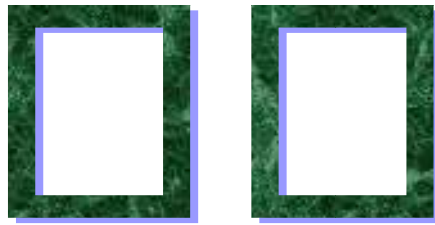


成長的天空計劃(小學)

發展課程 小學六年級



教育統籌局



小六發展課程

各級課題分佈 教學設計指引

P.1
P.2 – P.3

情緒篇

第一節：認識壓力的來源

P.4 – P.25

第二節：處理壓力的方法

P.26 – P.45

社交篇

第一節：自我表達與接納他人技巧

P.46 – P.56

第二節：朋友的種類

P.57 – P.68

問題解決篇

第一節：尋求幫助的技巧

P.69 – P.80

樂觀篇

第一節：內在性思考 VS 外在性思考

P.81 – P.99

第二節：普遍性思考 VS 特殊性思考

P.100 – P.112

第三節：永久性思考 VS 暫時性思考

P.113 – P.131

總結篇

P.132 – P.143

成長的天空計劃 (小學)

發展課程

各級課題分佈表

	單元	主要內容	小四	小五	小六	節數
效能感	情緒管理	適當地表達及處理情緒	1. 情緒的來源 2. 產生能量的情緒 3. 消耗能量的情緒	1. 宣洩情緒的重要性 2. 宣洩情緒的方法	1. 認識壓力的來源 2. 處理壓力的方法	7
	社交能力	溝通技巧	1. 溝通模式及障礙 2. 語言及非語言溝通	1. 建立人際關係技巧(積極聆聽) 2. 與人合作技巧 3. 與人相處技巧~同理心(初階)	1. 自我表達與接納他人技巧 2. 朋友的種類	7
	解決問題	尋求協助	1. 問題解決的步驟 2. 問題解決的方法	1. 資源運用 2. 揀選合宜的問題解決方法	1. 尋求幫助的技巧	5
	訂立目標	訂定目標的技巧	1. 目標的重要性 2. 目標的準則	1. 實踐目標	-----	3
樂觀感	樂觀感	正向歸因思想	-----	1. 樂觀的思考模式	1. 內在性思考 VS 外在性思考 2. 普遍性思考 VS 特殊性思考 3. 永久性思考 VS 暫時性思考	4
		節數	9	9		
總結					總結篇	1
					9	27

教學設計指引

教學環節

「發展課程」每一課題均有 30 分鐘及 50 分鐘的課程可供學校選擇，兩者的分別是在於是否在課堂內進行約 20 分鐘的附加活動。以下圖表 6 列舉小四、小五及小六每一教節的時間安排建議：

小四			小五及小六	
引起動機	5 分鐘		重溫時段	4 分鐘
情意互聯網	5 分鐘		引起動機	3 分鐘
主題活動	15 分鐘		情意互聯網	3 分鐘
附加活動**	20 分鐘		主題活動	15 分鐘
總結及成長小記	5 分鐘		附加活動**	20 分鐘
			總結及成長小記	5 分鐘

** 學校可按校本需要，自行決定是否進行附加活動

每一教節的活動設計及目的：

「重溫時段」(只適用於小五及小六部份課節)

教師與學生重溫上年度「發展課程」有關該題目的重點。

「引起動機」

藉遊戲或問題，提高學生的學習動機，引領學生進入學習狀態，以及帶出活動主題。

「情意互聯網」

此環節目的是在於增強師生之間的聯繫，提升歸屬感，教師藉著個人經歷的分享，讓學生感受到「老師也是人」，也同樣有面對逆境的掙扎和經驗，從而增進師生間彼此的溝通，以致達到互相尊重、互相結連的關係。良好的師生關係及學生對學校的歸屬感，有助於培育學生的抗逆力。

「主題活動」

此環節重點帶出主題內容，教師宜儘量按照教案中的『小提示』部份帶出課程內容。

「附加活動」

此環節適合選用 50 分鐘教案的學校選用，內容著重再加強主題內容，亦多以活動及故事帶出。

「總結」

教師可以與學生重溫課節內某些大家一起擁有的經驗、重要或溫馨的時刻，同時亦可透過提問，幫助學生循著效能感(C)、歸屬感(B)及樂觀感(O)的方向作出反思。

「成長小錦囊」及總結

每節主題均附有一個「成長小錦囊」，藉一兩句扼要說話總結該課堂的主題，以便同學記憶。教師在課堂完結前可與學生一起誦讀一、兩次，更可將「成長小錦囊」印在大卡紙上，然後張貼在課室當眼的地方。附件 2、3、4 匯集了小四至小六的「成長小錦囊」以供參考。

「成長小記」

教師可於下課前，或在課後讓學生填寫「成長小記」，作為學生記錄感受及與教師溝通的媒介。「成長小記」內容及使用細則詳列如下。

情緒篇

在小四及小五的發展課程裏，我們讓學生認識情緒的種類分為產生能量的情緒以及消耗能量的情緒兩種、亦簡介了宣洩情緒的重要性以及宣洩的方法等等。

而踏入新學年的發展課程，情緒篇會教授壓力的來源以及解除壓力的方法。壓力一如情緒一樣，是人生必會遇見的種種。

壓力是一種警號，當警號亮起的時候，我們要找方法幫助自己宣洩。而壓力出現的時候，同樣要為自己釋放多出的壓力，為自己找一條出路。

「壓力會影響個人的表現。依著倒轉 U 理論，每一個人都有一個最適當的壓力水平。當壓力太低時，我們會覺得工作沈悶，欠缺集中力，沒有動機，表現也不太好。當壓力太大時，我們會感到過於緊張，情緒低落，也大大影響工作表現。而當壓力適中時，身處於良好的喚醒水平，此時壓力變動力，而且不會感到過份緊張，令表現更佳。」
(Gmlech – 1982)

壓力本身是中性的，如要區分，可以將之分為過多的壓力、適當的壓力以及過低的壓力。我們在做事的時候，不一定需要壓力的推動才能成功，但壓力的作用就像機器的潤滑油一樣，可以使機器運作暢順，提高效率。但過多的機油卻會造成閉塞，而太少的機油亦未能發揮自身的作用。這一個概念，亦是本節想帶出的目的之一，遇到壓力的時候，不需要徬徨緊張，只要找對舒壓的方法，轉「壓」為「力」，令事情變的更輕鬆。

在坊間，壓力的測量有許多，例如訪談、直接觀察以及紙筆測驗等等，但普遍心理學家主要測量的仍是壓力源。所以，我們亦希望教授不同的壓力源，讓學生面對壓力時，更能掌握自己的狀況，從而迎擊壓力。

由於壓力源會影響我們的心理、生理以及行為反應，而我們亦可以找方法舒緩壓力，故此第二節教授的解除壓力方法將會提供不同的減壓方法，讓學生面對壓力時能選擇適合自己的減壓方式。

第一節：認識壓力的來源

理念：

韓斯沙利耶 (Han Selye) 特別提出在生活中，我們在遇到壓力時，身體生理上有一連串的反應。在他的書中「生命中的壓力」(The Stress of Life) 提出了壓力的一般性適應症候群 (General Adaption Syndrome)，分為三個階段：

1. 警報反應期 (Alarm Reaction)

這是身體對壓力的第一個反應，當我們面對壓力時，交感神經便會受到刺激，從而增強了我們的身體功能。但是，假如壓力來源是太強，而身體防禦功能太低，便會有死亡的可能。

2. 抵抗階段 (Resistance Stage)

如果身體持續處於壓力中，身體在警報反應期的反應繼續出現，而我們的身體將會作出調節去適應壓力，抵抗力會高於正常水平，進而警報反應期消除。

3. 耗竭期 (Exhaustion Stage)

當我們長期處於壓力中，雖然身體已作出適應，但是身體長期處於這個壓力狀態，身體的適應能力會逐漸耗盡，於是身體就會產生各種毛病。

要解除壓力，就必先要分辨及掌握壓力從何而來，能找出壓力的根源，便更容易尋求解決之途。

(資料參考自香港浸會大學許士芬專士體康中心—學生壓力處理台)

目標：

1. 讓學生認識甚麼是壓力。
2. 讓學生了解自己日常生活中出現的壓力源。

重溫時段：4 分鐘

目的：讓學生重溫小四及小五的發展課程有關課題的內容。

活動介紹：

1. 情緒是中性的，沒有好壞之分，應接受它是正常的。
2. 情緒是人人都擁有，或會遇到的，也是人的一種內在反應，以及用來表達對事件的一些感受。
3. 情緒可分為「產生能量」以及「消耗能量」兩種。
4. 情緒會影響我們的心理狀況，嚴重的甚至會令我們的生理也受影響。
5. 宣洩情緒應以不傷害自己、別人及物件為原則。
6. 在處理情緒時，先停一停、想一想：問自己現在發生甚麼事情，在眾多的可行的解決方法中選取適合自己的。
7. 正面宣洩情緒有助人從壓力中走出來，甚至可想出更多可行的解決好方法。

引起動機：3 分鐘

壓力充「氣」袋

目的：引起學生對本節內容的興趣，提高學生對壓力的覺察。

物資： 1. 汽球一個

2. 「壓力源」字卡 附件 1

3. 寶貼萬用膠

活動介紹：

1. 教師預先將汽球充氣至三分二左右的大小，然後教師用手向汽球加壓，並詢問學生如果繼續向汽球加壓，會造成甚麼後果？
2. 教師可營造氣氛，刻意再度大力向汽球加壓，如環境許可，教師甚至可以壓破汽球。
3. 教師邀請學生分享剛才的感受。教師可以解釋：「如果同學剛才有緊張的感覺，就是壓力的表現。」
4. 教師利用「壓力源」紙卡向學生解講：「我們經常遇到的壓力源最主要來自環境、家庭、朋輩以及學業等四方面。」

活動變化： 教師可開放地詢問不同的學生，甚至是拿著汽球在班上巡迴詢問，效果更佳。

情意互聯網：3 分鐘

目的：1. 提升教師與學生的聯繫感。

2. 讓學生認識不同種類的「壓力源」。

活動介紹：教師向學生分享一次面對壓力的經歷。

教師分享時可留意以下幾點：

1. 壓力常會給自己怎樣的感覺情緒(how)
2. 會有甚麼行為表現及身體反應(what)
3. 通常何時或哪種情況下發生(when/where)
4. 甚麼人會給自己壓力感(who)
5. 導致自己有壓力感的原因(why)

例子：教師曾經教導一位學生，學生是一個很勤力、又乖巧的學生，對於**面臨升中的考試 (when/where)**，她很**擔心 (how)**被派到其他區域的學校。於是，她很用心的溫習，希望可以派回同區的中學。她每天花上五小時溫習，中途並沒有休息，至深夜才睡覺，星期天也不出外遊玩，但開始了兩星期後，她發覺自己經常有**失眠、頭暈、頭痛以及食慾不振 (what)**的情況出現。媽媽見到她不適，便帶她到醫務所。醫生了解她的情形後，知道她是**太緊張學業而形成壓力 (why)**。所以，叫她與班主任傾談一下，以及叮囑她記緊要放鬆及休息。班主任與她共同訂出適當的溫習時間表，漸漸，她又回復到過往的狀態，以及沒有感到不適了。

注意事項：

5W 及 1H 只是讓教師及學生更明白及掌握當中的內容，教師可自由選擇刪減或照自己意思詮釋。

注意事項：

教師如能分享個人親身之經歷，更能打動學生的心！

主題活動：15 分鐘

源源不絕

時間：15 分鐘

目的：讓學生認識不同種類的「壓力源」。

- 物資：
1. 「壓力源」字卡(影印給每一組) 附件 2
 2. 教師參考答案 附件 3
 3. 公文袋
 4. 寶貼萬用膠

活動介紹：

1. 教師先在黑板上貼上環境、家庭、學業以及朋輩四個「壓力源」。
2. 將學生分成每行一組。教師邀請每組的第一位學生從公文袋中(公文袋中預先放了「家庭」、「環境」、「朋輩」及「學業」四張卡)抽出一張卡 (隨後教師可於每組任意抽選學生)，如抽到「家庭」卡，全組就需要商討說出一個來自家庭的「壓力源」。

例子：家庭 — 跟父母衝突、跟父母分離或暫別、父母離異、父母不和或父母再婚…

※ 詳細資料請參閱附件 3

3. 教師於學生分享結束後依據附加的資料再作適當的補充。
4. 如時間及環境配合，教師可將學生的意見寫在黑板上，令學生印象更為深刻。

注意事項：
如學生茫無頭緒之時，教師可利用參考的資料給予指引。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

「人體壓力圖」

目的：讓學生認識壓力對身體以及心理造成的影響。

物資： 1. 高映機

2. 人形圖及人面圖膠片各一張

附件 4

3. 受壓徵狀字卡

附件 5

4. 建議答案

附件 6

注意事項：
建議教師在黑板上
畫出圖案，效果會更
佳。

活動介紹：

1. 教師先在黑板上畫上 / 投射人形圖案及人面圖案膠片。
2. 將學生分成每行一組。
3. 教師隨意分派不同的受壓徵狀字卡到每一行 (或將字卡派予較安靜及合作的學生手中)，字卡上寫上不同的受壓生理狀況或心理因素。
4. 教師邀請學生將手上的受壓徵狀字卡貼在黑板的人形圖/人面圖的適當位置上。
5. 當學生將手上的受壓徵狀字卡貼在黑板的人形圖/人面圖的適當位置後，教師可依據提供的建議答案及以下的附加資料作總結及作出適當的補充。

附加資料：

情緒及精神方面的徵狀：

- 焦慮
- 恐懼
- 沮喪
- 抑鬱
- 坐立不安
- 精神不集中
- 善忘

活動變化：
如教師認為是節氣氛及課堂秩序良好的話，可以學生代替投映圖片，將受壓徵狀字卡貼在學生的身上，效果更佳。

注意事項：
學生可能將受壓徵狀字卡重疊在相同的位置上，為了讓所有學生都能看到，教師於解說時可將受壓徵狀字卡整理好，讓所有學生清楚看到。

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

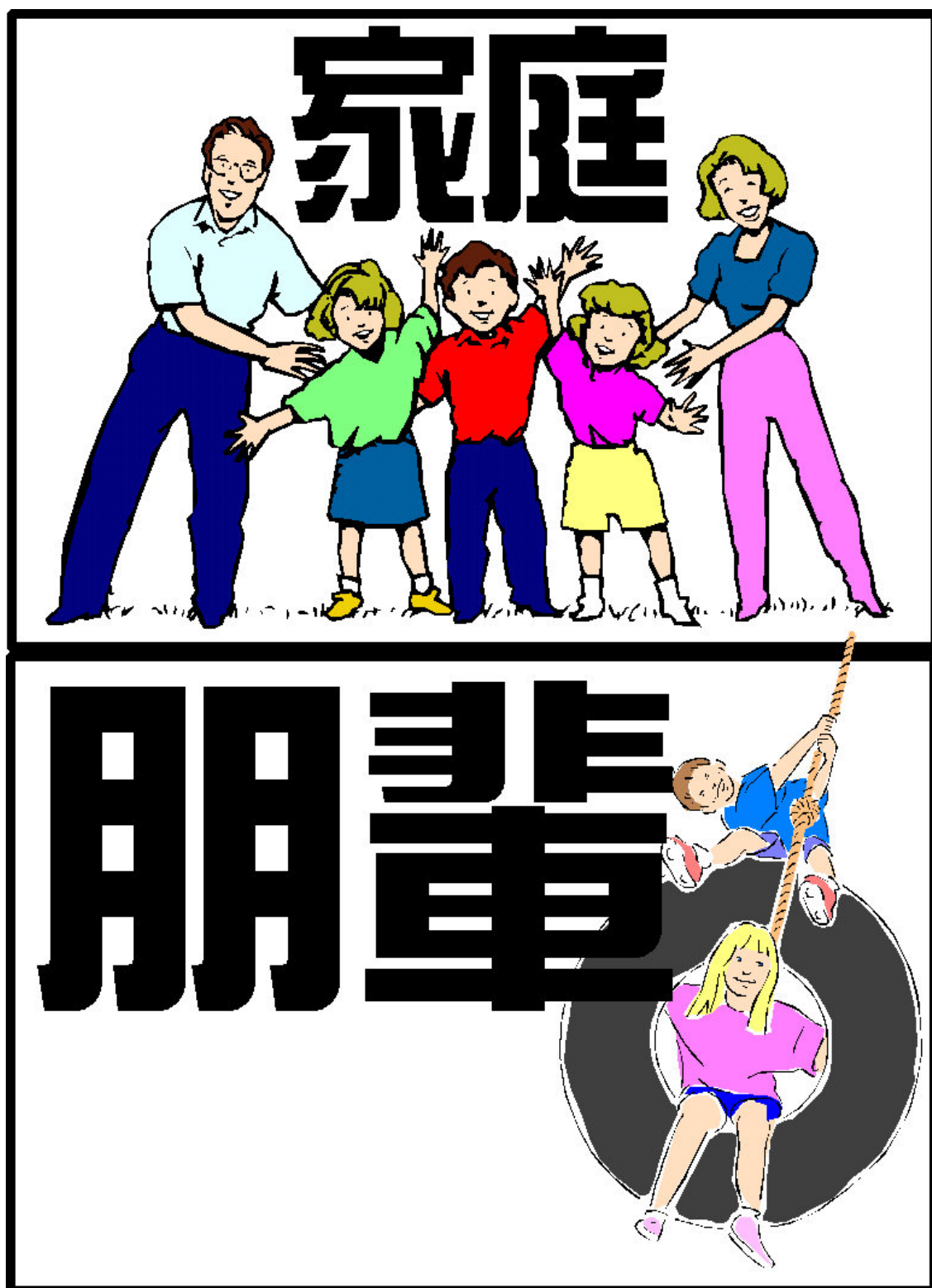
抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 有壓力是否正常？為什麼？	✧ 壓力及情緒人人都會經歷，要接受它是正常的。 ✧ 壓力有時能協助我們掌握自己的狀況和選擇合適的處理方式。
	2. 要處理/消除壓力，第一個步驟是甚麼？	✧ 先認清壓力的來源，對症下藥。 ✧ 面對同樣的事件或處境，不同的人可能有不同反應。面對壓力時，要懂得分辨壓力對自己造成多大的影響，及時處理。
	3. 小學階段遇到的壓力，通常來自哪幾方面？	✧ 家庭、朋輩、學業以及社會環境 ✧ 另外，亦有自己給予自己的壓力，例如：對自己有不合理的期望等。
	4. 不當地處理壓力/或不加以處理，會有可能出現甚麼後果？	✧ 有可能出現嚴重的後果，包括身體不適 (如經常頭痛、反胃、抽筋、失眠、嘔吐等……)、精神緊張等，如有需要，應尋求適當的協助。
樂觀感 (O)	1. 適當地處理壓力會有甚麼果效？	✧ 若能適當地處理壓力，可以得到舒緩，從而為身處的逆境尋獲出路。

其他參考資料 附件 7

成長小錦囊

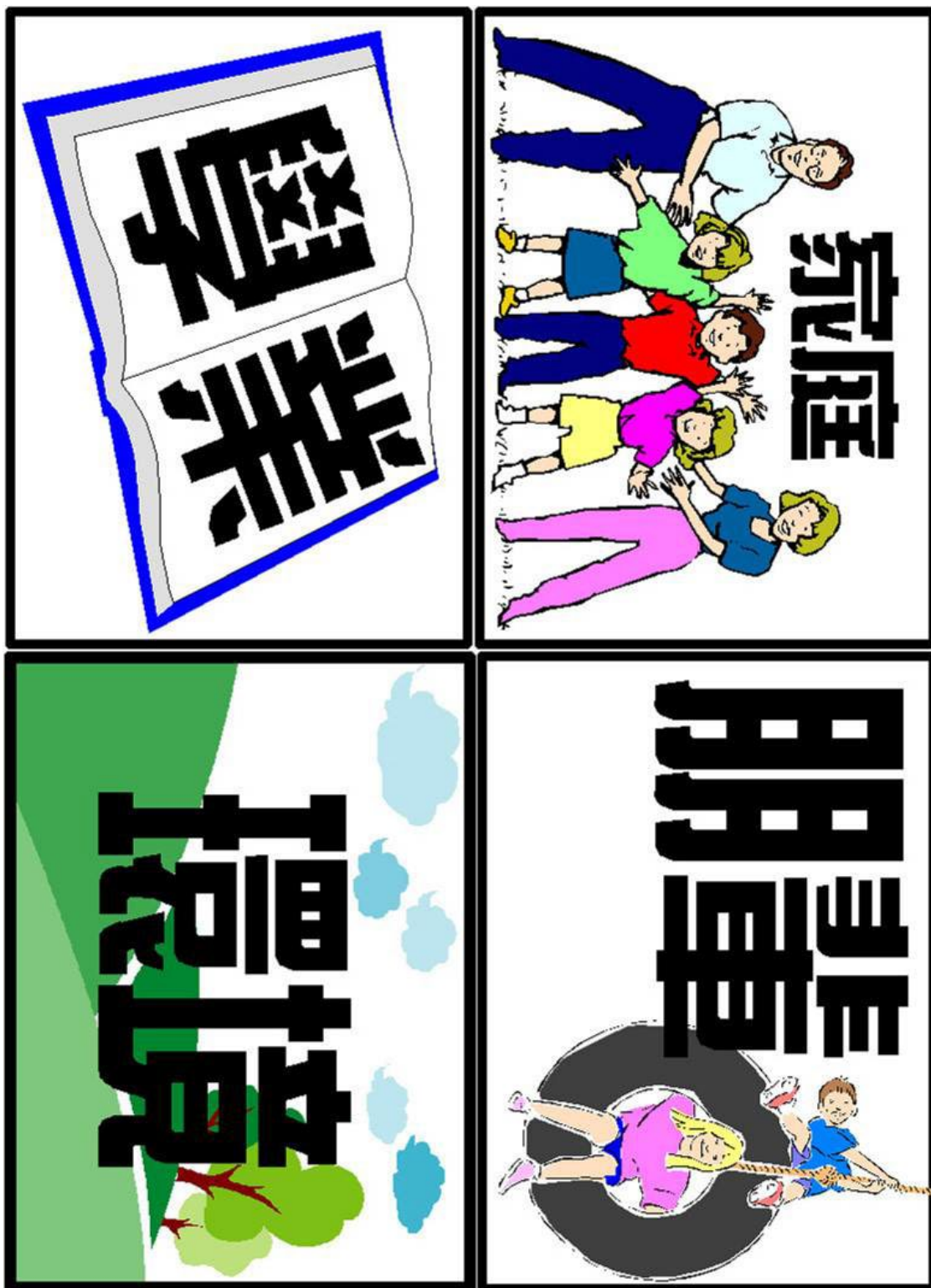
「認清壓力源，臨危而不亂！」

「壓力源」字卡 - 引起動機





「壓力源」字卡 - 主題活動



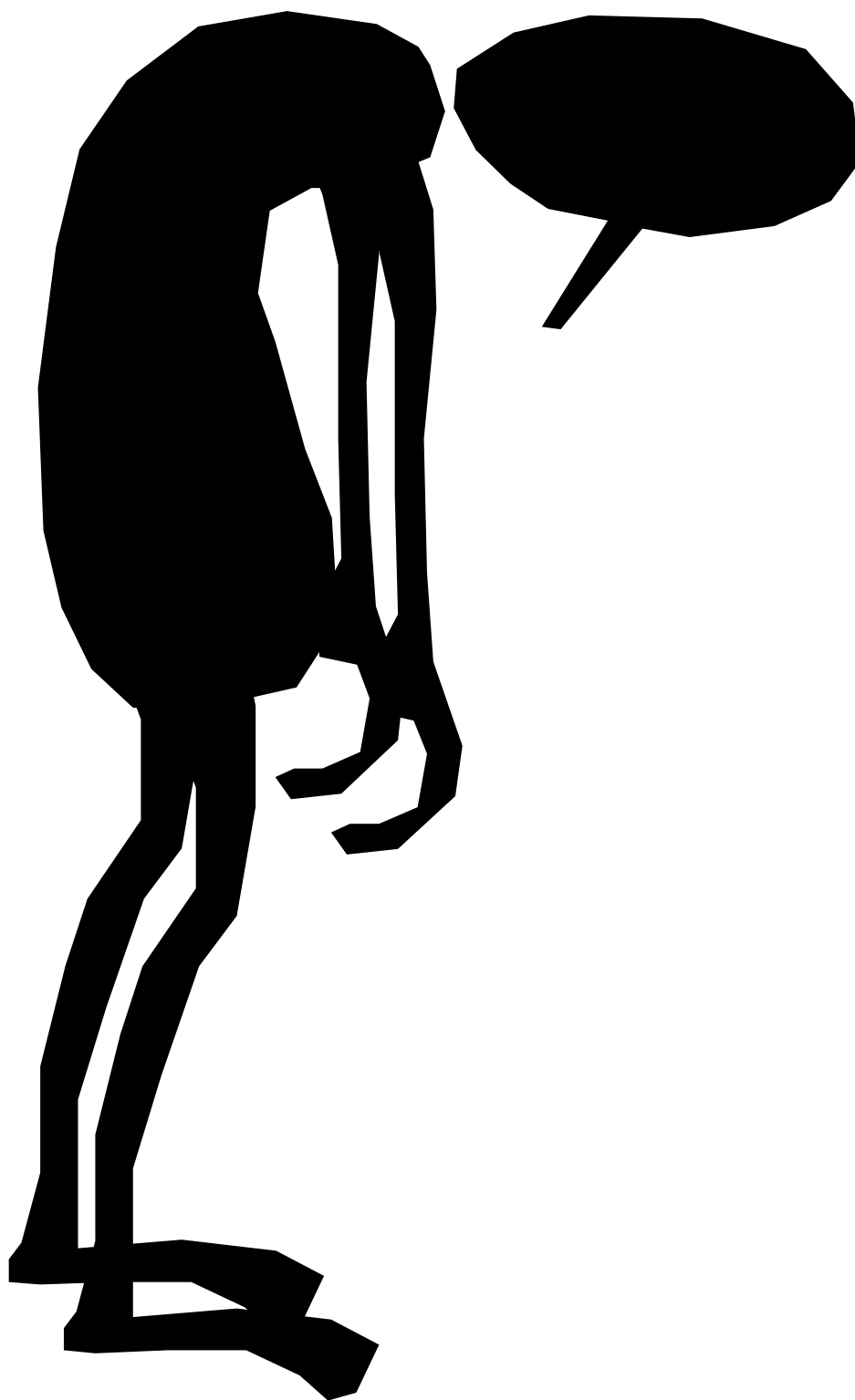
「壓力源」(參考答案)

壓力源	例 子
家庭方面	• 跟父母衝突 • 跟父母分離或暫別 • 父母不和、離異或再婚 • 父母對子女要求過高 / 過份重視子女成績 • 父母對子女無理取鬧 • 父母偏心 • 父母拿子女跟別人比較 • 嚴重家庭問題 (如經濟及家庭暴力問題) • 兄弟姊妹爭執 / 打架 • 遭兄弟姊妹排斥 • 母親懷孕、小弟妹出生 • 搬家
學業方面	• 學習新技巧或概念 • 害怕失敗 (包括默書、測驗及考試) • 功課太多 • 轉校 • 校方要求太高 • 升學

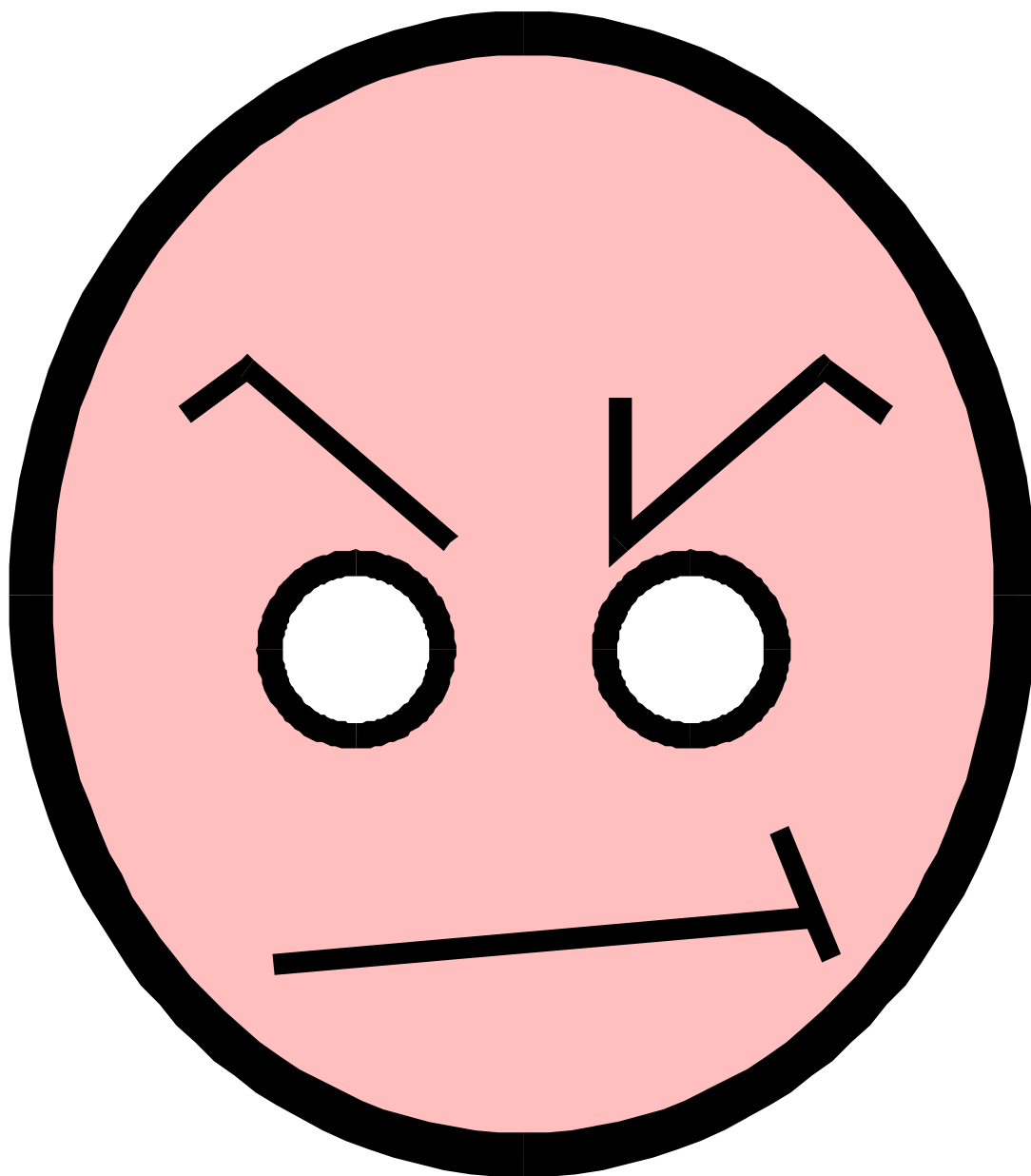
「壓力源」(參考答案)

環境方面	• 生活環境不安全、與鄰舍關係欠佳 • 非典型肺炎 • 天災 • 空氣污染 • 噪音污染 • 放學必定要經過一個公園，而公園內經常有不良份子聚集 • 居住地方經常有狗隻隨處便溺
朋輩方面	• 缺乏交友技巧 • 跟朋友衝突 • 遭人訕笑、忽略或拒絕 • 為取悅朋輩被迫違反個人意願 • 學生彼此嫉妒、競爭 • 惡霸騷擾

人形圖



人面圖





發噩夢

易發脾氣

集中力弱

抽筋

抽筋

受壓徵狀字卡



痛

抽筋

嘔

暈

痛

失眠

冒汗

痛/
抽筋

受壓徵狀字卡



胃口欠佳

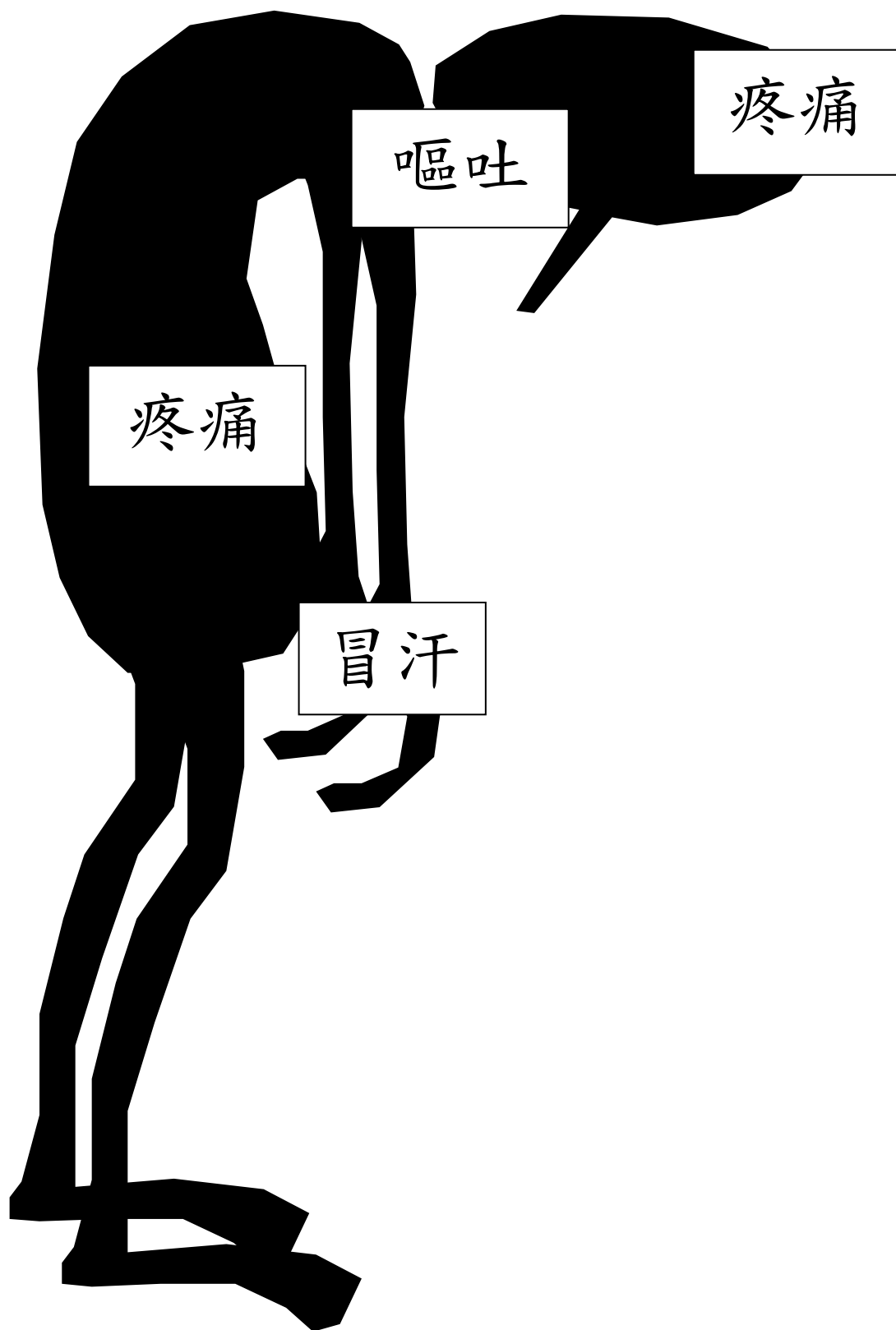
心跳加劇

冒汗

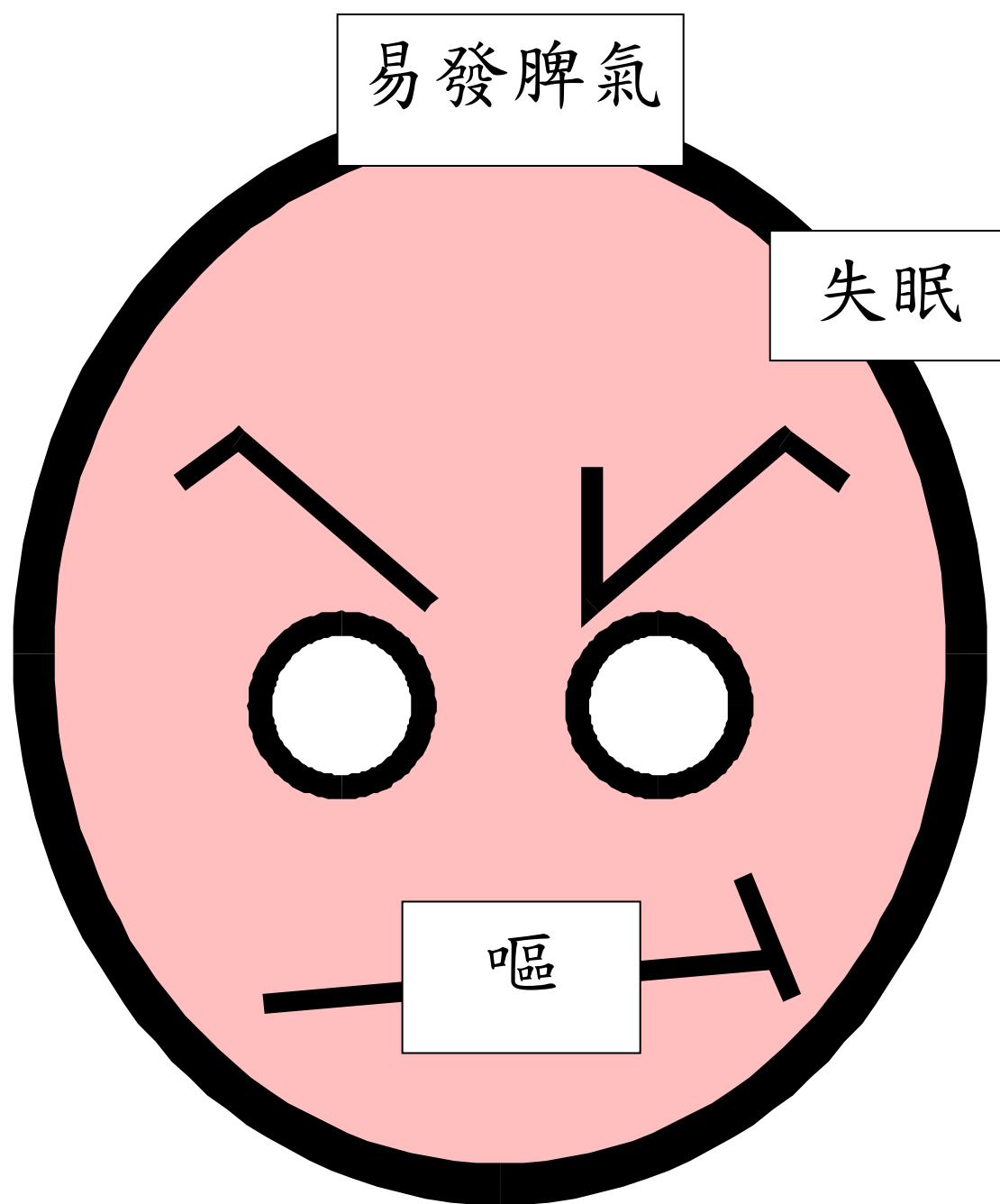
冒汗

神經緊張

建議答案



建議答案



建議答案

字卡	答案	字卡	答案
痛	頭	抽筋	手
痛 / 抽筋	胃	神經緊張	頭
痛	胸口	失眠	頭
冒汗	背	胃口欠佳	胃/口
冒汗	手	發噩夢	頭
冒汗	頭	易發脾氣	頭
暈	頭	集中力弱	頭
抽筋	腳	抽筋	面部 肌肉
嘔	口	心跳加劇	胸

參考資料

受壓後出現的徵狀	受壓後常見的行為反應	受壓後的情緒反應
- 頭痛 - 胃痛 - 容易感染疾病 - 小便頻密 - 神經緊張 - 失眠 - 胃口欠佳 - 發噩夢 - 易發脾氣 - 集中力弱 - 用手指捲頭髮 - 咬指甲 - 做事提不起勁 - 疲倦 - 對別人的批評及忠告特別敏感	1. 行為改變 正面行為改變 更積極學習、辦事更有效率、更愛惜身邊的人或事物、性格更趨成熟和獨立等。 負面行為改變 - 侵犯或攻擊別人 - 質疑成年人 - 反叛 - 投訴學校 - 逃避上學 - 疏遠朋友等 2. 行為倒退 - 如吸吮手指、刻意打扮得稚氣等。	正面 - 因克服困難而提升自我形象 - 自信倍增~因別人支持或慰問而感到被關心和愛護等 負面 - 退縮害怕 - 不信任別人 - 覺得別人不歡迎和愛護自己 - 不能說明感覺 - 憂慮將來 - 失去自信等

第二節：處理壓力的方法

理念：

有壓力不一定是壞事，適當的壓力會給人正面的挑戰及動力。壓力是好是壞，是利是弊，在乎壓力有多大、持續多久，以及人對壓力的主觀評估、對壓力的應變能力等。孩子受壓，若師長能及時施以援手，可以轉危為機，把壓力化為孩子成長的跳板、進步的原動力。

節錄自突破叢書「童心減壓有妙法」

目標：

1. 讓學生明白面對壓力時會產生正面或者負面的反應。
2. 讓學生知道解除壓力的辦法，以不傷害自己或別人的原則下選擇合適自己的方法。
3. 提供可協助解除壓力的資源。

引起動機：3 分鐘

我有壓力

目的：讓學生明白面對壓力時會出現的反應；及應多以正面的思想面對。

物資：1. 已充氣的沙灘球 / 籃球 / 排球 / 足球
2. 未充氣的沙灘球 / 籃球 / 排球 / 足球

活動介紹：

(斜體紅色字為建議答案)

教師先拍球數下(或邀請學生示範)，然後問大家：

1. 為甚麼球能夠被拍動？

原因是球內充滿空氣。

2. 輸入過多的空氣，球會怎樣？

球內的空氣充斥太多，球有機會爆破或彈跳得不受控制。

3. 如果球洩了氣或不夠空氣時，又會怎樣？

(這時展示未充氣的球及讓兩位學生拍打。)

沒有動力或不能被拍動。

4. 那麼，你認為球應充氣到甚麼狀態最好？

適當的程度，不能太多也不能太少。

注意事項：
沙灘球比較方便，效果亦不俗。

解說

教師可以用這個例子引申到學生的日常生活中，遇到壓力的情況，以及大家以怎樣的態度面對壓力。教師可注意以下幾點：

1. 我們做任何事都可能面對一定的壓力。

2. 壓力對我們能夠產生一定的動力，如果能夠適當地利用它，便會對我們/事情更有幫助。

3. 我們不應漠視壓力，以免讓自己受壓力的影響而控制不了情緒或事情的進度。

4. 若果我們以正面的態度面對壓力，使它成為我們的動力而不是一種障礙。

情意互聯網：3 分鐘

- 目的：
1. 提升教師與學生的聯繫感。
 2. 讓學生初步了解用正面的方法去減輕壓力。

活動介紹：

教師向學生分享一次成功減輕壓力的經歷。

教師可循以下方向考慮：

怎樣才能減輕我的壓力(how)、適當或不當的解決方法會引致甚麼後果(what)、何處找到協助的資源(where)、及早減輕壓力或延遲減輕壓力對我有甚麼影響(what)、甚麼人可以協助自己減輕壓力(who)和為什麼這樣的解決辦法對我有幫助(why)。

例子：

教師小時候面臨升中(when)，眼見一眾好友分別被調到不同的中學，恐怕再也沒有機會保持友誼，終日愁眉苦臉，後來更覺得情況越來越嚴重(what)，感到十分焦慮。朋友見我悶悶不樂，便問我發生甚麼事(where)，朋友們聽後便立刻安慰我，說就算被派到別的中學，仍可以保持聯絡，通電或約出來見面等等(how)，而在朋友的支持下(who)，教師由樂觀的態度出發，便再沒有感到焦慮及不安了。(how) (what) (why)

注意事項：
教師如能分享個人的
親身經歷，更能打動學
生的心呢！

※ 5W (WHAT,WHEN,WHERE,WHY,WHO) 等……

上列只為參考，教師可依照自己的需要而配合個人風格講解。

主題活動：15 分鐘衝出壓力迷宮

目的：讓學生透過遊戲的經歷，認識不同的「壓力源」，並灌輸「凡事總有出路」的訊息。

- 物資：
1. 投影機
 2. 棋盤 (投影片) 附件 1
 3. 遊戲卡或自製骰子 (1-6 數字及小樂圖) 附件 2
 4. 棋子 8 粒 (不同顏色/不同形狀膠片/棋子)
 5. 公文袋

活動介紹：

1. 將棋盤投影在白板上。並將全班學生分成每行一組，一起參與跳棋遊戲，每組用相同棋子作代表。
2. 教師講解遊戲的規則及略為介紹棋盤內容。
3. 然後每組輪流抽遊戲卡。
4. 學生根據抽取的點數或小樂卡進行遊戲，教師須作適當的講解。
5. 當每組學生完成遊戲後，教師可邀請該組學生分享感受。
6. 教師整合所有學生的意見，並解釋轉「壓」為「力」的重要性，再帶出是節的主題：「處理壓力的方法」。

活動變化一：

1. 教師以全班為一組，並講解遊戲規則。
2. 教師自由選取學生的學號，由抽中的學生抽遊戲卡。
3. 學生根據抽取的點數或小樂卡進行遊戲，教師須作適當的講解。
4. 每到一個地方，教師帶領全班學生做適切的動作，增加歡樂氣氛。(例如棋盤上的 5 先睡一覺，教師可讓全班學生伏在桌上，扮睡覺。)
5. 當每組學生完成遊戲後，教師可邀請該組學生分享感受。
6. 教師整合所有學生的意見，並解釋轉「壓」為「力」的重要性，再帶出處理壓力的原則：不傷害別人、不傷害自己、不破壞物件。

注意事項：
如時間不夠，教師可自行因應情況而終止遊戲，再引用棋盤裏的減壓方法，並加以解釋。

活動變化二：

1. 教師將全班分為若干小組，每 4 人一小組。
2. 每組學生獲派發紙棋盤一張(A3 SIZE)及骰子一粒，各組自選一款文具作為棋子。
3. 每當學生擲骰子出現「6」點或「小樂」圖時，便要說出一個解除壓力的方法，說得合理才可前進 6 步。
4. 當每組完成遊戲時，教師可抽取棋盤上提供的方法與學生討論。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要，可從兩個活動中選擇其中一個。

1. 齊來鬆一鬆

目的：讓學生體驗令身心輕鬆的練習。

物資：1. 錄音播放器材

2. 減壓聆聽教材 附件 3

3. 鬆弛運動圖片 附件 4

4. 漸進放鬆法資料 附件 5

活動介紹：

1. 教師依照提供的視像教材及「漸進放鬆法」教導學生做一次，可同時播放舒適、悠閒的音樂。
2. 手部 - 先將手平放在檯面上，手心向天，嘗試緊握拳頭，默數 20 秒，然後放鬆，重複三次左右。

經驗分享：

如教師於事前準備充足，先掌握「漸進放鬆法」的要點，再由教師自己演繹，讓學生跟著一起做，學生的得益及專注程度將會大大提高。

音樂放鬆練習

「音樂放鬆」以寧靜安詳音樂為背景配搭指示者優美柔和的語調，學員們依照播放內容指示分別緊縮、放鬆從頭到腳各部份的肌肉，來達到肌肉完全放鬆的效果。而「認知行為治療」也是目前臨床界用來治療憂鬱症成效頗佳的方法，其特色為透過結構性的課程設計，成員可以在課程中按步就班的學習到許多改變「負向思考」的觀念及技巧，如「思考中斷法」、「憂慮時段」的使用、增加快樂事件、解決問題和溝通的方法等等。

(部份資料來自 ~ <http://www.abridge.com.tw/my-gz-ol/my-gz-a 01614.htm>)

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要，可從兩個活動中選擇其中一個。

2. 「放眼世界」及「樂韻飄揚」

目的：讓學生體驗令身心輕鬆的練習。

(一) 放眼世界(10 分鐘)

- 物資：
1. 電腦
 2. 電腦投影機
 3. 風景畫數張(ppt) 附件 6

活動介紹：

1. 教師在課室裏培養一個清靜的環境，播放風景的相片，與學生一同體驗意象鬆弛法的歷程。
2. 如時間許可，教師可開放地詢問學生的感受，並鼓勵學生日常生活如有此等器材，也可用意像鬆弛法幫助自己減輕壓力。

注意事項：
圖片只供參考，教師可自行預備圖片。

部份資料來源自 http://www.gov.hk/police/offbeat/archives/660/022_c.htm

意象鬆弛法

意象鬆弛法就好像有計劃地做「白日夢」，讓我們既不會流於無邊際的幻想，又能享受自我釋放的感覺。當我們把注意力集中在一幅寧靜、優美和悠閒的景象時，其他外在的事物對我們的干擾都會減少。而我們的腦神經接收了這樣一個景象後，便會作出相應的生理反應，包括呼吸和心跳減慢、肌肉鬆弛等，使整個人慢慢地感到愉快舒暢。試想像你去到一處自己最喜歡的寧靜環境，讓這意景幫助你鬆弛。

(二) 「樂韻飄揚」(10 分鐘)

目的：讓學生體驗令身心輕鬆的練習。

物資：1. 大自然聲音片段 附件 7

(教師亦可播放自備的音樂片段。)

活動介紹：

1. 教師在課室裏營造一個清靜的環境或寧靜的氣氛，然後播放大自然聲音的音樂光碟或錄音帶。
2. 播放完畢後，教師可詢問學生剛才聽到多少種聲音以及聽完後的感受。
3. 教師可鼓勵學生使用音樂素材幫助自己減輕壓力。

反思及總結：5 分鐘

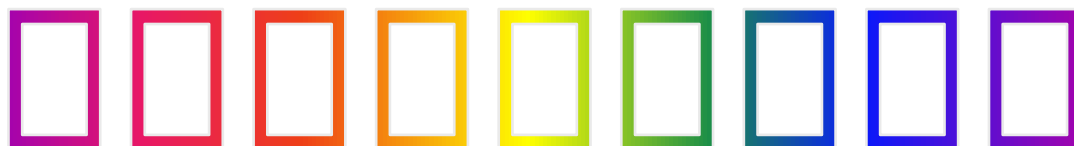
下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 有壓力是否必然令人意志消沉？ 2. 你有壓力時，會用甚麼方法減壓？ 3. 處理壓力時應留意哪三個原則？ 4. 如壓力積壓得過久或無法獨力宣洩時，應如何處理？	✧ 不一定，適量的壓力能令我們有更多能量和動力。 ✧ 減壓其實有很多不同的方法，最重要是不傷害別人、不傷害自己及不破壞物件。 ✧ 應尋找能協助自己的資源，不要逃避，要積極面對。
樂觀感 (O)	1. 若壓力是一個必經的階段而又是人人都會經歷的，你會如何面對它？	✧ 壓力是我們完成工作的必經階段，宜開懷面對、以樂觀的態度應付，並能及時減壓，將壓力變為一種動力。 ✧ 相信勝過一次小壓力，更能輕鬆面對將來許多和更大的壓力。

其它參考資料：附件 8

填寫評估問卷：了解學生對情緒篇的學習情況。

成長小錦囊



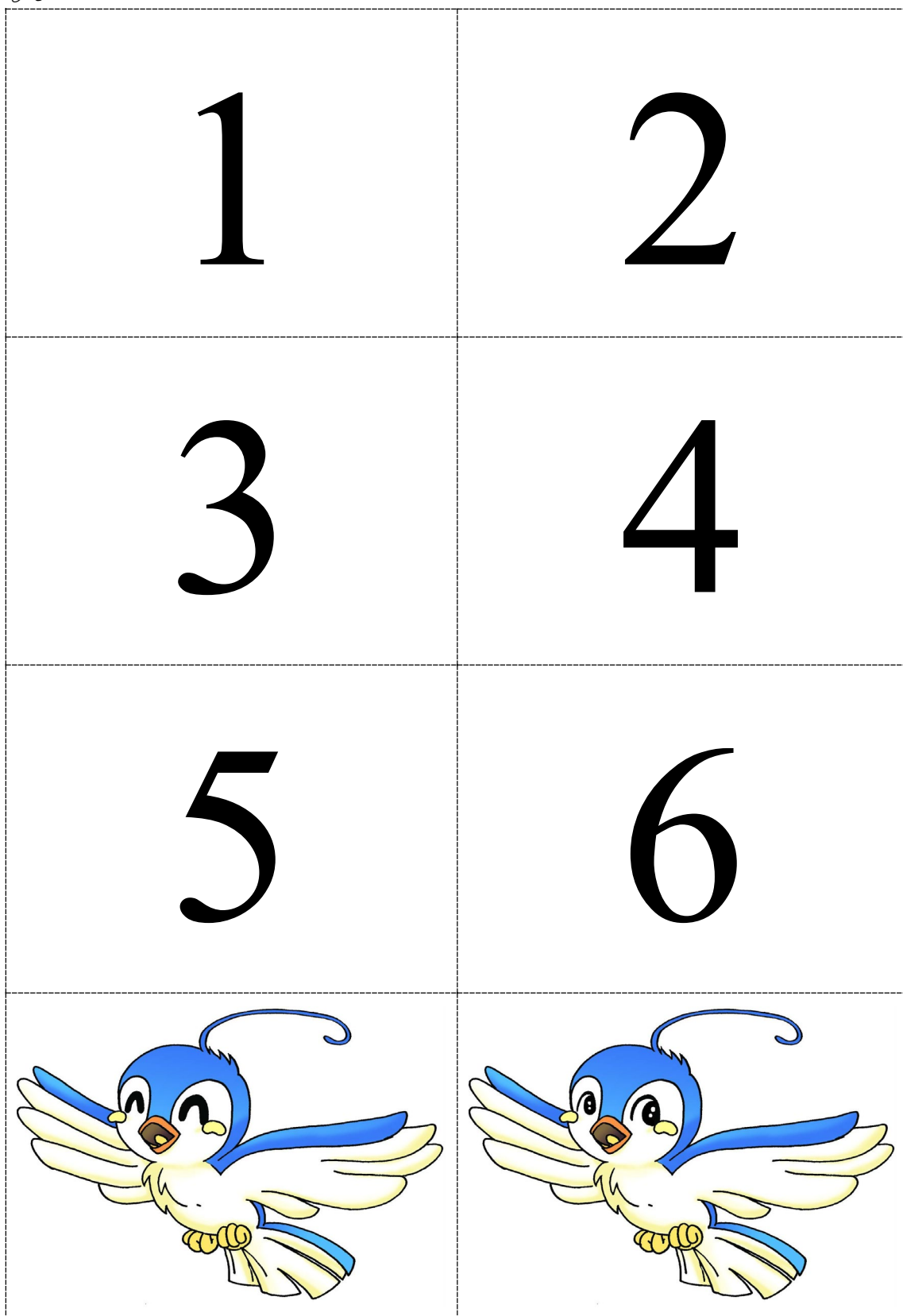
棋盤

起點	1  欣賞美麗風景， 心曠神怡。	2  閱讀笑話或者 小說，轉移注 意力。	3  做運動也是一 個好方法！	4  向海大叫！ (不可騷擾其他人)
5  先睡一覺。 Zzzzzzz.....	6  尋找專業支援， 疏導情緒。 (如約見輔導教 師或社工)	7  沒有樂觀的思 維，終日悶悶 不樂。全組扮 鬼臉一次。	8  打熱線電話找 社工傾訴一 下！	9  不適當處理壓 力，影響他人及 傷害自己，需要 送院，回到起點。
10  鑽「牛角尖」， 罰停一次。	11  適量地吃一頓， 放鬆心情。	12  暫時冷靜一 下！	13  與人分享，多聽 別人的意見。	14  適當處理壓 力，移至 20 格。
15  默數十下！ (全組一起默數)	16  聽輕音樂， 舒緩壓力。	17  善用妙法減輕 壓力，飛到 22 格。	18  不適當處理壓 力，破壞物件， 返回起點。	19  停一停， 想一想， 總會有辦法。
20  欣賞笑片， 哈哈.....	21  看電視， 輕鬆下！	22  飲杯冰水，讓 自己冷靜一 下！	23  轉「壓」為「力」， 心情開朗。	出 路

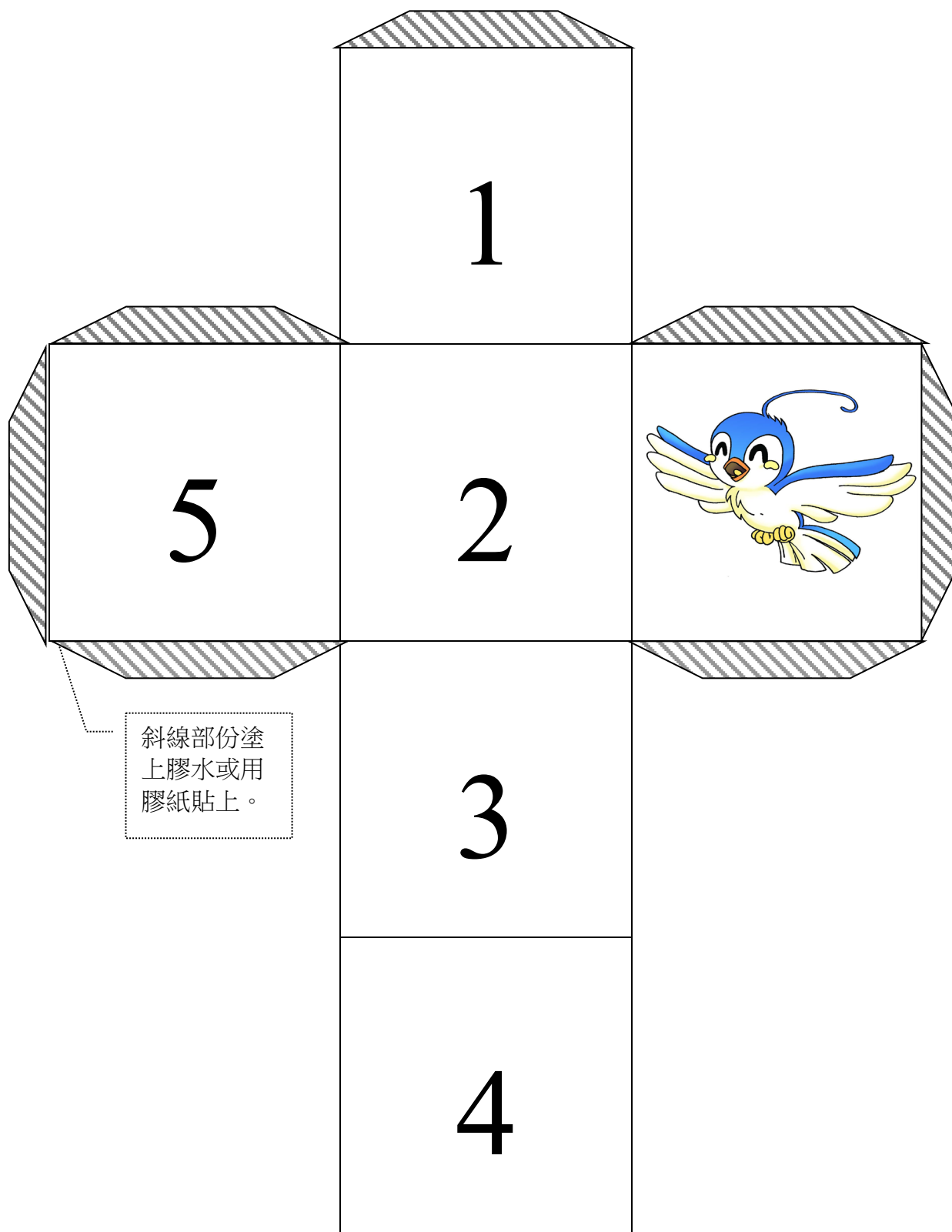
規則：開始時大家從 **起點** 出發，直到有一組學生到達「出路」便停止遊戲，隨後進入分享環節。

注意事項：
遊戲卡內有小樂圖案，當學生抽到小樂圖案時，便要說出解除壓力的方法，如學生說得合理即可 前進 3 步。

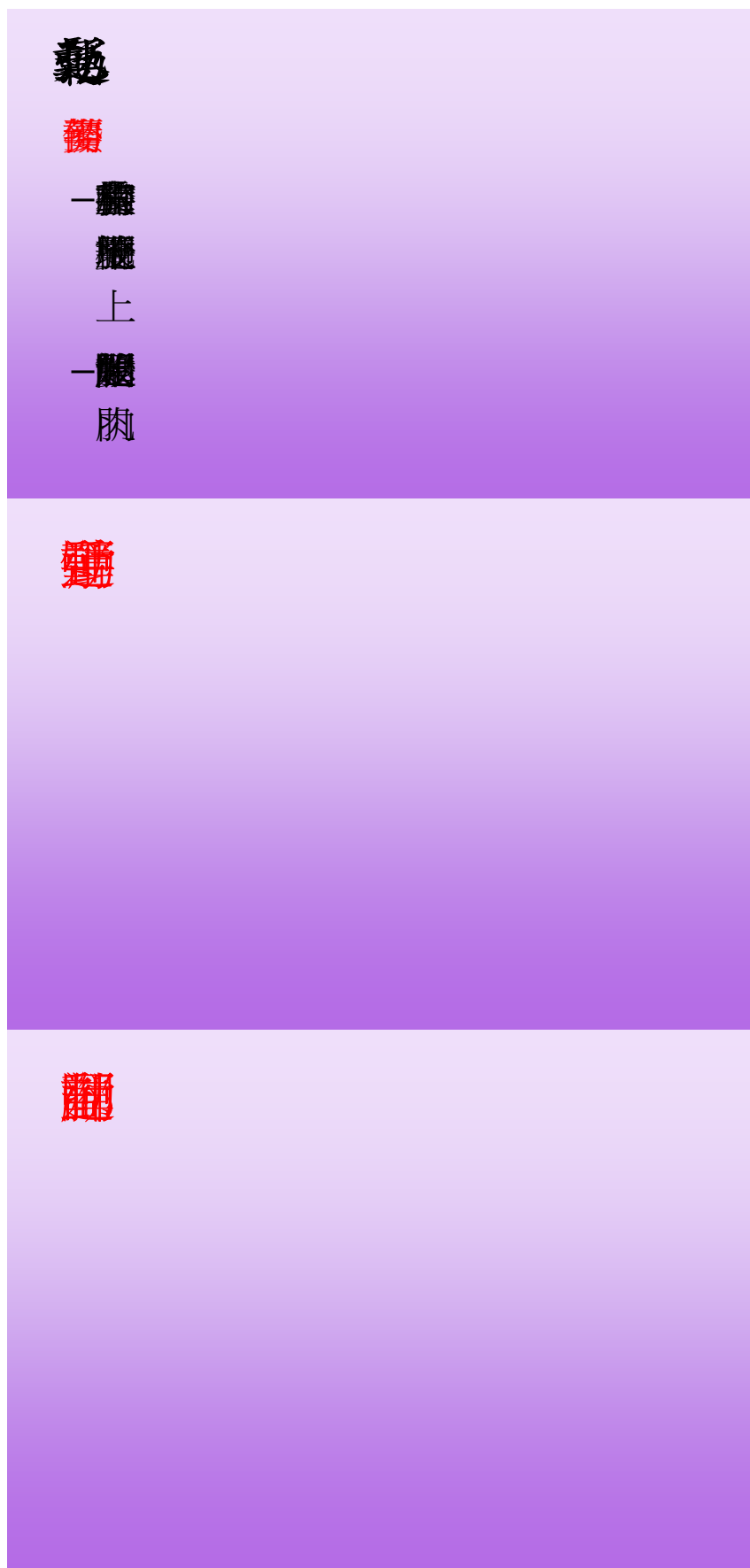
遊戲卡



(或可用 1-5 數字及一幅小樂圖案做骰子，效果更佳)



鬆弛運動圖片



參考資料

起源

漸進放鬆法是由艾文•積及迅醫生(Dr.Edmund Jacobson)為幫助緊張的病人發展出來的。當積及迅看見醫院內的病人苦著臉子、皺著眉頭，他便嘗試為他們減輕肌肉緊張的病徵。他教導病人一連串的運動，首先收緊一組肌肉，然後放鬆，再由一組肌肉轉移到另一組肌肉，目的是要教導病人認識肌肉緊張的感覺和熟習漸進放鬆法，讓他們在發覺肌肉緊張時能自動運用漸進放鬆法去放鬆身體。

漸進放鬆法的好處

(一) 生理方面：

放鬆肌肉、腸胃系統及循環系統，減輕偏頭痛等病症。

(二) 心理方面：

減輕情緒低落和焦慮，增加自信心，幫助入睡，提高工作及比賽成績。

注意事項

(一) 分辨緊張的徵兆：

能夠分辨出緊張的徵兆是很重要的，因為當你緊張時，你可能會感到肩膊痛、背痛、頸痛、頭痛、身體痕癢、過份繃緊、坐立不安和雙手抖震等。但當你能熟習漸進放鬆法後，你便能在緊張的訊號發出時，有準備地去放鬆，舒緩緊張的情緒。此外，有規律的練習有助防止緊張的訊號發生。

(二) 環境：

當進行漸進放鬆法時，最好是找一個寧靜、沒有騷擾的環境，關掉電話及傳呼機，光線要柔和，溫度要和暖，避免穿上緊身的衣服或佩戴飾物，有需要的話，可脫掉鞋子。當感到身體不適或肌肉繃緊、疼痛時，便要立刻停止。

(三) 身體位置：

當進行漸進放鬆法時，讓全身平躺在氈上，讓地面承托著身體，而不是讓肌肉承托著身體。當身體躺在地上時，可盡量讓手和腳伸展，平放地上。需要的話，可放一個枕頭於頸下或膝下，盡量讓自己感到舒服才進行。

漸進放鬆法練習主要可以帶來以下兩個效果：首先，練習漸進放鬆法時，身體會感到鬆弛；另外，熟練漸進放鬆法可增加我們對身體肌肉鬆緊程度的敏感度。

漸進放鬆法教我們怎樣鬆弛身體四個主要的肌肉群，首先是**手和臂**，接著是**頭和頸肩**，然後是**胸、腹和背**，最後是**腿和腳**。練習漸進放鬆法時，我們首先在椅上舒服地坐下，或臥在床上，然後將手放在兩旁，腳微微分開，依著以下的示做，將注意力集中在「放鬆」。

請選擇下圖要鬆弛的部份，並依指示練習漸進放鬆法。

(手和臂)

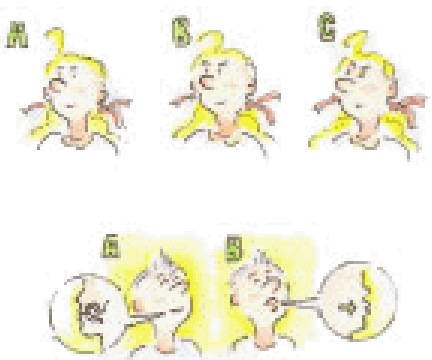
閉上眼睛，深深吸一口氣，保持著，然後慢慢用口呼氣。

首先，將注意力集中在手，用力緊握拳頭，將注意力集中在用力的拳頭，緊握拳頭。

這時，拳頭、手及前臂都緊張起來，現在放鬆拳頭，感覺很放鬆，體會緊張和放鬆的對比感受。你的手會感到溫暖和放鬆。現在再緊握右手拳頭，用力，用力，之後放鬆拳頭。注意右手更放鬆和更溫暖。將這種感覺與上次對比。接著用力緊握左手拳頭，握緊，體會緊握拳頭時緊張的感覺。現在放鬆左手拳頭，感到左手全部放鬆，注意這種鬆弛感覺和以前不同：可能和右手一樣感到溫暖和放鬆。跟著緊握左手拳頭，集中所有注意力在拳頭，然後放鬆拳頭，注意現在是多麼放鬆和溫暖。比較緊張和放鬆的對比感受，形容給自己聽。

現在舉起兩個拳頭、放鬆，感覺一下鬆弛的感受。現在舉起雙手，緊握拳頭、曲手，注意由前臂到二頭肌緊張的感受，放下手、放鬆、完全鬆弛，體會緊張和放鬆的對比感受。再來一次，舉起雙手，曲手、放下手、慢慢放鬆、靜靜坐下來、深呼吸，讓你的手沉下，深深吸氣，然後慢慢地用口呼氣。

(**頭和頸肩**)現在將注意力集中在頭、頸及肩膊，它們是最重要的肌肉群，將注意力放在頭部，皺起眉毛，盡量揚起，保持數秒，放鬆，放平它，想像整個額頭都是平滑的，放鬆，再次，皺起眉頭，盡量上揚，放鬆，額頭像絲一樣平滑，閉上眼睛，用力閉眼皺鼻，保持著，現在放鬆。眼睛閉上，很靜和很舒服的。



再來一次，緊緊地閉上眼睛，很緊、很緊，現在放鬆，享受一下放鬆和平滑的臉。現在咬緊牙齒，注意整個下顎都緊張起來，現在放鬆，當下顎放鬆，唇會微微張開，體會一下下顎緊張和放鬆的對比感受。再咬緊牙關，保持著這個緊張的姿態，放鬆、放鬆，鬆弛的感覺分佈口唇。現在將舌頭用力頂在上顎，感到口的後部份緊張，然後放鬆，讓口微微張開，再將舌頭用力頂著上顎，保持著，現在感到溫暖和平靜。將口唇向外伸出成「O」型，盡量伸出，保持數秒，現在放鬆，享受一下放鬆的愉悅，唇感到溫暖和放鬆，前額、頭、眼睛、上顎、舌頭及唇都放鬆。現在將頭盡量向後仰，注意頸部緊張的感覺。將頭轉向右邊，緊張的感覺轉到另一位置，將頭轉向左邊，將頭轉向中間、向前，好像下顎要觸碰胸前一樣，感到喉部和頸都緊張，將頭放鬆到舒服的位置，讓這種放鬆的感覺加深，再注意這些緊張的部位現在是那麼鬆弛。

現在聳高雙肩，好像有兩條繩子從天花板吊下來的在拉著一樣，將頭向下，放在兩肩之間，體會緊張的感覺。現在放鬆，讓肩膊下墜鬆弛。感到喉、頸和肩都放鬆。再來一次，聳高雙肩，現在放鬆，讓身體全都放鬆、溫暖和舒服。

(胸和腹)現在深深地吸一口氣，將注意力集中在心胸間，肺儲滿氣，腹部突出，保持摒氣，收緊胸部肌肉，現在慢慢用口呼氣，速度要盡量平緩，繼續正常地呼吸，再深深吸一口氣，保持摒氣，感到胸部肌肉緊張，現在將氣吹出，再自然地呼吸，在以下三十秒，慢慢地呼吸，平靜、溫暖和放鬆的感覺偏佈全身。跟著腹部用力收緊，盡量將肚子縮進去，保持收緊，放鬆，體會腹部收緊和放鬆時的對比感受。現在將手放在腹部，深深地吸氣，伸張肚子，將手推向後，保持著、放鬆。注意深呼吸怎樣可以令身體更加放鬆，現在將胸部突出，雙肩向後，收緊背部肌肉，放鬆、保持平靜，放鬆的暖流暢通全身。

(腿和腳)最後會放鬆大而有力的腿部肌肉。先收緊雙腿及雙臀，將腳跟盡量壓在地上，讓肌肉緊張起來，放鬆，體會緊張和放鬆時的對比感覺。再來一次，腳跟盡量下壓，收緊雙腿及雙臀，保持著，放鬆。現在腳趾向下時令小腿緊張，收緊時不要用力太猛而令腳抽筋，保持著，放鬆，讓鬆弛的感覺佈滿小腿。將腳趾向下揚，再令小腿緊張，保持著，放鬆，小腿感到很鬆弛。跟著將腳趾盡量上揚，向著臉部，令腳緊張起來，保持腳趾上揚緊張，放鬆，令腳鬆弛，體會緊張和鬆弛的對比感受。

現在靜靜坐著，讓放鬆的暖流遍佈全身，身體更加放鬆。放鬆腳、腳跟、小腿、膝、大腿和雙臀，讓鬆弛的感覺佈滿腹、背、胸，感覺到手、手臂和肩也深深地放鬆，安祥和放鬆的感覺伸展到頸、下顎和臉部肌肉，深深吸氣，保持摒氣，慢慢呼氣，一會兒後慢慢張開眼睛，你會覺得安穩和精神。在日常生活中，你可利用這深深放鬆的感受來協助你放鬆緊張的肌肉。現在繼續慢慢呼吸，想像房間的東西，當你準備好，便可以慢慢張開眼睛，看看四周的東西，習慣一下這個環境，然後慢慢起身及伸展，體會一下這種安祥和鬆弛的感覺。

部份資料來源自 <http://www.abridge.com.tw/my-gz-01/my-gz-a 01614.htm>

解除壓力的方法

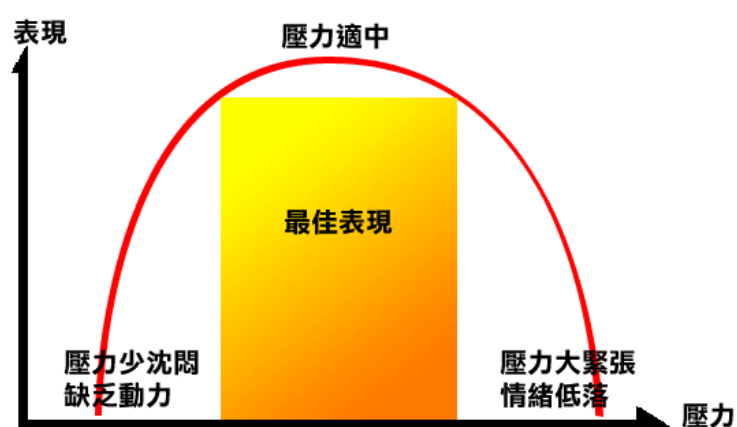
1. 正面迎擊壓力，不作逃避。
2. 於事後，找出預防及能夠控制壓力的條件。
3. 當我們尋找解除壓力的方法時，嘗試不同的方法對壓力產生的回響。
4. 將問題聚焦在壓力源上，嘗試找出壓力的來源及並估計其影響程度。
5. 將問題聚焦在情緒指標上，察視壓力為我們帶來怎樣的負面情緒。
6. 如能兼顧以上兩者，則更易解除壓力。
7. 為自己訂下一些目標、或制定一套合宜的時間管理，以減低壓力的影響。
8. 在受壓的期間或後期，嘗試從生理的角度入手，包括以鬆弛的運動或尋求醫藥的協助，減輕「心病」的影響程度。
9. 解除受壓的情緒困擾，亦可借助外界的系統幫助，諸如找朋友傾訴，尋求輔導員協助等等。
10. 行為因應我們對事件的看法而產生，故此，要減低負面的行為出現，正面的思維就顯得很重要了。
11. 有時，壓力的轉化可以成為我們的推動力，當我們承受過一些小壓力後，會令我們將來更易跨過更大的壓力，故此，承受一定的壓力以及重遇相同的壓力源也會幫助我們解除壓力。

參考資料

(網上轉載，原作者不詳)

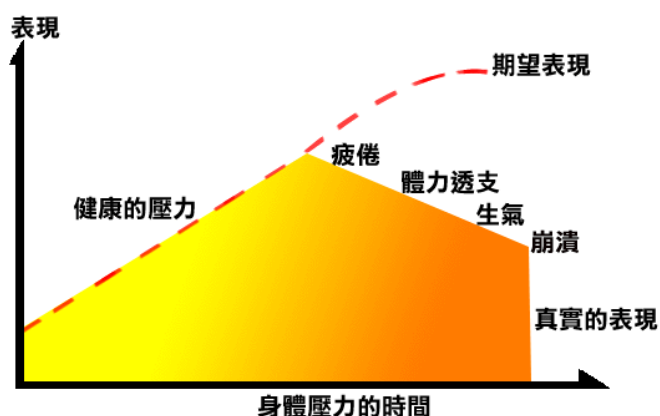
壓力與表現的關係

壓力會影響個人的表現。依著倒轉 U 理論，每一個人都有一個最適的壓力水平，以下的圖表說明了短期壓力和表現的關係。當壓力太低時，我們會覺得工作沈悶，欠缺集中力，沒有動機，表現也不太好。當壓力太大時，我們會感到過於緊張，情緒低落，也大大影響工作表現。而當壓力適中時，身處於良好的喚醒水平，此時壓力變動力，而且不會感到過份緊張，令表現更佳。



當長期處於壓力時，我們會感到疲倦，士氣低落，生病，甚至崩潰。以下的圖表顯示了長期壓力對表現的影響。起初，我們都有足夠的能量去面對挑戰，所以表現不受影響。經過一段時間後，我們會開始感到很疲倦，緊張和不開心，工作表現亦相繼受到影響。久而久之，我們會有失敗的感覺，時常生病，士氣低落。假若情況嚴重，我們便會感到失落，耗竭，崩潰，神經緊張或有嚴重的疾病。

長期壓力對身體的影響



參考資料

《資料來源自 <http://www.hkbu.edu.hk/~stress/>》

平伏心情的方法包括：

1. 了解當時自己的情緒

所有人都有一些生氣、鬍怒、受壓的表徵(生理上的表徵)，如緊握拳頭、肌肉繃緊、皺眉、心跳加速、咬緊牙筋，這些訊息正是讓他們知道自己正處於情緒不穩的狀態。

認識了個人情緒不穩的表徵，當這些表徵出現時，便能很快知悉自己正在受壓，從而尋找適合自己的減壓方法。

2. 放鬆自己

放鬆自己包括：深呼吸～當自己被激怒時，深呼吸是加強自我控制最快速的方法。剛開始深呼吸時，吸氣後先摒息三秒，然後重重的呼氣，就像把所有不愉快、生氣的感覺一掃而空。

不斷默數～用溫柔、鎮靜、規律的聲音，在心中默數，這可緩和當時的情緒，讓自己不再那麼生氣。

撕紙、洗澡、吹汽球、向海大叫等

3. 轉移注意力

心煩氣燥時，可以閉上眼睛，想想自己喜歡的活動或快樂的記憶，讓整個人浸在快樂的記憶中，暫時放開受壓的感覺。另外，面對壓力時，可以離開現場，到一些令自己舒服的地方及做一些自己喜歡的事情，如吃東西、睡覺、看電視、聽音樂等。

4. 笑多一點

有所謂「一笑解千愁」，笑可以舒緩任何不穩定的情緒，笑亦可以令緊張的身體放鬆。

5. 找合適的人傾訴

面對壓力時，找人傾訴可舒緩不穩的情緒，亦可以聽聽別人的意見，加快解除壓力的過程。

※ 教師同時可參閱第一節的參考資料。

社交篇

「成長」原就是一個艱辛的歷程。但成長的意義是，孩子既要融入社會，又要面臨種種因成長而帶來的恐懼和挫折，或是之後的歡喜與愉悅。孩子要適應社會，要懂得在人際情境中知所進退；孩子要頂天立地，必須在人際社會中建立自信。孩子的自我肯定、情緒表達和人際關係，都是在生活中、在人與人互動的過程中，累積點點滴滴的事件串連而成。

教育學者 **Karen Budd** 更認為孩子要擁有 **自我肯定能力(Assertiveness)**——能直率地表達感情和意見的能力。

敢於自表(**Being Assertive**)的意思是希望按照自己的權益去做事，一個敢於自表的人能夠用積極的方法去表達自己的意見、需要及感受。敢於自表的行為不是委屈求全或含有攻擊性的。

在成長的過程中，許多孩子必須從日常生活中認識自己，反省自己。據我們觀察，孩子在與朋輩結交的過程中，常易走極端，不是過份容忍(羔羊行為)，便是太苛求(霸道行為)。孩子們由於不懂得自確行為，便會因怕「孤獨」、怕「沒有朋友」而不敢自確，甚或被朋友操縱；也有些孩子害怕失去同伴，便會對朋輩強加壓迫、嚴厲苛責，弄致朋輩尊嚴受損；甚至影響了朋輩關係。自確行為可使兒童在自重重人，你好我好的心態下，不縱不燥的交往過程中，健康地成長。

- 資料參考至
1. SOCIAL SKILLS TRAINING —A WORKER' S MANUAL
 2. 提升青少年自尊感導師手冊

故此，六年級的社交篇將以「自我表達及接納他人」、「認識朋友的類別」這兩節作為本課題的終結篇目。

第一節：自我表達與接納他人技巧

理念：

人與人相處的各種社交技巧之中，自我確定是重要的一環。自我確定的意思是「在不含攻擊、尊重對方權利的情況下、充分表達自己的情緒和意見」。

與自我確定行為相對的是羔羊行為和霸道行為。不過，此三種行為不是完全分割，而是一個連續體：

羔羊行為（自我否定） — 自我確定 — 霸道行為（直接攻擊）

無論對那一方極端執著都會導致不理想的後果，執著於羔羊行為會喪失自尊、加強自卑感；執著於霸道行為變成侵略，漠視了他人的權利，破壞與他人的關係。較可取的是多運用自我確定行為。因當事人一方面維護自己的自尊和權益，包括防止他人的剝削，拒絕不合理的要求，從而建立自信；另一方面亦可在自重重人的態度下表達對他人的不滿，或相反地表達對他人的讚賞，使溝通完整清晰，進而加深人際關係。

資料節錄自社交技巧訓練—工作員錦囊 香港基督教服務處出版 1997 年 8 月

目標：

1. 讓學生學習一種能直接、清楚地表達自己意願、感受、權益的行為，當中不會否定他人的權益，亦不會感到焦慮。
2. 讓學生學習同時接納他人表達意願、感受、權益的行為。

重溫時段：4 分鐘

目的：溫習小四及小五所學的社交技巧。

內容：

- 與人溝通技巧(語言及非語言溝通)

人與人之間的溝通，除了運用語言之外；還可以利用眼神、面部表情、身體動作及語氣等來表達意思。

- 與人合作技巧

掌握溝通的五個重要元素、語言及非語言溝通。

- 聆聽技巧

停、望、聽、應。

- 同理心

1. 與自己的感覺起共鳴。
2. 表達自己的感覺。
3. 與他人的感覺起共鳴。
4. 以了解的心情回答他人的感覺。

引起動機：3 分鐘

一定要答"YES"

目的：1. 讓學生感受不能自我表達的感覺

2. 帶出什麼時候應說"NO"的討論

活動介紹：

1. 教師首先介紹遊戲規則，就是無論問什麼，一定要答"YES"，並且邀請學生參與是次活動。
2. 向願意參與的學生發出不同的問題，每個要求他們均要答"YES"，藉以帶起活動氣氛。

例句：1. X X X，你是否女孩子？(請邀請一位男同學作答。)

2. X X X，你是否喜歡被罰留堂？

3. X X X，將你身上所有的錢都交給我，你願意嗎？

3. 過後，教師再訪問這些學生，請他們說出不能說"NO"的感覺。再問一次同一問題，請學生觀察他們在說這個"NO"字時的聲調及態度。

4. 教師問學生應什麼時候說"NO"。

情意互聯網：3 分鐘

目的：教師與學生分享自己「SAY NO」的有關經驗。

注意事項：

教師可自由發揮，運用日常教學生活/家庭生活中的例子與學生分享/加以說明其個人的經驗。

例如：一個不太相熟的朋友向你借錢。

主題活動：15 分鐘

SAY NO 有道理

目的：讓學生掌握自我確定的技巧。

物資：1. 「SAY NO 有理？」錄音片段 附件 1

2. 「SAY NO 有理？」故事內容 附件 2

活動介紹：

1. 教師播「SAY NO 有理？」
2. 然後向學生詢問有關故事的內容，可以問答比賽形式進行。

活動變化：

教師可選擇由學生分享/親身演繹其個人的經驗。

例如：教師可將情境在上發展課程前派予學生，邀請學生們於課堂時分組演出。

3. 教師向學生提問以下的問題

問題：看看誰有理？

✧ 平日阿樂也會作弊(錯)

✧ 阿強要阿樂幫忙，要他「出貓」(對)

- ✧ 阿樂沒有馬上 Say No(對)
- ✧ 阿強用群眾壓力來支持自己有理，認為「出貓」無所謂(對)
- ✧ 班上「出貓」的人，大有人在(對)
- ✧ 作弊這回事，沒有甚麼大不了(錯)
- ✧ 只要阿樂有清晰的信念，站穩立場，就大有理由向阿強 Say No(對)
- ✧ 真正的朋友，是互相扶持、互相鼓勵、互相幫助對方成長(對)
- ✧ 逞一時的「英雄」，逞一時的「義氣」，幫助對方做一些不正當的事，亦不是真正的朋友(對)

4. 教師總結故事意義：

『阿強用群眾壓力來支持自己有理：班上「出貓」的，大有人在。好像作弊這回事，沒有甚麼大不了。其實，只要阿樂有這個清晰的信念——人人都做的事不一定對——他就知道道理在自己一方，站穩立場，就大有理由向不對的事情 Say No！他也要明白：**真正的朋友，是互相扶持、互相鼓勵、互相幫助對方成長，而不是逞一時的「英雄」，逞一時的「義氣」。**而且幫助對方做一些不正當的事，亦不是真正的朋友。』

5. 教師提供 Say No 策略：

- ✧ 不斷重複你所表達的訊息，一次又一次重複你要說的。

例子：「對不起，我不把功課借給他人抄寫的。」

- ✧ 採用決斷立場，或曉以大義(說明箇中道理)。

如壓力不斷升級，你便要與壓迫你的人對質。

例子：「抄功課是不好的行為，我不會幫你的。」

- ✧ 結束討論

如對方不罷休，拒絕繼續交談下去，更可先自離場。

例子：「對不起，我是這樣決定的了。」

(注意過程中需要立場堅定，但並不等於要粗魯地對待對方，更沒有必要動怒。)

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

角色扮演(自我確定)

目的：讓學生了解自己的自我確定能力。

物資：1. 角色扮演情節卡 附件 3

2. 角色扮演教師資料 附件 4

3. 公文袋

活動介紹：

1. 教師將學生分為 4 至 6 人一組，並派發不同的情節予每一組學生，請他們根據情況，選擇適合的同學作角色扮演。
2. 讓學生嘗試演繹，如何以自我確定能力，應付這些情境。
3. 教師訪問學生在同一組內，是否有不同的看法，為什麼要堅持這種應付方法。
4. 教師表達欣賞及鼓勵學生掌握自我確定能力。

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 甚麼是『自我確定』？	『自我確定』是不傷害對方的情況下，理直氣壯地說出自己的立場或要求，或拒絕對方的要求，以下是一些參考策略及例子： ✧ 不斷重複你所表達的訊息，一次又一次重複你要說的。 ✧ 採用決斷立場，或曉以大義(說明箇中道理)。 ✧ 結束討論 (注意過程中需要立場堅定，但並不等於要粗魯地對待對方，更沒有必要動怒。)
	2. 你認為在與人交往的過程中，你擁有哪些權利呢？	<u>切記你在不傷害別人下，有以下的權利：</u> ✧ 為自己設想的權利 ✧ 有權提出要求 ✧ 有權拒絕他人要求 ✧ 有改變初衷的權利
	3. 在群眾壓力下，如果道理在自己一方，你有勇氣說「不」嗎？	『人人都做的事不一定對！要分析道理在哪一方。如果對方是沒有道理的，就 理直氣壯地說「不！」 』

成長小錦囊

遇到不平勿重舌，
理直氣壯地 SAY NO !

(故事)

SAY NO 有理？

故事分享→阿樂與阿強

阿樂與阿強是鄰居，由小學一年班起已經結為好友，一個麵包兩份吃。「下雨時共用一把雨傘」。升上中學之後，竟然幸運地被編在同一班，這個學期更坐在一起。

阿樂的成績一向不錯。而阿強則喜歡玩樂多於讀書。今天有中文測驗，阿強昨晚已跟阿樂商量，希望阿樂在測驗時「放放水」。

阿強：「明天中文科測驗，你將測驗卷放近我一點，好讓我看清楚你的答案。」阿樂本來不大願意，但經不起阿強苦苦哀求，就支吾以對，無可無不可地敷衍了事。

到中文堂了，阿樂有點心神不定。因為想到阿強的要求。他翻開試卷，準備回答「課外閱讀理解」部分，而這時阿強輕輕地以手肘碰了碰阿樂。阿樂心中亂得很，頓時，心頭狂跳，臉孔發熱。

耳中彷彿聽到阿強昨晚的話：「『又唔係考試、測驗之嘛！』……」「『班上大把人都係咁做喇，有咩野緊要呢！』……」「『我地係死黨，你有理由唔幫我丫！』……」

如果是你，你又會怎樣做呢？※ 故事背後的解釋道理(教師可用來參考)

清晨時分，有一群羊在山坡上吃草，享受著陽光與霧水。這時候，有一隻小羊不小心踏上一塊鬆脫的石頭。登時腳步不穩，滾下山坡去。牠「咩咩」呼痛，羊媽媽也呼喊起來。其他羊兒不知發生了甚麼事，也叫了起來。一時間，整個山頭呼叫聲不絕。羊兒害怕起來，便四處亂竄，你推我撞，瘦小的被推下山坡，強壯的也走得不知去向。

這就是「羊群心理」。

有些事未經思考，看見眾人都做，自己也跟著做。但是，人人都做的事，是不是一定對的呢？



同學向你要\$10，說他外面的朋友有事
急需金錢上的援助。

星期一要考試，星期日同學
約你去玩耍/看電影。

同學要你抽第一口煙。

母親約了你放學後去探望外婆，
但老師希望你留校幫忙做壁報。

同學要求要抄你的功課。

同學要你在超級市場偷東西。

同學問你借\$30，說要還給另一同學，
否則他會被打。

同學要你放學後去游泳，
但你之前約了表哥打籃球。

同學跟你打賭\$20 今晚的足球賽某隊勝
出，而你覺得另一隊勝出的機會較高。

教師資料

角色扮演情節 (自我確定)

以下情節讓學生分組討論，然後作角色扮演；同時，讓大家分享彼此的看法，教師最後才作總結。

情節如下：

- ◇ 同學向你要\$10，說他外面的朋友有事急需金錢上的援助。
- ◇ 星期一要考試，星期日同學約你去玩耍/看電影。
- ◇ 同學要你抽第一口煙。
- ◇ 母親約了你放學後去探望外婆，但教師希望你留校幫忙做壁報。
- ◇ 同學要求要抄你的功課。
- ◇ 同學要你在超級市場偷東西。
- ◇ 同學問你借\$30，說要還給另一同學，否則他會被打。
- ◇ 同學要你放學後去游泳，但你之前約了表哥打籃球。
- ◇ 同學跟你打賭\$20 今晚的足球賽某隊勝出，而你覺得另一隊勝出的機會較高。

以上的情節，你會怎樣處理？

教師就用這句話來作總結：

『人人都做的事不一定對！要分析道理在哪一方。如果是沒有道理的，就理直氣壯地說「不！」』

第二節：朋友的種類

理念：

根據艾力遜(Erik Erikson)的『人生八階』理論，11、12 歲的兒童正開始由兒童期過渡到青春期，會到達找尋『身份/角色認同』(role identification)的發展階段，他們會致力尋求朋輩的認同，從而肯定自身的價值。因此，這年齡的兒童開始減少對家庭的投入，而越來越受朋輩的影響。假如兒童在此階段誤交損友，就很容易受到引誘，而誤入歧途。

我們認為，兒童彼此之間要建立優質的朋輩關係，應具備以下條件：

1. 朋友間會互相分享自己的感受。
2. 朋友間可以互相支持，協助大家跨越逆境。
3. 透過交往的過程，可以向朋友學習，學會欣賞他人的優點，以及改變自己及他人的行為。

目標：

1. 認識朋友的特質。
2. 了解當有朋友出現不良行為時，除了自己堅持不受引誘外，更可進一步勸導朋友改善不良行為。

引起動機：5 分鐘『朋友仔』

目的：帶出本節主題—朋友的特質

物資：1. 「朋友仔」CD 及 CD 機或學生合唱

2. 「友誼第一」歌詞 附件 1

3. 「朋友的分類」金字塔 附件 2

活動介紹：

1. 播出『朋友仔』一曲，或由學生演唱

2. 透過歌詞，教師向學生講解朋友的特質：

✧ 朋友當中，有些與我們較親密，有些則是點頭之交；詳細可分類如下：

朋友的分類

階段(分類名稱)	內容
一. 一般朋友	玩伴關係
二. 好朋友	與對方有較多的了解，會為對方解決問題，互相合作及作出分享，開始建立互相支持的關係。
三. 摯友	擁有相同的經驗而且在經驗中建立更深厚的友誼，並互相學習、互相支持、會為對方擔心，及願意為對方而付出。

✧ 朋友對我們會有很大的影響，他們可影響我們的情緒及行為。

注意事項：
摯友不限於同性朋友，即使是異性也可發展是摯友的關係。

注意事項：
一般朋友的數量會較多，最少的是摯友。朋友的數目並不重要，最重要的是要維持及發展友誼。

情意互聯網：5 分鐘

- 目的：1. 提升教師與學生的聯繫感
2. 加強學生對『朋友』的特質的了解。

活動介紹：教師分享與朋友相處的經驗。

分享內容：

1. 講述一次與朋友的難忘經歷？在這經歷中，你的朋友對你做了些什麼？你對他又做了些什麼？
2. 通常你與朋友一起做甚麼？
3. 你認為怎樣才算是一個好朋友？

例子 1：

在唸小學的時候，除了相熟的一位同學外。我對其他人都很冷漠，即使同學邀請我到他的生日會，我也不會去。有一次，我意外地扭傷了左腳，那一次傷得很嚴重，有兩天不能上學。初返學時，即使上樓梯也舉步為艱。同學見到我的慘況，便主動為我背書包。其實單是自己的書包已很重，但他們也不介意，輪流為我背書包，如是者，過了一星期，我的腳傷痊癒後，我感謝同學們對我的關心。從此之後，我會主動的去協助同學，若有同學病了，即使平日和他很少接觸，也會主動去問候他。

例子 2：

那年我剛升上中一，與鄰坐的同學十分要好。有一天放學後，我看見他與一群打扮怪異、並且吸煙的人在一起。他告訴我，吸煙的模樣很是威風，更邀請我嘗試吸一口煙。我想：『吸煙會危害健康啊！我們是不應該吸煙的；可是，如果我不答應的話，可能他以後都不再理會我了。』幸好，我把這件事寫在週記中與老師分享，之後，老師給予我意見。同時，我又勸我的好友不要再吸煙，最後，他都接受我的勸告，不再吸煙了。

主題活動：15 分鐘

朋友特質大拍賣

目的：反思好朋友的特質。

物資：1. 拍賣表 附件 3

2. 朋友特質卡 附件 4

活動介紹：

1. 將全班學生分成二至四人一組，向每組學生派發一張拍賣表。
2. 教師向學生假設朋友的特質是可以用積分換回來。
3. 每組學生有一百積分，學生可競投在拍賣表上任可一項特質。
4. 拍賣時，教師續一展示「朋友特質卡」並請學生競投。每一次舉手為十分，願意出最高分的一組獲得該卡。若有多於一組學生競投的分數相同，則以猜拳的方式決定哪一組獲得該項特質。
5. 每次競投特質卡的一組，須說出為何要競投該項特質，教師才將該特質卡送予該組學生。
6. 最後，教師向學生解釋競投積分越大的特質，就代表該項特質的重要性越大。(愈多組別想競投的特質，便代表該項特質愈重要/愈受歡迎。)

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

我會怎樣做

目的：欣賞朋友的長處，包容朋友的不足。

物資：1. 故事內容(情境一及情境二) 附件 5 及 附件 6

2. 故事錄音版本(情境一及情境二) 附件 7 及 附件 8

3. 音響播放系統

活動介紹：

1. 播放短劇，請學生留意內容。
2. 給學生一分鐘的時間，讓他們商討決定和原因。
3. 教師邀請學生說出決定，並解釋原因。
4. 在兩個例子當中，教師向學生分析劇中人的長處和不足，並帶領學生欣賞學生的長處，以及了解哪些是令人不喜歡的行為。

反思及總結：5分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
歸屬感 (B)	1. 朋友大致可分為哪些種類？	◇ 一般朋友，好朋友及摯友。 ◇ 要懂得分辨不同類別的朋友，學習朋友的長處，並互相支持及鼓勵。
	2. 有時候朋友會沾染不良的習慣，應如何面對他？	◇ 同屬一個群體的友伴，須互相幫助，一起成長。 ◇ 要分辨朋友行為的好壞，不要因為朋友某些不當的行為而孤立或排斥他；更不應為了討好朋友而學習及模倣他們的不良行為。反而應該勸勉他、關心他、信任他有能力改變不良習慣(如戒煙)，並可以一起健康地成長。

填寫評估問卷：了解學生對社交篇的學習情況。

成長小錦囊

朋友互助相扶持，
友情常在兩心知。

<歌詞>

友誼第一

主唱：Twins

作曲：黃丹儀

填詞：林夕

編曲／監製：黃丹儀/舒文

我對波鞋好”娘”咩??

點解佢地呀．．係道細聲講，大聲笑，玩針對呀??

不過，好彩佢地咁對你咋～

如果唔係?!你呀．．都唔知咩叫做 eh> 真正朋友<
的確好～極

自我贏了錦標賽 友好都變臉喝采 冷淡散開

還以為會被讚賞天才 卻竟發現我 再不可愛

但你是拿第一個 說恭喜我奪了獎 友善拍掌

但卻難過在我的好同窗 忽然 都指點 我的衫 太誇張

◎沒有管他們是非 敢與我嬉戲

叫我發現誰是我的真知己

在我給別人猜忌 肯替我出氣

無論競賽怎樣殘酷 友誼第一是你

學會面對小心眼 小圈子背著我玩 我落了單

讓我們結伴探訪許留山 感情不必分你高班我低班

repeat◎

笑那些小圈子 吃甚麼也是錯 那管多數少數 是誰製造

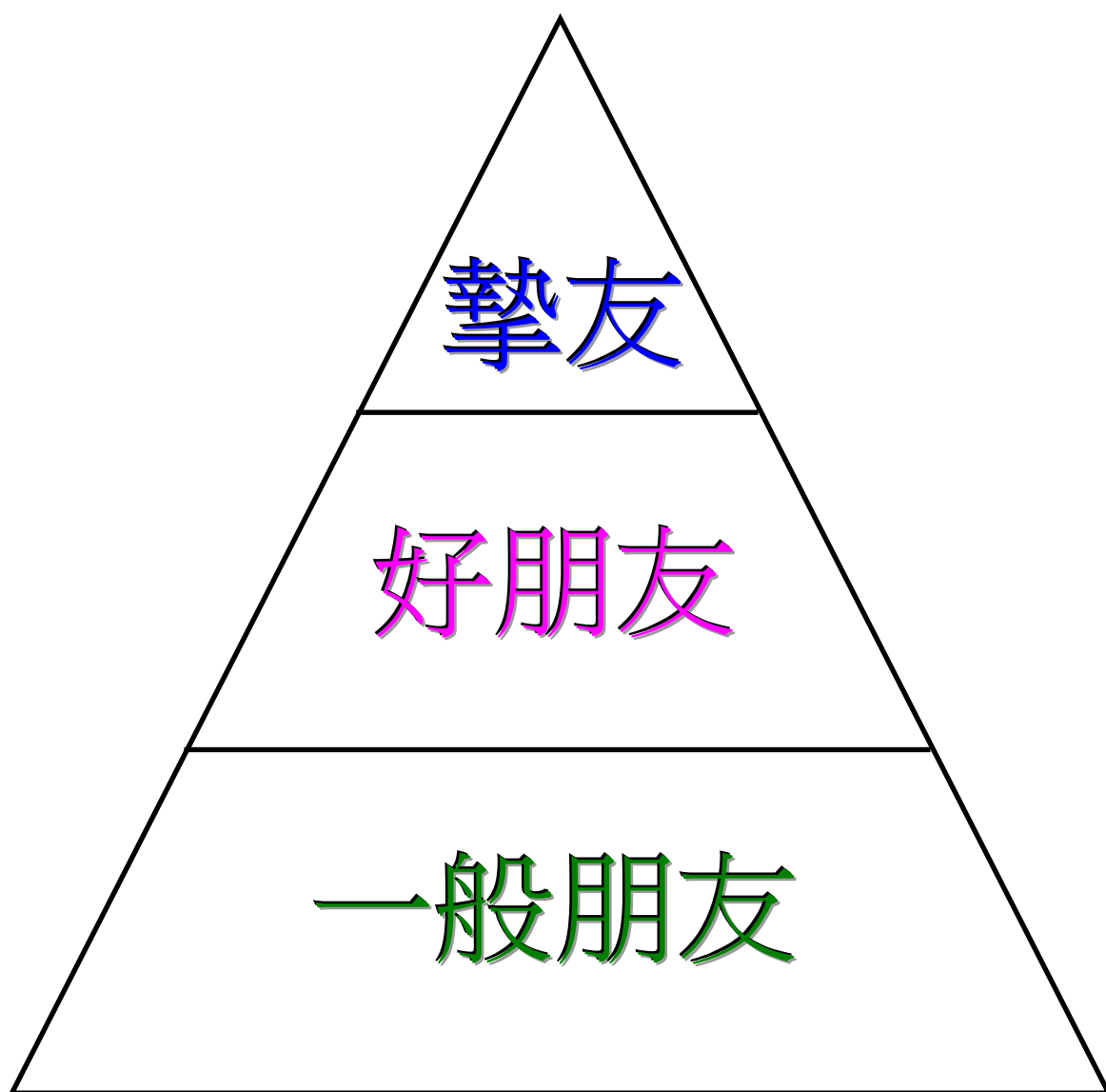
當周遭那樣嘈 人人怎講我都知道 我很好 記憶良好

repeat◎

神奇在我孤立無援先 看清楚你

來年若可再奪殊榮 在臺上多謝你

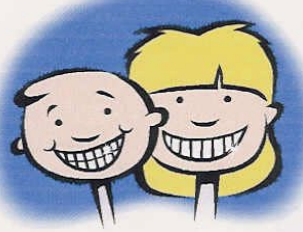
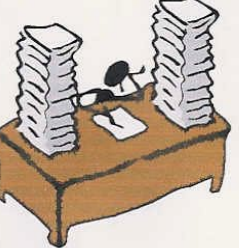
朋友的分類



拍賣表

我心目中的選擇	我的至愛	競投積分	成交積分
	樂於助人		
	成績好		
	能遷就別人		
	關心別人		
	風趣幽默		
	樂觀		
	勇敢		
	漂亮		
	勤力		
	聰明		
	其它 (請列 _____)		
	其它 (請列 _____)		

朋友的特質

樂於 助人 	樂觀 
成績 好 	勇敢 
能遷就別人 	漂亮 
關心 別人 	勤力 
風趣 幽默 	聰明 

活動情境內容

《情境一》

(小息時間)

小樂： 小明，我今日無帶食物盒，你可唔可以請我食塊餅呀？

小明： 好呀，小樂，如果你肚餓，就食多幾塊啦。

小樂： 你真係好人，我地啱啱上完體育堂，我諗你都好肚餓，但係你仲肯分啲餅俾我食…

小明： 唏！我地係好朋友嘛，係 friend 就唔使計較咁多啦…係啦，我啱啱買了部新 game boy，一陣放學上嚟我度做完功課一齊玩吓！

小樂： 好呀，多謝你呀…

(第二天早會時間)

班主任： 學校今朝接到警署電話，話我地學校有位六年級學生響玩具店偷咗部 game boy，校長會見呢位同學，佢可能要面對好嚴重

嘅後果。我再次提醒各位同學：偷竊是犯法，會留案底，請大家唔好以身試法。

(下課鐘聲響起)

老師： 同學可以放小息啦。

小樂： 咦，校長室出嚟個個咪係小明？！唔通今朝早會班主任講個個同學係佢？！

小樂： 喂，小明，做咩事呀？點解你會響校長室出嚟嘅？今朝早會講個個同學唔係就係你呀嘛？

小明： 唉，唔好提啦，都係自己當黑啦，咁都俾個 sales 發現到。喂！聽日唔使返學，一齊去球場踢波吓…

討論問題：

1. 小明有甚麼值得我們欣賞的地方？
2. 小明有甚麼不良的行為？
3. 如果你是小樂，而你又發現小明不知道自己做的事是否正確，你會否與他做朋友呢？為甚麼呢？
4. 如果你是小明，而小樂又勸你不要再去偷竊，你會否聽他的勸告呢？為甚麼呢？

注意事項：

教師可根據學生的回應再延展這個討論(例如第4題)，但討論範圍繼續圍繞『朋友對自己的影響』。

《情境二》

老師：各位同學，下個星期係學校假期，請大家五個人一組，做一個專題研習，假期完咗就要交一份報告俾我。專題研習的題目、內容及報告形式不限，同學可以自由創作。而家我俾 10 分鐘你地做分組討論。

小樂：而家我地有四個人，仲爭一個喎…。中樂、可樂、檸樂，你地話點好呀？

中樂：我問過晒其它組啦，佢地全部啱啱好五個人…淨番…大樂囉…

可樂：吓！…大樂呀…唔同佢一組得唔得呀？佢個人又小器又霸道…

檸樂：可樂，你唔好咁啦！全班淨係得番佢一個未入組咋，咁我地又爭一個人，不如叫佢加入我地呢組啦！

中樂：檸樂，可樂冇講錯㗎，大樂平時都鬼咁惡死㗎啦，如果俾佢加入埋我地呢組，我地實冇好日子過啦！

檸樂：中樂，我覺得你對大樂有少少偏見㗎，佢係就係講嘢大聲啲同計較啲，不過我覺得佢個人都衰唔晒嘅，至少佢都幾落力幫老師手做嘢㗎。

小樂：係啦，其實佢做嘢幾認真㗎，交功課又準時，仲有呀，佢啲美勞成日都貼堂㗎！如果由佢嚟畫我地個報告封面同埋插圖，咁我地果份報告就靚好多啦。

中樂、可樂同檸樂：咁又係喎！…

討論問題：

1. 如果你是其中一位組員(小樂、中樂、檸樂或可樂)，你會否接納大樂加入呢？為甚麼呢？
2. 你從哪一方面考慮是否接納大樂加入呢？

問題解決篇

Grotberg(1995)指出，抗逆力是一種通識的能力(Universal Capacity)。一個擁有抗逆力的人，便能減低克服逆境帶來的損害，也能讓生命活得更堅強，在面對逆境的時候，他不單能跨越困難，更能從當中學習成長。從 Grotberg 的分析裏，問題解決能力是一項重要的保護因素來幫助人提升抗逆力。

在過去兩年的學習裏，解決問題的能力似乎很著重個人的能力，包括對解難步驟的掌握、創意思維、選擇合宜的解決方法...等，事實卻不然。在大多數的情況之下，我們都需要倚靠別人提供幫助，才能解決日常生活中遇到的問題。事實上，我們身邊的親友和師長，是我們解決問題時的一個很重要的資源。每當我們遇上困難的時候，他們都會願意隨時提供協助，問題是我們是否懂得在適當的時候向他們求助。

另一方面，在我們要求別人協助之前，亦必須小心自己對求助是否有一個正確合宜的態度和技巧。故此，我們在這裏會學習如何以一個恰當的態度向別人求助。

第一節：尋求幫助的技巧

理念：

在問題解決的過程中，我們常需要別人的協助。求助並不代表軟弱或無能。相反，懂得在適當的時候尋求別人協助是有智慧的表現。在互相幫忙的過程中，求助者與助人者之間的關係會變得更密切，對增強相方的抗逆力有良好的效果。

目標：

1. 讓學生嘗試在遇到困難時，判斷在甚麼時候需要甚麼人的協助。
2. 讓學生體驗尋求別人協助及協助別人解決困難的正面效果。

重溫時段：4 分鐘

目的：讓學生重溫解決問題的幾個重要原則：

1. 解難四步曲：

問一問：甚麼問題影響我？

想一想：甚麼方法可解決？

揀一揀：選出最可行方法。

做一做：訂立步驟去實行。

2. 創意思維有助擴闊我們解決問題的能力。

3. 要懂得尋找並善用身邊的資源去解決問題。

注意事項：

教師可藉此帶出本節的主題。我們的朋友、師長等，也是很好的資源，只要我們懂得求助，個人看來不可解的問題也可以找尋到出路。

引起動機：3 分鐘

目的：1. 藉著一個簡單的意見調查，提起學生對於討論「尋找別人協助解決困難」的興趣。

2. 讓學生分享他們怎樣選擇向誰求助。

活動介紹：

1. 教師請學生以舉手方式進行意見調查，並把結果寫在黑板上。題目是：

當你功課上遇到困難的時候，會向甚麼人求助？

A. 老師

B. 學生

C. 家長

D. 兄姊

E. 鄰居

2. 邀請一至兩位學生，分享他/她是基於怎樣的理由作出選擇。

情意互聯網：3 分鐘

- 目的：
1. 提升教師與學生的聯繫感。
 2. 讓學生從教師過去一次向人求助的經驗當中，分享到求助的一些正面效果。

活動介紹：

教師分享的故事可以考慮帶出以下的重點：

1. 自己擔心打擾對方，但對方卻顯得很樂意幫忙。
2. 事後覺得自己決定尋求幫助是明智之舉。
3. 彼此的關係因這次求助而有所進展。

主題活動：15 分鐘

解難專家

注意事項：

本活動的重點是讓學生體驗求助的正面效果(參考本課目標)，故假設學生已經嘗試自己解決問題而未能成功。

目的：1. 讓學生體驗求助的最重要一步是與人分享自己的困難或問題。

2. 讓學生體驗求助與助人是一個強化彼此關係的過程。

物資：1. 身份卡

附件 1

2. 工具卡

附件 2

3. 生活難題卡

附件 3

活動介紹：

1. 教師派給每位學生 1 張工具卡或 1 張身份卡。

2. 另外，教師手上有 4 張生活難題卡。

3. 遊戲開始的時候，教師把其中 1 張難題卡的場境部份讀出，然後邀請三位學生(他們的身份或工具卡暫時失去效用)，把難題卡給他們看。三位學生把難題部份看完之後，返回座位，低聲地把困難告訴坐在前後左右的幾位學生。聽到的學生再以同樣的方式把訊息周圍傳開。同時，學生若發覺自己獲得的工具或身份對解決該難題有幫助，便在坐位中站起來。

4. 當難題傳遍課室之後，教師簡單地跟全班一起討論站著的學生如何能有效地幫助解決該生活難題，又請「遇到困難」的學生分享他們會選擇哪(幾)位學生的幫助。

活動變化：

1. 低聲的用意是製造氣氛，教師無須過份著緊。
2. 若學生傳遞訊息時出現錯誤，教師可先作出澄清，再作討論。
3. 討論部份沒有標準答案，著重學生發揮創意，協助別人解決難題。

5. 教師給學生十秒時間交換手上的身份/工具卡，然後重覆步驟3、4，直至難題卡用完或此環節尚餘五分鐘為止。
6. 教師跟學生討論剛才的幾次求助過程，引導學生思想「生活難題得到解決的最重要一步是甚麼？」教師亦可以訪問一些在過程中表現得樂意和熱心幫助人的學生，讓他們說說為何願意站起來(他們是可以不站起來的!)。最後，請「曾接受幫助」的學生談談得到別人熱心幫助的感受。
7. 作為應用，教師請學生反省在日常生活中，在與別人分享困難或尋求協助時，須要留意的地方。例如找甚麼人?甚麼時候找?

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

目的：透過角色扮演和討論，讓學生掌握求助的幾個基本原則及態度。

物資：處境及對白卡 附件 4

活動介紹：

1. 教師先向學生解釋，求助的態度對於是否能有效地解決問題是很重要的，並且以接著的活動來作出示範。
2. 參考處境卡內容，教師先把處境部份讀出，接著邀請一位學生把說話部份演譯出來。
3. 接著，教師可以引導學生討論正確的求助態度或方法，包括：
 - a. 小樂的想法(或做法)有何不妥?
 - b. 他這樣做會有甚麼不良的後果?
 - c. 遇上這樣的情況，最好應該怎樣處理?
4. 最後，教師可以邀請有興趣的學生作出正確求助方法的示範。

注意事項：

為了令過程更順暢，老師宜在上課前邀請班內幾位喜愛演戲的學生，跟他們略為排練處境及對白卡上的內容。

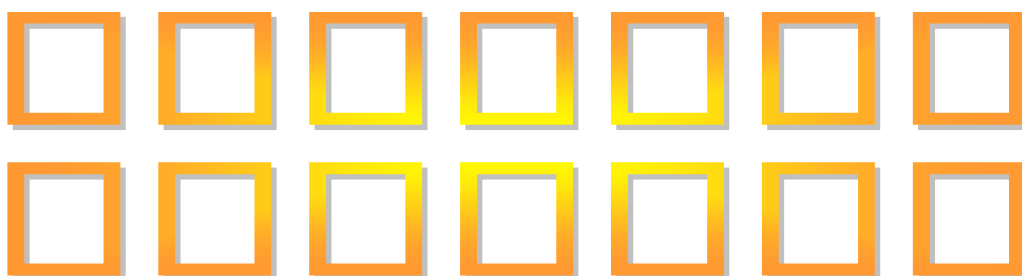
反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感 (C)	1. 甚麼時候應該向人求助？ 2. 你如何衝破「求助等於弱者」這個觀念？	✧ 當自己盡了最大努力仍無法解決問題時。 ✧ 遇到一些超乎自己能力範圍可以解決的問題時。 ✧ 另外，我們亦要學會正確的求助方法，包括怎樣求助，甚麼時候和向甚麼人求助...等等。 ✧ 每個人總會有一些自己未能解決的問題。向人求助也是一種解決問題的方法。當下一次遇到相類的問題時，就有把握自己可以解決，如果選擇逃避而不勇敢面對，這才是弱者的行為。
歸屬感 (B)	1. 求助的過程對求助者與助人者之間的人際關係有何影響？ 2. 一個不提倡互助精神(求助與助人)的社會，可能出現甚麼問題？	✧ 當大家擁有一段共同的經歷，例：非典型肺炎肆虐 (SARS) 期間，醫護人員 (助人者) 和病人/ 家屬(求助者)，他們之間會建立更緊密的關係，甚至是香港市民，因共同勝過這些難關，也增強了對香港的歸屬感。 ✧ 一個漠不關心的群體，只會令人感到疏離、無助、恐慌……

填寫評估問卷：了解學生對問題解決篇的學習情況。

成長小錦囊



身份卡

(教師可放大及複製部份項目至適當數量)

身份： 警察 	身份： 巴士司機 	身份： 律師 
身份： 小販 	身份： 建築工人 	身份： 郊野公園 管理員 
身份： 醫生 	身份： 護士 	身份： 木匠 
身份： 消防員 	身份： 老師 	身份： 學生 

工具卡

(教師可放大及複製部份項目至適當數量)

工具： 驅風油 	工具： 暈浪丸 	工具： 膠袋 
工具： 一瓶水 	工具： 流動電話 	工具： 拖鞋 
工具： 毛巾 	工具： 報紙 	工具： 紙巾 
工具： 港幣五十元 	工具： 急救箱 	工具： 擴音機 

生活難題卡

(生活難題的場境部份，由教師向全班說出。生活難題部份由學生看完後，口耳相傳地傳開)：

一.

生活場境	困難
你們是一輛巴士上的乘客，巴士正在快速公路上行駛，還有很遠的路程才到下一站。這時，你……	突然感到十分不適，有快要嘔吐的感覺。

二.

生活場境	困難
你們正在郊外旅行，當大家都玩得興高采烈的時候，你……	不慎踏進一池污水裏，鞋和腳都弄髒了。

三.

生活場境	困難
你們是一群在除夕夜逛年宵市場的市民，在擠擁的人群當中，你……	跟親友失散了。

四.

生活場境	困難
你們是一群在小學裏派發或拿取升中派位結果的老師、學生或家長。你……	跟要好的同學被分派到不同的學校去，很不開心。

處境及對白卡

	處境(由教師讀出)	對白(由同學扮演)	討論要點
1.	老師今天把假期功課派給同學，小樂稍為翻閱之後，便說：	「唉！死啦！D 功課睇落咁深，我一定唔識做啦。唔係啦，一於今晚叫大哥教我至得！老師教我地遇到困難既時候要識得求助丫嗎！」	未曾作出嘗試，太快放棄。
2.	小樂步行上學的時候，忽然下起大雨來。小樂沒有帶雨傘，躲在路旁的電話亭內避雨。剛巧同學細 B 拿著雨傘走過，小樂大叫：	「喂！細 B，快 D 過遮埋我，唔係下次我唔借故事書比你！」	沒有禮貌，似是威脅多於求助。
3.	小樂被一個高年級的同學欺負，並且向他要錢。小樂這樣想：	「哼！大蝦細！你估你好叻呀，等我叫大 B 幫我對付你。佢話自己識得好多黑社會 D 人，一定可以打贏你！」	以暴易暴，最終只會令自己受更多傷害，根本不是解決問題的方法。
4.	小樂做功課的時候遇上困難，於是打電話問同學。但那位同學說沒有空教他。小樂這樣想：	「唉！求助都係白費心機既“姐”，都無人肯幫我！」	只是問了一位同學便氣餒，太快放棄了。
5.	小樂的電風筒無故壞掉，於是向同學悶悶求助：	「悶悶，麻煩你幫幫忙丫，我個風筒壞左呀。我見你上次將 D 電線左駁右駁，就攞番掂你個多士爐，你一定得架！」	向沒有接受過正式技術訓練的人求助，非常危險。

樂觀篇

據研究發現¹，樂觀的人比悲觀的人擁有較健康的身心發展。而思考模式在小孩時已開始建立，透過他們所經歷的成功及失敗經驗，小孩會逐漸建立他們的思考模式。

一杯水是半滿或是還有半杯才滿，完全取決於我們如何去解釋。正如面對不同的事件，怎樣解釋事件就成為決定我們會勇於迎接還是逃避這些事件。

在我們初生的時候，幾乎是完全無助的，尚未有自主的能力。然後我們就開始嘗試及發展控制自己環境的方法：例如在我們還是嬰兒的時候，最初會學懂從哭啼可以喚來媽媽協助我們，我們就會意識到他得控制哭啼來滿足自己的需要了。而早在我們學習走路和說話時，我們已開始學習如何在事件的結果當中歸因，從而發展出不同的解釋形態(explanatory style)。

我們在發展解釋形態的過程中，除了受其自身經驗所影響外，亦會從教師及家長方面透過模仿(modeling)得來——教師或家長以悲觀的解釋形態來面對不如意事件，孩子亦會從中學習到以悲觀的解釋形態去面對困難。因此，我們要孩子學習以樂觀的解釋形態去面對不如意事件，我們也要在孩子身邊作一個榜樣，我們都以樂觀的解釋形態去面對不如意事件。在這三節課堂內，我們會分別討論解釋形態的三個向度：內在性(internal)對外在性(external)、普遍性(global)對特殊性(specific)、永久性(permanent)對暫時性(temporary)。這三個向度是用來解釋事件成因及用以敘述事件。遇到如意事情或不如意事情時，也會以不同的向度去解釋事件。由於篇幅所限，樂觀篇集中於培養學生如何解釋不如意事件。

¹ Kamen, L. and Seligman, M.E.P. (1987). [Explanatory style and health](#). In M. Johnston and T. Marteau (Eds.), Current psychological research and reviews: Special issue on health psychology, 6, 207-218.

第一節： 內在性思考(個人因素) vs 外在性思考(環境因素)**理念：**

在三個向度當中，「內在性思考」對「外在性思考」是最容易明白，亦是最容易判斷錯誤的一個向度；相對於「永久性思考」對「暫時性思考」、「普遍性思考」對「特殊性思考」所控制的，是我們的無助感延伸了多少時間及涵蓋了多大的範圍；「內在性思考」對「外在性思考」是控制我們對自己的觀感，因此很容易就會在歸因的過程中出現誤差。事實上，如果要我們以「外在性思考」解釋事件毫不困難，但就很容易流於推卸責任。所以，準確分析事件的原因就成為這個向度當中最重要的一環。

遇到不如意的事情時，我們要相信事情有時是由於外在原因(環境因素)引起，有時是由於我們未盡全力或未在狀態(個人因素)，而不是自己的能力不足。假如我們把不如意的事都解釋為自己能力不足，我們會對自己失掉信心，亦不敢於接受挑戰。

其實當發生不如意的事情時，我們應準確地分析原因：是因為我們仍有些地方做得不夠好？還是受環境限制？例如：我今次 100 米賽跑落敗，有幾個原因——第一，對手實力很強；第二，我比賽前的練習不足；第三，當日天氣太熱，影響了我的表現。分析原因時要準確，因為當我們過度埋怨自己，會令自尊心受損；但當我們過度埋怨外在環境時，又會看不到自己的責任。因此，如果我們能準確地分析發生不如意事的原因，然後找出我們可以做的事來改善這個境況，這樣我們才可以跨過這些障礙。

目標：

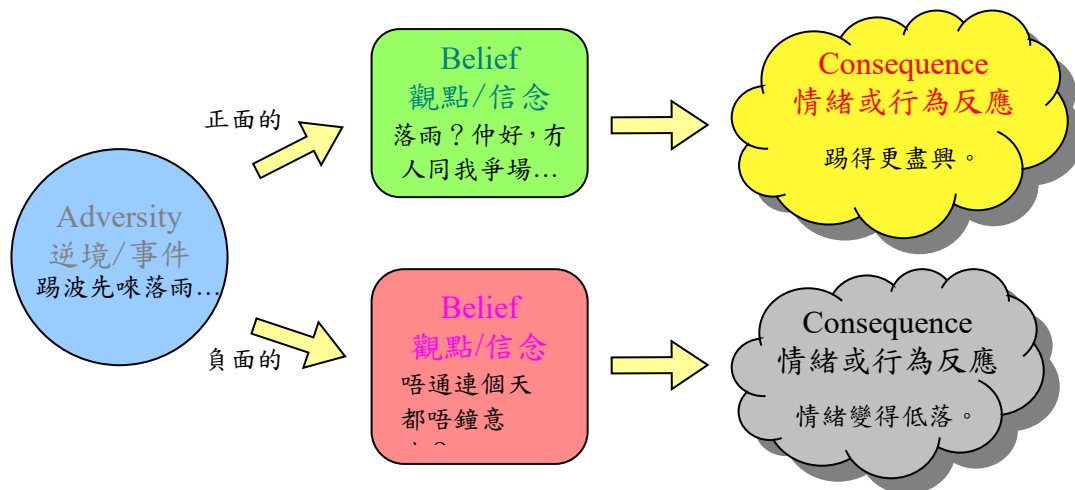
讓學生分辨「內在性思考」及「外在性思考」。

重溫時段：4 分鐘

- 目的：
1. 讓學生重溫「觀點」與「事件發生」及「情緒行為反應」的關係；
 2. 讓學生明白我們可以不同的「觀點」去理解同一事件。

內容：

- 我們的「情緒或行為反應」並不是直接由「事件」本身而誘發的，因為人們基於自己心裏不同的「觀點」去理解「事件」，因而出現不同人對於同一事件有不同的「情緒或行為反應」。
- 教師可與學生重溫『踢波先嚟落雨』該段廣告，提醒學生由觀點影響到如何理解事件，從而出現不同的情緒或行為反應：



- 教師亦可與學生重溫『半杯水』一例，帶出多以『我已經有...』思考，少用『我還欠...』思考。
- 例如：今次數學測驗 A 學生及 B 學生同樣得到 80 分，A 學生並不滿意自己所得的成績，認為只得 80 分，還有很多學生的成績比自己好；但 B 學生卻很滿意自己得到的成績，因為他認為自己已經盡了力，成績並比上次有進步。

※ 「觀點」：即對事件的看法與解釋

事件	數學測驗得到 80 分
觀點 (A 學生)	認為所得成績不佳；其他學生績比自己好
觀點 (B 學生)	認為自己已經盡了力；成績比上次有進步
情緒或行為反應 (A 學生)	對於所得成績感到失望
情緒或行為反應 (B 學生)	滿意自己所得成績

引起動機：3 分鐘

ABC「蓋」棉胎

目的：讓學生重溫 ABC 思考模式

物資：遊戲卡(多張，分別寫上「事件」、「觀點」及「後果」) 附件 1

活動介紹：

1. 教師手持多張遊戲卡。(3 款都有)
2. 教師請全班學生連續多次順序讀出「事件」、「觀點」及「後果」三個詞語。
3. 當學生每讀出一項時，教師需向學生展示手中遊戲卡的內容，當學生所讀的項目與教師所展示的相同，學生則須站起來。

注意事項：

是項活動目的只為營造氣氛，故不必要求最後或沒有站起來的學生面對任何懲罰。

4. 教師向學生總結面對不同事件時，若想法不同，其情緒反應及後果也會不同；而我們是有能力控制事件引起的情緒及行為反應的。

情意互聯網：3 分鐘

目的：強化學生理解「內在性思考」及「外在性思考」。

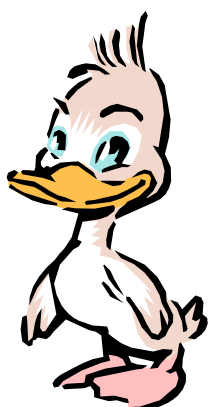
物資：「小樂」及「悶悶」圖卡各一 附件 2

活動介紹：

- 教師向學生分享有關自己的一次不愉快經歷，並分享當時的想法及後果。想法中包括內在性與外在性的分析，提及自己如何在個人因素與環境因素中作出平衡。
- 教師隨後可介紹『悶悶』及『小樂』兩個角色，並介紹兩個角色的特質：悶悶遇上不如事情時，會用「內在性思考」；相反，小樂則會用「外在性思考」。教師以兩者特質上鮮明的對比，以圖象協助學生記得「內在性思考」及「外在性思考」的分別。

參考事例：

內在性思考(悶悶)	外在性思考(小樂)
(當輸了波)是我的錯誤，令球隊輸了這場比賽。	對手的實力實在太強了!
注意事項： 悶悶感覺到球賽的輸贏是自己的錯誤，如果他懂得同時用外在性思考的話，他會發覺今次落敗有很多原因（其中一個是我的錯誤）；懂得同時運用內在性及外在性思考會令悶悶更樂觀地看球賽的過程及結果。	
(當沒人跟自己玩)我是一個不受歡迎的人，沒有人跟我玩。	學生都投入打球去了。



←悶悶



←小樂

主題活動：15 分鐘小偵探大搜查

目的：加強學生對「外在性思考」及「內在性思考」的認識。

物資： 1. 主題卡	附件 3
2. 事件卡	附件 4
3. 解釋卡	附件 5
4. 教師參考答案	附件 6
5. 工作紙 (放大至 A3)	附件 7
6. 寶貼萬用膠	

活動介紹：

1. 教師先讓學生每 4 人分成一組。
2. 教師首先舉出附件 4 中的一個事例，並張貼在黑板上。
3. 教師貼出「內在性思考」及「外在性思考」的字卡在黑板。
4. 然後教師向每組派發一套活動附件，包括工作紙（上面寫「內在性思考」及「外在性思考」、「事件卡」2 張及「解釋卡」數張。

注意事項：

如教師認為學生能力可及，每組學生可以討論多過一事件。

5. 教師給予每組 5 分鐘時間，每組均須在「解釋」卡中選出分別屬於「內在性思考」及「外在性思考」的貼在大畫紙上相應的項目下。
6. 教師邀請每組學生分別解釋其中一個事件。
7. 由教師總結：分析事件的原因要準確，既無需要過份自責，亦不可推卸責任。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

- 目的：
1. 培養學生樂觀思考。
 2. 鼓勵學生互相欣賞對方。

物資：顏色小紙條(每位學生 3 張)

活動介紹：

注意事項：

紙條內的內容可以是「可愛的笑容」、「協助母親處理家務」、「精於電腦遊戲」、「樂於助人」等等…

1. 教師先向學生派發每人 3 張顏色小紙條。
2. 教師請學生在其中一張顏色小紙條上寫上自己的優點、長處、值得引以為榮的地方，然後戴在自己的手腕上。

注意事項：

如學生在寫自己的優點時覺得困難，教師可先行作示範，說出自己的優點並寫在顏色紙條上，然後戴上手腕。

3. 其餘兩張顏色小紙條，分別寫上班中他欣賞的學生的名字和他欣賞對方的地方。
4. 在學生寫完後，教師邀請學生為他們欣賞的同學戴上顏色小紙條在手腕上。
5. 稍後，教師可邀請學生向鄰近的同學說出其手腕上其中兩條顏色小紙條的內容。

注意事項：

於分享前，教師請學生學會欣賞同學個別的能力和優點；由於同一件事情(如：寫字端正、誦讀清晰)，對一些學生來說是輕而易舉，但對另一些學生則難比登天。

6. 最後，教師可邀請數位學生於班上說出一項自己的成就或優點，當學生說完後，請其他同學鼓掌支持該位同學。

注意事項：

若學生說出自己的成就或優點時感到難為情，可邀請鄰坐的同學代為讀出其成就。

活動變化：

1. 可請學生寫一句欣賞隣座的同學的句子，避免有些學生沒人欣賞的情況。
2. 小紙條可以用其他物料代替，如：手工用毛毛條、絲帶等……
3. 可以用不同顏色的紙條代替不同意思的欣賞字句。

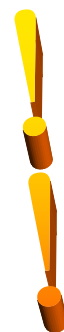
反思及總結：5分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感(C)	1. 遇到不如意的事情時，我們應可以用甚麼態度去面對？	✧ 可以有正面或負面的態度。 ✧ 若能以正面態度去面對，就會引發能量，更細心分析事情的原因，找尋方法解決。 ✧ 若以負面的態度去面對，引致過份自責，事情反而得不到解決。
樂觀感 (B)	1. 試想想最近有沒有一件不如意的事情，是因為外在環境所造成？你如何面對？ 2. 又試想想最近有沒有一件不如意的事情，是因為自己的責任造成嗎？(例如未盡全力)你如何面對？	✧ 有時不如意事件是由外在環境所造成，不是我們能力所能控制；因此既然不能改變外在環境，我們就應改變自己的觀點去面對事情的後果，積極地生活下去。 ✧ 有時事件原因並非因個人能力不足，而是因為未盡全力或未在狀態，當個人狀態得到提升時，事件的結果也將改寫。

成長小錦囊

不推卸責任
不過份自責



遊戲卡

✂ 教師自行製作多套

事件

觀點

後果

角色卡





外在性思考
(環境因素)

內在性思考
(個人因素)

事件卡



事件卡 1

大雄欠交功課

事件卡 2

阿福默書拿了零分

事件卡 3

技安在大笪地開演唱會
沒有人來聽

事件卡 4

靜宜在鋼琴表演中
彈錯了幾個音

解釋卡



解釋卡 1

忘了寫手冊

解釋卡 1

懶惰

解釋卡 1

不懂得怎樣做

解釋卡 1

昨晚生病了，
下不了床

解釋卡 2

沒有好好溫習

解釋卡



解釋卡 2

比同學笨

解釋卡 2

忘記了當天要默書

解釋卡 3

歌聲差勁

解釋卡 3

樣子惹人討厭

解釋卡 4

練習得不夠

解釋卡



解釋卡 4

對公開表演感到太緊張

解釋卡 4

手指不夠靈活

解釋卡 4

沒有記性，忘了音符

解釋卡



解釋卡 1

叮噹整天嚷著要陪他玩

解釋卡 1

家裏突然停了電

解釋卡 2

這是突擊默書

解釋卡 2

家裏太吵，不能溫習

解釋卡 3

其他人都沒有空來

解釋卡



解釋卡 3

地點不方便，
所以人們不方便來

解釋卡 3

人們都忙著看
世界盃決賽週直播

解釋卡 4

觀眾太吵，
無法集中精神

解釋卡 4

鋼琴琴鍵走音

解釋卡 4

台上燈光太暗，
所以看不清楚樂譜

事件	內在性思考 (個人因素)	外在性思考 (環境因素)
例：大雄約會靜宜遲到	例：遲了起床 遲了出門口	例：塞車 有人問路阻延了時間
大雄欠交功課	• 忘了寫手冊 • 懶惰 • 不懂得怎樣做 • 昨晚生病了，下不了床	• 叮噹整天嚷著要陪他玩 • 家裏突然停了電
阿福默書拿了零分	• 沒有好好溫習 • 比同學笨 • 忘記了當天要默書	• 這是突擊默書 • 家裏太吵，不能溫習
技安在大笪地開演唱會沒有人來聽	• 歌聲差勁 • 樣子惹人討厭	• 其他人都沒有空來 • 地點不方便，所以人們不方便來 • 人們都忙著看世界盃決賽週直播
靜宜在鋼琴表演中彈錯了幾個音	• 練習得不夠 • 對公開表演感到太緊張 • 手指不夠靈活 • 沒有記性，忘了音符	• 觀眾太吵，無法集中精神 • 鋼琴琴鍵走音 • 台上燈光太暗，所以看不清楚樂譜

工作紙

可放大至 A3 紙

事件	內在性思考(個人因素)	外在性思考(環境因素)
例：大雄約會靜宜遲到	例： - 遲了起床 - 遲了出門口	例： - 塞車 - 有人問路阻延了時間

第二節：普遍性思考 vs 特殊性思考**理念：**

一個樂觀的孩子遇到不如意的事情時，會相信事情只是由於個別原因引起，其它方面並不會受到影響；相反，一個悲觀的孩子在發生不如意事情時，會把事情災難化、普遍化，認為事件會影響他所有事，於是採取了完全放棄的態度，即犯了『以偏蓋全』的謬誤。所以，當孩子遇到不如意事時，相信事件是由特定原因所引起的，他或許會在某一方面感到無助，但他仍會堅定走完全程。

參考自 Martin Seligman 《Optimistic Child》

目標：

讓學生分辨普遍性思考及特殊性思考。

引起動機：3 分鐘

桑蘭的故事

目的：讓學生初步認識「普遍性思考」及「特殊性思考」。

物資： 1. 桑蘭故事圖片

附件 1

活動介紹：

1. 教師向學生展示桑蘭的照片。
2. 教師開始講述桑蘭的遭遇：

桑蘭從五歲起就接受嚴格的體操訓練，憑著她的天賦才能和後天的刻苦努力，小小年紀就成為國際知名的體操選手，而當時她最大的心願就是在 2000 年奧運拿到體操金牌。

在她十七歲那年(1998 年)，她隨國家隊遠赴美國參加一個國際體操比賽，當時她被視為跳馬項目奪取金牌的熱門人選。可是，決賽當日，她在賽前練習時失手受了傷，頸椎嚴重受損，醫生在診斷後宣佈她下半身癱瘓 - 永遠也再不能站起來。

但樂觀的她，沒有因此而傷心，反而常常面帶笑容，她堅信終有一天能站起來。而現在，她已由受傷初期的胸部及以下全部動彈不得，進展至可以用輪椅活動，甚至使用電腦；她更加進入了北京大學唸書，為自己將來成為體育報導員做準備。就如她自己說：『雖然我再不能參加體操比賽，但我還有很多事情可以做。』

3. 教師可與學生討論：

- i 桑蘭怎樣看自己受傷的事？

(參考答案) 她並沒有因為這件事有傷心、氣餒，反而更努力去發展自己另一方面的能力，例如學電腦、當報導員等。反映出桑蘭以特殊性思考在解釋自己受了傷這件事：她只是失去了一些能力，例如走路、做各樣體操動作等；但她還有能力做很多事情，例如上學唸書、使用電腦、當報導員等。

- ii 如果你是她，你會不會認為自己是一個『失敗者』？

以普遍性思考的學生會傾向認為自己是一個失敗者；而以特殊性思考的學生則會傾向認為自己只失去了部份能力(如走路)，但其它能力(如使用電腦)並沒有受影響。

※(桑蘭目前是北京大學新聞系的學生，還身兼星空衛視《桑蘭 2008》的主持人。)

情意互聯網：3 分鐘

目的：強化學生理解「普遍性思考」及「特殊性思考」的分別。

活動介紹：

- 教師向學生分享有關自己的一次不愉快經歷，並分享當時的想法及後果。想法以分析「普遍性思考」及「特殊性思考」的分別為主。
- 教師可參考及闡釋引起動機中的例子，讓學生進一步了解普遍性思考及特殊性思考的分別。想法分析「普遍性」及「特殊性」為主。
- 教師可再引用這個例子：一箱橙裡頭其中有一個橙爛了。如果用「普遍性思考」去解釋，會認為『整箱橙都是爛的』；相比用「特殊性思考」解釋的話，則認為『這箱橙祇有一個橙是爛的，並不代表其他橙都是爛的』。

參考事例：

	普遍性(Global)思考	特殊性(Specific)思考
例 1.	我甚麼也辦不到。	我只是有些事辦不到，我還有很多事可以做。
例 2.	所有教師都不公平！	A 教師今次處理這件事不公平！

※例 1： 桑蘭並沒有將自己受傷的事普遍化成為『自己以後甚麼也做不到』，而清楚地了解到『我只是有部份事情做不到』。

※例 2： 句中人將事件普遍化，認為所有教師都是不公平。事實上是這次 A 教師處理得不公平，並不是所有教師；亦不代表 A 教師處理其他事都不公平。

所以，在面對不快事件時，我們應靜心地的想清楚事件的特性，有助了解自己的思考模式及如何去解決問題。

主題活動：15 分鐘

心理測驗

目的：讓學生認識普遍性思考及特殊性思考的分別

物資：心理測驗卡

附件 2

活動介紹：

1. 教師向每位學生派發一張心理測驗卡。
2. 向學生講解這活動，可協助大家初步了解自己的思考模式，但沒對或錯之分。
3. 教師將每一條問題讀出，讓學生選擇最接近的想法。
4. 教師請學生計算自己獲得多少個『※』和多少個『△』。
5. 教師可以抽選部份題目與學生作進一步分享哪個是屬於「普遍性思考」，哪個是「特殊性思考」。
6. 總結心理測驗結果：

這個測驗是測試一下我們在解釋一些不如意事件時的態度——『※』越多，代表越傾向以「特殊性思考」來解釋不如意事件；『△』越多，則代表傾向以「普遍性思考」來解釋不如意事件。

注意事項：

教師須留意此測驗只為測試學生傾向以『普遍性』思考或『特殊性』思考來解釋事件，並不代表學生屬於樂觀或悲觀的人。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要，可從兩個活動中選擇其中一個。

似是而非及樂觀大使選舉(投票)

1. 似是而非 (10 分鐘)

目的：讓學生能清楚分辨「普遍性思考」與「特殊性思考」。

物資：1. 情境內容(教師參考) 附件 3

2. 情境錄音片段 附件 4a 附件 4b 附件 4c 附件 4d

3. 角色卡「悶悶」及「小樂」(見上課)

4. 錄音播放器

活動介紹：

1. 教師將學生分成每 2 人一組。

2. 然後教師派發印有『悶悶』及『小樂』的紙牌予每一組。

3. 教師先說明，『悶悶』代表「普遍性思考」，『小樂』代表「特殊性思考」。

4. 教師播出一段情境。

注意事項：

教師可從附加活動情境錄音片段當中播放其中一段情境。

5. 稍後，教師請學生決定該段情境屬於哪一種解釋形態，然後舉起代表該種解釋形態的角色(『悶悶』及『小樂』)紙牌。

6. 教師與學生分享答案，並略加解釋。

2. 樂觀大使選舉 (10 分鐘)

目的：讓學生進一步了解樂觀的人的特質

物資：投票表格 附件 5

活動介紹：

1. 教師首先與學生商討樂觀的人該是怎麼樣的？例如：常保持開朗、為人積極及思想正面等…。
2. 然後，教師邀請學生在班中選出兩位他認為是「樂觀」的學生，並將他們的名字寫於投票表格上。
3. 教師給予學生 2 分鐘時間考慮適當的人選。
4. 每人只可投一票，選票上的姓名不可以重覆。學生考慮後，可在選票中寫下心目中的人選(可以填寫自己的名字)。
5. 投票結果在下一節(樂觀篇第三節)公佈。

注意事項：

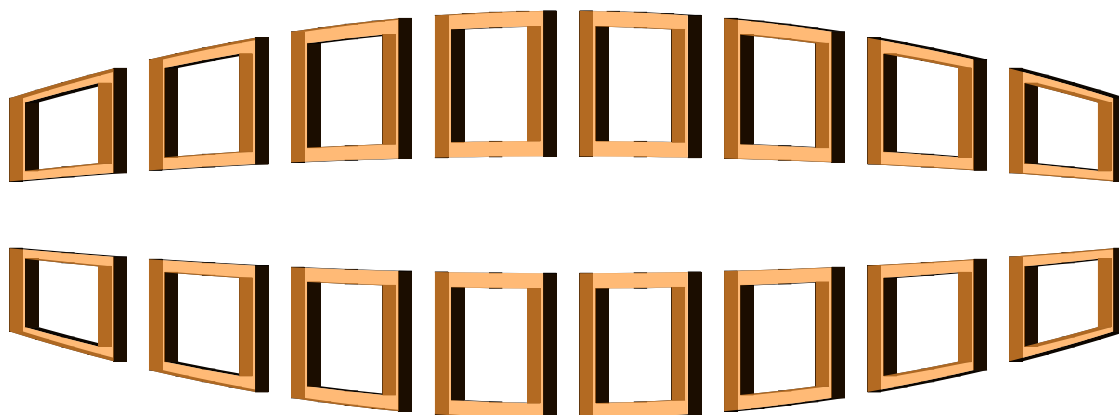
有關是項選舉活動的詳細說明，教師可參考下一節(樂觀篇第三節)附加活動內容。

反思及總結：5分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
樂觀感(B)	1. 遇到不如意的事情時，我們選擇運用「特殊性思考」模式，或「普遍性思考」模式會帶來甚麼結果？	◇ 「普遍性思考」與「特殊性思考」是指當人解釋事件時，將事件起因歸納，而得出所牽涉的範圍的多小。(例如對事件的歸因是A老師不公平？還是所有老師都不公平？)
	2. 試想想哪一種思考模式有助我們樂觀地面對生活上不如意的事？	◇ 遇到不如意事情時，運用「特殊性思考」的人會認為這件事起因只是特定的，生活的其他方面仍有許多機遇可以重新開始，還有許多事可以成功或完成。 ◇ 若以「普遍性思考」去解釋不如意事的人則會認為這件事會影響他其他方面，以至整個生活都不如意或失敗。
		◇ 遇到不如意的事情時，運用「特殊性思考」，找出事件發生的時間、地點或人物，有助我們分析事件的起因，避免以偏概全，以能更樂觀地面對將來。

成長小錦囊





桑蘭

照片來源 <http://1chinstar.com/bb/1/22546.shtml>



比賽時的英姿。
(照片來源：<http://1chinstar.com/bb/1/22546,3.shtml>)



在醫院接受治療。(照片來源：
http://sportsillustrated.cnn.com/goodwillgames/1998/news/1998/08/02/sang_speaks/)

受傷時工作人員替她進行急救



(照片來源：<http://edition.cnn.com/HEALTH/9807/23/gymnist.spinal.drug/index.html>)



(照片來源：
http://sportsillustrated.cnn.com/goodwillgames/1998/news/1998/07/22/gymnast_update/)



2000 年奧運與運動員合照，看她滿足的笑容！

(照片來源：<http://news.chinastar.com/news.shtml?l=chinese&p=1079221>)

「似是而非」教師參考答案

(教師可選擇其中一項情境)

情境 1 —

教師：阿傑，你的中文文章向來都寫得不錯，我打算向學校推薦你代表學校參加全港小學生中文作文比賽。你可不可以寫一篇文章，題目是『如何面對困難？』，下星期一交給我，然後交給學校作為選拔代表的評審？

阿傑：(心裡沾沾自喜)沒問題，老師，我下星期一會準時把文章交給你。

***** 一星期後 *****

教師：阿傑，對不起，學校沒有選中你的文章參加比賽。請你繼續努力吧！可能下一次會被選中哩！

阿傑：(失望地)知道了，老師。

阿傑的反應：我真是一個失敗者！我這麼努力，花了好幾天時間去寫這篇文章，結果還是輸了；正如我做其它事一樣，沒有一件是成功的。算吧，以後還是不要妄想自己可以代表學校比賽了。

阿傑把作文比賽未能出線過份普遍化，認為自己甚麼事都不成功，他是以『普遍性思考』來解釋這次事件。實際上，作文比賽未能出線不代表他其他方面都不成功，例如他可能在運動方面表現出色(特殊性對普遍性)；另外今次的文章沒有被選中，不等如以後的文章不會被推薦(暫時性對永久性)²。

情境 2 —

媽媽：阿美，家裡沒有豉油了，請你替我到超級市場買一瓶回來吧！

阿美：(不滿地)我明天要測驗，現在要溫習啊！你不可以叫妹妹去買嗎？

媽媽：(帶點憤怒地)去一趟超級市場花你多少時間？就幫一下媽媽的忙都不可以嗎？妹妹今天有點不舒服，得讓她休息一下吧。

阿美：(悻悻然)買就買啦，少囉唆了！

阿美的反應：嘿！媽媽分明就是偏心，處處都維護著妹妹，甚麼事都要我讓她。誰叫我是個做姐姐的？做妹妹就有媽媽偏袒著了！

阿美用了『普遍性思考』來解釋媽媽要她買豉油而不叫妹妹去：她認為媽媽無論甚麼事都會偏袒妹妹。其實媽媽只是在買豉油這件事情上遷就了妹妹而已。

² 有關『暫時性思考』對『永久性思考』的解釋，可參考樂觀篇第三節內容。

情境 3 —

阿明：志強，今天的 100 米短跑比賽你有信心嗎？

志強：當然有啦，阿明。你忘了嗎？我為了這次比賽，花了好幾個星期來練習，我想總會拿到名次吧！

阿明：好！那麼就祝你成功啦！

***** 志強因為偷步被裁判林老師取消資格 *****

阿明：志強，怎麼啦，別這麼失望吧！下次還有機會嘛！

志強：嘿！明明是鄰線同學偷步，但裁判林老師卻說我偷步，要取消我資格，分明是他看錯了！

志強的反應：唉，真不服氣，花了那麼多時間練習，卻居然被取消資格。林老師這個判決真不公平！

志強用了『特殊性思考』去解釋他被取消資格的原因，他認為林老師在這個判決不公平，而不是認為林老師處理任何事都不公平(普遍性思考)。

情境 4 —

可兒：媽媽，我做完所有功課了，我可不可以到慧慧家玩呀？

媽媽：哦？做完功課了嗎？下個星期的英文默書溫習好了沒有？

可兒：還沒有啊，我想先到慧慧家玩，回來後再溫習，好嗎？

媽媽：不行！先溫習好英文默書再啦！

可兒：(哀求著)媽媽...

媽媽：(堅決地)不行就是不行，不用多說了！

可兒的反應：嘿！真激氣！早已經跟慧慧說好了要到她家玩，現在不能去了。算吧，媽媽想我早點預備下星期的默書，也是有道理的，好！我就快點溫習好默書，再去問問媽媽吧，我想這次她會答應了。

可兒用『特殊性思考』來解釋事件：媽媽並非任何情況下都不讓她到慧慧家玩(普遍性思考)，只是今次因為要她先溫習默書，才不讓她到慧慧家玩。

樂觀大使投票表格



樂觀大使投票表格

請在橫線上寫上你心目中的樂觀大使的姓名：

姓名： _____

姓名： _____

第三節：「永久性思考」VS「暫時性思考」**理念：**

美國著名心理學家 Martin Seligman 指出，當發生不如意事情時，如果我們相信事情的發生只是暫時的，很快便會過去，我們會對未來存有盼望，會有更強的動機和更加感到容易去面對及克服這些困難。相反，如果我們認為不如意的事情是永久的，我們便會相信事情是不可改變的，更會在自我防衛機制的保護下，產生逃避面對不如意事件的想法。

目標：

讓學生明白面對不如意的事件時，當以「暫時性思考」去面對，並相信這些不如意事總有一天會過去。

引起動機：5 分鐘

思考大檢閱

目的：讓學生初步認識「永久性思考」及「暫時性思考」

物資：1. 音樂片段/CD

2. 播音器材

3. 小玩具→例如：公仔或膠球

活動介紹：

1. 教師請學生想像以下情境：

現在是七月某一天；本年度的升中派位結果在這一天公佈。悶悶被派到第 10 志願。

2. 教師向學生播放任何音樂，在音樂播放的同時，教師就讓學生傳球，若音樂停了，教師就讀出悶悶被派第十志願的『觀點』，然後就請持球的學生回答悶悶的『觀點』屬於悲觀還是樂觀，如該學生未能在 5 秒內說出答案或答錯了，便要接受一些後果。（例如：將一個衣夾夾在頭髮上、讚美班中一位同學或說出自己一個優點等）

注意事項：

教師可以讓學生傳其它物品：例如布袋(裏面載有各種「後果卡」)等。

3. 教師指出在以上的例子，悶悶的樂觀觀點屬於「暫時性思考」；悲觀的觀點則屬於「永久性思考」。「暫時性思考」的模式是將原因歸於短暫的、可改變的因素；「永久性思考」模式則是將原因歸於永恒的、不可改變的因素。

事件	觀點(由教師讀出的部份)	情緒及行為反應
悶悶被派到第 10 志願的中學	『派到這麼差勁的學校，我的前途都完蛋了。』	沮喪、失去希望。
	『幸運永遠不會降臨在我身上，所以我不會被派到好學校。』	
	『雖然派到了不太理想的學校，但我還可以憑自己的努力得到好成績。』	仍然抱著希望，會嘗試不同方法改善現狀。
	『今次不知道交上了甚麼霉運，派到了第十志願！嘿，我得花點功夫試試有沒有其他好一點的學校會取錄我。』	

情意互聯網：3 分鐘

目的：強化學生理解「永久性思考」及「暫時性思考」的分別。

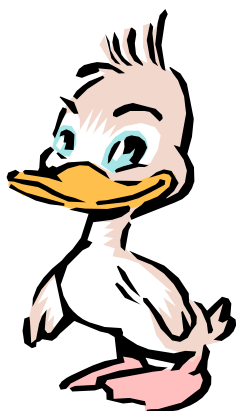
物資：小樂及悶悶圖卡各一

活動介紹：

- ✧ 教師向學生分享有關自己的一次不愉快經歷，並分享當時的想法及後果。想法集中在永久性/暫時性思考的分別。
- ✧ 教師再次介紹『悶悶』及『小樂』兩個角色，並介紹兩個角色的特質：悶悶遇上不如事情時，會用「永久性思考」；相反，小樂則會用「暫時性思考」。教師以兩者特質上鮮明的對比，讓學生進一步了解「永久性思考」及「暫時性思考」的分別。
- ✧ 教師可參考及闡釋引起動機中的例子，讓學生進一步了解「永久性思考」及「暫時性思考」的分別。

參考事例：

	永久性思考(悶悶)	暫時性思考(小樂)
例 1.	我默書永遠都不會合格。	我今次默書不合格。
例 2.	我永遠都不夠 XXX 聰明。	我現在不夠 XXX 聰明，但我會努力增進知識，可能將來我會比他更聰明呢！
例 3.	我現在不能成功，以後也不會成功的了。	我現在不能成功，只要我肯堅持，我以後仍然有機會成功。



← 悶悶



← 小樂

主題活動：15 分鐘

金牌編劇

目的：讓學生進一步理解「永久性思考」及「暫時性思考」。

物資：四格漫畫

附件 1

漫畫參考答案

附件 2

注意事項：
教師可考慮以『角色扮演』形式取代填寫對白。

活動介紹：

1. 每學生獲派四格漫畫任一款。
2. 教師邀請學生二人一組延續漫畫內容，並鼓勵學生在第四格漫畫中，寫上「暫時性思考」的對白。
3. 教師邀請學生分享漫畫的內容或作角色扮演。

注意事項：
漫畫沒有特定的答案，若學生未能一時間掌握如何改寫句子，教師可以提問方式引導學生思考。例如：大家覺得漫畫中的主角用了「永久性思考」還是「暫時性思考」？；如果由你去回應，你會怎樣對他說？

活動變化：

教師可邀請學生就故事情節進行角色扮演，代替填寫漫畫的對白。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

樂觀大使選舉

目的：讓學生進一步了解樂觀的人的特質

物資：1. 樂觀大使證書及宣言 附件 3

2. 樂觀大使學員證 附件 4

活動介紹：

1. 教師首先與學生商討樂觀的人該是怎麼樣的？例如：常保持開朗、為人積極及思想正面等…。
2. 然後，教師邀請學生在班中選出兩位他認為是「樂觀」的同學，並將他們的名字寫於投票表格上。
3. 教師給予學生 2 分鐘時間考慮適當的人選。
4. 每人只可投一票，選票上的姓名不可以重覆。學生考慮後，可在選票中寫下心目中的人選(可以填寫自己的名字)。

注意事項：

步驟 1 至 4 已在上一節(樂觀篇第二節)進行。

5. 點票後，所有獲得 2 個提名或以上的學生都可以成為『樂觀大使』，肩負在學校內推廣樂觀感的使命；
6. 教師須於獎狀上寫上學生的名字，並頒發獎狀予得獎的學生。
7. 教師邀請所有得獎的學生一起讀出『樂觀大使宣言』。
8. 教師總結時要強調今次未能得獎的學生，不代表將來沒有機會成為樂觀大使；現特頒發「樂觀大使學員證」予以鼓勵，只要他們繼續保持樂觀積極的態度，便有助他們愉快地生活，解決日常生活中的困難。

反思及總結：5 分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
樂觀感 (B)	1. 你相信惡運會經常降臨？還是相信不如意的事很快便會過去？經過今次課節，你會如何選擇你的信念？	✧ 遇到不如意的事情時，要相信不如意的事情總會過去的，並保持正面樂觀的思考。
	2. 試過一次不成功，你會否就此放棄/罷休？為什麼？	✧ 一次不成功不等如以後都不成功，所以不要輕易放棄。(愛迪生也嘗試了 1500 次才發明出電燈泡的！正因為他的堅持，為人類帶來了極大的貢獻。)若能預見成功帶來的喜悅，就可以推動自己不斷努力。

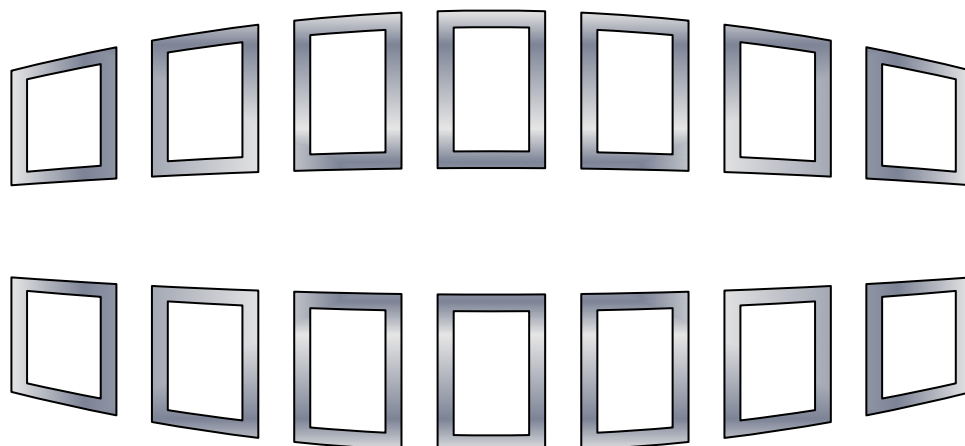
樂觀故事參考

附件 5

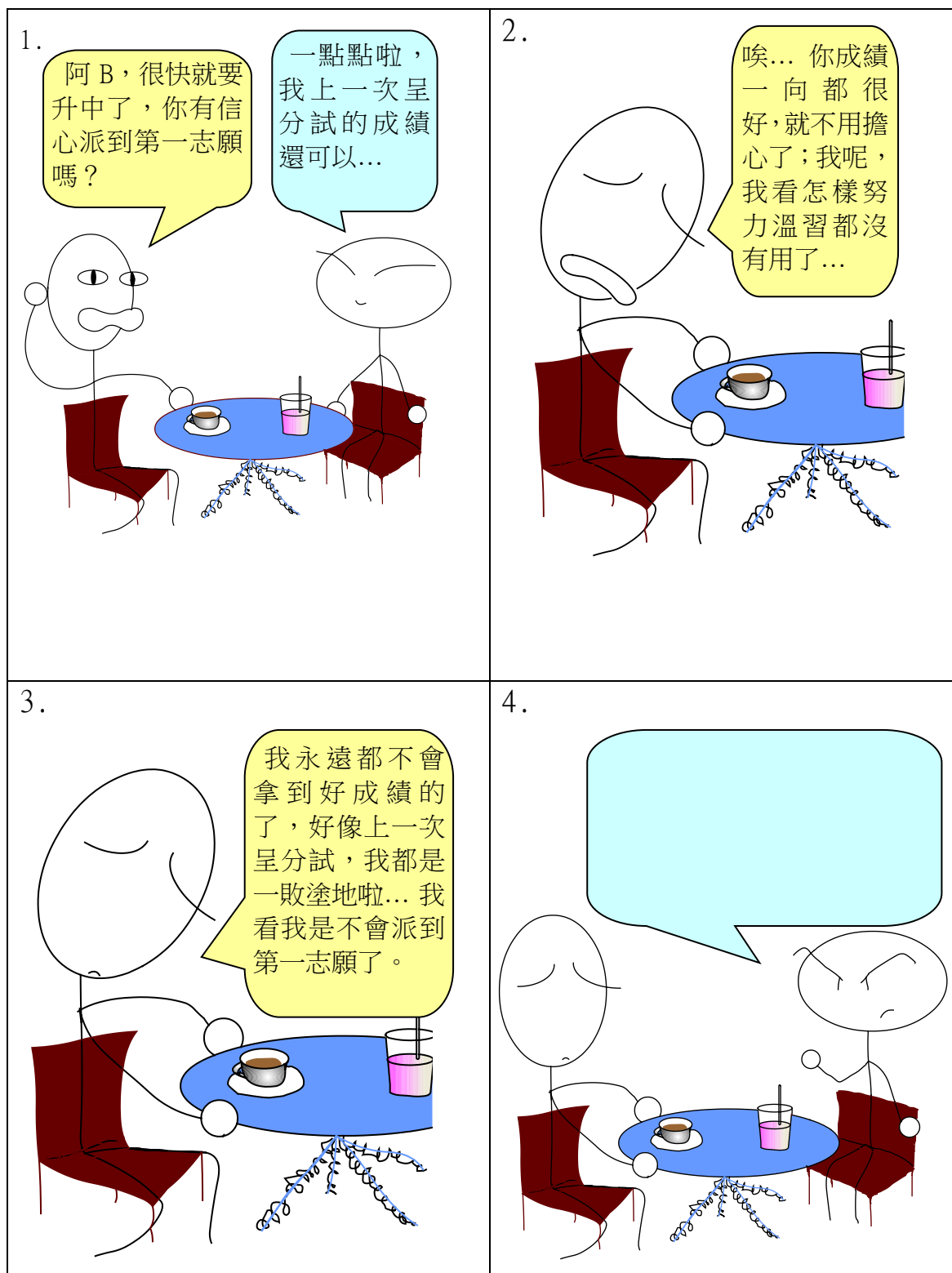
附件 6

填寫評估問卷：了解學生對樂觀篇的學習情況。

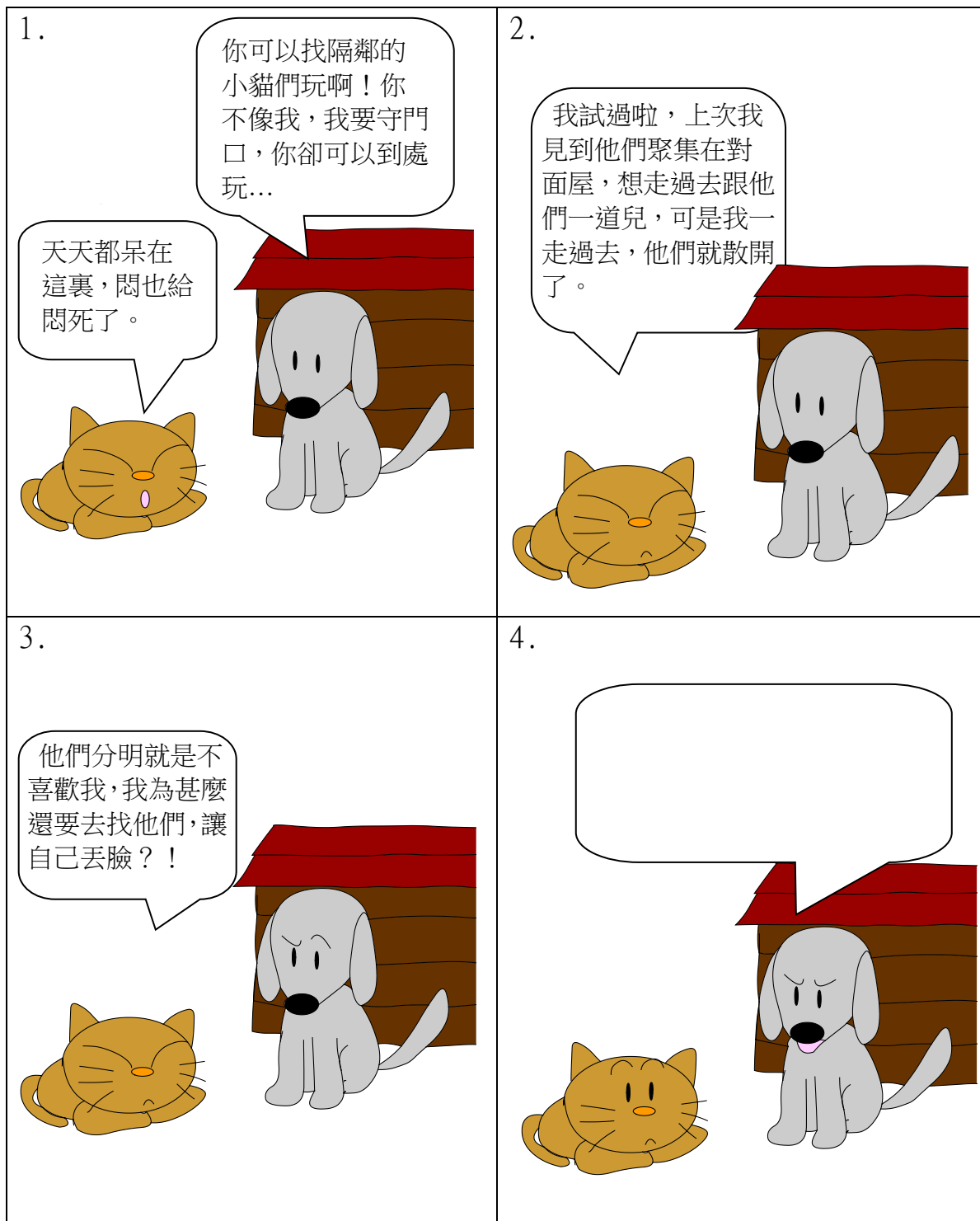
成長小錦囊



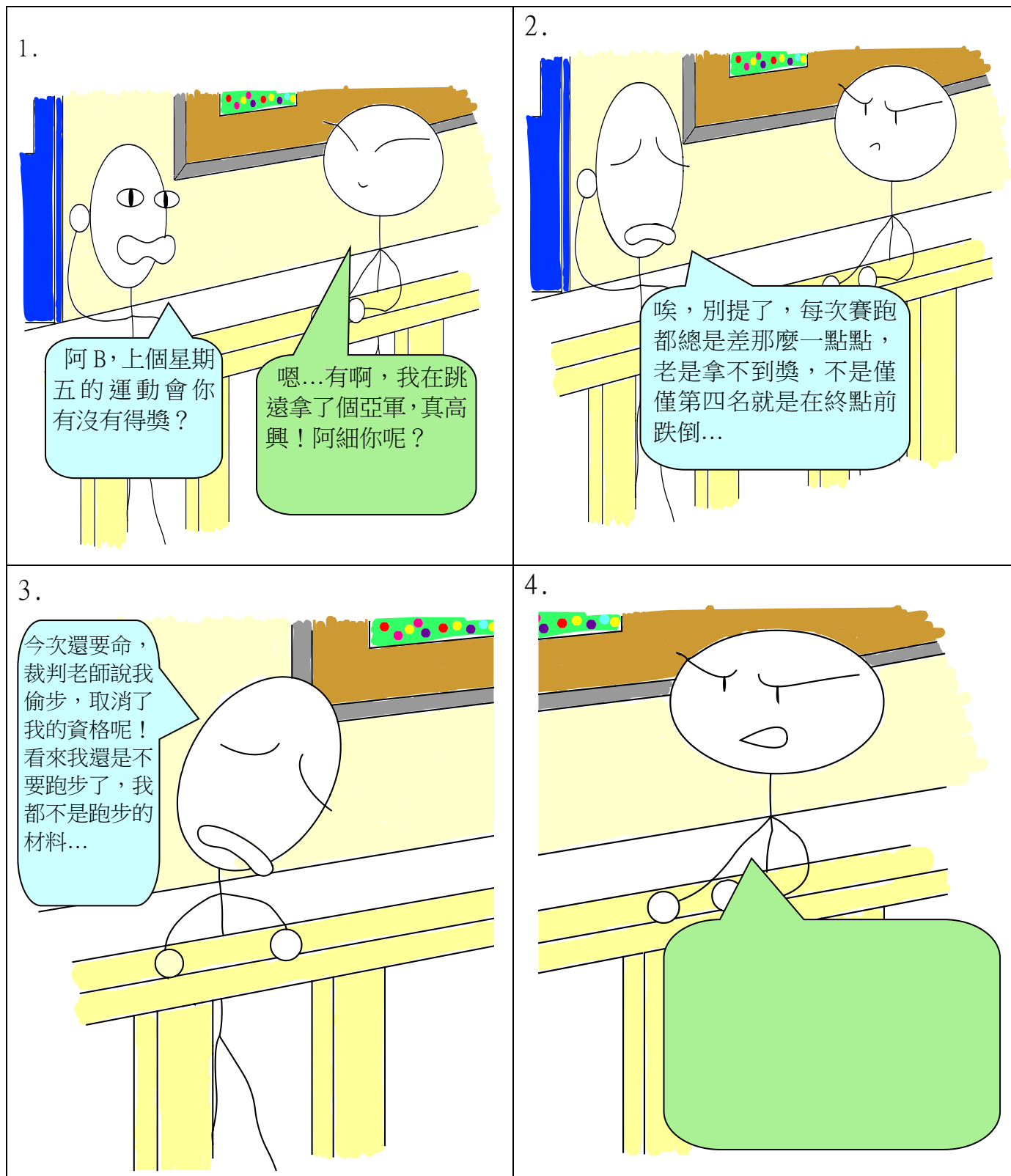
第一個故事(學生版)



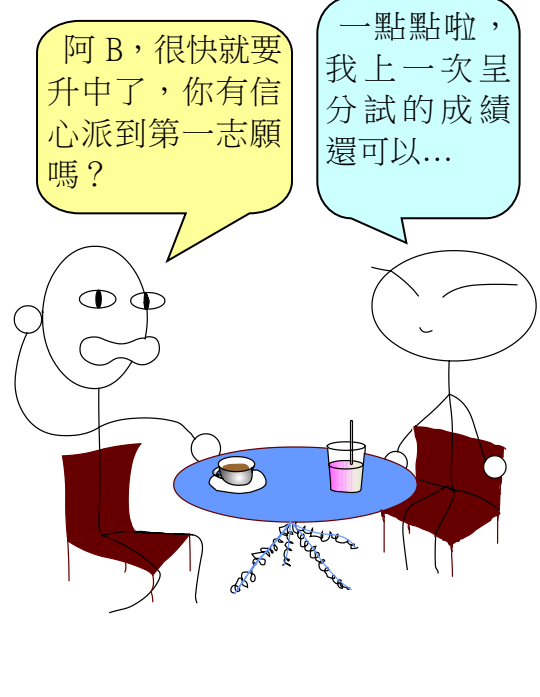
第二個故事(學生版)



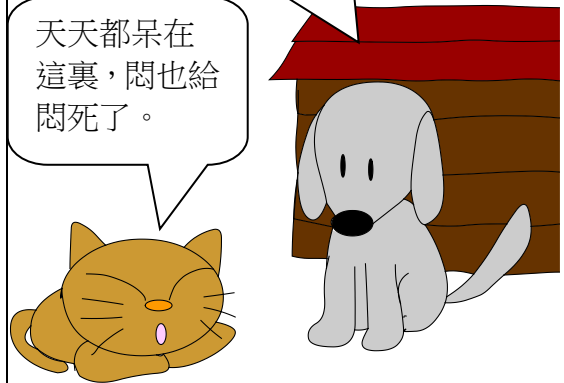
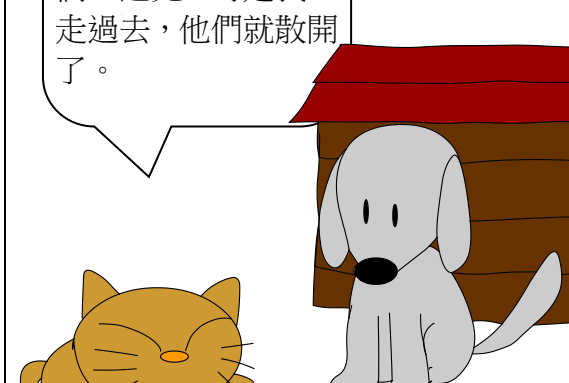
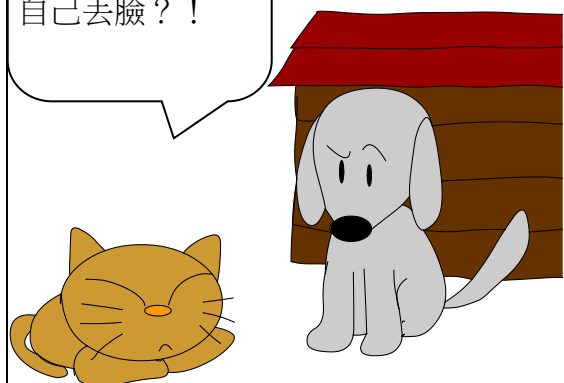
第三個故事(學生版)



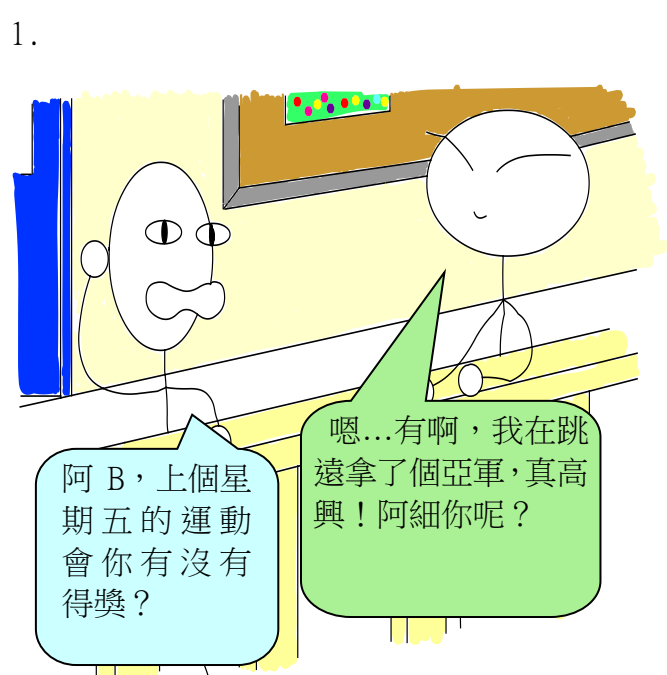
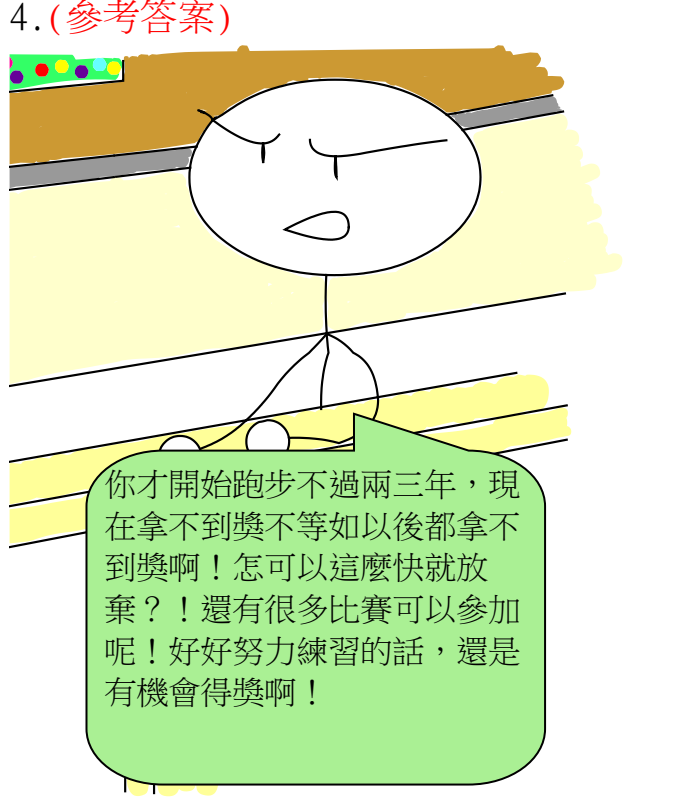
第一個故事(參考答案)

1.  阿 B，很快就要升中了，你有信心派到第一志願嗎？ 一點點啦，我上一次呈分試的成績還可以...	2.  唉... 你成績一向都很好，就不用擔心了；我呢，我看怎樣努力溫習都沒有用了...
3.  我永遠都不會拿到好成績的了，好像上一次呈分試，我都是一敗塗地啦... 我看我是不會派到第一志願了。	4. (參考答案)  上次考試成績不好不等如以後的成績都不好！還有一次呈分試未考啊！怎可以這麼快就放棄？！一次不成功不等如以後都不成功呀...

第二個故事(參考答案)

1. 你可以找隔鄰的小貓們玩啊！你不像我，我要守門口，你卻可以到處玩... 天天都呆在這裏，悶也給悶死了。 	2. 我試過啦，上次我見到他們聚集在對面屋，想走過去跟他們一道兒，可是我一走過去，他們就散開了。 
3. 他們分明就是不喜歡我，我為甚麼還要去找他們，讓自己丟臉？！ 	4. (參考答案) 他們一次不讓你加入，不等於他們永遠也不讓你加入啊！可能上次他們有事要做，所以散開呢！ 

第三個故事(參考答案)

1.  阿 B，上個星期五的運動會你有沒有得獎？ 嗯...有啊，我在跳遠拿了個亞軍，真高興！阿細你呢？	2.  唉，別提了，每次賽跑都總是差那麼一點點，老是拿不到獎，不是僅僅第四名就是在終點前跌倒...
3.  今次還要命，裁判教師說我偷步，取消了我的資格呢！看來我還是不跑步了，我都不是跑步的材料...	4. (參考答案)  你才開始跑步不過兩三年，現在拿不到獎不等如以後都拿不到獎啊！怎可以這麼快就放棄？！還有很多比賽可以參加呢！好好努力練習的話，還是有機會得獎啊！

樂觀大使證書及宣言

樂觀大使 證書

_____同學：

恭喜你！你已經成為成長的天空計劃
(小學)的樂觀大使！

成長的天空計劃(小學)

樂觀大使宣言

我_____願意成為『樂觀大使』，
本著『永不放棄』精神，不為挫敗氣餒，勇於
迎接挑戰，樂意幫助別人；不逃避、敢嘗試；
並為身邊的人樹立榜樣，宣揚樂觀積極人生。

樂觀大使學員證



『樂觀大使』學員證

姓名： _____

持有人簽名： _____

簽發日期： _____

學

樂觀大使 所向無敵



『樂觀大使』學員證

姓名： _____

持有人簽名： _____

簽發日期： _____

學

樂觀大使 所向無敵

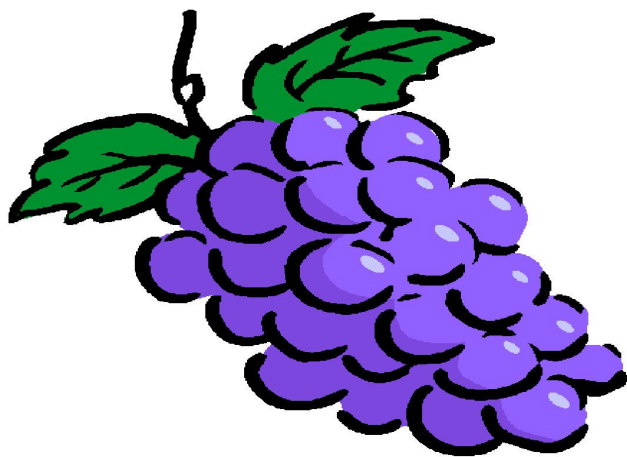
參考資料(樂觀感故事)

我就像一粒小葡萄

我就像一粒葡萄，只有一層薄薄的皮保護著。

如果你覺得人生灰暗，請看看武陵高中楊士賢，當議論今日青少年物欲橫流的聲音甚囂塵上時，您可曾想過，就在台灣，有一個孩子，他因為還有錢夠買下一餐的便當而慶幸自己並不窮？當滿街青少年為奔放的青春狂歡上色時，您可能體會一個早已深深見識過生死幽暗，人世斑駁的孩子，內心那份孤寂的素淡？

桃園武陵高中一年級的楊士賢，只有一隻神經正在萎縮中的左手臂，父母雙亡，目前與輟學就業的弟弟相依為命。四月之前，老師、同學對他身世知道的就這麼多，因為他從不訴苦，也積極參與社團及勞動服務，表現和一般同學沒什麼差異，甚至有回校方要幫他申請清寒獎學金時，他還婉謝說：「我還過得去，可能有人比我更需要。」



四月間，學校邀請一位殘障人士來做朝會演講時，請幾位殘障同學上台談激勵，楊士賢是其中一位。訓導主任顏弘洺回憶當時情景說：「他只是平靜敘述，連哽咽都沒有，但卻讓師長同學們都掉淚了。」

原來，十八歲的楊士賢有段遠超過老師、同學們想像的坎坷故事。

楊士賢的右臂斷送於五歲那年的一場意外。當時攀吊在電捲門上玩的他，不慎誤觸遙控器，整隻右手因此被夾捲壞死。龐大的醫療費已使原本就不寬裕的家境更加困窘，沒想到過幾年開計程車的爸爸又因帕金森氏症倒下，從此媽媽開始日夜在電子廠做工養家的日子。

升國一那年暑假，爸爸去世；不久，媽媽發現罹患大腸癌，次年，便因癌細胞擴散相繼去世。

「媽媽曾動過一次切除手術，醫生囑咐她要長期休養，但她出院第三天就趕去工廠上班，因為她怕請太多假被開除，我們家就沒收入了。」

楊士賢很心疼媽媽消瘦得只剩皮包骨和一個鼓脹的肚子，他曾想代媽媽去做工，但媽媽認為他身體殘障，只有用功讀書，將來「用頭腦賺吃」才有活路。

他說他高中聯考要拚六百分以上，請媽媽放心時，媽媽安慰他：「盡力就好，身體第一，我只要你帶著弟弟倆好好活下去，不要像媽媽一樣生病。」

這話讓楊士賢警覺到，媽媽就要離開了，果然不久，楊士賢在學校接到醫院的緊急通知，趕到時，看到醫院正為媽媽做電擊，醫生要他們兄弟倆高聲喊媽媽，也許有助媽媽從昏迷中醒來，但楊士賢並沒喊，他說：

「我看到媽媽全身都放鬆了，臉上有種她在生時我從沒看過的平和安詳，我想，媽媽，就走吧，不要再回來受苦了！」

媽媽去世後，楊士賢幾度想「跟媽媽走」，但後來一轉念，決定依媽媽的心願，發憤圖強活下去，「我想雖然我卑微得像一粒沙子，但只要活著，就有改變的機會，要是死了，就什麼都沒了。」

楊士賢說，與媽媽分離的打擊，將從小自卑封閉、對什麼都不敢懷抱希望的他，一寸寸地敲醒了，不僅課業開始進步，連在校的人際關係都慢慢寬闊起來。

「從小同學們嫌我髒臭，笑我吃便當笨拙的模樣像狗，我很怕與人接觸，加上家庭背景的因素，同學們談笑的内容我幾乎都插不上嘴，因此，我非常孤單，有時功課不懂，鼓起最大的勇氣問同學，人家只要有一點點不耐煩，我就退縮，很難過自己為什麼那麼差勁。」



楊士賢回想過往，覺得自己實在太傻了，因為他現在知道逃避只是浪費時間，實實在在面對問題才是解決之道；另外，他也明白了，朋友關係是相對的，一定要先主動打開自己、關心別人。

楊士賢談到這一路走來，要感謝的人太多了，尤其是國中的國文老師常雲惠，和同學謝志傑。

有一次作文課，老師要同學們用比喻描寫自己，楊士賢寫道：「我就像一粒葡萄，只有一層薄薄的皮保護著。」常老師誇讚他能表達內在感受，還送他一本「小王子」，那是他擁有的第一本課外書，也是他至今最愛的一本書。這個鼓勵也讓他首次感受到自我肯定的喜悅。

「小王子裏面提到，小王子的朋友狐狸說，牠喜歡看金色的麥子，因為每次看到金色麥子，就會想起有一樣金色頭髮的朋友小王子。我明白這種友情的感覺真是幸福美好。謝志傑綽號猴子，因為生命裏有了這個朋友，所以，香蕉對我來說就不只是香蕉了，它總讓我想念起我的朋友，和我們共有的時光。」

「猴子」有一次上籃球課時，故意說他不想打，陪楊士賢蹲在場外看。雖然猴子什麼也沒說，但那一刻楊士賢好感動自己終於有了一位朋友。樂觀進取的「猴子」常鼓勵楊士賢積極思考，對他大有啟發。

楊士賢說，國中時有次公民課出了一題是非題：「接近孤獨的同學是一種仁愛的表現。」檢討考卷時，有位同學舉手問老師為什麼？楊士賢當時覺得那位同學真是太幸福了，幸福到不懂接近孤獨的同學為什麼是一種仁愛的表現，他說：「但我寧願自己是懂這句話的人。」

楊士賢說話有一種這個年紀少見的篤實靜定，他曾怨恨自己的身世及欺負他的人，但現在他感謝斷臂讓他更容易看清人性，感謝窮苦讓他更禁得起磨練，同時，他了解到每個人有不同的成長環境、發展方向，不能只站在自己的立場評斷別人是錯的。

楊士賢希望自己是個「思想成熟深刻，但心很「單純」的人，他把考上師大、將來成為一個很能鼓舞學生的好老師當成目前奮鬥的目標。至於現實生活上的種種困難，他倒是看開了，也習慣了，唯一不放心的是「比我聰明、健壯的弟弟卻沒繼續升學」。

武陵高中的十多位老師，每月固定捐款作他的生活學雜費基金。聽了他的故事以後，全校同學更紛紛主動發起一項項溫馨的活動，楊士賢說，他唯有更用功讀書，以報答武陵的恩惠。

「穿著武陵的黃襯衫走在街頭時，我常想要是媽媽能看到，一定很高興、很驕傲。」

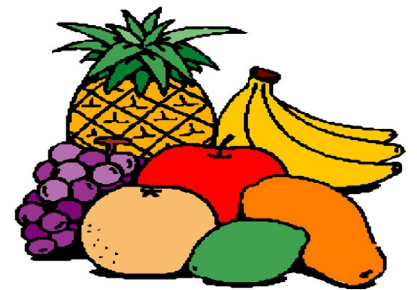
思念媽媽時，楊士賢仍有萬般心痛不捨，但他告訴自己不能再哭了，哭是沒有用的，只要想到媽媽曾那樣愛他、為他奉獻一生，他就永遠有勇氣抬頭挺胸向前走。

想每個人都會有失意，心情低落的時候。

顏回雖居陋巷，但卻能自得其樂。

日子怎麼過，日子過得快不快樂，

都在於你的對自己的際遇怎麼去看，由哪個角度去看。不是嗎？



故事來源：www.angelfire.com/musicals/taote/0000/060502/menu_touching.htm

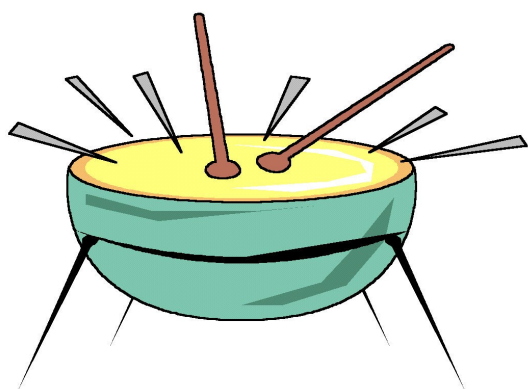
參考資料(樂觀感故事)

救命銅鑼

勇於承擔一切，不擔心以後的事情，就不會怕所謂的『銅鑼聲』。

有兩個人自小離鄉別井，經過多年奮鬥，終於賺了不少的錢，於是決定回到家安享晚年。當他們剛到村口時碰到一個白髮老人，手上拿著一個銅鑼。這位老人截住他們說：『我是專門幫人敲最後一下銅鑼的人，你們兩個只剩下三天的生命了，到第三天黃昏，我就會拿這個銅鑼到你們家的門口，當你們聽到銅鑼聲響起的時候，就是你們生命結束的時候。』講完之後，這個老人就消失得無影無蹤了。

他們兩人聽後被嚇呆了，覺得辛辛苦苦地賺了多年的錢，還沒來得及享受，就只剩下三天的生命，於是第一個人就變得垂頭喪氣，面如死灰。他一直在等，等到第三天的黃昏，那個老人真的出現了，當他聽到『噹』的一聲響時，他真的與世長辭了。為甚麼？因為他在這三天內一直在等死！



另外的一個人則認為，自己自小就離鄉別井，沒為自己的家鄉做過甚麼貢獻，現在只剩下三天的時間，要為家鄉做一些事情。除了把賺來的錢分給窮苦的人外，他還出錢鋪路修橋，從早忙到晚。到了第三天村民為表示對他的感激，開了一個盛大的慶祝會，舞龍舞獅又放鞭炮，非常熱鬧！當那位老人出現時，銅鑼的聲音被巨大的鞭炮聲音沒了……故事的結果如何，大家也應清了！

當一個人處於絕望時，如果能夠展現出樂觀積極的一面勇於承擔一切，不擔心以後的事情，就不會怕所謂的『銅鑼聲』。只要你在有生之年，每一日都過得有意義，這樣就真是活得更精彩！

(摘錄自聖雅各福群會延續教育中心: 活得更精彩—觸動心靈智能的 52 種啟示, 2001)

總結篇

理念：

經過三年的學習，學生對於抗逆力的各方面均已有一定程度的認識。在整個課程的終結，希望學生能夠活學活用，發揮內在的效能感、歸屬感和樂觀感，去處理日常遇到的生活難題。

目標：

透過本課的各項活動，學生能：

1. 重溫過去三年的學習綱要；
2. 應用「抗逆元素」解決模擬的生活難題；
3. 強化彼此之間的聯繫和歸屬感。

重溫時段及引起動機：10 分鐘

成長的天空 – 各式其「骰」

- 目的：1. 點題地溫習過去所學的內容；
2. 製作道具在下一環節使用/教師預備字卡待下一環節使用。

- 物資：1. 溫習重點膠片 附件 1
2. 骰仔紙 附件 2
3. 字卡（活動變化用） 附件 3
4. 剪刀、膠水或膠紙（學生自備）
5. 大公文袋

活動介紹：

1. 教師先把溫習重點(附件 1)製成膠片用投影機顯示出來，與學生一起點題地溫習過去三年發展課程的學習重點。
2. 接著派給每位學生一張骰仔紙，並請學生剪貼成一顆骰仔備用。

活動變化：

如教師覺得學生製作骰仔較為複雜的話，教師可選擇讓學生抽取骰仔字卡內容替代製作骰仔，進行重溫時段活動。

情意互聯網：5分鐘

目的：1. 提升教師與學生的聯繫感

2. 藉著教師的經驗之談，讓學生了解到~

✧ 「抗逆力」不單對某些人重要，而是對每一個人都重要；

✧ 教師(作為一個成年人和長輩)，同樣經驗到抗逆力的重要性。

內容：

1. 教師分享一至兩個應用了「抗逆元素」克服困難的生活片段。

2. 教師亦可以選擇分享教導發展課程時，一些引發深刻感受的片段。

主題活動：10 分鐘活學活用

目的：應用「抗逆元素」解決模擬的生活難題。

物資：活動字卡 附件 3

生活難題卡 附件 4

活動介紹：

1. 每行學生為一組，每組同學拿著自己的骰仔，圍在該行其中一位同學的桌旁。
2. 每組同學以擲骰仔方式決定以甚麼主題解決難題。方法是組員一起擲出手上的骰仔，較多人擲中的那一項便是該組的主題。同一個主題可以有多於一組使用。
3. 教師讀出難題(可參考以下的例子)後，各組簡單地討論，根據他們所擲得的主題，可以如何處理這難題。
4. 各組作出簡單的匯報。
5. 重覆步驟 2-4。

活動變化：

1. 每行學生為一組，圍在該行其中一位同學的桌旁，然後派其中一位同學從教師的公文袋內抽一張骰仔字卡。
2. 每組同學以抽字卡方式決定以甚麼主題解決難題。(同一個主題可以有多於一組使用)
3. 教師讀出難題(可參考以下的例子)後，各組簡單地討論，根據他們所抽得的主題，可以如何處理這難題。
4. 各組作出簡單的匯報。
5. 重覆步驟 2-4。

附加活動：20 分鐘

依照課堂的時間而加減，教師自行決定是否需要。

製作錦囊小冊子

目的：藉著製作一本個人的錦囊小冊子，增強學生間的聯繫感。

物資：1. 錦囊小冊子工作紙 附件 5

2. 剪刀

活動介紹：

1. 教師把錦囊小冊子工作紙分派予各學生。
2. 教師介紹錦囊小冊子的製作步驟。
3. 請學生在首頁寫上自己名字，在內頁寫上自己最喜歡的技巧或原則，亦可以與其他學生交換小冊子並送贈鼓勵的句子。
4. 教師可邀請個別學生選讀小冊子內的句子，跟全班分享。

注意事項：

教師也許須要在上課前先熟習小冊子的摺疊方法。

反思及總結：5分鐘

下列題目屬建議性質，或會同時引發學生聯想到多於一個抗逆力元素。

抗逆力元素	建議總結問題	引導學生反思
效能感	1. 「抗逆力」包含哪幾個元素？	C 效能感
歸屬感	2. 這些元素如何應用在日常生活上？ (試以「面對升中」為課題，讓同學反思。)	B 歸屬感
樂觀感	請學生思考「抗逆力」對於他們適應未來的中學生活有甚麼幫助？	O 樂觀感
		✧ C 多運用目標訂定及解決問題的步驟，使我們做事更有系統、懂得檢討及容易成功，效能感因而建立。 ✧ B 多運用情緒管理、溝通技巧和同理心，就能促進朋輩間的溝通，容易建立歸屬感 ✧ O 多運用樂觀的思考模式，例如：嘗試以外在性、特殊性和暫時性思考去解釋不如意事件或際遇；又對將來抱有盼望，都能幫助建立樂觀感。

成長小錦囊

對抗逆境有三寶，
一起緊記CBO！

「成長的天空」發展課程重點

1. 效能感(Competence，簡寫 C)

✧ 目標訂定：

個人化、要具體、有時限、可量化、有挑戰性、
要檢討

✧ 問題解決：

問一問、想一想、揀一揀、做一做

✧ 情緒管理：

不傷害別人、不傷害自己、不破壞物件

✧ 社交能力：

停、望、聽、應、同理心

2. 歸屬感(Belongingness，簡寫 B)

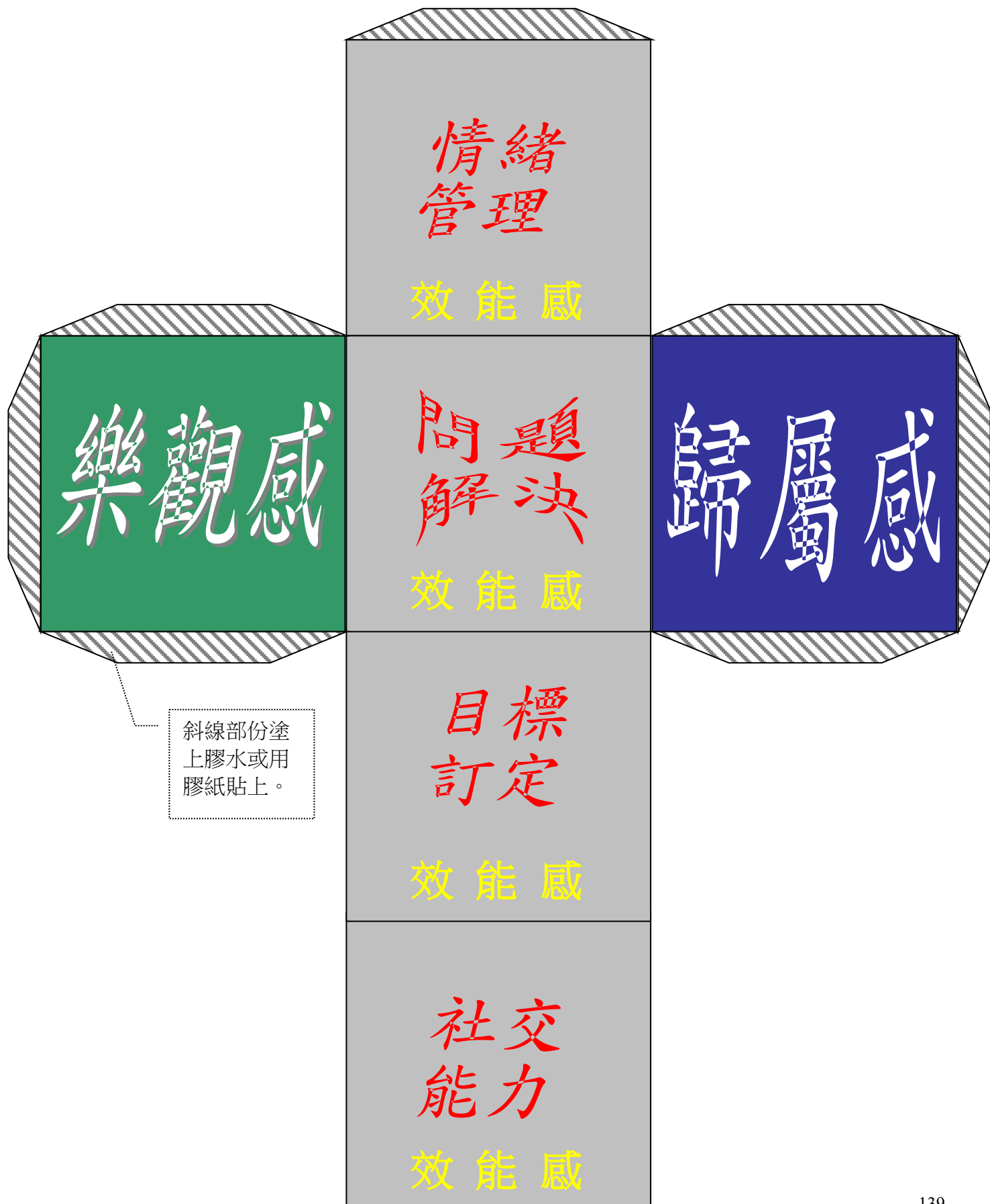
遇上困難互相幫忙、開心的事一同分享。

3. 樂觀感(Optimism，簡寫 O)

不幸的事情總會過去、開心的事情會持久。

雖然事實我們不可以改變，但可以改變我們的
看法/觀點。

自製骰仔紙





情緒
管理

問題
解決

目標
訂定

社交
能力

歸屬感

樂觀感

生活難題卡

例子：

難題一： 小樂在測驗前一晚沒有看電視，努力溫習，期望有好的成績。結果只得到 45 分，但已比較上一次測驗多得 10 分。他的朋友悶悶知道了之後，竟然嘲笑他，令他感到很失望和憤怒。

你如何運用骰仔/骰仔字卡幫助小樂呢？

建議答案：

1. 小樂自己可運用「情緒管理」字卡：**不傷害別人、不傷害物件**，來處理自己的情緒。
2. 其他同學可假設自己是小樂，運用「目標訂定」字卡：**個人化、要檢討**，來再訂定下次測驗成績的目標分數。此外，訂定目標要留意是否**可達到**，如平時只可以有 45 分左右，不妨訂定一個較合宜的目標去實踐 — 例如：50 分。
3. 亦可以運用「樂觀感」字卡：事件 — 測驗 45 分；正面觀點 — 進步了 10 分；情緒反應 — 值得安慰/開心/欣賞自己的能力。

難題二： 小樂發覺一件他心愛的玩具被別人弄壞了，他懷疑是妹妹作的，於是便質問她。她否認是她作的，反指是小樂藉故誣蔑她。

你如何運用骰仔/骰仔字卡幫助小樂呢？

建議答案：

1. 學生可運用「社交能力」字卡：**同理心**、明白及開解小樂的心情。
2. 小樂自己可運用「問題解決」字卡：**想一想、問一問**，想想可以立刻與家人商量如何補救。

3. 小樂亦可以運用「情緒管理」字卡：接納**傷心及憤怒**等情緒是正常的反應…
用**不傷害別人、不傷害物件**，來處理自己的情緒。

難題三：升中派位結果公佈，成績普通的小樂被派往一間他不喜歡的中學。
他很後悔自己沒有用功讀書，又很擔心升中後的適應會有困難。

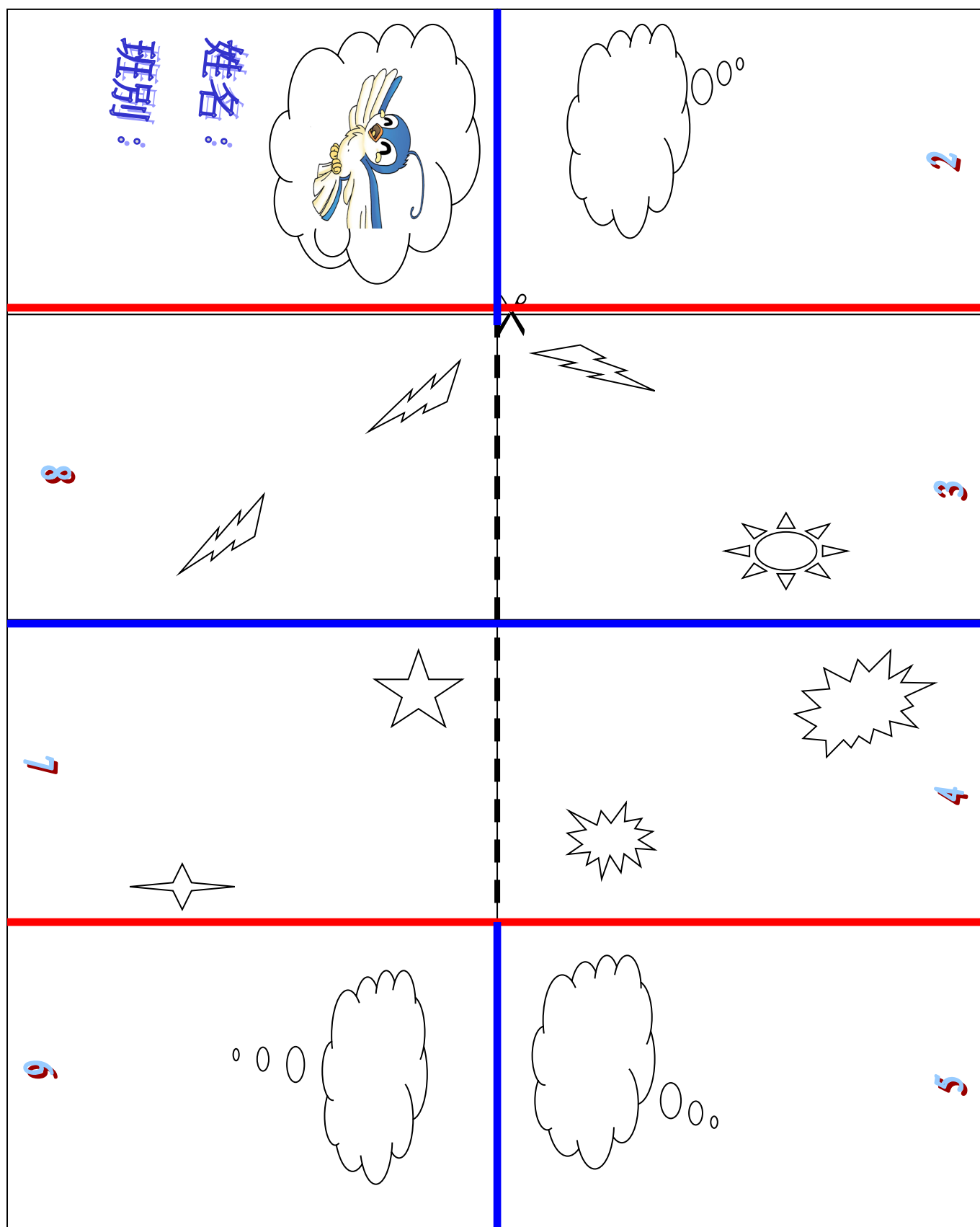
你如何運用骰仔/骰仔字卡幫助小樂呢？

建議答案：

1. 學生可運用「社交能力」字卡：**同理心**、明白及開解小樂的心情。
2. 小樂自己可運用「問題解決」字卡：**想一想、問一問**，想想可以立刻與家人商量如何補救 — 尋找一間小樂喜歡的中學就讀。
3. 小樂亦可以運用「情緒管理」字卡：接納**擔心及失望**等情緒是正常的反應…
用**不傷害別人、不傷害物件**，來處理自己的情緒。

小樂亦可以運用「樂觀感」字卡：事件 — 派往一間他不喜歡的中學；正面觀點 — 只要他用功讀書，被派往任何一間中學都是很快會適應的；情緒反應 — 將擔心轉化為奮鬥的動力，繼續努力學習，盡快適應中學的生活。

錦囊小冊子（此頁僅作參考之用，教師可用放大版本）



—— 沿著線條往下摺 ——— 沿著虛線剪開 —— 沿著線條往上摺