

仁濟醫院
德育及公民教育獎勵基金
第二十八屆德育及公民教育獎勵計劃
申請表

甲部：計劃資料

1. 計劃名稱：

(請用正楷填寫)

「幸」匯二中 — 以 PREMA 建立學生正向幸福感

2. 申請組別：☒ 中學組 ☐ 小學組 ☐ 幼稚園組

3. 實施日期：由 9/2025 至 5/2026

4. 有否向其他機構申請類似活動？否

5. 申請人資料

學校名稱：

(中文) 仁濟醫院第二中學

(英文) Yan Chai Hospital No.2 Secondary School

通訊地址：

新界屯門第 31 區楊青路

電話號碼：

2467 3736

傳真號碼：

2456 2302

負責老師：

黎愷欣

職 銜：

德育、公民及國民教育主任

校長簽署：



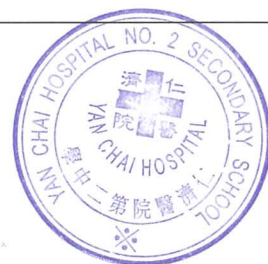
校長姓名：

鍾偉成校長

日 期：

19-9-2025

(校印)



甲部、計劃撮要

計劃名稱：「幸」匯二中 — 以 PERMA 建立學生正向幸福感

學校名稱：仁濟醫院第二中學

(1)理念：

本校一向關注學生的身心靈健康，深信正向教育對學生的成長有著積極深遠的影響。為此，本學年特別舉辦「幸匯二中」活動，以配合學校年度發展目標，推動學生的心理健康及幸福感。活動主題圍繞正向心理學的 PERMA 幸福模型，將透過多元化的活動，幫助師生及家長提升幸福感，並學會如何在日常生活中實踐正向思維，找到生命的意義與價值，從而建立積極健康的生活態度，應對學業與生活中的挑戰。

(2)計劃目的、對象及受惠人數：

本計劃透過正向思維、珍惜生命及明辨是非等多面向活動，啟發學生全人發展，創造成功經驗，並培養他們的優點與強項。活動旨在幫助學生建立正面樂觀的生活態度，積極面對壓力與挑戰，提升面對逆境的韌性與判斷力。計劃覆蓋全校約 720 名學生，由全體老師共同推動，讓學生學習幸福的實踐方法，增強人際關係，並在探索中發掘自我潛能，帶動校園正向氛圍。

(3)計劃內容：

- 1.幸匯二中照片牆：邀學生上傳照片，分享能反映幸福時光的畫面，展示十種正向情緒。
- 2.幸福樹滿校園：在校園內設置幸福樹，散播快樂、滿足、感激等正面情緒，營造幸福氛圍。
- 3.幸福摩天輪攤位：讓學生從體驗中加強自我認識、減壓放鬆，學習以正向方式面對困難。
- 4.強項降落傘：學生製作並放飛降落傘，探索自身優勢，肯定自我價值，增強信心。
- 5.幸福點唱站：學長擔任唱片騎師，播放音樂，為師生送上祝福與鼓舞，提升校園的幸福感。
- 6.我的感恩周記：通過感恩練習，記錄感恩的人與事，體會感恩的意義，培養積極心態。
- 7.DIY 燙印手機帶工作坊：學生通過自由拼貼，創作代表自己情緒或願望圖案的手機帶。
- 8.「換」樂心情互動周會：透過互動環節學習分享感恩的概念，推動學生展開感恩態度。
- 9.《靈魂奇遇記》電影欣賞：學習珍惜當下，理解生活中的微小細節與價值。

(4)推行時間表：

活動	預計完成日期(順時序列出)	對象
1.幸匯二中照片牆	全年	全校
2.幸福樹滿校園	全年	全校
3.幸福摩天輪攤位	2025 年 9 月	全校
4.強項降落傘	2025 年 9 月	全校
5.幸福點唱站	2025 年 10 月	全校
6.我的感恩周記	2025 年 10 月	全校
7. DIY 燙印手機帶工作坊	2025 年 11 月	全校
8.「換」樂心情互動周會	2025 年 12 月	中一至中三級
9.《靈魂奇遇記》電影欣賞	2026 年 3 月	中四至中六級

(5)預期成果及評鑑：

計劃提升學生幸福感，學會正向思維面對挑戰，促進人際關係，讓幸福從校園延展至家庭生活中。透過教師觀察學生參與，檢視活動作品如照片與周記。以問卷收集學生的反饋，並安排早會分享成果。優秀作品將展示於校園，擴展正向影響，鞏固幸福教育成效。

乙部、計劃詳情

計劃名稱：「幸」匯二中 — 建立學生正向幸福感

學校名稱：仁濟醫院第二中學

(1)理念：

根據《2025 年世界幸福報告》，香港人在全球幸福感排名中位列第 88 位，顯示普遍對生活滿意度偏低，連續五年下跌。面對外在環境和社會氣氛的挑戰，學生或許無法輕易改變外在因素，但調整自身想法和態度卻顯得尤為重要。學校在此扮演關鍵角色，透過正向教育，幫助學生培養積極的人生態度和心理韌性，為成長提供正面支援。

本計劃以「幸」匯二中為主題，結合美國心理學家馬丁·沙尼文的正向教育理論 (Seligman, 2011)：幸福元素-PERMA，著重於提升學生的正面情緒、品格發展和生命意義探索。計劃設計切合學生成長需要，透過一系列多元化活動，幫助學生發掘自身長處，探索生命價值，進一步建立正向幸福感，如同播下幸福的種子，經由體驗和反思，讓學生學會在面對壓力與挑戰時轉化危機為成長契機，掌握處理情緒和逆境的技巧，培養珍惜自我、樂觀進取及明辨是非的能力。

PERMA 幸福模型認為持續幸福感的來源包括以下五個元素：

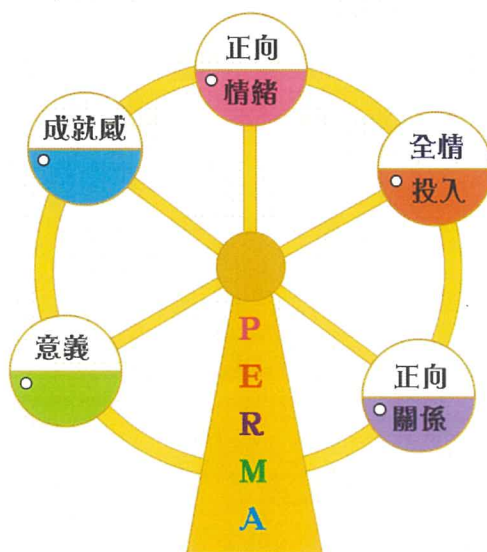
正向情緒：培養快樂、滿足、感激等正面情緒。

全情投入：投入有意義的活動，如工作、興趣、愛好。

正向關係：維護與家人、朋友、同事的良好關係。

意義：尋找生活中意義和目標，感受自我價值。

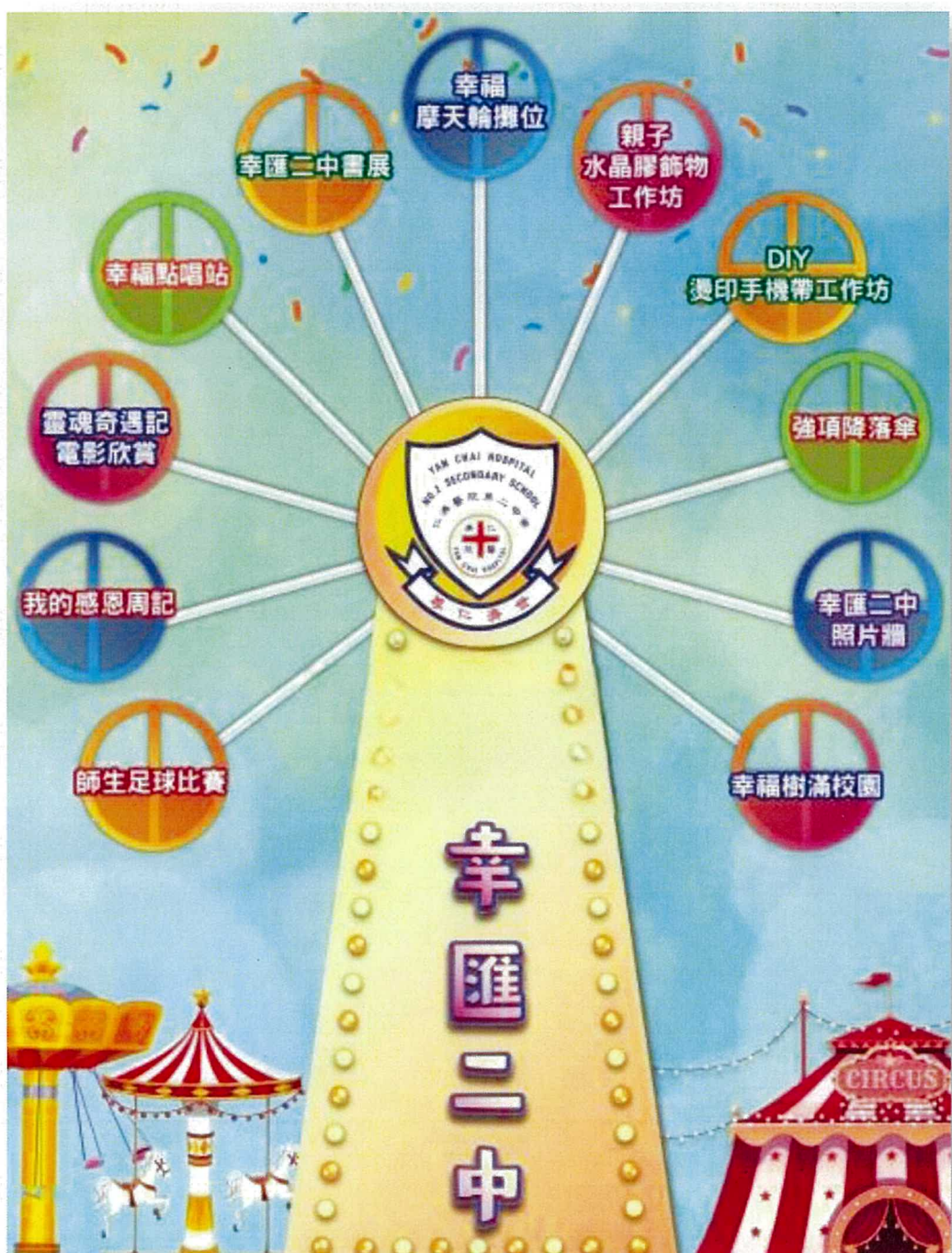
成就感：實現個人目標，獲得成就感。



計劃不僅強調積極樂觀，更希望學生能透過參與活動，在成長中建立穩固的心理素質，形成正面的生活態度。這將幫助學生在未來面對挑戰時，仍能堅守信念，迎難而上，以正向思維擁抱人生每一階段的學習和成長。

(2)計劃目的、對象及受惠人數：

計劃透過 PERMA 幸福模型，幫助學生提升幸福感、正向思維、珍惜生命及明辨是非等多面向活動，啟發學生全人發展，創造成功經驗，並培養他們的優點與強項。活動旨在幫助學生建立正面樂觀的生活態度，積極面對壓力與挑戰，提升面對逆境的韌性與判斷力。計劃覆蓋全校約 720 名學生，由全體老師共同推動，讓學生學習幸福的實踐方法，增強人際關係，並在探索中發掘自我潛能，帶動校園正向氛圍。



(3)具體計劃內容：

1. 幸匯二中照片牆

如何配合PREMA主題	照片牆旨在透過視覺化的方式記錄和展示校園生活中的正向時刻，進一步營造幸福校園氛圍，旨在透過視覺化的方式記錄和展示校園生活中的正向時刻，進一步營造幸福校園氛圍。
詳細內容	計劃老師設置「我的幸福時刻」攝影徵集活動，鼓勵學生用相機或手機捕捉身邊的幸福瞬間，分享能反映幸福時光的畫面，例如朋友的支持、學業上的突破或生活中的小確幸等十種正向情緒(喜悅、幽默、興趣、自豪、激勵、感激、寧靜、希望、敬佩、愛)，並選取附合主題的作品展示在照片牆上。在照片牆旁設置留言區，鼓勵師生寫下對照片的感受、對他人的感謝或對校園生活的祝福。 照片牆將定期更新，展示校園活動中學生的笑容、參與的精彩瞬間、家庭與師生互動等照片，記錄正面情緒的點滴，讓學生每次看到時都能感受到幸福的力量。
預期效果	活動預期能成為校園內傳遞幸福與正能量的重要媒介，讓學生在日常生活中感受到學校對他們的重視與支持，提升幸福感與正向思維。通過照片牆的展示，學生將學會欣賞生活中的小確幸，感受到人際關係中的溫暖，進一步增強歸屬感與正向情緒。 此外，學生參與照片牆的攝影和故事分享活動，將促進他們的專注力與創造力，並通過反思與展示，發現生命的意義與價值。同時，成就記錄區的展示能激發學生努力追求卓越，從而增強自信與面對挑戰的韌性，為建立積極的人生態度奠定基礎。照片牆還將促進師生及學生之間的情感交流，營造和諧的校園氛圍，讓幸福的能量在整個校園中流動與傳遞。

2. 幸福樹滿校園

如何 配合 PREMA 主題	在校園內設置的幸福樹，讓師生分享「幸福是 shi 樹.....」的感悟傳遞快樂、感激和滿足等正面情緒，營造幸福氛圍。活動設計強調學生的參與與互動，通過幸福樹的象徵意義，幫助學生培養正向思維，學會珍惜當下，感恩生活，並將正向思維散播至每個角落。
詳細內容	在校園的主要區域(如操場、禮堂、圖書館入口等)設置象徵幸福的樹形裝置，稱為「幸福樹」。樹葉由學生親手製作或貼上，用來記錄他們感受到的幸福時刻、學習成就或對他人的感恩之情。幸福樹的成長象徵著學生幸福感的不斷累積，為校園增添溫馨和正向的氣息，成為傳遞幸福的重要象徵。 計劃老師會定期舉行的「幸福葉書寫」活動，鼓勵學生在葉片模型上寫下快樂時刻、對他人的感謝或對未來的期望，並將這些葉片貼在幸福樹上。還會在特定時期舉辦主題季活動，例如感恩節、聖誕節或學年結束時，增設彩燈裝飾或展示學生的幸福願望卡。這些主題活動不僅營造了濃厚的節日氛圍，也進一步強化了幸福樹作為幸福象徵的意義，讓學生在每個季節都能感受到校園生活的溫暖與美好。
預期效果	「幸福樹滿校園」預期能成為校園內的幸福象徵，傳遞正向情緒並提升整體幸福感。幸福樹的設置將為學生提供一個表達情感與分享正向價值的平台，幫助他們學會欣賞生活中的小確幸，增強感恩之心，並促進良好的人際互動。 此外，透過幸福葉的書寫與張貼，學生能以具體的方式記錄和反思自己的快樂與成就，進一步探索人生的意義，並感受到校園社群的支持與歸屬感。幸福樹分享會與主題活動將營造積極和諧的校園氛圍，增強師生之間的情感聯繫，提升心理韌性，並為他們培養健康積極的價值觀奠定基礎。

3. 幸福摩天輪攤位

如何配合PREMA主題	透過多元化的互動攤位，幫助學生以遊戲與體驗的方式探索幸福的內涵。活動旨在加強學生的自我認識，提升他們的正向思維與心理韌性，引導他們學會以積極的態度面對生活中的挑戰與逆境。
詳細內容	「幸福摩天輪攤位」設有多個互動體驗區域，每個攤位圍繞不同主題設計，均由指導員講解活動意義，幫助學生將正向思維內化為行為習慣： - 沿途有我：透過角色扮演或合作任務，學生學習如何與他人合作並建立良好的關係，體會團隊合作與支持的重要性。  - 幸福過三關：設計三個挑戰關卡，幫助學生在遊戲中探索如何面對壓力與困難，學習以正向心態解決問題。  - 成就達人：讓學生分享自己的小成就或完成現場挑戰，感受努力後的滿足感，進一步增強自信心與成就感。 

	✧ 真我拼圖：學生需要組合代表自己特質的拼圖，通過活動認識自己的強項與個性，提升自我認知與自我接納能力。  ✧ 快樂荷爾蒙：設計體能或創意活動(如簡單運動或藝術創作)，幫助學生釋放壓力，體驗正面情緒帶來的愉悅感。 ✧ 休息 330：提供放鬆與冥想的空間，指導學生練習深呼吸、冥想或簡單身心療癒技巧，幫助他們在忙碌生活中找到平靜與平衡。
預期效果	「幸福摩天輪攤位」預期能讓學生在輕鬆有趣的遊戲與體驗中，深刻理解正向幸福的核心理念，並逐步將正向思維融入日常生活。透過各個攤位的設計，學生將學會如何在壓力下保持冷靜，並以積極的心態應對挑戰，從而提升心理韌性與應變能力。 此外，活動能幫助學生增強自我認識，發掘自己的優勢與特質，進一步建立自信心與自尊。同時，攤位所強調的合作與溝通，將促進學生之間的良好互動與情感聯繫，增強校園內的和諧氛圍。最終，幸福摩天輪攤位將幫助學生學習如何在日常生活中營造幸福感，並通過持續的正向行為，為人生奠定健康快樂的基礎。

4. 強項降落傘

如何配合PREMA主題	聚焦於幸福模型中的生命意義、成就感與正面情緒，幫助學生探索並認識自己的獨特價值與強項，學會欣賞自己並建立自信。活動以製作與放飛降落傘為象徵，寓意將自己的潛能與價值展現在世界上，同時引導學生以積極的心態面對挑戰，並在過程中感受到自我肯定與幸福感。
詳細內容	學生首先參加短講或活動，通過指導員的引導或問卷工具，發掘自己的強項(如創造力、領導力、耐心、幽默感等)，學生以自己的強項為主題設計降落傘，並將象徵強項的圖案、標語或符號繪製在降落傘上，將其視為自我價值的延伸。  學生將分組合作完成降落傘的製作過程，例如裁剪傘面、組裝支架與測試穩定性，過程中培養團隊合作能力，並在互相幫助中感受到支持與鼓舞。 
預期效果	「強項降落傘」可成為幫助學生發掘潛能、建立自信與提升幸福感的重要活動，讓他們在探索與展現自己價值的過程中，學會肯定自我，並為未來的挑戰注入更多正能量。 團隊合作製作環節將促進學生間的協作與支持，讓他們在互助中感受到良好的人際關係與歸屬感。而放飛儀式與互相肯定的分享環節，將進一步強化學生的自我認可與彼此欣賞。

5. 幸福點唱站

如何配合 PERMA 主題	結合 PERMA 幸福模型中的正面情緒與良好關係元素，透過音樂的力量傳遞祝福與鼓舞，營造溫馨愉快的校園氛圍。活動設計強調音樂的情感連結作用，讓學生與師生在旋律中感受到幸福與關懷，進一步促進彼此之間的情感交流與校園歸屬感。
詳細內容	學長擔任「幸福唱片騎師」，於午膳時段，在校園電視台播放精選音樂，涵蓋勵志歌曲、溫暖旋律與受歡迎的流行曲目，傳遞積極與正向的情感。學生成員還可以透過幸福點唱站點播歌曲，為朋友、師長或自己送上祝福或鼓勵。 計劃負責老師亦會設置留言平台，學生可在點播歌曲時寫下對他人的祝福話語或感謝之情，這些留言將在歌曲播放前由唱片騎師朗讀，增添活動的互動性與情感深度，營造更強的幸福氛圍。
預期效果	「幸福點唱站」預期能通過音樂激發校園內的正面情緒，讓學生與師生在旋律中感受到幸福與鼓舞，從而提升整體幸福感。音樂與點播祝福相結合的形式，能幫助學生學會用正向方式表達對他人的感謝與關懷，促進良好人際關係的建立，並增強校園內的情感連結與和諧氛圍。 透過點播與留言環節，學生能將幸福感轉化為具體行動，學習如何主動傳遞正向能量，從中建立自我價值感與歸屬感，為學生面對學習與生活挑戰提供情感支持，並為校園注入更多正向與快樂的能量。

6. 我的感恩周記

如何配合 PREMA 主題	活動聚焦於幸福模型中的正面情緒、生命意義與良好關係，旨在透過感恩練習引導學生關注生活中值得感激的人與事。活動幫助學生養成記錄感恩的習慣，培養正向的心態與積極的生活態度，讓感恩成為日常生活的一部分，進一步提升幸福感與心理韌性。
詳細內容	班主任在德育課(相關教材見附件一)先引導學生理解感恩的意義，並分享範例或故事，鼓勵學生每週指定時間，學生需撰寫「感恩周記」，記錄生活中的三件值得感恩的事情，內容可以是日常的點滴幸福、他人的幫助或自己的成長進步。透過書寫，學生學會用反思的方式關注生活中的美好，強化正面情緒的體驗。
預期效果	活動預期通過感恩練習，幫助學生養成關注正面情緒的習慣，減少對負面情緒與壓力的過度關注，從而提升心理韌性與面對挑戰的能力。透過定期的感恩記錄與反思，學生將學會發現生活中的美好，並由此建立積極的生活態度與幸福感知力。 此外，感恩分享環節與行動計劃將促進學生之間的情感交流，增強校園內的良好人際關係，並讓學生在表達感激的過程中感受到歸屬感與正向支持，幫助他們在日常生活中培養珍惜與感恩的價值觀，為他們的成長與未來人生奠定堅實的正向基礎。

7. DIY 燙印手機帶工作坊

如何 配合 PREMA 主題	工作坊結合幸福模型中的正面情緒、專注投入與自我成就感，透過創意製作，讓學生表達內心情感與願望，並從中感受到自我價值與獨特性。活動鼓勵學生在藝術創作中專注投入，體驗創作帶來的快樂，進一步提升幸福感與正向心態。
詳細內容	工作坊由本校社工及活動負責老師帶策劃，為參加學生提供豐富多樣的燙印圖案素材，如象徵正面情緒的圖案(微笑、陽光、彩虹等)、激勵語錄、動植物圖案等。 製作開始前，社工會引導學生討論他們選擇的圖案與設計理念，分享自己的情感或願望，學生可以根據自己的情緒、個性或願望自由拼貼，設計獨一無二的手機帶。期間，社工及導師會教導學生基本的燙印操作技術，讓他們親手完成整個製作過程，從選材、組合到燙印等技能，體驗從無到有的成就感。 
預期效果	工作坊預期能透過創意與實踐，讓學生在自由表達中感受到正面情緒與心理滿足，提升幸福感，自由拼貼與情感分享能幫助學生認識自己，表達內心情感。整個製作過程，學生將專注於創作，體驗專注投入所帶來的快樂與放鬆，並通過完成作品增強自我成就感與自信心。

8. 「換」樂心情互動周會

如何配合PREMA主題	聚焦於幸福模型中的正面情緒、良好關係與生命意義，旨在透過互動環節學習分享感恩的概念，強調擁有非必然，推動學生展開感恩態度，幫助他們學習以積極的方式調節心態與面對挑戰。 互動周會以「交換快樂」為核心理念，讓學生在分享與接納的過程中感受到幸福與正向情感，營造和諧的校園氛圍。
詳細內容	互動周會由社區精神健康促進會社工主持，指導教師或學生代表主持心情分享環節，鼓勵學生自願分享交換卡片中的故事，並引導全體學生一起討論如何以積極的心態應對類似情況，從互動中學習情緒管理與支持技能。 設置「心情交換」環節，學生將自己最近的心情(快樂、感激、困難或期待)寫在卡片上，並與同學進行交換。交換後，學生需為卡片上的內容提供一句鼓勵、建議或祝福，學習如何同理他人，並以正向方式面對情緒問題。
預期效果	互動周會預期能讓學生學會表達與接納自己的情緒，並在同理與支持他人的過程中建立良好的人際關係，分享與討論環節將幫助學生學習如何從不同視角看待問題，提升情緒調節與心理韌性能力，而快樂挑戰任務則將把正向行為從活動延展到日常生活中，幫助學生逐步養成快樂與感恩的習慣。

9. 《靈魂奇遇記》電影欣賞

如何 配合PREMA 主題	電影欣賞活動聚焦於幸福模型中的生命意義與正面情緒，通過電影故事引導學生思考生命的價值與意義。影片以主角的靈魂旅程為核心，啟發學生珍惜當下、關注生活中的微小細節，並認識到每個人都有其獨特的價值與使命，從而提升幸福感與對生命的熱愛。
詳細內容	影片講述了一名音樂教師在意外經歷靈魂旅程後，重新審視人生價值的故事，展現了如何從平凡的日常中發現生命的美好。 The image is a movie poster for the Disney Pixar film 'Soul' (靈魂奇遇記). It features the main character, a man in a green sweater and grey pants, walking on a large, colorful piano keyboard that is floating in the air. A small orange cat is also walking on the keyboard. The background shows a city skyline at sunset. The title '靈魂奇遇記' is written in large, stylized blue characters, with 'Soul' written in English below it. The Disney Pixar logo is at the top. There are also some smaller text elements in Chinese, including '迪士尼與彼思 玩轉腦朋友 玩轉極樂園 班底' and 'O 破票房橫掃全球 榮獲金球獎最佳動畫提名'. 觀影後，由計劃負責老師主持討論，圍繞以下問題展開： ✧ 主角如何重新理解生命的意義？ ✧ 我們的生活中有哪些被忽視的美好或值得感恩的細節？ ✧ 如何在日常生活中發現自己的價值與熱情？ ✧ 討論旨在引導學生反思影片內容與自己的生活，幫助他們將電影中的啟發內化為實際行動。
預期效果	《靈魂奇遇記》電影欣賞預期能通過影片情節與討論，幫助學生深刻理解生命的意義與價值，學會欣賞生活中的微小細節，進而學會珍惜當下的每一刻。影片中傳遞的正向情感與啟發，將引導學生重新審視自己的目標與熱情，增強對日常生活的滿足感與幸福感，幫助他們以更積極的態度面對未來的挑戰，並在平凡的生活找到屬於自己的幸福與意義。

(4)詳細推行方案及時間表：

活動	預計完成日期(順時序列出)	對象
1.幸匯二中照片牆	全年	全校
2.幸福樹滿校園	全年	全校
3.幸福摩天輪攤位	2025 年 9 月	全校
4.強項降落傘	2025 年 9 月	全校
5.幸福點唱站	2025 年 10 月	全校
6.我的感恩周記	2025 年 10 月	全校
7. DIY 燙印手機帶工作坊	2025 年 11 月	全校
8.「換」樂心情互動周會	2025 年 12 月	中一至中三級
9.《靈魂奇遇記》電影欣賞	2026 年 3 月	中四至中六級

(5)預期成果：

- ✓ **幸福感提升**：學生了解 **PERMA 幸福模型**，學會在日常生活中實踐幸福元素。
- ✓ **正向校園氛圍**：校園內形成充滿正向情緒與關愛的氛圍。
- ✓ **人際關係改善**：增進同儕之間的親密感與互動質量。
- ✓ **全人發展**：學生能發掘個人強項，實現自我價值，成為正向人生的實踐者。

(6)評鑑方法：

- ✓ **學生反饋**：問卷調查活動滿意度與收穫。
- ✓ **成果展示**：學生的照片、作品及感恩周記在校內展示或分享。
- ✓ **教師觀察**：記錄學生參與活動的投入程度。
- ✓ **家長回饋**：收集家長對活動的建議與反應。

(7)財政預算：

活動	內容	預算金額
1.幸匯二中照片牆	設計材料	500
2.幸福樹滿校園	設計材料	500
3.幸福摩天輪攤位	攤位物資	5000
4.強項降落傘	物資	1000
5.幸福點唱站	/	/
6.我的感恩周記	/	/
7. DIY 燙印手機帶工作坊	材料	2000
8.「換」樂心情互動周會	活動費	1500
9.《靈魂奇遇記》電影欣賞	/	/
總額		11000

(8)計劃延續：

本計劃旨在通過活動傳遞正向思維及珍惜生命的訊息，為學生的全人成長奠定基石。未來將設計更多相關學習活動，讓「幸匯二中」的精神在校園內延續，並培養學生成為推廣幸福教育的文化大使，實現「以幸福影響幸福」的理念。

附件一：我的感恩周記教材

i. 教案

「我的感恩周記」教案

教學重點：

- 知： ●思考「感恩」、「快樂」和「幸福」的關係
●認知可以得到「持久幸福」的關鍵

對象： 中學生

教學時間： 40 分鐘

情： 希望獲得幸福快樂

意： 願意選擇追求幸福的人生

性格強項： 洞察力、喜愛學習、

行： 選擇幸福，實踐追求幸福的行動

社交智慧

共通能力：明辨性思考能力、自我管理能力

教材準備：動畫影片、不同顏色的筆、《學生成長手冊》

教師備忘錄：動畫所說的「真正持久的幸福快樂是活出至善的人生，心裏快樂，幸福便離你不遠。」這一句中，至善一詞是指以善良的心去幫助別人。

時間	教學重點	教學活動	教材
5 分鐘		引起動機 - 教師請學生於兩分鐘內，在《學生成長手冊》，列出常令你感到快樂的事情。 - 完成後，請學生用不同顏色的筆圈出哪些快樂是短暫的，哪些快樂是持久的，並邀請學生分享他們的感受和經歷。 (自由作答) 小結： 隨著歲月的流逝，以上令我們感到快樂的事，是否仍能令你感到幸福快樂？幸福和快樂有甚麼不同？幸福是可以選擇的嗎？我們一同看看以下的影片。	《學生成長手冊》 - 不同顏色的筆
30 分鐘	思考「快樂」和「幸福」的關係	- 播放《選擇幸福》動畫(3分鐘) - 學生小組討論及匯報： - 片段中指出的幸福和快樂有甚麼異同？ (幸福和快樂同是會令人感到有愉悅的感覺，但快樂的感覺較強烈，同時也較短暫，會消失得很快。而幸福是比較長遠，能持久地存在心中，令人常感到滿足和喜悅。) 教師注意事項：教師可按課堂情況，完成此題討論	《選擇幸福》動畫片段 《學生成長手冊》

時間	教學重點	教學活動	教材
		後，可著學生從「快樂的事」工作紙中嘗試分辨出哪些是快樂的事，哪些是幸福的事。	
	認知可以得到「持久幸福」的關鍵	2. 心理學家<u>阿德勒</u>認為獲得「持久幸福」的關鍵是甚麼？ ➢ （「貢獻他人」的精神就是幸福的最大關鍵； ➢ 五個提升幸福感方法，包括：保持好奇心、保持學習、全心投入、與人連結和樂於付出。）	
	思考及願意選擇幸福快樂 選擇幸福，實踐追求幸福的行動 希望獲得幸福快樂	3. 人生最大的快樂就是「貢獻他人」，於日常生活中，你有這些經驗嗎？試分享這些經歷和你的感受。 （自由作答） 教師注意事項：除了學生分享外，也鼓勵教師分享自己的經驗，促進師生交流。 4. 就獲得「持久幸福」的五個方法中，你希望運用哪些方法幫助自己驅動幸福感，從而得到「持久幸福」？（試加以分享。） （自由作答。參考答案：我會善用方法二「保持學習」幫助自己驅動幸福感。於自己喜愛和擅長的領域上加以練習，增加自己的自信，並期望回饋社會。） 5. 你認為幸福是可以選擇的嗎？追求幸福對人有甚麼重要性？ （自由作答。參考答案：我認為幸福是可以選擇的。幸福是一種感悟，當同一件事帶著不同的心態去看待，會產生不同的感受。唯一目的是追求幸福快樂，而追求持久幸福能令人尋回人生的意義，用心體會生活，並發揮自我，建立他人。）	
		重要對白分享 ● 「快樂不是擁有的有多少，而是內心能感受的有多少，而幸福是內心的一種感悟，它能持久地存在心中，令人常感到滿足和喜悅。」	●

時間	教學重點	教學活動	教材
		• 「「貢獻他人」的精神就是幸福的最大關鍵。」 • 「真正持久的幸福快樂是活出至善的人生，心裏快樂，幸福便離你不遠。」 • 「連結自己，貢獻他人；熾熱內心，幸福倍增。」 其他注意事項： 參考答案只作建議。教師可多鼓勵學生去思考討論，以建構自主價值觀，讓學生更有決心付諸行動。	
5 分鐘		總結及延伸活動： 真正持久的幸福快樂並非是擁有富裕的物質，而是活出至善的人生。心裏快樂，幸福便離你不遠。希望大家都可以善用五個讓人驅動幸福感的方法，累積生活上的小確幸，選擇成為幸福的人。 邀請學生完成延伸活動：一星期感恩挑戰。	

參考資料

1. 中野明 (2018) 。《阿德勒的幸福心理學》。晨星出版有限公司。
2. 劉遠章，陶兆輝 (2016) 《正向教練學，正向心理學的人生技法》。香港：明窗出版社。
3. 哈佛公開課研究會 (2014) 。《受益一生的哈佛心理課》。中國鐵道出版社。

ii. 教學投影片



選擇幸福

快樂的事

- 請於兩分鐘內，在「快樂的事」工作紙中，列出常令你感到快樂的事情。
- 完成後，用不同顏色的筆圈出哪些快樂是短暫的，哪些快樂是持久的，並分享你們的感受和經歷。



選擇幸福



小結

隨著歲月的流逝，以上令我們感到快樂的事，是否仍能令你感到幸福快樂？幸福和快樂有甚麼不同？幸福是可以選擇的嗎？

我們一同看看以下的影片。

選擇幸福



問題

請小組討論及匯報

1. 片段中指出的幸福和快樂有甚麼異同？
2. 心理學家阿德勒認為獲得「持久幸福」的關鍵是甚麼？
3. 人生最大的快樂就是「貢獻他人」，於日常生活中，你有這些經驗嗎？試分享這些經歷和你的感受。
4. 就獲得「持久幸福」的五個方法中，你希望運用哪些方法幫助自己驅動幸福感，從而得到「持久幸福」？（試加以分享。）
5. 你認為幸福是可以選擇的嗎？追求幸福對人有甚麼重要性？



選擇幸福



選擇幸福

我們一同觀看以下的動畫



選擇幸福



請小組討論及匯報

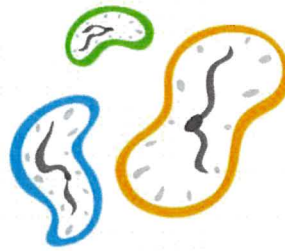
1. 片段中指出的幸福和快樂有甚麼異同？
2. 心理學家阿德勒認為獲得「持久幸福」的關鍵是甚麼？
3. 人生最大的快樂就是「貢獻他人」，於日常生活中，你有這些經驗嗎？試分享這些經歷和你的感受。
4. 就獲得「持久幸福」的五個方法中，你希望運用哪些方法幫助自己驅動幸福感，從而得到「持久幸福」？（試加以分享。）
5. 你認為幸福是可以選擇的嗎？追求幸福對人有甚麼重要性？

選擇幸福



1. 片段中指出的幸福和快樂有甚麼異同？

(幸福和快樂同是會令人感到有愉悅的感覺，但快樂的感覺較強烈，同時也較短暫，會消失得很快。而幸福是比較長遠，能持久地存在心中，令人常感到滿足和喜悅。)



選擇幸福



2. 心理學家阿德勒認為獲得「持久幸福」的關鍵是甚麼？

- 「貢獻他人」的精神就是幸福的最大關鍵；
- 五個提升幸福感方法，包括：保持好奇心、保持學習、全心投入、與人連結和樂於付出。



選擇幸福



3. 人生最大的快樂就是「貢獻他人」，於日常生活中，你有這些經驗嗎？試分享這些經歷和你的感受。

(自由作答)

4. 就獲得「持久幸福」的五個方法中，你希望運用哪些方法幫助自己驅動幸福感，從而得到「持久幸福」？(試加以分享。)

(自由作答)

5. 你認為幸福是可以選擇的嗎？追求幸福對人有甚麼重要性？

(自由作答)

選擇幸福



重要對白分享

- 「快樂不是擁有的有多少，而是內心能感受的有多少，而幸福是內心的一種感悟，它能持久地存在心中，令人常感到滿足和喜悅。」
- 「『貢獻他人』的精神就是幸福的最大關鍵。」
- 「真正持久的幸福快樂是活出至善的人生，心裏快樂，幸福便離你不遠。」
- 「連結自己，貢獻他人；熾熱內心，幸福倍增。」

**連結自己，貢獻他人
熾熱內心，幸福倍增**

選擇幸福



總結

真正持久的幸福快樂並非是擁有富裕的物質，而是活出至善的人生。心裏快樂，幸福便離你不遠。希望大家都可以善用五個讓人驅動幸福感的方法，累積生活上的小確幸，選擇成為幸福的人。

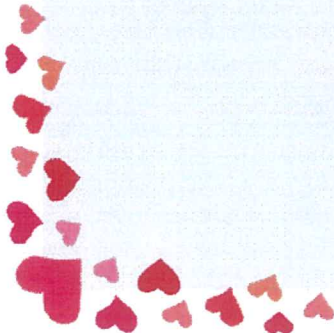
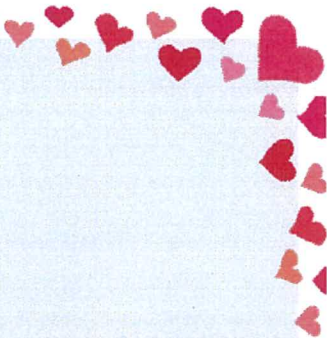
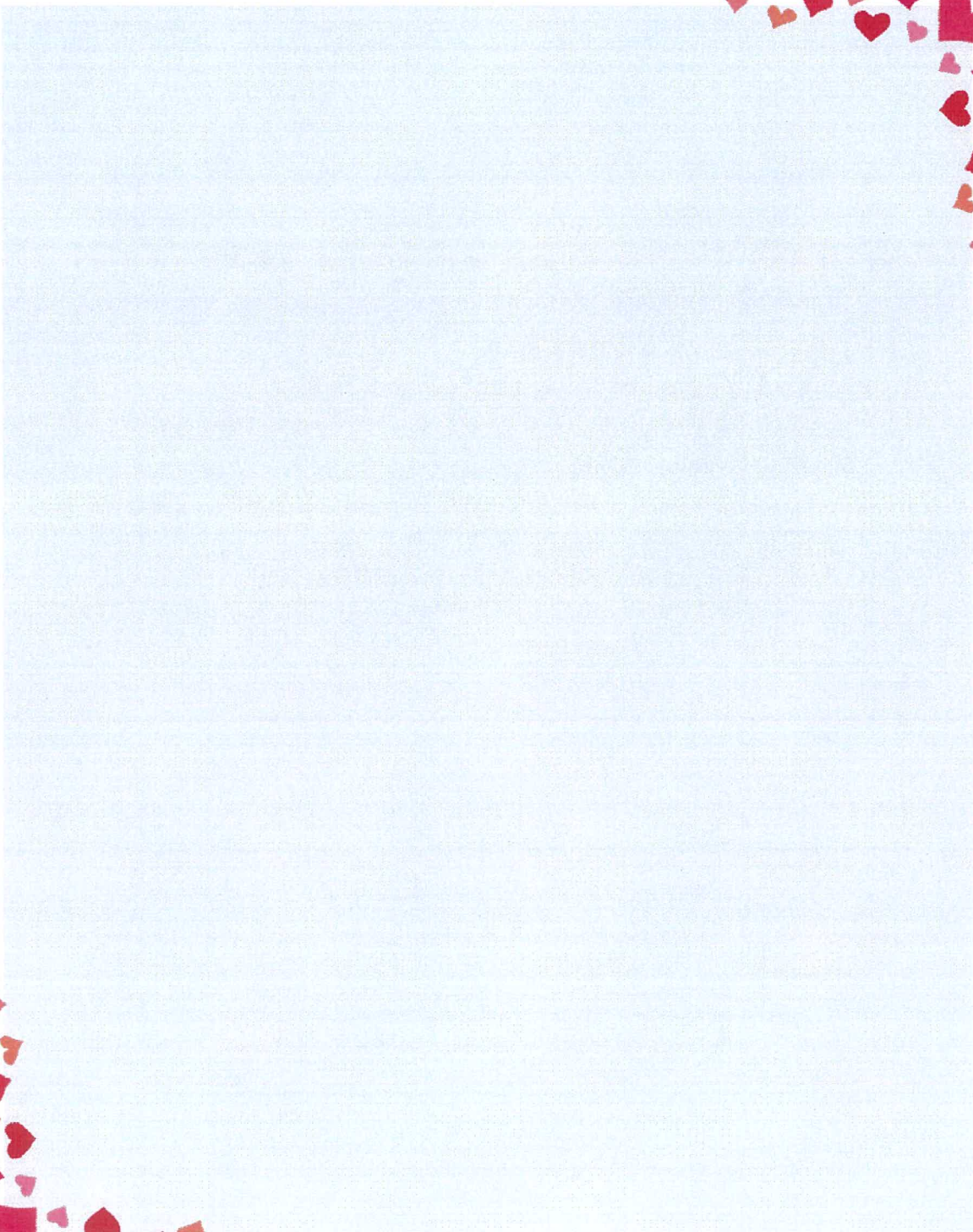
主題：我的感恩周記

日期：_____

1. 熱身活動

分享快樂的事

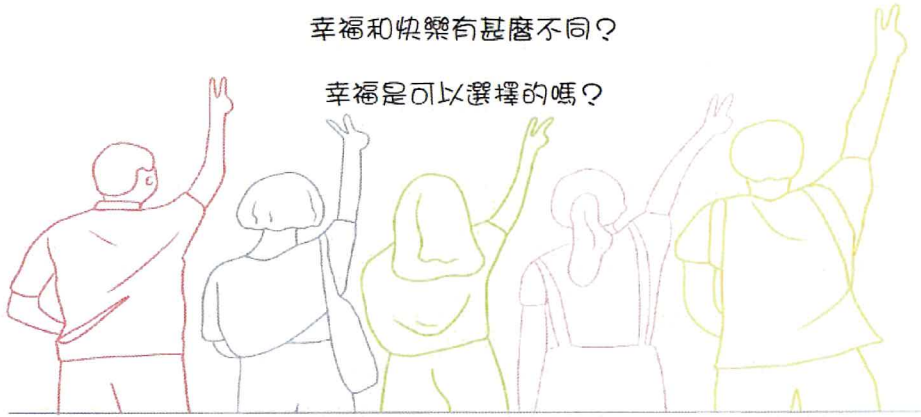
請於以下空白地方列出常令你感到快樂的事情。



隨著歲月的流逝，以上令我們感到快樂的事，是否仍能令你感到幸福快樂？

幸福和快樂有甚麼不同？

幸福是可以選擇的嗎？



帶住問題
去睇片

思考「快樂」和「幸福」的關係

2. 小組討論

- 2.1 片段中指出的幸福和快樂有甚麼異同？
- 2.2 心理學家阿德勒認為獲得「持久幸福」的關鍵是甚麼？
- 2.3 人生最大的快樂就是「貢獻他人」，於日常生活中，你有這些經驗嗎？
試分享這些經歷和你的感受。
- 2.4 就獲得「持久幸福」的五個方法中，你希望運用哪些方法幫助自己驅動幸福感，
從而得到「持久幸福」？(試加以分享)
- 2.5 你認為幸福是可以選擇的嗎？追求幸福對人有甚麼重要性？

3. 對白分享



「快樂不是擁有的有多少，而是內心能感受的有多少，而幸福是內心的一種感悟，它能持久地存在心中，令人常感到滿足和喜悅。」



「貢獻他人的精神就是幸福的最大關鍵。」



「真正持久的幸福快樂是活出至善的人生，心裏快樂，幸福便離你不遠。」

4. 延伸活動

一星期感恩挑戰

擁抱你的家人或朋友15秒 1	幫助有需要的人一次 2	吃飯前說一聲「謝謝」 3	分享一件感恩的事 4	寫一封感謝信給朋友或家人(不限字數) 5	分享一張對您來說很感恩的照片 6
向幫助過你的人說一聲「謝謝」 7	照顧身邊的人一天 8	分享一件讓你笑的事情 9	分享一樣你看過最美麗的事 10	分享一個難忘的經歷 11	給家人一份小禮物 12
試分享當你合上眼睛時想像到的畫面 13	分享一句鼓勵的說話 14	稱讚身邊的人 15	想了件美好的事情 16	分享一件令你著迷的事/物件 17	對您來說，最能夠代表感恩的顏色是...? 18
分享一齣可以代表感恩的電影 19	分享三樣您最喜愛的「住家菜」 20	說出一樣您最近新嘗試 21	分享一句能夠代表感恩的歌詞 22	分享一個感恩的瞬間 23	向您的家人分享一個你最愛的物件 24
分享一張您微笑的照片 25	問候一個很久沒見的好朋友 26	分享三樣您最喜愛的零食 27	您最感恩擁有甚麼才能? 28	哪一位是您最感激的人? 29	標注3個朋友進行此挑戰，並向他們表示感謝 30

挑戰指引

- ① 從以上 30 個選項當中，揀選 7 個任務，於一星期內進行。
- ② 每天完成任務後，花幾分鐘記錄感受，鼓勵同學用周記與班主任分享。
- ③ 如能加強挑戰，建議持續 30 天，鼓勵自己和其他人堅持下去，形成感恩的習慣。
- ④ 在挑戰結束後，回顧整個過程，思考感恩如何影響你的生活和心態。

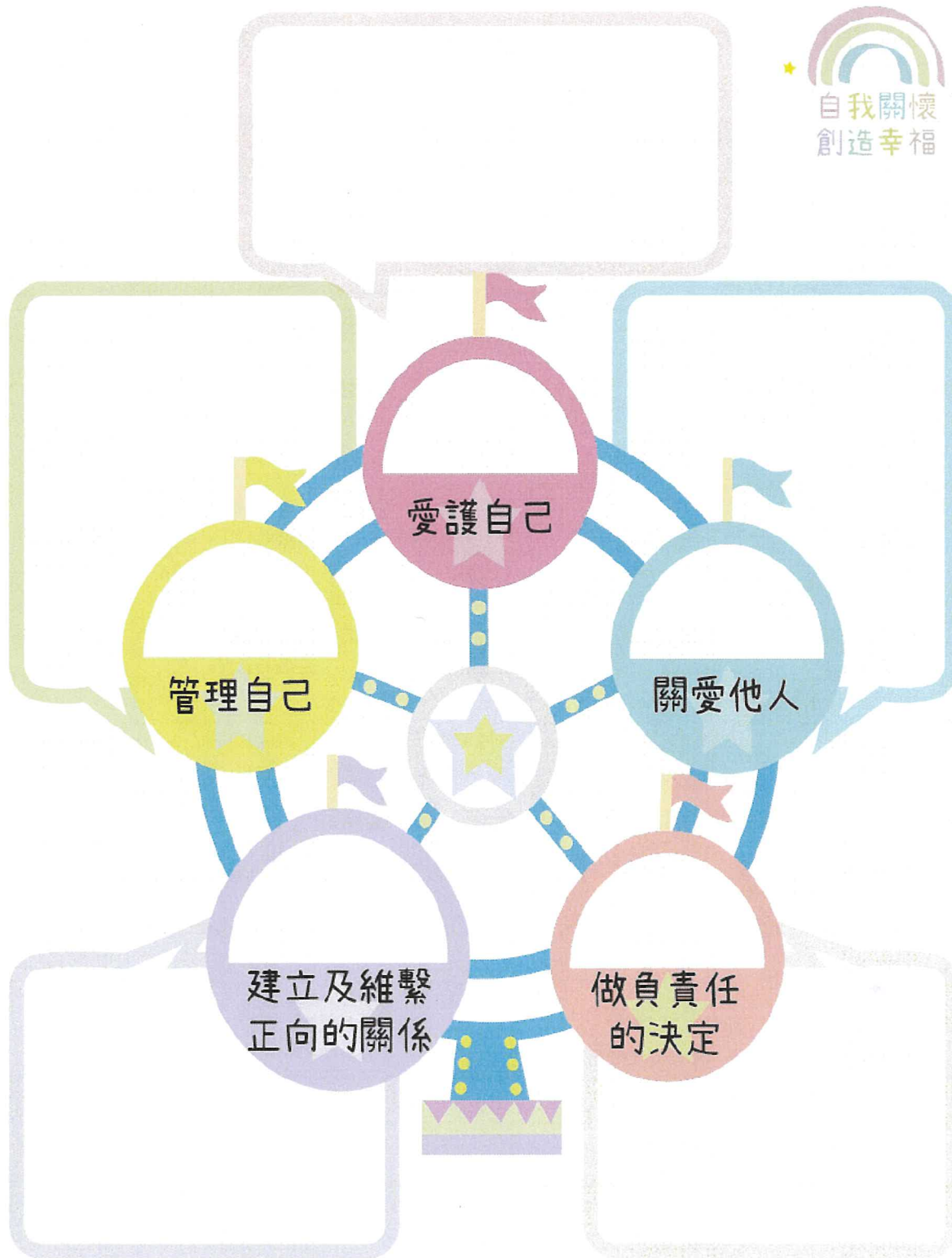
我想揀選的 7 個感恩挑戰是(只需寫出數字):

--	--	--	--	--	--	--

老師給你的話：



真正持久的幸福快樂並非是擁有富裕的物質，而是活出至善的人生。心裏快樂，幸福便離你不遠。希望大家都可以善用五個讓人驅動幸福感的方法，累積生活上的小確幸，選擇成為幸福的人。



.....的幸福摩天輪
我可以創造幸福！