



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



嶺南大學STEAM教育及研究中心
STEAM Education and Research Centre, Lingnan University



兒童事務委員會
Commission on Children

童行有你
WALK WITH KIDS



兒童福祉及發展資助計劃-由兒童事務委員會贊助

在此刊物或物品上/活動內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府或兒童事務委員會的觀點。

生命教育課程系列（二）

Life Challenge Scenario Workshop

迎接挑戰工作坊

何灝生 教授

2024年6月15日

嶺南大學 潘蘇通滬港經濟政策研究所 所長
STEAM教育及研究中心 總監

迎接挑戰，為的是什麼？

- 為的是使自己成長。
- 挑戰會為生活帶來樂趣！
- 不同的心態帶來不同的結果！



迎接挑戰，先要心態安穩自在自主

- 不能自主就會高壓力添焦慮
- 心態安穩就可表現最好的自己
- 克服焦慮要靠訓練
- 心態安穩要靠自律

克服焦慮要靠訓練

訓練用**專注一方**懶理妄心暗襲

正念心法，數息5，4，3，2，1，以5為回穩處

禪繞畫，專注於禪繞畫

書法，專注於每筆的用筆收放

運動，以動制靜時妄心浮現暗襲

心態安穩要靠自律

- 先易後難，先試後成，靠逐步養成習慣
- 「成績」「唔緊要」，試而堅持最緊要

- The marathon was the brainchild of French concert promoter Patrick Bauer who in 1984 traversed the Sahara desert on foot and alone. He covered 350 km (214 mi) in 12 days without encountering a single oasis or desert community along the way. Two years later in 1986 the first Marathon des Sables was run.
- By 2009 over 1,000 runners participated in the event and the Solidarité Marathon des Sables association was created. The aim is to develop projects to assist children and disadvantaged populations in the domains of health, education and sustainable development in Morocco
- 人生需要挑戰！ 但不要走火入魔！



智勇的心態帶來的結果

自己豐富了歷練

自己學到新的技能

自己愈戰愈勇，自信心逐步建立

潛能逐步湧現

怯懦的心態帶來的結果

自信心無法建立

自我肯定的價值無法建立

智慧難成長

潛能遭埋沒

場境

- 考試的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：成績唔緊要。接受歷練和學懂紀律最緊要)
- 職場的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：成績唔緊要，別人點看唔緊要。接受歷練和學懂紀律最緊要)
- 尋找終身伴侶的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：成敗唔緊要，別人點看唔緊要。做好自己，尊重自己尊重別人，並接受歷練最緊要)
- 養育兒女的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：任何工具目標成敗唔緊要，別人點看唔緊要。緊持做到自己能力內的最好最緊要)
- 失去至親的考驗 (告訴自己、告訴子女、告訴學生：人的聚散無法避免；至親一定最想自己能活出自己能過幸福的生活，所以一定要振作起來)
- 面對「頑劣」學生的考驗 (所謂頑劣，只是未懂生命，不知輕重而已；要給他們時間，並不時釋出真誠善意，不用苛責)
- 面對「頑劣」父母的考驗 (父母都是人，都有種種局限，自己做好自己，每個人都要學習，父母也不例外)
- 面對「頑劣」老師的考驗 (老師都是人，都有種種局限，自己做好自己，每個人都要學習，老師也不例外)
- 面對「頑劣」同學的考驗 (同學都是人，都有種種局限，自己做好自己，每個人都要學習，同學也不例外)

考試的考驗

- 考試可考驗自己對時間管理的能力、自我管理的能力、有目標學習的能力，讓自己不斷進步
- 不要介懷成績，要學如何改善上述的能力
- 自己盡量做到能力所及的最好，就已經可以向自己交待了。可以心安理得了。如果能發現可改善的空間，就掌握改善的機會，不斷進步。
- 考試始終只算是人生中的小事。
- 人家的眼光、自己的「名次」，都不用理會。高名次不要沾沾自喜，低名次不氣餒，才是真的強者。給自己點讚。



職場的考驗

- 若是面見求職，當然要做足功課，事前有準備，衣著得體，預足時間勿遲到，以自己的最佳狀態有誠意地與面見者積極交流，表現自己的誠意和能力。但不用著意最後的結果。
- 在職場上若遇上麻煩的上司或同事，要自我檢討，也要保持定力，不失自己的風範和自己的涵養。同樣不用太著意最後的結果。若做得到，給自己點讚；若未做到，給自己鼓勵。

尋找終身伴侶的考驗

- 尋找終身伴侶，從來要記著：失戀是平常事；一定要向前看，切忌心有不甘，給自己的生命旅程帶來沉重的包袱。
- 戀愛「成功」不一定幸福。幸福家庭靠的是愛智毅行等心理資本 即 LIFE。關愛最能給生命增值；沒有關愛的戀愛不會持久，甚至會造成傷害。
- 尋找終身伴侶最重要的找到能作為自己知心的朋友的對象。知心的朋友不是憑外表、憑美貌，而是憑心靈相交，能互相扶持。
- 倘若對方正心理資本少，負心理資本多，但外表吸引，就妄想以自己的愛去改變她或他的本性與該人貿然成婚，往往會帶來痛苦。

生兒育女的考驗

- 生兒育女是巨大的挑戰， 但十分值得。
- 引導孩子成長成為愛智毅行充盈的、 有愛心有智仁勇的成人是巨大的成功！ 會給自己最稱意的滿足感和喜悅。
- 如果自己學懂愛智毅行， 就有條件培養有LIFE 的人！
- 很多父母縱有愛子女的心， 卻缺乏如何關愛的智慧。
- 年青夫婦若害怕不能為子女帶來幸福， 就不會願意生育。 這恐怕是香港生育率低的重要原因。
- 智愛要學； 毅行更是每天的功課。

失去至親的考驗

- 失去至親或至愛對很多人是極大的打擊。
- 要記著至親或至愛一定希望你能勇敢地活下去，活出精彩人生。
- 做最好的自己，最能讓離開了的至親在天之靈告慰。



(老師)面對「頑劣」學生的考驗



- 人都有弱點，學生、老師自己、父母都是人，不必苛責。
- 好逸惡勞十分自然，但如果見到的回報大，他就會願意付出。師長對努力的讚賞本身已是回報。
- 回報：興趣感、成就感、父母師長朋輩的認許(將來往往太遠；並不太重要)。
- 興趣感來自明白和趣味。
- 成就感來自自我實現和師長適時的鼓勵。

(學生)面對「頑劣」老師的考驗

- 人都有弱點，老師不是例外。
- 老師若其身不正，應以反面教材視之，切勿模仿。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對自己的期盼。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對人性的期盼。



(子女) . 面對「頑劣」父母的考驗

- 人都有弱點，父母不是例外。
- 父母若其身不正，應以反面教材視之，切勿模仿。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對自己的期盼。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對人性的期盼。

面對「頑劣」同學的考驗

- 人都有弱點，同學不是例外。
- 同輩有良友也有損友，應鑒而交友。
- 改變自己很難，改變別人更難。
- 永不要因為一些人的劣行而喪失對人性的期盼。
- 永遠堅守自己的大志，做最稱意的自。



THANK YOU FOR YOUR ATTENTION

感谢聆听！



反饋意見表