

體能活動：堅毅磨練・不怕艱辛

校長積極鼓勵師生共同參與馬拉松活動，盼師生在長距離奔馳的體能鍛鍊中，涵養刻苦耐勞的品格，激發挑戰自我的勇氣，並在堅持抵達終點的過程中，一同領略突破極限的成就感與成功的喜悅。

此外，學校每年均會統籌規劃外展訓練（Outward Bound）課程，鼓勵學生踴躍參與。在充實且具挑戰性的訓練歷程中，學生除了能強化體魄、磨練不畏艱難的意志，更能透過團隊任務培養協作精神及解難力、從而塑造健全的人格與積極向上的人生態度。



健康飲食：班主任課・齊吃早餐

據衛生署相關調查數據顯示，本校學生規律進食早餐的比例低於全港同齡學生平均水平。為培養學生健康生活習慣、強化班級凝聚力，各班導師於早上班主任時間推行「共進早餐」活動，邀請學生帶來自己喜愛的早餐或營養搭配並彼此分享。透過同學展示自己的早餐，班主任更進一步了解同學的家庭照顧及成長需要。除此以外，學校每年均會舉行水果日等活動，提倡健康飲食。

精神健康：營造環境・學習放鬆

從「物理環境」與「心理環境」營造關愛校園生態，助學生「隨時可休息、處處能放鬆」。物理上，設一樓 Me Time Zone（配舒適沙發等，週三、四午休開放，服務 300 人次）、改進圖書館為互動學習空間、大門 Chillax Zone（沙發水吧風格）及正向教育室「明陣」；心理上，推「休息正當化」（教師示範放鬆、「班主任陪你食早餐」等），並透過學長計劃、義工大建同伴支援氛圍，深化關愛體驗。



社交健康：友師同行・真正BUDDY

每位同學由中一配對 1 位大專生或專業人士作友師。並固定於每週六開展活動，包含興趣班（各類藝術體驗等）與成長小組（主題涵蓋中一新生適應、情緒管理、人際溝通等）讓學生在輕鬆氛圍中學習興趣技能、掌握成長技巧及學習如何與人相處。此計劃不但幫助同學加快適應中學生活，亦讓同學從中學習如何建立長遠的同行關係。