

活動內容：

為了讓學生享受「定·靜」的心境，本校中二級七位同學參與了中文大學心靈教育團隊舉辦的心靈大使培訓課程，學生需完成四個全日的課程及參與兩日一夜的訓練營。在當中學生不但透過安靜呼吸來覺察自己的身體狀況、穩定情緒，亦學懂如何透過慢行及肢體活動來減壓放鬆，體驗放下手機享受大自然的寧靜及慢食靜食的樂趣。

