

天主教新民書院

〔突破自我〕

中二同學啟發潛能挑戰營

學員手冊



16-18/11/2005 (F.2C 及 F.2D)

香港大潭童軍中心

姓名：

班別：

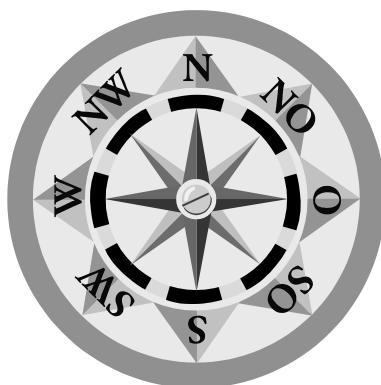
組名：

各位同學，在入營之前，我們很想對你們作一個初步的了解，請你回答下列問題。

1.	下列那一項是你參與此挑戰營的主要目的：	(請只圈出一項)				
	(1) 挑戰自己 (2) 學習新知識 (3) 嘗試新事物 (4) 結識同學	1	2	3	4	5
	(5) 伴同學來 (6) 增加自信 (7) 其他:_____	6	7			
2	你將參加為期 3 日 2 夜的挑戰活動，你認為自己是否：	絕對是	是	普通	不是	絕對不是
A	了解這個挑戰營的目的？	1	2	3	4	5
B	了解團隊合作精神的定義？	1	2	3	4	5
C	容易與別人合作？	1	2	3	4	5
D	能掌握解決問題的技巧？	1	2	3	4	5
E	有解決問題的能力？	1	2	3	4	5
F	了解自己本身的責任？	1	2	3	4	5
G	有責任感？	1	2	3	4	5
H	會增加自律性？	1	2	3	4	5
I	會將所學應用於日常生活當中？	1	2	3	4	5
3.	你現在覺得好的團體合作精神必須具備那三項最主要的條件？	(請只圈出三項)				
	(1) 互相了解 (2) 互相信任 (3) 互相幫助 (4) 積極參與 (5) 責任感	1	2	3	4	5
	(6) 清楚自己的角色 (7) 團隊士氣 (8) 互相容忍 (9) 其他:_____	6	7	8	9	
4.	當遇到困難時，你現在會採取那種態度？	(請只圈出一項)				
	(1) 嘗試解決 (2) 盡量要解決為止 (3) 和朋友一起解決	1	2	3	4	5
	(4) 找老師一起解決 (5) 和同學一起解決 (6) 放棄	6				
5.	在一組人當中，你現在覺得自己最有能力擔任那一個角色？	(請只圈出一項)				
	(1) 組長 (2) 組員 (3) 其他	1	2	3		
6.	若不受能力所限，你現在最喜歡做那一個角色？	(請只圈出一項)				
	(1) 組長 (2) 組員 (3) 其他	1	2	3		
7.	你希望能在這個課程當中學習到甚麼？請註明：_____					

8. 課程開始時，試評估下列一些生命的價值對你的重要性，在左邊的括弧內填上 "H" (高), "M" (中), "L" (低) 作表示，並選出五項最重要的價值，由 1 至 5 把它們排列，可能會邀請你分享箇中的原因。
- A. 在課程完結時，再評估這些生命的價值對你的重要性。在右邊的括號內填上 "H" (高), "M" (中), "L" (低) 作表示，並選出五項最重要的價值，由 1 至 5 把它們排列。
- B. 試比較兩次評估的分別，並試思想兩次評估出現分別的原因。

課程初期	生命的價值	課程後段
	成就 (成功感)	
	歷奇 (探索, 冒險, 刺激)	
	愛護 (溫暖, 關懷, 施與, 享受愛)	
	真確 (表現出真實, 真我)	
	社群 (能夠成為當中一份子)	
	創意 (想像力, 創新)	
	情緒穩定 (能夠處理內心的情緒)	
	專業知識 (能夠在一些對我很重要的事情上有專業知識)	
	領導才能 (能夠有影響力及權力)	
	健全心智 (有一個熱衷, 積極的態度)	
	金錢 (有很多金錢去買自己想要的一切)	
	自由 (可以獨立, 有自主權)	
	健康的身體 (有吸引力及生命力)	
	快樂 (享受, 滿足及開心)	
	被確認 (出名, 受讚揚)	
	關係 (人際關係之和諧)	
	安全感 (有一個安全及穩定的將來)	
	自我成長 (繼續探索及發展)	
	服務 (能使別人得滿足)	



人際關係

請注意：以下的問題不是問你的理想或應該怎樣做，而是問你有沒有做過此行為。1 至 6 分：1 代表你從未出現過此行為；6 代表你經常出現此行為。

	問題	評 分					
		1	2	3	4	5	6
1	我會與組員建立合作關係。	1	2	3	4	5	6
2	我會原諒組員的錯誤及行為。	1	2	3	4	5	6
3	當別人成功完成挑戰，我會給予讚賞。	1	2	3	4	5	6
4	當別人作出新的嘗試，我會給予意見。	1	2	3	4	5	6
5	我會積極聆聽不同的意見。	1	2	3	4	5	6
6	我會努力確保組內的信念和原則得到貫徹。	1	2	3	4	5	6
7	我會讓大家知道我對他們的能力有信心。	1	2	3	4	5	6
8	我會與別人分享未來的夢想。	1	2	3	4	5	6
9	我尊重每一個人。	1	2	3	4	5	6
10	我會努力完成自己所作出的承諾。	1	2	3	4	5	6
11	我會確保每個對計劃有貢獻的人能夠得到適當的讚賞或回饋。	1	2	3	4	5	6
12	我會從失敗中學習。	1	2	3	4	5	6
13	我會支持別人所作出的決定。	1	2	3	4	5	6
14	我會公開認同願意承擔共同使命的人。	1	2	3	4	5	6
15	我同意每個人都有私穩權。	1	2	3	4	5	6
16	我會通過不同的方法和組員慶祝成果。	1	2	3	4	5	6
17	我會令組員有學習和發揮所長的機會。	1	2	3	4	5	6
18	我會對組員的貢獻表示讚賞和支持。	1	2	3	4	5	6
19	我會接納能力比較弱的人。	1	2	3	4	5	6
20	我會努力改進與別人的關係。	1	2	3	4	5	6

課程規則

注意!

- 1) 不准遲到及早退
- 2) 不准粗言穢語
- 3) 不准擅自離開活動場地
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)

安全指引

- 1) 學員如有過敏症或長期服用藥物者，請立刻知會社工或專業教練；
- 2) 課程活動期間如遇身體不適或受傷，請於安全情況下盡快通知社工或教練；
- 3) 每次活動時必須遵守該項活動守則；
- 4) 學校已為各同學購買保險。如有需要者，同學可自行購買個人保險。



惡劣天氣安排



於每次活動前三小時，天文台發出紅色／黑色暴雨警告訊號或懸掛三號或以上風球，活動將取消。下次活動日期將另行通知。

時間表



第一日 (16/11)

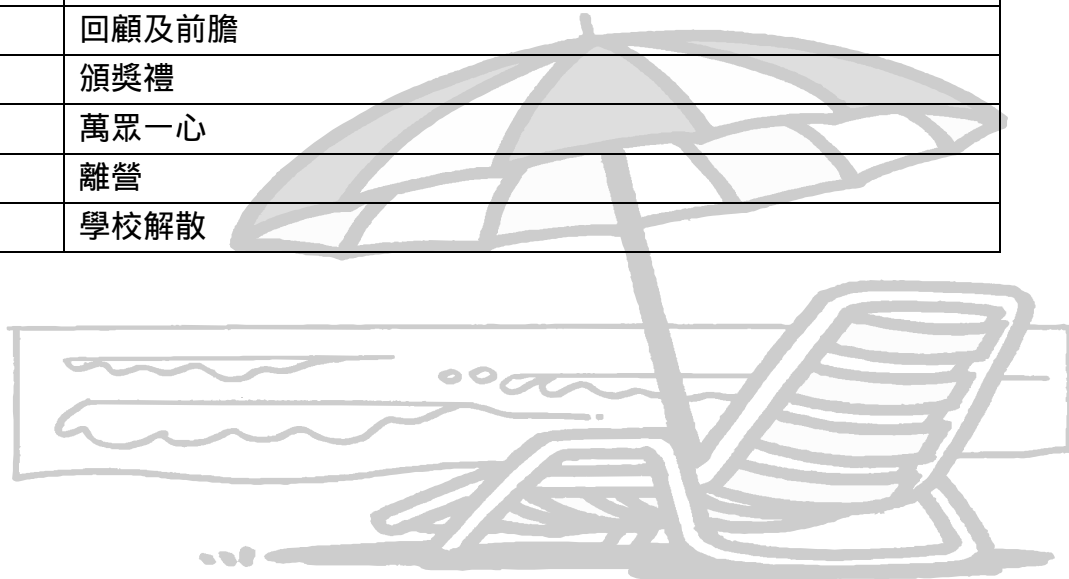
時間	內容
0930	回校報到
1000	導師介紹，破冰活動
1100	分組活動
1130	城市大挑戰
1315	出發
1530	團隊挑戰(一)
1800	晚膳
1900	黑夜活動
2200	休息

第二日 (17/11)

0730	早操
0800	早餐
0900	團隊挑戰(二)
1200	午餐
1300	團隊挑戰(三)
1800	晚餐
1900	黑夜活動
2200	休息

第三日 (18/11)

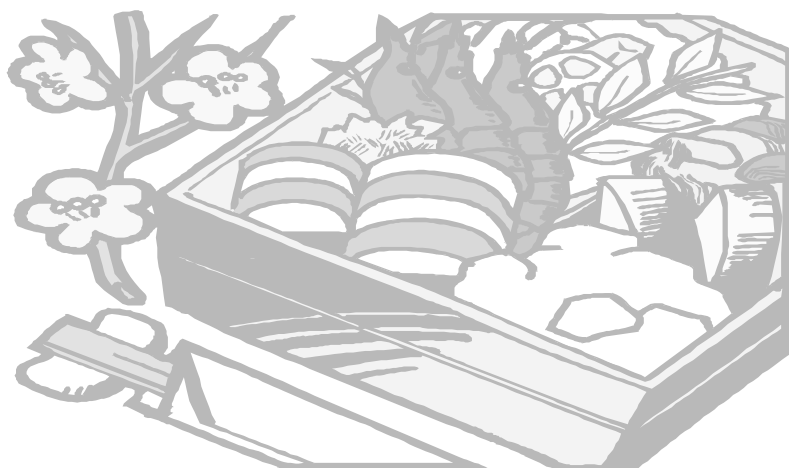
0730	早操
0800	早餐
0930	最後挑戰
1200	午餐
1245	回顧及前瞻
1330	頒獎禮
1400	萬眾一心
1430	離營
1530	學校解散



膳食表

	第 1 日 (16 / 11)	第 2 日 (17 / 11)	第 3 日 (18 / 11)
早餐	自備	營地提供	營地提供
午餐	自行午膳	營地提供	營地提供
晚餐	營地提供	營地提供	住家飯
甜品	自行煮食	自行煮食	

	菜 單
甜 品	: _____



事後睇真「D」

16 / 11 / 2005

請將你對自己今日的表演評分
以 1 為最低、6 為最高。

項目		評分					
1	專心	1	2	3	4	5	6
2	耐性	1	2	3	4	5	6
3	聆聽	1	2	3	4	5	6
4	理解能力	1	2	3	4	5	6
5	反省能力	1	2	3	4	5	6
6	組織能力	1	2	3	4	5	6
7	禮貌	1	2	3	4	5	6
8	遵守規則	1	2	3	4	5	6
9	勇於嘗試	1	2	3	4	5	6
10	突破自我	1	2	3	4	5	6
11	承擔責任	1	2	3	4	5	6
12	自信	1	2	3	4	5	6
13	開放自己	1	2	3	4	5	6
14	表達感受	1	2	3	4	5	6
15	提出意見	1	2	3	4	5	6
16	接納意見	1	2	3	4	5	6
17	管理情緒	1	2	3	4	5	6
18	樂於改進	1	2	3	4	5	6
19	領導才能	1	2	3	4	5	6
20	合作精神	1	2	3	4	5	6

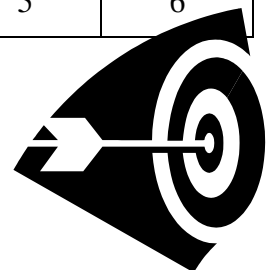


事後睇真「D」

17 / 11 / 2005

請將你對自己今日的表演評分
以 1 為最低、6 為最高。

項目		評分					
1	專心	1	2	3	4	5	6
2	耐性	1	2	3	4	5	6
3	聆聽	1	2	3	4	5	6
4	理解能力	1	2	3	4	5	6
5	反省能力	1	2	3	4	5	6
6	組織能力	1	2	3	4	5	6
7	禮貌	1	2	3	4	5	6
8	遵守規則	1	2	3	4	5	6
9	勇於嘗試	1	2	3	4	5	6
10	突破自我	1	2	3	4	5	6
11	承擔責任	1	2	3	4	5	6
12	自信	1	2	3	4	5	6
13	開放自己	1	2	3	4	5	6
14	表達感受	1	2	3	4	5	6
15	提出意見	1	2	3	4	5	6
16	接納意見	1	2	3	4	5	6
17	管理情緒	1	2	3	4	5	6
18	樂於改進	1	2	3	4	5	6
19	領導才能	1	2	3	4	5	6
20	合作精神	1	2	3	4	5	6



事後睇真「D」

18 / 11 / 2005

請將你對自己今日的表演評分
以 1 為最低、6 為最高。



項目		評分					
1	專心	1	2	3	4	5	6
2	耐性	1	2	3	4	5	6
3	聆聽	1	2	3	4	5	6
4	理解能力	1	2	3	4	5	6
5	反省能力	1	2	3	4	5	6
6	組織能力	1	2	3	4	5	6
7	禮貌	1	2	3	4	5	6
8	遵守規則	1	2	3	4	5	6
9	勇於嘗試	1	2	3	4	5	6
10	突破自我	1	2	3	4	5	6
11	承擔責任	1	2	3	4	5	6
12	自信	1	2	3	4	5	6
13	開放自己	1	2	3	4	5	6
14	表達感受	1	2	3	4	5	6
15	提出意見	1	2	3	4	5	6
16	接納意見	1	2	3	4	5	6
17	管理情緒	1	2	3	4	5	6
18	樂於改進	1	2	3	4	5	6
19	領導才能	1	2	3	4	5	6
20	合作精神	1	2	3	4	5	6

各位同學，經過 3 日 2 夜的挑戰，我們很想知道你們對這個課程的意見。

希望你們細心填寫以下問卷，謝謝。

1.	下列那一項是你參與此課程的主要目的：	(請只圈出一項)				
	(1) 挑戰自己 (2) 學習新知識 (3) 嘗試新事物 (4) 結識同學	1	2	3	4	5
	(5) 伴同學來 (6) 增加自信 (7) 其他:_____	6	7			
2.	你已參加為期 3 日 2 夜的挑戰活動，你認為自己是否：	絕對是	是	普通	不是	絕對不是
A	了解這個挑戰營的目的？	1	2	3	4	5
B	了解團隊合作精神的定義？	1	2	3	4	5
C	容易與別人合作？	1	2	3	4	5
D	能掌握解決問題的技巧？	1	2	3	4	5
E	有解決問題的能力？	1	2	3	4	5
F	了解自己本身的責任？	1	2	3	4	5
G	有責任感？	1	2	3	4	5
H	會增加自律性？	1	2	3	4	5
I	可將所學應用於日常生活當中？	1	2	3	4	5
3.	你現在覺得好的團體合作精神必須具備那三項最主要的條件？	(請只圈出三項)				
	(1) 互相了解 (2) 互相信任 (3) 互相幫助 (4) 積極參與 (5) 責任感	1	2	3	4	5
	(6) 清楚自己的角色 (7) 團隊士氣 (8) 互相容忍 (9) 其他:_____	6	7	8	9	
4.	當遇到困難時，你現在會採取那種態度？	(請只圈出一項)				
	(1) 嘗試解決 (2) 盡量要解決為止 (3) 和朋友一起解決	1	2	3	4	5
	(4) 找老師一起解決 (5) 和同學一起解決 (6) 放棄					
5.	在一組人當中，你現在覺得自己最有能力擔任那一個角色？	(請只圈出一項)				
	(1) 組長 (2) 組員 (3) 其他	1	2	3		
6.	若不受能力所限，你現在最喜歡做那一個角色？	(請只圈出一項)				
	(1) 組長 (2) 組員 (3) 其他	1	2	3		

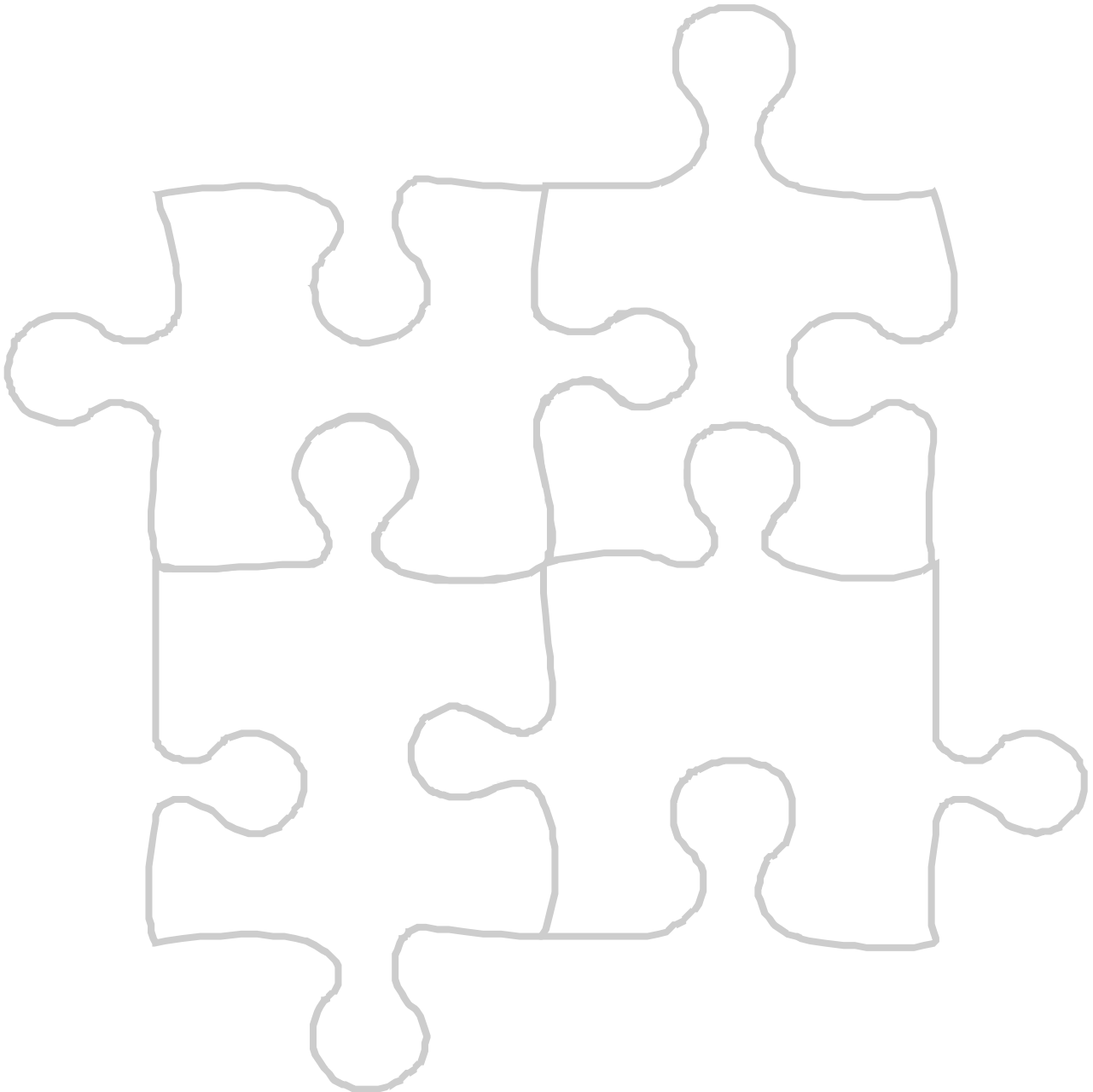
		非常 好	好	普 通	差	非常 差
7.	你對挑戰營舉行的日期和時間的評價如何？	1	2	3	4	5
8.	你對挑戰營內的活動內容及設計評價如何？	1	2	3	4	5
9.	你對教練的表現評價如何？	1	2	3	4	5
10.	你滿意這個挑戰營的程度？	1	2	3	4	5
11.	你對 那三項 的活動最感興趣？	(請只圈出三項)				
	(1) 小小島 (2) 飛毯 (3) 怪獸 (4) 城市大挑戰	1	2	3	4	5
	(5) Time Out (6) 一串串 (7) 生命線 (8) 拆炸彈 (9) 石澗之旅	6	7	8	9	10
	(10) 繩網 (11) 黑夜定向 (12) 高牆	11	12			
12.	你認為 那三項 活動最能協助你達到這個挑戰營的目的？	(請只圈出三項)				
	(1) 小小島 (2) 飛毯 (3) 怪獸 (4) 城市大挑戰	1	2	3	4	5
	(5) Time Out (6) 一串串 (7) 生命線 (8) 拆炸彈 (9) 石澗之旅	6	7	8	9	10
	(10) 繩網 (11) 黑夜定向 (12) 高牆	11	12			
		十分 同意	同意	普 通	不 同 意	十分 不 同 意
13.	整個挑戰營能夠協助你對自己的處事態度有所反省？	1	2	3	4	5
14.	藉此活動,你能夠增進與老師的關係？	1	2	3	4	5
15.	藉此活動,你能夠增進與同學的關係？	1	2	3	4	5
16.	對於課程的體驗, 你能應用於日常生活環境中？	1	2	3	4	5
	請列舉例子： _____ _____					
17.	你在這個挑戰營當中學習到甚麼？請註明： _____ _____					
18.	其他意見： _____					

課程完結前之目標訂立

取一，留一，棄一

1. 取一：

從你每一位組員身上列出一項優點是你想帶走的。



2. 留一：

請列出一項你自己可以繼續強化的優點，並請說明如何能做到？



3. 棄一：

請找出自己一項要棄除的缺點，並請說明如何能做到？



組員評語 / 鼓勵語 (對象可以是同學 / 導師) :

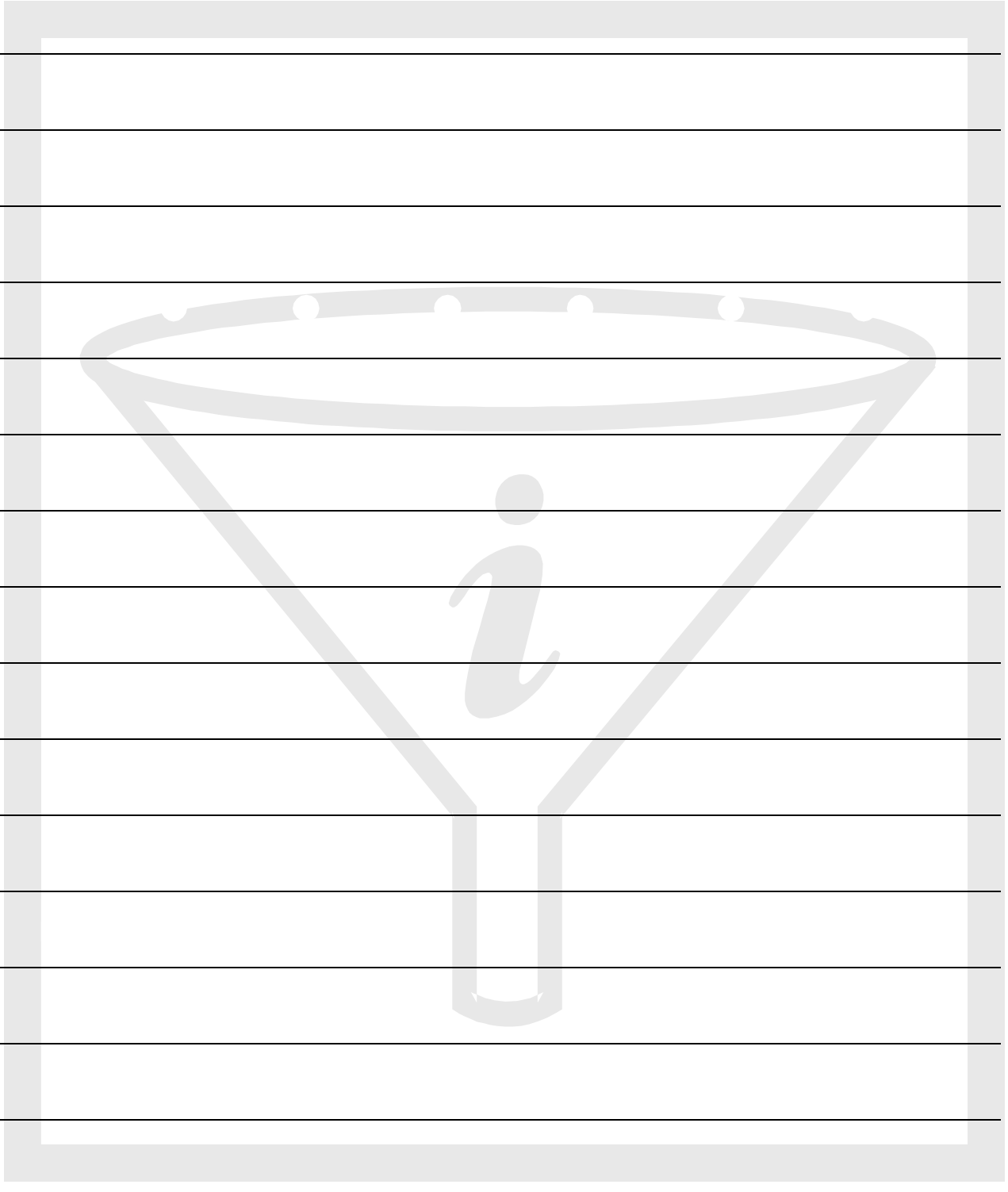
大力：『小如，多謝妳於課程中一直支持我。』



A large, faint watermark of a menorah with nine lit candles is centered on the page. The menorah is a traditional Jewish symbol with a central stem and seven branching arms, each holding a candle. The watermark is light gray and serves as a background for the writing area.

個人感想：

我覺得這個課程.....

A large, faint watermark of a funnel with a person inside, overlaid on a grid of horizontal lines for writing. The funnel is light gray and has a person silhouette inside it. The grid consists of multiple horizontal lines spaced evenly down the page.

個人物資表

宿營物品

個人物資					
	名稱	數量		名稱	數量
<u>衣 物</u>			<u>石澗衣物</u>		
1	便服	2-3	1	白布鞋	
2	睡衣 (按個人習慣)	1	2	泳褲/更換衣服	
3	內衣褲	2-3			
4	襪	2			
5	拖鞋	1	<u>其 他</u>		
6	手帕	1	1	身份證	1
7	雨衣	1	2	個人藥物	?
8	風衣	1	3	少量金錢	?
9	禦寒衣物	1	4	哨子	1
10	太陽眼鏡	1	5	筆記簿	1
11	太陽帽	1	6	原子筆	1
12	後備眼鏡	1	7	電筒 (連電池)	1
<u>梳洗用品</u>			8	後備燈泡	?
			9	後備電池	?
			10	個人藥囊	1
			11	大膠袋 (防水袋)	1
			12	後備食糧	1
<u>食 具</u>			13	防曬用品	1
			14	潤唇膏	1
			15	潤膚膏	1
			16	紙巾	?
1	水壺 (可盛熱水)	1			
2	食物盒 (飯碗)	1			
3	筷子及湯匙(刀叉匙)	1			
<u>特別注意用品</u>					
戶外活動穿著的鞋，鞋底或鞋踏不可過高和露出腳趾					
戶外活動只可使用雙肩帶式背囊，物品不可以手提					