

「WE」正向动力计划(小学版)  
活出正能量的「我」学生讲座

目标: 1.让学生辨识正能量和负能量, 掌握如何活出「正能量」  
2.让学生「加」能量, 学会感恩

| 分钟    | 活动内容   | 备注   |
|-------|--|--|
| 10 分钟 | <p>引起动机</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>透过力克的故事, 让学生明白「正能量」的人是怎样。<br/>(播放短片)</li> <li>让学生知道做一个「正能量」的人的好处。</li> </ol>  | 若时间足够, 可播放短片   |
| 20 分钟 | <p>透过「明明与英英」的故事让学生学习「正能量」、「负能量」不同的情况。<br/><u>(需要两位老师或两位学生协助)</u></p> <p>分左右两边同学各为一组。两组来个比试, 看看那一组气势较强劲。两位老师各自负责协助其中一组, A 老师协助读出明明的旁白, 且带领 A 组同学举起姆指, 然后一起呼叫「好消息」(同时间播放「掌声」)。B 老师则负责读出英英的旁白, 且带领 B 组同学把姆指向下, 然后一起呼叫「坏消息」(同时间播放「嘘声」)。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>在故事中, 明明和英英进行甚么活动?<br/>游泳。</li> <li>在故事中, 英英的心情常常处于甚么状况? 为甚么?<br/>不开心, 因为她常常认为自己是在「坏消息」的处境中——&gt;负面。</li> <li>在故事中, 明明的心情常处于甚么状况? 为甚么?<br/>开心, 因为因为她常常认为自己是在「好消息」的处境中——&gt;正面。</li> <li>结局是怎样?<br/>英英被明明影响, 最后把坏消息也变为好消息</li> <li>你认为是明明? 还是英英的生活较为开心? 为甚么?<br/>明明。因为向好处想——&gt;正面。</li> </ol> <p><u>小结:每个人也有能力做一个「正能量」的人。</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>同一件事情, 回应不同, 能量不同。</li> <li>回应正面(向好处想)-&gt;正能量-&gt;快乐。<br/>回应负面(向坏处想)-&gt;负能量-&gt;不开心。</li> <li>心情是互相影响的。</li> </ol> | <p>播放「明明与英英」投影片(由于版权问题, 学校需自行设计投影片。)</p> <p>故事内容请参阅附件一</p> |
| 10 分钟 | <p>练习: 分辨「正能量」、「负能量」</p> <p>鼓励每位学生积极参与。</p> <p>玩法: 每张投影片显示一个「消息」, 如果你认为是「好消息」, 请站立及拍手。如果你认为是「坏消息」, 请坐在位子上把双手放在头顶上。(共 9 题)</p> <p>* 请讲者协助学生把「坏消息」转化为好消息。(投影片有参考答案)</p>  | 老师因应时间自选答题的数目  |

|       |  |  |
|-------|--|--|
| 15 分钟 | <p><b>「加」正能量：感恩大行动</b></p> <p>播放宣明会短片</p> <p><u>小访问</u></p> <p>你生活在香港每天三餐能饱足吗？</p> <p>你有鞋子穿吗？</p> <p>你每天上学花多少时间步行/乘搭交通工具回校？</p> <p>炎热的天气，你有冷气享受吗？</p> <p><b>感恩的定义：</b></p> <p>当我们留意到生活中有美好的事情发生（例如：别人对你的帮助），便值得感恩，因为这并不是理所当然的。因此，对别人给与你的帮助，应有感恩的心。</p> <p><b>感恩练习：</b></p> <p>播放投影片的例子，让学生作答。（共 3 题）</p> |  |
| 5 分钟  | <p>总结：</p> <p>每天想出/写出三件令你感恩的事。</p> <p>邀请台下的老师分享今天一件感恩的事情(示范)：<br/>（例子：今天忘了带课本，小明与我一起共用。）</p>   |  |