

《4Rs 精神健康約章》舉隅

	行動承諾	實行例子
REST 休息	<p>適當安排學校的時間表，讓學生有更充足的時間休息和放鬆</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 安排學生每星期或循環週在校內有約四分之一的時間休息及放鬆。包括：小息、午膳、早操、課間操及餘暇活動（例如：閱讀、球類、音樂、藝術活動等） ● 可按學校的情況和學生的需要靈活編排不同長短的小息、大息、午膳及午息及小休時段 ● 不建議學校利用午膳時間為學生安排補課、學科評估等活動，以確保學生有充分的時間放鬆 ● 靈活編排上課的時間表，為學生創造「留白」的空間，例如安排學生自選活動時段，讓學生發掘個人興趣和潛能 ● 審慎安排放學後及假期中的補課(只限中學適用)，讓學生有時間休息和進行餘暇活動
	<p>訂定適切的校本課業政策，定期檢視及優化相關政策，務求平衡課業的質和量</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 訂定機制協調各科的課業量，以免學生在平日或假期有過多的課業，為學生創造空間 ● 持續優化課業質素，確保課業的設計和安排能配合課程目標，避免無意義和機械式的操練或抄寫 ● 在小學的上課時間表內安排導修課，協助學生在教師的指導下完成部分課業，並為有需要的學生提供課業調適或輔導 ● 向家長及學生清楚講解校本課業政策，並將有關政策上載到學校網頁，定期蒐集家長的意見以完善政策

		<ul style="list-style-type: none"> 詳情可參閱教育局通告第 18/2015 號「家課與測驗指引—不操不忙 有效學習」及《小學教育課程指引》分章六一有效益的課業： https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBC/EDBC15018C.pdf https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/curriculum-documents/Primary_Education_Curriculum_Guide/pecg_ch6.pdf 中學亦需為學生創造學習空間，讓他們自行選擇活動，以及發掘多元興趣
	<p>檢視學校現有的評估政策，包括默書、測驗和考試的頻次、評估內容、範圍及形式，從而減少學生的學業壓力</p>	<ul style="list-style-type: none"> 在小學階段，採用多元化、靈活及有趣的評估模式代替傳統的測考、減少默書和測考次數或取消個別年級的學期考試 將校本評估政策上載到學校網頁，並適時檢視及調整相關安排 小一上學期不設測驗和考試，並延後、減少或取消小一學生校內默書、測驗及考試的頻次和內容或範圍 詳情可參閱教育局通告第 18/2015 號「家課與測驗指引—不操不忙 有效學習」及《小學教育課程指引》分章五一評估求進： https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBC/EDBC15018C.pdf https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/curriculum-documents/Primary_Education_Curriculum_Guide/pecg_ch5.pdf 中學方面，公開考試的模式和內容超出初中生的能力，學校不應在初中的校內評估中採用或模擬公開考試模式。高中的校內評估內容和深淺程度亦應符合學生的能力和學習進度，以循序漸進的方式逐漸增加公開考試形式的題目，協助他們從初中升上高中後能理解公開考試的要求 詳情可參閱《中學教育課程指引》分冊四 評估素養及學校評估政策：

		https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/secondary/curriculum-guides-documents/SECG_booklet_4_ch.pdf
	<p>向家長及學生講解及宣傳睡眠對學習及身心健康的重要性，建立睡眠常規和習慣，讓學生每天有充足及優質的睡眠</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 讓學生在午膳時間可以有小睡、休息或安靜的時間 • 向家長及學生提供有關充足及優質睡眠的資訊，如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 分享優質睡眠小貼士或設立睡眠知多少的資訊板，讓家長及學生了解充足及優質睡眠的知識 ○ 安排學生午睡的地方 • 舉辦有關睡眠的講座或活動，讓家長及學生了解睡眠對學習及身心健康的重要性
RELAXATION 放鬆	<p>除了現有的體育、視覺藝術等科目之外，定期（每天或每星期／循環週）安排學生進行放鬆活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 將放鬆活動納入校曆，例如：健康星期一 <ul style="list-style-type: none"> ○ 於星期一進行有益身心的活動，例如：早會伸展操、靜觀練習、紓壓遊戲、舉辦茶藝、書法等活動。讓學生透過健康星期一，踢走鬱悶，以正向心態迎接新的一週 • 參考「多關懷·添幸福」大行動專頁，獲取更多資訊： https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/112.html
	<p>每年舉辦一次精神健康日／週／月，提升學校教職員及學生的精神健康意識</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 每年舉辦一次精神健康日／週／月，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 以半天或一天的形式，讓師生照顧個人的精神健康及放慢生活節奏 ○ 舉行靜觀體驗活動，例如：身體掃描練習、靜觀進食、靜觀伸展、靜觀 7-11 呼吸等，讓學生把注意力放在活動的過程，覺察當下的身體感覺和情緒 ○ 舉行動態活動，例如：跳大繩、閃避球等，讓學生從活動中促進精神健康 ○ 進行藝術、律動或音樂等情緒紓緩小組

	<p>設置「精神健康角」或「精神健康室」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 設置休息小園地 <ul style="list-style-type: none"> ○ 提供一個舒適空間以鼓勵學生適時休息及放鬆心情，可設有讓學生獨處的舒適椅或坐墊、讓人觸感上感安慰的毛公仔或小毛氈等 ● 紓壓體驗角 <ul style="list-style-type: none"> ○ 提供材料讓學生參與「和諧粉彩畫」、「星空瓶製作」、「禪繞畫」、「壓花書籤」等活動，讓學生把注意力放在製作過程中，透過視覺及觸覺專心沉澱自己，覺察當下的身體感覺和情緒 ● 參考「多關懷·添幸福」大行動專頁，獲取更多資訊： https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/112.html
	<p>鼓勵學生多做運動，培養學生恆常運動的習慣</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 在早會前、小息或午息，及課後時間，為學生安排參與體能活動 ● 安排學生進行早操／課間操 ● 提供合適的體育器材供學生使用，讓他們參與不同的體能活動 ● 參加教育局的「躍動校園活力人生」計劃下的不同活動如（「MVPA60 獎勵計劃」） ● 參考「躍動校園 活力人生」計劃網頁，獲取更多資訊： https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/asap/index.html
<p>RELATIONSHIP 人際關係</p>	<p>每週安排最少一節班本活動課，培養正面的師生關係</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 製作「班日記/相冊」 <ul style="list-style-type: none"> ○ 以實體或網上形式輪流寫「班日記」或「班相冊」，共同記錄大家的生活經歷，並讓同學表達其困難、個人情況及感受

		<ul style="list-style-type: none"> • 製作《「如果.....就.....」生活事件簿》 <ul style="list-style-type: none"> ○ 從個人適應、學習及家庭生活等不同範疇，以「如果.....就.....」句式交流 ○ 共同討論大家可能遇到的困難，並一起構思可行的處理方法 ○ 討論的結果可以漫畫、口號或作文形式展示於課室壁報板 • 參考「多關懷·添幸福」大行動專頁，獲取更多資訊： https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/112.html
	<p>每年組織最少兩次班級經營活動，促進師生和學生之間的關係，增強聯繫感，亦可及時了解學生的情緒和其他方面的需要，適時提供協助</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 課室佈置 <ul style="list-style-type: none"> ○ 共同設計課室壁報板，過程中每位同學也可參與 ○ 例如「每人一句打氣說話／介紹自我關懷小方法」，供同學學習「面對困難」的方法 ○ 從分享中，同學也可知道老師和其他同學也正在經歷相似的困難，同學間可以互相體諒，彼此鼓勵 • 為班上每位學生製作「一頁簡介」（從學生的角度出發），藉此了解每位學生的特徵，以安排適切的活動，讓學生感到被看見、理解及認同，建議包括以下內容： <ul style="list-style-type: none"> ○ 優點（學校內外） ○ 需要幫助的領域（學校內外） ○ 最好的朋友（學校內外） ○ 家庭背景 • 慶祝活動或小型表演 <ul style="list-style-type: none"> ○ 舉行慶祝活動或小型表演，例如同學生生日會、才藝表演，透過可行的互動形式，讓所有學生都能有機會參與活動 • 參考「多關懷·添幸福」大行動專頁，獲取更多資訊： https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/112.html

	<p>每年舉辦最少兩個全校性的主題活動日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 全校性的主題活動日：例如開心水果天、聖誕聯歡會、中華文化日、元宵花燈會、校園感恩活動等，促進學生之間的合作、溝通和積極互動 ● 培訓學生成為活動領袖，協助學校推動午間及課後活動 ● 舉辦符合以下理念的活動，增強學生與他人的社交聯繫及建立歸屬感： <ul style="list-style-type: none"> ○ 被看見 -- 每位學生，包括那些平時不太引人注目的學生，都可以不同的方式參與活動 ○ 被理解 -- 學生可以安全地表達他們的想法和感受 ○ 被認同 -- 學生可以獲得他人的理解 ● 參考「多關懷·添幸福」大行動專頁，獲取更多資訊： https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/112.html
	<p>提升學生建立人際關係或促進與父母關係的技巧</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過成長課和多元化的學習活動，幫助學生： <ul style="list-style-type: none"> ○ 了解自己的優點和缺點，以便能發揮前者而改善後者 ○ 接納自己，積極地思考如何改進自己的弱點，強化自己的優點 ○ 接納他人，培養容人之量 ○ 培養社交敏感度，在人際交往中，察覺自己和對方情緒的能力 ○ 培養社交表達力和正向溝通技巧，適當地用言語及非語言方法去表達意見、立場或感受的能力 ○ 了解家庭對人生的重要性、家庭衝突的成因；討論如何透過家庭角色、責任與承擔、正向溝通和化解家庭衝突的策略來提升家庭凝聚力，以行動的方式維繫和諧的家人關係 ○ 幫助學生明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出貢獻。

<p>RESILIENCE 抗逆力</p>	<p>培育學生堅毅、勤勞、勇於接受挑戰等正確價值觀和態度，了解個人的強弱項和潛能，啟發他們追尋理想，探索未來</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 舉辦以克服生活困難為主題的校本活動 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 利用「躍動校園活力人生」計劃的「精英運動員分享會」視頻，通過體育活動促進正確價值觀和積極態度 • 參考「躍動校園 活力人生」計劃網頁，獲取更多資訊： https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/asap/index.html • 鼓勵學生參與價值觀教育推廣活動及比賽，如「我的行動承諾：『諾』活策劃師—校本價值觀教育推廣活動設計比賽（中學）」、「我的行動承諾：太陽仔『想創故事』中文徵文比賽（小學）」、「探索香港生物多樣性短片拍攝比賽」等，為他們提供發揮專長的機會，培養堅毅、勤勞、勇於接受挑戰等正確價值觀和態度，詳情可參閱： 教育局通函第 96/2023 號「我的行動承諾——感恩珍惜·積極樂觀」（2023/24） https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDBCM23096C.pdf 教育局通函第 151/2023 號「申請參加學生教育活動及比賽（二零二三年九月）」 https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDBCM23151C.pdf • 參考《價值觀教育課程架構（試行版）》（2021）提供的建議和示例，幫助學生從小建立正確的價值觀，以積極的態度面對在學業、生活和成長中遇到的挑戰 https://www.edb.gov.hk/tc/ve
	<p>透過舉辦校本活動、參與教育局或非政府機構舉辦計劃、推廣閱讀勵志書籍等，培養學生</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 推廣閱讀勵志書籍 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 利用推廣閱讀津貼，優化圖書館館藏，增加勵志主題的實體書和電子書書目，供學生借閱

	<p>正確的價值觀和增強他們的抗逆力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 以正能量和勵志為主題，舉辦不同形式的校本閱讀活動，如好書推介或分享、主題閱讀講座、主題書展、閱讀比賽等 ● 舉辦校本「我的行動承諾」活動，透過進行集體承諾和相關學習活動，營造校園氛圍，培養學生常存感恩之心，珍惜擁有的一切；抱持積極樂觀的人生態度，勇敢面對生活和成長的挑戰和困難，詳情可參閱： https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/MPA2023/MPA2023-1.html ● 失敗體驗日 <ul style="list-style-type: none"> ○ 舉行不同的高難度攤位遊戲，例如：拋彩虹、足球神射手、電流棒等，讓學生體驗失敗並不可怕，犯錯和失敗是一個學習的過程和經驗 ● 在學校和日常教學中促進和保持「成長心態」，為學生提供具體及富建設性的回饋，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 着重於「過程」而非「結果」 ○ 使用「未得」而非「唔得」的措辭 ● 參考「成長的天空計劃（小學）」網頁，獲取更多資訊： https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/index.html ● 參考「多元智能躍進計劃」網頁，獲取更多資訊： https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/enhanced-smart-teen-project/index.html
	<p>提倡正向思維，裝備學生面對成長中的不同逆境和挑戰</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 舉辦義工活動、歷奇訓練及有關精神健康素養、成長型思維、正向心理學或靜觀等有助推廣生命教育的課程和活動

		<ul style="list-style-type: none">• 讓學生參加青少年制服團體，透過團隊訓練活動，向青少年推廣正面的價值觀、加強訓練青少年的領導才能和心理增強心理韌性、達致全人發展• 讓學生透過實地考察、參觀、體驗和服務學習，了解別人的需要，學會感恩珍惜自己所擁有的一切，學會珍惜生命，並鼓勵學生以自己的能力和專長貢獻社會• 參考《4Rs 精神健康約章》專頁，獲取更多伙伴機構名單和活動資訊： https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html
--	--	---