

第二部分



The background is a light blue gradient with several overlapping circles and thick, curved lines in various shades of blue. A large, bold black number '9' is positioned on the left side, partially overlapping a large blue circle.

9

構念九：

抗逆能力

Resilience (RE)

9

構念九：

抗逆能力 Resilience (RE)

作者：李德仁、尹競風

理 念

抗

逆不單指面對逆境的復原能力，同時亦包含當中的過程及結果（朱森楠，2002）。抗逆能力高的人能以健康的態度去面對逆境。在面對逆境的過程中，抗逆能力使人的心理健康回復至逆境發生前的狀況，甚至展示更理想的心理狀態；而在克服逆境後能擁有更高的抗逆能力。環顧現今的香港社會，青少年正面臨不同的困難及社會轉變 (Wong & Lee, 2005)，如果青少年於成長時期能建立抗逆能力，將能正面及更有效地面對日常生活中遇到的各樣挑戰和困難 (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak, & Hawkins, 2000)。

抗逆能力由內在和外在保護因素所組成。內在保護因素包括正面的個人形象、效能感、樂觀性格、幽默感、利他信念、良好的情緒管理及處理衝突能力等 (Richardson, 2002)。外在保護因素則包括與身邊的朋友、家人及社區維持良好的關係及歸屬感（突破，2003）。以上兩種因素皆能幫助青少年對抗及面對逆境。

在中一的教材套中，「抗逆能力」著重協助學生建立對家庭的歸屬感及提升學生解決問題、對抗負面情緒及處理衝突的能力等內在保護因素。中二的教材套共有四個單元，著重建立學生的樂觀感以對抗逆境。單元 RE2.1 協助學生重塑對失敗的認知，並從過往的失敗經驗中發掘當中可學習的地方。單元 RE2.2 教導學生以幽默態度面對日常生活中的各種困難。單元 RE2.3 則教導學生於遇到挫折時不要跌入周遭的引誘，沉迷於短期快樂之中，導致將來衍生出更大的逆境。最後，單元 RE2.4 教導學生視生活中的每一個困難和挑戰為學習機會。由於培育抗逆能力需多方面的配合，故此其他相關課題將會在「明確及正面的身份」、「自我效能感」及「與健康成人和益友的聯繫」等範疇處理。

課程概覽

單元	單元目的	教學目標
生還者 (RE2.1) (三十分鐘)	重塑對失敗的認知，並從過往的失敗經驗當中汲取教訓	(1) 了解失敗是通往成功的橋樑 (2) 發掘過往失敗經驗中值得借鑒的地方
幽默一刻 (RE2.2) (三十分鐘)	學習以幽默方式看待逆境，懂得以樂觀態度面對生活中的困難	(1) 學習以幽默方式面對生活逆境和困難 (2) 學習幽默的基本原則和技巧
現代漂流記 (RE2.3) (三十分鐘)	學習遇到挫折時不要跌入周遭的引誘，沉迷於短期快樂之中，導致將來衍生出更大的逆境	(1) 了解引誘有甚麼吸引之處及如何抗拒引誘 (2) 遇到逆境時不要為逃避問題而選擇尋求短暫的快樂
人生處處是考場 (RE2.4) (三十分鐘)	學會視日常生活中的每一個片段為學習機會，勇於在日常生活中面對困難和挑戰	(1) 分辨於日常生活中可協助成長的困難和挑戰 (2) 重視每一個生活片段為成長過程中的學習機會

參考資料

朱森楠 (2002)。《青少年復原力的概念》。網址：<http://www.bsjh.hcc.edu.tw/guid/guid3.htm>

突破 (2003)。《炮製少年不倒翁》。香港：突破出版社。

Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 98–124.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321.

Wong, K. Y., & Lee, T. Y. (2005). Professional discourse of social workers working with at-risk young people in Hong Kong: Risks or resilience? In M. Ungar (Ed.), *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts* (pp. 313–327). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

單元 RE 2.1 「生還者」

構念

抗逆能力

對象

中二學生

單元目的

重塑對失敗的認知，並從過往的失敗經驗當中汲取教訓

教學目標

1. 了解失敗是通往成功的橋樑
2. 發掘過往失敗經驗中值得借鑒的地方

教學工具

聲帶連電腦遊戲：「生還者」	附件	1
討論資料：「生還者」	附件	2
導師參考資料：「生還者」參賽者分析	附件	3
個人工作紙：「時光隧道」	附件	4
成長拼圖	附件	5

教學方法

- 小組討論
- 個人反思

活動程序

30 分鐘

 主要活動
 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 2 分鐘	導師問：「你經歷過最成功的經驗是甚麼？最失敗的經驗又是甚麼？」
II. 小組討論 「生還者」  15 分鐘 教學工具 附件 1 附件 2 附件 3	目的：了解失敗是通往成功的橋樑 1. 學生分為 8 個小組。 2. 播放電腦遊戲（附件 1）。 3. 故事中有 8 名參賽者組成 4 隊參加「生還者」遊戲。比賽完畢更會有主持人對參賽者的表現作評價及參賽者的自我檢討。 4. 播放完畢，學生有 5 分鐘討論，並選出 3 名他們認為是「最成功」的參賽者。 5. 請學生投票（每組有 3 票）。 6. 投票完畢，導師請個別小組分享： - 為甚麼投票 / 不投票給某參賽者（如：1 號參賽者）？ - 你們認為甚麼是「成功」？甚麼是「失敗」？ 7. 作簡單總結： - 失敗是暫時的、是每個人必定會面對的挑戰； - 失敗是邁向成功的橋樑，兩者不是對立的，我們要好像 7 號參賽者那樣勇於面對失敗。
III. 個人反思 「時光隧道」  5 分鐘 教學工具 附件 4	目的：發掘過往失敗經驗中值得借鑒的地方 1. 派發個人工作紙（附件 4）給各學生，並簡述工作紙內容。 2. 學生須回想一件自己認為失敗的往事，並反思在其中有甚麼可學習的地方。 3. 學生填寫後，可引領學生分享：「當我們重新認識『失敗』時，對待失敗的態度有了怎樣的改變？」

活動	步驟
IV. 總結 3 分鐘	1. 李麗珊於 1996 年奧運會為香港奪得金牌後曾對傳媒說：「人生最失敗的地方，就是害怕失敗！」 2. 正確對待失敗比起成功完成任務來得更重要。 3. 失敗不是最終的結果，而是邁向成功的過程。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	1. 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 「生還者」	• 播放電腦遊戲後可派發 附件 2 給各小組，協助學生討論。 • 在分享時可按著「參賽者分析」（附件 3）向學生說明各參賽者所持的態度。 • 大部分學生也會選擇 5 號及 6 號參賽者為「成功者」，導師可引導學生思考兩人的分別，並問學生認為哪一位參賽者較成功。 • 當認為參與過程中的學習較結果來得更重要時，導師可引導學生思考，5 號與 7 號參賽者哪一位較成功。 • 此部分的「主持人評語」及「參賽者自評」其實是分別代表「別人對自己的評價」及「自我評價」。而「參賽者自評」則反映了參賽者的態度，他們視任務的「過程」重要還是任務的「結果」重要。
-----------------	--

2 「時光隧道」	- 如時間許可，可請學生與鄰座同學分享，然後再請個別學生作全班分享，以增加學生互相學習的機會。 - 有學生可能於一開始便表示自己沒有任何失敗經驗，導師應協助學生想像在不同的範疇中有沒有失敗的經驗（例如：人際關係、學業、運動、音樂等）。如學生仍表示沒有失敗過，可請學生認真思考是真的沒有，還是曾經失敗，但沒有去想。如果是後者的話，則小心變成「生還者」中的 5 號參賽者（過分自信）。
3. 總結	「正確對待失敗的態度」在於勇敢面對失敗，並懂得在失敗後作自我反省。從失敗中汲取教訓，透過修訂目標或修訂達成目標的策略，從而在將來達致成功。有關達成目標的內容將在「建立目標和抉擇能力」的中二課節中作深入探討。

延伸活動建議

活動	內容	建議
現代生還者	目的： 進一步提升正確面對失敗的認知，並鼓勵將正確面對失敗的態度應用在日常生活中 學生根據本課節的學習，於一星期內在各報章、雜誌或互聯網上尋找一些個案。內容為當事人如何從失敗中學習，最後能邁向成功。	可把各學生找到的個案貼在課室壁報板，並舉行「現代生還者」投票，由全班同學選出 3 名「最成功」的人物。然後請學生參考這些個案在過程中的學習，協助自己訂立本年度的個人學習目標。

附件

1

聲帶連電腦遊戲：「生還者」

附件 2 討論資料：「生還者」

以下為 8 名分成 4 組參加電視節目「生還者」的參賽選手。請選出 3 名你們認為是最成功的參賽者：

第一組

 任務失敗！	 任務失敗！
節目主持人： 「完全冇團隊精神，連累成隊任務失敗！」 參賽者自評： 「今次我覺得自己唔識同其他人合作，下次我會試吓多啲同隊友配合。」	節目主持人： 「唉！完全唔識同其他人合作！」 參賽者自評： 「原來同其他人合作係咁難，我以後都唔敢同其他人合作啦……」

(比賽過程中在第二關失敗)

第二組

 任務失敗！	 任務失敗！
節目主持人： 「很聰明嘅隊員，再進行一次比賽嘅一定可以完成任務。」 參賽者自評： 「我好享受比賽過程，無論係贏定輸我都係咁開心。」	節目主持人： 「失敗只係因為唔夠運氣，下次仲有機會。」 參賽者自評： 「我諗除咗實力之外，運氣都係好緊要！」

(比賽過程中在第三關失敗)

第三組

	任務成功！		任務成功！
節目主持人： 「天生領袖，表現無懈可擊。」 參賽者自評： 「証明我好有領導才能。就算比賽幾次我都一樣會贏！」		節目主持人： 「個人能力在整個比賽中係最高的，絕對能完成任何任務。」 參賽者自評： 「好彩抽到一個好拍檔，其實我仲有好多嘢需要去學。」	

(完成比賽)

第四組

	任務失敗！		任務失敗！
節目主持人： 「絕對嘅失敗！根本完全冇能力去完成呢項任務。」 參賽者自評： 「我覺得失敗乃成功之母，輸咗咪當拿個經驗。」		節目主持人： 「完全唔明白點解咁蠢都會來參加比賽！」 參賽者自評： 「原來自己係咁冇用，我諗我以後都唔會參加呢類比賽㗎啦……」	

(比賽過程中在第一關失敗)

附件 3 導師參考資料：「生還者」參賽者分析

第一組	1 號	雖因沒有團隊精神導致任務失敗，但卻勇於面對失敗，懂得從中汲取教訓。
	2 號	沒有團體精神，任務失敗更叫他失去信心，以後不敢與別人合作。
第二組	3 號	個人能力高，雖然任務失敗，卻懂得享受過程中所帶來的樂趣，是一個快樂的人。
	4 號	個人能力良好，不會因任務失敗而對自己失去信心。
第三組	5 號	個人能力很高，但卻過分自信和自我，只看重完成任務。
	6 號	個人能力很高及注重團隊合作，但卻不會自滿，懂得從比賽過程中發掘值得學習的地方。
第四組	7 號	雖然個人能力不足兼且任務失敗，卻了解失敗是通往成功的橋樑。
	8 號	個人能力很差，任務失敗後令他不敢再接受挑戰。

附件 4 個人工作紙：「時光隧道」

姓名：

回想過去的生活，有哪一件事你曾認為很失敗，但現在回想，卻能發現在過程中有所得著？請於以下熒幕以文字或圖畫形式表達那一次失敗經歷：

事發地點：_____

事發日期：_____年_____月_____日

現在回想起來，我在這件事中可以學到：

附件 5 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 你認為甚麼是成功？甚麼是失敗？

1. 請寫出一件你認為自己最失敗的事？
你當時的感受是怎樣？

2. 李麗珊曾說過：「人生最失敗的地方，就是害怕失敗！」，你認同這句說話嗎？為甚麼？

2. 現在回想那個失敗經歷，你覺得自己學習到甚麼？

3. 請舉出一個從失敗中站起來的例子。

3. 當你遇到失敗時，你會用甚麼方法激勵自己重新上路？