

## 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