



# 零歷之路



## 青少年品格培育計劃

**計劃對象：**高小及初中學生

**名額：**24人(每階段)

**計劃理念：**本計劃參考沙利文博士Dr. Martin Seligman的「正向心理學」為設計理念，希望學生通過與大自然的接觸，了解生命的奇妙，學會欣賞生命、珍惜生命，並在鄉郊場地進行不同的活動及遊戲，發掘學生的內在潛能，培養他們的正向特質，建立正面情緒，增強幸福感，並達致以下目標：

- 肯定學生價值，建立良好自我形象
- 認識正向思維，培養學生個人品格
- 養成感恩習慣，珍惜所擁有的事物

### 計劃特色：

#### 與自然連結

中心位於鄉郊地區，貼近大自然環境，鄰近設有創姿園農莊。提供舒適的空間讓學生親近大自然，感受一花一草所帶來的平靜。計劃的活動內容以大自然作連貫，學生透過種植親身經歷植物的生長過程，配合創作與自然相關的美術，從不同角度體驗大自然的美。

#### 長者導師

在田園樂的耕種部份，中心會邀請鄉郊長者擔任導師，傳授學生種植技巧。在相處的過程中，長者因此建立自信。在分享人生經歷的過程中，學生能學會與長者相處的技巧。這種長幼共融的活動，體現了生命的傳承和交替。

**計劃內容：**本計劃分為兩個不同的階段，合共八節課堂和兩次外出活動，並以大自然作為主題貫穿所有課堂。課堂讓學生作主導，導師在其中只作輔助角色，引導學生進行不同討論、反思及匯報等活動。而且，每節課堂皆有一項核心活動，此活動需時30分鐘，讓學生能專注於活動中並進行自我省察，進一步深化課堂內容。

### 階段一：我可以嗎？

開展時段—2017年10月至12月

| 時間   | 主題         | 目的            |
|------|------------|---------------|
| 2小時  | 獨一無二的「我」   | 肯定自我價值        |
| 2小時  | 「我」的無限可能   | 認識個人品格強項      |
| 2小時  | 逆境？我可以！    | 培養面對困難的能力     |
| 18小時 | 「我可以」歷奇訓練營 | 挑戰自我，突破性自己的限制 |
| 2小時  | 我真的可以嗎？    | 訂立個人強項應用目標    |

### 階段二：讓我感恩！

開展時段—2018年3月至5月

| 時間  | 主題          | 目的            |
|-----|-------------|---------------|
| 2小時 | 有你真好        | 回顧及表達感謝       |
| 2小時 | 世界更美妙       | 學習感恩態度        |
| 2小時 | 自然良師        | 學習珍惜資源和所擁有的事物 |
| 6小時 | 「讓愛傳出去」義工服務 | 學習關心有需要的人     |
| 2小時 | 感恩滿滿        | 回顧活動及得着       |

完成階段二後，學生將於**成果分享會**展示學習得着，將正向思想帶進校園

課程內容、時間及節數可按學校實際情況作出調整，倘若 貴校/貴中心對本計劃有任何查詢或有興趣參與，敬請致電27291201與李先生聯絡，謝謝！

新福事工協會生命導向中心

地址：新界粉嶺簡頭村75號

電話：2729 1201

傳真：2392 2061

電郵：lbc@newarrivals.org.hk

網址：<http://www.newarrivals.org.hk/>