



生活事件

1

我會照顧自己的起居

概要 兒童由於年紀小，起居生活多由父母或他人代勞，容易形成倚賴的心理。本示例引導學生明白自我照顧的意義，並樂意在起居生活中實踐，以培養自律、負責任、利己利人的態度。

學習目標

- 明白自我照顧的意義，樂意在起居生活中實踐
- 培養自律、負責任的健康生活態度
- 明白自我照顧是利己利人的行為

價值觀/態度

- 負責任
- 自律
- 利己利人

共通能力

1. 解決問題能力
2. 自我管理能力

學習活動

1. 「照顧自己」小統計 (5分鐘)
2. 起居生活研究與實錄 (25分鐘)
3. 長大的感覺 (5分鐘)

教學材料/工具

1. 「起居生活研究」工作紙 (附件一)：每學生一份
2. 「起居生活實錄」工作紙 (附件二)：每學生一份
3. 「自我照顧計劃實踐」工作紙 (附件三)：每學生一份

跟進活動 藉「自我照顧計劃實踐」跟進活動，鞏固學生照顧自己起居的正面取向及態度。教師收回工作紙後，檢視學生的進度或表現，然後讚揚表現良好的學生，請他們與其他學生分享實踐經驗。



活動一 「照顧自己」小統計

內容

教學時間：5分鐘

1. 教師向學生提問以下的個人起居生活習慣，並請學生舉手作統計。
 - (a) 起牀後整理牀鋪。
 - (b) 收拾自己用過的物件，把它放回原位（如：書本、玩具或鞋子等）。
 - (c) 用膳前幫忙預備。
 - (d) 用膳後幫忙收拾。
2. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：
學生在日常生活中要學習自我照顧，如摺衣服、收拾碗筷等。

教學策略

引發學生檢視在日常
生活中自我照顧的情
況。



活動二 起居生活研究與實錄

內容

教學時間：25分鐘

教學材料/工具：1.「起居生活研究」工作紙（附件一）：
每學生一份
2.「起居生活實錄」工作紙（附件二）：
每學生一份

1. 教師向各學生派發「起居生活研究」及「起居生活實錄」工作紙各一份。
2. 教師請學生在「起居生活研究」工作紙中，選出三項能自我照顧的項目，在該項目的空格中用藍色筆簽上自己的名字。然後在班中找出三個與自己在「起居生活研究」工作紙上選了相同項目的同學，邀請他們用紅色筆在該項目的空格上簽名。
3. 教師請學生參考「起居生活研究」工作紙上所列出的起居生活項目，填寫「起居生活實錄」工作紙。
4. 教師抽樣請學生分享他們的經驗。分享的內容如下：
 - (a) 一次自我照顧的愉快經驗。
 - (b) 一次最「自動自覺」的自我照顧經驗。
 - (c) 一次覺得最困難，但最終都能做到的自我照顧的經驗。
5. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：
 - (a) 利己：
 - ① 負責任 照顧自己的起居，是每一個人的本分；每一個人都是家庭的一分子，有責任保持家居的整潔。
 - ② 自律 不用別人提示便去做，或因應情況而自動自覺去做，這是一種自律的生活態度，也是自我管理的良好表現。
 - (b) 利人：

我們在日常生活中照顧自己，使家人可減少操勞及騰出時間處理其他事務。

教學策略

讓學生在輕鬆自然的氣氛下自我檢視起居生活習慣。



活動三 長大的感覺

內容

教學時間：5分鐘

1. 教師向學生提問：

- (a) 完成「起居生活研究」與「起居生活實錄」活動後，你有什麼感受？
- (b) 別人的欣賞帶給你什麼感受或啟發？
- (c) 你認為你能照顧自己嗎？為什麼？

跟進活動：自我照顧計劃實踐

教學材料/工具：「自我照顧計劃實踐」工作紙
（附件三）：每學生一份

- 1. 教師派發給每學生一份「自我照顧計劃實踐」工作紙，鼓勵他們從「起居生活研究」工作紙內二十四項起居項目中，選取一項能自我照顧的起居生活習慣（或自訂），並嘗試達成所訂立的目標。
- 2. 教師於一個月後檢視學生的進度或表現，然後讚揚表現良好的學生，請他們與其他學生分享實踐經驗。

教學策略

鼓勵學生以自律態度養成自我照顧的習慣，以達到利己利人的目標。



姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

附件一 (學生工作紙 1)

起居生活研究

1. 下列有二十四項起居生活事項，請你選出三項能自我照顧的項目，並在該項目的空格中用藍色筆簽上自己的名字。
2. 然後在班中找出三個與你選了相同項目的同學，邀請他們用紅色筆在該項目的空格上簽名。
3. 你也用紅色筆為其他同學簽名。

洗衣服	煮飯	按時起牀	定時做適量運動
熨衣服	進餐前安排餐具	鋪牀單	有節制地看電視
摺衣服	進餐後收拾餐具	起牀後整理牀鋪	自動自覺做功課
把衣物存入衣櫃	洗碗	按時洗澡	自動自覺溫習
擦亮皮鞋	飲水後把水杯放回原位	定時洗頭	自己等校車
穿足夠禦寒衣物	自己燒開水	如廁後沖廁	小心橫過馬路



姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

起居生活實錄

請參考以下例子，填寫：

例子： 那次的情況是：那次我把皮鞋擦亮，準備參加哥哥的畢業禮。
 完成後：我穿上擦亮了的皮鞋，受到哥哥的同學及老師的讚賞，我覺得很高興！

1. 請你從「起居生活研究」工作紙上所列的二十四項照顧自己起居項目中，找出一項你曾經感到愉快的經驗，寫下來與大家分享。

那次的情況是：

完成後：

2. 請你從「起居生活研究」工作紙上所列的二十四項照顧自己起居項目中，找出一項你最「自動自覺」照顧自己的經驗，寫下來與大家分享。

那次的情況是：

完成後：

3. 請你從「起居生活研究」工作紙所列的二十四項照顧自己起居項目中，找出一項是你覺得最困難但最終都能照顧自己的經驗，寫下來與大家分享。

那次的情況是：

完成後：



姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

自我照顧計劃實踐

1. 我最想自我照顧的起居事項是：

2. 我的一週計劃及實際進度：

以



：表示能夠做到



：表示勉強做到



：表示未能做到

第一日：

第二日：

第三日：

第四日：

第五日：

第六日：

第七日：

3. 我的感想：



簡報概覽

簡報 1

單元一：個人成長及健康生活

事件：我會照顧自己的起居

簡報 2

(活動一)

「照顧自己」小統計

1. 起牀後整理牀鋪。
2. 收拾自己用過的物件，把它放回原位（如：書本、玩具或鞋子等）。
3. 用膳前幫忙預備。
4. 用膳後幫忙收拾。

簡報 3

(活動二)

起居生活實錄

1. 一次自我照顧的愉快經驗。
2. 一次最「自動自覺」的自我照顧經驗。
3. 一次覺得最困難，但最終都能做到的自我照顧的經驗。

簡報 4

(活動二)

1. 負責任

照顧自己的起居，是每一個人的本分；每一個人都是家庭的一分子，有責任保持家居的整潔。

2. 自律

不用別人提示便去做，或因應情況而自動自覺去做，這是一種自律的生活態度，也是自我管理的良好表現。

3. 利人

我們在日常生活中照顧自己，使家人可減少操勞及騰出時間處理其他事務。

簡報 5

(活動三)

長大的感覺

1. 完成「起居生活研究」與「起居生活實錄」活動後，你有什麼感受？
2. 別人的欣賞帶給你什麼感受或啟發？
3. 你認為你能照顧自己嗎？為什麼？