



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

《活出幸福》

幸福校園課程資源套

二零二三年六月

引用此資源：

香港賽馬會慈善信託基金 (2023)。《活出幸福》幸福校園課程資源套。

Organised by 主辦機構



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

COLLEGE OF PROFESSIONAL AND
CONTINUING EDUCATION
專業及持續教育學院



保良局
PO LEUNG KUK



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals






Funded by 捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

目錄

| | | |
|------|-------------|---|
| P.3 | 鳴謝、插圖角色介紹 |  |
| P.4 | 前言 | |
| P.6 | 內容總表 | |
| P.8 | 順德聯誼會李金小學 | |
| P.10 | 保良局莊啟程小學 |  |
| P.13 | 聖公會偉倫小學 | |
| P.16 | 迦密愛禮信中學 | |
| P.19 | 天主教慈幼會伍少梅中學 | |
| P.21 | 保良局胡忠中學 | |
| P.24 | 保良局馬錦明中學 |  |
| P.26 | 其他相關資源 | |

鳴謝

| 學校 | 負責老師及團隊 |
|-------------|--|
| 順德聯誼總會李金小學 | 葉碧君副校長、何韻妍老師及楊詠彤老師 |
| 保良局莊啟程小學 | 王寶音校長、黎寶珊老師、許穎生老師及德育組老師 |
| 聖公會偉倫小學 | 鍾君玉姑娘、鄺素茹老師及生命教育組 |
| 迦密愛禮信中學 | 陳美玲副校長、蔡玉如老師、郭智恒老師、劉靜雯老師、戴嘉傑老師、曾敏華老師、黃敏瑤老師、黃倩愉老師及周淑美老師 |
| 天主教慈幼會伍少梅中學 | 李建文校長、陳智偉老師、陳欣兒老師、黃家樂老師及幸福校園實踐計劃小組 |
| 保良局胡忠中學 | 鄭德智副校長、劉婉瑩老師、劉雅軒老師及劉靜儀老師 |
| 保良局馬錦明中學 | 夏文亮校長、梁慧敏老師、陳雅欣老師及英文科團隊 |

插圖角色介紹

「**守望者怪獸 (Monster Watchman)**」是香港輔導教師協會《給守望者》計劃的「代言人」，代表在紛亂的環境中「照顧自己、守望別人」的五個正向元素：尊重、同行、盼望、關愛、休息。

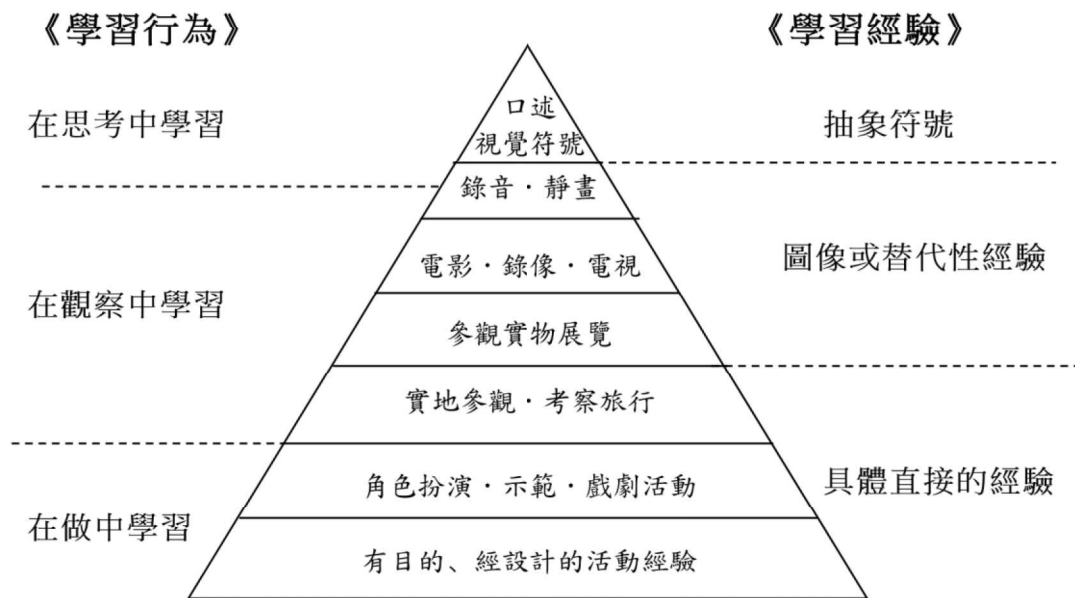


前言

幸

福感的建立是細水長流的工作，老師在培育學生幸福感的過程中，宜透過不同的體驗學習模式，讓學生們心動，才能在施教課程及全校參與的活動中，帶出幸福感的精髓。根據教育局有關全方位學習的資料，全方位學習指「學生在真實情境中的學習，以達至在課堂學習較難達到的學習目標。這種真切的學習，有助學生實現全人發展的目標，並培養他們終身學習的能力，以面對不斷轉變的社會。」

《活出幸福》這套課程資源套涵蓋了七間學校寶貴的實踐經驗，在真實情境中，讓學生及老師們體驗幸福感。這些經歷包括了不同形式的呈現：進入課堂的正規課程、全校參與的身心靈計劃、全校的班級經營活動及在疫情期間產生出來的特別假期學習經歷。



【課程經驗與學習的關係】

改自 Dale.(1969)

擇自教育局全方位學習網頁

綜觀不同學校的優質實踐，發現學校特別在疫情下，大家都在學習中 (The school is learning)，學生也是在做中學 (Learning by doing)，在觀察及思考中學習 (Observing and reflecting)，當中有很豐富的學習經驗及學習行為在進行中，而老師作為引導者，也發揮整體設計、示範及推動的作用，這實在是一個寶貴的歷程。

這次參與《賽馬會幸福校園實踐計劃》的計劃學校，當中有三間小學及四間中學，感謝他們無私的分享學校團隊所設計的教材，給全港教育同工參考。相信他們期望同工可以把這些材料校本化，繼續延伸出去。我們知道在教育界中，也有很多正向教育的優質實踐。盼望這課程好像一粒小石子，引發更多的漣漪，並激發更多的分享、討論及應用。

讓我們在這面對轉變的時代中並肩同行，活出美好人生。

何玉芬博士
香港輔導教師協會主席
《賽馬會幸福校園實踐計劃》
計劃召集人

鄧淑英女士
《賽馬會幸福校園實踐計劃》
學校發展主任

2023年6月



內容總表

| 小學 | |
|--|---|
| 主題及對象 | 簡介內容 |
| 順德聯誼總會李金小學 | |
| 特別假期任務 Super+ Holidays 小一到小六 | 活動包括一系列的活動： 01: Super+ 意義任務 02: 創意設計師 03: 挑戰自己，齊做運動 04: 「我都做得到」自學計劃 05: 網上同樂日  |
| 保良局莊啟程小學 | |
| A. 我的正向手記 小一到小六 | 我的正向手記主題內容如下： 9月- 自主學習；10月- 靜心觀察； 11月- 彼此欣賞；12月- 互相尊重； 1月- 自主學習；2月- 感恩知德； 3月- 靜心觀察；4月- 彼此欣賞； 5月- 成長型思維；6月- 感恩知德  |
| B. 繽紛復活節 Egg-citing Easter 小一到小六 | 繽紛復活節假期各項活動如下： 任務一：享受閱讀樂趣 任務二：One Challenge |
| C. CKT Zone 正向學習包 小一到小六 | CKT Zone 正向學習包各項活動如下： ❖ 親子繪本故事時間 ❖ 在晴朗的一天靜觀 ❖ 「大笑瑜珈一齊笑」活動 |
| 聖公會偉倫小學 | |
| A. 三葉草獎勵計劃 小一到小六 | 獎勵計劃的核心價值包括：培養學生懂得珍惜感恩，自理自學及接納關愛的良好價值觀。 |
| B. 正向班級經營 小一到小六 | 全校參與的一系列班級經營活動。 |

中學

迦密愛禮信中學

學習支援及正向教育課程 Academic Support and Positive Education (ASP)

| | |
|----|------------------------|
| 中一 | 01: 小步子大幸福 (Magic Box) |
|----|------------------------|

| | |
|----|------------------------------|
| 中二 | 02: 長者體驗計劃 03: 隱世英雄工友影子計劃 |
|----|------------------------------|

| | |
|-------|---------------|
| 中一至中三 | 04: 幸福校園星級導賞員 |
|-------|---------------|

天主教慈幼會伍少梅中學

| | |
|---|--|
| 全人健康學習經歷 Well-being Learning Experience (WLE) 中一到中六 | WLE 活動包括: 瑜珈、泰拳、形象設計、編織手作、街舞、健康烹調、近境手法魔術、花式扭氣球..... |
|---|--|

保良局胡忠中學

| | |
|-----------------------------|---|
| A. 中六打氣活動 中六及各級 | 為中六同學打氣的一系列活動： 學校各團體派發打氣禮物、播放中六打氣影片、給五年後的我、中六 Goal 飛、解說時間..... |
| B. 正向「成長英文科」 中一 | 中一學生透過協作解謎及處理不同資料的英文科活動，提升學生學習興趣及帶出成長型思維的重要。 |
| C. 正向融入視藝課程 中一到中三 | 中一 快樂習慣禪繞畫、性格強項似顏繪 |
| | 中二 性格強項標誌設計 |
| | 中三 成長型思維字體海報設計 |

保良局馬錦明中學

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Sleep Well (睡得好) 全校教師、家長及學生 | 有關優質睡眠理論及實踐活動，內容涵蓋不同層面的「睡得好」全校參與計劃項目。 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|

以上七間中學的課程資源，可通過以下鏈接
或 QR Code 下載：

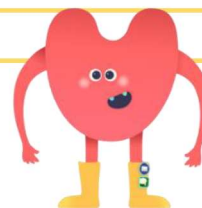
<https://jcprojectwellbeing.hk/t7.php>



順德聯誼總會李金小學



| 基本資料 | |
|---------|---|
| 主題 | 特別假期任務 (Super+ Holidays) |
| 目標 | 善用特別假期，嘗試發揮你的強項，發掘自己的興趣，帶著好奇心去探索新事物，讓同學過一個有意義及愉快的假期。 |
| 推行形式 | 疫情期間於特別假期中進行 |
| 對象 | 小一至小六 |
| 任教老師 | 正向教育組老師帶領 / 班主任 |
| 應用正向理念 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 與家人或其他人建立正向聯繫 ❖ 成長型思維 ❖ 感恩及關愛文化 ❖ Think well, Feel well, Do well |
| 特色 / 亮點 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 體驗式學習、在做中學 ❖ 運用不同科技去展示及進行學習 ❖ 鼓勵學生自發學習的機會 ❖ 讓學生發揮創意 ❖ 鼓勵學生以體能活動挑戰康樂文化事務處的獎勵計劃 |



| 級別 | 內容 |
|-------|--|
| 小一到小六 | <p>01: Super+ 意義任務 嘗試發揮你的強項，關心他人，進行不同有意義的任務，渡過一個有意義、充實及感恩的假期！</p> <p>02: 創意設計師 嘗試發揮你的創意，設計專屬自己的正向 ZOOM 網課背景圖，加上鼓勵別人或自己的金句。</p> <p>03: 挑戰自己，齊做運動 嘗試在家多做運動，按自己的能力訂立運動計劃，建立恆常運動習慣，實踐健康生活。</p> <p>04: 「我都做得到」自學計劃 善用假期，發掘自己的興趣，帶著好奇心去探索新事物，並為自己訂下自學計劃及目標，學習新知識或技能。</p> <p>05: 網上同樂日 集體網上遊戲、Super Talent Show (天才表演)、IQ 題問答遊戲、神秘嘉賓現身表演。</p> |



部分資源截圖

學校資源分享：活動介紹簡報

李金SUPER Holidays特別活動

| 日期 | 活動 / 任務 |
|-------------------------|--------------|
| 14-3-22 至 19-4-22 | SUPER+意義任務 |
| | 創意設計師 |
| | 挑戰自己，齊做運動 |
| | 「我都做得到！」自學計劃 |
| 4月初 | 網上同樂日 |

備註：綠色網底為自選活動

順德聯誼總會李金小學 Super+ Team製作

SUPER+意義任務

發揮強項

記下感恩事情

做家務

製作遊戲與家人玩耍

製作電子心意卡關心他人

任務例子

建立在家做運動習慣

彈奏歌曲送給家人

改掉壞習慣

致電親友，送上祝福及問候

照顧弟妹，與他們一起做手工

開心他人

順德聯誼總會李金小學 Super+ Team製作

Super Holidays 特別活動

Super+ 意義任務

創意設計師

正向Zoom背景圖

S.T.P.A Lee Kam Primary School
(學校名稱)

Kindness is magic.
(設計金句，鼓勵自己或他人)

(班別、姓名、學號)
6A Edan (6)

注意事項

- * 背景不宜花巧
- * 中間位置留空
- * 背景圖大小：1920px x 1080px

順德聯誼總會李金小學 Super+ Team製作

挑戰自己，齊做運動!

2A18 Ann Loi(例子:意義任務)

2A20 Edan Lui(例子:意義任務)

在Padlet分享你在家運動的情況

運用強項：毅力、團隊精神
意義任務：跟爸爸用Active Arcade一起做運動，合作完成任務，不斷挑戰最高分數，我學識從失敗中體驗，努力試。

順德聯誼總會李金小學 Super+ Team製作

Super+ 創意設計師

Super+ 齊做運動

「我都做得到！」自學計劃

發揮強項

學習車衣

學習畫水彩畫

學習種植

網上學習剪片

自學例子

學習彈奏歌曲

學習織冷衫

參考食譜，學習烹飪

網上學習製作環保DIY手工

學習新知

發掘興趣

順德聯誼總會李金小學 Super+ Team製作

放鬆小Tips!

我在家感到悶悶不樂、不开心、擔心或不能專注的時候，我可以.....

彈奏歌曲

看電影

拉動

擺紙

睡一會兒

畫畫

寫日記

找人傾訴

坐一會兒

靜觀

致電親友

做運動

看書

聽歌

WhatsApp親友

吃糖果

深呼吸

吃水果

種植

DIY手工

玩桌遊

到露台曬太陽

玩桌球

玩棋類

上網

玩圖畫

線上運動

收拾書櫃

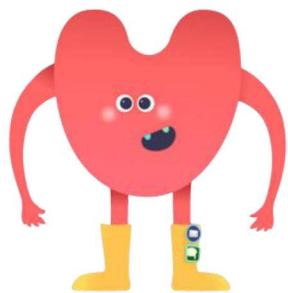
種植

順德聯誼總會李金小學 Super+ Team製作

Super+ 自學計劃

放鬆小貼士

| 基本資料 | |
|---------|---|
| 主題 | A. 我的正向手記 B. 繽紛復活節 (Egg-citing Easter) C. CKT Zone 正向學習包 |
| 目標 | A 項目標： 運用這本正向手記，為自己定下成長目標，嘗試作出改變。 B 項目標： 在復活節中，鼓勵學生享受閱讀及學習新技能，面對挑戰。 C 項目標： 在特別假期中，為學生安排多元化的活動，每學生停課不停學。 |
| 推行形式 | A. 配合正向課程（全年使用） B. 於復活節假期中進行 C. 於特別假期中進行 |
| 對象 | 小一至小六 |
| 任教老師 | 正向教育組老師帶領 / 班主任 |
| 應用正向理念 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 自主學習 ❖ 靜觀及靜心觀察 ❖ 感恩及關心文化 ❖ 與家人或其他人表達欣賞 ❖ 成長型思維 |
| 特色 / 亮點 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 我的正向手記精美及資料豐富 ❖ 運用不同科技去展示及進行學習 ❖ 鼓勵學生自主學習 ❖ 有社工及家長介紹靜觀的影片 |



“**關愛** 呢個男仔以心形出場，睇落可能有啲老套，但係佢真係一個溫暖嘅象徵。佢好鐘意用佢強壯嘅手臂擁抱人，希望可以減輕人嘅傷感。”

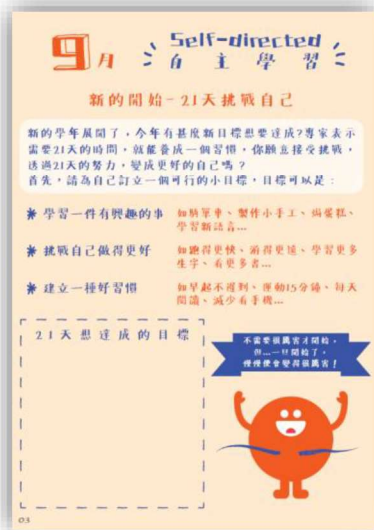
| 目標及對象 | 內容 |
|--|--|
| <p>A. 我的正向手記</p> <p>目標：運用這本正向手記，為自己定下成長目標，嘗試作出改變，跟自己說： I can do it. 小一到小六</p> | <p>我的正向手記主題內容如下：</p> <p>9月- 自主學習；10月- 靜心觀察； 11月- 彼此欣賞；12月- 互相尊重； 1月- 自主學習；2月- 感恩知德； 3月- 靜心觀察；4月- 彼此欣賞； 5月- 成長型思維；6月- 感恩知德</p>  |
| <p>B. 繽紛復活節 (Egg-citing Easter)</p> <p>目標：在復活節中，鼓勵學生享受閱讀及學習新技能，面對挑戰。 小一到小六</p> | <p>繽紛復活節假期各項活動如下：</p> <p>任務一：享受閱讀樂趣</p> <p>任務二：One Challenge- 運用「成長型思維」的事情或活動，例如學習新技能、面對挑戰、面對失敗的經歷，以短片形式展示出來。</p> |
| <p>C. CKT Zone 正向學習包</p> <p>目標：在特別假期中，為學生安排多元化的活動，每學生停課不停學。 小一到小六</p> | <p>CKT Zone 正向學習包各項活動如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 親子繪本故事時間 2. 在晴朗的一天靜觀 3. 「大笑瑜珈一齊笑」活動 <p>詳情可到本校學校網頁瀏覽： https://www.plkcktps.edu.hk/joomla/index.php/school-info/spholiday-mainmenu</p> |



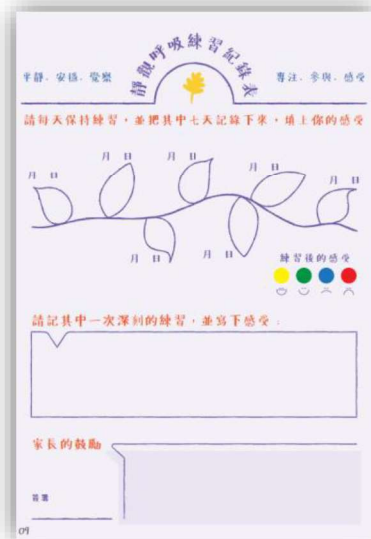
“**休息** 係一個溫柔又可愛嘅女仔，因為佢天生右手，所以佢成日都要人哋幫，同時佢亦都係大家嘅開心果，總係會令人充滿正能量。”

部分資源截圖

學校資源分享：活動手冊、靜觀體驗咭：身體掃描及靜觀伸展記錄咭、活動簡報及活動精華片段



我的正向手記 1



我的正向手記 2



我的正向手記 3



繽紛復活節手冊



繽紛復活節手冊- 任務



繽紛復活節- One Challenge



CKT Zone 正向學習包



CKT Zone 正向學習包- 正向情緒



| 基本資料 | |
|---------|--|
| 主題 | A. 三葉草獎勵計劃 B. 正向班級經營 |
| 目標 | A 項目標： 在品格、學業及班風三個範疇，幫助學生建立正向思維及品格。 B 項目標： 透過不同班級經營活動，提升學生對同學及老師的歸屬感及正面聯繫，發揮學生的自主及自我管理能力。 |
| 推行形式 | 全年學校內進行、班主任課 |
| 對象 | 小一至小六 |
| 任教老師 | 正向教育組老師帶領 / 班主任 |
| 應用正向理念 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 自理自學 ❖ 感恩及珍惜 ❖ 接納及關愛他人 ❖ 與家人或其他人表達欣賞 ❖ 成長型思維 ❖ 運用正向管教原則  |
| 特色 / 亮點 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 以獎勵形式，鼓勵將正向行為具體實踐出來 ❖ 適切孩子喜歡的禮物，鼓勵她們努力挑戰自己 ❖ 很多以影像形式，將學生作品展示出來 ❖ 鼓勵學生自主學習 ❖ 豐富的班級經營點子及活動 |

“盼望 永遠都是向前望，唔會回頭沉溺嘍過去，為咗佢嘅追求，佢有時都會好衝動，亦都跌倒過好多次，但係佢從來都唔會放棄，持續追求佢心靈安定之處。”



| 目標及對象 | 內容 |
|--|--|
| <p>A. 三葉草獎勵計劃</p> <p>目標：在品格、學業及班風三個範疇，幫助學生建立正向思維及品格。</p> <p>小一到小六</p> | <p>獎勵計劃中的核心價值包括：感恩關愛、自律、自學自理、接納及關愛等良好價值觀。獎勵項目例子：基督小精兵任務、家校合作、好人好事網上自學獎勵、階梯閱讀空間、容老師讚你叻、快樂助人小天使、怪獸小精靈……</p> |
| <p>B. 正向班級經營</p> <p>目標：透過不同班級經營活動，提升學生對同學及老師的歸屬感及正面聯繫，發揮學生的自主及自我管理力。</p> <p>小一到小六</p> | <p>全校性班級經營活動如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人目標設定：每月目標花及 GoalGoGo 卡 2. 班本目標 / 課室規條 3. 「一人一職」及簡介職責 4. 師生交流站：「情緒角落」及「關懷信箱」 5. 每月慶生活動- 送生日卡及寫祝福語 6. 「打開心窗」自由講黑板 7. Clover Star 獎勵計劃- 貼相及寫上個人資料 8. 自理能力訓練 9. 教室常規訓練 10. 班本的獎勵計劃 11. 班本課室佈置 12. 班本團體活動 |



“**尊重** 好大隻，但佢入邊有個好溫柔嘅心，仲會用佢嘅觸鬚展示願意同唔同嘅人溝通嘅心。”

部分資源截圖

學校資源分享：獎勵計劃、班級經營活動一覽表及活動介紹簡報



三葉草獎勵計劃- 獎勵咭

三葉草獎勵計劃禮物之一- 扭蛋機

| 時期 | 核心價值 | 項目內容 | 成功標準 | 執行時間 | 負責人 |
|------------------|------------|---|--|---------|--------|
| 整 體 策 劃 | 1. 善解/協作任務 | | 學生能完成或理解英文句，可獲印章 1 個/貼紙 1 張。 | 每課 1 次 | 各科科任 |
| | 2. 適切合作 | | 學生能在日常生活中實踐關聯生命，並由老師在平日上記錄及簽名作實，可獲印章 1 個/貼紙 1 張。 | 每星期 1 次 | 德育組及級名 |
| | 3. 待人友善 | | 學生能作出良好行為。 | 每月 1 次 | 老師 |
| 學 業 | 自律 | 1. P1-6 寫作及朗讀 P3-6 編記憶 | P1-6 學生以單元計算，編記憶良好，可獲印章 1 個/貼紙 1 張。 | 每單元 1 次 | 中文科任 |
| | | 2. 「閱讀閱讀閱讀」 | P1-6 學生每月完成最少 8 篇「閱讀閱讀閱讀」，之文章及讀後，可獲印章 1 個/貼紙 1 張。 | 每月 1 次 | 中文科任 |
| 學 業 | 自強 | 1. 新書及寫作 | 學生新書及寫作取得 85 分以上，可獲印章 1 個/貼紙 1 張。 | 每次新書 | 英文科任 |
| | | 2. 編記憶 | 學生在編記憶內容表現良好，可獲印章 1 個/貼紙 1 張。 | 每課 1 次 | 英文科任 |
| | | 3. KIDS-KIDS 網上自學獎勵計劃 (Reading) | 學生在 KIDS-KIDS 網上自學獎勵計劃 (Reading) 可獲印章 1 個/貼紙 1 張，每月最多可獲 6 個印章/6 張貼紙。 | 每課 1 次 | 英文科任 |
| 課 外 | 1. 自學卡 | 學生自行完成閱讀或電子自學卡及相對答案，完成 2 張自學工作卡可獲印章 1 個/貼紙 1 張。 | 每月 1 次(月報) | 數學科任 | |

| 編號 | 班級經營 [正向教育] | 活動進行形式及進行時段 | 活動檢討 已完成 / 已推行活動 [上學期] | 活動 次數 | 負責 檢核 主任/ 老師 |
|----|---|--|---------------------------------|----------|-----------------------|
| 1. | 個人目標設定 P.1-3: 每月目標花 [分上下學期] P.4-6: 每學期目標卡 [分上下學期] | 讓學生每個月最後一週檢視目標的成效及訂定下一個月的目標 P.1-3 9月開始 P.4-6 10月開始 | | | |
| 2. | 班本目標 / 課堂規條 [3-5項] | 每個學期檢討或修訂目標或規條 | | | |
| 3. | 「一人一職」職務分配 | 每個學期檢討各人的職務及成效 | | | |
| 4. | 師生交流站: P.1-6「情緒角落」 P.1-6「關懷信箱」 | 各班自行制定模式及依學生輔導組的使用守則進行活動 | | | |

三葉草獎勵計劃內容

正向班級經營- 全年活動一覽表



正向班級經營- 我的快樂時光

正向班級經營- 目標花

迦密愛禮信中學

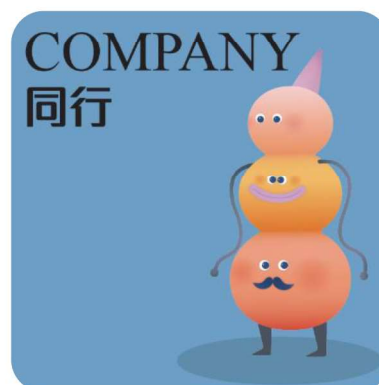


| 基本資料 | |
|---------|---|
| 主題 | 學習支援及正向教育課程 (ASP) (Academic Support and Positive Education) |
| 目標 | 1. 提升學生身心靈的健康 / 社交情意素養 2. 幫助學生自我欣賞、自我肯定，培養成長思維 3. 培養學生的同理心及以人為本的精神 4. 提升學生屬於愛禮信這群體的幸福感 5. 服侍別人而來的「幸福感」 (Being an Angel to your Neighbors) |
| 推行形式 | 正規課程 |
| 對象 | 中一至中三 |
| 任教老師 | 正向教育團隊 |
| 應用正向理念 | <ul style="list-style-type: none">❖ 成長型思維❖ 正向聯繫感及歸屬感❖ 環境作為「第三位老師」❖ 感恩及關愛文化❖ 活出有意義的生活 |
| 特色 / 亮點 | <ul style="list-style-type: none">❖ 專家培訓老師作開始❖ 從學生經驗出發❖ 由學校主題及節慶，帶出情境中學習❖ 探究式學習 (Inquiry based Learning)❖ 有意義的參與❖ 體驗式學習、在做中學❖ 完整的解說流程及指引，深化學習 |



“**同行** 幫過好多人，強調當有人唔開心嗰陣，你唔需要擔憂講乜嘢或者做乜嘢，而係一直陪住佢，話俾佢聽我哋一直關心佢。”

| 課程目標 | 對象 | 內容 |
|---|-------|--------------------------------|
| 1. 提升學生對個人身心健康的關注 2. 學習彼此欣賞、建立聯繫感 3. 關愛別人，成為別人的天使，為別人帶來幸福感 | 中一 | 01: 小步子大幸福 |
| 1. 培育同理心、感恩同行 2. 體驗長者需要，設計人本服務，成為別人的天使，為別人帶來幸福感 3. 關注弱勢社群，建立良好的社群關係 | 中二 | 02: 長者體驗服務計劃 03: 隱世英雄工友影子計劃 |
| 「校園導賞」真實情境學習，提升共通能力，培養及實踐正向價值，提升對學校的歸屬感 | 中一至中三 | 04: 幸福校園星級導賞員 |



部分資源截圖

學校資源分享：活動介紹簡報、教學指引及記錄冊



01: 小步子大幸福

學習成果：

- 同學利用探究成果 **創作 + 製作** 「幸福 magic box」
- 同學必須利用部份組內探究成果作為製作內容
- 每組須繳交一個具21日挑戰的「幸福 magic box」
- 部份同學的意念將會被輯錄並製作成40周年校慶版「40天 愛禮信幸福 magic box」

01: 小步子大幸福

第二步——介紹裝備

- 負重沙包X4(手脚各2)
- 負重背心X1
- 行山杖/傘X1
- 眼鏡X1
- 耳塞X1對
- 尼龍帶及扣X2

老化眼鏡

➡ 負重及約束裝備

拐杖

腳部負重

02: 長者體驗服務計劃

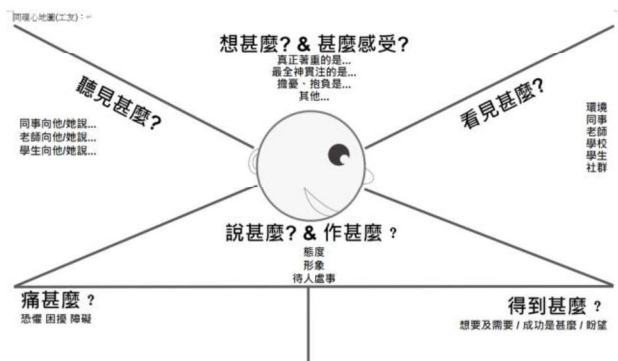
第三步——介紹情境任務 (15分鐘)

情境一：行去社區中心看書
 任務一：小心出行上落樓梯
 任務二：愛閱讀

情境二：獨居老人回家做家務
 任務三：摺衫
 任務四：掃地
 任務五：愛吃豆

1. 第一輪：組員A穿戴裝備成為長者完成任務，組員B作為扶持者
2. 第二輪：交換角色，組員B穿戴裝備成為長者完成任務，組員A作為扶持者

02: 長者體驗服務計劃



03: 隱世英雄工友影子計劃

隱世英雄人物誌 PERSONA

他/她是怎樣的樣子?

工作: 他/她作甚麼?
幫咗同學、幫咗每起盡的朱孟, 起快過打掃課室

感受: 他/她感受到甚麼? 經驗甚麼?
感受到同學們的喜歡, 幫咗咁多工, 有一次甚至把几个評堂拆咗

姓名及簡單描述:
旺王大

需要: 他/她那些工作經驗需要改善?
把身體弄好一点, 做多一点工。

03: 隱世英雄工友影子計劃

活動二：實地考察

可利用**六何**發掘該地方特色?
 如：抱石牆
 這地方多大?
 有甚麼設施?

04: 幸福校園星級導賞員

實地考察流程

1. 帶齊物資前往觀察現場
2. 所有組員都要寫memo pad並貼在神探記錄冊
3. 拍攝實地情況 (1-3張相片) + 全組在場地合照一張
4. 返回課室觀看短片並完成神探記錄冊

04: 幸福校園星級導賞員



| 基本資料 | |
|---------|---|
| 主題 | 全人健康學習經歷 Well-being Learning Experience (WLE) |
| 目標 | 透過讓學生選擇多元化的活動： 1. 提高學生對「健康」和「幸福感」的關注 2. 讓同學增加對全人健康的認識及了解其重要性，並在日常生活中實踐。 |
| 推行形式 | 將 WLE 放到常規課程內，上課時間為逢周五最後一節課 (1 小時 20 分鐘) |
| 對象 | 中一至中六同學 (*中六同學只會參與上學期的 WLE) |
| 任教老師 | 外聘導師、正向教育組老師、班主任 |
| 應用正向理念 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ PERMAH 各範疇的展現 ❖ 成長型思維 ❖ 正向聯繫感及歸屬感 ❖ 活出意義生活 |
| 特色 / 亮點 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 非常豐富及多元化的活動 ❖ 從學生興趣及經驗出發 ❖ 讓學生有自主選擇 ❖ 體驗式學習 ❖ 完整的解說流程及指引，深化學習 |

| 對象 | 內容 | 每週節數 |
|-------|---|------|
| 中一至中六 | 1. 以「健康範疇」分類：生理、心理及社交健康 2. 以「活動範疇」分類：運動、藝術及設計、音樂舞蹈及其他 WLE 活動，包括： 瑜珈、泰拳、形象設計、編織手作、街舞、健康烹調、 近境手法魔術、花式扭氣球..... | 1 |



部分資源截圖

學校資源分享：解說流程指引及 WLE 活動介紹

最受歡迎健康學習經歷

The most popular WLE Courses :

- 1. 體適能及健身器械 Fitness Training
- 2. 健康烹調烘 Healthy Cooking
- 3. 桌上及小組遊戲 Board Games
- 4. 茶道 Tea Studies



4F 解說框架 (The Active Reviewing Cycle) (Greenaway, 2015) 的引導框架：



| Facts 事實描述 | |
|------------|---|
| 重點 | <ul style="list-style-type: none"> • 描述發生的事件和經歷 (客觀事實) • 透過經驗回顧能快速回應的問題 |
| 例子 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 你在這幾節 WLE 中經歷了什麼？(玩左咩？見到咩？聽到咩？你帶了什麼給我們看看？可否做一次我們看看) 2. WLE 活動最吸引你的地方是甚麼？(最“正”係咩？你最中意咩？) 3. 哪個片段令你印象最深刻？ 4. 有冇經歷過困難/挑戰？你如何解決/克服？ |

全人健康學習經歷 (WLE)

| (A)運動 | (B)藝術及設計 | (C)音樂及舞蹈 | (D)其他 |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--|
| 體適能及健身器材 Fitness Training | 沙畫 Sand Painting + 流體藝術 Fluid Art | E-樂團 E-Orchestra | 健康烹調 Healthy Cooking |
| 瑜珈 Yoga | | 打擊樂團 Percussion Band | 近境手法魔術 Micromagic + 花式扭氣球 Balloon Twisting |
| 花式足球 Freestyle Football | 漫畫設計 Comic Design | 街舞 Street Dance | |
| 泰拳 Thai Boxing | 木工製品設計 Wood Work Design | | 戲劇與自我認識 Drama and Self- Understanding |
| 歷奇活動 Adventure Activities | 陶瓷藝術 Ceramic Art | | 花式搖搖 Yo-Yo Performance |
| 躲避盤 Dodgebee | 形象設計 Image Design | | |
| VX球及芬蘭木柱 VX Ball & Molky | 編織手作 Knitting Craft | | |

完整的解說流程及指引

| Findings 整合發現 | |
|---------------|--|
| 重點 | <ul style="list-style-type: none"> • 回顧經歷及所帶給自己的感受，探索經歷對自己的意義 • 整合經歷中所得的發現和意義 |
| 例子 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得為何你會有這樣的表現/情緒感受？(回應感受) 2. 你覺得 WLE 活動對你的身心靈健康有什麼幫助？ 3. 你對這項活動有甚麼新的發現？ 4. 這項活動講求怎樣價值觀、態度、技能、知識 (VASK)？ 5. 過程中，有否一些同學/導師你很欣賞？他們有哪些特質你希望擁有？ 6. 你覺得你在相關的知識、技能上有提升嗎？ 7. WLE 經歷期間，你對自己有甚麼新的發現？(如重視的東西、強 |

活動分類



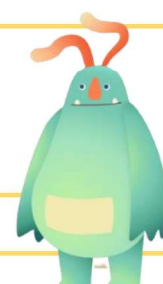
全人健康學習經歷

解說問題

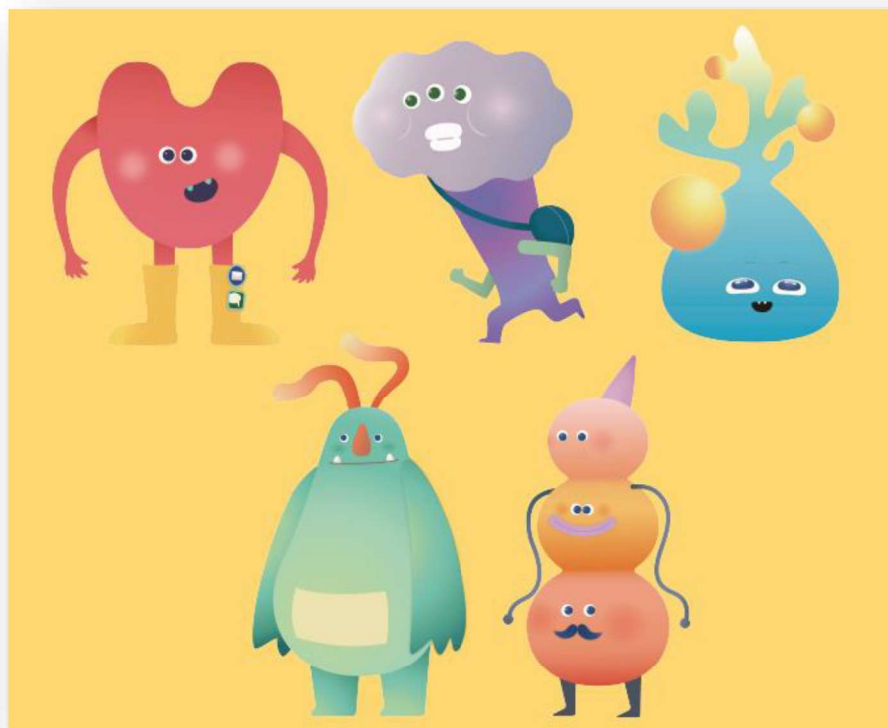


學校信念

| 基本資料 | |
|---------|---|
| 主題 | A. 中六打氣活動 B. 正向成長英文科 C. 正向融入視藝課程 |
| 目標 | A 項目標：建立與老師、同學及學校的聯繫感及與同學一起設定未來的目標。 B 項目標：以英文科活動引入，建立班級歸屬感，提升正向關係及在過程中增強成就感。 C 項目標：以視藝科活動引入，培養默想放鬆、認識自己的性格強項及成長型思維。 |
| 推行形式 | A. 中六課堂中 B. 融入正規課程（英文科） C. 融入正規課程（視藝科） |
| 對象 | 中六、中一至中三 |
| 任教老師 | 正向教育組老師 / 班主任 |
| 應用正向理念 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 成長型思維 ❖ 正向聯繫感及歸屬感 ❖ 性格強項 |
| 特色 / 亮點 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 老師積極參加不同計劃中的培訓 ❖ 積極應用在校園不同活動及學科中 ❖ 多運用豐富的設計元素 ❖ 體驗式學習、在做中學 ❖ 積極的將正向理念融合在課程中 |

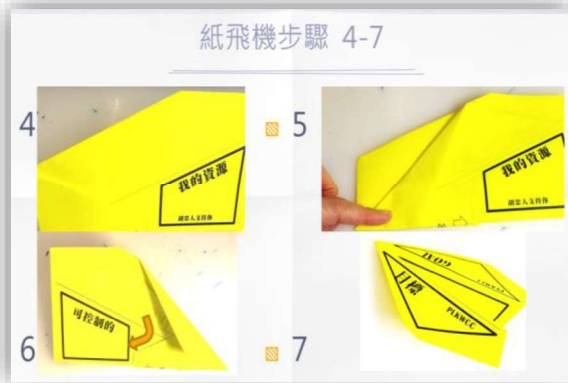


| 目標及對象 | 內容 |
|--|--|
| <p>A. 中六打氣活動</p> <p>目標：建立與老師、同學及學校的聯繫感 (Connection) 及與同學一起設定未來的目標。</p> <p>中六及各級</p> | <p>為中六同學打氣的一系列活動：</p> <p>學校各團體派發打氣禮物、播放中六打氣影片、給 5 年後的我、中六 Goal 飛、解說時間.....</p> |
| <p>B. 正向成長英文科</p> <p>目標：以英文科活動引入，建立班級歸屬感，提升正向關係及在過程中增強成就感。</p> <p>中一學生</p> | <p>透過協作解謎及處理不同資料的英文科活動，提升學生學習興趣及帶出成長型思維的重要。</p> |
| 級別 | 內容 |
| <p>C. 正向融入視藝課程</p> <p>目標：以視藝科活動引入，培養默想放鬆、認識自己的性格強項及成長型思維。</p> <p>中一至中三學生</p> | <p>中一- 快樂習慣禪繞畫、性格強項似顏繪</p> |
| | <p>中二- 性格強項標誌設計</p> |
| | <p>中三- 成長型思維字體海報設計</p> |



部分資源截圖

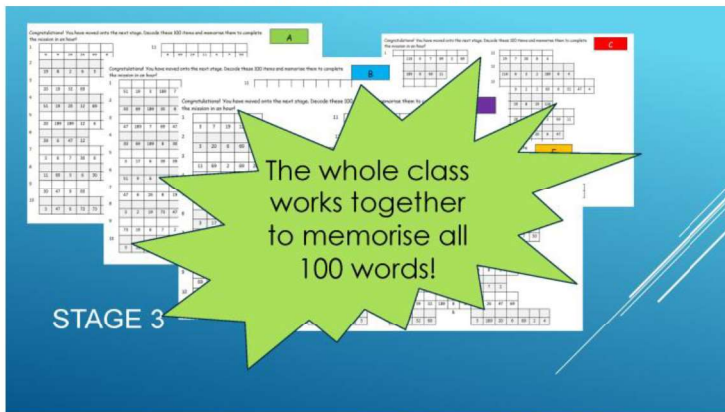
學校資源分享：教學指引、工作紙及活動介紹簡報



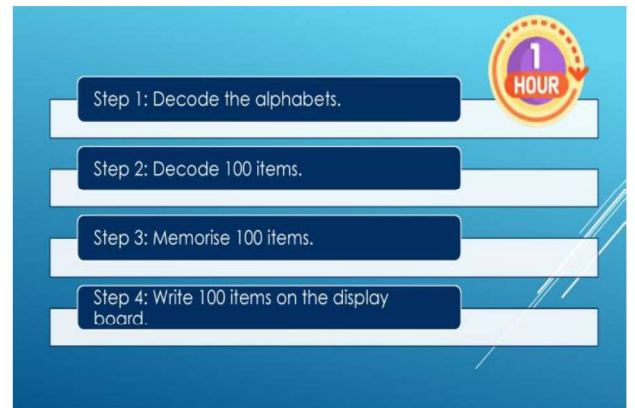
中六打氣活動- 折飛機



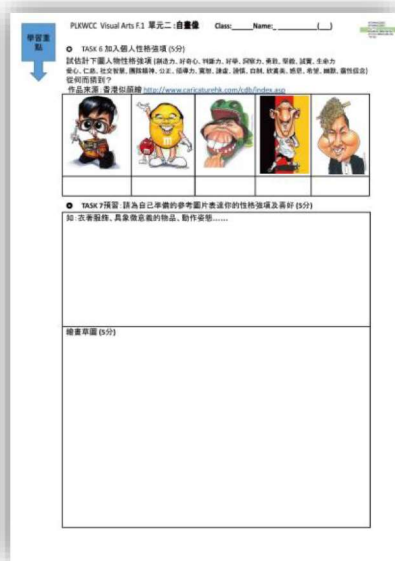
中六打氣活動- 相認密碼



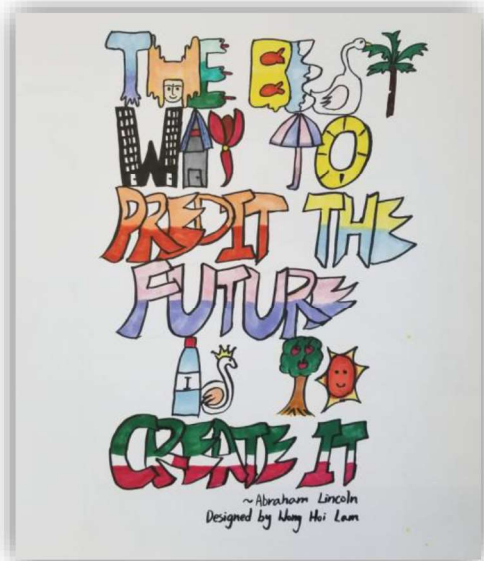
中一英文科活動



中一英文科活動



中一似顏繪工作紙




中三正向海報設計- 學生作品

保良局馬錦明中學

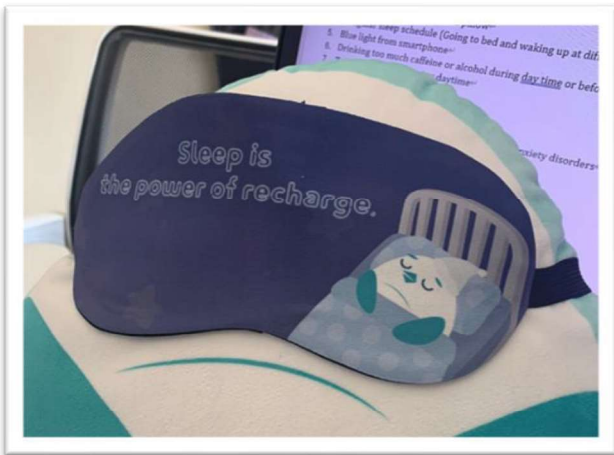


| 基本資料 | |
|---------|--|
| 主題 | Sleep Well (睡得好) |
| 目標 | 1. 認識睡眠的重要性 2. 建立良好的睡眠習慣 |
| 推行形式 | 全校參與模式 |
| 對象 | 教師 (教師培訓)、家長 (家長教育)、學生 |
| 任教老師 | 英文科老師、輔導組老師 |
| 應用正向理念 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 成長型思維 ❖ Sleep Well 對整體身心靈健康的益處 ❖ 建立健康習慣 |
| 特色 / 亮點 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 看得見的健康 (Visible Well-being) ❖ 將身心靈健康化為行動及習慣 (Well-being in Action) ❖ 學校環境營造 (海報廊) ❖ 與睡眠有關的禮物 (耳塞及校本設計眼罩) ❖ 跨組別合作 |

| 對象 | 內容 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------------|----|--------------|--|--|----|------|----|----|--------------|--------|--|--|--|--|---------|--|--------------------------|--|----------|
| 全校師生  | 全校性活動推行策略： <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center;">← 教師主導</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">講座</td> <td style="text-align: center;">早會分享</td> <td style="text-align: center;">閱讀</td> <td style="text-align: center;">書展</td> <td style="text-align: center;">環境營造 (海報)</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center;">學生主導 →</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">投票 / 問卷</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">7-Day Habit Challenge</td> <td style="text-align: center;">體驗式活動...</td> </tr> </table> | ← 教師主導 | | | | | 講座 | 早會分享 | 閱讀 | 書展 | 環境營造 (海報) | 學生主導 → | | | | | 投票 / 問卷 | | 7-Day Habit Challenge | | 體驗式活動... |
| | ← 教師主導 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 講座 | 早會分享 | 閱讀 | 書展 | 環境營造 (海報) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 學生主導 → | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 投票 / 問卷 | | 7-Day Habit Challenge | | 體驗式活動... | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 推行活動舉例： <ul style="list-style-type: none"> ● 開學禮講座：睡眠的重要性及提升睡眠質素 ● 睡眠調查及發佈結果 ● 有關睡眠的閱讀 ● 張貼睡眠的海報 ● 7 日習慣挑戰 (7-Day Habit Challenge) ● 跨組別合作：英文課堂及英語日活動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

部分資源截圖

學校資源分享：活動簡介（理念與實戰）



Sleep Well Mask



Sleep Well Cards



Tips for better Sleep

7-Day Habit Challenge for Sleep Well

Instructions:

1. Get the Sleep Well card from your teacher.

2. Write down your own goal for Sleep Well in the card as follows:
(You should at least meet the minimum hours of sleep at your age.)

Sleep Well Challenge instructions

推動 7 Well 的策路(2022.10.13)

1. 確定一個 Well - 即 Sleep Well
2. 按不同 Well，由不同統籌組別，如統籌組。
3. 確定一個學期，如 2022-23 上學期，(要聚焦及深化)
4. 確定目標
 - 4.1 認識睡眠的重要性 (參考簡報: Benefits of Sleep Well)
 - 4.2 建立有助睡眠的目標 (參考簡報及海報: Tips for better sleep)
5. 策路
 - 5.1 對象：教師 (教師培訓)、家長 (家長教育)、學生
 - 5.2 不同涵蓋面：全校、全級、班別或小組
 - 5.3 活動形式：(*鼓勵共創共建共管及建立 7 Well 習慣)

| ← 教師主導 | | | | 學生主導 → | |
|--------|------|----|-----------|--------|-----------------|
| 講座 | 早會分享 | 閱讀 | 環境營造 (海報) | 投票/問卷 | Habit Challenge |
| | | | | | 體驗式活動 |
- 5.4 跨組別合作：英文科回應 (英語日活動)、學術節回應

6. 成功準則
 - 6.1 Visible Well-being – Data Speaks
 - 6.2 校本問卷

校內活動- 計劃表

踏入十月，有關 Sleep Well 活動如下：

| | | |
|----------|--|-----------------------------------|
| 10月 | 調查：哪些因素影響睡眠不足及質素？ | 校情檢視：了解影響學生睡眠的關鍵因素，對症下藥，學習睡眠的英文詞彙 |
| 10月 | 學生選出一種有助提升睡眠質素的習慣 | 培養睡前習慣 |
| 10月 | 張貼睡前習慣的海報 (Tips for better sleep) | 增進有關睡眠的知識 |
| 18-26/10 | 7日習慣挑戰 7-Day Habit Challenge – Improving quality of sleep by cultivating sleep routine | 培養睡前習慣 |
| 31/10 | 能連續 7 日達成睡眠目標可憑卡於心岸換領獎品 (睡眠眼罩)，由學生工作人員協助 | 正面強化 眼罩寓意睡眠需有黑暗環境 |

Sleep Well Challenge 有關活動

其他相關課程資源

A. 《社交情緒教學資源套》

<https://icprojectwellbeing.hk/educators.php?b#s1>



與 Anna Freud National Centre for Children and Families 共同製作，經過計劃團隊翻譯及適當的改編後，此資源套適合用於香港中小學課堂。

附有教學指引、動畫、簡報、工作紙和任務咭等等，老師可以利用不同的資源去配合主題，讓學生們了解精神健康及面對情緒的方法。



資源下載

B. 《自我照顧之夏 - 夏日札記》

<https://icprojectwellbeing.hk/parents.php#s1>



照顧我們的精神健康就如照顧身體健康一樣重要。手冊中有各種自我照顧的活動建議，學生們可以嘗試不同的方法，發掘對自己最有效的方式，增進幸福感！



資源下載

其他相關課程資源

C. 《正向教育歷程紀錄冊》

本計劃編製了三本書藉以記錄計劃學校老師在正向管教（PD）、園藝治療及表達藝術治療上的學習和實踐歷程。

| 《一切從 PD301 開始——正向管教的愉快旅程》 | 《圓滿人生——園藝輔助治療與正向教育》 | 《藝之旅人——表達藝術治療與正向教育》 |
|--|--|--|
|  |  |  |
| <p>本書介紹如何透過正向管教（PD）與學生建立互相尊重的關係，提升學生的社交、生活及情緒技能，並記錄了老師在正向管教上的學習歷程，以及四所計劃學校的在校實踐分享。</p> | <p>本書介紹以園藝治療輔助身心靈健康之應用策略，並紀錄老師在相關主題培訓上的學習歷程，以及三所計劃學校的校本應用案例分享。</p> | <p>本書介紹表達藝術治療的基本概念及與身心靈健康的關係，並記錄老師在參與相關培訓的學習歷程。本書輔以活動指引及解說建議，講解如何運用視覺藝術技巧、物料以設計相關的校內活動。</p> |
| <p>https://icprojectwellbeing.hk/educators.php?b#s9</p>  <p>資源下載</p> | <p>https://icprojectwellbeing.hk/educators.php?b#s8</p>  <p>資源下載</p> | <p>https://icprojectwellbeing.hk/educators.php?b#s4</p>  <p>資源下載</p> |

關於賽馬會幸福校園實踐計劃

「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，從而提昇學生、教師、家長的幸福感與身、心、靈健康。計劃亦會建立資源庫，與學界共建高效、適切及可持續發展的正向教育模式。

 JCPROJECTWELLBEING

 JCPROJECTWELLBEING

 JCPROJECTWELLBEING



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

《活出幸福》幸福校園課程資源套

《Live a Life of Well-being》Well-being Curriculum Toolkits

顧問：何玉芬博士

籌劃及編輯：鄧淑英女士、梅朗心女士

出版日期：2023 年 6 月（第一版）

©2023 賽馬會幸福校園實踐計劃 版權所有

本教材刊登的照片，部分於疫情前拍攝。於疫情期間拍攝的照片，在場人士均有嚴格遵從當時實行的防疫措施。

本資源套的教案、PPT 及照片，均已獲各學校代表授權刊出。