

# 認識生命



# 認識生命構思圖





## 認識生命學習內容

### 生命教育學習層次

### 學習目標 / 延伸概念

#### 認識生命

目的：

自我接納，肯定生命的價值

#### 關鍵價值信念

老師要帶出的訊息：

- 生命是美好及充滿意義
- 人非完美，但卻生而獨特有價值
- 每人有平等的生命價值及其強弱之處

學生要學會：

- 接納自己的優缺點
- 建立自尊與自愛
- 尊重每個人的生命
- 以包容態度接納不同人的局限
- 明白生命的寶貴
- 肯定生存的價值及意義
- 不因個人外表或限制而感到自卑
- 欣賞個人獨特之處

學習活動	價值觀／態度	生活事件教案舉隅
<p><b>1 百家爭鳴</b></p> <p><b>目的：</b> 幫助參與者檢視個人能力及增強自信</p> <p><b>內容：</b> 參與者以文字或圖像記錄一件很「威水」的經歷，再由組員互相猜一猜每件威水史所屬誰人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自尊</li> <li>● 欣賞</li> </ul>	<p>生薑叉燒好過生我？</p>
<p><b>2 我有我天份</b></p> <p><b>目的：</b> 幫助參與者認識和發揮個人天賦，欣賞個人的生命價值及提昇自信</p> <p><b>內容：</b> 參與者寫下三項過人之處或強項，然後在畫紙上把其中一項以圖畫表達出來，完成後與同學分享</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自愛</li> <li>● 自我接納</li> </ul>	<p>我懂得好好打扮自己</p>
<p><b>3 性格放大鏡</b></p> <p><b>目的：</b> 讓參與者學習欣賞別人的優點，學習自我檢討，並思考改善的方法</p> <p><b>內容：</b> 學生把自己及其他同學的優點及有待改善之處分別寫在白紙及顏色便條上，再把便條貼在同學的背部</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 包容</li> <li>● 尊重</li> </ul>	<p>我家有了新成員</p>
<p><b>4 奇妙生命</b></p> <p><b>目的：</b> 讓參與者認識生命，體驗生命的奇妙和可貴，並明白生命固然脆弱，但得到悉心栽培，便能茁壯成長</p> <p><b>內容：</b> 參與者利用膠杯及棉花種植綠豆，在紀錄咭上寫下每天澆水和照料的詳情，及生長情況和速度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 愛惜生命</li> </ul>	<p>生命的起源</p>
<p><b>5 有始有終</b></p> <p><b>目的：</b> 讓參與者藉思考有關死亡的概念，認識生命的價值，從而反思個人生命取向和如何活出精彩人生</p> <p><b>內容：</b> 學生分組討論殮葬習俗和禮節的象徵意義和背後的價值觀，並分享自己對人生和死亡的看法</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 珍惜</li> <li>● 進取</li> </ul>	<p>我出席了一次同學的喪禮</p>





# 百家爭鳴

## 活動概念

成功並非成年人或名人的專利。即使是一位普通的學生，也有能力做一些令人欣賞或值得別人效法的事情。這些事情或許微不足道，或許只是一些小成就，但可能曾對別人帶來幫助，值得公開表揚，成為效法的榜樣。

---

## 活動目標

- 幫助參與者檢視自己的個人能力
- 幫助參與者建立自信及強化美善行為

## 對象

初小及高小學生

## 價值觀 / 態度

自尊、欣賞

## 活動工具

顏色紙、筆等

## 活動時間

約30分鐘

### 我的感水史

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 活動程序

- 1 參與者分組後，老師派發顏色紙給各組（不同組別以不同顏色作識別）
- 2 組員回想過去自己曾做過的好事情或成功經驗，簡略寫在顏色紙上，或以圖像表達，期間不能向同學透露
- 3 老師收集後，按顏色派回給各組，組員可逐一猜猜每件「威水史」的所屬者
- 4 最後由所屬者揭曉答案，及說說能做到這件事的感受



## 總結

我們應給予學生機會檢視自己過去的大小成就，並給予嘉許和鼓勵，以助他們了解自己的長處和能力，從而增強他們的自信心及強化這些美善行為。即使有些事情他們或許暫時還未能做到，這並不代表他們永遠也不能做到。在數算成功經驗的過程中，學生能成為別人的榜樣，也足以證明只要他們能繼續努力，將能完成更多美好的事情。

---

### 延伸活動：「至叻星」頒獎禮

學生為鄰座的同學設計一獎牌，以嘉許他的個人才能或近期的良好表現。







# 我有我天份

## 活動概念

你對自己的能力感到滿意嗎？你有否察覺到上天賦予每一個人獨特的生命力和潛能？此活動讓參與者發掘和表現自己的過人之處，從而對自己的才能有更深入的認識。

---

## 活動目標

- 幫助參與者認識和發揮個人天賦
- 幫助參與者欣賞個人的生命價值及提昇自信

## 對象

初小學生

## 價值觀 / 態度

自愛、自我接納

## 活動工具

「我至叻」表、畫紙、筆、顏色筆等

## 活動時間

約35分鐘

### 『我最叻』表

**我最叻：**

.....  
.....

**我最醒：**

.....  
.....

**我最棒：**

.....  
.....

## 活動程序

- 1 學生先在「我至叻」表上寫下三項過人之處或強項，例如口齒伶俐、思維敏捷、性格樂觀、善解人意等
- 2 請學生在畫紙上把其中一項過人之處以圖畫表達出來
- 3 完成後與同學分享，並說說這些天賦才能或特質對你及其他人的生命有何幫助





## 總結

天生我才必有用，每人生存在世上都是別具意義的。有些人身體特別強健，有些則具創意或善於溝通，正如 Howard Gardner 所提倡的多元智能，每人均有不同方面的天賦潛能。故此我們不應輕看自己的能力，同時應樂於發揮個人生命力和潛能。



## 延伸活動：Show—Show?

學生根據自己寫下的才能或過人之處，回家準備一至二分鐘的個人表演時間，形式可以是演講、唱歌、角色扮演、作品展示(畫作、攝影或錄像製作等)、魔術、樂器表演、球技示範、舞蹈等，老師安排時間讓學生回校向同學表演。







# 性格放大鏡

## 活動概念

每個人都是不同的個體、都有自己的特性。學生以文字寫出自己和同學的優點和有待改善之處，從中學懂欣賞及包容別人，同時亦要自我反省，改善自己的不足之處。

.....

## 活動目標

- 讓參與者明白每個人都有不同的特性
- 讓參與者了解別人對自己的看法
- 讓參與者學習欣賞別人的優點
- 讓參與者學習自我檢討，並思考方法去改善不足之處
- 讓參與者學習包容別人



### **對象**

高小及初中學生

### **價值觀 / 態度**

包容、尊重

### **活動工具**

白紙、兩種顏色便條紙、筆等。

### **活動時間**

約30分鐘



## 活動程序

- 1 每個學生獲派發一張白紙及十張便條紙(兩種顏色區分優點及有待改善之處)
- 2 學生可以把自己的優點及有待改善之處寫在白紙上，然後把它收起來
- 3 學生在不同顏色便條紙上分別寫上其他同學的優點及有待改善之處，然後把它們貼在同學的背部
- 4 當所有學生收集了同學的評語後，可以與自己寫的評語作比較
- 5 最後，老師挑選部份學生，請他們分享是次活動後，會否對自己的優點和有待改善之處有更深入的認識，並如何善待自己性格上的優劣點





## 總結

很多時候，我們只看到別人的缺點，卻不懂得欣賞別人的優點。另一方面，我們要了解自己的優點及不足之處，尋找方法去發揮自己的優點。如果學生能夠自我反省改善，並且能夠欣賞及學習別人的優點及長處，對學生的個人成長會有很大的幫助。



## 延伸活動：大變身

教師把大部份同學有待改善之處寫在白板上，與同學一同思考原因和改善方法。





# 奇妙生命

## 活動概念

每一生命都是可愛可敬的。只要得著悉心栽培，都能發揮無限潛能。看看掙裂地面的樹根和從隙縫冒出的小草，便能明白生命的威力。此活動讓參與者細心觀察小生命的生長過程，從而讚嘆和欣賞生命的奇妙。

## 活動目標

- 讓參與者認識生命，體驗生命的奇妙和可貴
- 使參與者明白生命固然脆弱，但得到愛護和悉心栽培，便能茁壯成長



## 對象

初小及高小學生

## 價值觀 / 態度

愛惜生命

## 活動工具

植物料理(或寵物/初生嬰兒護理)  
及成長紀錄咭、透明膠杯、棉花、  
綠豆、人名貼紙等。

## 活動時間

約二星期

植物料理及成長紀錄表

天數	料理工作	成長情況
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		



## 活動程序



- 1 老師向每位同學派發膠杯、棉花及綠豆，請同學把綠豆種在濕潤的棉花上，置於貼上名字的杯內種植
- 2 學生可選擇帶回家或放在課室內加以照料，在紀錄咭上寫下每天澆水和照料的情況(如份量、時間、次數等)，並以照相及文字記錄生長情況和速度
- 3 除選擇培育小植物外，學生亦可選擇家中或親友的初生嬰兒或寵物作為觀察對象，同樣以文字及相片記錄照料細節及其成長過程
- 4 學生於兩星期後向全班匯報情況及分享個人感受





## 總結

生命是需要悉心照顧和栽培的，生命的健康成長有賴父母的撫育及別人的關心。看看大自然和身邊的人，便能明白生命的過程並非偶然，我們當愛惜自己寶貴而奇妙的生命，多欣賞生命的美善。



## 延伸活動：生命滿途

老師帶領學生到郊外觀察大自然中蘊藏的小生命，如蝴蝶、昆蟲、小鳥、花朵等，並以圖畫及文字表達生命的美好和奇妙。過程中學生需小心保護大自然中每一生命。







# 有始有終

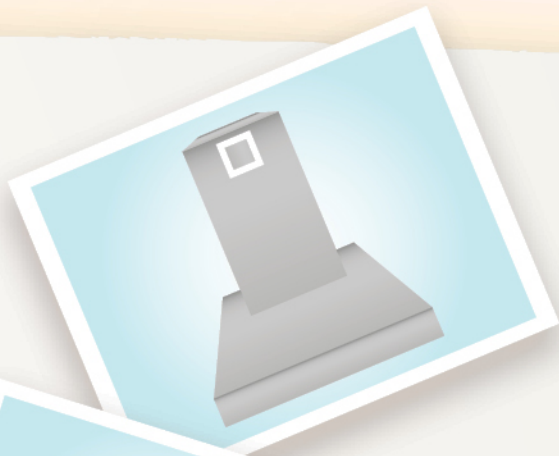
## 活動概念

生、老、病、死，是人生必然經歷的階段，此活動引導參與者藉探討死亡的課題，思考生命的價值和人生的取向。

---

## 活動目標

- 讓參與者認識殮葬習俗
- 讓參與者思考有關死亡的概念及生命的價值
- 幫助參與者探索個人生命取向和積極活出生命意義



### 對象

高中學生

### 價值觀 / 態度

珍惜、進取

### 活動工具

白紙、筆、殮葬習俗和禮節的資料及圖片等

### 活動時間

約35分鐘





## 活動程序

- 1 老師請學生於活動前搜集有關殮葬習俗和禮節的資料
- 2 學生以分組形式，根據搜集所得，討論這些習俗和禮儀的象徵意義和背後的價值觀
- 3 每組作簡單匯報
- 4 老師提供相關資料及圖片補充
- 5 學生與組員分享自己對人生和死亡的看法，並與組員一起創作一首詩歌或歌曲，表達生命苦短、積極活出生命價值及戰勝死亡的訊息





## 總結

死亡對年青人來說似乎遙不可及，卻是每一個人終會面對的人生階段。況且生命無常，天災人禍隨時會奪去我們寶貴的生命。只要細味先祖的生命歷程，不難發現他們也曾為生命努力過，留下生命的痕跡。我們亦應珍惜生命的每一階段，活得精彩、活得有意義，以致在走到人生的盡頭時，仍能向自己說聲「此生不枉過」！



## 延伸活動：祭祖有感

老師請學生回憶一次祭祖的經歷，並把感想寫下，及為該先人撰寫有關其生平的文章。

