

荔景天主教中學  
通告 第一百六十七號 (2025-2026)  
有關「心靈休整日(中三級)」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。有關中三級的活動詳情如下：

| 班 別     | 3A                                | 3B                             | 3C                                          | 3D                    |
|---------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
| 活 動 名 稱 | 健球體驗                              | 躲避盤體驗                          | 飛鏢體驗                                        | 魁地奇體驗                 |
| 日 期     | 2025 年 11 月 7 日 (星期五)             |                                |                                             |                       |
| 時 間     | 14:25 - 15:50                     | 14:30 - 15:45                  | 14:15 - 15:45                               | 14:15 - 15:45         |
| 地 點     | 香港基督教青年會京士柏百週年紀念中心 (京士柏加士居道 22 號) | 香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心 (天水圍天暉路 2 號) | Family Darts (荔枝角青山道 658 號福至工業大廈 2 樓 215 室) | 青衣體育會運動場 (青衣青綠街 38 號) |
| 集合／解散時間 | 14:00／16:15                       | 14:00／16:15                    | 14:00／16:00                                 | 14:00／16:15           |
| 集合／解散地點 | 405 室／葵芳港鐵站                       | 406 室／葵芳港鐵站                    | 306 室／荔枝角港鐵站                                | 305 室／葵芳港鐵站           |
| 交 通 安 排 | 本校安排旅遊巴士前往活動地點                    |                                |                                             |                       |
| 負 責 老 師 | 余嘉敏老師                             |                                |                                             |                       |
| 領 隊 老 師 | 朱嘉瑜老師、鄒子晴老師                       | 廖健凱老師、張法維老師                    | 黃雄偉老師、關蕙妍老師                                 | 陳家敏老師、余嘉敏老師           |
| 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。        |                                |                                             |                       |

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)或之前交回班主任，以便彙辦。 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(中三級)」事

25167

敬覆者：

有關「心靈休整日(中三級)」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：\_\_\_\_\_

二零二五年 月 日

家長簽署：\_\_\_\_\_