

東華三院郭一葦中學
「新學年·好精神」相關資訊及資源

敬啟者：

新學年伊始，學生在面對新老師、新同學、新環境及新課程的轉變時，可能會感到不安或遇到適應上的挑戰。為促進學生的精神健康，本校參考教育局「新學年·好精神」專頁的資源，提醒家長與學生留意開學情況，並協助子女有效應對。

在開學初期，學生可透過實踐「4Rs」策略（休息 Rest、放鬆 Relaxation、人際關係 Relationship、抗逆力 Resilience）來調節情緒及紓緩壓力。同時，學校將舉行一系列適應周活動(附件一)，幫助學生逐步適應新學年的校園生活。

家長是子女重要的守護者，教育局特別製作了「新學年新挑戰 家長錦囊」，協助家長留意子女的適應需要，並支持他們學習正確的壓力管理技巧。如子女出現情緒困擾或其他精神健康警號，請家長耐心聆聽和陪伴，必要時可尋求專業協助。

本校推介家長觀看教育局製作的短片《與孩子同行：走過情緒低谷》，了解如何陪伴子女走過情緒波動期。相關影片及資源可於教育局精神健康專頁 <https://shorturl.at/9nplG> 取得。

如需了解更多學生及家長的支援資源，歡迎瀏覽以下連結：

- [4Rs 開學家長錦囊](#)
- [社區資源及求助熱線](#)

讓我們家校攜手同行，關心及支持每位學生健康成長。如有任何查詢，請致電 24471258 與 貴班班主任聯絡。

此致

貴家長

校長 文可為 謹啟

二零二五年八月三十一日