

《4Rs 精神健康約章》

因應教育局推行之《4Rs 精神健康約章》，本校已正式簽署約章，承諾由 2026-2027 學年起，於校園內全面落實各項促進學生精神健康的措施。特別在課業編排、評估機制及校園作息安排上，本校進行了針對性的安排，旨在為學生營造具關愛、支持且具備足夠舒緩空間的學習環境。

一、《4Rs 精神健康約章》核心理念

《4Rs 精神健康約章》涵蓋促進學生身心健康的四大核心要素，本校據此作為擬定課業與校園政策之指導原則：

- **休息（Rest）**：協助學生建立健康的生活節奏，確保有足夠的休息與休閒時間，減少過度的學業負擔對睡眠及體力的消耗。
- **放鬆（Relaxation）**：培養學生適時自我關懷與減壓的能力，並在日常學校生活中提供充裕的舒緩時間與空間。
- **人際關係（Relationship）**：建立強大的師生、同儕及家校支援網絡，增強學生的歸屬感與幸福感。
- **抗逆力（Resilience）**：培育學生的成長型思維（Growth Mindset），裝備他們以積極正面的態度面對學習與生活中的挑戰。

二、課業與校園生活重點政策

本校實施以下政策，從作息、靈性支持、課業評估機制三方面全面促進學生的身心健康：

1. 增加小息與午膳時間

- **具體措施：**校方重新規劃每日課堂時間表，將全日總小息時間增加至 30 分鐘，並將午膳時間延長至 1.5 小時。
- **政策精神：**提供充足的課間休息與舒緩空間，讓學生能有足夠時間用餐、適度運動及與同學社交，有效減緩連續上課的認知疲勞。

2. 星期三團契時間且「不設補課」

- **具體措施：**指定每星期三午膳為團契時間，並嚴格實施星期三中午「不設補課」原則。
- **政策精神：**保障學生每週擁有固定的靈性滋養與交流時間，深化師生及同儕間的連結，讓學生在無學業補課壓力的環境下建立師生和生生之間的支持系統。

3. 中一、二、四取消統測，實施「持續性評估」

- **具體措施：**取消中一、中二及中四級別的統測，改為採用多樣化的持續性評估。
- **政策精神：**著重課堂表現、專題研習、小組討論與日常漸進式學習反饋。鼓勵學生重視學習過程而非單一分數，培養勇於嘗試與從挫折中學習的抗逆韌性。

三、學校政策與 4Rs 精神健康架構對照表

學校政策措施	對應 4Rs 要素	預期目標
總小息 30 分鐘 午膳時間 1.5 小時	Rest (休息) Relaxation (放鬆)	避免課業緊湊造成身心過度繃緊，讓學生有充足時間享用午膳、伸展運動及與同儕相處。
週三團契時間 「不設補課」	Relationship (人際關係) Relaxation (放鬆)	提供定期的靈性與團體活動，強化同儕相處與師生關懷
中一、二、四取消統測 改為持續性評估	Resilience (抗逆力) Rest (休息)	降低高壓考試頻次，分散學習評估壓力；引導學生建立成長型思維，發掘學習興趣。