

我相信自己的實力  
我欣賞自己的付出  
為生活加油，為生命添彩  
我為自己 ----- 鼓掌

## 「給自己一個讚」運動



### Campaign on "Give yourself a LIKE"

#### 計劃目的

青少年很多時受負面的思想影響情緒，而出現很多的自我放棄行為，令人感到惋惜。對於年紀少的幼稚園學童，亦應從小懂得肯定自我價值，建立自信、自愛，注入正能量，以滿足心理需要滋養心靈。

「給自己一個讚」是一項全港性學校運動，由幼稚園出發至中小學，目的是提供一個平台，讓學生去多讚美和發掘自己的潛能與優點，學習去欣賞和肯定自己，藉著「多一點讚賞自己、多一點愛惜自己」，為自己注入正能量！



A flower can light up the Universe  
A child can make people in the world happy

#### 參加辦法

- 幼稚園：**形式以親子合作，由家長與孩子一起紀錄讚好的內容於「讚好框框」內，可以是簡單文字或圖畫，又或者任何創意模式，表達一件令你值得讚孩子或孩子讚自己的事，文字以 20 字內。
- 小學：**請於以下的「讚好框框」內，用圖畫、歌詞、日記、詩句或任何創意方式，表達一件令你值得讚自己的事，文字以 50 字以內。
- 中學：**請於以下的「讚好框框」內，用圖畫、歌詞、日記、詩句或任何創意方式，表達一件令你值得讚自己的事，文字以 200 字以內，如多媒體作品可以電腦檔案寄予本中心。

#### 評審標準

發自內心、獨特及觸動人心為準。

#### 獎品

每位參加的同學可獲發紀念證書及紀念品乙份。同時，更有可能在「回歸孩子」網站( [www.backtochild.net](http://www.backtochild.net))上展示其作品。

而創作最觸動人心的 30 位學生更可獲自尊感課現金券\$500 及獎品乙份。同時，並在「回歸孩子」網站( [www.backtochild.net](http://www.backtochild.net))上展示其作品。

**截稿日期** 2014 年 7 月至 2015 年 7 月 (為期一年每個月作評選)

將作品電郵至 [info@potential.net.hk](mailto:info@potential.net.hk) 或郵寄至九龍觀塘敬業街 55 號皇廷廣場 16 樓 E 室 越己堂收

活動詳情：請瀏覽「回歸孩子」網站 [www.backtochild.net](http://www.backtochild.net)  /facebook 

電話：2503 3028 傳真：2503 3068 網址：[www.potential.net](http://www.potential.net)

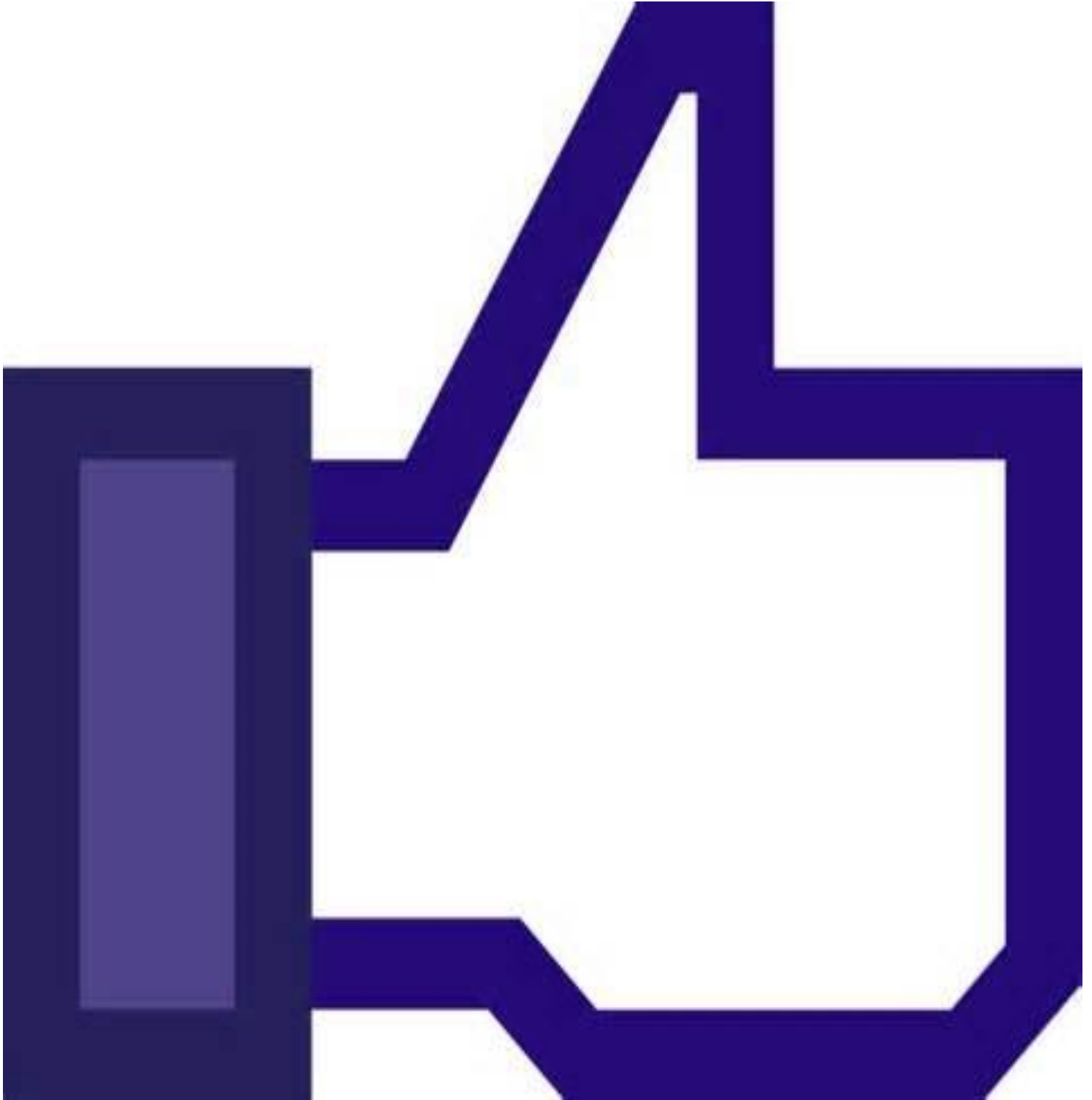
推動自尊感教育 給自己一個讚：回歸孩子網站 [www.backtochild.net](http://www.backtochild.net)

地址：九龍觀塘敬業街 55 號皇廷廣場 16 樓 E 室 電郵：[info@potential.net.hk](mailto:info@potential.net.hk)

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學校名稱：\_\_\_\_\_

### 給同學的話：

各位同學，不知道你們有否因為別人的說話而否定自己，覺得自己做得不夠好？其實，每一個人都擁有著無限的潛能，只是我們會否懂得發現和欣賞。現在就讓我們停下來、閉上眼睛靜心想像自己像花朵般美好及尋找那些做得好、值得欣賞或感恩的事，去給自己一個讚，好好感受生命裡的色彩！



電話：2503 3028 傳真：2503 3068 網址：[www.potential.net](http://www.potential.net)

推動自尊感教育 給自己一個讚：回歸孩子網站 [www.backtochild.net](http://www.backtochild.net)

地址：九龍觀塘敬業街 55 號皇廷廣場 16 樓 E 室 電郵：[info@potential.net.hk](mailto:info@potential.net.hk)