

# 培基小學

## 二零二五至二零二六年度第三百四十四號通告

敬啟者：

### 「心靈良食」情緒教育小組(共 2 頁)

本校訓輔組將與家家輔友協辦「心靈良食」情緒教育計劃，計劃結合食物製作與情緒教育，讓學生透過體驗烹飪之餘，同時學習保持情緒健康的小方法，為校園打造「有營幸福餐桌」，向同學傳遞正向溝通的訊息。茲將有關活動詳情臚列如下：

年度	2025-2026 學年	2026-2027 學年
日期	30/6、7/7(星期二)	11/9、18/9、9/10(星期五)
時間	12:30p.m. - 2:00p.m. (12:00noon - 12:30p.m.留校午膳)	1:45p.m. - 3:15p.m.
節數	共 5 節	
地點	本校 302 室	
對象	三至五年級學生	
人數	40 人	
費用	參加者每人須繳交費用共\$50。 (包括材料費、導師費、廚具租用費等，原價每名學生\$500， 因成功申請全方位學習津貼，得以減免部分費用。)	
內容	製作簡單健康的「心靈良食」 (如燕麥能量球、彩虹米紙卷、媽咪麵沙律等)	
導師	家家輔友註冊社工、 學校社工馬佩筠姑娘、輔導員劉倩宜姑娘	
備註	1. 截止報名日期為 2026 年 6 月 18 日(星期四)。倘若參與人數眾多，會以抽籤形式選出參加者。入選的同學將會在 2026 年 6 月 20 日(星期六)或之前，以便條通知，未能入選的同學將不會個別通知。 2. 材料費(\$50)將於 6 月 22 日(星期一)從學生繳費靈戶口中扣除。 3. 30/6 及 7/7 學生需自備午餐。 4. 因小組期間沒有興趣班校車，請家長安排放學方式。 5. 學生需自備餐盒作帶回「心靈良食」成品之用。	

請 貴家長簽覆回條，如有任何查詢，請致電 2602 5353 與學校社工馬佩筠姑娘或輔導員劉倩宜姑娘聯絡。

Parents, please fill in the reply slip. For any enquiries about the emotional education programme, please contact our school social worker, Ms Ma Pui Kwan or our school counsellor, Ms Lau Sin Yee at 2602 5353.

此致  
貴家長

培基小學 啟

二零二六年六月十六日

## 回 條

(「心靈良食」情緒教育小組)

敬覆者：

本人已知悉 貴校二零二五至二零二六年度第三百四十四號通告內容，並

1. 本人意向：

- 同意敝子弟參加「心靈良食」情緒教育小組。
- 子弟 \*  沒有 食物敏感
- 有 食物敏感 (請註明: \_\_\_\_\_)
- 不同意敝子弟參加「心靈良食」情緒教育小組。

2. 如獲入選，敝子弟放學方式：

- 自行放學(四至六年級適用)
- 家長到校接走

此覆

培基小學

二零二六年六月十六日