



《健康煮食工作坊》

學習健康烹調方法，能保留食材的營養，達到均衡飲食。



《健康快訊》

介紹紓壓飲食的小貼士，幫助同學在壓力情況下作出更健康的選擇，保持身心平衡。

健康飲食



《健康生活週》

透過不同活動讓師生一同建立健康的生活方式



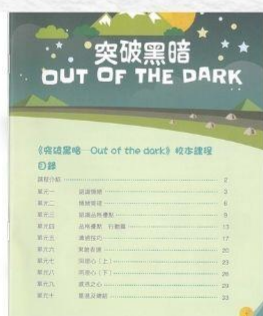
《師生接力賽》

體能活動

推廣多元化的精神健康及紓壓活動



《親子攤位遊戲》



《卓悅校園》

將精神健康教育融入學校課程，培養和增強學童抵抗逆境的韌力，提倡學生的全人健康教育。

精神健康



《學生守護大使》

學生守護大使接受培訓後，在學校舉辦不同形式的精神健康推廣活動，加強全校師生對精神健康的認識和關注。



《家長小錦囊》

協助家長掌握輔助子女成長及溝通的技巧



「賽馬會眾心行善-小善舉獎勵計劃」

旨在鼓勵學生從日常生活中實踐微小但有意義的善行，以培養持續參與義工服務的文化，體驗助人的快樂。

社交健康