

荔景天主教中學
通告 第一百八十三號 (2024-2025)
有關「心靈休整日」事

敬啟者：

為促進學生的身心健康，教育局邀請全港學校參加由教育局推出之《4Rs 精神健康約章》(《約章》)。本校已回應教育局邀請成為《約章》簽署學校，並會在2024/25學年起貫徹執行《約章》內各項推廣學生精神健康的措施。

為提高師生對4Rs：休息(Rest)、放鬆(Relaxation)、人際關係(Relationship)、抗逆力(Resilience)的意識及關顧師生精神健康，本校謹訂11月15日(星期五), Day b 為心靈休整日。當天不設測考，而下午將以全校參與模式，舉辦各項促進精神健康之體藝活動。有關活動的詳情如下：

級別	時間	活動	地點
中一	13:35-13:50	活動啟動禮	禮堂
	13:50-14:35	布偶表演欣賞	禮堂
	14:35-14:50	小息	
	14:50-15:35	浮游花瓶/香包製作	101-104室
	15:35-16:05	活動總結	101-104室
中二	13:35-13:50	活動啟動禮	禮堂
	13:50-14:35	布偶表演欣賞	禮堂
	14:35-14:50	小息	
	14:50-15:35	輕黏土多肉小盆栽製作	201-204室
	15:35-16:05	活動總結	201-204室
中三	13:35-13:50	活動啟動禮	305-306; 405-406室
	13:50-14:35	微笑花花鎖匙扣製作	305-306; 405-406室
	14:35-14:50	小息	
	14:50-15:35	香港小童群益會攤位活動	新翼有蓋操場、籃球場
	15:35-16:05	活動總結	305-306; 405-406室
中四 4A, 4C	13:35-13:50	活動啟動禮	205室, 105室
	13:50-14:35	新生精神康復會安泰軒活動	211, 213室
	14:35-14:50	小息	
	14:50-15:35	禪繞畫相框製作	205, 521室
	15:35	放學	
中四 4B, 4D	13:35-13:50	活動啟動禮	206室, 105室
	13:50-14:35	禪繞畫相框製作	206, 521室
	14:35-14:50	小息	
	14:50-15:35	新生精神康復會安泰軒活動	211, 213室
	15:35	放學	
中五	13:35-13:50	活動啟動禮	301-304室
	13:50-14:35	香港小童群益會攤位活動	新翼有蓋操場、籃球場
	14:35-14:50	小息	
	14:50-15:35	微笑花花鎖匙扣製作	301-304室
	15:35	放學	

級別	時間	活動	地點
中六	13:35-13:50 13:50-14:10 14:10-15:35 15:35	活動啟動禮 「致未來的我」寫信活動 溜冰/滑板/雙節棍/芬蘭木棋/瑜珈 體驗 放學	401-404 室 401-404 室 舊翼有蓋操場/排球場/312 室/321 室 *溜冰活動詳情見活動通告
備註	<p>①心靈休整日當天同為便服日，是次便服日是為香港明愛籌款，當天同學只需於學校正門捐獻善款，即可穿著便服回校。惟同學之服飾必須端莊整潔，不可奇裝異服。參與便服日的中六學生服飾為整齊運動便服及運動鞋。</p> <p>②當天所有高中學生放學時間為下午三時三十五分。初中學生放學時間為下午四時零五分。</p>		

為讓活動能順利進行，懇請督促 貴子弟於活動進行期間，嚴謹聽從負責老師的指導，免生意外。敬請填妥以下回條，並着 貴子弟於十一月十三日（星期三）或之前交回班主任，以便彙辦。此。

此致
貴家長

荔景天主教中學校長
劉廣業謹啟

二零二四年十一月十一日

註：如天文台發出八號預警／八號或以上颱風信號／紅色或黑色暴雨警告，教育局宣佈學校停課，當天的活動將會取消。

【回條】
有關「心靈休整日」事

24183

敬覆者：

有關「心靈休整日」事已知悉。

此覆
荔景天主教中學校長

學生姓名：_____

班別/班號：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

二零二四年 月 日

*請刪去不適用者