

個人成長及健康生活
(第二學習階段)**學習目標：**

- 學習自我省思的歷程，認識修己待人的正確態度，培養良好的品格。
- 建立經常自我反省的生活態度，持之以恆去改善自我，培養承擔精神。
- 每天反思所學的知識和道理，努力實踐於生活中，為己為人謀幸福。

生活事件：吾日三省吾身**價值觀：**自省、承擔、積極
及態度

- 學習材料**：
- 甲 學生參考材料一：討論卡 – 「情境一」、「情境二」
 學生參考材料二：討論卡 – 「古語今用」(吾日三省吾身)
 學生參考材料三：提示卡 – 「自省貼士」
- 乙 學生延展活動一：記錄卡 – 吾日三省吾身(一星期)

教學步驟：

步驟 (參考)	學習重點
<p>活動建議一：引入主題</p> <p>1. 教師提問學生:</p> <p>a. 人與動物最相似的是甚麼? (自由作答) (例如：大家都需要吃東西和睡覺、其他)</p> <p>b. 人比動物優勝的是甚麼? (自由作答) (例如：有時間的觀念、有思想感情、有想像力、會努力為生存而奮鬥、會不斷突破和追求進步、其他)</p> <p>2. 小結(參考): 教師就學生的回應，將重點歸納，可以指出： 「人與一般動物有別，因為人有更高的智慧，人會思考事情的真確性，並會判斷是非對錯，更會反覆思量，希望尋求突破和努力追求自我改善。」</p>	<p>➤ 提供思索空間的機會，鼓勵學生思量人比動物優勝之處，就是懂得反覆思考，努力追求自我改善。</p>

步驟 (參考)	學習重點
<p>活動建議二： 「情境一」 與 「情境二」 (出示簡報)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師出示「學生參考材料一：討論卡 – 「情境兩則」，請同學閱讀並討論當中的題目意。教師可因應課堂需要，讓學生分組並角色辦演兩個情境。 2. 討論「情境一」後，請分組匯報： <ul style="list-style-type: none"> ● 為甚麼在這情境中，<u>家明</u>的朋友最後都高興地笑著？(小女孩懂得自我反省，記得爸媽的教導和最後勇於承擔，承認過失。) ● 小女孩最初的態度和後來的態度，有甚麼不同？(她最初推諉過錯於小狗和不承認自己也有責任；後來承認過錯並認為自己有責任。) ● 為甚麼她有這樣的改變？(她經過了十幾分鐘的冷靜時間，分析和省思後便看清楚整件事的前因後果。) 3. 討論「情境二」後，請分組匯報： <ul style="list-style-type: none"> ● 為甚麼在這情境中，<u>家明</u>的朋友最後是高興地笑著離開？(他明白到這戶人家不爭吵的真正原因，是每一個人都能夠反省自己的責任和主動承認過錯。) ● 為甚麼<u>大雄</u>的鄰居全家都認為自己是壞人？(他們每人都指出自己的錯處。) ● 這家人持有怎樣的為人態度？(勇於承擔、不推諉別人) <p>[* 以上有關「情境一、二」的討論，並沒有絕對的答案。老師可因應情況而適時協助學生反覆思量 and 進一步深究。盡量讓不同的學生自由表達其觀點，最後從互動腦激盪的分析中學習整理重點，找出因果脈絡。]</p> 4. 教師提問學生： <ol style="list-style-type: none"> a. 兩個情境中可見到人的不同處事態度，但當中有甚麼相似的結果？(人對過失的承擔，屬於良好品德的表現。) b. 二人一組討論：小女孩的態度逐漸轉變，當中經歷了怎樣的過程，使她能夠自我成長與自我改善？(經歷了自我反省的過程) 	<p>➤ 認識人的態度的逐漸轉變，省思/自省是十分重要的因素，促使人經歷了自我成長與自我改善的過程。</p> <p>➤ 透過敘事法與情境比較，發現自省能將壞事修正。</p>

步驟 (參考)	學習重點
<p>* c. 老師可因應學生情況的需要，協助學生進一步反覆思量。老師提問，情境 1、2 兩者的省思過程有何不同？ (情境 1 – 小女孩的態度，由推諉轉為承擔責任，經過十多分鐘的省思/自省的過程中； 情境 2 – 家中各人沒有推諉別人及很快便主動承擔責任，省思/自省已經內化成為日常生活的習慣。)</p> <p>5. 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：「人在面對生活上的問題，處理事情前先行省思/自省是十分重要。人與人之間的許多紛爭，源於互相指責和互相攻擊。如果人能經常反省自己的過失，放下自我並處處為他人著想，就可以避免許多無謂爭吵，生活環境也就充滿和諧。一個人每日自省，並力求改進，缺點自然減少。透過反省是能夠把問題去蕪存菁，解決困難。所以，自小養成省思/自省的習慣是十分重要。」</p>	<p>➤ 自小養成省思/自省的習慣是十分重要。</p>
<p>活動建議三：討論卡 – 古語今用 - 「吾日三省吾身」</p> <p>1. 教師提問學生：中國人有哪一句話表示為學的人應「每天要多次反省」？（自由作答）。教師表示：在中國古代，孔子的學生-曾子說：「吾日三省吾身」。這是學習者的基本功夫。</p> <p>2. 教師補充有關曾子說的「吾日三省吾身」，就是「為人謀而不忠乎？為友交而不信乎？傳不習乎？」。如果用現代的話語，究竟「吾日三省吾身」是指我們每天要反省哪三件事？ (自由作答)</p> <p>3. 老師綜合同學的意見後，指出哪三件事的內容其實十分簡單，「三」是泛指多數，並不是一個確切的數字。就是每天好幾次這樣反問自己： (1) 我替人辦的事，有沒有盡心盡力？ (2) 我與朋友交往，有沒有誠實守信？ (3) 我學習老師所教的道理，有沒有好好練習、印證和實踐在生活中？</p> <p>4. 教師出示「學生參考材料二 - 討論卡：「古語今用 - 「吾日三省吾身」，請學生分組設計相關的生活情境對話，以配合三省的內容。</p>	<p>➤ 認識中國格言「吾日三省吾身」的意義和實踐方法。</p> <p>➤ 「吾日三省吾身」所指的內容十分簡單，是指我們每天要反省最基本的三件事，並將基本的修己、對人，努力做好，滲入生活和形成習慣。</p>

步驟 (參考)	學習重點
<p>5. 教師可因應課堂需要，讓學生分組出來演繹他們的設計，由班上同學自由表達自己的看法和說出有何得著。</p> <p>6. 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：「三省，主要體現在兩個方面：一是修己，二是對人。替人做事、為人服務要盡心盡力，盡心為他人著想，這是‘修養自己’的基本品格。對別人要誠實守信，這是人格正直的表現，不會自欺也不會欺人。修養自己和誠信待人，不能一時的事，而是在整個人生中每天要做。更要將所學的知識運用於生活中，使自己不斷地精進向上。」</p>	
<p>活動建議四：提示卡 - 「自省貼士」</p> <p>1. 教師派發「甲 學生參考材料三：提示卡 - 「自省貼士」」。請大家細閱自省貼士的五張提示，分組討論不同的反思方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提示 1 - 每日睡覺前靜靜地反思片刻(1-2 分鐘)，反省自己的煩躁之源，盡力改善。 • 提示 2 - 時常提醒自己多用耳朵，靜心聆聽他人的意見，反思自己可有改進的地方 • 提示 3 - 吃飯之前，懷著惜福的心，感恩自己能有溫飽，反思自己可有改進的地方，想想如何可以服務他人。 • 提示 4 - 欣賞別人的良好的行為態度，以之為榜樣，見賢思齊，反思自己可有改進的地方。 • 提示 5 - 早上照鏡時，提醒自己每次做事需要三思而後行，信守承諾，時刻反思自己可有改進的地方。 <p>2. 分組匯報：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 曾經採用自省貼士的哪一種反思方法? (自由作答) • 在日常生活中最容易實踐哪一種的反思方法? (自由作答) • 每天持續反思和自我改善，將會獲得怎樣的結果? (無論在修養自己、與人相處、提升學習等各方面，都有很好的改善和進步。) 	<p>➤ 自省的方法是十分多元化的，而且隨時隨地或在固定時間都可以進行。</p> <p>➤ 自省是十分重要，只要持之以恆、不斷改善，有助人的成長更臻完美。</p>

步驟 (參考)	學習重點
<p>3. 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出： 「自省的方法是十分多元化的，而且隨時隨地都可以進行，只要大家願意嘗試向前走一步，勇於反省、實踐並漸成習慣，無論在修養自己、與人相處、提升學習等，定有很好的改善，使自己在現在或將來都更有能力去為己為人謀幸福。」</p>	

教師總結：

參考：「吾日三省吾身」是十分重要的。我們以務實的反省的方法，針對自己的言行、舉動加以檢討反省，精益求精。將會在提升自己的品格、與人相處之道、增進學習的成效，甚至將來的事業發展等各方面，經過日積月累的努力，必定能達到美滿的成果，為己為人謀幸福。教育，能讓我們成為情理兼備的人；反省，能讓我們成為智慧兼善之人。不懂反省的人，永遠固守自己的思想，易被淘汰；懂反省的人，隨時調整自己的觀念，會不斷邁進。因為懂得自省的人，會以過去的失敗為經驗，繼續努力，不言放棄。自省能幫助每一個人的成長，經歷著持之以恆的不斷改善，更臻完美。

學生延展活動：

教師可以因應教學時間及情況，考慮為學生安排延展活動「乙 學生延展活動一：記錄卡 – 吾日三省吾身 (一星期)」。

1. 鼓勵學生從即日起一連七天，每天都從三方面反省自己：
 - (1) 我為他人辦事有沒有盡心盡力？
 - (2) 我與朋友來往，有沒有誠實守信？
 - (3) 我從老師所學的道理，有沒有練習和實踐？
2. 觀察七天後的自己，在哪方面有明顯的改變、在哪方面仍有改善空間，嘗試持續在生活細節上實踐反思，努力自我改善行為與態度，將自省內化成為習慣。

討論卡 - 「情境兩則」

甲 學生參考材料一

情境一

本文綜合自網上的故事

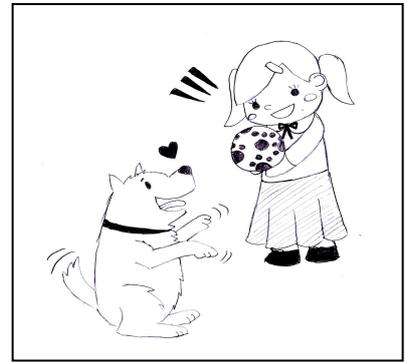
有一位香港留學生家明，曾經在外國看過這樣的一幕情景 …

家明在外國朋友皮雅士的家中吃飯時，朋友的八歲小女兒用皮球逗著小狗玩，小狗玩起來蹦蹦跳跳，撞翻了她手中的盤子，盤子碎成幾塊。小女孩對她的父母撒嬌說：「你們看見了，是小狗打碎了盤子，這不是我的錯。」

她的母親回答說：「盤子確實是小狗撞翻的，可是你有沒有犯錯？」女孩大叫：「是小狗的錯，是牠弄碎的，不是我的錯。」

女孩的父親過來叫女兒離開餐桌一會，回到她自己的房間裏去冷靜下來，細心想清楚自己究竟做了甚麼事。十幾分鐘後女孩走出房間說：「我反覆想過了。這是我的錯，我應該要負責任。我不該在吃飯時逗小狗兒玩耍，這是你們過去多次對我說過的。」

家明的朋友 - 孩子的父親高興地微笑著說：「好孩子！好女兒！難得明白事理又勇於承擔，那麼今天你就收拾餐桌和協助媽媽整理家務，作為賠償這個盤子吧。」小女孩也笑著說：「好的！」



討論後，請分組匯報：

- 為甚麼在情境中，家明的朋友沒有發怒，最後反而高興地微笑？
- 小女孩最初的態度和後來的態度，前後有甚麼不同？
- 發生了什麼事會使她在態度上作出的改變？

情境二

本文綜合自網上的故事

家明在香港有一位好朋友大雄，大雄的全家人都住在新界的村屋…

大雄家中各人經常因小故而大吵大鬧，互相指責又怪罪他人，全家人的生活並不快樂。大雄看見隔鄰的一家人經常和氣相處，十分羨慕，便前往請教：「你們的家庭好像每天都過得很快樂，家人從來不曾吵架，能不能告訴我究竟有甚麼祕訣呢？」

男主人回答說：「哦！我們家裏的每一個人都是壞人，所以不會吵架。」大雄瞪著眼睛，不明其意便離開了。

有一天，極為和睦的這家人有一輛單車被偷竊，他們全家人的談話，無意間被鄰人大雄聽見了。

「沒有將大門關好，是我的錯。」「不，我忘了上鎖，是我的錯才對。」「不，是我把車子放在院子裏的，全是我的錯！」

家明的朋友大雄聽他們的對話後，恍然大悟說：「原來如此」，也就高興地笑著離開。

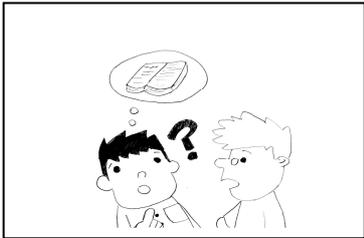


討論後，請分組匯報：

- 為甚麼在這情境中，家明的朋友最後是高興地笑著離開？
- 大雄的鄰居全家都是壞人嗎？
- 這家人持有怎樣的生活態度？

討論卡： 古語今用 - 「吾日三省吾身」

三人一組，輪流每人分享經驗，說出 A/B/C 其中一項生活事件並反省。

吾日三省 吾身	生活事件 (例子)	生活事件	
		分享 生活例子	在□之內畫上感受： ☺十分滿意 / ☹尚算滿意 / ☹不滿意
A 我為別人 辦事， 有沒有盡 心盡力？	<p>媽媽吩咐我回家前，記得看看門外信箱是否有來信。如有信件，記得取它回家。</p>  <p>我每天都做。</p>	?	<p>自省：</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>
B 我與朋友 來往，有 沒有誠實 守信？	<p>我借了朋友的圖書，應承他一星期後歸還。</p>  <p>我依期歸還。</p>	?	<p>自省：</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>
C 我對老師 所教的， 有沒有 練習、 實踐？	<p>今天上音樂課，老師教我們用牧童笛吹奏樂曲。</p>  <p>我今天就在家練習。</p>	?	<p>自省：</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>

提示卡 - 「自省貼士」

提示 1

每日睡覺前靜靜地反思片刻(1-2分鐘)，反省自己的煩躁之源，盡力改善。

提示 2

時常提醒自己，多用耳朵，靜心聆聽他人的意見，反思自己可有改進的地方。

提示 3

吃飯之前，懷著惜福的心，感恩自己能有溫飽，反思自己可有改進的地方，想想如何可以服務他人。

提示 4

欣賞別人的良好的行為態度，以之為榜樣，見賢思齊，反思自己可有改進的地方。

提示 5

早上照鏡時，提醒自己每次做事需要三思而後行，信守承諾，時刻反思自己可有改進的地方。

討論後，請分組匯報：

- 曾經採用自省貼士的哪一種反思方法？
- 在日常生活中最容易實踐哪一種的反思方法？
- 每天持續反思和自我改善，將會獲得怎樣的結果？

乙 學生延展活動一

記錄卡 - 吾日三省吾身 (一星期)

從今天起，我每天都會從這三方面反省自己.....					
(1) 我為他人辦事， 有沒有盡心盡力？		(2) 我與朋友來往， 有沒有誠實守信？		(3) 我從老師所學的道理， 有沒有練習和實踐？	
生活事件...		生活事件...		生活事件	
日期	實踐事例	日期	實踐事例	日期	實踐事例
1.		1.		1.	
2.		2.		2.	
3.		3.		3.	
4.		4.		4.	
5.		5.		5.	
6.		6.		6.	
7.		7.		7.	
我在一星期後改進了多少？ (請在□之內畫上感受： 很大改進 😊 / 少許改進 😐 / 未有改進 ☹)					
