



柴灣角天主教小學
邁向正向幸福人生路

EDB 2023.06.09

發現孩子的性
格強項

鍛鍊孩子的
性格強項

成為孩子的同
行者

孩子豐盛人生
的基礎

邁向正向幸福人生路

內容

01

建構正向
校園理念

02

正向教育

03

靜觀訓練

04

家長教育



我們的學校

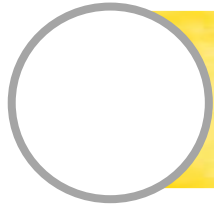
- (一) 背景資料：本校於一九八零年建於現址
- (二) 辦學團體：香港天主教教區
- (三) 所屬堂區：聖母領報堂
- (四) 校訓：勇、智、仁 (C W K)



正向幸福人生路

關注事項：

持續實踐天主教五大核心價值，
培育學生正向思維，建立身心靈
健康校園。



正向幸福人生路

正向教育

靜觀訓練

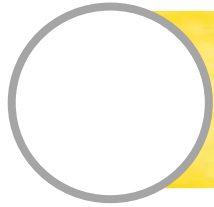
內在
特質



心靈
素養



心靈教育
(身心靈)



正向幸福人生路

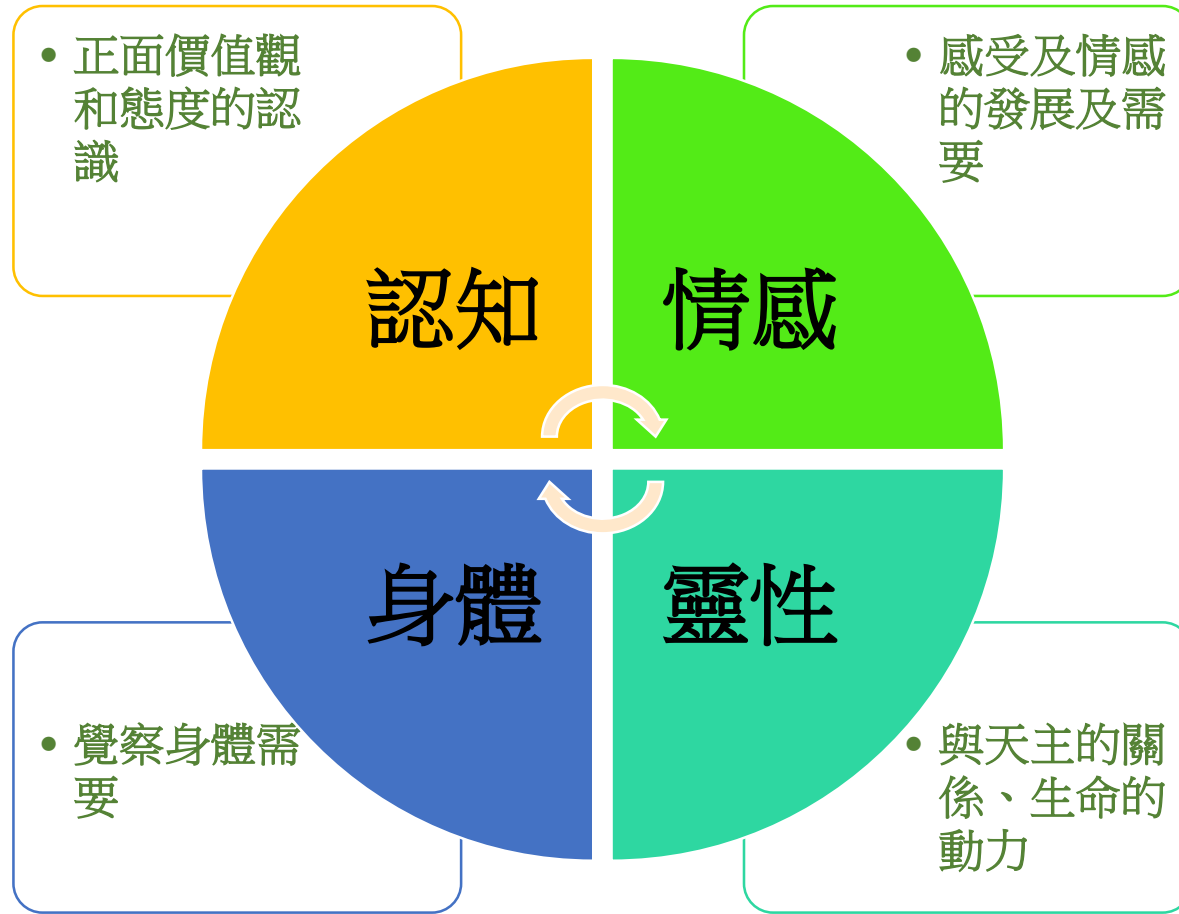
PERMA + H



Hyde, A. L., Maher, J. P., & Elavsky, S. (2013). Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 98–115.

正向幸福人生路

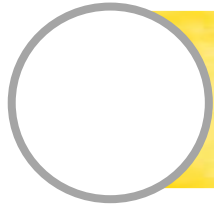
Mindfulness



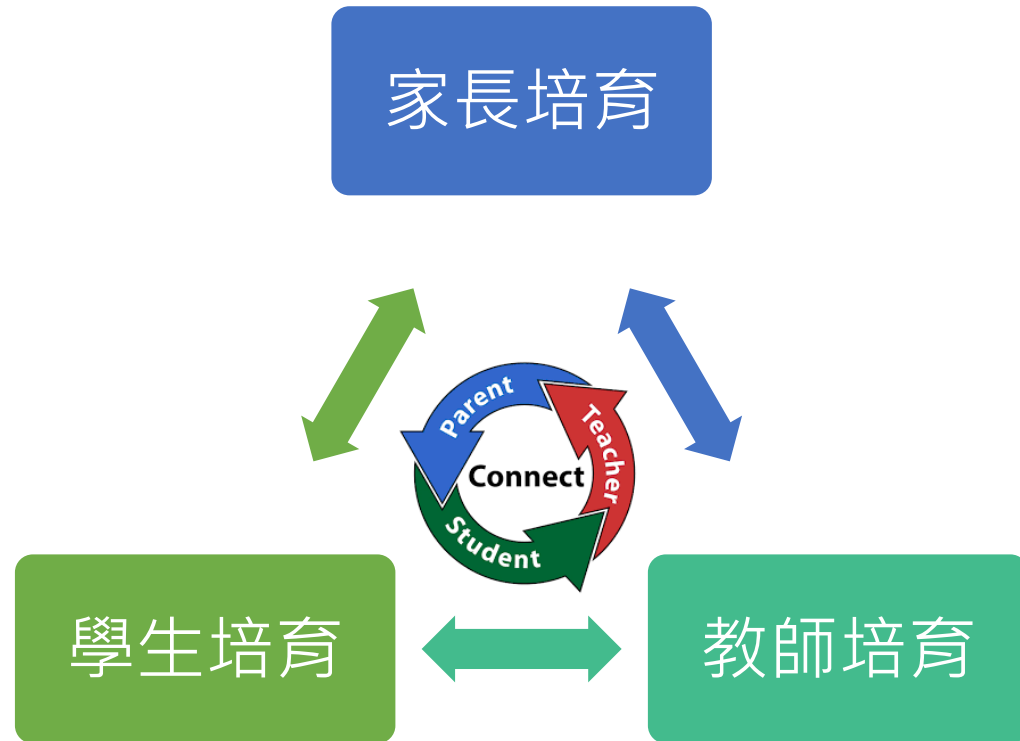
正向幸福人生路



University, S. C. (n.d.). *Six E's of character education*. Character Education - Santa Clara University. <https://www.scu.edu/character/resources/the-six-es-of-character-education/>



正向幸福人生路





紫灣角天主教小學正向價值框架概覽

校訓 School Motto		天主教價值 Core Values of Catholic Education		EDB 十項首要價值觀及態度 EDB Values Education		24 性格強項 24 Character Strengths		幸福五元素 PERMA	
勇	Courage	真理	Truth	堅毅	Perseverance	創意	Creativity	正向情緒	P
智	Wisdom	生命	Life	尊重他人	Respect for Others	好奇心	Curiosity		Positive Emotions
仁	Courage	愛德	Love	責任感	Responsibility	好學習	Love of Learning	全情投入	E
		義德	Justice	國民身份認同	National Identity	開明的思想	Judgement		Engagement
		家庭	Family	承擔精神	Responsibility	洞察力	Perspective	正向關係	R
				誠信	Commitment	勇敢	Bravery		Positive Relationships
				關愛	Care for Others	堅毅	Perseverance	生命意義	M
				守法	Law-abidingness	誠實	Bravery		Meaning
				同理心	Empathy	熱情與幹勁	Zest	成就感	A
				勤勞	Diligence	去愛與被愛	Love		Accomplishment
						仁慈	Kindness		
						社交智慧	Social Intelligence		
						團隊精神	Teamwork		
						公平	Fairness		
						領導才能	Leadership		
						寬恕	Forgiveness		
						謙遜	Humility		
						審慎	Prudence		
						自我控制	Self-regulation		
						欣賞	Appreciation of Beauty and Excellence		
						感恩	Gratitude		
						樂觀	Hope		
						幽默感	Humor		
						靈修性	Spirituality		

勇

積極進取 解疑問難

開明思考 自省 追求卓越

堅毅

忠於真理 勇於承擔

真誠信實 勇敢 盡職盡責

承擔精神、責任感、誠信



智

生活智慧 明辨是非

靈修性 感恩 審慎

守法

勤奮力學 力臻美善

富創意 好學習 善用天賦

勤勞

仁

公民意識 謹言慎行

熱愛祖國 自我控制 雙向溝通

國民身份認同 尊重他人

愛人如己 尊重生命

同理心 關懷弱小 愛受造物

同理心 關愛

柴灣角天主教小學正向價值框架概覽 2023-2024

2023-2024 關注事項

1. 深化多元化學習策略，延展跨學科領域課程，提升學生自主學習能力。
2. 發展學生「開明思考」、「自省」及「追求卓越」的正向品格，培育學生成為勤奮力學、力臻美善的「柴天人」

校訓	校本美德	校本性格強項的概括解說	
智 W	勤奮力學 力臻美善	開明思考	持開放的態度，接納身旁的人與事，並作多角度思考事情。如果有更好的方法，決不會滿足於用傳統方法去做同樣的事，並嘗試進行積極創新的意念，想出新方法去做事。
		自省	透過獨處的空間，反省自己每天的生活，包括個人的思想、感受及行為。並能適時思考生活及學習模式，作出坦誠回饋及力求改進。
		追求卓越	記錄自己的表現，定時的檢視進程。並因應外在環境的改變，或個人的成敗得失，適時尋找資源，利用合適的人與事，幫助自己超越個人的局限，得到新的角度及視野。

柴灣角天主教小學正向價值框架概覽 2023-2024

柴天人特質			
校訓	柴天美德	柴天性格強項 【23-24 發展重點】	表現指標 (A) 【學生行為形態】
智 W	勤奮力學 力臻美善	開明思考	指標 1 運用各方意見，從多角度的思考事件。
			指標 2 運用不同的資源及方法去解決問題。
			指標 3 接納有助自己成長的人與事，去追求訂立的目標。
			指標 4 對日常生活習慣做的事，進行積極創新的意念。
			指標 5 以開放的態度留意社會、國家及世界的發展及所發生的事情。
		自省	指標 6 透過獨處的空間，覺察個人身心靈的需要。
			指標 7 反省自己每天的生活，分辨待人處事的得失。
			指標 8 思考自己所用的生活及學習模式是否有效，並力求改進。
			指標 9 學會效法各中華歷史人物，思考自己生活處事模式，以豐富個人的特質。
		追求卓越	指標 10 記錄自己的表現，以觀察自己進步了多少。
			指標 11 因應不同的要求，或發現自己退步，嘗試改變既有的方法，以觀察進步的情況。
			指標 12 檢討自己是否已改正所犯的錯誤，並適時向他人請教及尋找資源。

	校訓	校本美德	校本性格強項	EDB 十項首要價值觀及態度	表現指標 (A) 【學生行為形態】	解說理據 【包括天主教觀點 (A+)及中華文化觀點】
23/24	智	勤奮力學 力臻美善	開明思考	國民身份認同 關愛 尊重他人	指標 5 以開放的態度留意社會、國家及世界的發展及所發生的事情。	<p>價值句子： L2.6 家庭、學校、社會中常存愛德，我們就在愛德中成長，學會去愛，令人走向美善，令社會走向和諧。</p> <p>F1.5 家庭是社會的核心。天主透過家庭的組織讓各成員在愛中成長和生活，並投入建設更大的團體，包括學校、社區、社會、國家、世界。</p> <p>金句：「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」(格前 13：7)</p> <p>A+解說： 天主願意任何的團體，包括家庭、學校、社會，要建立「愛你的近人如你自己」的關愛文化。在這種關愛文化中成長的人，在團體成員的榜樣中，學習並經歷到愛和被愛，讓人性的美善得以展現，也可以令社會變得更和諧。所以我們要以不偏不倚的態度，從新聞報導中，留意社會、國家及世界的發展和所發生的事情。</p> <p>中華文化觀點： 「風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳；家事國事天下事，事事關心。」顧憲成《題東林書院》意思是細聽四周的風聲、雨聲和讀書聲，把不同聲音都聽進耳裏；要關心家事、國事和天下事，把這些事情都放在心上。「風聲雨聲」既是大自然的聲音，亦指社會上的種種動態，這都是值得我們用心關注，要聽得「入耳」，由耳朵進入心靈深處，好好領略。</p>

柴灣角天主教小學正向價值教育

列寫校本「價值」總表


設計「美德」及「性格強項」

訂立「表現指標」

引入「計劃書」

檢視「評估」有效度

正向領航員



柴灣角天主教小學
正向領航員獎勵計劃

正向領航員姓名: _____
班別: _____ ()



柴灣角天主教小學
2020-2021 年度
正向領航員獎勵計劃

正向領航員姓名: _____
班別: _____ ()



柴灣角天主教小學
2021-2022 年度
正向領航員獎勵計劃

正向領航員 姓名: _____
班別: _____ ()



柴灣角天主教小學
2022-2023 年度
正向領航員獎勵計劃

正向領航員 姓名: _____
班別: _____ ()

紫天正向隊長


我們都擁有寶貴而獨特的個人特質。這些個人特質可歸納為**六大美德**，以下共分為**二十四個性格強項**。性格強項是每個人都擁有的，只是有的性格強項，我們運用得比較多；有的，我們運用得比較少，也會在不同時候運用出來。只要我們平日以洞察力來細心觀察，便可以欣賞到自己和他人的性格強項。



性格強項平衡木

性格強項的其中一項特點，是它有機會被**誤用(misuse)**、**過度使用(overuse)**和**未被充分運用(underuse)**。我們在運用性格強項時，應找到一個平衡點，就如中國儒家思想中所謂的「中庸之道」。





柴灣角天主教小學

靈訓輔校本獎勵計劃

猜猜我是誰？

我們也是「柴天正向列車」中的其中一位，
猜猜他們是哪一位「柴天正向隊長」？

柴天正向隊長

參考答案
1. 仁愛隊長 2. 靈性及超越隊長 3. 克己隊長 4. 智慧與知識隊長 5. 公義隊長 6. 勇氣隊長

六大美德

1. 智慧與知識	2. 勇氣	3. 仁愛
4. 公義	5. 克己	6. 靈性及超越

正向聖人

克己聖人 - 聖方濟

聖方濟出生於意大利亞西西的貴族。年青時，曾當上騎士參與戰爭。一次，方濟在荒廢的聖堂中，被主耶穌召叫重建神的聖殿。方濟決心回應主耶穌的召叫，著手重建聖堂。方濟放棄原屬於他的財富，把一切交還給父親，度神貧苦克己的生活。他稱自然萬物為兄弟姊妹，把狼稱為兄弟，阻止狼傷害村民，並修補村民和狼的關係。故此聖方濟稱為環保和動物的主保。

同學姓名：_____ (同學簽署：_____)

智慧與知識	勇氣	仁愛
創意	勇敢	去愛和被愛的能力
好奇心	堅毅	仁慈
好學習	誠實	社交智慧
開明的思想	熱情與幹勁	
洞察力		
「柴天正向列車」		
公義	克己	靈性及超越
團隊精神	寬恕	欣賞
公平	謙遜	感恩
領導才能	審慎	樂觀
	自我控制	幽默感
		靈修性

家人姓名：_____ (家人簽署：_____)

智慧與知識	勇氣	仁愛
創意	勇敢	去愛和被愛的能力
好奇心	堅毅	仁慈
好學習	誠實	社交智慧
開明的思想	熱情與幹勁	
洞察力		
「柴天正向列車」		
公義	克己	靈性及超越
團隊精神	寬恕	欣賞
公平	謙遜	感恩
領導才能	審慎	樂觀
	自我控制	幽默感
		靈修性

正向領航員

性格強項大搜查

天父創造每個人都是獨特的，祂賜給我們不同的才能。我們同時擁有二十四個性格強項，只是有的比較多，有的比較少。

請同學在老師派發的卡片上，貼上自己的相片，讓大家認識你，並寫上自己的性格強項。

老師會把同學們的性格強項卡片張貼在課室外的壁報。除了欣賞自己的性格強項外，我們還可以多欣賞身邊的人，看看他們有甚麼值得學習的地方。

我的性格強項

請同學在下方的五指圖上寫上五個自己比較強的性格強項。

MY SUPER SUPPORTERS

師長、親人及朋友是你成長的支持者，請他們寫下鼓勵的語句或簽下名字，以支持你繼續善用自己的性格強項。

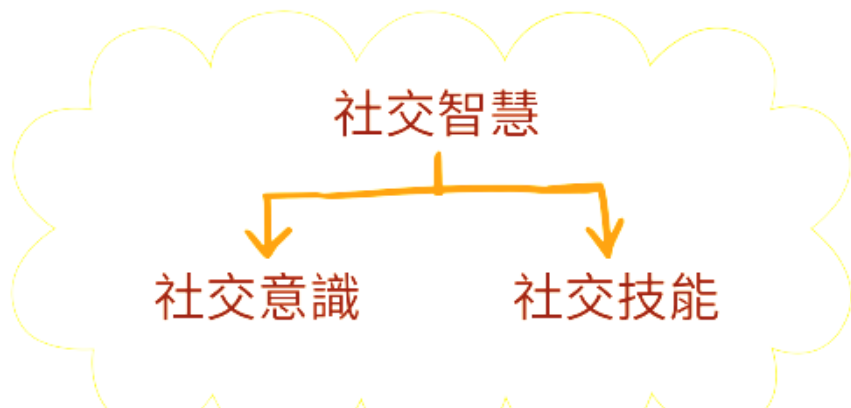
社交智慧

社交智慧屬於「仁愛」的美德之下，是指了解別人和自己的動機與感受，明白怎樣配合不同的社交場合，知道別人的需求，明白該做甚麼，能使別人感到自在。

社交智慧可以如何幫助我們？

- 建立良好的溝通技巧
- 建立良好的人際關係
- 易於建立抗逆力

根據美國心理學家 Daniel Goleman (2006)指出，社交智慧包含了下列兩大元素：



Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.

我們怎樣才能發揮「社交智慧」這個性格強項？

1. 觀言察色

我們要全心全意地傾聽別人的說話，特別專注於聆聽別人的想法和感覺，察覺對方的肢體動作。

- ★身體傾向說話的人，反映有興趣；手托腮的姿勢，反映覺得無聊。
- ◎如果別人不喜歡你所說的話題，你應該繼續說嗎？

2. 開放自己

自我表達是社交生活中重要的一環，我們應主動地表達自己的想法和感受，這有助與別人建立更深厚的友誼及關係。

- ◎你喜歡說話總是吞吞吐吐的人嗎？

3. 身處何地

我們應辨識自己在不同地方及場合中，展示出應有的表現及態度。

- ▲出席重要場合時，我們應穿上合適的衣服和尊重主人家。
- ◎你喜歡訪客直接打開你的櫃子翻看嗎？

4. 關愛他人

與人交往時，我們應多關心他人的需要，用言語或行動去關愛他人。

- ▲我們應先聆聽別人所說的，而不是只自顧自地說出自己的事。
- ▲我們可以透過點頭、擁抱、拍拍肩膀表示正在聆聽或關心別人所說的。

試想一想如何應對以下情境：

- 1) 你成功加入校隊，但你的好朋友未能加入校隊，他感到很失落。你會如何應對？

※ 或許你會為自己的表現感到驕傲，但也應觀言察色，了解身邊人的感受，關愛他人，不必即時表達自己的興奮之情。

- 2) 你這次因為溫習錯了默書範圍而導致成績欠佳，但你的好朋友則付出了不少努力，獲得了很好的成績。你會如何應對？

※ 或許你會很失落，但這只是一次默書，而且你的成績與他人無關，你應開放自己，為朋友高興，表達你對他的欣賞。

小任務

展示「社交智慧」必須先有社交。這一次，老師希望你開放自己，在學校認識一位新朋友，並透過訪問了解他/她。

首先，請有禮貌地向他/她介紹自己，並邀請他/她完成訪問。

1. 他/她的中文姓名是_____
2. 他/她最喜歡別人稱呼他/她為_____
3. 他/她最喜愛的家人是_____
4. 他/她最喜愛的科目是_____
5. 他/她最喜愛的食物是_____
6. 他/她最喜愛的活動_____

恭喜你！你已經對這位新朋友有了基本的認識，但友誼是需要時間和感情去維繫的，所以請你不時去找他/她聊天，了解他/她的想法和需要。請緊記，與人交往時，你應運用學過的社交智慧技巧，令你們的感情變得更好。

獎勵計劃

獎勵準則

課堂中的學習表現

- 充滿**熱情與幹勁**，積極參與課堂活動
- 願意回答高階思維問題，表現**勇敢**及**好學習**的精神
- 實踐**社交智慧**及合作學習精神，與同學互相分享和交流
- 擁有**開明的思想**，願意接受別人的意見及幫助
- 具備**洞察力**及**領導才能**，帶領同學完成課堂任務
- 在課堂中抄寫筆記，**審慎**思考合適自己的學習方法

課餘時的學習態度

- 富**好奇心**，勇於探索新知識和發掘新事物
- 擁有**自我控制**能力，自主自律地學習，不易分心
- 保持**謙遜**之心，不時檢視自己的表現，力求上進
- 發揮**創意**或善用工具，找出適合自己的學習方法評核表現

學習評核表現

- 富**堅毅力**，保持課業有優秀的表現，勇於追求訂下的學習目標
- 默書成績達**90分**或以上
- 默書成績比上次進步**10分**或以上
- 進展性評估成績達**A級**（若試卷總分不是**100分**，則為總分的**86%**）
- 進展性評估成績比上次進步**10分**或以上（若試卷總分不是**100分**，則進步**10%**或以上）
- 測考評估成績達**A級**
- 測考評估成績比上次進步**10分**或以上
- 如同學能取得與老師共同訂下的成績或目標，亦可獲得獎勵

閱讀表現

- **喜愛閱讀**，在課餘時到圖書館
- 常懷**好奇心**，閱讀不同類型的圖書
- 富**好學習**的精神，找尋合適自己的工具書

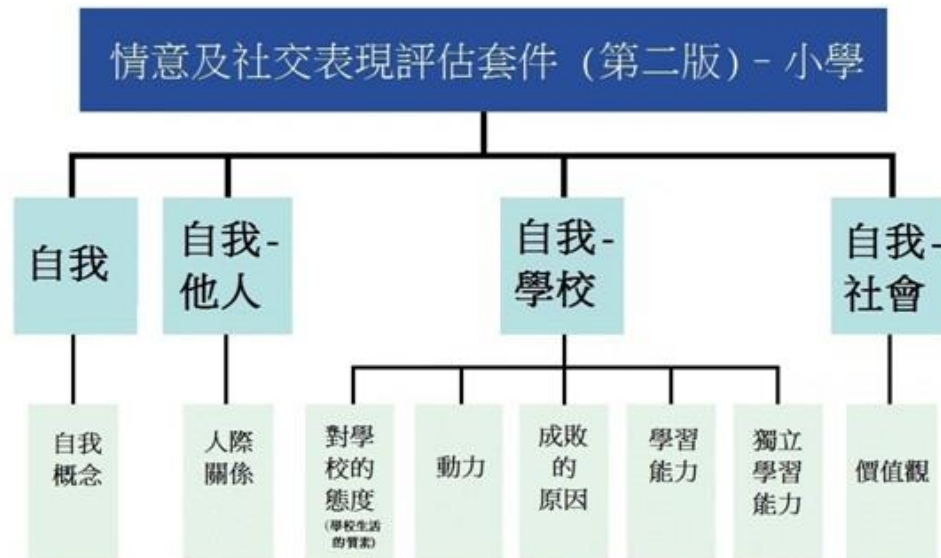
生活處事態度

- 常懷**感恩**及**樂觀**之心，感受生活中美好的事物
- 懂得**欣賞**自己及別人的長處
- **誠實**不說謊，對自己的行為及說話負責任
- 富**靈修性**，恆常祈禱，常參與宗教活動
- 投入校內的靜觀訓練，每日在家中定時練習

評估成效

評估數據

每年善用各評估數據以進一步評估及計劃各政策的進程。



Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (五因素正念量表)

Deng, Y. Q., Liu, X. H., Rodriguez, M. A., & Xia, C. Y. (2011). The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Psychometric Properties of the Chinese Version. *Mindfulness, 1-6*. 2

The Social Emotional Health Survey – Primary for Chinese (SEHS - P)

Furlong, M. J., You, S., Renshaw, T. L., O'Malley, M. D., & Rebelez, J. (2013). Preliminary development of the Positive Experiences at School Scale for elementary school children. *Child Indicators Research, 6*, 753–775.

The Mindfulness Attention Awareness Scale – Chinese (MAAS - C)

Deng, Y. Q., Li, S., Tang, Y. Y., Zhu, L. H., Ryan, R., & Brown, K. (2012). Psychometric properties of the Chinese translation of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Mindfulness, 3*(1), 10-14.

評估成效

柴灣角天主教小學正向價值框架概覽 2023-2024

柴天人特質			
校訓	柴天美德	柴天性格強項 【23-24 發展重點】	表現指標 (A) 【學生行為形態】
智 W	勤奮力學 力臻美善	開明思考	指標 1 運用各方意見，從多角度的思考事件。
			指標 2 運用不同的資源及方法去解決問題。
			指標 3 接納有助自己成長的人與事，去追求訂立的目標。
			指標 4 對日常生活習慣做的事，進行積極創新的意念。
			指標 5 以開放的態度留意社會、國家及世界的發展及所發生的事情。
		自省	指標 6 透過獨處的空間，覺察個人身心靈的需要。
			指標 7 反省自己每天的生活，分辨待人處事的得失。
			指標 8 思考自己所用的生活及學習模式是否有效，並力求改進。
			指標 9 學會效法各中華歷史人物，思考自己生活處事模式，以豐富個人的特質。
		追求卓越	指標 10 記錄自己的表現，以觀察自己進步了多少。
			指標 11 因應不同的要求，或發現自己退步，嘗試改變既有的方法，以觀察進步的情況。
			指標 12 檢討自己是否已改正所犯的錯誤，並適時向他人請教及尋找資源。

APASO問卷結果

* Small Effect Size

		P.3	P.4	P.5	P.6
成就感	全港	2.94	2.83	2.73	2.66
	本校				
社群關係	全港	2.86	2.86	2.88	2.91
	本校				
師生關係	全港	3.3	3.2	3.19	3.14
	本校				
努力	全港	3.25	3.12	3.09	3.02
	本校				
解難技巧	全港	3.16	3.08	3.02	3
	本校				
學術檢視	全港	2.99	2.83	2.77	2.76
	本校				
目標設定	全港	3.15	2.98	2.86	2.78
	本校				
學習計劃	全港	3.11	2.95	2.87	2.72
	本校				
對國家的態度	全港	3.34	3.17	3.05	2.88
	本校				

解難技巧

	關注項目	全港 (22/23)	本校(22/23)
1	我喜歡用不同的方法去解決問題。(P.3 / P.4 / P.5)		
2	我會比較各種解難方法的成效。(P.4 / P.5)		
3	我會集中處理問題的核心，以解決問題。(P.4)		
4	我會找出某個解難方法不成功的原因。(P.5)		
5	我會在適當時候尋求協助，以解決困難。		
6	我會從多角度去思考問題。(P.3 / P.4)		
7	我從別人身上學習解決問題的方法。		
8	我會選取最好的方法去完成任務。(P.3 / P.4)		

P.3

P.4

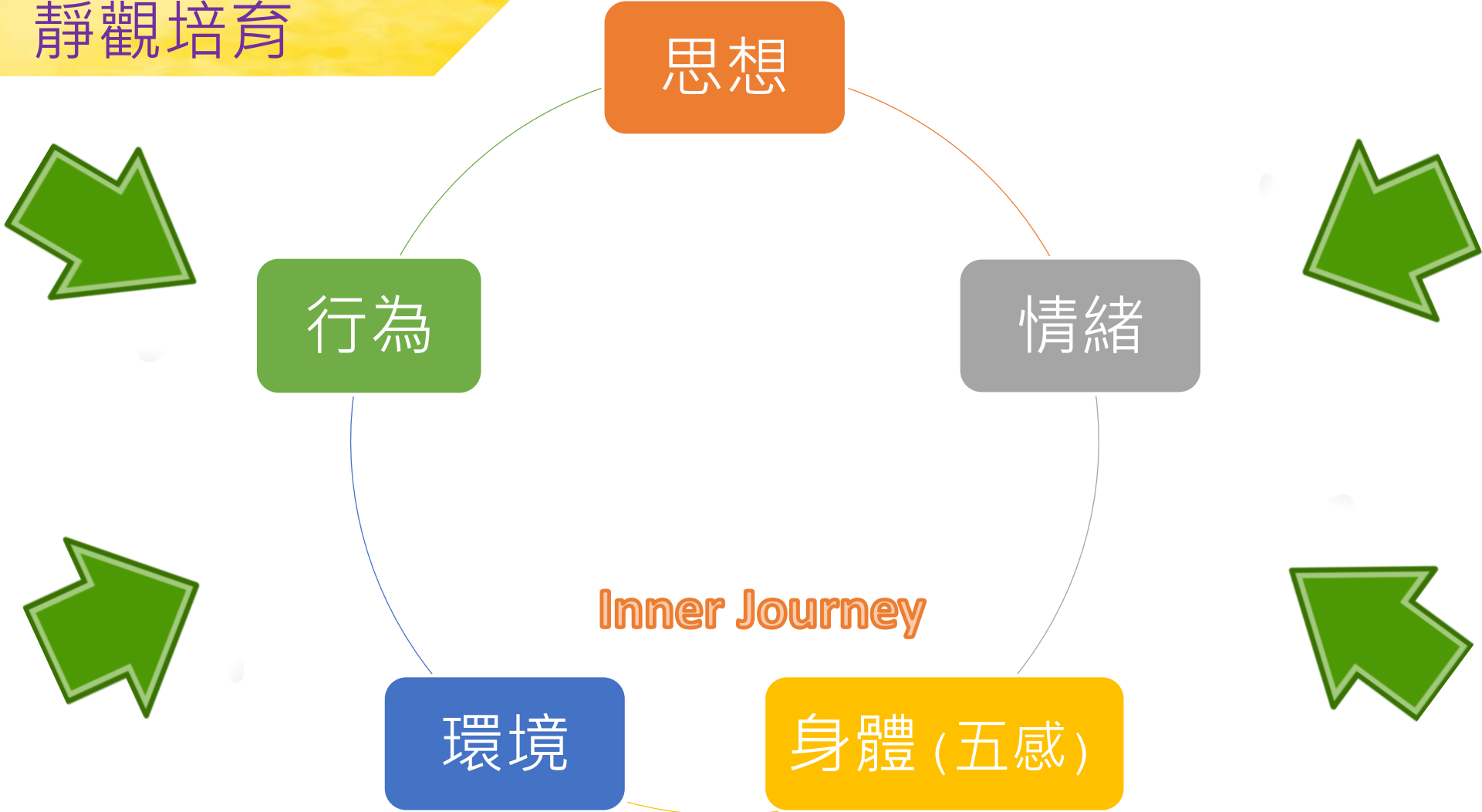
P.5

P.6



Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally,” says Kabat-Zinn.

天主教學校中的 靜觀培育



Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192–201.

靜觀創設



操場



小羊棧 (祈禱室)



明陣



靜室



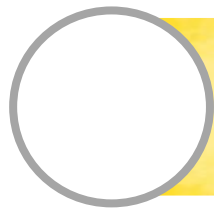
靜觀體驗

靜觀呼吸

靜觀步行

靜觀進食

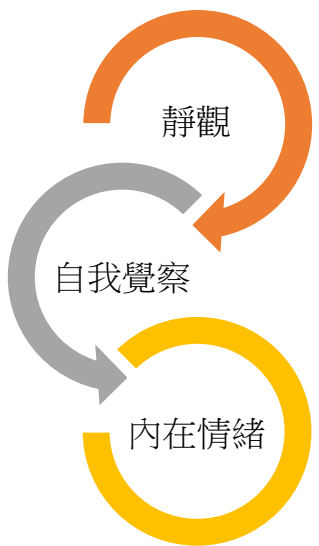
身體掃描



靜觀課程

腹式呼吸
呼吸波
五指呼吸法

靜觀課程



正向情緒

第 16 天

我有我空間

這一刻，您有什麼思想？
可以畫下或寫下

練習呼吸空間時，
您留意到什麼身體感覺？
請在下圖圈出來



您現在留意到什麼心情？
請圈出或寫下來

快樂 傷心 害怕 討厭 憤怒

其他：

呼吸空間 = 留意身心 + 靜心呼吸

覺得累或心散時，可以進行這練習，讓自己停一停、靜一靜。

家中練習
記錄

您有在家中練習「一吸一呼心靈樽」嗎？

有 沒有

剛才的練習後，內心的狀態怎樣？

平靜 混亂

柴灣角天主教小學
2020-2021 年度
心情天氣報告

學生姓名： _____
班 別： _____ 學號： _____

心情天氣報告

日期： _____

我這兩週的心情像：

因為 _____

(若你喜歡，可用圖畫記下事情。)

我 已經 / 打算跟 _____ 分享或傾訴這些事情，

現在我感到 _____

柴灣角天主教小學
2021-2022 年度
感恩札記

學會感恩

感恩的人會

- ☺ 留意身邊發生的好事，常常表達謝意。
- ☺ 察覺讓我們欣賞的人與事，細想它們對自己的意義和價值。
- ☺ 對於發生在自己身上的好事，從不會視為理所當然的。

學會感恩的好處

- ☺ 心理上：能體驗到更多的正面情緒，包括愉悅、愛及快樂等，而他們亦較少受負面情緒及壓力的影響，對生活的滿意度較高。
- ☺ 身體上：感恩的人較少感到身體不適，他們比較容易入睡，更比較願意多做運動。
- ☺ 人際關係上：能促進人際關係的建立，激發助人的行為。此外，時常感恩的人能維繫較好的人際關係，易與人親近。

感恩札記

日常生活中，值得我們感恩的東西很多，我們可以嘗試多運用人的五感去感受生活，寫下屬於自己的感恩事件，在日常生活中觀察人與事。當我們再閱讀自己的感恩事件，回味經歷過的感恩事項時，便會有意想不到的滿足感，就讓我們在這學年中一起經驗吧！

例子：上一次我的測驗成績退步了，爸爸知道今個開始測驗了，所以在送我上學前，鼓勵我不灰心，我聽完後覺得很感恩，因為我有很關心我的爸爸。

感恩宣言

我承諾，從今天開始：

- 時常記下感恩的人或事物
- 以行動答謝為我付出的人
- 常懷感恩的心面對每天的生活

靜觀體驗

心靈樽知多點

什麼是心靈樽？

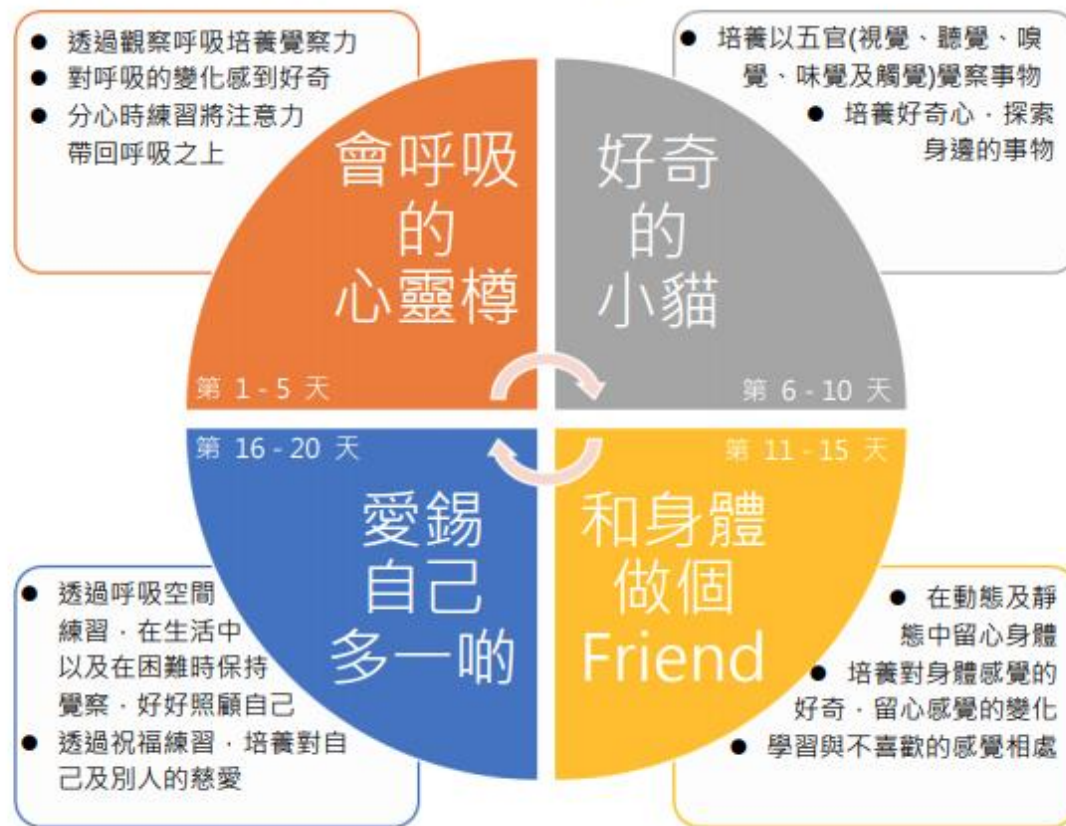
心靈樽代表我們的心靈，裡面的閃粉代表我們的思想和感受。

當我們情緒強烈的時候，就好像大力搖動心靈樽的狀態，內心很混亂。

練習「一吸一呼心靈樽」，可以讓我們將注意力放在呼吸時的身體感覺，不用捲入混亂的想法中，令自己可以作出更有智慧的選擇去回應事情。

教學目標及重點：

- 透過有系統的訓練課程，讓學生體驗不同的靜觀練習，並將靜觀培養成為習慣
- 首 20 天的靜觀練習主要分為 4 個主題，包括：



21日靜觀之旅







認識兒童發展

促進兒童健康、愉快及均衡的發展

促進家長身心健康

「心繫家庭」家長教育計劃

「家長學堂」獎勵計劃

獎項項目	累積學分	獎勵
銅獎	60分	\$150書券一張 + 銅獎獎狀
銀獎	90分	\$200書券一張 + 銀獎獎狀
金獎	120分	\$250書券一張 + 金獎獎狀
鑽石獎	150分	\$250書券乙張 + 鑽石獎獎狀 + 親子體驗活動一次



促進家校合作及溝通

家長教師會

家校攜手

共育青苗





學校發展方向

各層面推行

申請資源

推行正向在校園

團體合作

專業外間支援

個人自身體驗