

東華三院邱子田紀念中學2022/23 學年 輔導處通告「好心情 3.0」小組

各位家長：

本校輔導處關注學生的成長需要，明白學生面對日益增加的學業和生活壓力，需要學習調節和管理情緒方法，建立有效的減壓方法，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 3.0」小組，目的為提升同學們的抗壓能力，提高意識，關顧個人精神健康狀態。

活動計劃透過小組及體驗模式，讓同學認識、接納及疏導個人情緒，並透過不同的體驗活動，培養「此時此刻」的意識，感受專注當下，從而明白和照顧個人當下的感受。

現特函告知 貴子弟獲邀請參加有關活動，詳情如下：

活動	日期	開始時間	結束時間	內容	地點
成長小組(1)	<u>二零二三年</u> 五月二日(二)	下午三時三十五分	下午四時四十五分	見面會、小組	本校
成長小組(2)	五月九日(二)		下午五時正	和諧粉彩體驗	
成長小組(3)	五月十六日(二)		下午四時四十五分	遊戲人生	
成長小組(4)	五月二十三日(二)			擴香石 DIY	
成長小組(5)	五月三十日(二)			靜心星空瓶	
<u>成長活動：BBQ 晚會</u>					
日期：二零二三年六月二日(星期五)					
時間：下午五時正 至 晚上八時正					
地點：本校					
目的：透過活動，讓同學們學習籌辦及推行活動，期望可以發揮大家合作的精神，從而達致彼此支持及互相照顧的文化。					
內容：BBQ 晚會、集體遊戲及心聲分享					

煩請家長於二零二三年五月二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 聯絡崔翠珊老師、黃元臻老師或學校社工劉凱珊姑娘、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

二零二三年四月二十六日