

iLearners®
新領域:

Student Portfolio

個人

成長課的教、學、評

國學篇
習自誌

7LP96BLR7

故事引起學習動機
生活事件體現價值觀
國學生活連結中華文化
行為表現提升學習效果層次
課題總結評估記錄學習成效
電子課外圖書延伸學習



6

7LP96BLR7
Glow And Grow
摘星：成長
教育·成長·生命·價值

姓名：

() 班別：

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

6

出版：新領域教育
編製／發行：大雅圖書出版有限公司
活動統籌：摘星成長教育輔導有限公司
T 852 2564 6833

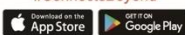
出版人：黃杏玉
顧問編輯：羅慶麟
執行總編輯：袁棟恩
項目出版經理：黃俊榮
責任編輯：陳毅俊
編輯：黃婉冰 徐偉傑 蕭綺雯
助理編輯：袁蕙雅 羅詩韻 杜賢之
設計創作：袁棟恩 陳毅俊
繪圖及排版：勞穎雯
科技顧問：沈國東
客戶服務：高錦強 麥思欣

以下人士參與編製，特此鳴謝
編輯：羅慶麟 莫巧宜 英貝茜
黃素芳 許淑琦 黎詠施 馬杜莉
陳蘭慈 馮宇軒 麥靈嫻 王嘉美
趙善雯 樊寶慈 吳露俊 黎志華
繪圖及排版：羅崇威 鄭啟進 陳毓龍
張蓮珠 嚴世民 李國勇 鍾錦峰
陳昌文 田純毅 鄧秀婷 黃穎詩
莊金全 馮浩賢 潘德勳 黃家文
梁冠鳳 李兆兒 羅德成 郭萬光
陳嘉嫻 梁曉雅 楊錦龍 馮源德
策劃及活動：容嘉怡 歐陽玉蓮
吳楚發 梁偉斌 鄧澤偉 蕭泳詩

特別鳴謝以下機構提供資料：
環境保護署、香港政府新聞處、香港警務處、無國界醫生、義務工作發展局、香港紅十字會、樂施會、香港教育大學、公民教育委員會、家庭與學校合作事宜委員會、香港小學學生輔導專業人員協會、香港教育政策關注社

個人習誌·國學篇 6
www.Taiyar.com/StudentPortfolio
ISBN 978-988-8075-46-1

通過下載開卷應用程式(Open.Page)然後掃描書頁，查看連結課本以外的學習資源、練習答案、視訊、網上問答等，掃描查看相應的教材內容



www.OpenPage.Online

海外及本地訂購
www.Taiyar.com
詳情及條款請參閱網頁附件

© 2006-2023 新領域教育
© 2023 大雅圖書出版有限公司
版權所有 不得翻印

編者的話

自2004年起「摘星·成長」系列一直專注於價值觀教育，培育學生的品德情意，提供「個人成長教育」及「德育及公民教育」教材。教育局於2021年12月發布「價值觀教育課程架構」，建議學校以中華文化為主幹，貫穿不同學科價值觀範疇，全面培養學生正面價值觀和態度。為配合此教育趨勢，本公司全新修訂價值觀教育課本《個人習誌·國學篇》

7LP686GY6



和好朋友一起玩樂!!



我和我的妹妹



一同上學很開心



拍照時我會害羞



我做錯了!



媽媽教我用電腦

說到要評估學生的品德，人們總會聯想到成績表上的「優、良、常、可、劣」。然而，我們在乎的是培養學生正面的價值觀和態度，而非將他們以優劣分等級。價值觀和態度的評估就如一本相簿，滿載學生成長路上的一點一滴：「有時做對了，有時做錯了；有時笑，有時哭。」「評估」的意義在於了解學生的成長步伐，走得快的，給予鼓勵；走得慢的，給予扶持。記錄學生成長中的細瑣，讓他們更加認識自己，在評估中學習、進步。其實，評估就是學習。

通過個人習誌生活事件，家長老師與孩子們能打開不同生命議題的話匣子；同時透過分享學習，了解到孩子們在成長中的內心世界。

加上利用成語，為孩子建構一個中華文化的人生價值觀概念。

延伸閱讀更提供難得的親子齊齊讀，

藉着閱讀來討論不同的人生經歷和處世態度。

這是我的成長片段，
有時做對了，有時做錯了；
有哭，有笑。但見證着：我成長了！
爸爸、媽媽、老師，謝謝你們。



7LP686LR7

成長里程	課題	生活事件	國學生活	頁碼
	成長課課文內容與教學流程 / 價值觀教育與成長課的學與評			2-3
	個人習誌國學篇價值觀總覽			4
認識自己	1 時間管理	我是大忙人	春華秋實	5-8
	2 拒絕毒品	歧途遊戲	安身立命	9-12
生命無常	3 緩減壓力	放鬆吧!	悠然自得	13-16
	4 面對生死	媽媽離開了	慎終追遠	17-20
	5 面對失敗	科學模型大比拼	不甘後人	21-24
學會滿足	6 精明消費	想要和需要	大公無私	25-28
	7 認識愛情	朋友和情人	情竇初開	29-32
	8 小心選友	人生交叉點	擇善而從	33-36
貢獻社會	9 發揮潛能	參與義工服務	知行合一	37-40
	10 文化共融	文化大雜燴	知書達禮	41-44
	11 國家法律	國家安全	有稜有角	45-48
	12 綠色生活	小海龜的悲劇	任重道遠	49-52
	13 達到理想	向理想出發	知己知彼	53-56
	14 準備升中	我畢業了	繼往開來	57-60
	延伸閱讀 電子圖書			61



成長課課文內容與教學流程

《個人習誌·國學篇》為成長課結合中華文化價值觀學習而編著。課題以簡單但適切的標題，連結生活事件和國學內容。人生階段與探究議題修訂為四個成長里程：

- 「認識自己 建立自信」、
- 「生命無常 接受差異」、
- 「學會滿足 珍惜關係」、
- 「貢獻社會 規劃人生」。

7LPG6937D



故事生活 引入動機

成長課課題
覆蓋十六個傳統教育範疇
包含首要價值觀概念

故事生活
課題由簡單的故事
開展同學對學習的興趣

齊來想一想
設有互動問題打開話匣子
通過討論引領學生代入角色，引發共鳴



生活事件 探究學習

生活事件
聚焦不同價值觀和生活議題
全面覆蓋學生成長所需

探究學習
多角度參與討論生活事件
探究價值觀和態度

多媒體資源
相關簡報、短片、電子故事書、
互動評估等網上連線
盡在開卷平台Open.Page



國學生活 分享學習

從成語看處世態度
運用成語，帶出中華文化價值觀

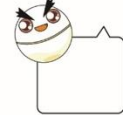
國學生活
以成語與成長課題總結生活事件

分享學習
同學分享想法，由老師為同學建構正面價值觀

總結性評估
綜合課題所學
讓家長和老師深入了解同學的內心世界

延伸閱讀與鞏固
閱讀電子圖書，並完成簡單進展性評估

7LPG6937D



價值觀教育 / 成長課的學與評

價值觀學習效果層次 (Values Learning Taxonomy)

引用教育心理學家布洛姆博士(Dr. Benjamin Blooms)通過情意分類，將情意學習效果層次分為四層，即是知、情、意、行，而摘星成長加入領、創，闡述影響他人和覺醒兩大分類，成為現今價值觀學習效果層次。通過價值觀教育學習進程，協助學生在情意領域(Affective Domain)循序邁進。

7LPG697HC

知
認知事物
帶出的價值觀
和態度

情
認同價值觀和
態度的本質

意
有着實踐價值
觀和態度的
意欲

行
對價值觀
和態度
有付諸實際行動
並養成習慣

領
領導他人認知
和實踐價值觀
和態度
並影響他人改變

創
對事物或
情況有所覺醒
並運用價值觀
和態度
帶出創新的理念

求學不是求分數

(學習是為了掌握和實踐知識，不是盲目追求高分數)

價值觀教育和成長課學習不是堆疊對與錯的答問，而是通過互動與溝通，實現學習是一種行為的改變。因此，個人習誌以生活為基礎，從生活事件開啟價值觀教育之門。運用延伸閱讀，從成長里程中的變化，體現學習成效。

評估就是學習

(Assessment As Learning)

評估的意義在於了解學生的成長步伐，走得快的，給予鼓勵；走得慢的，給予扶持。記錄學生成長中的細項，讓他們更加認識自己，在評估中學習、進步。其實，評估就是學習。



以閱讀和討論開展學習



以主觀的行為表現體驗學習成效



透過自主活動關注人生規劃

學習效果與學習階段的螺旋教學關係

(Spiral Learning Experiences)

教學提倡探究議題，於初小和高小以螺旋式學習提升學習效果。通過故事生活、生活事件和國學生活，深入淺出認識中華文化於日常生活中的角色。從成語看處世態度，以小學生認識的成語，了解中國人的正面價值觀和態度。其中參與價值觀進展性評估，數據回饋家長老師並作進展性綜合，以供未來參考

知和情
屬「認知階段」
通過故事和討論
初步認識價值觀和態度
進而認同它們的意義

意和行
屬「行動階段」
通過探究學習
以行動來實踐價值觀和態度
逐漸培養良好習慣

領和創
屬「領導階段」
通過分享學習
引導並帶領別人價值觀和態度
敢於探索，推陳出新

7LPG697HC



個人習誌國學篇價值觀總覽

教育範疇與中華文化價值觀(成語)對照

7LPG69ENE

教育範疇	中華文化價值觀(成語)
健康生活教育	聚精會神 盡心竭力 寸陰尺璧 識時達務 力爭上游 春華秋實 繼往開來
品德及倫理教育	助人為樂 竭智盡忠 志慮忠純 禮尚往來 天下一家 永不言棄 擇善而從
家庭生活教育	不分彼此 當家立紀 天倫之樂 語摯情長 惻隱之心
德育及公民教育	引以為恥 見義勇為 規行矩步 行不由徑 大公無私 知行合一
情緒教育	言而有信 推己及人 先入為主 患得患失 風雨同舟 悠然自得 不甘後人
性教育	行己有恥 明辨是非 授受不親 唯才是用 沉魚落雁 情竇初開
生命教育	推誠愛物 寸草春暉 不卑不亢 恕己及人 全受全歸 慎終追遠
禁毒教育	坐言起行 明哲保身 遠害全身 安身立命
信仰教育	天理昭彰
國民教育	五彩繽紛 愛國如家 制器尚象 精益求精
《憲法》及《基本法》教育	和而不同 羞惡之心 禮儀之邦 天賦人權 奉公守法 有稜有角
國家安全教育	和衷共濟 親仁善鄰 精忠報國 認祖歸宗 知書達禮
法律框架下的人權教育	一介不取 顧此失彼 捨身成仁
媒體及資訊素養	克己復禮 據理力爭 自食其力 半信半疑 當世取捨 知己知彼
可持續發展教育	不貪為寶 山明水秀 儉存奢失 與世無爭 任重道遠
誠信教育	信口開河 知恥後勇 一諾千金 義無反顧 言不由衷 求同存異



7LPG69ENE

通過卡通人物大豆、乒乓與學生生活潑生動地交流

故事生活：學會時間管理，平衡生活的各方面
成長階段：認識自己 建立自信／春夏秋冬

家慧和小安的大計能否實現？

姐姐家慧跟弟弟小安說：「婆婆要睡午覺了，我們來進行秘密任務吧！」小安高興地問道：「甚麼任務？」家慧回答說：「我們把屋子打掃得乾乾淨淨，讓爸媽回來時嚇一跳，好不好？」

家慧拿出一個時間表，上面寫着各種家務的時限，要是順利的話，在爸爸媽媽回家前就能把屋子收拾整齊。「我們一起努力吧！」

下午一時至一時半，他們收拾地上的玩具。弟弟的皮球、積木、玩具車，姐姐的單車、氣球、洋娃娃，都要放進儲物室。一時半至二時，就是掃地和抹地。

接下來的三個小時，家慧和小安把用過的食具全部洗乾淨，又將門窗擦得閃閃發亮，最後就是把洗好的衣服拿到露台晾曬。噢！事情按着時間表，一件一件給完成了。

下午五時多，爸爸媽媽回家了。婆婆笑容滿臉說：「我一覺醒來，就見到孩子們在認真地做家務，他們都是乖巧的小天使！」



齊來想一想：

家慧用甚麼方法令自己和弟弟能有系統地達成任務？
你有想達成的任務嗎？能否運用上述的方法幫助你？



我是大忙人

生活事件

適當地安排勞逸結合，努力經營生活的各方面，可以活得更豐盛。

探究議題

- # 學會學習
- # 建立生活規律
- # 面對矛盾與處理衝突

日期： _____

春華秋實 (課文)

一·兩難的假期

明天是星期六，阿安原本打算到好朋友阿美的家去玩，留待星期天才做功課。可是，爸爸突然提議星期天去看電影，順道去逛商場和出外晚飯。

假如你是阿安，你會怎樣選擇？在 加上 。



- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> A. 臨時推掉與阿美的約會，留在家做功課，並於星期天與爸爸去看電影。 | ➔ | 雖然這個做法可以避免欠交功課，又可以去看電影。但臨時爽約會令朋友不愉快，或者會破壞友誼。值得嗎？ |
| <input type="checkbox"/> B. 向爸爸說出你的安排，並提議改天再去看電影。 | ➔ | 爸爸只有星期天才有空，下星期可能要加班。怎算好？ |
| <input type="checkbox"/> C. 星期天看電影後才回家趕做功課。 | ➔ | 看電影後再去逛街和吃飯，回家已經很晚了。時間夠嗎？ |
| <input type="checkbox"/> D. 把功課帶到阿美家，提議一起完成功課後才玩。 | ➔ | 做功課後可能只剩下很少玩耍的時間。你願意嗎？ |

二·平衡維他命

以下哪些因素能有助平衡個人、學業和家庭三方面的生活？把你認為有幫助的維他命丸填上顏色。

- | | | |
|--------|-------|------|
| 敷衍了事 | 編訂時間表 | 找藉口 |
| 按重要性編排 | 按喜好編排 | 預早準備 |



你有更好的提議嗎？（提示：今天是星期五，明天才是星期六呢！）

阿安可以 _____

那麼星期六便可到阿美的家去玩，星期天又可去看電影了。

三·我的計劃

試為自己訂下這個星期的工作目標，並計劃如何分配時間進行。

個人： _____

學業： _____

家庭： _____



春華秋實

從成語看處世態度

只有在春天開花，到了秋天才會結出果實，這是勤勞耕作的成果。正如人們必須先付出努力，才能得到美滿的成果。

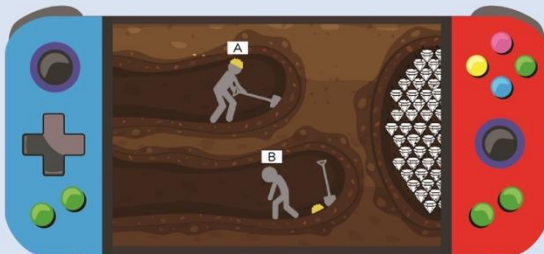
7LPGDD7RA

成長階段：認識自己
國學生活：春天開花，秋天結果，以努力換取成果
建立自信／春華秋實

做事情要先付出努力，才能結出像鮮花一般漂亮，像果實一般甘甜的成果。努力是成功的必要條件，但不是唯一的因素。漫無目的地努力，可能吃盡苦頭卻得不到預期中的結果。所以行動前必須要妥善地規劃。

國學生活 分享學習

中國傳統堅信任何事也有春華秋實的因果關係。堅持與放棄，會得出不一樣的結果。分析人物A、B心路歷程和行動的關係，圈出適當的選項。



1. 不怕失敗，勇往直前。

A B

2. 漫無目的，隨意行動。

A B

3. 參考前人經驗，準備充足。

A B

4. 身心疲累，信心動搖。

A B

5. 資源缺乏，無法堅持。

A B

課文總結

- 了解日常作息平衡的重要。
- 學會為自己制定合理計劃。
- 明白一分耕耘，一分收穫的道理。

自我評估

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不是 | 是 |
| • 我懂得判斷事情的重要性和先後次序訂立時間表。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • 我會訂立每星期的目標並分配時間實踐。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

教師評鑑

- | | | | | | |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不知 | 知 | 情 | 意 | 行 |
| • 學生善用時間管理技巧。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

家長觀評

- | | | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 從不 | 甚少 | 間中 | 經常 |
| • 子女能平衡個人、學業和家庭三方面的生活。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

春華秋實 (課文)

家務小能手 (故事)

家務小能手 (評估)

春華秋實 (國學專題)

7LPGDD7RA

2

拒絕毒品

故事生活：遠離危險環境，拒絕毒品的誘惑
成長階段：認識自己 建立自信 / 安身立命

樹獼先生能否適當地選擇呢？

樹獼先生從遙遠的地方來到這棵大樹下，打着呵欠說：「讓我找個地方先睡一覺再說。」於是，他爬上大樹，打算找一條合適的樹枝好好休息。



他爬着爬着，爬到第一個樹杈，高興地說：「噢！這裏看來還可以。」但是很快他便發現，這個高度的樹枝為長頸鹿提供了最方便的食糧，一不小心就會被長頸鹿咬傷呢！樹獼知道保護自己的重要性，於是繼續前行。

來到了第二個樹杈，「這裏好像挺舒服。」樹獼先生心裏想。可是當他抱着樹枝正要入睡，卻看見蜂窩就在眼前！這太危險了，樹獼先生繼續往上爬……

每個分岔的樹杈都是一個選擇題，樹獼先生謹慎地選擇。

終於，他爬到樹頂了。看看四周，視野廣闊，環境很安全，樹獼先生終於可以好好睡上一覺了。



齊來想一想：
面對每個選擇，樹獼先生都以甚麼態度來應對？
你試過為自己做出重大的決定嗎？

樹獼先生的選擇

毒魔的謊言(故事)
(1:06-2:14)

歧途遊戲

生活事件
適當地安排勞逸結合，努力經營生活的各方面，可以活得更豐盛。

探究議題
遠離惡習
保持身心健康
拒絕誘惑

日期： _____

安身立命 (課文)

一· 歧途遊戲™
齊來參加這個「危險的遊戲」，遊戲規則：
需要一顆六面骰子和代表同學的棋子。
遊戲以回合形式進行，回合開始時，各人輪流擲骰，按骰面數字移動棋子。當棋子落在有中國數字的方格時，需以中國數字移動棋子。



開始

這一天，你和朋友開派對玩樂……

把棋子放在「開始」

五
果斷拒絕，順利避開引誘。
把棋子移到格 [C]

四
朋友拿着毒品「開心丸」找你，你會怎樣呢？

一
吃下毒品染上毒癮

二
尋找社工協助把棋子移到格 [A]

三
表演說笑話

一
試試無妨

四
陌生人請你喝一杯不明飲品，你會怎樣呢？

五
飲品原來混入毒品，精明的你沒有喝下飲品，把棋子移到格 [E]

三
高歌一曲

五
遵守醫生指引，不濫用藥物，把棋子移到格 [E]

四
朋友說多喝咳藥水能使人興奮，你會怎樣呢？

一
每天喝咳藥水不能自拔

二
尋找家人協助把棋子移到格 [C]

一
以身試法

四
替人運毒可以賺不少金錢，你會怎樣呢？

五
舉報違法行為，再次擲骰一次

三
我學會了毒品的禍害，從此愛護自己，遠離毒品

恭喜你！安然度過青春期



二
尋找醫生協助把棋子移到格 [C]

我叫阿權。13歲那年，我因貪玩、貪刺激，結識了壞朋友，染上了毒癮。初時，我以為可以控制自己，不會上癮。可是我錯了。我不但不能自我控制，而且更被毒品反操控，感覺十分痛苦。後來，我更因為貪圖金錢利益，協助運毒，最後被警方逮捕，接受刑罰。
我現在知錯了！我決意以後不再接觸對身體有害的毒品，更會勸誡年輕人遠離毒品，不要因為貪新鮮和貪圖利益，白白斷送寶貴的生命和時間。

二
被警察拘捕罰停一次



二· 國際禁毒日
聯合國在1987年開始，訂定每年6月23日為「國際禁毒日」。試到網上查閱有關資料，與同學分享禁毒的目標。



三· 毒品的禍害
閱讀以上戒毒者的心聲，與同學分享感受。



安身立命

從成語看處世態度

人有了容身的地方，生活安定下來，才能成就自己的精神追求。（註：安身，指得以容身。立命，精神安定。）

7LPGDDNKO

成長階段：認識自己
國學生活：擁有安身之所，能成就精神追求
建立自信／安身立命

置身在安穩的環境之中，方可冷靜地規劃人生。為了實踐人生命，人們應該盡量避免陷入危險的處境。為了安身立命，必須避開成長過程中不同的壞習慣和身邊的各種誘惑，例如遠離賭博和毒品。

國學生活 分享學習

傳統智慧崇尚安身立命，遠離危險。當有人遇上誘惑、結交壞朋友或沾染壞習慣，有甚麼方法可以幫助他們？在  填上提議。



課文總結

- 認識毒品對身心的禍害。
- 了解販運毒品的刑責十分嚴重。
- 明白安身以後才能成就生命的價值。

自我評估

- | | | |
|-------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不是 | 是 |
| • 我知道毒品的禍害。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • 我堅決拒絕毒品。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

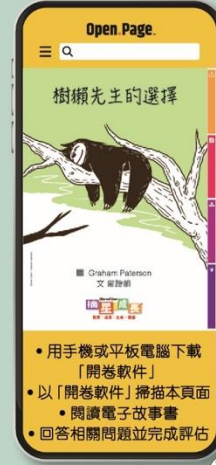
教師評鑑

- | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不知 | 知 | 情 | 意 | 行 |
| • 學生了解毒癮對家庭、社會及世界福祉的影響。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

家長觀評

- | | | | | |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 從不 | 甚少 | 間中 | 經常 |
| • 子女知道要遠離毒品。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

安身立命 (課文)

樹懶先生的選擇 (故事)

樹懶先生的選擇 (評估)

安身立命 (國學專題)

7LPGDDNKO

3

緩減壓力

故事生活：認識壓力，學習如何正面紓壓
成長階段：生命無常 接受差異／悠然自得

鬣狗波特會找回他的笑聲嗎？

奇怪了，為甚麼愛笑的鬣狗波特，現在卻一臉愁容的呢？他說：「我把笑聲弄丟了啊！」原來如此，鬣狗波特的笑聲不見了。「你知道我的笑聲在哪嗎？」波特問長頸鹿。長頸一動不動，從高高的樹頂傳來了回答：「我在這裏沒有聽見笑聲呢！」

到河邊問問河馬，河馬回答說：「我在水裏沒有聽見笑聲呢！」波特只好找足智多謀的猴子幫忙。猴子問：「你的笑聲怎樣弄丟的？」波特努力地回想：「以前我笑的時候，總是把獠牙露了出來，嚇怕了所有人，我的壓力越來越大！後來我的笑聲就不見了。」猴子說：「看來你一直找錯了地方。」猴子拿出一根羽毛，然後在鬣狗波特身上呵癢。

波特笑了，笑聲越來越響，他笑個不停，甚至在地上不停地打滾。動物們聽見波特的笑聲，都忍不住跟着一起笑，問猴子說：「你在哪裏找到他的笑聲？」猴子回答說：「他的笑聲一直藏在心裏，我只是讓它們自己跑出來吧了。」



齊來想一想：
波特的笑聲在哪裏？猴子為甚麼會知道？
當你感覺有壓力時，你會怎樣放鬆自己？

笑聲出現在放鬆時～

處理壓力

一 · 我的壓力指數

你有壓力嗎？根據自己的情況，完成以下評估，並統計分數，查看壓力指數。

	從不	間中	經常
1. 我缺乏信心。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 我經常悶悶不樂。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 我覺得手上工作太多，無法應付。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我常常失眠。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 我擔心別人對自己的評價。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我遇到挫折時很容易就會發脾氣。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 我害怕適應新環境。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 我憂慮自己的成績。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 我常感到寂寞及孤獨。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我無法集中精神。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

從不：0分 × =

間中：1分 × =

經常：2分 × =

總分 =

你得到哪個分數？把你所得的結果填上顏色。

0-6分：

恭喜你！精神壓力偏低，你能以正面的態度面對及處理自己的情緒及壓力，謹記多與朋友分享你的心得啊！

7-13分：

精神壓力偏中等，雖然某些時候感到壓力較大，但仍能應付，要時常保持心境開朗啊！

14分以上：

精神壓力指數偏高，應反省一下壓力的來源及尋求解決的辦法。

二 · 紓壓循正途

火柴团团最近正為應付升中考試而感到困擾。今天，因為妹妹十分嘈吵，所以他控制不住情緒，推了火柴团团一下以示不滿，還把她弄哭了。你認為火柴团团的做法有甚麼不妥？



雖然當時他感到

快樂
 憤怒
 哀傷
 喜愛
 害羞

但是 _____

_____。

三 · 壓力過三關

分組討論，寫下三項幫助紓緩壓力的方法。

1. _____

2. _____

3. _____

你認為哪個方法最有效？



悠然自得

從成語看處世態度

當一個人態度從容，心情也會顯得閒適自在。
(註：悠然，指輕鬆自在的樣子。)

7LPGDDY9C

國學生活：神態從容，心情閒適
成長階段：生命無常 接受差異／悠然自得

適當的壓力能夠充當動力，推動我們；過多的壓力卻會使人累垮。你有在完成手上的功課後，感覺得特別輕鬆的時候嗎？擱在心頭的大石移走了，壓力得以緩減，那種輕飄飄的感覺就是悠然自得。

國學生活 分享學習

古時很多讀書人懂得悠然自得地生活，因為心情輕鬆、沒有壓力，反而創造出很多出色的文學作品。你現在有感到壓力嗎？成就人生目標，需要學會舒緩壓力，找出壓力的來源，才是治標又治本。你有以下這些壓力嗎？在方格內加✓。

範疇	✓	壓力來源
1. 學業	<input type="checkbox"/>	A. 學習跟不上進度。
	<input type="checkbox"/>	B. 擔心考試成績欠佳，影響未來發展。
2. 家庭	<input type="checkbox"/>	A. 與家人關係轉差。
	<input type="checkbox"/>	B. 家人對自己期望過大，怕令他們失望。
3. 興趣發展	<input type="checkbox"/>	A. 比賽或考試在即，跟不上進度。
	<input type="checkbox"/>	B. 對課餘活動失去參與的興趣。
4. 人際關係	<input type="checkbox"/>	A. 難以交結朋友。
	<input type="checkbox"/>	B. 無法找到可以交換心事的朋友。



課文總結

- 了解自己的壓力指數。
- 學習正確的紓壓途徑。
- 明白樂天知命的生活態度。

自我評估

- | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不是 | 是 |
| • 了解自己的壓力狀況。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • 我有信心面對升中的挑戰。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

教師評鑑

- | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不知 | 知 | 情 | 意 | 行 |
| • 學生能適當處理情緒和壓力。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

家長觀評

- | | | | | |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 從不 | 甚少 | 間中 | 經常 |
| • 子女懂得紓緩壓力。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

悠然自得 (課文)

笑聲出現在放鬆時~ (故事)

笑聲出現在放鬆時~ (評估)

悠然自得 (國學專題)

故事生活：認識生死的意義，積極面對逆境
成長階段：生命無常 接受差異／慎終追遠

禿鷹媽媽想教會小禿鷹甚麼生命課題呢？

小禿鷹剛學會飛，對世界充滿好奇。禿鷹媽媽說：「來，我們去看一些美好的東西。」

牠們飛越大草原，來到一隻受了傷的劍羚旁邊。禿鷹媽媽說：「看，牠快不行了！」話音未落，眼前的劍羚便倒下去，氣若游絲。小禿鷹連忙搖頭說：「我不喜歡死亡，這一點兒也不美好！」禿鷹媽媽微笑說：「我們過些日子再來看看吧！」

時光飛逝，當牠們再次來到劍羚倒下的地方時，眼前的境況已經不一樣：劍羚早已化成骸骨，在它的周圍，長滿了茂密的鮮花和野草。

蝴蝶在花間飛舞，蜜蜂在花上採蜜，小鳥在植物之間築起巢來，蜘蛛在犄角上結了網。還有一隻小劍羚，正在吃鮮嫩的小草。禿鷹媽媽對小禿鷹說：「你看！那死去的劍羚給許多生命帶來了希望。」小禿鷹恍然大悟：「我明白了！死亡果然是美好的。」



齊來想一想：
完整的生命歷程包括哪些階段呢？
你認同生命是美好的嗎？為甚麼？

生命的循環



媽媽離開了

生活事件

從出生到入土為安，血親之間的聯繫從未停止，孝是超越時間和空間的精神與感情。



探究議題

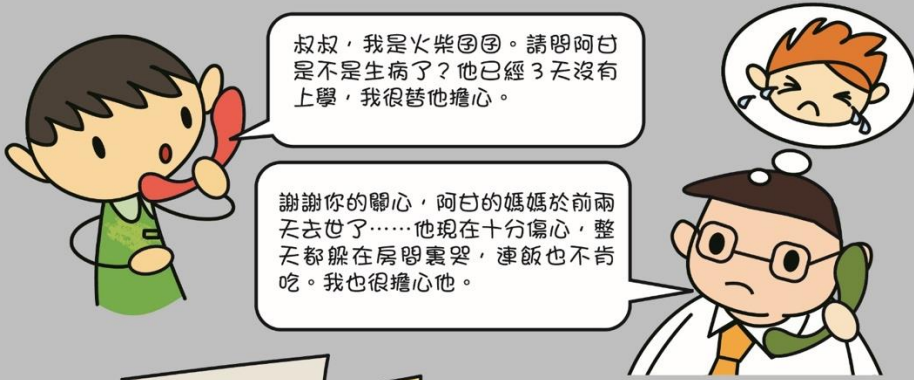
- # 接受人生多變
- # 維繫家庭與親情

日期： _____

7LPG94L9C

一 · 他怎麼了？

火柴团团的同学，阿甘，已经三天没有上学。今天放学后，火柴团团致电给他……



给阿甘的话：

面对亲人离世，觉得伤心和难过是自然的反应。从逆境中学习是成长路上的关键，我们应以乐观、积极的态度，勇敢面对困难，跨越生命中的低潮。

火柴团团希望能藉着慰问咭，表达对阿甘的关怀和慰问。你会对阿甘说甚麽鼓励说话？把你的心意，写在慰问咭上。

亲爱的阿甘：

加油！支持你！

二 · 阿甘的转变

第二天，阿甘回校上课了。他感谢火柴团团的关怀，并向他诉说了生活上的转变。你认为哪些正面的价值观和态度，能有助跨越逆境？把这些价值观和态度圈出来。

坚毅

勇敢

积极

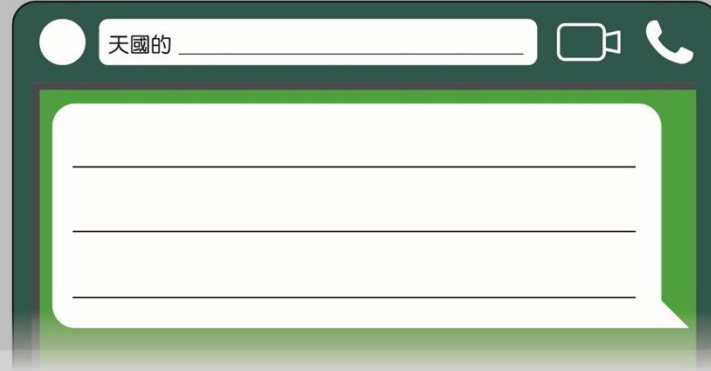
有信心

这些正面的价值观和态度，能怎样助你跨越逆境？还有其他吗？



三 · 面对逆境

假如有一部手提电话能接通天国，你会发短讯给哪位已离世的亲友？你会对他说什么？



四 · 生命的目标

试在以下四方面分别订立目标和理想，让自己的生命更精采、更有意义。把你最想做的事情，写/画在下面。

个人

家庭

学业

事业

慎終追遠 (課文)



慎終追遠

從成語看處世態度

當父母離世後，依禮慎重辦理喪事。祭祀時，誠心地追念遠祖。

國學生活：依禮慎重辦理喪事，誠心地追念遠祖
成長階段：生命無常 接受差異 / 慎終追遠

當認識的人逝世後，難免會有各種各樣的情緒。除了慎重地處理他人的身後事，也要整理自己的情緒，尋覓可以釋放感受的方法。學會坦然面對生離死別，才會更珍惜個人的生命和與家人的團聚。

國學生活 分享學習

中國傳統重視孝思，人們以嚴肅莊重的態度，拜祭和追思先祖與離世的親友。悼念除了是紀念儀式，也是釋放自己悲傷難過情緒的方法。你了解以下的悼念方法嗎？在方格內加✓。



- 1. 舉辦並參加喪葬儀式。
- 2. 清明節和重陽節時，到逝者墓前掃墓。
- 3. 回想相處時光，在特別日子緬懷往昔，向別人分享。
- 4. 關注逝者所關心的議題。
- 5. 學習逝者的價值觀和態度，以此作人生規範。
- 6. 在網上為家人或親友建立追思網頁。

課文總結

- 明白死亡是人生的一部分。
- 懂得以正面態度面對逆境。
- 認識中華文化中「慎終追遠」的意義。

自我評估	不是	是
• 我能以樂觀的態度面對突變。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 我勇於面對逆境挑戰。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

教師評鑑	不知	知	情	意	行
• 學生能以樂觀的態度面對困難。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家長觀評	從不	甚少	間中	經常
• 子女能面對逆境，想出解決方法。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

延伸閱讀與鞏固



- 用手機或平板電腦下載「開卷軟件」
- 以「開卷軟件」掃描本頁面
- 閱讀電子故事書
- 回答相關問題並完成評估

從故事反思自己的價值觀

慎終追遠 (課文)

生命的循環 (故事)

生命的循環 (評估)

慎終追遠 (國學專題)

故事生活：學會積極面對挫折，從失敗中學習
成長階段：生命無常，接受差異／不甘後人

科娜能否像爸爸一樣厲害？

當爸爸在實驗室裏把飛行帽拼砌出來的時候，小科學家科娜感到很驚訝。

「那真是一頂完美的飛行帽呢！」科娜心裏想。爸爸戴上飛行帽，飛到外邊工作去了。

為了跟爸爸看齊，科娜一直努力地設計和製作新的產品。雖然她的房間已經擠滿各種失敗的作品，科娜並沒有因此而放棄。

這天，科娜特意來到爸爸的實驗室，她看着四周的零件。忽然，靈感像泉湧一樣在科娜的腦海中浮現，科學公式像電影般在眼前不停地運算。噢！她想到了一個新發明了。

穿上自己造出來的「彈簧鞋」，科娜一下子就彈到半空中了。風呼呼地吹，科娜在蔚藍的天空上跟一隻鳥兒打招呼。可是，彈簧鞋的彈力太強大了，科娜一直被送上太空去。

科娜圍繞着地球打圈，停不下來！於是，她索性抱着雙腿，隨意在地球的邊沿旅行。最後，飛行中的爸爸看見科娜，把她牢牢地接住了。爸爸對科娜的創造力感到十分意外呢！

齊來想一想：

是甚麼原因推動科娜製造新發明呢？
你有過鏗而不捨追求目標的經驗嗎？



一·賽後檢討

你和同學組隊參加科學模型比賽，可是你的組別在比賽中落敗了，你會如何面對失敗？試把代表想法的英文字母圈出來，並看看相應的分析。



我們落敗可能是因為把馬達安裝錯了，我們一定要研究怎樣改良。

輸贏並不重要，最重要是享受參與比賽的過程！

我已盡了力……

我是不是不應該再參加科學模型比賽？

A	B	C	D
你積極樂觀，能從失敗中學習，嘗試多些與人分享你的心得吧！	你能樂觀地面對比賽的成敗，更能鼓勵他人，把這種態度好好保持下去吧！	你在比賽中已盡了力，不妨放開懷抱，積極面對下一個挑戰吧！	不要因為一次的失敗而放棄，你應該積極面對將來不同的挑戰！

二·面對挫折

試和同學分享一次面對挫折的經驗，並在 內畫 / 寫出那次受挫折的原因。

假如再遇到上述的情況，我會 _____。

三·發掘潛能

同學D不知道自己應該怎樣做，你會給他甚麼建議？

- 不要再參加所有與科學模型有關的比賽和活動
- 繼續鑽研科學模型，不要着眼於與人一較高下
- 一次失敗不代表甚麼，應繼續參加比賽汲取經驗
- 試從自己比別人優勝的地方想想，改為參加其他活動

因為 _____



不甘後人

從成語看處世態度

人們都不願意自己的進度和能力落後於別人，於是將這種不甘心的情緒轉變成努力求進步的動力。（註：不甘，指不願意）

國學生活：正視不甘心的情緒，力求改變
成長階段：生命無常 接受差異／不甘後人

沒有人喜歡落後，落敗時「不甘心」其實是推動自己勇敢前進的行動力。比賽的意義在於切磋和砥礪，找出自己不足之處加以改善，向比自己優勝的人學習。不被嫉妒心操控，也不會灰心沮喪，把不甘化為力量，推動自己前進。

國學生活 分享學習

為了不落後於人，中國傳統鼓勵人尋找方法提升個人的能力。你在生活各方面有落後於別人的地方嗎？

試填寫以下的表格，
比較別人和自己的想法。

✓	範疇	具體情況
	1. 學業	名次總是在中游位置，沒有突破。

✓	範疇	具體情況
	2. 興趣發展	參加比賽甚少獲獎。

✓	範疇	具體情況
	3. 人際關係	身邊的玩伴和朋友不多。



課文總結

- 學會用積極的態度面對挫折。
- 明白從失敗中學習是成長的關鍵。
- 認識中國人「不甘後人」的精神。

自我評估

- | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不是 | 是 |
| • 我樂意接納別人的意見。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • 我會以進取的態度接受各挑戰和困難。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

教師評鑑

- | | | | | | |
|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不知 | 知 | 情 | 意 | 行 |
| • 學生能以樂觀的態度面對失敗。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

家長觀評

- | | | | | |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 從不 | 甚少 | 間中 | 經常 |
| • 子女遇到挑戰時能全力以赴。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

不甘後人 (課文)

宇宙大冒險 (故事)

宇宙大冒險 (評估)

不甘後人 (國學專題)

面對眼花繚亂的商店，會失去方向嗎？

星期天，媽媽和我出外購物。走到大街上，到處都是趕往市中心的人：男的女的，老的少的，帶着寵物的……不同的人，需要的東西也不一樣。

在城市裏，有林林總總的商店，令人眼花繚亂。但媽媽和我在出門前，已經十分清楚要買甚麼，自然知道需要逛哪些商店。我們走進一間鞋店，雖然店內有數不清的鞋子，可是媽媽一眼就找到自己真正需要的那雙鞋，果斷地把它買下來了。

中午的時候，我們到公園休息。跟忙碌的商店截然不同，這裏的人都享受着悠閒的時光。有人在聊天、有小孩在玩球，也有人在做運動。人們平日身處充滿誘惑的物質社會，很容易迷失，實在應該多放鬆心情，甚麼也不想，好好地休息一下，我覺得這才是大家最需要的東西呢！

接着，我們到超級市場購買各式生活必需品。經過文具店時，媽媽問我：「要買文具嗎？」我想了一會，回答說：「家中的文具都很齊全！沒甚麼要買的！」聽了我的話，媽媽對我說：「很好，當你有需要時，就告訴媽媽吧！」最後，我們把所有家居的必需品都買了，然後滿足地回家了。



齊來想一想：
 主人翁有甚麼值得我們學習的地方呢？
 你懂得分辨想要和需要嗎？

我的所想與所需

想要?需要?(劇場)

理性地使用金錢，分辨自己的「想要」和「需要」。

- # 拒絕誘惑
- # 理財抉擇
- # 生活必需與期望管理

一 · 我想買……

小紅豆家裏已經有很多遊戲機了，可是最近新推出的一款遊戲機實在太吸引了，小紅豆很想擁有。如果你是小紅豆，你會怎樣做？請圈一圈。

a. 和爸爸媽媽商量，自己儲錢買

b. 和媽媽說要買新課本，拿到錢後去買

c. 向同學借錢，日後再還

d. 還是不買了，新遊戲機多的是呢！

二 · 想要和需要

當我們消費的時候，有些東西只是我們「想要」的，但有些東西是我們真正「需要」的。以下東西屬於「想要」還是「需要」？你會分辨嗎？請圈一圈。

<p>午餐</p> <p>想要 / 需要</p>	<p>新學年的課本</p> <p>想要 / 需要</p>	<p>合身的衣服</p> <p>想要 / 需要</p>
<p>新款遊戲機</p> <p>想要 / 需要</p>	<p>新潮文具</p> <p>想要 / 需要</p>	<p>偶像見面會門票</p> <p>想要 / 需要</p>

三 · 零用錢支出表

你有零用錢嗎？回想過去的一周，你的零用錢花在甚麼地方了？有哪些東西是你「需要」的，哪些是你「想要」的？請填寫以下表格。

項目	支出 (\$)	需要 (打 ✓)	想要 (打 ✓)
例：糖果	\$6.5		✓

下周的零用錢，你打算怎樣花？





大公無私

從成語看處世態度

為人行事要公正，不應該因為私心而偏幫其中一方。

國學生活：行事公正，不會因為私心而偏私
成長階段：學會滿足 珍惜關係 / 大公無私

世界的資源有限，為一己利益，毫無節制地使用，不但破壞環境，更會影響後代的可持續發展。為了共同福祉，需要學習資源分配和節約。在大眾利益之下，要放下個人的私欲。分清想要和需要，認清各方利弊，才能兼顧大眾與個人利益。

國學生活 分享學習

中國傳統崇尚大公無私，參與公眾事務以大局為重，沒有私利。看看以下事件中人物的取態，根據滿足感的來源，分辨個人抉擇的類別。圈出你的選項。



大公無私事件	出發點	個人抉擇
1. 舊膠擦還能使用，把新膠擦送給貧困同學。	心靈滿足：令別人快樂	<input checked="" type="radio"/> 需要 / 想要
	物質滿足：有新鮮感	需要 / 想要
2. 在節日時，不與朋友吃節日大餐，而是探訪老人院。	心靈滿足：關懷別人	<input checked="" type="radio"/> 需要 / 想要
	物質滿足：大享口福	需要 / 想要
3. 朋友經常請自己吃零食，但舉證他在考試作弊。	心靈滿足：堅持公平正義	需要 / 想要
	物質滿足：享受禮遇	需要 / 想要



課文總結

- 學會分辨自己想要和需要的事物。
- 懂得為自己規劃日常支出。
- 明白維護公正而放下私欲的精神。

自我評估	不是	是
• 我明白維護公眾利益的重要。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 我會認真分辨自己真正需要的物品。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

教師評鑑	不知	知	情	意	行
• 學生明白公眾和個人利益的分別。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家長觀評	從不	甚少	間中	經常
• 子女能好好運用零用錢。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

延伸閱讀與鞏固



- 用手機或平板電腦下載「開卷軟件」
- 以「開卷軟件」掃描本頁面
 - 閱讀電子故事書
 - 回答相關問題並完成評估

從故事反思自己的價值觀



大公無私 (課文)

我的所想與所需 (故事)

我的所想與所需 (評估)

大公無私 (國學專題)

誰能注意到馬里心裏的想法？

馬里喜歡自己一個玩，他可以玩紙飛機，也可以玩模型車。但是婆婆對他說：「馬里，到外面跟其他孩子踢球去！」馬里去了，但他並不喜歡。一個女孩注意到馬里不快樂。

第二天，婆婆又說「馬里，到外面跟其他孩子玩躲避球去！」馬里去了，但他並不快樂，只有女孩明白馬里的感受。

這一天，馬里的家忽然響起敲門聲，「咯咯……」原來是那個女孩，她的名字叫麗絲，住在馬里家的附近。

麗絲來找馬里玩，但馬里有點害羞，不知該如何跟麗絲相處。麗絲提議一起做泥土蛋糕。兩人在沙地上做出各種泥土蛋糕，馬里感到很高興。

隔天，麗絲教馬里玩「搶石子」遊戲，馬里一開始玩得並不好，總是輸給麗絲，但當馬里逐漸掌握了技巧，竟然有好幾次反敗為勝，馬里興奮得在家裏跑來跑去。他覺得認識麗絲，真是太好了！

「明天我可以來你家玩嗎？」馬里問麗絲。「當然可以。」於是，當太陽升起的時候，馬里帶着婆婆煮的粥，還有自己最心愛的模型車，到麗絲家去了。



齊來想一想：
 為甚麼麗絲和馬里會成為好朋友？
 你會願意跟異性交朋友嗎？

我的好拍擋

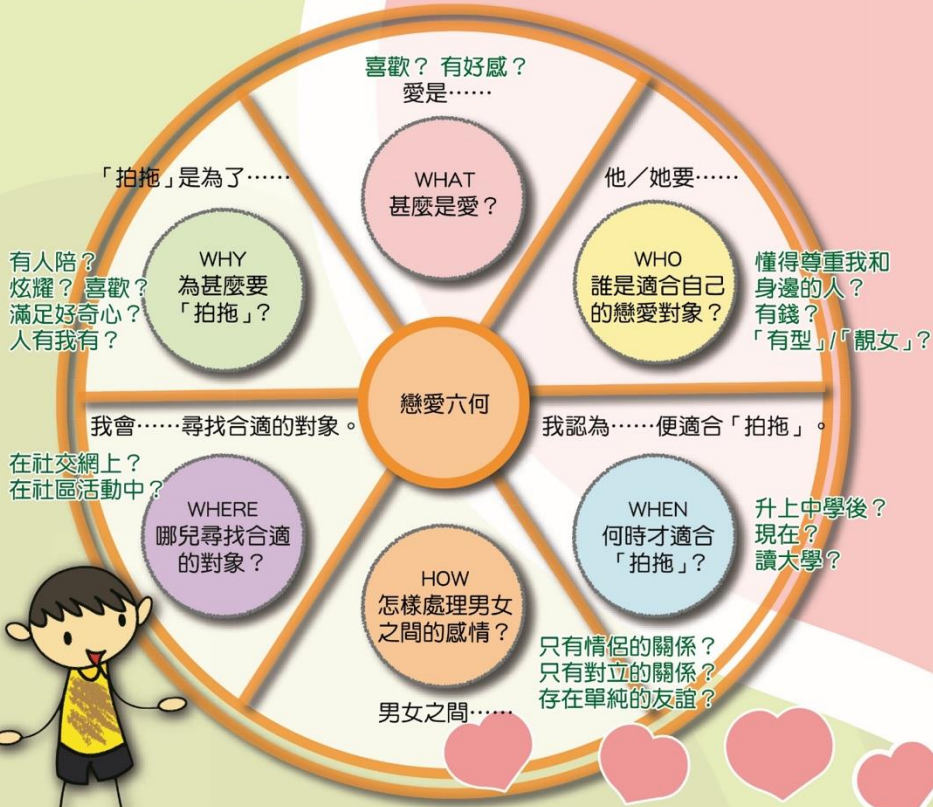
兩性相處

一 · 回覆友人的話
火柴囡囡遇到煩惱，你能幫助她嗎？



我最近收到鄰班男同學寫的情信，我不知道該怎麼辦，妳能給我一些意見嗎？
其實我跟他認識不久，平日也沒有多交談，但他想我當他的女朋友，還說他的爸爸媽媽星期天不在家，打算約我在那天到他家裏一起做功課，我應該怎麼辦呢？

二 · 戀愛的感覺
甚麼是戀愛？試運用「戀愛六何」與同學討論以下問題，並在班上匯報，與同學分享。



試把你的想法寫在 _____ 內。

三 · 情愛指標
戀愛不是遊戲，但也有理性的層面；學者以「愛情三角論」來評估情愛的水平，試分析以下人物的感情，在 ○ 內加上別號。

激情 (Passion) 是強烈的情緒。面對心儀對象會臉紅耳熱，想看見對方多一秒鐘，就是激情在作用。

親密 (Intimacy) 是指在關係中，雙方投入愛，彼此接納和了解，有多方面的交流，包括思想和感情交流。

承諾 (Commitment) 是考慮對方的幸福，為對方設想，承擔愛的責任。結婚，就是許下一生一世的承諾。

	激情	親密	承諾
1) 我十分喜歡鄰班的小競，他在跑道上飛奔的英姿把我傾倒了。雖然我沒有跟他說上一句話，但我想我絕對愛上他了。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) 我和小敏喜歡玩電子遊戲，所以時常研究過關攻略和玩遊戲。同學們經常取笑我們是情侶，可是我們並沒有這個意思。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) 小帕：「我和小誼談戀愛三個月了，我們無時無刻都黏在一起，可是最近我覺得對他生厭了，我實在忍受不了他的壞脾氣。」	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) 張太太：「我跟張先生是青梅竹馬，從小就認識對方。我們了解彼此的性格，也喜歡一起行山。去年我們終於成為夫妻。」	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

總結：我認為個案 (1 / 2 / 3 / 4) 最接近愛情，因為例子中雙方的感情包含了 _____、_____ 和 _____。



情竇初開

從成語看處世態度

人們初次感受到喜歡別人的感覺。(註：情竇，男女感情的萌芽，多用於青年人)

國學生活：初次感受到異性有特別的感覺
成長階段：學會滿足
珍惜關係／情竇初開

在成長階段，年青人總會接觸異性，因為不了解，所以特別好奇。青少年需要留意自己情感的變化，只有懂得分辨友誼和愛情，才能知曉何時是戀愛的萌動，與異性正常交往時，也要認識愛情三角。

國學生活 分享學習

中國人重視承諾和責任，遇到有好感的人時，先確定自己的心意，才與對方發展進一步的關係。假如現在愛情來到，你會怎麼樣呢？在 ♥ 內加 ✓。



- A. 這只是荷爾蒙的生理反應，我寧願專心發展學業和興趣。
- B. 享受喜歡人和被人喜歡的甜蜜感覺，想進一步發展關係。
- C. 自己選擇眾多，不必專注一人，晚一點才下決定。
- D. 有其他考慮，例如要照顧父母及家人的感受。

課文總結

- 認識戀愛六何與情愛指標。
- 明白分辨友誼與愛情的方法。
- 了解傳統觀念對男女之情的看法。

自我評估

- | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不是 | 是 |
| • 我能分辨友誼和愛情的交往原則。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • 我明白戀愛承擔的責任。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

教師評鑑

- | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 不知 | 知 | 情 | 意 | 行 |
| • 學生以尊重律己的態度與異性交往。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

家長觀評

- | | | | | |
|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 從不 | 甚少 | 間中 | 經常 |
| • 子女謹慎保持男女之間的界限。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

情竇初開 (課文)

我的好拍檔 (故事)

我的好拍檔 (評估)

情竇初開 (國學專題)

誰才是小華要努力成為的人？

上星期天，足球明星大衛在比賽中射門得分，小華和家人在電視前歡呼喝采。隔天，小華的朋友們都打扮成大衛的模樣，來到他的面前。

朋友問小華說：「你為甚麼不剪大衛的斑紋頭，這會追不上潮流。」另外一個朋友說：「你的手臂上為甚麼沒有大衛的假紋身？這樣實在太丟臉了。」

這天，小華低着頭，踏着緩慢無力的步伐回家。

小華問姨母：「我是不是也要剪斑紋頭和留假紋身呢？」姨母回答說：「你不需要這些打扮，小華做自己就夠了！」這個星期天，足球明星阿拉巴在比賽中射門得分，阿拉巴的形象跟小華幾乎是一個模樣。朋友們都吹捧小華的打扮很像阿拉巴。小華擺一擺手，自信地回答說：「我只是小華，不像任何人。」



齊來想一想：

你認為小華與朋友的態度有甚麼不同？

你的學習對象是誰？他有了甚麼值得學習的地方？

我究竟是誰

五個友情等級

一 · 向左走 · 向右走

藍豆快將轉校，正在煩惱維繫友誼和結交朋友的問題，聽聽他的苦惱。



藍豆明白父母希望他轉換讀書環境，對他升中有所幫助。藍豆捨不得舊同學，認為對待朋友要講究「義氣」，所以仍然和舊同學有聯絡。你認為藍豆應該怎麼辦呢？

你認為藍豆不與舊同學聯絡，是否符合「義」的行為呢？

我認為這個行為（符合 / 不符合），因為_____

二 · 擇善固執

藍豆正面對擇友的問題，你能替他選擇嗎？選出你的答案，並寫下你的原因。

我認為藍豆應該……

（和新同學交朋友 / 繼續和舊同學交朋友），因為_____



試想想，擇友問題是否只有這兩個選項？你還有其他建議可以提供給藍豆嗎？

我認為藍豆還可以_____，

如果這樣做，藍豆_____

三 · 我的「好」朋友

你有要好的朋友嗎？你能從他們身上學習甚麼優點呢？他們又能從你的身上學習到甚麼優點呢？

我認為自己有_____這個優點，特別擅長_____，我希望能成為朋友的榜樣。

同學姓名	性格優點	才能



擇善而從

從成語看處世態度

與人相處時，選擇對方優秀的東西來學習。

7LPGDD4T7

國學生活：選擇好的東西來學習，跟從
成長階段：學會滿足 珍惜關係 / 擇善而從

人生有各種的選擇，選擇正確的道路踏步向前，才不會走冤枉路。與他人交往時，留意對方的言語和行動，擇善而從，然後學習別人的優點。這是提升自我的不二法門。

國學生活 分享學習

古人欣賞擇善而從的精神，認為三個人同行，當中就一定有可以讓人學習的地方。以下各人都有一些優缺點，你認為哪些是值得學習的呢？在方格加✓。

A 力求上進 袖手旁觀
 B 衝動魯莽 富冒險精神
 C 懂團體合作 進度落後
 D 小心謹慎 膽小怕事

課文總結

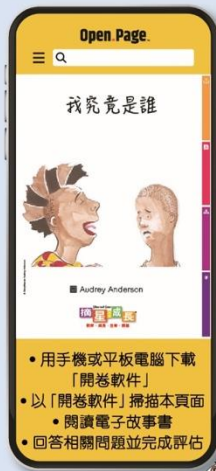
- 了解選擇朋友的正確態度。
- 學會觀察並發現別人的優點。
- 認識中華文化擇善而從的智慧。

自我評估	不是	是
• 我會學習朋友的優點。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 我明白謹慎擇友的重要。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

教師評鑑	不知	知	情	意	行
• 學生以謹慎的態度與朋友交往。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家長觀評	從不	甚少	間中	經常
• 子女能學習朋友的優點。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

擇善而從 (課文)

我究竟是誰 (故事)

我究竟是誰 (評估)

擇善而從 (國學專題)

7LPGDD4T7

外表兇猛的老虎能否順利為社區服務？

老虎想為森林社區貢獻，他最擅長烘培，所以他烤了一些綠豆批，想分給大家享用。

香味從手推車傳出，遠在河對岸的小鹿饞得口水直流。可是牠不敢靠近，因為他害怕兇猛的老虎。

第二天，老虎又烤出了香蕉批和土豆批，香氣一下子就使猴子和小豬肚子咕嚕咕嚕地響。大家都好想嚐嚐老虎做的批，想得快瘋掉了。可是他們真的很怕老虎啊！

老虎感到很失落，為別人付出的心，為何卻得不到回應呢？他悄悄地走到大樹後，想聽聽動物們的說法。「老虎做的食物太香了，我很想吃啊！」動物們正在討論：「可是老虎太可怕，我不敢靠近哦。」

知道了動物們的感受，老虎想到一個解決的方法。

隔天，老虎準備好各種美味的批，前往森林之前，他躺在麪粉上打滾，又帶上兩隻長耳朵，看起來就像一隻溫馴的兔子。

來到森林不久，忽然遇到三隻「老虎」要吃批。看清楚，不就是小鹿、猴子和小豬他們嗎？他們認出了彼此，捧腹大笑。

齊來想一想：
 你會害怕故事中的老虎嗎？為甚麼？
 你有參與社區活動或服務的經驗呢？



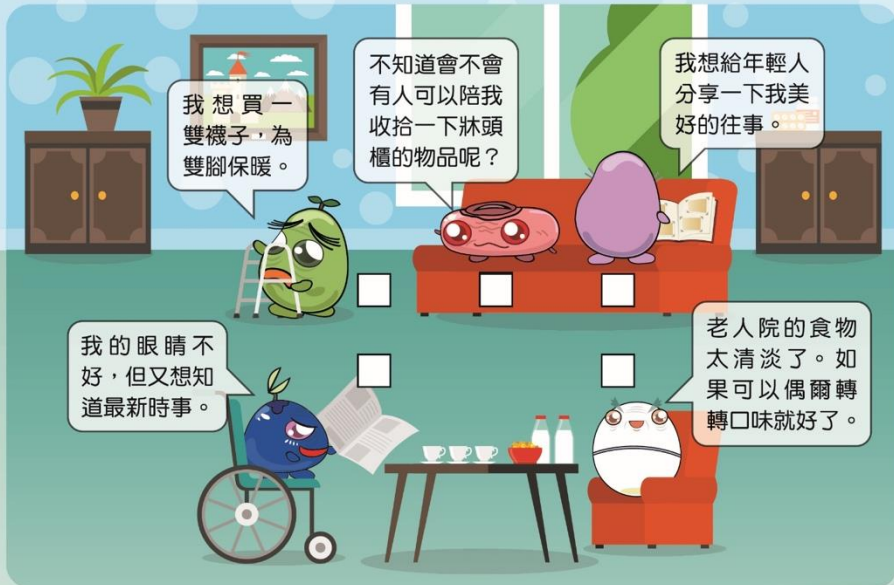
老虎烘焙店

五星級旅行團

一·關懷長者

乒乓兄妹和大豆們準備到老人院探訪。試在下圖中看看長者分別有甚麼需要，而大豆乒乓他們又可以提供甚麼相應的幫助，把代表答案的英文字母填在方格內。

- A. 替長者整理個人物品 B. 給長者讀報紙 C. 與長者聊天，懷緬過去
D. 出外幫長者買東西 E. 下廚準備美味營養午餐



二·發揮才能顯愛心

假如你和大豆乒乓他們一起去探訪老人院，你認為自己的能力和性格勝任甚麼工作呢？先在下面圈出自己的性格優點和才能，再把代表工作的英文字母填在方格內，並在橫線填寫出原因。

主動	善與人溝通	愛說故事	開朗	友善
愛聊天	有創意	有愛心	擅繪畫	有愛心
細心	愛烹飪	正義	負責任	有氣力

我認為自己可以幫忙 ，因為 _____

三·婆婆，您好嗎？

小紅豆看見一位婆婆獨自坐在窗前，於是她走上前去與婆婆聊天，試代小紅豆安慰婆婆。



婆婆， _____

_____。

四·摘星大使

你有當義工的經驗嗎？你試過幫助身邊有需要的人嗎？試記錄一次助人的經歷，讓同學給你鼓勵。

日期： _____

對象： _____

經歷： _____

由鄰座同學填寫：

同學的鼓勵說話： _____

同學姓名： _____



知行合一

從成語看處世態度

認識事物的道理與實踐是並行的，我們從行動裏學習，從而驗證所學知識的成效。（註：知，即「認知」）

7LPGDDRAA

國學生活：行動裏學習，同時把知識實踐
成長階段：貢獻社會 規劃人生 / 知行合一

知識和行動同樣重要，兩者互相影響。適時和適當的調節會成就更好的效果。古人認為「知」和「行」是並存的，要達到理想的目標，必須落實行動，並從錯誤中不斷修正自己的做法。如果一直停留在原地，只想不做，事情是不會改變的。

國學生活 分享學習

中國傳統重視知行合一。說得出便要有做得到的勇氣和能力。你認為自己以下的「多元智能」嗎？圈出適當數量的☆，然後交給同學和家人為你評鑒。

多元智能	例子	我擁有	同學評鑒	家長評鑒
語言	清楚表達意見和想法。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
觀察力	能仔細觀察，指出特點。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
邏輯能力	數學能力佳，條理分明。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
音樂	唱歌或演奏動聽。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
體能	運動神經佳，體力較好。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
自我反省	會反省從而改進。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
美感	對美有追求。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
圖像運用	能活用圖像來表達自己	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

課文總結

- 明白關懷他人的重要意義。
- 學會了解自己的能力和發揮作用。
- 認識中國哲學關於知行合一的智慧。

自我評估

	不是	是
• 我樂於參與義工工作。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 我認為當義工很有意義。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

教師評鑒

	不知	知	情	意	行
• 學生以負責認真的態度參與服務。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家長觀評

	從不	甚少	間中	經常
• 子女會參與義工工作。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

知行合一 (課文)

老虎烘焙店 (故事)

老虎烘焙店 (評估)

知行合一 (國學專題)

鱷魚、斑馬、長頸鹿和犀牛都有同一位朋友？

「猜猜我們共同的朋友是誰？」鱷魚、斑馬、長頸鹿和犀牛異口同聲說：「牠跟我們可是一點也不像哦！」

小朋友，牠們共同的朋友居然是小鳥，想不到吧？小鳥跟牠們不但外型不一樣，就連生活習慣也很不相同。為何牠們會成為好朋友呢？來聽聽牠們的解釋。

犀牛說：「在我厚厚的皮上面，有許多煩人的寄生蟲。小鳥是我的救星，幫我把蟲子清除。」

原來如此！看來小鳥是滅蟲專家呢！鱷魚說：「我沒有辦法自己刷牙，小鳥為我把牙齒清潔乾淨，真的很感謝牠。」兇猛的鱷魚，同樣需要小鳥的協助。

長頸鹿搶着說道：「我和小鳥也一樣相處融洽。我搔不到的頭頂，全靠小鳥為我代勞。」

這時候，斑馬才慢慢地說：「雖然我生活在大草原裏，視力卻很差。擁有千里眼的小鳥是我的守護天使。有危險時，牠總能及時提醒我。」

是的，即使小鳥跟牠們相異，亦無減牠們對小鳥的友愛。

齊來想一想：

為何跟其他動物不相似的小鳥，能成為牠們的朋友？
 你有與朋友互補不足的經驗嗎？



一起進餐，認識別人的飲食習慣，是和諧共處的第一步。

接納外表與能力差異
國民身份與國家安全

一·美食天堂

八十年代的香港，有來自世界各國的美食，被譽為美食天堂。你知道以下美食來自甚麼國家嗎？把答案和圖片連起來。

●	●	●
●	●	●
中國	印度	意大利
●	●	●
●	●	●
法國	日本	美國
●	●	●
●	●	●
法式包	咖喱薄餅	漢堡包/薯條

二·文化大雜燴

因為與外地人溝通，部分的外地詞彙也習慣本地化了。你能找出他們的詞根來源嗎？試連一連。

香港常用語	內地常用語	詞彙本源
士多 ●	● 獼猴桃 ●	● store
貼士 ●	● 小賣部 ●	● kiwi
奇異果 ●	● 櫻桃 ●	● tips
車厘子 ●	● 小費 ●	● cherry

三·中國的少數民族

大豆們正在參觀博物館，他們看到中國不同民族的服飾。

中國是一個由 56 個民族組成的國家，當中以漢族為主，其餘的 55 個都是中國的少數民族。



1. 藏族

居住地海拔高，氣候乾燥寒冷，空氣稀薄



2. 傣族

居住區內河流密集，氣候潮濕



3. 回族

居住地多屬平原，乾旱少雨，畜牧業發達



4. 苗族

居住地區氣溫偏高，日照充沛，適合種植水稻，農民會在水稻田放養魚苗

你知道這些少數民族主要生活在甚麼地方嗎？試把代表數字填在地圖的正確位置上。



四·少數民族的特色菜式

你知道以下這些食物是哪一個少數民族的特色菜式嗎？試把代表數字填在正確的位置上。



1. 酸湯魚

酸湯魚以經過發酵的酸湯和來自新鮮活魚的魚肉製成



2. 漆油嫩鴨

漆樹生長於濕潤的山坡林內，從它的種子中可提煉出漆油



3. 羊肉泡饅

羊肉配以調料煮成濃湯，再加入掰成碎塊的饅一起吃



4. 酥油茶

酥油茶有禦寒、生津止渴、提神醒腦的作用



知書達禮

從成語看處世態度

熟讀詩書，懂得禮節。用於形容具備學識與教養的人。
(註：知，指知道、了解)

7LPGDDAYF

國學生活：擁有學識，懂得應有禮節
成長階段：貢獻社會，規劃人生 / 知書達禮

要養成良好品德，要知道做人的意義，同時了解各種社會規範。現在世界各地的人距離拉近了，我們更需要多接觸其他不同民族文化，擴闊個人眼界，成為博學多才和有教養的人，從而達至文化共融。

國學生活 分享學習

中華文化以知書達禮為首要任務。面對不同文化和習俗上的差異，你能做到知書達禮嗎？試就以下情況反思自己，如有，在「知書達禮」下加上✓。

	情況	不能接受	知書達禮	入鄉隨俗
飲食	1. 嘗試未吃過的民族菜餚。			
	2. 用餐前有特別的儀式行為。			
	3. 使用未用過的餐具。			
服飾	4. 在街上看到截然不同的民族服。			
	5. 有機會穿上、體驗其他服飾。			
	6. 看見不同的飾品、髮型或化妝。			
文化	7. 參加其他國家文化的節日活動。			
	8. 看見不同的文字。			
	9. 聽見別人的民族歌曲。			

課文總結

- 認識香港多元的飲食和語言文化。
- 認識中國的少數民族及其特色。
- 明白增進知識有助與別人建立關係。

自我評估

	不是	是
• 我欣賞香港接納不同飲食文化。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 我認識中國少數民族的風俗習慣。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

教師評鑑

	不知	知	情	意	行
• 學生對了解不同文化習慣表現積極。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家長觀評

	從不	甚少	間中	經常
• 子女能夠接納和欣賞不同文化風俗。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

知書達禮 (課文)

動物一家親 (故事)

動物一家親 (評估)

知書達禮 (國學專題)

是甚麼一直保護着精靈農夫不受傷害呢？

迷你綠是一羣住在森林的精靈農夫，身形細小瘦弱。雖然他們工作辛勤，但是時常受到自然環境的侵害。迷你綠每天長時間在田裏工作，都會戴上小圓帽；它保護着迷你綠，讓他們不會受環境侵害。

熾熱的陽光會把迷你綠曬傷，不好好保護眼睛和皮膚，他們就無法工作。所以，他們每天都會緊記戴上圓帽，捍衛自己的身體。還有那些可怕的滂沱大雨，雨點一旦沾濕身體，強風一吹，他們就容易着涼。現在有了小圓帽，讓迷你綠不用受到傷害。

小圓帽又大又重，在工作時戴着它，其實也不是很自在。但是為了保護自己，迷你綠還是很樂意繼續戴上他的小圓帽。

齊來想一想：

小圓帽雖然會帶來不便，但為甚麼還是需要它？
 法律和規則，與迷你綠的小圓帽有甚麼共通點？



保護我們的帽子

維護國家安全屬
 共同義務 (影片)

若我們內心常存着行事做人的原則「廉」，則會在我們做重大決定的時候，為我們作指引。

遵規守法
國民身份與國家安全

一· 國家安全問與答

細看下面的法規，然後圈出正確的答案。

《中華人民共和國香港特別行政區維護國家安全法》



第一條

為堅定不移並全面準確貫徹「一國兩制」、「港人治港」，高度自治的方針，維護國家安全，防範、制止和懲治與香港特別行政區有關的**分裂國家、顛覆國家政權、組織實施恐怖活動和勾結外國或者境外勢力危害國家安全**等犯罪，保持香港特別行政區的繁榮和穩定，保障香港特別行政區居民的合法權益，根據中華人民共和國憲法，中華人民共和國香港特別行政區基本法和全國人民代表大會關於建立健全香港特別行政區維護國家安全的法律制度和執行機制的決定，制定本法。

1. 《香港國安法》的立法目的包括以下哪些選項？（可多選）

- A. 維護香港長期繁榮穩定
- B. 全面準確貫徹「港人治港」、高度自治方針
- C. 保障香港居民就業機會
- D. 懲治危害國家安全的活動

2. 《香港國安法》是根據以下哪些選項制定？（可多選）

- A. 《香港基本法》
- B. 《刑事罪行條例》
- C. 《中華人民共和國憲法》
- D. 《中華人民共和國國旗法》

二· 《香港國安法》的主要內容

你對《香港國安法》的認識有多少？試回答以下的問題，加深對其認識。

1. 匹配以下四類危害國家安全的罪行及其描述，在 內填上答案的代表字母。

- 1) 分裂國家罪
- 2) 顛覆國家政權罪
- 3) 恐怖活動罪
- 4) 勾結外國或境外勢力危害國家安全罪

- A. 把統一的國家分裂成幾個部分、非法改變地區的法律地位、將地區轉歸外國統治。
- B. 以各種手段推翻、破壞國家政權組織，干擾、攻擊或破壞國家政權機關及其履職的活動。
- C. 組織、策劃、實施、參與實施或者威脅實施造成嚴重社會危害的恐怖活動，例如縱火、破壞基本設施、干擾公共服務和管理的系統、危害人身或公眾健康或安全。
- D. 為外國或者境外機構、組織、人員竊取、刺探、收買、非法提供涉及國家安全的國家秘密或者情報，請求外國勢力串謀或支援實施分裂國家的行為。

請注意，《香港國安法》第四條依法保護香港居民根據《基本法》和《公民權利和政治權利國際公約》、《經濟、社會與文化權利的國際公約》適用於香港的有關規定享有的包括言論、新聞、出版的自由，結社、集會、遊行、示威的自由在內的權利和自由。





有稜有角

從成語看處世態度

有稜有角：用來形容為人處事有原則和主見。
(註：稜角，指物體的尖角)

7LP000646

國學生活：做人有原則、有主見
成長階段：貢獻社會 規劃人生 / 有稜有角

稜和角是器具突出的尖利部分，用來比喻一個人行事，應該有個人獨特的見解。身為社會一分子，要明白處事的準則和界線。法律賦予大眾自由，同時訂下正義的界線。當人們觸及這界線時，應該有稜有角，警惕自己不要做出逾矩的行為。

國學生活 分享學習

中國文人追求為人有稜有角。我們要遵循社會定下的基本準則，不可逾越。試在以下表格內，誠實地回答自己守規的情況，圈出相應的選項。

	違反規則	頻率		
		經常	偶爾	從不
家庭	1. 不依時回家	經常	偶爾	從不
	2. 沒有完成答應的家務	經常	偶爾	從不
學校	3. 遲到	經常	偶爾	從不
	4. 欠交功課或欠帶書本	經常	偶爾	從不
交通	5. 違反交通規則	經常	偶爾	從不
	6. 乘搭交通工具時沒有付費	經常	偶爾	從不
社會	7. 亂拋垃圾	經常	偶爾	從不
	8. 破壞公物	經常	偶爾	從不
統計		次	次	次

課文總結

- 認識《香港國安法》的立法目的。
- 認識《香港國安法》的主要內容。
- 了解中華文化推崇稜角分明的精神。

自我評估

	不是	是
• 我初步認識《香港國安法》的內容。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 我認同公平和正直的價值觀。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

教師評鑑

	不知	知	情	意	行
• 學生能初步了解《香港國安法》的內容。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家長觀評

	從不	甚少	間中	經常
• 子女能以公平和正義的價值觀和態度處事。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

有稜有角 (課文)

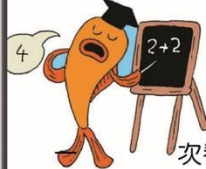
保護我們的帽子 (故事)

保護我們的帽子 (評估)

有稜有角 (國學專題)

金魚高飛要飛往大海去，牠會發現甚麼呢？

科學改變了世界，人類踏上了和他們的祖先截然不同的道路，與此同時，其他生物必須面對跟以往完全不同的挑戰。在一個科學家的家中，我誕生了，我是天才金魚高飛。我十分聰明，既會算術，亦會天文。我的好朋友，就是小科學家科娜。



她的爸爸雖然醉心科學研究工作，但也會儘管抽時間陪自己的女兒。於是我就變得空閒了，我可是閒不下來的金魚。我腦袋裏隨即運算出多條方程式，想到用氣球把我的魚缸升起！呵呵，我要飛到外面看看。

我和我的魚缸越過城市的上空，到了大海。我第一次看見真正的大海，嘩！真廣闊。突然間，一羣燕子飛過，把氣球全都弄破了，我的魚缸掉進大海。

大海真神奇，裏面居住着數之不盡的海洋生物。就算我的頭腦比得上最強大的電腦，也數不盡海洋裏的生物品種。這裏是大自然的百科全書，記錄了地球的生命發展史。

科娜和爸爸駕着潛艇來找我了。我知道，身為科學家，他們為保護大自然的生命而奉獻一生之力。如此任重道遠的任務，實在令人佩服！



齊來想一想：
為甚麼保護大自然是一件任重道遠的事情？
你有甚麼日常行為，能有助保護大自然的嗎？

金魚歷險記

綠色學生 (7:00-9:10)

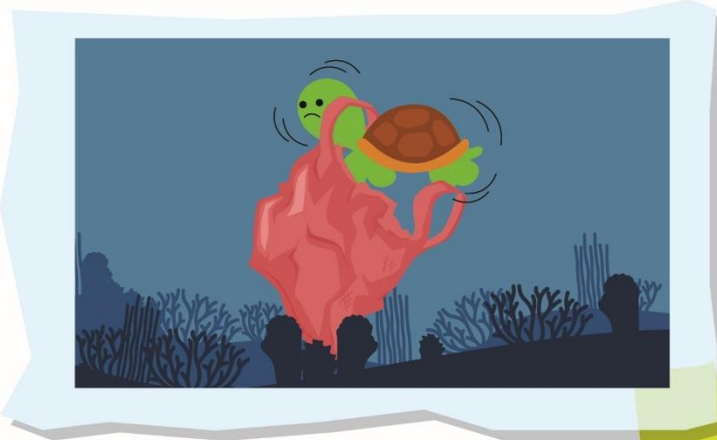
小海龜的悲劇

我們對大自然的同伴，即地球上的其他生物，也要盡心盡力地對待，為牠們盡「忠」。

追求心靈滿足
大自然與可持續發展

一·小海龜的悲劇

圖中的小海龜一出生就被膠袋套住了？為甚麼牠會遭遇此悲劇？



二·一張花紙浪費嗎？

阿安和阿晨合資買了一份生日禮物給阿迪，他們正在討論應用花紙包裝。你認同誰的觀點？



送給別人的禮物必須用花紙包裝才顯得有心思。只是一張花紙，對環境應該不會造成太大的破壞。

雖然只是一張花紙，但假如人人都能節省一張花紙，我們便能合力節省很多張花紙了。



認同 [阿安 / 阿晨] 的觀點。我認為 _____

_____。

三·一個膠袋浪費嗎？

阿安和阿晨買了送給阿迪生日禮物後，正在討論應用膠袋裝着。你認同誰的觀點？



用膠袋裝着禮物能方便收到的人帶走。只是一個膠袋，對環境應該不會造成太大的破壞。



自塑膠大規模生產以來，海洋生物受到了嚴重的影響。有研究指出，52% 海龜曾進食過人類的垃圾，尤其是外觀、氣味與水母或海藻相似的膠袋。

認同 [阿安 / 阿晨] 的觀點。我認為 _____

_____。

四·一枝飲管浪費嗎？

阿安和阿晨在阿迪的生日派對上喝飲品，他們正在討論應用飲管。你認同誰的觀點？



用飲管喝飲品比較方便整潔。只是一枝飲管，對環境應該不會造成太大的破壞。



飲管不能回收，它們會在堆填區中堆積，或隨着水流飄散至大海，更甚者，在一段令人心碎影片中，飲管就這樣卡在一隻可憐的海龜鼻孔中。

認同 [阿安 / 阿晨] 的觀點。我認為 _____

_____。

任重道遠 (課文)



任重道遠

從成語看處世態度

任務和目標重大，距離成功仍然有很遙遠的距離，表示事情的重要和意義。

7LPGDD4E

成長階段：貢獻社會
國學生活：任務重大，目標仍很遙遠
規劃人生／任重道遠

人類貴為萬物之靈，要負起保護環境的責任。這份責任殊不容易，道路也很漫長。需要有寬廣的眼界和胸襟，加上堅毅的精神，才能完成任重道遠的責任。保護地球環境需要依靠大眾共同努力，從生活細節開始改變。

國學生活 分享學習

中國傳統崇尚任重道遠，很多有識之士，為大眾謀求更美好的生活奉獻終生之力。環保目標遠大，在生活中也有不少事務可以完成。試利用「3R」原則配對以下不同的物品，把代表的英文字母填在橫線上。

A. 減少使用 **R**educe B. 重複使用 **R**euse C. 循環再造 **R**ecycle

- 1. 紙張 _____ 2. 鋁罐 _____ 3. 能源 _____
- 4. 膠袋 _____ 5. 膠杯 _____ 6. 塑膠餐具 _____
- 7. 包裝紙 _____ 8. 濕紙巾 _____ 9. 食水 _____

課文總結

- 察覺並改正生活中浪費資源的問題。
- 學會為地球上其他動物着想。
- 認識傳統文化中任重道遠的堅毅精神。

自我評估

	不是	是
• 我會在生活中減少浪費。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 我會實踐環保生活。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

教師評鑑

	不知	知	情	意	行
• 學生對保護環境的議題表現積極。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家長觀評

	從不	甚少	間中	經常
• 子女實踐環保生活。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

延伸閱讀與鞏固



- 用手機或平板電腦下載「開卷軟件」
- 以「開卷軟件」掃描本頁面
 - 閱讀電子故事書
 - 回答相關問題並完成評估

從故事反思自己的價值觀

任重道遠 (課文)

金魚歷險記 (故事)

金魚歷險記 (評估)

任重道遠 (國學專題)

你知道「工程師」也有很多種嗎？

當我長大的時候，我要建造出許多新奇而且了不起的東西，用科學的知識把它們製造出來。

我要建造出一條大橋，通向遠方的星球，將我的睡房與月球連接。你知道嗎？當我建造這些基礎設施時，我就是一名「土木工程師」。

我也可以製造引擎，用在火箭上，用在飛機上。若我成為製造飛行器的人，我就是一名「航空航天工程師」。我也可以製造潛艇，這樣的話，我就是一名「航海工程師」了。

除了以上的領域，如果我致力研究用粒子產生能量的技術，我就是一名「核子工程師」。要是我把精力投放在製造機器人，那麼我就是一名「機器人工程師」。

此外，還有保護電腦資料不受攻擊的「網絡安全工程師」，消除地球污染的「環境工程師」，以及創造出人工身體的「生物醫學工程師」等等……以上所有的不同身分，都將會給人類帶來更好的未來。



齊來想一想：

你認為哪兩類的工程師性質的差異最大？為甚麼？

你想成為哪一種工程師？你知道需要甚麼知識呢？

你想做甚麼工程師？

生涯規劃，活出真我

一·我的理想

阿安與阿迪正在討論理想中的職業，看看他們的對話。

我希望能幫助別人，我的志願是當一位消防員！

阿安



消防員是男孩子的工作，你還是當老師吧！

阿迪



二·資訊助未來

你能協助阿安運用資訊科技，搜集有關消防員的資料嗎？把在搜尋引擎找到的資訊記錄下來。

關鍵字：香港 消防處 消防員 入職資格

網址：_____

資料摘要：

消防員必須接受 _____，並需輪班當值及穿着 _____。

具備要求的公開考試成績，或具同等學歷。

能通過視力測驗，無需佩戴 _____。

能通過 _____ 測驗和 _____ 測驗。

能操流利 _____。

三·理想衝！衝！衝！

你的理想職業是甚麼？試通過互聯網和自行選擇一個途徑（如：報紙、互聯網、訪問等），搜集有關的資訊吧！

我的理想職業：_____

搜集資料的方法：

1. 互聯網

網址：_____

資料摘要：

2. _____

資料摘要：



知己知彼

從成語看處世態度

如果能夠客觀並徹底地了解自己和對手的實力，衡量雙方的形勢，對於達成目標非常有益處。

國學生活：客觀並徹底地了解自己和對手的實力
成長階段：貢獻社會 規劃人生 / 知己知彼

認識自己的強、弱項，配合環境要求而加以調節，必然尋找到進步和成功的方法。若果能對自己的能力和處境充分地了解，便能增加成功的機會，最終達到理想。

國學生活 分享學習

中國人崇尚知己知彼的智慧，只有對自己和對手有全面和透徹的了解，才更容易達至成功。比賽在即，你會怎樣做呢？即便不是與人比賽，了解成功的條件，也有助於訂立長短期目標。圈出你的選項。



A. 不顧一切，勇往直前。

B. 請教老師和教練，加強訓練。

C. 細心思量，找出自己的長處和短處。

D. 分析對手的實力，同時反省自己。



課文總結

- 了解自己理想的職業。
- 學會如何運用資訊來了解事物。
- 認識傳統「知己知彼，百戰不殆」的智慧。

總結性評估

自我評估		不是	是
• 我懂得搜集職業資訊。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 我了解自己理想職業的相關資料。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

教師評鑑	不知	知	情	意	行
• 學生掌握多元化的方法取得職業資訊。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家長觀評	從不	甚少	間中	經常
• 子女會堅持目標直至達成。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

知己知彼 (課文)

你想做甚麼工程師? (故事)

你想做甚麼工程師? (評估)

知己知彼 (國學專題)

故事生活：放膽嘗試，成為你想成為的人
成長階段：貢獻社會，規劃人生／繼往開來

美儀長大以後，會成為哪種人呢？

美儀快要升上中學了，她很期待中學的新生活，接觸新事物。她還想到遙遠的將來，想到長大後要做甚麼。

她想：「我長大後，可以當一個舞蹈家，在舞台上跳舞。」



回頭一想，為社會服務好像也不錯：

「我可以當消防員，撲滅火災。又或者當護士，照顧有需要的病人。」

美儀的想像力一發不可收拾，她想：「長大後，我可以當一名演奏家，在樂隊中演奏。又或者成為機械師，修理壞掉的機器。」「要是當老師的話，我會每天教孩子們寫字、讀書，看着他們成長。」



美儀又想：「要是成為了太空人，我會到宇宙探險。」雖然距離將來還有很遠很遠，但肯定的是，當美儀長大以後，她會成為自己心中想成為的人。



齊來想一想：

如果美儀決定成為演奏家，她需要做甚麼？
你想將來投身哪一個行業呢？

當我長大時

總結小學時期的表現，展望在中學開展人生新的一頁。



- # 建立自我概念
- # 從能力與喜好肯定自我
- # 接受人生多變 # 美好的回憶

一·升中感言

距離畢業的時間愈來愈短了，你有甚麼感受？捨不得？期待中學生活？
在下面選出你的感受，與其他同學分享一下吧！

我不想升中學啊！我捨不得小學的同學和老師，我又怕升上中學會結識不到新朋友，很擔心。

小豌豆



我很期待中學的新生活呢！升中後，我可以結識更多新朋友，又可以學習新事物。面對新的環境，我會主動和積極接受挑戰！

綠豆



我的感受



快樂



哀傷



感恩



恐懼



害羞

二·我長大了

快將展開中學生活了，回顧小學生涯，你能做到以下的事情嗎？

生活

- 我能獨自上學和回家。
- 我能自己收拾牀鋪和衣物。
- 我能管理自己的零用錢。

社交

- 我會和朋友分享。
- 我會把身邊發生的事情告訴父母。
- 我會尊敬師長。

學業

- 我能自己按時間表收拾書包。
- 我能準時交齊功課。
- 我能自動自覺溫習。



三·升中大搜查

你知道中學的生活概況嗎？試做簡單的調查，與同學分享中學的生活資訊。

1. 中學的上課時間是由早上_____時至下午_____時。
2. 中學的科目大概有_____科。
3. 升上中學後，我[可以 / 不可以]繼續參與課外活動。
4. 遇到壓力或困難，我可以主動向_____尋求協助。
5. 我們應該以_____的態度去迎接中學的各項挑戰。

四·升中的準備

你會怎樣為升中作好準備？看看黃豆的「自我改善計劃」，然後為自己寫出一項具體的改善工作，並計劃如何實踐。

為了準備升中，我會（甚麼改善工作？）改善自己害羞的性格，嘗試主動結識新朋友。

我計劃（怎樣實踐？）於今年暑假參與暑期活動班，主動結識年紀相約的朋友，拓闊社交圈子。



「自我改善計劃」

為了準備升中，我會（甚麼改善工作？）_____

我計劃（怎樣實踐？）_____



繼往開來

從成語看處世態度

承繼前人的成果，並為後人開拓前路。延伸至整結個人的成就，經過檢討和提煉後，超越以往的自己。

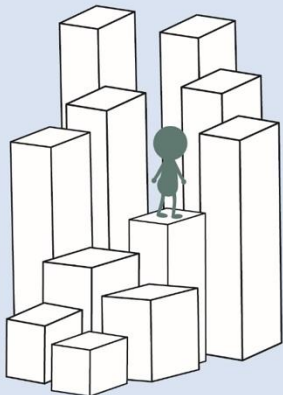
7LP00DFG9

國學生活：承繼前人的成果，並為後人開拓前路
成長階段：貢獻社會 規劃人生 / 繼往開來

畢業在即，總結過往的得與失，開展將來的錦繡前程。偉人能夠承接前人的經驗，為後世的人開拓前行的道路。這種「繼往開來」的精神值得效法；從經驗裏學習，為自己的將來爭取更多機會。

國學生活 分享學習

中國傳統重視繼往開來，前人的經驗珍貴，要汲取他們的心得，從而開拓未來的道路。快要升上中學了，回想以下各方面的表現，想一想有需要改善的地方嗎？



個人品德：

做得好 / 要改善

興趣修養：

做得好 / 要改善

學業成績：

做得好 / 要改善

運動健康：

做得好 / 要改善

家人關係：

做得好 / 要改善

同學社交：

做得好 / 要改善

老師長輩：

做得好 / 要改善

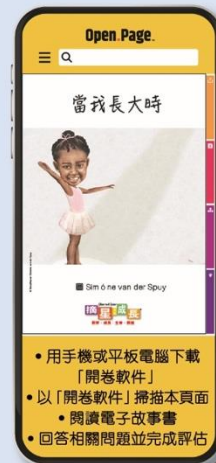
社會公益：

做得好 / 要改善

課文總結

- 回顧小學生涯，展望中學生活。
- 了解升中需要準備的各種事項。
- 認識傳統觀念中繼往開來的精神。

延伸閱讀與鞏固



從故事反思自己的價值觀

總結性評估

自我評估	不是	是
• 我懂得搜集職業資訊。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• 我了解自己理想職業的相關資料。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

教師評鑑	不知	知	情	意	行
• 學生掌握多元化的方法取得職業資訊。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

家長觀評	從不	甚少	間中	經常
• 子女會堅持目標直至達成。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

繼往開來 (課文)

當我長大時 (故事)

當我長大時 (評估)

繼往開來 (國學專題)



延伸閱讀 電子圖書

成長里程

《個人習誌》以生活事件為核心，讓學生從伸手可及的議題切入討論，學習正面價值觀和態度。由認識自己出發，隨着身心發展，關心不同議題。與不同社羣建立關係，互相尊重，彼此相愛。

在踏入中學階段前，開始規劃人生，訂定目標，貢獻社會。
四大成長里程之下均有八大探究議題，分布在六個年級各單元之中。

7LP069EA

Glow and Grow 摘星：成長

心理成長圖書系列
www.GlowAndGrow.com

認識自己 建立自信



生命無常 接受差異



學會滿足 珍惜關係



貢獻社會 規劃人生



探究議題

探究議題是指活着會遇到的挑戰 (Life Issues)。面對挑戰時，並沒有單一的「標準答案」。我們是不同的個體，應對情況的方式自然也有不同。心理成長圖書系列提供孩子備戰的機會，讓老師和家長可以盡早協助孩子預先面對人生中各種各樣的挑戰，好讓我們或孩子在困惑時亦能互相理解。

7LP069EA

有關價值觀及心理成長圖書詳情，可瀏覽：
www.AnyOneBook.com >Children Illustration Books >According to Life Issues

個人習誌



數碼學習策略

實體書電子書連線

Offline-to-Online Connects Beyond

運用開卷應用程式Open.Page App，
連結實體頁面於電子頁面
學生根據老師指引，
進行網上學習

校本教材 數碼課本

School-based Textbook with Bespoke Publishing

無論實體書或電子書，
均可由校方自由組合課本內容；
運用飛紙仔軟件PaperFly.com，
更換或修改課本內容，
而且隨時閱覽已修訂或更新後的電子課本

網上分析 教學數據

iLearners OpenPage Analytics
網上教學經家長或校方同意進行分析，
學習效果數據將回饋家長老師

電子儀表板 兼容跨媒體

OpenPage Media Dashboard

電子頁面兼容多方跨媒體、跨版權內容，
家長教師可以自由選擇教學模式及設備。
*個別設備API及內容授權，需用家登陸採購

Youtube, Vimeo

GoogleForm, Moodle

Whatsapp, Email

Zoom, Meets, Teams

Cloud

Google Docs Editor

PowerPoint

電子書單 網上訂購

AnyOneBook.com

任壹本網上書店專為自訂課本提供家長或
學校團體訂購平台，經數碼打印後，託運到戶



iLearners®
新領域:
www.Taiyar.com

誠意+理念×創意=新領域: