



### 靜觀減壓小組

為協助高中學生應對學習壓力，學生支援組誠邀 貴子弟參與靜觀減壓小組，由教育局駐校教育心理學家帶領，以靜觀練習及情緒覺察為小組主軸，讓學生學習如何有效管理及釋放壓力的方法，活動詳情如下：

日期：	2025年3月3日、3月10日、3月17日、5月12日及5月19日(逢星期一)		
時間：	16:00 - 17:30		
地點：	本校 611 室		
費用：	免費 (校方全費資助)		
備註：	是次活動內容具以下元素 <input checked="" type="checkbox"/> 1. 靜態活動 <input type="checkbox"/> 2. 劇烈活動 <input type="checkbox"/> 3. 戶外體力消耗 <input type="checkbox"/> 4. 較長時間戶外逗留 * 如患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的同學，請諮詢醫生意見是否適宜參與上述 2、3 或 4 項的活動。		

注意事項：

1. 假若在活動進行中天氣轉壞或有突發事情出現以致活動需要終止，負責老師將在安全情況下安排學生儘快返回家。
2. 參加者必須遵守校規，並絕對服從負責老師指導。
3. 如對上述小組安排有任何疑問，歡迎隨時致電本校，聯絡學生支援社工劉子龍先生。

特殊教育需要統籌主任

吳祖兒老師

二零二五年二月十七日

### 回條

本人已知悉貴組舉辦「靜觀減壓小組」活動之事宜。(請於適當格內加「✓」號)

敝子弟  擬參加以上活動，並將準時出席課堂。

不擬參加以上個別訓練。

學生姓名：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ ( )

簽署：

日期：二零二五年\_\_月\_\_日

請於 1/3/2025 前簽妥回條。