

教育局訓育及輔導組

「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃

2022/2023

九龍三育中學

林家偉副校長 馮家露輔導主任



九龍三育中學

基督化全人教育

滋養正向人生

- 直資
- 男女中學
- 基督教



學校發展計劃關注事項

- (1) 培養學生正向學習態度
- (2) 加強學生對校園的歸屬感和投入感



計劃時間表

日期及時間	活動內容	對象
2022年9月	<u>「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃介紹</u> 介紹計劃目標及活動內容，讓學生認識計劃。	全校學生
2022年9月	<u>好花獻給你</u> 培養學生尊師重道的情操，藉敬師日獻上自製花束聊表敬意與感恩之情。	中四至中六學生
2022年10月	<u>幸福扭蛋機</u> 提升校園幸福氛圍及學生對身心靈健康策略的認識和關注。	全校學生
2022年11月	<u>珍惜生命周會</u> 讓學生學習珍惜一切萬物，對人、大自然及環境存感恩的心，學懂珍惜生命。	全校學生
2022年11月 / 2023年5月	<u>天使行動</u> 按老師所推薦的學生，向其家長郵寄學校發出的嘉許信，以表揚學生在品行、學業、服務上的努力和貢獻。	中四至中六學生

日期及時間	活動內容	對象
2022年12月 / 2023年6月	<u>用音樂播放愛能量</u> 透過播放音樂，達至緩解壓力及提升正向情緒的功效。	全校學生
2022年12月 / 2023年6月	<u>品德嘉許週</u> 按老師的觀察，教師可向學生發出品德嘉許證，憑證可到輔導組的禮品換領處換取禮物一份，以表揚學生在品行、學業和服務方面的努力和貢獻。	中四至中六學生
2023年3月	<u>正向感恩、快樂閱讀</u> 與學生分享感恩及寬恕為主題的圖書。	全校學生
2022/23學年	<u>園藝生活社</u> 進行種植活動、廢物再造活動、清潔房活動、節能活動，感恩有良好的生活環境、珍惜地球的各樣資源。	中四至中六學生
2022/23學年	<u>小農夫Happy Farm</u> 通過種植活動，讓學生體會植物和食物也有生命，培養對大自然感恩的心。	中一至中三學生

活動：

- 1. 「Say 個 Hi, 讚你乖」**
- 2. 「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」**
- 3. Tree of HOPE - 希望之樹**
- 4. GRATITUDE - Jar 感恩瓶**

「幸福扭蛋機」賽馬會幸福校園實踐計劃

活動簡介：

扭蛋小禮物及訊息紙條的內容乃根據 PERMA+H 的元素選材，希望促進學生的 (P)正向情緒、(E)全心投入、(R)正向關係、(M)意義、(A)成就感和(H)健康，提升校園幸福氛圍及學生對身心靈健康策略的認識和關注。

PERMA+H 元素	注釋	紙條訊息
Positive Emotion 正向情緒	能為我們帶來開心、溫暖、感恩、興奮的感覺，也能讓我們有幸福感。	1) 對自己好啲，今日就做一件令自己開心嘅事啦！ 2) 鼓勵你喺每晚臨瞓前，諗下果日幸福／感恩嘅事。
Engagement 全心投入	當一個人專心做自己真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻，享受其中。	1) 鼓勵你去同朋友分享一件你好努力參與，又好享受個過程嘅經歷。 2) 全情投入你最叻、最鐘意嘅興趣／活動啦！ENJOY!
Relationship 正向關係	包括與人接觸、溝通、互相欣賞及幫助，讓我們更有力量面對困難和逆境。	1) 鼓勵你喺呢個禮拜主動去幫助一位老師／朋友。 2) 鼓勵你去感謝那些在你困難的時候幫助過你的人。
Meaning 意義	當你在生活中找到意義和價值，我們會慢慢感受到幸福和快樂。	1) 你會想同 5 年後嘅自己講咩呢？鼓勵你寫封信比 5 年後嘅自己啦！ 2) 花啲時間陪下你重視／關心嘅人。
Accomplishment 成就感	當一個人完成一件事情時，會為自己所做的，感到滿足愉快。	1) 喺呢個禮拜，寫一張 To-do-list 比自己，並完成所有任務，Add Oil！ 2) 為自己訂個計劃（如：運動、興趣、學習），盡力完成啦，加油！
Health 健康	包括持之以恆保持健康飲食，定時運動及健康作息生活。	1) 試下喺呢個禮拜，食少啲零食、飲少啲汽水啦。 2) 試下由今日開始，瞓覺前一個鐘唔用電話啦。

三育小農夫

「Happy Farm」 大自然融入教育

「小農夫Happy Farm」在校內一向深受學生歡迎。透過有機耕種和人與植物的交流和接觸，小農夫能欣賞大自然及享受種植樂趣。種植是一種良好的教材，因為種植工序繁多，例如：翻土、播種、施肥、澆水等，可建立同學照料植物的耐性與責任感，也要學習分工合作的團隊精神。收成時，學生感到無比喜悅和成就感，而且同學能把親手種植的蔬菜、果實帶回家與家人分享，喜悅的情感也能感染家人。

「小農夫Happy Farm」在天台農莊進行，小農夫不需要坐定定，反之需要在農莊走來走去，四周探索，利用多感官學習（觸覺、視覺、嗅覺、味覺、聽覺），刺激不同學習體驗。而耕種時勞動與流汗，可促進學生生理健康。而且同學能細心觀察在泥土中和空中的小昆蟲，例如：蚯蚓、蝸牛、蝴蝶等，同學可用手觸摸泥土的質感，亦可以把蚯蚓或蝸牛放在掌心上，感受和探索一下牠們蠕動時的感覺，帶來不同的感官刺激。

1. 「園藝治療」大自然融入教育
 - 改善情緒、人際關係、專注力
2. 泥土 / 水培
鮮花 / 押花 / 乾花
被照顧者 / 照顧者
3. 與社區聯繫，關心社會上有需要人士

九龍三育中學輔導組

「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃

復和理論

懲罰性公義 與 復和調解

「懲罰性公義」針對處理犯事者，體現社會法治的公義，作出懲罰，例如記缺點、小過、大過。

懲罰性公義的限制：

1. 未能處理犯事者的價值觀和想法。
2. 犯事者重犯機會依然存在。
3. 未能顧及受害人的感受。
4. 未能幫助其他同學、朋友或其家人對事件帶出正面的看法。

復和理論的精粹

- 衝突是由雙方引起的
- 關係永久破裂將使問題惡化
- 調解可讓雙方真誠交流，是解決的出路
- 犯事者要學習知恥
- 受害者要學習寬恕
- 復和關係是代表回復本來的狀態

復和調解正正補助了此制度的不足：

1. 鼓勵犯事者勇於承擔責任(思想、價值觀、行為)
2. 受害者也可以同時是欺凌者
 - 2.1 長期言語或網絡欺凌他人, 最終被報復而成為受害者。
 - 2.2 受害者也要學習正確的價值觀
 - 2.3 受害者學習願諒他人
3. 調解老師鼓勵雙方願意面對面復和。

4. 犯錯者學習表達自己的想法，給予改正機會。
5. 接觸相關其他同學、朋友及家人，事件復和解決，免生枝節。
6. 訓導懲處考慮犯錯者改過態度及受害者會否代求情研判輕重。

校本班級經營問卷調查

項目	滿意度
班主任樂於在學習上幫助我。	91.24%
我得到老師在班上公平對待。	89.12%
我覺得班主任處事公平公正。	88.82%
我覺得班主任樂於聆聽我傾訴。	88.52%
班主任時常都鼓勵及支持我。	87.61%
我覺得班主任能夠處理我和同學之間的紛爭。	87.01%
班主任樂於助我解決學習以外的疑難。	87.01%
班主任在升學、擇業、選科上給予我適切的幫助。(適用於中三級)	85.71%
我能與班中同學融洽相處。	84.59%

總結

1. 透過活動設計，讓學生學習感恩，並具體化地呈現在校園生活中。
2. 透過訓導理念的復和理論，讓學生之間的矛盾問題，學習用寬恕的心去復和彼此的關係。
3. 快樂源自彼此間和諧的人際關係、互相尊重、多欣賞多鼓勵，對學校產生歸屬感。