人生不設限	形式：角色體驗	適合年級：高中
	人數：30 – 40	所需時間：30 分鐘

學習重點：

- 建立肢體傷殘學生的自我價值

執行細則：

1. 教師播放短片: 原來生命可以活得這麼精彩（力克）， 說明這段片段是關於一個外國四肢殘缺的男士，力克，同學們請觀察他的日常生活

   http://www.youtube.com/watch?=rE_M4WJSngg&feature=related

2. 教師提問
   - 從力克的生活方式，你覺得在生活上有限制嗎？爲甚麼？

     （不是，因為他也可以像健全的人一樣生活，例如能游泳、煮早餐等等）
   - 力克的殘缺使他小時候面對怎樣的遭遇？

     （同學的取笑，欺負，進不到主流學校讀書，覺得自己是別人的負擔）
   - 後來他以甚麼態度去面對這些困難？

     （他憑著積極的態度面對，例如，感恩、熱愛生命、忍耐）
   - 為甚麼力克有如此大的改變？

     （他找到人生的目標，以自己的生命去激勵更多年輕人， 讓他們能重拾生命的價值， 活出積極和精彩的人生）
   - 其實透過力克的故事，我們可以看到身體的不完整並不能影響一個人生命的完整，即使肢體有殘障，我們仍然可以活出像力克一樣精彩和完美的人生。
3. 學生透過閱讀文章與小組同學討論，分析力克活出精彩人生的因素。
   - 閱讀文章一：原來我的演講可以幫助人（力克．胡哲，2010，40 頁）
   - 閱讀文章二：奉獻自己會得到最大的回報（力克．胡哲，2010，50 頁）
4. 教師帶領全班討論: 天生沒手沒腳的力克，從一無所有，到一無所缺，為甚麼他能活出不受限的生命奇跡？
   - 力克的生命提醒我們人生要有目標，相信每個人都有獨特之處，不應該只看到自己的缺乏，而是應該用心發掘天賦。其次，改變消極態度，積極的面對人生的各種障礙，就能活出不受限的生命奇跡。

版權屬香港教育學院特殊學習需要與融合教育中心所有，未經書面許可，不得轉載或翻印。

反思部分：

力克的生命提醒我們人生要有目標，相信每個人都有獨特之處，不應該只看到自己的缺乏，而是應該用心發掘天賦。其次，改變消極態度，積極的面對人生的各種障礙，就能活出不受限的生命奇跡。

參考文獻：

力克．胡哲著，彭蕙仙譯(2010)：《人生不設限：我那好得不像話的生命體驗》，台北，方智。

(香港教育學院學生 賴麗霞、李婉儀、鄭君君提供)

版權屬香港教育學院特殊學習需要與融合教育中心所有，未經書面許可，不得轉載或翻印。

《人生不設限》反思問題

閱讀文章一：原來我的演講可以幫助人。

1. 力克的演講感動了甚麼人？

2. 被感動的人生有甚麼反應？

3. 力克還接觸過甚麼人？

4. 你覺得力克有甚麼獨特之處能夠感染那麼多人？

5. 你覺得力克奇特的身體是一個障礙還是一個祝福？

閱讀文章二：奉獻自己會得到最大的回報。

1. 生病的海倫海勒認為甚麼是真正的快樂？是甚麼意思？

2. 甚麼人在力克的網上留言？

3. 這個人如何被力克的故事改變？

4. 力克能成為那麼多人的祝福，與他的天賦有甚麼關係？

版權屬香港教育學院特殊學習需要與融合教育中心所有，未經書面許可，不得轉載或翻印。

行前行後	形式：角色體驗	適合年級：高中
	人數：30	所需時間：30 分鐘

學習重點：

- 每個人都是生而不同的，即使同樣是健全人士，簡單的幾個問題已經反映出大家的分別。自己一直被標籤，一直向後退時的感受，正正與傷殘人士在社會中的情況一樣。所以，大家要明白、接納和尊重彼此的差異，拆下不必要的標籤。

執行細則：

1. 活動建議在活動室或禮堂舉行；
2. 學生隨意地一字排開，然後閉上眼睛；
3. 老師會說出一個身體的狀況〔附件 7〕，如果同學認為那個狀況和自己相同，則向後退兩步；如覺得和自己完全不同，則向前行一步；如不清楚，則後退一步；
4. 過程間，同學都不得作聲；
5. 當老師說畢所有身體的狀況後，同學站立於原位，張開眼睛，看看其他人的位置；
6. 老師邀請同學分享感受，建議問題如下：
   - 站在最前 / 最後的幾位同學，當自己向前行 / 一直向後退時有甚麼感受
   - 活動過後，大家有甚麼體會
   - 活動如何反映社會現況
7. 最後，由老師進行解說，總合活動經驗，提醒學生活動的學習重點。

注意事項：

- 老師應以開放的態度，讓學生分享小組中分離的情況，著重找尋過程，而非結果。
- 此活動適合於通識科 / 公民教育科進行，透過活動加強學生思考有關殘疾人士的分離化問題。

延伸討論：

大家日常生活中，有否不經意地將一些標籤放到傷殘人士身上哩？

（香港傷健協會提供）

版權屬香港教育學院特殊學習需要與融合教育中心所有，未經書面許可，不得轉載或翻印。

版權屬香港教育學院特殊學習需要與融合教育中心所有，未經書面許可，不得轉載或翻印。

〔附件 7〕行前行後:工作紙

- ☐ 你的眼睛太小
- ☐ 你的身子不好，容易生病
- ☐ 你的數學不好
- ☐ 你覺得自己太胖了
- ☐ 你不會游泳
- ☐ 你覺得自己講話不好聽
- ☐ 你的頭髮不多
- ☐ 你的牙齒不健康
- ☐ 你的眼睛不好，看得不太清楚
- ☐ 你不擅長運動
- ☐ 你身體生得不高
- ☐ 你不懂得音樂

版權屬香港教育學院特殊學習需要與融合教育中心所有，未經書面許可，不得轉載或翻印。