

校園・好精神一筆過津貼報告 (2024 - 2025)

主題：「多關懷・添幸福」大行動

目的：

1. 帶出總有人在身邊支持、扶助
2. 更困難的事情，都可向身邊的同學和老師尋求協助，一齊想辦法解決
3. 放鬆心情，積極面對

對象：

全體學生及老師

上學期活動：

項目	內容	日期/時期
安全及健康周	由社工及外聘機構設立攤位工作坊，提供精神健康相關的活動，讓學生認識如何減壓、管理情緒和欣賞自己的方法。另外，亦邀請機構向學生推介健康飲品和食品、營養餐單，提升學生注重飲食健康的意識。	10/10/2024 – 18/10/2024
大自然減壓	藉學校的戶外學習日，讓同學暫時放低書包，到戶外接觸自然環境，減壓忘憂。	18/10/2024
感恩周	感恩周內進行多項活動，包括講座分享、平行心間行寂寞博物館、香港心理衛生會 Chill Lab、浪浪之家流浪狗隻照顧等，透過活動讓學生了解關愛和照顧，從而帶出對人和事的欣賞和感恩。	2/12/2024 – 6/12/2024
建設生態園	改建舊有的玻璃屋成生態園，讓學生藉種植植物和飼養小動物，提升精神健康，亦讓老師和學生在園內休憩傾談，以環境帶動學生和老師建立正面情緒，配合 4Rs 精神健康約章中的 Rest。	11/2025 – 6/2025
海報展覽	在有蓋操場擺放「快樂自尋」、「自我關懷、創造幸福」、「心情愉快」及「考試之旅」海報，讓同學閱覽。	12/2024 – 2/2025
總有你獎勵	老師向每位學生欣賞和獎勵，老師可就學生各種大小事情獎勵，如：小測成績好、當日交齊功課、學生主動幫助他人、遵守規則、上課專心、活動認真等等。	12/2024 – 3/2025

	獎勵形式：各位老師手持換領卷，如有值得獎勵之學生，向學生講出對其欣賞的地方，並向該生派發一張換領卷，學生憑換領卷到有蓋操場換取扭蛋機扭蛋一次，蛋內裝有各式文具予以獎勵。	
靜觀練習	於早會透過中央廣播，主持老師／學生帶領全體師生進行靜觀。	持續性地於每隔星期五早會進行
健身操練習	各班於早會透過播放體育大使預先錄製的影片，師生跟隨進行健身操，培養學生多運動，鍛鍊健康身體。	持續性地於每隔星期五早會進行

下學期活動：

項目	內容	日期/時期
KCM 午間才藝舞台	透過舞台表演，讓學生展現才華，增加學生成就感，增強學生自信。	每月選定一節午膳時段進行
Well Done Card	老師向每位學生欣賞和獎勵，老師可就學生各種值得嘉許的事情獎勵，派發一張 Well Done Card，Well Done Card 印有所屬老師的卡通頭像，每儲起一定數量的 Well Done Card，學生可獲得一份小禮物以作獎勵，提升同學的成就感，亦讓同學知道自己會有被欣賞的事情。	3/2025 – 6/2025
好精神點歌	以工作坊形式，由老師推介有關精神健康、放鬆心情、安靜情緒的音樂，向學生介紹不同類型的音樂，如古典音樂、自然樂聲、療愈系唯美音樂等，擴闊學生聆聽音樂的境界，提升精神健康。	5/2025
靜觀練習	(同上)	持續性地於每隔星期五早會進行
健身操	(同上)	持續性地於每隔星期五早會進行
精神健康主題分享	每雙周一次，由老師／靜觀大使分享相關訊息，例如：如何放鬆自己、如何面對壓力、減壓方式推介等等	逢星期四早會時段
學生壓力及情緒問卷調查	定期性地以問卷方式調查學生情緒及壓力水平，發掘有潛在危險的學生，並由社工、輔導老師及輔導員等作出適當的支援。	3/2025

活動情況：

安全及健康周

由本校老師和外間機構協助舉辦多項活動，吸引學生參加，學生亦體驗到各種對個人身心靈健康的活動，包括舞蹈、新興運動體驗，食物營養知識和攤位遊戲、更邀請到團體免費派發營養早餐，讓學生了解進行均衡早餐的重要性。從各活動觀察所見，學生皆非常投入，活動亦受同學歡迎。

大自然減壓

學生在戶外旅行中接觸大自然，放鬆心情，學生能投入活動，從中亦增加班主任和學生之間的聯繫和溝通。活動亦能讓師生暫時放低工作和學習的壓力，舒緩情緒。

感恩周

學校邀請多個外間機構到校進行工作坊、攤位活動、講座及體驗活動，學生從面對其他人、各種動物、甚至運用科技體驗各種人士的困難，除了了解和幫助他人所需，亦讓學生藉著體驗增加個人幸福感，學生參與後均表示學習到懂得感恩，體會到在成長階段一直得到家人、朋友、老師等幫助和照顧。

建設生態園

改建舊有的玻璃屋成生態園，讓學生藉種植植物和飼養小動物，提升精神健康，活動前期為建設工作，推廣期間已獲得很多學生支持，加入生態園管理隊，協助建設，學生從建設過程中學習籌劃工作，在飼養園中種植物中，學生亦學習到不少 **STEAM** 知識，學生亦需要協助打理維護園內設施和環境、飼養種植物，建立堅持和耐心。生態園開放予師生，讓老師和學生在園內休憩傾談，以環境帶動學生和老師建立正面情緒。

總有你獎勵

活動一共派發 325 張獎勵券，比上年度同期稍微增加。

老師觀察學生投入活動，爭取獲獎勵的機會，源於學生珍惜自己被別人欣賞、被肯定，增加學生的成就感，與及被認同和被重視的感覺。

靜觀練習

本年度靜觀練習，與健身操相間周次進行，相比之前年份進行的次數減少一半，但基於大部份同學已有靜觀的基礎，故在每隔周進行時，同學亦大致能跟隨進行。於靜觀練習進行期間，靜觀大使入班帶領進行練習，每次靜觀亦由靜觀大使於中央廣播帶領學生進行靜觀，每逢靜觀練習前一日，靜觀大使於早會中進行分享，過程中除了接受靜觀練習的學生，靜觀大使亦能從帶領活動中學習領導及活動安排等知識。

持續多年的持續練習，部分學生開始建立如何進行靜觀，培養學生以靜觀調控個人情緒和心境。

健身操練習

本年度新設的健身操，由學生體育幹事錄製片段，示範如何進行健身操，每隔星期五早會，於課室播放，學生跟隨影片動作進行，實施健身操初期，大部分同學未適應，亦有部分因害羞而不敢做動作，期後在體育老師和班主任的帶動和鼓勵下，大部分同學也能跟隨動作進行。

KCM 午間才藝舞台

由活動組統籌，並由同學自由報名參加，參加學生以初中較多，初期活動有唱歌表演，樂器演奏、舞蹈和武術等，讓同學發揮各人所長，並能透過演出增加成就感和自信。台下同學和老師欣賞表演學生，表演亦能為觀賞者帶來歡樂氣氛，放鬆心情。

Well Done Card

老師向每位學生欣賞和獎勵，老師可就學生各種值得嘉許的事情獎勵，派發一張 Well Done Card，Well Done Card 印有所屬老師的卡通頭像，每儲起一定數量的 Well Done Card，學生可獲得一份小禮物以作獎勵，提升同學的成就感，亦讓同學知道自己會有被欣賞的事情。活動受學生和老師的歡迎，學生單單能夠獲得印有老師卡通頭像的 Well Done Card 已很有滿足感，大大提升學生的動力。

好精神點歌

本年度的好精神點歌以工作坊形式進行，由老師推介有關精神健康、放鬆心情、安靜情緒的音樂，向學生介紹不同類型的音樂，如古典音樂、自然樂聲、療愈系唯美音樂等，擴闊學生聆聽音樂的境界，提升精神健康。參加學生都陶醉於美妙樂聲中，同學亦表示原來音樂有很多不同的種類和形式，在工作坊中聽到各種類型的音樂令他們耳界大開，有助他們放鬆，學亦有興趣再發掘更多不同種類的音樂。

學生壓力及情緒問卷調查

由 2022 – 2023 年度持續進行學生壓力及情緒問卷調查，22/23 年度只涉及中一至中三級，問卷獲得的數據分析每個學生受壓力和情緒困擾的嚴重程度，比較三年的數據，數字持續下跌，三年的數據如下：

壓力和情緒困擾達到嚴重程度的學生人數	2022 – 2023	2023 – 2024	2024 – 2025
中一	13	14	10
中二	15	16	12
中三	21	9	10
中四	---	21	17
中五	---	15	13

財政報告：

截至 2025 年 7 月，校園好精神一筆過撥款財政情況

	項目	活動日期	受用學生	費用支出
1.	建設生態園	11/2025 – 6/2025	全校學生	\$18,827.81
2.	海報展覽	12/2024 – 2/2025	全校學生	\$171.25
3.	好精神點歌	5/2025	全校學生	\$4,153.74
4.	安全及健康周攤位活動	10/10/2024 – 18/10/2024	全校學生	\$4,772.20
5.	總有你獎勵／ Well Done Card	12/2024 – 3/2025 3/2025 – 6/2025	全校學生	\$1,530.00
				\$29,455.00

2023 – 2024 年度校園好精神一筆過津貼支出為 \$30,545.00，兩年支出總數為 \$60,000.00，剛好整筆津貼費用用畢。