

教育局  
訓育及輔導組  
2026/27 學年  
「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃

(一) 計劃簡介

教育局以正向心理學為藍本，推出「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃（下稱「三愈計劃」），旨在藉着多元的全校及課堂活動，協助學生掌握「感恩」、「寬恕」及「快樂」的概念和技巧，讓他們學習以「感恩」回應恩惠，以「寬恕」回應傷害，並掌握提升「快樂」的方法。2026/27 學年的活動詳情及報名方法，請參閱下文。

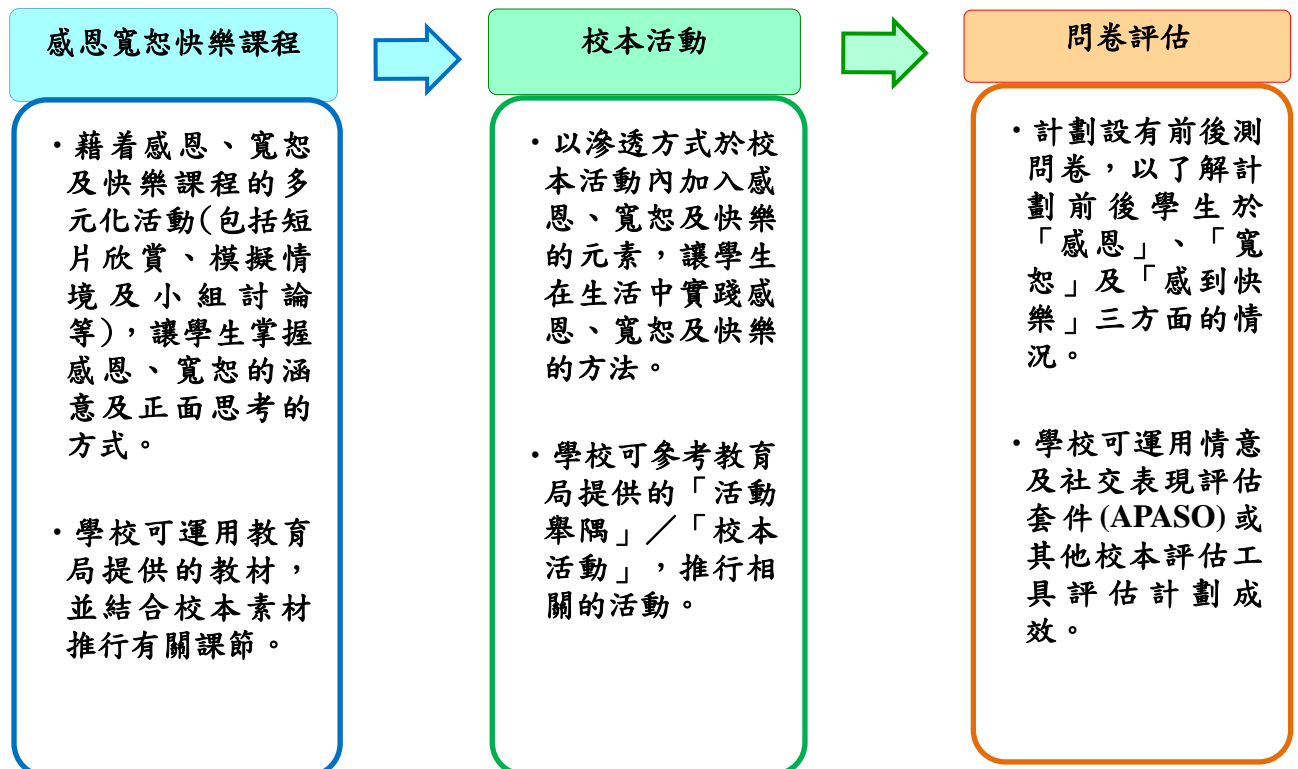
(二) 計劃目標

- i. 培養學生感恩惜福的價值觀，提升幸福感；
- ii. 提升學生對寬恕的認識及意願，締造包容和諧的校園文化；及
- iii. 協助學生進一步認識快樂的意義及正面的思考方式，提升快樂指數。

(三) 對象

高小至初中

(四) 計劃內容及推行模式



### (五) 學校角色

- i. 學校須委派最少一名統籌教師／人員（例如訓育或輔導教師／學校社工）統籌本計劃；及
- ii. 安排教師／學生／家長參與計劃的活動。

### (六) 計劃物資

教育局製作不同類型的宣傳物資，供學校用以推展計劃。

### (七) 查詢及報名方法

有意參加計劃的學校，請於 **2026年7月24日或以前** 透過電郵遞交由校長簽名核實的參加表格（附件一）。如有查詢，歡迎致電 2863 4745 與教育局訓育及輔導組學校發展主任梁灼欣女士聯絡。

### (八) 推行計劃的流程：

	時段	活動內容／備註
(1)	2026年8月下旬	• 教育局以電郵方式向學校發放計劃資料（包括課程內容、校本活動建議及前後測問卷）
(2)	2026年9月中旬 至 10月中旬	• 學校收取以電郵方式發出的「計劃宣傳物資領取通知」，並於10月中旬前派員領取物資 <small>（註：獲派發的宣傳物資數量將參考學校於2026/27學年的班數而定）</small>
(3)	2026年9月30日 或以前	• 學校在建議的課程內容及校本活動中選取適合的部分，並按校本情況策劃與主題相關的活動，以推廣「感恩」、「寬恕」及「快樂」的訊息 • 學校填寫校本計劃資料（ <u>附件二</u> ），並以電郵交回教育局
(4)	2026年10月 至 2027年6月	• 學校推行相關校本學習活動 • 教育局負責計劃的人員將按需要出席校本活動

教育局  
訓育及輔導組  
2026年6月

經辦人：學校發展主任梁灼欣女士  
 電郵地址：[sdogd72@edb.gov.hk](mailto:sdogd72@edb.gov.hk)  
 電話號碼：2863 4745

教育局  
 訓育及輔導組  
 2026/27 學年  
 「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃

參加表格

(請於 2026 年 7 月 24 日或之前以電郵方式交回。如有查詢可致電與梁女士聯絡。)

學校名稱：\_\_\_\_\_ (小學／中學)

所屬區域及 2026/27 學年全校班數：\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ 班)

本校欲申請參加教育局舉辦的 2026/27 學年「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃，並提供以下統籌教師／人員的資料：

統籌教師／人員姓名 (最少一名)	職銜	聯絡電話	電郵地址 (請以正楷填寫一個常用的電郵地址，以便接收有關通知)

甲. 本校擬於 2026/27 學年推行下列活動：(可✓選多於一項)

- 感恩活動  
 寬恕活動  
 快樂活動

乙. 請在適當位置加上✓：

- 本校**需要**教育局提供前測及後測問卷，以評估計劃之成效  
 本校**不需要**教育局提供前測及後測問卷



校長簽署：\_\_\_\_\_

校長姓名：\_\_\_\_\_

電 話：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_

經辦人：學校發展主任梁灼欣女士

電郵地址：[sdogd72@edb.gov.hk](mailto:sdogd72@edb.gov.hk)

(請於 2026 年 9 月 30 日或以前遞交)

教育局  
訓育及輔導組  
2026/27 學年  
「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃

學校名稱 : \_\_\_\_\_  
統籌教師／人員姓名 : \_\_\_\_\_  
聯絡電話 : \_\_\_\_\_

本校推行計劃的詳情：

日期／時段	活動計劃／內容	對象	負責科組
例子： 24.9.2026／ 下午 2:30 - 3:30	非常任務 (小天使計劃)	初中學生	輔導組、德育 及公民教育組