



Interactive

學校名稱：

中華傳道會李賢堯紀念中學

活動名稱：

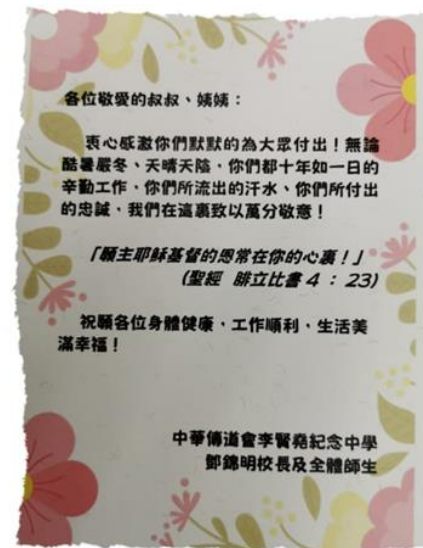
畫出正向新天地

活動簡介：

於有蓋操場擺放同學早前於生活教育堂上繪畫的正向作品，作品主題有關於精神健康及正向人生。同學更可到嘗試以乾花製作正向咭，送上溫暖。透過藝術教育，更可以讓同學建立自信，跳出固有框架，從不同角度理解事物，甚至產生治癒作用，確立正向思維，為年青人鋪展積極樂觀的人生態度

活動目標：

提高同學正面思想及學會如何關懷別人



have a good day.

學校名稱：

基督教女青年會丘佐榮中學

活動名稱：

創藝說情

活動簡介：

不同的藝術攤位

活動目標：

以不同的手藝創作攤位，鼓勵同學以藝術方式表達表達情緒



學校名稱：

新界鄉議局大埔區中學

活動名稱：

「忘憂部落」攤位活動

活動簡介：

設有不同攤位活動、問卷測驗等推廣精神健康的重要性

活動目標：

透過不同的攤位遊戲，讓學生認識抑鬱症、自傷行為

透過壓力測試量表，讓同學了解自己的壓力狀態



學校名稱：

香港真光書院

活動名稱：

轉念·浮游花工作坊

回心·香熏x放鬆工作坊

分享愛：聖誕花環製作

活動簡介：

學生可到攤位製作乾花束或乾花卡片，完成後送給自己

活動目標：

同學在導師溫柔的指導下放鬆精神，放下日常生活肩負的壓力，專心致志地投入擴香石的製作



學校名稱：

將軍澳官立中學

活動名稱：

亂畫當秘笈

午息玩咩好

扭轉你情緒

活動簡介：

- 透過手指沾上顏料，並在紙上印上不同圖案
- 透過桌遊結識新同學
- 透過不同生活情景題，讓同學說出自己的感受

活動目標：

- 透過藝術活動讓同學專注當下，忘卻煩憂
- 透過桌遊認識校內不同同學，從遊戲中找出潛在的問題學生（例如大壓力，冇朋友）等等
- 為同學提出更好的方法，提升同學人際關係技巧



學校名稱：

惠僑英文中學

活動名稱：

-星空瓶

-拼豆

活動簡介：

-讓同學按照自己想法加入材料，製作星空瓶

-讓同學製作自己喜愛的形狀，亦可拼出他們當時的心情

活動目標：

讓學生學懂紓壓



學校名稱：

基督教中國佈道會聖道迦南書院

活動名稱：

「Failure Days」

活動簡介：

-早會分享：讓同學分享自己的失敗經驗和不足之處，以及當中的情緒困擾

-午間攤位活動：透過不同的攤位活動，讓學生勇於接受挑戰，體驗失敗，提升抗逆能力。

活動目標：

鼓勵學生正面面對失敗，培養學生抗逆能力，體驗失敗並不可怕。





學校名稱：

順利天主教中學

活動名稱：

心靈花園

活動簡介：

水果派發、編織捕夢網、扭蛋香薰

活動目標：

讓學生釋放壓力，提升精神健康



學校名稱：

聖公會陳融中學

活動名稱：

復活遊踪活動

活動簡介：

-學生於不同地方尋找checkpoint，每一個checkpoint 都會有1個小任務，並完成6個小任務，即可領取豐富禮物。

活動目標：

透過不同的攤位及活動，讓學生有了解放鬆自己的方法，並提高學生對精神健康的關注。



學校名稱：

廠商會中學

活動名稱：

-單車滾滾

-禪繞畫

活動簡介：

-讓同學踩2分鐘單車，體驗做運動的樂趣，並讓同學透過運動可紓緩壓力，保持自己身心健康 活動

-透過與同學一同畫禪繞畫，紓緩壓力與情緒

活動目標：

透過不同的運動及藝術活動，讓同學認識精神健康，並學習紓緩壓力的方法。



學校名稱：

慕光英文書院

活動名稱：

情緒工作坊

活動簡介：

兩次工作坊會以一靜一動的模式進行，前者針對內向的同學，透過購買不同的食物，希望同學在慢慢地品嚐食物的過程中，使自己的精神壓力得以放鬆。

-另一工作坊則針對情緒較暴躁或好動的同學，我們會玩類似芬蘭木柱遊戲，希望能讓同學們在遊戲的過程中釋放內心的壓力。

活動目標

向全校同學推廣精神健康知識，讓同學們在活動中進一步認識有關應對負面情緒的知識



學校名稱：

廖寶珊紀念書院

活動名稱：

療癒身心靈手作坊

活動簡介：

制作馬賽克燭台，流體藝術，星空瓶

活動目標：

學生透過制作手工放鬆身心



學校名稱：

天主教母佑會蕭明中學

活動名稱：

美工刀用處多

活動簡介：

以工作坊形式教授同學參與浮遊花裝飾製作及和諧粉彩

活動目標：

在藝術製作的過程中讓同學舒緩壓力；繼而靜心、專心沉澱自己，避免自己沈醉在自己的負面情緒中



學校名稱：

張沛松紀念中學

活動名稱：

「減壓星空瓶」

活動簡介：

利用午休時間邀請同學製作星空瓶

活動目標：

透過製作星空瓶，學習如何減壓、放鬆



學校名稱：

五旬節聖潔會永光書院

活動名稱：

「學生大使守護-和諧粉彩日」

活動簡介：

透過諧粉彩體驗活動，讓有興趣的同學自行參與活動。在推廣活動之前，我們在早會時段邀請了學生守護大使講解情緒健康的重要，以及安慰同學的方法，讓全體師生了解精神健康問題。

活動目標：

讓同學認識精神健康的重要性，同時提供一個放鬆的活動讓同學抒發情緒





學校名稱：

保良局董玉娣中學

活動名稱：

「正向文化推廣日」嘉年華

活動簡介：

小息、午膳、放學舉行小型嘉年華：「感恩牆」、感恩小角落、扭蛋機、Nerf Gun、熱縮膠製作、感謝小手作等讓同學參與

活動目標：

讓學生多鼓勵自己、多感謝他人，常存希望，以正面態度面對生活中的困難。



學校名稱：

寶覺中學

活動名稱：

「精神健康推廣日」攤位遊戲

活動簡介：

3-4個攤位遊戲，包括關心同學小技巧、心理認知快問快答、心情紙飛機等讓同學參與

活動目標：

讓同學了解更多精神健康的資訊，並學習如何關心朋輩



學校名稱：

天水圍香島中學

活動名稱：

「情緒健康知多少？」攤位遊戲

活動簡介：

設20道選擇題及2塊相關內容展板（內容圍繞情緒健康），參與者答對1題獲小獎、2題獲中獎、3題獲大獎，獎品包括不同難度的摺紙及DIY奶油膠素材，領獎後同學同手作區在舒壓音樂和大使協助下完成作品，並可帶走禮物作紀念。

活動目標：

讓同學認識常見情緒病，掌握助人與自救方法，並了解朋輩間的輔導與開解技巧。





informative



學校名稱：

九龍工業學校

活動名稱：

精神健康推廣車

活動簡介：

參觀精神健康車展覽 及 展板等

活動目標：

讓同學認識精神健康，特別是如應對壓力及關懷自己



學校名稱：

北角協同中學

活動名稱：

精神健康正向攤位活動

活動簡介：

將本校的學生守護大使分為三組，各組分別設計展板及策劃攤位活動內容

活動目標：

以輕鬆的遊戲及手作方式,向其他學生分享過往於工作坊及日營期間所學習的精神健康及與情緒管理相



學校名稱：

樂善堂顧超文中學

活動名稱：

顧中茶舍

活動簡介：

同學可以在午休時間體驗品茶的樂趣，並認識不同茶類的功效

活動目標：

透過品茶和作畫等五感活動讓學生放鬆身心，舒緩壓力



學校名稱：

寧波第二中學

活動名稱：

「守門人分享日」

活動簡介：

守護大使透過簡報表向中四級同學分享培訓所學-如何為身邊有情緒困擾的同學提供支援

活動目標：

讓同學學習如何支援身邊人，也推廣精神健康的重要性





學校名稱：

鄧肇堅維多利亞官立中學

活動名稱：

「自我關懷 創造幸福」分享會

活動簡介：

守護大使在禮堂早會時利用簡報向全校學生推廣精神健康的重要，簡介保持精神健康的方法

活動目標：

讓學生初步認識情緒病及保持精神健康的方法



學校名稱：

長洲官立中學

活動名稱：

「精神健康推廣日」

活動簡介：

守護大使透過短劇、資訊展板等向學生分享精神健康的相關知識

活動目標：

提升學生對精神健康的關注，和對身邊朋友的關心



學校名稱：

中華基督教會基智中學

活動名稱：

KC family Cafe

活動簡介：

學生守護大使將menu上的食物及飲品名稱設計為與精神健康相關名稱以吸引同學參與，並提供相關資訊

活動目標：

透過活動讓同學有機會於課後放鬆及了解精神健康



學校名稱：

Queen Elizabeth School

活動名稱：

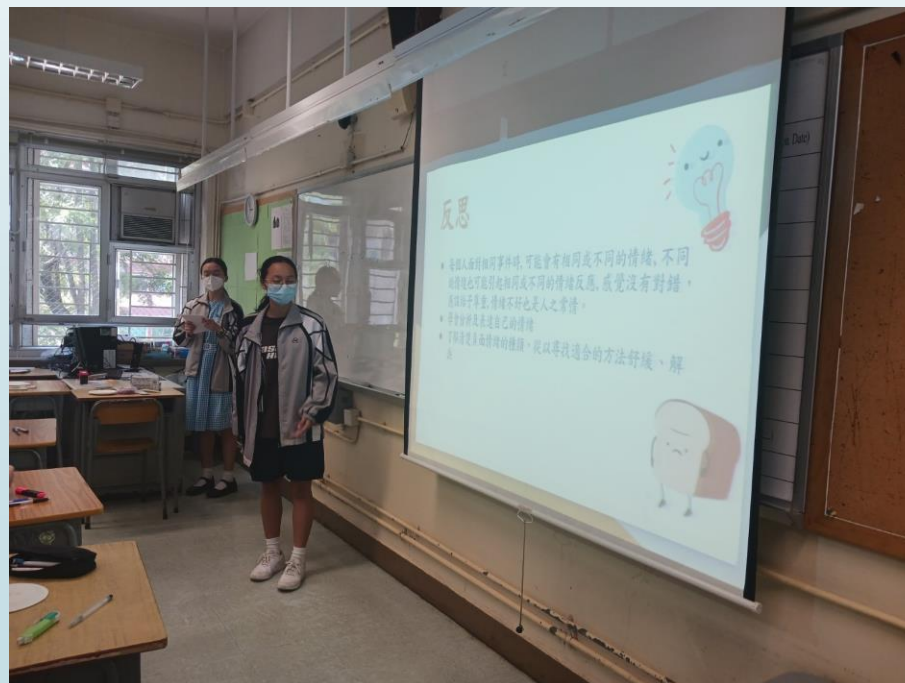
Gatekeeper of Mental Health

活動簡介：

由守護大使設計並帶領活動，透過讓中三、中四的同學參與作坊和戶外遊戲，提升他們對情緒的了解

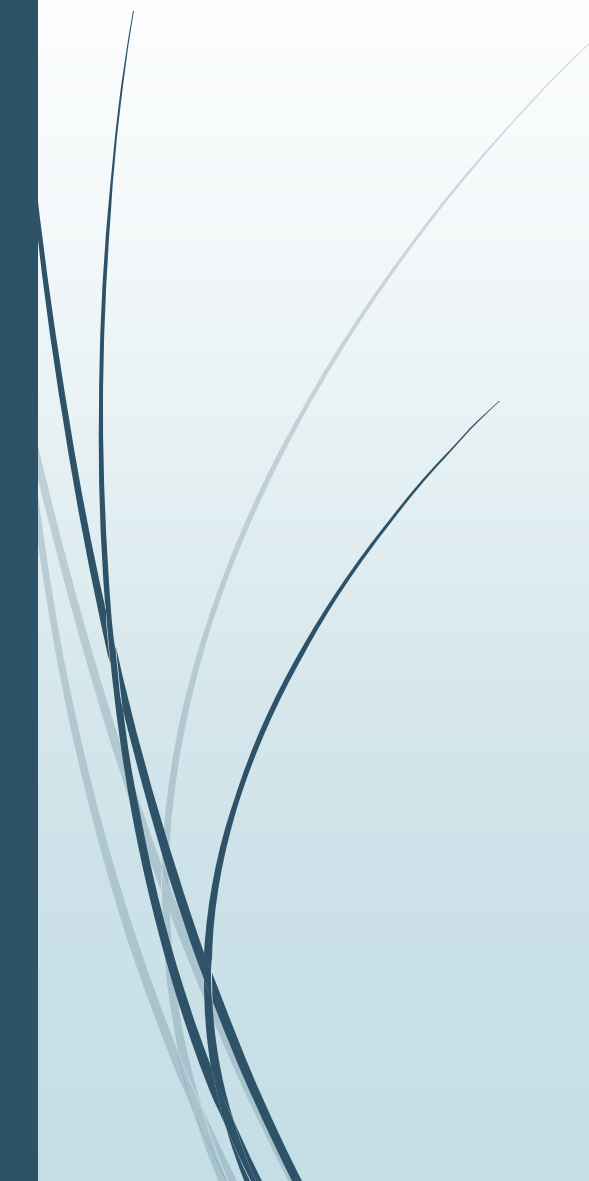
活動目標：

透過活動提升同學對於情緒的覺察，並學習調節和釋放情緒的方法





# Sharing



學校名稱：

東華三院呂潤財紀念中學

活動名稱：

母親節積木花製作

活動簡介：

由守護大使在禮堂外擺放攤位，讓全校師生在午膳及放學後參與積木花制作

活動目標：

積木花可贈予母親或其他常常照顧我們的人，鼓勵同學勇於表達感激之情



學校名稱：

保良局姚連生中學

活動名稱：

感恩週

活動簡介：

寫感恩卡，舉辦隨心繪、及午間籃球活動

活動目標：

希望同學學習感恩、關懷自己及別人的需要，亦透過感恩活動，讓同學知道有人關心他們、有人多謝他們平時的關懷和照顧，培養互助互愛的精神



學校名稱：

拔萃女書院

活動名稱：

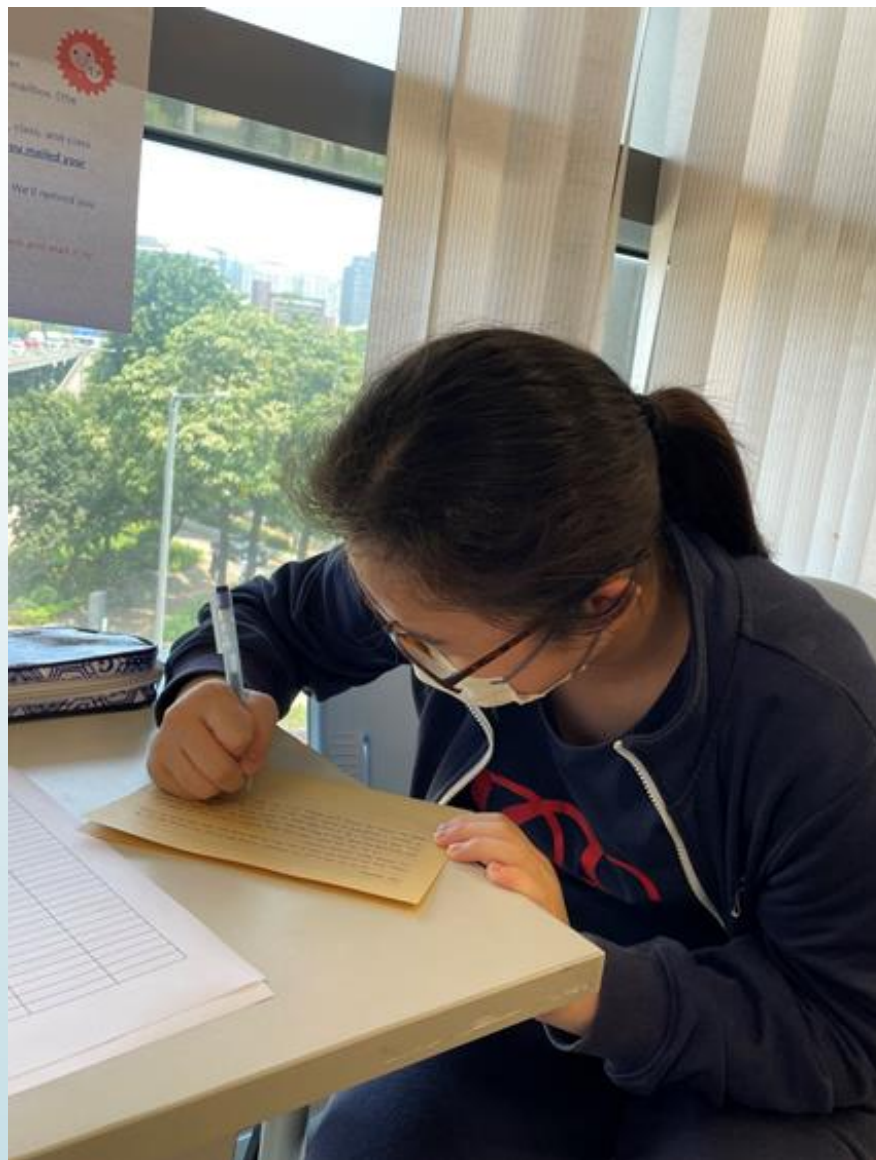
Your Love Letter -Your Time Capsule 你的愛心時間囊

活動簡介：

讓學生透過寫信給3個月後的自己

活動目標：

透過文字鼓勵並支持自己，為自己打氣





學校名稱：

上水官立中學

活動名稱：

糖果郵局

活動簡介：

同學於心意咭上寫上一些感謝或打氣的字句，老師或同學的姓名及班別，然後放入郵箱，活動後有專人將心意咭送到所屬同學或老師的手裡，為他們打打氣！將祝福送給身邊既人，成為別人的守護者

活動目標：

透過活動，在校內推廣正面積極的生活態度及價值觀，鼓勵同學與人分享快樂，建立校園關愛文化。



學校名稱：

保良局羅氏基金中學

活動名稱：

為你打打氣

Lunchtime Fun

活動簡介：

學生可於輔導櫃檯取打氣卡，為同學打氣，由輔導員準備小禮物，考試前送予同學

每星期玩不同小遊戲，如夾波子、紙飛機比賽等，並設有排名，會於學期尾頒發獎牌

活動目標：

透過活動提升同學彼此關心、友善互助的校園文化



學校名稱：

香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學

活動名稱：

試前打氣加油站

活動簡介：

同學協助製作wishing board的打氣卡，及後製作  
星空瓶。

活動目標：

排解同學考試壓力



學校名稱：

樂善堂余近卿中學

活動名稱：

-午間為你打打氣

-中六打氣站

活動簡介：

-由學生守護大使擔任學生DJ，就「學業」、「友情」及「勤奮」為主題，製作午間廣播

-由學生守護大使設計打氣卡，並於小息及午息期間收集同學書寫的打氣卡，整理成「中六打氣站」的展板，向中六同學表達各級對他們的關懷及支持

活動目標：

-為初中同學打氣及舒緩情緒

-向中六同學表達各級對他們的關懷及支持，向中六同學發送正能量，努力應對DSE



學校名稱：

恩平工商會李琳明中學

活動名稱：

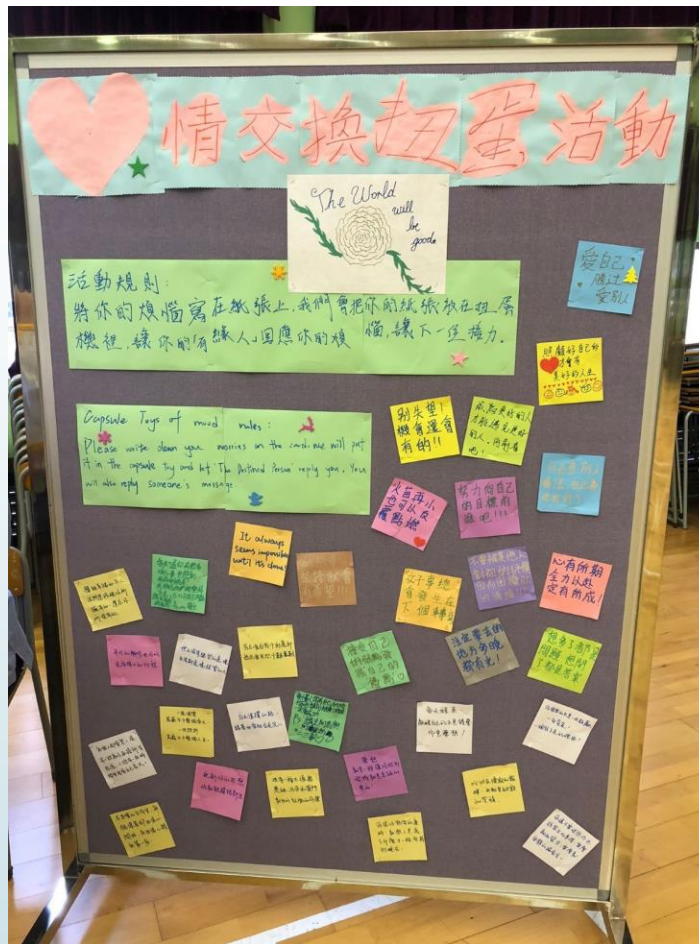
「學生守護大使日」

活動簡介：

午間攤位活動-守護大使和老師帶領同學作禪繞畫、  
小手作、玩video game等

活動目標：

透過藝術、遊戲等不同活動形式向學生推廣精神健  
康和友善互助的校園文化



學校名稱:

英華女學校

活動名稱:

YWGS Wellness Week

活動簡介:

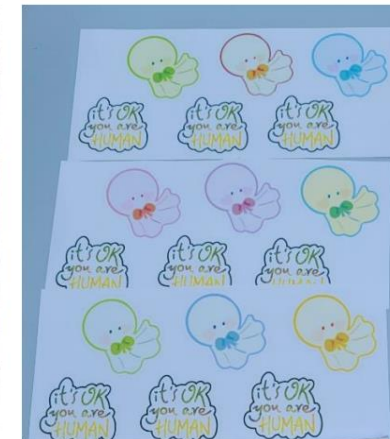
以不同攤位遊戲讓同學關顧自己的精神健康

活動目標:

放鬆減壓

提升正面情緒

增加正面情緒



學校名稱：

聖公會林護紀念中學

活動名稱：

DIY 立體畫工作坊

活動簡介：

立體畫DIY工作坊活動是讓參與同學透過創作立體畫作品來放鬆心情的活動。整個活動由幾位大使進行指導和講解。在創作過程中，同學根據自己的想像力和創意，使用石英粉及不同顏料製作出自己的作品。整個過程可以讓同學進入專注的狀態，把注意力集中在創作上，從而放鬆心情。在活動結束時，同學互相分享自己的作品，欣賞彼此的創意和技巧。

活動目標

讓同學專注享受在藝術上，能暫時放鬆心情

