

價值觀教育（生活教育）系列：
促進學生身心健康的課程規劃及學習活動設計
校本經驗分享

余振強紀念中學

區家勳老師、李鈞偉老師

分享流程

1. 校本規劃
2. 課程規劃及個案分享
3. 總結

校本規劃：理念

1. 建立具系統的天主教價值觀教育框架
天主教價值、KAB框架
2. 正規課程與輔助課程結合的推展模式
3. 老師作為同行者，陪伴學生成長

校本規劃：具體措施

2018 成立價值教育組、開展「生命教育科」

2019 成立價值教育委員會

價值教育組、輔導組、訓導組、升就組、活動組、宗教組、教務組代表

2019-2021 三年發展關注事項

小十字

大十字

相關措施



科組參與

價值教育組

價值教育

價值教育主題

正規課程與非正規課程

中二

中三

中四
中五

推展年級

2018-2022

循序漸進

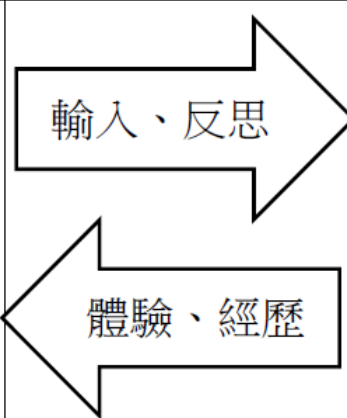


價值觀教育與精神健康

年級	五核價值主題	十大基礎價值	學生的 成長需要、挑戰
中一、 中二	愛德 （關愛感恩） 義德 （尊重責任）	關愛、尊重、 責任感、 同理 心、守法 勤勞	<ul style="list-style-type: none">➤ 面對中學新生活、新群體，從「愛德」中讓學生明白「關愛」、「尊重」等價值，讓學生能學習彼此關愛，有助融入群體。➤ 學生開始於本校擔當不同角色，例如領袖生等，從「義德」讓學生了解自身角色背後的「權利與責任」，學習「承擔精神」。
中三	家庭 （家庭和諧）	責任感、承擔 精神	<ul style="list-style-type: none">➤ 灌輸「家庭」的重要性，讓學生知恩及感恩，從家庭出發，學習尊重和關愛身邊人。
中四、 中五、 中六	真理 （明辨是非） 生命 （生涯規劃）	誠信、堅毅、 國民身份認同	<ul style="list-style-type: none">➤ 進入高中階段，同學有必要從「真理」、「生命」中學如何「明辨是非」，找到「個人目標」，學習「面對逆境」，克服困難，實踐理想，為進入社會作準備。

正規課程與輔助課程結合的推展模式

正規課程與輔助課程結合的推展框架如下：

年級	價值教育主題	正規課程	整合方向	輔助課程
中一、中二	愛德、義德	1. 生命教育課	 <p>輸入、反思</p> <p>體驗、經歷</p>	1. 品德培育主題活動
中三	家庭	2. 各級宗教及社會訓練課(RST)		2. 宗教價值活動
中四、中五	真理、生命	3. 其它學習經歷課程(OLE)		3. 服務活動
		4. 其它學科		4. 環境及健康教育活動
				5. 生涯規劃活動
				6. 領袖培訓課程
				7. 訓輔相關活動
				8. 特殊教育相關活動

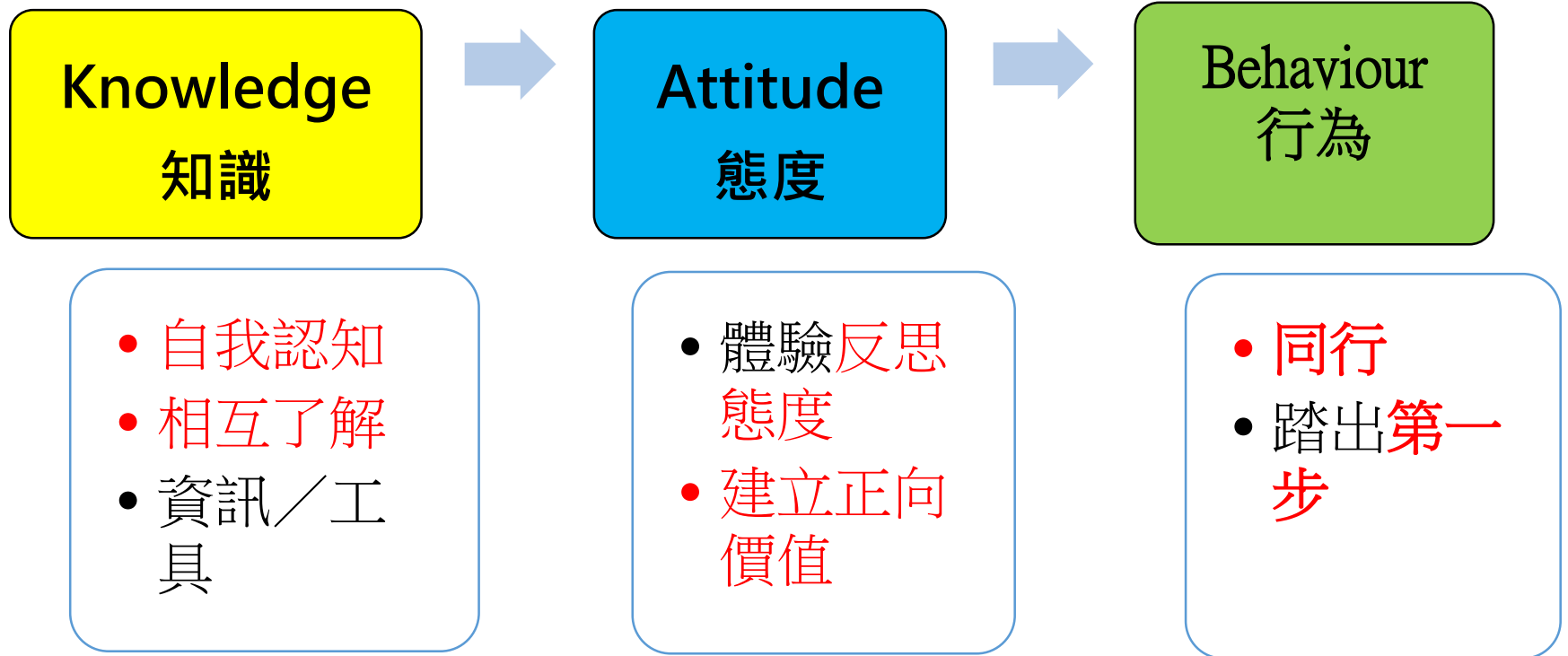
價值觀教育與精神健康

價值觀教育的重要性

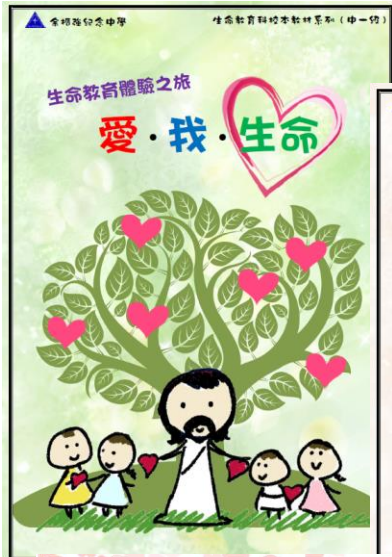
節錄自：價值觀教育課程架構(試行版)

- **價值觀**影響每個人對事物的看法和取態，作為人們判斷對錯、抉擇取捨及行為態度背後的標準和原則。當我們要作出「應不應這樣做？」或「這樣做對不對？」的決定時，不應單純考慮個人立場和看法，也應以國家的福祉和社會共同持守的正面價值觀作為判斷和決策的基礎。
- 香港是一個國際大都會，各種媒體和資訊平台迅速傳遞大量訊息，意見紛陳。**價值觀教育**是學生確立正確人生觀的重要基石，透過價值觀教育，幫助學生持守正面的價值觀，去理解、辨析、釐清和判斷所接收的資訊的真偽或涉及的隱蔽立場，並作出理性和負責任的決定和行為，其重要性與日俱增。
- 培育青少年正面的價值觀和態度，能有效提高如抗逆能力、情緒管理、判斷能力、解難能力、溝通能力、社交能力、自我節制等能力，並展現愛惜生命、自尊自信、堅毅精神、同理心、自律、勇於承擔等素質，促進**全人發展**，裝備他們日後貢獻社會。

價值觀教育與精神健康



課程規劃分享:生命教育課堂



課程規劃分享:生命教育課堂

結合體驗式學習活動

輸入-經驗-反思

知識、態度、行為

價值鞏固

課程規劃分享:生命教育課堂

結合

深度

廣度

價值教育
活動

滲透
時間

活動
反思

課程規劃分享:生命教育課堂

輸入-經驗-反思

價值輸入	課程範例	課程內容
輸入：正規課程	生命教育科： 我的七天貧窮之旅	簡介香港貧富懸殊的現況
經歷：輔助課程	中二貧窮體驗活動	出訪基層社區，參與定向活動
反思：正規課程	生命教育科 我的七天貧窮之旅	分享基層探訪的反思及以限制開支的形式體驗七天貧窮

輸入：香港貧窮狀況

中二生命教育課

簡介香港貧窮現況

生命教育科校本教材系列(中二級)

生命教育體驗之旅

愛 · 和諧 · 尊重

姓名：_____ () 班別：_____ 聯絡員：教聖必顯·真輝·生傑 (卷 14 : b)

生命教育科：中二級

第三課：我的七天貧窮體驗之旅！

簡介：香港的貧窮問題

2016年本港貧窮概況

- 貧窮人口達58.2萬住戶、135.2萬人，貧窮率達19.9%，即5名港人中，1人為貧窮者
- 恒常現金政策(如綜援、長生津)介入後，貧窮人口達41.2萬住戶、99.6萬人，貧窮率14.7%
- 政策介入後，本港有33.74萬及長者被界定為貧窮，貧窮率達31.6%，是整體貧窮率的2倍多
- 按地區劃分，北區的貧窮情況最為嚴重，貧窮率達18.7%，其次為深水埗及元朗，貧窮率同為16.8%。北區全職工作人員比例亦為最低。
- 非綜援在職貧窮住戶為13.64萬戶，較2015年升3,700戶，但貧窮率仍維持於7.7%低位。

資料來源：2016年香港貧窮情況報告

香港存在嚴重的貧富懸殊問題，隨著樓市、物價等上升，貧窮問題備受社會關注，期望透過七天貧窮體驗計劃，能讓大眾感受貧窮人士的生活困難，了解他們所繫。

體驗活動：超級無敵身份大發現

遊戲規則

1. 4-5人一組，2人負責總結描述(動作表達)職業特點，另3人負責猜出職業名稱。
2. 由第一組開始，**限時1分鐘**，猜出最多職業名稱的組別勝出。

反思多一點

1. 你認為哪些職業**最容易**猜出?為甚麼?
2. 你認為哪些職業**最難**猜出?為甚麼?
3. 你對這些職業的想法是**從何**而來的?

13

生命教育科：中二級

影片分享

讓我們一起看看一段關於貧窮的影片，了解一下香港貧窮人口的生活現況吧。

反思多一點

1. 你對影片**最深刻**的部份是甚麼?
2. 試描述一下片中的**主角的生活**。
3. 你認為片中**主角最苦**的是甚麼?
4. 看完影片後，你有甚麼**感受**呢?

體驗活動：七天貧窮體驗大作戰！

甚麼是「七天貧窮體驗」?

七天貧窮體驗開支

嘗試過七天貧窮的生活，去體驗窮人的困苦、感受、艱辛，從而改變自身的觀念和行為。

七天貧窮開支如何計算?

1. 家庭成員人數：4人
2. 收入中位數：12000
3. 30%受訪家庭收入：9000
4. 公屋及私樓住戶租金中位數：2150
5. 水、電、煤等每月平均開支：1000元

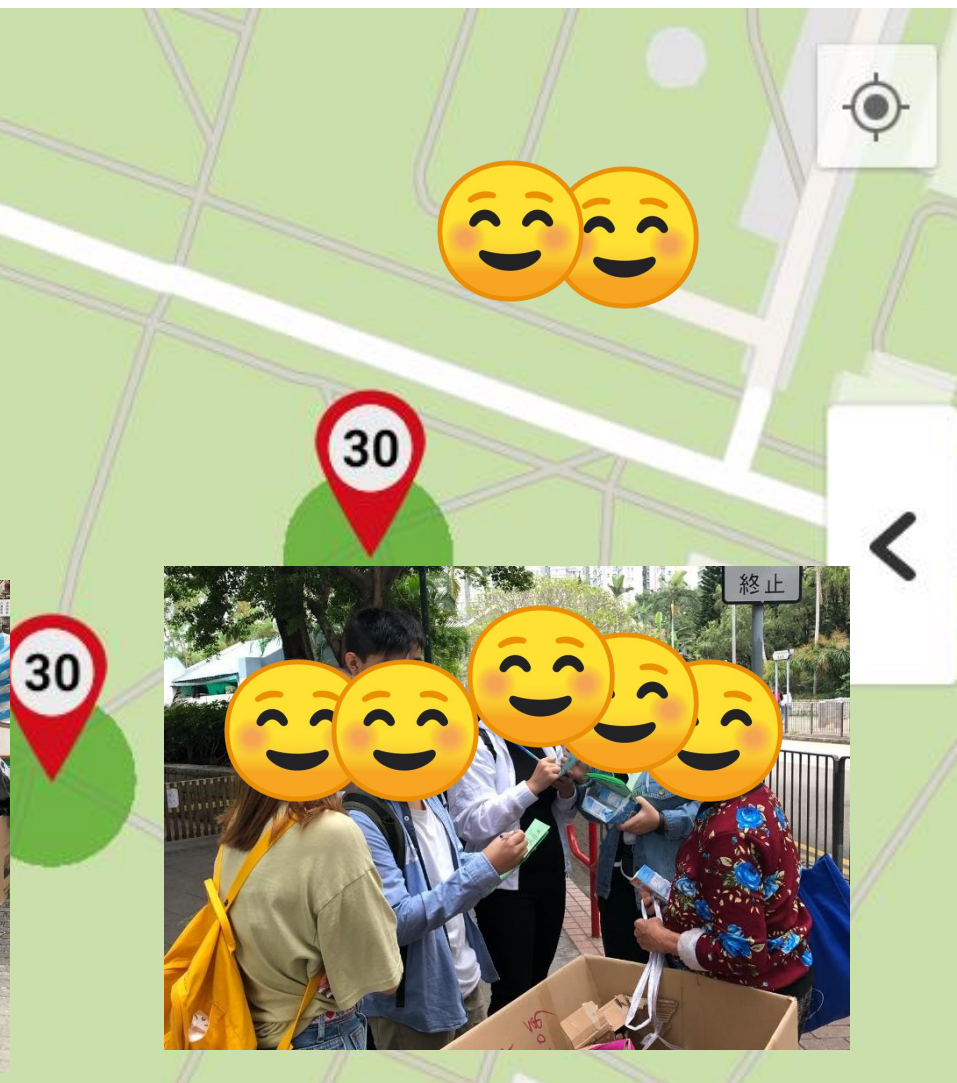
我們以低收入家庭的收入中位數，扣除必要開支後，便能得出可供使用的七天貧窮體驗開支了！

7天可用金額：(每月開支 - 每月租金中位數 - 水電煤每月平均開支) ÷ 家庭成員數 ÷ 30日 × 7日

$(9000 - 2150 - 1000) \div 4 \div 30 \times 7 = 341$ 元

14

經歷：基層社區定向活動



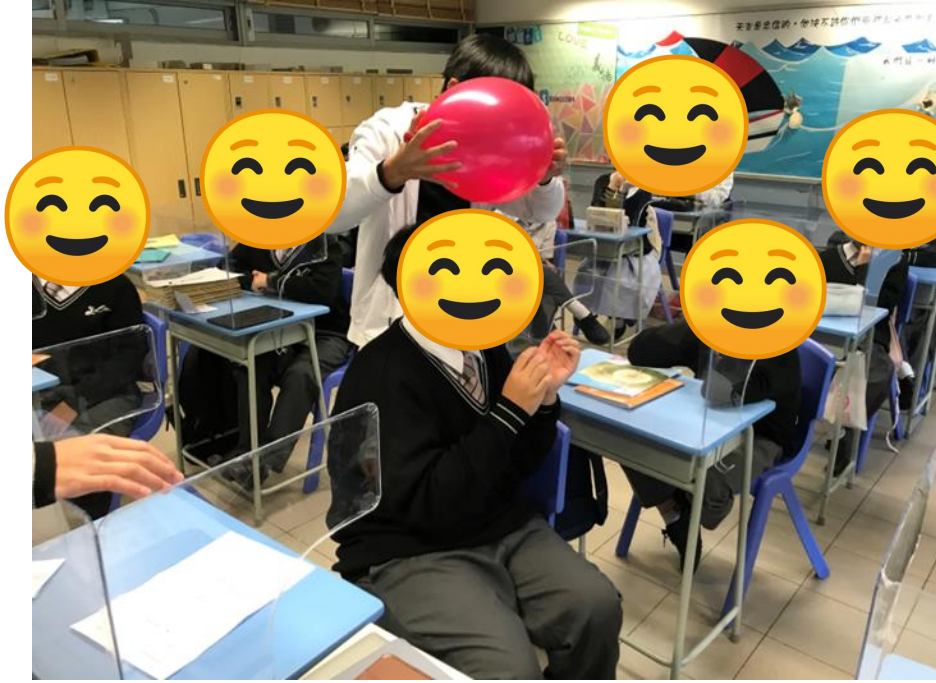
課程規劃分享:生命教育課堂

知識、態度、行為

「逆境同行」單元

價值輸入	課程目標	工具
知識	自我認知：壓力、情緒 互相認識	情緒、壓力測試
態度	透過體驗活動建立面對 逆境的正面價值	情緒面具、高山低谷、壓力定時計
行為	踏出第一步： 表達情緒、減壓方法、 尋找支持	靜觀呼吸、禪繞畫 壓力球

體驗活動：壓力倒時計、情緒面具



建立正面價值觀

生命教育科：中一級

齊來減減壓（一）：呼吸法練習

其實每個人也有自己喜歡的減壓方法，例如聽聽歌、做運動等。以下會為大家介紹兩種較簡單的減壓方法。



橫膈式呼吸法



橫膈式呼吸法對放鬆很有幫助，此種呼吸方式較慢、較深，隨著你練習呼吸時專注於肚子，也越來熟悉自己的呼吸模式後，你就可能自然採用橫膈式呼吸了。

1. 找個舒服的姿勢，躺或坐均可。如果是坐著的話，盡可能背脊打直而不僵硬，雙肩自然下垂。如果閉眼對你比較舒適的話，就閉上眼睛。



2. 溫柔地把注意力放到上腹部，猶如你在樹林中巧遇一之害羞的小動物。吸氣時，感覺上腹部微幅凸出擴張；吐氣的時候，上腹部下沉縮小。

3. 盡可能地保持專注於呼吸，不論呼吸是長、短、深、淺，跟自己的吸氣與吐氣同在，也跟呼吸相關的其他身體感覺同在，彷彿呈著呼吸的波浪。



4. 每當發現你的心不再專注於呼吸而四處神遊時，注意一下讓你分心的是什麼，然後溫和地把注意力再帶回上腹部與呼吸時的感覺。

5. 假如心飛掉了一千次，你的「工作」就是在你發現的那個當下，稍微注一下占據心頭而使你無法專注於呼吸的是什麼，然而，不論令你分心的是什麼，接下來便溫和地把心再帶回呼吸，盡可能持續於覺察，覺察氣息進出身體的感覺，持續溫柔地回到呼吸。



6. 不管喜不喜歡，每天練習十五分鐘，持續一個禮拜，再觀察這對你生活的影響。每天花一些時間什麼事都不做，全然且單純的與自己的呼吸同在，仔細覺察這樣的感受吧！

生命教育科：中一級

靜坐



靜坐的核心是要培育自我接納、自我倚靠與清新覺察，在歷程中發展出平靜與專注，即與呼吸同在，靜坐讓你穿越浮躁不安的表層，直達內在深層的寂靜、平和與自在。

持續練習覺察呼吸，上半身採取一種舒服但莊重的坐姿，每天至少一次，每次至少十分鐘。



每當發現這顆心已漂離呼吸，稍微看一下盤據心頭的是什麼，讓它如其所有的存在，之後再將注意力導回呼吸，在腹部覺察呼吸。

每次試著多增加一點時間，直到你可以一次坐上三十分鐘或更久。請記住，真正處於當下事沒有時間的，因此時鐘的時間並不重要，重要的是你願意盡可能地讓自己專注，一秒接著一秒，一個呼吸接著一個呼吸地讓自己乘著呼吸的波浪。



當你可以持續一段時間專注於呼吸後，試著擴大你的覺察範圍，除了呼吸時腹部的起伏外，將覺察主要放在整個身體。

覺察這個正在呼吸與坐著的身體，當你發現自己的心已經飄移不定，觀察一下浮現心頭的是什麼，再溫柔地把心帶回對呼吸與身體的覺察。



	Depression	Anxiety	Stress
Normal	0 - 4	0 - 3	0 - 7
Mild	5 - 6	4 - 5	8 - 9
Moderate	7 - 10	6 - 7	10 - 12
Severe	11 - 13	8 - 9	13 - 16
Extremely Severe	14 +	10 +	17 +

「逆境同行」單元

課程規劃分享:生命教育課堂

生命教育科：中一級

齊來減減壓 (二)：禪繞畫

其實減壓方法還有很多！現在就讓我為大家介紹另一種甚具藝術感的

甚麼是禪繞畫？

由西克羅伯茲 (Rick Roberts) 與瑪莉亞 湯瑪斯 (Maria Thomas) 創辦，他們是一對夫妻，兩人一同發展這種具有心靈療癒力的創作方式。禪繞畫的重點是在有規律以及一筆一畫構成圖像的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。畫禪繞畫可以滿足我們創作的慾望，但又不需要高深的繪畫技巧，幾乎是人人可做的一種繪畫活動。



生命教育科：中一級

練習不同的圖案

好厚呢!!

主題練習

用禪繞畫設計自己的名字

用禪繞畫設計代表自己的徽章

用禪繞畫設計十字架

禪繞自由題

SEEN MISS WONG

踏出第一步：靜觀、禪繞畫


課程規劃分享:生命教育課堂

其它單元範例

生命教育科：中一級

愛的果實

你的生命像已長出奇妙的「愛的果實」！傳說將種著感恩地將「愛的果實」送給愛你的人，將會有意想不到的效果！



說肯定別人的話

- 讚賞：真的超欣賞你。
-
-

樂心容納相處時刻

- 相約一起看電影
-
-

以禮物表愛意

- 送強心意咩
-
-

動手幫幫忙

- 協助做家务
-
-

身體動作表達愛

- 拍拍肩膀
-
-

12

感恩方式：愛的果實

生命教育科：中二級

第三課：我的七天貧窮體驗之旅！

簡介：香港的貧窮問題

2016年本港貧窮概況

- 貧窮人口達58.2萬住戶、135.2萬人，貧窮率達19.9%，即5名港人中，1人為貧窮者
- 恒常現金政策(如綜援、長生津)介入後，貧窮人口達41.2萬住戶、99.6萬人，貧窮率14.7%
- 政策介入後，本港有33.74萬及長者被界定為貧窮，貧窮率達31.6%，是整體貧窮率的2倍多
- 按地區劃分，北區的貧窮情況最為嚴重，貧窮率達18.7%，其次為深水埗及元朗，貧窮率同為16.8%。北區全職工作人口比例亦為最低。
- 非綜援在職貧窮住戶為13.64萬戶，較2015年升3,700戶，但貧窮率仍維持於7.7%低位。

資料來源：2016年香港貧窮情況報告

香港存在嚴重的貧富懸殊問題，隨著樓市、物業等上升，貧窮問題備受社會關注，期望透過七天貧窮體驗計劃，能讓大家感受貧窮人士的生活困難，了解他們所需。



親身活動：超級無敵身份大發現



遊戲規則

- 4-5人一組，2人負責說話描述(動作表演)職業特徵，另3人負責猜出職業名稱。
- 由第一組開始，**限時1分鐘**，猜出最多職業名稱的組別勝出。

反思多一點

- 你認為哪咩職業**最容易**猜出?為甚麼?
- 你認為哪咩職業**最難**猜出?為甚麼?
- 你對這咩職業的想法是**從何而來**的?



13

基層職業、貧窮資訊

3. 情緒表情包



其實除了常見的快樂、傷心、憤怒等情緒，還有很多不同的情緒出現在日常生活中。
Sadness, 你日常最常出現的是哪一種呢？

我...我嗎？我不...不知道啊~
嗚哇...嗚哇...嗚哇...

我想我知道答案了.....

情緒認知

生命教育科：中三年級

活動四：中西生死名言

中國生死名言

- 「敢問死？」曰：「未知生，焉知死？」《論語》
- 若死生為徒，吾又何患？《莊子》
- 人生自古誰無死，留取丹心照汗青（文天祥）
- 人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。（蘇軾）
- 明日復明日，明日何其多，我生待明日，萬事成蹉跎。（文嘉《明日歌》）

西方生死名言

- 我見日光之下所作的一切事情，都是虛空，都是捕風。《傳道書》
- 按着命定，人人都有一死，死後自有審判。《希伯來書》
- 人生不善來回票，一旦動身，絕不能復返。（羅曼，羅蘭）
- 人生太短，要幹的事情太多，我爭分奪秒。（愛迪生）

你認為中國文和西方文化對生死的看法，有甚麼相同的地方？又有甚麼地方不相同？（自由討論）

相同之處

相異之處



課程規劃分享:生命教育課堂

知識

Videos Members Upload

余果停課2

「余」果停課 一點溝通？



主持：李鈞偉老師
嘉賓：區家勳老師
姜穎雯同學
神秘人先生



00:04 / 19:29

435

Like Dislike

一人一句座右銘_第4期



299

Like Dislike

特備節目：余果停課1

余振強紀念中學停課期間特備節目：

「余」果停課 一搞邊科？

主持：李鈞偉老師
嘉賓：張輝雄老師
張智傑同學



上集

09:37 / 14:41

773

Like Dislike

特備節目：余果停課1



09:06 / 14:41

Like Dislike

新常態下的精神健康資訊

課程規劃分享:生命教育課堂

態度



基層社區定向



生死體驗



行動障礙體驗活動



高山低谷



面對逆境，互相支持

生死體驗：反思與人關係



生命教育體驗 - 我的遺願

1. 當我去世後，我希望家人/朋友為我寫以下的說話去紀念我(可思考例如：平常你們的相處、關係？你有什麼值得別人欣賞和懷念的事情嗎？)

多謝你出現在我們身邊，陪伴我們，為我們帶來歡笑，色彩。未來在天國見面。

2. 在你短暫的人生中，令你對家人/朋友感到後悔/做錯

沒空陪他們，經常發脾氣

3. 面對突如其來奪走生命的意外，請寫下兩樣你未能

- 未能與親人和朋友道別
- 我有很多夢想還未完成

姓名: 陳正輝

生命教育體驗 - 天堂 VS. 地獄

1. 你的人生有什麼事情令你值得上天堂 / 需要下地獄?

不懂家人的辛苦，沒有任何理由上天堂

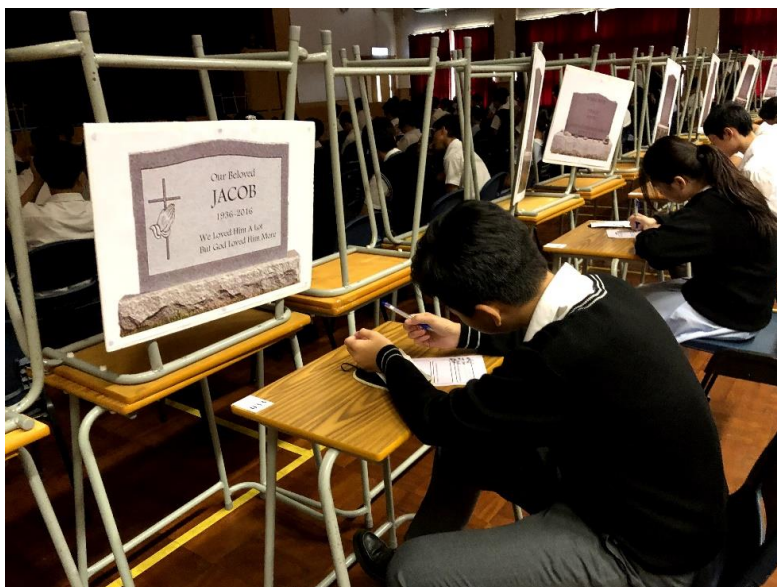
2. 就著你曾寫下你未能做到，感到遺憾的事，你會有什麼行動計劃?

~~我會學會体谅以及珍惜家人~~
去和朋友去旅行一次
去救一人

3. 如果你的靈堂可以放一張紀念相片，你希望上面記載著那些人及事情？請繪畫及寫在下面。

可以放著一張家人的相片

Me sister dad mum



貧窮體驗課堂



中一感恩心聲 - 1C



感恩心聲短片

向夢飛翔線上音樂會

課程規劃分享:生命教育課堂

行為

Smart change! 踏出第一步

S 在三個月內, 我們等: 一天溫之小時

M 我們可透過以下方法評估目標: 每天玩2小時手機

A 這個目標是切實可行的, 因為: 因為我自己有信心, 一定可以完成的。

R 目標符合自身需求, 因為: 因為我有自己的時間表。

T 為達到目標, 我們將分階段完成目標: 這一個星期做到, 九月二十七日开始至十月五日, 一定會做好!

現在, 讓我們一起用圖像或文字來設計自己的 S.M.A.R.T 目標吧!

MY S. M. A. R. T CHANGE!!

S 在一個月時間內, 我等: 減重3公斤!!

M 我可透過以下方法評估目標: 30天後以電子磅量度體重!!

A 這個目標是切實可行的, 因為: ① 我曾經很瘦!! ② 可透過運動控制飲食等方法達到目標

R 目標符合自身需求, 因為: ① 維持正常體重有助改善健康!!

T 為達到目標, 我將用以下方法檢視進度: ① 每星期量度體重一次 ② 拍照作記錄

現在, 讓我們一起用圖像或文字來設計自己的 S.M.A.R.T 目標吧!

課程規劃分享:生命教育課堂

行為



課程規劃分享:生命教育課堂

行為



準備敬師禮物及心聲

課程規劃分享:生命教育課堂

行為



敬師感恩義賣



To: 伊利沙伯醫院同人



From: 余振強紀念中學全體師生

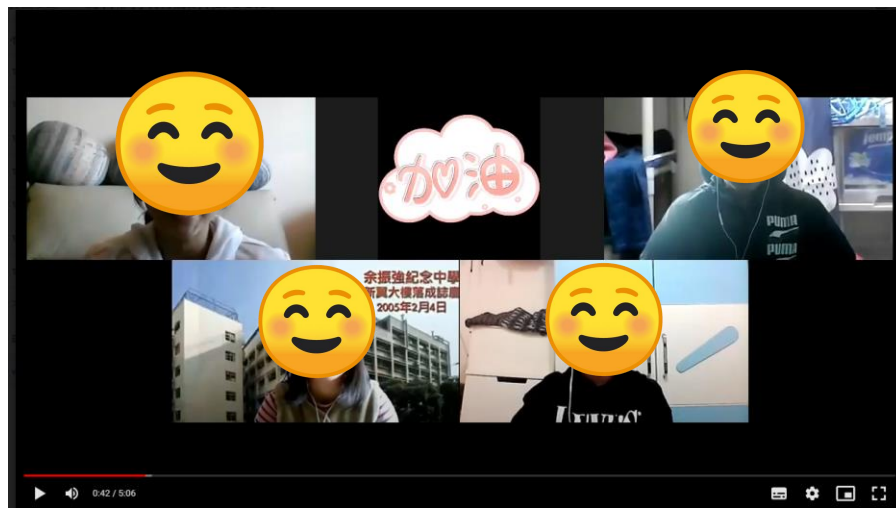
為醫護打打氣

課程規劃分享:生命教育課堂

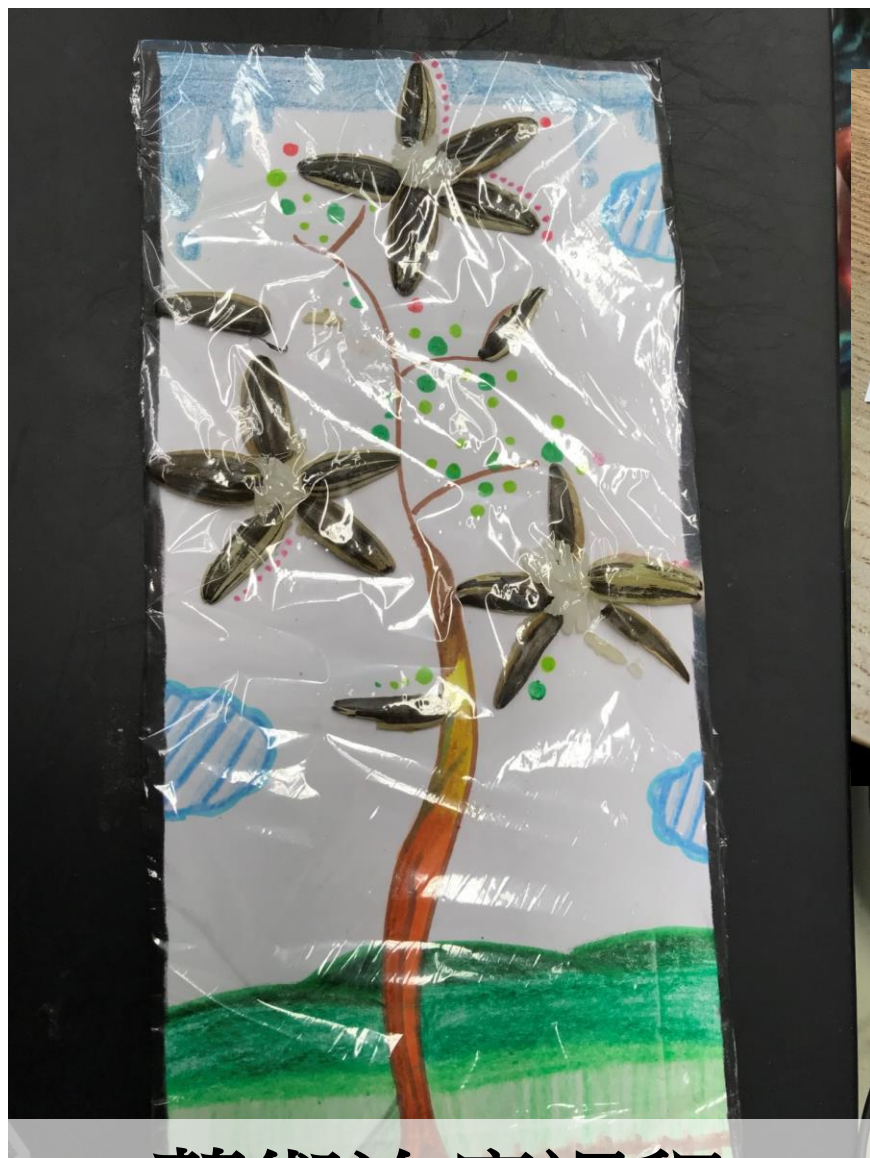
行為



為中六畢業生打打氣短片



其它課程設計分享：視藝科



正向價值心意卡制作

藝術治療課程

其它範例分享：音樂科



音樂表達情緒

My World in Six Songs

Friendship

Joy

Comfort

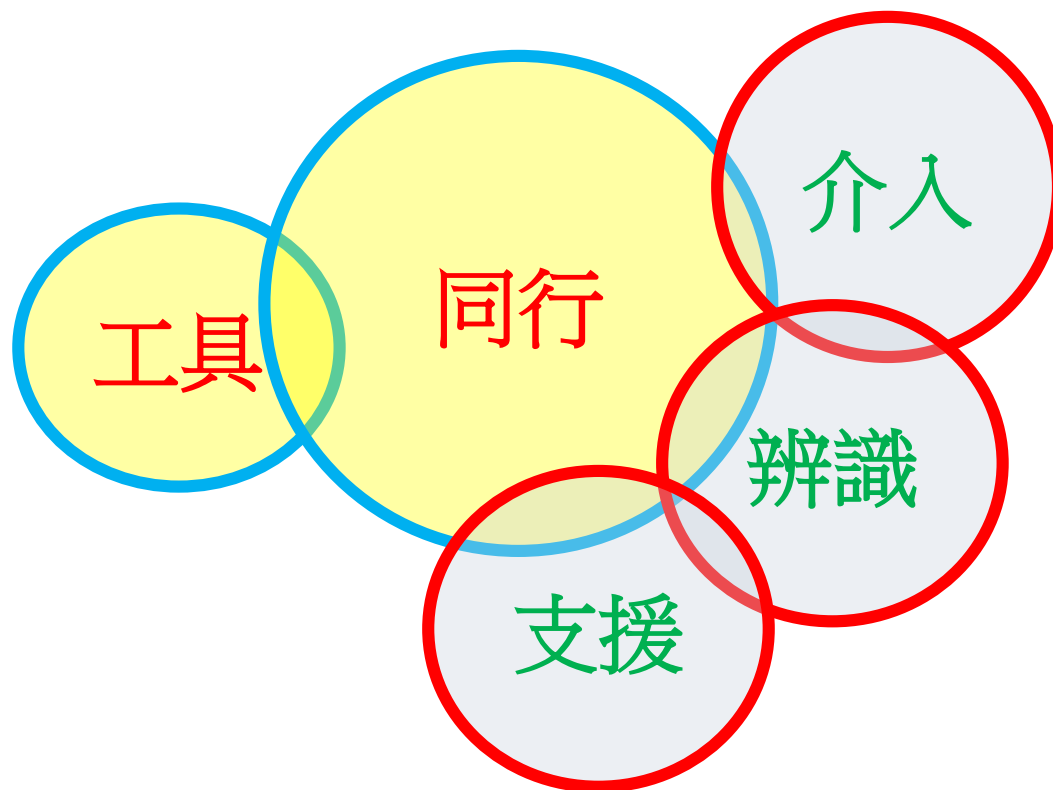
Knowledge

Religion

Love

My world in six songs

價值觀教育與精神健康



個案分享

我的生命線：
自殘、輕生傾向

生死體驗：
家人離世壓力

你我有壓力：
學業壓力、感情
問題

親親同心圓：
親子問題

總結：價值觀教育與精神健康

