

資料 8

生涯規劃系列 - 尋寶圖遊戲

玩法：

- ▶ 每人或每組(一組四個人) 會有一張尋寶圖，組員在尋寶圖中找出有一些可幫助我們面對逆境的字句；
- ▶ 找得最多為勝利

尋找方向:

- ▶ 1. 由左至右；
- ▶ 2. 由上至下； 或
- ▶ 3. 四十五度角左上斜向右下

▶ 如何積極面對逆境？

退	出	江	湖	無	靈	修
休	一	緩	平	常	訴	從
過	身	步	上	流	心	好
永	汗	跑	海	信	聲	處
不	認	輸	拉	闊	音	想
放	鼓	勵	麪	通	天	曉
棄	心	強	我	來	是	空

解說：

老師在解說部份，可以分析 2 部份「面對逆境的態度」及「面對逆境的方法」，讓同學了解到即使面對多大的逆境(現在的疫情)，我們亦要抱有希望，積極地過每一天。

「尋寶遊戲」

答案

面對逆境的態度

- 一、 勿放棄: 永不放棄、不認輸
- 二、 正面的觀點: 平常心、從好處想
- 三、 適當地退出: 退一步海闊天空、退休、退出江湖
- 四、 接納生命的本相: 無常(明白人生有些事是自己不能控制的)、

我來是空

面對逆境的方法

- 一、 鍛鍊身體: 出一身汗、緩步跑
- 二、 宗教力量: 靈修
- 三、 朋友或家人支持: 訴心聲
- 四、 增強實力: 自強、信心、通天曉
- 五、 培養嗜好: 拉闊音樂、拉麪

資料來源：【完全學生手冊】 - Education Bureau