

## 第二節

★12. **熱身活動**：隨機抽問，有沒有到老師上一節末介紹的網址瀏覽？老師此時再啟動網站（**活動/遊戲5**），如大部份同學未瀏覽，播放音樂2-3分鐘；如大部份同學已瀏覽，則可把時間縮減至約1分鐘。

(1) 老師在此環節可視情況加入若干指引，提升活動效果，例如：

- 着學生閉目聆聽，觀察能否更易平伏情緒？
- 着學生留意自己的呼吸節奏，觀察有否減慢及變得均勻？

(2) 音樂聲之外，老師亦可選擇流水聲、下雨聲以至自然界天籟聲音取代。如未能安排音樂播放設備，可着學生閉目冥想，亦可達相類效果。

### 備註：

本活動亦可與步驟14前後對調使用，即先派發「我的壓力來源」工作紙（**活動/遊戲6**）並完成它，然後才播放音樂（**活動/遊戲5**）。這安排的好處是可以讓同學先了解自己的壓力指數，再引導他們感受用音樂紓緩壓力的效果，即時為紓緩壓力提供解決方法。原有的順序則以音樂為切入的熱身活動，有助凝聚同學們上課的專注度，兩種做法各擅勝場，老師可視情況選擇合適的方案。

## 建議教學活動/遊戲

### 活動/遊戲5：

#### 抒壓好幫手

老師可選用自己喜歡的音樂，亦可使用網上找到的輕音樂和一些大自然的聲音，如流水聲、下雨聲、雀鳥叫聲等等。

老師可視乎情況決定這段音樂環節的長短，建議2-3分鐘。

#### 活動5理念

以輕鬆形式開場熱身，承接上一節的講授；另一方面，向同學介紹實質而有效的減壓方法。



13. 播放音樂後，老師向學生提問：聽過音樂後有甚麼感覺？然後，老師指出音樂有助紓緩壓力，並向同學提問可有其他方法紓緩壓力？（例如遠足、運動、與朋友交談）同學可自由發言，老師亦可抒己見，分享紓減壓力的方法。

建議播放音樂+講述+分享時間：合共約5分鐘

14. 老師提問：你知道在甚麼情況下會有壓力？待學生自由作答後，老師可以派發「我的壓力來源」工作紙（活動/遊戲6），着學生選取自己的壓力來源及指數，但毋須收回。完成後，老師可建議同學正視壓力問題，如發現壓力指數高，可找老師或社工商談；如壓力指數低，則可鼓勵他們積極幫助別人。老師在這裏可特別強調「壓力來源」項目中與「家人」和「朋友」的關係，因為沒有健康的「社交」圈，往往是青少年的壓力來源。

建議派發工作紙+講授時間：合共約8分鐘

### 建議教學活動/遊戲

#### ★ 活動/遊戲6：

##### 我的壓力來源

派發工作紙，由同學選取自己的壓力來源及壓力指數。

工作紙內有建議，如果壓力指數高，建議找老師或社工解決問題；如無甚壓力的同學，則鼓勵他們積極幫助別人。

##### 活動6理念

協助同學了解自己壓力源頭，正視壓力問題。有需要的同學應尋求協助，有餘力者則可助人，藉此帶出「社交健康」的重要性。

★15.由上述提及的朋友/家人關係，老師帶出與家人融洽相處的重要。老師可講述伍妙敏姊妹情深的故事（活動/遊戲7），之後可以就以下建議重點，和同學們討論：

- 親情的重要
- 為家人犧牲的精神
- 姊妹三人表現的樂觀和堅毅
- 器官衰竭病人，需要獲器官捐贈始能重獲新生

老師可強調，在不如意事發生時（例如患病、意外等），家人的支持至為重要。

#### 伍妙敏故事理念

腎衰竭患者伍妙敏，先後獲得兩個妹妹捐贈器官，延續生命，並在社會上參與多項志願工作，繼續發熱發光。這除了說明家人在危難時，永遠是我們的堅強後盾外，亦見證了互相關懷與扶持是克服困難、戰勝逆境的良方妙藥。伍妙敏三姊妹的故事，值得向同學們介紹和分享。

建議講解+討論時間：合共約8分鐘

伍妙敏的個案詳情，請參看本冊「教師參考資料」部份，32頁

保持「社交健康」及相關資料，請參看本冊「教師參考資料」部份，31頁

★16.教師向學生提問：你願意為家人捐贈器官嗎？如果你認識伍妙敏姐妹，你會對她們說些甚麼激勵的說話？假如你是伍妙敏，你會怎樣做？是樂觀面對，積極找尋解決方法，還是自怨自艾，坐以待斃？藉此，老師可引導學生思考：你是一個怎樣的人？你願意為家人犧牲嗎？你的性格有甚麼特點？從而思考家人/朋友的價值。

★17.接着，老師可派發列有各式性格（如善良、活潑、猶豫不決、固執等）的工作紙（活動/遊戲8），由學生圈選自己的性格特點。

### 建議教學活動/遊戲

#### ★ 活動/遊戲7：

##### 伍妙敏姊妹情深的故事

老師利用簡報，簡單介紹伍妙敏及兩位妹妹先後捐腎給她的故事，然後輔以影片講解。

片名：伍妙敏姊妹情深(2021)  
(片長：3'05")

片名：She saved her sister's  
life by donating her  
kidney (2020)  
(片長：2'06")(英語對白)

文章：器官捐贈 — 故事分享  
(一切由換腎開始)

#### 活動7理念

以器官捐贈案例，說明家人是「社交健康」的核心，同時帶出樂觀正面思維。

#### ★ 活動/遊戲8：

##### 我是個怎樣的人？

老師派發列有各式性格的工作紙，讓學生圈選自己的性格特點。

#### 活動8理念

讓學生透過反躬自問，進一步了解自己的性格，並認識到建立積極樂觀人生觀的重要。



★ 18. 老師着學生找出工作紙中代表正面、積極的性格，並指出這些性格正是遇到逆境時，能幫助同學克服困難的籌碼。另外，老師亦可引導學生，以正面的態度改善負面的性格：例如做事「猶疑不決」，從另一方面看可能是考慮「周詳縝密」；處事「粗心大意」可能是「不拘小節」。

★ 19. 老師可分享自己的看法，唯毋須收回工作紙。老師可向同學說明，活動能幫助同學了解自己；老師可同時帶出堅毅、樂觀的性格，有助對抗人生中的逆境。

建議派發工作紙+講解時間：合共約5分鐘

保持「靈性健康」及相關資料，請參看本冊「教師參考資料」部份，31頁

★ 20. 老師承接前面的性格分析遊戲，指出積極樂觀的重要性，這時老師可以播放一些人物影片，帶出他們積極勵志的經歷，以茲佐證（活動/遊戲9）。老師可視時間而選取合適的個案，建議個案如下：

#### 陳國明影片理念

陳國明是腎病患者，深受器官衰竭之苦；在接受器官移植手術後重獲新生，親身領會到健康身體的可貴。接受腎臟移植後，他積極鍛練身體，近年已完成了世界六大馬拉松，更於2017年登上珠穆朗瑪峰大本營。他期望以積極樂觀的態度，親身見證一個接受器官移植的人，也可以活出有意義的人生。陳國明的堅毅和樂觀意志，值得與同學們分享。

### 建議教學活動/遊戲

#### ★ 活動/遊戲9：

#### 積極人生人物故事

老師播放人物訪問影片，讓同學學習堅毅及積極樂觀的人生態度。

#### 活動9理念

藉真實個案讓學生了解積極樂觀、大愛助人的人生觀和價值觀，是生活和前進的動力，也是應付逆境的良方。

#### (1) 陳國明

片名：「三腎跑手」跑全馬  
(2019)(片長：2'48")

片名：3腎馬拉松跑者  
Peter Chan(2016)  
(片長：2'47")

#### (2) 許培道

片名：善火雄心。真。生命  
影響生命(2020)

(片長：7'16")

0'01" 人生態度和價值觀

2'14" 器官移植康復後的生活及身體狀況

5'18" 人生觀：常懷感恩的心

### 許培道影片理念

退休消防總隊目許培道，在消防生涯中多次救人，是許多人心目中的英雄；另一方面，曾患肝病的他，得到他人捐贈器官而得以活命。在消防生涯和人生歷程中，許培道體會到快樂、福氣的真義；他對生命的看法，值得與同學分享。

### 黎志偉影片理念

黎志偉本來是身手敏捷的運動健將，在長洲搶包山活動中多次獲獎。然而，一次交通意外，令他從此要在輪椅上過活。他沒有灰心喪志，反而積極面對，在經歷痛苦之後重新發熱發光。憑着驚人意志，黎志偉重新得力，登上獅子山頂。他見證著一個經歷逆境的人生，也可以活得精采。他重新振作的故事，值得介紹。

- ★21. **小結：**人生逆境難免，但在個人性格以至信念上的堅持和樂觀態度，可以幫助我們面對這些挑戰。此外，教師可補充，宗教信仰亦能為我們帶來靈性方面的豐足。

建議觀看影片+簡單講解時間：合共約10分鐘

- ★22. **總結：**老師簡單總結本節所學。首先，大家要保持身體和心理健康，建立良好的生活習慣，也要了解自己的壓力來源，對症下藥。此外，我們都是社會上的一份子，和身邊的人，包括家人、同學、老師、朋友等保持良好關係，是非常重要的。家人、朋友，永遠是我們的後盾。在靈性方面，雖然我們在生活中常遇到困難，也要保持樂觀積極去面對挑戰，這樣我們才能對抗逆境。

### 最後總結：

培養良好生活習慣，保持「身、心、社、靈」的健康，對我們來說十分重要；因為自己活得健康，才有機會和能力幫助別人。

建議講述+總結時間：合共約4-5分鐘

### 建議教學活動/遊戲

**片名：**細味人情：復康之路  
下集 (2019)

(片長：13'13")

(建議觀看0"-8'11")

0'36" 基本資料與介紹

1'39" 父親的叮嚀與教誨

3'06" 消防員的生涯

4'18" 遭逢大病、獲捐肝重生

6'08" 四川救災，感觸良多

### (3)「包山王」黎志偉

**片名：**谷底再攀獅頂 —  
黎志偉 (2017)

(片長：10'35")

2'18" 學習面對困境

3'32" 決志重新出發

4'20" 決定攀上獅子山

5'47" 登山的經過與困難

8'01" 成功登頂，圓登峰之夢

9'59" 感受與勉勵

**片名：**Inspiring tale of  
paraplegic climber  
Lai Chi-wai (2017)

(片長：2'53")

(廣東話對白，英文  
字幕)