

明愛馬鞍山中學
2024 至 2025 年度通告第 15 號

青少年網絡成癮、情緒壓力及不良生活習慣全方位改善計劃

敬啟者：

青少年的網絡遊戲/社交媒體成癮正引起社會各界的廣泛關注。本校現正參與由香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院健康行為研究中心推行的「青少年網絡成癮、情緒壓力及不良生活習慣全方位改善計劃」研究項目，目的是了解本校學生網絡遊戲、社交媒體與情緒問題，同時探索學生的行為健康。現誠邀 台端的子女參與是次研究項目。所有活動將安排於課室進行。是次調查對推廣香港中學生建立健康的網絡習慣有莫大裨益。懇請 台端及子女協助並參加。詳情如下：


- 形式：
 - 學生在半年間回答三次紙本問卷篩查（每次約 15-20 分鐘）
 - 部份學生在兩個月內完成五次低強度網絡干預（每次約 5-20 分鐘）
- 費用：全免
- 活動時間：2024 年 10 月至 2025 年 2 月
- 內容：
 - 網路成癮和情緒問題的水平與成因
 - 健康習慣動機形成及提升
- 研究人員：楊雪教授
- 項目編號：香港醫療衛生研究基金 20210481

本校熱切期盼閣下讓貴子弟參與是次問卷調查。如有查詢，可致電 2641 9733 與王嘉琪老師或林德朗老師聯絡。

此致
各位家長



校長


曹雪蓮

謹啟

2024 年 9 月 13 日

✂----- 家長回條 -----

2024 至 2025 年度通告第 15 號

青少年網絡成癮、情緒壓力及不良生活習慣全方位改善計劃

本回條須於 9 月 16 日交回班主任

敬覆者：

本人已知悉上述有關3C班學生「青少年網絡成癮、情緒壓力及不良生活習慣全方位改善計劃」計劃事宜。

- 本人* 同意敝子弟參加是次計劃。
 不同意敝子弟參加是次計劃。

此覆

明愛馬鞍山中學校長

學生姓名：_____ 班 _____ ()
家長/監護人簽署：_____
家長/監護人姓名：_____
聯絡電話：_____
日期：_____

*請在適當的加上「✓」號

只有順從自然，才能駕馭自然。— 培根，英國科學家
Only obey natural, can control the nature. — Francis
Bacon, English scientist

天主教教育核心價值之一：家庭
親切溫柔的言語，能使友人增多，並能感化仇人；同情的
話，能使友好的往來敦厚。(德 6:5)
A sweet word multiplieth friends, and appeaseth enemies, and a
gracious tongue in a good man aboundeth.(Si6:5)

iACT 社區心活指南計劃 iACT (Youth) Programme
參加同意書 (家長) Consent Form (Parents)

貴子弟將參與 iACT 社區心活指南計劃，計劃旨在提升青少年的心理健康。
此服務由香港心聆 (Mind HK) 免費提供。參加者會學習實用的情緒管理技巧，應對生活挑戰，
並訂立個人目標與行動計劃，活出有意義的人生。

本人確認以下事項，並簽署作實：

- 我同意敝子弟參與此活動。
- 我已閱讀並理解上述及後頁關於 iACT 社區心活指南計劃的資訊、條款及細則。
- 我已收到此表格的副本。

Your child is invited to participate in the iACT (Youth) Programme. The programme aims to enhance the wellbeing of youths and is provided by Mind HK free of charge. In this programme, your child will learn to develop emotional regulation skills to cope with life's challenges and establish goals and an action plan to lead a meaningful life.

By signing this document, I have

- provided consent for my child to participate in this programme,
- read and understood the information above and the terms and conditions on p.2 about the iACT (Youth) Programme,
- received a copy of this form.

參加者 (貴子弟) 全名 Full name of the Participant (Your child)	
家長/監護人全名 Full name of the Parent(s)/Guardian(s)	
家長/監護人簽署 Signature of the Parent(s)/Guardian(s)	
日期 Date	