

身心健康 · 家校童行

生活教育活動計劃（LEAP）成立於1994年，致力為幼稚園、中小學及特殊教育學生提供一套正面而有系統的健康生活及預防教育課程，至今已服務超過230萬名學生及10萬名家長人次。

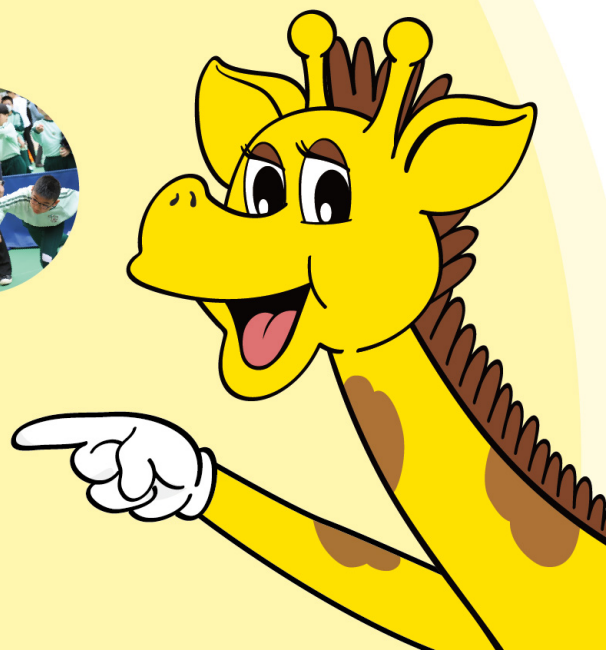
為配合教育局的《4Rs 精神健康約章》，LEAP 特別為學校設計「身心健康 · 家校童行」活動，涵蓋四個促進精神健康的重要元素：「休息」（Rest）、「放鬆」（Relaxation）、「人際關係」（Relationship）和「抗逆力」（Resilience）。活動提供網上資源，供老師參考及跟進，並鼓勵家長與學校攜手合作，共同關心學童精神健康。

身心健康嘉年華

對象：小一至小六學生
時間：約3-4小時

內容包括以健康生活為題的攤位遊戲

- 掙走壞習慣
- 跟你做個 Friend
- 情緒對對碰
- 他 / 她的情緒是 ...
- 紛「Fun」動起來
- 哈樂的至「營」午餐
- 我想跟你說 ...



講座 / 工作坊

對象：小一至小六學生

時間：約 60 分鐘

身心健康秘笈

- 認識情緒，善用言語表達自己的情緒和感受（抗逆力 Resilience、人際關係 Relationship）
- 辨識及處理壓力和情緒（抗逆力 Resilience）
- 學習培養積極思考
- 明白尋求協助的重要（抗逆力 Resilience）
- 建立睡眠的常規和習慣（休息 Rest）
- 練習靜觀 / 腹式呼吸（放鬆 Relaxation）

尋找幸福鑰匙

- 認識幸福感
- 學習關顧自己的需要
- 學習自我管理（抗逆力 Resilience）
- 辨識良好的生活習慣（休息 Rest、抗逆力 Resilience）
- 學習如何幫助及關愛他人（人際關係 Relationship）

輕鬆工作坊 - 睡眠大作戰

- 認識睡眠冷知識（休息 Rest）
- 認識提升睡眠質素的方法（休息 Rest）
- 伸展運動練習（放鬆 Relaxation）
- 學習保持正面的心態（抗逆力 Resilience）
- 認識不同建立健康生活的習慣
- 製作小手工



如欲進一步了解課程資訊，歡迎瀏覽

LEAP 網站 www.leap.org.hk 或

致電 2530 0018 與我們聯絡。

掌握情緒 · 與子女同行

對象：家長

時間：約 90 分鐘

- 認識如何處理及舒緩自己的情緒
- 學習管理壓力
- 認識如何處理子女的情緒
- 尋求協助的資源
- 練習靜觀

