

「4Rs 精神健康月」報名表 (2026/27)

(請於 **2026 年 10 月 14 日 (星期三)** 或以前回覆)

致：教育局教育心理服務 (九龍一) 組
傳真：2715 8056 (經辦人：蕭珊珊女士)

為響應每年 10 月 10 日的世界精神衛生日，教育局邀請學校於 **2026 年 10 月至 2027 年 1 月期間** 參加「4Rs 精神健康月」，學校可因應自身特色及學生需要，設計並舉辦適切的校本精神健康活動，協助學生建立健康的生活習慣，提供更多放鬆減壓的機會，幫助學生建立正向的人際關係，加強幸福感及抗逆力。參加學校可瀏覽《4Rs 精神健康約章》專頁內特定的「4Rs 精神健康月」資訊及活動建議，以舉辦趣味精神健康日/週/月活動，在校園推廣保持身心健康的重要性。參加學校將獲贈 4Rs 紀念品及可以懸掛校外的橫幅。

《4Rs 精神健康約章》專頁：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html>



請在合適的方格內加「✓」號

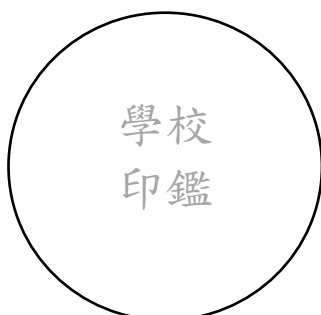
☐ 本校願意參與「4Rs 精神健康月」，並計畫舉辦以下活動。

(可選擇多於一項)

- ☐ 安排學生參加「4Rs 不倒翁」二次創作·作品徵集活動 (詳情請見附件三)
- ☐ 推廣休息主題
- ☐ 推廣放鬆主題
- ☐ 推廣人際關係主題
- ☐ 推廣抗逆力主題
- ☐ 在課堂中應用《精神健康素養資源套》
- ☐ 在課堂中應用《4Rs 精神健康約章》— 抗逆力專頁教材
- ☐ 其他校本推廣精神健康活動 (請例明: _____)

☐ 本校不參與「4Rs 精神健康月」

原因: _____



校長簽署 : _____
校長姓名 : _____
學校名稱 : _____
聯絡電話及電郵 : _____
日期 : _____