



明愛粉嶺陳震夏中學
CARITAS FANLING CHAN CHUN HA SECONDARY SCHOOL

「學生大使－積極人生」計劃 模式五

參與學校：
明愛粉嶺陳震夏中學

活動名稱:	「學生大使—積極人生」計劃簡介會(2023/24)
日期:	2023年8月23日(暫定)
時間:	4:00PM-4:50PM(暫定)
形式:	網上形式
學校可考慮分享的內容:	● 參加計劃的目的 ● 挑選學生參加計劃的原則 ● 推行計劃的情況 (包括參與活動的過程及延伸活動的安排) ● 學校 / 學生的得著 ● 計劃如何配合學校計劃 / 關注事項 ● 與機構的協調 ● 其他 (如適用)

參加計劃的目的

青協公布「學生情緒及健康狀況」調查結果

- 調查結果顯示，在3,669名受訪學生中，愈四成八（48.6%）壓力指數屬偏高水平。
- 開學後，不少學生對成績、功課、考測等會感到擔憂以致壓力增加。

為何今次參加模式五（M5）？

透過藝術覺察情緒

透過藝術表達情緒

透過藝術建立溝通的橋樑

不具批判、主觀

參加計劃的目的

1. 使學生認識情緒與精神健康
2. 使重新框視個人成長經驗，並從中得到反思
3. 使學生能掌握支援朋輩的技巧與語言，並從活動中使用
4. 透過所學所知，策劃及設計校本延伸活動，以幫助更多學生

個人層面

學校層面

學生成長

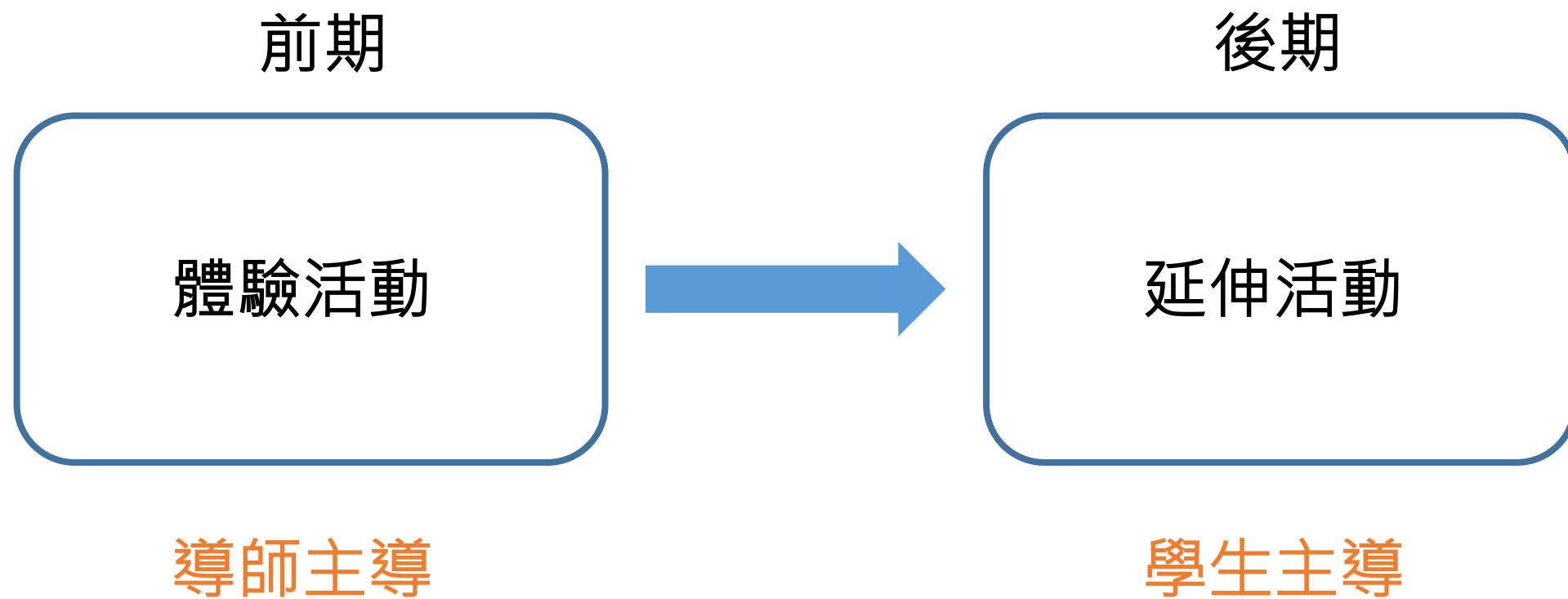
參加計劃的目的

為他們內心（根部）建立韌性，即使將來面對困難（風雨）
仍能夠屹立不倒

挑選學生參加計劃的原則

1. 自願參加 (可中途退出)
2. 具責任感
3. 具服務精神
4. 具備同理心
5. 能參與團隊合作和分工

推行計劃的情況



推行計劃的情況

- (1) 先體驗活動
- (2) 從中進行活動反思
- (3) 再共同設計延伸活動
- (4) 並再次反思當中得着

授人以魚
不如授人以漁

推行計劃的情況

前期

體驗活動

導師主導



協助機構
香港青少年服務處

校外機構



推行計劃的情況

第一節	活動簡介	- 理解參與活動的意義 - 訂立活動規則
第二節	靜觀、禪繞畫	- 認識自我情緒 - 覺察自我情緒變化 - 分享個人經驗
第三節	動力沙	
第四節	擴香石	
第五節	京友禪	
第六節	盆栽植物 活動反思	- 照料和覺察自我情緒變化 - 總結和反思活動中的得着

推行計劃的情況



靜觀



禪繞畫

推行計劃的情況



擴香石



推行計劃的情況



京友禪

推行計劃的情況



盆栽植物



推行計劃的情況

第七節	擴香石活動設計	- 理解如何設計擴香石活動 - 進階的擴香石 - 加強學生的信心

校外機構
芳苑

推行計劃的情況



擴香石活動設計

推行計劃的情況

擴香石

材料:

- 1) 擴香石粉 (石灰粉)
- 2) 水
- 3) 顏料
- 4) 電子磅
- 5) 模具
- 6) 匙羹
- 7) 石碗
- 8) 裝飾品

花盆步驟:

- 1) 用電子磅量 100g 擴香石粉在石碗裡
- 2) 把石碗和電子磅分開, 用有刻度的杯 (小心! 水和粉有拌勻把石碗弄壞)
- 3) 拿匙羹邊加水邊攪拌碗裡的粉 (要快, 否則會凝固)
- 4) 把想要的顏色用筆屑加入去 (可加可不加)
- 5) 倒入模具
- 6) 把裡面的空氣整出來

仙人掌步驟:

- 1) 用電子磅量 50g 擴香石粉在碗裡
- 2) 把石碗和磅分開, 用有刻度的杯子量 15ml 水
- (3-6) 步驟與花盆 (3-6) 步驟一樣
- 7) 可用一些板來整平

④ 最後加入天然精油 (如白水也可以)

泥土步驟:

- 1) 用石磅量 80g 粉在石碗裡
- 2) 把石碗和磅分開, 再量 27ml 左右水 (看情況而定)
- (3-4) 步驟與花盆 (3-4) 步驟一樣
- 5) 把它們倒入花盆內 (8.9 成滿)
- 6) 差不多乾時放入仙人掌和裝飾品

其他:

- 1) 擴香石作用: 擴香和吸濕
- 2) 4 個小時才完全乾透
- 3) 完全乾透後拿去洗不會掉色

擴香石

- 作用:
1. 擴香
 2. 吸濕 (可放入衣櫃)
 3. 除臭 (可放進鞋櫃除臭)

原理: 擴香石製成, 其孔隙能吸收空氣中 (水、油、氣) 擴散度高的空氣時, 會散發在空氣中

花盆製作步驟:

石灰粉: 100g
水: 30ml

1. 準備一個膠碗, 電子磅
2. 膠碗放入石灰粉 100g (膠碗要馬上離開電子磅, 避免弄壞)
3. 加水 30ml (分次倒入)
4. 混合 (一定要把水和粉和水充分混合) (要刮到碗底!) 盡量攪勻
5. 把選擇好的顏色分量放入碗中
6. 使筆尖輕輕刮 (盡量不要刮到底不然可能做出大理石的效果)
7. 馬上倒入盆栽模具中
8. 垂直把氣泡震掉 (輕輕刮掉不攪拌震掉, 可能有裂縫出現!)
9. 靜靜等待... (過程中模下使底部乾, 可能會浸透的, 因為石灰粉發揮了作用!)

植物製作步驟:

石灰粉: 50g
水: 15ml

1. 準備膠碗, 電子磅
2. 膠碗放入 50g 石灰粉 (馬上離開磅)
3. 加水 15ml (分次倒入)
4. 混合 (必須攪勻) 成厚泥的狀態
5. 選擇顏色倒入碗中充分混合
6. 馬上倒入模具中
7. 震出氣泡 (垂直)
8. 有多餘的混合物, 使用刮板刮平表面 (此步驟用刮板)
9. 等待...

泥土製作步驟:

石灰粉: 80g
水: 30ml

1. 準備膠碗, 電子磅
2. 膠碗放入 80g 石灰粉
3. 加入 30ml 水 (大概)
4. 選擇顏色, 混合
5. 倒入花盆 (已干) 內, 壓入土, 八成左右
6. 震出氣泡 (輕力! 花盆可能會碎!)
7. 把植物和石頭放在混合物上 (用刮板壓好)
8. 用手進行固定, 等干就可以放了

完成

注意事項: ① 等 4 小時干透後, 放入精油, 如香水等 OK 也

- ② 如果放入鞋櫃後, 以後就不需要再出來再進行擴香, 因為可能會吸到鞋氣, 變得很臭。
- ③ 如果表面有塵, 直接拿刷子刷一下就好了。
- ④ 等干透用水沖也不會掉色。

推行計劃的情況

後期

延伸活動

1. 整理體驗活動中所掌握的知識和技能
2. 策劃及設計小組活動和全班活動
3. 反思整體的學習經歷和得著

學生主導

協助活動
分享經驗

回饋活動反思

推行計劃的情況

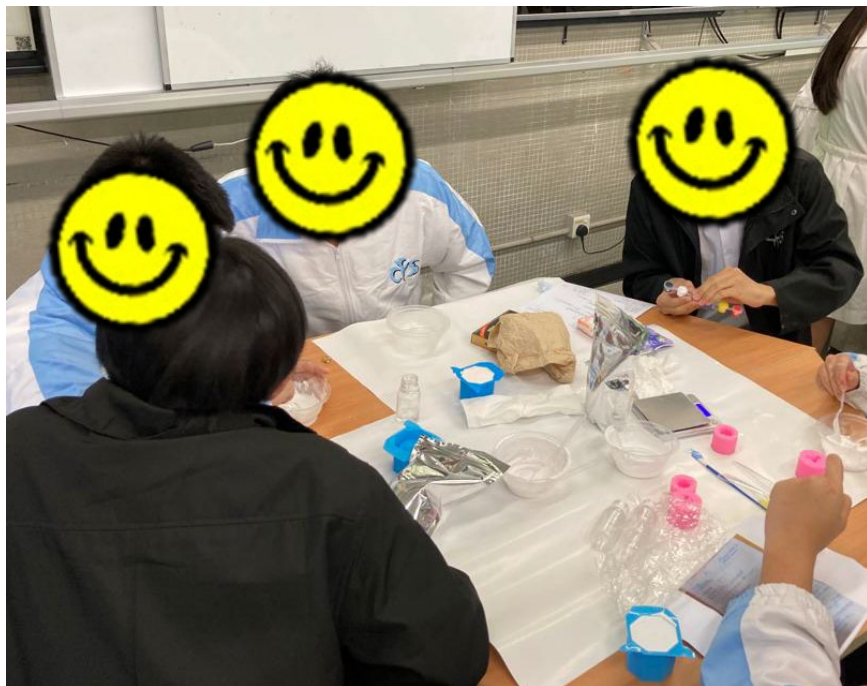
後期

延伸活動

學生主導

1. 活動類型和內容
2. 活動日期和時間
3. 活動班別和人數
4. 所需物資
5. 注意事項

延伸活動一 - 中一小組



延伸活動一 - 中一小組



延伸活動二 - 中三班級經營



延伸活動二 - 中三班級經營



學生的得著

- ✓ 1. 使學生認識情緒與精神健康
- ✓ 2. 使重新框視個人成長經驗，並從中得到反思
- ✓ 3. 使學生能掌握支援朋輩的技巧與語言，並從活動中使用
- ✓ 4. 透過所學所知，策劃及設計校本延伸活動，以幫助更多學生

個人層面

學校層面

學生成長

計劃如何配合學校計劃 / 關注事項

- 深化天主教教育核心價值，透過跨課程主題活動，培養學生正確的家庭核心價值

天主教核心價值

- 真理 家庭 愛德 義德 生命

全人發展

- 肯定自我 發揮潛能 自我實現

震夏人素質

- 勤學 尊重 堅毅 關愛 誠信
珍惜 感恩 同理心 守法

計劃如何配合學校計劃 / 關注事項

- 2022/23年度輔導組工作重點：

多元化活動，強化學生支援網絡，全面照顧學生成長

- 校本延伸計劃：

宣揚正向情緒 (如感恩、關愛等)，營造正面積極的校園風氣

- 2023/24年度跟進活動

Thank You!