



利用 Sutori 學習及製作

長者生命故事冊

廖寶珊紀念書院 麥穎兒主任



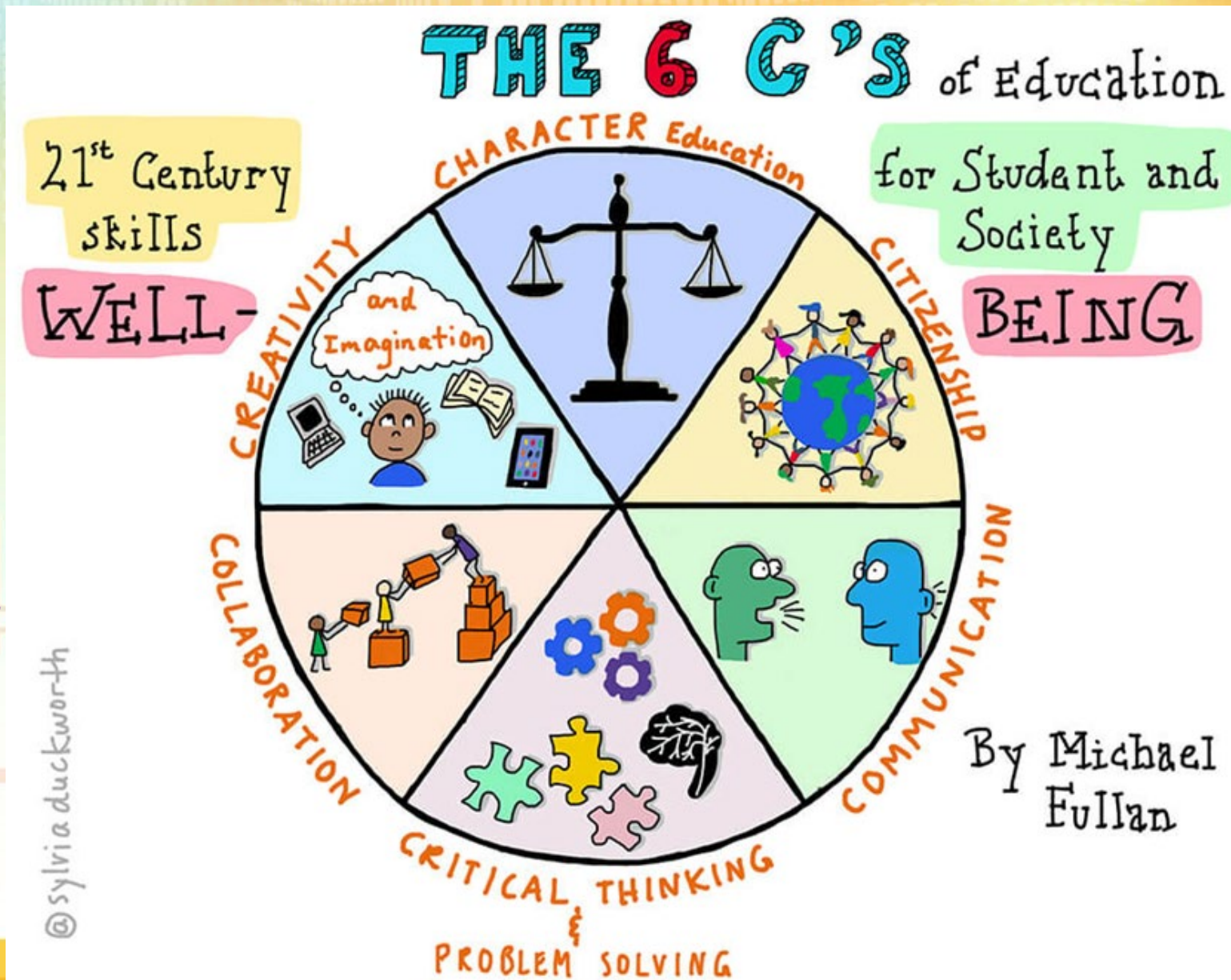
Michael Fullan (2014) 「深度學習」 (Deep Learning) :

- 學生需裝備的不再只是學科知識，更包括在生活中必需的各種技能
- 提出了21世紀學生必備的**6C核心能力**：
 - ① 創意 (Creativity)
 - ② 溝通 (Communication)
 - ③ 協作 (Collaboration)
 - ④ 批判性思維 (Critical Thinking)
 - ⑤ 品格培養 (Character)
 - ⑥ 世界公民 (Citizenship)



以電子學習資源充實21世紀學與教

- 21世紀學與教：
聚焦學習過程
- 知識 + 技能並重
- 裝備學生21世紀能力，成為21世紀公民
- 活用電子學習資源充實21世紀學與教



➤ 活動名稱：【《耆妙人生》長者生命故事DIY】

➤ 教學目標：

透過生命教育四個策略：

1. 「**知**」 - 學生了解長者在生理、情緒及社交方面面對的困難。
2. 「**情**」 - 學生對生老病死作省思，反思生命的意義。
3. 「**意**」 - 學生意識到尊重及關懷長者的重要，建立感恩惜福的態度。
4. 「**行**」 - 學生關心身邊的長者，及時行孝，實踐關愛長者的行動。

➤ 融入科目：德育公民及國民教育周會

對象：中一級同學

➤ 主要價值觀：

- **國民身份認同**（承傳中華傳統美德）
- **關愛**（關愛和珍惜眼前人）
- **感恩**（感恩生命中擁有的一切）
- **尊重**（對別人的尊敬和重視）
- **同理心**（理解及感受他人的經歷）
- **孝順**（常存孝道，慎終追遠）



免費線上工具「Sutori」製作好看有趣的故事圖冊：

- 只需用 Google 或 Facebook 完成註冊即可
- 簡單易上手，完全毋須懂任何程式碼或複雜技術
- 適用於各種裝置螢幕，手機上也能順暢瀏覽
- 可以利用「Share」分享故事圖冊的網頁
- 相對簡報更有創意，更好看，更互動，適合自學操作

《香妙人生》長者生命故事冊
DIY

The screenshot displays the Sutori online tool interface. It features a QR code on the left for scanning. To the right, there are four distinct form sections, each with a numbered title and input fields:

- Step 1 (Green):** 選擇作者的檔名 (Select author's name). Fields include: 姓名 (Name), 姓氏 (Surname), 名字 (Given name), 出生日期 (Date of birth), 出生地點 (Place of birth), 居住地址 (Address), and 電話號碼 (Phone number).
- Step 2 (Yellow):** 你上一次探望你的繼父母是多久以前? (How long has it been since you last visited your step-parents?). Fields include: 1-1次 (1-1 time), 1-3個月 (1-3 months), 1-6個月 (1-6 months), 6-12個月 (6-12 months), 1-12個月 (1-12 months), and 以上 (Above).
- Step 3 (Blue):** 你最近再與主動照顧繼父母? (Are you currently caring for your step-parents?). Fields include: 是 (Yes) and 否 (No).
- Step 4 (Red):** 你和繼父母年少時的經歷 (你和繼父母年少時的經歷) (Your experiences with step-parents in childhood). Fields include: 不正確 (Incorrect) and 正確 (Correct).

長者的負面情緒

The screenshot shows a completed page from a life story book titled "長者的負面情緒" (Elderly Negative Emotions). The page features a photograph of a group of people at the top. Below the photo, there is a table with columns for "日期" (Date), "地點" (Location), "事件" (Event), and "情緒" (Emotion). The table contains several rows of data, including dates like "2015年12月" and "2016年1月", and locations like "香港" (Hong Kong) and "北京" (Beijing). The page is designed to be interactive and visually appealing.

在時間軸上
可以隨意插入各種卡片，
用不同的方式說故事

《耆妙人生》長者生命故事冊 DIY

「Sutori」內各種卡片功能：

文字

圖片

影片

聲音檔案

選擇題

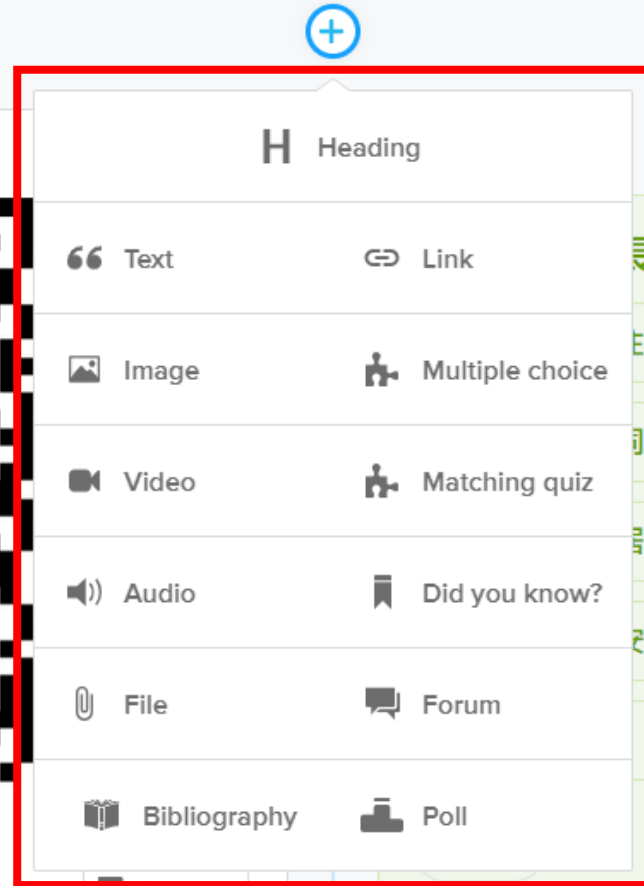
配對題

註解

留言區

網站連結

投票



耆者的概況

生

司主

寫主

老院舍

Show results

Share

Comment

2) 自上一次探望你的祖父母至今相隔多久？

3) 你最近有否主動慰問祖父母？



《耆妙人生》長者生命故事冊 DIY

by Wing Yee Mak

教師作引導者的角色，助學生建構個人的價值觀



1) 香港長者的概況

我與祖父母同住

祖父母與親友同住

祖父母是獨自居住

祖父母已入住安老院舍

祖父母已離世

Vote

Share

2) 自上一次探望你的祖父母至今相隔多久？

1 - 7天

1 - 4星期

1 - 3個月

4 - 6個月

7 - 12個月

1年以上

Vote

Share



3) 你最近有否主動慰問祖父母？

沒有

有

Vote

[Show results](#)

Share

 Comment



4) 你知道祖父母年少時的經歷嗎？（如：兒時玩樂、校園點滴、青蔥歲月 Edit

不知道

知道

Vote

[Show results](#)

Share

 Comment



長者的負面情緒



▲香港撒瑪利亞防止自殺會發表去年本港自殺死亡個案數據分析，按年齡分析，60歲或以上長者自殺死亡個案打破1973年以來的紀錄。
網上圖片

2015至22年香港長者自殺死亡人士年齡統計

年份	年紀	
	60-69歲 (人)	70歲或以上 (人)
2015	159	207
2016	162	206
2017	142	221
2018	165	188
2019	169	210
2020	177	261
2021	200	246
2022	195	282

2013至22年香港自殺死亡人數統計

年份	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
自殺死亡人數	1040	1007	1022	954	916	955	993	1019	1010	1080
自殺率 (每10萬人計)	14.41	13.86	13.94	12.94	12.36	12.80	13.25	13.61	13.70	14.73

求助熱線

香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222	撒瑪利亞會：2896 0000
醫管局24小時精神健康專線：2466 7350	香港青年協會關心一線：2777 8899
社會福利署：2343 2255	生命熱線：2382 0000
明愛向晴軒：18288	利民會《即時通》：3512 2626
東華關懷熱線：2548 0010	紅十字會心理支援熱線：5164 5040

學生可透過不同學習卡參與互動教學，例如透過延伸閱讀資料作深入探討

長者輕生50年最多 倡關愛隊及時送暖 - 大公報

不少長者因子女離開香港。整體數字與自殺率均是近15年新高。當中60歲或以上自殺死亡長者有477人。「留港長者」缺乏社交生活。有關愛隊表示。而去年整體自殺數字及自殺率。子女移民 近七成長者有抑鬱。去年60歲或以上自殺死亡長者有477人。香港撒瑪利亞防止自殺會分析指出。去年11月至今年2月訪問的203長者中。會留意長者的家庭情況及與子女關係。

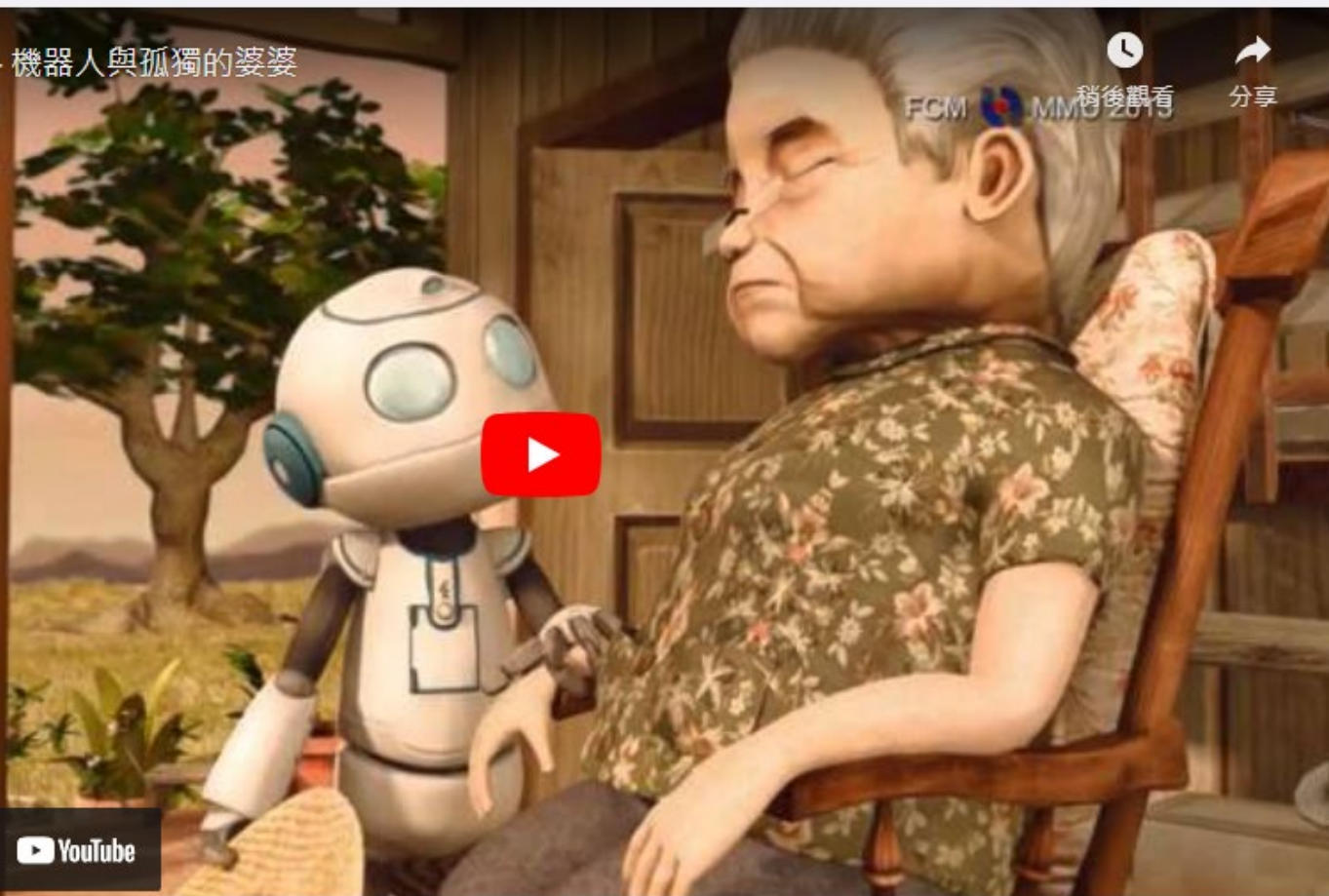
WWW.TKWWW.HK






感人動畫 - 機器人與孤獨的婆婆

www.bong-wards.com



到以下平台觀看： YouTube

連機械人都能說愛，婆婆的家人為什麼不說呢？
在我們有能力、有時間向心愛的人表達愛意時，為什麼不趕快告訴他們？
說愛，永遠不嫌多，只會嫌晚。
能表達的愛意，請不要含蓄；
能陪伴的時光，請不要錯過。

Share

 Comment



除了文字和圖片，
時間軸上還可以利用
影片或音檔形式
說故事



生命故事冊對長者有什麼幫助？



Share

學生可按自己的速度，沿著Sutori故事軸學習



1) 讓長者重溫過去，體會生命的精彩，珍惜現在，以正向心情面對晚年。

Share

Comment



2) 讓長者分享經歷，重新認識自己，肯定自己的成就，為自己整合人生。

Share

Comment



3) 長者與他人深入交流互動，能滿足心理社交需要，減低抑鬱。

生命故事冊對我們有什麼好處？



為長者製作人生紀念冊，建構正面價值觀

稍後觀看 分享

到以下平台觀看：[YouTube](#) [我相](#) 信這個活動大大改變了我對於與長者溝通的看法

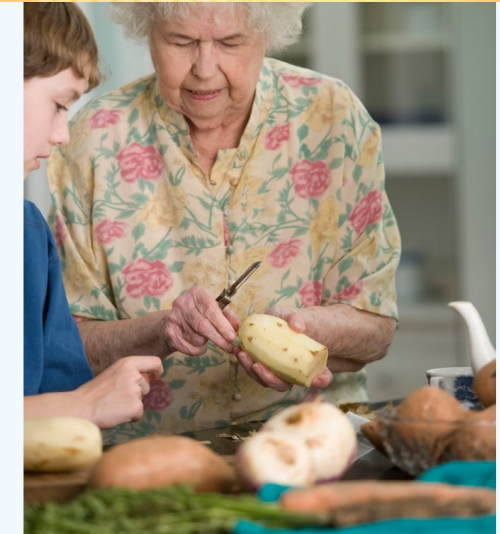
Share Comment

利用Sutori的留言區，加強學生之間與師生之間的互動



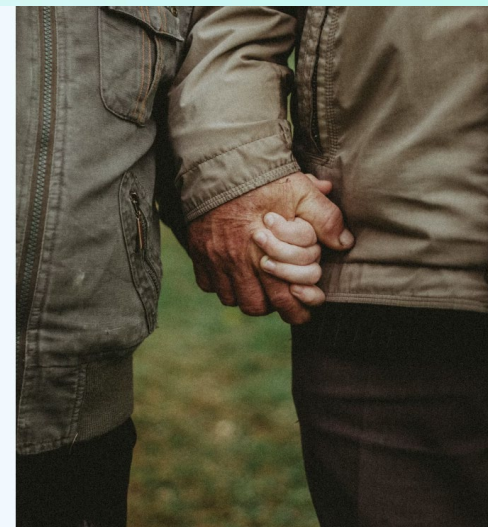
1) 學習與長者相處的態度和技巧。

Share Comment



2) 發掘長者的寶貴人生經驗，承傳長者的生活智慧，讓我們反思生命的意義及價值。

Share Comment



3) 加深認識長者的生命奮鬥歷程，學懂尊重及欣賞長者，感激長輩親恩。

Share Comment



4) 促進家庭凝聚力，達致長幼共融。

Share Comment



師生可在留言區發問，老師能為學生在學習過程中提供適切的回應

編寫長者人生故事

- ☆ 訪問一位**60歲**或以上的長者（如親友或鄰居），請他們分享難忘的經歷，並記錄他們的真實故事。
- ☆ 利用**訪談資料**及**相片**製作一本獨一無二的故事冊。
- ☆ 親手將故事冊送給長者作禮物。



訪問和撰寫技巧錦囊



< 採訪員訪問前必備 > :

- 手巾
- 生命故事冊
- 書寫工具
- 收音機
- 縮骨遮
- 雜餅
- 事前聯絡
- 即棄手套
- 拍攝工具
- 白花油
- 記事簿
- 錄音工具

Share

除了文字和圖片，時間軸上還可以加插選擇題

< 採訪員訪問時技巧 > :

* 請將以下的技巧和解說配對起來。

口到

心到

眼到

耳到

手到

保持耐性，要有同理心和付出關愛

字體要大及清楚，搜集舊照片，與長者自拍，繪畫珍貴的人和事

仔細聆聽（不批評、不責備、不抱怨）

多用開放式問題，留意訪問時聲量、說話速度、音調語氣

細心觀察長者，運用眼神或動作表示關懷

Share

Comment

利用配對題模式，讓學生配對正確答案，加強互動學習的趣味

訪問和撰寫技巧錦囊



< 採訪員訪問前必備 > :

Edit

- 手巾
- 生命故事冊
- 書寫工具
- 收音機
- 縮骨遮
- 雜餅
- 事前聯絡
- 即棄手套
- 拍攝工具
- 白花油
- 記事簿
- 錄音工具

Try again!

Share

Comment

< 採訪員訪問時技巧 > :

* 請將以下的技巧和解說配對起來。

Try again!



Share

Comment

學生可按自己的文字、影像或聲音接收能力參與不同學習卡的活動（如配對題、選擇題、延伸閱讀及短片），照顧不同學習需要



長者生命故事冊的內容



填上顏色

貼上照片/
繪畫頭像

Share

Comment





Share



Comment



Share

Comment



這是 _____ ← 長者名字

的生命故事冊

**長者相片/
肖像繪圖** ←


你的名字 ←


婆孫? ... ←


採訪員: _____ **班別:** _____

與被訪者關係: _____

採訪日期: _____ ← 採訪日期





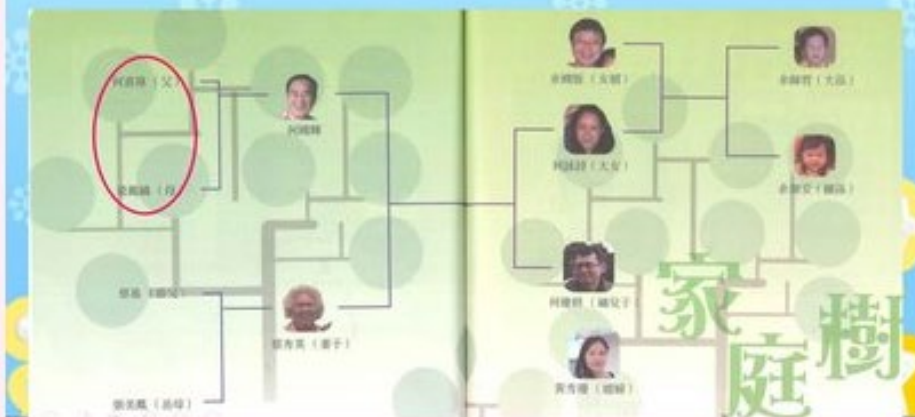






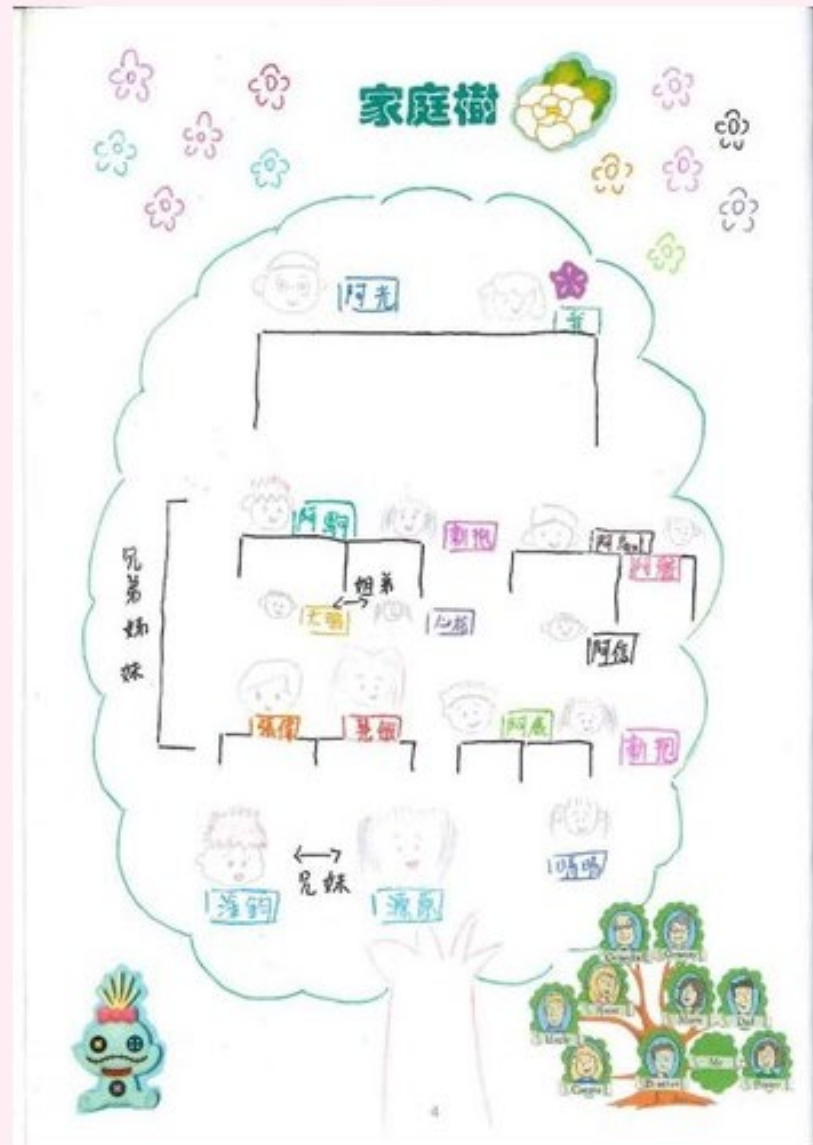
家庭樹

建議由長者的上一代（長者的父母親）開始加入資料



Share

Comment



Share

Comment



那些年·童年拾趣

- 以**第一身**的身份及故事形式書寫長者經歷
- 可利用**相片或圖畫**說故事
- 如長者有具紀念價值的物件，可先行拍攝並加入其中



那些年·童年拾趣

我兒時最喜歡的玩意：

我兒時最喜歡的食品：

我兒時住在_____。

我在_____讀書。




除文字外，學生也可透過繪畫表達，讓不同性向、興趣、學習態度和智能發展的同學都能產生學習動機




那些年·童年往事

我兒時最喜歡玩：跳飛機



我兒時最喜歡吃：水果



我兒時住在 澳門 MACAU
我在 花地馬天主教學校 讀書。

Share

Comment

那些年·童年往事

我兒時最喜歡玩：拍公仔紙



我兒時最喜歡吃：甜



我兒時住在 青洲
我在 荃灣德星學校 讀書。

Share



那些年·童年往事

我兒時最喜歡玩：捉迷藏



我兒時最喜歡吃：片糖



我兒時住在 鄉下
我在 坑美小學 讀書。

Share

Comment

那些年·童年往事

我兒時最喜歡玩：沒有，
只有耕種農作物。



我兒時最喜歡吃：蕃薯



我兒時住在 南山鎮埗尾村(高州市)
我在 大同夜校 讀書。

Share

Comment



勞碌·營役 - 工作生涯

- ☆ 各行各業都有可取之處，鼓勵長者發掘自己的成就，藉此肯定
- ☆ 如長者為家庭主婦，可轉移有關養兒育女、持家等生活



勞碌·營役 - 工作生涯

我第一份工作是：_____

我最難忘的工作是：_____

因為：_____

我最拿手的是：_____

我最引以為榮的是：_____

因為：_____

我的座右銘是：_____





悠閒·情趣·生活點滴

☆ 長者的嗜好極有可能是專長之一，宜多加了解，作出肯定及讚賞

☆ 可貼上照片或繪圖並加入註釋

悠閒·情趣·生活點滴



我最大的嗜好是：_____

最值得慶祝的日子是：_____

因為：_____

我最關心的人是：_____

因為：_____

我平日會 聽粵曲 來調劑生活。





平凡·非凡 - 難忘的經歷

★ 長者可能認為自己的人生平淡乏味，宜補充解釋平凡生活也有樂趣

平凡·非凡 - 人生的經歷



我最回味的片段或開心事件是.....

我最難忘的經歷是.....





玩味今天，活好明天

- ◆ 讓長者回顧人生，總結人生，展望將來和訴說心願
- ◆ 後輩能藉此機會為長者完成夢想

玩味今天，活好明天 ???

人生中最驕傲及滿足的是.....

我的心願及夢想是.....

我的心底話.....






家人情深有話講

家人情深有話講

- ◆ 邀請長者的親友以真誠的文字表達對長者的心聲
- ◆ 可邀請多位親友寫下深情對白

Blank writing area for family members to express their feelings.



家人簽名：_____



家人情深有話講


婆婆即是我的母親。小時後，天氣^熱時，母親^拿著綉製衣服給我穿著。并在

家裏排位^第三位，是次女。所以她也對我嚴格，希望我能做一個好

榜樣給源原和逸軒，長大的我

為一個好媽媽。我也十分敬仰我的母親。

謝謝媽媽

家人簽名：



家人情深有話講

奶奶平淡的生活原來可以過得咁

快樂！親眼看到自己孫兒孫健康

成長就是她最大的心願。十分

感恩上帝賜給我們怎樣和藹

可親的奶奶。祝福她長命百歲

健康地生活。而我也很敬佩這位

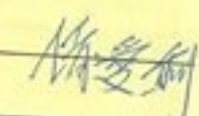
奶奶，她用大半生的時間花在

仔女及兒孫身上。自己無欲無求，

沒有時間出來工作，更沒有為自己博

廣見聞，真偉大的母親及

奶奶。

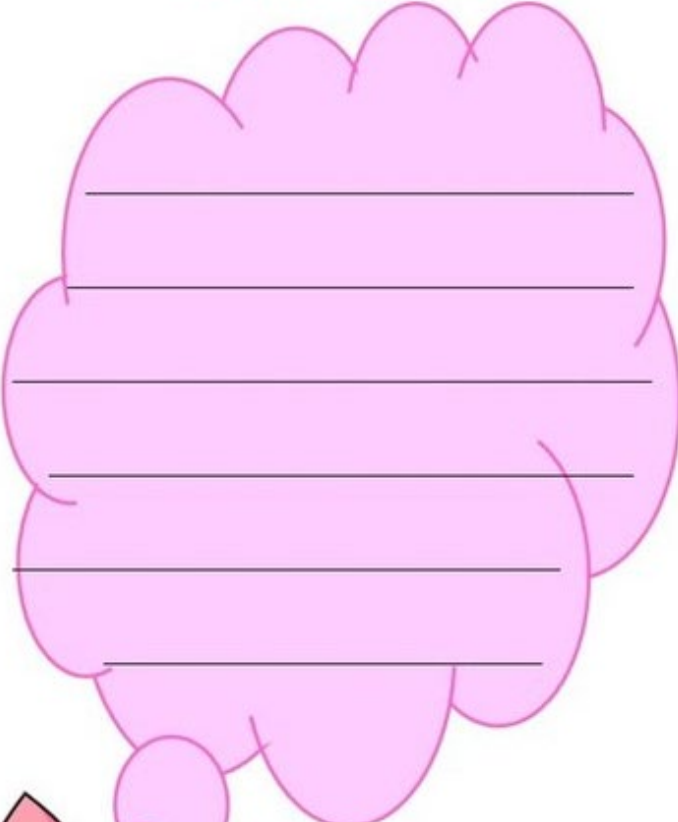
家人簽名：



訪問員的感恩心聲

訪問員的感恩心聲

請寫下訪談後
你對長者的感
受和反思自己
的得著，藉此
再次肯定長者
的人生價值



訪問員簽名：_____

老師和學生可在留言區抒發感想



訪問員的感恩心聲

婆婆是一位關心別人的溜自己，
我要向她好好地學習，我以
後要孝順她，不要另到她生氣。她有
時會說我們做得不相好，其實她是
很關心我們，婆婆我永遠尊
重你。



訪問員簽名：

Remix

訪問員的感恩心聲

經過這次訪問，我會更加了解
婆婆，亦可以加深我的對婆婆
兒時的生活^{的印像}，一些我一直不知道的事。
例如婆婆兒時原來很喜歡吃
砵仔糕，她喜歡游泳的。
感謝這個訪問 😊



訪問員簽名：Remix



魏如萱 waa wei [奶奶 Dear Grandma] Official Music Video

稍後觀看

分享



好多音樂
for good music

到以下平台觀看： YouTube

陪伴，是最溫暖的分享。
愛要及時，珍惜眼前人，勿讓自己遺憾。

Share

Comment

流行歌曲讓學生產生共鳴，令同學主動參與探討嚴肅的話題



生命教育 - 送禮自用兩相宜

- ◆ 生命教育，就是在學生心裡撒下愛和善的種子，縱然未必能即時看到發芽，但他朝一定能長出果實，繼續將愛傳揚下去，以生命影響生命

