

荔景天主教中學
通告 第一百六十六號 (2025-2026)
有關「心靈休整日」事

敬啟者：

為促進學生的身心健康，教育局邀請全港學校參加由教育局推出之《4Rs 精神健康約章》（下稱《約章》）。本校已回應教育局邀請成為《約章》簽署學校，並自 2024/25 學年起貫徹執行《約章》內各項推廣學生精神健康的措施。

為提高師生對 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，本校謹訂於 11 月 7 日(星期五、Day b)為心靈休整日。當天不設測考，而下午將以全校參與模式，舉辦各項促進精神健康之體藝活動。有關活動的詳情如下：

級別	時間	活動	地點
中一	13:35-13:50	活動啟動禮	禮堂
	13:50-14:50	青少年之友藝術教育劇場 《藝術荒唐拍賣會之藝術值幾錢？》	禮堂
	14:50-14:55	小息	
	14:55-15:55	少林功夫勁活動	禮堂
	15:55-16:05	活動總結	101-104 室
	16:05	放學	
中二	13:35-13:50	活動啟動禮	禮堂
	13:50-14:50	青少年之友藝術教育劇場 《藝術荒唐拍賣會之藝術值幾錢？》	禮堂
	14:50-14:55	小息	
	14:55-15:55	少林功夫勁活動	禮堂
	15:55-16:05	活動總結	201-204 室
	16:05	放學	
中三	13:35-13:50	活動啟動禮	禮堂
	13:50-15:35	健球/躲避盤/飛鏢/魁地奇體驗*	*詳情見另外通告
	16:00/16:15*	放學*	
中四	13:35-13:50	活動啟動禮	禮堂
	13:50-14:50	JC LevelMind 賽馬會手作工作坊	演講廳、新翼有蓋操場、213、313 室
	14:50-14:55	小息	
	14:55-15:55	少林功夫勁活動	禮堂
	15:55	放學	
中五	13:35-13:50	活動啟動禮	禮堂
	13:50-14:50	JC LevelMind 賽馬會平行心間創作工作坊 (一)	301-304 室
	14:50-14:55	小息	
	14:55-15:55	JC LevelMind 賽馬會平行心間創作工作坊 (二)	301-304 室
	15:55	放學	

級別	時間	活動	地點
中六	13:35-13:50 13:50-15:35 15:35	活動啟動禮 溜冰*/滑板/匹克球/芬蘭木棋/瑜珈體驗 放學	禮堂 舊翼有蓋操場、5樓、 排球場、321室 *溜冰活動詳情見活動通告
備註	① 心靈休整日當天學生服飾為整齊學校運動服及運動鞋。 ② 當天中一、中二學生放學時間為下午四時零五分； 中四、五學生放學時間為下午三時五十五分； 中六學生放學時間為下午三時三十五分； *中三學生放學時間見另外通告。		

為讓活動能順利進行，懇請督促 貴子弟於活動進行期間，嚴謹聽從負責老師的指導，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)或之前交回班主任，以便彙辦。肅此。

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」事

25166

敬覆者：

有關「心靈休整日」事已知悉。

此覆
荔景天主教中學校長

學生姓名：_____

班別/班號：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

二零二五年 月 日

*請刪去不適用者