



ST. LOUIS SCHOOL

Circular No. 153 (23-24)

10th January, 2024

Dear Parents/Guardians,

Re: Journaling for Emotional Wellness Workshop

Keeping a journal does not only improve one's writing skills, but also is a healthy way to vent and maintain mental health. Your son / charge is cordially invited to participate in a journaling workshop to develop this good habit. Details are as follows:

Date	20 January, 2024 (Saturday)
Time	11 a.m. – 1 p.m.
Venue	Dance Studio, Youth Square (Address: Room 609, 6/F, 238 Chai Wan Road, Chai Wan, Hong Kong)
Organising body	Early Psychosis Foundation (EPISO)
Background	Mr. Kok Tak Chiu Vincent, Vice-Chairperson of Public Awareness and Education Fund, Early Psychosis Foundation, has recently launched a project called 'OooMyEmo' together with a number of mental health professionals. This project provides Instagram users with 7 filters to chronicle their times, be it good or bad.
Programme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction to journaling and mental health 2. Tips on staying safe on social media 3. Tips on the use of filters, images, and recordings for keeping a digital journal 4. Hands-on journaling experience and discussion
Fee	Free of charge
Attire	Casual wear
Remarks	Participants should report to Ms Christina Lam at the venue.

Interested students should submit the reply slip by 15th January, 2024 (Monday). For enquiries, please contact Ms Christina Lam of EPISO at 6075 6504 or via email at enquiry@episo.org.

Thank you for your kind attention.

Ms NG Kar Wai Vivien
for Principal

-----✂-----✂-----✂-----
Reply Slip

Circular No. 153 (23-24)

Re: Journaling for Emotional Wellness Workshop

Dear Principal,

As the parent / guardian of _____ (Class: _____ No.: _____), I ***allow / do not allow** my son / charge to participate in the Journaling for Emotional Wellness Workshop on 20 January, 2024 (Saturday).

Signature of Parent/Guardian : _____

Name of Parent/Guardian : _____

Emergency Contact Number : _____

Student's Mobile Number : _____

Date : _____

* Please delete as appropriate.



聖類斯中學
通告第 153 號 (23-24)

各位家長/監護人：

「情緒日記」工作坊

以日記方式記錄日常不但有助改善寫作技巧，更是一種健康的方式來表達負面情緒，以維持精神健康。現誠邀 貴子弟參加「情緒日記」工作坊，以養成寫日記的好習慣。是次活動詳情如下：

日期	2024 年 1 月 20 日(星期六)
時間	上午 11 時至下午 1 時
地點	柴灣青年廣場舞蹈劇場 (地址：香港柴灣柴灣道 238 號 6 樓 609 室)
主辦機構	思覺基金
背景	香港思覺失調學會公眾意識及教育基金副主席谷德昭先生與一眾精神健康專家最近推出了一個名為 OooMyEmo 的活動，旨在透過情緒日記向青少年推廣正面精神健康文化。此活動包括提供 IG 平台使用者 7 款情緒濾鏡去記錄自己的日常，不論好與壞。
內容	1. 情緒健康講座 - 為什麼需要「情緒日記」？ 2. 講解社交媒體守則及安全 3. 由各專家傳授以聲、影、畫表達「情緒日記」 4. 實時線上體驗，應用及討論（以 21 天建立習慣 - 情緒健康 IG）
費用	全免
服飾	便服
備註	參加者請向林小姐報到

有意參加者請填妥回條，並於 2024 年 1 月 15 日（星期一）或之前交回。如有查詢，請致電 6075 6504 與思覺基金負責人林小姐聯絡，謝謝。

校長 易浩權博士
(吳家慧老師代行)

二零二四年一月十日

----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----
回 條 通告第 153 號 (23-24)

「情緒日記」工作坊

易校長：

本人為學生 _____（班別 _____ 學號 _____）的家長/監護人，現知悉有關活動。本人*同意/不同意 敝子弟出席於2024年1月20日（星期六）舉行之「情緒日記」工作坊。

家長/監護人簽名： _____

家長/監護人姓名： _____

家長/監護人聯絡電話： _____

學生聯絡電話： _____

日 期： _____