

## 事業篇

年級	課題名稱	目標
初	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 讀書時讀書、遊戲時遊戲</li><li>2. 一寸光陰一寸金</li><li>3. 職業分類</li></ol>	生活計劃 處事態度 職業資訊
中	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 個人每天生活時間表</li><li>2. 誰的工作</li><li>3. 十條問題猜一猜</li></ol>	生活計劃 處事態度 職業資訊
高	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 時間投資大拍賣</li><li>2. 一起工作的日子</li><li>3. 沉船的選擇</li></ol>	生活計劃 處事態度 職業資訊

# 事業篇 ～ 讀書時讀書，遊戲時遊戲

目的：協助學生訂定個人的日常作息時間表，明白工作有序的重要性。

對象：初小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

教學資源：1. 作息圖「做功課」、「溫習」、「遊戲」、「休息」  
2. 工作紙「我的時間表」

活動建議：

## I. 熱身活動 (5 分鐘)

教師出示作息圖，請 2 至 3 名學生根據自己平日的生活排列作息圖的次序。讓學生舉手選擇自己屬於哪一類，並作統計。

## II. 活動內容 (25 分鐘)

1. 教師分享工作有序的重要性。
2. 活動 – 製作「我的時間表」
  - a. 派發每位學生工作紙一張  
(可因應全日制或上、下午校而修改工作紙內'時間'一欄。)
  - b. 請學生設計理想的時間表
  - c. 教師挑選班中幾位學生作匯報

## III. 反思及總結 (5 分鐘)

教師總結

1. 每個同學應該讀書時讀書、遊戲時遊戲。
2. 明白健康的生活是需要有固定的作息時間。

# 事業篇～讀書時讀書，遊戲時遊戲 工作紙「我的時間表」

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

每天放學後，你會怎樣運用時間？  
請用圖畫、符號或文字完成時間表。

時間	項目
下午 1:00 (假設)	放學
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	

事業篇～讀書時讀書，遊戲時遊戲 - 「作息圖」

休息



事業篇～讀書時讀書，遊戲時遊戲 - 「作息圖」

# 遊 戲



事業篇～讀書時讀書，遊戲時遊戲 - 「作息圖」

溫習



事業篇～讀書時讀書，遊戲時遊戲 - 「作息圖」

# 做功課



# 事業篇 ~ 一寸光陰一寸金

目的：1. 從活動中讓學生明白光陰是一去不返的。  
2. 讓學生培養珍惜時間、守時和認真工作的態度。

對象：初小學生

教學節數：1 節（35 分鐘）

教學資源：故事資料「比得和波比」

活動建議：

## I. 熱身活動（5 分鐘）

1. 教師請學生在兩分鐘內寫好家課冊或收拾好書包或做一些功課。
2. 準時停止學生以上的工作。
3. 簡單查詢學生如何利用這兩分鐘的時間。

## II. 活動內容（25 分鐘）

1. 教師提及剛才兩分鐘時間也是很珍貴的，過去了就不會再回來。讚賞有些學生能好好利用這兩分鐘，並已經完成一部份的工作。
2. 教師講「比得和波比」的故事
3. 教師與學生討論故事內容：
  - a. 波比爲什麼沒有足夠糧食過冬？
  - b. 比得做了甚麼令他有足夠糧食？
  - c. 比得的做法有甚麼好處？

## III. 反思及總結（5 分鐘）

1. 請學生發表對故事的感想，對時間的看法。
2. 教師引導學生講出時間是一去不返，我們要珍惜和善用時間。
3. 以「一寸光陰一寸金、寸金難買寸光陰」作總結。

## 比得與波比

在同一個森林內，松鼠比得與波比各自住在一顆大樹的樹洞內。牠們常常相約一起遊玩。在九月份的某一天，學識豐富的綿羊伯伯告訴他們今年的冬天會比去年較早降臨，提醒牠們早作準備。波比並不相信，因過去都是大約在十一月才下雪，因此牠仍是經常把大部份時間花於玩耍和睡覺上，完全沒有為過冬作好準備。而牠的朋友比得，卻能善用時間。比得每天都會花一些時間往尋找硬殼困作糧食。甚至在玩耍時，比得也會留意及尋找硬殼果。因此牠的家裏在十月已儲有足夠的糧食以備過冬。波比卻經常取笑比得的舉動，並著牠不用擔心。

在十月尾，天氣突然寒冷起來。波比這時才花時間往尋找硬殼困作糧食。波比雖然每天花上十多小時往尋找糧食，但兩天後便下起大雪來，而他仍未尋得足夠的糧食。結果波比因缺糧而餓了多天，且有性命危險，幸好比得來探望波比並給牠糧食，波比才能保著性命，才能渡過寒冬。

(教師強調時間性)

# 事業篇 ~ 職業分類

目的：讓學生認識一些職業的特徵。

對象：初小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

教學資源：職業名稱咭

活動建議：

## I. 熱身活動 (3 分鐘)

同學分享家人職業。

## II. 活動內容 (20 分鐘)

1. 教師將學生分爲若干小組，將職業的名稱咭（見工作紙）派給每一小組。

2. 教師將職業分類爲

(a) 戶外/室內

(b) 有穿制服/無穿制服

(c) 須輪更/不須輪更

(d) 體力勞動/非體力勞動

要求每小組的同學合作將職業分類，最快的勝出。勝

出的小組必須按(a)至(d)各項分類，並加以解釋。

## III. 反思及總結 (12 分鐘)

教師總結

各職業都有其特徵，同學可以詳細瞭解。

# 事業篇 ～ 職業分類

職業名稱咭：

警察	農夫
消防員	醫生
護士	老師
救生員	船長
郵差	理髮師
巴士司機	飛機師

建築師	畫家
電氣技工	廚師
家務助理	郵差
售貨員	清道夫
歌星	漁夫

# 事業篇 ~ 個人每天生活時間表

- 目的：1. 協助學生認識編訂生活時間表時須注意的地方。  
2. 提供機會讓學生試製時間表並嘗試執行。

對象：中小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

教學資源：「建議項目」咭、工作紙（一）、工作紙（二）

活動建議：

## I. 熱身活動（5 分鐘）

教師與學生討論有規律生活的好處，指出今天與學生分享如何為自己安排有規律的生活。

## II. 活動內容（20 分鐘）

1. 分組，請學生設計一個理想生活時間表。展出「建議項目」咭。
2. 各組匯報所設計的時間表。
3. 教師與學生討論實行時間表時須注意的地方。
  - 沒有一個時間表可以適合所有人，每人需按自己的情況來設計。
  - 設計時須注意：
    - 注重均衡發展  
(有遊戲、有溫習、有休息...)
    - 切合個人興趣及需要
    - 配合家人的生活習慣及節奏

4. 教師派發工作紙（一）、（二），請學生修定一下自己設計的時間表及回家試行。

- 教師可同時透過獎勵計劃，與家長合作，鼓勵學生在家試行自己編訂的時間表。

### III. 反思及總結（10 分鐘）

1. 請各同學講出設計時間表要注意事項。

2. 教師表達沒有一個可適合每個人的時間表。

- 每人須按自己的情況來設定時間表

- 設計時須注意：—注重均衡發展

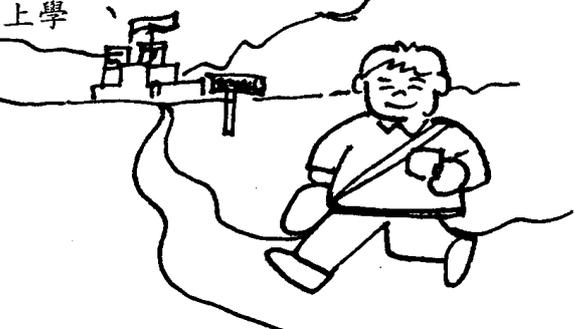
（有遊戲、有溫習、有休息...）

—切合個人興趣及需要

—配合家人的生活習慣及節奏

# 事業篇 ~ 個人每天生活時間表

## 建議項目

<p>起床 / 梳洗</p> 	<p>休息</p> 
<p>做功課</p> 	<p>活動：親子活動、個人興趣、遊戲...</p> 
<p>上學</p> 	<p>吃早餐</p> 
<p>洗澡後上床睡覺</p> 	<p>溫習</p> 
<p>晚飯</p> 	<p>午飯</p> 





# 事業篇 ~ 誰的工作

目的：協助學生培養合作，負責、認真和守時的態度，完成學校的功課及完成父母/老師分派的工作。

對象：中小學生

教學節數：1 節（35 分鐘）

教學資源：工作紙

活動建議：

## I. 熱身活動（3 分鐘）

請同學說出近一星期內，自己曾協助父母做過的家務工作。

例如：洗衣服、抹地……

## II. 活動內容（25 分鐘）

1. 派工作紙給各學生，並請他們誠實地作答。

2. 教師可與學生討論工作紙內的問題，看看誰會在家內負責工作。

例如：誰負責洗衣服？誰負責吸塵或掃地？教師可問他們如要負責這些工作的感受。

3. 在討論時教師可與學生分享工作的意義及分工合作的訊息。

工作的意義：

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| * 可有成功感/滿足感       | * 可表現自己的能力     |
| * 可給自己學習的機會       | * 感受到與人相處融洽的喜樂 |
| * 可將事情快些處理/快些達到目的 |                |

## III. 反思及總結（7 分鐘）

請同學寫出可以在家內協助做哪些工作，並鼓勵他們在工作紙上寫下目標，在家裡開始這份工作。一星期後教師可跟進他們的目標，並加以鼓勵繼續。

# 事業篇 ~ 誰的工作 工作紙

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

(一) 試想一想在家內誰負責以下的工作，請用✓作選擇：

工作	父母	兄弟	姐妹	我	祖父母	傭人
1.洗衣服						
2.吸塵 /掃地						
3.煮飯						
4.買菜						
5.收拾玩具						
6.抹枱						
7.收拾飯桌						
8.收拾書包						
9.收拾睡床						
10.倒垃圾						
11.洗碗碟						

(二) 其他我可以負責的工作：

---

---

---

# 事業篇 ~ 十條問題猜一猜

目的：讓學生明白一些職業的特徵。

對象：中小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

教學資源：紙盒、職業名稱咭

活動建議：

## I. 熱身活動 (3 分鐘)

同學分享個人職業志願。

## II. 活動內容 (20 分鐘)

1. 教師準備好一些職業的名稱咭放在紙盒內。職業的名稱可包括：警察、消防員、農夫、醫生、護士、教師、救生員、船長、廚師、理髮師、巴士司機、飛機師、郵差、社工、工程師、家務助理。(請看附頁)
2. 教師邀請一位學生作小教師，抽一職業讓其他學生猜一猜。學生只可問封閉問題，而那小教師只可答是或不是。最多只問十題便要猜中。若猜不中，小教師可給予答案並繼續抽另一職業讓其他學生猜一猜。
3. 在學生猜職業時，學生只可問職業的特性。例如：這職業是否要在戶外工作的？這職業是否要穿制服的？等等.....
4. 教師可以把這活動作比賽，分成兩組或以上，輪流問問題及作答。

### III. 反思及總結（12 分鐘）

活動完畢後教師可將那些職業逐一說明其特徵。

- 警察～穿制服、可輪班、維持社會秩序、有危險性、要受訓練
- 消防員～穿制服、輪班、在火場進行拯救工作、有危險性、要受訓練、有時需要高空工作
- 農夫～戶外工作、工作與食物有關
- 醫生/護士～穿制服、輪班、拯救工作、在醫院或診所工作、對人體構造有認識
- 教師～與書本多接觸、要有廣博的知識
- 救生員～戶外工作、拯救工作、熟習水性
- 船長～穿制服、在船上工作、周遊列國、有領導才能
- 廚師～室內工作、穿白色制服、飲食業、長時間工作
- 理髮師～室內工作、工作時要用工具、有美術眼光
- 巴士司機～戶外工作、工作地點很廣（全港）、常常接載很多人
- 飛機師～空中工作、有特別訓練、周遊列國
- 郵差～戶外工作、要穿制服、要背很重的東西
- 社工～要接觸很多人、有愛心、對人的行為有興趣
- 工程師～戶外及戶內工作、穿戴帽子、協助起房子
- 家務助理～室內工作、協助家務

事業篇 ～ 十條問題猜一猜

職業的名稱

警察	農夫
消防員	醫生
護士	教師
救生員	船長
廚師	理髮師
工程師	社工
家務助理	郵差
巴士司機	飛機師

# 事業篇 ~ 時間投資大拍賣

目的：1. 協助學生澄清個人的目標和理想。  
2. 協助學生了解每個人對時間的運用和安排都有不同。

對象：高小學生

教學節數：1 節（35 分鐘）

教學資源：工作紙「時間投資大拍賣」、公文袋、「投資目標」字咭、白咭紙（3 × 學生人數）

活動建議：

## I. 熱身活動（5 分鐘）

1. 提問學生是否有充足時間去完成日常的工作，或發展個人目標/興趣。
2. 鼓勵學生說出在時間運用方面的困難。

## II. 活動內容（25 分鐘）

1. 教師派發「時間投資大拍賣」工作紙，請學生完成。
2. 教師預備 10 個公文袋，分別寫上工作紙內列出的 10 項投資目標，每個公文袋寫一項。
3. 教師派給每位學生 3 張白咭，請他們把投資年份數目最高 3 項分別寫在白咭上，寫上名字便分別投於各公文袋內。
4. 投票完畢後，教師便逐一開啓其所有公文袋，讀出各人所投的注碼，並將結果記錄在黑板上。
5. 教師提醒學生現實上投資的時間不一定是愈長愈好。但用這活動可見同學對該項目標的重視程度。
6. 教師請投得每個項目的同學分享其意見，並解釋為何如此重視此項目。

## III. 反思及總結（5 分鐘）

教師總結

1. 由於我們所享有的時間有限，我們每個人會按自己的目標分配時間和次序。
2. 每個人的目標都可能不同，因此會有不同的投資。人不單要追求個人目標，同時要關心別人和服務社會。

# 事業篇 ~ 時間投資大拍賣

## 工作紙

姓名： \_\_\_\_\_

班別： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

假如你由現在起，只有 15 年時間，讓你完成以下的事情，你將會如何有效地運用這 15 年呢？（你必須最少以半年作投資單位）

項目	次序	預算投資的時間
1. 讀書／學習		
2. 認識朋友		
3. 考順父母		
4. 發展興趣／潛能		
5. 尋求人生意義		
6. 尋找愛情		
7. 尋找理想的職業		
8. 享受人生		
9. 賺最多的錢		
10. 其他：（請註明）		
	合共：	15 年

# 事業篇 ~ 一起工作的日子

目的：協助學生培養合作、負責、認真和守時的態度去組織或參與學校、社區的服務。

對象：高小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

教學資源：工作紙、字咭

活動建議：

## I. 熱身活動 (5 分鐘)

1. 教師提問哪些同學參加過一些制服團體、自願 / 義務團體。
2. 教師請同學分享參與服務活動的經歷。

## II. 活動內容 (25 分鐘)

1. 每 5 人分一小組
2. 每組派工作紙、字咭
3. 分辨出參加團體活動應有的態度
4. 完成工作紙
5. 請同學分享工作紙內容
6. 請同學舉出例子，可參加哪些學校 / 社區活動

## III. 反思及總結 (5 分鐘)

教師總結

1. 與人一起工作時，若能齊心協力、互相配合，便能事半功倍。
2. 守時、合作的態度是可以從經驗中鍛鍊出來的，所以我們應積極參加學校及社區服務，吸收工作經驗。

# 事業篇 ~ 一起工作的日子

## 工作紙

小組成員： \_\_\_\_\_ 班別： \_\_\_\_\_  
日期： \_\_\_\_\_

1. 統計同學有沒有和好朋友一起完成過某件事，有「✓」、沒有「×」：

同學甲	乙	丙	丁	戊
<input type="checkbox"/>				

2. 統計同學有沒有曾經和一個不熟悉的人一起完成一件事，有「✓」、沒有「×」：

同學甲	乙	丙	丁	戊
<input type="checkbox"/>				

3. 通過這些合作的經驗，你有什麼感受想告訴大家嗎？

\_\_\_\_\_

4. 如果你還有一次與他人合作的機會，你會在哪些方面改進呢？

\_\_\_\_\_

5. 選擇：

要完成一件事，尤其是與一個不熟悉的人一起工作，我們可選擇一些什麼工作態度呢？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

事業篇 ~ 一起工作的日子  
字咭

記著有 「共同目標」	守時
服從紀律	獨行俠
做事有計劃	想點就點
遊玩心態	不明白便問
服務他人	與人合作
有商有量	計劃由我一人決定
接納他人意見	推卸責任
我比別人「叻」	有責任感
留意工作時限	旁觀心態

# 事業篇 ~ 沉船的選擇

目的：讓學生明白各職業都有他們的長處，都是重要的。

對象：高小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

教學資源：紙、筆

活動建議：

## I. 熱身活動 (3 分鐘)

手腳柔軟體操活動。

## II. 活動內容 (20 分鐘)

1. 將學生分爲 8 至 10 人一組，每一位學生都有一職。職業包括：醫生、農夫、律師、教師、船長、建築師、文員、警察、廚師、會計師。以上只是一些提議，教師可用其他職業代替。
2. 教師告訴學生他們剛沉了船，而最近的陸地只是一荒島，遠離城市很遠。救生船只可坐五人。在小組中學生必須在其中選出五人坐上救生船。他們要在荒島上協助重建家園，等待有一天有拯救隊來。每一位學生都有一職業，他們必須向其他人說出自己職業對社會的重要性並游說組員讓他上救生船。每人只有一分鐘時間。
3. 討論後，每組派一位代表報告小組的選擇。

### III. 反思及總結（12 分鐘）

教師總結：每一份工作都有它的特點。工作無分貴賤；但卻因環境的需要而改變其重要性。

職業的重點：

- 醫 生～醫治病人
- 農 夫～耕種食物
- 律 師～好口才，可游說荒島的主人
- 船 長～有方向感；有求救知識
- 建築師～重建居住的地方
- 教 師～豐富知識
- 文 員～記錄每天須要及所有物資
- 警 察～維持紀律
- 廚 師～懂得煮食
- 會計師～懂得計算及管理財物