

匡智張玉瓊晨輝學校

家校通訊

主題：校本正向情緒教育

校址：新界葵涌荔景山道220號 電話：27855623 傳真：23700672 電郵：wmc@hongchi.org.hk 網址：http://www.hcwmc.edu.hk

02/2023

我們相信從小開始為學生實施有系統的情緒教育，能讓學生覺察和辨識情緒、適當地表達情緒、進而理解別人的情緒，學習接納及調節自己的情緒。我們因應學生的程度和能力，規劃全校性情緒教育的進程，設計了不同的情緒教育工具。我們在小學階段讓學生學習接納及辨認自己的情緒，在中學階段加入覺察及辨識他人情緒，可讓學生更了解自己，學習解決問題，令身心健康發展，培養積極的生活態度。

校本情緒輪盤



校園靜心佈置



靜心時間



PUP獎勵計劃



WMC CHANNEL有品校園



五指山呼吸



校本情緒教育故事



靜心鏡子

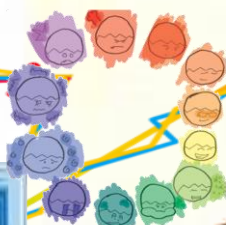


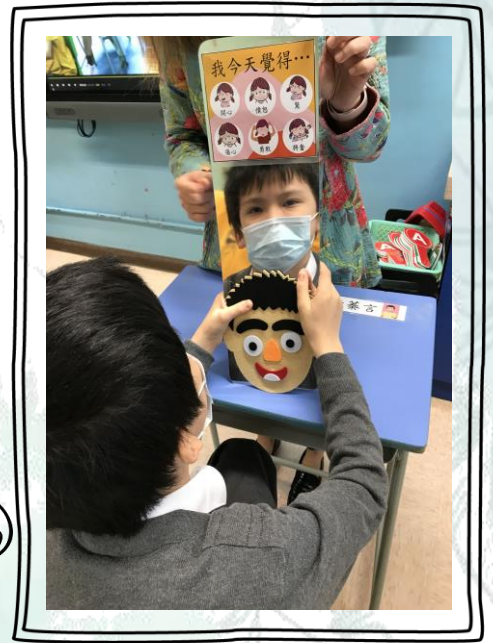


情緒輪盤



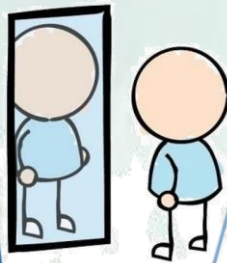
校本設計的情緒輪盤可以幫助學生表達感受和情緒。在引導學生認識情緒所帶來的各種心理和生理反應時，老師會向學生發問：「你開心時的表情會怎樣？」，「如你好騷/傷心/好驚/怕羞又會怎樣？」。在活動前後，學生可以利用自己的情緒輪盤表達自己，讓他們從中得到認同，更有信心及願意表達自己。在表達感受過程中，學生可以自行運用工具表達當時的情緒，及面對該情境的感受和想法，老師從旁協助分析和引導，以提升學生的情緒管理的能力。





情緒鏡子

本校設計了四款不同程度及樣式的情緒鏡子。情緒鏡子讓學生能辨別情緒、學習理解和辨識自己和他人的情緒、分享情緒經驗與學習管理情緒。鏡子加入了情緒面孔的設計，學生可任意擺放眉毛、眼睛、鼻子、口及水滴，以創造不同的表情。透過學生一邊組合情緒面孔，一邊分享感受，老師在過程中進行情緒教育，提升學生的自我覺察能力。





PUP獎勵計劃

PUP獎勵計劃配合學生的成長階段目標而設，由教師與學生按成長階段的預期學習表現，訂定明確可行的學習及成長目標。獎勵計劃主要分為「成長篇」（學校的階段性成長目標）和「家庭篇」（家務好幫手）兩大主題，當中在「成長篇」再劃分為「正向情緒篇」、「正向思維篇」、「關愛篇」和「堅毅篇」。「正向思維篇」鼓勵學生以正向思維實踐自己訂定的目標；「關愛篇」強調人際間互相欣賞和關顧；「堅毅篇」則是配合班本經營的「一人一職、發揮個人潛能」計劃，期望學生能以堅持及盡責的態度去完成職務，充分體驗助人自助的精神，提升自信及能力，建立正向情緒的種子。



靜心時間



透過每日的班本時段，老師帶領同學一同進行靜心活動，包括：不同的鬆弛運動如五指山吸呼法、腹式呼吸法及靜觀練習等以紓緩情緒。老師亦會與同學商討一些具創意及學生感興趣的紓緩情緒活動，如繪畫、玩樂器等。學生亦可以透過搖晃靜心瓶，靜觀閃粉紛飛的狀況，覺察自己的身體感受並將注意力回到自己，覺察身體和想法的變化，讓自己平靜下來。





校園情緒劇場

為了幫助學生把情緒教育所獲知識連結於日常生活中，我們定期為學生拍攝和製作不同程度的情緒繪本故事，以推廣正向價值觀和情緒教育。透過顏色鮮艷的插圖及簡潔的文字，深入淺出地讓學生了解正向情緒和良好價值觀的重要性。故事中每位故事主角的形象都非常具體化，例如：「開心太陽花」、「傷心小雨點」、「憤怒炸彈人」、「驚青縮頭龜」等等，藉此加深同學們對相關情緒及價值觀概念的印象。他們的繪本故事更會加入「情境兩難」的選擇和結局，訓練學生從多角度作出思考和討論，學習以更成熟的方式去處理及解決成長中可能會面對的問題和挑戰。



學校活動花絮



國慶日



聖誕聯歡會



體育運動日

PSA活動花絮



敬師活動



「家長心靈防疫」線上分享



「來自星星的孩子」家傭姐姐支援小組
「如何教導子女在家自理訓練」家長講座
「急救教育」家長講座



海洋公園傷健同樂日



家長交流會



「培養樂觀孩子由性格強項開始」家長講座



家長聖誕聯歡會



家長義工團聚會



賀年水仙花培植活動



迪士尼樂園傷健同樂日



錦田流浮山開心一天遊





學生獲獎龍虎榜



第十四屆校園藝術大使計劃

嘉許狀：P5B陳正樂、P6B胡啟希



新晉展能藝術家大匯展2022

入圍嘉許狀：S2B郭語馨、S3B李文暉、S6BU李桂榮

評審推介獎：S2B宋一山、S3B羅筠瑜、S3B江慧欣



腦動填色比賽2022

亞軍：S2A梁陳烽

季軍：S2B簡洛揚

優異獎：2022畢業生練俊佑



圖出山野

完成獎牌：S2B簡洛揚、S4B李濠民、李鑫、楊莉婷

顧問：朱佩雯校長

編輯小組：趙樂媛老師、馮旭筠老師、陸敏姬老師、黃鳳儀社工、陳彩雲社工