大坑東宣道小學 2024-2025 年度「4Rs」推行			
4Rs	行動承諾	行動計劃	已開展
R E S T 休 息	適當安排學校的時間表，讓學生有更充足的時間休息和放鬆	安排學生每星期在校內有約四分之一的時間休息及放鬆。	✔
		按學校的情況和學生的需要靈活編排不同長短的小息、午膳及午息及小休時段。	✔
		學校不利用午膳時間為學生安排補課、學科評估等活動，以確保學生有充分的時間放鬆。	✔
		審慎安排放學後補課，讓學生有時間休息 和進行餘暇活動。	✔
	訂定適切的校本課業政策，定期檢視及優化相關政策，務求平衡課業的質和量	訂定機制協調各科的課業量，以免學生在平日或假期有過多的課業，為學生創造空間。	✔
		持續優化課業質素，確保課業的設計和安排能配合課程目標，避免無意義和機械式的操練或抄寫。	✔
		上課時間表內逢周一、二、四及五安排導修課，協助學生在教師的指導下完成部分課業，學生支援組並為有需要的學生提供課業調適或輔導。	✔
		向家長及學生清楚講解校本課業政策，並將有關政策上載到學校網頁，定期蒐集家長的意見以完善政策。 https://www.apstht.edu.hk/sites/default/files/2024-2025_homework_policy.pdf	✔
	檢視學校現有的評估政策，包括默書、測驗和 考試的頻次、評估內容、範圍及形式，從而減少學生的學業壓力	採用多元化、靈活及有趣的評估模式代替傳統的測考、減少默書和測考次數或取消個別年級的學期考試	✔
		將校本評估政策上載到學校網頁，並適時檢視及調整相關安排 https://www.apstht.edu.hk//sites/default/files/da_keng_dong_xuan_dao_xiao_xue_zi_ping_tu_ji_zi_ping_xing_shi_li_.jpg	✔
		小一不設測驗和考試，並少小一學生校內默書、測驗及考試的頻次和內容或範圍	✔

	向家長及學生講解及宣傳睡眠對學習及身心健康的重要性，建立睡眠常規和習慣，讓學生每天有充足及優質的睡眠	向家長及學生提供有關充足及優質睡眠的資訊， →分享優質睡眠小貼士或設立睡眠知多少的資訊板，讓家長及學生了解充足及優質睡眠的知識 →陽光頻道校園電視台分享優質睡眠的資訊	
		舉辦有關睡眠的講座或活動，讓家長及學生了解睡眠對學習及身心健康的重要性 →「茁壯成長的四葉草」家長學堂透過講座、工作坊及 PUSH UP MESSAGE 分享身心靈健康資訊，活動次數：18，參與人次： 618。 	✔

		→減壓拉筋活動 →校長教育心靈 SPA http://113.28.89.233/photo/?t=Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe88196e8aa95e881afe6ada1#Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe88196e8aa95e881afe6ada1	

		→賽馬會樂眠無憂計劃 家長講座推廣睡眠健康文化 https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/	
RELAXATION 放鬆	除了現有的體育、視覺藝術等科目之外，定期安排學生進行放鬆活動	4Rs【動・心】精神健康同樂日 部份六年級學生參與由香港海洋公園策劃的探索活動，了解不同動物的生活及特徵，讓同學體驗《4Rs 精神健康約章》。	✔
		English Café 在午息時間，學生運用英語對話向外籍老師換領獎勵及輕鬆聊天，今年度新增爆谷及電影時段。 https://www.apstht.edu.hk/school-based-rewarding-scheme-%E6%A0%A1%E6%9C%AC%E7%8D%8E%E5%8B%B5%E8%A8%88%E5%8A%83-english-cafe 	✔

		陽光心靈充值室 校長、老師及堂校傳道人與同學在陽光心靈充值室內見面，一起談心、唱詩歌及祈禱，藉此讓同學分享遇到的困難、值得感恩的事及內心的感受。透過互相分享、彼此鼓勵及神的幫助下，讓學生能再次得力，靠著神面對不同的挑戰，重新拾回陽光的心靈。 https://www.apstht.edu.hk/%E3%80%80 	✔
		英語體藝課 	✔

		早會播放心靈詩歌踢走鬱悶，以正向心態迎接新的一天	✔
		精神健康市集日 由學生創建以精神健康為主題的市集，市集中匯集展覽、攤位遊戲、手工藝品及表演等，分享身心靈健康的創作。	
		國際幸福日 3 月 20 日 紀念和慶祝國際幸福日，提升學生意識幸福在生活中的重要性。	
		級別性正面情緒活動 一年級：升小適應繪本 五年級：靜心星空瓶小手作 一及二年級:模擬超市 X 親子廚房活動	✔

		 https://www.apstht.edu.hk/activity/%E6%A8%A1%E6%93%AC%E8%B6%85%E5%B8%82x%E8%A6%AA%E5%AD%90%E5%BB%9A%E6%88%BF	
	設置「精神健康角」或「精神健康室」	設置休息小園地，提供一個舒適空間以鼓勵學生適時休息及放鬆心情 →「幸福點滴角」配置舒適的沙發座位，放鬆及紓解壓力，促進情緒和心理健康。 →23 舍小花園 →13 舍禮堂設計 →各樓層積木牆	✔
	鼓勵學生多做運動，培養學生恆常運動的習慣	參加教育局的「躍動校園活力人生」活動「MVPA60 獎勵計劃」	✔

		提供合適的體育器材供學生使用，讓他們參與不同的體能活動，包括小息時玩跳繩同玩飛盤。 	✔
		舉辦創興運動。 →KIN BALL→NURF GUN→數健球 	✔

RELATIONSHIP 人際關係	每週安排最少一節班本活動課，培養正面的師生關係	製作網上「我們這一班」相冊，以網上形式共同記錄大家的生活經歷。 http://113.28.89.233/photo/?t=Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe68891e58091e98099e4b880e78fad#Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe68891e58091e98099e4b880e78fad	✔
		班本生日會 http://113.28.89.233/photo/?t=Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62f39e69c88e9a696e591a8e78fade99a9be6b4bbe58b95#Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62f39e69c88e9a696e591a8e78fade99a9be6b4bbe58b95	✔

		 http://113.28.89.233/photo/#!Albums/album_323032332d32303234e5b9b4e5baa6/album_323032332d32303234e5b9b4e5baa62f32303233204175677573742d204f63746f6265722042697274686461792050617274792050686f746f732032303233323832038202d203130e69c88e4bbbde7949fe697a5e69c83e785a7e78987	
	每年組織最少兩次班級經營活動，促進師	課室佈置 每班房設置價靈展板，包括情緒溫度計及勉勵金句等。	✔

	生和學生之間的關係，增強聯繫感，亦可及時了解學生的情緒和其他方面的需要，適時提供協助		
		以學生創作的正面字語佈置走廊 	✔

		舉行「學藝匯率」才藝表演，透過互動形式，讓所有學生都能有機會參與活動	✔
	每年舉辦最少兩個全校性的主題活動日	全校性的主題活動日，促進學生之間的合作、溝通和積極互動 →小一百日宴 http://113.28.89.233/photo/?t=Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe88196e8aa95e881afe6ada1#Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe88196e8aa95e881afe6ada1 →六十周年校慶開放日及晚宴	✔

		 http://113.28.89.233/photo/?t=Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62f39e69c88e9a696e591a8e78fade99a9be6b4bbe58b95#!Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe3808ce6b581e8a18ce7b693e585b83630e5b9b4e3808de9968be694bee697a5 →聖誕聯歡會	

		 http://113.28.89.233/photo/?t=Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe88196e8aa95e881afe6ada1#Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe88196e8aa95e881afe6ada1 →中華文化日 →早茶共聚	

		 http://113.28.89.233/photo/?t=Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe697a9e88cb6e585b1e8819a#Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe697a9e88cb6e585b1e8819a →開心水果天	
	提升學生建立人際關係或促進與父母關係的技巧	透過「讓生命高飛」教材的成長課和多元化的學習活動，幫助學生： o 了解自己的優點和缺點，以便能發揮前者而改善後者 o 接納自己他人，積極地思考如何改進自己的弱點，強化自己的優點 o 培養社交敏感度，在人際交往中，察覺自己和對方情緒的能力 o 培養社交表達力和正向溝通技巧 o 了解家庭對人生的重要性、家庭衝突的成因；討論如何透過家庭角色、責任與承擔、正向溝通和化解家庭衝突的策略來提升家庭凝聚力，以行動的方式維繫和諧的家人關係 o 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。	✔

		培訓校園 4Rs 大使在校園推廣精神健康信息	
RESILIENCE 抗逆力	培育學生堅毅、勤勞、勇於接受挑戰等正確價值觀和態度，了解個人的強弱項和潛能，啟發他們追尋理想，探索未來	校本價靈課 將以往聖經課改為價靈課，把價值教育及靈命教育結合，融合了聖經的教導培育學生實踐正確的價值觀。價靈課一改以往的模式，不設功課及測考。學校透過繪本、電影、聖經故事、經文等讓學生思考如何在日常生活中實踐聖經的教導。 新課程設計了各種體驗活動和實踐項目，讓學生能夠親身體驗和實踐正確的價值觀。同時，透過反思，學生可以從自己的經驗中學到更多，發現自己在實踐中的不足之處，並進一步成長。 採用校本聖經課程，新舊約內容各佔課程的一半，課題按歷史發展順序編排，涵蓋新舊約《聖經》主要內容，目標希望學生完成小學生涯時，讓學生對《聖經》有一整體概念，並且鼓勵將信仰與生活結連應用。 根據《價值觀教育課程架構（試行版）》提供的建議和示例，幫助學生從小建立正確的價值觀，以積極的態度面對在學業、生活和成長中遇到的挑戰 https://www.apstht.edu.hk/values-and-spiritual-education-%E5%83%B9%E5%80%BC%E5%8F%8A%E9%9D%88%E5%91%BD%E6%95%99%E8%82%B2	✔
	透過舉辦校本活動、參與教育局或非政府機構舉辦計劃、推廣閱讀勵志書籍等，培	推廣閱讀勵志書籍，利用推廣閱讀津貼，優化圖書館館藏，增加勵志主題的實體書和電子書書目，供學生借閱。	✔
		世界閱讀日 以 4Rs 為主題，舉辦不同形式的校本閱讀活動，如好書推介或分享、主題閱讀講座、主題	

	養學生正確的價值觀和增強他們的抗逆力	書展、閱讀比賽等	
		在學校和日常教學中促進和保持「成長心態」，為學生提供具體及富建設性的回饋 →海報：GROW MINDSET/決戰考試日。 2023-2024 年度：失敗日/無限可能學院 https://www.apstht.edu.hk/video/%E5%9B%9B%E8%87%B3%E5%85%AD%E5%B9%B4%E7%B4%9A%E7%94%9F%E6%B6%AF%E8%A6%8F%E5%8A%83%E9%AB%94%E9%A9%97%E6%B4%BB%E5%8B%95%E6%97%A5%E3%80%8C%E7%84%A1%E9%99%90%E5%8F%AF%E8%83%BD%E5%AD%B8%E9%99%A2%E3%80%8Dprimary-4-6-career-planning-experience-day-infinite-possibilities https://www.apstht.edu.hk/video/%E4%B8%80%E8%87%B3%E4%B8%89%E5%B9%B4%E7%B4%9A%E7%94%9F%E6%B6%AF%E8%A6%8F%E5%8A%83%E9%AB%94%E9%A9%97%E6%B4%BB%E5%8B%95%E6%97%A5%E3%80%8C%E5%A4%B1%E6%95%97%E6%97%A5%E3%80%8Dprimary-1-3-career-planning-experience-day-failure-day 2024-2025 年度：寬恕	✔
		「成長的天空計劃（小學）」 定期為個別四至六年級學生提供「發展課程」和「輔助課程」，包括抗逆力小組、戶外日營活動、消防員堅毅精神之旅及愛心之旅等活動，培養學生的生活技能，灌輸正確的價值觀、鼓勵積極樂觀的態度，從而提升學生的抗逆力，以面對社會的變遷和成長的挑戰。	✔

	提倡正向思維，裝備學生面對 成長中的不同逆境和挑戰	舉辦義工活動有助推廣生命教育的課程和活動 →校園音樂大使展關懷 https://www.apstht.edu.hk/activity/%E6%A0%A1%E5%9C%92%E9%9F%B3%E6%A8%82%E5%A4%A7%E4%BD%BF%E5%B1%95%E9%97%9C%E6%87%B7	✔
		讓學生參加青少年制服團體，透過團隊訓練活動，向青少年推廣正面的價值觀、加強訓練青少年的領導才能和心理增強心理韌性、達致全人發展	✔

		讓學生透過實地考察、參觀、體驗和服務學習，了解別人的需要，學會感恩珍惜自己所擁有的一切，學會珍惜生命，並鼓勵學生以自己的能力和專長貢獻社會 →好行為・齊發現 http://113.28.89.233/photo/?t=Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe9a699e6b8afe99bbbe58fb0e7af80e79bae20e696b0e4babae9a19e20e5a4a7e4b896e7958c20205354454de7b8bde58b95e593a1#!Albums/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa6/album_323032342d32303235e5b9b4e5baa62fe5a5bde8a18ce782bae9bd8ae799bce78fbe20446973636f766572696e6720476f6f6420446565647320546f676574686572	✔

		→失明人士探訪義工服務活動 →哈樂車籌款活動 	

		義工體驗計劃(眾心行善義工服務) 為鼓勵全校學生參與志願服務，訓輔組與價靈組合作，以班別爲本舉行義工體驗工作坊。於價靈課時段進行具眞實感的體驗活動、眞實個案/社會實驗影片 ，具互動性的討論及分享，以建立學生培育其「同理心」及「仁愛」價值觀及對社會的關心。	
		「小善行」義工實踐計劃(眾心行善義工服務) 部份四至六年級學生於多元智能課培訓義工團隊「小善行」，透過參與於網上平台整合義工服務，培育其同理心。	✔