

# 樂道中學推動「4Rs精神健康」LTSS

## 以基督教生命教育為根基

樂道中學積極響應教育局推出「4Rs精神健康約章」，深化全人發展。王志偉校長表示：「疫情後學生的精神和心靈健康確實需要更多的關注，尤其是年輕人習慣於網絡世界探索，面對面交流機會減少。因此將學生精神健康納入學校首要的關注，讓同學在繁忙學業中得到休息（Rest）、放鬆（Relaxation）、人際關係（Relationship）和抗壓力（Resilience）。此外，學校更加入宗教（Religion）元素，打造基督教生命教育良好基礎，不僅有助提升學生的心理素質，還能幫助他們面對和適應快速轉變的世界。」



▲樂道中學積極響應教育局「4Rs精神健康約章」，透過多元化活動關注學生的身心靈健康。

### 推出不同措施 提升精神健康素養

王校長與陳子明副校長、宗教教育科主任詹欣銘及宗教事務主任陳樂生早前更參與樂施會毅行者籌款活動，在惡劣天氣下堅持完成賽事，身體力行向學生展示永不放棄的精神，四人更不遺餘力攜手推動全年共四次的「4Rs精神健康活動日」，重點培育學生的身心靈健康發展，透過延長午膳至一個半小時，讓師生享有充足休息時間，校方提供運動和音樂等多元化休閒活動供老師和學生參與，各適其適，放鬆身心。

陳子明副校長指出：「學校於4Rs活動日下午舉辦大型活動，例如四社社員大會、『樂道是吾家』班際表演及競技活動，加強師生凝聚力，同時培養學生以堅毅態度應對挑戰，提升抗壓力。每次活動均精心策劃，例如學生會歌唱比賽邀請唱作歌手Eagle Chan擔任評判，為活動增添專業性。」

此外，王志偉校長於上學年推行「健康星期五」（Healthy Friday），每逢週五老師和學生可以自由選擇穿着運動服裝回校參與各類活動，旨在鼓勵師生齊齊做運動，建立活躍和健康的生活方式，成為一所充滿活力的幸福校園。

### 正向生命教育 建構幸福校園

由基督教樂道會創辦的樂道中學積極完善宗教教育課程，優化工程已踏入第七個年頭，自2021年開始與蔣麗萍女士創立的「愛基金」合作，每周派出多位義工到校與同學分享、交流和禱告。宗教教育科主任詹欣銘表示：「學校設計體驗式宗教課堂別具特色，例如效法耶穌為門徒洗腳，由校長和老師親自為學生洗腳，教導學生謙卑服侍的精神，引

領同學體驗基督教價值觀，主動關心身邊有需要的人，同時舉辦生命見證分享會，幫助學生尋找生命意義，期盼同學認識生命、尊重生命、欣賞生命及珍惜生命。」宗教事務主任陳樂生高興地表示：「根據教育局問卷調查，本校94.7%學生認同擁有正面價值觀，生命意義感較全港平均數據為高。」透過全方位的正向生命教育，樂道中學致力培養學生正向思維，締造健康幸福的校園。



▲王校長（左二）帶領老師親身參與樂施會毅行者籌款活動，在惡劣天氣下堅持完成賽事，展示永不放棄精神。



▲學校提供身心靈健康活動供老師自由參加，教職員在美式曲奇製作班的合照。



▲全級中四學生接受外展訓練學校（Outward Bound）五日四夜上山下海的挑戰。



▲「樂道是吾家」班際精彩表演。



▲「樂道是吾家」班際比賽—新興運動健球（Kin-Ball）。



▲校本「未來技能培訓課程」的學生游繩下降，挑戰自我。



校網



FB



小紅書



IG

**樂道中學**  
地址：沙田大圍美林邨  
校訓：誠信好學  
電話：2602 1000  
傳真：2692 7712  
電郵：school@locktao.edu.hk