

仁濟醫院蔡衍濤小學  
二年級 成長課



# 感恩

姓名: \_\_\_\_\_ ( )

班別: P.2 \_\_\_\_\_

# 幸福快樂的秘訣

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

## 你幸福嗎?

### 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✓

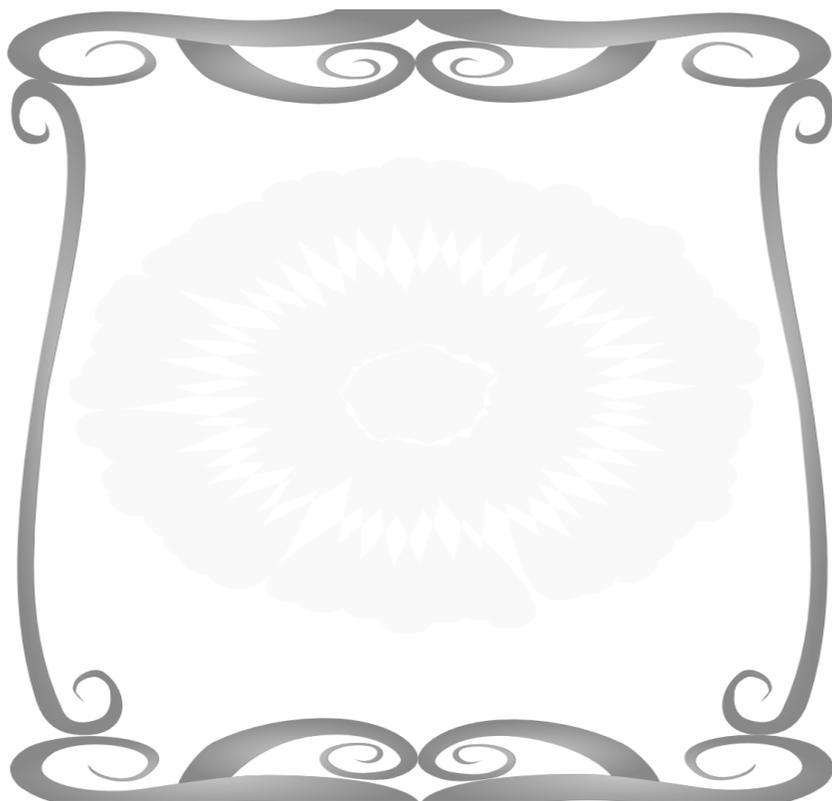


<input type="checkbox"/>	1. 我有衣服穿
<input type="checkbox"/>	2. 我每餐都吃得飽
<input type="checkbox"/>	3. 我居住的地方有天花板 / 屋頂
<input type="checkbox"/>	4. 我可以飲用清潔的水
<input type="checkbox"/>	5. 我家裡有電視
<input type="checkbox"/>	6. 我有健康的身體
<input type="checkbox"/>	7. 我有上學的機會
<input type="checkbox"/>	8. 我可以選擇自己喜歡吃的東西
<input type="checkbox"/>	9. 我有家人陪伴
<input type="checkbox"/>	10. 我可以到遊樂場玩

## 活動二

# 幸福一刻

請在相框內畫出一些讓你感到幸福的情景或事物



自我反思及評估

1. 我可以上學，有家人和朋友已值得感恩和快樂。	
2. 我明白到我可以 在香港 / 深圳 生活已經是十分幸福的事。	
3. 我知道我常存「惜福感恩」之心，我便容易感到滿足和快樂	

# 控制情緒

日期: \_\_\_\_\_

- 目的:
1. 明白憤怒是正常情緒，但我們需要適當地表達。
  2. 學習出現這些情緒可以是一種警號，若能樂觀地處理，有助我們採取適當的行動。

請在圓圈內畫出你發脾氣時的樣子。

什麼事情令你發脾氣？

發脾氣時，  
你做了什麼事情？

結果如何？  
問題能解決嗎？

得到這樣的結果，  
你有什麼感受？

我覺得自己發脾氣時的樣子( 有趣 / 醜陋 / 兇惡 / 可怕 )。

自我反思和評估:

1.明白憤怒是正常情緒	☆☆☆☆☆
2.運用適當的方法表達	☆☆☆☆☆

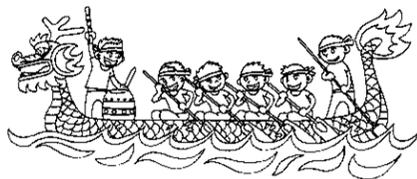
# 「疫」境與中國傳統文化 日期: \_\_\_\_\_

- 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

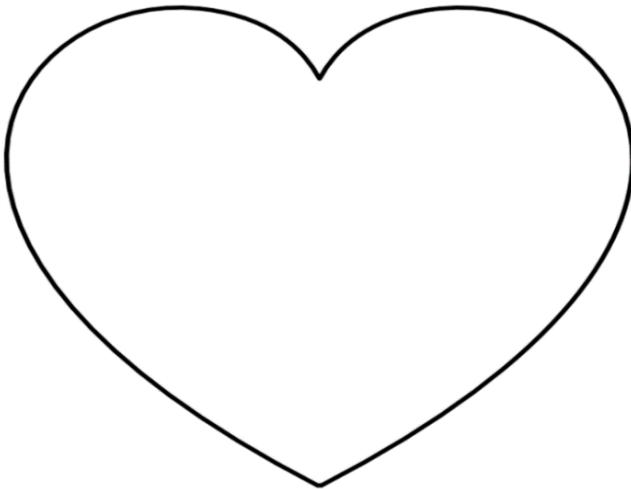


(請以圖畫表示)

(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

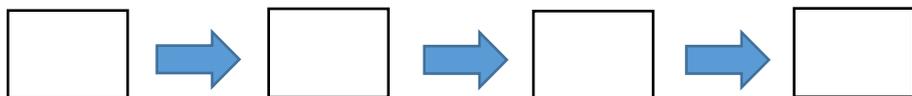


# 惜水學堂 香港供水里程碑

日期: \_\_\_\_\_

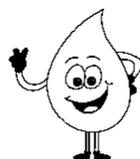
1. 歷史上，香港用了很多方法增加供水。哪些方法或設備先使用？哪些後使用？請按時間的先後把它們排序。

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

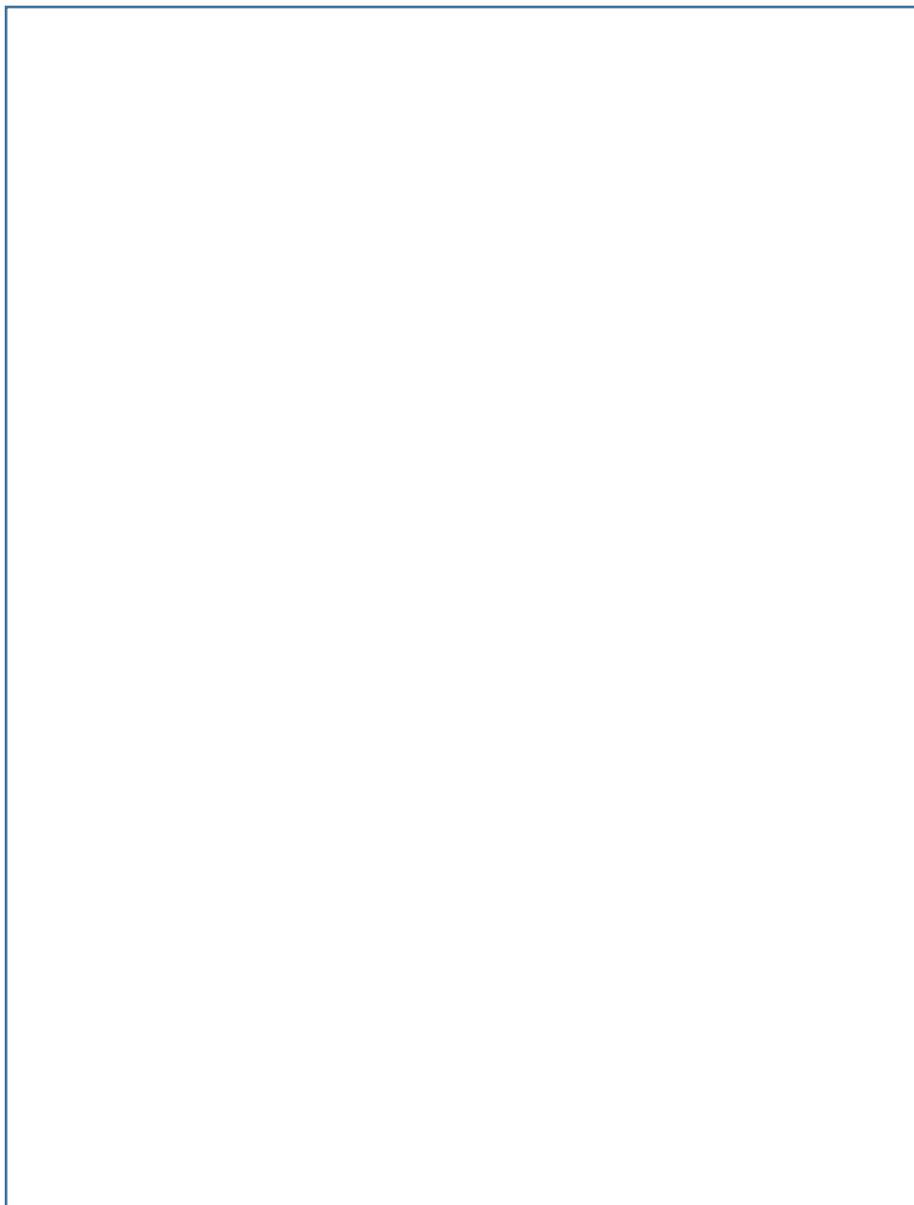


以下問題，請圈出正確答案。

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）

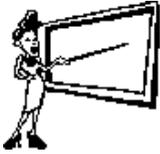
A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for a student to draw or write their answer to the question about water conservation.

# 我最想感謝的人

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 請圈出你最想感謝的人。

老師		清潔工人	
醫生		演員	
社工		科學家	
護士		司機	
其他	我感謝很多為我們服務我的人， 我最想感謝 _____， 因為他們 / 她們 _____。		

活動二 請同學在方框內寫上或畫上你對「感謝的人」的祝福。

親愛的\_\_\_\_\_：



\_\_\_\_\_ 敬上

### 自我反思及評估

1. 今天，我認識了很多對社會有貢獻的人，我感激他們為我的付出。



2. 我要珍惜學習的機會，長大後，我會努力為社會服務。



# 認識國歌

日期: \_\_\_\_\_

- 目的：
1. 認識國歌的起源和意義。
  2. 學習奏唱國歌的禮儀。

你對中國國歌的認識有多少？請圈出適當的答案。

名稱：（天佑女王／義勇軍進行曲）

起源：以中國（抗美／抗日）

戰爭為主題的電影（亂世佳人／  
風雲兒女）的主題曲

作曲：（田漢／聶耳）

作詞：（田漢／聶耳）



自我反思和評估:

1. 認識國歌的起源和意義。

☆☆☆☆☆

2. 遵守唱國歌的禮儀。

☆☆☆☆☆

# 平息紛爭

日期: \_\_\_\_\_

- 目的:
1. 明白交友之道貴乎尊重及體諒。
  2. 透過情境劇場學習「平息紛爭五步曲」處理紛爭的方法。

衝突狀況(一): 同學未經同意便拿走我的物品

請思考你遇到衝突時，經常出現的想法、情緒和反應，在適當的內加✓表示。(只可選擇一項)

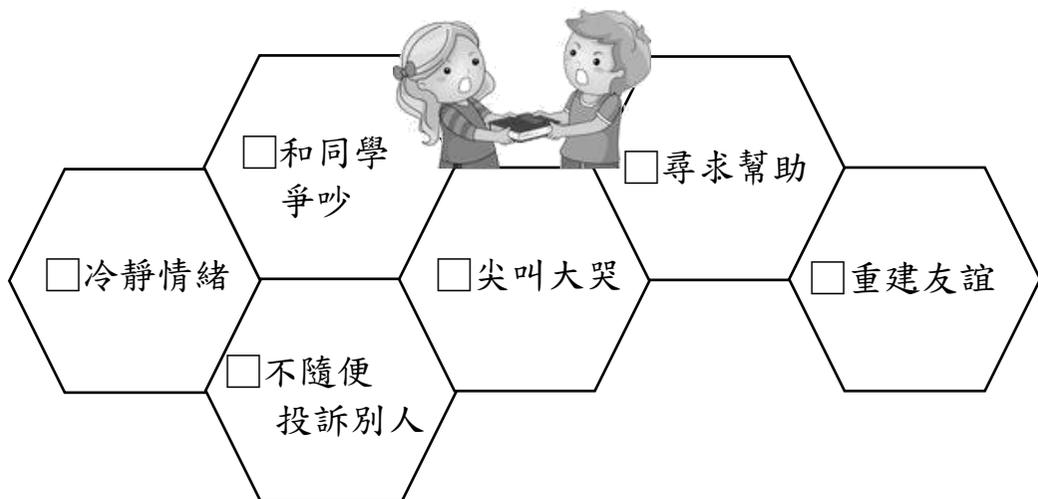
1. 你認為同學為什麼會拿你的東西？

- 他想擁有我的物件                      他想借用我的物件

2. 你會有什麼感受？

- 興奮              平淡              生氣

同學不問自取，拿了我的東西，我會用平息紛爭五步曲來解決問題。在適當的內加✓表示。(只可選擇一項)



# 平息紛爭

日期: \_\_\_\_\_

衝突狀況(二): 同學撞倒我，我覺得很痛

請思考你遇到衝突時，經常出現的想法、情緒和反應，在適當的□內加✓表示。(只可選擇一項)

1. 你認為同學為什麼會撞到你？

他故意推撞我

他不小心推撞我



2. 你會有什麼感受？

興奮

平淡

生氣

其他: \_\_\_\_\_

試想想下列哪個處理方式是最好呢？

(請在方格內加✓或x表示，並完成整個列表。)

	方法(一)	方法(二)	方法(三)
應對方式	保持沉默，若無其事。	罵同學	了解不同人的看法。
能否幫助冷靜情緒			
能否尊重別人			
能否幫助重建友誼			

我認為處理衝突的最好方式是方式\_\_\_\_\_。

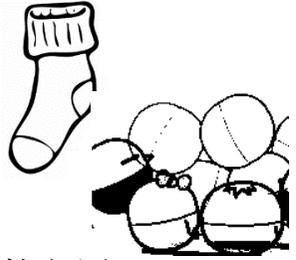
自我反思和評估:

1. 明白朋友之間需要尊重及體諒	☆☆☆☆☆
2. 掌握「平息紛爭五步曲」處理紛爭的方法	☆☆☆☆☆

# 聖誕環保飾物製作

日期: \_\_\_\_\_

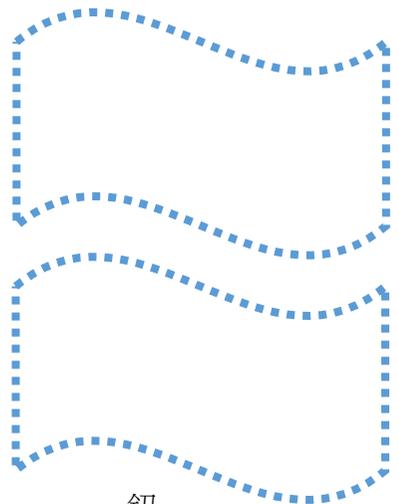
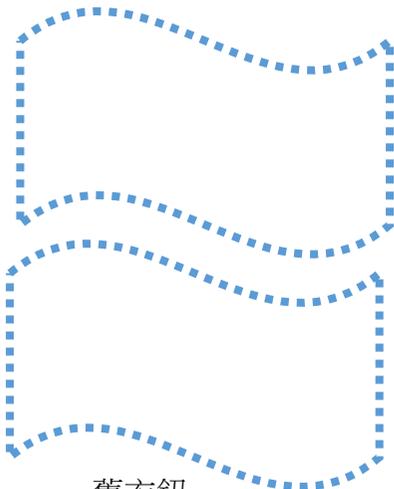
- 目的:
1. 鼓勵學生利用廢物自製聖誕飾物
  2. 培養學生的環保意識。
  3. 帶領學生欣賞別人努力的成果。



- 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 一個小球

活動一: 想一想，寫 / 畫出所需要的物料。



舊衣鈕



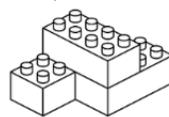
水瓶蓋



鈕



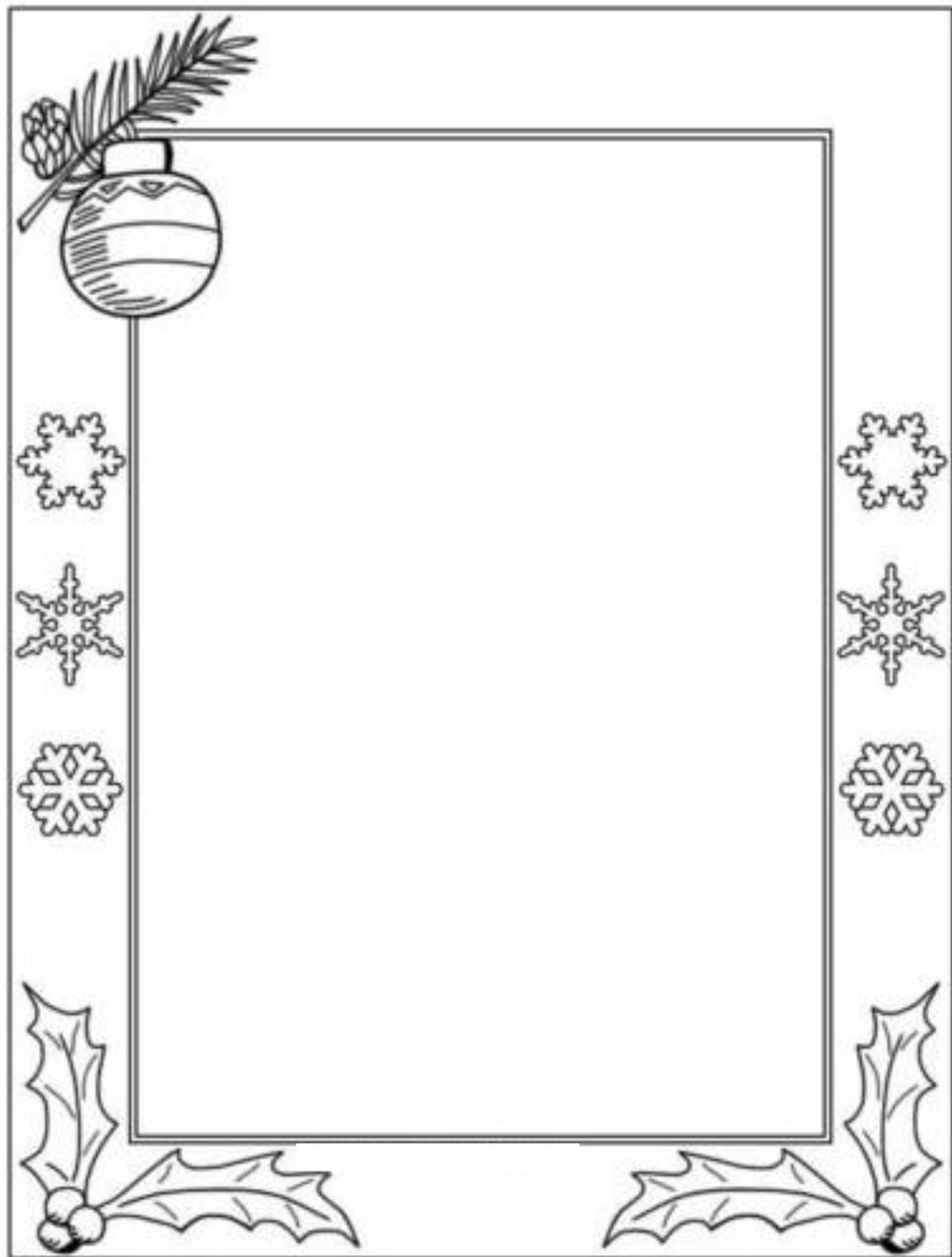
鈕



舊布鈕



活動二：你想怎樣設計聖誕環保飾物呢？試把初稿畫出來。



# 國寶來了

日期: \_\_\_\_\_

- 目的:
1. 了解大熊貓稱為國寶的原因。
  2. 認識中國對香港贈送國寶的原因。

你對大熊貓有甚麼認識？請圈出適當的答案。



## 大熊貓資料卡

◇ 來源：

天津 / 四川

◇ 來港大熊貓的名字：

快快 / 樂樂 / 豐豐 / 盈盈 /

平平 / 安安 / 好好 / 佳佳

◇ 居住地點：

香港迪士尼樂園 / 香港海洋公園

自我反思和評估:

1. 了解大熊貓稱為國寶的原因	☆☆☆☆☆
2. 認識中國對香港贈送國寶的原因	☆☆☆☆☆

# 有禮孩子人人愛

日期: \_\_\_\_\_

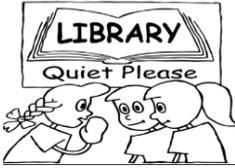
目的:

1. 讓學生學習表達禮貌的日常用語，例如：「謝謝」、「對不起」、「請問…」、「請你…」等。
2. 讓學生懂得在不同場合中，禮貌地表達自己的想法。

## 活動一

找找看：請同學在下列圖畫中，找出有禮貌的孩子，

把代表的  填上顏色。

  用花名取笑同學	  主動打招呼
  上課發言先舉手	  在圖書館大聲談話
  原諒別人	  與朋友爭玩具

## 活動二

填填看：請同學細心閱讀下列的句子，找出適當「禮貌詞語」的代表字母填在  內。



例：聖誕節有人送我一張聖誕卡，我會說：「！」

1. 在排隊上課室時，我不小心碰到前面同學的身體，我會說：「」。
2. 我不知道學校英文室的位置，我請教李老師，我會說：「李老師，英文室在哪裡？」
3. 傳遞習作時，我不小心把同學的書本丟在地上，我會說：「！」
4. 同學幫我拾起我不小心掉下的東西，我會說：「！」
5. 小息時，同學給我分享零食，我會說：「！」

自我反思及評估： 在適當的□內加✓	經常做到	有時做到	未能做到
1. 我做錯事時會說「對不起」。			
2. 別人幫了我，我會說「唔該」或「謝謝你」。			
3. 我會在不同場合中，禮貌地表達自己的想法。			

# 愈感恩·愈快樂

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



## 感恩小測試

### 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  
✓。

<input type="checkbox"/>	1. 我經常想到值得我感恩的事情
<input type="checkbox"/>	2. 我對現在的生活感到滿足
<input type="checkbox"/>	3. 我愛欣賞大自然
<input type="checkbox"/>	4. 我會送小心意或小禮物給幫助過我的人
<input type="checkbox"/>	5. 我感到身邊有很多愛我的人
<input type="checkbox"/>	6. 我每天都會記下值得感恩的事情
<input type="checkbox"/>	7. 我感到幸福
<input type="checkbox"/>	8. 在遇到不開心的事時，我相信明天會更好

## 活動二

## 感恩行動

請把下列的情景或事物和正確的感恩行動連起來。



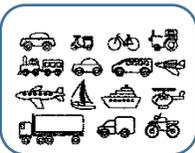
老師用心教學，我要努力學習，報答老師。



家人用心培育我，我要幫忙做家務，減輕他們的辛勞。



我要愛護大自然，珍惜一花一草。



我感恩有很多交通工具把我送到目的地，我會遵守交通規則來表示感激之情。

自我反思及評估— 你能做到的，把 ☆ 填滿。

<p>1. 我明白助人為快樂之本，我會盡力幫助人。</p>	<p>2. 我愛護環境，不會亂拋垃圾。</p>
<p>3. 我感恩有同學和我一起学习，一起玩耍，我會和同學和平相處。</p>	<p>4. 我懂得感恩，也懂得尊重別人，我做錯事會說「對不起！」。</p>

# 誰無過，我原諒你！

日期：\_\_\_\_\_

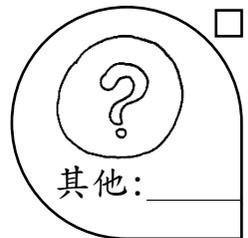
目的：

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，在適當的□內加✓表示。(可多於一項)



## 活動二

# 學習寬恕

請思考一下：



朋友撞倒你，你覺得痛，你有甚麼想法、情緒和行為反應？在適當的內加✓表示



### 想法

你認為朋友為什麼會撞倒你？

- 他故意推撞我
- 他不小心推撞我

### 情緒

你會有什麼感受？

- 
- 
- 
- 
- 

### 行為反應

你會有什麼行動？

- 大罵朋友或故意報仇，把他/她撞倒
- 冷靜地告訴朋友自己的感受

自我反思



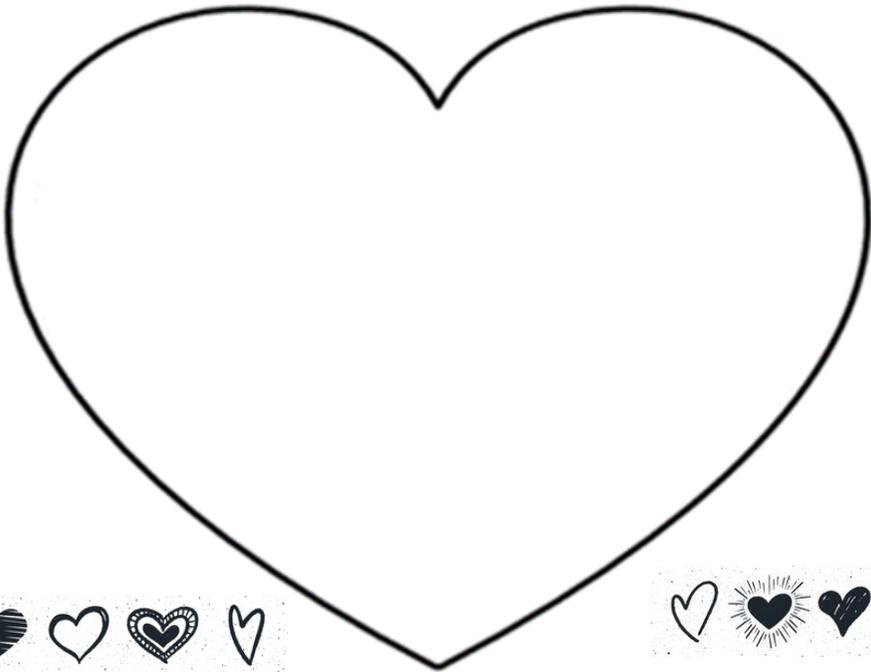
朋友撞倒你，你覺得痛，如果你能停一停，想一想，可能朋友是不小心把你撞倒，又可能是朋友貪玩，把你撞倒，如果你能**原諒寬恕**他/她，冷靜地告訴他/她自己的感受，你會平靜一些，開心一些。 😊😊

# 齊賀新春

日期: \_\_\_\_\_

## 祝福心意木牌

你會將那一句新年賀語寫在木牌上呢？



恭賀新喜

新年快樂

財源廣進

大吉大利

年年有餘

步步高升

事事如意

心想事成

萬事如意

富貴有餘

金玉滿堂

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

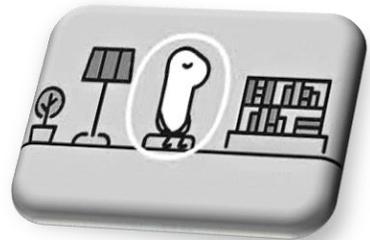
腳步聲

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



日期: \_\_\_\_\_

# 家人的照顧

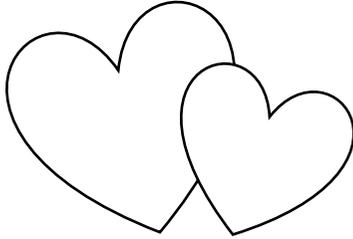
- 目的:
1. 學生了解及尊重父母的期望，以及感恩父母的照顧。
  2. 學生做好自己在家庭的本分。

請選出你的家人做過的事情，請圈出適當的答案。(可多於一項)



試繪畫或寫信給家人，以感謝他們為自己所付出的一切。

親愛的\_\_\_\_\_ : 



\_\_\_\_\_ 敬上

自我反思和評估:

1.明白家人對自己的關愛	☆☆☆☆☆
2.能夠在日常生活中減輕父母/長輩的負擔。	☆☆☆☆☆

# 認真完成功課

日期: \_\_\_\_\_

- 目的:**
1. 透過建立檢查功課的小習慣，提升完成功課的次數。
  2. 鼓勵學生更有自信和認真地完成功課。

同學們，請你完成功課後，檢查有否完成以下任務。  
完成的，請在□加✓。

## 任務清單

- 1) 檢查上一課有沒有改正。 □
- 2) 數題號，檢查是否完成每一題。 □
- 3) 看看有沒有錯字，要改正。 □
- 4) 完成功課後，在手冊上加✓。 □

同學們，試請同學做小老師，看看你做功課的認真程度。

## 功課表現評分表

1) 整潔                      😊 😊 😊 😊 😊

2) 準確                      😊 😊 😊 😊 😊

3) 速度                      😊 😊 😊 😊 😊

4) 字體                      😊 😊 😊 😊 😊

5) 整體評語                      \_\_\_\_\_

自我反思和評估:

1.運用小習慣來檢查功課

☆☆☆☆☆

2.能夠認真地完成功課

☆☆☆☆☆

# 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



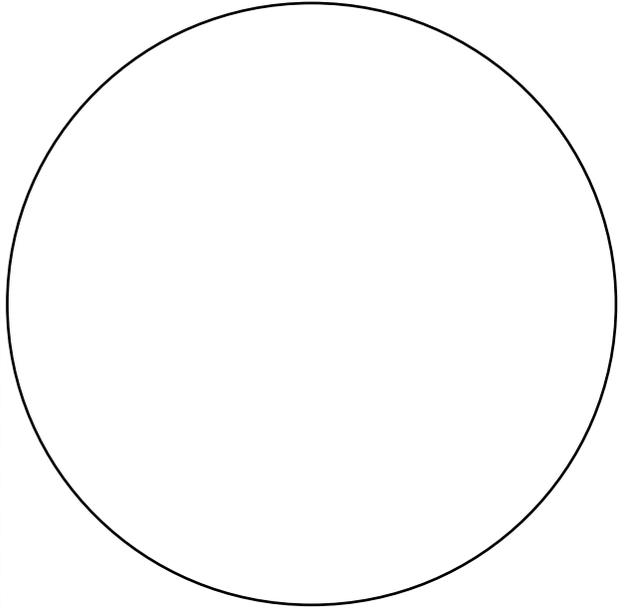
- b. 聽覺



- c. 視覺



圈出 2 個答案



## 腳的特徵

- a. 腳趾間有蹼



- b. 腳趾間沒有蹼



## 喜歡吃的食物

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)

# 為國爭光

日期: \_\_\_\_\_

- 目的:
1. 認識為中國爭光的名人事蹟。
  2. 學習傑出中國人的堅毅精神。

你知道以下各人在哪個領域為國爭光嗎？把人物和他們爭光的領域連起來。

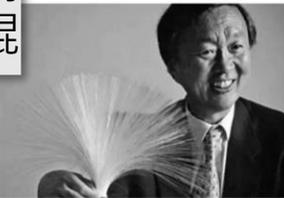
劉翔



李麗珊



高錕



自我反思和評估:

1. 認識為中國爭光的名人事蹟

☆☆☆☆☆

2. 學習傑出中國人的堅毅精神

☆☆☆☆☆

# 工作有序

日期: \_\_\_\_\_

- 目的:
1. 讓學生對時間分配有基本的概念。
  2. 讓學生學習分辨緩急輕重。



你每天花時間在什麼地方了？

按每天所花的時間排序（1 表示最多，5 表示最少）

 上課	
 做功課／溫習	
 娛樂／遊戲／運動	
 睡覺	
 用膳	
其他： _____	

1. 一天只有 24 小時，除了上課外，你花了最多時間於哪方面？

\_\_\_\_\_

2. 你希望花更多時間於哪方面？哪些活動可以減少時間？

\_\_\_\_\_

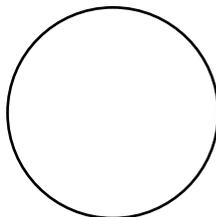
# 欣賞個人獨特

日期: \_\_\_\_\_

- 目的:
1. 讓學生察覺自己與別人的特徵。
  2. 尊重每個人也是獨一無二，每人都有不同的性格、外表、種族和能力等，並接納各人的異同。

1. 我的長處和優點：請在下面的方格內加✓(可選擇多項)

我欣賞自己，因為我能.....



生活自理能力	學業自理能力	興趣
<input type="checkbox"/> 收拾食具	<input type="checkbox"/> 努力學習	<input type="checkbox"/> 朗誦 <input type="checkbox"/> 跳繩
<input type="checkbox"/> 放好圖書	<input type="checkbox"/> 依時交齊功課	<input type="checkbox"/> 繪畫 <input type="checkbox"/> 彈琴
<input type="checkbox"/> 收拾書包	<input type="checkbox"/> 在發問前先舉手	<input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 踢足球
<input type="checkbox"/> 清理自己的抽屜	<input type="checkbox"/> 抄齊手冊	<input type="checkbox"/> 唱歌 <input type="checkbox"/> 打乒乓球
<input type="checkbox"/> 穿著整齊的校服	<input type="checkbox"/> 在上課時留心聽講	<input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 下棋
<input type="checkbox"/> 選擇有益的食物	<input type="checkbox"/> 帶備課堂用品	<input type="checkbox"/> 其他: _____

2. 我欣賞的同學：請先寫出同學的名字，然後在下面的方格內加✓(可選擇多項)



我欣賞的同學是\_\_\_\_\_，因為他/她

生活自理能力	學業自理能力	興趣	
<input type="checkbox"/> 收拾食具	<input type="checkbox"/> 努力學習	<input type="checkbox"/> 朗誦	<input type="checkbox"/> 跳繩
<input type="checkbox"/> 放好圖書	<input type="checkbox"/> 依時交齊功課	<input type="checkbox"/> 繪畫	<input type="checkbox"/> 彈琴
<input type="checkbox"/> 收拾書包	<input type="checkbox"/> 在發問前先舉手	<input type="checkbox"/> 跑步	<input type="checkbox"/> 踢足球
<input type="checkbox"/> 清理抽屜	<input type="checkbox"/> 抄齊手冊	<input type="checkbox"/> 唱歌	<input type="checkbox"/> 打乒乓球
<input type="checkbox"/> 穿著整齊校服	<input type="checkbox"/> 在上課時留心聽講	<input type="checkbox"/> 游泳	<input type="checkbox"/> 下棋
<input type="checkbox"/> 選擇有益的食物	<input type="checkbox"/> 帶備課堂用品	<input type="checkbox"/> 其他: _____	

3. 請把同學送給你的欣賞紙條貼於下方。

## 我在同學眼中的優點



# 愈寬恕·愈快樂

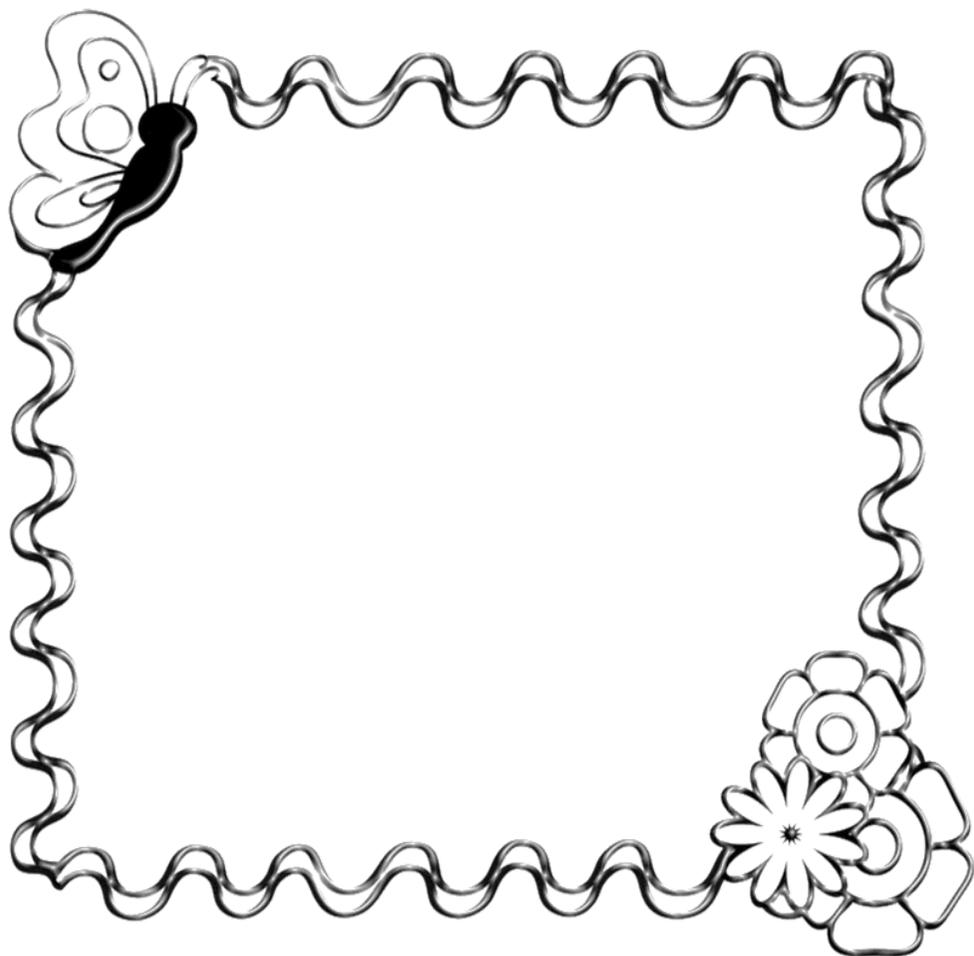
日期: \_\_\_\_\_

- 目的:
1. 讓學生明白寬恕對受傷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」或你想表達寬恕意義的圖畫。



自我反思：我有寬恕別人的心。

