

聖公會林護紀念中學

豐盛人生計劃 - 感恩教育分享



背景

- * 聖公會林護紀念中學共有二十七班，約有八百多名學生。
- * 學校採用「策劃-推行-評估」的自評循環機制，希望能更準確認識同學的成長現況並評估其需要。



1. 學與教

* 「林護人-- Lamwooner」的八個素質：

* 領導(Leadership)

* 熱誠(Ardour)

* 謙遜(Modesty)

* 智慧(Wisdom)

* 樂觀(Optimism)

* 原創(Originality)

* 同理心(Empathy)

* 責任感(Responsibility)

* 裝備同學面對個人和社會不同的議題時，仍能持守正面的價值觀，作出合情合理的判斷和行動。

*2015-2018的關注事項二-- 豐盛人生計劃。

*學校希望藉着推動感恩精神，栽培同學有一顆謙虛的心、採用正向思維模式、建立積極、正向的人生觀，樂意與人分享。

* 馬汀·塞利格曼(Martin Seligman) 的幸福理論的五個元素模式。

- * 正向情緒(Positive Emotion)
 - * 全心投入(Engagement)
 - * 正向人際關係(Relationships)
 - * 目標意義(Meaning)
 - * 成就回饋(Accomplishment)
- * 縮寫為PERMA





SKH Lam Woo Memorial
Secondary School



HKSCH Church Of
The Epiphany



St. James Settlement
Rachel Club

2015-2018 Major Concern 2 FLOURISHING LIFE 豐盛生命

Positive Emotion
正向情緒

Accomplishment
成就回饋

Engagement
全心投入

Meaning
目標意義

Relationships
人際關係



美德與品格內涵

(Peterson & Seligman, 2004)





SKH Lam Woo Memorial
Secondary School



HKSKH Church Of
The Epiphany



St. James' Settlement
Rachel Club

2015-2018 Major Concern 2 FLOURISHING LIFE 豐盛人生

EMBEDDING Your CHARACTER STRENGTHS



wisdom



courage



humanity



transcendence



justice



moderation

- //creativity
- //curiosity
- //judgement
- //love of learning
- //perspective

- //bravery
- //persistence
- //honesty
- //zest

- //love
- //kindness
- //social intelligence

- //appreciation of beauty
- //gratitude
- //hope
- //humour
- //spirituality

- //teamwork
- //fairness
- //leadership

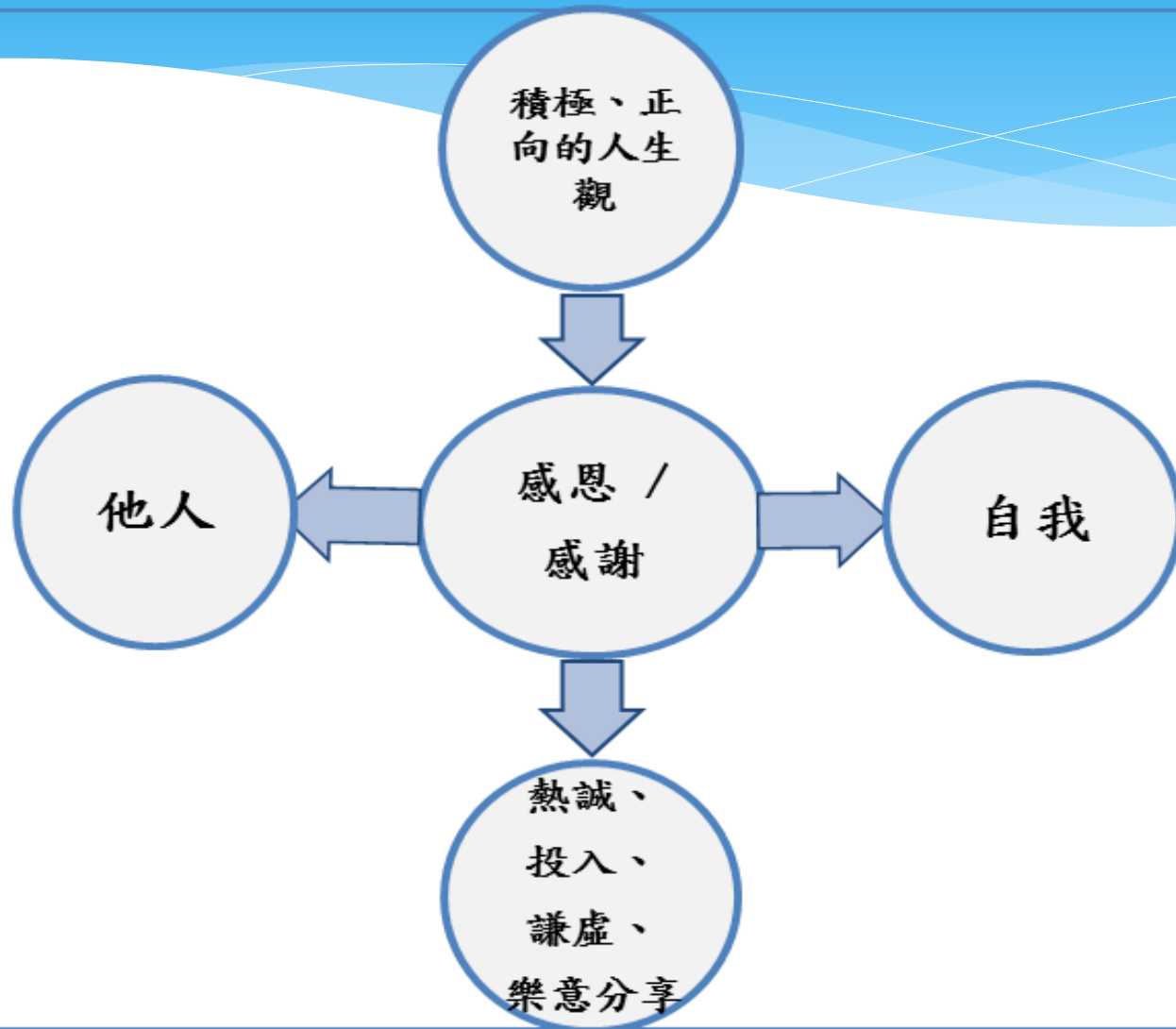
- //forgiveness
- //modesty
- //prudence
- //self-control

級別	班主任課主題	週會主題
中一	17/11/2016: 正面人生，活得豐盛 19/1/2017: 正向情緒教育 13/2/2017: 自律 14/3/2017: 認識你的品格強項 22/3/2017: 感恩 30/3/2017: 好奇心 16/5/2017: 誠實	19/12/2016: 藝術與品格建立
中二	19/12/2016: 仁慈 13/2/2017: 公平的品格強項 22/3/2017: 感恩 16/5/2017/: 公民	17/11/2016: 藝術與品格建立 (I) 9/1/2017: 藝術與品格建立 (II) 6/3/2017: 藝術與品格建立 (III) 30/3/2017: 藝術與品格建立 (IV)
中三	17/11/2016: 工作和正面人生 19/1/2017: 生涯規劃 13/2/2017: 求職與品格 6/3/2017: 生命的抉擇 14/3/2017: 感恩 30/3/2017: 謙卑	19/12/2016: 藝術與品格建立
中四	17/11/2016: 規劃生活 19/12/2016: 目標訂立 22/3/2017: 感恩	30/3/2017: 壓力管理
中五	17/11/2016: 自我概念 6/3/2017: 感恩 22/3/2017: 性教育	19/12/2016: 藝術與品格建立
中六	17/11/2016: 性教育 9/1/2017: 壓力管理	19/12/2016: 藝術與品格建立

感恩教育課程目標：

- * 一、**價值觀**：透過推行感恩教育，協助同學建立積極、正向的人生觀
- * 二、**態度**：建立謙虛、熱誠、投入、樂意與人分享的態度
- * 三、**技能**：培養正向思考模式、分析和判斷力
- * 四、**知識**：透過感恩事件簿，學習向朋友、家人、學校、社會和國家表達感謝

圖一：感恩教育課程目標架構圖



圖二：推廣感恩精神架構圖

正規課程

- 班主任課
(中一至中五各級班主任課)

非正規課程

- 全校活動 (例如：中六惜別崇拜)
- 班際比賽 (例如：班際壁報設計比賽)

目標

推廣感恩精神

感恩的心 → 感恩行動

心懷感激却沒有
表達出來，就像
把禮物包裝好了
卻沒有送出去。



校本感恩課程

* 班主任課將於2017年三月在各級進行。課程

* 大綱臚列如下：

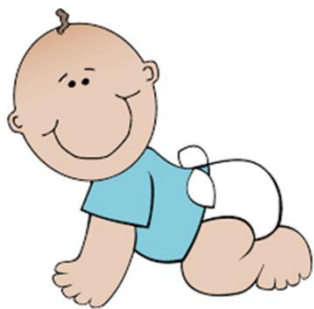
* 中一級：感恩事件簿--誕生篇

* 中二級：感恩事件簿--家庭篇

* 中三級：感恩事件簿--朋友篇

* 中四級：感恩事件簿--社會及國家篇

* 中五級：感恩事件簿--工作篇



* 感恩教育的課程設計為各年級定下不同主題，以配合同學的成長階段。

* 中一：為同學適應升中生活而設

* 中二：讓同學從依從父母與獨立自主的張力中，反思並懂得感謝家人

* 中三：讓同學了解朋輩認同和它的影響力，檢討自身處境並珍惜值得感恩的人和事。

* 高中階段：同學對逼切的學業前途和未來的社會責任需要更大承擔，因此本課程為他們設計了社會與國家篇和各行各業篇。

感恩教育教案



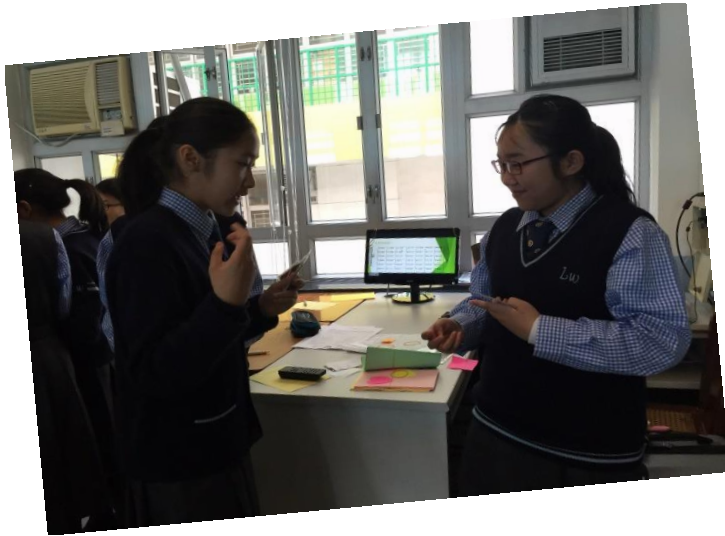
校本課程於各級的班主任課中進行

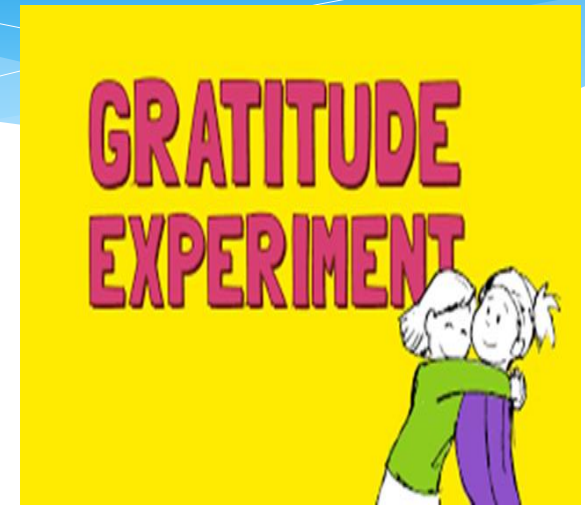
級別	流程	教學策略
中一級	<p>主題：感恩事件簿--誕生篇（一小時）</p> <p><u>教學目標：</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 認識新生活的喜悅和焦慮2. 培養同理心，以謙虛的態度面對陌生環境 <p><u>活動內容及步驟：</u></p> <ul style="list-style-type: none">● 生活事件<ol style="list-style-type: none">1. 一個嬰兒的誕生2. 一個「林護中一仔」的誕生● 反思問題：<ol style="list-style-type: none">1. 怎樣適應新環境？如何面對？2. 為甚麼需要感恩？如何感恩？	<ul style="list-style-type: none">● 採用多角度思考討論問題● 鼓勵分享、溝通● 建立正確的自我觀念● 反思札記 -- 寫下學習心得，記錄當下認為值得感恩的事情● 老師即時回饋

班主任課節活動及學習



班主任課節活動及學習





NAME _____

CLASS _____ CLASS NO. _____

Life PAD

豐盛生命計劃 FLOURISHING TEENS



聖公會
林護紀念中學



香港聖公會
基督顯現堂



Rachel Club



學生回饋

品格與生命的結連

請填寫以下之題目。

一 你此刻對以下五項範疇的現況評分是。(1分為最不同意，10分為最同意)

- 我大部分時間都感引|導出正向的情緒(如經常感到開心、愉快、舒服等)。
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 我大部分時間都能全心投入做自己想做的事(如經常感到開心、愉快、舒服等)。
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 我與大部分人(如家人、朋友)都能建立正向的人際關係，會互相幫助、關心和彼此欣賞。
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 我能在生活中找到意義和價值，並能訂立自己的目標。
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 我大部分時間能完成任務，並學懂感恩、反省、欣賞和回饋。
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

二 你對現時生活狀況的幸福指數：(1分為最不幸，10分為最幸福)

9分

三 你想有進步/改善的地方(生活/學習)：

缺乏毅力，難以堅持把事情做下去。

四 你期望得到的幫助/資源：

我希望當我於學習上出現困難時，能獲老師相助。

五 請按著上述自己五項範疇的評分，再加上最突出的五個品格強項，為自己本學年訂下期望可達成的範疇目標(每個範疇至少2個目標)及實踐方法(與目標數目相應)：

正向情緒

目標：面對壓力也能保持心情愉快。

實踐方法：思想2-3個可行的解決方法，並嘗試運用以減少焦慮。



成就回饋

目標：在校際朗誦比賽中得獎項，並分享成功之道。

實踐方法：每星期至少花2小時練習朗誦。在取得成就後，與同學分享心得，以幫助他人也能取得成功。



1. 正向情緒

目標：①能時常保持心情愉快 ②避免負面情緒釋放
實踐方法：①多聽音樂，克制負面情緒並多與家人傾訴
②心情低落或生氣時深呼吸，思考負面情緒產生的原因，作出檢討及改善。

2. 全心投入

目標：①認真完成功課 ②專心上課
實踐方法：①目標專一，不可胡思亂想，全心投入完成。
②於上課前吃好早餐，洗個臉，精神充沛去上課，避免於上課期間起睡意，影響上課質量。

3. 人際關係

目標：①於中學裏多認識朋友 ②多幫助同學老師
實踐方法：①主動與人傾談，並於中學生活中多與其作出幫助。
②無論於學習或日常生活中都作出適當幫助，加強人際關係。

4. 目標意義

目標：①做到樂善好施 ②定期探訪老人院
實踐方法：①儲存零用錢，捐給慈善團體，助於他人。
②去慈善團體報明做義工，探訪長者，為他們送上溫暖及祝福，感化他們。
③明日背英語單詞，並適量運用於作文中。

5. 成就回饋

目標：①於上課所需知識教給有需要的同學
實踐方法：①運用所掌握的知識幫助未明所意的同學。
②在作文時擅用所學詞彙，增加文章的層次。

學生活動

日期	活動	評估
2016年11月至 2017年1月	感恩節活動(聖公會荊冕堂) 及義賣曲奇餅活動(伸手助人 協會)	全校參予，反應良好。 幫助同學存感恩的心和 實踐
2016年11月	公開講座(香港城市大學) 題目：正向教育與感恩	反應很好，鼓勵有更多 以全校實踐模式的正向 教育分享。
2017年2月	中六級惜別崇拜	全校參予，反應良好。
2017年3月至4 月	三十天感恩分享 -- 早晨廣 播	全校參予，反應非常好
2017年2月至3 月	級制壁報設計比賽 主題：豐盛人生與感恩	中一至中五各班參予， 反應良好。
2017年5月	感恩札記及文章分享	中一至中五各班參予

義賣曲奇餅活動(伸手助人協會)



加油

Thank you !!! Since the day we receive these little yet eye-catching creatures, they have been one of our favourite dolls of all times. They're so cute and lovely that we can't get our hand off them — that even create a 'panda-craze'. We're really so thankful and grateful that you gave us these pandas as our companion to get through this hard and stressful DSE preparation period. These panda really fueled out dull study time with hope and happiness. Thank you! We promise not to let you down and we still strive for excellence in the future.

6 Anonymous

Thank you so much for the adorable pandas Mr Lam! :) We are very grateful to receive this meaningful gift and the inspiring encouragement from you. We will work hard and do our best in the coming DSE. Thank you and Happy Chinese New Year! :D

6 Beacon

Thank you for your lovely pandas. We like them very much. :D We will

Dear Mr. Lam

Thank you for sending us these cute pandas and we are glad to receive the encouraging messages from you :D We would work hard and strive for the best results in the coming DSE. Thank you and wish you a happy Chinese New Year :D

You did
something lovely
and it really
meant a lot.

6D

Thank You!

x

Thank you so much! We all love the lovely pandas you sent to us. Although DSE is a painstaking journey, we will fight for the best and pursue our

三十天感恩分享 -- 早晨廣播

30 days of gratitude campaign

Today and everyday



I am grateful.

Enter Gray High

1. Purpose: I. To remind students to have a thankful heart in our daily life
II. To cultivate a thankful heart by counting blessings every day
III. To form a habit of positive thinking and have positive emotion
2. Duration : In March and April
3. Content: Things we are grateful for:
e.g. What colour, smell, technology, food, sound, nature, book, place ...
are you grateful for?
4. The students from moral and civic education section will have a very short morning sharing for each topic.

三十天感恩分享 - 早晨廣播



- * 第一天: 分享一些值得感恩的物件
- * 第二天: 分享一些值得感恩的性格或個性



班制壁報設計比賽

主題：豐盛人生與感恩

Inter-class Display Board Competition

Theme: To live a flourishing life with gratitude

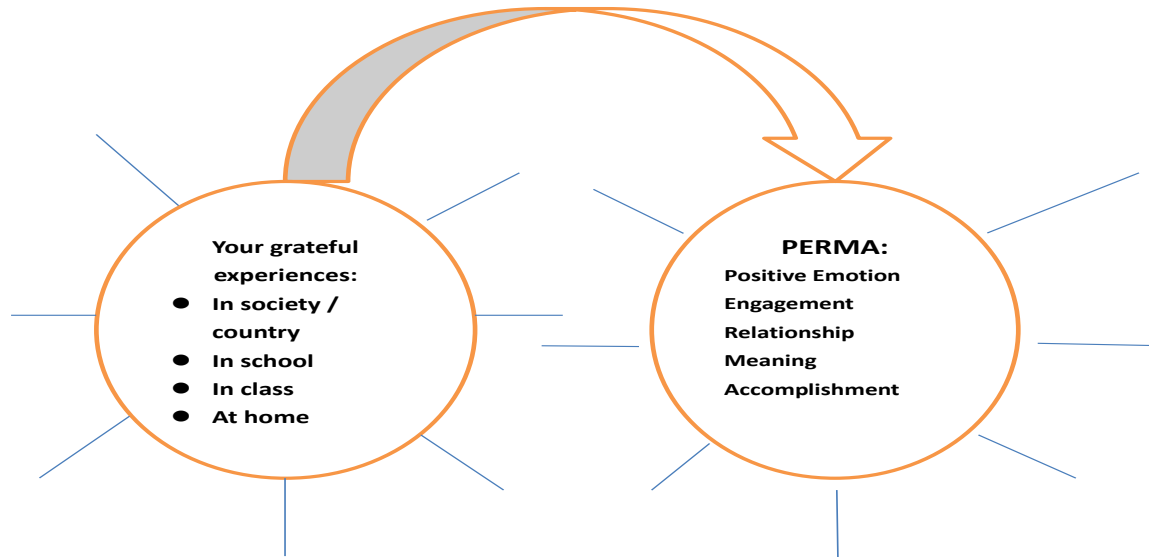
There are five steps to guide you to prepare for the inter-class display board competition.

Step 1: How to develop your ideas from the theme with reference to PERMA model:

- Positive Emotion
- Engagement
- Relationship
- Meaning
- Accomplishment

Make use of the mind maps to help you. Brainstorm any ideas related to the PERMA model.

Flourishing Life

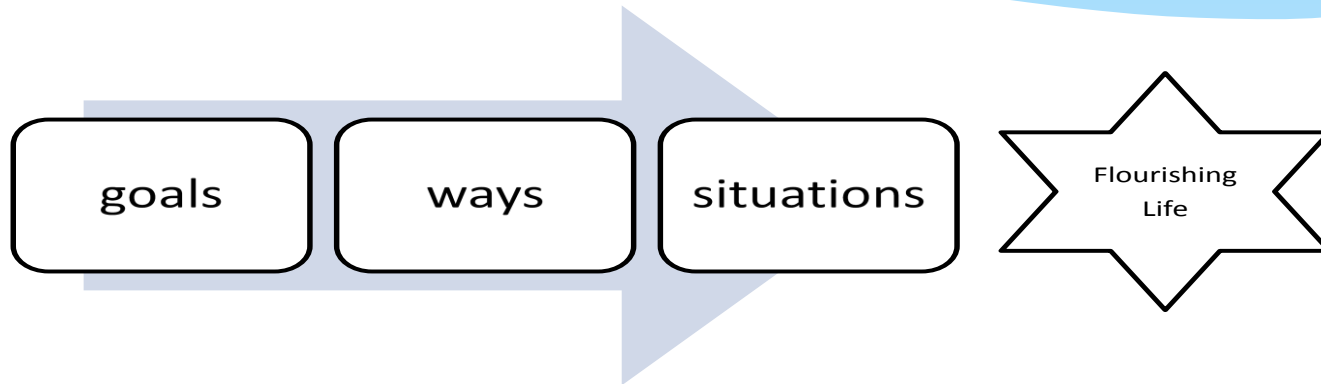


Step 2: Choose the most suitable ideas to represent your class.

Step 2: Choose the most suitable ideas to represent your class.

- How to create grateful experiences?
- How to develop a thankful heart in your daily life?
- Try to give two or more examples and present them in your board design.

Themes -----> Scenario -----> Product



Step 3: Design the display board

Step 4: Choose representatives from each class to write a written report.

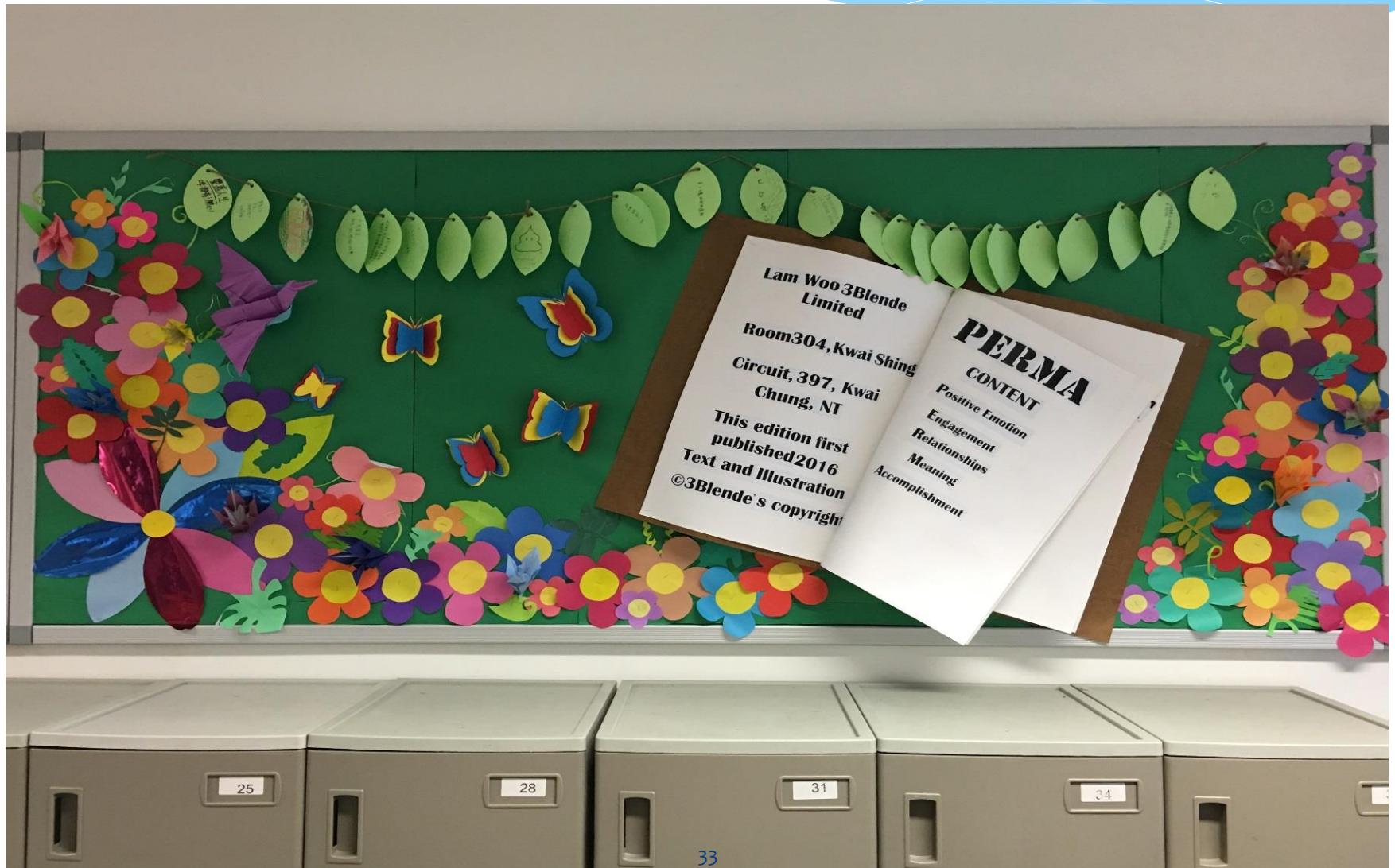
*** Guidelines:**

- * 1. How do you develop your ideas to make the display board design?**
- * 2. How are the themes related to the characteristics of your class?**
- * 3. What are the colours / pictures you choose to express the themes? Why?**
- * 4. Do you think the display board competition can draw your class' awareness the importance of gratitude**
- * 5. How to allocate your work?**
- * 6. Do you / your class enjoy the work? Have you heard any complaints? Why? How to resolve the conflicts?**
- * 7. Any reflections you can share with the adjudicators.**
- * 8. Others**

班際壁報設計比賽



班際壁報設計比賽



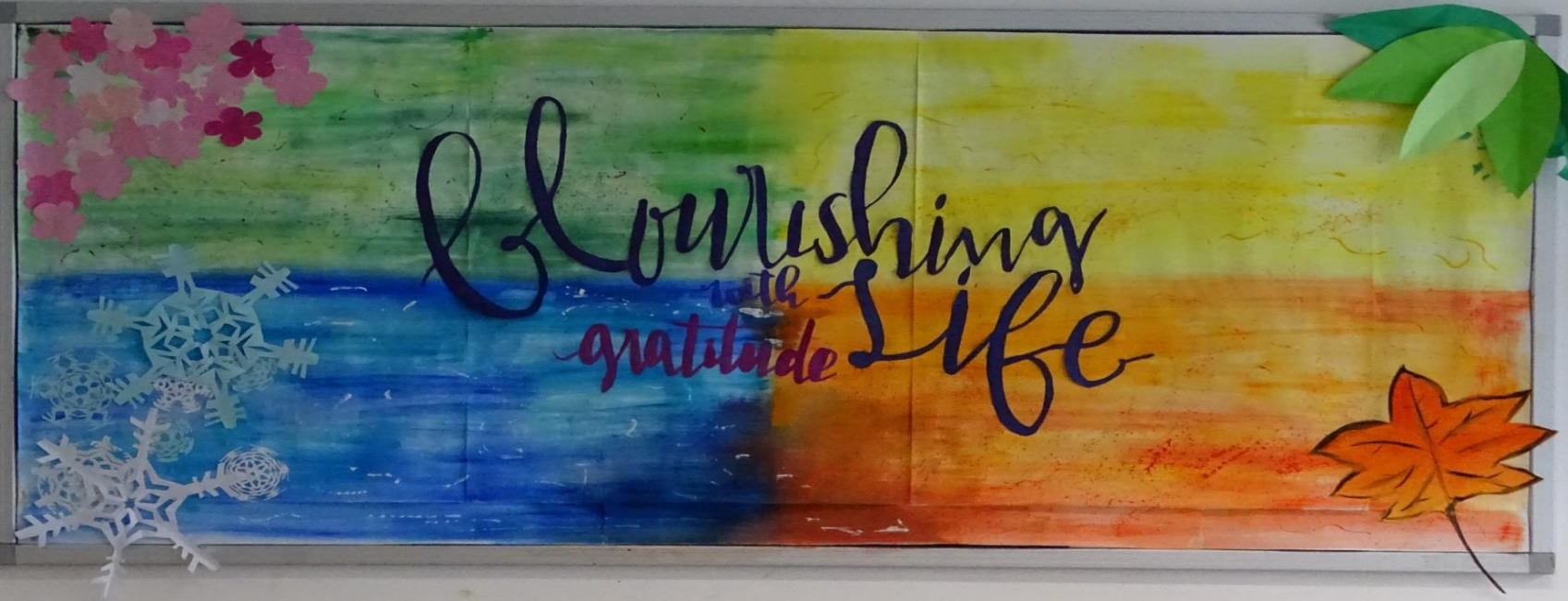
F.1 – 1B



F. 2 – 2B



F. 3 - 3B



F. 5 - 5C



其他活動





評估報告/ Evaluation :

1. Evaluation report using the Flourishing scale and the Life Satisfaction scale
2. Values Education Survey (Values education infused in existing school curriculum and sections)
3. Form Teacher Period Survey

1. Life Satisfaction Scale

(生活滿意度問卷) All F. 1 to F. 4 students (n = 514)

	In percentage	1	2	3	4	5	6	7	+ve* rating
1.	In most ways my life is close to my ideal. 在大多數情況下，我的生活接近我的理想。	2.1	2.9	10.9	27.6	37.7	15.8	2.9	56.2% M*=4.55
2.	The conditions of my life are excellent. 我的生活條件非常優秀。	1.2	2.7	8.2	25.5	37.6	19.9	5.1	62.9% M=4.75
3.	I am satisfied with my life. 我對我的生活很滿意。	1.2	3.5	9.8	20.2	34.0	25.5	5.8	65.3% M=4.82
4.	So far I have gotten the important things I want in life. 到目前為止，我已經取得了在生活中的重要事情。	4.5	9.0	13.0	26.3	27.4	15.2	4.7	48.5% M=4.27
5.	If I could live my life over, I would change almost nothing. 如果我能重新過我的生活，我幾乎不會作任何改變。	5.6	11.7	19.9	27.6	18.1	12.5	4.7	35.3% M=3.97

Flourishing Scale (豐盛人生量表)

All F. 1 to F. 4 students (n = 514)

	In percentage	1	2	3	4	5	6	7	+ve rating
1.	I lead a purposeful and meaningful life. 我過着一個有目的和有意義的生活。	0.8	3.3	9.9	25.3	35.4	19.7	5.6	60.7% M=4.73
2.	My social relationships are supportive and rewarding. 我的社會(人際)關係給予我是支持和獎勵。	1.4	3.7	6.6	21.6	33.1	28.6	5.1	66.8% M=4.87
3.	I am engaged and interested in my daily activities. 我對我的日常活動很感興趣。	1.6	2.9	7.2	22.2	35.2	25.9	5.1	66.2% M=4.84
4.	I actively contribute to the happiness and well-being of others. 我積極地為他人的快樂和幸福作出貢獻。	1.6	3.7	6.2	23.9	34.4	24.9	5.3	64.6% M=4.82
5.	I am competent and capable in the activities that are important to me. 我有能力做些對我很重要的活動。	0.8	1.0	5.5	24.5	34.1	29.0	5.3	68.4% M=4.98
6.	I am a good person and live a good life. 我是一個好人，且有美好的生活。	1.6	2.3	6.6	19.1	33.5	29.0	8.0	70.5% M=4.99
7.	I am optimistic about my future. 我對我的未來樂觀。	2.0	3.1	9.3	22.8	30.0	23.9	9.0	62.9% M=4.83
8.	People respect me. 人們尊重我。	1.8	3.7	5.5	25.7	29.2	28.0	6.2	63.4% M=4.86

題目	同意及非常同意百分比 (%)	平均數 (M)
1. 班主任課能加強班主任與學生的溝通交流。	83.85	2.93
1. 班主任課能加強學生之間的溝通交流。	84.50	2.97
3. 班主任課能幫助學生在價值觀方面作出反思。	72.60	2.78
4. 班主任課有助學生在品德方面作出改善。	74.15	2.80
5. 班主任課有助學生在人際交往方面作出改善。	74.55	2.83
6. 班主任課有助學生在學業方面作出改善。	70.48	2.80
7. 班主任課能加強學生的公民意識。	69.17	2.75
8. 班主任課的主題配合學生個人成長的需要。	75.04	2.83
9. 學生投入參與班主任課的活動。	75.85	2.86
10. 整體而言，班主任課的教材設計良好，指引清晰。	73.74	2.80
11. 整體而言，班主任課教材建議的教學方法適切。	75.69	2.83
12. 班主任課的次數適當	70.80	2.73
13. 我認為班主任課的次數（“1”太少至“4”太多）	52.20	2.45
14. 整體而言，我對班主任課及分級週會感到滿意。	84.99	2.92

題目	2017 同意及非常 同意百分比 (%)	2017 平均數 (M)	2015 同意及非常 同意百分比 (%)	2015 平均數 (M)	Diff (%)
1. 班主任課能加強班主任與學生的溝通交流。	83.85	2.93	80.9	3.01	+ 2.95
2. 班主任課能加強學生之間的溝通交流。	84.50	2.97	79.8	3.02	+ 4.70
3. 班主任課能幫助學生在價值觀方面作出反思。	72.60	2.78	64.9	2.81	+ 7.70
4. 班主任課有助學生在品德方面作出改善。	74.15	2.80	67.6	2.83	+ 6.55
5. 班主任課有助學生在人際交往方面作出改善。	74.55	2.83	67.6	2.87	+ 6.95
6. 班主任課有助學生在學業方面作出改善。	70.48	2.80	55.9	2.69	+14.58
7. 班主任課能加強學生的公民意識。	69.17	2.75	63.3	---	+ 5.87
8. 班主任課的主題配合學生個人成長的需要。	75.04	2.83	72.3	2.96	+ 2.74
9. 學生投入參與班主任課的活動。	75.85	2.86	76.1	3.06	- 0.25
10. 整體而言，班主任課的教材設計良好，指引清晰。	73.74	2.80	69.7	2.90	+ 4.04
11. 整體而言，班主任課教材建議的教學方法適切。	75.69	2.83	70.2	2.93	+ 5.49
12. 班主任課的次數適當	70.80	2.73	64.9	---	+ 5.90
13. 我認為班主任課的次數（“1”太少至“4”太多）	52.20	2.45	23.4	2.27	Too many
14. 整體而言，我對班主任課及分級週會感到滿意。	84.99	2.92	80.3	3.05	+ 4.69

Section & Team / PERMA elements	Positive Emotion	Engagement	Relationship	Meaning	Accomplishment	Remark
Major Concern One	√	√				Persistence
Major Concern Two	√	√	√	√	√	
Academic Enhancement Section	√				√	
Administrative Section						
Careers Section	√	√	√	√	√	
Curriculum & Assessment Section		√			√	
Discipline Section	√	√	√	√	√	Respect
Extra-Curricular Activities Section		√	√	√		
General Affairs Section						
Guidance Section	√		√			
Moral & Civic Education Section	√	√	√			
Pastoral Care & Religious Education Section						
SAMS Section						
Student Affairs Section		√				Balanced personal dev. / Leadership
Staff Development Team	√	√	√			
Information Technology Team				√		
Library Team	√	√			√	
English Award Team						
Reading Promotion Team		√		√		
Putonghua Promotion Team		√				
Student Health Promotion Team	√	√	√			Healthy life style

Subject / PERMA elements	Positive Emotion	Engagement	Relationship	Meaning	Accomplishment	Remark
BAFS & Commerce			√	√		Good learning attitude
Biology		√	√			persistence
Chemistry		√	√			
Chinese		√		√		
Chinese History		√	√	√		
Computer Literacy & ICT		√				
Design and Technology		√				
Economics	√					
English	√	√	√	√		
Geography	√	√				
History		√		√		
Home Economics		√	√		√	
Integrated Science			√			
LAC		√				
Liberal Studies	√	√				
Mathematics	√					
Music	√	√	√			
Physical Education	√		√			Goal setting
Physics	√					
Putonghua		√				
Religious Studies & RE	√	√	√	√	√	
Visual Arts	√	√	√			

A rustic, natural-themed photograph featuring a small, rectangular, light-brown cardboard tag. The tag is placed on a weathered wooden stump. The tag has a hole on the left side, through which a piece of black twine is threaded. The text "Thank you!" is written on the tag in a black, cursive, handwritten font. The background is filled with vibrant, bright green leaves, likely from a young plant or vine, which are slightly out of focus, creating a soft, natural backdrop. The overall scene is set outdoors on a wooden surface, suggesting a garden or a natural setting.

Thank
you!