

本欄歡迎學校投稿,請電郵至kmchan01@mingpao.com,註明「教育多聲道投稿」

## 聖公會油塘基顯小學

# 精神健康要正視 全靠ABCDE

#### 油基精神健康周 幸福關懷樂悠悠

聖公會油塘基顯小學重視價值觀教育, 一直以全校參與的模式照顧學生成長上不 同的需要,剛於考試周後舉辦了「精神健 康周」,為學生建構堅韌牢固的情緒安全 網。蘇詠思校長表示:「我們分別以AB CDE五個範疇,為學生營造有利環境並 有機整合原有的課間活動。」

#### A — Activities

配合本月生命教育的主題「抗逆力」, 學校邀請不同嘉賓包括失明人士、殘障運 動員、思覺失調康復者等分享,鼓勵學生 以正面的心態面對逆境,又安排「唱油基 地」及「愛心點唱」,以音樂送上祝福。 同學亦可參加每早「活力樂繽紛」集體活 動,或到「悦讀角」閱讀圖書,或在課室 進行桌上遊戲,享受群體互動。另在精神 健康周舉行「好精神Morning Walk」, 讓師生一同舒展身心,享受彼此同行的快 樂。老師又在Happy Friday早會上,帶領 學生進行「醒神護脊操」,兩位駐校社工 也帶領同學一同練習放鬆呼吸法和「蝴蝶

擁抱法 」,幫助學生安定情緒,大家又以 手勢和口號「關懷好精神 晴天伴我行」 為彼此打氣,透過簡單的小動作表達對別 人的關懷和支持!



▲溫馨的佈置,為學生提供安全和輕鬆的空間。

### B — Bible Study

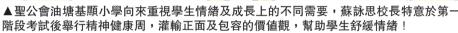
精神健康周著意結合宗教元素,例如早 會訊息、金句分享、感恩樹等,亦配合教 會節期,點燃代表「盼望」、「信心」和 「喜樂」的將臨期蠟燭,亦會在聖經堂學 習彼此代禱、鼓勵感恩。



▲在健康周早會上,社工姑娘帶領大家一同進行放鬆活動,學習蝴蝶擁抱法



▲學校在籃球場進行「好精神Morning Walk」,全校一片歡樂。





▲學生在熱鬧的氣氛下見證晴天加油站開幕

#### C — Classroom Settings

為了加強學生的歸屬感,班主任會以溫 馨校園生活照佈置走廊、邀請同學一同設 計新年壁報、舉行生日會等等,亦會在成 長課、導修時段分享正向海報的訊息,及 閱讀繪本《三個朱古力挑戰》,藉此培養 學生成長型思維,學習正面面對挑戰,亦 會繼續推行「Easy Easy好小事」活動, 鼓勵學生多為身邊的人做一些小小的好 事,實踐同理心,從付出中感受愛。

#### D — Decorations

學校近年積極推廣同理心教育,在不同 地方展示相關語句,並於每個層樓懸掛勵 志歌詞和鼓勵字句,及張貼有關精神健康 的電子海報及相關資訊,以增強學生對精 神健康的了解,鼓勵同學積極面對生活、

愛護自己及留意自己的身心需要。

#### E-Environment

此外,學校一向設有遊戲室、NET's Café、樓層休憩區、海洋圖書館、休閒悦 讀角等,讓師生每天都有互相交流和溝通 的機會。為進一步提升學生精神健康,更 於地下增設「晴天加油站」,提供多一個 溫馨、自在的地方,讓學生從中釋放壓 力,為情緒找到出口。同學看見房間內營 地帳幕和太空站等的遊樂佈置,心情頓時 豁然開朗呢!

提升家校對精神健康的關注,是長遠的 工作,學校會貫徹關愛文化,持續舉行各 項校本活動,例如「自律自愛獎勵計 劃」、「油基自學Goal Go Grow」、 「多元智能課」等,讓致力建立充滿愛的