

個人成長及健康生活
(第二學習階段)

學習目標：

- 學習面對生、老、病、死，關心生命的歷程。
- 認識弟子規提倡的中華美德，懂得尊重與守禮，培養良好的品格。
- 培養同理心，關心長者的需要，並學習與他們相處之道。

生活事件：老吾老

價值觀：珍惜生命、尊重、關愛
及態度

學習材料：

甲 學生參考材料一：人生歷程圖
 學生參考材料二：提示卡 - 老友記心聲
 學生參考材料三：討論卡 - 從弟子規學習
 學生參考材料四：討論提示紙 - 老吾老 - 以及人之老

乙 學生延展活動一：思與行 - 「老吾老 - 以及人之老」記錄表

丙 教師參考材料一：老年人的生理和心理變化

教學步驟：

步驟 (參考)	學習重點
活動建議一：引入主題 1. 教師提問學生： - 中國古時的秦始皇統一六國後，希望永遠統治天下，曾派人尋找一種麼藥？(長生不老藥) - 到目前為止世界上有沒有可以長生不老的藥？(沒有) 老、病、死三項，你感到最害怕的是哪一種？你感到最不害怕的是哪一種？為甚麼？ (自由作答)	➤ 提供思索空間的機會，鼓勵學生嘗試思量生死歷程。

步驟 (參考)	學習重點																
活動建議二：人生歷程圖 1. 教師出示「學生參考材料一 - 人生歷程圖」，請同學思考及簡述每一幅圖的意思。(自由作答) 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：人的生命是流轉不停，生、老、病、死是人生必經的階段。老是自然現象，世間上每樣東西都在歲月裏老化。 2. 教師提問學生： a. 人的一生一般是會經歷哪些過程：生、老、病、死。但也有些人的一生，不會經歷全部四個過程，為什麼？(當中有意外、戰亂或其他合理答案) b. 教師派發每位學生「學生參考材料二 - 「老友記心聲」提示卡」。人從出生到死亡之間，將經歷老化的階段。你認為人在老化時，將會有甚麼特徵？(請在「老友記心聲」提示卡上加上自己的感受：覺得開心☺ / 覺得無奈☹ /覺得不開心☹) <table><tr><td>☐牙齒脫落，牙肉萎縮</td><td>☐性格上可能變得固執</td><td>☐皮膚會開始鬆弛和皺紋增加</td><td>☐聽覺和視覺都會衰退</td></tr><tr><td>☐腸臟移動較慢，和容易便秘</td><td>☐腰酸骨痛引致行動不便</td><td>☐脊骨有彎曲現象</td><td>☐有骨質疏鬆症，容易斷骨</td></tr><tr><td>☐呼吸和血液循環系統退化</td><td>☐上落樓梯或運動後都比較容易氣促</td><td>☐關節退化，行動不便</td><td>☐皮膚表面會出現一些黃色或啡色的斑點</td></tr><tr><td>☐難結交新朋友</td><td>☐記憶力會衰退，學習能力會減低</td><td>☐因人生經驗豐富，會比較堅持自己的意見，亦較難適應新的事物</td><td>☐對親人會比較倚賴</td></tr></table> c. 二人一組討論：假如你有這現象出現，你會有甚麼感受？ d. 老師統計學生的感受(例如：擔心、失望、傷心....等)及請部分學生匯報討論所得。	☐ 牙齒脫落，牙肉萎縮	☐ 性格上可能變得固執	☐ 皮膚會開始鬆弛和皺紋增加	☐ 聽覺和視覺都會衰退	☐ 腸臟移動較慢，和容易便秘	☐ 腰酸骨痛引致行動不便	☐ 脊骨有彎曲現象	☐ 有骨質疏鬆症，容易斷骨	☐ 呼吸和血液循環系統退化	☐ 上落樓梯或運動後都比較容易氣促	☐ 關節退化，行動不便	☐ 皮膚表面會出現一些黃色或啡色的斑點	☐ 難結交新朋友	☐ 記憶力會衰退，學習能力會減低	☐ 因人生經驗豐富，會比較堅持自己的意見，亦較難適應新的事物	☐ 對親人會比較倚賴	➤ 明白生老病死是自然現象。 ➤ 學習分辨老化的徵象，並培養同理心和關心長者的需要。 ➤ 知道自己將來也有老去的一天，學習面對現實環境。
☐ 牙齒脫落，牙肉萎縮	☐ 性格上可能變得固執	☐ 皮膚會開始鬆弛和皺紋增加	☐ 聽覺和視覺都會衰退														
☐ 腸臟移動較慢，和容易便秘	☐ 腰酸骨痛引致行動不便	☐ 脊骨有彎曲現象	☐ 有骨質疏鬆症，容易斷骨														
☐ 呼吸和血液循環系統退化	☐ 上落樓梯或運動後都比較容易氣促	☐ 關節退化，行動不便	☐ 皮膚表面會出現一些黃色或啡色的斑點														
☐ 難結交新朋友	☐ 記憶力會衰退，學習能力會減低	☐ 因人生經驗豐富，會比較堅持自己的意見，亦較難適應新的事物	☐ 對親人會比較倚賴														

步驟 (參考)	學習重點
3. 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出人的生命是流轉不停，生、老、病、死是人生必經的階段。老是自然現象，世間上每樣東西都在歲月裏老化。我們要接受自己會變成老人，容貌會改變，而體力亦會有變化。	
活動建議三：個案討論 – 從弟子規學習 1. 請同學想一想，你的家人或親人中有老人嗎？ - 他/她們是誰？(自由作答) - 他們過去做甚麼工作？ - 對社會有甚麼貢獻？(自由作答) 2. 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：「我們常常聽到香港快要變成了老人社會，老人問題會越來越多。其實老人是寶啊！年輕時，他們拼死拼活為了兒女，現在兒女都是社會棟樑。老人家在士農工商各行各業的付出，對新一代的生養教育，假如沒有他們的辛苦付出，哪有現在社會的菁英，哪有社會現在的成果。所以老人家值得我們疼惜感恩。」 3. 教師派發「學生參考材料三 - 從弟子規學習」。請學生分組，每組約4人，分配不同的討論卡。 4. 討論問題及分組匯報： ● 組內最多同學經常實踐的句語？ ● 組內最少同學經常實踐的句語？ ● 組內同學認為最難實踐的句語？為甚麼？ 5. 老師因應上課情況，帶領學生進一步反思以下問題： ● 中華文化的教育，希望培養年輕人有怎樣的品德？(尊重長輩) ● 現代的香港的青少年人做到了多少？(自由作答) ● 對尊長的態度，有沒有應改善的地方？(自由作答) 6. 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：「弟子規是中國先賢的道理，指出青少年自小養成對尊長持有守禮的態度，是十分重要的。」	➤ 知道現在的社會是老人家在過去辛勞而成就的結果，要懂得感恩、惜福。 ➤ 認識弟子規提倡的中華美德，要懂得尊重與守禮。反思自己可改進的地方。

步驟 (參考)	學習重點
活動建議四：與「老友記」相處 - 教師提問一些廣東俗語： 「老友記」是甚麼意思？(老朋友) 「老定」是甚麼意思？(鎮定、冷靜) 「老行家」是甚麼意思？(十分有經驗的人) - 除了以上的廣東俗語形容老人家外，也有「家有一老，如有一寶」這一句，老人家的人生經驗比我們豐富，處事較細心和冷靜，他們擁有智慧甚至可以成為我們生活上的顧問。(試舉出一些例子 / 自由作答) - 教師派發「甲 學生參考材料四：老吾老 - 以及人之老」。請大家思考平日生活上與「老友記」相處之道，如何令他們感受到被尊重與被關心。討論問題及分組匯報。 - 小結(參考)：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：「與老人相處，是需要一定的技巧。俗語中的「老小孩」，其實就告訴我們，老人和小孩子之間有很多相似之處。我們對待老人，應該像對待小孩子一樣慎重。對青少年而言，享受太多爺爺、嫲嫲、公公、婆婆等長輩的關愛，但是由於年齡上的差異，也許只是享受了他們對自己的關愛，卻並不懂得如何與他們相處，也不懂得如何讓他們感受到自己對他們的愛。所以我們應要學習用疼惜尊重的心，敬愛老人家，讓老有所用，發揮生命價值。」	➤ 尊重長者和學習在日常生活與他們相處之道，使他們感受到被關心。 ➤ 學習在平日生活上與「老友記」相處之道

教師總結：

參考：「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在」，因為每個人都會有年老的一天，對於家中的長者，我們現在就要盡力孝養他們，讓他們感到滿足、關愛。不要等到想報答老人而他們卻不在的時候，那時將會追悔莫及。對於社會上的其他長輩，也要有尊敬的心，學習體會老年人的身體和心理方面的變化，盡量關心他們，幫助社會上的長者經常保持身體健康和心境開朗。

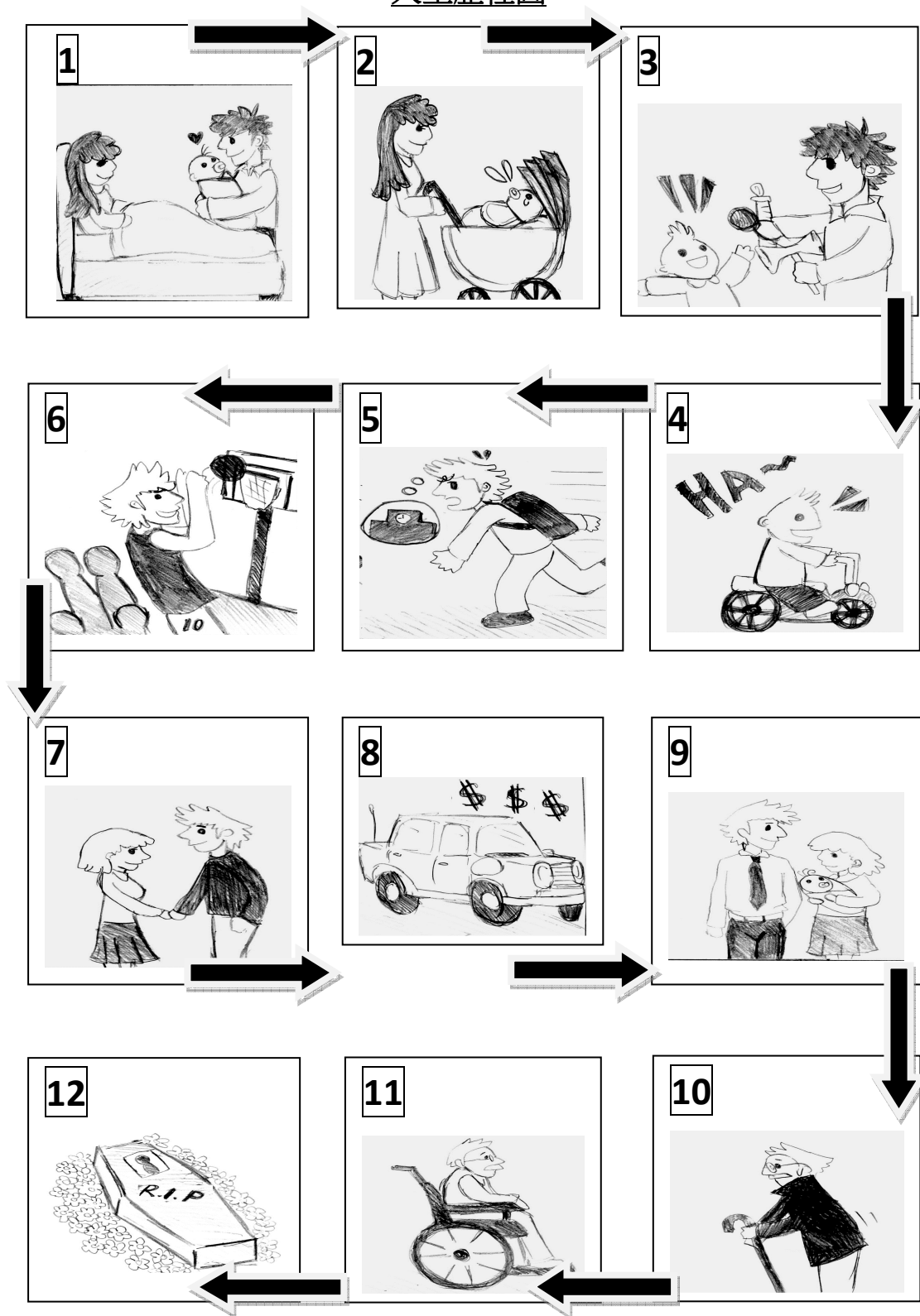
學生延展活動：

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：思與行：老吾老- 以及人之老」。例如：

- 鼓勵學生在家中實踐，在生活細節上多用心關顧自己家中的長者，幫助他們學習如何適應資訊科技一日千里的新世代環境，讓他們知道自己仍能夠發揮能力與生命力。
- 鼓勵學生參加探訪獨居長者的義工服務，將關愛之心推展至社會上其他的長者，給他們安心與快樂。

甲 學生參考材料一

人生歷程圖



人的生命是流轉不停的，請同學說一說各階段的變化和意義……

提示卡 - 「老友記心聲」

人從出生到死亡之間，將經歷「老化」的階段。

1. 你認為人在老化時，會有甚麼特徵？
2. 請表達假如你出現以下特徵的感受：

(請在□之內畫上感受：覺得開心 😊 / 覺得無奈 😐 / 覺得不开心 ☹)

☐ 牙齒脫落， 牙肉萎縮。	☐ 性格變得 固執。	☐ 皮膚開始 鬆弛和皺紋增加。	☐ 聽覺和視覺 都衰退。
☐ 腸臟移動 較慢和容易便秘。	☐ 腰酸骨痛 引致行動不便。	☐ 脊骨有彎曲 現象。	☐ 有骨質疏鬆 症，容易斷骨。
☐ 呼吸和血液 循環系統退化。	☐ 上落樓梯或 運動後都比較容 易氣促。	☐ 關節退化， 行動不便。	☐ 皮膚表面 會出現一些黃色 或啡色的斑點。
☐ 難結交 新朋 友。	☐ 記憶力會 衰退，學習能力會 減低。	☐ 因人生經驗 豐富，會比較堅持 自己的意見，亦都 比較難適應新的 事物。	☐ 對親人會 比較倚賴。

甲 學生參考材料三

討論卡 - 「從弟子規學習」

同學們，你們知道「中國」有「禮義之邦」的美譽嗎？在中華文化的教育下，年輕一代少年要自小培養良好的德行，對待長輩應有良好的品德及正確的做人態度。

請反思一下，自己在日常生活有否實踐以下《弟子規》句語的意思。

[節錄自《弟子規》的「出則弟」]

句語一

或飲食 或坐走 長者先 幼者後

[釋義：良好的生活教育，要從小培養；不論用餐就座或行走，都應該謙虛禮讓，長幼有序，讓年長者優先，年幼者在後。]

句語二

稱尊長 勿呼名 對尊長 勿現能

[釋義：稱呼長輩，不可以直呼姓名，在長輩面前，要謙虛有禮，不可以炫耀自己的才能。]

句語三

長者立 幼勿坐 長者坐 命乃坐

[釋義：與長輩同處，長輩站立時，晚輩應該陪著站立，不可以自行就坐，長輩坐定以後，吩咐坐下才可以坐。]

句語四

尊長前 聲要低 低不聞 卻非宜

[釋義：與尊長交談，聲音要柔和適中，回答的音量太小讓人聽不清楚，也是不恰當的。]

句語五

進必趨 退必遲 問起對 視勿移

[釋義：有事要到尊長面前，應快步向前，退回去時，必須稍慢一些才合乎禮節。當長輩問話時，應當專注聆聽，眼睛不可以東張西望，左顧右盼。]

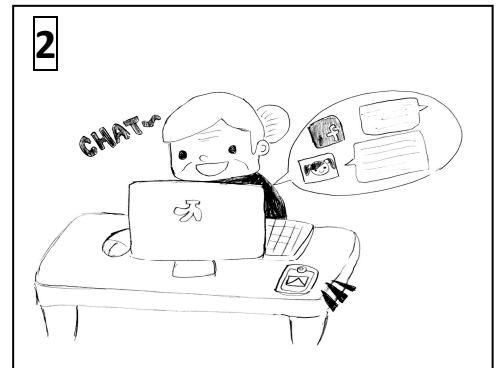
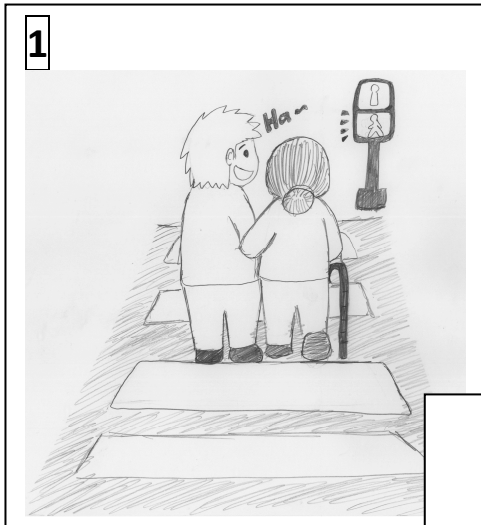
討論後，請分組匯報：

- 組內最多同學能經常實踐的句語？
- 組內最少同學能經常實踐的句語？
- 組內同學認為最難實踐的句語？為甚麼？

討論提示紙 - 「老吾老 - 以及人之老」

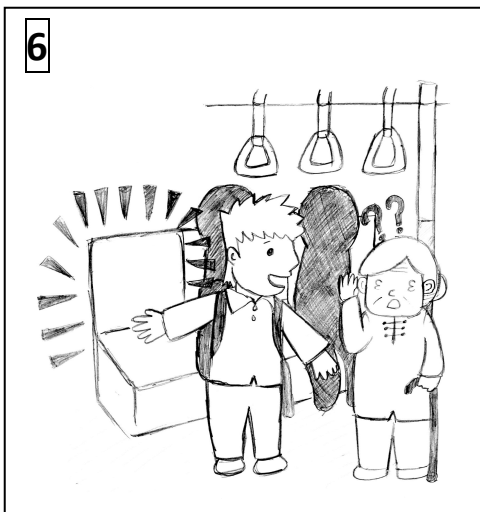
情境創設：家中或社會上的長者，他們在生活、社交、學習上都面對不少困難。假設你是他們的子孫 / 社會上的一份子，你會為長者提供甚麼幫助，讓他們更容易去面對生活、社交、學習上的困難呢？

請向他們提供一些小貼士，目的是協助他們擁有愉快的晚年。



除了這些，
還可以做甚麼

?



我會如何幫助他們？

我組在生活上、社交上、學習上為他們提供的小貼士是… …

乙 學生延展活動一

思與行：「老吾老 - 以及人之老」記錄表

日期：_____

我希望讓家中的長者／親友長者(對象)_____感到滿足和受到關愛，
在生活細節上，我曾經：

當我完成後，我感到．．．．

日期：_____

我希望讓社會上的長者(對象)_____感到滿足和受到關愛，
我曾經：

當我完成後，我感到．．．．

老年人的生理和心理變化

(節錄自香港醫學會網頁-

<http://www.hkma.org/chinese/pubmededu/letterbox/old2.htm>)

身體老化是自然的現象。而這個變化過程，可分開生理和心理兩方面。

生理上：老年人的皮膚會開始鬆弛和皺紋增加，皮膚表面會出現一些黃色或啡色的老年斑。而骨格方面，亦都會有骨質疏鬆症，因骨內缺少鈣質和膠質導致骨骼脆弱，所以比較容易斷骨。關節可能因為退化而發炎，發炎時亦可引起腰酸骨痛和行動不便。另外骨節和骨節之間的軟骨亦都會變薄，導致脊骨有彎曲現象，所以年老後會比年青時矮一些。

消化系統方面，最明顯變化是牙齒脫落，牙肉萎縮。腸胃亦有影響，由於腸臟移動較慢，和容易便秘，不過只要定期有大便，兩三日才有一次都是正常的。呼吸和血液循環系統亦都會慢慢退化，所以活動能力會減低，上落樓梯或運動後都比較容易氣速。神經方面，大腦的細胞，到了六七十歲，就會比出世時少百分之二十左右，所以年老的人記憶力會衰退，學習能力會減低，聽覺和視覺都會衰退。

心理方面：老年人通常因人生經驗豐富，會比較堅持自己的意見，亦都比較難適應新的事物，所以老年人的性格比較內向，或喜歡回顧以往經驗來加強自信心，但是在性格上可能變得固執甚至沮喪。老年人通常難結交新朋友，而且很多老年人退休後，生活圈子更加狹窄，對親人會比較倚賴，亦都感覺到自己失去了安全感。

所以家人最好能夠體會到老年人的身體和心理方面的變化，盡量關心和尊重他們，而老年人亦要經常保持身體健康和心境開朗，令老化的身體都能夠發揮最大的功能。