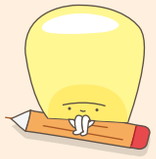
聖雅各福群會
St. James' Settlement

WELLNESS PRO

WELLNESS PRO

學生身心康健支援服務

學生篇



身心康健支援服務

簡介

WELLNESS PRO是一個專爲校園而設，由身心康健角度出發的服務，結合醫學、輔導、運動及心靈療癒等專業，以多元化形式推行，期望與教師、學生及家長一起加強身心健康和精神健康素養，達至全人康健(Holistic Wellness)。

背景

自2024年教育局積極推動《4Rs 精神健康約章》，鼓勵全港學校參與，攜手培養學生建立健康的生活習慣，爲學生提供更多放鬆減壓的機會，幫助學生建立正面的人際關係，加強學生幸福感及抗逆力，從而提升學校整體的健康文化。作爲學校的合作伙伴，聖雅各福群會WELLNESS PRO一直致力關注青少年身心成長的健康。因此，配合政策下全新推出《身心康健支援服務(學生篇)》，與學校繼續共同合作，協助學生持續健康快樂地成長。

目標

1. 提升學生身心康健狀況。
2. 提高學生對個人身心康健及精神健康素養的認知和覺察。
3. 協助學生認識更多加強身心康健和精神健康素養的方法。

特色

愉快中學習：以學生喜好和興趣爲介入點，提升學生參與動機，從**愉快和輕鬆氣氛下中學習**。

沉浸式體驗：主要以互動形式進行，並配合**五感元素**，爲學生帶來多元的沉浸式體驗。

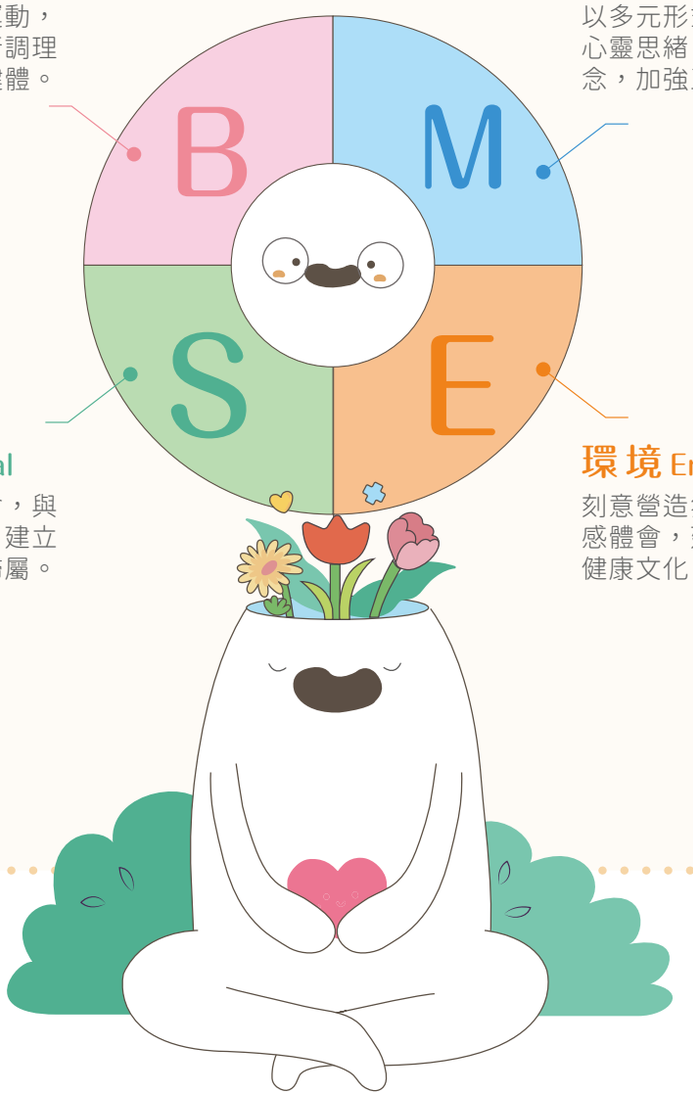
長知識環節：透過多元活動體驗，深入淺出地讓學生認識及明白與**精神素養相關知識**。

理念

我們相信要達至「全人康健(Holistic Wellness)」，需要在「身體、心靈、社交、環境」四方面都有良好的狀態。而且身、心、社、環各自都彼此相互影響，缺一不可，整合模式介入就是最佳的方法。

身體 Body
透過醫學和運動，從外到內進行調理保健，強身健體。

心靈 Mind
以多元形式體驗，療癒心靈思緒，整合心思意念，加強正向思維。



社交 Social
創造交流機會，與人彼此連結，建立關係，加強歸屬。

環境 Environment
刻意營造氛圍，提升五感體會，建立追求全人健康文化。

療癒工作坊

試下先

從日常規律中暫時停一停(REST)，透過嘗試參與各類型的體驗工作坊，讓專注(FLOW)帶領大家進入療癒時光，從中學習養生知識和技能外，並體會照顧和「愛錫」自己。

25-40人(視乎活動性質)　1-1.5小時(視乎活動性質)

藝術系列

- 香薰擴香石
- 酒精墨水畫
- 和諧粉彩
- 土耳其馬賽克
- 手繪星球燈
- 毛毛迷你盆栽
- 乾花壓花相框
- 馬爾代夫肌理畫

運動系列

- 芬蘭木柱體驗
- 節拍運動
- 韓式瘦身運動

身心靈系列

- 安睡香囊 DIY
- 禪繞畫

學生小組

齊上齊落系列

建立良好的人際關係(Relationship)是學生健康成長的重要元素，透過朋輩共同學習之互動及彼此支持，有助提升學習動力；同時，提升學生歸屬感，鞏固人際支援網絡。

輔導領袖生培訓課程

課程是一個專爲輔導領袖生及準領袖生而設計的。課程旨在培養學生的領導、溝通、團隊合作能力及正向思維，使他們成爲協助師弟妹健康成長的領袖。

EMO種子計劃(學習情緒調控小組)

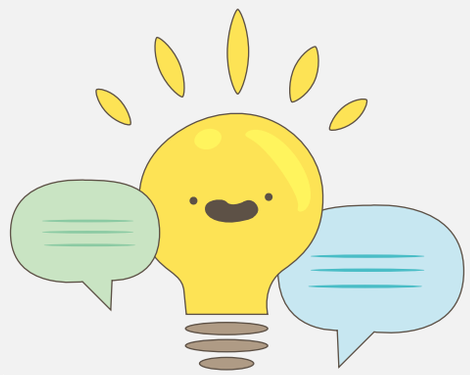
透過活動體驗(Experiential Learning)、靜觀元素(Mindfulness)、開放式對話(Open Dialogue)讓參加者了解個人情緒表達風格，認識與情緒相處的技巧；同時探索不同的風格的好處及注意事項，從而學習應對生活中不同的規範與相處。

吾講吾知

精神健康講座

由不同領域的專家帶領下，從日常生活例子中學習專業知識，透過深入淺出的講解，讓大家更容易明白，並能夠應用於個人生活中。

500人　1小時



1. 精神健康的覺察
2. 4R有辦法 (休息篇、放鬆篇、抗逆篇、關係篇)
3. 正向思維

精神健康閣

Chill Zone

舒適x放鬆x療癒集於一室，透過沉浸式體驗，重新得力；並在聊癒區選取專屬「悄悄話」，爲當天的打打氣。

寧食物語：療癒花茶，健康小食
香薰手作：輕鬆 DIY ，香薰書籤
休閒小休：甜睡沙發，身心充電
音樂治療：治癒音樂，放下繁瑣
心靈小品：休閒閱讀，品味人生
聊癒啟迪：每日一抽，爲你打氣

(150-200平方尺)

期間限定《粒米打氣牆貼/海報15張》

環境及氣氛營造

超Chill Day

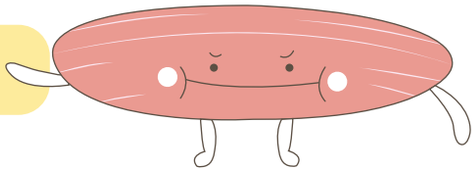
精神健康體驗日能體驗有趣好玩的互動遊戲、輕鬆療癒的藝術手作、簡單而明的資訊展板，爲學校帶來一天輕鬆愉快的精神健康體驗日(REST & RELAX)。同時，讓大家在「Chill Chill 地」氣氛下認識精神健康小知識，提升大家精神素養。

內容包括(自由配搭)
攤位遊戲｜藝文青手作｜心靈密語｜
中醫診症諮詢｜司令台｜粒米展板｜
全校精神健康常識問答比賽｜

連續4小時

全校學生

歡迎向我們查詢請神健康周套餐

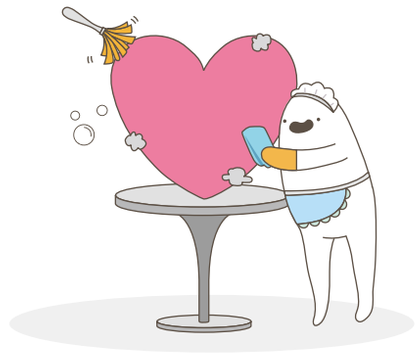


21世紀粒米的生活方式展覽

WELLNESS PRO形象大使「粒米」，將自己的幸福生活方式透過五個主題(4R+1)展板以輕鬆有趣的方式呈現，讓觀賞者能夠在愉快中學習，認識如何在21世紀生活愉快。

全校學生　2星期

1. LOVE愛自己「How to Lovemee」
2. Rest 咻一咻：「躺平一吓先」
3. Relaxation 鬆一鬆：「鬆鬆哋」
4. Relationship 抱一抱：「關人咩事」
5. Resilience 彈返起：「失敗又有咩好怕?」



WELLNESS PRO

歡迎向我們
查詢及報價

到校服務簡介

活動形式	服務內容	服務人數	時間
試下先 療癒工作坊 系列	香薰擴香石 / 酒精墨水畫 / 土耳其馬賽克 / 手繪星球燈 / 乾花壓花相框 / 芬蘭木柱體驗 / 韓式瘦身運動 / 安睡香囊 DIY...	25-40人 (視乎活動性質)	1-1.5小時 (視乎活動性質)
齊上齊落 小組系列	1) 輔導領袖生培訓課程 2) EMO種子計劃(情緒調控學習小組)	25爲上限 6-8人	1.5小時(4節) 1-1.5小時(4節)
吾講吾知 講座系列	1) 精神健康的覺察 2) 4R有辦法 (休息篇、放鬆篇、抗逆篇、關係篇) 3) 正向思維	500人	1小時
環境及氣氛 營造系列	1) 超Chill Day - 精神健康體驗日 (可自由配搭適合學校的活動) 2)「21世紀粒米的生活方式」展覽 3) Chill Zone - 精神健康閣 追加Chill Zone補充包 5) 粒米打氣牆貼/海報 (一套35張)	全校	4小時(連續) 1星期 永久

聯絡我們

服務專線(電話/Whatsapp): 5162 9176
傳真: 3104 3647
電郵: wellnesspro@sjs.org.hk
Facebook / Instagram: sjswellnesspro

WHATSAPP FACEBOOK INSTAGRAM