



香港仔聖伯多祿天主教小學

Aberdeen St. Peter's Catholic Primary School

教育局訓育及輔導組

《幸福・從感恩開始》

暨 2025/26學年「愈感恩 愈寬恕 愈快樂」計劃分享會



林健強副校長
林慧慈輔導教師
2026.6.15

課程背景

疫情後學生面對的挑戰

疫情對學生的學習模式和社交發展帶來深遠影響，精神健康問題日益受到關注：

- 疫情期間網課影響學習專注力
- 長期社交隔離削弱人際互動能力
- 2023年學童自殺個案上升引起社會關注
- 提升精神健康素養刻不容緩

學校配合教育局精神健康素養資源套，積極提升學生精神健康素養，建立正向校園文化。

課程整合四大元素：宗教靈性培育、
個人成長發展、生涯規劃探索、靜觀
正念練習。

「心靈祿洲」 課程設計概覽

St. Peter's Peace Garden 精神健康體驗課程

「心靈祿洲」是一套校本精神健康體驗課程，融合宗教課、成長課、生涯規劃及靜觀元素。課程配合教育局精神健康素養資源套，結合學校特色，為學生提供全方位心靈成長體驗，培養正向思維與情緒管理能力。

課程目標

「心靈祿洲」精神健康體驗課程以全人發展為核心，透過多元化的靜觀活動和感恩練習，幫助學生建立正向心態。課程融合宗教、成長課及生涯規劃元素，讓學生在放鬆中學習，在體驗中成長，培養面對挑戰的內在力量。



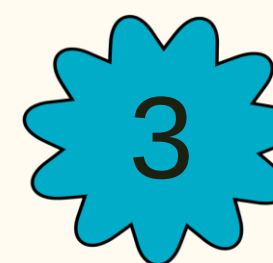
放鬆心情

幫助學生放鬆心情、提升專注力與學習效能。



正面心態

認識精神健康知識，培養積極正面的生活態度。



感恩珍惜

透過感恩活動學習，珍惜身邊人和事。

體驗活動與 四大連繫

任務活動圍繞四大連繫主題設計



連繫自己

連繫大自然

連繫天主

連繫別人

連繫自己

自我覺察與情緒調節技巧

透過兩個核心活動，幫助學生建立與自己內心的連繫，學習覺察情緒並掌握調節技巧：

任務1 「手掌呼吸」：	• 平靜呼吸專注活動
「自我關懷 Bingo」：	• 電子心靈樽情緒管理 • 學習覺察自己的呼吸與身體感受 • 認識情緒並學習健康表達方式

關鍵學習：培養自我覺察能力，掌握情緒
調節技巧，建立內在平靜與專注力。

連繫大自然

「正念觀花」及「花園伸展」活動

透過觀察蝴蝶蘭細節，讓學生慢下來感受身體，培養靜觀能力與身心放鬆技巧：

- | | |
|------------|--|
| 任務2「正念觀花」： | • 仔細觀察蝴蝶蘭的顏色、形態、紋理 |
| 任務3「花園伸展」： | • 配合呼吸進行身體伸展放鬆
• 培養專注當下的覺察能力
• 體驗與自然界的深入連繫 |

關鍵點：靜觀與身心放鬆，讓學生在繁忙生活中找到與大自然連結的片刻寧靜。

關鍵點：透過靜觀飲食體驗，學生學習感謝天主的恩賜，建立靈性連繫與感恩實踐。

連繫天主

靜觀飲食：感謝天主賜予的恩典

「靜觀飲食」活動透過五個品味步驟，引導學生以感恩的心體驗食物：觀察外形、聞其香氣、感受質感、細嚼滋味、感謝天主。學生在過程中學習放慢腳步，感受天主賜予的一切，培養靈性連繫與感恩的心。

學生透過書寫祝福卡片，將內心的感恩化為具體行動，學習表達關愛與感激之情。

連繫別人

送上祝福 - 培養關懷家人情感

鼓勵學生寫下對家人、老師、同學的感激與祝福。透過表達關懷，學生學習珍惜身邊的人，建立正向的人際關係，培養同理心與愛護家人。

課程特色與整合

多元素融合的校本課程設計

「心靈綠洲」課程的獨特之處在於將宗教教育、成長課、生涯規劃及靜觀元素有機結合。透過這種跨領域整合，學生不僅提升精神健康素養與專注力，更能將正向種子內化於日常生活中。課程小冊子讓學生記錄體驗與反思，成為個人成長的珍貴紀錄。



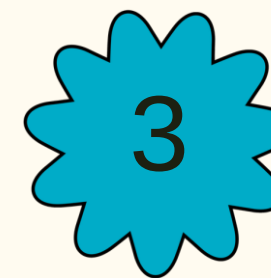
跨科整合

融合宗教、成長課、生涯規劃與靜觀四大元素。



素養提升

有效提升學生精神健康素養與課堂專注力。



記錄反思

學生使用課程小冊子記錄體驗與個人反思。

第一年課程

課程重點回顧與學生初步成效

第一年課程以「認識自己」為核心，透過靜觀呼吸、情緒覺察等基礎活動，讓學生初步體驗心靈平靜。學生反應正面，普遍表示課堂後感到放鬆，專注力有所提升。影片將展示課堂實況與學生分享。

https://www.youtube.com/watch?v=_ROdhImrUgE

第二年課程

深化靜觀與感恩實踐 · 見證學生成長進步

第二年課程在首年基礎上深化發展，新增更多互動元素與反思環節。學生在靜觀練習中展現更佳專注力，感恩活動的參與度明顯提升。將正念融入日常，學生能主動運用呼吸練習調節情緒，並養成記錄感恩事項的習慣。

https://www.youtube.com/watch?v=mP5JzvA2glg&source_ve_path=MTc4NDI0

第三年課程

課程深化與推廣效應

第三年課程進一步深化感恩與靜觀實踐，學生已能自主運用所學技巧。課程推廣至家長層面，透過親子活動讓家長體驗靜觀與感恩練習。學生主動向家人分享課堂所學，將正向種子帶回家庭。影片展示家長與學生的真摯分享，見證課程對家庭的正面影響。

家長感謝與 學生分享

「孩子回家後主動教我們靜觀呼吸，
全家一起練習，感情更好了！」

家長分享

課程推行三年來，收到許多家長和學生的正面回饋。家長表示孩子學會了情緒管理技巧，在家中也會主動練習靜觀呼吸。學生們分享課程讓他們更懂得感恩，學會珍惜身邊的人和事物。

核心信息

「幸福就是當我們快樂的時候，我們覺察到我們是快樂的！我們多去注意令人喜悅的事物，我們會發現，令人開心的事物比我們想像的多得多。」

<https://www.youtube.com/watch?v=ElSr-wrpDf8>

愈感恩，愈快樂

感謝聆聽

香港仔聖伯多祿天主教小學

info@aspcps.edu.hk

電話：2873-5101