



Po Leung Kuk
Lo Kit Sing (1983) College

保良局羅傑承(一九八三)中學

Cheung Hong Estate, Tsing Yi, N.T., Hong Kong

香港新界青衣長康邨

Tel: 2497 7110
Fax: 2431 1156

Dear Parents,
各位家長：

P23086

LevelMind @JC -Caritas (Kwai Tsing)
賽馬會平行心間 - 明愛 (葵青)「心澄一轉」

To enhance students' cognitive resources, personal strengths and overall mental wellness, Department of Psychiatry, HKU developed a stigma-free youth-specific and youth-friendly mental wellness service model for youth, as well as cultivating a new generation of youth workers to address the needs. A total of four to ten sessions of one-to-one consultation by the research members of the Department of Psychiatry, HKU and social workers of Caritas (Kwai Tsing) will be conducted between February to May 2024 at school. All the data collected from the program will be kept confidential and will be destroyed when the program is completed. Parents can refer to the appendix for more information about the program.

Please indicate your consent to the participation in the program by signing the reply slip before 31st January 2024 (Wednesday). If you have any enquiry, please contact Ms. Mak Yuet Ngor at 2497 7110.

為了增強學生情緒應對能力，以達至身心健康，賽馬會平行心間 - 明愛 (葵青)為青年建立了一套「心澄一轉」—人生必修情緒課。這是專為青少年設計的身心靈健康服務模式。這項服務由香港大學精神醫學系臨床心理學家所設計，包括四至十節的一對一免費面談服務，旨在透過簡短的介入模式，讓青少年學習自我調節情緒的能力，並提升他們的心理健康。明愛 (葵青) 社工及香港大學研究人員將於 2024 年 2 月至 5 月期間到校為參加學生進行面談服務。所有收集的資料將會保密並於計劃完成後被銷毀。有關計劃詳情，家長可參閱附件的資料。

請 貴家長於一月三十一日(星期三)前填妥回條，以表明參與此計劃的意向。如有查詢，請於辦公時間內致電學校電話 2497 7110 與麥月娥老師聯絡。

Po Leung Kuk Lo Kit Sing (1983) College
保良局羅傑承(一九八三)中學



Law Wing Chung, Principal 羅穎忠校長
25th January 2024 二零二四年一月二十五日

E-Class Reply Slip

電子通告回條

I acknowledge the receipt of the above captioned circular concerning “LevelMind @JC -Caritas (Kwai Tsing)”.

本人獲悉 貴校來函有關「賽馬會平行心間 - 明愛 (葵青)「心澄一轉」」事宜。

*

☐ My child and I agree to join the program.

本人及敝子弟同意參加此計劃。

☐ My child and I do not agree to join the program.

本人及敝子弟不同意參加此計劃。

T2

「心澄一轉」| 人生必修情緒課

「你了解自己的情緒嗎？原來每種情緒都有他們的作用呀！」



核心單元
(共4節)

「知情識緒」

學習覺察個人的情緒和調節情緒技巧



期間有3次訪問
每次可獲\$400，一共\$1200

自選單元 (每單元有2-3節)

(參加核心單元後視乎需要,可選1-2個自選單元)

解憂之旅



明白行為與抑鬱情緒的
關聯，學習透過改變
日常行為活動提升情緒

見焦拆焦



反思引起焦慮背後
的想法和應對技巧

識怒息怒



學習用有效的方法表達
和調節憤怒情緒

我是凡星



探索和學習欣賞
自己的長處

好睡好起



學習有助容易
入睡的技巧

形式：一對一面談 (註冊社工)*

節數：4-10節，每節1小時

地點：學校或本中心

費用：全免

我想報名參加，我要點做？

你可以聯絡中心主任 2868 1061
報名參加同查詢活動。



備註：參加者需經過問卷評估,合適者須同意：

1. 接受服務前的個別面談；
2. 成為中心會員；
3. 參加由香港大學進行的成效評估研究；
4. 面談內容由臨床心理學家設計

賽馬會平行心間 - 明愛 (葵青)

LevelMind@JC - Caritas (Kwai Tsing)

葵涌貨櫃碼頭路77-81號

大鴻輝(葵涌)中心第一期14樓01室



ycs.levelmind.kt@caritassws.org.hk



6379 0192



levelmindatjc



賽馬會平行心間計劃 Level Mind at JC