

尊重生命

尊重生命構思圖





尊重生命學習內容

生命教育學習層次

學習目標/延伸概念

尊重生命

目的：

尊重他人，關懷珍惜自己與他人

關鍵價值信念

老師要帶出的訊息：

- 人有生存權利，別人無權扼殺
- 人生而平等，該受到尊重與關懷
- 美好的生活有賴與家人及朋友維持良好的關係
- 美好的生活有賴與社會及大自然維持良好的關係
- 多欣賞身邊的人和事
- 善用資源潛能，珍惜生命的每分每秒

學生要學會：

- 以平等態度待人
- 接納不同喜好及生活習慣
- 培養對他人的關懷和尊重
- 培養堅毅積極的態度面對困難
- 反省自身浪費的習慣
- 珍惜食物及關心貧窮國家的人

學習活動	價值觀／態度	生活事件教案舉隅
<p>① 粒粒皆心思</p> <p>目的： 讓參與者體驗貧窮的苦況及實踐簡樸生活</p> <p>內容： 參加者根據家人的口味和營養需要，以30元預算設計一頓晚餐，並親自烹調</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 忍耐 ● 簡樸 	小富由儉
<p>② 飲水思源</p> <p>目的： 幫助參與者反省自身浪費的習慣及提醒他們珍惜資源及關心貧窮國家的人</p> <p>內容： 學生記錄一天內所消耗的資源，例如水，食物，紙張，電能，並設想資源減少時對生活的改變</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 關懷 ● 感恩 	第一次參加飢饉活動
<p>③ 人生拍賣會</p> <p>目的： 讓參與者檢視自己的價值觀及珍惜所有的重要性</p> <p>內容： 每位參與者以\$1000000來認購自己想要的東西，價高者得，但必須先放棄手上的物品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 自省 ● 珍惜 	在家千日好
<p>④ 投其所好</p> <p>目的： 幫助參與者明白每人都有不同的喜好和個性，應尊重別人的喜好及與人建立和而不同的關係</p> <p>內容： 參與者在「我最喜愛」表格上填寫自己的喜好，然後尋找與自己有不同喜好的人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重 ● 接納 	我到朋友家唱卡拉OK
<p>⑤ 日行一善</p> <p>目的： 幫助參與者重新檢視個人天賦，感恩並欣賞所擁有，繼而善加利用，以實踐襄助別人的行動</p> <p>內容： 參與者繪畫出各身體部位如何能幫助別人，然後設計一個與助人有關的短劇</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞 ● 關愛 	左鄰右里

粒粒

皆心思

活動概念

世界上有不少家庭生活 在貧窮線下，面對飢荒和戰爭的威脅。相比之下，我們大部份人都能有三餐溫飽，有時或許會浪費食物和金錢。面對貧窮人的苦況，我們會否視而不見？此活動讓參與者體驗一下貧困家庭每天面對的處境。

活動目標

- 讓參與者體驗貧窮的苦況
- 引導參與者思考如何實踐簡樸生活

對象

初中及高中學生

價值觀 / 態度

忍耐、簡樸

活動工具

食譜、營養金字塔、晚餐設計表、顏色筆

活動時間

約25分鐘

晚餐設計表

	項目	菜式	材料	\$
1				
2				
3				
4				
5				
6				
			合共\$	

組員：

活動程序

- 1 老師先向同學展示一些貧苦大眾及發展中國家兒童所吃的食物的圖片，並讓同學說說自己每天所吃和吃剩的食物
- 2 學生分組後，參考食譜及營養金字塔，構思價廉及營養價值高的菜式
- 3 根據家人的口味和營養需要，設計一頓晚餐，惟食物價錢不能超過\$30
- 4 把設計好的餐單寫在晚餐設計表上，加上插圖，然後向全班匯報
- 5 老師選出最好的一組(符合經濟原則及營養需要而又美味吸引)
- 6 同學回家後根據設計的菜單，親自為家人預備一頓晚飯



總結

快樂的人生不一定要大吃大喝、物質豐厚。我們如能多觀察地球村內各人的生活狀況，便能明白有家可歸、三餐溫飽和學習生活並非是理所當然的。故此我們不應以輕率態度浪費食物和金錢，而應對我們所擁有的善加珍惜，並多與有需要的人分享我們的所有。簡樸生活能助我們減少浪費資源，並體恤和幫助有需要的人。

延伸活動：慳家王

學生嘗試自行扣起每天零用錢的三分之一作為儲蓄，並連續一星期過簡樸的生活，如不吃零食、不渴汽水等，然後把那一星期所儲得的零用錢捐贈給慈善團體，或買一些實用的東西送給有需要的人。

飲水思源

活動概念

生命是寶貴，是值得尊重的，所以生命賴以生存的資源也非常寶貴。可是資源自古以來都是貧乏，如把自己每天消耗的資源記錄下來，便會明白節約能源的重要性。

活動目標

- 幫助參與者反省自身浪費的習慣
- 提醒參與者珍惜資源及關心貧窮國家的人



對象

初小及高小學生

價值觀 / 態度

關懷、感恩

活動工具

能源消耗表、貼紙、筆等

活動時間

約30分鐘

能源消耗表

	日期/時間	消耗資源及用途	消耗量	浪費程度
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				





活動程序

- ① 學生在能源消耗表上寫出自己一天內所消耗的資源，例如水，食物，紙張，電能
- ② 記錄時儘可能將資源量化，並貼上貼紙代表該項目的浪費程度(1張代表適量消耗、2張代表浪費、3張代表非常浪費)
- ③ 學生設想在資源減少時生活會有何改變，分組作討論

總結

地球上很多人及生物常常面對資源不足的困境；相反一些物資富裕的地區，人們往往有浪費資源的陋習。所謂積少成多，只需每次使用時省掉不必要的資源，便能為下一代和缺乏資源的人提供多一點幫助。持之以恆，定能為環境帶來好的改變。

延伸活動：節能小先鋒

學生回家後，實踐節約能源至少24小時，並把自己比平常用少了的能源記錄下來。



人生拍賣會

活動概念

現今社會物質豐富，很多人都嚮往追求更好的物質生活，卻因此忽略了自己已經擁有的一切。透過拍賣活動，讓學生重新思考對他們最重要的東西，引導他們重整個人的價值觀。

活動目標

- 讓參與者檢視自己的價值觀
- 讓參與者明白珍惜所有的重要性
- 讓參與者反思珍惜所有的方法



對象

初中及高中學生

價值觀 / 態度

自省、珍惜

活動工具

道具金錢、紙牌、筆、鋏子

活動時間

約30分鐘



活動程序

- 1 老師預先構思拍賣物品，寫在紙牌上
- 2 拍賣品可以是物質或非物質的東西，例如：名牌手袋、豪華房車、豪宅、美貌、健康的身體、幸福的家庭、友誼、學識等
- 3 老師把拍賣品(每人一份，有些項目可能會重複)及道具金錢(每人HK\$1000000)隨機分發給同學
- 4 老師詢問同學誰願意放棄手上的東西供大家競投(可選擇不放棄手上的物品，但將不能競投其他拍賣品)，集合後把紙牌貼於白板上供大家競投
- 5 拍賣品可以從不同底價開始拍賣，但必須為整數以方便計算
- 6 競投者必須先放棄手上的物品供大家拍賣
- 7 出價最高的人便可投得拍賣品



總結

很多人一生都在追求不同的物質享受，卻不明白擁有背後的真正意義。有些人更會因為追求物質而失去自己所擁有的。每人的價值觀都不同，但是在人生中，除了物質以外，有很多的人和事更值得我們去珍惜。因此，讓學生學懂珍惜自己所有非常重要。

.....

延伸活動：論盡得失

- 請學生分享他們成功投得的東西，並請學生解釋競投原因及個人感受。
- 請學生想想在日常生活中，可曾經歷擁有的東西因沒有珍惜而失去了？這件事為他們帶來甚麼後果？如要改寫結果，他們會怎樣做？
- 請學生想一想人生中最值得珍惜的是甚麼，然後訂立一些實際行動計劃。





投其所好

活動概念

人生而獨特，即使是雙胞胎，也不一定有相同的個性和喜好。此活動幫助參與者了解別人的喜好，並接納各人不盡相同。

活動目標

- 幫助參與者明白每人都有不同的喜好和個性
- 幫助參與者尊重別人的喜好及與人建立和而不同的關係

對象

初小及高小學生

價值觀 / 態度

尊重、接納

活動工具

「我最喜愛」表格、筆等

活動時間

約25分鐘

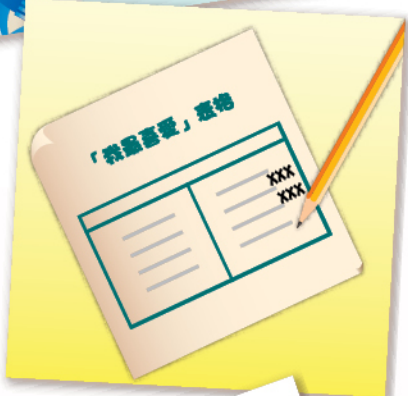
「我最喜愛」表格

1	▶ 我最喜愛的顏色	▶ 同學最喜愛的顏色及原因 簽名:
2	▶ 我最喜愛的食物	▶ 同學最喜愛的食物及原因 簽名:
3	▶ 我最喜愛的科目	▶ 同學最喜愛的科目及原因 簽名:
4	▶ 我最喜愛的藝人/名人	▶ 同學最喜愛的藝人/名人及原因 簽名:



活動程序

- 1 學生在「我最喜愛」表格上填寫自己最喜愛的顏色、食物、科目及藝人/名人共4個項目
- 2 完成後，學生離開座位，逐一尋找與自己有不同喜好的人(每項均需尋找不同的同學，不可重複)
- 3 找到後，互相在對方的表格內有關項目上寫下該項不同的喜好、喜歡的原因及簽名
- 4 最快完成所有項目的同學便是優勝者
- 5 老師可在活動完結後讓同學分享他們彼此有那方面喜好的差異



總結

人與人之間的交往有趣的地方在於彼此的不同，多用心聆聽和了解，說不定能發掘到很多我們從前忽略或不明白之處。雖然我們大多想說服別人認同自己的想法和與我們有相同的喜好，可是設身處地，假若別人不尊重我們的個人喜好和生活習慣，甚至惡意批評，我們會有何感受？只要不存在不良喜好和惡習，我們都應以包容和接納的態度與別人相處。即使我們希望表達一些不同的意見和個人看法，亦應保持平和冷靜的態度，並容許別人表達他們的想法，互相探討問題及彼此學習。



延伸活動：觀點與角度

老師請同學在2分鐘內就「何謂快樂」這題目發表他們的看法，最後老師也分享他的觀點及作總結。





日行一善

活動概念

尊重自身的生命是理所當然的，同時亦應尊重他人，待人平等，以達致求同存異，接納與自己不同的人。能在日常生活中與周遭人建立和諧關係，融洽相處，便能活出快樂人生！此活動讓參與者思考如何關愛他人，善用個人天賦，竭力扶助弱小。人與人以關懷和愛彼此連繫、互動，絕對是尊重生命的一種體現！

.....

活動目標

- 幫助參與者重新檢視個人天賦，感恩並欣賞所擁有
- 讓參與者思考及評估可善用之輔助工具，令助人果效相得益彰
- 使參與者整合天賦與工具，實踐襄助別人的行動
- 令參與者體驗助人後的欣慰，強化關顧理念，熱愛生命及尊重生命的態度和價值觀

對象

高小及初中學生

價值觀 / 態度

欣賞、關愛

活動工具

人型圖像大畫紙、顏色筆、眼鏡、藍芽耳筒、通鼻靈、咪、手套、跑鞋等

活動時間

約50分鐘

助人行動咭:

助人行動咭（一）

- 外籍人士問路

助人行動咭（二）

- 深夜聽到隔鄰單位被賊人爆竊

助人行動咭（三）

- 鄰居煲「燴」湯釀成小火災

助人行動咭（四）

- 馬路上車輛正撞向一名用耳筒聽歌的青年

助人行動咭（五）

- 小童與母親失散了正在嚎啕大哭

助人行動咭（六）

- 婆婆正推着沉重的手推車

助人行動咭（七）

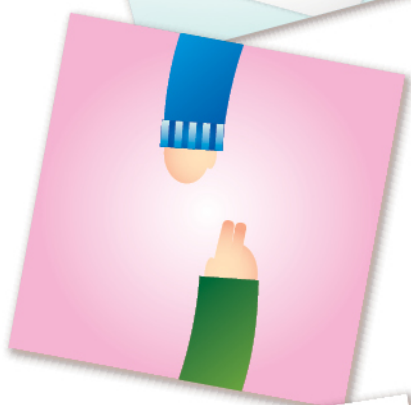
- 孕婦正嘗試推開商場內的重玻璃門

助人行動咭（八）

- 伯伯被「扒手」偷去錢包，賊人正拔足狂奔

活動程序

- ① 分組進行，每組4-6人
- ② 組員在「畫出我功用」大畫紙上繪畫出各身體部位如何能幫助別人
- ③ 各組作簡短匯報
- ④ 各組以猜「包、剪、鎚」的方式，從老師手上選取輔助工具（眼鏡、藍芽耳筒、通鼻靈、咪、手套、跑鞋）
- ⑤ 各組抽取一張「助人行動咭」，然後利用取得之工具及老師提供的道具，根據情境內容設計一個短劇
- ⑥ 最能表達主題及善用輔助工具，並富創意之組別便能勝出



「畫出我功用」

組員在畫紙上繪畫出各身體部位如何能幫助別人，例：

眼睛 - 觀察四周環境，看看有何人/事需要幫忙

耳朵 - 聆聽聲音，成為別人的聆聽者

鼻 - 嗅氣味，細味四周散發的和諧氣息

嘴巴 - 說出良好訊息，傳達正面思想

手 - 動手做，扶持老弱病患

腳 - 走路，為有需要的人奔走

心 - 關心，獻出愛心

老師可提供下列道具，增加活動的趣味性和可觀性：

假髮（金色、白色）、咕啞（扮孕婦）、煲、絲襪
（扮賊人）

總結

擁有生命自然應當感恩，更要學懂欣賞生命，尊重自己及他人，善用個人天賦造福社群，受助者既開心受惠，助人者亦心生歡慰。當我們願意為別人的好處和社會福祉付出努力和幫助時，我們便成為富足的人。

延伸活動：活化助人行動

學生多觀察身邊的人和事，敏感別人需要，於生活中實踐助人行動，然後把行動記錄下來。