



校長有情

津中樂道

4Rs精神健康約章

張豐

在本月發布的《行政長官2024年施政報告》中，特區政府強調教育是人才培育的關鍵，而特區政府將會推行一系列措施，發揮香港多元化優勢。

在眾多教育措施中，筆者特別關注「推動全人發展，促進身心健康」。教育局於本年4月推廣《4Rs精神健康約章》，旨在全面提升學生的精神健康。這4個R分別是「放鬆(Relax)」、「人際關係(Relationship)」、「休息(Rest)」和「抗逆力(Resilience)」。很多學校都紛紛響應，並且簽署約章。

放鬆是促進身心健康的重要方法。筆者在「精神健康素養資源套」中找到一個「正方形呼吸

放鬆法」，經過幾次練習，效果良好，值得大家一試。人際關係是社會體系的重要組成部分，有助促進社會和諧與安全。疫情後，許多地區努力強化良好的人際關係，而香港也不例外，學校能幫助學生理解自己在不同關係中的角色及其重要性，鼓勵彼此支持。

許多人可能會疑惑，為何需要特別強調休息？其實，在高效能的學習中，休息至關重要。部分校長更表示，這是重新評估學校政策的良機，當中包括反思評核的內容、次數和形式。學校經過反思後，重新聚焦評核內容，縮短評核時間，進而提升學生的學習效能。

抗逆力顧名思義，是指人們面對逆境的能

力，以及經歷逆境後的恢復能力。這對增強青少年的正向價值觀、減少輕生風險都有幫助。筆者建議培養抗逆力的同時，也可以結合恆毅力(Grit)雙螺旋發展，將兩股正向能量介紹給學生，使他們在心靈健康和生涯規劃上平衡發展。

近年社會對精神健康的重視程度明顯提升。有學者更指出，我們也需要同時關注青少年身邊的照顧者，包括家人和教師。

近月，不少單位已啟動相關計劃，例如聖雅各福群會的Wellness Pro計劃和教育局的「健康家庭齊起動」系列活動。這些項目有助提升青少年的身心健康，確保他們在未來的發展中能夠茁壯成長。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為新生命教育協會呂郭碧鳳中學校長及觀塘區學校聯會執行委員。