

仁濟醫院蔡衍濤小學
2020-2021 年度 一年級 成長課



姓名: _____ ()

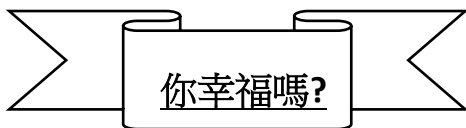
班別: P.1 _____

你幸福嗎?

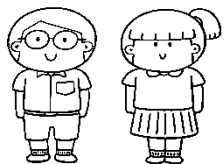
日期: _____

- 目的:
1. 讓學生覺察個人所擁有的事和物
 2. 讓學生學會欣賞和感激所擁有的一切

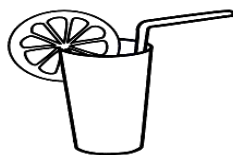
活動一



試想想下列的句子是否適合形容你，如果是請在方格內加上✓



我有衣服穿



我可以飲用清潔的水



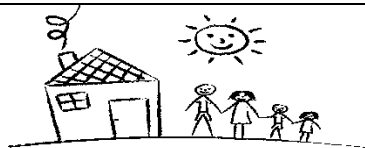
我每餐都吃得飽



我有上學的機會



我居住的地方有天花板

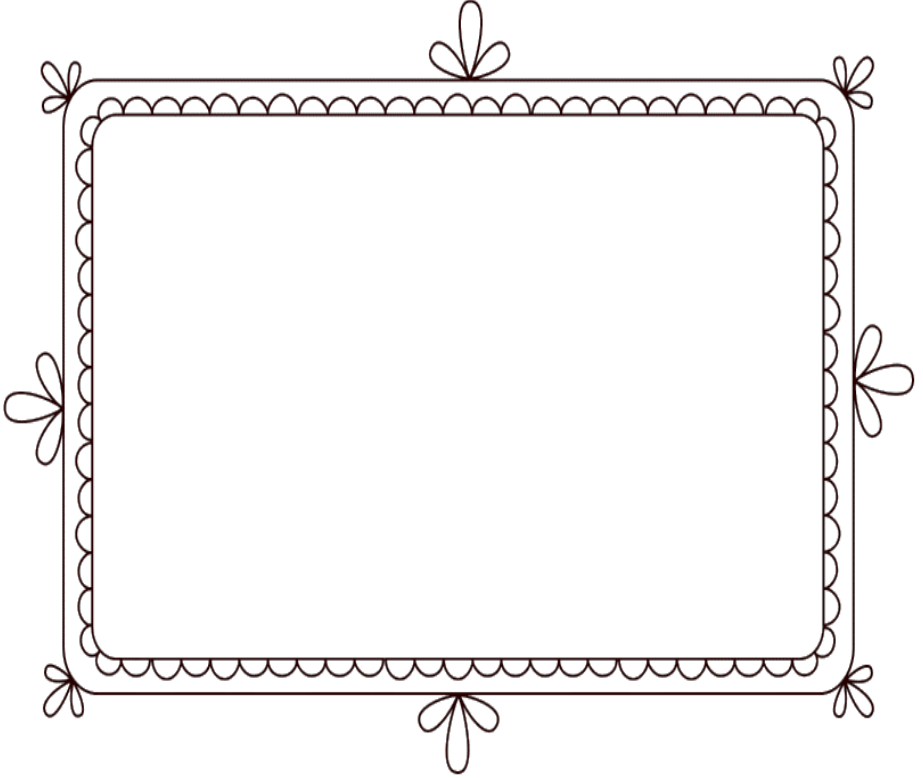


我有家人陪伴



活動二

幸福一刻

請在相框內畫出一些讓你感到幸福的事物



自我反思及評估（請在☆上填上顏色，五顆星為最高）


1. 我可以上學，有家人和朋友已值得感恩和快樂。	
2. 我常存「感謝」之心，我便容易感到滿足和快樂。	

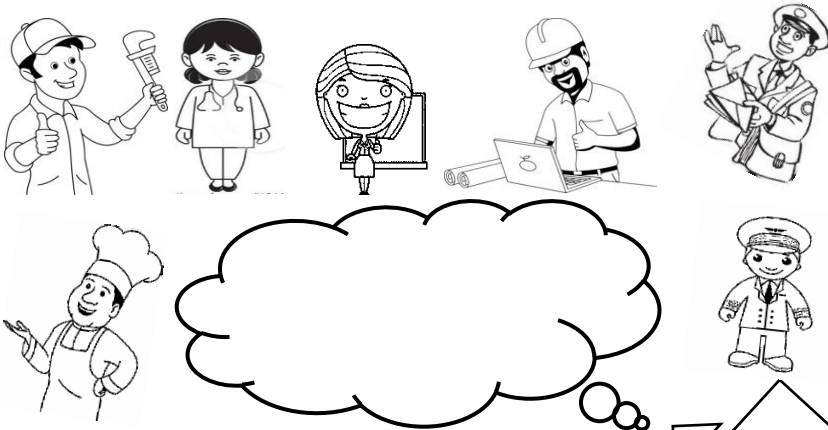
一人有一個夢想

日期: _____

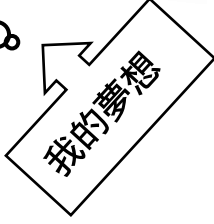
- 目的:
1. 引導學生認識自己的夢想職業
 2. 鼓勵學生努力實現自己的夢想

每個人都有自己的夢想，有些人想當飛機師，把乘客安全地送到目的地；有些人想當運動員，發揮自己的本領。

你的夢想職業是什麼呢？請在  寫出 或 繪畫 出來。



立約	
我要堅定不移，永不放棄， 努力實現我的夢想。	
立約人名字: _____	



我的信心指數：(請在☆上填上顏色，五顆星為最高)



「疫」境與中國傳統文化

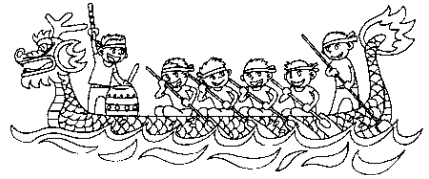
日期: _____

- 目的:
1. 認識與抗疫有關的傳統節日與民間習俗
 2. 對疫情期間堅守崗位的服務人員表達敬意
 3. 認識正確的衛生常識及抗疫心態

想一想

1. 這大半年期間肆虐全球的病毒中文全名是什麼？
2. 這個疾病常見的病徵？
3. 病毒傳播的主要途徑是什麼？
4. 列舉一種有效預防病毒傳播的方法？

活動一: 1. 哪些是中國傳統節日？請圈出合適的答案。



今天，我學習了：

(1) 與抗疫有關的傳統節日: _____


(2) 有關重陽節的詩歌: ____月 ____日憶山東兄弟

(3) 與抗疫有關的民間習俗: 大坑

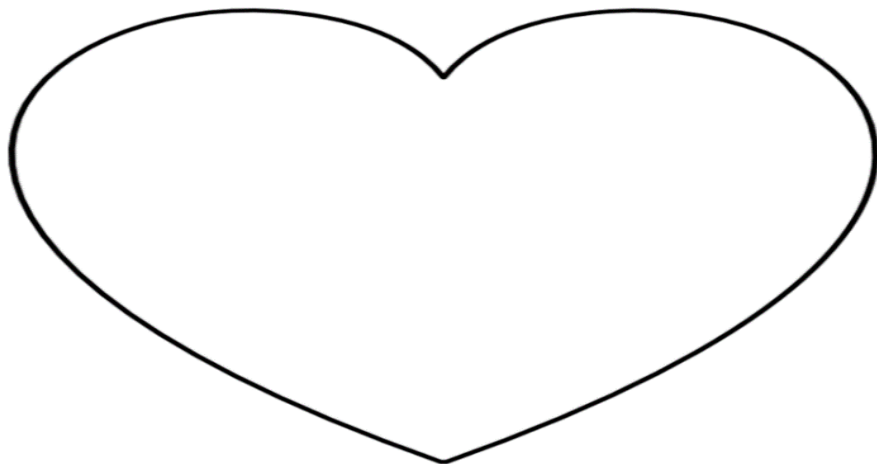


(請以圖畫表示)

(4) 有關守望相助的故事: (請以圖畫表示)

			
雪	中	送	炭

(5) 同心抗疫，我做得好



惜水學堂 香港供水里程碑

日期: _____

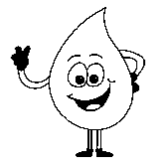
1. 歷史上，香港用了很多方法增加供水。哪些方法或設備先使用？哪些後使用？請按時間的先後把它們排序。

- | | | |
|---------|-------|-------|
| A. 東江水 | B. 水塘 | C. 水井 |
| D. 海水化淡 | | |

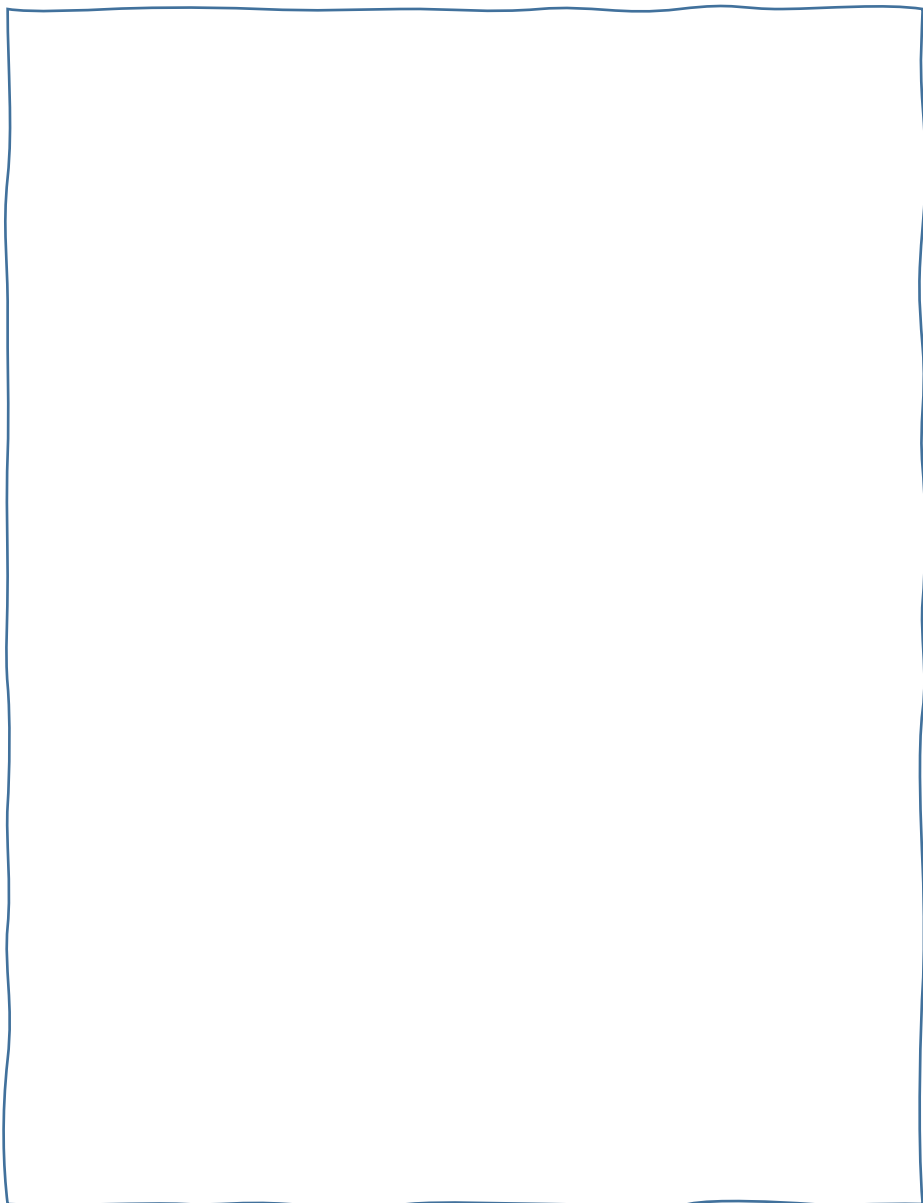


以下問題，請圈出正確答案。

2. 香港早期的瘟疫，其中兩個爆發原因是什麼？
- A. 降雨多
 - B. 衛生條件差，飲用水被污染
 - C. 供水不足
 - D. 山地多
3. 香港現時將用過的污水處理成為“再造水”，可用在哪些地方？（可多選）
- A. 洗車
 - B. 洗街
 - C. 飲用
 - D. 洗碗
4. 現時香港的大部分住戶，用什麼水沖廁所？
- A. 淡水
 - B. 海水
 - C. 雨水
 - D. 河水



5. 你在日常生活中，會怎麼節約用水？
（請以圖畫或文字表達）



- 目的:
1. 提升學生自我管理的意識
 2. 學習生活技能並實踐自己份內的責任

書包的減肥計劃

書包過重會傷害我們的腰背，為書包減重吧！請在下列的項目中，選擇 9 項 需要帶回學校的物品 代表數字 隨機填在空格內。(任務一)

1. 太陽眼鏡 14. 水樽 8. 卡牌遊戲

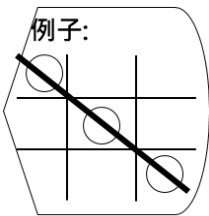
11. 牙刷 15. 文件夾

7. 書本 3. 手冊 6. 100 元

5. 功課袋 4. 字典 13. 妖怪手錶 9. 手巾

2. 小息用品 10. 筆袋 12. 餐具

請留意簡報！按照出現次序，順序把下列數字圈起來。(任務二)



需要帶回學校的物品		

感恩有您

日期: _____

- 目的: 1. 讓學生認識及欣賞對社會有貢獻的人
2. 讓學生學會感激服務我們的人

活動一 請圈出你想感謝的人(請圈出適當的字詞，可多於一項)

<p>老師</p> 	 <p>清潔工人</p>
<p>醫生</p> 	 <p>演員</p>
<p>社工</p> 	 <p>科學家</p>
<p>護士</p> 	 <p>司機</p>

活動二 請寫一張〈感恩便條紙〉送給你最想感謝的人

感恩便條

親愛的 _____：(你最想感謝的人)

我很欣賞您！因為您很.....

(請圈出適當的字詞，可多於一項)



_____ 上
(你的名字)

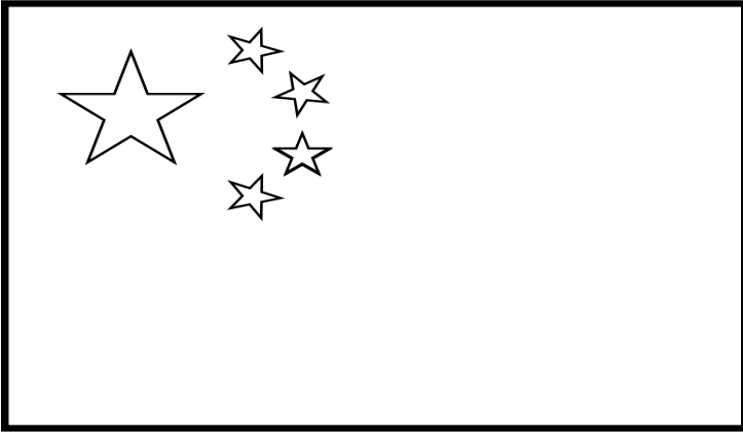
國旗和國徽

日期: _____

目的:

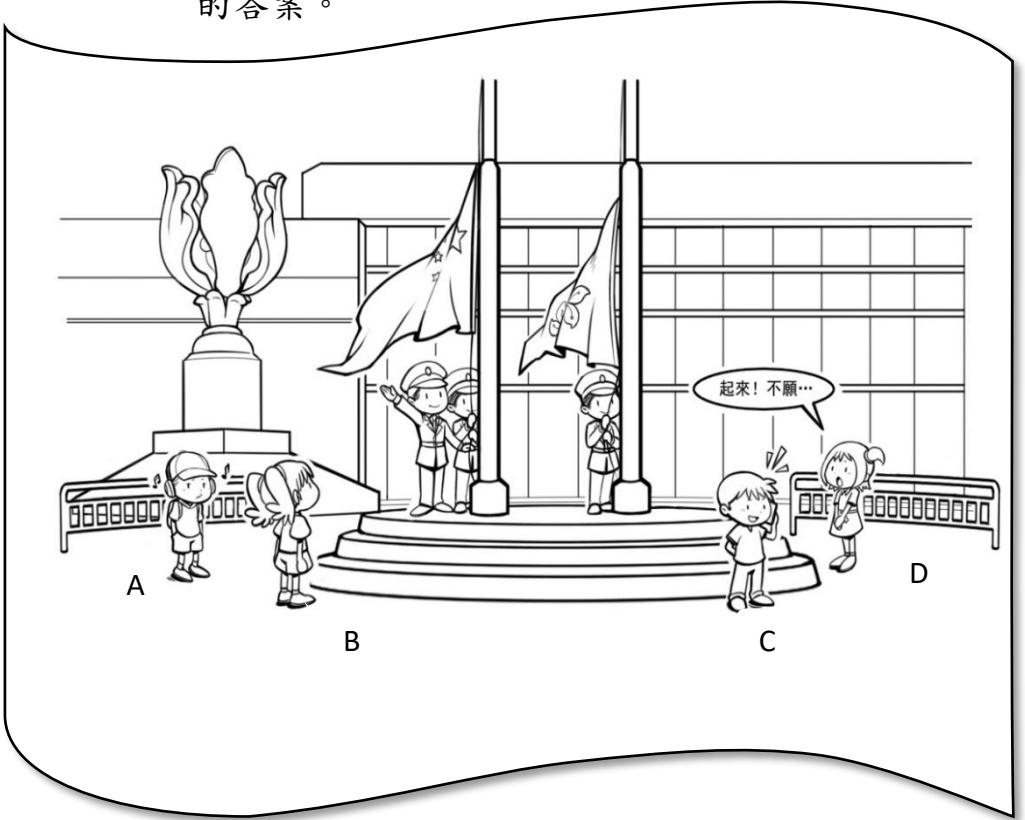
1. 認識國旗和國徽的意義。
2. 學習觀看升旗禮的禮儀。

活動一 想一想國徽和國旗有甚麼相同的地方



- 國旗和國徽都是以 _____ 色為底色。
- 兩者的上面有五顆金色的 _____ ，
_____ 大 _____ 小。

活動二 當觀看升旗禮時，我們應該怎樣做？請圈出適當的答案。



自我反思和評估:

1. 認識國旗和國徽的意義。	☆☆☆☆☆
2. 遵守觀看升旗禮的禮儀。	☆☆☆☆☆

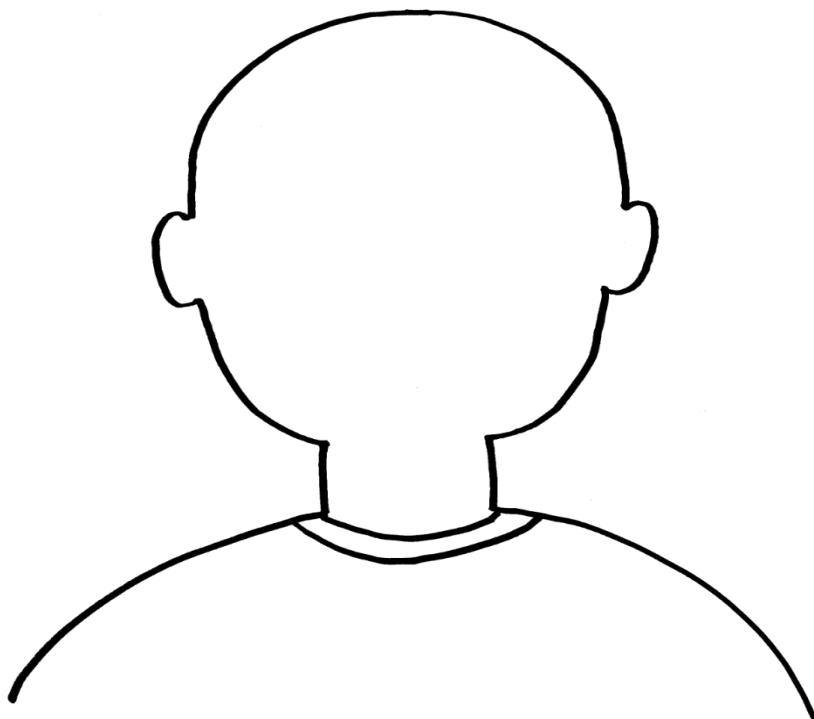
我從哪裡來

日期:_____

- 目的:
- 1.了解生命的來源及母親孕育自己的情況
 2. 接納個人獨特性，培養珍惜生命的態度

我的自畫像

請觀察自己的樣子，畫下自畫像。



聖誕環保飾物製作

日期: _____

- 目的:
1. 鼓勵學生利用廢物自製聖誕飾物。
 2. 培養學生的環保意識。
 3. 帶領學生欣賞別人努力的成果。

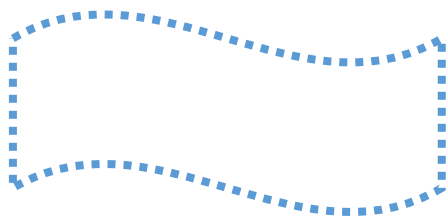
- 想一想:
1. 你家中有什麼廢物可循環再用？
 2. 有什麼色彩鮮艷的小物品可作裝飾之用？



- 材料:
1. 剪刀
 2. 膠水
 3. 顏色筆
 4. 雙面膠紙
 5. 一隻舊襪子 或 一個圓形的小球

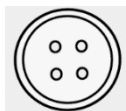


活動一: 想一想，寫 / 畫出所需要的物料。



參考:

舊衣鈕



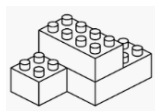
水瓶蓋



彩色繩條



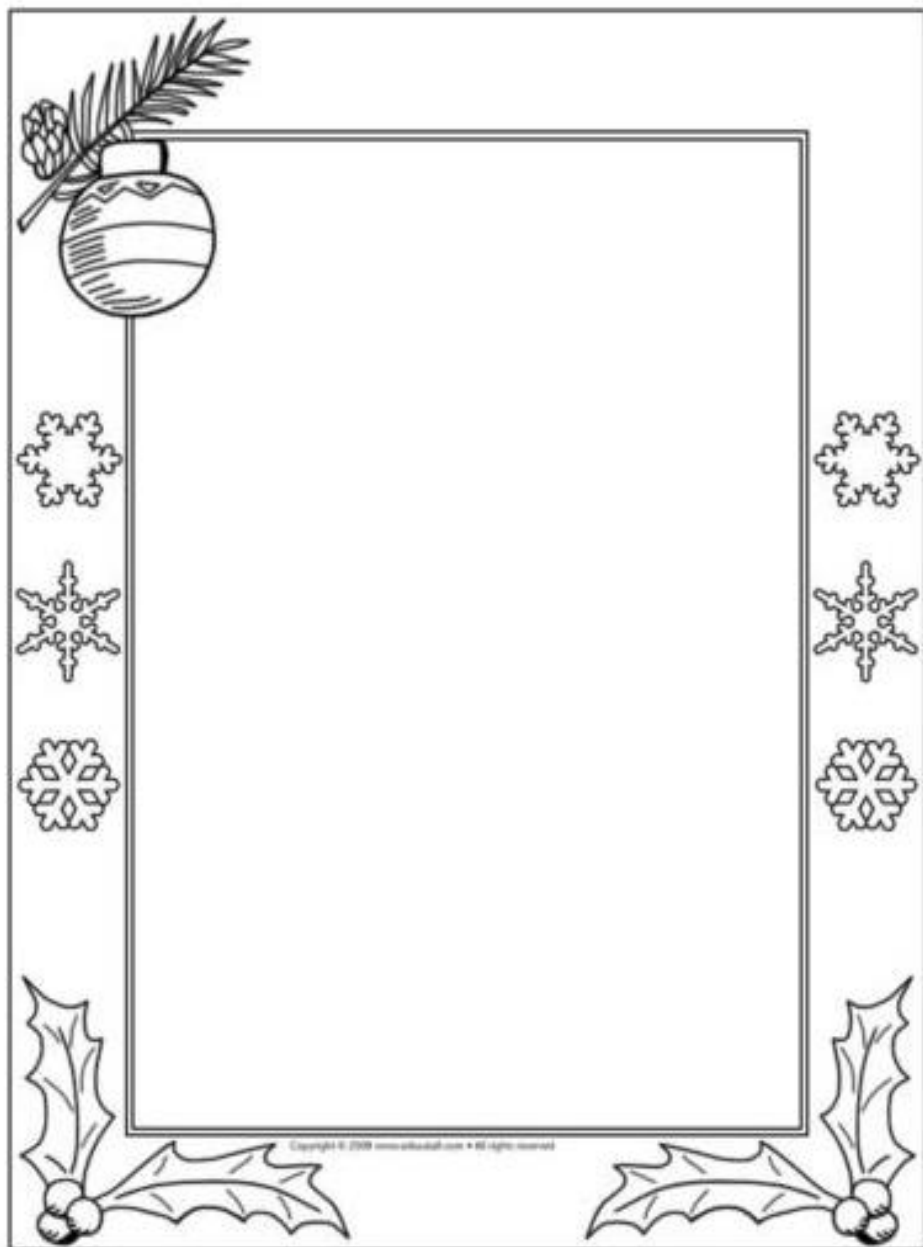
舊 Lego



舊布



活動二：你想怎樣設計聖誕環保飾物呢？試把初稿畫出來。



- 目的：
- 1.能說出家庭成員及他們的姓氏
 - 2.認識姓氏有單姓和複姓
 - 3.通過從食物、遊戲及風俗認識自己的家鄉

想一想

- 1.每天我們都要回家，家是最有愛的地方對嗎？
- 2.你有開心或不開心的事情會和家人說嗎？
- 3.一個家庭只有一個姓氏嗎？
- 4.你知道自己的家鄉在哪裏嗎？
- 5.你的家鄉是怎樣的呢？

活動： 以下三幅圖片中，哪一幅圖片中的人物屬於一個家庭？請把那幅圖圈出來。



考考你：選擇正確的英文字母並填在_____上，加油！



A. 祖先

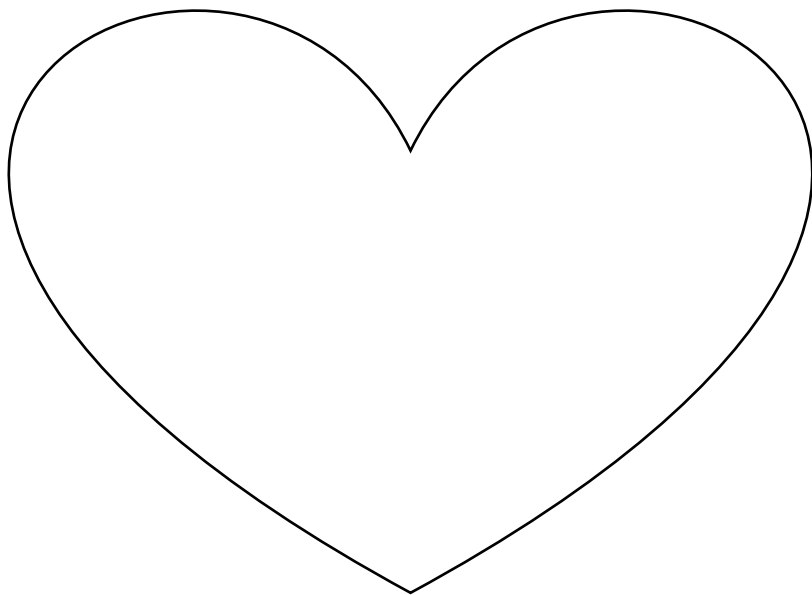
B. 姓氏

C. 單姓

D. 食物

E. 工夫

1. 每個家庭都有自己的_____。
2. 姓氏可分為_____和複姓。
3. 人們把_____世代居住的地方稱為家鄉。
4. 我們可以從_____、遊戲和習俗三方面認識家鄉。
5. 潮州人泡的茶叫_____茶。
6. 請把你最喜歡的家鄉食品畫在♡中。



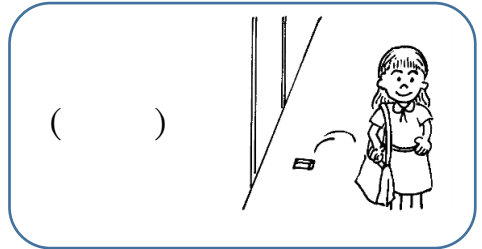
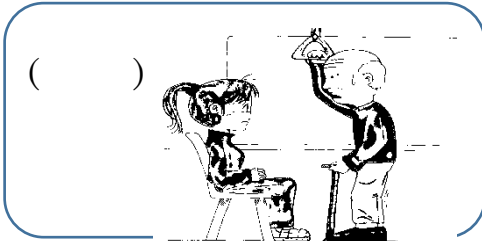
助人為快樂之本

日期: _____

- 目的:
1. 讓學生明白助人為快樂之本的道理
 2. 讓學生學會以行動對人和物表達感恩之情

活動一

看一看下列的情景，把正確的助人行動代表字母填在()內。



(A) 當我看見同學不開心的時候，我會關心和安慰他/她。

(B) 當我看見一位失明人士想過馬路，我會讓路給他/她。




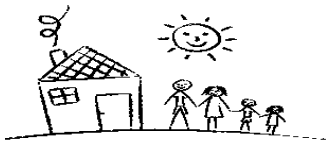
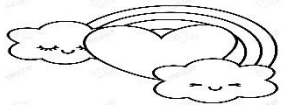
(C) 當我在車廂內看見長者，我會讓座給他/她。

(D) 當我看見別人在街上掉了東西，我會把它拾起，交還給他/她。

活動二

感恩行動

試想想下列的句子是否適合形容你，如果是請在方格內加上✓

<input type="checkbox"/>	1. 我經常想到值得我感恩的事情， 我願意用行動表達感恩之情。	
<input type="checkbox"/>	2. 我愛欣賞大自然， 我會珍惜一花一草。	
<input type="checkbox"/>	3. 我會送小心意或小禮物給幫助過我的人。	
<input type="checkbox"/>	4. 我感到身邊有很多愛我的人， 我會關心他們。	
<input type="checkbox"/>	5. 在遇到不開心的事時，我相信明天會更好。	

我原諒你！

日期: _____

- 目的：
1. 讓學生認識寬恕的意義
 2. 讓學生學習以寬恕的態度回應別人對自己的傷害

活動一 人誰無過

請選出你曾犯過的錯誤：(在表示，可多於一項)



只顧看電視而不做功課



說謊



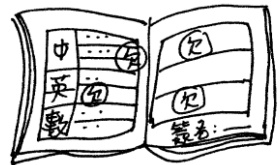
忘記穿運動服回校



發脾氣



上課時與同學聊天



欠交功課

活動二

寬恕別人三部曲

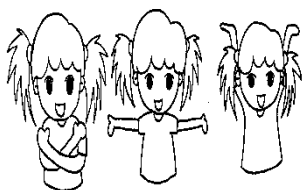


步驟 1：停一停，聽解釋

動作：用手摸自己的耳朵



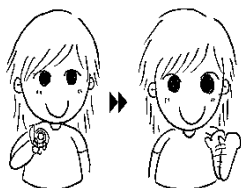
步驟 2：唔緊要，原諒你！



動作：先將雙手交叉胸前，
再打開雙手，手掌向天。



步驟 3：要改過，唔再錯！



動作：用食指在空中打 2 - 3 個
圓圈，然後揮手表示不要再錯。

自我反思：

我能寬恕別人的信心指數：

(請在☆上填上顏色，五顆星為最高)

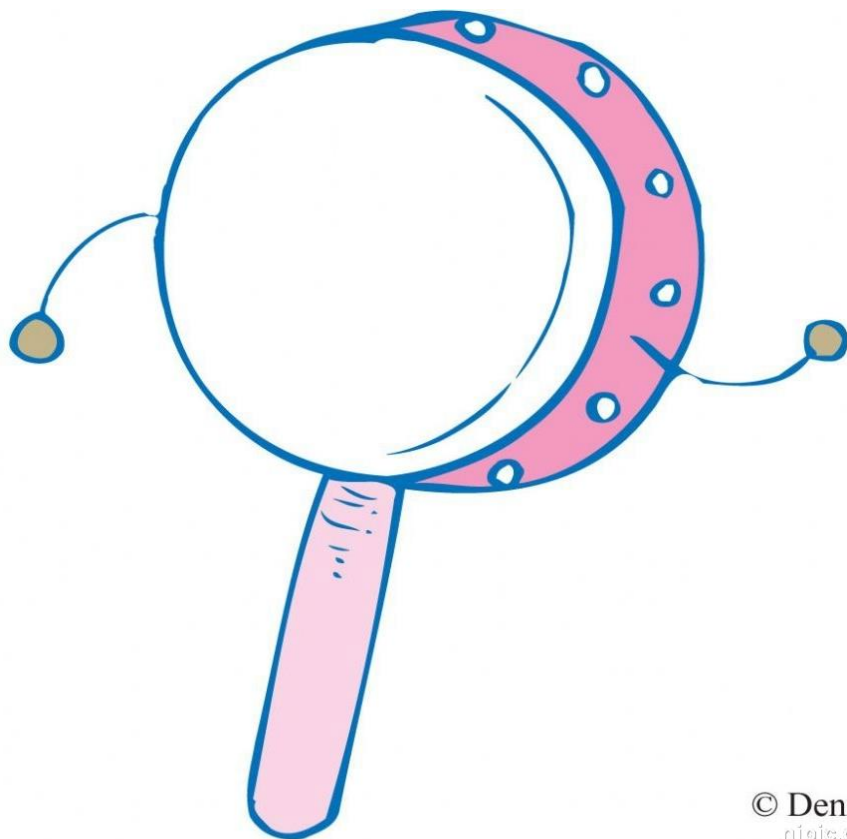


齊賀新春

日期: _____

歡樂花邊搖鼓

你會將那一句新年賀語寫在搖鼓上呢？



© Deni
nopic.t

恭賀新喜
年年有餘
心想事成

新年快樂
步步高升
萬事如意

大吉大利
事事如意
身體健康

猜謎語



日期: _____

請將答案寫或畫在方格內。

1. 兩姐妹，一樣長，酸甜苦辣她先嚐。 (猜一日常用品)	
2. 耳朵長，尾巴短。只吃菜，不吃飯。 (猜一動物)	
3. 頭頂兩隻角，身背一隻鑊。只怕曬太陽， 不怕大雨落。(猜一動物)	
4. 有硬有軟，有長有寬。白天空閒，夜晚上 班。(猜一日常用品)	
5. 看看沒有，摸摸倒有，似冰不化，似水不 流。(猜一物品)	
6. 長的少，短的多，腳去踩，手去摸。 (猜一物品)	
7. 舉重比賽 (猜一成語)	
8. 紅口袋，綠口袋，有人怕，有人愛。 (猜一植物)	
9. 摘下是綠的，切下來是紅的，吐出來是 黑的，剩下來是白的。(猜一水果)	
10. 一 (猜一成語)	

靜觀呼吸練習

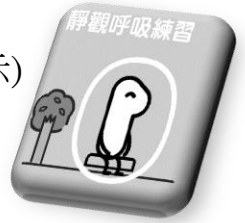
日期: _____

第一部份

回想一下平日做功課、上課、閱讀時的經驗。

專心 對你來說有多困難？(請用 1 到 10 顯示)

請你選擇一款顏色代表你的心情，填滿格子
(如果沒有顏色筆，可以用文字代替)



沒有難度

非常困難

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*0 表示很容易，沒有難度，10 極困難，近乎無法辦到

和老師分享你為什麼選擇那一種顏色以及在專心的時候遇到什麼困難。



第二部份

進行 **呼吸** 練習的時候，請閉上眼睛，專心地呼吸。

呼吸練習結束之後，回想剛才你身體的感覺有沒有以下的狀態？

有的話用表示

身體變得軟軟的

身體變得輕輕的

身體變得好像棉花糖

心裏很舒服

身體好像就在平靜的水面上

身體好像在天空中

心裏有種安寧的感覺

有沒有聽見平日沒有聽見的聲音？

有的話用表示

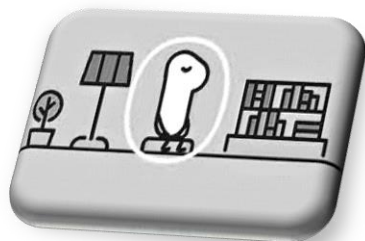
腳步聲

冷氣機發出的聲音

電腦發出的聲音

車聲

街上的人說話的聲音



- 目的:
1. 讓學生明白每個人都有自己的角色及應盡的責任。
 2. 學習結交朋友及與父母正向溝通的方法。

給爸媽的信

開學一段時間了，你適應小學的生活嗎？

請寫一封信給爸爸媽媽，向他們分享你的校園生活吧！

你可在_____上寫上或繪畫你的答案。

親愛的爸爸媽媽：



我升上小學已經一段時間了，我認識了一些新老師，也結交了一些好朋友。我的班主任是_____老師。

我最好的朋友是_____。小學的學習科目比幼稚園多呢！我最喜歡的科目是_____科。

小息時，我們最喜歡在_____（地點）玩耍。小學的生活讓我感到真_____（感受）。



孩子_____上

地球上的「鄰居」

日期: _____

我認識了一位新「鄰居」，它是（ 鸚鵡 / 水豚 / 樹懶 ）。

請 **圈出** “鄰居” 的特點，並在 **○** 內畫出它的肖像：

毛髮

- a. 順滑
- b. 粗糙

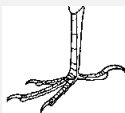
跟同伴溝通的方法

- a. 嗅覺 
 - b. 聽覺 
 - c. 視覺 
- 圈出 2 個答案

腳的特

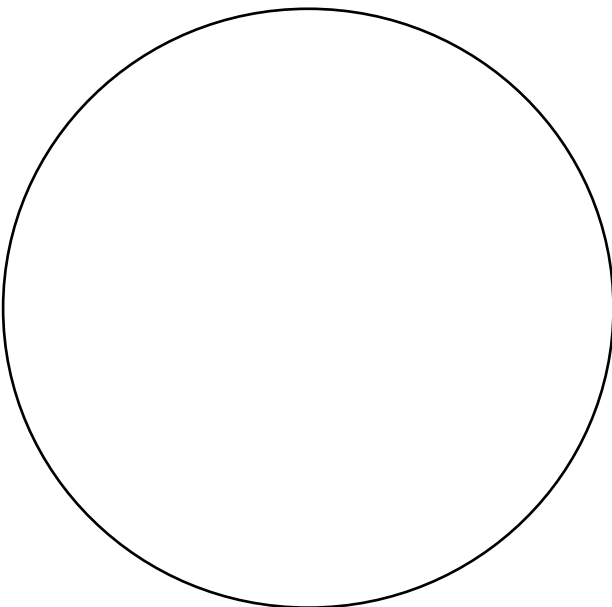


- a. 腳趾間有蹼
- b. 腳趾間沒有蹼



喜歡吃的食物

請寫/畫出來



這位「鄰居」的生存正受到威脅，我們應該怎樣保護它？

(請以圖畫或文字表達)

認識情緒

日期: _____

目的:

1. 讓學生認識四種基本情緒
2. 讓學生認識處理情緒的原則和方法



情緒面面觀



A. 傷心

B. 快樂

C. 憤怒

D. 害怕

<input type="checkbox"/> A line drawing of a face with a sad expression, closed eyes, and several tears falling from the eyes.	<input type="checkbox"/> A line drawing of a face with a stern expression, furrowed brows, and clenched fists, representing anger.
<input type="checkbox"/> A line drawing of a face with a neutral expression, looking thoughtful with hands near the chin.	<input type="checkbox"/> A line drawing of a face with a wide, open-mouthed smile and closed eyes, representing happiness.

我聽你說

日期: _____

- 目的:
1. 讓學生認識溝通的基本原則
 2. 鼓勵學生在日常生活中使用基本的溝通技巧
 3. 鼓勵學生主動向家人和朋友表達關愛

根據四大溝通基本原則，在恰當的□內加上✓。

1. 早上的時候，小明在校門外見到老師，主動上前打招呼。□
2. 小息時，小明在操場追逐撞跌小美，他沒有向小美道歉，還向她做鬼臉。□。
3. 志偉看見小明沒有帶文具回校，於是向小明說：「你真的粗心大意，將來是個沒有用的人。」□
4. 芝芝的數學題目做錯了，老師正在向她講解，她很有耐性地聆聽老師的說話。□
5. 家家沒有完成功課，回到學校主動向老師解釋：「今天我忘記了把所有功課完成，今天不能交齊功課，請老師原諒，下次不會再發生。」□
6. 外婆生病了，翠儀到外婆家探望及慰問說：「外婆，你感覺怎樣？好些沒有？要多休息呀！」□
7. 小燕在家看電視，弟弟突然把電視關掉，小燕很生氣及指責弟弟說：「你是壞蛋，為什麼關掉電視？」□

永不放棄！

日期: _____

- 目的：
1. 讓學生明白負責任的意義
 2. 讓學生學習以堅強的態度面對失敗

「永不放棄」承諾書

我承諾用心做好每一件事，
做一個堅強和負責任的孩子。



簽署： _____

日期： _____

見證人：

(1) _____ (同學)

(2) _____ (父母)

很久以前的香港

日期_____

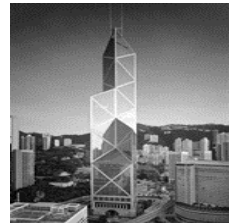
目的：1.認識香港以前與現在的不同

2.認識香港名字的由來

3.知道香港從漢朝到現在一直有人居住

活動：以下是香港三座有名的建築物，請以連線指出三座建築物的名稱。

1. 政府總部大樓



2. 國際金融中心



3. 中國銀行大廈



動動你的小腦筋，選擇正確的英文字母並填在_____上。

A. 香樹

B. 英

C. 沙田

1. 古時香港的_____和大嶼山栽種了許多香樹。
2. 當時的香港盛產和出口_____，所以名叫香港。
3. 當時的_____國人很喜歡香港，強逼清政府割讓土地時，指明要香港。

4.

D. 現在

E. 以前



_____的香港



_____的香港

影片分享:觀看片段，請以✓表示，這些古蹟在甚麼朝代或年份有人居住呢？請連線。

短片一: 李鄭屋漢墓

◆

◆ 明朝

短片二: 杯渡遺蹟牌坊

◆

◆ 漢朝

短片三: 宋王臺

◆

◆ 一千五百年前

短片四: 新界六日戰--吉慶圍

◆

◆ 宋朝

- 目的: 1. 讓學生明白寬恕對受傷害者及犯錯者雙方都有好處
2. 讓學生明白寬恕別人會帶來更多正能量

活動一 請你細心觀察下面的「寬恕樹」



活動二: 請同學在相框內創作你的「寬恕樹」或你想表達有「寬恕」意義的圖畫。

