

FATINA的健康正向生活

教師手冊使用指南



主辦機構



九龍地域校長聯會



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



香港賽馬會

開心 向上 尚健

支持機構

教育局
Education Bureau

插畫



A. 計劃背景

香港生活節奏急促，家人平日與子女相處的時間有限，同學們面對著來自學業、人際關係、成長期生理和心理變化，以及周遭環境轉變的壓力，身心發展漸漸受到影響。

2016 年香港浸信會愛羣社會服務處發表的「中學生抑鬱焦慮狀況調查報告」，其中訪問了一萬五千名中學生，受訪者當中近四成出現抑鬱或高焦慮狀況，近兩成更同時出現雙重困擾，背後的成因主要都是學業及前途問題。而該處的青少年精神健康服務個案亦創四年新高。

面對焦慮、憤怒、悲傷等，在現實生活中是必然會遇上負面情緒。學生從小培養積極人生觀及「抗逆」能力，建立健康正向生活實在至為重要。

香港賽馬會聯同東華三院青少年及家庭服務部、各區校長會、多位心理專家學者及 Chocolate Rain 設計了一份專用教材及互動遊戲，希望可提高學生對情緒健康的認知，培養正確個人價值觀及健康理財等概念。

B . <教師手冊使用指南>用途

<教師手冊使用指南>為健康正向生活教材套其中一個部份（其餘部份分別是<學生手冊>、<教師手冊>及桌上遊戲）。手冊內有項目背景資料，清晰指引和步驟，供導師在進行互動遊戲前參考使用。

校園活動

在各區校長會的協助下，東華三院青少年及家庭服務部社工在學校進行相關講座。

講座內容包括：

- 1) 情緒管理
- 2) 時間管理
- 3) 健康管理
- 4) 社交管理
- 5) 金錢管理

導師可於講座開始前，參考<教師手冊使用指南>的內容，了解教學重點及注意事項；並利用<教學手冊>作為輔助，於課堂上與學生一起進行校園活動。

<教學手冊>： A3 規格特大篇幅書本，內附 Chocolate Rain 插圖，每間成功報名學校將獲發一本（各班輪流使用）

<學生手冊>： A5 規格小冊子，內容包括學校講座的重點。活動完成後，學生可把<學生手冊>攜回家仔細閱讀。

此項目內容包括 9 項主題遊戲及 1 個桌上遊戲，學校可自行決定進行所有或部份活動。活動主要是以遊戲形式設計，期望透過學校講座及相關校園活動，幫助學生培養正向價值觀。

校園活動一覽表

主題遊戲	活動內容	重要訊息
1) 情緒管理[表情圖案小配對] [有口難言] [面對情緒]	同學獲發不同的情緒形容詞，導師請同學們一同為合適描述表情圖案的形容詞進行配對 導師請指定同學抽取情緒咭，以身體語言演繹不同的情緒，讓其他同學猜出正確答案 同學就不同預設情景，通過角色扮演去表達相關情緒	• 不同人會對情緒有不同演繹 • 要做好情緒管理，首先要懂得怎樣表達 • 用言語表達情緒的好處 • 學習表達情緒的不同方式 • 在現實生活中，有正面及負面情緒是正常不過，讓同學了解自己的情緒反應及如何面對均十分重要 • 而面部表情及肢體動作亦是表達不同情緒的方法之一
2) 時間管理[時間分配]	同學於工作紙上嘗試就不同活動作出時間分配	• 通過導師講解，了解怎樣有效分配/ 管理時間及判斷緩急輕重
3) 健康管理[運動大比拼]	同學於指定時間完成預設的動作	• 運動對身體健康的重要性
4) 社交管理[好朋友拼圖] [友誼摩天輪]	導師選出「喜好」及「品德」質素咭，同學於指定時間內，根據各「質素」咭選定朋友 導師就特定情景派發描述「欣賞」、「體諒」、「信任」想法的拼圖，每位同學需於指定時間內與另外兩位同學配對相關內容，拼出「友誼摩天輪入場券」	• 讓同學明白每個人也有自己的喜好 • 讓同學了解良好品德的重要性 • 認識「欣賞」、「體諒」、「信任」三個元素對建立及維持友誼的重要性 • 讓同學學習發掘別人的優點多於缺點，欣賞別人的長處 • 讓同學明白到在群體生活中遇到未如預期的情況時，不應先責怪他人，要體諒別人的局限、難處
5) 金錢管理[以物易物] [小朋友大拍賣]	同學在限時內交換物件咭以完成預設任務 同學於拍賣會中競投心愛物品（包括無形資產）	• 了解「以物易物」的買賣方式，從而明白金錢的意義 • 在有限資源下，金錢的用途會相對地有所限制 • 認識「價錢」及「價值」的分別 • 甚麼是「想要」及「需要」 • 健康理財 3S 概念（Saving，Spending，Sharing） • 有些生活不可缺少的元素，並不可用金錢衡量；對身邊有限的資源，應加以珍惜

學習重點	注意事項
1. 為何要建立健康正向生活？ - 導師可以引導學生分享面對的困難經歷，然後帶出抗逆能力的重要性 - 抗逆能力（Resilience）是人類天生的潛能，是令一個人在渡過嚴重危機後仍可順利復原的能力。有抗逆力自可更有信心地面對環境，將逆境轉化，令生命更頑強，就算遇到困難、失敗和挫折，都能保持正面積極，應付自如	
2. 如何建立正向價值觀？ - 了解健康正向生活的重要性 - 怎樣提高抗逆能力（建立正面情緒及健康生活是培養抗逆能力的最佳方法） - 怎樣建立正向價值觀	- 導師可先了解同學對正向價值的認識，再進行講解 - 導師應強調「開心方程式」並非數學題，而是教同學思考甚麼是快樂生活和積極尋求快樂的方法。（每個人都會有自己獨有的開心方程式） - 導師可以在這一章詢問同學以下問題，要求同學舉手回應，以增加互動性： S: 你覺得你是一個樂觀的人嗎？ C: 你的生活快樂嗎？當你在做甚麼事情時會感到快樂？ V: 你有沒有做一些事讓自己感到快樂？
3A：情緒管理	
<u>遊戲 1</u> ：表情圖案小配對（導師自選）	<u>遊戲 1</u> ：表情圖案小配對 - 這是熱身遊戲，先讓同學認識不同的表情圖案，再開始參與遊戲2 - 導師先詢問學生對於情緒的了解，再進行與情緒形容詞的配對。由於不同人會對情緒有不同的演繹，所以配對遊戲沒有絕對的答案。導師在旁亦可以提醒同學遊戲中的表情圖案，並非全部是正面或負面情緒（像現實生活中，產生正面或負面情緒都是正常不過的）
<u>遊戲 2</u> ：有口難言（導師自選） 讓學生明白到，除言語外亦可透過肢體動作及表情來表達情緒	<u>遊戲 2</u> ：有口難言 - 這是熱身遊戲，先讓同學認識不同的情緒，再開始參與遊戲3 - 不同學生會有不同演繹，故此遊戲的重點是讓學生明白除言語外，可透過肢體動作及表情來表達情緒 - 導師可通過發問引導式問題，讓同學分享自己的相關經歷
<u>遊戲 3</u> ：面對情緒小劇場（倒楣的一個早上） 強調用語言去表達感受，對有效管理情緒是非常重要的	<u>遊戲 3</u> ：面對情緒小劇場 - 可先設定故事內容，再邀請學生以舉例形式分享他們的情緒反應（可包括正面及負面情緒） - 由於面對不同的情景會出現不同反應，遊戲3 的重點不是答案對與否，而是讓同學了解他們的情緒反應及表現方式 - 導師可通過發問引導式問題，鼓勵學生表達他們的情緒

活動：情緒應對計劃書	活動：情緒應對計劃書 - 導師詢問同學於面對喜怒哀懼的不同情緒後，會做些甚麼事情？ - 同學可選擇用圖畫形式去表達情緒 - 在活動結束前邀請同學解釋自己的答案，重複說明處理情緒的「三大原則」及以此原則檢視自己的應對方法： 1) 不傷害自己 2) 不傷害別人 3) 不毀壞物件 - 強調情緒管理對建立健康正向生活的重要性
3B：時間管理 - 凡事也可分辨其重要性和急切性 - 可通過訂立目標、判斷緩急輕重，有效率地管理時間；不要因為沉迷某一類活動而浪費了寶貴的時間 <u>遊戲 4</u> ：時間管理餅形圖 - 這遊戲讓學生了解時間管理的概念，導師會通過遊戲去講解怎樣判斷緩急輕重及更有效地運用時間	<u>遊戲 4</u> ：時間管理餅形圖 - 同學在遊戲中，按現時的生活安排繪畫餅形圖，多少都是個人選擇，並沒有對或錯的答案 - 導師會通過講解去加深同學對時間管理的概念
3C：健康管理 - 建立健康正向生活，除了關注情緒、時間、社交、金錢管理這幾個主要範疇外，培養健康的飲食及生活習慣，保持良好體魄亦是非常重要 <u>遊戲 5</u> ：運動大比拼 分享健康管理心得（導師可先與同學交流，帶出主題再作以下分享） - 保持健康生活規律：早睡、早起、早餐 - 溫習後多進行戶外活動，最好每天合共做不少於一小時的中等強度至劇烈強度的體能活動，如游泳、踏單車、打排球、打籃球、踢足球或跳繩等 - 避免連續超過一小時上網及使用其他電子屏幕產品，如智能電話、平板個人電腦、視像遊戲或電視 - 當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒，亦應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動 - 調校顯示屏的光度、字體大小及工作枱和座椅的高度	<u>遊戲 5</u> ：運動大比拼 - 如時間許可，可邀請同學參與「運動大比拼」遊戲，一方面可在做運動時放鬆肌肉，更可體會運動對身體的好處 - 於同學完成「運動大比拼」遊戲後，可簡單說明自己喜歡那套動作及分享這種運動/動作對身體的好處（讓他們親身感受）

3D: 社交管理	
<u>遊戲 6</u>：好朋友拼圖 了解良好品德的重要性	<u>遊戲 6</u>：好朋友拼圖 - 於遊戲進行前，導師可先請同學分享他們最好朋友的個性有何特質，為甚麼他們會成為自己的好朋友？引導同學思考具備正面品德的人一般較受歡迎 - 遊戲並沒有對與錯的答案，重點是希望同學能透過遊戲明白到個人喜好及德行對交朋友的影響 - 遊戲結束後可請同學反思自己的喜好與品德，從而鼓勵同學提升個人自我價值及質素
<u>遊戲 7</u>：友誼摩天輪 「欣賞」、「體諒」、「信任」三個元素對建立良好友誼的重要性	<u>遊戲 7</u>： - 遊戲進行前，導師可先請同學分享遇到逆境時，希望朋友會如何對待自己 - 遊戲重點是希望同學明白到每個人都有自己的長處，應多欣賞朋友，同時懂得體諒及信任別人，並且學習發掘別人的優點多於缺點
3E: 金錢管理	
- 面對電子貨幣普及化，金錢概念變得越來越抽象，需要讓學生明白金錢的源起，以及其作為交換媒介的功能 - 認識金錢實際價值上的限制 - 認識「價錢」與「價值」的分別 - 甚麼是「需要」及「想要」？	- 導師可用「若你有 HK\$200，你會如何使用？」工作紙的答案作為「金錢管理」的引子 - 導師亦可考慮分享「儲蓄」的預設例子，並詢問學生碰到這種情況，他們會怎麼做？ - 儲蓄去購買心愛的物品 - 獎學金的處理方法 - 於慈善捐獻時的處理方法
<u>遊戲 8</u>：以物易物認識金錢 - 了解金錢與物件價值的分別 - 面對有限資源，金錢的價值就會有所限制	<u>遊戲 8</u>：以物易物認識金錢 - 現今社會，物質生活豐盛，很多生活所需的支出都未必需由小朋友承擔，故此講解此部份時須留意學生的經濟背景而選擇恰當的例子 - 詢問同學是否已換到想要的物件，同時解釋金錢的價值 - 以物易物遊戲的結果是同學的個人選擇，答案對與錯並不重要，通過遊戲過程，導師可了解同學對金錢與物件價值的理解 - 導師可在遊戲完結後，舉例解釋在資源有限的情況下，金錢的價值就會有所限制（沒有物資時，金錢是沒有用途的） - 遊戲道具中包含乙張「百搭咭」，給予導師更多彈性去加入其他受同學歡迎的拍賣物件
<u>遊戲 9</u>：小朋友大拍賣 - 此項活動主要希望學生明白生活中不同的處境會衍生不同的需求，可能有必要以金錢及積蓄來應付某些突如其來的狀況 - 遊戲第二部份（無形資產拍賣），主要希望同學明白有些在生活中不可缺少的元素，並不可以用金錢來衡量的。對於身邊有限的資源，應加以珍惜	<u>遊戲 9</u>：小朋友大拍賣 - 導師可預先要求同學對心愛的物件作排序。在遊戲結束時，同學可再對比拍賣回來的物件和原來的排序是否有很大的分別 - 通過詢問同學會否有剩餘金錢？是否已得到心頭好？有否選擇放棄某些物品？同時是否有更重要的東西更想得到？引導同學認識「想要」及「需要」 - 導師可在遊戲結束前，再向同學舉例解釋「想要」及「需要」的分別

情緒管理				
時間	主題	內容	物資	學校 / 中心準備
10mins	場地佈置	- 張貼「快樂方程式」、「快樂 = 性格 + 環境 + 活動」於黑板上（導師自選） - 長型枱 / 8 張學校書枱 - 請同學在標籤貼紙上寫上姓名	Blu-tack、方程式標語、標籤貼紙	咪、白板、白板筆、桌椅
5mins	安頓	自我介紹及認識各組員		
5mins	簡介	簡介活動主題		
15mins	活動主題	「正向健康大電視」- 簡介正向價值觀 - 工作員邀請 1-2 位同學以大電視的玩法，將一系列與正向健康生活有關的詞語以動作描述出來，給其他同學作競猜 - 工作員講解上述的詞語，分別與健康正向生活的不同範疇有關（情緒管理 / 時間管理 / 健康管理 / 社交管理 / 金錢管理） - 重點：健康正向生活的元素和好處（幫助提升抗逆力）	大電視詞 x 12、圖形圖表	
10mins	活動主題 （導師自選）	「快樂方程式」- 簡介正向價值觀 - 工作人員將一系列項目字條放在桌上 / 分派給同學，邀請他們先將其分成性格、環境和活動三個類別，然後再分類為正面或負面貼在白板上 - 導師講解快樂方程式（快樂 = 性格 + 環境 + 活動），並講述每個同學都會有能力令自己邁向正向心理 - 每位同學配對一條方程式 - 重點：正向性格 + 健康生活是快樂的元素及正向健康的好處（幫助提升抗逆力） - 另一負責人同時在白板上寫上活動重點，加強同學記憶	項目字條 x 50	
5mins	熱身遊戲 （導師自選）	「表情圖案小配對」- 認識情緒（配對） 「情緒是我們與生俱來、遇到一些事情時的正常反應。如食雪糕會感到開心、被搶了雪糕時就會不開心、會鬍……」 - 逐一揭開貼在白板上情緒圖案，再請同學們一同選擇合適的情緒描述文字 - 每個人都是獨特的，會有不同的情緒 - 同一情緒也有不同的表達方式，可以向他人多作了解	表情圖案 x 8、情緒描述文字 x 16	

10mins	熱身遊戲 (導師自選)	「有口難言」- 認識情緒（角色扮演） 「情緒是我們與生俱來遇到一些事情時的正常反應。我們可以透過觀察別人的行為來了解他的情緒」 - 工作員抽出一張情緒咭，並邀請一位同學以表情及動作演繹咭上所寫的情緒，但不能用說話描述 - 其他同學猜想答案，猜中的同學可獲贈小禮物 - 工作員講解每個人都是獨特的、會有不同情緒以及不同的表達方式，我們要多嘗試了解別人	情緒咭 x6，小禮物	
15mins	情緒管理	「面對情緒小劇場」- 感受自己的情緒（面對） - 工作員講述一個故事，邀請兩位組員輪流扮演角色，並請演出者及其他在旁觀察的組員留意角色表現的情緒及行為 - 工作員於演出後訪問演出者及其他組員，讓他們分享一下自己遇到同樣境況時會出現些甚麼情緒？會如何表達這些情緒？	故事劇本 道具鐘	
10mins	情緒管理	「情緒應對計劃書」- 管理自己的情緒（應對） 派發活動紙，請組員填寫出現「喜、怒、哀、懼」時的表現/應對方法	活動紙	
5mins		完成後工作員會講解情緒應對的三大原則：		
5mins		1) 不傷害自己 2) 不傷害別人 3) 不毀壞物件 - 邀請組員以此原則檢視自己的應對方法及作出分享 - 有何合適的處理方式？		
10mins	活動解說	工作員解說 1) 組員今天最深刻領略的是甚麼？ - 工作員總結 2) 健康正向生活是甚麼？有何好處？ - 重溫「快樂方程式」 - 情緒管理的三對：「配對、面對、應對」及「三大原則」		

時間管理

時間	主題	內容	物資	學校 / 中心準備
10mins	場地佈置	- 張貼「快樂方程式」、「快樂 = 性格 + 環境 + 活動」於黑板上（導師自選） - 長型枱 / 8張學校書枱 - 請同學在標籤貼紙上寫上姓名	Blu-tack、方程式標語、標籤貼紙	咪、白板、白板筆、桌椅
5mins	安頓	自我介紹及認識各組員		
5mins	簡介	簡介活動主題		
15mins	活動主題	「正向健康大電視」- 簡介正向價值觀 - 工作員邀請 1-2 位同學以大電視的玩法，將一系列與正向健康生活有關的詞語以動作描述出來，給其他同學作競猜 - 工作員講解上述的詞語，分別與健康正向生活的不同範疇有關（情緒管理 / 時間管理 / 健康管理 / 社交管理 / 金錢管理） - 重點：健康正向生活的元素和好處（幫助提升抗逆力）	大電視詞 x 12、圖形圖表	
10mins	活動主題 (導師自選)	「快樂方程式」- 簡介正向價值觀 - 工作人員將一系列項目字條放在桌上 / 分派給同學，邀請他們先將其分成性格、環境和活動三個類別，然後再分類為正面或負面貼在白板上 - 導師講解快樂方程式（快樂 = 性格 + 環境 + 活動），並講述每個同學都會有能力令自己邁向正向心理 - 每位同學配對一條方程式 - 重點：正向性格 + 健康生活是快樂的元素及正向健康的好處（幫助提升抗逆力） - 另一負責人同時在白板上寫上活動重點，加強同學記憶	項目字條 x 50	
5mins	時間管理	「做事先後有方法」- 學習定立優先次序的技巧 簡介小遊戲 — 介紹「急切及重要優先次序」表	「急切及重要優先次序」表、任務項目、自己想做事情項目	
10min		- 設定場景：星期日家人給你必須在一天內完成的任務列表，你需要與自己原定想做的事情重新作出分配 - 工作員請同學以投票方式決定每項任務屬於哪一類別，並將投票結果張貼於「急切及重要優先次序」表上		
5mins		- 與同學們交流，看看他們有何啟發，並總結學習重點 - 凡事也可分辨其重要性和急切性 - 若時間有限要學習捨棄不重要又不急切的事情 資料來源： 「艾森豪原則」The Eisenhower Matrix		

15mins	時間管理	「時間管理餅形圖」- 重新安排目前生活的時間分配 - 派發「時間管理活動(二)」，邀請同學按現時的生活安排繪畫餅形圖 - 邀請3 - 4位同學分享心得，鼓勵其他同學給予意見或建議	活動(二)、餅形圖、筆、顏色筆	
5mins	活動解說	工作員解說 1) 組員今天最深刻領略的是甚麼？ - 工作員總結 2) 健康正向生活是甚麼？有何好處？ - 重溫片段的學習重點：時間優先次序分配的技巧 - 鼓勵落實重新分配的計劃		

健康管理

時間	主題	內容	物資	學校 / 中心準備
10mins	場地佈置	- 張貼「快樂方程式」、「快樂 = 性格 + 環境 + 活動」於黑板上（導師自選） - 長型枱 / 8張學校書枱 - 請同學在標籤貼紙上寫上姓名	Blu-tack、方程式字眼、標籤貼紙	咪、白板、白板筆、桌椅
5mins	安頓	自我介紹及認識各組員		
5mins	簡介	簡介活動主題		
15mins	活動主題	「正向健康大電視」- 簡介正向價值觀 - 工作員邀請1-2位同學以大電視的玩法，將一系列與正向健康生活有關的詞語以動作描述出來，給其他同學作競猜 - 工作員講解上述的詞語，分別與健康正向生活的不同範疇有關（情緒管理 / 時間管理 / 健康管理 / 社交管理 / 金錢管理） - 重點：健康正向生活的元素和好處（幫助提升抗逆力）	大電視詞x12、餅形圖表	
10mins	活動主題 (導師自選)	「快樂方程式」— 簡介正向價值觀 - 工作人員將一系列項目字條放在桌上 / 分派給同學，邀請他們先將其分成性格、環境和活動三個類別，然後再分類為正面或負面貼在白板上 - 導師講解快樂方程式（快樂 = 性格 + 環境 + 活動），並講述每個同學都會有能力令自己邁向正向心理 - 每位同學配對一條方程式 - 重點：正向性格 + 健康生活是快樂的元素及正向健康的好處（幫助提升抗逆力） - 另一負責人同時在白板上寫上活動重點，加強同學記憶	項目字條 x 50	
10mins	熱身遊戲	「睇下邊個最健康」 - 首先，工作員邀請同學每人舉起五隻手指，代表五分 - 然後，工作員會宣讀一些健康生活標準，如果同學的生活習慣不達宣讀的標準，便需要收起一隻手指（扣一分） - 最後，工作員邀請較高分的同學分享，並帶出主題：健康生活需要均衡飲食和適量運動 資料來源： — 衛生署 — 香港中文大學醫學院	健康生活標準	

15mins	健康管理	「三低知多D」— 學習飲食「三低」原則 - 介紹「三低」原則，即低糖，低鹽，低脂肪 - 工作人員在簡報上展示不同的食物並作對比，請同學舉手表示那些食物符合「三低」原則，並從中加入一些美味而符合「三低」的小食，為同學們提升健康飲食的誘因 - 總結健康飲食的重要性，並提醒同學除了食物營養價值外，均衡和節制亦不容忽視	「三低」簡報	
15mins	健康管理	「運動大比拼」— 介紹簡單健體運動 - 工作人員在簡報上介紹不同簡單而有趣的運動/健體動作（可選擇播放活動介紹短片） - 介紹每一個動作之後，工作人員邀請2-3位同學即場以該組動作比拼，完成動作的次數最多或維持動作最持久者勝出，可獲贈小禮物 - 工作人員邀請同學們分享自己最喜歡/覺得最有趣的一套動作，並講述要先產生興趣才可養成運動的習慣，最後總結運動的重要性 資料來源： 香港浸會大學體育學系副教授雷雄德博士	「健體」簡報，小禮物，運動介紹短片	
5mins	活動解說	工作人員解說： 1) 組員今天最深刻領略的是甚麼？ - 工作人員總結 2) 健康正向生活是甚麼？有何好處？ - 重溫「三低」原則 - 鼓勵同學多做運動		

社交管理

時間	主題	內容	物資	學校 / 中心準備
10mins	場地佈置	- 張貼「快樂方程式」、「快樂 = 性格 + 環境 + 活動」於黑板上（導師自選） - 長型枱 / 8張學校書枱 - 請同學在標籤寫上姓名	Blu-tack、方程式字眼、標籤貼紙	咪、白板、白板筆、桌椅
5mins	安頓	自我介紹及認識各組員	筆 x 8	
5mins	簡介	簡介活動主題		
15mins	活動主題	「正向健康大電視」- 簡介正向價值觀 - 工作人員邀請1-2位同學以大電視的玩法，將一系列與正向健康生活有關的詞語以動作描述出來，給其他同學作競猜 - 工作人員講解上述的詞語，分別與健康正向生活的不同範疇有關（情緒管理 / 時間管理 / 健康管理 / 社交管理 / 金錢管理） - 重點：健康正向生活的元素和好處（幫助提升抗逆力）	大電視詞 x 12、pie chart 圓形圖表	
10mins	活動主題 (導師自選)	「快樂方程式」- 簡介正向價值觀 - 工作人員將一系列項目字條放在桌上 / 分派給同學，邀請他們先將其分成性格、環境和活動三個類別，然後再分類為正面或負面貼在白板上 - 導師講解快樂方程式（快樂 = 性格 + 環境 + 活動），並講述每個同學都會有能力令自己邁向正向心理 - 每位同學配對一條方程式 - 重點：正向性格 + 健康生活是快樂的元素及正向健康的好處（幫助提升抗逆力） - 另一負責人同時在白板上寫上活動重點，加強同學記憶	項目字條 x 50	
15mins	熱身遊戲 (導師自選)	「小朋友齊BINGO!」 - 首先，工作人員向每位同學派發一張九格紙（BINGO紙），並展示出一個社交活動表，指示他們將自己喜歡的活動寫上BINGO紙上 - 導師會隨機讀出社交活動表上的項目，如同學寫上的項目被老師讀出，便要在那個項目上打圈，直到圈上三個橫 / 直 / 斜相連的項目後，便可舉手示意BINGO，最快完成的十位同學可獲贈小禮物 - 工作人員講述同學們會有共同的興趣，一起做自己有興趣的事是社交生活的基本，並帶出主題：健康的社交生活是快樂的元素	九格紙 x 50、社交活動表、小禮物	

15mins	社交管理	「我的獨特價值」- 建立健康自我形象 - 在許多形容詞當中，圈出十個屬於正面質素的字詞 - 從中選取三個最合適/ 貼切描述自己質素的形容詞 - 工作員講解每人也是寶貴的 (loveable)、各人也是獨特/ 與別不同的，我們應學懂欣賞自己和別人 - 導師發問：你認為一個好朋友應具有甚麼特質？請同學在形容詞表上用不同顏色的筆圈上 - 導師邀請同學分享好朋友特質，並續問：你能成為別人的好朋友嗎？而你自己有沒有特質吸引他人？ - 工作員講解我們都需要提升個人自我價值及素質，有助建立健康社交	形容詞表	
15mins	社交管理	「好朋友拼圖」- 了解良好品德的重要性 - 工作員預先在場地劃出兩個各代表朋友 A 和朋友 B 的範圍，並將朋友 A 及朋友 B 的畫像貼在牆上 - 工作員揀選喜好咭及德行咭各兩張，各貼在朋友 A 及朋友 B 的畫像附近，去形容二人的不同喜好及德行 - 要求所有同學一分鐘內選擇跟 A 或 B 做朋友，並走到相應的範圍內，完成後老師可向不同同學訪問其決定的原因 - 完成分享後，老師可因應時間重新組合喜好咭及德行咭，指引同學再次選擇 (建議可進行兩至三次，其中一次是兩種正面品德的選取，另一次是正負面品德的分別) - 工作員講解每個人都需要提升個人自我價值及質素	朋友畫像 x2、 喜好咭 x8、 德行咭 x8	
15mins	社交管理	「友誼摩天輪」- 建立良好友誼 - 工作員先向同學簡單講解建立良好友誼所需具備三個主要元素，包括「欣賞」、「體諒」及「信任」 - 工作員亦可同時將「友誼摩天輪」遊戲中三個元素描述的內容放到「好朋友拼圖」遊戲中使用，或以此內容作為這個遊戲的例子 - 工作員先描述特定情境，展示完整的拼圖 (讓同學更易掌握遊戲玩法)，然後向同學派發拼圖 - 拼圖分兩組內容，第一組內容包含有關「欣賞」、「體諒」及「信任」三個元素的想法，第二組內容只包含負面的想法 - 工作員邀請同學朗讀一次手上拼圖的內容，分享拼圖內容為哪一個元素，以及自己的想法 - 同學需於指定時間內與另外兩位同學配對相關內容，拼出「友誼摩天輪入場券」 - 合併完成後，工作員先邀請成功配對的組別分享對手上拼圖內容的看法 - 工作員再邀請未能成功配對的同學分享為何手上拼圖的內容會破壞友誼關係 - 工作員講解每個人都有自己長處，即使在群體生活中遇到未如預期的情況，亦不要先責怪別人。應多欣賞朋友、懂得體諒及信任別人，學習發掘別人的優點多於缺點	情景板 x1、 拼圖 x36	
5mins	活動解說	工作員解說： 1) 組員今天最深刻領略的是甚麼？ - 工作員總結 2) 健康正向生活是甚麼？有何好處？ - 重溫好朋友的正面質素；建立健康自我形象，有助建立健康社交 - 重溫維持良好友誼的三個重要元素		

金錢管理

時間	主題	內容	物資	學校 / 中心準備
10mins	場地佈置	- 張貼「快樂方程式」、「快樂 = 性格 + 環境 + 活動」於黑板上 (導師自選) - 長型枱 / 8 張學校書枱 - 請同學在標籤寫上姓名	Blu-tack、 方程式字眼、 白色標籤	咪、白板、白板筆、桌椅
5mins	安頓	自我介紹及認識各組員		
5mins	簡介	簡介活動主題		
15mins	活動主題	「正向健康大電視」- 簡介正向價值觀 - 工作員邀請 1-2 位同學以大電視的玩法，將一系列與正向健康生活有關的詞語以動作描述出來，給其他同學作競猜 - 工作員講解上述的詞語，分別與健康正向生活的不同範疇有關 (情緒管理 / 時間管理 / 健康管理 / 社交管理 / 金錢管理) - 重點：健康正向生活的元素和好處 (幫助提升抗逆力)	大電視詞 x12、 餅形圖表	
10mins	活動主題 (導師自選)	「快樂方程式」- 簡介正向價值觀 - 工作人員將一系列項目字條放在桌上 / 分派給同學，邀請他們先將其分成性格、環境和活動三個類別，然後再分類為正面或負面貼在白板上 - 導師講解快樂方程式 (快樂 = 性格 + 環境 + 活動)，並講述每個同學都會有能力令自己邁向正向心理 - 每位同學配對一條方程式 - 重點：正向性格 + 健康生活是快樂的元素及正向健康的好處 (幫助提升抗逆力) - 另一負責人同時在白板上寫上活動重點，加強同學記憶	項目字條 x 50	
15mins	熱身遊戲	請各同學於活動紙 (一) 寫下「若你有 HK\$200，你會如何使用？」的答案	活動紙 (一)	
10mins	熱身遊戲	「以物易物」- 認識金錢 - 講解遊戲規則 - 請各同學抽取一張「任務咭」，並以「以物易物」方式完成任務 - 工作員帶出「以物易物」的難度，從而闡述金錢的出現及意義 (方便生活、方便儲存、方便交易) - 同時講述沒有物資時，金錢其實是沒有用途的：(金錢的限制)		

10mins	金錢管理	「3 S」知多D」- 帶出金錢的用途 • 工作人員講解不同處境，每個處境有A，B，C三款的應對，而同學需要選取其中一款並舉手作答 • 工作人員邀請同學分享每個選擇的利與弊，啟導同學學習3S概念（Saving，Spending，Sharing）	「情境故事」簡報	投影機
5mins	金錢管理	「小朋友大拍賣」- 重要的金錢觀（需要與想要） 拍賣遊戲	拍賣項目圖畫咭片、叮叮	
10mins		• 工作人員向同學派發幣值咭，要他們根據活動紙內包含的拍賣項目定出優先次序，並分配幣值咭作拍賣叫價		
5mins		• 進行拍賣後，工作人員作出以下講解： - 購買/放棄某些項目的原因 - 反思項目對生活的重要性 • 工作人員以「需要」與「想要」原則作小結		
10mins	活動解說	工作人員解說： 1) 組員今天最深刻領略的是甚麼？ 2) 根據今天所學，你會如何分配金錢？ 工作人員總結主要概念： 金錢的起源和意義、限制、不同用途（3S概念）、需要與想要的分別		

