

1.1 自我認識及發展-我係「我」¹

目標：

- 1) 讓學生認識個人的能力、長處及接受自己的短處；
- 2) 讓學生認識自己是獨特的個體。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：附件一及二：「示範樣本」及「自我睇真 D」工作紙

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	熱身活動：鏡中人(二人一組) 1. 第一環節，一位學生負責自由創作動作，另一位學生則負責做鏡子（模仿對方的動作，同步進行）。(1 分鐘) 舉例動作： 舉高雙手慢動作地拍手三次、雙手交叉按著耳朵，把舌頭伸出來、把手放在頭上原地踏十步。 2.第二環節，調換角色。(1 分鐘) 教師訪問同學： 甲、對方模仿你做動作容易還是你模仿別人做動作較容易？為甚麼？ 乙、模仿別人做動作有甚麼困難？ 小結： 甲、模仿別人是困難的，因為我們不是對方，他認為容易的動作 / 速度，我們可能會覺得困難，因為我們每一個人都是不同的。 乙、每個人都是獨特的個體，每個人也有自己的想法和強弱項。	
25 分鐘	主題活動：(由於片長不一，請因應實際情況增減其他教學活動時間)	

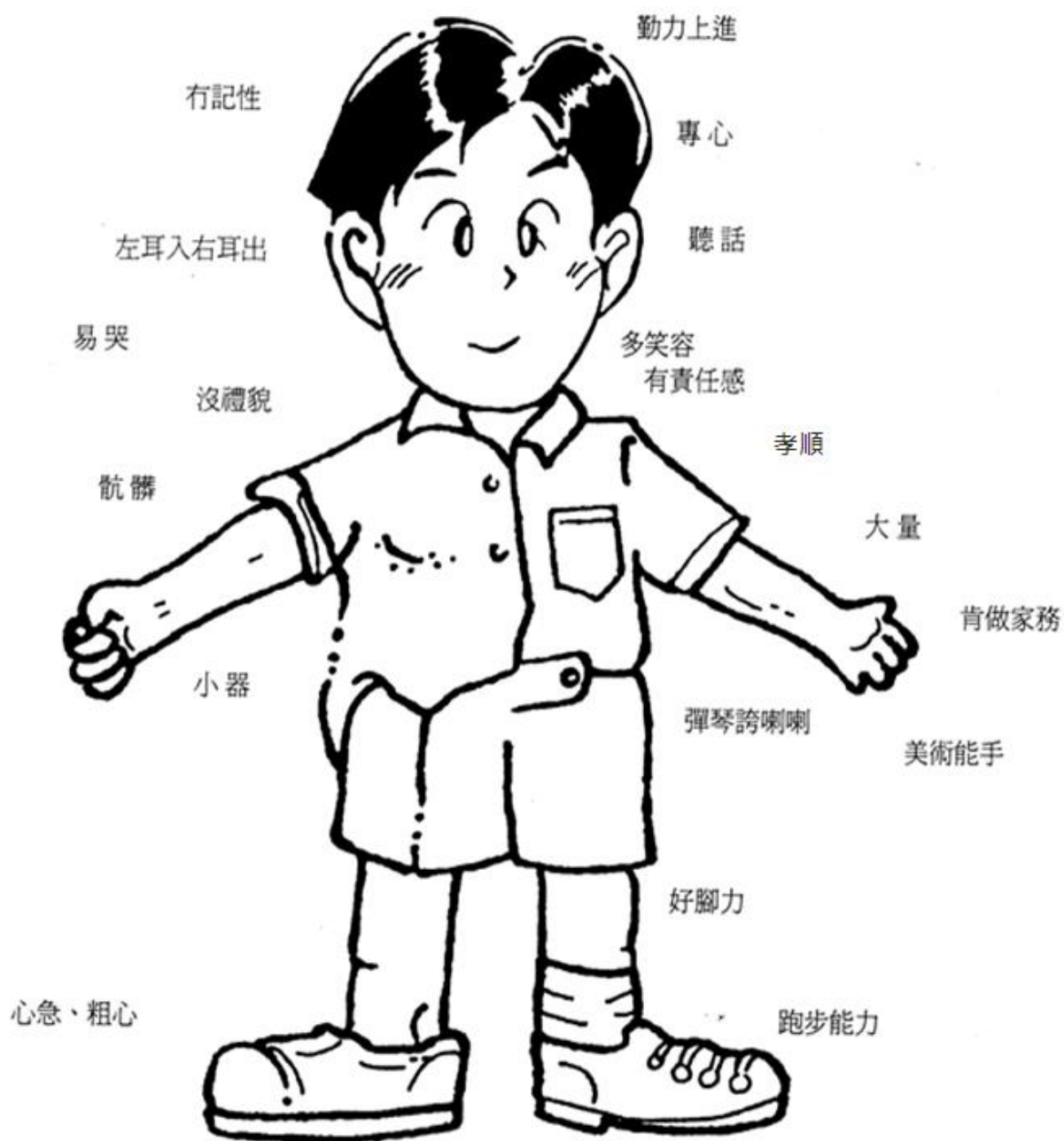
¹取材自香港特別行政區教育局《WE 正向動力計劃》教材

版權屬教育局所有，歡迎引用或轉載本教學資源作非牟利教育用途，惟使用時請註明出處

	1. 網上觀看主題影片：【醜小鴨】粵語卡通。 第一節播放(由 0：26 至 1：41) https://www.youtube.com/watch?v=ToyrdRZcfqE (片長 7：31) 2. 教師訪問同學： 甲、請你形容醜小鴨的外表和獨特之處。 乙、醜小鴨有甚麼遭遇？ 丙、如果你是醜小鴨，面對鴨姨姨的反應，你會有甚麼感覺和反應？ 3. 從討論中，帶出有自信心及缺乏自信心同學的不同表現，教師可利用簡報解說。 1) 缺乏自信心同學的表現：(只供參考) 甲、對於別人的批評會過份敏感。 乙、模仿別人的表現去討好他人。 丙、一定要獲得別人的認同。 丁、習慣用負面的說話去形容自己和他人。 戊、不喜歡自己的外表。 己、對別人的稱讚會不知所措。 2) 有自信心同學的表現：(只供參考) 甲、對於別人的批評，會多作反思。 乙、不會隨便跟風，敢於與別不同。不會時常要求別人的認同。 丙、習慣用正面的說話去形容自己和他人。 丁、接納自己外在的特點及準確地描述自己的能力。 戊、勇於接受對別人對自己的稱讚。 己、懂得用合宜的方式表達自己的情緒。 4. 教師利用「示範樣本」與學生討論個人的能力表現、長處及短處等。	*如果相關網上影片已被刪除，學校可自行選取類同的影片代替 附件一：「示範樣
--	---	---

	5. 學生參照「示範樣本」的形式，在「自我睇真 D」填上個人能力表現、長處及短處等，讓學生接納及積極改善個人不足之處。教師說明不會收集工作紙，只給學生用作自我認識及與同學分享。 6. 完成後，二人一組，互相分享自己的看法、感受和意見。從而增加對自己及別人的了解。 甲、分享自己一個優點及不足之處。 乙、欣賞對方一個優點及不足之處。 *安排兩至三組同學匯報。 7. 教師提問 甲、當你聽到同學分享 / 評價對你的意見及看法時 (包括你的能力、長處及短處)，你會有甚麼感受？ 乙、今天有同學提出了你個人不足之處，你會怎樣處理呢？ (接納及積極改善) 丙、面對別人的不足之處，你會如何去幫助他們？	本」 附件二：「自我睇真 D」工作紙
5 分鐘	反思及教師總結： 教師鼓勵學生分析自己的能力，發掘自己的長處及接受自己的短處，學習與友人分享大家的看法、感受和意見，從而增加對自己及別人的了解，並學習欣賞自己及別人的優點，接納及積極改善個人不足之處，做一個自尊感高的學生。	

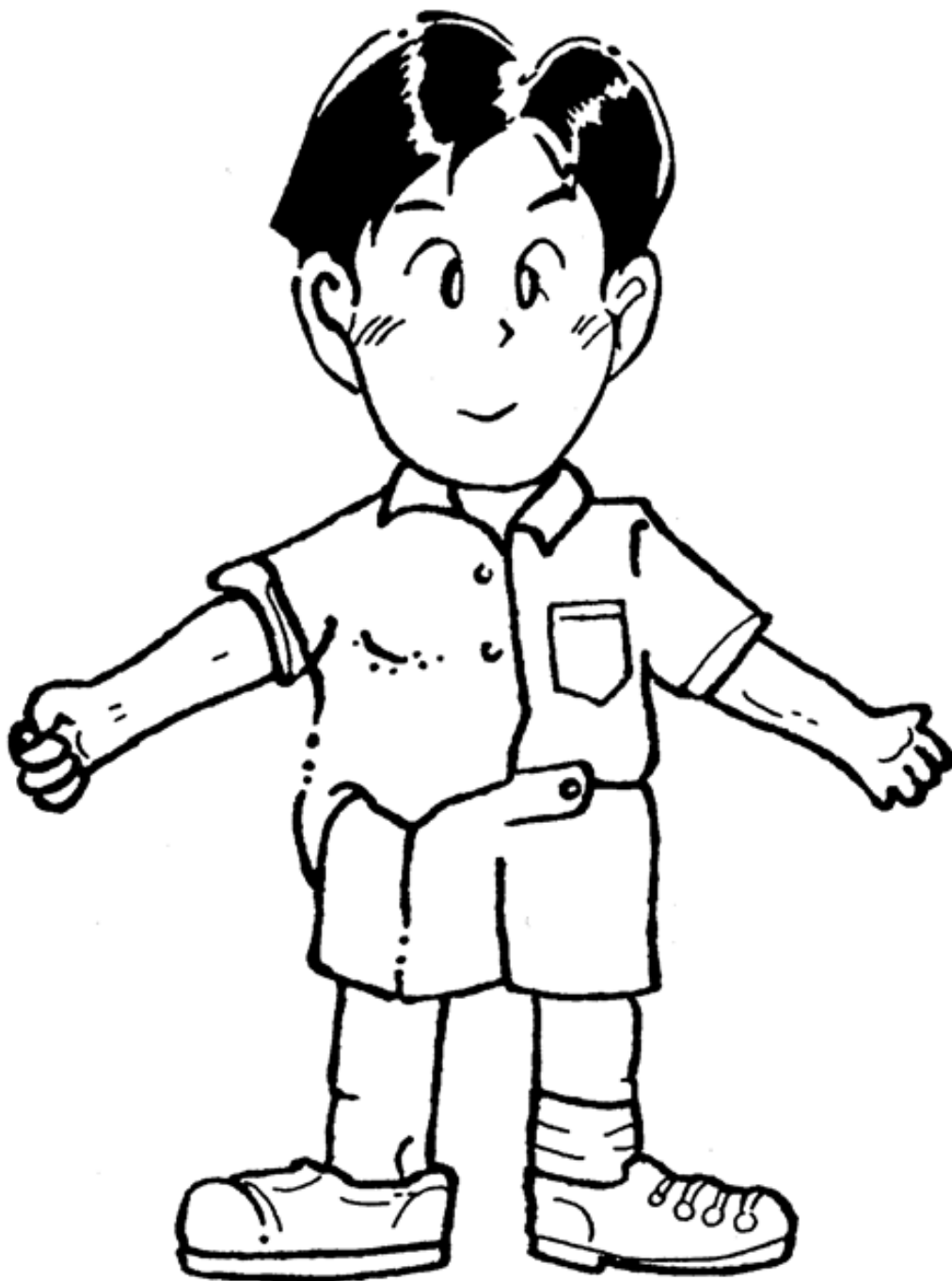
「示範樣本」



「自我睇真 D」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

請填上個人的能力表現、長處及短處等。



1.1 自我認識及發展-「我是寶」²

目標：

- 1) 鞏固學生「自我肯定」思維的重要性；
- 2) 讓學生懂得欣賞自己的長處，以增強對自我的認同；
- 3) 讓學生明白自己是獨特的，懂得以逆向思維抗拒負面的言論。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：附件一及二：我是「寶」工作紙

程序：

時間	活動內容	備註
3 分鐘	重溫上一節所學的內容：我係「我」。	
5 分鐘	熱身活動一：「貓怕老鼠」小測試 1. 教師邀請同學一句一句跟他/她說： 甲、我是一隻老鼠！ 乙、我是一隻大老鼠！ 丙、我最喜歡的是米奇老鼠！ 1. 教師突然問同學：「貓最怕的是甚麼？」 2. 部份同學或會不經思索說出：「貓最怕老鼠！」 3. 討論： 甲、為何有部份同學說「貓最怕老鼠」？ 乙、原因何在？ 丙、引證了甚麼？ 教師說明每一個人的思想和信念，很容易受別人的說話所影響，很容易成為自己心智發展的「絆腳石」(人云亦云)。所以，每個人都要明白「肯定自我」的重要。 熱身活動二：「升降手」小測試(想像遊戲) (七成八歲或以上智力正常的學生會依照導師的引導，不經不覺移動他們的手，右手下沉，左手上升)。 1. 教師向學生說：	

² 取材自香港特別行政區教育局《WE 正向動力計劃》教材

版權屬教育局所有，歡迎引用或轉載本教學資源作非牟利教育用途，惟使用時請註明出處

	(教師請全體學生起立，做三下深呼吸，吩咐學生暫時放鬆自己，專注他的說話。) 甲、將雙臂向前伸直，左手手掌向上，右手手掌向下，然後請學生閉上眼睛。 乙、請學生想像一下：先把右手握成拳頭，想像在拿著一塊大石頭，左手則完全放鬆，想像手腕上綁着一個好大的氫氣球；然後繼續專心想像 (教師需要不斷描述：石頭越來越重，而左手越來越輕)。 丙、教師請學生繼續想像，全神貫注的想像，你越專心，你就越感覺右手越來越重，越來越往下降；而左手越來越輕，越來越往上升。 丁、教師看見小測試有效果 (右手下沉，左手上升)，就停止重複描述，然後可以說：1、2、3，吩咐學生逐漸睜開眼睛，看看他們的手，看看自己有甚麼事發生。 2. 討論： 甲、部份同學右手下沉，左手上升？原因何在？ 乙、引證了甚麼？ 3. 教師說明每一個人的思想和信念，很容易受別人的說話所影響，很容易成為自己心智發展的「絆腳石」。所以，每個人都要明白「肯定自我」的重要。	
10 分鐘	主題活動一： 1. 網上觀看主題影片：【醜小鴨】粵語卡通。 第二節播放(由 1：40 至 7：08) https://www.youtube.com/watch?v=ToyrdRZcfqE (片長 7：31) 討論： 甲、醜小鴨將自己與鴨哥哥、鴨姐姐比較時，牠有甚麼反應？對自己有甚麼看法？ 乙、醜小鴨面對羊咩咩太太、兔姐姐和貓頭鷹先生的回應，牠有甚麼反應？ 丙、如果你是醜小鴨，面對眾人回應，你會有甚麼感覺？有甚麼反應？ 丁、故事中說明醜小鴨有甚麼過人的地方？你有甚麼看法？	*如果相關網上影片已被刪除，學校可自行選取類同的影片代替

	2. 小結： 甲、醜小鴨有個人獨特之處，我們每個人也有個人獨特之處，我們要相信自己是唯一，我有優點特質的。 乙、學習接納對別人和自己的不同。	
15 分鐘	主題活動二： 1. 四人一組，請學生把自己的姓名寫在工作紙中「我欣賞的同學姓名」一欄內，然後在組內隨機抽一張寫有其他同學姓名的工作紙，將該同學的優點寫出。點評的同學亦須於完成後，填寫工作紙上姓名、班別、日期，再親手交給該同學。工作紙完成後，建議教師把作品張貼於課室或校園內。 *安排兩至三組同學匯報。 *提供給學生的形容詞：誠實、守時、溫柔、活潑、體貼、文靜、勤力、積極、勇敢、外向、聰明、慷慨、堅強、孝順、有愛心、有責任感、有禮貌、樂於助人、有服務精神...	附件一：我是「寶」工作紙
2 分鐘	反思及教師總結： 人生滿希望，我是獨特的，我是一個有用的人，我可以把我的強項發揮出來。	「我的成長札記」/ 附件二：我是「寶」工作紙

「我是寶」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

請寫上你同組一位同學的名字及他 / 她的一個優點(或多於一個)，完成後再送給他 / 她。

我欣賞的同學姓名：_____



優點(可寫/圈多於一個)：(例子：有愛心)

有責任感	守時	溫柔	活潑	體貼	文靜	勤力	積極	勇敢
樂於助人	慷慨	堅強	孝順	有愛心	外向	有禮貌	誠實	聰明
其他：_____								

描述其中一項事件反映這優點特質：(可用圖畫或文字表達)

(例子：小明常主動教導同學做功課。)

「我是寶」工作紙

請在「我的成長札記」完成：「我是寶」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

請完成以下句子：

1. 很多人叫我_____ (花名 / 乳名)。其實，
2. 我是比較喜歡別人叫我_____，希望大家都能夠這樣叫我。
3. 我的樣子看來是 平凡 / 俊俏 / 美麗，我最滿意自己的地方是_____。
4. 請寫下你的三至五個優點...



1.1 我的光榮紀錄³

目標：

- 1) 讓學生肯定自己的努力和潛能；
- 2) 鼓勵學生自信地表達自己的貢獻和成就。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件： 附件一：「我的光榮紀錄」工作紙

程序：

時間	活動內容	備註
3 分鐘	重溫上一節所學的內容：我是「寶」	
5 分鐘	熱身活動一： 1. 教師請學生想想，在以往參加的課外活動、服務或學業有甚麼成就？或值得回味的地方？ 甲、教師請幾位學生說出參加的課外活動、服務或學業有甚麼成就？或值得回味的地方？學懂了甚麼？	
10 分鐘	主題活動一： 1. 學生分成 4-6 組(按班中平常分組進行)，其中再分成兩人一組。 2. 著學生比較與組員大姆指的分別(如：功用、大少、形狀、顏色等。 討論： 1. 教師分別在各組中請幾位學生分享他/她大姆指的用途(板書用途)。 2. 教師請幾位學生分享他/她與組員大姆指的分別(如：大少、形狀、顏色等(板書分別)。 3. 教師請幾位學生分析他/她發現(異中有同，大家都相近，但不盡相同)。 4. 教師指出：雖然每個同學大姆指在大少、形狀及顏色各有不同，但各同學大姆指都有相近的功能。 5. 每個同學跟大姆指一樣，只要多留心自己、發掘及努力發展自己的強項，自然有自己的成果。	

³ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育 - 精選教案(2008)》教材-學業篇～我的光榮紀錄
版權屬教育局所有，歡迎引用或轉載本教學資源作非牟利教育用途，惟使用時請註明出處

15 分鐘	1. 教師請學生填寫工作紙「我的光榮紀錄」。 2. 教師請學生兩人一組，彼此分享工作紙的內容。 3. 教師請兩三位學生把自己的光榮紀錄向全班發表。教師鼓勵其他學生鼓掌表示支持和欣賞，以增強發表者的自信心。 4. 教師鼓勵學生繼續發掘自己的潛能。	「我的成長札記」/ 附件一：「我的光榮紀錄」工作紙
2 分鐘	反思及教師總結： 教師總結每個人都有其獨特性，亦有一定的潛能。以往的一切努力，都會累積成一種經驗、成就或貢獻。這些都會成為我們的光榮紀錄。我們在活動中積極參與，對整個活動也是一種貢獻。只要發掘出自己的長處，付出努力，累積經驗，一定有所成就。	

「我的光榮紀錄」工作紙

請在「我的成長札記」完成：我的光榮紀錄工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

(一) 潛能+努力=成就：

	我參加過的課外活動、服務或優良學業成績紀錄 (經驗 / 成績 / 獎勵 / 獎項)	年份
1.		
2.		
3.		

(如篇幅不夠，可自行加頁填寫)

(二) 有新希望=跨越成就

我希望發展的地方是：_____

有助我發展的方法是：_____

(三) 未來的我：

我希望達到的成果是：_____

1.2 目標訂定篇：目標訂定⁴

目標：

1. 讓學生認識達成目標要有計劃及行動；
2. 讓學生了解推行目標時要抗拒誘惑；
3. 讓學生明白實踐目標時要堅持，不輕易放棄。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：一支原子筆；附件一：「訂定目標之原則」字卡；附件二：「大樹」圖；附件三「目標」蘋果卡

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	遊戲一：堅持到底 1. 首先，教師派發一支筆 / 雪條棒予每一位學生，並且請他們將原子筆放於自己的手腕上(手背面向天)。 2. 將放了原子筆的手提高與肩膊成一直線。 3. 提示學生自己須訂下目標，估計原子筆可停留於其手腕上多少分鐘，然後定出多少時間(建議最少五分鐘)。 4. 手腕上的原子筆不能掉在地上，故此手腕需要繼續保持提高與肩膊成一直線；若有學生不小心把原子筆掉倒地上，該學生需立刻拾回原子筆並繼續維持原有的動作。 5. 遊戲進行期間，教師可以用口頭方式鼓勵學生堅持到底，以實踐其目標。 6. 遊戲過後，教師與學生一同分享及總結該活動體驗。	一支原子筆
25 分鐘	活動一：訂定目標 1. 教師將學生分為每四人一組。 2. 教師預先將每張大樹圖卡分成 8 份，分割的模式可以不同；連同蘋果卡放於公文袋內。 3. 每組學生都派發 1 份大樹拼圖，然後請學生訂立一個目標時間來完成該拼圖。 4. 完成大樹拼圖後，教師請學生抽出印有不同的「目標」的蘋果卡。	附件一：「訂定目標之原則」字卡； 附件二：「大樹」圖； 附件三「目標」蘋果卡

⁴ 取材自香港特別行政區教育局《成長的天空(小學)》小五課程

版權屬教育局所有，歡迎引用或轉載本教學資源作非牟利教育用途，惟使用時請註明出處

	- 並討論蘋果卡上的目標是否符合「目標訂定的六大原則」，將之掛在樹上(放在拼圖上)，時限為三分鐘。 - 教師請一、兩組學生讀出掛在樹上的蘋果卡及解釋他們的決定。 - 教師跟進解說蘋果上的「目標」。 教師總結： - 訂定目標只是實踐目標的第一步，並需付諸實行，才能把目標實現。 - 還要定時作出檢討：目標是否符合訂定目標的原則？自己是否還有改進的空間？是否需要作出修訂。 - 檢討的過程可幫助及確保我們實現目標。 - 目標的達成時，令自己充滿信心，勇於面對挑戰，向更高的目標進發。	
5 分鐘	反思及教師總結： - 實踐目標並不是容易的事，過程中必有很多誘惑阻礙，我們必須以堅持，不輕易放棄的態度來抗拒誘惑。 - 若抱有樂觀感，我們會有動力嘗試各種方法，終會達成目標。 - 著學生回家按目標訂定的六大原則訂下 1 個目標，下一節分享	

「訂定目標之原則」字卡



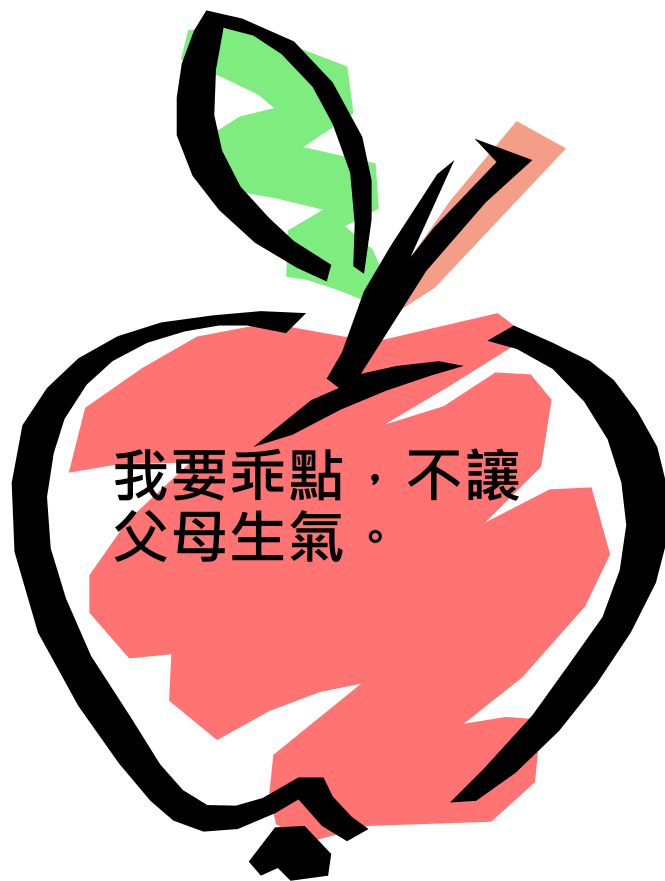
個人化	可量化
要檢討	要具體
有時限	有挑戰性

樹木(放大至 A3 紙)



「目標」蘋果卡





教師用答案建議

1. 我要儲蓄一百元。

符合個人化的原則(要達到目標的是自己)，儲蓄多少錢亦可量化，但這個例子沒有說明用多少時間儲蓄，亦沒有提及何時做檢討，因此，這個目標不算具體。

2. 我要在今年考到全班十名之內。

符合了個人化(要達到目標的是自己)、有時限(今年內)、具體及可量化(今年考到全班十名內)，而是否有挑戰性則要視乎訂立目標的人一向的成績如何，不過，這個例子並沒有提及何時作檢討。

3. 我要在今個星期練習跑步四次，並在期間作一次檢討。

符合了個人化(要達到目標的是自己)、有時限(今個星期)、具體及可量化(練習跑步四次)、有挑戰性(相信絕大部份學生都很少練習跑步)、並有檢討(實踐目標期間會作一次檢討)。

4. 我要妹妹取得五次默書一百分，並在期間作檢討。

這個例子雖然可量化(五次一百分)及有檢討，但並不個人化(目標是訂給妹妹的)，也沒有時限，所以不算具體，而且是否有挑戰性，要視乎妹妹平時的默書成績。

5. 我要努力讀書。

這個例子除了符合個人化的原則外，既不可量化，亦不夠具體，更沒有時限，又不能斷定是否有挑戰性。

6. 我要乖點，不讓父母生氣。

同例子 5 相同。

7. 我要在今個月內看完兩本英語故事書，並在月中檢討閱讀進度。

這個例子符合了所有原則 — 目標是由自己達成的，有時限(今個月內)，可量化(兩本書)，夠具體(看完兩本英語故事書)，有挑戰性(對小五學生而言是有挑戰性)，有檢討(在月中檢討閱讀進度)。

8. 我要在今年聖誕節親手製作一張聖誕卡送給父母。

符合了個人化、有時限(今年聖誕節)、具體及可量化(送一張聖誕卡給父母)、有挑戰性(親手製作聖誕卡)，而由於這是一次過完成的目標，所以未必需要在過程中作檢討。

1.2 目標訂定篇：「希望」⁵

目標：

1. 讓學生學習尋找適合自己的目標；
2. 讓學生學習訂立目標的原則。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件： 羽毛、附件一：「吹氣大王」

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	引起動機 1. 播放網上影片：(2：05-4：03) 跳高 (2 分 1 秒) https://www.youtube.com/watch?v=MFxB-yopnOE 2. 2017 年 5 月香港田徑運動隊代表楊文蔚小姐在田徑錦標賽取得成績是甚麼？(取得 1.81 米，本地組冠軍) 3. 參加 2017 年 8 月世界田徑錦標賽要求高度是多少？(取 1.94 米) 4. 你認為她可會失敗嗎？為甚麼？(自由作答-離 1.94 米太遠，未必是實際 / 可行的目標) 5. 楊文蔚訂立的新目標是甚麼？(目標實際：取得參加 7 月亞洲田徑錦標賽資格要求 / 成績：1.86 米，首 5 名) 6. 她有希望完成目標嗎？(有，改善跳爆發性不足 / 即場發揮) 教師分享及總結： 1. 香港女子跳高比賽中紀錄保持者楊文蔚最後在 2017 年 7 月的亞洲田徑大獎賽中做出 1.88 米 2. 目標/夢想是取得金牌和爭取自己最好的成績，兩者有甚麼分別？哪一個較合理？(目標實際+努力+不斷按表現優化目標)	

⁵ 取材自香港特別行政區教育局《希望（一）及（二）》教材

25 分鐘	活動一：吹氣大王 1. 讓同學猜想自己用手拍掌可以將羽毛拍得多遠。 2. 訂下目標距離，每人可以嘗試 3 次。 3. 看看是否能達到自己訂立的目標距離。 4. 看看是否能達到自己訂立的第二次目標距離。 5. 完成工作紙，反思為甚麼會未能達標，或探討成功達成目標的原因。 6. 可以 2 人一組比賽。 7. 請同學想想：從不同角度拍羽毛 (如從上而下、從旁邊等)，效果是否不同。 8. 要達到目的，可以嘗試不同方法。 9. 請同學分享自己的目標(如在行為、學業、興趣方面等)。 教師小結： 1. 在成長過程中，我們可以為自己尋求不同的目標，抱擁不同的希望，訂下一些長遠目標。 2. 我們有時會如楊文蔚一樣會訂下一些短期實際及可行的目標，按部就班追求長遠目標及夢想。 3. 但無論是夢想、長遠目標還是短期目標，只要是正確的，全力以赴。	羽毛 附件一：「吹氣大王」
5 分鐘	反思及教師總結： 1. 夢想 = 實際及可行目標+有方法+幹勁及決心+不斷按表現優化目標。 2. 楊文蔚滿有希望地為自己訂立目標，有解決問題的具體方法並努力實踐出來。當實踐我們的目標時，即使過程未必順利，甚或不成功，但在過程中認真付出及作出種種嘗試，就是達成下一個目標的原動力；而失敗的經驗也是通往成功之路的踏腳石。 3. 每個人都可以為自己訂立目標，擁抱不同成長階段的夢想及大大小小的目標，就讓我們一起努力和互相鼓勵，建立有夢想和充滿希望的人生。	

「吹氣大王」

目標距離	_____厘米
第一次 結果	成功達到 / 需要再嘗試
第二次 結果	成功達到 / 需要再嘗試
第三次 結果	成功達到 / 需要再嘗試

1. 我成功達到 / 需要再嘗試的原因：

2. 我可以怎樣改進自己：

1.3 沉船的選擇⁶

目標：

1. 讓學生明白各職業各有他們的功用，都是重要的。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	引起動機 1. 手腳柔軟體操活動。	
25 分鐘	活動一：沉船的選擇 1. 將學生分為 4 至 6 人一組，每一位學生都有一職。職業包括：醫生、農夫、律師、教師、船長、建築師、文員、警察、廚師、會計師。以上只是一些提議，教師可用其他職業代替。 2. 教師告訴學生他們剛沉了船，而最近的陸地只是一荒島，遠離城市很遠。救生船只可坐 3 人。在小組中學生必須在其中選出 3 人坐上救生船。他們要在荒島上協助重建家園，等待有一天有拯救隊來。每一位學生都有一職業，他們必須向其他人說出自己職業對社會的重要性並遊說組員讓他上救生船。每人只有一分鐘時間。 3. 討論後，每組派一位代表報告小組的選擇。	
5 分鐘	反思及教師總結： 1. 教師總結：每一份工作都有它的特點。工作無分貴賤；但卻因環境的需要而改變其重要性。 2. 職業的重點： ● 醫生～醫治病人 ● 農夫～耕種食物	

⁶ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育(2012)修訂版》教材

	● 律師～好口才，可遊說 荒島的主人 ● 船長～有方向感；有求救知識 ● 建築師～重建居住的地方 ● 教師～豐富知識 ● 文員～記錄每天須要及所有物資 ● 警察～維持紀律 ● 廚師～懂得煮食 ● 會計師～懂得計算及管理財物	
--	--	--

2.2 職業萬花筒⁷

目標：

1. 協助學生掌握多元化的方法取得職業資訊。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：報紙、求職雜誌、網址、附件一：「職業萬花筒」

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	熱身活動（分組遊戲）： 2-3 位學生一組。 - 於 5 分鐘內，計算今早上學至今碰到不同人士的職業，說得最多職業名稱的組別者為勝。	「我的成長札記」/ 附件一：「職業大調查」工作紙
25 分鐘	主題活動一：職業萬花筒 - 如果你想知道一些職業的資料，例如入職的要求、了解工作的情况等，你會如何取得這些資料？ 甲、與學生一同上網，瀏覽勞工處、求職的網頁。 乙、派發有關的報章、求職雜誌及與學生一同討論。 丙、派發有關教育與職業博覽會的資料，與學生一同討論。 丁、與學生一同分享從別人口中得知職業資料的經驗。 - 教師派發工作紙，鼓勵同學說出一些取得職業資料的方法。 - 教師將同學 4-6 人一組分組，討論上述其中一項取得職業資料方法，並作出簡單報告。	
5 分鐘	反思及教師總結： - 找尋職業或做任何事情，必須積極主動，努力尋找機會。 - 現今是資訊年代，我們必須學習掌握多元化的方法，例如參閱報章雜誌、互聯網、參加職業博覽會等，去取得	

⁷ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育(2012)修訂版》教案教材

	職業資訊。 3. 我們必須學習分析資料，然後才能作出理智的決定。	
--	--	--

「職業萬花筒」工作紙

請在「我的成長札記」完成：職業萬花筒工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

1. 下列是一些取得職業資訊的方法，請填上其他的方法。



2. 用上述其中的一種方法，蒐集一項職業的資料，寫出利用這方法的優點及缺點。並作簡單的報告。

取得職業資訊的方法：_____

例子：_____

優點：_____

缺點：_____

2.2 十條問題猜一猜⁸

目標：

1. 讓學生明白一些職業的特徵。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：紙盒、職業名稱卡、附件一：「十條問題猜一猜」

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	熱身活動 (分組遊戲)： 1. 同學分享個人職業志願。	附件一：「十條問題猜一猜」工作紙
25 分鐘	主題活動一：十條問題猜一猜 1. 教師準備好一些職業的名稱卡放在紙盒內。職業的名稱可包括：警察、消防員、農夫、醫生、護士、教師、救生員、船長、廚師、理髮師、巴士車長、飛機師、郵差、社工、工程師、家務助理。(請看附頁) 2. 教師邀請一位學生作小老師，抽出一張職業卡讓其他學生猜一猜。學生只可問封閉式問題，小老師只可答是或不是。最多問十題便要猜中。若猜不中，教師可給予答案並繼續抽另一職業卡讓其他學生猜一猜。 3. 在學生猜職業時，學生只可問職業的特性。例如：這職業是否要在戶外工作的？這職業是否要穿制服的？等等... 4. 教師可以把這活動作比賽，分成兩組或以上，輪流問問題及作答。	
5 分鐘	反思及教師總結： 活動完畢後教師可將那些職業逐一說明其特徵。 1. 警察：穿制服、可輪班、維持社會秩序、有危險性、要	

⁸ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育(2012)修訂版》教案教材

	受訓練。 2. 消防員：穿制服、輪班、在火場進行拯救工作、有危險性、要受訓練、有時需要高空工作。 3. 農夫：戶外工作、工作與食物有關。 4. 醫生/護士：穿制服、輪班、拯救工作、在醫院或診所工作、對人體構造有認識。 5. 老師：與書本多接觸、要有廣博的知識。 6. 救生員：戶外工作、拯救工作、熟習水性。 7. 船長：穿制服、在船上工作、周遊列國、有領導才能。 8. 廚師：室內工作、穿白色制服、飲食業、長時間工作。 9. 理髮師：室內工作、工作時要用工具、有美術眼光。 10. 巴士車長：戶外工作、工作地點很廣（全港）、常常載很多人。 11. 飛機師：空中工作、有特別訓練、周遊列國。 12. 郵差：戶外工作、要穿制服、要背很重的東西。 13. 社工：要接觸很多人、有愛心、對人的行為有興趣。 14. 工程師：戶外及戶內工作、穿戴帽子、協助起房子。 15. 家務助理：室內工作、協助家務找尋職業或做任何事情，必須積極主動，努力尋找機會。 16. 網紅（KOL / 網絡意見領袖）：電子平台上當紅的 KOL，橫跨了美容化妝、電玩、旅遊、美食、服裝穿搭、運動、語言學習等不同領域，要有好的想法及專業知識。 17. 機械人工程師：戶外及戶內工作，協助顧客設計機器人，如在工廠生產和物流自動化工作中，讓產業效率大幅提升。 18. 遊戲工程師：設計在家裡電子遊戲、流行的手機遊戲，虛擬實境遊戲。 19. 數據分析師：科技巨頭如 Google、Facebook、Apple 利用大量收集使用者的數據來拓展業務，經營 app、網店，以經由分析流量數據來得到營運的建議。 20. 生物科技工程師：把生物科技應用的醫療上，研發疫苗、採用人工智能技術來幫助篩選藥物分子，大幅加速研發藥物的過程。	
--	--	--

	21. 服裝搭配師：協助顧客服裝搭配衣服拍照。 22. 外賣員：全職承接外賣平台的訂單。 23. 動物治療師：透過動物輔助治療協助有需要的服務對象，使受助人活得更快樂及更有質素。	
--	--	--

「十條問題猜一猜」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

警察	消防員
農夫	醫生
護士	老師
救生員	船長
廚師	理髮師
巴士車長	飛機師
郵差	社工
工程師	家務助理
網紅 (KOL)	機械人工程師
遊戲工程師	數據分析師
生物科技工程師	服裝搭配師
外賣員	動物治療師

2.2 不同職業知多少⁹

目標：

1. 讓學生明白不同職業的性質和基本要求；
2. 幫助學生知道可從不同媒介取得有關不同職業的資訊。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：互聯網及報章的招聘資料、附件一：「不同職業知多少？」

程序：

時間	活動內容	備註
	教師在課堂前請學生在互聯網上搜集有關不同的職業要求； 參考資料： 1. 「政府職位空缺」內的 http://www.csb.gov.hk/tc_chi/recruit/7.html# 2. 勞工處 http://www1.jobs.gov.hk/1/0/WebForm/Default.aspx 等資料 3. 教師在課堂前請學生在報章上搜集有關不同的職業招聘廣告	
5 分鐘	熱身活動： 1. 教師請學生口頭報告蒐集職業資料的結果。 2. 教師把學生提出的職業名稱寫在黑板上，例如：教師、警察、推銷員、保安、清潔工人，生物工程師。	
25 分鐘	活動一：不同職業知多少 1. 教師將同學 4-6 人一組分組，進行分組討論。 2. 派發工作紙，著同學完成「不同職業知多少？」A 部份，討論內容如下： 甲、學生把所搜集的資料，按職業類別分類 乙、把討論結果填在工作紙上	「我的成長札記」 / 附件一：「不同職業知多少？」工作紙

⁹ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育 - 精選教案》教材

	丙、教師選二至三組的代表簡述其小組討論結果 3. 學生完成「不同職業知多少？」B 部 甲、著學生選擇一份喜愛的職業 乙、工作名稱是甚麼？ 丙、主要職責是甚麼？ 丁、主要入職要求是甚麼？ 戊、教師選出二至三位同學簡述他的選擇	
5 分鐘	反思及教師總結： 1. 做任何事情，必須要主動尋找機會。若要求職，我們可以主動從不同途徑取得有關的職業的資訊，例如：互聯網、報章、雜誌及親友介紹等。 2. 找尋職業時，要學習將資料比較和分類，從而找出配合自己能力、興趣和學識的職業。	

「不同職業知多少?」工作紙

請在「我的成長札記」完成：不同職業知多少工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

A. 按所搜集的資料，按職業類別分類：

類別	舉例	職業名稱	職業資訊途徑 (報章、上網...)
教育人員及輔助人員	大學教授		
紀律部隊及輔助人員	警察		
經理及行政人員	政府部門的主管級人員		
文員	文書		
專業人員及輔助人員	工程師、律師		
服務性行業	酒樓傳菜員		
商店銷售人員	成衣售貨員		
農務、禽畜、林木及漁業 工人	農夫		
工藝及有關人員	雕刻家、漫畫家		
機台及機器操作員及裝 配員	燒焊工人，玻璃幕牆清 潔人員		
非技術工人	清潔工人		

B. 試找出你喜歡的一份工作

工作名稱：_____

學歷及工作經驗要求：_____

職責：_____

2.3 從強處著手¹⁰

目標：

1. 讓學生明白個人優點和能力與升學或就業的關係。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：附件一：「從強處著手」工作紙

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	熱身活動： 1. 「xxx(姓名)我欣賞你，因為你能...(說出一個優點)」每行第一位同學向後坐的人說出上述的說話，如此類推；最後一位同學再向前面的人說出上述的說話，如此類推。(又可橫向進行) 2. 教師作出小結： 每個人都是獨一無二的，每個人都有自己的強項。	
25 分鐘	主題活動一：從強處著手 1. 派發工作紙後，教師引導學生完成工作紙。 2. 完成工作紙後，請學生分享有關內容。	「我的成長札記」/ 附件一：「從強處著手」工作紙
5 分鐘	反思及教師總結： 1. 每個人都有獨特的優點和能力。 2. 在升學和就業上，必須考慮自己的優點和能力，配合作出明智的抉擇，如船長：穿制服、在船上工作、周遊列國、有領導才能。	

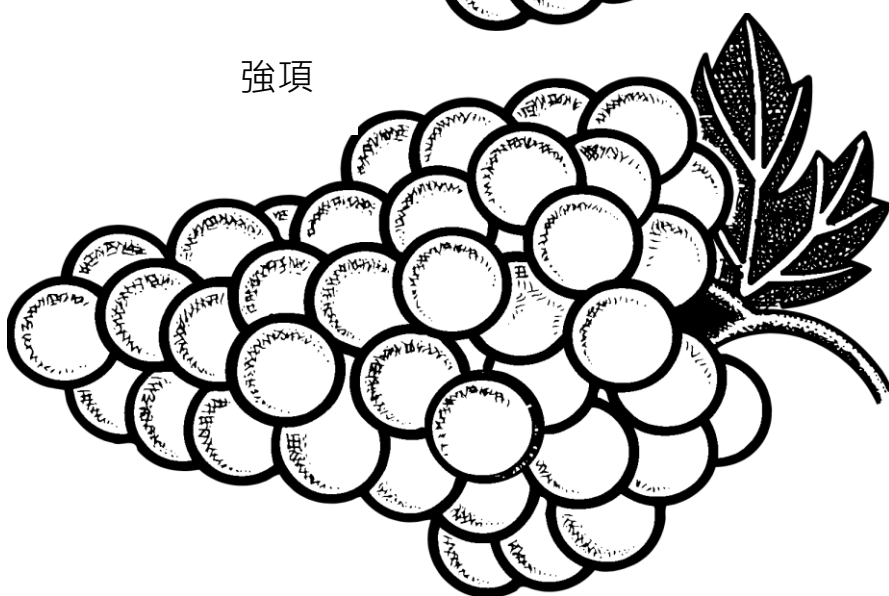
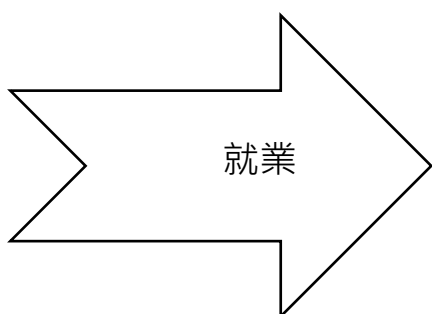
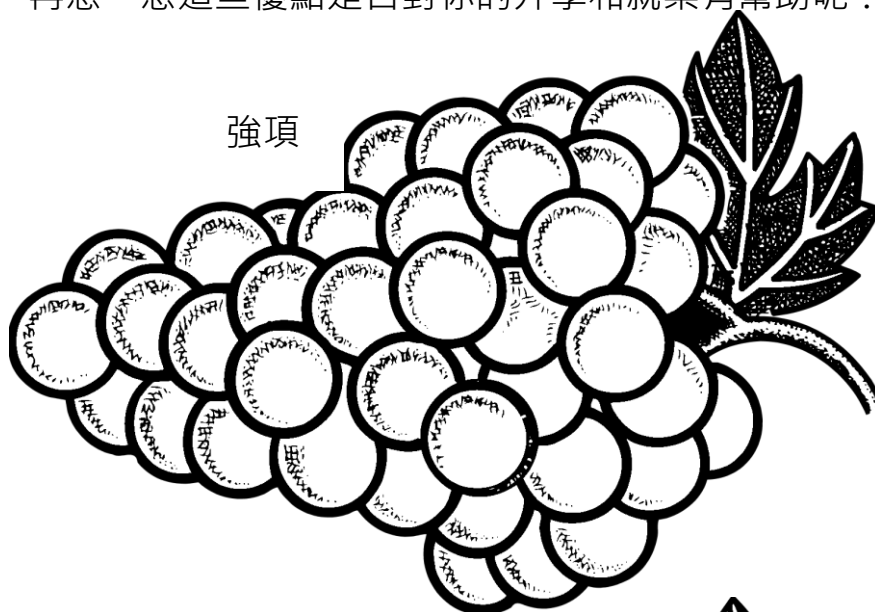
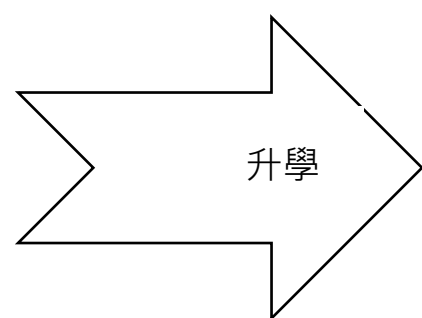
¹⁰ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育(2012)修訂版》教案教材

「從強處著手」工作紙

請在「我的成長札記」完成：從強處著手工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

請將你的強項寫在葡萄子上。再想一想這些優點是否對你的升學和就業有幫助呢？
請說明之。



2.3 入職條件¹¹

目標：

1. 讓學生認識從事一些職業的基本條件。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：職業圖畫卡、附件一：「招聘廣告」工作紙

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	熱身活動： 1. 請同學輪流分享他們所認識的職業名稱。	
25 分鐘	主題活動一：招聘廣告 1. 教師將學生分為約 4-6 人一組，將職業圖畫卡（請看附頁）派給每一小組（每組一張職業卡，盡量不要重覆）。 2. 教師要求同學分組討論從事每種職業的基本要求或條件，並請每組在工作紙「招聘廣告」上選取一項職位，並列出該職業需要的入職條件。 3. 教師在黑板展示所有的職業圖畫卡。 4. 教師邀請每組同學輪流報告他們的「招聘廣告」所定的入職條件，再請其他組別按黑板所示的職業圖畫卡猜估答案，教師在有需要時可作適當的補充。 5. 教師協助學生明白有部份職業是有特別的要求（如醫生）；而大部份職業的基本要求都有相近的（如溝通能力、判斷力、語文能力、數學能力...）。	「我的成長札記」/ 附件一：「招聘廣告」工作紙
5 分鐘	反思及教師總結： 1. 每一種職業都有它的要求，有些是共通的，有些是獨有的，在入職前每個人宜先檢視自己的條件，包括個人的學識、性格、能力、興趣等，再選擇合適的職業。	

附件一

¹¹ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育(2012)修訂版》教案教材

「招聘廣告」工作紙

請在「我的成長札記」完成：招聘廣告工作紙

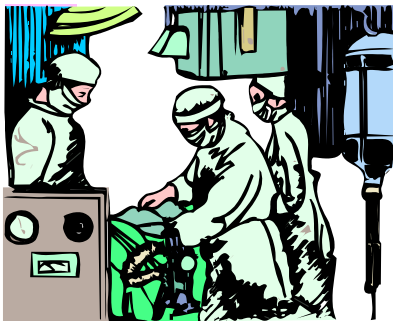
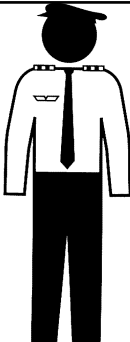
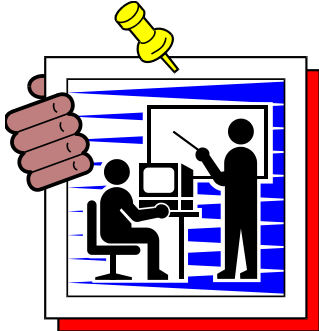
姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

本機構現招請_____一名，申請者必需具備以下性格、態度和能力：

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 有愛心 | ☐ 良好的中英文讀寫能力 |
| ☐ 勇敢 | ☐ 良好的中英文表達能力 |
| ☐ 公正 | ☐ 良好的電腦操作能力 |
| ☐ 有耐性 | ☐ 需要強健的體魄 |
| ☐ 視力良好 | ☐ 具有良好的美術能力 |
| ☐ 守時 | ☐ 具有悅耳動聽的聲線 |
| ☐ 有笑容 | ☐ 具有濃厚的表演興趣 |
| ☐ 誠實 | ☐ 需要在高空工作 |
| ☐ 熟習水性 | ☐ 需要長時間站立 |
| ☐ 健談 | ☐ 願意接觸他人 |
| ☐ 守法 | ☐ 判斷力強 |
| ☐ 獨立 | ☐ 善解人意 |
| ☐ 其他（請列明）：_____ | |

職業圖畫卡

(職業插圖希望方便易明，並不帶有性別偏見)

	醫護人員		消防員
	售貨員		法官
	警員		歌手
	司機		老師



社工



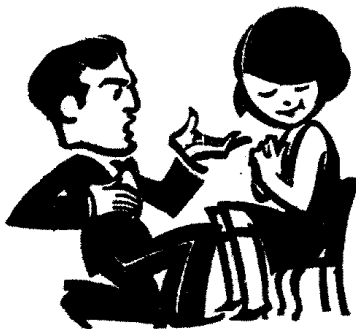
機艙服務員



收銀員



郵差



藝員



音樂家



科學家



賽車手



生物工程師



家庭主夫/婦



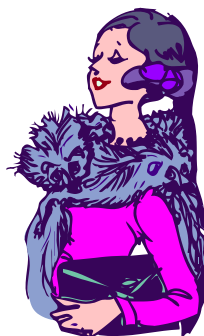
外賣員



時裝搭配師



園藝師



化妝師



網絡意見領袖
(網紅 KOL)



運動員

3.1 升中新里程¹²

目標：

1. 讓學生了解個人興趣、能力及長短處，從而選擇合適的中學。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：附件一：「認識自己的學習興趣」問卷、附件二：「我最喜歡的中學」工作紙

程序：

時間	活動內容	備註
	著學生在下列網站 https://www.chsc.hk/ssp2020/index.php?li_id=2&lang_id=2 搜查最喜歡一間中學，並列印學校資料	
5 分鐘	熱身活動： 教師請學生隨意說出自己在課餘喜愛的活動。 1. 活動 — 認識自己 甲、派發每位學生一張「認識自己的學習興趣」問卷，先讓學生單獨完成。(見附表一) 乙、讓學生與鄰座同學分享問卷內容。 丙、教師作小總結，指出每人的興趣、能力及長短處均不同。	附件一：「認識自己的學習興趣」問卷
25 分鐘	主題活動一：認識中學的不同 教師提醒學生快將踏入升中的新里程。很多中學將提供不同的機會及設施，讓學生發展他們的興趣。 1. 活動 — 認識不同類型的中學 甲、教師在下列網站，選取一間中學作例子，並按收生性別、學校設施、教學語言、開辦科目、課外活動等介紹學校。 https://www.chsc.hk/ssp2020/index.php?lang_id=2 乙、讓學生按最喜歡一間中學填寫「我最喜歡的中學」工作紙。 丙、讓學生分為約 4-6 人一組，討論指引各人喜歡的重點。	「我的成長札記」/ 附件二：「我最喜歡的中學」工作紙

¹² 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育(2012)修訂版》教案教材

	丁、讓每組學生進行匯報。	
5 分鐘	反思及教師總結： 1. 每個人有不同的興趣、能力及長短處。 2. 本港有不同的中學，學生應選取適合自己興趣和能力的中學。	

「認識自己的學習興趣」問卷

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

指引：可用圖畫或文字回答下面問題：

1. 你在完成功課及溫習後，喜歡做甚麼？_____
2. 你喜歡閱讀嗎？
☐ 喜歡；你喜歡閱讀哪類書？_____
☐ 不喜歡；原因：_____
3. 你喜歡體育活動嗎？
☐ 喜歡；你喜歡哪類體育活動？_____
☐ 不喜歡；原因：_____
4. 你喜歡學習中文嗎？_____
5. 你喜歡學習英文嗎？_____
6. 你對哪一科目的學習最有把握或最感興趣？請「√」出你在哪一科目會佔優勢或充滿興趣：

☐ 中文	☐ 英文	☐ 數學	☐ 常識
☐ 體育	☐ 音樂	☐ 視覺藝術	☐ 宗教
☐ 資訊科技	☐ 其他(請註明)：_____		

「我最喜歡的中學」工作紙

請在「我的成長札記」完成：我最喜歡的中學工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

- 學校名稱：_____
- 地區：_____
- 收生性別：_____
- 辦學宗旨：_____
- 上課時間：_____
- 開辦科目：_____
- 課外活動：_____
- 教學語言：_____
- 校舍設施：_____

3.2 一起工作的日子¹³

目標：

1. 協助學生培養合作、負責、認真和守時的態度去組織或參與學校、社區的服務。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：附件一：「一起工作的日子」工作紙、附件二：「工作的態度」字卡

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	熱身活動： 教師提問哪些同學參加過一些制服團體、自願 / 義務團體。 1. 教師請同學分享參與服務活動的經歷。	
25 分鐘	主題活動一：一起工作的日子 教師著學生分為約 4-6 人一組，討論服務活動的經歷的重點。 1. 電腦出示字卡，並介紹工作時應有的態度 2. 著學生分辨出參加團體活動應有的態度 3. 完成附件一：「一起工作的日子」工作紙 4. 請同學分享工作紙內容 5. 請同學舉出例子，可參加哪些學校 / 社區活動 6. 讓每組學生進行匯報	附件一：「一起工作的日子」工作紙、附件二：「工作的態度」字卡
5 分鐘	反思及教師總結： 1. 與人一起工作時，若能齊心協力、互相配合，便能事半功倍。 2. 守時、合作的態度是可以從經驗中鍛鍊出來的，所以我們應積極參加學校及社區服務，吸收工作經驗。	

¹³ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育(2012)修訂版》教案教材

「一起工作的日子」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

1. 訪問及統計 5 位同學有沒有和相熟同學一起完成過某件事，有「√」、沒有「×」：

☐ 同學(1) ☐ 同學(2) ☐ 同學(3) ☐ 同學(4) ☐ 同學(5)

2. 訪問及統計 5 位同學有沒有和不熟悉同學一起完成過某件事，有「√」、沒有「×」：

☐ 同學(1) ☐ 同學(2) ☐ 同學(3) ☐ 同學(4) ☐ 同學(5)

3. 通過這些合作的經驗，你有甚麼感受呢？

4. 如果你與他人再合作，你會選擇改進下列哪些工作態度呢？

選擇：

- | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 記著「共同目標」 | ☐ 守時 | ☐ 服從紀律 | ☐ 獨行俠 | ☐ 做事有計劃 |
| ☐ 接納他人意見 | ☐ 遊玩心態 | ☐ 不明白便問 | ☐ 服務他人 | ☐ 與人合作 |
| ☐ 計劃由我一人決定 | ☐ 有商有量 | ☐ 有責任感 | ☐ 推卸責任 | ☐ 想點就點 |
| ☐ 留意工作時限 | ☐ 我比別人叻 | ☐ 旁觀心態 | 其他(請註明)：_____ | |

5. 要完成一件事，尤其是與不熟悉的同學們合作，我會選擇以上哪些工作態度？原因是甚麼？

工作的態度

記著「共同目標」	守時	服從紀律
計劃由我一人決定	遊玩心態	不明白便問
我比別人「叻」	想點就點	接納他人意見
留意工作時限	有責任感	旁觀心態
獨行俠	做事有計劃	服務他人
與人合作	推卸責任	有商有量

3.2 誰的工作¹⁴

目標：

1. 協助學生培養合作、負責和認真的態度，完成學校的功課及完成父母 / 教師分派的工作。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：附件一：「誰的工作」工作紙、附件二：「工作的態度」字卡

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	熱身活動： 1. 教師請同學說出近一星期內，自己曾協助父母做過的家務工作，例如：洗衣服、抹地...。	
25 分鐘	主題活動一：誰的工作 教師著學生分為約 4-6 人一組，討論工作的意義。 1. 教師可與學生討論工作紙內的問題，看看誰會負責在家內工作。 甲、例如：誰負責洗衣服？誰負責吸塵或掃地？ 乙、教師可問他們如要負責這些工作的感受。 2. 在討論時教師可與學生分享工作的意義及分工合作的訊息。工作的意義： 甲、可有成功感/滿足感 乙、可表現自己的能力 丙、可給自己學習的機會 丁、感受到與人相處融洽的喜樂 戊、可將事情快些處理/快些達到目的	附件一：「誰的工作」工作紙
5 分鐘	反思及教師總結： 1. 請同學寫出可以在家內協助做哪些工作 2. 並鼓勵他們在工作紙上寫下目標，在家裡開始這份工作。一星期後教師可跟進他們的目標，並加以鼓勵繼續。	

¹⁴ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育(2012)修訂版》教案教材

「誰的工作」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

A. 試想一想在家內誰負責以下的工作，請用√作選擇：

工作	父母	兄弟	姐妹	我	祖父母	傭人
洗衣服	☐	☐	☐	☐	☐	☐
吸塵 /掃地	☐	☐	☐	☐	☐	☐
煮飯	☐	☐	☐	☐	☐	☐
買菜	☐	☐	☐	☐	☐	☐
收拾玩具	☐	☐	☐	☐	☐	☐
抹枱	☐	☐	☐	☐	☐	☐
收拾飯桌	☐	☐	☐	☐	☐	☐
收拾書包	☐	☐	☐	☐	☐	☐
收拾睡床	☐	☐	☐	☐	☐	☐
倒垃圾	☐	☐	☐	☐	☐	☐
洗碗碟	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B. 其他我可以負責的工作：

3.2 做個時間好管家¹⁵

目標：

1. 讓學生認識教育程度與職業的關係。讓學生檢視自己的課餘生活，是否能平衡個人、家庭及學業三方面，鼓勵學生珍惜時間和善用餘暇；
2. 讓學生了解自己是時間的主人，引入時間管理的技巧，讓學生訂定目標，安排適當的餘暇生活。

時間：35 分鐘

對象：四至六年級小學生

附件：附件一：「做個時間好管家」工作紙、附件二：「我的時間表」、學生自備木顏色筆一盒

程序：

時間	活動內容	備註
5 分鐘	熱身活動： 1. 教師查詢學生除課餘的活動情況，並將項目(例如看電視、打機、閱讀圖書、做運動等)寫在黑板上，然後做一個統計，看哪一項目是最多人參與的課餘活動，每天平均花上的時間。 2. 教師提醒學生課餘生活是否均衡，有否兼顧學業、家庭及個人三方面？ 3. 教師提醒每個人每天都只有廿四小時，若不珍惜時間，時間就從指縫間溜走。	
25 分鐘	主題活動一：做個時間好管家 1. 教師引導學生編排作息有序時間表的原則： 甲、清楚自己的個人目標：例如要考獲 5 級鋼琴試、要增強身體的抵抗能力、英文默書要有 70 分或以上等。 乙、所訂定的時間表有否關顧到自己的健康、興趣、學業、與人相處或承擔家庭責任等方面。 丙、派發工作紙，教師引導學生做「時間好管家」的工作紙。	附件一：「做個時間好管家」工作紙

¹⁵ 取材自香港特別行政區教育局《個人成長教育(2012)修訂版》教案教材

	丁、完成工作紙後，請學生分享思考問題的內容。	
5 分鐘	反思及教師總結： 1. 讓學生思想我們是時間的主人，我們也可以管理時間，編排有益身心的活動，做個時間的好管家； 2. 在實踐上須要有耐性，並按需要作出修改； 3. 鼓勵學生回家訂定「我的時間表」，若出現困難，可與家長商討再訂定一個更有效的作息時間表。	「我的成長札記」/ 附件二：「我的時間表」

「做個時間好管家」工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

各位同學，讓我們做個時間的好管家，好好安排課餘之時間，並檢視各課餘活動佔餘暇的比例：

我一天大約有_____小時餘暇時間

項目	所花時間 (小時)	舉例	課餘活動 / 餘暇時間
例如： 家居生活	<u>5</u> 小時	與友人電話談話	5 / 8 (假設一天大約有 8 小時餘暇時間)
學業	_____小時	做功課、補習、溫習.....	
文娛及消閒活動	_____小時	閱讀課外讀物、練琴、繪畫、集郵、看電視、遊戲.....	
運動	_____小時	球類活動、跳繩、跑步、游泳.....	
家居生活	_____小時	做家務、收拾自己的物品、與家人 / 友人溝通、照顧弟妹...	
用膳及休息	_____小時	午膳、晚膳、睡覺...	
其他(請註明)：	_____小時		

「我的時間表」

請在「我的成長札記」完成：我的時間表工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

時段	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午	7:00-8:00	上課						
	8:00-9:00							
	9:00-10:00							
	10:00-11:00							
	11:00-12:00							
下午	12:00-13:00							
	13:00-14:00							
	14:00-15:00							
	15:00-16:00							
	16:00-17:00							
	17:00-18:00							
	18:00-19:00							
晚上	19:00-20:00							
	20:00-21:00							
	21:00-22:00							
	22:00-23:00							
	23:00-24:00							

1. 除了上課外，你每星期花最多時間於哪些項目？

2. 你認為這個作息時間表能滿足你的需要嗎？你期望再花多些時間於哪方面？

3. 你認為一個均衡生活的作息時間表應包含哪些項目？
