

# 健康教育節 - 健康鐵三角GCP計劃

## Great Challenge Programme



**挑戰站1: 體格健康**  
同學於5月6日到流動街站參加挑戰，之後登入以上連結完成5項，即通過第一關。



**挑戰站2: 精神健康**  
同學於5月13日參加流動街站挑戰，之後登入以上連結完成5項，即通過第兩關。



**挑戰站3: 社交健康**  
同學於5月20日到流動街站參加挑戰，之後登入以上連結完成5項，即通過最後一

## 健康鐵三角 HEALTH TRIANGLE

### 目的

提升學生對個人健康的關注，在疫情中仍能保持健康的身心靈狀況、及與人的關係。

### 目標

- 學生認識健康鐵三角、了解如何保持自我的健康狀況、實踐達至健康的方案
- 學生能設立清晰的目標，挑戰自我

### 流動街站資訊：

1

### PHYSICAL HEALTH

體格健康 流動街站

小息於各樓層

6-5-2021 (四)

2

### MENTAL HEALTH

精神健康

小息於各樓層

13-5-2021 (四)

3

### SOCIAL HEALTH

社交健康

小息於各樓層

20-5-2021 (四)

## Great Challenge Programme

### 挑戰自我 健康人生計劃

- 銅獎：每個領域完成3項，共9項，獲精美禮品一份。
- 銀獎：每個領域完成4項，共12項，獲書券一張。（獎品設上限，額滿即止）
- 金獎：完成所有領域共15項，獲現金券一張。（獎品設上限，額滿即止）



「幸福的首要條件在於健康。——柯蒂斯」

### 何謂健康鐵三角？

健康鐵三角是一種有用的工具，可顯示您的總體健康狀況。三角形由三個領域組成，每個領域代表您健康的重要組成部分：體格（身體），精神（心理）和社交。

「體格健康」代表着您的身體健康狀況以及代表您保護身體免受疾病或傷害的方式。「精神健康」包括您的情感生活以及處理壓力或焦慮之類的方式。「社交健康」反映你與朋友和家人的相處狀況。

提升三角形的每個領域將幫助您擁有健康的生活。

