


小女童軍組別：

(12 項中最少要完成 7 項)


請於 2026 年 1 月 10 日(六)之前完成以下頁數。

	頁數	課題	內容
	P.8	3 健腦飲食	記錄 5 天吃過的健腦食物，例如：合桃、三文魚、鯖魚、藍莓、雞蛋、深綠色的蔬菜等。
	P.9	4 足夠水分	記錄 5 天，每天飲水杯數。
	P.10	5 帶氧運動	記錄三星期，每周 3 次做運動的日期及項目。
	P.12	7 足夠睡眠	記錄一星期起床及睡眠時間，並圈出精神指數，「最精神」便圈 5 分。

2026 年 1 月 10 日(六)活動內容：

	頁數	課題
	P.6	1 認識腦朋友
	P.7	2 健腦食物
	P.11	6 正確坐姿
	P.14	9 益智遊戲
	P.15	10 新模式健腦
	P.16	11 放鬆舒壓
	P.17	12 社交網路

活動完後才可自行完成：

	頁數	課題
	P.13	8 創造快樂大腦)

女童軍組別：

(12 項中最少要完成 7 項)


請於 2026 年 1 月 10 日(六)之前完成以下頁數。

	頁數	課題	內容
	P.8	3 足夠水分	記錄 7 天，每天飲水杯數。
	P.9	4 帶氧運動	記錄三星期，每周 3 次做運動的日期及項目。
	P.11	6 足夠睡眠	其中一天做最少 5 件事，以協助自己睡眠。
	P.16	11 感恩的力量	寫出一星期，每天感恩的事。

2026 年 1 月 10 日(六)活動內容：

	頁數	課題
	P.6	1 認識腦部功能
	P.7	2 食得有營
	P.12	7 靜觀練習
	P.13	8 放鬆舒壓
	P.14	9 全腦開發
	P.15	10 新模式健腦
	P.17	12 施比受更有福

活動完後才可自行完成：

	頁數	課題
	P.7	2 食得有營 當天可以做到第一部分； 第二部分回家完成。
	P.10	5 正確坐姿