



生活事件 教案



認識生命：
至型？至潮？



欣賞生命：
走出谷底

尊重生命：
第一次參加
飢饉活動



探索生命：
為誰生活為誰忙



至型？ 至潮？

示例概要

青少年特別注重自我形象，很容易因別人的批評而影響自信和自我觀感。為求得到別人的認同，青少年往往不自覺地追逐潮流，模仿朋友或偶像的衣著裝扮，甚至千方百計購買名牌物品。

本教案旨在讓學生明白個人內在修養比外在的樣貌、身型更重要，應學會欣賞自己的優點和接納自己的缺點，不必因別人的說話而影響自信心，更不必透過追逐潮流來肯定自我價值。

對象

初中學生

學習目標

- 協助學生肯定自我，學會欣賞自己的優點並接納自己的缺點。
- 讓學生明白盲目追求潮流而失去理智是不值得認同的行為。

價值觀／態度

肯定自我(自信)、尊重他人、簡樸

教學形式

德育及公民教育課 / 成長課 / 班主任課

教材

- 「服裝拍賣場」工作紙【附件一a】、【附件一b】
- 「潮人討論區」工作紙【附件二a】、【附件二b】
- 「我就是名牌」工作紙【附件三】

教學時間

40分鐘

延伸活動

請學生填寫「我就是名牌」工作紙【附件三】，思考及書寫自己的優點和缺點，學習欣賞和接納自己，明白自己是世上獨一無二、十分珍貴的「名牌子」。

教學流程

教學步驟	學習重點
<p>活動一：服裝拍賣場 (10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">1 派發「服裝拍賣場」工作紙【附件一】2 簡介工作紙上人物為中三學生。請學生假設自己在新一季準備置新裝，根據個人意願選擇服裝用品，並在工作紙上填寫原因(例如：價錢合理、「型」、限量版、不符合學生身分等)。3 教師事前宜提醒學生，不一定全挑選較平的衣服才算是好學生，最重要是能提供合適原因，鼓勵學生坦誠地表達個人意願。4 詢問學生對工作紙上人物的看法。5 詢問學生平日挑選服飾時，會考慮哪些因素，並分享對名牌的意見。6 分享時，教師宜耐心聽取學生的分享，不宜全盤推翻名牌或潮流服飾，例如有學生可能會解釋，「不喜歡購買出口店的衣服，因品質較差，很容易變舊，須頻密地更換，名牌衣飾較耐用，節省了常置新裝的費用」。教師應肯定此言論的合理性，不過請學生反思自己個人能力與身分，如一個沒有收入的學生拿著一個數千元的手袋上學，是否符合身分，購買手袋的金錢又從何而來？激發學生的反思。	<ul style="list-style-type: none">● 讓學生反思個人會根據甚麼原則來裝扮自己。● 讓學生明白有些服飾雖迎合潮流，但卻不一定適合自己的身分、需要和能力。

教學步驟	學習重點
<p>活動二：潮人討論區（25分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 教師簡介活動：「某天，你在討論區看到一位名叫『至型至潮』的網友留言，說出他最近面對的問題。請你和組員討論他的個案，然後給予他回應。」 ② 約5位學生分成一組，然後派發附件二予各組同學，著學生討論問題並撰寫一篇短文回應該名網友，協助他解決煩惱。 ③ 教師請學生匯報討論結果。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過故事讓學生明白，每個人皆有強弱項，故事中的網友「至型至潮」原本雖然不擅打扮自己，然而有學識、上進，正是他的「衣裝」。我們可以聽從朋輩的建議，作適量的調節，然而若過分極端，把自我形象及價值建基於別人的眼光上，便會失去自我。為了賺錢購買名牌追趕潮流而欺騙父母、荒廢學業，更是沒有盡學生的責任。而且，潮流是會不斷轉變的，倘若經常只顧站在時代最尖端，無止境地追求一些稍瞬即逝的事物，便會浪費金錢和時間，因而錯失其他更寶貴的事物。 ● 另一方面，請學生尊重每個人的獨特性，明白每個人沒有權利為別人貼上標籤，不要因別人與自己不同而看不起他人，為他人帶來傷害。

教師總結 (5分鐘)

怎樣才算「至型至潮」？相信每個人都會有自己的觀點與角度，問題是這個觀點是建基於別人的看法，還是對自己的了解？青少年愛與朋輩比較，有時會傾向以個人的弱項與他人的強項比較，令自己的自信低落，自我形象亦偏向負面。他們以為將自己打扮成「潮人一族」，會感到安全和自信、容易得到別人的認同。然而個人的自信不只源於外貌，其他重要素質如內涵、天份、人際關係等均為個人形象的重要部份。如果過分追求潮流和名牌，我們可能不會關心自己和他人，而是只注意自己/他人擁有甚麼。久而久之，我們一方面只靠衣裝來評定對一個人的觀感，造成偏見；另一方面自己亦會成為一個滿身名牌潮物、沒有個人風格的「複製品」！



物件	選擇		原因
髮型	Dawn <input type="checkbox"/>	David <input type="checkbox"/>	
上衣	Dawn <input type="checkbox"/>	David <input type="checkbox"/>	
褲	Dawn <input type="checkbox"/>	David <input type="checkbox"/>	
袋	Dawn <input type="checkbox"/>	David <input type="checkbox"/>	
鞋	Dawn <input type="checkbox"/>	David <input type="checkbox"/>	



物件	選擇		原因
髮型	Hyde <input type="checkbox"/>	Cindy <input type="checkbox"/>	
上衣	Hyde <input type="checkbox"/>	Cindy <input type="checkbox"/>	
褲	Hyde <input type="checkbox"/>	Cindy <input type="checkbox"/>	
袋	Hyde <input type="checkbox"/>	Cindy <input type="checkbox"/>	
鞋	Hyde <input type="checkbox"/>	Cindy <input type="checkbox"/>	

某日，你在討論區看到一位名叫「至型至潮」的網友留言。請細閱他的經歷，然後討論下列問題。

主題：冇錢點至型至潮？ =.=

最近我覺得好煩惱。我今年16歲，讀中三。升上中一時，我沒有甚麼朋友，因為跟他們一點共同話題都沒有。我的同學是一班「潮人」，他們談論足球、最新波鞋、名牌手袋，我完全搭不上嘴。我喜歡讀書，中一、中二時常常排全級前三名。我特別喜愛研究中國歷史，如果你說起哪個歷史人物，我能馬上說出他所屬朝代和列舉他的事跡。老師很欣賞我這方面的才能，但在同學眼中，我不過是「史前動物」，對我敬而遠之。中一至中二，我覺得很痛苦。

直至中三上學期，我開始喜歡足球，以為終於與同學有共同興趣，嘗試與他們傾談，怎料卻不得要領。我請教過一名相對較友善的同學，他一針見血地指出我的問題——「你穿的褲永遠吊腳、襪太長、眼鏡鏡片太厚、波鞋、衣服、袋子都說不出牌子。老實說，我們覺得你真的很老土……」那時我受到很大打擊，原來他們說我是史前動物，不是因為我熱愛中史，而是我穿著不合時宜。那同學更給了我幾本他們常看的潮流雜誌，建議我改變形象！嘩，那些衫褲鞋襪都是「千千百百」聲。我一個月才有一千元零用錢，買一條褲子豈非要我不吃不喝整個月？不過我也想嘗試改變形象，不再做「異類」，所以我先用以前儲起的數千元零用錢置裝——幾千元真的無法買到很多潮服，有同學一個袋子已是數千元。我更轉戴隱形眼鏡！轉了新Look後，同學都十分驚訝，紛紛圍著我說我「型」了很多，前後判若兩人，那些讚美實在令我飄飄然。之後幾個月，我忽然多了很多朋友，也能加入他們的足球圈子。

可是，那些潮服月月新款，上季剛買了的新波鞋，今季已被同學說Out了。我的積蓄已耗盡，所以我再請教那帶我入「潮教」的同學。他建議我做兼職賺錢置裝，保持潮人的形象，更說追求「至型至潮」是男人的終身事業，鼓勵我不要放棄。於是，自中三下學期開始，我跟家人說我放學後要補習，取了他們一筆補習費；其實我是上門替小學生補習賺外快，雖然我學歷不高，但薄利多銷，倒也受家長歡迎，一天走兩場共三小時，星期六、日更會替別人補習半天。於是我又冇錢每月購買潮服了。然而，補習工作太忙碌，回家後已無精神溫書，我的成績急速滑落，今次期末考成績大倒退，更有兩科不合格。看到老師和父母的失望神色，我覺得很難過。但不兼職賺錢就買不到潮服……現在我已找到一份暑期工，這兩個月我會努力賺錢，因為秋季將會售賣我心儀牌子的限量版波鞋，價值\$1388。不過暑假過後，我還應該繼續兼職賺錢嗎？要我放棄做「潮人」嗎？我又不甘心。還是想其他方法賺錢好呢？很煩惱呀！！！！我應該怎樣做？？？



「潮人討論區」討論問題：

① 「至型至潮」基於哪些原因決定改變自己？

.....

② 你認為「至型至潮」有甚麼優點和缺點？

.....

③ 「至型至潮」為了追趕潮流付出甚麼代價？
你認同他的做法嗎？

.....

④ 你對像「至型至潮」類的同學有甚麼看法？

.....

⑤ 如果你是「至型至潮」，因沒有追趕潮流和名牌而被嘲笑為
「老土怪」，你會如何回應？

.....

⑥ 你認為中學生在裝扮自己時，應該考慮哪些因素？

.....

⑦ 請撰寫一篇短文回應「至型至潮」的留言。

.....

.....

.....

請貼上你最滿意的
個人照片

個人簡歷

姓名：
生日：
性格：
興趣：
喜愛的顏色：
喜愛的裝扮：
最有自信的地方：
人生座右銘：
理想：

我的優點：

我的缺點：

宣言：
儘管我並不完美，但我會學習欣賞和接納自己，相信自己是世上獨一無二、千金難求的「名牌」。我會學習獨立思考，堅守原則，不隨波逐流，做別人的「複製品」。

走出谷底

(處理負面情緒)

示例概要

現代社會節奏急速，挑戰重重，學生面對學業、家庭及人際關係各種不同程度的壓力，容易產生焦慮和困擾等負面情緒。高小學生即將踏入青春期，情緒較易波動，有時甚至會錯誤地表達情緒，引起別人誤會，影響人際關係。故此，本教案透過互動教學，讓學生認識青少年常見的負面情緒，從而學習有效處理情緒的方法。

對象

高小學生

學習目標

- 讓學生了解負面情緒的成因及影響，並關注自己的情緒健康。
- 學習處理負面情緒方法，增強抗逆力。

價值觀／態度

堅毅、抗逆力

教學形式

德育及公民教育課／成長課／班主任課

教材

- 「谷底之謎」個案討論工作紙【附件一a至一d】
- 「紓緩情緒拍賣行」工作紙【附件二a】
- 拍賣紙【附件二b】及道具鈔票【附件二c】

教學時間

70分鐘

延伸活動「心情信箱」

鼓勵學生以書寫形式把個人的心事和困難與信任的人分享(例如父母、親友、老師或社工)，讓他們有機會抒發情緒及得到更多人的瞭解和體諒，從而促進家人、朋友彼此間的關心和守望。

教學流程

教學步驟	學習重點
<p>活動一：情緒多面睇 (15分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">1 教師說出一系列情緒名詞，包括：「開心、恐懼、難過、興奮、緊張、平靜、憤怒、擔憂和內疚」，每說出一個名詞，便邀請一位學生演繹相應情緒。2 有些學生可能不明白某些情緒名詞的真正意義，教師可加以解釋和提示，協助學生順利演繹。3 學生演繹情緒時，教師可請在座同學分享過往有沒有出現這種情緒，並回想自己在甚麼情況下會出現這種情緒。4 教師小結：在我們日常生活中，會出現各種各樣的情緒，例如：當我們被稱讚的時候，會感到快樂；當我們心愛的物件不見了，我們會感到難過，這些都是十分正常的情緒表現。然而，如果我們任由負面情緒(如恐懼、悲傷、憤怒和緊張等)蔓延，可能會進一步影響我們的思想及行為，因此我們應該學習了解及控制自己的情緒，保持情緒健康。	<ul style="list-style-type: none">● 讓學生認識不同的情緒，學會留意自己和別人的情緒。● 每一種情緒，即使是負面情緒，都有其價值，例如因寵物逝世而引起的悲傷情緒，可令我們學會珍惜；考試前的緊張情緒，可變成原動力，驅使我們做得更好。● 情緒會不知不覺間在面部表情上展示出來，故我們只要細心觀察他人的面部表情，便知道自己和別人正處於那種情緒。● 如懂得識別自己和他人的負面情緒，便能及時向他人尋求幫助/提供協助。

教學步驟

學習重點

活動二：谷底之謎 (30分鐘)

- 1 將學生分成5組 (6-8人一組)，每組討論一個個案，分析該負面情緒對個案中的主角所帶來的影響 (附件一a至一d)。
- 2 每組合作設計一齣短劇，先演繹個案的負面情緒及行為，最後以正面的思想設計一個結局。
- 3 教師給予學生 15分鐘時間討論個案及準備短劇。每組均有2分鐘時間演繹短劇。
- 4 教師小結：日常生活發生的不同事件，皆可能影響我們的情緒，但正如各位同學為個案主角設計的正面結局，我們要相信自己有方法處理這些負面情緒，而非任由情緒主導我們的行為。

- 讓學生了解負面情緒對自己的影響，並鼓勵學生有決心地學習及應用正面的情緒與表達方式。
- 負面情緒的不良影響包括生理、心理、行為和人際關係層面。
 - » 身體方面，負面情緒會令人長期心跳加速、肌肉緊張、消化不良、經常感到疲倦等。
 - » 行為方面，負面情緒會令人工作效率降低、逃避責任、睡眠不安、不能集中精神、對各事物缺乏興趣，甚至會用錯誤的方法發洩引致傷害自己，如割手、染上抽煙或酗酒的不良習慣。
 - » 人際關係方面，負面情緒會令人變得內向、畏縮、煩躁不安或覺得別人會針對或攻擊自己，因而容易與人產生磨擦。

活動三：紓緩情緒拍賣行 (20分鐘)

- 1 教師可於黑板貼上「拍賣紙」(附件二b)，並讀出情緒受困處境(附件二a)，以引起學生的興趣。
- 2 各組討論他們希望購買的紓緩情緒妙法。
- 3 每組有200元道具鈔票 (附件二c) 購買心儀的紓緩情緒妙法，每次叫價為10元。
- 4 以最少金錢購買到最多自己選擇的妙法的那組為勝。

- 讓學生學習一些有效的方法來紓緩負面情緒：
 - » 紓緩情緒的正確方法：
 - 做運動
 - 找人傾訴
 - 深呼吸
 - 大睡一場
 - 看一齣喜劇
 - 吃喜歡的水果
 - 泡一個熱水浴
 - 彈奏樂器
 - 看書
 - 寫網上日記

教學步驟	學習重點
<p>5 拍賣完畢，教師可帶領學生討論以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 你選擇這些方法的原因是甚麼？ - 你從哪裡學到這些方法？ - 你覺得這些方法是否恰當？ - 你或身邊人有沒有試過？ - 你會向別人傾訴自己的壓力和困擾嗎？ 	<p>» 不正確的紓緩情緒方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 亂發脾氣 - 暴飲暴食 - 傷害自己 - 胡亂揮霍 - 離家出走 - 街上流連 - 躲在房間不與人溝通 <p>● 教師可告訴學生使用不正確的紓緩情緒方法的後果，如亂發脾氣會令對方生氣及難過，亦會影響彼此關係；離家出走會令家人擔心，亦可能遇上危險，故提醒學生不應用這些方法發洩負面情緒。</p>

教師總結 (5分鐘)

學生的偏激和失控行為，許多時並非故意的，可能是受著多方面的壓力而形成。踏入青春期的學生在處理問題與困難時，未必可以很理性地面對和解決。故此，學生在這段時期是需要健康的成人及朋輩互相支持與愛護，而不是以責罵及排斥的方法來對待他們。

當學生遇到問題時，如果以負面的方法解決(例如亂發脾氣、傷害他人或自己)，只會弄砸事情，解決不了問題。因此同學們應以正面的態度處理問題和困難，不要被負面的思想及情緒所蒙蔽，才能與別人維持良好的人際關係，讓自己快樂地成長。

參考資料

- 情緒管理流動教室資料匯集，《與青少年談情說壓》教師及家長手冊，香港心理衛生會出版。
- 《做個開心快活人》，教育署課程發展處出版。

了解負面情緒和思想對人的影響，堅決地學習及應用正面的情緒與表達方式。

個案(一)

- 個人資料
姓名：張家文
年齡：12歲
性別：女
職業：學生



- 背景：
暑假過後，家文不能與好友一起升上同一中學，因而感到十分孤獨。她從一個開朗活潑的學生，變成一個沉默寡言的學生，對每件事情都提不起興趣，故此新同學都不願與她交往。近日，家文的舊同學約她出來聚聚，她竟然因為害怕與她們沒有共同話題而拒絕參與。每天放學後，家文都會躲在自己的房間裡，不願與家人傾談。有時想到自己沒有朋友，便不禁哭起來。

試說出家文的負面情緒及帶來的影響。

.....

.....

.....

以正面的思想和情緒為家文設計一個結局。

.....

.....

.....

了解負面情緒和思想對人的影響，堅決地學習及應用正面的情緒與表達方式。

個案(二)

- 個人資料

姓名：黃志鋒

年齡：12歲

性別：男

職業：學生



- 背景：

志鋒今年是小六學生，他十分介意自己個子矮小，怕被同學欺侮和取笑，加上他很在乎別人的說話，一旦遇到批評，便會十分緊張，有時甚至會憤怒地責罵身邊的同學，故此同學都不敢主動接近他。老師曾勸導他要平心靜氣去面對各種批評，而且有些同學的意見可能是出於好意，可是志鋒以為老師針對他，認為無論他表現有多好，老師亦不會留意到，於是他便開始反叛，故意做出各種各樣差劣的行為……

試說出志鋒的負面情緒及帶來的影響。

.....

.....

.....

以正面的思想和情緒為志鋒設計一個結局。

.....

.....

.....

了解負面情緒和思想對人的影響，堅決地學習及應用正面的情緒與表達方式。

個案(三)



- 個人資料
姓名：何凱儀
年齡：11歲
性別：女
職業：學生

- 背景：
凱儀是小五學生，最喜歡上網看漫畫。某天晚上，凱儀在網上看漫畫時，姊姊表示她要上網搜集資料，請妹妹讓她使用電腦一小時，但凱儀認為姊姊欲阻止她看漫畫，不肯答應。父母知道後，要求凱儀馬上讓出電腦。凱儀認為父母偏心姊姊，感到十分妒忌和憤怒，便走進房間把姊姊最心愛的衣服剪破……

試說出凱儀的負面情緒及帶來的影響。

.....

.....

.....

以正面的思想和情緒為凱儀設計一個結局。

.....

.....

.....

了解負面情緒和思想對人的影響，堅決地學習及應用正面的情緒與表達方式。

個案(四)

- 個人資料
姓名：陳偉強
年齡：11歲
性別：男
職業：學生



- 背景：
偉強的父母經常不在家，每當父母在家裡，他們總是罵偉強不長進，只顧玩遊戲機。偉強感到非常生氣及委屈，因為他習慣溫習過後才玩遊戲機，但父母沒有了解他便加以責罵，令他的脾氣變得暴躁。偉強覺得即使向父母解釋，他們也不會信任，故寧願不說話。當他感到被父母或其他人誤解時，他的情緒便立即變得激動，甚至破口大罵，令他與父母和朋友的關係越來越差……

試說出偉強的負面情緒及帶來的影響。

.....

.....

.....

以正面的思想和情緒為偉強設計一個結局。

.....

.....

.....

處境：

現在是星期日晚上，明天便是考試的第一天，你的心情十分忐忑不安，當想到一翻開試卷，便會遇到多道艱深的題目，真的感到心寒……

拍賣活動：

每組有200元購買心水的紓緩情緒妙法，每次叫價為10元。

請選擇以下的紓緩情緒妙法（可選擇多項）

- | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------------|-----------|
| <input type="radio"/> | 做運動 | <input type="radio"/> | 找人傾訴 |
| <input type="radio"/> | 深呼吸 | <input type="radio"/> | 小睡片刻 |
| <input type="radio"/> | 看喜劇 | <input type="radio"/> | 躲在房間不與人溝通 |
| <input type="radio"/> | 唱歌 | <input type="radio"/> | 吃喜歡的水果 |
| <input type="radio"/> | 彈奏樂器 | <input type="radio"/> | 看書 |
| <input type="radio"/> | 離家出走 | <input type="radio"/> | 瘋狂購物 |
| <input type="radio"/> | 亂發脾氣 | <input type="radio"/> | 傷害自己 |
| <input type="radio"/> | 暴飲暴食 | <input type="radio"/> | 泡一個熱水浴 |
| <input type="radio"/> | 在街上流連 | <input type="radio"/> | 寫網上日記 |

我們最後買到的紓緩情緒妙法是：

.....

為甚麼選擇這些紓緩情緒方法？

.....

.....

• 做運動

• 離家出走

• 深呼吸

• 亂發脾氣

• 看喜劇

• 暴飲暴食

• 唱歌

• 在街上流連

- 彈奏樂器

- 找人傾訴

- 小睡片刻

- 瘋狂購物

- 躲在房間不
與人溝通

- 傷害自己

- 吃喜歡的水
果

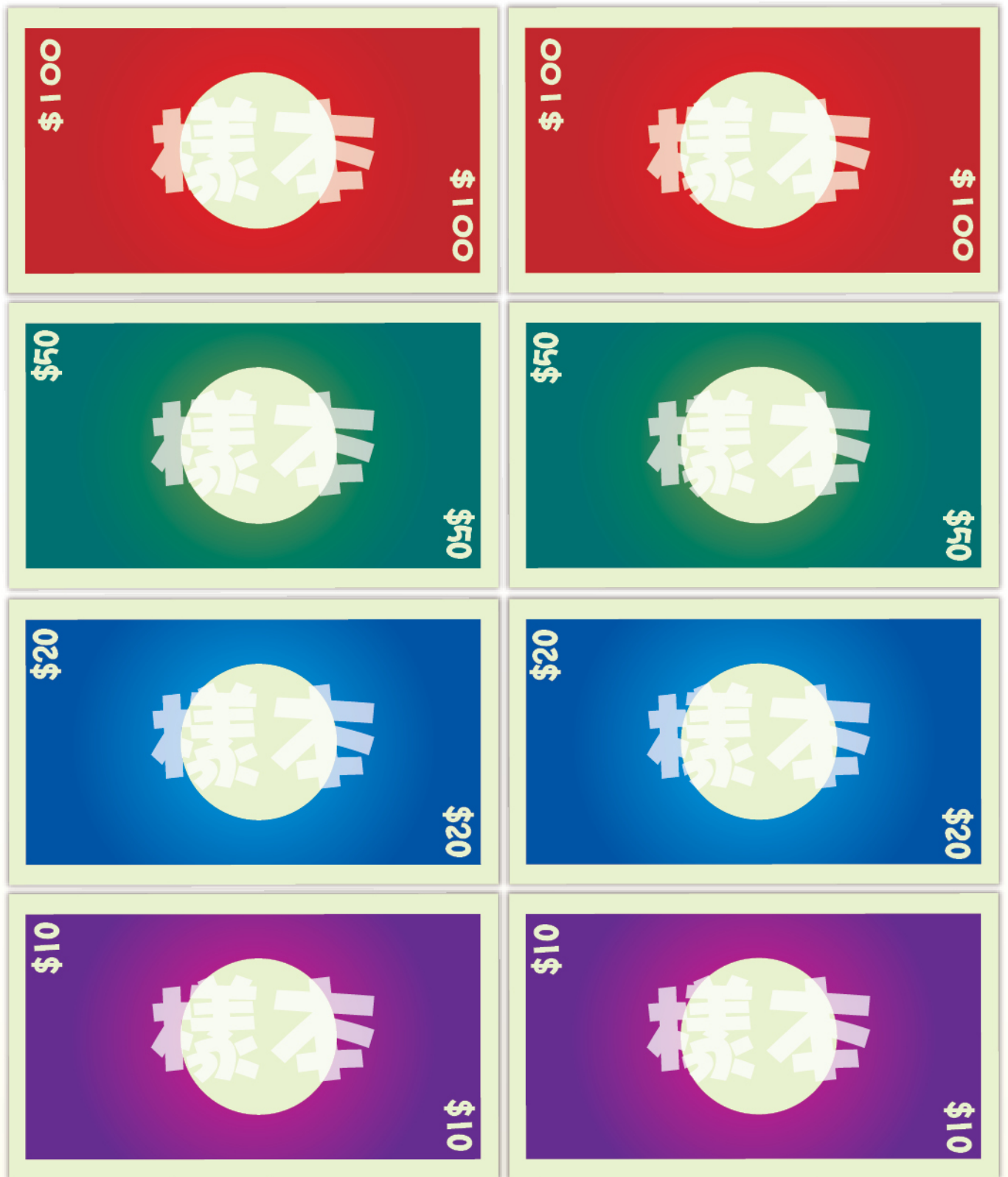
- 泡一個熱
水浴

- 看書

- 寫網上日記

道具鈔票

附件二c



第一次

參加飢饉活動

示例概要

香港是一個物質豐盛的社會，相對一些發展中國家的貧窮兒童，香港大部分學生不缺物質享受和接受教育的機會，然而許多學生都不懂珍惜垂手可得的幸福，養成浪費的習慣。例如根據環保組織「綠領行動」於2008年進行的調查，本港學生浪費食物的情況非常普遍，近200間受訪學校中，超過一半表示學生於午膳後會剩下一成至三成的食物，情況值得關注。

本教案旨在讓學生參與饑饉活動，體驗饑餓和貧窮的滋味，從而反省自身浪費的習慣，學會珍惜食物及關心貧窮國家的人。

對象

高小學生

學習目標

- 讓學生體驗貧困人士的苦況，從而作出反省，學習「珍惜」的重要性。
- 鼓勵學生關心社會不同階層人士的生活和福祉。

價值觀／態度

珍惜、關愛、承擔

教學形式

德育及公民教育課 / 成長課 / 班主任課

教材

- 「貧富的聯想」工作紙【附件一】
- 「貧富實錄」簡報【附件二】
- 「貧富宴」餐單及活動設計【附件三】
- 「貧富宴」討論問題【附件四】
- 「第一次參加饑饉活動」工作紙【附件五】
- 貧富宴道具及材料【由教師自行決定】

教學時間

70分鐘

延伸活動

於課節後一星期內舉行捐贈活動，鼓勵學生捐贈文具、玩具或節省下來的零用錢，幫助其他有需要的小朋友。

教學流程

教學步驟	學習重點
<p>活動一：貧富的聯想 (20分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">1 教師詢問學生認為自己是貧窮或富裕，並說明原因。2 請學生填寫「貧富的聯想」工作紙(附件一)，繪畫貧窮和富裕人士的形象及填寫相關的資料(10分鐘)。3 以簡報展示「貧富的聯想」工作紙答案和補充資料(附件二)，讓學生對貧與富有初步的概念。(教師請留意班內有沒有家境清貧的學生，在講解貧富概念和進行活動時，宜小心用詞，避免無意中貶抑貧窮人士。)4 教師小結：雖然香港是一個貧富懸殊的社會，不同家庭的生活水平可能有很大的差異，但相比起發展中國家的人士而言，香港甚少出現饑荒、衣不蔽體的情況，亦有良好的教育機會，讓下一代能靠知識改善生活。我們能在香港成長，算是幸福。我們應該珍惜擁有的一切，並關心其他地區的貧窮人士，幫助有需要的人。	<ul style="list-style-type: none">● 了解學生對貧窮和富裕的看法。● 讓學生對貧窮和富裕有初步概念，並將相關概念形象化。
<p>活動二：貧富宴 (45分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">1 教師可安排貧富宴於學校午飯時間進行。2 簡介貧富宴活動流程。3 教師與學生一同佈置場地，把課室或禮堂分成三個區別，各區按比例編排學生人數，例如全班40人，「富裕區」為15%(40人\times15%=6人)、「中等收入區」為25%(10人)、「貧窮人士區」為60%(24人)(*此比例是參考聯合國提供的世界貧富分佈資料)。 <ul style="list-style-type: none">● 「富裕區」：桌子、椅子及不同款式的玩具● 「中等收入區」：只有椅子、圖畫紙及顏色筆。● 「貧窮人士區」：坐在地面用餐	<ul style="list-style-type: none">● 透過親身參與，讓學生體驗世界資源分配不均的情況，增加對貧窮的認識，進而關心貧窮人士的境況。● 讓學生明白珍惜所有的重要性。

教學步驟	學習重點
<p>4 簡介貧富宴活動目的，讓學生明白活動是為了讓他們親身體驗世界資源分配不均的情況。特別提醒即將抽到「貧窮人士區」的學生可能會感到難受和不公平，但他們透過這次活動，將對貧窮人士的處境有更深體會，實屬難能可貴，請學生無論抽到那一個身份，皆應以正面和積極的態度參與活動。</p> <p>5 學生進行抽籤決定身分，分別代表富裕、中等收入及貧窮人士，比例相應為15%，25%及60%，以體現世界資源分佈現況。</p> <p>6 教師可參考「貧富宴餐單及活動設計」(附件三)，安排不同身份的學生在同一時間，於各自的區域內進膳。在「富裕區」的學生可在飯後玩玩具、「中等收入區」的學生可在飯後繪畫，而「貧窮區」的學生需要先「工作」才能享用食物。</p> <p>7 教師可在貧富宴進行期間，到不同區域了解學生的感受和對貧窮的看法。</p> <p>8 貧富宴完結後，請「貧窮人士區」及「中等收入區」的學生協助清理場地【按(附件三)指引】。</p> <p>9 教師可參考附件四，請學生分享進行貧富宴時的感受(10分鐘)。</p> <p>10 派發「第一次參加饑饉活動」工作紙(附件五)，請學生於課後填寫活動感想，並承諾「珍惜所有，關懷別人」。</p>	

教師總結 (5分鐘)

「貧窮」，對大家來說，可能十分抽象，然而當大家能多些留心身邊的人和事，會發現貧窮其實並不遙遠。

是次活動讓大家知道原來世界其他地區每天都有許多人因為饑餓或營養不良而生病，甚至死亡。他們亦沒有機會接受教育，改善生活。一個麵包、一碗飯，在大家眼中看來可能微不足道，甚至覺得不好吃便隨意丟棄，但這已是他們一天甚至數天的食糧。所以，希望各位同學能珍惜現在擁有的一切，珍惜食物、珍惜資源、珍惜學習的機會。同時，我鼓勵同學以關愛的態度來面對貧窮人士，多思考可以怎樣幫助他們。不要低估個人的力量，只要有愛心，就算沒有收入，也可以為貧窮人士出一分力。例如：在父母同意下，將自己的文具、玩具、衣物或節省下來的零用錢捐給有需要的人，讓他們感受到關心和支持。

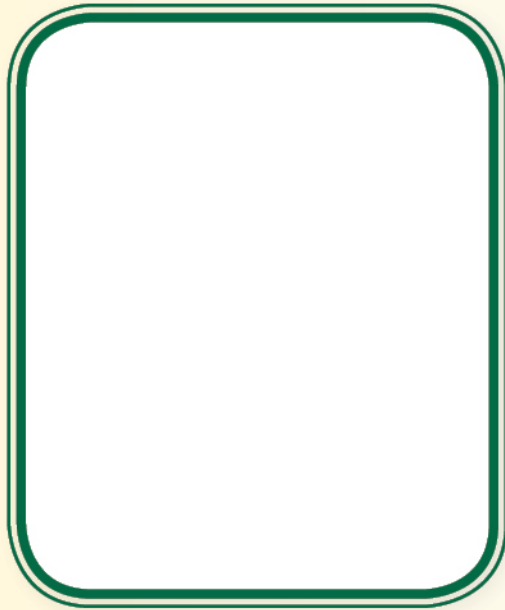
參考資料

- 香港青年協會(2006年1月)，《跨代貧窮：社會隱伏的危機》青年研究學報第九卷·第一期。
- 世界銀行，www.worldbank.org
- 扶貧資訊網，www.poverty.org.hk

學生姓名： _____ 班別： _____

貧富的聯想

提起貧窮和富裕國家的人，你會聯想到甚麼？請在空格內分別畫出窮人和富人的形象，並在橫線上填寫他們的特徵和資料！



所在地： 發展中國家

.....

收入：

.....

物質享受：

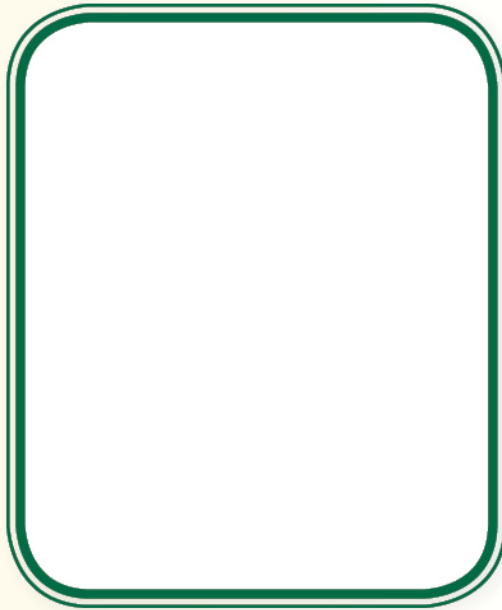
.....

健康狀況：

.....

接受教育
的機會：

.....



所在地： 已發展國家

.....

收入：

.....

物質享受： 豐裕

.....

健康狀況：

.....

接受教育
的機會：

.....

「貧富富錄」簡報

投影片一

附件二

何謂極度貧窮？

聯合國開發計劃署在《人類發展報告2010》中首次採用多維貧窮指數 (Multidimensional Poverty Index, MPI)，取代自1997年以來，以各國人民的平均壽命、入學率及人均生產總值 (GDP) 計算的「人類發展指數」 (HDI)，以便更全面地展示貧窮的性質和程度。MPI從教育、健康、資產與服務等範疇，評估一般家庭的致貧關鍵成因或遭遇的剝削程度。

根據過往標準，每人每天以少於1.25美元生活(約13億人口)才被視為極度貧窮，但若以 MPI量度，極度貧窮人口將增至17億。

投影片二

貧富地方比較

國家	某發展中國家	某已發展國家
城市概況	長年受困於旱災、饑荒、疾病、戰爭，人民生活艱難。	國際大都會，人民生活基本上安定繁榮。
人均本地生產總值 (2009)	900美金	42,700美金
教育機會	成人識字率：42.7% (超於一半人沒有機會接受教育)	成人識字率：93.5%
平均壽命	約56歲	約82歲

資料來源：

- ① United Nations, Human Development Report 2010
(<http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2010/>)
- ② Central Intelligence Agency, The World Factbook
(<https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/>)

「貧富宴」餐單及活動設計

附件三

以下為貧富宴的建議菜單及活動，教師可根據學校情況另外設計合適的食物和活動，讓同學體驗世界資源分配不均的情況。

● 富裕區(佔總人數15%)：

雞脾飯(每人一盒)
薯條(每人一份)
零食 / 甜品(比人數多的份量)
汽水 / 果汁(比人數多的份量)

● 中等收入區(佔總人數25%)：

粟米肉粒飯(每人一盒)
清水(每人一杯)

● 貧窮人士區(佔總人數60%)：

餅乾(每人數塊)
清水(每人半杯)

● 富裕區(佔總人數15%)：

魚柳飽 / 豬柳漢堡飽(每人一個)
薯條(每人一包)
蘋果批(每人一件)
汽水 / 果汁(比人數多的份量)

● 中等收入區(佔總人數25%)：

白方麵包(足夠份量)
果醬(足夠份量)
清水(每人一杯)

● 貧窮人士區(佔總人數60%)：

白方麵包(每人一塊)
清水(每人一杯)

活動：

富裕區(佔總人數15%)：

可在用餐後玩玩具(例如棋類、積木)或以手提電腦觀賞動畫。

貧富宴完結後，不用協助收拾場地。

中等收入區(佔總人數25%)：

可在用餐後利用所供應的圖畫紙及顏色筆繪畫。

貧富宴完結後，只需收拾自己用過的物品。

貧窮人士區(佔總人數60%)：

在用餐前先要進行15分鐘「勞動工作」，例如：將大量不同顏色的紙條分類、分紅豆綠豆、搬運書籍等。貧富宴完結後，除了收拾自己的物品外，還要協助清理「富裕區」。

「貧富宴」討論問題

- ① 邀請每個區域其中兩位代表分享活動感受。
- ② 針對每個區域人士的建議問題：

富裕區人士：

- 在活動中能夠享用美食和娛樂，且不用負責勞動，感覺如何？有沒有想過與人分享或協助別人收拾物品？

中等收入區人士：

- 自己的食物質素和享受比富裕區人士稍差，事後又要負責清理自己的物品，會否羨慕富人，覺得不公平？對貧窮區人士又有甚麼看法？有沒有想過跟他們分享自己的食物？

貧窮區人士：

- 自己的食物質素是三者中最差的，飯前要辛勤工作，飯後又要協助富人清潔，眼見富人甚麼都不用做，會否覺得很不公平？自己很不幸？
- 今天只能吃少量食物，感覺飽足嗎？平日用餐時，會否吃剩食物？如果告訴你們，你們今天中午吃的這些食物，原來是他們一整天甚至數天的食糧，你們會有何感受？

第一次 參加飢饉活動

貧富宴活動日期：

我被分配的區域：

我被分配的食物：

我被分配的工作/娛樂：

貧富宴的感想：

我承諾：
珍惜擁有的一切，
關懷有需要人士！

實踐行動：

參加者：

簽名：

為誰生活為誰忙

(反思生命的意義)

示例概要

香港人生活節奏急速，工作時間之長更是世界排名數一數二。忙碌之際，我們可有反思自己為誰生活為誰忙？

高中生正面對升學和就業的壓力，亦在籌劃個人前途的發展，故容易感到迷惘和失落。且高中生每天都忙著溫習、做功課、補習；同時，亦有部分學生每天忙著上網、玩樂、做兼職。無論每個人此刻的生活是何種景況，學生都應該盡早思索自己的人生方向、生活的重點，訂下自己的人生目標，並逐步實踐，令生活變得更有方向和意義，免得在遇上人生的衝擊時，隨即掉入迷惘和失落中。

本教案旨在協助年青人探討生命的意義，重新排列生活中各樣事情的重要性，追求正面的人生觀，活得更豐盛和有意義。

對象

高中學生

學習目標

- 幫助學生反思生活的方向及生命的意義；
- 讓學生明白生活的重心必須與自己的人生價值互相緊扣。

價值觀／態度

積極、自愛、承擔

教學形式

德育及公民教育課 / 成長課 / 班主任課

教材

- 「我生命中最重要五件寶物」工作紙【附件一】
- 「天堂放映機」故事一則【附件二】

教學時間

40分鐘

延伸活動

教師可舉辦一次「五年後的我」的活動，著學生先與四、五位最好的朋友，組成「生命見證人」，想像自己五年後的生活是怎樣的，然後寫一封信給五年後的自己，記下本課節引起的個人反思，並提醒踏入人生另一階段的自己，在忙碌之中別忘了個人的生活方向和重心。然後，選取五年後的一個日期，小組再次相聚，拆開信件，回顧這五年生命中重要的經歷，以及對生命的再思。

教學流程

教學步驟	學習重點
<p>活動一：我生命中最重要五件寶物 (10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none">1 教師於課堂前一星期，派發「我生命中最重要五件寶物」工作紙(附件一)予學生，請學生填寫自己人生中最重要五件「寶物」，並於下一個課堂帶回工作紙。2 提醒學生，「寶物」可以是人、物、事、情，也可以是任何精神哲理的追求，例如「愛情」、「家人」、「健康」、「自由」、「正義感」、「信仰」、「金錢」、「學業」、「創意」、「某位最好的朋友」等。3 課堂開始時，教師邀請部分學生簡單分享自己的五件「寶物」。	<ul style="list-style-type: none">● 讓學生窺探個人的價值取向和生活重心● 讓學生反思自己在生活中，會否為了不同原因而放棄生命中最重要事情。

教學步驟	學習重點
<p>4 教師告訴學生，人生難免要經歷大大小小的取捨。現在，學生需要在五件珍貴的「寶物」中，放棄其中一件。請學生仔細思考，他們會放棄哪一個？</p> <p>5 學生做好決定後，請他們把要放棄的一項刪去。</p> <p>6 教師繼續引導學生逐一放棄自己的最愛，直至剩下一項為止。</p> <p>7 請學生好好地端詳最後最珍而重之的一項，思考這件「寶物」對自己是如何重要？這與自己的生活有何關連？自己花在這項寶物上的時間有多少？教師可請學生分享當中的感受及體會。</p> <p>8 教師小結：我們在現實生活中，會否為了不同原因，而放棄了自己認為最珍貴的人或事？例如：許多人總會說家人是最珍貴的，但當忙碌的時候，人又往往會最先放棄跟家人相處的時間。又有些人會說健康是最寶貴的，然而，當忙碌或玩樂的時候，人卻經常不注意休息，犧牲了健康。若等到失去的時候，才學會珍惜生命中的寶物，未免太遲！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生明白在繁忙的生活當中，我們必須有所抉擇；在取捨之間，我們必須學習忠於自己的價值取向，對自己的生命負責。因此，我們必須有意識地確立自己的人生目標及方向，生活才可以有所依據。
<p>活動二：天堂放映機 (25分鐘)</p> <p>1 派發「天堂放映機」文章(附件二)，請學生細閱故事(5分鐘)。</p> <p>2 請學生分成兩至三人一組，根據「天堂放映機」的「思考問題」進行討論(10分鐘)。</p> <p>3 請學生分享對故事的反思。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生知道每個人的人生皆有不同，完滿與否，取決於個人的選擇。 ● 讓學生思考自己每天為了甚麼而忙碌、會否為了這些事情而放棄了生活中其他更重要的事情，令自己的人生變得不平衡。

教學步驟	學習重點
<p>4 教師小結：故事中的三位主角，人生中各有得著和遺憾。當他們熱切追求某些事物時，卻可能忽略或放棄了許多重要的事。例如A先生年少時因耽於玩樂，而忘記了自己小時候的理想，浪費了天賦，一生平凡地度過。幸運地，他擁有一個美滿的家庭，為他的生活添上色彩。然而臨終前回首庸碌的一生，一度躊躇滿志的他帶著遺憾離世。香港人總是十分忙碌，我們可能會因為眼前的「忙碌」，而「忘卻」許多生命裡重要的事情，「忘記」了自己為何而活。每個人對生命的意義各有不同的演繹及追求，當我們愈能明白自己對生命如何詮釋時，便愈能積極去創造完滿的人生。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 請學生進一步反思自己生命中最重要的事情，以及怎樣才算是沒有遺憾的人生、怎樣才能實現理想的人生。

教師總結 (5分鐘)

人生匆匆數十載，有些人窮一生努力工作，但不知為何而忙；有些人卻活得豐盛，樂得自在。「忙碌」幾乎成為我們的口頭禪，忙於工作、忙於讀書、忙於考試、忙於玩網絡遊戲……忙碌的背後，我們放棄了甚麼？忽略了甚麼？這是值得我們深思的事情。

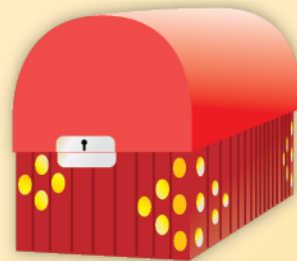
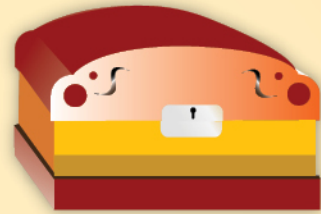
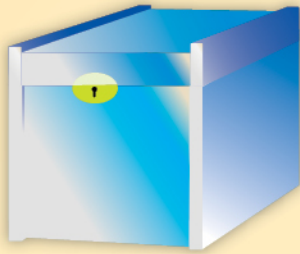
雖然，現實生活中，我們的確忙碌，但如果我們清楚生命裡最珍貴的是甚麼時，便應努力加以守護，學習平衡生活各部分，免得在忙碌的生活中失去了方向。

請立刻思索你當下的人生，快快立下志向，並付諸實踐，還要不時加以反思及調整，生活才有所依據，才能活得精彩，無怨無悔！

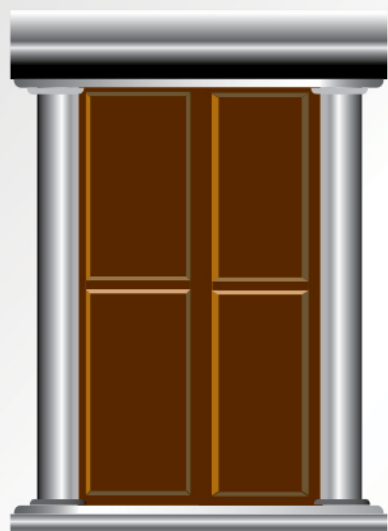
我生命中最重要五件寶物

姓名： 班別： ()

請閉上你的眼睛，思考生命中對你最重要的五件寶物(可以是人、物、事、情，也可以是任何精神哲理的追求)，然後分別填寫在下列五個空格內。



天堂放映機



傳說中，天堂門外有一部「天堂放映機」。每位將要進入天堂的人，都需要在天堂門外等候，從放映機中觀看自己的一生的成敗得失。然後，天使便會詢問那人，對於自己的一生有否感到後悔。

有一天，A、B、C先生同時離世。三人在天堂外等候觀看放映機……

A 先生的人生：

A先生小時候是一名資優生，數理成績優異，喜歡發明小玩意。他的夢想是當一名科學家，發明造福人群的工具。然而，自中三開始，他沉迷網絡遊戲，每天打機十小時以上，週末更升至十六小時。每次家人要求他溫習和做功課，他都會推說自己很忙，而且學校的課程太淺，不用溫習也能應付。打機對他而言，更有挑戰性。到了高中，他的成績日漸退步，最後無法繼續升學，他也不在乎，繼續沉醉於刺激的網絡遊戲世界。

中學畢業後，A先生曾擔任文員、大廈保安員，每天做著相同的工作，生活規律而穩定。他於三十歲時建立自己的家庭。兩年後，他的兒子出生，健康活潑地成長。

A先生四十歲時，某夜看到就讀小三的儿子的一篇作文，題目是「我的志願」。兒子述說自己想於長大後成為一名科學家，為人類作出貢獻。A先生不禁想起，自己小時候的夢想同樣是當一名科學家，眾人也認為他有天賦實現理想，只是他少年時開始耽於逸樂，將夢想拋諸腦後……他回想自己半生庸碌，過著機械化的生活，嘆息自己浪費了寶貴的光陰。翌日上班途中，A先生心事重重，橫過馬路時仍然想著自己的遺憾，一時不留神，被巴士撞倒，傷重而亡……

B 先生的人生：

B先生是一名社工。小時候曾經反叛的他，受到一名熱心社工的感染而改變。他努力讀書，希望有天能像那位社工一樣出色。大學畢業後，他如願以償，成為一名社工。

B先生熱愛自己的工作，每天上班十多小時，每天除了輔導有需要的人，還要處理大量文件工作。三十歲時，他獲得「傑出社工獎」，以表揚他熱心服務社會的精神。

B先生有一名同為社工的女朋友，二人志趣相投，閒時會一起做義工，為其他有需要的人出一分力。三十四歲時，B先生打算與心愛的女朋友結婚。於結婚前三個月，他在一次身體檢查中發現自己罹患淋巴腺癌。醫生說他長年累月辛勞工作、生活習慣不健康，以致積勞成疾。B先生接受治療，半年後因病去世……

C 先生的人生：

C先生從小的願望是成為一位成功的商人，夢想自己「錢途」無限，生活無憂。他自讀書時代便於校內售賣玩具、文具等，累積了許多做生意的經驗。畢業後，他自行創業，開了一間玩具店。C先生甚具生意頭腦，公司發展迅速，分店越開越多，更自設廠房，生意利潤與日俱增。才三十五歲，他便登上本地富豪榜，被稱為年輕才俊。

C先生日理萬機，一天工作十六小時，將全副心思放在生意上，與家人甚少聯絡。父親去世的時候，他正在外國傾談一筆大生意，趕不及回來奔喪，但他認為人死不能復生，也沒太大遺憾。此外，腰纏萬貫的C先生，認為身邊人靠近他只是為了他的錢，因此他不相信朋友，也不相信愛情，除了生意上的應酬外，他只是孤身一人，不願與人建立關係。

C先生六十五歲的時候，患上慢性病，精神體力大不如前，不能每天回公司視察。賦閒在家中的他，開始覺得三千尺的房子只有他和傭人居住，十分空洞。坐擁玩具王國的他，卻不能看著子孫快樂地玩自己品牌的玩具，實在諷刺。他開始認真思考成家立室和繼任人的問題。

一星期後，C先生的數位下屬暗中實行籌謀已久的計劃，將他的公司轉售他人，令他的玩具王國頃刻崩潰。C先生接到消息後大受打擊，心臟病發，送院後不治……



思考問題：

- ① 這個故事令你有何反思？
- ② A、B、C先生的人生，各有甚麼得著與遺憾？
- ③ 他們的人生是否算得上平衡？為甚麼？
- ④ 你會給他們三人甚麼建議，令他們的人生更美滿？
- ⑤ 你現在正在過怎樣的生活？你所追求的是甚麼？
- ⑥ 當你每天忙於學習、玩樂或其他事情時，有沒有忽略了你認為重要的人與事？
- ⑦ 如果有一天，你在天堂透過放映機回望自己的人生，你認為怎樣的人生才會令你無悔？
- ⑧ 要做到「無悔今生」，從今天開始，你會有甚麼行動？