



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

# 健康校園由你創

## Healthy School Project Competition

2023-2024



# 目錄 Contents

序 <i>Preface</i>	P.1
引言 <i>Foreword</i>	P.2
計劃內容 <i>About the Programme</i>	P.3-5
總決賽及頒獎典禮程序表 <i>Programme of Final Competition &amp; Award Presentation Ceremony</i>	P.6
冠、亞、季軍及優異獎摘要 <i>Abstracts of Champion, 1<sup>st</sup> Runner-Up, 2<sup>nd</sup> Runner-Up and Merit Awards</i>	P.7-46
計劃摘要 <i>Other Abstracts</i>	P.47-62
簡介會及總決賽花絮 <i>Highlight of the Briefing Session and Final Competition</i>	P.63-73



# 序言 Preface

香港防癆心臟及胸病協會  
董事局主席  
藍義方先生

Mr. Steve LAN, MH,  
Board Chairman

Hong Kong Tuberculosis, Chest and  
Heart Diseases Association



本會於過去七十多年來以預防和治療肺結核病和心臟病為目標，全力推行預防癆病、心臟病和促進健康的工作。秉承全人健康的宗旨，我們舉辦不同主題的健康促進活動，包括：世界防癆日、家庭健康大使培訓計劃、給專業醫護人士的訓練課程以及結核病和各種公共衛生研討會等等。其中「健康校園由你創」計劃，是我們每年在學界推廣健康校園生活的重點項目。

今屆「健康校園由你創」以「健康生活及情緒健康」為主題。根據世界衛生組織預測，2030年抑鬱症將會成為全球負擔第一位的疾病，反映出情緒健康已成為全球首要關注的議題。

今屆整個比賽過程中，各隊參賽隊都各出奇謀，策劃及提出各種創新而務實的方案，積極參與及改善校園健康生活，當中除了探討社交媒體對學生的情緒影響，更包括不同健康生活的主題，例如：提倡校園膳食纖維計劃、鼓勵同學日常運動、解構學業壓力、在校園建立情緒支援網絡等等。我們期望同學能持續發揮這股毅力和決心，不僅營造更健康愉悅的校園，更能將之推廣至社區，共同建構社會健康生活模式。

是次比賽能得以成功，實有賴所有評判的支持及協以及校長、老師和同學的積極參與，在此特別鳴謝本會董事局成員岑啟基先生贊助是次比賽的全部獎金和書券。本人在此祝願各界繼續保持健康快樂的心態，共同建立更健康和諧的生活。

For over 70 years, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association has strived to prevent tuberculosis and heart diseases, and promote public health. To achieve holistic health in the public, we organize a variety of health promotion activities, including World Tuberculosis Day, Family Health Ambassador Training Programme, training courses for healthcare professionals, and conferences on tuberculosis and public health. One of our iconic programmes for students is the “Healthy School Project Competition”.

The theme of this year’s competition, “Healthy Lifestyle and Emotional Health”, was aligned with the World Health Organisation’s projection that depression would be the top global health issue by 2030. This highlighted that emotional health would be the leading concern worldwide.

Throughout the competition, participating teams presented their innovative and practical solutions to promote healthy lifestyles at schools, ranging from exploring the impact of social media on students’ emotions to implementing dietary fiber programme in school, encouraging daily exercise, managing heavy stress of studies, and establishing emotional support networks. We hope students will continue to demonstrate their perseverance and determination, not only in creating a healthier and more enjoyable campus, but also in promoting these initiatives to the community to build healthier lifestyles altogether.

The success of this competition was made possible by the support and assistance of all judges, as well as the participation of principals, teachers, and students. We would like to extend our special gratitude to Mr. Robert SHUM, Board member of our Association, for sponsoring the All prizes and book vouchers. I wish everyone good health and happiness, and jointly build a healthier and more harmonious way of living.

# 引言 Foreword

香港防癆心臟及胸病協會  
健康推廣委員會主席  
劉少懷醫生

**Dr. Liu Shao Haei, MH,**  
**Chairman of Health Promotion Committee**  
**Hong Kong Tuberculosis,**  
**Chest and Heart Diseases Association**



很高興從各個隊伍的報告與計劃中，看到同學們用心和認真的態度，展現非凡的創意和才華。同學們在應付日常繁重的學業和課外活動之餘，還主動參加為期約半年的「健康校園由你創」計劃，實在十分難得，充分表現出同學們勇於嘗試的精神和敢於迎接挑戰的決心。

今年比賽的主題是「健康生活與情緒健康」，我們樂見各組參賽隊伍從初步構思到真正推行計劃中，都經過克服重重困難的階段，繼而一步一步地取得成果，我希望同學們都能夠通過這個計劃，認識個人精神健康之餘，建立正向的思想，能從計劃過程中有所裨益。在此感謝今屆所有參賽隊伍，我為你們所付出的努力及時間感到驕傲和鼓舞，期望在明年的「健康校園由你創」再次見到大家。

I was delighted to see that students had demonstrated their wholehearted and dedicated attitude in executing their projects and plans, revealing their outstanding creativity and talents. Amidst their heavy academic workload and extracurricular commitments, they still actively participated in the “Healthy School Project Competition”, which lasted for around half a year. This showed their courage to give it a try and their determination to meet the challenges.

With the theme of “Healthy Lifestyle and Emotional Health”, we were pleased to see that each team went through various challenges to bring their ideas to life, and ultimately achieved successful outcomes. We hope that through this project, the students would not only gain an understanding of their personal mental health, but also establish a positive mindset, and benefit from the process. Your participation and effort were greatly appreciated. I was proud and encouraged by the effort and time you have spent and invested. I hope you will participate in this competition again next year.

# 計劃內容

## About the Programme

### 1) 主題 Theme:

健康生活及情緒健康 Healthy Lifestyle and Emotional Health

### 2) 比賽進行模式 Modus Operandi:

- i) 每組參與計劃的同學(4-6人)需共同撰寫與主題相關的計劃書、執行提議的措施，記錄過程、觀察和研究結果，然後提交書面報告及短片。

Each team (4-6 students) was required to submit a proposal related to the above theme, carried out the proposed measures, documented the process & observations/ research findings, and finally provided a written report & a video.

- ii) 比賽將分為初級組(中一至中三)及高級組(中四至中六)進行。

Participating groups were divided into Junior Secondary (S1-S3) and Senior Secondary (S4-S6) levels.

- iii) 參賽隊伍於遞交報告及短片後參加2024年4月13日(六)假香港灣仔律敦治醫院地庫課室舉行的準決賽，經遴選後入圍隊伍於2024年5月11日(六)在律敦治醫院地庫一樓演講廳公開演述計劃的結果和成效。

After submitting the report and video, participating teams attended the Semi-Final Competition at the Lecture Rooms of Ruttonjee Hospital on 13 April 2024. The selected finalists then presented their findings in the Final Competition at the Lecture Theatre of Ruttonjee Hospital on 11 May 2024.

- iv) 書面報告將會輯錄成書刊，報告內容及短片會上載至本會的官方網頁供各學校及大眾參考。

The written reports would be published as a compiled report, and the content along with videos would be uploaded to the HKTBA's website for schools and the public access.

### 3) 評選準則 Judging Criteria

計劃內容將會根據以下項目評分 The project will be judged on the following criteria:

<ul style="list-style-type: none"> <li>內容 (配合多角度思考) Content (with Multi-perspective thinking)</li> <li>- 融合健康校園情境於主題中 Linking the theme with healthy school contexts</li> <li>- 符合計劃之目的及宗旨 Achieving aims &amp; objectives of the project</li> <li>- 推行之政策具可行性及可持續性 Feasibility and sustainability measures or policies</li> </ul>	30%
<ul style="list-style-type: none"> <li>創意度 Creativity</li> </ul>	10%
<ul style="list-style-type: none"> <li>分析技巧 Analytical thinking</li> </ul>	20%
<ul style="list-style-type: none"> <li>表達技巧 Presentation skills</li> <li>- 適當運用短片剪接技巧; 計劃書、成效報告及短片能仔細及準確地表達 Video editing skills were appropriately used; the proposal, project execution report &amp; video were accurately and &amp; precisely presented</li> </ul>	20%
<ul style="list-style-type: none"> <li>計劃書對學校的參考價值 Benefits of project findings to schools</li> </ul>	20%

### 4) 計劃日程 Schedule of the Project

日期 Date	活動 Activities
8/9/2023- 25/10/2023	宣傳計劃及招募參加學校 Project Enrolment
30/10/2023	簡介會 Briefing for enrolled teams
27/11/2023	遞交計劃書 Deadline for proposal submission
28/11/2023- 15/12/2023	評審團檢閱各計劃書 Proposals evaluated by Judging Panel
12/2023-3/2024	進行計劃 Project execution
28/3/2024	遞交報告及短片 Submission of report & video
13/4/2024	準決賽 Semi-Final Competition
11/5/2024	總決賽及頒獎禮 Project Presentation(Final) & Award Presentation Ceremony

## 5) 評判團 Judging Panel

### 初賽評判團 Judging Panel of Semi-Final Competition

1. 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會主席劉少懷醫生  
Dr. LIU Shao Haei, Chairman of Health Promotion Committee, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
2. 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員關雄偉先生  
Mr. Joseph KWAN, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
3. 律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻女士  
Ms. Helen LEE, Dietitian In-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
4. 律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部經理嚴健欣女士  
Ms. Edith YIM, Department Manager, Department of Medical Social Work, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

### 總決賽評判團 Judging Panel of Final Competition

1. 香港防癆心臟及胸病協會 副主席梁永鏗律師  
Dr. Vitus LEUNG, Vice-chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
2. 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員廖嘉齡醫生  
Dr. LIU Ka Ling, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
3. 香港防癆心臟及胸病協會董事會成員伍穎詩女士  
Ms. Inez WU, Board Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
4. 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員關雄偉先生  
Mr. Joseph KWAN, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
5. 律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻女士  
Ms. Helen LEE, Dietitian In-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
6. 律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部經理嚴健欣女士  
Ms. Edith YIM, Department Manager, Department of Medical Social Work, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

# 總決賽及頒獎典禮程序表

## Final Competition and Award Presentation Ceremony

11<sup>th</sup> May 2024 (Saturday)

香港灣仔皇后大道東266號 律敦治醫院地庫一樓演講廳  
Lecture Theatre, LG1/F, Ruttonjee Hospital, 266 Queen's Rd. E., Wan Chai, Hong Kong

### 程序表 Programme

#### 總決賽 Final Competition

- 9:00a.m. – 9:05a.m. **比賽規則簡介 Introduction**
- 初級組 Junior Team**
- 1) 聖保羅男女中學 St. Paul's Co-educational College  
- 「社交媒體與情緒健康」
  - 2) 瑪利諾修院學校(中學部) Maryknoll Convent School (Secondary Section)  
- 「香港中學生運動量不足」
  - 3) 德雅中學 Tak Nga Secondary School  
- 「探討如何推動德雅中學學生對「多吃膳食纖維」的學習動機並強化相關知識」
- 9:05a.m. – 11:45a.m. **高級組 Senior Teams**
- 1) 寶安商會王少清中學  
Po On Commercial Association Wong Siu Ching Secondary School  
- 「少清小精靈 - 提升同學精神健康計劃」
  - 2) 聖士提反書院 St. Stephen's College  
- 「亞歷山大」bye-bye 4ever
  - 3) 聖保羅男女中學 St. Paul's Co-educational College  
- “Who Are We Studying For? – Academic Peer Pressure”
  - 4) 荃灣官立中學 Tsuen Wan Government Secondary School  
- 「解憂雜貨店」- 如何在校園內建立對同學情緒健康的支援和關注
- 11:45a.m. – 12:00a.m. **小休 Break**

#### 頒獎典禮 Award Presentation Ceremony

- 12:00p.m. – 12:05p.m. **歡迎辭 Welcome Speech**  
香港防癆心臟及胸病協會主席 藍義方先生  
Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
- 12:05p.m. – 12:10p.m. **致送紀念品 Souvenir Presentation**
- 12:10p.m. – 12:25p.m. **賽果公佈及頒獎典禮 Result Announcement & Award Presentation**
- 12:25p.m. – 12:35p.m. **冠軍隊伍簡報 Short Presentations by Champion Teams**  
- 初級組 Junior Teams  
- 高級組 Senior Teams
- 12:35p.m. – 12:40p.m. **總結 Round-up Speech**  
香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員 廖嘉齡醫生  
Dr. LIU Ka Ling, Health Promotion Committee Member, Hong Kong  
Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
- 12:40p.m. – 1:00p.m. **合照 Group Photo**

## 初級組

# 冠軍 Champion (Junior Team)

聖保羅男女中學 - 陳天恩 廖澧嫻 張栩語 周芷蔚

## 社交媒體與情緒健康

### 背景

科技發展日新月異，隨著智能電話愈見普及，各式各樣的社交媒體平台如雨後春筍般出現，不少人每天均「機不離手」，並長時間使用社交媒體平台。

根據衛生處學生健康服務的網站，青少年成長過程中的心理需要包括自我意識增強（在意別人對自己的看法與評價）；渴望獨立自主（重視私隱，渴望個人空間）；重視朋輩認同（渴望得到朋輩的接納和認同等），社交媒體對他們而言是一個表達、滿足自我的平台，讓他們找到成功感、歸屬感。

雖說如此，社交媒體充斥極端、不當和有害內容，而且網絡欺凌問題猖獗，更因為人類「喜歡比較」的天性，社交媒體成為了不少人的夢魘。英國劍橋大學一份研究指出，青少年每天使用社交媒體平台的時間與生活幸福感成反比，該研究結果刊登於學術期刊《自然—通訊》上，大多年齡介乎於16至21歲的青少年，於每日使用社交媒體超過7小時的組別，與3小時的組別相比，使用社交媒體過長的組別的幸福感受較低，顯示青少年持續使用社交媒體的時間與幸福感有直接關係。社交媒體可說是引發情緒波動，比如妒忌、沮喪等負面情緒的元兇。

綜合各方面的資料蒐集，社交媒體對生活質素、情緒健康的影響主要有三大因素：網絡欺凌；攀比心理、虛榮心、焦慮（在此概括為心理質素）；網絡成癮。因此，我們是次的研究將會以上述三大因素作為主線，探討社交媒體的使用習慣和情緒健康之間的微妙關係。

### 目的

- 引導同學如何正確地使用社交媒體，讓他們在使用社交媒體的同時，為他們的身心健康帶來正面的影響，並在現實、虛擬世界中找到平衡點。
- 現今學生學業繁重，社交媒體成為了某部分同學的放鬆、消除壓力的唯一出路。我們希望能夠在繁忙的校園生活中，為他們提供精神、情緒上的支持，讓他們意識社交媒體不是其依賴和寄託。
- 研究社交媒體的使用習慣與情緒健康的關係。

### 對象

根據我們在十一月進行的校內問卷調查，在143名中一到中六的學生中，近乎全部同學都有使用社交平台的習慣，當中以Instagram及WhatsApp最受歡迎。由此可見，青少年使用社交媒體的習慣最為普遍，因此我們是次的研究和活動對象是11-18歲的中學學生(亦即校內各年級的同學)。

### 活動內容

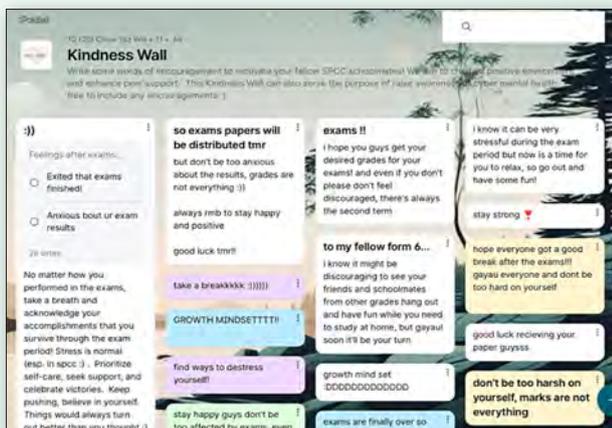
一月主題：網絡欺凌

社群媒體的匿名性和廣泛傳播使網絡霸凌變得更加普遍。受害者可能會受到心理上的傷害，導致焦慮、憂鬱、甚至自殺的風險增加。例如，一位受霸凌的青少年可能會因為社群媒體上的攻擊和惡意評論而感到無助和沮喪。網絡欺凌雖說是虛擬的，但是受害者經常都是無處可逃、束手無策，造成的傷害仍然是十分深的。

根據我們於 11 月份在學內進行的網上問卷調查，在 143 則回應中，約 13% 的受訪者表示自己曾經受網絡欺凌；更有接近一半的受訪者表示自己曾經目擊網絡霸凌的發生。

## a. 鼓勵留言板

在 15/1-31/1 的 20 天期間，我們開放了一個名為‘Padlet’的網上平台讓同學自由發佈貼文，包括啟發、鼓勵性的名言、提示等。使用‘Padlet’一方面讓同學發佈正面訊息，互相鼓勵，以朋輩的支持給予動力，同時營造一個正面、和諧的環境，鼓勵同學好好照顧情緒健康。另一方面，我們會發佈有關提防網絡欺凌的提醒和資訊，讓同學建立對網絡欺凌的認識和提高警覺性，教導同學如何道德、正確地使用社交平台。



## 二月主題：心理質素和情緒健康

在社群媒體上，人們不但能讓一窺彼此的生活與近況，看到別人的完美生活瞬間，精心拍攝的照片等，也更容易對彼此進行評論和獲取他人對自己的評價。然而，這些虛幻的展示很多時候都是經過過濾、修飾、甚至誇大，可能使觀看者心裡不自覺地進行比較，感到自己不夠好或不夠成功，產生自尊受傷、自我不確定性、自我價值重新評估等反應，對自己現有的生活感到不滿意。

問卷調查顯示近 40% 的受訪者表示自己會因為他人在社交媒體上分享的內容而產生攀比心理；而近一半的受訪者同意他們會使用社交媒體來了解其他人對您自己的看法、或者自己對其他人的看法，反映他們會因為他人的看法而感到焦慮。

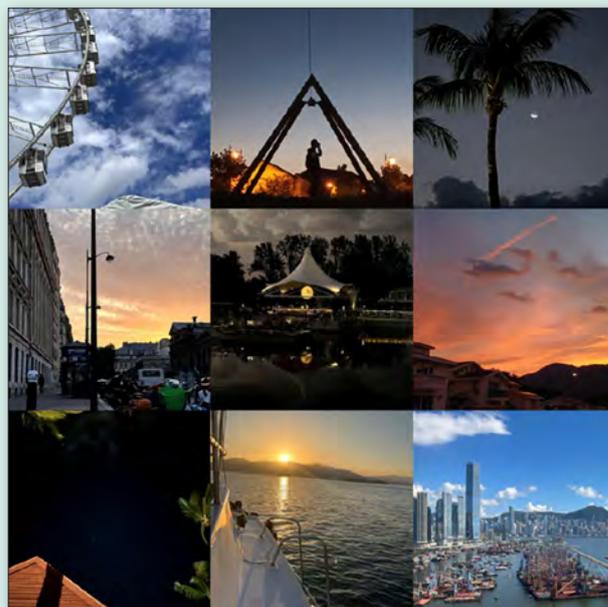
## a. 心靈書籤 (Positivity Bookmarks)

我們在 23/2 的午息期間舉行書籤工作坊。同學可以在書籤上寫上正面的字句，例如互相支持、鼓勵的訊息，提醒他們要樂觀、放鬆，營造一個輕鬆愉快的學習環境。同學更可在書籤上繪畫、塗上顏色。通過繪畫、剪貼、裝飾，讓同學舒緩壓力，放鬆身心。



## b. 情緒之聲與影 (Musical Lens)

音樂是維持心情愉快的重要元素。因此，我們在 19/2-4/3 在線上舉行音樂創作比賽，比賽分為兩部分：音樂創造和攝影，以作品的創意、內容、風格評分，選出得獎者。我們創造了一個歌單，將同學提交的作品加進去。根據精神健康基金會的研究，攝影有助提升心理健康。同學亦可以利用攝影，捕捉生活中的小確幸，提交作品，得獎者的作品會成為歌單的封面。其他同學也可在日常生活中聆聽令人心情舒暢的歌單，藉此提升同學的情緒質素。



## 三月主題：網絡成癮

有些同學可能會過度沉迷於社群媒體，花費大量時間瀏覽不同的資訊。這種成癮可能會導致他們忽視現實生活中的責任和關心，進而影響他們的心理健康。同學更可能因為沉迷於社群媒體而錯過了重要的學習時間，導致課業上的問題。



在問卷調查中，在一個正常的上學日，超過40%的受訪者使用社交平台的時間會達到一或超過一小時；而在一天的學校假期，大約43%的受訪者使用社交平台的時間會達到二或超過二小時。一大部分的受訪者亦表示自己會經常查看社交軟件的通知和消息；當他們無聊的時候，也會傾向於長時間地瀏覽社群媒體平台。

### a. 身心平衡

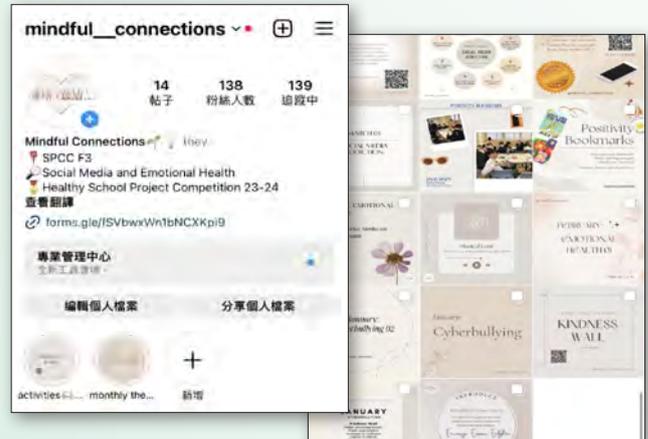
我們設計了一個螢幕使用時間的挑戰，測試同學們是否能夠有節制地使用社交媒體。同學將需要記錄自己每天使用社交媒體平台的時間，並在一個星期後截圖傳送。若同學在一個星期的社交媒體使用時間不超過10小時，會獲得零食獎品，讓同學對網絡成癮提高警覺，了解社交媒體對他們造成的影響，並且舒緩他們使用社交媒體時間過長的問題。

## 一月至三月：社交媒體帳戶

針對我們的三個主題，我們開設了一個名為「連結·啟迪 Mindful Connections」的 Instagram 帳戶，推廣社交媒體的正確使用方法，同時以一個簡便、容易觸及的方式為同學提供更多資訊。

我們每星期一、三、五，發佈限時動態，圍繞該月主題，顯示摘句、支持的話語、和日常生

活中的小貼士。同時，我們每兩個星期發佈一則有關該月主題的帖文，內容涵蓋問題的成因、影響、徵兆、處理方法等，給同學提供正面的資訊和提示。



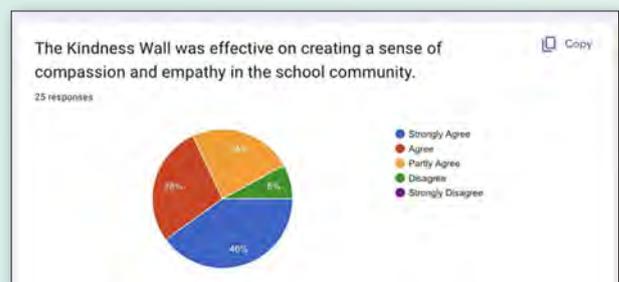
## 成果

我們是設計了一份問卷，針對每月的活動，收取同學、活動參加者的意見、回饋，讓我們作出改善，在未來能夠設計更全面的活動，為建立“健康校園”出一份力。

## 一月主題：網絡欺凌

### a. 鼓勵留言板

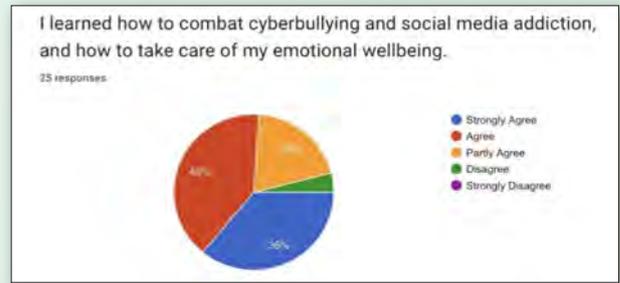
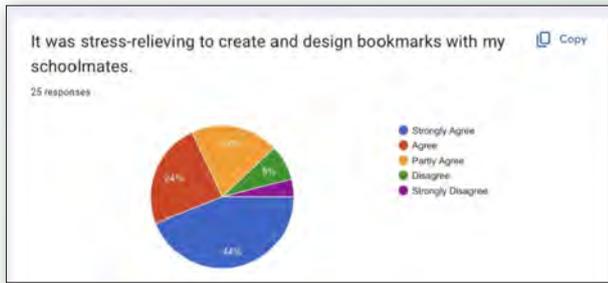
結果顯示，有70%同學參與了並喜歡這活動；有80%的同學們對於“Padlet”「鼓勵留言板」創造了一個正面、具同理心的環境表示同意或非常同意。大部分參加者都表示“鼓勵留言板”令他們意識怎樣好好使用網絡社交媒體，以及怎樣避免和應對網絡欺凌。



## 二月主題：心理質素和情緒健康

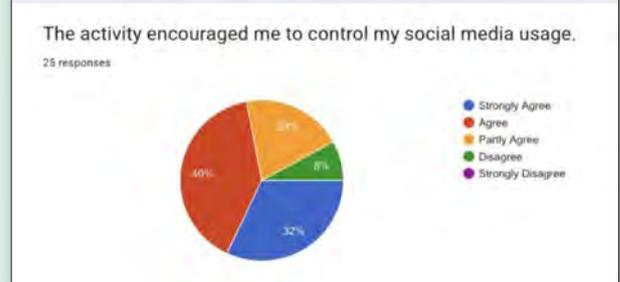
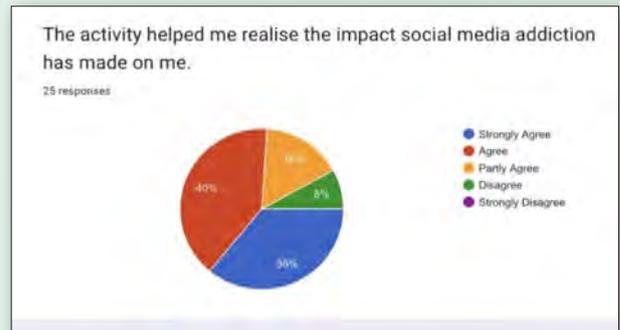
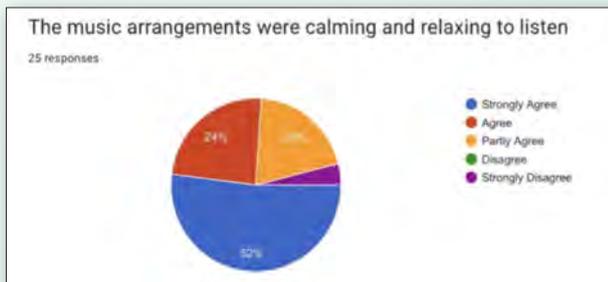
### a. 心靈書籤 (Positivity Bookmarks)

是次心靈書籤工作坊有20位中一到中三的同學參加。有80%參加者表示，這次活動令他們舒緩壓力、放鬆身心；設計書籤、寫上互相支持的字句，令他們感到樂觀，創造了一個正面、鼓勵性的環境。



## b. 情緒之聲與影

我們收到了13份音樂製作、攝影的參賽作品。65%參賽者表示十分享受這次比賽。對於其他同學，有75%表示這次比賽很有意義，除了提升心理質素，還提供機會給同學發揮音樂才能。另外，有85%同學認為音樂和攝影參賽作品符合主題，能達到放鬆身心，平靜心境的作用。



## 三月主題：網絡成癮

我們的「身心平衡」社交媒體使用時間節制的活動有10多位參與者。從活動包括結果可見，他們的社交媒體使用量在一個星期內有明顯的下降。有85%參加者認為，這活動使他們了解自己的社交媒體使用習慣對他們的影響。有45%同學更表示這次活動鼓勵他們控制社交媒體的使用量。

## 社交媒體Instagram 帳戶

對於我們每兩星期發布的Instagram帖文，有85%同學認為提供了非常有用的資訊。有80%同學表示，提供的帖士有助以改善他們壓力大、社交媒體成癮等情況。另外，有80%同學認為我們的社交媒體貼文、活動使他們對於網絡欺凌、心理健康與社交媒體，和網絡成癮，有更全面、更深入的了解，也令他們對於這三個主題提高認識和警覺性。

## 整體活動

綜觀這三個月的活動，有85%的同學都表示十分喜歡和享受這些活動；有80%的同學都認為對於網絡欺凌、社交媒體與情緒健康，和網絡成癮加深了認知；達90%的同學也希望日後可繼續參與類似的活動，可見我們策劃的活動對同學們的身心健康造成了正面的影響，達到了目標成效。

## 建議

我們相信上述一系列的活動能夠有效舒緩同學的精神壓力，為他們帶來良好的情緒健康，更收到了同學們不少正面的回饋，但亦有許多進步的空間，比如探索更多的可能性，並嘗試實行，考慮更周全的因素等。

問題/困難	建議/改善空間
籌備、構思至落實活動的時間比較緊逼，加上學校不同的學會已安排各式各樣的活動，我們沒有太多的資源實行大規模的活動，成效未必很大。	雖然我們的主題是社交媒體，但針對精神健康的部分，實行更多實體的活動可達至更好更大的情緒、壓力舒緩。
同學們的興趣很多，未必對音樂、攝影、繪畫設計有很大興趣。	我們可以與不同的學會合作，提供更多元化，更廣泛，更符合同學們的興趣的活動比如運動相關的工作坊/比賽等，吸引更多的活動參與者。
活動覆蓋範圍不大。	我們可以舉行更大規模/更長久的活動。例如，可以以一週的午息進行活動，舉行一個「社交媒體和精神健康活動週」。每天舉行不同的活動，如講座、問答比賽，藝術勞作等，更集中、循序漸進、針對性地改善同學們的情緒健康，教導他們如何正確使用社交媒體。
以Instagram帖文的形式發放資訊過於單一、不夠說服力和互動性，未必能夠吸引同學閱讀。	在進行活動的同時，我們認為可以提供更多方面的資訊發放者。例如我們可以邀請老師、社工分享自身經歷，自己讀書時怎樣應對情緒壓力；更可教導同學他們自己怎樣運用社交媒體，讓他們養成良好習慣，更有親切感和可信性。我們也可以邀請心理學相關的權威人物，提出專業的建議、應對方法，增強說服力，讓同學了解更多有關社交媒體的資訊。

## 總結

無可否認地，隨著科技發展一日千里，社交媒體的功能不斷改良，各類型社交媒體推陳出新，人們使用社交媒體的情況將愈來愈普及，更會成為新世代日常生活中不可或缺的一部分。在2019年，全港已經有約580萬名活躍社交媒體用戶，佔整體人口78%。可想而知，現今以及未來的數字只會幾何式地增長。

傳播學中最有名的「涵化理論」，過去指電視對觀眾的長期影響，而隨著網路社交平臺的使用，涵化現象也同樣會影響青少年網路使用的身心發展；青少年若長期沉溺於社交平台，其現實感可能會慢慢消失，而與現實社會脫節，影響身心健康，造成焦慮和壓力。換而言之，錯誤的社交媒體使用習慣會加劇情緒健康的惡化。

我們透過網絡欺凌、心理質素、網絡成癮三個主題引申的各種活動，向校內同學推廣正確使用社交媒體的方法，提供實用的資訊和提示，為他們建立正面積極的學習環境和氛圍。與此同時，我們結合一系列線上、線下的活動，比如網上音樂攝影比賽--“情緒之聲與影”以及實體書籤製作工作坊--“心靈書籤”，讓同學關注情緒健康，並達到身心平衡的校園生活。

生於“世代”又或者“Z世代”的青少年，習慣網路所帶來的便利生活及資訊，社交平台對他們來說更是重要的社交工具。良好正確的社交媒體使用習慣固然重要。然而，在網路資訊洪流中，學校及家長應提醒青少年現實與網路中的差異，社交媒體並不是社交的唯一途徑，反而多參與面對面的實體互動和聯繫，提醒他們不要讓網路妨礙良好的心理健康和福祉，才是“健康生活”的關鍵之道。

## 參考資料和連結

1. 鼓勵留言板
2. [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ph/health\\_ph\\_young.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html)
3. <https://urbanlifehk.com/article/89438/沉迷上網-劍橋大學研究-社交平台-青少年>
4. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglefindmkaj /
5. [https://yrc.hkfyg.org.hk/wp-content/uploads/sites/56/2020/04/YI049GC\\_Full-Report.pdf](https://yrc.hkfyg.org.hk/wp-content/uploads/sites/56/2020/04/YI049GC_Full-Report.pdf)

## 初級組

# 亞軍 *First Runner-Up* (Junior Team)

德雅中學 · 陳嘉珍 許諾 李程欣 馬章玲 張喜兒

## 探討如何推動德雅中學學生對「多吃膳食纖維」的學習動機並強化相關知識

### 背景

早前我們給本校中一至中三的同學發送一份問卷。在170位同學當中有98%的同學表示在疫情期間體重增加，超過半數的同學平日攝取的蔬果膳食纖維未達到建議標準，同時對膳食纖維的認知也不足。(附件二) 這突顯了她們對健康教育的迫切需求，以及對蔬果纖維攝取的關注。最近本港衛生署公布了同學周年健康檢查結果，顯示中小學學生在疫情過後體重明顯增加，出現嚴重超重情況。(附件一)因此我們希望透過是次計劃，推動一系列的活動來讓同學們更加注重良好的飲食習慣，並攝取足夠蔬果的纖維。

### 研究目的

1. 提高同學對膳食纖維重要性的認識，並從增加攝取足夠膳食纖維的角度來建立健康的校園
2. 透過家校合作，鼓勵家長更積極地培養子女進食充足蔬菜和水果的習慣。
3. 提升「開心『果』月」的成效性，使學校於整個學年有系統地舉辦水果推廣活動，提高學生進食水果的興趣。
4. 培養同學多注重均衡飲食。

### 對象

初中同學及家長

### 研究結果

#### 1. 問卷調查

根據我們向中一至中三同學發送的一份問卷調查，探討同學們膳食纖維攝入量和相關知識的認知情況。在174位受訪同學中，有98%的同學表示在疫情期間體重增加。在膳食纖維攝入量

方面，世界衛生組織建議每天最少攝取400克的蔬果（約為5份蔬果）以預防各種慢性疾病。然而，本校的情況顯示超過半數的同學平日攝取的蔬果膳食纖維未達到建議標準。而且超過六成的同學認為水果日未能提升他們對進食水果的習慣。

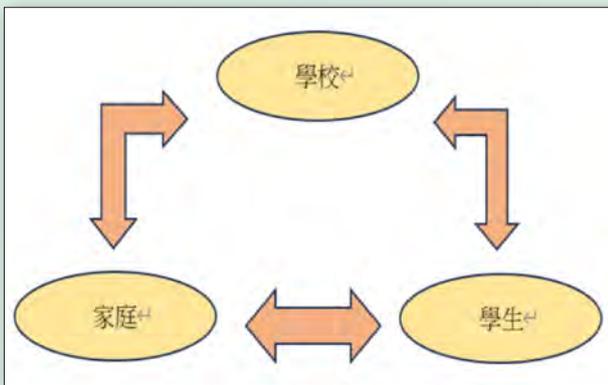
在膳食纖維知識的認知方面，雖然有近八成四的同學認同促進健康的正確方式，但有三成五的同學不清楚膳食纖維的種類，更有四成一的同學誤以為水果的膳食纖維比蔬菜高。這顯示同學們對膳食纖維對健康的影響認知不足。這些結果強調了對學童肥胖問題的關注，以及加強膳食教育的重要性。這份問卷調查顯示出學童在膳食纖維攝入量和相關知識方面存在不足。

#### 2. 訪問調查

我們透過訪問不同持份者，發現到同學面對一些垃圾食物的時候亦不懂得節制。選擇零食的時候以雪糕、糖果、朱古力、薯片及果汁代替健康的水果。除此之外，老師也反映了學生在午膳時候，很多時候選擇食物都是以加工或醃製肉類，例如香腸、火腿、即食麵等來充飢。因為學生覺得這些食物價錢便宜、食物的風味佳，但忽視了其營養價值。家長有表示自從疫情之後子女在家進食時候好多時都係以外賣或者係烹調一些即食的方便食品。又因近年食品價格上升，亦多以加工或醃製肉類為食材，以減低家庭開支。就以上述的問卷調查和訪談內容，反映出德雅中學學生因疫情及食品價格上升增加進食垃圾食物，導致了他們身體出現咗肥胖情況。有見及此學校成立了健康教育小組，針對同學的體重問題而舉辦一系列的活動，希望藉此改善同學們肥胖的問題以及提高他們對均衡飲食的重視。

## 改善措施

家庭是學生最主要的飲食環境：學生在家庭中度過大部分時間，尤其是在進食的時候。家庭對於提供健康的飲食環境和選擇健康食物起著至關重要的作用。而學校在提供健康教育和營養知識方面扮演著重要的角色。有見及此，我們從學校、家庭及學生三方合作，運用「認知、情感、實踐」（「知、情、行」）的策略，從課堂出發，在配合多元的活動，讓學生將學習內容，連繫自身健康，發展情意，培養正面的飲食觀。



以下分別說明各項活動的回饋：

### 認知層面

- (1) 「營養飲食由我做起」家長講座：大部分家長同意此講座提供深入均衡飲食資訊，幫助家長選擇和烹調更健康的食材，培養孩子均衡飲食習慣。
- (2) 家政課堂中，我們學習了營養知識，建立均衡飲食。課程教授「3+2原則」，幫助規劃菜單和改善飲食習慣。這提供了實用知識，培養了自主能力和責任感，讓我們做出健康選擇。家政課堂成為學習和實踐健康飲食的理想平台。

### 情感層面

- (3) 「開心『果』月」活動：我們舉辦了兩次「開心『果』月」活動，激發同學的情感，其中包括健康大使台上分享、展板展示、遊戲、問答和食品演示。這讓同學們親身體驗蔬果的美味和益處。展板上提供相關的營養資訊、食譜和健康益處，讓同學更全面了解蔬果的重要性和選擇經濟實惠食材的方法。家校合作中，家長義工的參與至關重要，他們

協助準備並派發蔬果，加強學校和家庭的聯繫。活動展示了經濟實惠食譜，介紹膳食纖維知識，提供烹調示範。

### 實踐層面

- (4) 「Chill愛自己」四格漫畫設計比賽：活動能提升同學心理健康反思能力。中二級同學參與，透過漫畫表達對心理健康的和均衡飲食的理解和體驗。活動提供展示平台，促進思考和關注心理健康。
- (5) 健康飲食融入課程：家政課堂以健康飲食為主題學生設計便當，以反映學生是否能於均衡飲食的認知及實踐培養健康飲食習慣：通過便當設計，學生把他們對健康飲食的認知轉化為實際的行動。這有助於培養他們養成選擇健康食物和均衡飲食的習慣，從而改善他們的整體飲食習慣。
- (6) 拼砌蔬果比賽：同學們參加了拼砌蔬果比賽，體驗了蔬菜水果在均衡飲食中的重要性。她們學習如何在有限預算下組合不同食材，創造美味均衡的食物，展現創造力。這加深了她們對蔬果飲食的理解，培養了創造力和合作能力。她們學會運用食材創造美味均衡的飲食，並與他人合作實現共同目標。
- (7) 德雅「營」「煮」花落誰家親子烹飪比賽：這個比賽強調家庭合作、健康飲食及烹飪技能。通過在有限預算下選擇經濟實惠的食材，參賽者學習創造均衡營養的美食。此活動促進了家庭關係、實踐技能，並提高對營養價值的認識，培養健康飲食習慣。

Student	Class	與學生關係	菜式	食材	食材 \$
1	1A	母女	開卷有益	雞胸肉、生菜、薯仔、蒜泥醬汁、蘆筍、小薯仔	HK\$76.00
2	1B	母女	煎菜魚	南煎菜、美芝豆、豆腐、薑蔥料	HK\$73.00
3	2A	母女	日式三文魚的白飯	三文魚柳、海苔、甘菊、薯仔、西蘭花、雞蛋、牛奶、鹽、黑胡椒、低脂煉乳、牛油	HK\$132.00
4	1C	父女	豬柳豬柳	豬柳、紅薯、蒜	HK\$78.00
5	1D	母女關係	白鮮蝦肉炒時蔬	白鮮蝦肉、紅薯	HK\$70.00
6	1B	母女	和風牛柳配芥末水手捲面	牛柳、芥末、牛油、白飯	HK\$110.00
7	1D	母女	蒜茸龍蝦	蒜茸、龍蝦	HK\$110.00
8	1A	母親	薯粉炒蛋	薯粉、蛋、蒜	HK\$17.00
9	1A	母女	豬柳餅	豬柳、肉碎、紅薯、粟米	HK\$55.00
10	1C	母女	一口鮮果	1. One can tuna oil 2. Cilantro 3. Red onion 4. 1 large avocado 5. 2 tsp oil from the canned tuna 6. 1 drop lemon juice 7. 1/2 drop mayonnaise 8. Salt and pepper	HK\$151.00

## 建議方法

1. Instagram帳號: 為了提升活動的持續性和有效性，健康大使在Instagram上建立了一個帳號，旨在提高同學對膳食纖維的認識和關注，並鼓勵他們養成健康的飲食習慣。我們分享健康飲食的資訊，同時舉辦問答比賽，鼓勵同學細心閱讀內容，內化知識。這個帳號可以隨時隨地瀏覽，讓同學和家長獲得健康飲食的資訊
2. 「開心『果』月」: 由於時間有限，我們只能舉辦兩次午間「開心『果』月」活動。如果我們能增加舉辦此類活動的次數，讓更多同學和家長參與，相信這個計劃將更具成效。因此，我們向學校提出這個建議，並討論如何增加活動次數，以推廣健康飲食和蔬果的重要性。另外建議家長義工可幫助解答同學的問題，並與我們分享飲食健康的重要性，加強家校的合作。
3. 學校小食部: 一些同學反映希望學校小食部可以增加更多水果及蔬菜的供應量以提升她們平日午餐攝取更多纖維素的機會。我們已向學校反映同學們的意見。

## 總結

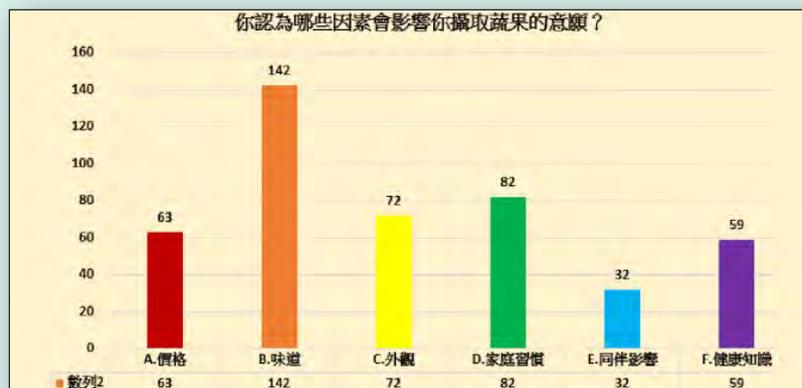
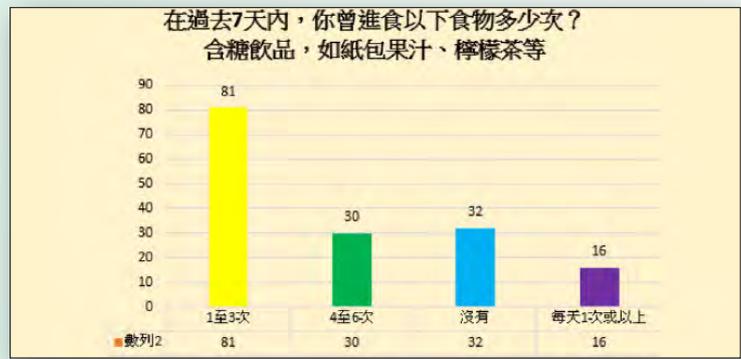
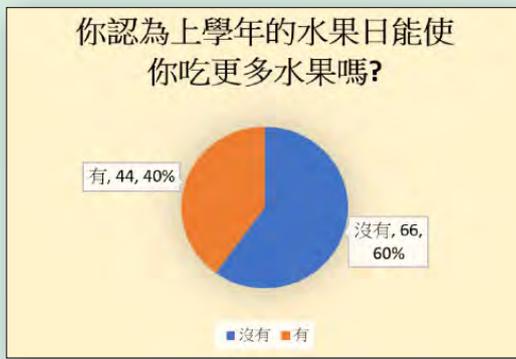
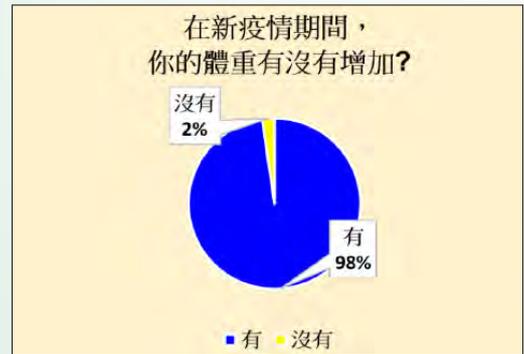
今次活動的核心意義，不但在於理論與知性層面，更希望透過情感層面觸動學生的心靈，幫助他們將知識轉化成行動實踐。在知識層面：我們通過家校合作成功促進了同學的健康飲食意識。我們舉辦了家長講座和課堂導入，提供健康飲食知識和技巧。結果顯示，同學和家長對健康飲食有了更高的意識，同學的蔬果攝取量增加，家校之間的合作更緊密。我們會繼續加強家校合作，提供相關資源和舉辦互動活動，以支持同學的健康飲食。在情感層面：「開心『果』月」活動：我們舉辦了兩次「開心『果』月」活動，其中包括健康大使台上分享、展板展示、遊戲、問答和食品演示。這讓同學們親身體驗蔬果的美味和益處。展板上提供相關的營養資訊、食譜和健康益處，讓同學更全面了解蔬果的重要性和選擇經濟實惠食材的方法。我校成功建立健康校園環境，透過多元互動教育活動。我們舉辦了水果拼砌比賽、烹飪示範、展板設置、攤位遊戲、問答比賽和四格漫畫創作等活動，鼓勵同學實踐均衡飲食，增加對水果營養價值的了解。同學的水果

攝取量明顯增加，且對健康飲食有更高意識。我們將繼續努力，促進同學的健康飲食觀念，打造更健康的校園氛圍。

這次計劃中的團隊合作是非常關鍵的，每個健康大使都發揮了自己的專長和貢獻。我們在準備活動時充分利用了每個人的能力和資源，確保每個細節都得到妥善安排。當遇到困難或挑戰時，我們相互支持，共同找到解決方案，並確保活動能夠順利進行下去。這樣的團隊精神和合作態度不僅提高了我們的效率，也增加了我們的信心和凝聚力。我們相信這種團隊合作的精神是成功的關鍵，並且希望在未來的計劃中能夠繼續發揮這種合作精神。

## 參考資料

1. 新聞公報 (3-1-2024) 衛生署公布同學健康服務周年健康檢查服務的主要結果。香港特別行政區。  
<https://www.info.gov.hk/gia/general/202401/03/P2024010300237.htm>
2. 香港樂施會(2024年3月) 2022年香港實施生活工資概況研究  
[https://www.oxfam.org.hk/sc/f/news\\_and\\_publication/95917/171093/LW%20report%20clean.pdf](https://www.oxfam.org.hk/sc/f/news_and_publication/95917/171093/LW%20report%20clean.pdf)
3. 衛生署衛生防護中心。(20-7-2023) 健康與營養。  
<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/8800.html>
4. 周刊班 CTWANT (2023年3月8日) 20大高纖水果排行出爐芭樂只排第四，冠軍膳食纖維多2倍還可壯陽。Yahoo! 新聞。  
[https://tw.news.yahoo.com/20大高纖水果排行出爐-芭樂只排第4-冠軍膳食纖維多2倍還可壯陽-064556927.html?guccounter=1&guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce\\_referrer\\_sig=AQAAAMYGtC6NPa05YRI29ksWjMq0oAlgsIPcHvEm6ywX2NTmlif0uf2-3IPVIRb-3qdY6QnYZYpoEGdTJETSq0cWd8\\_ZpxOcEcSdeepXREUermLZxkMjR0nK4AM5aorggjXaT-oivp5QmlFbqYWg-S7vWeSZuSpIMXeLsRNtObADdnQ](https://tw.news.yahoo.com/20大高纖水果排行出爐-芭樂只排第4-冠軍膳食纖維多2倍還可壯陽-064556927.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAMYGtC6NPa05YRI29ksWjMq0oAlgsIPcHvEm6ywX2NTmlif0uf2-3IPVIRb-3qdY6QnYZYpoEGdTJETSq0cWd8_ZpxOcEcSdeepXREUermLZxkMjR0nK4AM5aorggjXaT-oivp5QmlFbqYWg-S7vWeSZuSpIMXeLsRNtObADdnQ)
5. 香港中文大學醫院 (23-6-2022) 本港兒童疫情間生活習慣全線失守，疫下兒童超重和肥胖比率增近兩倍，疫後抗拒「重回正軌」。香港特別行政區。  
<https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/covid-pandemic-disrupted-the-daily-life-of-schoolchildren-in-hong-kong-the-proportion-of-overweight-and-obese-kids-more-than-doubled>
6. 衛生署衛生防護中心。健康統計數字: 超重和肥胖。香港特別行政區。  
<https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/757/5513.html>



## 初級組

# 季軍 *Second Runner-Up* (Junior Team)

瑪利諾修院學校(中學部) · 蔡欣璇 霍曉悠 李皓晴 羅尹彥 文梓睿 潘心蕎

## 香港中學生運動量不足

### 背景

在疫情期間，學生們一直被困在家裡，無法做運動。學生的體力活動急劇下降。香港大學兒科學系的研究顯示，根據香港大學的數據，5至17歲之間的人中，只有8%達到了世界衛生組織建議的每天一小時中度至劇烈體力活動的要求【參考資料1】。加上香港學生的肥胖率已從幾年前的25%左右急劇上升到去年的31%以上【參考資料1】。這些數據都反映香港中學生運動量不足的嚴重性。運動量不足會帶來不同的負面影響，根據台灣衛生福利部，除了影響生理，例如增加死亡率，使心血管疾病、糖尿病、大腸癌、高血壓的風險；還會惡化整體心情，使中學生出現憂鬱、焦慮等狀況【參考資料2】。我們向我校同學發出了有關運動情況問卷調查，結果顯示79.7%的學生一星期除體育課的運動量平均少於7小時，這意味着不能達到世界衛生組織建議的每天1小時中度至劇烈體力活動的要求。此外，21.1%的學生表示一星期除體育課的運動量其平均是0小時。這些數據顯示中學生缺乏運動量的嚴重性。因此，我們提出這個計劃希望能增加我們學校同學的運動量，以改善她們的健康狀況和減低患病的風險。我們希望這個計劃會成功達成長遠效果，讓同學培養一個恆常多做運動的好習慣。如果計劃效果理想，希望能推行至全校同校。

### 建議方法

為了使學生們明白多做運動的重要性及益處，我們以我們的三大目標—「意識Aware、增加Increase、習慣Habit」簡稱「AIH」，進行了多種活動。我們發出了兩份問卷【附件1和2】，也在中一級每班招募了「運動大使」、向中一級各班舉行小型講座【附件3】、舉行「運動節」、製造了海報以宣傳運動節【附件4】、派發「多做運動身體好運動紀錄小冊子」【附件5】和協助宣傳學校的班際運動比賽。從這些活動，同學們更了解運動對身心的好處、缺乏運動的壞處、運動的種類及體驗他們想嘗試的運動，包括：排球、手球和乒乓球，以享受運動的樂趣，也同時鼓勵同學們多做運動，例如在我們的「運動節」中，我們簡單地教導了學生們各項運動的玩法，恍如遊戲形式進行。如果同學能達到我們的標準，她們就能獲得小禮物作獎勵。我們期望透過「運動節」，增加及培養同學們對運動的興趣，享受到做運動的樂趣，從而增加他們的整體運動量。

### 結果分析

從我們在「運動節」後發送的問卷【附件1和2】結果，其顯示同學們的整體運動量增加了，從20.3%增加到47.9%，總增加了27.6%，顯示計劃有效。同學們對「運動節」的活動也感到滿意，在問卷中可見，約94%同學認為手球項目有趣、約94%的同學認為排球項目有趣及約95%同學認為乒乓球項目有趣，而61%同學認為我們的宣傳有效，顯示它仍有進步空間。（以上的數據是以「非常好」和「很好」來代表她們認為項目有趣。）此外，約94%同學說明自己增加了自己的運動時數，約98%同學更願意參加類似運動活動，及約97%同學希望會有更多類似的活動。

## 須改善之處

綜合而言，我們認為我們應加強宣傳。宣傳工作未如預期有效的主要原因是因為我們沒有使用足夠途徑宣傳我們的活動，一開始，我們使用了電郵發送給學生，但我們後期才發現很多同學都不定時檢查電郵。如果我們使用了更多途徑去宣傳，例如：社交媒體 Whatsapp，我們的宣傳應會有更高的成效。

## 建議

我們舉辦運動節前後都發出了問卷調查，結果顯示同學們的整體運動量增加了，顯示計劃有效。【附件1和2】我們的後續計劃如此：

建議一：我們認為學校可以定期舉辦有關運動的講座，使同學記得多做運動的好處，並繼續提高多做運動的意識，以及鼓勵她們恆常做運動。

建議二：我們認為學校可以定期舉辦「運動節」，讓同學們嘗試從未接觸過的運動，並培養她們對不同運動的興趣。「運動節」也可讓同學做一些較少機會在小息或午飯時候接觸的運動，例如：乒乓球。

## 總結

我們實行了我們的計劃—「健康校園讓你創2023-24—香港中學生運動量不足」，主要方向是增加香港中學生的運動量，設定了三大目標—「意識Aware、增加Increase、習慣Habit」簡稱「AIH」。我們以這些目標進行了三個主要活動—進行小型講座、「運動節」以及「運動節」前後的兩份問卷。透過兩份問卷，學生們的運動量明顯提升，學生們亦整體對「運動節」感到滿意，顯示我們的計劃有效及成功。因此，我們期望把這計劃推至全港的中學，以增加香港中學生的運動量。

## 參考資料

- 1) <https://news.rthk.hk/rthk/en/component/k2/1723013-20231013.htm> 香港大學兒科學系的研究
- 2) <https://www.mohw.gov.tw/cp-3159-24035-1.html> 台灣衛生福利部

## 附件

- 1) [https://drive.google.com/drive/folders/1-P-Ir\\_GLLuSEaqSvpYgeb2FDSBDZuyQw](https://drive.google.com/drive/folders/1-P-Ir_GLLuSEaqSvpYgeb2FDSBDZuyQw) 「運動節」前調查結果
- 2) [https://drive.google.com/drive/folders/1-N2ClfD44PJ\\_olkYyJv0y7Aa1oz5tTw3](https://drive.google.com/drive/folders/1-N2ClfD44PJ_olkYyJv0y7Aa1oz5tTw3) 「運動節」後調查結果
- 3) <https://drive.google.com/drive/folders/1-asnwNwi8Iw-JfZ82gIMo4xpkSsqWsOO> 小型講座簡報
- 4) <https://drive.google.com/drive/folders/1-YmKRpcK-OSAkfLXOmZzGLs3fEdNZCqQ> 「運動節」宣傳海報
- 5) <https://drive.google.com/drive/folders/1-jjAbHNwEszAF7nwTSQUSH0vmxqPeZoj> 「多做運動身體好運動紀錄小冊子」收集

## 高級組

# 冠軍 Champion (Senior Team)

荃灣官立中學 · 梁雯欣 林楚淇 黃雅涓 林心莉

## 「解憂雜貨店」—— 如何在校園內建立對情緒健康的支援和關注

### 背景

近年青少年輕生事件頻生，香港大學防止自殺研究中心統計顯示，今年新學年8月至10月已有22宗18歲以下學生生自殺或企圖自殺個案，按年增加一倍，反映青少年自殺率顯著上升。研究中心總監葉兆輝則指出，青少年自殺可能因為學業壓力、家庭問題、人際關係問題、感情問題等。而受到3年疫情影響，青少年未能如常返學和朋輩相處，從而建立友情，也影響了他們的人際關係。當疫情完結後，同學未能適應校園生活，例如學業、課外活動、朋輩相處等。事實上，學校雖一直都有駐校社工，而社會上亦有「陪我講」、「聖瑪麗防止自殺會」等支援機構，青少年自殺率仍然上升，可見正視他們的情緒健康問題刻不容緩。我們在進行資料搜集後，得到童軍知友社「Soul Keeper」理念的啟發（即教授如何成為自己的靈魂守護者及明白自我關顧的重要性，認識個人壓力來源、紓緩壓力的方法及如何運用技巧減輕壓力），於是決定以「SOUL」（即Support支持、Observe觀察、Understand理解及Listen聆聽）作為是次計劃活動的主軸，設計了一系列活動，令同學由自身的內在精神狀態，及至外在的行為表現，認識、觀察和關注自己的情緒健康。

### 建議方法

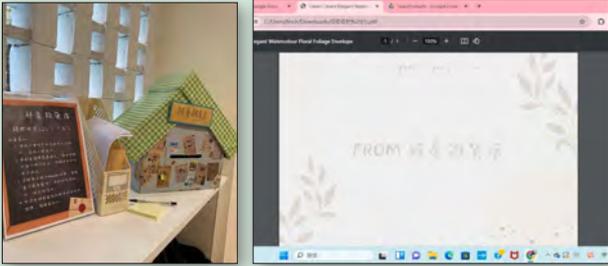
第一次問卷調查：（活動關於Observe觀察）為了對我校同學們的情緒健康先有初步了解，分析他們的情緒困擾主要來源和對老師社工們的信任程度，從而能夠針對他們的需要，在接下來的活動中能夠作出針對性的調整和安排，最後得以有效幫助同學們紓緩情緒壓力。因此，我們選擇先向同學們發放一份詳細並具多角度探究的問卷。最後共收集到244份回覆問卷，而根據問卷數據，我們發現從開學至十一月，已

有超過八成的同學表示曾遇到情緒困擾，但只得三成的同學信任老師同社工，當中只得兩成的同學願意向他們傾訴心事。可見關注荃灣官立中學學生的精神健康問題及相應行動是刻不容緩的。

開學以來，你有沒有試過因為壓力過大而出現以下情況？	完全沒有	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
感覺緊張不安	<input type="radio"/>				
覺得苦惱或容易動怒	<input type="radio"/>				
感覺憂鬱，心裡低低	<input type="radio"/>				

活動一：“解憂雜貨店”——樹窿（活動關於Support支持、Observe觀察、Understand理解及Listen聆聽）

為了減輕同學的情緒壓力，讓他們的負面情緒疏導的出口，得以釋放壓力，降低荃官學生的平均壓力程度，我們決定在校內設立一個以“解憂雜貨店”為主題的匿名投信箱，作為一個可以匿名傾訴心事的「樹窿」。活動從二月上旬開始開放給全校同學參加，同學在這期間可透過投信至投信箱，向我們傾訴他們的情緒困擾，而我們也會就同學們的壓力問題和情緒，向學校社工及輔導組老師徵詢意見，在整合多方意見後，再親手回信給同學，提供有建設性的意見或者安慰。整個「樹窿」從設計外形、信箱製作，及至設計專屬信封信紙，都由我組成員親力親為完成，極具匠心，細緻巧妙。與此同時，我們亦增設匿名投紙條活動，讓無法來信的同學，亦有一個較便利的方法表達受情緒困擾，增加渠道幫助同學抒發個人情緒。



## 活動二：舊曲新詞創作比賽（活動關於Observe觀察及Listen聆聽）

音樂是世界的共同語言，為讓同學能透過音樂表達自己的情緒及心聲，在創作期間以音樂治癒自己及他人，從而達到紓緩情緒問題的效果，我們決定在校內舉行舊曲新詞創作比賽。比賽分為兩種選擇模式，選擇一是為指定旋律重新填入新詞，我們決定選擇原歌詞正面又為人熟知的歌曲“生命有價”為選擇一的指定旋律；選擇二是自創旋律，同學可自由在空白樂譜上創作屬於自己的原創旋律，再填上切合心境的歌詞，成為獨一無二的作品。兩種模式都吸引不少同學踴躍參與。當中我們選出一首優秀作品，並打算將其設為是次活動的主題曲，向同學傳播正向情緒，在影片結尾亦有播出我組成員的清唱版本。

選擇一：建議旋律

生命有價

Aida Sax Scamman

願你將 苦和憂 悲和痛 怨 哀和嘆 息輕輕放 燈在眼中仍見影子  
 憂愁那 煩惱 痛苦 不要 怕 是還 嘆 一片天 一物 喚醒 長時 天國  
 心懷 憂 怨

### 「解憂雜貨店」曲詞創作比賽

荃灣官立中學-健康校園計劃

目的：希望透過音樂形式引起同學對精神健康的關注，達致鼓勵及積極、同學間互相打氣的作用。

評選標準：  
 -內容需包含正面價值觀  
 -可以向其他同學提供正向情緒支援  
 -符合本次活動主題（情緒健康）  
 -創意度及琅琅上口

比賽期間：1/2 (四) -14/2 (三)

遞交方法：透過郵件所附Google Form遞交參賽資料及作品（格式：PDF/ JPG）

參與對象：分為初中組（F1-F3）及高中組（F4-F6）

評委老師：作品收集完畢後，將交由兩位計劃負責老師 陳慧燕老師 及 招麗貞老師 評核，分別在每個參賽組別中選出三份優勝作品。

比賽模式：共有建議旋律及自選旋律兩種參與模式，同學可參考附件 (p.2-3)，自由選擇其中一種比賽模式。

- 1.建議旋律：以《生命有價》的旋律為基礎，在橫線上填上自創歌詞。
- 2.自選旋律：在五線譜及下方空位上填上自選旋律及自創歌詞。

## 活動三：舊曲新詞創作比賽延伸活動——午間演唱會（活動關於Support支持、Observe觀察、Understand理解及Listen聆聽）

在舊曲新詞創作比賽完結及結果出爐後，我們在二月下旬的午膳時段於禮堂舉辦午間演唱會「SHALL WE SING」。在這音樂會中，我們邀請舊曲新詞創作比賽優勝者親自唱出自己的作品以及聆聽其他同學的表演，藉音樂傳遞同學們的個人心聲，強化我們的活動主題，達到放鬆心情、釋放壓力的目的，也可以提升正向校園氛圍。而現場亦設有點歌演唱活動，同學可自行選取具有正向情緒歌詞的歌曲，並即場向其他同學獻唱。我們希望透過音樂形式，引起同學對精神健康的關注，達致鼓勵同學間互相傾訴、打氣的作用。



## 活動四：試後打氣活動Power Up Day（活動關於Support支持、Observe觀察、Understand理解及Listen聆聽）

觀察到同學在考試後，因擔憂成績而出現悶悶不樂，壓力不少。因此我們決定在禮堂舉辦試後打氣日。現場活動非常豐富，有免費影即影即有相片服務，同學們也可意夾軟糖和品嚐美味爆谷，現場亦有遙控汽車，VR體驗等活動供同學參與。場地正中有兩塊精心裝飾的留言牆，讓同學寫下所感恩遇見的人和事，希望同學常懷樂觀感恩的心，在遇到不同困難，都能常懷從容積極的態度，面對挑戰。



活動五：認識自我認識暨靜觀工作坊（活動關於Support支持、Observe觀察）

為了讓同學在忙碌的學業生活中，可以找到一處“歇腳亭”，我們決定舉辦認識自我認識暨靜觀工作坊。希望同學在靜觀過程中，留意到自己在身體及情緒上的變化，騰出空間從內到外地認識、觀察和關注自己的情緒健康。我們特意安排了在靜觀方面經驗豐富的同學作為是次活動的帶領者，請她分享關於紓緩精神健康問題的方法。活動完結後，同學們在感想紙上寫下在靜觀過程中留意到的自身變化，很多參加者



都表示完成靜觀後，整個人都感覺輕鬆了，壓力緊繃問題得到改善，活動非常有效。



活動六：展板展示：（活動關於Observe觀察、Understand理解）

為了多加提升同學們對精神健康的了解，以及認識更加緩解精神健康的方法，我們在學校地下大堂定期擺放關於精神健康小知識的展板。展板圖文豐富，色彩繽紛，同學都會被吸引到展板面前，全神貫注地閱讀展板上的資訊。

活動七：開設社交媒體賬戶

為了讓同學可在第一時間掌握最新活動消息，



我們在同學常用的社交媒體（Instagram）開設“解憂雜貨店”（IG名：gaai3jau1.\_twg）的賬戶，定期更新活動內容，方便同學隨時私訊我們以了解活動詳情，亦可作推廣宣傳之用，吸引更多同學參加及關注活動。

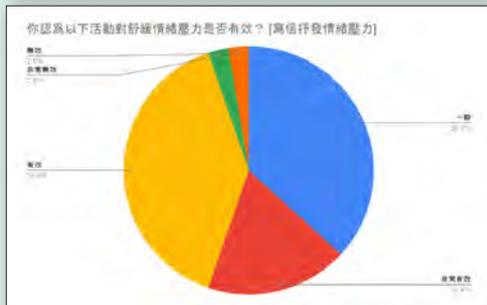
## 結果分析

- 各項活動舉辦後的問卷結果



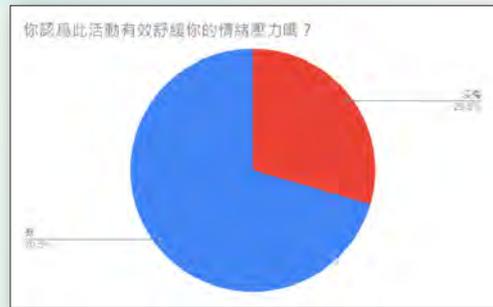
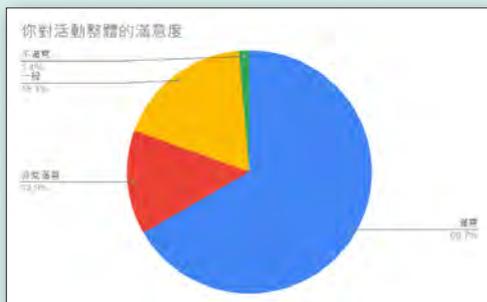
### • 解憂雜貨店——樹窿匿名投信

在解憂雜貨店的表現中，近八成同學表示滿意整體活動，並有近六成的同學認為寫信傾訴心事能有效紓緩他們的情緒壓力。

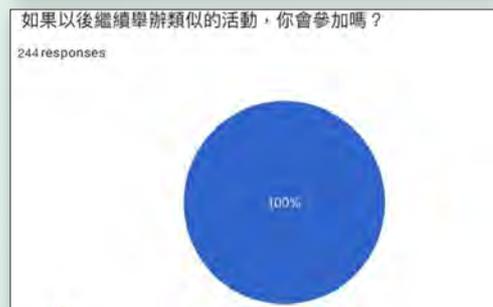
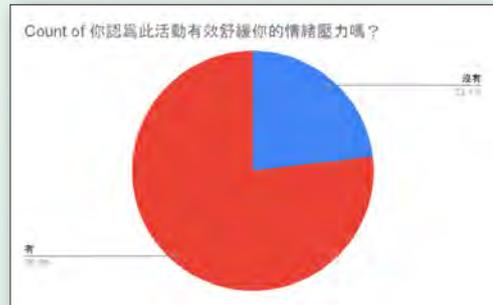


### • 小型演唱會

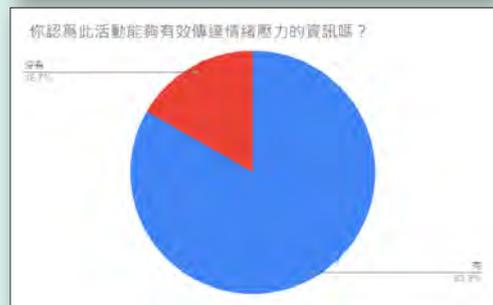
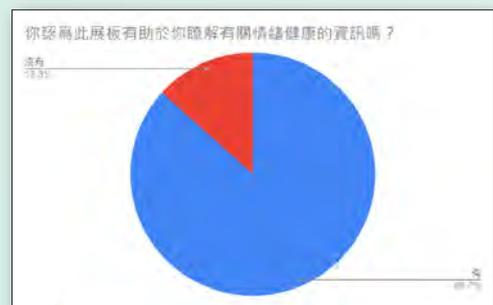
在小型演唱會的表現中，有約八成受訪者表示對是次活動感到滿意，並有七成同學表示此活動能有效紓緩他們的情緒壓力，更有近八成的同學表示願意於未來繼續參與相關活動。



### • 試後打氣活動Power Up Day



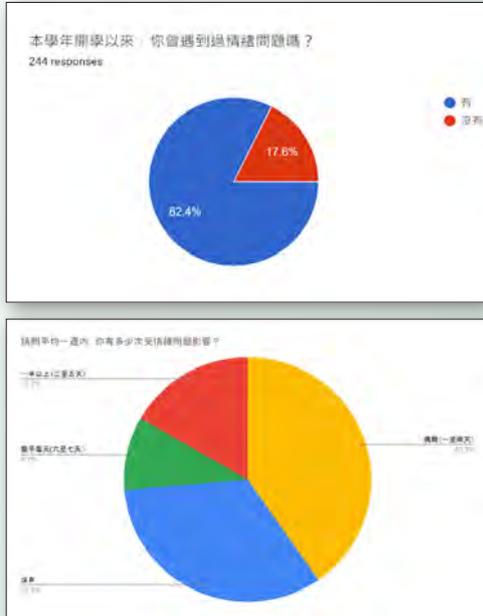
在打氣日的相關問卷中，有近八成受訪者表示此活動有效紓緩自身情緒壓力，且所有受訪者表示日後願意繼續參加此活動。



在展板展示的活動中，超過八成同學表示展板

內容能有助他們瞭解有關情緒健康的資訊，亦有超過八成的受訪者表示是次活動能有效傳達以上資訊。

## - 對照實驗



在活動開始前，我們訪問了244位同學，有82.4%都表示開學以來曾遇到過情緒問題。而其中分別有12.5%和23.3%受訪者表示，一周內受到情緒影響的頻率是幾乎每天和一半以上的天數，此外則有五成的同學表示一周內偶有一至兩天會受到情緒影響，比率較高。

在活動結束後，我們訪問了234位同學，發現他們每周均受情

緒影響的頻率較活動舉辦前低，其中[幾乎每天都受到情緒影響]和[一半以上天數受到情緒影響]的同學數量，分別下降了25.5%和31.3%。而[偶爾受到情緒影響]的同學數量則下降了24.7%。

## 建議 / 改善

以問卷形式收集了同學的意見後，我們整合了以下幾項建議：

1. 加強宣傳，如在舉辦活動前，在社交帳戶多加宣傳，以吸引更多同學關注。
2. 「解憂雜貨店」可設立「線上門店」，設立網上投信網頁，讓同學可以隨時隨地投信來表達自己的情緒困擾，更具私隱性，亦可增設留言區，其他使用者都可以提供自己的意見。

3. 就計劃可持續性及實用性而言，我們建議每間學校的輔導組（如朋輩輔導團隊等）設立類似的匿名投信箱，由朋輩輔導員定期回信，以延續是次「解憂雜貨店」的理念。

## 總結

在受到童軍知友社「Soul Keeper」理念的啟發後，我們決定以「SOUL」（即Support支持、Observe觀察、Understand理解及Listen聆聽）為是次計劃主軸線，設計了一系列圍繞主軸線進行的活動，讓同學全面關注自己的情緒健康，從而紓緩精神健康問題。

在校內，我們採取的方案主要分為兩個層面——「先由內，再到外」。我們會舉辦各式各樣情緒支援活動，例如舉辦舊曲新詞創作比賽、試後打氣活動、靜觀工作坊等，引導同學先關注自己的內心，了解個人情緒的轉變，完成認識自我情緒健康的部分。

其後，我們在校內設立一個名為解憂雜貨店「樹窿」的匿名投信箱，為他們提供一個安全、可信的渠道，抒發自己的情緒，並以朋輩身份，提供情緒上的支援，正面能量和外界協助，讓同學由內到外地關注精神健康問題，得到適當的援助。

我們於舉辦活動前後，共進行了兩次問卷調查，通過對照實驗的方法，分析兩份問卷的結果，比較同學前後的精神健康水平及改善情況，得出的結論有助我們舉辦更具針對性的建議活動，進一步改善同學的精神健康問題。

就活動的實用性和長久性來說，我們期望其他學校亦能參考上述建議活動，考慮在校舉辦一系列圍繞“SOUL”的學生精神健康支援服務，從而加強同學對自身精神健康的認識，提升校園正向、積極氛圍，師生一起共創健康美好校園。

## 參考資料 / 附件

1. 明愛青少年及社區服務- 明愛感創中心 《認識情緒健康》<https://charrette.caritas.org.hk/認識情緒健康/>
2. 香港大學防止自殺研究中心 《香港最新自殺數據及趨勢》[https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c\\_26793.html](https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_26793.html)
3. 童軍知友社 《Soul Keeper》<https://kyit.sahkfos.org/soul-keeper精神健康守護者/>

## 高級組

# 亞軍 First Runner-Up (Senior Team)

St. Paul's Co-educational College - Au Chun Hei, Choi Shin Hang, Lau Yan Hei, Lee Pui Wing Adeline, Ma Tuen Hang Luann, Poon Hiu Ching

## Who are we Studying for? – Academic Peer Pressure

### Background

Being especially sensitive to peers' achievements, teenagers are inherently susceptible to peer pressure. As observed in the Asian academic demographic which stresses academic achievement, peers' academic competition is a prevalent source of academic stress caused by peer pressure. [1]

(Figure 1) According to research carried out in 2002, academic peer pressure may cause various physical and psychological effects.

**3.4—學業競爭壓力對青少年心理的影響**

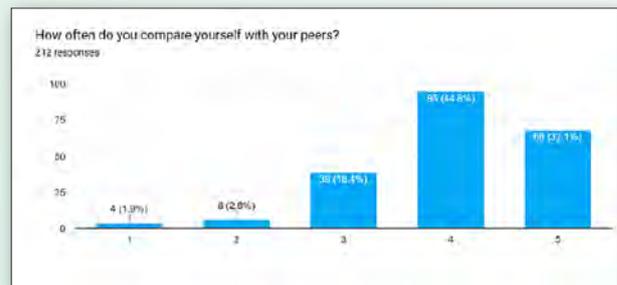
李燕鳴 (2002) 指出學業競爭壓力帶來的心理影響：

- (1) 激發動機，發揮潛力
- (2) 肌肉產生緊張感，精力更加充沛
- (3) 增強自我意識，利於自己身心健康，加大現代人的心理緊張度，競爭還會導致認知偏差。

其次，根據許榮亮(2017) 的調查指出青少年因升學問題、家庭關係和朋輩關係的困擾，導致 8.7% 的青少年有精神問題，約 6 人中便有一人有「抑鬱」症狀。嚴重的可能會死亡。

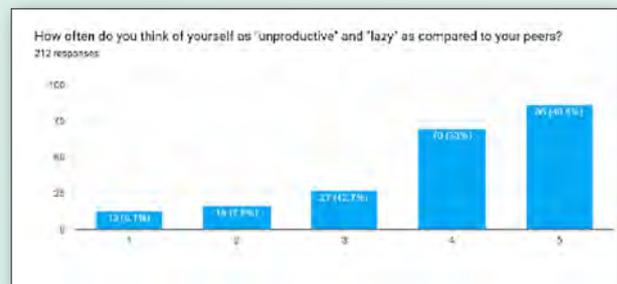
Studying in a highly competitive school, it is inevitable to engage in toxic academic competition. Thus, we decided to carry out a survey through Google Forms to investigate the severity of the problem in our school. In total, an overwhelming number of 212 responses, which is also around 1/5 of all forms were collected, appropriately representing a wide range of opinions from the whole school.

(Figure 2) A majority of students admit they often compare themselves with peers, with nearly 80% of all respondents ranking 4 or above on a scale of 1 (never) to 5 (always).



Toxic academic competition with other schoolmates has undoubtedly affected students negatively in terms of their self-perception and mental health according to our survey results.

(Fig. 3) Nearly 80% of students indicated that they would demean themselves as “unproductive” when compared to their peers, showing how peer competition may lower students' self-esteem.



### Purpose

We aim to create a welcoming environment at school for schoolmates to openly share their concerns on peer pressure through social media platforms despite the competitive atmosphere. At the same time, by organizing positive mindset workshops, we hope to promote to our schoolmates a positive mindset towards peer pressure, thus turning this significant source of pressure into motivation.

## Targets

Form 1 to Form 6 students from St. Paul's Co-educational College who are suffering from negative impacts of peer pressure.

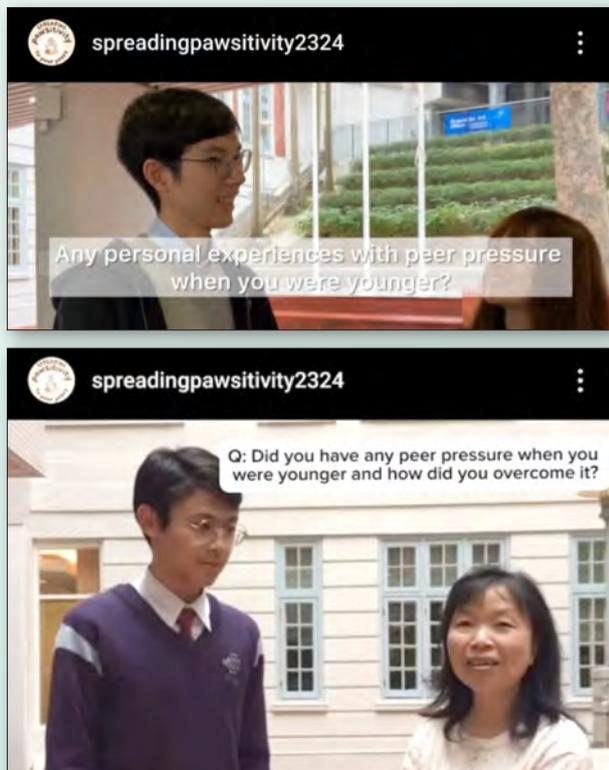
## Details

### a. Online activities

Using our public Instagram account @spreadingpawsitivity2324.

- Video sharing: Interviewing teachers and social workers (February)

We have invited teachers and social workers to share their opinions and thoughts on peer competition. Our guests have shared about their past experiences, gave suggestions on dealing with emotions such as jealousy, and discussed whether announcing examination statistics will further enhance the competitive atmosphere in academics.

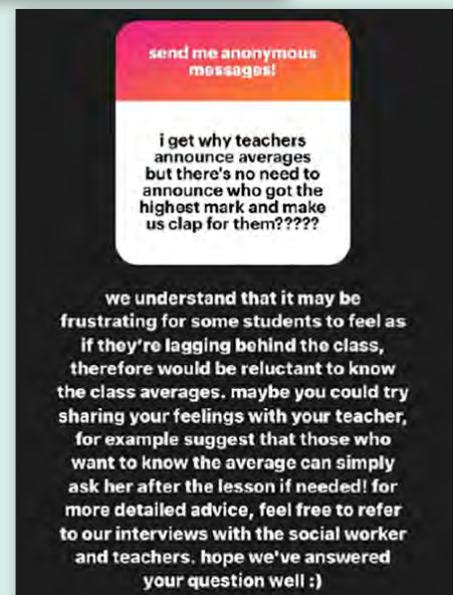
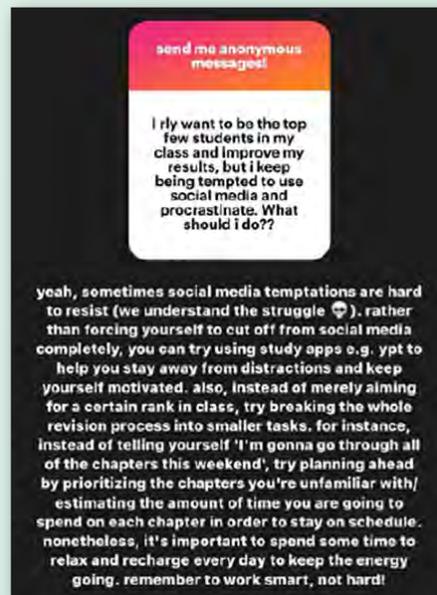


(Fig. 4) The number of views on our video interviewing Ms Lau, a biology teacher at our school, sharing her personal experiences with academic peer pressure and how she teaches her children to overcome similar struggles.



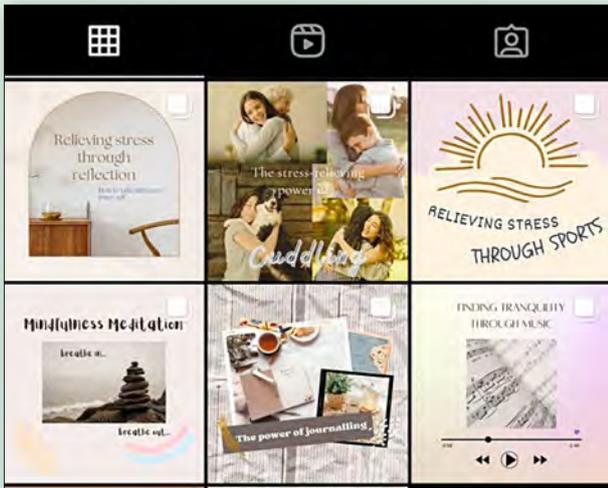
- Anonymous peer sharing platform (February)

We hosted a peer sharing platform on social media to encourage schoolmates to share their worries and stresses with us. The messages were replied with encouraging comments and suitable advice. The platform serves as a good place for schoolmates to understand more about the techniques on dealing with negative emotions brought up by peer competition, and show support to their peers.



- Social media posts: De-stressing series (March)

We have published a series of de-stressing activities posts to suggest several concrete ideas for schoolmates to try during stressful moments. Examples include, de-stressing through listening to music, journaling, doing mindfulness meditation, hugging, doing sports and self-reflecting.



## b. Offline activities

- Two-day Appreciation Cards Workshop (March)

A two-day hands-on workshop was held during lunchtime, in which schoolmates can design their unique appreciation cards and bookmarks. Materials such as alphabet stamps, watercolour were used. During the workshop, our schoolmates wrote positive quotes and encouraging words on the cards and shared their happiness and mutual care and support by exchanging their cards with one another.



## Results

### a. Online activities

- Video sharing: Interviewing teachers and social workers (February)

Through teachers' sharing as individuals who have been down the road of being a student, they have been giving constructive advice to students on how to confront peer pressure. Reaching 1600 views for each video, their sharing sends a key message to the broad student population that after confronting feelings of peer pressure, there will be a positive outcome and many things can be achieved in life.

- Anonymous peer sharing platform (February)
- Using "NGL" on our Instagram account, we allowed students to express their various doubts and queries. Receiving a number of anonymous messages, we proved that the platform is one which students can let free of their thoughts freely and also a trustworthy site. We have thus created an atmosphere of support and care in our campus.

- Social media posts: De-stressing series (March)

It is observed that most students face stress while confronting academic peer pressure, and one of their major troubles is the inability to release the stress. By introducing various fun and relaxing ways to healthily relieve stress, we successfully instilled a positive attitude among students to see stress as a healthy component of life which pushes us to improve ourselves.

## b. Offline activities

### • Appreciation Cards Workshop (March)

Around 20 students in total participated in the workshop, producing bookmark-like cards which carry heartwarming and supportive messages to be gifted to their peers. It was to our surprise that many students were so eager to express their appreciation and care to their classmates in the form of words. Overall, the workshop was a success in creating a more supportive atmosphere within the campus.

## Suggestions

### a. Choice of activity date

The time and date of our activity clashed with some large-scale events, such as interclass sport games and compulsory interclass competitions. Therefore, fewer schoolmates were available for our activity. To improve on this issue, we could check the schedule to ensure no events being held on that day before finalizing the date, so as to ensure more schoolmates are free to participate.

### b. More diverse activities

Currently, most activities are related to art, such as the appreciation bookmarks workshop. While they enable students to relax by immersing in beauty, some students may strongly despise artsy crafts. To improve on this, we may combine our healthy school ideals with stall games, such as toy gun shooting, to cater to a wider range of interests among students and more broadly spread our message.

### c. More promotion

Our promotion was done through eClass email and our Instagram account. Some schoolmates would therefore not be informed of the activity, or be informed about the positive messages we aim to spread. To tackle this problem, we could promote our activity through more varied means, such as by 'floorwashing' - sticking posters in each classroom. This could bring the activity to a wider audience, further spreading our aim of positivity.

## Conclusion

### a. Preparation work

Through teamwork and cooperation within our group, we have been able to come up with and execute a variety of activities. The activities, ranging from social media posts to DIY workshops, were held both online and offline, welcoming students from all forms.

### b. Effectiveness

Other than students' enthusiastic participation, we also received positive feedback from our peers. Participants of the activities we held agreed that they had fun and learnt more about stress management.

## References/Appendix

1. 探討學業競爭壓力對本澳青少年心理與人際關係影響  
<https://fliphtml5.com/ndgwp/lpvj/basic>

## 高級組

# 季軍 *Second Runner-Up* (Senior Team)

聖士提反書院 · 陳沛晴 陳穎心 陳映竹 何頌詩 呂賢荷

## 「亞歷山大」Bye-bye 4ever

### 背景

近期屢屢出現本港學生的自殺新聞，情況令人堪憂。據香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心聯同生命熱線公布香港最新自殺數據，本港15至24歲的青少年自殺率自2022年創歷史新高。而從香港自殺報導庫報導<sup>1</sup>，在0-14歲年齡組中，因學業原因而選擇自殺的學童在12種原因中佔比例最高。

### 目的

因此我們抱著為本校學生舒緩壓力、以及鼓勵他們的初衷，決定自發設計並舉行一系列活動。我們希望可以透過各類活動，減低學生在校園內形成的壓力，盡可能為這個迫在眉睫的問題劃上句點。

在計畫及舉辦活動之前，我們已先發放網上問卷2予本校同學，有利於了解學生的壓力指數及來源，同時了解他們自身的舒壓方法、期望我們舉行的活動類型等等。

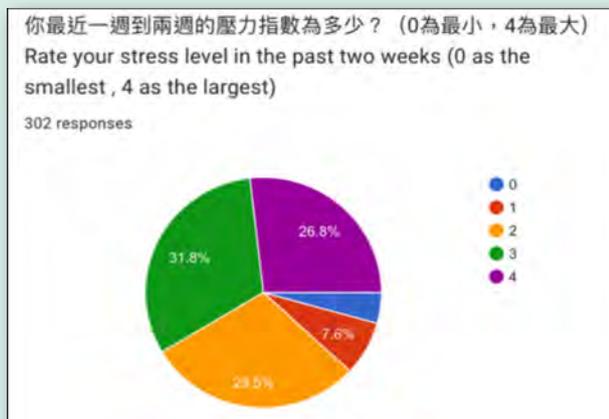


Fig.1 將他們壓力數字化，便可得出壓力偏大（指數3或4）的同學共有58.6%，可見本校同學壓力問題的嚴重性。

壓力來源方面，在學業、家庭、社交及課外活動四項選擇中，高達72.8%的同學選擇學業為自己壓力的主要來源fig1.5；在多項選擇的題目，有50%的同學認為自己學業壓力的緣由是學習方式缺乏效率；而在問到學習動力或目標是什麼的時候（同為多項選擇題），有74.8%同學選考出滿意成績，有43.4%同學選擇自尊，有39.4%同學選家長認可或稱讚fig3。



Fig1.5 學生主要壓力來源調查結果

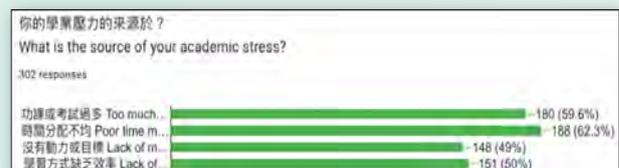


Fig.2 同學學業壓力主要來源調查結果



Fig.3 同學的學習動力或目標的調查結果

## 活動內容

我們依照調查結果在不同時期舉辦相應活動，以下為所有已舉辦活動的詳情：

### (I) 活動前調查問卷

在書寫計畫書前我們邀請了同學們填寫一份關於壓力的問卷，以便了解他們的壓力來源以及他們解放壓力的方式。基於問卷的調查結果，我們舉辦了以下五種活動並在照片牆（Instagram）創立了社交賬號以便推廣我們的活動。

### (II)「凡星」

問卷結果顯示49%的同學都因缺乏學習動力與目標而備感壓力Fig2，而33.8%的同學抗拒向社工傾訴Fig4，導致困擾積壓在內心。我們認為同學之間的鼓勵往往最真誠且有效，因此我們在期中考前舉辦了折星星活動。同學們可以將發自內心的鼓勵語寫在星星紙條上，然後折成小星星放入玻璃瓶中，把祝福傳遞給另一個學生。然後再抽取一個其他玻璃瓶中的星星，接受其他同學的鼓勵。通過循環自主的系統，將正能量傳遞下去。

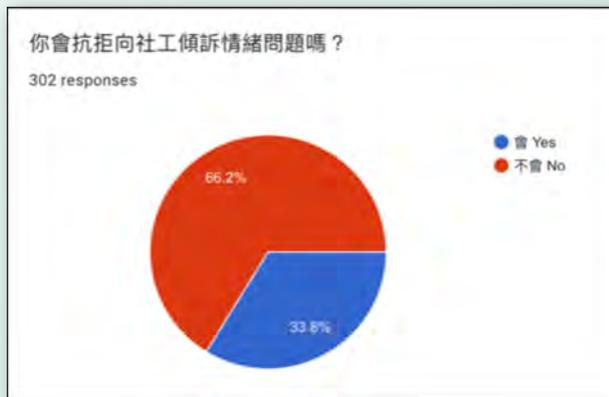


Fig.4 同學尋找社工傾訴的願意指數調查結果

### (III) 解壓呼吸法教學影片

在第一次調查問卷中，有49.5%的同學選擇吃東西來舒緩自己的學習壓力Fig5，但過於依靠食物舒緩壓力可能導致暴食症等問題4，有機會為身心帶來負面影響。「非有效」的舒壓方式根本無法從源頭解決他們的壓力，同時更會惡化情況。因此我們決定於早會在班房裏播放8字、7-11呼吸以及漸進式肌肉鬆懈練習教學，影片時長約3分鐘，既不會佔用同學太長時間，又可以透過簡單高效的放鬆方式，讓他們舒緩壓力，輕鬆平靜地面對新的一天。

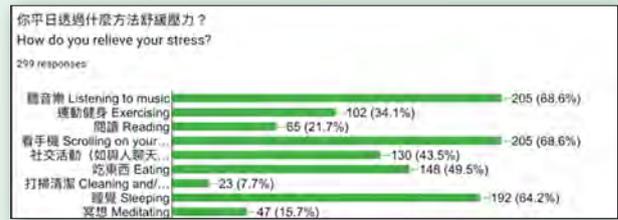


Fig. 5 同學舒緩壓力方式調查結果

### (IV) 靜觀

研究5顯示靜觀治療可以提升幸福感並減少負面情緒，更有科學研究指出靜觀練習有效提升免疫系統，對於緩解壓力也極為有效。我們的問卷調查顯示有15.7%的同學通過冥想（與靜觀類近）舒緩壓力Fig5，為了推廣正確的靜技巧，我們邀請了專業的靜觀導師在考試前舉辦靜觀課堂，希望同學能夠藉此課堂對正念擁有初步的認識，同時減輕他們將會面對的考試壓力。

### (V) 電影觀賞

派卷週是同學們情緒最不穩定的幾天。為了讓他們可以冷靜地面對自己的成績並且學會適當地放鬆，我們在派卷的第一天舉辦了迷你劇場。在午餐時間，同學可以一邊與朋友們一起觀看短電影—「男孩狐狸鼯鼠與馬」，一邊吃午餐。

### (VI) 和諧粉彩

調查結果指出68.6%的同學習慣透過聽音樂釋放壓力Fig5，因此我們在派卷週的第二天，舉辦了和諧粉彩的活動。悠閒放鬆的音樂加上療癒的DIY，讓同學可以靜下心來。在專業老師的指導下，同學們順利完成自己獨一無二的作品，有利於提升精神和專注力。

### (VII) 社交平台

根據調查問卷顯示，68.6%的同學透過看手機舒緩壓力Fig5，因此我們在現時最受歡迎的社交平台（Instagram）上以學校名義建立社交賬號，以便公開活動的詳情並吸引更多學生踴躍參加。另外，我們也在社交平台上發佈限時動態，內容包括學習冷知識、冷笑話和鼓勵字句等，從而在他們需要減壓之時提供支持。

### (VIII) 採訪

據問卷調查結果顯示62.3%同學的學業壓力來源於時間分配的問題Fig2，而50%的同學認為自己的學習方式缺乏效率Fig2。所以我們採訪了數位領袖生，詢問他們的學習方式及舒壓方式並將採訪製成影片在帳號上發佈，進而為分享給

同學們，提供參考。

### 活動後問卷調查

於所有的活動結束後，我們發放了調查問卷4（於3月發放）予曾經參加我們活動的同學。

近期壓力指數方面（0為最小，4為最大），僅僅有3%的同學選擇指數4，2或以下的指數則達到了60.6%，相較於活動前增加了19.2%，而指數3或4則有大幅下降的現象fig6。

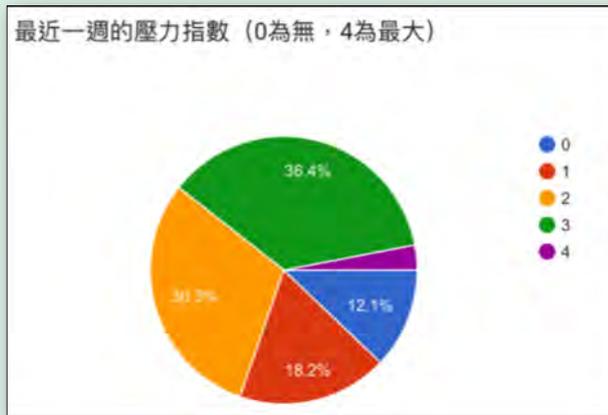


Fig.6 同學活動後壓力指數調查問卷結果

在眾多活動中，最多同學參與了折星星（60.6%）同時為最受同學享受的活動（21.2%）而且達成了鼓勵學生的效果，（在問題「此活動是否成功鼓勵你？」1為不能夠，5為最能夠），有68.2%同學選4或5。



Fig.7 同學最享受的活動調查結果



Fig. 7.5 「凡星」活動調查結果

活動成效非常明顯，在題目「對以上活動的滿意度如何？」中可見（1為不滿意，5為非常滿意），有93.9%同學選4-5；在題目「以上活動能否幫助你緩解壓力？」（1為不能夠，5為非常能夠），有72.7%同學選4-5fig8，足見一系列的活動的明顯成效。

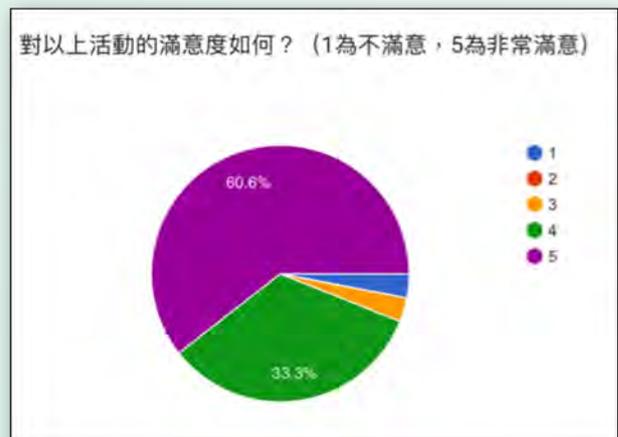


Fig.8 同學對於活動滿意度調查結果

### 問題及解決方案

活動過後，我們反思活動整體出現以下問題：

1. 宣傳：儘管運用了社交媒體宣傳，仍然有許多同學沒有得知活動的詳情。
2. 活動流暢度：在折星星的活動中，參與活動的同學超出預期，令我們遇到人手不足的活動，加長了活動所需時間。
3. 活動無太大連貫性：儘管眾多活動的最終目標皆為為同學解壓，但其之間並無太大關聯與活動的短暫無法確保所有學生的參與。

解決方案：

1. 透過在每個班房派發宣傳海報、在人流較多的場合貼上宣傳海報及在週會期間上台宣傳，從而向全校直接宣傳，擴大受眾範圍。

- 雖然在活動舉辦前已經排練多次，超乎預期的人數仍然令我們無法順利地維持現場的秩序。遇到問題的當下，我們選擇尋找老師和其他同學的幫忙，順利度過了難關。經過深刻的反省以及討論，我們決定在往後的活動中增加人手並且設計更加順暢的流水線，令活動流程簡而易明卻不乏味。
- 將每個活動規模擴張，例如：靜觀課程每星期一次持續一至兩個月，派卷周每日午休皆播放電影等等。

## 建議

以上有效且可行的活動以下我們得出六個建議希望提供給校方，相信長期的效果將更為有效。根據調查結果顯示，活動成功降低了同學們的壓力，給予缺乏動力的同學鼓勵和正能量。然而，在地點和時間的限制下，許多學生無法參與活動，因此，我們建議學校可以在適當的時間舉辦類似的活動。以下為予校方的具體建議：

- 凡星作為最受歡迎的活動，我們總結其成功原因為簡短、有趣且易上手。因此我們建議校方在考試前在人流較多的地點設立類似攤位。而攤位活動需簡短，易明且具有鼓勵性。
- 校方可定期在午休或放學後舉辦靜觀課程給予小部分壓力較大的同學。持續性的、由專業人士所帶領的課程相信將會有效減緩同學們的壓力。
- 試前乃同學壓力最大之時，無法調節情緒常使他們難以專注，因此我們建議在試前一個月的早會時間在課室內播放簡易的解壓教學視頻。
- 試後及派卷周同學們的情緒常處於緊繃狀態，因此我們建議校方試後利用週會時間或午休時間舉辦播放電影，繪畫等有趣活動使他們脫離緊張情緒。
- 調查結果顯示33.8%fig4的同學抗拒向社工傾訴自己的情緒，我們猜測其原因為不願面對面向社工吐露心聲，因此我們建議學校社工室創立匿名求助網站，使同學可以匿名向社工求助，無須擔憂面談會難以啟齒的問題。
- 老師間不了解彼此給予同學的功課量及小測時間，因此常導致多個功課與小測堆積在同一天，進而引起同學壓力；調查結果亦顯示59.6%的學業壓力來自功課及小測過多Fig2。我們建議學校創立功課及小測日程網站供老師及同學，其中每班每日的課業量都需清晰可見並且強制每日課業量不可多於三項，由此減輕同學難以負擔過多課業的壓力。

## 總結

在策劃期間我們十分擔心活動的參與度與有效性。凡星有百人參與，而小型活動亦有不少同學主動填寫表格報名參與，並在比較前後兩次的調查結果後，我們發現學生們的壓力指數有了明顯的下降，例如活動前高壓指數高達58.6%fig1而活動後則降低至37.2%fig6（指數3或4定義為高壓）。此結果遠遠超出我們的預期。儘管仍有許多可改善之處，但同學們的積極參與以及顯著的成效，提供了令我們持續下去的動力，並讓我們樂在其中。活動的成功必然要感謝老師、同學、社工與工友叔叔阿姨的協助，如若沒有他們活動將無法順利完成。

## 參考資料

- Yeong, Benny. “香港自殺報道資料庫.” Hspd. [suyeeong.com](http://suyeeong.com), [hkspd.suiyeeong.com](http://hkspd.suiyeeong.com). Accessed 27 Mar. 2024.
- 壓力調查問卷 Stress Investigating Questionnaire.pdf
- 壓力調查問卷結果 Stress Investigating Questionnaire Results
- 艾合買提安扎爾.「暴飲暴食症患者情緒性進食行為及干預方法.” Hans 漢斯, Sept. 2023, [www.hanspub.org/journal/PaperInformation?paperID=72533](http://www.hanspub.org/journal/PaperInformation?paperID=72533) Accessed 27 Mar. 2024.
- 蔡曉陽.“醫療新領域：靜觀治療 | 香港中文大學醫院.” [www.cuhkmc.hk](http://www.cuhkmc.hk), Aug. 2023, [www.cuhkmc.hk/tc/article/article/CUHKMC\\_AM730\\_JC\\_20230801#:~:text=](http://www.cuhkmc.hk/tc/article/article/CUHKMC_AM730_JC_20230801#:~:text=). Accessed 27 Mar. 2024.
- 活動意向調查問卷 Post Exam Survey
- 活動意向調查問卷結果 Post Exam Survey Results
- 領袖生採訪影片 [https://youtu.be/i8iderSz\\_Ic?feature=shared](https://youtu.be/i8iderSz_Ic?feature=shared)

## 初級組

# 優異獎 Merit (Junior Team)

真光女書院 · 陳家意、陳沛楹、陳梓沂、莊晞桐

## 青少年喝水習慣

### 背景

現時新聞報道經常提及有關注重身體健康的重要性，並特別強調喝水是健康的一大關鍵，而都市人卻因工作忙碌而忽略了每天要喝六至八杯流質飲品，導致身體出現不少健康問題，情況實在值得關注。另外，我們也從與同學的對話中發現她們平日甚少喝水，對身體的長遠健康會造成不少問題。

### 目的

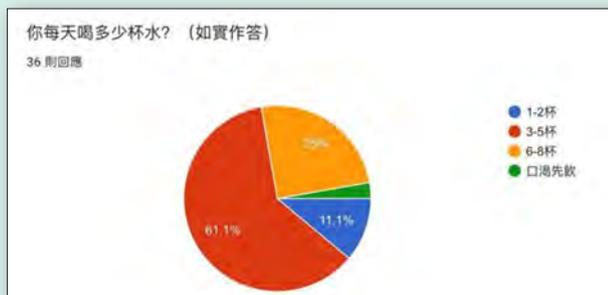
我們希望藉着這個計劃，向學生灌輸有關身體健康的知識，宣傳並鼓勵她們多注意日常生活的起居飲食習慣，而我們決定以「青少年喝水習慣」為題，從推廣喝水及簡介有關知識方面着手，提高校內的學生對健康生活的關注。

### 對象

目標的對象主要是我們學校的所有學生，透過舉辦不同的活動及各種推廣和宣傳同時希望讓香港的青少年能藉我們完成整個計劃後的活動報告，從而吸收健康知識。

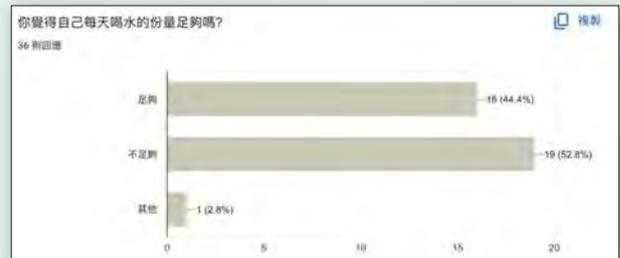
### 所舉辦的活動

#### 活動一：問卷調查



我們於2023年11月期間向中一至中四學生進行問卷調查，以了解她們日常的喝水習慣。在36

名回覆學生，當中61.1%的學生每天平均喝3-5杯水，而52.8%的學生認為自己每天的喝水份量不足夠。但每天應最少喝8杯清水或流質飲品，才能保持健康的身體。調查數據顯示校內學生普遍喝水份量不足夠。



#### 活動二：早會簡介

我們於2024年3月5日早會期間，藉著之前問卷調查的結果顯示的情況，向全校師生簡介喝水的重要性及每天基本的喝水份量。由於經調查後發現，普遍學生對喝水的認知並不清晰，以致他們不能達到每天適當的喝水份量。如果他們長期保持這種不良的喝水習慣，就有可能引起其他健康問題。因此，我們也宣傳了各種健康資訊，並提醒他們從此要多留意自己的喝水習慣，及提高他們對喝水的認知和警覺。



(早會宣布)

## 活動三：攤位遊戲

我們於2024年3月5-6日午膳時間舉行了為期兩天的攤位遊戲，同學踴躍參與。兩天共有約100人次參與活動，當中包括各年級學生及老師，令他們對喝水有更深一步的認知和概念。我們總共設計了4個和水有關的攤位遊戲，分別為「水點Emoji對對碰」、「分辨飲品是否健康」、「30秒內寫出三個喝水的好處」以及「乒乓球投籃遊戲」。這些有趣而益智的遊戲增加了同學們對喝水的意識，務求能使他們日後提高對健康的警覺和重要性，培養良好習慣。我們亦印製了由組員設計的精美貼紙，並於遊戲後派發給參與同學，貼紙上為可愛的小女孩正喝水，希望藉此提醒同學們要多喝水。



(設計貼紙和遊戲禮物) (海報)

### (1)遊戲一：水點Emoji對對碰

遊戲玩法：枱上有三組相同的水點Emoji遊戲卡，同學於限時10秒內成功把三組卡配對，便可獲得蓋印。

目的：令同學在玩遊戲的過程中以生動有趣的方式，提高他們喝水的意欲，從而令他們保持身體健康。



### (2)遊戲二：分辨飲品是否健康

遊戲玩法：枱上擺放了5種飲品，包括：樽裝水、維他奶、檸檬茶、蜜桃茶及荔枝味飲品，同學以膠圈拋中當中健康的飲品，便可獲得蓋印。

目的：令同學在玩遊戲的過程中，認清各種飲品是否健康，並鼓勵他們日常減少攝取不健康的飲品。最後5位玩此遊戲的同學更可獲得遊戲中使用的飲品，希望加深他們對在遊戲中所學到的知識的了解。



### (3)遊戲三：30秒寫出三個喝水的好處

遊戲玩法：同學於限時30秒內，以白板筆在膠快勞上寫出三個喝水的好處，正確便可獲得蓋印。

目的：令同學在玩遊戲的過程，了解喝水的好處，並希望他們從中對喝水有更深一層的認識。喝水的好處多不勝數，例如：加速新陳代謝、提升抵抗力、血管更健康等等。



## (4)遊戲四：乒乓球投籃

遊戲玩法：5個膠杯上各貼有一張紙條，印有不同的喝水習慣，例如：1分鐘飲晒2公升水、吃飯前喝大量水、當感覺到口渴時才飲水等等，同學把乒乓球拋進該正確描述的膠杯內，正確便可獲得蓋印。

目的：令同學在玩遊戲的過程中掌握正確的飲水習慣，並在日常生活中實踐這些良好的習慣。



## 活動四：獎勵計劃

我們於2024年3月13-19日期間舉行了「一星期喝水計劃」，讓中一全級同學如實紀錄自己於這星期每天喝了多少杯水。我們希望透過此活動，鼓勵同學們多喝水，從而獲得獎品。我們共收集了約50張紀錄卡，並統計了平均每位同學每天的喝水份量。普遍同學每天喝5-6杯水，效果良好。



(紀錄卡)

## 結果

我們透過舉行各式各樣的活動給同學參加，使他們對喝水的重要性有更高的警覺。所有活動完結後，大部分參與同學都對此有正面評價，並希望我們日後再舉行類似的活動，從而達至「舉行輕鬆活動·成就健康校園」的目標。

## 建議

由於我們以前都沒有舉行活動的經驗，這次的活動中確實有許多不足之處，希望日後可作檢討及改善。有部分參與攤位遊戲的同學表示，如果可增加遊戲數目及類型，這次的攤位活動會更有趣。另一方面，也有同學希望獎勵計劃可擴展至全校同學參與，這樣我們可有更多的數據作統計，情況會更理想。

## 總結

我們舉行不同的活動後，成功提高大部分同學對健康的認知及培養了良好的喝水習慣。透過舉行攤位遊戲，普遍同學對健康產生了濃厚的興趣。我們從籌辦到實行計劃的活動，當中經歷了不同的困難、挑戰，但此活動提高了我們獨立思考、領導及解決難題的能力。

## 參考資料 / 附件

1. 每日頭條-調查報告:近七成中小學生飲水量不足  
<https://kknews.cc/zh-hk/news/2azlj6e.amp>
2. 香港01-飲水|每日要飲幾多水?飲水太多會中毒?營養師拆解點飲水最好
3. [https://www.hk01.com/健康Easy/747639/飲水-每日要飲幾多水-飲水太多會中毒-營養師拆解點飲水最好?utm\\_source=01webshare&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=non\\_native](https://www.hk01.com/健康Easy/747639/飲水-每日要飲幾多水-飲水太多會中毒-營養師拆解點飲水最好?utm_source=01webshare&utm_medium=referral&utm_campaign=non_native)

## 初級組

# 優異獎 Merit (Junior Team)

荃灣官立中學 · 林詩汶 吳子悅 安聲悅 黃詩晴

## 疫情下的健康校園

### 前言

根據香港01的新聞報道，學生自殺率呈上升趨勢；截至2023年11月的數據，已達31宗自殺案例，比2022的25宗，增加6宗。由此可見，許多學生因面對巨大的壓力而選擇自殺。然而，學生有許多舒緩壓力的方法；但透過觀察大自然的舒緩方法並不常見。環境局局長表示：綠化環境有助學生身心發展，培養各方面的優秀品德，亦可以起到身心愉悅的效果。但亦有學生反映綠化環境導致蚊蟲滋擾。因此，本研究主要探討校園綠化環境是否對學生的心理健康造成正面影響，我們提出假設--校園綠化環境會對學生的心理健康造成正面影響，著重研究。而本次研究意義在於讓學生有多一個舒緩壓力的方法可以選擇，舒緩學生的學業和社交壓力，從而達到身心健康。

### 研究方法

本次研究的對象集中在中學生。首先，由製作問卷著手。在問卷開首，提及對綠化環境的定義；我們瞭解到不同人對綠化環境的定義不同，因此提出一個新定義--除原有植物外（例如：街道樹木）在建築物（學校）範圍內自行增加的綠化植物，統稱為綠化環境。然後，以問卷以及街頭訪問的形式訪問學生，瞭解學生對校園綠化環境的相關意見，搜集綠化環境是否對學生心理健康造成影響的結果；但我們亦瞭解到3 心理健康可能受日常其他因素影響，透過網上搜集到的資料，這些可能會影響研究結果的因素，被稱為調節變項，調節變項會和獨變項（綠化環境）產生交互作用，而現今心理學家也沒有完美的解決方法。這也導致我們要將研究結果的兩個變項一併分析，不能只討論綠化環境的問題。因此我們也在問卷中詢問過受訪人自己主觀的心理健康程度。最後，歸納所搜集到的資料和意見，分析研究結果。

### 研究結果及分析

#### 問卷

我們詢問了受訪者的心理健康程度，問題是【你認為自己的心理健康程度】，運用直線比例，1分為非常不健康，4分為非常健康。調查結果顯示106人中，79.3%的人傾向於健康（3或4分），20.7%的人傾向於不健康（1或2分），平均分是2.93（四捨五入至小數點後兩位）。由此可見，受訪人的心理健康程度普遍較高。在問卷中我們也提到【假如有機會，你希望在校園內增加綠化植物或設施嗎？】這條問題也運用了直線比例，1分為非常不希望，4分為非常希望。調查結果顯示106人中，83%的人傾向於希望（3或4分），17%的人傾向於不希望（1或2分），平均分是3.08（四捨五入至小數點後兩位）。由此可見，大部分學生是希望校方增加綠化植物和設施。承上題，我們接著問到4

選擇3和4分的原因，這條問題為多選題，選擇美化環境的人有74%，選擇空氣清新的人有67.6%，選擇改善身心健康的人有52.1%，選擇對植物感興趣的人有34.4%，選擇其他的人有3%。我們也問到選擇不希望的原因，這條問題也是多選題，選擇蚊蟲滋擾的人有84.5%，選擇阻礙教室空間的人有18.9%，選擇種植及維護工序繁瑣的人有23.9%，選擇不瞭解如何種植及維護植物的人有19.7%，選擇浪費金錢的人有19.7%，選擇其他的人有4.2%，由此可見，學生不希望增加綠化環境的原因，主要來源於蚊蟲滋擾。接著，又問到【你認為綠化環境是否對心理健康造成正面影響？】這條問題是以單選形式提出。106人中，有84%的人選擇是，有16%的人選擇否。我們又以開放式問題的形式，向受訪人聞訊分別選擇是和否的原因。有受訪人提到選擇是的原因是【綠化環境在視覺上美化校園，

見到美麗的景色，心情自然會變得愉快】，亦有受訪人提到選擇否的原因是【蚊蟲滋擾，打擾同學學習】。由此可見，選擇否的原因，主要還是因為蚊蟲隱患。

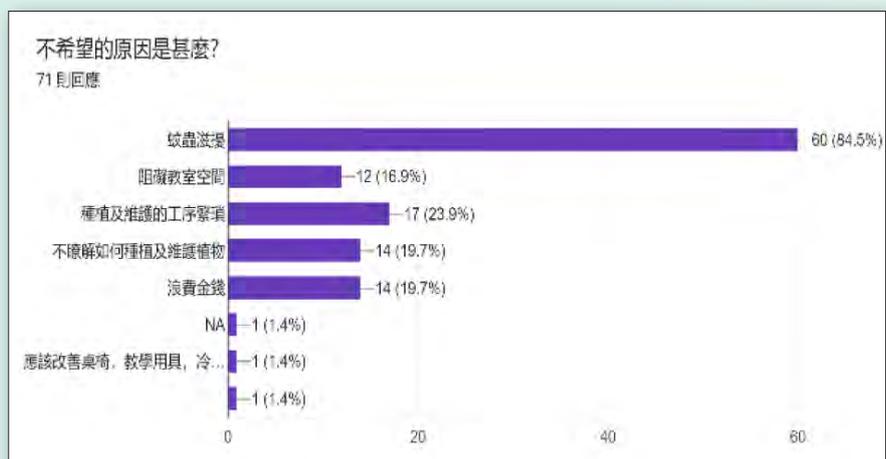
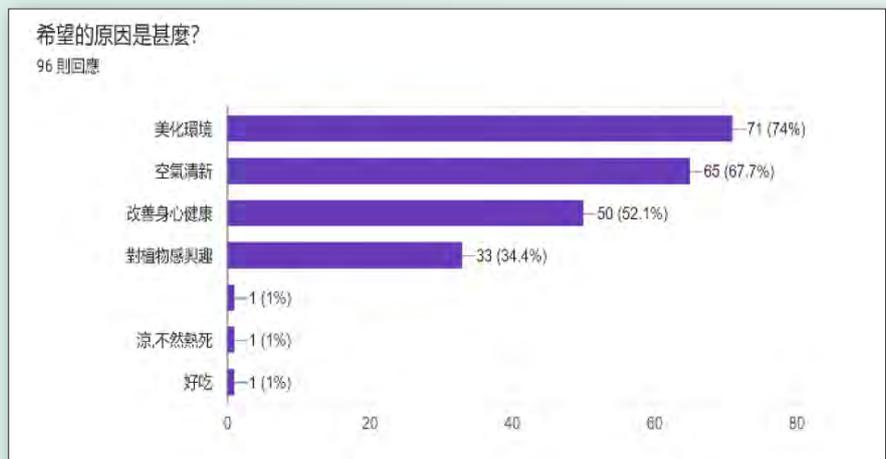
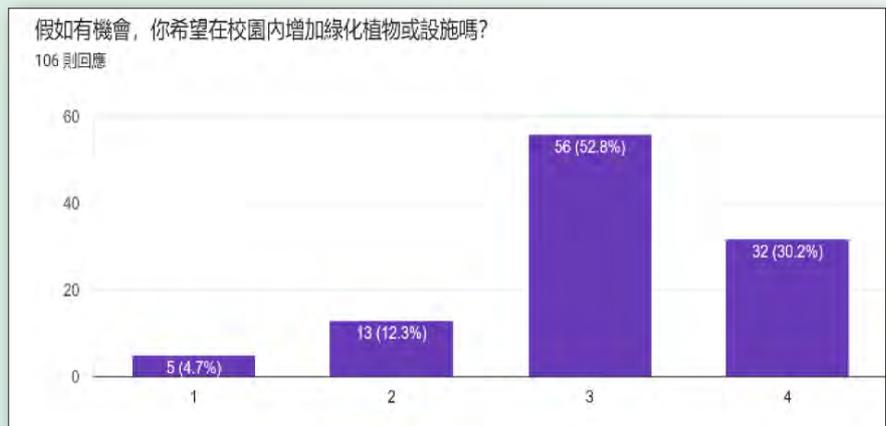
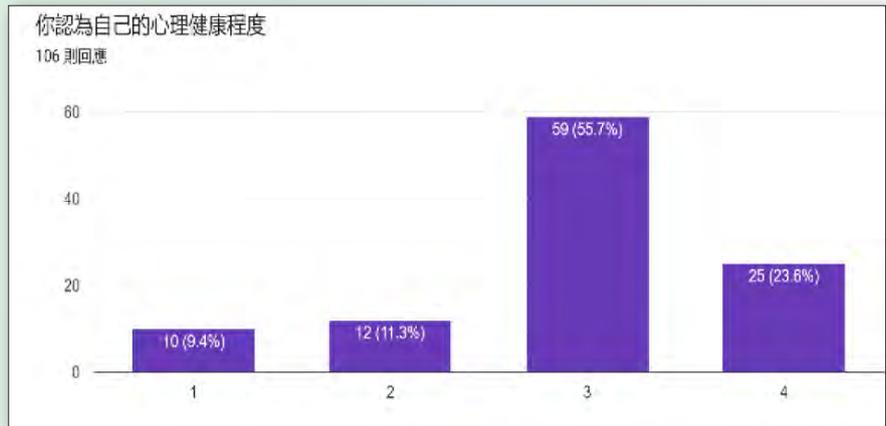
調查結果顯示106人中，79.3%的人傾向於健康（3或4分），20.7%的人傾向於不健康（1或2分），平均分是2.93（四捨五入至小數點後兩位）。

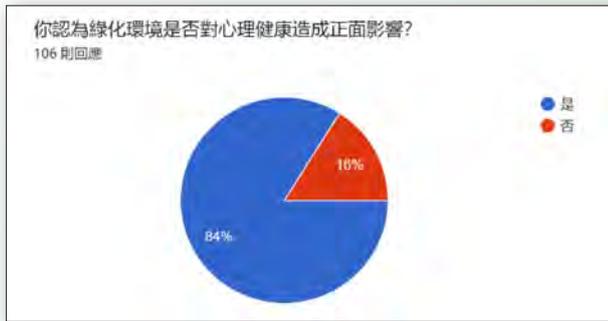
調查結果顯示106人中，83%的人傾向於希望（3或4分），17%的人傾向於不希望（1或2分），平均分是3.08四捨五入至小數點後兩位）。

選擇美化環境的人有74%，選擇空氣清新的人有67.6%，選擇改善身心健康的人有52.1%，選擇對植物感興趣的人有34.4%，選擇其他的人有3%。

選擇蚊蟲滋擾的人有84.5%，選擇阻礙教室空間的人有18.9%，選擇種植及維護工序繁瑣的人有23.9%，選擇不瞭解如何種植及維護植物的人有19.7%，選擇浪費金錢的人有19.7%，選擇其他的人有4.2%。

調查結果顯示106人中，有84%的人選擇是，有16%的人選擇否。





## 街頭訪問

瞭解到以問卷形式的方式搜集資料的結果并不全面，所以進行了街頭訪問，以便更全面瞭解同學的意見。我們詢問了幾位同學對於校園綠化環境的意見，而同學的答覆會比在問卷上的更詳細，有同學提到【在綠化環境裏做功課，綠化植物會讓人感到放鬆、冷靜，而且不同顏色的植物也會引起同學興趣】，亦有同學提到【綠化植物會提升空氣質量，從而讓學生心情舒暢。此外，綠化植物能有效減低有害氣體，使身體健康，從而提升學生心裏健康程度】

問卷調查以及街頭訪問的結果，大部分中學生都是傾向綠化環境會對心理健康造成正面影響的選擇。原因大部分都是美化環境、空氣清新和改善身心健康等等。由此可見，綠化環境可以減輕壓力，也能夠讓情緒放鬆緩和，有助於減少負面的情緒，降低患上精神疾病的風險，進而提升整體的精神健康。另外，根據國立成功大學對綠化環境減低自殺概率的研究報告顯示，綠化環境對於身體健康也相當的有益，身體愈健康，愈能夠承受心理壓力，也間接降低自殺的風險。而且，學習種植植物的技巧，可以培養學生的責任心，探索新的技能，陶冶性情。(例如：一人一花活動)

而小部分人選擇綠化環境會對心理健康造成負面影響的原因，其實主要來源於蚊蟲滋擾，受訪人提到蚊蟲滋擾會打擾同學學習，也可能讓校園各處有蚊蟲滋生。但這個問題其實可以解決，除了校方要積極地定時滅蟲，同學也可以帶備防蚊蟲的用品（例如：蚊怕水），所以假如解決了這個問題，則會有更多的同學希望增加綠化植物和設施。而且校方的環保教育組亦可多加宣傳和教導同學種植植物的技巧，引起同學對植物的興趣，從而達到身心愉悅的效果。

## 結論

本次研究的結果是—綠化環境會對中學生的心理健康造成正面影響，與我們一開始的假設相同。但這次的研究結果并不是絕對性，只能作為參考，因為心理健康可能受其他因素影響，亦可能因為不同人會有適合自己舒緩壓力的方法，而每個人可能不同。然而，要解決這些不可控因素（調節變項），是不可行的，這也是本研究的局限性。本研究的意義在於讓學生有多一個舒緩壓力的方式可以選擇，減低學生的自殺率。而且，以此證明綠化環境確實會對心理健康造成正面影響。

總括而言，校園綠化環境會對學生的心理健康造成正面影響。

## 參考資料 / 附件

### 1. 香港01新聞報道

<https://www.hk01.com/教育發展/968741/教育局-截至上月31宗學生疑自殺亡-較2018年增逾倍-料疫情影響>

### 2. 研究變項的關係

<https://we147121.pixnet.net/blog/post/2907186089>  
<https://zh.yue.wikipedia.org/wiki/%E8%AA%BF%E7%AF%80%E8%AE%8A%E6%95%B8>

### 3. 校園綠化

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/green/education/school.html>  
<https://www.gov.hk/tc/residents/environment/sustainable/greening/greening.htm>  
<https://web.ncku.edu.tw/p/406-1000-260307,r3530.php?Lang=zh-tw>

## 高級組

# 優異獎 Merit (Senior Team)

德望學校 · 陳皓淇、羅子欣、戴心蕎、曾穎

## Subduing the unsolvable - sleep deprivation

### 背景

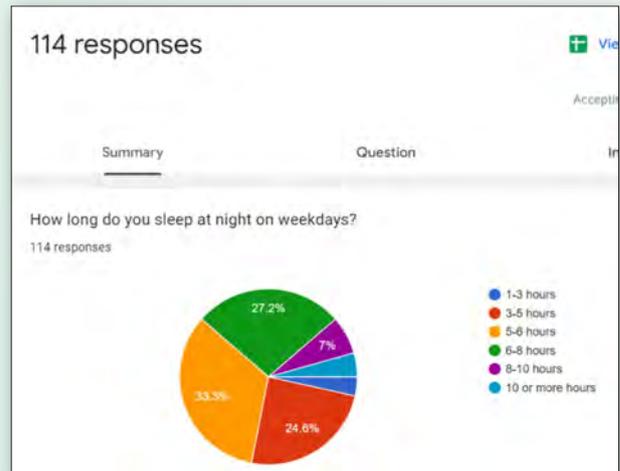
香港學生學業繁忙，功課、考試、課外活動壓力大，導致過半數學生睡眠不足。根據美國國家睡眠基金會建議，6至13歲兒童每天應有9至11小時睡眠。但中大跨學科研究團隊發表的「2022香港兒童及青少年體力活動報告卡」報告顯示，少於一半香港兒童和青少年達到睡眠建議時間。



有關兒童的睡眠狀況，調查發現香港兒童的睡眠時間普遍不足和遲睡，而睡眠質素欠佳亦間接影響兒童的快樂感。學生平均每晚會睡眠約15-17歲只有約6.7小時。年齡越大，兒童睡眠時間越少。另外，兒童每晚睡眠11-12小時是最快樂的。整體睡眠質素好的兒童，快樂程度亦較高。

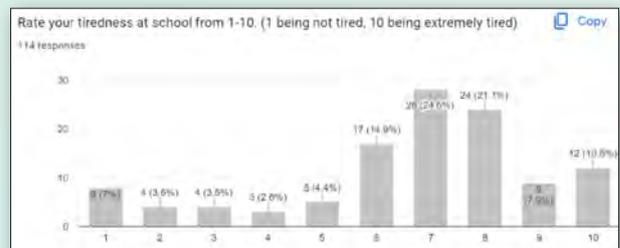
衛生防護中心指，睡眠對兒童與青少年的生理發展和心理健康十分重要。持續睡眠不足可令精神難以集中、專注力下降、記憶力衰退和影響學業。

小童群益會執行委員會主席吳彥明亦指，兒童睡眠不足，情緒會變得負面和發脾氣，個人識辨能力亦會下降，更容易產生抑鬱及焦慮症狀。



我們在校內進行問卷調查，發現超過8成同學都達不到9至11小時睡眠。

其中，更有3成同學每天睡眠時間在5小時以下。睡眠時間少於5小時則可帶來「致命」威脅，對身體造成的傷害甚至比吸煙和食用垃圾食物更大。



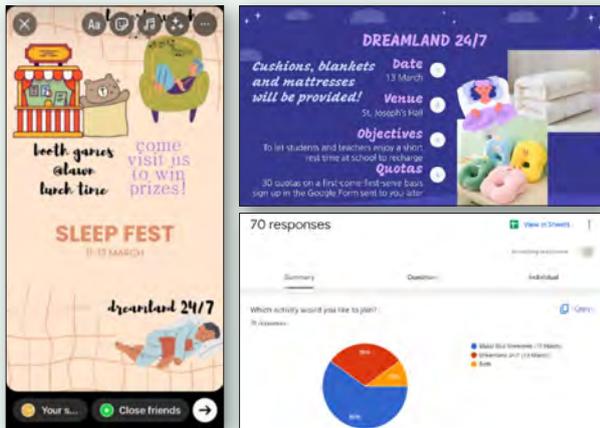
而在疲倦度方面，同學在學校裏均感到疲累，有超過一半疲倦度有7或以上。校內同學睡眠不足問題遠比想像嚴重，因此我們希望透過此活動改善校內師生睡眠不足和疲倦問題。

### 對象

「Sleep Fest」活動對象為學校全體師生。不論是學生還是老師，所有人都可以從報名參加工作坊，或是現場參加攤位遊戲和午睡活動。我們針對同學和老師睡眠不足的問題，度身訂造

一系列工作坊和活動，務求讓他們能從中了解如何改善睡眠質素。我們亦希望他們能在午睡活動中補充能量，舒緩睡眠不足的問題，提升專注力和記憶力。

我們針對同學做宣傳，分別在早會做了簡報宣傳，及在學校社交媒體「Instagram」帳戶上發佈活動消息，吸引同學參與活動。而活動反應熱烈，我們收到70個同學和老師報名，有興趣參與活動。



## 活動內容

### 3月11日 - 音樂盒工作坊

音樂盒工作坊中，參與者獲得所有必要的材料，包括音樂盒的木板、各種音樂機械和裝飾材料。同學也成功跟着指示做出精美的音樂盒。



研究顯示，做手工藝可以讓人集中精力，放鬆身心，減輕壓力和焦慮。在製作過程中，同學能夠釋放壓力，改善睡眠質素，讓同學們能更安心入睡。

而且，同學可以把製成品帶回家，用音樂盒播放輕鬆音樂，在睡前聽音樂改善睡眠質素。當壓力過大時，人就會提高警覺性，進而影響睡眠。而在聆聽音樂時，音樂可幫助調節壓力荷爾蒙。音樂有助使人感到放鬆，幫助入睡。

我們亦在工作坊後，向同學提供的睡眠小貼士，讓他們了解如何提升睡眠質素。參與者在過程中亦能了解睡眠的重要性，以及影響夜間睡眠的因素。

### 3月11 / 12日 - 睡眠遊戲攤位

同一天，我們在午息時間設置了遊戲攤位。

活動包括「投球入杯」遊戲，填字遊戲，和翻牌記憶遊戲。

在投球遊戲中，同學要將求投入正確改善睡眠方法的杯子裏。同學能學習改善睡眠質素的技巧，了解在睡前不應做的壞習慣，如看手機。



而在填字遊戲和翻牌遊戲中，同學同樣能獲取改善睡眠質素的小貼士。同時他們能在玩樂過程中放鬆心情，減少壓力，在晚上更易入睡。

我們希望讓參與者更好地理解優質睡眠的重要性，並鞏固工作坊中提到的睡眠小貼士。



### 3月13日 - 禮堂/班房午睡

我們在午餐休息時間為同學和老師，提供於學校小休的機會，讓他們補充下午上課的能量。為此，我們在禮堂設置全新的床褥、枕頭及棉被，關上窗簾，隔開所有光線和聲音來源。提供一個最舒適的環境給同學休息，讓他們睡覺時有最大限度的舒適。

為了進一步讓參加者享受此睡眠體驗，整個活動期間播放了輕柔放鬆的睡眠音樂，我們亦夾板保障同學私隱。在甲板的另一邊，我們擺放桌子和椅子，放置趴枕，讓同學可以趴在桌子上睡覺。同學可以隨意進入禮堂，選擇位置休息。其中更有老師參與活動，讓我們發現不只學生有睡眠不足問題。

我們亦派發一些褪黑素軟糖，當中含有褪黑素，有助提升睡眠品質，促進放鬆和協助睡眠的天然成分，希望參加者回到家後也可好好睡一番。



之後，我們在班房隨機派發趴枕，讓同學坐在班房也能好好休息，在之後課堂上有更好專注力和記憶力。

## 成果

在活動中，我們發現同學大多都因為學業繁忙，加上參與了不少課外活動及社團，導致沒有足夠的時間完成課業。老師和同學們需要早起上學，又在深夜追上學習和教學進度，導致睡眠不足。

在上述活動，音樂盒工作坊中有15人參與了活動，而在班房或禮堂午睡中有35人參與了活動。除了這兩項需要預約的活動，我們的遊戲攤位也大約有40人參與。在我們整個活動中，成功影響到學校中90人，令他們改善睡眠質素。

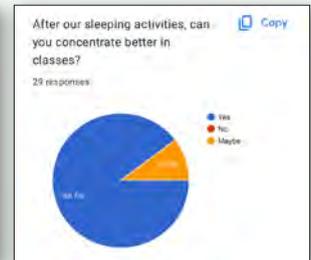
在兩項需要預約的項目中，禮堂午睡最多人參與。恰恰證明了睡覺在中學生心中的重要性。雖然人數不算太多，但是因為正值統一測試周，不少同學也在我們的問卷調查中說出他們的疲勞，有人甚至在問卷中說出自己連續三天只睡了兩個小時，證明了現代中學生睡眠不足的情況。

在參與了攤位遊戲的同學中，我們訪問了一些同學對於睡眠質量的認知，不少同學都認為自己以前對睡眠質量的認知不足，參與了我們的攤位遊戲後，成功令他們反思自己以前的睡眠質量。比如有些同學告訴我們他睡前都會看一看手機，認為玩手机可以令自己增加睡意，有助睡眠；但經過這幾項攤位遊戲後，才發現原來藍光對睡眠品質有反效果。

在項目的舉行過程中，我們收到了不小好的迴響，而大約九成同學也認為我們的活動有助上課時的專心度，也感覺更有活力。我們也在派下午休息時間派發了枕頭，讓班上想休息的同學可以睡覺，補充體力。睡醒後，不少同學都覺得自己更有精神，更能在課堂上保持專注。

如此同時，我們也將積極把睡眠質量的重要性推展到全校園，也邀請了不少老師一起參與午睡活動，希望令他們也意識到睡眠的重要性，改善自己的睡眠習慣，養成良好的作息模式，活出更好的自己。

雖然活動現在告一段落，但我們也因師生們認為這項活動的意義十分高，一定會在未來再舉行這幾項活動。



## 建議

從調查結果顯示，大部分師生在上學日時睡眠不足，導致他們在週末需要補充睡眠。這顯示校友們嚴重缺乏充足睡眠，情況令人擔憂，且會影響身心健康發展。同學們不僅在課堂上更容易分散注意力，還會令他們於上課時感到疲憊，缺乏學習動力。我們因此察覺到同學們會隨著睡意，在上課前及課堂之間睡覺。有時候，甚至上課時也沒有動力參加課堂老師準備的活動。

針對這一現象，我們認為學校可積極推行以下政策，包括：

- 在午休時間多舉辦與睡覺相關的活動（這使同學們可在日間安靜地入睡，不受任何干擾，並提升學習進度。）
- 計劃更多課間之間的休息時間，讓學生放鬆和小睡（這可提高學生教師的學習和教學效率。從而壓力得到了緩解，改善睡眠質素。）
- 在學校推廣健康的作息習慣（例如可以在早會上強調睡眠與健康的關係）

除此之外，教師還可以：

- 【如適用】在上課時比較長的小休時播放舒緩的樂曲（這可以緩和教師和學生的壓力，有助改善夜間的睡眠品質）
- 避免一次分配太多作業（這為學生提供了更大做作業的靈活性，讓他們及時有效地完成作業。）

同時，父母也可：

- 監察孩子的睡眠時程表（家長應提醒孩子養

成良好的睡眠習慣，並在時間遍佈方面在有需要時給予協助)

→自己養成良好的睡眠習慣（通過為孩子樹立榜樣，父自身也可以養成這有益身心的習慣。）

當然，學生還應該牢記：

→ 明智地利用他們的時間（他們要好好培養時間管理的能力，培養良好的睡覺習慣。）

→ 注意睡前的習慣（如睡前不應玩手機）

## 總結

透過本次活動，我們發現師生在上學期間嚴重缺乏睡眠時間，影響他們的身心發展。這習慣不僅會令他們在上課時失去注意力，也使健康狀況惡化，進一步導致其他問題，例如壓力上升和減弱免疫系統等。

在此計畫，我們旨在透過不同的方法來推廣正確的睡眠習慣。如可減輕壓力的DIY工藝工作坊、各種遊戲攤位和睡眠活動。我們希望把睡眠的重要性宣揚開去，激勵師生養成長期良好的睡眠習慣。此外，我們發現午餐後睡覺對師生提供特別大幫助，令他們在上下午課堂的時候更多精神和活力。

透過我們活動結束後的意見書顯示，同學們也對此類活動表示贊同和支持。為了進一步推廣優質睡眠，我們亦會毫不猶豫地在校內繼續舉行這些活動，例如在午休時間舉辦更多的睡眠活動，或向同學派發枕頭，以宣傳深度睡眠的重要性。

事實上，睡眠的重要性對每個人來說是顯而易見。因此，對於青少年來說，建立良好的睡眠習慣基礎，並牢記在心極為重要，好讓成年後也可保持這良好習慣。

同時，我們也可增強在社區內關於優質睡眠的宣傳，以鼓勵市民培養有益身心健康的良好睡眠習

## 參考資料

1. <https://marinamedical.hk/zh-hant/health-corner/blog/have-a-good-sleep>
2. <https://www.hk01.com/知性女生/940160/失眠-睡不好怎麼辦-穩定睡眠質素全靠睡眠週期-3招改善睡眠品質>
3. <https://www.i-cable.com/有線生活/47095/失眠-睡眠質素差改善方法-營養師建議含褪黑激>
4. <https://www.hk01.com/親子/869565/香港小學生過半數睡眠不足-家長-睇吓幾點做完功課完默書就瞓>
5. [https://www4.bgca.org.hk/newsletter/nl\\_view\\_detail2.aspx?id=6636&tid=14&pid=6369](https://www4.bgca.org.hk/newsletter/nl_view_detail2.aspx?id=6636&tid=14&pid=6369)

## 初級組

# 優異獎 Merit (Junior Team)

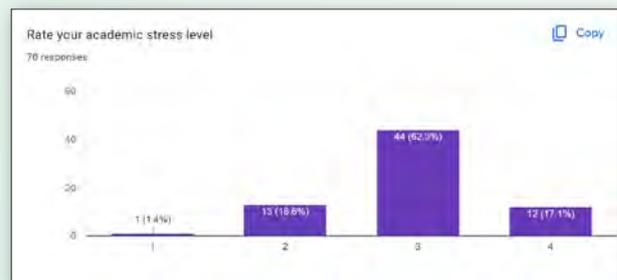
德望學校 · Pang Yeuk Ting Sonya, Wong Cheuk Lam Cherie,  
Cheung Ka Man, Lee Leanne, Ng Tsz Ching Gianna

## Stressfree Gallery: Reducing academic stress

### Background

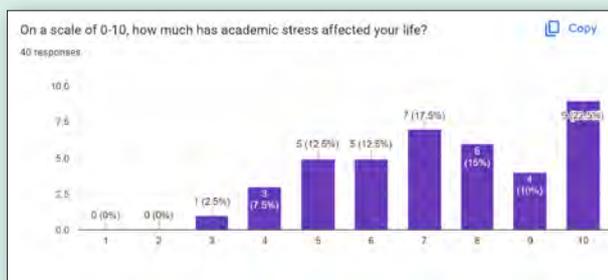
Looking at Hong Kong's society as a whole, there are multiple sources over the past years emphasizing the seriousness of academic stress. According to the YoungVoices survey conducted in July 2020, out of the 1,151 interviewees aged 12 to 17, 64% of respondents reported they had always felt stressed over academics in the previous year, proving the great effects academic stress have on Hong Kong's secondary school students.

As we zoom into our school, after interviewing our school's social worker and based on our observation at school, we see how schoolmates work tirelessly everyday, stressing about homework and tests while resisting the urge to fall asleep in their seats.



How does academic stress affect your daily life and well-being?  
70 responses

- I find it hard to relax and I am often preoccupied by academic related worries.
- I think that stress sometimes makes me feel depressed and anxious. When there's quizzes the next day, even I'm well prepared I'd get paranoid about my results and stay up late studying. Sometimes, I have a bad temper and get frustrated easily because of the stress I'm experiencing
- Academic stress can make me worry and feel really anxious, as well as not being able to comfortably relax during my free time.
- I might sleep and rest late at night and sometimes feel stressful and worried.
- It has affected me to be more emotionally unstable and unable to focus in daily life.
- It makes me tired throughout the day due to the lack of sleep the homework and quizzes bring us
- Well sometimes it affect my sleep and my mood and sometimes I will be a bit emotional
- I felt discouraged when I didn't do as good as my other classmates



How has academic stress affected your life?  
40 responses

- Schoolwork → Exhausted
- it made me sleep deprived.
- Not enough time to sleep, energy level decrease, always sleepy
- made me feel like everything I do in academics is all because of my future
- Late sleep schedule, heavy mental stress
- I lie in bed and stare into space, if that helps, but yeah it gets mega stressful
- Every success led to higher expectations on oneself, basically a cycle of dissatisfaction and stress
- Reduced quality time with family, feeling anxious all the time
- I am constantly tired.

Furthermore, we conducted 2 surveys asking schoolmates how much has academic stress affected their lives. From these surveys, we found that many schoolmates face severe academic stress and that academic stress has affected them in many aspects, especially mentally and emotionally. From all mentioned above, it is apparent that students need a channel for relieving stress, and that is what we hope to provide them through our activities.

### Purpose

We aim to allow students to not only take a break from academics through engaging in fun activities, but also provide them with items that evoke the calmness of the mind and help them become happier and more upbeat, relieving their

stress as a whole. Furthermore, we aim for our project to have a lasting impact on reminding schoolmates to destress themselves even when facing heavy workloads or distressing exams.

### Target

As our project is established in hopes of allowing schoolmates to destress, Stressfree Gallery's major target is schoolmates of all forms. However, after taking into consideration the stress teachers or staff members get from their heavy workload, we believe that they may also find our activities meaningful on their road to destressing, therefore our project also welcomes them, making them our secondary target audience.

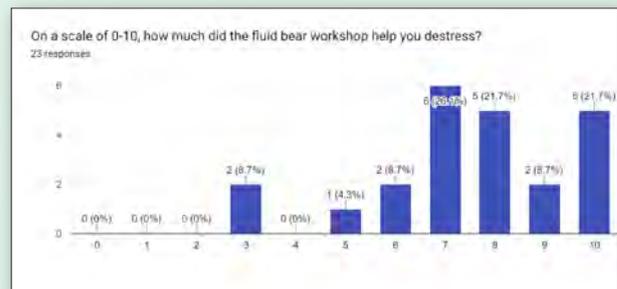
### Details

In light of our schoolmates' stress levels, two fluid bear workshops for 61 participants, including both schoolmates and teachers, were hosted. Participants were given paints of a variety of colours which they could mix and pour onto their bears. This relaxing activity not only allowed schoolmates to have fun with their friends but also provided them with a break from work. Whenever they look at their bright, aesthetic bears during stressful activities such as studying for tests, schoolmates feel more relaxed, happy and motivated to continue. Their bears also serve as a constant reminder to find some time to destress whenever they need it.

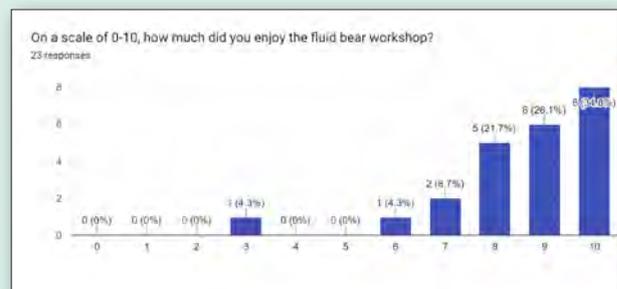
Other than hosting workshops, our group has opened an Instagram page @stressfree.gallery on which we shared tips for stress relief and a photo-sharing activity. In our posts, we encouraged schoolmates to destress in ways such as sharing their feelings with others instead of keeping them bottled up and getting adequate rest to help our schoolmates relieve stress, and shared photos from our schoolmates along with messages they would like to give other schoolmates. Whenever schoolmates feel down, they can always go back to posts on our Instagram page for consolation and advice, and wind down before they begin a new activity.

### Results

After the workshop ended, a Google form was sent out to schoolmates in order to collect their valuable feedback and opinions on the workshop. Out of 23 responses, over 75% of schoolmates gave a 7-10 rating on the workshop helping them destress, showing the success of the workshop in helping schoolmates relax. A small proportion of schoolmates also expressed their dissatisfaction with the workshop.



Schoolmates were also asked if they enjoyed the workshop. Over 80% of schoolmates gave a 8-10 rating, showing that they enjoyed the workshop, while a few schoolmates expressed their dissatisfaction.



Besides, we sent out a Google form to schoolmates asking for their feedback on our Instagram as well as our photo-sharing activity. When asked to give comments, some schoolmates gave constructive feedback and even gave suggestions related to our execution of the workshop. Problems and further improvements will be discussed below.

### Suggestions

**1) Problem:** As we promoted our activity only once through an announcement and email, few students followed our Instagram account and participated in our photo-sharing activity.

a) Aim: to make a more significant impact on student's stress by participating in our photo-sharing activity.

b) Suggestions:

i) Promote our activity regularly through email and Instagram

ii) Actively invite schoolmates at school to join our activity when they feel stressed by holding class visits.

**2) Problem:** Some students complained that they didn't have enough paint for their fluid bears.

a) Aim: to provide a sufficient amount of paint to students

b) Suggestions:

i) Measure and buy the approximate amount of paint needed for each fluid bear.

ii) Buy an extra batch of paint

iii) Limit the amount of paint each student uses so that some students won't overuse or underuse their paints.

iv) Switch to smaller fluid bears or fluid bear keychains

**3) Problem:** As we used cardboard bowls to hold the bears for our first workshop, some students complained that cardboard was stuck to their painted bears and their bears couldn't stand properly.

a) Aim: to ensure students have their desired fluid bear without any errors.

b) Suggestions

i) Use a plastic container with a flat bottom to hold the bear instead of a round paper bowl

ii) Assist students in making their bears stand so that they paint dries properly.

**4) Problem:** Our first fluid bear workshop overran by 30 minutes.

a) Aim: to have better time management

b) Suggestions:

i) Arrive in the venue 10 minutes earlier to set up the necessary equipment.

ii) Remind schoolmates to arrive the workshop on time

iii) Remind schoolmates in regular time intervals (e.g every 15 minutes) the time they have left to make the fluid bear.

**5) Problem:** Some schoolmates didn't come to our workshop despite signing up earlier.

a) Aim: to ensure that schoolmates come to the workshop

b) Suggestions:

i) Remind schoolmates about the workshop the day before

**6) Problem:** Some schoolmates didn't fill in our evaluation form after the workshop.

a) Aim: to get proper and accurate evaluation from schoolmates so as to seek improvement.

b) Suggestions:

i) Tell schoolmates to fill in the evaluation form directly after they finish making their fluid bears

ii) Set a deadline and send out reminders for schoolmates to fill in the evaluation form

### Other suggestions

1) Before the execution of our activities, a survey on schoolmates' stress level has been conducted. One of the questions asked schoolmates their most common way of destressing and the answer is shown to be watching TV. Because of this, when we hold similar activities in the future, we may hold activities such as movie appreciation so that schoolmates can wind down and relax themselves.

2) Aside from having more promotion on our Instagram page as mentioned earlier, we believe we could have also included more interesting content. For example, we could produce short videos, little positive comic strips etc to make our Instagram page more fun and attract more followers. Such content may also bring greater joy to our schoolmates.

3) We believe we could have included more face to face activities such as a laughing yoga session or

another arts and craft workshop like the fluid bear workshops as joining activities and spending time with friends is also an ideal way for schoolmates to destress. Additionally, we should have also thought about how schoolmates may want to leave social media for a mindful and destressing experience, so having more face to face activities will give schoolmates more alternatives to joining Stressfree Gallery's destressing experience.

## Conclusion

The Stressfree Gallery, a project that aims to ease schoolmates' academic stress by providing them sources to take a break from schoolwork and evoking the calmness of mind, hopes what we do could act as a long-term reminder for schoolmates to destress themselves even when facing academic stress. To put our goals into action, we held 2 fluid bear workshops for schoolmates and teachers and also opened an Instagram page @stressfree.gallery for 2 reasons: first, for Stressfree Gallery to post tips on how to reduce academic stress; and

second, for Stressfree Gallery to post positive messages and pictures shared by schoolmates through our photo-sharing activity's google form. After all the activities had been held, our team finds that the academic stress of most of our participants has been successfully reduced. Regarding the fluid bear workshops, although we received feedback saying there was a limited supply of paints, most schoolmates expressed to our team how they find the making of the fluid bear to be a satisfying experience and that they managed to focus on the process instead of their undone work. Regarding our Instagram page, even though our schoolmates kindly submitted beautiful photos and encouraging messages to our google form, after receiving feedback from schoolmates, we found that more schoolmates actually enjoyed reading and scrolling through these posts. They also expressed that they find our tips to reducing academic stress quite useful and wished that more would come in the future. Stressfree Gallery tried its best in carrying out activities that fulfills its purpose and our team sincerely hope that we have helped our schoolmates in reducing academic stress and will continue to when our schoolmates look back on their DIY fluid bears

and our posts on Instagram during stressful times.

## References

1. [https://savethechildren.org.hk/wp-content/uploads/2021/05/YV\\_report\\_202105\\_page.pdf](https://savethechildren.org.hk/wp-content/uploads/2021/05/YV_report_202105_page.pdf)

## 高級組

# 優異獎 Merit (Senior Team)

寶安商會王少清中學 · 袁芷澄 李彥彤 張子諾 陳穎詩

## 「少清精神小精靈」— 提升同學精神健康計劃

### 背景

近日「學生自殺潮」泛起，亦有研究顯示54.4%受訪的中學生認為香港青少年的精神健康不理想，而最多學生認為學業成績(95.1%)是形成精神健康問題的因素。(香港家庭福利會，2023)。防止學生自殺委員會(2016)也建議學校可舉辦不同類型的活動讓學生選擇，以紓緩學生在學校的學業壓力。正向心理學的理論架構應為，透過提升同學的正向情緒、人際關係、校園投入感、目標及成就感，也應使同學感到人生「豐盛」，促進同學的幸福感(香港城市大學，2012)。作為學生輔導組旗下的「同行閣」一員，我們致力與全校師生的情緒「共鳴」。在改善同學精神健康的同時，推廣讓同學具自主性地選擇不同提升精神健康的活動，並以捕捉「少清精神小精靈」的形式包裝本計劃，吸引同學自發參與我們有動有靜的精神健康活動，令同學融入疫後的校園生活。故此，我們希望參加此次比賽，希望獲得進一步的認同，在校實踐計劃以提升同學的精神健康。

### 目的

1. 提倡「去情緒污名化」(情緒污名化：很多人在想到情緒的時候，會不自覺聯想到負面的東西，但其實情緒可以是正向的。)
2. 透過多元及自主參與的活動培養良好的健康生活方式，包括運動、健康飲食推廣、遊戲及正念活動，建立健康人際關係、可持續性的正向思維及健康習慣。

### 對象

1. 服務推行者：「同行閣」，為學校輔導組的學生團體，推廣學生輔導及成長活動。透過推行計劃，期望能夠達到「助人自助」的果效。
2. 全校師生，都是同行閣服務對象。是次計劃除了針對有潛在情緒壓力的同學，我們亦會舉行一系列預防精神健康危機的活動，更會鼓勵有個別情緒需要的同學找專業人士協助。我們會聯繫學校輔導老師及學校社工作為顧問，在有需要時轉介予他們跟進。

### 計劃內容

主題：【少清精神小精靈】

以眾多同學的童年回憶「寵物小精靈」的形象包裝作「少清精神小精靈」，「Emon」，以參與活動去收集Emon卡的方式引導同學主動參與，吸引同學接觸是次計劃，與其他不同班別、級別的同學建立全新聯繫。

活動形式：我們將為每項活動設計特有的精靈卡，讓同學收集Emon卡，有如在寵物小精靈中收集小精靈。在學期尾，我們會讓收集到一定數量Emon卡的同學換取Emon公仔等禮物。

活動架構：活動整體按性質分為：預防性、針對性及轉介。

計劃推行期：2023年12月下旬 ~ 2024年3月下旬

活動例子：

吉祥物 Emon	活動類型	活動	性質	對象	理念及目標	活動內容
	學業	youngscore	預防性	全校同學	透過數獨，找不同，活躍大腦思維，促進同學之間的互助。	準備一份數獨題目，及3個找不同。讓同學自行選擇要完成哪樣練習，完成後將獲得 emon 卡及零食作獎勵。
	運動	捕捉大繩怪	預防性	全校同學	透過多人一起跳繩，增強心肺功能、提高協調能力和耐力。跳大繩也是一個團隊合作的運動，可以促進學生之間的合作精神和團隊意識，有助於建立良好的 interpersonal 和增進社交技巧。	對象為不同年級的同學或老師。 讓同學和老師盡力跳從而獲得獎勵和 Emon 卡。
	社交	捕捉天使怪	針對性	每名同學	讓同學理解互相關懷、支持的重要性，建立健康人際關係，達成互相治療，提升心靈復原力。	• 以 secret angels 遊戲形式活動 • 先讓同學在網上報名，然後我們為其匹配其他參加者，成為他的天使。讓他為自己的守護同學。 藉此為契機結交新同學。 • 活動結束後會派發獎勵及 emon 卡
	學業	猜學謎	針對性	全校同學	以遊戲及獎勵鼓勵同學定期主動學習，減輕同學過考抱佛腳的學習壓力	• 在壁報上張貼各科、各級題目，由同學自行填寫答案及姓名班別，投入 emon 箱中。 • 週日分派獎勵及 emon 卡
	運動	捕捉踢毽獸	預防性	全校同學	讓同學參加一些輕鬆輕快的競技類比賽，來提升同學的凝聚力與放鬆身心。	• 踢毽 • 讓同學嘗試踢毽 志在參與，不論踢到多少下均能贏取 Emon 卡以及禮物。
	人際	Emo Colour Print	預防性	全校同學	讓同學以顏色表達自己情緒，抒發平時說不出口的情緒	• 提供不同素材（如 marker 筆、毛線、油粉彩）去完成 Emon 的填色。

建議

1. 早點開始準備

- 組員課業繁忙，時有要舉辦的活動將近，但未準備完的事例發生
- 同學亦需要時間考慮/接收活動訊息
- 應提早約時間聊計畫，善用每分每秒策劃

2. 更多元的宣傳途徑

- 我們目前以早會時間及IG宣傳計畫及活動
- 同學可能未能參加早會/沒IG
- 可以做海報/發Gmail/請各班同學幫忙發上班群WhatsApp

3. 製作資訊板

- 經常出現同學來參與活動，卻不了解計畫詳情/活動玩法的情況
- 可製作一塊資訊板，簡單敘述（計畫內容、同學參加活動需做什麼、可獲得什麼等）資訊

總結

這次活動實在令我們4位組員都獲益良多。

我們從一開始只有幾個零零散散的概念，慢慢拼湊成一個主題，又延伸出一個個不同概念和活動，再實際下手舉辦活動。

每個環節都說不出是簡單，每個環節都是4個組員多次花費時間和心力用心討論/實行出來。

也多虧這次從零開始的活動策劃，令我們知道了策劃活動的難處，但更多的是能幫助同學的快樂，真正獲得同學們期待及喜愛時的喜悅和成就感。

很開心能趁著這次機會服務各位同學，雖然活動未算完善，我們亦已盡心盡力，（希望將同學暫時抽離壞情緒/壓力，渡過一段美好時光。）

成果

此計畫進行的時間不算長，卻能影響到學校裏大大小小的各位。在初期，也許參加的人不算多，但靠著一傳十、十傳百，我們的名聲逐漸增大，到後來甚至會有學生期待下一次活動的 Emon 卡。

「Emon」不再只是我們計劃的吉祥物，而是住進了大家的腦海中，成為快樂回憶的一部分。大家對「Emon」的喜愛充分體現了是次計劃的成功，在對參與度最高的同學做過簡短的訪問後，我們得知他們確實認識了「情緒污名化」也學會如何用不同的渠道宣洩、分享自己的情緒。

## 入圍初賽計劃(高級組)

### Other Abstracts (Senior Team)

#### 容貌焦慮

棉紡會中學·陳亦心 - 鄭嘉欣、方尚羽黃宇暉、梁嘉瑜、李欣亭

#### 背景

香港政府已於2023年3月取消「口罩令」，但有同學會在疫情完結後至今仍然佩帶口罩，我們曾在私下聽過有些同學討論女同學的容貌外表等，導致同學們質疑自己，甚至覺得戴上口罩更有安全感。有研究指出，由於臉部大部份面積都會被口罩遮蓋，步入青春期有很多青春豆便是這時期的會出現的情況，由於年輕人着重外表，戴口罩便會更有安全感，但戴着口罩甚為焗熱，會長出更多青春豆，口罩更不能脫下。亦有研究指出「對於容貌焦慮者，口罩是他們最具保護力的工具，戴著口罩能帶給他們安全感，不用再擔心路上的人都盯著他們的臉看。有報章指出，自從戴上口罩後人們的自信有所提升，他們認為「多了靚仔靚女」、「醜都變靚，或者冇咁醜」、「出街唔使嚇親其他人」。因此，疫情後仍帶口罩可以說是容貌焦慮的其中一個體現。

而在我們學校，我們觀察到有一些同學會選擇戴上口罩，而當我們問他們為什麼會選擇戴上口罩，他們會說因為自我認為自己的外貌不是太完美或好看。所以他們會選擇戴上口罩，讓自己所認為的缺陷或瑕疵得以隱藏。

容貌焦慮的正式名稱是「身體臆形症」(Body Dysmorphic Disorder, BDD)，是一種無法停止思考自己外貌上的缺陷或瑕疵的精神狀態。這個瑕疵可能很小，又或是在他人眼中無法察覺，卻令患者感到非常尷尬、羞恥和焦慮，進而害怕他人的目光，並因此迴避社交場合，造成工作、學校或其他生活領域的障礙。

現時，容貌焦慮逐漸透過互聯網傳入香港，有不少學生，開始被互聯網影響，例如：青春期身體激素分泌導致會生青春痘，但有部分學生會認為青春痘係一件十分醜陋，從而使用各式各樣的化妝品掩蓋

自己的青春痘或者長時間戴口罩不讓身邊的人看見。

總括而言，容貌焦慮一直被互聯網廣泛傳播，逐漸影響不少學生的身心健康。

#### 研究目的

是次研究目的，是希望一方面了解更多有關容貌焦慮的資料，並了解我校同學受容貌焦慮的影響；另一方面我們希望幫助受容貌焦慮的同學找到一些解決方法，包括幫助有關同學重新建立正確的價值觀，幫助同學了解他們的負面想法、情緒反應和行為是如何影響力他們，從中幫助同學針對性地解決到生心理上的問題。

由此可見，我們的觀察可以讓我們知道容貌焦慮的嚴重程度，我們可以通過分析去理解容貌焦慮的根本原因，並提出一些建議給同學克服焦慮。

#### 計劃對象

本校的高中同學

計劃及研究內容：

我們會訪問部份學生認為自己疫情後戴口罩的原因，收集有關訪問後我們會總結結果，辨認學生是否因為容貌焦慮而戴上口罩。之後我們會拍微電影，告訴同學容貌焦慮帶給人們的傷害有多大，從微電影帶出同學不應該評價別人的容貌。此外，我們也會在校內放置展版內容期望能夠幫助同學學會自我欣賞。這些活動期望可以幫助同學轉移注意力、增強自信心、培養積極的心態和自我形象，逐步減輕容貌焦慮並提升整體幸福感。讓同學明白到每人的價值不僅僅取決於外貌，而是包括內在品質、能力和對他人的貢獻。期望大家能夠透過影片學習如何彼此尊重，在說話前能夠三思，以及培養同學正確的價值觀。

#### 研究結果

首先，我們訪問了3位中四級及3位中五級同學，他們均稱疫情後仍然佩戴口罩是因為自信心低及安全感不足，大部分同學都認為自己因為天生長得不好看，會害怕

同學的討論，所以選擇戴上口罩去遮蓋外貌，而且戴上口罩後，整個人會比較自在和舒服，自信心也大了不少。之後，我們鼓勵受訪同學觀看我們製作的展板，希望對他們作出鼓勵及提醒，我們亦讓他們欣賞我們拍攝的微電影，接着我們亦都訪問了他們在看完展板及微電影後的反應和感受，他們亦都表示明白到微電影上女主角的感受，同學們在看完微電影後亦有表達到自己會嘗試除下口罩去與人交流，亦明白到容貌是我們天生得來的，無需要焦慮。

## 建議

雖然我們訪問的同學在看完我們的活動後都有改善，但畢竟我們只是訪問了數位同學，未能夠幫助到更加多的同學走出容貌焦慮，加上時間的倉猝，希望下次的活動能夠更加幫助到同學走出容貌焦慮。雖然六位同學都一致同意當中的訪談能夠幫助他們，但我們也有自我的反思。首先，我們在時間分配上遇上問題，因撞上了放聖誕假、新年假期以及上學期考試，所以在準備上比較倉猝，亦未有太多時間訪問更多的同學，完成報告檢討時，我們學懂在下次做報告時應先計劃好時間表，合理分配好時間。其次我們也需要訪問更多的同學，在有更多的資料下，可以令到一整篇報告更有說服力，並且我們希望可以幫助到更多的同學。

## 總結

在完成整個報告後，我們都很開心可以見到六位同學在經過我們的影片和展板過後，可以嘗試除低口罩，與同學面對面交流。雖然，我們可以幫助到的同學不多，但這是面向成功的第一步，所以我們都很希望在下次可以幫助更多的同學。而我們也在這次的活動當中學到了團隊合作的重要和如何分配好合適的時間去完成每一項的工作。

## 參考資料

1. 長安 (2023)。〈學生缺自信堅持戴口罩〉。取自：<https://www.tkww.hk/a/202301/10/AP63bcb517e4b01fafd0f-4cc58.html>
2. 丁肇九(2021)。〈疫情世代必備的口罩是自卑者的救贖，卻也是惡化「容貌焦慮症」的幕後推手〉 取自：<https://www.thenewslens.com/article/159162>

3. 布萊恩 (2023)。〈香港01 口罩令取消〉。取自：[https://www.hk01.com/article/871861?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/871861?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)
4. 林雨蓓 (2013)。〈口罩產生容貌焦慮症〉。取自：<https://www.commonhealth.com.tw/article/87982>

## 心靈修行 (健康人生, 不只是身體: 培養心靈和社交的健康)

迦密愛禮信中學·朱芷瑩 梁雪伶 魏藝

### 背景

- 香港學生自殺率高
- 校園壓力大(學習、朋輩、師長、父母、經濟、外形等方面)

### 目的

- 令到本校同學能夠緩解情緒壓力
- 了解壓力(經濟、學習、朋輩、師長、父母、外形等方面)→盡量解決
- 得到(特定同學)反饋
- 透過活動得到校園正向氣氛

### 對象

- 全校同學(學習壓力)
- 中一同學(適應環境—朋輩壓力)
- 中六同學(學習壓力—DSE)

### 活動內容

情緒探熱：

- 活動內容：在board上分不同壓力源(學習方面、朋輩方面、師長方面、父母方面、經濟方面、外形方面)。而不同顏色的memo紙代表壓力程度(例如：粉紅色代表惡性壓力、黃色代表平靜、綠色代表良性壓力。)同學可自行取與自己壓力程度相等顏色的memo紙並在memo紙寫上自己最近的煩惱，隨即貼於有關的壓力源上。

- 過程細節：在考試後派卷的第一天，同學會面對許多來自成績和師長的壓力。

送溫暖：

- 活動內容：同學在考試期間的壓力倍增，我們會在早上上學時段為同學送上糖果。糖果可以刺激大腦中多巴胺的釋放，這是

一種與鼓勵和愉悅感相關的神經傳遞物質。可幫助提神和調適心情，減輕同學的考試壓力、紓緩焦慮和緊張、提升專注力。

- 過程細節：第一天考試，同學都面露難色，壓力很大。在收到突如其來的小禮物時，表現出驚喜的神情，並看到同學接到糖果時那一瞬間的笑容。

小眠曲：

- 活動內容：與學校小眠谷活動位於同一個場地，我們會在場地內播著輕音樂讓同學在小眠谷內休憩。我們會在小眠谷放置香薰和薰衣草，令不想睡覺的同學可在小眠谷旁靜觀冥想，盡力滿足不同同學的需求。
- 過程細節：經過了一上午繁重課堂的同學們都感到疲累，並陸續有同學進入小眠谷休息、睡覺和靜觀。活動結束後，同學都表示該活動對下午的學習活動有很大的幫助，亦找到適合自己的助眠方法。

筆留痕跡：

- 活動內容：提供白紙和畫具、筆給同學自由創作(情緒四格) [把紙折成4個格子，一個格子內畫一種情緒，把當天其中的四個情緒畫在格子內]
- 我們提供的線條上創作(身體地圖) [留意自己身體當下的感覺及情緒反應，哪一部位令你覺得舒服/不舒服，用不同的顏色將這些感覺以你喜歡的形式畫在身體各部位上]
- 過程細節：校長和不少同學都參加了這個活動，並表示利用畫畫能幫助舒緩壓力、放鬆心情的作用，並且更了解自己的身體狀況。

輕鬆伸展操：

- 活動內容：疫情過後，同學的運動量減少，我們將會透過zoom的早會時間帶領同學跳健康操，讓同學能更精神地上課的同時，亦可以幫助同學鍛鍊身體。並且運動可以釋放壓力和提高情緒，有助提升同學情緒和心理的健康

- 過程細節：我們帶領著全校做健康操，為考慮到課堂的秩序和方便程度，我們帶領的健康操使用坐的形式進行。

成果

情緒探熱：情緒X壓力源

- 有四分三的同學表示考試後依然有負面情緒，並擔心考試成績。
- 有四分二的同學則表示平靜，沒有太大的情緒波幅。
- 其餘同學則是感到開心和沒有太大的壓力。
- 在往後日子，例如：考試前或後，或者在其他重要時候都可以提供同學填寫memo，學校可以更瞭解學生的心理情況的同時，讓學生有渠道可以“宣泄”情緒，老師亦能就學生情況為同學提供更合適的幫助。

送溫暖：

- 有400位同學收到糖果和加油字句
- 有效緩解同學們面對考試時的緊張心情
- 讓同學們互相分享糖果
  - > 互相傳播正能量
  - > 分享能得到滿足感
  - > 同學之間的喜悅能持續傳播下去

小眠曲：

- 體驗後的同學都表示該活動能有效舒緩精神壓力
- 同學亦表示找到了更適合自己的助眠產品(香薰/乾花)
- 有較多同學表示乾花更有效
- 活動後仍會將乾花繼續放置在心之谷讓同學放鬆

筆留痕跡：

- 大部分同學都表示通過這個活動能更直面地正視自己的身體狀況以及情緒的轉變。
- 同學以及老師認為這個活動是有效的，在日後亦會繼續以此方法舒緩壓力。

輕鬆伸展操：

- 全校所有同學都跟隨我們完成了伸展操
- 校方亦邀請我們日後再次舉行類似活動
- 部分同學亦表示日後會持續自發做伸展操

## 研究結果

(A) 量化研究（問卷調查）：

1. 根據問卷調查我們發現，整體回應的同學共有43.8%認為在考試前送打氣禮物（糖果）能讓他們舒緩考試壓力，另外3%完全不同意送打氣禮物能舒緩考試壓力。由此可見大部分的學生都認為在考試前送打氣禮物能讓他們舒緩考試壓力。
2. 通過調查後，共有68%認為打氣糖果的鼓勵讓考試更有信心，而另外有6.3%完全不同意。由此可見，整體回應的學生認為考試前收到鼓勵字句能讓考試更有信心。
3. 透過問卷調查發現，本校有24.2%的同學會嘗試養成每天做健康伸展操的習慣。但亦有24.2%的同學不會嘗。可見，有一半會嘗試每天做健康伸展操。

(B) 質性研究（採訪）

- 日期：1月27日（情緒探熱針）/ 3月11（小眠曲）
  - 時間：活動後進行採訪
  - 接受採訪人數：8人（在活動參與者中隨機抽取）
1. 通過了解情緒探熱針活動的參與者，我們發現大部分同學都會因讀書，學習和考試而造成惡性壓力，導致有焦慮和痛苦等情緒。只有少數同學會感受到沒有煩惱，平靜的情緒。
  2. 通過採訪小眠曲活動的參與者，我們發現無論是即將DSE的中六同學，還是初中同學都會有缺乏休息時間和因精神壓力而存在睡眠問題。

## 建議

我們總結了同學認為學校可以提供以下活動讓同學放鬆壓力，舒緩情緒：

1. 在午膳時間增加球類運動時間：在午膳時間將原本45分鐘的球類運動時間更改為50分鐘，在同學有基本進食，不影響自身健康的情況下進行球類運動。
2. 設立娛樂室：我們會與校方商討，在小息和午膳時間增設桌面遊戲或各種益智遊戲，令同學在課餘時間可以放鬆壓力，並有更多機會與同學老師增進感情，增加同學社交機會。
3. 播放音樂：我們可以與校方商討，在上學時段，小息時段和午膳時段播放音樂。同學可以反映自己喜愛的歌曲，並寫在紙條上。我們會通過廣播形式去播放同學喜愛的歌曲，這樣亦能增加同學對學校的歸屬感。

## 總結和反思

我們總共進行了5個活動。首先，我們認為學生的壓力大多來自於考試，所以我們進行了「送溫暖」活動，在同學們考試前送上糖果和鼓勵字句，為他們舒緩考試的緊張情緒。

我們通過「情緒探熱針」了解到同學們的壓力來源，也能令同學認真感受自己的情緒。活動後，我們亦了解到同學的壓力的確來自學業。我們隨機抽取兩位同學進行採訪，了解到同學會因精神壓力而出現睡眠不足和身體不適的問題。然後，我們舉辦「小眠曲」，為長期處於緊張情緒的同學提供放鬆的空間，讓他們進行靜觀和睡覺，提高上課狀態的同時減壓同學的精神壓力。並且，該活動也幫助同學們找到較适合自己的助眠方式（香薰蠟燭/乾花）。活動後，通過採訪同學表示會將發現到的助眠方法在家中實踐。校方亦表示，會將較多同學喜愛的乾花繼續放在活動區域，供同學日後隨時放鬆情緒。

第四，我們還舉辦了「筆留痕跡」，這個活動讓最近深感疲倦的，充滿壓力的人來更瞭解自己的壓力來源。讓同學在高壓的環境下，有時間靜下心來感受自己內心的情緒和身體狀況，再把它們一一繪畫下來。活動後，不少同學都贊同此活動能幫助到他們，並會在有需要時堅持畫畫來減輕壓力。

最後，在早會的時候我們帶領同學一起做健康伸展操，讓同學能釋放壓力的同時，亦能更有精神地上課。我們事後亦有討論伸展操的可持續性，希望在往後日子亦能可以繼續有做伸展操的機會，建立起同學們的身心健康。

### 參考資料 References / 附件 Appendix

1. <https://womany.net/read/article/19451>
2. <https://charrette.caritas.org.hk/創意藝術練習/20健康操>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=U7HBsHiBHvk>

## 靜以觀「元」

元朗公立中學·鄧語澄 馬弘家 薛雅馨  
袁邦凱 張開元 王焯衡

### 背景及目的

要維持健康生活，除了實行健康飲食，規律運動等，心理健康也同樣重要。在香港遊樂場協會的《2023 香港青少年心理健康，升學計劃及睡眠質素調查》中提到，香港的青少年群體面臨著嚴重的心理健康和睡眠質素危機。其中 52.5% 的受訪者感到焦慮，46.2% 患有抑鬱症狀，以及 30.5% 表示受壓力困擾。最嚴重受影響的是中四至中六的學生，次之為高小學生。再者，根據衛生署學生健康服務網頁顯示，青少年壓力的常見來源是對自我形象的困擾、家庭關係問題、學業前途問題、交友及感情的煩惱。可見現今社會青少年在生活中面臨著許多不同的壓力，他們需要適當的方式去緩解。我們發現靜觀是一種不需要任何器械，可以隨時隨地進行，並且被證實有助減低壓力及舒緩負面情緒的練習。靜觀能讓人更常感受正面情緒和提升抗逆力，並有助培養正面的人生態度。

透過此計劃，我們瞭解了中學生的情緒狀況以及期望能提升大家對靜觀的認識。透過進行靜觀實踐，鼓勵中學生能嘗試進行靜觀活動，以減緩負面情緒，從而改善中學生的身心健康。

### 焦點問題

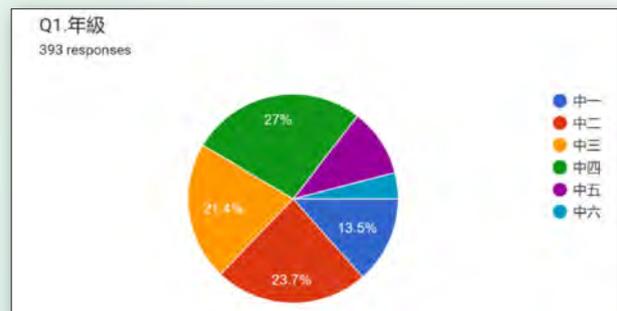
1. 中學生的壓力有甚麼來源以及情緒狀況是如何？(以元朗公立中學為例)
2. 甚麼是靜觀？
3. 靜觀如何舒緩青少年壓力？

## 4. 如何推廣靜觀活動？

### 活動內容及其成果

#### 1. 調查問卷

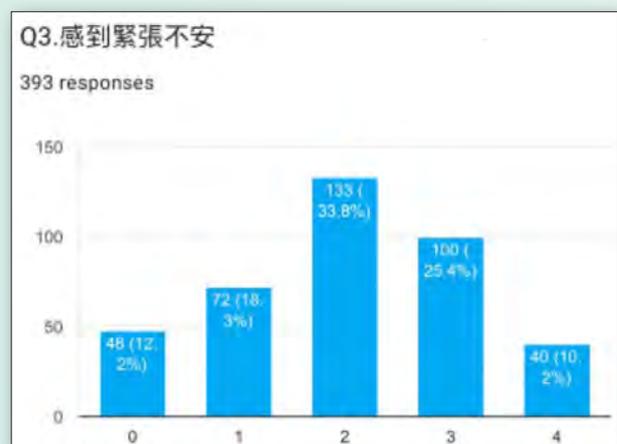
為了瞭解元朗公立中學(元中)學生的情緒狀況，我們參考香港童軍總會的《中學生精神健康問卷調查報告》製作了一份調查問卷。這份問卷應用了簡式健康量表(簡稱BSRS-5)，測量受訪者身體(失眠)、焦慮、憤怒、憂鬱、自卑等五個與精神健康相關的元素。



#### 問卷調查結果：

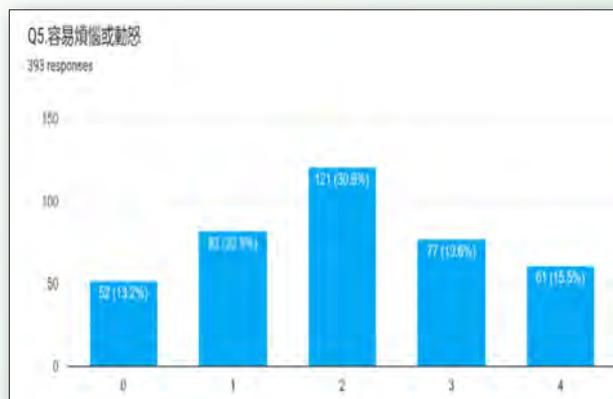
有393位元中同學參與了問卷調查，其中有178名的男性及215名女性。占比最多的年級依次是中四(27%)，中二(23.7%)和中三(21.4%)，其次為中一和中五，最後是中六。

(0-4分別代表不同程度，0是沒有，1是輕微，2是間歇，3是有時，4是經常。在以下分析中我們會代稱上述不同程度為“程度x”(如：程度3))

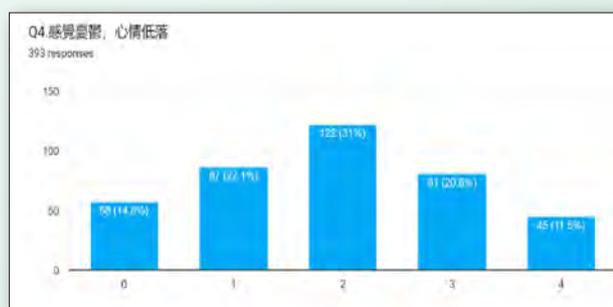


根據上圖顯示，3成5左右的受訪學生總是因為緊張而煩惱(程度3或以上)。若以程度2或以上作分析，約7成的受訪學生會因為緊

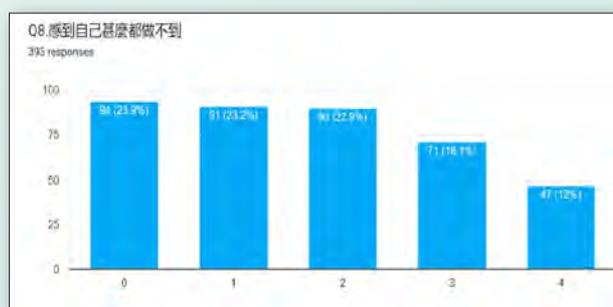
張而煩惱。顯示出有部分受訪學生常因緊張而煩惱。



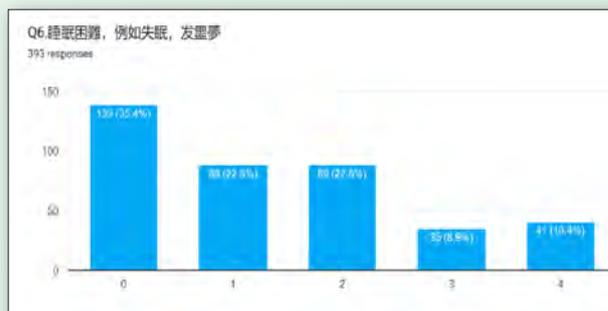
根據上圖所示，大約3成5的受訪學生總是因為生氣而煩惱（程度3或以上）。若以程度2以上作分析，約6成5的受訪學生因為生氣而煩惱，顯示出部分受訪學生會因常感到生氣而煩惱。



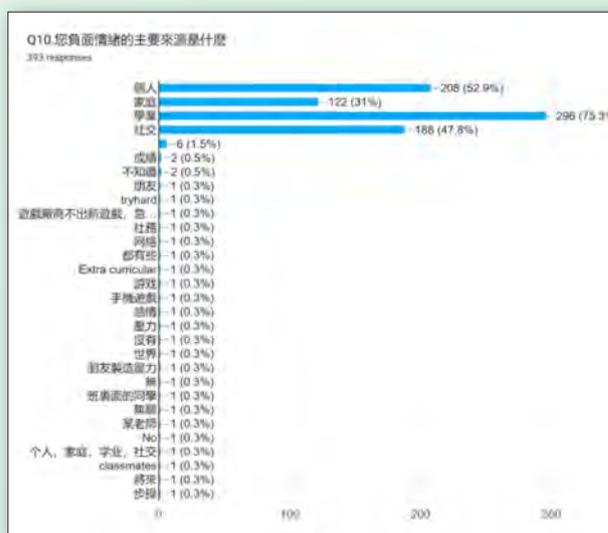
根據上圖所示，有約3成的受訪元中學生時常感到憂鬱，心情低落（程度3或以上）。若以程度2或以上作分析，則有6成左右的受訪元中學生受困擾。顯示出部分受訪學生因感到憂鬱而煩惱。



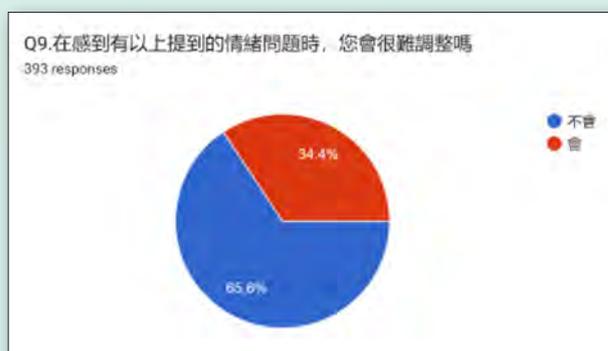
根據上圖顯示，約3成的受訪元中學生時常感到自己甚麼都做不到（程度3或以上）。若以程度2或以上作推算，則有5成左右的受訪元中學生受困擾。顯示出有少部分受訪學生會因感到無力而困擾。



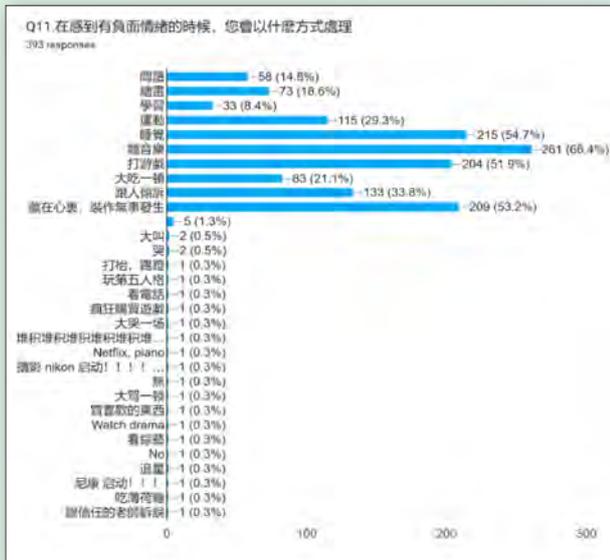
根據上圖顯示，約2成的受訪元中學生受失眠問題所困擾（程度3或以上）。若以程度2或以上作分析，則有約4成的受訪元中學生受困擾。無論以上述哪種程度分析，皆有超過半數的受訪元中學生不受失眠問題影響，可見大多數元中學生的睡眠狀況良好。



根據上圖顯示，學業（如測考成績、課業）是受訪元中學生主要負面情緒的來源，約佔受訪學生的7成5。其次，約5成的受訪學生的負面情緒是來源於社交（如人際關係）與個人層面（如對未來的規劃），情況值得關注。



根據上圖顯示，超過6成5的受訪元中學生不會很難調整自己的情緒問題。



根據上圖顯示，超過5成的受訪元中學生會通過聽音樂、睡覺、藏在心裏或打遊戲來處理自己的負面情緒。

## 2. 推廣活動 - 觀察同學體驗靜觀前後的狀態

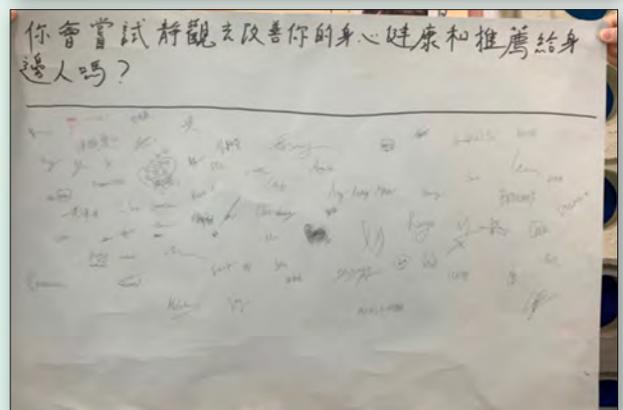
為了讓元中學生認識靜觀與親身體驗靜觀，我們在元中4C班和2D班做了靜觀分享，及以靜坐形式體驗了靜觀。剛進到的課室時，同學們的吵鬧聲很大，兩個班都有這種現象，同學們有著明顯的興奮，在分享開始時嘈雜聲都沒完全消失，有部分同學也不能夠完全專心。直到體驗靜觀的一分鐘後，這種情況漸漸好轉了。在靜觀體驗結束後，比起剛踏進課室看到的狀態，大部分同學都平靜了不少，能看出靜觀一定的成效。



## 3. 攤位

我們製作了關於靜觀科普知識的展板，並於學校門口設立了攤位，向同學們介紹及推廣靜觀活動。如圖2所示，元中同學會在

紙上寫下名字、字句或繪畫圖案，反應對於靜觀的支持，可見不少同學願意嘗試靜



觀以及推薦給身邊人。

## 建議

針對減輕青少年負面情緒的問題，我們對以下幾個持分者有幾個建議：

政府：

1. 支持心理學方面人才發展
2. 增加在學校的心理學專業人士
3. 考慮把靜觀或其他能舒緩負面情緒的練習，列入學校課程

學校：

根據資料顯示，靜觀有助於提升選擇性注意力、執行性注意力和工作記憶，幫助學生集中注意力，提升學習成績。

1. 普及靜觀或其他能舒緩負面情緒的練習的相關知識，鼓勵學生實踐靜觀
2. 尋找專業人士定期帶領學生實踐靜觀或其他能舒緩負面情緒的練習，提高學校學習效率，從根源上減輕學業壓力。

青少年家長：

根據元中學生情緒調查問卷結果顯示，不少學生會在遇到情緒問題時通常會選擇獨自面對。

1. 主動關心青少年的情緒狀況，耐心聆聽他們的傾訴。
2. 協助青少年做學習規劃，減輕他們的學業壓力。

## 總結

大部分受訪元中學生的情緒狀況良好，部分有較嚴重的情緒問題，總體情緒問題的嚴重程度處於中下。而靜觀是一種不需要任何器械、可以隨時隨地進行，並且被證實有助減低壓力及舒緩負面情緒的練習。通過觀察元中同學實踐靜觀的過程，發現靜觀對於幫助他們平伏心情有一定成效，是一個可行的用於舒緩負面情緒的方法。不過根據問卷結果顯示，超過七成受訪元中學生都不了解或聽說過靜觀。於是我們認為應該在學校普及靜觀與更多能舒緩負面情緒的知識，讓青少年有多一個辦法解決情緒問題。

## 附件

1. 經濟日報-「中學生與情緒壓力」調查結果 <https://money.udn.com/money/story/12987/6858615>
2. 衛生處學生健康服務-青少年心理健康 [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ph/health\\_ph\\_young.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html)
3. 賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 <https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/>
4. 書籍《靜觀自得》，作者：林瑞芳教授
5. 香港童軍總會《中學生精神健康問卷調查報告》 <https://kyit.sahkfos.org/中學生精神健康問卷調查報告/>
6. 香港童軍總會《靜觀自助》

## 建立健康復原力及心理韌性

保祿六世書院·林詩兒 陳昕蕎 張珈瑜  
曾雪嵐 黃一心

## 背景

香港社會競爭越加激烈，學生壓力日益增長。香港青年協會日前公布「中學生開學適應」調查，5,504名受訪學生中，41.8%壓力指數屬偏高水平。而香港社會仍未對此作出正視，近月香港學生自殺個案急升，

港大香港賽馬會防止自殺研究中心引警方數字，指今年已錄306宗學童輕生個案，其中37人死亡，其餘二百多列為企圖自殺。自殺個案的平均年齡為15.79歲，而翻查該研究中心的資料，香港年輕人自殺率已連續數年上升。研究中心統計今年8至10月有關學童企圖自殺的新聞報道個案有22宗，較去年同期增加一倍。究竟我們要繼續承受龐大的壓力，還是開始正視問題？壓力是人自古以來有的主觀感覺，為何現今青年難以承受壓力？社會風氣及環境亦有可能令青年的精神復原力減少，從而無法由自身減少壓力。除了從社會方面，我們亦想從青年自身方面了解問題。

## 目的

加強社會對學生壓力的關注，加強學生自身的精神復原力 對象 10-19歲的香港中小學青少年學生

## 計劃內容

我們的計劃主要從以下三方面作分析：

壓力指數/來源：

1. 香港青年自殺個案明顯增加，原因離不開學生的壓力。港大精神醫學系2023年的研究顯示，青年最大的壓力來源來自學業，佔42.8%。過去1年，多達19.4%青年有自殺念頭。研究發現，75%的成年人精神疾病會在25歲前出現。港大於過去4年進行青年精神健康流行病學調查，發現16.6%15至24歲的受訪者過去一年曾出現精神疾病。但患心理疾病的青年中的74.1%未有接受心理服務。可見本港青年的心理問題日趨嚴重，我們應為青年提供適當的計劃，以舒緩青年所面臨的龐大壓力。

朋輩關係：

2. 社交是不可或缺的活動，卻為部分青年帶來困擾。根據香港衛生署學生健康服務，青年重視同儕認同，為了迎合朋輩隱藏自己，因而迷失自我，為消除朋輩壓力而盲目跟從朋友，對成長帶來負面影響。青春期的青年對兩性相處感到新奇，因渴望擁有愛情關係而與別人交往，缺乏對對方的了解和愛。或因交不到對象而產生無力感，為搏取關注嘗試實驗性行為，在自我探索的過程踏入錯誤方向。青年交友問題亦需關注，校內常分成不同小圈子，導致性格與眾不同的青年難結識朋友，衍生排

斥問題或校園欺凌。我們盼提供計劃解決青年在朋輩方面的心理健康問題。

新常態下的校園生活：

3. 科技發展日新月異、加上往年疫情爆發肆虐，以上情況形成「新常態」，誠然促進學生自主學習能力，減少依賴老師，快捷地獲取資訊。然而在網絡上尋找到積極、健康的信息實在加難，網絡世界的誘惑無處不在，不少青年迷陷於互聯網，犯罪分子正能利用他們進行犯罪。自制力較差的學生因沉迷網上聊天而荒廢學業，斷送前程。我們的計劃融合「新常態」和傳統教育的優點，為學生帶來最大的福祉。

基於以上三點，我們推行計劃，於學校設立Mental Health Week—心靈護航週，為學生提供心理健康活動，紓緩青年的壓力：

1. Secret Angel: 參與者抽一個對象，在這期間隱藏「秘密天使」身份，暗中保護對象、準備禮物。Secret Angel計劃為期一星期，對象為中一學生，讓同學互相關照，增進同儕關係。
2. 心靈拼貼工作坊: 剪貼雜誌圖片，創作出反映內心的心靈圖卡。活動在放學後舉行，幫助同學了解自我，梳理心中的思緒。
3. 靜觀練習：靜觀練習屬於冥想的一種。活動將於早會祈禱後進行，同學需專心地將注意力集中在呼吸上，拋開雜念，不記掛其他人和事。
4. 精神健康資源展覽：在校園展示有關精神健康的資源，使同學了解可尋求幫助的渠道，鼓勵同學傾訴心事，紓緩壓力。
5. 鼓勵信箱：在校園設置鼓勵信箱和padlet線上信箱，讓學生匿名寫鼓勵的信件或留言，表達關懷和支持。

以上活動有助建立友善的校園環境，並透過一系列校園活動提供有關心理健康的資源及尋求幫助的渠道給學生，提高青年對心理健康的關注度，藉此多加了解自我。活動結束後，我們將寫信給議員，介紹Mental Health Week—心靈護航週的活動及效果，將青年心理健康資訊及紓緩壓力的方法推廣至社區層面，加強公眾關注。

### 成果

Mental Health Week —— 心靈護航週於2月29日至3月6日在校內舉行，期間舉辦了共五個活動，使全校學生都能夠參與其中。

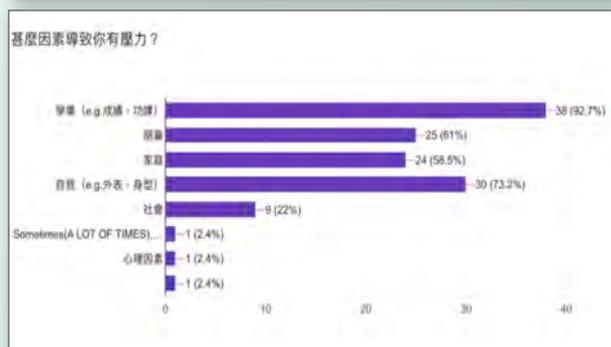
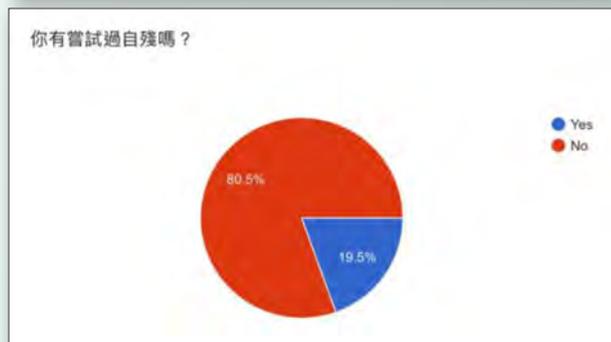
活動第一天，我們向中一同學介紹Secret Angel計劃，同學反應熱烈，不少同學表示一星期內已收到來自「秘密天使」的鼓勵卡片及小禮物，並嘗試猜測誰是自己的「秘密天使」，期待自己發現「秘密天使」的一刻。透過關心同班同學，青少年可藉此了解身邊人的心情及需要，學會如何提供關懷及支持，明白不求回報、無私奉獻的重要性。可見此計劃有助增進同儕關係，同時呼應本校校訓「仁愛與服務」，鼓勵學生互助互愛，通過幫助身邊人，提升班內氣氛。

活動第二天，我們邀請了梁校長於早會祈禱後帶領全校師生進行靜觀練習。隨着學期考試的結束，同學將迎接新學年的開始，當日也是中六同學的最後上課天，即將面臨香港中學文憑考試的挑戰，因此會產生不同情緒，當中亦可能會感到有壓力。靜觀練習約五分鐘，在寧靜的環境中專心地將注意力集中在呼吸上，拋開雜念，不記掛其他人和事。靜觀練習結束後，同學亦有將感受寫在紙上，藉此更清楚自己的情緒變化，了解自己的想法。了解自己是處理情緒問題的第一步，當同學靜下來思考，便可理清思緒，有助紓緩壓力，以正面態度解決問題。

其後，我們很榮幸地邀請到梁校長進行訪問，分享他對靜觀練習的看法。梁校長表示冥想可減壓、提高專注力、增強情緒穩定、改善睡眠質素及提升自我認知。此外，他認為精神健康問題來源是思考，提出五官練習可讓人感受當下，忘記自己在想什麼，而他表示事情沒有分好與壞，在於你如何看待它，提醒學生事物得來不易，要感恩珍惜，培養正向思維。

我們以心靈拼貼工作坊為活動劃上句號。同學運用我們提供的手工材料，跟隨自己的喜好和創意創作代表自己內心世界的心靈圖卡，然後加上數句文字描述。工作坊完結後，我們為參加者的作品拍照留念，並採訪同學們的啟發，發現她們都能夠藉此放鬆身心，與朋友一同交流，抒發內心感受，不像平時一樣壓抑自己的負面情緒。

除此之外，我們通過問卷調查了解本校學生心理狀況，發現有77%同學的壓力指數為6-10分，大部分同學的壓力來源來自學業、自我（外表及身型）、朋輩和家庭。可見本校同學正面對從學業及各方面的壓力，而且沒有宣洩方法，導致出現自殘、自殺等問題。同學會通過各種方法紓緩壓力，從問卷中亦可見同學對社工和朋友的信任度較高，使她們願意向對方傾訴。



於是，我們在學生活動中心舉辦了心理健康資源展覽，展示有關心理健康的資源，包括心理健康重要性、現今香港青少年及本校同學心理狀況、常見心理健康警號、常見心理問題、心理疾病迷思及紓壓方法。同學於早上、小息及午膳皆可參考展覽資源，了解可尋求幫助的渠道，鼓勵同學傾訴心事，紓緩壓力。

此外，我們在心理健康資源展覽旁設置鼓勵信箱和padlet線上信箱，讓師生匿名寫鼓

勵信件或留言，表達對身邊人的關懷和支持。我們準備了紙張和書寫工具以供參與者書寫鼓勵訊息，此活動反應最為熱烈，有許多同學和老師都以文字或圖畫表達對學生的支持，亦有人以匿名方式寫給特定對象，使對方明白有人正在關心自己，建立一個和諧的校園氣氛。其後，我們將可公開的信件上載到社交媒體，提高大眾對青少年精神健康的關注，將心理健康的重要性推廣至社區層面。而且，我們寫了一封信給區議員，介紹Mental Health Week——心靈護航週的活動內容及其對學生精神健康的意義，期望為社會帶來正面影響。

### 建議

這次心靈護航週於考試後發還試卷時舉行，同學在面對不同學科的成績時，難免因成績未如理想而氣餒，我們希望藉著心靈護航週鼓勵同學，在悵然之時謹記成績並不代表一切，相信自己能再接再厲，發掘不一樣的自己。是次活動反應熱烈，圓滿結束，我們亦收到了各方面的建議。

鑒於同學在考試前會受到比平常更繃緊的情緒，有老師建議我們於考試前舉行，好讓更多同學意識到心理健康的重要性。其次，受訪老師認為是次心靈護航週的活動有着正面影響，而當中的Secret Angel更讓同學感到受關注，在人生旅途上不是踽踽獨行。靜觀練習及心靈拼貼工作坊也提升了同學對心理健康的關注，好讓同學在面對心理問題時，可以以適當的方法緩解。此外，學生現時面對的壓力主要為學業壓力和朋輩壓力，而當中，家庭因素有著重要影響。因此，有老師建議我們在往後的心靈護航活動中讓家長參與，以讓計畫更深入及全面；本校校長亦表示欣賞我們在提升老師和學生對心理健康的意識上作出的貢獻，他亦建議我們在時間上可加以改善，選取更合適的時間定能引起更大迴響，例如考試前的溫習週，同學也許會有更大共鳴。

我們向區內社工諮詢建議，他表示現今青少年心理健康每況愈下，2019年新冠肺炎所導致的疫情在其中有著重大影響，例如容貌焦慮、社交問題等。然而，論青少年的心理健康問題之源，歸根究底是學業方面——香港的教育制度無疑為學生添加了沉重的負擔。鑒此，他認為學校可以致力減少

學生的功課量及測驗，從源頭上紓緩學生的心理狀況。

為了讓同學在校園生活中持續良好的精神健康，我們向學校提出多舉辦更多有關心靈健康活動的建議，校長也樂意接納我們的意見，將會在學校政策中，加入更多關注學生心理健康的措施，例如早會結束後讓學生靜默片刻，伴隨著婉轉動人的輕音樂，讓學生在上課前聆聽心中所需，準備接下來的課堂。同時，學校已有不同措施幫助緩和同學的心理狀態，例如學校考試的調分制度，參考香港中學文憑試的計分方法，根據試卷的難易程度調整分數，又設有符號標示不同難度的問題，讓學生在接收成績時，可根據考試的難度評估自己的表現，而不是單單衡量成績的高低，減低學生的自我懷疑。此外，課堂結束前五分鐘設有預備鐘，讓老師準備總結課堂，學生亦可以預備自己的情緒。

另外，我們亦訪問了部分參與了本活動的同學，受訪同學們表示心靈護航週讓她們能夠在對考試結果憂傷、焦慮的情況下稍微調整情緒，不在持續的憂慮中原地踏步，讓她們能重拾心情，更加努力面對往後的考試。而參與了Secret Angel的學生亦認為在短短的一週中已經充分感受到同學之間的關懷，能感受到自己比別人重視、關心的感覺。同學們表示在收到對方為自己寫的信件及禮物後感到非常高興，對方會根據同學當時的心情在信件中寫上適當的鼓勵字句，讓同學明白到有人正在關心自己，而她們在收到對方送給自己的小禮物後亦會感到充滿力量、精神爽利，更有動力學習。

除了以上活動外，我們亦設置線上鼓勵訊息及放置了實體鼓勵信箱於學生活動中心內，在一週中我們收到了數十封信件，其中包括了校長、老師、學生對各位同學的鼓勵訊息，亦有學生投下對老師作出感謝的信件。受訪的同學們看到老師及同學寫下的鼓勵信件後會感到窩心，同時亦認為這可以增進師生之間的關係，減少其的距離，讓學生能有一個更加舒適的校園環境。同學亦表示此活動可以讓學生表達自己對老師的感激之情，在日常課堂中未能對老師說的感激之言可以通過本次活動送出去。

我們亦以信件及電郵方式聯絡了荃灣區區議員古揚邦議員，希望他能給予我們對學生精神健康問題的寶貴意見。可惜議員工作繁忙未能及時回覆我們，亦感謝議員願意接受我們的聯絡及提問。

整體而言，本次活動能順利提升到學生甚至老師對青少年精神健康問題的關注。同時亦能讓受到學業成績、社交問題、家庭關係影響的學生能暫時放鬆心情，停下腳步為未來努力。我們希望是次活動能讓學校對學生精神健康問題加緊留意，並作出適當且合理的安排及支援。除了在校內，我們亦希望有關青少年精神健康的問題能在社會內得到關注，讓社會人士了解並關注下一代社會棟樑正面對的壓力。

### 總結

總括而言，我們的團隊舉辦心靈健康週以及當中各個活動，包括secret angel、心靈拼貼工作坊、靜觀練習、精神健康資源展覽及鼓勵信箱，並在一連串的活動結束後向各方面的人（例如同學、老師校長、社工）諮詢建議，同時撰寫信件給區議員介紹有關活動。我們期望通過以上活動提升校內師生以至社會大眾對心理健康的重要性的意識，除了增加他們對於心理健康方面的知識，更能藉此機會反思並檢視自己現時的心理狀況。我們在諮詢各方建議後，了解本計劃尚有改善空間，展望於將來隔合各方建議及時下需要繼續舉辦更多與心理健康相關的活動，使心理健康能得到更多界別的重視。

與此同時，我們相信心靈護航週的活動能有效改善本校學生壓力指數過高的情況，緊密呼應計劃的三大主題，分別為壓力指數、朋輩關係、新常態下的校園生活。我們按照同學令人堪憂的心理狀況舉辦各活動，期望同學藉着參與活動，使其對心理健康的了解加深，達致降低壓力水平的效果；通過活動製造同儕之間互相關心的空間，促使同學建立和諧的朋輩關係；最後融合新常態以及傳統教育的優勢，透過活動增強師生之間的互動性，突破傳統與老師「上課、下課」的疏離關係，使老師成為紓解學生高壓問題的其中一個解決渠道。

最後，我們在完成活動後對計劃作出檢討和反思，在資料搜集以及實踐活動的過程

中發現提升學生心理健康狀況的急切性和學生高壓的嚴重性。心靈護航週是提升學生心理健康意識這條漫漫長路上的始步，要使心理健康的重要性達至廣為人知的地步仍需社會各界的配合與努力，期望將來可見更多相關活動湧現，全港各界人士為學生心理健康共同努力奮鬥，使學生心理健康邁向更美好與光明的未來！

## 參考資料

1. <https://reurl.cc/edl03W> 賽馬會防止自殺研究中心薛朗天引述警方數字，指至今年有37宗青少年自殺身亡個案及269宗企圖自殺個案，大多與學校有關，如學業壓力等。37宗身亡個案中，5宗是在學校發生的墮樓個案。
2. <https://reurl.cc/Zy3Rr3> 【精神健康】港大研究指16.6%青年患精神病，近兩成現自殺念頭。
3. <https://reurl.cc/z6R2eN> 衛生署學生健康服務 青年心理健康

## 減壓有法-情緒健康週

聖公會陳融中學·陳綺君 高芷淇 黃依澄 余立凜 朱杰明 畢洛迦

### 背景

壓力過大與睡眠不足已成為香港校園生活的普遍現象，這常見於高中學生身上。他們的睡眠時間和規律往往受到上課時間表、其他學術、社交和康樂活動等所影響。據過往研究指出，心理壓力過大導致的睡眠質素欠佳及不規律的睡眠習慣會對身心和學業帶來多種負面影響，包括新陳代謝減慢、內分泌失調、情緒和行為問題，解決學生心理問題刻不容緩。據青年協會「中學生開學適應」調查結果，在5,504名受訪學生中，近四成二(41.8%)壓力指數屬偏高水平。(參考資料1) 壓力的主要來源是學業、社交、環境等。壓力會為個人帶來許多負面影響，例如焦慮、失眠、專注力下降等等。然而，受疫情影響，青少年未必具有求助意識和合適的減壓途徑，導致壓力問題無法得到有效改善，甚至會愈來愈嚴重，嚴重的心理問題甚至可能導致自殺等嚴重情況。

我們於學校組織舉行體驗活動，向全校同學提供參與活動機會，希望可以透過是次計劃：

- (1)宣傳減壓方法;(2)教導同學重新適應作息時間及睡眠技巧，建立健康的生活方式;(3)提供「減負」途徑;(4)協助同學培養健康的社交關係，紓緩心理壓力；(5)培養同學表達情緒的能力

### 活動內容

小組以「放鬆Relaxation、享受Enjoyment、舒適Comfort」(REC)為原則，為情緒健康週設計以下三個活動：

#### 1. 流體小熊工作坊

Drexel大學研究員發現，創作藝術的過程能讓人達到紓壓的效果，其研究成果顯示，透過創造藝術，大腦會抑制人體內的壓力荷爾蒙Cortisol濃度上升，令人逐漸放鬆下來，壓力隨之消失無蹤。(參考資料2) 我們借藝術療愈的方法，藝術療愈Art Therapy以不同藝術方式為媒介醫治心理，幫助喚起患者情緒，處理他們的困擾，讓需要的人專注於他們的內心體驗，自己的感知、想象和感受。(參考資料3) 舉辦工作坊，透過以流體顏料為白色小熊掛件上色的方式，讓同學在創作的過程中舒緩情緒壓力。流體顏料創作藝術操作難度低，藝術方面要求不高，適合全校同學參與。活動一經推出，同學反響積極，紛紛投身參與創作，初中和高中同學都有參加。伴著背景純音樂提供舒緩的氣氛，專注於對自己藝術小熊的創作之中。我們引導同學在創作途中留意顏料流落的方式，感受自己的情緒，藉此教同學以此釋放壓力，在顏料滴落的同時帶走負面情緒。從白色到繽紛多彩，是同學對於自我內心的一種寫照，為自己理想的人格塑造光彩的面目。工作坊尾聲，我們提供同學互相溝通分享的機會，欣賞彼此獨一無二的藝術小熊，小組成員引導同學反思創作過程中的情緒變化，將全身心投入到快樂與放鬆的環境之中，用顏料流動之形式來將自己的情緒傾斜出來。

在活動過程中，你的情緒有何變化/感受？

29 則回應

很好玩 很开心 特別有成就感

很輕鬆

激動

輕鬆

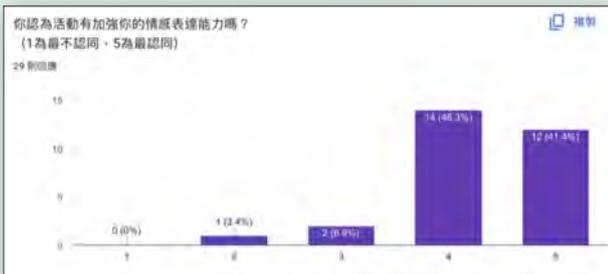
興奮—成就感！

舒適

感到放鬆和享受

安靜感受顏料的流動，体会负责同学们虽然并不娴熟但非常热情的招待

开心

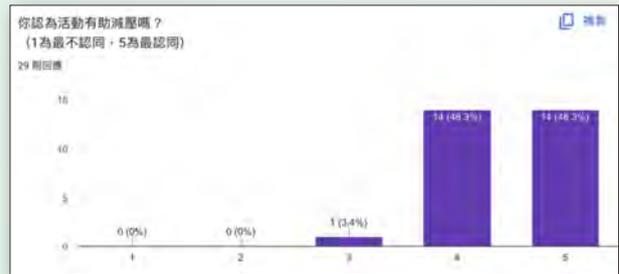


活動成效頗為成功。在工作坊完結後，近九成同學(89.7%)認為活動有4-5級加強了他們的情緒表達能力；我們亦對顏料的使用選擇進行了觀察，發現「藍色」及「紫色」使用度最高。作為冷色，這也許反映同學內心情緒傾向負面。對於同學而言，創作過程更近乎於對於自己內心負面情緒的接觸，我們提供工作坊的機會，讓同學自身沈浸在創作的過程中，將心境寄託在寂靜裡，藉此釋放壓力。我們亦注意到問卷回覆中同學對於活動中的情緒，「放鬆」的字眼出現的次數佔據了大部分回應，次據是「開心」與「靜」，可以得知活動成效可觀--我們留意到，同學從一開始想要盡快創作出成品的焦慮情緒，心態漸漸放鬆，也充滿成就感。參與同學得到了釋放現實之中重負的機會，用獨特的形式表達出自己內心的情感，學習去與自己的情緒溝通對話。這個結果是我們所理想得到的。

## 2. 午間休息站

午間休息站旨在為同學提供一個心靈停泊的港灣。活動舉行在午膳中段時間，讓同學在組員提前鋪置的休憩軟墊上進行短時間的躺臥入眠。期間會塑造一個完全安靜的氣氛，防止環境噪音闖入同學的舒適空間，讓同學可以在接受完一上午的疲憊課程後，在一個完全沒有負擔的空間釋放出自己的壓力，以助同學有更多精力去應付

下午的課堂，擁有更好的學習成效。另外，我們特意採用家居睡眠軟墊，確保同學有一個優質的睡眠效果。我們以定時設定好的大自然環境音，伴同學在舒適的睡眠過後緩緩起身，靜坐一分鐘，將狀態從夢境慢慢轉換到現實去，讓他們在溫和的鳥鳴與清風徐徐吹來的聲音之中醒來，從而在這種狀態中達到把壓力寄託到物外的感受。



午間休息站所收的最大成效不僅僅是讓同學得到了深層次的睡眠，更是讓他們進一步提升減壓輔助的能力。據調查結果顯示，有超過九成同學（96.6%）認為該活動有4-5級程度（滿級為5級）助於釋放他們的壓力，不僅是心理上的壓力，更加是生理層面上的。我們有意地將休息站與靜觀活動設置在同一時間段與地點舉行，初衷是為了讓同學可以同時參與兩項活動，得到更好的休息效果。這一項在成效方面亦有所反映：有兩項活動都參與了的同學告訴我們，在完成靈修練習後，他們的肌肉部位其實未有得到完全的放鬆。但在休息站進行深度睡眠過後，他們把身心完全地釋放了出來，從而明白到睡眠與減壓是相輔相成的事物，釋放了身心壓力才可以擁有一個優質的睡眠效果，而睡眠也可以釋放身心的一部分壓力。我們相信休息站所帶來的學習與減壓結果成效，可以幫助同學在日後的生活中心身力行，推己及人，從而讓更多同學都明白到睡眠的重要性所在。

## 3. 同心靜觀

靜觀活動與午間休息站同步進行，通過播放由專業人士指導的靜觀教學影片，讓同學在安靜舒適進入冥想狀態。在過程中，同學會跟隨指引而一步步地將注意力轉移到觀察身體的感受身上，如鼻腔呼吸、肌肉伸縮、手指動作等。亦會觀察當下的心理與外在環境狀態，從收集微弱的環境音，到開始留意內在的經驗，如情緒、思

想等。整個過程會持續約10分鐘，期間組員協助維持環境最自然的狀態，關上室內所有的門以隔絕外界闖入內部的噪音，亦會將光綫照射保持在一個合適的程度，維持活動秩序，避免對進行同學的冥想狀態造成滋擾，確保所有同學都能得到一次最佳的休息經歷。讓他們能夠抽出時間來探索自己的內心世界，亦留意那些平日生活中所容易被他們所忽略的小美好。



活動完成過後，同學在問卷中向我們反映了各種各樣的活動感受。回應基本以「放鬆」字眼為多。個別同學指出冥想讓他們放慢生活的節奏，亦有同學引用柳宗元的名句來表達他們忘懷的感受，可見靜觀休息頗有預計的休息成效。另外，這次靜觀活動也收培養情緒表達的效果。平日同學忙於學業，難以抽出時間來留意自己的情緒。完成活動之後，我們採訪了同學對於活動的感受抒發，有的同學告訴我們，這次活動能讓他們細緻觀察到自己身體那些慣性的機械反應，相信日後對於自己情緒的覺察力都會有莫大的提升與幫助，如身體所發出的反應與訊號，能讓他們學習到如何更具體地表達出自己當下的情緒與感受。這個結果是我們所喜聞樂見的，亦是本次活動之中最大的一個收穫：能讓同學認識到靜觀的重要性，並在生活之中付諸實踐，加以推廣，相信這個成效會使更多同學都勇於正面面對自己的情緒波動，使「冥想」的概念被更多同學所瞭解認識。

## 改善及建議

### 一-改善：

幾項活動舉行順利，但仍有些許細節位置需要得到檢討改善：

#### a) 活動宣傳不足

由於時間緊迫，我們的活動僅在舉行前一天及當天分別透過電郵與早會形式進行了宣傳。事後不少同學都與組員反映，他們因突發要事在身而未能出席活動。如果活動可以提前得到宣傳，相信情況會有所改善，讓更多同學都能投身這次活動。

#### b) 人數統計失準

為了限制人流因素，我們的流體小熊工作坊以報名問卷的形式來提前預約參與。惟未有考慮參加人數如此膨脹，電郵發出的第一天就已經有超過八成的位置被預約。因此我們認為報名人數可由20人增加至25人，使更多有興趣參加的同學都能得到機會前來體驗活動。

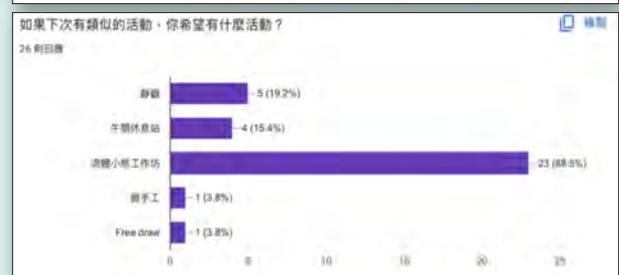
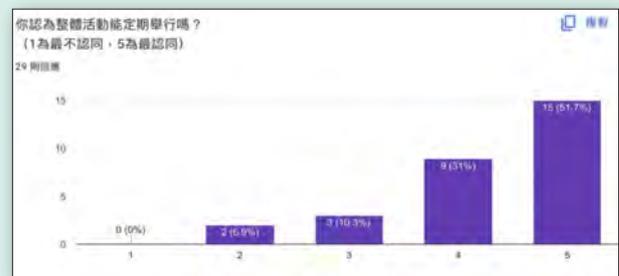
#### c) 準備不充足

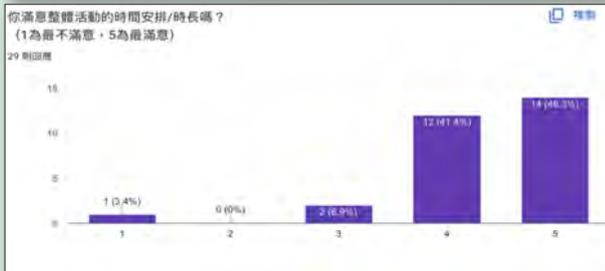
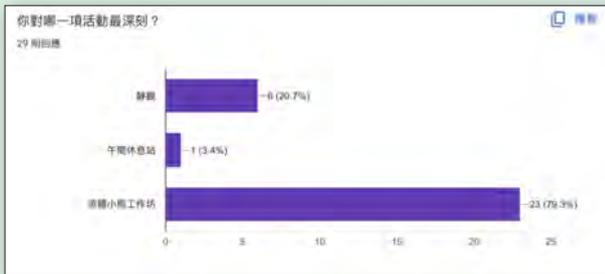
學校以往未曾舉辦過相關午間睡眠休息活動，故我組沒有相關範例可作參考，活動準備未算充足。例如睡墊預備較少，同學體驗機會亦有受到相關影響，以致成效未達到最佳。惟望校方可以以本次活動作為參考，改善日後的相關活動安排，避免再犯前車之鑒。

## 二-建議：

### 1. 問卷調查結果

在舉辦活動過後，我們通過問卷調查的形式來訪問參加同學對於活動發展的一些意見，以確保活動在未來仍然可行可鑑。結果顯示，大部分同學都認為情緒健康週對釋放壓力是有效的，可以持續進行。以下將就圖片數據進行分析建議：





- 1a) 我們均認為流體小熊工作坊可以定期舉行。工作坊作為三項活動之中令最多同學感到印象深刻的活動，同時也是最受同學歡迎的活動，在未來亦可以持續舉行，讓更多同學都能夠感受到其中的樂趣所在。
- 1b) 我們建議校方恆常推出藝術類型的活動。比如手工工作坊與free-draw等。此類活動可以達到寓學習於娛樂的效果，讓同學陶冶性情的同時，也能讓他們在趣味當中得到心靈治癒的效果。
- 1c) 我們亦認為「冥想」與「睡眠」的概念有必要在校園中得到宣傳。鑑於大部分同學都對「午間休息站」與「同心靜觀」活動印象淺顯，我們認為可以推選一些同學成為「壓力關懷大使」，負責定期普及相關領域知識與組織活動給同學進行體驗學習。
- 1d) 我們更提議學校可定期抽取少量時間帶領同學進行相關的體驗。例如設定某個循環上課天的早會時段會有1-2分鐘左右的靜觀練習，讓全校同學得到短暫的休息後，擁有一個更好的精神狀態去應付全日的課程，有助於增加同學的學習效率與效果。

## 2. 老師訪問

我們訪問了本校健康輔導主任潘老師，為日後相關的活動提出建議。共訪問四題，詳情如下：

Q1. 校方認為我們的活動是否可以持續地舉行下去？為什麼？

Ans：可以。情緒教育分為幾個向度，如學生能否覺察自己的情緒變化，再找出合適的方法加以疏理。這次的活動可以算是一個起點，能夠增強同學們對自身情緒需要的敏感度。

Q2. 我們所舉行的活動，是否能夠改善同學們精神方面的健康？

Ans：精神健康受著不同的因素所影響，一些覺察自身的情緒、放鬆的活動及介紹靜觀等小技巧，確實能幫助學生學習如何放鬆自己的學習壓力。

Q3. 通過我們的活動，校方能否以我們的活動為基礎，加以優化，使日後有機會舉行相似的活動？

Ans：學校過去也有舉辦心靈教育及生命教育類似的活動，讓學生學習如何覺察自己的情緒變化。

Q4. 本次活動可以為校方提供日後活動提供什麼參考價值？

Ans：明白學生的學習壓力與日俱增，同時也高興看見一組誠心的同學，願意將自己的心得與他人分享。在未來若學校許可的話，可以發展成為持續的非課程活動，讓學生能從中受益，從而壓力從而得到減少，

綜合而言，我們建議校方在未來繼續舉辦相關健康活動，以培養同學對於自我情緒的覺察力，同時幫助他們放鬆自己的學習壓力，在日後將校園塑造成為一個健康天地。

## 總結

本次活動雖有因為資源場地的限制未能服務更多同學的遺憾，卻也略有成效。本次情緒健康周提高了同學對自我情緒的感受能力。活動真正做到了讓同學放鬆，享受，感到舒適的三專案標。三項活動過後收集的問卷調查顯示，同學都在活動中體會到放鬆快樂等情緒。從流體小熊工作坊中，同學在完成創作後，得到了快樂與放鬆的心情和與同學交流的機會，也瞭解到了舒緩壓力的方法。在午間休息站中，我們得見同學在短暫休息後就有精神迎接下午的校園生活。同時，通過宣傳同學在參與後也瞭解到了養成健康睡眠習慣對精神健康的重要性。而靜觀活動則讓同學得到

了與自己相處，與靈魂共處的獨特心靈空間。活動教育了同學正確的健康睡眠習慣與舒緩壓力方法，雖然短期內因活動舉行時間短未能見到成效，但相信日後若學校定期舉行此類活動，對學生的精神健康會有莫大裨益。望日後此類活動的繼續進行可讓學生的學習壓力得以緩解，擺脫失眠，真正做到給學生減負，塑造健康快樂而真正讓同學享受的校園生活。

### 參考資料 / 附件

1. <https://news.mingpao.com/pns/教育/article/20231012/s00011/1697043198196/青協-疫後開學壓力放緩-逾四成中學生壓力偏高>
2. <https://poplady-mag.com/article/117915/解壓方法-art-therapy藝術舒壓法-放鬆心情品味人生>
3. <https://visualartscentre.sg/blogs/藝術療癒如何幫助您緩解焦慮並治癒焦慮-art-therapy-singapore/>
4. [https://wjw.hunan.gov.cn/wjw/ztl/knowledge/jkkpzs/mx/202003/t20200304\\_11730224.html](https://wjw.hunan.gov.cn/wjw/ztl/knowledge/jkkpzs/mx/202003/t20200304_11730224.html)被稱為「健康的充電器」，經常午睡的好處

# 花絮 Highlight

## 初賽 Semi-Final Competition (13-4-2024)





總決賽及頒獎典禮

Final Competition and Award Presentation Ceremony (11-5-2024)



參賽同學報告參選計劃

Students were presenting their projects





香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生致歡迎辭  
Welcome speech delivered by Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員廖嘉齡醫生  
Round-up speech delivered by Dr. LIU Ka Ling, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



得獎名單  
Winners



律敦治醫院行政總監劉家獻醫生頒發參與獎狀予入圍隊伍  
Dr. LAU Ka Hin, Hospital Chief Executive, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals was presenting Certificate of Participation to students



香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員關雄偉先生頒發優異獎狀予入圍隊伍  
Mr. Joseph KWAN, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Certificate of Merit to students



香港防癆心臟及胸病協會董事會成員伍穎詩女士頒發優異獎狀予入圍隊伍

Ms. Inez WU, Board Member of Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Certificate of Merit to students



香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員廖嘉齡醫生頒發優異獎狀予入圍隊伍

Dr. LIU Ka Ling, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting certificate of Merit to students



初級組三甲名單  
Top Three of Junior Team

頒獎嘉賓：香港防癆心臟及胸病協會副主席梁永鏗律師  
Presenter: Dr. Vitus LEUNG, Vice-chairman, Hong Kong Tuberculosis,  
Chest and Heart Diseases Association



冠軍 — 聖保羅男女中學  
Champion — St. Paul's Co-educational  
College



亞軍 — 德雅中學  
First Runner-up — Tak Nga Secondary  
School



季軍 — 瑪利諾修院學校 (中學部)  
Second Runner-up — Maryknoll  
Convert School (Secondary Section)

高級組三甲名單  
Top Three of Senior Team

頒獎嘉賓：香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生  
Presenter: Mr. Steve LAN, Board Chairman, Hong Kong Tuberculosis,  
Chest and Heart Diseases Association



冠軍 — 荃灣官立中學  
Champion — Tsuen Wan Government  
Secondary School



亞軍 — 聖保羅男女中學  
First Runner-up — St. Paul's Co-  
educational College



季軍 — 聖士提反書院  
Second Runner-up — St. Stephen's  
College





# 香港防癆心臟及胸病協會

## Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



**如有興趣成為我們的義工，歡迎聯絡我們**

**目標：**推動、聯繫及舉辦各項預防癆病、心臟病的健康活動，研究治療結核病、心臟病等工作

**服務範圍：**健康講座、健康展覽、健康資訊、健康工作坊、簡單健康檢查、護理安老服務、中醫藥及口腔健康教育服務、癆病及胸肺健康研究、電話熱線查詢

如欲支持我們的服務，可將善款寄交：香港灣仔皇后大道東二六六號

☎ 2572 3466

☎ 2834 0711

✉ antitb@ha.org.hk

🌐 www.antitb.org.hk



@hktba\_hpc



@hktbahpc

