單元五
感恩珍惜

學習重點

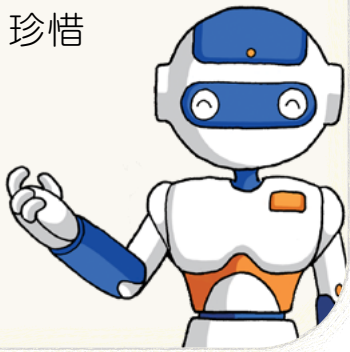
- 學習抱持積極的人生態度，珍惜擁有，常存感恩
- 學習認同自己的能力，欣賞自己的特質

相關價值觀和態度

- 積極
- 樂觀
- 感恩
- 珍惜

適用年級

- 第二、三學習階段

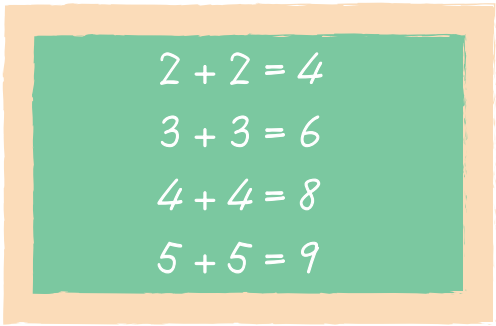


教師錦囊

1. 學生在高小和初中階段，人生閱歷和自信心都不足；當遇上要與別人比較的處境時，如比較房子大小、父母的學歷或職位、消費習慣、穿戴、連遺傳基因的優劣等，都容易令學生產生自卑或自憐的心態，甚至作出埋怨。教師在處理這課題時，要特別留意學生的情緒表現。

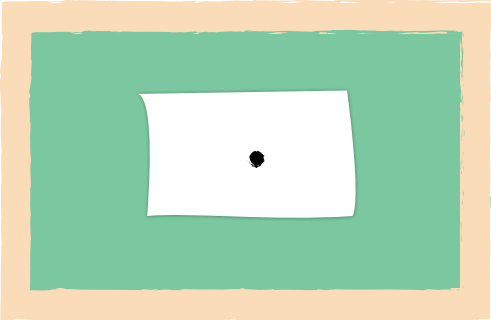
2. 教師在開始這個課題前，建議先進行一些破冰活動：

   A. 在黑板上寫上幾條簡單的數學題，而在最後一題刻意寫錯答案。如：



當老師寫到 =9時，必定有學生會大聲提點老師「算錯了！」，這時老師就可以說：「為何老師寫對前3題時，沒有學生開聲表示老師寫對，但為何老師寫錯第4題時，馬上就有學生開聲指正呢？」以引導學生反思日常生活中，我們往往只著重找錯處，較少欣賞、感恩身邊的人和事。

B. 教師在黑板上貼上一張白紙，再在紙上畫上一個「小黑點」，然後問學生看見甚麼？相信絕大部份學生都會回答「小黑點」，卻沒有人留意到那張白紙。通過以上活動，教師可引導學生反思一般人都習慣聚焦在一些「缺失」或「污點」之上，卻往往忽略了美好而值得欣賞的東西。



3. 現今許多學生都是「身在福中不知福」；生活中有許多值得感恩的事，學生都會認為是理所當然的；一般人的注意力大都只會集中在自己沒有或不足的地方，因而產生許多負面的情緒。教師應多鼓勵學生不應只著眼於自己「缺乏」或「不足」之處，而是應該去發現自己擁有的東西。

4. 教師在處理這個課題時，應盡量避免「說教」，建議引用一些真人真事供學生思考和討論，如：

澳洲人力克的故事

出生就沒有手腳，只有一隻「小雞腿」，小時候的力克自卑和沒有自信，因為他覺得自己不會有美好的將來，不可能找到工作、不可能有婚姻、更不可能有美滿家庭，力克更因此曾想過自殺。但今天的他卻學會了感恩，不但沒有自暴自棄，更善用個人的專長，到世界各處演講，改變了許多青少年人。今日的力克，擁有雙學士學位，熱愛各種戶外活動，更有一個美滿的家庭。（建議教師播一段力克的短片，再與學生討論。）

看守燈塔者的遺囑故事

教師自己的感恩經歷

5. 所謂「身在福中要知福」，「知福」就是懂得珍惜。教師可引導學生思考及表達在日常生活中值得感恩的事，學生學會感恩，就能從中帶出正能量。學生生活中值得感恩的事情如：
   A. 家人彼此的關愛
   B. 國家和香港的繁榮
   C. 教師用心教導學生
   D. 鄰舍守望相助
   E. 兄弟姊妹和睦相處
   F. 寵物忠心的陪伴
   G. 家庭經濟充裕
   H. 祖父母長壽健康
   I. 回家路上有許多美麗植物

6. 承上，當學生發現身邊原來有許多值得感恩的事項，教師可進一步跟學生討論如何珍惜這些值得感恩的事，例如：

A. 孝順父母
B. 遵規守法，盡國民和公民的責任
C. 尊敬師長，用心學習
D. 樂於與鄰舍分享，守望相助
E. 兄弟姊妹互相包容
F. 做一個負責的主人

反思問題

反思問題	教師提問小貼士
1. 發哥到同學家做專題研習後，為何會覺得自己是全世界最可憐的人？	發哥因為跟住豪宅的同學有了比較，因而覺得自己可憐！教師可追問學生是否認為發哥真的可憐？建議可以未來的話「人比人，氣死人」引導學生思考。
2. 為何發哥有了比較的心態後，會出現負面的想法？（如：覺得自己相貌平凡、成績一般、才能平庸）與人比較到底是好事還是壞事？	教師可以先前的破冰活動作討論，在漫畫故事中，發哥是否同樣出現了這種謬誤？
3. 未來告訴發哥：「一間豪宅並不等同一處溫暖的家」，大家是否同意這句說話？	教師可引導學生思考「宅」與「家」的不同，「宅」只是人居住的空間，「家」則是包含家人之間生活的互動。 教師可引導學生思考居住環境豪華，是否就會快樂？一個人的快樂源自甚麼？是客觀環境還是與人互動？ 教師盡量鼓勵同學思考及發表意見，並作出適當的引導。

反思問題	教師提問小貼士
4. 在日常生活中，還有那些事項會容易讓人作出比較？試分享你與人比較的情況和當時的話感受。	教師引導學生思考和自由表達自己的意見。例如：手機、衣飾、度假地點等。 教師可鼓勵學生表達與人比較時的感受，如覺得自己很有優越感、認為自己是不幸的一群、感到很失落等。 教師需引導學生思考這份優越感能為自己帶來真正的快樂嗎？自己是否真的屬於不幸的一群？
5.「學會感恩」神奇記事本，就是讓發哥可以看見在日常生活中，許多值得感恩的事項，發哥看了記事本後，有甚麼發現？	教師可引導學生代入角色，思考自己和發哥一樣，生活上充滿值得感恩的事，我們只需要仔細細味生活中的點滴，便會發現自己生活於幸福之中。
6. 當發哥發現原來在生活中有許多感恩事項後，他有甚麼改變？	教師可引導學生代入角色，發哥懂得感恩後，便不再存有與別人比較的心態，而是好好反思和珍惜他現在的所有。
7. 在我們的生活中，又有哪些值得感恩的事項？我們又應該如何去好好「珍惜」？	教師鼓勵學生回憶自己日常生活上能令自己快樂和幸福的事，例如與友人共聚的時刻、與同學一同完成專題研習的滿足、吃到媽媽做的美味佳餚、擁有健全的身體等，教師把同學的回應在黑板上記錄和排列整理，藉此讓學生反思自己擁有的一切已值得我們感恩。 教師帶領學生自由討論；例如通過孝順父母回報他們對自己的愛、善用自己的長處幫助他人、保持家居清潔整齊，讓家人住得舒適等。

延伸活動

題目：尋找「懂得感恩的人」的專題報告

以小組形式進行，學生可以透過報章新聞或人物訪問方式，在生活中尋找「懂得感恩」的人物故事。

問題參考：

1. 為何會選中那個人物？
2. 那個人物是如何懂得感恩？
3. 簡述他的生命故事。
4. 從他的故事中，我們學習到哪些正向的態度？

每組完成作業後，在班上分享報告。