



# 保良局羅傑承(一九八三)中學

品德情意教育

正向氛圍，關愛校園



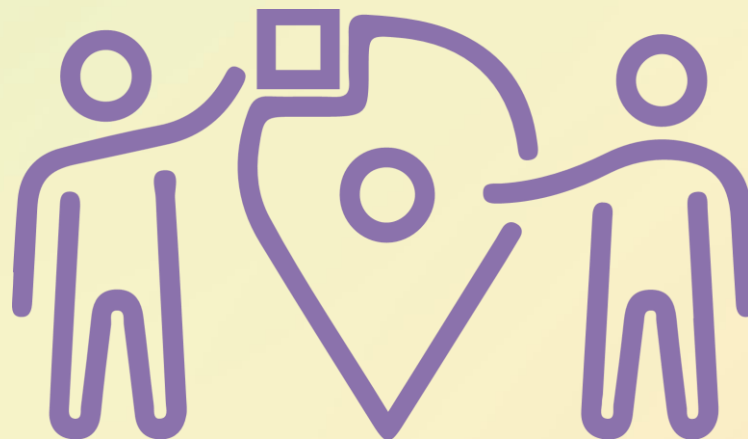
1. 學校關注事項
2. 環境營造：
  - Love and Hope Centre
  - 正向校園
3. 教師培訓
4. 家長教育
5. 學生培育
  - 第一層架構 關愛自己
  - 第二層架構 關愛家人
  - 第三層架構 關愛校園
  - 第四層架構 關愛社區
6. 關愛指數量度



# Major Concern: To empower students to achieve physical, emotional and intellectual wellness



教導學生照顧身心智的需要



建構正向的學習環境



樹立學生正面價值觀



# 學校課程

科組

年度重點  
關注事項

行政

培養學生正向價值觀，  
如關愛、堅毅及抗逆力等



正向情緒

正向成就  
成長型思維

正向關係



# 正向情緒

課堂習慣	級本講座	科本教學
<ul style="list-style-type: none"><li>• 每天早會進行三分鐘呼吸練習</li><li>• 靜觀班主任課</li><li>• Voicing Our Value 分享-希望主題</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 班主任課：Mindfulness Workshop</li><li>• F1 伴：與生命共同成長-自我形象</li><li>• F1 – F3 『SUN TEENS』青少年精神健康計劃:壓力HI – 壓力與精神健康</li><li>• F2 - F3 Talk on Cyber Wellness</li><li>• F.6 Stress Management Workshop</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 正向元素滲入課程 (如：中文、英文、中史、體育、德育等)</li><li>• 希望主題、生命意義、堅毅抗壓、抗逆力</li></ul>

# 正向關係

課堂習慣	級本講座	科本教學
<ul style="list-style-type: none"><li>• 班主任課互動時間(board game, 睇電影)</li><li>• 老師之間的分享</li><li>• Teacher Mentor Program</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• F1 -F3性別遊戲</li><li>• F1 男女大不同講座</li><li>• F3曖昧探測機</li><li>• F4「『善』於感恩 * 聲演最真」比賽</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 正向元素滲入課程 (如：中文、英文、中史、體育、德育等)</li><li>• 孝、感恩、同儕、手足之情 人物描寫：師生情誼、</li><li>• 詩歌欣賞：重情講義、借事抒情：孝親感悟</li></ul>

# 正向成就 成長型思維

## 課堂習慣

- 教師使用正向語言，如"not yet"鼓勵學生繼續努力

## 級本講座

- F.1 Study Skills Workshop
- F.4 <勝利方程式> 互動教育劇場-平和基金資助計劃
- F.5 Study Skills Workshop

## 科本教學

- 正向元素滲入課程 (如：中文、英文、中史、體育、德育等)
- Self Education , Reflection, New Year, Resolution
- 學生透過單元學習反思自己的強弱項
- 論點論據：堅毅勤學、借事抒情：深情厚義培養勇於認錯的美德



# 環境營造Place-making

目的：



打造推動正向教育的骨幹地帶



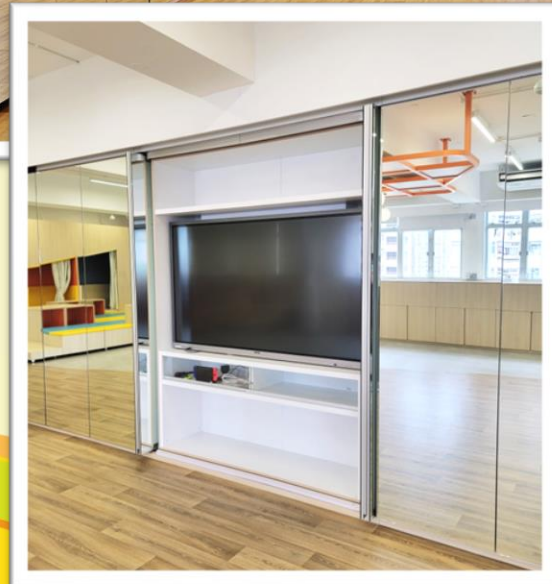
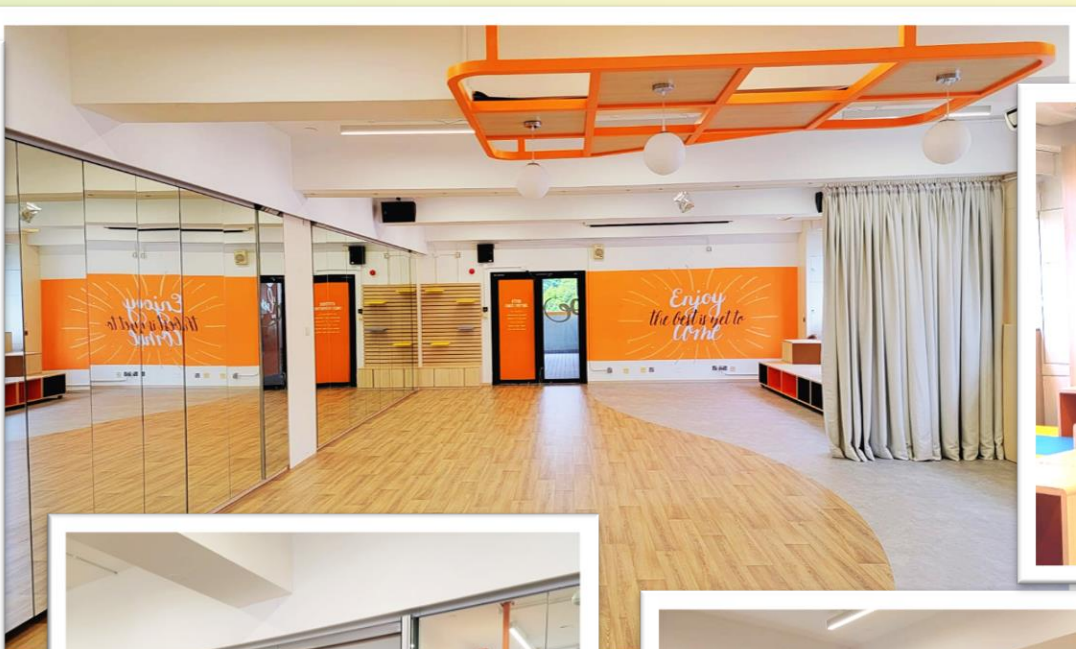
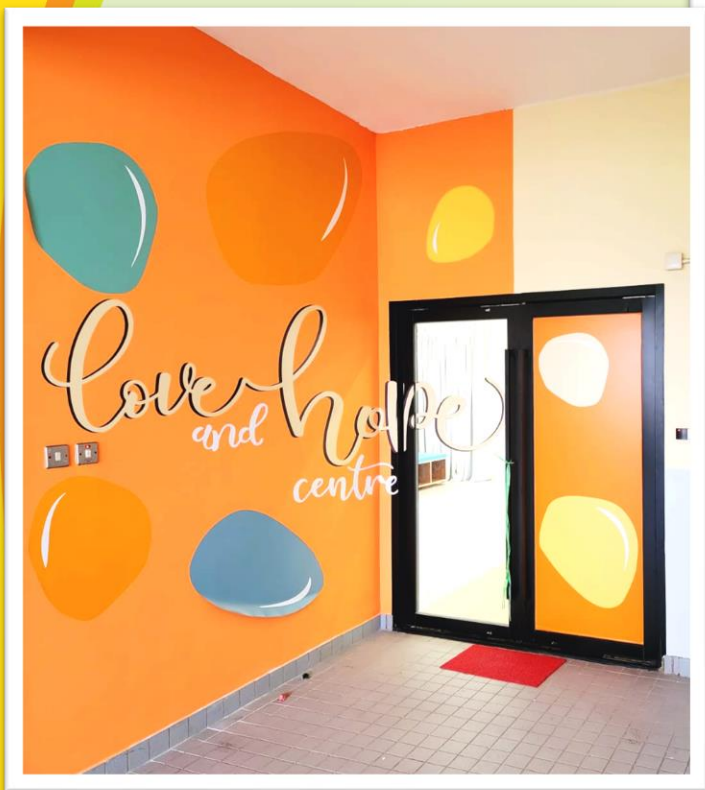
加強師生及學生同儕之間連繫



提供多用途空間  
方便舉辦各種正向活動



# 環境營造 Place-making: Love and Hope Centre



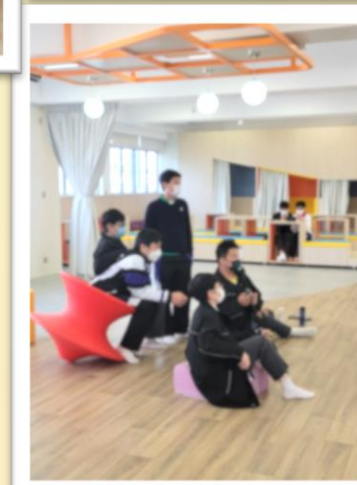
# 環境營造Place-making: Love and Hope Centre



開幕禮



扭蛋樂



恆常開放



# 環境營造Place-making: Love and Hope Centre



**ATTITUDE  
CHANGES EVERYTHING:**

- Be Positive
- Appreciate Yourself
- Believe in Yourself
- Love Yourself
- Never Lose Hope
- You Are Not Alone





正向活動  
@  
Love and Hope Centre



# 影片欣賞-Love and Hope Centre



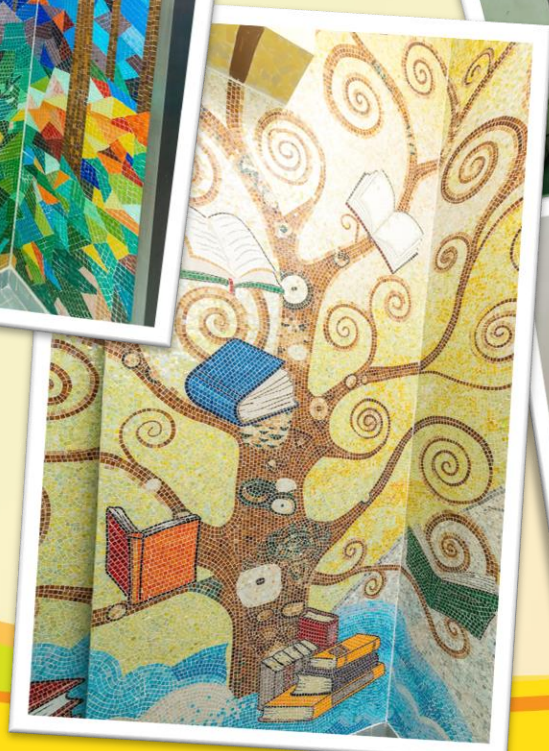
# 環境佈置: 正向校園



# 環境營造Place-making: 正向校園

成就感

分享成果





## 教師培訓

育人先育己

教師情緒及健康

辨識及支援學生需要

正向語言

成長型思維



# 全體老師-教師專業發展日



頌鉢體驗



靜觀體驗



# 班主任老師培訓



班級經營工作坊



大笑瑜珈班



和諧粉彩班



# 計劃重點老師培訓

輔導

訓育

健康  
教育

學生  
事務

SEN



.b課程



澳洲學校交流



園藝治療工作坊



MBCT for Life

# 參與各式各樣活動



水果藝術工作坊



藝術治療工作坊：流體畫



普拉提班



表達藝術工作坊：裝置藝術



# 回饋學校



頒發.b課程修畢證書



悠人學會活動：  
園藝工作坊、和諧粉彩

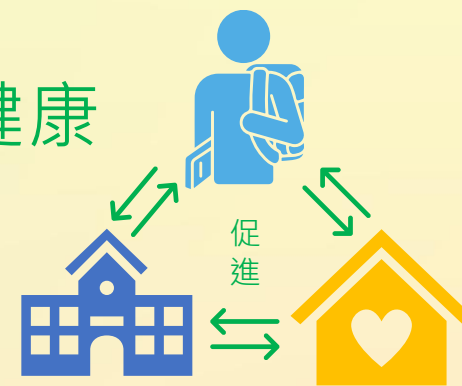


早會3分鐘呼吸練習



# 家校相融，休戚與共

- 配合不同背景的學生
- 加強家校連繫，與家長攜手合作關注學生身心健康
  - 中一家長真情對話及校園遊
  - 陽光電話



# 家長教育



家長講座



親子共成長講座





# 各種興趣班及親子活動



和諧粉彩班



烘培班



親子花藝班



親子冰皮月餅製作班

# 學生培育

```
graph TD; A[學生培育] --- B[關愛自己]; A --- C[關愛家人]; A --- D[關愛校園]; A --- E[關愛社區];
```

關愛自己

關愛家人

關愛校園

關愛社區



# 學生培育-第一層架構：關愛自己



# 學生培育-第一層架構：關愛自己

## ● 欣賞與讚美週記

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

本週事件回顧 日期: (11/11) (11/11)

星期快樂指數: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (請打圈)

簡評請寫下本週最得意及最壞的時刻:  
 獲得學業獎  洗澡  拜禮讚謝 老師  拜禮讚謝 父母  
 感受大哥哥的讚賞  感受大哥哥的讚賞  感受大哥哥的讚賞  
 欣賞美滿的假期  其他 請註明:

具體說明最得意及最壞的時刻:  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 打排球的時候,我發現我是一直想着如何打個好球,所以忘記一切煩惱。  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 我打排球的技術不太好,所以我不斷想辦法練習。  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 我打排球的技術不太好,所以我不斷想辦法練習。

具體說明最得意及最壞的時刻:  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 我打排球的技術不太好,所以我不斷想辦法練習。  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 我打排球的技術不太好,所以我不斷想辦法練習。

具體說明最得意及最壞的時刻:  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 我打排球的技術不太好,所以我不斷想辦法練習。  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 我打排球的技術不太好,所以我不斷想辦法練習。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

本週事件回顧 日期: (11/11) (11/11)

星期快樂指數: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (請打圈)

簡評請寫下本週最得意及最壞的時刻:  
 獲得學業獎  洗澡  拜禮讚謝 老師  拜禮讚謝 父母  
 感受大哥哥的讚賞  感受大哥哥的讚賞  感受大哥哥的讚賞  
 欣賞美滿的假期  其他 請註明:

具體說明最得意及最壞的時刻:  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 和朋友一起去溫水,我想起了一句說話:新歡不喜和舊的人去做的事,而和舊的人去做的事,我以為要開時多和朋友慶祝新歡是很不錯的。

具體說明最得意及最壞的時刻:  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 最近很喜歡一個個體 "Nobkama's cafe via, 我覺得很快,十分進於壓力大的各位去去。

具體說明最得意及最壞的時刻:  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 和朋友一起去溫水,第一次接觸這個活動的他們以預期中變得很愉快。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

本週事件回顧 日期: (11/11) (11/11)

星期快樂指數: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (請打圈)

簡評請寫下本週最得意及最壞的時刻:  
 獲得學業獎  洗澡  拜禮讚謝 老師  拜禮讚謝 父母  
 感受大哥哥的讚賞  感受大哥哥的讚賞  感受大哥哥的讚賞  
 欣賞美滿的假期  其他 請註明:

具體說明最得意及最壞的時刻:  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 聽歌, 那位歌手, 和相反, 朋友。

具體說明最得意及最壞的時刻:  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 聽歌, 那位歌手, 和相反, 朋友。

具體說明最得意及最壞的時刻:  
 具體說明最得意及最壞的時刻: 聽歌, 那位歌手, 和相反, 朋友。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Po Leung Kuk Lo Kit Sing (1983) College  
 保良局羅傑承(一九八三)中學

A Shower of Praise and Applause  
 欣賞與讚美週記

Name: \_\_\_\_\_  
 Class: \_\_\_\_\_  
 CSNO: \_\_\_\_\_  
 [First Term/ Second Term]

ex, Health & Department



Po Leung Kuk Lo Kit Sing (1983) College  
 保良局羅傑承(一九八三)中學

A Shower of Praise and Applause  
 欣賞與讚美週記

Name: \_\_\_\_\_  
 Class: \_\_\_\_\_  
 CSNO: \_\_\_\_\_  
 [First Term / Second Term]

# 學生培育-第一層架構：關愛自己

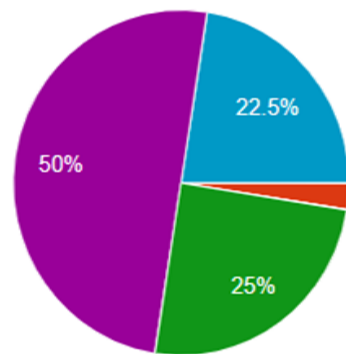
- 靜觀課程
- .b基礎靜觀課程



# 學生培育-第一層架構：關愛自己

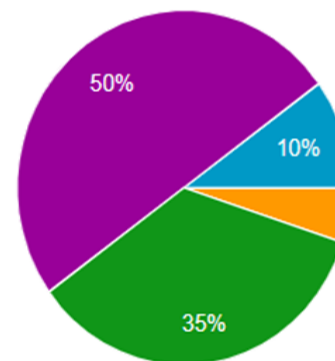
## • 靜觀課程2020-2021

.b 課堂能讓我認識靜觀。



● 非常不同意  
● 不同意  
● 有點不同意  
● 有點同意  
● 同意  
● 非常同意

我學到的方法對我有幫助。(請在方格內填上「□」)



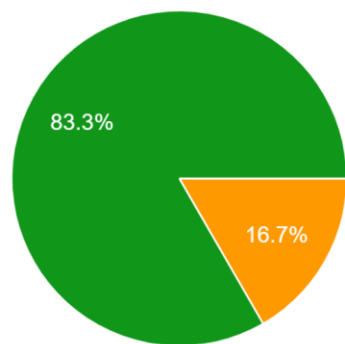
● 非常不同意  
● 不同意  
● 有點不同意  
● 有點同意  
● 同意  
● 非常同意



# 學生培育-第一層架構：關愛自己

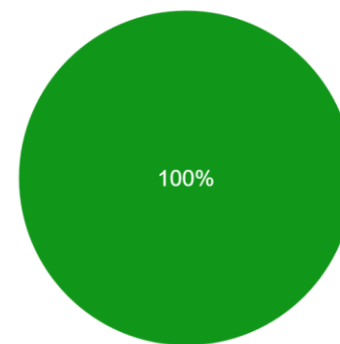
## • 靜觀課程2021-2022

.b Mindfulness Course 能有效應用管理和表達情感的技巧。(1為最沒有效；5為最有效。)



● 1  
● 2  
● 3  
● 4  
● 5

.b Mindfulness Course 能有效讓您學會管理情緒。(1為最沒有效；5為最有效。)

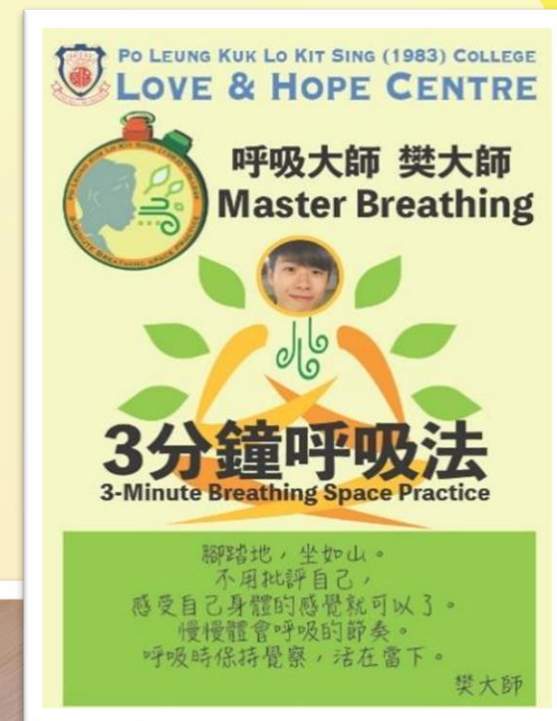


● 1  
● 2  
● 3  
● 4  
● 5



# 學生培育-第一層架構：關愛自己

- 三分鐘呼吸練習





# 學生培育-第一層架構：關愛自己

## 3分鐘呼吸法 體驗時間

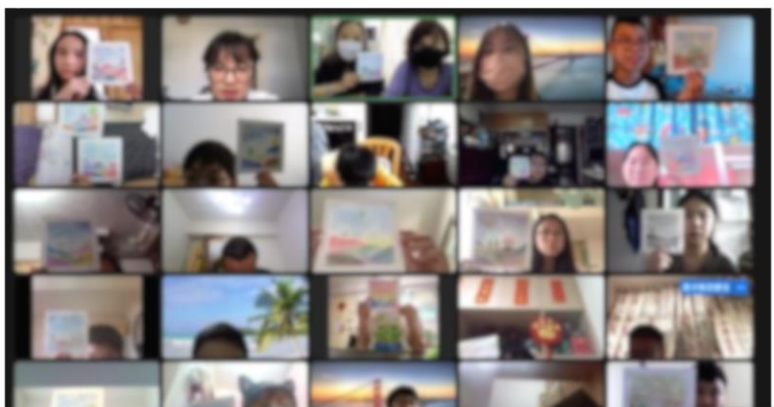


腳踏地，坐如山。  
不用批評自己，  
感受自己身體的感覺就可以了。  
慢慢體會呼吸的節奏。  
呼吸時保持覺察，活在當下。



# 學生培育-第一層架構：關愛自己

## • 表達藝術治療工作坊



海洋回收木項鍊DIY



手工藝班



# 學生培育-第一層架構：關愛自己

- 正向運動

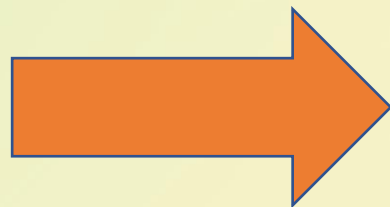


# 學生培育-第一層架構：關愛自己

## • 電影欣賞活動



# 學生培育-第二層架構：關愛家人



父母

兄弟姊妹

親戚



# 學生培育-第二層架構：關愛家人

## 戶內賣旗心意卡

**心意咭**  
文字由我心：揚善由我手

Suki 媽媽：  
疫情下，我想到你/你們  
還好嗎？這幾個月大家都戴着口  
罩出行。（你對他們的掛念/關懷）  
但願疫情過去，我希望你們平  
安。

11/2020  
(姓名及學號)  
/2020

**心意咭**  
文字由我心：揚善由我手

藍片「護士」：  
疫情下，我想到你/你們  
與病毒奮鬥，辛勞的樣子，我非  
常擔心。（你對他們的掛念/關懷）  
但願疫情過去，我希望大家  
從疫情中走出來重  
現昔日。

28/9/2020  
(姓名及學號)  
28/9/2020

文字由我心：揚善由我手

爸爸媽媽：  
疫情下，我想到你/你們  
要在疫情下工作  
(你對他們的掛念/關懷)  
但願疫情過去，我希望  
能安心  
的上班。

29/9/2020  
(姓名及學號)  
29/9/2020

**心意咭**  
文字由我心：揚善由我手

籃球隊的各位成員：  
疫情下，我想到你/你們  
與我一起打籃球時  
(你對他們的掛念/關懷)  
但願疫情過去，我希望  
大家可以一起  
訓練。

林泳亨 2219  
(姓名及學號)  
/2020



文字由我心：揚善由我手

親愛的樊老師：  
新一年開學，我想到您會成為  
我新一年的班主任及中文老師感  
到非常榮幸。  
我希望自己的中文科成績  
能在您的積極善導下得到提升。

謝國鏗 100  
(姓名及學號)  
/09/2021

文字由我心：揚善由我手

樊達賢老師：  
新一年開學，我想到您每天  
的悉心教導。  
我希望大家身體健康  
保良局 善舉善款

林嘉欣 6309  
(姓名及學號)  
13/09/2021

文字由我心：揚善由我手

敬愛的樊老師：  
新一年開學，我想到您一起既往  
的愉悅幽默，让大家开怀大笑真是  
令人安心。  
我希望您身體健康家和  
万事興保良局 善舉善款

林司能 5126  
(姓名及學號)  
/09/2021

文字由我心：揚善由我手

親愛的樊達賢老師：  
新一年開學，我想到您需要批  
改39人的功課作文。  
我希望您身體健康  
保良局 善舉善款

SA 符敬上  
(姓名及學號)  
/09/2021



# 學生培育-第二層架構：關愛家人

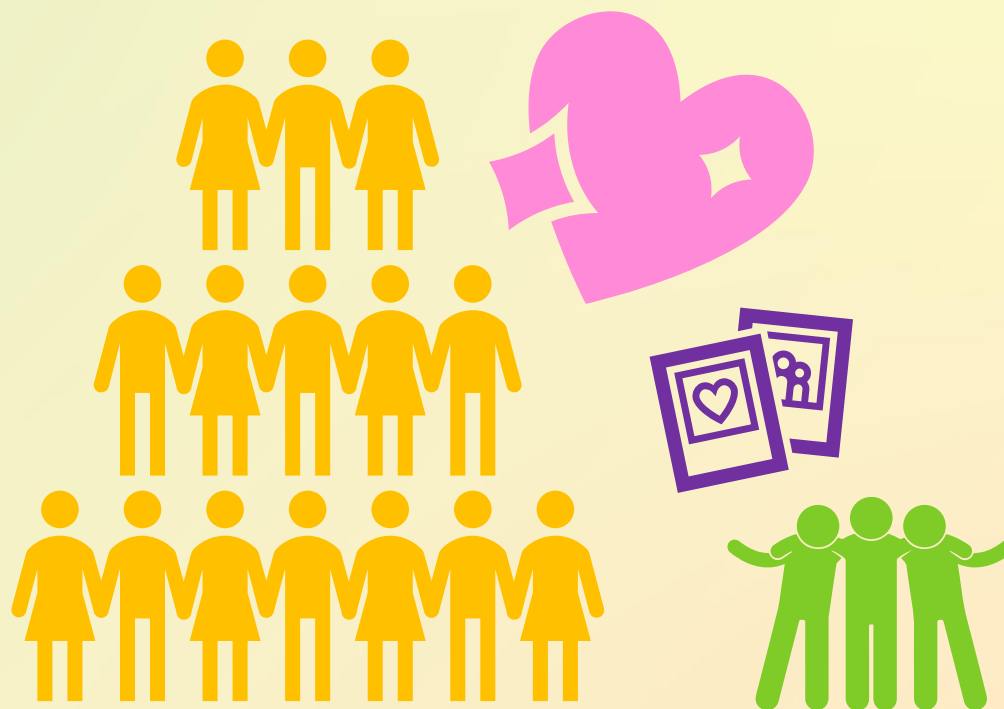
- 「『善』於感恩,聲演最真」演講比賽



# 學生培育-第三層架構：關愛校園



校園



關愛團隊





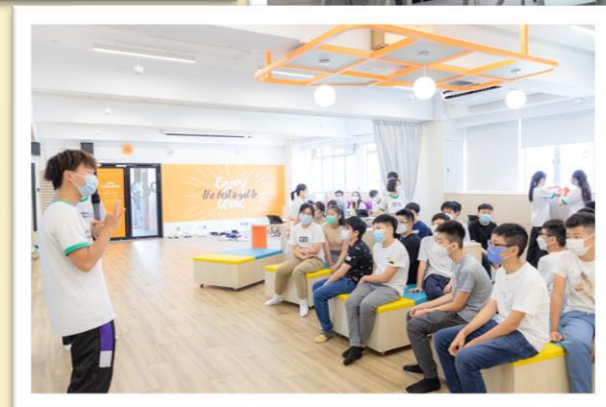
# 學生培育-第三層架構：關愛校園

- 正向大使及輔導領袖生  
-培訓階梯

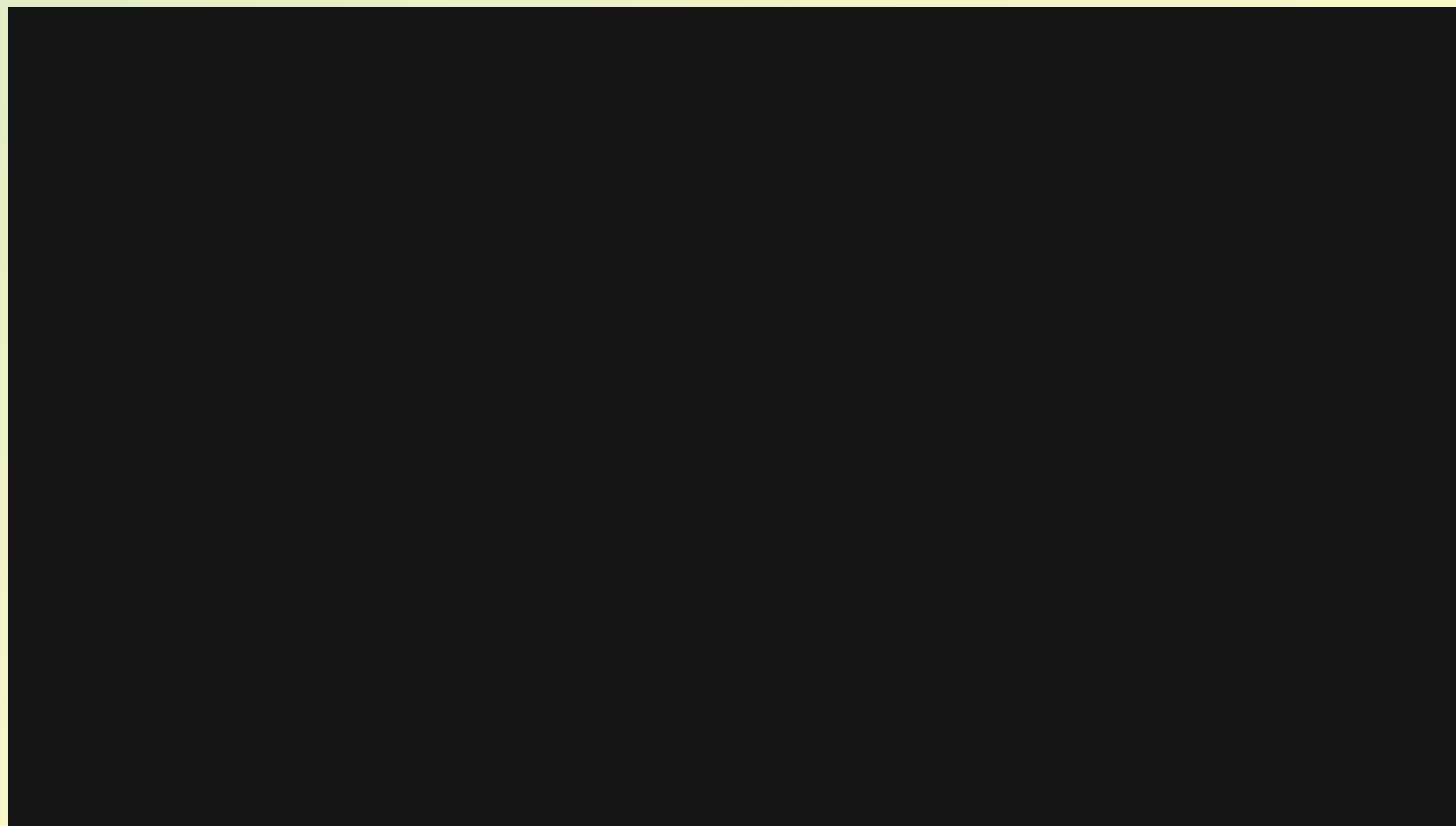


# 學生培育-第三層架構：關愛校園

## • 輔導領袖生



# 影片欣賞-Guidance Prefect

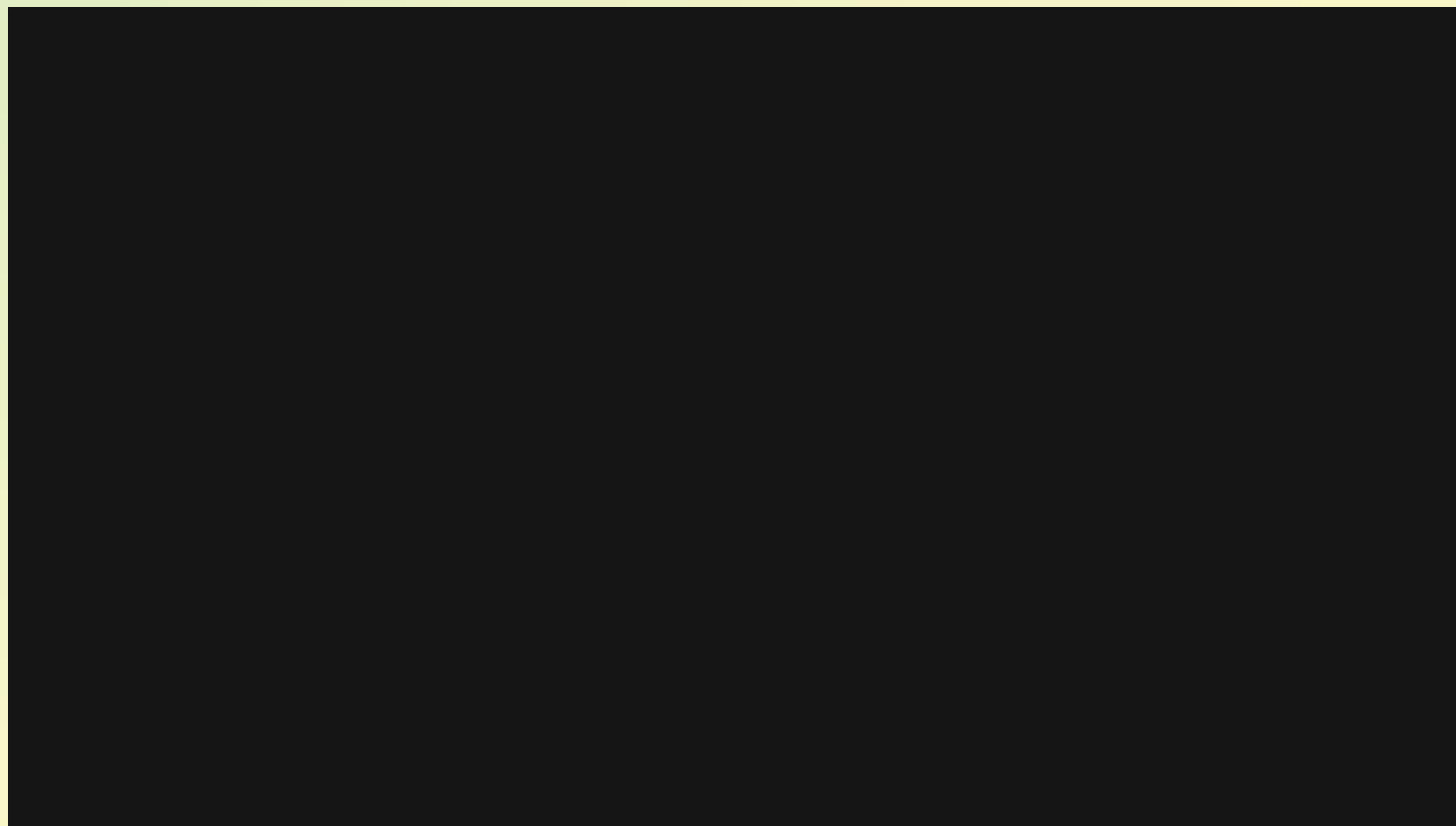


# 學生培育-第三層架構：關愛校園

## • 正向大使



# 影片欣賞-正向大使



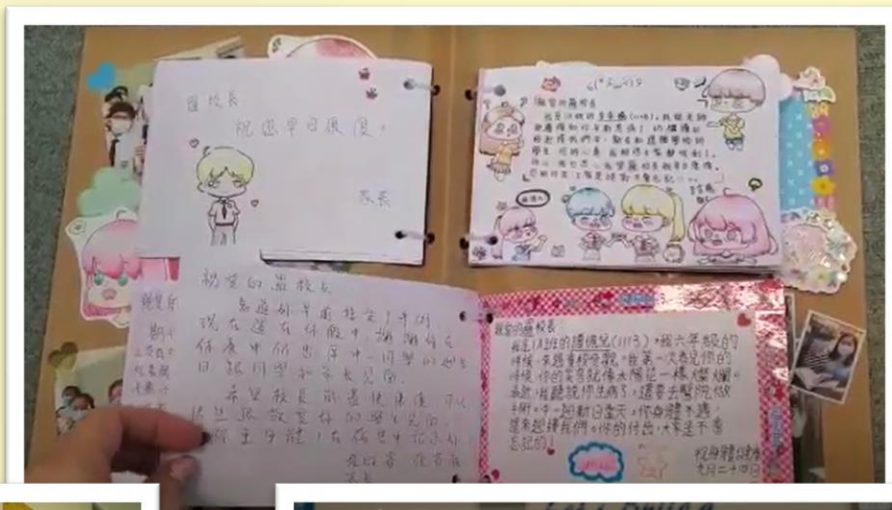
# 學生培育-第三層架構：關愛校園

- 開學加油站



# 學生培育-第三層架構：關愛校園

## • 「感恩有你」活動



# 學生培育-第三層架構：關愛校園

## 小談大道

**4A** **4103 Kwok Tung Yan**

A young man had a trip to the desert. One day, he came across a spring of delicious crystal-clear water. The water was so sweet that he wanted to bring some back to his village chief. Then he filled his leather canteen with water. After a long-day journey he presented the water to the old man who took a deep drink, smiled warmly and thanked his young man lavishly for the sweet water. The young man returned home with a happy heart.

Later, the village chief for another young man taste the water. He quickly spit it out, saying it was awful. The water apparently had become stale because of the old leather canteen. The man then challenged the village head. He said "The water was fresh. Why did you pretend to like it?" The village head replied, "You only tasted the water. I tasted the gift. The water was simply the container for an act of loving kindness and nothing could be sweeter."

This is a story about gratitude. Gratitude is a state of appreciation, an act of thanksgiving. Research has shown that the practice of gratitude helps us cope better with stress, improves our health and increases positive feelings such as hope, peace and happiness. Unfortunately, many people value only the things given rather than the feeling embodied in it. Gratitude doesn't always come naturally. Here are some simple ways we can express gratitude and boost happiness:

First, take minutes for gratitude. Sometimes we lose sight of all that we have, which is human but it's important to stop and think about what and who you might be taking for granted.

Second, think of 3 things you are grateful for each day - it can be about nature, people, community or a good meal.

Third, make it a habit to always say please and thank you. Say it to family, friends, neighbors, teachers and even strangers. A heartfelt thank you can go a long way.

Besides, make someone's day by giving out compliments on little things like a great shirt, a nice smile, or a well done job.

Lastly, don't forget to compliment yourself - say it while looking in the mirror, write it in a journal, or just go on a sticky note and put it on your refrigerator fridge.

When you show appreciation on a regular basis, it will open doors to a better connection, a more positive exchange, and ultimately a better relationship. The more you practice, the sooner it will become a part of your daily life. Let's practice it every day.

Voicing Our Values

**4212 Wu Wai Ling**  
**4209 Ng Pui Yan**

**Famous Quotes** **名人傳語**

• People help me, I will always bear in mind.  
-- Hua Luogeng  
• 人家幫我，永誌不忘。——華羅庚

• Alas! alas! my parents, thank you for giving me birth!  
-- Book of Poetry  
• 哀哀父母，生我劬勞。——詩經

• 辨根感恩情。——江南

**4C** **4314 Chan Chak Hei**

When you receive gratitude and thanks to those who you have helped, how do you feel? Embarrassed? Awkward? You are not alone. Most of us find ourselves in expressing gratitude even to those people who mean the most to us. Whether they are our friends, teachers, or parents, the positive impact of showing gratitude is immense to both parties.

Gratitude can have a profound positive impact if we incorporate it into our daily lives. The more gratitude we display, the more our subjective well-being and resistance to negatively stresses, and the more grateful we are likely to be.

Actions that display gratitude are more valuable than solely feeling gratitude towards others. For the very reason, it's important to recognize the methods by which we can express gratitude effectively and consider them. Here are the ways in which you can express gratitude to others - the list is just a starting point for finding methods of expressing your thanks.

First - Be respectful. Manner standards of manners in your day-to-day interactions with everybody, even strangers. Even you don't know them, it doesn't mean you can neglect your manners. Hold the door open for other people, give seats to the disabled, and be mindful of how your actions impact them.

Second - Random acts of kindness. Random acts of kindness can yield substantial reward in terms of subjective well-being if you see a person struggling under a heavy load of shopping, offer a hand. We can also donate unwanted clothes to charity, help someone lost with directions. The list is inexhaustible!

It is always true that gestures speak louder than words in expressing your gratitude. We all have people who inspire us in our lives and generally make our life better. Therefore, we should also try to express gratitude to those who should really hear it.

Words are powerful and the simplest way to express gratitude directly to the people we may take for granted. A verbal expression of your appreciation in person is effective - if you can't do it in person, make a phone call and brighten somebody's day.

Ask how they are - It's easy to feel overwhelmed, the simple act of actively listening to your loved ones can be an effective way to show you value them. Put down your phone, remain attentive and let them bear the conversation.

Voicing Our Values

2021-2022

**4D** **4414 Luk Wing Yu**  
**4428 Yim Ho Yung**


There was a teenager who had amazing academic results. One day, he went to apply for a job at a big corporation. The interviewer asked him a few questions which were a bit strange. He first asked if the teenager had ever gotten a scholarship, then asked if his father had ever paid for the school fees and eventually asked what his mother did for a living. However, his mother was not a rich person since his father passed away when he was only one year old, as a consequence, his mother had to work very hard just to pay for his school fees. His mother washed clothes manually for other people for a living. Next, the interviewer asked the teenager to go back home and wash his mother's hands.

After washing his mother's hands he realized that his mother's hands had ripples and were worn from using detergents, mixed with the water. Over the years, the son could feel every tired vein, just by touching his mother's skin. The interviewer asked him to do this because it was to let him understand the struggles of his mother. The teenager then helped his mother wash the clothes. She was confused at first, but then realized what her son was doing.

The next day, the interviewer asked the teenager to show his hands to him. He saw that the teenager's hands were worn from washing the clothes and decided to hire him.

The moral of the story is that we should be thankful for what we have and what we're given. Not everything just suddenly comes true without being thankful for those who help you. We should know how to be grateful to people who help us a lot, as well as giving something back to the one who has helped you. We shouldn't take everything for granted, because the ones who help you also have their own lives and their own stress, especially our parents who help us during the times that we could not repay them. Therefore, we must be grateful to our family as well.

2021-2022

 **Po Leung Kuk Lo Kit Sing (1983) College**

Civic Moral Nationalistic  
Sex Health & Environmental Education

Voicing Our Values

**Gratitude**

2021-2022



# 學生培育-第三層架構：關愛校園

## • 家傳之『簿』



保良局羅傑承(一九八三)中學  
Po Leung Kuk Lo Kit Sing (1983) College

### LEARNING SECRET SUCCESSORS

PASS ON OUR PAST LEARNING EXPERIENCE. LET IT SHINE ON YOU!

**目的**

- 鼓勵學兄學姐將學習心得傳承學弟學妹 -
- 將閒置簿冊贈予他人善用，支持環保 -

**活動**

17/1-20/1 中六 - 尋「簿」 - - 摘記學習心得 -	24/1 中六班代表 中五 - 傳承 -
---	-------------------------------

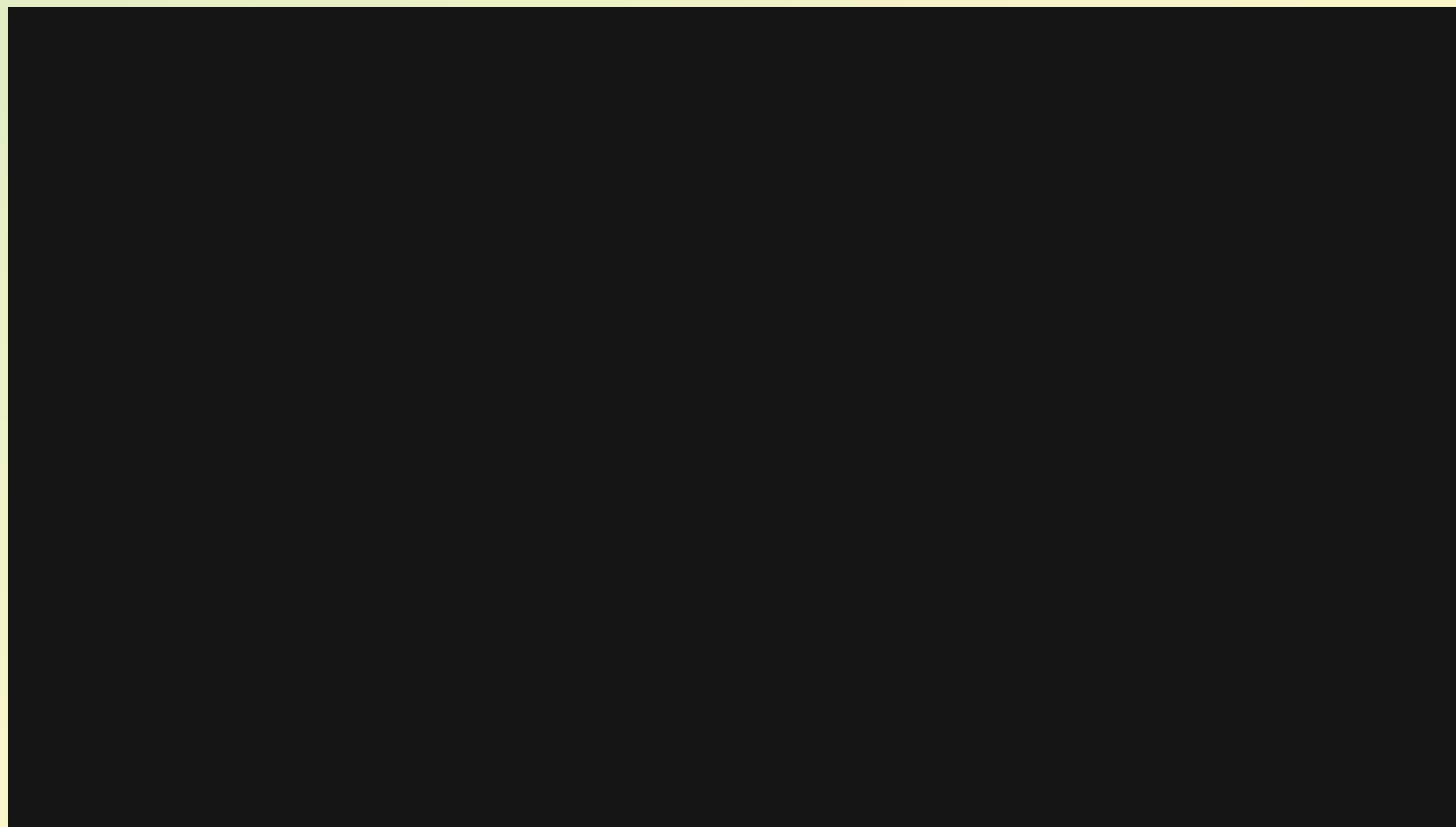
家傳之簿

# 學生培育-第三層架構：關愛校園

- DSE加油站



# 影片欣賞-DSE加油站



# 學生培育-第三層架構：關愛校園

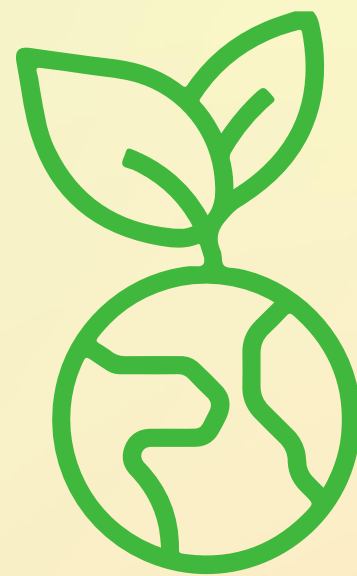
- 「欣賞你」讚賞大行動



# 學生培育-第四層架構：關愛社區



社區 弱勢社群



環境



## 學生培育-第四層架構：關愛社區

- 與你同樂日 Day for You



# 學生培育-第四層架構：關愛社區

## 「賽馬會編『社』人生」計劃



**賽馬會編『社』人生計劃**  
保良局羅傑承（一九八三）中學 2021-2022學年

**時段：2022年 2月至4月期間**

**培訓內容**

**計劃概覽**

**核心主題**  
Coding：學習編程，掌握未來語言  
Creative：突破框框，擴展個人視野  
Change：承諾同行，轉化彼此生命

**服務對象**  
中三學生

**計劃目標**  
1. 與友員建立信任關係，同行鼓勵  
2. 協助友員肯定自己及關心社群  
3. 協助友員建立正向的價值觀和態度  
4. 社會融合，跨越分歧

**計劃要求**  
1. 培訓4節+服務4節  
2. 師友比例：一對三/四  
3. 互動形式：會面及社交媒體

**友師角色**  
亦師亦友的同行者角色：支持、鼓勵、關心友員，共同體驗社區編碼項目。

**甄選標準**  
1. 認同計劃理念  
2. 願意付出時間及愛心，開放學習  
\* 無需任何程式設計/IT基礎

**參加者得益**  
自我成長+服務機會+學習新知識

**服務**  
星期六上午 (3小時)  
9:30am - 12:00pm

**培訓**  
星期三晚 (2小時)  
7:30pm - 9:30pm

1. 少年的「你」  
23/2/2022
2. 遊戲化與生活  
2/3/2022
3. 升學指南針  
30/3/2022
4. 結業及慶祝  
9/4/2022

**服務時間外可透過社交媒體溝通**  
\* 以上內容和時間或因應情況而有所調整  
報名及師友簡介詳情，請前往：  
<https://forms.gle/Tzb3zwdjJ3HgdBGAB>



**培訓1: 少年的「你」**  
▶ 簡介項目  
▶ 以體驗式活動了解青少年需求

**培訓2: 遊戲化和生活**  
▶ 遊戲化概念初體驗  
▶ 體驗活動

**培訓3: 升學指南針**  
▶ 升學資訊分享  
▶ 探索人生方向及個人省思

**培訓4: 結業及慶祝**  
▶ 生命成長分享及  
▶ 頒發結業證書  
▶ 聯歡會慶祝

\* 出席培訓課程及服務80%以上，可獲頒證書  
\* 培訓地點：突破中心（九龍彌敦道191號突破中心一樓（佐敦港鐵站C2出口）或 Zoom  
\* 培訓師：青年全球網絡同工（富經驗培訓人員）及其他資深嘉賓講員  
\* 培訓課程及服務或因應疫情發展而有所調整

**查詢**  
梁小姐 (Tonia) : 6439 7533 (WhatsApp)  
何先生 (Ivan) : 9742 9965 (WhatsApp)  
電郵: life\_education@ygn.org.hk



**賽馬會編『社』人生計劃**  
師友同行——中二年級

**計劃時間和內容**

**培訓內容**

**計劃概覽**

**核心主題**  
Coding：學習編程，掌握未來語言  
Creative：突破框框，擴展個人視野  
Change：承諾同行，轉化彼此生命

**計劃對象**  
初中學生

**計劃目標**  
1. 與友員建立信任關係，同行鼓勵  
2. 協助友員肯定自己及關心社群  
3. 協助友員建立正向的價值觀和態度  
4. 社會融合，跨越分歧

**計劃要求**  
1. 培訓4節+服務5節  
2. 師友比例：一對二/三  
3. 互動形式：會面及社交媒體

**友師角色**  
亦師亦友的同行者角色：支持、鼓勵、關心友員，共同開展社區項目。

**甄選標準**  
1. 認同計劃理念  
2. 願意付出時間及愛心，開放學習  
\* 無需任何程式設計/IT基礎

**參加者得益**  
自我成長+服務機會+學習新知識

**服務**  
星期六  
9:30am-12:30pm  
(3小時)

**培訓**  
星期二  
7:30pm-9:30pm  
(2小時)

1. 團隊建立  
14/12/2019
2. 互相認識  
18/1/2020
3. 資深師友  
29/2/2020
4. 展示成果  
25/4/2020
5. 總結及鼓勵  
27/6/2020

**服務時間外可透過社交媒體溝通**  
\* 以上內容和時間或因應情況而有所調整

**查詢**  
何先生 (Ivan) : 5421 2074 (WhatsApp)  
電郵: projectc@ygn.org.hk  
網站: <http://projectc.ygn.org.hk/zh-hant/>

**培訓1: 與青少年同行**  
▶ 友師角色和工作範疇  
▶ 瞭解友員特徵、需要和期望  
▶ 與友員接觸的態度、技巧和工具

**培訓2: 編程初體驗**  
▶ 體驗編程和設計思維  
▶ 簡介社區探訪要點

**培訓3: 研習小組**  
▶ 難題處理及個案研討  
▶ 心情解說及互相支援

**培訓4: 結業及慶祝**  
▶ 生命成長分享及總結  
▶ 頒發結業證書  
▶ 聯歡會慶祝

\* 出席培訓課程及服務80%以上，可獲頒證書  
\* 培訓地點：突破中心（九龍彌敦道191號突破中心一樓（佐敦港鐵站C2出口）或其他地點  
\* 培訓師：突破運動青年同工（富經驗培訓人員）及其他資深嘉賓講員  
申請成為友師，請前往：  
[shorturl.at/prwD5](http://shorturl.at/prwD5)或掃描QR Code



# 學生培育-第四層架構：關愛社區

- 義工服務





# 學生培育-第四層架構：關愛社區

- 一人一花計劃



## 幸福軟指標量度

我通常都很早來到學校，第一時間就會轉  
右直衝去到那個沙發上坐著。書包一放下，整  
個人就放鬆了下來，很舒適。對面就是小賣部

該不是為了搶食物，而是搶沙發坐。一邊躺著  
坐，一邊聊天，可以暫時放下一些壓力，享受  
美味的食物。

# 幸福軟指標量度

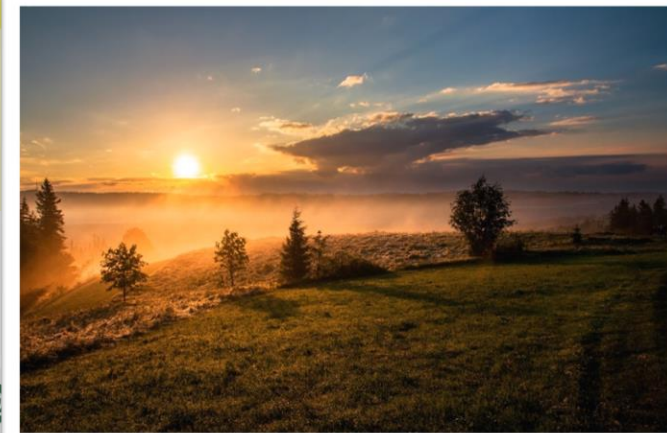
如果幸福的獲得太過輕而易舉，那便不再是幸福，至少不是值得珍惜的幸福，如果這個世界沒有了等候，所有東西都會變得特別廉價。

人生就是一個等候的過程，當你放棄了等候的時候，就意味着你放棄了希望，放棄了人生的一切，我也漸漸學會了等候，為了我短暫又漫長的一生，學會等候。我告訴自己，給自己點耐心吧，其實等候也可以很美好。

20x20=400



# 幸福軟指標量度



最新消息 認識信通 聯絡我們



今日信通



時事議題



主題集

全新



答題技巧



試題庫



LS@Eng



◀ 返回前頁

## 等候中的幸福

等候——多麼令人感到煎熬的兩個字，它就像一座充滿霧氣的城市，初到城中的人總是無法辨別前進的方向，只能靜靜等候着晨曦的太陽升起來將霧氣驅散。我討厭等候，可是這輩子好像都在等候，在北風凜冽的冬天等候巴士，等候期末考試的成績，等候春天的來臨，等候種子發芽，等候疫情完結……

有人統計過，人的生命中起碼有三分之一的時間在等候之中，有時候漫長的等候也許會消耗我們的一生，例如真愛的到來或是死亡的來臨。雖說如此，等候的過程也不一定是痛苦的，等候也不全是為了等候達到最終的目的，有時候是因為有了等候這個過程，最後得到的才會變得更加有意義，我們才會更加珍惜。等候是一種享受，雖然它是煎熬的，又令人難以忍受，它也其實是對我們意志力的考驗，堅持下去，你或許會收穫累累碩果，半途而廢，你必定一無所獲。

我有位朋友在幾年前遇到車禍，導致眼角膜受損，嚴重的話可引致永久失明，唯一希望是可以收到有心人捐贈的眼角膜。雖然捐贈眼角膜的門檻低，可是願意捐贈的人也不多，一等可能就是三四年，還記得她出車禍那天，我和她剛在海邊看完日落，各自回家後不久便收到來自她家人的電話說她出了車禍，當天的記憶仍然歷歷在目，由家到醫院短短十五分鐘的車程彷彿變了五十分鐘。等候的時間再次變

如果幸福的獲得太過輕而易舉，那便不再是幸福，至少不是值得珍惜的幸福，如果這個世界沒有了等候，所有東西都會變得特別廉價。

人生就是一個等候的過程，當你放棄了等候的時候，就意味着你放棄了希望，放棄了人生的一切，我也漸漸學會了等候，為了我短暫又漫長的一生，學會等候。我告訴自己，給自己點耐心吧，其實等候也可以很美好。

撰文：王凱澄同學

保良局羅傑承（一九八三）中學中四級學生

# 幸福軟指標量度

最新消息 認識信通 聯絡我們



今日信通

時事議題

主題集

全新

答題技巧

試題庫

LS@Eng

優質教育



返回前頁



## 身在福中要知福

自由博客 2022年08月01日 星期一

幸福，不是一個簡單通用的名詞，它能源於心靈上的富足、源於物質上的滿足。有些人認為在奔騰不息的浩淼江河中能有一席之地是幸福，一部分人認為在大千世界中仍能不忘初心是幸福，有的人認為擁有「一簞食、一豆羹」便是幸福。因此，我們不能界定住在千尺獨立屋的人就必然幸福，住在百尺板間房的人就絕對是痛苦。幸福，應是精神層面的感受。

幸福源於解脫。塵世上有太多東西，我們希望得到，得到友情、愛情、親情，再渴望着權力與地位。可惜魚與熊掌不可兼得，得到熊掌卻捨棄了魚，就會對捨棄了的「魚」念念不忘，若果我們不再存有執念，就是幸福。日本網球選手大坂直美宣布退出法國網球公開賽，這個決定叫不少人惋惜，明明能順着在初賽先拔頭籌再下一城之時，卻突然公開退賽，就像在完成了九成的策劃案，因電腦「死機」而成果付諸東流一樣，令人痛心。不過，對於大坂直美而言，患有多年抑鬱症的她，甚至在勝出後連媒體公開採訪也卻步，這個放下冠軍寶座的執念，是對於自身的極大解脫。她能有時間面對和重整個人的思緒，無疑是幸福的。就像柳宗元遊西山後，心凝形釋，放下對貶官的不忿，在囹圄中解脫。那不與世俗同流合污的思想，是對自身的解脫，不可否認的是，他和她的幸福，源於解脫束縛。就像住在百尺板間屋裏，能放下對豪宅的執念，讓自己感受當下，是解脫，也是一種幸福。

幸福源於成就。伊隆馬斯克從小的夢想就是登上太空，因此他努力研發火箭，第一艘可重用燃料的火箭面世時，他是幸福的。接着他想研發自動駕駛技術，投入了所有的資金研究，因此第一輛自動駕駛車輛進軍市場時，他是幸福的。人的一生，千變萬化，或許這刻的海市蜃樓，在下一刻就即將成為夢幻泡影，只剩曾擁有的成就，因為付出過，能永遠流傳。就如人們永遠記得愛迪生發明了電燈泡，牛頓發現了地心吸力一樣，這些成就就能成為永不磨滅的記憶，在成就達成的瞬間，以及在以後每次回憶時，都是幸福的。如果蘇秦仍在世，他回想起蘇秦約縱的那刻，除了記得自己懸樑刺股的付出，仍會為那時的成就而感到幸福，就算事過境遷，但成就帶來的幸福是永垂不

我不住在華麗的獨立屋中，亦不住在百尺的板間房中，我的家是一個三百餘尺的小蝸居，我幸福嗎？幸福！有父母的陪伴，有朋友的關心，我有精神上的滿足，至少不在某件事上存在執念，亦有小小的成就，我是幸福的！

撰文：繆蓉芳同學

保良局羅傑承（一九八三）中學中六級學生

# 「關愛指數」量度

我學會欣賞自己長處。\*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

我學會關心自己生理或心理健康。\*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

我學會關心家人。\*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

我學會關心同學或師長。\*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

我學會關心社會。\*

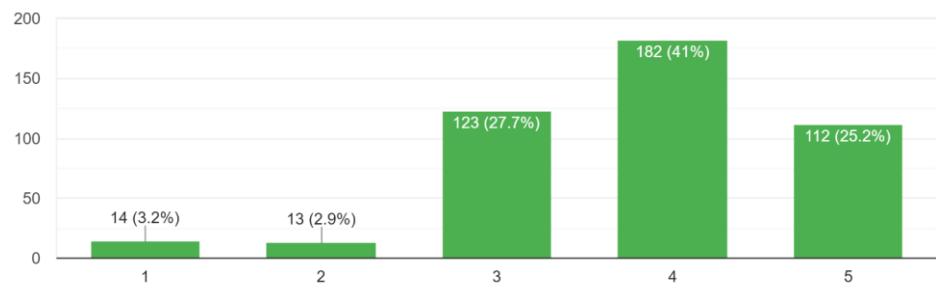
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

除了以上題目外，我還有學會關心其他事物嗎？\*

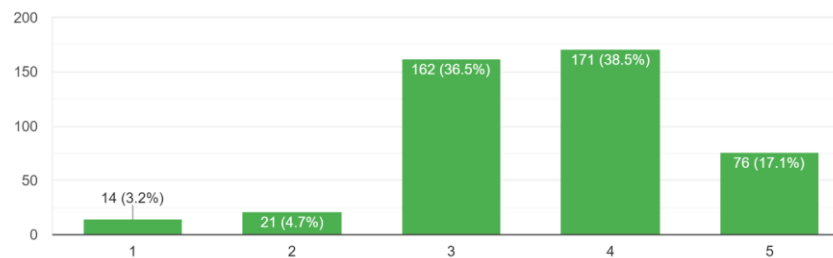
Your answer \_\_\_\_\_

# 「關愛指數」量度

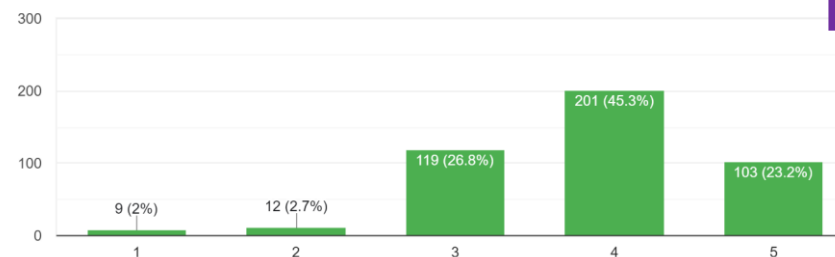
我學會關心家人。



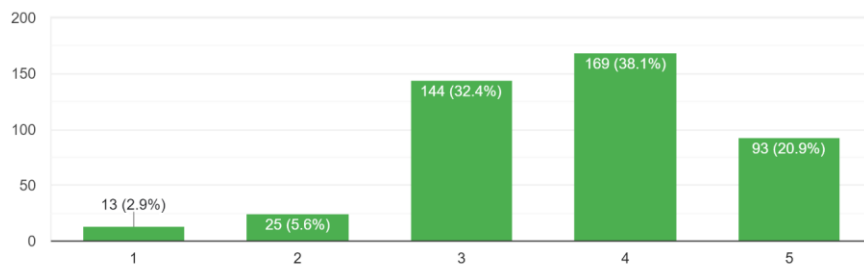
我學會欣賞自己長處。



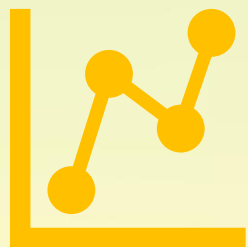
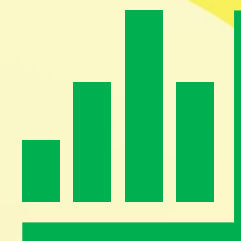
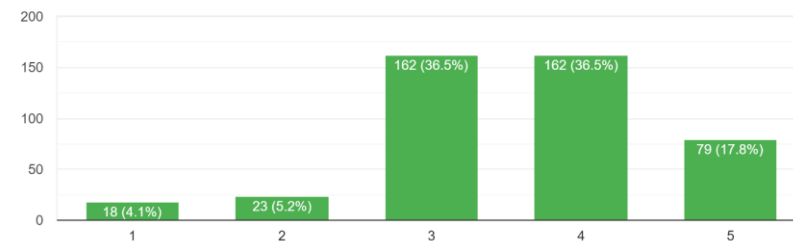
我學會關心同學或師長。



我學會關心自己生理或心理健康。

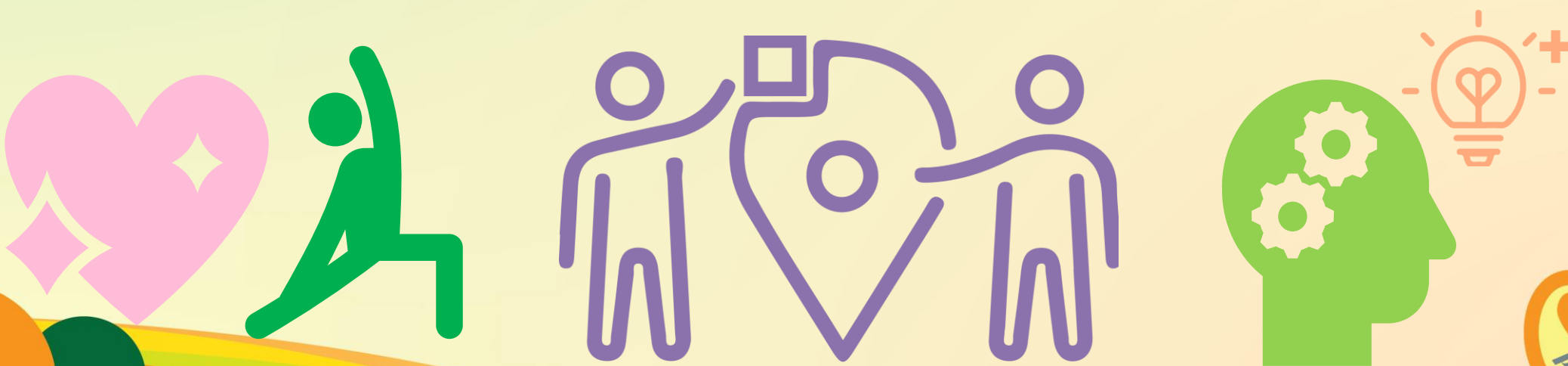


我學會關心社會。



## 結語

- 本校致力在多方面培養學生「關愛」品德，在處理人際關係或社會事務之前，先照顧好自己，學習關愛自己身心健康。學生學懂照料個人精神健康後，再把所學融會貫通，推而廣之，進一步關愛家人、同校師生，繼而回饋社會、關愛社會。本校所訂定的培養關愛品德之四層架構推行多年，成效卓著。寄望我校學生能持續發放正能量







# 保良局羅傑承(一九八三)中學

品德情意教育

正向氛圍，關愛校園

