

單元 RE 2.4 「人生處處是考場」

構念

抗逆能力

對象

中二學生

單元目的

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

教學目標

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

教學工具

導師參考資料：「我估你係『乜乜乜』」遊戲玩法	附件	1
簡報：「挑戰 24 小時」	附件	2
導師參考資料：「挑戰 24 小時」內容	附件	3
個人工作紙：「人生處處是考場」	附件	4
導師參考資料：「人生處處是考場」建議答案	附件	5
成長拼圖	附件	6

教學方法

- 全班分享
- 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 「我估你係『乜乜乜』」 8 分鐘 教學工具 附件 1	- 簡介遊戲規則（附件 1）及開始遊戲。 - 完結後，說：「剛才看見大家遇到困難時的表情也不外乎是不高興及迴避。我們在日常生活中會遇到很多困難和挑戰，我們應怎樣對待呢？或許現在先檢視自己會遇到哪些困難和挑戰吧！」
II. 全班分享 「挑戰 24 小時」  8 分鐘 教學工具 附件 2 附件 3 附件 4	目的：分辨於日常生活中可協助成長的困難和挑戰 - 派發個人工作紙（附件 4）給各學生，然後播放簡報「挑戰 24 小時」（附件 2）。 - 簡報是一幅很大的漫畫，包含 24 個學生在日常生活中常遇到的困難和挑戰。 - 給學生 5 分鐘瀏覽漫畫，並在工作紙上畫出： - 於漫畫中找到自己在過去一個月曾遇到的困難和挑戰； - 一般來說是「面對」還是「逃避」這些困難和挑戰； - 請學生在此部分不用理會「我可以 _____」一欄。 - 請學生分享： - 畫出了哪些困難和挑戰？ - 一般是「面對」還是「逃避」？ - 綜合學生的分享及作小結： - 於成長過程中遇到困難和挑戰是很正常的； - 很多時自己遇到的困難與同學遇到的也很相似，我們可以共同面對而不須孤身作戰。

活動	步驟
III. 個人反思 「人生處處是考場」  7 分鐘 教學工具 附件 4 附件 5	目的：重視每一個生活片段為成長過程中的學習機會 - 接續上一部分，請學生於附件 4 上的「我可以 _____」一欄填上「學習」，並給予 5 分鐘寫下： 如選擇面對這些困難和挑戰，能幫助你學到甚麼。 - 請學生與鄰座同學分享。如時間許可，請個別學生作全班分享。 - 綜合學生的分享並作小結，指出每一個生活片段也有可供學習的地方。
IV. 總結 2 分鐘	- 困難和挑戰是成長過程中必須面對的，每一個人也不能避免。 - 所謂「人生處處是考場」，若我們能從生活上大大小小的事情汲取經驗，從中學習，對我們的成長必定有非常正面的幫助。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	- 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。 - 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. 引起動機	如要增加遊戲的刺激性，可請數位同學一起猜測，看誰較快猜到。如學生於其他課堂中也有舉行小組比賽統計，則此遊戲可變為小組比賽，每組派一名代表參加以增加學生的投入感。
2. 「挑戰 24 小時」	- 如有需要可派發 附件 3 給每位學生，以便他們瀏覽漫畫。 - 漫畫上所遇到的困難和挑戰包括：被偷去心愛的東西、經常遲到、因運動能力不佳而被排斥、被欺凌、家境貧窮、缺錢、個別科目遇上困難、父母經常責罵自己、日常生活中常與家人爭執、被取笑外表、缺乏人生方向、考試成績不理想、被歧視、缺乏朋友、家人患病、上網成癮而不能自拔、讀書壓力、操行問題、毒品引誘、被黑社會騷擾、在運動項目不斷得獎以致現在壓力越來越大、參與歌唱比賽但欠缺信心、獲選為校隊代表及獲選為班長。 - 漫畫只是協助學生思考，若學生能想到其他困難和挑戰亦可畫在工作紙上。 - 挑戰可分為：1)「負面挑戰」（困難），如被欺凌、排斥等；2)「正面挑戰」，如獲選為班長、成績理想但卻感到有壓力等。 - 漫畫上的「負面挑戰」比「正面挑戰」（如不斷得獎所帶來的壓力）為多，反映了「人生不如意事十常八九」的道理。故學懂如何面對及從中找到值得學習的地方尤其重要。 - 可簡單統計部分較多人遇到的困難（如學業或與家人爭執等），以營造「於成長過程中大家會遇上相同困難」的氣氛。當然，導師亦須留意個別困難（如被歧視）可能只會出現於少數，甚至只發生在一兩位學生的身上，這類困難便不宜作公開統計，以免進一步讓該學生感到沒有人明白他的處境。
3. 「人生處處是考場」	「我可以學習」其實是一個機會，讓學生總結兩年內在「共創成長路」課程中所學到的知識，用於日常生活中所遇到的各種困難和挑戰。 - 若有學生願意分享一些於班內有較少同學遇到的困難（如：缺乏人生方向或家人患病等），則應請其他同學支持和鼓勵這名學生，藉此讓學生體會到不用獨自面對困難。並且，學會與其他人分享和感受朋友的鼓勵可能已是在這困難當中最大的學習。 - 若那困難是遠遠超越學生的能力範圍，則須建議學生尋求其他解決方法（如詢問師長及社工的意見）。

延伸活動建議

活動	內容	建議
考場之後	目的：在日常生活中勇於面對困難和挑戰 請學生在兩星期內積極面對本課節所記下的困難和挑戰，並請學生於事後講述當中的感受及如何面對，藉以鼓勵學生把課堂中所學到的內容應用在日常生活當中。	在各學生分享後，請全班拍掌鼓勵，以建立互相支持和鼓勵的學習環境。
尋找同路人	目的：鼓勵學生共同面對困難和挑戰 請學生在班內尋找遇到相同困難和挑戰的同學，在兩星期內一同面對和交流當中的感受，以建立互相支持的學習氣氛。	

附件

1

導師參考資料： 「我估你係『乜乜乜』」遊戲玩法

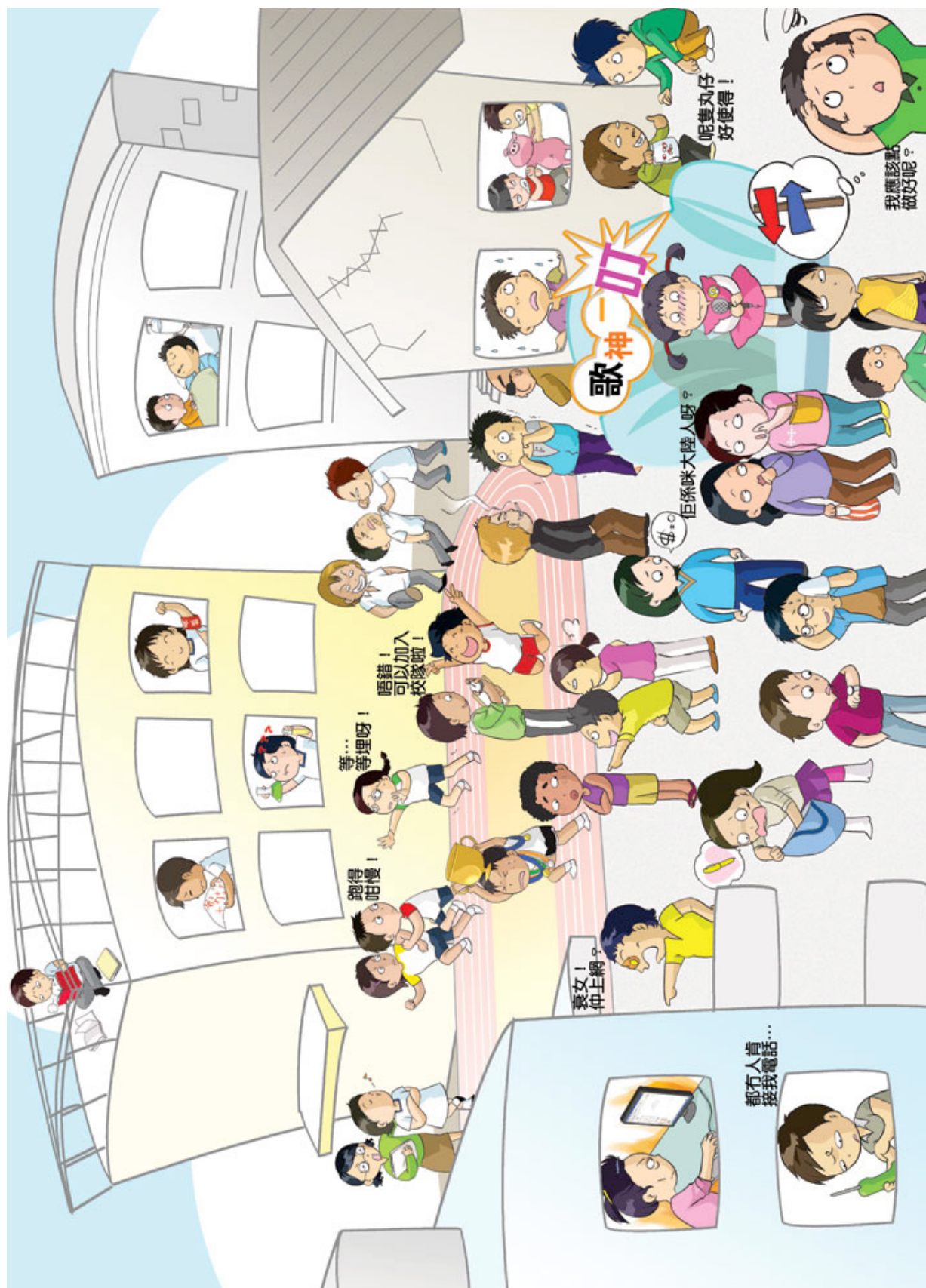
1. 先請一位學生到課室外等候。然後對餘下的學生說出一種困難的情況（如：被父母責罵、考試零分、被同學排斥、失戀等），請所有學生在座位內扮演遇到該情況時的表情和身體動作，但卻不可說話。
2. 請在外等候的學生回到課室。三聲過後請全班學生一起作那情境的表情和動作，讓該學生猜猜那是甚麼困難。
3. 如是者重複數回合，可請不同學生作嘗試。

附件

2

簡報：「挑戰 24 小時」

附件 3 導師參考資料：「挑戰 24 小時」內容



附件 4 個人工作紙：「人生處處是考場」

姓名：

	請畫出你在過去一個月所遇到的困難和挑戰……	一般我是 面對/逃避？ (請圈上)	我可以 _____
1		 	
2		 	
3		 	

附件

5

導師參考資料：
「人生處處是考場」 建議答案

我可以學習	參考課節
分辨益友和損友	BO1.3「朋友交叉點」
分辨父母所表達的信息	BO2.2「父母之命？」
表達情緒和感受的方式	EC1.2「真情流露」
適當表達個人負面情緒	EC2.2「合情合理」
尋找合適傾訴對象	EC2.4「理想對象」
反思	CC1.1「大腦軟件」
分辨善意和惡意的批評	BC1.1「為我好？」
了解批評者的背後用意	BC2.1「好心批評？」
面對和處理別人對自己所作的不當行為	BC2.2「歉意何處尋？」
訂立目標	SE1.4「我為我掌舵」
發掘適合個人的學習策略	SE2.1「學習全攻略」
識破扭曲思想	SE2.2「扭曲怪獸屋」
不要盲目跟隨別人	PN2.2「子恩一年的新年」
如何解決困難	RE1.2「錢包失蹤事件」
處理負面情緒	RE1.3「笑臨功夫」
如何處理人際衝突	RE1.4「衝突教室」
發掘過往失敗經驗中值得借鑒的地方	RE2.1「生還者」
以幽默方式面對生活逆境和困難	RE2.2「幽默一刻」
抗拒引誘	RE2.3「現代漂流記」
了解不同的人對同一件事情可以有不同的觀點	SD2.2「先『挾』條件」
減少對物質生活的追求	SP1.1「我的最愛？」
珍惜現有的生活，過有意義的生命	SP2.1「在他方的生命」
反思金錢對人生的價值和意義	SP2.2「金錢世界」
明白人在生命中會遇到不同的挑戰和痛苦	SP2.3「活一天」
欣賞自己的優點	ID1.3「我的驕傲」
向別人傾訴	ID1.4「讓我告訴你」
發掘理想的「我」及多作自我鼓勵	ID2.1「生命有『價』」
樂觀面對	BF1.1「是好是壞？」
檢討學業成績和計劃短期學業目標	BF2.1「一路向前」
設計有效的獎勵計劃	BF2.2「開心前行」
做事要有恆心及堅持方向	BF2.3「百忍成金」
應適當地改變策略以達到目標	BF2.4「應變則變」

附件 6 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 你認同生活中的每一個片段都是學習的機會嗎？
為甚麼？

1. 回想過去一星期，你覺得自己曾遇到甚麼困難？

2. 為何「正面挑戰」也會為你帶來壓力？

2. 你用了甚麼方法去解決那些問題？

3. 你認為「面對困難」和「逃避困難」有甚麼分別？

3. 在那些困難中，你學習到甚麼？