

「校園·好精神」

4Rs 精神健康學校《精神健康友善卓越機構》 中華傳道會呂明才小學 《4Rs 精神健康約章》

背景

1. 教育局非常重視學生的精神健康，一直協助學校從「普及性」、「選擇性」及「針對性」層面照顧學生精神健康的需要。教育局鼓勵學校提升學生、教師及家長的心理健健康意識，加強他們對精神健康的認知，增強他們的抗逆能力，同時締造一個能支援和鼓勵學生發展適應能力的環境，協助他們達致全人發展。
2. 本校一直採用全校參與模式照顧學生的成長需要，並積極響應教育局近年推動精神健康的措施及活動，為學生建構堅韌牢固的安全網。

目標

《約章》中的「4Rs」涵蓋以下四個促進精神健康的要素及目標：

| | |
|--|--|
| 休息(Rest)： 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 | 人際關係 (Relationship)： 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。 |
| 放鬆(Relaxation)： 教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷 | 抗逆力(Resilience)： 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 |

《約章》中的「4Rs」對促進學生精神健康同樣重要，同時相互有密切的關係。建立學生健康的生活習慣及強化他們的人際關係，有助增強學生的抗逆力，促進他們的身心健康。

| | 項目 | |
|---|---|---|
| A | <p>休息(Rest)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 本校定時檢視及適時安排學校的時間表，讓學生有更充足的時間休息和放鬆。「上午專心、下午開心、晚上放心」時間表。(本校著意規劃學生的作息時間) - 學校安排學生每星期在校內有約四分之一的時間休息及放鬆。活動時間包括小息、午膳、午間活動、午息、靈修、閱讀、OLE(課堂以外的學習經歷：發展學生不同潛能)、JF(喜樂星期五：學生自由選擇活動參與)。 - 午膳時間包括學生用膳及用膳後的休息時間。 - 全方位學習活動、主題學習週、旅行、陸運會、試後活動。 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - 在午膳時間讓學生自由活動，及為學生安排促進身心健康的活動，讓學生鬆一鬆。 - 例如圖書館、電腦室、6/F eSport zone、2/F adventure zone 及 English wonderland 等等。 - 學生有充分的時間放鬆及有更多機會與朋輩或教師相處。 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - 課業的質比量更為重要，本校訂定適切的校本課業政策，設有家課政策：功課類形和數量；同班科任協調每天功課量；有需要同學進行功課調適。 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - 星期一至四設有功課堂，讓學生在教師的指導下完成部分課業，以照顧學生的多樣性。 - 設立「學生個別輔導計劃」，每位老師以個別輔導形式照顧 2 位有學習需要的學生。 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - 學校網頁已上載家課政策及評估政策。 - 除了紙筆形式的總結性評估外，還會以探究式活動、主題式學習、小組討論、口頭匯報及閱讀等活動評估學生在學習過程中的表現。 - 一年級：評估一的成績不會計算在成績表中，並以多元化評估顯示學生的表現。 - 評估一不設默書，而評估二及三的中、英文默書成績由以往的平時分平均分計算方式，改為只計算最好兩次的默書成績的平均分，從而減少學生的學業壓力。 - 本校常與持份者充分溝通，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，供家長查閱，讓他們了解相關政策及背後的理念。 - 如家長日、校長 Cafe、eClass 學校宣佈等不同的道讓家長接收學校最新資訊。 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 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，鼓勵建立睡眠常規和習慣，讓學生每天有充足及優質的睡眠。 | <p>中華傳道會青衣堂邀請了實習家庭治療師進行了 5 節情緒管理體驗工作坊，讓家長</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 校本活動：小一家長會、家長講座 | <p>了解及學習情緒的訊息及背後的需要，從而滿足其中需要，以致回復內心平靜，身心放鬆。同時，實習家庭治療師亦主持了做個情緒好管家的專題講座，講解及宣傳睡眠對學習及身心健康的重要性。</p> |
| B | <p>放鬆(Relaxation)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 定期（每天／星期／循環週）安排學生進行放鬆活動，例如：進行漸進式肌肉鬆弛練習、靜觀或舉辦茶藝、書法等活動。 ● 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。 ● 在校園一隅或一間房間設置「精神健康角」或「精神健康室」，提供一個能讓學生感到安心自在的空間，幫助學生釋放壓力，照顧自己的情緒需要。 | <p>-學生放鬆活動：</p> <p>每天早上學生靈修時間 每星期進行全校早讀</p> <p>- 分享放鬆氛圍：</p> <p>早上教員室：老師分享靈修時段</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵學生多做運動，如安排學生進行早操／課間操、提供合適的體育器材供學生使用、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」）等，培養學生恆常運動的習慣。 | <p>本年度安排校隊成員於星期一、四及五提早回校進行專項訓練。此外，加增了二部體感電視，於小息及午間活動時段開放讓學生參與，加強學生在課間中進行體能活動，以致培養學生的恆常運動的習慣。</p> <p>本校在六樓樓層加設 E-Sport Zone，擺放不同的運動器材，讓學生參與。例如：籃球機、氣墊球機。</p> <p>本校每年均參與康文署的運動日誌計劃，上下學期各參與一次，鼓勵學生培養運動習慣。</p> |

| | | |
|---|--|---|
| C | <p>人際關係(Relationship)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每週安排最少一節班本活動課，讓班主任與所屬班別學生進行班本活動；或安排班主任與學生個別傾談或小組會面的時間，培養正面的師生關係。 ● 每年組織最少兩次班級經營活動（如慶祝會、遊戲日、開心水果天），讓學生與教師及其他同學進行互動，促進師生的關係，以增強聯繫感，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。 ● 每年舉辦最少兩個全校性的主題活動日（如聖誕聯歡會、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。 ● 提升學生建立人際關係或促進與父母關係的技巧。 ● 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>全校性主題活動</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每年舉辦基教主題雙週：如感恩欣 賞月、虛心雙週等 - 每年舉行聖誕崇拜及聖誕聯歡 - 每年舉行中秋節活動及中華文化日 <p>促進父母關係</p> <ul style="list-style-type: none"> - 小一百日宴，學生學習向父母表達感謝 |
| D | <p>抗逆力(Resilience)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過「躍動校園活力人生」計劃的「精英運動員分享會」視頻或其他合適的學與教資源，協助學生建立堅毅、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。 ● 透過舉辦校本活動、參與教育局或非政府機構舉辦的計劃、推廣閱讀勵志書籍等，培養學生正確的價值觀和增強他們的抗逆力。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 與外間的機構合作，引入具特色的校本體育課程，透過運動提升學生的抗逆力，例如單車及花式跳繩課程。 ● 舉辦各類型的校本活動，sportACT 獎勵計劃、親子體適能比賽等，培養學生恆常運動的習慣。 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ■ 有系統規劃價值觀教育（包括生命教育及健康生活）校本課程，結合課堂內外全面、生活化、多元化、重反思和實踐的學習活動，例如義工活動、歷奇訓練及有關生命教育、精神健康素養、正向心理學或靜觀等課程，讓學生認 | <ul style="list-style-type: none"> ● 各科在單元教學中均需加入配合的 12 個首要價值觀和態度，並透過共同備課及學習圈形式，在課堂中 |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>識生活的意義和樂趣、尊重和愛惜生命，培養正向思維和積極樂觀態度，以面對成長中的不同逆境和挑戰。</p> | <p>實踐。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在高小課程中有系統地加入生涯規劃、生活教育及理財教育。 ● 一至六年級生命教育課均設計不同的級本主題，培養學生正確價值觀和態度。 ● 一至六年級閱讀課均透過認識中華文化圖書、名人故事及經典寓言故事等，培養學生積極樂觀的態度，提升抗逆力。 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 推廣校園健康 ● 午膳 <p>「全校園健康計劃」網頁： https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/hps/hps.html</p> |  |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● 家校推廣正向家長教育 ● 家長在子女的成長和學習方面擔當着十分重要的角色。青少年的自我形象及精神健康與家長的育兒方式有密切的關係。參與《約章》的學校須每年為家長舉行推廣正向家長教育的家長教育課程或活動，例如舉辦親子活動、組織親子社區服務、與家長分享培養快樂及正向孩子的方法等。 | <ul style="list-style-type: none"> - 學校在 2425 及 2526 年度購買了 ALO 父母心數碼平台，讓家長學習、分享及交流，提升身心健康。家長可分階段學習課程，完成後亦可獲頒電子證書。期望家長能有正向育兒的知識，促進子女身心健康與均衡發展，把子女培育成材和建立良好和諧的親子關係。 - 學校在 2425 及 2526 年度將運用教育局 \$20 萬家長教育津貼舉辦 13 項有關家長教育的講座及工作 |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>坊。</p> <ul style="list-style-type: none">- 學校已成立家長學院鼓勵家長報讀家長教育課程及參與相關活動。另外，家教會亦舉辦了親子旅行日、聖誕 BBQ 及家長義工派對等活動。- 學校已成功申請老有所為計劃「跨代共樂·延續呂情」，舉辦親子及長者活動。 |
|--|--|---|