

## 疫情下的精神健康小貼士

新型冠狀病毒疫情持續，大眾對疫情的資訊仍未完全掌握，對所有人的生活造成很多影響。

因此，除了留意身體健康外，我們也不能忽略自身的精神健康，如果我們能及早關注和照顧自己的精神健康的話，大家就能以健康、理想的狀態去應對疫情。

除了要好好照顧自己的精神健康外，我們也可以利用不同方式去保護家人的精神健康。以下一些小貼士的資料均摘錄自衛生署，希望可以幫助家長和同學有效面對疫情的挑戰。

## 身心抗疫小貼士（家長篇）

### 親子活動齊抗疫

就算足不出戶，家長可以鼓勵子女與自己一起進家居活動／運動（例如：做家務、肌力鍛鍊運動、體適能遊戲、帶氧運動如跳繩、原地跑等），不但可以強健體魄，更可以增進彼此的溝通和交流。

### 心靈抗疫

家長首先要仔細分析資訊，同時管理自己的負面情緒及精神壓力，保持身心健康，與子女分析疫情資訊，教導子女分辨真偽，減少子女的迷惘和不安。



## 身心抗疫小貼士（學生篇）

### 身體抗疫

同學就算留在家中，也可以做一些簡單的體能活動，如站立、跳繩、跳舞、行樓梯、做家務等，或做一些伸展運動，如拉筋等。

### 心靈抗疫

小心分辨及查證社交媒體上流傳的消息真偽，理性分析，辨別真偽，不要胡亂轉發未經證實的消息，避免造成不必要的恐慌，不要盲目作出非理性行為。當感到憂慮時，可以與信任的人分享感受；有需要時，更應尋求專業協助及輔導。



## 紓緩情緒的資訊／網站：

保持心理健康好心情@HK（網站）

<https://www.chp.gov.hk/tc/408.html>



提升抗逆力（短片）

[https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/resilience/video\\_2.html](https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/resilience/video_2.html)



體能活動及鬆弛練習體能活動（信息圖像）

<https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/gratitude/index.html>



情緒管理 情緒健康（資訊）

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/eht\\_eh/eht\\_eh.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_eh/eht_eh.html)



兒童壓力的處理（信息圖像系列）

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/stress\\_management.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/stress_management.html)



關係管理與父母關係（信息圖像）

<https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/family-relationship/index.html>



# 九龍灣聖若翰天主教小學

## 與你同行

2021年6月  
(校風與學生支援通訊)



## 童軍聖母訪校 師生同賀聖母月

天主教會把五月份奉獻給聖母瑪利亞，多謝聖母對世人的眷顧及保佑。本學年，蒙香港天主教教區榮休主教陳日君樞機答允，恭請童軍聖母像訪校，供師生同為整個普世教會祈禱。校監張明德神父於4月28日領眾男女童軍代表向童軍聖母舉行歡迎儀式，並舉行獻花及網上錄播祈禱聚會。張神父在講道中讚揚男女童軍願意把平日的玩樂時間作義工服務，如同聖母探訪表姐依撒伯爾時一樣，祈願九龍灣聖若翰的同學以童軍作榜樣：「日行一善」，光榮天主。

胡艷芬校長與一年級同學於5月3日參與聖母月獻花活動，在活動中由男女童軍帶領一年級的學弟學妹向聖母獻花及舉行直播祈禱聚會，全校師生誦唸聖母經，多謝聖母的眷顧，並祈願疫情早日結束，大家健康康復回復正常生活。



張神父進行童軍聖母歡迎禮

男女童軍領小一學生進行獻花

胡艷芬校長進行獻花禮

男女童軍領小一學生進行獻花

## 下學期校本輔導活動——感恩有你

同學積極參與「感恩有你」校本輔導活動，大部份同學都學會了「感恩四部曲」，每天利用「腦」、「眼」、「耳」觀察，感受近人對他們的幫忙和關愛，最後記錄在「感恩便條箋」上，以及存放在感恩瓶裏。暑假時，同學可以把感恩瓶帶回家，慢慢細味自己這兩個多月來存放的「感恩便條箋」。

學生從感恩活動中學會多留意身邊的好人好事，不會視為理所當然，要經常表達謝意，積極面對生活的挑戰。學生能提升愉悅感和抗逆力，提高他們對生活的滿意度，同時能夠欣賞不同階層的近人：父母、師長、為我們服務的人……同時學會體諒別人，做好本份，不要因為私利而添加別人的辛勞。

除了「感恩便條箋」之外，學生亦會把「感恩的話」和「感恩時刻」上載GOOGLE CLASSROOM，部份學生亦會在早會和價值觀教育課分享自己在活動中的感受，表現值得欣喜。



## 「感恩有你」親子標語創作比賽冠軍作品



### 1D 梁智森

凡事非必然，常懷感恩心。  
點滴皆欣賞，生活暖萬心。

### 2B 張朗希

感恩身邊事，感謝身邊人，  
感激我遇見，感動存我心。

### 3E 鄭凱瑩

感恩有你在身邊，風雨同行齊互勉，  
人生起迭樂分享，彼此關懷顯愛心。

### 4C 蔡照謙

每天總有感恩事，大小事情顯心思，  
細嘗別人的心意，感謝他是我天使。

### 5A 蔡子淇

存感恩，愛最真；  
常感恩，伴我行。

### 6B 鍾聯駿

感恩成功，令我們享受驕陽；  
感恩挫折，教我們茁壯成長；  
感恩有你，讓人生充滿希望。

