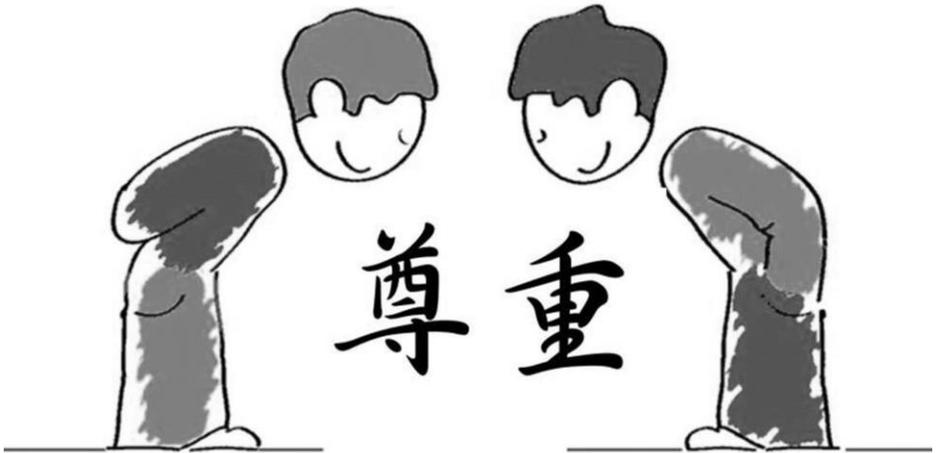


仁濟醫院蔡衍濤小學  
六年級 成長課



姓名: \_\_\_\_\_ (      )

班別: P.6 \_\_\_\_\_

# 訓輔活動\_知足常樂

日期：\_\_\_\_\_

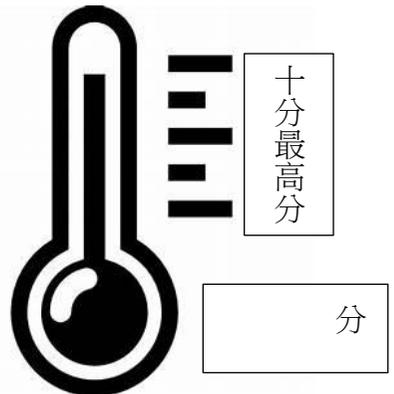
目的：

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

你認同以下有關「幸福的迷思」嗎？請把你同意的氣球填上顏色。



我的幸福指數溫度計



# 線上「誘」情

日期：\_\_\_\_\_

目的：

1. 讓學生明白以手機程式交友的不足之處，結識朋友時需要小心謹慎。
2. 了解運用手機程式交友的風險，遇上可疑的使用者之處理方法，避免墮入陷阱。

## 「手機程式交友利與弊」

1. 根據個案中阿欣的經歷，以及你平日的觀察，你認為手機程式交友有甚麼利與弊？請各列舉至少三個好處與壞處。

手機程式交友的好處 	手機程式交友的壞處 

2. 以手機程式交友是一種新興的社交生活，你會利用這方法交友嗎？為甚麼？

# 線上「誘」情

日期：\_\_\_\_\_

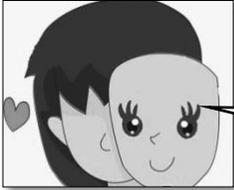
## 「難以分辨的行騙者」工作紙

運用手機程式交友時，很難分辨誰是行騙者。以下有幾位手機交友程式使用者的自我介紹：

我是 April，樣子甜美，15 歲，165cm，53kg，快點 add 我吧！



我是熱愛戲劇的小曼，想找志同道合的人聊天。



Kelvin, 男校生，想找 13-15 歲女生聊天。



有人缺零用錢嗎？我 Phoebe 有兼職可介紹啊！



請你依次序排出你認為最像行騙的人。

我認為最像行騙者的人是：

\_\_\_\_\_ > \_\_\_\_\_ > \_\_\_\_\_ > \_\_\_\_\_

「如果遇上行騙者……」工作紙

阿欣和阿晴在手機程式中交友時，分別遇上疑似行騙者。

(1) 如果你是阿欣……

你已經按照只透過手機程式認識的朋友小曼的指示，登上私家車。整個交友過程中有甚麼做法令騙徒有機可乘？請列出3個不足之處。



---

---

---

(2) 如果你是阿晴……

你會否拒絕跟只透過手機程式認識的朋友 Kelvin 見面？假如堅持見面，應注意甚麼才能保護自己？假如拒絕見面，有甚麼需要注意？請就着你的選擇，列出需要注意的事項。



我會 (答應 / 拒絕)跟 Kelvin 見面，因為

---

---

自我反思和評估：

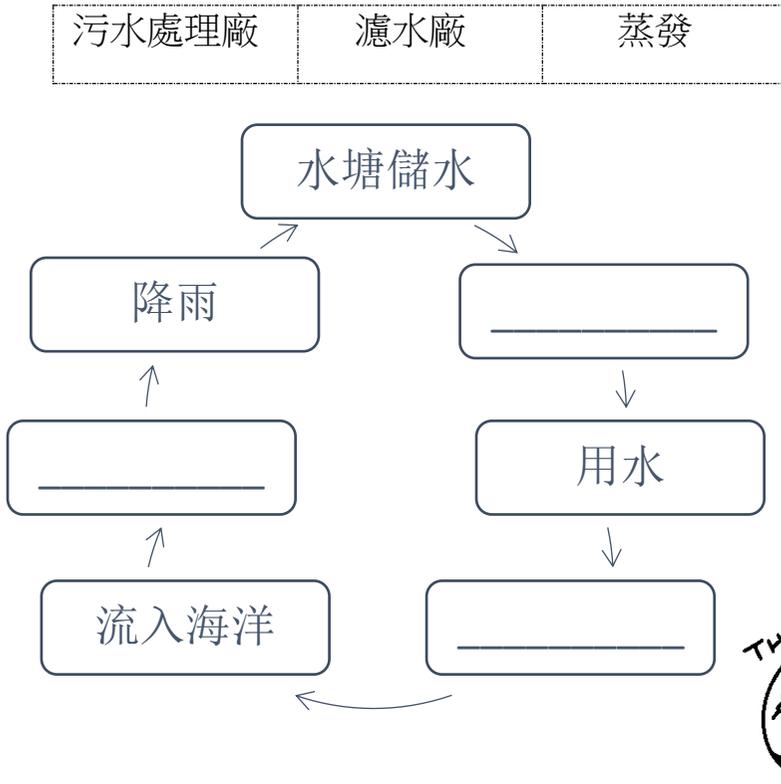
我明白如何正確使用手機

☆☆☆☆☆

# 惜水學堂 從水源到水龍頭

日期: \_\_\_\_\_

1. 請完成城市水循環圖。



2. 以下哪些情況屬於非法取水？（可多選）

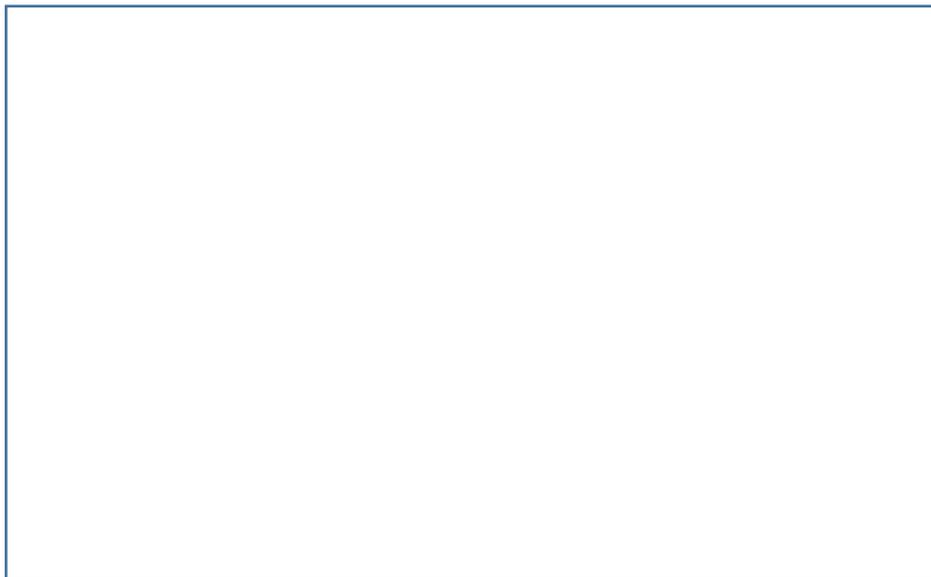
- A. 從消防喉取水滅火
- B. 從消防喉取水洗車
- C. 接駁空置水錶取水
- D. 使用海水沖廁

3. 政府用了什麼方法減少供水流失？（可多選）

- A. 更換和修復水管
- B. 建立海水化淡廠
- C. 建立污水處理廠
- D. 啟用“智管網”監測水管網絡

4. 請從不同方面指出兩種保護水資源的方法。

(請以圖畫或文字表達)



# 升中抉擇

日期：\_\_\_\_\_

- 目的：
1. 讓學生明白選擇合適自己的中學的重要性。
  2. 讓學生認識自我，探討自己的強弱項，從而明白自己需要改進的地方，及早為升中作好準備
- 「認識自我」問卷（在□加上✓）



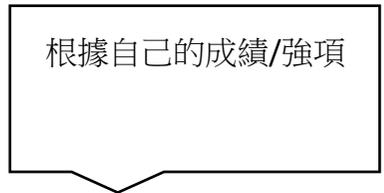
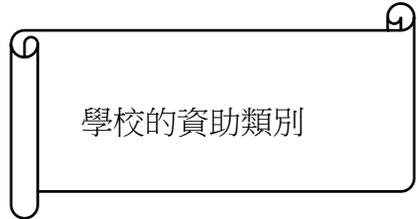
強項	弱項
<input type="checkbox"/> 學業方面 科目：_____	<input type="checkbox"/> 學業方面 科目：_____
<input type="checkbox"/> 課外活動方面 項目：_____	<input type="checkbox"/> 課外活動方面 項目：_____
<input type="checkbox"/> 社交/情緒 表現優異的地方：_____	<input type="checkbox"/> 社交/情緒 需改善的地方：_____
能改善的地方	會遇到困難的地方
<input type="checkbox"/> 學業方面 科目：_____	<input type="checkbox"/> 學業方面 科目：_____
<input type="checkbox"/> 課外活動方面 項目：_____	<input type="checkbox"/> 課外活動方面 項目：_____
<input type="checkbox"/> 社交/情緒 能改善的地方：_____	<input type="checkbox"/> 社交/情緒 有困難的地方：_____

# 升中抉擇

日期：\_\_\_\_\_

認清目標 - 分組討論

- ✧ 在選擇中學時，你會否根據以下方面來選擇嗎？為甚麼？
- ✧ 在圖案上填上你喜歡的顏色。



## 自我反思和評估：

1. 我了解自己的強項和弱項 ☆☆☆☆☆
2. 我清楚自己的升中目標 ☆☆☆☆☆

# 訓輔活動\_常存感恩

日期：\_\_\_\_\_

1. 讓學生懂得欣賞身邊的事物
2. 培養學生以感恩的心回應生活中的人、事、物

## 感恩小測試

第一部份：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錫我的人
<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. 在逆境時，我相信明天會更好

Thank You

# 訓輔活動\_常存感恩

日期：\_\_\_\_\_



## 感恩四格漫畫



請同學在以下的位置創作一幅以感恩為主題的四格漫畫。


### 自我反思和評估：

1. 我懂得以感恩的心看待事物

☆☆☆☆☆

# 升中面試訓練

## (自我介紹及儀容篇)

日期: \_\_\_\_\_

- 目的:
1. 讓學生掌握升中面試的自的介紹環節，做好裝備。
  2. 讓學生明白儀容在面試的重要性，加強學生的自信心。

### 自我介紹



同學在預備自我介紹的部分時，可參考以下內容：

1. 老師，你好，我叫\_\_\_\_\_。
2. 我來自仁濟醫院蔡衍濤小學。
3. 我的興趣是\_\_\_\_\_。我在學校參加的課外活動有\_\_\_\_\_
4. 我曾經在\_\_\_\_\_獲得獎項/我在這項活動可以學習到\_\_\_\_\_
5. 在小學生活中，令我印象最深刻的事件是\_\_\_\_\_
6. 升讀中學後，我希望\_\_\_\_\_

### 自我反思和評估:

1. 我已經準備好如何介紹自己

☆☆☆☆☆

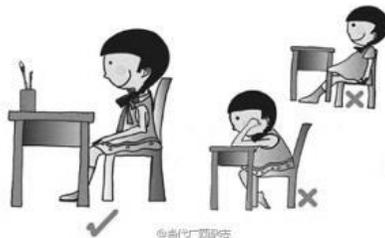
# 升中面試訓練 (自我介紹及儀容篇)

日期：\_\_\_\_\_

## 面試應該的表現

應該做的事✓	不應做的事✕
記住主試者的姓名及稱謂，與發問者有眼神接觸	過份緊張，不望人
表現斯文有禮，態度友善，精神充沛，表情自然	表現懶惰又冷淡
反應敏捷	完全被動，回答太簡短
言簡意賅，清楚易明	尖酸刻薄，批評他人
小心聆聽他人發言	做小動作，不專心聆聽
表現對學校有興趣，有誠意	搶著說話，打斷別人的說話
盡量突出自己的才幹，興趣	提出不宜的問題

面試技巧及儀容評分標準：



# 聖誕環保飾物製作

日期: \_\_\_\_\_

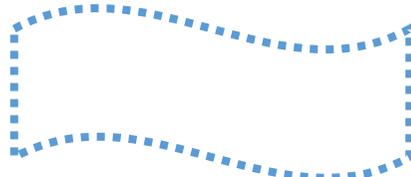
- 目的:
1. 鼓勵學生利用廢物自製聖誕飾物。
  2. 培養學生的環保意識。
  3. 帶領學生欣賞別人努力的成果。

- 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？

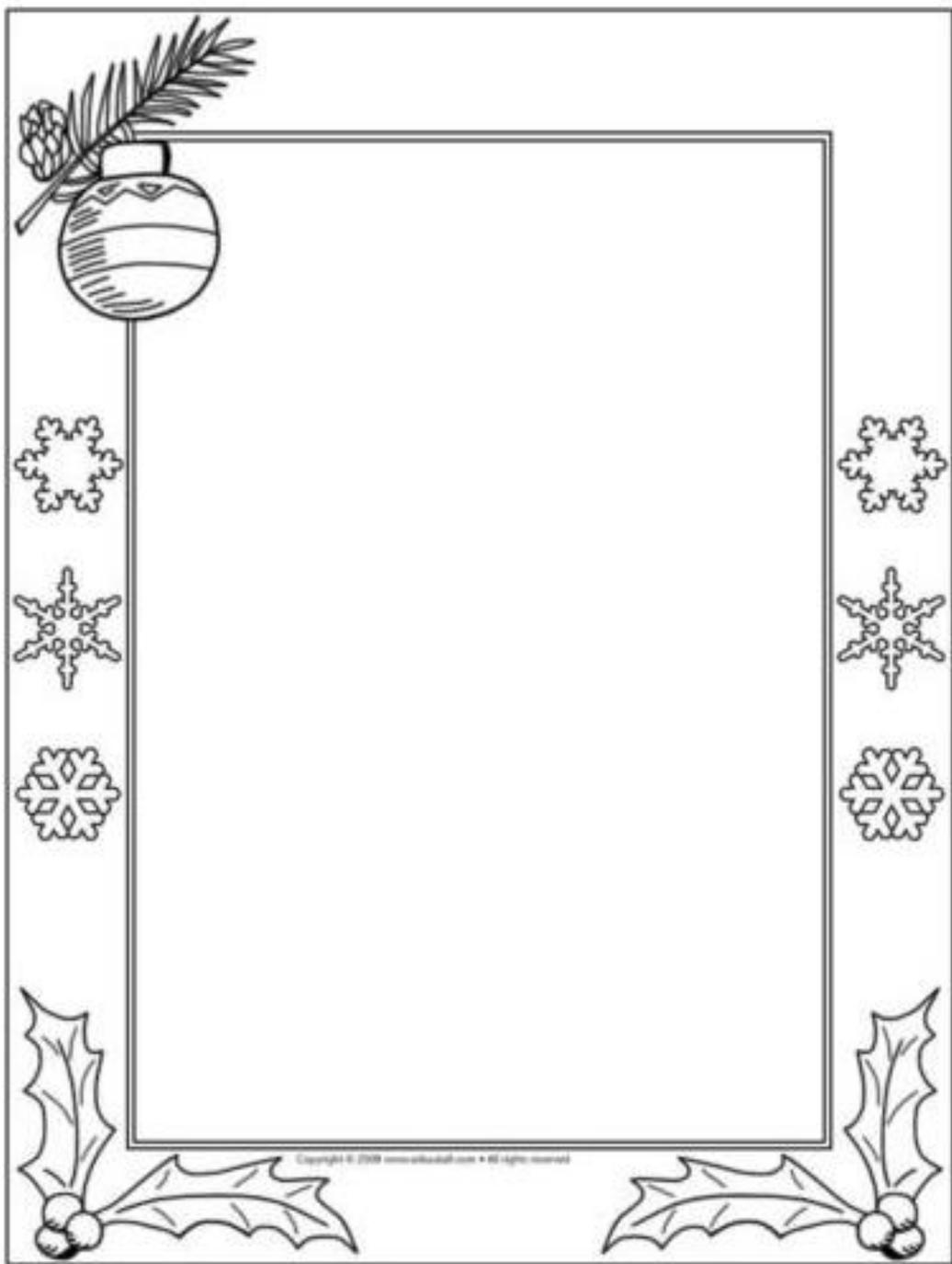
- 材料:
1. 剪刀
  2. 膠水
  3. 顏色筆
  4. 雙面膠紙



活動一: 想一想，寫 / 畫出所需要的物料。



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: \_\_\_\_\_

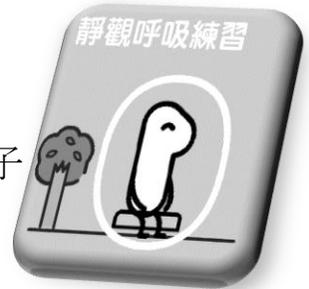
## 第一部份

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)



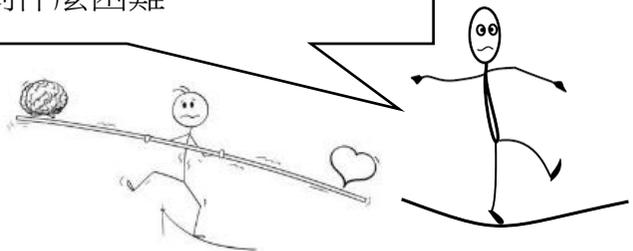
1. 沒有難度

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

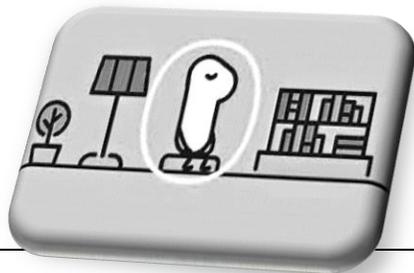
腳步聲

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！

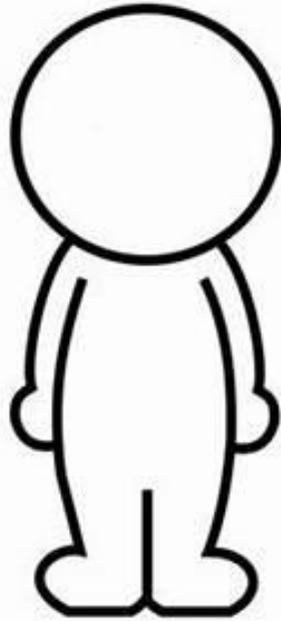
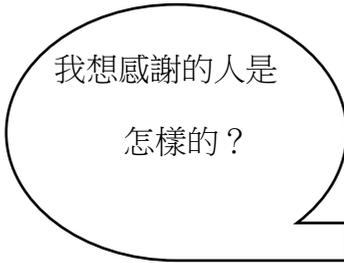


# 訓輔活動-感恩多面睇

日期：\_\_\_\_\_

目標：1. 讓學生明白感恩的好處

2. 鼓勵學生將感恩轉化為回饋社會的行動



請為右圖畫上樣子、髮型，及服飾。



自我反思和評估

1. 我懂得感恩，幫助別人

☆☆☆☆☆

# 訓輔活動\_我是情緒的主人

日期：\_\_\_\_\_

1. 讓學生認識不同的情緒
2. 讓學生學習以正面的態度回應負面情緒



## 活動三：情境代入

請根據個人想法填寫下表：

事件	引發的情緒 (請圈出你的情緒)	你會如何處理
同學為你改花名	快樂/傷心/憤怒/ 不知所措/冷靜	
好友弄壞了你的手機	快樂/傷心/憤怒/ 不知所措/冷靜	
班上的同學排斥你	快樂/傷心/憤怒/ 不知所措/冷靜	

你會用什麼方法回應惡意傷害？請把以下的圖案填上顏色。



## 自我反思和評估

1. 我會嘗試寬恕別人的過錯

☆☆☆☆☆

# 時間管理

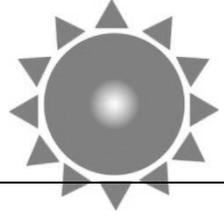
日期：\_\_\_\_\_

目的：

1. 讓學生明白時間管理的重要性
2. 讓學生學習編排日常生活的時間表，學會有效的時間管理與規劃

上星期天(\_\_\_\_月\_\_\_\_日)

我的時間表



時間	事件
早上____時	起床、刷牙、梳洗

## 自我反思和評估：

1. 我有信心好好地管理時間，合理分配

☆☆☆☆☆

# 不同職業的介紹

日期: \_\_\_\_\_

目的:

1. 讓學生了解不同的職業，設定目標

當我長大後，我想成為一名

\_\_\_\_\_。

因為這份職業有使命感/可以幫助別人

/薪金高/可以發揮所長。



## 自我反思和評估:

1. 我了解香港不同的職業

☆☆☆☆☆

2. 我明白自己的興趣

☆☆☆☆☆

# 壓力管理

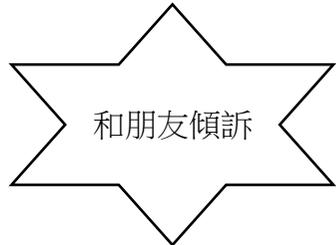
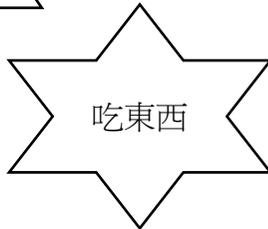
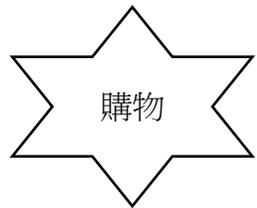
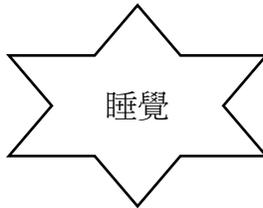
日期：\_\_\_\_\_

目的：

1. 引導引導學生明白何謂壓力。
2. 讓學生明白自己壓力的源頭及對自己的影響。
3. 鼓勵學生提出不同的方法幫助自己舒緩壓力。



我的減壓方法有：



自我反思和評估：

1. 我懂得用適當的方法處理壓力

☆☆☆☆☆

# 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

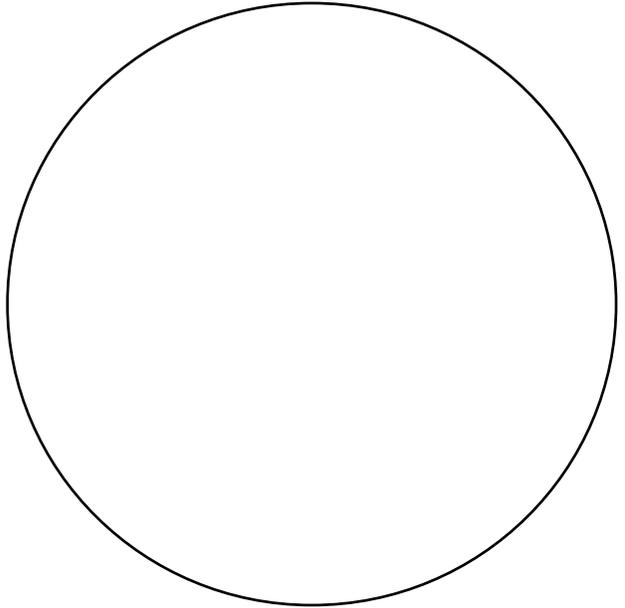
腹部: \_\_\_\_\_ 色

## 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？

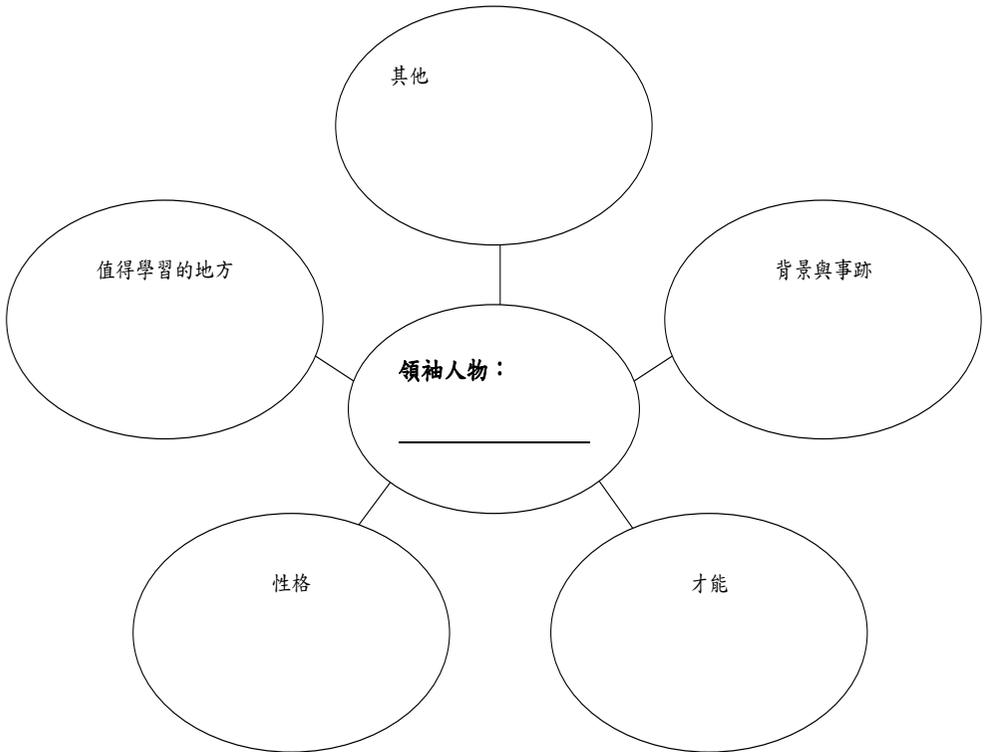
(請以圖畫或文字表達)

# 領袖的素質

日期：\_\_\_\_\_

目的：

1. 讓學生分析能夠成為領袖的素質。
2. 鼓勵學生只要努力，人人皆是領袖。



## 自我反思和評估：

1. 我明白成為領袖的素質

☆☆☆☆☆

# 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？

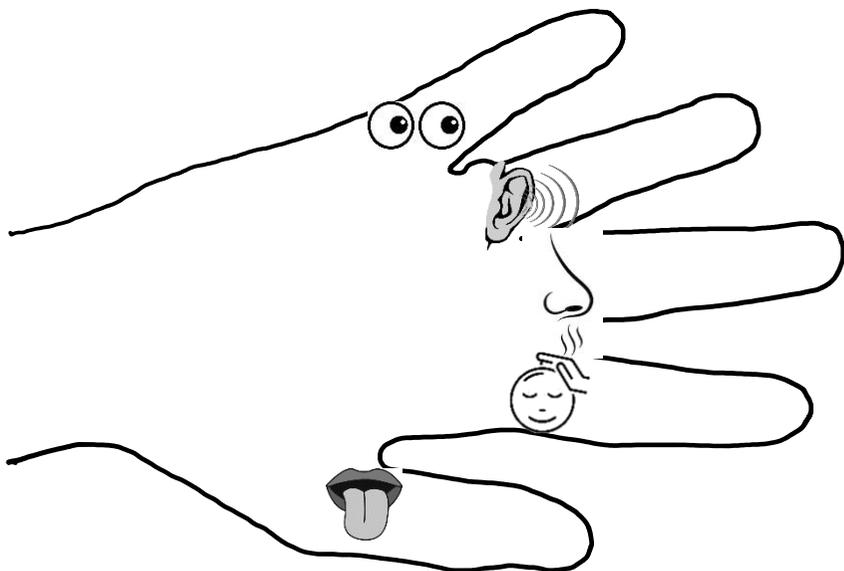
	情緒	沒有 (✓)	有時 (✓)	頻密 (✓)
1.	憎惡			
2.	快樂			
3.	憤怒			
4.	悲傷			
5.	恐懼			
6.	妒忌			

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



# 告別校園

日期：\_\_\_\_\_

目的：

1. 預期升中遇到的境象和困難，為自己作好心理準備。
2. 透過共同獻計，同學初步裝備自己面對困難的技巧。

我畢業了，成長篇

請寫上或畫上你的感受



# 訓輔活動\_愈寬恕愈快樂

日期：\_\_\_\_\_

1. 讓學生學習以體諒的心寬恕別人的過錯
2. 讓學生明白寬恕對受傷者及犯錯雙方都有好處

你認為什麼是寬恕的真諦，請把以下的圖案填上顏色。



## 自我反思和評估

1. 我明白到寬恕別人是一件值得開心的事

☆☆☆☆☆