

教育局訓育及輔導組

2023/24學年「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃

香港仔浸信會呂明才書院

呂頌恩老師（輔導主任）

香港仔浸信會呂明才書院

- 創校年份：1975年
- 辦學團體：香港仔浸信會
- 校訓：至真至善

2023/24學年主題：

F1 關愛、同理心

F4 守法、誠信

F2 責任感、守法

F5 承擔精神、勤勞

F3 尊重他人、同理心

F6 勤勞、堅毅

F1-F6國民身分認同

感恩

為自己

為他人

為地球

為動物

感謝天父的創造
為自己送上祝福

24個品格優勢

想深入了解自己，可完成突顯優點問卷（VIA Survey）找出自己的優點，問卷內有 96 條問題，約需 15 分鐘完成。網上問卷為英文版本，也可在網站左上方的「Select language」項，選擇繁體中文版：<https://tinyurl.com/y2qvvhug>

【可掃描第 1 頁的二維碼以了解如何註冊及完成問卷】



學生反思

1. 你認同突顯優點問卷（VIA Survey）的調查結果嗎？為甚麼？
2. 你打算如何發展你的品格優勢？如有領導才能，可主動擔任班會主席或幹事；如有仁慈與寬仁，可考慮加入義工小組。

正向教育活動反思表

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 科本: *科目 _____ | |
| 貼上品格優勢貼紙/ 寫下品格優勢 | 我發揮/運用了這種品格優勢，現簡述如下： |
| 同學自選校內或校外活動 (興趣/ 比賽/家庭活動等) | |
| 貼上品格優勢貼紙/ 寫下品格優勢 | 我發揮/運用了這種品格優勢，現簡述如下： |
| 其他:(班主任課/班會活動/旅行/ 聯歡等) | |
| 貼上品格優勢貼紙/ 寫下品格優勢 | 我發揮/運用了這種品格優勢，現簡述如下： |

全方位學習日後的反思

1. 在全方位學習日的活動中，你如何發揮你的其中一項品格優勢？試舉例及說明。
2. 在全方位學習日的活動中，你有沒有發掘到自己一些以往未發現到的品格優勢？

宗教科

透過《豐盛集》，讓學生寫下每一課的反思。

（一些主題與品格優勢相關）

繪本《你很特別》

在同學的身上貼上星星貼紙

貼上星星時，請跟他說明理由，例如：

「我欣賞你……」

（我欣賞你樂於助人的個性。）

「謝謝你……」

（謝謝你在我失意時成為我的安慰。）

繪本《你很特別》

設計自己的木頭人

能顯出自己的優點
(至少一個) / 品格優勢

繪本《你很特別》

獨一無二的你

- 即使大家的作品都不太一樣，但各有各的特色，各有各的美。
- 希望同學學習尊重，並欣賞差異的美。
- 學習看見自己的優點及好好發揮自己的品格優勢。

為他人送上祝福

鼓勵卡與感謝卡

目的：

- 鼓勵學生多感謝及鼓勵身邊的同學。
- 相信文字的力量，字裡行間可傳遞關心，比語言更恆久的支持與鼓勵。

運作：

- 在各班房放置「心意卡領取處」小掛袋，鼓勵學生自行取卡送贈給同學、老師等。
- 班主任/科任老師亦可自行填寫並送給學生，以示欣賞或鼓勵。
- 2款卡皆由學生設計，放置在教員室(近後方電腦桌)的小抽屜，班主任/科任老師取卡後請填寫班別及各款數量。

家長賀卡與讚卡

- 用作表揚行為或成績表現有顯著進步或優異的同學，藉此向家長恭賀。
- 寄給家長

書籤獎勵計劃

- 每2年舉辦一次書籤設計比賽。
- 得獎作品會印製成書籤，供全校老師使用。
- 學業成績書籤：表揚學生在學習態度、習作、默書、測驗或考試中，有優異的表現或顯著進步。
- 行為表現書籤：以表揚學生在課外活動、服務，品格等有優異表現或顯著進步。
- 交齊功課書籤：以表揚交齊功課的學生。
- 集齊指定數量的書籤，可換禮物或記優點。

開學禮物

親愛的中一同學：

願這一年你能對上帝有更多的認識，可多倚靠祂，以祂作為生命的主宰。雖然這些東西絕不貴重，但希望你們可記下當中的象徵意義：

memo紙及筆：記下令你感恩的事。

膠擦：擦走過失，忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。

膠布：自己或別人受傷時，可善用它，多關愛自己與別人。

棉花糖：願這班房充滿溫暖，彼此成為大家的祝福。

花生：你是獨一無二，是上帝所愛。



呂老師
2023年9月

感恩日

| 日期 | 活動 |
|------------------------|---|
| 8-20/11 | 師生填寫感恩卡 |
| 22/11 早上7:30-8:00 | 團契同學早上感恩行動，在禮堂門外送感恩卡和禮物給老師 |
| 22/11 班主任時間 | 班主任派卡予同學 |
| 22/11 午息13:15-13:45 | 感恩活動 a. <u>感恩詩歌busking</u> b. <u>感恩卡DIY</u> c. <u>感恩卡宣讀</u> d. <u>攤位遊戲</u> e. <u>甘蔗梨水和蛋糕分享</u> (註：在便條紙寫上感恩事項貼在壁報便可分享食物) |

2023-2024 宗教部 感恩卡封面設計比賽

主題：浸中50周年・感恩

✓設計必須包含「50」及「感恩」字眼

☺可考慮參考聖經中帶有感恩意思的經文，例如：「凡事謝恩」及/或

☺可圍繞50周年主題「五十盛載，延展其才」構思

比賽方法：同學索取報名表格，於截止日期前，把作品交回宗教科老師或投入一樓收集箱。

截止日期：18-10-2023

評分準則：I.切合主題 II.設計精美

分組：初級（中一至二）、中級（中三）、高級（中四至六）

獎項：初、中、高級組各設冠和亞軍各一名。

註：得獎作品將印製成感恩卡(A6大小)，派發予浸中全校師生，在感恩日向身邊的人送上感謝的心意。

給中六生的禮物

- 為你打氣
- 目的：鼓勵中六同學
- 對象：中六生
- 班主任課：18/1/24
- 主題：感恩
- 內容：製作短片，內有同學在中一時拍下的照片，回顧在浸中六年的時光，請他們寫下感恩事項，派發禮物包（內有兩張同學中一時拍下的照片、一張與校長的合照、零食及心意卡）

親愛的中六同學：

光陰似箭，你們已是中六生了，還記得自己中一時的模樣嗎？那時初到浸中的你，有何感受呢？

附上你們中一時的照片，或許所選的不是最合你們心意，但中一特訓、**PEER NET MOMENTS**等等，就是我們獨特而又珍貴的集體回憶呢！照片中的你們，有的很專注、有的很快樂、有的很雀躍……相信你們也享受其中。當時與你同組的同學，說不定如今已成為你的好朋友！

即將面對文憑試的你們，準備如何呢？我們不能與你們一起應考，但我們可成為你們的最強後盾，願你們知道自己並不孤單，身邊有家人、師長、友伴與你們同行。

你們可在心意卡上寫下你在浸中感恩的事，也可送給你的同窗，為他們打打氣、加加油！

SMILE GUMMI：願你帶著歡笑，享受在浸中學習的時光。

檸檬糖：準備文憑試的過程，或許會有點辛「酸」，但「甜」美的日子很快到來。

萬樂珠：願你們在「萬」事上也倚靠神，願祂賜予你們平安與喜「樂」。

珍寶珠：你們是神獨一的創造，「珍寶」般可貴，盡力愛神愛人愛己。

輔導組
18/01/2024

班主任意見

睇相及睇片時學生表現雀躍，寫加油卡的部分亦比預期中投入，有不少同學取額外的卡寫，感謝同事的辛勞！

同學投入活動，尤其是对有他們中一相片的影片及禮物非常感興趣，也會興奮地和同學分享中一活動時的回憶。謝謝老師和同學們的用心預備。

同學反應不錯，大部分同學也想看到別人出現在中一特訓的短片內。同學寫鼓勵卡也算認真，有些同學也會公開多謝某些同學這些年來的陪伴，有同學感到感觸，在分享時流淚。

宗教部

中一：你是珍寶

初團同學預備了「你是珍寶TOV」打氣禮物送給中一同學，在班主任時間5位中三同學到班房親自送出禮物、鼓勵同學及為他們祈禱。

中三：過三關懷

高團同學預備了「過三關懷」打氣禮物送給中三同學，在班主任時間5位高年級同學到班房親自送出禮物、鼓勵同學及為他們祈禱、拍照。

中六：加力仔

高團同學預備了「加力仔」打氣禮物送給中六同學，在班主任時間8位同學到班房親自送出禮物、鼓勵同學及為他們祈禱。

生日禮物

義工小組幹事每月為同學、老師及職工預備生日禮物。
當天的午息，還會舉辦午間點唱活動，讓同學為生日之星送上祝賀。

| 2023-24學年生日禮物 | |
|---------------|----------|
| 8-9月 | 雪條 |
| 10月 | 蛋撻 |
| 11月 | 多士 |
| 12月 | 熱朱古力，曲奇餅 |
| 1月 | 蛋糕 |
| 2月 | 關東煮 |
| 3月 | 生果串 |
| 4月 | 涼粉 |
| 5月 | 雜果賓治 |
| 6-7月 | 雪糕 |

非常任務

當你在不快、失望時，若收到同學給你的心意卡，卡上寫著一些鼓勵、安慰的說話，你會有何感受？

當你在快樂、興奮時，若有位同學願意跟你一起分享，你又會有何感受？

現在，你被邀請參加「非常任務」。你將會是一位同學的小天使；同時，也有一位同學是你的小天使。

非常任務

- 當你是那位同學的小天使後（假如我是小英，我是小明的小天使），我便要向小明表達對他的關心，重點是不要讓他知道我是他的小天使！因為要保持神秘感呀！
- 我可以用學校提供的鼓勵卡、欣賞卡向小明表達我對他的關心；同時，我也可運用自己繪畫的心意卡送給他。

非常任務

- 當然，除了寫下心意卡給他外，我也可同時以不同的方法表達我的關心，例如在他有需要時，我主動幫助他；在他不快時，我向他說出一句安慰的說話等以示我對他的支持。
- 老師希望我們可互相關心，我們要學習不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

非常任務登記表

| 何時？ | 為何？ | 如何？ | 我的感受？ | 對方的反應？ |
|--------------|---|---|---|--------------------------------|
| 例： 十月二十五日 | 當派發中文測驗卷時，我看到他失望似的，聽說他的成績不如理想，所以我很想鼓勵他不要氣餒。 | <ul style="list-style-type: none"> ●鼓勵卡 ○欣賞卡 ○慰問說話 ○自製的心意卡 ○其他： <hr/> 說明：我在卡上寫了：「盡力過後未能取得好成績，當然會感到很失望，但要記著一次失敗不代表永遠失敗，請你不要氣餒。努力呀！支持你！」 | 能夠鼓勵同學，我很快樂。寫著那張鼓勵卡時，我有點共鳴，或許是因我的成績也不是太理想，有點自我安慰呢！☺ | 當他收到那張心意卡時，我看他臉帶歡笑並把那張心意卡放於銀包內 |

為同學祈禱(衷誠合作)

愛我們的天父，在學習的過程中，你會喜歡我們不單由競爭中求取進步，更透過群體的合作，學習彼此支持，共同承擔責任。因此，我們懇求天父賜福予每一位同學，使我們能互相接納，衷誠合作，不要因自私、嫉妒而產生分歧和爭執；並求主幫助我們能以愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守團體內合作的精神。奉主名求。阿們。

關顧別人行動

- 做一件令世界變得更美好的事是表達感恩的方式。
- 有能力去幫助他人／貢獻社會，是非常值得感恩的事。
- 因此，發揮個人的力量，幫助周遭的人和事，把恩惠一直延展至校園甚至社區內每一個角落。
- 有如蠟燭一般，繼續燃點自己，照亮他人。
- 學生為職工送上祝福。

長者與兒童義工服務

- 義工小組的導師們為義工小組會員物色不同類型的義工活動，服務社會上的不同群體，如長者與兒童。
- 活動具有中華文化元素，富趣味之餘亦別具意義。

越南建屋團

在越南鄉郊 Ving Long 為一個五人家庭建磚屋

工作包括：搬磚、挖洞起地基、紮鐵、砌磚、攪拌水泥

等，所有工作都很辛苦，但同學仍然盡力而為，體驗到

「施比受更為有福」。

為地球送上祝福

感恩大自然：愛護地球

公益少年團幹事任務：

- | |
|-----------------------------|
| 1. 營運/監察學校紙盒回收站 (每2星期進行) |
| 2. 參加回收減廢講座 |
| 3. 在校園推廣回收訊息 |
| 4. 向南區街坊宣傳 (街站) |
| 5. 參觀回收物 (飲品紙包盒/玻璃樽/廚餘) 處理廠 |

為動物送上祝福

流浪動物義工服務

- 義工小組的同學到阿棍屋幫忙清潔毛孩們的居所。
- 在學校向同學宣揚善待動物的訊息。

泰國大象世界團

We work for the elephants, instead of them working for us!

以上是泰國 Elephant World (EW) 的宗旨。

29名師生參與「大象與我」泰國服務學習團。同學既勇敢又善良，他們無懼極度炎熱的天氣，滿腔熱誠服侍在EW的老、弱、傷、殘大象，包括：割草、煮軟餐、餵食、替大象刷身……

EW 大部分大象年青時從事伐木業、旅遊業，這些行業全部都對牠們造成傷害。不過一切已成過去了，在EW，牠們不用再工作，不用捱餓，可自由走動，可開心度過餘生。

「也要管理海裡的魚、空中的鳥，和地上各樣行動的活物。」(創1:28下)，我們真是要聽從天父對我們的託付。

回港後，我們製作了繪本，到幼稚園講解不要騎大象的訊息。

你會為自己所擁有的感恩嗎？

Thank you!

www.ablmcc.edu.hk