

各位家長：

照片裡，站在中央的是創立「心晴行動慈善基金」的發起人，藝人林建明。他聯同組織人員及其他藝人、大使，在十月六日落臨本校，主持「心晴賽馬會喜動校園計劃」啟動禮。當天場面熱鬧，本校三百多位家長及學生也一同見證計劃的開展。



獲賽馬會資助的「心晴賽馬會喜動校園計劃」，關顧香港學生情緒健康的教育需要，把精神健康推廣的三大元素——心理、運動及社交集於一身，成為嶄新的青少年精神健康教育範例。計劃負責人更設計了一套活力操，希望透過推廣富趣味的帶氧運動操，加強青少年及大眾情緒健康意識，有助長遠強化正面情緒及效能感。有研究顯示帶氧運動具有抗焦慮和抗抑鬱作用，每週3次，每天進行20分鐘中等強度的帶氧運動，有助帶出改善情緒的效果。

本校參與了上述計劃，將可以參與計劃所提供的情緒健康校園講座、家長工作坊、教師工作坊、學生大使培訓及「心晴喜步」活力操工作坊。我們更是六間「火炬學校」之一，表示我們將參與計劃內全部的活動，並透過傳送火炬儀式，宣揚破除歧視與成見、尊重差異、關懷社區、快樂健康及和諧生活等五環訊息。

本校期望透過此計劃，讓校內每一員，包括學生、老師及家長都明白保持情緒健康的重要，希望各位家長能一起支持這項計劃！

願天主賜福大家！



馬一龍校長  
2016年10月

