

仁濟醫院蔡衍濤小學 四年級 成長課



姓名: _____ ()

班別: P.4 _____

訓輔活動（一）

日期：_____

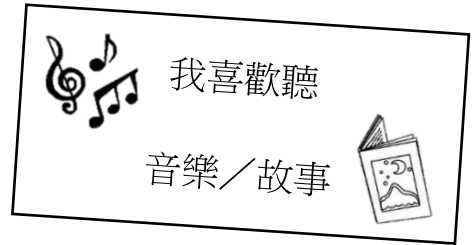
- 目的：1. 培養學生對現有生活常存感恩之心
2. 鼓勵學生感謝自己的身體

感恩生活

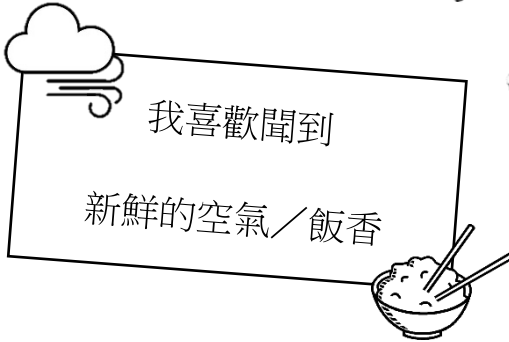
請選出並圈出你喜愛的項目：



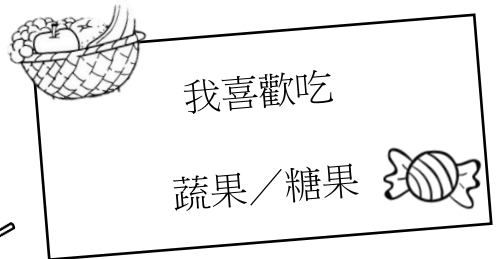
我喜歡看
圖書／電視節目



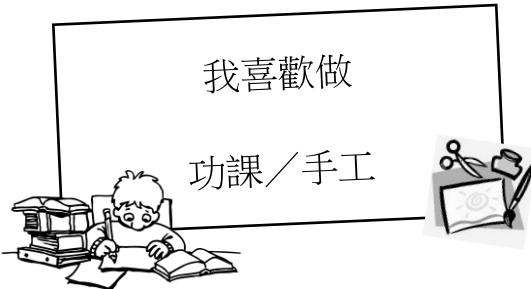
我喜歡聽
音樂／故事



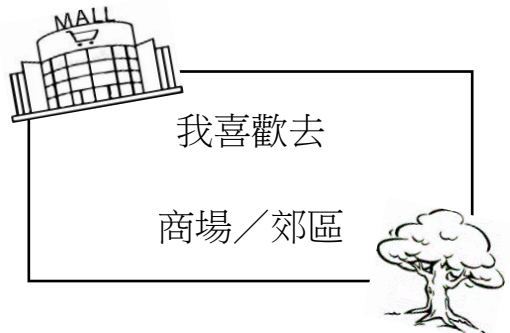
我喜歡聞到
新鮮的空氣／飯香



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：



自律和責任

日期: _____

- 目的: 1.明白自我照顧的意義,並培養自律的健康生活態度。
2.明白自己有責任,並樂意分擔家務。

活動一：起居生活研究

以下有 24 項起居生活事項,你能夠做得到的,請以✓表示。

| | | | |
|---------|------------|---------|---------|
| 洗衣服 | 煮飯 | 按時起牀 | 定時做適量運動 |
| 熨衣服 | 進餐前安排餐具 | 鋪牀單 | 有節制地看電視 |
| 摺衣服 | 進餐後收拾餐具 | 起牀後整理牀鋪 | 自動自費做功課 |
| 把衣物存入衣櫃 | 洗碗 | 按時洗澡 | 自動自費溫習 |
| 擦亮皮鞋 | 飲水後把水杯放回原位 | 定時洗頭 | 自己等校車 |
| 穿足夠禦寒衣物 | 自己燒開水 | 如廁後沖廁 | 小心橫過馬路 |

請你從「起居生活研究」24 項中，找出：

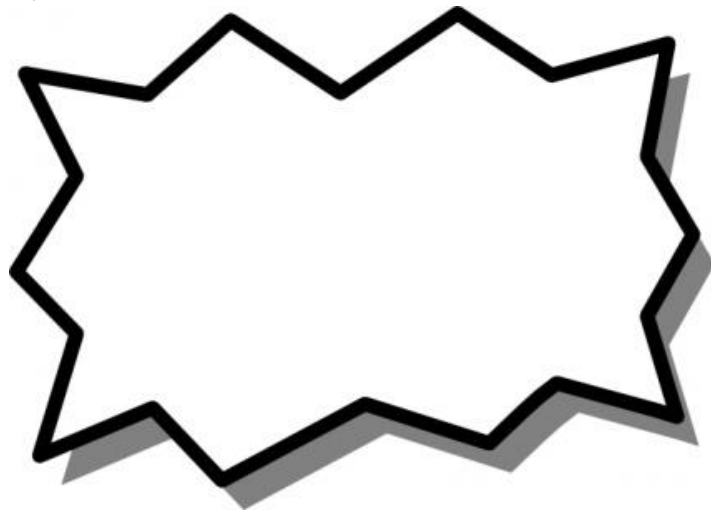
- 1) 一次照顧自己的愉快經驗
- 2) 一次最「自動自覺」照顧自己的經驗
- 3) 一次覺得最困難，但最終都能照顧自己的經驗

例子：

| 項目 | 內容 |
|-----------|---------------------------------|
| 那次的情況是…… | 那次我把皮鞋擦亮（第五項）準備參加哥哥的畢業禮。 |
| 完成後，我覺得…… | 我穿上擦亮了的皮鞋，受到哥哥的同學及老師的讚賞，我覺得很高興！ |

活動二：情境討論

活動三：我承諾做個家務好幫手

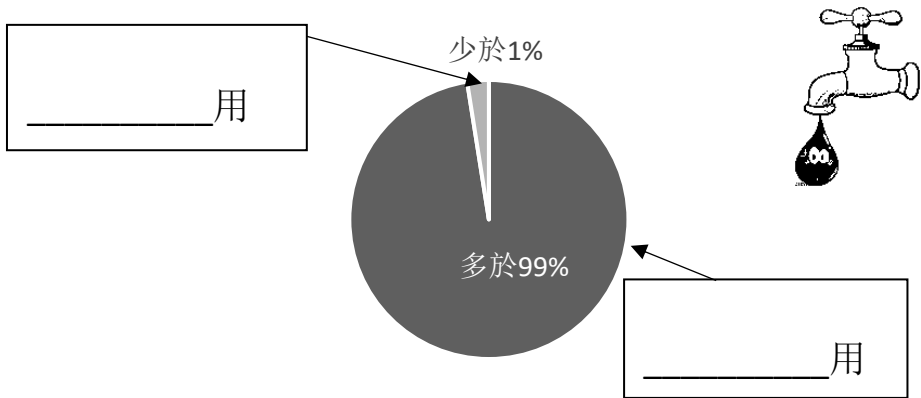


我承諾做的家務（請用文字或圖畫表示）

學生簽署：_____

老師簽署：_____

1. 地球上的水，哪部份是人可以用的，哪部份不可以用？



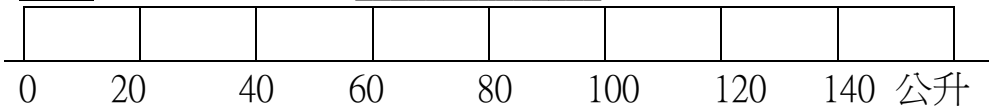
2. 為什麼中國遇到水資源不足的問題？（可多選）

- 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

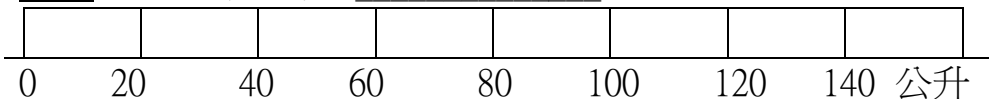
3. 香港現時每人每日會用多少水？世界衛生組織表示其實應該只用多少就足夠？

請寫出數字，並在尺子上填上不同顏色：

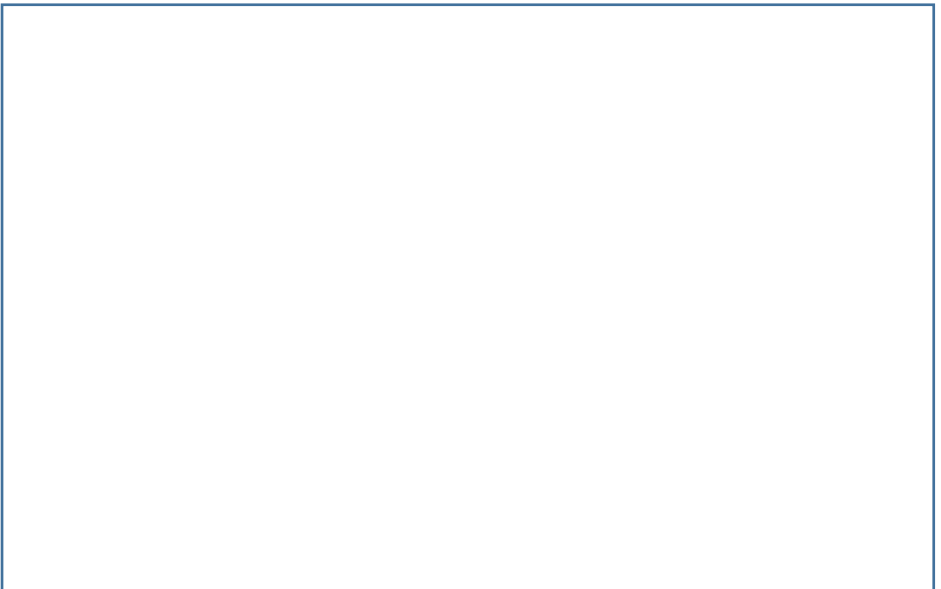
現時用水：每人每日 _____ 公升



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）



衝破迷惘

日期: _____

- 目的:
1. 從檢查使用手機的情況，反思自己的生活習慣
 2. 了解過度使用手機的影響
 3. 明白均衡生活的重要性，並實踐健康的生活

活動一：「機不離手」小測試

請學生檢視自己是否出現以下情況。如有，請填上 ✓。

- 經常查看手機 (如 WhatsApp, WeChat, Facebook 等社交平台)
- 吃飯時使用手機
- 過馬路也使用手機
- 使用手機後，曾感到身體不適 (如：手、肩、頸、背部或眼睛不舒服)
- 被規勸減少或禁止使用手機時會感到煩躁、心神不安或鬱悶
- 曾因使用手機而影響完成功課的進度
- 曾因使用手機而拒絕家人或朋友的要求 / 冷落他人
- 曾向家人、朋友說謊以隱瞞自己用手機的時數
- 忘記帶手機或手機無電時會忐忑不安
- 以手機遊戲作為主要的娛樂消遣 / 消磨時間的工具

請學生計算自己的得分，每項一分。 (請在方格內加✓)

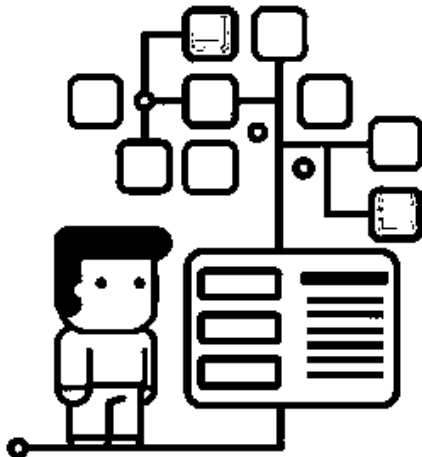
- 四分以下：低風險群組
- 四至七分：學生需要留意一下使用手機的情況
- 七分或以上：反映學生傾向「機不離手」，應加倍注意。

活動二：機不離手面面觀

活動三：自我評估

學生檢視自己是否因使用手機而引致以下的情況：

- 眼睛疲勞
- 引起近視
- 腰酸背痛
- 減少與別人溝通
- 睡眠不足
- 無心向學
- 其他：_____



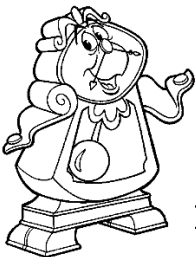
活動四：「做自己的主人翁」



「重整作息時間表」

我將會重新規劃自己的時間表

| 範疇 | 主要活動事項 | 假設每位同學只有 10 個金幣，試就個人、家庭、社交三方面，思考如何分配每個金幣。 |
|----|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 個人 | 1. 衛生(例如：洗澡) | |
| | 2. 做功課及溫習 | |
| | 3. 手機娛樂 | |
| 家庭 | 4. 與家人閒談 | |
| | 5. 與家人一起看電視或看戲 | |
| | 6. 與家人一起進行戶外活動 (例如：做運動、行山等) | |
| | 7. 幫忙做家务 | |
| 社交 | 8. 與朋友傾電話 | |
| | 9. 一同玩網上遊戲 | |
| | 10. 使用網上社交媒體 (例如：Facebook, WeChat 等) | |
| | 11. 與朋友面對面相處 | |

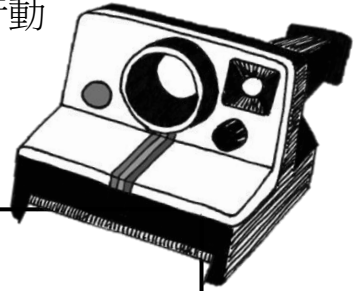


訓輔活動（二）

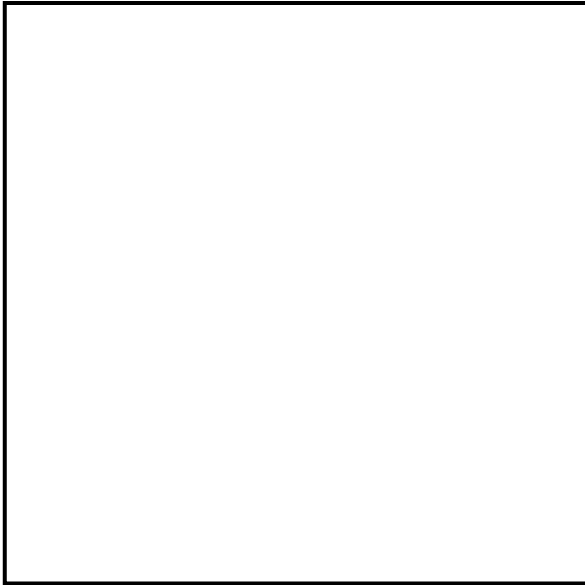
日期：_____

- 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：



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

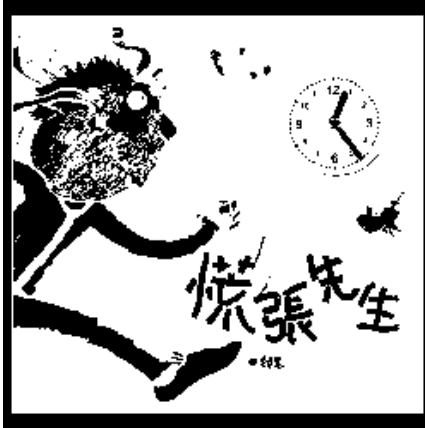
Thanks!

我做不到

日期: _____

- 目的:
1. 讓學生能認知自動自覺的好處
 2. 計劃和承諾期望能夠完成的事情

活動一：故事時間



同學們，請想一想:

- (1) 如果慌張先生一直睡覺，故事會變成怎樣？
- (2) 你今天的功課如果不做完就睡覺，會有什麼後果？
- (3) 今天的事情，要不要留到明天才做？
- (4) 你喜歡或不喜歡像慌張先生這樣過生活？為什麼？
- (5) 你可以給慌張先生什麼建議，讓他可以將生活安排得更好？



活動二：處境題

分組討論



志強因為昨晚看世界盃直到凌晨才睡覺，第二天早上上學遲到，也沒有精神上課，老師問他原因，他卻推說是媽媽早上無叫他起床才連累他遲到，同學們，你認為他這樣說正確嗎？



小美今次英文考試又不合格了，原因是她每天放學後一回家便沈迷打遊戲機，要媽媽多番催促才去做功課和溫習，同學們，你認為有什麼方法可以幫助小美可以自動自覺學習呢？



智傑今天上學忘記帶功課和回條，想打電話給媽媽請她帶回學校，但媽媽卻因要照顧家中年幼小弟而推辭，智傑掛線後感到失望；同學們，你有什麼方法可以幫助他下次避免發生同類事件呢？



美芬和家人在家吃過晚飯後便自顧自在沙發上看電視，由媽媽收拾碗筷和洗碗，同學們，你認為美芬這樣做對嗎？你們在家中有幫忙做家務嗎？



活動四：「我做得好」立願卡

以文字 / 圖畫在卡上表達「期望自己能自律完成甚麼事情？(現在還未做到)」

我承諾以後會：

我會自動自覺、持之以恆的去做，請大家
多多支持我，為我加油打氣！衷心感謝！

Yes! Can!
我敢創未來！

立願人：_____

見證人：_____

日期：_____

家長的鼓勵：_____



學習寬恕

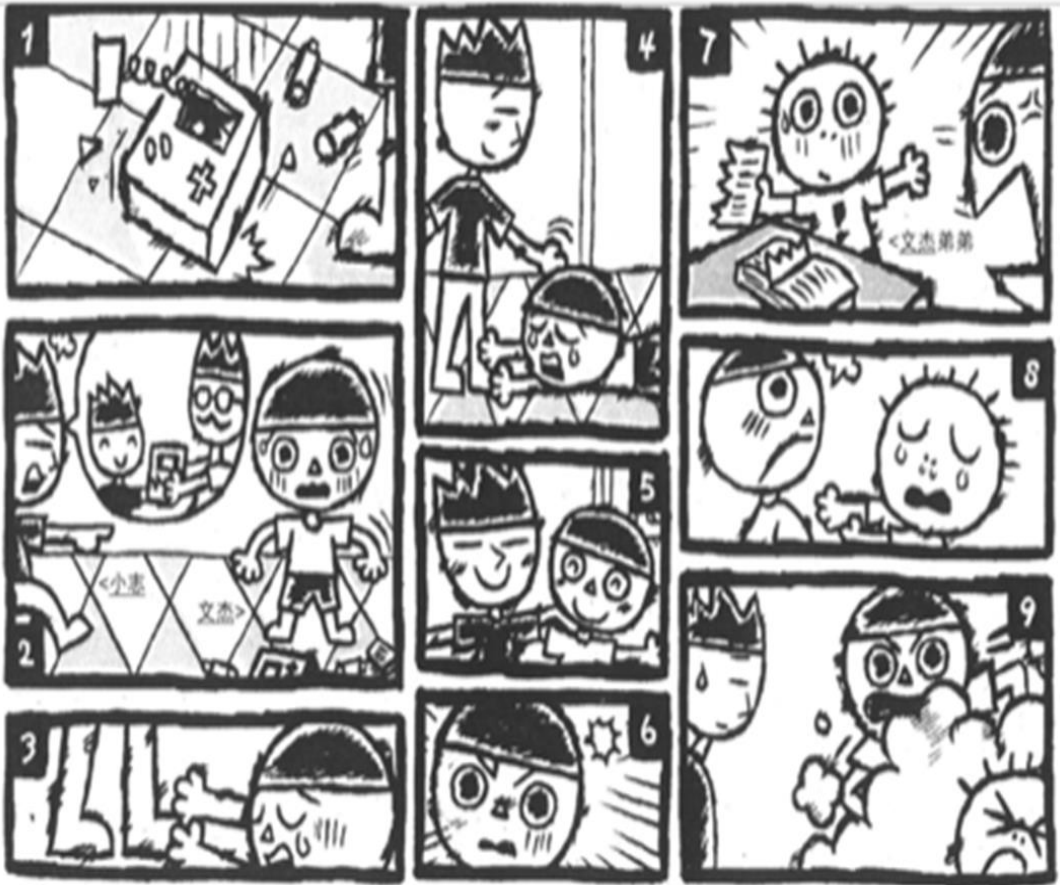
日期: _____

- 目的:
1. 明白寬恕別人令自己更輕鬆和開心
 2. 幫助學生了解人人都會做過得罪別人的
 3. 教導學生選取合適的方法舒緩憤怒

活動一：故事分享

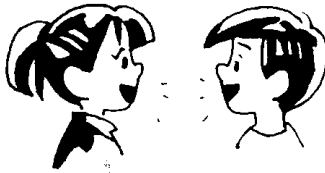
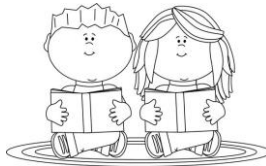
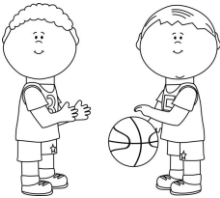
活動二：人誰無過？

一天，小志到文杰的家玩電子遊戲……



活動三：寬恕有妙法

你會用什麼方法舒緩和平息自己憤怒的情緒呢？請圈一圈。



活動四：我很快樂 (播放視頻)

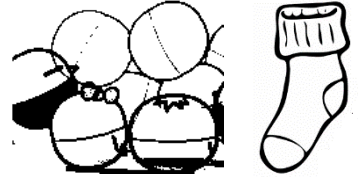
聖誕環保飾物製作

日期: _____

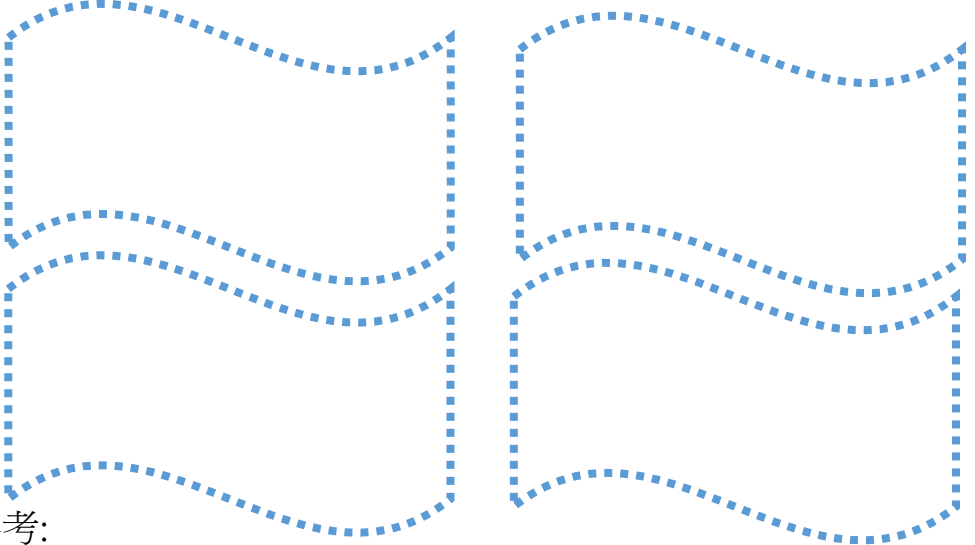
- 目的:
1. 鼓勵學生利用廢物自製聖誕飾物
 2. 培養學生的環保意識
 3. 帶領學生欣賞別人努力的成果

- 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:

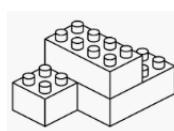
舊衣鈕

水瓶蓋

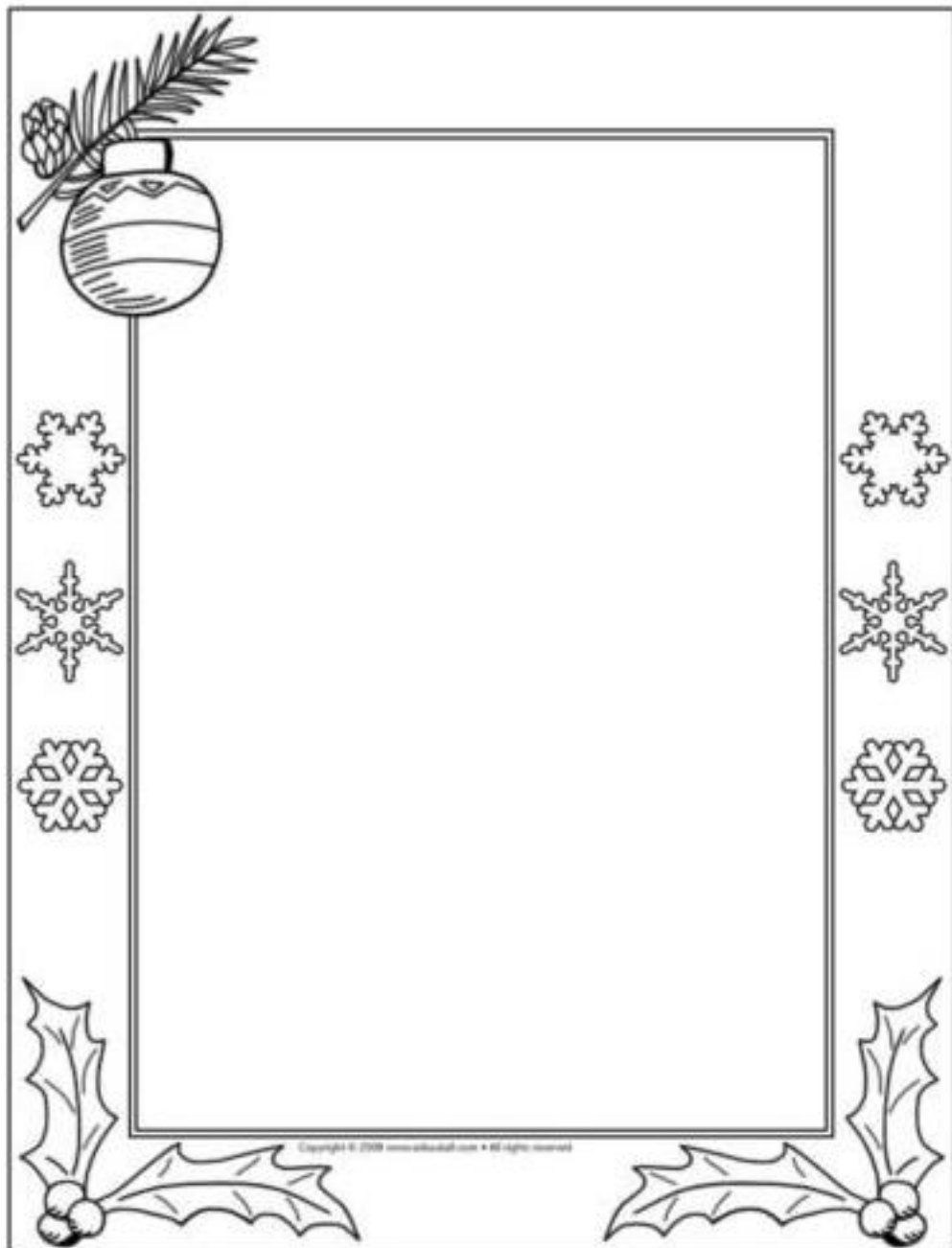
彩色繩條

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。



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)

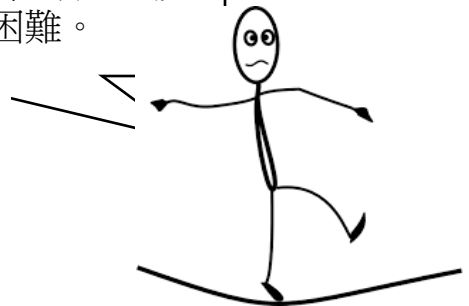
沒有難度

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

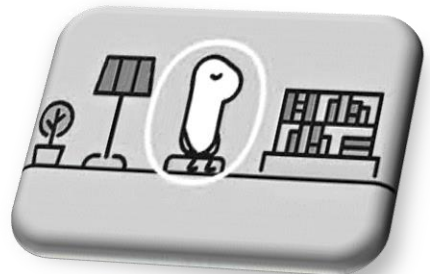
腳步聲

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！



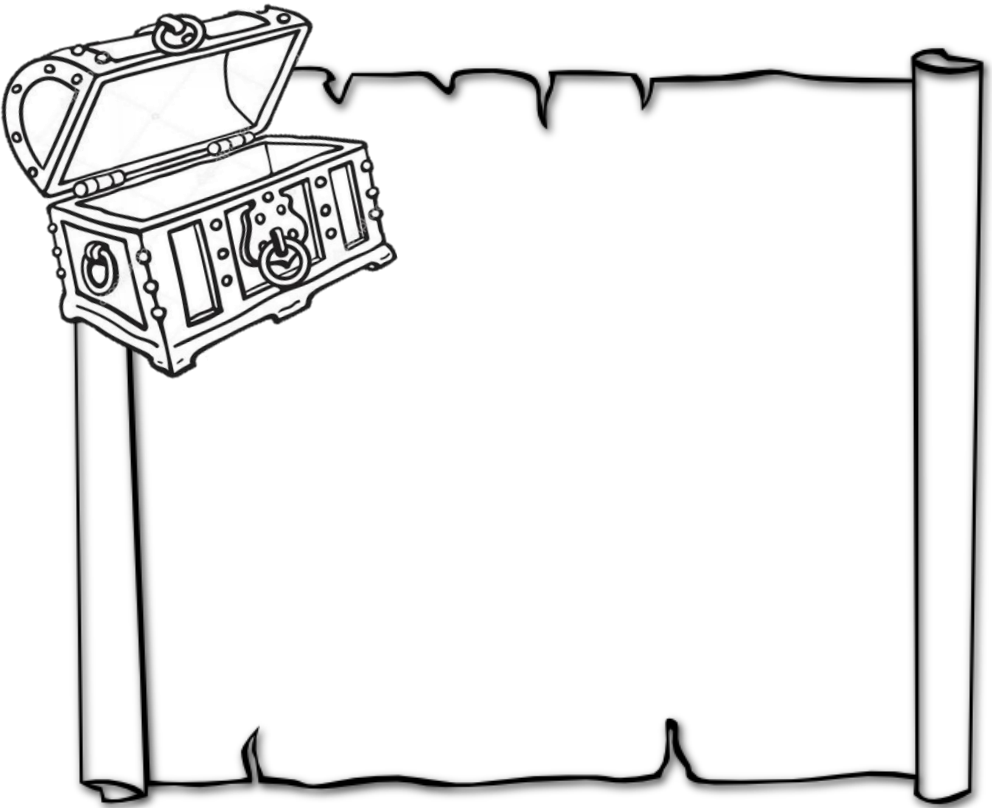
訓輔活動（三）

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。

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

發脾氣

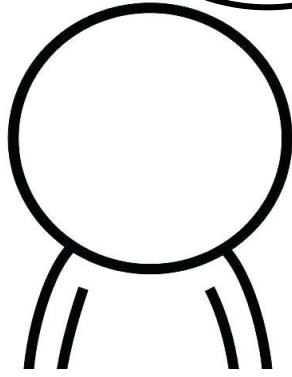
忘記穿運動服回校

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。

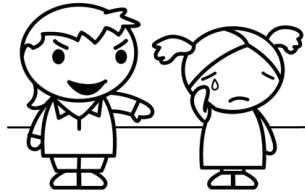


情境一、當我的說話傷害了別人，我會…

- 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。



全力以赴◆彼此鼓勵

日期:_____

- 目的:
1. 讓學生認知每人皆各有長處，但後天的毅力、恆心和勇氣也非常重要。
 2. 鼓勵學生全力以赴，並樂於鼓勵自己和他人。

活動一：「小小運動會」

活動二：繪本欣賞

學習過程中，你有曾經因別人對你的鼓勵或幫助而最終獲得成功嗎？(請以文字或圖畫記錄)



他/她是誰？

他/她怎樣鼓勵或幫助你？

活動三：全力以赴

學習寬恕

日期: _____

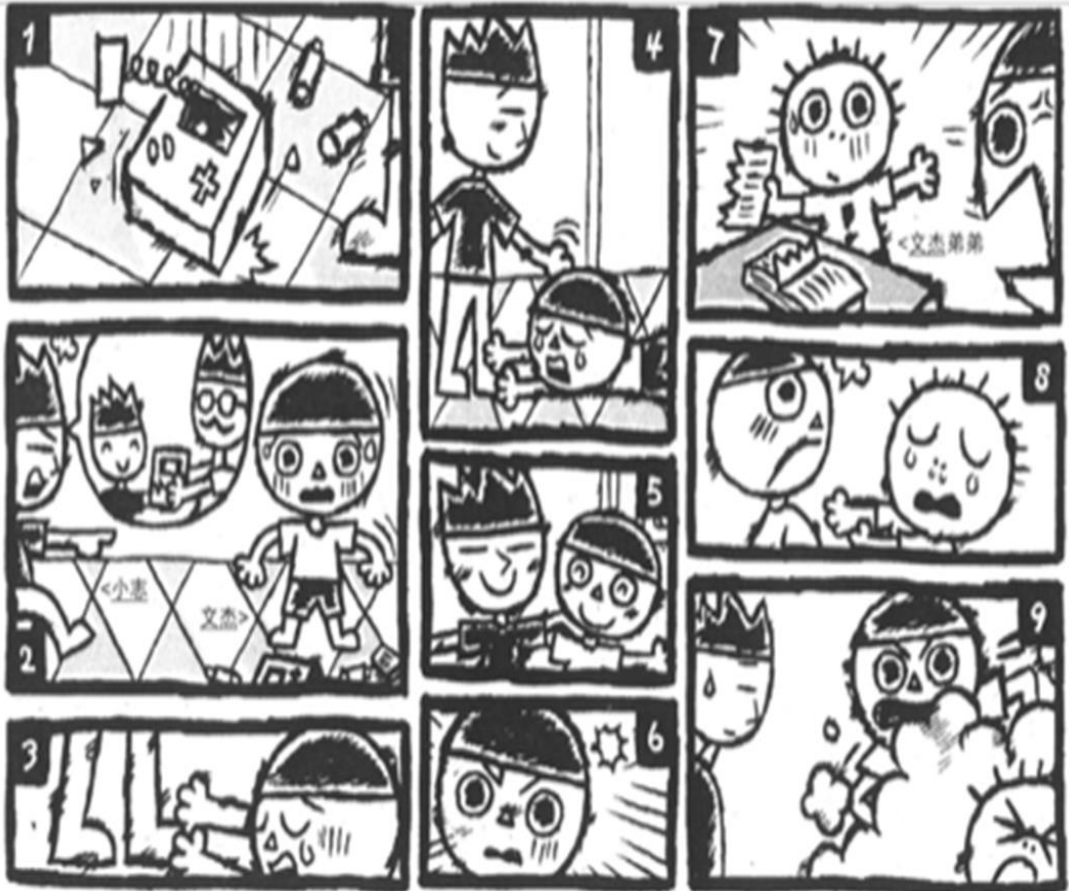
目的:

1. 明白寬恕別人令自己更輕鬆和開心
2. 幫助學生了解人人都會做過得罪別人的
3. 教導學生選取合適的方法舒緩憤怒

活動一：故事分享

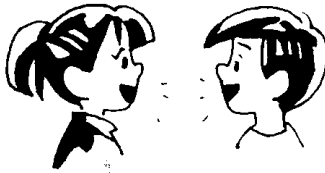
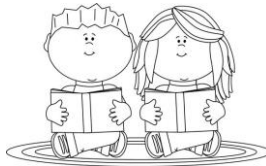
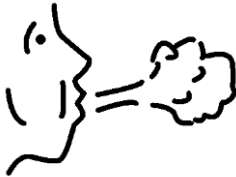
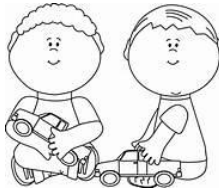
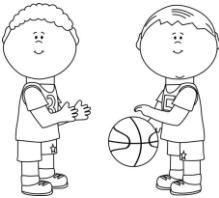
活動二：人誰無過？

一天，小志到文杰的家玩電子遊戲……



活動三：寬恕有妙法

你會用什麼方法舒緩和平息自己憤怒的情緒呢？請圈一圈。



活動四：我很快樂 (播放視頻)

目的:

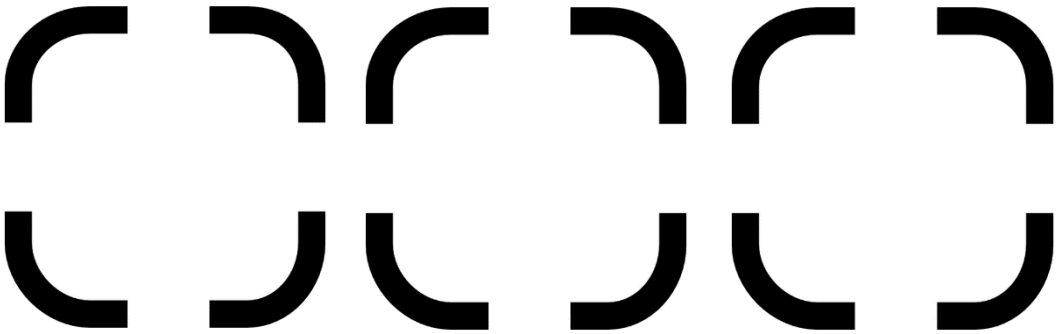
1. 分辨「需要」和「想要」的概念
2. 讓同學明白一個人的金錢有限，所以不能擁有所有東西。遇上金錢問題時懂得尋求家人或老師的意見。

活動一: 故事分享

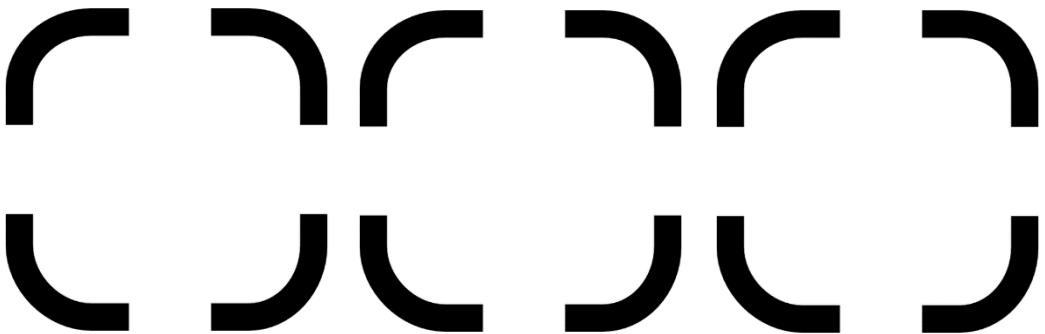
活動二: 理財小貼士 (播放視頻)

活動三: 「想要」與「需要」

哪些是「需要」的物品？(請以文字或圖畫表達)



哪些是「想要」的物品？(請以文字或圖畫表達)



活動四: 金錢的問題

地球上的「鄰居」

日期: _____

我認識了一位新「鄰居」，它是（ 水豚 / 企鵝 / 袋鼠 ）。

請指出「鄰居」的特點，並在○畫出它的肖像：

身體的顏色

背部： _____ 色

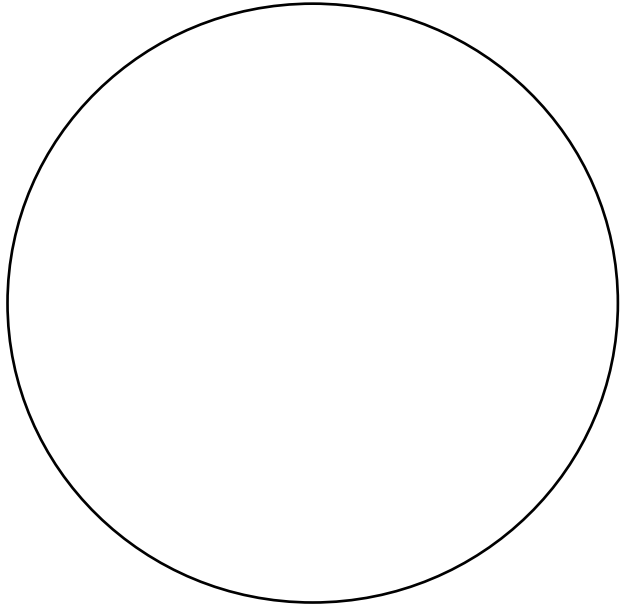
腹部： _____ 色

叫聲的用途

辨認 _____

維繫 _____

發出 _____



孕育孩子

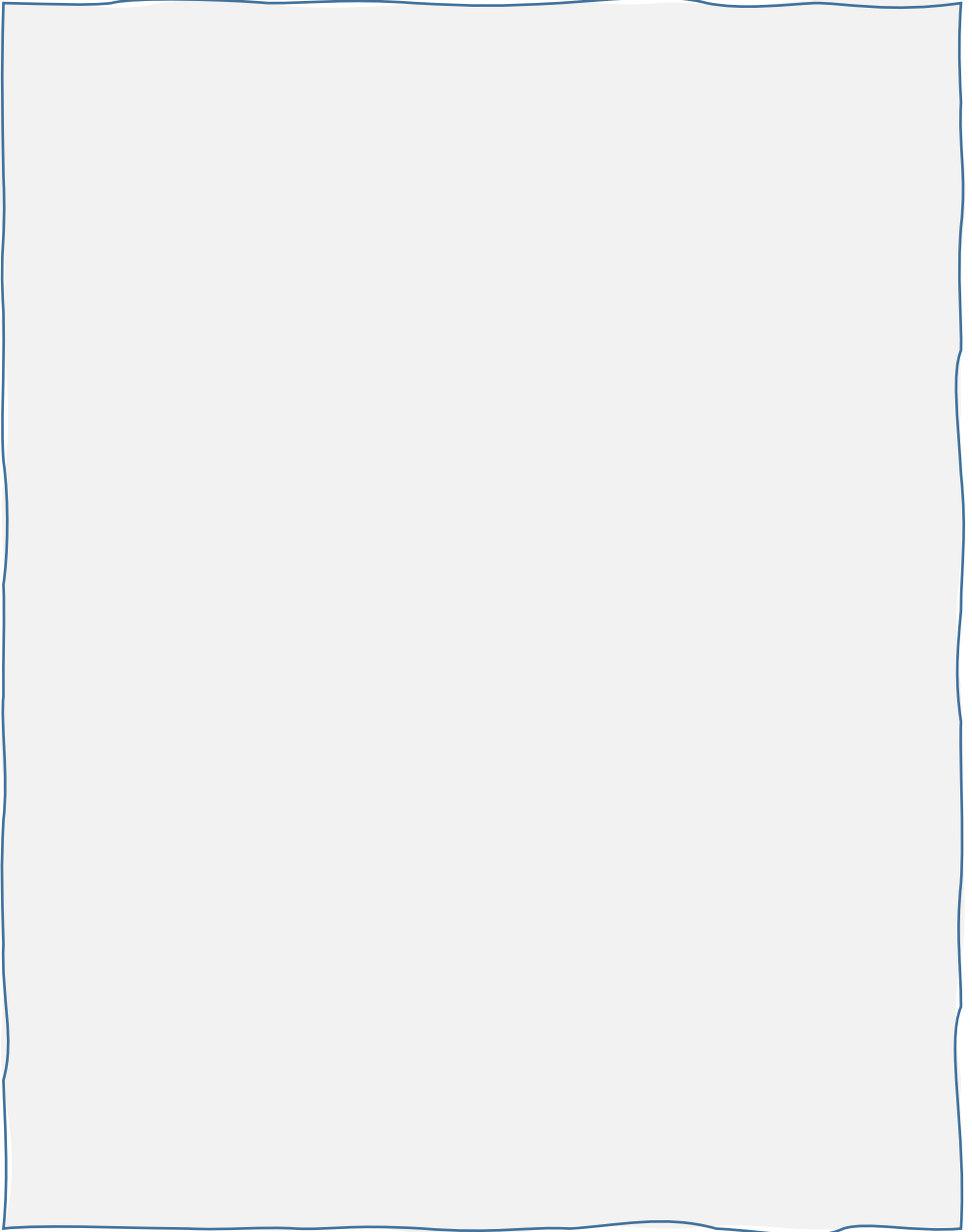
（生小企鵝 / 生蛋）

保溫的方法

有厚厚的 _____

羽毛有 _____

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)



盡展所能

日期: _____

- 目的:
1. 讓學生認知每人皆各有長處，但後天的毅力、恆心和勇氣也非常重要
 2. 鼓勵學生凡事盡力，並樂於鼓勵自己和他人
 3. 鼓勵學生發展潛能，並以具體計劃作出行動

活動一：我有長處！

你有以下甚麼長處？把它們圈出。(可選多於一項)



1. 勤奮



2. 好學



3. 樂於助人



4. 細心



5. 對人友愛



6. 有幽默感



7. 節儉



8. 有禮貌



9. 有耐性

10. 其他: _____

活動二：潛能探索家 (播放視頻)

活動三：明日之星

你想發展哪項潛能成為你的長處呢？用圖畫 / 文字分享你的志向，並具體指出如何能夠培養出這項長處。



我要這樣做才可以培養出以上的長處：

- _____
- _____
- _____

靜觀體驗

日期: _____

認識情緒感受當下

和自己有個約會



你和你的同學經常出現以下那一種情緒？

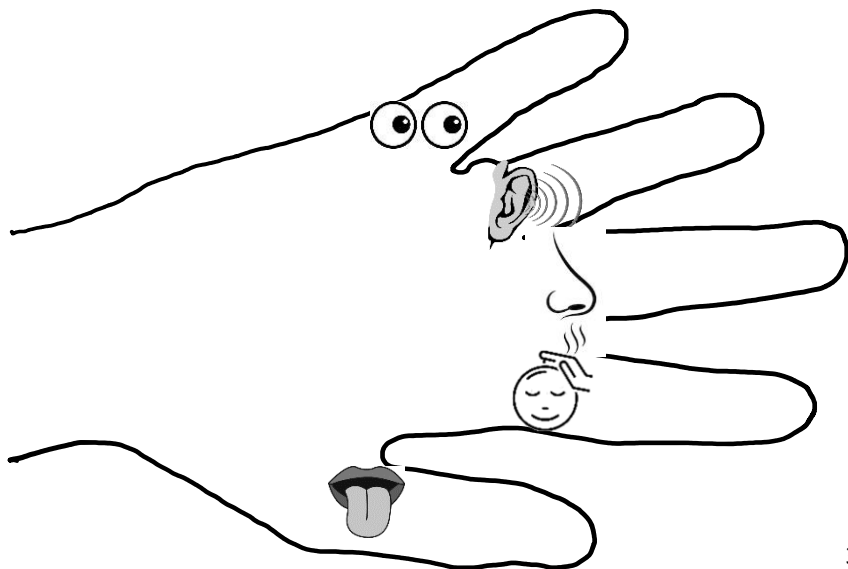
| | 情緒 | 沒有 (✓) | 有時 (✓) | 頻密 (✓) |
|----|----|--------|--------|--------|
| 1. | 憎惡 | | | |
| 2. | 快樂 | | | |
| 3. | 憤怒 | | | |
| 4. | 悲傷 | | | |
| 5. | 恐懼 | | | |
| 6. | 妒忌 | | | |

怎樣做才可以放鬆？

有沒有什麼其他方法可和同學分享？

| | 方法 | 我喜歡 (✓) |
|----|---------|---------|
| 1. | 到郊外散步 | |
| 2. | 聽音樂 | |
| 3. | 泡熱水涼 | |
| 4. | 做運動 | |
| 5. | 深呼吸 | |
| 6. | 躺下來休息一下 | |

在你進行靜觀飲食以後，嘗試記錄一下你的感受，亦可以選擇



有效學習

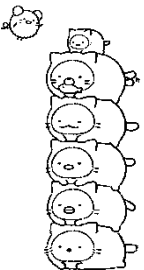
日期: _____

- 目的:
1. 讓學生認識聽覺型、視覺型、感覺型的學習方式的特徵
 2. 幫助學生了解自己常用的學習方式，鼓勵學生運用不同的學習方法吸收知識

活動一：故事分享

活動二：我是哪類型？

| | 聽覺型(A) | 視覺型(V) | 感覺型(K) |
|--------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. 學習中文生字時，我會先 | <input type="checkbox"/> 聽讀音 | <input type="checkbox"/> 看字形 | <input type="checkbox"/> 聯想這字給我的感覺 |
| 2. 我的嗜好是 | <input type="checkbox"/> 聽音樂 | <input type="checkbox"/> 看書 | <input type="checkbox"/> 做運動 |
| 3. 提起我的生日會，我會先想起 | <input type="checkbox"/> 生日歌 | <input type="checkbox"/> 生日蛋糕 | <input type="checkbox"/> 生日時快樂的感覺 |
| 4. 買了新玩具回來，我會先 | <input type="checkbox"/> 聽別人教我玩法 | <input type="checkbox"/> 看盒上的說明書 | <input type="checkbox"/> 拿著玩具摸索玩法 |
| 5. 學習英文生字時，我會先 | <input type="checkbox"/> 聽讀音 | <input type="checkbox"/> 看字母的排列 | <input type="checkbox"/> 聯想這字給我的感覺 |
| 6. 當提起漢堡包快餐店時，我會想起 | <input type="checkbox"/> 動聽的廣告歌 | <input type="checkbox"/> 不同種類食物 | <input type="checkbox"/> 進餐時快樂的感覺 |
| 7. 我要記住父母給我的指示時，我會 | <input type="checkbox"/> 留心聽 | <input type="checkbox"/> 寫下來 | <input type="checkbox"/> 要父母親身示範 |
| 8. 當到達主題公園時，我會先 | <input type="checkbox"/> 看音樂劇 | <input type="checkbox"/> 看展覽館 | <input type="checkbox"/> 玩好玩的遊戲 |



我有_____個 A、_____個 V、_____個 K，
所以我大概是屬於_____型的學習者。

訓輔活動（五）

日期：_____

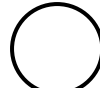
- 目的：1. 讓學生明白寬恕別人是助人助己的行為
2. 鼓勵了解別人犯錯的原因，並學習體諒他人

寬恕的禮物



當別人冒犯／傷害的時候，我會感到：

（圈出你的心情）



高興／傷心／生氣／害怕／平靜／其他_____



學會原諒別人，就是在善待自己。

和諧之星



請寫出／畫出班中一位寬容大量的同學：



我明白每個人都會犯錯，我願意學習寬恕別人。



