新學年開學短片──劍擊運動員朱嘉望

(教師版工作紙)

**課題:「抗逆力」**

觀看以下短片以作答問題。

**短片連結：** <https://emm.edcity.hk/media/1_cq3gjwo3>

**問題：**

1. 在短片中，劍擊運動員朱嘉望憶述她參加一場重要比賽前受到突如其來的打擊。發生了甚麼事？

她突然被確診新冠肺炎。

1. 面對打擊，朱嘉望經歷了「不忿」、「接受」、「振作」三個心路歷程變化。你能否用虛線將她這些心路歷程配對到相應的階段？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相應的階段 |  | 朱嘉望的心路歷程變化 |
| 階段一：「不忿」 | 1. 後來情緒平復了。 2. 惟有自己鼓勵自己，盡力在心理同生理上準備作賽的狀態。 3. 一直好努力練習，竟然在這個時候中招而錯過比賽機會。 |
| 階段二：「接受」 |
| 階段三：「振作」 |

1. 朱嘉望認為「人生有好多突如其來的變化，我們要勇敢面對難關，在過程中學習成長，把握下一次來臨的機會。」你以往是否曾遇到突如其來的變化，打亂了你的計劃？ 當時你如何應對？現在你又會如何應對？

自由回答\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-完-