

親愛的中基人：

本學年的家教會冬季旅行活動於昨日舉行，整天的行程非常豐富，學校共一百一十多人參與，大家乘旅遊巴接駁觀光船到吉澳，先品嚐吉澳漁村風味宴，自由選購特色紀念品及小食，然後遊船河登岸荔枝窩了解鄉村文化，荔枝窩是新界東北地區歷史最悠久、最具規模及保存最完好的客家圍村之一，至少已有 300 多年歷史；最後乘坐觀光船至鴨洲，登岸到訪海蝕地貌，鴨洲是香港有人居住的最細小島嶼、出露香港罕見的褐紅色角礫岩，以及擁有香港唯一可以安全徒步穿越的海蝕拱。

今年冬季旅行的主題為「**4R 我做到！**」，究竟甚麼是 4R？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，4R 是指 Rest（休息）、Relationship（關係）、Relaxation（放鬆）及 Resilience（抗逆力），冬季旅行活動除了有風味宴、破冰遊戲及抽獎環節之外，更重要由家教會主席李佩佩女士、何迪信校長及梁瑜珊助理校長在觀光船上，以「4R 精神健康」為主題分享經歷及看法，希望大家「4R 我做到！」！

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。



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。

教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷。



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。

何迪信校長道出學校已經是《4Rs 精神健康約章》成員學校，一直積極推廣 4R。其實各行各業，面對不少挑戰及壓力，往往不自覺將這些壓力帶到家庭當中，他向大家分享自身經歷：首先，入屋前要經常提醒自己：已經放工了，一整天很累，所以要對自己好一點，放下思緒，心情好，自然好好享受家庭生活，自然成為好的情緒管理者，成為孩子的模範，「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落」（以弗所書 4 章 26 節）；何校長每天回家已經晚上九時，作為兩女之父，當然也為孩子的功課、學習情況、成長而粗心，也常被囡囡激怒，一時間真的好難處理自己的情緒，何校長建議，情況許可的話，可到樓下散步散散心，給自己一點 Me Time，讓情緒降溫，或者可一早在手機內整輯一個文件夾，存放一些囡囡囡囡兒時得意非常、逗人喜愛、讓人窩心的時刻，以備不時之需，提議自己其實他們是非常可愛的，只是大家還未到有效溝通的時間，最重要不是事情對錯本身，而是大家對處理事情的態度，以及大家是否想去溝通理解對方的看法。

與青少年有效溝通不是易學懂的功課，青少年有主見，也覺得父母很厭煩，不愛父母提點，但同時希望得到父母的幫忙。何校長鼓勵大家積極參與家教會所舉辦的活動，一來能讓子女感受到父母重視自己，也關心他們在學校的人與事；二來增加親子相處時光，既是學校活動，也是家庭聚會；三來透過參與家教會活動，家長易建立家長群組，互相交流，互相支持，活動中家長有家長之間的交流，同學又有同學之間的交流，各取所需！**家教會主席李佩佩女士**接著宣傳家教會一系列活動及「家長學堂」環節，呼籲大家盡快報名！

為推廣精神健康，學校建構了獨具特色的「五維連繫」育人體系：

- **行動連繫**：通過豐富多元的學習及聯課活動，讓所有學生都能參與其中，發現自身優勢，提升自我價值感與參與動力，培養積極承擔的態度。
- **知識連繫**：推行"以學生為本"的學習範式，借助校本課程及活動學習經歷，激發學生學習動機，使不同需求的學生皆能盡展所長。
- **情意連繫**：通過多元化活動及工作坊，提升學生的正面情緒、活力及抗逆力，培養堅韌品格。
- **人際連繫**：營造充滿關愛的校園環境，讓學生感受到支持與信任，建立可依靠的求助網路。
- **家社連繫**：推動學生與家長共同參與社會服務，加強家校與社區互動，培養社會責任感。

靜觀對改善成人的身心健康已有穩固的實證基礎，**梁瑜珊助理校長**先介紹如何透過靜觀自我放鬆及減壓，更即場邀請大家參與賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動，一同下載「樂天心澄」程式，建立靜觀校園文化，提升師生家長身心健康。

Mindfulness Culture in Schools

◀ A guidebook about cultivating mindfulness culture in schools
Experience and research findings from first phase of the project



Jockey Club "Peace and Awareness" Mindfulness Culture in Schools
Initiative (JC PandaA)



**Apple App
Store:**
[Available in Chinese
only]

Download



Google Play:
[Available in Chinese
only]

Download

 **PandaA** 賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動
Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative



靜觀生活從此啟程

在此祝福大家身心安康，即使面對逆境，也能夠以正面的態度和方法處理情緒，學校與大家同心、同步、同行，一同實踐 4R！

中華基金中學

2025 年 2 月 17 日



梁瑜珊助理校長介紹如何透過靜觀自我放鬆及減壓。



家教會主席李佩佩女士宣傳家教會一系列活動及「家長學堂」環節。

「4R 我做到！」

何迪信校長向大家分享如何減壓及與子女有效溝通。



「家校合作愛護航 精神健康齊推廣」



只因有您們，親愛的中基人。