

2025/26 學年「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃

簡稱（「三愈計劃」）

一. 計劃簡介：

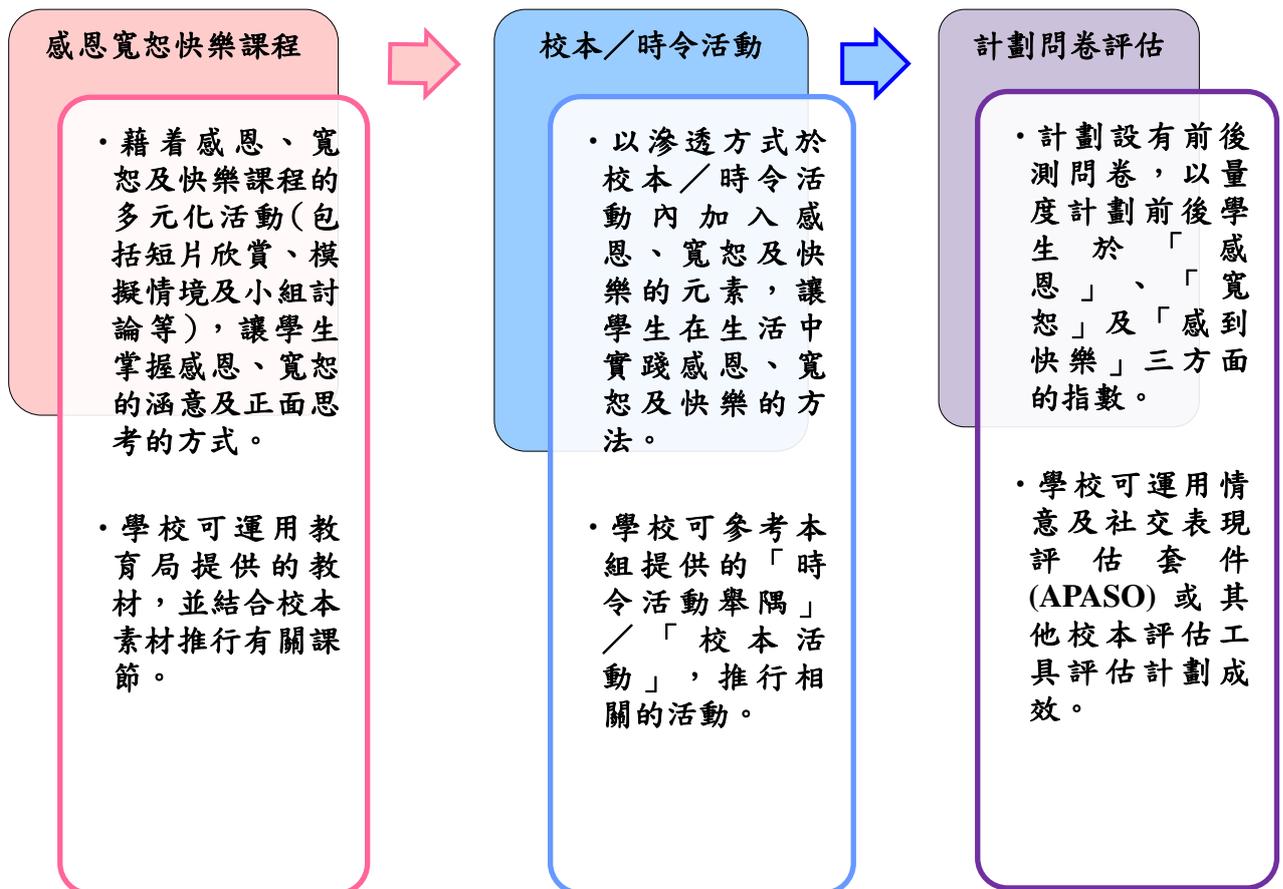
教育局訓育及輔導組以正向心理學為藍本，藉着多元的全校及課堂活動，協助學生掌握「感恩」、「寬恕」及「快樂」的概念和技巧，讓他們學習以「感恩」回應恩惠，以「寬恕」回應傷害，並掌握提升「快樂」的方法。

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；
- 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. 計劃內容及推行流程：(以下的推行時段會因應個別學校的需要作調整)

	時段	活動內容／備註
(1)	2025年7月21日或之前	<ul style="list-style-type: none"> 遞交由校長簽名核實的參加表格(「附件一」), 確認並回覆參與計劃 個別學校如在截止報名日期後有意申請參加本計劃, 請與本組聯絡
(2)	2025年8月下旬	<ul style="list-style-type: none"> 本組將學習活動內容、活動建議及前後測問卷透過電郵給予參加學校的統籌人員
(3)	2025年9月中旬開始	<ul style="list-style-type: none"> 本組以傳真／電郵方式向參加的學校發出「物資領取通知」, 獲派發的物資數量將參考學校於2025/26學年的班數及存貨量而定
(4)	2025年9月25日或之前	<ul style="list-style-type: none"> 學校填寫「附件二」計劃資料, 並以電郵交予本組 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
(5)	2025年10月下旬或之前	<ul style="list-style-type: none"> 學校派員到本組領取物資
(6)	2025年9月至2026年7月	<ul style="list-style-type: none"> 學校推行相關校本學習活動 本組同事將按需要出席校本活動
(7)	2026年6月／7月	<ul style="list-style-type: none"> 所有參與計劃的學校將獲邀出席分享會, 並有機會安排分享實踐的經驗及心得 2025/26學年「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃分享會

六. 學校角色：

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

七. 計劃物資：

為使學校更有效地推展上述計劃，教育局製作下列物資，以供學校使用（物資或會因應存貨作出調整）：

(1) 海報； (2) 書籤； (3) 告示貼及／或 (4) 卡片

八. 經驗分享：

為促進各校交流，本學年將舉辦分享會，讓參與本計劃的學校與其他學校分享推行計劃的經驗和心得。

九. 查詢及報名方法：

有意參與上述計劃的學校，請填妥參加表格（「附件一」），並以電郵（pogd7@edb.gov.hk）回覆教育局訓育及輔導組。如有任何垂詢，歡迎致電 2863 4687 與鍾佩明女士聯絡。

十. 截止報名日期：2025 年 7 月 21 日

經辦人：鍾佩明女士(項目主任)
 電郵地址：pogd7@edb.gov.hk
 電話號碼：2863 4687

(請於 2025 年 7 月 21 日或之前遞交。如學校因特別情況未能於此日期前遞交申請，可個別與教育局輔育及訓導組聯絡)

2025/26 學年「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃 參加表格

學校名稱：_____ (中學／小學)

所屬區域及 2025/26 學年班數：_____ (_____ 班)

本校參加教育局舉辦的 2025/26 學年「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃。統籌教師／人員資料如下：

甲. 統籌教師／人員資料：

統籌教師／人員姓名	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)
1.			
2.			

乙. 本校擬於 2025/26 學年推行下列活動：(可✓選多於一項)

1. 感恩活動
 2. 寬恕活動
 3. 快樂活動

丙. 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



(校印)

校長簽署：_____

校長姓名：_____

電話：_____

傳真：_____

日期：_____

=====

如於 2025 年 9 月 30 日前未收到教育局訓育及輔導組「物資領取通知」，請致電 2863 4687 查詢。

