

仁德天主教小學  
2018至2019年度 通告第46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」，計劃目的是透過不同的靜觀(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	2018年11月至2019年1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	27/9 (四)	4/10 (四)	11/10 (四)	18/10 (四)
時 間	下午3:00-4:30 (活動後不設歸程隊)			
對 象	三年級20位學生及四年級20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	18/10 (四)			
對 象	三年級20位學生及四年級20位學生(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21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與蕭燕雲副校長聯絡。			

此致  
貴家長



仁德天主教小學校長

陳善科  
(陳善科)

謹啟

二零一八年九月十七日

回 條

(請於9月18日或之前交班主任轉交蕭燕雲副校長)

敬覆者：

頃閱 貴校 2018-2019 年度第 46 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：\_\_\_\_\_

二零一八年九月\_\_\_\_\_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27日(星期四) 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。
10月4日(星期四) 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。
10月11日(星期四) 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。
10月18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。