

「友伴同行」朋輩支援計劃

為了進一步促進不同級別學生的聯繫，建立互信互助的朋輩關係和關愛的校園，學校於本年度展開為期兩年的「友伴同行」朋輩支援計劃，安排五年級學生一對一支援一年級同學。小五Buddies透過關愛學弟學妹，能培養責任感及效能感，繼而肯定自己的價值；而小一Buddies可以獲得適當的幫助，能更容易適應小一生活，建立對校園的歸屬感。

我們利用成長教育課向小一新生介紹計劃，亦為日後舉行的活動，加入正面說話技巧訓練。



駐校言語治療師向小一新生講解正向說話技巧，增加小一生的表達和溝通的能力。



神祕咕及承諾書籤



小五小六服務學習校本課程

服務學習校本課程以發掘、培養和發揮小五小六學生個人的長處和潛能為目標，推動個人自身擁有強項與美德，鼓勵學生加以運用及發揮，從而增加學生的活力、自信和正面的情緒。

學習課教案主題：24項性格強項 (歸納在六種美德之中)

學生於課堂上透過短片欣賞、小組討論或遊戲，認識每個性格強項，另有小組活動及練習，加深他們對主題的認識。



課堂以不同形式的活動，帶領學生認識24項性格強項。掌握性格強項後，學生會進行不同的校內或校外服務。

輔導心靈——(林楚恩姑娘)

我可以不开心嗎？我可以難過嗎？我可以生氣嗎？

在生活上，我們希望事事順利，沒有困難。在學業上，我們希望有好成績，名列前茅。在健康上，我們希望有強健體魄，無病無痛。我們希望發生在身邊的所有人和事，也是好的。甚至連情緒，我們也希望有好情緒，天天開心、喜樂，我們害怕面對所謂不好的情緒，譬如生氣、難過、傷心、擔心等。當這些情緒出現時，我們很希望它們快些離開，甚至認為它們的出現是錯誤的，是不對的，是不應該的。

還記得在今年特別假期，透過網上與小一及小二學生分享生氣、難過等情緒時，他們均異口同聲地表示不可以有這些情緒，要向這些情緒說：「不！」他們認為有這些情緒是自己的錯，是不會得人喜歡的。無疑，在我們的成長中，也是被教育「唔可以喊、唔可以嘔」，總怕哭罵破壞性太大，好像大到會破壞地球。

其實生活本質是複雜的，有積極的事情，也有消極的時刻。因此，完全沒有負面情緒是不可能的，而如果有人說自己只會開心，從不傷心、沮喪，那麼他們只是無意識地壓抑自己的負面情緒。

研究指出，從健康角度來看，情緒的多樣性比起一味地開心更重要。心理學家喬迪·奎德巴赫 (Jordi Quoidbach) 等人，在一項研究調查得知，能感受到更多種類情緒的人，比只感受到很多正面情緒的人更健康，更少被診斷出憂鬱。

事實上，負面情緒有其很重要的意義，既有快速預警的作用，又是一種保護機制。有價值的負面情緒能引導積極改變，好好利用負面情緒，是健康成長的一大步。故此，在有負面情緒出現時，試試以下幾個步驟，讓我們捉摸下自己的內心，好好善待自己，好好善待情緒對我們說的話。

1、學會標記情緒

當情緒出現時，不要只是說「我心情好」或「我心情不好」，試著準確描述你感受到的情緒，越具體越好，並為它們命名。

如果你覺得識別情緒有困難，那麼可以試著靜下心來，深呼吸，覺察你的生理反應。比如，心跳很快，這可能是焦慮；心胸格外沉重，這可能是悲傷；下巴不由自主地繃緊，這可能是憤怒……多一點去標記情緒，自我認識便能多一點。

2、列出利弊清單

雖然負面情緒是在提醒我們，有些事需要作出改變或是需要回避，但在執行之前還需要問自己：是不是事情改變了，感覺就能好起來？長遠來看，是利多還是弊多呢？

此時，嘗試靜一靜，去思考哪些行為使你產生這種情緒，然後寫下這個行為為你帶來好處的方面，再寫下該行為讓你覺得不舒服的地方。

有時，我們會因為急於緩解某種負面情緒，而匆忙做出一些對自己不利的改變，安靜接觸情緒，冷靜思考，才可以幫助我們避免做出衝動行為。

3、想像「與孩子對話」

想像如果一個孩子和你身陷同樣的情緒中，而你需要幫助他，那麼你會怎樣安慰他，給他什麼樣的建議呢？你應該不會鄙視、無視或責怪那個孩子，你會認真傾聽，耐心開導。

例如，當孩子因為被最好的朋友懷疑而憤怒，你可能會先表示理解，建議他不要在憤怒的當下做衝動的決定，會陪他一起梳理事情的起因經過，看事件可以如何解決，憤怒如何消散。同樣地，你需要學習以同樣的方式，對待自己的內在情緒，花多一點時間與自己對話，不要無視自己，好好的待自己的內在小孩，認真聆聽它。



我可以不开心嗎？我可以難過嗎？我可以生氣嗎？可以。

參考出處：<https://www.storm.mg/lifestyle/3151946?mode=whole>

學生支援組成員(21/22)
毛琪恩主任、林楚恩姑娘、單文瑛老師、張美莉老師、高綺夢老師、陳思宏老師、周樂濤老師、丁慧敏支援助理、梁雅睿支援助理

學校社工聯絡方法：
可親臨本校或致電：2617 8200
時間：星期一至五上午7:45 - 下午4:45



元朗公立中學校友會鄧英業小學

2021-2022 年度輔導期刊

「塑造健康校園，強化學生身心靈」

正向校本課程

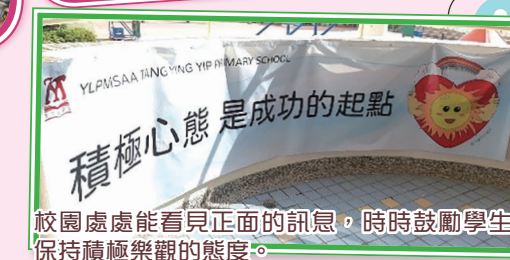
推展全校性的「正向教育」及「服務學習」工作，以強化學生的生命堅韌力，為學生建立一個積極、接納及關懷的學校生活環境，建構關愛校園文化。

- 「正向校本課程」利用班本活動及班級經營，以體驗的方式去推動個人發展正面及良好品格的元素，積極面對生活中的壓力和挑戰。各級主題包括：
 - 小一、二：勇敢、仁慈、認識情緒、寬恕、解難、相處、認識品格強項及自信、正直、成長心態、感恩等
 - 小三、四：毅力、感恩有我、勇敢、感恩、同理心、勇氣（熱情與幹勁）、謙遜等
 - 小五、小六正向校本課程中，以服務學習為主軸，讓學生發掘自己的性格強項與美德，提升正面的情緒及自信；也透過讓學生參與策劃及籌備校外及校內服務過程，發揮自己性格強項以及助人自助精神。



我的行動承諾——「感恩珍惜·積極樂觀」計劃及感恩行動 (優質教育基金)

學校透過推行不同的活動，在校營造出一個有利學生建立正面價值觀及積極態度的學習環境。今年度學校再度參加了由教育局舉辦的「我的行動承諾」計劃，主題為「感恩珍惜·積極樂觀」；透過相關活動，讓同學以行動去體驗積極樂觀的精神。

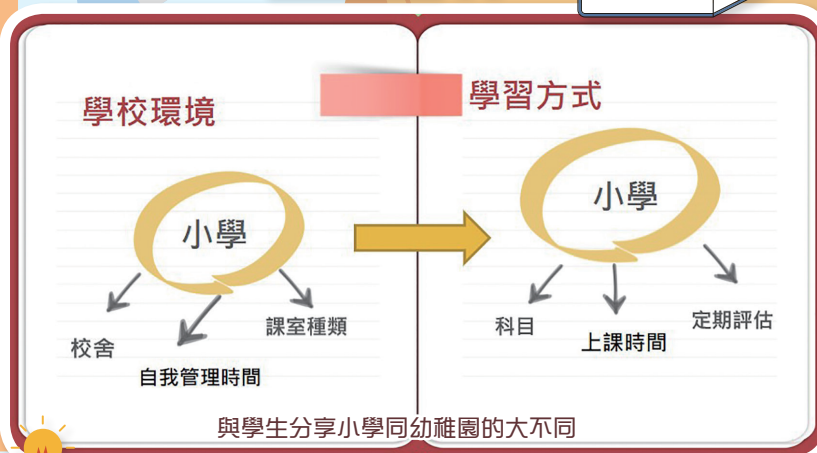


此外，本校亦成功申請計劃優質教育基金之「我的行動承諾——感恩珍惜·積極樂觀」專屬撥款項目，以透過舉辦感恩行動活動，學習以感恩之心看待生命、家人及老師，從而珍惜生命，培養學生正面價值觀和積極態度。



小一 適應及學生講座

為協助小一學生更適應小學的生活，是年度舉辦「我成長了」小一適應小組，目標為培養他們對校園的歸屬感及提升自理能力，從而更融入校園生活。小組透過玩遊戲、分享社交故事及執行模擬情境等形式進行，內容涵蓋五大主題，包括幼稚園與小學大不同、上學專心我做到、自己書包自己執、上課流程試一試及手冊抄寫無難度。小一新生在小組表現積極踴躍，小組共推行5節課程，平均出席率超過90%。



學生講座

1. 網絡安全講座

資訊科技的發達，無疑讓我們生活帶來很多便利，但同樣地，若不懂得善用網絡，危機總是處處，當中包括網絡欺騙、網絡欺凌、網上誤交損友等。為讓學生更認識網絡安全、教導他們善用網絡，學校為小五及小六年級學生舉行兩場網絡安全講座，超過80%的參加者均認同講座能提高他們的自我保護意識及加深對網絡安全的認識。



2. 小六女生 青春期衛生講座

踏入青春期，總要面對很多生理及心理的不斷轉變，為幫助學生更理解當中的轉變，以便更易於適應。向小六女生舉辦青春期講座，由專業人士向她們講解青春期之轉變及需要注意事項，超過80%參加者均認同講座能加深她們對青春期的認識。



1. 心腦加油站：補習·輔導計劃

心腦加油站：「補習·輔導計劃」為本校與香港教育大學及Edge Development Centre 聯合舉辦，計劃主要為在學習及情緒等方面需要較多支援的高小學生而設，提供實證為本的課後學習支援與輔導，參與的導師均為受過專業培訓之大專學生。

計劃以小組形式推行，共為四組高小學生提供36節小組，每節小組除提供學習支援服務外，亦包含正向心理學元素，例如：練習靜觀、表達感恩、欣賞他人、認識正向情緒、發揮個人優點等。

除此以外，更為每名學生提供個別輔導服務，平均每名學生接受4-6節個別輔導服務，內容包括建立正面自我形象、情緒調控技巧等。亦為個別學生轉介輔導心理學家跟進，期望透過及早介入，協助學生建立良好身心靈。因疫情關係，整個計劃以網上及實體形式推行，於36節的組聚中，有8成的組聚出席率均高於70%或以上，以疫情及網上學習而言，已是很不錯的出席率。



2. 做個情緒渣Fit人小組

為協助學生更易於明白及表達情緒，舉行「做個情緒渣Fit人」小組，參與學生橫跨小三至小五年級，藉著學習步驟及參與桌遊遊戲等，讓學生親身感受遇到衝突或不同意見環境時，認識自我情緒及學習恰當表達情緒的方法。學生參與投入及積極，出席率超過90%。當中全部參加者均表示透過小組，明白好印象及壞印象對社交的影響；另亦有80%的參加者表示在參加小組後認為自己有信心控制自己的情緒及行為。



家長講座

學校一向重視家校合作，深信學校好，家庭好，小孩更好的道理。全年舉辦6個家長講座，內容包括網絡安全、親職管較、自我認識等，除與家長分享所關注之訊息外，更希望藉著舉行講座，與家長建立良好關係。從收集之問卷所得，超過95%的家長均滿意及非常滿意講座的內容，且同意及非常同意講座可提升其對相關課題的認識，從而提升親職效能。



成長的天空計劃

成長的天空計劃是一套全面的個人成長輔助計劃，目的是提升小學生的抗逆力，以面對成長的挑戰。加強他們生命的承受力及適應能力，使他們面對困難時，亦能正面面對，勇敢衝破難關。此計劃由香港中文大學、多間非政府慈善機構及各方教育專業人士及持份者鼎力協助及積極投入發展出來的一套評估工具及綜合課程，包括「發展課程」和「輔助課程」，並正式於2004/05年度向全港小學推介。

而教育局根據過往十多年的問卷分析反映，學生參加該計劃後，在情緒控制、解決困難、目標訂定、建立關係等各方面都有進步。家長及教師均認為學生參與該計劃有助鞏固樂觀的態度、增強對家庭和學校的歸屬感，而且在與人溝通和合作方面均有進步。

小四成長的天空

是年度小四成長的天空參與人數為三十七人，共分為三組進行，參與人數較去年二十九人多出八人。因受疫情影響，小組活動多以ZOOM網上進行活動，但仍無阻學生在課堂積極參與。三個小組整體出席率均超過75%或以上，個別小組出席率更接近85%，較去年同期出席率比較，多出十多個百分點，成績理想。

四年級學生透過參與網上桌遊、小組討論等，一起學習與人相處、排解困難等技巧。除此以外，在課堂中，學生透過創意，制作粉彩畫心意咭，既可陶冶性情，更可將作品之心意，傳遞予同學、老師及家人。



小六成長的天空

不經不覺進入第三年成長的天空了，透過課堂的訓練及師生間彼此的激勵，六年級的學生成長了不少，於與人溝通及協商的技巧上，更見進步。在最後的一年，學生除了要面對學業上的壓力，更要面對升中所帶來的憂慮。導師在小組中給予機會讓學生思索未來中學的日子，一起尋找將會面對的挑戰以及解決方法，更從中得到同輩的支持，使他們在適應的道路上並不孤單。



鳴謝：東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心共同協辦成長的天空計劃

小五成長的天空

經過一年成長的天空計劃的鍛鍊，五年級的學生勇敢了、成熟了，透過遊戲、策劃義工服務等，建立互讓互諒的良好品格。在疫情下，學生不忘向住在院舍的長者送上溫暖，透過網上義工服務，將學生的愛心、關愛送予長者。服務中的遊戲設計、節目表演、司儀等，均由學生主力負責，長者玩得投入之餘，學生更體驗施比受更為有福的道理。

