

主辦：



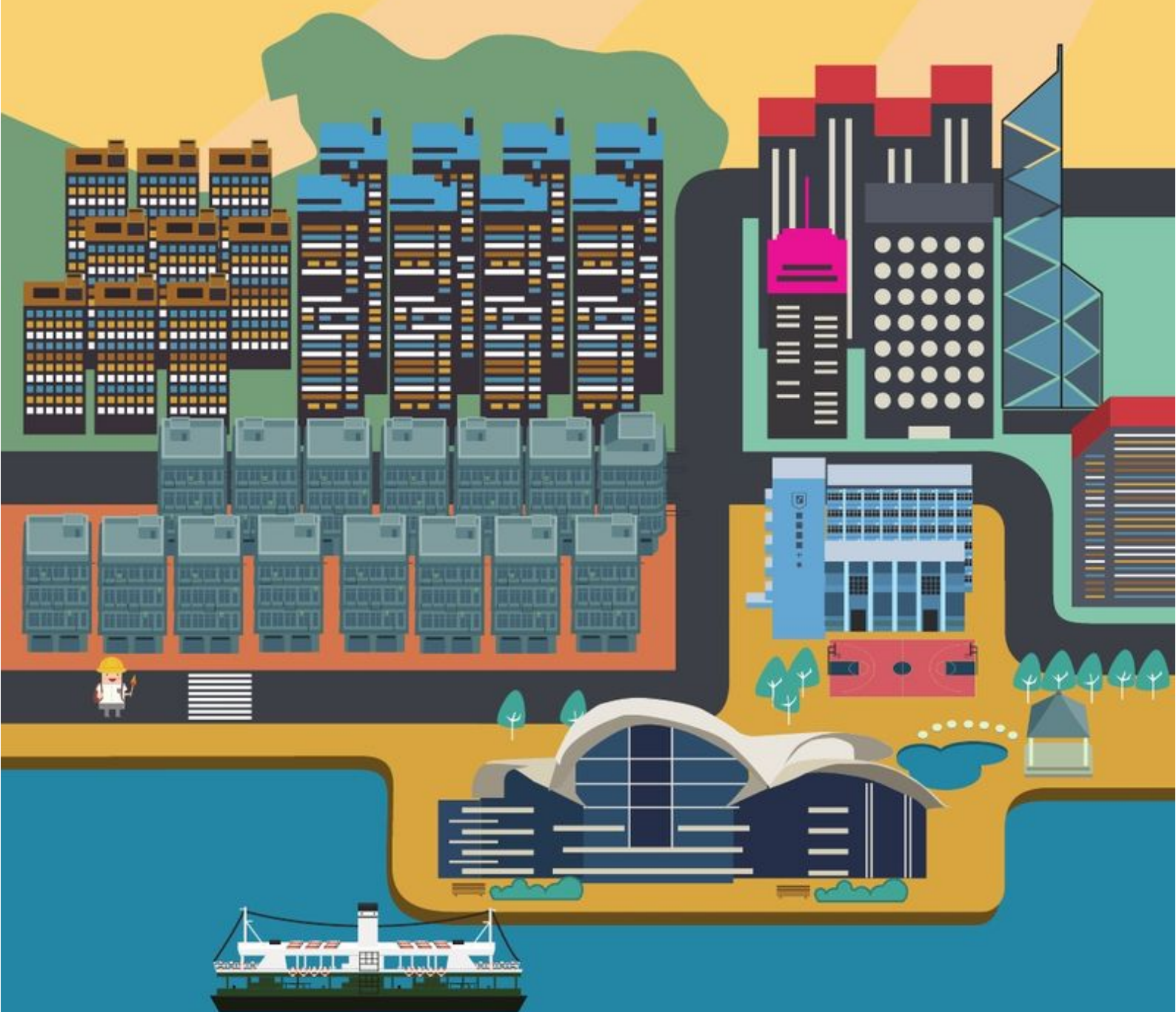
贊助：



「小腳板祝福香港行動」計劃

《好人好事》

小腳板正能量生命教育手冊



目錄

《好人好事·小聯板正能量生命教育手冊》

一)	計劃簡介	01-03
二)	抱怨和負能量	04
三)	你我也可散播正能量	05-08
四)	生命影響生命的故事	09-16
五)	計劃花絮	
i)	啟動禮及祝福大使差遣禮	18-24
ii)	長者聯顧及溝通訓練	25-27
iii)	服侍長者體驗	28-31
iv)	祝福大使嘉許禮暨分享會	32-33
v)	好人好事回顧	34-41
vi)	祝福大使心聲和得著	42-45
六)	總結	46-48

一> 計劃簡介

計劃背景

香港人工作壓力大，而且生活節奏急促，每日長時間工作，下班後更要持續進修，令人感到「壓力爆煲」。

經濟不景，競爭劇烈，令不少香港父母要子女贏在起跑線，結果容易就學業問題與子女產生磨擦，加上老中青三代中間的溝通，容易因不了解而產生衝突，朋友家人也因着對政治事件持不同看法而有爭拗。由此可見，香港人對現況的不滿，令社會充滿負面氣氛。



感謝華永會的全力支助，明光社舉行「小腳板祝福香港行動」計劃，讓青少年實踐以生命影響生命，在校園及香港社區散播祝福。計劃希望能由年輕的一代開始，與家人、同學一起在生活上實踐小小祝福行動，以生命影響生命，共同為香港散播正能量，增加社會融和及凝聚力。



華人永遠墳場管理委員會(華永會) 簡介：

華人永遠墳場管理委員會(華永會)是根據《華人永遠墳場條例》(第1112章)成立的法定非牟利機構，為在香港永久居住並有華人血統的人士及其親屬，提供墓地、靈位及安放骨灰服務，並負責營運及管理有關設施。華永會轄下有4個墳場，包括香港仔、荃灣、柴灣及將軍澳華人永遠墳場。自1991年開始，華永會每年均撥款資助本地非牟利及慈善機構，推廣各類社會公益活動及服務，令不同界別人士受惠，華永會至今已撥款逾 9億港元，令3,000多項有意義的計劃得以開展，受惠機構計有醫院、老人中心、庇護工場、戒毒中心、青少年中心、學校及其他非牟利團體等。

華永會網址: <http://www.bncpc.org.hk>





本計劃向全港中小學公開招募「小腳板祝福大使」，合共八十人參加。經過多月的籌劃及學生的努力，「小腳板祝福香港行動」計劃已成功舉行並圓滿結束。他們於2015年12月至2016年5月中積極成為生活中的好人和進行好事，並記錄在《好人好事正能量筆記》。計劃更安排三次長者溝通技巧訓練和服侍長者體驗。孤單長者面對精神貧窮問題，極需人關心；另一方面，越來越多青少年人習慣長時間上網或使用多媒體與朋輩溝通，面對面交談和與長輩相處較小，計劃希望透過親身的面談或腳顧，長者和青少年在互動交流中，互相祝福。

本手冊亦會輯錄祝福大使心聲及好人好事行動內容，並派發全港的中小學校，精彩內容及活動相片見 P. 17-45 之計劃花絮。

二> 抱怨和負能量

常聽到，社會充滿怨氣。人為什麼會抱怨呢？人有時抱怨只是不吐不快，目的是宣洩內心的不滿，也因為人在困難中看不到出路，抱怨就好像求救信號，希望得到幫助。威爾·鮑溫在《不抱怨的世界 2：關係決定命運》一書中，指出人抱怨的動機有下列五種：

- (1) 尋求關注：人抱怨想吸引別人的注意。
- (2) 推卸責任：人抱怨表示這與我無關，我沒有錯，我不需為此負責。
- (3) 引人豔羨：為了讓別人羨慕自己，人會抱怨，希望別人能夠留意自己比人強。
- (4) 操縱力：人善用抱怨把其他人拉到他那一邊，以便讓他擁有贏得別人的力量。
- (5) 為欠佳的表現找藉口：人抱怨因為可以在事情做不好時有開脫的藉口。

其實，長期抱怨不但沒有果效，而且容易影響人際關係、職業生涯發展、身體與心理健康。而抱怨就像感冒一樣，具有傳染性，根據美國夏威夷大學一名心理學教授的研究發現，人在聆聽同事的抱怨時，會吸收到抱怨者的負面能量，導致自己的工作壓力大大增加。由此可見，我們不要輕視抱怨的負面影響，反而需學習將抱怨轉化成積極行動。



三> 你我也可散播正能量！

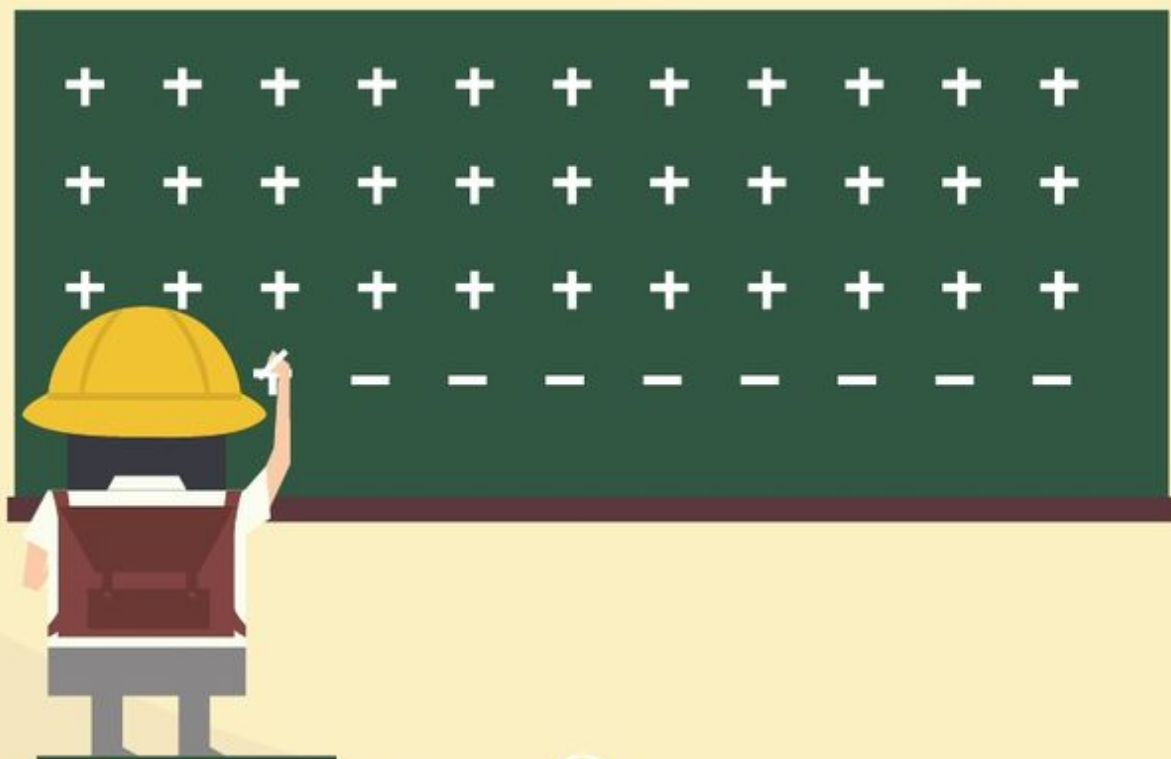
以下三方面的習慣行動可利己助人，發放正能量。

(1) 培養正向思維

正向思維是可透過有系統的訓練而建立的，有以下三點：

1. 了解自己的思維習慣及其影響。
2. 培養有彈性的樂觀思維：對同一事情，嘗試從不同角度去思考，如可問自己：「從這危機中，我可以學到什麼？」
3. 培養自我價值和特質的欣賞能力：相信自己的能力，也肯定自己的價值。

既然正向思維是可以培養的，我們要學習從不同角度去看事情，就會發現事情背後的可能性，我們便有信心去迎接不同的挑戰。



(2) 活在當下

「把每天的生活視為一生歲月，每一天要過得無悔而滿足。」有以下兩個實踐方法：

1. 列出樂趣清單：人生有不同的樂趣，如與朋友相聚、欣賞大自然及看小說等，每一天要好好享受生活。

我的樂趣清單 		
看小說	彈琴	參觀博物館
行山	跑步	露營
野餐	朋友相聚	唱歌
打羽毛球	看電影	

2. 只思考今天的事：只專心處理今天最迫切的問題。活在當下就是專注現在，不會懊惱過去，也不會擔憂未來。

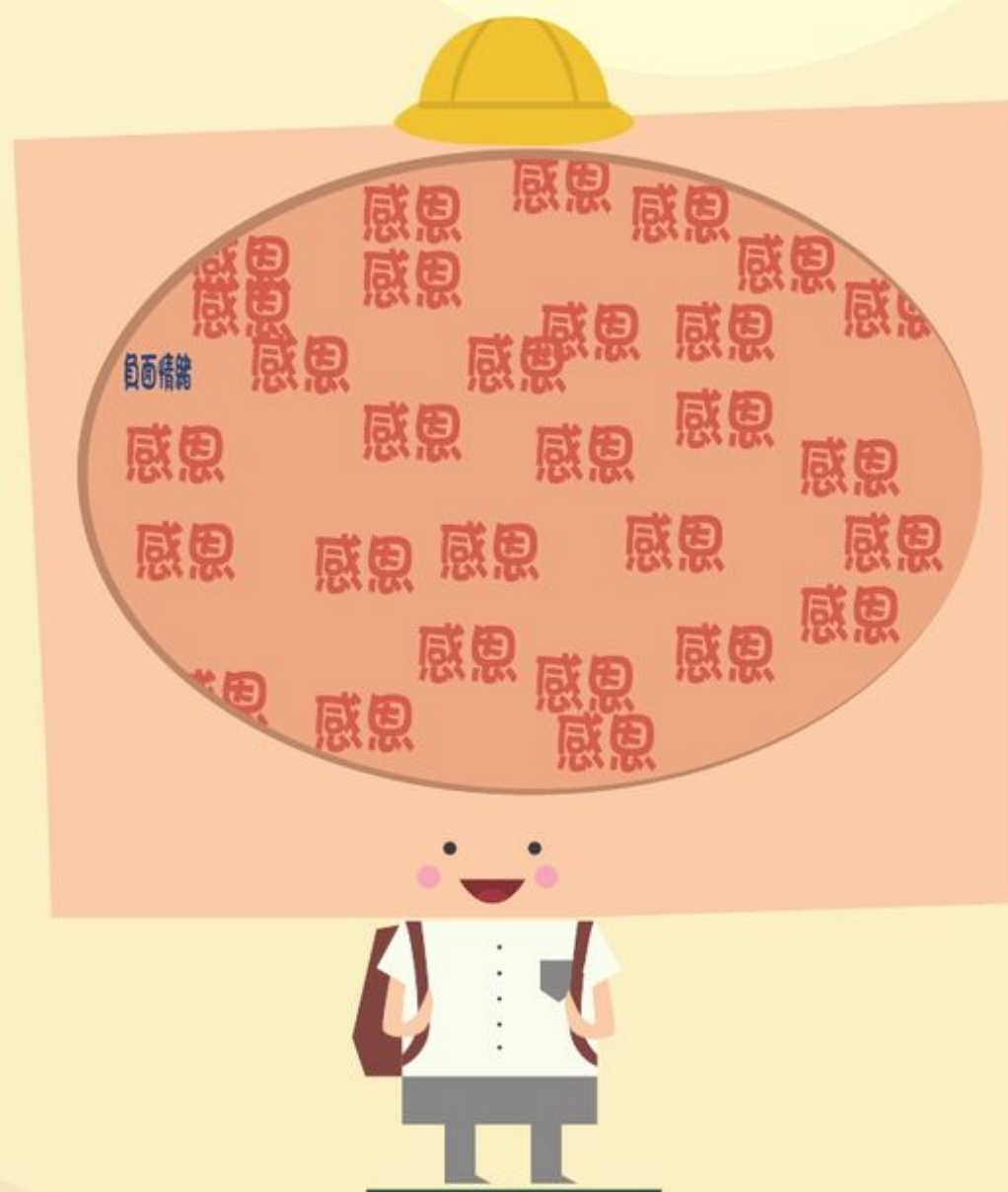
昨天	今天	明天
----	----	----

(3) 培養感恩的態度

「感恩指無論面對生命中任何事情，我都抱著感謝、感激的態度。」
有以下感恩生活的小貼士。

1. 每天數算感恩的事。
2. 立即向人回報感謝。
3. 閱讀感恩故事。

當我們對人和事常懷感恩之心，就可以排除負面情緒及強化我們快樂感覺。



(4) 關愛別人

關愛是指對人的愛心及關懷，同時能夠體會別人的處境和感受，而當別人有需要時，會以行動回應。以下是關愛行動的例子：

1. 時刻微笑待人及主動問候別人近況；亦細心觀察他人的需要，耐心聆聽。
2. 主動參與親友聚會，當親友有喜慶事時，送上祝福；親友有難時，慰問及陪伴他們。
3. 主動協助同學/同事處理學習/工作上的疑難。
4. 別人有所成就時，要給予讚美及肯定。
5. 參與社會服務機構的義務工作。

關心人有很多方法，每個人也可以發揮創意，在生活中實踐愛。

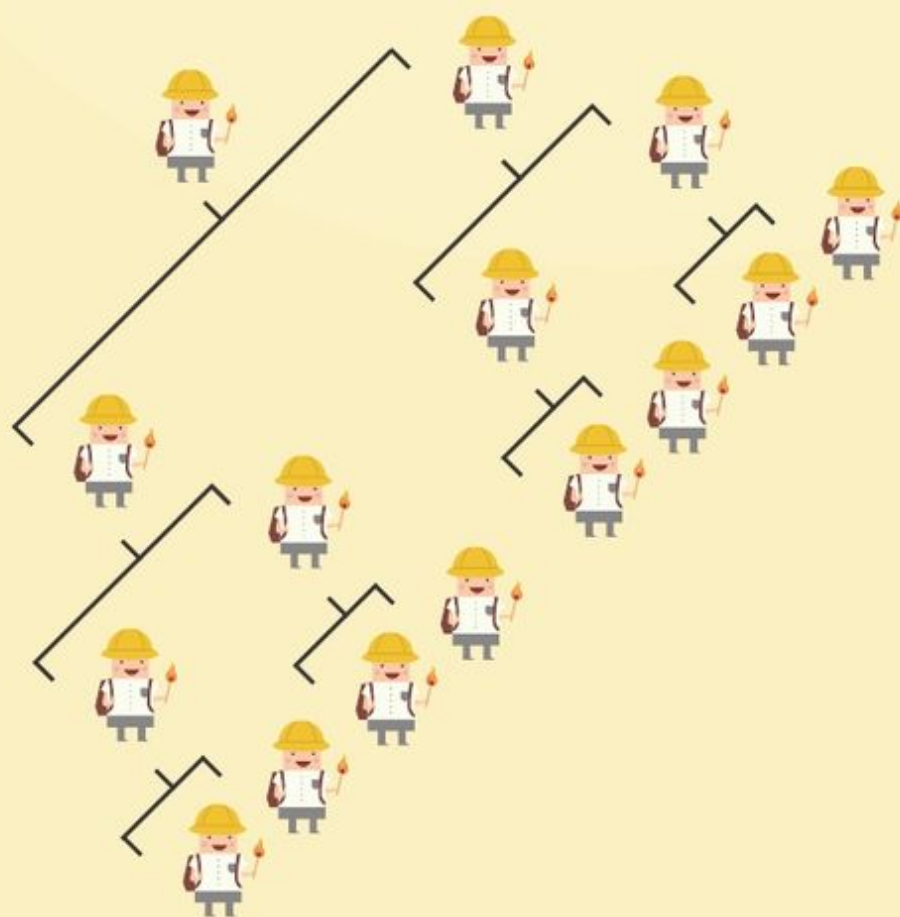


- 1) 威爾·鮑溫著，裴衛芳、邢爽譯：《不抱怨的世界 2：關係決定命運》。西安：陝西師範大學出版社
- 2) 洪懿妍：〈不抱怨的力量〉，《台灣：Cheers雜誌 151期》；下載自<http://m.cheers.com.tw/article/article.action?id=5052246>
- 3) 〈踏上心理健康的旅程—正向〉，《香港：警聲1002期》；下載自<http://www.police.gov.hk/offbeat/1002/chi/802.html>
- 4) 古川武士著，莊雅琇譯：《煩惱都是自己想出來的：擺脫負面情緒的9個思考習慣》。台北市：遠見天下文化出版股份有限公司
- 5) 「香港感恩運動」；下載自www.thanksgiving.org.hk

四> 生命影響生命的小故事

在湖中投下一塊石頭，漣漪會一圈一圈的擴大，結果湖面波動起來。同樣，當你有正面的價值觀時，當你願意行好事時，你的正能量也會一圈一圈的擴散出去，感染到身邊的人。

電影《拉闊愛的人》(Pay It Forward)，內容講述一名小學生為完成一個作業「如何影響世界」，他便自己先去幫助三個人，同時不用他們回報，而是要他們再各自去幫助三個人，結果在連鎖效應下，這個傳愛運動遍傳了整個國家。



「平等分享行動」

在香港，不小機構或個人默默地幫助有需要的人，如：「平等分享行動」，發起人認為人人生來平等，之前政府向市民派發六千元，在facebook發起「平等分享行動」，將這筆金錢買了物資，跟深水埗的無家者及拾荒長者分享。希望以平等分享方式，將資源帶入社區。行動起初只有十餘人參與，到今天從深水埗伸延至油尖旺、觀塘、新蒲崗及北區等，「平等分享行動」像種子在各區發芽成長及開花。

一個簡單的舉動，它所帶來的影響是無可估計的。只要我們願意踏出一步，人與人之間距離不但拉近了，而且對我們社會造成極大的正面影響。



網絡上流傳兩個感人及啟發性的影片，
分別是《漣漪》及《無名英雄》。

《漣漪》

來源: 網上影片

<https://www.youtube.com/watch?v=W3bqQQD2YMI>

在《漣漪》影片中，奶奶帶著孫兒與孫女到超級市場買東西，孫女想買蛋糕慶祝爺爺生日，但付錢時，奶奶才知道沒有帶足夠錢，只得退回蛋糕給店員，孫女失落地離開超級市場。這情境給一名年輕男子看到了，他毫不猶豫地買了蛋糕送給孫女。奶奶表示不能收下蛋糕，年輕男子便向奶奶說了自己的故事。



(網上載圖)

當他七歲時，母親在餅店內想買生日蛋糕給他，但身上的錢不夠，只能歉意地對他說：「對不起」。一名陌生男子見了這一幕，他買了蛋糕送給小男孩，並祝福他生日快樂。母親請求陌生男子在紙上留下地址，以便將來還錢，但陌生男子只寫了一句話就離去，小男孩心懷感激，長大後一直沒忘記他。

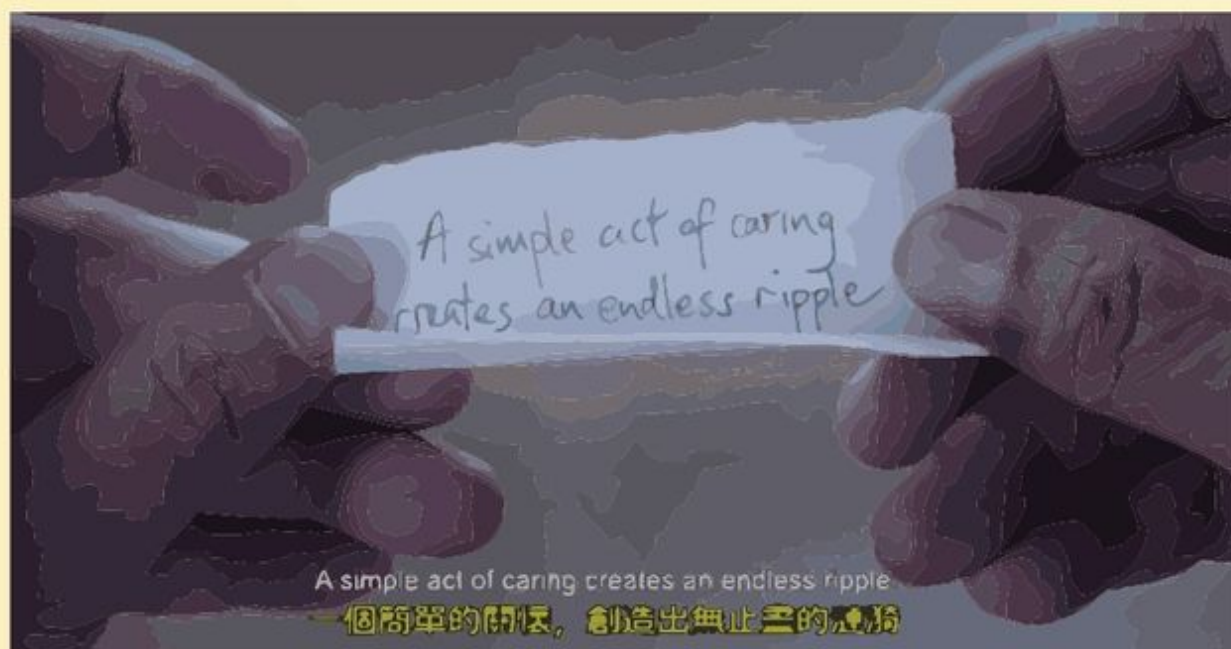


(網上載圖)

奶奶聽完故事，感激地接受蛋糕，請年輕男子留下電話號碼，以便將來有能力時可以還錢給他，但年輕男子只寫下一句話便交給孫女，並希望孫女將來有能力時能幫助別人，隨後便離去。

回家後，孫兒與孫女高興地將蛋糕送給爺爺，奶奶把遇到年輕男子的事告訴爺爺，同時孫女將那字條遞給爺爺。爺爺打開字條，紙條上寫的正是他多年前寫給小男孩的一句話：「一個簡單的關懷，創造出無止盡的漣漪，它會回到你身上。」(A simple act of caring creates an endless ripple that comes back to you.)

當年接受爺爺幫助的小男孩已經長大，長大後的他也同樣地幫助別人，相信爺爺沒想到今天買蛋糕送給自己人就是當日的小男孩。所以，**一個簡單的關懷像漣漪一樣不斷擴散，最終回到自己身上。**



(網上截圖)

《無名英雄》

<https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>

來源: 網上廣告片

《無名英雄》是泰國保險公司的廣告片。在影片中，一個普通男子，他不是富有人家，生活簡單樸素。他會將枯乾的花盆移到有水的地方；幫助女小販推車子；把自己的食物分給流浪狗；把自己的所剩無幾的錢捐給路邊乞討的母女；偷偷地把香蕉掛在老太太的門前；在公共汽車上讓座給有需要的人等。雖然有人對他的行為搖頭歎息，認為他是傻子，但他的信念堅定，依然天天為人著想，做好事。



(網上截圖)

他天天行善，他會得到什麼？他會獲得物質上的回報嗎？他會更有名嗎？他會上電視嗎？一定不會，他仍然是默默無名的人。



(網上截圖)



(網上截圖)

然而，當他發現小女孩不用乞討，可以開心上學時，當他幫助女小販、老太太及流浪狗一起時，他得到的是金錢也買不到的快樂，他不但感受到生命中的美善，而且對他人更有同理心。還有，他的善行感染了其他人，如曾接受他幫助的女小販也開始幫助別人，這世界的確更美好。



(網上截圖)

一個無名英雄行善的故事，傳遞一個美好的訊息：

幫助別人的幸福是無法用言語來形容的。

四> 計劃花絮

- i) 啟動禮及祝福大使差遣禮
- ii) 長者關顧及溝通訓練
- iii) 服侍長者體驗
- iv) 祝福大使嘉許禮暨分享會
- v) 「好人好事」祝福活動回顧
- vi) 祝福大使心聲和得著

… 啟動禮及祝福大使差遣禮 …



陳華先生 - 華永會助理經理(企業傳訊)
分享華永會工作

主禮嘉賓、講員、出席老師、社工、學生及家長
一同開心合照留念。





陳永浩博士 (Michael)

恒生管理學院社會科學系助理教授及
生命及倫理研究中心研究主任(義務)

了解社會需要，應細心觀察。
聆聽他們的故事、生活的微細處或難處，
才可以替他們想出有效的辦法去改善他們的處境。
亦可減少個人消費及享樂，把金錢投放到幫助他人。



祝福大使差遣禮

頒發「小腳板祝福大使襟章」、《好人好事正能量筆記簿》
及謝函予參加學校



個人參加者



朱顥基同學及家長



李穎琳同學及家長



李樂衡同學



余樂軒同學及家長



嘉諾撒小學(新蒲崗)



慕光英文書院





 中華基督教會基法小學

 中聖書院



 香港扶幼會盛德中心學校



 慈錦秋中學 (葵涌)



ii) 長者關顧及溝通訓練



馬錦華先生, JP

- 探訪長者要「三心兩意」：愛心、耐心、信心、誠意及敬意；
- 家訪新手Dos & Don'ts:
 - 1) 事前了解一下探訪對象的資料及所需物資。
 - 2) 預留足夠時間作探訪。
 - 3) 不要遲到及匆忙離開。



議員劉穎先生

以標語式口號，講解「六到」關顧技巧，令參加者印象深刻：
 笑到、耳到、口到、眼到、手到、心到。
 就是先要有笑容。再去聆聽、稱讚、觀察長者需要、伸手去幫助，並用心去關心。

生果也能成為祝福歌詞



毛巾操示範

iii) 服侍長者體驗



長者大接觸 溫情顯愛心



感謝慈黃區基督教教會網絡與香港華人基督教聯會，合辦長者活動「耆樂無窮」，在溫暖的筵席中盆菜宴內，讓祝福大使派發禮品包予長者及長者義工，當天合共送出三百五十份禮品包。



兩次耆幼茶聚日

「飲杯茶、食個菜肉包」的茶聚形式
參加者輕鬆地與長者地傾談

長幼壯共聚，場面溫馨



祝福大使派禮物之餘，也不忘向長者
慰問，表達關心。祝福包，內有米、
口罩及紙巾，適合長者使用。



毛巾操和遊戲讓長者動起來



兩次耆幼茶聚日大合照



收到華永會資助禮物，長者十分開心！



iv) 祝福大使嘉許禮暨分享會

中聖書院



慕光英文書院



個人參加者
朱顯基同學



香港扶幼會盛德中心學校



33

中華基督教會基法小學



回想所做的小行動, 自己也被祝福

嘉諾撒小學(新蒲崗)



34

v) 「好人好事」祝福行動回顧(節錄)

香港扶幼會盛德中心學校

廖緒璽

- 帶長者去行旺角花市及幫老人院洗風扇。

李浩揚

- 幫長者清潔屋企、定期教長者打鼓。
- 幫老師分開打架同學。

馮焯彥

- 幫老師帶拉筋和開電腦。

黃浩程

- 協助老師收回籃球和煮食小組碗筷並清洗，幫手是強項。

中華基督教會基法小學

郭容穎

- 在港鐵讓座給一位抱住孩子和拿很多東西的女士。
- 二伯因豬流感併發症,在昏迷狀態,所以現階段常與堂弟談天和傾訴心事,開解他。

鄧明卷

- 自動自覺溫習,不需爸媽生氣,減輕他們的辛勞。

司徒臻

- 幫助同學溫書,成績有進步,我感到高興。

鄧喜言

「小腳板祝福香港行動」啟動禮 - 向長者派發福袋,雖然天氣寒冷,但送暖心中。學會pay it forward!

嘉諾撒小學(新蒲崗)

盧天正

- 和媽媽把一隻停在路中央的蝴蝶移到草叢,很怕路人會不小心踩死牠。
- 幫公公撿掉在地上的橙,他不方便彎膝,公公讚我「真乖」。
- 爺爺孀孀來探望,幫媽媽到茶給他們喝。

盧天澤

- 教同學功課,感到自豪。

張鈺霖

- 回家時順道幫鄰居的婆婆買東西,她行動不便。
- 有人背包拉開了拉鍊,幫他拉好。
- 幫姐姐趕走害蟲,她很開心。

黃彥唏

- 幫別人拉門。
- 下雨天,遮沒有帶傘的同學到鄰近屋苑。
- 媽媽病了,倒水給她吃藥。

莫泳堯

- 妹妹去賣旗,我也去幫她。
- 去長者茶聚,和長者一起玩遊戲、吃午餐。

張毓舫

- 送一顆糖果予心情差的同學,他展開了燦爛的笑容,心情變好了。
- 和爸爸去買菜時,一個婆婆切水果,傷了手,送了一塊膠布給她。
- 放學時,見到有個婆婆下巴士撞穿了頭,流了很多血,等了半小時後扶她上救護車,放心很多。
- 幫助懷孕的老師處理事務。
- 放學回家途中,將拾到的銀包物歸原主。

慕光英文書院

陳子軒

- 幾個小孩打架，幫他們找回了球。
- 和妹妹給一位女士找回隱形眼鏡。
- 教同學數學，他也教回我英文題目。
- 參加了一個植樹活動，播種樹苗，希望能綠化環境。
- 將堆積如山的雜誌、執紙等，給了一個在翻垃圾桶的老婆婆。

陳鐵楠

- 拿了一些不合身的衣物給宿者，希望他會暖一些。

宋佳炫

- 把晚餐餘錢給乞丐，希望他有飯吃。

劉廣森

- 幫了一個迪士尼的遊客說明一下設施，遊客人生路不熟，本地人應幫他們。

李天恩

- 和爸爸在茶餐廳吃午飯時，告訴收銀員收少了十元。
- 在街市賣魚鋪，扶着一位滑倒中年女士。
- 制止一位在轉紅燈的時候過斑馬線的婆婆，原來她是色盲。

裴錦秋中學(葵涌)

葉碧慧

- 在陸運會、家長日、故事比賽及校慶開放日當義工，雖然辛苦，可是開心，很值得。
- 將自己作的溫習「雞精」分享，幫助同學溫習重點內容。

鍾永禧

- 在地鐵上讓座給孕婦，她笑得很開心。
- 為一位老伯帶路，他說多謝年青人，我心裏很開心。

姚宛宜

- 在陸運會義工，大熱天拿着相機到處跑有點累。
- 在地鐵讓座給一位老婆婆。

中聖書院

李華青、何汝潔、武詠軒、羅敏心

- 捐血、一起探訪腳傷的Miss，希望她的腳早日康復。

甄梓光

- 在地鐵車箱上讓座給一位女士帶着一個小女孩。

邱麗霞

- 和朋友去扶起一位騎自行車摔倒的小朋友。
- 到社區養老院探訪老人，陪她散步和聊天。
- 和同學一起製作心意卡給老人院的奶奶，她很開心。
- 提醒不小心掉了一袋東西的叔叔。
- 和教會導師送食物給露宿者。
- 和一位遇到挫折和傷心的同學聯天，安慰陪伴她。

李樂欣

- 幫媽媽煮飯得很開心。

蔡曉玲

- 幫婆婆在地上拾起生果。

個人參加者

朱顯基

- 巴士及澳門旅遊巴士中，讓座給有需要長者。
- 幫遊客拍照(在迪士尼樂園)，別人能有全家福的照留念，很開心。

李樂衛

- Elder Visit (Creative handcraft workshop).
- Visiting the Mentally retarded people and funding to Food Angel.

余樂軒

- 在慈雲山街頭唱聖誕歌及派禮物給街坊。
- 分享食物給沒有帶食物同學。
- 去觀塘浸信會彩明幼稚園教小朋友唱歌、跳舞。

vi) 祝福大使

心聲和得著



中華基督教會基法小學

司徒臻

我們應該抱着學助人的心態,而不是在老師或在別人的家長面前裝模作樣。
我可以被選中成為祝福大使我非常開心和幸運。

鄧喜言

可以幫助別人,長者也很照顧我,像我的公公婆婆,所以不覺得付出什麼,
一點也不辛苦。五到和問安手勢很有趣也很有用!



嘉諾撒小學(新蒲崗)

張鈺羅

幫了人,不但他們很開心,我們也很開心。

莫泳堯

公公和婆婆十分老,好像沒有人關心,希望他們能得到我的愛心。
雖然只賣去兩張,但我已經十分快樂。
長者們十分關心我,希望他們也知道我在關心他們。

張毓舫

危難時的舉手之勞,足以幫助他人走出困境。一件自己認為微不足道的事,能讓人銘記於心。
經常幫助別人,是一個培養良好品德的好習慣。
舉手之勞就可以幫助到他人,何樂而不為呢?



慕光英文書院

李天恩

參加了這個活動,令我明白了能夠幫助他人,是一種福氣。
在二零一五年,我參加了祝福大使至到現在。這個時間說長也不長,短也不短,令到我很難忘,因為我學習了原來做很少的事情,不但可以幫助別人,而自己也會很快樂,正所謂勿以善小而不為、助人為快樂之本。
而我不會忘記這個活動,我會繼續幫助有需要的人。

邵倩怡

經過這個活動後,我變得更加留意身邊人,留意他們是否需要幫忙。

宋佳炫

我經過這次活動明白到施比受更為有福,也學習到要有同情心。

陳鐵楠

在這16個星期,雖然做的好事很少,但我好開心可以幫助到人。



裴錦秋中學(葵涌)

葉碧慧

能夠有能力幫到人,係開心既,係幸福既。因為我們有幫人既能力!何不善用?
若果你願意踏出一小步,即便幫不到忙,相信!他一定感受得到。自己都係開心既!
我都寫得出,大家一定都會想過。

鍾永禧

每人的人生都是一樣,有的人無所事事,有的人生活滿足但不開心,如果能做義工一來可以忘記煩惱,又可幫人,讓人生做一些有義意的事。



中聖書院

李華青、何汝潔、武詠軒、羅敏心

很開心很高興! 能夠為市民服務很有得著!

邱麗霞

經過這些日子的觀察,讓我發現,原來在我們身處的社會或身邊有這麼多的人需要我們向他們伸出援助之手,雖然我所行的都是一些很細微的事情,看似微不足道,但卻起到很大的作用,看着別人的一個微笑、一個感謝,這細小的動作亦可讓我感到滿足,希望我能幫助到更多有需要的人! 成為別人的一點希望之光!



個人參加者

朱頌基

經過這短短數月的時間,我發現自己原來都做了不少幫助別人的事。
我學懂了助人為快樂之本的道理,感到別人開心之餘,自己也充滿了正能量,所以我會一直繼續去幫助有需要的人。

李樂銓

今次派米的活動令我深深體會到原來「老人家」是多麼需要我們的關心,眼見她們吃盆菜時那親切和諧的笑容也使我樂透極了!

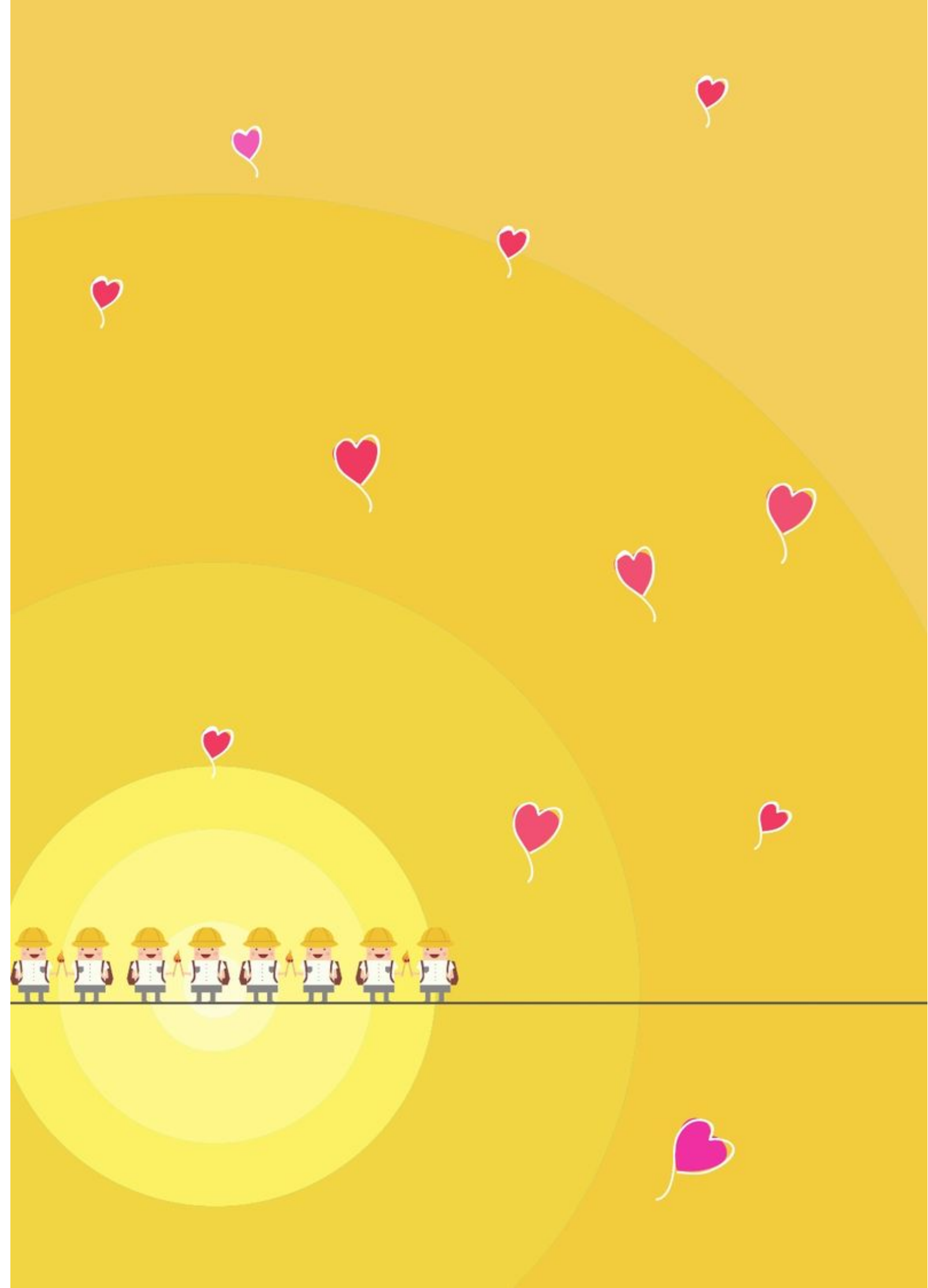


六) 總結

我們可以行好事取代抱怨。在《三國志》中，劉備臨終前囑咐兒子劉禪：「勿以惡小而為之，勿以善小而不為。」對人有害的事，不要因為它不顯眼而去做；對人有益的事，不要因為它的價值太小而不去做。

有人說：「我力量微小，就算我做好事，也影響不大。」其實做善事非一定大事才為善，一句欣賞的說話、一個微笑、一個簡單的行動也是善，而且對他人會產生影響力。

我們皆明白行好事之重要性，但因為顧慮太多而卻步。這一刻，別以個人的力量渺小而不行善，要深信善的力量，一個微小的行動會讓這個世界變得更好。讓我們今天便開始，在生活中進行好人好事，齊齊散播正能量！





「小腳板祝福香港行動」計劃

<<好人好事。小腳板正能量生命教育手冊>>

出版：明光社

地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：2768 4204

傳真：2743 9780

Email：info@truth-light.org.hk

計劃網頁：<http://www.truth-light.org.hk/proj/2015footbless>

出版日期：2016年10月

印刷數量：2,000冊

鳴謝：活動由華人永遠墳場管理委員會贊助

本刊物僅代表主辦機構之立場

版權所有

主辦：



資助：

