

「WE」正向動力計劃(小學版)  
活出正能量的「我」學生講座

- 目標: 1.讓學生辨識正能量和負能量，掌握如何活出「正能量」  
2.讓學生「加」能量，學會感恩

分鐘	活動內容	備註
10 分鐘	<p>引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過力克的故事，讓學生明白「正能量」的人是怎樣。 (播放短片)</li> <li>2. 讓學生知道做一個「正能量」的人的好處。</li> </ol>	<p>若時間足夠，可播放短片</p>
20 分鐘	<p>透過「明明與英英」的故事讓學生學習「正能量」、「負能量」不同的情況。 <u>(需要兩位老師或兩位學生協助)</u></p> <p>分左右兩邊同學各為一組。兩組來個比試，看看那一組氣勢較強勁。兩位老師各自負責協助其中一組，A老師協助讀出明明的旁白，且帶領A組同學舉起姆指，然後一起呼叫「好消息」(同時間播放「掌聲」)。B老師則負責讀出英英的旁白，且帶領B組同學把姆指向下，然後一起呼叫「壞消息」(同時間播放「噓聲」)。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在故事中，明明和英英進行甚麼活動? 游泳。</li> <li>2. 在故事中，英英的心情常常處於甚麼狀況?為甚麼? 不開心，因為她常常認為自己是在「壞消息」的處境中——&gt;負面。</li> <li>3. 在故事中，明明的心情常處於甚麼狀況?為甚麼? 開心，因為她常常認為自己是在「好消息」的處境中——&gt;正面。</li> <li>4. 結局是怎樣? 英英被明明影響，最後把壞消息也變為好消息</li> <li>5. 你認為是明明?還是英英的生活較為開心?為甚麼? 明明。因為向好處想——&gt;正面。</li> </ol> <p><u>小結:每個人也有能力做一個「正能量」的人。</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同一件事情，回應不同，能量不同。</li> <li>2. 回應正面(向好處想)-&gt;正能量-&gt;快樂。 回應負面(向壞處想)-&gt;負能量-&gt;不開心。</li> <li>3. 心情是互相影響的。</li> </ol>	<p>播放「明明與英英」投影片(由於版權問題，學校需自行設計投影片。)</p> <p>故事內容請參閱附件一</p>
10 分鐘	<p>練習：分辨「正能量」、「負能量」</p> <p>鼓勵每位學生積極參與。</p> <p>玩法：每張投影片顯示一個「消息」，如果你認為是「好消息」，請站立及拍手。如果你認為是「壞消息」，請坐在位子上把雙手放在頭頂上。(共 9</p>	<p>老師因應時</p>

	<p>題)</p> <p>*請講者協助學生把「壞消息」轉化為好消息。(投影片有參考答案)</p>	問自選答題的數目
15 分鐘	<p><b>「加」正能量：感恩大行動</b></p> <p>播放宣明會短片</p> <p><u>小訪問</u></p> <p>你生活在香港每天三餐能飽足嗎?</p> <p>你有鞋子穿嗎?</p> <p>你每天上學花多少時間步行/乘搭交通工具回校?</p> <p>炎熱的天氣，你有冷氣享受嗎?</p> <p><b>感恩的定義:</b></p> <p>當我們留意到生活中有美好的事情發生（例如：別人對你的幫助），便值得感恩，因為這並不是理所當然的。因此，對別人給與你的幫助，應有感恩的心。</p> <p><b>感恩練習:</b></p> <p>播放投影片的例子，讓學生作答。(共 3 題)</p>	
5 分鐘	<p>總結：</p> <p>每天想出/寫出三件令你感恩的事。</p> <p>邀請台下的老師分享今天一件感恩的事情(示範)：</p> <p>(例子：今天忘了帶課本，小明與我一起共用。)</p>	