生活事件2 我學會了打扮自己

概　　要	學生往往只羨慕別人，而不懂得欣賞自己，他們多從外表打扮上建立自己的形象，因而盲目追隨潮流；或走向極端，不顧自己給別人的印象，毫不打扮。這些現象說明了青少年不太懂得如何正確塑造自己的形象。透過本示例，協助學生明白打扮自己的目的，以及欣賞自己的獨特性，以簡樸和整潔的方式打扮自己。
學習目標	● 反省及明白打扮自己的目的，並學會以簡樸、尊重自己和配合場合作為打扮的原則 ● 欣賞及肯定自己的獨特性和優點
價值觀/態度	● 簡樸 ● 尊重自己及他人 ● 個人獨特性
共通能力	批判性思考能力
學習活動	1.「潮流預告」匯報及分享　（10分鐘） 2.我是衣評專家　（20分鐘） 3.我最美麗　（5分鐘）
教學材料/工具	1.「潮流預告」工作紙（附件一）：每學生一份 2.「我是衣評專家」工作紙（附件二）：每學生一份 3.「我是衣評專家」角色卡（附件三）八張(1-8)
課前準備	請學生於課前完成「潮流預告」工作紙，並於課堂分享。此活動目的是增加學生的學習興趣。若未能安排，教師可自備數本潮流刊物，用來帶領分享。
跟進活動	教師請學生以「終『生』美麗」（包括自己的身型、性格、獨特性等）為題，撰寫文章（字數視乎學生程度），並在交回後由教師選出五篇內容積極及健康的作品，貼在壁報板上。

活動一 潮流預告匯報及分享

教學時間 ： 10分鐘
教學材料/工具 ：「潮流預告」工作紙（附件一）：每學生一份

內 容

1. 教師請學生匯報所搜集的資料。

2. 教師向學生提問：
   (a) 你的衣物有多少是現時流行的款式？
   (b) 你買它們的原因是什麼？
   （人有我有、不可以「out」、舒服、適合自己身型和身分……）
   (c) 你認為打扮自己是為了什麼？
   （尊重自己及他人，增強自信，或只是表現和突出自己？）

3. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：
   (a) 衣服是用來遮蔽身體和保暖的；
   (b) 打扮自己是**尊重自己及他人**的表現，也是保護自己的身體；
   (c) 衣着應以舒服簡潔，配襯自己及適合場合為原則。

注意事項：

◆ 教師可搜集青年人刊物，展示其中的服裝廣告。

教學策略

◆ 讓學生在較輕鬆和自然的氣氛下，檢視他們在打扮自己時的心態和價值觀，以及不斷追趕潮流的原因。

活動二　我是衣評專家

教學時間　：20分鐘
教學材料/工具　：1.「我是衣評專家」工作紙（附件二）：每學生一份
2.「我是衣評專家」角色卡（附件三）八張（1-8）

內　容

1. 教師派發給每學生一份「我是衣評專家」工作紙及將學生分為八組，每組獲派一張「我是衣評專家」角色卡。
2. 這套卡有四個主角，卡上分別印有每個主角在一個特定的情境中有恰當和不恰當的衣着（包括：性格、身型特點、出席場合等），學生需要根據以上的資料，討論卡中主角的打扮是否恰當的原因（包括衣物、髮型、飾物等），並把答案寫在工作紙上：

第一組角色卡(1)及第二組角色卡(2)
情境一：葬禮（巧兒）

第三組角色卡(3)及第四組角色卡(4)
情境二：BBQ聚會（雪盈）

第五組角色卡(5)及第六組角色卡(6)
情境三：婚禮（文俊）

第七組角色卡(7)及第八組角色卡(8)
情境四：見工面試（子龍）

3. 教師向學生提問：
(a) 你所負責評審的主角是誰？
(b) 你認為主角的打扮是否恰當？原因何在？（最少列舉三項）
(c) 你有相似（打扮是否恰當）的經驗嗎？請分享。
(d) 你認為造成主角的打扮是否恰當的原因是什麼？
(e) 你在打扮自己時，會考慮什麼呢？是場合、身型，還是其他？

教學策略

- 讓學生明白及應用於不同場合選擇不同的衣服和打扮，以表示對自己和對他人的尊重。
- 讓學生明白不同身型和性格，也影響打扮和選衣之道，所以應先掌握自己的情況和需要，而非盲目跟從潮流。

內　　容

4. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：
打扮自己是為了配合不同場合，以示尊重他人和自己。如葬禮（情境一）、婚禮（情境三）及見工面試（情境四）等應穿着大方得體，尊重場合的服式，而非只以自己喜好作出發點。出席較輕鬆的場合，如BBQ聚會（情境二）則可作較簡單輕便的打扮。

此外，打扮要配合個人的性格、身型和獨特性，而「不是」：

(a)跟風、人有我有

有些學生會忽略每個人的獨特性，潮流鼓吹什麼，就穿什麼。

(b)想怎樣就怎樣

① 學生常以自己為中心，沒有顧及別人的意見和感受。

② 恰當的裝扮既可表現個人品味，同時可以令別人覺得被尊重。

(c)標奇立異、「扮」不驚人死不休

喜歡別人注意他們，但卻只注重外觀上的修飾，忽略了個人內在品格和修養。

(d)要「靚」不要命

有些學生會刻意作暴露的打扮，或傷害自己身體（穿鼻環、臍環等）。

教學策略

◆ 此活動集中讓學生檢視他們會否在打扮自己時犯上「四個不是」，以致迷失自我。

活動三　我最美麗

教學時間　：　5分鐘

內　　容

1. 教師與學生分享：
   曾有人說：「一個最『靚』的人，就是做回自己的人。」
2. 教師向學生提問：
   (a) 你同意以上的說法嗎？原因何在？
   (b) 若你按「做回自己」的打扮原則，你會如何打扮自己？
   (c) 改變打扮的原則對你有什麼啟發？
   (d) 你相信自己是一個美麗的人嗎？原因何在？
3. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：
   (a) 學生盲目地花大量金錢、精神和時間去追趕潮流，努力打扮自己，這是一個錯誤的舉動，因為潮流永無終止和不斷改變。
   (b) 人的真正自信和美麗並非只在外表上，是要建立於內在的品格和價值觀上。個人的獨特性是無法打扮出來的，是由內至外地散發出來。
   (c) 教師鼓勵學生接納及做回自己，走出追趕潮流的陷阱。
   (d) 打扮自己，最重要的原則是**簡樸、適合自己**和**配合場合**。

教學策略

- 讓學生明白「做回自己」包括了解及接納自己的身型、外表和性格的長短處，不會盲目跟隨潮流和羨慕別人的打扮。
- 鼓勵學生從正面發掘和欣賞自己的獨特性。

跟進活動：終「生」美麗

- 教師請學生以「終『生』美麗」（包括自己的身型、性格、獨特性等）為題，撰寫文章（字數視乎學生程度），交回後由教師選出五篇內容積極及健康的作品，貼在壁報板上。

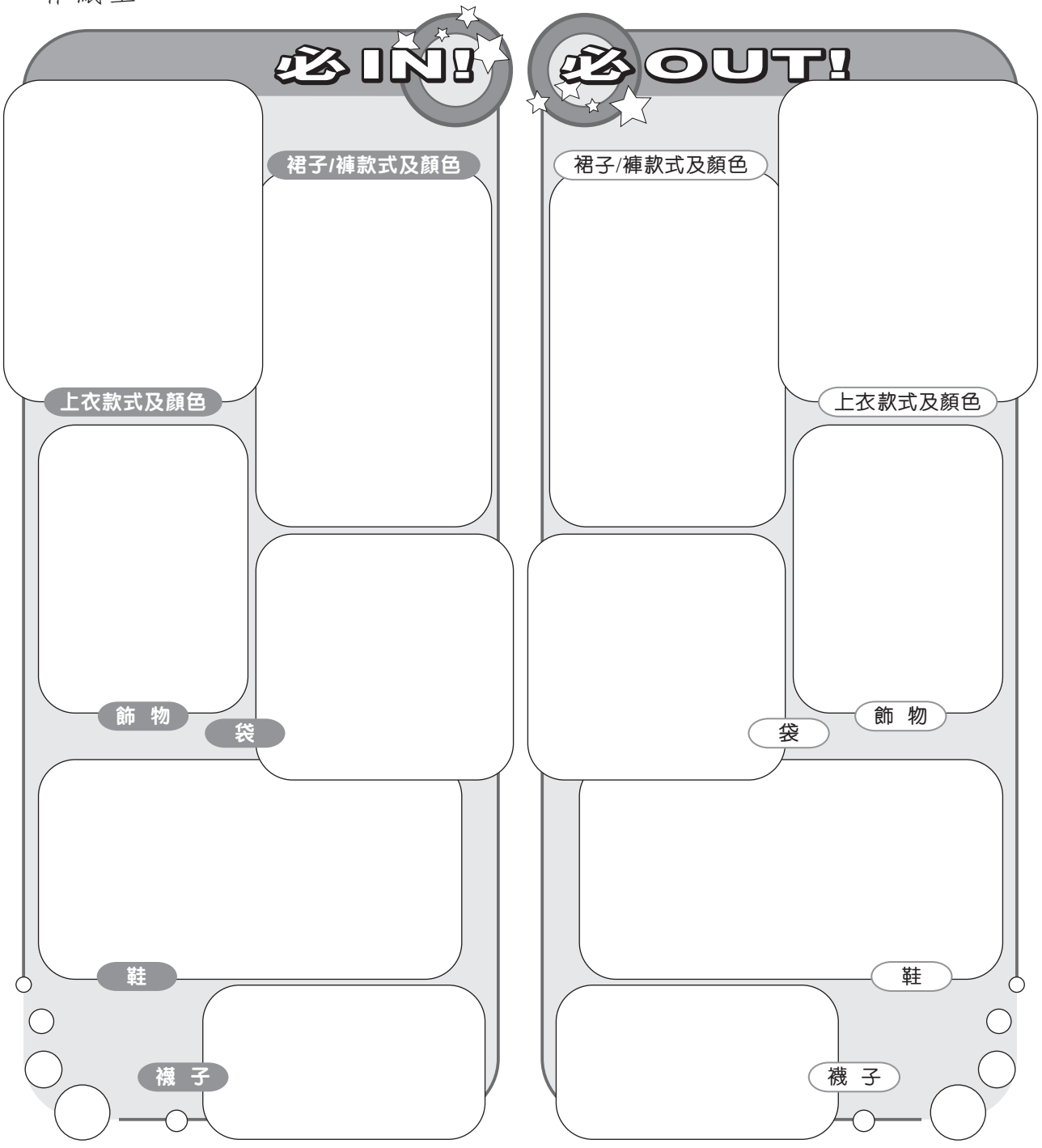
教學策略

令學生發掘和欣賞他們的獨特性。

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

潮流預告

你是NO!雜誌潮流版記者，請在你所熟悉的時裝雜誌或刊物中，就你所屬性別，搜集最受歡迎和最時髦的資料或圖片，並貼在工作紙上。



姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

我是衣評專家

Q1:你所負責評審的主角是：

Q2:你認為主角的打扮是否恰當及原因：(最少列舉三項)

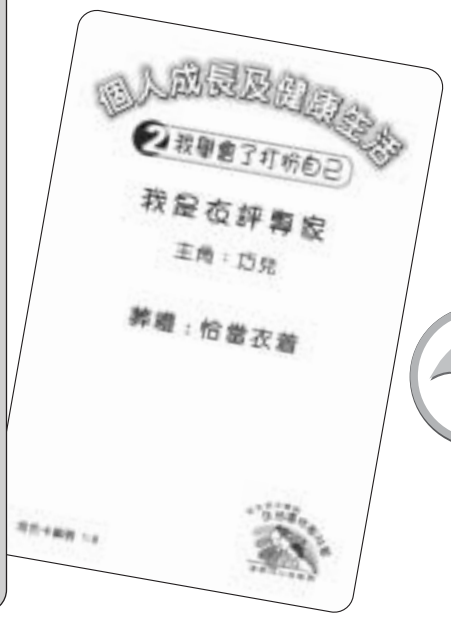
Q3:你有相似(打扮是否恰當)的經驗嗎？請分享。

Q4:你認為造成主角的打扮是否恰當的原因是什麼？

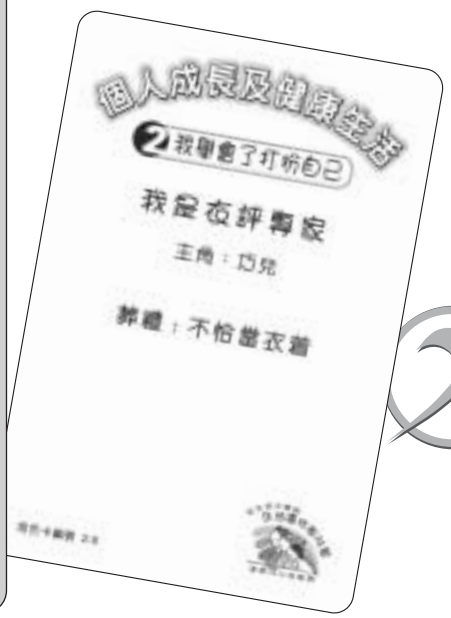
Q5:你在打扮自己時，會考慮什麼呢？是場合、身型，還是其他？

我是衣評專家

情境一：葬禮（巧兒）



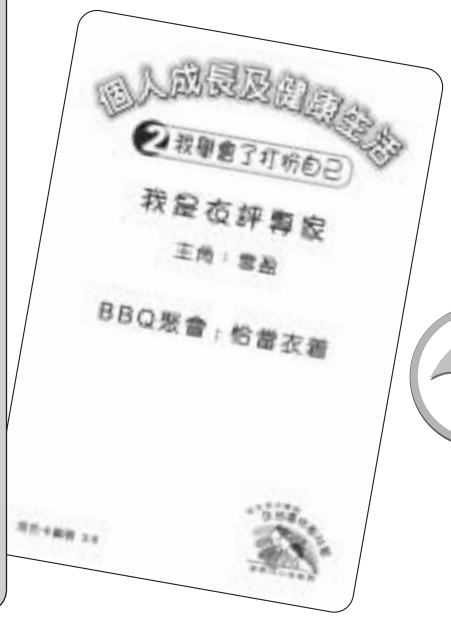
角色卡編號 1/8



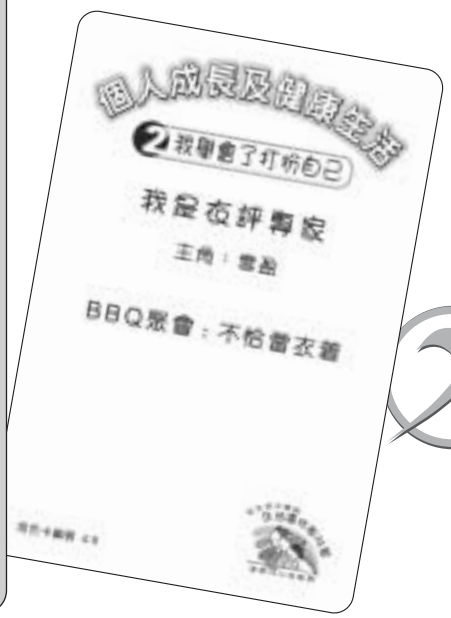
角色卡編號 2/8

我是衣評專家

情境二：BBQ聚會（雪盈）



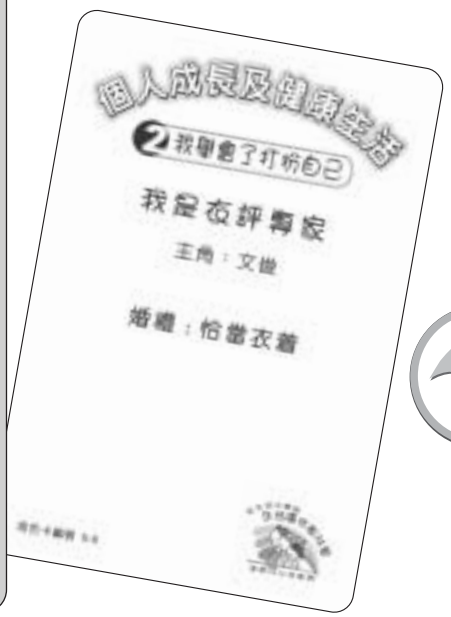
角色卡編號 3/8



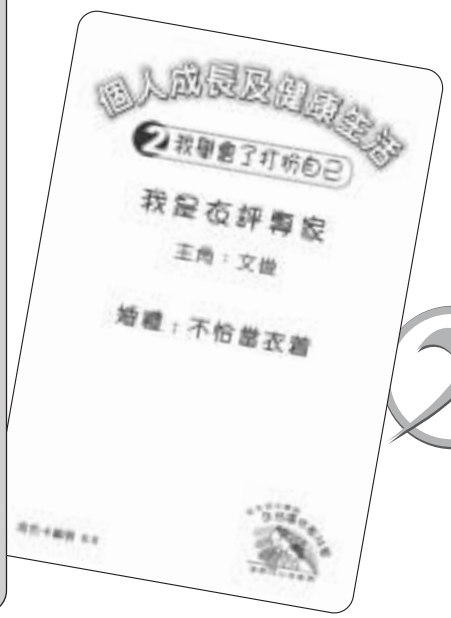
角色卡編號 4/8

我是衣評專家

情境三：婚禮（文俊）



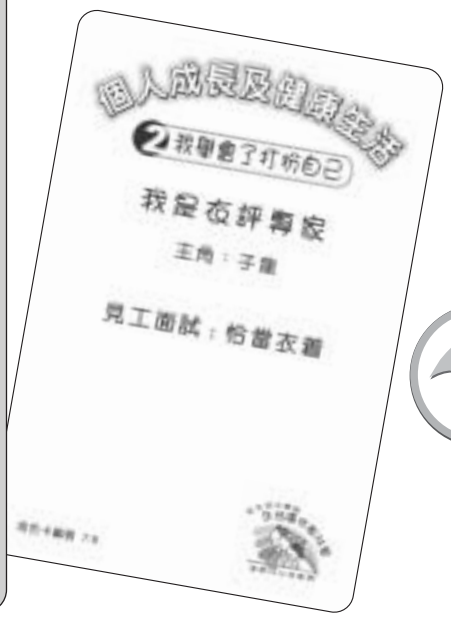
角色卡編號 5/8



角色卡編號 6/8

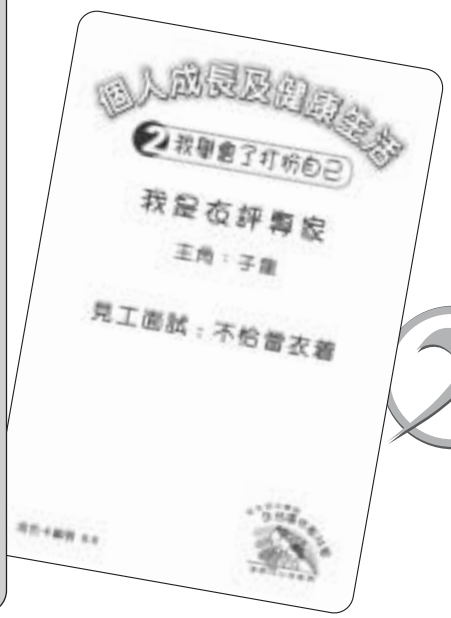
我是衣評專家

情境四：見工面試（子龍）



恰當衣着

角色卡編號 7/8



不恰當衣着

角色卡編號 8/8

簡報概覽

簡報1

單元一：個人成長及健康生活

事件：我學會了打扮自己

簡報2 (活動一)

「潮流預告」

你是“NO”雜誌潮流版記者，請在你所熟悉的時裝雜誌或刊物中，就你所屬性別，搜集最受歡迎和最時髦的資料或圖片，並貼在工作紙上。

必「In」
必「Out」
項目：1. 上衣款式及顏色　2. 裙子/褲款式及顏色　3. 飾物　4. 袋　5. 鞋　6. 襪子

簡報3 (活動一)

問問你……

1. 你的衣物有多少是現時流行的款式？
2. 你買它們的原因是什麼？（人有我有、不可以「out」、舒服、適合自己身型和身分……）
3. 你認為打扮自己是為了什麼？
   （尊重自己及他人，增強自信，或只是表現和突出自己？）

簡報4 (活動一)

打扮自己是……

1. 衣服是用來遮蔽身體和保暖的；
2. 打扮自己是尊重自己及他人的表現，也是保護自己的身體；
3. 衣着應以舒服簡潔，配襯自己及適合場合為原則。

簡報5 (活動二)

「我是衣評專家」

1. 你所負責評審的主角是誰？
2. 你認為主角的打扮是否恰當？原因何在？（最少列舉三項）
3. 你有相似（打扮是否恰當）的經驗嗎？請分享。
4. 你認為造成主角的打扮是否恰當的原因是什麼？
5. 你在打扮自己時，會考慮什麼呢？是場合、身型，還是其他？

簡報6 (活動二)

穿衣之道……

✓配合場合　✓適合個人性格、身型
✗想怎樣就怎樣　✗標奇立異、扮不驚人死不休
✗要靚不要命　✗跟風、人有我有

簡報7 (活動三)

你最美麗……

1. 曾有人說：「一個最『靚』的人，就是做回自己的人。」
2. 「做回自己」包括了解及接納自己的身型、外表和性格的長短處，不會盲目跟隨潮流和羨慕別人的打扮。