



賽馬會校·社抗逆聯盟 《灰塵創路之旅》

教師指引

1 理念

創路需要有面對未知的勇氣及面對逆境的能力——抗逆力 (Resilience)，即人面對困難或危機時的適應能力，具備抗逆力能減低逆境帶來的損害，並能從中學習成長，增強生命的承載力。

抗逆力三大元素¹，簡稱為 CBO：

- 效能感 (Sense of Competence)：包括人際技巧、解決問題能力、情緒管理及目標訂定等。
- 歸屬感 (Sense of Belongingness)：包括學生感受到關懷和支持、在學校或社群中能有意義的參與，與及其他關顧者對他/她有合理的期望。
- 樂觀感 (Sense of Optimism)：包括對未來存著盼望、樂觀，並能積極面對挑戰及以正面的角度看事物。

2 目標

讓學生透過這套遊戲棋，經歷不同的情境，包括困難和逆境，從而審視自己的選擇，反思自己面對逆境的能力、資源、情緒反應等。

3 對象

高小以上

4 應用處境

課堂：班主任課、成長課、生命教育課、生涯規劃課等

聯課活動：領袖生計劃、師友同行計劃、朋輩計劃、輔導小組、團契、學會活動等

5 帶領策略

氛圍預備：訂立規則，營造**情感安全的環境** (Emotionally Safe Environment)，如：**彼此尊重、用心聆聽、具同理心、接納包容**，讓同學放心表達自己的想法。

1. 強調整個《灰塵創路之旅》是一個**選擇的旅程**，鼓勵同學投入參與，也希望同學在活動過程中有所反思。
2. 完成遊戲後，盡量安排時間與學生進行**活動解說**。越深刻的經驗，需要越多的時間去解說。
3. 如果學生暫時想不到有什麼分享，也不需要勉強他們，可以暫時請下一位 (Skip)，回頭再邀請他表達想法。
4. **多觀察學生在遊戲過程中的表現和反應**，可作為解說環節的題材，以作出提問或引導小組討論。



¹ 教育局《成長的天空計劃(小學)》的理念(2021)使用者手冊(一): 理念、內容及運作
<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/index.html>

6 解說指引

以下的問題只是一個參考，不需要跟每一題去發問，可以按學生的情況去靈活運用。

4F 解說	解說問題 (舉例)
事實 (Facts)	<ul style="list-style-type: none"> A. 我看見剛才遊戲好刺激，大家都投入，剛才有什麼深刻的片段？ B. 你有幾多次「食棋」／「被食棋」的經歷？ C. 在遊戲中，你有幫助過人或被人幫助嗎？ D. 在遊戲中，你曾阻撓別人（或被人阻撓）前進嗎？ E. 剛才你（或別人）有否使用過功能牌？當時的情況怎樣？
感受 (Feelings)	<ul style="list-style-type: none"> A. 在遊戲期間，有讓你感到開心、興奮、緊張、沮喪、不平的時刻嗎？ B. 在前路被阻擋時，你的心情如何？（跟進問題：你怎樣去面對當時的困境？） C. 當順利走了一段路後，你突然被人「食棋」，需回到原處時，你的感覺如何？（跟進問題：接著你有何打算？） D. 你最喜歡哪些功能牌？ E. 你喜歡兩人合作的模式嗎？抑或你喜歡以單人模式去闖一闖？ F. 你滿意自己的表現嗎？
發現 (Findings)	<ul style="list-style-type: none"> A. 你在什麼時候會選擇修路？（想阻礙別人／自己走快點／拿經驗幣／享受遊戲？） B. 你到達終點的過程崎嶇嗎？你覺得自己憑著什麼去戰勝逆境？（樂觀心態／對團隊信任／堅毅精神？） C. 你在過程中有學到／應用到什麼技能？（人際技巧／解決問題能力／情緒管理／目標訂定？） D. 你對你的隊友有何新的認識／發現？ E. 回顧整個遊戲過程，你認為自己有什麼值得欣賞的地方？ F. 在現實生活中，你覺得經驗幣代表什麼？（跟進問題：你在日常生活中，會怎樣增加你的經驗值？） G. 你遇到的功能牌對你的結局有何影響？現實生活中，你也有「功能牌」嗎？ H. 你在現實生活中，有經歷這些處境嗎？（迷路／高山／森林／大霧……）你當時怎樣應對？ I. 你覺得於不同道路牌上所標示的「加分」或「減分」的心態，有什麼意思？你認同嗎？（如「低谷」中：自信「+1」……沮喪「-1」猶豫「-1」……） J. 回顧整個過程，你覺得你在建構／行一條怎樣的路？嘗試給這條路一個名稱。（例子：開心又有阻滯的路、困難滿佈但仍能戰勝的路……）
未來 (Future)	<ul style="list-style-type: none"> A. 如果讓你設計一個新的功能牌，你會加入什麼功能？ B. 如果能回到剛才某一刻或整局重新再來，你會否改變策略／行動？ C. 你會以怎樣的心態或行動，面對現實生活中的高低起伏？ D. 這個遊戲對你面對現在的生活或未來的人生路有什麼啟發？ E. 在現實生活中，你會怎樣取得有助你前行的資源（可能是經驗幣？好團隊？功能牌？）

4F 混合應用 例子	<p>A. 看到你一直很積極修路和前進，但你快到終點時突然要重新開始，當時的情況是怎樣的？（事實）你被「食棋」時的心情是怎樣的？（感受）你選擇了怎樣面對？在日常生活中，曾遇過一個讓你感受挫敗、沮喪的處境嗎？當時你如何面對？（發現）如果再來一次，你又會如何面對？（未來）</p> <p>B. 看到你剛才用「此路不通」道路牌和改路以阻止別人前進，同時也令自己難以前進，可否說說當時的情況？（事實）你當時的感覺如何？為何你會選擇用此策略呢？（感受）你在現實中曾遇到這樣的情況嗎？（發現）如再玩一次，你會怎樣選擇？（未來）</p> <p>C. 當你被對手送入休息站後，你的心情是怎樣的？（感受）你在休息回合時，有否做什麼動作？（如：不斷催促大家完成他們的回合）（事實）你覺得自己是一個心急的人嗎？休息對你有意義嗎？在現實生活中要你停下來你有什麼感覺？（發現）在現實生活中，你會否增加自己休息的時間？（未來）</p> <p>D. （高階合作玩法）恭喜你的組別取得勝利，剛才誰先到終點的？你的隊友有做些什麼讓你走得更快嗎？（事實）你有什麼說話想對隊友講？你認為你的組別取得勝利的原因是？（發現）在現實生活中，如何能獲得這些成功因素？（未來）</p>
延伸學習	<p>老師除了用 4F 解說框架的問題幫助學生反思外，也可讓學生學習抗逆力這個主題。如果有足夠時間，可以向學生講解「抗逆力 CBO 概念」或「Adversity Quotient (AQ) 逆境商數」²，讓學生認識及反思自己的抗逆力。</p>

7 延伸活動

A. 《七級塵》

- ◆ 玩家人數：4-7 人
- ◆ 所需咭牌（4 位玩家）：**11 張特別道路牌**（里程碑、捷徑、休息站、此路不通）及任何 **5 張功能牌**，共 **16 張**
- ◆ 所需咭牌（多於 4 位玩家）：每多一人需加入 **4 張相同的道路牌**（彎路、分岔路，或平路）
- ◆ 步驟：
 1. 每人分派 4 張牌，把一張傳給下一位，同時從上一位取得一張牌，目的是要令自己擁有四張相同的牌（功能牌是「百搭」可視為任何牌）。
 2. 當自己擁有四張相同的牌或看到其他人摸鼻子時，自己就要摸鼻子，最慢的玩家會成為一級塵，再輸便晉升成為二級塵，直至有人成為七級塵，遊戲便結束；
 3. 另外，每回合中最慢的玩家，要以最快玩家手持的牌作為主題，**分享自己人生相關的經歷**。（例子：里程碑——入了籃球隊是我的一個里程碑，我認識了很多隊友，讓我的學校生活變得不一樣！）



² Stoltz, P. (1997). Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities. New York: Wiley.

B. 《創路達人》

- ◆ 玩家人數：4 人
- ◆ 所需咭牌：普通道路牌（可按需要加入特別道路牌：里程碑、捷徑、休息站、此路不通）
- ◆ 步驟：

1. 每位同學隨機獲派 1 – 2 張道路牌
2. 老師提問：「看看你們手上的道路牌，在你們現實生活中，有否出現過這些狀況？可以分享一下嗎？」

【分享例子：中三時經歷選科，不知道選那科比較好，感覺站在「分岔路」，有點迷茫。】

3. 老師：「你們當時有否出現咭牌上寫的這些心態？」

【分享例子：有啊！我當時雖然站在「分岔路」，但仍然感到「喜悅」和「希望」，期待高中生活。】

4. 老師：「咭上寫的心態對那個狀況有什麼影響？」

【分享例子：咭上寫的「自信」及「希望」能讓站在「分岔路」的我勇於向前走，「驕傲」則容易讓自己倒退）

5. 最後請同學把所有牌平鋪在枱上，讓大家先想想哪張牌是**自己正在經歷的狀況**，然後用手指指向那咭牌，老師可邀請同學分享。

【解說例子：若大家一齊指著「休息站」，可能同學這段日子很累，好想休息，這環節讓大家有共鳴感。】



《灰塵創路之旅》 Find Your Path

顧問：何玉芬博士

籌劃及編輯：鄧淑英女士、劉俐君女士、梅朗心女士

創作：陳塵 Rap Chan@Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd

出版日期：2022 年 10 月（第一版）

©2022 賽馬會校·社抗逆聯盟 版權所有

