「學生大使—積極人生」計劃

中華聖潔會靈風中學

參加計劃的目的

- 3年疫情, 學生社交發展停滯, 計劃幫助學生適應實體的校園生活。
- 藉此重新建立健康正面人際網絡, 增強學生抗逆力。

這校園是愛

挑選學生參加計劃的原則

① 行為、情緒上需要被照顧的同學 – 例如課業壓力大的學生

② 跨境學生 – 停課間只上zoom堂, 與同學關係需要從新建立

這校園是愛

推行計劃的情況

(包括參與活動的過程及延伸活動的安排)

- 11名中一女生
- 共8節小組

活動流程《第一節》

•學習目標：

→ 每個人都是獨一無二的，讓參加者明白自己和別人的差別，尊重每個人的獨特性。參加者需學習互相接納、欣賞自己、尊重和欣賞別人。

時間	目標	活動內容
15MINS	讓參加者了解計劃內容	簡介計劃 ✧ 工作員簡介整個計劃及自我介紹 ✧ 互相介紹 ✧ 參加者填寫前測問卷
30MINS	透過練習讓參加者放鬆，提升專注	專注及放鬆練習 ✧ 遊戲/ 歌曲 - 靜觀呼吸練習 ✧ 自製甜品 – 專注當下
15MINS	正能量集氣時間	✧ 是次主題：專注當下、放鬆自己 ✧ 總結

中華聖潔會靈風中學

推行計劃的情況
(包括參與活動的過程及延伸活動的安排)

- 活動流程《第二,三節》
- 學習目標：

→ 每個人都是獨一無二的，讓參加者明白自己和別人的差別，尊重每個人的獨特性。參加者需學習互相接納、欣賞自己、尊重和欣賞別人。

時間	目標	活動內容
5MINS	歡迎及回顧	✧ 點名 ✧ 重溫上一節
45MINS	1. 建立組員間的關係 2. 提升組員的自我認識	主題活動： 1.自製甜品 – 專注當下 放鬆自己 2.《我是一隻……》 ✧ 參加者利用LEGO砌一隻動物，以代表自己 ✧ 形容自己於不同場景是怎樣的（如：學校、屋企、與朋友相處時) 分享重點：尊重自己及他人獨特性、接納自己 一：個人層面 ✧ 認識自己 (如自己的喜好/不同情境的自己...) ✧ 如何看這樣的自己：哪一個我，我較自在或較喜歡？我接受自己有不同的面貌嗎？我會用什麼方法去回應？ 二：人際關係層面 ✧ 透過同學分享，發現每一個人即使背景相近 (如同一學校/同一級別/同一身分)，都可以是獨特不同的 (如有不同興趣、能力、喜好) ✧ 即使別人與自己不同，也可以以尊重的態度及合宜的方法表達
10MINS	正能量集氣時間 (成長手冊)	✧ 是次主題：欣賞自己、尊重和欣賞別人

中華聖潔會基風中學
校園愛

推行計劃的情況
(包括參與活動的過程及延伸活動的安排)

- 活動流程《第四節》
- 學習目標：認識情緒與精神健康的關係；認識自己情緒表達的獨特性
- 時間：1小時

時間	目標	活動內容
5MINS	歡迎及回顧	✧ 點名 ✧ 專注及放鬆練習 (請參考第一節)
45MINS	認識情緒及自己情緒表達的獨特性	1.自製甜品 – 專注當下 放鬆自己 2.透過播放短片廣告，讓參加者認識4種情緒(喜、怒、哀、懼)《泰國Chaindrite泡沫白蟻殺蟲劑廣告》 • 參加者形容當自己面對這4種情緒時的反應：1. 身體反應 2. 行為 3. 想法) (10分鐘) • 邀請組員分享 (30分鐘) 精神健康資訊小錦囊 • 向組員分享精神健康資訊，包括1. 情緒影響精神健康 2. 情緒警號的徵狀 3. 求助方法 • 鼓勵組員多留意自己/身邊人會否出現上述徵狀，鼓勵他們作他人的支援者
10MINS	正能量集氣時間 (成長手冊)	✧ 是次主題：表達的獨特性 ✧ 總結

中華聖潔會靈風中學

推行計劃的情況
(包括參與活動的過程及延伸活動的安排)

- 活動流程《第五節》
- 學習目標：

→ 認識情緒與精神健康的關係；認識自己情緒表達的獨特性

- 時　間：1小時

中華聖潔會靈風中學

時間	目標	活動內容
5MINS	歡迎及回顧	✧ 點名 ✧ 專注及放鬆練習 (請參考第一節)
30MINS	認識舒援情緒的方法	禪繞畫體驗 ✧ 繪畫禪繞畫，讓同學認識舒援情緒的方法，並於過程中分享以下重點 分享重點： ✧ 心靈距離：讓自己有片刻寧靜，將煩惱的事件放下，專注繪畫的當中，讓心靈與外間煩惱事有一點點距離；接納自己有時會分心，不要緊，再回到當中。*讓心靈有休息時間，休息過後，再重新出發 ✧ 接納不完美：繪畫過程會有「唔夠靚」「唔夠直」「唔夠點點點」的念頭，同自己講，「It's OK」當你拉開一隻手的距離，作品可能會有另一番的美麗。人生也是一樣，不完美也是我們成長的體驗，這種成長的體驗，可能也帶給我們另一番的體會 ✧ 轉一轉：繪畫過程學習遇線就轉彎，不用勉強向前畫，人生遇到困難，就試下行另一條路，人生充滿靈活性；將作品放在不同的角度觀看，不同角度也有它美的地方，人生不只一條路，我們也有選擇
10MINS	正能量集氣時間 (成長手冊)	✧ 是次主題：心靈距離、可選擇、可能性 ✧ 總結 ✧ 工作員邀請參加者於成長手冊中寫下/畫下感受 重點： 個人層面： -認識自己情緒及表達方法，不論如何表達也要遵守「三不」：不傷害他人、不傷害自己、不破壞物件 -覺察自己情緒的需要，學習用不同的方法去舒緩情緒。如困擾仍然存在，須尋求信任的人協助 二：人際關係層面 -覺察他人的情緒需要，成為身邊人的小天使

推行計劃的情況
(包括參與活動的過程及延伸活動的安排)

- 活動流程《第六節》
- 學習目標：重新框視個人成長經驗
- 時　間：1小時

時間	目標	活動內容
5MINS	歡迎及回顧	✧ 點名 ✧ 專注及放鬆練習(請參考第一節)
50MINS	分享「一件我在意的生命片段」 重新框視個人成長經驗	和諧粉彩體驗 ✧ 繪畫和諧粉彩畫，讓同學認識舒援情緒的方法，並用來表達一件自己在意的事 分享重點： - 分享畫作的意思 - 完成後的感受 個人層面： - 讓分享者學習表達 - 讓分享者透過組員的積極聆聽而感受被理解、被接納、被支援, 不是一個人去面對這件在意的事 - 分享者有機會再次與內心結連，多一點了解自己想法和感受 - 學習放下 人際關係層面： - 訓練組員同理心 (Active listening：積極及專注聆聽、恰當的言語/非言語回應) - 讓組員認識自己的聆聽、陪伴已是很好的回應 - 分享不一定要有解決方法，但有需要時，可找老師、社工、輔導員、家人一同面對 - 進階：組員能指出感受情緒及安慰組員
5MINS	正能量集氣時間 (成長手冊)	✧ 是次主題：表達、聆聽、回應、重整、放下、向前 ✧ 總結

推行計劃的情況
(包括參與活動的過程及延伸活動的安排)

- 活動流程《第七節》
- 學習目標：重新框視個人成長經驗
- 時　間：1小時

時間	目標	活動內容
5MINS	歡迎及回顧	✧ 點名 ✧ 專注及放鬆練習(請參考第一節)
15MINS	鞏固放鬆自己的方法	✧ 精神健康資訊小錦囊 ✧ Mindful eating – 給自己一點甜
30 MINS		預備攤位 – 和諧粉彩鼓勵他人
5MINS		✧ 總結

中華聖潔會靈風中學

校園是愛

推行計劃的情況
(包括參與活動的過程及延伸活動的安排)

- 活動流程《第八節》
- 學習目標：計劃總結及延伸活動 (傳心傳情攤位)
- 時　間：1小時

時間	目標	活動內容
5MINS	歡迎及回顧	✧ 點名 ✧ 專注及放鬆練習
15MINS	回顧-從前的自己 及展望	✧ 工作員利用相片回顧 Active Reviewing Cycle的引導技巧，歸納出四個「F」的提問重點：Facts(事實)、Feeling(感受)、Finding(發現)、Future(未來)。 ✧ 工作員協助參加者回顧整個活動的感受或得著 ✧ 工作員帶領參加者先分享Facts(過去幾節做過什麼活動，工作員可作補充)、Feeling(做這些活動，有何感覺)、Finding(學了什麼？有何覺察？) ✧ 參加者可分享1-2件在這個計劃中欣賞自己的事情或對自己有新的體會
40MINS		✧ 服務日攤位

學校／學生的得著

沒有錯誤 只有意料之外的機遇
專注當下更能放鬆
和諧粉彩
lego
放鬆
學放鬆
可以放鬆
slow down
一切總會安好
多關心身邊同學
陪伴十分重要

學校／學生的得著

- 前後測問卷可看到學生的轉變
  - 大部分學生都有明顯轉變，例如更感到自己是個有價值的人、對於未來更感到樂觀、會心存希望，亦減少了經常感到不安或無助感

- 檢討問卷:
  - 100%學生同意小組讓他們學會肯定生命的價值，更容易接納自己；
  - 100%學生同意小組讓他們更能接納及欣賞生命中的轉變；
  - 100%學生同意小組讓他們學會以感恩的心發掘生命中的美善
  - 其他得著: “我學會做事要積極面對，不要輕易放棄，希望下次再參加這些活動。” / “我的生命有價值，感覺到自己的重要， 開始感恩世事，看見每件事的重要。”

這校園是愛