

學童精神健康 | 小學推小息自選活動、線上談心 助學生交朋友減壓

撰文：鄧穎琳

出版：2021-10-25 12:03 更新：2021-10-25 12:03



醫管局兒童及青少年精神科門診新症預約，每年平均輪候人數破一萬，2020/21 年緊急個案（即出現暴力行為、幻覺、高危被虐甚至自殘自殺）按年升 26% 至 447 宗，比起 2018/19 年度，即反修例運動及疫情前大增六成。

為本港逾 20 間小學提供駐校社工服務的大埔浸信會社會服務處，2020/21 學年錄得約 1860 宗求助或諮詢個案，為過去三年最高；而本學年首月已錄 161 宗新個案，比去年增八成，亦較 2018/19 學年（即疫情及社會運動前）大增七成。

本港學界受世紀疫症影響停課多時，各校為追趕進度而努力，而保良局田家炳千禧小學，卻在緊追學業成績的同時，盡力推行多項措施，包括購入 Switch 電子遊戲機、安排多個小息活動，希望為學童減壓，建立正常社交生活及鼓勵多元發展。

保良局田家炳千禧小學校長陳寶玲指出，疫情下市民多留家避疫，父母及小朋友均面對心理及情緒壓力，「張力大咗、磨擦大咗，又無正常社交關係，小朋友成長的確好大壓力，都會擔心返到學校嘅情況」。

兒童及青少年精神科 門診新症輪候人數

年度	緊急 (按年增減)	半緊急 (按年增減)	穩定 (按年增減)
2020/21	447 (+26%)	948 (+4%)	9,674 (-8%)
2019/20	355 (+26%)	912 (-2%)	10,568 (-2%)
2018/19	282 (+18%)	930 (+3%)	10,751 (+12%)
2017/18	239 (-10%)	907 (+4%)	9,571 (-9%)
2016/17	267	875	10,532

輪候時間中位數

年度	緊急	半緊急	穩定
2020/21	1星期	3星期	64星期
2019/20	1星期	3星期	80星期
2018/19	1星期	4星期	82星期
2017/18	1星期	5星期	85星期
2016/17	1星期	4星期	69星期

註：由於本港2020年初出現新冠疫情，醫管局因應疫情調整服務，故服務量或有所下降。
上表數據由醫管局提供，《香港01》記者整理，只供參考。

資料來源：醫院管理局



兒童及青少年 精神科門診 新症輪候人數

年度	新症預約數目	按年增減
2020/21	11,069	-6%
2019/20	11,835	-1%
2018/19	11,963	+12%
2017/18	10,717	-8%
2016/17	11,674	

註1：由於本港2020年初出現新冠疫情，醫管局因應疫情調整服務，故服務量或有所下降。
註2：上表數據由醫管局提供，《香港01》記者整理，內含緊急、半緊急及穩定類別新症預約數目，只供參考。

資料來源：醫管局



「除咗學業以外，身心健康都好重要」

她強調該校重視價值教育及成長支援，「除咗學業以外，身心健康都好重要」，故即使小學暫時只能半天面授，該校亦保留成長教育課，另安排學生在 20 分鐘小息分批在校內活動，參加老師舉辦的學科遊戲、運動項目等，另附以線上分享及交流時間，希望盡量協助學生減壓及建立正常社交生活。



保良局田家炳千禧小學在疫情下，仍然以分流方式。安排多個小息活動，希望為學童減壓，建立正常社交生活及鼓勵多元發展。

每日自選小息活動 動靜皆宜

陳寶玲形容，長期停課令小朋友缺乏正常社交生活，學校除了維持傳統學習，亦希望學生有開心校園生活，故以舊活動為藍本，推出疫下特別安排，每日 20 分鐘小息定名為「快樂休息」，在避免過多學生聚集或跨級相處的前題下，學生可按學校時間表自選小息活動「放電」，如到操場參與呼拉圈、打籃球等運動，亦可選擇去圖書館或電腦室。

為分流學生，不同學科老師亦會在不同樓層課室預備活動或遊戲，小朋友自選參與。全校周一、周三及周五以英文為課外溝通語言，周二及周四則以普通話為主，外籍老師亦會在校內走動，與小朋友玩遊戲及講故事。



走廊設 Switch 體感遊戲助學生維持運動興趣

另外，學校去年向優質教育基金申請，購入六部 Switch 電子遊戲機及大電視，放在每層走廊，供學童在小息時玩體感遊戲，如跳舞或射箭等，「希望疫症有限度環境下，都可以有運動嘅機會。」

Switch 係疫情初期，2020 年就向優質教育基金申請嘅，睇到疫症會有做運動限制，我哋都係捉小朋友鍾意打機心理，雖然打機可能影響視力或身心成長，唔可以過量，但係呢個媒介可以吸引到小朋友做運動，而且無場地限制，打破空間限制，做下運動！

保良局田家炳千禧小學校長陳寶玲

網上設班級經營活動 同班同學分享日常生活

除了小息活動提供多元選擇之外，該校今年以「關愛」為年度主題，每周舉行一次線上周會或班級經營課，前者分享正面故事，後者供學童分享日常生活，希望加強小朋友對學校的歸屬感，同時建立師生關係，「小朋友加強同班主任溝通，同班同學可以互相支持。」

半天面授仍保留德育課 教認識情緒、適時求助

課堂亦有保留德育成長教育內容，以及每周五保留實體多元智能課，提供體藝、STEAM 或環境教育等範疇活動，讓學生有學科知識以外的發展。陳寶玲又稱，「知道疫症會有影響」，故去年起設情緒課，疫症以來亦堅持每周一堂德育課，教學生認識情緒、學習面對及解決情緒困難。

設家長工作坊 供父母減壓及分享育兒心得

家長方面，該校除了邀間機構分享親子相處貼士、網課護眼醫健資訊等，去年加設校長聊天室，供校長聆聽及了解家長育兒困難、對學校期望等，另設家長工作坊，讓家長間互相認識，「等父母之間得到彼此支持。」

她直言，疫下課時縮短，老師在維持教學進度下要推行活動存在一定困難，「有限嘅上午課時，真係唔容易」，惟不少老師都反映，「小朋友唔保持身心平衡，課堂都坐唔定」，她特別感謝教學團隊的付出。