



粉嶺公立學校

在疫情下如何善用網上平台 建立校本抗逆文化

莊護林主任
王俊傑社工

內容

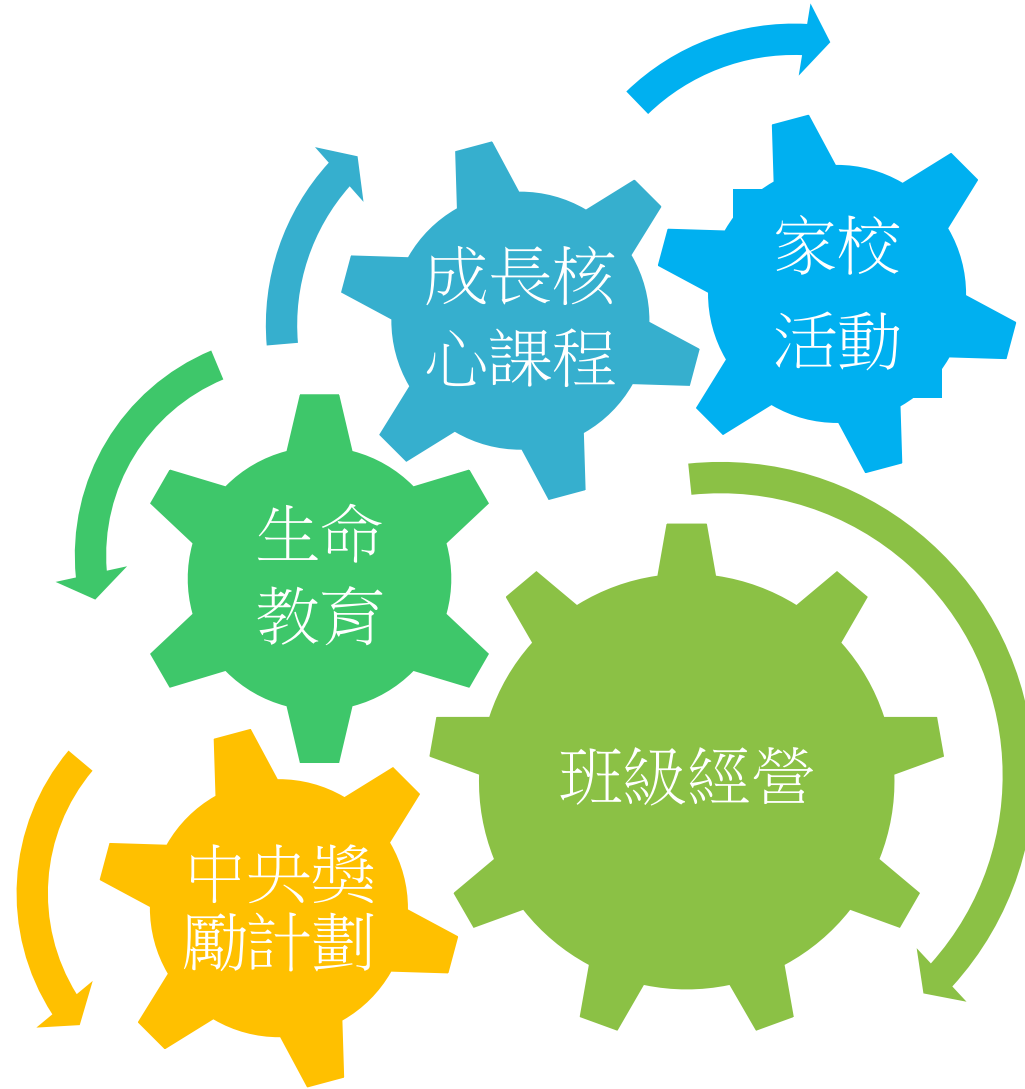
(一) 校本抗逆文化的建立

(二) 「發掘亮點，啟迪心靈」

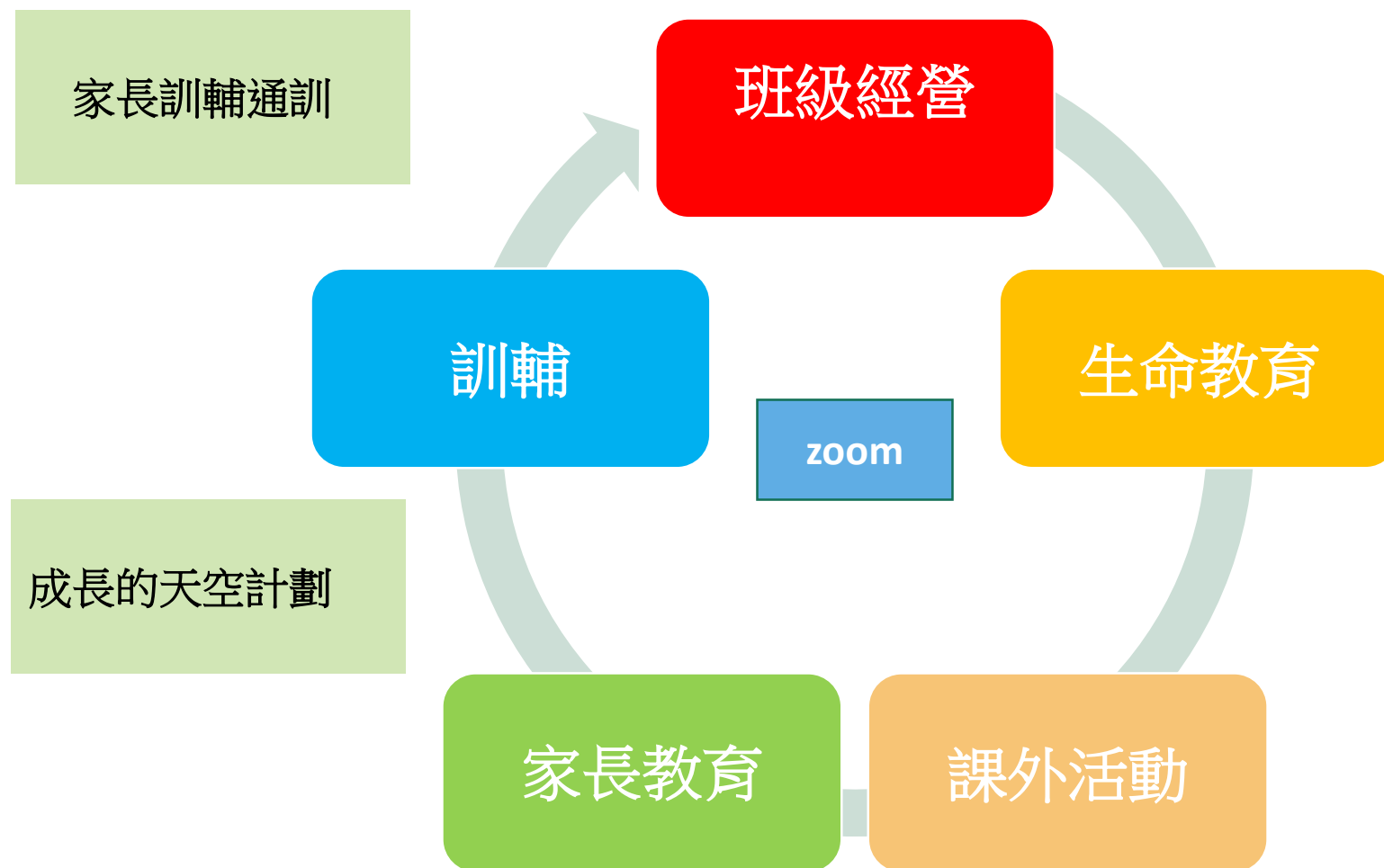
校本抗逆力活動

(三) 「成長的天空」活動回顧與反思

校內抗逆文化的建立

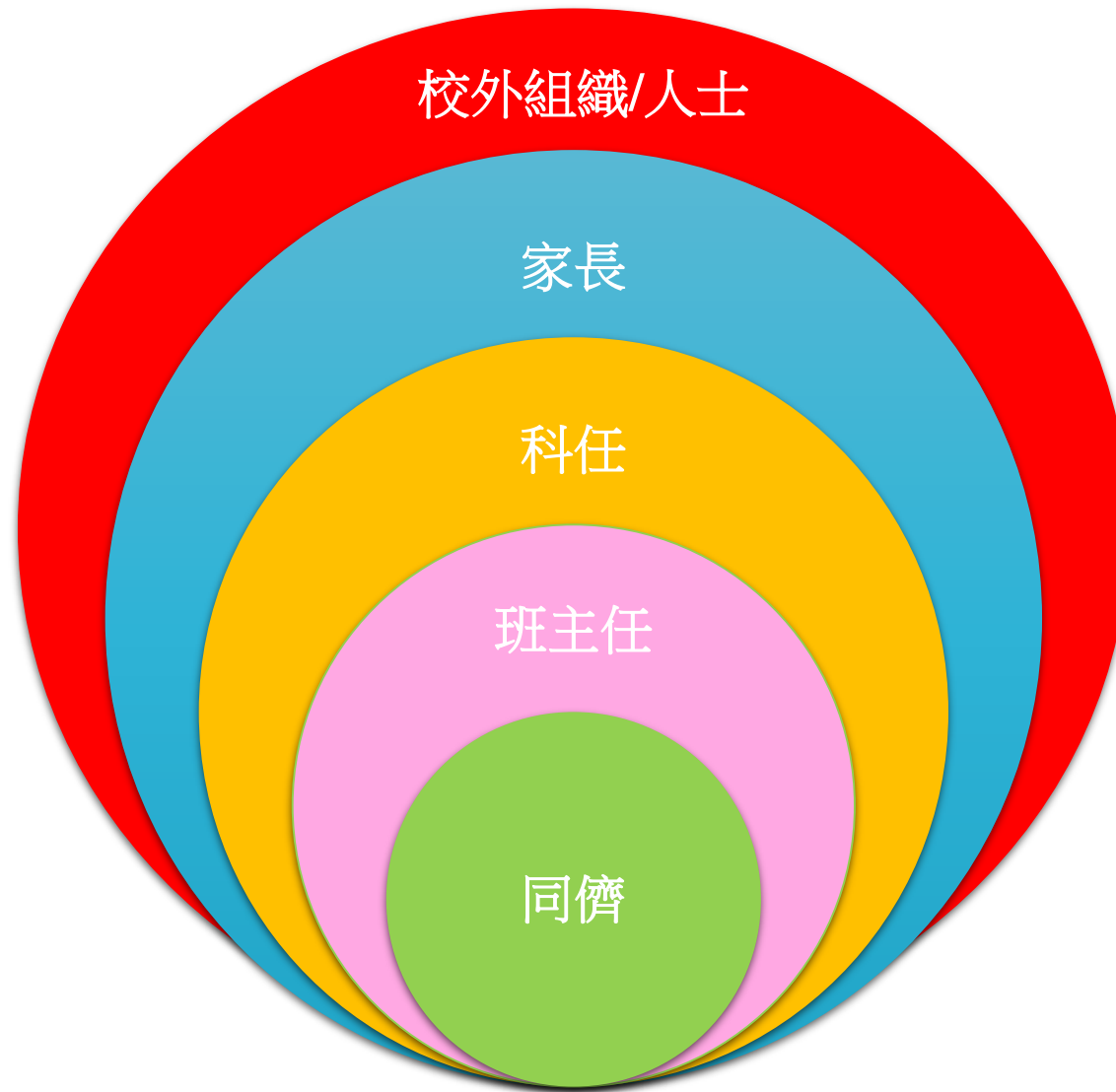


校本抗逆文化的切入點



活動參與模式

- 全校參與
- 家校合作
- 連繫外界



校本抗逆計劃緣起

- 疫情及政策的限制

第二波疫情下的學生心聲

- 暑假不再快樂.....
- 暑假活動難參與.....
- 活在疫情的惶恐下.....
- 開學日不再雀躍.....
- 不能與好友分享暑假的生活經驗

正向校園活動-「發掘亮點，啟迪心靈」

Find the glow! Enlighten your soul!

從開學週到開學月，重回快樂、
雀躍、豐盛的學年。

舉辦活動的理念

「繽紛色彩閃出的美麗，是因它沒有，分開每種色彩」。
豐盛的校園生活，在孩子的回憶中，都會充滿各種溫馨的色彩。

（生命教育科科主任 張嘉文老師 4/9/2020）

計劃目標

1. 加強學生在學業以外各方面的支援，
以助學生建立自信及正面價值觀
2. 加強師生關係和班的凝聚力
3. 提升學生重視身心健康的意識
4. 發展學生不同的興趣，啟發學生潛能

活動內容

1. **主題：**班級經營系列、潛能發展系列、身心情緒健康系列及生命教育系列(抗逆力)
2. **形式：**9月開學首月的下午，按不同主題活動，分不同年級以**ZOOM**形式進行
3. **參與及統籌組別：**訓輔組、活動組及生命教育科、校外組織及團體



沙田浸信會社會服務
Shatin Baptist Church Social Services



新界會所
New Territories Centre



基督教香港信義會

The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong



粉嶺公立學校

2020-2021 年度正向校園活動

發掘亮點，啟迪心靈

Find the glow! Enlighten your soul!

目標

- ※ 加強學生在學業以外支援，以助學生**建立自信**及正面價值觀
- ※ 加強師生關係和**班的凝聚力**
- ※ 提升學生著重身心健康的意識
- ※ 發展學生不同的興趣，**啟發學生潛能**

主題

- ※ 班級經營系列
- ※ 潛能發展系列
- ※ 身心情緒健康系列
- ※ 生命教育系列(抗逆力)

主題活動

- ⇒ 陽光時段
- ⇒ 創意手工活動
- ⇒ 網上身體律動工作坊
- ⇒ 親子繪本小組
- ⇒ 親子伸展運動
- ⇒ 潛能激戰
- ⇒ 講座
- ⇒ 樹洞頻道

形式

- ※ 9月**開學首月的下午**，分不同年級以 **ZOOM** 形式進行

觀看以下宣傳影片，了解更多相關資訊：



9月正向活動宣傳影片

[illegible]

- 班主任帶領
- 適用於虛擬環境的集體遊戲，讓學生
- 在正式進行面授課前分享同學在假期時的生活及感受
- 促進師生間的關係及營造班本氣氛。
- 「好日子及壞日子」培養學生正向思維。

姓名： _____ 班別： _____

請同學將自己的好日子和壞日子寫下/畫下來，完成後可與別人分享想法和感受。

我的心情日記

好日子	壞日子

增加好日子/減少壞日子的方法：

班級經營活動 - 陽光時段

意義(助人為樂)

正向情緒
(學習感恩)



思考問題

- 假如要同學在柬埔寨生活一星期，你願意嗎？
- 對比柬埔寨和自己居住的地方，你較喜歡在哪裡生活？

- 班主任帶領
- 引導學生思考自己與柬埔寨兒童的生活上的差異
- 幸福非必然
- 邀請同學分享生活中值得感恩的人/事。
- 感恩的好處及表達方法。
- 培養正向思維，使他們更有能力跨過因疫情而帶來的挑戰。

班級經營活動-陽光時段

意義
(訂立目標)

成就感

新豐公立學校
班級經營活動工作紙(V1)
與時間有關

姓名：() 日期：()

各位小朋友，新學年開始了，時間就像每個小朋友的夥伴，它規律，知道在課上和課後分享。
小朋友，你覺得時間很重要，在課上，你打算如何分配時間呢？請把你的想法填在表格內
(可用文字、圖畫、利用時針和點鐘)。

	上課天	假日
上午 8am-1pm	上課	
下午 2pm-4pm		
晚上 6pm-10pm		

思考問題：
1.平日除了上課和課後外，你花了最多時間做什麼？
2.你最喜歡花時間做甚麼？

新豐公立學校
家庭經營工作紙 (V1)
與時間有關

姓名：() 日期：()

各位同學，新學年開始了，請為自己編排一個生活時間表，讓自己更好地運用時間。過程中你可以和爸爸媽媽一起商量。
小朋友，試檢視你的時間分配，看看是否達到讀書、運動、休閒和睡眠均衡的原則？(根據美國研究指出，兒童每天需要 9.5 小時的睡眠時間)

時段	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午	8am-9am							
	9am-10am							
	10am-11am							
	11am-12pm							
下午	12pm-1pm							
	1pm-2pm							
	2pm-3pm							
	3pm-4pm							
晚上	4pm-5pm							
	5pm-6pm							
	6pm-7pm							
	7pm-8pm							
晚上	8pm-9pm							
	9pm-10pm							

我的簽名：_____ 家長/監護人簽名：_____

- 班主任帶領。
- 明白生活作息規律的重要性。
- 掌握編排自己日常生活時間表的要點。
- 協助學生建立良好的生活規律。
- 透過學生與家長共同簽署個人承諾書，立下年度目標。

潛能激戰 - 小三至小六學生

成就感

正向情緒
(樂觀、不怕失敗)

總結

- 失敗不可怕，人人都會經歷，不論大人還是小孩
- 每個人成功前都會經驗失敗與挫折
- 欣賞即使失敗了，仍不放棄的態度
- 培養承受挫折的能力，加強抗逆力，以面對生活各項挑戰

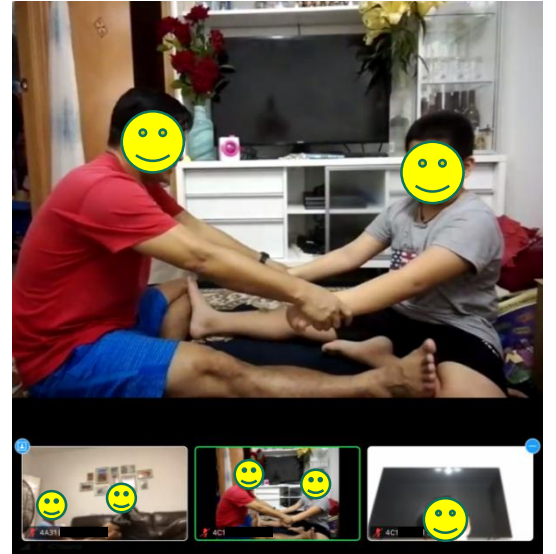
- 班主任帶領。
- 抵抗疫情下的無助，不能掌控
- 喚醒學生內心對學習、成長的決心和期盼
- 以歡樂、積極的心態面對挑戰過程中的失敗，從失敗中再次站起來。
- 挑戰項目：「抽筋擒拿手」、「鉛筆彈彈」、「旋轉360」及「碌入軌道」。

親子伸展運動-小三至小六親子活動

正向關係(親子)

全情投入

- 透過進行伸展運動則可以增加兒童身體適當柔韌度、預防脊椎側彎及強化肌肉。
- 抒緩兒童學習上的壓力
- 促進骨骼生長，同時可以減緩長期伏案學習造成的頸椎和背部疲勞。

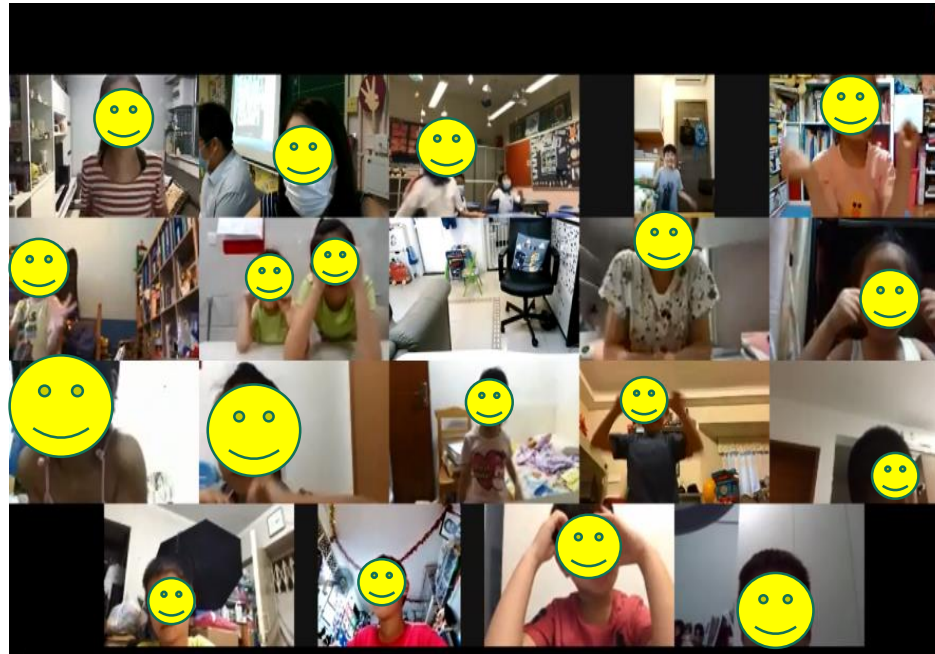


網上身體律動工作坊

全情投入

正向情緒
(抒解壓力)

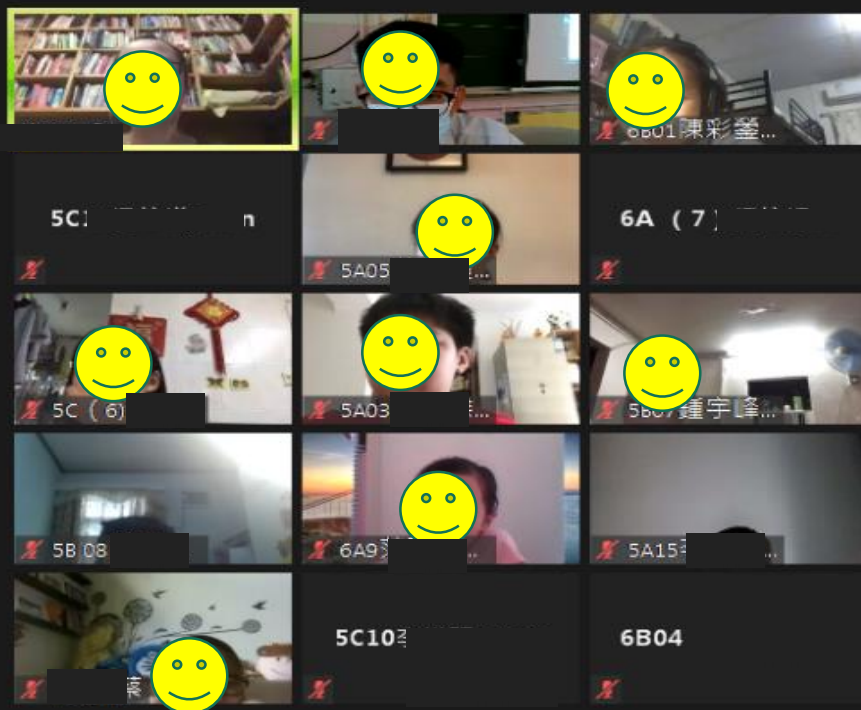
- 透過特定主題繪本、故事情境、音樂和道具等引導學生在家舒展身體和發揮創意，更可以抒緩兒童學習上的壓力。



繪本活動

意義

- 透過繪本故事及小手工互動，向學生傳遞生命教育的訊息。



小一親子繪本小組

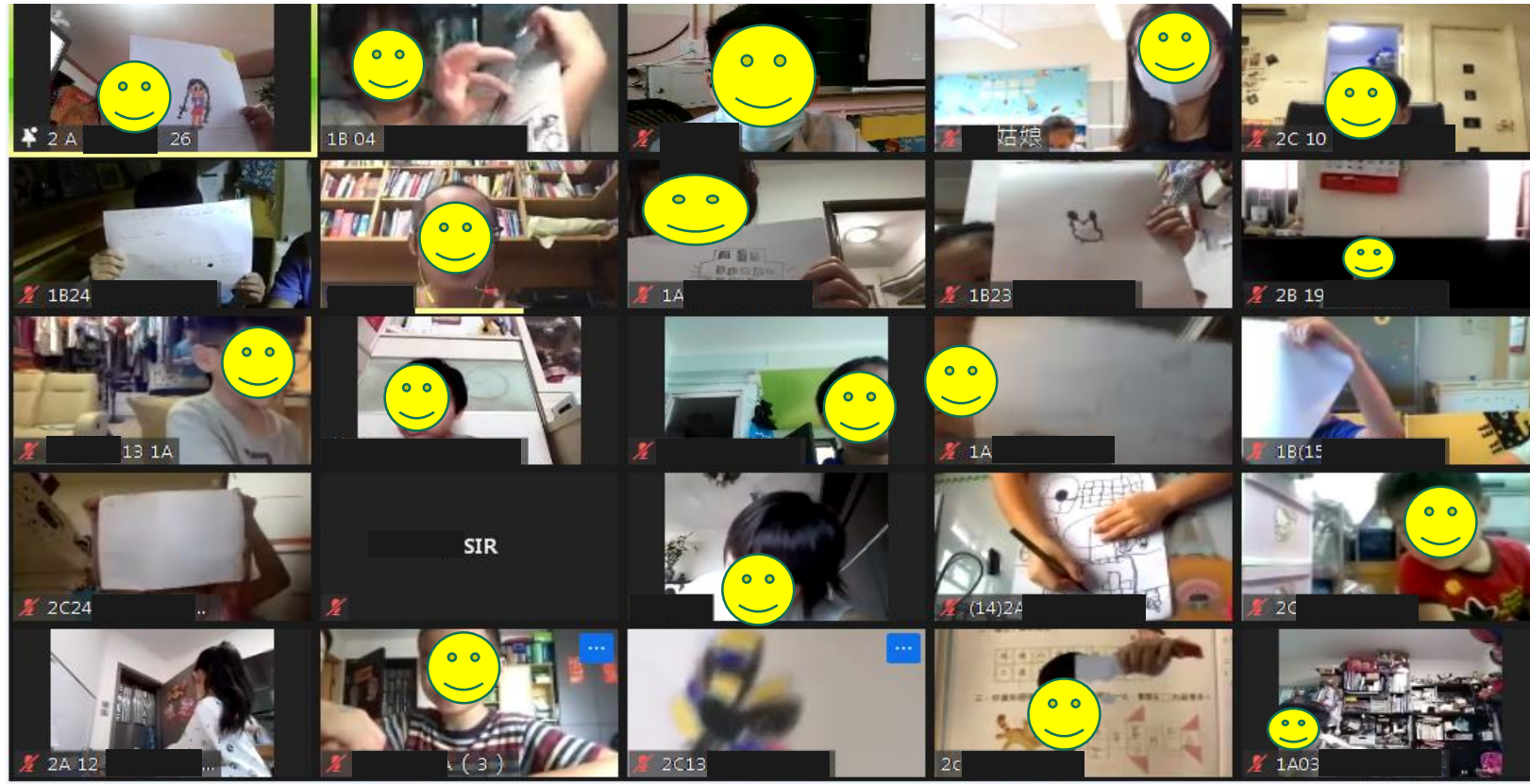
正向關係(親子)

正向情緒

- 透過一連六次的培訓活動，讓家長認識不同的繪本系列和共讀技巧，從而協助子女適應小學生活和成長，體驗繪本的樂趣。



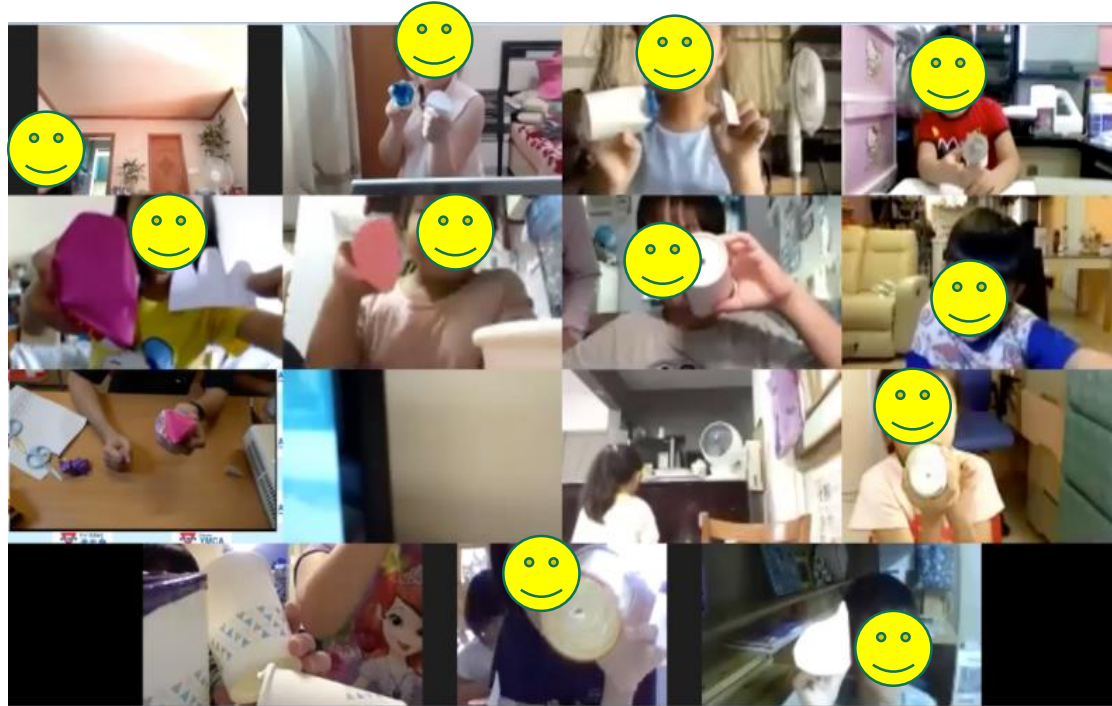
沙田浸信會社會服務處
Shatin Baptist Church Social Service



創意手工活動--STEM

成就感

透過運用家中隨手可得的材料製作小手工，藉此學習簡單科學原理，培養學生的探究精神。



樹洞頻道

正向關係
(同輩)

- 由駐校社工當值，有興趣的學生可選擇登入**ZOOM**平台，與社工談天說地。

正向情緒



沙田浸信會社會服務處
Shatin Baptist Church Social Service

總結

- 因應疫情限制，善用網上平台的優勢
推行活動（省時、打破地域限制...）
- 推動全校參與、不同組別溝通合作
- 連繫外間機構/資源
- 以學生需要為本設計活動

成長的天空活動 回顧及反思



王俊傑社工
粉嶺公立學校
沙田浸信會社會服務處



沙田浸信會社會服務處
Shatin Baptist Church Social Service

內容

1. 現況
2. 學校與服務機構的協調
3. 活動的設計及推行
4. 反思

現況

1. 疫情不斷變化，需要調節活動的內容及形式。
2. 學生回校時間短，影響與組員關係的建立。
3. 以網上形式推行活動的限制（學生投入感、支援上的困難）

輔助課程

以小五及小六為例：

個別面談

輔助小組/
總結分享

戶外活動

學校/社區服務

調節

實體/線上/延期

協調與溝通：

2020-21年度 小六學校服務



構思活動

處境：

1. 即將畢業
2. 因為疫情很少回校

需要：

1. 面對升中挑戰，需要互相支持
2. 在畢業前留下回憶

希望活動能達到以下目的：

1. 提升組員的抗逆力
2. 鼓勵朋輩之間互相扶持

活動考慮

Q：如何緊扣抗逆三大元素？
（樂觀感、效能感、歸屬感）

Q：在疫情的限制下，
如何將活動的成效最大化？

Q：學校與機構之間
可以如何協調，
令活動能順利完成？

活動設計

1. 了解組員的特質和興趣

（學生個性、活動性質）

2. 根據組員的能力設計活動

（活動難度、組員的能力）

效能感
(Competence)

線上形式



扭蛋機製作活動 (準備階段)

形式：ZOOM

內容：透過製作扭蛋機，
學習面對及解決困難。

分享時間

1. 在製作過程中有甚麼困難的地方？
2. 當中用了甚麼方法來解決？
3. 未來如何繼續「表達愛」？

活動設計

1. 提供機會讓朋輩之間互相支持
2. 讓老師和同學看得見組員的努力
3. 升中前在學校留下回憶

歸屬感
(Belongingness)

升中打氣鼓勵活動（服務階段）

形式：實體

內容：透過派發禮物給同學，
鼓勵學生互相守望和支持

班主任課時間
入班宣傳

小息時間派發禮物

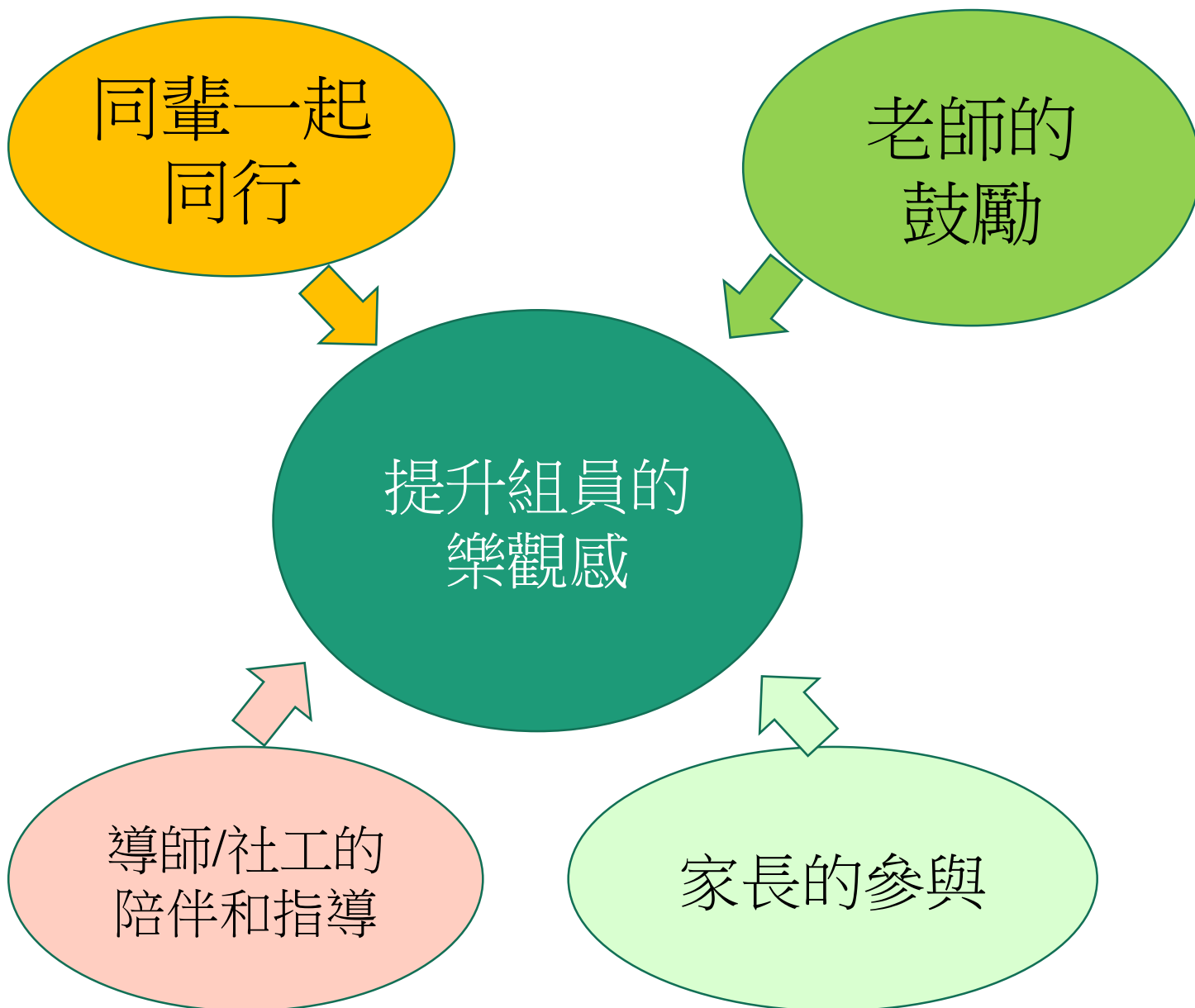
邀請同學填寫心意卡

活動設計

1. 表達對於畢業後生活的祝願/期望
2. 學會即使面對困難，仍不放棄

樂觀感
(Optimism)

不同持份者的參與



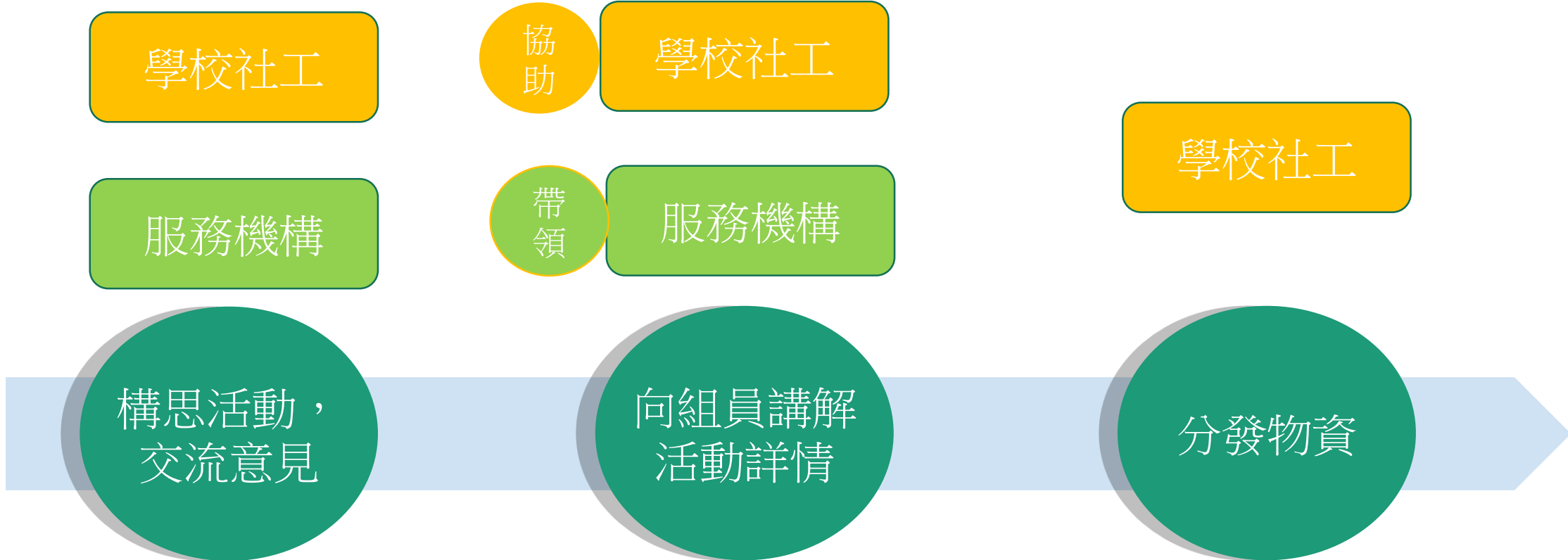
禮物的內容



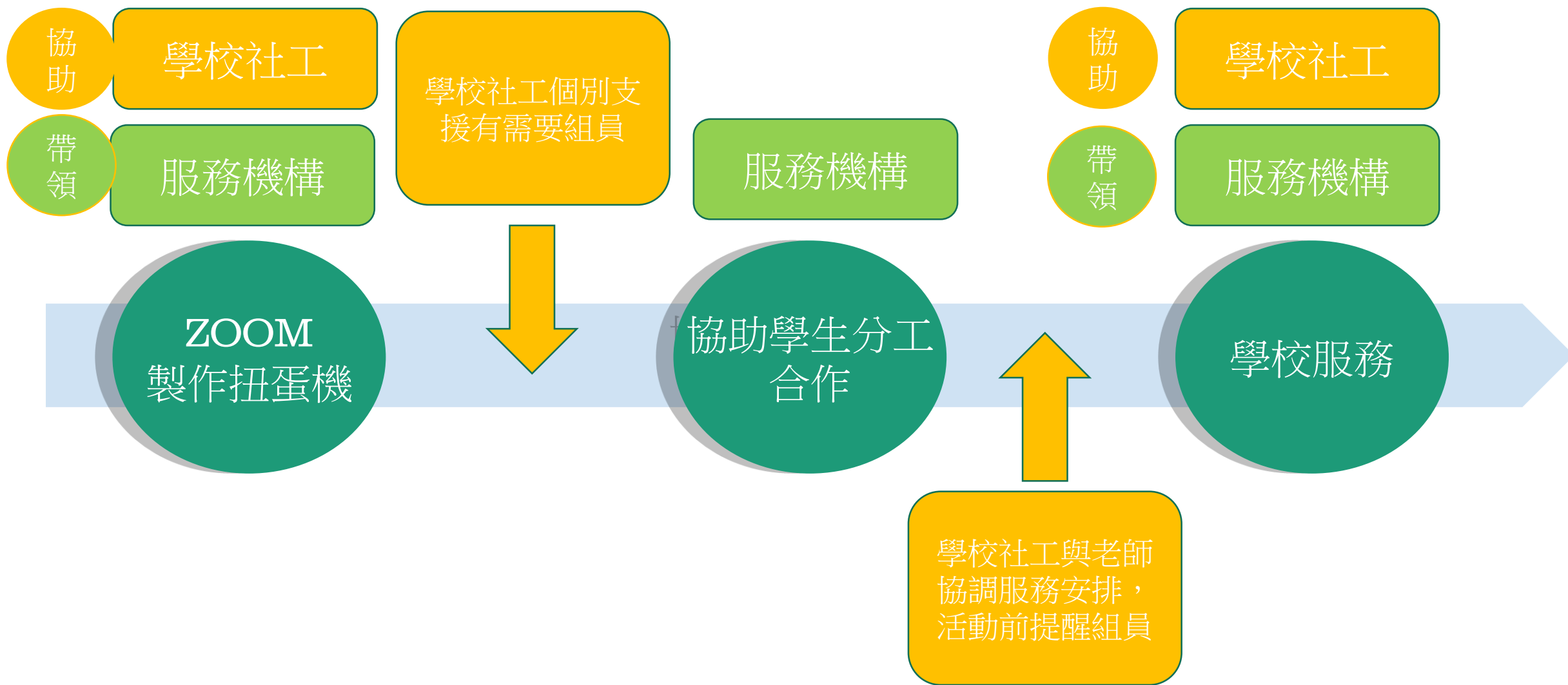
在扭蛋加入：

- 打氣字句匙扣
- 打氣貼紙

活動準備階段



活動推行階段



活動推行-製作扭蛋機



個別支援



家長參與

活動推行-學生分工合作

組員角色

小隊長

扭蛋機
護送員

心意卡
大使

宣傳大使

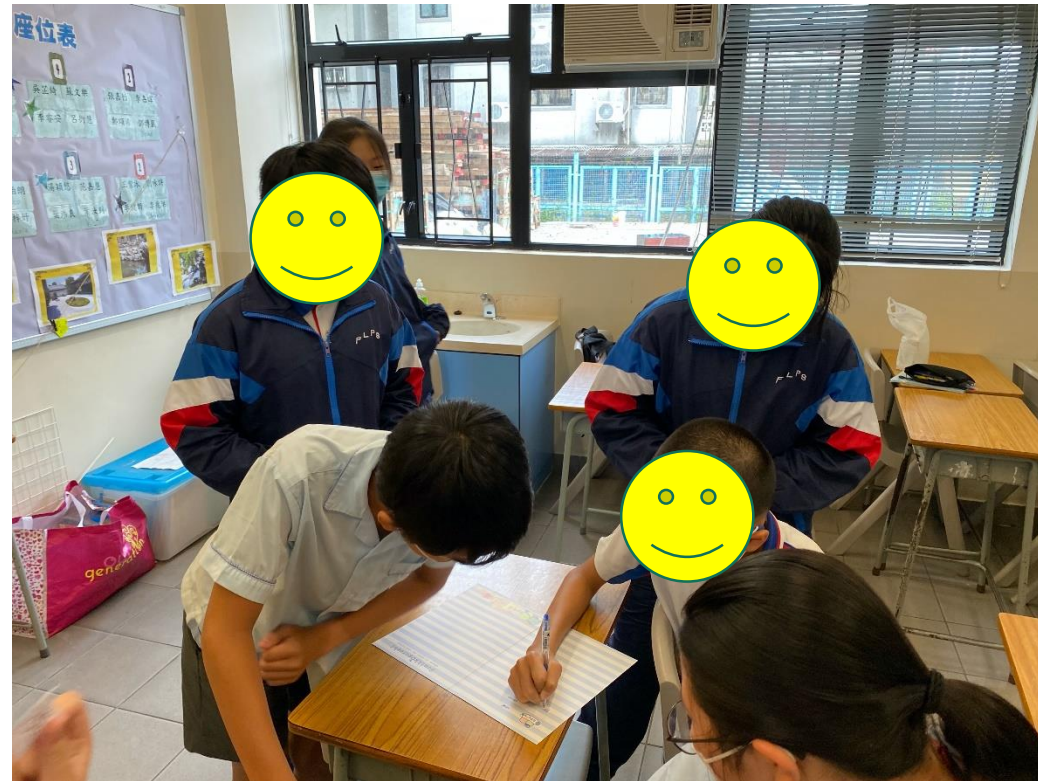
所需能力/特質

- 溝通能力
- 表達能力
- 領導力
- 勇敢
- 盡責

活動推行- 學校服務



邀請同學扭蛋



填寫心意卡



UAP導師一同
入班協助



小組合照時間

活動反思

- 1.靈活運用線上線下形式推行活動
- 2.學校統籌、服務機構之間溝通合作，互補不足
- 3.因應學生的需要提供個別支援
- 4.多運用正向語言鼓勵學生（肯定學生的能力、嘗試）
- 5.活動後共同檢討及調節

其他例子



小五UAP：愛心之旅

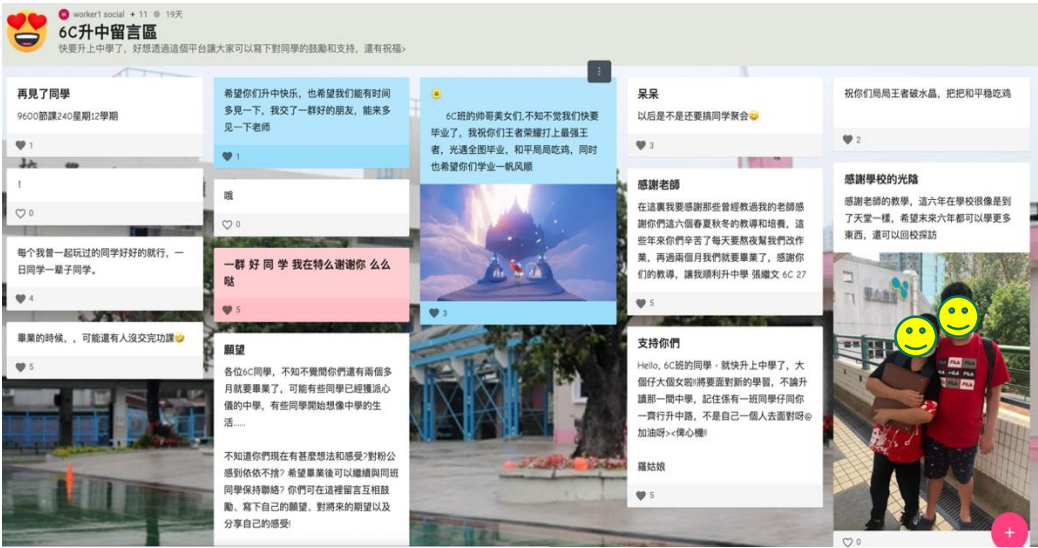


畢業班課室佈置

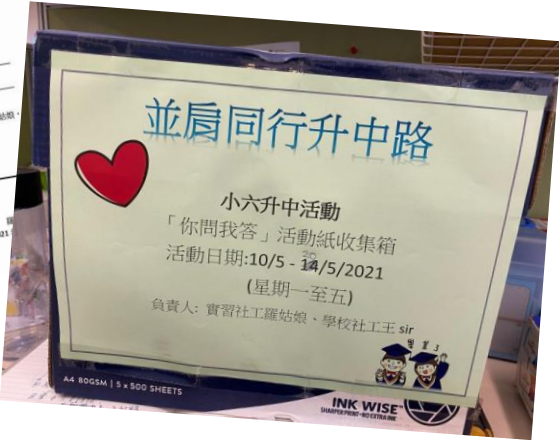


延伸：學校升中支援活動

- 邀請UAP組員參與
- UAP活動與校本活動的配合



線上畢業留言板



「升中你問我答」信箱

Thanks

For

Watching !