

生命教育網站：「活出精彩人生、面對逆境」

駐大陸委員會香港辦事處派駐人員

一、序言

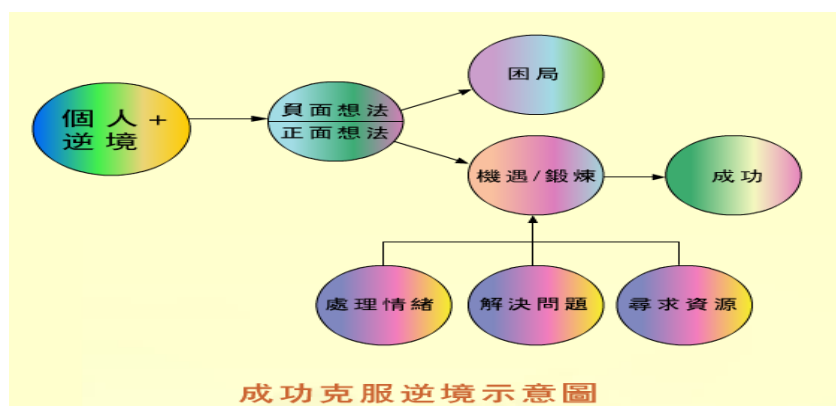
課程發展文件指出：推行德育及公民教育是課程改革四個關鍵項目之一。德育及公民教育是培養學生全人發展的重要經歷，藉以幫助學生建立正面樂觀態度與積極的人生觀。「堅毅」，是永不輕言放棄的精神，包括不輕易放棄生命，是其中一項首要培育的價值觀和態度。與學生探討年青人面對逆境的故事，可為他們提供學習機會，培養這些樂觀、積極、堅毅的價值和態度，以面對將來在個人及群性發展過程中可能出現的挑戰。

香港近年經濟轉型，有些人無法適應生活轉變帶來的壓力，衍生很多社會問題，甚至釀成社會悲劇；青少年在成長期中亦同樣遇到不少困擾，他們需要學習以積極和正面的態度去處理，從中提高解決困難的能力，應付人生的種種挑戰。

教育局關注青少年身心的健康成長，希望培育他們成為「樂於學習、善於溝通、勇於承擔、敢於創新」的終身學習者。為支援教師幫助學生處理生活中的逆境，我們特闢此「活出精彩人生——面對逆境」網站，為中、小學校教師提供教材及參考資料，以幫助學生發展積極面對逆境的態度及培養堅毅精神。

「活出精彩人生——面對逆境」網站主要有七個教案，各教案分別以介紹有關解決困難的理論、生活故事、遊戲、歌曲、討論及工作紙為教學媒介，以加強教學效果。此等逆境包括家庭狀況的轉變(家人患病或去世)、疾病(先天及後天)、學業問題、戀愛問題、朋友關係等；目的幫助學生以積極態度處理情緒，提高個人的解難能力及溝通能力，走出逆境。

二、理念



幫助學生成功克服逆境，主要是讓學生明白每個人對於要處理的事件或境況，都可能產生負面或正面的看法。前一種反應的後果是當事人感到個人無能為力，因而自處困局，無法自拔；後一種則是當事人妥善處理自己的情緒，視此為自我考驗的機會，開發自己的解難能力，並尋求適當的支援，使困難得到解決。這兩種相異的反應，產生不同的結果。

美國心理學家阿爾拔·艾理斯(Albert Ellis)於 1955 年倡導理性情緒治療法(Rational-Emotive Therapy)，教人時刻保持愉快的心境。他指出人具有理性與非理性的情緒，主張人當按照理性去思想及行動，由理性的信念衍生合理的行為，從而克服困境。

理性情緒治療的主要理論要點為：人的情緒不是純由事件本身誘發而生，而是由當事人對事件的解釋或看法而引起的，這理論又名為 ABC 理論。A 是指誘發事件(Activating event)；B 是指當事人對遇到誘發事件後產生的信念或想法(Belief)；C 是指當事人處於該情境所作的反應（情緒及行為）的結果(Consequence)。

A(Activating event) → B(Belief) → C(Consequence)。

事件/外在環境 → 信念/看法 → 情緒反應/行為。

教師以 ABC 理論教導學生克服逆境時，主要幫助學生從認知層面去建立正確態度，同時提高個人解難能力：

- (一)認知層面：了解理性情緒會產生理性行為，從而使事件帶來成果為令當事人帶來滿足感；反之則使自己陷於困境。
- (二)態度層面：樂於以理性的情緒指導行為，以愉悅的心情處事，不言放棄。
- (三)技能層面：尋求各種解決困境的方法，適當向各界取得支援。

資料來源：<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/Newwebsite/html/Life.html>

