

主辦



香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

齊建共融社區四十五年
45 Years of Building an Inclusive Community

贊助

維多利亞慈善信託基金



我的夢想是...

1-01



今天離開這兒
我要為目標做一件事

2-05



用權力
(權威上/2230上)

3-04



意料之外

3-05

保留視況
你認為好嗎?

3-06



我希望通過...
達到目標

1-04



Stop

3-02



伴侶

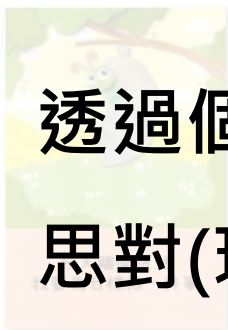
4-01

導航咭意義及目標

1. 讓參加者更了解自己的想法的工具咭
2. 透過個別/小組組員有意義的提問，讓參加者反思對(現況)的了解
3. 讓參加者訂下一個初步而可行的計劃目標



1-04



2-05



3-06



3-03



3-02



3-02



3-04



3-05



3-06



4-01

「敢·夢」導航咭(小觀察)



1-01



1-02



1-03



1-04



2-05



2-06



3-03



3-02



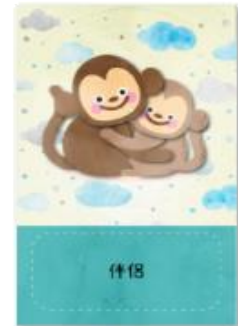
3-04



3-05



3-06



4-01

導航咭三個角色介紹



導航員



探索者



同行者

導航員：發問、澄清及引導「探索者」訂立目標「計劃」

探索者：主角，分享自己的故事/諗法

同行者：回應、發問及紀錄「探索者」分享的重點

「敢·夢」ACTION導航咭，一套共分**三十四張**，幫助您有系統為目標訂立一個實際而可行的計劃藍圖，為實踐夢想踏出第一步

大家知彩虹有咩顏色呢！



開場白

1. 訂立想探索的主題

2. 在具體時間可做的事

3. 發現阻礙達到目標的因素

4. 自己擁有的資源

5. 尋找支持你的人/關係發掘

總結讓探索者重新敘述可行的計劃

導航卡開始

➡ 介紹自己：

邀請及介紹自己、擔任角色

➡ 簡單介紹導航卡：

介紹卡的重點

讓參加者訂下一個初步而可行的計劃目標

➡ 尊重及誠懇





步驟一：紅色咭

(訂立想探索的主題)

要具體例子

因為若不具體，後面會多不清晰的地方

例如：懶(唔夠具體)，做功課無動力(較具體)

目的：澄清「探索者」目標，找出探索者想進一步了解的主題

- 為什麼選擇這個目標？
- 這個目標如何產生？
- 這個目標對你的影響是什麼？
- 哪一個目標對你較為重要？



步驟二：橙色咭

(在具體時間可做的事)

如第一步(紅色咭)

不夠具體，這一步需要問更多問題

但若已有明確方向，可更快了解到方法及在可行的時間上作出行動。

目的：理解「探索者」的目標並作可預測的行動，特別強調時間性。

- 「為了目標我需要放棄什麼」
- 「一個月有了什麼轉變」
- 「今天離開這兒，我要為目標做一件事」(即時行動)



步驟三：黃色咭

(發現阻礙達到目標的因素)

黃色: 可讓探索者自由選擇卡分享，知道將會遇到既難

"停留現況，..."，可讓探索者知道若現在情況不是最好，就可以繼續行多一步

目的：探索影響「探索者」實踐目標的困難。

- 如果將這個困難比喻成大石，你覺得它如何影響你接近目標？
- 你內心有沒有擔憂的地方，讓你不敢輕易踏出這一步？
- 你認為那一幅圖畫會能形容你現在面對的困難呢？
- 停留現況，你認為好嗎？*



步驟四：綠色咭 (自己擁有的資源)

綠色:

年青人多講自己缺點，而乏視自己優點
技能亦讓探索者多看到可應對困難的能力

目的：探究影響「探索者」實踐目標有什麼資源/技能/強項

- 完成呢個目標的價值是什麼呢？
- 你現在有什麼技能幫助你完成目標？這些是什麼技能？
- 你完成目標需要足夠的資金嗎？
- 這些方法可以幫助你解決你寫下的困難嗎？



步驟五：藍色咭

(尋找支持你的人/關係發掘)

有困難可找誰幫助 / 誰支持 / 誰不反對
 人際關係在中學畢業後才發現重要，希望
 中學時期的探索者能多留意身邊的人際網
 絡

目的：探究影響「探索者」實踐目標有什麼重要人物/關係可以支持你

- 有什麼人可以支持你「伴侶」、「自己」、「心靈上的支持」、「最重視的關係」、「師長/家人/朋輩」。
- 為什麼你會選擇這些重要的人來支持你，這對你來說，有什麼意義
- 過去她/他是如何支持你、幫助你



同行者：功能咭 (提示)

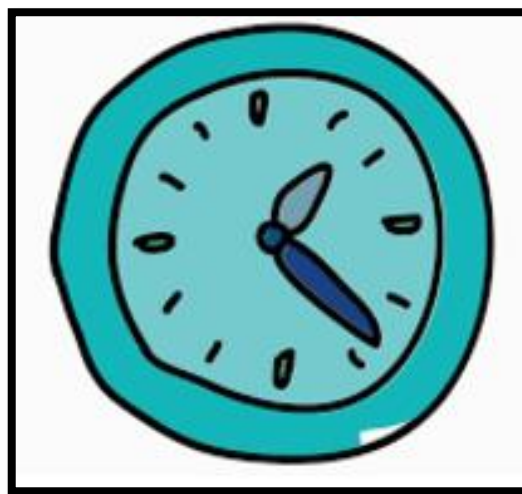
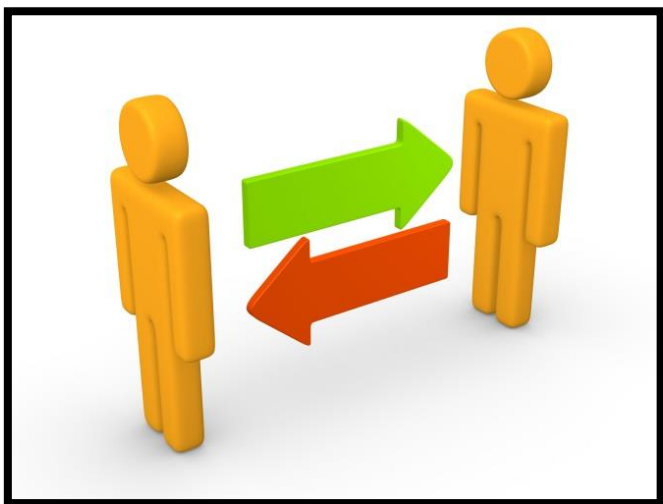
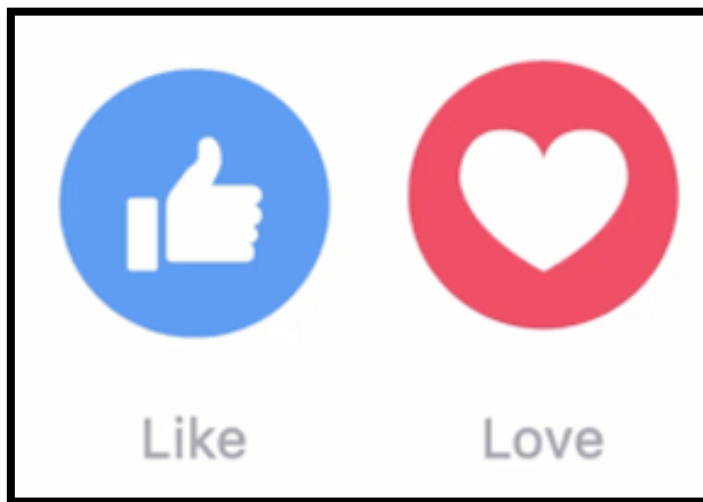
其他人的觀察/意見

好似一面鏡反映真係狀況

同行者參與

1. 透視咭 – 想像一下完成目標時的感受/景像/心情
2. 值得 – 堅持原因
3. 不值得 – 想清楚目標背後的價值
4. WHY – 有什麼原因

導航員 / 同行者的角色



導航員(六心)守則

愛心 → 尊重

安心 → 保密

專心 → 聆聽

細心 → 分享

放心 → 準備工作

開心 → 共同參與

導航咁適合什麼人？

- ➡ 1. 有想法但不知如何實踐
- ➡ 2. 已有計劃但不知怎樣做
- ➡ 3. 集中和你一起面對將來

「導航員」的角色不是...

1. 解難專家
2. 情緒治療師
3. 專業輔導員



生命分享
引發思考的過程



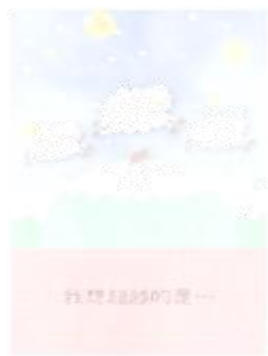
我的夢想是...

1-01



一年後的我會是...

1-02



我想超越的是...

1-03



我希望通過...
達到目標

1-04



今天離開這兒
我要為目標做一件事

2-05



有一天我要...

2-06



大石

3-03



Stop

3-04



限制力
(精神上/認知上)

3-04



意料之外

3-05



保留現況
你認為好嗎?

3-06



伴隨

4-01

~完~