



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

Organised by 主辦機構



Funded by 捐助機構





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

幸福歷程：《21天 遇見不一樣的自己》 學生簡介



你不需很厲害才能開始。



只要開始了，就會自然變得厲害！

幸福歷程：《21天-遇見不一樣的自己》

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

21天 遇見不一樣的自己



· 給每個願意挑戰自己，尋找幸福的你 ·

“Among the factors that promote well-doing are engaging in project pursuits that are meaningful, manageable, connected with others and which generate positive, relative to negative affect.” (Little, 2020)

- 幸福歷程小書
- 「塵」與你相伴，由設定一個小小的正向目標開始，從逐步實踐的過程中更認識自己的特質和情感，建立抗逆力
- 全書 50 頁

來，用以下 **五個方向** 評估你的目標吧！



“Among the factors that promote well-being are engaging in project pursuits that are meaningful, manageable, connected with others and which generate positive, relative to negative affect.” (Little, 2014)

一個好的目標，是對自己或別人有意義的，能有成功的機會，過程中能聯繫別人，得到別人的幫助或支持。最終在過程中得到滿足，也能一步一步去面對過程中的壓力和挑戰。

Reference : S. Coulombe and K. Hardy (2020) Promoting wellbeing through positive education: A critical review and proposed social ecological approach

來，用以下 **五個方向** 評估你的目標吧！



能向親友或別人
得到幫助或支持



意義

成功機會

完成目標
帶來的動力和快樂

實踐中
可能帶來的壓力和憂慮



旅程的第 1 天

日期： _____ 我感到：興奮 開心 緊張 想放棄
擔心 難過 疲倦 _____

• 今天的記錄 •

Blank area for journaling today's record.

我們會被同一塊石頭絆倒，
直至我們學會跳過它。



p.16
定開始時間

p.10
先想想五個方向

能幫助尋找目標的方法

興趣為先

做自己喜歡的事才有動力
繼續！選擇一些貼近你性格或
比較有把握的事，準備好愉快
的心情，往後會更輕鬆。



想建立 怎樣的自己

完成這件事可以建立自我
價值，令你更肯定自己，每
個人的愛好、習慣、速度都不
一樣，不用比較。



p.13
找目標



p.45
慶祝完成

讓麗來陪伴你一起挑戰下一個目標吧！
「懷着信念，是開始每件事的動力。」

與興趣有關的目標



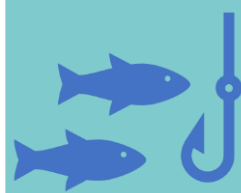
學整甜品

製作小手工



練籃球

學一樣新的
興趣



學新的東西有關的目標



學日文

學攝影



電腦編程

騎單車



戒掉一些壞習慣/ 建立好習慣



不遲到

收拾自己
房間



幫忙家務

多講正面說話



目標訂定例子

選擇好你的目標了嗎？
用你的方式，在下面記錄……



21天想達成的目標

做膝蓋及大腿肌肉
運動組合共7項



來，用以下 **五個方向** 評估你的目標吧！



能夠連繫別人
得到幫助或支持

意義

成功機會



完成目標
帶來的動力和快樂

實踐中
可能帶來的壓力和憂慮

怎樣預備呢？

幸福旅程計劃書

讓我們做好邁向幸福的準備吧！



你需要什麼工具、材料或器材？

- 1 地墊
- 2 紀錄表 (7項)
- 3 運動衣服 (輕便短褲)

你會找什麼人？看什麼書或短片幫助你？

- 1 Action team 同事
- 2 正確運動姿態 video.
- 3

如何規劃二十一天的時間以達成目標？

第 1-7 天

與同事朋友匯報

第 8-14 天

Keep on Fighting.
小慶祝

第 15-21 天

堅持, 堅持, 堅持

你知道嗎？潛藏的預備比器材重要，
如時間管理、心理質素、堅持的動力等！



計劃開始了....

旅程的第 5 天

日期：24/8

我感到：興奮 開心 緊張 想放棄
擔心 難過 疲倦

• 今天的紀錄 •

唔好嘅做，能loop習慣不易，
選擇挑戰，不是自己慣常的，
但為了目標，就要繼續撐住。

逆風，
會令你飛得更高！



旅程的第 6 天

日期：_____

我感到：興奮 開心 緊張
擔心 難過 疲倦

今天的紀錄

幸福是.....

我們仍有氣力去追尋幸福。



學生回應表（活動後填寫）：

幸福小書活動後意見回應表 Google Form

<https://forms.gle/5jpp1NWrnGtR7rny7>



Connect with Us



JCprojectwellbeing



JockeyClubProjectWellbeing



Jockey Club
Project Well-being

158 subscribers

CUSTOMIZE CHANNEL

MANAGE VIDEOS

HOME

VIDEOS

PLAYLISTS

CHANNELS

DISCUSS: >

Uploads ▶ PLAY ALL



Jockey Club Project Well-being Intro



「正向一分鐘短片」：跑出正向人生



「正向一分鐘短片」：突破困境 自我超越



JCprojectwellbeing



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



讚好

www.jcprojectwellbeing.hk



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

關於我們 在校幸福感 活動 合作夥伴連結

ENG/繁

聯絡我們



緊急支援

關於我們

「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「環境營造」、「設計思維」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...

詳情 →

Thank you

Contact us

T 3958 7766

E enquiry@jcprojectwellbeing.hk

W jcprojectwellbeing.hk

FACEBOOK [JCPROJECTWELLBEING](#) | INSTAGRAM [JCPROJECTWELLBEING](#) | YOUTUBE [JCPROJECTWELLBEING](#)