

教育局通函第 163/2026 号

分发名单：各小学及中学
(包括特殊学校) 校长

副本送：各组主管 – 备考

友「晴」凝聚校园大行动及《4Rs 精神健康约章》

摘要

本通函旨在通知各中、小学(包括特殊学校)有关 2026/27 学年推行「友『晴』凝聚校园大行动」及《4Rs 精神健康约章》的详情。

背景

2. 教育局非常重视学生的健康成长。为协助学校营造关爱和积极的校园文化，教育局一直以多管齐下的方式，包括透过学校课程、教学资源、学生成长活动和教师培训等多方面的工作，提高学生和学校人员的反欺凌意识，营造正面的校风，培养学生正确的价值观，以及尊重和共融等正面态度。同时，教育局亦支援学校以「全校参与」模式及跨专业协作，照顾学生成长上不同的需要，培养学生的心理韧性和正向思维。

详情

3. 教育局将于 2026/27 学年推出「友『晴』凝聚校园大行动」(「大行动」)及加强推广《4Rs 精神健康约章》¹(《4Rs 约章》)，为学校提供一系列的活动，协助学校落实预防和处理校园欺凌的策略，以及提升学生的精神健康，让他们积极面对成长路上的不同挑战。

(I) 「友『晴』凝聚校园大行动」

4. 「大行动」旨在汇聚社会各界、学校及家庭的力量，提高师生的反欺凌意识，并加强学校人员相关的专业知识和能力，培养学生正确的价值观和正向态度。「友『晴』凝聚校园」中的「友」，强调朋辈间的守望相助，互相关

¹《4Rs 约章》中的「4Rs」涵盖四个促进精神健康的要素及目标，包括：休息(Rest)、放松(Relaxation)、人际关系(Relationship)及抗逆力(Resilience)。

怀；「晴」则象征希望和温暖，也蕴含心情的「情」，寓意为校园注入朝气、活力与好心情。配合「大行动」的主题，教育局将举办一系列活动，详情如下：

教师及家长网上讲座

5. 为提高教师及家长对预防校园欺凌的意识，以及提升他们强化学生精神健康的策略及技巧，教育局将于 2026 年 9 月份举办两场家长讲座及一场教师讲座。讲座内容涵盖建构关爱和谐校园文化、适应新学年、精神健康、提升学生抗逆力和强化人际关系、以及预防校园欺凌等。有关网上讲座的详情及报名方式，请参阅附件一。本局于 2026/27 学年会陆续举办有关讲座，并会适时发布有关的资料及详情，学校可透过下列网址或二维码浏览「大行动」的专页。

「友『晴』凝聚校园大行动」的专页：
https://www.edb.gov.hk/sc/teacher/guidance-discipline-services/support-services/harmonious-school-anti-bullying/Well-being_Campaign.html



推广和谐校园的活动资源

6. 学校既是学生学习的地方，也是他们成长的重要支柱。学校可以从班本、级本及全校层面，强化师生关系，建立信任、关爱和谐的校园文化。教育局将分阶段发放与和谐校园文化及加强朋辈关系相关的活动资源，包括：活动建议、反欺凌小锦囊、电子海报及标语等。学校可运用有关的资源，举办班级经营、早会、反欺凌日／周等活动。首批适合于学年初使用的活动资源，已上载于「大行动」专页，供学校参考。

7. 要有效推广反欺凌文化及学生精神健康，实有赖跨界别和跨专业的协作。我们将邀请不同的持份者拍摄短片或撰写短文，分享正向校园文化、家校合作、感恩珍惜、反欺凌等讯息，并于每月上载于「大行动」专页。学校可浏览有关专页，并与学生及家长分享有关短片和文章，携手宣扬友爱及正面的讯息。

(II) 《4Rs 精神健康约章》

8. 教育局自 2024/25 学年推出《4Rs 约章》。在 2026/27 学年，我们会继续大力推广《4Rs 约章》，并以抗逆力及人际关系作为核心主题。我们很高兴邀请了游泳运动员欧铠淳，担任「4Rs 约章精神健康大使」，向学生推广身心健康的重要性，为学校推动精神健康注入更多动力。配合《4Rs 约章》的主题，教育局将举办一系列活动，详情如下：

4Rs 精神健康月

9. 为响应每年 10 月 10 日的世界精神卫生日，教育局将于 2026 年 10 月至 2027 年 1 月定为「4Rs 精神健康月」，邀请全港中、小学参加在这期间举办多元化的精神健康活动，在校园实践《4Rs 约章》。参加的学校可浏览《4Rs 约章》专页内特定的「4Rs 精神健康月」资讯及活动建议，举办切合校本需要的活动，促进学生的精神健康。此外，每所参加学校将获赠 4Rs 纪念品及可悬挂于校外的横幅。有关报名详情请参阅附件二。

《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>



「4Rs 不倒翁」二次创作·作品征集活动

10. 教育局鼓励学校举办「4Rs 不倒翁」二次创作活动，邀请学生创作与「4Rs 不倒翁」相关的作品，例如设计「4Rs 不倒翁」的服饰、造型或故事，以更深入地了解促进精神健康的要素。学校可藉着举办「4Rs 不倒翁」二次创作活动作为上述「4Rs 精神健康月」的其中一项校本推广精神健康的活动。所有经学校提交并符合主题的作品均可获得「4Rs 不倒翁」纪念品一份。提交的作品有机会上载于「校园·好精神」网站或制作成《4Rs 约章》纪念品。详情请参阅附件三。

「新学年·好精神」专页

11. 为迎接新学年，教育局透过「新学年·好精神」专页，为学校、学生及家长提供更多实用的建议和整合不同资源，包括为学生提供方法加强抗逆力及协助家长陪伴子女成长，一起建立感恩的习惯，以促进心理韧性及亲子关系。

「新学年·好精神」专页：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/sc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/220.html>



家长教育

12. 家长在促进子女的身心健康及协助子女建立健康的朋辈关系有着关键的角色。教育局一直以多管齐下的方式推动家长教育，帮助家长掌握正向育儿的知识、技能和态度。此外，教育局持续举办全港的「正向家长运动」，宣扬培

育子女的正向思维、方法和态度，同时透过一站式家长教育网页「家长智 Net」（parent.edu.hk）及其社交媒体平台，适时发放支援学生身心发展的重要资讯，包括亲子关系、管教子女、家长情绪管理等，协助家长建立良好的亲子关系和促进子女身心发展。为配合「大行动」及《4Rs 约章》，教育局将于 2026 年 10 月至 2027 年 1 月期间举办一系列「正向家长运动」的活动，有关详情将会适时公布。

查询

13. 如有查询，请致电 2863 4685 与教育局训育及辅导组或 3698 4309 与教育心理服务（九龙一）组联络。

教育局局长
李慧冰代行

二零二六年八月三十一日

友「晴」凝聚校园大行动（2026/27）

教师及家长网上讲座

2026 年 9 月

家长讲座

日期	时间	主题及讲者	报名二维码	截止报名日期
9月8日 (星期二)	晚上 6时30分 至 7时30分	提升孩子抗逆力 — 适应新学年 教育局教育心理学家 胡恺晞女士	 [https://shorturl.at/jwIUP]	9月5日 (星期六)
9月15日 (星期二)		觉察·陪伴：守护孩子心 社工 欧日岚姑娘	 [https://shorturl.at/dKedP]	9月10日 (星期四)

教师讲座

日期：	2026 年 9 月 22 日（星期二）
时间：	下午 4 时至 5 时正
模式：	透过 Zoom 软件网上实时形式进行
对象：	中、小学及特殊学校的教师及学生辅导人员（包括学校社工）
主题：	提升抗逆力 — 支援有适应困难风险的小五至初中学生
讲者：	教育局教育心理学家邝邓月好女士及朱汎盈女士
报名：	透过教育局培训行事历(https://tcs.edb.gov.hk)报名 (课程编号：SE0020260306) 
截止报名日期：	2026 年 9 月 17 日

「4Rs 精神健康月」报名表 (2026/27)

(请于 **2026 年 9 月 15 日 (星期二)** 或以前回复)

致：教育局教育心理服务（九龙一）组
传真：2715 8056（经办人：萧珊珊女士）

为响应每年 10 月 10 日的世界精神卫生日，教育局邀请学校于 **2026 年 10 月至 2027 年 1 月** 期间参加「4Rs 精神健康月」，学校可因应自身特色及学生需要，设计并举办适切的校本精神健康活动，协助学生建立健康的生活习惯，提供更多放松减压的机会，帮助学生建立正向的人际关系，加强幸福感及抗逆力。参加学校可浏览《4Rs 精神健康约章》专页内特定的「4Rs 精神健康月」资讯及活动建议，以举办趣味精神健康日/周/月活动，在校园推广保持身心健康的重要性。参加学校将获赠 4Rs 纪念品及可以悬挂校外的横幅。

《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>



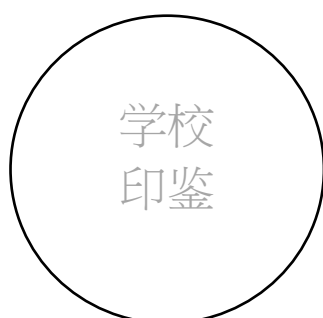
请在合适的方格内加「✓」号

☐ 本校**愿意参与**「4Rs 精神健康月」，并计划举办以下活动。
(可选择多于一项)

- ☐ 安排学生参加「4Rs 不倒翁」二次创作·作品征集活动（详情请见附件三）
- ☐ 推广休息主题
- ☐ 推广放松主题
- ☐ 推广人际关系主题
- ☐ 推广抗逆力主题
- ☐ 在课堂中应用《精神健康素养资源套》
- ☐ 在课堂中应用《4Rs 精神健康约章》— 抗逆力专页教材
- ☐ 其他校本推广精神健康活动（请例明：_____）

☐ 本校**不参与**「4Rs 精神健康月」

原因：_____



校长签署 : _____
校长姓名 : _____
学校名称 : _____
联络电话及电邮 : _____
日期 : _____

「4Rs 不倒翁」二次创作·作品征集活动

1. 活动目的

提升学生对《4Rs 精神健康约章》（《4Rs 约章》）的认识，透过创作更了解休息(Rest)、放松(Relaxation)、人际关系(Relationship)与抗逆力(Resilience)四个重要元素与精神健康的关系。

2. 活动内容

教育局鼓励学校举办校本「4Rs 不倒翁」二次创作活动，邀请学生创作与「4Rs 不倒翁」相关的作品，作品需以《4Rs 约章》为主题，内容可包含健康的生活习惯、放松减压、正向的人际关系及抗逆力等讯息。教育局建议学校配合不同年龄层学生的能力发展，从以下形式中任选一项或自订形式进行二次创作，学生亦可运用人工智能 (AI)工具辅助创作²。学校可于举办活动后提交最多20项学生作品予教育局。所有经学校提交并符合主题的作品均可获得「4Rs 不倒翁」纪念品一份。提交的作品有机会上载至「校园·好精神」网站或制作成《4Rs 约章》纪念品。

组别	对象	建议二次创作形式
亲子组	小一至小三学生	4Rs 不倒翁换新装、照片故事、手工
高小组	小四至小六学生	4Rs 不倒翁四格漫画、小故事、4Rs 棋盘游戏
初中组	中一至中三学生	4Rs 不倒翁微小说、WhatsApp Stickers、4Rs 海报设计
高中组	中四至中六学生	4Rs 不倒翁文章故事、4Rs 海报设计

3. 参加办法及活动规则

学校可透过《4Rs 精神健康约章》专页内的活动专页浏览有关详情，并透过活动专页下载「4Rs 不倒翁」的图档及递交作品。

² 本活动接受人工智能 (AI) 协作：

- 可使用范围：同学可以使用 AI 工具进行灵感激发、文字润饰、背景绘制或音乐编曲协作。
- 原创性要求：核心概念、故事骨干或最终修饰仍须由学生主导。
- 诚实申报：如在创作过程中曾使用 AI 工具，请于递交表格时简短注明 (例如：「曾使用 [工具名称] 辅助 [某部分创作]」即可)。

《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>



4. 纪念品

- 所有经学校提交并符合主题的作品，均可获得「4Rs 不倒翁」纪念品一份。
- 提交的作品有机会展示于教育局「校园 • 好精神」网站或制作成《4Rs 约章》纪念品。

5. 截止日期

2026 年 12 月 31 日

6. 查询

如有查询，请致电 3698 4309 与教育局教育心理服务（九龙一）组联络。