

各位同學：

大家好！大家又有沒有安排時間在家中做運動？
有沒有長高了，強壯了呢？

在這段時間，老師們努力利用新的電子教學方式，
讓大家停課不停學，又與大家通電話聯絡。相信大家都
都感受到老師對我們的關心吧！



我繼續在家工作，
一邊教子女學習，一邊處
理學校文件。餘暇時我又會看書、練習鋼琴、做運動
及打理盆栽。我知道大家和我都一樣，希望儘快可以
復課，回校與同學及老師一起上學，一起過校園生活。
我們要努力裝備
自己，保持良好的
的狀態及學習態
度，令自己不斷
進步。大家可以
嘗試發展自己的
興趣，例如練習

畫畫、彈奏樂器、朗誦、唱歌、跳舞或打理
盆栽等，亦可以在家進行簡單運動，加強自
己的體能。大家可參考康文署網頁：兒童健
體計劃—簡易循環練習(<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/over4.html>)。



最後，我想和大家分享由保良局學生輔導服務製作的德育課堂，主題是「善
用時間」，同學們可以自學或與家人一起觀看。下次見！大家保重身體！加油！

社工陳 Sir

保良局學生輔導服務制作的德育課堂：

初小：<https://youtu.be/rHnaRTdLuDc>

高小：<https://youtu.be/N3HW2juQ5z8>

劉姑娘和我的電郵地址：

☺ 社工陳啟彥：ckys@grandmont.edu.hk

☺ 劉姑娘：ss8@grandmont.edu.hk