

TU DILO: HERO'S JOURNEY(英雄之旅)*

了解在以前活動中獲得的技能和知識，在面對每天出現的非典型情況中挺身而出。

健康和復原力活動

時間

30分鐘

難度

簡單

所需物資

紙筆

*這項活動是作為與Tu Dilo Limitless 項目相關的學習延續而創建的。

● 第1步

- 主持人將強調之前的「Tu Dilo」活動是如何幫助我們學習情緒調控和認識自己。Tu Dilo學習線有助於強調學習之旅對心理健康和復原力的重要性。

● 第2步

- 主持人會隨機分配一個非典型情況，目的是讓參與者走出舒適區，認識到如何調控情緒，找到自己的內在力量。

● 第3步

- 通過使用約瑟夫-坎貝爾的《英雄之旅》中「重大考驗」的例子，參與者將作為自己的《英雄之旅》的主人公創作一個故事，解釋他們將如何處理所面對的非典型情況。



TU DILO: HERO'S JOURNEY(英雄之旅)*

附件1—非典型情況

- 你的家正面對非常困難和痛苦的時刻，家人深感無以為繼。你必須成為他們的支柱，你會如何提供支持？
- 你剛剛發現，你報讀第一志願大學的申請被拒。家人給你很大壓力，極為期望你能入讀這所大學。有負家人期望，你亦同感失落，你會如何處理？

附件2—Tu Dilo的《英雄之旅》例子

「也許我們聽說過世界上最著名的霍比特人弗羅多-巴金斯的故事，或者我們這個時代最著名的巫師哈利-波特的故事。這兩個故事都有一個共同的主題，即主人公原是過著尋常生活的普通人，有一天命運安排他們需要克服挑戰。當我們應邀參加製作青少年備災工具包時，Tu Dilo團隊不得不駕馭這種類似的情況。起初我們也懷疑自己會否力有不逮，但最後我們決定，我們創造有趣和有益的活動的潛力勝過我們的擔憂，於是我們踏上構思活動之旅。我們找到一名嚮導，他給了我們如何前進的指引。隨著我們開始相互了解和認識自己，我們意識到自己的能力和弱點，我們利用自己的長處來幫助我們克服創建活動的障礙。現在，我們正處於旅程上的一個關鍵點，考驗從這裡開始，那就是了解學習者如何使用這些活動……」

