

(C)目標覆檢篇



(C1) 活動名稱：「踏步遊戲」

活動目的：

讓導生感受實踐目標過程中面對的困難與挑戰，有助導生釐清及修訂目標。

活動內容：

1. 導生先在工作紙上寫下明年希望達到的創路目標，然後再估計未來一年實踐此目標要作出的行動。(ref. C1.1)
2. 導生在起步線後橫排站立，面向前方。
3. 友師按問題紙的內容提問，導生按指示向前或後退。(ref. C1.2)
4. 導生手握工作紙，在適當的欄位塗黑，以示踏步的步伐。在答題紙上起點線為「0」，橫軸為題號，縱軸為所行的步數。以第一題為例，若導生回答「會」則須前行一步及在工程紙上的第一題(橫軸 1)的第一步(縱軸 1)一欄塗黑。(ref. C1.3)
5. 有些題目要求導生在導生工作紙上以文字作答。(ref. C1.1)

解說：

事實

- 你最後站在哪個位置？（可參考工作紙）為什麼？
- 問題分了不同的部份（家人支持/朋友支持/實際行動/自我信念/性格），哪個部份表現較差？哪個部分表現較好？為什麼？

感受

- 過程中哪一步令你最猶豫不決？
- 你覺得哪一道問題最難回答？為什麼？

發現

- 經歷踏步的過程後，你對所訂的目標有什麼新發現？要達到目標，有什麼困難與挑戰？
- 你的目標是否可以達成？為什麼？

未來

- 你的目標有什麼地方要作出修改呢？
- 你如何面對實踐目標時的困難與挑戰？

(C1) 活動名稱：「踏步遊戲」(ref.C1.1)

明年之後我要達成創路目標是…

這一年內，我要完成…

請回答：

第 4 條

第 14 條

第 15 條

第 22 條

第 23 條

第 24 條

(C1) 活動名稱：「踏步遊戲」(ref.C1.2)

問題指引 (主持人用)

家人支持

1. 你會向家人分享你所定的目標。(向前 1 步)
2. 你相信你的目標會得到家人的明白和支持。(向前 1 步)
3. 家人對你實踐這個目標，會帶來很大壓力。(退 1 步)
4. 你的目標與家人對你的期望是一致的。(向前 1 步或退 1 步，若退 1 步，請分享你認為家人對你的期望是....)
5. 在實踐目標的過程中，你可以向家人坦白講出困難及感受。(向前 1 步)

朋友支持

6. 你會向朋友分享你所定的目標。(向前 1 步)
7. 你相信你的目標會得到朋友支持。(向前 1 步)
8. 你的朋友跟你有共同目標。(向前 1 步)
9. 在實踐目標的過程中，你可以向朋友坦白講出困難及感受。(向前 1 步)
10. 你相信有超過兩位或以上的朋友，成為你明年的同行者。(向前 1 步)

實際行動

11. 這個目標出現在你心中超過半年。(向前 2 步)
12. 你幾乎每兩日，就想起這個目標。(向前 2 步)
13. 你已經開始為這目標搜集資料。(向前 1 步)
14. (請先寫出你認為達成這個目標的第一步)你已經踏出了這一步。(向前 1 步)
15. (請先寫出目前要實踐這個目標的兩個困難)你已有初步方法解決這些困難。(向前 1 步)

自我信念

16. 不論在實踐目標的過程中有多辛苦，你相信自己會堅持下去。(向前 1 步)
17. 若實踐過程中出現困難，你相信自己會想辦法處理，包括尋求別人的協助。(向前 1 步)
18. 若這個目標不能達成，你就是一個失敗者。(退 2 步)
19. 你時常想無論自己怎樣努力，結果都不會太好。(退 2 步)
20. 其實你心底裡並不相信自己能達到這個目標。(退 2 步)

性格

21. 你相信自己的成績及能力等有助你達成目標。(向前 1 步)
22. 你相信自己的性格跟這個目標是配合的。(向前 1 步)(請分享)
23. 你知道自己的性格在實踐這個目標時會帶來什麼障礙嗎？(向前 1 步)(請分享)
24. 你已經知道有什麼方法去克服這些障礙。(向前 1 步)(請分享)
25. 若你的目標跟性格不協調，你會選擇調節你的性格而不是放棄目標。(向前 1 步)

(C1) 活動名稱：「踏步遊戲」 (ref.C1.3)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| -12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |