



體能運動



每逢星期三實行彈性校服政策，提高學生參與全校運動日，培養學生健康生活習慣，享受運動樂趣。



以AI促進體能表現

健康飲食



家長協助推行水果日活動



舉行不同比賽和工作坊推廣健康飲食

精神健康



校本課程融入

活動範疇：品格教育推行
活動實例：成長課、情緒管理工具教學



校園氣氛營造

活動範疇：肯定與欣賞文化
活動實例：感恩月、電子小證書



朋輩支援

活動範疇：關係建立與支援
活動實例：師友計劃、和諧大使訓練



服務學習

活動範疇：培養專注與投入
活動實例：義工服務、服務社區

提升學生的精神健康



提升教師及家長的精神健康

社交健康

提升情緒智商EQ

培養學生識別、理解和管理情緒的能力，增強自我認知與情緒調節技巧



發掘運用品格強項

幫助學生發現自身優勢品
格特質，並在日常生活中
有意識地運用與強化



建立正向人際關係

促進學生發展健康互動模
式，建立相互尊重與支持
的人際網絡



推行和諧校園及求助文化

「抗逆有家」計劃