

2025/2026年度學校通告

第051號

有關「精神健康家長資訊分享及打氣包派發」事宜

各位家長：

六年級上學期呈分試將至，同學面對考試，難免會感到緊張和有壓力。教育局配合本學年《4Rs 精神健康約章》核心主題「抗逆力」，整合了一系列應對考試壓力的相關資源，並推出以下指南和短片，協助同學以健康的心態面對壓力，亦提醒家長子女在考試和發放成績期間的身心需要。

有關家長資訊分享如下：

1. 「陪你考試的日子」專頁

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/157.html>

- 「7天考試抗逆指南」：鼓勵同學透過每天進行一個抗逆力小活動，好好照顧自己的身心靈，以正向及樂觀的心情度過測考日子。
- 《與孩子同行：學習擁抱挑戰》短片：解釋「成長型思維」與「固定型思維」之間的差異。家長可培養子女的「成長型思維」，提升他們的心理韌性，裝備他們遇挫而不折。

2. 《4Rs 精神健康約章》專頁

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/121.html>

- 「4Rs 好精神」短片分享：為凝聚各界的力量，教育局製作了三輯短片，為同學打氣，鼓勵同學以健康的心態及正向思維面對挑戰。

此外，學校將於 11月19日(星期三)舉行「打氣包」派發活動，希望透過一份小小心意（一張打氣咭、一支珍寶珠及一個減壓球）鼓勵同學好好關愛自己和肯定自己的努力。如同學不嗜甜或因其他問題未能品嚐珍寶珠，可帶返家中送給家人享用。

如有查詢，請致電 2122 9494 與楊美瑤主任聯絡。

校長：俞景慈

二零二五年十一月十七日

25/26 CIR051.doc
(負責老師：楊美瑤主任)

我們的辦學宗旨

本校秉承「仁、樂、進、勤」的校訓，使學生在德、智、體、群、美五方面得到均衡的發展；培養學生做一個有正確價值觀、積極人生觀的好公民；提供多元化的課外活動，鼓勵學生積極參與，培養他們與人合作、關懷別人和謙讓的品德。

仁樂進勤

回條 (2025/2026/第051號)(請於十一月十八日或之前交班主任)

俞校長：

本人已知悉 2025/2026 年度通告第 051 號有關「精神健康家長資訊分享及打氣包派發」事宜。

敝子弟* 可參加「打氣包」派發活動。
 可參加「打氣包」派發活動，惟敝子弟不宜在校品嚐糖果，請安排敝子弟帶返家中送給家人享用。

()班學生_____

家長簽署：_____

家長姓名：_____

二零二五年十一月 日