

東華三院邱子田紀念中學
2021/22 學年 輔導處通告
「好心情 3.0」小組

本校輔導處關注同學們的成長需要，明白同學們面對疫情下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，本校與救世軍屯門東青少年綜合服務中心合辦「好心情 3.0」小組，目的為增強學生的自我認識及情緒管理，期望學生學習如何關顧自己、愛錫自己，進而照顧他人，從而建立學生的正向精神健康。

活動計劃透過小組模式，讓同學學習不同的愛自己的方法，令同學學習到愛自己的法寶，從而有能力去應付生活的挑戰。活動詳情如下：

活動	日期	時間	內容	集合地點	解散地點
成長小組 (1)	28/6/2021(二)	13:15-13:45	鬆一鬆： 心理測驗、小組遊戲	學校	學校
成長小組 (2)*	28/7/2022(四)	*14:30-16:00	嘆一嘆： 製作檸檬香茅茶	學校	救世軍屯門東 青少年中心
成長小組 (3)	29/7/2022(五)	14:30-16:00	郁一郁： 運動伸展	學校	學校
成長小組 (4)	4/8/2022(四)	試後活動時間	做一做： 伸膠縮匙扣/馬賽克 相架	學校	學校
成長小組 (5)	9/8/2022(二)	試後活動時間	傾一傾： 慶祝會	學校	學校
成長小組 (6)	18/8/2022(四)	待定	聚一聚： 暑假活動	學校	學校

〔*活動當天同學需自行安排用膳後，依時到本校有蓋操場集合。由社工帶領到活動地點：救世軍屯門東青少年中心 -- 屯門富泰邨服務設施大樓五字樓。〕

請於 6 月 27 日前簽署 eClass 電子通告回條。如對上述活動有任何查詢，請致電 2465 2205 聯絡崔翠珊老師或學校社工韋婉蘭姑娘。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀 謹啟

二零二二年六月二十四日