



敬啟者：

中六歡樂日活動安排（中六級）

為協助同學紓緩面對香港中學文憑試所帶來的學業壓力，本校將於2026年10月8日（星期四）舉辦「中六歡樂日」。活動旨在透過多元化的體驗，幫助學生學習放鬆，以積極態度面對挑戰及增強堅毅精神。當日上午將舉行「成功之旅」主題活動，引導學生以正面態度面對成敗，並學習自我激勵；下午則安排輕鬆愉快的休閒活動「放鬆之旅」，讓同學暫時放下學業壓力，享受與同儕共處的時光。

活動詳情：

日期：2026年10月8日（星期四 Day 4）

服飾：本校體育服

時間	活動內容
上午 8:15 - 中午 12:00	「成功之旅」主題活動 透過策略討論及體驗式遊戲，學習如何以正面態度面對成敗，培養堅毅心態，並學習在挫折中重新奮起。
中午 12:00 - 下午 1:20	午膳及點名時間
下午 1:20 - 下午 3:45	「放鬆之旅」休閒活動 學校將提供多項休閒活動，包括球類比賽、歌唱活動、桌遊競技等，讓學生自由參與，同儕同樂，舒展身心。

是次活動不僅為中六同學提供減壓機會，更期望同學在迎接香港中學文憑試挑戰前，能調整心態、凝聚力量。活動結束後，同學將於10月9日至13日在校內進行為期三天的「中六溫習起動日」，正式展開文憑試的全面備戰。請 貴家長鼓勵 貴子女積極參與是次歡樂日活動，全力投入學習計劃。

如有查詢，可致電本校 3507 6400 聯絡葛蔭南副校長。

此致

貴家長

二零二六年九月二十五日



崇真書院校長區國年博士



謹啟



中六歡樂日活動詳情

「成功之旅」主題活動

課節	時間	活動內容	地點
第一節	8:15am-8:40am	班主任點名及校長的話	禮堂
第二節	8:40am-9:25am	活動簡介及策略討論	禮堂
第三節	9:25am-10:10am	體驗式遊戲	課室
小息	9:45am-10:30am	小息	
第四節	10:30am-11:15am	體驗式遊戲	課室
第五節	11:15am-12:00pm	體驗式遊戲	課室
	12:00pm-1:10pm	午膳時間	
	1:10pm-1:20pm	班主任點名	禮堂

「放鬆之旅」休閒活動

課節	時間	活動內容及地點			
第六節	1:20pm-2:05pm	卡拉 OK (學生活動中心)	籃球／ 排球 (操場)	棋類／桌遊 (小食部)	保齡球／飛鏢 (屯門美樂保齡球場館)
小息	2:05pm-2:15pm				
第七節	2:15pm-3:00pm				
第八節	3:00pm-3:45pm				

