

## **前言**

在成長的過程中，總不免要作出各式各樣的抉擇，而每個抉擇又會影響我們將來要走的路。幸好條條大路通羅馬，只要我們虛心向長輩、師友請教，常自我反思，並適時調校方向，檢討策略，便能步上康莊大道，活出璀璨的人生。

同學們在日常生活中，會遇到不同的挑戰，也許來自學業、家庭、感情或朋輩等。面對同一處境，每個人的感受都不一樣，處理的方式更不盡相同。不同的處理方法，會導致不同的結果，對日後的生活亦造成不一樣的影響。當面對困難時，有人選擇勇敢面對、有人會退縮逃避、甚或不知所措。然而，不同的事物和處境會否對個人構成壓力，要視乎當事人以甚麼角度看待和處理所面對的問題。

本教案旨在透過課堂活動及討論，從而提升同學的抗逆能力。在教師的引領下，同學們會就個人、朋友、學業及家庭等範疇，與其他同學一起討論他們所面對的困難和挑戰。藉著討論和分享，讓學生明白對事物抱持不同的信念，將會影響我們的判斷及處理方法，我們應從多角度思考問題，並作出理性及正確的抉擇。

## **理論背景**

本教案參考「論理情緒治療」(Rational-Emotive Therapy 簡稱 REBT) (Elbert Ellis 1993) 的 ABC 理論，藉著給予學生選擇，改變學生的思想，幫助他們改變行為。ABC 理論用以解釋為何人有情緒困擾，當中 ABC 有以下的意思：

A: 所遇的事件 (activating events)；

B: 對於事件的想法/觀念 (beliefs)；

C: 想法後的行為、反應或情緒 (the cognitive, emotional or behavioural consequences of our beliefs)。

人有情緒困擾主要的原因不是來自 A 與 C，而是當 A 發生後，人產生錯誤或非理性 B 的想法，導致 C 的情緒與行為反應；人不是被所遇的事情所困擾，而是被對這個事情的想法所困擾著。

既然明白看法可以影響我們的感覺和行動，我們便應先了解同學們的想法/觀念，才可改變他們的行為。所以我們透過不同情境或問題，讓同學選擇，從而了解他們的想法/觀念，再引領他們採納正面的想法，最終產生正面的行為。

# 教案：抉擇決定命運

## 教學目標：

1. 幫助學生認識身邊發生任何事情均有可能引發不同的情緒反應，而不同的反應可能引致不同的抉擇和後果。
2. 幫助學生明白解決問題的方法很多，想法的改變可影響個人的選擇，令自己的心境、判斷和行為也變得不同，並鼓勵學生多從後果反思、多作明智的選擇，從而提升他們的解難能力。
3. 幫助學生透過建立自我價值和認識積極思想的重要，從而培養他們以正面積極的態度面對困難和逆境，珍惜生命，甚至能成為身邊同輩的鼓勵者。

## 簡介：

整個單元共分四個教節，每一教節涵蓋一個層面，分別為個人、朋友、學業和家庭層面。教師引領同學探討面對不同挑戰和挫敗時，如何處理可能產生的負面情緒，並透過引導同學認識不同的抉擇及運用不同的方法處理可能帶來的後果，期望能藉著各課堂活動增進他們作明智抉擇的能力。

適合程度：高小 / 初中

教學時間：四節，每節 35 分鐘

## 教學資源：

1. 工作紙
2. 主題故事
3. 選擇卡
4. 情緒卡
5. 人物檔案
6. 想法卡
7. 小森的短訊
8. 「我有話說」學習記錄

# 《第一節・個人及生活》

## 注意事項

- ☆本節著重理解「不同的情緒」與「情緒影響行為」這些概念，教師宜多引導學生反思各個行為的選擇背後所反映的情緒。
- ☆若某同學作出較負面的選擇，建議教師邀請該同學作進一步分享，教師可聆聽他解釋他的選擇背後的原因，並引導他分析可能的後果，留意避免立刻試圖改變同學的選擇。但在最後回應時，要帶出生命珍貴的正面信息。
- ☆如教師在課堂中發現想法或行為表現較負面的學生，可於課後再找他傾談了解他的內心想法進行輔導，或考慮轉介予相關部門或專業人士跟進。

## 教學程序：

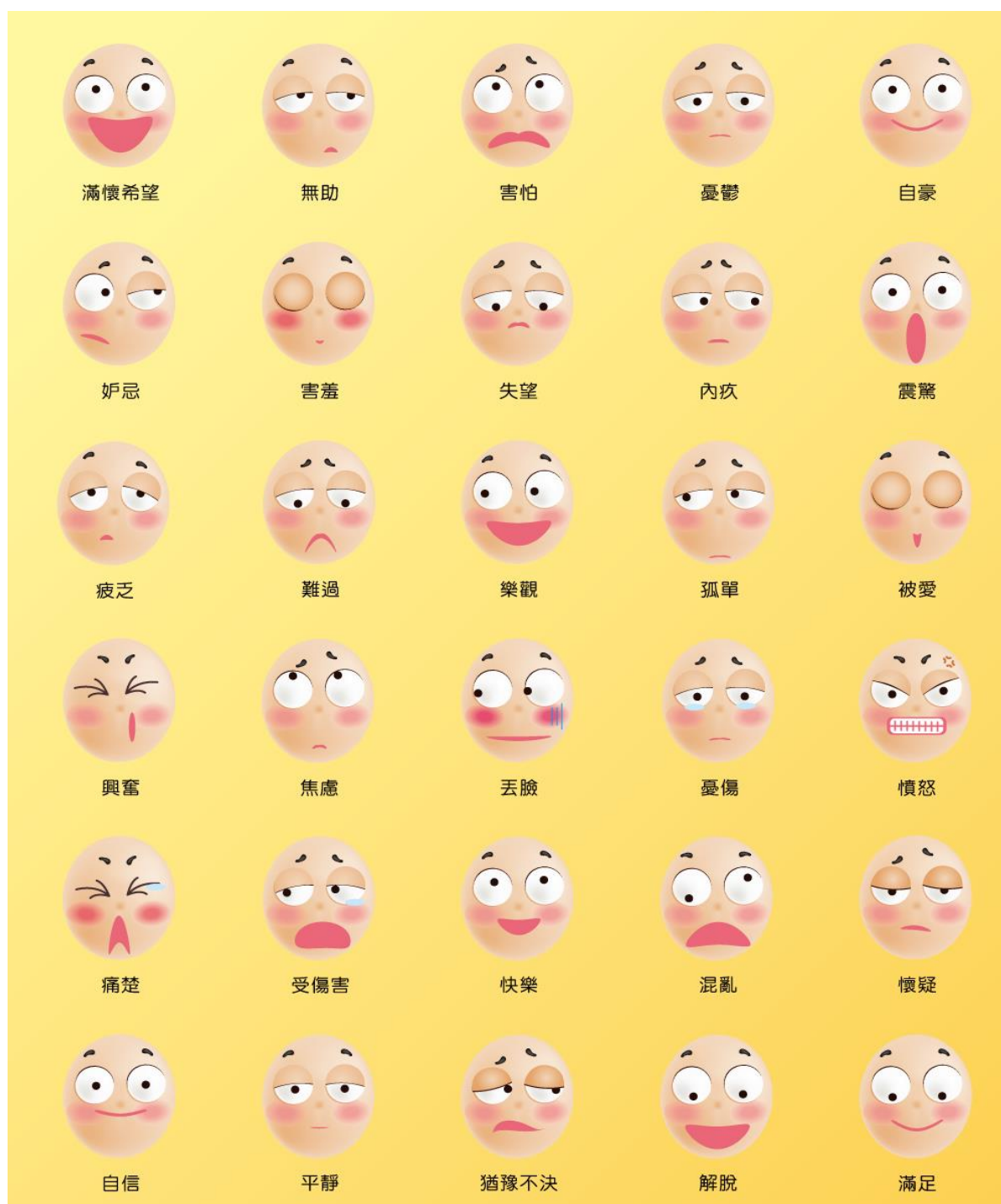
| 教學步驟（時間）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 教學資源                                                      | 學習重點                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>I. 熱身活動（5 分鐘）</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師請同學分享他們認識的情緒，以及在<u>哪些時候會經歷</u>相關情緒。</li> <li>小總結：人面對不同情況，會有不同的情緒，此乃人之常情。重要的是學習了解和恰當地處理自己的情緒。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                           | ➤ 情緒面譜工作紙（附件一）                                            | ➤ 幫助學生了解及分辨不同的情緒。                                                    |
| <b>II. 教學活動（20 分鐘）</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><u>主題故事（一）</u><br/>教師請學生以四至六人分成小組，然後向學生<u>講述故事</u>。（附件二：可選處境一或二）（5 分鐘）</li> <li>教師請每組學生<u>討論</u>以下問題，然後請部分小組與其他同學分享討論結果（附件四：第一部份）：（8+2 分鐘）               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 小森正面對甚麼困難？</li> <li>➤ 他正經歷甚麼情緒？</li> <li>➤ 你曾經歷這些情緒嗎？你當時如何表達？</li> </ul> </li> </ol> <p>☆可邀請同學在討論中擔當不同的角色，如</p> | ➤ 主題故事（附件二）<br>➤ 選擇卡（附件三）<br>➤ <b>討論工作紙（附件四）請用 A3 紙印製</b> | ➤ 幫助學生認識身邊發生任何事情均有可能引發不同的情緒反應。<br><br>➤ 透過選擇不同的解決方法，讓學生進一步思考選擇背後的意義。 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| <p>主席、記錄、計時員等。</p> <p>☆在學生分享時，著重引導學生思考及說出在抉擇使用那一個方法時，受到什麼情緒或觀念所影響。</p> <p>3. 教師提供三至四個解決方法供學生作出選擇，並邀請同學分享。(附件三)(5分鐘)<br/>(附件四：第二部份)<br/>(第四個解決方法，可根據校情由教師或學生自行加入合適的選擇。)</p> <p>☆引導學生思考其選擇所帶來的可能後果。</p> <p>☆除了即時和長遠的影響外，亦可帶領學生思考選擇所帶來的正面及負面後果。</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                  |
| <p>III. 反思及總結 (5分鐘)</p> <p>1. 教師總結：</p> <p>➤ 處境 (一)</p> <p>✧ 父母有時候或許會給我們很大壓力，但他們的出發點都是<b>希望我們好</b>。我們要明白父母未必明白我們的感受和需要，所以我們要主動告訴他們自己的想法，這才是有效的溝通。即使事情未必能立即改善，長遠而言，愈多有效溝通，將愈有助增進彼此了解。</p> <p>➤ 處境 (二)</p> <p>✧ 我們各人都有<b>獨特</b>的一面，是一個有價值的人，值得<b>被尊重和重視</b>。</p> <p>➤ 表達情緒及感受並非壞事，<b>適量地表達</b>自己的感受除了能<b>抒發</b>負面情緒，還能促進人與人之間的<b>溝通</b>。然而，我們應<b>小心選擇</b>表達的方法，<b>顧及</b>他人的感受。</p> <p>2. 學生回饋 (5分鐘) (附件五)</p> <p>➤ 運用「我有話說」讓學生為課堂學習作總結，並鼓勵學生將一些不願與同學分享的內心想法寫在紙條上與教師傾訴。(例如：我的心情、我的感受、我的意見、我同意/不同意的地方、我</p> | <p>➤ 「我有話說」(附件五)</p> | <p>➤ 讓學生明白適量並適當地表達自己的感受是有益的。</p> |

學會的東西.....)

## 情緒面譜工作紙

附件一



註：教育局訓育及輔導組製作，歡迎學校使用作教學用途。

## 主題故事（一）

### 背景資料：

小森是大大學校的五年級學生，他的成績中規中矩，上課時總會乖乖地坐著，專心聽老師講課。在老師眼中，他是個誠實、待人有禮的學生。小森對同學十分友善，常常與他們分享自己的零食，同學們也很喜歡和小森一起玩耍，當中跟小森最要好的是小珍。

### 1. 個人及生活：

#### 處境（一）

小森的父母為了讓小森能升上心儀的學校，替小森報名參加了不少課後活動：補習班、鋼琴班、繪畫班、珠心算班、游泳班等。每天放學後，小森總要到不同的地點參加興趣班，直至入夜回到家中，才開始做功課。這樣忙碌的生活令小森喘不過氣來，參加興趣班也令他失去玩樂和休息的時間，十分辛苦。

面對這樣的情況，小森會：

#### A. 默默忍受、繼續參加所有活動

結果：小森每晚做完功課後，已是晚上十二時。遇上測驗考試的日子，他睡覺的時間更少。小森每天拖著疲累的身軀回到學校，不時在課堂上睡著了，成績更漸漸退步。老師對小森的表現十分不滿，父母也對小森的成績感到失望。負面的情緒排山倒海般湧向小森。有一天，他終於忍受不了，情緒失控，無法如常上課，需要由社工跟進，幫助他舒解內心的鬱結。

#### B. 提起勇氣，嘗試等候適當時機告訴父母自己的感受

結果：小森決定告訴父母自己的感受，主動提出希望能減少課外活動的時間。雖然小森的父母起初不太高興，甚至誤會小森是為了偷懶，但經過小森耐心解釋後，他們開始理解他的苦況，於是讓小森自己選擇減少兩種興趣班。減輕了興趣班的負擔後，小森得到足夠的休息時間，也能與朋友一起玩耍，更增加了父母的信任。現在他感到十分快樂。

#### C. 不與父母合作、想辦法逃避

結果：面對沉重的壓力，小森覺得自己受夠了。於是，他決定反抗。放學後，小森不再依父母的意思到不同的地方參加興趣班，反而與朋友到處流連至夜深才回家。回到家後又拒絕完成功課，經常與父母爭執。父母一方面為小森的行為苦惱，另一方面又為自己不懂得如何好好教導他

感到內疚，壓力非常，茶飯不思。

### **處境（二）**

小森自小身型比其他同學矮小，本來他不以為然，反正有些同學更因此覺得他份外可愛，但今天他當值日生時因不夠高擦掉黑板上的字而被同學取笑。面對這樣的情況，小森會：

#### **A. 非常憤怒，為保護自己的尊嚴而指責他們的不是**

結果：小森覺得自己受到侮辱，在同學面前大發脾氣，更與同學爭執，差一點大打出手。其後，小森和有關同學被老師處分，小森縱然不忿，但仍要無奈接受。可是，事情發生後，小森便與同學絕交，從此形同陌路。

#### **B. 減少和人接觸、孤立自己，避免再次給人傷害**

結果：小森被同學嘲笑覺得自卑不已，而且總覺得其他人在嘲笑自己。因此，他決定從此在學校孤立自己，不再跟同學一起玩耍聊天，亦拒絕跟其他人分享，每天都自己一人上學及放學。

#### **C. 向老師和朋友傾訴**

結果：小森被同學嘲笑後情緒低落，於是他找了老師和朋友傾訴，把所經歷的事和心中的感受告訴他們。經過一輪傾談，老師和朋友再一次肯定小森的價值，令小森明白自己的身型並不會影響自己的價值，重新建立了他的自信。

(處境一)

A

默默忍受、  
繼續參加所有  
✂ 活動

B

告訴父母  
自己的感受

C

不與父母合  
作，想辦法逃  
避

D 我們這組建議

( )

A

非常憤怒，為  
保護自己的  
尊嚴而指責他  
們的不是

B

減少和人接  
觸、孤立自己，  
避免再次受到  
傷害

C

向老師和朋  
友傾訴

D 我們這組建議

( )

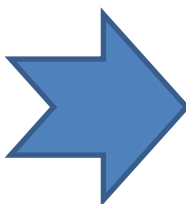
## 小森事件

## 討論工作紙

### 第一部份

#### 小森的困難

#### 小森的情緒



### 第二部份

#### 小森的選擇

(你知道嗎？即使人們面對相同的事情，亦會因所持的觀念不同，而產生不同的感受，繼而選擇不同的行為。)

#### 結局 / 影響

##### 對小森自己

即時影響：

長遠影響：

##### 與家長 / 同學的關係

即時影響：

長遠影響：

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我 \_\_\_\_\_

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

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我 \_\_\_\_\_

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

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我 \_\_\_\_\_

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

## 《第二節・與朋友關係》

### 注意事項

- ☆本節著重理解「情緒如何影響行為」與「理性決策過程」的概念，教師宜多引導學生反思每個可選擇的解決方法背後所反映的情緒，以及選擇後所帶來的後果和可能出現的影響。
- ☆若某同學作出較負面的選擇，建議教師邀請該同學作進一步分享，教師可聆聽他解釋他的選擇背後的原因，並引導他分析可能的後果，留意**避免立刻試圖改變**同學的選擇。但在最後回應時，要帶出生命珍貴的正面信息。
- ☆如教師在課堂中發現想法或行為表現較負面的學生，可於課後再找他傾談了解他的內心想法進行輔導，或考慮**轉介**予相關部門或專業人士跟進。

### 教學程序：

| 教學步驟（時間）                                                                                                                                                                                                                                                                             | 教學資源                                      | 學習重點                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. 熱身活動（10分鐘）</b><br>1. 「情緒的表達」（附件一）<br>教師邀請數位同學在袋中 <b>抽出情緒卡</b> ，然後請同學自由用表情或動作 <b>演繹</b> 出所抽的情緒卡，讓全班 <b>同學猜</b> 。<br><br>2. 小總結： <b>每個人有不同表達情緒的方式</b> ，只要 <b>表達得宜</b> ，並沒有 <b>好與壞之分</b> 。固然，在成長過程中也要反省怎樣表達較為恰當，以及要 <b>顧及其他人的感受</b> 。我們應該諒解每個人都有自己的表達方式， <b>不應隨便評論他人表達情緒的方式</b> 。 | ➤ 袋<br>➤ 情緒卡（附件一）                         | ➤ 幫助學生了解不同的情緒有不同的表達方法。<br><br>➤ 幫助學生學習尊重別人的感受。                               |
| <b>II. 教學活動（20分鐘）</b><br>1. <u>主題故事（二）</u><br>教師請學生以四至六人分成小組，然後向學生 <b>講述故事</b> 。（附件二：可選處境一或二）（4分鐘）<br><br>2. 教師提供三至四個解決方法供學生 <b>作出選擇</b> ，並邀請學生跟組內同學分享自己的選擇。（4分鐘）（附件三）                                                                                                               | ➤ 主題故事（附件二）<br>➤ 選擇卡（附件三）<br>➤ 討論工作紙（附件四） | ➤ 幫助學生認識身邊發生任何事情均有可能引發不同的情緒反應。<br><br>➤ 透過討論選擇所引致的後果，讓學生明白不同的選擇會帶來很不一樣的影響。若能 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|
| <p>(第四個解決方法,可根據校情由教師或學生自行加入合適的選擇。)</p> <p>3. 教師給各組學生分派其中一個選擇,請同學討論該選擇<b>可能引致的後果</b>,並邀請同學以角色扮演的的方式演繹。(6+6 分鐘)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      | <p>嘗試和鍛鍊在作出抉擇前,先考慮後果或尋求幫助,往往會找到出路和更好的解決方法。</p>               |
| <p><b>III. 反思及總結 (5 分鐘)</b></p> <p>1. 教師總結:</p> <p>➤ 處境(一)</p> <p>✧與朋友相處,重要的不是誰有面子,而是<b>平等坦誠</b>。每個人都有犯錯的時候,做錯了便要<b>勇於承認</b>。同樣,若朋友犯了錯,我們亦可大方地<b>原諒</b>他們。</p> <p>➤ 處境(二)</p> <p>✧真正的朋友,當你成功時,他<b>不會嫉妒</b>你,相反地他會真心替你鼓掌,即使他不如你,他也不會因為你比他好而不開心,因為他真心的希望你好,希望你幸福和成功。若我們與朋友相處時有某些想法或情緒,可嘗試<b>心平氣和地把自己的感受告訴他</b>。一直默默地忍受並非經營一段關係的最好辦法。</p> <p>➤ 不同的<b>反應可能引致不同的抉擇和後果</b>,因此我們作決定時應該<b>三思而後行</b>,多考慮抉擇後有可能引致的後果和影響。</p> <p>2. 學生回饋(5 分鐘)(附件五)</p> <p>➤ 運用「我有話說」讓學生為課堂學習作總結,並鼓勵學生將一些不願與同學分享的內心想法寫在紙條上與教師傾訴(例如:我的心情、我的感受、我的意見、我同意/不同意的地方、我學會的東西.....)。</p> | <p>➤ 「我有話說」(附件五)</p> | <p>➤ 讓學生明白與朋友相處之道及處理爭執和誤會的應有態度。</p> <p>➤ 讓學生了解作決定時應考慮後果。</p> |

情緒卡

|    |    |
|----|----|
| 開心 | 憤怒 |
| 驚訝 | 傷心 |
| 難過 | 擔心 |
| 憂慮 | 驕傲 |
| 失望 | 狂喜 |

興奮

無奈

## 主題故事（二）

### 2. 與朋友關係：

#### 處境（一）

小珍是小森最好的朋友，他們每天都一起玩耍，一起分享零食，無論有甚麼事都會告訴對方。有一天，小森不小心弄跌了小珍最心愛的筆盒，裡面的機關全都壞了。小珍十分憤怒，要和小森絕交。

面對這樣的情況，小森會：

#### **D. 暫時不見小珍，過一段時間再找她**

結果：小森弄壞了小珍的筆盒後，既內疚又害怕，卻一直沒有向小珍說對不起。小森和小珍互不理睬，雖然小森很想和小珍和好如初，卻無法踏出第一步向小珍道歉。他倆的關係就一直膠著，小森感到鬱鬱不歡。

#### **E. 向小珍道歉**

結果：小森弄壞了小珍的筆盒後，既內疚又害怕。小森知道自己令小珍十分憤怒和傷心，所以鼓起勇氣，向小珍真誠地道歉，並用自己的零用錢買了小珍愛吃的糖果送給她。小珍最終原諒了小森，二人和好如初。

#### **F. 不是我的錯，是意外，無需道歉**

結果：雖然小森弄壞了小珍的筆盒，礙於面子的關係，無論其他朋友怎樣勸導，他亦拒絕向小珍道歉，堅持自己沒有犯錯。其他同學漸漸不再勸交，亦因著小森的態度遠離小森，不再跟他一起玩耍。

### 處境（二）

小森與偉強原是「孖公仔」，時常一起玩樂和溫習。但最近偉強因多次默書成績比不上小森而不快，更告訴其他同學小森因作弊才拿得高分。

面對這樣的情況，小森會：

#### **D. 告訴偉強自己的感受**

結果：事情發生後，小森感到十分委屈，他決定找偉強談談。在傾談期間，他平靜地告訴偉強自己的感受，亦靜心聆聽偉強的想法。偉強知道自己的做法令小森感到不快，向他道歉，二人重修舊好。

#### **E. 默默忍受，但心存委屈和不忿**

結果：事情發生後，縱然小森感到委屈非常，他亦希望保護自己與偉強的友誼，所以默默忍受。其他同學都聽信偉強的話，不屑小森的行為，逐漸疏離他。小森感到十分傷心，卻不知可以向誰傾訴，終日鬱鬱不歡。

#### **F. 非常憤怒，與偉強絕交**

結果：小森得知偉強告訴其他同學小森因作弊才拿得高分後，十分憤怒。小息的時候，他立刻衝到偉強的座位跟他理論，大發脾氣，差點大打出手，吸引不少同學圍觀。偉強看到這麼多同學在旁，為了面子不願道歉，堅持小森作弊。二人絕交，形同陌路。

A

暫時不見小  
珍，過一段  
時間再找她

B

向小珍道歉

C

不是我的錯  
，是意外，  
無需道歉

D

我們這組建議

( )

A

告訴偉強自  
己的感受

B

默默忍受，  
但心存委屈  
和不忿

C

非常憤怒，  
與偉強絕交

D

我們這組建議

(

)

## 小森事件

## 討論工作紙

這件事令小森感到：

這件事令小森感到：

這件事令小森感到：

因此如果我是小森，我會選擇\_\_\_\_\_。

### 可能的結果：

正面結果：

負面結果：

（你知道嗎？不同的選擇會帶來正面和負面的結果。選擇尊重自己及他人的行為反應才最重要。）

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我\_\_\_\_\_

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

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我\_\_\_\_\_

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

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我\_\_\_\_\_

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

## 《第三節・學業》

### 注意事項

- ☆本節著重理解「行為背後的想法」與「想法是可以選擇的」這些概念，教師宜多引導學生反思每個行為的選擇背後所持的想法，以及選擇以另一個方法解決問題，便能帶來改變。
- ☆若某同學作出較負面的選擇，建議教師邀請這同學作進一步分享。教師可聆聽他解釋他的選擇背後的原因，並引導他分析可能的後果，留意**避免立刻試圖改變**同學的選擇。但在最後回應時，要帶出生命珍貴的正面信息。
- ☆如教師在課堂中發現想法或行為表現較負面的學生，可於課後再找他傾談，了解他的內心想法進行輔導，或考慮**轉介**予相關部門或專業人士跟進。

### 教學程序：

| 教學步驟（時間）                                                                                                                                                                                                                    | 教學資源                                                                                                                  | 學習重點                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>IV. 熱身活動（5分鐘）</b><br>3. 播放短片《結 CRUX 紀實電影》<br>4. 提問：<br>i/ 請問短片中的男主角的身體狀況是怎樣？<br>ii/ 當他攀登獅子山時遇到什麼困難？<br>iii/ 他有沒有放棄自己？他是如何克服困難？                                                                                           | ➤ 短片:《結 CRUX 紀實電影》Trailer (1:28)<br><a href="https://vimeo.com/225198107">https://vimeo.com/225198107</a><br>➤ 電腦及投影機 | ➤ 讓同學明白透過改變觀念影響自己的心境、判斷和行為。                                                  |
| <b>V. 教學活動（20分鐘）</b><br>4. 主題故事（三）<br>教師請學生以四至六人分為小組，然後向學生 <b>講述故事</b> ，請學生討論他們會如何 <b>選擇</b> ，再參考附件一的選擇和運用附件二的選擇卡。著重引導學生思考不同 <b>選擇的可能後果</b> 。（附件一：可選擇處境一或二）（10分鐘）<br>（第四個解決方法，可根據校情由教師或學生自行加入合適的選擇。）<br>5. 教師提供人物檔案（附件四）及想法 | ➤ 主題故事（附件一）<br>➤ 選擇卡（附件二）<br>➤ 討論工作紙（附件三）<br>➤ 人物檔案（附件四）<br>➤ 想法卡（附件五）                                                | ➤ 透過改變觀念而影響自己的心境、判斷和行為，從而提升他們的解難能力。<br>➤ 讓學生認識積極思想的重要，從而培養他們以正面積極的態度面對困難和逆境。 |

卡（附件五），請學生細心閱讀，並討論以下問題，然後請部分小組與其他同學分享討論結果。

討論一：主題故事（5分鐘）

- 根據小組之前的討論結果，那一張想法卡較能反映小森背後所持的想法？為甚麼？
- 如果小森以另一個理性/非理性的想法去看待困難，他的結局會怎樣被改寫？不同的想法會令他有不同的行為，他的行為有不妥當的地方是源於他有些非理性的想法。
- 試分析他有哪些想法是非理性的/不合理的。
- 小森下面的想法正確嗎？試討論他為甚麼這樣想。

A. 處境一

1. 我的成績不好一定會給父母責備。
2. 我的數學科成績不好，我可以不告訴父母。
3. 我可以假冒父母簽名而不被人發覺。
4. 教師不會知道我沒有把數學卷給父母看。
5. 如果父母要責備我，越遲越好。

B. 處境二

1. 我的成績不好是因為我愚蠢。
2. 沒有人明白我，沒有人聽我說話。
3. 我不要浪費時間和人相處，我要更努力。
4. 我只有考到好成績，才能入讀心儀的中學。
5. 若果我不能入讀心儀的中學，我將來便沒有前途。

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
| <p>討論二：人物檔案（5 分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 人物檔案中的主角在人生路途上遇到甚麼逆境？</li> <li>➤ 他選擇如何面對這些逆境？抱有什麼正面想法？</li> </ul> <p>☆可邀請同學在討論中擔任不同的角色，如主席、記錄、計時員等。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |  |
| <p>VI. 反思及總結（5 分鐘）</p> <p>3. 教師總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 處境（一） <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 成績未如理想是常有的事，我們應該學習以積極的態度面對，不應迴避，更不應因此向父母說謊。</li> <li>✧ 縱然選擇隱瞞可以在短時間內避免父母責備，但當他的謊言被揭穿後，他遭遇的後果卻更嚴重。</li> <li>✧ 相反，假如我們選擇坦誠，雖然會因成績不好被父母怪責，但卻因為他誠實面對，最終得到父母、教師和同學的支持。</li> </ul> </li> <li>➤ 處境（二） <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 適量的壓力是需要的，可以推動我們向前，有動力進步。然而，若壓力太大對我們產生一些情緒上的困擾，我們便要學習化壓為力，明白只要盡力而為便好，應該正面看待事情。同時，若壓力持續，不能應付，我們應找他人幫助。</li> </ul> </li> <li>➤ 遇到困難時，我們若能從好處著眼，視它為一個好機會，並多加嘗試，便能更有意</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 「我有話說」（附件六）</li> </ul> |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>志和能力去迎接挑戰，面對困難。因此，我們應<b>培養積極的思想</b>，在生活中加以應用。</p> <p>➤ <b>想法或觀念</b>會影響我們的<b>抉擇和行為</b>，如能了解自己所抱有的觀念，繼而細心作出選擇，以<b>正面的想法和態度</b>來面對當時的處境，相信我們有<b>更大的機會邁向成功</b>和愉快地生活。</p> <p>4. 學生回饋（5 分鐘）（附件五）</p> <p>➤ 運用「我有話說」讓學生為課堂學習作總結，並鼓勵學生將一些不願與同學分享的內心想法寫在紙條上與教師傾訴(例如：我的心情、我的感受、我的意見、我同意/不同意的地方、我學會的東西.....)。</p> |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 主題故事（三）

### 背景資料：

小森是大大學校的 \*(高小/初中) 學生，他成績中規中矩，上課時總會乖乖的坐著，專心聽老師講課。在老師眼中，他是個誠實、待人有禮的學生。小森對同學十分友善，常常與他們分享自己的零食，同學們也很喜歡和小森一起玩耍，當中跟小森最要好的是小珍。

### 3. 學業:

#### 處境（一）

小森成績中游，數學科更是他的弱項。每次看著數學題，總會有種天旋地轉的感覺。數學對小森來說就像外星文字一樣，難以理解。無論他付出多少時間溫習，仍然對測驗和考試毫無把握。數學科的成績就像過山車一樣，高高低低，飄忽不定。今天是派發數學考試卷的日子，小森從陳老師手中接過試卷，陳老師神色凝重的說道：「小森，你在這次考試的表現實在令我很失望。」小森整天的心情都很低落，除了是因為成績不理想外，還很擔心回家會被父母責備。轉眼間，放學的鐘聲響起，回家後……

#### A. 誠實告訴父母自己的數學考試成績

結果：小森戰戰兢兢地告訴父母自己數學考試不合格，被父母責備。可是，父母明白兒子有盡力嘗試，更欣賞他誠實的表現。所以，他們責備小森後，便鼓勵他多做練習題，遇到不明白的地方要勇於向同學和老師請教。小森的老師和同學都很樂意幫助小森，而小森的數學成績也漸見進步。

#### B. 不告訴父母，希望他們不會發現

結果：小森十分害怕被父母責備，於是把考試卷偷偷藏起來，沒有把不合格的消息告訴他們。陳老師發現小森的試卷沒有家長簽名，便打電話給小森的爸爸。結果，小森被父母十分嚴厲地責備，傷心的小森不斷地哭。

#### C. 代父母簽名，告訴父母不需簽名

結果：小森十分害怕被父母責備，於是把考試卷偷偷藏起來，更冒認父母簽名，並對父母說謊，聲稱自己拿了八十多分，是次考卷不需簽署。陳老師發現小森的試卷簽署不同以往，便打電話給小森的爸爸。結果，小森因犯校規而被記過，老師和父母也不再信任他。

## **處境（二）**

小森今年就讀五年級，需要應付「呈分試」。考試快到了，他每天都很努力地溫習，還參加各式各樣的補習班，希望能獲取佳績，升讀心儀的中學。愈臨近考試，他的壓力便愈來愈大，終日茶飯不思，連連失眠。休息不足，令小森的精神狀況每況愈下。結果，考試的那一天，小森病倒了，持續高燒不退。可是，他依然堅持回校考試，結果成績卻不如理想。小森為此自責不已，認為一切都是因他愚笨所致，意志消沉，經常在哭。縱然家人、老師和朋友都試著開解小森，他卻甚麼都聽不進耳，封閉自己的心。面對這些壓力，小森會……

### **A. 自知不足，決定放棄**

結果：小森為成績不理想而自責不已，認為一切都是因他愚笨所致，意志消沉，經常在哭，不再溫習。縱然家人、老師和朋友都試著開解小森，他卻甚麼都聽不進耳，封閉自己的心。

### **B. 向老師和朋友傾訴**

結果：經過是次考試失敗後，小森情緒低落，於是他找了老師和朋友傾訴，把所經歷的事和心中的感受告訴他們。經過一番傾談，老師和朋友再一次肯定小森的價值，並教他一些放鬆心情及減壓的方式，重新建立了小森的自信，解決了失眠的問題，並立志重新出發，再接再厲。

### **C. 反省後自知不足，更專心讀書，終日溫習，其他人和事都不理會**

結果：經歷一次考試失敗後，小森更感壓力，每天放學都坐在書桌前溫習，失眠的問題更嚴重了。家人和朋友見狀，不時前去開解小森，並邀請他參與一些放鬆身心的活動。然而，小森一一拒絕，生活只剩下讀書。過了一段時間，朋友們都拿他沒法子，逐漸疏遠小森，而小森的父母則擔心不已。

A

誠實告訴父母  
自己的數學考  
試成績

B

不告訴父母，  
希望他們不會  
發現

C

代父母簽名，  
告訴父母無需  
簽名

D

我們這組建議

( )

|                                                     |                                   |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <p><b>A</b></p> <p>自知不足，決定放棄</p>                    | <p><b>B</b></p> <p>向老師和朋友傾訴</p>   |
| <p><b>C</b></p> <p>反省後自知不足，更專心讀書，終日溫習，其他人和事都不理會</p> | <p><b>D</b> 我們這組建議</p> <p>( )</p> |

小森事件

## 討論工作紙

附件三

事件

小森.....

想法 / 感受

如果我是小森，我會感到.....

行為 / 選擇

如果我是小森，我會選擇.....

## 人物檔案

## 黎志偉

長洲包山王黎志偉輪椅上譜出另一片天

現年 32 歲的黎志偉，17 歲成為職業運動員，揸著背囊四出參加各地的攀石比賽，攀石為他帶來無數的獎牌和榮譽，並連續多年成為香港體育學院精英運動員。黎志偉 2008 年以 10 秒極速攻頂勇奪長洲太平清醮「包山王」，是首名奪得亞洲極限運動錦標賽冠軍的中國人。

遇車禍順境逆變誓要重生

正當運動事業如日中天之際，2011 年 12 月一個晚上，他駕駛著電單車，在屯門公路被兩架私家車撞倒，墮地重傷，送院救治後幸保性命，但脊椎第十一及十二節移位，神經線重創，致下半身癱瘓，為了固定脊椎，醫生在他體內安裝了六粒螺絲釘，從此要以輪椅代步。黎志偉當時不但沒法重返賽場，更要在病床上看著懷胎八個月的妻子，忍著淚水照顧自己半癱的身軀，孩子更是出世在即。

縱使面對順境逆變，為了深愛的妻子，為了未出世的兒子，他決定不再沮喪，重新振作起來，第二日並決定剪短頭髮，「死唔去，就要重生」。

鍛練上肢，攀石場上再登高峯

躺在病榻上的他，簡單如飲水食飯都要重新去學，黎志偉憑藉不屈不撓的驚人鬥志，接受各種康復治療，並苦練上肢肌肉，努力學習掌握手推輪椅的基本操作。今日的他確實創造了奇跡，雖然下肢癱瘓，但靠著過人意志和強勁的雙臂，再次在攀石場上登頂，甚至是輪椅乒乓、劍擊、渣打輪椅馬拉松都難不到他。

他早前將經歷記下，推出了《翻越生命的高牆》，更自編自導自演參與舞台劇，講述受傷後如何積極面對人生，希望透過自身經歷，讓觀眾能對生命有全新啟發，去年(2014)更獲選為全港十大傑青。

可參考：

[http://the-sun.on.cc/cnt/news/20130614/00407\\_042.html](http://the-sun.on.cc/cnt/news/20130614/00407_042.html)

附件：平癱石上王黎志偉 由風 E 年後再登獅王山

資料來源：團結香港基金 2015-06-26

## 想法卡

想法一：我是有能力的，只要我努力並找對方法和協助，一定可以成功。

小森的結局



想法二：無論是甚麼事情，我總是做得不好，沒有人會幫我。

小森的結局



### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我\_\_\_\_\_

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

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我\_\_\_\_\_

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

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我\_\_\_\_\_

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

## 《第四節・家庭及各方因素》

### 注意事項

- ☆本節讓學生明白「重視他人的感受」的重要性，了解「可尋求協助的地方」，以及教授同學「正面的回應技巧」。教師宜多提醒學生關注自己和身邊人的感受，以及尋求協助的重要性。
- ☆若某同學作出較負面的選擇，建議教師邀請這同學作進一步分享，教師可聆聽他解釋他的選擇背後的原因，並引導他分析可能的後果，留意**避免立刻試圖改變**同學的選擇。但在最後回應時，要帶出生命珍貴的正面信息。
- ☆如教師在課堂中發現想法或行為表現較負面的學生，可於課後再找他傾談了解他的內心想法進行輔導，或考慮轉介予相關部門或專業人士跟進。

教學程序：

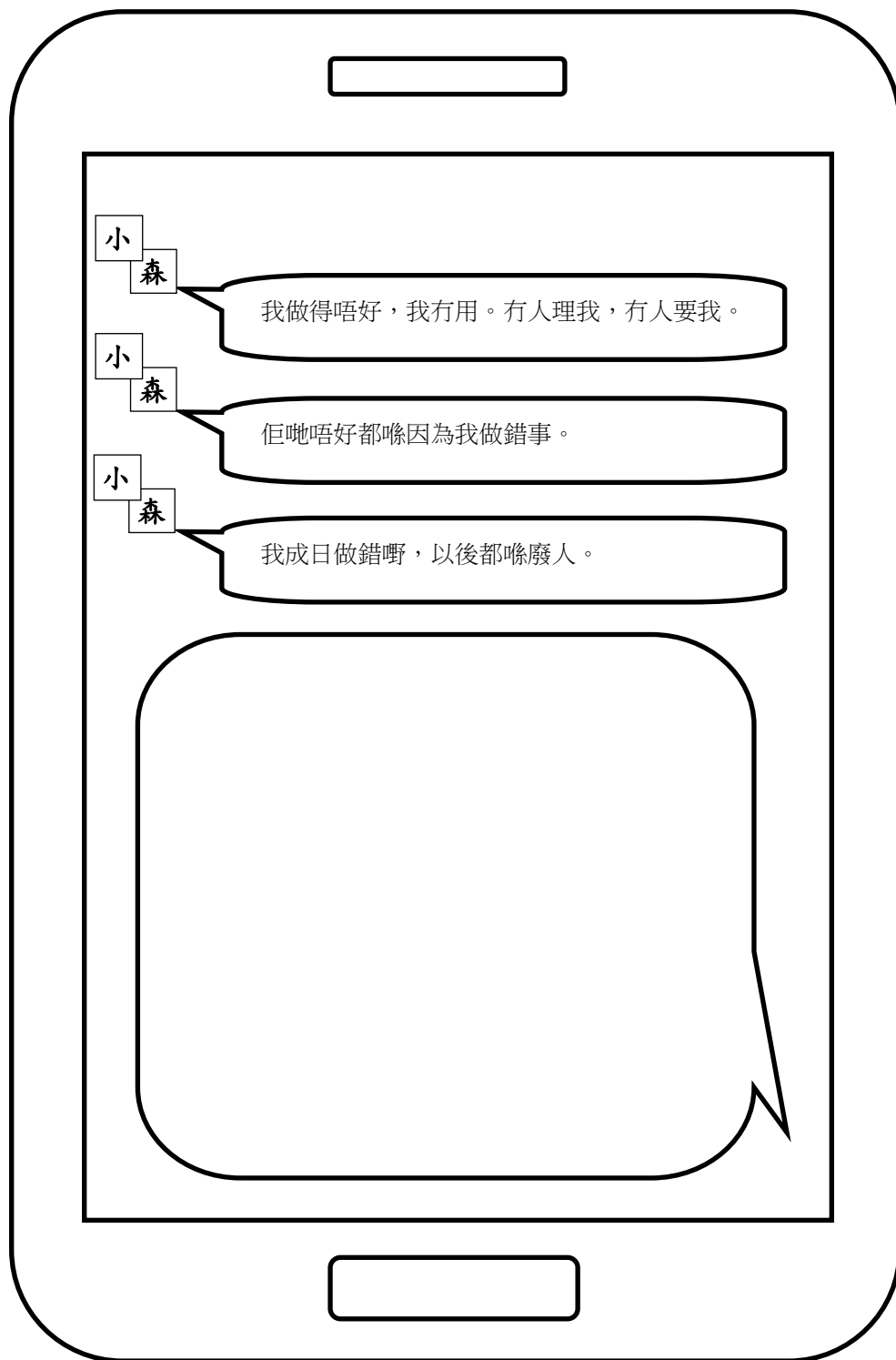
| 教學步驟（時間）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 教學資源                                                                             | 學習重點                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VII. 熱身活動（3 分鐘）</b><br>5. 教師告訴學生，小森情緒低落，然後展示小森傳來的短訊（附件一），讓學生 <b>猜猜小森為何悶悶不樂</b> 。                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ➤ 短訊（附件一）                                                                        | ➤ 引起學生關注/興趣，進入教學活動。                                                                                                  |
| <b>VIII. 教學活動（30 分鐘）</b><br>6. <u>主題故事（四）</u><br>教師請學生以四至六人分成小組，然後向學生 <b>講述故事</b> 。（附件二：可選處境一或二）（5 分鐘）<br><br>7. 教師分派討論工作紙予各組，請 <b>學生討論</b> 以下問題，然後請部分小組與其他同學分享討論結果：（8 分鐘）（附件三及附件四） <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 為甚麼小森會悶悶不樂？</li> <li>➤ 你認為他當刻有甚麼感受？</li> <li>➤ 你認為他的說話背後有甚麼非理性想法？</li> <li>➤ 非理性觀念卡答案：1A 2B 3D 4C</li> </ul> ☆可邀請同學在討論中擔任不同的角色，如主席、記錄、計時員等。 | ➤ 短訊（附件一）<br>➤ 主題故事（附件二）<br>➤ 非理性觀念卡（附件三）<br>➤ 討論工作紙 - 小森事件（附件四）<br>➤ 討論工作紙（附件五） | ➤ 讓學生學習分析事情發生的背後原因，並了解情緒對個人抉擇的重大影響。<br>➤ 讓學生認識積極思想的重要性，從而培養他們以正面積極的態度面對困難和逆境。<br>➤ 教師宜先多聆聽學生的心聲和了解他們的思維。<br>➤ 引導學生明白 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>在匯報後，教師須說明人與社會互動時，很多時也會<b>受到他人的影響</b>，特別是父母的行為和情緒。受到影響時，我們更應該<b>停一停、想一想</b>，如何<b>合理地回應</b>，不要被情緒和非理性想法所<b>支配</b>。遇到困難而未能自行處理，便應該主動找信任的人傾訴和幫忙，所有問題定必有<b>解決方法</b>。</p> <p>8. 根據小組之前的討論結果，嘗試以<b>正面想法/觀念取代小森的非理性想法/觀念</b>。（9 分鐘）（附件五）例如：我做得唔好，我冇用。可改為：<u>我今次做得唔好，但我下次可以更努力做好啲。</u></p> <p>9. 例：有人理我，有人要我。可改為：<u>冇人理我我都可以做好我嘅工作。</u></p> <p>10. 教師教授同學<b>回應的技巧</b>（例如：表達關心和支持）和介紹可以<b>尋求協助的地方</b>（例如：教師、社工）：（8 分鐘）（附件一）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 「現在請你們<b>回應小森的短訊</b>，當中請盡量<b>表達支持、關心和提議</b>他可以<b>尋找協助</b>的地方。」</li> <li>➤ 教師可邀請較正面的學生讀出自己的回應，並以此作為總結，勉勵學生積極面對困難。</li> </ul> |                                                                 | <p>所有問題也不會自動解決，逃避反會製造更多問題。</p>                                                                                            |
| <p><b>IX. 反思及總結（8 分鐘）</b></p> <p>5. 教師總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 處境（一） <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 有些事情<b>不能單從表面了解全部</b>。有時候，父母或長輩的相處模式或所發生的衝突是由背後很多原因所引發的，<b>我們或許不會明白，亦不需要感到內疚</b>。</li> <li>✧ 然而，若我們因父母的相處問題而引起情緒問題，可嘗試在大家心平氣和之時告訴父</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 「我有話說」（附件六）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 讓學生明白解決問題的重要性，逃避反會製造更多問題，並多從正面找尋解決的方法。</li> <li>➤ 鼓勵學生多留意身邊的人的需要，並盡量適</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|
| <p>母自己的感受。</p> <p>➤ 處境（二）</p> <p>✧作為哥哥姊姊，<b>照顧弟妹</b>實在是我們的<b>責任</b>。然而，我們亦要明白<b>每個人都有自己的限制</b>，我們亦有自己生活上的難處。若我們感到吃力，可以向長輩反映，<b>請他們幫忙解決</b>。千萬不要只把責任往身上扛！</p> <p>➤ 無論遇到甚麼困難，<b>總有解決的方法</b>。在情緒崩潰之時，我們應嘗試停一停，先冷靜一下，<b>想想其他解決辦法</b>。如果有需要，我們亦要向別人諮詢及求助。</p> <p>➤ 另外，在日常生活中，我們應當<b>留意身邊的人的情緒</b>，適時<b>關心和提供幫助</b>。</p> <p>➤ 最後，<b>正面的想法和觀念</b>能給予人們力量，遇到困難可多從<b>正面想</b>，尋找可行的<b>解決方法</b>。</p> <p>6. 學生回饋（5 分鐘）</p> <p>➤ 運用「我有話說」讓學生為課堂學習作總結，並鼓勵學生將一些不願與同學分享的內心想法寫在紙條上，與教師傾訴(例如：我的心情、我的感受、我的意見、我同意/不同意的地方、我學會的東西.....)。</p> |  | <p>時關心。若發現同學情緒有異常表現時，應尋求教師或社工的協助。</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|

## 小森的短訊

附件一



## 主題故事（四）

### 背景資料：

小森是大大學校的 \*（高小/初中）學生，他成績中規中矩，上課時總會乖乖的坐著，專心聽老師講課。在老師眼中，他是個誠實、待人有禮的學生。小森對同學十分友善，同學們也很喜歡和小森一起玩耍。

### 4. 家庭

#### 處境（一）

小森的爸爸工作很忙，常常回到家中已是深夜了，有時回家會跟小森媽媽因小事吵架。昨晚，小森爸爸回家時看見老師在小森的手冊內寫了「他常欠家課」，便責怪小森媽媽沒好好管教小森而激烈地爭吵起來。最後，小森的妹妹被嚇得哭起來。爸爸媽媽互不理睬了好幾天。小森心中認為父母的緊張關係是因自己而發生。小森一方面擔心父母因爭吵而不開心，另一方面，也因覺得自己不中用而沮喪。他靜靜地躲在被窩裡飲泣，更認定自己是父母爭吵的元凶。

#### 處境（二）

小森的父母工作很忙，常常回到家中已是深夜了，而小森則負責照顧三個弟妹的起居飲食。有一天，小森在學校收到成績不太理想的試卷，又與好朋友吵翻，心情極度低落。正當他在家做功課的時候，弟妹在旁邊打架，小森趕忙喝止他們，可是無論小森怎樣勸也勸不住。父母下班回家，知道弟妹打架，不斷責怪小森沒有好好照顧弟妹。小森一方面因自己不能阻止弟妹打架極為內疚，另一方面又因父母責罵而感到沮喪，靜靜地躲在房間飲泣，更認定自己永遠也不能成為父母眼中的好哥哥。

## 非理性觀念卡



- A. 人必須非常能幹、完美及成功，才有價值！
- B. 人必須被每一個人喜愛和讚美。
- C. 過去的經驗與事件影響著今天的行為，  
這些影響是無法改變的。
- D. 所有問題的出現都因為自己的過錯而產生。

小森的說話：

- 1.我做得唔好，我冇用。
- 2.冇人理我，冇人要我。
- 3.佢哋唔好都係因為我做錯事。
- 4.我成日做錯嘢，以後都係廢人。

它們分別符合那一種非理性觀念？

小森事件

討論工作紙

附件四

想法/感受

• 令小森感到沮喪的原因：

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

事件/原因

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

• 躲在被窩  
裡飲泣

行為/結果

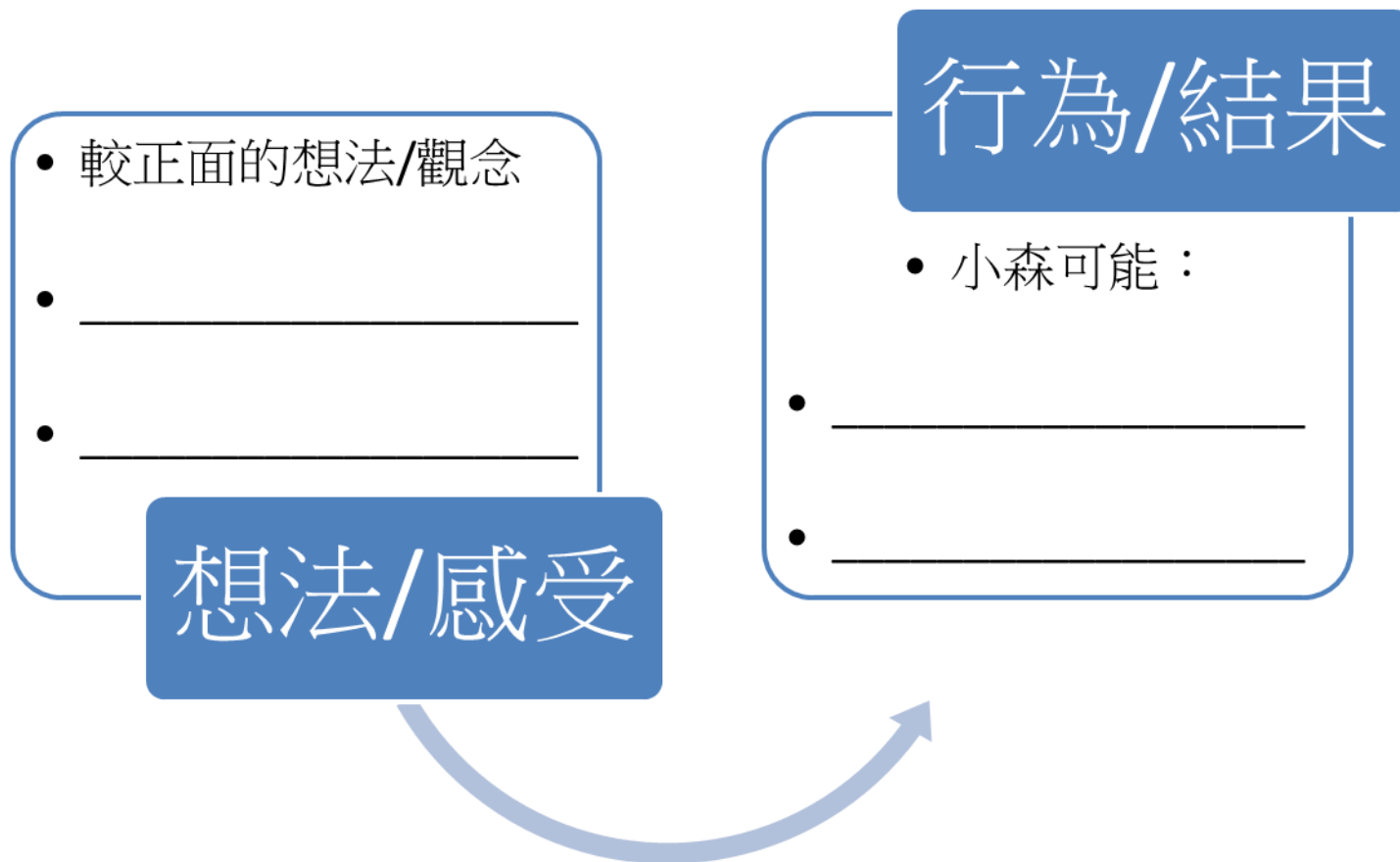
小森的非理性觀念：

## 討論工作紙

附件五

試把小森的說話改為正面的想法/說話

|    | 小森的說話          | 正面的想法/說話                |
|----|----------------|-------------------------|
| 1. | 我做得唔好，我冇用。     | 例：我今次做得唔好，但我下次可以更努力做好啲。 |
| 2. | 冇人理我，冇人要我。     | 例：冇人理我，我都可以做好我嘅工作。      |
| 3. | 佢哋唔好都係因為我做錯事。  |                         |
| 4. | 我成日做錯嘢，以後都係廢人。 |                         |



### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我

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

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我

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

### 我有話說

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

完成這節課，我

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

