

樂善堂顧超文中學
校園·好精神一筆過津貼
2023-2024 報告

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
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。	24/11/2023
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，派發扭蛋券，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。	28/11/2023 – 8/12/2023
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。	1/12/2023 – 8/12/2023
精神健康攤位工作坊	透過家福會社工於午膳期間設立攤位「PowerTAG：活在當下---54321」，讓學生學習控制情緒的方法，減少情緒失控。	6/12/2023
好精神點歌	由學生會選出多首有關鼓勵、放鬆心情、舒壓等歌曲，給予學生點播，並藉點播歌曲向其他同學和老師送上祝福及鼓勵的說話。	28/11/2023 7/12/2023
甜蜜來臨	向每位老師、同學和職工派發一支軟雪糕甜筒，讓師生及職員享受雪糕，感受甜蜜溫馨，亦特意在中六同學準備前模擬考試的最後一日回校，藉軟雪糕向他們送上祝福和鼓勵。	7/12/2023
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
總有你獎勵 II	(同上)	15/4/2024 – 26/4/2024
感恩周	感恩周內進行多項活動，包括邀請殘障運動員對學生分享、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身關愛和照顧，從而帶出對人和事的欣賞和感恩。	19/2/2024 – 23/2/2024
失敗教育	邀請外間機構提供體驗活動，學生學習勇於面對失敗、接受失敗，並能積極地從失敗中檢討，從而提升自己。	27/3/2024
精神健康攤位工作坊	(同上)	20/2/2024
鼓勵牆	設立鼓勵牆，以流動壁報板製作，讓學生及老師撰寫鼓勵卡，對其他學生及老師寫出打氣及鼓勵等字句	25/1/2024 – 26/1/2024 20/5/2024 – 24/5/2024
靜觀練習	(同上)	持續性地於每星期五早會進行
精神健康主題分享	每雙周一次，由老師／學生分享相關訊息，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	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。	2/2024 – 4/2024

大自然減壓

學生投入活動，活動中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，放鬆心情。

中四至中六級由班本決定活動地點，各班自主定立合適的地點和活動。

總有你獎勵

上學期活動一共派發 285 張獎勵券，下學期活動一共派發 431 張獎勵券，下學期活動派發獎勵券數量明顯增加。

老師覺察於各項細微的地方欣賞並獎勵學生，會增加學生的成就感，與及被認同、被肯定和被重視的感覺。

學生高興亦期待得到老師嘉許和獎勵，故在下學期推出活動時，學生反應明顯積極，以致下學期所派發的獎勵券數量比上學期明顯增加 146 張，升幅達 51%。

甜蜜來臨

安排於 12 月 7 日舉行，為鼓勵老師和同學上學期辛苦的工作和學習，並為中六同學打氣，在臨近中六同學進行前模擬考試時，以雪糕獎勵予以支持。

全校師生參與，氣氛愉快甜蜜，學生印象難忘。

失敗教育

設於中五級進行，以活動及工作坊形式讓學生經歷失敗體驗，旨在讓學生明白每樣事情不一樣成功，更需要學習日失敗了如何處理。

活動當日學生投入，亦能透過活動體驗失敗的情況，以及如何應對。

精神健康攤位工作坊

由駐校社工設立攤位活動，教導學生控制情緒的方法，減少情緒失控，活動於午膳期間有蓋操場進行，吸引同學參加，上學期活動約有 35 學生人次參加，下學期活動約有 40 學生人次參加。

靜觀練習

本年度增加學生靜觀大使的團隊，亦增強靜觀大使的主導性，於靜觀練習進行期間，由靜觀大使入班帶領各班進行練習，亦由靜觀大使錄音，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。

經過兩年的持續練習，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。

KCM 午間才藝舞台

由活動組統籌，並由同學報名參加，參加學生以初中較多，初期活動多數為唱歌表演，後期亦鼓勵各種範疇的學生表演，包括樂器 (古箏、小提琴和鋼琴等)、舞蹈、武術、手指滑板和疊杯等，亦安排舞伴奏合唱和流行樂團表演，豐富表演項目，亦鼓勵擁有各樣才華的同學站台演出，讓同學發揮所長，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。

學生壓力及情緒問卷調查

情緒問卷於下學期進行，涉及中一至中五級，在 2022 – 2023 年度下學期亦有進行，但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，兩年的數據如下：

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

比較中一和中二的人數，兩年人數相若，而中三的人數則大幅下跌，以初中整體比較跌幅為 20%，可在新學年持續進行相關情緒健康活動，並進行問卷調查，以分析兩者關係。

財政報告：

截至 2024 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
1.	甜蜜來臨 --- 承租雪糕車	7/12/2023	全校師生	\$5,000.00
2.	正向思維工作坊 --- 失敗教育	27/3/2024	中五級學生	\$21,000.00
3.	總有你獎勵	第一期： 28/11/2023 – 8/12/2023 第二期： 15/4/2024 – 26/4/2024	全校學生	\$4,545.00
				\$30,545.00