

堅毅好學

從陳英凝女士的《裝備自己》、李樂詩女士的《準備未來》及葉詠詩女士的《尋夢》等片段，同學應體會到世上並沒有不勞而獲的事。要達至成功，我們必須堅守信念，克服困難，努力向目標前進。同時，我們也可以在學習過程中，更深入清晰的認識自己。

活動一：問題討論

閱讀陳英凝女士《裝備自己》、李樂詩女士《準備未來》及葉詠詩女士《尋夢》後，同學可以就下列問題進行討論。

- 1 少年時代的葉詠詩女士及李樂詩女士在學習上曾遭遇甚麼困難？她們用甚麼方法和態度面對那些困難呢？
- 2 各位曾否經歷過一些重大困難或挑戰？同學又怎樣面對或克服它們呢？
- 3 陳英凝女士認為做義務工作有甚麼益處？各位同學曾否參與義務工作？陳醫生的經歷對我們有甚麼啟發？

活動二：新生由我創

我們經常要作出選擇。有時，一個選擇，可能影響深遠。根據《準備未來》及《尋夢》兩個片段，同學可嘗試代入李樂詩女士和葉詠詩女士的情境當中，作出分析，繼而為情境中的主角重新選取出路。

活動指引：

- 1 學生需要預先閱讀材料：《準備未來》、《尋夢》。
- 2 教師派發情境卡（一）給同學，同學需要代入角色，作出選擇，並解釋原因。
- 3 隨後，教師會派發情境卡（二），同學同樣需要代入角色，作出選擇，並解釋原因。
- 4 同學需要在兩個情境中，選擇扮演其中一位嘉賓講者，並就他們面對的困難和挑戰，提出解決問題的方案。



情境卡（一）

扮演角色：李樂詩女士

時 間：少年時代

故事背景：

我自小已立志環遊世界，但身體並不強壯，時常感到暈眩，乘車船也不可以。

如果我是當時的李樂詩女士，面對羸弱的身體狀況，我會怎樣做呢？

情境卡（二）

扮演角色：葉詠詩女士

時 間：大學時期

故事背景：

我很喜歡音樂，不過我的手較細小，學習樂器比較吃虧。我也不是速度快、靈活敏捷的人，對於學習音樂有很大的阻礙。

如果我是當時的葉詠詩女士，面對學習音樂的困難，我會怎樣做呢？

反思問題

- 1 李樂詩女士自小已立志環遊世界，於是強迫自己接受嚴格的體能訓練，最終成為一位傑出的極地探險家。她的決定對我們有何啟示？
- 2 葉詠詩女士瞭解到自己學習樂器的天分不高，於是決定修讀指揮課程，並成為一位出色的樂團指揮，各位同學對她的選擇有何意見？
- 3 上述兩個事例，有人傾向改變；有人主張堅持，同學對此有甚麼體會？各自的傾向又是怎樣的呢？

活動三：求生背包

每個人與生俱來都擁有一個背包，它裝載著我們選取的技能及價值觀。從葉詠詩女士的《尋夢》片段，我們不難發現她的背包盛載著「堅毅」、「積極」和「好學」等價值觀。假若有一天，父母要到遠方旅行，臨行前要求各位準備一個求生背包以便獨立生活，照顧自己，而背包內只可以收藏儲物櫃內的十件物品 / 價值觀 / 人物，同學又會作出怎樣的選擇？

活動指引：

- 1 教師向同學講解儲物櫃內的物品 / 價值觀 / 人物，要求他們作出個人的選擇。
 - 2 教師選取有代表性的求生背包，要求同學解釋選取有關物品 / 價值觀 / 人物的原因。
 - 3 最後由教師作結。

同學請選取儲物櫃內最重要的十件物品 / 價值觀 / 人物，寫在個人的求生背包內。



自律明辨

在日常生活和工作當中，年青人難免受到環境或事物的牽引，以致陷於困惑而不知如何自處，因此我們需要懂得「自律克己」及「明辨是非」。「自律」使我們重視自我管束、有所節制，並能堅持個人的信念；「明辨」讓我們懂得選擇，判斷對錯。

活動一：「律己餐單」

要學會自律，我們不妨由訂立一張「律己餐單」開始。在餐單中寫下需要改善的要點，然後付諸實行。在實踐的過程中，我們可定期為餐單的內容進行評估，倘若情況未如理想，可以再修訂方案，改善不足。

律己餐單	常常做到	有時做到	很少做到	改善方案
例：我要每天晚上11時前睡覺。		✓		調校鬧鐘於10時30分響鬧，提示自己還有30分鐘便要睡覺，好讓有時間做好睡前的準備。

活動二：「至醒精明眼」

在人生的旅途上，我們要學習判斷是非黑白、真假對錯。

試從余非女士《零成本思考》、范徐麗泰女士《獨立思考》及詹瑞文先生《興趣的發現》的三個生活片段中，尋找一些與嘉賓講者相關的人生經驗。

人物	要點	事例
余非	● 閱讀一些扎實的資料，來印證自己的懷疑	• 懂得反問、質疑只是求知過程的起點，接下去就要透過廣泛閱讀書籍，從中尋求知識和事實。
范徐麗泰	● 審視分析及獨立思考	• 當了立法會主席後，我學會用心聆聽、分析，集思廣益令我的想法更全面。例如，我不是為了爭取選票而做事，也不會人云亦云。
詹瑞文	● 不要盲從附和 ● 要有個人觀點及見解，同時接納和包容不同的意見	• 譬如一則新聞，除了大眾傳媒的觀點外，我們還有其他的見解嗎？有沒有一些與個人持不同意見的朋友呢？只有透過討論，我們才會發現自己的興趣，然後作出篩選。
我	●	

(參考答案)

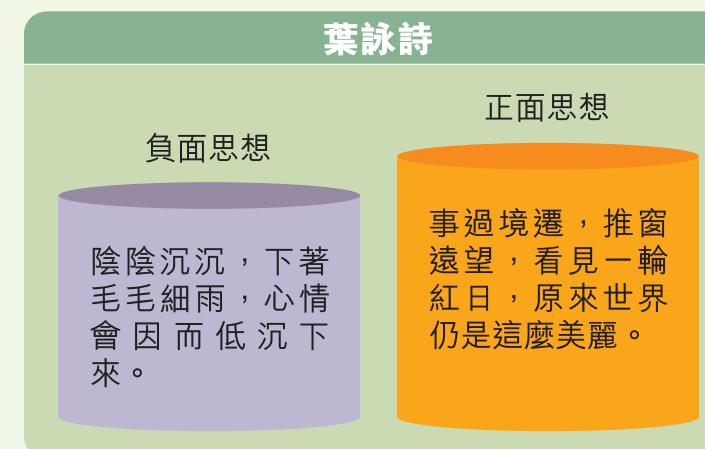
學習篇

樂天奮進

樂天是指開朗、豁達、不拘小節的個性；奮進是指積極進取、不計較辛勞、不怕艱苦的生活態度。樂天的個性加上奮進的態度，我們的生活面貌又會是怎樣的呢？從葉詠詩女士《留英歲月》、范徐麗泰女士《雖敗猶榮》及詹瑞文先生《螺絲釘的價值》三個片段中，可能為各位同學帶來新的啟示。

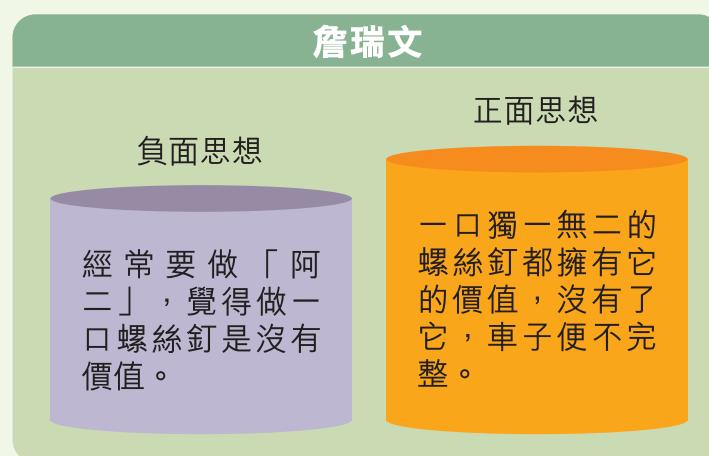
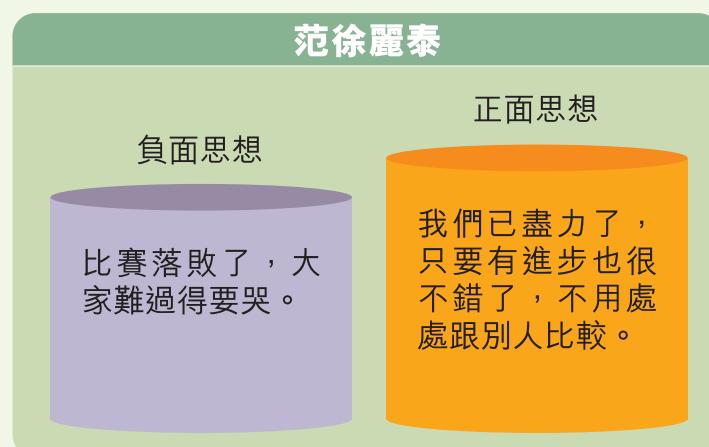
活動：轉負為正

閱讀葉詠詩女士《留英歲月》、范徐麗泰女士《雖敗猶榮》及詹瑞文先生《螺絲釘的價值》三個片段。根據片段內容，嘗試在下列空格內填寫答案，綜合個人的感悟，然後就反思問題作出回應。



我的感悟

懂得利用不同渠道（如向朋友傾訴），去宣洩個人情緒。



反思問題

- 1 陰沉的天氣，可以影響個人情緒。但情緒可否不受環境影響？試提出一些可行方法。
- 2 有人說體育競技，有勝方亦必有負方。亦有人說冠軍只有一位，但沒有人是輸家。各位同學對上述不同的見解，有何體會？各位會選擇哪一種觀點？為甚麼？
- 3 在舞台上，經常聽到人說：「牡丹雖好，仍要綠葉扶持。」詹先生則認為人不必要爭做汽車引擎，一口獨一無二的螺絲也有它的價值。各位同學，在「牡丹」、「引擎」；「綠葉」、「螺絲」之間，又會作出怎樣的取捨？為甚麼？各位認為自己在學校可以擔當甚麼角色呢？

家庭篇

關懷愛護

家是我們的安樂窩；家是我們的避風塘。當我們在學校努力學習、勤奮用功的時候，溫暖的家發揮保護的作用，令我們可以專心求學，而無後顧之憂。家人的關懷愛護，尤勝金錢，但我們對家人的態度又如何？我們可有盡心去維繫和營造一個融洽而溫情洋溢的家？

活動一：忠言「順」耳

從范徐麗泰女士《從天上拉下來》片段中，令我們明白到家人除了在我們失意時給予支持外，還會在我們得意時提出意見，令我們時刻保持警醒。同學們，如遇到下列的情況，各位又會怎樣向家人提出忠告呢？

讚美的說話	我對家人的忠言
例：樂兒對妹妹說：「你讀書的記性真好，能做到過目不忘，真棒！」	我會對妹妹說：「你在學習的時候要專心，不要好高騖遠。應付考試前，更要做好充分的準備啊！」
1 教練對哥哥說：「你的反應敏捷，入水能游，出水能跳，簡直是一名出色的運動健將！」	我會對哥哥說：
2 測驗將至，弟弟還不願意溫習書本，同學大偉卻跟他说：「不要擔心吧！你天資聰敏，默書常取得一百分，到測驗前夕溫習也不遲呢！」	我會對弟弟說：