



聖公會仁立紀念小學

S.K.H. YAN LAAP MEMORIAL PRIMARY SCHOOL



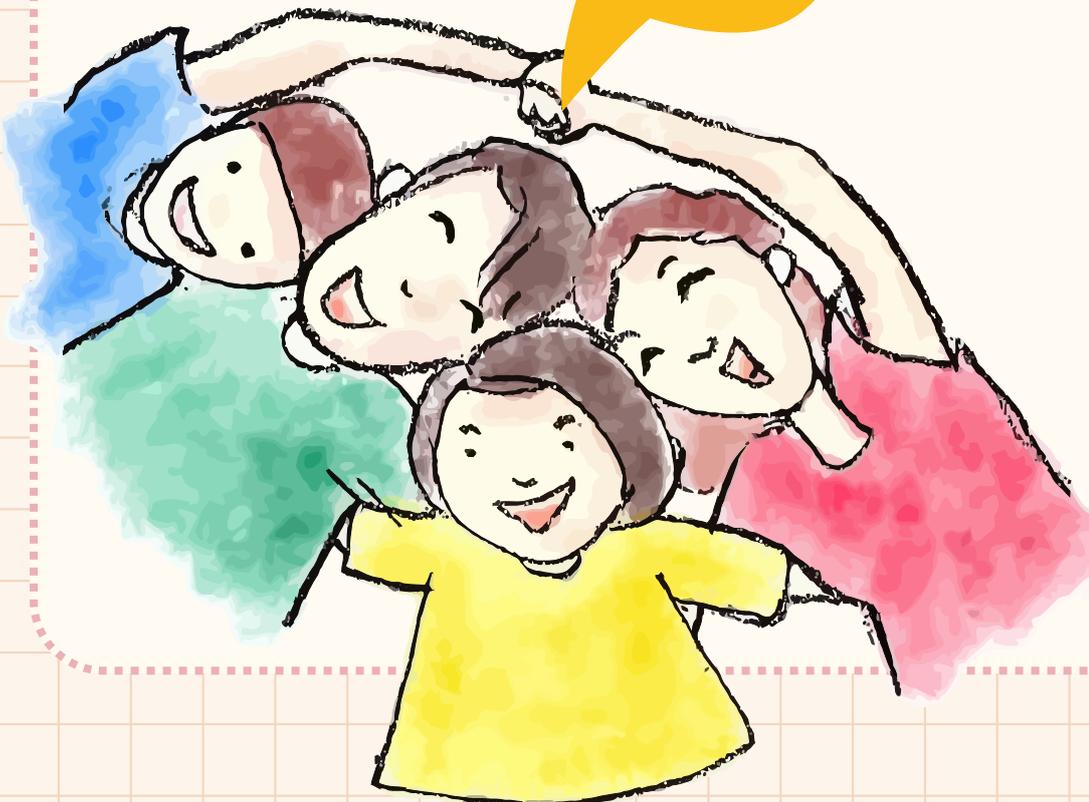
「正向教育在仁紀」

家長手冊

2024-2025



Think
positive





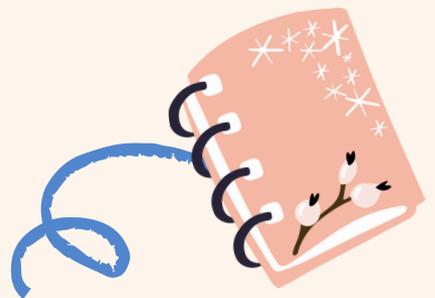
正向心理學



正向心理學是一門探討美好及豐盛人生的科學，旨在讓人活得更幸福快樂。

正向心理學重視運用人的性格強項，建立人生中美好的東西，助人尋找生活的滿足感。

Think
Positive





正向心理學之父：



馬丁·沙尼文博士
(Martin Seligman)

快樂方程式



$$H = S + C + V$$

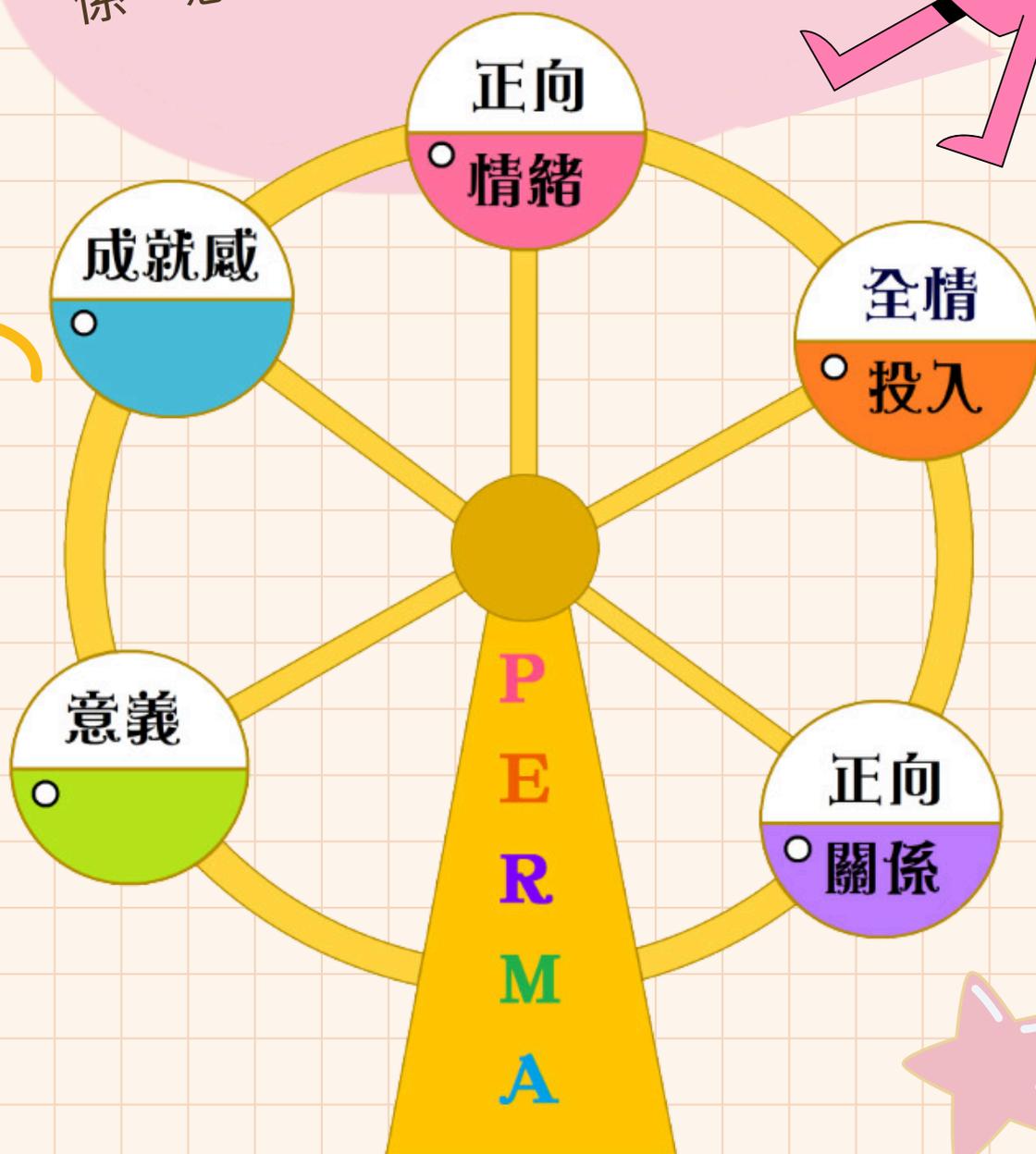
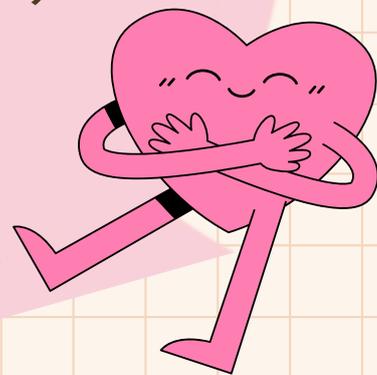
H = Enduring Happiness 持久的快樂

S = Set Range 與生俱來的快樂幅度

C = Circumstances 現實環境及個人際遇

V = Voluntary Control 個人所能控制的範圍

正向心理學的主題是「幸福」，當中包括有五個可以測量的元素 (PERMA)，分別是正向情緒、全情投入、人際關係、意義和成就感。



正向教育研究室

沙尼文博士表示，要活得幸福，我們要發揮自己的性格強項，從正向意義、情緒、全情投入、成就感及正向人際關係等各方面，建立幸福的人生。



正向教育研究室

https://www.cityu.edu.hk/ss_posed/index.aspx?lang=zh



性格強項

性格強項代表我們每個人的正面素質。當我們了解自己的強項與美德，並加以有效運用和發揮時，我們就會感受到正面的情緒，並得到極大的滿足感和真正的快樂，從而建立美好及豐盛的生命。





美德及性格強項



智慧

好奇心 主動樂學 判斷力
創造力 洞察力



勇氣

勇敢 堅毅 熱情 真誠



正義

公平公正 領導能力
團隊精神



自律

謹慎 謙卑
自律 寬恕



超越

希望 幽默感 心靈信仰
對美及卓越的欣賞 感恩



仁慈

仁慈 愛和被愛
情緒及社交智慧

得意仔

「得意仔」是一個與仁紀孩子一樣，擁有六種美德的不倒翁。他明白自己有不同的正向「性格強項」但亦有性格弱點，需要持續成長與發展不同的性格強項，使自己得到天父的讚賞、別人信任和與人合作相處的美好時光，從而活出更有意義的人生。成為一個不怕挫折與跌倒的不倒翁 - 「得意仔」！

我是一個不倒翁，
縱使跌倒了也會站起來，
永遠不會倒下。

他頭上戴着一個**智慧**頭盔，使他充滿**創造力**及**判斷力**，滔滔不絕的靈感就如閃電一樣，既快速又多亮點。臉上的**智慧眼鏡**，提升他的**洞察力**，並讓他以一顆**好奇心**探索世界、**主動樂學**。

他身上掛着一個**勇氣**盾牌，讓他可以懷着一股勇氣，**堅毅**不拔，**勇敢**地克服困難。他更是滿腔**熱情**，以最真摯及**真誠**的態度，**勇敢**地接受各種挑戰。

他有一對**正義**雙手，能以**公平公正**的態度，**領導**他人互相合作，發揮**團隊精神**。

他在正義雙手上戴上**自律**手帶，讓他擁有**謹慎**及**謙卑**的態度，嚴以**律己**，**寬以待人**。

他臉頰兩旁顯露兩顆**仁愛**之心，代表他懂得**愛與被愛**。他經常能以**仁慈**的態度關懷及接納別人，並且懂得控制自己情緒，所以他充滿**情緒**及**社交智慧**。

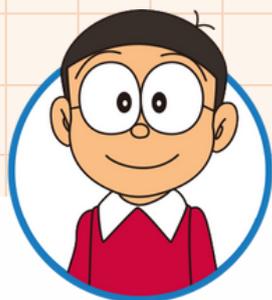
他心上的**超越**十字架，使他能以基督之精神，堅壯自己的**心靈信仰**，在遇到困難與挑戰時，仍抱有**希望**及**幽默感**，並懷着一顆**感恩**的心，**欣賞**身邊**卓越**及**美好的事物**。

*以上用橫線間着的分別是24個性格強項。



正向心理學提出的重要元素

對過去要感恩及寬恕，對現在要全情投入及活在當下，對未來要積極樂觀。我們要擁有正向語言及成長性思維，相信後天的努力可令我們不斷成長，讓我們邁向幸福及達致生命的圓滿。



定型心態
Fixed mindset



成長心態
growth mindset

-VS-

與生俱來難以改變	聰明才智 面對挑戰 面對阻礙 認為努力 看待批評 看待他人成功	可以被後天培養
逃避挑戰		擁抱挑戰
容易放棄		堅持不懈
認為努力是徒勞無功		認為努力是達到卓越的途徑
忽視有益的負面回饋		願意從批評中學習
認為他人成功帶來威脅		認為他人成功可找到啟示與激勵

THINK
Positive



正向教育

正向教育是應用正向心理學的理念於學校環境中，並協助個人邁向圓滿。



well done ★



正向教育在仁紀

本校參考美國正向心理學教授Martin Seligman提出的正向心理學理念，以基督信仰作為基石，並以五個POWER作向導，發展出屬於仁紀的基督化正向教育。

我們相信每一個仁紀學生都有着成長的潛能與動力 (**POWER**)，可以透過信仰生活、正向的校園氛圍和不同的學習中，經歷成長與進步。學校策動了不同的正向獎勵計劃，誘導學生主動投入豐盛的學習生活 (**P**assionate in Learning)；並透過聖經真理，學習以愛人如己的精神，貢獻自己微小的力量，委身投入不同的服務 (**R**eady to serve) 以獲取滿足感和成就感。學校透過生命教育課程，在學生心靈中栽種聖靈果子，鼓勵他們提升自己的聖靈品格 (**O**verflows with joys)。

此外，我們更為仁紀孩子，透過不同學科，創設多元化的學習經歷，並引導學生以「成長思維」迎接學習或生活經歷上的逆境與挑戰 (**W**elcomes any challenge)。學校為學生安排正向教育課程和活動，使學生認識自己的情緒，並幫助獨特的自己發展性格強項，使學生能更欣賞自己與別人，在未來更有信心地活出健康的身心靈 (**E**stablishes healthy habits)。





建立正向態度，實踐正面行為

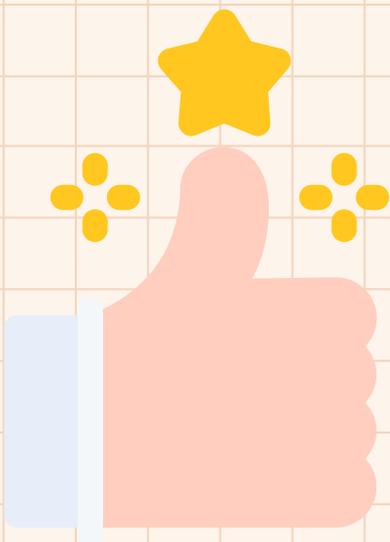
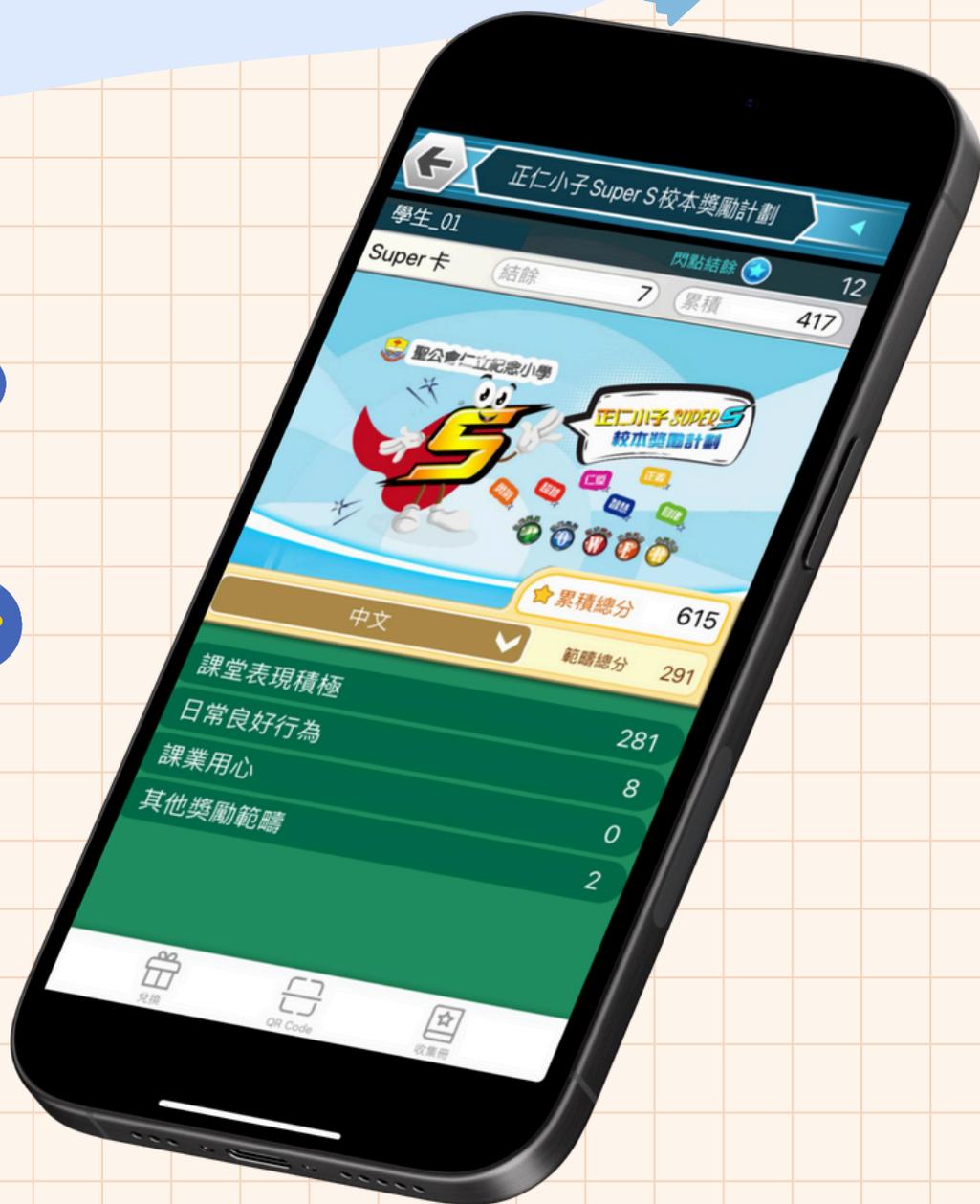


正向教育元素	學校目標	家庭實踐
1. Passionate in learning 	1. 致力發展學與教，以多元化的課程策劃，提升學生學習能力，讓學生逐步裝備自己，成為一個更有信心的人 2. 學生透過不同的學習歷程，學習以珍惜、感恩的心，於基督的愛中成長	1) 欣賞孩子的學習態度，而非只着重於成績 2) 教導孩子執拾書包，並以小步子方式讓孩子整理自己的書桌，為學習作準備 3) 培養孩子整理學習資源的能力 4) 每天與孩子重溫學習重點，並鼓勵孩子主動分享學習內容 5) 正面鼓勵孩子解決學習難點
2. Overflows with Joy 	3. 教導學生應用不同的學習策略，從而建立良好的學習習慣，並為自己的學習負責使學生明白成長思維，並相信只要努力習、勇於參與必定會有所成長	1) 與孩子一起返教會，享受教會生活，並了解基督信仰 2) 每天至少花 30 分鐘的優質時間陪伴孩子，與孩子分享內心的喜悅及一起祈禱 3) 示範感恩、樂觀及喜樂的態度，作為孩子的榜樣
3. Welcomes any challenge 	4. 使學生認識自己的情緒及性格強項，了解自己的長短處，並努力尋求均衡發展，並在生活中實踐性格強項 5. 陪伴學生經歷成功與失敗，鼓勵學生欣賞自己及別人的努力，從而建立信心，正面面對逆境與挑戰	1) 鼓勵孩子接受挑戰，跨越自己的界限，着重孩子在過程中的成長 2) 鼓勵孩子參與學業以外的活動及比賽，學習嶄新的知識及技能，讓孩子突破自我 3) 以正向語言及管教模式提升孩子突破自己的勇氣及信心
4. Establishes healthy habits 	6. 鼓勵建立良好的學習與生活習慣，多做運動，活出健康的生活模式	1) 陪伴孩子一起運動 2) 為孩子製作健康食譜 3) 與孩子一起參與宗教活動 4) 多帶孩子出外進行戶外活動 5) 建立孩子作息有序的好習慣 6) 父母以身作則，避免孩子沉迷使用電子產品
5. Ready to serve 	7. 鼓勵每一個仁紀家長，認識及參與正向教育活動，家校共同合作以正向心懷共同培育孩子成長	1) 教導孩子在家中做家務 2) 鼓勵孩子參與學校服務 3) 與孩子一起參與社區服務



電子獎賞應用程式

透過電子獎賞應用程式及能量卡，強化學生在五大範疇 (POWER) 的正向行為。

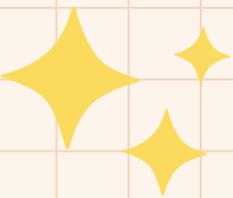




正能量獎勵卡



能量加油站



S.K.H. YAN LAAP MEMORIAL
PRIMARY SCHOOL

愛主愛人



正向心靈



樂學主動



擁抱挑戰

