



# 探索生命

# 探索生命構思圖

**生活事件**  
我幫助了有需要的人

**學習活動**  
仁心仁術

- 關愛
- 開懷

**生活事件**  
我懂得反省  
生命意義

**學習活動**  
生命線

- 承擔
- 自省

**探索生命**  
超越自我，追求  
生命理想，展現  
生命韌力。

**學習活動**  
理想職業  
「尋尋猜」

- 堅毅
- 自強

**生活事件**  
一人有一個夢想

**學習活動**  
畫出我未來

- 自省
- 積極

**生活事件**  
豐盛人生路

**學習活動**  
編寫我前路

- 理性
- 誠信

**生活事件**  
前途由我創



## 探索生命學習內容

### 生命教育學習層次

### 學習目標/延伸概念

#### 探索生命

目的：

超越自我，追求生命理想，展現生命韌力

#### 關鍵價值信念

老師要帶出的訊息：

- 訂立目標有助生命成長及個人發展
- 要成功達致目標，必須有具體計劃及堅持理想
- 生命中有意外與無常，需積極面對及反思生命的價值
- 熱愛生命，追尋個人理想與信念
- 鍛煉堅毅的意志、培養豁達的態度，從而提升抗逆力

學生要學會：

- 訂立目標，按部就班，在穩固基礎上實踐個人理想
- 從生、老、病、死的循環尋找人生方向
- 思想生命真諦
- 發掘個人興趣與潛能

學習活動	價值觀／態度	生活事件教案舉隅
<p><b>① 仁心仁術</b></p> <p>目的： 幫助參與者認識生命無常，需積極面對及尋求幫助，並以關愛態度互相扶持</p> <p>內容： 扮演醫生的學生為扮演病人的學生診症，傾聽他的苦處後，為他提供建議及送上關懷與安慰</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 關愛</li> <li>● 開懷</li> </ul>	我幫助了有需要的人
<p><b>② 生命線</b></p> <p>目的： 讓參與者回想人生中所曾遇到的高低起伏及思考當中的經驗及教訓</p> <p>內容： 參與者在紙上畫一條橫線代表時間線，然後以曲線圖來表達自己過去的經歷</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 承擔</li> <li>● 自省</li> </ul>	我懂得反省生命意義
<p><b>③ 理想職業「尋尋猜」</b></p> <p>目的： 幫助參與者重新思考將來的理想職業或成就，並鼓勵他們從成功人士身上學習成功的秘訣</p> <p>內容： 學生分組猜每位同學的理想職業，然後分享自己所選擇的奮鬥目標人物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 堅毅</li> <li>● 自強</li> </ul>	一人有一個夢想
<p><b>④ 畫出我未來</b></p> <p>目的： 幫助參與者確定人生目標和實踐方法</p> <p>內容： 畫下三十年後的自己，以表達對未來的憧憬和期望</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自省</li> <li>● 積極</li> </ul>	豐盛人生路
<p><b>⑤ 編寫我前路</b></p> <p>目的： 提醒參與者以理性態度面對生命中的抉擇，堅守原則和誠信，規劃健康而卓越的人生</p> <p>內容： 學生根據虛構情境，思考應如何作出人生抉擇，然後以短劇形式表達抉擇和結果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 理性</li> <li>● 誠信</li> </ul>	前途由我創





# 仁心仁術

## 活動概念

人的身體縱然如何強壯，總會有生病的時候。就如生命的道路，總有崎嶇不平，有時難免遇到困難和挑戰。當我們陷入人生低潮時，身邊人或能作我們的明燈，作我們的好醫生，加速我們的痊癒。

.....

## 活動目標

- 幫助參與者認識生命無常，需積極面對及尋求幫助
- 鍛煉堅毅的意志，培養豁達的態度及理性思考
- 以關愛態度為別人分擔困憂

## 對象

初中及高中學生

## 價值觀 / 態度

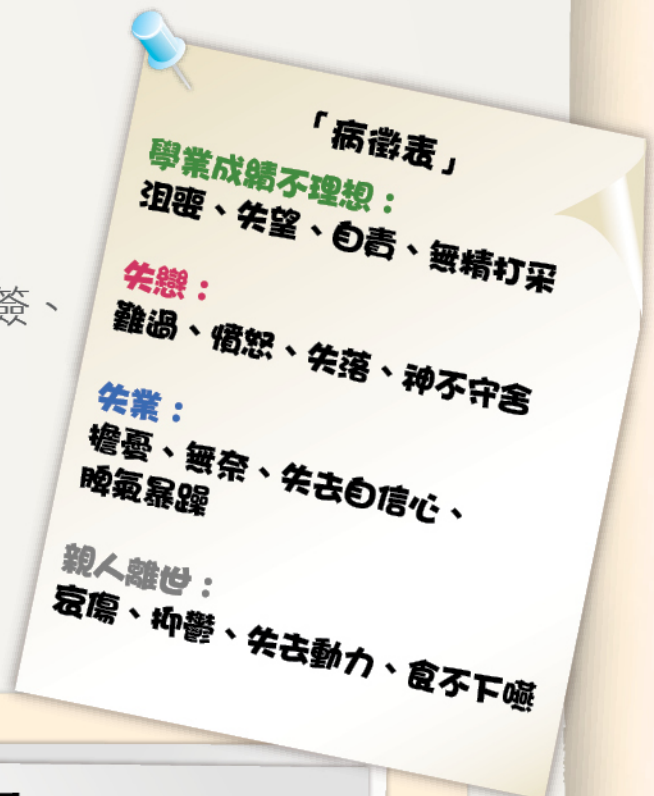
關愛、開懷

## 活動工具

病徵表、診斷表、書簽、筆等

## 活動時間

約30分鐘



## 「診斷表」

病者：

困擾：

病徵及初步評估：

嚴重程度：

如何面對和解決問題之建議：

\_\_\_\_\_ 醫生

## 活動程序

- 1 學生兩人一組，分飾醫生及病人的角色
- 2 老師把「病徵表」及「診斷表」各一張，分發給扮演醫生的學生，扮演病人的學生則只獲派「病徵表」一張
- 3 扮演病人的學生可根據個人意願，向扮演醫生的同學透露一件近期困擾自己的事情，或從「病徵表」上揀選一件事情向對方傾訴
- 4 「病徵表」上載有各種困擾，如學業成績不理想、失戀、失業、親人離世等的病徵
- 5 扮演醫生的學生需先聆聽病者的傾訴，然後根據「病徵表」上的內容，評估病人的情況，及認同病人的痛苦和感受，並以局外人身份分析問題，在診斷表上寫下如何面對和解決問題的建議
- 6 最後醫生需在書簽上寫下一些慰問的句子送給對方作為「藥物」
- 7 完成後，兩人可交換角色，用新的病徵表及診斷表進行診症



## 總結

生活中的挫折和困難，就如生病一樣在所難免。所謂病向淺中醫，當我們感到茫然不知所措時，不應逃避問題，反而應積極尋求幫助，令自己能早日康復，重新振作。

.....

## 延伸活動：小天使

老師向每人派發一張書簽，請同學留意身邊需要關心的同學，然後在書簽上寫下一些關懷支持的說話送給他。







# 生命線

## 活動概念

年青人對人生應充滿熱誠，並且努力去追求夢想，向着目標進發。能夠從過往經歷中學習，不斷改進，才能令自己不會原地踏步。透過線條表達過去，讓參與者回想自己人生的高低起跌，從而吸收過往經驗，力求進步，向理想邁進。

.....

## 活動目標

- 讓參與者回想人生中所曾遇到的高低起跌
- 讓參與者重新思考當中的經驗及教訓
- 幫助參與者確定人生目標和實踐方法





## 對象

高中學生

## 價值觀 / 態度

承擔、自省

## 活動工具

白紙、間尺、筆、顏色筆等

## 活動時間

約20分鐘



## 活動程序

- ① 每位學生獲分派一張白紙
- ② 學生在紙上畫一條橫線代表時間線
- ③ 老師引導學生回想過去，然後以曲線圖來表達自己過去的經歷，可以是高高低低的曲線，也可以有不同形式的線
- ④ 學生藉著不同的線條，表示生命中的順境、逆境，或者是喜樂、悲傷，然後用顏色筆在線上重要的位置以星作記號，代表人生中的轉捩點或重要經歷
- ⑤ 最後請組員輪流分享自己所畫的



## 總結

「從錯誤中學習」、「失敗乃成功之母」等說話是老生常談。人生有經歷才會使人成長，過往的得着對我們建構美好將來有很大的幫助。

.....

## 延伸活動：畫出未來生命線

老師可多派一張白紙，讓學生在上面畫出自己幻想未來的生命線，然後讓學生分享他們不同的目標及實踐方法。



# 理想職業

## 「尋尋猜」

### 活動概念

學生大多曾在作文課寫過「我的志願」，不知有多少人能堅持自己兒時的志願，逐步把理想實現。此活動幫助學生重新按自己的興趣和能力為自己定下理想的職業，並找尋模範人物作為奮鬥的目標。

.....

### 活動目標

- 幫助參與者重新思考將來的理想職業或成就
- 幫助參與者從成功人士身上學習成功的秘訣
- 鼓勵參與者自強不息，為達成目標而奮鬥

## 對象

初小及高小學生

## 價值觀 / 態度

堅毅、自強

## 活動工具

圖片、A4紙

## 活動時間

約35分鐘





## 活動程序



- 1 老師於活動前請學生思考自己將來想做的職業或達到的成就，回家後搜尋該職業或成就的成功人士或代表性人物的圖片，選取自己最佩服的一位，回校交給老師，過程中不能向同學透露
- 2 老師把圖片整理後印在A4紙上對摺，於進行活動時交回給所屬同學
- 3 學生分成小組，逐一猜猜每位同學的理想職業
- 4 過程中同學只能以是非題形式向同學發問有關該職業的問題（如：你是不是在辦公室工作？這是不是一份危險的職業？你是不是會成為公眾人物？）同學只能答是或不是作為提示
- 5 同學猜對後便可繼續猜下一位同學的理想職業，猜對最多的學生可得小禮物一份
- 6 最後同學可互相分享自己為何選擇某成功人士或代表性人物作為奮鬥目標

## 總結

每人對成功的定義或會有不同，有些人希望能大富大貴，有些人則希望能為社會出一分力。學生只要能了解自己的興趣和個人潛能，為自己定下個人理想，付出努力和運用適當的策略，以具體行動實現理想，成功是可預見的。社會上不同的成功人士均有他們背後的故事和成功因素，同學可從中思考值得學習的地方，並勉勵自己自強不息，為未來而奮鬥。

.....

## 延伸活動：他們的故事

學生回家搜集一些成功或勵志故事的新聞，回校與同學分享後，張貼在壁報板上。





# 畫出

# 我未來

## 活動概念

生命的精彩在於對生命未來的無限憧憬，對生命前途抱有期望的人往往態度積極，以致能努力不懈向著目標進發。故此我們希望鼓勵學生為未來作好準備，以圖像把自己的未來勾劃出來，為人生訂下目標和理想，並好好計劃如何實踐出來。

.....

## 活動目標

- 幫助參與者建構個人理想
- 幫助參與者確定人生目標和實踐方法

## 對象

高小及初中學生

## 價值觀 / 態度

自省、積極

## 活動工具

大畫紙、顏色筆、筆等

## 活動時間

約25分鐘







## 活動程序

- ① 學生按自己的個人興趣、理想和  
能力，想像自己三十年後的模樣  
和狀況
- ② 在大畫紙上畫下三十年後的自  
己，以表達對未來的憧憬和期  
望，並輔以文字作解說
- ③ 完成後向其他同學分享





## 總結

學生如能了解自己的興趣和潛能，及早確定自己的人生目標和理想，有助他們善用時間和資源，努力向目標進發，並在師長和父母的鼓勵下定下有效的具體實踐方法。

.....

## 延伸活動：個人理想實踐大計

學生在立志工作紙上寫下三十年後的志願，然後定下來年、未來三年、五年及十年的實踐計劃，包括個人態度、學業成績及其他方面的條件。





# 編寫我前路

## 活動概念

青少年在成長過程中，開始面對各方面的不同挑戰，例如學業、交友、戀愛等。步入成年人的大門前，青少年或許還未有足夠的智慧和成熟程度，應付各種各樣的社會要求和作出適當的判斷。稍一不慎，便會墮入不法之徒的陷阱，或是抵受不了個人私慾而做出不適當的行為。此活動旨在幫助參與者以理性態度明辨是非，為自己的美好人生作出明智的抉擇。

.....

## 活動目標

- 提醒參與者以理性態度面對生命中的抉擇
- 讓參與者明白堅守原則和誠信的重要性
- 引導參與者規劃健康卓越的人生

## 對象

初中及高中學生

## 價值觀 / 態度

理性、誠信

## 活動工具

虛構情境卡、A4紙

## 活動時間

約40分鐘

### 情境一：

母親告訴兒子小方，她要到補習社接小方的妹妹回家。母親出門後，小方發現母親把錢包放在桌上，錢包內有十多張一百元紙幣。如果你是小方，你會否趁媽媽不在拿走其中一張嗎？

### 情境二：

一向成績不佳的志超又被媽媽責罵了，這次是因為他只顧上網而不做家課。氣憤的他走到街上，碰巧遇到一位已輟學的舊同學，對方告訴他索K能令他忘卻煩憂，是不會上癮的，還說能給他試一試。如果你是志超，你會否嘗試？

### 情境三：

小英與男朋友已交往了一段日子，最近對方常常要求小英放學後到他家中，還趁沒有人在家而多次向小英提出性要求。小英的男朋友認為兩人既然拍拖，這是很正常的行為。如果你是小英，你會否接受？

### 情境四：

家明是校內的領袖生，一向很受師長和同學的歡迎。有一次在小息期間，他發現班中一位同學在廁所內吸煙。這位同學請求家明不要揭發他，還馬上把一些二十元紙幣塞進家明的手中。如果你是家明，你會否隱瞞同學的違規行為？



## 活動程序

- 1 學生分為四組，每組從老師手上抽取一虛構情境咭
- 2 組員先閱讀該情境，並思考當中的主角應如何作出人生抉擇及原因
- 3 組員一起設計一5分鐘的短劇，根據該情境把有關內容、抉擇和結果表達出來
- 4 不論各組的抉擇如何，短劇的結局需充份表達誠信和健康人生的訊息
- 5 組員需分飾不同角色，以最生動活潑而又能帶出主題的組別為優勝者



## 總結

青少年往往因為心志尚未成熟，容易被不法份子利用。面對社會的不利因素和各種引誘，青少年需保持頭腦清醒，多聽取師長的意見，並在作出抉擇前顧及後果，才可避免做出影響前途的行為。

.....

## 延伸活動：至理名言

學生回家搜集一些有關誠信和堅守原則的名言，製作成書籤後，張貼在壁報板上。

