



裘錦秋中學(屯門)
Ju Ching Chu Secondary School (Tuen Mun)

地址：香港屯門楊青路 28 號

Address: 28 Yeung Tsing Road, Tuen Mun, Hong Kong

網址 Web site: <http://www.jcctm.edu.hk>

電話 Tel.: (852)-2461 1555

傳真 Fax: (852)-2464 6161

電郵 E-mail: mail@jcctm.edu.hk

家長通告 2025-2026/073

平行心間校外課程安排

敬啟者：

「平行心間學會」期望共建健康、關愛校園，亦為全校舉辦身心靈相關主題活動，培養學生自發及主動推廣心理健康，加強同儕支援，以不同面向共建關懷的校園環境。其中，計劃會與機構-香港心聆合作，為師生提供一系列課程，詳情如下：

日期	課程主題、集合地點及時間	課堂內容
4/10/2025 (六)	同儕支援課程 「擁抱你老友」 11:00-13:00 聖公會聖西門呂明才中學	➤ 深入了解於朋輩尋求幫助時可能會遇到的挑戰 ➤ 積極聆聽的技巧及同理心練習 ➤ 如何作出合適的回應，練習溝通技巧 ➤ 學會照顧朋輩時同時照顧自己的需要
	青少年心理健康 101 課程 15:00-17:00 聖公會聖西門呂明才中學 (地下室內兩天操場)	➤ 揭開常見誤解，探索各種心理健康挑戰 ➤ 學習識別不同心理健康問題 ➤ 學習何謂良好心理健康及如何達到良好的狀態 ➤ 學習為自我關顧
22/11/2025 (六)	活動設計課程 「想動樂！」 11:00-13:30 聖公會聖西門呂明才中學 (地下室內兩天操場)	➤ 學習心理健康活動的定義 ➤ 認識舉辦心理健康活動所需的基本知識及框架 ➤ 親身體驗及嘗試設計活動

備註：

1. 請穿著輕便服飾參與課程，避免穿著裙、短褲及拖鞋，以便活動進行。
2. 課程內容以廣東話為主，將以聯校形式進行。
3. 請於課程開始前 15 分鐘到達場地，以便處理登記事宜。
4. 若於同一天內參與兩節課程，請預留時間午膳及來往課程場地。
5. 如有查詢，請致電 2461 1555 與楊仲翹老師或林曉婷老師聯絡。

此致

貴家長

裘錦秋中學(屯門)

陳月平校長謹啟

二零二五年九月二十九日