

**荔景天主教中學**  
**通告 第一百六十四號 (2025-2026)**  
**有關「心靈休整日—溜冰體驗」事**

敬啟者：

為提高師生對《4Rs 精神健康約章》中 4Rs：休息(Rest)、放鬆(Relaxation)、人際關係(Relationship)、抗逆力(Resilience)的意識及關顧師生精神健康，本校謹訂 11 月 7 日(星期五)，Day b 為心靈休整日。本校特安排 貴子弟參與溜冰體驗活動，期望透過運動讓學生放鬆身心及增強師生間的聯繫。有關活動的詳情如下：

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| 活 動 名 稱 | 心靈休整日—溜冰體驗                             |
| 日 期     | 2025 年 11 月 7 日(星期五)                   |
| 時 間     | 下午 2:10 - 4:00                         |
| 地 點     | 九龍灣宏照道 38 號 MegaBox 十樓 Mega Ice        |
| 集合／解散時間 | 下午 1:50／下午 4:00                        |
| 集合／解散地點 | 舊翼有蓋操場／九龍灣宏照道 38 號 MegaBox 十樓 Mega Ice |
| 交 通 安 排 | 本校安排旅遊巴士前往目的地，同學需自備回程車資。               |
| 費 用     | 全免                                     |
| 領 隊 老 師 | 陳佩錚老師、蘇智霖老師及歐陽梓謙老師                     |
| 服 飾     | 整齊體育服                                  |

為讓活動能順利進行，懇請督促 貴子弟於活動進行期間，嚴謹聽從領隊老師的指導，以及遵守有關校外活動守則，免生意外。敬請填妥以下回條，並着貴子弟於十一月四日（星期二）交回楊建安老師，以便彙辦。崙此。

此致

貴家長

荔景天主教中學校長  
劉廣業 謹啟

二零二五年十月二十八日

註：如天文台發出八號預警／八號或以上颱風信號／紅色或黑色暴雨警告，教育局宣佈學校停課，當天的活動將會取消。

**【回條】**  
**有關「心靈休整日—溜冰體驗」事**

25164

敬覆者：

有關「心靈休整日—溜冰體驗」事已知悉，本人 \*同意／不同意 \*小兒／小女 參加上述活動。

此覆

荔景天主教中學校長

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別/班號：\_\_\_\_\_ ( )

家長姓名：\_\_\_\_\_

二零二五年 月 日

家長簽署：\_\_\_\_\_

\*請刪去不適用者