



Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

Organised by 主辦機構



Funded by 捐助機構





Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

幸福歷程：《21天 遇見不一樣的自己》 老師使用指引



你不需很厲害才能開始...



只要開始了，就會自然變得厲害！

幸福歷程：《21天-遇見不一樣的自己》

Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃

21天 遇見不一樣的自己



· 給每個願意挑戰自己，尋找幸福的你 ·

“Among the factors that promote well-doing are engaging in project pursuits that are meaningful, manageable, connected with others and which generate positive, relative to negative affect.” (Little, 2020)

- 與Dustykid 塵團隊創作的探索幸福歷程小書
- 「塵」與你相伴，由設定一個小小的正向目標開始，從逐步實踐的過程中更認識自己的特質和情感，建立心理韌性
- 應用：正向教育課程；假期well-doing個人企劃；給學生 / 家人的禮物；親子活動
- 全書 50 頁

來，用以下 **五個方向** 評估你的目標吧！



“Among the factors that promote well-being are engaging in project pursuits that are meaningful, manageable, connected with others and which generate positive, relative to negative affect.” (Little, 2014)

一個好的目標，是對自己或別人有意義的，能有成功的機會，過程中能聯繫別人，得到別人的幫助或支持。最終在過程中得到滿足，也能一步一步去面對過程中的壓力和挑戰。

Reference : S. Coulombe and K. Hardy (2020) Promoting wellbeing through positive education: A critical review and proposed social ecological approach

來，用以下 **五個方向** 評估你的目標吧！



能向別人
得到幫助或支持



意義

成功機會

完成目標
帶來的動力和快樂

實踐中
可能帶來的壓力和憂慮

旅程的第 1 天

日期： _____ 我感到：興奮 開心 緊張 想放棄
擔心 難過 疲倦 _____

• 今天的記錄 •

Blank area for journaling.

我們會被同一塊石頭絆倒，
直至我們學會跳過它。



p.16
定開始時間

p.10
先想想五個方向

能幫助尋找目標的方法

興趣為先

做自己喜歡的事才有動力
繼續！選擇一些貼近你性格或
比較有把握的事，準備好愉快
的心情，往後會更輕鬆。



想建立 怎樣的自己

完成這件事可以建立自我
價值，令你更肯定自己，每
個人的愛好、習慣、速度都不
一樣，不用比較。



p.13
找目標

我選的這段路雖艱辛，
但我快樂！



p.45
慶祝完成

讓麗來陪伴你一起挑戰下一個目標吧！
「懷着信念，是開始每件事的動力。」

與興趣有關的目標



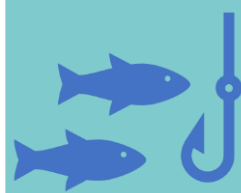
學整甜品

製作小手工



練籃球

學一樣新的
興趣



學新的東西有關的目標



學日文

學攝影



電腦編程

騎單車



戒掉一些壞習慣/ 建立好習慣



不遲到

收拾自己
房間



幫忙家務

多講正面說話



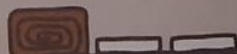
目標訂定例子

選擇好你的目標了嗎？
用你的方式，在下面記錄……



21天想達成的目標

做膝蓋及大腿肌肉
運動組合共7項



來，用以下 **五個方向** 評估你的目標吧！



能夠連繫別人
得到幫助或支持

意義

成功機會



完成目標
帶來的動力和快樂

實踐中
可能帶來的壓力和憂慮

怎樣預備呢？

幸福旅程計劃書

讓我們做好邁向幸福的準備吧！

你需要什麼工具、材料或器材？



- 1 地墊
- 2 紀錄表 (7項)
- 3 運動衣服 (輕便短褲)

你會找什麼人？看什麼書或短片幫助你？

- 1 Action team 同事
- 2 正確運動姿態 video.
- 3

如何規劃二十一天的時間以達成目標？

第 1-7 天

與同事朋友匯報

第 8-14 天

Keep on Fighting.
小慶祝

第 15-21 天

堅持，堅持，堅持

你知道嗎？潛藏的預備比器材重要。
如時間管理、心理質素、堅持的動力等！



計劃開始了....

旅程的第 5 天

日期：24/8

我感到：興奮 開心 緊張 想放棄
擔心 難過 疲倦

• 今天的紀錄 •

唔好嘅做，能loop習慣不易，
選擇挑戰，不是自己慣常的，
但為了目標，就要繼續撐住。

逆風，
會令你飛得更高！



旅程的第 6 天

日期：_____

我感到：興奮 開心 緊張
擔心 難過 疲倦

今天的紀錄

幸福是.....

我們仍有氣力去追尋幸福。



應用篇

怎樣應用 在學校不同 處境？

- 個人 / 班本 / 級本的Well-being Holiday Mission / 「幸福目標實踐計劃」，也可同時設置**不同獎項**鼓勵學生參與
- **正向教育**課堂的內容 / 活動
- 正向教育週的**活動禮物 / 紀念品**
- 學生的**畢業禮物**，鼓勵他們繼續建立生活小目標
- 學期結束，作為**送給老師**的禮物
- 其他

推行策略

先由老師
推動實踐

先由老師嘗試，定下目標及拍下一些過程、心得，之後也可以與學生分享。

找一些學會或
群組嘗試

可以先找領袖生或一些校隊實踐，鼓勵他們在相關的群組中分享他們的歷程或成果。

再推動至一級
或幾級的學生

可選定一些特別時段（聖誕節、新年、復活節、試後活動或暑假）進行。

建議步驟

- ◆ 選定目標對象
- ◆ 先收集學生們的目標
- ◆ 鼓勵學生與同學及老師們分享
- ◆ 訂定一個挑戰時段（開始及結束的日期）
- ◆ 思考怎樣慶祝大家為達目標而付出的努力過程。
- ◆ 安排一個時間（e.g. 一節課）與學生整理過程中的「4F」
（事實 Fact、感受 Feeling、發現 Finding、未來 Future）
- ◆ 挑戰時段完結後，請學生填寫意見表：

<https://forms.gle/5jpp1NWrnGtR7rny7>

（Google Form Link及QR code已在學生版ppt附上）

適合課堂

--成長課

--週會活動

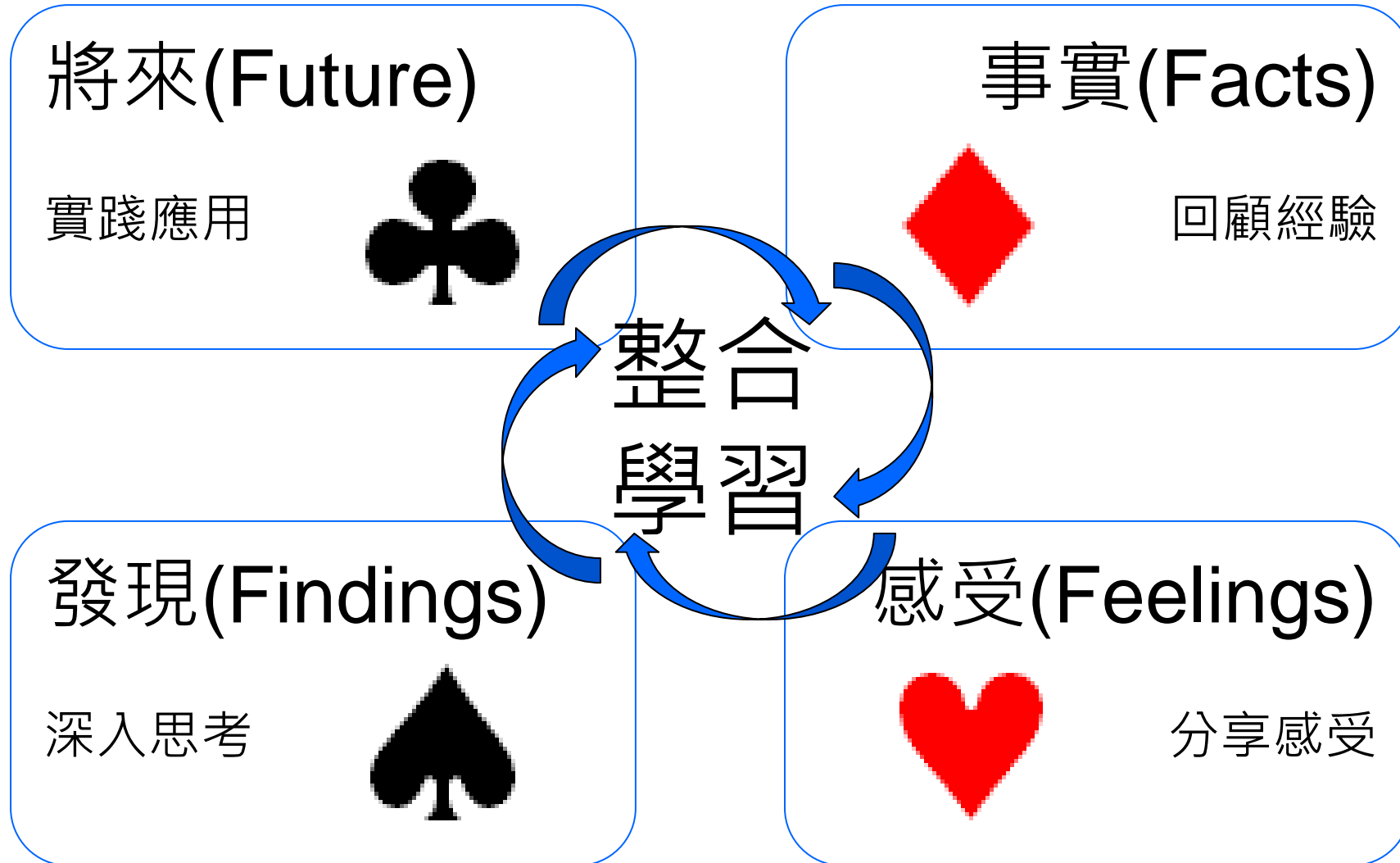
--班主任課

--通識課

--德育及公民教育課



4F---動感回顧循環



常見問題

1. 一定要21天內完成嗎？

不一定；21天只是一個概括的時段，老師可以定一個時段，例如：一個月，或一個假期內。

2. 學生想不到目標，怎辦？

老師可以按你對學生的認識，舉一些適合他們的例子，或請熟悉他們的同學建議，但緊記需要問同學的意願，是否想接受其他人的建議。

3. 學生寫了在幸福小書的內容，不想給別人看，可以嗎？

可以。我們尊重同學的私隱；同時，我們鼓勵他們簡單分享一下他們的過程或成果。因為訂立的目標，有別人的支持，成功機會會大很多。

常見問題（續）

4. 實踐了21天，就等於提升了學生的 Well-being ？

提升學生的 **Well-being** 是個漫長的過程，實踐了21天是一個旅程的開始，老師可以鼓勵他們繼續另外一個21天的時段。老師細心聆聽他們的高高低低的過程或讓他們展示成果，也是提升他們**Well-being**的重要元素。

5. 完了21天的挑戰，怎樣follow-up ？

如果你是班主任，可以邀請學生在《週記 / 成長札記》中與你繼續分享；高中學生也可以結合生涯規劃，在個人計劃中繼續跟進他們的興趣發展及夢想。

Connect with Us



JCprojectwellbeing



JockeyClubProjectWellbeing



Jockey Club
Project Well-being

158 subscribers

CUSTOMIZE CHANNEL

MANAGE VIDEOS

HOME

VIDEOS

PLAYLISTS

CHANNELS

DISCUS: >

Uploads ▶ PLAY ALL



Jockey Club Project Well-being Intro



「正向一分鐘短片」：跑出正向人生



「正向一分鐘短片」：突破困境 自我超越



JCprojectwellbeing



Jockey Club Project
Well-being 賽馬會幸福校
園實踐計劃
教育



讚好

www.jcprojectwellbeing.hk



Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃

關於我們 在校幸福感 活動 合作夥伴連結

ENG/繁

聯絡我們



緊急支援

關於我們

「賽馬會幸福校園實踐計劃」

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由香港輔導教師協會、香港理工大學專業及持續教育學院、保良局、東華三院及15所本地中小學主辦，為期三年，旨在透過專業及全面的正向教育培訓和支援，15所學校的共創共建，配合「環境營造」、「設計思維」與多媒體教育資源，培養學生的社交情意素養、正向思維和心理韌性，營造及建立正向的校園文化...

詳情 →

Thank you

Contact us

T 3958 7766

E enquiry@jcprojectwellbeing.hk

W jcprojectwellbeing.hk

FACEBOOK [JCPROJECTWELLBEING](#) | INSTAGRAM [JCPROJECTWELLBEING](#) | YOUTUBE [JCPROJECTWELLBEING](#)