

## 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240萬名學生及11萬名家長人次。

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

內容包括以健康生活為題的攤位遊戲

對象：小一至小六學生

時間：約3-4小時

	休息 Rest	放鬆 Relaxation	人際關係 Relationship	抗逆力 Resilience	其他
1 搽走負能量		✓			
2 情緒對對碰		✓			
3 SHAKE 走壓力		✓			
4 反應挑戰站				✓	
5 身心抗壓歷奇網				✓	
6 擊中友情點			✓		
7 睡眠方程「骰」	✓				
8 情緒圈圈樂			✓		
9 愈釣愈輕鬆		✓			
10 逆境入球王				✓	
11 好瞓到飛起	✓				
12 跟你做個 Friend			✓		
13 哈樂的至「營」午餐					✓
14 紛「FUN」動起來!					✓
15 他/她的情緒是					✓

\*「情緒對對碰」及「跟你做個 Friend」不能同時參加



# 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

### 甚麼是幸福？

- 幸福是持久的快樂或對於生活感到滿足
- 在日常生活中，我們有時候會遇到困難，及考試而感到有壓力，是正常的情況。
- 大家可以透過自己的行為，令自己



如欲進一步了解課程資訊，歡迎瀏覽  
LEAP 網站 [www.leap.org.hk](http://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

