

荔景天主教中學
通告 第一百七十號 (2026-2027)
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 6 日(星期五)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	飛鏢體驗	地壺球體驗	攀石體驗	躲避盤體驗
日 期	2026 年 11 月 6 日 (星期五)			
時 間	14:00 - 16:00	14:00 - 16:00	14:00 - 16:00	14:00 - 14:00
地 點	天晴共融遊樂中心 (荃灣青山公路荃 灣段 633 號灣景滙 商場 LG1 樓 A01 及 A02 號 A 室)	元朗大會堂-禮堂 (元朗體育路 4 號)	Just Climb (九 龍新蒲崗太子道 東 706 號(景福 街 106 號)太子 工業大廈地下 D 室)	香港女童軍總會-三 樓禮堂(油麻地加 士居道 8 號)
集合／解散時間	14:00／16:20	14:00／16:30	14:00／16:30	14:00／16:30
集合／解散地點	405 室／ 葵芳港鐵站	406 室／ 葵芳港鐵站	306 室／ 葵芳港鐵站	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 張法維老師	廖健凱老師 許家和老師	朱梓浩老師 關蕙妍老師	許冠華老師 鍾嘉琦老師
活 動 費 用	港幣\$20 元正。			
繳 款 方 法	現金繳費。			
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(星期三)或之前連同活動費用港幣 \$20 元正一併交回班主任，以便彙辦。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】
有關「心靈休整日(中三級)」事

26170

敬覆者：

有關「心靈休整日(中三級)」事已知悉。現附上活動費用港幣\$20 元正。

此覆
荔景天主教中學校長

學生姓名：_____

班別/班號：_____ ()

家長姓名：_____

二零二六年 月 日

*請刪去不適用者

家長簽署：_____