

# 校本輔導計劃簡介



# 何謂「精神健康」？

- 世界衛生組織

→ 精神健康不只是「沒有精神病患」，還包括「發揮個人潛能、應付日常生活壓力和有效率地工作及為社會作出貢獻」



# 合一堂學校

## 2024-2025校本輔導計劃

### 勤健合一



### 抗逆小冊子



姓名: \_\_\_\_\_ 班別: \_\_\_\_\_

# 勤健並重，卓越展才

- 通過參加《校園好精神—4Rs精神健康約章》，讓學生在成長的**逆境中學習發展個人的才能**，希望透過老師和家長的共同協作，成為學生成長路上最強的**保護盾**，讓學生一步一步邁向目標。

# I. 《4Rs精神健康約章》四大要素

協助學生從小建立健康的生活習慣，有足夠的休息、充足的睡眠和休閒的活動。



加強同儕、師生，以及家長與子女之間的關係，提升聯繫感；幫助學生明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出貢獻。

活動會以這四個主題展開，當中以「**抗逆力**」為主軸

# 4Rs



裝備學生適應生活中無可避免的壓力和挫折，教導學生以正面的態度處理情緒、應對壓力和克服困難。

# 什麼是「抗逆力」？

抗逆力是人類天生的潛能，  
是可以學習及增強的，使  
人即使面對困難、失敗和  
挫折，都能正面積極地面  
對和回應。



# 兒童成長期：抗逆力低的原因

- 失衡生活
  - 休息-學習(能力感)-玩樂(愉快感)?
- 體能超負荷(有足夠休息嗎?)
- 缺乏解難的機會-父母都把事情解決了?
- 怎樣都做“不夠好”/沒有機會犯錯-挫敗感, 無能感
- 達不到父母期望/父母沒有期望-不被喜愛/不受重視

# 抗逆力低的結果

- 悲觀思想：困難當前不能保持樂觀。
- 自我效能感低：未處理問題，已經不相信自己可以做得到。
- 缺乏正向支援：身邊沒有人可以傾訴、安 慰、鼓勵和支援。
- 缺乏成功抗逆的經驗：生活上沒有或太少遇 見和處理相關的經歷。
- 恐懼與逃避心理：心理上習慣迴避和抗拒問題的發生。



# 抗逆力高的人可以.....

- 面對困難時，相信自己有能力解決問題
- 勇於接受挑戰
- 不會輕言放棄

# 抗逆力三大元素

## • 效能感

- 學生相信自己有能力去管控自己的情緒、結交朋友、解決難題，亦懂得為自己訂立合適的目標
- 具抗逆力的小朋友能夠跟別人建立個人關係，亦懂得關心別人，明白別人的感受

# 抗逆力三大元素

## • 歸屬感

- 學生能夠感受到學校及家庭都是關心及照顧他們的，又能作為榜樣教導他們知識，並關心他們的成長。
- 在學生遇上困難時，學校及家庭可以成為最好的避風港，讓他們可以停一停，再向前行。

# 抗逆力三大元素

## • 樂觀感

- 樂觀的學生會對將來存有盼望，相信未來是光明的
- 學生只要肯嘗試，便有成功的機會
- 樂觀的學生，會對未來抱著信心，亦勇於探險

# 逆境同行冒險記

- 以故事形式，讓學生通過不同的關卡，取得ME MORE秘笈

## 校本輔導計劃活動

### 抗逆同行冒險記-

#### 尋找「Me More」秘笈

「壓力怪」現身合小校園，撒播「冇用鬼」、「無助精」、「逃避彈」的種子。「合女」、「一仔」與你化身為勇者，攜手尋覓「Me More 秘笈」，對抗這「壓力怪」，重燃校園歡樂氛圍。





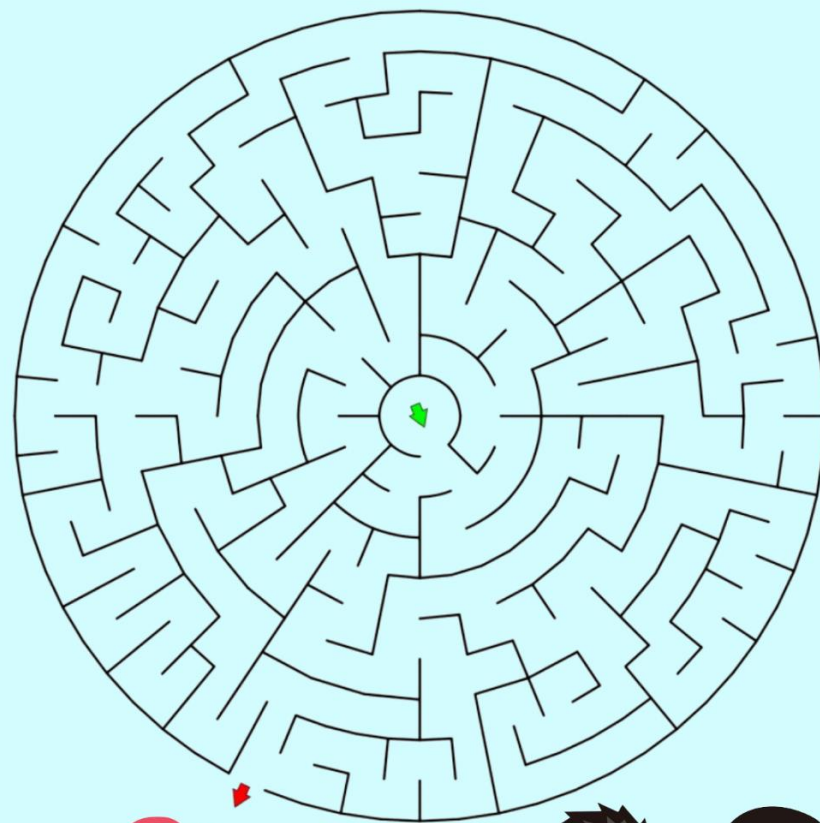
# 第一關：勇之心



進入「壓力」森林後，出現了很多假冒的「合女」和「一仔」，請你在下圖圈出他們的真身。



找到真身後，「合女」和「一仔」必須經過迷宮才能找到「勇之心」，你有勇氣帶領他們離開迷宮嗎？



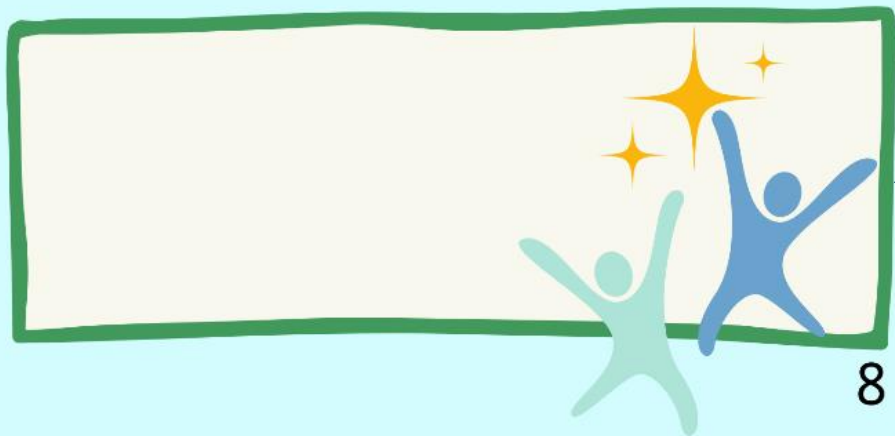
你們成功奪得「勇之心」嗎？  
請分享你的心情和想法。



### 抗逆貼士

要相信自己的能力。憑着一顆勇於向前的心，愈「挫」愈勇，必能跨越逆境或困難。

新的開始，請家長給孩子送上鼓勵，  
為他們打打氣！



邀請家長為子女送上鼓勵的說話

## 第二關：驅走壞情緒

「逃避彈」釋放著負面情緒，請迅速尋找負面情緒，以X為標記。



開心



挫折



放鬆



焦慮



生氣



孤單



滿足



後悔



緊張



平靜



害怕



興奮

「合女」身心被壞情緒之網所纏，恐懼不安，逃避念頭不絕，求助於你，解開其心結，引領走出幽谷。



「合女」說：我平時都唔叻，一定幫唔到合小同學，不如放棄吧。

我說：



你成為了同伴的保護盾，他們方能勇敢抵禦  
逆境。請在盾牌上畫上你喜歡的圖案。



為同學作出鼓勵，  
互相扶持成長

想一想

當你有壞情緒時，別人主動的關心，你有甚麼感受？有甚麼想法？

抗逆貼士

人人都有正面和負面情緒，不同的想法，會產生不同的情緒。憑着一顆仁愛的心，關懷自己和關心他人，有助建立正面情緒，勇於面對逆境或困難。

### 第三關：戰勝壓力



「壓力怪」現身啦！他將所有煩惱都放在「合女」和「一仔」身上，搞得他們喘不過氣。想知道如何對付這位壓力大魔王嗎？快來分享你處理壓力的方法，是做運動、聽音樂、還是……用文字或畫畫告訴我吧！



我的抗逆方法

親情交織：父母如守護網，珍貴經歷滋養子女心田。面對壓力，家長會如何處理？與孩子分享片刻溫情時光。

家長的訪問：



你的回應：你認為哪個方法最有效？

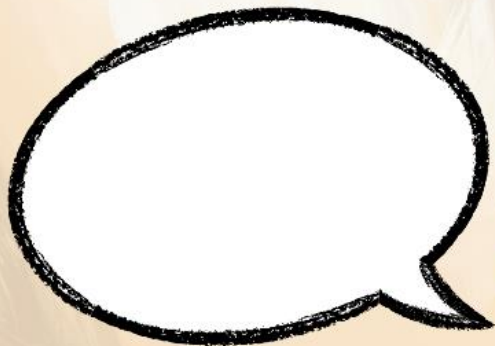


親情交織：父母如守護網，珍貴經歷滋養  
子女心田。面對壓力，家長會如何處理？  
與孩子分享片刻溫情時光。

家長的訪問：



你的回應：你認為哪個方法最有效？



# ME MORE

# 抗逆趣 BOOK BOOK

## Me More

## 抗逆趣BOOK

「合女」和「一仔」在你的幫助下，他們成功征服了「壓力怪」，帶著「Me More」的神秘智慧回到校園，與同窗分享各種紓解壓力的神奇方法。合小同學們重獲快樂與自信。



# 評估前鬆一鬆

你今天的情緒如何？請分享你的心情和想法。

## 配合 成長課 活動 (10月)



好奇



興奮



挫折



後悔



害怕



焦慮



放鬆



擔心



孤單



平靜



# 精神健康周



檢視本週自己的精神健康情況，圈出快樂和壓力指數。

快樂指數：

(愈多符號代表愈快樂)



壓力指數：

(愈多符號代表愈大壓力)



### 我的減壓妙法

- 做運動
- 聽音樂
- 找朋友傾訴和玩
- 找個寧靜環境休息
- 其他: \_\_\_\_\_ (請註明)

# 配合 課程 組活動 (3月)

## 成敗挑戰日

SUCCESS

FAILED

經過活動後，相信大家對成敗都有一定的理解和體驗。  
請寫出一個在活動中，你曾看見的「成敗標語」。

失敗和挫折是每個人都經常面對的，檢視問題所在，勇於嘗試，「成功」就會愈來愈近。



# 合一歷奇活動日



CHALLENGE

進行挑戰前我的心情是...



緊張



害怕



興奮



期待

完成挑戰後我感到...



自信



高興



難以相信



害怕

關於這次活動我學會...

## 全年總結 (6月)





# 求助好幫手

1



老師

2



社工

3



朋友

4



同學

5



父母及家人