



## 舉辦「歡度挫折」教育活動，與學生疫境同行

疫情陰霾籠罩全球，學生的身心健康及全人發展均遇上前所未有的衝擊。為鼓勵同學正視自己的情緒需要，積極抗逆，南屯官老師及社工聯辦一系列的「歡度挫折」教育活動，啟發學生衝破逆境，積極面對挑戰。是次活動包括「歡度挫折」分享環節，邀請公認的「成功人士」，包括 2009 年東亞運動會男子雙人花式單車金牌得主盧廷軒先生、香港踢球總會創辦人、南屯官校長及老師，以及屢創佳績的校隊成員，一起分享面對挫折的經驗，鼓勵學生正面地看待挫折，從中學習並得以成長。

中、英文科安排各級學生，以「歡度挫折」為題，分享面對逆境的反思，以及挫折的正面影響。老師亦利用班主任節與學生分享克服困難的方法。此外，視藝科引導同學繪畫寫上鼓勵金句的粉彩畫，以宣揚積極樂觀的訊息。「歡度挫折」教育活動為本年重點價值教育活動，學校特意設立「挫折長廊」，展示學生優秀作品，包括粉彩畫及中英文文章，讓師生攜手共建關愛校園。

### 金牌運動員盧廷軒先生的心聲

盧先生鼓勵同學遇到困難時從中學習，勇於檢視及改善自己的弱點，賽前想辦法令自己放鬆，例如回憶練習或成功參賽的片段，賽前必須臨危不亂，方可一展所長。



金牌運動員盧廷軒先生作出表演及分享挫折經驗



陳耀明校長與學生分享如何克服逆境

### 陳耀明校長的心聲

陳校長勉勵同學在逆境中學會忍耐，面對困難。在學習的過程中，失敗必定多於成功，成功的人一定經歷過無數次失敗。若有機會與團隊協作，應該取長補短，同舟共濟。

### 陳啓煜老師的心聲

陳啓煜老師年幼時得到老師提點，明白到必須為自己設定目標，認真生活，尋找興趣。即使升學上遇到挫折，仍發奮圖強，發掘自己對視覺藝術的熱愛，最終踏上成功之路。



陳啓煜老師勉勵學生務要設定目標，認真生活

## 學生心聲

同學受疫情影響，練習時間減少、水平下降，但她不斷練習，最終突破自己。她的金句是：  
「不怕路長，只怕志短」。

同學因在比賽中傳球失誤而感到自責，於是下定決心改善球技。他的金句是：  
「勝敗乃兵家常事」。

同學於羽毛球學界比賽中，因緊張而忘記平時在家熟練的步伐，感到自責。他的金句是：  
「成功需苦幹」。

同學於籃球比賽中，因怯怕對手而影響發揮，於是檢討自身表現並有所進步。他的金句是：  
「有志者事竟成」。



學生代表以金句鼓勵同儕



學生透過團體活動體驗挫折



南屯官挫折長廊



學校邀得機構行政總裁與學生交流



金牌運動員盧廷軒先生鼓勵學生迎難而上



南屯官師生攜手共建關愛校園

# 感恩珍惜·積極樂觀－疫情下「同我講、陪你闖！」 「樂 TEEN 行動」

面對反覆的疫情，學生的壓力和負面情緒陸續浮現。南屯官一眾老師心繫學生成長，停課期間經常接觸學生及家長，觀察同學各方面的表現，竭力協助他們重新與同學、老師、學校及社區聯繫。恢復面授課後，學校善用師生面對面交流的機會，為全校學生舉辦感恩珍惜·積極樂觀－疫情下「同我講、陪你闖！」之「樂 TEEN 行動」，讓同學重新投入校園生活，與同學重新建立友誼。學校亦透過不同的個人及群體活動，向學生宣揚感恩珍惜、積極樂觀的價值觀及人生態度，協助同學在身心、情緒、人際與學業各方面重回正軌，茁壯成長。各級「樂 TEEN 行動」的主題各有不同，中一及中二級為「手舞足感」體會工作坊，中三級為「感恩有你」玻璃瓶景工作坊，中四及中五級為「身體思維」認知生命、擁抱人生工作坊。班主任、輔導老師及社工從旁觀察，識別有需要的學生，並提供適時的支援。



同學們藉着活動向身邊的人表達謝意



同學透過團體活動拉近彼此的距離



同學專心製作玻璃瓶景



集體活動加強班級凝聚力



簡單的繩結活動加強同學間的連繫



同學們十分享受「樂 TEEN 行動」的活動

## 學生反思



同學表現積極投入活動

因疫情而停課對學校的歸屬感難免會減少，但很感謝校長舉辦一系列可以重建關係的活動。感恩珍惜·積極樂觀的「樂 TEEN 行動」中，透過和同學一起玩互動遊戲，我感受到同學之間的友誼尚在，大大增加對學校的歸屬感。

早前疫情嚴峻，面對突如其來的停課，日日待在家中，覺得時間過得緩慢，毫無意義，我開始期待回校上課。我很高興復課後學校舉行一系列活動，令我們重拾心情和心態。我們明白應該常存感恩之心，珍惜當下，即使面對生活的挑戰，也應該積極樂觀。

我最印象深刻的是製作玻璃瓶景環節，看似很簡單的製作，原來需要很投入、很細心，才能砌出美麗的玻璃瓶景。瓶景與瓶頸諧音，意味著人人都會面對停滯不前的狀態，但是，只要積極面對，瓶頸便會化成風景，就好像我們用心製作的玻璃瓶景，將會成為成長中最美麗的回憶。



同學精心製作的玻璃瓶景

和同學一起放氣球十分有意義，為人生帶來希望。大家一起許下心願，齊放上天，期許心中願望能實現，同時能把一直以來的負能量齊齊釋放出來。我感受到自己並不是一個人孤身作戰，即使面對困難，我應該慶幸身邊有很多人與我一起共肩作戰。

疫情嚴峻，文憑考試將至，令我們感到沉重的壓力，情緒也一直受困。但復課後，學校安排的感恩珍惜·積極樂觀-疫情下「同我講、陪你闖！」之「樂 TEEN 行動」可以讓我們舒緩學習壓力，放鬆心情。



同學齊放氣球，對將來抱有盼望

## 家長感想

在這個疫情嚴峻的時刻，人人均面對挫折，情緒難免負面，但學校為同學舉辦的一系列心靈輔導活動能鼓勵同學正視自己的情緒需要，並積極抗逆，迎難而上。

想不到復課後學校便立即為學生安排培養正面價值觀及積極心態的活動，實屬難得可貴。從這些體驗式活動，讓同學明白到失敗是難得的學習歷程。我深信這些活動能讓學生明白歷經風雨，終見彩虹，只要裝備自己，便能有所成長。