



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



Not Yet Not The End



LET'S GO !!!





手冊使用備忘

同學們！挑戰任務冊中有5個挑戰

你們透過QR code觀看影片後便會知道任務內容，盡快完成吧！

完成所有任務可獲發：

<個人成長>電子證書 + 禮物一份



你們更可於挑戰任務冊中獲取更多有關成長思維的訊息！！！！

DAY 1

GO? GROWTH MINDSET



任務影片



挑戰時間





成長思維

美國心理學學者德威克(Carol Dweck)指出，人類有兩種思維模式
我們一起看看這兩種思維模式有甚麼分別



成長思維

Growth Mindset



固定思維

Fixed Mindset

- 以追求成長角度出發
- 認為成敗主要取決於個人努力、興趣與堅持
- 渴望透過努力作出改變

- 從能力和才幹角度出發
- 認為很多東西是與生俱來
- 成功與否取決於個人性格、智慧、能力與天份
- 常以判斷的方式看待事件

同學們，你認為自己偏向哪一種思維多些？



人物介紹 - Nick Vujicic



- 出生時患有先天性四肢切斷症(海豹肢症)
- 出世時他的母親拒絕看他或抱他
- 在學校裏不斷被欺凌和嘲笑
- 幼年時曾試圖自殺
- 21歲時畢業於格里菲斯大學，獲得商業學士學位，主修會計和財務規劃

如果你是Nick，小時候便得知自己患病，
你(會 / 不會)努力去改變自己？



DAY 2

LOSE? NOT THE END



任務影片



挑戰時間



失敗只是未成功

愛迪生經歷了多少次失敗才成功發明燈泡？



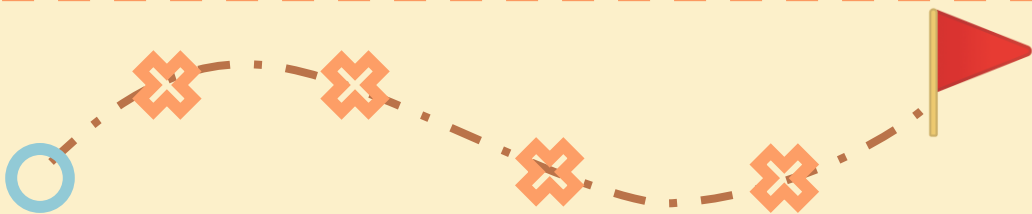
A：7次

B：70次

C：700次

D：7000次

原來偉大的發明家也在研發燈泡時經歷了無數次失敗後才成功。



失敗只是過程，
失敗並非只因自己能力不足，
我們應多欣賞自己過程中的付出，
失敗只是未成功！努力不懈地嘗試吧！

01

02

03

04

05

06



DAY 3

GROWTH
TOGETHER!



任務影片



挑戰時間



「比較」中學習



哪隻兔子比較厲害？

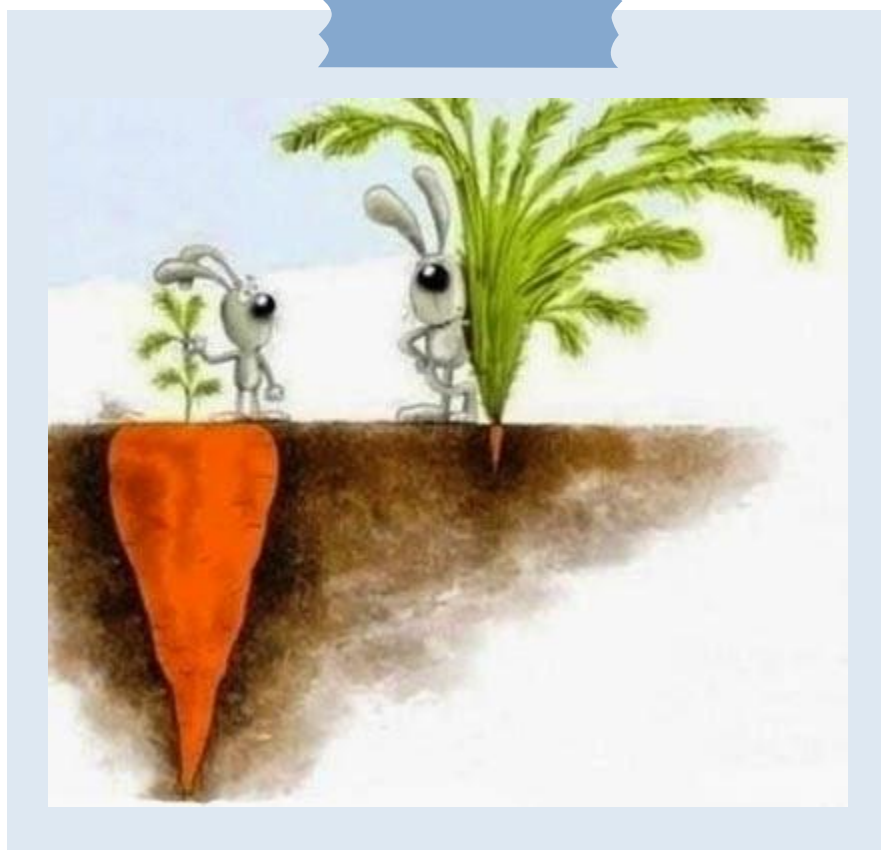
A：左面的兔子 B：右面的兔子

成長思維 Growth Mindset	固定思維 Fixed Mindset
從批評中學習	面對批評
從別人成功中獲得啟發並且學習	面對他人的成功
	忽視 有益的批評
	別人成功意味著 自己失敗 並感受到威脅





「比較」中學習



小錦囊

他人比自己強時…

- 欣賞他人好的地方
- 向他人請教成功的方法
- 暫時性，自己也能進步

自己比他人強時…

- 與別人分享自己的經驗
- 與別人一起成長
- 各人總有不同擅長的事



01

02

03

04

05

06



DAY 4

CHANGE
THE WAY!



任務影片



挑戰時間

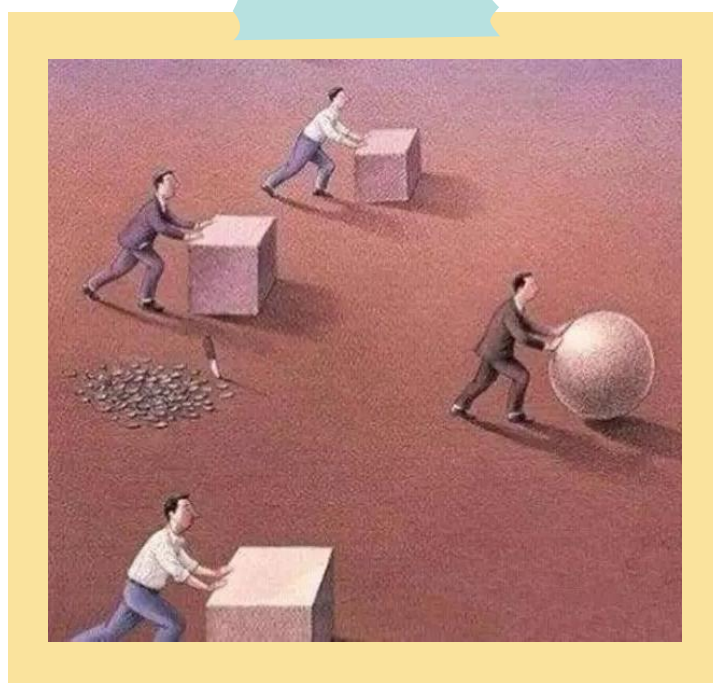




有效的方法



當你推正方體感到困難時，你會嘗試改變它的形狀，將它順利推到終點嗎？



遇上困難時，我們可以...

第一步：不斷嘗試

第二步：勇敢面對失敗

* 第三步：檢討失敗的原因

* 第四步：學習新而有效的方法



01

02

03

04

05

06



DAY 5

STAY?
JUMP OUT



任務影片



挑戰時間



跳出舒適圈



夢想：

成為寵物小精靈大師，捕捉世界各地不同的小精靈，
挑戰不同地區的道館訓練員

達成目標的方法：

跳出自己的舒適圈，離開自己的地區遊歷
遊歷了超過十個不同的地區
遇上更多的小精靈及對手，挑戰自己

反思

如果小智不願意跳出舒適圈…
一直重複與相同的對手挑戰，捕捉相同的小精靈，
那麼他能達到自己的夢想嗎？



Thanks!



香港青年協會青苗計劃

電話：2395 0162

傳真：2787 1479

地址：九龍大角咀必發道54號4樓

網址：wmc.hkfyg.org.hk/sgt

電郵：sgt@hkfyg.org.hk

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images from **Freepik**

01

02

03

04

05

06

