

合一堂學校
2024-2025 年度
精神健康週通告

2024a128

敬啟者：本校已參加由教育局舉辦的《4Rs 精神健康約章》，我們期望透過和諧的校園環境、適切的精神健康措施、健康的生活方式及多元化的教育活動，能加強關顧學校各持分者的身、心、靈健康。


開學至今已一段時間，為幫助各級同學面對學業或評估的挑戰。2024 年 10 月 28 日（星期一）至 11 月 1 日（星期五）為本校精神健康週。本校將推行一連串活動包括抗逆力主題成長課、減壓訊息及短片分享、小息主題攤位及週五減壓趣味手指畫等。目的是引發全校同學對自身精神健康的關注並教導同學減壓的方法。此外，本年度訓輔組已向每位同學派發「合一抗逆小冊子」，並於稍後時間向學生派發「Me More 抗逆趣 Book Book」秘笈一本。歡迎家長與子女共同閱讀相關的內容，學習自我關顧及關注子女的精神健康。

此外，本學年校方亦會為家長舉辦不同提升抗逆力和減壓主題的講座、工作坊及活動，請家長密切留意稍後校方公佈的資訊，積極參與當中的活動。

如有任何查詢，請與訓輔主任洪天朗主任或學校社工麥嘉文姑娘聯絡（27111013）。

此致
貴家長



你們的校長：  謹啟
(吳麗霞)

二零二四年十月十八日