

學校背景及理念

粉嶺公立學校擁有超過 85 年的建校歷史，是屬香港碩果僅存的村校建築風格。學校秉承校訓「勤、誠、禮、愛」的精神，推行全人教育，啟發學生潛能，讓學生在優美的環境中愉快地學習，全面汲取知識，掌握技能，成為一個具有良好美德、高尚人格及積極人生觀的良好公民。



學校致力推動學生的全人發展，並以正向心理學為理論基礎，設計多元化的校本活動，提升學生的幸福感。正向心理學家 Martin Seligman（2011）提出的 PERMA 模型指出，幸福感來自五個核心元素，包括正向情緒（Positive Emotions）、全情投入（Engagement）、正向關係（Positive Relationships）、人生意義（Meaning）及成就感（Accomplishment）。本校將這五項元素融入推行五大「連繫」活動範疇，包括行動連繫、知識連繫、情意連繫、人際連繫，以及家社連繫，以全面促進學生的身心健康與積極成長。

行動連繫

首先，行動連繫方面。全情投入（Engagement）是指學生在進行感興趣或具挑戰性的活動時，進入「心流」（Flow）狀態的一種深度體驗。當學生完全專注於當下的學習任務時，能激發內在動機，促進學習成效與個人成就（Seligman, 2011）。學校透過多元化課程與活動，例如：全方位學習活動（周五課外活動及周六活動 FUNFUNFUN）、成果展示平台（才藝天地及閃耀粉公 SHINING NIGHT）及為有特殊教育需要（SEN）的學生 Share Enjoy Never give up 行動，讓學生能發揮潛能、投入學習，從中獲得滿足感與自我價值。



1. 行動連繫

1.1 全方位學習活動（周五課外活動及周六活動 FUNFUNFUN）

活動簡介

學校重視每一位學生的成長，活動旨在常規課程內外，創設不同的學習經歷和平台讓學生發揮潛能，尋找屬於個人的亮點。活動的安排為一個在常規課堂時段；一個則在非常規周六課餘時段，共同點的是學生可以按個人需要和喜好自由選取相應的課外活動參加。學校規劃相關的活動時，特別安排不同類型活動，如技能培訓、體育、藝術、STEM、藝術、德育/中華文化等。透過多元化的活動，能照顧學生的多樣性，為學習能力/動機稍遜的學生提供一個機會展示才能。

數據分析及學生回饋

兩個全方位學習活動，學校合共舉辦超過 80 個不同類型的活動（24 組周五課外活動；57 組六活動 FUNFUNFUN），能照顧不同學生的特性。全校學生均需參加課堂時段的周五課外活動，而非常規周六課餘時段的反應也十分熱烈，全年合共 475 位學生 792 人次參加活動，較去年 448 位學生多。以本校 18 班的班級結構來說，全校每一位學生接近能參加最少 2-3 位類型的活動，可見學生和家長均支持學校重視學生多元經歷的理念。

除此之外，持份者問卷中，有 95.7%教師同意學校學生按學生的多樣性，有策略地在課堂內外為學生提供不同的學習經歷。83.6%學生同意學校安排學習機會，讓他們能發展興趣和生活技能，81.1%家長同意學校能幫助子女發展興趣和生活技能，可見不同持份者認同學校重視多元經歷的方針及享受參與。



非撞式欖球訓練班(周五課外活動課)
主力給有特殊學習需要的學生參加，除課堂訓練外，更有機會外出參加比賽。



單輪車(周六活動 FUNFUNFUN)
接觸不同類型活動，讓學生發揮潛能。



小小藝術家(周五課外活動課)
個別行為有偏差或情緒變化較大的學生參加，透過藝術鍛鍊學生忍耐及平復情緒。



Scratch 編程班(周六活動 FUNFUNFUN)
能讓對 STEM 有興趣的學生，除常規課堂外，能提供多一個平台，讓他們學習更進階的知識，照顧學習多樣性。

1. 行動連繫

1.2 成果展示平台（才藝天地及閃耀粉公 SHINING NIGHT）

活動簡介

每位學生皆有其個人亮點，「粉公」正是一個地方，讓人讀學校的每一位學生找到自己發展的方向和個人亮點。學生要在學與教的範疇展示其亮點，相信定必是透過考試和進展性評估的表現，而學業以外，就正是才藝天地及閃耀粉公 SHINING NIGHT。兩個活動目的均是讓學生展示才能，一個為學生自行報名參加，學校再進行挑選；一個為負責教師安排，主力是學校不同類型的活動（校隊/興趣班/小組），希望讓不同能力的學生提供平台，肯定和認同自己，提升自我價值。

數據分析及學生回饋

兩個成果展示平台的活動，讓超過 40 組不同活動類型的學生有機會展示其個人才能。學校重視學生個人的成長，從「情意及社交表現評估套件」(APASO)的數據反映學生自我概念有所提升，由去年 93 升至本年 98 及校本問卷中，97.6%教師、99.4%家長及 88.6%學生同意學校舉辦不同類型的活動，豐富校園生活，能建立正面健康校園文化，有助發揮潛能，盡展所長，提升身心靈健康，可見不同持份者認同學校的理念。另外，兩次活動的檢討問卷，不同持份者均認同活動的理念，希望能持續舉辦，繼續學生一展所長，肯定和認同學業以外的表現。



才藝天地
一眾參與表演的學生、家長及教職員大合照留念。



閃耀粉公 SHINING NIGHT
晚會形式舉行，一眾參與表演的學生、家長、教職員、嘉賓及導師等大合照留念。



活動小司儀
兩個學生活動均由學生擔任小司儀，為不同能力學生提供一個在全校大型活動鍛鍊成長的機會。



閃耀粉公 SHINING NIGHT
導師與學生一起表演，展示課堂所學。



家長教師會除了
獲邀出席活動
外，還贊助活動費
用，增設大抽獎環
節。

1. 行動連繫

1.3 Share Enjoy Never give up 行動

活動簡介

特殊教育需要學童 (SEN 學生) 因其獨特特性，常常較易被忽略或排除在校隊和表演機會之外。然而，學校相信每位學生都是獨特的，擁有不同的學習方能和潛能。只要提供適切的支援，他們也能展現自己的能力。這項行動主要與校內不同老師溝通，針對 SEN 學生的需求提供支援，讓他們能有效參與各類校內活動或表演，從而建立自信、培養責任感並發展人際關係的機會。我們的理念是「包容每一個夢想」，讓有特殊學習需求的學生在校園中閃耀光芒。

1. **提升包容性：**鼓勵教師和社區認識每位學生的價值，特別是有特殊學習需求的學生。
2. **發掘潛能：**為這些學生提供展示才能的平台，讓他們在運動或不同才藝表演中發揮所長。
3. **促進參與：**鼓勵特殊教育需要學童參加不同類型的校隊，增強身心健康和團體意識。

數據分析及學生回饋

學校本年度學習困難的學生人數為 134 人，其中有 55 位學生參與了校隊或曾代表學校作校內外表演，佔全校 SEN 學生人數的約 40%。根據校本問卷調查，超過 89% 的 SEN 學生認同自己在校內感受到成功的經驗，超過 86% 的 SEN 學生滿意自己的表現，並且超過 89% 的 SEN 學生在校內獲得了樂趣。整體而言，「Share Enjoy Never Give Up」行動有效地建立了不同能力光譜的學生與學校之間的連繫，並幫助 SEN 學生發現自己的優點和價值。



鼓勵不同能力的學生參與不同比賽，為校增光，從而建立他們的成就感。



協助學生準備參與校內「閃耀粉公」表演，讓他們有機會踏足舞台。



建立平台，於校內成立新的校隊，讓不同能力的學生能夠代表學生參賽，吸收經驗。



部份學生缺乏社交或解難技巧，需要老師額外支援，以讓學生順利參與校隊訓練。

知識連繫

接著，在知識連繫方面。成就感（Accomplishment）源自學生完成任務與實現目標的經驗。當學生在學習歷程中獲得成功感，能有效提升其自信心與自我效能（Seligman, 2011），進而推動持續進步與個人成長。學校鼓勵學生訂立個人學習與成長目標，並透過獎勵計劃（「YES! I can!」）、戶外學習及家長日欣賞卡等活動，培養學生的自律精神與堅毅品格，提升他們學習動機，並讓他們在實踐中體現努力與成果的正向循環。



2. 知識連繫

2.1 全校獎勵計劃 (YES!! CAN!)

活動簡介

學校深信每一位學生皆不同，需運用不同的教學策略照顧他們學習的需要。為了提升學生學習興趣和讓他們肯定自己的付出和努力，增強自信心和自我價值感，生命教育科推出 YES!! CAN!獎勵計劃並在全校推行。計劃是採用全校參與模式推動，生命教育科是由各班主任教授，有助讓班主任推行此計劃。此計劃特色是讓學生主導，由學生自訂與學習有關的目標、中期檢視和肯定表現（總結），照顧不同學習能力的學生，讓他們能按自身能力完成相關任務，保持積極學習態度和學習動機。

數據分析及學生回饋

從校本教師問卷中，有 90.7%教師同意課堂內，不同能力的學生願意嘗試參與課堂內的學習任務。還有，根據教師觀察，計劃能鼓勵學生認識自己的進步和成就，全校大部分學生也積極參與計劃，完成各個階段的任務。從計劃的反思和學生的紀錄中，可見學生能識別自己學業上的優勢和不足的地方，樂意逐步按自己的能力去追求「進步」。而「情意及社交表現評估套件」(APASO)的數據亦反映學生自我概念有所提升，由去年 93 升至本年 98，可見學生以多元形式（如公開表揚等）感受自己的努力被認可，進一步強化了學生的自我概念，讓他們感受到自身的價值。



表揚之星

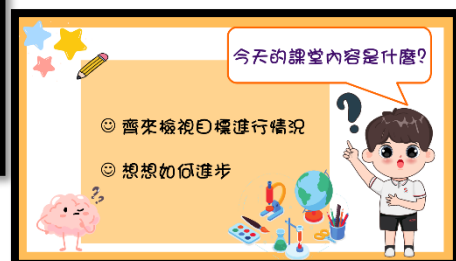
相關表揚橫額，掛在學校當眼處，公開表揚，讓學生感受自己的努力被認可。



8 款悉心設計的獎勵卡，有著不同的獎勵項目，吸引學生持續參與計劃，提升計劃成效。



全年分兩次階段換領相關獎賞，可班主任或中央換領站換領(視乎達標項目)。



計劃的宣傳、中期檢討及總結均會配合不同年級的成長和學習需要而有所調節，希望能以最「貼地」的方式推行，讓計劃發揮最大效果。

2. 知識連繫

2.2 戶外學習

活動簡介

學校積極為學生創造不同的學習經歷，傳授知識的地點不在局限於傳統課室，而可以是課室以外，學校以外，甚至是境外（離開香港），讓學生走出課室學習，提升興趣和學習動機，加強學習效果。在常規課程方面，不同學科均會走出課室，進行戶外學習，如每年中文科的戶外寫作計劃、常識科的級級外出遊計劃、圖書科的參觀各區圖書館計劃、音樂科的參加音樂會計劃等。而在非常規課程方面，學校亦會安排境外學習，以 STEM 教育、體育、中華文化、閱讀等為主題，讓學生走出課室，進行學習。

數據分析及學生回饋

從校本家長問卷中，有 97.5%家長同意學校能適當編排學時，為我的子女提供不同的學習經歷，讓學生連繫課堂內外的學習。還有，根據大部分不同戶外學習的教師及學生問卷中亦表示戶外學習能提升對相關課題的學習興趣，希望學校選取不同主題籌辦不同類型的戶外學習活動。由此可見，教師及學生均認同戶外學習帶來的學習意義。這樣可讓學校在教學上能照顧不同學生的學習需要，讓不同能力和特性的學生能投入課堂，提升教師教學效能和學生學習效能。



一年級學生走出課室，特意安排到其他區的公共圖書館進行圖書課，讓學生多一份新鮮感，提升課堂效能和學生學習動機。



五年級學生參加同根同心計劃到廣州認識中式建築和國家歷史，讓學生透過親身接觸，提升學習效果。



手球隊的隊員，衝出香港，到日本沖繩進行境外學習。當中的學習經歷正正是補充書本和課室內未能安排的部分，讓他們透過親身體驗，感受不同地方的體育文化和風土人情。



不同的學科走出課室，讓學生進行戶外學習，照顧不同學生學習特性和學習需要，提升學習動機，有助提升學業表現。



2. 知識連繫

2.3 家長日「欣賞卡」活動

活動簡介

家長日對許多學生來說，往往是一個壓力重重的日子。很多學生擔心在家長面前被責備或被與其他同學進行比較。在這樣的情況下，容易使他們產生自卑感和焦慮，影響自我形象。因此，學校決定改變家長日的氛圍和目標，以「欣賞」為主題，旨在增強學生的學習動機和積極態度。在全學年中，我們會定期（每個月兩篇）發佈有關以「欣賞」為主題的文章，並舉辦各種家長講座，幫助家長學習如何欣賞學生。在家長日前，我們將發放欣賞卡，讓家長可以在當天即場讚賞自己的子女。收到欣賞卡後，學生會感受到被認可及鼓勵，這將有助提升他們的自信心和自尊感。這種正向的激勵不僅能促使孩子在學業上更努力，還能培養他們即使在成績未如理想時，依然保持積極態度，提升對學習的興趣。

數據分析及學生回饋

透過教師的觀察，家長對活動的整體支持度非常高，參與度也相當踴躍。家長在朗讀欣賞卡時的場面溫馨，學生們都會心微笑。雖然有些家長因平日較少當面讚賞學生而感到尷尬，但在教師鼓勵下，他們仍然能夠嘗試完成這任務，這有效地讓家長邁出了重要的一步，突破了心理關口。

根據家長日的問卷調查，當天有超過 90%的家長和學生對「欣賞卡」活動感到滿意。90%的家長表示會在活動後更加欣賞學生的付出，93%的學生認同這項活動能提升他們的自信心，89%的學生相信自己能在之後的考試中有所進步。因此，這項活動有效地提升了學生的自信心和自尊感，並增強了他們的學習興趣和動機。



在教師的指導下，家長嘗試朗讀之前準備的欣賞卡，學生認真地聆聽。



在完成家長日「欣賞卡」活動後，給予家長及學生肯定，了解他們的感受，期望家長於活動後能有更多正面鼓勵給學生。



在活動前先讓家長和學生感受自己的情緒，期望家長和學生能更正面對自己的情緒。



發佈有關以「欣賞」為主題的文章，教授家長學習怎樣陪伴子女從失敗中成長。

情意連繫

之後，情意連繫方面。正向情緒（Positive Emotions）有助於提升學生的心理韌性與學習動機。當學生感受到快樂、滿足、感恩與希望等正向情緒時，能更積極地投入生活與學習（Seligman, 2011）。學校透過推行「Happy Mind Healthy Life」跨組別身心靈健康活動、考試減壓活動，以及 JUST FEEL 感講計劃，營造正向、關愛的校園文化，協助學生建立積極的心態，從而促進其整體幸福感。



3. 情意連繫

3.1 「Happy Mind Healthy Life」跨組別身心靈健康活動

活動簡介

學校每月舉辦「Happy Mind Healthy Life」跨組別身心靈健康活動，結合靜觀、健體操、健康飲食問答、投壺及漆扇製作等靜動元素，讓全校學生參與。學生完成活動可換領小禮物或健康小食，提升正向情緒與抗逆力，紓緩負面情緒。活動由「陽光大使」協助推行，讓 SEN、低動力及有偏差行為學生擔任示範、帶領及拍攝等服務角色，協助活動進行，提升自信、成就感與責任感，促進正向校園文化。

數據分析及學生回饋

在校本學生問卷中，全校超過 75%學生曾參與「Happy Mind Healthy Life」活動中的體育攤位（如躲避盤、足毬、投壺及立定跳遠等），2024 年 12 月至 2025 年 6 月共錄得 2083 人次參加，數字反映全校學生都曾有參加活動，可見活動具吸引力與學生參與度高；「情意及社交表現評估套件」(APASO)顯示，學生的情緒表現 Q 值（無負面情緒）由去年 87 提升至本年 98，校本問卷中，88.4%教師、98.93%家長及 83.8%學生同意或極同意多元學習活動有助提升學生身心靈健康，反映活動有助減低學生負面情緒，增加正面情緒；教師及社工觀察指出，學生表現積極，並主動投入活動，教師亦樂於參與活動，例如跳舞，帶動氣氛，有效促進師生關係。可見活動不僅提升學生正向情緒，更營造正向及具凝聚力的校園文化。



體育科攤位

新興運動躲避盤，鼓勵學生多做運動，建設良好校園氛圍。



訓輔組攤位

由教師及社工帶領齊跳健體操，促進師生關係，加強活動效果。



活動組攤位

有營小食問答遊戲，學習相關知識，建立有「營」人生。



訓輔組攤位

由社工和陽光大使共同帶領腹式呼吸，學習面對壓力。



訓輔組攤位

製作非物質文化遺產-漆扇，豐富校園經歷。

3. 情意連繫

3.2 考試減壓活動（「考試關愛打氣站」、「甜在粉公 CHILL 得喜」及「夏日 Goal Grow 糕！」）

活動簡介

學校於每個考段前後都有舉辦身心靈健康活動，協助全校學生紓緩壓力，提升正面情緒。考段一舉行「考試關愛打氣站」，活動包括點唱、即影即有拍照及打氣書籤製作，營造溫馨的師生互動氛圍；考段二舉行「甜在粉公 CHILL 得喜」，學生在「CHILL 甜樹」上寫下肯定自己的字句，全校播放減壓音樂並一同享用雪米糰，增強連繫感；考段三後於試後活動「夏日 Goal Grow 糕！」中，特意邀請富豪雪糕車到校，讓全校師生享用軟雪糕，肯定學生的努力。「成長的天空」組員及陽光大使透過中央廣播讀出打氣語句及協助拍攝等職務，協助推行活動，提升學生的成就感。

數據分析及學生回饋

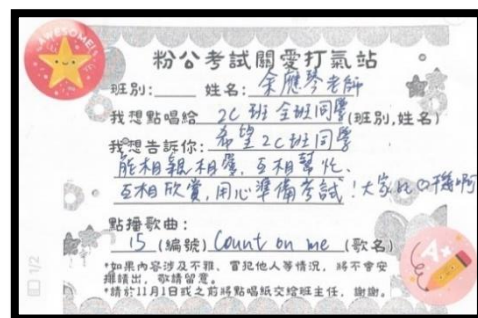
在「考試關愛打氣站」中，學生透過點唱紙向自己、同學及兄弟姊妹寫下鼓勵說話，如「不要輕易放棄」、「相信自己能做到」、「考試加油」，累積收集到超過 250 張點唱紙，可見學生積極投入，從點唱環節中傳遞祝福，增加連繫感；於「甜在粉公 CHILL 得喜」活動中，學生寫下欣賞自己的說話，如「多謝自己的努力」、「感謝自己很勇敢和善良」、「我每天都在進步」，學會自我肯定與欣賞，提升抗逆力；老師及社工觀察所得，學生參與踴躍、情緒正面，對學校歸屬感明顯提升，並期望未來繼續舉辦類似活動；根據校本問卷，88.4%教師、98.93%家長及 83.8%學生認同多元學習經歷有助提升學生身心靈健康。可見活動有效促進學生正向情緒發展，鞏固師生、親師及同儕關係，營造關愛與支持的校園氛圍。



「考試關愛打氣站」
師生合照，促進師生關係。



「考試關愛打氣站」
「成長的天空」組員協助佈置拍照壁報板。



「考試關愛打氣站」
老師透過點唱紙為同學打氣。



「甜在粉公 CHILL 得喜」
學生在「CHILL 甜樹」上寫下肯定自己的字句，並在「療癒牆」展示，提醒學生多欣賞自己。



「夏日 Goal Grow 糕！」
富豪雪糕車到校，師生享用軟雪糕，營造歡樂的氣氛。

3. 情意連繫

3.3 對外計劃 (Just Feel 感講夥伴計劃)

活動簡介

學業壓力讓很多學生面臨心理健康的挑戰，在日常生活中，他們的情緒狀況常常未被察覺，容易被忽略。學校十分重視學生的情緒健康，希望透過參加對外計劃 (Just Feel 感講夥伴計劃)，幫助學生探索和認識自己的情緒，學會正面處理情緒和自我接納，從而減少焦慮和抑鬱。計劃鼓勵學生通過分享與交流，更深入地了解自己的情感和需求，促進個人成長。內容包括課程教育、環境佈置及每日實踐。學校透過生命教育課及學生講座，讓學生認識「善意溝通」，並從自身需求出發，理解個人的感受來源。計劃提倡「先處理心情，再處理事情」，以增強學生的自我覺察能力。同時，學校在校內不同地方佈置正面訊息，張貼「需要」及「感受」海報或學生的個人作品，幫助他們更容易實踐所學。在課堂中建立「感受之輪」，鼓勵學生每天回校後自我反思情緒並正面表達。在生命教育課堂及班級經營活動中，學生能透過實踐「善意溝通」技巧，進一步提升情緒管理能力。

數據分析及學生回饋：

透過持份者學生問卷中「我喜愛學校」的問題，我們發現學生的認同同意率比往年有所提升，均達到 70%。在持份者家長的問卷中，問題包括「我的子女喜愛學校」及「學校是一個關愛的地方」，結果顯示家長的同意率也達到 85%，同樣高於往年。

此外，「情意及社交表現評估套件」(APASO)顯示，針對「情緒（正向情緒）」、「情緒（無負面情緒）」及「情緒（無焦慮及抑鬱徵狀）」的評分，Q 值均有所提升：由去年 91 提升至本年 93、87 提升至 98，以及 95 提升至 100。這些數據顯示，我們的計劃有效幫助學生探索及認識自己的情緒，並建立了一個關愛的校園環境。



於課室張貼學生自畫像作品，學習自我表達。



學生每天進入班房前也要運用「感受之輪」表達當天的感受。



媒體報導:HK01 教育
粉嶺公立學校引入情緒學習教材
資深教師見證教學方針改變



於各級生命教育堂引入「善意溝通」，讓學生學習。



校內張貼「需要」及「感受」海報。



人際連繫

跟著，人際連繫方面。在正向關係（Positive Relationships），人際連結是幸福感的重要來源。當學生在互動中感受到支持、關心與欣賞時，能增強其安全感與歸屬感，進而促進心理健康與整體幸福感（Seligman, 2011）。學校積極參與賽馬會「友愛童盟」反欺凌計劃、舉辦多元化學生小組和全校造星 Star Passport-中央獎勵計劃，以強化學生的社交能力，建立互信互助的關係網絡，營造關愛共融的校園文化。



4. 人際連繫

4.1 賽馬會「友愛童盟」反欺凌計劃

活動簡介

學校積極與不同社福機構合作，希望引入外界專業資源，借助其豐富經驗，協助推動學校發展。學校與香港小童群益會合作，參加賽馬會「友愛童盟」校園反欺凌計劃，旨在培養正向關愛的校園文化，促進同理心和尊重，亦提高學生對欺凌問題的關注，從而建立良好的朋輩關係和校園氣氛。全年度學校與合作機構安排不同類型活動，讓不同持份者加深對「欺凌」的認識及學生的成長需要，如問卷研究、教師工作坊、學生講座（初小及高小）、學生秘密天使活動、學生 Upstander 守護者小組、小五及小六模擬人生社會體驗及小一/全校家長講座等。

數據分析及學生回饋

計劃十分豐富，不同持份者皆積極投入參與不同類型活動。另外，從不同活動問卷的數據中均能反映活動的成效，能提升不同持份者對「欺凌」的認識和關注，讓學生著重與同學的社交發展，減少校園衝突。另外，從「情意及社交表現評估套件」(APASO)的數據亦能反映學生的情意及社交表現有所提升，情緒（正向情緒），由去年 91 升至本年 93、情緒（無負面情緒），由去年 87 升至本年 98、情緒（無焦慮及抑鬱徵狀），由去年 95 升至本年 100、誠實（誠實表現），去年和本年皆是 100，達全港平均值及自我概念（一般個人），由去年 93 升至本年 98，可見計劃的確為學生帶來一定的改變。



教師工作坊

學期初，全校教職員參加教師工作坊，提升對「欺凌」的認識和關注程度，有助計劃的推行。



「秘密小天使」關愛行動

讓小三及小四的學生參與，學會關心身邊同學，營造關愛校園的文化。



小五及小六模擬人生社會體驗

由高年級參與，透過設定情境，配合不同類型的攤位活動，讓學生提升社交及與人相處的技巧，體驗未來投身社會遇到的困難。



小一家長講座《陪伴小孩小一適應攻略》讓剛升上小一的家長認識到幼稚園與小學的不同及小朋友成長需要的轉變。

4. 人際連繫

4.2 多元化學生小組

活動簡介

為了建立學生的支援網絡，學校社工推行多元化小組，包括社交、情緒、插班生適應、非華語共融、桌遊及升中減壓小組等，協助學生提升社交技巧，促進朋輩支持和群體互動，培養互助互愛精神，提升連繫感，營造關愛共融的校園氛圍。另外，學校亦引入外間資源，如賽馬會「友愛童盟」反欺凌計劃 Upstander 守護者小組，幫助學生面對同伴衝突，支援欺凌者及被欺凌者。以上各個不同的學生小組涵蓋了 SEN、非華語、社交能力較弱及插班生等學生群體，照顧不同學生的多樣性和成長需要。

數據分析及學生回饋

在六色積木社交小組中，100%組員同意小組有助學習與同學善意溝通；非華語桌遊小組中，參考前後測的數據，組員在「能向別人表達想法」的能力上有 50%提升，並能跨級別互動，在校建立支持網絡；在升中減壓小組內，全部組員表示能在校內找到可信賴的對象，並 100%同意小組讓他們意識到要向信任的人表達感受；在插班生適應小組，組員普遍表示在校感受「開心」、「本校很好玩」。根據「情意及社交表現評估套件」(APASO)結果顯示，學生在「學校氣氛（不孤單感）」及「社交表現（好友數目）」方面，均高於全港平均水平，可見小組活動有效促進學生的社交發展與情感連結，建立積極、互助的校園文化。



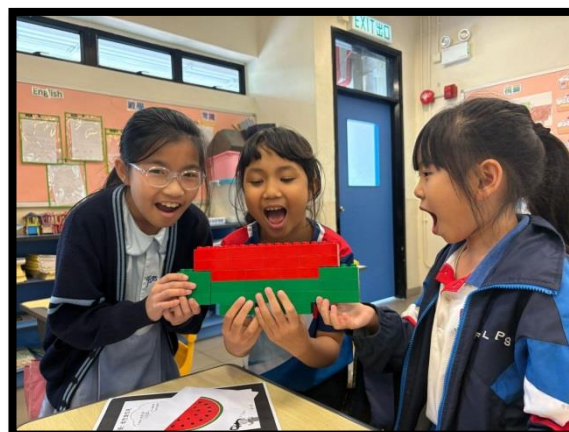
非華語桌遊小組
透過桌遊，認識彼此，拉近距離，認識來自不同種族的同學。



升中減壓小組
參與的高年級學生從小組中製作專屬自己的感官瓶，學懂面對及舒緩壓力。



賽馬會「友愛童盟」反欺凌計劃 Upstander 守護者小組，參加的學生學習到相關的社交技巧，推廣至身旁的同學及校園。



六色積木社交小組
合力完成任務，砌出積木，認識不同班別的朋友，提升溝通能力。

4. 人際連繫

4.3 全校造星 Star Passport-中央獎勵計劃

活動簡介

學校相信每位孩子都是獨一無二的，擁有不同的才能。學校期望能夠培養學生的自信，讓他們積極地學習和生活。透過獎勵計劃，學校鼓勵同學參與各類活動和義工服務，擴闊視野，從多元的學習過程中獲得精彩豐富的成長經驗，致力於將每位學生培養成為閃亮的「粉公之星」。

計劃涵蓋「品學培育」、「積極學習」及「經驗累積」等多方面，鼓勵同學成為一個「正向健康的粉公人」。在家長和老師的鼓勵下，我們期望同學們能茁壯成長，成為積極、正面和善良的孩子，並建立正確的人生觀，找到自身的亮點，活出自我，創造彩虹人生。計劃為學生設立不同的準則（如守時、交齊功課、有禮等），每週進行總結，並獲取印章。除了教師訂立的準則外，學生還可以為自己設定個人成長目標（家庭/學校），使獎勵計劃更貼近學生的需求，並增加多樣性。此外，計劃還鼓勵學生進行更多「星人好事」，記錄他們幫助同學的事例，建立正面的朋輩支持和群體生活。

數據分析及學生回饋

透過持份者學生問卷中的數個問題，如「我得到老師的支持和鼓勵」、「我和同學互相幫助，相處融洽」及「學校是一個關愛的地方」，發現學生的同意率比往年有所提升，均達到 70%。在持份者家長的問卷中，問題包括「我的子女與同學相處融洽」及「我的子女喜歡參與學校的活動及服務。」，結果顯示家長的同意率也達到 85%，同樣高於往年。

此外，「情意及社交表現評估套件」(APASO)的數據中，針對「學校氣氛（不孤單）」的部分，Q 值達 100，全港平均值。這些數據顯示，計劃有效促進學生社交發展，成功讓學生感受到學校是一個可以信任和尋求幫助的地方。



於適時給予學生獎勵，提升學生改進動機。



給予學生參與不同的義工服務，與不同組群建立連繫感。



鼓勵學生參與不同的訓練及挑戰，體驗群體生活。



家社連繫

最後，家社連繫方面。人生意義（**Meaning**）是指學生能理解自己存在的價值，並將個人強項運用於對他人或社會有貢獻的事物上。這種對目標與使命的追尋，有助於學生建立自我認同與方向感，提升其整體幸福感（**Seligman, 2011**）。本校透過各類型家長教育活動、家長義工計劃及家庭支援服務，引導家長及學生探索人生目標，培養利他精神，讓他們在服務中體驗助人為樂的喜悅，實踐有意義的人生及增加對學校的歸屬感。



家社連繫

5.1 家長學院之家長教育活動

活動簡介

學校一直致力推動家長教育，積極為全校家長提供多元化的學習與交流平台，舉辦身心靈健康系列和其他家長活動，包括體驗式工作坊、講座、支援小組及 JUST FEEL 感講「語你童行」網上學習資訊等，讓家長能夠分享教養經驗、互相支持，減輕照顧壓力，同時裝備知識，學習建立和諧家庭關係。為鼓勵家長參與各類家長教育活動，學校多年來均有設立家長學院，並於學期初發放活動預告通告，讓家長預留時間參加。家長每參與一次家長學院課程即可獲得 3 分，全年累積 12 分或以上的家長將會於學期末的家長學院頒獎禮獲頒證書和紀念品，以肯定其積極參與。

數據分析及學生回饋

家長學院全年舉辦超過 25 個家長活動，全校超過 150 位家長（約每 3 位家長便有 1 位家長）參與家長學院活動，反應熱烈；在細味「失敗」的正面價值家長講座中，100%家長非常同意及同意掌握理論支持與實用技巧，更有效引導孩子從失敗中成長，有家長表示「今次講座令我反思『失敗』真正的意義」，可見活動有效提升家長的正向管教技巧；在「星之花」家長活動中，100%家長認同要照顧孩子前，需先照顧好自己，有家長分享「需要靜下來慢慢來才可以把事情做好」，可見活動有助家長建立自我關顧及情緒管理能力；參與接納與承諾療法家長小組的家長亦全數認同活動有助促進身心靈健康，並表示學會接納自己，可見家長活動有助減壓，提升自我覺察與管教能力，進一步鞏固親子關係及家庭幸福感。

家長學院課程

促進家長身心靈健康

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 家長香薰減壓工作坊 | 2. 家長茶藝舒壓工作坊 |
| 3. 家長靜觀工作坊 | 4. 「星之花」家長舒壓工作坊 |
| 5. 中醫養生與情志調理工作坊 | 6. 「心靈綠洲」家長治療小組 |
| 7. 中藥園導賞及中藥書籤製作坊 | 8. 「管理好身體，痛症少煩惱」工作坊 |
| 9. 「迎新春·展華萃」中國剪紙文化家長工作坊 | 10. 家長 Me time 酒精墨水畫工作坊 |

裝備管教知識

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. 「每日讀默寫」家長訓練 | 2. 「守護孩子·好精神」家長網上分享會 |
| 3. JUST FEEL 感講-「語您童行 II」 | 4. JUST FEEL 感講-線上善意溝通家長工作坊 |
| 5. 細味「失敗」的正面價值 家長講座 | 6. 「手足情仇·兄弟姊妹間的相處技巧」家長講座 |
| 7. 「眼看身動」在家培養學生快樂寫字-家長工作坊 | 8. 網上家長專題講座「如何透過體能活動提升子女的學習效能」 |
| 9. 「培養孩子保護自己的超能力」家長講座 | 10. 網上家長專題講座「如何提升子女的精神健康」 |
| 11. 「有效親子正向對話的祕訣」家長講座 | 12. 「你的信念如何，你的孩子也必如何」家長講座 |
| 13. 「陪伴小孩小一適應攻略」小一家長講座 | 14. 「守護孩子·好精神」家長網上分享會 |
| 15. 「生涯規劃與我和我的子女有什麼關係？」家長講座 | 16. 「如何運用性格強項，建立子女真實的快樂感及自信心」家長講座 |

親子活動

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. 「齊來動一動」親子健腦操工作坊 | 2. 親子流體畫工作坊 |
|--------------------|-------------|



舉辦家長講座，協助家長裝備知識以輔助子女成長。



JUST FEEL 感講「語你童行」網上學習資訊，從 eClass 群組發放資訊予全校家長。



家長茶藝減壓工作坊
透過品茶，讓家長減壓。



「星之花」家長舒壓工作坊
透過療癒編織藝術「星之花」，讓家長學習專注當下。



家長香薰減壓工作坊
透過調配專屬自己的香水，讓家長放鬆心靈。



家長學院頒獎禮
向積極參與家長活動之家長致送證書和紀念品，肯定家長為學生成長的付出。

5. 家社連繫

5.2 星之家長義工計劃

活動簡介

良好的家校合作能有效提升學生的學習效能。透過各種家長義工機會，家長能更深入了解學校的運作及需要，進而促進學校與家庭之間的聯繫，增強社區的凝聚力。我們深知，家長的參與能為學生樹立榜樣，鼓勵他們積極參與社區和學校活動，有助培養責任感和服務意識。因此，學校積極籌辦不同類型的義工服務，提供家長更多參與的機會。各科組籌辦活動時均會鼓勵家長參與，以發揮他們的不同技能。同時，學校也設立了家長義工獎勵計劃，以肯定家長的參與和貢獻。

數據分析及學生回饋

本學年，學校舉行了超過 20 項家長義工服務，參與的家長人數達到 131 人，佔全校總學生人數的 30%。家長的義工服務總時數更達到 1329 小時。在持份者的問卷調查中，針對「學校時常邀請家長參與學校活動」和「我樂意參與學校或家長教師會舉辦的活動」問題，家長的同意率分別達到 93.8%和 73.3%，兩項數據均高於往年。這顯示學校成功提供了足夠的平台，讓家長與學校建立互信關係，並使家長將自己視為學校的夥伴。



家長擔任學校的「故事爸媽」，於週五課外活動時間協助老師推動閱讀文化。



學校定期舉行家長活動，以讓家長有足夠渠道溝通，有效建立互信關係。



家長於中文週協助學校行攤位活動，有助學校推行不同類型的體驗學習，有助學生成長。



家長協助製作中國傳統美食，讓學生以多感觀學習模式認識傳統中國文化。

5. 家社連繫

5.3 個別家庭支援

活動簡介

學校關注不同家庭的需要，積極連繫社區資源以支援家長。對於經濟困難的家庭，學校協助申請「送米助人」及「鄰舍第一·愛心響鈴」等計劃，提供基本生活援助。還有，為情緒壓力大的家長安排「接納及承諾治療小組」，提升情緒調節與自我接納能力，並建立同路人支持網絡。接著，針對親子關係緊張的家庭，學校提供親子互動機會，並派發「情緒唔使『爆』『谷』」資源套及《孩子有話說》書籍，協助家長理解子女情緒，改善親子關係。最後，對高風險或背景複雜的家庭，駐校社工與政府部門及社區機構緊密合作，適時轉介至群育學校或家庭中心，提供全面支援，協助家長應對管教與照顧挑戰。

數據分析及學生回饋

學校為 30 個有經濟困難的家庭提供福袋支援，涵蓋基本生活物資，舒緩家庭壓力。在「接納及承諾治療」家長小組中，100%家長表示非常同意或同意感受到組員間的支持，小組亦有助他們覺察與接納過去經驗及內心感受。有家長反映：「小組好深刻，好想再參加」、「學會多愛自己、接納不同感受，亦願意給自己空間去做所愛之事」，他們亦提到組員團結，相處愉快，整體獲益良多。可見小組活動不僅促進家長的情緒健康與自我關顧能力，亦強化了家長的支持網絡，進一步提升家庭功能與親職效能，為營造健康和諧的家庭生活奠下基礎。



派發教育局推出的「情緒唔使『爆』『谷』」資源套，改善親子關係。



接納及承諾治療家長小組，幫助家長接納內心感受，專注當下，確立自己重視的價值觀。



提供福袋支援，涵蓋基本生活物資，舒緩家庭壓力。



提供親子互動機會，促進親子關係。

總結

學校以 Martin Seligman（2011）提出的 PERMA 模型為理論基礎，致力推動學生的全人發展，並透過多元化的校本活動，提升學生的幸福感與心理健康。透過將 PERMA 模型五大元素融入學與教及學生活動中，學校致力於促進學生的全面成長與持續幸福，建立一個正向、關愛與具啟發性的學習環境。

參考資料

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

