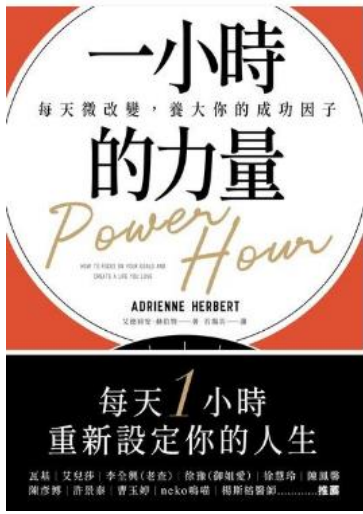


校長好書推介

校長推介	黃悅明博士	
推介主題	「夢與想飛行」	
書目	一小時的力量	
作者	艾德莉安·赫伯特	
出版社	新樂園	
ISBN	9789860656305	
對象	高小學生 / 家長	
內容	此書讓讀者投資每天的黃金一小時，從建立成長心態開始，聚焦在自己的目標，投資未來，將自己培養成容易成功的人，成就不凡的事情。	
感想及 推介原因	這本書首先教我們如何養成強大的習慣，當然是以心態開始。然後就著建立運動習慣、睡眠習慣、建立目標的重要等議題具體而生動的說明。當中不乏一些實用的點子，幫助我們建立專屬於我們的黃金一小時。需知道，雖然一小時只佔全日的 1/24。但若能充份善用，當中的果效的確不容小覷呢！	