

TU DILO:FINDING OURSELVES (尋覓自我) *

緒言：促進對個人長處的認識，在日常挑戰中牢記。

健康和復原力活動

時間

15分鐘

難度

簡單

所需物資

球

*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

- 帶領活動的人應該先做一個簡短的介紹，比如說：「大家好，在這個活動中，我們將反思自己的長處。即是令我們獨特並有別於他人的要素。我請你閉上眼睛，留神呼吸，一點一滴地想想你認為使你強大的事情。有時很難想到一項或幾項長處，但為了發揮潛能，意識到這些長處是很重要的。當你找到長處後，請睜開眼睛，我希望你在整個活動中牢記這些長處。」

第2步

- 一旦參與者確定自己的長處後，活動負責人將把參與者分成兩組排好。

第3步

- 每隊每次派出一名參賽者爭先跑去爭奪遠處的一個球。
- 第一個拿球的人必須解釋他們將如何運用他們所確定的長處來駕馭活動負責人提出的情景。

第4步

- 如能成功運用自己的長處做出充分回應，該隊將可獲得一分，得分最高的隊伍勝出。



TU DILO:FINDING OURSELVES (尋覓自我) *

附件—日常情況

- 你和同學正在開一個重要會議，他們必須提出一個項目，幫助解決特定社區現正面對的一個問題。根據你確定的長處，你將如何幫助小組找出解決方案？
- 你正處於人生中的一段艱難時期。你會憑藉那項長處來奮力邁步向前？
- 談談你因為疫情大流行而發現自己的一項長處
- 你知道你所在社區的優勢嗎？談談他們在你的社區開展活動時將如何幫助你
- 你看到一位同學有些悲傷，提不起勁。你會憑藉什麼長處來接近並嘗試幫助他們？
- 你的工作壓力很大，你知道必須完成任務，但時間不足。你會憑藉什麼長處來尋找解決方案？
- 你正參與一項重要活動而你和一位同學有誤會。根據你的長處，你可以如何解決這種情況？
- 你對父母感到不滿，因為你覺得備受他們控制，自由受限。根據你的長處，你將如何告訴父母你的感受並找到折衷辦法？

