

救世軍田家炳學校通告

敬啟者：

有關「CHILL 好心情之旅」全校精神健康活動事宜

為促進學生與家長的身心健康，並推動校園關愛文化，本校聯同救世軍新界東綜合服務及救世軍青年、家庭及社區服務拓展組合辦「CHILL 好心情之旅」。活動以輕鬆有趣的體驗與放鬆環節，讓學生學習正面舒壓方法，同時讓家長關顧自我，提升心理健康，共建和諧家庭。

活動詳情如下：

日期：	2026 年 1 月 23 日（星期五）																													
時間：	上午 8:45 至 下午 12:15																													
地點：	救世軍田家炳學校																													
當日安排：	<ul style="list-style-type: none">全體學生須穿著體育服回校參與活動。不用帶課本，只需帶備學生手冊、功課、文具、顏色筆、水壺、小食盒、餐具及個人物品。按正常時間回校及放學，第一至第六節將進行精神健康活動，其他安排維持不變。																													
學生活動：	<p>各級將輪流參與三項主題活動</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 活動 A: 彼此關顧好心情 (透過團隊遊戲學習合作、支持與關懷，共同完成任務。)➤ 活動 B: 平靜自己好心情 (透過觀賞情緒主題影片及製作減壓小手作，學習以正面方式處理情緒。)➤ 活動 C: 體藝舒暢好心情 (以體驗運動攤位舒緩壓力，完成後可換領爆谷及減壓小禮物。)																													
家長活動：	<p>提供三節共六項的家長減壓活動(每節同時進行的兩項活動)，每項活動一小時。</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 第一節活動(時間為上午 8:45 - 9:45)<table><tr><td>活動編號</td><td>地點</td><td>內容</td></tr><tr><td>1a</td><td>學生活動中心</td><td>進行放鬆伸展活動(一)</td></tr><tr><td>1b</td><td>英文室</td><td>製作減壓小手作(一)</td></tr></table>➤ 第二節活動(時間為上午 10:00 - 11:00)<table><tr><td>活動編號</td><td>地點</td><td>內容</td></tr><tr><td>2a</td><td>學生活動中心</td><td>進行放鬆伸展活動(二)</td></tr><tr><td>2b</td><td>英文室</td><td>製作減壓小手作(二)</td></tr></table>➤ 第三節活動(時間為上午 11:15 - 12:15)<table><tr><td>活動編號</td><td>地點</td><td>內容</td></tr><tr><td>3a</td><td>學生活動中心</td><td>進行放鬆伸展活動(三)</td></tr><tr><td>3b</td><td>英文室</td><td>製作減壓小手作(三)</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none">每項活動名額限 30 人，若報名人數超出，將以公平抽籤方式選出參與			活動編號	地點	內容	1a	學生活動中心	進行放鬆伸展活動(一)	1b	英文室	製作減壓小手作(一)	活動編號	地點	內容	2a	學生活動中心	進行放鬆伸展活動(二)	2b	英文室	製作減壓小手作(二)	活動編號	地點	內容	3a	學生活動中心	進行放鬆伸展活動(三)	3b	英文室	製作減壓小手作(三)
活動編號	地點	內容																												
1a	學生活動中心	進行放鬆伸展活動(一)																												
1b	英文室	製作減壓小手作(一)																												
活動編號	地點	內容																												
2a	學生活動中心	進行放鬆伸展活動(二)																												
2b	英文室	製作減壓小手作(二)																												
活動編號	地點	內容																												
3a	學生活動中心	進行放鬆伸展活動(三)																												
3b	英文室	製作減壓小手作(三)																												

家長。

- 請參與學生活動中心伸展放鬆活動的家長，著輕便舒適運動服裝出席，以便活動順利進行。
- 請各參加家長於活動開始前 10 分鐘到達場地，以便順利報到及開始活動。

是次活動之所有開支，全數由政府「一筆過家長教育津貼」支付，誠邀家長踴躍參與，並請於*1 月 12 日（星期一）或之前*回覆電子通告。所有成功報名的家長將於 1 月 19 日（一）或之前收到通知。

此外，活動需要家長義工協助場地及活動支援，誠邀有意協助的家長加入，一同推動家校合作與精神健康教育。*惟擔任家長義工者將負責協助學生活動，未能參加家長活動，敬請留意。如有查詢，請聯絡呂美儀副校長或陳謹書主任。

此致

各家長

校長

謹啟

李安迪



主曆二零二六年一月七日

*請保留此通告，以便查閱。

回 條

(有關「CHILL 好心情之旅」精神健康活動事宜，請於 1 月 12 日或以前回覆)

敬覆者：

本人已詳閱二零二六年一月七日發出之通告，本人*：

☐ 將參與是次活動(請選出最多 2 項活動):

☐ 活動編號:1a

☐ 活動編號:1b

☐ 活動編號:2a

☐ 活動編號:2b

☐ 活動編號:3a

☐ 活動編號:3b

☐ 未能參與是次活動

☐ 願意擔任家長義工(註：家長義工將協助學生活動，未能參加家長精神健康活動。)

此覆

救世軍田家炳學校

學生姓名：_____

班 別：_____

家長簽署：_____

家長姓名：_____

聯絡電話：_____

主曆二零二六年一月七日

*請在適當的□內加✓