

香港道教聯合會純陽小學

2022-2023年度

跨學科學習活動

節制周



# 跨學科學習活動2022-2023

## 主題—節制

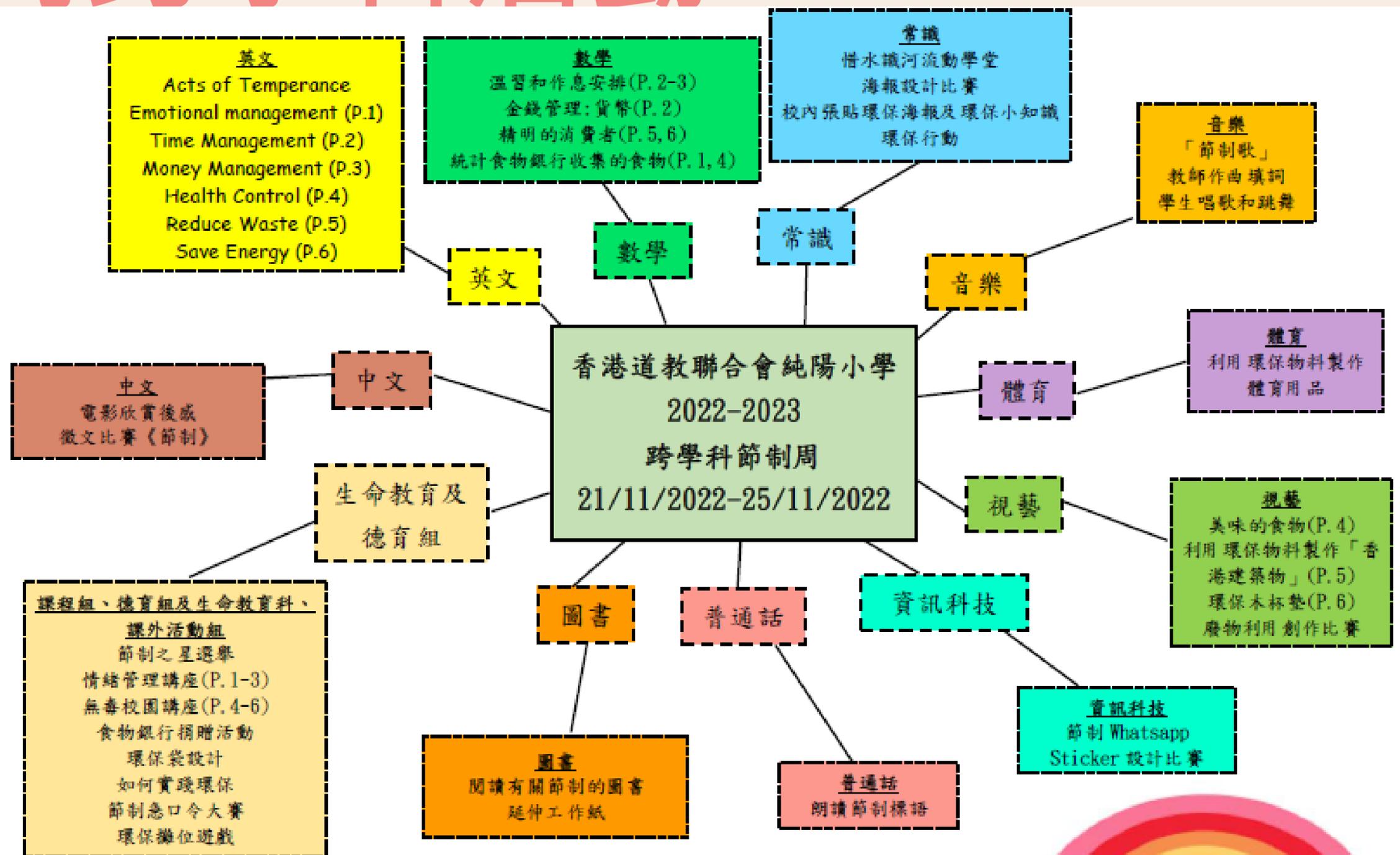
### 節制周

- 食物銀行捐贈活動
- 電影欣賞
- 主題講座
- 環保袋設計
- 「減碳生活 我做得到」計劃
- 「節制之星」選舉

本年度正向教育主題是「節制」，本校特別在2022年11月21日至25日定為「節制周」，期望學生透過參與不同的主題活動學習到善用時間及管理好自己的情緒，建立有規律及低碳減廢的生活習慣，學習珍惜資源，並為保護環境出分力。

在節制周，各學科以「節制」為題進行不同的學習活動。此外，本校把11月23日定為「節制日」，當天學生不用帶備課本上課，他們參與主題講座、電影欣賞和環保袋設計活動。

# 節制周跨學科活動



# 食物銀行捐贈活動

學生在節制周期間帶指定食物回校參與捐贈活動，收集到的食物由本校代表送贈給循道衛理觀塘社會服務處「拾落穗者社區食物銀行」，目的為幫助社會上有經濟困難之人士。

本年度本校師生共收集到袋裝意粉醬4包、通粉/意粉/麵條208包、麵粉3包、麥片24包、餅乾7包、米37袋、罐頭307罐、盒裝湯20盒、油2支、飲品1支、零食4包及\$50惠康現金券10張。



# 食物銀行捐贈活動



# 食物銀行捐贈活動



# 食物銀行捐贈活動



# 電影欣賞

在節制日，一至三年級學生欣賞《海底奇兵2》，四至六年級學生欣賞《太空奇兵·威E》，兩套電影都是與環境保護，愛惜地球有關。

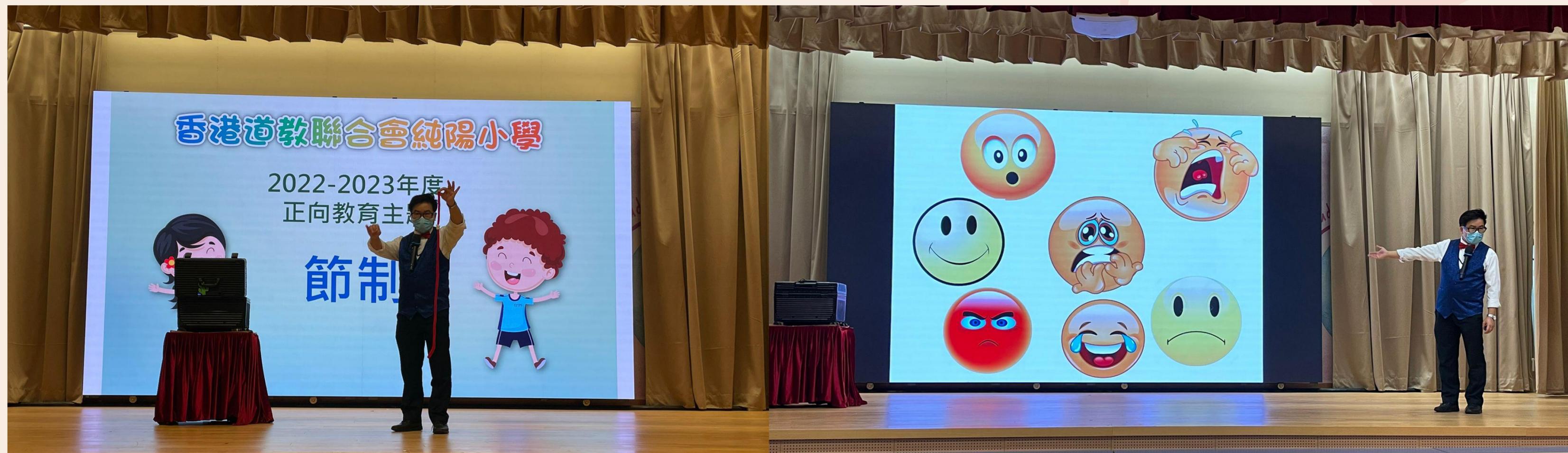


# 「情緒管理」講座



# 「情緒管理」講座

在節制日，本校邀請了一位魔術師，以魔術方式向學生講解如何好好管理自己的情緒，並如何面對負面情緒。

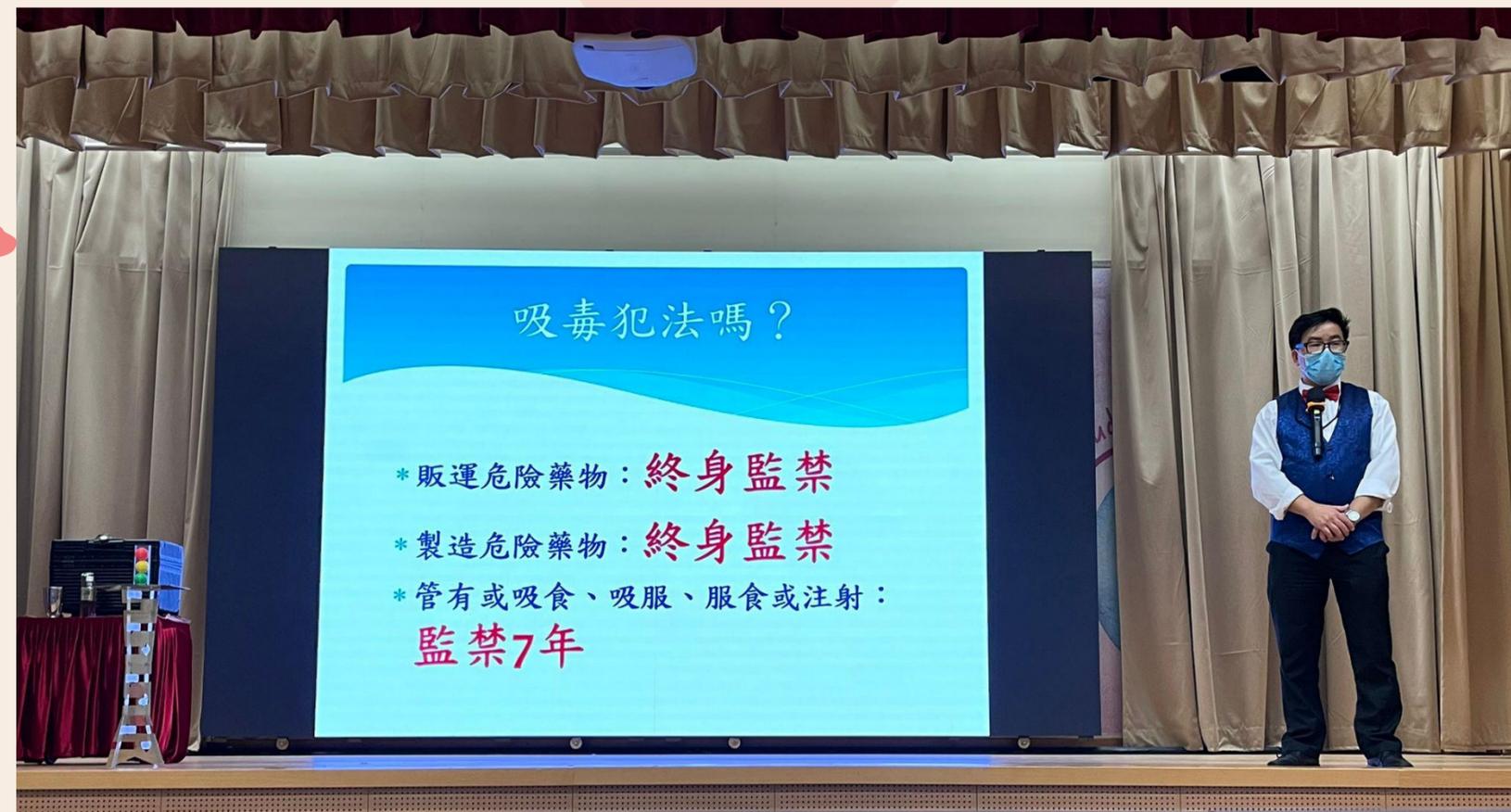


# 「情緒管理」講座

大合照



# 「無毒校園」講座



# 「無毒校園」講座

在節制日，本校邀請了一位魔術師，以魔術方式向學生講解毒品的禍害及如何向毒品說「不」。



# 「無毒校園」講座



# 「無毒校園」講座

大合照



# 環保袋設計

為鼓勵學生多用環保袋，少用膠袋，本校指導學生以禪繞畫形式設計專屬自己的環保袋。



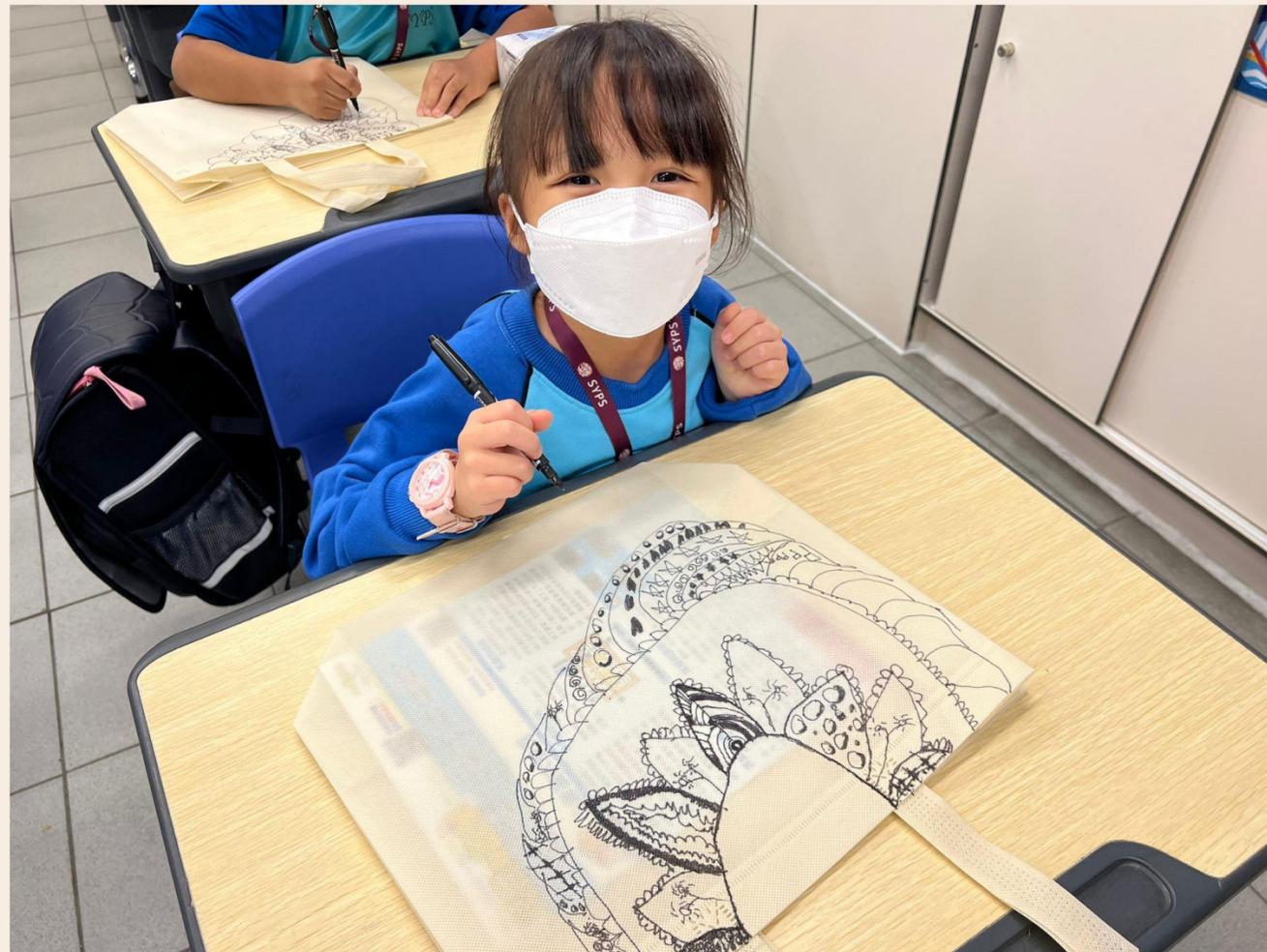
# 環保袋設計

為鼓勵學生多用環保袋，少用膠袋，本校指導學生以禪繞畫形式設計專屬自己的環保袋。



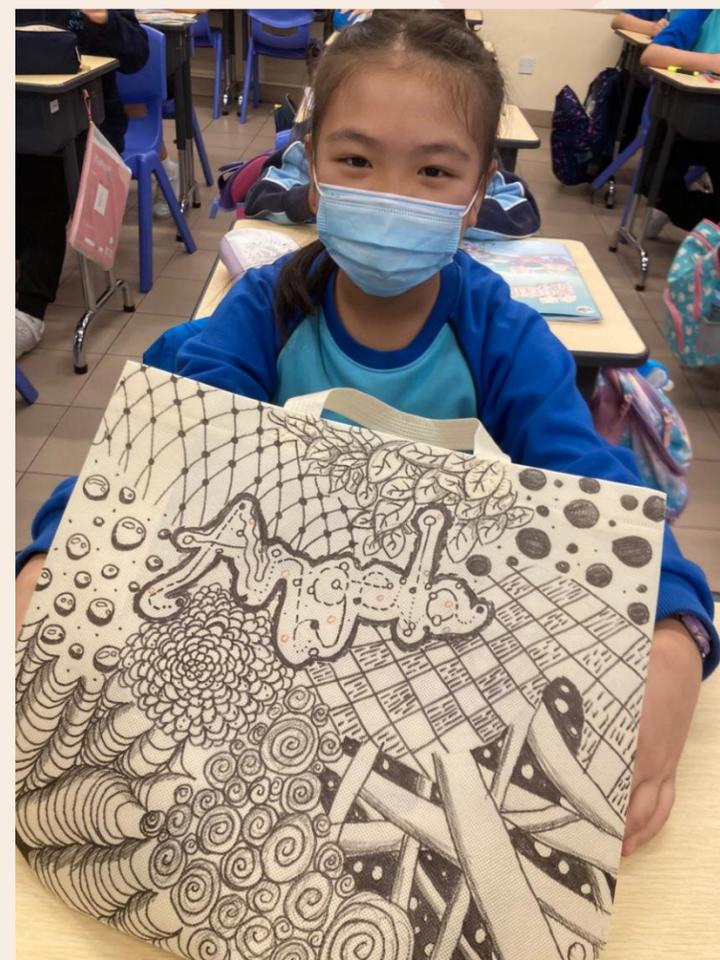
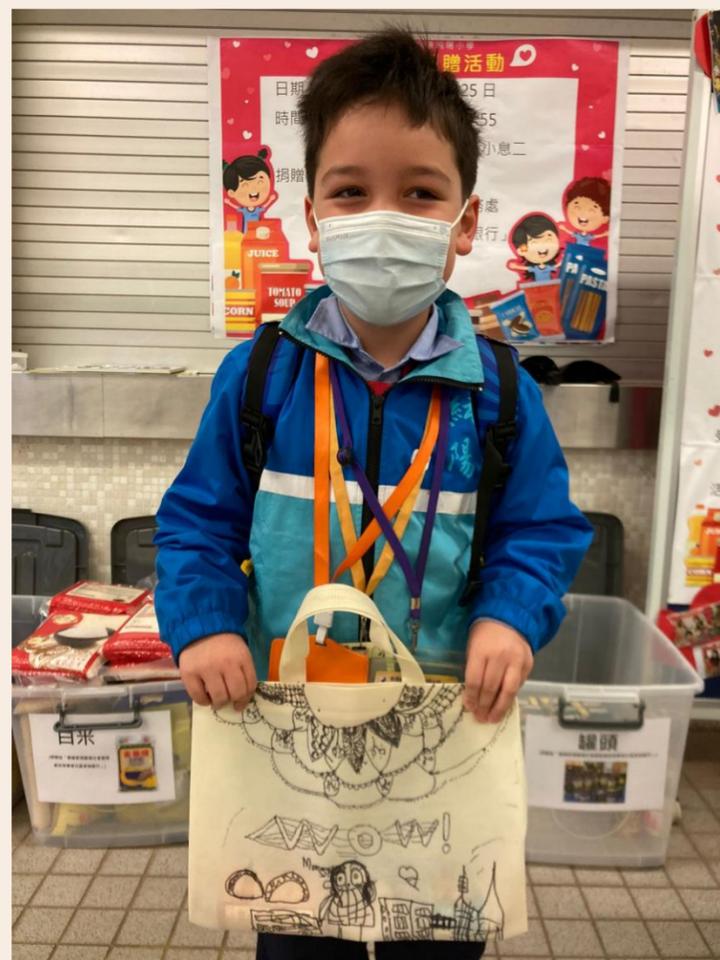
# 環保袋設計

為鼓勵學生多用環保袋，少用膠袋，本校指導學生以禪繞畫形式設計專屬自己的環保袋。



# 環保袋設計

為鼓勵學生多用環保袋，少用膠袋，本校指導學生以禪繞畫形式設計專屬自己的環保袋。



# 環保袋設計

為鼓勵學生多用環保袋，少用膠袋，本校指導學生以禪繞畫形式設計專屬自己的環保袋。



# 環保袋設計

學生環保袋設計作品



# 「減碳生活 我做得到」計劃

本校師生製作了一段影片向學生介紹低碳生活和在生活中如何實踐環保，並邀請學生參與一星期的減碳行動及自備水樽海報設計。



碳中和大行動

在節制日，校長頒贈獎章給各班由老師推選出的「節制之星」，表揚學生善用時間、建立有規律的生活習慣、學習說話謹慎、學會寬恕別人及管理好自己的情緒。

# 「節制之星」選舉(P1)



# 「節制之星」選舉 (P2)



# 「節制之星」選舉 (P3)



# 「節制之星」選舉 (P4)



# 「節制之星」選舉 (P.5)



# 「節制之星」選舉 (P.6)



# 各班「節制之星」名單

1A 陳軍諭

黃子芊

1B 林仕嘉

黃子睿

1C 廖可澄

楊芷柔

1D 周卓瑜

范詩渝

2A 鄭祉瑜

陶影姿

2B 蔡一樂

劉巧晴

2C 林泳晴

廖殷紫

2D 蔡茜而

李佳恒

2E 張曉桐

賀正曦

3A 朱嫻慈

羅乙創

3B 劉梓晴

王晞兒

3C 劉森瑩

吳靜雯

3D 陳芷嫣

黃家迅

4A 李浩然

黃卓盛

4B 謝沛珈

吳晞嘉

4C 梁珈瑜

陸亭翰

4D 黃心柔

邱浩言

4E 謝皓匡

梅天

5A 胡雅洛

林凱晴

5B 陳力信

李城歷

5C 馬文晉

黃懿雅

5D 石焯琳

黃嘉慧

5E 朱嘉盈

黃靖翹

6A 黃嘉儀

徐亦廷

6B 梁凱儀

朱南穎

6C 鄧思穎

吳映鋒

6D 葉淳華

孫麟錦

6E 林晞瑤

洪卓桐

6F 楊靜怡

喻慧珊

# 齊唱節制主題曲「節制·我做得到」

本校學生帶領全校師生一起唱本年度正向教育「節制」主題曲「節制·我做得到」。



「節制·我做得到」

# 中文科

徵文比賽《節制》

香港道教聯合會純陽小學

2022-2023 年度

中文科

六年級

寫作教室(三)

體裁：說明文

題目：節制的生活



姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ ( )

# 中文科

## 徵文比賽《節制》

### (八)寫作

試以總一分一總的說明方式，以「節制的生活」為題，寫作一篇文章，說明如何在日常生活中實踐節制的生活。（字數不少於300字）

概

定義  
→  
月  
女

究竟甚麼是節制呢？節制有自我控制、紀律約束和意志力鍛練的意思，也隱含着「取捨」的概念。節制與很多事情有着密切的關係，那我們又如何在日常生活中實踐節制的生活呢？

首先，我們要懂得管理及控制情緒。不管在任何情況下，這些情緒——憤怒、怨恨、自憐——對我們身體不好。情緒一旦失去控制，不但會破壞人際關係，甚至會對自己或他人造成傷害，所以我們懂得控制情緒。在日常生活中，我們應戒除傷害別人的說話，要多說好話；戒除悲傷憤怒，要心平氣和；戒除悲觀，要心懷希望；戒除自憐，要勇敢面對困難。越王臥薪嘗膽，他

避

比較說明

們都能辦大局忍辱負重，最終有一番作為。這些都要歸功於他們懂得控制情緒。

其次，我們要懂得在娛樂和學習上作出取捨。我有一個朋友是個「打機迷」，那時的他不聽父母和師長的忠告，終日沉迷網絡遊戲，不懂節制玩樂，導致成績每下愈況。《三字經》其中一句是「勤而功，戲無益」，如果不懂得自我約束，終日沉迷於娛樂有無關之事，那我們得到的只有後生無限的懊悔。反之，一個懂得克制的人會在約束自己的過程中成就自我，把自己塑造得更優秀。

最後，我們要懂得飲食節制。如果你想擁有一個健康的體魄，你不僅要多鍛鍊身體，還要控制飲食。早前英國曼徹斯特大學一項研究發

每況愈下

# 中文科

## 徵文比賽《節制》

現，飲食習慣和心理健康有密切關係。研究結果顯示，攝取富含纖維的食物、多吃蔬菜、少吃快餐和精製糖，可避免因食用「垃圾食品」而產生負面情緒，改善抑鬱症的病情。由此可見飲食節制的重要性，對健康

總括而言，擁有節制的品格就能幫助人們進行正確的取捨，透過自我節制，捨棄自己不需要的東西，成就更好的自己。

（在日常生活中，我們應懂得在娛樂、飲食和情緒三方面實踐節制，因為）

（這）

結尾不錯！

# 英文科

## Acts of Temperance Emotional management (P.1)

HKTA Shun Yeung Primary School

2022-2023

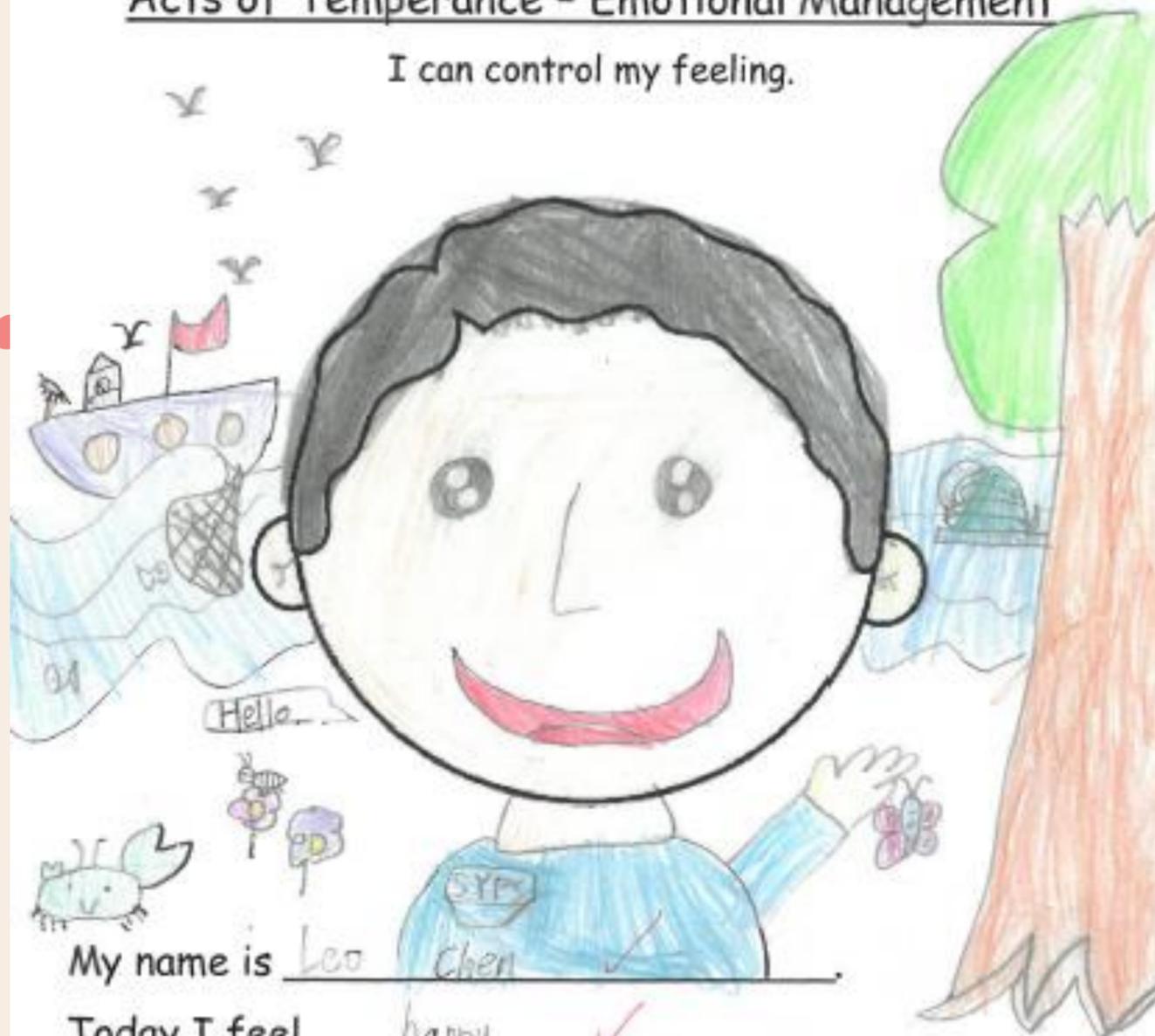
Temperance Week Worksheet

Name: Leo Chen ( 1 ) Date: 21<sup>st</sup> Nov, 2022

Class: P.1 ( A )

### Acts of Temperance - Emotional Management

I can control my feeling.



My name is Leo Chen ✓

Today I feel happy ✓

This is my happy ✓ face.

I like your work!  
Good Job!  
Miss Shek

A  
22/11

# 英文科

## Acts of Temperance Time Management (P.2)



HKTA Shun Yeung Primary School

2022-2023

Temperance Week Worksheet

Grade

A

Name: Hinson Cheung (3) Date: 23<sup>rd</sup> Nov. 2022

Class: P.2 (A)

Awesome

Acts of Temperance - Time Management 23 NOV 2022

How do you spend your weekend? Draw a picture and write about it.

Timetable	Draw a picture	What you do
8:00-9:00		e.g. I brush my teeth and eat my breakfast.
9:00-10:00		<u>I have my breakfast.</u>
10:00-11:00		<u>I play badminton.</u>
12:00-2:00		e.g. I have my lunch.
2:00-3:00		<u>I watch DVD.</u>
3:00-4:00		
4:00-5:00		<u>I ride a bicycle.</u>
5:00-6:00		<u>I take a shower.</u>
6:00-7:00		e.g. I have my dinner.

# 英文科

## Acts of Temperance Money management (P.3)

HKTA Shun Yeung Primary School

2022-2023

Temperance Week Worksheet



Grade A

Name: Kwan Man Ho (5)

Date: 22<sup>nd</sup> November, 2022

Class: P.3 (A)

### Money Management

Your parents give you \$100. How do you spend your money?

(Draw and colour the pictures.)



1. Use \$ <u>30</u> ✓ on <u>toys</u> ✓ 	2. Use \$ <u>20</u> ✓ on <u>comics</u> ✓ 
3. Use \$ <u>40</u> ✓ on <u>eating</u> ✓ 	4. Save \$ <u>10</u> ✓ 

1. I plan to use \$ 30 ✓ to buy toys ✓

2. I plan to use \$ 20 ✓ to buy comics ✓

3. I plan to use \$ 40 ✓ to buy noodles and pizza ✓

4. I plan to put \$ 10 ✓ on saving.

# 英文科

## Acts of Temperance Health Control (P.4)

HKTA Shun Yeung Primary School

2022-2023

Temperance Week Worksheet

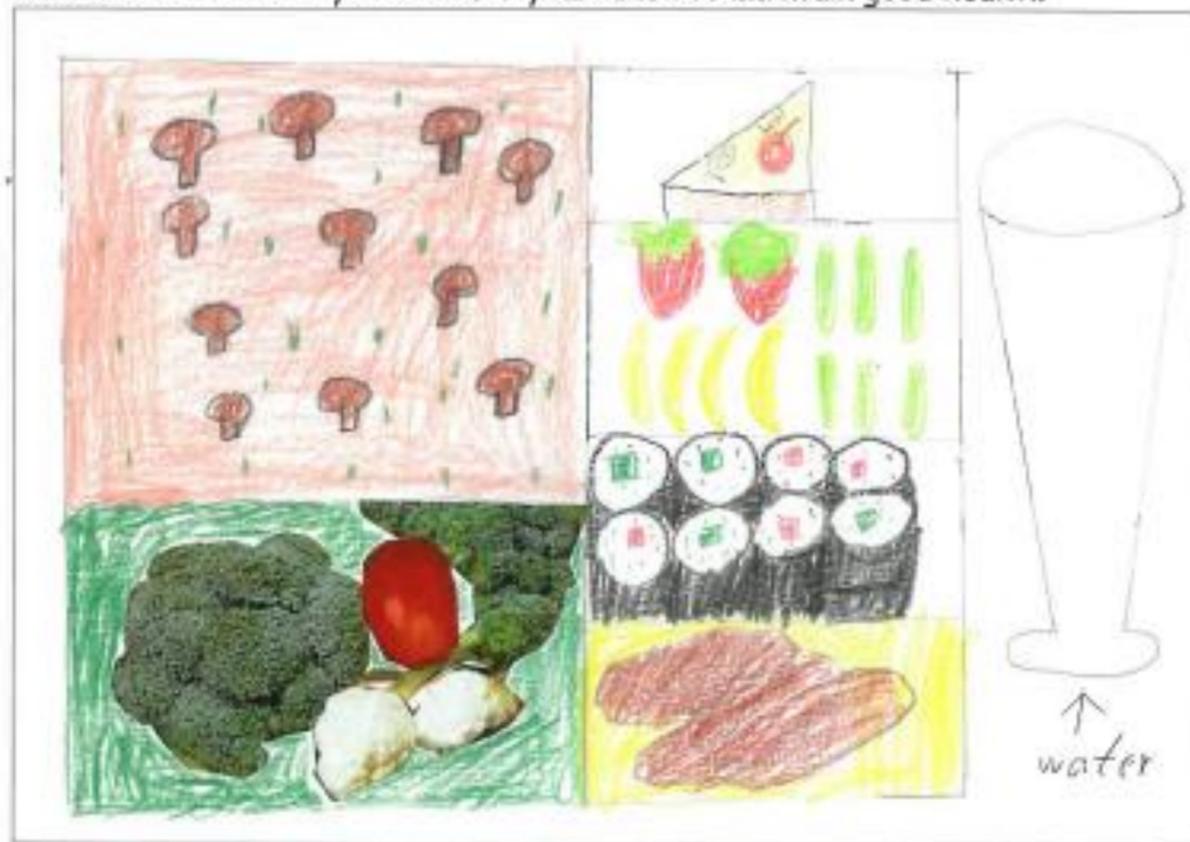
Grade  
A 

Name: Li Ho Yin (10) Date: 24<sup>th</sup> November, 2022

Class: P.4 (A)

### Acts of Temperance - Eat a Healthy Diet

Draw and write what you have for your lunch to maintain good health.



I have some noodles with mushrooms.

I have some vegetables and a piece of chicken with soy sauce. I have some sushi.

I have some fruit and a slice of cake. I drink some water.

# 英文科

## Acts of Temperance Reduce Waste (P.5)

HKTA Shun Yeung Primary School  
2022-2023  
Temperance Week Worksheet



Grade  
A

Name: Tsang Zi Yi, Joyce (20) Date: 24<sup>th</sup> November, 2022  
Class: P.5 (A)

25 NOV 2022

### Acts of Temperance - Reduce Waste

Draw and write what you can do to reduce waste and help save our Earth.



I can use the back side of paper. I can use  
refillable water bottles. I can recycle  
cardboard. I use compost food to change  
it into rich soil.

# 英文科

## Acts of Temperance Save Energy (P.6)

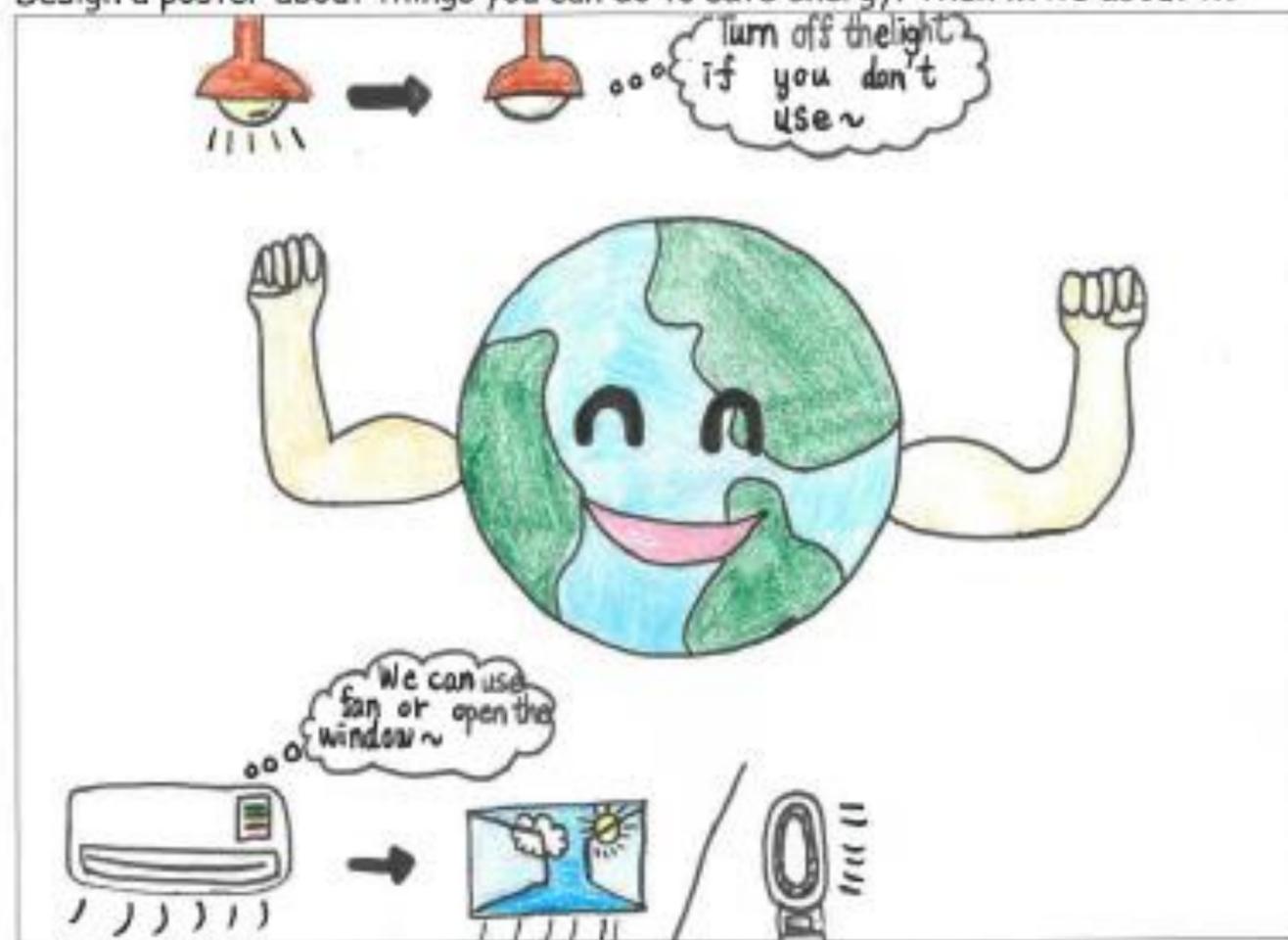


Name: Lin Wen Jing, Alina ( 13 ) Date: 26<sup>th</sup> October, 2022

Class: P. 6 ( 8 )

### Acts of Temperance

Design a poster about things you can do to save energy. Then write about it.



Let's save the earth. We should turn off the light when we leave the room. To save energy, we can use the fans or open the windows instead of turning on the air-conditioners.

# 數學科

## 「數數活動」(配合食物銀行)



香港道教聯合會純陽小學  
數學科一年級上學期  
跨學科工作紙「節制」



4  
4

姓名：廖可澄 (8)

班別：一年級 C 班

課次/課題：Ex. 2 認識 21-100

日期：17-18-2012



節制周活動

學校舉行了「節制周」活動，今天老師帶我們到操場統計食物銀行收集的食物，我們透過此活動，學習數數、比較數的大小及學懂要珍惜食物，並樂於幫助有需要的人。



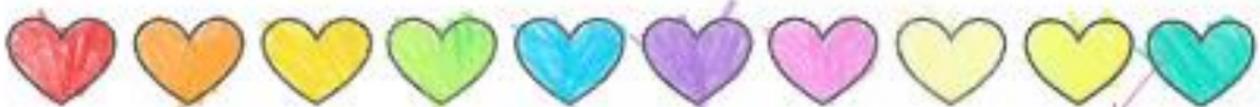
統計如下：

食物	米	麥片	麵條	罐頭	餅乾	盒裝湯	其他
數量	37包	24包	208包	307罐	7包	20盒	24包

(1) 以上數量，(a) 奇數有：7, 37, 307。

(b) 偶數有：20, 24, 208。

(2) 以上收集的食物中，數量(a)最少的有7包，(b)最多的有307罐。

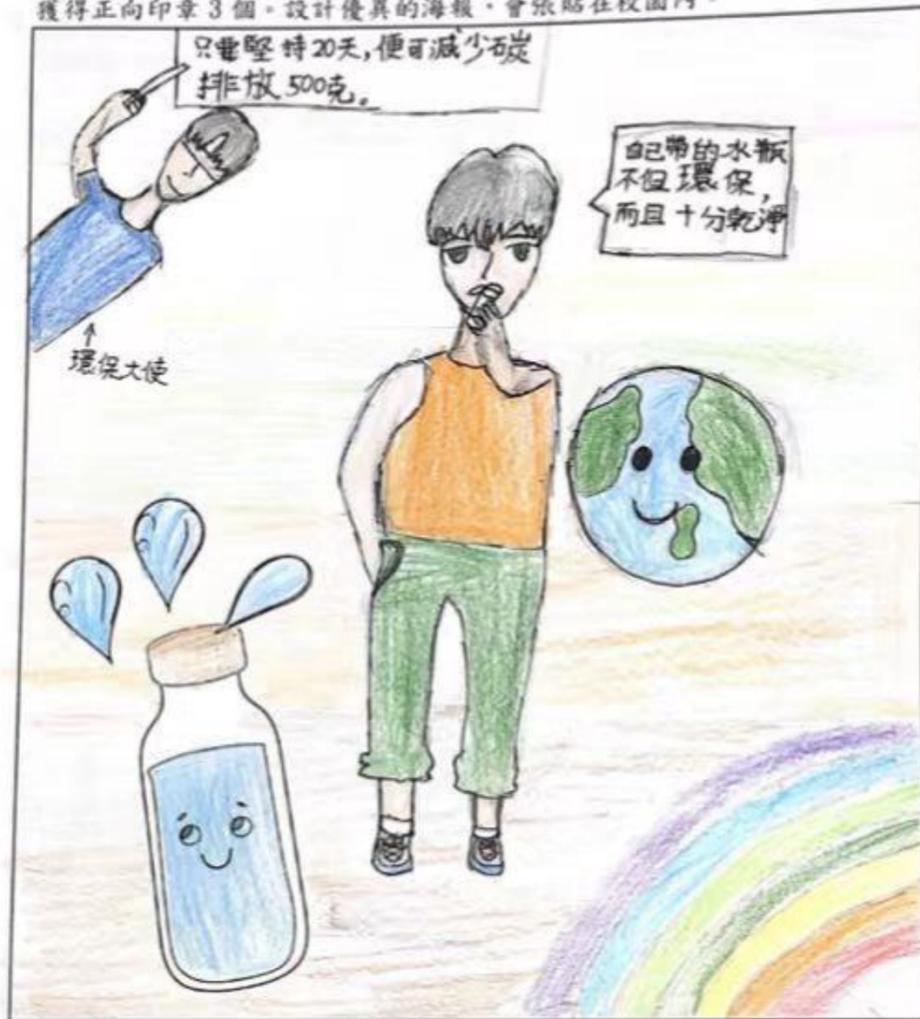


# 常識科

## 「減碳生活 我做得到」計劃 學生海報設計作品

香港道教聯合會純陽小學  
節制周 自備水樽海報設計

姓名: 葉兆華 班別: 6B (7)  
請設計一張鼓勵同學自備水樽飲用水, 拒絕減少飲用膠樽飲品或紙包飲品的海報。完成後, 請把海報帶回校交給常識科老師, 便能獲得正向印章3個。設計優異的海報, 會張貼在校園內。



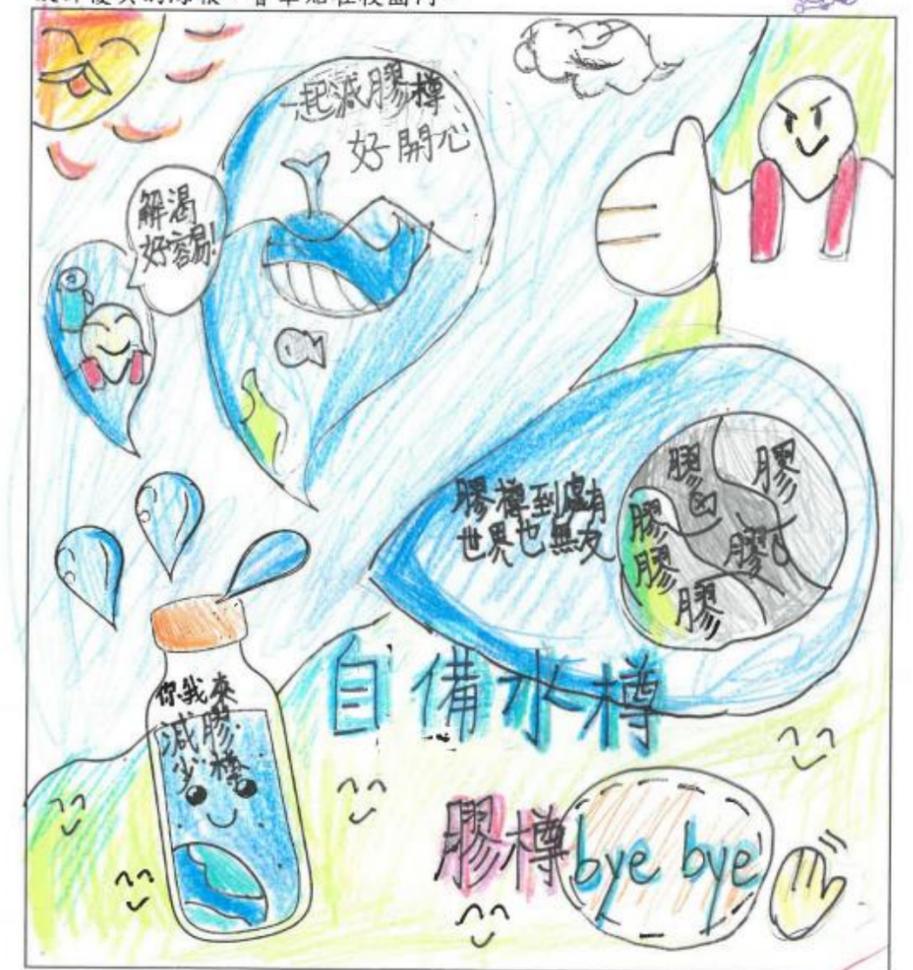
香港道教聯合會純陽小學  
節制周 自備水樽海報設計

姓名: 梁凱儀 班別: 6B (10)  
請設計一張鼓勵同學自備水樽, 拒絕膠樽或紙包飲品的海報。完成後請把海報交回校給常識科老師, 並能獲得正向印3個。設計優異的海報, 會章貼在校園內。



香港道教聯合會純陽小學  
節制周 自備水樽海報設計

姓名: 陳鏡晴 班別: 5B (3)  
請設計一張鼓勵同學自備水樽, 拒絕膠樽或紙包飲品的海報。完成後請把海報交回校給常識科老師, 並能獲得正向印3個。設計優異的海報, 會章貼在校園內。



# 常識科

## 惜水識河流動學堂



「流動惜水識河學堂」透過各種創意藝術、遊戲及展覽走入學校及社區，提倡珍惜淡水資源和重視水資源可持續使用的重要性。

# 常識科

## 惜水識河流動學堂



# 音樂科

齊唱節制主題曲「節制·我做到」



香港道教聯合會純陽小學  
音樂科  
節制歌曲歌詞

姓名：\_\_\_\_\_（ ） 班別：\_\_\_\_\_

## 《節制·我做到》

曲：區志遠 詞：鄭淑楨、何嘉莉

齊來你與我規劃每天 齊來手牽手改進每天  
珍惜光陰 信念前行 建立平衡 有規律作息  
身心安康 飲食要小心 生活歡愉 真正樂趣

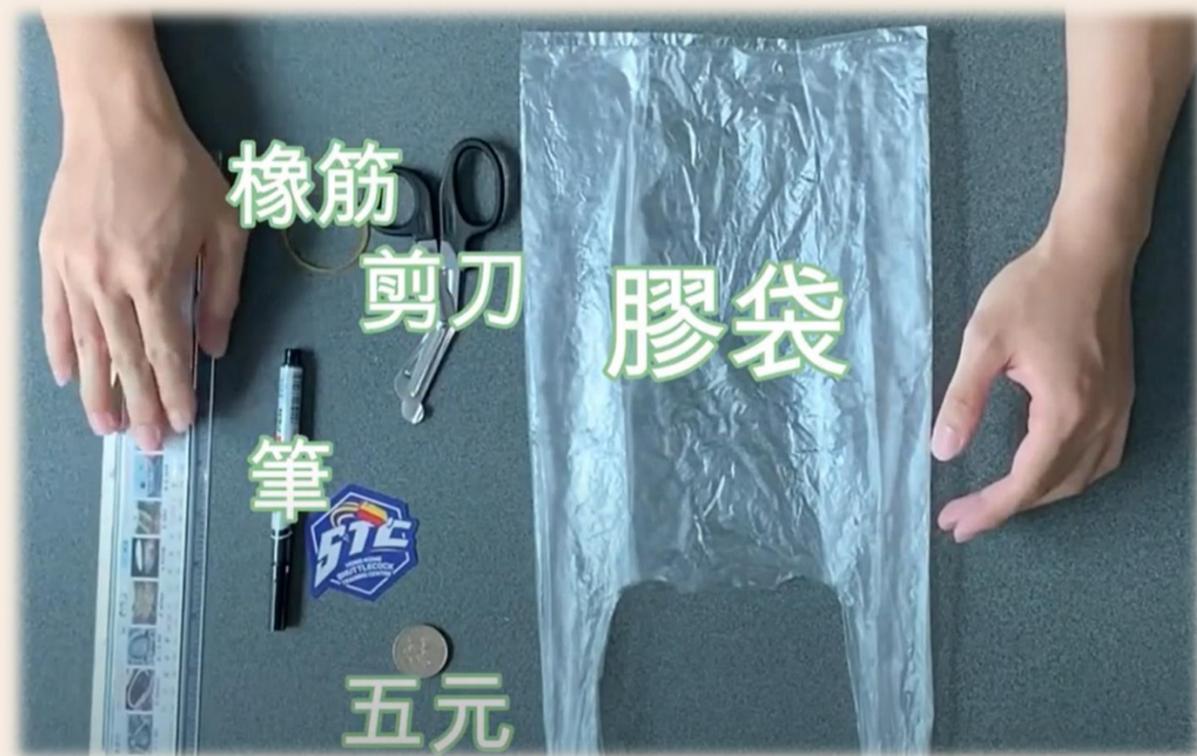
### \*RAP\*

每天要早睡早起  
健康飲食要緊記  
生活需要有規律  
時間編排好好管理  
說話應該要得體  
欣賞感謝才有禮  
保持每天要喜樂  
靜觀幫助你察覺  
節省用紙節約能源  
節制生活齊開始  
節儉用錢和減廢  
節制生活你我知

珍惜光陰 信念前行 建立平衡 有規律作息  
身心安康 飲食要小心 生活歡愉 真正樂趣

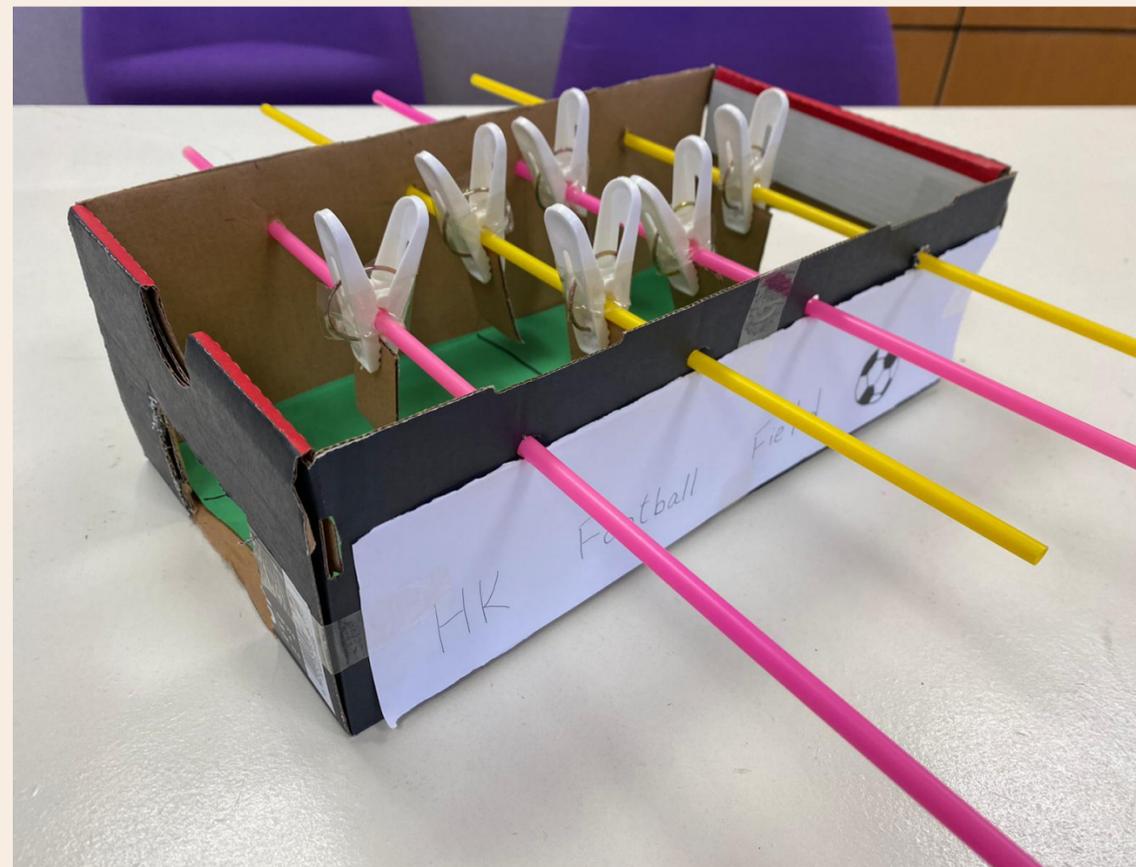
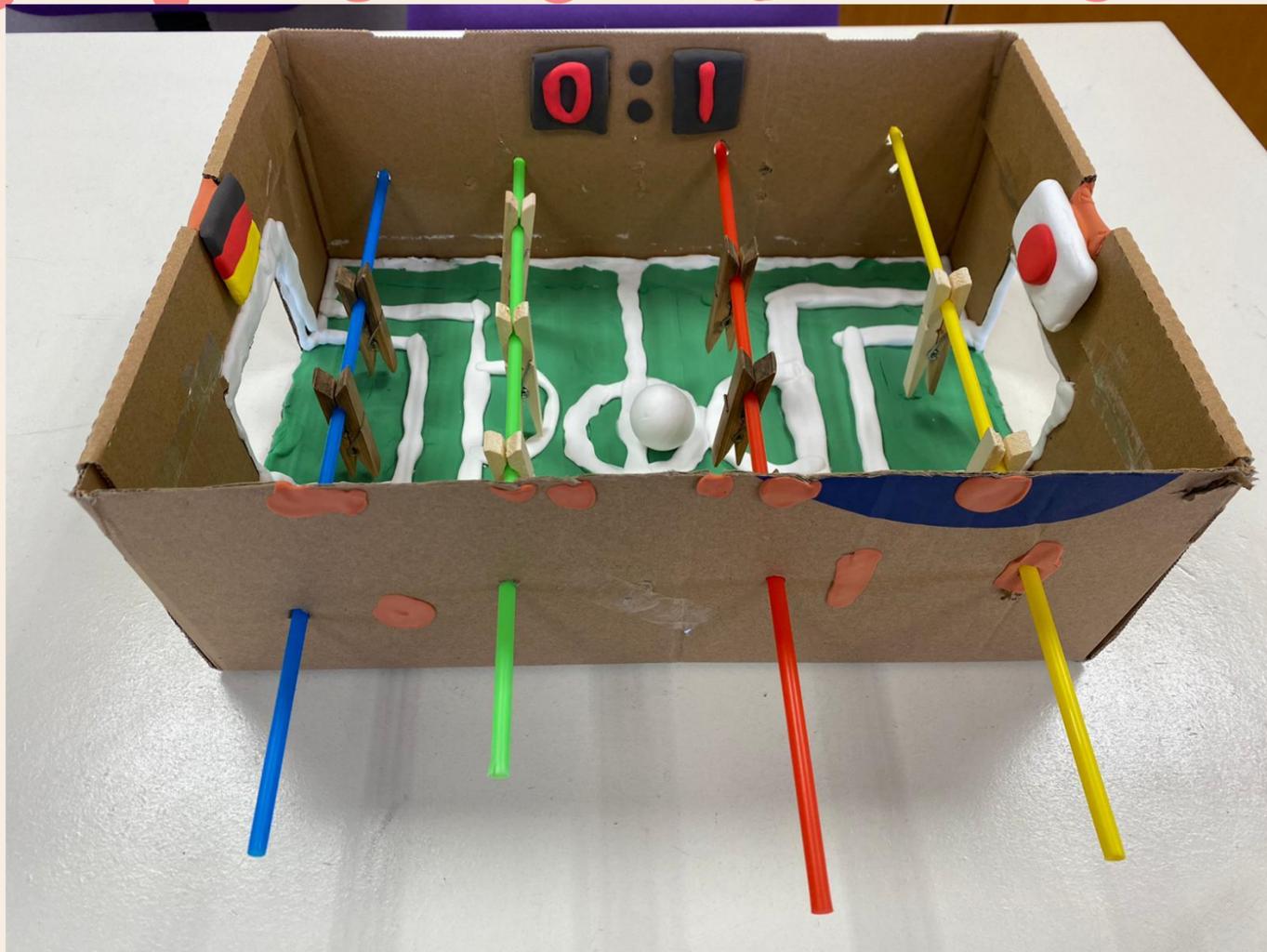
# 體育科

利用環保物料製作體育用品  
P.1-3環保足毽



# 體育科

利用環保物料製作體育用品  
P.4-6環保足球機



# 視藝科

美味的食物 (P.4)



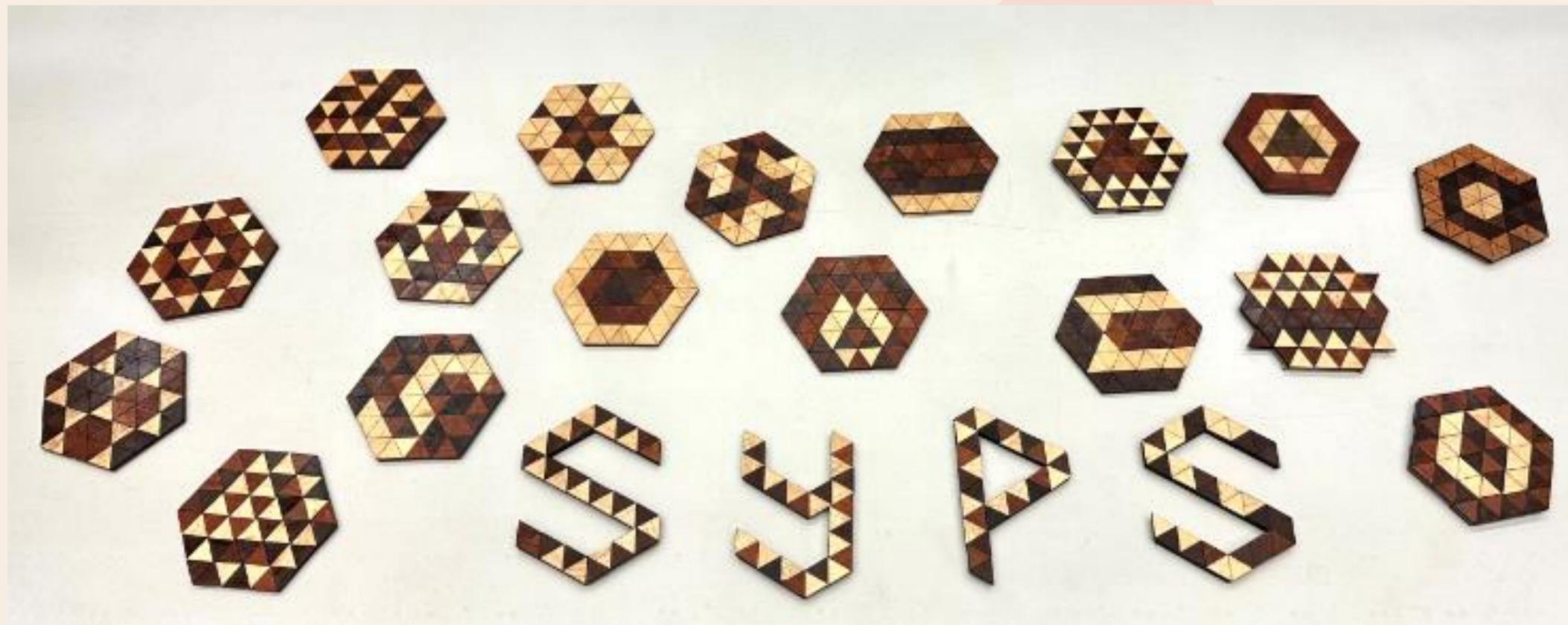
# 視藝科

利用環保物料製作「香港建築物」(P.5)



# 視藝科

環保木杯墊 (P.6)



# 視藝科

## 廢物利用創作比賽



# 資訊科技科

節制 Whatsapp Sticker設計比賽



1. 5A 曾寶怡



2. 1A 何浚鈞



3. 2C 賀瀚詩



4. 2C 賀瀚濤



5. 4D 高文曦



6. 4E 黃俊皓

# 資訊科技科

節制Whatsapp Sticker設計比賽

每天準時回校



7. 5A 林凱晴

珍惜資源  
拒絕浪費



8. 5A 鄧健烽

準時上學你我都做到



9. 6A 李彥彤

我要把零用存起!



10. 6A 蔡雅妍



11. 6B 梁凱儀



12. 6B 梁凱儀

# 普通話科

## 朗讀節制標語



# 普通話科

## 朗讀節制標語



# 圖書科

## 閱讀有關節制的圖書



香港道教聯合會純陽小學  
2022-2023 年度  
圖書科工作紙



主題：節制

姓名：朱南穎 (25)

日期：30-11-2022

班別：P. 6B



1. 請填寫有關故事書的封面內容。

書名：節制好處多 ✓

作者：李文榮 ✓

2. 你喜歡這個故事嗎？(喜歡) / 不喜歡 / 沒有意見 ✓

3. 故事中的玫玫為了打電腦和上網導致在生活上出現了甚麼問題？

馬虎，做功課和做漏功課，很晚睡覺，以致睡眠不足 ✓

4. 你曾經有類似經驗嗎？試簡單分享。

我的爸爸也有類似經驗，一邊吃飯，一邊玩手機。 ✓

5. 掃描右面二維碼，觀看影片，然後分享你會用甚麼方法幫助自己避免沉迷上網？

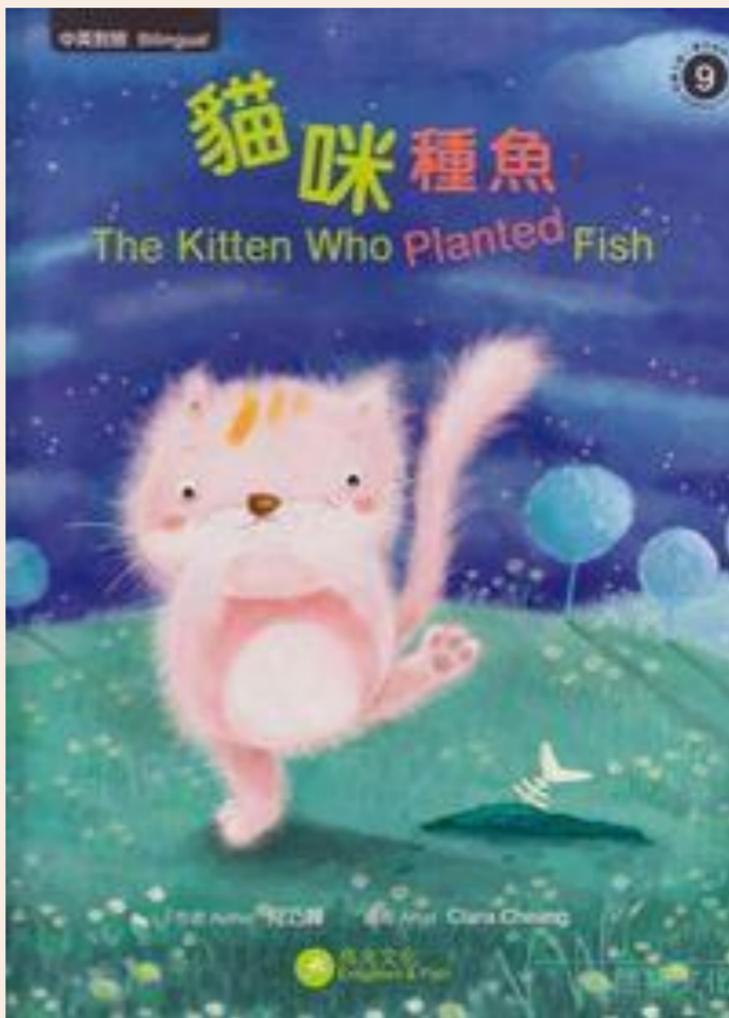
我會多看綠色植物，限定上網的時間，用空餘的時間多做有益身心的活動。 ✓



現代電腦 資訊素養 預防沉迷網絡

# 圖書科

## 閱讀有關節制的圖書



香港道教聯合會純陽小學  
2022-2023 年度  
圖書科工作紙



主題：節制

姓名：木真恩 (7)

日期：21-2022

班別：P. 1D

1. 這本書的書名是甚麼？

貓咪種魚 ✓



作者：何巧嫻

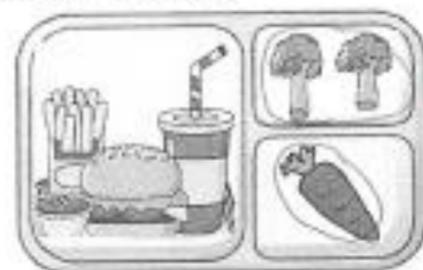
2. 請細看以下的圖畫，按故事情節的發展，填寫 2、3、4。



3. 讀完這個故事後，你知道胖胖明白了甚麼嗎？

胖胖明白到要有良好的飲食習慣，飲食要有節制 ✓。此外，也應該與家人分享 ✓ 食物。

4. 良好的飲食習慣還包括均衡飲食。請掃描以下的二維碼，收聽歌曲並留意歌詞，在下列餐盤圈出有營養的食物。



謝謝

!