

延伸活動工作紙

健康的生活和信念

相關單元及頁數：單元 2.1 跨越成長挑戰（第 3 頁）

學習目標：透過教學活動，教導學生以健康的生活和信念建立豐盛人生。

活動一：生活方式（對應課本 p.4）

A. 我的生活方式

你認為你的生活方式健康嗎？圈出你的答案。



我認為我的生活方式（非常健康／良好／不健康）。（自由作答）

B. 檢視我的生活方式

若你有以下健康的習慣，在旁邊的空格加上「✓」。（自由作答）

每天喝 6-8 杯流質飲品	☐	準時上學	☐
每天有均衡的飲食	☐	認真溫習	☐
每天吃早、午和晚餐	☐	有足夠休息時間	☐
早晚刷牙	☐	有充足睡眠	☐
每天洗澡	☐	幫忙家務	☐
經常修剪指甲	☐	與家人談天	☐
咳嗽或打噴嚏時須用手帕或紙巾掩蓋口鼻	☐	每天做不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動	☐
吃飯前有清潔雙手	☐	與朋友見面	☐
頭髮保持整齊清潔	☐	參與興趣班	☐
不與他人共用私人物品	☐	保持正面思維	☐

以上表格，每一個「✓」會得到 1 分，計算你所得的分數。

0-6 分：你的生活方式有進步空間 7-12 分：你有良好的生活方式 12-18 分：你有非常健康的生活方式	
---	--

你得到的總分為多少？這個分數和你的預想有出入嗎？

我得到的總分為_____分，這個分數和我的預想（有／沒有）出入。（自由作答）

健康生活方式是指：實行良好的健康習慣；戒掉影響健康的_____壞習慣_____。

健康習慣包括：維持均衡_____飲食_____，以促進身體健康；恆常_____運動_____，以舒展身心、舒緩精神壓力等；保持個人_____衛生_____、保持_____規律_____的作息等。

活動二：正面的信念（對應課本 p.6）

A. 正面的信念有何重要性？

正面的信念能為我們帶來積極影響：它能幫助個人在面對困難和作出決策時找到方向，激發個人的動力，推動我們追求目標和夢想、克服挑戰；引導個人發現目標，並在追求這些目標的過程中獲得滿足感；正面信念也有助塑造自我認同，為我生活賦予意義和方向。信念構成個人心理結構的重要組成部分，培養積極健康的信念對提升我們的生活品質十分重要。

如果以下其中一個情況曾出現在你身上，你需要加強正向思考的能力。

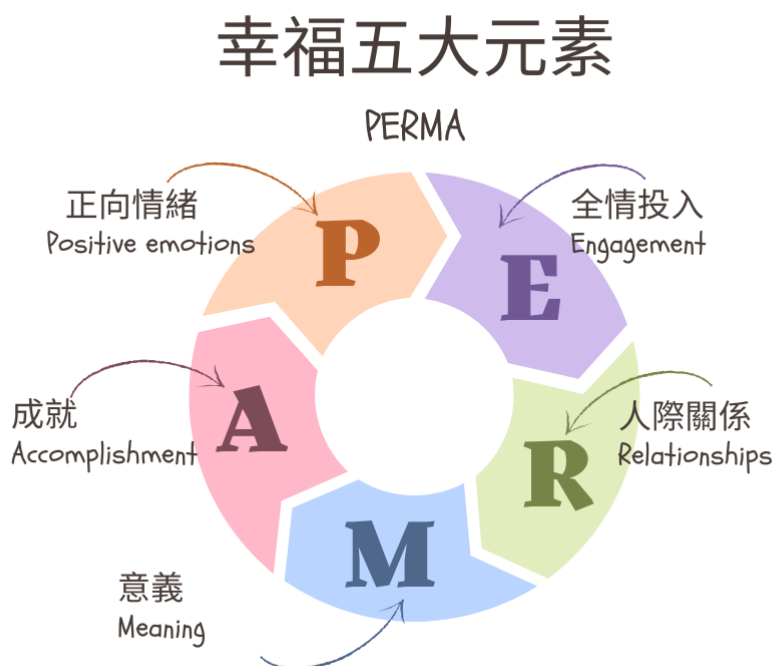


遇到以上情況，我們可以找到一些能令我們感到快樂／重新振作的東西，例如：

你喜歡閱讀甚麼書籍／動漫／雜誌／媒體／電子書？	(自由作答)
你喜歡收看、收聽甚麼頻道／直播主／Youtuber／Podcast／廣播節目？	
你喜歡和哪些親友／老師／家人／朋友交談？	

B. 正向心理學

正向心理學之父 **Martin Seligman** 提出幸福五元素（PERMA），幫助人們提升自己的幸福感。他認為幸福有 5 個可以測量的元素，當中包括：正向情緒、全情投入、人際關係、意義和成就感。不過，這些元素沒有哪一個可以單獨界定幸福，它們都對建立幸福有其貢獻。



正向情緒	正向情緒是幸福理論的基石，它就是指可以讓我們產生愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺，能夠成功引導到這種元素的生活，稱之為愉悅的生活 (Pleasant Life)。
全情投入	當人集中在做一些他真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻。
人際關係	人際關係包括定期接觸溝通及進行活動、互相關心及幫助，和互相欣賞及表達謝意。這些正向關係使個人得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，令自己有足夠的能力面對困難和逆境。
意義	意義是個人的歸屬感，這個東西給個人帶來超越它本身的價值。若人要感到幸福快樂，就必須感到生活有意義和有價值。
成就感	成就感是一個人完成一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。

資料來源：香港城市大學——正向教育研究室

小測試：根據幸福五大元素，你認為以下例子是哪一個元素的體現？

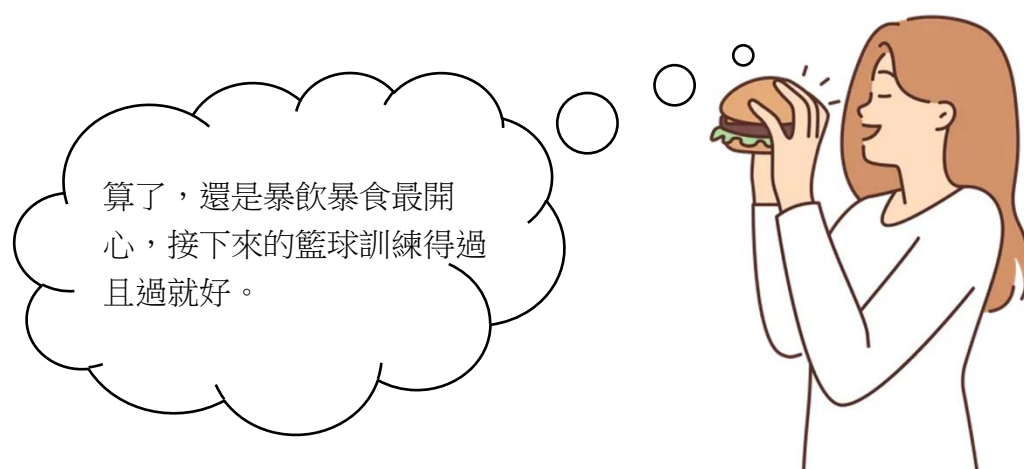
元素	例子
I. 正向情緒	A. 完成一場馬拉松十公里比賽，體驗到突破個人極限的喜悅和滿足。
II. 全情投入	B. 在藝術館欣賞一幅美麗的藝術作品時，感到心情愉悅和舒暢。
III. 人際關係	C. 參與社區環保活動，為環境保護出一分力，實踐對地球的愛與責任。
IV. 意義	D. 與好友聚會、分享生活點滴，互相支持，建立深厚的友誼。
V. 成就	E. 在烹調美食時，忘我地投入到烹飪的樂趣中。

- I. B
- II. E
- III. D
- IV. C
- V. A

活動三：改變自己（對應課本 p.6）

A. 為甚麼我總是不開心？

頌琳時常覺得不開心，卻不知道問題出在哪裏。最近，她落選了籃球隊的正選球員名單，因此一蹶不振。看看她面對逆境時的想法。



頌琳時常覺得不開心的原因是由於她的（思想太負面／生活太不幸）。

B. 改變自己

試給予頌琳一些建議，以改變她的思考方式。

(參考答案)

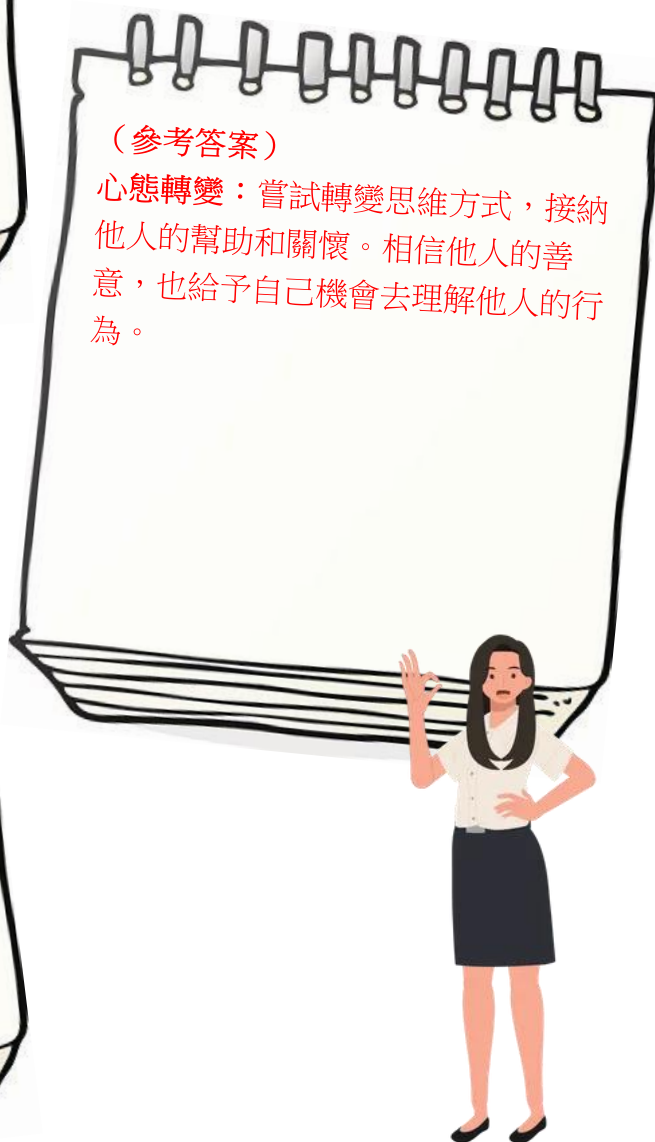
改變思考角度：教練的選擇可能受到多種因素的影響，並非僅僅是個人喜好。不要將個人價值與被選擇與否混淆。

(參考答案)

心態轉變：嘗試轉變思維方式，接納他人的幫助和關懷。相信他人的善意，也給予自己機會去理解他人的行為。

(參考答案)

訂立目標：重新審視自己的目標，思考籃球訓練對你的重要性以及你想要達到的成就，並努力朝目標進發。頌琳必須謹記，每個人都會在成長路上遇上挫折，自暴自棄並非解決問題的方法。



C. 面對問題和逆境的心態

面對人生中不可避免的問題和逆境時，我們應積極正面地面對。拖延只會讓問題變得更複雜，所以要迅速處理。正面心態不能解決所有問題，但能幫助我們避免陷入過度消極情緒而引發負面行為或參與不良行為。學會放鬆自己、調整心態是解決問題的第一步。以下是一些建議：



堅毅忍耐

忍耐力是成功面對逆境的關鍵。給自己時間處理壓力和痛苦，不輕易放棄，積極尋找解決問題的機會。



欣賞感恩

感激他人的愛和關懷，珍惜身邊的人。要謹記，沒有人能獨自解決所有問題。



積極主動

保持樂觀態度，信心滿滿地面對挑戰，主動尋求幫助和鼓勵。決心解決問題是成功的關鍵。



承擔責任

學習承擔，不可逃避責任。即使以前有人替我們承擔，現在必須自己肩負部分責任，並在需要時找人分擔。



寬恕體諒

釋放怨恨，接受自己和他人的不完美。學會寬恕和體諒，放下成見，重建自信。



小測試：根據以上資料，完成以下選擇題。

1. 在面對逆境時，為了提升自己的抗逆能力，我們應該……

- A. 優柔寡斷
- B. 懶散放棄
- C. 冷漠無情
- D. 堅毅忍耐

D

2. 我們應該以甚麼態度去面對困難？

- A. 悲觀抱怨
- B. 積極主動
- C. 懦弱退縮
- D. 先逃避再處理

B

3. 寬恕體諒在抗逆過程起着甚麼作用？

- A. 增加怨恨
- B. 增加困難
- C. 減輕心理負擔
- D. 削弱自信

C

4. 面對難以解決的問題時，我們可以……

- A. 主動尋求支持
- B. 獨自承擔
- C. 不斷檢討自己
- D. 將心事憋在心裡

A

5. **情景：**你的同學在小組問答比賽中答錯了一條問題，導致隊伍錯失了冠軍。起初，你感到憤怒和失望，對同學的能力產生質疑。然而，透過深思熟慮，你意識到每個人都會犯錯，而這並不一定代表同學不稱職或有意造成錯誤。

以上情況體現了哪一種面對逆境的心態？

- A. 放棄努力
- B. 寬恕體諒
- C. 逃避現實
- D. 抱怨命運

B