

香港道教聯合會純陽小學

2023-2024 年度

「校園·好精神」

精神健康日

本校響應教育局呼籲於 2023 年 11 月 28 日舉辦「校園·好精神」精神健康日，目的是在學校營造接納和關愛的文化，加強學生的適應力和抗壓力，讓學生學會正面面對成長上的挑戰，視挫敗為學習及進步的機會。是日活動內容豐富，包括早上靜觀步行、靜觀呼吸練習、完成欣賞心意卡、小息愛心點唱、午膳甜蜜來臨活動(由校長、訓輔組及家教會送贈每位同學一杯啫喱)、校園好精神啟動禮、繪本故事分享、精神健康講座及正向獎勵計劃超級大獎頒獎禮。期望學生及老師透過活動累積正向情緒經驗，提升幸福感。



學生透過早上靜觀步行放慢腳步感受心靈



學生透過早上靜觀呼吸練習提升專注力



學生於心意卡上寫上欣賞自己和別人的字句



同學們把愛心點唱紙放到收集箱



葉校監、梁校長、黃副校、蔡副校和同學們一起支持愛心點唱活動



梁校長、黃副校、蔡副校、老師們和家教會家長
準備「甜蜜來臨」活動，送贈啫喱予學生



梁校長、黃副校、蔡副校、老師們和家教會家長向學生派發啫喱



學生們開心享用啫喱



精神健康日啟動禮



羅主任透過繪本故事，讓同學認識精神健康的重要



香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心-賽馬會青年幹線
社工楊展豪先生為同學們進行精神健康講座



正向獎勵計劃超級大獎頒獎禮



梁校長與同學們分享精神健康訊息