



棉紡會中學

COLOUR UP YOUR LIFE

校本正向教育的經驗分享

分享環節III一場次：AB

16:25-17:00



推行正向教育方向：

1. 全校參與的模式(各科組配合)

2. 統整已有的活動，進行優化，

以有效地向學生傳遞正確的正向價值觀。





以三個主題作分享：

(一)

如何以校訓推行正向教育

(二)

透過課堂向
學生灌輸正向
教育

(三)

透過不同活動
強化正向教育



(一)如何以校訓推行正向教育



棉紡人素質

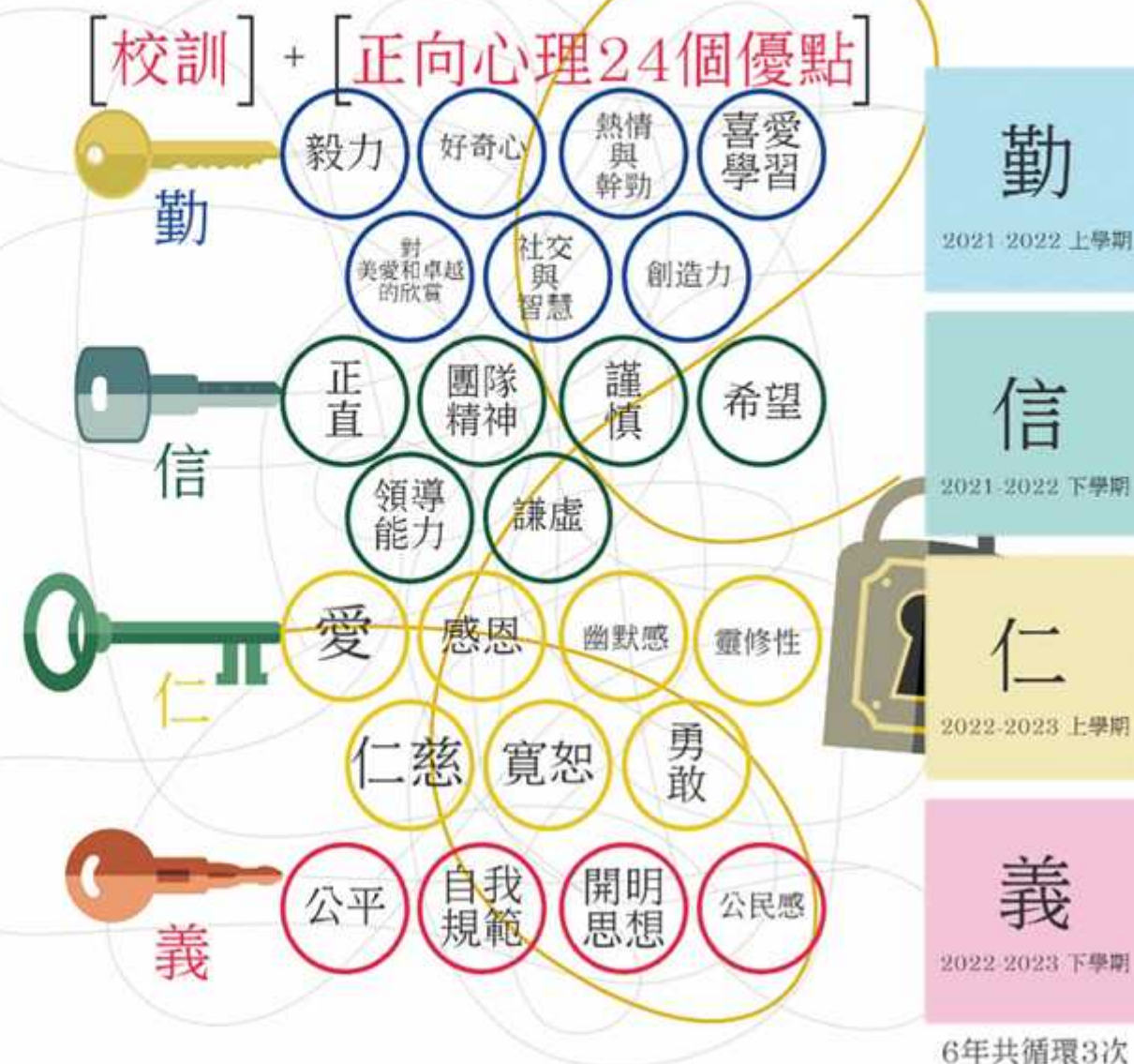
勤信仁義 有品有為

公民及品德教育組

2009-2018
[9個德育中心]

[十大價值品格]

堅毅
責任感
誠信
關愛
國民身份認同
承擔精神
尊重他人
守法
同理心
勤勞



棉紡人素質——
閃亮生命，有品有為。

配合本校校訓為基礎；
以兩年為一個循環。

現正推展第二個循環中第三個主題——
「仁」。

全校性周會 / 生命及價值教育課課程

LET'S GET STARTED!

公民大課



LET'S GET STARTED!

公民大課



公民大課



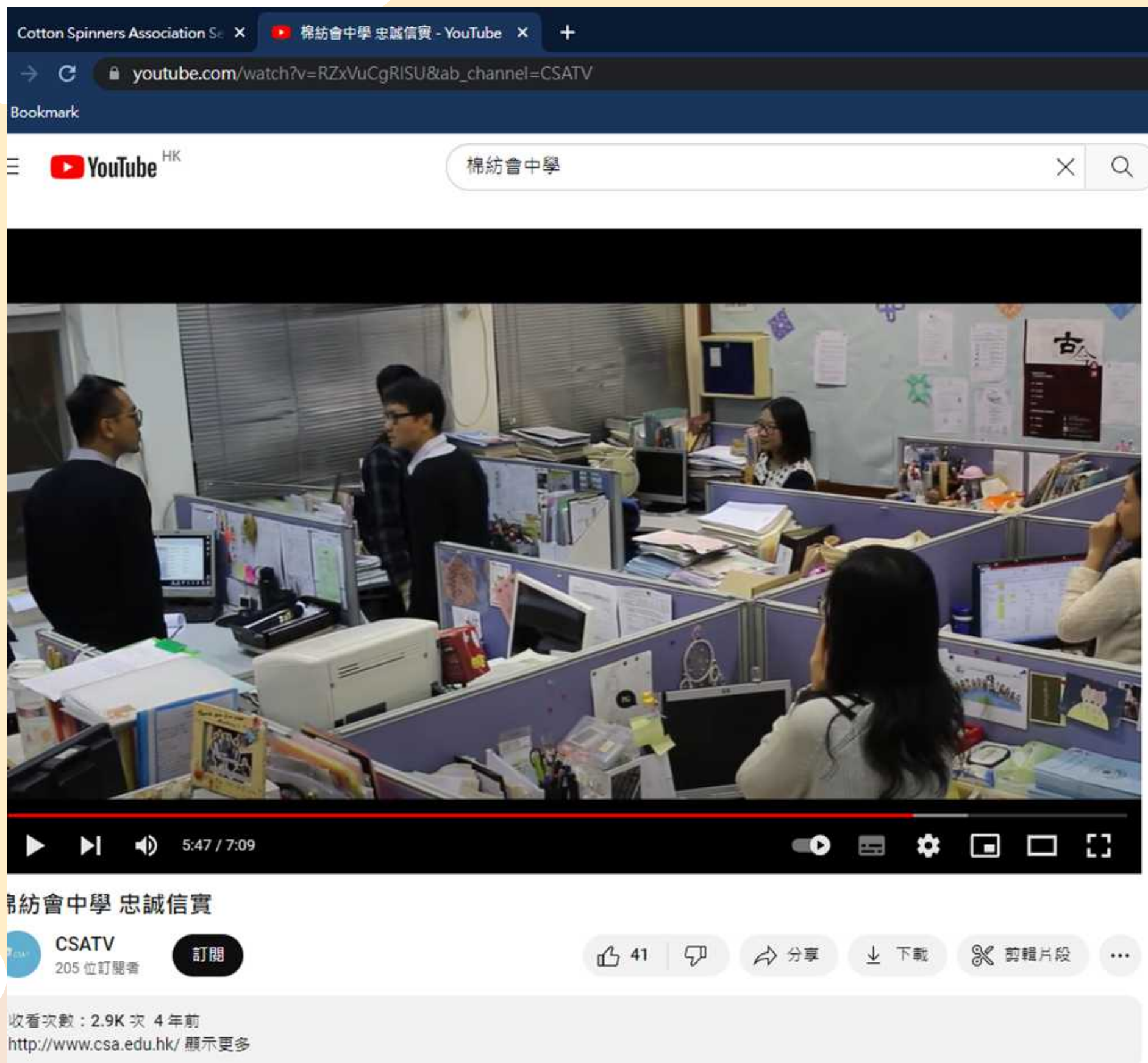
公民大課

Cotton Spinners Association Se x 棉紡會中學 忠誠信實 - YouTube x +

youtube.com/watch?v=RZxVuCgRISU&ab_channel=CSATV

Bookmark

YouTube HK 棉紡會中學



棉紡會中學 忠誠信實

CSATV 205 位訂閱者 訂閱

41 分享 下載 剪輯片段

收看次數：2.9K 次 4 年前
<http://www.csa.edu.hk/> 顯示更多



公民電影



義工服務

棉紡上下 人人義工

仁愛服務 德育中心

公民及品德教育組



棉紡上下 人人義工

今個星期六一起來賣旗，
好嗎？



仁愛服務
德育中心

快到中秋節了，一起送
月餅給長者們好嗎？



仁愛服務 德育中心



好肚餓呀，
不過都要支持饑饉活動！

仁愛服務
德育中心



仁愛服務
德育中心
我要加入義工服務團隊！

棉紡上下 人人義工

感謝狀 Certificate of Appreciation

棉紡會中學
Cotton Spinners Association Secondary School

積極推展義務工作
貢獻良多 特頒此狀 以示表揚
In recognition of the active participation and
valuable contribution in the promotion of volunteering



社會福利署署長
Director of Social Welfare

二零二一年十月
October 2021

社會福利署
Social Welfare Department



義工運動
VOLUNTEER MOVEMENT


 **2022**
香港義工獎

HONG KONG VOLUNTEER AWARD


民政及青年事務局與義務工作發展局頒發
Presented by Home and Youth Affairs Bureau
and Agency for Volunteer Service




(二)透過課堂向學生灌輸正向教育



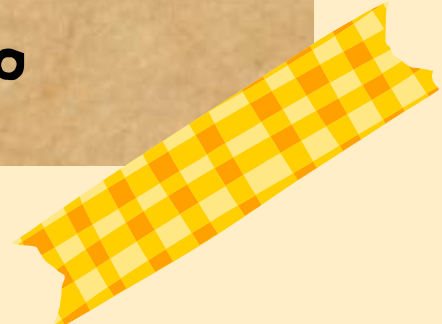
生命及價值教育課的安排：



1. 學校於2021年開始推行「生命及價值教育課」。



2. 初中每星期一堂，高中於全方位學習時段進行。



「生命及價值教育課」的目標：

(一)

配合學校校訓一勤信仁義，培育學生正面的人生觀及價值觀。

(二)

配合生命教育的元素，再加上教育局價值觀教育(德育、公民及國民教育)。

(三)

配合學校推展的正向教育，讓同學認識自己，並建立正面情緒和學會感恩。



「生命及價值教育課」的理念：

勤

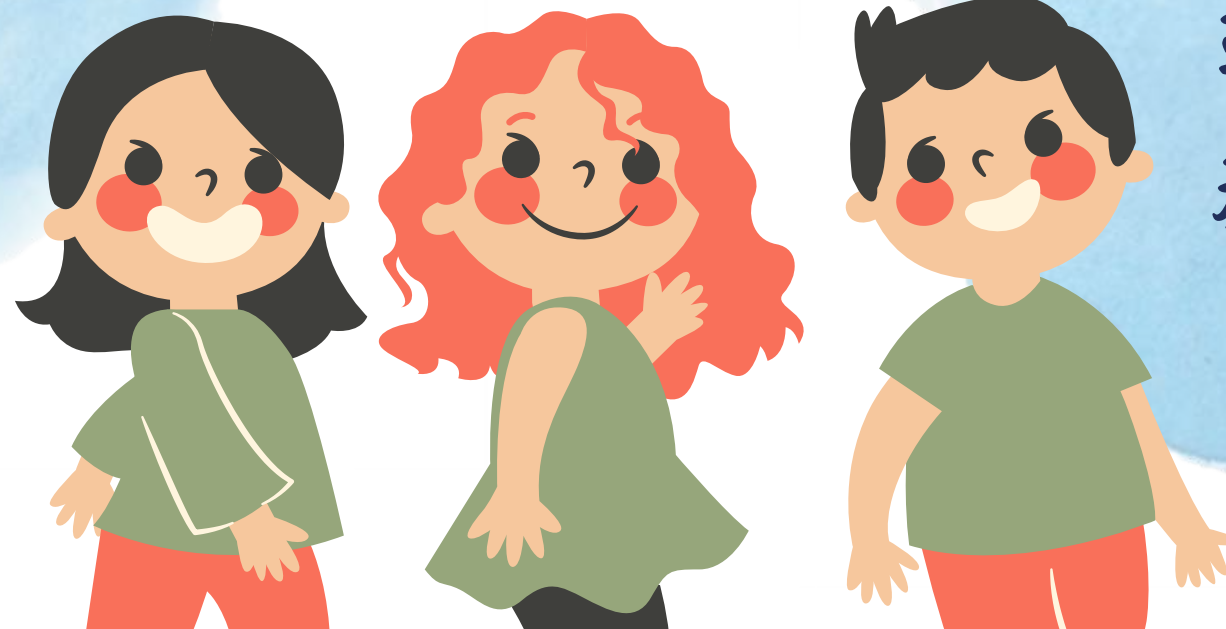
勤思力學，
持之以恆

透過加強同學
對自己性格及品
格強項的認識，
培養同學正面人
生觀，學懂克服
逆境，堅持理
想，規劃人生。

信

誠實可靠，
忠守承諾

透過培育同學
的責任感，讓
同學作一個誠
實可靠的人，
並身體力行服
務社群。



「生命及價值教育課」的理念：

仁

關愛他人，
尊親敬長

加強同學對
《憲法》和《基
本法》教育、國
民教育的認識，
讓同學關心世
界，了解自己國
家的發展。

義

公正行事，
堅守正義

透過健康教育
及資訊素養教
育，讓同學學
會自我控制，
堅拒不義之
事，建立健康
生活。



「生命及價值教育課」的理念：

教育局價值教育十種首要的價值觀和態度：

「堅毅」、
「尊重他人」

「承擔精神」、
「誠信」

「同理心」
和「勤勞」

「責任感」、
「國民身份
認同」

「關愛」、
「守法」



生命教育的 元素

01

認識生命

認識生命的意義，肯定其價值

02

欣賞生命

接納及欣賞自己，愛惜生命

03

尊重生命

學會關懷珍視他人及大自然，
尊重生命

04

探索生命

追求生命理想，
超越自我的生命探索階段

棉紡會中學
中一級生命及價值教育課程大綱 (2022-2023)

中一主題：認識自己，探索潛能

- 目標：
1. 認識自己，了解自己的品格強項
 2. 學懂與家人及同學相處，尊重他人
 3. 認識健康生活，建立正向情緒
 4. 讓同學認識國情，建立守規、守法的觀念

+

課節	課題
第一課	我們成為棉紡人(彼此認識)(一)
第二課	我們成為棉紡人(彼此認識)(二)
第三課	幸福手帳
第四課	基本法(一)
第五課	認識自己
第六課	認識自己品格優點
第七課	人生計劃課(一)
第八課	資訊素養教育(一)
第九課	讀書有法
第十課	認識情緒
第十一課	認識情緒管理
第十二課	人生計劃課(二)
第十三課	性教育課(一) 學習與異性相處
	班主任時間
第十四課	基本法(二)
第十五課	溝通篇
第十六課	處理衝突(一)
第十七課	處理衝突(二)
第十八課	人生計劃課(三)
第十九課	國安教育(一)
第二十課	國安教育(二)
第二十一課	擁抱失敗(一)——人物分享
第二十二課	擁抱失敗(二)——人物分享
第二十三課	性教育課(二) 學習與異性相處
第二十四課	資訊素養教育(二)
第二十五課	人生計劃課(四)
第二十六課	論誠信
	班主任時間

棉紡會中學
2022-2023 年度
生命及價值教育課 (一)
我們成為棉紡人—彼此認識(一)

日期：_____

一、我看到的自己。

請在下方畫一件能夠代表自己的物件或食物：



我以這件物件或食物比喻自己，是因為：

棉紡會中學
中二級生命及價值教育課程大綱 (2022-2023)

中二主題：面對真我，突破困難

- 目標：
1. 發展自己的品格強項，學懂處理壓力及挑戰
 2. 實踐與家人及同學融洽相處，關愛他人
 3. 建立健康生活，活出正向人生
 4. 讓同學認識國情，建立守規、守法的觀念

課節	課題
第一課	我的驕傲(成就)/回顧中一經歷
第二課	資訊素養教育(一)
第三課	幸福手帳
第四課	基本法(一)
第五課	解難篇(一)
第六課	解難篇(二)
第七課	人生計劃課(五)
第八課	同理心(一)
第九課	同理心(二)
第十課	當被欺凌時(一)
第十一課	當被欺凌時(二)
第十二課	人生計劃課(六)
第十三課	性教育課(一) 男女界線
	班主任時間
第十四課	基本法(二)
第十五課	超凡校園計劃——讀書意義再思
第十六課	認識壓力
第十七課	處理壓力
第十八課	人生計劃課(七)
第十九課	國安教育(一)
第二十課	國安教育(二)
第二十一課	擁抱失敗(一)——人物分享
第二十二課	擁抱失敗(二)——人物分享
第二十三課	性教育課(二) 網絡情緣與陷阱
第二十四課	資訊素養教育(二)
第二十五課	人生計劃課(八)
第二十六課	超凡校園計劃——成長動力
	班主任時間

棉紡會中學
2022-2023 年度
生命及價值教育課 (一)
我的驕傲(成就)/回顧中一經歷

日期：_____

一、大事回顧

回顧去年一整年，對我來說最重要 / 印象最深刻的經歷是：



經歷	我的表現	我明白 / 學會

二、校園生活回顧

請回想過去一年的校園生活，然後將自己各方面的經歷及成長經驗記錄下來。



(1) 學習方面

經歷	我的閃光點	我明白 / 學會
例如： 我連續 4 次中文默書 100 分	例如： 我能考取優秀的成績	例如： 要付出努力才有成果

(2) 活動方面

經歷	我的閃光點	我明白 / 學會
例如： 我作為班別代表，參加了班際閃避球比賽	例如： 我擊中不少對方球員，最後我班奪得冠軍	例如： 大家要團結合作才可成功

日期：_____

棉紡會中學
中四級生命及價值教育課程大綱 (2022-2023)

中四主題：規劃人生，展望未來

- 目標：1. 同學為未來發展作出規劃，訂立明確目標
2. 培育學生正面的情緒及價值觀
3. 讓同學認識國情，建立守規、守法的觀念

課節	課題
第一課	認識自己
第二課	幸福手帳
第三課	基本法(一)
第四課	性教育(一) 同儕間的性騷擾
第五課	I am... 青年職學平台：「生涯捉「職」到校生涯規劃工作坊(一)
第六課	性教育(二)
第七課	應用學習課程介紹
第八課	靜觀課(一)
第九課	認識行業及工作世界
第十課	靜觀課(二)
第十一課	基本法(二)
第十二課	國安教育(一)
第十三課	國安教育(二)
第十四課	人生計劃同行者_個人輔導(第二屆)
第十五課	人物勵志故事分享(一)
第十六課	YES@抒壓有法 / 理財講座
第十七課	人物勵志故事分享(二)
第十八課	靜觀課(三)

1. 自己認識的自己：了解自己的能力、興趣和性格。

在下列圈出五個你認為最適合用於自己的詞語。

毅力	熱情與幹勁	創造力	喜愛學習	善於交際	好奇心
欣賞美麗與卓越	正直	有團隊精神	謙虛	保有希望	謹慎
誠實	有領導能力	愛	勇敢	仁慈	感恩
寬恕	幽默感	自我規範意識強	開明	公平	自律
果斷	冷靜	有耐性	分析力強	觀察力強	不拘小節
節儉	仔細	自信	喜歡挑戰	富同情心	容易害羞
主動	樂觀	獨立	樂於助人	具責任感	有條不紊

2. 在下頁的各手指上回答以下 5 條有關「自己眼中的我」的問題。

- ▲ 我最喜歡的科目
- ▲ 我最享受的活動
- ▲ 目前最成功的事
- ▲ 最後悔的事
- ▲ 未來的工作

棉紡會中學
中五級生命及價值教育課程大綱 (2022-2023)

中五主題：規劃未來，珍愛自己

- 目標：
1. 同學為未來發展作出規劃
 2. 學懂舒緩情緒，珍愛自己
 3. 培育學生正面的情緒及價值觀
 4. 讓同學認識國情，建立守規、守法的觀念

課節	課題
第一課	基本法(一)
第二課	幸福手帳
第三課	升學講座
第四課	「敢創我夢」生涯規劃工作坊暨計劃簡介
第五課	I am... 青年職學平台：「生涯捉職」到校生涯規劃工作坊(一)
第六課	性教育(一) 戀愛關係價值觀
第七課	性教育(二) 性衝動
第八課	情緒出口
第九課	評估情緒健康
第十課	資訊素養教育
第十一課	國安教育(一)
第十二課	國安教育(二)
第十三課	基本法(二)
	敢創我夢 2.0 之訂立目標工作坊
第十四課	人物勵志故事分享(一)
第十五課	敢創我夢 2.0 之正向思維工作坊
第十六課	人物勵志故事分享(二)
第十七課	敢創我夢 2.0 之認識你的職業性向
	班主任時間

棉紡會中學
2022-2023 年度
生命及價值教育課 (一)
基本法(一)

日期：_____

一、基本認識

觀看新聞片段，了解人大常委會通過修改行政長官及立法會產生辦法事宜，並閱讀以下資料，完成課堂工作紙。

課堂工作紙

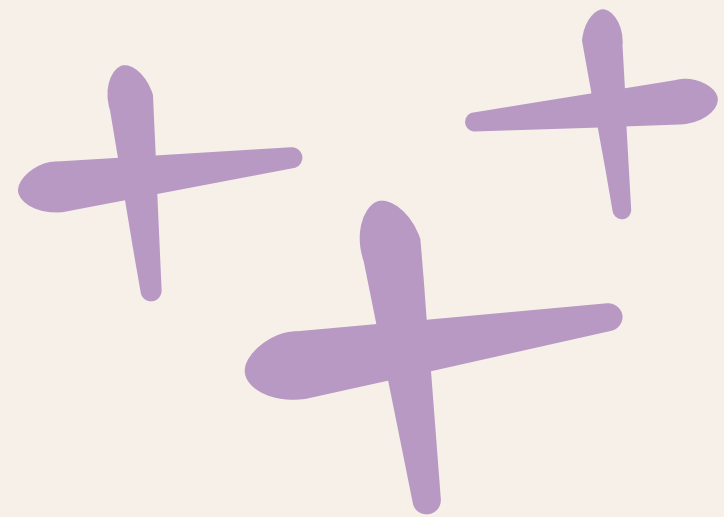
1. 閱讀以下兩則資料。

資料一

行政區劃是國家為便於行政管理而分級劃分的區域。因此，行政區劃亦稱行政區域。國家在必要時得設立特別行政區。在特別行政區內實行的制度按照具體情況由全國人民代表大會以法律規定。
目前中國有34個省級行政區，包括23個省、5個自治區、4個直轄市、2個特別行政區。



資料來源：中國政府網、中國文化研究院「通識·現代中國」



(三)透過不同活動

強化正向教育





1. 幸福手帳

讓同學記錄生活
日常中每一個幸
福點滴。

棉紡會中學
蛻變 · 成長

幸福手帳

姓名：_____ 班別：_____ ()

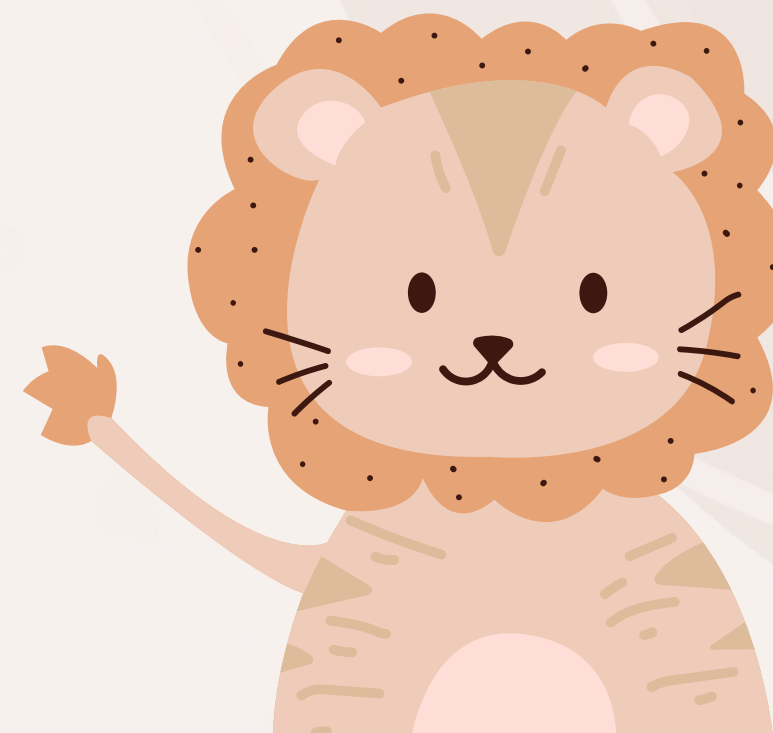
Go →	歡迎加入 CSA!	比自己 一句肯定 同鼓勵	跑圈 做體操	
論準時放學 嘅重要性!	背唐詩 三百首	講個笑話 比同學聽	人文科 要背書 啊!	機會
命運	八國聯軍 有邊八國?	衝啊 放小馬 喇!	分享一本有 趣嘅圖書	
中午 食咩好?		給同學 一個愛嘅 抱抱		
	time is it?	Sin90°=?		



每個月一個正向主題

✓ 宣揚正向信息

✓ 幸福就是棉紡的日常

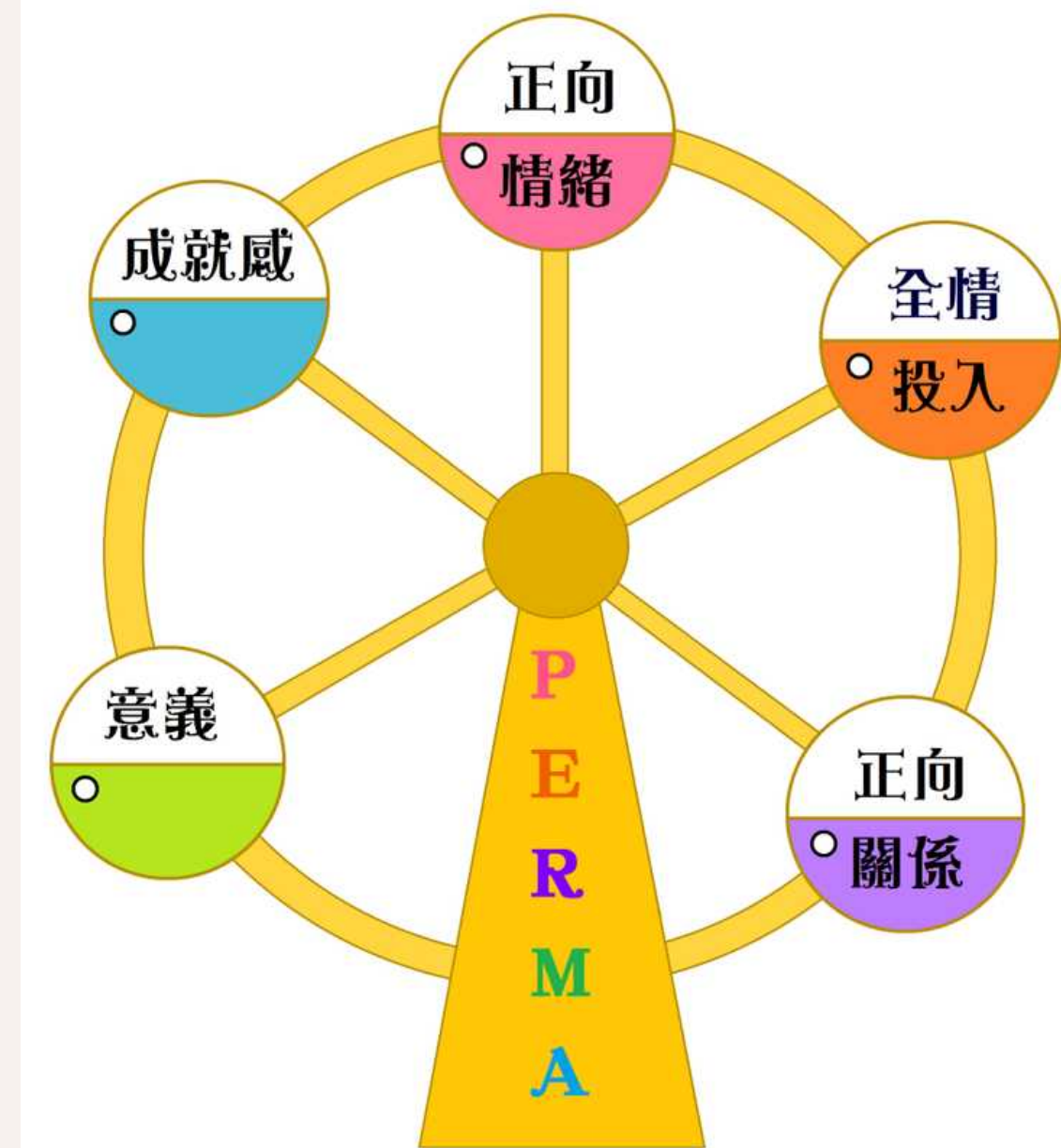


9月主題

幸福 PERMA

正向情緒
全心投入
人際關係
生命意義
成就感

POSITIVE EMOTIONS
ENGAGEMENT
RELATIONSHIPS
MEANING
ACHIEVEMENT



10月主題： 照顧自己



照顧自己

/ - / (week 5)

自我照顧是找到壓力與放鬆的平衡

自我照顧不代表需要每時每刻做到最完美。
也不代表肆意地做任何想做的事。

自我照顧的 8個範疇

生理健康

情緒健康

社交健康

心理健康

職業健康

財政健康

環境健康

靈性健康





成長型思維

/ - / (week 9)

成長性思維，就係以**追求成長**既角度出發，
認為成敗主要取決於個人既**努力**、**興趣**同**堅持**！
會希望透過努力作出改變！

11月主題： 成長型思維



處境	固定性思維	成長型思維 
面對挑戰時	避免挑戰	勇於接受挑戰
面對挫折時	容易放棄	選擇堅持
對於努力	視為沒有結果	視為邁向成功的方法
對於批評	忽視建議	從別人的建議中學習
對於別人的成功	感到受威脅，視自己為失敗者	能從別人成功的經驗中得到啟發
結果	維持原狀和未能發揮所有潛能	有更意想不到或更高的成就

12



愛與被愛

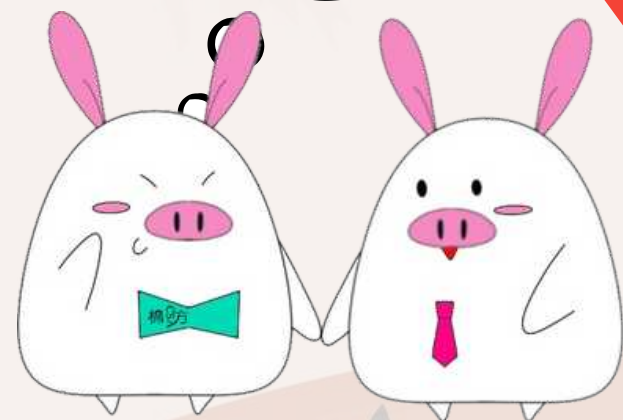
/ - / (week 13)

健康關係相處4個小秘訣

- 坦誠溝通
- 相互尊重
- 釋出善意
- 保持耐心



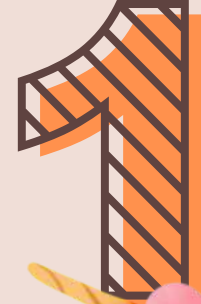
學識向人求助，
係可以推動人際關係，
但要注意.....



- 佢哋無義務為你既懶惰負責
- 要有界限同分寸
- 如果態度唔好，就唔好搵人幫忙
- 麻煩人後，要放低心入面既期待
- 無論人哋答應與否，
都唔好忘記講多謝同唔該！

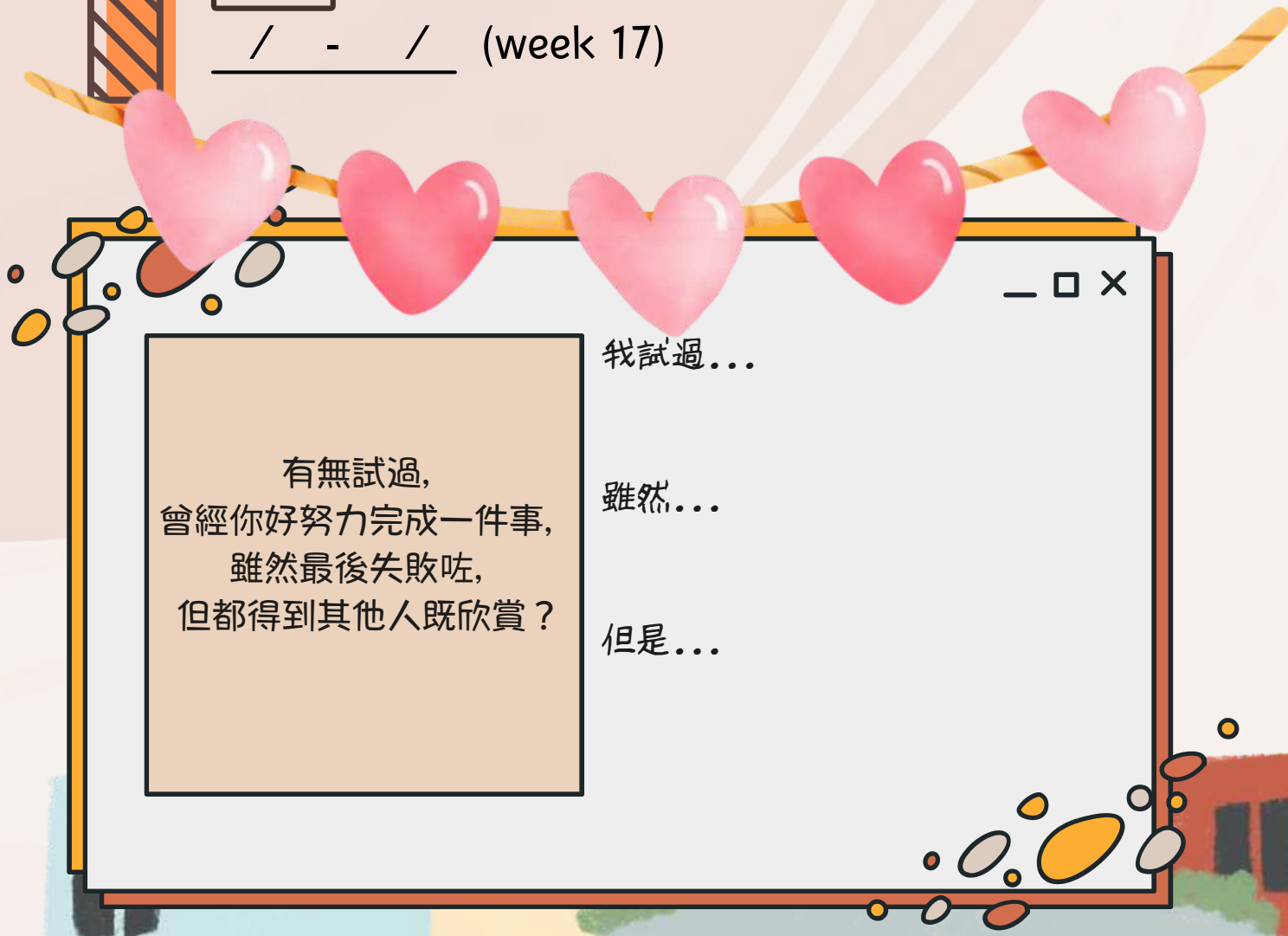
12月主題： 愛與被愛





欣賞別人

/ - / (week 17)



有無試過,
曾經你好努力完成一件事,
雖然最後失敗咗,
但都得到其他人既欣賞?

我試過...

雖然...

但是...

講少少說話
感激當時欣賞你既人啦

每個人都係一樣,
都係需要得到其他人
既認同㗎!

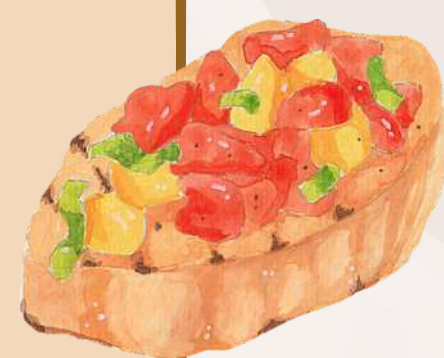


1月主題： 欣賞別人



提供空白頁，
讓同學及老師書
寫讚美及欣賞的
話句。

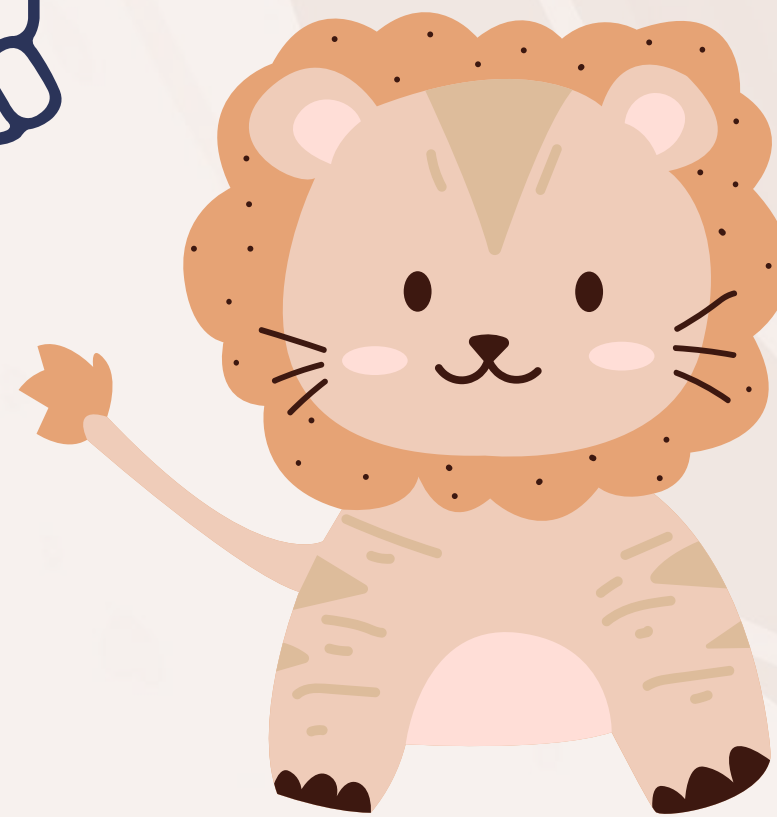
感恩 MEMO



一星期做兩頁

✓ 記錄生活點滴

✓ 學會感恩與反思



設計精美



11 NOV 成長型思維 / - / (week 10)

中文堂上面學過「雖然.....但是.....」，
原來面對挫敗，呢句說話都好有用㗎！
試下喺「但是」後面係講正面嘅嘢，一齊練習啦！



今次英文小測成績
退步咗好多.....

雖然...

但是...

唔小心DELETE咗同朋友嘅相，
咩回憶都無曬喇.....

雖然...

但是...

19

我要感謝我嘅眼睛，因為...

我要感謝我嘅手，因為...

SELF LOVE
REMINDER

我要感謝我嘅腳，因為...

我要感謝我嘅...，因為...

我要感謝我嘅...，因為...

我要感謝我嘅...，因為...



16

做完下面嘅任務，希望你會感受到同學之間嘅友情，
同埋學識愛你嘅朋友！



任務一：

送朋友一個愛的抱抱

我嘅感覺係...

我嘅感覺係...

任務二：

送朋友一個溫暖嘅微笑

任務三：

幫朋友一個小忙

我嘅感覺係...

40



內容豐富

回答簡短



開心Share

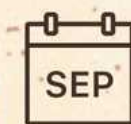
新/重新認識朋友

友善老師

體貼家人

不一樣課堂

02



幸福PERMA

/ - / (week 4)

4. 成就感 ACHIEVEMENT

分享一件你呢個星期感到有成就感嘅事

時間: _____

地點: _____

人物: _____

事情: _____

成就感係透過堅持不懈、自我激勵同努力適應後所得到嘅豐碩成果！當回憶起過去嘅成功故事，都會為自己感到自豪！

你能夠做到呢件事，有咩人想要多謝？寫少少嘢俾佢啦！



逐題引導



宣傳

✓ 班主任每星期都需要和學生
完成幸福手帳



✓ 每個月會邀請校長、老師及
快樂大使就主題作分享及介紹

讓家長和同學學習成長型思維，
寫下對對方愛的鼓勵，
一起合照，留下幸福的一刻，
建立健康的親子關係。

家長日



棉紡會中學
2022-23
中六家長日

健康親子關係
四式小秘訣

- 坦誠溝通
- 相互尊重
- 釋出善意
- 保持耐心

我無可能會比得上其他人..."

換個說法：
我想知道人哋係點做，
我都要試試佢既方法！

成長型思維

試試講啲說話鼓勵、
認同、愛自己與別人啦！

YOU CAN! *
11 NOV
12 DEC

小分享

SEP 幸福PERMA

19-9/ (week 2) 1. 正向人際 RELATIONSHIPS

分享一件你哋經歷過嘅開心事

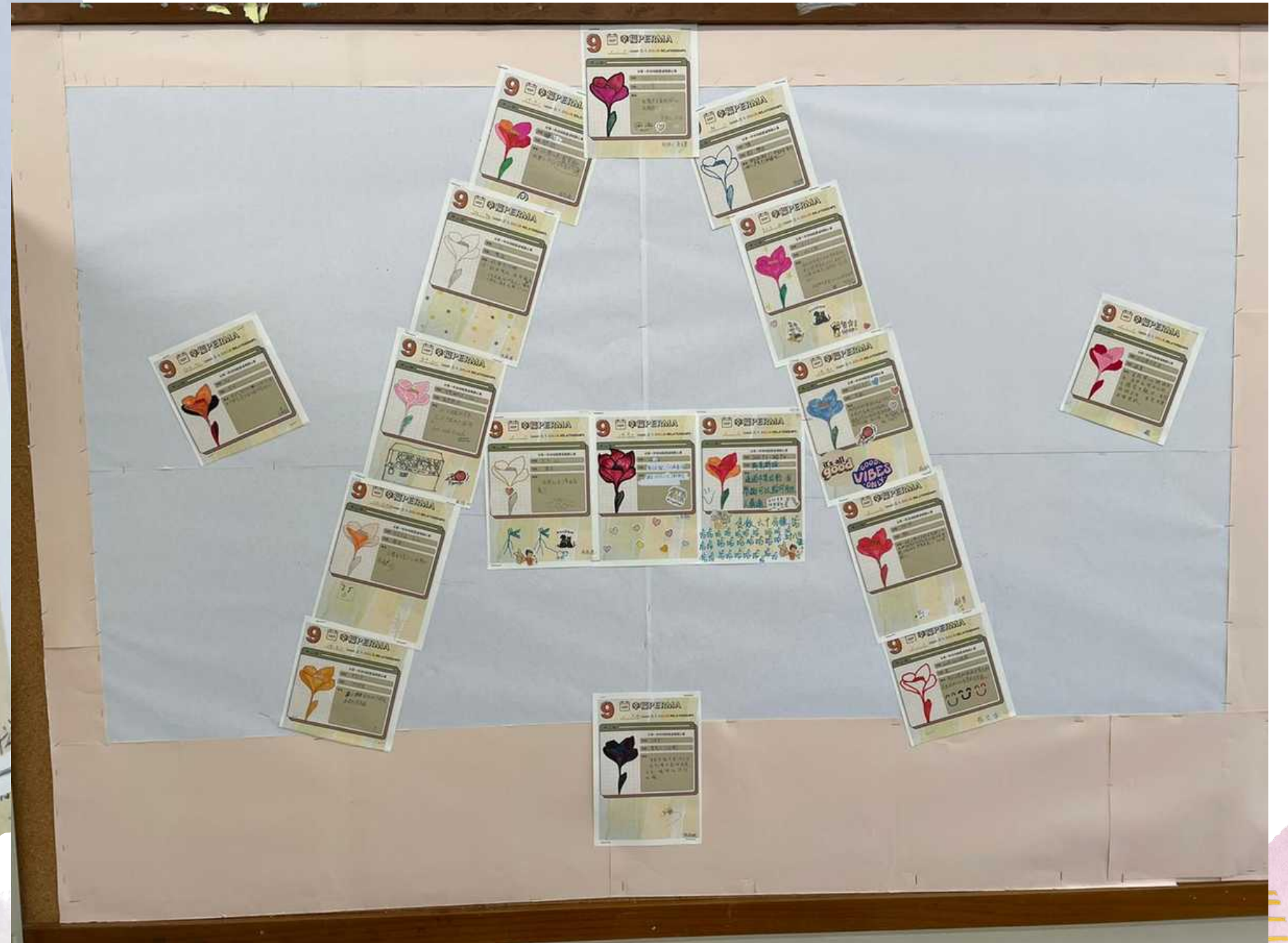
時間: 2022.9.9

地點: 學校

事情: 收到老師送的朱古力布
也买到喜欢的贴纸
还有下午在班席收到老师
送的月饼, 拍了照, 看这贴, 很开心
很 happy!!!

it's all good

GOOD VIBES ONLY





小分享



希望學生學會感恩，
發現身邊洋溢美好，
打造幸福及正向校園。



2. 快樂大使

快樂大使是一個學生組織，通過培訓，讓學生幫助宣揚及發放正向訊息及帶領正向活動。



早會時段幸福訊息分享

照顧中一新同學，傳遞學校關愛精神，營造愉快校園氣氛



午膳入班與中一同學活動



中一迎新活動



攤位活動



協助正向課堂活動





謙虛



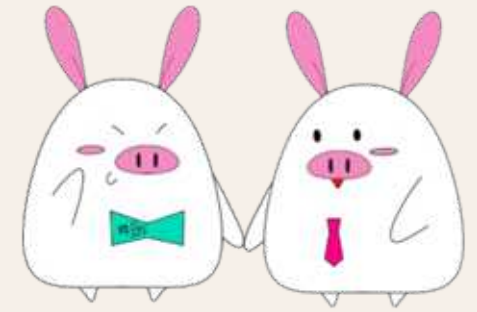
領導才能



開明思想



靈修性



社交與智慧



熱情與幹勁

3. 由學生設計24隻小豬，

每隻小豬代表不同的品格強項，

藉此強化對學生價值觀的灌輸。



仁慈



創造力



喜愛學習



好奇心



對美麗和卓越的欣賞



幽默感



感恩



毅力



公平



團隊精神



希望



愛



正直



洞察力

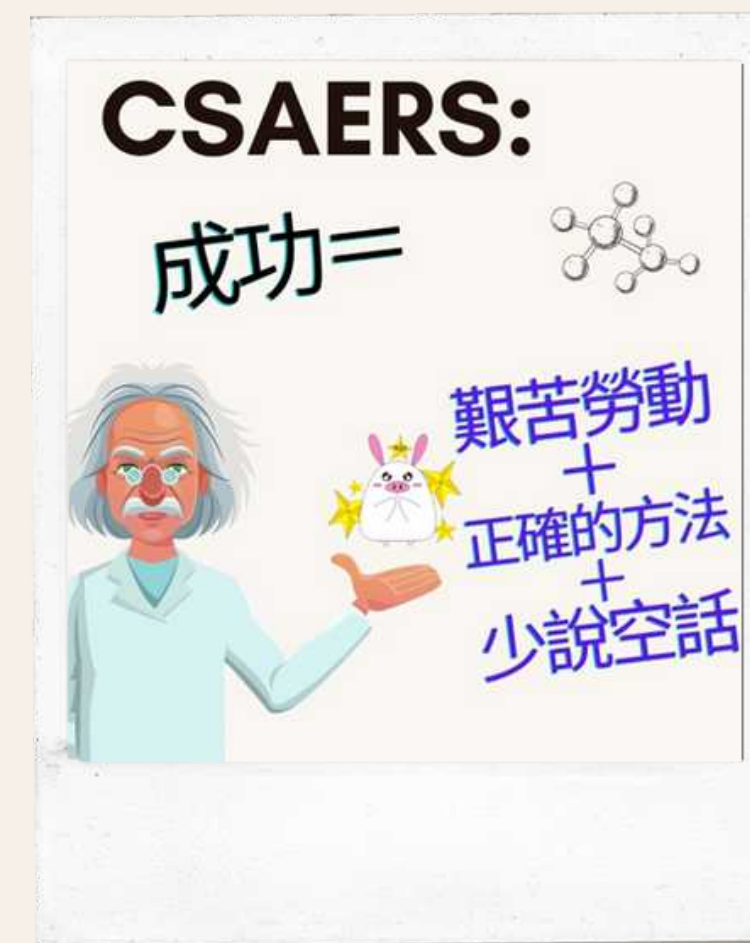


每逢節日也會透過不同的小豬向師生送上祝福





為DSE同學打氣





防疫小豬



適時也向同學送上祝福及提醒



(三)透過不同活動 強化價值教育

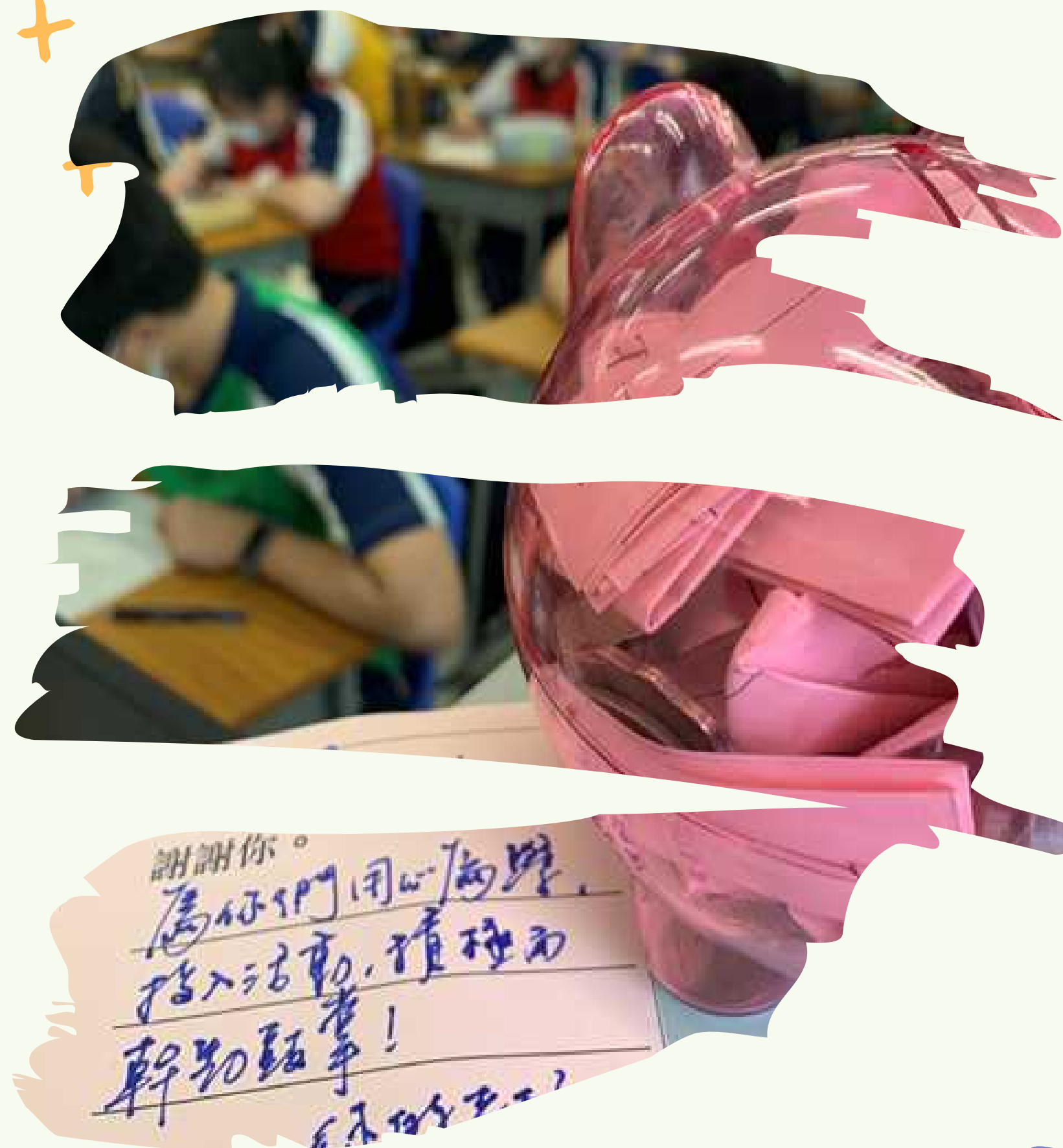
4. 幸福小豬錢箱

紀錄
生活中
幸福的事
幸福小豬



同學於便利貼上撰寫**感恩的人**和**事**，字數不限，完成後摺疊存放於**幸福小豬**內。

班主任宜在旁誘導，鼓勵同學**儲蓄「幸福」**。同學的感恩字句將於學期末活動中展示。



謝謝你。
為你們用心為學，
投入活動，積極而
幹勁十足！
你的老師

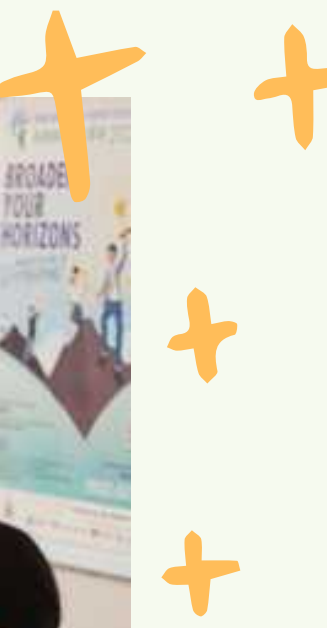


5. 棉紡人有禮人





片段分享





3D 有甚麼性格強項？

6. 品格強項拍攝

讓同學能展現自己的品格強項，各班拍攝1個或多個性格強項進行拍攝，加化同學對正向品格的認識及實踐。



根據可靠線報，1D班就係棉紡裏面最優秀嘅嗰班



7. 透過早會老師分享帶出正面的價值觀

學校逢星期三舉行早會，老師或學生會於早會時段分享正面價值觀訊息。



MS WONG 分享的**第二心**

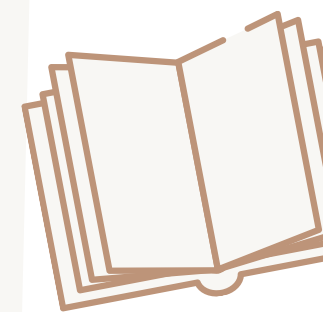
智慧與知識	仁愛	公義	節制	靈性及超越	勇氣	誠實	勤奮
創造力、靈巧性和獨創性 判斷力和批判性的思考 對世界的好奇和興趣 洞察力及智慧 喜愛學習	社交智慧 仁慈和寬宏 去愛和被愛的能力	公民感、團隊精神和忠心 不偏不倚、公平和公正 領導才能	寬恕和慈悲 謙恭和謙遜 小心、謹慎、審慎 自我控制和自我規範	靈修性、對目的的信念和信心 希望、樂觀感和未來意識 對美善和卓越的欣賞 幽默感和俏皮 感恩	勇敢和勇氣 勤奮、用功和堅毅 誠實、真摯和真誠 興趣、熱情和幹勁	誠實、真摯和真誠 興趣、熱情和幹勁	勤奮、用功和堅毅 誠實、真摯和真誠 興趣、熱情和幹勁

興緻、熱情和幹勁



8. 觀星臺

相信同學每人都有其本身的發光點，能像一顆星般發光。觀星臺提供一個平台給學生將自己最好的呈現給其他同學欣賞。





學生有機會表演，不一定要好出眾才有機會上台，培養學生多方面的發展例如自信心、應變能力、膽量、創作能力等。



9. 正向教育日

本年度第一個推展的正向元素是「勤」。
勤亦意味堅毅、負責任、主動學習等元素。

古人云：「天生我材必有用。」

每位同學均具有好奇、主動學習本能，
甚至一些個人興趣或專長。

在學校的常規課堂裡，我們較常以學科成績
作評估，較容易忽略同學在其他方面的強項
及成就。



9. 正向教育日

「天生我材」學生發展日，是希望可以讓同學一展所長，由學生變成小老師。

在公開課堂向別人分享自己的所長，全校同學可自由按興趣報名，老師亦可參與其中。

學生由構思、製作簡報、筆記以及講學過程由自己一手包辦，小老師除了透過活動能提升自信外，甚至能成為同學的學習對象；其他同學也得到模範，真正做到「三人行則必有我師焉」果效。

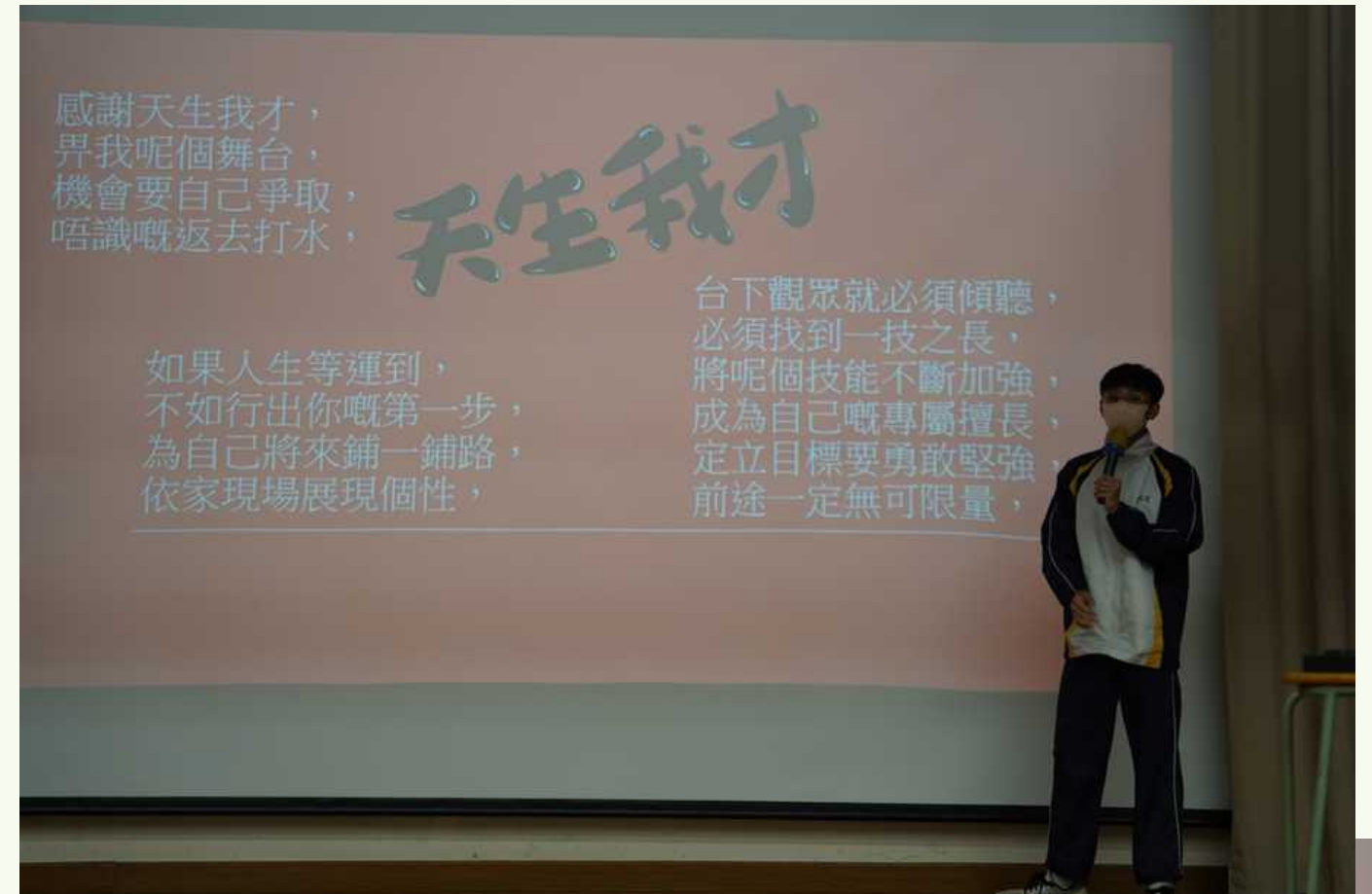


天生我材主題曲

5C 張同學

感謝**天生我材**，
畀我呢個舞台，
機會要自己爭取，
唔識嘅返去打水，
如果人生等運到，
不如行出你嘅第一步，
為自己將來鋪一鋪路

依家現場展現個性，
台下觀眾就必須傾聽，
必須找到一技之長，
將呢個技能不斷加強，
成為自己嘅專屬擅長，
定立目標要勇敢堅強，
前途一定無可限量，





謝謝

希望有機會再和大家交流！

