

個人成長及健康生活



木棉 氣魄非凡，一朵朵鐘形紅棉高掛樹上，又稱為英雄樹，象徵正直剛健的個人成長生活。

慎獨自重

思慮周詳

樂觀豁達

簡樸自然



脩辭立其誠

先秦《周易》

故事分享：一諾千金

日常生活中，我們常常信口開河，對別人輕易許下諾言，即使一國之君也不例外。

西周初年，周武王姬發駕崩後，太子姬誦在周公旦的扶助下當上國君，史稱周成王。

有一天，成王與弟弟叔虞在御花園玩耍，成王一時興起，拿起地上一片葉子，當作任命諸侯的玉印送給叔虞，並對他說：「我要封你為諸侯。」太史尹佚聽了，便把這件事告訴周公，於是周公便向成王問個究竟。怎料成王卻聲稱自己只是與弟弟開玩笑，周公隨即勸諫成王，提醒他既是一國之君，言行應謹慎，決不可信口開河，言而無信。

最後，成王接納周公的諫言，選擇吉日，封賞叔虞為諸侯。

慎 獨 自 重



動腦筋



成王接納周公的諫言而封賞叔虞為諸侯，由此可見他的為人怎樣？



假設班上同學毫不重視個人誠信，試構思一齣短劇，提醒同學個人誠信的重要之處。

人誰無過？
過而能改，
善莫大焉。

先秦《春秋左傳》

生活省悟：知錯能改

慎

獨

自

重

動腦筋



當你犯上嚴重過失後，卻獲得別人的諒解和支持，你會有甚麼感受？



人生在世難免會犯上錯誤，但最重要是知錯能改。想一想，自己近期在日常生活有甚麼地方犯上過失？你打算如何改過？

日常生活的過失	改過的方法
例： 抄襲同學的功課	例： 永不抄襲同學的功課，認真完成習作。遇有不明的地方，主動向老師求助。



假設你在日常生活犯錯以後，沒有得到別人的諒解，而卻有改過之心。你會如何向別人證明自己真心改過？

自立自重，
不可隨人腳跟，
學人言語。
宋陸九淵《語錄》

新聞撮寫：勿改變身形遷就服裝

報載一名身高五呎四吋、體重約一百三十磅的十八歲少女，在服裝店購買衣服時，售貨員告知沒有她的尺碼，因而感到被人嘲諷肥胖，情緒低落，企圖輕生。

事發後，青少年工作者和心理學家均作出回應。一位青少年工作者表示，時下不少纖體廣告脫離實際，提出所謂美的標準，只是纖體公司訂立的商業標準，對女性是一種侮辱。她又指出，自信便是美，與高矮肥瘦無關。一位心理學家提出：「青年人重視個人形象，介意別人對自己外表的看法，容易將別人的說話當作負面批評。」

此外，香港進食失調康復會於早前訪問六百多名女性，逾四成受訪者表示購買合身的衣服有困難，近八成人會將問題歸咎於自己過胖，更有一成人甚至出現輕生念頭。

慎獨自重

該會表示，調查結果反映服裝市場鼓吹瘦身風氣，女性因而難以購買合身的衣服，容易衍生極端的纖體行為，增加患上進食失調的機會。該會建議社會推動「體型接納」和「健康就是美」的正確觀念，又認為女性應接納自己天生的體型，不應為遷就服裝而改變自己的身形。

(資料來源：香港各報章2008年3月25日及30日)

動腦筋



感通

心理學家指出：「青年人重視個人形象，介意別人對自己外表的看法，容易將別人的說話當作負面批評」，你是否認同這說法？



實踐

分組構思一齣諷刺「隨波逐流」、「人云亦云」的短劇。

慎獨則心安，
自修之道，
莫難於養心，
養心之難，
又在慎獨。

清曾國藩
《家書——諭紀澤紀鴻》

議題探究：運用網絡貴在慎獨

互聯網是現代人必備的通訊科技，這個平台既快捷又方便，讓使用者聯繫四方八面，與不同人溝通交流，取得各種資訊。然而，它暗藏不少危機，縱使獨自面對屏幕亦不可以任意妄為，必須以正確態度小心使用。

互聯網可以帶來許多問題。首先，個人使用不當，會導致自己和別人身心受損。還記得二零零八年發生的藝人不雅照片事件嗎？當中，互聯網被利用為公開他人私隱、傷害別人的工具。這顯然是一種網上欺凌，它造成的傷痛比當面欺凌更深遠，更難預防。網絡的犯事者可以隨時隨地作惡，更可以隱藏身分，就算最後被警方尋獲，繩之以法，受害者已經遍體鱗傷。

慎 獨自重

社會應如何回應互聯網日漸普及帶來的問題？收緊管制？加重刑罰？還是加強教育？這些都是外加的工作，效用未必太大。

人貴乎道德良知，縱然沒有嚴密監管，但使用互聯網仍需審慎，保持自律。

動 腦筋



曾國藩認為「養心之難，又在慎獨」，你是否同意他的看法？



制訂個人使用互聯網的守則，提醒自己要保持慎獨。

曾子曰：
「吾日三省吾身：
為人謀而不忠乎？
與朋友交而不信乎？
傳不習乎？」

先秦《論語》

生活省悟：處事原則

思

憲

周

詳

動腦筋



先分享以下處境給你的感受，然後討論這個活動帶來的啟發。

- (a) 你一心一意交託別人做事，但對方只是敷衍了事。
- (b) 你把自己的秘密告訴好友，獲承諾保守秘密，但對方在第二天便轉告別人。
- (c) 你今天上數學課時，只顧跟同學談話，沒有留心聽老師講解。回家後，才發現自己在這節課一無所獲，對眼前的數學功課茫無頭緒。



請你在上床就寢前，檢討自己今天的表現：

	我做到了	大致做到	未能做到
1 今天我盡心盡力做事			
2 今天我真誠待人			
3 今天我在學校專心聽老師講解			



日常生活要做事盡責、待人忠誠，這確實不容易，當中的困難是甚麼呢？你認為可以怎樣作出改善呢？試舉出一些生活事例，跟同學分享意見。



敏而好學，
不恥下問。

先秦《論語》

生活省悟：不恥下問

思

憲

周

詳

動腦筋



孔子曾說：「三人行，必有我師」，可見無論學識多麼豐富，都會有不足的地方。你認為這句話與「敏而好學，不恥下問」是否有相通之處？它們反映甚麼價值觀？



你有否「不恥下問」的經驗？當時你的感受如何？



你認為以下人物有甚麼知識比你豐富呢？請向對方提出一個問題，讓自己有所得益。

人物	提問
剛升讀小一的學生	
剛從大學畢業的二十二歲年青人	
未曾入學讀書的七十歲婆婆	



你認為「不恥下問」最大的困難是甚麼？你又會怎樣克服？



明日復明日，
明日何其多，
日日待明日，
萬事成蹉跎。

明文嘉《明日》

生活省悟：時間管理

思

憲

周

詳



動 腦筋



認知

當你回到家中，準備做家課的時候，有沒有想過把家課留待明天再做呢？你知道爲甚麼自己有這樣的想法嗎？



實踐

試把《明日》全文記下來，並製成書籤或海報，以警惕自己不要浪費光陰。



解難

現實生活中，往往有很多不同原因，讓我們未能即日完成當天的工作。與同學討論怎樣才可以有效完成每天的工作。

不知而自以為知，
百禍之宗也。

先秦
《呂氏春秋》

故事分享：兩則自動請纓的故事

(一)

爸爸的最大嗜好是修理家中的電器，不論電視機、冰箱，還是風筒、錄音機，都是他的維修對象。不過，我們總是很擔心，因為他畢竟並非這方面的專家，而且從沒有修讀任何相關的課程，萬一發生意外，後果便不堪設想了。

某一天，媽媽說微波爐有點問題，翻熱一個麵包竟要八分鐘！這時候，爸爸自動請纓要維修微波爐，怎料……

思

憲周祥

(二)

張婆婆的孫兒已經患了感冒一段時間，吃藥以後都沒有甚麼進展。張婆婆年青時曾隨鄉間的中醫師上山採藥，為了孫兒的健康，自動請纓上山採摘可醫治感冒的草藥。

張婆婆上山後，發現整個山頭滿是不同種類的草藥，但外貌卻十分相似。最後，她只憑年青時的印象，便採摘一些草藥回家，準備煎藥。

動腦筋



認知

以上兩則故事主人翁的為人處事有何相似之處？你認為兩人的做法有甚麼問題？



感通

如果你是故事主人翁的家人，你會如何勸告兩人切勿「不知而自以為知」？

居安思危，
戒奢以儉。

唐 魏徵

《諫太宗十思疏》

議題探究：金融海嘯，如何消費？

金融海嘯席捲全球，令世界經濟陷入嚴峻狀況。

在企業倒閉、裁員、通縮等經濟前景不明的陰霾下，部分人表示有錢亦不願花，有些人則認為經濟不景正是購物的好時機，因為可以用較低價錢買得心頭好。

正如百貨公司舉行大特賣的日子，有人清晨五時排隊輪候入場搶購特價貨。公司內水洩不通，部分貨品甚至即日售罄。有人因半價購得原價六千元的名牌手袋而歡天喜地。不過，三千元的手袋真的物超所值嗎？它是必需品還是快將淪為櫃中雜物？人們消費是買所需還是買所欲呢？

經濟低迷的日子，金錢在手，應留在袋中「居安思危」，還是「趁機吸納」？怎樣才是精明的消費呢？

思憲周祥

動腦筋



面對金融海嘯，人們消費時應否「居安思危，戒奢以儉」？



為自己設計收支表，為期一個月，實踐「居安思危，戒奢以儉」的精神。(可參考下表)

收入				支出			
經常收入 (如零用錢)		非經常收入 (如利是、獎金)		必要開支 (如膳食、交通)		非必要開支 (如購物、消遣)	
項目	\$	項目	\$	項目	\$	項目	\$
總額：\$				總額：\$			



甚麼項目最能引起你的購買欲？請為這些項目訂下消費界線，避免自己買所欲，而非買所需。

橫看成嶺側成峰，
遠上高高低低各不同。
不識廬山真面目，
只緣身在此山中。

宋 蘇軾《題西林壁》

生活省悟：多元思考

思

憲

周

詳

動腦筋



思考問題時，人們往往只停留於問題表面或某一層面。這種思考方法有甚麼不足之處？



閱讀以下資料，談談你對小麗的看法。

小麗是家中的獨生女，備受父母寵愛，性格較為偏激。新學年又開始了，老師希望同學藉分組討論，讓同學學習客觀地觀察事物，從多角度思考，理性地分析，在充分理據下表達意見。不過，小麗並不熱衷於討論，甚至常常打斷別人的說話。

有一次，同學討論「應否禁止售賣新鮮雞隻」的議題，正當各人發表意見時，小麗高聲說：「大家不用再討論了，依我看，政府應該立即禁止售賣新鮮雞隻，因為活雞會傳播病菌。為何要擔心雞販、雞農失業？市民健康才最重要！總之要斬草除根！」



從《題西林壁》所見，認識廬山真面目並不是容易的事情。同樣，日常生活中要確切了解一件事情也不容易，需要從不同角度作出思考。請選取一個時事論題，從不同角度加以分析，探討其「真面目」。



聰明者戒太察，
剛強者戒太暴，
溫良者戒無斷。

清金縷《格言聯璧》

生活省悟：性格特質

思

憲

周

詳

動腦筋



試與同學討論後完成下表：

	優點	缺點
聰明的人		
剛強的人		
隨和的人		



你本人或你認識的親友和同學當中，有否具備這三種特質？請與同學分享。



訪問一些親友和同學，了解別人眼中的你。對方認為你有何優點與缺點？



對於表格中這三類人的缺點，你有何改善建議？

孔子曰：「君子有三思，少而不學，長無能也。」
 三國王肅注
 《孔子家語》

名人經驗：高錕的研究路

「光纖之父」——高錕生於上海一個富裕家庭，之後來港就讀於聖約瑟書院，及後往英國留學，取得倫敦大學哲學博士學位。

高錕回想小時候，愛玩科學遊戲，常與弟弟為伴一起在家中研製各式各樣的「小發明」，也試過自製煙花、相紙以及無線電等等。畢業後，高錕在英國一間國際電話電訊公司負責研究的工作，他憑著勇於創新的精神與及一顆堅定不移的決心，於一九六六年提出「光通訊」理論——以極高純度的玻璃作為媒介，傳送光波以作通訊之用。

可是，這個理論並沒有得到廣大的支持，當時的專家甚至認為以光波傳訊是沒有可能的事，但高錕對自己的理論仍充滿信心，認為以玻璃進行「光通訊」，傳輸

量能夠比傳統技術高出一萬倍。於是，他到歐洲各地努力「推銷」自己的理論，尋求研究經費。最後，他的理論得到私人公司的支持，但可惜此專利權必須歸這間公司所有。

根據此理論建成的首個光纖系統面世後，沒有為高錕帶來豐厚的財富。直至今天，光纖系統廣泛應用於日常生活，而互聯網的熱潮亦因此興起。

資料來源：

高錕(2005)：《潮平岸闊：高錕自述》，香港：三聯書店。

動 腦筋



認知

高錕的研究路上遇到很多困難和挫敗，但他沒有因此放棄。你認為他對科學的執著，反映甚麼價值觀？



解難

建議一些方法讓同班同學明白「少而不學，長無能也」的道理。

金鏤朽鏤
石而不舍
可鏤。；
先秦《荀子》

故事分享：眼耳殘障無礙進取

看黑板抄筆記、聽老師講解課文，對每個學生而言，都是平常的生活。但是，當你欠一隻眼睛和一隻耳朵的時候，你便會明白，幸福並非必然。

楊文熹的學習旅程充滿障礙，全憑他堅毅的意志，終能將困難一一克服。

小時候的文熹因為患上橫紋肌肉瘤，手術令他失去了左眼，左耳亦幾近完全失聰，而且亦為他造成了語言上的讀寫障礙。普通的一節課堂已令他吃力非常，更遑論體育課及其他課外活動。身體上的殘缺，令他承受旁人的奇異目光，同學更是孤立他。在踏單車的活動中，沒有同學願意和他一組，只有老師和他一起。

樂觀豁達

身體上的殘缺雖然令他承受極大心理壓力，但並沒有影響他的求學意志，好學不倦的他，堅持每天溫習功課，並把溫習卡隨身攜帶。所謂「一分耕耘，一分收穫」，文熹的總平均分和全級名次均有進步。除了學業以外，他亦主動參與校內服務，並以自己的親身經歷鼓勵失意的同學。獲學校頒發「傑出服務生獎」的他，處世的座右銘是「不要覺得自己不幸，應要認真做好每件事」，他的堅持、他的努力，實在值得每位學生學習。

(資料來源：《文匯報》2007年10月21日)

動腦筋



你曾否在學業方面遇上挫折？當時你如何面對呢？



請搜尋名人的座右銘，並選定一句作為你的座右銘。



要達到自己的理想，我們需要努力的追尋及堅持。這一刻你的理想是甚麼？你預期當中會有甚麼困難？你會如何克服呢？

能勝強敵者，
先自勝者也。
先秦商鞅《商君書》



名人經驗：沒手沒腳，卻頌出生命的讚歌！

一個天生沒有四肢的澳洲青年，竟可如常人般游泳、打球、騎馬、打哥爾夫球、釣魚、使用電腦，還時刻展露出陽光般燦爛的笑容，滿載生命的動力，實在令人感到匪夷所思！

今年二十六歲的力克（Nick Vujicic）雖天生嚴重肢體殘障，但卻沒有半途而廢，反而積極發憤，現在他已擁有財務規劃和會計兩個大學學位，更成為兩家機構的總監，擁有自己的房地產投資業務。他更應邀走訪十多個國家，激勵灰心喪志的人。

可是，力克在八歲那年，被同學戲弄，曾想過自殺。後來，他明白：「逆境是人生的絆腳石，但可以令人成長。真正改變命運的，並不是我們的際遇，而是我們的態度」。他認為人必須學會感恩，他說：「當你只

樂

觀豁達

想著要擁有甚麼，又或是欠缺甚麼時，你便會忘記你所擁有的一切。」

無可否認，人生的風暴確可以將一個人完全摧毀。力克也承認在不明白或意料之外的情況下，實在不知道自己能否渡過人生的難關，特別是不知道這個困境要維持多久的時候，但他深信必須堅忍，並以盼望態度面對這些挑戰。正如他以往不會想像自己會結婚，還說：「我連握著妻子的手的能力也沒有！」但今天他說：「當時機成熟時，我卻可抓緊她的心！」

容光煥發、神采飛揚的力克，以自己的經歷，向世人證明：雖然天生殘障，仍可活得精采！

(資料來源：香港各報章2008年11月10日及19日)

動腦筋



看過力克的故事後，你是否同意「能勝強敵者，先自勝者也」這句話？



分享你近期面對困難逆境的經驗。如重新選擇，你會怎樣應付？

咬定青山不放鬆，
立根原在破岩中，
千磨萬擊還堅勁，
任爾東西南北風。

清鄭燮《竹石》

故事分享：兩位不肯認輸的運動員

(一)

一名患有先天輕度智障的十四歲學生，數年前由內地來港，生活沒有目標，不知所措，直至遇到「乒乓球」。今天的他，摘下無數獎項，去年更於特殊奧運會奪得三面金牌。

不要以為他的人生旅途順利，原來他也曾因為辛苦而逃避，加上比賽連場失利，於是選擇停止練習。可是，他眼見隊友球技不斷進步，便下定決心重投訓練，每日平均練習三小時，最後晉身成為港隊代表。

他說去年參加日本世界賽遇上強敵，於首輪便已被淘汰出局，但他欣然接受現實。他說：「世界冠軍和我也會有落敗的時候，我從來不會放棄！」

樂

觀 豁 達

(二)

劉翔雖然未能在今屆北京奧運摘金，但他並沒因傷患而放棄，矢言下屆必定捲土重來。他說自己不會輕易言敗，必定會振作起來。

他在公開信中提及，從雅典奧運會成功摘金後，便一直希望自己能在祖國衛冕奧運冠軍。同時，他亦承受很大的壓力。他說自己不能像其他人般毫無約束地生活，亦時刻承受來自全國期待的目光。

信中的最後部分，他重申自己並不會就此罷休。他說：「我一直喜歡面對挑戰，從來不肯認輸，這就是我的性格。」

(資料來源：香港各報章2008年8月20日及11月17日)

動腦筋



實踐

學習或待人處事方面，你曾經因為辛苦或遇到小挫折而打算放棄嗎？請設計一張心意卡，寫上鼓勵的字句，張貼在床頭或書桌。



解難

成長路上，我們常會經歷挫折而跌倒，但跌倒後可以站起來。請與同學分享自己克服障礙的心得。



躁勝寒，
靜勝熱，
清靜為天下正。

先秦《老子》

生活省悟：適應環境



簡

樸
自
然

動腦筋



為何古人對於抗寒冷和抗暑熱如此重視？



你是否同意以活動抗寒冷和以安靜抗暑熱的說法？



設計抗寒冷和抗暑熱的遊戲各一種。



《老子》肯定清靜的作用，但是日常生活要保持心情平靜並不容易，當中存在甚麼困難？怎樣克服？

以約失之者，
鮮矣。

先秦《論語》

生活省悟：善用資源

簡

樸

自

然

動腦筋



你覺得「節儉」與「吝嗇」的意思有何分別？



日常送禮，有人採用精美講究的包裝紙和禮物盒，包裝款式層出不窮，更認為這代表送禮者的心意。你是否同意這看法？



從個人生活入手，想一想衣、食、住、行四方面可以怎樣善用資源？

衣	
食	
住	
行	



從衣、食、住、行四方面奉行節儉，你認為會遇到甚麼困難？是否有克服的方法？



朝起早，夜眠遲。
老易至，惜此時。

清 李毓秀《弟子規》

生活省悟：珍惜光陰



簡

樸

自

然

動腦筋



你曾經因為浪費光陰而導致事情被拖垮嗎？分享你的經驗和感受。



為自己編訂上學日和假日各一天的時間表，並付諸行動。

上學日

假日

時間	活動安排	你能做到嗎？	時間	活動安排	你能做到嗎？
上午 時 分	起床		上午 時 分	起床	



一周後，檢討自己能否實行這兩天的時間表。在「你能做到嗎？」一欄寫下結果，如未能實行，簡略寫下原因。然後為自己編訂新的時間表，一周後再作檢討。

肥者令人內熱，
甘者令人中滿。
先秦《黃帝內經》

議題探究：健康飲食



註：每天應喝6至8杯流質飲品，如開水、清茶和清湯。

健康飲食金字塔

(資料來源：衛生署網站http://www.chau.gov.hk/b5/info/exercise_07.htm)

簡樸自然

動腦筋



你是否同意《黃帝內經》和健康飲食金字塔表達的飲食習慣？



為自己設計一天的健康飲食的餐單。

食物種類	早餐	午餐	晚餐
穀類			
蔬菜類			
水果類			
肉類、蛋類、豆類			
奶類、乳類製品			
流質飲品			



現代人甚多不良的飲食習慣，請列舉一些例子。你認為應該如何作出改善？



流水不腐，
戶樞不蠹，動也。

先秦
《呂氏春秋》

議題探究：運動效用

康樂及文化事務署與衛生署自二零零零年推行一項名為「普及健體運動」的全民參與活動，以「日日運動身體好，男女老幼做得到」為宣傳口號，旨在提高市民對運動的興趣，鼓勵市民勤做運動。

根據研究顯示，運動無須劇烈，只需進行中等程度的體力活動。中等程度，是指該項體力活動，能每星期消耗1000卡路里或每天消耗150卡路里。以下是一些能消耗150卡路里的體力活動：

簡樸自然

活動	需時	活動	需時
行樓梯	15分鐘	平地跑步	15分鐘
跳繩	15分鐘	打排球	45分鐘
游捷泳	20分鐘	籃球比賽	15–20分鐘
跳健康舞	30分鐘	步行	30分鐘
跳社交舞	30分鐘	掃地、抹窗	45–60分鐘
踏單車	30分鐘	園藝	30–45分鐘

(資料來源：康樂及文化事務署網站<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5>)

動腦筋



認知

古語指出流動的水不會發臭，而經常轉動的門軸不會腐爛，你認為原因是甚麼？



實踐

設計一種可讓身體伸展的簡單運動，先繪畫動作，再向同學示範。