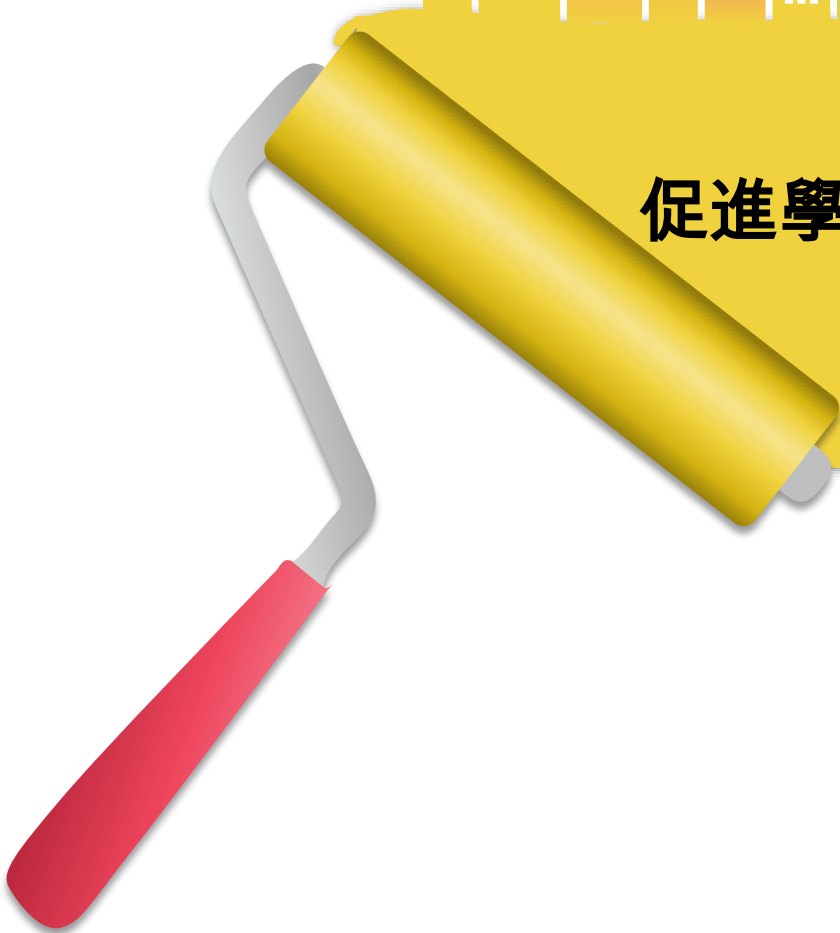




價值觀教育（生活教育）系列：

促進學生身心健康的課程規劃及學習活動設計



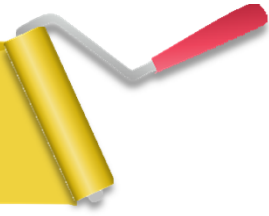
在李金.....

如何推行

正向教育？



從學生出發.....



各持份者
問卷調查結果

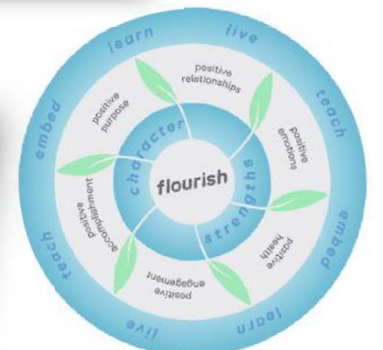
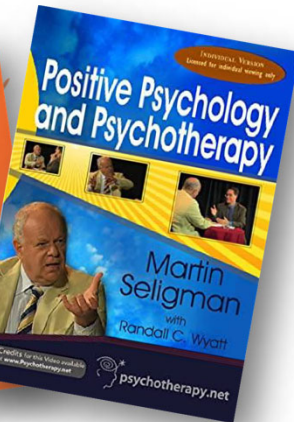
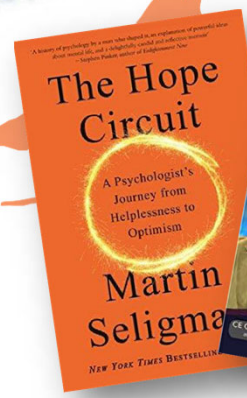
不同形式面談

APASO
問卷調查結果

全體教師會議

健康校園政策
德育及公民教育

《價值觀教育課程架構》
(2021)



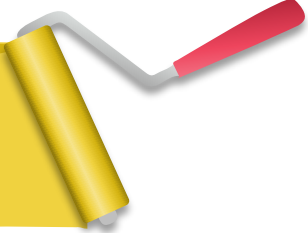
Geelong Grammar School
Model for Positive
Education

正向教育



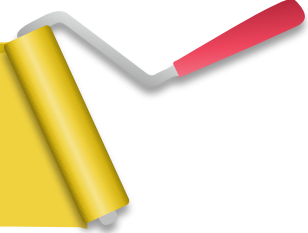
「正向教育」(Positive Education) 源自於正向心理學，目標是讓**學校群體以內所有成員**均能活出**豐盛**，以達至**健康和幸福**。實行上，**正向教育**揉合**心理學的科學知識**以及**最佳的教學實踐**，並按照校本情況作全校式的推展 (Geelong Grammar School, 2011, 2017)

Super+正向教育計劃推展時間表



年度	對象					
	P.1學生 及家長	P.2學生 及家長	P.3學生 及家長	P.4學生 及家長	P.5學生 及家長	P.6學生 及家長
17-18	✓					
18-19	✓	✓				
19-20	✓	✓	✓			
20-21	✓	✓	✓	✓		
21-22	✓	✓	✓	✓	✓	
22-23	✓	✓	✓	✓	✓	✓

課程規劃(2022-2023)



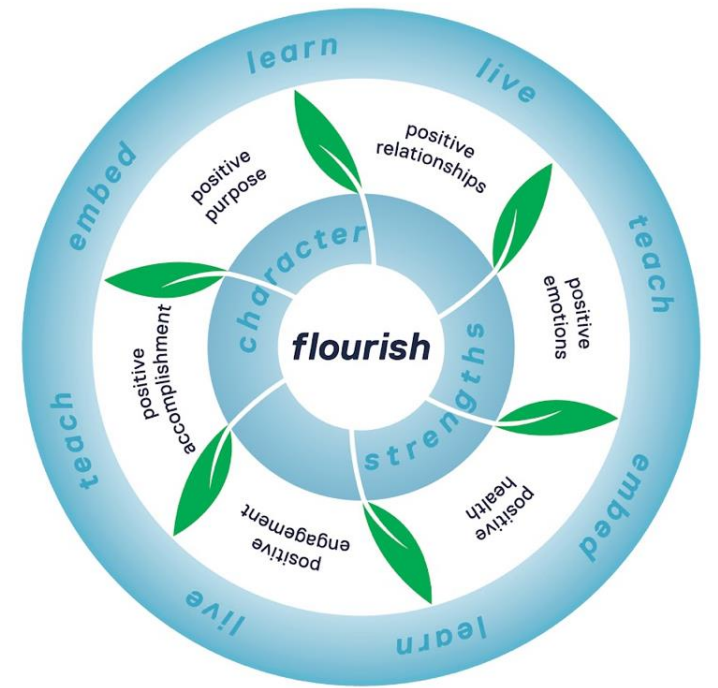
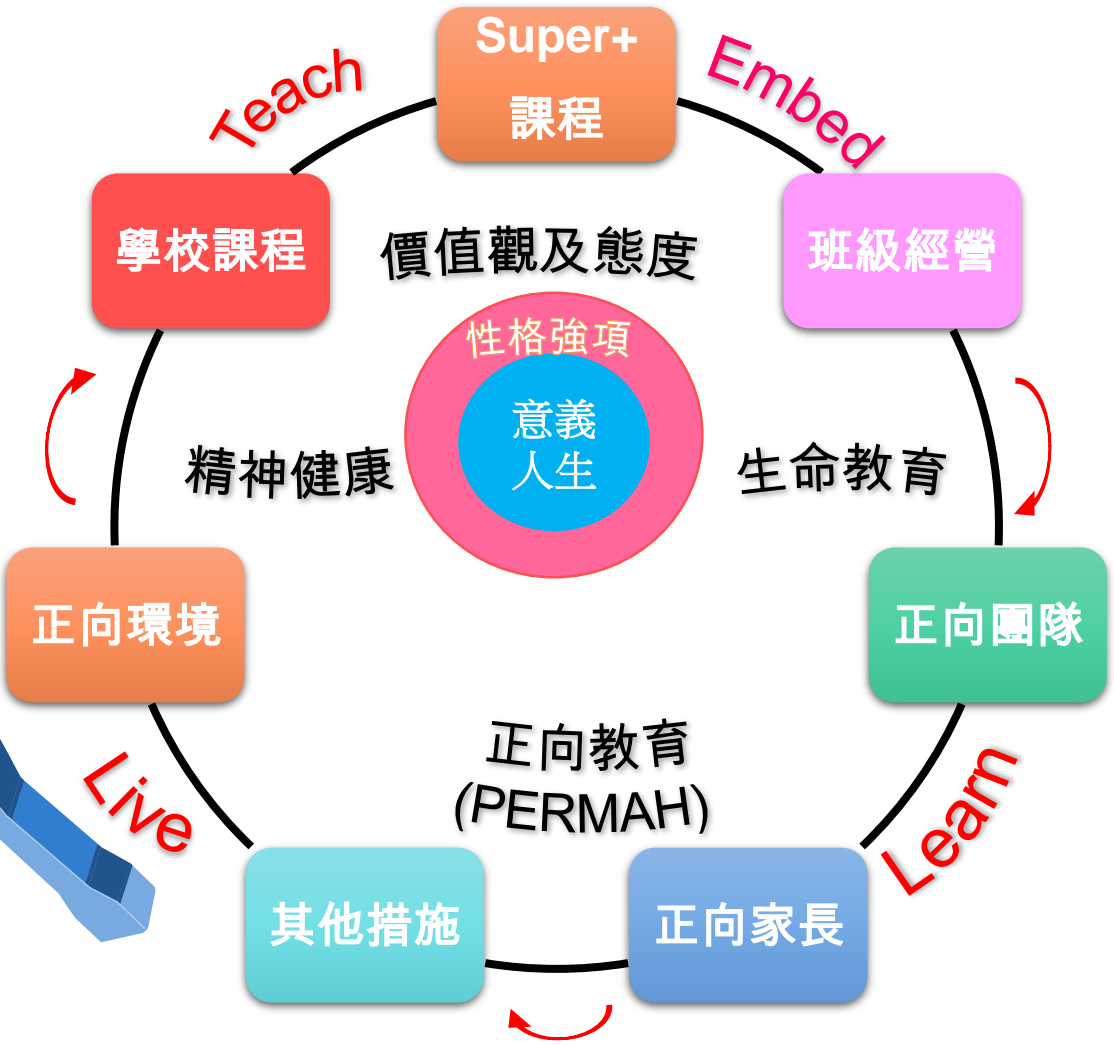
第一部分：對學生學習的期望（小一至小三）

於各生活層面 對學生學習期望的建議	推行模式		
	課堂學習 (例：學科課堂學習、班主任課、校本成長課或德育科)	全方位及服務實踐學習 (例：參觀交流、義工服務、制服團隊)	全校氛圍 (例：宗教活動、早會、主題周、「我的行動承諾」活動)
個人層面 <ul style="list-style-type: none"> 訂下均衡生活的時間表（包括運動、遊戲、休息、飲食、學習），實踐健康生活方式 認識自己的強弱項，接納自己的獨特性，珍惜生命 養成克己自律和責任感，學會照顧自己，收拾自己用過的物件 認識人的生命歷程：生、老、病、死等，不浪費及珍惜所有 學習分辨是非，懂得自我反省，誠實、勇於承認錯誤及改過 做事勤奮認真，有始有終 對人有禮，懂得保護自己身體，堅決拒絕別人的冒犯，並尋求協助 懂得如何正確和健康使用電子螢幕產品及互聯網科技 了解有害物質（如毒品、香煙及其他另類吸煙產品、酒精）對身體的禍害，堅拒嘗試 主動認識不同行業的工作，尊重不同行業，不會對職業定型 			
家庭層面 <ul style="list-style-type: none"> 聽從長輩、父母及照顧者的教誨，尊敬長輩，關心家庭成員 能照顧自己之餘並主動協助家務，愛護及珍惜家中物品 樂於與家庭成員分享物品 以正面態度向家人表達自己的情緒、感受和需要 當家庭發生轉變，能以正面積極的態度面對 珍視與家人遊玩和分享的時光 			
學校層面 <ul style="list-style-type: none"> 積極迎接升上小學後所遇到的轉變和挑戰 當學習遇到困難，學習發問，主動找尋解決方法，勤奮用功 誠實有禮、尊敬師長、遵守校規 與同學互助互愛，樂意一起學習 珍惜食物，並樂於與同學分享 愛惜校園環境，並主動感謝服務自己的人 			

4. 如何運用

- 向全校教師解釋本工具的設計目的，並邀請各科目及功能組別負責人，列出各學習期望下相關的學習內容 / 活動安排。
- 整合各組別的檢視結果，學校便能掌握其所推行的價值觀教育課程，進一步需要加強的地方。
- 教育局鼓勵學校將運用本工具所得的結果，融入學校發展計劃 / 學校周年計劃 / 學校報告內，促進優化。

正向教育架構



Geelong Grammar School
Model for Positive Education



正向 環境



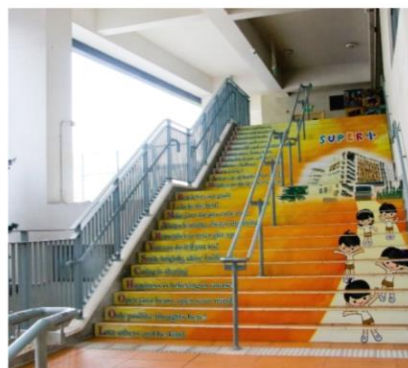
跳飛機



開心講牆



正向梯



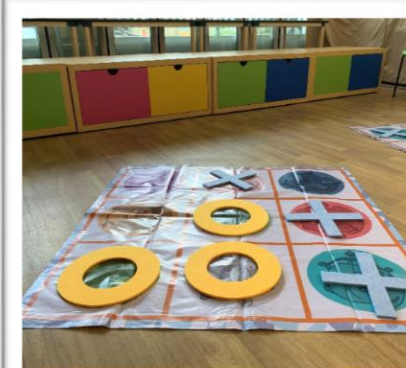
足球機 /
油畫區



籃球機



Super
Studio



正向 環境



正向油畫



情緒海報



SUPER+
TALENT



SUPER+
鬆-ZONE



地下操場



空中花園



正向 課室



社交能力

情緒智商

學習經歷

學習風格

學習能力

學習動機

地毯區



RELAX區



分組座位



LEGO區

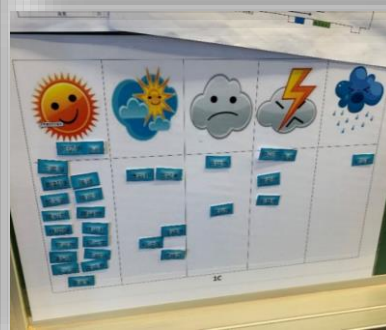


遊戲區

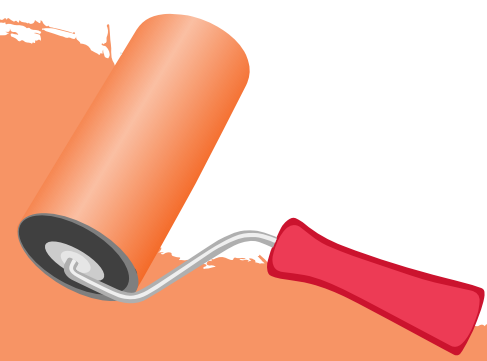


玻璃窗





正向班級經營



擴展及建構理論(Broaden and Build Theory)-正向情緒



美國心理學家Barbara Fredrickson (2009)在經過多番研究後，提出了擴展及建構理論(Broaden and Build Theory)，指出當人擁有正向情緒時，會較願意開放自己，更容易留意到身邊的事物。

- ✓ 擴闊我們的想法和注意力
- ✓ 建立我們的資源和提升免疫力
- ✓ 消除負面情緒的影響並引發螺旋上升的效果

Barbara Fredrickson (2009)

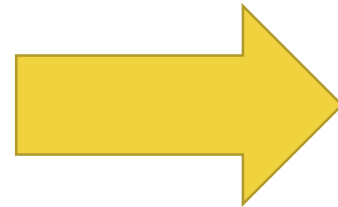
根據多個研究，當中包括美國普林斯頓大學在2015年公布的結果，指出學生社交和情緒能力與學業成績直接掛鈎。正面情緒及抗逆力需要愈早培養愈好，而不是「贏在起跑線」。



研究顯示，社交情緒學習可以改善孩子的行為問題、他們因此更專心、成績也有進步。大腦主管情緒的部位，和主管智力的部位很接近，因此幫助孩子更有效運用社交情緒技巧，也能有助他們投入學習、專注力更持久，成績也比較好。

WE **FEEL** and then WE **LEARN**

先感受



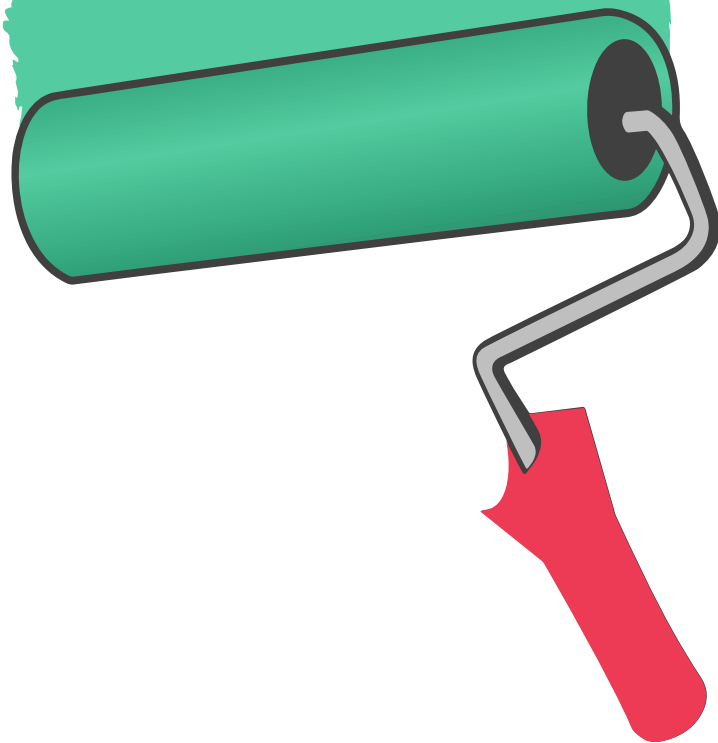
後學習





正向

班級經營



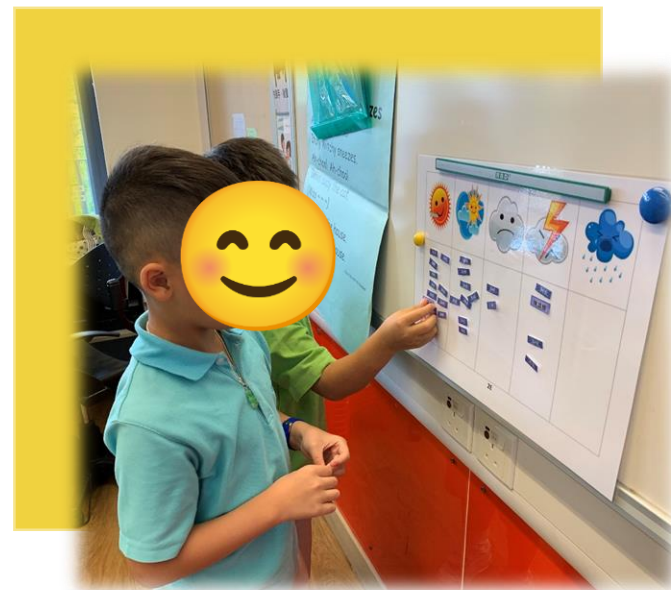
01 打招呼

02 貼情緒

03 交功課

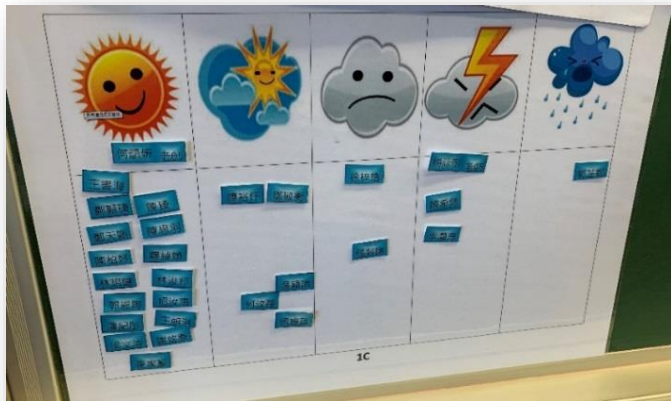
04 分享

05 早晨訊息



#學會專心
聆聽
#學會先舉手
後發言

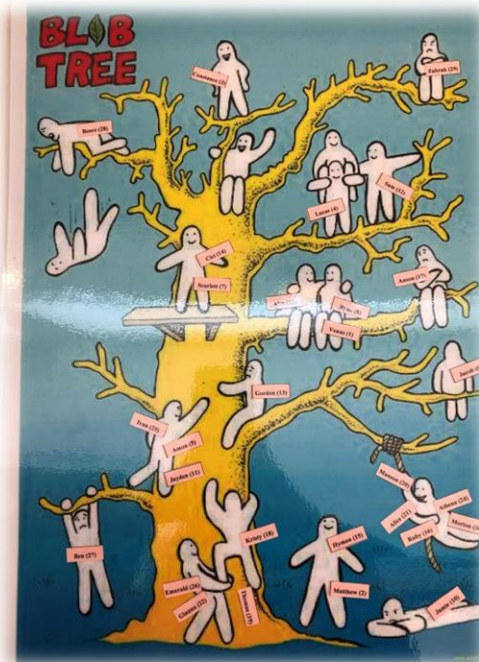
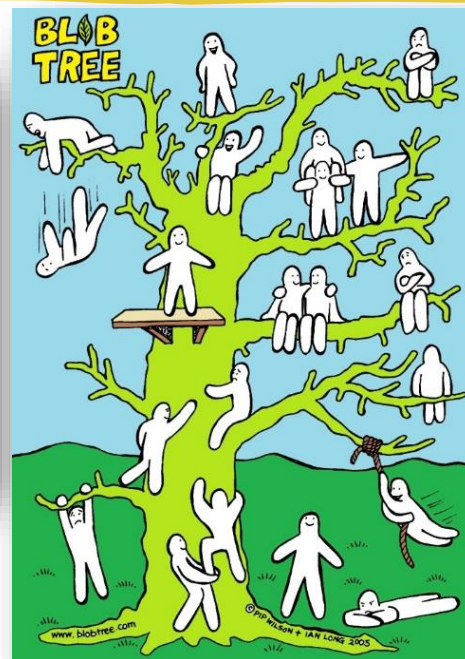
情緒在課室變得可見 / 可溝通



情緒天文台(一至二年級)



情緒探熱針(三至四年級)



情緒樹(五至六年級)

- 適切學生年紀、理解及表達能力
- 建立習慣、共同語言
- 趣味、容易親近



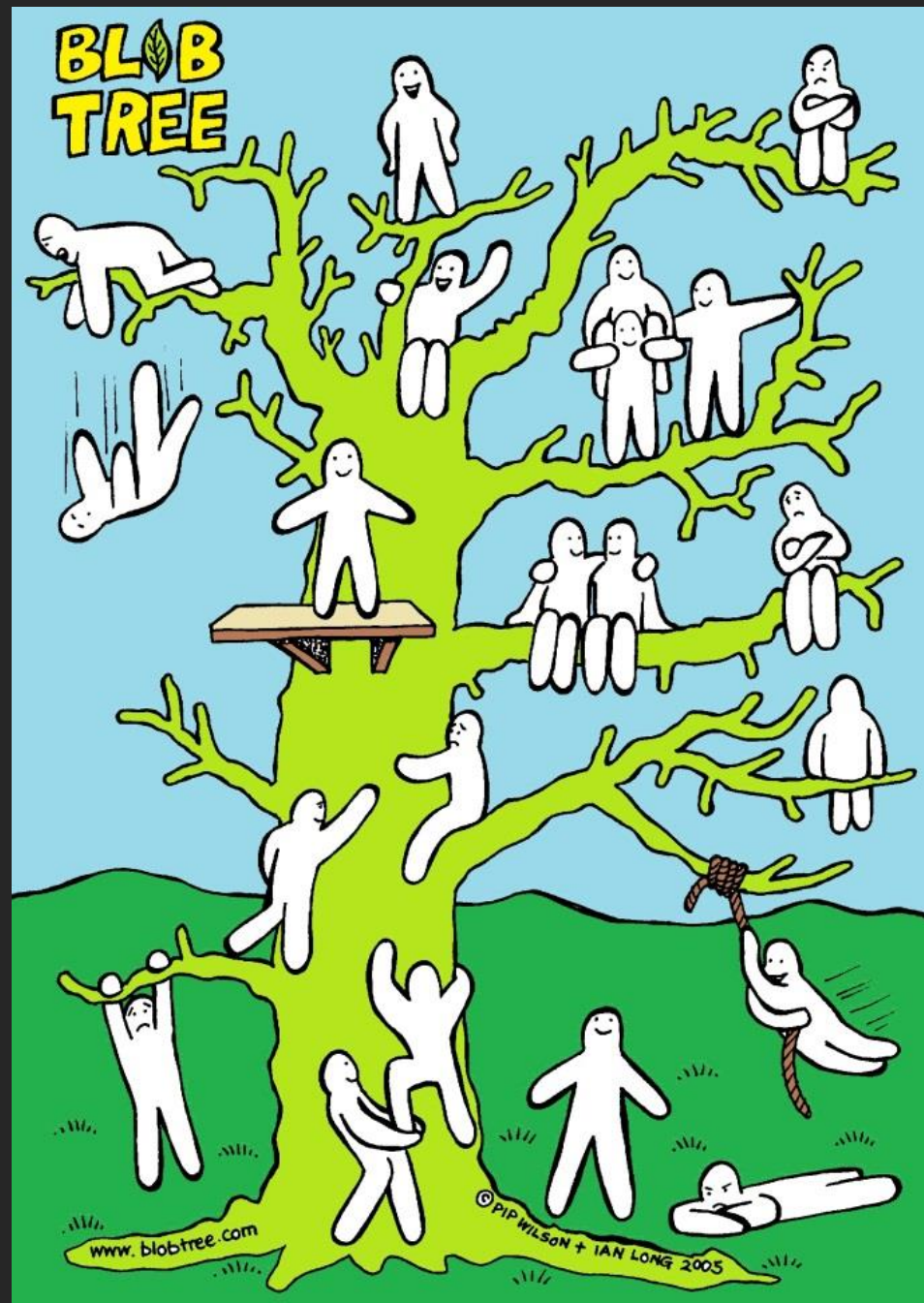
情緒沒有
分好與壞

建立良好
朋輩及師
生關係

加深
大家的了解

建立同理心

減少傷害自
我或對他人
的不利行為



情緒樹(Blob Tree)的第一步是讓孩子把自己的心情說出來，表達出來，這是英國學校給孩子的情緒管理課常用的教材。情緒樹圖中的人沒有性別及年齡，都是中性，所以孩子們可以用它們來代表自己目前的情緒，說明孩子認識自己和他人。

ZOOM班級經營 (Jamboard)

How do you feel today? (2A)

A grid-based activity on a blue grid background. The title is "How do you feel today? (2A)". The grid is divided into four quadrants by a thick grey cross. Numbers 1 through 30 are placed in small colored squares (yellow, pink, blue, green) scattered across the grid. Various emotion emojis are placed around the grid, including a smiling face, a thumbs up, a sad face, a crying face, a neutral face, a surprised face, a angry face, a party face, a blushing face, and a neutral face with a sweat drop.


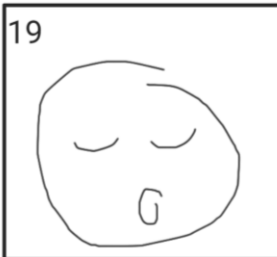
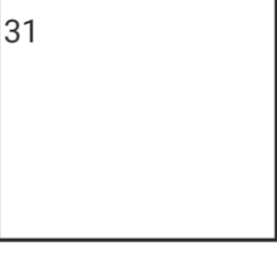
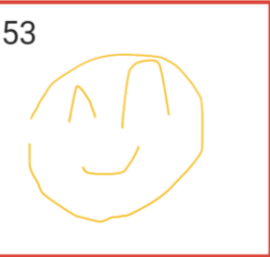
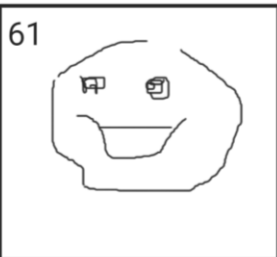
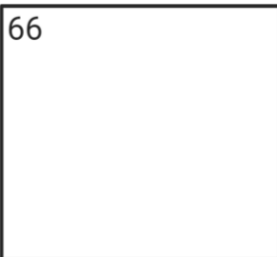
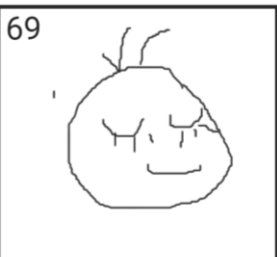
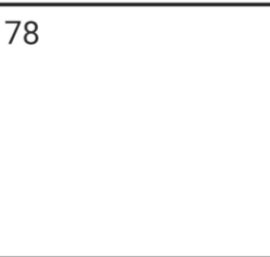
How do you feel today? (3A)

A grid-based activity on a blue grid background. The title is "How do you feel today? (3A)". The grid is divided into four quadrants by a thick grey cross. Numbers 1 through 30 are placed in small colored squares. Next to each number is a corresponding emotion word in Chinese and English. The words are: 1:開心 (happy), 2:失望 (sad), 3:興奮 (excited), 4:SAD, 5:平靜 (calm), 6:RELAX, 7:TIRE, 8:HAPPY, 9:TIRE, 10:興奮 (excited), 11:累 (tired), 12:擔心 (worried), 13:lonely, 14:無助 (helpless), 15:HAPPY, 16:平靜 (calm), 17:ANGRY, 18:HAPPY, 19:寂寞 (lonely), 20:憂慮 (worried), 21:HAPPY, 22:SAD, 23:TIRE, 24:ANGRY, 25:HAPPY, 26:輕鬆 (relaxed), 27:害怕 (scared), 28:TIRE, 29:RELAX, 30:害怕 (scared). The words are in various colors (pink, yellow, green, blue, orange). There are also some emojis scattered around the grid, including a smiling face, a sad face, a party face, a blushing face, a neutral face with a sweat drop, and a neutral face.

sad happy tired
bored angry

ZOOM班級經營 (Jamboard)

我的情緒.....(畫一畫)

例子: 	19 	31 	53 
61 	66 	69 	78 

我的情緒是.....



擔心

興奮

happy

憂慮

不開心

happy



早上班務

打招呼

貼情緒

交功課

分享

早晨訊息

放學前班務

收拾好書包+
檢查手冊

貼情緒

總結
早晨訊息

放學訊息



How Our Children Feel



輕鬆
Relaxed

感動
Touched

暴躁
Enraged

焦慮
Anxious

激動
Agitated

煩躁
Frustrated

緊張
Nervous

憤怒
Furious

厭倦
Weary

釋懷
Relieved

自豪
Proud

憂慮
Worried

生氣
Angry

妒忌
Jealous

滿足
Content

甜蜜
Sweet

安心
At Ease

冷靜
Calm

焦急
Rushed

困擾
Troubled

難過
Sad

絕望
In Despair

不安
Uneasy

熱情
Passionate

精疲力竭
Exhausted

興奮
Excited

害怕
Scared

心痛
Hurt

委屈
Wronged

內疚
Guilty

快樂
Happy

不滿
Dissatisfied

平靜
Serene

沮喪
Dejected

無力
Powerless

寂寞
Lonely

灰心
Discouraged

後悔
Regretful

驚訝
Surprised

尷尬
Embarrassed

校本情緒卡

感動：
因外界的人或事
影響而內心受到
觸動，生出感激
、欣賞或憐惜等
情緒感受。

SUPER+
正向教育計劃情緒卡

Copyright © S.T.F.A LeeKamPS Super+ Program

感動
Touched



Copyright © S.T.F.A LeeKamPS Super+ Program

07

後悔：
為自己曾經做錯
了決定、錯過或
未有做某件事而
懊惱。

SUPER+
正向教育計劃情緒卡

Copyright © S.T.F.A LeeKamPS Super+ Program

後悔
Regretful



Copyright © S.T.F.A LeeKamPS Super+ Program

15

憤怒：

1. 對人或事情極度不滿，產生一種對抗或反擊的慾望。
2. 與生氣意思相似，但不悅及激動程度比生氣更強烈。

SUPER+
正向教育計劃情緒卡

Copyright © S.T.F.A LeeKamPS Super+ Program

憤怒
Furious

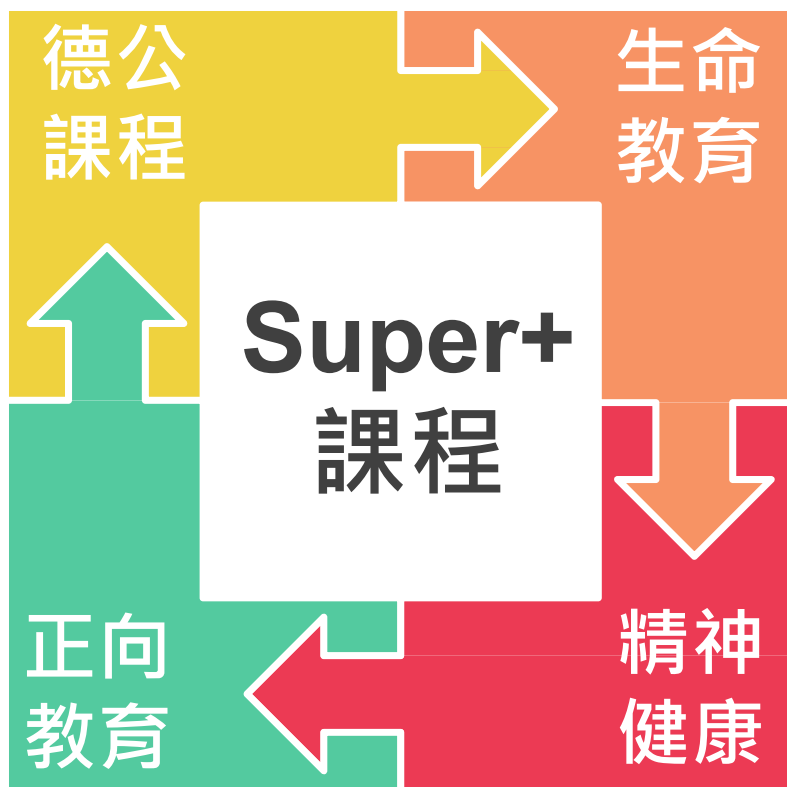


Copyright © S.T.F.A LeeKamPS Super+ Program

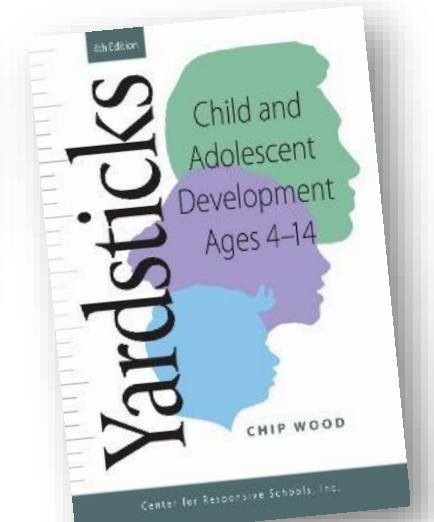
40

覺察 → 表達 → 管理情緒

Super+課程



Super+課程主題





Super+課程



美國Responsive Classroom Management元素



二年級Super+課程-正向情緒

01

認識自己(強項)



02

建立關係

03

認識情緒

04

慶祝成長、感恩



尋晚
今朝起身出門口前
自動坐落去油

上午9:21

好大吸引力

上午9:21



上午9:23

尋晚我覆email覆到個人好攞，跟住：
就拎呢張紙出黎叫我一齊油。
話：媽咪可以放音樂，唔要有人
唱歌，慢慢油，心情會變返平靜同埋
會開心d!

上午9:31

二年級Super+課程-正向情緒

繪本故事



分享時間

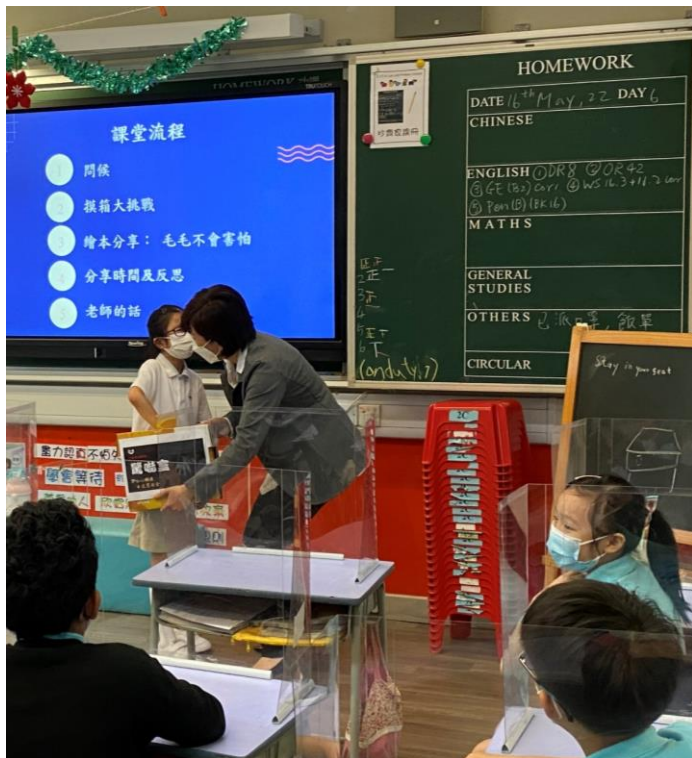


影片討論、反思



二年級Super+課程-正向情緒

- 親身體驗、感受
- 認識情緒-害怕



二年級Super+課程-正向情緒

學習舒緩情緒的方法-
親手製作心靈瓶

1. 一步步完成
2. 投入、專注
3. 學習等待

慢慢來 會更快！



二年級Super+課程-正向情緒

- 利用Newlife 330聲音導航
- 在小息/課堂中使用



單元練習



兒童單元練習



困難之時
不忘照顧自己



newlife330 x
國泰航空



課程練習



心靈禱練習體驗

開心摩天輪

第1周

寫或畫下本周3件開心或感恩的事...

去游泳

和表妹玩

打羽毛球

小活動：選擇你喜愛的顏色筆，把顏色填滿每一格。

身心健康小提示
快樂生活源自身體健康，
身體健康源自持久運動。

頤德聯誼總會李金小學
S. T. F. A. Lee Kam Primary School

SUPER+ 正向教育計劃

快樂開心每一天

姓名：_____ ()
班別：_____

We love to learn. We learn to love. We are SUPER!



第2周

寫或畫下本周3件開心或感恩的事...

可以去公園玩

可以同爸爸玩UNO

可以看完一本書

10題

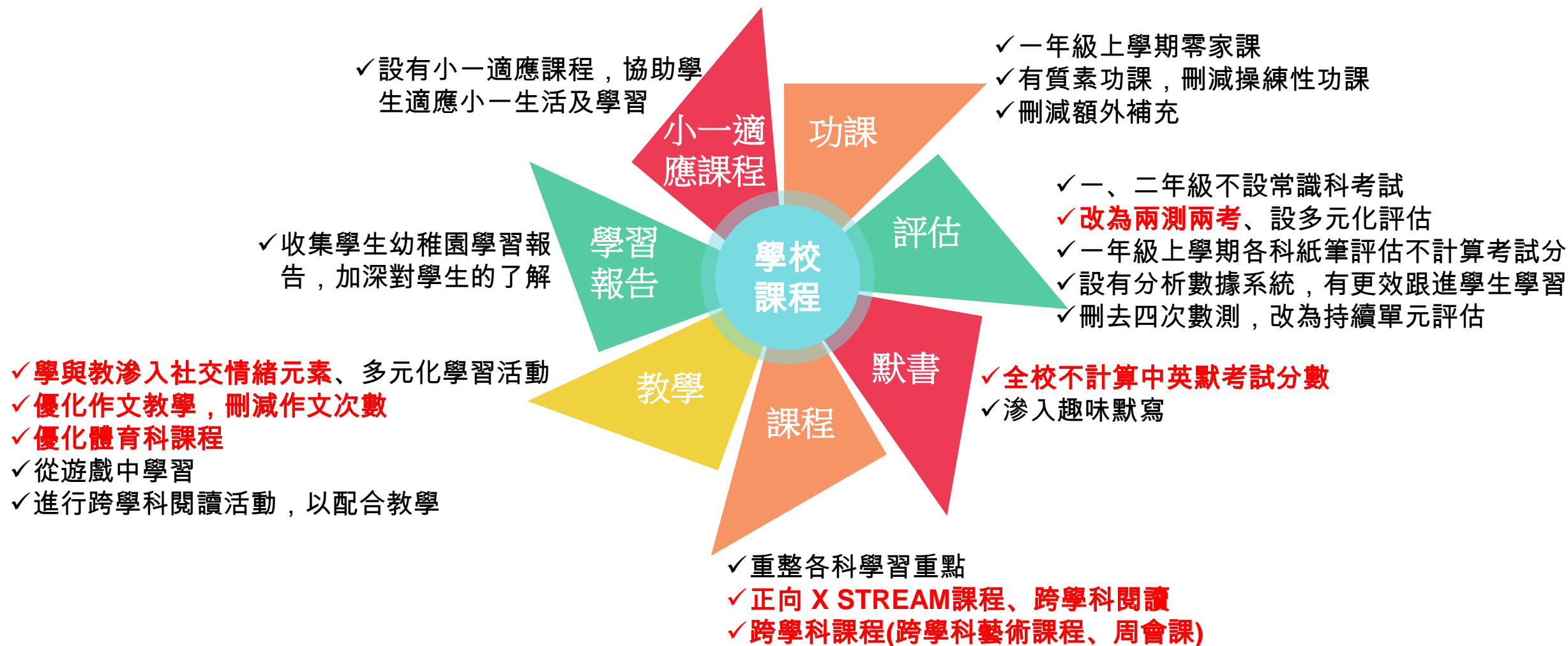
有一種球，人們常常談及，但從來沒有人踢過它或拍打過它，那是甚麼球？

(答案在最後一頁)
資料來源：10門一書2

身心健康小提示
動動身、跳跳舞，感受運動的樂趣。

熱情 對人或事表現熱烈、積極、主動，充滿熱誠和動力。

學校課程



21-22年度關注事項

關注事項

關注事項. 推動正向教育

目標	策略
提升學生的成就感	1 教師專業發展 繼續組織教師專業發展及交流活動，讓教師認識如何提升學生的成就感及學習動機
	2 推展家長教育 2.1 透過有系統的家長教育活動，讓家長認識如何提升孩子的成就感及學習動機 2.2 透過不同渠道向家長分享正向教育的相關資訊
	3 發展校本課程 3.1 重點發展五年級 Super +課程 3.2 優化四、五年級 STREAM 課程
	4 優化班級經營 4.1 實踐「正向管教」 4.2 發展性格強項
	5 發展電子學習 5.1 優化四年級自攜裝置計劃，並開展五年級自攜裝置計劃(BYOD) 5.2 繼續組織校本教師發展活動，並擴大電子學習圈，於校內推廣有效的電子學習策略

- 6 科組配合推展
- 6.1 優化教學設計，推行高效聯繫(HQC)，並滲入成長型思維
 - 6.2 優化家課設計及安排
 - 6.3 優化合作學習活動
 - 6.4 優化飛躍教室為 SUPER Talent Time

- 6.3 優化合作學習活動
- 6.4 優化飛躍教室為 SUPER Talent Time

HQC between teachers and students in class 高質素的師生課堂聯繫



S.T.F.A. Lee Kam Priamry School

Jane Dutton

SUPER+課堂



SUPER+課堂(恆毅力2):
香港首位職業西洋拳手(曹星如)



SUPER+課堂(恆毅力1):
訪問前香港滑浪風帆運動員 (黃德森先生)



小結

在剛才的活動過程中，你們都全情投入參與活動，高度集中，全神貫注，**達至忘我境界**，這稱為**心流**，是一種最佳的意識狀態。當我們**達至心流**，便會發揮出自己**最美好的一面**。



周會課

香港運動員的成功之道



《基本法》賦予香港居民特別的權利，香港可以以「中國香港」的名義參加一些國際組織活動，也可以以「香港特別行政區」的身份參加國家舉辦的各類活動

體壇盛事話你知



體壇健將話你知



東京夏季奧運會
獲獎運動員
賽後訪問

一起來揭秘

老師的Super Hero 海報設計分享



其他學科

《劉慕裳》 中國香港隊超凡飛躍



欣賞您的努力



4A 曾巧欣

電腦科



NEVER GIVE UP
永不放棄



4E 鍾曜倬

padlet

中文科 Chinese + 18 + 2月

5E_作文預習_一位值得我學習的名人

請你蒐集資料後向大家介紹一個名人並說出這位名人有甚麼地方值得大家學習。

學號1-5	學號6-10	學號11-15	學號16-20
<p>4</p> <p>張家朗——「大家要堅持，唔好咁易放棄！」 他堅持沒有放棄最後為香港奪冠</p> <p>♡ 2</p>	<p>8</p> <p>湯瑪斯·阿爾瓦·愛迪生是美國發明家，擁有眾多重要的發明專利。</p> <p>他發明了電燈。他從零開始，他在發明時失敗了無數次但卻繼續發明。這一種堅持值得我們學習。</p> <p>而且他願意用自己的時間去為人民發明電燈，他這種為人們貢獻的精神但我們學習</p>	<p>12</p> <p>何詩蓓——「沒有壓力下比賽表現較好，比賽八成是心態、兩成體能。」最後為了亞冠</p> <p>♡ 3</p>	<p>16</p> <p>湯瑪斯·愛迪生——美國著名發明家 (1847-1931) 一生之中有1100項發明 直到75歲仍然依時上班工作 值得我們學習</p> <p>♡ 1</p>
<p>03</p> <p>愛迪生是美國科學家、發明家、企業家、工程師，擁有眾多重要的發明專</p>		<p>15</p> <p>愛迪生是一位鼎鼎大名的發明家，他一生有二千多個發明。</p>	<p>18</p>

因為這位名人是一個「值得學習」的人，所以我希望透過這篇文章表達我對他/她的欣賞之情。

3. 選材：運用全面因素圖列出與這位名人值得你學習的特點相關的事例。

張家朗
(值得你學習的名人)

特點：	努力	特點：	永不放棄
事蹟：	張家朗小學曾在九龍塘學校(小學部)讀書兩年後來轉學到北角培立小學完成學業(2009年畢業)初中就讀拔萃學院，其後轉到林大牛中學並於中四即年加入香港選拔隊轉為生職運動員。	事蹟：	2014年亞洲青年劍擊賽張家朗狂奪七項金牌，成為唯一奪得七項金牌的香港劍擊好手，並獲選為香港劍擊隊的亞洲區代表。在東京奧運取得男子花劍個人賽金牌，也是香港首位奪得個人賽金牌的男性香港運動員。

中文科 五年級 第十課作文 第二頁

一位值得學習的名人

一位值得學習的名人就是

張家朗，他是一位劍擊運動

員。

他在

2011年4月首奪亞洲

花劍冠軍，成為香港歷來首個

個人亞洲賽王者。2021年

他在東京奧運取得男子花劍

個人賽金牌，也是香港首位奪

取奧運金牌的男性香港運動員。

中文科

校內全方位活動

身心健康日-SUPER HEROES & HEROINES



多元智能學習周

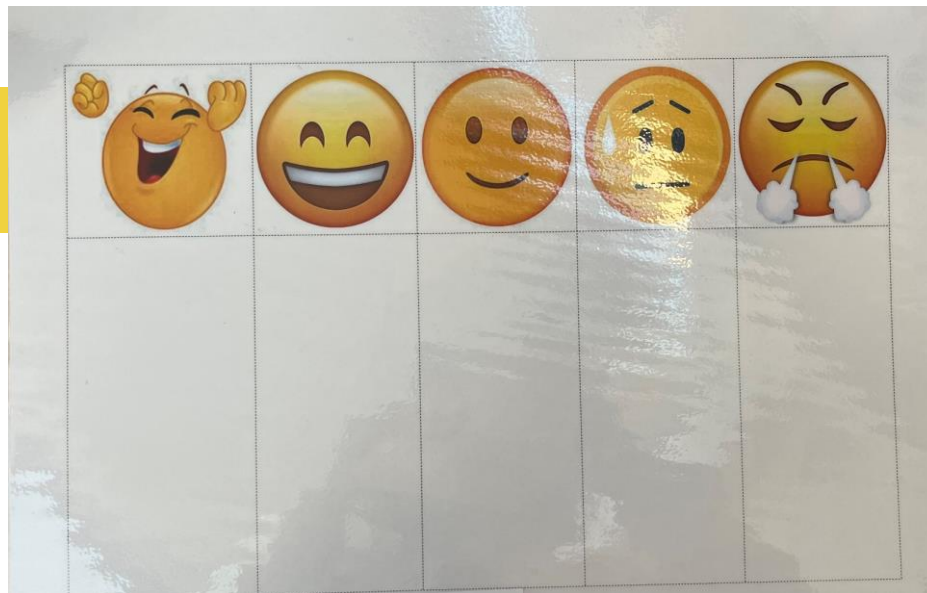


體育科

Emotional Tank

當人擁有正向情緒時，會更容易接受新事物，
加強學習效率

* 校本上課前測情緒



體育科影片

正向生活 Positive Life

拉拉筋 鬆一鬆



第一集

「拉拉筋 鬆一鬆」第一集

正向生活 Positive Life

BRAIN BREAKS



SUPER+ 鬆-ZONE

You Are My Sunshine

You are my sunshine,
My only sunshine
You make me happy when skies are grey
You'll never know dear,
How much I love you
Please don't take my sunshine away.



SUPER+
鬆-ZONE



周會課(禁毒教育)

順德聯誼總會李金小學

正向生活 由我做起!
向毒品說不!

2022年7月8日周會課

葉碧君副校長

吸食毒品禍害

精神錯亂、腦出血、難以入睡、呼吸緩慢、心跳緩慢及不規律、肌肉失控抽搐、腎臟嚴重受損

抑鬱、脾氣暴躁、記憶力受損、長出「冰瘡」、嗅覺失靈、蛀牙、脫牙、血壓低、血液缺氧、失禁、尿頻

資料來源:香港警務處-毒品調查科

《友毒·誘毒》在囚少女及其母親訪問篇

阿欣
十五歲時因販運約二十公斤可卡因而被判監十七年六個月

聲音經過特殊處理

資料來源:香港警務處-毒品調查科 <https://reurl.cc/Gx0N2A>



《價值觀教育課程架構》 (試行版)(2021)

總結

濫藥及吸毒對身體有嚴重的禍害及長遠影響；

根據危險藥物條例(最高刑罰)-
販運危險藥物:終身監禁及罰款500萬元
非法管有或服用危險藥物:監禁7年及罰款100萬元

建立健康生活習慣，
做個正向開心快活人!

正向生活，由我做起!向毒品說不!(小TIPS)

- 學會拒絕，遠離損友
- 作息定時，常做運動
- 學習管理情緒及壓力的方法
- 勿誤信網上的虛假資訊，如毒品的好處(可減肥、減壓)
- 減少受到引誘的機會，如不流連街場、娛樂場所
- 尋求協助(家人、老師、社工)

家長教育：二年級親子禪繞畫



其他措施-開課日/復課日

順德聯誼總會李金小學

2021 - 2022 年度

正向班級經營：
加水行動！



Super+組

對於復課，你們有什麼感受？

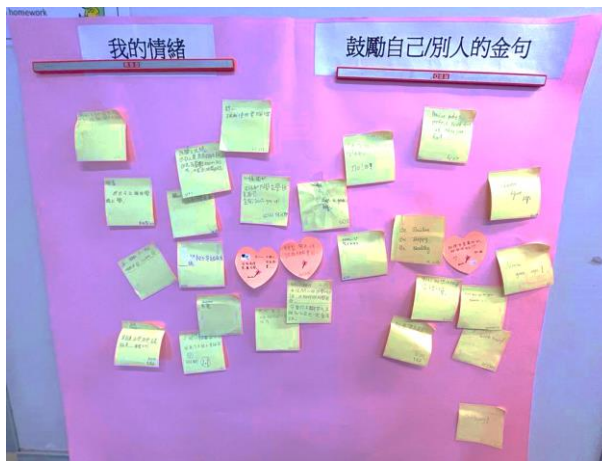
- ◆ 第一張MEMO紙上畫上或寫上復課後的感受(情緒可多於一個，如難過、興奮、平靜等)，並作簡單解釋
- ◆ 右下角寫下姓名(如下圖)



開心-期待 6C(4)
我很開心能回學校上課，也期待與同學見面。
只要你不斷努力，失敗多少次也一定會成功。

十大最不喜歡聽到朋友說的話

類型	說話
發出指令	你行開啦，唔好阻住晒！
改花名	你姓麥一定叫麥堤莎啦！
批評	你有無腦架！咁都唔識！
大肆宣揚不正確的事	佢去完廁所無洗手架！
人身攻擊	乜你咁矮！
驕傲	你咁蠢架，咁都唔識！我好早做完啦！
小圈子	唔好同佢玩啦！
大大聲	喂，快啲傳通告啦！
威脅	如果你再同佢講嘢，我就叫其他同學唔同你玩！
有佢講無人講	聽我講啦... 我今日...



既開心又擔心
①可以見月月女同老師
②之前習慣了zoom形式，現在怕適應不了。

6C07

全港教材-2022年8月底發佈

「至正」情緒小偵探

「至正」情緒小偵探簡介

學習覺察、表達和管理情緒是孩子成長的重要部分。研究顯示，孩子在學齡前，便有能力覺察自己和他人的情緒，說出自己的情緒，並逐步學習調節及抒發自己情緒的方式。在這些領域掌握較好的孩子，往往更容易適應困難及應付壓力、能與同伴建立良好關係，在學習上也有更好的專注度及表現。

情緒小偵探是一項適用一般課室的情緒工具。磁石板上展示了六張面孔，每張面孔都代表不同的情感，孩子們可以透過本工具表達他們的情緒，也幫助師長更準確地了解，並協助他們處理情緒問題。建議老師按學生認知能力及班本需要適時使用，如在每天點名前/課堂前/課堂後/放學前/班級經營時段等。

「至正」情緒小偵探使用步驟

- 1 教師在第一次使用此工具前，先介紹工具和活動用意。
- 2 教師邀請學生把已寫上姓名/學號的磁石，貼在能表達當時自己情緒的位置上。
- 3 教師可運用以下不同模式，讓學生向別人分享自己的所感所想：
 - a 教師邀請班上幾位同學分享自己的情緒及相關事情；
 - b 教師請學生二人一組，與同學分享自己的情緒及相關事情；
- 4 情緒沒有好與壞，不論學生分享的是正面或負面情緒，教師都當給予關懷及引導。
- 5 如個別學生長期出現情緒困擾，請盡早找社工或專業人士跟進及處理。

創作：魯維君
角色設計：Orson
顧問：So Big、瑪格、Ada、Tracy
特別鳴謝：傅妍雯、大N、Ling Ling、重彤、Roger0.1

主辦機構：教育燃新 EDNOVATORS 順德聯誼總會李金小學 S.T.F.A. LEE KAM PRIMARY SCHOOL
捐助機構：賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」

「至正」情緒小偵探

至正家族

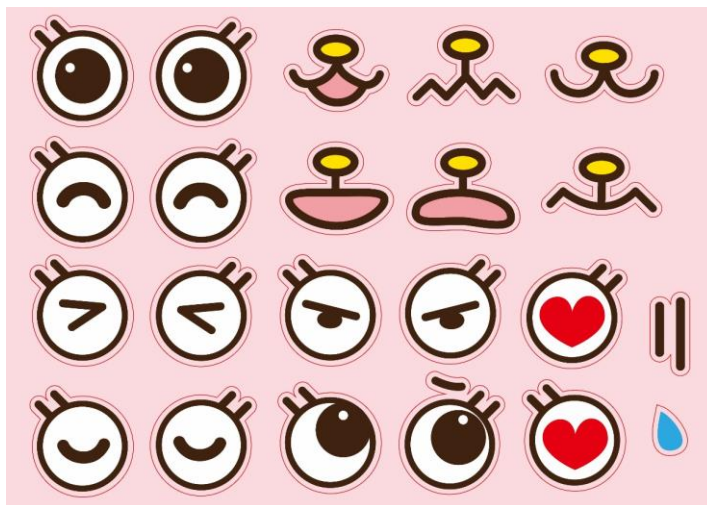
創作：魯維君
角色設計：Orson
顧問：So Big、瑪格、Ada、Tracy
特別鳴謝：傅妍雯、大N、Ling Ling、重彤、Roger0.1

主辦機構：教育燃新 EDNOVATORS 順德聯誼總會李金小學 S.T.F.A. LEE KAM PRIMARY SCHOOL
捐助機構：賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」

全港教材-2022年8月底發佈



創作: 蘇維芝 | 角色設計: Orson | 顧問: So Big, 晴晴, Ada, Tracy | 特別鳴謝: 傅妍愛, 大N, Ling Ling, 董彤, Roger0.1



至正家族
facebook



至正家族
Youtube

主辦機構: 教育燃新 EDNOVATORS | 順德聯誼總會李金小學 S.T.F.A. LEE KAM PRIMARY SCHOOL | 捐助機構: 賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」



創作: 蘇維芝 | 角色設計: Orson | 顧問: So Big, 晴晴, Ada, Tracy | 特別鳴謝: 傅妍愛, 大N, Ling Ling, 董彤, Roger0.1

全港教材-2022年8月底發佈

主辦機構：教育燃新 EDNOVATORS 順德聯誼總會李金小學 S.T.F.A. LEE KAM PRIMARY SCHOOL 贊助機構：賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」

「至正」心呼吸法

當你想平靜或放鬆一下，試用「心」呼吸法，一邊呼吸，一邊畫心心送給自己。

- 1 吸氣4秒**
打開左手手掌，用右手食指在左手手掌畫心心，做呼吸練習。
- 2 吸氣4秒**
先畫半邊心心，並專注用鼻吸氣4秒，個肚會鼓起。
- 3 吸氣4秒**
停一停，憋氣7秒。
- 4 吸氣4秒**
畫另外半邊心心，慢慢用口呼氣8秒，個肚會縮起。

「心」呼吸法 口訣 478，
吸氣4秒，憋氣7秒，呼氣8秒。

創作：教練者 顧問：So Big、瑪哈、Ada、Tracy 角色設計：Orson 特別鳴謝：傅綺雯、大N、Ling Ling、麗彤、Roger0.1

「至正」Super star呼吸法

想Relax一下？你可嘗試「至正」Super star呼吸法。

請你用手指指着起點，跟着箭頭方向，進行Super star呼吸。先吸入，後呼出，直至返回起點。

創作：教練者 角色設計：Orson 顧問：So Big、瑪哈、Ada、Tracy 特別鳴謝：傅綺雯、大N、Ling Ling、麗彤、Roger0.1



至正家族
facebook



至正家族
Youtube

「至正」五指呼吸法

想鬆一鬆？你可嘗試「至正」五指呼吸法！

請你用食指指着另一隻手的拇指，跟着箭頭方向，進行五指呼吸。先吸入，後呼出。

創作：教練者 角色設計：Orson 顧問：So Big、瑪哈、Ada、Tracy 特別鳴謝：傅綺雯、大N、Ling Ling、麗彤、Roger0.1

主辦機構：教育燃新 EDNOVATORS

順德聯誼總會李金小學 S.T.F.A. LEE KAM PRIMARY SCHOOL

贊助機構：賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」