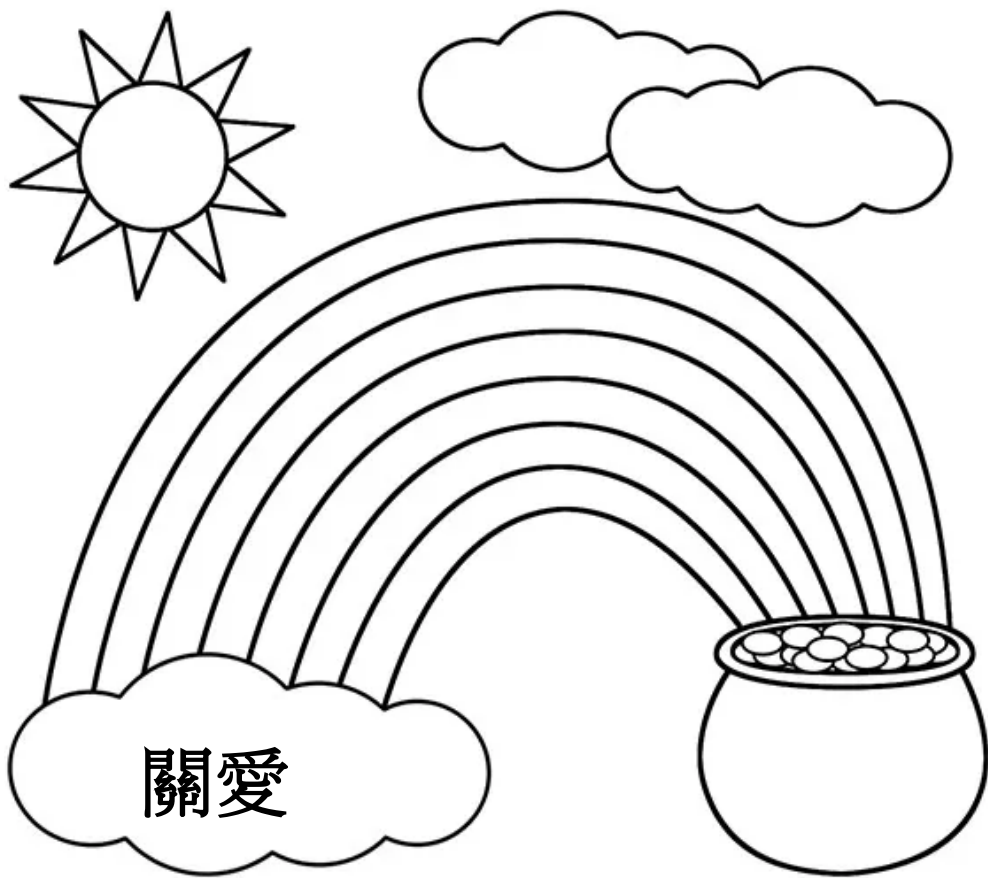


仁濟醫院蔡衍濤小學
三年級 成長課



姓名: _____ ()

班別: P.3 _____




訓輔活動（一）

日期：_____



- 目的：1. 培養學生對現有生活常存感恩之心
2. 鼓勵學生感謝自己的身體

感恩生活



請選出並圈出你喜愛的項目：





我喜歡看
圖書／電視節目



我喜歡聽
音樂／故事






我喜歡聞到
新鮮的空氣／飯香




我喜歡吃
蔬果／糖果




我喜歡做
功課／手工



我喜歡去
商場／郊區



我們能夠做到以上的活動，需要感謝自己的身體。 

請寫出你感恩擁有的每個身體部位：

我感恩擁有_____，
我有清晰的聽覺。

我感恩擁有_____，
我有良好的視覺。

我感恩擁有_____，
我有健康的觸覺。

我感恩擁有_____，
我有靈敏的嗅覺。

我感恩擁有_____，
我感到充滿活力。

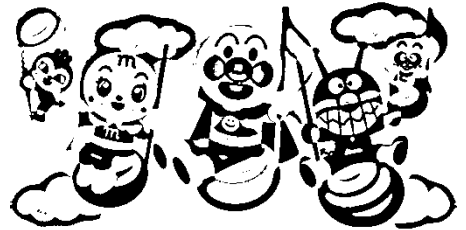
我感恩擁有_____，
我有甜酸苦辣的味覺。

我感恩自己的身體，我會保護身體的健康：



活動四：試想一個能夠幫助別人的小目標（可以文字或圖畫表達）

活動五：歌曲分享：1. 讓愛傳出去
2. 共你分享愛



自我反思和評估：

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. 我明白每人都有能力幫助身邊的人 | ☆☆☆☆☆ |
| 2. 我認識社會上不同的義務團體 | ☆☆☆☆☆ |
| 3. 我會嘗試主動參與服務學習 | ☆☆☆☆☆ |
| 4. 我會以行動服務學校或社群 | ☆☆☆☆☆ |

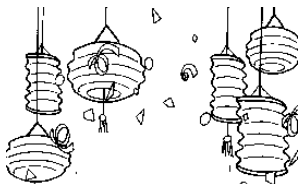
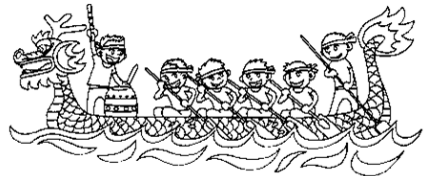
「疫」境與中國傳統文化 日期: _____

- 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

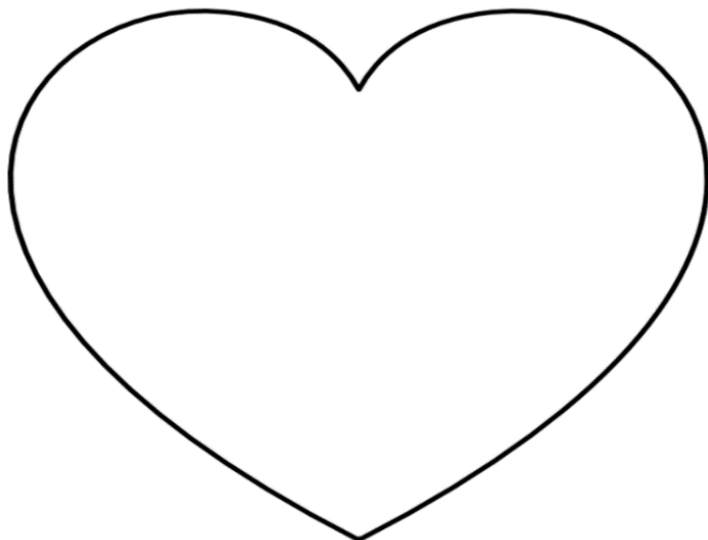


(請以圖畫表示)

(4) 有關守望相助的故事: (請以圖畫表示)

			
雪	中	送	炭

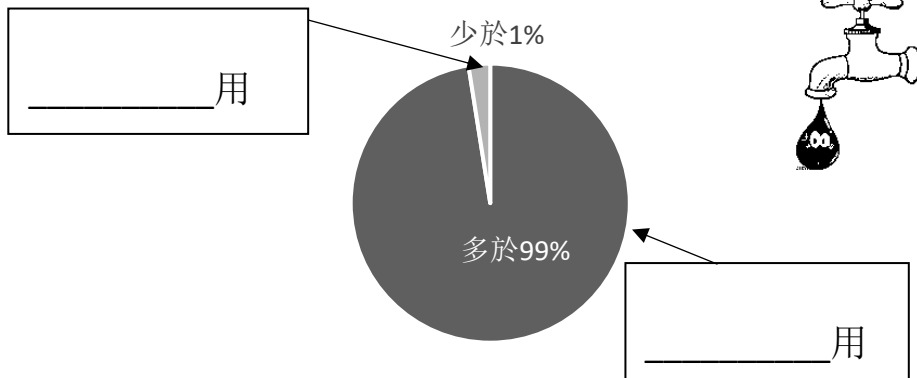
(5) 同心抗疫，我做得好



惜水學堂 珍貴的水資源

日期: _____

1. 地球上的水，哪部份是人可以用的，哪部份不可以用？



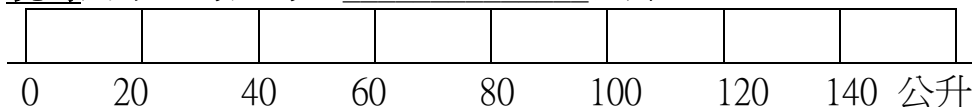
2. 為什麼中國遇到水資源不足的問題？（可多選）

- A. 人口非常多
- B. 全國雨水不足
- C. 水資源被污染
- D. 內陸一些地方雨水不足

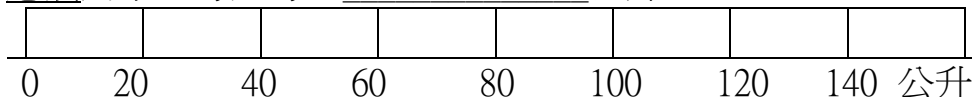
3. 香港現時每人每日會用多少水？世界衛生組織表示其實應該只用多少就足夠？

請寫出數字，並在尺子上填上不同顏色：

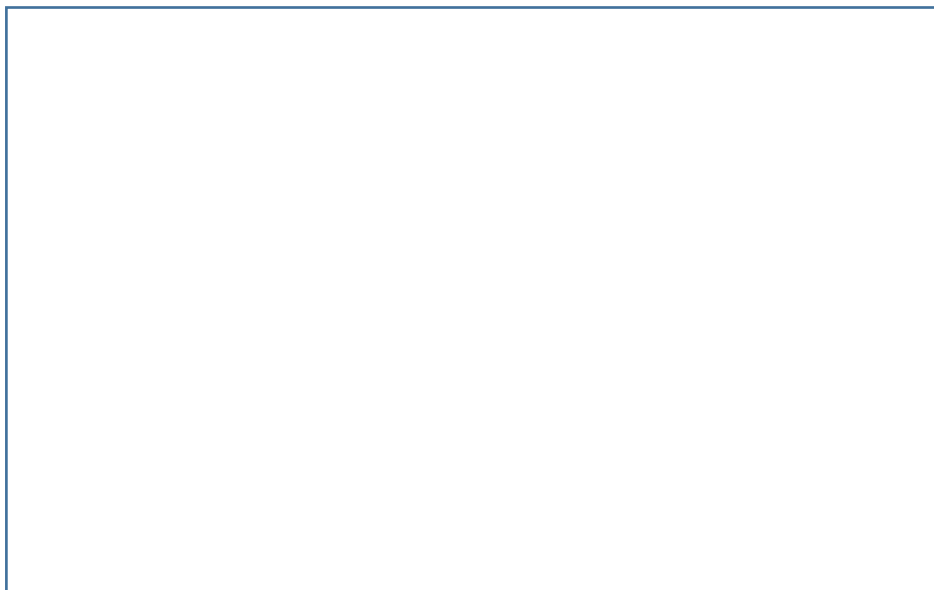
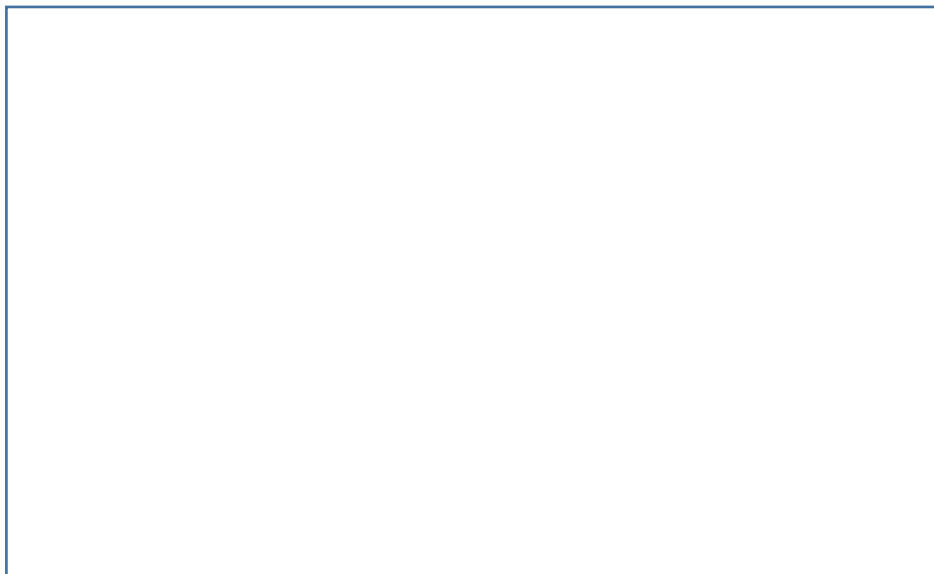
現時用水：每人每日 _____ 公升



應該用水：每人每日 _____ 公升



4. 你在日常生活中，會怎麼節約用水？指出兩種方法。
（請以圖畫或文字表達）



獨特個體

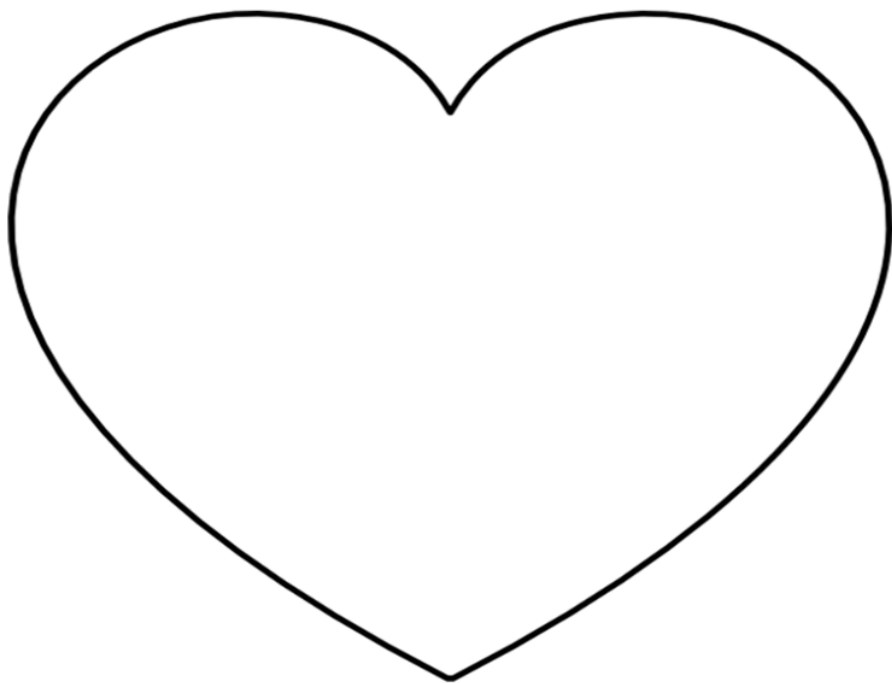
日期: _____

- 目的:
1. 學生認識個人的能力、長處及接受自己的短處
 2. 學生認識和欣賞自己獨特的個體

活動一: 「我是誰？」

活動二: 影片分享: 安徒生兒童故事【醜小鴨】

活動三: 我欣賞你

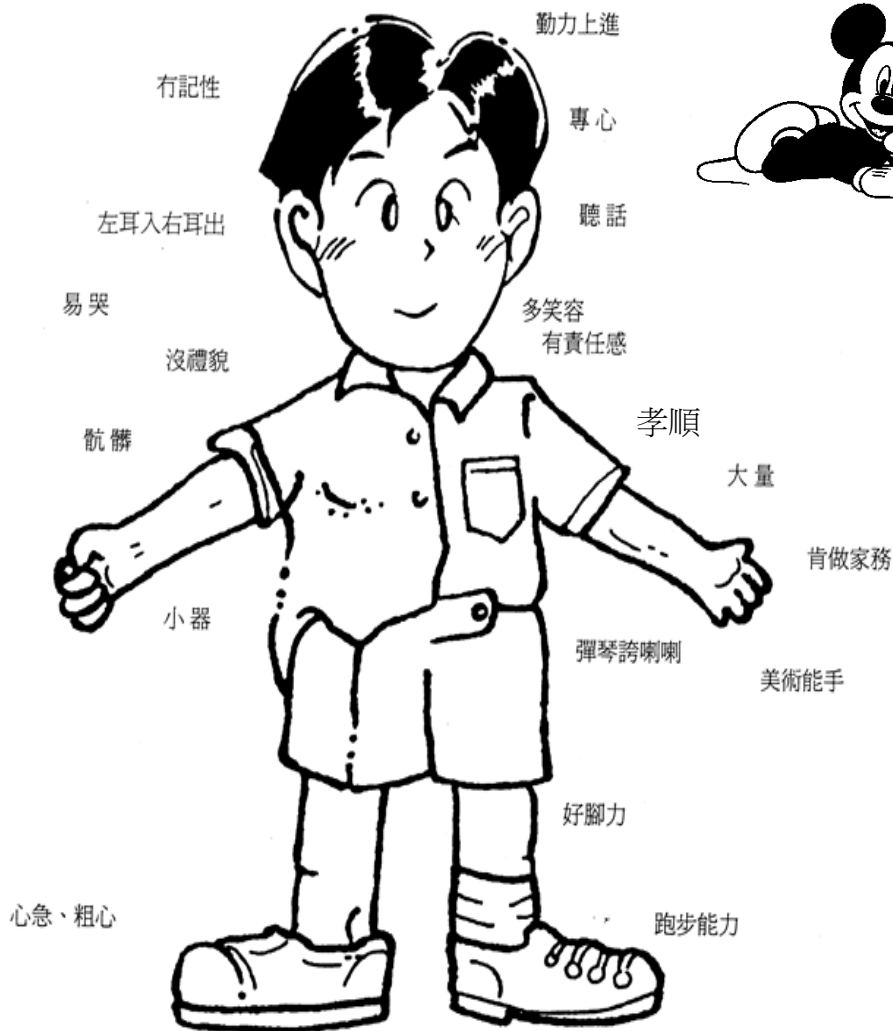


挑選一位同學 / 朋友 / 老師 / 家人，並描述其優點
(可以圖畫或文字表示)

- | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 關愛別人 | <input type="checkbox"/> 心地善良 | <input type="checkbox"/> 勤奮上進 | <input type="checkbox"/> 遵守秩序 |
| <input type="checkbox"/> 尊敬師長 | <input type="checkbox"/> 待人有禮 | <input type="checkbox"/> 樂於助人 | <input type="checkbox"/> 成績優異 |
| <input type="checkbox"/> 藝術出色 | <input type="checkbox"/> 體育高手 | <input type="checkbox"/> 其他: _____ | |

活動四:「自我睇真D」

(圈出自己個人能力表現、長處及短處)



自我反思和評估:

1. 我認識個人的能力、長處及接受自己的短處



2. 我認識自己是獨特的個體

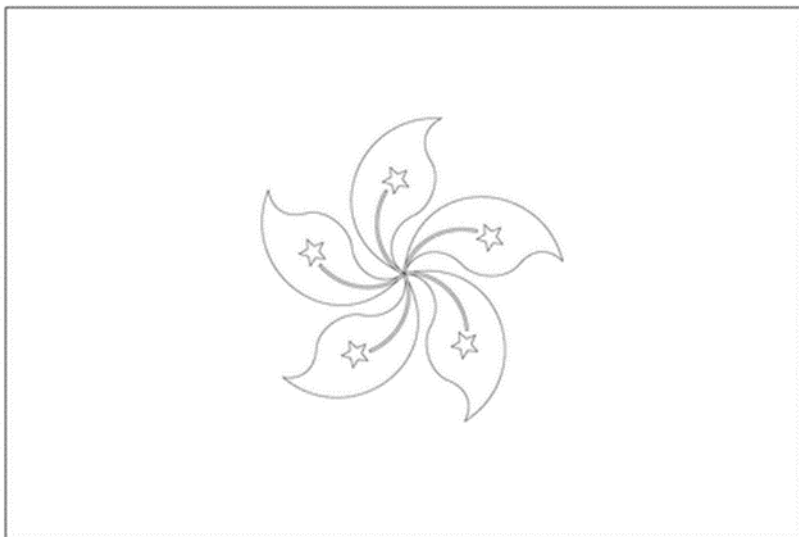


區旗和區徽

日期: _____

- 目的:
1. 認識區旗和區徽的意義
 2. 學習觀看升旗禮的禮儀

你對特區區旗知道多少？請圈出適當的答案。



1. 紅色代表 (中華人民共和國 / 香港)。
2. 白色代表 (中華人民共和國 / 香港)。
3. 區旗中央配有 (紫荊花 / 牡丹)。
4. 花蕊上的五顆星象徵着(香港 / 廣州)
同胞心中熱愛祖國。

面對以下情況時，我們應該怎樣做？請圈出適當的答案。

觀看升旗禮

- (坐下 / 肅立)
- 注視國旗 (上升 / 低頭)
- (談天 / 唱國歌)



看見朋友塗劃國旗或區旗

- 告訴他不應焚燒、毀損、塗劃、玷污、踐踏國旗或區旗，以表示對國旗或區旗的 (認識 / 尊重)



自我反思和評估:

1. 我認識區旗和區徽的意義

☆☆☆☆☆

2. 我遵守觀看升旗禮的禮儀

☆☆☆☆☆

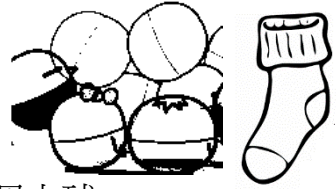
聖誕環保飾物製作

日期: _____

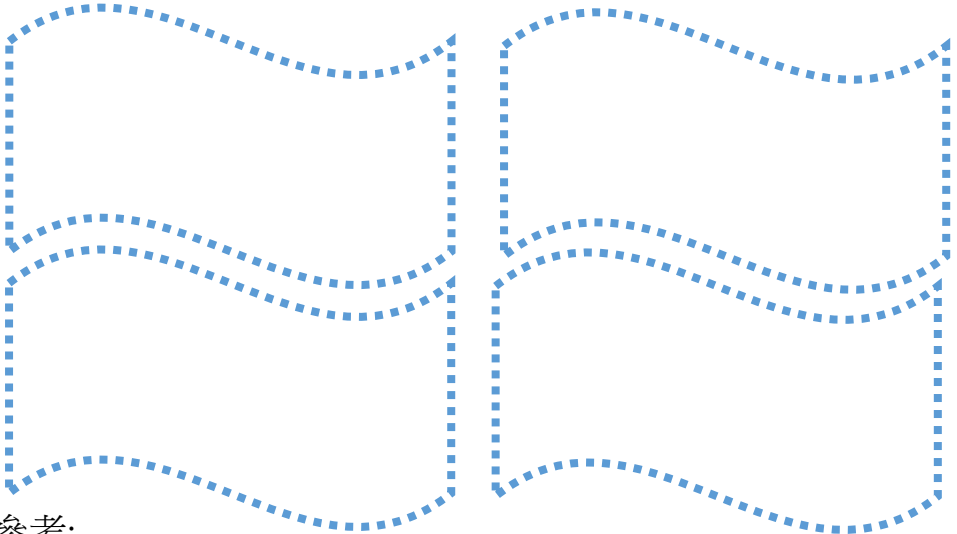
- 目的:
1. 鼓勵學生利用廢物自製聖誕飾物
 2. 培養學生的環保意識
 3. 帶領學生欣賞別人努力的成果

- 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。



參考:

舊衣鈕



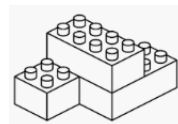
水瓶蓋



彩色繩條



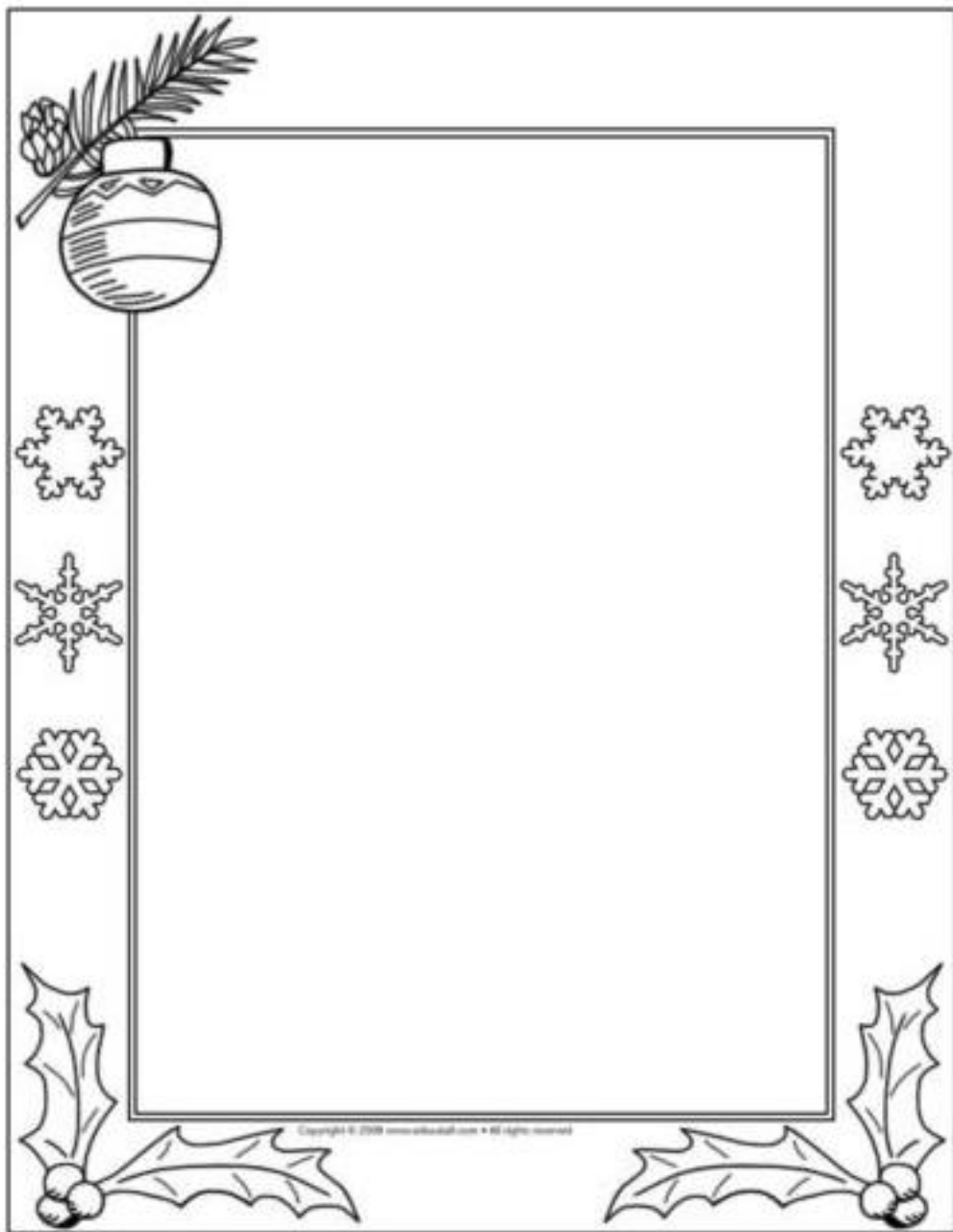
舊 Lego



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。



情緒至叻星

日期: _____

- 目的:
1. 學生認識人的基本情緒(喜、怒、哀、懼)
 2. 學生明白人在遇到不同的事件時，會根據自己對該事情的想法而表達感受
 3. 學生能適當地調節自己的情緒

活動一: 扮演表情

活動二: 影片分享: 「小丸子情緒」及討論

活動三: 四種基本情緒的詞彙

請把喜、怒、哀、懼的情緒詞彙連接起來。



喜 ●

● 緊張

● 生氣

● 自豪



怒 ●

● 憤怒

● 憂傷

● 快樂



哀 ●

● 絕望

● 驚恐

● 悲傷



懼 ●

● 興奮

● 煩躁

● 焦慮

總結內容:

- ◇ 情緒是中性的，沒有對與錯。
- ◇ 人是擁有情緒的動物，在遇到不同的事件時，人會根據自己對該件事的想法而表達感受。
- ◇ 人的基本情緒大致可分為：喜、怒、哀、懼四種。
- ◇ 我們應該尊重自己的情緒反應，但要適當地調節情緒；同時，我們亦要尊重別人的情緒反應，少批評，多鼓勵。

自我反思和評估:

1. 我能認識人的基本情緒(喜、怒、哀、懼)
2. 我明白人在遇到不同的事件時，會根據自己對該事情的想法而表達感受
2. 我能適當地調節自己的情緒



有效溝通

日期: _____

- 目的:
1. 學生明白除語言外，我們可以透過動作和面部表情和別人溝通
 2. 學生認識不同的溝通媒介和特點
 3. 學生明白有效溝通的重要

活動一: 熱身活動「自相矛盾」

活動二: 遊戲「大電視」

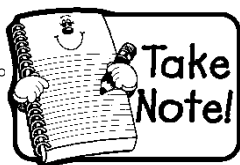
活動三: 溝通媒介

不同的溝通媒介和特點:

書面的溝通:

◇ 內容可保存，反覆閱讀，減少遭誤解扭曲的機會。

◇ 較具正式的意味。



口頭的溝通:

◇ 可藉手勢、表情等方式傳達意念，使表達更清楚。

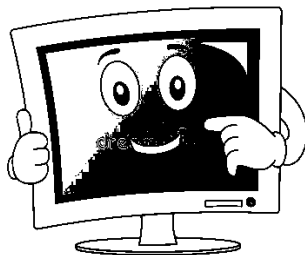
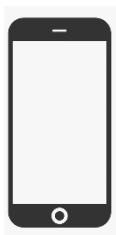
◇ 使對方感到親切，富人情味。



電子媒介的溝通:

◇ 迅速地傳達即時訊息。

◇ 打破地域限制。



活動四：「發號施令」

聆聽同學的描述，把圖畫畫在方格內。

圖畫一

圖畫二

自我反思和評估：

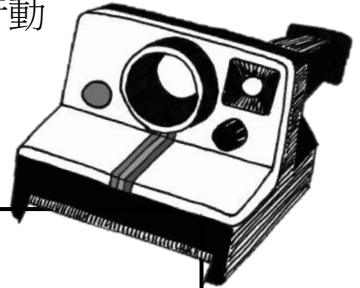
- | | |
|----------------------|-------|
| 1. 我認識溝通可以透過語言、動作和表情 | ☆☆☆☆☆ |
| 2. 我認識不同的溝通媒介和特點 | ☆☆☆☆☆ |
| 3. 我學習到良好溝通原則 | ☆☆☆☆☆ |

訓輔活動（二）

日期：_____

- 目的：1. 讓學生欣賞別人的優點和善意
2. 鼓勵學生實踐表達感恩的行動

感恩照相機



請畫下一件值得感恩的事件：

A large, empty rectangular box with a black border, intended for students to draw a story of gratitude. The box is centered within a larger frame that also contains text prompts at the bottom.

我想感謝 _____（人物），

因為他／她 _____（事情）。

我感恩別人的善意，我會以正面的方式表達恩情：



珍惜所愛，學習將感恩實踐在生活上。

請把正面的感恩實踐行動填上顏色：



吵架	設計自製 小禮物	發脾氣	親自 道謝	送贈 金錢
心懷 感激	主動 助人	製作 感恩卡片	尊重 別人	給家人 一個擁抱
互不 理睬	關懷 問候	表達 欣賞	幫忙 做家務	互相 打罵
斤斤 計較	只顧 玩樂	觀察 別人的付出	製造 惡作劇	惡意 批評

Gratitude
is the best
Attitude



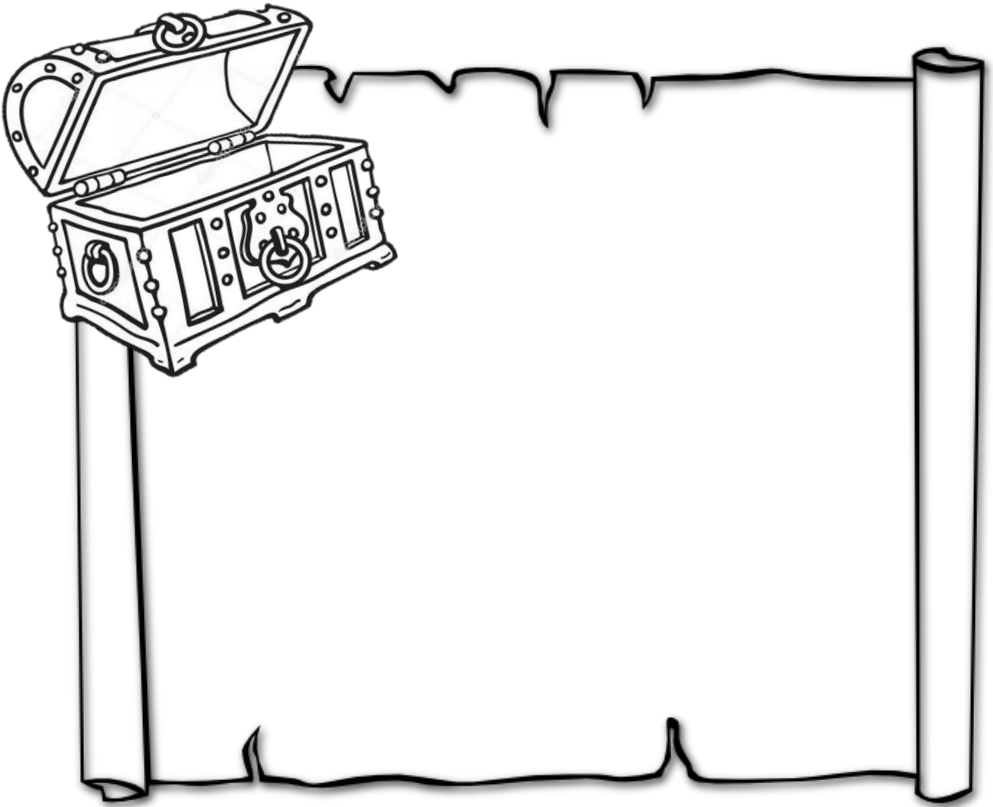
訓輔活動（三）

日期：_____

- 目的：1. 為學生建立正確對待物質的價值觀
2. 鼓勵學生建立與他人分享的態度

感恩寶藏

請寫出／畫出一項你十分珍惜的物件：



我感恩我擁有的物質，我會好好珍惜我的資源。



我們擁有的物質不是必然的，學習珍惜及分享。

請圈出對待物品的正確態度：



樂於助人，
將閒置物品捐贈給有需要的人。



不喜歡的東西就弄壞，
反正可以再買。



理性消費，
分清「想要」和「需要」。



愛護地球，將廢物分類，進行回收。



經常使用即棄餐具。



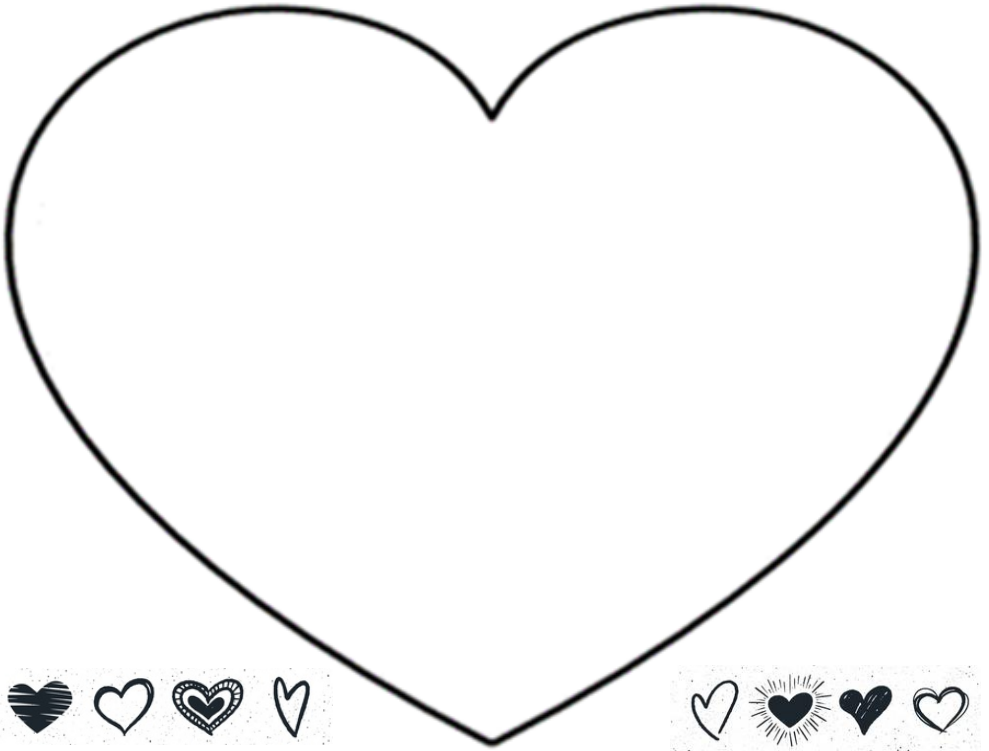
隨便與別人分享金錢。

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？



恭賀新禧

大吉大利

事事如意

富貴有餘

新年快樂

年年有餘

心想事成

金玉滿堂

財源廣進

步步高升

萬事如意

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

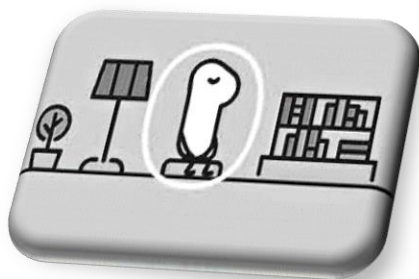
腳步聲

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



老師鼓勵你在其他安靜的環境再嘗試做呼吸練習，每次做呼吸練習的感覺都可能有所不同。呼吸練習隨時隨地都可以進行，無論在轉堂的時候、等車的時候、睡覺前或者其他時候都可進行，只要常常進行呼吸練習，注意力就可以有效提升，老師期待聆聽你的親身經驗！

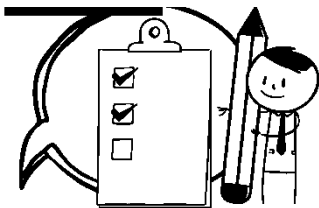
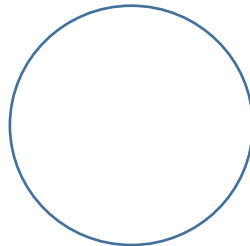
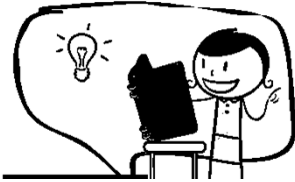
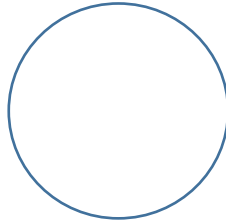


掌握學習技巧

日期: _____

- 目的:
1. 學生認識不同的學習技巧
 2. 學生經歷有趣的學習方法

活動一: 圖像記憶法

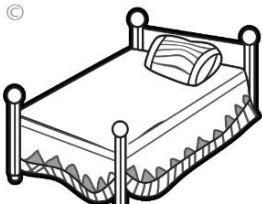
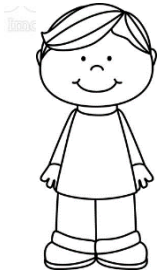
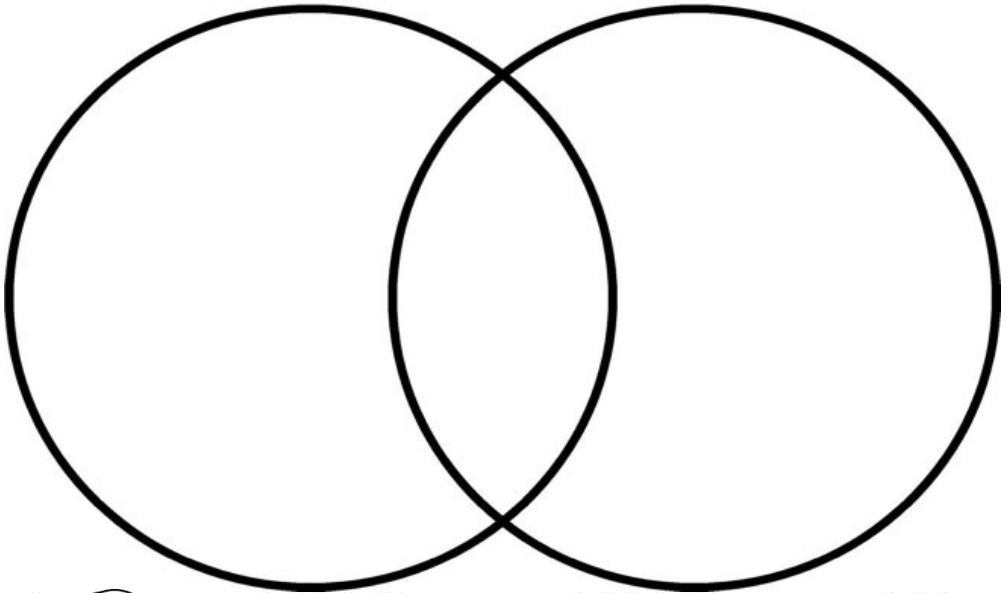


活動二：維恩圖 Venn Diagram

Different

Same

Different



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

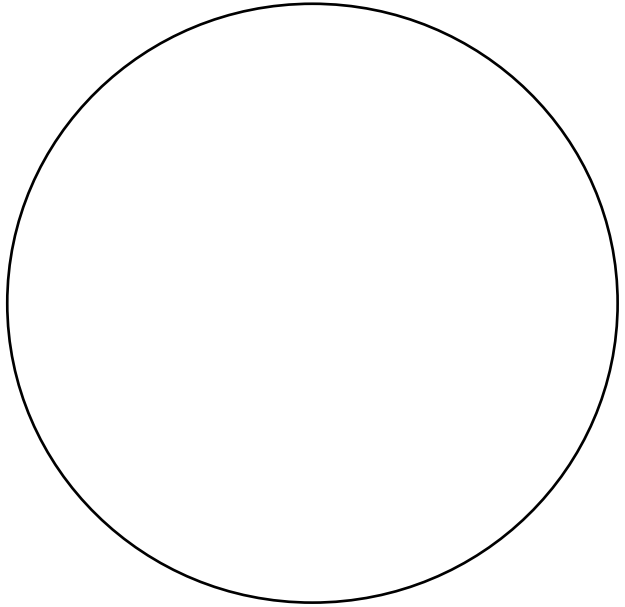


b. 腳趾間沒有蹼



喜歡吃的食物

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)

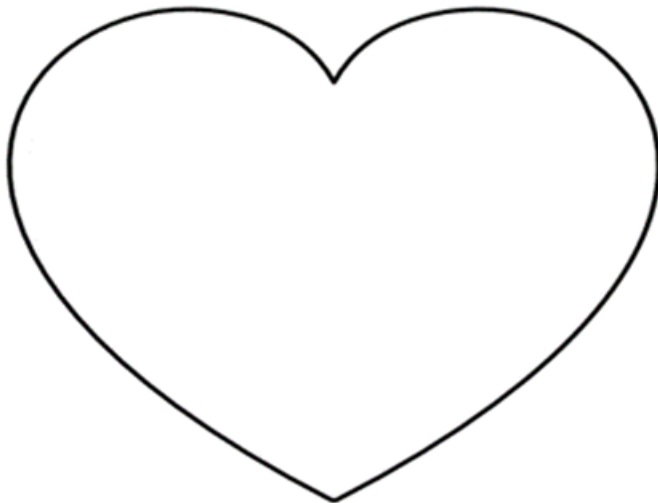
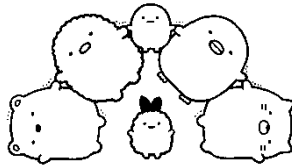
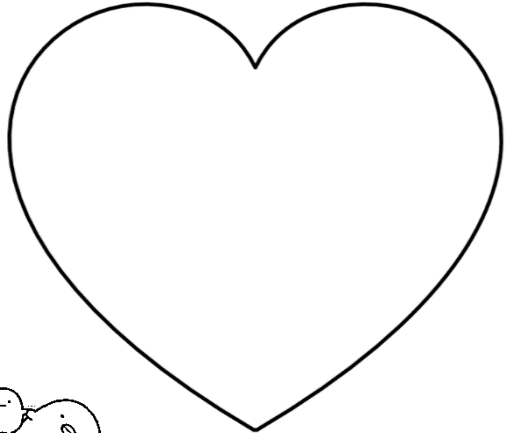
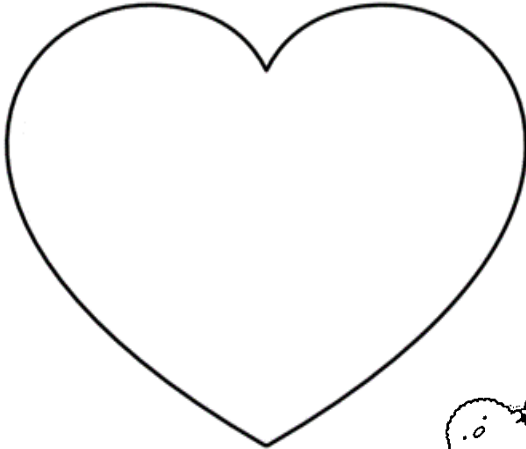
助人為快樂之本

日期: _____

- 目的:
1. 同學了解「助人為快樂之本」的精神
 2. 提升同學幫助別人的主動性

活動一: 快樂的秘訣

請寫/畫下生日常生活中能令你快樂的事情...



活動二： 影片分享: We are the ONE 助人等於助己
想一想:

1. 他們做了什麼幫助別人的事情？
2. 他們為什麼要這樣做呢？
3. 你認為他們的行為如何？



活動三： 繪本故事: 《快樂的秘訣》

快樂的



作者:卓峻為、劉邦宇

自我反思和評估:

1. 我了解「助人為快樂之本」的精神



2. 我願意作出行動去幫助別人



歷史遺蹟

日期: _____

- 目的: 1. 認識中國的歷史遺跡
2. 認識中國古蹟的相關資料

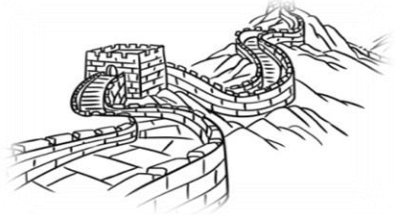
活動一：中國歷史遺跡的名稱

把代表答案的英文字母填在 () 內。

- | | | |
|----------|--------|--------|
| A. 大雁塔 | B. 長城 | C. 莫高窟 |
| D. 秦始皇陵墓 | E. 周口店 | |



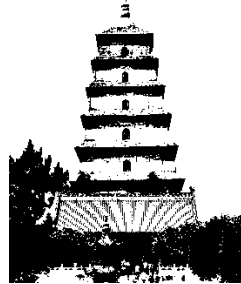
()



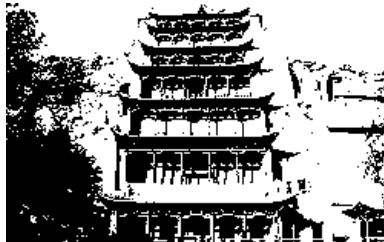
()



()



()

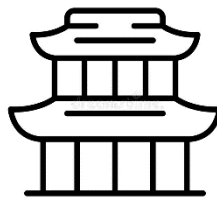


()

活動二：中國古蹟知多少？

你能把中國古蹟的相關資料連在一起嗎？

遺蹟	相關資料	
周口店	●	● 長城有防禦敵人的作用。
長城	●	● 科學家在周口店發現了完整古代猿人頭蓋骨化石。
秦始皇陵墓	●	● 考古人員在陵墓發現大量用來陪葬的兵馬俑。
大雁塔	●	● 石窟中有充滿佛教色彩的雕像和壁畫。
莫高窟	●	● 唐朝的玄奘法師把他從天竺帶回來的佛經存放在塔內。



香港紅十字會「人道工房工作坊」 日期:_____

- 目的:
1. 親手製作小手工送給有需要的人
 2. 體驗助人為快樂之本

活動一：製作小手工

請於方格內畫出你的小手工，並寫上它的名稱。



名稱: _____

能夠送給有需要的人，我感到_____。

訓輔活動（四）

日期：_____

- 目的：1. 讓學生明白人人均會犯錯
2. 讓學生學習反省個人犯錯的原因

寬恕自己

請選出你曾試過做得不對的事情(可多於一項)，並畫下當時的表情。

只顧看電視而不做功課

发脾气

忘記穿運動服回校

說謊

上課時與同學聊天

欠交功課

其他

(畫下犯錯時的表情)

犯錯的時候，我感到：
(圈出代表的心情)

興奮 / 難過 / 害怕 / 冷靜
內疚 / 憤怒 / 慚愧

每個人都會犯錯，重要的是知錯能改。

請根據以下情境，選出恰當的處理方式及相關後果。

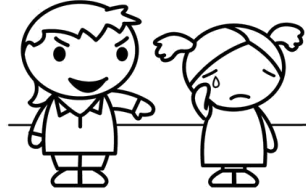


情境一、當我的說話傷害了別人，我會…

- 若無其事
- 道歉，並解釋原因

若我這樣做，應該會…

- 得到別人的寬恕
- 不受別人的歡迎



情境二、當我不小心撞到別人，我會…

- 道歉，並扶起他／她
- 不理不睬，若無其事

若我這樣做，應該會…

- 得到別人的原諒
- 不受別人的歡迎



情境三、當我與朋友因小事吵架，我會…

- 先找對方的錯處
- 先反省自己的錯處

若我這樣做，應該會…

- 能與人和諧共處
- 常與人吵吵鬧鬧



我坦承自己的過錯，我願意以正面的態度面對。



