荔景天主教中學
通告　第一百六十七號　(2026-2027)
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 10 月 30 日至 11 月 6 日為仁愛文化週，及 11 月 6 日為心靈休整日。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	101-104 室觀看禮堂直播
	13:50-14:50	肌理畫心靈時光工作坊	212, 213, 313, 521 室
	14:50-14:55	小息	
	14:55-15:55	「好笑融」棟篤笑互動劇場	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	香港藝術節《移光換影》	禮堂
	14:50-14:55	小息	
	14:55-15:55	「好笑融」棟篤笑互動劇場	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
	13:50-16:20/16：30	地壺球/躲避盤/飛鏢/攀石體驗*	***詳情見另外通告**
	16：20/16:30	放學*	
中四	13:35-13:50	活動啟動禮	105，106，205，206 室觀看禮堂直播
	13:50-14:50	身心靈工作坊	105, 106, 205, 206 室
	14:50-14:55	小息	
	14:55-15:55	「好笑融」棟篤笑互動劇場	禮堂
	15:55	放學	
中五	13:35-13:50	活動啟動禮	禮堂
	13:50-14:50	香港藝術節《移光換影》	禮堂
	14:50-14:55	小息	
	14:55-15:55	肌理畫心靈時光工作坊	212, 213, 313, 521 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*/木棉球/匹克球/頌缽/瑜珈體驗 放學	401-404 室內觀看禮堂直播 ***溜冰活動詳情見活動通告** 手棉球 – 排球場 匹克球 – 籃球場 瑜伽 – 321 室 頌缽 –演講廳
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，當天延展課將會取消； *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(星期三)或之前交回班主任，以便彙辦。

耑此。

此致

貴家長

荔景天主教中學校長

劉廣業謹啟

二零二六年十月三十日

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】 **26167**

有關「心靈休整日」事

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：_____

二零二六年　　月　　日

*請刪去不適用者