

個人成長及健康生活
(第二學習階段)

學習目標：

- 勇於尋找自己的夢想，學習面對和適應環境的轉變。
- 勇敢地面對挫折，培養不放棄的精神，堅毅不屈地克服各種困難。
- 懂得欣賞大地之美，懂得關懷他人與周遭的環境。

生活事件：北極馬拉松

價值觀：勇敢、堅毅、關懷他人與環境
及態度

- 學習材料：**
- 甲 學生參考材料一：欣賞極地之美
 - 學生參考材料二：個案討論卡 - 北極馬拉松
 - 學生參考材料三：煩惱石子一籬籬
 - 學生參考材料四：迎難而上 (人與自己、人與他人)
 - 乙 學生延展活動一：迎難而上 (人與群體、人與環境)
 - 丙 教師參考材料一：有趣的極地風光
 - 教師參考材料二：面臨的衝擊

教學步驟：

步驟 (參考)	學習重點
活動建議一：引入主題 - 教師提問學生： - 同學們最喜歡的季節是哪一季？ - 你喜歡冬季嗎？為甚麼？ - 地球上的甚麼地方是長年冰冷的？被冰雪封蓋的？(北極/南極) 氣溫多少？(約零下 30－40 度) - 同學中，你們夢想到極地一遊嗎？為什麼？(自由作答) - 教師出示「學生參考材料一 - 欣賞極地之美」，一同與學生欣賞極地的相片。	➤ 提供思索空間的機會，鼓勵學生嘗試思量，找出自己的夢想。

步驟 (參考)	學習重點
活動建議二：北極之美 (出示極地相片 [簡報或相片]) 1. 教師向學生提問：覺得北極怎樣？ 例如：很漂亮、很冷.... (自由作答) 2. 教師指出，在北極可以見到世界的自然奇景。大地上有很多美好的事物是很美麗、很值得欣賞的。例如：看極光，坐破冰船、雪地摩托車。[參閱〈丙 教師參考材料一〉]] 3. 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：極地的風光真的很漂亮，所見的動物十分珍貴。我們要懂得欣賞大家共同擁有的地球，真的很美麗！也要懂得關心和愛護她。我們能夠生存在大地之上，是我們的福氣，要懂得感恩啊！ 4. 增潤活動 – 視乎課堂需要，教師可以繼續向學生提問： 北極美景的背後，藏有危機嗎？(自由作答) 同學們可知道人類與動物都正面臨甚麼衝擊嗎？(例如：因為全球暖化，大地正面臨各種的威脅。地球也像人一樣，每天面對很多難題。[參閱〈丙 教師參考材料二〉]]) [**注意： 以上第 4 點 增潤活動部分的討論，主要用於引導學生嘗試多角度的思維，及成為乙部學生延展活動二迎難而上 (人與群體、人與環境) 之引子。全球暖化等環境問題並非此課節的重點，不須深入詳細深究。]	➤ 欣賞極地之美，知道我們擁有很多美好的事物，要有感恩的心。 ➤ 培養關懷周遭環境的愛心。 ➤ 學習居安思危的思考方法、見微知著的學習態度，嘗試觀察隱藏於事物背後的機與危。
活動建議三：個案討論 – 北極馬拉松 1. 教師向學生提問： - 哪些同學希望到北極旅行？ - 假如同學們到北極旅行的夢想真的達成，需要準備什麼？有甚麼計劃？ - 預計會面對甚麼適應問題？將怎樣解決？(自由回應) 2. 教師繼續向學生提問：在極地，日常生活最簡單的動作也會變得困難重重。生活在香港的同學們，可會想像得到？試舉例說一說。(自由回應)	➤ 勇於尋找自己的夢想，學習面對環境的順逆、適應環境的轉變。

步驟 (參考)	學習重點
3. 教師視乎情況，可因應需要作出補充，例如： - 一天 24 小時要戴著兩對手套，穿三對襪子，包得密密實實； - 若抵不住低溫，便需要不停跳動來暖身； - 即使天沒刮大風，臉上也會凝結雪花，面部也凍僵，可能流鼻學血也不自知； - 進出冷暖地方，眼鏡起霧氣後結霜，但又不能脫掉手套抹眼鏡，因為只要脫下手套，雙手未幾會變紅和刺痛； - 看似堅固平靜的雪面，其實暗藏危機，一腳踏入立刻深陷兩至三呎，雪深及膝，需拔足向前行，行一步路也極花氣力。 4. 2013 年 6 月，香港共有七男一女跑手參加奮戰北極馬拉松比賽，需要由起跑點在北緯 89 度的國際北極營地 Barneo (營地冰) [位於冰凍的北冰洋，靠近北極俄羅斯的漂移站] 近 -30℃ 的極端天氣下，跑畢 42.195 公里。 5. 教師派發學生參考材料二，請學生分組，每組約 4 人，分配不同個案討論卡。討論問題及匯報： ● 個案中香港參賽者在參賽期間，遇甚麼上困難？怎樣克服？ ● 他/她有沒有想過放棄？後來怎樣？ ● 那些參賽者在「輸、贏」以外，還有甚麼得著？ ● 從多角度想一想 (對參賽者來說、對香港人來說、對各位同學來說)，這次馬拉松有甚麼意義和價值？ 教師請同學匯報，根據學生回應給予適當的回饋。 6. 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：三位馬拉松參賽者都面對重大的挑戰，但都經得起時間考驗，能積極、勇敢、堅毅去面對，並沒有氣餒。憑著無比堅強的信念，努力不懈、勇往直前向目標進發，不輕言放棄。勇敢和堅毅將可以使人達到成功。這些都是值得大家學習的。	➤ 當面對困難和挫折，仍敢於接受挑戰，努力不懈、勇往直前向目標進發，經得起時間考驗，亦不輕言放棄。勇敢和堅毅將可以使人達到成功。

步驟 (參考)	學習重點												
活動建議四：迎難而上 1. 教師提問：甚麼是現在的年青人面對難題？(自由作答) 2. 教師派發「甲 學生參考材料三：困惱石子一籬籬」： <table border="1"><tr><td>英文科考試 不合格</td><td>比賽中落敗</td><td>家人失業</td></tr><tr><td>某位家人患 重病</td><td>被好友惡意 中傷</td><td>遺失手提電話</td></tr><tr><td>失戀</td><td>好友跟自己 絕交</td><td>其他(請註明：_____)</td></tr><tr><td>被人誤會</td><td>願望落空</td><td>功課難題未能解決</td></tr></table> 3. 教師引導初中學生思考，年青人在此刻的成長階段較常面對的不同的難題。向班上學生做統計，看看現況是怎樣。請每人選出<u>其中四種</u>最令自己困惱的四個問題。 [**注意：以上活動可能觸及同學的私人問題，可能未必願意與人分享，老師於事前可提示學生：同學如有感到為難，是可以不必勉強表示。但亦可以嘗試以開放的態度面對自己的困難。] 4. 查看班上的學生的取態如何，統計當中最多同學感到困惱的三個問題是甚麼。依統計所得之問題， 依次向學生提問： 假如你面對所選的問題，你會怎樣面對？ 為甚麼？ (自由回應) (例如：積極 - 堅毅/勇敢 或 消極 -逃避/冷漠) [**注意： (1) 由於以上活動可能觸及同學的私人問題，老師於事前可提示學生：大家可以嘗試以開放的態度面對自己的困難，並聽一聽他人的意見，可能從中獲得啟	英文科考試 不合格	比賽中落敗	家人失業	某位家人患 重病	被好友惡意 中傷	遺失手提電話	失戀	好友跟自己 絕交	其他(請註明：_____)	被人誤會	願望落空	功課難題未能解決	➤ 認識人生總會遇到大大小小的挫折，當我們面臨難題時，用積極的態度去面對。
英文科考試 不合格	比賽中落敗	家人失業											
某位家人患 重病	被好友惡意 中傷	遺失手提電話											
失戀	好友跟自己 絕交	其他(請註明：_____)											
被人誤會	願望落空	功課難題未能解決											

步驟 (參考)	學習重點
發。作為聆聽者亦應同時學習尊重他人，以關懷的心去聆聽及提出正面的意見。(2) 活動目的是主要用於引導學生嘗試多角度的思維，及成為乙部學生延展活動一迎難而上(人與自己、人與他人)之引子。] 5. 教師派發「甲 學生參考材料三：迎難而上 (人與自己、人與他人)」。請學生分組，每組約 4 人分享現時在學習生活方面的問題 / 困難，並互相給予勉勵或建議。 6. 教師可請同學簡單匯報，看看學生的不同意見。 7. 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：「人生總會遇到大大小小的挫折，當我們面臨挫敗時，有些人的經驗法則往往會讓我們選擇避開與屈服，帶著沒辦法做到的想法，受限於挫敗的經驗，不再嘗試任何可挑戰的事物。人最大的敵人，不是別人，而是自己。一個普通的平常人，只要自信自強，意志堅定，就可變成為勇敢的人。只有勇於面對自己心中黑暗的人，才是最堅強的人。最重要的，必須再加上毅力與恆心。」	

教師總結：

參考：一人至少有一個夢想，是年青人的成長經歷。無妨為自己的夢想作出規劃，開創自己的明天。同時，學習欣賞與感恩，知道生存於世上，享有周遭的環境是十分美好的事。面對困難時，學習敢於接受挑戰，不怕失敗。因為經歷失敗就是一種成長、一種過程、一種經驗。跌倒的時候，要能認識障礙，勇敢站起。失意的時候，能自我檢討，仍能再次出發，經得起時間考驗，勇往直前向目標進發，不輕言放棄。我們相信，勇敢和堅毅將可以使人達到成功。

學生延展活動：

教師可以因應教學時間及情況，考慮為學生安排延展活動 (丙 學生延展活動一)：鼓勵學生從關心自己，推展至對身邊人 / 社會人士和環境的關懷，選取對象寫下其問題 / 困難，並給予建議，學習如何為社會及人類謀福祉。

甲 學生參考材料一

欣賞極地之美



By cloudzilla (Blue White Blue) on commons.wikimedia.org



By Chief Yeoman Alphonso Braggs, US-Navy on commons.wikimedia.org



By Jacob Marfo on commons.wikimedia.org



By Jerry MagnuM Porsbjer on commons.wikimedia.org



By Ansgar Walk on commons.wikimedia.org



By U.S. Fish and Wildlife Service on commons.wikimedia.org



Icebreaker By Stephan Jantzen in Stadthafen Rostock 2010-12-28 on commons.wikimedia.org



An Alpinist With His Snowmobile_By Israel Defense Forces on commons.wikimedia.org / Flickr

甲 學生參考材料二

個案討論卡 - 北極馬拉松

個案一： 華星跑畢北極馬拉松

在2013年4月在在國際北極營地Barneo (營地冰)舉行了一場北極馬拉松比賽，七名參賽的本港男士全部跑畢全程。環保團體聯合創辦人魏華星是一位素食者。締造歷史，成為首名完成北極馬拉松的香港人，衝線後激動大呼：「終於完啦！」親證素食者也能跑完馬拉松。他用了7小時2分鐘跑畢42.195公里的寒風雪路，在45名參賽者中排第26。他到北極前曾患感冒、肚瀉，剛病癒就創出佳績。過程中最辛苦是出汗後，汗水立刻結冰，令皮膚急速降溫，所以每跑完一圈都要回營地喝水及拉開衣物拉鏈幫助排汗。

文綜合自報章及網上報導

個案二： 貝兒踩鬆雪扭傷腳

2013年4月，參加北極馬拉松有7男1女的香港人，跑手當中的唯一女將是有線電視前女主播陳貝兒則因傷中途停賽。她已完成在國際北極營地Barneo (營地冰)的10公里賽事，即跑完兩圈。在賽事中，她因誤踏鬆雪，腿部陷入1呎冰雪下，把小腿抽出時疑用錯力，並重覆多次後令盆骨位置及腿部扭傷，受傷不能繼續比賽，要到補給站休息。傷後睡在休息室病床上淌淚，下半身動彈不能，半身活動有困難，被迫放棄作賽。她指經過多小時飛機航程，欠缺「十足十」的精神及體力是導致未能完成賽事的主因。

本文綜合自報章及網上報導

個案三： 烈唯經歷重重考驗

2013年4月在俄羅斯以北的國際北極營地Barneo (營地冰)舉行了北極跑馬拉松，電視藝員梁烈唯也有參加。他認為比賽過程極度艱辛，場地是一大困難。本來平坦好走的冰面，經過幾圈賽事，部分冰雪已被踩得有些鬆散，跑經時腳部會陷入冰雪中的1至2吋深，要把腳拔出費時費力，拖慢速度。在極地完成第八圈體力迅速下降又抽筋，他表示差點「客死北極。當時累積嘅劫同凍傷突然出晒嚟，開始出現幻聽，覺得會死，當時曾決定放棄！」休息個多小時後，終咬緊牙關完成42公里的賽程。他曾因着錯襪險要切除腳趾！經歷重重考驗，學懂堅持，返港後對事物的看法都有所改變。

本文綜合自報章及網上報導

討論後，請分組匯報：

- 個案中香港參賽者在參賽期間，遇上甚麼困難？怎樣克服？
- 他/她有沒有想過放棄？後來怎樣？
- 那些參賽者在「輸、贏」以外，還有甚麼得著？
- 從多角度想一想 (對參賽者來說、對香港人來說、對各位同學來說)，這次馬拉松有甚麼意義和價值？有何啟發？

甲 學生參考材料三

煩惱石子一籮籮



選出你覺得最煩惱的四塊石子：

甲 學生參考材料四

迎難而上 (人與自己、人與他人)

寫上你現時在學習生活方面的問題 / 困難、給自己的建議，以及同學給你的建議。

藉此學習以堅毅不懈的精神面對，迎難而上去克服困難。

問題/困難：

自己的建議：

同學的建議：

乙 學生延展活動二

迎難而上 (人與群體、人與環境)

從身邊人/社會人士和社會環境選取對象，寫上其面對的問題 / 困難，以及提出建議。

	身邊人 / 社會人士 的 問題 / 困難
	對象：_____ 問題/困難： _____ _____ _____ 建議： _____ _____ _____ _____
	地球環境面對的 問題 / 困難
	對象：_____ 問題/困難： _____ _____ _____ 建議： _____ _____ _____ _____

丙 教師參考材料一

有趣的極地風光

1. 極光

- 因受到太陽黑子出現之多寡而影響地球南北極磁場變化，受到等離子（PLASMA）與不同氣體衝擊，產生了顏色變異，極光最常見的顏色是綠色，多種層次的綠色相互疊錯，光影不斷舞動，若即若離的感受，非筆墨之能形容。
(參考資料：AEEA 天文教育資訊網 <http://aeea.nmns.edu.tw/>)

2. 極地的交通工具

- 觀看破冰船鑿開冰層壯觀的場面，體驗 5000 噸的重量壓於兩米厚的冰層，清脆的冰塊碎裂的聲音和船行駛的聲響交織成令人振奮的聲音。
- 雪地摩托車是在雪地上行駛最靈活、最快捷的交通工具，透過履帶旋轉來移動，行駛時不需要特定的道路。乘坐雪地摩托車遊覽北極，一定十分享受。
(參考資料：中國網絡電視台 <http://travel.cntv.cn/>
中國科普博覽 <http://www1.kepu.net.cn/>)

3. 極地常見的動物

- 常見的極地動物：企鵝、北極熊、北極狐、雪兔、海豹、馴鹿等，都是很珍貴的動物，各有特徵和奇趣的習性。
(參考資料：香港海洋公園冰極天地 <http://www.oceanpark.com.hk>)

丙 教師參考材料二

面臨的衝擊

(節錄自網上資源 - <http://www.greenpeace.org/hk/climate>)

人類與動物都正面臨大地因全球暖化而引起各種難題的衝擊：--

1. 地球暖化現象，不止令人類生活響起警號，更嚴重影響生態環境。
2. 氣候變異，令北極氣溫不斷上升，因而縮短了冰封期，引致植物生長產生變化，更為北極動物如北極熊、北極狐、海豹與海象等的生存帶來衝擊。
3. 不論是北極冰川融化，海平面上升，或是風暴、洪水、乾旱與極端氣候，還有由此引發的糧食危機與無辜受害的氣候難民，氣候變化的影響遍及全球任何緯度。
4. 再不行動，地球的負荷將會達到臨界點。我們一刻都不能再等。
5. 香港人口達全球的千份之一，我們的角色和聲音，絕不算微小。
6. 除了日常生活克盡己任，節能慳電，我們既有能力亦有責任，推動可靠的解決方案，締造更大範圍的改變：減煤、減碳，發展可再生能源。
7. 冰天雪地的北極是地球重要的生物棲息地，是北極熊、獨角鯨等許多獨特生物的家。牠們依賴海冰生存，但海冰正在急速消融。
8. 北極平均氣溫上升幅度是全球平均的近兩倍。沒有海冰，北極熊就沒法育幼、獵食、棲息。
9. 美國地質調查局的推算，若全球溫室排放驅勢持續，到 2050 年，全球野生北極熊的數量將大幅減少三分之二。
10. 守護北極熊的關鍵，在於我們能否有效減緩氣候變化的速度。保護北極脆弱的生態環境，確保北極熊的棲息地不會消失。