聖公會李炳中學

精神健康日活動流程

活動目的:

提高對精神健康的關注，鼓勵同學關注自身與他人的情緒健康，藉由身體掃描、靜觀呼吸及伸展練習，讓身心放鬆。

活動日期:	10月10日
負責老師：	學生輔導主任 – 葉秀貞老師

時間	活動	物資
8:00-08:05	各班學生已回到所屬課室，班主任/閱讀課老師在課室完成點名(學生安靜於自己座位，準備活動)	
08:05-08:15	介紹今日的活動：靜觀 進行靜觀呼吸體驗(3分鐘)	短片： 1. 《甚麼是靜觀》 2. 《靜觀的好處》 3. 《靜觀呼吸》 4. 《靜觀呼吸練習》 1-3 短片設廣東話及普通話，老師可按班本情況使用廣東話/普通話的短片
08:15-08:30	進行靜觀伸展體驗	短片：靜觀伸展練習
08:30-08:45	學生填寫心聲卡	心聲卡、筆

更新至: 02-09-2025