

幸福人生不倒翁

情緒 × 正向教育活動

正向人際關係

成長思維

抗逆力

正向情緒



關於青苗計劃

青苗計劃是香港青年協會轄下專責為小學提供輔導及成長服務的單位，除了為小學、幼稚園提供駐校社工服務外，亦同時提供不同主題的到校成長教育活動，全力支持學生的成長及輔導需要。

服務對象

小學生及家長



服務理念

自香港社會從疫情中逐漸復常，隨新學年開始，兒童及青少年面對的挑戰及壓力仍是日益倍增，不論在情緒健康、適應課堂、功課壓力，以至朋輩溝通及人際關係等方面面對著重大挑戰。

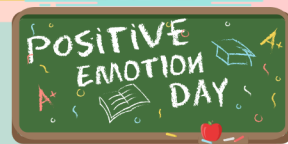
青苗計劃透過一系列成長教育活動，以正向心理學元素培養學生的心理韌性，建立積極的態度面對生活中的挑戰，提升學生的幸福感及面對逆境的能力。

計劃目標

1. 情緒健康：培養學生懂得**覺察、表達及調適**自己的情緒，建構健康的情緒狀態及積極的生活態度，以健康的身心面對成長中的挑戰。
2. 正向思維：培養學生的**正向思維**，運用成長思維理論，以**積極的態度**面對生活中的挫折及挑戰。

活動形式

- 1) 小組／班本活動：因應不同主題，讓學生學習調節及以合宜的方式表達情緒及建立正向思維
- 2) 級本體驗活動：全級體驗式活動讓學生經歷不同挑戰及學習面對失敗，培養逆境韌性
- 3) 全校性活動／講座：強化全校學生對情緒健康的認知、覺察、表達及調適
- 4) 親子活動：透過親子活動，強化家長對自己及子女情緒健康的認識，建立正向家庭關係



小組/班本活動

好心情小組

- 呼吸練習、藝術創作
- 辨識及覺察情緒
- 學習合宜的方式表達情緒

一至六年級學生

8節小組及
1節家長分享會

與情緒共處

- 繪本分享、體驗遊戲
- 覺察及接納情緒
- 調節情緒的方法

一至六年級學生

1.5-2小時
入班工作坊

不倒翁同學會

- 互動活動、任務挑戰
- 發掘個人的品格強項及培養成長思維
- 主題包括：成長思維、性格強項、正向關係等

四至六年級學生

1.5-2小時
入班工作坊

解憂工作坊

- 輕鬆的舒壓活動, 如製作星空瓶、減壓球、流體畫
- 關心及覺察自己的身心需要

四至六年級學生
(每節約20位學生)

45分鐘-1小時
工作坊/午息活動

級本體驗活動

「飛越未來」模擬人生活動

- 模擬人生活動
- 培養學生以積極的態度面對生活中的挫折

五至六年級學生

3小時級本體驗活動
*校方需協助招募家長義工

「Not Yet!」成長思維體驗活動

- 攤位活動
- 學生經歷不同挑戰及失敗
- 培養學生以正面的態度面對挫折

四至六年級學生

2.5小時
級本體驗活動
*校方需協助招募家長義工

全校性活動/講座

幸福五色攤位活動

- PERMA幸福五元素為主題的攤位活動
- 認識幸福五元素

一至六年級學生

每級1小時/午息攤位活動
*校方需協助招募家長義工

「擁抱情緒」講座

- 壓力來源
- 認識情緒健康三步曲：覺察、表達、調適
- 鼓勵學生勇於求助

一至六年級學生

1-1.5小時講座

親子活動

「家點幸福」親子活動

- 親子互動活動
- 培養「幸福思維」
- 建立幸福感及正向家庭文化

學生及家長
(15-30對親子)

2.5小時親子體驗活動



備註：服務由註冊社工或具相應專業知識的導師負責，亦可因應學校需要提供度身設計服務

香港青年協會 青苗計劃

電話: 2395 0162

傳真: 2787 1479

網頁: sgt.hkfyg.org.hk

電郵: sgt@hkfyg.org.hk

地址: 九龍大角咀必發道54號4樓

辦公時間

星期一至五

9:00am-5:36pm

星期六、日及

公眾假期休息



掃描二維碼
了解服務詳情及報名