

# Getting to know 4Rs

## 認識4Rs

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。



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。

# 4Rs

教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷。



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。

# Resilience 抗逆力



- 提早計劃 Plan ahead
- 訂立生活作息表 Create a daily routine
- 每天一讚 Give yourself a daily thumbs up
- 正向思維 Cultivate positive thinking





# 2025-2026 精神健康生活挑戰

1月健康月

目標: 建立精神健康的生活習慣, 達致數碼平衡, 充實生活, 實踐4Rs

任務: 每天完成一個健康生活目標。成功達標, 在當日 

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat					
 <b>Resilience</b> 抗逆力	4	堅持執行自訂 的時間表 <input type="checkbox"/>	6	及早為感壓 力的事計劃 (如總評) <input type="checkbox"/>	7	給自己一讚, 為自己打氣 <input type="checkbox"/>	8	堅持執行自訂 的時間表 <input type="checkbox"/>	9	及早為感壓 力的事計劃 (如總評) <input type="checkbox"/>	10	給自己一讚, 為自己打氣 <input type="checkbox"/>
 <b>Rest</b> 休息	11	睡前放鬆, 晚 上10:00後不 使用電子產品 <input type="checkbox"/>	12	每晚有7-9 小時睡眠 <input type="checkbox"/>	13	睡前放鬆, 晚 上10:00後不 使用電子產品 <input type="checkbox"/>	14	每晚有7-9 小時睡眠 <input type="checkbox"/>	15	睡前放鬆, 晚 上10:00後不 使用電子產品 <input type="checkbox"/>	16	每晚有7-9 小時睡眠 <input type="checkbox"/>
 <b>Relaxation</b> 放鬆	18	進行低強度運 動(例如做家 務、行樓梯) <input type="checkbox"/>	19	休閒閱讀 20 分鐘 <input type="checkbox"/>	20	進行低強度運 動(例如做家 務、行樓梯) <input type="checkbox"/>	21	進行「不動手機」 的活動, 如樂器、 手工、棋藝 <input type="checkbox"/>	22	進行「不動手機」 的活動, 如樂器、 手工、棋藝 <input type="checkbox"/>	23	進行「不動手機」 的活動, 如樂器、 手工、棋藝 <input type="checkbox"/>
 <b>Relationship</b> 人際關係	25	主動在學校幫忙 或家中做家務 <input type="checkbox"/>	26	向家人或朋友 說些好說話 <input type="checkbox"/>	27	主動在學校幫忙 或家中做家務 <input type="checkbox"/>	28	主動與家人/朋友 「面對面」聊天 15 分鐘 <input type="checkbox"/>	29	向家人或朋友 說些好說話 <input type="checkbox"/>	30	向別人表達謝意 (如說「謝謝」、 送上心意卡) <input type="checkbox"/>

好心情 好精神 實踐4Rs



you  
got  
this

# 《擁抱內心》 展覽

時間: 小息及午息  
地點: 地下活動區



作者介紹：

Dustykid(塵)的作者是香港插畫家陳塵 (Rap Chan)，他以「塵」這隻可愛角色，創作了許多勵志的小故事和哲理，透過簡單的插畫和窩心文字，療癒了許多人的心靈，被大家暱稱為「塵爸」。





# 《擁抱內心》 展覽

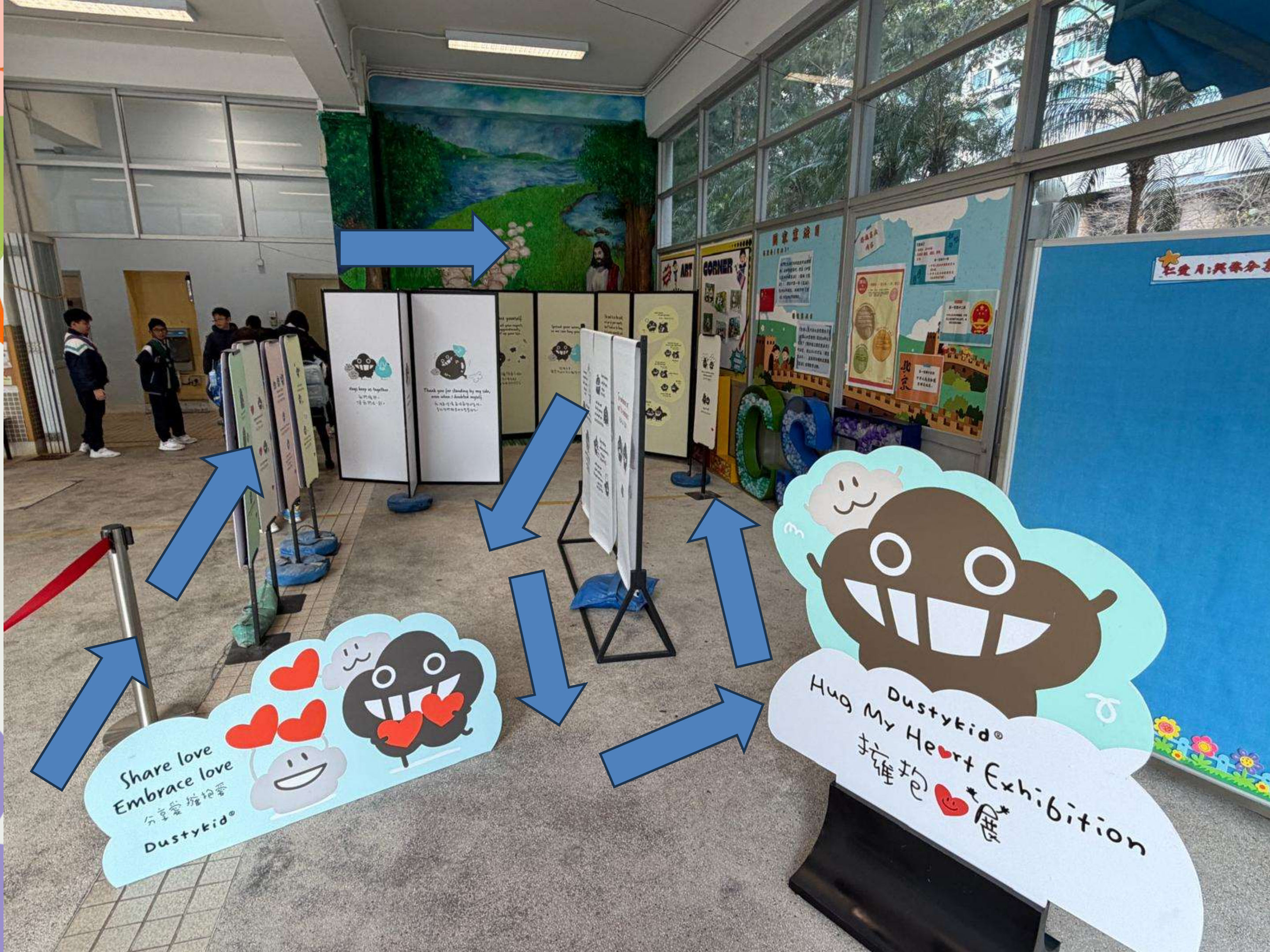
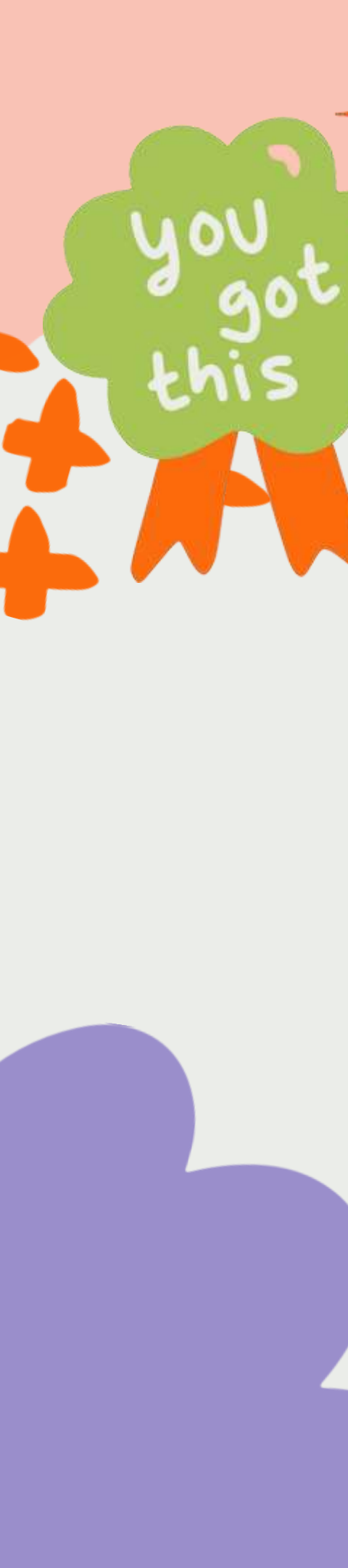
展覽介紹：

《擁抱內心》價值觀教育展覽藉由其溫暖的插畫與文字，創造一個讓人探索、接納並關懷自己情緒的療癒空間，旨在幫助他們舒緩學業壓力、與內心和解、找到平靜，推廣正面心理健康。



you  
got  
this







you  
got  
this

# 《擁抱內心》 展覽

時間: 小息及午息  
地點: 地下活動區



參觀守則：

1. 用眼睛、用心去觀賞，請勿觸摸展板
2. 請勿在展覽區域內奔跑或嬉戲，以免發生意外
3. 請勿塗污或損毀展板及裝置
4. 展覽區域內請勿飲食

you  
got  
this