

計劃總結報告

計劃編號： /

甲部

計劃名稱： 海壩心晴奇異籽 - 與「好心情@學校」

機構/學校名稱： 海壩街官立學校

計劃進行時間：由 __09/2018__(月/年) 至 _____10/2019_____(月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4 紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

*計劃總結報告須經「網上計劃管理系統」提交。一經提交，報告將被視為已經由校監／機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士確認。

優質教育基金總結報告填寫指引

在填寫計劃評鑑時，請詳述以下各點。以下指引提供參考，讓計劃負責人／小組反思計劃的成效。

1. 能否達成目標

評鑑是否已達致計劃書內列明的各項目標時，須包括以下項目(有關資料可按本附件內表一的格式，或以簡短段落形式書寫)：

- 目標陳述
- 與目標相關的活動
- 目標達成程度
- 目標達成的證據或指標
- 如不能達成目標，須列出原因

2. 計劃影響

按照證據為本的方法，從以下角度評鑑計劃對學習成效／專業發展／學校發展的影響：

- 拓寬學生/教師的視野
- 加強學生/教師的成功感
- 促進學生發揮專長及潛能
- 訓練學生適應社會發展的需求
- 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展
- 改善學習氣氛
- 促進學校團隊精神及提升學校整體形象
- 引發與其他學校/專業團體的協作機會

3. 自我評鑑計劃成本效益

受款人必須填寫本附件內表二的預算核對表，與報告一併遞交。關於預算項目的分類辦法，請參照計劃協議書附件二。

請就以下各方面評鑑計劃的成本效益：

- 資源的運用(例如器材、申請學校/參與學校的人力資源等)
- 按直接受惠人士數目計算的單位成本
- 計劃所建構的學習課程及資料的延續性
- 當其他學校重做計劃時，不須另外注資的開支項目(包括計劃的開辦成本、備用成品等)
- 以較低成本達致相同效益的其他辦法

4. 可推介的成果及推廣模式

在評鑑計劃的成品及推廣價值時應包括以下項目。(有關資料可按本附件內表三的格式列出)：

- 成品說明(例如種類、名稱、數量等)
- 評鑑成品的質素及推廣價值
- 已舉辦的推廣活動(請列出日期、模式等)，以及參加者／受眾對活動的反應。
- 有關由優質教育基金加以推廣的成品的價值及其可行性，以及建議的推廣模式。

請同時扼要說明計劃的成功因素/經驗，以及延續計劃的可行性。

5. 活動一覽表

請列出計劃進行期間舉辦的活動詳情，例如活動種類、內容、參加人數及參加者的反應(有關資料可按本附件內表四的格式，或以簡短段落形式書寫)。

6. 困難及解決方法

如實際推行的計劃(包括預算、時間表及過程等)與原來計劃有出入，須在此部分解釋原因。

表一：目標是否達到

說明目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
<p>目標一</p> <p>透過學生分級講座帶出正向心理學的中心思想，培訓學生察覺正面的主觀經歷，提升學生的滿足和幸福感，強化校園的正面欣賞文化。同時向學生提供情緒支援的途徑，盼有需要的隱蔽家庭得到協助。</p>	<p>活動一 日期:12/4/2019 講座主題：正向心理學 對象：一至二年級</p> <p>活動二 日期: 4/1/2019 講座主題：賽馬會大細路「童行戲劇」計劃—創意劇場到會大行動 對象:三至四年級</p> <p>活動三 日期: 3/5/2019 講座主題 對象:四年級</p> <p>活動四 日期: 1/3/2019 講座主題：「以筆尖喚醒希望」插畫家分享會 對象:五年級</p> <p>活動六 日期: 10/5/2019 講座主題：快樂程式 對象:六年級</p>	<p>大部分達到</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察 本校安排的講座均會選擇較有趣的模式，例如話劇或者有較多互動的活動，讓學生更投入活動中。從觀察所得大部分學生每次也十分投入、踴躍回答講者的提問、積極參與示範等等。其中在活動四中，插畫家的分享能深深打動部分學生，透過訪問，某些學生曾向父母商量學習畫畫的安排，可見講座能有效強化學生的正面文化。 ● 抽樣問卷 部分講座完結後會抽樣做問卷，學校社工及班主任會了解學生的想法，繼而跟進學生的情況及提供情緒支援。 學校社工介入，從而協助學生學習面對困境，達到及時的幫助。 ● 全體問卷 過去3年的APASO問卷調查，本校的題目也是「對學校的態度」，因此本校能根據1819年的APASP調查結果，追蹤到學生數年來的變化。有關「負面情緒」，1819年三至六年級的整體數字有下調的趨勢，顯示學生們的負面情緒比過去2年降低了，顯示強化校園的正面欣賞文化有助學生趕走負面情緒。 	
<p>目標二</p> <p>透過學生小組針對性地幫助學生發掘、培養和發揮個人的長處和潛能，增加學生的成功經驗值，鼓勵學</p>	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 情緒小管家 日期: 2019年5月2日-6月20日 <p>活動二</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「從家開始—Begin from Family」學生小組 	<p>大部分達到</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 出席率 活動一及二：100% 活動三：96.4% ● 觀察 小組的主題通常與學習無關，更以繪畫介入，讓學生更投入活動中。 	



<p>生積極面對人生的壓力和挑戰，提升學生的正能量。</p>	<p>日期:5/11/2018-7/12/2019</p> <p>活動三</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 奇異籽大使小組 <p>日期: 13/2/2019 -29/4/2019</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 全體問卷 過去3年的APASO問卷調查，本校的題目也是「對學校的態度」，因此本校能根據1819年的APASP調查結果，追蹤到學生數年來的變化。有關「負面情緒」，1819年三至六年級的整體數字有下調的趨勢，顯示學生們的負面情緒比過去2年降低了，顯示強化校園的正面欣賞文化有助學生趕走負面情緒。 	
<p>目標三</p> <p>本校設有長者學苑，透過長幼共融活動讓學生有更多機會接觸長者，了解長者上課的情況，互相交流問候，相信能有正面的影響及學習，從而提昇效能感。</p>	<p>活動一 童享耆樂長幼共融活動 日期:12/1/2019</p> <p>活動二 快樂分享大使—親子義工服務 日期:11/1/2019</p> <p>活動三 長幼共融活動：烘焙樂 日期:21/1/2019</p> <p>活動四 「海壩心晴奇異籽—親子義工」 日期: 26/10/2019</p>	<p>大部分達到</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 報名及參與情況 每次活動均超額報名，而且是98%出席(除了病假) ● 觀察 學生與長者互相分享、學習，促進隔代的交流，學習溝通和聆聽的技巧，學懂如何關愛他人，提昇效能感。 ● 家長分享 學生有機會與家長一同認識弱勢者，學習聆聽別人的需要及往日的充滿人情味的生活經驗，讓學生學懂感恩，欣賞自己所擁有的，從而提昇學生的抗逆力及精神健康。家長們非常支持學校舉辦以上活動。 	
<p>目標四</p> <p>透過家長講座及小組助家長明白精神健康的重要性，從而了解正向思維有助學生培養穩定的情緒，繼而提昇創造力，增強學習動機，以建立和諧家庭，讓學生能從家庭及學校中均得到正能量。</p>	<p>活動一</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「從家開始—Begin from Family」 家長小組 日期: 5/11/2018-7/12/2018 <p>活動二 家長講座:「如何提昇子女自我效能感」家長講座 日期:11/5/2019</p>	<p>大部分達到</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 出席率 活動一：100% 活動二：64人 ● 家長分享 ● 家長能掌握具體的方法去提昇子女的效能感。 ● 家長能應用所學，用正面的方法管教子女。 	
<p>目標五</p> <p>透過親子活動讓家長和學生學習正向及有效的溝通式，共同學習趕走負能量的方法，建立更多開心的共同回憶，互相分享</p>	<p>活動一 「環保為公益—慈善花卉義賣」 親子割水仙頭活動 日期:14/1/2019</p> <p>活動二 「環保為公益慈善清潔活動」-「無痕山林」城門親子郊遊樂</p>	<p>大部分達到</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 出席率 活動一：38人 活動二：35人 活動三：12個家庭 活動四：14個家庭 ● 問卷 ● 問卷顯示，所有參加者均認同此 	



心聲，促進家庭和諧	<p>日期:16/2/2019</p> <p>活動三 「海壩心晴奇異籽--親子日營」(一至三年級)</p> <p>活動四 「海壩心晴奇異籽--親子日營」(四至六年級)</p>		<p>活動有助提升自己對環保之意識，亦能促進親子之間多溝通和合作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 家長能與子女有特別的回憶，提昇子女對學校的歸屬感。 	
<p>目標六</p> <p>透過教師講座讓教師學習如何促進學生精神健康的策略，並應用在課堂中。</p>	<p>學期前教師講座 主題：「如何有效識別及應對家長需要」工作坊</p>	大部分達到	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察 老師十分投入及與講者有不少互動。 ● 問卷 老師感到有更多方法面對工作及識別有需要的家庭。 	
<p>目標七</p> <p>透過「奇異籽卡通人物」創作比賽，集結學生的作品製作成單頁文件夾，從而提昇學生效能感，並宣揚正能量。</p>	<p>活動一 「奇異籽卡通人物」創作比賽 日期: 13/2/2019-29/4/2019</p> <p>活動二 設計校本生活教育課教案及推行「奇異籽卡通人物」填色比賽 日期: 29/4/2019-30/6/2019</p> <p>活動三 奇異籽大使參展 2019 青少年藝術展 日期:21/4/2019-22/4/2019</p> <p>活動四 「奇異籽大使」創作比賽暨「奇異籽卡通人物」創作比賽之單頁文件夾出品 日期:18/12/2019</p>	大部分達到	<p>參與率 填色比賽中共收到356份參賽作品。</p> <p>受惠人士</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 全校855位學生及全校75位教職員均收到單頁文件夾。 ● 學生的作品能廣泛性地展示，有助提昇學生的效能感。 	

表三：計劃成果的推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、 數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供推 介的可行性？如值得，請建議推廣模式
「以筆尖喚醒希 望」插畫家分享會	理想	講座形式，生活教育課時 段，穩定的參加人數。	建議在坊間尋找貼近學生生活，又 成功的人士分享，例如插畫家、 等，讓成績未如理想的學 生有出路的盼望。
情緒小管家	良好	課後小組，學生投入參與	建議推行，需找專業人士，能以有 趣的 MEANS 介入， 能令學生更投入。
奇異籽大使小組	理想	以園藝治療介入及學校 視藝組合作，教導學生設 計卡通人物。教師及學生 均有裨益。	建議推行，校本跨組別合作，有助 宣傳計劃，讓更多持份者一同參與。
「海壩心晴奇異籽-- 親子日營」	良好	在學期初及校內進行日 營，當中包括親子合作的 競技遊戲。	建議推行，學生會成為主人般帶領 家長一同進行平常上課的活動，大 大促進親子關係及對學校的歸屬 感。
「奇異籽大使」創作 比賽暨「奇異籽卡通 人物」創作比賽之單 頁文件夾出品	理想	由約 10 人的小組，延伸 至全校的參與，有助宣傳 正面信息。	建議推行，文件夾成本不高，可以 廣泛地宣傳，令計劃成效更高。

表四：活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
教師講座 ● 學期前教師講座	日期:29/08/2018(1819 學年) 內容:「如何有效識別及應對家長需要」 工作坊		全校教職員 58 人			邀請了先生到校進行教師工作坊，藉此讓各位老師溫故知新，從而於短時間內掌握家長之需要，及作出適當的應對。老師對是次教師工作坊均正面回應，而講者以輕鬆幽默的手法，讓老師能夠容易掌握相關內容。
分級教師小組諮詢	日期: 08/2018(1819 學年) 內容: 每學期 2 次與每級老師進行小組諮詢，以協助教師在課室中識別及處理有情緒狀況、抗逆力較低的學生。		負責分級教師			教師對級諮詢會感到滿意，因為教師能分享班中學生不同的情緒。尤其是社會上有大型事件時，教師們及學校社工可以分享不同的處理手法。
學生講座	活動一 日期:12/4/2019 講座主題: 正向心理學 對象: 一至二年級			311 人		透過淺白的內容讓低年級學生明白何謂正向思維，提升學生的效能感及引導學生思考趕走負能量的方法，提昇學生的求助文化。講者透過日常生活的例子，說明如何以正向思維來面對，學生大致掌握講座內容，惟一年級學生之專注時間較短，以至講座後期，需要由社工提醒他們應有之秩序。
	活動二 日期: 4/1/2019 講座主題: 賽馬會大細路「童行戲劇」 計劃一創意劇場到會大行動 對象:三至四年級			258 人		透過以話劇形式帶出訊息，劇中有三位「喜、怒、哀」的同學在課外考察活動中遇上難題，從而有出他們認識、接受及管理情緒，並且享受解難的樂趣。劇團以生動形式帶出每個人於生活中均會遇上難題，而難題亦會因不同人的性格特點而被放大，從而帶出正面想法有助解決難題的概念，並鼓勵學生於生活中多嘗試解決困難，亦在有需要時尋找支援，學生於劇中反應熱烈，對故事甚感興趣。

	<p>活動三 日期: 3/5/2019 講座主題: 對象:四年級</p>			127 人	<p>透過攤位活動及觀看短片，讓學生反思生命的無常及可貴，以及讓學生學習對現有的一切感恩。學生反映對短片感受甚深，片段中年邁母親對子女無微不至的照顧，讓他們明白要多關心身旁的長輩，感謝他們為自己默默的付出。</p>
	<p>活動四 日期: 1/3/2019 講座主題：「以筆尖喚醒希望」插畫家分享會 對象:五年級</p>			131 人	<p>插畫家的分享能深深打動部分學生，透過訪問，某些學生曾向父母商量學習畫畫的安排，可見講座能有效強化學生的正面文化。</p>
	<p>活動五 日期: 10/5/2019 講座主題：快樂程式 對象:六年級</p>			128 人	<p>講座主要提醒學生快樂很重要，在這個經濟掛帥的社會，人們習慣以消費去換取快樂，例如：不開心就大吃一餐、買新手機等方法，或許可以令我們有一時之快，但可惜這種快樂卻是短暫的。要享有真正的快樂和精神健康，我們便要培養健康的心理資源，包括：樂觀的態度、生活的掌控感和在生活的經歷中找到意義。學生在活動過程中，細心聆聽，投入參與。</p>



<p>「奇異籽卡通人物」活動系列：</p>	<p>● 奇異籽大使小組 日期: 13/2/2019 -29/4/2019</p> <p>內容： 1/ 導師應用實物教材、觀察、討論等教學活動，展示植物的生命力，以及按四時調節生長，以此類比（analogise）人面對不同環境時應如何適應並成長。 2/ 與視藝組合作，老師教導學生設計卡通人物。 3/親手栽種盆栽，感受植物生命力，思考生命的可貴</p> 			11 位 小五 學生	計劃初期以小組形式介入，當中招募了 11 位學生成為「奇異籽大使」。計劃焦點為五年級的學生，請老師推薦在學校中較少職務及自信心較低的學生，為他們舉辦「奇異籽大使」小組。透過介紹奇異籽(Chia seeds)的特性，向學生推廣正能量，是次更跨科與視藝組合作，請老師向學生教授繪畫技巧。當中更教導學生體驗種植的樂趣，體驗生命的奧妙；視藝組老師教導學生設計出屬於自己的「奇異籽卡通人物」，為自己在失落時打打氣。其後更為他們參與地區的畫展，及在學校中不同地方展示學生創作的成果。
	<p>● 「奇異籽卡通人物」創作比賽 日期: 13/2/2019-29/4/2019 對象：11 位五年級學生 內容：比賽後會集結學生的作品製作成單頁文件夾，派發給全校學生，提升學生效能感。</p>			共收到 356 份參賽作品	第二階段將會將學生的作品，印製成填色比賽向全校派發，讓學生自由參加。同學對是次比賽的參與程度十分踴躍，共收到 356 份參賽作品。最後選出 15 幅優異畫作，與「奇異籽大使」所創作的「奇異籽卡通人物」合併，印製成單頁文件夾發放給全校同學。文件夾已在 12 月 18 日派發，當天亦舉行頒獎禮嘉許「奇異籽大使」及眾得獎者。



	<ul style="list-style-type: none">● 設計校本生活教育課教案及推行「奇異籽卡通人物」填色比賽 日期: 29/4/2019-30/6/2019 對象: 全校學生 內容: 比賽後會集結學生的作品製作成單頁文件夾, 派發給全校學生, 提升學生效能感。			全校學生 817 人	教案見附件
	<ul style="list-style-type: none">● 奇異籽大使參展 2019 青少年藝術展 日期: 21/4/2019-22/4/2019 對象: 11 位五年級學生 內容: 本校與香港青年協會荃灣青年空間合作舉行「2019 青少年藝術展」, 奇異籽大使的作品於荃灣大會堂展出, 以茲肯定學生的付出和能力, 同時提昇學生的自我效能感。			11 位 小五 學生	提升學生的自我效能感, 確實有助學生培養學生的精神健康。自我效能 (self-efficacy) 的概念是指個人對其在特定領域中是否能成功地執行或完成任務之能力的綜合性判斷與知覺, 低自我效能與抑鬱症有關; 高自我效能感可以幫助人克服各種困難, 以及保持健康的生活方式。高自我效能也提高了免疫系統, 增加快樂的情緒, 幫助減緩緊張。建議來年除了從學生的層面宣揚正向的訊息外, 更可向家長及老師的層面中宣揚「多欣賞、少責備」的信息, 讓學生可以在各方面也能得到肯定, 讓他們相信自己



	<ul style="list-style-type: none"> 「奇異籽大使」創作比賽暨「奇異籽卡通人物」創作比賽之單頁文件夾出品 			全校學生 855 人	有能力面對眼前的挑戰。
學生支援小組	<ul style="list-style-type: none"> 情緒小管家 日期: 2019 年 5 月 2 日-6 月 20 日(6 節小組) 			6 位自信心較低的學生	學生整體表現投入，參與率十分高，以 作為介入點，能令學生更投入及能表達更多自己的想法。小組更輔以個別面談，能讓校外的專業人士從第三者的角度，了解學生在校及在家的成長需要，讓學校社工有效介入幫助學生。學生表示願意繼續參加同類型的小組。
	<ul style="list-style-type: none"> 「從家開始—Begin from Family」學生小組 日期:5/11/2018-7/12/2019 內容：藉小組活動，讓學生學習如何與家人溝通，建立良好的家庭關係、以及減低青少年違規和吸毒行為的機會 			7 位學生	以親子平衡小組介入，透過訪問學生的學習成果，有學生表示自己沒有再妒忌弟弟而發脾氣來爭取父母的關注；也有同學分享自己減少發脾氣的次數；也有家長分享最近 2 個月，女兒以平和的反應回應母親的問題，令家長也沒辦法向女兒發脾氣。可見以平衡小組、用同一個課程教導親子們溝通的方法成效甚高。未來仍然會有「重聚」的活動，盼望能以小組支援的模式鞏固家庭間的聯繫，在有需要的時候能產生支援的效果。
家長小組/講座	<ul style="list-style-type: none"> 「從家開始—Begin from Family」家長小組 日期: 5/11/2018-7/12/2018 內容:藉小組活動，讓家長和學生一同學習如何與家人溝通。有時候面對最親近的人，也未能完全表達自己的感受，為此邀請高年級家長一同參與「從家開始—Begin from Family」計劃，以加強家人教養子女技巧、建立良好的家庭關係、以及減低青少年違規和吸毒行為的機會。 			7 位家長	



	<p>「如何提昇子女自我效能感」家長講座 日期:11/5/2019</p>				64位家長	透過講座學習如何用正面的方法，代替責罵來提昇子女的自我效能感。是次講座共有六十四位家長參與，家長投入參與，並熱衷題問不同的問題，大部份家長對如何欣賞子女之對話技巧甚感興趣。
長幼共融活動—健體活動	<p>童享耆樂長幼共融活動 日期:12/1/2019 內容：增加學生與長者接觸的機會，鼓勵學生學習人與人相處的基本元素，例如愛、關懷及人情味，長者更可以分享往日充滿人情味的生活，增強正能量。</p>				6個家庭及14位長者	親子義工與校友對是次服務均有正面回饋，所有參加者均投入參與活動。透過不同的合作活動，如製作新年吊飾及割水仙頭，拉近親子義工與長者間的距離，從而達致長幼共融。部份參加者因事或身體抱恙而未能出席。 整體而言，所有參加者認同此活動有助他們促進親子關係、加深對長者之認識、認識有關的服務技巧及增加對社會之關懷。
	<p>快樂分享大使—親子義工服務 日期:12/1/2019</p>			30位學生	20位長者	學生及家長的出席率達100%，學生的參與程度高，並十分享受當中的過程，家長及學生與長者們同玩輕鬆小遊戲、暢談生活趣事。
	<p>長幼共融活動：烘焙樂 日期:21/1/2019 內容：透過學生與長者共同協作的烘焙活動，讓參加者能體驗與長者相處，促進學生與長者相處及溝通。</p>			15位學生	15位長者	安排15位四年級學生，一對一的配對，與長者一同製作小蛋糕。製作小蛋糕的過程對於長者及學生也較為複雜，需要較多時間處理，但學生與長者也能一同合作完成，能提昇他們的成功感



	<p>「海壩心晴奇異籽—親子義工」 日期: 26/10/2019 內容: 參加者能學習正向親子溝通, 共同學習及實踐趕走負能量及提昇抗逆力的方法。日營會於校舍進行, 從而提昇親子對學校的歸屬感。</p>			<p>12 個家庭 (包括一位校友及其 5 歲女兒)</p>	<p>家長及學生協助長者設計及製作馬賽克相架, 希望透過活動促進跨代溝通, 讓學生有更多機會與長者接觸, 學習溝通技巧, 互相表達關心, 促進社區和諧。馬賽克相架要用上瓷磚鉗等工具, 學生既看著家長示範, 又與老友記談天, 愉快地相處了一個早上。透過觀察, 學生表示看見長者愉快地把成品捧回家感到十分滿足。全體家長們在回應表上表示對活動感到滿意, 也表達希望學校能多舉辦義工服務。</p>
親子日營/活動	<p>海壩心晴奇異籽--親子日營 (一至三年級,四至六年級) 日期 28/9/2019 及 19/10/2019</p>			<p>一至三年級: 12 個家庭 四至六年級: 14 個家庭</p>	<p>是次日營在校園內進行, 讓學生與父母在校園中, 除了為著學業努力外, 還有更多特別美好的回憶。大人與小孩無分彼此在校園中進行遊戲, 學生更像主人家一樣, 帶領父母在校園中遊走。父母分享在活動中發現不經不覺孩子已經成長了不少, 其實孩子很窩心, 他們很重視父母, 會非常留意家長的喜好。「親子情」中「複雜的情感」其實也可以很單純, 單純的陪伴、喜好放心中等等, 也可以為親子情添上溫暖。</p>
	<p>「環保為公益—慈善花卉義賣」親子割水仙頭活動 日期:14/1/2019</p>			<p>19個家庭</p>	<p>邀請了十九個家庭一起製作水仙頭, 當中需要使用利器切割水仙頭, 家長也能細心教導。學校社工亦教授親子義工製作新年吊飾, 參加者一同分工合作, 氣氛相當融洽。</p>



	<p>「環保為公益慈善清潔活動」-「無痕山林」城門親子郊遊樂 日期:16/2/2019</p>			<p>20個家庭</p> <p>是次親子義工服務與公益金「環保為公益慈善清潔活動」合併。參加者於清潔服務中十分認真，在城門水塘的路上，仔細地沿途搜尋路旁的每一個角落。從檢討中，大部份參加者均未曾嘗試於城門水塘執拾垃圾，而問卷顯示，所有參加者均認同此活動有助提升自己對環保之意識，亦能促進親子之間多溝通和合作。</p>
--	---	--	--	--

屬於自己的奇異籽

活動一：小丸子努力跳鞍馬(10:30)

眾人的目標：

同學們的困難及態度：

 <p>小玉</p>	 <p>小丸子</p>	 <p>永沢同學</p>	 <p>前田同學</p>	 <p>藤木同學</p>
 <p>跳不過匹 匹木箱</p>				
 <p>不這路，這環繞 習，勇敢嘗試</p>				

每個人天生都有**自癒能力**，可以修復身體部分組織甚至治癒疾病，也有助於穩定慢性疾病。其中一個例子：如果不小心被刀輕輕地割損，身體中的「血小板」會協助身體止血，有時候傷勢較輕時，不需要借助外力傷口也能止血。

在心靈上也有同樣的道理，當我們感到眼前有困難，心裡會有感到「不开心」、「失落」的時候，但每個人都總有**自癒**的方法讓自己平伏心情，例如睡覺、運動、傾訴等，讓自己重拾信心去面對困難。

	小玉	小丸子	永沢同學	藤木同學	前田同學
影片中角色們有什麼自癒的方法?	自我談話， (鼓勵自己)， 諷教別人， 與朋友一同練習。				



☀️ 奇異籽是什麼？

- 奇異籽為鼠尾草種子，原是南美 Aztec 阿茲特克人的古老食品。
- 阿茲特克戰士外出戰鬥和狩獵時完全依靠奇異籽為生。
- 西南美洲的印第安人在 24 小時的行軍中只吃一茶匙奇異籽就足夠提供生命所需的能量。
- 阿茲特克的統治者要求被他們征服的部落每年進貢奇異籽，祭祀也將奇異籽作為供奉神靈的祭品。



早前有十多位同學成為「奇異籽大使」，他們就以下的條件設計了一個奇異籽卡通人物，作為成為一個鼓勵自己的標記。今天老師將會隨機派發同學的作品，同學可以在空白的地方，也設計出屬於自己的「奇異籽卡通人物」，同學更可以設計你喜歡的背景，作為鼓勵自己的象徵。

奇異籽卡通人物奇技資料：	奇異籽卡通人物原型是一顆奇異籽，是一個與同學們同行的好朋友，在同學有困難時候為同學打氣，為人注入正能量及鼓勵同學繼續勇敢面對困難。
外形：	奇異籽形狀頭，有四肢。
性格：	陽光開朗，勇於挑戰自己，堅毅，偶然會不小心做錯事及感到氣餒，但奇異籽卡通人物永不言敗，在挫敗後仍然繼續努力。
住所：	臺灣區。
自癒的方法：	與朋友一起在操場打籃球、上課時一起小組討論、與朋友一起在公園玩耍、與家人在臺灣區逛街。



同學們，請你想一想你的「自癒」方法是什麼？
