

學習目標：

- 省察自己人生中每天寶貴的時間用於何處，反思自己的快樂從何而得。
- 學習以寬容、感恩及正向思維的態度面對問題。
- 努力去化逆境為學習，並為自己的事做恰當的選擇。

真正的快樂

價值觀：感恩、寬容、正向思維
及態度

學習材料：

- 甲 學生參考材料一：活動卡 — 「生活每一天」
- 學生參考材料二：討論卡 — 「快樂之源 - 感恩與寬恕」
- 學生參考材料三：故事卡 — 「快樂老人（兩幕劇）」
- 學生參考材料四：討論卡 — 「反轉不快樂 - 化逆境為學習」
- 學生參考材料五：遊戲卡 — 「快樂 Go! Go! Go!」
- 乙 學生延展活動一：思與行 — 「快樂 GET-SET-GO」記錄表

教學步驟：

步驟 (參考)		學習重點																																									
<p>活動建議一：快樂的時光</p> <p>1. 教師提問學生:</p> <p>a. 一天有多長? (24 小時)</p> <p>b. 你如何運用一天的時間?(自由作答)</p> <p>2. 教師派發紙條及計算自己一天時間的運用： (甲 學生參考材料一：活動卡 — 「生活每一天」) 請學生撕去紙上的格子，概略地計算自己是怎樣用去一天的時間。(自由回應)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">日常生活 24 小時</th> <th>例子 A</th> <th>例子 B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>睡覺</td> <td>8 小時</td> <td>10 小時</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>上課</td> <td>8 小時</td> <td>9 小時</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>吃東西</td> <td>1 小時</td> <td>1 小時</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>上學 / 回家(走路/乘車)</td> <td>30 分鐘</td> <td>1 小時</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>用洗手間</td> <td>30 分鐘</td> <td>1 小時</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>做功課 / 課餘練習</td> <td>1 小時</td> <td>2 小時</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>看電視 / 電腦 / 遊戲</td> <td>1 小時</td> <td>2 小時</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>休息 / 其他</td> <td>2 小時</td> <td>2 小時</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: right;">總計：</td> <td>餘下: 2 小時</td> <td>仍欠: 4 小時</td> </tr> </tbody> </table>		日常生活 24 小時		例子 A	例子 B	1	睡覺	8 小時	10 小時	2	上課	8 小時	9 小時	3	吃東西	1 小時	1 小時	4	上學 / 回家(走路/乘車)	30 分鐘	1 小時	5	用洗手間	30 分鐘	1 小時	6	做功課 / 課餘練習	1 小時	2 小時	7	看電視 / 電腦 / 遊戲	1 小時	2 小時	8	休息 / 其他	2 小時	2 小時	總計：		餘下: 2 小時	仍欠: 4 小時	<p>▶ 學生省察自己人生中每天寶貴的時間用於何處，明白對光陰的珍惜與善用，及反思自己的快樂從何而得。</p>	
日常生活 24 小時		例子 A	例子 B																																								
1	睡覺	8 小時	10 小時																																								
2	上課	8 小時	9 小時																																								
3	吃東西	1 小時	1 小時																																								
4	上學 / 回家(走路/乘車)	30 分鐘	1 小時																																								
5	用洗手間	30 分鐘	1 小時																																								
6	做功課 / 課餘練習	1 小時	2 小時																																								
7	看電視 / 電腦 / 遊戲	1 小時	2 小時																																								
8	休息 / 其他	2 小時	2 小時																																								
總計：		餘下: 2 小時	仍欠: 4 小時																																								

步驟 (參考)	學習重點
<p>3. 教師繼續與學生討論：</p> <p>a. 你有時間剩餘嗎? 有欠缺時間嗎?(自由回應)</p> <p>b. 大家在度過每一天的時間，都十分繁忙。從以上 1 至 8 種日常生活項目中，你從哪一種項目中會得快樂和滿足感?(例如:睡覺、吃東西、遊戲、其他…)</p> <p>c. 從以上吃、喝、玩、樂等方式所獲得的快樂，快樂感覺維持得長持久嗎? (快樂感覺通常不算持久的，我們感到開心一會兒，快樂的感覺很快便又消失，快樂的時間很短暫。)</p> <p>d. 此外，你在日常生活中曾經遇過不快樂的時刻嗎? (自由作答)</p> <p>e. 每人都會經歷過不愉快的時刻。(請舉出一些例子) (例如： 與人爭執、有困難但解決不了、生病、得不到別人的幫助、不懂做功課、其他…)</p> <p>f. 遇到逆境時，心情如何?有何感覺?有何希望? (自由作答)</p> <p>4. 小結：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出： 「每一天的時間都很寶貴，我們應該要珍惜每分每刻，不要浪費。大家都希望每一天能夠快樂地生活和獲得滿足感，但是從吃、喝、玩、樂中所獲得的快樂，通常都較為短暫。反而，很多時候都遇到不快樂的時刻。這樣，我們便應要想出恰當的辦法去面對和處理。」</p>	<p>➤ 快樂的時刻通常很短暫；反而遇到不快樂的時刻卻很多，故要學習用恰當的態度去面對和處理。</p>
<p>活動建議二：快樂之源</p> <p>1. 教師出示討論卡 - 「感恩與寬恕 - 快樂之源」，請同學閱讀及討論。(甲 學生參考材料二) 因應課堂需要，教師可讓學生角色扮演每格漫畫的情境。</p> <p>2. 請學生分組匯報：</p> <p>a. 為什麼<u>家明</u>心中的怒氣漸漸減低? (<u>家明</u>想起前幾天<u>永衡</u>用心地教他計算，他才能完成老師的數學功課，於是怒氣便減低了。)</p> <p>b. <u>家明</u>和<u>永衡</u>向對方做了甚麼事?(向對方道歉)</p> <p>c. 為甚麼他們最終會感到快樂?(因為他們懂得寬恕和感恩。)</p> <p>d. 假如你是<u>家明</u>，經歷第三幅圖所示的情景後，你會怎樣做?(自由作答)</p>	<p>➤ 學習寬恕和感恩，就能經常擁有快樂。</p>

步驟 (參考)	學習重點
<p>3. 小結：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出： 「每天的時間何等寶貴，用來計較小事、是非，實在是太浪費、太可惜了。相反，若我們能夠領悟到要多去想著別人的恩情，忘記別人的壞處，就容易與人相處，才能彼此成就。快樂的人一定比別人想得更開闊。只要我們從生活中做起，讓自己的心保持有愛和關懷，隨時願意幫助別人或感恩別人的付出。這樣，不但別人快樂，自己也會快樂。懂得寬恕和感恩的人，將會經常擁有快樂。」</p>	<p>➤ 多去想著別人的恩情，忘記別人的壞處，就容易與人相處，才能彼此成就。</p>
<p>活動建議三： 反轉不快樂</p> <p>1. 教師派發故事卡 — 「快樂老人 (兩幕劇)」讓學生分組閱讀並討論當中的內容。(甲 學生參考材料三)</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>a. 老人每天都向甚麼東西道謝以表達感恩？ (他向水和小溪道謝)</p> <p>b. 為甚麼老人最終會感到快樂？(自由作答)</p> <p>c. 你認為老人有何值得你學習之處？(自由作答)</p> <p>d. 故事中的老人說「碰到逆境的時候，都會『化逆境為學習』」。你們在生活上曾遇過類似「化逆境為學習」的經驗嗎？(自由回應)</p> <p>3. 教師就學生的回應，將重點歸納，並補充說明： 「化逆境為學習」就是選擇‘快樂’，採用方法是： <u>1 正向思維 + 2 面對問題 + 3 處理問題</u></p> <p># 因應學生需要，可加強補充以下的意思：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 首先，採用正面積極的態度去看問題和想辦法；並不會採用消極負面的態度去看問題和想方法。 - 其次，以正面積極的態度面對問題和困難，用恰當的跟進方法；並不會逃避或用不恰當的跟進方法。 - 最後，持之以恆去處理問題，並接受結果；不會中途而廢，也接受事實最後的結果。 	<p>➤ 努力去化逆境為學習，將獲得真正的快樂。</p>

步驟 (參考)	學習重點
<p>4. 老師派發討論卡 - 「化逆境為學習」(甲 學生參考材料四)。請學生參考在日常生活中經歷的事件，以其中「生病」、「不懂做功課」兩件事作討論。</p> <p>5. 請同學分組討論，如何做到「反轉不快樂」：</p> <p style="margin-left: 20px;">a. 生病</p> <p style="margin-left: 20px;">b. 做功課</p> <p>6. 分組匯報，介紹各組「化逆境為學習」的方法。</p> <p>7. 小結：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：「快樂感覺，不少源自我們面對問題的態度。培養正向的思維，持有樂觀的態度，做合乎道理又能帶來良好後果的事，可以獲得快樂。」</p>	<p>➤ 培養正向的思維，以及樂觀、積極的態度。</p>
<p>活動建議四：快樂 Go! Go! Go!</p> <p>1. 教師派發每位學生一張遊戲卡 - 「快樂 Go! Go! Go!」(甲 學生參考材料五)。</p> <p>2. 請學生細心閱讀當中的內容。上面有生活上可能遇到的情境，要一步一步向前走並為自己做「選擇」。</p> <p>3. 遊戲開始前，每人都有 1000 積點，這 1000 積點包括：自己的時間、體力、金錢…。你可以選擇接受或放棄任何一個扣掉或獲取積點的機會，但要把握自己<u>想做</u>的事和<u>真正喜歡</u>的東西，以及認清真實的自己。</p> <p>4. 老師提示學生要注意：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 只有十分鐘的遊戲時間； - 不要計較積點的多少，而是在遊戲結束時，看看自己「獲得」了甚麼。 <p>5. 遊戲完結後，請學生自由分享他們的成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 除了獲得積點外，更重要是獲得了多少學習、多少快樂、多少怨氣、多少健康或其他？ - 哪些事情幫助你獲得了快樂和滿足感?。(自由回應) (很多事情可以幫助我們獲得快樂，例如：閱讀有益的書籍、努力學習、多做運動、貢獻自己的能力去幫助他人、跟朋友/家人好好相處、照顧小動物、行善、其他…) - <u>你從這個遊戲中獲得甚麼啟發?</u>(自由回應) 	<p>➤ 每個人都可以為自己的事做選擇。</p> <p>➤ 鞏固學生對真正快樂的認識，並在生活上多實踐正面的態度與好行為。</p>

步驟 (參考)	學習重點
6. 小結：教師就學生的回應，將重點歸納，並指出： 「原來同學們在日常生活中不斷學習，以正面的態度去實踐日常的生活，就能夠獲得真正是快樂。」	

教師總結：

參考：「快樂的人不一定擁有的比別人多，卻一定比別人想得更開闊。即便我們擁有再多，如果沒有感恩的心、寬容的心，人生也只能在患得患失中度過。我們的快樂，主要是來源自我們面對問題的態度，只要觀念正確、心胸寬大，踏踏實實地虛心學習，人生就必然更穩定。即使遇到逆境，也不會一下子就感到失敗而不快樂，反而把它當成一次寶貴的學習機會。我們以感恩、寬容、正向思維的態度去好好生活，就會發現我們能貢獻的其實真不少，從中也獲得很多快樂和滿足感。」

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 — 「快樂 GET-SET-GO」。

1. 鼓勵學生在生活細節上多實踐正向的行為，持有感恩與包容的待人態度，努力化逆境為學習。
2. 鼓勵學生在「快樂 GET-SET-GO」記錄表上，記下兩次最近親身經歷的事情和從中獲得的快樂。
3. 在日後的課堂上，跟同學與老師分享快樂的感受。

甲 學生參考材料一

活動卡：「生活每一天」

教師派發每位學生一張紙條：

- 每張紙條有 24 格，每格表示 1 小時；24 格即代表一天有 24 小時。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- 請學生根據每天用去的時間，撕去紙上的格子
 例如：用了半小時 →→ 撕去半格
 用了一小時 →→ 撕去 1 格
 用了兩小時 →→ 撕去 2 格 (如此類推)
- 學生概略地計算自己如何運用一天的時間：

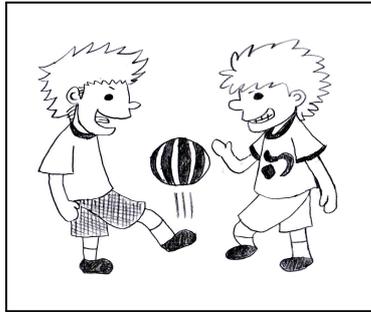
你每一天時間的運用		
日常生活(一天 24 小時)		
	內 容	所需時間
1	睡覺	
2	上課	
3	吃東西(包括：早餐、午餐、下午茶、晚餐、夜宵...)	
4	上學 / 回家(走路/乘車)	
5	用洗手間	
6	做功課 / 課餘練習	
7	看電視 / 電腦 / 遊戲	
8	休息 / 其他	
	總計：	小時 (*尚餘_/ 仍欠) ()小時

* 註:請選其中一項，劃去不適用者。

討論卡：「感恩與寬恕 - 快樂之源」

① 昨天下課的時候，家明和永衡跟幾個同學到操場踢足球，踢來踢去很快樂。

後來，球滾到家明身邊，永衡說：「看我的！」然後用力一踢，把球踢得又遠又高。



待球掉下來的時候，就一直滾、一直滾到很遠很遠，家明就在後面一直跑著追，很辛苦才能追上那顆球，腳也差點兒扭傷了。

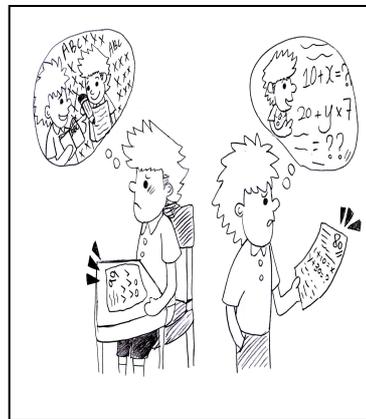
② 家明把球撿回來後，就大罵永衡，罵他為甚麼這樣踢，害他跑得氣在喘、腳也差些弄傷了。永衡不服氣就說：「誰叫你接球的技術這麼差！」

然後家明和永衡就吵架起來。

上課鐘聲響了，眾人不歡而散的進入課室。家明因為一直很生氣，所以老師教甚麼都沒有聽入耳。



③ 第二天，家明突然想起，便自言自語地說：『前幾天做數學功課的時候，我一直沒辦法想出計算的方法，幸是永衡用心地教我如何計算，我才能完成老師的功課。』



想到這裏，家明的心中不禁充滿感恩，怒氣也就慢慢減低，最後心中怒氣也消失了。

④ 下課後，家明立刻向永衡道歉。永衡愣了一下，也向家明道歉。

大家原諒了對方後，又快樂地一起玩一起學習了。

大家都很珍惜這寶貴的友誼。



討論後，請分組匯報：

- 為什麼家明心中的怒氣漸漸減低？
- 家明和永衡向對方做了甚麼事？
- 為甚麼他們最終會感到快樂？
- 假如你是家明，經歷第三幅圖所示的情景後，你會怎樣做？

故事卡：「快樂老人」(兩幕劇)

(第一幕)

在小村莊裡住著一位快樂的老人，他已經七十歲了。他在小溪旁澆水種菜，再把收成賣出，以此維生。日出日落，老人每天的生活十分平安寧靜，他覺得心滿意足。

有時候，他賣菜多賺了錢，欣喜之餘就對著小溪喃喃自語的說著：「謝謝！謝謝！」後來，他想到小溪的「水」是來自水的發源地，領悟到原來生活中要感謝的對象，有很多，很多……

(第二幕)

村裡的人好奇地問老人：「老伯伯，你為甚麼這麼快樂？」

老人回答：「哦！每天早上起床，我有兩個選擇，一個選擇‘快樂’，一個選擇‘不快樂’。因為我的心中充滿感恩，所以我選擇快樂，生活才會這麼快樂啊！」

他又說：「人生這麼長，總也會碰到逆境的時候，我都會『化逆境為學習』，就是正面去看這件事、面對它、處理它。例如，遇到一般人眼中的倒楣事時，我就會提起感恩的心告訴自己：太好了，別人都碰不到，偏偏讓我碰上，我又多了一個成長與學習的空間，之後就努力面對問題，處理後便放下它了。」

說完，滿臉歡喜的老人便快樂地回家了……

討論後，請分組匯報：

- a. 老人每天都向甚麼東西道謝？
- b. 為甚麼老人最終會感到快樂？
- c. 你認為老人有何值得你學習之處？

討論卡：「反轉不快樂 - 化逆境為學習」

想一想，你可以用甚麼積極方法重新處理以下問題，而這又會帶來甚麼結果？

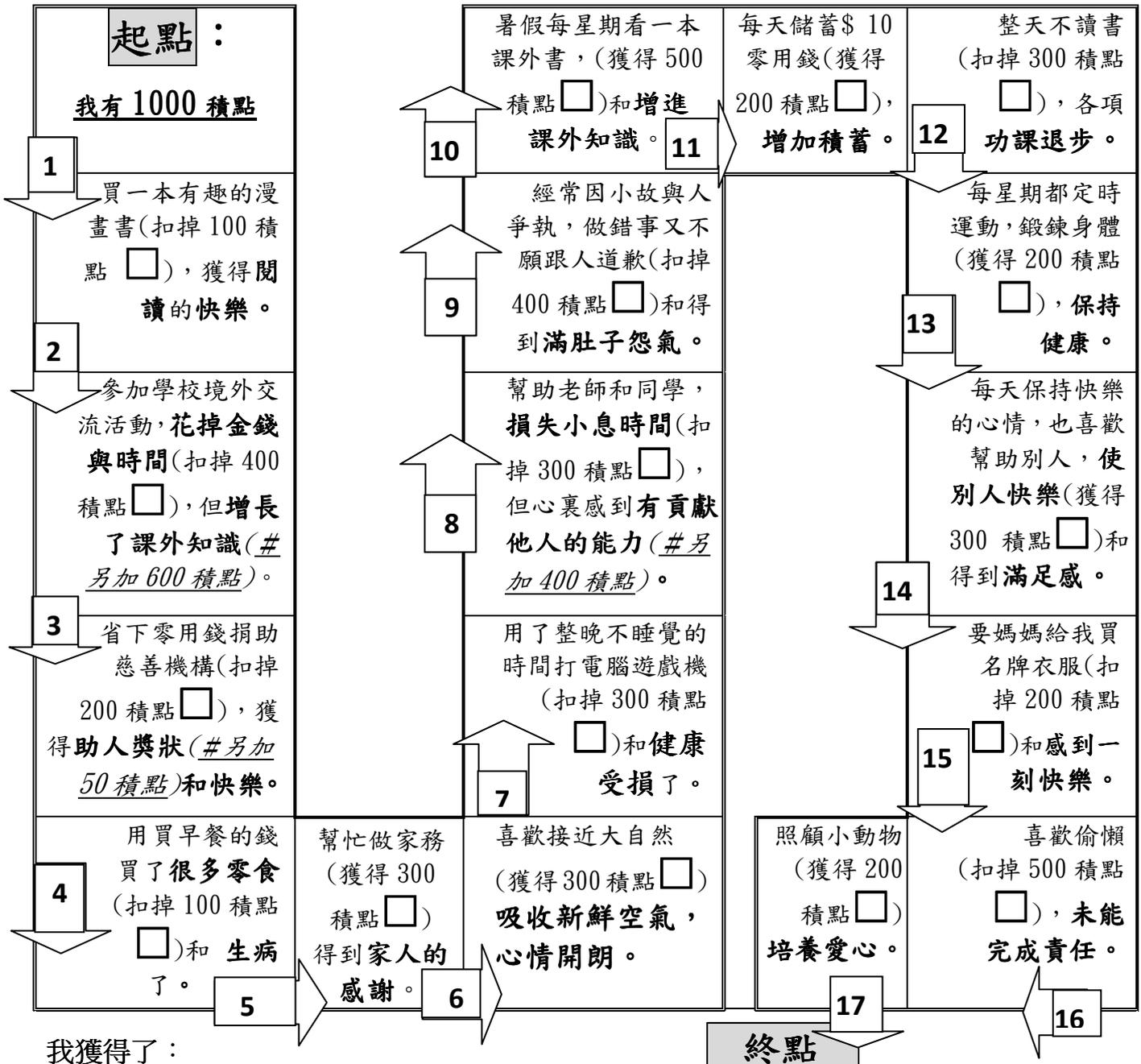
✧ 化逆境為學習 (選擇 ‘快樂’ 的結果) ✧ 採取積極方法：1 正向思維 + 2 面對問題 + 3 處理問題					
選擇		生活事例 一：生病			
		問題	處理方法		結果
選擇 「不快樂」 的結果	X	我出現輕微感冒病徵，流鼻水、發熱、咳嗽……	我病了不去處理，感冒病情越來越嚴重了，仍不去看醫生……		患上急性肺炎，我在醫院留醫了！
選擇 「快樂」 的結果	✓				
選擇		生活事例 二：做功課			
		問題	處理方法		結果
選擇 「不快樂」 的結果	X	我不懂得做數學功課，由得它……	我不懂得做更多的數學功課，也不向老師或同學請教……		數學考試不合格了！
選擇 「快樂」 的結果	✓				

遊戲卡：「快樂 Go! Go! Go!」

甲 學生參考材料五

(每人都有 1000 積點，這 1000 積點包括了自己的時間、體力、金錢...)

- 你可以 接受 或 放棄 任何一個 扣掉 或 獲取 積點的機會，但要把握自己 想做 的事和 真正喜歡 的東西。
- 每走一格，在 內加上 (表示接受) 或 (表示放棄)。
- 積點也不一定是越多越好，而是在遊戲結束時經過自我評估，看看獲得了甚麼，包括：多少積點、學習、快樂、怨氣、健康...
- # 如前者選 ，另加積點；如前者選 ，將不會另加積點。



我獲得了： _____

我獲得了： (_____) 積點

我從遊戲中獲得的啟發是： _____

乙 學生延展活動一

思與行：「快樂 GET-SET-GO」記錄表

跟大家分享你最近兩次讓你獲得快樂的事件：

日期:_____

我幫助了/ 原諒了（對象）_____，

讓我覺得很_____，

因為_____

_____，

我希望_____。

日期:_____

我幫助了/ 原諒了（對象）_____，

讓我覺得很_____，

因為_____

_____，

我希望_____。