

范徐麗泰

負面思想

比賽落敗了，大家難過得要哭。

正面思想

我們已盡力了，只要有進步也很不錯了，不用處處跟別人比較。

我的感悟

詹瑞文

負面思想

經常要做「阿二」，覺得做一口螺絲釘是沒有價值。

正面思想

一口獨一無二的螺絲釘都擁有它的價值，沒有了它，車子便不完整。

我的感悟

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，同學大偉卻跟他說：「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：

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？

活動二：卸下重擔

在現實生活當中，家庭成員的關係往往會受到生活瑣事的纏擾，若各方堅持己見，不肯相讓，爭拗便會經常發生。以下兩個處境，同學又會怎樣處理呢？試簡列個人的答案，然後與小組同學討論分享。

處境事例：父母分開了（陳麗雲女士《放下包袱》片段）

背景	麗雲出身自一個單親家庭，個性較自卑，因為同學都有父母，而她只有媽媽，但媽媽很疼愛她們兩姊妹。
處事態度	媽媽總是和顏悅色地說：「父母相處不來，是成年人的事，與兒女無關。爸爸始終是爸爸，妳要尊重他。」
實際行動	麗雲仍與爸爸來往。她瞭解父母的婚姻能否維持，是他們兩人的事。個人的感情、婚姻，應由自己去開展。結婚後，麗雲學會在婚姻上付出時間，關心對方，互相扶持。

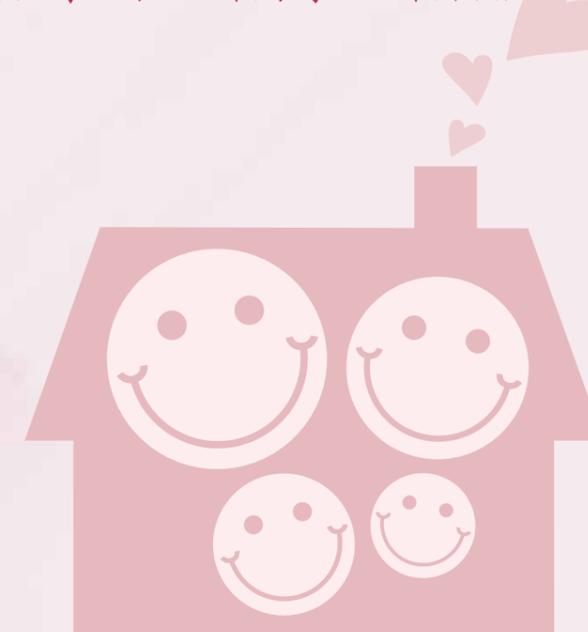
個案一：父母哪裏去？

背景	子露的父母為了支撐沉重的家庭負擔，早出晚歸，與子露溝通的機會，越來越少。
處事態度	
實際行動	

個案二：電腦使用權

背景	達成與父母、姊姊共同生活。由於家境並不富裕，家中只有一部電腦供姊弟兩人使用。近數星期，姊姊經常運用電腦整理和製作專題研習，達成因而未有機會定時上網，與朋友聊天。
處事態度	
實際行動	

 同學們，一個和諧的家庭需要我們共同攜手建立。家人應該互相欣賞、互相體諒、互相包容，好讓我們在遭遇困難和挫敗時能夠互相支持、互相勸勉；在面對成功和喜悅時，可以互相分享、互相激勵。



家庭篇

體諒互讓

當我們的生活節奏越來越急迫，工作越來越繁重，家人的相處機會減少了，累積在心坎中的說話和意見也越來越多。由於欠缺溝通的機會，又或是欠缺體諒互讓的態度，家人之間便會因意見不合，又或一些小誤會而產生衝突和矛盾。

活動：心底話

年青人有責任與家庭每一位成員維持良好的關係，就像葉詠詩女士《我心換你心》的片段裏，兒子主動向母親表達個人的感受和意願。

各位可以嘗試寫下心中想與家人表白的說話，並邀請父母、兄弟姐妹聆聽個人的心聲和感受。我們深信只有互相體諒、互相忍讓才是維繫家庭和睦的基石，各位願意一試嗎？

我的心聲

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

與父母/兄弟姐妹交談後，感受最深刻的是：

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

