



學校「好精神」活動 關注學生精神健康

由於過去數年疫情，學生回復正常上課仍需時間適應，難免會有壓力。位於灣仔東院道的佛教黃鳳翎中學一直關注校內學生的精神健康，於一月卅一日起一連三日舉辦結合 STEAM、中華文化以及精神健康的「福慧增長除舊歲，鳳翎添壽喜迎春——春節假期三天『好精神』活動週」，讓同學們在放鬆心情的同時，也可以學習中華文化和 STEAM。

教導學生學會放鬆方法

佛教黃鳳翎中學校長李偉盛接受訪問時指，近年學界十分關注學生精神健康，他與校內教學團隊開會商議，結合過往校內舉辦過的「中華文化日」和「STEAM DAY」，展開一連三日的「好精神活動」。

負責 STEAM 的張老師表示，是次 STEAM 活動目的是讓所有級別學生都能參與。活動第一部分為理論課程，先向同學介紹人工智能功能及影響，背後理論等。第二部分為實踐課程，同學們分組利用 iPad 結合 AI 和編程，去控制機械人進行「物流總動員比賽」，訓練同學溝通能力與實踐 AI 理論，從中發掘他們對 STEAM 的興趣。

負責中華文化的王老師表示，在「中華文化日」，同學除了可試食糖蔥餅、糯米糍和糖畫等傳統懷舊食物外，也可體驗投壺、射箭等古人遊戲，又可試穿皇帝、格格裝

和不同朝代的華服等。另外在課室，也有一連串手作攤位予學生參與，包括書法、編織、繪畫、麵粉公仔等。活動除了希望推動中華文化傳承，發揚光大，更希望增強同學作為中華民族的認同感。

參與活動的中四級余同學向記者稱，剛考完試，期間自己也感到有壓力，但經過數天的活動，特別是其中一項音樂禪的體驗活動，自覺透過樂器和學會呼吸，有助放鬆心情。她認為運動有助減壓，校方日後可以舉辦更多球類或瑜伽活動。

另一位中四級蔡同學則指，自升上高中後，感到壓力有所提升，自己習慣透過打球舒緩壓力。學校一直都很好，有不同活動協助同學解壓，例如有午間球賽，老師與同學會一同在球場上打球賽，一同放鬆，有助與老師建立正面關係。「有煩惱都會願意同老師講，老師都會細心聆聽，

並開解我們。」

李校長補充，教育局有不時更新指引，讓校方在遇到學生精神困擾時，可及時啟動機制處理。「我哋其實都按住所述的三層機制處理個案，不過預防總勝於治療，做好對學生的關顧工作，促進師生關係，同學關係，令同學在正面積極的校園中學習，有助培養同學心靈健康！這亦是學校今次考試後舉辦這連串活動的原因。」



李偉盛校長（中）與該校師生接受訪問

港島學生老人院音樂快閃 耆少共樂賀新春

農曆新年佳節，多名港島區大專生和中學生於二月七日到灣仔康雅護老院，以音樂為長者送上新年祝福。

「傳經典 頌中華」紫荊青少年龍年新春音樂快閃活動由紫荊文化集團策劃、紫荊雜誌社主辦。現場，青少年們為一眾長者表演多首耳熟能詳的經典樂曲。來自香港青年樂團的戴知行、張稼玲、馮俊毅和文鈺勇為長者送上弦樂四重奏《獅子山下》《我的驕傲》《我的祖國》等歌曲串燒；慈航樂團的馬航師為大家帶來了古箏曲《戰臺風》，他們精湛的表演贏得了長者的一致讚賞。

青年樂手們逐一為長者送上賀年福袋，有的甚至送到床頭，期間與長者們促膝長談。透過傾聽長者們的奮鬥故事，了解他們的辛勤付出成就了今日的香港，青年樂手們表示深受感動，並學會了珍惜和感恩。

