**創作天地：寫作指引**

**為生活畫上一道陽光**

**簡介︰**

 在你心目中，陽光代表甚麼？

 相信沒有人會不喜歡燦爛的陽光吧！它代表着黑暗終將散去，溫暖與希望來臨，但晴天並非理所當然，烏雲也許會忽然來襲，我們應該怎樣撥雲見日，讓自己沐浴在光明中？當生活不如意時，你會怎樣為自己儲存一縷陽光，照亮前路？在生活多姿多彩時，你又怎樣捕捉那些快樂的瞬間，讓它們成為自己的能量？

|  |  |
| --- | --- |
| **文類** | * 記敍文
 |
| **關鍵詞** | * 畫上陽光：為生活注入正能量，將負面情緒或困境轉化為積極向上的動力。
* 儲存陽光：在快樂時珍惜當下，積累美好回憶，以面對未來的挑戰。
 |
| **內容構思** | 你可以記述一次走出困境的經歷，或一些快樂的時刻。* 低谷時期：
	+ 你遇到了甚麼困難？（學業壓力、人際衝突、家庭變故、自我懷疑……）
	+ 當時你的心情怎樣？
* 尋找陽光：
	+ 你怎樣一步步走出困境？（例：與人傾訴、投入興趣、親近大自然等等）
	+ 有沒有某個人、某件事、某句話，成為照亮你的一道「陽光」？
* 你走出低谷後，對「陽光」有甚麼新的理解？
* 這段經歷怎樣改變了你面對困境或快樂的態度？
 |
| **反思/主題** | * 你從低谷走出來後，有甚麼感悟？
* 在心情低落時，怎樣提醒自己保持正面樂觀？
* 我們快樂的時候，要怎樣珍惜愉快的時刻？
* 「為生活畫上一道陽光」是一種能力嗎？我們可以怎樣培養這種能力？
 |



**你的答案︰**

|  |  |
| --- | --- |
| **文類** |  |
| **內容構思** |  |
| **反思** |  |