



聖公會奉基千禧小學

校園好精神

舒緩壓力

2025年3月18日(星期二)

梁秀芬主任



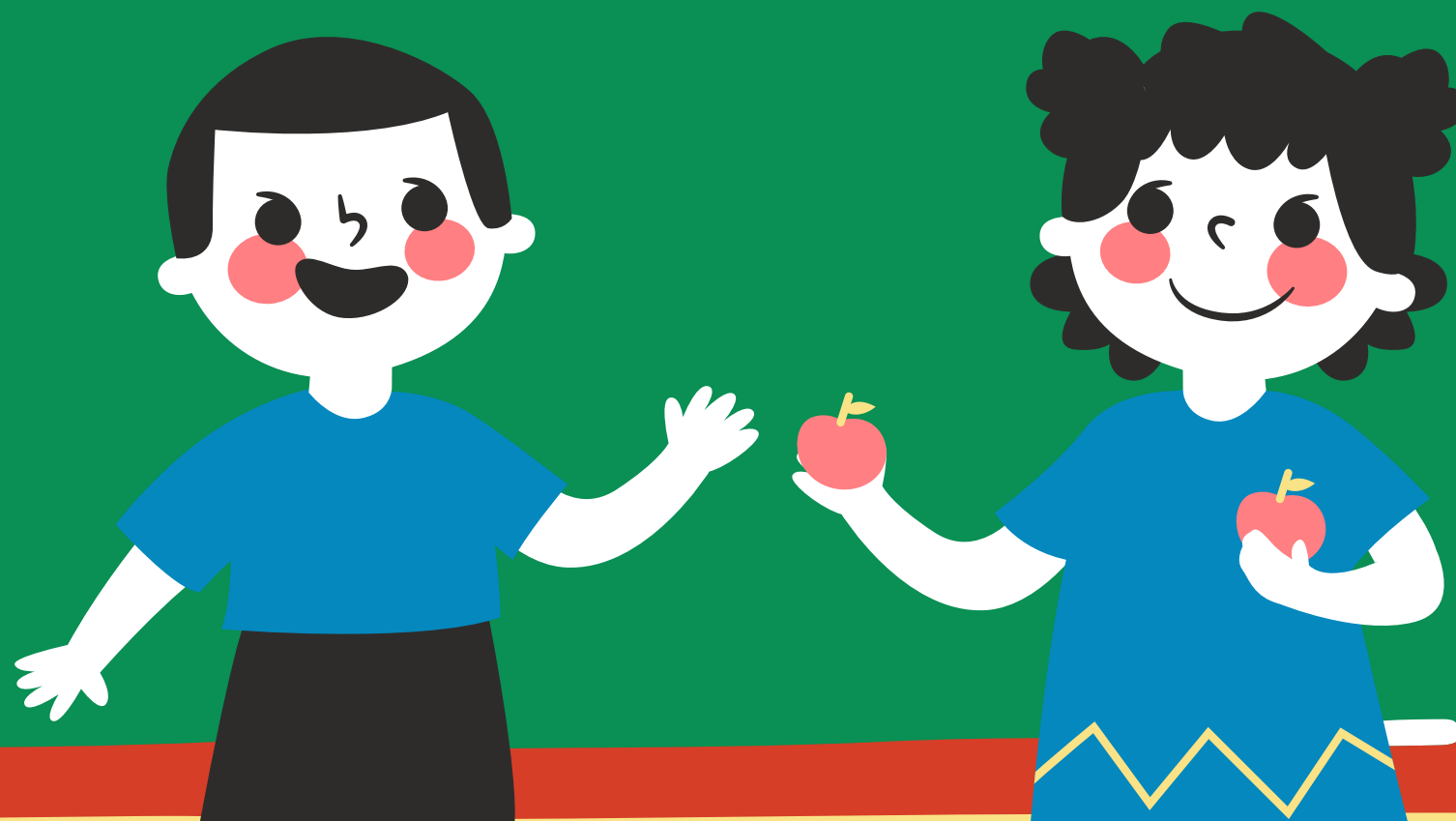
同學面對的壓力

何時？

甚麼
情況下
發生？

想法？

感覺？



播放影片1

版權所有 © 2022 香港教育大學 鍾杰華教授、林俊彬博士





轉變

+

挑戰



壓力

=

自然的事

可能出現的壓力/情緒反應

緊張



擔心



好事？

壞事？

播放影片2

版權所有 © 2022 香港教育大學 鍾杰華教授、林俊彬博士





適當的
壓力

動力

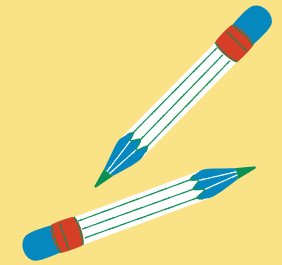
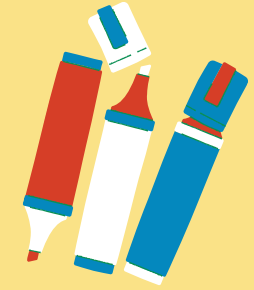


影響
身心健康

壓力過大



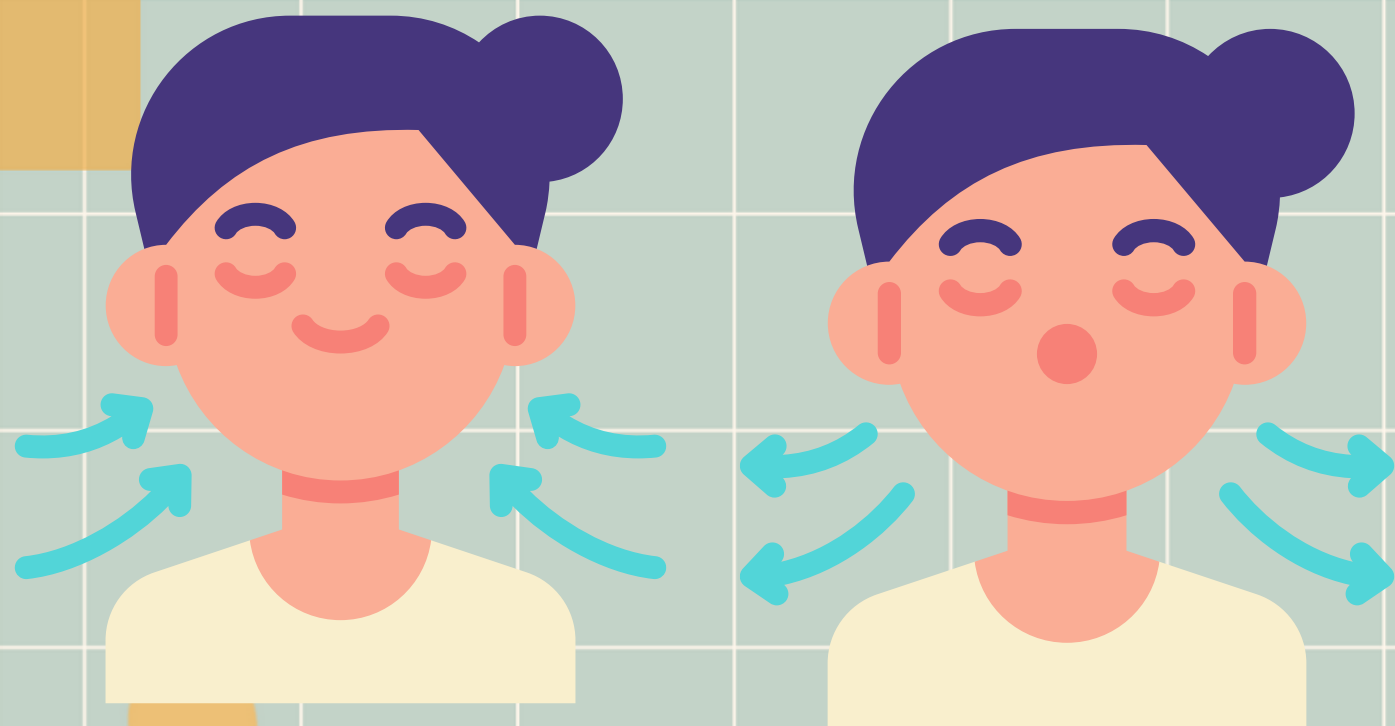
如果你感到**很大壓力**，
你會怎樣做？



平靜放鬆

其他?

深呼吸



喝水

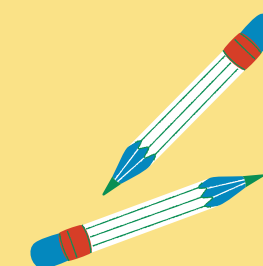
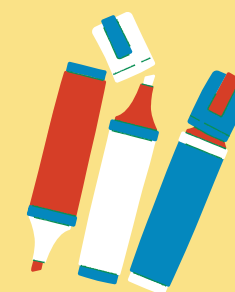


洗面





如果你感到**很大壓力**，
誰人可以幫助你？



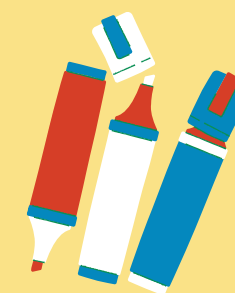
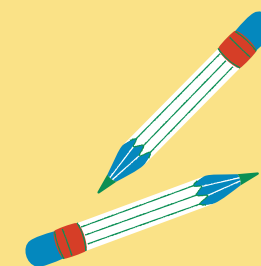
我覺得(情緒)，因為(原因)。

主動分享





如果你知道同學感到壓力，
你會怎樣幫助他們？





參加小息、午息活動 享受歡樂時光

◆與同學及老師傾談、遊戲、活動

放鬆身心



增添樂趣



聖公會奉基千禧小學
千禧小舞台小息活動



參加課外活動

◆校隊、興趣班、課外活動



小結：



除了學習不同應對壓力的技巧，

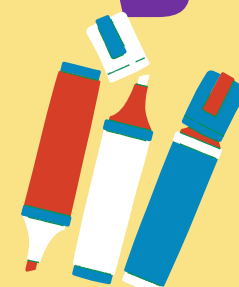
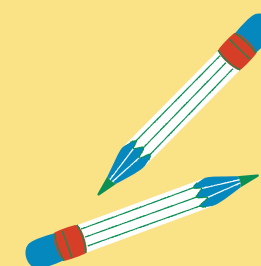
學生亦可主動尋求家長、

老師、社工或

其他輔導人員幫助。

若察覺到其他同學的需要時，

可主動陪伴及協助他們。



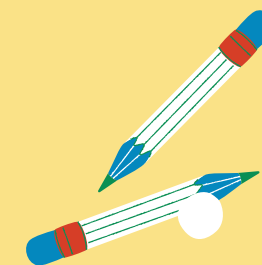
播放影片3

版權所有 © 2022 香港教育大學 鍾杰華教授、林俊彬博士





留意 身體反應

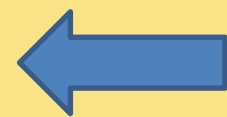


播放影片4

版權所有 © 2022 香港教育大學 鍾杰華教授、林俊彬博士







參加活動

小息、午息及課外活動

平靜放鬆

腹式呼吸法



抗壓 小錦囊

主動分享

與同學及老師
傾談、遊戲、活動



如果以下壓力反應在一個星期 期中出現**2-3**次...

失眠/睡不好



沒有胃口



肚痛



疲倦

頭痛



要告訴家人，老師
或到106室找
梁主任及司徒姑娘

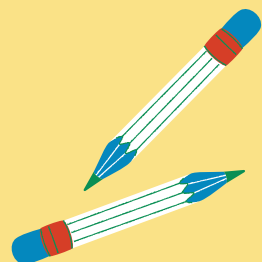




校園好精神 解難技巧

2025年3月20日(星期四)

司徒欣汶姑娘



希望大家有個
開心、快樂、
精神健康的生活！

謝謝大家！

