

仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金
第二十四屆德育及公民教育獎勵計劃
申請表

申請表格須知：

- 1. 本申請表格須於二零二一年十月八日(星期五)或以前交至仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金委員會(地址:新界荃灣仁濟街七至十一號C座十樓仁濟醫院董事局辦事處教育部);
- 2. 計劃撮要請以字型不小於 11 點及不超過一頁 A4 紙的篇幅提供; 計劃詳情請以字型不小於 11 點及不超過 15 頁 A4 紙的篇幅提供, 不符合篇幅限制的申請概不受理。

甲部、學校及計劃資料

1. 計劃名稱: 四年級 生命教育核心課程 - 靜觀樂
(請用正楷填寫)

2. 申請組別: 中學組 小學組 幼稚園組

3. 實施日期: 由 10 月 2021 年 (月/年) 至 1 月 2022 年 (月/年)

4. 有否向其他機構申請類似活動? (如有請註明) 沒有

5. 申請人資料

學校名稱: (中文) 仁德天主教小學

(英文) YAN TAK CATHOLIC PRIMARY SCHOOL


通訊地址: 屯門蝴蝶邨小學校舍第二座

電話號碼: 24636171

傳真號碼: 24663660

負責教師: 蕭燕雲

職 銜: 副校長

校長簽署: 

校長姓名: 陳善科

日 期: 31-8-2021



計劃撮要 (請以字型不小於 11 點及不超過一頁 A4 紙的篇幅提供)

計劃名稱:

四年級 生命教育核心課程 - 靜觀樂

學校名稱:

仁德天主教小學

(1) 理念: 學生在生活中善用靜觀技巧, 用五官幫助自己靜心觀察情緒的變化, 學會欣賞自己, 亦懂得諒解和包容別人, 達致時刻保持身心靈健康。

(2) 計劃目的、對象及受惠人數:

1 計劃目的:

- 讓學生學習觀察環境及五感, 培養覺察力及靜觀的態度, 以提升專注力及管理情緒。
- 讓學生運用靜觀技巧, 理性處理壓力。

2 對象及受惠人數: 四年級學生 (共 104 人)

(3) 計劃內容:

1. 啟發動機 認識理念

- 透過體驗活動-人生五味, 學生善用五官觀察自己的身體感覺、思想及情緒, 明白每個人都有情緒, 要用正面的態度和思想去面對情緒。
- 學生能學會利用靜觀呼吸嘗試專注於當下, 幫助自己面對情緒。

2. 體驗領悟 生活聯繫

- 藉著「猜猜我心情」, 培養學生覺察力, 一心一意的觀察, 調和情緒。
- 透過生活事件分享及繪本欣賞, 學生觀察別人面部表情的轉變, 培養同理心, 理解背後的情緒, 讓學生懂得諒解和包容別人。
- 學生透過體驗「靜觀」活動, 學會處理個人情緒, 並運用「冷靜四式」, 適當地處理跟別人的衝突。

3. 反思感恩 行動實踐

- 透過「靜觀」活動, 學生覺察身心變化, 主動放下負面情緒, 接納自己不完美。
- 學生學懂應用「寬恕三招」及靜觀方法來寬恕和接納別人。
- 學生學會運用「合作五元素」與人合作及以靜觀方法來管理情緒。

4. 反思感恩 自我完善

- 透過團隊活動「無言快樂三文治」鼓勵學生在生活中繼續嘗試, 用五官幫助自己靜心觀察, 要時刻保持身心靈健康, 理性處理壓力。

(4) 推行時間表: 2021 年 10 月-2022 年 1 月

(5) 預期成果及評鑑:

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| 1. 讓學生能運用靜觀技巧培養覺察力及靜觀的態度, 管理自己的情緒。 | ● 學生作品 |
| 2. 讓學生能應用社交技巧, 理性處理別人的衝突及壓力。 | ● 教師觀察 |
| | ● 訪問 (學生/教師/家長) |

乙部、計劃詳情 (請以字型不小於 11 點及不超過 15 頁 A4 紙的篇幅提供)

計劃名稱:

四年級 生命教育核心課程 - 靜觀樂

學校名稱:

仁德天主教小學

(1) 理念: 學生在生活中善用靜觀技巧, 用五官幫助自己靜心觀察情緒的變化, 學會欣賞自己, 亦懂得諒解和包容別人, 達致時刻保持身心靈健康。

(2) 計劃目的、對象及受惠人數:

1 計劃目的:

- 學生能運用靜觀培養覺察力及靜觀的態度, 管理自己的情緒。
- 學生能應用社交技巧, 理性處理別人的衝突及壓力, 樂於與人合作。

2 對象及受惠人數: 四年級學生 (共 104 人)

(3) 具體計劃內容:

四年級 生命教育核心課程 - 靜觀樂(教學計劃)

課 題: 一 人生五味

教 節: 1 (45 分鐘)

教學目的:

1. 學生能藉着靜觀, 嘗試專注於當下。
2. 學生能明白每個人都有情緒, 要用正面的態度和思想去面對情緒。
3. 學生能學會利用靜觀呼吸幫助自己面對情緒。

教學步驟:

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
10'	I. 引起動機 介紹系列主題	<p>活動一: 靜觀進食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先在每位同學的桌子上擺放一粒 Super Lemon 糖果, 提示同學暫不要觸碰。 2. 老師帶領學生進行以下步驟 <ul style="list-style-type: none"> • 請專注地看着糖果, 仔細觀察每一個部份、細節。 • 輕輕用手指碰一碰它, 感受一下它帶給你的觸感。 • 小心地打開膠袋, 嘗試用鼻去感受它的氣味。 3. 慢慢放到口裏, 感受它的溫度、重量、味道。 4. 老師提問學生的感覺。 <p>小結</p> <p>靜觀進食可以幫助我們專注於當下。食物有不同的味道, 喜歡與否並沒有對錯之分。</p>	Super Lemon 糖 果	學習目標: 引出本系列 主題

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
20'	II. 發展	<p>活動二：人生五味</p> <ol style="list-style-type: none"> 用右手描繪左手的輪廓，五隻手指頭各表示「甜、酸、苦、辣、鹹」五味：「甜」代表快樂／幸福；「酸」代表心酸／難過；「苦」代表痛苦／辛苦；「辣」代表生氣／憤怒；「鹹」代表要忍受／忍耐 老師先分享自己的人生五味，然後請同學在每個手指頭上寫上一件最近發生的相關的事。 請同學分享自己寫的事並說出當時的心情。 <p>分享與討論-「反思三部曲」</p> <p>小結 每個人都有情緒，我們會有喜怒哀樂，都是正常的，我們要用正面的態度和思想去面對情緒。</p>	白紙	反思： 每個人都會產生不同的情緒，應要用正面的態度面對情緒
10'	III. 發展	<p>活動三：靜觀呼吸</p> <ol style="list-style-type: none"> 利用聲音導航進行靜觀呼吸。 提問： 靜觀呼吸後有甚麼感受？ <p>小結 靜觀是對當下此刻保持覺察，讓我們培養覺察力，而靜觀呼吸是一個能夠幫助我們覺察情緒的好朋友</p>	聲音導航	
2'	IV. 總結	<ol style="list-style-type: none"> 總結 我們每個人時刻都有不同的情緒，靜觀可以幫助我們面對情緒。 祝福 感恩天主創造了我，讓我能感受人生五味。 朗讀心靈金句 「情緒人人有，正面面對是良策。」 	句卡	<p>總結：學習目標</p> <p>利用心靈金句和祝福鞏固學習要點</p>
3'	V. 延伸學習	<ol style="list-style-type: none"> 靜觀呼吸練習 訪問家人／朋友的「人生五味」 	通行證	學生面對自己的情緒。

課 題：二 火山爆發 教 節：2 (45 分鐘)

教學目的：

- 培養學生覺察力，一心一意的觀察，調和情緒。
- 學生觀察別人吵架時面部表情的轉變。
- 學生運用靜觀方法，適當地處理情緒。

教學步驟：

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
5'	I. 引起動機	<p>活動一：猜猜我心情</p> <p>二人一組做動作(心裏感到憤怒、不滿)，不可發聲，讓同學猜猜自己的動作及意思。</p> <p>提問：</p>		學習目標： 引出主題

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
		1. 為何出現這種情緒？有甚麼感覺？ 2. 對方為何會猜中？有何感受？ <u>小結</u> 透過不同的表情及動作跟別人交流互動時，雙方的情緒都有影響。		
30'	II. 發展	<u>活動二：生活事件分享(短片播放)</u> 1. 跟朋友吵架 提問： · 吵架後心情怎樣？能解決問題嗎？怎樣令自己冷靜？ 2. 給老師/家人責罰 提問： · 他們責罰你時的面部表情怎樣？你有甚麼感受？ <u>活動三：靜觀心靈樽</u> (配合 330 聲音導航) 靜觀態度(1. 不批判心 2. 耐心 3. 初心)	短片 聲音導航 心靈樽	反思： 時刻覺察個人情緒的變化，並用靜觀調和緒。
5'	III. 總結	1. <u>總結</u> 遇到心情惡劣時，發脾氣並不能解決問題，還會破壞彼此的感情，我們應用靜觀呼吸，保持冷靜，理性思考，才能想出解決問題的好辦法。 2. <u>祝福</u> 感恩我們在生活中能互相幫助，互補不足。 3. <u>朗讀心靈金句</u> 調和情緒無難度，勇於面對我做到。	句卡	總結：學習目標 利用心靈金句和祝福鞏固學習要點
5'	IV. 延伸學習	<u>生活實踐：</u> 1. 分享一次令自己可以冷靜下來的的方法。 2. 靜觀心靈樽及呼吸練習 3. 學習冷靜情緒的方法	通行證	

課 題：三 壞心情 教 節：3 (45 分鐘)

教學目的：

1. 學生以不批判的態度，學習欣賞自己，不與別人比較。
2. 讓學生懂得諒解和包容別人。
3. 學生運用「冷靜四式」及靜觀方法，適當地處理衝突。

教學步驟：

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
5' 15'	I. 引起動機	<u>活動一：繪本欣賞-壞心情</u> 1. 老師播放/說故事。 2. 提問： · 獲壞心情時用甚麼態度對朋友？朋友感覺怎樣？ · 獲好心情時找朋友玩，朋友用甚麼態度對待他？	《壞心情》 PPT	學習目標： 引出主題

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
		<p>· 後來用了甚麼方法令朋友變得開心?</p> <p>小結 我們會不知不覺地把個人的情緒傳達給他人，及感染對方，必須要懂得覺察自己的情緒，常常有樂觀的想法，待人和善有禮。</p>		
5' 10'	II. 發展	<p>活動二：停一停，想一想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當你們心情不好/和朋友、家人吵架的時候，會怎樣做? (思討享) 2. 你認為做法恰當嗎? 為甚麼? 3. 老師介紹「冷靜四式」 4. 二人一組根據個案練習每一式。 <p>活動三：靜觀層層疊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 靜觀層層疊 2. 靜觀呼吸 	衝突 ppt 冷靜四式卡 數粒 竹枝 心靈樽	反思： 要抱有諒解的心和冷靜的態度才能適當地處理衝突
5'	III. 總結	<p>總結 人與人相處，發生衝突是難免的，只要保持冷靜，尋找能顧及雙方的感受和利益的方法。</p> <p>祝福： 在困難時堅忍；被誤解時心平氣和，融洽相處。</p> <p>金句： 我快樂，也能帶給別人快樂。</p>		<p>總結：學習目標</p> <p>利用心靈金句和祝福鞏固學習要點</p>
5'	IV. 延伸學習	<p>生活實踐：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 靜觀心靈樽及呼吸練習 2. 處理衝突的方法 	通行證	

課 題：四 學會放下

教 節：4 (45 分鐘)

教學目的：

1. 學生覺察在過程中的身心變化，主動放下負面情緒。
2. 學生學懂應用「寬恕三招」及靜觀方法來寬恕和接納別人。

教學步驟：

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
10'	I. 引起動機	<p>活動一：要一直生氣嗎?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組分享：(4人組輪流分享1分鐘) <ul style="list-style-type: none"> • 同學曾做了令你很憤怒的事嗎?你的感覺如何? 2. 活動流程： <ul style="list-style-type: none"> • 從小組選出覺得最生氣的一位同學分單手拿起袋子，把手伸直並提高至肩部，其餘同學把怒氣(書本)放進去。 • 按怒氣程度把怒氣(書本)放進去袋子，最生氣可放3本。 	袋子	學習目標： 引出主題

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
		<ul style="list-style-type: none"> 提問：怒氣（書本）愈來愈多，感覺如何？你怎樣做？ <p>小結 任由怒氣在心中累積時，最辛苦的是自己，因此要主動放下怒氣，離開不快的情緒，這才是善待自己。</p>		
25'	II. 發展	<p>活動二：「寬恕三招」 個案 1. - 媽媽中斷看喜愛的卡通動畫 個案 2. - 同學碰跌了你的食物盒 二人一組根據個案練習每一招。</p> <p>活動三：靜心夾豆 1. 靜心夾豆 2. 靜觀呼吸</p> <p>分享與討論-「反思三部曲」</p>	寬恕三招卡 筷子 數粒 心靈樽	反思： 要學會把心中的怒氣和困擾放下，平靜自己，才是善待自己和他人。
5'	III. 總結	<p>1. 總結 每人都有機會犯錯，常為別人發怒，只會令自己產生負面情緒。無論自己和別人犯錯時也希望得到諒解和接納，所以要主動寬恕別人。</p> <p>2. 祝福： 感恩當我們做錯事時能得到別人的原諒，祝願各位同學常懷慈愛的心，寬恕傷害我們的人。</p> <p>3. 朗讀心靈金句 七十個七次主的愛</p>		<p>總結：學習目標</p> <p>利用心靈金句和祝福鞏固學習要點</p>
5'	IV. 延伸學習	<p>生活實踐：</p> <p>1. 靜觀心靈樽及呼吸練習 2. 親子閱讀心靈故事《寬恕別人 70 個 7 次》 3. 在生活中寬恕別人</p>	通行證	

課 題：五 解開心結

教 節：5（45 分鐘）

教學目的：

1. 培養學生專注力，接納自己的不完美。
2. 學生學會運用「合作五元素」與人合作及以靜觀方法來管理情緒。

教學步驟：

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
7'	I. 引起動機	<p>活動一：解手遊戲</p> <p>1. 提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你曾經在分組活動時與人爭執或得罪別人嗎？ • 你如何處理大家的紛爭，有什麼感受？ <p>2. 老師簡介遊戲步驟：</p>	簡報	學習目標： 引出主題

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
		<ul style="list-style-type: none"> 圍圈，用雙手握著他人的手，但不能握同一人的手。移動身體至全組的手結開成手拉手大圈。 3. 分享與討論-「反思三部曲」 <u>小結</u> 跟別人合作時易生衝突，只要我們抱著正面情緒，互相遷就、溝通與合作，便能發揮最大的成效。		
20'	II. 發展	活動二：剪影變變變 1. 剪影變變變(靜觀) 2. 提問 <ul style="list-style-type: none"> 對自己的作品滿意/不滿意時，有甚麼感覺？ 你看到同學的作品認為不漂亮，會怎樣做？ 活動三：「合作五元素」 每一組合作將各人的剪影拼出美麗的圖案。 1. 分享與反思 <ul style="list-style-type: none"> 在活動中，怎樣分工合作？ 有沒有遇上困難？怎樣解決？ 	學生自備較剪 手工紙 大畫紙 合作五元素卡 心靈樽	反思： 要接納自己的不完美，包容別人的不足，以平和的心與人合作。
5'	III. 總結	1. 總結 每人雖各不同，只要我們跟人合作時抱著正面的情緒，便能發現自己和別人都有值得被欣賞之處。 2. 祝福 祝願各位同學能互相欣賞，彼此包容接納，建設一個共融互愛的世界。 3. 朗讀心靈金句 平和情緒易溝通，相互合作補不同。		總結：學習目標 利用心靈金句和祝福鞏固學習要點
3'	IV. 延伸學習	生活實踐： 1. 靜觀心靈樽及呼吸練習 2. 完成通行證：「你有得揀」	通行證	

課 題：六 健康 330 (總結及回顧)

教 節：6 (45分鐘)

教學目的：

1. 鼓勵學生在生活中繼續嘗試，用五官幫助自己靜心觀察。
2. 生命很珍貴，要時刻保持身心靈健康，理性處理壓力。

教學步驟：

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
5'	I. 引起動機	活動一：我的一天 1. 二人分享：每一天，怎樣才能好好照顧自己嗎？ <u>小結</u> 生活中總會遇上令你情緒波動的時候，因此要常用五官靜心觀察，調和情緒，以平穩心情待人處事。	1. 「心靈小勇士」 2. 簡報	學習目標： 引出主題

時間	教學目的/ 學習成果	教學活動/講述/提問/指示	教材/ 教具	教學理論及 策略/檢討
45'	II. 發展	活動二：無言快樂三文治 1. 靜觀態度(1. 不批判心 2. 耐心 3. 初心) 2. 無言快樂三文治 大家要保持安靜，不能交談，用五官感受身邊一切。每人只分到一種食物，全組(每組 4-5 人)合作製作三文治，用膠刀剪刀切出四份(三角形/四邊形);一邊製作，一邊感覺動作及調和呼吸。 3. 提問 . 在活動中，怎樣分工合作? . 有沒有遇上困難? 怎樣解決? 4. 靜觀進食 5. 靜觀呼吸	麵包兩片 火腿 芝士 紙碟、膠刀 心靈樽 計時器	
5'	III. 總結	活動回顧 . 提問：從這個單元中，你有哪些發現? 日後你會有甚麼改變嗎? 總結 與別人相處時，會因別人的不完美或是自己的不足而發生衝突，影響了人與人之間的關係。所以，我們應在生活中繼續用靜觀，理性處理壓力，時刻保持身心靈健康。 感恩祈禱： 祝願我們懂得以友愛和平、關懷、理智去解決紛爭，讓我們都平安、幸福地生活。 朗讀心靈金句 讓心平靜，回到當下。		總結：學習目標 感恩： 天父讓我們有健康的身體，我們要好好管理情緒，善於與人相處。 利用心靈金句和祝福鞏固學習要點
5'	IV. 延伸學習	生活實踐： 1. 靜觀心靈樽及呼吸練習 2. 一星期情緒天氣報告	通行証	

(4) 詳細推行方案及時間表：

本單元將在 2021 年 10 月至 2022 年 1 月(逢星期一下午 2:15 - 3:00 生命教育節內進行)

	課節	課題	教學方法
啟發動機 認識理念	一	人生五味	1. 體驗活動-人生五味 2. 體驗活動-靜觀呼吸 3. 生活實踐-訪問家人/朋友的「人生五味」
生活聯繫	二	火山爆發	1. 啟動活動-猜猜我心情 2. 生活事件分享 3. 體驗活動-靜觀心靈樽 4. 生活實踐-靜觀心靈樽及呼吸/分享冷靜情緒的方法
生活秘笈	三	壞心情	1. 繪本欣賞-壞心情 2. 體驗活動-停一停，想一想 3. 體驗活動-靜觀層層疊 4. 生活實踐-靜觀心靈樽及呼吸/處理衝突的方法

反思感恩 自我完善	四	學會放下	1. 啟動活動-要一直生氣嗎 2. 體驗活動-「寬恕三招」 3. 體驗活動-靜心夾豆 4. 生活實踐-靜觀心靈樽及呼吸/生活中寬恕別人
	五	解開心結	1. 啟動活動-解手遊戲 2. 體驗活動-剪影變變變 3. 體驗活動-「合作五元素」 4. 生活實踐-靜觀心靈樽及呼吸/「你有得揀」
反思感恩 行動實踐	六	健康 330 (總結及回顧)	1. 啟動活動-我的一天 2. 體驗活動-無言快樂三文治 3. 單元活動回顧 4. 頒獎儀式-「心靈小勇士」 5. 生活實踐-靜觀心靈樽及呼吸/情緒天氣報告

(5) 預期成果:

1. 學生能運用靜觀培養覺察力及靜觀的態度，管理自己的情緒。。
2. 學生能應用社交技巧，理性處理別人的衝突及壓力，樂於與人合作。

(6) 評鑑方法:

1. 學生作品: 靜觀呼吸紀錄/冷靜小貼士/衝突解決方法/寬恕三招/情緒天氣報告
2. 教師觀察
3. 訪問 (學生/教師/家長)

(7) 財政預算:

項目	數量	港幣
-通行證	每人 1 本	1000 元
Happy Lemon 糖	每人 1 粒	100 元
數粒、竹枝	每人 10 粒數粒及 1 支竹枝	200 元
紅色膠袋	每班 6 個	
筷子	每 2 人 1 對	
數粒(豆)	每 2 人 1 包	
心靈樽	每人 1 個	1400 元
心靈鐘	每班 1 個	
手工紙	每人 2-3 張	300 元
大白畫紙	每班 6 張	
白紙	每人 1 張	
Bluetack	每班 1 包	
麵包	每組 2 片	1500 元
火腿	每組 1 片	
芝士	每組 1 片	
紙碟、膠刀	每組 1 隻	
計時器	每組 1 個	400 元
雜項		100 元