

仁德天主教小學
2017 至 2018 年度 通告第 14 號
Newlife·330 校園身心靈健康計劃

敬啟者：

本校一向重視「生命教育」，重視學生的身、心、靈的健康發展，現與新生會合辦「Newlife·330 校園身心靈健康計劃」，計劃目的透過不同的靜觀(mindfulness)活動，加強學生認知能力、提升創意、增加抗逆力、改善睡眠、減少壓力與焦慮、提升情緒健康等，全面提升身心靈的健康。感謝新生會贊助，費用全免，希望 貴家長鼓勵同學積極參與，茲將活動詳情臚列如下：

活 動 一	生命教育課程 — 靜觀			
日 期	2017 年 11 月至 2018 年 2 月			
時 間	生命教育課時段(下午 1:15 至 2:15, 放學時間如常)			
對 象	三、四年級全體學生			
活 動 內 容	學生透過多項結合靜觀元素的體驗活動，從而提升專注力，有效地管理情緒。			
活 動 二	靜觀×藝術 330 工作坊			
日 期	19/9 (二)	22/9 (五)	26/9 (二)	28/9 (四)
時 間	下午 3:00-4:30 (活動後不設歸程隊)			
對 象	三年級 40 位學生 (如參加者過多，由校方抽籤決定)			
活 動 內 容	詳見背頁			
活 動 三	Newlife·330 校園身心靈健康計劃 — 研究計劃問卷調查			
日 期	15/9 (五)	29/9 (五)	27/10 (五)	
對 象	三、四年級各 40 位學生及入選學生的家長(如參加者過多，由校方抽籤決定)			
活 動 內 容	透過調查測試以靜觀為基礎的 newlife.330 校園身心靈健康計劃的可行性，以及提升小學生心理健康的初步成效。			
備 註	1. 活動二及活動三屬「自願參加」性質，同學參與活動前必須得到家長同意。 2. 入選學生將接獲個別通知，如 9 月 11 日仍未接獲通知者，即為落選。 3. 活動一及活動二的學生須穿著整齊運動校服，帶備充足飲用水。 4. 如教育局宣佈停課，活動即告取消，學生不用回校。 5. 如有任何查詢，請致電 2463 6171 與蕭燕雲主任聯絡。			

此致
貴家長

仁德天主教小學校長



陳善科
(陳善科)

謹啟

二零一七年九月六日

回 條

(請於 9 月 7 日或之前交班主任轉交蕭燕雲主任)

敬覆者：

頃閱 貴校 2017-2018 年度第 14 號通告有關「Newlife·330 校園身心靈健康計劃」事宜，內容業已知悉。

本人* 同意 / 不同意 敝子女參加活動二(靜觀×藝術 330 工作坊)。

本人* 同意 / 不同意 敝子女參加活動三(研究計劃問卷調查)。

活動完畢後，請囑咐其 * 自行回家 / 由家長接回 / 校車 B 隊。(只適用於活動二)

本人 * 同意 / 不同意 主辦機構於活動中拍照以作存檔及及推廣宣傳之用。

此覆

仁德天主教小學校長

_____ 班學生姓名：_____ ()

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零一七年九月_____日

* 請在適當的方格內填上✓號

Newlife · 330 校園身心靈健康計劃

日期及時間	工作坊內容	
9月19日(星期二) 下午3時至4時30分	心靈樽	透過靜觀遊戲，製作心靈樽，覺察身體感覺，學習調控呼吸的方法。
9月22日(星期五) 下午3時至4時30分	水果畫	透過靜心觀察，繪畫水果畫，專注觀察身體反應，體會身心感受。
9月26日(星期二) 下午3時至4時30分	水寫字 水畫畫	透過靜觀遊戲，學習水寫字和水畫畫，靜觀呼吸，發掘屬於自己的平安。
9月28日(星期四) 下午3時至4時30分	靜的進食	透過靜觀動作和進食，調節自己身體、意念及心靈，探索真我，調和情緒。