



香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
HKSVC&IA Chan Nam Chong Memorial College

「學生大使—積極人生」計劃

(模式四)經驗分享

29/08/2025



A. 參加計劃的目的

B. 挑選學生大使

C. 計劃推行與活動歷程

D. 我們的得著與成長

E. 與學校發展的配合

F. 與機構的協調

A. 參加計劃的目的

自我認識
情緒管理
抗壓能力
幫助同儕
建立正面文化
朋輩支援



B. 挑選學生大使

10位現任訓導學長

當中有隊長和副隊長

具領導潛質為先

初中：裝備未來領袖

高中：鞏固及發揮所長



C. 計劃推行與活動歷程

從認識自我到學習放鬆

堂一：認識自我

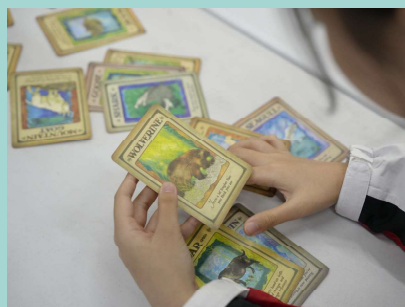
冰山火山理論

泡沫畫創作

堂二：休息與放鬆

自我關懷量表

奶油膠雪糕杯



C. 計劃推行與活動歷程

建立抗逆力與關懷朋輩

堂三：抗逆力

減壓10招

星空瓶製作

堂四：人際關係

認識情緒問題、朋輩支援技巧

乾花相框製作



C. 計劃推行與活動歷程 – 延伸活動

實踐所學：帶領訓導學長體驗正向活動



活動：星空瓶工作坊

對象：全校訓導學長

目的：分享減壓方法、實踐所學、發揮領導力

C. 計劃推行與活動歷程 – 校本延伸活動

將正向文化帶入校園

正向週海報宣傳

內容涵蓋：正向思維 /

健康生活方式 / 積極情緒

將正能量訊息視覺化，

滲透校園每個角落

POSITIVE THINKING

正向思維

POSITIVE THINKING

LAW OF ATTRACTION

ALWAYS STAY POSITIVE

保持開放思想讓自己易於接受新事物

DON'T FOCUS ON NEGATIVE EMOTIONS

放下身邊的煩惱

LAUGHTER IS THE BEST MEDICINE

回憶令你快樂的事情

IT IS OKAY TO HAVE NEGATIVE EMOTIONS.
BUT IT IS NOT OKAY TO NEGLECT THOSE EMOTIONS
面對壓力時保持正面思想，要相信一切都會變好

訓輔組—學生大使製作

健康生活方式

Healthy Lifestyle

健康飲食

健康飲食是健康的基礎
各類食物提供身體所需的各種營養
素都不同
我們進食時應依照「健康飲食金字塔」的建議比例進食，
每天喝6-8杯水，促進身體健康

- 增強心肺功能
- 促進血液循環
- 舒鬆身心，舒緩精神壓力
- 消耗身體過多的熱量，控制體重
- 預防骨質疏鬆
- 每天應合共做不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動

恆常運動

早上起床—吃早餐—準時上學—吃午餐—
放學回家—做功課—溫習後遊戲，活動或休息—
吃晚餐—一家歡聚—睡覺

生活常規

每個人都是獨特的，各有優點缺點
我們應該學習接納自己，並學習開
心及諒解別人
與人分享—和他人分享生活中的點
滴
正面思維—保持開放思想讓自己易
於接受新事物

心理健康

訓輔組—學生大使製作

積極情緒

POSITIVE EMOTIONS

興趣 感激 contentment
gratitude pride 自豪 joy
快樂 love 愛 滿意 interest

積極情緒會讓我們
變得更開放，
也更有創造力

積極情緒讓我們可以保有
對生命的熱情和希望，無
論是遇到愉快或不愉快的
事情，都可以用積極的情
緒去面對。

積極情緒是幸福理論的基石，
不但有助我們開發、經歷及延
長正向經驗，更促進我們建立
及發展其他幸福的主要元素，
邁向健康豐盛的生命。

訓輔組—學生大使製作

D. 我們的得著與成長-學生大使的成長

學習情緒與壓力可以更了解自己，並理解他人...

...enhanced my leadership skills, improved my teamwork and communication abilities...

這些技能對我們與人交流有著好大的幫助...



D. 我們的得著與成長—學校的整體收穫

實踐朋輩教育

學生將理論轉化為實踐的能力

強化了我校關愛互助的校園氛圍



E. 與學校發展的配合

融入學校發展藍圖

計劃與學校理念的契合

↑ 正向情緒、朋輩支援

✓ 正向訓導、✓ 關愛鼓勵、

✓ 建立融洽關係

將積極人生理念注入訓導學長
團隊活動中

2. 關注事項：推行價值教育，提升學生的正面態度及幸福感

目標	
2.1	學生擁抱及從真實經歷中實踐正面價值。

F. 與機構的協調

時間安排彈性 (放學後時段)

場地支援充足 (課室空間)

溝通直接順暢



香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
HKSyc&IA Chan Nam Chong Memorial College



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

Thank You!