



快樂幼苗培育計劃 研究報告暨教師實務手冊



承辦機構:



香港城市大學
City University
of Hong Kong



Department of
Applied Social Studies

協辦機構:



中華基督教教育會
香港區會

資助機構:



優質教育基金
Quality Education Fund



- 計劃總監：郭黎玉晶博士
- 計劃督導：郭啟晉先生
- 計劃統籌：林翠玲小姐

編著：

- 郭黎玉晶博士 香港城市大學應用社會科學系
- 林翠玲小姐 香港城市大學應用社會科學系
- 梁立群先生 香港城市大學應用社會科學系



目錄

理論架構篇 (P.9 - P.11)

第一章 正向心理及性格強項

- 甚麼是正向心理學
- 甚麼是性格強項

計畫研究成果篇 (P.12 - P.22)

第二章 研究結果及分析

- 正向心理及精神健康問卷調查研究結果及分析
- 正向小組成效研究結果及分析

計畫實踐篇 (P.24 - P.32)

第三章 家長及教師工作坊

- 家長工作坊簡介
- 家長工作坊意見調查結果
- 教師工作坊簡介
- 教師工作坊意見調查結果

第四章 教師實務手冊 (P.33 - P.75)

- 正向小組活動
- 正向小組活動推行指引及細則
- 正向小組活動引旨：快樂歷險記故事
- 快樂歷險記故事動畫介紹及連結
- 附件：學生活動小冊子
- 第一節：創意(1) - 創意音樂會
- 第二節：創意(2) - 魔法變變變
- 第三節：希望(1) - 下雨的好壞處
- 第四節：希望(2) - 定立短期目標
- 第五節：愛與被愛(1) - 愛心天使行動
- 附件：愛心或心碎遊戲題目
- 第六節：愛與被愛(2) - 我手寫我心
- 附件：愛的句子
- 第七節：利他主義/仁慈(1) - 明白別人的需要
- 附件：需要幫忙人士圖卡
- 附件：《《好人好事記錄表》》工作紙
- 第八節：利他主義/仁慈(2) - 感受他人的難處
- 第九節：勇敢(1) - 黑袋探索
- 附件：《《小勇士大挑戰》》工作紙
- 第十節：勇敢(2) - 逃出荒島
- 第十一節：誠實(1) - 情景大風吹



- 第十二節：誠實(2) - 我的承諾
- 附件：誠實獎章圖案
- 第十三節：寬恕(1) - 憤怒的飛機
- 第十四節：寬恕(2) - 寬恕的禮物
- 附件：小飛龍、小烏龜、小灰驢布偶圖片
- 第十五節：感恩(1) - 尋找感恩寶物
- 附件：感恩寶物圖片
- 附件：感恩日記工作紙
- 第十六節：感恩(2) - 感謝信
- 校本活動示範
- 性格強項錦囊

計劃後感篇 (P.76 - 81)

第五章 各人的心聲

- 校長心聲
- 老師心聲
- 家長心聲
- 計畫統籌心聲

參考資料 (P.82)

特別鳴謝 (P.83)



序言一： 香港城市大學應用社會科學系

首先，我謹代表香港城市大學應用社會科學系多謝優質教育基金贊助，及中華基督教禮賢會香港區會協辦〈〈快樂幼苗培育計劃〉〉。

正向心理學認為個人的美德和性格強項是快樂人生的基礎。由於個人的性格特質影響我們對不同處境的態度和回應，因此，培養良好的品格，發揮個人的美德和性格強項，便能協助我們達致快樂人生。

正向心理學家沙利文教授提出人有六種的美德，包括智慧與知識、勇氣、仁愛、公義、節制、靈性及超越。根據研究顯示，在幼兒時期從性格方面培養孩子的快樂感，能提升孩子現在及將來的生活滿意程度。因此，本計劃把正向心理學的元素融入學前教育及子女管教中，為孩子建立鼓勵性的成長環境，讓孩子從小培養正向的自我價值觀，以及從發揮自我性格強項中培養快樂感。計劃中以八種性格強項為主題，包括創意、希望、愛與被愛、利他主義/仁慈、感恩、勇敢、誠實及寬恕。選取此八種性格強項是由於創意、勇敢、希望屬於個人認知方面的特質，而愛、仁慈、感恩、寬恕則與人際關係有關，而且較偏向情感的範疇，誠實則兼容認知和人際兩方面。上述八種性格強項大致能涵蓋孩子的基本正向成長元素。

香港城市大學應用社會科學系一向致力訓練優質專業人員，本系提供之課程包括社會工作、心理學、社會學、犯罪學、教育心理和輔導學等，其中有不少教授正進行有關正向心理學的計劃和研究，包括樂觀、希望、感恩、寬恕、抗逆力、幽默感等課題。為促進全人發展，本學系經常與不同的社會團體，包括中學、小學、醫院管理局、社會福利機構、各政府部門合作，進行不同的研究和計劃。例如與小學合辦的「正向心理學積極人生計劃」、與中學合辦有關青少年精神健康的「正向人生大使計劃」。

最後，本計劃得以順利完成，除了多謝應用社會科學系各參與同工外，更要感謝參與正向小組、校本活動、教師工作坊和家長工作坊的學校。各學校的校長、老師、和家長均付出不少時間和心思協助推行此計劃，在此再一次表達我們的衷心感謝。

香港城市大學
應用社會科學系系主任
盧鐵榮教授



序言二：中華基督教禮賢會香港區會

常言道，童年是人生最快樂及最無憂無慮的日子，然而，近年從醫護人員的臨床統計、社工或老師的日常觀察，均發現兒童表示「唔開心」、「有壓力」的人數不斷增多，同時更有年輕化的趨勢。面對這樣的現象，我們一方面感到憂心，另一方面又不斷思考，應該如何輔導幼兒及其家長面對各種問題，以增加他們的正能量。

「禮賢會」作為一所基督教機構，我們本著基督的愛及教導，興辦學校，培育人才，傳揚福音。作為幼兒於家庭以外，第一個成長學習的正規場所，我們重視兒童德、智、體、群、美、靈的全面發展，我們不斷調整教學方法以回應社會、家庭、兒童的需要。近年，我們先後於屬下各所幼兒園、幼稚園試行不同的幼兒德育課程、幼兒情緒學習課程、幼兒社交課程，這些課程均各有其果效；惟從前線教師的反映中得知，這些課程各自成科，與學校整體運作欠連結性及統整性；同時，對於成效檢視上，亦未有合宜的搭配。

因此，當香港城市大學應用社會科學系副教授郭黎玉晶博士邀請我們一同協作此計劃——以「正向心理」為學前兒童編制一系列的培訓活動時，我們極為振奮並立即答應。於過去一年，透過她及其團隊的帶領及指導，為我們帶來新刺激，讓我們眾位校長、教師從另一個專業角度學習，再通過她們積極實踐，使我們一同為幼兒設計出一套有系統的「正向心理」活動。

在未來的日子，我們正計劃把是次試行的經驗，再進行實踐及修訂，並嘗試把這一系列活動，結合校本課程，把「正向心理」元素融入本會學前教育之課程內，使課程更配合兒童的均衡發展需要。在此，願這個計劃能讓我們學前的小幼苗，擁有更正面及積極的心理質素，面對未來各種困難及挑戰，活出快樂人生！

中華基督教禮賢會香港區會
學前教育聯校校監
戴春華



計劃簡介

計劃理念

根據研究，快樂感與人生滿意度有直接關係，由此相信，若在幼兒時期培養孩子性格方面的快樂感，這能提升孩子現在及將來的生活滿意程度。本計劃旨在把正向心理學的元素融入學前教育及子女管教中，為孩子建立鼓勵性的成長環境，讓孩子從小培養正向的自我價值觀，以及在發揮自我性格強項中培養快樂感，踏出快樂人生的第一步。

<<快樂幼苗培育計劃>>是由優質教育基金贊助，香港城市大學應用社會科學系承辦及中華基督教禮賢會香港區會協辦。本計劃於2013年2月至2014年1月期間，在禮賢會轄下的八個學前單位，進行一系列的正向心理學活動及研究。計劃內容除了教師工作坊、家長工作坊及校本活動外，還包括一系列的正向小組活動，目的是讓小朋友發現自己的長處、增強自我價值感，以及令他們從性格強項中發掘自己的快樂源頭。正向小組活動透過每節45分鐘的體驗活動，讓參與計劃的K2學生發掘自我性格強項。計劃中以八種性格強項為主題，它們分別為創意、希望、愛與被愛、利他主義/仁慈、感恩、勇敢、誠實及寬恕。



計劃對象

幼稚園及幼兒園學生、教師及家長

計劃目的

1. 透過培養學生的優點和強項，達致快樂的人生
2. 教導家長如何培育子女的優點和強項，達致快樂的人生
3. 協助老師培育和發揮學生的優點和強項，達致快樂的人生
4. 在學校推廣正向教育，為學前兒童提供正向文化及環境，從小培養他們在性格上的優點和強項

計劃內容

- 問卷調查
- 正向小組活動 (K2 學生參與)
- 家長工作坊
- 教師工作坊
- 校本活動 (全校參與)



理論架構篇



第一章 正向心理及性格強項

· 甚麼是正向心理學

正向心理學(Positive Psychology)

馬丁·沙利文博士(Dr. Martin Seligman)於1998年提出，傳統心理學善於處理心理問題及精神病，卻未能引導人們活出充實、愉快、有意義的生活。於是沙利文博士聯同其他心理學家及學者，提倡發展一套全面的正向心理學系統，並進行持續及廣泛的研究。而正向心理學是以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點，故此，正向心理學的內容是來自科學研究的結果。

「正向心理學」的三大中心 (The three pillars of positive psychology)

1. 正面的主觀經歷—以時間劃分為：
過去：滿意、滿足和幸福
現在：快樂、全情投入、忘我和快感
將來：樂觀和希望
2. 正面的特性和德行：
制定優質的分類和評核準則
發掘個人潛能和德行，藉此對抗各樣問題及挑戰
3. 正面的社群和機制
在面對社會問題，放下對立和攻擊
以不同的單位如學校和民主建制等，研究、推動和建立正面的社會環境

「正向心理學」對人生的看法

- 愉快人生：可以成功維持過去、現在和將來的正面情緒
- 美好人生：善用自己的長處去尋求人生中最豐盛的滿足感
- 有意義的人生：發揮自己所長和德行，超越自己，為更大的理想而努力
- 整體的人生：包含上述的各項正面情緒，發揮所長，過有意義和享受努力成果

資料來源：聯合情緒健康教育中心(2013)。2013年12月取自

http://ucep.org.hk/positive_psychology/index.php

1. 甚麼是性格強項

性格強項 (Character Strengths)

個人的性格強項，亦被稱為性格長處或性格優點。沙利文博士強調，性格強項是人的基本人格特質，其可以透過發現、創造、擁有及在生活中應用而建立。與才能不同的是個人性格強項並非天生的，是可以透過意志的控制而學習及加強的。只要有足夠時間、毅力和努力，任何人都可以擁有各種性格強項，當擁有了各種性格強項後，我們可以因應情況，從而選擇性地發揮這些性格上的優點，及是否繼續加強它們。

根據馬丁·沙利文博士的研究，性格長處或性格強項共有24種，它們又被歸納為六大美德，包括：智慧與知識、勇氣、仁愛、節制、超脫和正義，而這些美德能為人生帶來滿足感及意義，從而達致快樂。本計劃目的是透過發掘及發揮幼童的八種性格強項，並讓他們體驗當發揮這些性格強項時所感受到的快樂感及建立正面的價值觀，從而鼓勵他們在日常生活中多運用這些強項，活出正向人生。以下是計劃中八種性格強項的定義：



1. 創意

想像力豐富，有古靈精怪的想法，常常有很多新主意，表現出不尋常或獨特的行為，能夠想出新方法做事，決不會滿足於用傳統方法去做同樣的事，不隨便附和別人意見，會想出更好的方法解決問題。

2. 勇敢

勇敢的人可以將恐懼情緒和行為分開，當面對害怕的情況，他們不會受主觀及生理反應影響而作出逃避。只是不害怕、大膽和衝動不能說是勇敢，真正的勇敢是雖然害怕但仍然能敢於面對。勇敢的人膽量過人，做事無所畏懼，絕不會在威脅、挑戰、困難或痛苦前畏縮。即使面對反抗，仍會為正義大聲疾呼，並根據自己的信念而行動。

- 行為上的勇敢：那些會受社會大眾讚揚和尊敬的行為，例如警察和消防員冒險在災難中拯救市民。
- 信念上的勇敢：堅守正義的原則及理想，不畏懼強權及群眾壓力，例如舉報有權威性，但犯了錯的人物。
- 其他類型的勇敢：承認自己的不足及缺點、接受新事物或新挑戰、對抗困境或疾病的勇氣。

3. 誠實

誠實的人，不但說實話，還會以真誠和真摯的態度生活。這包括真誠地對自己及他人，不論是說話或做事都是誠懇的。凡事實事求是，不虛偽，以真心待人，非常重視承諾，也常常謹守諾言。

4. 愛與被愛

重視和別人的親密關係，特別是那些互相分享和關懷的關係。有給予別人關懷及接受別人關懷的能力。那些給予其最親密感覺的人，他們同樣感到跟其最親密。

愛可分為不同種類：

- 父母對孩子的愛：無條件的愛，無私地付出但不求回報。
- 子女對父母的愛：對父母依賴，渴望得到關注。
- 男女之間的愛：追求浪漫及終生伴侶。
- 其他愛：兄弟姐妹的愛、朋友之間的愛，對所屬社會或社區的愛.....

5. 利他主義/仁慈

有強烈的同理心，懂得體諒別人的難處和痛楚。看到別人受傷或痛苦，自己也感到難過，希望用自己的力量幫助別人。對別人仁慈，別人請求做事，從不會推搪。即使那些是認識不深的人，仍然享受為別人做好事。人生的態度是助人為快樂之本。

6. 寬恕

寬恕是指一個被人冤枉或陷害的人，仍從內心生出好的改變。當人心生寬恕時，他基本的動機或行為會轉向正向慈愛、仁慈或慷慨，減少負面迴避或報復。擁有寬闊特質的人，心胸廣闊，寬宏大量，從不記仇，常常能夠寬恕那些開罪自己的人，也經常給別人第二次改過自身的機會。處世的原則是慈悲，而不是報復。

7. 感恩

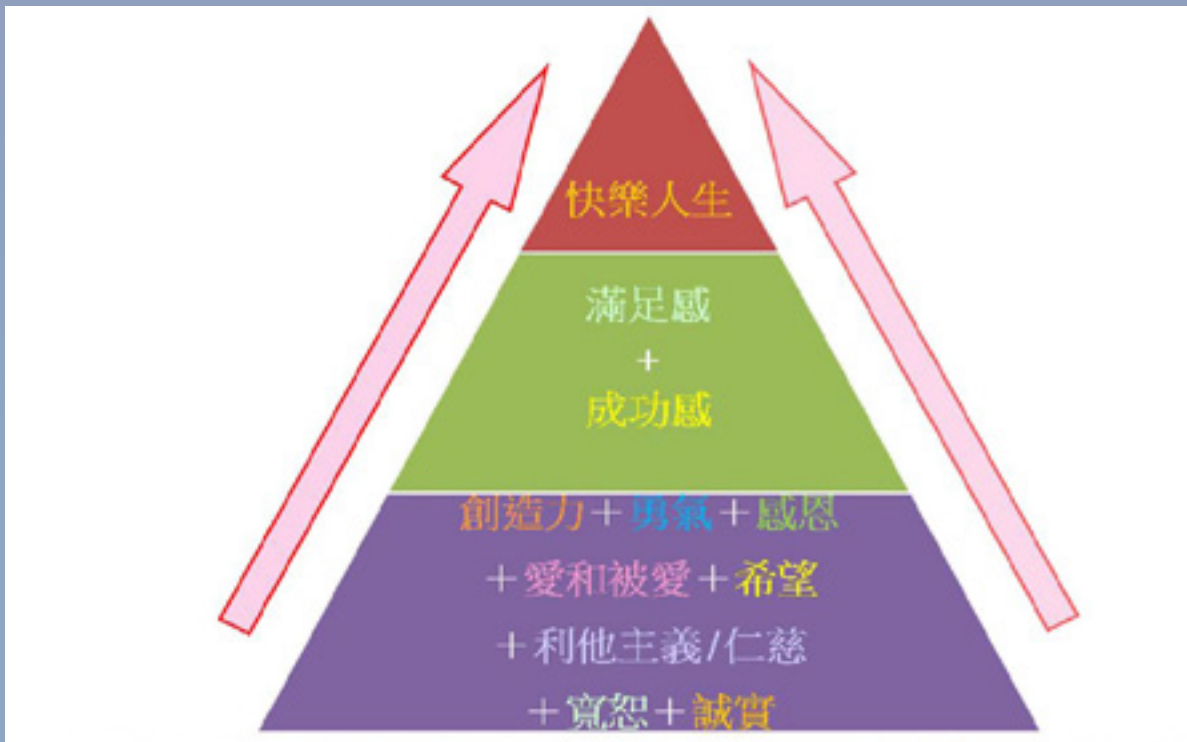
感恩是對別人卓越的道德情操表達感激之意，可以是一種情緒，是種對生命的驚訝、感謝、欣賞的體驗。感恩可以是對有恩於我們的人的感激之心，但它也可以擴大到任何好的行為與好的人，令人有種「活在這世界上是件多麼美好的事」的想法。而感恩的對象可以是對上帝、大自然、動物等非人的對象。



感恩的人遇到失敗或挫折時，能把焦點集中在還未失去的東西或自己仍擁有的東西上。懂得觀看事情美好的一面，不會覺得發生在自己身上的好事是必然的，故常常對身邊的事物和人抱有感謝之心，更會以行動向別人表達謝意，希望將恩典傳開去，身邊的朋友和家人都能感受到其感恩的心。

8. 希望

有希望的人對未來有最好的期望，並為此努力達成心願。他們對未來抱有正向態度，相信未來是美好的，而且能掌握在自己手中；相信只要努力，好事便會實現。對當下感到快樂，對未來有憧憬，使生活有目標，更有動力和恆心想出不同方法達到目標。他們身上隨時散發著希望和樂觀所帶來的喜悅。這類人能找出好事情的永久性和普遍性的原因，及對不幸事情的暫時性和特定性的解釋。這也是希望的兩個支柱(Seligman,2003)，希望的性格是提高個人抗逆力的其中一個內在要素(Richardson, 2002)，使人以健康正面的態度面對逆境。他們面對逆境或困難時仍能保持希望，認為問題是外在因素引起的，其他人也會遇到相類似的困難，問題只是暫時出現，總能夠得以解決。而且其他個人生活的部份沒有出現問題，人生充滿希望，雨後總會天晴，絕不自怨自艾，能積極面對困難。



計劃目的：發掘幼兒的八種性格強項，幫助他們建立快樂感及正面的價值觀，從而活出正向的人生



計畫研究成果篇



第二章 研究結果及分析

· 正向心理及精神健康問卷調查研究結果及分析

本研究透過複迴歸分析 (multiple regression analysis) 以探討四類父母管教子女的行為，包括嚴厲管教、正面管教、處罰、及監督，對於兒童各個正向心理及精神健康範疇，包括希望、感恩、利他行為、誠實、創意、寬恕、焦慮、勇氣、及同情心的影響。另外透過獨立樣本t-檢定 (independent sample t-test)，亦會檢視參與者不同的背景資料 (例如小朋友及主要照顧者性別) 與各個正向心理及心理健康範疇之間的關係。

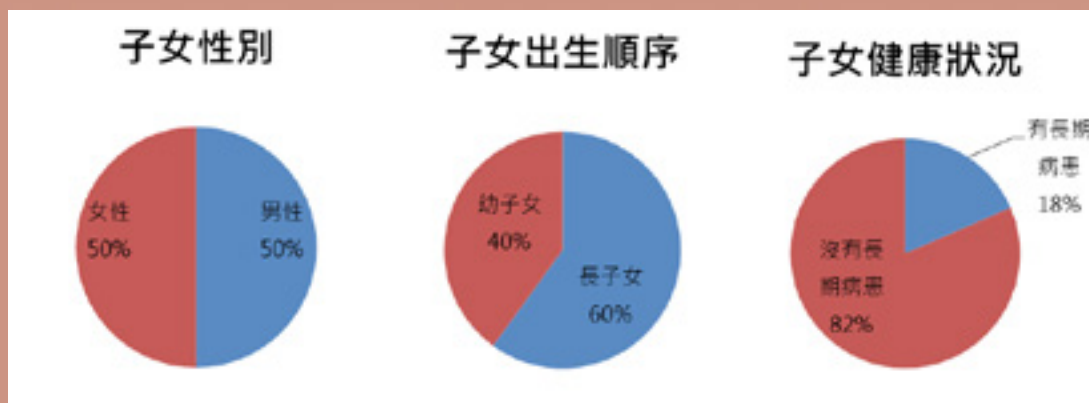
數據搜集

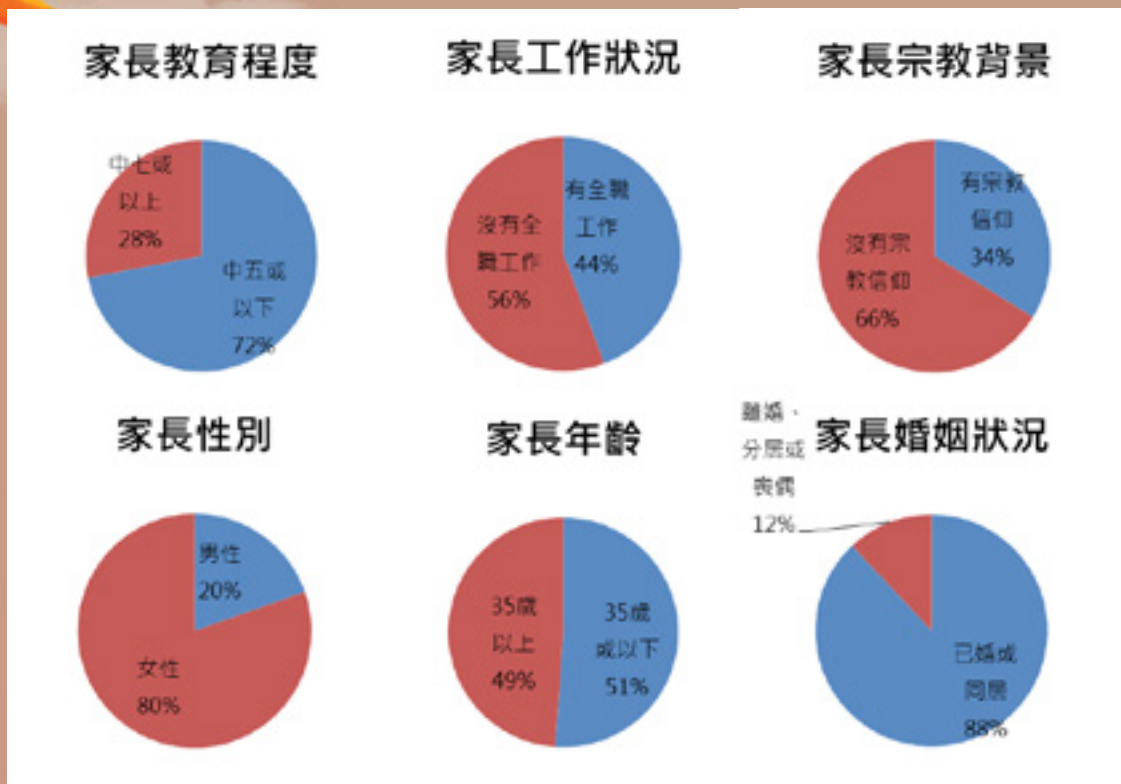
是次研究透過中華基督教禮賢會香港區會的協助，向其八所區屬學前單位的就讀學生的家長搜集有關其子女的數據。調查問卷由主要負責照顧的家長填寫。就讀學生的家長填寫問卷前須填妥同意書以表示同意參與是次研究調查，並知悉所收集的個人資料僅作研究用途。研究中總共派發460份，並成功收回445份問卷。經篩出資料不完整的問卷，有效完整問卷共有368份。

調查對象

根據參與研究的學生家長所填寫的資料，50.0%的受訪兒童為男性，其他50.0%為女性。他們的年齡介乎2至6歲，平均年齡為3.97歲。全部受訪兒童的就讀班級介乎幼稚園低至中班 (K1至K2)，其中47.0%就讀低班，53.0%就讀中班。六成受訪兒童為長子或長女，其餘四成為次子女或出生排序較後的子女。據家長提供的資料，受訪兒童之中有18.5%有長期病患 (例如哮喘、讀寫障礙等)。

而負責填寫問卷的家長當中，19.6%為父親，其餘80.4%為母親。他們的年齡平均為35.8歲，51.1%為35歲或以下，其餘的為35歲以上。這些家長中約44.3%有全職工作，其他55.7%有兼職工作、無業、或全職照顧家庭。約三分之一的家長有宗教背景。大部分家長 (72.0%) 的教育程度為中五或以下，其餘的有接受職業訓練、預科至大學程度的教育。大部分填寫問卷的家長的婚姻狀況為已婚或同居 (88.0%)，其餘12.0%為離婚、分居、或喪偶。(所有參與學童與及負責填寫問卷家長的背景資料，見圖一)





圖一·參與學童與及負責填寫問卷家長的背景資料

	男性 (n=184)		女性 (n=184)		全部 (N=368)	
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差
希望感覺 (0-5分)	2.52	.75	2.77	.79	2.65	.78
感恩感度 (1-7分)	4.74	.86	4.87	.76	4.82	.81
利他行為 (1-7分)	4.28	.95	4.65	1.06	4.46	1.02
誠實 (1-5分)	3.57	.48	3.61	.56	3.59	.52
創意 (1-6分)	4.11	.73	4.24	.72	4.17	.72
寬恕 (1-7分)	4.59	.67	4.60	.67	4.59	.67
焦慮程度 (0-21分)	4.63	3.06	4.22	3.19	4.45	3.11
勇氣 (1-7分)	3.96	.63	3.99	.71	3.97	.67
同情心 (1-3分)	2.08	.36	2.15	.39	2.12	.38

表二·參與問卷調查家長的子女於各個正向心理及精神健康範疇的量表平均值

使用量表

管教方式以Straus及Fauchier (2007)所提出的管教範疇量表(Dimensions of Discipline Inventory, DDI)量度。量表共有26題，涵蓋四大方面的管教範疇，包括嚴厲管教(aggresive discipline)、正面管教(positive discipline)、處罰(penalty)、及監督(supervision)。四大管教範疇可再細分為子範疇，其中嚴厲管教可細分為體罰(corporal punishment，共四題，例如“您有多少次摑打或掌摑孩子?”)及精神虐待(psychological



aggression，共四題，例如“您有多少次讓孩子感到羞愧或內疚？”）；正面管教可細分為轉移(diversion，共兩題，例如“您有多少次用孩子喜歡做的其他事情去減少他/她的不良行為？”），教導(explain/teach，共兩題，例如“您有多少次向孩子示範正確的行為？”），及獎勵(reward，共三題，例如“您有多少次因孩子行為改善或行為良好而讚美他/她？”）；處罰可細分為剝奪權利(deprivation of privileges，共四題，例如“您有多少次因孩子犯錯而奪去他/她的零用錢、玩具或其他特權？”），及補償行為(restorative behavior，共三題，例如“您有多少次要孩子做某些事情來補償他/她的過錯？”）；而監督可細分為無視犯錯行為(ignore misbehavior，共兩題，例如“當孩子行為不檢時，您有多少次對他/她視而不見？”）及監察(monitoring，共兩題，例如“您有多少次監察孩子有否行為不當？”）。答題者須要就每題所描述的行為在九分量表反映過去一年的行為密度，由零分的“過去一年沒有”，至九分的“每天兩次或以上”。量表分數越高，代表父母越傾向於採取該種管教方式。

焦慮程度以Zigmond及Snaith (1983)的醫院焦慮與抑鬱量表量度(Hospital Anxiety and Depression Scale)。醫院焦慮與抑鬱量表包括十四條問題，其中七條關於焦慮狀況，例如：“我的孩子突然感到驚惶失措”。答題者須要就每題句子選取最適合自己子女狀況的答案，每條問題分數設零至三分，其中五條題目為反向計算題目。所有題目分數的總和為量表總分。答題者的焦慮量表分數越高，代表答題者子女的焦慮表徵越嚴重。根據Zigmond及Snaith (1983)對醫院焦慮與抑鬱量表原來的臨床分級，在焦慮量表得8分或以上屬於可能焦慮個案(possible case)，而分數達11分或以上屬於焦慮個案(probable case/case)。

兒童的希望感覺以Snyder等(1997)的兒童希望量表(Children's Hope Scale)量度。量表共設六條題目，答題者須要就每題句子所描述的事件或感覺(例如：“我的孩子認為他/她與其他同齡的兒童做得同樣出色”)在子女身上出現的頻率於六分量表給予分數，零分為“從不”，五分為“必然”。所有題目分數的平均分為量表總分；量表分數越高，代表父母觀察的子女希望感覺越高。

感恩態度以感恩量表(Gratitude Questionnaire-6, McCullough等, 2002)量度。量表共有五條題目(例如：“我的生命裡，有很多值得感恩的事”)，答題者須要就每題句子的同意度在七分Likert量表給予分數，一分為“十分不同意”，七分為“十分同意”，其中一條題目為反向計算題目。所有題目分數的平均分為量表總分；量表分數越高，代表答題者子女的感恩態度越強。

利他行為以Solomon等(2000)的利他行為量表(Altruism Scale)量度。問卷中的五條題目是關於五個行動上或情緒上對他人作出幫助的情景，例如：“我的孩子會幫助跌倒的孩子”。答題者須要就子女作出題中所述行為的頻率在七分量表給予分數，一分為“從不”，七分為“總是”。所有題目分數的平均分為量表總分；量表分數越高，代表答題者子女的利他行為頻率越高。

誠實以誠實態度量表(Honesty Attitudes Scale, Staats等, 2009)量度。答題者須要就問卷中的六條題目(例如：“誠實對我的孩子來說是極為重要的”)的同意度在五分Likert量表給予分數，一分為“十分不同意”，五分為“十分同意”，其中一條題目為反向計算題目。所有題目分數的平均分為量表總分；量表分數越高，代表答題者子女的誠實態度越強。



創意以資優學童行為特質量表(Scales for Rating the Behavioral Characteristics of Superior Students, Renzulli等, 1971)的創意特質副量表量度。該副量表共有十條題目(例如：“我的孩子能對各種難題和問題，提出很多的主意或解決方法”)，答題者須要就子女作出題中所述行為的頻率在六分量表給予分數，一分為“從不”，六分為“總是”。所有題目分數的平均分為量表總分；量表分數越高，代表答題者子女的創意特質越強。

寬恕以Heartland寬恕量表(Heartland Forgiveness Scale, Thompson等, 2005)的寬恕他人副量表量度。該副量表共有六條題目(例如：“隨著時間過去，我的孩子會明白別人所犯的錯誤及原因”)；答題者須要就题目的描述與子女行為的吻合度在七分Likert量表給予分數，一分為“十分不同意”，七分為“十分同意”。所有題目分數的平均分為量表總分；量表分數越高，代表答題者子女的寬恕特質越強。

勇氣以Norton及Weiss(2009)的勇氣量表(Courage Measure)量度。答題者須要就子女作出問卷中的十條題目(例如：“即使我的孩子害怕，他/她也不會逃避，直至他/她完成要做的事”)所述行為的頻率，在七分量表給予分數，一分為“從不”，七分為“總是”。所有題目分數的平均分為量表總分；量表分數越高，代表答題者子女的勇氣表現越強。

同情心以Eisenberg等(1991)的兒童同情心量表(Child-Report Sympathy Scale)量度。答題者須要就問卷中的六條题目的描述(例如：“我的孩子會同情那些比他/她缺乏的人”)跟自己子女的吻合度，在三分量表給予分數；一分為“不像我的孩子”，三分為“很像我的孩子”。所有題目分數的平均分為量表總分；量表分數越高，代表答題者子女的同情心越強。

父母管教對兒童正向心理及精神健康的影響

透過複迴歸分析 (multiple regression analysis)，我們會探討四類父母管教子女的行為，包括嚴厲管教、正面管教、處罰、及監督，對於兒童各個正向心理及精神健康範疇，包括希望、感恩、利他行為、誠實、創意、寬恕、焦慮、勇氣、及同情心(愛與被愛)的影響。

一．希望感覺

在以兒童的希望感覺評分作依變項的複迴歸模型，九類不同的管教子範疇置於模型中作因變項(見表一)。整體模型的 R^2 達0.08且 $p < 0.001$ 。教導($\beta = 0.13, p < 0.05$)、剝奪權利($\beta = -0.16, p < 0.05$)、及補償行為($\beta = 0.22, p < 0.01$)能顯著預測兒童的希望感覺；其中剝奪權利的迴歸系數值為負數，代表父母使用剝奪權利的管教方式越多，其子女的希望感覺越低；其餘的因變項的迴歸系數值為正數，代表父母使用教導或補償行為的管教方式越多，其子女的希望感覺越高。

教導與補償行為都跟兒童的希望感覺有正面的關係。「教導」是向子女解釋何謂正確或適當的行為；「補償行為」則是讓子女知道做錯事須要承擔後果。兩種管教方式都有一個共通點，就是給予子女一個方向，讓他們了解何謂對與錯，與及相關的後果。提升孩子的希望感覺，須要引導他們定立明確可行的目標與及知道如何實踐。「教導」與「補償行為」正是兩個可行的引導方法。

二．感恩態度

在以兒童的感恩態度評分作依變項的複迴歸模型，整體模型的 R^2 達0.09且 $p < 0.001$ 。轉移($\beta = 0.14, p < 0.05$)、教導($\beta = 0.15, p < 0.05$)、以及無視犯錯行為($\beta = -0.20, p < 0.01$)能顯著預測兒童的感恩態度；其中轉移及教導評分的迴歸系數值為正數，代表父母使用轉移或教導的管教方式越多，其子女的感恩態度越高；而無視犯錯行為的迴歸系數值為負數，代表父母使用無視犯錯行為的管教方式越多，其子女的感恩態度越低。

「轉移」是當孩子犯錯的時候，給孩子空間反思自己的過錯，也讓他們學會平靜自己的情緒；在平靜的情緒有助於父母教導孩子去欣賞自己和別人的長處與貢獻。可是若父母採取「無視犯錯行為」的管教方法，他們便可能錯過教導孩子覺察並欣賞身邊美好事情的機會。



三· 利他行為

而於以兒童的利他行為評分作依變項的複迴歸模型，整體模型的 R^2 有0.06而 $p < 0.01$ 。精神虐待($\beta = -0.22$, $p < 0.01$)、教導($\beta = 0.12$, $p < 0.05$)、以及補償行為($\beta = 0.20$, $p < 0.01$)能顯著預測兒童的利他行為；其中精神虐待的迴歸系數值為負數，代表父母使用精神虐待的管教方式越多，其子女的利他行為傾向越弱；而其餘的因變項的迴歸系數值為正數，代表父母使用教導或補償行為的管教方式越多，其子女的利他行為傾向越強。

利他行為的前題是覺察並了解到別人的需要。當父母採取謾罵與侮辱等的「精神虐待」，這種忽視別人需要的管教方法也會為孩子所學，而不懂得如何幫助別人。「教導」與「補償行為」則能夠引導孩子如何覺察別人的需要和感受，並知道如何幫助身邊的人(例如在家幫忙家務)。

四· 誠實

在以兒童的誠實評分作依變項的複迴歸模型，整體模型的 R^2 達0.08且 $p < 0.001$ 。教導($\beta = 0.12$, $p < 0.05$)、以及無視犯錯行為($\beta = -0.22$, $p < 0.05$)能顯著預測兒童的誠實程度；其中教導的迴歸系數值為正數，代表父母使用教導的管教方式越多，其子女的誠實行為傾向越強；而無視犯錯行為的迴歸系數值為負數，代表父母使用無視犯錯行為的管教方式越多，其子女的誠實行為傾向越弱。

讓孩子懂得誠實的重要和正面後果，父母的以身作則的教導扮演相當重視的角色；相反，若父母「無視犯錯行為」，即使孩子作出不誠實的行為仍不從旁糾正，他們會對自己的不誠實不以為然，也不會明白不誠實的惡果。

五· 創意

在以兒童的創意評分作依變項的複迴歸模型，整體模型的 R^2 為0.07而 $p < 0.01$ 。精神虐待($\beta = -0.19$, $p < 0.05$)、以及補償行為($\beta = 0.21$, $p < 0.01$)能顯著預測兒童的創意；其中補償行為的迴歸系數值為正數，代表父母使用補償行為的管教方式越多，其子女的創意越強；而精神虐待的迴歸系數值為負數，代表父母使用精神虐待的管教方式越多，其子女的創意越弱。

「補償行為」讓孩子想辦法去為自己所做的錯事作出補救，間接也是一種訓練孩子彈性思考的機會；而「精神虐待」則讓孩子產生焦慮，不利於孩子的創意思維。

六· 寬恕他人

在以兒童的寬恕他人評分作依變項的複迴歸模型，整體模型的 R^2 達0.10且 $p < 0.001$ 。精神虐待($\beta = -0.16$, $p < 0.05$)、以及無視犯錯行為($\beta = -0.21$, $p < 0.01$)能顯著預測兒童的寬恕他人行為；兩個因變項的迴歸系數值皆為負數，代表父母使用精神虐待或無視犯錯行為的管教方式越多，其子女的寬恕他人傾向越弱。

當父母採取謾罵和侮辱等的「精神虐待」教導方式，孩子從父母學到的是犯錯不會被原諒，也不懂從不同的角度看待別人的過錯；而「無視犯錯行為」看似與「精神虐待」相反，孩子即使犯錯也不會被父母責罰，但同時在他們對別人的過錯記恨的時候，父母沒有從旁教導如何原諒他人，孩子也學不會從不同的角度看待別人的過錯。

七· 勇氣

在以兒童的勇氣評分作依變項的複迴歸模型，整體模型的 R^2 為0.05而 $p < 0.05$ 。補償行為($\beta = 0.18$, $p < 0.01$)是唯一能顯著預測兒童勇氣的因變項；其迴歸系數值為正數，代表父母使用補償行為的管教方式越多，其子女的勇氣越高。

「補償行為」其中一個重點在於要孩子勇於認錯並設法為自己的過錯補救，這樣的管教方式讓孩子驚慌或困難時都不會退縮，勇於面對。

八· 同情心

在以兒童的同情心評分作依變項的複迴歸模型，整體模型的 R^2 為0.06而



$p < 0.05$ 。補償行為 ($\beta = 0.20, p < 0.01$) 是唯一能顯著預測兒童同情心的因變項；其迴歸系數值為正數，代表父母使用補償行為的管教方式越多，其子女的同情心越強。

讓孩子知道自己的過錯會傷害到別人，嘗試了解別人的境況，對孩子而言也是一種同情心的訓練。

九· 焦慮程度

在以兒童的焦慮程度評分作依變項的複迴歸模型，整體模型的 R^2 達 0.17 且 $p < 0.001$ 。精神虐待 ($\beta = 0.16, p < 0.05$)、無視犯錯行為 ($\beta = 0.17, p < 0.01$)、以及監察 ($\beta = 0.16, p < 0.05$) 能顯著預測兒童的焦慮程度；三者的迴歸系數值皆為正數，代表父母使用精神虐待、無視犯錯行為或監察的管教方式越多，其子女的焦慮程度越嚴重。

小結

從問卷調查的結果所得，在各類管教行為當中，以「教導」、「補償行為」、「無視犯錯行為」、及「精神虐待」與各個正向心理及精神健康範疇關係最為密切。前三者跟父母如何教導子女道德觀念與及是非對錯的方法有關：以積極的方法，例如以身作則的教導，或是引導子女自己面對及補償所犯的過錯，皆對子女的正向心理及精神健康範疇有所裨益；相反，消極放任、縱容子女犯錯的方法會令子女不懂分辨是非對錯，對子女的精神健康成長帶來負面後果。

「精神虐待」較其他懲罰管教行為，例如「體罰」及「剝奪權利」，與各個正向心理及精神健康範疇有更顯著的負面關係。一些家長可能覺得子女還小，少許責罵甚至帶侮辱性的言語不會為他們帶來甚麼影響。這些心理上的傷害相比肉體上的傷害，事實上可能為小朋友的成長帶來更壞的影響。

依變項 (dependent variable)	因變項 (independent variable)	迴歸系數 (β)
希望感覺	教導	0.13*
	剝奪權利	-0.16*
	補償行為	0.22**
感恩態度	轉移	0.14*
	教導	0.15*
利他行為	無視犯錯行為	-0.20**
	精神虐待	-0.22**
	補償行為	0.12*
誠實	補償行為	0.20**
	教導	0.12*
創意	無視犯錯行為	-0.22**
	精神虐待	-0.19*
寬恕他人	補償行為	0.21**
	精神虐待	-0.16*
勇氣	無視犯錯行為	-0.21**
	補償行為	0.18**
同情心	補償行為	0.20**
	精神虐待	0.16*
焦慮程度	無視犯錯行為	0.17**
	監察	0.16*

表一· 以兒童的希望感覺評分作依變項，九類不同的管教子範疇作因變項的複迴歸模型 (只顯示顯著的因變項)

參與者背景資料與兒童正向心理及精神健康範疇的關係

透過獨立樣本 t-檢定 (independent sample t-test)，我們會檢視參與者不同的背景資料 (例如小朋友及主要照顧者性別) 與各個正向心理及心理健康範疇之間的關係。

一· 兒童的性別

在比較受訪男童與女童在各個正向心理及心理健康範疇差別的獨立樣本 t-檢定，發現男童與女童在希望感覺， $t(366) = -3.08, p < 0.01$



，以及利他行為上均有顯著差別， $t(366)=-3.57, p<0.001$ ，且女童在這兩個範疇的分數均較男童為高。

二· 兒童的出生順序

在比較受訪兒童的出生順序在各個正向心理及心理健康範疇差別的獨立樣本t-檢定，發現長子或長女的焦慮程度顯著較幼子或幼女為高， $t(366)=2.52, p<0.05$ ；而在勇氣方面，長子或長女的評分則顯著較幼子或幼女為低， $t(366)=-2.04, p<0.05$ 。

三· 父母的婚姻狀況

在比較受訪兒童父母的婚姻狀況在各個正向心理及心理健康範疇差別的獨立樣本t-檢定，發現父母婚姻狀況為已婚或同居的兒童的感恩態度，較父母婚姻狀況為離婚、分居或喪偶的為高， $t(366)=-2.19, p<0.05$ ，而在焦慮程度上則為後者高於前者， $t(366)=2.14, p<0.05$ 。

四· 主要照顧者的工作狀況

在比較受訪兒童主要照顧者的工作狀況在各個正向心理及心理健康範疇差別的獨立樣本t-檢定，發現主要照顧者從事兼職工作、待業或全職照顧家庭的兒童在感恩態度， $t(366)=2.19, p<0.05$ 、誠實， $t(366)=2.64, p<0.01$ 、寬恕， $t(366)=2.59, p<0.01$ 、以及同情心 $t(366)=2.71, p<0.01$ ，均顯著高於主要照顧者從事全職工作的兒童；在創意表現上則相反， $t(366)=-2.21, p<0.05$ 。

五· 主要照顧者的宗教背景

在比較受訪兒童主要照顧者的宗教背景在各個正向心理及心理健康範疇差別的獨立樣本t-檢定，發現主要照顧者有宗教背景的兒童在感恩態度， $t(366)=-2.41, p<0.05$ ，以及勇氣上， $t(366)=-3.75, p<0.001$ ，均顯著高於主要照顧者沒有宗教背景的兒童。

六· 主要照顧者的教育背景

在比較受訪兒童主要照顧者的教育背景在各個正向心理及心理健康範疇差別的獨立樣本t-檢定，發現主要照顧者的教育程度達中七或以上的兒童在希望感覺 $t=-2.72, p<0.01$ 、感恩態度， $t(366)=-2.40, p<0.05$ 、創意， $t(366)=-2.07, p<0.05$ 、以及勇氣上， $t(366)=-1.83, p<0.05$ ，均顯著高於主要照顧者的教育程度為中五或以下的兒童。

參與兒童精神健康概況

根據Zigmond 及Snaith (1983)對醫院焦慮與抑鬱量表原來的臨床分級，在焦慮量表得8分或以上屬於可能焦慮個案(possible case)，而分數達11分或以上屬於焦慮個案 (probable case/case)。以此為準則，全部368個提供有效問題數據的答題者，其子女有12.4%屬於可能焦慮個案，3.9%屬於焦慮個案，其餘83.7%的焦慮徵狀處於正常水平。受訪男童有13.0%屬於可能焦慮個案，4.3%屬於焦慮個案；受訪女童則有12.4%屬於可能焦慮個案，3.8%屬於焦慮個案。

● 正向小組成效研究結果及分析

數據搜集

參與正向心理及精神健康問卷調查的368個學童家庭，皆獲邀參與正向小組活動。學童被隨機分配於實驗組(experimental group)及對照組(control group)。共187個獲分配於實驗組的學童，參與為期16節的正向小組活動。另外181個學童屬於對照組，過程中不會參與正向小組活動。於實驗組完成16節的正向小組活動後，全部368個實驗組及對照組學童的家長會再獲邀填寫後測問卷，由之前填寫第一份(前測)正向心理及精神健康問卷的主要照顧家長作答。學童參與小組前及家長填寫問卷前，家長皆知悉填寫的資料只會用於研究用途。後測問卷中所用的量表與前測一樣。



小組成效

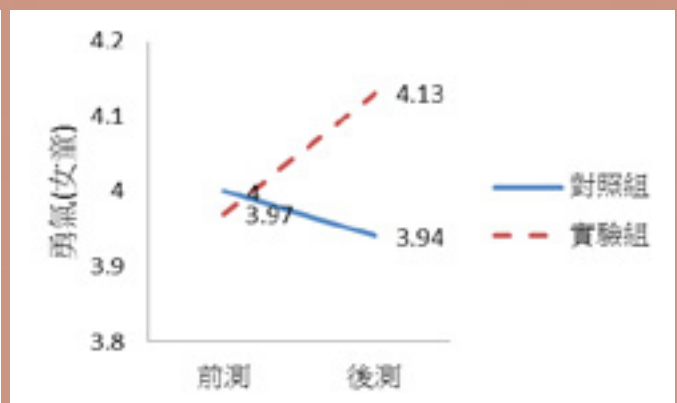
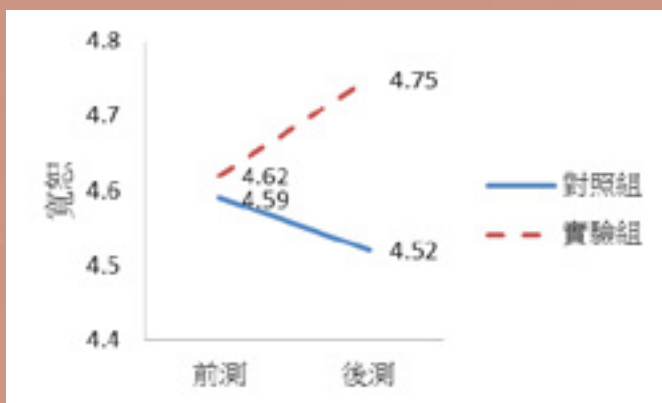
單純比較對照組與實驗組於前後測在各個正向心理及心理健康範疇的差別，二因子混合設計變異數分析(Two-way mixed design ANOVA)的結果顯示(見圖二)，實驗組在寬恕態度上於前後測的改善(上升)幅度邊際顯著高於對照組， $F(1,366)=3.03, p<0.1$ 。參與實驗組與對照組的兒童在其他正向心理及心理健康範疇於前後測的改變沒有顯著差異。正向小組活動對兒童的寬恕態度帶來顯著改善。

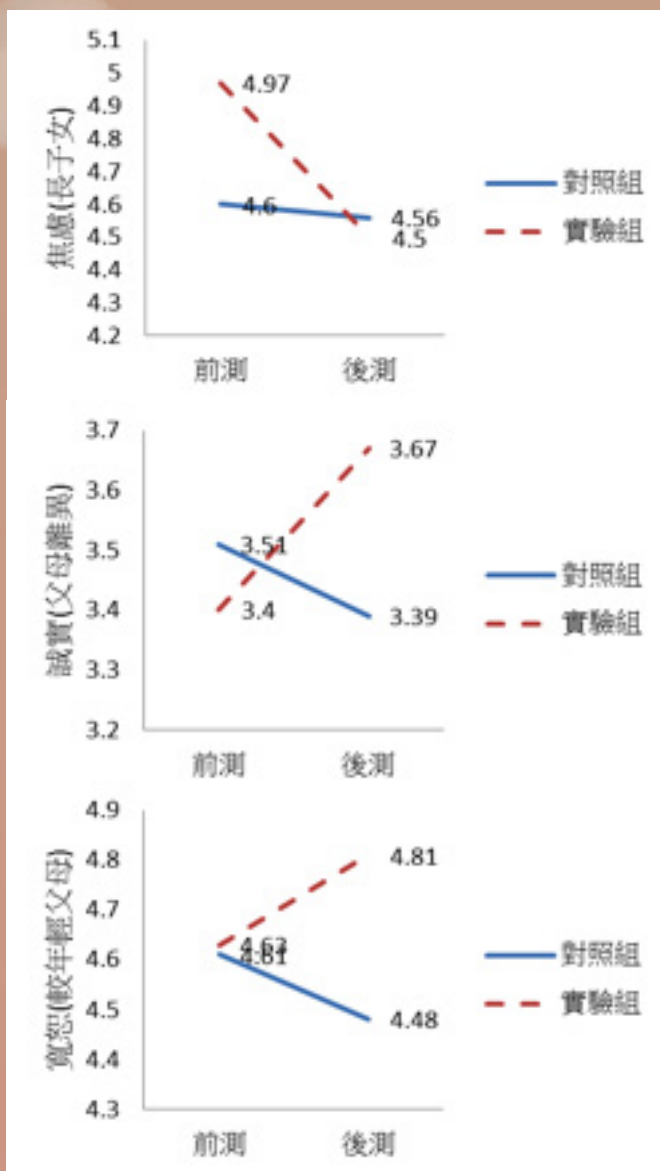
當加上兒童性別為第三個獨立因子，三因子混合設計變異數分析(Three-way mixed design ANOVA)的結果顯示，參與實驗組的女童在勇氣上於前後測的改變(上升)幅度顯著高於對照組的女童， $F(1,364)=6.36, p<0.05$ ；參與實驗組與對照組的男童在此範疇於前後測的改變沒有顯著差異。正向小組活動對女童的勇氣帶來顯著改善。

當加上兒童出生順序為第三個獨立因子，三因子混合設計變異數分析的結果顯示，參與實驗組的長子或長女在焦慮程度上於前後測的改善(下降)幅度顯著高於對照組的長子或長女， $F(1,364)=4.15, p<0.05$ ；參與實驗組與對照組的幼子或幼女在此範疇於前後測的改變沒有顯著差異。正向小組活動對在家中屬長子或長女的兒童的勇氣帶來顯著改善。

當加上父母婚姻狀況為第三個獨立因子，三因子混合設計變異數分析的結果顯示，參與實驗組的兒童如果父母婚姻狀況為離婚、分居或喪偶，在誠實表現上於前後測的改善(上升)幅度顯著高於同樣情況的兒童， $F(1,364)=6.01, p<0.05$ ；參與實驗組與對照組的兒童如果父母婚姻狀況為已婚或同居，在此範疇於前後測的改變沒有顯著差異。正向小組對父母婚姻狀況為離婚、分居或喪偶的兒童的誠實表現帶來顯著改善。

當加上主要照顧者的年齡為第三個獨立因子，三因子混合設計變異數分析的結果顯示，參與實驗組的兒童如果主要照顧者的年齡較少(35歲或以下)，在寬恕表現上於前後測的改善(上升)幅度邊際顯著高於同樣情況的兒童， $F(1,364)=3.24, p<0.1$ ；參與實驗組與對照組的兒童如果主要照顧者的年齡較大(36歲或以上)，在此範疇於前後測的改變沒有顯著差異。正向小組對主要照顧者的年齡較少(35歲或以下)的兒童的寬恕表現帶來顯著改善。





圖二·混合設計變異數分析圖解

小結

小組於十六節過後的成效在某些組群較為顯著；這十六節的正向小組已在小朋友心中埋下一些正向種子。計劃中的八個正向心理範疇屬於正向性格特質，而且都與品德教育有關。人的性格則從小開始培養，經過長時間累積而成，更受其生活環境、個人經歷等因素所影響，因此絕不能於短短一年內有太明顯的變化。而品德教育更不是一朝一夕能夠培育出來，而是靠孩子成長期間的良師春風化雨孕育而成。從參與計劃的家長及幼兒教師的回饋中，可見小組活動為不同特質的孩子帶來好的轉變。由研究數據顯示，父母管教子女方式很大程度上影響子女的正向特質，越正面的管教方式越能培育出孩子的正向特質。這正與計劃的目標互相呼應，要令孩子擁有正向特質，絕不能單靠短期小組活動訓練，著力改善孩子成長的正面因素才是長遠的目標，而計劃中的家長工作坊、教師工作坊及全校性的校本活動就是為孩子建立正向的成長環境而奠下基礎。家長和幼兒教師在參與工作坊過後，如果能夠將所得所學，與及當中的理念融入於與小朋友的相處當中，種在他們心中的正向種子將會發芽，慢慢的茁壯成長，讓孩子成為一個擁有正面觀念和精神健康的人。



參考文獻

- Eisenberg, N., Shea, C. L., Carlo, G., & Knight, G. (1991). Empathy-related responding and cognition: A “chicken and the egg” dilemma. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development*. Vol. 2. Research (pp. 63 - 88). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112 - 127. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Norton, P. J., & Weiss, B. J. (2009). The role of courage on behavioral approach in a fear-eliciting situation: A proof-of-concept pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 212 - 217. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.cityu.edu.hk/10.1016/j.janxdis.2008.07.002>
- Renzulli, J. S., Hartman, R. K., & Callahan, C. M. (1971). Teacher identification of superior students. *Exceptional Children*, 38, 211 - 214, 243 - 248.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children’s Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399 - 421. doi:<http://dx.doi.org/10.1093/jpepsy/22.3.399>
- Solomon, D., Battistich, V., Watson, M., Schaps, E., & Lewis, C. (2000). A six-district study of educational change: Direct and mediated effects of the child development project. *Social Psychology of Education*, 4(1), 3 - 51. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.cityu.edu.hk/10.1023/A:1009609606692>
- Staats, S., Wallace, H., Anderson, T., Gresley, J., Hupp, J. M., & Weiss, E. (2009). The hero concept: Self, family, and friends who are brave, honest, and hopeful. *Psychological Reports*, 104(3), 820 - 832. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.cityu.edu.hk/10.2466/PRO.104.3.820-832>
- Straus, M. A., & Fauchier, A. (2007). *Manual for the Dimensions of Discipline Inventory (DDI)*. Durham, NH: Family Research Laboratory, University of New Hampshire. Retrieved from <http://pubpages.unh.edu/~mas2/>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... Roberts, D. J. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313 - 359. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.cityu.edu.hk/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361 - 370. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>





計畫實踐篇

第三章 家長及教師工作坊

● 家長工作坊

要培育出正面及快樂的孩子，家長的角色最為重要。本計劃內容包括於中華基督教禮賢會香港區會八所學前單位舉行一至兩次的家長工作坊。工作坊目的除了讓家長初步認識正向心理學外，也讓家長學習主動、積極和反思性的育兒技巧及態度。工作坊內容包括：透過體驗式的活動，讓家長感受到運用性格強項的意義及如何培養子女的性格強項，而且家長在互相分享環節也能促進彼此間的交流，同時能夠反思過往的育兒經驗，從而作出改進。

活動剪影：

<<創意帽子>>

- ❖ 家長嘗試體驗小朋友在小組活動中的<<魔法變變變>>活動
- ❖ 他們隨意扭曲兩塊彩麗皮圈，運用想像力把彩麗皮圈變成不同物品，並把這些物品串連成故事
- ❖ 讓家長從中體驗到創造力帶來的喜悅

<<感恩手掌>>

- ❖ 讓家長在白紙上畫出自己其中一隻手掌的輪廓
- ❖ 想一想過去一星期內值得感謝的人/事/物，並寫在五隻手指上
- ❖ 讓家長從中體驗到感恩帶來的喜悅，也習慣每天與孩子分享感恩事情

<<寬恕的禮物>>

- ❖ 讓家長嘗試回想一件生氣或憤怒的事
- ❖ 為使自己生氣的人送上一份禮物，就是原諒他/她
- ❖ 不少家長分享自己也有生孩子的氣
- ❖ 親子關係如能多一份互相體諒的心，的確有助增進親子的正面溝通

<<幸福摩天輪>>

- ✓ 家長為自己的孩子評核五大幸福指數
- ✓ 透過發掘孩子的性格強項，尋找提升幸福指數的方法



● 家長工作坊意見調查結果

兩次家長工作坊的目的是讓家長能體驗發揮性格強項的感覺、如何培養子女的性格強項及促進家長間彼此的交流。兩次工作坊每節約2小時，形式包括正向心理學的基本概念短講及體驗活動。

第一次工作坊內容偏重於簡介正向心理學的基本概念、快樂人生的六大美德及八大性格強項；而第二次工作坊除了介紹正向心理學的基本概念及八大性格強項外，內容亦加入了五大幸福元素(PERMA)的概念，讓家長學習如何令孩子發揮性格強項，從而增強幸福感。

第一次家長工作坊於2013年2月至10月期間在中華基督教禮賢會香港區會八所幼稚園及幼兒園舉行，參與家長人數為246人(每節平均約31人)；第二次家長工作坊於2013年9月至11月期間在上水禮賢會幼稚園、樂富禮賢會幼稚園及葵盛禮賢會幼稚園舉行，參與家長人數為161人(每節平均約54人)。

兩次家長工作坊中，大部分參與的家長均對工作坊各範疇，如工作員的帶領技巧、工作員鼓勵參加者參與活動、工作員與參加者的交流、工作員的整體表現等都有正面的評價。另外，第一次及第二次家長工作坊中，分別有超過九成的家長對工作坊整體內容有正面的評價(見圖1)。

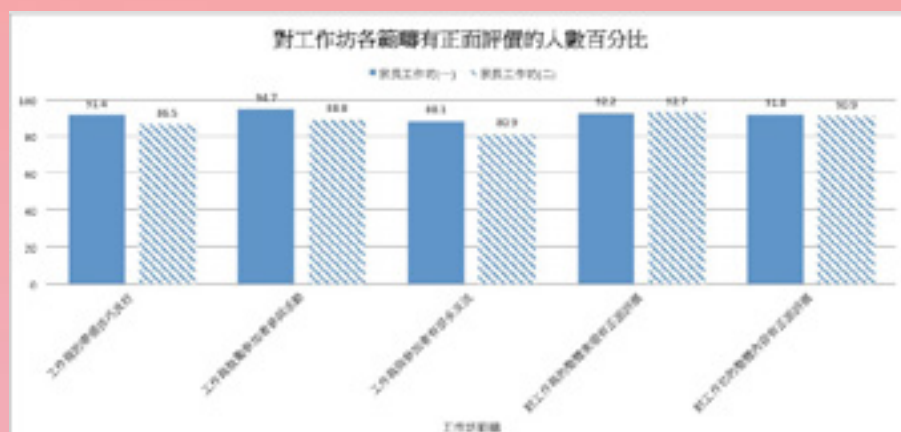


圖1. 於兩次家長工作坊中，對工作坊各範疇有正面評價的人數百分比

掌握工作坊內容方面，第一次家長工作坊中，約八成家長同意自己能夠初步掌握八個性格強項的定義及同意自己能夠運用性格強項於生活中。而第二次家長工作坊中，超過八成家長同意能夠協助孩子運用性格強項提升幸福感。在第一次及第二次家長工作坊中，分別有接近九成家長同意自己能夠明白性格強項的重要性；另外，約八成家長同意自己能夠發掘孩子快樂的源頭；最後，超過八成家長同意自己能夠欣賞孩子的性格強項(見圖2)。

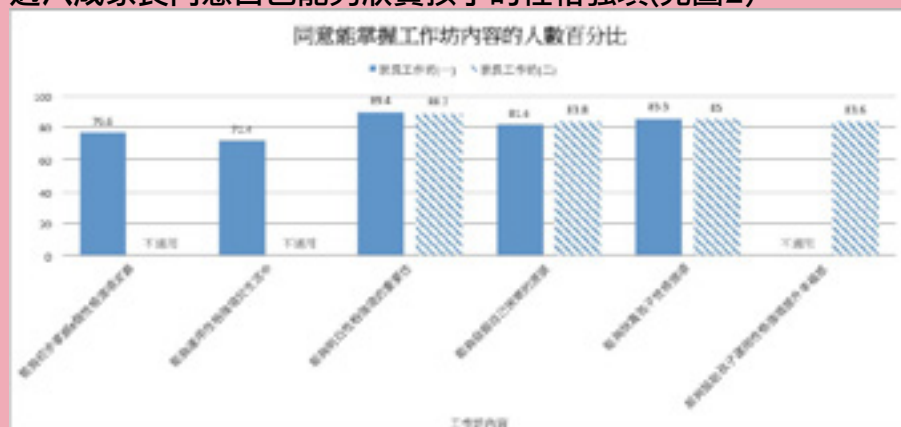


圖2. 於兩次家長工作坊中，同意能掌握工作坊內容的人數百分比

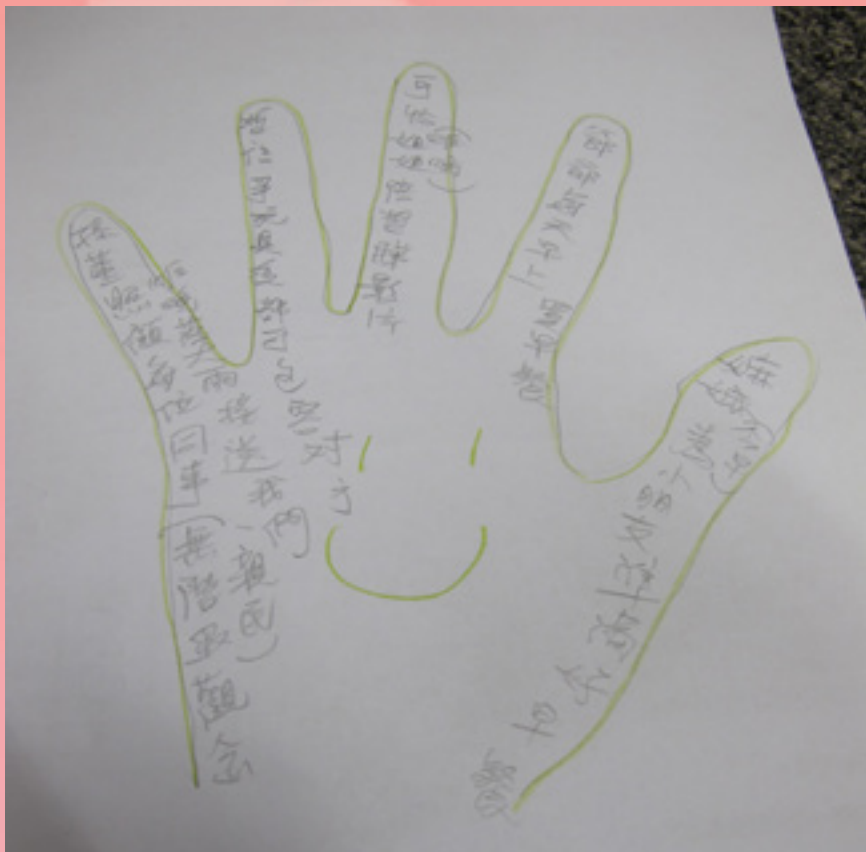
● 家長工作坊相片



創意帽子



家長講座



感恩手掌



● 教師工作坊

本計劃共有三節教師工作坊，每節為三個半小時，工作坊的目的是在知識及技巧層面上為幼兒教師進行培訓。除了向教師介紹正向心理學的概念外，工作坊的內容還包括體驗式活動，讓教師體驗運用性格強項所帶來的正向情緒。另外，幼師也在工作坊中進行模擬活動設計練習，把計劃中八種性格強項的主題融入課堂設計中，設計內容包含角色扮演、故事演講、遊戲等，在課堂內容方面教師們也須盡量發揮材料的創造性和以創新性的方式設計課堂活動。

活動剪影：

<<性格強項拍賣會>>

- ❖ 幼兒教師們分組討論，以假設\$50,000的資金把組員最想得到的性格特質投回來
- ❖ 讓幼兒教師們透過討論及取捨，體會自己重視的性格特質

<<雪條棒創意活動>>

- ❖ 幼兒教師在有限制的條件下，運用雪條棒造出要求的圖案
- ❖ 訓練幼兒教師們跳出日常思維的框架，體驗創意帶來的快樂感覺

<<勇氣水杯>>

- ❖ 讓幼兒教師感受當面對可怕或面對沒信心做得到的事情時的害怕感覺
- ❖ 繼而讓他們感受勇敢地克服心理障礙後的喜悅，從中領悟勇敢對快樂的貢獻

<<體驗幼兒小組活動>>

- ❖ 讓幼兒教師親身體驗幼兒在小組活動的經驗
- ❖ 領悟設計主題課堂活動的概念

<<課堂設計帶領>>

- ❖ 八所幼兒學校的教師被分配到不同組別，透過小組討論，教師們分享於自己學校所吸收的經驗和知識，於組內互相交流
- ❖ 幼兒教師們即場示範帶領設計的課堂活動



- 教師工作坊意見調查結果

教師工作坊的目的是讓幼兒園及幼稚園教師能體驗如何運用正向心理學去設計活動及遊戲，並促進幼兒教師間彼此的交流。兩次工作坊每節約3小時，形式包括有關正向心理學的基本概念短講及體驗式活動。第一次工作坊內容偏重於簡介正向心理學的基本概念、及讓幼兒教師了解八大性格強項的定義；而第二次工作坊內容則著重於培訓幼兒教師把正向心理學概念融入活動設計及實踐中，也鼓勵教師互相交流。

第一次教師工作坊於2013年3月8日(為禮賢會幼兒園教師而設)及4月20日(為禮賢會幼稚園教師而設)在香港城市大學舉行，參與教師及校長人數為88人；第二次教師工作坊於2013年7月24日(共兩節，每節約3小時)在香港城市大學舉行，參與教師及校長人數為83人。

兩次教師工作坊中，工作員鼓勵參加者參與活動，接近九成的教師及校長認為工作員與參加者有互動，並對工作坊整體內容及對工作員的整體表現有正面的評價。(見圖3)。

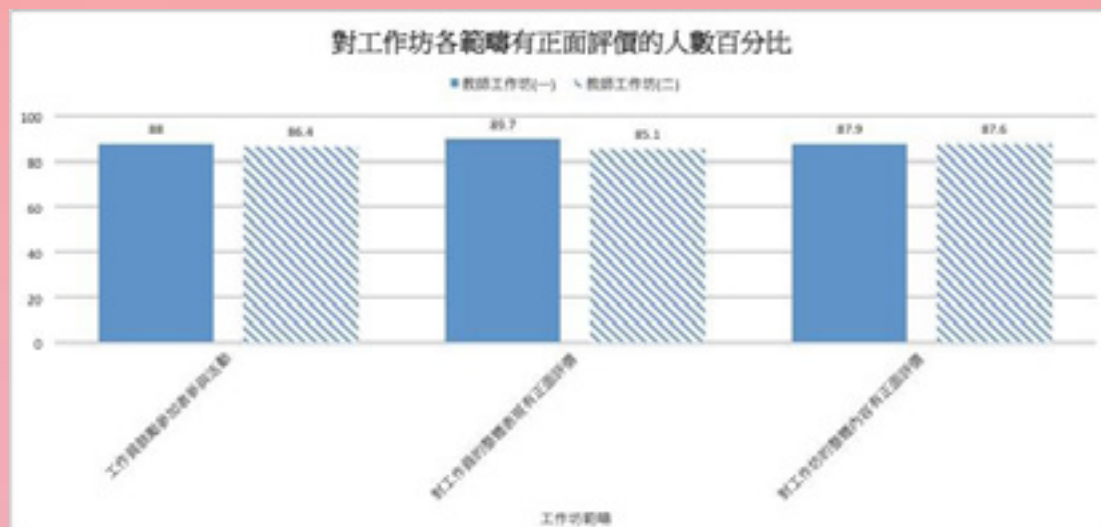


圖3. 於兩次教師工作坊中，對工作坊各範疇有正面評價的人數百分比

在第一次教師工作坊中，有八成以上的參加者表示能夠初步掌握24個性格強項的定義、能夠發掘自己快樂的源頭及能夠欣賞身邊的人的性格強項；七成以上的參加者表示能夠認識性格強項的概念、能夠明白性格強項的重要性及能夠實踐性格強項的概念於生活中；六成以上的參加者表示能夠運用性格強項運用於教學中(見圖4)。

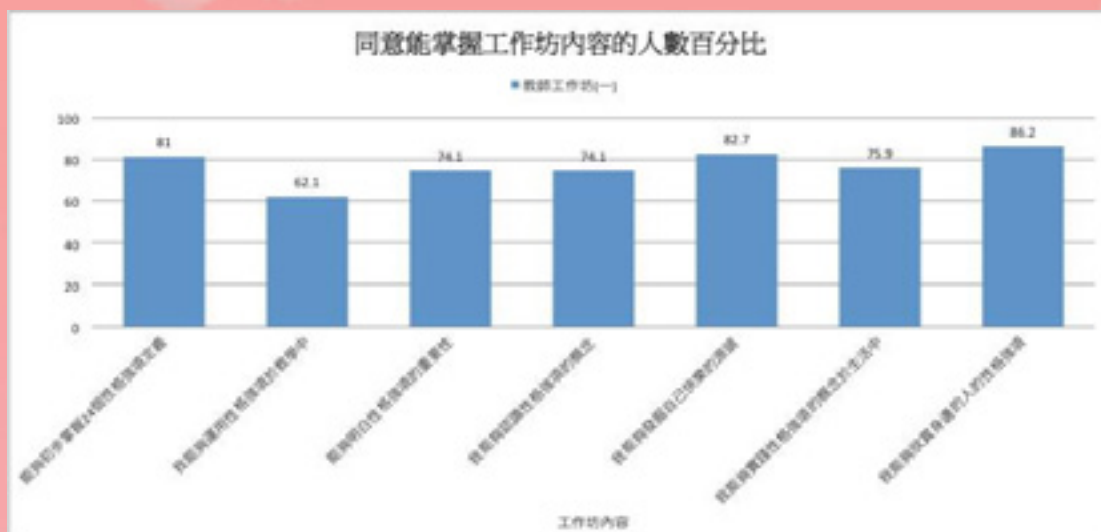


圖4. 於第一次家長工作坊中，同意能掌握工作坊內容的人數百分比

在第二次工作坊中，九成的教師及校長同意自己了解活動程序設計的基本概念及認為工作坊能促進教師間彼此的交流；八成以上的參加者同意自己能夠體驗如何運用正向心理學遊戲去提升快樂感；七成以上的參加者同意自己能夠運用性格強項於教學當中及能夠掌握以性格強項為主題帶領活動；接近七成參加者同意自己能夠掌握以性格強項為主題設計活動(見圖5)。

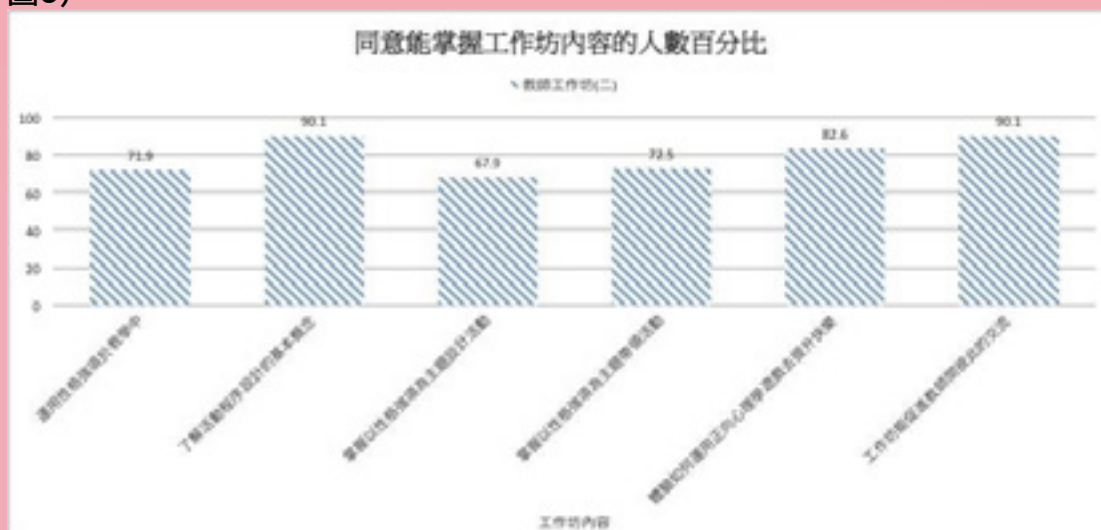


圖5. 於第二次家長工作坊中，同意能掌握工作坊內容的人數百分比



- 教師工作坊相片





第四章 教師實務手冊

● 正向小組活動

正向小組活動推行指引及細則

· 手冊使用者

本手冊使用者為幼兒教師及幼兒成長教育工作者，手冊使用者須具備基本正向心理學的相關知識，以協助幼兒在活動中建立正向情緒、信念及行為。

· 目標

本計劃以正向心理學為主題，透過體驗活動，讓幼兒培養性格強項，從而提升快樂感及正向價值觀。計劃根據幼兒的認知能力，選取了八種性格強項為快樂元素，包括創意、希望、愛與被愛、利他主義、勇敢、誠實、寬恕及感恩。小組活動中，導師會多鼓勵幼兒透過不同方式表達情緒，運用同理心、了解自己及他人感受，從中學習正面的溝通技巧。

· 時間及節數

本計劃的小組活動設計每節為四十五分鐘，每主題分兩節進行，共十六節，約每兩星期一節。

· 小組人數

每次小組人數盡量維持於十至十五位幼兒，以增加每位幼兒分享感受的機會，這也能幫助導師了解每位幼兒的強項。

· 場地安排

小組活動在各幼稚園或幼兒園進行，場地可根據該節活動需要而轉變，可選用空間較大的活動室，如大肌肉室，讓幼兒可舒展身體及進行走動遊戲。部分活動需幼兒進行分享及互相展示家課，可安排幼兒圍半圓而坐，令幼兒能互相看到對方及導師，以增加彼此交流。

· 其他注意事項

- 有部份活動需幼兒回家完成延伸家課，因此需要家長協助及老師的配合。
- 由於幼兒所擁有的強項各有不同，導師須留意幼兒的獨特性，提供相應的鼓勵和讚賞。
- 老師/導師若能與幼兒建立互信關係，更能鼓勵幼兒表達個人感受。
- 盡量鼓勵幼兒透過不同形式，如說話、畫畫、動作等表達個人感受或情緒，以增強幼兒覺察自我感受的能力。
- 為增加幼兒的投入度及安全問題，部份活動宜多於一位老師/導師/助教從旁協助幼兒完成。
- 活動手冊不能代替專業輔導或治療，若有個別幼兒表現異常、出現情緒不穩定情況，建議臨時抽離小組，額外請老師看顧或尋求相關專業人士協助。

● 正向小組活動引旨

為增強幼兒對小組活動的投入感及其趣味性，十六節小組活動會以《快樂歷險記》故事串連在一起，導師會在第一節小組活動對幼兒說出《快樂歷險記》的故事，並說明幼兒的任務，計劃完成後，幼兒會根據表現而被選為八大正向之星的其中之一。

《快樂歷險記》故事動畫介紹

《快樂歷險記》是根據計劃中八種性格強項為主題而創作的故事，並製作成動畫，以方便日後推行此計劃的幼兒教師或幼兒工作者使用。故事動畫可用作每節主題活動的引旨，也可運用於活動內容中帶動幼兒思考。

《快樂歷險記》故事背景

很久很久以前，快樂村莊裏住了一群快樂小精靈。他們每人都需要種一棵快樂樹，以見證自己的成長，也為自己的村莊帶來快樂。樂樂是快樂村莊的快樂小精靈，今年四歲，他帶著用作收集快樂能量的袋子，正要出發到村外去收集八大快樂元素，令自己的快樂樹能健康生長。

幼兒的任務：

現在每位小朋友都化身成快樂小精靈，看看自己在十六節小組活動裏能收集多少快樂元素。為了增加小朋友在生活中實踐自己的性格強項的機會，每位小朋友會獲派一本快樂樹學生活動冊，以便家長及老師根據小朋友在家中或學校的表現，在八大性格強項範疇給予鼓勵。鼓勵方法是當小朋友表現出該性格強項時，家長及老師為他們在學生活動冊的該範疇一頁貼上快樂果實貼紙。(請參考附件學生活動小冊子)

各位快樂小精靈，你們現在擁有一棵快樂樹的小樹苗，你們的任務是要收集八大快樂元素，為快樂樹提供養份，收集的快樂元素愈多，快樂樹就能長出愈多的快樂果實，看看最後誰最懂得運用自己的性格強項，種出最多快樂果實。
現在我們齊來種出美麗強壯的快樂樹吧!

《快樂歷險記》動畫故事連結:

<http://goo.gl/QhbRGr>

正向小組活動附件

<http://goo.gl/LjVi30>



樂樂

快樂幼苗培育計劃小組活動 創意--(第一節)

時間：45分鐘

目的：透過自我體驗，讓幼兒領悟到發現或創造出新事物時會帶來快樂感，並作出分享

人數：10-15人

創意的性格強項定義：想像力豐富，有古靈精怪的想法，常常有很多新主意，表現出不尋常或獨特的行為，能夠想出新方法做事，決不會滿足於用傳統方法去做同樣的事，不隨便附和別人意見，會想出更好的方法解決問題。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	評估幼兒的性格	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自我介紹 ○ 期望(聽指示，投入，平日課堂規則) ○ 介紹<<快樂歷險記>>故事 ○ 提醒幼兒留意活動中最快樂的一刻，最後會叫他們分享 	學生活動小冊子 快樂果實貼紙
10分鐘	體驗創意，透過以同一物件想出不同念頭，讓幼兒領悟到發現或創造出新事物時會帶來快樂感	幻想海綿球 自我介紹 <ul style="list-style-type: none"> ○ 全部人圍圈 ○ 導師拿出海綿球，說：「這是一件蛋糕，你覺得呢？」 ○ 指示舉手幼兒作答 ○ 如此類推至所有幼兒說完自己想法 ○ 告訴大家剛才發揮了創意和想像力 	海綿球
	快樂評分指數	舉手表態： <ul style="list-style-type: none"> ○ 剛完成的活動中，覺得非常快樂的把手舉至高過頭以上，中等快樂的把手舉至耳旁，不太快樂的把手舉至耳下 ○ 訪問把手舉至頭以上的幼兒哪部分最開心，把手舉至耳旁哪部分最開心，把手舉至耳下哪部分最開心 	
20分鐘	透過自創發聲樂器，讓幼兒領悟到發現或創造出新事物時會帶來快樂感	自製樂器音樂會 <ul style="list-style-type: none"> ○ 全班分兩個半圈坐 ○ 導師講解： ○ 一組收到紙，一組收到膠袋 ○ 每人負責想出一種令自己手上的物件發聲的方法，不可重複別人的方法 ○ 之後會用自己想出來的方法演奏，因此要小心創作 ○ 先舉手者先展示自己的演奏方法 ○ 其他幼兒必須留心聽和看 ○ 幼兒用一分鐘時間想出演奏方法 ○ 每組輪流拍兩種拍子 ○ 練習後播音樂伴奏 ○ 可兩組合奏或分開演奏(當其中一組演奏時另一組幼兒可合唱) 	紙8張 膠袋8個 幼兒音樂CD CD機
	快樂評分指數	舉手表態： <ul style="list-style-type: none"> ○ 剛完成的活動中，覺得非常快樂的把手舉至高過頭以上，中等快樂的把手舉至耳旁，不太快樂的把手舉至耳下 ○ 訪問把手舉至頭以上的幼兒哪部分最開心，把手舉至耳旁哪部分最開心，把手舉至耳下哪部分最開心 	
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

- 協作導師角色：
1. 管理秩序
 2. 入小組引領幼兒思考
 3. 記錄表現投入幼兒
 4. 活動後給予貼紙

快樂幼苗培育計劃小組活動 創意---(第二節)

時間：(45分鐘)

目的：透過自我體驗，讓幼兒領悟到發現或創造出新事物時會帶來快樂感，並作出分享

人數：10-15人

創意的性格強項定義：想像力豐富，有古靈精怪的想法，常常有很多新主意，表現出不尋常或獨特的行為，能夠想出新方法做事，決不會滿足於用傳統方法去做同樣的事，不隨便附和別人意見，會想出更好的方法解決問題。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	透過故事，帶出創造力的好處及帶給人的快樂感	<ul style="list-style-type: none"> ○ 播放動畫 ○ 探討主角經歷 ○ 問題： <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事主角樂樂從何得到快樂感 2. 樂樂把燈柱和紙箱想像成甚麼? 3. 他又把燈光想像成甚麼? 4. 介紹今節大家會像樂樂一樣用想像力變魔法 	<<快樂歷險記>>創意動畫
15分鐘	熱身遊戲	大變身 <ul style="list-style-type: none"> ○ 用身體做出以下動物/物件： ○ 動物(幼兒分兩組比賽，其中一組先派代表做用一種動物的姿態，另一組幼兒猜): 小白兔、獅子、大象、小貓、魚、小鳥、小豬等 ○ 物件(老師給幼兒題目，各人做出自己創作的物件): 花、枱、椅、風扇..... 	
	快樂評分指數	舉手表態： <ul style="list-style-type: none"> ○ 剛完成的活動中，覺得非常快樂的把手舉至高過頭以上，中等快樂的把手舉至耳旁，不太快樂的把手舉至耳下 ○ 訪問把手舉至頭以上的幼兒哪部分最開心，把手舉至耳旁的哪部分最開心，把手舉至耳下的哪部分最開心 	
20分鐘	透過用簡單工具---彩麗皮圈製作/想像出印象中的物品，讓幼兒領悟到發現或創造出新事物時會帶來快樂感	魔法變變變 <ul style="list-style-type: none"> ○ 幼兒圍圈而坐 ○ 導師扭曲兩塊彩麗皮圈，放在自己頭上，然後說出：這是「帽子」 ○ 傳給另一位幼兒，再運用他的創意，將該兩塊彩麗皮圈演繹成為其他東西 ○ 由導師評分，普通答案有1分，創意答案有2分 ○ 全組定目標，估計最終分數 ○ 3分鐘內盡量共同爭取最高分數 	彩麗皮圈2塊 白板 白板筆
	快樂評分指數	舉手表態： <ul style="list-style-type: none"> ○ 剛完成的活動中，覺得非常快樂的把手舉至高過頭以上，中等快樂的把手舉至耳旁，不太快樂的把手舉至耳下 ○ 訪問把手舉至頭以上的幼兒哪部分最開心，把手舉至耳旁的哪部分最開心，把手舉至耳下的哪部分最開心 	
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ○ 分享日常生活中可發揮創意的地方 ○ 例如：如沒有顏色筆/畫紙可用甚麼代替 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 幫忙計分
4. 記錄表現投入幼兒
5. 活動後給予貼紙

快樂幼苗培育計劃小組活動
希望---(第一節)

時間：(45分鐘)

目的：透過活動令幼兒明白逆境自強，心存希望的重要，培養幼兒積極面對困難的態度，並於生活中找到希望的快樂元素。

人數：10-15人

希望的性格強項定義：面對逆境或困難時仍能保持希望，認為問題是外在因素引起的，其他人也會遇到相類似的困難，問題只是暫時出現，總能夠得以解決，而且其他個人生活的部份沒有出現問題，人生充滿希望，雨後總會天晴，絕不自怨自艾，能積極面對困難。希望包含三種能力：先是定下目標，繼而想出不同方法達成目標，最後是擁有這種心存希望，持久地追求目標的動力。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	帶出還有半杯水滿或只剩下半杯水的答案都對，只有哪個答案較令人有希望	<ul style="list-style-type: none"> ○ 導師拿出一支果汁或水，說：「今天天氣很熱呢!我很口渴，讓我在開始活動前先喝點我最喜愛的果汁，請等等。」 ○ 喝後舉高飲品，哀嘆說：「唉!慘了!我現在只有半樽飲品,我很擔心不夠喝.....你們覺得我有足夠的果汁嗎?」 ○ 邀請每一位幼兒作答 ○ 引導幼兒集中說飲品份量 ○ 讚賞幼兒不同正面想法及安慰說話 ○ 問幼兒覺得哪答案聽起來比較開心? ○ 帶出新主題: 之前大家已發揮了無限創意，發現原來想出不同新主意會令我們很快樂的，相信大家的快樂樹苗已吸收了很多快樂能量，又長大了不少，今天我們一起練習一些令我們快樂的想法，就是希望。 	玻璃杯/透明樽裝飲品 1支
10分鐘	帶出凡事有正反兩面的看法	<p>下雨的好壞處</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 問幼兒喜歡下雨嗎? ○ 把活動室分成兩邊 ○ 導師以大風吹的方法，指示喜歡下雨的幼兒走到其中一邊，不喜歡下雨的幼兒走到另一邊 ○ 先訪問不喜歡下雨的幼兒下雨有甚麼不好? ○ 導師把答案寫/畫在白板上 ○ 再訪問喜歡下雨的幼兒下雨有甚麼好? ○ 導師把答案寫/畫在白板上 ○ 列出所有答案後，導師以大風吹的方法，讓幼兒再次選擇站在喜歡或不喜歡下雨的一邊 ○ 導師說：「又考驗你們的腦筋，用不同的想法，想出一件壞事情有甚麼好處。」 ○ 邀請幼兒列出一件令人傷心的事 ○ 再說出這件事的三個好處 ○ 邀請一位幼兒作訪問，其他幼兒在聆聽時也可舉手加入替被訪問者想出傷心的事情的好處 	白板 白板筆
25分鐘	明白逆境自強，心存希望的重要	<ul style="list-style-type: none"> ○ 播放動畫 ○ 探討主角經歷 ○ 問幼兒故事主角樂樂從何得到快樂感 ○ 問題： <ol style="list-style-type: none"> 1.小豬立立一家遇到甚麼難題? 2.如果你是立立你會有甚麼感受? 3.如果你是立立你會放棄救火嗎? 4. 在逆境中立立怎樣面對? 5. 你認同立立的做法嗎? 6. 立立最後有沒有成功? 7. 立立有否表現了希望的力量? 	<<快樂歷險記>>希望動畫 可參考影片： 卡通片(烏鴉喝水) http://www.youtube.com/watch?v=4qofjAy2tbw
	希望評分指數	<p>舉手表態：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 剛完成的活動中，覺得自己好有希望的把手舉至頭以上，感受到有一點希望的把手舉至耳下 ○ 訪問把手舉至頭以上的幼兒哪些行為表現了希望，把手舉至耳下的哪些部份未能表現出希望 	



5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 ○ 導師再拿出果汁或水，說：「我又口渴了，讓我先喝點我最喜愛的果汁，請等等。」 ○ 喝後舉高飲品，哀嘆說：「唉！慘了！我現在只有少於半樽飲品，很擔心不夠喝……你們可以用剛剛學了的快樂想法安慰我嗎？」 ○ 邀請幼兒作答 ○ 導師總結是日的學習重點	玻璃杯/透明樽裝飲品半支 貼紙
-----	------------	---	--------------------

- 協作導師角色：
1. 管理秩序
 2. 幫忙記錄幼兒的答案
 3. 入小組引領幼兒思考
 4. 記錄表現投入幼兒
 5. 活動後給予貼紙



快樂幼苗培育計劃小組活動 希望---(第二節)

時間：(45分鐘)

目的：透過活動令幼兒明白逆境自強，心存希望的重要，培養幼兒積極面對困難的態度，並於生活中找到希望的快樂元素。

人數：10-15人

希望的性格強項定義：面對逆境或困難時仍能保持希望，認為問題是外在因素引起的，其他人也會遇到相類似的困難，問題只是暫時出現，總能夠得以解決，而且其他個人生活的部份沒有出現問題，人生充滿希望，雨後總會天晴，絕不自怨自艾，能積極面對困難。希望包含三種能力：先是定下目標，繼而想出不同方法達成目標，最後是擁有這種心存希望地追求目標的持久動力。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
20分鐘	感受定立目標的用處，能為自己帶來動力，不易放棄	目標挑戰 <ul style="list-style-type: none"> ○ 把幼兒分兩組進行比賽 ○ 每組每一位幼兒要穿過布繩圈/呼拉圈 **如其中一組少一人，組內其中一位幼兒要穿過圈兩次 ○ 比賽分為兩回合 第一回合：導師數1-30(30秒)，看每組要多少秒(導師數到哪一個數字)才完成任務 <ul style="list-style-type: none"> ○ 數字愈少一組勝 ○ 第一回合結束，導師引導幼兒討論令組員加快速度完成任務的方法，可邀請幼兒示範 第二回合：每組定一個目標，估計自己組可在30秒內(導師數到哪一個數字)全組人穿過呼拉圈 <ul style="list-style-type: none"> ○ 哪組最接近所定目標為勝 ○ 總結問題：(幼兒舉手投票) <ol style="list-style-type: none"> 1. 你在第一次還是第二次比較有動力(想自己穿快一點)? 2. 第二次你會否希望自己達到目標? 3. 你比較喜歡有希望有目標的比賽嗎? ○ 提醒幼兒有目標後想更快完成及做得更好的感覺也是希望的表现 	呼拉圈/布繩圈 2個
	快樂評分指數	舉手表態： <ul style="list-style-type: none"> ○ 剛完成的活動中，覺得自己好有希望的把手舉至頭以上，感受到有一點希望的把手舉至耳下 ○ 訪問把手舉至頭以上的幼兒哪些行為表現了希望，把手舉至耳下的哪些部份未能表現出希望 ○ 剛完成的活動中，覺得自己感到很快樂的把手舉至頭以上，感受到有一點快樂的把手舉至耳下 ○ 訪問把手舉至頭以上的幼兒甚麼時候最令你快樂 	
20分鐘	為自己定立目標，心存希望把目標完成	定立短期目標 <ul style="list-style-type: none"> ○ 向幼兒分享願望小天使的故事：願望小天使很喜歡幫助充滿希望和肯努力的小朋友實現願望 ○ 讓幼兒想出一件自己很想做到的事情，而又打算可以接下來一星期會很努力去做，那麼小天使就會一直為幼兒打氣和給他們信心 ○ 讓幼兒把願望寫/畫在卡紙上 ○ 問：小朋友你覺得自己會和小天使一起努力去實現這願望嗎? ○ 下一節回來分享和小天使的合作成果 	圖形卡紙 畫筆
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ○ 日常生活中怎樣發揮希望? ○ 分享一件學習上遇到困難的經驗 ○ 有否輕易放棄? ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 幫忙計分
3. 入小組引領幼兒思考
4. 記錄表現投入幼兒
5. 留意表現投入幼兒
6. 活動後給予貼紙



快樂幼苗培育計劃小組活動 愛與被愛---(第一節)

時間：45分鐘

目的：透過自我體驗，培養幼兒表達和感受愛的能力，並於各種親密關係中找到快樂元素。

人數：10-15人

愛與被愛的性格強項定義：重視和別人的親密關係，特別是那些互相分享和關懷的關係。有給予別人關懷及接受別人關懷的能力。那些給予其最親密感覺的人，同樣感到跟其的親密感。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	學習愛的表現	<ul style="list-style-type: none"> ○ 播放動畫 ○ 探討主角經歷 ○ 問題: <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事主角樂樂從何得到快樂感 2. 《愛心噴泉》的泡泡中，有哪些句子表達了愛？ 3. 樂樂病倒後感受到哪些人的愛？ 4. 你怎樣知道他們表達了愛？ 5. 你試過為老師/爸媽/朋友/親人做一些他們需要的事情嗎？帶出小小愛心力量大的訊息 	<<快樂歷險記>>愛與被愛動畫 其他參考故事: 小樹苗教育出版社有限公司EQ小故事<<小刺蝟搬西瓜>>
10分鐘	評估幼兒對愛的理解	愛心或心碎遊戲 引入問題: <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀請幼兒說出愛自己的人及他們所愛的人 ○ 問他們的關係是怎樣的 ○ 問他們對愛的人我們有甚麼表現(身體語言、關心、說話、服務、分享) ○ 爸媽怎樣對我們?在哪些方面表現了愛? ○ 以絲帶把課室分為兩邊，一邊是代表「愛心」地帶，另一邊代表「心碎」地帶 ○ 開始時所有幼兒在課室中間排一直線 ○ 聽導師說出各種行為表現(參考愛心或心碎遊戲題目)，幼兒分析該行為是否表現了愛，跳向兩邊代表「愛心」及「心碎」地帶 ○ 完成活動後追問幼兒:你又如何向爸媽表現愛? ○ 被別人愛護的感覺是怎樣的? 	「愛心」卡 「心碎」卡 絲帶 附件: 愛心或心碎遊戲題目
	快樂評分指數	舉手表態: <ul style="list-style-type: none"> ○ 能感受到自己被愛的把手舉至高過頭以上，中等把手舉至耳旁 ○ 覺得自己有愛其他人的把手舉至高過頭以上，中等的把手舉至耳旁 	
20分鐘	體驗愛會付出	愛心天使行動: <ul style="list-style-type: none"> ○ 所有幼兒化身成愛心守護天使 ○ 由導師安排每位幼兒負責守護班中另一位幼兒，把被守護幼兒的名字印在花形小卡紙上，由守護天使保管花形小卡 ○ 守護天使負責在一星期內秘密地守護另一位幼兒，可以用各種方式 ○ 問幼兒有甚麼方法可以愛我們重視的人(例如: 在同學有困難時提供幫助，多向他/她問候和關心，自製小心意卡等) ○ 下一節回來分享守護天使的感受 	花形小卡10-15張
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙
5. 留意安全



快樂幼苗培育計劃小組活動 愛與被愛---(第二節)

時間：45分鐘

目的：透過自我體驗，培養幼兒表達和感受愛的能力，並於各種親密關係中找到快樂元素。

人數：10-15人

性格強項定義：重視和別人的親密關係，特別是那些互相分享和關懷的關係。有給予別人關懷及接受別人關懷的能力。那些給予其最親密感覺的人，同樣感到跟其的親密感。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
15分鐘	分享愛與被愛的感受	邀請幼兒分享愛心天使行動的感受 <ul style="list-style-type: none"> ○ 訪問守護天使為被守護者做了甚麼？ ○ 為被守護者付出後的心情怎樣？ ○ 訪問被守護者這星期內是否感受到有人為自己做事或幫助過自己。及有甚麼感受？ ○ 守護天使把花形小卡送給被守護者，幼兒在花形小卡背面畫出活動後的感受，可以畫出自己的表情 	畫筆 花形小卡
	快樂評分指數	舉手表態： <ul style="list-style-type: none"> ○ 剛完成的愛心天使行動活動中，能感受到自己被愛的把手舉至高過頭以上，中等的把手舉至耳旁 ○ 訪問把手舉至頭以上的幼兒哪部分最開心，把手舉至耳旁的哪部分最開心，把手舉至耳下的哪部分最開心 	
10分鐘	明白愛有不同表達方法	故事欣賞 <<猜猜我有多愛你>>故事 <ul style="list-style-type: none"> ○ 向幼兒講述愛的表現的故事 ○ 問幼兒故事中的小兔如何向媽媽表現出愛？ ○ 邀請幼兒向幼兒示範像小兔一樣把手伸長、伸高、跳高、以河流的長度及以天上月亮之遠去表達自己對媽媽的愛有多深、多寬、多高及多遠。 	參考故事 <<Guess How Much I Love You >> 作者Sam Mc Bratney http://www.youtube.com/watch?v=JecKd007PyU
15分鐘	體驗如何表達愛	我手寫我心 <ul style="list-style-type: none"> ○ 引導幼兒說出有哪些說話可以表達我們的愛 ○ 派給每位幼兒一張心形紙 ○ 在上面寫/貼上愛的說話(可以畫出自己對所愛對象的承諾e.g. 替媽媽做家務) ○ 回家後把心形卡送給所愛對象，並說出承諾的說話或做出承諾的行為 ○ 訪問收到心形卡的人的感受 	心形紙x35 畫筆 附件:愛的句子
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

快樂幼苗培育計劃小組活動 利他主義/仁慈--(第一節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動，培養幼兒明白別人感受及幫助別人的習慣，並於幫助別人找到快樂感。

人數：10-15人

利他主義／仁慈的性格強項定義：對別人仁慈，別人請求做事，從不會推搪。即使那些是認識不深的人，仍然享受為別人做好事。很樂意幫助有需要的人，看到別人受傷或失落會感難過，會主動前去安慰。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	體驗如何幫助別人，明白別人甚麼時候需要幫助	互動戲劇 <ul style="list-style-type: none"> ○ 情景應變：導師演繹受助者角色(例如把文具跌在地下)，看看幼兒即時反應 ○ 訪問主動幫忙的幼兒： <ol style="list-style-type: none"> 1. 為甚麼會主動幫忙? 2. 你覺得導師當時有甚麼想法? 3. 幫助老師後你有甚麼想法? ○ 導師讚賞主動幫忙的幼兒，並分享受助的感受 	可跌在地下的文具簿/書
10分鐘	辨認助人方法	辨認以下是否正確的助人方法： <ul style="list-style-type: none"> ○ 派發每位幼兒「剔」及「交叉」手牌各一塊 ○ 指示幼兒聽以下方法，判斷它們是否正確的助人方法 <ul style="list-style-type: none"> → 參加賣旗籌款 → 幫孀孀把椅子搬回原處 → 幫同學做功課 → 生日會後清理垃圾 → 玩完玩具後把它們放回玩具箱 → 把不再穿的衣服捐給其他人 → 買旗 → 安慰受傷的同學 → 取笑答錯問題的同學 	「剔」及「交叉」手牌各10-15塊 其他參與故事片段： 愛心傘 http://www.youtube.com/watch?v=IN_NdbGkOd0
10分鐘	認識別人感受，了解別人需要	齊來幫幫忙 <ul style="list-style-type: none"> ○ 向幼兒展示有需要幫助人士的圖片，問幼兒圖片中主角的感受及有甚麼需要幫忙。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 盲人 2. 老人家 3. 傷心的人 4. 受傷的人 5. 其他有需要的人 	附件：利他主義(一) 情景圖片簡報
10分鐘	以行動助人	服務大使 <ul style="list-style-type: none"> ○ 派發好人好事記錄表給每位幼兒 ○ 指導幼兒在接下來一星期進行齊來做服務大使行動，為有需要的人送上一份神秘的禮物(可以是一種行為或一份要花時間造的禮物) 例如：為媽做家務，幫忙照顧病倒的家人/朋友，記錄病了了的親人的服藥時間，送上自製心意卡問候等 ○ 完成服務後把事情畫在好人好事記錄表內 ○ 下一節向其他人分享 	附件：好人好事記錄表
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙
5. 扮演受助角色

利他主義/仁慈---(第二節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動，培養幼兒明白別人感受及幫助別人的習慣，並於幫助別人找到快樂感。

人數：10-15人

性格強項定義：對別人仁慈，別人請求做事，從不會推搪。即使那些是認識不深的人，仍然享受為別人做好事。很樂意幫助有需要的人，看到別人受傷或失落會感難過，會主動前去安慰。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
30分鐘	體驗明白別人需要，引發樂於助人的心	<p>互動戲劇</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 以情景帶出三項活動: 有位實習小天使，剛剛學習幫助別人感受幸福，但常常做出糊塗事..... ○ 有一天，他想幫一位小朋友時，不小心令他的右手手指動不了，但小朋友要畫畫交功課，於是小朋友唯有用左手代替 → 活動1: 讓幼兒體驗用左手畫出簡單圖案(如幼兒的慣用手是左手，則以右手畫) ○ 引領幼兒回想過程中的難處和感受 ○ 小天使又再想幫小朋友得到快樂，但這次不小心令小朋友的右腳動不了，小朋友想把筆放回原處，只好用單腳走過去。 → 活動2: 讓幼兒體驗用單腳走路 ○ 引領幼兒回想過程中的難處和感受 ○ 小天使又再想幫小朋友得到快樂，這次小朋友的手和腳都能動，但卻說不出話來，這時候,小朋友剛想告訴媽媽一件事，你猜是甚麼事? → 活動3: 邀請一位幼兒以身體語言告訴其他幼兒自己想吃甚麼 ○ 引領幼兒回想過程中的難處和感受 ○ 故事繼續，小天使一直練習，終於不再做出糊塗事，他把小朋友回復原狀後，跟小朋友說:「這次我再用其他方法讓你快樂吧!」但小朋友說:「天使謝謝你，你已令我感到原來我已經很快樂，因為我可以用手畫畫，用雙腳走路，更可以用口說出我的心意，我很幸福快樂呢!」 ○ 帶出訊息: 原來我們在生活上失去了很少的東西都會為我們帶來很多不便 ○ 問幼兒: 如果一個人沒有手，他不能夠做到甚麼呢?(不能寫字、拿東西、穿衣服...) ○ 一個人沒有腳，不能夠做到甚麼呢?(走不了路) ○ 啞了的人又不能夠做到甚麼呢?(說不了話) ○ 有些人特別需要我們幫忙，如果你看見他們有困難，你願意幫他們嗎? 要幫他們先要明白他們有甚麼需要。 ○ 能幫助別人，可以帶給別人快樂，自己也會快樂。 	筆10-15支 紙10-15張
10分鐘	分享助人感受	<p>好人好事分享</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀請幼兒分享在過去一星期幫助別人的經驗及快樂指數 <p>分享內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 當你幫助別人時，你的感受是怎樣的? ○ 當你幫助別人後，你的感受是怎樣的? ○ 被幫助的人有甚麼反應? ○ 幫助別人後有甚麼結果? 是好的? 是壞的? 	幼兒已完成的好人好事紀錄表
5分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙



快樂幼苗培育計劃小組活動 勇敢---(第一節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動，鼓勵幼兒勇敢面對困難及挑戰，增強幼兒面對困難的動力，帶出勇敢的重要，及勇於面對困難後帶來的快樂感。

人數：10-15人

勇敢的性格強項定義：勇敢的人膽量過人，做事無所畏懼，□不會在威脅、挑戰、困難或痛苦前畏縮。即使面對反抗，仍會為正義大聲疾呼並根據自己的信念而行動。勇敢可分為行為上的勇敢：那些會受社會大眾讚揚和尊敬的行為，例如警察和消防員冒險在災難中拯救市民；信念上的勇敢：堅守正義的原則及理想，不畏懼強權及群眾壓力，例如舉報有權威性但犯了錯的人物；勇敢也包括承認自己的不足及缺點、接受新事物或新挑戰、對抗困境或疾病的勇氣。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
20分鐘	明白遇到未知的事情時會有恐懼感，要建立勇氣，及以積極態度克服害怕的感覺	黑袋探索 <ul style="list-style-type: none"> 導師拿出三個袋，告訴幼兒袋裏有三種不同的東西(強調顏色、溫度、質料各不同，增加幼兒對袋裏物品的疑惑感)，問誰願意把手伸進去感受及猜猜是甚麼 幼兒分兩組輪流出來伸手進袋裏摸索(可分兩個不同可怕程度的袋，幼兒可選擇伸手進可怕或更可怕的袋裏探索) <ul style="list-style-type: none"> → 訪問兩組幼兒在等待伸手進袋的過程中有沒有害怕的感覺 → 猜想自己摸索到甚麼 → 完成後又有甚麼感覺 	三個黑袋 波子 鍵盤清潔膠 紅毛丹 玩具木偶
5分鐘	每一個人都有自己所害怕的事情，勇氣是即使害怕但仍肯想辦法面對，完成挑戰後會令人有滿足感	<ul style="list-style-type: none"> 導師分享一件小時候害怕的事情(自己睡覺時感到很害怕)，及後來用甚麼方法面對及克服(用小熊毛公仔陪自己，用想像力帶自己到想到的地方) 訪問幼兒是否也有害怕的事情 如幼兒想不到，可以生活例子提供範例，例如：怕打針、怕高、怕黑、怕自己一個人睡、怕上學、怕做功課、動物、昆蟲、或最近兩星期怕做的事情 害怕時我們會怎樣的?有甚麼反應?(心跳加速、發抖、毛骨悚然、想躲起來、流汗、大叫、哭、) 問幼兒怎樣處理害怕的事情?(告訴別人、哭、躲起來、叫人幫忙、用想像力把可怕的事嚇走e.g. 變成超人、用魔法棒變走可怕的東西、把怪獸變成自己喜愛的動物或東西.....) 	個人故事
15分鐘	為自己定一個目標，克服一件之前未有勇氣完成的事，作一個完成目標的計劃	小勇士大挑戰 幼兒把很害怕或不敢做的事情畫在《《小勇士大挑戰》》工作紙上 <ul style="list-style-type: none"> 導師注意在幼兒畫畫時引導他們說出害怕的原因，把真正害怕的事件嘗試用語言及圖畫表達出來 引導幼兒為自己定目標想辦法克服害怕的事情(有些事情未必能立即面對，如面對害怕的昆蟲，可提議幼兒把害怕的昆蟲塗上喜愛的顏色。也可鼓勵幼兒，願意說出自己害怕的東西並努力想辦法面對已經是勇氣的表現) 邀請部分幼兒向其他幼兒分享自己的目標，並承諾會盡力完成 如幼兒未能想到克服的方法，可邀請其他幼兒一同提供方法 下一節回來分享體驗 鼓勵幼兒回家和父母分享 	《《小勇士大挑戰》》 工作紙 顏色筆
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> 獎勵貼紙 如時間許可，可邀請組員分享 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考(引導幼兒說出自己害怕的東西)
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙
5. 輔助幼兒完成工作紙



快樂幼苗培育計劃小組活動 勇敢---(第二節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動，鼓勵幼兒勇敢面對困難及挑戰，增強幼兒面對困難的動力，帶出勇敢的重要，及勇於面對困難後帶來的快樂感。

人數：10-15人

性格強項定義：勇敢的人膽量過人，做事無所畏懼，□不會在威脅、挑戰、困難或痛苦前畏縮。即使面對反抗，仍會為正義大聲疾呼並根據自己的信念而行動。勇敢可分為行為上的勇敢：那些會受社會大眾讚揚和尊敬的行為，例如警察和消防員冒險在災難中拯救市民；信念上的勇敢：堅守正義的原則及理想，不畏懼強權及群眾壓力，例如舉報有權威性但犯了錯的人物；勇敢也包括承認自己的不足及缺點、接受新事物或新挑戰、對抗困境或疾病的勇氣。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
30分鐘	感受在黑暗中走路的恐懼，鼓勵幼兒面對未知的挑戰仍能勇敢地前進，帶出完成挑戰後的滿足感	<p>逃出荒島</p> <ul style="list-style-type: none"> 向幼兒講述故事背景：今年學校旅行，老師和我們一起到「無名」小島玩耍，那裏有陽光、海灘、森林、河流、高山、各種動物...我們吃野果作午餐，但原來野果有毒，吃了後大家的眼睛都看不到東西了！我們要經過一段路才能上船離開，幸好有兩位野人可以為我們帶路，只是他們不懂我們的語言，他們只會用「嘰呢咕嚕」的聲音提醒我們前面有障礙，我們會分兩組跟野人上船，由於野人聽不懂我們的說話，記得行走期間不要說話/發出聲音，否則野人會被嚇倒。 把幼兒分為兩組 兩位導師各帶領一組進行活動 兩小組幼兒朦朧眼走一段路 途中遇到障礙時，導師提醒幼兒如何前進 幼兒的目標是堅持完成過程 完成後分享感受： <ul style="list-style-type: none"> 當中感覺到的難處，過程中如何面對困難？碰到障礙物時有甚麼感受？ 甚麼時候最害怕 完成任務後感到快樂嗎？ 舉手量化害怕及快樂的程度 <p>** 引導幼兒說出完成挑戰後得到的快感</p>	兒童口罩/ 眼罩，繩 X3(作障礙 物)，長繩 兩條(安全 用) 呼拉圈 水壺 玩具隧道 多感觀玩具 其他學校能 提供的物資
	快樂評分指數	<p>舉手表態：</p> <ul style="list-style-type: none"> 剛完成的探險活動中，能感受到自己是勇敢的把手舉至高過頭以上，中等的把手舉至耳旁 訪問把手舉至頭以上的幼兒哪部分最開心，把手舉至耳旁的哪部分最開心，把手舉至耳下的哪部分最開心 	
10分鐘		<ul style="list-style-type: none"> 分享<<小勇士大挑戰>>定下的計劃完成進度及感受 	已完成的 <<小勇士 大挑戰>> 工作紙
5分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> 獎勵貼紙 如時間許可，可邀請組員分享 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙
5. 角色扮演
6. 設障礙物(製造特別效果e.g. 灑水)
7. 留意安全



快樂幼苗培育計劃小組活動 誠實---(第一節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動，鼓勵幼兒誠實是美德同時能帶來快樂感，也是勇敢的表現。

人數：10-15人

誠實的性格強項定義：誠實的人，不但說實話，還會以真誠和真摯的態度生活，這包括真誠地對自己及他人，不論是說話或做事都是誠懇的。凡事實事求是，不虛偽，以真心待人，也常常謹守諾言。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	透過故事讓幼兒明白誠實行為的例子	<p><<華盛頓的故事>>話劇</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 導師對幼兒說華盛頓砍櫻桃樹的故事 ○ 故事中途，邀請幼兒演繹華盛頓的角色 ○ 訪問其他幼兒當華盛頓砍了爸爸的櫻桃樹後的感受 ○ 讓幼兒想像自己是華盛頓的話會怎樣做 ○ 訪問幼兒當華盛頓向爸爸認錯後的感受 ○ 訪問幼兒爸爸為何原諒華盛頓，還稱讚他 	玩具斧頭 附件:故事背景圖片 參考影片: TWINS 《美國總統華盛頓》 官方完整版 [首播] [MV] http://www.youtube.com/watch?v=NBIJHvEm3Ss
25分鐘	說出事實真相時，即使沒有好處，我們都會感到快樂	<p>情景大風吹</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 幼兒圍半圓 ○ 導師向幼兒講述故事背景 ○ 邀請幼兒扮演老師、小強、小明、天使和魔鬼的角色 ○ 當導師說到各角色時，扮演該角色的幼兒就拿著所需道具走到圈 ○ 故事開始: 小強的老師今天把同學們提交的圖畫派發給同學，老師向全班宣布，有一位同學的作品畫得最漂亮，決定送一份禮物給他，但剛巧有兩位同學的畫沒有寫上名字，畫得最漂亮一幅就是其中一幅沒有名字的。當所有同學都收到自己的圖畫後，小強卻沒有獲派圖畫，那天小明沒有上學，因此剩下的兩幅畫應該是小強和小明的，由於小明沒有上學，於是老師請小強出來認回自己的畫。 ○ 小強一看就認出自己的畫(不是老師說最漂亮的一張)，但他又想，小明沒有上學，如果現在對老師說最漂亮的那張是自己的，那他就可以取得禮物了.....當小強決定不了時，天使和魔鬼出現了。 ○ 導師叫角色定格 ○ 訪問其他幼兒如果你是小強，你會怎樣做? ○ 魔鬼出場: 魔鬼說服小強對老師說最漂亮那張是自己的，並取禮物(可先邀請其他幼兒猜猜魔鬼會叫小強怎樣做) ○ 天使出場: 天使說服小強對老師說出真相，拿回屬於自己的畫(可先邀請其他幼兒猜猜天使會叫小強怎樣做) ○ 全部幼兒投票小強應聽天使還是魔鬼的話 ○ 幼兒分為支持天使及魔鬼兩組 ○ 問兩組各自的選擇有甚麼好處及壞處(心情、後果、老師和小明會有甚麼反應) ○ 如果小強對老師說最漂亮那張是自己的，並取禮物，小強的心情會怎樣? ○ 如果小強對老師說出真相，拿回屬於自己的畫，小強的心情怎樣? ○ 邀請幼兒演出兩種結局: ○ 支持魔鬼的結局: 小明第二天回來發現自己的畫不見，哭了起來，小強感到很失落 ○ 支持天使的結局: 老師讚小強是個誠實的孩子，小明第二天回來取回自己的畫，很高興，與小強一起分享喜悅，兩位朋友都很快樂 ○ 問幼兒較喜歡哪一個結局 	漂亮圖片一張 不漂亮圖片一張 天使光環 魔鬼叉
10分鐘	以個人經驗，帶出說謊令人不好受，誠實會令人快樂	<ul style="list-style-type: none"> ○ 導師分享自己小時候說謊的經驗，帶出說謊令人不好受，反而誠實會令人快樂也帶來好的結果 ○ 邀請幼兒分享說謊的經驗及感受邀請幼兒扮演老師、小強、小明、天使和魔鬼的角色 	
5分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

- 協作導師角色：
1. 管理秩序
 2. 入小組引領幼兒思考
 3. 留意表現投入幼兒
 4. 活動後給予貼紙
 5. 輔助幼兒進行話劇



快樂幼苗培育計劃小組活動 誠實---(第二節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動，鼓勵幼兒誠實是美德，同時能帶來快樂感，也是勇敢表現。

人數：10-15人

誠實的性格強項定義：誠實的人，不但說實話，還會以真誠和真摯的態度生活，這包括真誠地對自己及他人不論是說話或做事都是誠懇的。凡事實事求是，不虛偽，以真心待人，也常常謹守諾言。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
15分鐘	實踐誠實，體驗個人的誠實行為會為整個帶來好處	情境體驗 <ul style="list-style-type: none"> ○ 導師對幼兒說今天為大家帶來了糖果，但條件是每人只能取一粒，而且取得糖後要把糖收藏在衣袋裏，放學後才可以吃 ○ 肯定幼兒明白並答應條件 ○ 告訴幼兒糖果已放於屏風後的籃裏，而糖果數量是剛好每人一粒 ○ 導師安排幼兒排隊，逐一走進屏風後在籃裏取糖 ○ 到最後一位幼兒準備走進屏風前，訪問幼兒猜猜籃裏是否仍然有糖果 ○ 問其餘幼兒是否誠實地只取了一粒糖，邀請剛才不誠實地多取了糖的幼兒現在誠實認錯 ○ 如有不誠實的幼兒，導師可以鼓勵方式請幼兒道歉，並帶出承認過錯也是勇敢表現，最重要是不要再犯 ○ 邀請最後一位幼兒走進屏風後在籃裏取糖 ○ 導師讚賞剛才誠實地只取一粒糖的幼兒 ○ 帶出個人的誠實行為會為整個團體帶來好處，令每位幼兒都能吃到屬於自己的糖果 ○ 如有不誠實的幼兒，導師可以鼓勵方式請幼兒道歉，並承諾以後不會這樣做，也邀請其他幼兒學習原諒他人 	糖20-30粒
5分鐘	回顧自己誠實的經驗及感受	<ul style="list-style-type: none"> ○ 問幼兒一星期內發生在身邊的誠實事情，向同學分享誠實的經驗及後果 ○ 分享感受 	
20分鐘	為自己作誠實的承諾	<<我的承諾>>自製誠實快樂孩子襟章 <ul style="list-style-type: none"> ○ 派發圓形卡紙給每一位幼兒 ○ 在誠實獎章上蓋上自己的名字 ○ 向幼兒展示誠實快樂孩子襟章的完成版本 ○ 指導幼兒把彩色紙條邊緣塗上漿糊 ○ 把圓形卡紙反轉至磁石貼一面 ○ 把彩色紙條貼在圓形卡紙邊緣作花瓣形 ○ 全體幼兒作宣誓儀式承諾做個誠實快樂孩子及拍照 	誠實獎章圓形卡紙 彩色紙條 磁石貼 附件：誠實獎章圓形
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙
5. 輔助幼兒完成手工



快樂幼苗培育計劃小組活動 寬恕---(第一節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動，透過故事、話劇或回想個人經歷，讓幼兒感受寬恕/被寬恕的心情，明白慈悲待人，不計較更令人快樂。

人數：10-15人

寬恕的性格強項定義：心胸廣闊，寬宏大量，從不記仇，常常能夠寬恕那些開罪自己的人，也經常給別人第二次改過自身的機會。處世的原則是慈悲，而不是報復。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
15分鐘	學習察覺憤怒時有甚麼反應	<ul style="list-style-type: none"> ○ 播放動畫 ○ 探討主角經歷 ○ 問題： <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事主角樂樂為何會生氣？ 2. 故事中誰做得不對？ 3. 樂樂生氣時有甚麼反應？(面部表情凶惡、踢打、尖叫、把所有的東西都砸掉、怒吼出火紅火紅的咆哮、像一座就要爆發的火山) 4. 如果你是樂樂你會這麼生氣嗎？你會原諒小灰兔嗎？ 5. 樂樂最後從何得到快樂感？ 	<<快樂歷險記>>寬恕動畫 其他參考故事 <<菲菲生氣了>>作者莫莉.卜
5分鐘	引導幼兒認知選擇憤怒/不肯寬恕的壞處	<ul style="list-style-type: none"> ○ 導師說一個有關自己吵架/生氣的故 ○ 問幼兒是否有類似經歷(兄弟姊妹的鬥爭、與同學碰撞、被同學弄壞了文具) ○ 當時幼兒有甚麼感覺，這些感覺是否令自己快樂？ ○ 與幼兒討論憤怒有甚麼壞處： <ul style="list-style-type: none"> ❖ 錯失/失去快樂時間(快樂能量) ❖ 影響其他人心情(生氣會傳染) ❖ 破壞和其他人的關係 ❖ 令自己及愛的人受傷 ❖ 憤怒好像火一樣，延燒起來後會令別人也著火，做成不同的破壞 	
20分鐘	帶出生氣是正常反應，要以正確方式表達，及尋找健康的方法排解憤怒情緒	<ul style="list-style-type: none"> ○ 問幼兒別人令你憤怒，你會有甚麼反應?(可邀請幼兒示範) ○ 引導幼兒說出身體各方面的反應:面部表情變化(皺眉、憤怒眼神、吐嘴巴緊閉、面部繃緊)、生理上(發熱、顫抖)、行為(罵人、踢腳、尖叫、哭泣、不理會他人、告訴爸媽/老師、發脾氣) ○ 問幼兒哪些反應比較好？ ○ 生氣是一個壞情緒，會令我們不快樂，但如果真的生氣了要怎麼辦？ ○ 處理生氣情緒的更好方法:說出來、宣洩出來(哭、畫畫)、深呼吸、到喜歡的地方、聽音樂(最重要不可傷害別人及自己)憤怒的飛機 ○ 把生氣的事或人畫在紙上 ○ 提醒幼兒回想自己為甚麼生氣(因為不滿別人的行為、被忽略、感覺受到不公平對待) ○ 把紙摺成飛機 ○ 安排幼兒橫向站成直線 ○ 向安全不會傷及他人的地方飛出去 ○ 讓飛機把憤怒帶走 	白紙10-15張
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙

快樂幼苗培育計劃小組活動 寬恕---(第二節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動，透過故事、話劇或回想個人經歷，讓幼兒感受寬恕/被寬恕的心情，明白慈悲待人，不計較更令人快樂。

人數：10-15人

寬恕的性格強項定義：心胸廣闊，寬宏大量，從不記仇，常常能夠寬恕那些開罪自己的人，也經常給別人第二次改過自身的機會。處世的原則是慈悲，而不是報復。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	引導幼兒在面對傷害事件時，學習角色取替，考慮受害者的難處	<ul style="list-style-type: none"> ○ 導師分享被原諒的經歷/故事 ○ 幼兒分享自己令別人生氣的經歷 ○ 跟進問題： ○ 當你令別人生氣時，別人怎樣對待你？ ○ 你的感受是怎樣？(內疚，希望被原諒?) ○ 最後你有被原諒嗎？ ○ 你做了甚麼令人原諒你？ ○ 被原諒的感受是怎樣的？ ○ 引導幼兒體會每個人都有機會犯錯，寬恕是願意用同理心了解別人及接納別人的難處 ○ (提醒幼兒做錯事後要從錯誤中學習，跟別人道歉後也要努力改過，不要再犯，是否決定原諒是個人決定，不能勉強別人原諒自己。) 	
10分鐘	透過故事，讓幼兒與故事主角一同作出寬恕的決定	<p><<寬恕的禮物>>故事</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 導師以手布偶向幼兒說以下故事 ○ 小飛龍的生日快到了，小烏龜和小灰驢各自都正想送一份令小飛龍很喜歡的禮物給牠。 ○ 幾經辛苦，搞盡腦汁，小烏龜終於都想到了送甚麼禮物最好，就是一個彩色玻璃球，牠非常興奮，但又想給小飛龍一個意外驚喜，於是牠決定先不要告訴小飛龍。 ○ 小烏龜很想找自己的好朋友小灰驢分享自己的興奮心情，於是對小灰驢說了這件事，並要小灰驢好好守這個秘密，於是兩人一起把彩色玻璃球收藏在樹上的鳥屋裏。 ○ 小飛龍生日的前一天，小灰驢看見小飛龍在河邊哭泣，於是立即走過去問個究竟。原來小飛龍把心愛的玩具掉進了河裏去了，現在小飛龍很傷心。小灰驢見狀，不知如何是好，小灰驢突然想到:如果現在把彩色玻璃球送給小飛龍，牠就不會傷心了。於是小灰驢就飛快地跑到樹下，爬上去從鳥屋裏取出玻璃球，並立即跑回去河邊送給小飛龍。小飛龍收到禮物果然停止哭泣，還笑了。 ○ 這時候，小烏龜也剛巧經過河邊，他看見小飛龍手上已拿著彩色玻璃球，感到非常生氣(問幼兒小烏龜為何會生氣)。 ○ 小灰驢看見生氣的小烏龜，心裏也很難過，(問幼兒小灰驢為何會難過)。 ○ 小飛龍心裏也很難過，(問幼兒小飛龍為何會難過)，因為見兩位朋友為了送禮物給自己一事而不快樂，牠也感到難過。 ○ 小烏龜決定不再理會小灰驢了... ○ 第二天，小飛龍舉行生日派對，小烏龜還在生氣，沒有出現派對，小飛龍和小灰驢都很失望。 ○ (問幼兒如果你是小烏龜你會否生氣，不出席生日派對?為什麼?邀請幼兒一起討論小烏龜應該如果做決定，最後幼兒投票小烏龜應否原諒小灰驢) ○ 小烏龜在家裏想著想著，想起自己本想令自己的朋友快樂而製造驚喜的禮物，但現在反而令自己和朋友都不高興，又想到小灰驢也是想令哭泣的小飛龍開心才提早把禮物送出去，而不是有心破壞自己的驚喜禮物的，於是牠決定不再生氣了，跑到小飛龍家參與派對。 ○ 小飛龍和小灰驢看見笑著跑來的小烏龜，牠們也高興得跳了起來。 	小飛龍、小烏龜、小灰驢布偶 彩色膠波



		<ul style="list-style-type: none"> ○ 小飛龍說:「今年最好的生日禮物除了是收到一個漂亮的彩色玻璃球外,還有兩個快樂的朋友參加自己的生日派對。」 ○ 小灰驢對小烏龜說:「對不起,我沒想過令你不快樂,也沒有心破壞你的驚喜的,希望你能夠原諒我。」 ○ 小烏龜說:「不要緊,我原諒你了。」 ○ 小灰驢說:「謝謝你,小烏龜,今天你也送了一份很好的禮物給我呢!」(問幼兒小烏龜送了甚麼禮物給小灰驢?) ○ 小灰驢說:「這就是一份寬恕的禮物!」 	
20分鐘	帶出寬恕是一種選擇,寬恕就像送給傷害者一份禮物,不求對方回報	<p>送給傷害者一份寬恕的禮物</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 每位幼兒獲派一個心形卡紙 ○ 引導幼兒想一個曾經令自己生氣或現在還生氣的人(例如:被爸爸媽媽誤會了,被朋友或兄弟姊妹搶玩具、同學弄壞了自己的東西、被人嘲笑.....) ○ 把生氣的事情或感受畫在心形卡紙上 ○ 用筆在心形中間畫一條裂紋以象徵心靈曾被傷害過 ○ 引導幼兒想想為何傷害者會做出傷害的行為(別人是否有意傷害自己的,是否有改過,是否有其他情有可原的原因?) ○ **如果傷害者沒有可被原諒的理由,可引導幼兒想出自己犯錯時也希望得到原諒的感覺,以及原諒別人後自己不再被生氣所傷害,會更快樂 ○ 每位幼兒獲派一張寬恕的膠布 ○ 指示幼兒在心形的裂紋上貼上膠布 ○ 把原諒別人後的笑臉畫在心形的背面,讓幼兒期待寬恕別人後的快樂笑容 ○ 可以把這個慢慢地痊癒的心送給那個決定會原諒的人 ○ 問幼兒別人做錯事/令你生氣,你會選擇原諒他還是繼續生氣? ○ 無論原諒或不原諒都沒有錯,但原諒和寬恕令我們更快樂。 	心形卡紙 10-15個 畫筆 藥水膠布 10-15張
5分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可,可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙
5. 輔助幼兒完成手工



快樂幼苗培育計劃小組活動 感恩---(第一節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動及個人分享，培養幼兒以感激的心對待身邊的人和事，因滿足於身處的環境和關係中得到快樂。透過培養幼兒完成感恩日記的習慣，多留意身邊美好的人和事，從而得到長久的快樂。

人數：10-15人

感恩的性格強項定義：當遇到失敗或挫折時能把焦點集中在還未失去的東西或自己仍擁有的東西上。懂得觀看事情美好的一面，不會覺得發生在自己身上的好事是必然的，故常常對身邊的事物和人抱有感謝之心，自己也會對別人做出善意的行為，以行動向別人表達謝意，希望將恩典傳開去。感恩的對象可以是對上帝、大自然、動物等非人的對象。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
5分鐘	引導幼兒回想被別人幫助的經驗，反思當中所獲的快樂感。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 導師發問:有沒有被別人幫助的經驗? ○ 別人幫助了你，你會感謝他們嗎? ○ 你喜歡感謝的感覺嗎? ○ 邀請幼兒分享 	
15分鐘	引導幼兒留意身邊值得感恩的事	<p>尋找感恩寶物</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 導師先把印著不同物件的感恩圖片貼在課室的不同位置 ○ 導師告訴幼兒今天帶來了一些值得我們感謝的寶物 ○ 邀請幼兒到課室不同角落抽取圖片 ○ 幼兒說出兩個對寶物感謝的原因 ○ 鼓勵幼兒平時也要感謝身邊幫助我們的事物 ○ 可引導幼兒回想<<利他主義>>活動時曾被糊塗天使不小心變走了小朋友的手腳及聲音，小朋友感受到手腳和嘴巴的重要，我們也應感恩自己擁有健全的身體 	附件:感恩圖片卡
20分鐘	鼓勵幼兒培養把感恩的事件記錄下來，並評估感恩帶來的快樂指數	<p>我的感恩日記</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 導師分享一件值得感恩的事件 ○ 引導幼兒回想一件很感謝的事 ○ 派發每人一張感恩日記工作紙 ○ 幼兒以圖畫形式把感恩事件記錄於感恩日記內 ○ 完成後為自己快樂指數評分 ○ 告訴幼兒從這天起每天以圖畫或文字畫/寫一篇感恩日記 ○ 每天找一個人(父母/家人/朋友)以口頭分享日記 ○ 表現傑出的感恩日記可在校本活動時展示或邀請幼兒向全校分享 	感恩日記工作紙 10-15張
5分鐘	整合是日的體驗和得著	<p>總結是日活動內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙



快樂幼苗培育計劃小組活動 感恩---(第二節)

時間：45分鐘

目的：透過體驗活動及個人分享，培養幼兒以感激的心對待身邊的人和事，因滿足於身處的環境和關係中得到快樂。透過培養幼兒完成感恩日記的習慣，多留意身邊美好的人和事，從而得到長久的快樂。

人數：10-15人

感恩的性格強項定義：當遇到失敗或挫折時能把焦點集中在還未失去的東西或自己仍擁有的東西上。懂得觀看事情美好的一面，不會覺得發生在自己身上的好事是必然的，故常常對身邊的事物和人抱有感謝之心，自己也會對別人做出善意的行為，以行動向別人表達謝意，希望將恩典傳開去。感恩的對象可以是對上帝、大自然、動物等非人的對象。

程序：

時間	目的	活動內容	物資
10分鐘	引導幼兒利用身體各部份去感受身邊值得感恩的人和事	感恩四步曲 <ul style="list-style-type: none"> ○ 以簡報向幼兒介紹感恩四步曲是運用身體哪四個部位 ○ 當介紹到不同步曲時，幼兒用手指著自己身體的那部位 ○ 從以下四個步驟去感恩： <ul style="list-style-type: none"> · 第一步曲--眼：你當時見到甚麼情景？ · 第二步曲--腦：那一刻你腦海在想甚麼？快樂/美好之處在那裡？ · 第三步曲--心：當時有甚麼感受？ · 第四步曲--手：你認為可以如何對這件事物表達感恩呢？(表達感謝時可考慮用不同形式，如說話、禮物、動作、歌曲.....) 	附件: 感恩行動四步曲簡報
10分鐘		感恩日記分享 <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀請幼兒以<<感恩四步曲>>的方法分享感恩日記及快樂指數 ○ 如幼兒未能運用感恩四步曲，可先讓他們把事情說出來，導師再以問題方式，引導幼兒運用四步曲 ○ 也鼓勵幼兒想出不同方式向別人表達感謝 	感恩日記
20分鐘	學習把感恩的心表達出來，感受感恩的快樂	我的感恩信 <ul style="list-style-type: none"> ○ 導師帶出我們身邊有很多值得感謝的人和物，舉一個自己一直想感謝的人作事例給幼兒參考 ○ 問幼兒生活中有哪些人或事曾幫助了自己，而現在是很想感謝他/它們的(包括親人、朋友、同學、鄰居、寵物、洋娃娃、公園等) ○ **可提醒幼兒感謝之前在<<愛與被愛>>活動中曾守護過自己的愛心守護天使 ○ 以畫畫及文字的方式設計一封感謝信 ○ 鼓勵幼兒想想要感謝那人的原因、事情經過及自己感受 ○ 幼兒放學後親手把信送給被感謝的對象，並親口告訴對象為何要感謝他/她 ○ 提醒幼兒留意收信人有甚麼反應 ○ 如果被感謝對象是死物，幼兒可回家把信給家長並向家長說出自己為何要感謝它 ○ 送信後找一個人(父母/家人/朋友)以口頭分享送感恩信後的感受 	畫紙、信封/卡紙 (感恩歌曲) 感謝 http://www.youtube.com/watch?v=sYdzzSt8vDo
5分鐘	整合是日的體驗和得著	總結是日活動內容 <ul style="list-style-type: none"> ○ 獎勵貼紙 ○ 如時間許可，可邀請組員分享 ○ 導師總結是日的學習重點 	貼紙

協作導師角色：

1. 管理秩序
2. 入小組引領幼兒思考
3. 留意表現投入幼兒
4. 活動後給予貼紙
5. 輔助幼兒完成感恩信



正向小組活動相片
利他主義仁慈-互動戲劇 & 好人好事分享



創意-大變身 & 魔法變變變

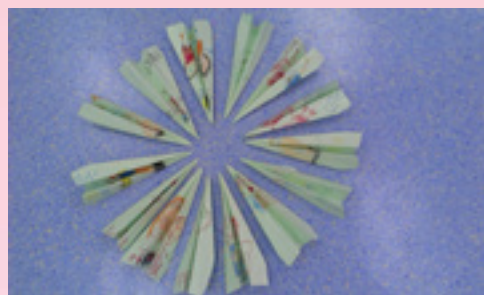




勇敢-逃出荒島 & 黑袋探索



寬恕-憤怒的飛機 & 寬恕的禮物



希望-定立短期目標



愛與被愛- 愛心或心碎遊戲



感恩-感恩日記 & 我的感恩信



誠實-情景大風吹 & 我的承諾自製誠實快樂孩子襟章





校本活動示範

在計劃期內，參與計劃的八所中華基督教會禮賢會區會學前教育單位會根據八大性格強項為主題，設計全校性的活動以配合正向小組活動進行；各項校本活動，均以學校原有課程/活動為基礎，再調節其中部份，以加強正向心理元素。除了學校的參與外，不少校本活動也鼓勵家長與幼兒一同進行，以達到計劃的目標：為幼兒建立正向的成長環境。以下提供部份學前教育單位的校本活動教案以供參考，教案中的附件，請到以下連結下載：

<http://goo.gl/z4thQi>



正向心理元素：

創意

適合班級： 低班

活動名稱：

我的百變影子

活動目的	1. 幼兒能充分感受大自然帶給自己的快樂，促進主動的探索精神和創意的發展。 2. 利用肢體的扭動來創作投影 3. 培養想像力和創意
活動形式	<input checked="" type="checkbox"/> 手作 <input type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input type="checkbox"/> 其他：_____
活動時段	預計 __2_ 日，每日 __1_ 小時
物資/ 人手特別編排	1. 課室活動：加設投影機、大白布、螢幕、相機 2. 戶外活動：戶外遊樂場、協助教師 / 義工、相機
活動推行策略	<p>引起動機 (幼兒對於「光和影子」的關係，已有初步的概念) 提問幼兒，什麼時候什麼地方發現過影子？（在燈光、陽光、手電筒光照射下有影子）；請幼兒分別在燈光、陽光、手電筒光照射下，試行做出不同的影子，並進行觀察。</p> <p>推行步驟 課室活動—老師用投影機和幼兒一起表演手影遊戲，讓幼兒觀察影子隨著手形的變化而變化，隨後讓幼兒用手自我發揮，創出不同的手影來，並鼓勵幼兒盡量會想出更多、不同的方法創出多采多姿的手影。教師為幼兒拍照，記錄他自己喜愛的影子創作。 戶外活動—在戶外找影子，如樹影、大廈影、人影等，讓幼兒在陽光下和陰暗處分別跑一跑，看看自己的影子，並鼓勵幼兒運用身體的扭動創作有趣的身影。請幼兒拍攝，記錄下別人創作的影子</p> <p>活動後總結 通過影子形成的現象，培養幼兒探索精神和發揮無限的創意，讓幼兒投入並喜歡自己的影子創作，欣賞別人的影子創作。 延伸活動： 在課程內繼續擺放手電筒、投影機等，讓幼兒繼續進行不同之創作。</p>
注意事項	1. 可引發幼兒的興趣，進行不同的影子遊戲如：踩影子遊戲、坐在樹蔭下乘涼、或進行手影和皮影活動等。 2. 著重幼兒親身實踐，通過觀察去發現有趣之處。 3. 活動著重激發幼兒對影子變化的興趣，樂於探索及創作不同的影子。



『哈....老師你看看我扮一隻飛舞的蝴蝶，我的影子也跟著我呀！我搖擺著翅膀，它也擺動著呢！我伸起了腿子它也跟著我，哈...老師你看我的姿態優美還是它----我的影子呢？』



正向心理元素： 創意

適合班級： 低班

活動名稱： 我們的早操 - 音樂創作活動

活動目的	1. 運用身體，創作出不同的動作 2. 享受跳舞的樂趣
活動形式	<input type="checkbox"/> 手作 <input checked="" type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input checked="" type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input type="checkbox"/> 其他：
活動時段	1. 第一日：30分鐘 (音樂活動)， 2. 每日約 15分鐘(音樂活動 / 早操時段) 3. 班際表演：40分鐘
物資/ 人手特別編排	CD機，音樂CD 預先派發有關的音樂給各班教師，教師先熟習音樂，並試行設計一些早操動作。
活動推行策略	引起動機 (背景：幼兒每天均會進行10分鐘早操，每兩月會更換早操內容；教師會於生日會前，逐班作介紹，待生日會當日，合班一同跳新的「早操舞」) 1. 說出快將舉行生日會，也表示就到更換「早操舞」的時間，請幼兒猜猜新的「早操舞」是怎樣？ 2. 播放是次的「早操舞」的片段，但只有音樂，片段的主角沒有「動作」 3. 請幼兒想想沒有舞蹈，怎麼辦？ 推行步驟 1) 讓幼兒再聆聽音樂，請他們想一想、講一講那段音樂「好像……」 2) 再請幼兒嘗試設計一個8拍的動作，配合音樂做出自己的動作 3) 教師可以協助幼兒進行記錄 4) 教師將幼兒分成小組，串連數個舞蹈動作後，編排成一首早操舞 5) 之後安排於未來數日，於班內音樂 / 早操時間進行分組練習 6) 待生日會中，在全園各班幼兒面前表演 活動後總結： 1) 分享創作的過程 2) 講出欣賞自己創作之動作 3) 講出欣賞別人的創作 延伸活動 高班、低班於未來兩個月，繼續跳獨創作的「早操舞」，幼兒感到是屬於自己班的舞蹈 若配合幼兒班、幼小班的能力，也推展到各班
注意事項	1. 各級幼兒的能力，對律動 / 舞蹈活動的經驗



正向心理元素：利他主義

適合班級：全校

活動名稱：分享糰子、分享愛心

活動目的	<ol style="list-style-type: none"> 1) 學習關心別人，與人分享的方法 2) 認識社會上不同需要的人，知道有些特別需要我們關心 3) 透過包糰活動，學習可自製食品/物品與別人分享 4) 親身體驗、感受與人分享的喜樂，
活動形式	<input checked="" type="checkbox"/> 手作 <input checked="" type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input checked="" type="checkbox"/> 社區服務 <input type="checkbox"/> 其他：
活動時段	預計 _3-5日
物資/ 人手特別編排	預先邀請家長義工協助預備包裹糰子的材料及工作 聯絡區內長者服務單位，邀請對方到校作介紹長者生活，並安排探訪
活動推行策略	<p>引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 分享一段關心別人的新聞(例：派發愛心糖水、粥店贈食.....) 2) 與幼兒重溫其收禮物的喜悅，引導他們想一想於「端午節」即將臨近，如何表達對長者的關心 <p>推行步驟</p> <p>全校分級邀請家長預備包裹糰子，按各班級之能力安排幼兒協助其中一些步驟。</p> <p>5.安排高班、低班的幼兒和家長 分別， 探訪老人院、老人中心把糰子送、給予長者。</p> <p>活動後總結:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 利用活動進行時的相片 / 錄影記錄，與高班、低班幼兒作總結，與幼兒重溫 / 總結探訪之經驗及感受 2) 利用活動進行時的相片 / 錄影記錄，由高班幼兒及教師，向幼兒班分享當中的經驗，培養幼兒對別人的關心及學習分享。 <p>延伸活動</p> <p>於茶點時間後，幼兒能分享自己或家長所包的糰子。</p>



正向心理元素： 利他主義/仁慈

適合班級： 全校

活動名稱： 仁愛齊「Fun」享

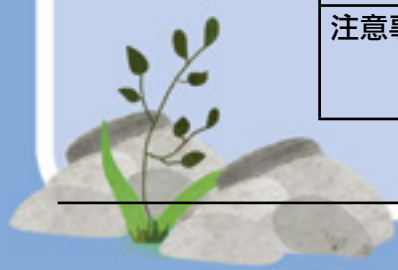
活動目的	1) 認識幫助別人的方法 2) 認識社會上，有些人與上困難需要幫助的人 3) 學習說出安慰別人的說話 4) 學習分享自己的感受及經歷 5) 樂意幫助有需要的人 6) 體會幫助別人，及接受幫助的喜樂
活動形式	<input type="checkbox"/> 手作 <input checked="" type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input type="checkbox"/> 展覽/表演 <input checked="" type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input checked="" type="checkbox"/> 社區服務 <input type="checkbox"/> 其他：
活動時段	預計 2週
物資/ 人手特別編排	1) 配合機構的籌款活動進行，或預先聯絡一個慈善機構，請其作介紹及為有關對象進行籌款
活動推行策略	<p>引起動機</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師分享幫忙過別人的一件事；2. 然後，提問幼兒最近有沒有幫忙過別人。請幼兒一起分享。 <p>推行步驟</p> <p>故事活動：(時間：一天)</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師講述故事《誰要我幫助》、《亮亮日行一善》，讓幼兒知道與家人合作，雖然是小事一樁，仍然是會幫到家人一大忙的，並了解主角的傷心 / 失意 / 辛苦...及接受幫助的人之感受。 <p>活動後總結:</p> <p>齊來分享：(時間：一天)</p> <ol style="list-style-type: none">1. 請幼兒一起分享這星期內被別人幫助及幫助別人的事情~例如: 照顧N1及K1幼兒；當值賣旗或買旗時感到快樂嗎？並表揚幼兒「利他」的行為。 <p>延伸活動</p> <p>(時間：兩星期)</p> <ol style="list-style-type: none">1. 大哥哥大姊姊計劃 ~高班幼兒幫助照顧幼小班及幼兒班幼兒 (例：早上帶幼兒入課室、除外套、放書包；) ~N1及K1幼兒則幫助教師製作小禮物給大哥哥大姊姊，感謝他們的幫忙。2. 校內推動售旗籌款活動: (時間：一天) ~教師先預備一些有關 售旗活動的相片，提問幼兒於生活中有否遇上? 有沒有與家人一起「買旗」? 知否「買旗」的用途? 先讓幼兒分享 ~最後， 教師向幼兒介紹售旗活動的目的，展示一些需要慈善機構之資料圖片。 ~提問幼兒有什麼實際的行動可以幫助他們呢? ~教師介紹將舉行的校內售旗籌款之活動。 ~然後，請K2幼兒在場示範售旗過程，並請他們代表學校當「愛心大使」在一星期內的早上於「2號課室」當值，鼓勵上學之幼兒與家長捐獻作賣旗籌款。3. 校內進行機構之室內售旗籌款活動(時間:一星期) ~請K2幼兒作「愛心大使」，早上於「2號課室」當值，鼓勵上學幼兒與
注意事項	1) 提醒幼兒要以自己能力範圍內可做到的事為目標，教師協助幼兒定下一些日常生活可行的助人計劃。



正向心理元素： 勇敢
活動名稱： 挑戰自我 - 我的演說

適合班級： 全校

活動目的	認知 技能 態度	1) 學習遇上新挑戰，仍要勇敢地面對 2) 認識不斷嘗試，認真練習是面對挑戰的方法 3) 學習面對挑戰，學習以認真的態度回應 4) 親身經歷，努力預備過程及完成挑戰的感受
活動形式		<input type="checkbox"/> 手作 <input type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input checked="" type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input type="checkbox"/> 其他：
活動時段		預計 5 日，每日約 1 小時
物資/ 人手特別編排		按班級能力，設計不同的「我的演說」大綱，可參考見附件。
活動推行策略		<p>引起動機 (背景：教師發現幼兒喜愛與成人/同伴個別談話，但於小組 / 全班面前，就表現害羞，不願表達) 1) 播放兒童演說的片段(感謝詞、故事、兒歌或唱歌等)，刺激幼兒對片段中的人在行動上的表現。 2) 與幼兒一同分享對片段中人物面對過程的挑戰有何感想？</p> <p>推行步驟 細班：由教師從旁用一問一答的形式。(內容看幼兒能力和生活經驗) 大班：幼兒可手持個人資料進行自我介紹。(內容可同時於投影版顯示，讓同學更清楚介紹的內容)</p> <p>活動後總結： 每次活動完成後，用五至十分鐘作活動分享及總結。 延伸活動 幼兒可於角色扮演進行模擬對調介紹同學的個人資料演說。 第一天：在投影板出示自我介紹工作紙頁，教導幼兒如何填寫關於個人的資料，教師一邊講解，幼兒一邊自行填寫完成，(細班-用木顏色筆在橫線上繪圖完成自我介紹)未完成請幼兒與家長一同完成後，第二天交回。 第二天：播放引起動機和作簡短分享。分組作兩天進行，策略可由教師用親切的語調先進行自行介紹或幼兒用強弱間隔式進行(幼兒可持咪)，教師從旁觀察、拍照片、拍攝錄影部份同學介紹或取用工作紙頁作分享之用也可，教師可從旁作出輔助或調適。 第三天：出示部份同學昨天的自我介紹片段，讓幼兒可作為鼓勵和參考。分二人組進行，策略以強弱二人同時進行，由強者前行介紹第一句，完成後再由較弱的同學接着介紹，直至完成。若時間不足用，可伸延到第四天進行。</p>
注意事項		1. 幼兒可選擇持咪演說介紹，完成後請有禮貌向同學鞠躬返回座位 2. 可利用幼兒完成的個人介紹的紙頁進行模擬示範及練習



正向心理元素： 勇敢

適合班級： 全校

活動名稱： 神奇探險生日會

活動目的	1. 知道遊戲的程序和規則 2. 勇於嘗試新事物 3. 享受遊戲的樂趣
活動形式	<input type="checkbox"/> 手作 <input type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input checked="" type="checkbox"/> 其他： 其他：神奇探險的遊戲
活動時段	預計 1 日內，約 2 小時
物資/ 人手特別編排	學校每逢舉行「生日會活動」當日，均會舉行特別主題之合班活動，把各課室佈置成為不同之「探險區」
活動推行策略	<p>引起動機 於活動當日先向幼兒播放一段動畫，或者講故事，內容是有關探險。請幼兒分享進行探險，需要的能力 — 勇敢面對。 再向幼兒介紹是次「神奇探險」的內容，最後，請幼兒以勇敢的精神去參與各種遊戲，並挑戰新嘗試，做個勇敢的小朋友。</p> <p>推行步驟 1. 教師介紹是次「神奇探險生日會」的活動內容，包括：看不見，聞得到、古靈精怪神秘箱、腳底探究、漆黑世界等，告知幼兒需要以勇敢去面對這些新遊戲。 2. 當幼兒每進行一個遊戲時，教師可從遊戲中，提問幼兒的感受，如：進行遊戲前和遊戲後的感覺，請他們自由分享。</p> <p>活動後總結： 於活動後，請各班幼兒分享遊戲的過程和感受（害怕、勇敢面對） 延伸活動 1. 於放學時，每人派發一個「勇敢小錦囊」，與家長分享引導幼兒面對害怕的事情的小技巧，鼓勵幼兒在日常生活中繼續做一個勇敢的小朋友。</p>



正向心理元素： 寬恕 適合班級： 全校
 活動名稱： 常懷寬恕心 - 原諒別人

活動目的	1. 認識寬恕的意思，學習原諒別人也是學習寬恕的起步 2. 學習表達原諒別人的方法寬恕的行為 3. 學習原諒別人的態度，培養寬恕心態
活動形式	<input type="checkbox"/> 手作 <input type="checkbox"/> 分享日/會 <input checked="" type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input checked="" type="checkbox"/> 其他： 各班各自在談話時間、故事時間及放學前總結活動時進行
活動時段	預計 1 週，每日 3 節活動，每節 15-20 分鐘
物資/ 人手特別編排	聖經故事書 / 磁石貼，有關寬恕繪本故事書，彩珠，透明瓶子，金句紙
活動推行策略	<p>引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師與幼兒先以熟習的詩歌作引起，預備幼兒的心聆聽主的話。 2. 教師引用聖經故事講出耶穌愛每一個人，願意寬恕別人的過犯，但祂不會縱容別人繼續犯錯，祂會要求別人「從此不要再犯罪了！」（即不要再做不好的事情）。 3. 明白耶穌對做錯事的人滿有寬恕，不論是無意或有意的錯，也不論是大錯或小錯，祂總是因著愛而寬恕每一個人。 <p>推行步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以繪本故事作引起，讓幼兒分享當別人得罪了自己的感受。 2. 展示不同的情景圖片，讓幼兒以舉情緒牌的方式表達開心和悶的情緒。 3. 幼兒分享個人對開心或生氣的感覺和反應。 4. 幼兒班的幼兒可用表情圖畫表達情緒，高班及低班的幼兒可運用肢體表達、繪畫表達或天氣的比喻作為分享媒介。 5. 運用故事結局讓幼兒認識寬恕的具體行動和心態。 <p>活動後總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每天放學前教師與幼兒進行總結活動時，教師分享當天寬恕 / 原諒的例子，同時讓幼兒分享他們寬恕的事情（每當幼兒分享一件寬恕的事情，便加上一夥彩珠於透明瓶子中。） 2. 教師鼓勵幼兒努力實踐寬恕的功課，並且讓瓶子內的彩珠天天增加。讓幼兒以具象的方式明白寬恕的美好。 <p>延伸活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用背金句活動加強課室內實踐寬恕的氣氛 2. 教師在日常活動中多與幼兒觀察瓶子，鼓勵幼兒努力實踐寬恕的功課 3. 配合學校活動，讓幼兒在家中實踐寬恕的行為
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓幼兒明白得到別人的原諒，並不代表可以放縱容不對的行為 2. 強調寬恕能讓自己 and 別人的生命變得更美好



正向心理元素： 寬恕

適合班級： 全校

活動名稱： 寬恕活動 生氣氣球

活動目的	1. 認識寬恕的四個「重點行為」--原諒別人、不易生氣、原諒自己、接受道歉 2. 認識自己於不同情境的感受，學習表達自己的感受 3. 學習表達道歉、原諒的方法 4. 培養不易生氣，原諒別人的態度
活動形式	<input checked="" type="checkbox"/> 手作 <input type="checkbox"/> 分享日/會 <input checked="" type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input checked="" type="checkbox"/> 其他： 故事
活動時段	預計 _ 1 _ 日
物資/ 人手特別編排	《寬恕故事書、情緒棒棒圖、鏡子、畫紙、氣球，(預先於氣球上畫有生氣的樣貌)
活動推行策略	引起動機 (包括：環境佈置、預備活動) 透過寬恕/原諒的故事，講出在課室中，因小朋友之間為了想取用紅色顏色筆來繪畫，引發他們之間吵架.....
	推行步驟 1. 與幼兒討論若自己是故事中的人物，會如何處理? 會有什麼感受?分享個人對開心/生氣的感覺/反應。 N1、K1班：用情緒棒棒圖表達自己的情感(開心/生氣) K2、K3班：給予幼兒一面鏡子，請幼兒繪畫出(開心/生氣)的樣貌 2. 師利用一個氣球，(預先於氣球上畫有生氣的樣貌) 教師將氣球充氣，比喻為當生氣時，我們就會把「唔開心的氣」存於自己心裡，就像一個氣球充入(生氣)愈來愈大，只會令自己越來越不快樂。
	活動後總結: 教師提問幼兒喜歡每天背上這個(生氣)氣球嗎?若不喜歡，一起學習「放走唔開心的氣」將(生氣)氣球放氣。比喻了原諒別人、不易生氣、原諒自己、接受道歉。 引導幼兒講原諒別人、不易生氣、原諒自己、接受道歉的方法
	延伸活動 最近，派發「原諒小秘笈」給幼兒，帶回家，請家長與幼兒於日常生活中作記錄
注意事項	由於寬恕的意義較為抽象，因此，老師需要從原諒別人--不要把別人的過失記在心中、不易生氣--以開心的態度待人，不會容易生氣。



正向心理元素： 希望
活動名稱： 希望在明天

適合班級： 高班、低班

活動目的	1. 學習只要努力嘗試，目標就會實現 2. 嘗試找出解決問題的方法 3. 培養積極面對困難的態度
活動形式	<input type="checkbox"/> 手作 <input checked="" type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input type="checkbox"/> 其他：
活動時段	預計 1 週(各班自行安排)，每節 15-20 分鐘
物資/ 人手特別編排	教師先預備片段 / 相片，關於小孩 / 成人遇上困難時，不放棄，存著希望，努力嘗試，最後成功的故事
活動推行策略	引起動機 播放影片 / 相片，讓幼兒知道生活中有時會於遇上困難時，請他們想想遇上困難時，會如何面對。 推行步驟 介紹「希望」的意義，了解只要不要輕易放棄，人生是充滿希望的。 活動後總結： 介紹日後的解難遊戲：「希望我成功」，並請幼兒先作一項預測(預計自己能完成多少個項目，全部遊戲共有四個)。 延伸活動 每位幼兒派發一個「希望之星」，請家長為幼兒寫下「我希望.....」，並於一星期後張貼在「希望天空」(白板)上。 家長協助幼兒填寫「希望之星」
注意事項	幼兒在預測的過程中，老師可以鼓勵他們相信自己，說明自己「希望自己可以達致___個目標」(不一定是四個的)。



正向心理元素： 愛與被愛及感恩

適合班級： 全校

活動名稱： 父親節慶祝會，感謝父親及別人

活動目的	1. 明白應常對父母和照顧自己的人表達感謝 2. 學習運用不同字詞 / 感謝的說話來表達愛與被愛的心意 3. 學習在適當的時候表達自己的謝意 4. 學習以歡欣、感恩的心向別人表達謝意
活動形式	<input checked="" type="checkbox"/> 手作 <input checked="" type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input checked="" type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input type="checkbox"/> 其他：
活動時段	預計 5 日
物資/ 人手特別編排	出通告通知家長有關「愛與被愛」活動的詳情；邀請父親於父親節前的星期五之早上(8-9時)到校一會，享用幼兒送上的「早晨全餐」及接收父親節禮物。
活動推行策略	引起動機 1. 透過繪本故事－《愛爸爸》，分享書中爸爸的特徵 2. 請幼兒介紹爸爸的工作、喜好、興趣等 推行步驟 1. 各級以班本形式，進行「父親節」、「心形棒」圖工創作； 2. 幼兒可利用圖片/相片/符號/摺紙/文字表達自己對父親和別人的謝意； 3. 父親節前的星期五，幼兒於上學時段為父親送上「早晨全餐」活動，然後送上圖工、禮物、以作謝意等。 活動後總結 · 利用活動過程進行的相片作記錄 · 向幼兒作總結，讓幼兒認識「愛與被愛」的重要
注意事項	各班級按幼兒能力，設計不同之圖工，安排如下： 幼小班(帽子)、幼兒班(父親節卡)、低班(父親節卡)、高班(摺咁和衫形父親節卡)



正向心理元素： 感恩 適合班級： 全校
 活動名稱： 獻唱謝母親暨母親節“似模似樣”選舉比賽

活動目的	1. 明白應常對父母親表達感謝 2. 學習能運用不同字詞 / 說話來表達感恩的心意 3. 學習在適當的時候表達謝意 4. 以歡欣、感激的心情向別人表達感謝
活動形式	<input checked="" type="checkbox"/> 手作 <input checked="" type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input checked="" type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input type="checkbox"/> 其他：
活動時段	預計 5 日（因應各班需要）
物資/ 人手特別編排	1. 發通告邀請家長參加母親節似模似樣選舉比賽。 2. 收集比賽相片並透過素描製成特輯後，於返學和放學時段在校門電視播放給家長欣賞。
活動推行策略	引起動機（包括：環境佈置、預備活動、） 1. 請幼兒分享自己媽媽的工作，喜好，興趣及特徵等。 2. 介紹母親節的來源。 推行步驟 1. 請幼兒說出要感謝母親的方法。 2. 介紹感恩的意義和感恩的方法。 3. 各班老師介紹其母親節感謝咭或手工禮物,高班幼兒可加文字表達謝意。 4. 各班老師與幼兒練習一首以感謝母親為內容的歌，以備獻唱活動。 5. 在母親節前之星期五,放學時段各班輪流在校門前列隊獻唱表揚母愛，唱後幼兒會親自向其媽媽說出感恩話語和送上感恩心意卡禮物。（派發時附加感恩禮讚小書簽。） 6. 投票當日(母親節前之星期五)將比賽相片張貼分組室，讓各家長選舉投票。 活動後總結 1. 於各節活動進行後，請幼兒分享感受。 2. 幼兒作總結，更鞏固感恩父母的重要性。 延伸活動 鼓勵幼兒應常常表示自己對母親的欣賞與謝意，同時建議幼兒可繼續用讚美感恩句子和圖畫來表達感謝。
注意事項	1) 留意單親或由其他照顧者的幼兒之感受，可修改為祖母,姨孀等 2) 各組老師宜因應幼兒能力程度，教他們學講向對象表達多謝 / 感恩感謝的具體話語。（可參考本校的“感恩小錦囊”）



正向心理元素： 誠實

適合班級： 全校

活動名稱： 做個誠實好寶寶

活動目的	1) 知道誠實，是「好孩子」的其中一種應有行為。 2) 知道說了謊話，要承認過錯。 3) 能說出說謊時的不愉快感受。(害怕、羞恥) 4) 能說出面對誘惑時如何選擇誠實。(如：想起別人可能會受傷害、成人不喜歡、自己會不開心或害怕等等。) 5) 願意學習做一個誠實的孩子。 6) 願意做一個討人喜歡的孩子。
活動形式	<input type="checkbox"/> 手作 <input type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input checked="" type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input checked="" type="checkbox"/> 獎勵計劃 <input checked="" type="checkbox"/> 故事(家中和學校)
活動時段	預計 14 日，每日 半 小時 (家長和學校)
物資/ 人手特別編排	包括：校內：4則故事大綱、說故事道具、小禮物。 校外：故事集(派回家中)
活動推行策略	引起動機 先出通告，告知家長是次有「關誠實的故事集」的內容及相關事宜
	推行步驟 -每位幼兒派發一本「做個誠實好寶寶」故事集。 【在校聽故事】-教師在校內將每一個故事說一遍。 -教師每次說故事後，請幼兒想想故事主角的感受？再分享日常生活中有沒有與故事主角相類似的經驗，請分享經驗。 【在家聽故事】-家長每一週向幼兒說兩則故事。 -家長每次說故事後，需在故事集最後一頁加上「」，以表示曾說故事一遍，。
	活動後總結 引導幼兒代入故事主角，想出其他「誠實」的解決方法。



正向心理元素：希望與創意
 活動名稱：夢想世界

適合班級：全校

活動目的	1) 透過名人故事, 讓幼兒知道夢想可以成為個人動力 2) 認識到要實現夢想, 就要為自己訂立目標, 及不斷作嘗試 3) 學習與別人分享自己的想法 4) 學習欣賞及尊重別人的想法
活動形式	<input type="checkbox"/> 手作 <input checked="" type="checkbox"/> 分享日/會 <input type="checkbox"/> 攤位/集體遊戲 <input checked="" type="checkbox"/> 展覽/表演 <input type="checkbox"/> 實踐計劃 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 社區服務 <input type="checkbox"/> 其他：
活動時段	預計 _1日
物資/ 人手特別編排	1) 預備不同職業人物的服飾, 及用作裝扮之物料 2) 邀請家長義工協助 3) 事前請家長在家中與幼兒完成「幼兒夢想」的工作紙。 (「幼兒夢想」可以是長大從事的職業, 或者是幼兒自行構想的意念、想發明的東西.....)
活動推行策略	引起動機 (包括：環境佈置、預備活動、) 1) 在戶外 / 大堂進行, 教師請特別裝扮的幼兒作分享, 簡單介紹自己所穿的是什麼衣服, 長大後會想做什麼職員。
	推行步驟 1. 與幼兒一起分享工作紙所寫的梦想, 在進行創作和設計或製作時的過程。 2. 透過分享的過程中, 帶出有「希望」的一種樂觀面對, 對於未來有憧憬, 有未來意識和方向。 3. 再請每級幼兒穿著自己長大後會做什麼的服飾, 或者帶同自己夢想相關的裝置, 以模特兒行時裝表演形式, 展示給其他幼兒欣賞, 以及說出他們的夢想。
	活動後總結 以名人故事/ 發明家故事 / 短片, 或者邀請家長 / 義工, 與幼兒分享如何把個人夢想, 通過逐步的努力而實現, 鼓勵幼兒要有夢想, 及要努力嘗試。 希望是人對生活的一種正面態度, 有人容易灰心、放棄, 有人常存盼望; 容易灰心、放棄的人一定難以達到能成功。 延伸活動 欣賞活動當天其他級別扮演不同的人物「行天橋」照片, 並說出個人感想。 欣賞幼兒之想法, 教師要具體說明欣賞既地方, 具體地講述欣賞幼兒在「新」、「與眾不同」的元素!



仁愛「Fun」享



做個誠實好寶寶



寬恕活動



創意音樂活動



創意我的百變影子



夢想世界



希望在明天





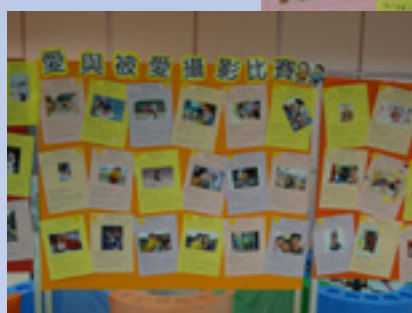
常懷寬恕



愛心糰子



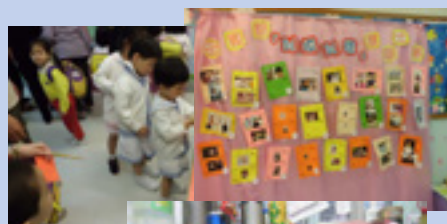
愛與被愛攝影比賽



父親節，端午節慶祝會，感謝父親及別人



獻唱謝母親暨母親節“似模似樣”選舉比賽



神奇探險生日會



● 性格強項錦囊

家長及老師可參考各種性格強項的活動錦囊，在日常生活中與孩子練習性格強項。另外我們在正向心理小組活動中收集了一些給予幼兒的評語及鼓勵說話，以供家長及老師讚賞幼兒時作參考。

創意錦囊

以多鼓勵、少干預的形式與孩子玩耍，如看圖聯想遊戲，以多色彩的故事書或圖片與孩子共同創作故事，讓他們享受創作當中的樂趣。

讚賞句子:

1. 在小組活動中表現出創意，運用彩麗皮創造了(e.g.眼鏡、相機、碟、蝴蝶、車輪、電話)，當想到新主意時表現得很快樂。
2. 在遇到問題時想出不同/創新的方法解決，想到新方法時很快樂。
3. 能想像出海綿的各種形態，想像成(蘑菇、石頭、太陽、烏龜)，想到時表現得很快樂。
4. 用紙/膠袋創造出自己的樂器，能想出自己獨有的方法令樂器發聲，表演時笑得很快樂。

希望錦囊

與孩子共同創作一句能在困境時鼓勵自己、朋友或家人的座右銘，貼在當眼位置，與孩子一同實踐座右銘的精神。

讚賞句子:

1. 當故事中的烏鴉遇到困難時能積極為烏鴉想出解決問題的方法，叫牠不要放棄，表現出希望的精神。
2. 即使不喜歡下雨，但仍能想出下雨的好處。
3. 在分組比賽中能夠抱有希望地為自己組想出達到目標的方法，例如：想出如何可以令每位同學更快穿過呼拉圈的方法，比賽時動力十足，抱有能達到目標的興奮心情。
4. 能說出自己的願望，表現出希望達成願望的興奮心情。
5. 能積極地想出幫助自己實現願望的方法，抱有為自己實現願望的興奮心情。

愛與被愛錦囊

多以行動及說話向孩子表達關心和愛，例如多問孩子日常發生的事情及感受，多擁抱孩子；當孩子向成人表達愛，如當孩子送上禮物時，讚賞孩子能主動表達愛意的行為，接受並感謝孩子的心意。

讚賞句子:

1. 能幫助故事中的小刺蝟想出方法關懷病倒的爸爸。
2. 懂得用不同方式表達自己的愛，也能感受到別人對自己的愛。
3. 能說出自己被別人關心時感到很快樂。



4. 主動關心爸爸媽媽/朋友/老師。
5. 能想出不同方法關懷身邊的朋友，令他們快樂。
6. 看到朋友感受到自己的關懷後感到快樂。
7. 渴望得到別人的關心及注意，同時也很留心其他人的需要並給予別人關懷。

利他主義/仁慈錦囊

與孩子一同參與義工服務，如探訪獨居老人、義賣籌款活動等，活動後與孩子分享助人後的快樂感。

讚賞句子:

1. 能辨認各種助人方法，如讓座給老人家/其他有需要的人。
2. 主動幫老師取東西，想減輕老師的辛勞。
3. 能感受到別人需要及提供幫助。
4. 向同學分享自己助人經驗(幫媽媽取物件、替爸爸取拖鞋、教弟妹做功課、扶起跌倒的同學)，能感受到幫助別人後的快樂。
5. 看到別人有困難時感到傷心，並很想上前幫忙，看到別人的苦楚減退後感到快樂。

勇敢錦囊

與孩子一同定立要克服的困難，達到目標後，邀請孩子分享感受，令其領悟表現勇敢帶來的快樂。

讚賞句子:

1. 面對未知的事情時仍然勇於嘗試。
2. 雖然因不知道黑色袋裏的東西是甚麼而感到害怕，但仍然勇於把手伸進去探索，完成任務後表現得很滿足快樂。
3. 能說出自己害怕的事情(怕打針、怕高、怕黑、怕自己一個人睡、怕上學、怕做功課、或最近兩星期害怕做的事情)，並為自己定目標，想辦法克服。
4. 勇於向同學分享克服自己所害怕的事情的經驗，完成新挑戰後表現得很快樂。
5. 勇於完成在黑暗中走路的挑戰，完成後感到很滿足。
6. 雖然害怕蒙著眼走路，但最後都能堅持完成整個過程，完成後感到很快樂。

誠實錦囊

個人誠實故事或誠實童話故事分享，以身作則，為孩子做好榜樣。讚賞孩子誠實待人的表現。

讚賞句子:

1. 勇於分享自己的不誠實的經驗，並承諾會改過。
2. 說出做錯事要說實話及向受害者說對不起。



3. 雖然知道會令別人(如同學、姐姐、弟弟等)被罵，但仍勇敢地向導師說出別人的不誠實行為。
4. 聽華盛頓的故事時，支持華盛頓把砍斷櫻桃樹一事告訴爸爸，也明白誠實的重要。
5. 說出說謊時會感到不安及難受，也會令受騙的人不快樂。
6. 說出拾到不屬於自己的玩具時會想辦法還給別人，因物歸原主而感到輕鬆愉快。

寬恕錦囊

當孩子生氣或受了委屈時，與孩子討論自己及犯錯者的心情，讓孩子了解別人犯錯的原因及難處，邀請孩子想想原諒別人後的感覺。當孩子犯錯時也與孩子討論自己及受傷受害者的心情，讓孩子明白自己犯錯的原因及渴望

讚賞句子:

1. 察覺自己有生氣的情緒時，願意以各種健康的方法來發洩，令自己不再生氣(如深呼吸、看美麗的風景、畫畫、玩玩具、與其他人傾訴等等)。
2. 待處理好憤怒情緒後，願意去理解別人，明白別人犯錯的原因，並決定寬恕犯錯的人。
3. 分享自己曾經生氣的經歷，願意跟曾犯錯的人做回朋友，因寬恕而感到快樂。
4. 分享自己令別人生氣的經歷，說出期待被寬恕的心情，願意下次也學習寬恕別人。
5. 能代入故事中的角色，為主角作出寬恕的決定，替被寬恕的角色感到快樂。
6. 能說出寬恕別人後的好處，明白寬恕能令自己活得更快樂。

感恩錦囊

每天睡覺前與孩子互相分享三件當天值得感謝的人、事或物，培養紀錄感恩事件的習慣，例如寫感恩日記，與孩子一同分享感恩的快樂。

讚賞句子:

1. 留意到身邊各種事物都值得感恩(如: 圖書、衣服、樹木、椅子、枱、牙刷、手指、腳、耳朵、太陽、雲、雨水、毛公仔、美麗風景.....)，說出因自己身處的環境、因有這些要感謝的事而感到快樂。
2. 當問及要感謝的人時，能說出很多例子(如:老師、父母、同學、朋友、巴士司機、曾幫助他的路人、校工、農夫、售貨員.....)，因有這些要感謝的人而感到快樂。
3. 主動對曾幫助自己的人說謝謝，表達謝意時感到很快樂。
4. 渴望以不同方式向曾幫助自己的人表達謝意(如:送禮物、寫感謝信、以說話道謝.....)
5. 每天都能找到要感謝的人、事、物，把感謝的事情記錄於感恩日記，從中得到快樂。
6. 與同學分享自己要感謝的人、事、物時表現得很快樂。



計劃後感篇



● 校長的心聲

「創意」、「希望」、「愛與被愛」、「利他主義/仁慈」、「勇敢」、「誠實」、「寬恕」、「感恩」...，有沒有想過，當有一天，每人都擁有以上的性格強項時，我們的社會將會是怎樣？

一些人類應有的品德或情操，恍惚早已被人遺忘了，但是學校參與了由優質教育基金贊助，與香港城市大學合作的「快樂幼苗培育計劃」，漸漸發覺真的可以改變的。

參與計劃之初，心內仍有些疑問：單是透過一連串的小組活動，就可以讓兒童活出這些性格強項嗎？對，單是兒童參加小組活動，是無法達到目標的！然而，這計劃除了兒童在學校參加小組活動之外，亦邀請家長在家中填寫小冊子，請家長留意兒童日常生活的表現，從而記錄；原來家長的參與，對兒童發展這些性格強項起了極大的幫助。

不少家長都反映，除了提醒自己要在这期間留意兒童的表現之外，自己亦在不覺間，說話也正面了許多，亦會多留意孩子的正面行為。有一位學生，之前十分怕汽球，又有少怕事，但是隨著活動展開，我們所有老師都發覺他變得不怕事(但不是「搗蛋」那種)，而且時常對老師和同學說很多正面的說話：「昨天見不到你，我很掛念你啊」、「我唔捨得你呀」、「我好鍾意你」...，由此可見，除了學校之外，家庭對兒童成長的影響是多麼重要！

正如計劃的目標：希望我們能持續發掘及發揮兒童的八種性格強項，並讓他們不斷體驗當發揮這些性格強項時所感受到的快樂感，鼓勵兒童在日常生活中時刻運用這些強項，從而活出正向人生。

盧佩敏校長
樂富禮賢會幼稚園

香港城市大學主辦是項<<快樂幼苗培育計劃>>的理念，旨在把正向心理學的元素融入學前教育及家長管教中。但教師如何能夠將理念重點，深入淺出地在學校層面推行呢？

城大舉辦了三次聯校教師培訓工作坊，從中我們除了認識到正向心理學元素的理論外，並透過趣味性的活動，如主題遊戲(快樂元素拍賣會)、體驗遊戲活動、共同設計幼兒活動、八項活動活潑演譯等等，讓我們有寶貴的學習、構思及經驗交流的機會，也集思了不同的幼兒活動設計及學習正向的活動重點解說等。

最重要是藉此開闊了我們的思維，並激發我們也要提升自己正向的心理元素，這樣，才能在學校不同的崗位中積極及延續地，透過趣味性活動來發展幼兒的性格強項，共同培育幼兒快樂地成長。讓他們的笑臉及自信成為我們工作的目標及推動力！

黃少英校長
禮賢會荔景幼兒園



● 老師的心聲

起初，第一次接觸正向心理學，本人覺得是一件深不可測的事情，什麼感恩、仁愛、誠實、勇氣對幼兒來說更是抽象。但當參與了數次快樂幼苗統籌林姑娘的活動後，看法有點改變，其實正向心理學中的八種美德，每天也圍繞着我們發生的。每一次，林姑娘來到校中會運用一些活動、遊戲及故事將抽象的美德具體化起來。如在仁愛的活動，幼兒化作小天使去關心他的對象，從那天起這兩名幼兒之間起了一起微妙的變化，他們開始重視和同伴間之關係，當他的對象病了，第二天小天使便會第一時間慰問，除此之外，小天使也會留意對象的舉動，如對象寫字慢了，小天使會走到身旁提示他。從日常生活中潛移默化地培養幼兒有正面的心理素質，希望將來林姑娘能帶來更多的遊戲，來培育幼兒達到快樂的人生。

盧韻媚老師
上水禮賢會幼稚園

若兒童從小能培養正面思維，就算將來成長時遇到種種困難，也必可應付自如。

「快樂幼苗培育計劃」發掘了兒童不同的快樂元素，無論是建立自我的「誠實」、「創意」、「感恩」、「勇敢」、「希望」，或是有利人際關係的「利他主義」、「寬恕」、「愛與被愛」，都讓兒童明白快樂人生是多方面的。期望這計劃能推廣至不同的學校，從小培養兒童這份愛己愛人的積極人生態度。

廖玉蘭老師
葵盛禮賢會幼稚園

幼兒由低班開始認識八大快樂元素，到現在幼兒不斷改變，在活動中幼兒能親身體驗各種元素帶來的喜悅，令我最深刻就是有些幼兒平日較為內斂，當蒙著眼睛時，他們表現得有勇敢和有信心去面對問題，便跟隨著林姑娘完成任務，看見大家都不斷進步，值得讚許。

許嘉兒老師
禮賢會新蒲崗幼兒園

最初，知道要將正向心理的理念融入幼兒的課程時，作為老師的我們都感到十分陌生和抽象。但經過工作坊中導師的講解以及集合各老師、校長們之間的智慧後，再透過導師與幼兒進行的體驗活動，更啟發了老師的思維，如在「創意」元素這個例子中，一直以來老師們都著重以圖工創作為主，而忽略了幼兒豐富的思維與幻想的經驗，故經過一連串的實踐後，亦增進了我們對不同元素的掌握，以致在推行過程中能發揮果效。

「快樂幼苗培育計劃」的推行，除了能將「快樂果子」培育在幼兒的心靈外，亦轉化了老師一直以來的思想，豐富了對正向心理元素的認識，為快樂人生展開無限的色彩。

蕭文莊老師
禮賢會順天幼兒園



● 家長的心聲

很高興可以跟大家分享《快樂幼苗培育計劃》後的感受。坦白地說，這計劃是一個不錯的計劃。為什麼呢？因為我的小孩在計劃中的八大快樂元素都有進步，首先最重要我的小孩比以前更加喜歡學習，例如，他在空閒的時間拿書本出來看。另外，每次他做錯事了，我告訴他下次不要再這樣做，其後他會能夠自我控制自己的行為！這個是我覺得很安慰的。還有，他比以前更加勇敢，以前他不敢去關燈的，現在他不怕黑暗了。最後一點是，他比以前更加愛護朋友家人。每次見到朋友，都喜歡禮讓，表現出非常乖的樣子。他這顆仁愛的心慢慢地長出來了。總之，我覺得這個計劃是對我的小孩很有幫助的。我非常鼓勵朋友讓自己的小孩參加這個計劃。謝謝！

溫旋賢家長
上水禮賢會幼稚園

從《快樂幼苗培育計劃》中，看到女兒敏瑤在表達自己的情感上有著明顯的轉變。從前她多會喜歡以哭、笑等情緒去表達，現在她學懂用言語上去表達自己的思想，如：「我今日很高興，因為今日我可以同同學仔一起玩跳彈床。」亦在計劃過程中看到她多了很多正面的想法，如：「今日同學弄花了我的簿，但我已原諒了他，因為我知他是不小心的。」

本人認為計劃是需要持續性，只從幼兒園是不夠的，家長在家也需一同配合才能發揮果效。此階段幼兒只是一個很初步的認識正向能量的想法，故大家需要持續下去才可將此計劃發光發熱，才能達致計劃的目標及結果。

梁敏瑤家長
禮賢會順天幼兒園

我們透過《快樂幼苗培育計劃》的八大範疇，更能了解小孩各方面的特性。以往我們會較簡單地希望小孩處事誠實，對人要有禮貌，讀書要有恆心。而經過這個計劃，我們可以更實質地刻劃小孩的成長方向，包括發掘他的潛在創意，面對事情時所持有的勇敢態度，從而克服內心的恐懼。另外，當小孩面向群眾時，他如何學習愛和被愛，寬恕別人，同樣重要。而當我們回想他如何對一些事情的發生，要常抱有希望的態度；這些鍛鍊，是持續而恆久的。作為家長，我們希望小孩也能跟據這八個範疇，有所依從，健康成長。

葉鑑陽家長
禮賢會樂富幼兒園

學校開展《快樂幼苗培育計畫》讓我們家長學會怎樣培育孩子的優點和強項，達致快樂人生。推展這樣的活動無疑有利於小朋友的身心發展。所以，藉著這次的機會，要感謝我們的校長和老師們。下面就讓我分享一下在這過程中得到的啟發。

我的女兒予甜是個既害羞又活潑的女孩，在完成手冊的過程中，她經常看我寫些什麼，看完都會很開心，覺得很有自信，原來媽媽也會這樣稱讚我，我也趁機會教育她該怎樣做會更好。以前可能老是揪著她的缺點不放，對她也特別嚴厲，但隨著寫快樂幼苗學生活動冊，越來越發現原來她也有很多優點。其實，仔細想想，每個小朋友都是獨立的個體，有自己的優點和強項，家長往往忽略了這些。我覺得這次活動最大的得益就是讓我更加瞭解我的女兒，作為父母，對孩子不要吝嗇讚美和鼓勵的說話。最後，我希望她能成為一個富有創意，勇敢誠實，懂得愛人和被愛，對人慈悲，常懷有希望，會寬恕別人並存有感恩之心的人。讓大家一起努力吧！

何予甜家長
樂富禮賢會幼稚園



在這個計劃裡，女兒森悅和我也有了些轉變。先說森悅，她現在較樂意接受挑戰及新事物，例如以前她很喜歡到沙灘玩，但從不敢接近海浪，因怕被海水沾濕眼睛，但最近的暑假我們一家到海邊玩，在爸爸的鼓勵下，她終於樂意跟爸爸一起下水玩，這一件小小的事，已令我

覺得她比從前勇敢了。

另外，有一天放學時，她的書包外掛著一個“誠實蘋果”牌回家，她對我說出這個“蘋果”的作用，說小朋友不可以說謊，要做個誠實的人，當時，我心裡覺得很欣慰。這個“蘋果”現在仍然掛在房間裡，時刻提醒森悅，要做個誠實的好孩子。

而我自己在這計劃中亦有所得著，我填寫過兩份問卷，當中的問題令我反思到日常與她相處時應留意自己的態度是否夠正面，和多加留意她與人相處時的態度。計劃中的八大元素亦令我體會到，平日我們看上去微不足道的或覺得理所當然的事情，對小朋友來說可能是十分重要的東西，作為媽媽的我，應多找機會鼓勵及讚賞她，希望對她日後的發展有正面的幫助。

每位父母都希望自己的子女可以有良好正面的心態，很慶幸森悅有機會參與這個《快樂幼苗培育計劃》，令我們都有所得著。

夏森悅家長
禮賢會荔景幼兒園

很感恩，孩子在這兩年寶貴的幼兒階段中，能夠一起參與品德教育課程。藉著這課程建立了幼兒成長階段的正向教育及塑造正向的個人性格。

這個課程能夠幫助小朋友勇於面對困難，懂得表達個人的感受，亦會嘗試體諒別人的處境。

課程中的教學有多元化的技巧，深化一些品德的態度和觀念。此外，還透過一些處境性活動，讓幼兒有思考空間。藉此，鞏固了幼兒判斷是非的能力，豐富了他們的生活經驗。

過程中不單止在學校進行，而且在家中亦有一些延展活動，讓家長能了解孩子在校學習到的事物。總括而言，課程能實踐出對幼兒學習正向的態度及奠定快樂的人生價值觀。

吳溢朗家長
禮賢會元朗幼兒園



● 計劃統籌心聲

很榮幸能夠在這一年統籌《快樂幼苗培育計劃》，能夠看到孩子發揮自己的長處和強項，以及見證孩子成長是件很幸福的事情。在推行小組活動的過程中，我看到不少小朋友的進步，有些小朋友由內向被動，到後來開始主動舉手回答問題，甚至主動分享個人經歷及感受，當中看到他們自信心的增長，這令我明白到，每一個小朋友都有他/她的獨特之處，只要身邊重要的人能無條件地接納他/她的所有特點，包括讚賞他/她的長處、同時包容他/她的短處，小朋友就能根據自己的強項，發揮自己的小宇宙。《快樂幼苗培育計劃》不但讓我有機會親身接觸小朋友，幫助他們透過體驗式的活動建立正面的價值觀，計劃也讓我與對小朋友最重要的人—家長及老師互相交流，並與他們一起為小朋友營造健康快樂的成長環境而努力。與老師和家長談話間，令我有所裨益，有時會因聽到某些小朋友參與計劃後的正面改變而欣喜，有時家長的發問也幫助我反思孩子的需要，老師和家長的意見更幫助了我們不斷改進計劃中的活動。這計劃令我明白到陪伴孩子成長的最好方法—與孩子一起成長，因為在與孩子們相處、發掘他們的長處期間，成人也能夠從中發現自己的性格特質，從而建立個人的育兒方法呢!

感謝計劃總監郭黎玉晶博士及計劃督導郭啟晉先生讓我有機會參與籌辦這個十分有意義的計劃，並於計劃進行期間提出各種創新的意見及為幼兒教師進行培訓活動。很高興這一年能夠與禮賢會八個學前單位合作，非常感謝投入參與計劃的校長、老師、家長、義工及中華基督教禮賢會學前教育督導主任黃芝淳女士的協助，令計劃得以順利推行。最後希望《快樂幼苗培育計劃》的精神能延續下去，令更多的「小幼苗」能自小建立正面的自我價值觀，從而快樂地成長。若這種正面能量及生活態度延展至整個社會，更能舒緩社會上累積的負面壓力及情緒，建造出更理想的社會運作模式。

林翠玲小姐
香港城市大學應用社會科學系



參考資料

香港進食失調康復會(2010)。優格達人網站。

2013年1月取自 <http://cs.heda-hk.org/chi/cspage.php>

聯合情緒健康教育中心(2013)。

2013年12月取自http://ucep.org.hk/positive_psychology/index.php

Seligman, M.E.P.(2009)。真實的快樂 (洪蘭譯)。台北市：遠流出版。(原著出版 2003)

Seligman, M.E.P.(2009)。學習樂觀·樂觀學習(二版) (洪蘭譯)。台北市：遠流出版。(原著出版2006)

Seligman, M.E.P.(2012)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習計畫(洪蘭譯)。台北市：遠流出版。(原著出版2011)

Seligman, M.E.P.(2009)。改變 (洪蘭譯)。台北市：遠流出版。(原著出版2007)

Seligman, M.E.P.(2008)。一生受用的快樂技巧-幫助孩子建造心中穩固堅定的樂觀金字塔(洪莉譯)。台北市：遠流出版。(原著出版2007)

湯國鈞, 姚穎詩, 邱敏儀(2010)。喜樂工程－以正向心理學打造幸福人生。香港：突破出版社。

Richardson, G. E. (2002)。The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.

Biswas-Diener, R.; Dean, B. (2010)。正向心理學教練服務－助人實務的快樂學。台北市：心理出版社。(原著出版2007)

The Trustees of the University of Pennsylvania(n.d.). Authentic Happiness. Retrieved January, 2014, from <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>



特別鳴謝

贊助
優質教育基金

協辦
黃芝淳女士

中華基督教禮賢會香港區會學前教育督導主任

參與計劃學前單位：
上水禮賢會幼稚園
樂富禮賢會幼稚園
葵盛禮賢會幼稚園
禮賢會荔景幼兒園
禮賢會順天幼兒園
禮賢會元朗幼兒園
禮賢會樂富幼兒園
禮賢會新蒲崗幼兒園

學生及家長小冊子設計：王小敏
工作紙插圖：湯彥珩

參與計劃義工
何晴知 林翠群
黃嘉瑛 常一懿
吳家雯 鄺靜怡
何楚翹 周慧芬
陳惠欣 吳洪萍
湯彥珩 岑詠恩
石美丹 李靜
麥詠詩 余錦滢

排名不分先後，如有遺漏，敬請見諒



出版日期：2014年1月
印刷數量：500本

非賣品
版權所有 不得翻印