香海正覺蓮社社屬學校配合《「4Rs 精神健康月」活動一覽表》

香海正覺蓮社以「覺正行儀」為辦學宗旨，實踐佛化教育，啟發在學兒童、青少年之智慧，陶冶其性情，使其有健全人格及人生觀，這與教育局推行「4Rs 精神健康」的宗旨互相配合。

自本學年開始，本社積極規劃及支持學校按校情舉辦多元化精神健康活動，為推展學生精神健康教育作出貢獻。

蔡若蓮局長於 26 年 9 月 30 日親自到訪社屬佛教陳式宏學校，欣賞學校積極響應教育局《4Rs 精神健康約章》，秉持「全校參與、預防為本、及早支援、家校同行」原則，將「4Rs」：休息、放鬆、人際關係及抗逆力元素融入日常校園生活。致力營造關愛、包容及正向的校園環境。

本學年教育局以「抗逆力」及「人際關係」為 4Rs 核心主題，並將 2026 年 10 月至 2027 年 1 月定為「4Rs 精神健康月」，香海正覺蓮社社屬各屬校也全力支持和配合教育局的方針，並收集屬校在期間舉辦與精神健康相關的活動，編製成社屬學校「4Rs 精神健康活動」一覽表，並附上活動主題，照片和短片，與大眾分享，以期提升家長，學生和社會人士對精神健康的重視和關注，提升抗逆力，令大眾都擁有健康快樂的人生。

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教慧光明慧幼稚園	童心聲加油站	全學年	本校	K2-K3 學生	學校安排低班及高班小朋友在家中完成週記，透過繪畫、貼相、簡單文字或家長協助記錄的方式，分享日常生活中的經歷和感受，例如開心的事情、與家人相處的時光、喜愛的活動，以及遇到的困難或挑戰。讓小朋友記錄日常生活中的經歷和感受。回到學校後，老師會邀請小朋友分享週記，讓他們學習表達自己、聆聽同伴，並在交流中增加彼此的了解和聯繫，建立友愛及互相支持的同伴關係。			✓	✓	
香海正覺蓮社佛教慧光明慧幼稚園	正念童行 3E 課程	全學年	本校	K1-K3 學生	情緒和社交能力是幼兒成長中的重要一環，透過正向教育的啟迪和培育，有助他們的情緒健康發展及促進情緒社交能力。本園三級積極推行情緒和社交教育，透過故事和遊戲，讓學生從小建立四大情緒社交能力—「認知控制」、「情緒表達」、「情緒管理」、「同理心及利他行為」，使他們的心靈能健康成長。			✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教慧光明慧幼稚園	午間友愛時光	全學年	本校	K1-K3學生	學校安排於午餐後的休閒活動，讓學生在輕鬆、安全及愉快的環境中，透過遊戲、閱讀及同伴互動，舒展身心，享受校園生活。活動以「友愛、分享、共融」為核心，鼓勵學生按照自己的興趣參與不同活動，在遊戲中學習輪候、合作及遵守規則，在閱讀中培養專注力和想像力，並與同伴建立友善的相處關係。	✓	✓			
香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學	BMKC BUSKING	全學年	本校	全校學生	BMKC Busking — Let's Shine! 為推動正向班級經營，學校鼓勵各班踴躍組隊參與 BMKC Busking，讓同學透過音樂、歌唱及多元才藝表演，展現班級特色與學生潛能。活動不僅為學生提供展現自我的舞台，更促進同儕合作、增強班級凝聚力，營造互相欣賞、彼此支持的校園文化，讓每一位同學都有機會發光發亮！	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正覺中學	Mindful Art (持續性活動)	全學年	本校	全校學生	本校在恆常的多元智能課中，鼓勵學生參與持續性的身心靈 Art 課程，促進學生身心健康發展，並保持良好的精神健康。本校開設的身心靈技藝班如下：靜觀班、和諧粉彩班、修心茶藝班、澄心禪藝坊、靜心縫紉班等，同學能從中獲得定期放鬆和休息的時刻，且建立人際關係。上述課程需要於年末作成果展示，具一定的挑戰性，故此同學亦能從中鍛鍊出一定的抗逆力。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學	Happy Birthday	每個月最後一個星期四	本校	全校學生	透過全校及班級層面的生日慶祝活動，營造溫馨關愛的校園氛圍。全校學生可於指定日期穿著戶外運動服回校，並透過早會祝福、生日留言板及校長生日賀卡，向當月壽星送上祝賀。班主任會安排簡單的班級慶祝環節，親自送上祝福，並鼓勵同學互贈心意卡、拍攝合照，讓學生感受關懷與歸屬感，建立友愛共融的校園文化。	✓	✓	✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教普光學校	同行心靈共好計劃	25/8/2026 至 16/7/2027	本校	全體教職員	以 4R 精神健康，安排在校內推行學階茶聚與小組自選興趣工作坊，讓教職員舒展心；4R 身心靈舒心大澳之旅，全體教職員走入大嶼山大澳。透過大自然環境、在地文化生態導賞與傳統非遺手作體驗，協助教職員紓解工作壓力、提升自我照顧能力，並共建正向互助的校園文化。而由校內心理學家負責情緒調節技巧、預防職業倦怠及正向校園管理講座，社工負責以「樹洞時間」提供安全、保密且無壓力的私人傾訴空間，協助教師紓緩教學壓力與情緒負擔。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	早會德育講話	1/9/2026 至 16/7/2027	禮堂	全校師生	教師輪流透過繪本以及影片向學生介紹 24 性格強項。				✓	
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	24 個性格強項海報	1/9/2026 至 16/7/2027	全校	全校學生	在學校各個樓層張貼 24 個性格強項海報，讓學生認識不同的性格強項。				✓	
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	成長小存摺	1/9/2026 至 16/7/2027	全校	全校學生	透過全校的電子獎勵計劃鼓勵學生的正面行為，以及良好品格(i.e. 感恩、喜愛學習)，推動校內及課堂的讚賞文化，提升學生幸福感。		✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	生日之星	1/9/2026 至 16/7/2027	全校	全校學生	每個月為當月生日的同學慶祝及送上祝福，營造接納和關愛的文化。		✓			
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	友愛大使	1/9/2026 至 16/7/2027	全校	高小被選拔的學生	招募高年班學生一同舉辦活動給不同年級的同學參與，促進朋輩互助或跨代共融，營造接納和關愛的文化。			✓		
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	全民運動	2/9/2026 至 30/6/2027	本校	全校學生	為鼓勵學生養成恆常運動的習慣，促進身心健康，本校推行「全民運動」，透過全日開放運動設施：如：AI 運動驛站、耐力跑機、乒乓球機，提供多元活動選擇，並舉辦級制及全校活動及比賽，讓學生在日常校園生活中隨時參與體能活動，從而提升體質，並在運動中舒展身心、釋放壓力。	✓	✓	✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/QR Code/媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	晨光心靈時間(靜觀)	2/9/2026 至 30/6/2027	本校	全校學生	為讓學生以平靜、專注的狀態展開一天的學習，於每天清晨設立「晨光心靈時間」，透過聲音導航引導學生進行靜觀練習，學習覺察呼吸，在平穩的一呼一吸之間找到專注與平衡，並在沉澱中培養感恩的心，從而提升情緒覺察與自我調節的能力。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	正覺生命豆子操	2/9/2026 至 30/6/2027	本校	全校師生	活動以律動唱跳的形式進行，每日師生配合「微笑、點頭、舉高」等動作，誦念正向口訣，在輕快的節奏中舒展筋骨、消解煩惱，讓身心舒暢，充滿正能量。並在潛移默化中建立樂觀、自信的人生態度。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	好好記	2/9/2026 至 30/6/2027	本校	全校學生	為鼓勵學生主動表達內心感受，促進師生之間的正向溝通，《好好記》活動旨在提供一個安全、自由的書寫空間，讓學生把日常生活中心裡的感受——無論是喜悅、困擾，還是難以啟齒的心事——以文字記錄下來，從而舒緩情緒壓力，並建立健康的表達習慣。		✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教慧光明慧幼稚園	Momo到校打氣	2/9/2026	本校	K1-K3學生	新學年，Momo 到訪學校為小朋友打氣，與大家一起跳元氣操、玩情緒小遊戲、拍照留念，並送上精美小禮物。透過歡樂互動和溫暖陪伴，讓小朋友感受學校的愛與關懷，以充滿活力、希望和正能量的心情迎接新學年。		✓	✓		活動網頁連結
香海正覺蓮社佛教普光學校	星期二校園信箱—傳遞溫暖與連結	8/9/2026 至 30/6/2027	本校	全校學校	本活動以校園小郵差每週二派遞信件及心意卡，營造充滿期待的關愛氛圍，屬全校參與、預防情緒問題的措施。學生可寫信、畫卡向同學、老師或家人表達欣賞，慰問患病或遇上困難的同伴，促進人際連結、培養守望相助精神。校長及老師亦會寫信給學生，體現全校及家校同行。活動於每週二早會推行，期望提升學生歸屬感，築起情緒保護網，成果可透過活動照片、心意卡及學生回饋作記錄。			✓	✓	
香海正覺蓮社佛教普光學校	心靜行・成長計劃	10/9/2026 至 31/6/2027	本校	全校學生及個別需要輔導的學生	本校在校園推廣靜觀文化，協助師生放鬆身心、管理情緒及提升學習效能。學生靜觀活動分兩部分：一是全校恆常練習，生命成長課設禪定環節，每日兩次小息後有「禪定一分鐘」廣播，引導師生靜心覺察；二是靜觀心靈成長小組，本校參加「樂天心澄」計劃，五位受訓導師帶領靜觀進食、靜觀步行等活動，幫助學生處理壓力與情緒，建立專注、同理心及自我關懷。	✓	✓	✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教正慧小學	家長教育課程	17/9/2026 至 17/3/2027	本校	家長	內容涵蓋孩子在不同成長階段所面臨的挑戰及備受關注的家庭議題，家長正面管教、自我放鬆，並深入探討以家庭關係為本的解難方法，從而提升家庭的抗逆力。 活動內容包括：「正向親子管教」家長講座、「有效親子管教方程式」家長講座、「培養感恩，正向小孩」家長工作坊、JC GoAI「賽馬會人工智能教育」計劃 -主題（三）AI 賦能未來：親子個性化、視覺學習工作坊、讓孩子真正愛上學習家長工作坊、中華文化：剪紙、家長資訊素養講座-網絡安全、朱古力拉花家長工作坊、減壓香薰治療工作坊、香港理工大學賽馬會抗逆有「家」計劃。	✓	✓		✓	
香海正覺蓮社佛教陳式宏學校	教育局局長訪校	30/9/2026	本校	個別學生教師及家長	感謝蔡局長於 9 月 30 日親臨本校與學生、家長和老師們親切交流、分享心得，並為「4Rs 精神健康月」注入源源動力，揭開繽紛序幕。 在這次活動中，學生作為主角，家長與老師則是並肩同行的伙伴，大家攜手滋養幸福感、提升抗逆力，讓關懷與支持在校園中溫馨流轉。	✓	✓	✓	✓	活動網址連結
香海正覺蓮社佛教陳式宏學校	心呼吸教師禪修營	30/9/2026 至 2/10/2026	富豪機場酒店	本校教師	禪修營的設計旨在帶領教師學習觀察呼吸，重回當下並深入觀察自己的身體與情緒。這種訓練能提升教師在日常工作與生活中的自我覺察能力，建立內心不易受外境干擾的信心，培育出安詳、平穩且積極的心理素質。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正覺中學	精神健康月：Mindful Movements (學生篇)	1/10/2026 至 31/10/2026	本校	全校學生	輔導組為打造學生健康生活，舉行「精神健康早餐日」，為同學派發小食部的「打氣早餐券」，呼籲同學每天吃早餐，從中教授健康飲食，提倡正向生活，同學更見朝氣活力，滿載精神健康。閱讀推廣組安排了「正向圖書木頭車」到校，為同學推薦減壓書籍，讓同學於書海中放鬆片刻，並索取感興趣的書籍，同學透過閱讀舒緩壓力，並從中獲得休息放鬆的愉快閱讀時光。價值教育組午息舉辦「齊點唱.敬師友愛」精神健康點唱站，同學憑歌寄意，伴隨歌聲響起，促進人際關係的成長。為守護精神健康，本校中三中四加入教育局「學生守護大使」計劃，學習人際溝通技巧，共同守衛同學的精神健康。	✓	✓	✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教正慧小學	課間鬆一鬆(播放與身心靈相關短片、快閃攤位、晨跑、遊戲區)	1/10/2026 至 1/7/2027	本校	全校師生	透過不同的短片及攤位遊戲，學習讓身心靈健康的方法；能為身體、心理與靈性（生活節奏）帶來全方位的正面效益，以及提升專注力與創造力，建立成就感；遊戲區的空間及設備，能擴闊學生的休整空間，以舒展身心，提升社交能力，增加對學校的歸屬感，從而促進學生的情意發展。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正覺中學	精神健康月：Mindful Movements (家長親子篇)	1/10/2026 至 31/10/2026	本校	全校學生及家長	本校國安組參與國慶市集「民族文化節」，進行「潮爆市集初體驗」活動，不少同學與家長在市集中進行體驗活動，閒適寫意地參觀市集，更品嚐了不少傳統特色民族美食，除了提升親子關係外，同學也獲得了心靈休息的機會。此外，為了在考測前減輕同學的學習壓力，並適時休息與放鬆，本校安排了一眾師生與家長參與了「放飛煩惱，放飛凌雲，風箏同樂日」活動，讓全校初中同學一同製作風箏，場面浩大，製作風箏過後一同前往西貢大坳門進行一場難忘的放風箏體驗，師生與家長一同揮灑着汗水，於郊外提着風箏，讓壓力隨風而去。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正覺中學	精神健康月：Mindful Movements (體育躍動篇)	1/10/2026 至 31/10/2026	本校	全校師生	價值教育組與體育科共同宣揚健康運動，本月於午間開放運動設施，進行新興運動體驗，更邀請了和富女子足球教練讓同學投入足球運動，其後更舉辦了精神健康週會，邀請了香港足球代表隊主力足球員祖連奴作為嘉賓，向同學分享正向生活，教學生如何以堅韌之心去面對困難，提升抗逆力，嘉賓祖連奴更即席與學生進行了足球互動，也有不少同學能跟球星合影，同學能跟球壇偶像學習外，更獲得了放鬆的時刻。	✓	✓	✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/QR Code/媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	UpPotential 計劃	2/10/2026 至 30/5/2027	本校	小四學生	計劃旨在透過有系統的「技巧練習課堂」及「潛能小教練」培訓，提升小四學生的抗逆力與情緒管理能力。計劃採取線上與線下結合的模式：首先透過<同建健康正面人生>講座建立學生的基礎認知；繼而舉辦工作坊培訓部分學生成為「潛能小教練」，以推動校園朋輩支援網絡。 其後，教師於體驗課堂引導學生運用 UpPotential 多媒體自學平台，完成一系列「技巧練習課堂」(包括呼吸、鬆弛、正面自語等)，讓學生掌握實證為本的心理健康技巧。該平台除提供學生自學資源外，亦備有家長延伸教材，以促進家校合作。此外，平台設有學習進度追蹤功能，預期能協助教師於計劃中後期檢視學生的參與度與學習情況，作為日後及早識別學生需要及調整支援策略的參考依據，最終達致全方位的精神健康推廣。		✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正慧小學	和諧校園週：做個有禮地球人「攤位遊戲」、「午間點唱站」	5/10/2026 至 16/10/2026	本校	全校師生	透過攤位活動令同學明白社交互動中的禮貌（如主動打招呼、使用「請/謝謝/對不起」、傾聽不打斷），有助減少人際衝突與社交壓力。人際關係摩擦是許多人心理壓力與焦慮的主要來源之一，禮貌能有效減少這類無謂的情緒消耗。當人與人之間相互尊重、和諧共處時，容易產生感恩、愉悅與信任等正向情緒，有助於大腦分泌多巴胺與催產素，提升整體幸福感。午間點唱站除了是一個平台是播歌，更能打造一個讓學生表達謝意、建立正向連結的「情緒加油站」。			✓		
香海正覺蓮社佛教陳式宏學校	家長大學啟動禮	6/10/2026	本校	本校家長	「式宏家」在建構「心之校園」的路途上，家長教育是不可或缺的一環。因此，本校特設「家長大學」課程,以「學分制」鼓勵家長持續學習,與子女共同成長。我們積極拓展更多元的「校、商、社、家」跨界別協作網絡,期望家長能從中增強親職效能，促進與子女的聯繫。若家長能及早認清養育子女的核心意義，不僅有助建立良好的家庭關係，更能為幸福家庭奠下良好的基石。	✓	✓	✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學	骨牌連心	8/10/2026	本校	中二學生	透過骨牌挑戰活動，結合班級經營及正向價值觀教育，鼓勵學生在面對困難和挫折時保持堅毅、不輕言放棄，並在反覆嘗試中培養解難能力。活動強調團隊合作與互相支持，讓同學學習彼此鼓勵、共同克服挑戰，從中建立班級凝聚力及歸屬感，實踐「堅毅不屈、團結共進」的精神。		✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正慧小學	健康校園大使：良好習慣好重要系列	9/10/2026、16/10/2026、30/10/2026、19/11/2026、4/12/2026、8/1/2027、29/1/2027	本校	全校師生	透過健康大使不同的主題分享，協助學生建立健康的生活習慣，提供更多放鬆減壓的建議，幫助學生建立正向的人際關係，加強幸福感及抗逆力。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教慧光嘉福幼稚園/幼兒學校	快樂小蜜蜂 Happy Bee	9/10/2026 起逢星期五	本校	K2-K3 學生	透過集體遊戲、歌曲及活動，培養幼兒的自理能力、社交技巧及良好的品格。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教慧光明慧幼稚園	奧福音樂正向活動	10/10/2026	本校	K1-K3 親子	透過歌唱、律動、樂器探索及合作遊戲，讓家長與孩子一起走進充滿歡樂與創意的音樂世界。在親子互動及團隊合作的過程中，孩子能感受音樂帶來的愛與支持，並培養自信、獨立、專注及合作等正面特質，建立良好的人際關係，享受音樂，快樂成長。		✓	✓		活動網址連結
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	我的閃光點 2.0	12/10/2026 至 31/1/2027	本校	全校學生	為引導學生建立正面的自我形象，學會欣賞自己與他人，本校推行「我的閃光點 2.0」。活動讓學生從六大範疇出發，認識並發掘自己閃亮的地方，再透過公開分享，實踐自我肯定，同時讓他人看見自己的長處，在校園內建立互相欣賞的文化。			✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/QR Code/媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	精神健康周:靜織心境	12/10/2026至16/10/2026	本校	全校師生	《精神健康周系列》本年度精神健康周以「靜織心境」為主題，吸引全校逾 700 名師生共同參與。活動以編織與藝術創作為媒介，包括同學製作色彩繽紛的拼豆作品、親手編織坐墊，以及家長用心織製的冷袋，讓師生在創作中放慢腳步，享受專注當下的樂趣。	✓	✓		✓	活動網址連結 將會在香港 01 刊登(日期待定)
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	併豆閣	12/10/2026	家政室	中一至中三級學生	活動以拼豆創作為媒介，讓師生在創作中放慢腳步，享受專注當下的樂趣。		✓	✓		
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	佛梁發呆比賽	13/102026	禮堂	全校師生	讓同學體驗甚麼也不用做的自在時光，最終更誕生了八位「呆呆王」，活動鼓勵同學暫時放下繁忙的學業與生活節奏，學習放慢腳步，感受內心的平靜。	✓	✓			
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	織出好心情(家長篇)	14/10/2026	本校	全校家長	活動以用心織製的冷袋為媒介，讓師生在創作中放慢腳步，享受專注當下的樂趣。		✓	✓		
香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學	英語日 Let's chill	14/10/2026	本校	全校學生	透過豐富多元的英文活動，營造輕鬆愉快、充滿互動的英語學習環境。學生可參與攤位遊戲、與外籍人士面對面交流，以及欣賞英語話劇，在寓學習於娛樂的氛圍中，增強學習英文的信心，培養對英語學習的興趣。		✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	安安靜靜數飯粒周會	15/10/2026 16/10/2026	本校	中三學生 中六學生	中三級及中六級同學參與別具趣味的「靜心數飯粒」體驗，在看似簡單卻需要耐性的過程中，練習集中注意力，培養耐心與覺察能力。		✓		✓	
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	塗出好心情周會	15/10/2026 16/10/2026	本校	中一學生 中二學生 中四學生 中五學生	同學則透過填色活動，在色彩與線條之間放鬆心情，享受專注創作的樂趣。		✓			
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	「陶」冶好心情	15/10/2026	本校	中五學生 中六學生	以「陶藝家」分享會及體驗班作為活動，讓學生明白專注一項活動，是可以作為職業的真人分享，並從創作過程中獲得滿足感與成就感。		✓	✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	午間 busking	16/10/2026	本校	全校師生	透過音樂來放鬆心情，讓師心一同感受音樂帶來的平靜。			✓	✓	
香海正覺蓮社佛教陳式宏學校	歡樂時光活動–飄流音樂廳	16/10/2026	本校	全校學生	學校深信每位學生都有其獨特的潛能與天賦。透過在校園內各處設置滿佈校園的飄流音樂廳作為表演舞台，打破傳統音樂會高不可攀的框架。此舉旨在隨時隨地提供學生展現才藝的機會，並在輕鬆、愉快的「歡樂時光」氛圍中，全面提高學生對音樂的學習興趣與自信心。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學	平行心間開幕典禮	17/10/2026	本校	全校學生及家長	成功向香港賽馬會慈善信託基金申請港幣 20 萬元撥款，參與「賽馬會平行心間」（LevelMind@JC）計劃，讓學生參與校園環境的構思及設計。學校根據學生的意見及設計理念，改造一樓部分空間，將原有環境重新規劃及優化，營造較自在、舒適及具支持性的休憩及交流空間，讓學生在課堂以外有適切的地方放鬆身心、整理情緒及與同儕交流。改造工程已經完成，並於第一次家長日舉行開幕典禮。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教梁植偉中學	禪修教師工作坊	20/10/2026	大嶼山鹿湖慧修禪中心	全體老師	延續精神健康周的活動，全體教師於十月的教師發展日，特別移師至大嶼山鹿湖慧修禪中心參與「禪修工作坊」。當天，大觀禪師親自教授不同調伏情緒的方法，助教師在日常生活中靜心減壓、不為情緒所困。禪師更帶領大家體驗「步行禪」，在陽光下緩步徐行，專注於一沙一世界、一步一腳印的當下，藉此放下工作累積的疲憊，在和煦的大自然中汲取滿滿的正能量。 一整天的靜心體驗，不僅讓老師們深切體會到精神健康的重要性，更為未來將精神健康教育融入多元學習體驗，奠定了美好的基石。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教慧光明慧幼稚園	童遊名畫的世界	21/10/2026	本校	K1-K3 學生	透過多元化的體驗活動，帶領小朋友走進名畫《星夜》和《向日葵》的藝術世界，讓幼兒走進充滿創意與美感的藝術世界，在輕鬆愉快的環境中，與同伴互動遊戲，分享探索的樂趣，並在共同參與的過程中增進彼此的了解，建立友誼及聯繫感。		✓	✓		

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教普光學校	堅毅同行：香港青年獎勵計劃(AYP)野外挑戰與心靈洗滌之旅	22/10/2026 至 21/1/2027	本校及野外鍛鍊地區(如西貢)	6 位同學（5 位輕度智障、1 位中度智障）	是次香港青年獎勵計劃銅章野外鍛鍊，為 4Rs 精神健康月重點活動，扣連抗逆力及人際關係主題，對象為中輕度智障學生，活動重點拆解任務、讓學生體驗成功、建立自信互信。活動於鶴藪水塘、西貢進行，學生分小隊遠足露營，學習認路、分工搭營及煮食，在挑戰中磨練抗逆力，學習溝通包容。同時透過郊野靜觀、森林浴、規律作息，讓學生在大自然放鬆休息。活動結合 4Rs 元素，讓學生在真實經歷中鍛煉韌性、學習互助，並藉大自然療癒身心。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教陳式宏學校	運動會暨北區幼稚園競技比賽	23/10/2026	北區運動場	全校學生	式宏家運動會暨北區幼稚園比賽圓滿落幕！ 賽場上，每一位運動健兒都全力以赴、勇於突破，展現出「我能行」的式宏拼搏精神！今年的師生接力賽高潮迭起，點燃了全場觀眾的熱情！我們亦特別邀請了小一及小二家庭參與親子接力賽，讓全校親師生一同投入這場體育盛會，盡情揮灑汗水，體驗運動帶來的無窮樂趣。運動不僅能強身健體，更是滋養心靈、提升幸福感的最佳途徑。適逢 4Rs 精神健康月，我們亦將 4Rs 的核心理念融入運動會當中! 特別感謝各參賽幼稚園的熱烈支持，以及中學義工與家長義工團隊的默默奉獻！有您們的無私付出與熱情加油，為這場盛事注入了無限的溫情與正能量，共同打造了一個活力滿滿、暖心美好的校園回憶。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教陳式宏學校	【千里「自」行·始於足下】自信自律自理體驗學習營	29/10/2026 至 30/10/2026	西貢戶外康樂中心	小四學生	為強化學生的抗逆力及自信心並促進其解難的能力，學校將安排四年級學生在機構導師、老師和社工的陪同、監督和協助下，透過歷奇、步操和自理訓練，讓學生領略成敗的滋味，感受從失敗中振作的喜悅，從而建立自信，學習自律、自理和解決問題的能力，以栽培他們擁有正向及堅毅的態度面對廿一世紀的挑戰，為其生涯規劃奠下堅實的基礎。			✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教慧光嘉福幼稚園/幼兒學校	親子瑜伽工作坊	31/10/2026	本校	16 組家庭	學習在平衡動作中保持專注，跌倒了互相扶持，自然體會「跌倒了重新再試」的抗逆精神；透過簡單的呼吸練習，教導幼兒在浮躁或生氣時，如何用呼吸讓自己平靜下來。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正慧小學	增設精神健康閣	1/11/2026 至 31/3/2027	本校	小四學生	增設一個休閒舒適的集合點，讓學生休息、小聚、放鬆。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正覺中學	精神健康月: Mindful Moments	1/11/2026 至 30/11/2026	本校	全校師生	繼精神健康月：Mindful Movements 後，進入本校考測季節，為了讓同學緩衝學業的壓力，本校已計劃了不少身心靈活動。在休息、放鬆和人際關係方面，有長洲一日遊：平安包工作坊、試後減壓活動：Xventure 室內運動樂園體驗、藝心禪意班等，上述精神健康活動動靜皆宜，適合不同特性的學生。而在培育抗逆力方面，安排了「名人音樂之路講座」、DSE 加油站、太極班等，休息放鬆之餘也重視學生發展韌力，並享受這難能可貴的 Moments。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正慧小學	靜觀淺嘗	2/11/2026 至 29/1/2027	本校	全校師生	靜觀能有效提升學生的心理素質與學習表現，目標：提升專注力與學習效率；調節情緒與紓解壓力；促進大腦發展與自控力；改善人際關係與同理心；提升睡眠品質與緩解疲勞。	✓	✓		✓	
香海正覺蓮社佛教慧光嘉福幼稚園/幼兒學校	Free Play 自由遊戲日	6/11/2026 , 20/11/2026	本校	K1-K3 學生	Free Play 自由遊戲日是由幼兒主導、內在動機驅動、沒有固定玩法的遊戲過程。在遊戲中，老師的角色從「主導者」轉變為「觀察者」與「支持者」，讓幼兒在沒有壓力的環境下全面發展。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教普光學校	「笑」能發電廠	9/11/2026 至 29/1/2027	本校	全校學生	大笑有助紓壓、增益身心，配合 4Rs 精神健康月，為校園注入正能量。活動分三部分：早會由師生大使帶領全校 5–10 分鐘大笑破冰及伸展；班主任課設大笑瑜伽體驗，透過握手大笑、撕掉壓力等情境練習減壓，最後以靜觀呼吸平復情緒；午休設大笑挑戰站，學生挑戰大笑分貝可獲叻叻咭，另設 4Rs 不倒翁自拍打卡角，讓學生輕鬆歡笑，學習放鬆及調節情緒。	✓	✓	✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教普光學校	「心靈閱歷・伴我成長」一主題式閱讀課（精神健康）	16/11/2026 至 29/1/2027	本校	全校學生	本校重視學生身心靈健康，於閱讀課運用教育局精神健康素養資源套及主題繪本，透過教學與活動，幫助學生認識、調節情緒，建立成長思維，學習抗逆及求助。計劃共 8 節閱讀課，當中 6 節按中小學生程度，圍繞精神健康、情緒管理、面對挑戰、情緒困擾及求助五大範疇施教；其餘 2 節安排分享及創作，讓學生製作心靈手記與情緒打氣卡。圖書館增設相關館藏，早會亦安排主題晨讀，在校園持續推廣正向心理素質。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教普光學校	同行心靈共好計劃- 教職員專業發展日(4R 身心靈舒心大澳之旅)	20/11/2026	大澳/香港女青年會大澳文化生態綜合資源中心	教師及專責同事	照顧教職員的身心健康，是學校可持續發展的重要基石。本計劃致力為教職員創造空間，在工作中平衡身心靈，讓大家保留力量，給力繼續前行。 配合教育局推動的《4R 精神健康宣言》（Rest 休息、Relaxation 放鬆、Relationship 人際關係、Resilience 抗逆力），本年度「教職員專業發展日」特別攜手香港女青年會大澳文化生態綜合資源中心（YWCA CERC），安排全校教職員走入大嶼山大澳。透過大自然環境、在地文化生態導賞與傳統非遺手作體驗，協助教職員紓解工作壓力、提升自我照顧能力，並共建正向互助的校園文化。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	扭扭棒風信子家長工作坊	20/11/2026	本校	全校家長	透過活動讓家長之間建立社交聯繫，以及減壓。	✓	✓	✓		
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	精神健康週	30/11/2026 至 4/12/2026	本校	全校學生	透過集體活動，例如製作手工、製作食物、攤位遊戲等活動推廣精神健康素養，營造接納和關愛的文化。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	QEF 正向桌遊校本課程	1/12/2026 至 16/7/2027	全校	全校學生	課程參考正向心理學幸福理論模型（PERMA），旨在提升學生的幸福感。課程透過桌上遊戲和繪本活動，建立學生幸福感的 5 個元素，包括正向情緒、正向關係、正向意義、投入感及成就感。	✓	✓	✓	✓	

學校名稱	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象	活動介紹	4Rs 核心元素				活動網頁/ QR Code/ 媒體報導
						休息	放鬆	人際關係	抗逆力	
香海正覺蓮社佛教普光學校	晨光悅動・心晴同行	1/12/2026 至 31/5/2027	本校/學校室外操場、遊樂場及單車場	全校學生、自閉症學生及個別需要輔導的學生	本活動結合晨間運動、護脊操及遊戲輔導，運用操場、新遊樂場及單車場，為輕、中度智障學生提供支援性體能活動，促進身心靈健康。早會後學生分組慢跑或步行，不設競賽，鼓勵按自身步伐參與。課間透過廣播進行護脊操，舒緩久坐疲勞。訓輔組亦安排小組遊戲及單車體驗，教導學生表達情緒、遵守規則、彼此互助；針對自閉症學生提供視覺提示等適切支援。活動設淺易目標，累積成功經驗，完結後安排休息舒展，培養學生照顧身心的能力。		✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教正覺中學	精神健康月: Mindful Campus	1/12/2026 至 22/12/2026	本校	全校師生	繼精神健康月：Mindful Moments 後，本校想進一步提升學生的人際關係和抗逆力。臨近冬季假期，隨班團氣氛的建立，本校組織了不少精神健康班團活動，例如是「正覺班際好聲音」、「班際籃球機同樂日」、「相聚留影班際攝影」、旅行日等，務求讓正覺 Campus 更多姿多彩，學生作為團體而自豪，感受彼此的支持力量，心繫正覺。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	甜品家長工作坊	15/12/2026	本校	全校家長	透過活動讓家長之間建立社交聯繫，以及減壓。	✓	✓	✓		
香海正覺蓮社佛教正覺中學	精神健康月: Mindful Connection	4/1/2026 至 31/1/2026	本校	全校師生	繼精神健康月：Mindful Campus 後，經歷了一個冬季假期，為了讓同學繼續保持一個優質精神健康的校園生活，本校會繼續延展精神健康月活動，並安排了「Laureus 勞倫斯躍動心晴課程：精英運動員分享會」、精神健康嘉年華、昂坪 360 體驗日、「健康飲食在校園-開心水果月」等豐富的精神健康活動，延續師生的優質精神健康，繼續擁抱校園，保持 Connection。	✓	✓	✓	✓	
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校	扭扭棒吊鍾蘭家長工作坊	22/1/2027	本校	全校家長	透過活動讓家長之間建立社交聯繫，以及減壓。	✓	✓	✓		