

**「手牽手」成長小組**  
**課程主題及內容**

課節	主題	內容簡介
1	熱身	小組規則、互相認識，學習介紹自己時什麼「講得」/ 什麼「唔講得」
2	交朋結友(一)：是友非友	友誼的概念及如何正確地加入集體遊戲
3	交朋結友(二)：交友法寶	交朋友的4個技巧
4	理解別人想法(一)：想法圈圈	介紹「想法圈圈」，讓孩子明白其他人的想法
5	理解別人想法(二)：報告五步曲	以「報告五步曲」有條理地將事情清楚告訴別人
6	理解別人想法(三)：醒目做法	選擇一個顧及別人的做法及冷靜說出自己的想法
7	應付欺凌	什麼是「欺凌」和應付欺凌的技巧
8	情緒面面睇(一)：喜與驚	喜、驚及其他的情緒
9	情緒面面睇(二)：哀與怒	怒、哀及其他的情緒、以及「怒」的不同的程度
10	情緒面面睇(三)：控制脾氣	「控制憤怒」的三個步驟和四種「降溫大法」(放鬆的方法)
11	聆聽技巧：心無二用	聆聽的技巧及在對話的主題
12	語言溝通技巧(一)：靈活反應	適當地回應及擴闊話題
13	語言溝通技巧(二)：打開話題	開展對話及面對遊戲輸贏
14	語言溝通技巧(三)：互動溝通	應用之前所學的聆聽、回應等技巧，並以遊戲練習持續對話
15	解讀溝通密碼(一)：說話的語氣	不同的語氣所表達的不同意思
16	解讀溝通密碼(二)：真正意思	了解別人說話背後的「真正意思」
17	解讀溝通密碼(三)：眼神和聲音	利用聲音及眼神作溝通
18	問題解決(一)：有無問題	辨認出生活中可能遇到的問題及想出解決方法
19	問題解決(二)：我有計仔	評估不同的解決方法及選擇合適的方法去解決問題
20	群策群力(一)：小組討論	小組討論的社交規則及基本步驟
21	群策群力(二)：說服和妥協	學習說服別人和當小組決定與自己想法不同時適當的行為表現
22	畢業了！	溫習課堂內容和總結