

賽馬會校·社抗逆聯盟

《塵世交叉路》：抉擇反思咭

教師指引



1. 理念

本輔導工具引用PERMAH 理念，設計促進學生身心靈健康的咭牌：正向情緒(P)、全心投入(E)、正向關係(R)、意義(M)、成就感(A)和健康(H)。咭牌上的具體內容，整合了一群來自計劃學校中小學生的心聲。

當我們站在人生的十字路口上，面對不同的抉擇，你需要選擇或放下一些東西。或許我們在這個時候，才知道什麼對我們最重要。而你的選擇，也會影響你成為什麼樣的人。

2. 目標

- 反思什麼東西或事情會為你帶來幸福愉快的生活。
- 認識自己的強弱及喜惡。
- 辨別面前的阻礙，再思考如何面對逆境及突破限制。
- 發掘在逆境中給自己勇氣走下去的力量。



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。

其他 - 個別或小組輔導、領袖生培育計劃、師友同行計劃及朋輩計劃等。

5. 帶領策略

- 氛圍預備：訂立課堂規則，營造情感安全的環境 (Emotionally Safe Environment)，例如：彼此尊重、用心聆聽、尊重私隱等，讓同學放心表達自己的想法。
- 這個活動需學生反思及作出選擇，鼓勵彼此尊重彼此的不同，進而去明白對方選擇背後的觀點及故事。

6. 建議玩法

A. 2人一組

- 每人選取一張情境咭 (附件一)。
- 二人輪流按咭面右下角的「建議玩法」，把圓形的幸福元素牌 (附件二) 放在情境咭上面，兩人互相分享及聆聽。

B. 4-8人小組分享

- 每人選取一張情境咭。
- 各人輪流按咭面右下角的「建議玩法」，把圓形的幸福元素牌放在情境咭上面，然後向小組成員分享個人感受，其他組員互相聆聽。

C. 可自由研發其他遊戲方法。



7. 4F解說的建議問題：

- A. **事實 (Facts)**： 剛才有沒有特別深刻的片段發生？你剛才做決定是快還是慢？是猶疑，還是決斷？你同學的抉擇與你不同嗎？對你有何反思？
- B. **感受 (Feelings)**： 在放咭牌的過程中，有沒有一些好興奮、好開心、好心酸、好難做決定、好感觸的片段及感受...
- C. **發現 (Findings)**： 回顧剛才的過程，你覺得那一個抉擇對你最難？那一個抉擇最令你心動？那一個抉擇最有感動？哪一位的同學或老師的分享最感動你？
- D. **未來 (Future)**： 經過這活動後，會否對你的生活有點點的反思及行動？例如：改變一些壞習慣？嘗試對家人好些？買少一些東西？



鳴謝學校老師的協調及眾同學在「幸福與逆境」的調查中表達寶貴的心聲，謹此致謝（排名不分先後）：

- 保良局馬錦明中學
- 迦密愛禮信中學
- 東華三院冼次雲小學
- 東華三院鄧肇堅小學
- 聖公會偉倫小學



《塵世交叉路》：抉擇反思咭

Dusty Crossroads - Decisions & Reflections About Life

顧問：何玉芬博士

籌劃、編輯及資料整合：鄧淑英女士、梅朗心女士、朱思雅女士

創作：陳塵 Rap Chan@Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd

出版日期：2023年7月（第一版）

©2023 賽馬會校·社抗逆聯盟 版權所有

情境咭內容

1. 在你心中哪一項東西份量較重？
(建議玩法：隨意在同一組抽兩張咭牌作比較，或兩邊放下合適的咭牌)
2. 人生的旅程只可以帶三件東西走，而放棄其餘五件，你會怎樣選擇？
(建議玩法：在同一組咭中選三張，放棄其餘五張)
3. 你正處於馬拉松比賽中段，有哪三項東西可替你補充能量跑下去？
(建議玩法：在同一組咭選三張)
4. 在你心中，有哪三項東西你想達成的？而他們分別的難度是？
(建議玩法：在同一組咭選三張)
5. 有什麼東西給你沉重的負擔？
(建議玩法：在整套咭中選，數量不限)
6. 在你沮喪時，只要有哪一項東西存在，就能如太陽般，把你的心情再次照亮起來？
(建議玩法：在整套咭選一張)
7. 熱氣球太重了，必須丟掉三件東西才能繼續前進，你會丟掉什麼？
(建議玩法：在整套咭中選三張)
8. 哪三項東西對你來說是遙不可及，但卻又經常嚮往的？
(建議玩法：在整套咭中選三張)
9. 哪三項東西能保護你的內心，讓你自信得不怕別人的恥笑和謾罵？
(建議玩法：在同一組咭中選三張)
10. 哪六個元素組成現在的你？
(建議玩法：在六組咭中各選一張)
11. 迷路的時候，哪三項東西可化成星星引領你路？
(建議玩法：在同一組咭中選三張)
12. 哪三項東西當你擁有時，便會讓你覺得自己身在世界的頂峰？
(建議玩法：在整套咭中選三張)
13. 哪一項東西是值得你經歷艱苦的冒險後才得到的？
(建議玩法：在整套咭中選一張。)
14. 你願意放棄哪兩項你擁有的東西，和別人換取你沒有的兩項東西？
(建議玩法：在整套咭中，選兩張代表你本身擁有而你願意放棄的東西，並選兩張你本身沒有而想要的。)
15. 你找到了燈神，並獲賜三個願望！你希望得到什麼？
(建議玩法：在整套咭中選三張)
16. 哪三項東西你曾經放棄並埋藏心底，但現在很想重新挖掘出來？
(建議玩法：在整套咭選中三張)
17. 哪三項東西你可以放棄，轉增有需要的人？
(建議玩法：在整套咭選三張)
18. 排列你心中最重要的元素吧！
(建議玩法：用同一組咭排列)
19. 有哪三項東西你願意花10年的時間栽種？
(建議玩法：在整套咭中選三張)
20. 哪兩項的東西是你擁有，但不想給別人知道的？
(建議玩法：在整套咭中選兩張)





咭牌內容：

正向情緒 (Positive Emotions)	生活樂趣 (Engagements)	正向關係 (Relationship)
A1. 感恩知足 Being grateful and content A2. 自信自愛 Being confident and loving yourself A3. 能愛被愛 Having the capacity to love others and be loved A4. 滿足快樂 Feeling satisfied and happy A5. 興奮刺激 Feeling excited A6. 無憂無慮 Being carefree A7. 自由自在 Enjoying freedom A8. 積極上進 Staying positive and gearing up	B1. 發展及修煉天賦 Developing and harnessing potentials B2. 探索新知識 Acquiring new knowledge or skills B3. 旅遊玩樂 Traveling and having fun B4. 富裕的生活 Lavishing a luxurious lifestyle B5. 持續學習及成長 Learning and growing continuously B6. 專注做好眼前的事 Focusing on here and now B7. 欣賞不同創作 Appreciating of art works B8. 餵養小動物 Keeping pets	C1. 好好戀愛 Being in a relationship C2. 孝順父母，一家和睦 Being a good son/daughter and having a harmonious family C3. 擁有能交心的朋友 Having close friends to share whatever with C4. 受人歡迎 Being popular C5. 有共同奮鬥的伙伴 Having comrades who share a common goal C6. 成為別人的鼓勵者 Being a cheerleader from others C7. 找到能依靠和信任的人 Having a trustworthy and reliable friend C8. 有值得終生學習的人生導師 Having a life mentor
生命意義 (Meaning of life)	享受成果 (Achievements)	全人健康 (Health)
D1. 為夢想和目標打拼 Striving for dreams and goals D2. 享受安逸的生活 Living a comfortable life in a blissful country D3. 全心全意 依靠信仰 Having an unreserved faith D4. 成就 / 幫助別人 Helping others succeed D5. 做有意義的工作 Engaging in meaningful endeavors D6. 感受愛與被愛的人生 Being able to love and being loved D7. 享受大自然給予的一切 Enjoying everything from the nature D8. 廣結良朋 建立關係 Building friendship with various people	E1. 做個有錢人 Becoming wealthy E2. 拿到碩士或博士學位 Obtaining a master's/doctoral degree E3. 親手建立屬於自己的東西 Actualizing mission with one's effort E4. 擁有自己的物業 Owning a property E5. 受到社會的擁戴和尊重 Being admired and respected E6. 成為事業領域的領導者 Becoming a leader in one's professional field E7. 健康快樂地過一生 Living a healthy and happy life E8. 取得獎項的肯定 Receiving awards and recognition	F1. 足夠體能 玩不同的活動 Being fit enough to engage in various activities F2. 擁有理想身形 Having an ideal physique F3. 睡到自然醒 Having enough sleep F4. 健康長壽 Enjoying good health and longevity F5. 食得好又腸胃好 Eating well and having good gut health F6. 學習與休息時間有時 Having a study-life balance lifestyle F7. 有智慧處理壓力 Having wisdom to manage stress well F8. 長時間保持樂觀心態 Staying optimistic