



聖公會基顯小學

地址：九龍牛頭角上邨安善道 電話：27507771 傳真：27951274
電郵：keihin@skhkeihin.edu.hk 網址：http://www.skhkeihin.edu.hk

健康之旅，從身心靈出發！

本校一向致力於關注學生的身心健康發展，本年度舉辦了別具意義的「身心靈健康體驗日」活動，旨在全面提升學生的身、心、靈健康。這是一場令人難忘的學習旅程，幫助學生在身體素質、情緒管理和社交能力上實現嶄新的突破。透過多元化的體驗，我們希望每位學生都能擁有健康的身心，並從中獲得力量，積極迎接未來。



活動目標：

健康體魄

透過運動和健康飲食，提升學生的身體素質。

穩定情緒

提供情緒管理技巧，幫助學生建立良好的情緒狀態。

良好社交

透過團隊活動，促進學生間的互動與合作。



健康體魄：從早餐開始

我們為學生精心準備了營養豐富的早餐，從新鮮水果到全麥麵包，讓每位學生以最佳狀態迎接新一天的挑戰。這不僅是一頓早餐，更是一節關於健康飲食的「實踐課」。



吃過營養早餐後，大家都元氣滿滿呢！

良好社交：班際競技與社交互動

在班際體育競技比賽中，各班學生組成團隊，參加各項競技比賽，現場氣氛熱烈，歡笑與打氣聲此起彼伏。學生從班級比賽中積極發揮團隊精神，同時更提升了班級之間的凝聚力。



在班際競技比賽中，學生們為着共同目標全力以赴，爭取佳績！

「班相拼圖」拼出友情；「桌遊活動」歡樂無限！學生們從遊戲中交流，促進社交互動。



大家共同合作，完成拼圖，增進彼此的了解。



桌遊讓課室裏充滿了歡笑聲！



穩定情緒：音樂療癒與情感共鳴

「音樂治療工作坊」是活動中最受歡迎的環節之一。在專業治療師的引導下，學生們透過音樂表達情感，釋放壓力。而「木偶劇欣賞」活動，則以生動的故事傳遞情感價值，讓學生們在劇場的光影中找到心靈的共鳴。



大家都看得
很投入呢！



學生們學會用音樂
來表達自己，抒發
情緒。



運動與挑戰：釋放活力 超越自我



霹靂舞

隨着音樂的節拍，學生們
在舞蹈中釋放活力，享受
運動的樂趣。



VR 體驗

科技與運動的結合，讓
學生們感受到各種運動
的無限可能。

滑板挑戰

滑板區吸引了無數勇者，
學生們在挑戰自我中收穫
了滿滿的成就感。



劍擊體驗

這項紳士運動教會學生
專注與勇敢，讓他們
明白每一次出擊都
需要智慧與反應力。



幼稚園特邀環節：健康體驗，從小做起

我們還特別邀請了兩間幼稚園的師生及家長參與是次體驗日活動。他們在「繪本與瑜伽」、「滑板體驗」、「水果拼拼樂」及「Sports Story Time」等活動中收穫了滿滿的歡笑與力量。這些體驗活動也讓孩子們從小培養健康生活的習慣。



齊齊動起來 共同開啟健康新篇章

透過這次身、心、靈健康的學習旅程，我們希望每位參與者都能帶着健康的身心、穩定的情緒與堅定的信念，迎接生活中的每一次挑戰。

「健康」是我們寶貴的資產，而「身心靈的平衡」是幸福人生的基石。讓我們從今天開始，一起將健康的理念融入日常生活！



歡迎了解更多：

Instagram



Facebook



YouTube 頻道

