

2021 年 3 月 8 日

中華基督教會基真小學  
(適用於小三至小六學生)

各位家長：

「快樂方程式」— 情緒健康親子網上課程

沃土社最近得到賽馬會慈善信託的支持，在學校推廣認識情緒計劃。在疫症之下，學生及家長的情緒健康大受影響。兒童覺得由於停學被困斗室，家長長時間與子女相處亦較容易增加親子衝突，一些隱藏個案很容易受忽略。同時家長亦較少正視自身的情緒健康，往往待社工接觸時，問題已到較複雜的情況。

計劃希望透過推廣學生和家長對情緒健康的認知，提升他們的情緒抗逆力，舒緩壓力，更讓學生和家長知道「快樂方程式」----- 原來，快樂很大程度可掌握在自己手中，而「正面思考」便是最實際和有效的方法。以積極的態度，努力學習，凡事從好方面去想，參加自己有興趣的活動，享受其中。又培養正向思維，就能增添快樂指數，自己便可以活得更好，生命從此就變得更有意義。故此，本校已申請參加此具意義的計劃，其提供的課程詳情如下：

學生組 (名額: 10 名)		家長組 (名額: 12 名)	
日期： 2021 年 3 月 13、20、27 日、 4 月 17 日及 24 日 (逢星期六) 全期共 5 節		日期： 2021 年 3 月 13、20、27 日 (逢星期六) 全期共 3 節	
時間：(小三及小四學生) 早上 9:00 至 10:00		時間：早上 10:15 至 11:15	
(小五及小六學生) 早上 10:15 至 11:15			
費用：全免		導師：由沃土社提供	形式：網絡平台 ZOOM
備註	<ul style="list-style-type: none"> <li>有興趣的家庭，請於 3 月 9 日或之前報名，逾期作棄權論</li> <li>如報名人數超出名額所限，將會以抽籤處理</li> <li>校方會於 3 月 11 前通知入選之家長有關詳情，未獲通知之家長作落選論</li> <li>請入選之家長按時出席小組，校方將會作紀錄以便日後安排家長活動之甄選參考</li> </ul>		

家長亦可參閱附件單張以獲得相關資料。

統籌：學生輔導主任張德賢姑娘



校長  謹啟

回 條

(請於 3 月 9 日前用電子通告回覆)

彭校長：本人敬悉 通告(119)：「快樂方程式」— 情緒健康親子網上課程內容。

本人  同意，並承諾和啟子女按時出席所有課程。

不欲 參加此課程。

班別：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

家長簽署：\_\_\_\_\_ 日期：2021 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

\* 請在適當的  內加上 ✓