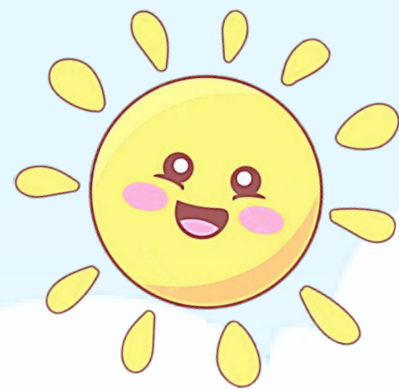
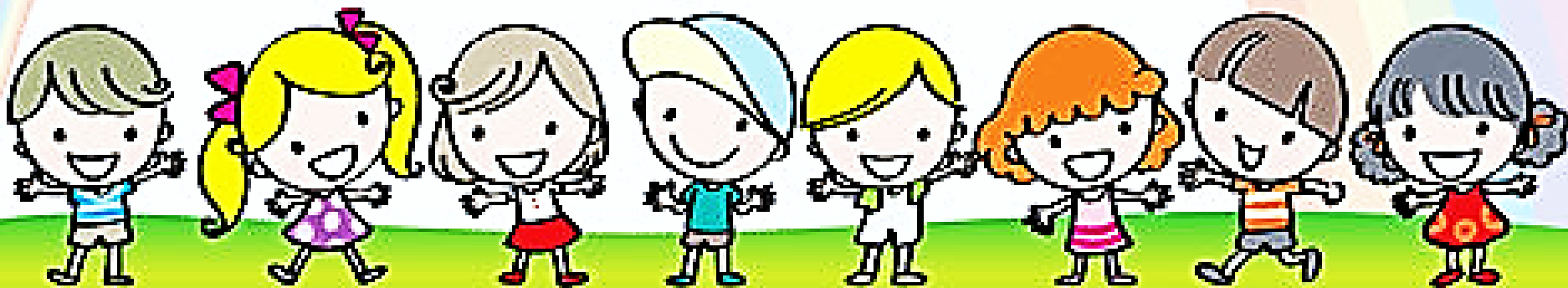


佛教林炳炎紀念學校



在學習中
創建精彩的人生

王少芬主任、吳嘉敏老師



活出精彩人生課程

- 憑着「生命影響生命」信念
 - 跨學科結合
 - 以螺旋式學習
- 建立正確的人生觀和價值觀
 - 活出快樂、積極、充實和精彩的人生

活出精彩人生課程

級別	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
主題	我是快樂 炳炎人	真的 愛「您」	謝謝你的 愛	抗逆 之旅	豐盛 人生 由我創	招職 傳燈
人生觀	生	生、死	生、老	病	生老 病死	回顧
價值觀	守法 勤學 孝順	孝順 關愛 感恩	責任 關愛 惜福	堅毅 尊重 同理心	堅毅 關愛 慎終追遠	感恩 承擔
生命 關係	自己 與我	人與我	天物 與我	自己 與我	天人 物我	自己 與我

真的愛「您」

怎樣來到人間

誰給我們的一切

如何成長

最密切的……

真的愛「您」

- 慈悲心
- 愛惜生命
- 感謝父母養育之恩

真的愛「您」



真的愛「您」



懷孕(鋪墊)

- 已學習動物的成長過程(常識科)
- 體驗做媽媽懷孕的辛苦
- 感謝爸媽把自己帶到這個世上

真的愛您啟動禮

- 已閱讀繪本《親親・我的寶貝》
(圖書科)
- 立誓好好地照顧蛋寶寶
- 獨一無二的蛋寶寶誕生
- 給蛋寶寶美麗而溫暖的家

護蛋寶寶行動

- 體會做爸媽養育蛋寶寶的行動
(一星期)
- 負責起居飲食
- 培養四心
(用心、細心、耐心、愛心)
- 生存？離世？

真的愛您總結分享會

- 觀賞《孝順：睽的故事》（佛學科）
- 繪畫和贈送感謝卡給家人（視藝科）
- 分享照顧蛋寶寶的情況
- 蛋寶寶回歸大自然作貢獻

疑問

- 不是分離，而是螺旋式學習
- 不只課室，走到室外
- 對生命探討更深入……
- 真的愛「您」作
生死教育鋪墊

豐盛人生由我創 (生死教育)

死亡? 

大吉利是

但每個人都要面對……

唔講得

怎樣處理

豐盛人生由我創 (生死教育)

能否承受

涉及甚麼

海外VS香港

有生有死

充滿挑戰

豐盛人生由我創

導入

太子遊四門



主題課

從死思生



延伸

彩虹人生

豐盛人生由我創

引起動機
活動



導入活動



主題課程



延伸活動

豐盛人生由我創

課程簡介

- 課室內外(分班及合班)
- 走出校園(戶外考察)
- 多元教學策略(體驗、電影、繪本)
- 逐步深化(全年)
- 着重反思
- 家長參與

引起動機活動

➤ 已學習太子遊四門(佛學科)

從宗教科方面對生死的新看法(知)

➤ 人生的觀照-「生存感恩」、「老而彌堅」、「祛病延年」、「死有盼望」

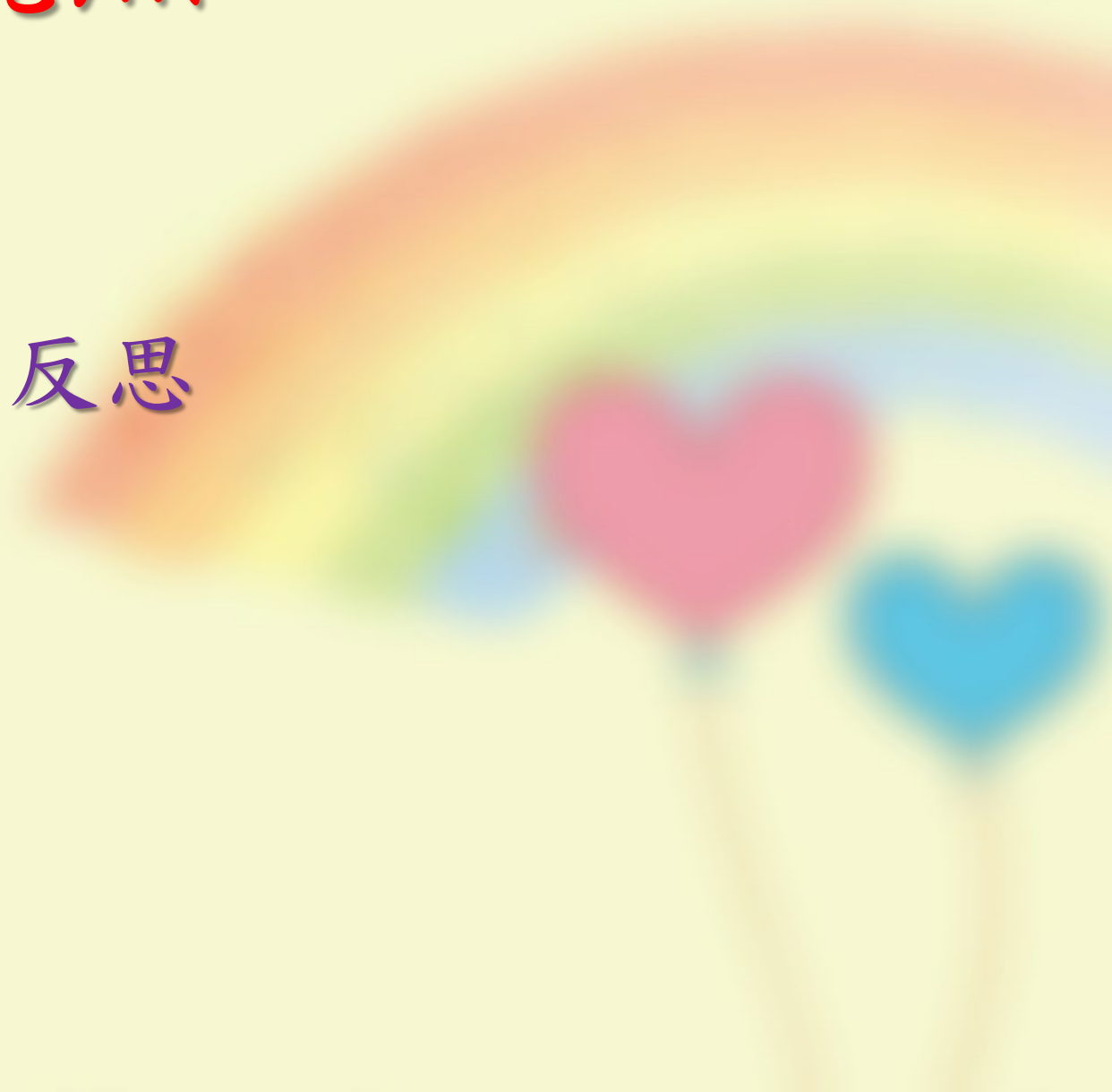
藉着老師真情分享，觸動學生的情感
(知、情)

❁ 學生人生看法的蘊釀

人生的觀照

觀照後

對生老病死的反思



導入活動

➤ 墳場參訪與探究

明白中國人尊重先人(知)

◆ 探究土葬及墓地

探究建築及「碑文內容」的異同及「慎終追遠」的意義(知、情)

✿ 培養「慎終追遠」的態度

◆ 認識綠色殯葬紀念花園

認識及思考「綠色殯葬」、不論生命長短(1天的嬰兒)都可以把器官及遺體捐贈對社會的重要性(知、情)

✿ 把生命延續下去

◆ 認識靈灰閣的特色

認識靈灰閣的內容及特色，感受親人為先人佈置靈位的心思(知、情、行)

✿ 明白要及早與家人相互溝通及了解

主題課程

➤ 從死而思生

明白人生雖是無常(知)，

但人間總有情(情)，

因此我們能創建美麗人生(行)

主題課程

◆無常人生

人生的天秤-討論、分享，以及突然離開
檢視自己的價值觀，感受人生無常的概念(情)

最後一句話-觀看短片(The impossible)

明白人生無常，珍惜當下(知、情、行)

人生最後的一天-運用四道技巧

學會及時道愛、道謝、道歉和道別，並懂得珍惜生命，活出無悔的人生(知、情、行)

我永遠愛你-觀看繪本《我永遠愛你》

明白愛惜當下擁有的(情)

❁「要說早說，不會遺憾」-學會愛要及時，珍惜生命，活出無悔的人生(情、行)

主題課程

◆ 人間有情

玩轉極樂園-觀看動畫片段《玩轉極樂園》

對中西方紀念先人的節日有更深厚的認識，並檢視及反思自己跟家人的關係(知、情)

五種愛的語言-說好話、精心安排相處時刻、送禮、動手幫忙、身體接觸

學會五種「愛的語言」(知)

創造充滿愛的人-以便利貼表達五種愛

思考如何運用五種愛的語言來向親人及時示愛(情)

✿ 「友好的聯繫」-利用五種愛的語言與家人聯繫感情(情、行)

主題課程

◆ 美麗人生

人生定向-把人生9件事排列最重要及最不要
自我反思人生的意義，藉以增進自我認識(知)

愛的表達-觀看影片《愛的傳遞》、《承諾》

學會凡事要感恩和分享(情)

優點大搜查-商討自己的優點，定下未來的人生路
發掘及善用自己的優點，為未來規劃準備(情)

美麗人生-繪畫畫簿，規劃自己的夢想

學會為人生作初步規劃(情、行)

勵志正能量-以歌曲作結，激勵自己

積極面對無常的人生(情、意)

❁ 感到人生充滿愛，計劃美好的未來

延伸活動

◆學生戲劇培訓工作坊

演出《我和我的爺爺》

在活動中最難忘的景象，激發學生的創意，為學習留下回憶及記錄(情)

◆生死繪本

《兩爺孫》

延展戲劇中的生死看法元素去創作，製成品喚醒大家珍惜家人(情、行)

❁延續學生難忘的一幕幕，以媒體分享給他人

延伸活動

佛教林炳炎紀念學校
生命教育學生習作廣播劇

我和我的爺爺



突如其來的衝擊

- 2020年開始的疫情
- 日常生活的突變
- 學生、家長和老師都面對不同的困難和挑戰

大笑瑜伽(Laughter Yoga)

- ➡ 「笑的種籽」植於學生心中
- ➡ 笑→帶氧運動→安多酚→身心愉快和放鬆→幫忙減壓(自己)
- ➡ 笑聲具有感染力→感染家人、朋友及身邊人
- ➡ 建立堅毅和積極的人生觀，活出精彩的人生

大笑瑜伽(Laughter Yoga)



以「笑不需要理由」為理念，只需運用想像力，假想不同的處境、模仿動物表情、日常生活動作等，然後假扮大笑，這就是大笑瑜伽

大笑瑜伽(Laughter Yoga)

- ➡ 透過發出聲音 (Hoho Hahaha) 的同時，帶動腹式呼吸去做運動
- ➡ 結合深呼吸和笑，可使橫膈膜肌肉不斷擴張與收縮，鍛煉腹部和上半身的肌肉群
- ➡ 當中結合了笑的活動、瑜伽的傳統呼吸、拍打穴位按摩等技巧

大笑瑜伽(Laughter Yoga)

➡ 配合大笑運動，令腦部釋出**安多酚**，
抗衡人體緊張時分泌的皮質醇，達
致**減壓**的效果

大笑瑜伽(Laughter Yoga)



除個人練習大笑瑜伽之外，亦可透過**小組互動**，做出不同的**身體動作**和**眼神交流**，讓大家達至真實而具感染的大笑。

推行方法



聘請專業導師任教

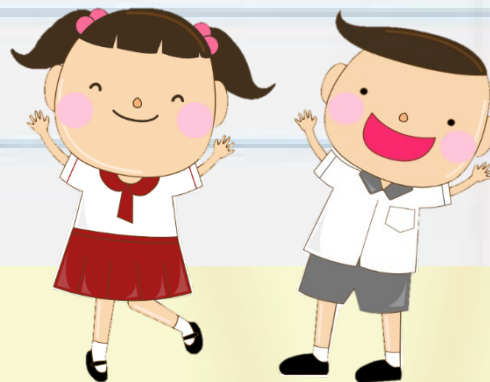


學生工作坊

每學期一次，全年兩次



每次一小時



疫境中的「大笑瑜伽」

學會呼吸一樣重要！



希望同學們在疫境中能找到一點甜！



推行方法



家長工作坊

每學年一次



每次一小時





小步子

- 從2012-2014年度分三個學年推行全校活出精彩人生課程
 - 2012年度~二年級(小步子)
 - 2013年度~低年級(分級)
 - 2014年度~全校(六個年級)

大膽的心及走出戶外

級別	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
主題	我是快樂 炳炎人	真的 愛「您」	謝謝你的 愛	抗逆 之旅	豐盛 人生 由我創	招職 傳燈
人生觀	生	生、死	生、老	病	生老 病死	回顧
價值觀	守法 勤學 孝順	孝順 關愛 感恩	責任 關愛 惜福	堅毅 尊重 同理心	堅毅 關愛 慎終追遠	感恩 承擔
生命 關係	自己 與我	人與我	天物 與我	自己 與我	天人 物我	自己 與我

校外支援及撥款計劃

學年	計劃名稱
2012-2013	第二屆協助小學規劃生命教育計劃
2014-2015	融入全球倫理於學校教育計劃(常識科、生命教育)
2016-2017	第六屆協助小學規劃生命教育計劃
	生活化的中國經典學習：品德及生命教育的培育教學計劃第一期(中文科高)
	孝親頌恩：中華孝思故事與繪本結合教育計劃(中文科高低)
	從修身到齊家：強化小五/小六家庭價值教育計劃(常識科)
2016-2020	道：大中華地區生命及品德教育社群(價值教育組)
2017-2019	生活化的中國經典學習：品德及生命教育的培育教學計劃第二期(中文科高)
	伴：生命教育發展專案小學生命教育教案試行計劃(價值教育組)
2019-2020	華人永遠墳場管理委員會慈善捐款2019生命教育項目
2019-2022	有才有德：優質生命教育及品德教育計劃(種籽學校) (被甄選全港六所小學之一)
2022-2024	2022-2024年協助小學規劃生命教育計劃
2022-2025	Just feel感講計劃

多媒體資源

- 二年級

- 繪本《親親・我的寶貝》

- 影片《孝順-睽的故事》

- 歌曲《真的愛「您」》

- 五年級

- 繪本《我永遠愛您》、《兩爺孫》……

- 影片《太子遊四門》、《玩轉極樂園》、
《承諾》、《媽媽的臉》……

- 戲劇《我和我的爺爺》、互動劇場……

- 歌曲：勵志歌曲

家長及社區聯繫

- 家長方面

- 課程及體驗活動前的家長信故事
- 體驗活動聯繫家長多參與及感想

- 社區方面

- 區內資源
- NGO資源

PIEP

- 沒有最完美，追求持續發展
- 恰時、恰地、恰當

→ APASO

→ 持份者問卷

→ 前測、後測

→ 課業

→ 觀察

→ 輕鬆之談

校外分享

學年	名稱及項目
2020-2021	Deathtalk在校內推廣生死教育(博愛醫院生死教育地區連網)
	知死・知生-學校生死教育專業分享(香港教育大學宗教教育與心靈教育中心)
	「有才有德計劃」及「協助中小學規劃生命教育計劃」分享會-「生死-可怕?盼望!(香港教育大學宗教教育與心靈教育中心)
2021-2022	2021年度關愛校園獎勵計劃進入小學組四強,榮獲「逆境新常態,校園顯關愛」優異獎(香港基督教服務處與香港輔導教師協會)
	《播種好苗—幼兒及小學生命教育》中《從生死找出愛的種子:小學生死教育實務分享》篇章分享(台灣南華大學)
	《撒播希望—青少年生命教育之教學》中《從生死找出愛的種子:小學生死教育實務分享》篇章分享(台灣南華大學)
	《生命與價值觀教育:視角和實踐》分享學校的生命與價值教育的經驗(香港教育大學宗教教育與心靈教育中心)
2022-2023	探討生死教育提升抗逆力 以歷奇帶動主題式學習(教育燃新)

「生死-可怕?盼望!」 生命教育計劃

AAA

搜尋...



主頁



序言



理念



「從死而思生」教材套 ▾



生死教育繪本: 兩爺孫



資源網 ▾



鳴謝 ▾



聯絡我們



<https://life.blbysms.edu.hk>



同路人

- 香港教育大學宗教教育與心靈教育中心
- 台灣南華大學紀潔芳教授
- 華人永遠墳場管理委員會
- 校長、同事、學生、家長
- 其他合作機構及有心人……

謝謝！