

價值觀教育系列：
善用課堂學習加強生命教育的成效

佛教孔仙洲紀念中學
張寶儀老師

生命教育課程的整體框架

主要推行模式

- 初中（中一至中三）：主要透過班主任課推行。班主任課作為日常班級經營的一部分，結合個人成長、人際關係、價值觀培養等主題，幫助學生建立正面人生觀。
- 高中（中四至中六）：設獨立的生命教育課（校本多元課程的一部分）。在中四及中五級特別推行，內容包括體驗式學習、情緒教育、生死探索等，邀請專業導師或與機構合作。

生命教育課程的整體框架

輔助/專設科目

- 倫理與宗教科：高中選修科目之一，深度融入佛教價值觀、宗教倫理與生命議題（如生死探索之旅、禪修體驗），這是生命教育的重要載體。
- 公民教育課（公民與社會發展科）：融入公民責任、社會關懷、國民教育等與生命教育相關的主題。

生命教育課程的整體框架

跨科融入

全校各科均有生命教育相應主題融入，例如：

- 透過專題研習、早會、活動日、校外考察等，連結個人成長、情緒管理、環保關懷、生涯規劃等。
- 強調體驗學習（如生死教育模擬、禪修、服務長者），培養「由死看生」、珍惜生命、利他精神的態度。

“

高中生命教育課

”

中四級

認識生命

欣賞生命

尊重生命

- 「**生命成長**」為核心，遵循「**認識自我 — 欣賞生命 — 管理情緒 — 承擔責任**」的遞進邏輯
- 整個課程以學生為中心，通過“**體驗 — 反思 — 實踐**”的閉環設計，將課堂知識與生活場景緊密聯繫
- 通過層層遞進的體驗式活動，引導學生認識自身特質與潛能，建立積極自我認同
- 學會欣賞自我與他人的獨特價值，深化對生命多樣性的理解與尊重
- 掌握情緒識別、梳理方法，培養理性面對挫折的能力
- 逐步建立責任意識，學會在校園及生活場景中主動承擔責任
- 更撒播尊重、感恩、負責的價值種子，助力學生在生命成長的道路上既懂自我探索，又能溫暖他人

課程規劃

善用現有教材

《 生命行者》

《 在生命的順流或逆流中成為更好的自己》

課節	主題	課堂內容
認識自己 (3 cycle)		
第一課	認識自己	《生命行者》：認識自己 活動一：花生仙子 活動二：姓甚名誰 活動三：優點大轟炸 活動四：My S.H.A.P.E
第二課		循道衛理：愛上不完美的自己 活動一：塑造完人 活動二：蘇樺偉的故事
第三課		循道衛理：來自【Z星球】的美 活動一：Zoie的故事 活動二：收買佬 活動三：屬於我的星星
第四課	欣賞自己與他人 (生命可貴)	無國界社工：欣賞生命 (一) 活動：我的禮物盒
第五課		無國界社工：欣賞生命 (二) 活動一：成功的銷售員 活動二：欣賞與贊美
第六課		無國界社工：欣賞生命 (三) 活動一：生命無貴賤 活動二：設計感恩卡 (情景題：假如沒有了……)
第七課		無國界社工：欣賞生命 (四) 活動：品味人生



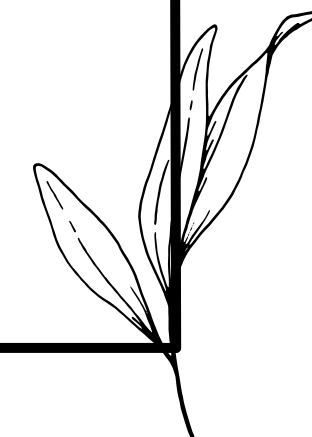
課程規劃

第八課	自我身份與天賦 (能力、歸屬感與責任)	教大：身份認同 活動一：真真假假 活動二：identity pizza 活動三：角色扮演
第九課		循道衛理：尋找你的天人命 活動一：尋找你天賦 活動二：長處大轟炸 活動三：聆聽內心的話
第十課	人生意義和個人抱負 (生涯規劃)	教大：人生意義和個人抱負 活動一：觀看《粵劇小子》 活動二：生命中最重要寶物 活動三：給五年後的我的一封信

情緒教育 (2 cycle)

第十一課	情緒教育 認識情緒	QSIP：情緒治療師培訓入門班 活動一：情緒認識知多少 活動二：情緒對對碰比賽
第十二課		QSIP: 情緒治療師培訓進階班 活動：心同此感
第十三課		QSIP：情緒治療師結業禮 活動一：我是旁觀者 活動二：梳理情緒的方法

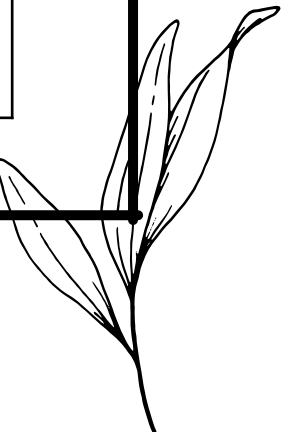
配合學生需要



提高學生參與度

課程規劃

第十四課	如何應對:面對失敗	QSIP：慶祝失敗 活動一：七巧板 活動二：失敗博物館
第十五課	尊重生命	種植之旅 活動一：我的承諾 活動二：小生命的誕生 活動三：生命成長記 活動四：慶祝生命禮/生命的葬禮



教學模式

活動體驗式學習

著重學生反思

設計與學生相關情景

多元產出

優化現有教材(認識自己:優點大轟炸)

增加學生參與度
與互動性

改變說教模式

活潑	大方	溫柔	幽默風趣
責任感強	熱心助人	積極樂觀	有耐性
做事有條理	勤力	聰明	細心
守時	有愛心	有領導才能	獨立自主
受人歡迎	有上進心	誠實	自信
活潑	大方	溫柔	幽默風趣
責任感強	熱心助人	積極樂觀	有耐性

優化現有教材(認識自己:愛上不完美自己)

讓學生思考完美的人

著重學生思考

優化現有教材(蘇樺偉的故事)

透過能力圖表讓學生反思
「不完美的人」能力也可改變

著重學生思考

由蘇樺偉的故事
到自身反思

後天努力與堅持可改變
身邊人支持的重要性

優化現有教材(生命平等:假如學校沒有了他/她)

設計與學生相關情景

由自身生活出發

課堂外的實踐與延續

新增教材(工作的價值觀)

著重學生反思

設計與學生相關情景

留白：個人靜思時間

多元產出

從學生日常生活開始，分析情緒的改變

小結

「認識生命、欣賞生命、尊重生命」課程，引導學生欣賞自我與他人的獨特價值，深化對生命多樣性的理解與尊重，並播下尊重、感恩與負責的價值種子。

自然銜接中五級「探索生命」的主題課程，讓學生與社區長者進行深入交流，從長者的生命歷程中體悟人生智慧，學習真誠表達感恩，進一步培養正向的生命態度。

中五級

透過生命故事計劃讓學生更認識自己
在與長者的相處中學會欣賞別人
並於探索生命的過程中學會表達感恩
培養正向的價值

探索生命

背景資料

與佛教青少年中心合作，安排社工到校進行長者溝通技巧工作坊

與佛教正行長者鄰舍中心合作，與老友記進行交流

課程規劃

節數(雙節計算)	主題	活動內容
Cycle 1		
1	解釋計劃目標 長者溝通技巧工作坊	互相認識、計劃目標、對大家的期望 講解計劃的意義、內容
2		分組(4-5人一組) 長者溝通技巧工作坊 生命故事冊工作坊(內容框架、製作指引)
3		構思童年遊戲
Cycle 2		
4	破冰遊戲 傾談內容： 長者成長篇	啟動禮(長者及學生互相認識：基本資料如嗜好)/探訪(童年生活篇)
5		探訪(成長篇)
6		探訪(成長篇)
7		整理資料
8		構思生命故事冊框架

課程規劃

Cycle 3		
9	傾談內容： 長者家庭篇	探訪（工作篇/壯年期的生涯）
10		探訪（家庭篇）
11		探訪（家庭篇續）
12		製作生命故事冊
Cycle 4		
13	傾談內容： 長者退休篇 長者人生觀	探訪（退休生活）
14		探訪（人生體會,成就,祈願）
15		購買具特別意義的禮物送給長者
16		製作生命故事冊
Cycle 5		
17	成果展與反思	成果分享日（致送「生命故事冊」及送上心意祝福小禮物）/生命導師分享
18		檢討報告分享/總結/展望

教學模式

漸進式教學設計

專案式學習PBL

服務學習

體驗式學習

漸進式教學設計

階段	教學重點	鷹架支持方式
Cycle 1	技能與認知準備	工作坊、指引、框架
Cycle 2	建立關係 + 初步探訪	破冰、基本資料、童年篇
Cycle 3	深入探訪	家庭篇、工作篇
Cycle 4	生命反思 + 情感連結	退休篇、人生觀、送禮物
Cycle 5	整合、呈現、反思	成果展 + 檢討

專案式學習PBL

啟動與準備：

明確目標、建立動機、教授必要技能
(溝通技巧、工作坊)

探究與資料收集：

透過多次探訪進行深度交流

製作與應用：

整理資料、構思框架、製作故事冊

發表與反思：

成果展、分享、檢討

體驗式學習

具體經驗：實際探訪長者

反思觀察：整理資料、構思框架、檢討報告

抽象概念化：理解長者不同人生階段的意義

主動實驗：設計問題、製作故事冊、

購買有意義禮物

服務學習

學生為長者留下生命印記(生命故事冊)

送上心意禮物

最後的成果分享日帶有敬老、感恩的意義

學生反思

得到的啟發：

學習勇敢、懂得感恩

明白體諒和同理心的重要

小結

透過「長者生命故事計劃」，期望同學不僅從自身角度反思人生，更能從長者的生命歷程中汲取智慧與啟發，逐步建立正面積極、懂得感恩的人生觀，並延續「以生命影響生命」的美好理念。

“

倫理與宗教科

”

教學方向

- 實現認知（知識理解）、情意（情感態度）、實踐（行為應用）三方面
- 認知面向：建構知識基礎，理解倫理與佛教教義
- 情意面向：培養正念、慈悲與自我覺察
- 實踐面向：知行合一，應用所學
- 幫助學生認識自我、認識生命無常與相互依存，
並培養尊重生命的慈悲心。

認知面向： 建構知識基礎， 理解倫理與佛教教義

- 涵蓋倫理學基礎（個人與社會道德困境、價值觀分析）
- 佛教傳統單元（ 佛陀生平、四聖諦、八正道、業力、無常、慈悲等）

單位	主要課題	單位	主要課題	內容重點
單元一： 規範倫理學	<ul style="list-style-type: none"> • 道德的本質（道德原則與規條） • 道德推理（廓清概念、理性思維、多元主義） • 道德與宗教的關係 • 行為理論（後果論如功利主義、規條論、德行論） • 價值與美德理論（內在/工具價值、優先次序、衝突） 	單元一： 佛教歷史	佛教的興起與發展	<ul style="list-style-type: none"> - 印度時代背景（婆羅門教、四姓制度、沙門思潮） - 佛陀生平（出生、出家、成道、初轉法輪、示涅槃） - 經典結集（三藏） - 佛教在中國的傳播
單元二： 個人及社會問題	<ul style="list-style-type: none"> • 人權 • 生存與死亡（生死議題） • 性、伴侶關係與家庭 • 生物倫理 • 環境倫理 • 商業及經濟倫理 • 傳媒倫理 	單元二： 基本佛教教義	核心教理	<ul style="list-style-type: none"> - 四聖諦、八正道 - 三法印（無常、苦、無我） - 緣起性空 - 三寶、五戒、十善 - 五乘佛法（人乘、天乘、聲聞、緣覺、菩薩乘）
		單元三： 佛法實踐	修行與應用	<ul style="list-style-type: none"> - 戒定慧三學 - 四念住、正念、正定 - 六度四攝（菩薩道） - 大悲心、菩提心 - 日常應用（處理苦、執著、無常等生命問題）



情意面向：培養正念、慈悲與自我覺察

透過禪修練習覺察呼吸、身體感覺與心念變化，幫助學生管理壓力、培養慈悲心

實踐面向：知行合一，應用所學

模擬法庭活動

角色扮演活動

「吾生・悟死」- 生命探索之旅

啟導學生反思生命的意義，領悟活著的道理
深化與培養生命價值觀：珍惜、接納、感恩

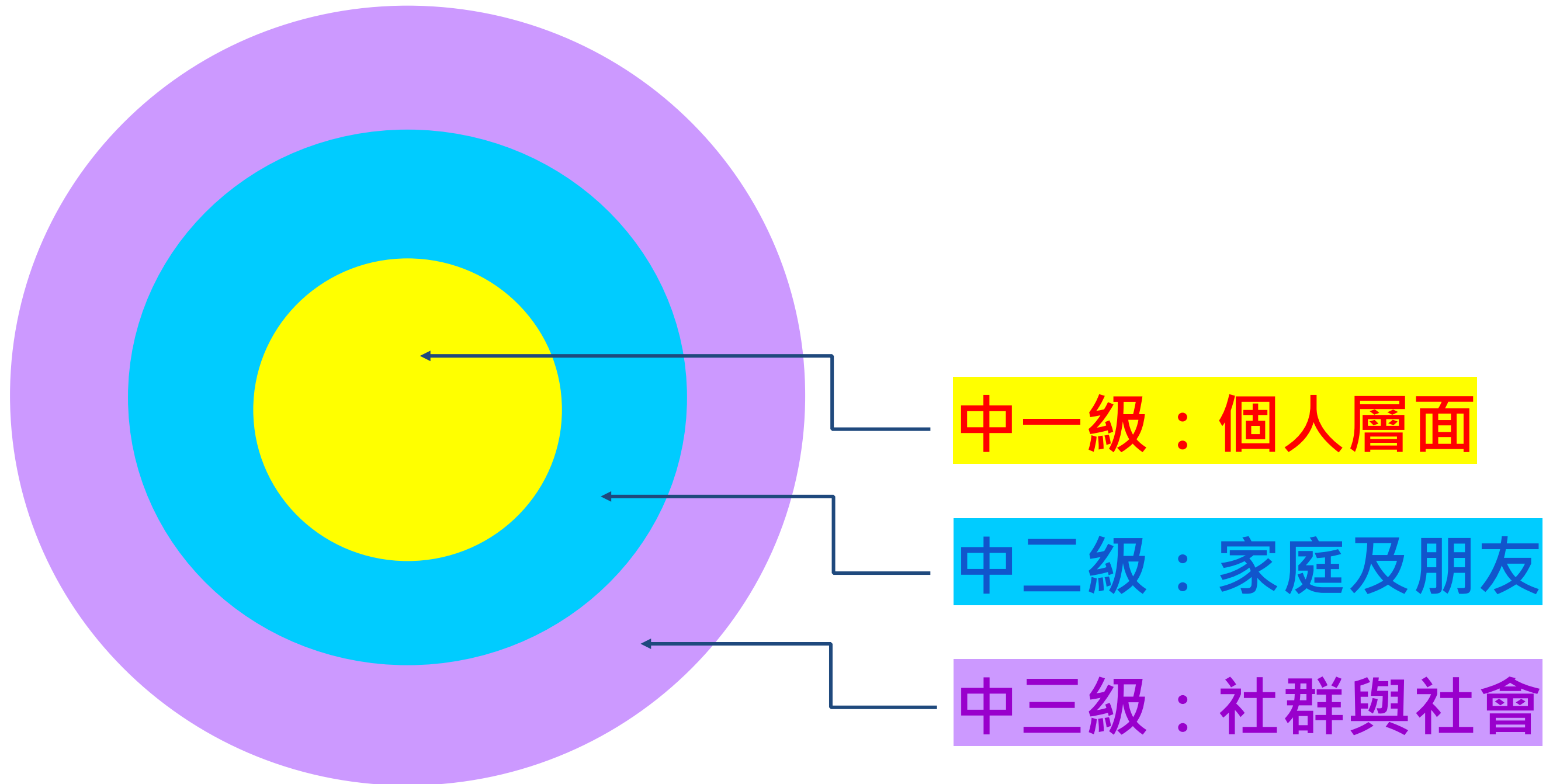
體驗式學習活動，透過親身為自己送殯及棺材體驗，讓學生親身經歷別離及感受死亡所帶來的震撼，啟導他們由死看生，感受生命中喜悅。

初中視覺藝術科課程編排原則

- 課程編排應以能達致視覺藝術科宗旨及**四個學習目標**：培養創意及想像力、發展技能與過程、培養評賞藝術的能力及認識藝術的情境
- 初中以**「同心圓成長」**課程規劃，幫助學生**反省個人與他人之間的關係**，培養學生**認識傳統**、**放眼世界**的**生活態度**
- 嘗試綜合學習，**跨藝術領域**學習
- 課題內容應能與**日常生活**結合
- 回應學校**學年主題**、**公民教育**及**生命教育**
- 讓學生運用《藝術點滴簿》學習記錄個人藝術學習及創作歷程

初中「同心圓成長」課程規劃

初中課程以主題式「同心圓」向外擴展設計



初中各級重點課題

結合美學、創意、技藝及生命教育，初中各級的重點課題：

中一	中二	中三
《禪繞的發現》 (針筆、酒精麥克筆繪畫)	《眼光中的愛》 (木顏色素描)	《英雄本色》 (酒精麥克筆繪畫)
《課室的一角》 (鉛筆、針筆繪畫)	《一人一飯碗》 (陶瓷立體)	《印象中的黃大仙/ 牛池灣》 (塑膠彩繪畫)

校本教學資源

【校本教材】

- 《藝術筆記》、多類型參考材料、創作工具等
- 自由開放的創作空間

【校本教材】核心理念：

以生活情境、校園經驗、知識摘要、概念圖等方式，把課堂學到的知識好好整理和學習，鼓勵學生把知識「做中學」（Learning by Doing），理解到知識不只是「答案」，也是「價值與行動」。再結合更深入地反思：思考學習的事物如何影響到我們的選擇、態度及人際相處？

中一

《禪繞的發現》

(針筆、酒精麥克筆繪畫)

課題理念：

透過點、線、面的組合與色彩運用，引導學生在放鬆音樂中重複繪圖，體驗「禪繞」帶來的平靜與專注。創作歷程旨在幫助學生釋放學業壓力，從繁複線條中覺察自我，達致心靈沉澱與美感實踐。

課業活動：

學生先從生活觀察中擷取點線面靈感，認識禪繞「不擦、無對錯、重過程」的原則。透過觀看影片進行小練習，掌握針筆與麥克筆技巧。隨後在放鬆音樂中重複繪圖，將繁複線條轉化為內心平靜，藉此釋放學業壓力，在專注創作中實踐生命反思。

中一

《禪繞的發現》

(針筆、酒精麥克筆繪畫)

教學感受：

看到學生從糾結於「畫錯」，到後來能放下橡皮擦，將意外的筆觸轉化為獨特裝飾，反映出他們對「不完美」的接納。在專注繪畫的過程中，學生不僅掌握了藝術技巧，更在心態上學會豁達。這種從挫折中尋找新契機的轉變，正是本課題最實質的教學成果。

中一

《課室的一角》

(鉛筆、針筆繪畫)

課題理念：

學生透過一點透視掌握課室秩序，並結合想像創意融入喜愛課題，重新演譯校園回憶。在規律中尋找可能，學會珍惜日常並建立正向生命觀。

課業活動：

學生先透過欣賞名畫與生活照掌握一點透視規律，並口頭分享難忘的課堂回憶以激發靈感。隨後由小練習起步，進而挑戰課室實地寫生。在嚴謹的架構中大膽加入想像與創意元素，利用針筆勾勒細節，並用鉛筆強化明暗光影，最終完成一幅融合寫實與奇幻的作品，以此「總結」珍貴的校園記憶。

中一

《課室的一角》

(鉛筆、針筆繪畫)

教學感受：

在《課室的一角》實地寫生中，最觸動的是學生開始觀察平日忽略的角落。透過捕捉光影與結構，他們不再只是「看見」，而是真正「察覺」環境的細節。看著學生從筆尖的勾勒中建立空間感，並將平凡的校園一隅轉化為具個人風格的作品，這種從觀察到創造的轉變，展現了美感教育在生活中的實踐。

中二

《眼光中的愛》

(木顏色素描)

課題理念：

以《眼光中的愛》為題，加入創意聯想，用超現實手法表達眼睛中看到的景象，反映出自己重視的光景或珍愛的事物。

課業活動：

掌握鉛筆素描基本技巧：補足自然形狀及光暗，學習眼睛繪畫方法(比例)，利用課堂所學，完成一張木顏色素描。

中二

《眼光中的愛》

(木顏色素描)

學生成果：

教學感受：

在這個課題中，最開心見到很多學生透過觀察與思考後，選取了自己重視及珍愛的人和物投入創作。這個課題除了讓學生學習素描技巧之外，也提供了一次機會讓他們在創作歷程中洞悉身邊的人與物，從而學會珍惜他們，並逐漸培養學生愛惜生命和擁抱生活的人生態度，進而達至正向的價值觀。

中二

《一人一飯碗》

(陶瓷立體)

課題理念：

學生透過親手創作及陶藝青花碗，除了學習「青花瓷」的特色之外，也希望透過親手製作的成品，回家與家人一同分享和使用，了解「團圓飯」的意義，從而學會珍惜親人的關係，建立正向的生命價值觀。

課業活動：

讓學生了解陶器與食物之間的關係，引發對陶藝興趣，達致發展陶塑技能與過程。透過主題讓學生認識中國「青花瓷」的藝術和歷史，並運用創意加觀察，利用青花釉色，繪畫屬於自己獨特設計的陶塑器。

中二

《一人一飯碗》

(陶瓷立體)

教學感受：

在這個課題中，好開心學生除了能夠認識中國「青花瓷」的藝術特色與歷史背景外，他們更願意花心機和時間作飯碗設計，最後成功以青花釉色技法繪製了一個屬於自己獨特風格的陶器。當中喜見學生們歡喜地把親手製作的陶器帶回家與家人分享和使用，也有學生把作品作為禮物送給家人表達心意，這體現到學生非常珍惜親人之間的情感。

中三

《英雄本色》

(酒精麥克筆繪畫)

課題理念：

以《英雄本色》為題，介紹日常生活中不同的英雄人物，包括中國成功人士的故事，啟發學生認識他們堅毅不屈的精神，以加強學生對國民身份的認同。並鼓勵學生發掘身邊的「英雄人物」，完成繪畫創作，從細心觀察身體人物入手，代入他們角度了解及尊重他們，培養同理心。

課業活動：

掌握酒精麥克筆的基本技巧：嘗試利用普普藝術風格，畫出自己敬佩的偶像和英雄，用圖像和簡單對白設計，宣揚正向價值的理念。

中三

《英雄本色》

(酒精麥克筆繪畫)

教學感受：

透過主題式學習，喜見很多學生都能夠發掘日常生活中不同的英雄人物，學生透過探索他們的座右銘和人生金句，學習他們堅毅不屈的精神，最後完成了繪畫創作。學生透過探索自己喜愛的英雄人物，學習對方正向價值：這都能夠幫助學生以「欣賞對象」表達感受，從而建構一套面對挫折的生命態度，把抽象價值轉化為可學習的模式。

中三

《印象中的黃大仙/牛池灣》 (塑膠彩繪畫)

課題理念：

繪畫牛池灣的景象，以繪畫記錄即將拆遷的牛池灣村，表達自己重視的光景與珍愛的事物的正向價值觀。

課業活動：

以《印象中的牛池灣》為題，利用課堂所學，用印象派繪畫風格，完成一張塑膠彩繪畫，表達心目中珍視的牛池灣景象。

中三

《印象中的黃大仙/牛池灣》 (塑膠彩繪畫)

教學感受：

在這個課題中，學生透過發散式思考和細心探究，由最初對身邊的社區 - 牛池灣比較概括的印象，到最後能夠成功以印象派方式仔細繪畫出即將拆遷的牛池灣村。透過這次創作學生彷彿能夠把時間凝結下來，把自己重視的光景和珍愛的事物以畫筆記錄下來，建立社區關懷的正向價值。

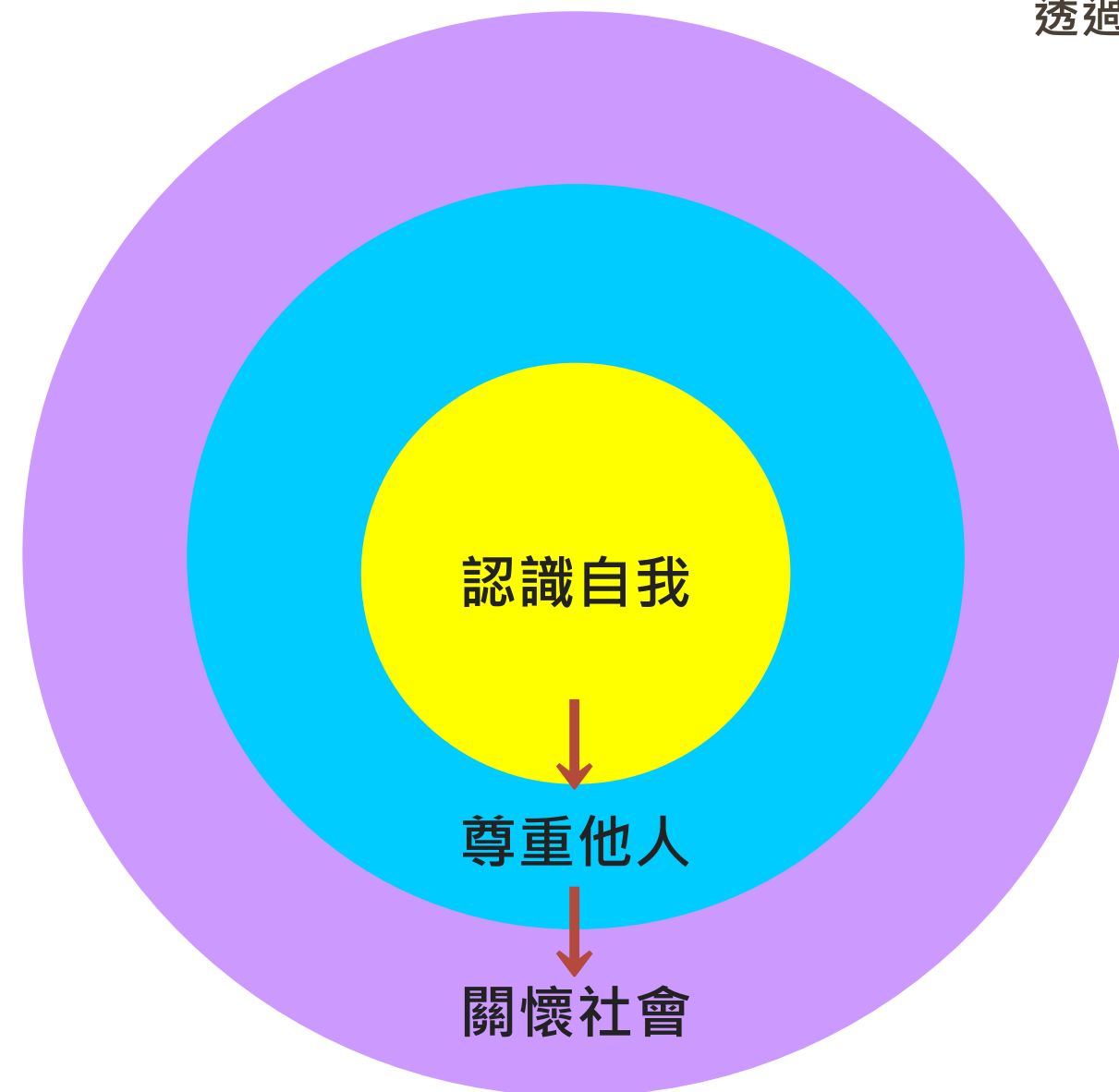
總結及感受

課題	視藝技能	生命教育目標
中一《禪繞的發現》	點線面組合、對比色/近似色	→ 禪修體驗、情緒調節、培養專注
中一《課室的一角》	一點透視、空間比例	→ 觀察日常環境、珍惜微小美好
中二《眼光中的愛》	形體明暗、素描技巧	→ 培養同理心、珍惜身邊人事物
中二《一人一飯碗》	陶土泥板法、青花彩繪	→ 認識團圓意義、感恩家庭親情
中三《英雄本色》	線條與形狀、人物比例、普 普藝術風格	→ 認識身邊英雄人物、學習正向 價值
中三《印象中的牛池灣》	印象派筆觸、光影色彩	→ 關心社區議題、建立社會責任

從自我到社會的「同心圓成長」

三年貫通、一脈相承、循序漸進、由內而外

透過觀察、創作與評賞，引導學生認識生命、尊重生命，
並把反思落實於日常生活。



中一 (我)

- 自我覺察與情緒管理
- 發現生活中的美好
- 培養專注與耐心

中二 (他人)

- 珍惜人際關係
- 表達感恩與關懷
- 培養愛心與同理心

中三 (社會)

- 社會責任與承擔
- 關心社區議題
- 實踐公民素質

成效：

學生由內向外探索(尋找自我) → 擴展至向外連結(珍惜親友) → 最終達到社會實踐(關懷社區)。