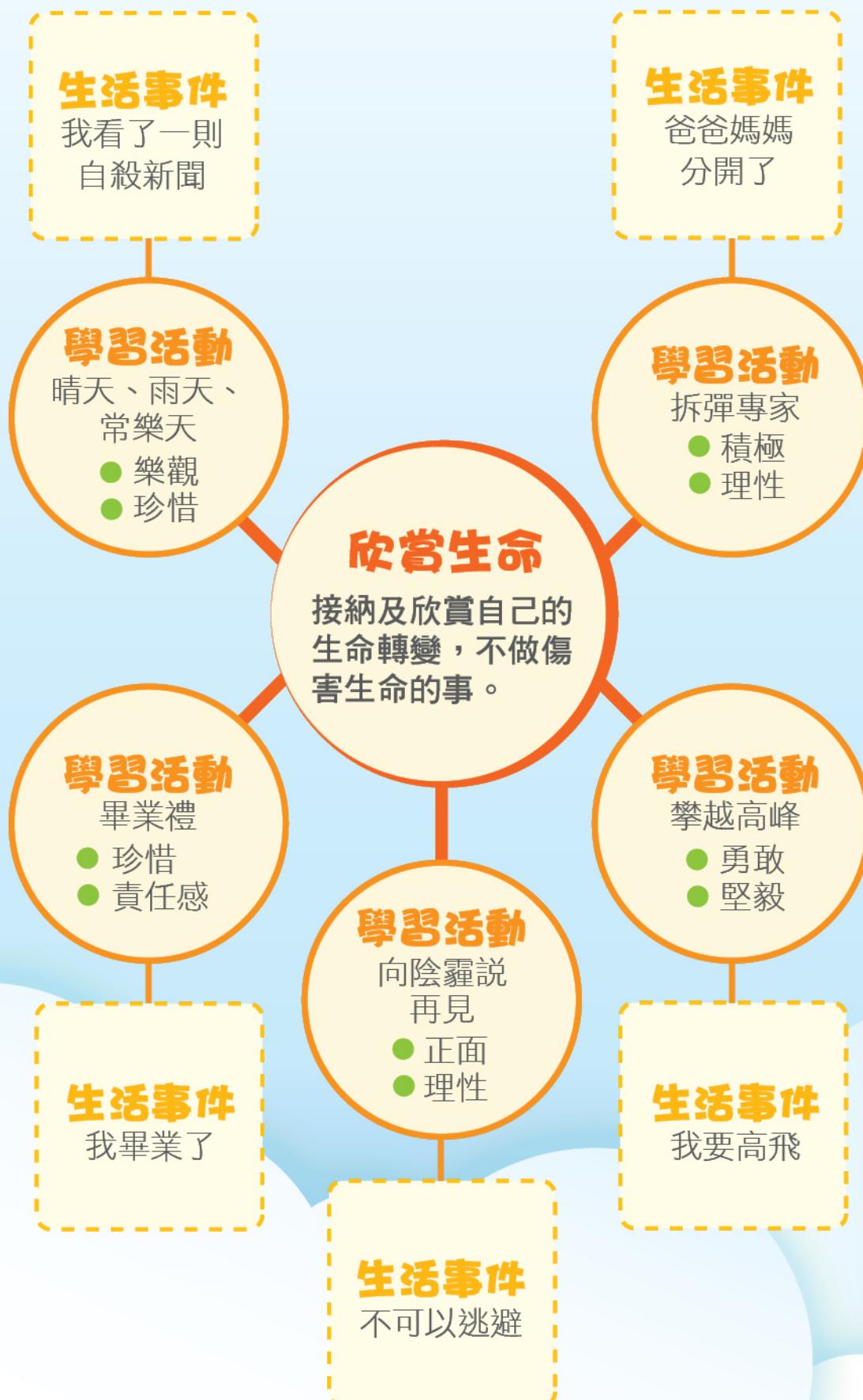




低碳生活

# 欣賞生命構思圖





# 欣賞生命學習內容

生命教育學習層次	學習目標 / 延伸概念
<p><b>欣賞生命</b></p> <p>目的： 接納及欣賞自己生命的轉變， 不做傷害生命的事</p>	<p><b>關鍵價值信念</b></p> <p>老師要帶出的訊息：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 生命必然有轉變，困難是成長的一部分</li><li>● 應以正面態度面對困難</li><li>● 沒有困難是不可克服及應付的</li><li>● 錯誤可因小心作抉擇而避免</li><li>● 樂觀態度有助我們跨越障礙</li></ul> <p>學生要學會：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 勇於承擔個人得失</li><li>● 以樂觀態度面對逆境</li><li>● 勇於接受挑戰</li><li>● 積極面對困難、處理轉變帶來的情緒反應</li><li>● 理性分析、解決問題</li><li>● 在有限的生命年日裏做有意義的事</li></ul>

學習活動	價值觀／態度	生活事件教案舉隅
<p><b>① 晴天、雨天、常樂天</b></p> <p><b>目的：</b> 幫助參與者以理性思想解決生活中的困難和克服逆境帶來的傷痛</p> <p><b>內容：</b> 參與者寫下三項自己所珍視的人或事，然後分享失去其中一項事物的感受和解決方法</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 樂觀</li> <li>● 珍惜</li> </ul>	我看了一則自殺新聞
<p><b>② 拆彈專家</b></p> <p><b>目的：</b> 參與者運用解難能力應付日常生活中的困難，並積極尋求他人的幫助</p> <p><b>內容：</b> 參與者在音樂播放時傳送藏有紙條的汽球，音樂停止時，拿汽球者需想辦法解決寫在紙條上的難題</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 積極</li> <li>● 理性</li> </ul>	爸爸媽媽分開了
<p><b>③ 畢業禮</b></p> <p><b>目的：</b> 讓參與者檢視現時最渴望完成的事情，明白人生短暫，需及時行動</p> <p><b>內容：</b> 老師為同學預演畢業禮，然後讓學生在畢業證書上填寫學校內最難忘的片段及畢業前最渴望能完成的事</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 珍惜</li> <li>● 責任感</li> </ul>	我畢業了
<p><b>④ 攀越高峰</b></p> <p><b>目的：</b> 讓參與者體驗面對困難的情境及培養正面積極的態度面對困難</p> <p><b>內容：</b> 參與者分組於限時內利用飲管及膠紙建成一座塔，再將個人理想放在頂端，最高而又穩固的一組可勝出</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 勇敢</li> <li>● 堅毅</li> </ul>	我要高飛
<p><b>⑤ 向陰霾說再見</b></p> <p><b>目的：</b> 培養參與者正面積極的態度及幫助他們以正確方法宣洩負面情緒</p> <p><b>內容：</b> 學生在紙上寫下過去令自己不快和困擾的事，然後把紙摺成飛機，一起用手盡力把紙飛機飛向白板</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正面</li> <li>● 理性</li> </ul>	不可以逃避

# 晴天、雨天 常樂天

## 活動概念

人生過程難測，有時可以是充滿機遇，亦可以是危機處處的情景。人生就是這樣，你可以因為擁有某些事物而欣喜若狂，但當遇上逆境，可以在一夜之間令你一無所有。面對人生突如其來的轉變，你會怎樣從逆境中站起來，繼續向前走人生漫長而又充滿挑戰的道路呢？活動參與者在過程中會遇到不少生命的難題和挫折，如物質上的損失，以及失去非物質的事物。活動過程考驗參與者遭遇波折時的抗逆能力。

## 活動目標

- 讓參與者檢視所擁有的事物和珍視程度
- 讓參與者回想人生中所曾遇到的困難
- 幫助參與者以理性思想解決生活中的困難和克服逆境帶來的傷痛
- 讓參與者明白人生必然充滿各種挑戰，需積極面對才能真正體會人生的喜樂與珍貴



### 對象

初中及高中學生

### 價值觀 / 態度

樂觀、珍惜

### 活動工具

資產咁每人3張、筆

### 活動時間

約30分鐘



## 活動程序



- ① 每組獲派資產咭，組員先在3張咭空白面寫下名字以資識別
- ② 於咭上寫下3項物質或非物質個人資產，代表自己現時所擁有而又珍視的物件、人或事（例：純熟的鋼琴技巧、名貴手提電話、母親等），並以1-3標示對該項物件或事情的重視程度（1為最重要），完成後交給組長
- ③ 接著組長宣佈，因某種原因，組員將失去一重要的人或物件，並輪流從組員所屬資產咭內抽取一張咭，代表該組員突然失去該事物
- ④ 組員需就被抽走的項目，分享失去該物品／事物的個人感受和如何面對該處境，包括實質和心靈上的損失和需要，並把重點寫在咭上



## 總結

人生不如意事十常八九，你是否能從容面對？假設你遇到人生中不能避免的挫折時，你會以何種態度面對這些攔阻你追求目標和奮發向上的困難？情緒低落時，應如何收拾心情，化悲憤為力量？南丁格爾曾說過：「假若沒有人對自己所有的不滿意，世界便不會有進步。」我們需接受逆境的磨練，才能不斷提昇自己。



### 延伸活動：誓不低頭

學生從報章及網上搜集不同人士面對逆境的方法，然後分析那些較為可行和對自己有幫助。



# 拆彈專家

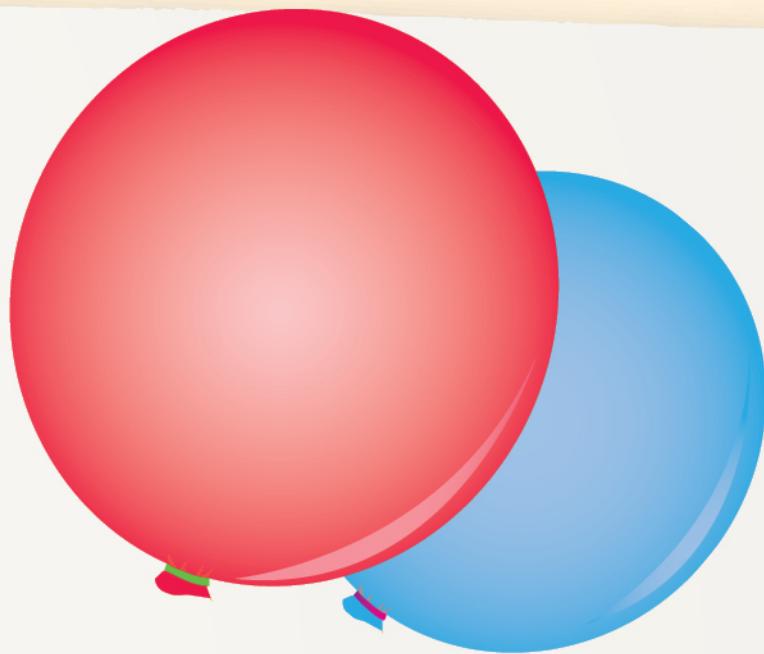
## 活動概念

學生每天都會面對大小不同的生活考驗，如學業、人際關係、家庭方面的壓力等。困難的確是生命成長的一部分，但負面思想和薄弱意志很多時會削弱我們克服困難的能力。這「拆彈」活動寓意我們需以各種方法，拆解生活中大大小小的困難。



## 活動目標

- 幫助參與者運用解難能力應付日常生活中的困難
- 鼓勵參與者與同路人及友伴一起面對生活中各種挑戰，並積極與他人一同分享喜樂，分擔憂愁



### 對象

高小及初中學生

### 價值觀 / 態度

積極、理性

### 活動工具

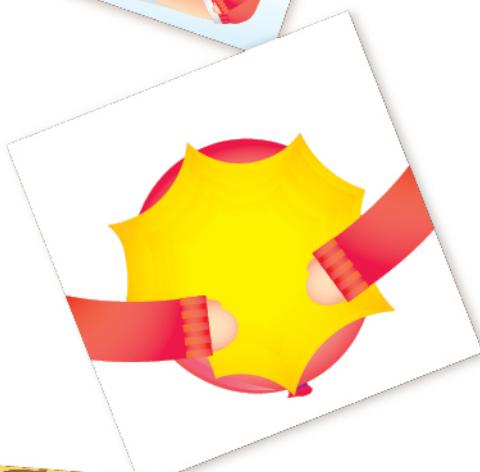
汽球、紙條

### 活動時間

約40分鐘

## 活動程序

- ① 所有參與者圍圈坐，主持人播放音樂，參與者同時開始傳汽球
- ② 當音樂停下，拿著汽球的參與者需弄破汽球及拿出預先放在汽球內的紙條
- ③ 參與者就紙條上寫下的困難（如考試不合格、遭同學杯葛、與好友鬧翻、家庭出現經濟困難等）想出一個好的解決辦法，再由坐在他兩旁的參與者向他提出可行的建議和以鼓勵的說話支持他
- ④ 完成後便可繼續播放音樂及傳球，如此類推





## 總結

我們每天遇到的困難可以是幫助我們成長和邁向成功的踏腳石。一生無風無浪的人是不會經歷人生高峰的。學生需不畏艱難，努力不懈，並從錯誤中學習，理性思考各種可行方法，才能衝破障礙，豐富個人成長經驗。另一方面，學生應在適當時刻尋求幫助，畢竟個人的力量或有不足之處，別人的關心和支持往往能幫助我們更有力量前行和克服各種困難。



## 延伸活動：代代相傳

學生訪問長輩如祖父母、叔嬸或父母等，請他們分享一次人生中的困難經歷和如何解決問題，然後以文字記錄下來，作為個人的勉勵和借鏡。



# 畢業禮



## 活動概念

人生苦短，匆匆數十載轉眼便過。有人在短暫的生命裡發光發熱，有人活了一輩子卻一事無成。學業生涯稍縱即逝，轉瞬間畢業的大日子來臨了。你會說些什麼？做些什麼？



## 活動目標

- 讓參與者檢視現時最渴望完成的事情
- 幫助參與者以理性回顧過往的日子是否過的有意義
- 讓參與者明白人生短暫，需及時行動

## 對象

高小及高中學生

## 價值觀 / 態度

珍惜、責任感

## 活動工具

音響視聽及電腦器材、學生相片  
或短片、校長講話錄音、筆等

## 活動時間

約60分鐘

姓名： 學校：

班別：

我最喜愛的老師：

因為

我最喜愛的同學：

因為

最難忘的學校生活片段：

畢業前最渴望能完成的事：

畢業證書

## 活動程序

- ① 老師為全班同學預演畢業禮，活動前預先印發畢業證書，內容包括學生姓名、班別、最喜愛的老師、同學、最難忘的學校生活片段及畢業前最渴望能完成的事。老師可邀請校長預先錄下簡單的訓勉說話
- ② 開始時，老師先播放一段學校生活片段（可以預先收集學生相片或從學校網頁內收集），一邊以一首與學校生活有關的歌曲作為背景音樂
- ③ 播放校長致辭
- ④ 請學生逐步出領取畢業證書，然後進行大合照
- ⑤ 典禮完畢後，請學生返回座位填寫證書上的項目，然後分享內容及感受





## 總結

我們常說要珍惜光陰，不要浪費掉青春歲月。可是懶惰和鬆懈往往令我們以為很多事情可以留待明天才做，以致不少機會悄悄溜走了。時間是不會停下來的，我們定當把握時機，在短暫的人生做有意義的事。



## 延伸活動：心底話

老師向同學派發書簽或心意咭，請同學把心底話寫給自己最不捨得或曾得罪的同學或老師，以表達其心意。



# 攀越高峰

## 活動概念

人生不如意事十常八九，當中充滿不同的挑戰和難題，面對困難時，應該以怎樣的心情去面對呢？有些人會努力嘗試，積極找尋解決方法去處理難題；有些人則會輕易放棄。透過分組的解難活動，讓學生學習如何面對及解決困難，並從中訓練他們的團體合作精神。

## 活動目標

- 讓參與者體驗面對困難的情境
- 培養參與者正面積極的態度面對困難
- 讓參與者發揮創意和合作精神



**對象**  
初中及高中學生

**價值觀 / 態度**  
勇敢、堅毅

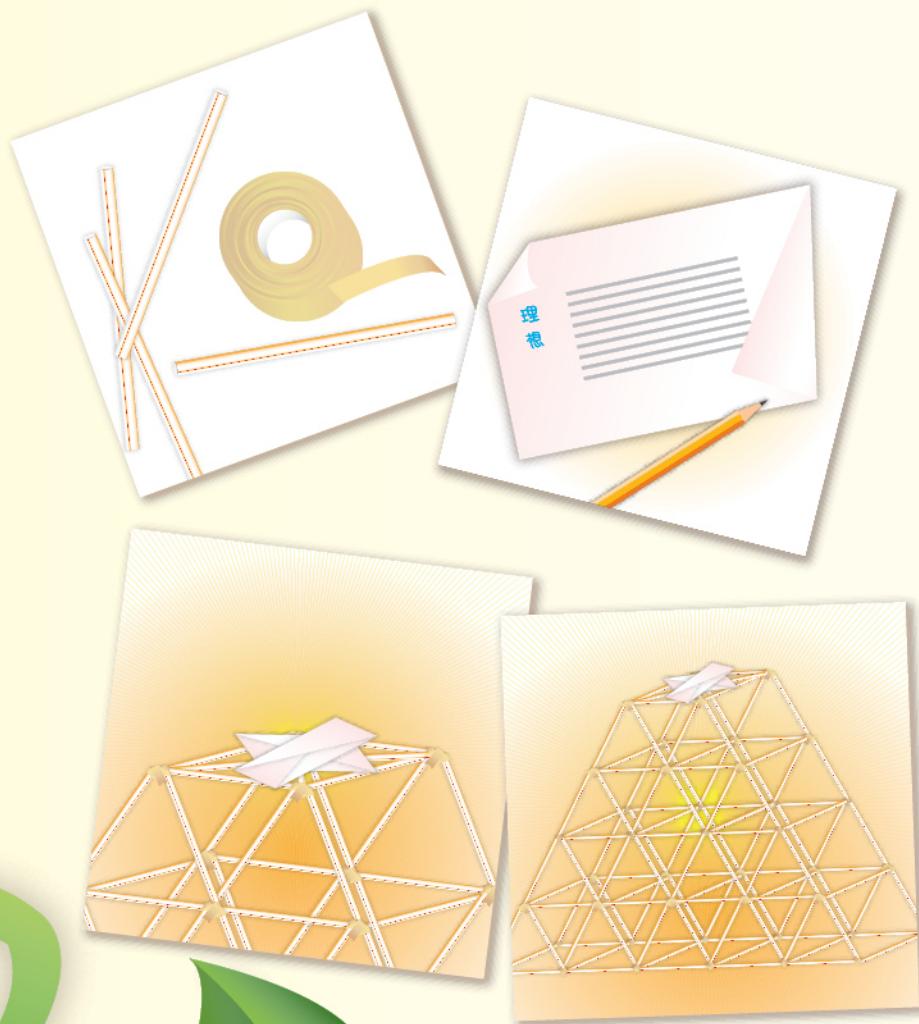
**活動工具**  
飲管、膠紙、紙張

**活動時間**  
約15分鐘



## 活動程序

- ① 把全班分成數組，各組於限時內利用飲管及膠紙建成一座塔，期間不得使用其他工具
- ② 各組員把預先寫在紙上的個人理想摺好，依次放到塔頂
- ③ 最高而又最穩固的一組為勝出者





## 總結

在追求理想的過程中，或會有面對困難的時候，若果輕易放棄，就永遠不能成功。因此，學習如何以積極的態度面對困難和屢敗屢戰的精神是非常重要的。另一方面，同一問題可以有多種解決辦法，一種方法不成功，並不代表再沒有其他可行的方法，就如一座塔，可以有不同的建造方法。故此同學應靈活變通，作多方面嘗試來解決問題和達成目標。



### 延伸活動：創意解難

學生分組思考老師出的解難題目，然後以圖畫及文字表達解決辦法。最後老師引導同學把處境應用到日常生活中，並與同學討論遇到難題時應有的態度和技巧。

#### 解難題目

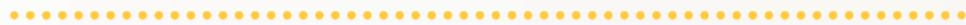
- 與朋友鬧翻後三種復和的途徑
- 改善英語成績的三種有效方法
- 情緒低落時三種令自己能振作的正確方法

# 向陰霾 說再見



## 活動概念

傷心的人需要時間沖淡內心的傷痛。不愉快的日子過了一段時間，便需抖擻精神，重新振作。此活動讓參與者以積極態度把負面情緒投射到紙飛機上，以行動把不快一掃而空。



## 活動目標

- 培養參與者正面積極的態度
- 幫助參與者以正確方法宣洩負面情緒



### 對象

初小及高小學生

### 價值觀 / 態度

正面、理性

### 活動工具

紙張、筆

### 活動時間

約25分鐘



## 活動程序

- ① 每人派發一張白紙，學生在紙上寫下過去令自己不快和困擾的事
- ② 學生分成小組，向同學講述這些不快事和感受
- ③ 學生把紙摺成飛機
- ④ 各組輪流走到課室後，與同學一起數一、二、三，然後用手盡力把紙飛機飛向白板，象徵向陰霾說再見





## 總結

我們要妥善處理負面情緒，積極尋求幫助和支援，不要被負面情緒拖垮，阻礙我們的正常生活。如能適當地宣洩負面情緒，並得到旁人的扶持，將有助我們驅走陰霾，繼續向人生的路途進發。



## 延伸活動：微笑行動

連續一星期每天向三位同學微笑，讓好的情緒向外擴張，營造良好的校園氣氛。

