

## Gibbs 的反思循環模型 各階段思考問題

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>第一階段 描述：你經歷了甚麼？</b>    |  |
| 1                         | 你做了甚麼？                                 |
| 2                         | 其他人做了甚麼？                               |
| 3                         | 你觀察到甚麼？                                |
| 4                         | 還有誰在服務現場？                              |
| 5                         | 你的團隊以甚麼方式協助你？                          |
| 6                         | 你的服務在解決甚麼問題？                           |
| 7                         | 你最初的期望是甚麼？                             |
| 8                         | 你在社區服務地點和團隊中擔任甚麼角色？                    |
| 9                         | 受助者的反應如何？                              |
| 10                        | 服務如何結束？是否達到服務目的？                       |
| <b>第二階段 感受：你有甚麼想法和感受？</b> |  |
| 1                         | 活動開始時你的感覺如何？                           |
| 2                         | 你在服務過程中的感受如何？想法如何？                     |
| 3                         | 你在服務完結後的感受如何？想法如何？                     |
| 4                         | 你聽到或感到甚麼是你意料之外的？                       |
| 5                         | 你認為自己做得最好的是甚麼？                         |
| 6                         | 這次經驗中，你喜歡的是甚麼？不喜歡的又是甚麼？                |
| 7                         | 你的實際經歷與預期有甚麼不同？                        |
| 8                         | 你與團隊一起工作時感覺如何？                         |
| 9                         | 有隊友的表演令你感到意外嗎？他／她如何令你感到意外？為甚麼？         |
| 10                        | 你在參與社區服務時，有碰到讓你感到意外的事情嗎？是甚麼事？你為甚麼感到意外？ |
| 11                        | 你對受助者的情況有甚麼看法？                         |
| 12                        | 你對受助者的第一印象如何？                          |

| 第三階段 評價：你覺得這次經驗有何利弊？ |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1                    | 有甚麼事情進展順利？            |
| 2                    | 有甚麼事情進展不順？            |
| 3                    | 你的計劃為甚麼不成功？           |
| 4                    | 你對這個情況有甚麼反應？別人又有甚麼反應？ |
| 5                    | 你的服務經驗可以如何聯繫學科知識？     |
| 6                    | 你們團隊的成功要素是甚麼？         |
| 7                    | 團隊中的合作有甚麼需要改善？該如何改善？  |
| 8                    | 服務如何結束？服務是否已完成？       |
|                      |                       |
| 第四階段 分析：你的經歷對你有甚麼意義？ |                       |
| 1                    | 你的受助者或隊友為何有這樣的表現？     |
| 2                    | 你當時為何採用這樣的做法？         |
| 3                    | 你意識到有哪些概念或理論適用於當時的情況？ |
| 4                    | 這些理論能否幫助你更加了解所發生的事情？  |
| 5                    | 你將來是否會利用這些理論來改善相同的問題？ |
| 6                    | 你對你服務的社區增加了甚麼認識？為甚麼？  |
| 7                    | 你對受助者增加了甚麼認識？為甚麼？     |
| 8                    | 你對自己又增加了甚麼認識？         |

**第五階段 總結：你當時還應該做些甚麼？**

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 1  | 這次經驗如何能為各有關人等帶來更積極的作用？     |
| 2  | 社區有甚麼具體得益？                 |
| 3  | 你參與這個服務項目後，對社區的認識有甚麼改變？    |
| 4  | 有哪些因素或會影響受助者對項目的看法或體驗？     |
| 5  | 這個項目怎樣回應他們的需求？             |
| 6  | 你在過程中是否有學到新技能或更加了解自己的興趣？   |
| 7  | 討論一下項目成功或令人失望的地方。你從中學到了甚麼？ |
| 8  | 這些經驗與你個人的發展有甚麼關係？          |
| 9  | 你對隊友增加了甚麼認識？               |
| 10 | 你是否有認識到自己的缺點？              |

**第六階段 行動計劃：如果再遇到同樣的情況，你會怎麼做？**

|   |   |
|---|---|
| 1 | 你會如何為將來面對同樣的情況作更好準備？                        |
| 2 | 如果你覺得這次經驗十分正面，而自己的表現也不錯，那麼你仍可以在哪些方面作進一步的改善？ |
| 3 | 你會採取哪些具體步驟實踐上述改善方針？                         |
| 4 | 你會發展哪些其他的技能和知識？                             |
| 5 | 你的團隊有些甚麼需要改善（例如工作分配、在服務期間重新安排角色等）？          |
| 6 | 你有甚麼資料可以跟隊員或社區分享？                           |
| 7 | 你會如何繼續參與和這個社群或社會問題有關的服務？                    |