

# 光明學校 2022-2023 年度上學期 家庭通訊訓字第 18 號

各位家長/監護人：

## 校本輔導活動—全程投入任務

本年度的校本輔導主題是「全程投入」。正向心理學理論指出，幸福的人生是需要我們全情地投入生活，此不但能滿足人的心理需要(獲得滿足感、成就感)，更能產生正面的情緒。因此學校舉辦活動，讓學生感受何為「全程投入」，協助他們體驗「心流」的狀態。以下影片將與家長分享甚麼是「心流」狀態。影片亦包含活動內容，家長觀看影片後，可鼓勵子女參與活動。

光明 2223 《全程投入挑戰活動》

全程投入影片 1：<https://youtu.be/o69EsZsmX3c>

全程投入影片 2：<https://youtu.be/eeIfutDtJ0>

全程投入影片 3：<https://youtu.be/IP8sNfENOOo>

《全程投入活動》小冊子下載：

[https://drive.google.com/file/d/1rDUyH2FU73dN8e3vTXv80q\\_TEGZlrRIm/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1rDUyH2FU73dN8e3vTXv80q_TEGZlrRIm/view?usp=share_link)

## 「全程投入」收集練習影片活動

另外，在聖誕期間，學校欲收集同學在家中練習任務的過程，以展示同學的努力及認真投入的表現。同學可拍攝練習影片，並透過以下連結遞交。拍攝的影片將會挑選並於校園電視台中播放，家長可鼓勵學生參加。

遞交影片平台：<https://forms.gle/CdngRpCuur8VJDB88>

敬希 貴家長細閱後，積極鼓勵及支持 貴子女參與本活動，讓子女從活動中不斷成長。

校長：\_\_\_\_\_ (邢 毅)

二零二二年十二月二十一日