

東華三院辛亥年總理中學 2023 年至 2024 年度家長通訊第 21 號
有關中三升中四選科簡介會、中二至中四級「高中課程及選科簡介」家長講座、
中五級社工班訪及精神健康活動資訊事宜

敬啟者：茲具下列校務奉商：

一、中三升中四選科簡介會

為讓中三級學生及家長了解升中四選科程序，本校將安排選科簡介會，所有中三級學生必須出席，並誠邀 貴家長屆時陪同子女一同參與。詳情如下：

日期：2024 年 3 月 16 日（星期六）

時間：上午 9:00 - 10:00

地點：本校禮堂

流程	時間
選修科組合及分班準則	上午 9:00 - 9:20
選科程序	上午 9:20 - 9:40
問答環節	上午 9:40 - 10:00

二、中二至中四級「高中課程及選科簡介」家長講座

為讓中二至中四級學生的家長更了解高中課程的最新發展，以協助子女作出恰當的選科決定，教育局將於2024年3月16日（星期六）舉辦「高中課程及選科簡介」家長講座。有興趣參與的家長請自行報名。講座詳情如下：

講座編號	2319
日期	2024 年 3 月 16 日（星期六）
時間	下午 2:00 - 4:30 網上直播
語言	粵語
內容	1. 高中課程概覽及最新發展； 2. 香港中學文憑考試簡介； 3. 多元升學出路資訊；及 4. 陪伴子女面對升學路上的挑戰
報名方法	家長可於即日起，登入教育局「家長講座」網頁（ https://www.edb.gov.hk/parentstalks ）報名，3 月 8 日截止。名額以先到先得原則分配，額滿即止。成功報名後，相關家長會收到確認電郵。



講座的簡報（中、英文版）將於 2024 年 4 月初上載至「銜接多元出路一站通・過渡高中及專上教育階段」網頁（www.edb.gov.hk/amp）供公眾參閱。如家長未能出席是次活動，可於上述網頁重溫講座的内容。

三、中五級社工班訪

隨著年齡成長，學生在認知和情緒方面面臨更多挑戰，培養健康正面的心理是非常重要的。學校特為中五級學生安排「認識精神健康」社工班訪活動，詳情如下。

班別	日期	時間	地點
5A	14/5 (二)	上午 11:50 - 中午 12:30	2 號室
5B	25/4 (四)	下午 4:00 - 4:40 (放學後)	11 號室
5C	22/5 (三)	下午 2:20 - 3:00	18 號室
5D	25/4 (四)	下午 4:00 - 4:40 (放學後)	17 號室

如#貴子弟須留校參與活動，請家長避免在該時段為子女安排課後活動。#

四、精神健康活動資訊：「喜動 dayday330 嘉年華@數碼港」

本校一向關注學生的精神健康需要，望其成長路上能保持身心靈健康，學生支援組有以下活動推介：

「dayday330」是新生精神康復會(新生會)推出的一項全年的公眾精神健康推廣活動。有研究顯示，每日進行小休息，可減少壓力、舒緩情緒，並促進身心靈健康。

「喜動 dayday330 嘉年華@數碼港」以「五種促進身心靈健康的方法」為主題，透過結合運動及身心靈健康元素的工作坊、攤位遊戲、表演及講座等活動，讓參加者體驗以不同的運動形式進行「330 小休息」，藉此鼓勵大眾覺察當下的身心狀態，並培養「330 小休息」習慣，從而促進身(3)、心(3)、靈(0)健康。

活動歡迎有興趣的家長和學生一起參與。相關活動詳情及報名方法可參閱附件，如有疑問，可聯絡學生支援組藍秀雲老師。

此致

貴家長

東華三院辛亥年總理中學

2024 年 2 月 26 日

東華三院辛亥年總理中學 2023 年至 2024 年度家長通訊第 21 號
有關中二至中四級「高中課程及選科簡介」家長講座、中三升中四選科簡介會、
中五級社工班訪及精神健康活動資訊事宜
回 條 (請於 3 月 1 日或之前回覆)

敬覆者：頃接來函，得悉有關中三升中四選科簡介會，本人謹覆如下

☐ 本人擬出席選科簡介會。(出席家長人數：_____)

☐ 本人未能出席選科簡介會。

「喜動 dayday330 嘉年華@數碼港」 活動詳情

◇ 活動詳情如下：

日期： 2024 年 3 月 30 日(星期六)

時間： 上午 9 時 30 分至下午 5 時 30 分

地點： 數碼港 (數碼港商場 Arena 及數碼廣場 Podium)

費用： 免費入場 (部份付費活動需預先報名參加)

交通安排：活動當日將有合共兩條免費穿梭巴士服務，在指定時間內往返數碼港、金鐘海富中心/旺角朗豪坊廣場 (穿梭巴士時間可參考以下活動網站)

有研究顯示，每日進行小休息，可減少壓力、紓緩情緒，並有助促進身心靈健康。我們可根據「五種促進身心靈健康的方法」，為自己選擇「330 小休息」的活動。本會冀望此活動能為學生、家長及老師介紹保持身心靈健康的良方，讓他們在面對壓力之時，好好照顧和回應自身的需要。懇請 貴校在學校網站、家長群組平台及學生平台，宣傳及推廣「喜動 dayday330 嘉年華@數碼港」，一起為身心靈健康加油！

*「喜動 dayday330 嘉年華@數碼港」大部分的攤位遊戲、講座及表演均可免費參加

◇ 重點活動推介：

- 「喜動尋蹤 330 大挑戰」
參加者只要於限時內完成合共 9 個挑戰站的任務，即可贏取豐富獎品、證書及獎牌
- 「復活彩蛋設計比賽」
優秀作品可獲精美獎盃及豐富獎品

◇ 活動詳情如下：

喜動尋蹤 330 大挑戰		
活動名稱	簡介	參加費用
喜動尋蹤 330 大挑戰	透過以「五種促進身心靈健康」為題的互動定向遊戲，憑地圖線索發掘挑戰關卡，考驗參加者的體力、腦力、與家人團結合作的精神，齊齊完成 9 個挑戰。在愉快有趣的環境下，一邊與親友共度假期，一邊瞭解身心靈健康和關心自己的重要性。 所有參加者的選手包內含豐富禮品，完成所有挑戰的參加者可獲發 dayday330 電子證書及完成獎牌，希望大家持之以恆地關顧 330 健康！ 活動內容及形式： — 參加者在限時 90 分鐘內拿著地圖，在各個指定位置完成任務 — 完成 9 個任務後可獲得完成獎牌和復活彩蛋設計比賽的參賽資格 挑戰站任務： — 以「五種促進身心靈健康」為主題的 5 個大挑戰站* — 動動腦筋動動身的 4 個小任務	\$60/位
復活彩蛋設計比賽	「喜動尋蹤 330 大挑戰」的參加者可在活動中收集不同材料及元素，在復活節延伸任務——「復活彩蛋設計比賽」中，創作屬於自己的復活蛋。每隻獨一無二的復活蛋作品滿載參加者的創意和回憶，更有機會即場角逐獎項，獲得獎盃及豐富獎品。	

工作坊		
活動名稱	簡介	參加費用
身心靈工作坊	想提升自己的身心靈健康，可考慮根據「五種促進身心靈健康的方法」當中的「好奇留意」、「持續學習」及「給予樂善」，為自己進行「330小休息」，關顧自己的身(3)、心(3)、靈(0)健康。可供即場參與的身心靈工作坊包括靜觀、心靈樽、環保玩具閣，以及訓練肢體動作的智能互動投影遊戲等。	免費
養心·八段錦	八段錦由八組肢體動作組成，志在強身健體和調理氣息，從一招一式、一呼一吸之間，讓大家體驗過程中的變化，身心均有裨益。	\$80/位
大笑瑜伽	透過親子活動和遊戲，讓家長和小朋友認識「促進身心靈健康的五種方法」，並體驗如何在日常生活中應用這些方法，從而增進親子關係。	\$80/位

拳擊舞動	透過連串有序的拳擊動作，發掘自己的身體感覺，尋找壓力源頭，瞭解當下的身心狀態，以調和情緒，促進自我成長。	\$80/位
親子瑜伽	親子瑜伽揉合靜觀、瑜伽及伸展，在導師的指導下，家長和小朋友可配合彼此的動作，專注觀察自身的身體反應和感受。於靜觀的當下，一同學習調和心態。	\$80/位
開心 Zumba	融合恰恰、森巴、探戈、曼波等舞蹈元素，Zumba 的動作相對簡單，兼具節奏感和娛樂性，讓大家開心燃脂外，更能發掘內在的自己。	\$80/位

講座		
活動名稱	簡介	參加費用
健康生活小貼士邁向整全身心靈	香港都市生活壓力高已經不容置疑，我們的身心靈健康亦往往會隨時受影響。本會臨床心理學家將會解說五種獲實證支持的小方法，促進自己的身心靈健康，令生活更加豐盛及充滿喜樂。	免費
如何透過「五種促進身心靈健康的方法」增進親子關係	透過親子活動和遊戲，讓家長和小朋友認識「促進身心靈健康的五種方法」，並體驗如何在日常生活中應用這些方法，從而增進親子關係。	免費

dayday330 x Shall We Talk 身心靈探索之旅		
活動名稱	簡介	參加費用
dayday330 x Shall We Talk 身心靈探索之旅	集合多個輕鬆簡單的運動攤位遊戲，讓我們體驗和認識不同類型和程度的運動，並以好奇留意及持續學習的態度，享受運動的樂趣。 探索方法： — 所有人士可免費入場，每人均可獲一張 330 探索者通行證 — 參加者在場四圍探索，完成不同的有關運動和身心靈的攤位活動或體驗，可獲指定蓋印 — 欣賞大家為自己身心靈作出不同的挑戰及嘗試，蓋滿指定數目的印章可獲豐富 dayday330 禮品	免費
全心平衡車體驗		
活動名稱	簡介	參加費用
全心平衡車體驗	平衡車可以鍛鍊小車手的反應、平衡及肌肉協調，更可以讓他們享受運動樂趣和速度的快感。小朋友多接觸及探索不同運動，有助增添自信心。家長在旁的陪伴和鼓勵，亦使孩子有更多力量去面對新挑戰。	免費



dayday330 嘉年華@數碼港

dayday330 Well-being & Sports Carnival @ Cyberport



活動時間表

Program timetable

身·3 心·3 靈·0

全場	09:30 - 17:30  dayday330 x Shall We Talk 身心靈探索之旅					
全場	10:00 - 13:00 喜動尋蹤330大挑戰及 復活彩蛋設計比賽 (上午組)			14:30 - 17:30 喜動尋蹤330大挑戰及 復活彩蛋設計比賽 (下午組)		
戶外草地 平台	09:30 - 10:15  養心·八段錦	10:30 - 11:15  大笑瑜伽	11:30 - 12:15  拳擊舞動	12:30 - 13:15  親子瑜伽	15:30 - 16:15  大笑瑜伽	16:30 - 17:15  開心Zumba
全天候廣場 (主舞台)	11:30 - 12:00 運「動」得宜—— 解說運動與身心靈健康講座	12:15 - 12:45  健康生活小貼士 邁向整全身心靈講座	14:00 - 15:15 活動啟動典禮	15:15 - 15:45  扯鈴表演及 花式足球表演	16:00 - 16:50 如何透過 「五種促進身心靈健康的方法」 增進親子關係講座	
海景臺	09:30 - 17:30 (每節30分鐘)  全心平衡車體驗					