十一月份校長的話

各位家長：

步行是一種簡單的體能活動，不但可以減低患上常見慢性疾病和心理健康問題的風險，更可透過一起散步，建立有活力的生活習慣，促進家庭融洽。

衛生署將舉辦「日行萬步」步行挑戰，以「家家齊萬步，開心又健康」為口號，希望更多市民認識到步行對身心健康的益處，並鼓勵家庭成員或朋友之間互相支持，將日行萬步融入日常生活。網上報名現已開始，截止日期為 10 月 31 日，挑戰時段於 11 月進行。家長可與家庭成員或朋友組成二至四人的隊伍參加。詳情如下：

報名截止日期：10 月 31 日

挑戰時段：11 月 1 日至 30 日的步行紀錄

對象：二至四人為一組的隊伍(所有隊員須年滿 5 歲或以上，報名須由年滿 18 歲或以上的隊員進行)

紀錄方式：活動期間，參加者須使用手機的計步應用程式、穿戴式裝置或計步器記錄活動期間的步數，保留照片或螢幕截圖步數記錄，並登入活動網站填寫步數記錄。

獎勵：所有隊員均各自達到平均每天步行 8,000 步(即日行萬步目標的八成)或以上的隊伍將獲得價值港幣 100 元購物禮券和紀念品一份。此外，在活動期間所有隊員累計總步數首 100 名的達標隊伍將可獲得額外獎勵(價值港幣 500/1,000 元的購物禮券、匿獅獎賞包一份及獎狀)。參與挑戰名額有限，先報先得。

詳情請瀏覽活動的官方網站(https://www.10000stepsaday.hk/?lang=tc)

有健康的體魄，才能有快樂的生活。我們期望能打造一個健康校園，讓同學身心發展健康，快樂成長。

元朗公立中學校友會鄧英業小學
單琬雅校長謹啟

二零二三年十月二十五日