

建議教學步驟

2節（各35-40分鐘）

有★者為核心部份，建議優先選教；

若時間倉卒，可省略沒有★的部份

建議教學活動/遊戲

★ 活動/遊戲1：

小恩惠、大意義

老師可着學生把自己「幫助別人」、「受別人幫助」以至做義工(包括校內及校外)的經歷寫在遊戲卡上。同學若有參加童軍或女童軍，當中參與的服務也可寫下。建議給予學生約2分鐘，老師也可因應實際情況調節長短。

活動1理念

讓學生明白不要小看自己，「幫助別人」其實是簡單輕易做到的事。在我們日常生活中，無論是「助人」還是「受助」，都在不斷發生，我們一個小小行動也舉足輕重。有些「助人」的小事，同時亦有「自助」的效果，回應本單元第1重點：感受和認識「助人自助」的意義。

教學簡報



## 第一節

★ 1. **熱身話題/引入**：上課開始，老師着學生(或抽問4-5位同學)，與其他同學分享自己一次「幫助別人」/「受人幫助」的經歷和感受。老師亦可與同學分享自身受助及助人的經驗，再請同學分享自己的經驗。老師可引導學生，「幫助別人」或者「受人幫助」的事，不一定是大事，也可以是小事，例如：

- 幫助老師分派工作紙或通告
- 幫助同學解決功課上的困難
- 借文具給同學/同學借文具給自己
- 替家人洗衣服/煮飯
- 為家人購物/家人為自己購物
- 陪伴家人或朋友看病/家人或朋友陪自己看病
- 慰問不開心的家人/朋友
- 向家人或朋友表示關心與問候
- 在公共交通工具上讓座/人家讓座給自己
- 賣旗/向慈善團體捐款

舉例後，老師可讓學生自由提出例子，並進行(活動/遊戲1)，

老師同時可引導學生思考：

- 自己為何會幫助別人(出於甚麼原因/動機幫助別人)？
- 幫助別人時/後，有沒有快樂的感覺？
- 接受別人幫助自己時，有甚麼感受？

建議提問+遊戲時間：合共約5-10分鐘



★ 2. (活動/遊戲1)完成後，老師可請同學講述他們寫下的助人/受助/做義工的經歷和感受；之後可揀選當中特別的經歷，帶出以下的信息：

- **助人感受是愉悅的：**幫助別人，是關懷的體現，會為自己帶來快樂和愉悅的感受；有能力幫助別人，可說是一種福份。
- **人皆有需要受助的時候：**「助人」和「受助」每天都會發生；無論甚麼人，都會有需要幫助的時候，受助的人也不一定是弱者；我們今天有能力幫助別人，可能明天也需要人家的幫忙。
- **看似微不足道卻影響深遠：**無條件去幫助別人，是一種無私的表現，看似微不足道，但卻可以帶來巨大的效用，例如：  
在新冠肺炎肆虐的時候，自己盡好本份，戴好口罩防止疫症傳播，有需要時自我隔離，便是既能「助人」，又能「助己」的最好例子。  
助人：防止疫症擴散  
助己：減少自己染病的機會
- **讓受助者能學會自助：**我們除了幫助別人渡過困境，更深遠的意義是能夠幫助別人學會自助，例如令殘障人士學會獨立生活、自力更生，教獨居長者使用手提電話，令他們更方便接收資訊。
- **關懷種子的傳承：**我們幫助別人，除了感受到快樂之外，實際上也是把助人的美好種子傳承下去——當受助者得到他人的幫助與關懷時，亦同時埋下了這顆助人的美好種子，在將來發芽和茁壯成長。這種互相關懷的同理心，不斷傳播茁壯，就是社會不斷進步的動力。

如每個人做每件事都能盡自己的責任，在有能力時去幫助別人，便能令到社會運作更為暢順。生活中懷抱助己助人的心，背後蘊含的意義和發揮的力量是巨大的；而關懷社會正是從關懷身邊的人開始。

建議講述時間：約5-10分鐘

★ 3. 老師可以進一步指出，人類是群體生活，社會上無可避免會有「弱勢群體」，需要我們特別付出關懷。老師接着提問：在現今香港社會，有甚麼人需要我們施以援手？老師可讓學生自由作答，然後作出補充，例子包括：

- 長者/獨居長者
- 貧窮人士
- 長期病患者（如患有器官衰竭而需要等候移植的病者）
- 小童/未成年人士
- 釋囚
- 身體殘障人士（先天或後天）
- 精神病患者

建議討論時間：約3-5分鐘

★ 4. 老師可以因應同學提出「弱勢社群」的答案，而帶出這些被一般人視為「弱勢」的人，他們尤其需要別人的幫助與關懷；然而，當中其實也有很多能夠幫助自己（「自助」）以至有餘力幫助別人（「助人」）的例子。在他們身上，我們不單看到真正的「社會關懷」；而且他們為社會、為其他人作出的貢獻，以至活出的精彩人生，都是值得我們學習和欣賞的。這些「自助助人」的例證，值得與同學們分享。教師此時進行**（活動/遊戲2）**。以下的個案中，建議先播放雷葉潔霞的影片，帶出她捐贈自己的肝臟，救助別人的無私大愛精神。

#### 雷葉潔霞影片理念

雷葉潔霞向沒有血緣關係的朋友捐贈器官，大愛精神令人動容。她自小身體多毛病，又接受過脊骨糾正手術，對病魔帶來的困擾更深有所感；也正因如此，在她有能力幫助別人的時候，她毫不猶疑伸出援手，捐出部份肝臟，救活友人，把「自助助人」傳承愛心的精神，完完全全實踐出來。

### 建議教學活動/遊戲

#### ★ 活動/遊戲2：

##### 助人自助 關懷社會

老師可視乎時間和情況，選擇不同「助人自助」的個案作介紹，建議的個案影片可於網上搜尋，各個案理念請參閱左方步驟4。

##### 活動2理念

透過中外的真實個案和例子，說明助己助人的重要性，以及回饋社會的真義，回應本單元第1重點：即「助人自助」的意義，以及第2重點：認識弱勢群體。同學亦可透過有關個案，認識器官捐贈者的心路歷程，回應本單元第4重點：認識器官捐贈的意義。

##### (1) 雷葉潔霞

片名：愛心捐肝 葉潔霞(2018)

（片長：21'51"）

1'28" 自述童年及捐肝緣起

3'15" 身邊人的看法

7'40" 活體捐肝的風險

10'27" 與受贈者分享

11'26" 面對的壓力、痛楚與  
得着

17'23" 信仰的見證與分享



### 「玻璃人」鄧嘉玲 (Kelly) 影片理念

Kelly是成骨不全症患者，俗稱「玻璃骨」。她體形短小，無法站立活動，出入須坐電動輪椅。雖然如此，她沒有放棄，並積極進修，發揮自助精神，投入社會工作。她曾獲第十六屆香港十大再生勇士及入選2014年第五屆感動香港十大人物評選。

此外，她對中文寫作特別熱愛，為網上雜誌撰寫專欄，希望激勵更多正受逆境困擾的朋友。從其生活點滴，同學們可從中窺見其堅毅樂觀的自助精神，值得肯定和敬佩。

### 陳灼明影片理念

人稱「明哥」的陳灼明，因向基層及貧弱長者派飯而聞名。雖然他並非社會上的顯貴，但卻在能力所及的地方，幫助有需要的人。他的善行更感染了不少善心人加入助人行列，一起貢獻社會。明哥和他的團隊，就是你我身邊的普通人，他們用行動說明：無論甚麼年齡、甚麼身份，只要願意，我們都可以盡自己能力幫助有需要的人，弘揚助人愛人的精神。

### 德蘭修女影片理念

德蘭修女無私的助人情操、對世人的無比愛心與關懷，可說是中外聞名。當中，德蘭修女創辦的「垂死病人之家」，收納照顧瀕臨死亡的病者，尤其凸顯了她真正關注弱勢群體，而且身體力行。她認為：人類最大的不幸不是貧困、疾病，而是在困境時沒人伸出援手。德蘭修女助人之中煥發的愛心、對社會的無比關懷，都與本單元的重點相呼應。另外，個案有英語資料，尤其適合非華語學生。

有關上述及其他個案，請參看本冊「教師參考資料」部份，  
84頁

### 建議教學活動/遊戲

#### (1) 雷葉潔霞

片名：捐肝救胡校長(2016)  
(片長：1'30")

文章：香港活體捐肝的大愛故事(2017)

#### (2) 「玻璃人」鄧嘉玲(Kelly)

片名：「你是主角」第十九集  
玻璃天使(2016)  
(片長：27'32")

1'51" 童年及基本資料

4'44" 成長、進修和學習

7'40" 入讀大學到投身社會

10'02" 前僱主、朋友的評價

11'49" 參與義務工作和戀愛

14'40" 憑信仰重新振作

19'16" 生命的體會與分享

片名：「你是主角」第十四集  
玻璃天使(2016)  
(片長：2'29")

#### (3) 陳灼明

片名：明哥：我係補鑊佬  
(2017)  
(片長：10'46")

0'01" 派飯的歷史與現況

3'36" 「補鑊」的工作/印象  
深刻的例子

5'53" 未來發展與傳承

6'28" 助人的信念

8'23" 義工的話

9'38" 明哥的心聲

★ 5. 觀看影片後，老師可以作出小結：

- 「施比受更為有福」，對他人施以援手，自己也可以感受得到心靈上的富足和喜悅。
- 在日常生活中，不論是甚麼人，都會需要別人或大或小的幫忙；而社會上有些弱勢群體，需要的幫助與關懷可能更多。
- 由早前觀看過的影片和示例，可以看到儘管是弱勢群體，只要懷抱堅毅精神，也可以自助助人，盡自己的一分力，為社會付出關懷與貢獻。
- 幫助別人，可以由最簡單的小事做起：一句向家人或朋友溫暖的問候、一個關懷的短訊，一次讓坐、以至小小的捐獻、簡單的義工服務，就能積少成多，聚沙成塔。
- 坐言起行，就由今天做起。

建議播放影片+講述+討論時間：合共約5-10分鐘

建議教學活動/遊戲

(3) 陳灼明

片名：明哥與他的後來者  
(2020)  
(片長：3'42")

- 0'01" 義工的支持
- 0'59" 義工心聲
- 1'32" 助人的快樂
- 2'00" 開心轉化成行動
- 2'25" 施比受更有福

(4) 德蘭修女

片名：聖德蘭修女生平(2017)  
(片長：6'48")

- 0'01" 基本資料
- 0'46" 出生、成長、決志
- 2'00" 感召與啟示，成立  
團體照顧最貧苦的人
- 3'38" 仁愛傳教女修會成立
- 5'02" 離世、評價與榮譽

片名：德蘭修女安息的房間  
(2016)  
(片長：3'59")  
(英語對白、中文字幕)

- 0'02" 房間地點與佈置
- 1'13" 「垂死病人之家」介紹
- 2'28" 德蘭修女遇到的困難
- 3'06" 「兒童之家」介紹



★ 6. 老師可在這時進行 **(活動/遊戲3)**，以生活上的缺失，帶出即使是很微小的事，能得到人家的幫助，是一件快樂的事情。

活動後，老師可以請同學想想，得到一份小禮物尚且感到開心，對一些等候器官移植的病人來說，若能得到別人捐贈器官，重獲新生，那種喜悅是不言而喻的。就如 **(活動/遊戲2)** 雷葉潔霞個案的受贈者一樣。

建議講述+遊戲時間：合共約3-5分鐘

7. 事實上，在我們身邊，有很多值得關懷和幫忙的人和事。人不可以太自我甚至因而變得太自私，要多關心身邊的人，關心社會上不同群體的需要。老師可作出若干簡單引導，例如：

- 向身體不適的同學/老師表達關心和問候
  - 留意沒有上課的同學，適時了解情況並展示關心/問候
  - 幫助同學溫習功課
  - 向久未見面/聯絡的朋友問好
  - 於節日向朋友/同學/老師送上祝福或小禮物
  - 在朋友/家人的生日當天，發出祝福訊息（透過互聯網/手機均可）
  - 與鄰居/住處保安/校工碰面時微笑點頭，早上講聲「早晨」
- 「千里之行，始於足下」，請大家立即坐言起行。老師這時可以進行 **(活動/遊戲4)**。

### 建議教學活動/遊戲

#### ★ 活動/遊戲3：

##### 助人為快樂之本

老師可準備幾件小禮物，例如一枝原子筆/一包紙巾/一個口罩等。

- (1)開始時，老師可向同學提問：有沒有人忘記帶原子筆？忘記帶紙巾？需要多一個口罩更換？
- (2)然後，老師可向需要原子筆/紙巾/口罩的同學送出小禮物（若人多可抽選）
- (3)老師接著可詢問接受小禮物的同學有何感受

##### 活動3理念

無論是甚麼人，都會有需要別人幫助的時候，得到別人的幫忙是快樂的。

★ 8. 老師派發關懷卡後（活動/遊戲4），請同學填上資料，老師不用收回，而是鼓勵同學把關懷行動付諸實行，交給自己關心的人。

**小結：**學校是社會的縮影。若我們能懷着關愛的心，留意身邊的每個人、每件小事，積少成多、聚沙成塔，就能夠影響身邊的家人、朋友，讓整個社區、社會的正能量發揮出來，營建關愛的氛圍。我們要注意，受益的不單是弱勢群體，最終社會大眾同樣得益。

建議講述+遊戲+小結時間：合共約3-5分鐘

如兩教節並非連堂，可在這裏完結第1節

## 建議教學活動/遊戲

### ★ 活動/遊戲4：

#### 小幫忙 大收穫

向學生派發「關懷卡」，老師着同學想一想自己關懷/關心的一個人或一件事，然後在關懷卡寫上以下資料：

- (1)想表達關心的教師/校工/鄰居/長輩/朋友/同學的名字
- (2)原因/好處
- (3)想送上的關懷
- (4)完成日期

#### 活動4理念

學校就是一個小社會，活動激勵同學坐言起行，把關懷付諸實踐。希望他們能在本節課後，把所感受、體會、學習到的，以實際行動關愛社群，亦藉此感受幫助別人的喜悅。