

多元發展活動建議（二）

構念

1. 與健康成人和益友的聯繫
2. 情緒控制和表達能力

對象

中二學生及家長

活動目的

增加學生與家長的聯繫及情緒交流

活動目標

1. 增加學生與家長體諒雙方的處境
2. 加強學生和家長的情緒交流
3. 促進親子關係

參加人數

學生 40 人

家長 40 人

工具

溝通日營 — 分享指引（學生版）

附件 1

溝通日營 — 分享指引（家長版）

附件 2

活動組合

- 活動簡介會
- 體驗日
- 溝通日營

活動概覽

共 17 小時

活動組合	活動內容	活動目標	地點
第一部分： 活動簡介會	(1) 活動簡介 (2) 活動準備 (3) 活動期望	(1) 讓參加者了解活動詳情和內容 (2) 建立導師和參加者的關係 (3) 探討活動期望	校內 (禮堂)
第二部分： 體驗日	(1) 工作生活體驗 (2) 學校生活體驗	(1) 增加學生對家長角色的理解 (2) 增加家長對學生角色的理解	校內
第三部分： 溝通日營	(1) 集體活動 (2) 分享會 (3) 親子溝通 (4) 分組活動	增進學生與父母的溝通	校外

第一部分：活動簡介會

活動大綱

1 小時

活動	步驟
I. 熱身遊戲 10 分鐘	導師與參加者進行簡單熱身遊戲，增進彼此的認識。
II. 活動簡介 15 分鐘	目的：讓參加者了解活動詳情和內容 1. 導師交代各活動詳情： - 活動日期、地點、時間、交通安排等； - 活動目的； - 活動流程； - 參加者的心理準備。 2. 提供發問時間，解答疑問。
III. 活動準備 20 分鐘	目的：分組及初步建立導師和參加者的關係 1. 每五個家庭組合成一組。 2. 安排活動讓組員與小組導師互相認識。 3. 導師讚賞組員的參與，表示各組的家庭在體驗日和日營中將會繼續一起參與活動。
IV. 活動期望 15 分鐘	目的：探討活動期望 1. 派發期望卡，每個家庭寫下對活動的期望，然後作小組匯報。 2. 導師收回期望卡，於溝通日營使用。簡單回應參加者的期望，希望參加者能在活動中有所得益。

教學建議

1. 活動簡介	• 此部分對家長明白整個多元發展活動的目的和過程十分重要，導師須要清楚地讓家長明白在體驗活動中應具備的心態和角色。 • 在體驗日中，家長的投入參與和合作對活動的成效起關鍵的作用，活動需要家長投入體驗學生的生活，感受學校生活最真實的一面。故此要放下批判的心態，不要把體驗日當作檢視學校教學質素的活動。
2. 活動準備	• 導師可準備不同類型（每個家庭可選擇一種）的水果，如：提子、橙、蘋果等，讓每個家庭選擇一種代表其家庭特質的水果，然後作自我介紹（包括基本資料及參加活動的目的）。每組介紹後，可一起吃水果，讓參加者和小組導師互相交流。 • 小組導師需要有帶領小組分享的技巧，促進家庭間的認識，同時平衡學生和家長的參與。
3. 活動期望	• 導師可把每個家庭對活動的期望卡保存妥當，留待第三部分溝通日營中的分享會使用。

第二部分：體驗日

活動大綱

8 小時（活動 I 及 II 可同時進行）

活動	步驟
I. 工作生活體驗 8 小時	目的：讓學生體驗家長要同時兼顧工作和生活的生活 - 導師集合所有參加活動的學生，分配工作和講解工作要求，派發工作紀錄冊給學生。 - 導師為學生安排一天（學校上課時間）的工作，在校內不同的地方安排不同的工作崗位： - 小食部：準備及烹調食物、賣小食、清洗用具等。 - 校務處：分發文件、影印、寄信等。 - 傳達室：打理植物、清潔、搬運桌椅等。 - 學生在工作後，到指定地點督導中一的學弟或學妹做功課，學生須監督其學弟或學妹完成功課。 - 限時過後，向負責老師報告整天的工作及其學弟或學妹的學習進度，由老師在工作紀錄冊上作記錄。 - 學生在回家後須為其家庭做最少三項家務，請父母在工作紀錄冊上作記錄。
II. 學校生活體驗 8 小時	目的：讓家長體驗學生的學習生活 - 導師安排家長到學校上學一天，在不同的班別安排座位，讓家長體驗學習生活。 - 活動開始前，導師集合所有家長，在指定課室上班主任課：派發學生手冊（活動版）、當天的教科書和文具，並講解上課要求。然後安排家長到不同班別上課。 - 家長在活動中須要盡量投入學生角色，每課老師亦須在課堂中安排與其他學生同樣的教材給家長，整天的活動須貼近正常的學校生活。 - 在活動過程中，若家長不明白老師的講解可以提出問題。若家長在課室中有違規行為，老師亦會根據校規處理，如：紀錄在學生手冊中。

活動	步驟
	5. 午膳後，導師安排所有參加活動的家長到指定課室集合，完成分組討論習作或預備測驗，讓家長體驗學生準備功課或預備測驗的過程。 6. 若情況許可，導師可設計一些特別的家課，請家長寫在其學生手冊中，回家後完成功課。

教學建議

- 如情況不許可，可把體驗活動分兩日進行。
- 如學生已參與多元發展活動建議（一），則可替代學生體驗活動「工作生活體驗」的環節。
- 可安排指定小組導師輔助每個活動進行，令小組導師更清楚參加者的活動情況。

1. 工作生活體驗	• 可安排工作人員在每個工作崗位拍攝學生的工作實況，留待溝通日營的分享會播放。 • 須為此活動設計一本工作紀錄冊，記錄在活動過程中的感受和經驗，為溝通日營的分享會用。 • 工作紀錄冊可包括以下項目：簡述工作過程和感受、上司評語、自我評價、工時紀錄等。 • 提醒學生在溝通日營帶回已填寫的工作紀錄冊。
2. 學校生活體驗	• 可安排工作人員在每個課室拍攝家長的學習實況，留待溝通日營的分享會播放。 • 須為此活動設計一本活動版的學生手冊，紀錄在活動過程中的感受和經驗，為溝通日營的分享會用。 • 學生手冊可包括以下項目：上課時間表、老師評語、每堂感受、自我評價、家長通訊等。 • 提醒家長在溝通日營帶回已填寫的學生手冊。

第三部分：溝通日營

活動大綱

8 小時

活動	步驟
I. 入營安排 1 小時	1. 營地介紹，簡介活動流程後分配房間。 2. 每個家庭回房間稍作休息。
II. 集體活動 1 小時	目的：促進學生與家長的溝通 1. 與家庭進行集體熱身遊戲。 2. 熱身後，開始集體活動以增進學生與家長的溝通，如：野外定向、自製降落傘比賽等。 3. 總結表現。
III. 休息 1 小時	每個家庭可自由活動，享用營內設施，準時到飯堂集合。
IV. 午膳 1 小時	參加者用膳及自由活動。
V. 分享會 1 小時 15 分鐘	目的：促進學生與家長的交流，表達體驗日的感受 1. 播放體驗日的活動片段。 2. 五個家庭為一組，學生與家長分別填寫 附件 1 和 附件 2，然後輪流講述體驗日的經驗和感受。
VI. 分組活動 1 小時	目的：培養家長和子女的信任 1. 以小組形式進行遊戲，如：瞎子行（由子女帶領蒙眼的父/母親前行）、信任跌倒等。 2. 遊戲完畢後以小組形式分享及總結經驗。

活動	步驟
VII. 親子溝通 1 小時	目的：增加學生與家長間的瞭解 1. 每個家庭須選擇營內一個怡人的環境，用半小時向對方傾訴一件心事及表示關心。 2. 傾訴時雙方須向對方表示支持和鼓勵。 3. 傾訴完畢後，到指定地點集合，簡單分享傾訴心事後的感受。 4. 由小組導師總結傾訴經驗後，參加者可回房間收拾個人物品。
VIII. 總結 45 分鐘	1. 發回參加者在活動簡介會所填寫的期望卡，請參加者分享在整個活動中的所感所得。 2. 由導師帶領作整個計劃的總結。 3. 拍攝集體照片後離營。

教學建議

1. 集體活動	可在此活動部分安排小組導師帶領其小組，令參加者能更快投入活動，同時讓小組導師盡快聯繫小組成員。
2. 休息	可根據營舍設施和參加者需要，在休息時間中加入一些簡單的項目，如：每個家庭須在營地景點拍攝四幅合照，每個家庭須進行兩項活動等，以增進學生與家長的溝通。
3. 分享會	- 小組導師須引導參加者以正面的態度分享。 - 可請學生與其家長交換工作紀錄冊及學生手冊（活動版），了解對方對於工作和學校生活的感受。 - 導師可以不同形式分享，但內容須符合分享指引。
4. 分組活動	可選擇歷奇活動，讓學生與家長有更多接觸和溝通的機會。
5. 親子溝通	可因應參加者的需要，制定一些傾訴心事和關心對方的指引，或分成小組，先由小組導師作講解或引導，才開始親子溝通。

附件

1

溝通日營—分享指引（學生版）

分享指引

學生版

請細閱體驗日的工作紀錄冊，並表達你對工作生活的感受。

你對在工作後要照顧學弟或學妹，還要在回家後做家務有甚麼感受？

若每天都要過如同體驗日的生活，你願意嗎？

在體驗家長的工作生活後，你對他們有甚麼回應？

附件 2 溝通日營—分享指引（家長版）

分享指引 家長版

請細閱你在體驗日的學生手冊，並表達你對學校生活的感受。

你對在上課後，還要回家做功課有甚麼感受？

若每天都要過如同體驗日的生活，你願意嗎？

在體驗子女的學校生活後，你對他們有甚麼回應？