



《是日塵指南》

教師指引

- 1 理念** 凡事懷著感恩與盼望，以正面的態度面對，積極行動，可提升個人的正面情緒，讓我們有勇氣面對各式各樣的困難。期望透過兒時玩意「東南西北」，帶出正向思維及實踐目標的具體行動¹，包括：
 - 感恩及自我鼓勵²
 - 多向度的具體目標行動
- 2 目標**
 1. 讓同學想想鼓勵自己或感謝他人的話
 2. 讓同學用不同角度思考實踐行動目標
 3. 老師可以透過這個小工具，讓同學思考既有創意又有意義的正向行動方案
- 3 對象** 高小至初中學生
- 4 應用課堂或處境** 課堂應用：班主任課、成長課、領袖生計劃、師友計劃及大哥哥大姐姐計劃等。
*適用於小六升中、初中升高中等「生涯轉銜」階段，讓同學檢視過往的學習經歷，從新訂立下一階段的目標。
- 5 帶領策略** 氛圍預備：訂立課堂規則（Golden Rules），營造情感安全的環境（Emotionally Safe Classroom），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。

A 我想訂立的目標

1. 簡介活動目的——希望同學從多角度思考如何達成目標。
2. 介紹《是日塵指南》的摺法，可以邀請懂得摺「東南西北」的同學示範（參看封底的摺法指引）。
3. 請同學在《是日塵指南》的中央位置，寫下他們很想完成的一件事，校內及校外的皆可。例如建立一個YouTube頻道、加入校隊、學習結他、參加音樂比賽、參加服務計劃、以及送一份禮物給父母等等。
4. 老師示範有關活動，隨意說出方向東／南／西／北及數字1至6的組合，例如：「東4、西2」。
5. 同學以2人為一組，並按老師指示玩「東南西北」，最後根據顯示的字句，與另一位同學分享想法。例子：同學的目標是「加入籃球校隊」，「東3」顯示是「多做」，同學可分享自己可以多做些什麼以達成該目標，譬如「我可以每天課後練習至少1小時，以提升籃球技巧」。
6. 接下來兩人對調角色，一位同學說出方向及數字，另一位則分享自己的想法。
7. 老師可以邀請同學分享他們的目標及計劃。
8. 最後進行解說及總結（參考下面的解說指引）。



¹ Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482-509.

² McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.

5 帶領策略(續)

B 鼓勵自己的話

1. 簡介活動目的——希望同學可以多分享一些鼓勵自己及鼓勵別人的話。
2. 介紹《是日塵指南》的摺法，可以邀請懂得摺「東南西北」的同學示範（參看封底的摺法指引）。
3. 可以先邀請同學一起提供不同意見，集思廣益 (Brainstorming)，列出一些自我鼓勵的說話，例如：「贏人要先贏自己」、「搏盡無悔」、「No Pain No Gain」等。
4. 請同學寫下 8 句鼓勵自己的說話，分別填寫在「東南西北」中 8 個空位上。
5. 可以 2 人或 4 人一組玩，一位說出方向及數字，其他同學則分享感受。
6. 最後進行解說及總結（參考下面解說指引）。

延伸活動：邀請同學選出 10 至 20 句最能鼓勵自己的說話貼上壁報板。

C 想好好感謝的人

1. 簡介活動目的——希望同學時刻懷著感恩的心，念記著值得他們感謝的人。
2. 介紹《是日塵指南》的摺法，可以邀請懂得摺「東南西北」的同學示範，亦可參考封底的摺法指引。
3. 請同學寫下 8 位想感謝的人（若有些同學暫時沒有頭緒，可先邀請班中數位同學分享；老師亦可以提供一些處境，引導同學思考）。
4. 可以 2 人或 4 人一組玩，一位說出方向及數字，其他同學（一位或多位）分享。
5. 最後進行解說及總結（參考下面解說指引）。

6 溫馨提示

- 老師要先熟習「東南西北」的玩法。
- 完成後，同學可把《是日塵指南》摺紙帶回家跟家人分享。
- 鼓勵同學落實一些具體的行動計劃。同學可透過週記或反思紀錄等，與老師分享執行行動計劃的情況。

7 解說指引

老師可以參照以下方向進行解說及總結。過程不宜機械式地逐一提問；可以選一至兩題，按時間及同學的狀況加以適當的引導：

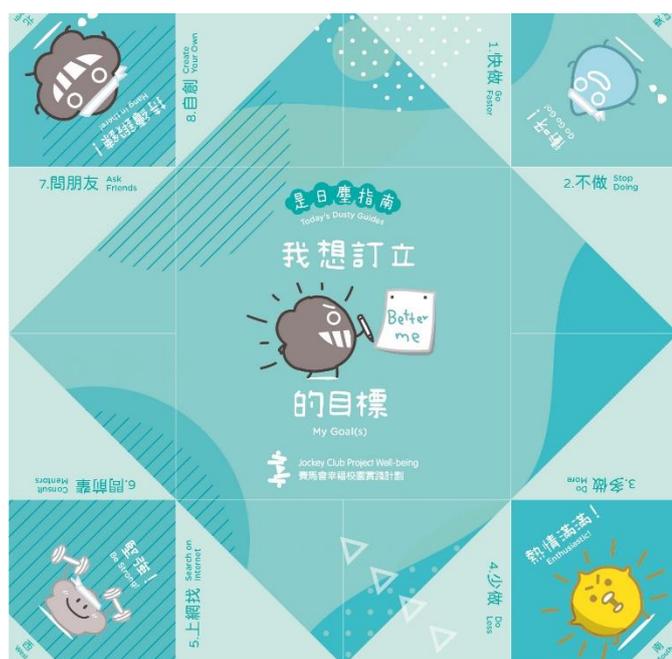
- | | |
|--------------|--|
| 事實 (Fact) | 在「東南西北」上填寫內容的時候，甚麼方面的內容較難落筆？相反，有哪些內容很自然便能夠想到？有沒有一些內容是縱然寫下來，也不想跟別人分享？ |
| 感受 (Feeling) | 當填寫不同的內容時，你有沒有特別的感受？有沒有一些內容最能觸動你？ |
| 發現 (Finding) | 哪些內容令你有新的發現？有沒有一些你從未曾想過的東西？ |
| 未來 (Future) | 完成《是日塵指南》後，你覺得自己有什麼地方需要加強或改變？有沒有渴望實踐的行動？ |



每份《是日塵指南》內有四款共三十張「東南西北」紙：

主題	8 項內容	數量
1 我想訂立的目標	快做、不做、多做、少做、上網找、問前輩、問朋友、自創	15 張
2 鼓勵自己的話	學生自己填	5 張
3 想好好感謝的人	學生自己填	5 張
4 自問自答時間 (學生自己創作)	學生自己填	5 張
		共 30 張

《是日塵指南》樣本：



我想訂立的目標



想好好感謝的人

溫馨提示：

老師可以按學生的需要，集中做一項主題，或 2-3 項在班中一起做。

老師也可以按個別學生需要，單獨與他們做個人指導及分享，最後送給他們作禮物。

是日塵指南 (Today's Dusty Guides)

顧問：何玉芬博士

策劃及編輯：鄧淑英女士、陳凱晴女士

創作：陳塵 Rap Chan@Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd

出版日期：2022 年 8 月 (第一版)

©2022 賽馬會幸福校園實踐計劃 版權所有

