

港鄧 · 好精神

4月9日 精神健康日

4R's

休息 (Rest)

抗逆力 (Resilience)

放鬆 (Relaxation)

人際關係 (Relationship)

- (一) 休息： 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。
- (二) 放鬆： 教導學生適時放鬆，關顧精神健康及懂得自我關懷。
- (三) 抗逆力： 以正面的態度處理情緒、應對壓力和克服困難，適應生活中無可避免的壓力和挫折。
- (四) 人際關係： 加強同儕、師生之間的關係，提升聯繫感；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。



獎品：



活動時間：

交回彩虹一日券

並集齊



印章

可換領 雞蛋仔 + 莊記 麥樂雞 1份

並於 飛躍彩虹計劃 六育中各加 1分

小息：1010-1030

午膳：1230-1330

放學：1610-1630

完成 8 個 或以上活動的同學，可參加一次

chiikawa 扭蛋機抽獎。

