佛教林炳炎紀念學校

正向人生路—
大笑瑜伽、歷奇課程與
生命教育的協同效應

分享環節I-場次：AC
分享時間：14：30－15：05

疫情陰霾

前景迷茫

憂心沮喪

沉默無助

把握機遇

重新規劃

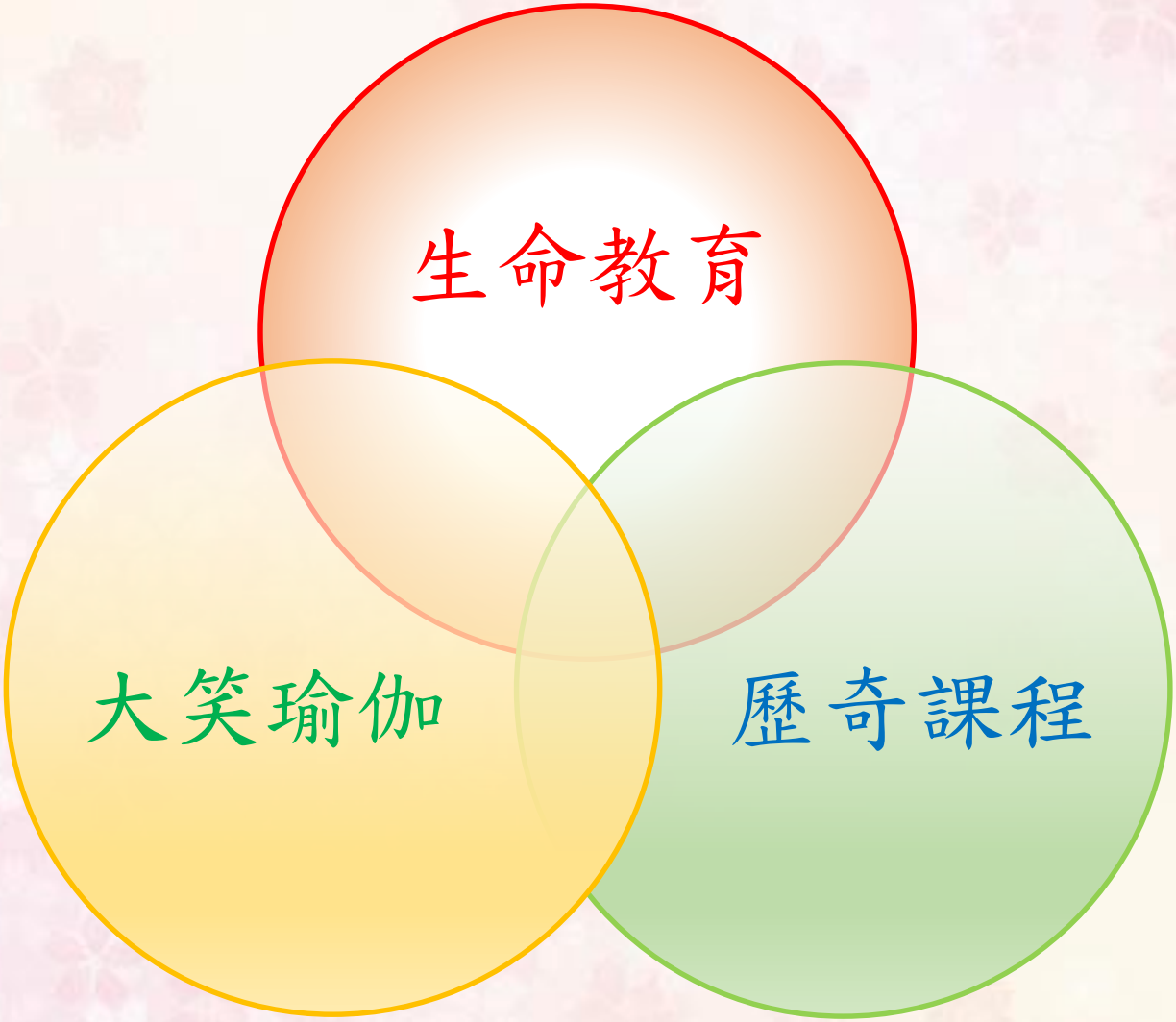
軟件硬件

互相協助

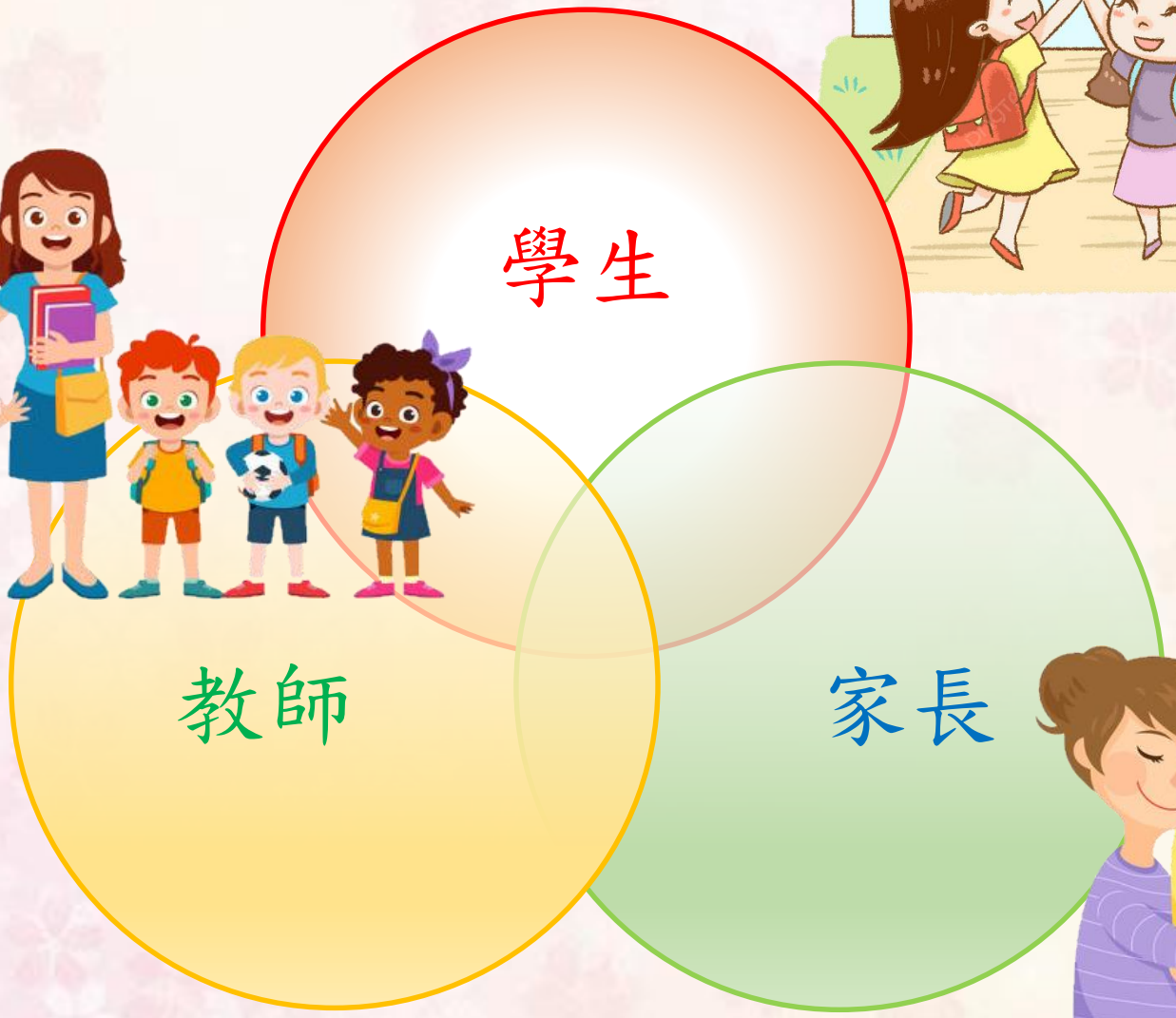
正向人生路

- 建立正確人生觀和價值觀，踢走負面情緒
- 培育堅毅不屈的精神，勇敢挑戰人生的障礙
- 從而規劃精彩和充實的人生

課程規劃



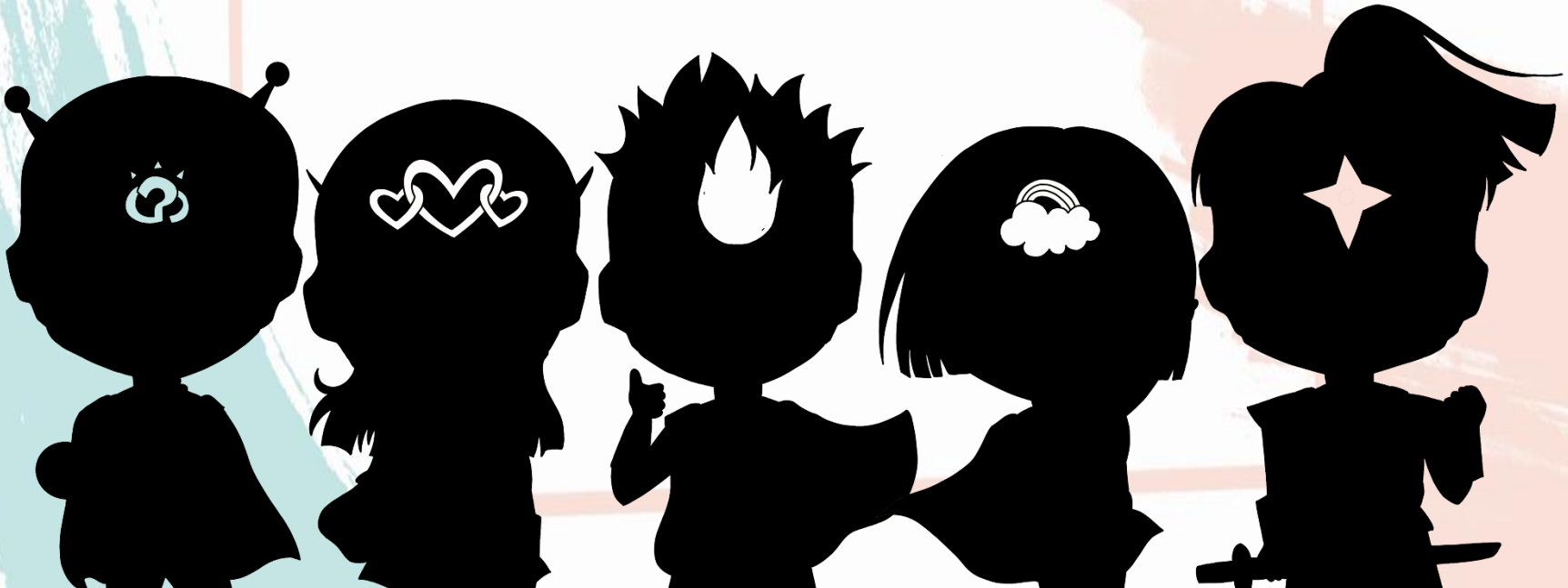
同行者



正向教育課程

- 歷奇課程
- 活出精彩人生課程
- 大笑瑜伽課程

歷奇學堂

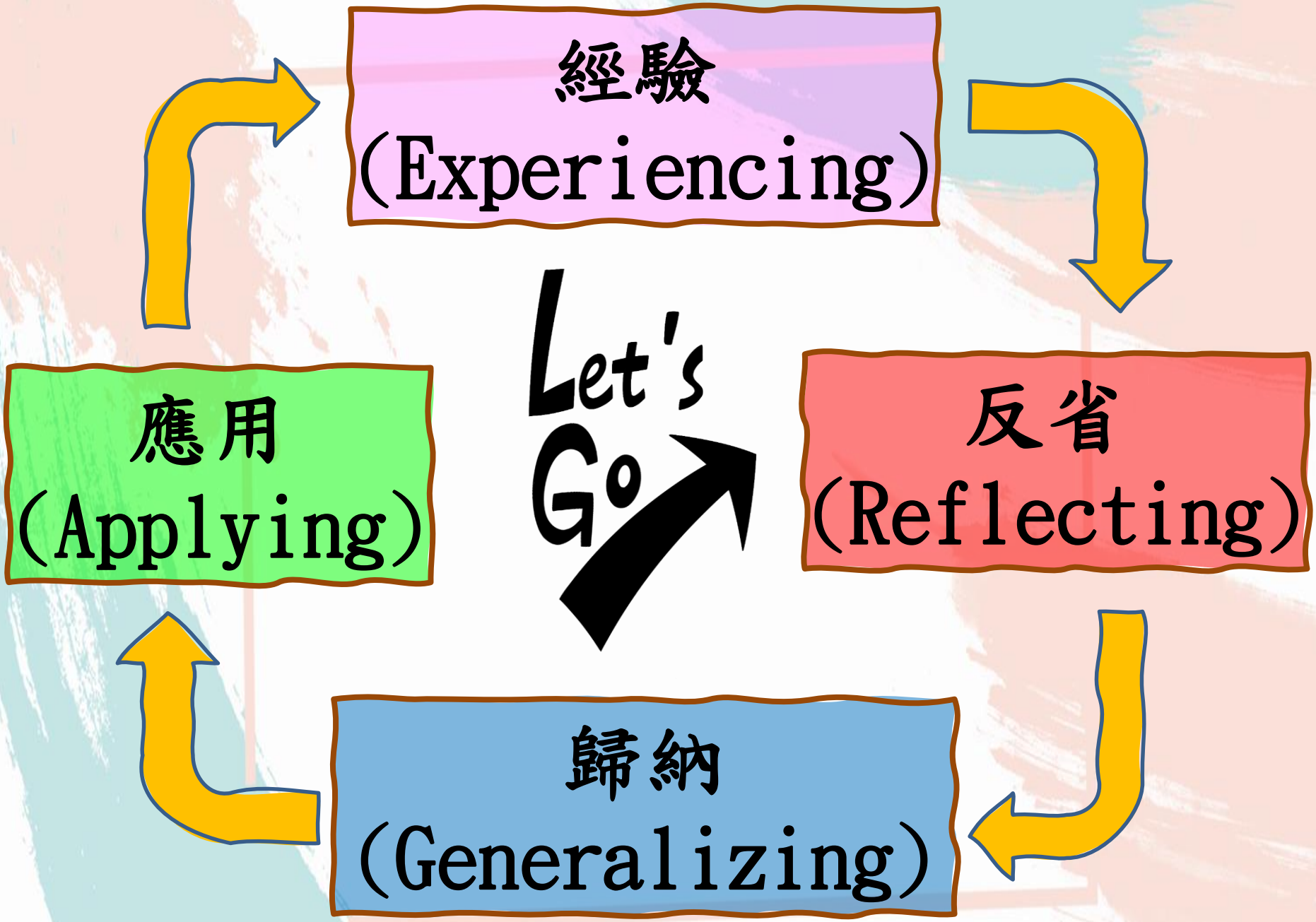


甚麼是歷奇?

甚麼是歷奇?

歷奇的意思是指冒險的活動及奇遇。歷奇本身包含了一定程度的技巧難度，是陌生的、新鮮的、具挑戰的、與慣常生活方式不同的經歷。

經驗學習法


經驗
(Experiencing)
反省
(Reflecting)
歸納
(Generalizing)
應用
(Applying)
Let's
Go

為甚麼要把歷奇引入常規課堂？

為甚麼要把歷奇引入常規課堂？

- 從經驗中學習，並把學到的、體驗到的應用到日常生活當中
- 提升抗逆能力及解難能力
- 透過在歷奇課的不同經歷，建立及培養不同的個人特質：

歷奇課堂的安排

常規歷奇課堂的安排

- 隔周進行一小時的課堂活動
- 會由專業歷奇教練及本校老師共同帶領學生參加活動

歷奇戰隊

一年級
自信

三年級
積極

五年級
解難

六年級
抗逆、解壓

四年級
堅毅

二年級
合作

各級歷奇課程

- 一年級發展主題—
  自信
- 歷奇目標：
  自我價值的發現及
  自我肯定

各級歷奇課程

- 二年級發展主題—合作
- 歷奇目標：提升探索能力及創造經驗

各級歷奇課程

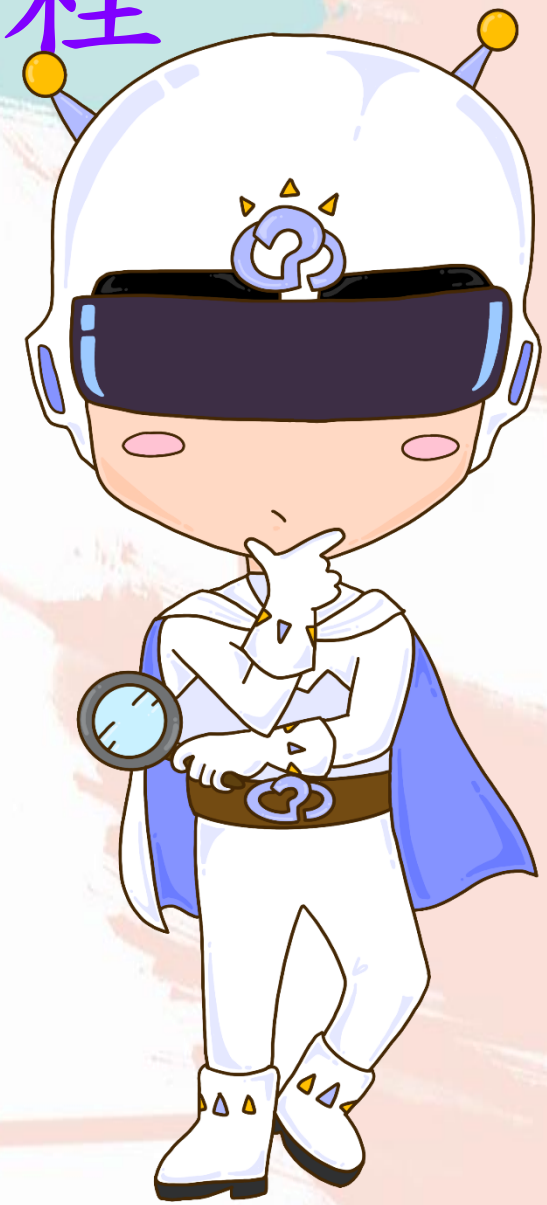
- 三年級發展主題—積極
- 歷奇目標：提升學習動機及學會理解問題

各級歷奇課程

- 四年級發展主題—堅毅
- 歷奇目標：提升抗逆力及溝通技巧

各級歷奇課程

- 五年級發展主題—解難
- 歷奇目標：提升解決困難的能力及溝通技巧



各級歷奇課程

- 六年級發展主題
  —總結年
- 歷奇目標：
  認識壓力、學會紓緩壓力及生活實踐

配合歷奇學堂的設施

攀石牆

- 全港小學最長攀石牆之一
- 按攀爬點的疏密及不同玩法劃分難度
- 個人或小組形式皆可

歷奇探索室

- 分為 5 大關卡的繩網陣
- 個人或小組形式皆可
- 活動按學生程度劃分

歷奇探索室的5大關卡

繩網陣

橫行索

歷奇探索室的5大關卡

車胎陣

平衡木

歷奇探索室的5大關卡

泰山繩

探索室及攀石牆以外的歷奇活動

信任圈

三年級

探索室及攀石牆以外的歷奇活動

信任圈

六年級

探索室及攀石牆以外的歷奇活動

岌岌可危

探索室及攀石牆以外的歷奇活動

紙桌子

探索室及攀石牆以外的歷奇活動

隔空取物

探索室及攀石牆以外的歷奇活動

數字圈

探索室及攀石牆以外的歷奇活動

流動歷奇陣

一、二年級親子歷奇課

一、二年級親子歷奇課

一、二年級親子歷奇課

我的歷奇檔案小冊子

佛教林炳炎紀念學校
我的歷奇檔案
My Adventure Booklet
一年級
CONFIDENT NICKY
自信戰士 力力
姓名:
佛教林炳炎紀念學校
我的歷奇檔案
My Adventure Booklet
三年級
ACTIVE DORY
積極戰士 多多
姓名:
佛教林炳炎紀念學校
我的歷奇檔案
My Adventure Booklet
五年級
RESILIENT LOKI
姓名:
佛教林炳炎紀念學校
我的歷奇檔案
My Adventure Booklet
二年級
COOPERATIVE KIKI
合作戰士 琪琪
姓名: 班別: ( )
佛教林炳炎紀念學校
我的歷奇檔案
My Adventure Booklet
四年級
PERSISTENT FRANKIE
姓名: 班別: ( )
佛教林炳炎紀念學校
我的歷奇檔案
My Adventure Booklet
六年級
歷奇戰隊 THE ADVENTURERS
姓名: 班別: ( )

- 同學要用心參與活動以贏取印章，儲滿一定數目的印章，於學期尾可獲頒發襟章發及禮物。

- 同學亦需於每一堂歷奇課後做一份簡單自評，並需家長簽名，好讓家長了解當天歷奇課堂內容。

- 完成上、下學期的課程後，均需作一個回顧及反思，而家長及老師都需要為他們評分；亦可給他們留下勉勵說話。

歷奇 T－shirt

Front

Back

男

Front

Back

女

向右移 ___ 步
ve to your right ,
___ steps

歷奇功課袋

BLBYMS
The Adventurers
自信戰士 * 力力
Confident Nicky

BLBYMS
The Adventurers
合作戰士 * 琪琪
Cooperative Kiki

BLBYMS
The Adventurers
積極戰士 * 多多
Active Dory

BLBYMS
The Adventurers
堅毅戰士 * 蘭蘭
Persistent Frankie

BLBYMS
The Adventurers
解難戰士 * 樂樂
Resilient Loki

BLBYMS
THE ADVENTURERS
Try Your Best and Never Give Up

活出精彩人生課程

活出精彩人生課程

- 明智顯悲的理念
- 「憑着生命影響生命」信念

→建立正確的人生觀和價值觀

→活出快樂、積極、充實和精彩的人生

活出精彩人生課程

- 主題式課程
- 以螺旋式學習
- 跨學科結合

活出精彩人生課程

級別	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
主題	我是 快樂 炳炎人	真的 愛「您」	謝謝你 的愛	抗逆 之旅	豐盛 人生 由我創	招職 傳燈
人生觀	生	生、死	生、老	病	生老 病死	回顧
價值觀	守法 勤學 孝順	孝順 關愛 感恩	責任 關愛 惜福	堅毅 尊重 同理心	堅毅 關愛 慎終追遠	感恩 承擔
生命 關係	自己 與我	人與我	天物 與我	自己 與我	天人 物我	自己 與我
六度	持戒	忍辱	布施	禪定	智慧	精進
八正道	正語	正見	正業 正念	正定	正思	正命 正精進

一年級 我是快樂炳炎人

- 人生觀：生
- 價值觀：守法、孝順、勤學
- 生命關係：自己與我
- 六度：持戒
- 八正道：正語

自律善良快樂的好學生

一年級 我是快樂炳炎人

➢尊師開筆禮

➢傾心會

一年級 我是快樂炳炎人

➢生日會

二年級 真的愛「您」

- 人生觀：生、死
- 價值觀：孝順、關愛、感恩
- 生命關係：人與我
- 六度：忍辱
- 八正道：正見

孝順關愛感恩的好孩子

二年級 真的愛「您」

- 我們懷孕了

- 護蛋寶寶

二年級 真的愛「您」

➢贈送感恩卡

➢蛋寶寶再生

三年級 謝謝你的愛

- 人生觀：生、老
- 價值觀：責任、關愛、惜福
- 生命關係：天、物與我
- 六度：布施
- 八正道：正業、正念

環保珍惜大愛的好公民

三年級 謝謝你的愛

小農夫計劃

➢播種

➢澆水

三年級 謝謝你的愛

小農夫計劃

- 成果

- 感恩田

四年級 抗逆之旅

- 人生觀：病
- 價值觀：堅毅、尊重、同理心
- 生命關係：自己與我
- 六度：禪定
- 八正道：正定

抗逆自強堅毅的好孩子

四年級 抗逆之旅

➢我有話說

➢勇敢面對

四年級 抗逆之旅

- 放眼遠方

- 正向舞蹈

五年級 豐盛人生由我創(生死教育)

- 人生觀：生、老、病、死
- 價值觀：堅毅、關愛、慎終追遠
- 生命關係：天人物與我
- 六度：智慧
- 八正道：正思惟

積極樂觀慈愛的好學生

引起動機活動

- 已學習太子遊四門(佛學科)
- 人生的觀照-「生存感恩」、「老而彌堅」、「祛病延年」、「死有盼望」

❀學生人生看法的蘊釀

五年級 豐盛人生由我創(生死教育)

➢人生的觀照

五年級 豐盛人生由我創(生死教育)

➢人生的觀照

五年級 豐盛人生由我創（生死教育）

- 人生的觀照後，對生老病死的反思

導入活動

- 墳場參訪與探究
  - 探究土葬及墓地
  - 認識綠色殯葬紀念花園
  - 認識靈灰閣的特色
- 培養「慎終追遠」的態度
- 把生命延續下去
- 明白及早與家人相互溝通及了解

五年級 豐盛人生由我創(生死教育)

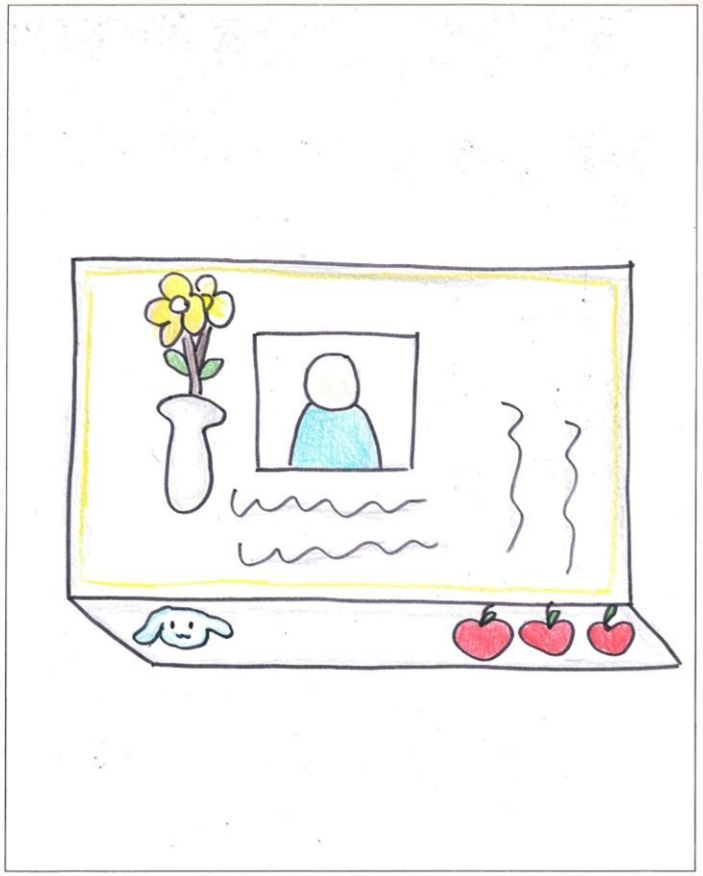
➢墳場參訪與探究

五年級 豐盛人生由我創(生死教育)

➢墳場參訪與探究

五年級 豐盛人生由我創(生死教育)

➢墳場參訪與探究



五年級 豐盛人生由我創(生死教育)

- 墳場參訪與探究

銘記於心的話

主題課程

- 從死而思生

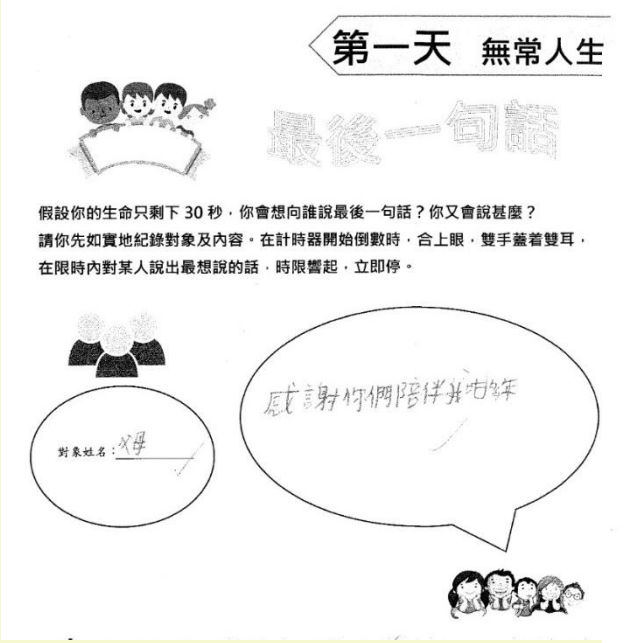
明白人生雖是無常(知)，
但人間總有情(情)，
因此我們能創建美麗人生(行)

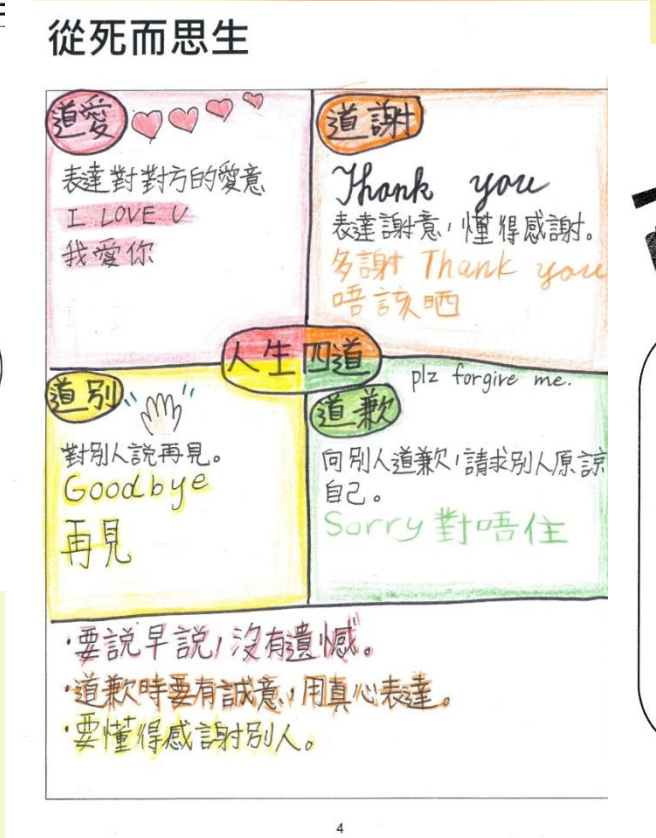
主題課程

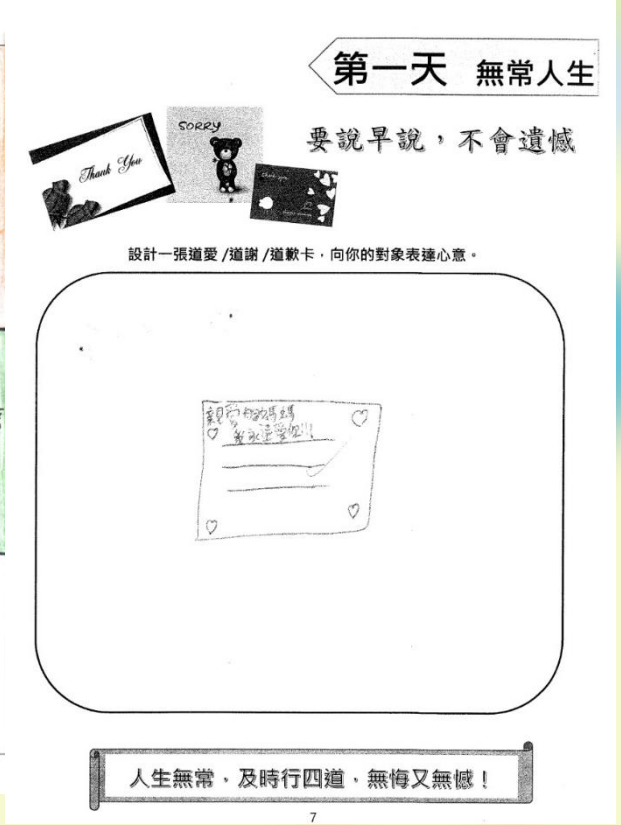
- 無常人生
  - 人生的天秤-討論、分享，以及突然離開
  - 最後一句話-觀看短片(The impossible)
  - 人生最後的一天-運用四道技巧
  - 我永遠愛你-觀看繪本《我永遠愛你》
- 「要說早說，不會遺憾」-學會愛要及時，珍惜生命，活出無悔的人生

五年級 豐盛人生由我創（生死教育）

➢從死而思生—無常人生





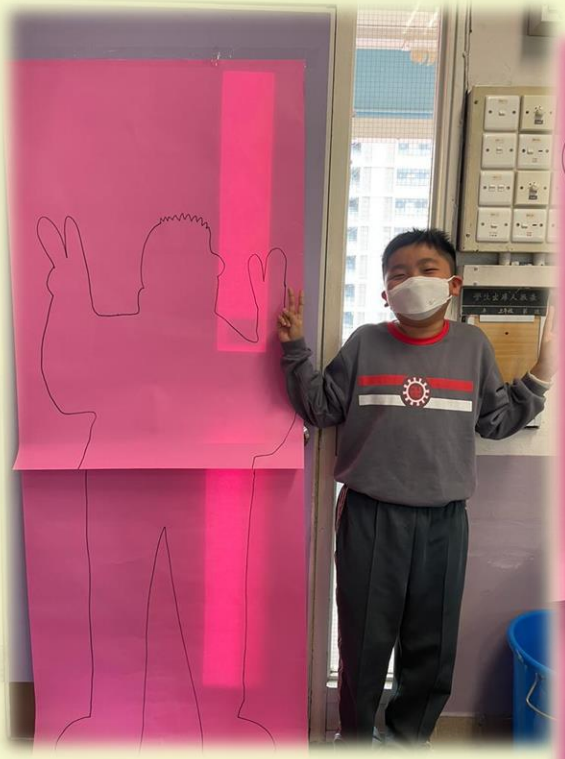


主題課程

- 人間有情
  - 玩轉極樂園-觀看動畫片段《玩轉極樂園》
  - 五種愛的語言-說好話、精心安排相處時刻、送禮、動手幫忙、身體接觸
  - 創造充滿愛的人-以便利貼表達五種愛
- 「友好的聯繫」-利用五種愛的語言與家人聯繫感情

五年級 豐盛人生由我創（生死教育）

➢從死而思生—人間有情



第二天 人間有情

延續活動

有情歲月

從不同表示友好的方法中，選出三樣你從未做過的，在□打「✓」，然後在班上找幾位不熟悉的同學，向他/她們示好。

未用過的愛的語言	友好的行動	目標	感想
☑ 說肯定別人的話	加油	鼓勵	開心
□ 精心安排相處時刻			
□ 以禮物表愛意			
□ 動手幫忙	整理書桌	道謝	滿足
□ 有身體接觸	拍手	鼓勵	愉快

眾人攜手共步人生，行得安穩，活得快樂！

14

主題課程

- 美麗人生
  - 人生定向-把人生9件事排列最重要
  - 愛的表達-觀看影片《愛的傳遞》、《承諾》
  - 優點大搜查-商討自己的優點，定下未來的人生路
  - 美麗人生-繪畫畫簿，規劃自己的夢想
  - 勵志正能量-以歌曲作結，激勵自己

感到人生充滿愛，計劃美好的未來

美麗人生

優點加油站

策劃如何使自己擁有以上那九大優點。

九大優點	發揮方式	實行時間
例子：樂於助人	做義工	下學期
樂觀	天天開心	Now
善良 貌	天天善良	Now
有禮 貌	有禮貌	Now
和藹	天天和藹	Now
開朗	有好的方面想	Now
守時	多守時	Now
熱心助人	做義工	Now
開心果	天天開心	Now
沒有近視	不要近視	Now

我思我想

自由表達你對這三天課程的感想

50字

從死思生，令我……

活出有意義的人生，因為死亡是自然、平等不可以測的，~~因為~~每個人都和死亡有約。我們可以做的是珍惜生命和人生離開時就可以安心、無悔。

家長心聲

請家人閱手冊後，簽署及寫上祝福 / 勉勵語

希望你對死亡有新的認知。

家長簽署：

閱

美麗人生

從死而思生

夢想成真

從死而思生

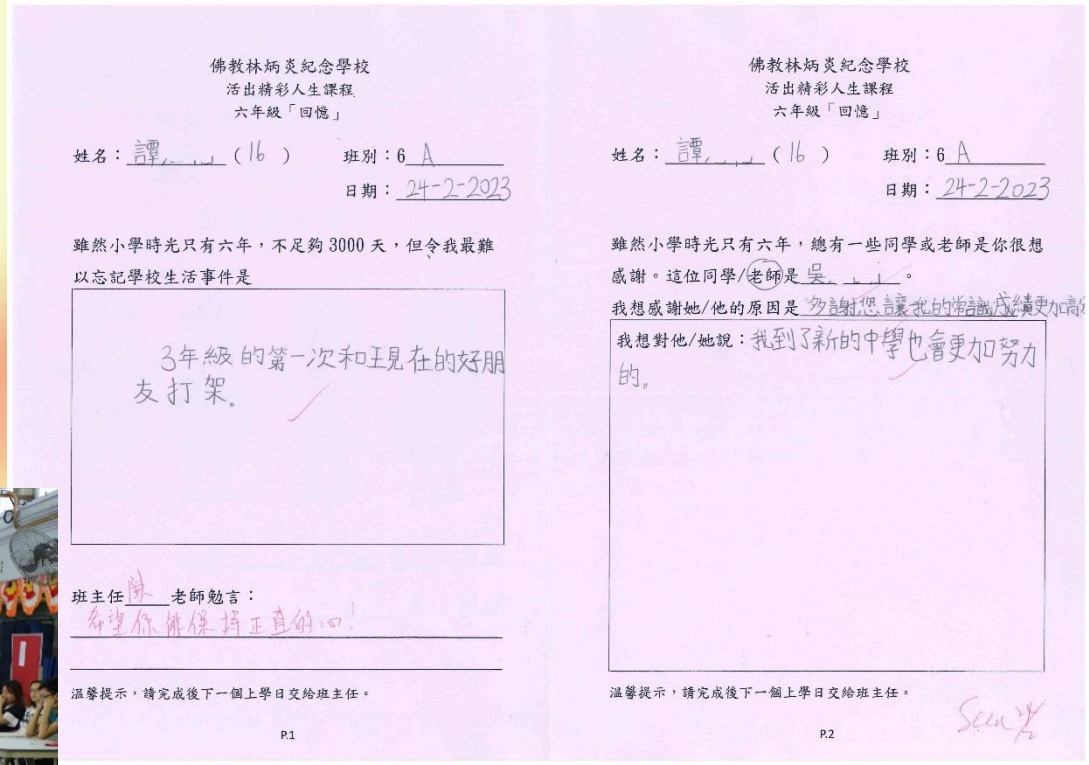
六年級 回憶．感恩

- 人生觀：回顧人生
- 價值觀：感恩、承擔
- 生命關係：自己與我
- 六度：精進
- 八正道：正命、正精進

奮鬥毋忘初心的好少年

六年級 回憶．感恩

➢回憶六年



佛教林炳炎紀念學校
活出精彩人生課程
六年級「回憶」

姓名：譚 (16)　班別：6 A
日期：24-2-2023

雖然小學時光只有六年，不足夠 3000 天，但令我最難以忘記學校生活事件是

3年級的第一次和現在的好朋友打架。

班主任 陳 老師勉言：
希望你能保持正直的心！

溫馨提示，請完成後下一個上學日交給班主任。

P.1

佛教林炳炎紀念學校
活出精彩人生課程
六年級「回憶」

姓名：譚 (16)　班別：6 A
日期：24-2-2023

雖然小學時光只有六年，總有一些同學或老師是你很想感謝。這位同學/老師是 吳 。
我想感謝她/他的原因是 多謝您讓我的常識成績更加高
我想對他/她說：我到了新的中學也會更加努力的。

溫馨提示，請完成後下一個上學日交給班主任。

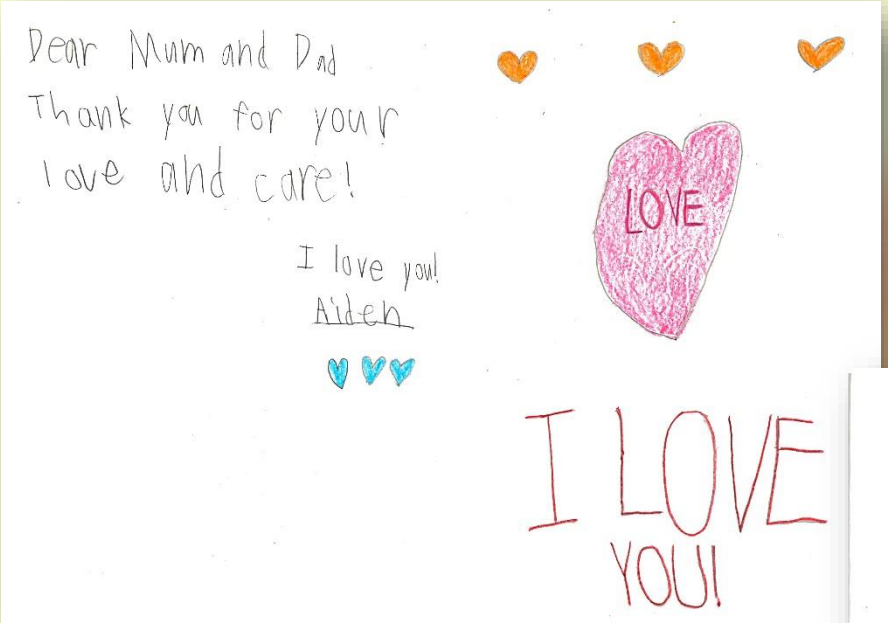
P.2

➢傳感恩心燈

與家長聯繫……

一年級 我是快樂炳炎人

二年級 真的愛「您」



親愛的外婆：

我十分感謝您一直幫我照顧
蛋寶寶！

孫女
雯雯上
六月二十八日

二年級 真的愛「您」

五年級 豐盛人生由我創（生死教育）

活動 3：追思聯繫

你知道親人的想法嗎？

任務：訪問家人並進行錄影，記下一些他或她想你銘記於心的重要說話。

被訪問的家人：☐ 爸爸 ☑ 媽媽 ☐ 其他家人：_____

媽媽 希望你一生銘記於心的重要說話：

人生苦短，生命無常，當一口氣不來，生命即不在。好好把握有限的生命，多付出少計較，活得自在。

留給最愛的說話

任務：與你的家人一起觀賞華永會準備的短片，然後一齊討論右面有關追思聯繫的環節。

活動 3：追思聯繫

支持哪一種殯葬方式？

任務：訪問你的一位家人，聽聽他/她的想法。

被訪問的家人：☐ 爸爸 ☑ 媽媽 ☐ 其他家人

他/ 她會支持哪一種殯葬方式？ ☑ 土葬 ☐ 骨灰龕 ☐ 綠色殯葬

支持的原因：

☐ 死有全屍 ☐ 屍體只是臭皮囊
☐ 費用相宜 ☑ 怕被火燒或水浸
☐ 宗教理由 ☐ 光榮有面子
☐ 節省空間 ☐ 環保
☐ 方便拜祭 ☐ 其他_____

你自己又支持哪一種？ ☑ 土葬 ☐ 骨灰龕 ☐ 綠色殯葬

支持的原因：

☑ 死有全屍 ☐ 屍體只是臭皮囊
☐ 費用相宜 ☑ 怕被火燒或水浸
☐ 宗教理由 ☐ 光榮有面子
☐ 節省空間 ☐ 環保
☐ 方便拜祭 ☐ 其他_____

華永會 BMCPC 善亮人生 Shine 華人永遠墳場管理委員會

大笑瑜伽
(Laughter Yoga)

大笑瑜伽(Laughter Yoga)

- 「笑的種籽」植於學生心中
- 笑→帶氧運動→安多酚→身心愉快和放鬆→幫忙減壓(自己)
- 笑聲具有感染力→感染家人、朋友及身邊人
- 建立堅毅和積極的人生觀，活出精彩的人生

大笑瑜伽(Laughter Yoga)

- 以「笑不需要理由」為理念，只需運用想像力，假想不同的處境、模仿動物表情、日常生活動作等，然後假扮大笑，這就是大笑瑜伽

大笑瑜伽(Laughter Yoga)

- 透過發出聲音（Hoho Hahaha）的同時，帶動腹式呼吸去做運動
- 結合深呼吸和笑，可使橫膈膜肌肉不斷擴張與收縮，鍛煉腹部和上半身的肌肉群
- 當中結合了笑的活動、瑜伽的傳統呼吸、拍打穴位按摩等技巧

大笑瑜伽(Laughter Yoga)

- 配合大笑運動，令腦部釋出安多酚，抗衡人體緊張時分泌的皮質醇，達致減壓的效果

大笑瑜伽(Laughter Yoga)

- 除個人練習大笑瑜伽之外，亦可透過**小組互動**，做出不同的**身體動作**和**眼神交流**，讓大家達至真實而具感染的大笑。

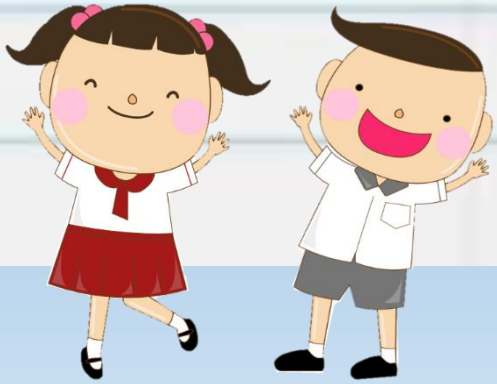
推行方法

- 聘請專業導師任教

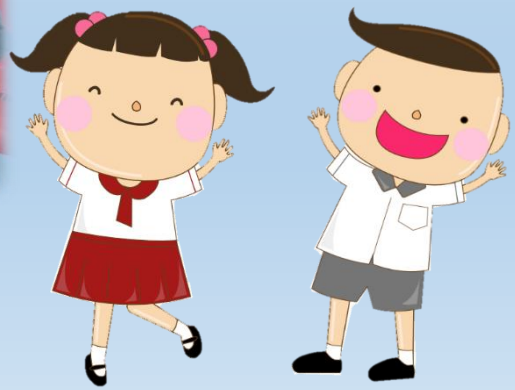
- 學生工作坊

  每學期一次，全年兩次

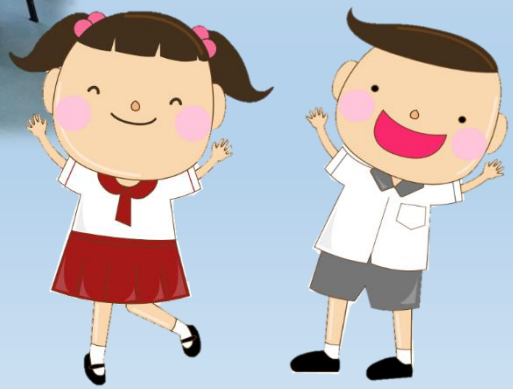
- 每次一小時



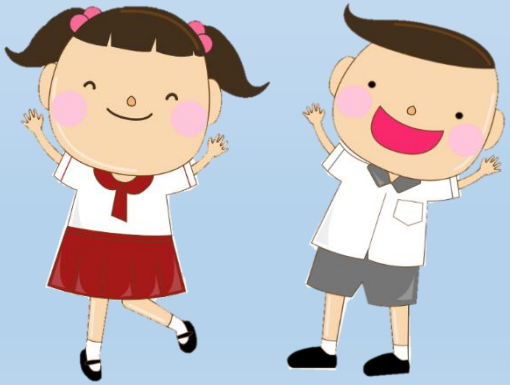
Hoho Hahaha



呼吸練習

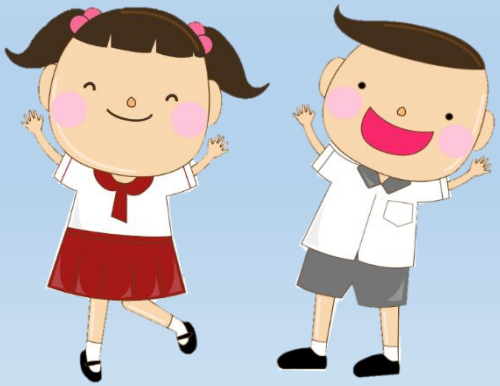


互動時間



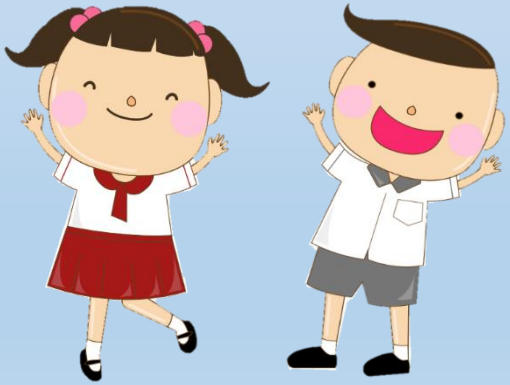
沉澱時間

學會呼吸一樣重要！



推行方法

- 家長工作坊
  每學年一次
- 每次一小時

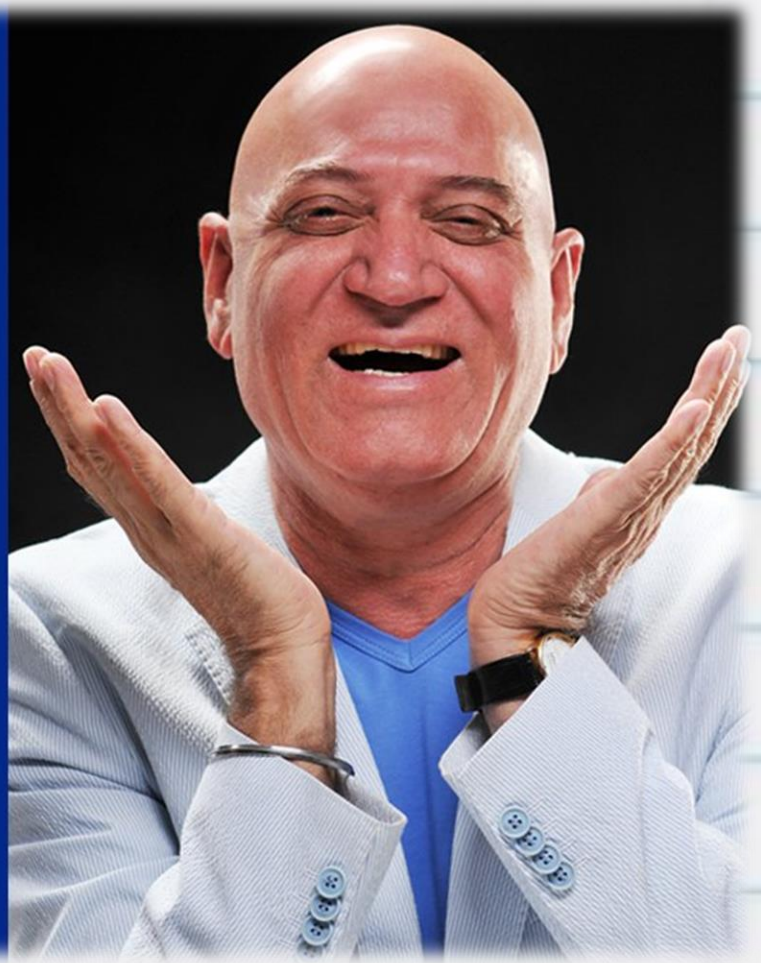


大笑瑜伽(Laughter Yoga)

"When in Trouble,
Laugh Double
It will vanish
like a Bubble"

Dr. Madan Kataria

www.laughteryoga.org



互惠互助，共建正向人生

課程方面

- 歷奇課程—常規課程
- 活出精彩人生課程—主題式課程
- 大笑瑜伽課程—每學期一次性活動

- 課程的延伸
- 體驗式活動

價值觀元素(主要)

- 歷奇課程：
  堅毅、承擔、同理心、誠信
- 活出精彩人生課程：
  關愛、尊重、國民
- 大笑瑜伽課程：
  關愛、同理心

❀培養十個價值觀元素

健康方面(主要)

- 歷奇課程：
  身體力行
- 活出精彩人生課程：
  心靈慰藉
- 大笑瑜伽課程：
  放鬆身心

❀培養身心健康

家人參與

- 歷奇課程：
  親子歷奇體驗活動
- 活出精彩人生課程：
  親子感恩課業
- 大笑瑜伽課程：
  家長工作坊

親子互相支持及關愛

佛教林炳炎紀念學校
Buddhist Lam Bing Yim Memorial School
佛教林炳炎紀念學校 Buddhist Lam Bing Yim Memorial
學校簡介
歷奇學堂
資優教育
生命教育
STEM
幼稚園課程
幼小銜接
刊物/媒體
地址: 新界荃灣大廈街33號(大窩口港鐵站B出口步行約3分鐘)
傳真: (852)2484 1417
電郵: info@blbyms.edu.hk
活出精彩人生課程
『生死 - 可怕？盼望！』生命教育計劃
大笑瑜伽
簡介
活動

謝謝！