

東華三院邱子田紀念中學2022/23 年度 輔導處通告「好心情 1.0」小組

敬啟者：

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。為提升同學的情緒及精神健康，本校與學校社工合辦「好心情 1.0」小組，目的為提升同學的抗壓能力，加強自我認識及情緒管理能力，建立正面的支援網絡，期望同學們能進一步學習關愛自己，進而照顧他人。

活動計劃透過小組模式，讓同學認識、接納及疏導個人情緒，透過不同的體驗活動培養和建立同學間的支援網絡，運用積極正向的態度建構成長性思維，進而去面對成長上的挑戰。貴子弟獲邀請參加活動，詳情如下：

活動	日期	時間	內容	地點
成長小組 (1)	21/2/2023 (二)	3:35-4:45	見面禮、小組遊戲	學校
成長小組 (2)	28/2/2023 (二)	3:35-4:45	遊戲人生 (一)	學校
成長小組 (3)	14/3/2023 (二)	3:35-5:00	和諧粉彩	學校
成長小組 (4)	21/3/2023 (二)	3:35-4:45	遊戲人生 (二)	學校
成長小組 (5)	18/4/2023 (二)	3:35-4:45	擴香石 DIY	學校
戶外活動	待定			

煩請家長於二零二三年二月十七日或之前填妥電子回條。如對上述活動有任何查詢，請致電 2465-2205 聯絡負責老師崔翠珊老師或黃元臻老師。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長  
葉偉儀謹啟

二零二三年二月十六日

東華三院邱子田紀念中學  
2022/23 年度 輔導處通告  
「好心情 2.0」小組

敬啟者：

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。為提升同學的情緒及精神健康，本校與學校社工合辦「好心情 2.0」小組，目的為提升同學的抗壓能力，加強自我認識及情緒管理能力，建立正面的支援網絡，期望同學們能進一步學習關愛自己，進而照顧他人。

活動計劃透過小組模式，讓同學認識、接納及疏導個人情緒，透過不同的體驗活動培養和建立同學間的支援網絡，運用積極正向的態度建構成長性思維，進而去面對成長上的挑戰。貴子弟獲邀請參加有關活動，詳情如下：

活動	日期	時間	內容	地點
成長小組 (1)	24/2/2023 (五)	3:35-4:45	見面禮、小組遊戲	學校
成長小組 (2)	3/3/2023 (五)	3:35-4:45	遊戲人生 (一)	學校
成長小組 (3)	10/3/2023 (五)	3:35-4:45	擴香石 DIY	學校
成長小組 (4)	21/4/2023 (五)	3:35-5:00	和諧粉彩	學校
成長小組 (5)	28/4/2023 (五)	3:35-4:45	遊戲人生 (二)	學校
戶外活動	待定			

煩請家長於二零二三年二月十七日或之前填妥電子回條。如對上述活動有任何查詢，請致電 2465-2205 聯絡負責老師崔翠珊老師或黃元臻老師。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長  
 葉偉儀謹啟

二零二三年二月十六日