



基督教培恩小學

CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL

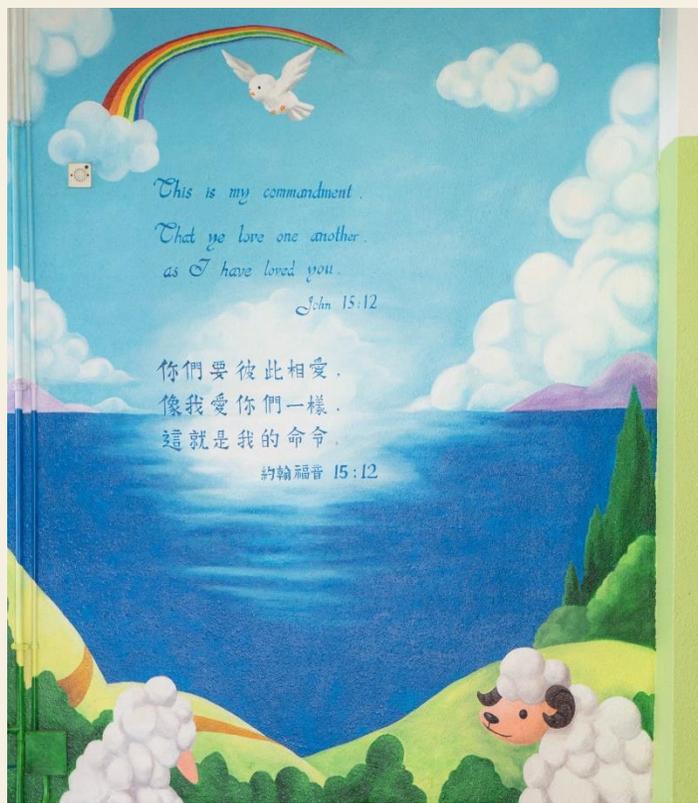
「學生大使—積極人生」計劃  
校內推行及活動分享

23. 06. 2023





基督教培恩小學  
CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL



天水圍區

基督教

香港學生輔助會

「學會學習，學會生活，學會創造」



基督教培恩小學  
CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL

# 2002年開校 學習延展區





推行正向教育、讓  
學生、老師和家長  
建立正向價值觀

Positive emotion  
正向情緒

Meaning  
人生意義

Achievement  
正向成就

Engagement  
全情投入

Health  
身心健康

Relationship  
人際關係

幸福秘笈

每個人都想幸福快樂，如何才能令人生感到幸福美滿？我們可透過建立六大幸福支柱(六項元素)，簡稱「PERMA+H」建立幸福感。



Positive emotion  
正向情緒

Meaning  
人生意義

Achievement  
正向成就

Engagement  
全情投入

Health  
身心健康

Relationship  
人際關係

# 幸福秘笈



每個人都想幸福快樂，如何才能令人生感到幸福美滿？我們可透過建立六大幸福支柱(六項元素)，簡稱「PERMA+H」建立幸福感。



# 六大幸福支柱 「PERMA + H」 提升幸福感



Positive emotion  
正向情緒

Meaning  
人生意義

Achievement  
正向成就

Engagement  
全情投入

Health  
身心健康

Relationship  
人際關係

# 幸福秘笈

每個人都想幸福快樂，如何才能令人生感到幸福美滿？我們可透過建立六大幸福支柱(六項元素)，簡稱「PERMA+H」建立幸福感。

Positive emotion  
正向情緒

聚焦在快樂的事情上，傾向去欣賞和留意身邊令我們快樂的事物，抵抗負面情緒的影響。



愉悅

Positive emotion  
正向情緒

希望

興奮

感恩

自豪

滿足

愛



基督教培恩小學  
CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL

回憶過去 累積快樂



Positive emotion  
正向情緒

Meaning  
人生意義

Achievement  
正向成就

Engagement  
全情投入

Health  
身心健康

Relationship  
人際關係

Engagement  
全情投入

# 幸福秘笈

每個人都想幸福快樂，如何才能令人生感到幸福美滿？我們可透過建立六大幸福支柱(六項元素)，簡稱「PERMA+H」建立幸福感。

由心而發地享受當前的時刻並沉醉於其中，全神貫注地做一件事，而令你忘卻時間及外在環



Engagement  
全情投入

全神貫注 挑戰自我



- ## 正向人際關係：
- 增加生活的快樂感
  - 提升抗逆力
  - 尋找生活的意義

# 水桶與杓子的理論

批評

命令

忽視

欣賞

鼓勵

感謝



# 主動溝通 欣賞鼓勵



# 推行正向教育工作

課程內



課程外





基督教培恩小學  
CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL

# 「學生大使—積極人生」計劃

模式二：日營活動、小組延伸支援活動

# 提升積極人生的五個方向



基督教培恩小學  
CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL

1

正向情緒

2

正向人際關係

3

建立生活動目標

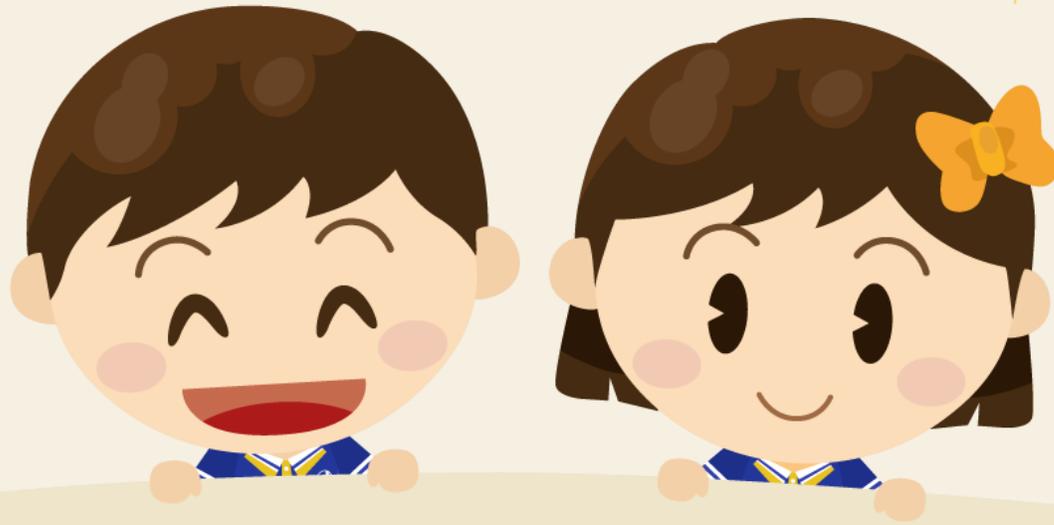
4

建立成就感

5

全程投入





## 挑選學生的考慮：

- 小四、小五學生
- 願意參與活動、勇於嘗試
- 突破個人限制
- 提升能力感、自信心
- 老師、社工邀請



# 周會介紹及啟動

本年度招募了四、五年級的學生成為學生大使，在校內為學生進行培訓日營活動；同時於周會向全校師生介紹學生大使，並安排學生大使協助舉辦小息正向的攤位活動，在校園內推廣正向的文化。



# 日營活動



基督教培恩小學  
CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL



# 日營活動



# TEAMS小組活動



基督教培恩小學  
CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL

- 熱身遊戲 - 奇雞連連
- 正向特質知多少
- 挑戰小遊戲 - 字字轉機
- 校園情境題

## <<24個性格強項>>

智慧 (創造力、好奇、開明、愛學習)

勇氣 (勇敢、堅毅、誠實、幹勁)

仁愛 (愛、善良、社交智慧、具團隊精神)

正義 (公平公正、公民感、領導能力)

節制 (寬恕、謙虛、謹慎、自我控制)

超越 (欣賞、感恩、希望、幽默感、樂觀感、信念)

302 ...

LC

Ching-...

4A2陳...

5A19...

302

李W

# 活動前準備



基督教培恩小學  
CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL



# 小息活動一：感恩郵箱

透過活動讓同學答謝身邊為他們服務的人，如：家人、師長及同學，以便在校園內推廣感恩的文化。





全體老師和學生  
班 \_\_\_\_\_ (感恩對象) :

感謝你  
我要

感謝你的事件是：

老師：勤奮、創新、有愛心

同學：有禮、愛學習



謝謝你讓我感到：

快樂

溫暖

幸福

其它 充滿動力和清晰目標

我的感恩行動：

說聲「謝謝你」

和你一起學習和玩耍

我會幫助你 \_\_\_\_\_

感謝你的 張靜嫻 校長 (姓名) 😊

感恩郵箱

啟動禮



# 感恩同學

6B 班  (感恩對象):

感謝你的事件是:

每天小息時同我一起玩(♡)



感謝你

我要

謝謝你讓我感到:

快樂  溫暖  幸福  其它 \_\_\_\_\_

我的感恩行動:

說聲「謝謝你」  和你一起學習和玩耍  我會幫助你 \_\_\_\_\_

感謝你的  (姓名) 😊



3C 班  (感恩對象):

感謝你的事件是:

多謝你常常  
封我



感謝你

我要

謝謝你讓我感到:

快樂  溫暖  幸福  其它 \_\_\_\_\_

我的感恩行動:

說聲「謝謝你」  和你一起學習和玩耍  我會幫助你 \_\_\_\_\_

感謝你的  (姓名) 😊

教師學生齊感恩

5A班 全班 (感恩對象):

感謝你  
我要

感謝你的事件是:

感謝你們對我的信任! 和你們上課很開心!



— 謝謝你讓我感到:

快樂

溫暖

幸福

其它 \_\_\_\_\_

— 我的感恩行動:

說聲「謝謝你」

和你一起學習和玩

我會幫助你 \_\_\_\_\_

感謝你的  的蕭老師 (姓名) 😊



# 感恩家人



# 小息活動二：彩虹疊疊杯（堅毅）



# 小息活動二：彩虹疊疊杯（正向鼓勵咭）



## 正向主題：「堅毅」

擁有堅毅的人：意志堅定、勇敢、有毅力、勇於接受挑戰，當面對困難和挫敗，仍會努力不懈，一直勇往直前向目標進發，絕不輕言放棄。

培恩的同學們，你們知道如何實踐「堅毅」嗎？  
原來，我們可以從日常的學習、生活開始...  
例如：

- ☺ 勇於嘗試，敢於面對挑戰，就算遇到困難也不會輕言放棄
- ☺ 遇上挫折或失敗，會先檢討自己的不足，並詢問別人意見，自己努力作出改善
- ☺ 訂下目標，堅持信念，盡力而為，未到最後一刻，不會輕易動搖
- ☺ 每天過著有規律的生活，多做運動，培養恆心和耐力
- ☺ 自我激勵，陽光思想，積極正面地面對挑戰

## 「至正」鼓勵自我勵卡



至正家族

創作：歐維常 | 顧問：So Big、羅格、Ada、Tracy  
角色設計：Orson | 特別鳴謝：傅穎雯、大N、Ling Ling、董彤、Roger01

# 小息活動三：培恩正向加油站



# 小息活動三：培恩正向加油站(打氣語句)

**打氣字句**

**A**

- 1 繼續努力！
- 2 你嘅表現都唔錯！加油！
- 3 相信自己！永不放棄！
- 4 加油！你下次一定可以做得更好！
- 5 我好欣賞你全力投入比賽，加油！

培恩正向加油站!!!



**打氣字句**

**B**

- 1 恭喜你！
- 2 你做得非常好！
- 3 我十分欣賞你！
- 4 你的表現非常好！
- 5 你真棒！

**CHEER SLOGAN**

**A**

- 1 KEEP GOING !
- 2 YOU CAN DO IT !
- 3 THANK YOU TO PUSHING US TO BE BETTER !
- 4 NEVER GIVE UP !
- 5 BELIEVE YOURSELF !

**CHEER SLOGAN**

**B**

- 1 Congratulation !
- 2 Great Job !
- 3 Well Done !
- 4 You are awesome !
- 5 Appreciate It !





- 學生在計劃中的個人成長
- 家長對學生的鼓勵及肯定





# 充滿愛及正向 氛圍的校園





教養孩童，  
使他走當行的道，  
就是到老他也不偏離。

(箴言22:6)



Thank  
You!

