

瑪利亞書院
色彩人生
學生成長支援計劃

主辦



贊助



本活動由優質教育基金贊助



目錄

學校簡介

計劃背景及簡介

甚麼是正向心理學？

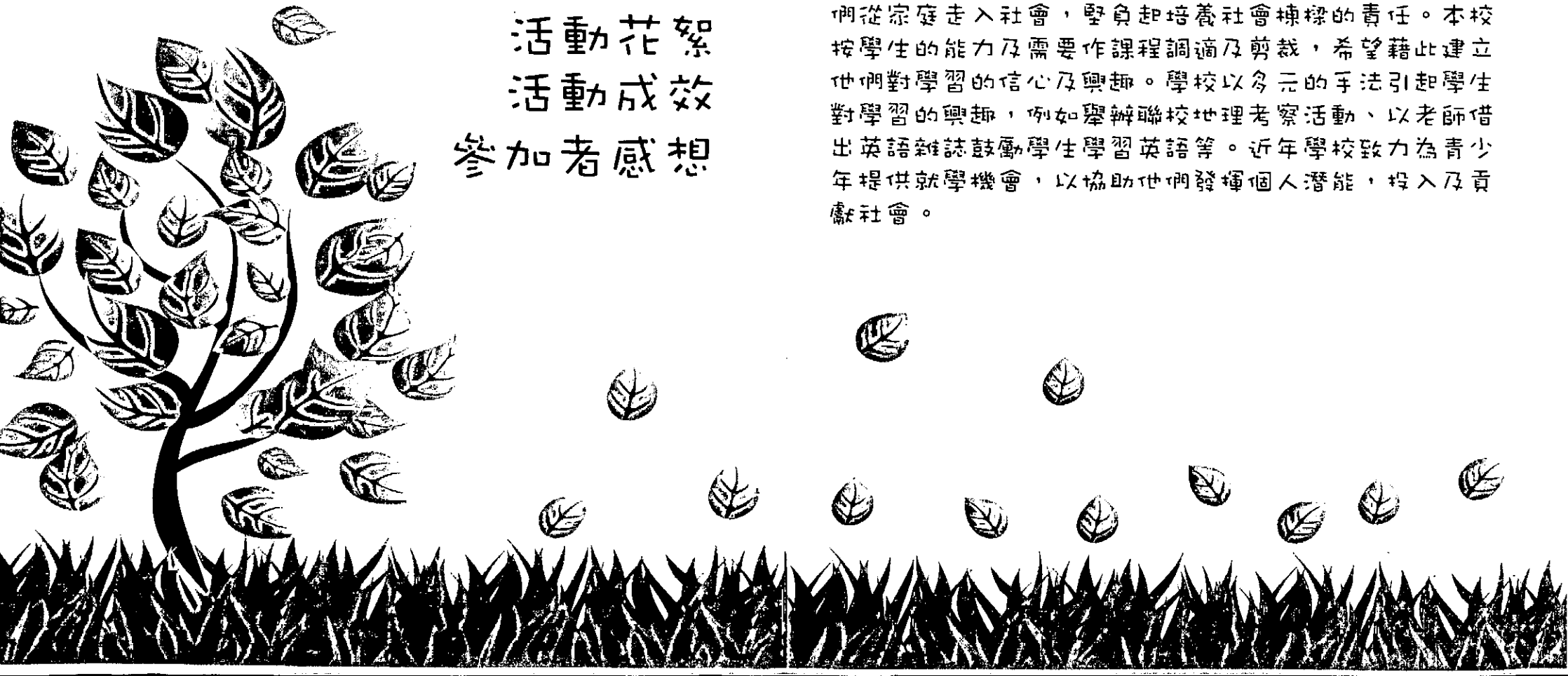
活動花絮

活動成效

參加者感想

學校簡介

瑪利亞書院成立於1976年，為深水埗區內一歷史悠久的學校，本著「努力改善自我、默默作出耕耘」的座右銘，在德、智、體、群、美多方面培養學生，帶領他們從家庭走入社會，堅負起培養社會棟樑的責任。本校按學生的能力及需要作課程調適及剪裁，希望藉此建立他們對學習的信心及興趣。學校以多元的手法引起學生對學習的興趣，例如舉辦聯校地理考察活動、以老師借出英語雜誌鼓勵學生學習英語等。近年學校致力為青少年提供就學機會，以協助他們發揮個人潛能，投入及貢獻社會。



計劃背景

在學習支援以外，本校希望為學生建立正確的人生觀及價值觀，以促進他們個人成長。在2009年度開始本校將引入正向心理學的概念於學生成長支援活動上，在愉快生活 (pleasant life)、美好生活 (good life) 及有意義的生活 (meaningful life) 三個層面為學生建立正面的人生。

為有效推行「色彩人生」計劃，本校在舉辦計劃前，先透過舉辦「正向生活訓練日」、「生活正能量壁報訊息」及「活出光彩攝影比賽」等活動，向全校推廣及宣揚正向心理學中「希望」及「感恩」的態度，鼓勵參加者留意日常生活中美好的事物，從而為推動學生建立愉快生活、美好生活及有意義的生活作預備。



計劃簡介

色彩人生學生成長支援計劃以正向心理學為藍本，旨在協助學生發掘生活中的美好事物、發展其專長、並運用自己的長處貢獻社會，以協助他們在愉快生活 (pleasant life)、美好生活 (good life) 及有意義的生活 (meaningful life) 三個層面建立正面及積極的人生態度，以加強其面對逆境時的抗逆能力。計劃以30位中六級學生為對象，並透過開展禮暨工作坊、訓練營、都市歷奇小組、社區記者小組及嘉許禮等活動，培養參加者的積極態度。



有意義生活

美好生活



愉快生活



甚麼是正向心理學？

正向心理學與其他的心理學說不同，其他的心理學說著重探討人的問題行為及病態，正向心理學則著重人的正面情緒、強調個人能力及發掘個人長處。正向心理學認為，人在任何環境、情況下活得快樂、得到滿足感和活動有意義。

正向心理學認為，正面的人生包括愉快生活、美好生活及有意義的生活三個層面。愉快生活是指在生活中的正面情緒和經驗；美好生活是指利用個人長處追尋豐盛的人生；有意義生活是指貢獻社會及追求有利於社會的理想和目標。

為促進學生的個人成長及協助他們建立正確的人生觀及價值觀，本校遂於學生輔導計劃中加入正向心理學的概念和元素，在愉快生活 (pleasant life)、美好生活 (good life) 及有意義的生活 (meaningful life) 三個層面為學生建立正面及積極的人生。

快樂的七個元素

為了讓參加者更容易掌握活動內容，色彩人生學生成長支援計劃抽取了正向心理學中其中七個主要的元素作為活動主線、貫穿整個計劃。

數算恩典、回味無窮
知足、不比較

助人為樂

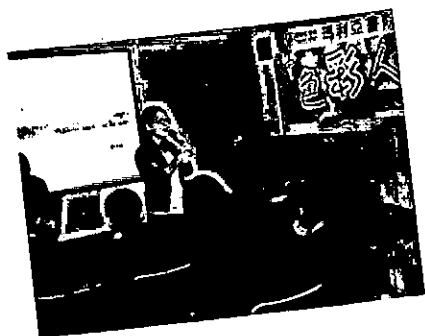
助人為快樂之本

樂在當下、樂而忘返

樂觀

發展所長





開展禮暨工作坊

經歷自然的新奇-都市歷奇小組



盈迎逆逆體驗營

「深」事新意義-社區記者小組



嘉許禮



活動成效

計劃以香港大學的「個人與群性發展自我效能量表」為參加者進行前測及後測，以量度活動的成效。結果顯示，超過80%的參加者出在活動後測的分數出現正增長。

100%的參加者在計劃檢討問卷中表示，計劃讓他們學習到如何欣賞生活中的美好事物及以更正面之態度投入生活。

參加者感想

十分享受過程，亦有所得著！

參加後對人生更積極樂觀！

希望再有多一次機會參加！

