

家校齊心 共育幼苗



2023-2024學校關注事項

1. 促進幸福感元素(PERMA+H)，營造正向校園文化。
2. 提升學生的學習動機，強化自主學習的能力。





幸福校園

Wellbeing School

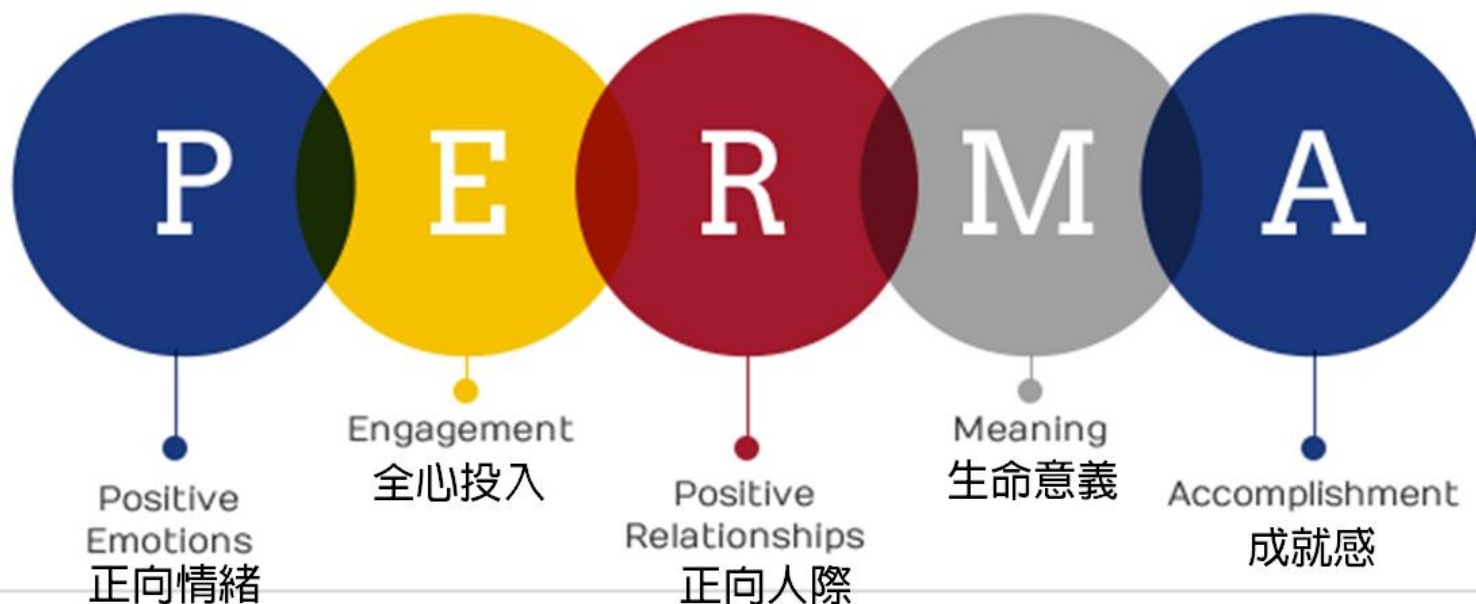
Learn to Love 學習愛

Love to Learn 愛學習



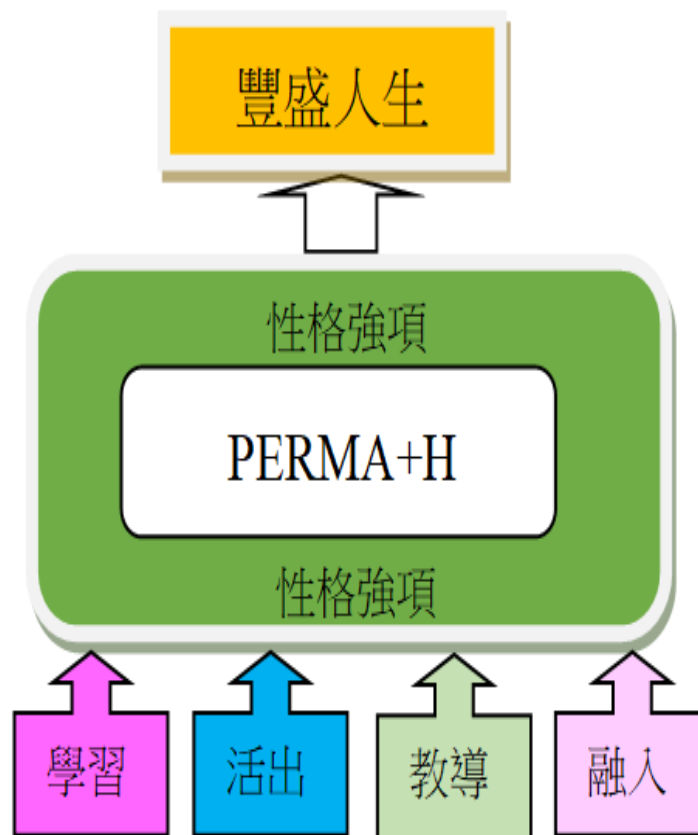
促進幸福感元素(PERMA+H)，營造正向校園文化。

Introducing a New Theory of Well-Being



正向心理學之父Martin Seligman

促進幸福感元素(PERMA+H)，營造正向校園文化。

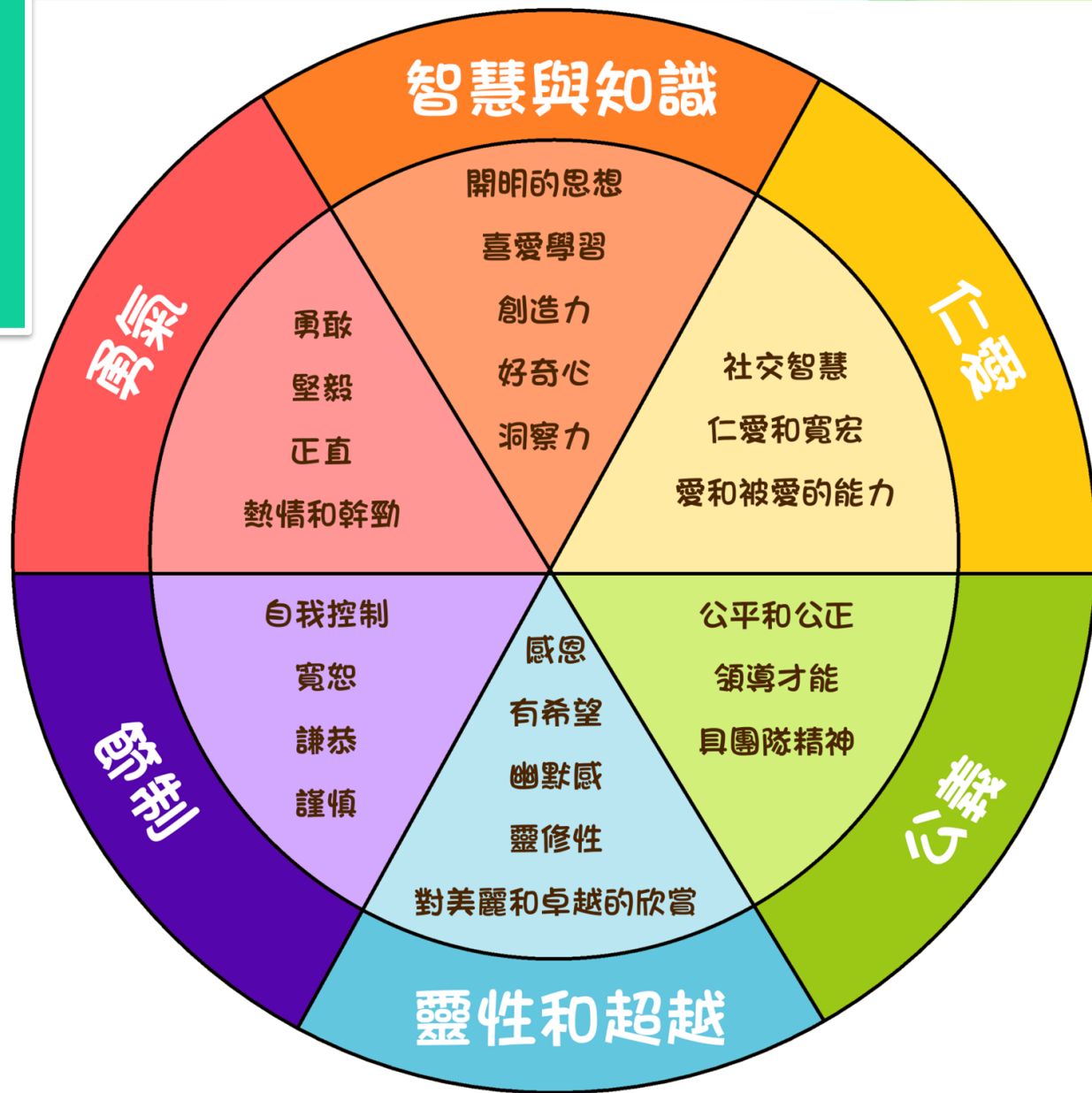


學習接納子女的長短

- ◆ 美國心理學家Martin Seligman
- ◆ 他強調推動正面元素，他把人類的美德歸納為六大類品格優點（Character Strength），包括智慧與知識、勇氣、節制、仁愛、公義和靈性、超越，他認為懂得發掘和欣賞自身品格優點，對個人成長來說尤其重要，有助發揮個人潛能，長遠有助培養抗逆力，積極面對人生的挑戰。

品格長處

Character Strengths



二十四性格強項 24 Character Strengths

透過認識24性格強項提升生活的滿意度，
減低生活壓力及增加個人活力、
自信及正面情緒。

勇氣 Courage



遇到困難和挑戰時不會退縮。



有始有終地完成困難任務，
絕不放棄。



用真誠的方式向別人說誠實話。



對生命充滿活力和熱情，
全心全意地投入生活。

節制 Temperance



適當地控制自己的情緒和行為。



不誇耀自己的成就，
讓成就替自己說話。



能原諒別人的過錯，不懷仇恨。



小心作出選擇，
三思而後行。

智慧與知識 Wisdom & Knowledge



多運用創新及有效的方式
思考及做事。



喜愛學習新事物。



對周遭的事物充滿興趣，
並加以了解。



對事情下結論前經過
認真的思考和多方面的考慮。



為他人提出獨特及有意義的見解。

公義 Justice



以公平原則對人對事。



盡自己所能，
以正途為團隊作出正面貢獻，
並與隊員建立良好的合作關係。



支持隊員發揮所長以達成共同目標。

仁愛 Humanity



珍惜與人的密切關係。



願意幫助別人，常常為他人著想，
付出和照顧別人。



願了解自己和別人的感受，
然後作出適當的回應。

靈性及超越 Transcendence



從生活體驗中，留意和欣賞
生活中的美麗和富技能之處。



對人生存有目標和意義，
懷著堅定的信念，並加以實踐。



對生活中的人和事存有欣賞和感激。



著眼於事情輕鬆的一面，
並把歡樂帶給自己和別人。



保持樂觀心態，
懷著信心實現更美好的未來。

讓性格成為成功助力

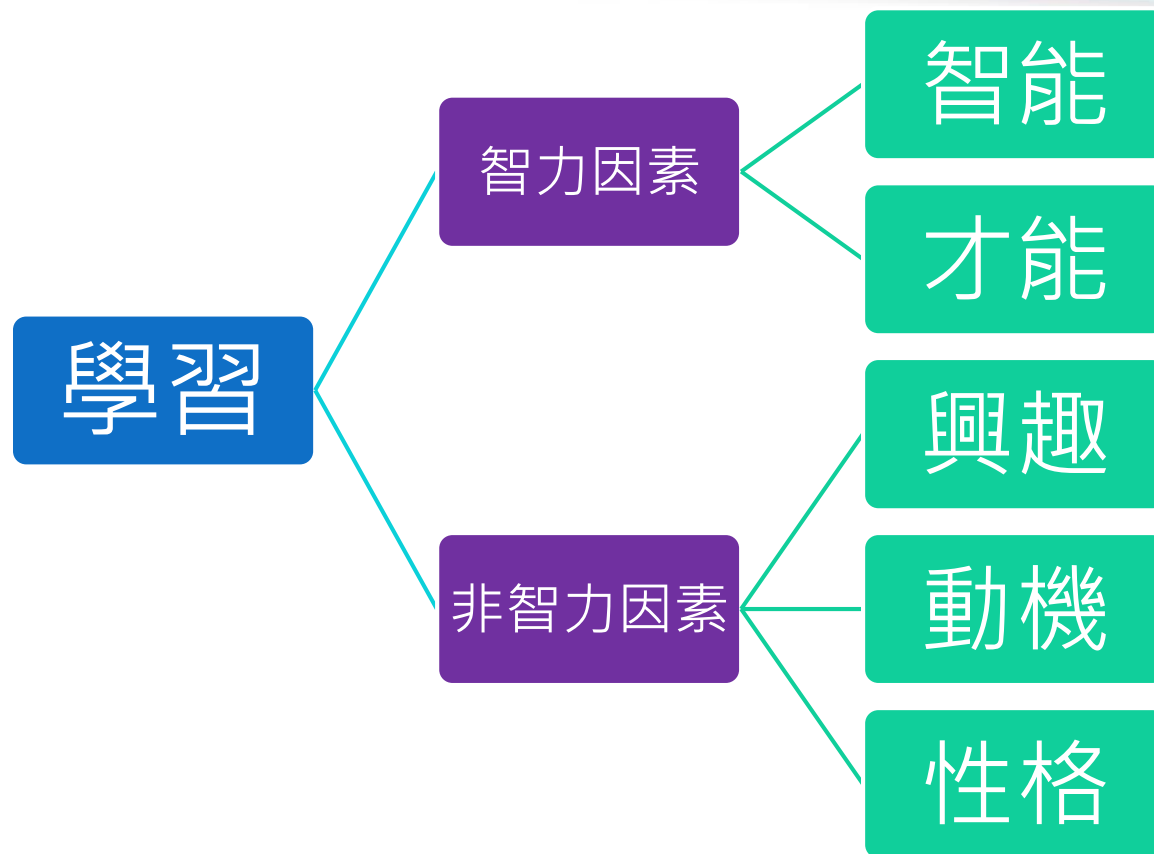
◆ 看懂並支持孩子的性格特質

- 先接納才有讚賞
- 快快讚 慢慢教
- 讚過程而非結果



◆ 依不同性格採取適性學習對策

建立成長形思維



◆ 父母是孩子的第一位老師
也是最親密的友伴



LEA 強項為本正向語言

- ◆ Labelling：標籤孩子的強項
- ◆ Explaining：具體描述孩子的表現
- ◆ Appreciating：表示欣賞及鼓勵



培育孩子要有耐性

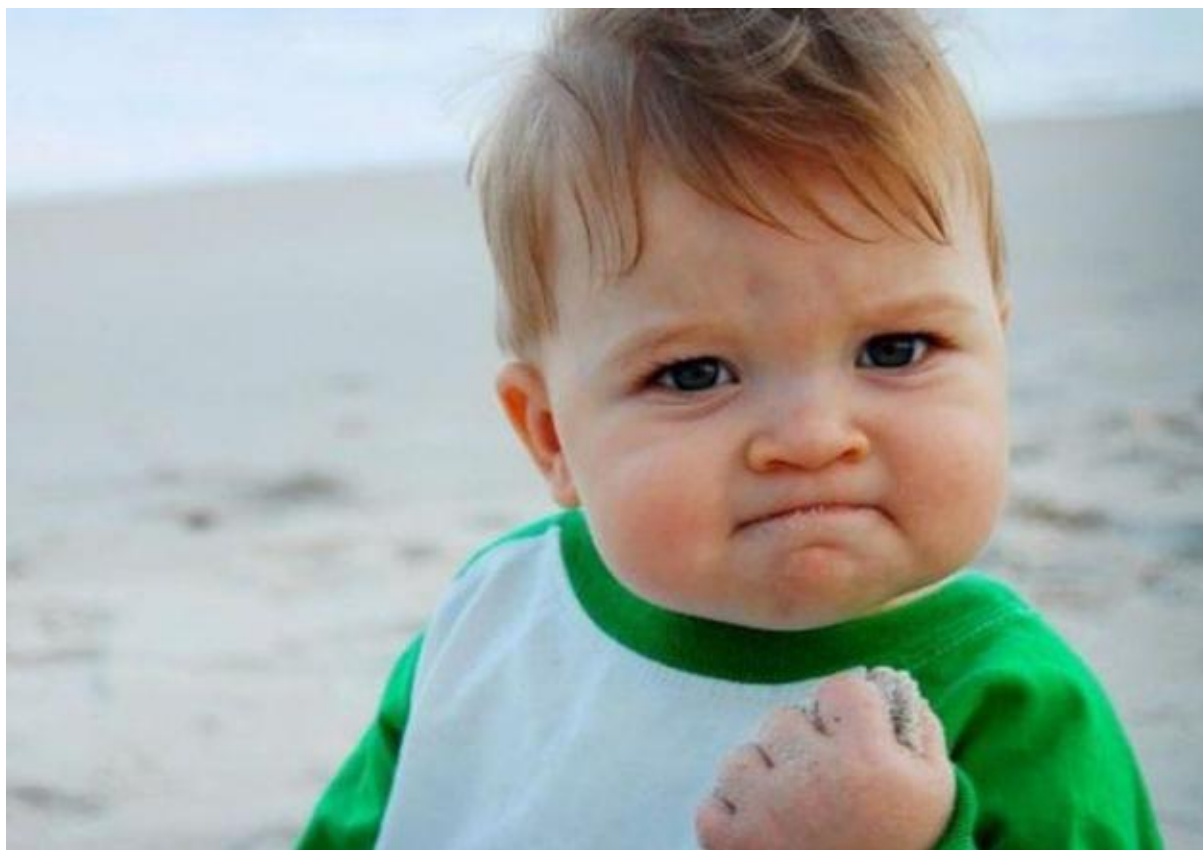


正向管教

調查顯示

- ◆ 少於四分之一港人會讚美家人
- ◆ 有近兩成半子女近乎每天被父母責罵一次。
- ◆ 一句好話，可激勵一個人一輩子；
一句損語，也可讓一個人痛苦一生。
- ◆ 在正向教養環境中成長的孩子，更有自信、樂於嘗試，且不畏挫折！
- ◆ 多讚賞、少批評，才能培養正面的孩子

培養孩子愛學習、勇於接受挑戰



輕鬆做功課

- ◆合理的要求
- ◆適當的陪伴
- ◆作息有時
- ◆注意情緒



<https://www.youtube.com/watch?v=2GAsP1zpmAl>

教出有韌力的孩子

- ◆ 讓孩子承擔後果
- ◆ 讓孩子處理社交問題
- ◆ 讓孩子自己解決問題



THE POWER OF YET!



I CAN'T
DO THIS...
YET

THIS DOESN'T
WORK...
YET

I'M
NOT GOOD
AT THIS...
YET

I DON'T
UNDERSTAND...
YET

I DON'T
KNOW THE
ANSWER...
YET

培養平穩的情緒

◆ 以音樂平靜情緒

例: https://www.youtube.com/watch?v=kY1F_Y0GniQ

◆ 3分鐘靜觀

<https://www.youtube.com/watch?v=MoS-CXf1Vh8>



東華三院次雲小學

2023 - 2024年度

摘星獎勵計劃



姓名：_____ ()

班別：_____

摘星獎勵計劃內容

1. 計劃目的：

本校希望透過本計劃讓學生為自己訂立目標，在校園生活中自律守規，積極學習，成為一個積極向上的好孩子。

2. 獎勵方法：

每位學生於學期初獲發摘星紀錄咭一張，老師於每次總評後按學生於各個範疇的表現派發摘星貼紙。

3. 獎勵形式：

學生可以以不同數量貼紙換取不同禮物，學生可於體育室門外壁報板觀看禮物換領清單。

4. 換領方法：

學生帶同摘星紀錄咭換取禮物。

換領時間：多元學習周 及 總評三後試後活動（共2次）

備註：

(a) 摘星貼紙不能轉贈予他人使用。

(b) 摘星貼紙以學年結算，不能累積至下一學年使用。

(c) 如學生遺失摘星紀錄冊或摘星貼紙，本校只會補發摘星紀錄冊，並不會補發摘星貼紙。

獎勵項目一覽

項目	頒發準則	獎勵
交齊功課	每月準時交齊功課	1-2張貼紙
準時上學	每月準時上學	1張貼紙
儀容整潔	每月達標	1張貼紙
閱讀表現	請參照閱讀紀錄冊	
中文默書	每次達86分或以上 每次達100分或以上	1張貼紙 2張貼紙
英文默書	每次達86分或以上 每次達100分或以上	1張貼紙 2張貼紙
總評成績	A級 (86-100分) B級 (71-85分) C級 (60-70分)	3張貼紙 2張貼紙 1張貼紙

建立正向校園

摘星計劃



鼓勵學生全學年在
各範疇中努力

品嚐自己努力後獲
得的成果



贈言咭



Let your smile change the
world, but don't let the
world change your smile.

By Ms Yung Man Sze

2023

參考網頁



Newlife330
3分鐘靜觀呼吸練習



Newlife330 網頁



popa channel
孩子能力,先天決定?



輕鬆做功課

家校齊心 共育幼苗



讓學生學習愛，愛學習，
同心共建正向校園。