

2026至2027 精神健康活動簡介



過去兩年，學校積極推動精神健康的教育，讓學生在多元化活動中建立 4Rs 精神健康的生活習慣。我們於上學年整個 11 月份設立「精神健康月」，並舉辦多個有益身心的活動；於 11 月 26 日（三）更全校性舉辦「DAY DAY 添色彩—精神健康日」，以「休息」、「放鬆」、「抗逆力」及「人際關係」為主題，透過「班本生日會」、「抗逆 GO GO GO」歷奇活動、「沉浸式休息」優質睡眠體驗活動及「校園鬆一鬆」晨輝陽光步道活動，教導學生在日常生活中有效調節心情的方法，成效理想。

在本學年，學校不但延續「DAY DAY 添色彩」的活動，更期望學生能在生活中提升覺察能力，強化檢視、反思及改善個人生活習慣模式。因此，學校即將於本年度 11 月份推出「每 DAY 愛『我』多一些」的全年活動，內容包括：

學生方面：

1. 推廣「4Rs 微習慣」
2. 應用「4Rs 微習慣小工具」
3. 運用「4Rs 精神健康生活習慣 Checklist」
4. 「4Rs 閃卡獎勵計劃」
5. 11 月 6 日精神健康日
6. 11 月 20 日體育活動日
7. 11 月 27 日乘風破浪日

家長方面：

「Soul Keeper 精神健康大使培訓計劃」

教職員方面：

「教職員鬆一鬆」4Rs 活動

敬請期待豐富多彩的活動內容，由學生自主發現與反思生活習慣，進一步積極實踐好好「愛」自己。



