

4Rs不倒翁的穿搭日記

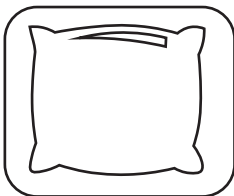
把精神健康穿上身！參考《4Rs精神健康約章》的四大快樂秘訣（休息、放鬆、人際關係、抗逆力），為 4RS 不倒翁設計獨一無二的造型，一齊用創意記錄我們的穿搭日記！



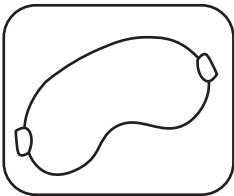
休息

協助學生從小建立健康的生活習慣，有足夠的休息、充足的睡眠和休閒的活動。

服飾設計點子：



好眠枕頭

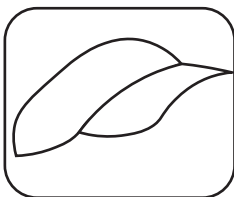


休息眼罩

放鬆

教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷。

服飾設計點子：



休閒鴨嘴帽



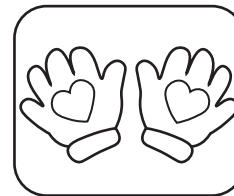
放鬆耳機



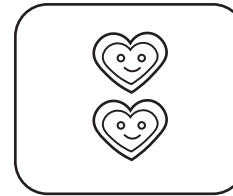
人際關係

加強同儕、師生，以及家長與子女之間的關係，提升聯繫感；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。

服飾設計點子：



關懷手套



愛心鈕扣

抗逆力

裝備學生適應生活中無可避免的壓力和挫折，教導學生以正面的態度處理情緒、應對壓力和克服困難。

服飾設計點子：



防護斗篷



行山運動鞋

