

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。

休息
Rest

人際關係
Relationship

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。

放鬆
Relaxation

抗逆力
Resilience

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。

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

抗逆力

resilience

- 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
 <p>4 Resilience 抗逆力</p>	<p>堅持執行自訂 5 的時間表</p> <input type="checkbox"/>	<p>及早為感壓 6 力的事計劃 (如總評)</p> <input type="checkbox"/>	<p>給自己一讚, 7 為自己打氣</p> <input type="checkbox"/>	<p>堅持執行自訂 8 的時間表</p> <input type="checkbox"/>	<p>及早為感壓 9 力的事計劃 (如總評)</p> <input type="checkbox"/>	<p>給自己一讚, 10 為自己打氣</p> <input type="checkbox"/>
 <p>11 Rest 休息</p>	<p>睡前放鬆，晚 12 上10:00後不 使用電子產品</p> <input type="checkbox"/>	<p>每晚有7-9 13 小時睡眠</p> <input type="checkbox"/>	<p>睡前放鬆，晚 14 上10:00後不 使用電子產品</p> <input type="checkbox"/>	<p>每晚有7-9 15 小時睡眠</p> <input type="checkbox"/>	<p>睡前放鬆，晚 16 上10:00後不 使用電子產品</p> <input type="checkbox"/>	<p>每晚有7-9 17 小時睡眠</p> <input type="checkbox"/>
 <p>18 Relaxation 放鬆</p>	<p>進行低強度運 19 動(例如做家 務、行樓梯)</p> <input type="checkbox"/>	<p>休閒閱讀 20 20分鐘</p> <input type="checkbox"/>	<p>進行低強度運 21 動(例如做家 務、行樓梯)</p> <input type="checkbox"/>	<p>進行「不動手機」 22 的活動，如樂器、 手工、棋藝</p> <input type="checkbox"/>	<p>休閒閱讀 23 20分鐘</p> <input type="checkbox"/>	<p>進行「不動手機」 24 的活動，如樂器、 手工、棋藝</p> <input type="checkbox"/>
 <p>25 Relationship 人際關係</p>	<p>主動在學校幫忙 26 或家中做家務</p> <input type="checkbox"/>	<p>向家人或朋友 27 說些好說話</p> <input type="checkbox"/>	<p>主動在學校幫忙 28 或家中做家務</p> <input type="checkbox"/>	<p>主動與家人/朋友 29 「面對面」聊天 15 分鐘</p> <input type="checkbox"/>	<p>向家人或朋友 30 說些好說話</p> <input type="checkbox"/>	<p>向別人表達謝意 31 (如說「謝謝」、 送上心意卡)</p> <input type="checkbox"/>

好心情 好精神 實踐4Rs

《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」。

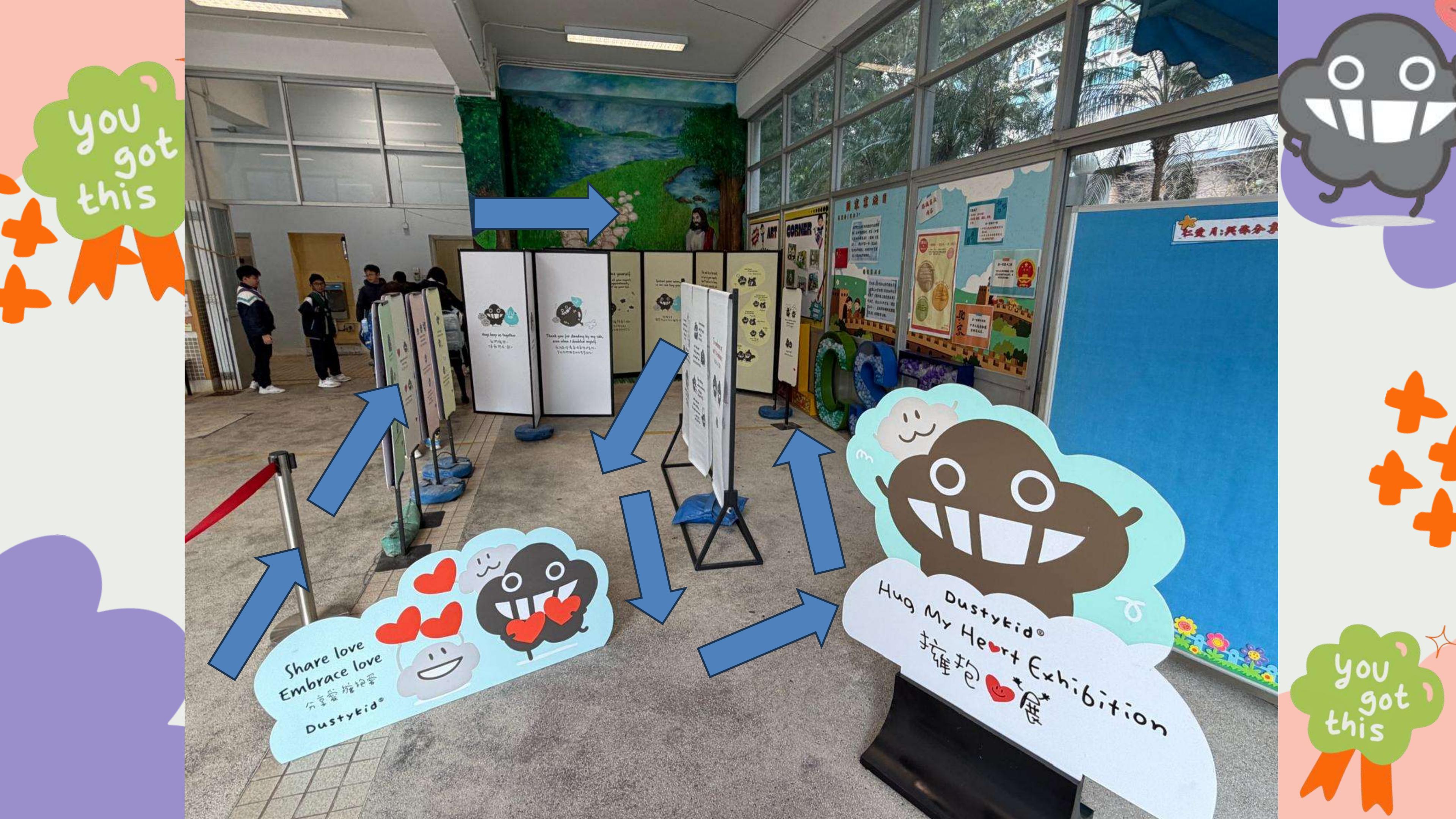


《擁抱內心》 展覽

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

Share love
Embrace love
Dustykid®



Hug My Heart Exhibition
Dustykid®

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

