

大埔崇德黃建常紀念學校
 「無毒一生 Good」預防及宣傳教育計劃
 「踏出彩虹」定向遊蹤活動



日期：14/5/2011

地點：香港浸會園

活動時間：9:30am~3:45pm

活動目標：

- (i). 增進家庭成員之間的感情；
- (ii). 培養學生的正確價值觀及態度，活出健康人生。

負責組別：德育及公民教育組、健康促進組、家長教師會、體育科

活動內容：家長與子女一同尋找 6 個 check points，填寫 6 個 check points 主題及解答問題或完成指示，便可獲得蓋印一個，集齊 6 個蓋印，可獲得獎狀及紀念品一份。（*獎狀將統計後擇日派發）

Check Points 主題：

1. 訂目標	2. 能自律	3. 顯關愛	4. 為理想	5. 愛學習	6. 守誠信
--------	--------	--------	--------	--------	--------

題目簡介：

Check point 1 解答問題 A，check point 2 解答問題 B，如此類推...

A：健康無毒題	B：動作題	C：拼圖題	D：遊戲題	E：關愛題	F：配對題
1. 每天最少喝多少杯水？ 2. 舉一項健康的生活習慣。 3. 每天最少做多少分鐘的運動？ 4. 甚麼是 3:2:1 的健康午膳？ 5. 有人引誘你吸食毒品，你應怎麼辦？	1. 與家人用雙手組成一個心型圖案。  2. 與所有家人擊掌 give five 表示團結。 3. kiss kiss 家人 4. 與所有家人一起放聲大笑。 5. 擁抱家人。		例如：有 3 組相同圖案的卡紙，揭開尋找一對。	1. 分享一件曾幫助別人的經驗。 2. 向其中一名家人說一句關心的話。 3. 向其中一名家人說一句欣賞的話。 4. 家人回家不開心或病了，你會做甚麼表示關心？ 5. 在巴士上遇見一位長者站立著，你應怎麼辦？	

參考地圖及 checkpoints 地點

