

「多關懷·添幸福」大行動

11月29日及30日一連兩天為「精神健康日」，閱讀及圖書館組、音樂科、德育及公民教育委員會、校園視聽組、學生支援組及關顧組安排不同的活動，藉此加強學生的精神健康素養。

11月29日(星期三)

早會時，學校領袖生以短劇帶出壓力的警號，自我關顧和互相關懷的重要性，最後邀請全校師生一同做「關懷手勢」，在愉快的笑聲下完結。午息時，開放音樂室，讓同學在柔和音樂中紓緩壓力。小息及午息期間，有蓋操場的大電視播放有關自我關懷、情緒調控等的資訊。



11月30日(星期四)

圖書館領袖生在早會時推介心靈健康書籍，同日在圖書館內舉行「心靈健康書籍」展覽。午息時，由德育及公民教育領袖生進行午間廣播，為同學打氣及推廣感恩珍惜的價值觀。在中一及中二的功輔堂進行《關於情緒，你又知唔知》比賽，同學觀看三段短片後，在網上即時回答問題。



如想再獲取更多有關精神健康的資訊如：應付考試壓力、Newlife 360 自我關懷練習、伸展運動等，可參考教育局的資源網(<https://mentalhealth.edb.gov.hk>)。