

## 幸福扭蛋機 教師指引

### 目標

1. 營造校園正向及歡樂的氛圍，幫助學生及教職員紓壓
2. 提升學生與學校和朋輩的聯繫感，增強學生在校的參與和歸屬感
3. 讓學生認識及關注身心靈健康，以及提升幸福感的方法
4. 促進學生的正向情緒(P)、全心投入(E)、正向關係(R)、意義(M)、成就感(A) 和健康(H)<sup>1</sup> (詳情見附錄二)

### 對象

中、小學生

### 應用處境

配合班主任課、週會或其他校本活動

## 帶領活動注意事項



### A. 活動前 —— 準備 (Preparation)

- 規劃活動的時間、地點、形式、相關老師及學生助手的角色等等。
- 活動前與相關老師及學生助手(如適用)簡介活動的目標、流程、扭蛋機操作過程及蛋中內容。
- 統籌把玩具及紙條放入扭蛋、分派代幣、維持秩序、活動後點算代幣和扭蛋殼等工作
- 提醒老師(及學生助手)活動的重要元素:安全、同樂及創意。
- 可以先讓老師們(及學生助手)經歷一次,讓他們感受扭蛋過程中的喜悅,我們相信活動帶領者的正向情緒有助帶動同學投入參與。
- 提醒帶領老師觀察學生的回應、推動及鼓勵他們參與,收集資訊作解說之用,以及鼓勵學生實踐紙條上的行動。

### B. 活動中 —— 簡介 (Briefing)+ 過程帶領 (Leading)

- 活動簡介 (Briefing) — 向學生簡介活動目標、期望、程序安排等。
- 過程帶領 (Leading) — 建議老師觀察學生的反應及互動,鼓勵或安排學生互相分享、交換或一起玩所抽來的玩具。

<sup>1</sup> 2017 Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing  
<https://positivepsychology.com/perma-model/>



## 4F —— 動感回顧循環



\*老師可以按學生情況,彈性運用4F提問次序,引導學生分享

### C. 活動後 —— 扭蛋活動當天解說 (Debriefing)

#### 事實 (Facts)



請大家分享所獲得的玩具。  
誰手上也有這款玩具呢?請舉手。  
你喜歡你手上的玩具嗎?哪一款玩具是你最喜歡?  
請同學分享小紙條的訊息。(詳見附錄二)  
哪位小紙條上的訊息與這位同學的不同呢?



#### 感受 (Feelings)



收到玩具或紙條,感覺如何?(開心、興奮、雀躍、滿足、感恩、失落、羨慕、焦慮、緊張、失望……)  
你剛才玩/與同學一齊玩的過程感覺如何啊?

#### 發現 (Findings)

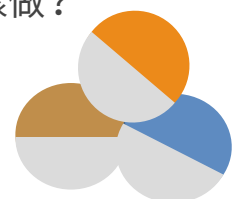


哪一些玩具可以與同學一起玩的?  
你願意與同學/家人一起玩這些玩具嗎?想與誰分享呢?  
小紙條上的建議行動項目容易實行嗎?  
大家覺得哪些最易/難實行?

#### 未來 (Future)



如果你要面對紙條上的挑戰,你覺得你要怎樣做?  
你希望其他同學/老師怎樣幫助你?  
你願意實踐紙條上的行動嗎?  
你會怎樣鼓勵其他同學完成那個行動?





## D. 活動後 —— 實踐行動後解說 (一段日子後)

事實 (Facts)



你們回家有和別人分享玩具或紙條訊息嗎？  
你做到紙條所建議的行動嗎？  
請同學分享一下實踐行動的過程。

感受 (Feelings)



在與人分享／一齊玩玩具／實踐行動的過程有什麼感受？  
(開心、興奮、雀躍、滿足、好難、失落、焦慮、挫敗、失望……)

發現 (Findings)



你在實踐過程中，有沒有任何挑戰及困難？  
你有找別人幫忙嗎？最後結果怎樣？  
你覺得完成這個行動對你有什麼改變嗎？

未來 (Future)



你會繼續實踐你的行動嗎？  
你會否調整你的行動／挑戰其他行動？  
你會否鼓勵其他同學完成那個行動？

## E. 展示及檢討

- 可以利用電子教學工具，如Padlet，讓學生把實踐目標的過程或照片貼出來。
- 讓學生用便條紙／貼寫下回應，然後張貼在課室的壁佈版上面。
- 請學生填寫活動問卷，檢視活動的成效。

### 備註

- 活動目標是希望為學校營造正向歡樂的氣氛，我們期望學校職員、老師、學生 (不論操行或成績)，都有一次扭蛋的機會，全校參與。
- 盡量讓學生參與活動的準備工作，例如把玩具／紙條放入扭蛋中、策劃宣傳活動、設計互動遊戲等；活動過程中讓他們分派代幣、維持秩序；活動後點算代幣和扭蛋殼。讓學生參與幫忙能提升他們的意義感、對學校的歸屬感與聯繫感。

### 幸福扭蛋機活動－教師指引

顧問：何玉芬博士

籌劃：梅朗心女士、劉俐君女士、鄧淑英女士

出版日期：2022年12月 (第二版)

©2022 賽馬會幸福校園實踐計劃 版權所有





























## 《附錄一A》小禮物清單 (小學)

Positive Emotion 正向情緒	Engagement 全心投入	Relationship 正向關係	Meaning 意義	Accomplishment 成就感	Health 健康
粉紅色蛋	黃色蛋	藍色蛋	綠色蛋	紫色蛋	透明蛋
項目	項目	項目	項目	項目	項目
i. 哈哈小貼紙 	i. 魯班鎖(彩色膠) 	i. 迷你棋類 	i. 長草盆栽 	i. 小口琴項鍊 	i. 減壓豆 
ii. 發光搖搖 	ii. 智力解扣 	ii. 反應變向球 	ii. 海藻瓶 	ii. 平衡珠挑戰 	ii. 減壓泡泡 
iii. 木陀螺 	iii. 百變磁鐵 	iii. 橡皮擦積木 	iii. 恐龍蛋 	iii. 拼圖彈珠台 	iii. 解壓骰子 
iv. 發洩球 	iv. 立體迷宮 	iv. 組裝車(可合併) 	iv. 組裝太陽能小車 	iv. 投籃玩具 	iv. 捏捏樂 





## 《附錄一B》小禮物清單 (中學)

Positive Emotion 正向情緒	Engagement 全心投入	Relationship 正向關係	Meaning 意義	Accomplishment 成就感	Health 健康
粉紅色蛋	黃色蛋	藍色蛋	綠色蛋	紫色蛋	透明蛋
項目	項目	項目	項目	項目	項目
i. 哈哈小貼紙 	i. 魯班鎖(彩色膠) 	i. 迷你棋類 	i. 長草盆栽 	i. 拼砌積木 	i. 減壓豆 
ii. 發光搖搖 	ii. 智力解扣 	ii. 反應變向球 	ii. 海藻瓶 	ii. 平衡珠挑戰 	ii. 減壓泡泡 
iii. 木陀螺 	iii. 百變磁鐵 	iii. 橡皮擦積木 	iii. 立體迷宮 	iii. 扭計骰 	iii. 解壓骰子 
iv. 發洩球 	iv. 孔明鎖(木) 	iv. 組裝車(可合併) 	iv. 組裝太陽能小車 	iv. 小口琴項鍊 	iv. 捏捏樂 



## 《附錄二A》訊息紙條內容 (小學)

PERMA+H 元素	注釋	紙條訊息
Positive Emotion 正向情緒	能為我們帶來開心、溫暖、感恩、興奮的感覺，也能讓我們有幸福感。	1) 鼓勵你喺每晚臨瞓前，諗下果日幸福／感恩嘅事。  2) 對自己好啲，一陣就去買一樣你鐘意嘅野食啦！
Engagement 全心投入	當一個人專心做自己真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻，享受其中。	1) 喺呢兩個禮拜內試下一樣新的興趣，突破自己，YEAH!  2) 全情投入你最叻、最鐘意嘅興趣／活動啦！ENJOY!
Relationship 正向關係	包括與人接觸、溝通、互相欣賞及幫助，讓我們更有力量面對困難和逆境。	1) 嘗試去安慰一位唔開心嘅朋友。  2) 鼓勵你今日去讚／多謝三個朋友。
Meaning 意義	當你在生活中找到意義和價值，我們會慢慢感受到幸福和快樂。	1) 鼓勵你去幫人哋完成一件事。  2) 花啲時間陪下你重視／關心嘅人。
Accomplishment 成就感	當一個人完成一件事情時，會為自己所做的，感到滿足愉快。	1) 為自己訂個計劃(如：運動、興趣、學習)，盡力完成佢啦，加油！  2) 數下自己有咩做得好／叻嘅事，讚下自己啦！
Health 健康	包括持之以恆保持健康飲食，定時運動及健康的作息生活習慣。	1) 試下喺呢個禮拜，食少啲零食、飲少啲汽水啦。  2) 放學前，飲晒水樽裡面嘅水啦。





## 《附錄二B》訊息紙條內容 (中學)

PERMA+H 元素	注釋	紙條訊息
Positive Emotion 正向情緒	能為我們帶來開心、溫暖、感恩、興奮的感覺，也能讓我們有幸福感。	1) 對自己好啲，今日就做一件令自己開心嘅事啦！ 2) 鼓勵你喺每晚臨瞓前，諗下果日幸福／感恩嘅事。
Engagement 全心投入	當一個人專心做自己真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻，享受其中。	1) 鼓勵你去同朋友分享一件你好努力參與，又好享受個過程嘅經歷。 2) 全情投入你最叻、最鐘意嘅興趣／活動啦！ENJOY!
Relationship 正向關係	包括與人接觸、溝通、互相欣賞及幫助，讓我們更有力量面對困難和逆境。	1) 鼓勵你喺呢個禮拜主動去幫助一位老師／朋友。 2) 鼓勵你去感謝那些在你困難的時候幫助過你的人。
Meaning 意義	當你在生活中找到意義和價值，我們會慢慢感受到幸福和快樂。	1) 你會想同5年後嘅自己講咩呢？鼓勵你寫封信比5年後嘅自己啦！ 2) 花啲時間陪下你重視／關心嘅人。
Accomplishment 成就感	當一個人完成一件事情時，會為自己所做的，感到滿足愉快。	1) 喺呢個禮拜，寫一張To-do-list比自己，並完成所有任務，Add Oil！ 2) 為自己訂個計劃（如：運動、興趣、學習），盡力完成啦，加油！
Health 健康	包括持之以恆保持健康飲食，定時運動及健康的作息生活習慣。	1) 試下喺呢個禮拜，食少啲零食、飲少啲汽水啦。 2) 試下由今日開始，瞓覺前一個鐘唔用電話啦。