



Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

尊敬的校長：

(轉交：學生發展/事務副校長、輔導主任、學校社工)

賽馬會幸福校園實踐計劃 正向教育資源簡介、贈送詳情及訂購表格

「賽馬會幸福校園實踐計劃」由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由香港輔導教師協會、香港理工大學專業及持續教育學院、保良局、東華三院及 15 所本地中小學主辦，為期三年，旨在透過專業及全面的正向教育培訓和支援，15 所學校的共創共建，配合「設計思維」、「環境營造」與多媒體教育資源，培養學生的社交情意素養、正向思維和心理韌性，營造及建立正向的校園文化，從而提昇學生、教師、家長的幸福感與身、心、靈健康。計劃亦會建立資源庫，與學界共建高效、適切及可持續發展的正向教育模式。

計劃已完成三份之二，在此向全港中、小學同工簡介計劃已開發的資源及工具。

正向教育歷程紀錄冊

本計劃編製了三本書藉以記錄計劃學校老師在正向管教 (PD)、園藝治療及表達藝術治療上的學習和實踐歷程。

《一切從 PD301 開始——正向管教的愉快旅程》	《園滿人生——園藝輔助治療與正向教育》	《藝之旅人——表達藝術治療與正向教育》
本書介紹如何透過正向管教 (PD) 與學生建立互相尊重的關係，提升學生的社交、生活及情緒技能，並記錄了老師在正向管教上的學習歷程，以及四所計劃學校的在校實踐分享。	本書介紹以園藝治療輔助身心靈健康之應用策略，並紀錄老師在相關主題培訓上的學習歷程，以及三所計劃學校的校本應用案例分享。	本書介紹表達藝術治療的基本概念及與身心靈健康的關係，並記錄老師在參與相關培訓的學習歷程。本書輔以活動指引及解說建議，講解如何運用視覺藝術技巧、物料以設計相關的校內活動。



Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

為支持學校推動正向教育，本計劃現送贈以上書籍予十五所計劃學校及全港中小學，數量如下：

書籍	計劃學校	非計劃學校
《一切從 PD301 開始——正向管教的愉快旅程》	10	2
《圓滿人生——園藝輔助治療與正向教育》	10	2
《藝之旅人——表達藝術治療與正向教育》	10	2

實體書將於十月初送至全港學校，老師屆時亦可於計劃網上培訓平台（<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php>）觀看書籍介紹及學校實踐分享的影片；電子書現已上架，歡迎於本計劃網站下載（<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php#s9>）。



網上培訓平台



下載電子書

Dustykid 塵 正向教育工具

本計劃與 Dustykid 塵團隊合作推出的全新正向教育工具，主題包括自我認識及肯定、自我關懷及人際互動、社交情意學習、正向目標及成長型思維等。所有工具均備有「教師指引」，可免費於本計劃網站下載（<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#s5>）。



「教師指引」

1. 《21 天 遇見不一樣的自己》

鼓勵學生從設定一個小小的正向目標開始，在 21 天的實踐旅程中，記錄過程感受及經歷，包括探索、回顧、反思。塵與學生一起踏上 21 天的旅程，過程中給予陪伴、打氣。全書 50 頁，尺寸為 15cm x 15cm，全彩印刷。

應用建議：

- 個人 / 班本 / 級本的 Well-being Mission，也可設置不同獎項鼓勵學生參與
- 正向教育課堂的內容 / 行動設計大綱
- 作為正向教育週的活動禮物
- 作為送給學生的開學/畢業禮物，鼓勵學生繼續建立生活小目標
- 學期結束，作為欣賞教師努力的禮物
- 親子活動





Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

2. 《塵知我心》Unfolding the Dusted Heart

透過此工具，學生在圖案摺紙背面寫上自己的個人特質和故事，從不同角度認識及探索不一樣的自己：找到自己的閃亮點、發掘自己的天賦及才能、回顧成長路上的掙扎與難關等，是從新認識和肯定自己的過程。

應用建議：

- 班主任課、成長課、生命教育課、領袖生計劃、師友同行計劃及朋輩計劃等的自我認識／探索活動
- 作為送給學生的禮物，讓學生經歷個人自我探索的安靜時刻

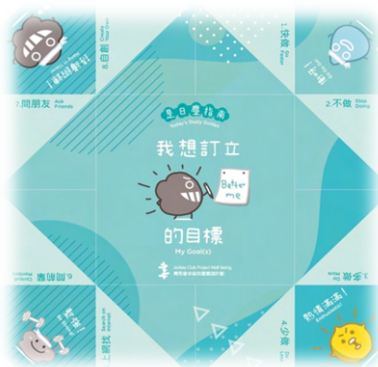


3. 《是日塵指南》Today's Dusty Guides

以兒時玩意「東南西北」為創作藍本，推動正向思維及感恩的心。四個主題包括：實踐目標的具體行動、想鼓勵自己的話、想好好感謝的人、學生自訂主題。每疊《是日塵指南》如一本「拍子簿」，共 30 張，尺寸為 20cm x 20cm。

應用建議：

- 班主任課、成長課、領袖生計劃、師友計劃及朋輩計劃等
- 適用於小六升中、初中升高中等「生涯轉銜」(Career Transition)階段，讓同學檢視過往的學習經歷，從新訂立下一階段的目標





Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

4. 《塵找我是誰》 Finding the Dusty You

塵團隊設計了五個特定場景，當中各顆小塵（Dusty）呈現出不同的狀態及行動。使用此創新的社交情意探索工具時，教師／輔導人員可邀請學生選擇與自己最貼近、最有共鳴的一顆小塵，以表達當刻的情緒、想法和生活狀態；也可邀請學生透過小組分享等互動過程，建立同理心及社交情意素養。

每套工具包括一精美 A4 文件夾，內有：5 款場景（A. A4 版本：單張膠片每款各 1 張；B. A2 海報版本：每場景以 4 張 A4 膠片拼成），共 25 張 A4 膠片。

應用建議：

- 班主任課、成長課、生命教育課等
- 不同形式的小組活動、領袖生計劃、師友同行計劃、朋輩計劃、輔導小組、團契小組活動、個人／小組輔導等



5. 《微塵心事手冊》 Little Dusty Journal

透過此手冊，讓學生以文字去記錄生活中值得記下的事／閃亮一刻／有關眼淚的事／內心的心事，反思、觀察、抒發自己心靈的狀態及情緒的變化，從而得著成長及智慧。手冊為圓圈簿，共 31 頁，16cm x 16cm，全彩印刷。

應用建議：

- 班主任課、成長課、生命教育課、領袖生計劃、師友同行計劃及朋輩計劃等
- 作為新生入學、領袖生培訓計劃、開學階段或畢業前的禮物





Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

6. (賽馬會校・社抗逆聯盟)《灰塵創路之旅》Find Your Path

讓學生透過這套遊戲棋，經歷人生路上不同的變數和情境，包括困難和逆境，從而審視自己的選擇，反思自己面對逆境的能力、資源及情緒反應等。遊戲棋套裝為 2-8 人，尺寸為 23cm(W) x 18cm(L) x 4cm(D)，全彩印刷。

應用建議：

- 班主任課、成長課、生命教育課、生涯規劃課等
- 領袖生計劃、師友同行計劃、朋輩計劃、輔導小組、團契、學會活動等



本計劃現送贈以上部分工具套裝予十五所計劃學校及全港中、小學，數量如下：

Dustykid 塵工具	計劃學校	非計劃學校
《塵知我心》Unfolding the Dusty Heart	全校師生數量	8
《是日塵指南》Today's Dusty Guides	150	5
《塵找我是誰》Finding the Dusty You	5	4
《微塵心事手冊》Little Dusty Journal	100	2
《灰塵創路之旅》Find Your Path	10	1

有興趣的學校亦可以成本價（印刷及存倉費用），訂購額外數量的 Dustykid 塵正向教育工具，請細閱以下訂購流程：

1. 本會鄭重聲明：請尊重知識產權，切勿自行影印本會出版的任何資源工具。
2. 由於運輸費用昂貴，如總訂購量不足 50 份，每次送貨將收取定額送貨費用港幣二百元正，學校亦可選擇派員上門提貨，本會將於確認收取貨款後發出收據連同「提貨單」寄往學校。提貨地址：九龍新蒲崗景福街 101 號啟德工廠大廈一期 A 座 2 樓 D3 室。
3. 請填妥後頁的訂購表格，並連同劃線支票（抬頭註明：「香港輔導教師協會有限公司」或「Hong Kong Association of Careers Masters and Guidance Masters Limited」），寄九龍觀塘觀塘道 336 號 6 樓 08 室，香港輔導教師協會有限公司收。

如有查詢，請聯絡本計劃譚小姐（電話：3958 7615；電郵：cathytam@jcprojectwellbeing.hk）。

順祝

新學年平安、豐盛！

計劃召集人
香港輔導教師協會主席

何玉芬博士

二零二二年十月二十八日



Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

賽馬會幸福校園實踐計劃
Dustykid 塵正向教育資源工具訂購表格

項目	單價	數量	小計
《21 天 遇見不一樣的自己》 全書 50 頁, 15cm x 15cm, 全彩印刷	\$10@		
《塵知我心》Unfolding the Dusted Heart 展開尺寸: 74cm x 10cm, 摺疊後尺寸: 10cm x 11cm, 全彩印刷	\$6@		
《是日塵指南》Today's Dusty Guides 一套 4 款, 共 30 張, 20cm x 20cm, 全彩印刷	\$10@		
《塵找我是誰》Finding the Dusty You A4 文件夾內包括: 5 款場景 (A. A4 版本: 單張膠片每款各 1 張; B. A2 海報版本: 每場景以 4 張 A4 膠片拼成), 共 25 張 A4 膠片, 全彩印刷	\$80@		
《微塵心事手冊》Little Dusty Journal 手冊為圖圈簿, 共 31 頁, 16cm x 16cm, 全彩印刷	\$50@		
《灰塵創路之旅》Find Your Path 2-8 人遊戲棋套裝, 尺寸為 23cm (W) x 18cm (L) x 4cm (D), 全彩印刷	\$120@		
提貨方法 (請加“√”號)			
送貨 (總訂購量不足 50 份)	\$200		
免費送貨 (總訂購量達 50 份)	\$0		
自取 (須先以支票全數付清貨款, 並派員憑提貨單到新蒲崗貨倉提貨)	\$0		
總額			\$

學校名稱	英文:	
	中文:	
負責教師	姓名:	
	電郵地址:	
	聯絡電話:	
學校地址	中文:	
校長	姓名:	
	簽署:	

學校印章



如有查詢, 請聯絡本計劃。

電話: 3958 7615; 電郵: cathytam@jcprojectwellbeing.hk

Tel 3958 7766
Email enquiry@jcprojectwellbeing.hk
Web jcprojectwellbeing.hk

Rm 608, 6/F,
336 Kwun Tong Road,
Kwun Tong, Kowloon, HK.