

# 李福慶中學積極建立健康校園



▲ 張敬軒為歌唱比賽擔任嘉賓，又與劉宇軒及陳鎔晴同學合唱

聖公會李福慶中學今個學年以推動學生身心健康為關注事項之一，致力培養學生建立健康的生活方式，適時關懷自己心靈需要，以積極態度面對成長過程中的各種考驗和轉變。今年，學校積極實踐教育局《4Rs 精神健康約章》，4Rs 即 Rest（休息）、Relationship（人際關係）、Relaxation（放鬆）及 Resilience（抗逆力），通過「福慶鬆一 Zone」、「校園·好精神」健康周、「學生發展日」等一系列精心策劃的活動，促進學生的精神健康，為學生提供更多放鬆減壓的機會，並建立正面的人際關係，加強他們的幸福感及抗逆力，從而提升學校整體的健康文化。

## 學生發展日：反思與成長

去年 11 月 8 日為學校首次學生發展日。當天，班主任派發測驗成績表並與同學進行個別面談，幫助他們反思自己的學習狀況，了解



▲ 歌手周殷廷在「精神健康分享會」上分享

自己的長處與不足，並訂立個人學習計劃及目標。此外，當天還安排了流體畫、園藝和舞蹈等多元的體驗式活動，協助同學發掘個人潛能並放鬆身心。

## 精神健康周：分享與啟發

10 月底學校連續第二年舉行精神健康周。在健康周期間，老師不安排家課，讓學生們可暫時放下功課壓力，透過參與不同有益身心的活動，師生們亦一同適時休息、放鬆身心。學校又邀請歌手周殷廷擔任嘉賓在「精神健康分享會」上分享，以他追夢時的心路歷程及成長經歷，教導學生要以正面的態度處理情緒，並積極提升及鍛鍊自己的意志和抗逆力，勇敢面對挑戰，追求自己的夢想。

## 全校歌唱比賽：展現與療癒

一年一度的全校歌唱比賽於 12 月 19 日舉行，當日邀請了新晉男子組合 Match 成員劉宇軒擔任比賽評判。同學們表現投入，各參賽隊伍於班際及社際比賽中更載歌載舞，展現音樂才華，現場氣氛熱烈。表演環節期間，歌手張敬軒驚喜現身為師生們獻唱，更與劉宇軒及高中獨唱組冠軍 5S 班陳鎔晴同學在台上合唱，把現場氣氛推向高潮。張敬軒勉勵學生要珍惜在學校學習的日子，與師長和同學們建立深厚的友誼，彼此扶持、一同成長。音樂拉近了人與人之間的距離，激發了學生們的自信心，亦療癒了各人的心靈。

聖公會李福慶中學致力為學生創造一個健康、愉快的校園環境，為他們的成長和發展奠定堅實的基礎，令他們能夠從容不迫地面對未來的挑戰。



▲ 學生發展日的園藝體驗活動讓學生放鬆身心