



香港佛教聯合會及大光園有限公司主辦

佛教大光慈航中學

BUDDHIST TAI KWONG CHI HONG COLLEGE

第24期
2023-2024年度

精神健康好重要

編者的話

何謂健康?根據世界衛生組織 (WHO, 1948) 的定義, “健康不僅為疾病或羸弱之消除, 而是體格, 精神與社會之完全健康狀態。” 由此可見, 健康是十分重要。

本校着重學生精神健康需要, 因此, 為學生、教師、家長等提供多元化的活動, 讓大家保持精神健康, 身心康泰。今次讓大家了解不同活動內容及參加者的感受。

學習通



校園資訊

11月以精神健康為主題, 本校安排一連串活動以推動校園正能量, 提升校園氣氛。

「多關懷, 添幸福」派發鼓勵字句及小食, 提升正能量



「自我關懷 創造幸福」展板, 帶出精神健康信息

80種減壓方法

不要小覷你生活的細節, 開懷大笑、立起來伸展一下都是簡單的減壓良方。每天記得要善待自己, 保持精神健康。



- ✦ 寫日記
- ✦ 充足睡眠
- ✦ 讀一本好書
- ✦ 每天做運動

- ✦ 練習放緩呼吸
- ✦ 洗一個熱水澡
- ✦ 看一場電影
- ✦ 為自己訂立目標



學生篇



由香港教育大學導師帶領同學以藝術手法繪畫禪繞畫來拋低雜念，放鬆心情。

「做個健康快活人」
禪繞畫工作坊



FUN DAY

活動感想

IC 徐同學：

禪繞畫令我覺得好放鬆，而且好有成功感！



「SHALL WE TALK」

加油站



雞蛋仔好好味！

同學們一邊製作雞蛋仔，一邊分享他們在新學年的適應情況，可以放鬆心情及減壓。





教師篇



「認識及支援有精神健康需要學童」教師發展講座



本校邀請香港紅十字會醫院學校代表，讓本校教師認識有精神健康需要學童的常見行為或學習困難，以了解他們的需要。



普賢道場教師專業發展日

教師透過「佛教與佛化輔導」講座、文化活動、過堂午齋等體驗，瞭解佛化教育外，更讓教師拋開工作，享受佛教的「靈」與「靜」。



禪繞畫



過堂午齋



講座



傳統剪紙



輕黏土擺設



活動提升親子互動，大家一起歡度愉快的假日。



活動感想

4C 景同學
第一次遊長洲及做平安包，感覺新奇有趣。當我知道平安包有祝福的含義，我就留下給媽媽吃。



親子樂悠遊之流浮山及叮叮糖工作坊



活動感想

2B 林同學
當日我們一邊逛流浮山的海味街，一邊買好吃的手信，大家吃得很開心。另外，最深刻的是全組一起做叮叮糖，大家投入製作，落力地把熱烘烘的糖團「拉」成幼條，完成後大家已急不及待分享成果。

