



海怡寶血小學

二零二零至二零二一年度「小四正向心理服務學習」通告

敬啟者：

本校德育及公民教育科著重推廣生命教育、正向價值，讓學生認識生命、尊重生命及培養正面價值觀，其中每年均舉辦的「小四正向心理服務學習」，透過義工服務，提升學生對社區的公民責任感、培養學生互相愛及團結合群的精神。

鑑於新冠狀病毒病持續肆虐，本年度的「小四正向心理服務學習」將改為發放短片予區外的長者中心，短片的內容包括了不同的表演項目及教導長者學習「健腦八式」，部分短片需同學在家拍攝完成。現鼓勵家長協助 貴子弟在家中完成拍攝短片，並於 26/4 日前上傳至 google drive。

「健腦八式」參考短片：	https://www.youtube.com/watch?v=g0oDU_YaXLU	
上傳短片 google drive 連結：	<ol style="list-style-type: none">1. 短片名稱需更改並以次式序為： 班別、姓名、學號，如 4A 陳小明 03。2. 短片需放於指定班別 4A、4B、4C 或 4D 的檔案內。 https://drive.google.com/drive/folders/1WEf46wZlzDyHtvGpnsjYV2D2xmjiQn3?usp=sharing	

「健腦八式」的介紹：

第一式

左手右手齊舉高
腰部挺直冇難度



第二式

舉高左手拍右膝
手舞足蹈唔少得



第三式

一包一擦互交替
左右協調冇閉翳



第四式

雙手拼成長方形
轉動手腕便完成



第五式
伸出拇指齊讚好
畫個圓圈沒煩惱



第六式
交叉伸出兩姆子
同時話圈話咁易



第七式
拍拍肩膊和膝頭
拍走疲勞與憂愁



第八式
擔天望地腳放好
健腦八式我做到



此致
貴家長台鑒

校長

黃德才

謹啟

二零二一年四月十三日

通告<e383>