

教育局通函第 60 /2024 號

分發名單： 各官立、資助、按位津貼及 副本送：各私立小學及中學校長及
直接資助計劃小學及中學校長 各組主管－備考

「校園·好精神」 《4Rs 精神健康約章》

摘要

本通函旨在通知各公營學校及直接資助計劃（直資）學校有關教育局推出《4Rs 精神健康約章》的詳情，並籲請學校積極參與，以提升學生的精神健康。

背景

2. 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¹。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。

3. 學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。教育局分別於2023年11月發出通函推廣「多關懷·添幸福」大行動²，及於2023年12月向所有公帑資助中、小學發放「校園·好精神一筆過津貼」³和「家長學生·好精神一筆過津貼」⁴兩項額外津貼，籲請學校以學生的精神健康為首要關注事項，與各持份者攜手合作，提升學生、教師及家長的精神健康。此外，教育局於2023年12月起透過與醫務衛生局和社會福利署跨部門協作，設立以學校為本的「三層應急機制」（機制），協助學校及早識別有較高自殺風險的學生，並盡快為他們提供適切的支援。在檢視相關情況及聽取業界意見後，政府決定延長機制的實施期至2024年12月。

¹在「普及性」層面，學校的工作主要是提升學生、教師及家長對精神健康的意識和認知，及早識別有需要的學生，並加強學生的抗逆力和精神健康，減低導致學生抗拒求助的負面標籤；「選擇性」層面的工作重點在於加強識別和支援有精神健康風險的學生；「針對性」層面的工作則是確保有精神健康需要的學生（包括有精神病患的學生）能得到適時及適切的支援服務。

²詳情可參閱教育局通函第 209/2023 號「校園·好精神 加強推廣校園精神健康的措施」。

³詳情可參閱教育局通函第216/2023號「校園·好精神一筆過津貼」。

⁴詳情可參閱教育局通函第217/2023號「家長學生·好精神一筆過津貼」。

4. 為更全面、更有系統地推廣校園的精神健康，教育局會於 2024/25 學年推出《4Rs 精神健康約章》，籲請全港公營學校及直資學校一起響應。

詳情

5. 為協助學校訂立切實可行的目標及採取具體的行動落實促進學生身心健康的措施，教育局邀請全港公營學校及直資學校參加教育局新推出的《4Rs 精神健康約章》（《約章》），由 2024/25 學年起貫徹執行《約章》內各項推廣學生精神健康的措施。

目標

6. 《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

7. 《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。

行動承諾

推廣學生精神健康

8. 參與《約章》的學校須承諾與家長及不同持份者協作，採取實際行動落實以下的措施及舉辦相關活動，達至促進學生精神健康的目標，協助學生建立健康的

生活習慣，為學生提供更多放鬆減壓的機會，幫助學生建立正面的人際關係，加強學生的幸福感及抗逆力，從而提升學校整體的健康文化：

(i) 休息(Rest) -

- 檢視及適當安排學校的時間表，讓學生有更充足的時間休息和放鬆。學校須安排學生每星期或循環週在校內有約四分之一的時間休息及放鬆，包括：小息、午膳、早操、課間操及餘暇活動（例如：閱讀、球類、音樂、藝術活動等）。午膳時間包括學生用膳及用膳後的休息時間，學校可在午膳時間讓學生自由活動，或為學生安排促進身心健康的活動。我們不建議學校利用午膳時間為學生安排補課、學科評估等活動，以確保學生有充分的時間放鬆及有更多機會與朋輩或教師相處。
- 課業的質比量更為重要，學校須訂定適切的校本課業政策，協調各科的課業量，以免學生有過多的課業，亦須定期檢視及優化相關政策，務求平衡課業的質和量；制定有效的措施，為有需要的學生提供功課輔導，如安排導修課，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。學校須與持份者充分溝通，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。
- 檢視學校現有的評估政策，包括默書、測驗和考試的頻次、評估內容、範圍及形式，包括採用靈活及多元評估模式代替傳統的紙筆測考、減少默書和測考次數或取消個別年級的學期考試，尤其是小一上學期應以多元化評估代替測驗和考試，以循序漸進的方式規劃不同學習階段的評估安排，從而減少學生的學業壓力。
- 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。

(ii) 放鬆(Relaxation) -

- 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。
- 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。

(iii) 人際關係(Relationship) -

- 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。

(iv) 抗逆力(Resilience) -

- 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。
- 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。

推廣教師精神健康

9. 除了學生的精神健康，學校亦須關注教師的精神健康。我們相信有身心健康的教師團隊，才能培育出積極正向的學生。因此，為教師提供精神健康友善的工作環境是學校不容忽視的工作。有鑑於此，所有 參與《約章》的學校須承諾同時參加由衛生署、勞工處和職業安全健康局聯合推行的《精神健康職場約章》。參與《精神健康職場約章》的學校可獲提供專業支援（包括網上講座、正向心理諮詢服務、精神健康急救訓練證書基礎課程）和有關精神健康社區資源的資訊。此外，主辦單位提供到校的工作坊，方便在校內舉辦提升教職員精神健康的活動。

有關《精神健康職場約章》的詳情，請參閱 附件一 的簡介或《精神健康職場約章》網頁。

《精神健康職場約章》網頁：

<https://mentalhealthcharter.hk/tc/index.html>



10. 此外，由 2023/24 學年起，教育局每年會委託非政府機構或大專院校為教師舉辦有關身心健康的課程。於 2024/25 學年開始，所有參與《約章》的學校的教師，均可優先獲取錄。學校請注意，教師如參加有關身心健康的課程，均可獲認可為持續專業發展活動，計算在每三年周期的培訓軟指標。有關上述課程的詳情，請參閱《培訓行事曆系統》網頁。

《培訓行事曆系統》網頁：

<https://tcs.edb.gov.hk/tcs/admin/courses/previewCourse/forPortal.htm?courseId=PDT020240067&lang=zh>



推廣校園健康

11. 政府正推展「全校園健康計劃」，鼓勵學校關注學生的體能活動、健康飲食、精神健康及社交健康，檢視及優化學校健康推廣的工作。事實上，體能活動、飲食及社交健康與精神健康有密不可分的關係，故此，我們要求**簽署《約章》的學校須承諾同時簽署《全校園健康約章》**，成為「全校園健康計劃」下的學校可按照校本需要制定策略推廣校園健康。學校參與「全校園健康計劃」後，除可獲衛生署提供的工作指引、檢視表及整體學生健康評估報告，更可以參加計劃下的活動和培訓項目，以持續、全面和有效地推行校本健康推廣工作。有關「全校園健康計劃」的詳情，請參閱附件二的簡介或以下網頁。

「全校園健康計劃」網頁：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/hps/hps.html



推廣正向家長教育

12. 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。

跨部門及跨界別的支援

13. 現時政府不同的政策局／部門及非政府團體在不同層面以多元化的模式支援學生的精神健康，教育局會持續與其他政策局／政府部門及非政府團體協商成為《約章》的伙伴機構，在舉辦工作坊、講座、課程和活動時，優先取錄參加《約章》學校的學生、教師或家長。教育局會把上述有關精神健康的活動資料上載於《4Rs 精神健康約章》專頁，參與《約章》的學校可按校本需要選擇合適的活動或服務，並聯繫《約章》的伙伴機構作出相應的安排。

《4Rs 精神健康約章》專頁

14. 為協助參與《約章》的學校持續優化精神健康的政策和措施，教育局在「校園·好精神」網站內推出《4Rs 精神健康約章》專頁，整合相關資訊，供學校參閱，當中包括落實《約章》各行動承諾的相關資料、示例、伙伴機構名單和活動，以及參與《約章》的學校名單。

15. 教育局會向參與《約章》的學校收集有效推動師生精神健康的良好經驗，並透過不同途徑與其他學校分享，以促進學校之間的專業交流。

《4Rs 精神健康約章》專頁：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html>



申請手續

16. 有興趣參與《4Rs 精神健康約章》的學校會同時承諾參加「全校園健康計劃」及《精神健康職場約章》。請學校於 **2024年5月31日（星期五）或之前**：

- (i) 填妥附件三的報名表參加《4Rs 精神健康約章》及「全校園健康計劃」，交回教育局教育心理服務（九龍一）組跟進（傳真號碼：2715 8056）；及
- (ii) 透過以下網頁申請參加《精神健康職場約章》。

《精神健康職場約章》網頁內參加表格：

<https://mentalhealthcharter.hk/mhcharterform/Notice.aspx?LANG=TC>



查詢

17. 學校如就本通函的內容有任何查詢，請致電 3698 4311 與教育心理服務（九龍一）組楊詩韻女士聯絡。

教育局局長
何慕琪代行

二零二四年四月十二日

《精神健康職場約章》簡介

(一) 計劃背景

《精神健康職場約章》由衛生署、勞工處及職業安全健康局合作推行，為「陪我講 Shall We Talk」精神健康推廣和公眾教育計劃的一部分。

(二) 計劃目標及內容

目標：

1. 在職場推廣心理健康，包括建設一個互相尊重和正面的工作環境；
2. 推廣積極聆聽和溝通，鼓勵求助，並促進對精神困擾的及早識別和及時處理；
以及
3. 為有精神困擾的同事創造一個包容及友善的工作環境。

《精神健康職場約章》宣言：

「我們重視並承諾推動一個精神健康友善的工作環境。」

(三) 參加《約章》

「簽署機構」

如學校承諾推動一個精神健康友善的工作環境，便可申請參加成為「簽署機構」。簽署《4Rs精神健康約章》的學校須同時申請成為《精神健康職場約章》的「簽署機構」，並獲得以下的支援，包括：

- (i) 主辦單位舉辦的到校工作坊、講座或網上講座、正向心理諮詢服務、精神健康急救訓練證書基礎課程*
- (ii) 提供有關精神健康社區資源的資訊

*註：到校工作坊、講座、正向心理諮詢服務及精神健康急救訓練證書基礎課程名額有限。

(四) 嘉許計劃及行動

「精神健康友善機構」或「精神健康友善卓越機構」

「簽署機構」可選擇在以下12個行動項目中完成指定數量，以獲取「精神健康友善機構」或「精神健康友善卓越機構」的稱號：

精神健康友善機構	在目標 I 完成至少三個行動
精神健康友善卓越機構	在目標 I 及 II 各完成至少三個行動

12 個行動項目為：

目標 I - 在職場推廣心理健康，包括建設一個互相尊重和正面的工作環境，推廣積極聆聽和溝通，鼓勵求助，並促進對精神困擾的及早識別和及時治療（A 至 H 八個項目）	
項目	行動
A	舉辦促進交流的員工家庭聚會和愉快有趣的活動
B	舉辦講座／工作坊／活動以加強在工作場合的正面思維和互相尊重
C	推動有關心理健康的資訊交流
D	提供精神健康支援服務的資訊，鼓勵尋求協助
E	舉辦有關心理健康的講座
F	向員工提供培訓，讓他們學習解決衝突、朋輩支援以及處理精神健康緊急狀況的基本技巧
G	鼓勵同事互相聆聽和分享有關心理健康的經驗
H	引入導師計劃，以促進有關精神健康問題的交流
目標 II - 為有精神困擾的同事創造一個包容及友善的工作環境（I 至 L 四個項目）	
項目	行動
I	指派團隊／統籌人員實施所承諾的措施
J	制訂人力資源政策，關心有精神健康需要的僱員，並提供有利環境，促進康復
K	實施工作與生活平衡的措施
L	提供就業機會給予已康復和正在康復的復元人士

（五）查詢

有關《精神健康職場約章》的查詢，可致電3106 4348（馮小姐）／2116 5677（葉先生）或電郵至mentalhealthcharter@oshc.org.hk，與職業安全健康局聯絡。

「全校園健康計劃」簡介

(一) 計劃背景

健康與教育息息相關，學校對學生的成長發揮着關鍵作用。世界衛生組織倡議的「健康促進學校」是一個有效、全面及全校性的健康推廣模式，並已在多個國家及地區包括香港推行。

衛生署於2019/20至2022/23學年以先導形式在30間學校推行「健康促進學校計劃」。建基於先導計劃的經驗，衛生署於2023/24學年將計劃命名為「全校園健康計劃」(計劃)，繼續協助參與學校採取積極行動推廣健康，逐步推廣至其他本地學校。

(二) 計劃目標及內容

參與學校須承諾將會透過「健康促進學校」模式，按照校本需要制定策略推廣健康。計劃的六個發展領域範圍為 (i) 健康學校政策、(ii) 學校環境、(iii) 校風與人際關係、(iv) 家校與社區聯繫、(v) 健康生活技能與實踐及(vi) 學校保健與健康促進服務。計劃現階段的四個主題分別是體能活動、健康飲食、精神健康及社交健康。參與計劃的學校可根據校情及學生的健康需求決定優先次序，訂立未來校本健康推廣的發展方向和策略。

(三) 校本發展步伐

參與《4Rs精神健康約章》的學校會同時簽署成為「全校園健康計劃」下的學校。衛生署為參與學校提供以下的支援，協助學校逐步實現健康校園的目標：

- 為學校提供專業建議和有關健康的資訊，製作工作指引、檢視表及整體學生健康評估報告，讓學校更了解其校本健康促進工作的成效和學生的健康狀況，協助學校檢討及整合現有資源
- 透過講座及活動，讓持份者了解建立健康促進學校的實用知識及技巧
- 設立多元化平台或互動資源分享健康促進學校資訊及工具和有關健康的資訊，提供醫護人員的專業意見

學校可按其校本經驗、發展步伐及可投放資源等因素，成為「承諾學校」、「行動學校」或「卓越學校」，詳情如下：-

「承諾學校」

簽署《全校園健康約章》的學校一經核實後便即成為「承諾學校」，並可獲得該校

學生健康概況及其他支援。學校可選擇在學期完結前 (即每年四月至六月)，填寫由衛生署提供的「健康促進學校-檢視表」(檢視表)，以晉升為「行動學校」。

「行動學校」

2. 如「承諾學校」填寫由衛生署提供的「檢視表」，便可於下一學年晉升為「行動學校」。「行動學校」須於每兩年一次填寫「檢視表」。衛生署會就校方填妥的「檢視表」整理成學校檢視表報告，並根據該校學生健康概況，提供推廣健康的整體建議，讓學校規劃發展及安排來年健康促進的活動。學校亦可參與更多由衛生署主辦／協辦的活動，以增潤學校的健康推廣策略。

「卓越學校」

3. 當「行動學校」在「檢視表」所提及的六個領域發展成熟，會獲邀請與業界分享經驗，並獲授予「卓越學校」嘉許稱號，為期三年。

(四) 查詢

有關「全校園健康計劃」的查詢，可致電3163 4696 或 3163 4622與衛生署護士長聯絡。

致：教育局教育心理服務（九龍一）組，（傳真號碼：2715 8056）

《4Rs 精神健康約章》及「全校園健康計劃」報名表

本校 _____ (學校名稱)現承諾參加《4Rs 精神健康約章》及「全校園健康計劃」，與家長及不同持份者一起協作，採取實際行動落實不同的政策、措施及活動，提升學生及教職員的精神健康，並承諾將會透過「健康促進學校」模式，以全面及全校性策略推廣健康，讓「全人健康」理念深入學校各層面，將健康文化植根於校園，並按本校的校本經驗及發展步伐，將健康文化持續在校推廣。

聯絡資料：

聯絡人姓名：	
聯絡人職位：	
聯絡人電郵：	
學校電話：	傳真：
學校地址：	

校長簽署： _____

校長姓名： _____

學校印章：