

如何全方位實踐正向教育 成果展示

香港城市大學正向教育研究室名譽顧問 郭啟晉先生
聖保祿中學 劉麗君副校長





Figure 1. (Education Bureau, n.d.-a)

Figure 2. (Education Bureau, n.d.-a)

協助學生從小建立健康的生活習慣，有足夠的休息、充足的睡眠和休閒的活動。



教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷。

加強同儕、師生，以及家長與子女之間的關係，提升聯繫感；幫助學生明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出貢獻。

裝備學生適應生活中無可避免的壓力和挫折，教導學生以正面的態度處理情緒、應對壓力和克服困難。

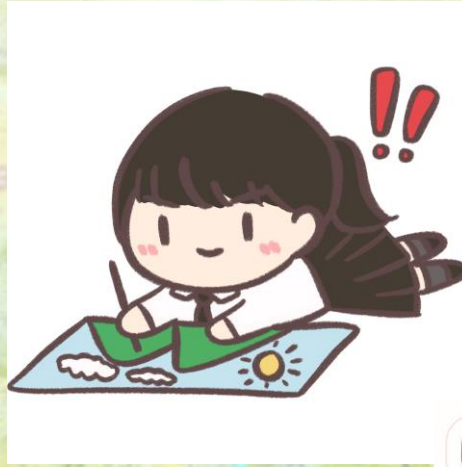


Figure 1. (Education Bureau, n.d.-c)
Figure 2. (Education Bureau, n.d.-d)

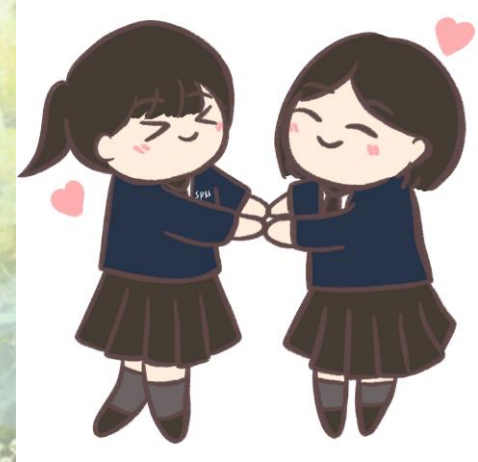
PERMA+H



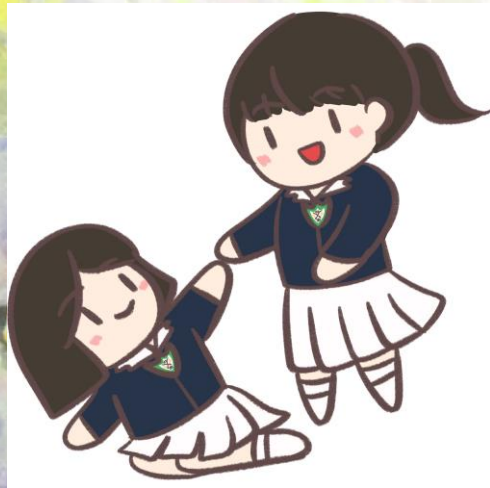
Positive
Emotions



Engagement



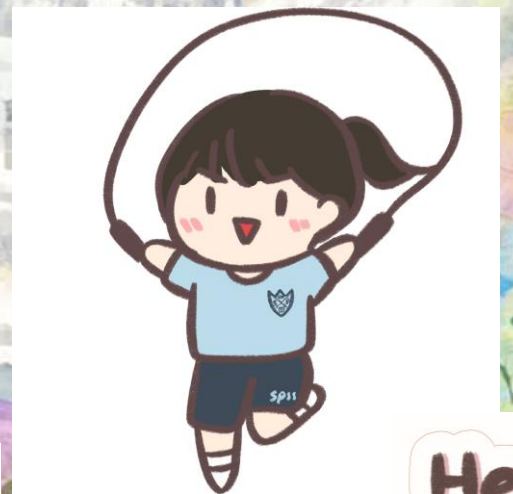
Relationships



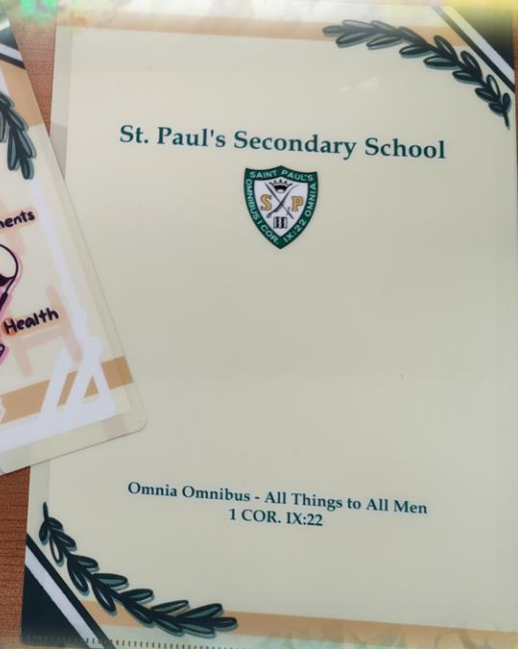
Meaning



Accomplishments



Health



情意連繫

(幫助學生建立正面情緒)

行動連繫

(幫助學生從活動加強參與動力)

知識連繫

(幫助學生提昇學習興趣)

人際連繫

(幫助學生建立支持關係)

家校連繫

(促進家校合作)



人際連繫

幫助學生建立支持關係



生日徽章—透過各種方式加強師生之間的紐帶



中一正向教育課程(F1 PERMA course) —自我認識、性格強項、 幸福元素、建立正向人生觀



仁愛堂
YES青年學院
YAN GI TONG YES YOUTH INSTITUTE

正向心理學 Positive Psychology



課堂小冊子

姓名：.....
班別：..... ()

全級中一師生同行計劃 (Form 1 Companion Programme)



全級中一合作關係



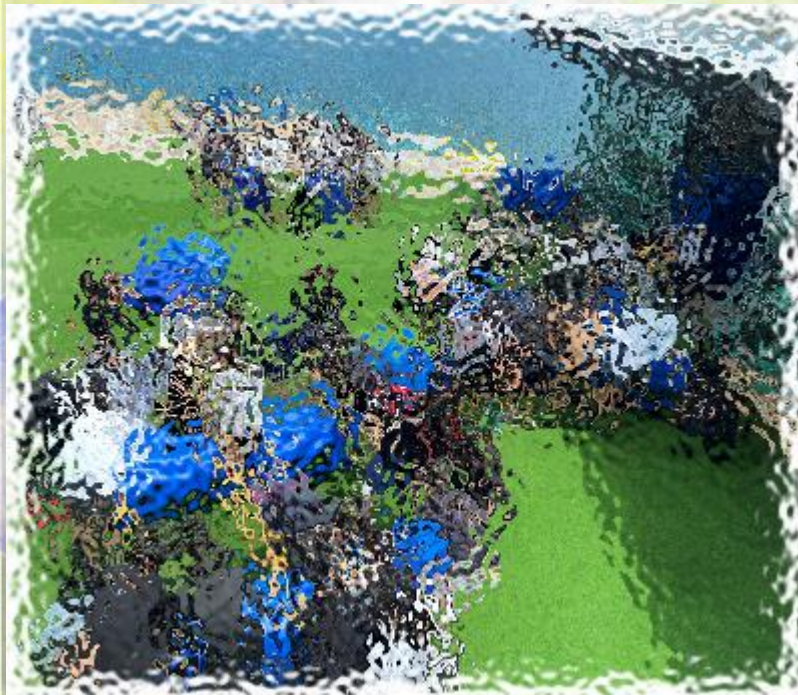
班際跳大繩比賽



全級中四「守門人」工作坊



中二、中三歷
奇為本訓練
—自我挑戰、
團隊合作



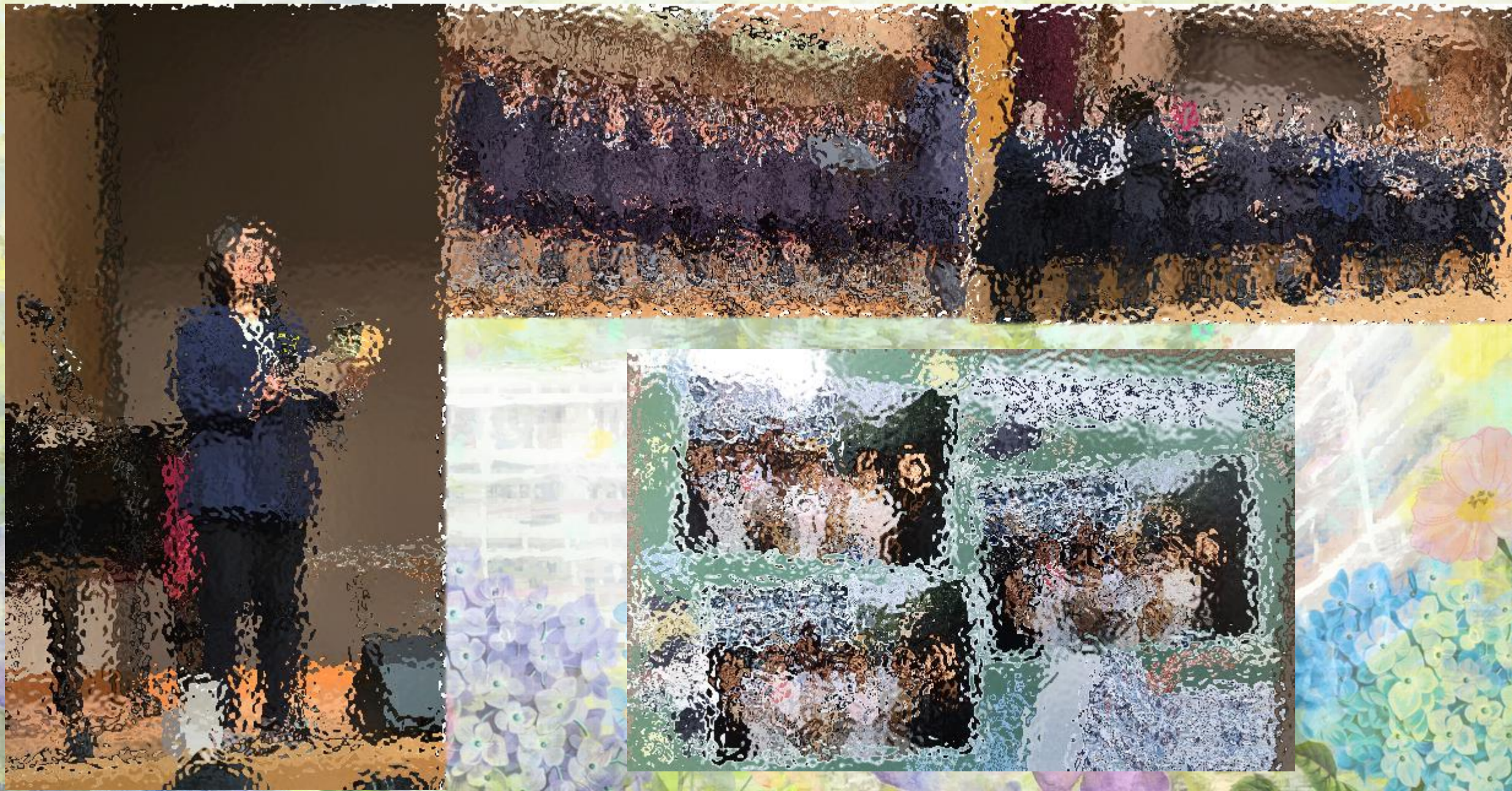
中六保齡球體育課—自我挑戰、彼此支持、相互鼓勵



勉勵中六學生—暖心湯圓與滿滿祝福



送別中六學生



行動連繫

幫助學生從活動加強參與動力



中一全級社會服務 (設計思維及小善幸)



關愛、尊重、
同理心、孝親



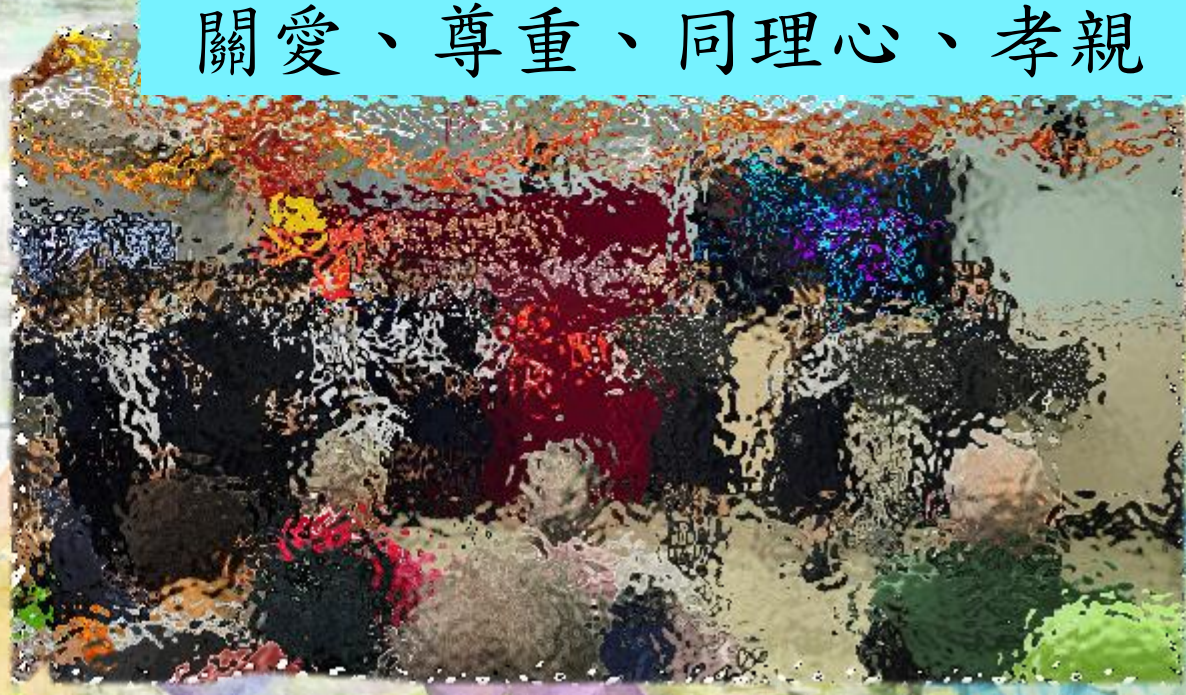
中四社會服務(設計思維課程)



關愛、尊重、
同理心、孝親



中一全級社會服務



關愛、尊重、同理心、孝親

中二全級社會服務 (設計思維及實踐)



關愛、尊重、
同理心、孝親

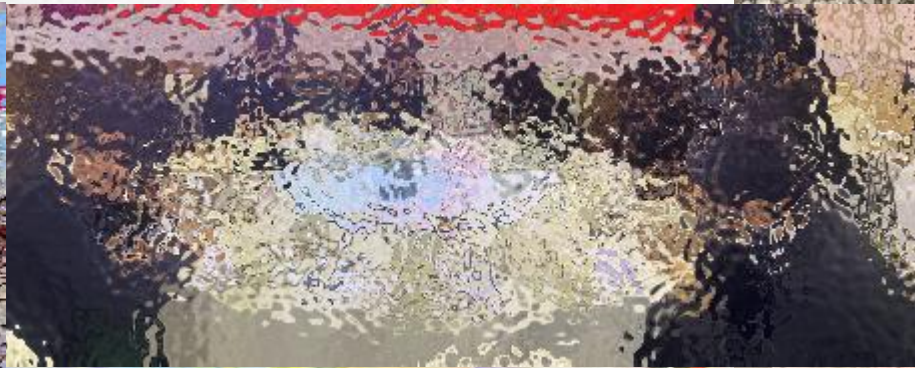
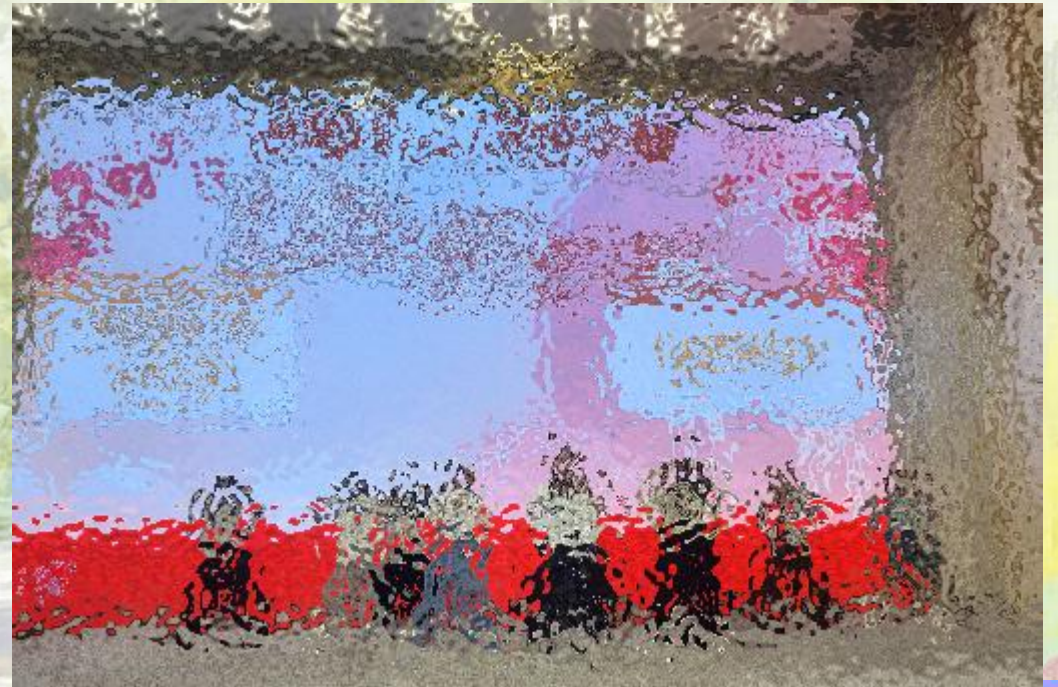


中三全級社會服務(策劃及實踐)

關愛、尊重、
同理心、孝親



聯校新春千人慈善午宴



聯校中秋節深水埗區送暖及關懷探訪大行動



體育課引入草地滾球活動



教師發展日—如何促進學生在成長活動的參與及活動解說 郭啟晉先生



情意連繫

幫助學生建立正面情緒



中一體驗式學習「心態決定境界」工作坊 郭啟晉先生 2022-2026



堅毅、積極、樂觀



學生反思

♡ 心態決定境界 ♡

經過這次活動，我明白到「失敗乃成功之母」，只要跌倒過後能勇敢地站起來，成功便會觸手可及。正如水瓶一樣，跌倒後或會有損傷，身邊總有人扶你起來！我並不是孤單的！總括而言，這次活動真的讓我獲益良多。主持人的風趣幽默使我更投入，亦營造了輕鬆的氣氛，替我舒緩壓力！



在這個活動中，我經歷了很多次失敗。玩的過程中，我成功的時候會感到高興，當然在我失敗的時候會感到傷心。老師統計次數時，我看到很多同學次數比我多，我也會傷心。但導師說：我們要學會接受失敗，嘗試更多，從中學習並吸取知識！

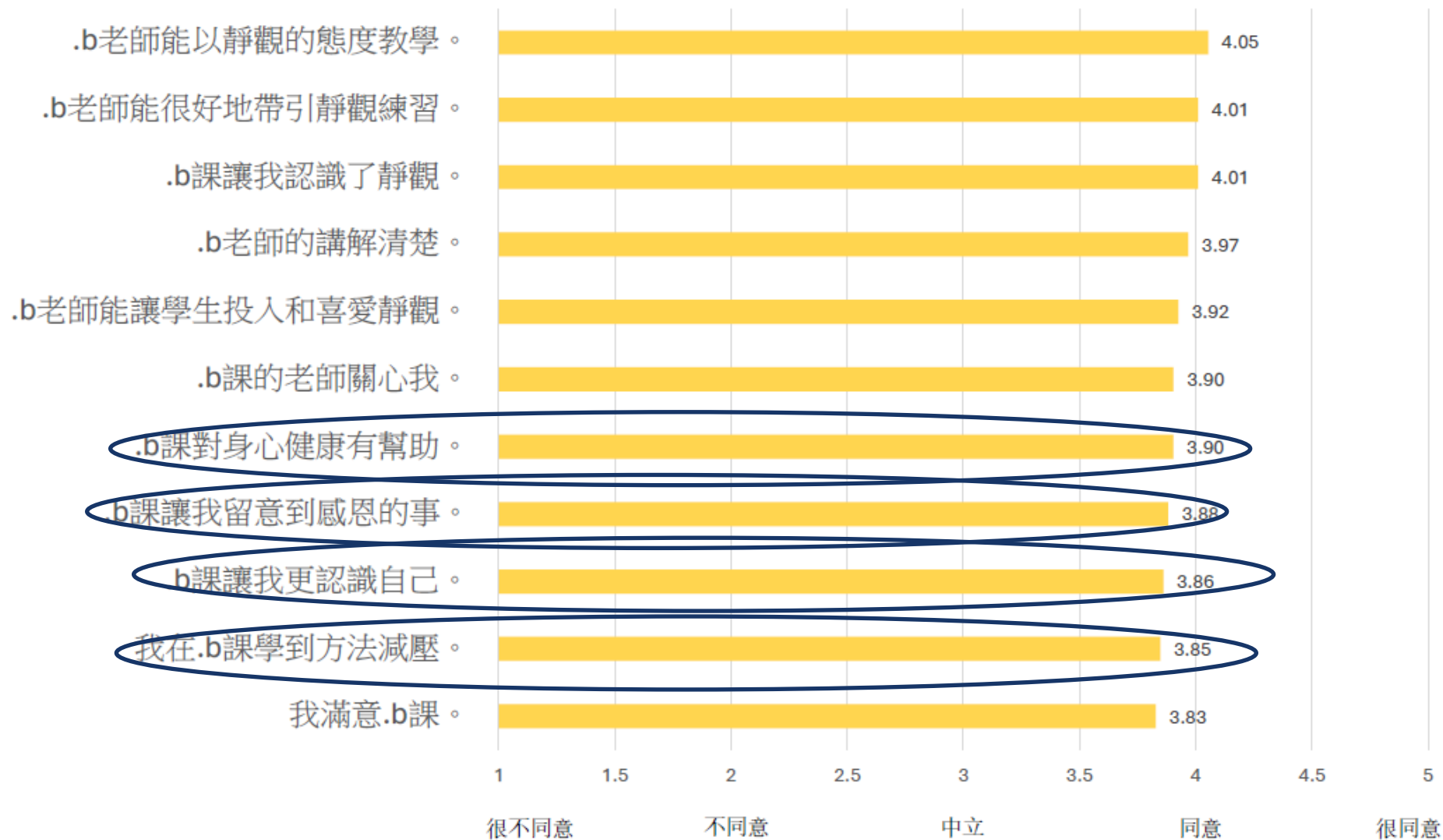
班主任課及中四靜觀練習 - HKU JC PandA 2023-2026



賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動

Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative

學生對靜觀課的整體觀感

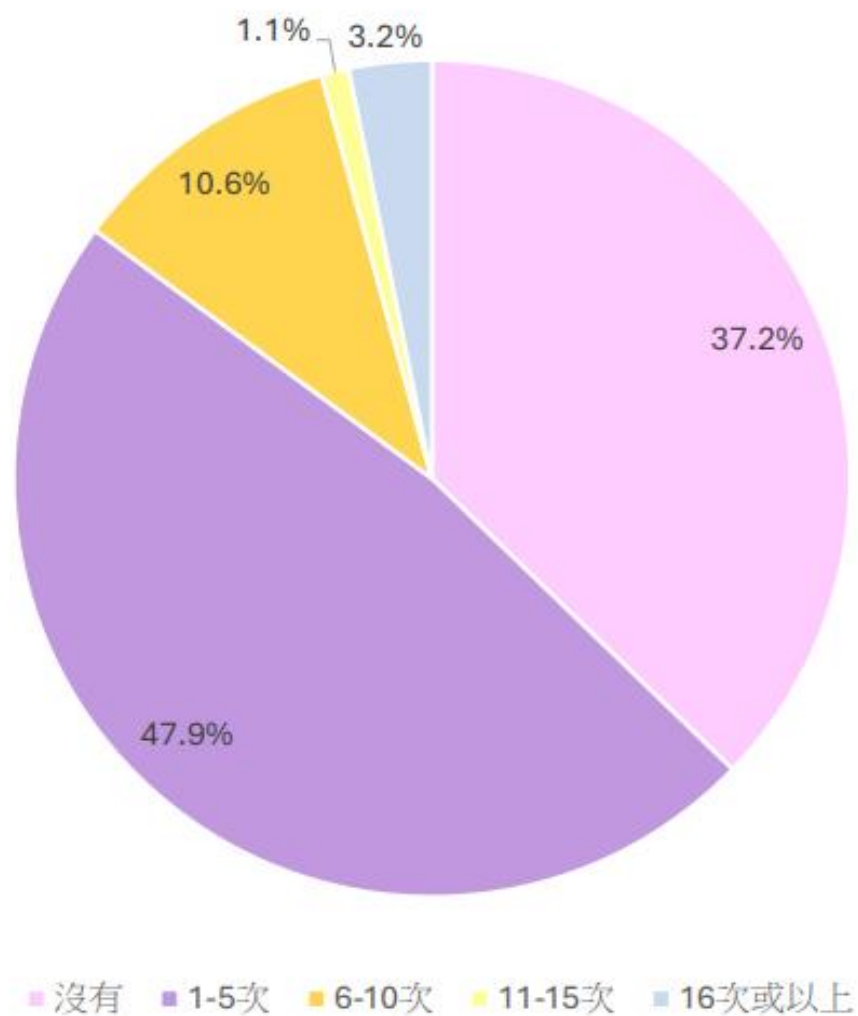


數據顯示：

- 學生大致上滿意 .b 課程。

註：以上結果包括了完成整份後測問卷的學生數據，總人數為94人；棒形圖右方的數字為整體學生的平均分數。

學生在家做靜觀練習的次數



數據顯示，在靜觀課程完結前一個月：

- 約63% 的學生在家至少進行過一次的靜觀修習。
- 約15% 的學生在家至少進行過六次的靜觀修習。

註：以上結果包括了完成整份後測問卷的學生數據，總人數為94人。



賽馬會平行心間（校園版）



身心靈健康空間(Wellness Hub)開幕



成立身心靈健康學會(Wellness Club)



Bad Day Program

積極

樂觀

成長思維

自我關懷



學生回饋

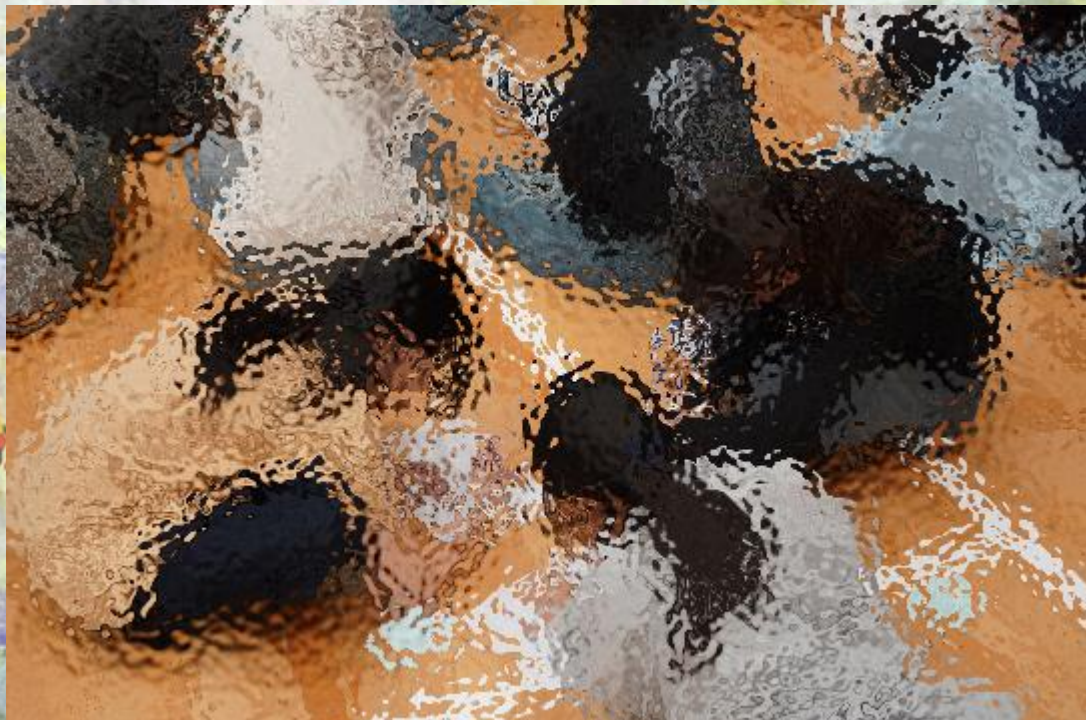
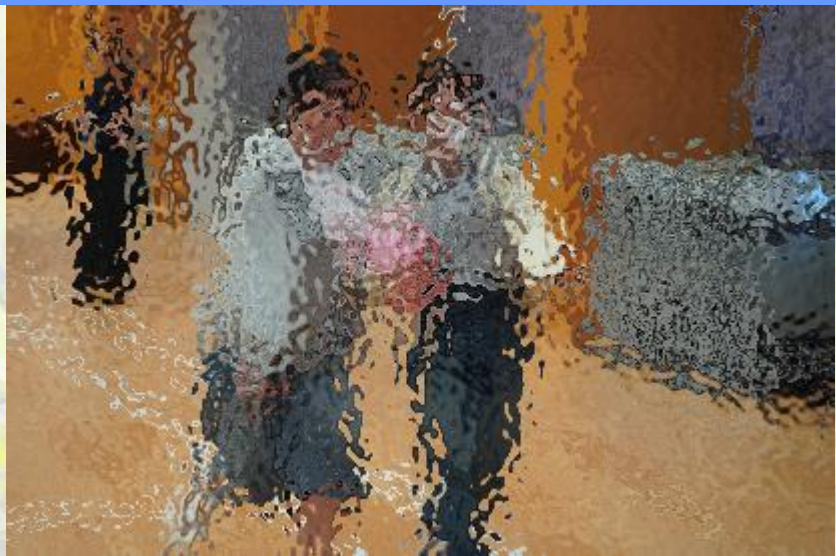
- 體驗活動鼓勵我嘗試抒解壓力。
- 我認為體驗活動對我有幫助。

Rating: 4.83 out of 6

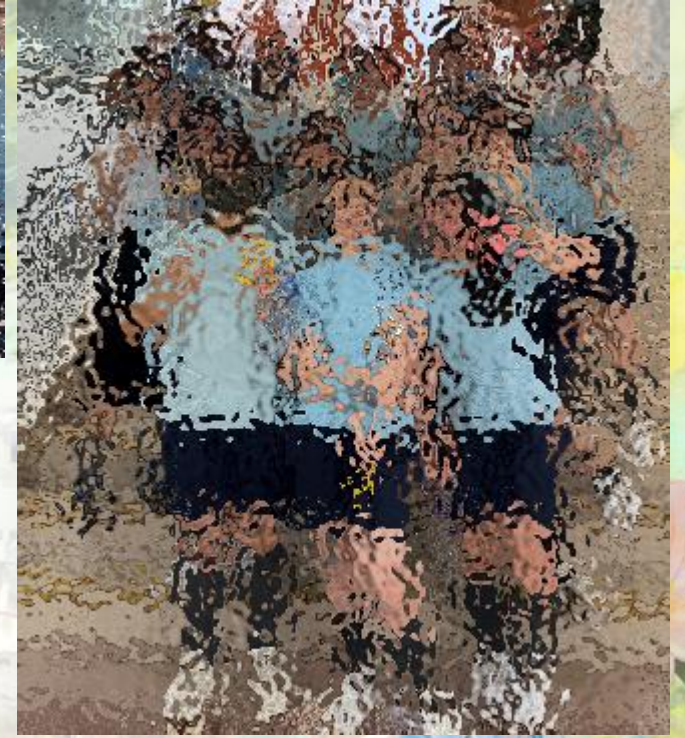
Rating: 5.08 out of 6



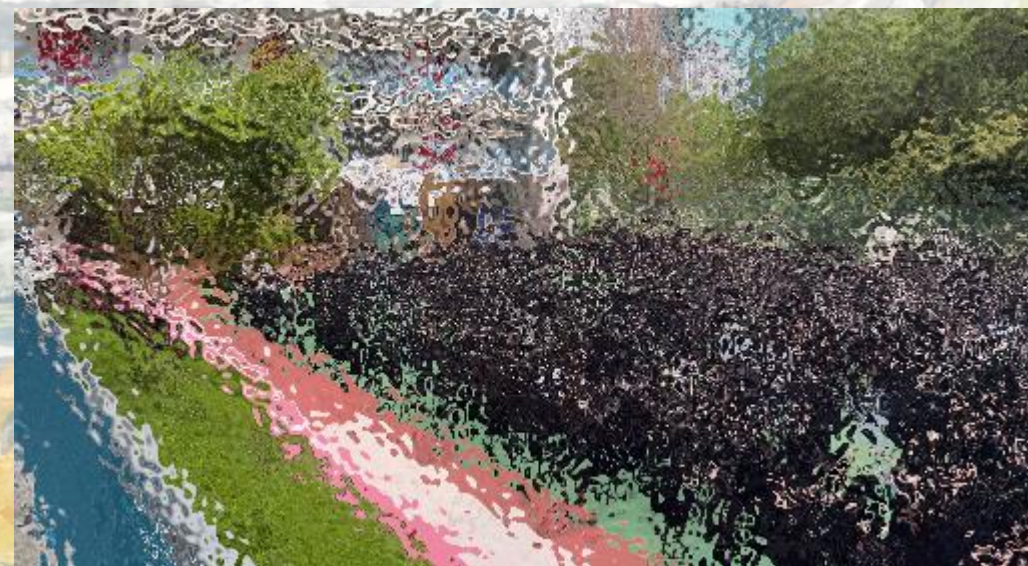
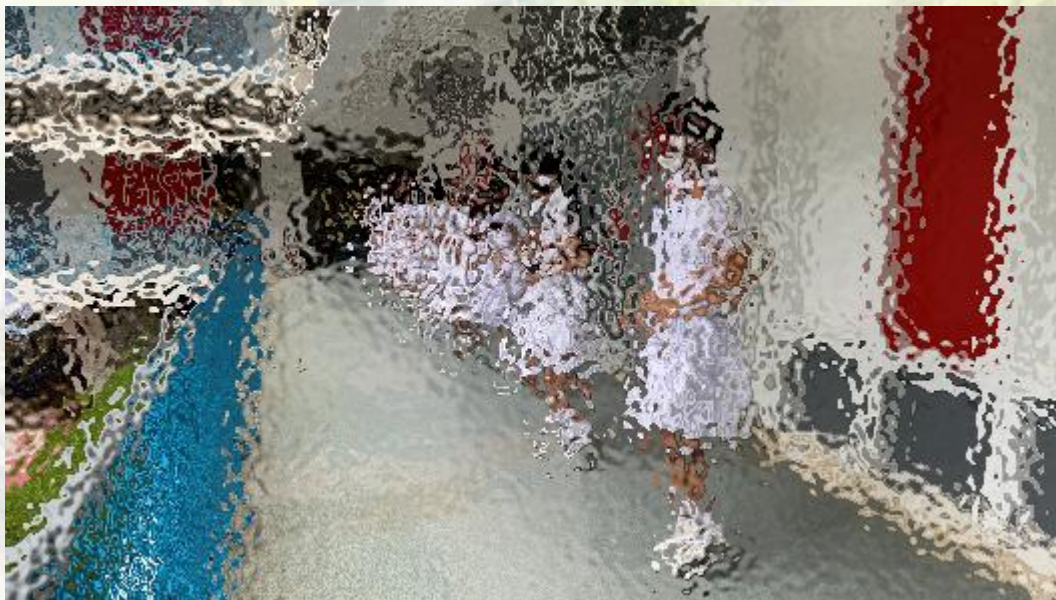
中六 Reaching the Stars



全校PERMA+H 扭蛋活動及老師的祝福

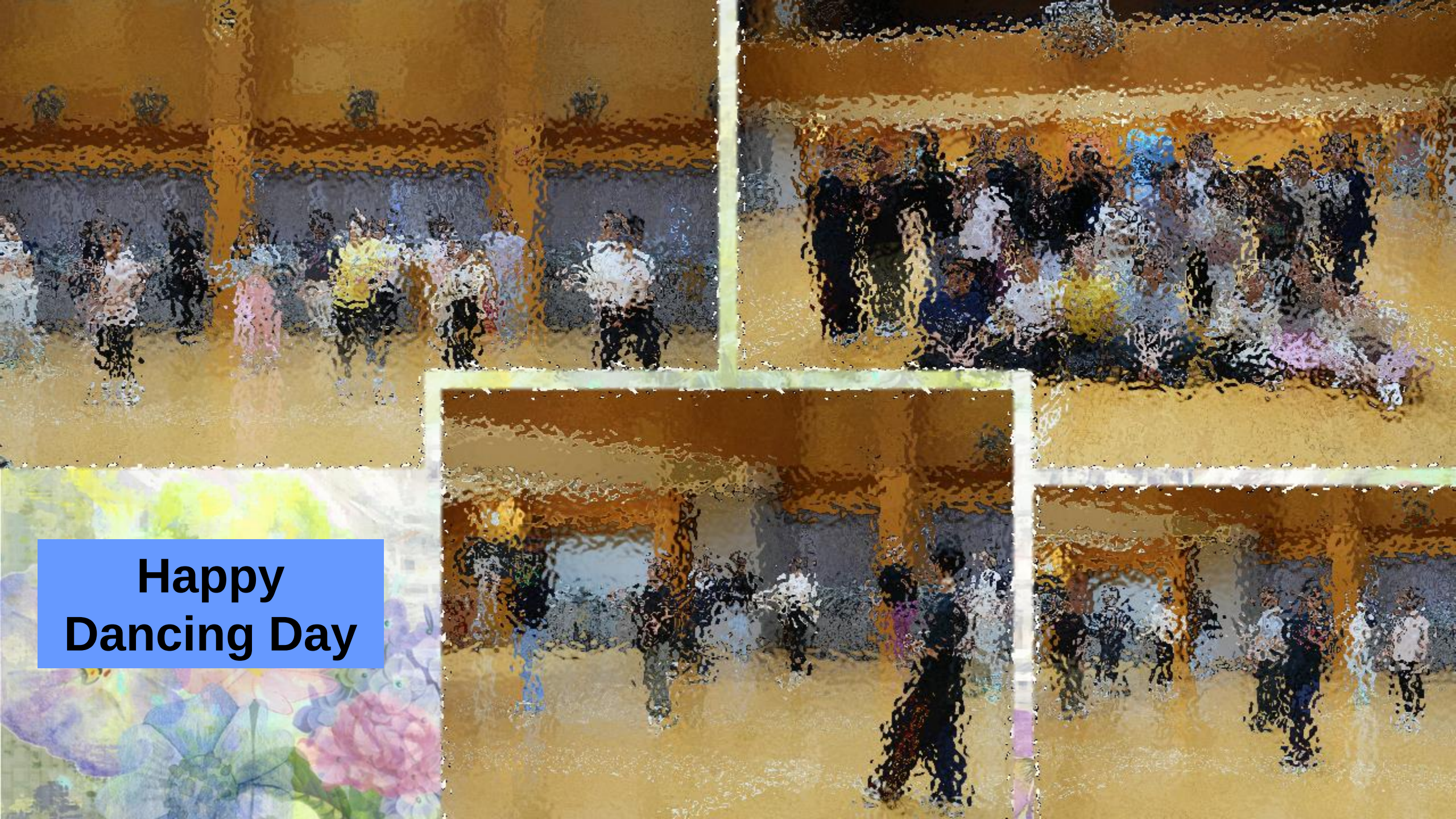


星期三早晨伸展運動





**Happy
Jogging Day**



**Happy
Dancing Day**



**Happy
Bowling Day**



全校精神健康互動遊戲日





知識連繫

幫助學生提昇學習興趣

中四、中五全級 FutureGEN Girls STEAM Talk



中四全級樂施會互動工作坊—「貧富懸殊：差距與公義」



中五全級「惜食堂」參觀—認識食物公義議題

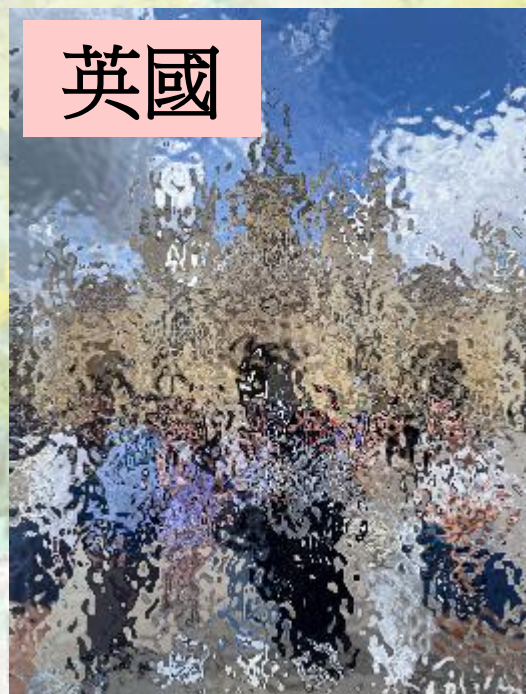


遊學團

濟州



英國



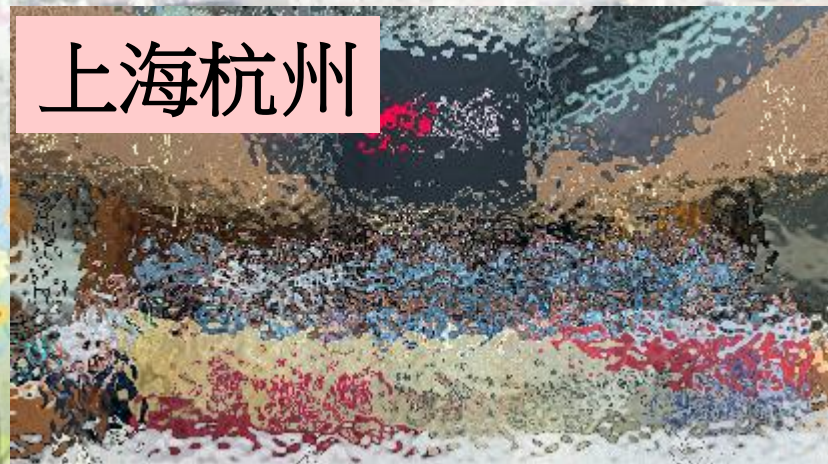
首爾



四川



上海杭州





家校連繫

促進家校合作

親子體驗工作坊—為明日回憶 郭啟晉先生

積極、樂觀、
成長思維



中一新生家長日—如何建立子女的自信心和快樂感 郭啟晉先生



如何建立子女的自信心和快樂感

郭啟晉先生
香港城市大學 正向教育研究室
服務督導



家長教師會週年會員大會— 如何協助子女建立正向情緒 郭啟晉先生



Personality Dimensions® 性格透視家長工作坊



從水果到健康—家長教師會「開心果日」



2026 Parent-Child Sports Fun Experience Session

ENERGISE OUR CAMPUS, EMPOWER OUR LIFE.

MVPA60
Accumulate at least 60 minutes of moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) on average each day every week, and enjoy the benefits that exercise brings to everyone!

Benefits of Regular Physical Activity

- **Physical Health:** Improves cardiovascular fitness, strength, and flexibility.
- **Mental Health:** Reduces anxiety, stress, and depression while boosting self-esteem and mood.
- **Social Skills:** Fosters teamwork, communication, and social interactions among peers.

Join us for a day of sports and fun spirit!

2026 親子運動同樂體驗

躍動校園活力人生

MVPA60
每星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度 (Moderate-to-Vigorous Physical Activity, MVPA) 的體能活動，享受運動帶給大家的好處！

定期進行體育活動的好處

- **身體健康：**提升心肺功能，增強肌肉力量，改善身體的柔軟度。
- **心理健康：**提升自尊感和改善心情，減少焦慮、壓力及抑鬱情緒。
- **社交能力：**培養團隊合作精神、溝通能力，促進與同儕之間的互動。

一起享受運動帶來的樂趣！

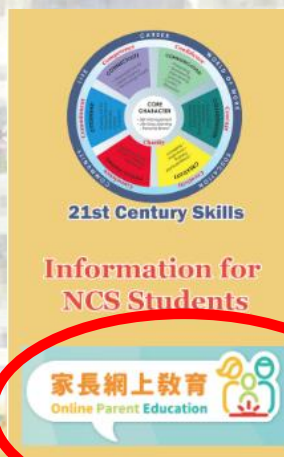


親子STEAM工作坊 — 木製桌燈工作坊



定期更新相關的線上家長講座（SchooLink App）

- EDB
- WE
- Caritas
- Other NGOs



[\[Details\]](#)

19 Jul 2023 The 5th Social Innovation Community 4.0 Competition Social Test
On 19 July 2023, Felicity Wong (5A), Natalie Kwok (5C), Valerie Lee (5C) and Jobe Luk (5D) participated in the 5th Social Innovation Community 4.0 Competition Social Test, organised by the Hong Kong Council of Social Service. The students presented their final products to residents of Yau Tsim Mong District, who were the focus of the competition this year. The residents commented on their views on the practicality of the project and gave our students a better perspective to think in their shoes.
[\[Details\]](#)



16 Jul 2023 The 15th Arts Ambassadors-in-School Scheme (AAiSS)
Hilary Chan (4C) and Annika Tsoi (4C) were nominated as the 15th Arts Ambassadors of our school. This year, they attended different art activities organized by the Hong Kong Arts Development Council, which provided a valuable opportunity for them to explore experimental art, improvisation and sound art, and meet with young art.



心路歷程

- 勇於嘗試
- 坦誠分享
- 保持靈活、彈性（老師如何配合）
- 細心安排（活動前向老師解說）
- 多方面的資源、不同團體和同
事的支持及配合

「同心同行」



figure 1. (LevelMind, n.d.)

figure 2. (Caritas Hong Kong, n.d.)

figure 3. (Faculty of Social Sciences, The University of Hong Kong, n.d.)

figure 4. (Education Bureau, n.d.-e)

Thank
You



References

- Catholic Diocese of Hong Kong. (n.d.). *Core values of Catholic education*. Retrieved from <https://catholic.org.hk>
- Caritas Hong Kong. (n.d.). *Caritas Hong Kong*. Retrieved from <https://www.caritas.org.hk/zh>
- Education Bureau. (n.d.-a). *Values education: Priority values and attitudes (poster)*. Retrieved from https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/VE_Promo/resize/Resize_PV_Poster.jpg
- Education Bureau. (n.d.-b). *Priority values and attitudes*. Retrieved from <https://sbm.edb.gov.hk/en/sbm-learning-channel/learning-journey-smc-members/values-education.html>
- Education Bureau. (n.d.-c). *4Rs Mental Health Charter*. Retrieved from <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html>
- Education Bureau. (n.d.-d). *MVPA60 Award Scheme (2025/26)*. Retrieved from https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/asap/MVPA60_Award_Scheme_2526_C.pdf
- Education Bureau. (n.d.-e). *My Pledge to Act — Be Grateful and Treasure What We Have, Stay Positive and Optimistic (2025/26)*. Retrieved from <https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/MPA2025/MPA2025-1.html>
- Faculty of Social Sciences, The University of Hong Kong. (n.d.). *Jockey Club "Peace and Awareness" Mindfulness Culture in Schools Initiative*. Retrieved from <https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/?lang=en>
- LevelMind. (n.d.). *LevelMind*. Retrieved from <https://www.levelmind.hk/tc>