

第一部分 學校簡介

香港扶幼會盛德中心學校

（一）學校背景

本校為香港扶幼會轄下之群育學校（特殊教育類別），專為有中度至嚴重情緒及行為問題的學生提供教育服務。學生經主流學校社工或外部機構轉介，通過教育局「中央統籌轉介系統」評估後入讀，分為「短期適應課程」（3個月至1年）與「長期就讀」兩類。現設11班，涵蓋小五至中六級別（中一至中三各2班，其餘年級各1班），全校學生最多為132名，其中逾30%參與短期課程。

（二）學校課程

配合課程改革，推動校本課程，需了解學生入讀前的學習程度及學習需要，從而及早介入及提供適切的支援，並發展以學生為本的全人發展藍圖。校內教師因材施教，按學生的學習能力調節教學內容及預期學習目標，讓給予學生學習期望，知悉不同學習階段的預期學習成果。教師以「活化」課堂（即激活化、活動化及生活化），讓學生可以從課堂中、實踐中，發掘到學習的樂趣，推動學校學習風氣，從而提升學與教效能，讓「群育學生也可教得好、學得到」。

（三）學生特質

本校採彈性入學機制，學生可依進度完成訓練後回歸主流教育或社會。因應此特性，校園流動率較高，新生需快速適應環境。

學生多處於青少年發展關鍵期，依Erik Erikson (1968)「心理社會發展理論」，正面臨「自我認同 vs. 角色混淆」的危機。參照James Marcia (1991)研究，本校學生多屬「迷失型認同」——缺乏方向感與自我探索經驗，導致升學/就業決策困擾，並衍生適應行為問題。

（四）教育願景

秉持「人與環境皆可改變」信念，我們致力打造關愛校園，協助學生：

- ✓ 建構品格與自信形象
- ✓ 拓展學習經驗與潛能
- ✓ 規劃生涯路徑以順利回歸主流

（五）跨專業協作實踐

針對學生的初期抗拒心理，本校整合教師、社工、言語治療師及教育心理學家資源，成立五大專責組別（學務課程、訓輔、學生發展、生涯教育、專責支援），透過「3R成長進程」引導轉化：

重啟 (Reset)：適應校園生活節奏

重建 (Rebuild)：強化個人能力與社會連結

重投 (Return)：實踐生涯規劃，回歸主流體系

此過程呼應校訓「自尊、自治、自立」，確保每位學生獲得個別化支持。



第二部分 「盛」長活動規劃

核心方針：行動・知識・情意・人際・家校五維連繫

本校連續四年推行「樂繫校園」計劃，以「體驗式學習」（David Kolb, 1984）為基礎，透過師生同行（Companionship）、接納差異（Acceptance）、尊重選擇（Respect）及積極參與（Engagement），營造正向學習生態。

活動設計緊扣 3R 進程，引導學生：

- ▶ 從「被動接受」轉為「主動探索」
- ▶ 由「迷失型認同」邁向「定向型認同」
- ▶ 建立明確自我概念與生涯方向

以下分享實務案例，呈現如何透過多元連繫活動，培育具歸屬感與抗逆力的學習社群。

1. 行動連繫

透過多元化的音樂、體育與視覺藝術活動，學生得以在不同領域發揮潛能，並建立與學校及社區的深厚連結。這些活動能吸引不同特質的學生參與，協助他們發掘自身優勢，提升自信心與責任感，從而培養積極的團體意識，強化校園凝聚力。

活動例子一：單車訓練

活動簡介

活動理念及目的：

我們希望透過單車訓練促進學生的身心發展，從而提升他們的參與動機，並加強他們與學校及社區的連結。根據 Bandura（1977）的自我效能理論，學生在活動中累積成功經驗，能增強自我價值感，並激發他們更積極參與校園活動。此外，這些活動旨在讓不同能力與特質的學生都有機會參與，幫助他們發掘自身優勢，並培養對群體的責任感。

活動過程：

導師每週進行兩次單車的恆常訓練，幫助學生掌握騎單車的技巧，並建立自信心。其後，導師帶領隊員前往社區企業，學習單車維修，維修後的單車用作單車運動推廣，為社區服務。另外，騎單車技術精湛的學生亦提升成為活動的籌劃者，協助附近的非牟利機構「青牧」團契，籌備大埔單車遊活動。此外，導師安排了單車隊的成員參加香港單車節 2024，讓他們實踐所學，並獲得專業賽事的經驗，使他們在這個領域上有所成長。本年度亦舉辦了珠海單車珠海遊學團，讓學生與其他地區的同齡人分享經驗，拓展視野並擴大社交圈。

數據分析與師生回饋

活動後的學生問卷調查顯示，單車隊隊員對活動的回饋十分積極。整體滿意度平均分達 4.8 分（滿分 5 分），其中 98% 的參與者表示單車技能有所提升，這不僅增強了他們的運動能力，也提高了參與戶外活動的自信心。此外，95% 的參與者認為活動提升了他們參與校園活動的興趣，這有助於他們更積極地投入學校生活，增強歸屬感和社區認同感。94% 的參與者表示與同學的聯繫更加緊密，學生間的互動增加促進了友誼和團隊合作，有助於營造更和諧的校園氛圍。

單車隊負責人王主任表示，透過單車隊訓練，學生們在團隊合作中找到了自信，促進了個人成長和社交能力的發展，提升了整體學校體驗，這對學生的全面發展大有裨益。



恆常單車訓練



珠海交流活動



協助社區維修單車

活動例子二：學校牆面藝術創作計劃

活動簡介

活動理念及目的：本活動以中國長城的歷史與象徵意義為核心，引導學生設計融合傳統與現代風格的牆面藝術作品。學生將透過學習長城的歷史背景、建築特色及文化價值，深化對中華傳統文化的理解，並運用藝術創作以視覺語言表達對文化的詮釋。

活動特別鼓勵性格較為被動的學生參與設計討論，肯定其創意構想，協助他們建立自信心與歸屬感。同時邀請家長與教師共同參與創作過程，促進家校協作，強化學生與學校的情感連結，培養對學校的認同感。完成的作品將於校內公共空間展出，成為校園文化的重要組成部分，供校內師生及校外來賓觀賞。

活動過程：活動分為三個階段

第一階段（2024 年 9-10 月）：文化學習與主題確立

透過工作坊形式，學生將深入分析傳統水墨與街頭藝術的融合可能，提升藝術鑑賞能力。在小組討論環節，學生需提出創作構想並最終通過集體投票確定主題，此過程特別強調集體決策的教育意義。



小組討論

第二階段（2024 年 11 月-2025 年 3 月）：設計與實踐階段

學生分組進行草圖設計，系統學習牆面繪製技法。在專業教師和藝術家的指導下，學生將逐步提升創作技能。家長志願者將提供必要的技術支持。根據 Deci 和 Ryan（1985）提出的自我決定理論，當學生的自主性、勝任感和歸屬感需求得到滿足時，其參與積極性將顯著提高，這一過程同時培養了團隊的協作能力和問題解決能力。



進行牆面繪製創作

第三階段（2025 年 4-5 月）：成果展示與導賞

作品揭幕儀式將邀請全校師生及家長共同參與。學生將擔任導賞員，向參觀者闡釋創作理念，這一環節不僅能提升學生的自信心，更能鍛鍊其語言表達能力。活動在熱烈的氛圍中圓滿落幕，既充分肯定了學生的藝術成果，又進一步加深了學生與學校的情感聯結。



成果展示

數據分析與師生回饋

本活動成效數據展現顯著成果。在參與度方面，學生平均出席率持續維持九成以上，顯示活動能有效保持學生的投入程度。根據滿意度調查分析，有高達 88% 的參與學生表示對自己的創作成果感到自豪，此數據超出原訂目標 8 個百分點，具體反映活動對提升學生自我認同與成就感的實質效益。更值得關注的是，92% 的學生認為透過活動參與，他們對學校的歸屬感獲得明顯增強。

教師觀察報告指出，約 85% 原本個性較為內向的學生，經過小組合作過程後，在表達自信方面有顯著進步。同時，近八成學生在藝術創作技巧上展現可觀察

的能力提升。從家長回饋來看，參與活動的家長中有九成肯定活動價值，其中72%表示從中發現子女的藝術潛能，68%認為親子互動品質獲得改善，65%感受到與學校的連結更為緊密。

綜合評估顯示，本活動透過藝術創作歷程，不僅成功培養學生的藝術涵養與自信心，更建立正向的校園文化氛圍。活動設計中的小組合作機制有效促進同儕支持，創作過程培養學生問題解決能力，作品公開展示則強化學生的自我效能感。這些多元面向的成效，連同深化家校夥伴關係的附加價值，共同構成本次活動的完整教育成果。

活動例子三：流行樂隊

活動簡介

活動理念及目的：

透過流行樂隊訓練，學生能夠建立深厚的歸屬感與成就感。此訓練活動具有以下多元效益：

在團隊合作方面，學生透過樂隊排練、公開演出及比賽等實際參與，不僅培養團隊協作精神，更能提升音樂專業能力與人際互信技巧。此成效呼應 Barker (1987) 提出的社會互動理論，證實群體互動對個人成長的重要影響。

就社會連結而言，社區義演活動有效強化學生的社會服務意識，使其深入理解社會需求，進而提升責任感與同理心。此發展階段特質與 Erikson 的社會發展理論相契合，特別強調青少年透過社會參與形塑自我角色的關鍵性。

在校園凝聚力層面，當樂隊代表學校參與競賽時，能顯著提升學生的團體榮譽感與校園歸屬感。根據 Deci 與 Ryan (2000) 的研究，此類共同經驗能有效增強學生的自我價值感與持續參與動機。隊員們為共同音樂目標努力，更能深刻感受同儕支持，建立長久友誼。

從個人發展角度觀之，此活動協助學生發掘自身優勢，建立表演自信，透過舞台展現獲得成就滿足，對青少年心理發展具有關鍵意義。

至於創意表達方面，音樂作為情感媒介，不僅幫助學生抒發情緒、傳達思想，更提供創作空間鼓勵自我探索，對創造力發展與全人教育具有實質助益。

活動過程：

流行樂隊的恆常訓練是每週二的 15:30 至 17:00 進行，這是隊員們提升技能和增強團隊合作的重要時間。除了定期的訓練，隊員們亦參加社區義演，這些演出旨在向社區展示他們的才華，並增進與居民的互動。

此外，隊員們也有機會代表學校參加各類比賽和表演，這不僅是對他們努力的肯定，也是展現學校精神和團隊實力的良好平台。這些活動共同促進了隊員的成長及自信心的提升。

本年度的活動時間表

活動名稱	日期	地點
樂韻妙舞賀國慶聯校匯演	1/11/2024	天主教普照中學
觀塘冬日繽紛街頭表演	13/12/2024	觀塘市中心裕民坊自由空間
盛德巨聲	19/12/2024	學校禮堂
Sound Reunion 全港中學流行樂隊大賽 2024	5/1/2025	保良局曹貴子動感青年天地
親子閱歷人生計劃-心靈加油站分享會	22/2/2025	香港教育大學
樂動生命：午間音樂講座	27/3/2025	學校禮堂
校慶表演	8/7/2025	學校禮堂
Yeah Music-聯校學生音樂成果會	3/8/2025	中環 Fringe Club



數據分析與師生回饋

整體而言，樂隊成員普遍反映訓練課程與社區義演活動顯著提升其參與度及團隊合作能力。數據顯示，95%的學生感受到強烈的團隊凝聚力，證實活動有效促進成員間的互動協作。另有 90%的參與學生認為自己在團隊中擔當重要角色，此認知不僅強化其自信心，更使其深刻體會自身價值。值得注意的是，90%的學生透過社區義演增進對社會議題的理解，並培養更強烈的社會責任感。

學員們的成長見證彰顯樂隊活動的深遠影響。就讀中三的黃同學分享，原本性格內向的他，如今已能自信地在舞台上展現自我，對此感到無比自豪。中二級林同學則深刻體會音樂對情緒的影響力，從而加深對藝術的熱愛。中四級邱同學表示，活動使他改進人際溝通技巧，並感受到團隊如家人般的溫暖支持。特別是中五級王同學的轉變，從學期初經常缺課，到因參與樂隊訓練而重拾上學動力，最終在隊友與師長的關懷下穩定出席，充分展現音樂教育的正向影響。

負責樂隊的林老師強調，學生在活動中展現出超乎預期的團隊精神，此發展對其心理健康與社交能力具重要意義。綜觀而言，本活動成功達成多重教育目標：強化學生的協作能力、培養社會責任意識，並顯著提升校園向心力。

行動連繫總結：

透過音樂、體育、藝術三方面多元化的活動，讓不同範疇和不同特性的學生均能參與學校的活動，使他們與學校建立聯繫。根據 24-25 年度情意及社交表現評估問卷（APASO），全體學生在學校找到滿足感和歸屬感的 Q 值，分別是 114 和 116，遠高於全港平均值 100，這反映出相關活動均能提升學生的自我價值感和參與學校的動力，並培養學生對學校和社區積極承擔的態度。

2. 知識連繫

在當今瞬息萬變的教育環境中，提升學生的學習興趣已成為我們的首要任務。為達成此目標，我們特別規劃了一系列創新型學習活動，旨在促進學生在學術與個人發展層面的全面成長，激發其學習動機，並培養面對學業挑戰時的積極心態。

活動例子一：全年度中華文化及跨學科課程及活動

活動簡介

活動理念及目的：

本年度活動以多元學習體驗為核心，致力於深化學生對中華傳統文化的認知與身份認同。活動主題涵蓋國民教育與國際節日，引導學生建立正確價值觀與態度。學務及課程發展組採用主題式跨學科教學模式，強化各學科間的合作，有效提升學生的學習動機與成就感。

透過中華傳統節日與國民教育活動，學生將親身體驗文化精髓，學習健康的節慶方式。活動設計特別考量學生個別差異，旨在激發學習興趣，培養面對挑戰時的積極態度與自信心。根據 Lee（2018）的研究顯示，文化導向的教育活動能顯著增強學生的學習動機與文化認同。

活動過程：

本年度活動主要透過三種形式展開：課堂教學、午間活動及大型節慶典禮。學務組與跨學科活動策劃小組、國民教育組建立緊密合作機制，共同規劃活動內容，並邀請各學科主任參與課程設計，建立系統化的課程架構圖，協助學生掌握學習重點，提升參與興趣與成就感。

在確立各項中華文化與國民教育主題後，各學科組協同設計配套教學與體驗活動，以深化學生的學習成效。這些多元化活動不僅強化了學生對傳統文化的認同，更激發其參與跨學科活動的熱忱，培養國民素養，為全學年的學習奠定穩固基礎。

本年度中華文化跨學科課程與活動規劃日程表：

第 1 週	開筆禮、中國人民抗日戰爭勝利紀念日（3/9）
第 3 週	中秋節、九一八事變紀念日（18/9）
第 4 至 7 週	75 周年國慶
第 8 週	蹴鞠及班制足球比賽
第 13 至 15 週	國家安全全認識
第 20 至 24 週	農曆新年及元宵節
第 27 至 28 週	國際婦女節
第 31 週	清明節及五倫認識與反思
第 33 週	全民國家安全教育日
第 36 週	五四青年節
第 38 至 39 週	端午節
第 40 週	國際兒童節

數據分析與師生回饋

根據本學年實施的中華文化跨學科課程及多元活動成效評估，情意及社交表現評估套（APASO）數據顯示，本校學生在國民身份認同各項指標均表現優異。具體而言，在「國民身份認同（責任、義務）」、「國民身份認同（自豪、愛護）」、「國民身份認同（國旗、國歌）」及「國民身份認同（成就）」四個維度上，本校學生平均得分均達 116 分，顯著高於全港基準值（100 分），成效令人振奮。

中二級李同學分享其參與體驗時表示，國慶系列活動中包括天安門模型製作、深中大橋拼砌、慶祝國慶杯子蛋糕製作等多元項目，這些活動不僅深化他對傳統文化的理解，更強化其對國家的認同感。他特別強調，與同儕共同參與慶祝活動的過程，大幅提升了他的學習熱忱。

教學團隊對活動成效持正面評價。負責統籌的教師指出，此類跨學科活動顯著提升學生的知識水平、學習興趣及參與度，有效培養文化認同。她特別提及，在九一八事變紀念活動中，學生展現的歷史反思能力與社會責任感，充分體現教育工作的價值，並期待未來能持續深化此教學模式。



75 周年國慶：深中通道午間

模型展覽



蹴鞠活動



端午節陸上龍舟比賽



2425 年度香港教育工作者聯會「宮燈傳
揚粵港澳」粵港澳大灣區宮燈設計比賽
-最佳設計獎（殿軍）

活動例子二：伴讀活動—「讀」樂樂不如眾樂樂

活動簡介

活動理念及目的：

本活動旨在與學務組合作，依據不同節慶主題及學生興趣，精選多元化的閱讀材料，讓學生接觸各類書籍，並將學科知識與日常生活經驗相結合。活動選書涵蓋民間傳說《羅剎海市》、科學讀物《給孩子講中國航天—嫦娥月球探測器》，以及節慶主題立體書《開心過大年》等。對於學習能力較弱或有讀寫困難的學生而言，自主閱讀往往是一項挑戰。透過安排中學生帶領學弟妹共讀的方式，能夠讓這些學生在輕鬆的氛圍中理解文本內容，逐步減輕對文字認讀的抗拒感。

此項伴讀活動同時創造雙向學習效益。中學生在教學準備過程中，需要系統性地梳理書本內容，這個過程不僅幫助他們鞏固既有知識，更能提升表達與組織能力。而在實際協助學弟妹克服閱讀困難的過程中，中學生也能從中獲得成就感，強化自我價值認同與自信心。整體而言，這項活動讓不同學習程度的學生都能體驗閱讀樂趣，同步提升識字能力、語言表達及社交技巧，並激發雙方的閱讀動機，為日常學習奠定良好基礎。

活動過程：

在活動實施方面，言語治療師會先為中學生伴讀大使提供專業培訓，並根據個別學生的需求，訂定每節伴讀活動的具體目標，例如字詞辨認、語調運用或提問技巧等。為提升學生的參與感，活動也邀請能力較佳的中學生共同參與設計，包括篩選重點字詞、設計引導思考的問題等。實際伴讀活動於早讀時段進行，由言語治療師與伴讀大使進入小五或小六班級，以入班方式帶領閱讀。閱讀結束後，伴讀大使會透過提問互動，幫助學弟妹複習當日所學的重點字詞，並視

需要使用視覺提示卡輔助教學。每次活動結束後，言語治療師會與伴讀大使進行檢討回顧，幫助學生了解自己的優勢與待改進之處，促進持續成長。

數據分析與師生回饋

伴讀大使在活動前的言語訓練中做足準備，於活動當日展現高度責任感，均能準時出席。觀察發現，小學生在活動過程中表現專注，根據會後訪談，多數中學生反映學弟妹的投入程度令人滿意，使他們對後續活動充滿期待。雖然部分小學生初期較為被動害羞，但在輕鬆愉快的氛圍與生動有趣的讀物引導下，多數同學後期逐漸主動提問並分享見解，成功建立起跨年級的情誼。

成效評估數據顯示，70%參與學生在後測中能正確辨認70%以上的目標字詞，常見的粵語與普通話發音混淆現象亦有顯著改善。伴讀大使方面同樣展現明顯進步，經過培訓後，他們能更準確識別聲旁結構，並在伴讀時適當調整語調與語速，觀察與應變能力同步提升。這些中學生已能敏銳察覺小學生的即時反應，並靈活調整教學策略以滿足不同學習需求。

整體而言，中學生與小學生在活動中互動良好，參與態度積極，各班級導師亦全力支持伴讀大使入班指導。根據情意及社交表現評估套件（APASO）測量結果，本校學生閱讀能力指標達116分，不僅高於全港平均標準（100分），更較去年度的91分呈現大幅成長。有鑑於此項活動的顯著成效，新學年度將擴大舉辦規模，招募更多中學生加入伴讀大使行列，持續深化校園閱讀文化與同儕互助網絡。



同學專注聆聽伴讀大使說故事

活動例子三：電子樂團訓練課程

活動簡介

活動理念及目的：

本課程透過電子樂器訓練培養學生音樂創作、演奏及欣賞能力，同時啟發未來職業發展。電子樂團不僅提升學生音樂興趣，更提供團隊合作機會。考量部分學生缺乏傳統樂器學習資源，課程運用 iPad 上的 GarageBand 軟體，讓學生接觸多種電子樂器，彌補實體樂器限制。

課程目標包含培養音樂創造力與科技應用能力、建立團隊精神、豐富校園文化及拓展職涯發展。電子樂團訓練能全面促進學生在創造力、團隊合作、專業技能和自信心等方面的成長，為其發展提供重要助力。這種結合科技與音樂的創新教學，讓更多學生能以現代化方式接觸音樂藝術。

活動過程：

本課程結合理論學習和實踐演奏，讓學生掌握如何使用軟件中的各種樂器進行音樂合奏，同時學習舞台表演的基本禮儀。課程內容涵蓋音樂節奏的掌握和合作技巧的培養，使學生能夠在團隊中有效協作。透過這個訓練，學生不僅能展現他們的音樂天賦，還能在表演中體驗到滿足感。此外，課程為他們提供了一個展示才華的學習和表演平台，鼓勵他們在音樂領域持續發展。

數據分析與師生回饋

根據情意及社交表現評估套件（APASO），在 24-25 年度，本校學生在學習動機（工具性）方面的分數為 116，顯著高於全港平均值（100），顯示出學生的學習動機和對音樂學習的熱情。此外，學生在音樂創作和表演中的參與度亦大幅提升，這不僅促進了他們的音樂技能，也增強了團隊合作精神和自信心。

同學們對電子樂團訓練課程的反應熱烈，他們表示這樣的課程讓他能夠自由地創作音樂，並在合奏中找到樂趣。中三級的陳同學特別喜歡使用 GarageBand，因為他能掌握此軟件的運用，所以對學習電子音樂產生了濃厚的興趣，使他對學習更加自信。他計劃接下來專注於提高中英文能力，以建立更扎實的語文基礎，這樣他就能為自己的歌曲創作詞句。

知識連繫總結：

整體而言，這些活動有效促進了學生的全面發展，並提升了他們的學習動機。數據顯示，學生在文化認同和學習興趣上均有所增強，顯示出良好的成效。未來將繼續優化並擴大這些活動，進一步鞏固校園文化，增強同伴之間的互動與支持，幫助學生在面對挑戰時保持積極態度。

3. 情意連繫

在當前的教育環境中，情意連繫的目標愈加重要，因為它不僅幫助學生建立正面情緒，還促進他們的心理健康和社交能力。本年度，我們設計了三個精心策劃的活動，旨在滿足這些目標，讓學生在多樣的環境中探索和表達自己的情感，為學生創造一個更加積極、支持和理解的環境，幫助他們在情感上成長，並為未來的挑戰做好準備。

活動例子一：親子沙畫藝術治療小組

活動簡介

活動理念及目的：

為了讓參加者能夠正面處理情緒並學會自我接納，本活動旨在幫助學生及其家長探索並表達內心情感，幫助他們視覺化內心的感受，促進親子之間的情感連結，並增強對情緒的理解和管理能力。

根據 Conrad 等（2019）的研究，視覺藝術在情感表達和治療性癒合中扮演著重要角色，能夠幫助參與者釋放情緒並促進心理健康。此外，Schefft 等（2022）指出，沙畫療法對於焦慮和抑鬱的影響顯著，顯示藝術創作可以作為有效的情緒管理工具。這些理論支持本活動的實施，幫助學生和家長在情感表達上獲得更深的理解，進而建立更健康的情感管理方式。

活動過程：

1. 導入階段：導師引導參加者放鬆心情，進行沙子觸摸和探索。
2. 創作階段：參加者在沙盤上自由創作，表達內心的想法與感受。導師提供創作啟發和技巧指導。
3. 分享與反饋階段：參加者介紹自己的沙畫作品，小組成員給予正面反饋。導師引導深入探討作品背後的意義。
4. 總結階段：導師總結活動收穫，鼓勵參加者在日常生活中應用所學進行情緒管理。

數據分析與師生回饋

活動結束後的問卷調查顯示，98%的參加者認為自身情感得到了有效表達，95%的家長表示活動增強了與孩子之間的情感連結。此外，92%的家長反映活動後能更理解孩子的情感，並且 97%的參加者表示會參加未來的相關活動，整體滿意度高達 4.8 分（滿分為 5 分）。

活動結束後的訪談中，小六學生陳同學提到參加活動前經常感到孤獨，難以與師長、同學及父母溝通，而活動後則表示學會了如何向他人表達情緒，與媽媽一起創作的過程讓他感到快樂。有中四級同學家長則分享了參加前無法理解孩

子受抑鬱情緒的困擾，但活動期間透過兒子的畫作及導師課堂的解說，在活動後她對孩子的故事和情緒有了更深入的理解，家庭關係變得更加支持和親密。

整體而言，活動成功地促進了情感表達和親子之間的連結，參加者的回饋顯示出活動對情感理解和管理有積極影響。



沙畫創作過程- 透過與沙的觸感舒緩情緒



與家長的溫馨時光

活動例子二：生命抉擇劇場

活動簡介

活動理念及目的：

精神健康問題在學生中日益普遍。Adler (1964) 的個體心理學強調自我表達和自我接納的重要性，這正是我們設計此活動的核心理念。透過角色扮演，參加者能夠理解自己決策的狀況，並學會如何有效地與他人溝通。因此，透過這項活動，我們旨在增強學生對精神健康的意識及增強學生的正面情緒，增強他們的解難及抗逆力。

活動過程：

生命抉擇劇場是一個互動式的劇場活動，通過角色扮演和推理遊戲，引導學生探索有關精神健康的議題。學生在進行角色扮演時，他們將面對不同的情境選擇，過程中會體驗不同情境中選擇的後果。然後，導師會引導參加者進行深入討論，反思自己的決策與情感的關係。最後，導師會總結活動要點，鼓勵學生在日常生活中多運用所學，關心自己和身邊人的精神健康。

數據分析與師生回饋

活動結束後的問卷調查顯示，95%的參加學生表示他們了解自身的決策狀況與個人情感的關係。此外，92%的參加學生認為活動增強了他們對精神健康的理解，而 90%的人表示活動提升了他們的解難及抗逆力。這些數據顯示活動成功地促進了學生的自我認識與情感表達，讓他們在面對生活挑戰時，能更加從容應對，亦讓他們增加了關注身邊同學朋友精神健康的意識，以及多接納有情緒困難的同學和朋友。

中三級周同學在活動前坦言：「我不太敢和同學分享我的感受。活動時，我會少說話。」活動後，他分享道：「這次活動讓我有信心向他人表達我的看法，因為他們願意聆聽和接納我！在 debriefing 中，我曾流下了眼淚，感受到同學們的理解與支持，這讓我明白，分享自己的情感不再是負擔，而是一種釋放。」另一位中三級謝同學提到，活動中探討的欺凌議題讓他回想起自己曾經的經歷，這讓他決心在未來成為一個更有同理心的人，並幫助那些可能面對相似困境的同學。



同學積極投入參與活動及分享

活動例子三：長跑訓練

活動簡介

活動理念及目的：

透過長跑訓練，提升學生體適能水平，建立學生正面人生觀及為比賽作好準備。根據本校收生資料顯示，過度活躍症的學生，人數不少。他們喜歡動態運動，因此開設了長跑訓練，助他們有途徑釋放能量。為學生進行長跑訓練，讓他們有自我個人思考的空間，並學習培養堅毅不放棄的人生態度。

活動過程：

跑步實踐與情緒轉化

根據澳門庇道學校《增加長跑訓練對初中學生心理健康發展的研究》頁 26，

「長跑訓練對初中二年級學生沒有帶來不良影響，而且訓練期間對情緒保持穩定，都帶來某程度的幫助。情緒的穩定發展有助於培養學生良好的心理環境，而學生在訓練期間都沒有受到太多壓力而影響其情緒，亦可能是學生懂得控制情緒的波動。學生透過每星期的長跑訓練，讓情緒得到某程度的放鬆，而同學間藉此能相互鼓勵及加深對大家的了解，從而完成老師訂立的任務。」學生不單在運動過程中強身健體，情緒上獲得舒緩，同輩的互相支持度亦能增強。

數據分析與師生回饋

問卷調查結果

情意及社交表現問卷(第三版)的統計結果：

根據情意及社交表現問卷(第三版)的分析結果，有關中、小學生對堅毅的想法，以及從堅毅中獲得滿足感，平均分分別為 70%和 85.7%。而中學生的表現比上年 80%為高。由此可見，學生願意堅持做好一件事，氣氛比以往濃厚。

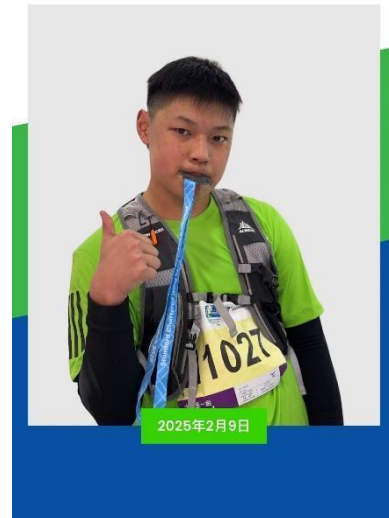
此外，每個學段最少有 60%的學生均對提升「堅毅」價值觀呈正面回覆。比較 2022 年與 2023 年的數據，本校的中學生對「堅毅」價值觀均有提升。對比問題 1、2 和 3 的百分比，三條題目均錄得正值的百分比差，分別+4%、+6.3%和 +5.7%。

透過長跑訓練，學生們獲得了增強正面情緒的機會，如熱忱、滿足、充實、和成就感，這些情緒有助於提升他們的整體活力及抗逆力。負責老師的回饋指出，長跑隊的留隊率接近 100%，這充分證明學生對運動的歸屬感與投入感。此外，學生們連續多年參加學界越野比賽、高峰對決比賽及獅子會愛心慈善跑，這些習慣性的比賽不僅讓他們更容易設定目標，也在過程中培養了他們的堅毅精神。

在體育項目上，學生表現出的堅韌性明顯優於學術及其他層面。這一點提醒我們，未來應更加重視並肯定學生在運動表現上的成就，同時將這些成功經驗轉化到生活的各個領域。通過這樣的方式，學生不僅能獲得更大的滿足感，還能在面對生活挑戰時更加自信與從容，進一步提升他們的整體心理健康和生活質量。



學生比賽前最後一刻檢查跑鞋，表現一絲不苟的態度



成功參與及完成香港最大型的比賽項目



寓比賽於慈善活動，已成為長跑隊的傳統



隊友的互相扶持，顯示團結就是力量

情意連繫的總結：

在 24-25 年度的數據分析中，本校學生在情意及社交表現評估套件（APASO）中，情緒（正向情緒）的分數為 110，情緒（無焦慮及抑鬱症狀）的分數為 106，生命意義的分數則為 116，全部均高於全港平均值（100），顯示出學生的情緒表現良好，具備健康的心理狀態。

總結而言，本校在情意連繫的目標上取得了顯著成效，透過系統性的支持與介入，學生們在情緒管理和社交能力上均得到了良好的提升，這將有助於他們在未來的學習與生活中，持續發揮正能量，面對各種挑戰。

4. 人際連繫

促進學生之間的人際連繫對他們的社交發展十分重要。我們期望透過不同的活動能幫助學生建立朋輩支援網絡。通過團體活動，學生能夠練習社交技能、增強合作精神，並在輕鬆的氛圍中互相了解，這有助於建立友誼及促進他們的情感連結。

活動一：中三、中四級共融活動

活動簡介

活動理念及目的：

中三及中四級共融活動旨在促進新一屆學生之間的人際連繫，幫助他們建立支持關係。由於郡育學校的班級結構，中一至中三的學生同班三年，而中四只有一班，這使得升上中四的學生在社交上面臨困難。因此，我們設計了活動促進他們的互相認識與理解。

在中三級的時候，我們安排了跨班職場參觀活動，旨在讓學生了解不同職業與行業，並透過分享促進彼此間的交流，增加對鄰班同學的認識。根據社會學習理論（Bandura, 1977），學生可以通過觀察和模仿他人的行為，提升自己的社交技能。

至於中四級的同學，我們則着重同學間的溝通，故此安排了輕鬆的遊戲活動，如：桌遊及 Switch 體育比賽活動，希望透過遊戲促進學生間的互動，增強團隊合作精神，並幫助學生在輕鬆的環境中建立友誼。這符合人際關係發展理論（Hartup, 1996），強調友誼在青少年社交發展中的重要性。

活動過程：

- 跨班職場參觀活動：學生分組參觀不同的職場，進行跨班小組活動，並分享所見所聞。通過互相合作與彼此觀察，學生打破隔閡，增強情感聯繫，促進他們建立支持性的關係。
- 中四班則定期舉辦桌遊和 Switch 比賽，讓學生在競爭與合作中增進了解，互相接納與包容，進而建立關係。

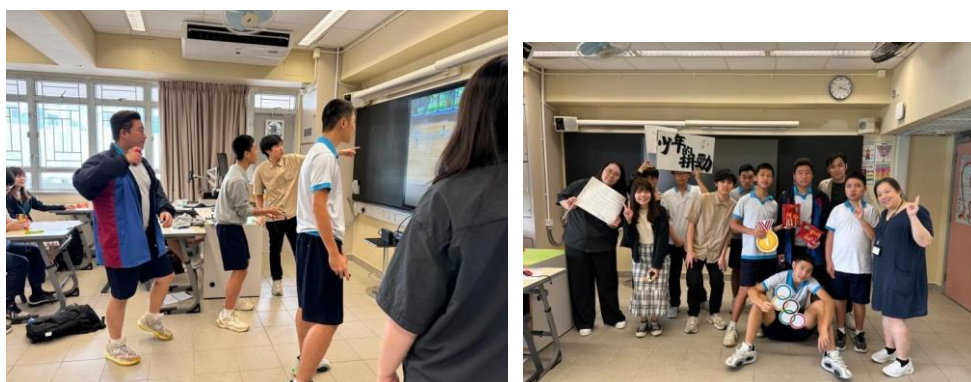
數據分析與師生回饋

在中三及中四級共融活動中，數據顯示學生的互動顯著增強。參加跨班職場參觀的學生中，約 85% 表示對鄰班同學有了更深的了解，這反映了活動的成功。桌遊與 Switch 比賽中，參與者的合作精神明顯提升，90% 的學生表示這些活動讓他們感受到團隊的支持與友誼，促進了彼此接納與包容，增強了同學間的情感聯繫。

中四級李同學分享：「在中四學期初，我對一位同學感到厭惡。他的眼神盯著我，顯得不友善，語氣也硬直，對遊戲結果過於在意，輸掉比賽時容易發脾氣，讓我對他產生負面情緒。然而，在隨後的桌遊和 Switch 比賽中，我們不得不合作，讓我意識到他的競爭心其實反映了對團隊的投入。隨著互相支持和分享策略，我們逐漸建立了友誼，也增進了理解與接納。這次活動不僅讓我與他成為朋友，還讓我學會以開放的心態去認識他人。」



中三級職涯捱共融活動



中四級 Switch 體育活動比賽

活動二：午息桌遊社交小組

活動簡介

活動理念及目的：

提供平台讓學生建立群體生活，尤其剛入學的新生、較喜歡靜態活動的學生以及對人際關係較疏離的學生，鼓勵他們在課室以外，跟其他級別的同学互動，練習社交溝通技巧，分享興趣。

1. 透過讓學生參與和教學不同類型的桌上遊戲，提升學生的語言能力，鼓勵學生更自信地與人溝通。
2. 營造具豐富互動元素的環境，促使學生多觀察他人，推己及人，加強學生的社交溝通技巧及朋輩間的正面互動。

活動過程：

學生參加個別言語訓練，學習相應詞彙、掌握如何清晰地講解桌遊玩法，以及演練如何應對遊戲時遇到的社交衝突等。

學生於小息在言語治療師的指導下，邀請同學參與午息活動。

每週一至兩次午息活動，由學生教授其他同學不同桌遊的規則，最後言語治療師帶領學生回顧當日自己及組員的社交表現，互相欣賞。

數據分析與師生回饋

30 位小五至中六的學生曾參與小組，表現專注投入，氣氛愉快輕鬆，成功促進跨年級的友誼建立，增加了新生及舊生的互動，校園聯繫感有所增強。

活動期間，學生對不同社交技巧的理解及運用亦有加深，譬如「社交印象系統」、合宜的情緒反應、合宜的語氣運用等。每節的回顧環節中，90%學生認同自己能達到以下至少兩項目標：

1. 尊重自己：守規、專心、平常心面對輸贏；
2. 尊重別人：觀察他人、禮貌表達、想人所想；
3. 妥善使用公物：放好、分享、收拾。

活動過後，有學生表示小組讓他們更期待午息，比起自個兒在操場散步，參加桌遊小組更為充實。學生對不同桌遊主題感好奇，亦會主動詢問下次舉辦小組活動的日期，性格較外向的學生則會主動邀請相熟的同學加入。此外，小組引發了學生對桌遊的興趣，部分甚至會自發將家中的桌遊帶回學校，與老師及言語治療師分享，在引導下，更能嘗試邀請平日只為點頭之交的同學一同暢玩，擴闊了社交圈子。

有見上學年與本學年的桌遊社交小組均為學生帶來正面影響，取得不俗成效，來年將保留及發展此小組活動，繼續照顧及連繫校園內較被動的學生。



透過不同桌遊活動，同學的積極參與，提升了他們的社交技巧。

活動三：「同行小先鋒」大哥哥計劃

活動簡介

活動理念及目的：

「同行小先鋒」大哥哥計劃旨在透過定期的活動，支援新生、低年級學生或在社交上較為疏離的學生投入校園生活。根據社會學習理論（Bandura, 1977），互動活動能增強學生的社交技能，並促進情感連結，提升他們的自信心和參與感。此外，師長在活動中會觀察學生的互動，以便及早識別和處理潛在的人際關係問題。透過這樣的支援計劃，學生能學會顧及自己及他人的需求，並有效應對同伴之間的衝突，促進健康的朋輩支持網絡，讓每位學生都能感受到來自學校的關懷與信任。

活動過程：

首先，學生選擇他們想參與的活動，他們選擇了排球，因此老師會安排定期的排球訓練，讓學生在運動中增進合作精神與相互信任。開始時，參與者會進行技巧練習，隨後進行團隊比賽，鼓勵學生在輕鬆的氛圍中互動。每次活動結束後，將開設短暫的分享環節，讓學生討論在比賽中遇到的挑戰與解決方案。此外，負責老師亦會定期舉辦烹飪活動，學生共同製作健康餐點，這進一步增強了團隊合作，也讓他們在實踐中學習生活技能。整個過程中，師長會隨時關注學生的互動，及時介入以促進正向的社交行為。

數據分析與師生回饋

根據「同行小先鋒」大哥哥計劃參加者的問卷調查，約 85% 的學生表示通過定期的排球和烹飪活動，他們感受到與同伴之間的支持和信任。許多學生反映，這些活動不單增強了他們的社交技能，還提升了他們的自信心，讓他們在面對同伴時更加主動和開放。

在老師的觀察中，大哥哥與初中生之間的連繫深化了。老師注意到，許多參與的學生在課餘時間也會一起聚會，如：午息一起打乒乓球，玩到圖書館看書…等，他們甚至會一起參加校內比賽，如：閃避球比賽、廚神比賽，這顯示出他們建立了良好的友誼。這樣的互動也為社交較疏離的學生提供了不少的支持，讓他們感受到關懷。

整體而言，此計劃成功建立了一個支持性強的社群，學生在活動中學會了顧己及人，並有效應對了同伴衝突，展現出更高的同理心和責任感。

人際連繫總結：

整體而言，此系列活動成功地促進了學生之間的互動與連結，讓他們能夠有效地處理社交問題。未來，我們將繼續推動這些活動，以進一步加強學生的朋輩支持網絡，讓每位學生都能感受到關懷與信任。



定期的烹飪活動



集體遊戲



閃避球比賽

5. 家、社連繫

促進家校社合作，建立家長與學校之間的互信溝通，並幫助學生連結社區是學生成長重要的基礎。透過多元化的活動，如學習成果展、家長減壓活動以及動物義工訓練，我們提供平台讓學生裝備自己。這些活動不僅增進親子關係，還能幫助學生感受到自己是社會的一份子，從而激發他們的社會責任感與同理心。

活動一：我的學習「盛」果展覽

活動簡介

活動理念及目的：

學生的校園生活和學習成果是促進親子交流及家校溝通的重要基礎。我們提供多種渠道，如分享會和每位學生的個人生涯發展檔案 ICP，讓家長深入了解孩子的學習過程和成長歷程。此外，這些平台也鼓勵學生向父母表達感恩，加強親子關係和互動。

我們希望展示學生的努力和成功，提升他們的自信心和成就感。家長通過參與學習活動，能夠從不同角度全面了解孩子的發展，進一步增進親子關係，並與學校建立良好的溝通。

根據自我決定理論（Self-Determination Theory），學生在自主性、勝任感和關聯性方面的需求得到滿足，能夠激發內在動機。家長的參與不僅增強這些需求，還有助於提升學生的歸屬感，對學習成果產生正面影響。

活動過程：

家長到校經歷孩子的校園生活，透過班主任分享，觀賞學生課業、考評答題、成長反思、創藝及 STEAM 成品、校園活動相片及 ICP，了解孩子的校園生活；隨後到「科技與生活室」現場觀賞學生的學習過程（學生烹調佳餚並款待家長以表恩情）及其他科目的學習成果。

數據分析與師生回饋

根據問卷調查結果，接近 90%家長表示是次活動能夠讓他「看見兒子的學習成果」、「看見兒子有不同的潛能」、「多欣賞我的兒子」、「學會多用正面的角度去看兒子」，反映活動成功能見證孩子學習成長，並增加家長對孩子的了解及肯定；同時接近 9 成家長絕對同意是次活動增進親子關係，反映活動有助建立親子良好關係。此外，100%家長絕對同意及表示家校合作對培育孩子是重要的，反映活動成功建立家校合作關係及支援網絡。

大部分班主任和學校專責人員（社工、言語治療師）都同意，學生在活動中展示了個人學習進程、成果，家長可感受到學童的轉變、成長，有效促進家校合作，以及提升親子關係。

中三級的徐同學說：「盛果展讓我有了靈感，我決定為多年來辛勞照顧我的母親準備一個驚喜，我想在那一天為她演奏她最喜歡的樂曲。為了達成這個目標，我主動聯繫了音樂老師，請他在課後指導我如何彈奏。每一次的練習，我都全情投入，期待能在母親面前呈現完美的表演。當演奏的那一刻來臨，母親坐在我前面，眼中閃爍著期待與感動。演奏期間，我的母親忍不住落淚。我相信她一定明白我對她深深的愛與感激。」



學生為父母設計一道菜餚，並服侍他們，以表孝道。



學生在校課後努力練習電子音樂，在成果展為母親獻上一曲，母親感動落淚。



家長積極參與盛果展支持兒子。



家長為學生的成果感到驕傲，拍照紀錄。

活動二：家長鬆一鬆系列 - 「電影包場活動」及「家長齊做運動」

活動簡介

活動理念及目的：

透過各種活動提升家長的自我價值感，有助於建立正向的親子關係。我們舉辦減壓活動，讓家長舒緩日常壓力，並凝聚力量，建立互相支持的平台。這些活動不僅幫助家長促進身心健康，還能提升他們的管教效能感，促進家校合作與溝通。

學校是孩子成長的重要環境，家長作為最重要的教育伙伴，其教養方式和態度至關重要。由於我們的學生普遍需要更多情緒支持，家長也需釋放生活壓力，以保持正向思維，從而更有效地教導孩子，建立良好的親子關係。

活動過程：

我們舉辦了多個活動以促進親子關係和家長的身心健康。首先，舉辦「親子電影包場活動」，邀請家長和學生在九龍灣 Megabox 一起觀賞電影《全職乖孫》。通過電影欣賞和觀後分享，促進家長與孩子的交流，讓他們共度輕鬆時光。

此外，我們設置「家長減壓工作坊」，包括空中瑜伽，讓家長伸展筋骨，並在放鬆狀態中交流育兒心得，互相支持。另外，專業健身教練的指導工作坊也讓家長獲得正確的健身知識，增進健康，並在活動中相互交流和支援。

數據分析與師生回饋

根據「持分者問卷」調查結果，家長對於以下題目有不俗的回饋：「我對學生成長支援」、「我對學校氣氛的觀感」和「我對家校合作的觀感」分別有 4.4 分、4.5 分和 4.4 分，三者得分均比去年有所提升，反映家長對學校信任有所增加，家校合作關係逐漸增強。此外，參與活動的家長均表示活動有助他們遠離煩惱，提供喘息的空間，最難得是找到一班「同路人」互相分享，彼此支持，希望來年度繼續舉辦類似活動。

家長減壓活動系列有助家長舒緩日常壓力，同時凝聚家長力量，促進身心健康。此外，透過活動，家長的才能及興趣得以被進一步發掘，如運動興趣。若能將家長的興趣加以恆常化，如舉辦親子運動活動，將有助家長與學校的連繫。



家長們享受及投入「家長鬆一鬆」系列活動

活動三：寵物互動義工小組

活動簡介

活動理念及目的：

透過義工訓練和活動，學生能夠關心社區並為不同群體貢獻力量。我們舉辦動物義工訓練，讓學生與貓狗近距離接觸，了解牠們的日常生活及需求，並透過狗場服務認識流浪狗的困境，將愛轉化為行動。

這些活動促進學生與社區的聯繫感和自我關懷技巧，提升精神健康。同時，親身接觸動物和提供服務，有助於培養責任感和同理心，提高善待動物的意識，建立正面價值觀，支持動物保護。

通過到訪動物中心，學生學習與貓狗溝通和照顧技巧，了解狗場的運作，並實踐所學的相處技巧。這些經驗不僅提高了學生對生命的珍視，也讓他們感受到自己是社會的一部分。

活動過程：

我們的活動旨在促進社校合作，幫助學生與社區建立連結，強化他們的社會責任感。共有五名學生參加了五節活動，首先在4月28日進行互相認識及活動介紹，建立彼此信任的基礎。隨後，學生在5月6日和9日分別到訪貓咖啡和狗咖啡，直接與動物互動，這不僅增進了他們對動物的理解，也促進了與社區的聯繫。

在5月13日，學生參加了狗場的義工活動，實踐所學並為流浪動物提供幫助。這樣的經驗讓他們感受到自己是社會的一份子，既獲得支援，也推動了對社會

的貢獻。最後，於5月19日的總結活動中，學生們分享了自己的反思，加深了合人對社區關係的理解，並建立了社會責任感。這些活動不僅幫助學生成長，也讓他們成為學校和社區的夥伴。

數據分析與師生回饋

根據問卷調查，所有參加者表示活動讓他們更了解動物的需求和生活環境，並提升了他們善待和保護動物的意識。在訓練中，學生學會了與貓狗相處時需要注意的安定訊號、面部表情和身體語言等互動技巧。學生在炎熱的夏日到狗場服務，包括替狗梳毛、清理糞便和掃地，真實體驗流浪狗的生活，從中反思人類對待寵物的方式，明白「做一個負責任的主人」的重要性，並主動表示會參加類似活動，展現出同理心和責任感。

本年度成功擴大義工範疇，除了以往的獨居長者探訪活動，還新增動物義工訓練，獲得正面回饋。這些活動讓學生培養同理心、責任感和尊重他人的正確價值觀，並能作出恰當的判斷和行為。明年將繼續舉辦同類活動，考慮邀請外部機構進行班本或校本活動，並引入不同類型的動物，以吸引更多有興趣的學生。同時，還將擴展關注的社會群體，如傷健人士和無家者，增強學生的社會責任感。



同學享受與動物接觸的時光



充滿愛心的同學用心照顧小動物

家、社連繫總結：

透過這些活動，學生和家長都獲得了寶貴的經驗與成長。參與者普遍反映，這些經歷加深了他們對家庭和社區的理解，並建立了良好的合作關係。未來，我們將持續舉辦類似活動，進一步擴展關注的社會群體，強化學生的社會責任感，讓他們在支持他人的同時，也獲得成長。

學術參考

- Adler, A. (1964). *The Science of Living*. New York: Harper & Row.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Hartup, W. W. (1996). The effects of friendships on children's development. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology* (Vol. 3, pp. 251-305). Wiley.
- Barker, R. G. (1987). *Ecological psychology: Concepts and methods for studying the human ecosystem*. Cambridge University Press.
- Conrad, P., et al. (2019). The role of visual art in emotional expression and therapeutic healing. *Journal of Art Therapy*, 36(2), 101-110.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton.
- Holt, M. K., Neumark-Sztainer, D., & Kann, L. (2014). Bullying and suicide: A review of the literature. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(1), 1-11.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development*. Englewood Cliffs, New Jersey: Pearson Education
- Lee, Y. (2018). Cultural Education and Student Identity: A Review of Literature. *Journal of Educational Studies*, 45(2), 123-139.
- Marcia, J. (1991). Identity and Self-Development." In Richard Lerner, Anne Peterson, and Jeanne Brooks-Gunn eds., *Encyclopedia of Adolescence* (Vol. 1). New York: Garland
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schefft, B. K., et al. (2022). The impact of sand art therapy on anxiety and depression: A clinical study. *Art Therapy Journal*, 39(1), 15-24.
- 澳門庇道學校 (2009／2010 學年教學設計獎勵計劃) 《增加長跑訓練對初中學生心理健康發展的研究》頁 26