

高中德育課簡介

中四 正向教育

單元名稱	單元目的
正向教育簡介 (性格強項重溫) (Character Strength)	1. 讓學生認識及了解自己的性格強項 2. 嘗試發揮首三個性格強項 3. 了解性格強項過份使用及未盡發揮所產生的問題 4. 明白以終為始的重要性 5. 寫出自己的宣言
六個關於健康與幸福的範疇之 正向情緒 (Positive Emotion)	1. 介紹真實的快樂 2. 介紹正向心理學 3. 介紹豐盛生命 (PERMA Model) 的概念 4. 介紹正向情緒 (Positive emotion) 的概念
六個關於健康與幸福的範疇之 成就感及時間管理 (Positive Achievement & Time Management)	1. 認識成就感(positive Accomplishment) 2. 時間管理
六個關於健康與幸福的範疇之 認識投入感 (Positive Engagement) 及 正向意義 (positive Meaning)	1. 認識投入感(positive Engagement) 2. 認識 <u>正向意義</u> (positive Meaning)
六個關於健康與幸福的範疇之 正向人際關係 (Positive Relationships)	1. 認識 ACR 2. 認識正向人際關係(Positive Relationship)

中五 服務學習計劃

主題	內容
背景及理論講授	<ul style="list-style-type: none"> • 透過講解和示範，了解服務對象的需要，運用正向態度及與人相處的技巧（例如善意溝通和 積極溝通）
背景及理論講授及構思服務	<ul style="list-style-type: none"> • 透過體驗式活動，了解服務對象的需要，嘗試 如何付諸實行，服務有需要人士 • 了解如何應用正念和靜觀概念服務相關人士 • 初步構思服務
預備和製作服務物資	<ul style="list-style-type: none"> • 應用正念和靜觀技巧製作小禮物或服務物資， 例如： 正念石膏擴香石、正念語言蝶古巴特環 保袋、靜觀舒壓瓶、鼓勵匙扣等
服務學習預備會	<ul style="list-style-type: none"> • 為出隊進行服務學習作最後檢視及籌備
服務學習	<ul style="list-style-type: none"> • 與服務對象進行小組交流等活動，包括送贈小禮物或教授服務對象製作正念和靜觀手工藝 • 服務解說：透過成功紀錄表整合活動中的正向成就和人生意義