

(129)

聖公會聖安德烈小學二零二三年度通告
有關「邀請參與『安多酚·分·FUN』活動」事

為照顧大家的身心健康，提升樂觀感、抗逆力，本校將於 2023 年 12 月 1 日(星期五)至 2024 年 1 月 2 日(星期二)，舉行一項名為「安多酚·分·FUN」活動，**鼓勵學生、家長、教職員一起將自己做完運動的相片、文字或影片，經以下連結上載至 Padlet**，以作分享 (有關 Padlet 的使用方法，請見附件)，期望藉以建立全校的運動氛圍，促進大家的身心健康。



<https://skhstandrewsprimary.padlet.org/wmk21/fun-eu3tfb3gf6ohlrw>



交功課：踩咗45分鐘單車！ 譚校長

根據醫學研究，**運動對於情緒有正面的幫助**。好動的人比較樂觀，處理困難的能力也較高，這與人體內的一種快樂荷爾蒙「安多酚」有關。安多酚可以透過運動時產生，因此，本校舉行「安多酚·分·FUN」活動，**一起募集更多安多酚，作為我們日後面對逆境時的情緒儲備，以正向樂觀的態度，欣迎逆境，擁抱困難，克服挑戰。**

今日冇搭升降機，
行咗30層樓梯返屋企！
我都覺得自己勁!!!

1H 陳小安

參與者可以學生個人、家長個人、教職員個人、親子合作、朋友相伴……選擇任何運動種類，諸如跳繩、跑步、游泳、打球……甚至只是上落樓梯，又或提早一個巴士站下車步行回家，都無任歡迎。盼望 台端與 貴子弟積極參與。

請 台端於 2023 年 12 月 1 日(星期五)或以前簽署回條。如有疑問，請與李偉程副校長聯絡。

此致
全校家長

校長： 譚先明 啟

二零二三年十一月二十八日

(129)(程)

回 條

敬覆者：

本人已知悉 129 號通告內容。

此覆
聖公會聖安德烈小學
譚先明校長

____年級____班：_____ ()
家長/監護人簽署：_____
家長/監護人姓名：_____
日期：_____