

## 「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：


<b>休息(Rest)：</b> 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	<b>人際關係 (Relationship)：</b> 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。
<b>放鬆(Relaxation)：</b> 教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷	<b>抗逆力(Resilience)：</b> 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><b>休息(Rest)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> <li>- 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)。</li> <li>- 午膳時間包括學生用膳及用膳後的休息時間。</li> <li>- 全方位學習活動、主題學習週、旅行、陸運會、試後活動。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。</li> <li>- 例如圖書館、電腦室、6/F eSport zone、2/F adventure zone 及 English wonderland 等等。</li> <li>- 學生有充分的時間放鬆及有更多機會與朋輩或教師相處。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。</li> <li>- 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。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 學校網頁已上載家課政策及評估政策。</li> <li>- 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。</li> <li>- 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。</li> <li>- 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。</li> <li>- 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。</li> <li>- 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。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>	<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"> <li>● 校本活動：小一家長會、家長講座</li> </ul>	<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><b>放鬆(Relaxation)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	<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"> <li>● 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。</li> </ul>	<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 <b>E-Sport Zone</b>，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><b>人際關係(Relationship)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 提升學生建立人際關係或促進與父母關係的技巧。</li> <li>● 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。</li> </ul>	<p>全校性主題活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每年舉辦基教主題雙週：如感恩欣 賞月、虛心雙週等</li> <li>- 每年舉行聖誕崇拜及聖誕聯歡</li> <li>- 每年舉行中秋節活動及中華文化日</li> </ul> <p>促進父母關係</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 小一百日宴，學生學習向父母表達感謝</li> </ul>
D	<p><b>抗逆力(Resilience)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>

	<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"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 推廣校園健康</li> <li>● 午膳</li> </ul> <p>「全校園健康計劃」網頁：  <a href="https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/hps/hps.html">https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/hps/hps.html</a></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家校推廣正向家長教育</li> <li>● 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。</li> <li>- 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</li> </ul>

		<p>坊。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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。</li><li>- 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。</li></ul>
--	--	---