

## 高主教書院 心靈教育親子體驗活動

為關顧師生、家長的全人發展及推動靈性培育，本校聯同人文及心靈學社，運用優質教育基金的資助進行學校心靈教育計劃。在十月一日，本校於西貢鹽田梓舉行親子體驗活動，多名家長、師生參加。

是次活動，旨在讓家長和同學親身認識大自然，欣賞天主創造的美好。而透過參觀鹽田梓博物館和參與製作鹽滷，參加者能體驗當地村民與大自然融合的生活，同學們都表示獲益良多。

參與家長表示靜觀進食和靜觀步行兩項活動，最能讓他們放鬆身心，暫時忘卻生活中的煩瑣，覺察自己的情緒和感受。亦有公教同學認為，是次活動既是一個和父母相處的美好時光，也是一個和天主溝通的好機會。





## 高主教書院 「尋回力量」身心靈健康工作坊

讓老師能從平靜及內在之中找到力量，面對不同的挑戰。高主教書院於十月七日舉辦了身心靈健康工作坊。老師們透過〈一動（芬蘭木棋）〉及〈一靜（馬賽古燭枱）〉體驗式工作坊讓身心都得以放鬆，並希望從專注當下提高對自己身心靈狀態的覺察。





## 高主教書院聯校活動「我中有你、你中有我」 聯校代禱活動

高主教書院聯同七間學校，分別是明愛粉嶺陳震夏中學、天主教伍華中學、聖伯多祿中學、長沙灣天主教英文中學、余振強紀念中學、天主教南華中學及天主教新民書院舉辦名為「我中有你、你中有我」聯校的代禱活動，目的是加強同學了解祈禱的重要性，學習彼此代禱，信靠天主。

同學在第一次校本聚會中，先反思自己生活中遇到的困難，並寫下有關的祈禱意向。負責老師將會於11月，配對各校的學生，交換彼此的祈禱意向。同學收到對方的祈禱意向時，需定時為對方祈禱及做克己行動。

所有參加者於十二月將有一個見面的機會，屆時會彼此分享為別人祈禱的感受和得著。



本校同學於十月十四日聚會時反思自己生活中的困難，並在活動中分享日常祈禱的情況及感受；負責老師亦分享祈禱的重要及代禱的精神。





## 高主教書院 —— 外展訓練課程

本校中四級同學於十月三日至七日順利完成了五日四夜的外展訓練課程，香港外展訓練學校位於西貢大網仔，同學們透過參與不同類型極具挑戰的團體活動，攀山涉水，從而建立自信、強化意志，為迎接往後三年高中課程的挑戰作準備。學生們都表示經過是次活動能提升同學之間的合作精神，完成高難度的任務後，亦感受到突破自我的成功感。祝願同學們於高中階段可以享受愉快的校園生活。

