

東華三院邱子田紀念中學
2021/22 年度 輔導處通告
「好心情」小組

本校輔導處關注同學們的成長需要，明白同學們面對日益增加的學業和生活壓力，需要學習適當管理情緒的方法，積極面對成長上的挑戰。因此，本校和救世軍屯門東青少年綜合服務中心合辦「好心情」小組，目的為提升學生的精神健康及抗壓能力，增加學生的自我認識及情緒覺察外，更期望協助學生運用積極正向的態度去面對逆境，建立有效的減壓方法，維持良好的精神健康狀態。

活動計劃透過小組模式，讓同學學習情緒類別和情緒力量。另外，亦會體驗不同的靜觀活動和放鬆練習，教授同學有意識地專注在「此時此刻」，從而明白和照顧自己當下的感受，疏理及接納自己的情緒。貴子弟獲老師邀請參加有關活動，詳情如下：

活動	日期	時間	集合地點	解散地點
成長小組(1)	1/12/2021(三)	1:15pm-1:45pm	學校	學校
成長小組(2)	2/12/2021(四)*	2:30pm-4:15pm	學校	屯門柏麗廣場
成長小組(3)	9/12/2021(四)*	2:30pm-4:15pm	學校	屯門柏麗廣場
成長小組(4)	17/12/2021(五)*	2:30pm-4:15pm	學校	屯門柏麗廣場
成長小組(5)	21/12/2021(二)	10:00am-12:00nn	學校	學校
成長小組(6)	3/1/2022(一)	1:15pm-1:45pm	學校	學校

*活動地點：香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心（地址：屯門柏麗廣場南翼 26 樓 11 室）
（請依時到本校有蓋操場集合，並由社工帶領到活動地點，參加同學需自行安排午膳）

請於 11 月 30 日前簽署 eClass 電子通告回條。如對上述活動有任何疑問，請致電 2465 2205 聯絡黃元臻老師或崔翠珊老師。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀 謹啟

二零二一年十一月二十九日