柏立基教育學院校友會
盧光輝紀念學校

學校網頁 | 學校Facebook | 學校Instagram

校長的話

2026年11月刊

吳思瑩校長

「Soul Me Your 光輝」



校本精神健康活動

名位親愛的家長、同學：

「精神健康」是本校的重點關注事項之一。我們相信學生要有健康、正向及良好的身心靈狀態，才可以真正享受學習的樂趣，在成長路上勇敢面對各種挑戰。

我們深知，社會生活節奏急促，小學生面對的適應與成長壓力不容忽視。因此，學校積極響應教育局「友『晴』凝聚校園大行動」及《4Rs精神健康約章》，致力在日常校園生活中融入「休息（Rest）、放鬆（Relaxation）、人際關係（Relationship）及抗逆力（Resilience）」四大元素。在過去一個月，我校舉辦了「『荃葵青精神健康月』校本活動：Soul Me Your 光輝」，不僅透過逢星期一「德育、公民及國民教育」課堂及「精神健康攤位遊戲」，教導學生認識和接納自己的情緒，更透過「班際鬥一番」、「桌遊Go Go Go」、「正向能量點唱站」、「和諧粉彩創作」、「4Rs不倒翁二次創作」、「生日會齊享軟雪糕」、「『綠色心靈・健康同行』一親子山徑清潔活動」、「一人一花種植」等多元化互動活動，為學生提供更多放鬆減壓的機會，讓他們與朋輩、老師和家長之間建立正向的人際關係，加強幸福感，提升抗逆力，並以正確的態度面對逆境。此外，駐校社工、輔導員、教育心理學家及全體教職員亦會時刻留意學生需要，建立緊密的支援網絡，讓每位學生在遇到困難時，都能感受到身邊有人願意傾聽和陪伴，絕不孤單。



然而，守護孩子的身心靈健康，單靠學校的力量並不足夠，家庭才是孩子最溫暖的避風港。在此，我誠摯呼籲各位家長與學校攜手同行。在忙碌的生活中，請每天抽出一點專屬時間，放下手機，用心聆聽孩子的心聲；多欣賞他們的努力與點滴進步，減少過度的比較與苛責，並確保孩子有充足的睡眠、玩樂時間和健康均衡的飲食。



讓我們一起用愛與耐性，為孩子營造一個安全、包容且充滿正能量的成長環境，陪伴他們健康、快樂地茁壯成長！



Rest Relaxation Relationship Resilience