：

假裝聽不到

請你用以下態度 / 方式回應同學：

明白對方處境

附件**3****討論資料：****「『最知我心』理想傾訴對象選舉」參選指引**

請根據你們心目中最理想的「傾訴對象」作準備，首先為第一回合設計海報，然後為第二回合選出組代表，為即場演繹作準備。

第一回合：小組介紹

請根據以下的範疇，在海報紙寫下你們認為最理想的傾訴對象的特質：

性別**年齡****與我的關係****保守秘密能力****性格****其他條件（如：有耐性、不計較等）****第二回合：實際測試**

組代表請前往導師那裡抽取題目。然後根據小組在第一回合所設計的角色特質，與組員商量如何回應題目中朋友A的困難和情緒。回應時可參考以下的提示：

(1) 處理手法

試圖了解事情的內容
表示自己的關心，隨時提供幫助
靜聽朋友說話
把情況告訴成年人或其他朋友，請求幫忙

(2) 聆聽技巧及回應內容

語氣
態度
表情
動作
說話內容

附件

4

導師參考資料：

「『最知我心』理想傾訴對象選舉」第二回合題目

- 1 朋友 A 失戀，表示失落，想自殺
- 2 朋友 A 與家人吵架，想離家出走
- 3 朋友 A 向你哭訴被其他同學排擠，不想上學
- 4 朋友 A 向你訴說學業成績不理想，十分擔心

姓名：

班別：

日期：



1. 我在課堂中表現得最好的是甚麼？

2. 我可以怎樣應用在課堂中學到的東西？

3. 這些經驗對自己的生活或成長有甚麼幫助？