档号：EDB(EPSK1)/1-50/1

教育局通函第 60 /2024 号

分发名单：各官立、资助、按位津贴及直接资助计划小学及中学校长	副本送：各私立小学及中学校长及各组主管－备考

「校园・好精神」
《4Rs 精神健康约章》

摘要

本通函旨在通知各公营学校及直接资助计划（直资）学校有关教育局推出《4Rs 精神健康约章》的详情，并吁请学校积极参与，以提升学生的精神健康。

背景

2. 教育局非常重视学生的精神健康，一直协助学校从「普及性」、「选择性」及「针对性」层面照顾学生精神健康的需要[1]。教育局鼓励学校提升学生、教师及家长的心理健康意识，加强他们对精神健康的认知，增强他们的抗逆能力，同时缔造一个能支援和鼓励学生发展适应能力的环境，协助他们达致全人发展。

3. 学校一直采用全校参与模式照顾学生的成长需要，并积极响应教育局近年推动精神健康的措施及活动，为学生建构坚韧牢固的安全网。教育局分别于2023年11月发出通函推广「多关怀．添幸福」大行动[2]，及于2023年12月向所有公帑资助中、小学发放「校园．好精神一笔过津贴」[3]和「家长学生．好精神一笔过津贴」[4]两项额外津贴，吁请学校以学生的精神健康为首要关注事项，与各持份者携手合作，提升学生、教师及家长的精神健康。此外，教育局于2023年12月起透过与医务卫生局和社会福利署跨部门协作，设立以学校为本的「三层应急机制」（机制），协助学校及早识别有较高自杀风险的学生，并尽快为他们提供适切的支援。在检视相关情况及听取业界意见后，政府决定延长机制的实施期至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. 为更全面、更有系统地推广校园的精神健康，教育局会于 2024/25 学年推出《4Rs 精神健康约章》，吁请全港公营学校及直资学校一起响应。

详情

5. 为协助学校订立切实可行的目标及采取具体的行动落实促进学生身心健康的措施，教育局邀请全港公营学校及直资学校参加教育局新推出的《4Rs 精神健康约章》(《约章》)，由 2024/25 学年起贯彻执行《约章》内各项推广学生精神健康的措施。

目标

6. 《约章》中的「4Rs」涵盖以下四个促进精神健康的要素及目标：

休息(Rest)： 协助学生从小建立健康的生活习惯，有足够的休息、充足的睡眠和休闲的活动	**人际关系 (Relationship)：** 加强同侪、师生，以及家长与子女之间的关系，提升联系感；帮助学生明白自己在不同关系的角色及其重要性，愿意承担责任并作出贡献。
放松(Relaxation)： 教导学生适时放松，关顾自己的精神健康及懂得自我关怀	**抗逆力(Resilience)：** 装备学生适应生活中无可避免的压力和挫折，教导学生以正面的态度处理情绪、应对压力和克服困难

7. 《约章》中的「4Rs」对促进学生精神健康同样重要，同时相互有密切的关系。建立学生健康的生活习惯及强化他们的人际关系，有助增强学生的抗逆力，促进他们的身心健康。

行动承诺

推广学生精神健康

8. 参与《约章》的学校须承诺与家长及不同持份者协作，采取实际行动落实以下的措施及举办相关活动，达至促进学生精神健康的目标，协助学生建立健康的

生活习惯，为学生提供更多放松减压的机会，帮助学生建立正面的人际关系，加强学生的幸福感及抗逆力，从而提升学校整体的健康文化：

(i) **休息(Rest)** -

- 检视及适当安排学校的时间表，让学生有更充足的时间休息和放松。学校须安排学生每星期或循环周在校内有约四分之一的时间休息及放松，包括：小息、午膳、早操、课间操及余暇活动（例如：阅读、球类、音乐、艺术活动等）。午膳时间包括学生用膳及用膳后的休息时间，学校可在午膳时间让学生自由活动，或为学生安排促进身心健康的活动。我们不建议学校利用午膳时间为学生安排补课、学科评估等活动，以确保学生有充分的时间放松及有更多机会与朋辈或教师相处。
- 课业的质比量更为重要，学校须订定适切的校本课业政策，协调各科的课业量，以免学生有过多的课业，亦须定期检视及优化相关政策，务求平衡课业的质和量；制定有效的措施，为有需要的学生提供功课辅导，如安排导修课，让学生在教师的指导下完成部分课业，以照顾学生的多样性。学校须与持份者充分沟通，向家长及学生清楚讲解校本课业政策，并将有关政策上载到学校网页，供家长查阅，让他们了解相关政策及背后的理念。
- 检视学校现有的评估政策，包括默书、测验和考试的频次、评估内容、范围及形式，包括采用灵活及多元评估模式代替传统的纸笔测考、减少默书和测考次数或取消个别年级的学期考试，尤其是小一上学期应以多元化评估代替测验和考试，以循序渐进的方式规划不同学习阶段的评估安排，从而减少学生的学业压力。
- 向家长及学生讲解及宣传睡眠对学习及身心健康的重要性，鼓励建立睡眠常规和习惯，让学生每天有充足及优质的睡眠。

(ii) **放松(Relaxation)** -

- 定期（每天／星期／循环周）安排学生进行放松活动，例如：进行渐进式肌肉松弛练习、静观或举办茶艺、书法等活动。
- 每年举办一次精神健康日／周／月，提升学校教职员及学生的精神健康意识。
- 在校园一隅或一间房间设置「精神健康角」或「精神健康室」，提供一个能让学生感到安心自在的空间，帮助学生释放压力，照顾自己的情绪需要。
- 鼓励学生多做运动，如安排学生进行早操／课间操、提供合适的体育器材供学生使用、参加教育局的「跃动校园活力人生」计划下的不同活动（如「MVPA60 奖励计划」）等，培养学生恒常运动的习惯。

(iii) **人际关系(Relationship) -**

- 每周安排最少一节班本活动课，让班主任与所属班别学生进行班本活动；或安排班主任与学生个别倾谈或小组会面的时间，培养正面的师生关系。
- 每年组织最少两次班级经营活动（如庆祝会、游戏日、开心水果天），让学生与教师及其他同学进行互动，促进师生的关系，以增强联系感，亦可及时了解学生的情绪和其他方面的需要，适时提供协助。
- 每年举办最少两个全校性的主题活动日（如圣诞联欢会、中华文化日、元宵花灯会、校园感恩活动等），促进学生之间的合作、沟通和积极互动。
- 提升学生建立人际关系或促进与父母关系的技巧。
- 帮助学生明白自己在不同关系的角色及其重要性，愿意承担责任并作出贡献。

(iv) **抗逆力(Resilience) -**

- 透过「跃动校园活力人生」计划的「精英运动员分享会」视频或其他合适的学与教资源，协助学生建立坚毅、勤劳、勇于接受挑战等正确价值观和态度，了解个人的强弱项和潜能，启发他们追寻理想，探索未来。
- 透过举办校本活动、参与教育局或非政府机构举办的计划、推广阅读励志书籍等，培养学生正确的价值观和增强他们的抗逆力。
- 有系统规划价值观教育（包括生命教育及健康生活）校本课程，结合课堂内外全面、生活化、多元化、重反思和实践的学习活动，例如义工活动、历奇训练及有关生命教育、精神健康素养、正向心理学或静观等课程，让学生认识生活的意义和乐趣、尊重和爱惜生命，培养正向思维和积极乐观态度，以面对成长中的不同逆境和挑战。

推广教师精神健康

9. 除了学生的精神健康，学校亦须关注教师的精神健康。我们相信有身心健康的教师团队，才能培育出积极正向的学生。因此，为教师提供精神健康友善的工作环境是学校不容忽视的工作。有鉴于此，所有 **参与《约章》的学校须承诺同时参加由卫生署、劳工处和职业安全健康局联合推行的《精神健康职场约章》**。参与《精神健康职场约章》的学校可获提供专业支援（包括网上讲座、正向心理咨询服务、精神健康急救训练证书基础课程）和有关精神健康社区资源的资讯。此外，主办单位提供到校的工作坊，方便在校内举办提升教职员精神健康的活动。

有关《精神健康职场约章》的详情，请参阅 **附件一** 的简介或《精神健康职场约章》网页。

《精神健康职场约章》网页：

https://mentalhealthcharter.hk/sc/index.html

10. 此外，由 2023/24 学年起，教育局每年会委托非政府机构或大专院校为教师举办有关身心健康的课程。于 2024/25 学年开始，所有参与《约章》的学校的教师，均可优先获取录。学校请注意，教师如参加有关身心健康的课程，均可获认可为持续专业发展活动，计算在每三年周期的培训软指标。有关上述课程的详情，请参阅《培训行事历系统》网页。

《培训行事历系统》网页：

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

推广校园健康

11. 政府正推展「全校园健康计划」，鼓励学校关注学生的体能活动、健康饮食、精神健康及社交健康，检视及优化学校健康推广的工作。事实上，体能活动、饮食及社交健康与精神健康有密不可分的关系，故此，我们要求**签署《约章》的学校须承诺同时签署《全校园健康约章》**，成为「全校园健康计划」下的学校可按照校本需要制定策略推广校园健康。学校参与「全校园健康计划」后，除可获卫生署提供的工作指引、检视表及整体学生健康评估报告，更可以参加计划下的活动和培训项目，以持续、全面和有效地推行校本健康推广工作。有关「全校园健康计划」的详情，请参阅**附件二**的简介或以下网页。

「全校园健康计划」网页：

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

推广正向家长教育

12. 家长在子女的成长和学习方面担当着十分重要的角色。青少年的自我形象及精神健康与家长的育儿方式有密切的关系。参与《约章》的学校须每年为家长举

行推广正向家长教育的家长教育课程或活动，例如举办亲子活动、组织亲子社区服务、与家长分享培养快乐及正向孩子的方法等。

跨部门及跨界别的支援

13. 现时政府不同的政策局／部门及非政府团体在不同层面以多元化的模式支援学生的精神健康，教育局会持续与其他政策局／政府部门及非政府团体协商成为《约章》的伙伴机构，在举办工作坊、讲座、课程和活动时，优先取录参加《约章》学校的学生、教师或家长。教育局会把上述有关精神健康的活动资料上载于《4Rs 精神健康约章》专页，参与《约章》的学校可按校本需要选择合适的活动或服务，并联系《约章》的伙伴机构作出相应的安排。

《4Rs 精神健康约章》专页

14. 为协助参与《约章》的学校持续优化精神健康的政策和措施，教育局在「校园・好精神」网站内推出《4Rs 精神健康约章》专页，整合相关资讯，供学校参阅，当中包括落实《约章》各行动承诺的相关资料、示例、伙伴机构名单和活动，以及参与《约章》的学校名单。

15. 教育局会向参与《约章》的学校收集有效推动师生精神健康的良好经验，并透过不同途径与其他学校分享，以促进学校之间的专业交流。

《4Rs 精神健康约章》专页：
https://mentalhealth.edb.gov.hk/sc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html

申请手续

16. 有兴趣参与《4Rs 精神健康约章》的学校会同时承诺参加「全校园健康计划」及《精神健康职场约章》。请学校于 **2024 年 5 月 31 日（星期五）或之前**：

(i) **填妥附件三的报名表**参加《4Rs 精神健康约章》及「全校园健康计划」，交回教育局教育心理服务（九龙一）组跟进（传真号码：2715 8056）；及

(ii) **透过以下网页**申请参加《精神健康职场约章》。

*《精神健康职场约章》网页内**参加表格**：*

https://mentalhealthcharter.hk/mhcharterform/Notice.aspx?LANG=SC

查询

17. 学校如就本通函的内容有任何查询，请致电 3698 4311 与教育心理服务（九龙一）组杨诗韵女士联络。

教育局局长
何慕琪代行

二零二四年四月十二日

附件一

《精神健康职场约章》简介

(一) 计划背景

《精神健康职场约章》由卫生署、劳工处及职业安全健康局合作推行，为「陪我讲 Shall We Talk」精神健康推广和公众教育计划的一部分。

(二) 计划目标及内容

目标：

1. 在职场推广心理健康，包括建设一个互相尊重和正面的工作环境；
2. 推广积极聆听和沟通，鼓励求助，并促进对精神困扰的及早识别和及时处理；以及
3. 为有精神困扰的同事创造一个包容及友善的工作环境。

《精神健康职场约章》宣言：

「我们重视并承诺推动一个精神健康友善的工作环境。」

(三) 参加《约章》

「签署机构」

如学校承诺推动一个精神健康友善的工作环境，便可申请参加成为「签署机构」。签署《4Rs精神健康约章》的学校须同时申请成为《精神健康职场约章》的「签署机构」，并获得以下的支援，包括：

(i) 主办单位举办的到校工作坊、讲座或网上讲座、正向心理咨询服务、精神健康急救训练证书基础课程*

(ii) 提供有关精神健康社区资源的资讯

*注：到校工作坊、讲座、正向心理咨询服务及精神健康急救训练证书基础课程名额有限。

(四) 嘉许计划及行动

「精神健康友善机构」或「精神健康友善卓越机构」

「签署机构」可选择在以下12个行动项目中完成指定数量，以获取「精神健康友善机构」或「精神健康友善卓越机构」的称号：

精神健康友善机构	在目标 I 完成至少三个行动

精神健康友善卓越机构	在目标 I 及 II 各完成至少三个行动

12 个行动项目为：

目标 I – 在职场推广心理健康，包括建设一个互相尊重和正面的工作环境，推广积极聆听和沟通，鼓励求助，并促进对精神困扰的及早识别和及时治疗（A 至 H 八个项目）	
项目	行动
A	举办促进交流的员工家庭聚会和愉快有趣的活动
B	举办讲座 / 工作坊 / 活动以加强在工作场合的正面思维和互相尊重
C	推动有关精神健康的资讯交流
D	提供精神健康支援服务的资讯，鼓励寻求协助
E	举办有关精神健康的讲座
F	向员工提供培训，让他们学习解决冲突、朋辈支援以及处理精神健康紧急状况的基本技巧
G	鼓励同事互相聆听和分享有关精神健康的经验
H	引入导师计划，以促进有关精神健康问题的交流
目标 II – 为有精神困扰的同事创造一个包容及友善的工作环境（I 至 L 四个项目）	
项目	行动
I	指派团队 / 统筹人员实施所承诺的措施
J	制订人力资源政策，关心有精神健康需要的雇员，并提供有利环境，促进康复
K	实施工作与生活平衡的措施
L	提供就业机会给予已康复和正在康复的复元人士

(五) 查询

有关《精神健康职场约章》的查询，可致电3106 4348（冯小姐）/ 2116 5677（叶先生）或电邮至mentalhealthcharter@oshc.org.hk，与职业安全健康局联络。

附件二

「全校园健康计划」简介

(一) 计划背景

健康与教育息息相关，学校对学生的成长发挥着关键作用。世界卫生组织倡议的「健康促进学校」是一个有效、全面及全校性的健康推广模式，并已在多个国家及地区包括香港推行。

卫生署于2019/20至2022/23学年以先导形式在30间学校推行「健康促进学校计划」。建基于先导计划的经验，卫生署于2023/24学年将计划命名为「全校园健康计划」（计划），继续协助参与学校采取积极行动推广健康，逐步推广至其他本地学校。

(二) 计划目标及内容

参与学校须承诺将会透过「健康促进学校」模式，按照校本需要制定策略推广健康。计划的六个发展领域范围为 (i) 健康学校政策、(ii) 学校环境、(iii) 校风与人际关系、(iv) 家校与社区联系、(v) 健康生活技能与实践及(vi) 学校保健与健康促进服务。计划现阶段的四个主题分别是体能活动、健康饮食、精神健康及社交健康。参与计划的学校可根据校情及学生的健康需求决定优先次序，订立未来校本健康推广的发展方向和策略。

(三) 校本发展步伐

参与《4Rs精神健康约章》的学校会同时签署成为「全校园健康计划」下的学校。卫生署为参与学校提供以下的支援，协助学校逐步实现健康校园的目标：

- 为学校提供专业建议和有关健康的资讯，制作工作指引、检视表及整体学生健康评估报告，让学校更了解其校本健康促进工作的成效和学生的健康状况，协助学校检讨及整合现有资源
- 透过讲座及活动，让持份者了解建立健康促进学校的实用知识及技巧
- 设立多元化平台或互动资源分享健康促进学校资讯及工具和有关健康的资讯，提供医护人员的专业意见

学校可按其校本经验、发展步伐及可投放资源等因素，成为「承诺学校」、「行动学校」或「卓越学校」，详情如下：-

「承诺学校」

签署《全校园健康约章》的学校一经核实后便即成为「承诺学校」，并可获得该校

学生健康概况及其他支援。学校可选择在学期完结前 (即每年四月至六月)，填写由卫生署提供的「健康促进学校-检视表」(检视表)，以晋升为「行动学校」。

「行动学校」

2. 如「承诺学校」填写由卫生署提供的「检视表」，便可于下一学年晋升为「行动学校」。「行动学校」须于每两年一次填写「检视表」。卫生署会就校方填妥的「检视表」整理成学校检视表报告，并根据该校学生健康概况，提供推广健康的整体建议，让学校规划发展及安排来年健康促进的活动。学校亦可参与更多由卫生署主办 / 协办的活动，以增润学校的健康推广策略。

「卓越学校」

3. 当「行动学校」在「检视表」所提及的六个领域发展成熟，会获邀请与业界分享经验，并获授予「卓越学校」嘉许称号，为期三年。

(四) 查询

有关「全校园健康计划」的查询，可致电3163 4696 或 3163 4622与卫生署护士长联络。

附件三

致：教育局教育心理服务（九龙一）组，（传真号码：2715 8056）

《4Rs 精神健康约章》及「全校园健康 计划 」报名表

本校 _____ (学校名称)现承诺参加《4Rs精神健康约章》及「全校园健康计划」，与家长及不同持份者一起协作，采取实际行动落实不同的政策、措施及活动，提升学生及教职员的精神健康，并承诺将会透过「健康促进学校」模式，以全面及全校性策略推广健康，让「全人健康」理念深入学校各层面，将健康文化植根于校园，并按本校的校本经验及发展步伐，将健康文化持续在校推广。

联络资料：

联络人姓名：	
联络人职位：	
联络人电邮：	
学校电话：	传真：
学校地址:	

校长签署：_____

校长姓名：_____

学校印章：