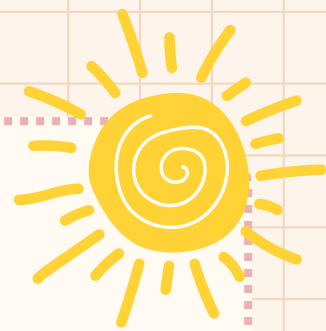




聖公會仁立紀念小學

S.K.H. YAN LAAP MEMORIAL PRIMARY SCHOOL



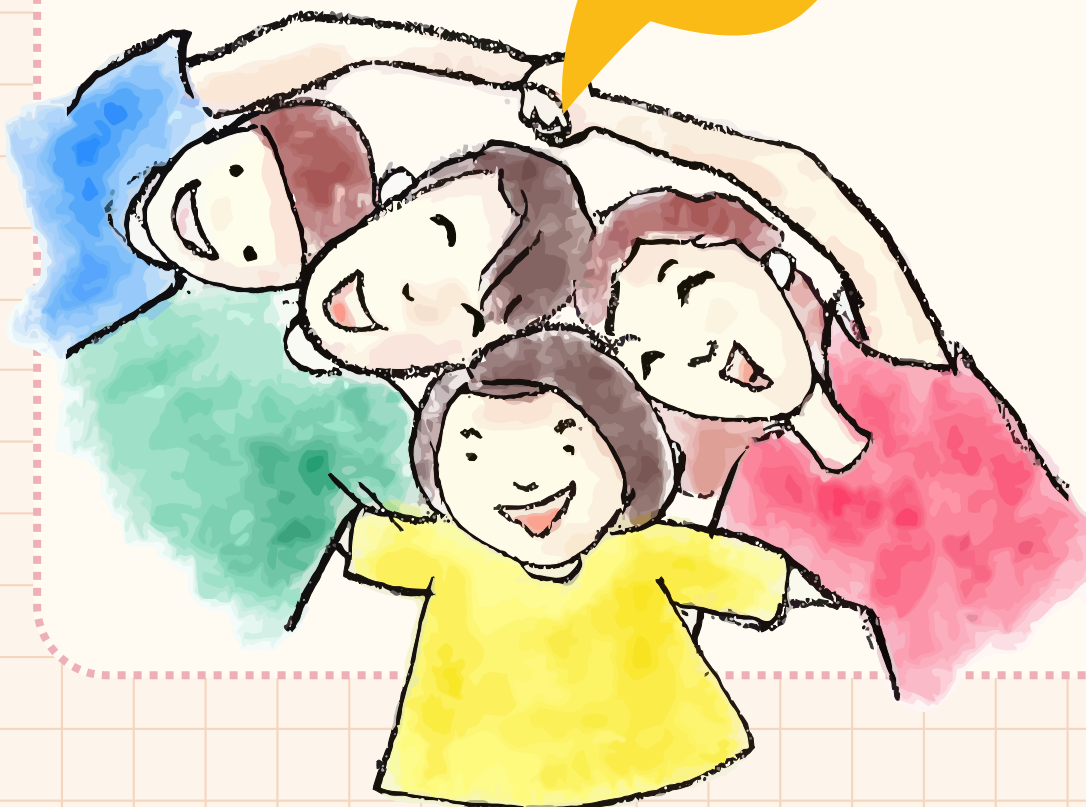
# 「正向教育在仁紀」

家長手冊

2024-2025



Think  
positive





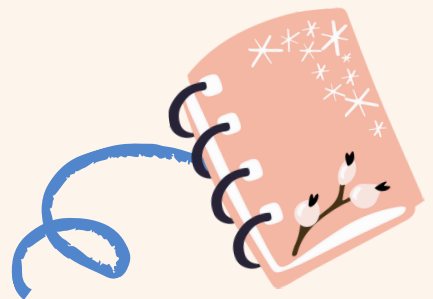
# 正向心理學



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



$$H = S + C + V$$

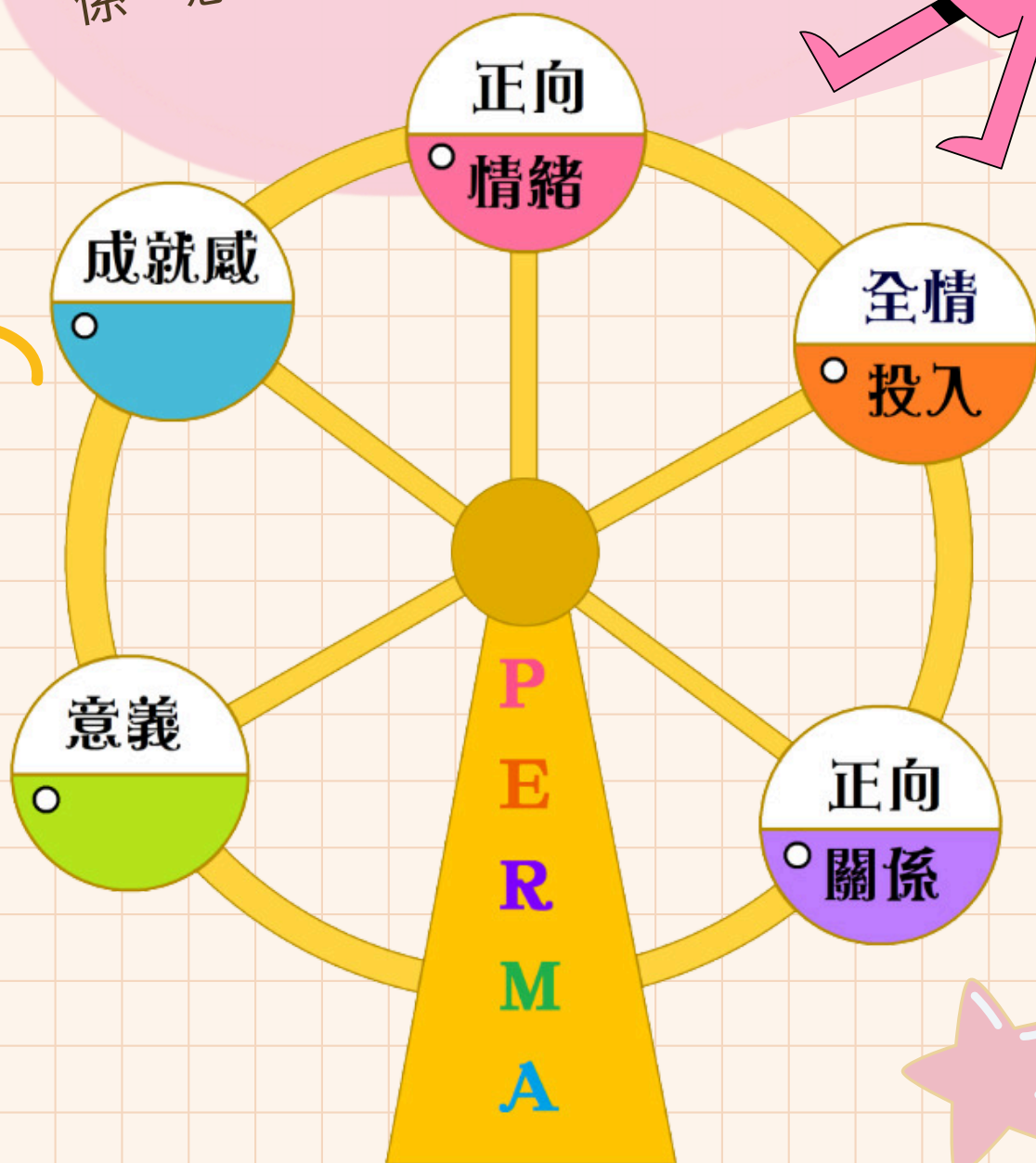
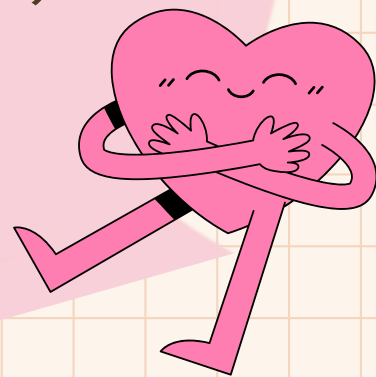
**H** = Enduring Happiness 持久的快樂

**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。



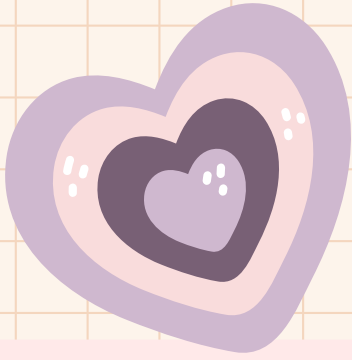
正向教育研究室

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

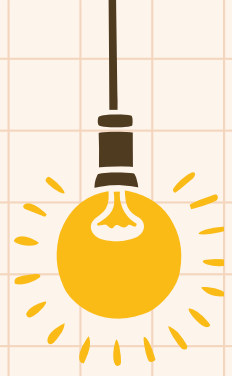
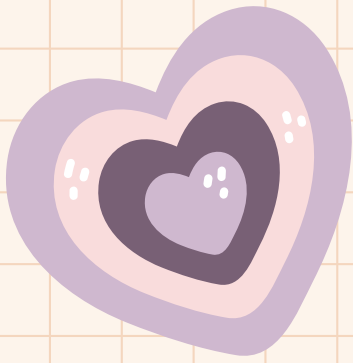
[https://www.cityu.edu.hk/ss\\_posed/index.aspx?lang=zh](https://www.cityu.edu.hk/ss_posed/index.aspx?lang=zh)



## 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**。

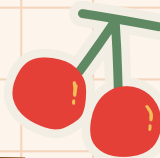
他在正義雙手上戴上**自律**手帶，讓他擁有**謹慎**及**謙卑**的態度，嚴以**律己**，**寬以待人**。

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	<b>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</b>	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

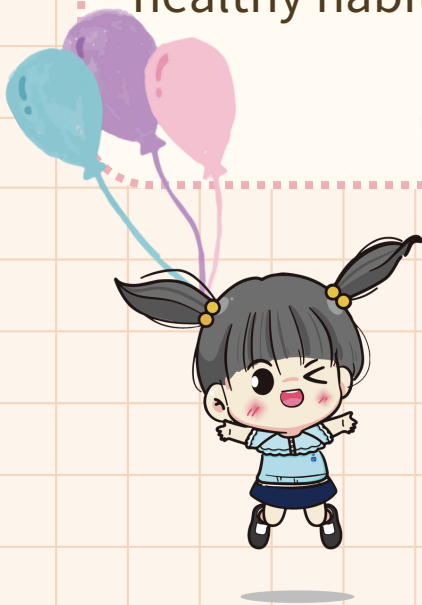


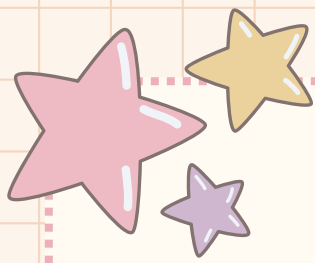
# 正向教育在仁紀

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)。

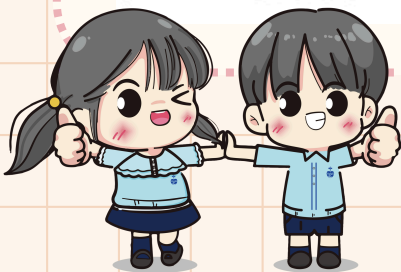




# 建立正向態度，實踐正面行為

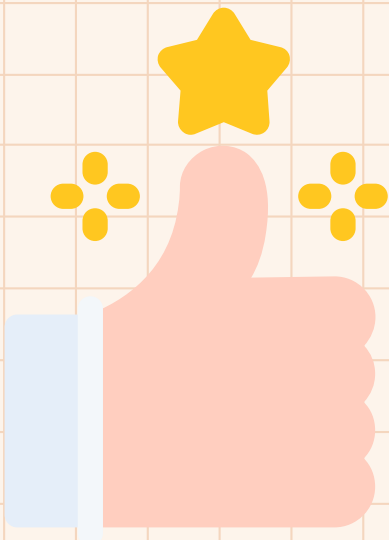


正向教育元素	學校目標	家庭實踐
1. <b>Passionate in learning</b> 	1. 致力發展學與教，以多元化的課程策劃，提升學生學習能力，讓學生逐步裝備自己，成為一個更有信心的人 2. 學生透過不同的學習歷程，學習以珍惜、感恩的心，於基督的愛中成長	1) 欣賞孩子的學習態度，而非只着重於成績 2) 教導孩子執拾書包，並以小步子方式讓孩子整理自己的書桌，為學習作準備 3) 培養孩子整理學習資源的能力 4) 每天與孩子重溫學習重點，並鼓勵孩子主動分享學習內容 5) 正面鼓勵孩子解決學習難點
2. <b>Overflows with Joy</b> 	3. 教導學生應用不同的學習策略，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. <b>Welcomes any challenge</b> 	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. <b>Establishes healthy habits</b> 	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. <b>Ready to serve</b> 	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。

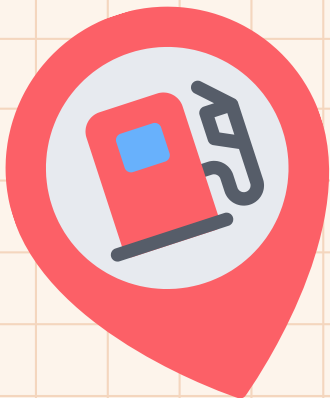
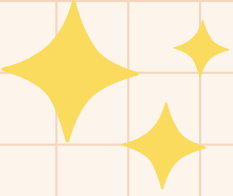
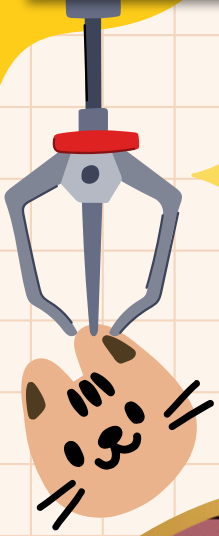
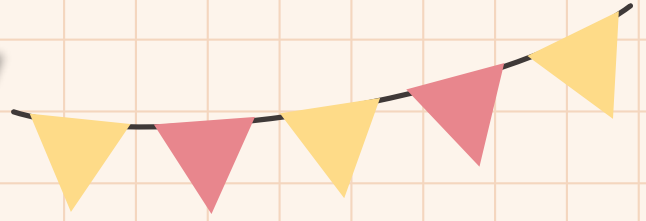




# 正能量獎勵卡



# 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

