



廖寶珊紀念書院

推動「欣·感」文化 培育正向思維

傳統教育往往只強調學生的學術成績，而未能有效關顧他們的身心靈健康。

廖寶珊紀念書院突破傳統，除了重視學生的學業表現外，亦致力推行價值觀教育及培養學生的正向思維。

學校積極推廣校園欣賞及感恩文化，讓學生懂得感恩惜福。

「欣·感」氛圍不但有助學生保持精神健康，也能讓他們學會以樂觀和積極的心態面對學業，提升學習效率。



各科教師把「欣·感」文化滲入教學中，以「欣賞」和「感恩」為主題舉辦活動，例如中文科舉辦「欣·感」演講比賽。



「欣·感」文化推行了近三年，師生比以前更投入校園生活，學校更連續兩年奪得「樂繫校園獎勵計劃」榮譽大獎。



「朋輩輔導計劃」中，每位高中朋輩輔導員與一至兩位中一生配對，全年策劃多個活動，例如參觀農場，建立深厚的連繫和支援網絡。

廖寶珊紀念書院校長張偉聲

博士指，為了令學生在關愛氛圍下愉快地成長，學校於三年前開始推動「欣·感」文化，希望學生學會欣賞及感恩，建立積極和正向的價值觀。在課堂學習上，各科教師會把「欣·感」文化滲入教學中，並以「欣賞」和「感恩」為題舉辦活動，如有由中文科舉辦的「欣·感」演講比賽。在課外活

動方面，「校園感恩祭」是推動

「欣·感」文化的重頭戲。活動由各學會及學生團體策劃，並設不同攤位，提供平台予學生發揮學術以外的才能。即使是平日個性較為內向的學生也有一展潛能的機會。感恩祭結束後，學生會投票選出最喜愛的攤位，表達對彼此的欣賞及肯定。

建立校園幸福感

此外，學校還會舉辦林林總總的活動推廣「欣·感」文化，其中「天使行動」旨在鼓勵學生

發掘彼此的優點，將之填寫在心

意卡上。學生亦可以贈送心意卡予教職員，表達感恩。至於「俾個30」活動，則由教師主導，撰寫讚賞學生的說話並張貼在壁報上，藉此讓學生多接觸正面訊息，促進師生之間的欣賞文化。張校長說：「『欣·感』文化採用了正向心理學，幫助學生由欣賞自己開始，延伸至欣賞別人，對人和事多感恩少埋怨，從而提升幸福感和快樂指數，排解學習和生活上的焦慮與壓力。」

張校長又補充，「欣·感」文化推行三年間，校方發現學生

比以前更投入校園生活，學校更連續兩年奪得「樂繫校園獎勵計劃」榮譽大獎及積極推動正向校園大獎。

鼓勵學生互相扶持

談及學校的關愛文化，一定要由舉行多年的「朋輩輔導計劃」說起。為了讓不同背景的中一學生儘快適應全新的學習環境，學校特別培訓有興趣的高中生成為朋輩輔導員。每名朋輩輔導員與一至兩位中一新生配對，舉行多個活動，例如同參觀農場，甚或是露營等，與中一學生建立深厚的連繫和支援網絡。輔導員又開設社交軟件群組，為中一學生提供及時支援服務，助其適應校園生活。輔導主任孫麗老師指，擔任朋輩輔導員的高中同學從計劃中培養出責任心和學會關顧他人，建立互信的朋輩關係，增加學生對學校的歸屬感。

學校深明朋輩間的影響力，於是在去年挑選了二十多名中三及中四的學生參加「學生守護大使」計劃，接受一系列培訓，學習

學生心聲

王善平 中四

參與計劃：學生守護大使

接受培訓之後，我學會如何有技巧地幫助有情緒困擾的同學，如做一個聆聽者，在安全環境下開解他們。我十分慶幸學校積極提倡「欣·感」文化，通過不同的活動，鼓勵師生互相欣賞。學校又提供不同排解情緒的渠道，令我知道自己不是一個人，身邊有老師和同學同行。

李浩宇 中四

參與計劃：學生大使·積極人生

身邊的同學或多或少都會有煩惱，但未必會主動找人傾訴，這時學生大使就可以發揮作用。接受培訓後，我學會換位思考，實踐所學，主動關心同學，成為他們的「樹窿」。



李浩宇（左）和王善平（中）很高興能成為學生守護大使，為推廣及加強全校師生對精神健康和正向思維模式的認識出一分力。

關心朋輩的技巧。完成培訓後，守護大使會幫助教師識別和支援受情緒困擾的學生。輔導主任孫麗老師指，「每班都會有一至兩個『守門人』，助教師留意身邊的同學，如發現潛藏風險個案，會先由學生守護大使以朋友方式慰問關懷，有需要時再把個案轉介給老師或社工跟進，守護大使在維護學生精神健康上扮演重要角色。」此外，守護大使更會在校內「身心靈健康日」籌辦攤位遊戲及工作坊，推廣及加強全校師生對精神健康和正向思維的認識。另外，學校今年亦安排學生參加「學生大使·積極人生」計劃，作為學生守護大使計劃的延續，加強推廣精神健康活動，以達到更佳的效果。

「學伴同行」計劃中，學校安排正在大學肄業的校友為有需要的師弟師妹進行課後補習。教務主任劉振健副校長指，學校關顧不同能力的學生，「會安排重讀生及上學期成績未達標的學生參加『學伴同行』計劃，由前輩引領後輩。」劉副校長說許多畢業生都



師生於「身心靈健康日」一同製作擴香石。

為了令學生在關愛氛圍下愉快地成長，學校於三年前開始推動「欣·感」文化，希望學生學會欣賞及感恩，建立積極和正向的價值觀。



「午間舞台」由學生一同策劃及演出，他們在籌劃過程中加深對彼此的了解，學懂互相包容。

團體活動 建立健康人際關係

學校通過不同的團體活動，提升班內凝聚力。當中「午間舞台」是一個全校總動員的活動，各班的學生輪流在午膳時間於操場

樂意回校擔此重任，這正好印證了學校的「欣·感」和關愛文化得以薪火相傳。



「休整時刻」讓高中學生親手製作雕刻小夜燈，作品獨一無二，亦能與同學享受一個輕鬆、療癒的下午以減輕公開試的巨大壓力。

「休整時刻」 排解考生壓力

學校關懷不同級別學生的心理需要，舉辦合適的紓壓活動。中

進行約三十分鐘的表演。表演由同學共同策劃，內容豐富，包括話劇、雜耍、棟篤笑、歌舞表演等。學生藉籌劃活動加深對彼此的了解，學懂互相包容。學校亦特別為中二及中四級學生舉辦歷史訓練營，讓學生藉完成各種挑戰和任務，培養團隊精神，互相欣賞及啟發，一起共渡難關。

義工服務 培育關愛精神

除了在校內宣揚正向關愛精神外，學校亦希望可將這種文化推展出社區。陳婉婷副校長指，學校每年均會安排所有中一及中五學生參加義工服務，中五學生會上門探訪獨居長者，而中一學生則會到安老院舍表演及派發禮物以表達關懷。學生藉由活動與長者相處及互動，除了可協助他們建立正確價值觀，更能將學校多年來的關愛文化帶進社區，以促進社會和諧共融。

五及中六級學生準備公開試承受巨大壓力，或會無從抒發，校方特別為他們安排「休整時刻」。當日學生上午如常上課，下午則可以投入自選的藝術及體育活動中，如瑜伽、雕刻小夜燈、藍染、繩結編織及桌遊等，與同學共度輕鬆、療癒的時光，以期通過這些活動幫助學生減輕壓力、抑鬱及焦慮等情緒，以健康的心態面對公開試。

info 學校資料



廖寶珊紀念書院

所屬區份：荃灣區
 辦學團體：廖寶珊教育基金有限公司
 學校類別：資助
 新界荃灣蕙荃路22-66號
 2499 6711
 info@lpsmc.edu.hk
 www.lpsmc.edu.hk



學生透過參與義工活動，將關愛文化帶進社區，以促進社會和諧共融。