

## 優質教育基金計劃

好心情@獅子會中學心靈加油站

### 計劃意念、實踐方法

- 完整及全面多元化的計劃來促進學生的精神健康，建立健康心靈的溫室，讓學生愉快學習，享受校園的生活，成為健康快樂人，將來成為社會的接班人及主人翁，回饋社會。

2

獅子會中學

### 計劃意念、實踐方法

- 計劃對象以學生為主導，再培訓家長及老師明白身心健康的重要性，包括「心靈小天使」為正面小天使推廣健康文化；「心靈創意日/營」及「心靈攤位日」讓全校參與，學生要先定目標、計劃、如何實踐及檢討，學習與人分享，正面思維去面對不同挑戰和問題，從而能享受自己計劃的成果。
- 學生要合作完成報告及展示其成果，在周會每班也有機會分享。

3

獅子會中學

### 計劃意念、實踐方法

- 此外，「心靈修補站」更是不可缺少的一環，當學生處於疑惑、困境的低處，修補站發揮其作用以提供適切的關懷、照顧和支援，讓有需要的學生明白主動求助的重要性，明白身邊仍有很多人關心及樂於幫助他們。增添「心靈雞湯站」，聘任專業人士分享健康人生，如何解決問題、相處之道，讓老師、家長及同學心連心，多點關心及欣賞身邊每一個人，提高警覺性去輔助有需要的同學。

4

獅子會中學

### 計劃內容

1. 創立心靈小天使：每班新設「心靈小天使」，每月定期分享及推廣健康正面訊息，瞭解同學情況及需要，適時匯報。

5

獅子會中學

### 計劃內容

2. 創立「心靈創意日/心靈創意營」：學生為主導，以班/學會為單位，自由選擇地點及心靈創意，自行撰寫心靈體驗日/心靈體驗營計劃書，目標以關心每個學生的身心健康發展，健康成長，愉快學習及享受校園生活。從中學生必須透過正面的思維，學習如何與人分享從中享受整個活動由籌辦、推行及檢討，享受及學習整個活動的苦與樂，最後，學生要合作完成報告及展示其成果，在周會每班也有機會分享。而且班主任及同學也可建立良好師生關係，從中更可識別精神健康有問題的學生，加入「心靈修補站」。

6

獅子會中學

## 計劃內容

3. 創立「心靈攤位同樂日」：透過不同遊戲及資訊，強化健康人生的重要性。
4. 創立「心靈修理站」：對心理健康有需要的同學提供支援，讓學生重新自我認識及欣賞，學習如何與人分享生活及有正面的思維。
5. 創立「心靈開心站」：午膳及課後學生可自由享用開心站的設施，如足球機、乒乓球、羽毛球等遊戲，學生可消除壓力之餘，也可與同學課餘能自由與同學分享，享受校園的生活。

7

獅子會中學

## 計劃內容

6. 創立「心靈雞湯站」：聘任專業人士分享健康人生，如何解決問題、相處之道，讓老師、家長及同學心連心，多點關心及欣賞身邊每一個人，提高警覺性去輔助有需要的同學。

8

獅子會中學

## 計劃活動詳情及時間

計劃時期：(月份/年份)至(月份/年份)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象/參與者
2017年2月	創立心靈小天使	全校師生
2017年2月-2017年12月	創立心靈創意日/創意營	全校師生
2017年2月	創立心靈攤位同樂日	全校師生
2017年3月-2017年7月	創立心靈修理站	有需要學生
2017年2月-2017年12月	創立心靈開心站	全校師生
2017年2月-2017年12月	創立「心靈雞湯站」	全校師生及家長

9

獅子會中學

## 計劃活動詳情及時間

各活動詳情(2017年2月-2017年12月)

項目：「心靈小天使」	
活動對象：	每班2人，全校共48人
活動目的：	1. 提升「心靈小天使」的陪談技巧與領導才能及管理物資技巧。 2. 「心靈小天使」有信心輔導或觀察同學的需要 3. 「心靈小天使」有信心及熱誠管理心靈開心角
活動內容：	1. 「心靈小天使」4節訓練課程，朋輩輔導技巧及管理物資技巧。 2. 定期會面，小組分享以瞭解各班各同學情緒及學習情況。 3. 分組管理心靈開心角
負責人：	聯課活動組、各班主任、社工校本教育心理學家

10

獅子會中學

## 計劃活動詳情及時間

各活動詳情(2017年2月-2017年12月)

項目：「心靈創意日/創意營」	
活動對象：	全校師生
活動目的：	學生與老師共同策劃班的「心靈創意日」或「心靈創意營」，透過活動讓學生明白身心健康的重要性，學習與人分享，正面的思維，健康發展。
活動內容：	以班/學會為活動單位，各班/學會自行撰寫「心靈創意日」或「心靈創意營」計劃書，內容包括心靈活動遊戲，學生須學習如何籌辦、推行及檢討。同時，也可評估各人身心健康、情緒；老師也可從中識別精神健康稍遜的學生，繼而向社工尋求協助，參加「心靈修補站」的延續活動。
負責人：	聯課活動組各學會負責老師及各班主任

11

獅子會中學

## 計劃活動詳情及時間

各活動詳情(2017年2月-2017年12月)

項目：「心靈雞湯站工作坊」	
活動對象：	中一至中六全級
活動目的：	1) 提升學生面對逆境時的解難能力和自信心。 2) 學習與不同的情緒「共處」，掌握管理情緒的方法 3) 從不同的生命課題(生死/愛情/家庭)理解人生，探討逆境的來源和正向思考方法。
活動內容：	共5節工作坊，每級1節。 <b>中一「愛·回·家」</b> 探討如何應對父母離異、家庭暴力等家庭逆境，及盡早尋求適切的支援。 <b>中二「失戀大過天？」</b> 重新認識愛情與親密關係，認識失戀的情緒急救方法探討戀愛逆境的來源和正向思考方法。

12

獅子會中學

## 計劃活動詳情及時間

各活動詳情 (2017年2月-2017年12月)

項目：「心靈雞湯站工作坊」(續)	
活動內容：	<p><b>中三「義工與正向生命」</b> 邀請1位因義工服務而令生命重回正軌的青年義工分享與受助者同行的心得。提升學生面對逆境時的解難能力和自信心。</p> <p><b>中四「傑出運動員心路歷程」</b> 邀請1位香港傑出運動員分享其克服困難的心路歷程。提升學生面對逆境時的解難能力和自信心。</p> <p><b>中五、中六「為什麼人生有樂也有苦？」</b> 邀請1位資深的哲學/基督教神學工作者與學生分享對苦、樂的看法，透過和講員交流探討逆境的來源和正向思考方法。</p>
負責人：	社工/生活教育組

13

獅子會中學

## 計劃活動詳情及時間

各活動詳情 (2017年2月-2017年12月)

項目：「心靈修理站」	
活動對象：	由學校社工推薦，情緒管理較弱及家庭支援較少的學生(約20位)
活動目的：	透過邀請園藝治療師為情緒有支援需要的學生舉辦園藝小組6節，改善自信心、提昇自我形象和成功感、減低壓力、負面情緒和行為、提升抵抗逆境能力等等。此外，生命是有周期的，花開花落，有生亦有死這也是人生的必然現象。園藝治療活動能給予參與者親身的體驗和反思機會。 此外，社工也可進行個別輔導工作。
活動內容：	共6節，小組舉行地點：本校農圃。 每節1小時 1)簡介多感體驗區及介紹園藝正感刺激(1節) 2)種植活動及園藝手工(3節) 3)靜觀活動及伸展活動(1節) 4)認識視、聽、味、嗅、觸覺及心靈之需要(1節) 5)評估同學的表現
負責人：	環保學會老師及社工

14

獅子會中學

## 計劃活動詳情及時間

各活動詳情 (2017年2月-2017年12月)

項目：「心靈開心站」	
活動對象：	全校學生及老師
活動目的：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 讓學生身心健康發展，健康成長，愉快學習及享受校園生活。</li> <li>2) 學生有正面的人生觀：「正面思維」、「與人分享」和「享受生活」。</li> <li>3) 善用課餘時間，建立健康生活模式。</li> </ol>
活動內容：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 心靈小天使於心靈開心站當值，借用康樂設施給各同學。</li> <li>2) 日期由2017年2月至12月。</li> <li>3) 時間午膳13:30-14:00及課後15:45-17:15。</li> <li>4) 全校學生自由參與。</li> <li>5) 老師/社工可鼓勵社交或情緒有問題同學參與，由心靈小天使多加關注及共同參與。</li> <li>6) 心靈小天使主動關心同學，多溝通及分享。</li> </ol>
負責人：	聯課活動組老師

15

獅子會中學

## 計劃活動詳情及時間

各活動詳情 (2017年2月-2017年12月)

項目：「心靈攤位同樂日」	
活動對象：	全校學生、老師及家長
活動目的：	1) 透過心靈攤位的活動，推廣身心健康，「正面思維」、「與人分享」和「享受生活」的重要性。
活動內容：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 2017年2月由心靈小天使、學生會及學會的同學共同舉辦「心靈攤位同樂日」。</li> <li>2) 十個攤位，每一攤位以遊戲形式推廣心靈健康的訊息：「壓力拜拜」、「開心快活人」。</li> <li>3) 書展：勵志、減壓、解難等書籍。</li> <li>4) 資訊小天地：放置「好心情@香港」生活情境漫畫X-框、衛生署資料。</li> </ol>
負責人：	聯課活動組老師

16

獅子會中學