香港中國婦女會馮堯敬紀念中學

致：各家長　　日　　期：04-11-2026
由：校長孫莉華博士　　通告編號：25/2026-2027
事：賽馬會平行心間「心澄一轉」—— 人生必修情緒課

為促進學生的身心健康，並提升他們的情緒管理能力，本校將與賽馬會「平行心間」合作，為學生提供「心澄一轉」—— 人生必修情緒課。這是一項專為青少年設計的身心靈健康服務模式，旨在幫助學生學習自我調節情緒，並提升心理健康。

在開學初期，本校已安排了中二級同學填寫了一份賽馬會平行心間情緒篩查網上問卷，以便了解同學的情緒需要，及安排適切的跟進服務。根據問卷結果，現誠摯邀請您的子女參與此課程，以獲得適切的支援。

課程由香港大學精神醫學系的臨床心理學家設計，並由聖公會平行心間的社工帶領，包含四節 （每節 40 分鐘）的一對一的面談服務，課程內容包括基礎情緒認識、學習如何管理自己的情緒、應對焦慮、調節憤怒和自我關懷等。透過心理健康教育課程，學生將學習自我調節情緒的能力，幫助他們在面對生活挑戰時更具韌性。

課程將安排在學校課堂時間內進行，日期為：10/11、17/11、1/12、26/1。如有任何查詢，歡迎致電 2640 4968 與關玉萍副校長或 2630 6633 輔導主任蔡詠珊老師聯絡，亦可致電 2640 4968 與課程負責人霍子宇老師或學校社工梅婉君姑娘聯絡。

回　　條

有關　貴校通告編號 25/2026-2027【賽馬會平行心間「心澄一轉」—— 人生必修情緒課】的內容， 本人已知悉。

本人 ☐ 同意 ／ ☐ 不同意　敝子女參與「賽馬會平行心間『心澄一轉』—— 人生必修情緒課」

學生姓名：_____　　班別及學號:_____(　　)

家長姓名：_____　　聯絡電話：_____

家長簽署：_____　　日　　期：_____