



保良局志豪小學

童心同行

幸福成長路

樂學在志豪

9-6-2023



保良局志豪小學



童心

OUR HAPPY HEPS

H

S

E

P

同行

We together

老師

家長

學生

幸福成長路
OUR SCHOOL

School as a

**WELLNESS
HUB**

建構幸福校園

Wellness Hub

*PLK Horizon East Primary
School (保良局志豪小學)
A Wellness Hub*

正向心理學
(Martin Seligman)

幸福五元素(PERMA)
+ 健康(H)

幸福五元素
(PERMA)
+
健康(H)

Positive Emotion (正向情緒)

Engagement (全心投入)

Relationships (正向人際)

Meaningful life (人生意義)

Achievement (成就感)

Health (健康生活)

發展策略

設立行政小組

制定發展計劃

全校參與

專業培訓

全方位發展

孕育快樂小跳豆

Happy Heps

愛自己。做更好的我

6 大美德

24 種性格強項

成長型思維

(P) 正向情緒

(E) 全心投入

(R) 正向人際

STEP 2

(M) 人生意義

(A) 成就感

(H) 健康生活
STEP 3

24種性格強項 成長型思維

•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.

性格強項

HAPPY HOPS
快樂小跳豆

成長型思維



Martin Seligman 正向心理學理念

Character Strengths, PERMA

每個人的性格強項及生活中的六大正向元素,都能協助我們達至

「幸福豐盛人生」

發展方向

六個美德

- 正義
- 勇氣
- 智慧
- 仁愛
- 自省
- 心靈

- 以「我」為主角
- 「幸福島」的故事
- 乘坐「幸福列車」(六個美德及24個性格強項)，向「幸福島」進發
- 全校參與，全方位體現
- 達致幸福人生

性格強項人人有 發揮所長不用愁

老師

- VIA性格強項問卷
- 培訓工作坊(成績表/正向語言)
- 正向牆

學生

- VIA性格強項問卷
- 正規/非正規課程課程
- 幸福八達通-性格強項
- 性格強項鼓勵卡計劃

家長

- VIA性格強項問卷
- 家長日會面重點

About Us

教員室壁報

**(正向語言、性格強
項、心聲、鼓勵)**

教師培訓

(正向語言、性格強項、成績表)

正向語言

(心聲、鼓勵)

展現學生的性格強項 於成績表的評語欄

班主任評語：

我欣賞妳一分謙遜，虛心受教，認真上課。妳也真誠地對待老師和同學！只要妳繼續保持這種態度，相信在學業上及社交上都能進步！

班主任評語：

戰勝自我是一件快樂的事情。我欣賞你能好好發揮勇敢這個性格強項，學會堅持勇敢地向老師問好，勇敢地上台演講，勇敢地參與各項體育活動。如能把這份勇敢帶到學業上，定能更進一步！

尋找機遇 團隊共建 促進推展

「幸福八達通」課程

「共建卓悅校園計劃」

一至三年級性格強項課程

四至六年級正向課程

「有品校園計劃」

「才德兼備理財學校計劃」

支援教師培訓及家長講座

以理財為切入點
培養及發揮性格強項

例子

- 一人一職及我的性格強項
 - 讓學生掌握自己的性格強項並在職位上加以發揮
- 正向卡通聯盟—性格強項我至叻
 - 讓學生透過全校性富趣味的活動發掘他人的性格強項
- 校園氛圍—正向課室
- 正向語言／性格強項
 - 學生能夠於日常生活中運用正向語言及欣賞他人的性格強項，如：愛與被愛、喜歡學習／智慧好奇心、仁慈等。
- 校園氛圍—欣賞學生多元才能及性格強項
 - 營造「正向校園」的氣氛，加強學生對學校的歸屬感

鼓勵卡派發方法

派發方法

- 老師主動留意及發掘學生的強項,配以鼓勵卡去讚賞學生
- 設計小任務讓學生展現他們的性格強項從而獲得鼓勵卡

學生的目標

- 如集齊同一美德範疇的鼓勵卡，可與車長合照
- 能集齊8款鼓勵卡，便可以與兩位車長合照及獲得該期的車長File一個
- 3期的車長File可合併成為一列正向列車

3個車長FILE合併成一輛正向列車

面對挑戰具勇氣 創造方法解問題

培養成長型思維

老師

- **伴我GOAL飛計劃**

學生

- **達人GET SET GOAL**
- **解難挑戰樂滿FUN**
- **工作坊**
- **我都做得到**

家長

- **工作坊**

例子

- 教師發展日—成長型思維及五向情緒培訓工作坊
 - 介紹成長思維，並透過不同的活動及分組討論，從中體驗成長型思維
- 全體教師培訓／活動—伴我**GOAL**飛啟動禮
 - 介紹有關技巧，老師們分成小組，改組名及口號，各自訂立小組的目標
 - 第一次小組聚會
 - 老師按自己的興趣加入不同的小組，訂立目標，完成挑戰，從中體驗成長型思維
 - 飛向天際護照（組長／組員）
 - 讓組長及組員在過程中訂立目標，透過每次活動的反思及觀察，留意自己及組員的改變
- 課程設計—成長型思維教材工作坊
 - 由十位種子老師負責設計有關成長型思維的教材，計劃可於下學年加入課程使用

二樓正向放閃地帶



培養成長型思維—訂立學術以外的目標

- SMART 方法
- 達人GET SET GOAL 計劃
 - 目標（小步子）—反思檢討（接受失敗）—多元回饋（積極鼓勵）
- 賽馬會幸福校園實踐計劃
 - Well-being hub正向環境·幸福遊蹤
- 成長型思維 + 性格強項 = 我都做得到

快樂傘下的
小跳豆

養分 = PERMA + H

快樂傘下的小跳豆-

Positive Emotion

怎樣認識自己的情緒？

如何管理自己的情緒？



認識

快樂傘下的小跳豆- Positive Emotion

**情緒天文台
(小一至小三)**

調節

快樂傘下的小跳豆-
Positive Emotion

表達藝術

音

視
藝

體

調節

快樂傘下的小跳豆-
Positive Emotion

靜心時段

自製心靈瓶

靜觀課程

**建立正面
情緒**

快樂傘下的小跳豆 - Positive Emotion

感恩雙週

感恩祭

將學生的感恩故事拍成短片，並邀請老師和學生大使演出。

1. 感恩故事放大鏡
2. 感恩六色積木
3. 感謝卡
4. 感恩點唱站
5. 大合唱

1. 感恩有得玩(攤位遊戲)
2. 感恩彩虹傘
3. 愛心傳遞
4. 感恩樹
5. 感恩點唱站

家長學堂

快樂傘下的小跳豆-

Positive Emotion

- ~ 講座
- ~ 和諧粉彩
- ~ (親子)禪繞畫
- ~ 頌鉢瑜珈班
- ~ 香薰治療
- ~ 靜觀工作坊

快樂傘下的小跳豆-
Engagement

多享受

多體驗

多元化
活動

多參與

多分享

快樂傘下的小跳豆- Engagement

多元智能課

鬆一鬆

全情投入
樂在其中

志盈教室

快樂傘下的小跳豆- Positive Relationships

同意？
不同意？

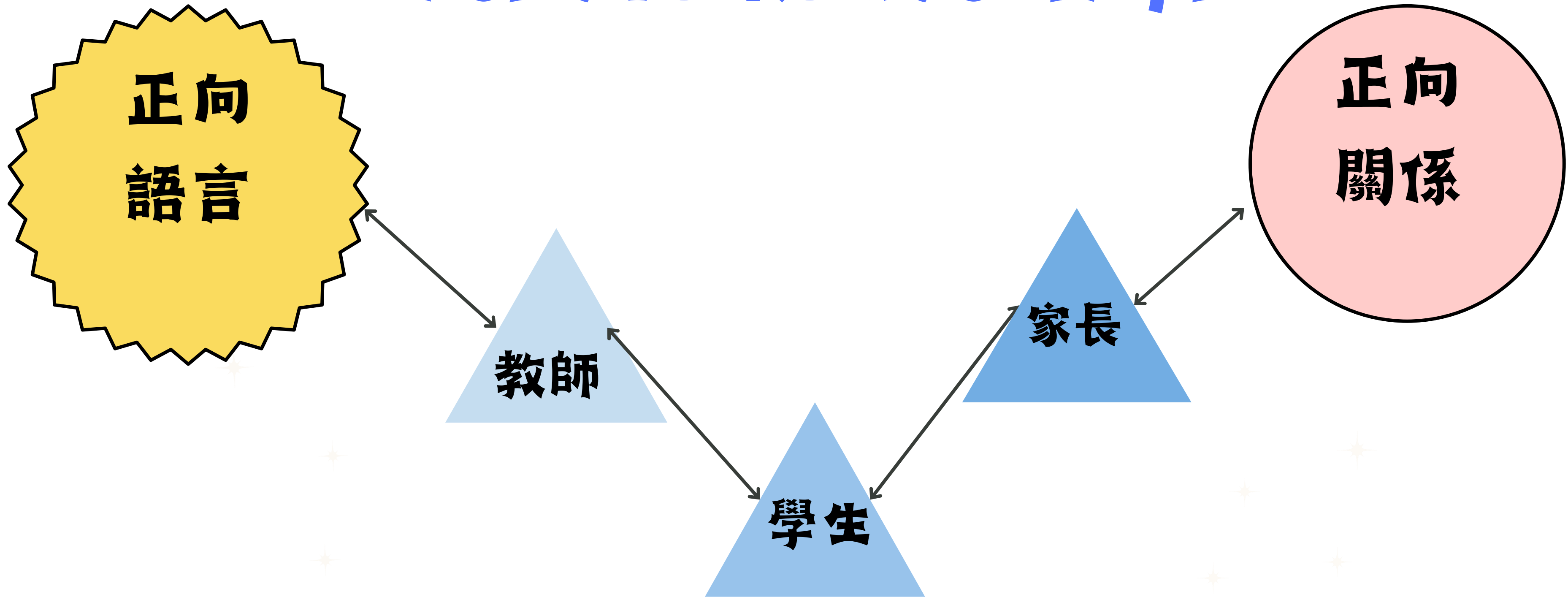
追求快樂的人生，我們便要擁有正向的人際關係。

良好的人際關係可以令人感到溫暖，讓人渡過難關

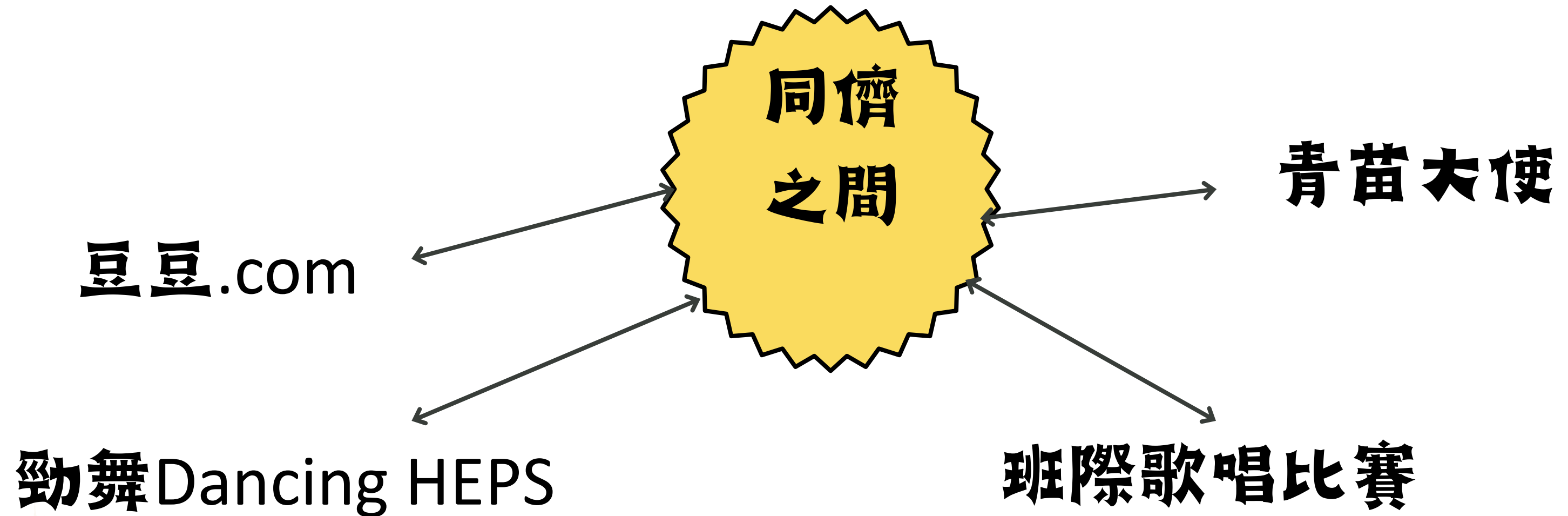
讓你感到快樂的，是與身邊的人有良好的關係。

與人有越深的連結，心靈越滿足。

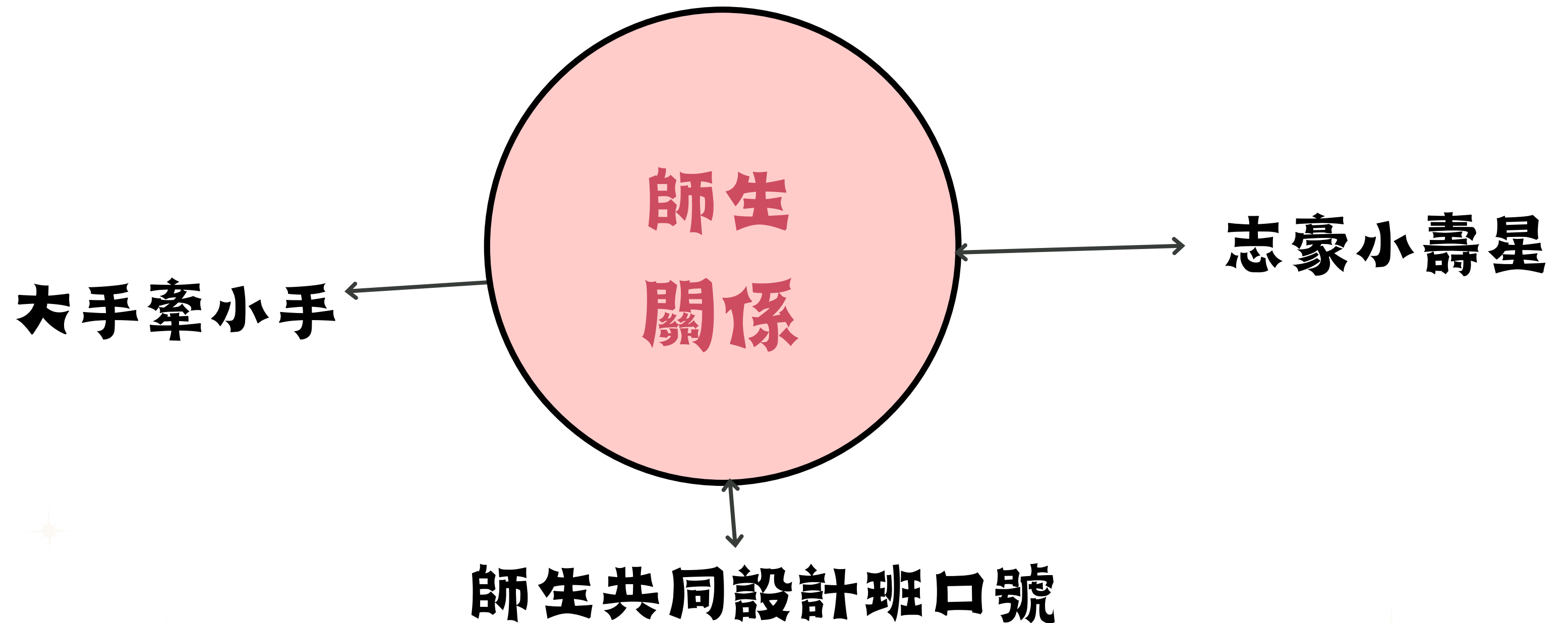
快樂傘下的小跳豆- Positive Relationships



快樂傘下的小跳豆- Positive Relationships



快樂傘下的小跳豆- Positive Relationships





快樂傘下的小跳豆-
Positive Relationships



快樂傘下的小跳豆- Meaningful Life

讓學生從小學習服務他人，由校內至校外，活出有意義的人生。

班本

服務其他人

一人一職

**風紀、正向大使、
大哥哥大姐姐.....**

快樂傘下的小跳豆 - Meaningful Life

服務社會

- 公益成年團
- 清潔沙灘
- 植樹活動

.....

- 服務學習
- 老人
- 2. 智障、視障及聾啞人士

- 義工服務
- 1. 親子探訪長者
- 2. 賣旗籌款活動
- 3. 孩童

.....

快樂傘下的小跳豆- Meaningful Life

施比受更有福

盲人運動員講座

快樂傘下的小跳豆 - Achievement

學校創設多元化、多角度的平台，讓學生展現他們**興趣、能力、性格強項及學術**方面等的成就。

志豪列車獎勵計劃

我都做得到

成果分享會

小豆豆躍動日

快樂傘下的小跳豆- Health

健康生活從生活習慣開始

個人
衛生

飲食
習慣

心態

運動

快樂傘下的小跳豆- Health

「童喜動」計劃

「越跳越繩」

體藝 ACTION 及 SPORTACT
具特色的校本課程

周六全面開放校園開辦體育活動

在**愛**的灌溉下，
願我們的學生都能在滿有**滋潤**的
成長路上**茁壯長大**。

成為一個.....

不怕困難

勇於接受挑戰

愛己愛人

對社會及國家有貢獻的快樂小跳豆