

元朗朗屏邨惠州學校

2024-2025 年度運用「一筆過校園好精神津貼」報告

項目	計劃詳情	範疇#	評估結果/成就	反思及跟進	開支
1	舉辦精神健康日—「每天好精神」 ● 全校早會：介紹《4Rs 精神健康約章》、全校齊跳 APT(伸展運動) ● 小息設四個休息站：露營飲水館、雪雁 Mindful Walk、呼吸伸展瑜伽站、黑夜螢光 ● 班本成長課：學習 4R 精神健康約章及製作心情掛牌和減壓螺 ● 張貼正能量金句設計比賽的得獎學生作品於校園內	I	1. 88.75%同學認同活動有助認識減輕/舒緩壓力的方法。 2. 87%同學表示良好的休息方法有助身心健康。 3. 79.53%同學表示會在日常中實踐活動所學的放鬆方法。 4. 大部份同學積極參與活動，並享受不同的放鬆方法。	● 因場地問題，高年級的「呼吸伸展瑜伽站」臨時改在體育館後半場進行，同學未能專注參與，效果欠佳，建議相關活動於禮堂進行。 ● 下學年建議增設更多休息站活動及延長活動時間，讓同學能有足夠時間體驗放鬆活動。	\$15000
2	校園好精神教師工作坊： ● 中醫養生茶及穴位工作坊：學習穴位按摩和養生知識，也學習調配中醫藥材及享用養生茶。 ● 咖啡減壓教師工作坊：學習製作意式咖啡拉花及手沖咖啡。	II	1. 是次共有 62 位教師參加了校園好精神教師工作坊。當中，35 位教師參加了中醫養生茶及穴位工作坊；27 位教師參加了咖啡減壓工作坊。 2. 94.6%教師滿意工作坊的安排。 3. 94.6%教師滿意講者的表達方式。 4. 91.1%教師認同工作坊的活動能達	● 教師建議下學年教師工作坊的主題和形式包括：伸展運動、製作食物(糕點、水果撻)、禪修和音樂治療等。 ● 未來可針對反饋	\$8000

			致放鬆身心的果效。 5. 大部分教師表示活動內容豐富且實用，對養生茶和咖啡製作的體驗感到新鮮和有趣。	進行調整，讓教師更深入地了解自我關懷的重要性，以保持身心靈的健康。	
3	小組： 好心情 Power Up 小組 ● 內容：透過不同的手作，讓學生學習緩解壓力及照顧個人身心健康。 ● 對象：參加小組的學生均是在校有較大情緒需要的學生，主要問題包括：交友困難、家庭關係問題及學業壓力。 ● 形式：小組共有 4 節，每節 1.5 小時。	II	1. 出席率為 75%，因部分學生參加了學校交流團，亦有學生因覆診和情緒影響而缺席，未能參與小組。 2. 機構為每位學生提供了 VIA 性格優勢測試的報告，分析了學生在 24 個性格強項的強弱，並與學校社工進行了檢討會議。 3. 80%學生認同課堂能夠幫助讓他們放鬆及減壓。50%學生認同課堂能夠幫助他們認識更多有關精神健康的知識，並表示會在生活中運用課堂教授的技巧來緩解壓力。 4. 部分參加的同學表示了解正向情緒的概念，並學會調節情緒的技巧。亦有不少同學指出自己十分享受製作音樂盒的過程，能藉此培養耐性。	● 從回饋中反映，學生喜歡通過手作來放鬆，但難以將放鬆身心的技巧應用於日常生活中。建議小組可提供更多關於情緒如何影響日常生活的知識及情緒管理的技巧。	\$8200
4	五年級活動： SOUL Keeper 自我關顧—體驗工作坊 — 學習 SOUL 四個滋養心靈基本	II	1. 「SOUL Keeper 精神健康守護者計劃」的內容兼具實用性和適切性，當中，四個滋養心靈基本元素 (SOUL) 及 1 問 2 應 3 轉介的主題內容簡單易記，學生較能掌握自我關	● 活動的總長度為 2.5 小時，對學生來說感到有些吃力。學生的專注力下降，影響了	\$4980

	元素及 Keeper 守護三步曲。 – 藉禪繞畫體驗，讓學生為自己認識不同的自我關顧小練習。		顧及成為守護者的技巧。 2. 學生每人獲一本「心靈互動畫冊」，藉有趣的文字和繪畫，提高學生的自我覺察。 3. 學生喜歡繪畫禪繞畫，部分學生第一次接觸，對活動感到有趣。 4. 95.88%學生同意活動有助提升自我關顧的覺察。 5. 95.88%學生同意活動讓他們認識到自我關顧的方法。	他們對活動內容的吸收和理解。部分學生反映在後半段的活動中，感到疲憊，無法保持高度的參與度。	
5	六年級活動： Be a SOUL Keeper 學生講座及教育劇場 – 學習 SOUL 四個滋養心靈基本元素及 Keeper 守護三步曲。 – 藉教教育劇場，讓學生辨識自身和朋友的情緒需要，及學習處理情緒的適當方法。	II	1. 教育劇場能幫助學生進行自我反思，使他們能學習探討自己的情緒和壓力，進而增強他們的心理韌性。許多學生表示，這樣的互動讓他們感到被理解。 2. 在學生講座中，學生透過體驗活動「叮叮叮～滿到瀉」，明白精神健康的基本概念，亦讓學生認識不同大大小小的壓力和自身的回應方式。學生十分投入參與其中。 3. 教育劇場和學生講座的內容互相呼應，讓學生能夠以第三者的角度來處理當前青少年所面對的壓力。在互動討論環節上，學生不僅能夠理解他人的感受，還能學會如何將這些觀點應用到自身的生活中。 4. 94.95%學生同意劇場有助他們學	● 由於教育劇場分了不同場景和反思活動，學生的持續專注力較弱，在每一場結束和開始時，較難迅速調整自己的心情，在切換場景時未能配合每個學生的節奏，有機會影響學習效果。	\$3000

			習辨識自己及身邊朋友的情緒需要。 5. 90.85%學生同意講座有助提升個人自我關顧的意識。 6. 91.92%學生同意活動有助他們學習 SOUL 的四個滋養心靈基本元素及 KEEPER 守護三步曲。		
6	精神健康角 - 更換綠色地毯 - 添置圖書架 - 設置情緒掛布	I, IV	1. 共有 143 位學生於小息三使用過精神健康角，學習關懷個人情緒及放鬆方法。 2. 95.8%學生同意精神健康角能讓他們感到放鬆。 3. 低年級學生比高年級較踴躍使用精神健康角落。	● 因場地限制，精神健康角落活動每次須限制人流，方能確保學生們能夠享受正面及寧靜的體驗。 ● 可多向高年級學生宣傳精神健康角落活動，以鼓勵使用。 ● 學校若有空間，可安排精神健康角落活動在較大的課室進行，讓更多學生參與。	\$3866.22