



Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

教師可透過完成每節培訓單元後的小測驗以獲得該單元的培訓證書及資源，將理論應用在校園及課堂上。註冊戶口方法簡便，只須使用個人的學校電郵地址（必須為“edu.hk”結尾）註冊線上培訓平台。隨函附上《線上培訓平台使用指南》（附件一）按照步驟註冊帳戶，開啟愉快的學習旅程！

2. 《賽馬會幸福校園實踐計劃》「全新暑假」網上活動及資源下載（3月18日更新版本）

A. 《抗疫自救-預防、治療、調理》講座

(<https://www.jcprojectwellbeing.hk/events.php?id=027>)

日期：2022年3月24日（四）

時間：15:00-16:30

對象：全港家長

詳情及報名：<http://t.ly/MCdH>



B. 《筆尖下的平靜：禪繞畫體驗》

(<https://www.jcprojectwellbeing.hk/events.php?id=028>)

日期：2022年3月29日（二）及4月4日（一）

時間：14:30-16:00

對象：家長、老師及學生

詳情及報名：<http://t.ly/zFFP>



C. 《玩轉「全新暑假」系列》

下載連結：<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#s3>

🔗 Well-being Game@Zoom - 8個在zoom玩的集體遊戲

🔗 Well-being Action@home - 18項提升身心靈健康的任務



D. 《自我照顧之夏-夏日札記》

下載連結：<https://jcprojectwellbeing.hk/parents.php#s1>

照顧我們的精神健康就如照顧身體健康一樣重要。手冊中有各種自我照顧的活動建議，學生們可以嘗試不同的方法，發掘對自己最有效的方式，增進幸福感！

