

健康生活週：「健康飛躍身心靈」

本年度健康生活週將於 12/10 - 16/10 舉行，今年以「健康飛躍身心靈」為主題，透過週會、閱讀篇章及午間活動等，讓同學能維持健康的生活習慣，與他人保持良好的社交關係，促進身心靈健康。本年度的活動豐富，各位同學可透過 moodle 「心靈培育 2020-21」參與各項活動，希望各位踴躍參加，一起擁有健康身心！

有關活動的詳情請參閱附件。

日期	活動	內容	備註
12/10 (一)	宣傳	早會宣傳	/
13/10 (二)	閱讀篇章	單車選手李慧詩	紙本及 Moodle
14/10 (三)	初中週會	創意藝術 x 青少年情緒導航	Zoom
	中六週會	學生靜觀工作坊 一筆一劃・回到當下	Zoom
13/10 (二)	放學活動	低碳、單車與健康生活	德公組
16/10 (五)	(~1:15pm)	(踩單車測心率)	體育科
12/10-16/10	閱讀篇章	心靈健康 (課堂時間分享)	倫宗科
	問答遊戲	展板展示與單車運動、心靈健康 或健康生活的趣味問答	操場展示 MS form (跨境)
	活動	「健康生活齊參與」徵集活動	Moodle

如有任何查詢，請與輔導組老師聯絡。

敬祝各位身體健康，生活愉快！

輔導組