



心滿意築

通訊

18



各位心滿意築的讀者好，我是Thomas。本人於2020年曾短暫於心築協會工作，現於香港樹仁大學修讀輔導心理學碩士，並同時於主流小學作學生輔導員。有鑒於心築協會一直以促進社區身心靈健康為目標，亦於過往為社區提供不同的健康服務，適逢9月開學月，希望於本期通訊分享有關學童精神健康的資訊，以增加對學童精神健康的了解。

近年來，香港學童的精神健康問題愈發受到關注。根據2022至2024年的調查數據，學童的精神健康狀況顯示出令人擔憂的趨勢。2023年，香港的學童自殺率達到五年來的新高，教育局報告指出有32宗中、小學生懷疑自殺的案例，較前一年增加了7宗。這些數字反映出學童面臨的心理壓力日益嚴重。近日，明報專訊更指出15歲以下青少年自殺率去年顯著上升，當中女童自殺率增幅更達7.4倍，為10年新高。在疫情後的社會環境中，學校在停課期間對學童的個人身心靈發展有十分重大的影響，以至學童在學業、家庭和社交等方面，均加劇了他們的心理負擔。

學童精神健康的重要性

學童的精神健康對於他們整體發展至關重要。良好的心理健康能夠促進學業成就、社交能力及情緒穩定，而不良的心理狀況則可能導致學業表現下降、行為問題及人際關係的困擾。根據心理學研究，學童的心理健康狀態不僅影響其當前的生活質量，還可能對其未來的生活產生深遠的影響。因此，及早識別和介入學童的心理健康問題，對於他們的健康成長至關重要。



學童精神壓力的成因和因素

學童的精神壓力來自多方面的因素。首先，學業壓力是主要來源之一，隨著升學競爭的加劇，學童常常面臨沉重的學習負擔。

其次，家庭環境的影響也不容忽視，家庭的支持系統、父母的期望及家庭關係的緊張都可能對學童的心理健康造成壓力。此外，社交困難，如同儕之間的欺凌或排斥，會使學童感到孤獨和焦慮，進一步影響其情緒健康。最後，社會文化的變遷和媒體的影響也會加劇學童的心理負擔，特別是在社交媒體盛行的今天，負面信息的傳播可能使學童感到更大的壓力。



如何協助學生處理精神壓力？

為了幫助學童有效應對精神壓力，家庭、學校和社會各界都應該積極參與。首先，建立良好的溝通至關重要，家長和教師應鼓勵學童表達自己的感受，並提供支持和理解。家長在協助學生處理學業壓力方面扮演著關鍵的角色，建立良好的溝通至關重要。家長應該耐心聆聽孩子的想法和感受，給予支持和理解，鼓勵孩子表達自己的焦慮和壓力，而不是壓抑情緒。與孩子討論學業壓力的來源，如功課、考試和升學等，有助於找出問題的癥結所在。其次，家長要調整對孩子的期望和要求，避免有過高的期望，給予適當的支持，了解孩子的實際能力和潛力，設定合理的目標。鼓勵孩子追求自己感興趣的事物，而不只是成績，有助於減輕學業壓力。此外，提供情感支持也很重要。家長應該給予孩子正面的鼓勵和讚賞，增強自信心，陪伴孩子度過困難時期，提供情感支持和安全感，培養良好的親子關係，成為孩子可以信賴的對象。家長還可以協助孩子管理時間，幫助孩子合理安排學習、休息和娛樂的時間，避免安排過多的課外活動和補習班，給子女喘息的空間，鼓勵孩子養成良好的作息習慣，保證充足的睡眠。

如果孩子的壓力持續加重，家長可以尋求心理輔導等專業支援，與學校保持緊密溝通，了解孩子在校的表現和需求，適當運用社區資源，幫助孩子紓緩壓力。如欲了解更多，可透過  致電或  whatsapp 97284180與我們聯絡。

資料參考: 11-9-2024 明報<https://news.mingpao.com/pns/%E8%A6%81%E8%81%9E/article/20240911/s00001/1725993324014>

祝願：大家平安、
常存喜樂、身心靈康健！





以下跟大家分享7/2024 - 9/2024的活動概況：

活動項目	活動內容	參加人次	負責人/講者
1 健康市集	量度體高、量度體重、BMI、肌力、脂肪、量血壓、手握力、檢測血糖指標、舒緩痛症與運動、黃斑病變篩查、健康諮詢	參加者:62人次 義工:33人次	羅姑娘 義工團
2 血糖檢測 (個別預約)	量血壓、驗血糖、健康諮詢	42人次	羅姑娘
3 國內授課(護理)	主題:照顧者的指導 對象:資深護士	32人次	羅姑娘
4 接送服務	協助接送長者(日間護理中心)	23人次	義工團
5 生命教育 (約談/探訪)	情緒支援慰問、 社區資源介紹及轉介	19人次	羅姑娘
6 心連心 (電話慰問)	慰問長期病患者及 照顧者支援	823次	羅姑娘
7 長者小組	分享、學習生命成長	170人次	羅姑娘
8 北歐健步行 運動小組	1:齊齊學習北歐健步行 2:八段錦 3:分享運動的好處	75人次	Pauline、燕妮、 羅姑娘
9 桌遊小組	1:從桌上遊戲激活腦神經 2:建立和諧人際關係	14人次	Thomas
10 老師會客室	對象:少數族裔學生 內容:溫習中文/數學、集體活動、 桌遊練習	學生:60人次 導師:45人次	Cindy, Thomas 、義工
11 藝萃坊	串珠、鑽石畫、十字繡 製作小禮品	51人次	仁姐、瑞芬
12 義工剪髮	免費長者剪髮	3人次	義工

請支持我們：

1. 郵寄支票

支票抬頭“**心築協會有限公司**”
or “**Hearten Groups HK Limited**”，
並將支票郵寄至沙田博康邨博康商場
地下五號舖 (SHOP 5, POK HONG
COMMERCIAL CENTER, POK HONG
ESTATE, SHA TIN NT)

2. 銀行過戶

直接到銀行或網上轉數至本會
下列戶口「恒生銀行」戶口
769- 307216- 883；戶口名稱：
心築協會有限公司
Hearten Groups HK Limited

3. 轉數快「FPS」ID 166 96 2621

4. 現金捐款 放入捐款箱或遞交捐款封



捐款

收支概況(1/07/2024 — 30/09/2024)

收入	HKD	支出	HKD
捐款	8,328.00	同工薪金	10,000.00
活動費	13,314.00	經常費	13,734.00
會員費	300.00	活動費	1,900.00
銀行利息	2,783.40		
合共收入	24,725.40	合共支出	25,634.00



心築協會網址：

www.heartengroups.org

Instagram：**Hearten_gps**

地址：沙田博康邨博康商場地下五號

電話及whatsapp：**9728 4180**

* 本協會為政府註冊慈善機構 (R88號碼：91/16456)
港幣壹佰元或以上的捐款可申請免稅。



如欲了解更多本會資訊及最新
活動詳情可瀏覽本會網站掃描
以上QR CODE (二維碼)