

健康校園

論壇暨頒獎典禮

2012特刊



香港中文大學醫學院
賽馬會公共衛生及基層醫療學院
健康教育及促進健康中心



健康校園論壇暨頒獎典禮2012特刊

香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院
健康教育及促進健康中心
健康校園執行小組 編著

計劃召集人：健康教育及促進健康中心總監 李大拔教授

出版：香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心

香港新界沙田瀝源街九號瀝源健康院四樓

電話：(852) 26933708

圖文傳真：(852) 26940004

電子郵遞：chep@cuhk.edu.hk

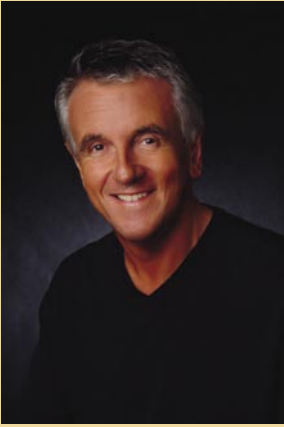
中心網址：www.cuhk.edu.hk/med/hep

健康校園約章：www.healthpromotingschool.org.hk/charter

健康促進學校視頻：www.youtv.com/partner/hps

© 香港中文大學 2012

著作權所有，翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）



Congratulatory Address

Building our health and wellbeing is one of the best things we can do for ourselves. Schools play a pivotal role in health education and health promotion.

Congratulations to all those who have won awards and to all the others who have made significant gains in creating health and wellbeing in their school communities.

Professor Lawrence St Leger
Honorary Professor
Office of the Pro Vice Chancellor (Health)
Deakin University, Australia



Welcoming Address

When I graduated from medical school nearly 3 decades ago, I was genuinely excited that I would make changes to human life. However, despite rapid advancement of medical technology and progression of drug development in the pharmaceutical industries from the 1980s till now, my expectations did not match well with the reality. We have more cases of chronic illnesses such as diabetes mellitus, hypertension, and heart diseases while at the same time we also face outbreaks of infectious diseases from time to time. We seem to be fighting an even more challenging battle in spite of advanced clinical knowledge and ample resources. One day, while I was sitting in my four-walled clinic, I revealed that many factors that affect health and well-being of people are well beyond the walls of the health sector.

Our introduction of the concept of Health Promoting School (HPS) is to translate the medical knowledge to everyday school life and to equip our students with essential life skills. I am very delighted for the great vision of many of our school educators who have the foresight to include such important aspect of healthy lifestyle and its relevance to learning outcomes as a core value of schooling. These pioneers in HPS have devoted extra time and effort to create a new paradigm for the education, health and social services sectors in order to meet the increasingly complex needs of students. Under their mentorship, they have successfully adopted the model of HPS and established their schools as exemplars of Quality School. Furthermore, I would like to share with and encourage you that many of my international colleagues told me that they naturally think of our HPS in Hong Kong whenever they want to know more about developing health promoting schools in their countries, as they are inspired and impressed by the successful HPS stories in this part of the world.

On this memorable occasion, I sincerely congratulate all schools on receiving Healthy School Awards this year. We take pride in your achievements. Your effort will by all means empower us to sustain the momentum of this important school movement for the betterment of our young generation. We look forward to continuing our partnership with you to make better use of the model of Health Promoting School to facilitate both teaching and learning, and towards a healthy school management.

Professor Albert Lee
Professor and Director
Centre for Health Education and Health Promotion
Jockey Club School of Public Health and Primary Care
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

健康校園論壇暨頒獎典禮

主題：廿一世紀青少年的健康促進角色

日期：二零一二年十一月十七日（六）

時間：上午十時至下午四時半

主場館：香港中文大學崇基學院利黃瑤璧樓一號演講廳

主禮：澳洲迪肯大學榮譽教授成志傑教授（Prof. Lawrence St Leger）

頒獎典禮程序（上午十時至中午十二時）

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1. 熱身：齊跳立志操 | 全體來賓及學生 |
| 2. 致辭 | 李大拔教授 |
| 3. 訓勉：廿一世紀青少年的健康促進角色 | 成志傑教授 |
| 4. 展望：健康校園約章啟動儀式 | 李大拔教授及嘉賓 |
| 5. 香港健康學校獎勵計劃及健康幼稚園獎勵計劃頒獎儀式 | 成志傑教授 |
| 6. 學生健康軍團宣讀立志辭 | 葉靄宜同學、江淑芬同學帶領全體健康軍團立志 |
| 7. 學生健康軍團獎勵計劃嘉許儀式 | 優質教育基金健康校園網絡計劃督導委員 |
| 8. 孩子心聲：健康軍團代表分享 | 王可人同學、麥嘉豪同學、林子翱同學 |
| 9. 騰龍演技 | 香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校龍獅隊 |
| 10. 道賀鳴謝 | 司儀 |



健康軍團立志操

今日進行立志儀式，從今你我都要努力
實踐健康生活模式，早睡早起又有活力
踢波游水樣樣學識，身手敏捷表現出色
低脂低糖高纖菜式，助我培養均衡飲食
齊奮鬥不打不相識，一起成長扶持經歷

今日進行立志儀式，以身作則自強不息
努力增進健康知識，充實自己要有毅力
共同合作竭盡全力，宣揚健康生活訊息
健康活動形形色色，齊來參與不遺餘力
上下一心全校啓航，健康校園共創佳績

健康軍團立志辭

「我請在座各位見證，謹此立志：

本人作為健康軍團的一分子，將會以身作則，培養健康的生活習慣。

我樂意積極參與學校的健康活動，與師生、家長們合作宣揚健康生活信息。

我願意了解同學對健康生活的看法，並鼓勵身邊同學提出對健康校園發展的創見。

我會盡力發揮領導才能，成為學生健康生活的代表。

我願竭盡所能，克盡己任，為促進全人健康的目標齊心努力！」

午間廣場節目（中午十二時半至一時十五分）

- 海報展覽與專訪：實現健康校園的成功經驗與獲獎感言
- 相片展覽與專訪：青少年眼中的健康校園
- 動感體驗：中國傳統雜耍示範與舞龍表演
(現場設茶點供應)

中學領袖高峰會（中午一時半至四時半）

主題：從醫療融資到健康生活新方向

場地：利黃瑤壁樓一號演講廳

對象：中學生

內容	備註
· 互動環節：回歸三十年香港人的健康與生活	
· 點題短講：從醫療服務到健康促進的發展之旅	
· 專家諮詢：解答有關醫療融資與健康促進的疑問	由李大拔教授主持
· 小組討論：我要做處長	由香港中文大學校園保健大使帶領學生從醫療服務、衛生防護及健康促進三個層面探討香港人的健康議題
· 成果匯報：致二零二七年香港特區政府衛生局的建議書	

小領袖工作坊（中午一時半至四時半）

主題：如何在這資訊發達的時代推動兒童建立健康活力人生？

場地：利黃瑤壁樓205/207室

對象：高小學生

活動	目標
· 齊來關注兒童健康	透過健康訊息分享、短片及小組討論，讓學生認識到資訊發達對兒童的生活及身心健康潛在的影響。
· 問與答：何謂健康促進學校？	讓學生認識健康促進學校六大發展領域的名稱及其參與角色。
· 我都做得到	透過角色扮演及互動討論，讓學生了解如何在朋輩間推廣健康，並懂得怎樣在學校和家中實踐健康生活。
· 問與答：你能找出影響你和你身邊同學的健康問題嗎？	讓學生訂出一項期望改善的生活習慣或態度，然後構思因應的行動計劃。

香港健康促進學校發展里程

學校對於兒童及青少年健康發展擔當非常重要的角色，校園生活的各個層面對學生的健康亦會產生影響，例如健康教育課程和活動、校園環境衛生和安全、健康飲食和運動的推廣、關愛文化的建立等。過去二十年來，不少國際組織、教育和衛生部門及學術單位紛紛發展不同形式的學校健康促進策略和研究，探討如何增進學生的全人健康、幫助他們學習和均衡發展。香港在這方面亦已累積多年的發展經驗，憑藉政府資助和策動各項公眾健康教育及校園健康推廣運動，衛生與教育部門提供健康服務及政策指引，非政府組織與學校合作發展各項多元化和具創意的健康推廣計劃，以及學術機構對校園健康促進計劃之成效研究和為教育界提供的培訓及支援，香港的校園健康促進工作得以穩步發展。

本節將就香港中文大學健康教育及促進健康中心在過去十四載有幸領導的一些本地健康校園計劃稍作敘述，並回顧我們與教師們一起走過的幾段重要里程。

千里之行 始於足下

我們自1998年在本港推動「健康促進學校」概念，承蒙優質教育基金資助，為學校健康促進工作者開辦健康教育專業文憑課程。課程至2007年已成功為八百多名教師、校長、社工及護士提供培訓。中心於2001至2004年開展「香港健康學校獎勵計劃」，為全港百所中、小及特殊學校奠下健康校園的基礎。此計劃為本港首個獲世界衛生組織西太平洋區署認可及達致世衛標準的健康促進學校計劃。這項計劃不但為本地學校提供一套優化現行校園健康促進工作的發展架構及實務指引，還通過一套認證系統表揚那些致力推廣校園健康並達到標準的學校。而為了將此計劃的成果延伸至學前機構及更多學校，我們遂於2005年展開「健康幼稚園獎勵計劃」，並於2007年建立「健康促進學校自我評估及監察系統」，及協助學校全面分析「健康促進學校六大發展領域」的狀況作充分準備。透過學校自評和中大健康校園執行小組所提供的評估結果和建議，學校可更有系統地訂立校本健康促進計劃的優次和跟進策略，引領整個學校群體邁向全人健康的教育目標。及至2008年，我們發展「健康促進學校領航行動」，旨在鞏固各項健康校園計劃所累積的經驗，與三十所資源學校探討如何持續發展學校的健康促進工作，並為日後更廣泛分享校園健康促進的成果建立更多交流平臺。

承先啟後 再創新猷

為進一步推動本地健康學校的發展，優質教育基金委託本中心自2010年起推展為期五年的「優質教育基金健康校園網絡計劃」。此計劃旨在建設一個以健康促進學校發展架構為基礎的學校支援網絡，期望將發展健康校園的理念及實踐方法推廣至全港學校。此網絡由兩類學校組成—資源學校和夥伴學校，承蒙教育界支持，計劃至2012年已獲二十五所資源學校及七十三所來自各區的夥伴學校加入，組成了一個近百位成員的學校支援網絡。

健康促進學校以世界衛生組織西太平洋區署於1996年頒布《地區健康促進學校發展綱領：行動架構》為基礎，包括以下六個發展領域：

- 健康學校政策
- 健康生活技能與實踐
- 學校環境
- 家校與社區聯繫
- 校風與人際關係
- 學校保健與健康促進服務

鞭策所用 道遠任重

資源學校在這個校園網絡所擔當的角色包括：（1）在健康促進學校各個發展範疇方面維持良好水平，為其他學校樹立榜樣；（2）就如何在學校落實健康促進學校的發展架構分享校本的經驗；（3）協助製作有關校園健康的教育文件和資源，實現資源共享；（4）參與有關校園健康議題的討論和優次釐定，提供前線資料，裝備學校群體面對挑戰；以及（5）參與討論本地健康校園網絡的發展，並與其他地區的網絡進行交流，以互相學習和建立共融文化。近年，我們透過推透動各種平台和舉辦本地及海外的學術交流，旨在讓來自資源學校富實踐經驗的教師，有機會就不同的健康教育主題和校園健康促進計劃進行匯報，然後通過教師們的回饋達到集思廣益之效，亦期望日後將交流成果編成健康教學事例，作為向夥伴學校以至更多學校對發展健康教育計劃的參考。



▶ 資源學校代表出席國際健康促進與教育聯盟和西太平洋北區辦事處舉行「第二屆亞太健康促進與教育研討會」，共同探討區內健康促進的趨勢及健康政策與健康教育的實施策略。（2012年5月，台北）

至於新加盟的夥伴學校在這個校園網絡所擔當的角色則包括：（1）爭取學校管理層、各科組、家長及學生對建設健康校園的支持；（2）成立工作小組，統籌及推動校內健康促進工作；（3）參與基線需求評估以了解學校發展狀況和學生的健康促進需要；（4）與中心和資源學校合作發展校本健康促進和夥伴協作計劃；以及（5）參與討論本地健康校園網絡的發展和分

享校本經驗，並在發展成熟時獲邀成為資源學校和參與認證。綜觀近年所探訪的夥伴學校，我們不難發現許多現行的辦學方針、校園健康工作和措施，無論在性質和健康促進的果效上，已符合我們所提倡的健康促進學校中多項表現指標。我們進一步鼓勵夥伴學校採取全校策略，從活動設計、環境配合，以至社區協作和支援服務等層面的介入，因應學生需要和校情循序漸進地發展健康促進計劃，期望讓學生和所有學校成員都能在健康的校園環境和氣氛中學習和均衡發展。



教師於「小學健康教育交流會」上匯報學校推展兒童體重管理計劃、園圃教育活動及建設環保校園的經驗和成果。(2012年8月·香港)



資源學校教師於「中學健康教育交流會」上分享校內實施健康課程和開展各項健康推廣活動和服務的經驗與成果。(2012年11月·香港)

小結

孩童時期和青春期養成的習慣可能足以對他們一生造成影響。在學習健康生活習慣的過程中，學生不但需要獲得正確的健康知識以及具體可行的健康生活目標，他們還需要一個可讓他們應用健康資訊以至發揮創意的學習環境，令他們能將健康概念化諸行動並逐漸內化一種生活模式。在過去十四年來，我們從各項健康校園計劃接觸到許多有志於健康教育和校園健康促進的教育工作者，發現他們本身都很認同健康對學生全人發展的重要性，並且對多元化的健康教育內涵有所感動，以致他們都熱衷投入這項任重道遠的工作。我們想，這一代學童的健康與均衡發展，關係着整個社會未來的健康與進步，而今日的校園健康促進工作，亦不單為了讓學生能發揮最大的學習成果，亦為造就一群身心強健且擁有正面人生價值觀的未來社會棟樑。相信只要我們共同努力，妥善規劃和系統地實施，培育健康學生和建設健康校園這長遠目標是指日可待的！

「健康校園約章」你簽咗未？

香港中文大學健康教育及促進健康中心自2012年起發動「健康校園約章」簽署行動，旨在鼓勵全港中學、小學、學前機構及特殊學校響應支持。是項推廣由優質教育基金資助，並獲家庭與學校合作事宜委員會支持，本年主題為「促進健康 全校啟航」，內容呼籲全校上下一心、通力合作，共建健康校園。

凡有興趣簽署「健康校園約章」的學校，可先以活動形式聯繫各學校成員代表（如校長、教師代表、學生代表和家長代表），在學校成員見證下進行簽署儀式，象徵學校願意採取全校策略，為實現健康促進學校發展架構邁出重要一步。在簽約活動後，校方可透過網站進行登記，分享一些有代表性的照片，並表列形式分享學校在未來一年就健康促進所採取的具體行動。登記程序非常簡單，校方在完成後將獲發一份證書，以資證明，其校名亦會載於一個名為「健康校園名冊」的網上名單之內，以示對本地校園健康促進的支持。

請即登入

www.healthpromotingschool.org.hk/charter

以獲取更多資訊



健康校園約章

促進健康，全校啟航。為進一步提升優質教育，促進員生健康，我校在此承諾齊心建設健康校園，致力讓學生、教師、員工和家庭成員擁有豐盛和健康的人生。

我們將以世界衛生組織倡導的健康促進學校發展綱領為方針，推展各項具校本特色的健康活動和措施，帶領全體員生積極參與，上下一心實踐健康生活，為本區建立一所安全、和諧、活力、環保的健康校園，為下一代的健康及福祉奠定良好基礎。

約章內容可參閱上圖之範本，我們亦歡迎學校發展具有校本特色的內容，而上述網站還提供學生工作紙範本和一些簽約活動事例，可作為教師的參考。



大埔崇德黃建常紀念學校

本校推展「健康學校」的理念始於一九九八年。當時社會上充斥着眾多的負面訊息，為抗抵這潮流歪風，本校創校校長陳秀琼女士便定意為先導，倡行「健康學校」，全面培育學生身體、心理、社交及靈性的健康發展，使他們能抱持積極的人生態度，堅強勇毅地面對困難挫折。本校隨即成立以行政人員負責統籌之「健康促進組」，藉著全體同事的支持，同心協力地推展及實踐各項計劃；我們也得到醫護界及大學學者、教授的支持及認同，樂意為我校作專業顧問，我們更如醍醐灌頂，勇往直前，朝着健康學校的目標邁進。

我校多年來的堅持和努力有目共睹，並得到了豐碩的成果。我們的學生努力學習之餘，性格亦開朗活潑，具健康良好的飲食習慣，每天都笑容滿面地踏進學校，十分享受校園生活。學生亦間接地感染家長，全力支持學校舉辦的課程和活動。本校的成就也獲得外界的一致認同，不但榮膺第一屆「香港健康學校獎勵計劃」的健康學校銀獎，其後更獲頒該計劃之最高榮譽——健康學校金獎，更有幸與區內兩所幼稚園結成夥伴，推動其加入健康校園之列，而該兩所幼稚園亦已分別獲頒健康學校金獎及銀獎。



► “全港挺直”頒獎禮



► 欣賞蘋果活動



► 午間醒醒操



► 老師做護脊操



► 家長也護脊



► 早操



► 校長、老師齊參與早餐



► 小息運動區



► 家長義工

本校健康之路已日趨穩固，故每年均恆常地進行一系列的健康活動，以鼓勵學童多做運動及培養學童健康飲食習慣。此外，近年健康促進組以不同主題設計校本課程，以及聯同校內不同行政組別，如訓輔組、德育及公民教育組等，從不同範疇中滲入健康元素，務求令學生不僅獲得健康方面的知識，也更有效地培養健康生活習慣。再者，本校着力推出各項發展學童健康成長之活動，進一步提升同學關愛精神，希望培養他們「愛自己、愛朋輩、愛家人、愛國家」的素質。

自一九九八年起，本校建立有「黃建常」特色之健康學校已歷十多個寒暑，期間曾遇不少機會與挑戰，也積累了不少經驗，故每當獲邀擔任領航學校或資源學校，均義不容辭，為著可一盡綿力，協助其他學校順利踏上健康學校之路，使莘莘學子獲益，能早日建立正面、積極、健康的人生態度。

本年度學校申請續領「健康學校」獎項，承蒙香港中文大學健康教育及促進健康中心給予本校優異之評價，再次獲得健康學校金獎，實感榮幸。與此同時，更感謝中心及中心同寅對本校提供之專業支援及引導，學校全體教職員之盡忠盡責，學生及家長對本校健康校園政策之欣賞及認同，使學校在這健康之路上，能踏着輕鬆的步伐，朝着積極推動「全人健康」的目標邁進。



大埔崇德黃建常紀念學校

新界大埔第一區東昌街

26535565

<http://www.wks.edu.hk/>



從學生到家長 從家長到社區

本校發展健康教育，本於預防勝於治療的信念，相信健康的身體，是學生發展其他能力的基礎，更有助提升學習成效。「香港健康學校獎勵計劃」以世界衛生組織倡議的健康促進學校六個發展領域為發展架構，這架構與本校的發展理念不謀而合，因此本校從二零零二年開始參與計劃，依從「健康學校政策」、「學校環境」、「校風與人際關係」、「健康生活技能與實踐」、「家校與社區聯繫」和「學校保健與健康促進服務」六大領域推動健康推廣及教育的工作，令本校的發展更見完善。



▶ 家長師生齊參與龍舟比賽



▶ 開放日攤位



▶ 家教會義賣活動

本校早年以建立良好校風為主要發展方向，發展學生全人的生命教育，取得豐碩成果，並得到家長、社區等各界認同。家長作為學校重要的持分者，我們相信他們亦是需要關心和支援的一群，故本校近年致力發展家長工作，從最初向家長推廣健康工作、教授親子之道開始，繼而讓家長走進校園，參與學校的活動及比賽，再進一步成為家長義工，參與學校工作，同時亦獲邀加入校董會，參與校政。時至今日，家長已成為我們良好的合作伙伴，天循不但是學生的家，亦成為了家長的家！能達至今天的成果，最重要的不是甚麼良方妙計，而是背後那分從上而來的愛，家長看見校長、老師、工友對學生無私的愛與付出，深受感動，從而樂意走到當中，成為我們師生的一分子，一起參與和付出。是次再度獲得健康學校金獎的殊榮，並能於「家校與社區聯繫」領域獲得卓越成果，實有賴家長們一直以來對學校的信任、支持，以及無私的付出。



▶ 家教會義賣

我們期盼能繼續與家長攜手合作，將健康和關愛的信息，從校園推廣至天水圍社區的每一個角落，讓天水圍成為一個充滿陽光與歡欣的社區。



▶ 家長學生一同參與社區服務



▶ 家長也敬師



▶ 學生製作父母親節禮物



▶ 全校師生及家長製作馬賽克美化校園。



▶ 家長教師會委員合照



▶ 陸運會家教會盃



天水圍循道衛理中學
 新界天水圍102區
 31562500
<http://www.tswmc.edu.hk>

「全人教育」乃本校之辦學宗旨和發展方向。本校以建立健康校園為目標，透過「健康促進學校」概念，為本校學生建設一個安全、和諧的學習環境；藉課堂內外的時間推動全人教育，幫助他們從小培養健康生活習慣和積極上進的生活態度；加強他們的抗逆能力，使他們能夠在一個健康環境成長。

自05-06年度起本校設立健康校園小組，引進世界衛生組織倡議的「健康促進學校」理念，並採用香港中文大學健康教育及促進健康中心發展的「健康促進學校自我評估及監察系統」，以達致「以評促效」的目標。除09年榮獲健康學校銀獎外，更於近年榮獲「至『營』學校認證計劃」的基本認證、「健康小食優質認證」、「香港綠色學校獎」、「綠化工程獎」和「『香港環保卓越計劃』- 銅獎」，這些榮譽加強了我校推行「健康促進學校」的決心。



要成功推動「健康促進學校」並非一朝一夕便成。由「小步子」的開展，確立清晰的架構，以及建立「健康促進學校」的文化等等工作是不可或缺的。多年來，我們一直鼓勵「全校參與」，並確立清晰的「健康促進學校架構」，這些工作有助我們瞭解學校的狀況，實施健康促進的優劣勢，並釐清政策實施的方向，以解決實際問題。「健康促進學校」的文化是要慢慢建立的，不能一蹴而就，故此「小步子」的開展亦起了很大作用。本校過往就是藉執行各項健康政策，建立校本健康教育課程和籌辦不同類型的活動，潛移默化地讓健康的種子植根於老師、學生及家長的心中，從而令大家的健康意識更加穩固。

在推展「健康促進學校」的路途上，確實不宜孤軍作戰，加強社區聯繫是非常重要的。我校積極建立社區網絡，善用社區資源，並且透過與各大學、友校及社區團體良好的夥伴關係增進彼此的效益。多年來，我們與香港理工大學合作，推展「駐校護士學童健康計劃」，並參與香港中文大學健康教育及促進健康中心推展之「優質教育基金健康校園網絡計劃」，藉着合辦活動，有機會與本地及海外人士作經驗交流，為推展「健康促進學校」注入新元素。此外，本地亦有不少推動健康教育的機構，他們非常樂意與學校共同籌辦活動，成為學校可靠的合作夥伴。近年來合辦的活動有：健康大使培訓、家居急救親子日、子宮頸癌疫苗計劃……再加上家長、校友的協助及支持，在此「健康學校」的路途上，學校便更有目標，走起路來更具衝勁。

總括而言，能夠獲得「健康學校」殊榮對我們來說確是極大的鼓勵，期望藉着「健康校園」這片「園地」，讓我們的老師像「園丁」一樣不斷地灌溉、施肥，悉心地栽種我們那幼嫩的「小樹苗」，讓他們健康茁壯地成長。更期望「健康促進學校」的種子不斷散播，散播到我們的伙伴學校，散播到我們的社區。

東華三院黃士心小學

新界青衣長安村

24978784

<http://www.twghwssp.edu.hk>



根據世界衛生組織的定義，健康泛指「生理、心理及社會上的完全安寧美好狀態，而不僅是免於疾病或虛弱」，故此生命能活得既快樂又有意義，需擁有健康的身心發展。健康是無價寶，亦直接影響學習成效，故本校參加了香港中文大學健康教育及健康促進中心舉辦的「健康校園網絡計劃」，希望透過各方面的專業意見，將健康訊息滲透在學校課程和活動中，全面地推動健康教育，讓學生、家長及教職員關注個人健康，提高對健康生活的認知與實踐。

經各方面努力，本校今年能夠獲得「健康學校」殊榮，這個獎項對本校師生及家長實在是極大的鼓舞，它肯定了老師和家長為學生建立一所健康校園所付出的努力。

對學生來說，自從推行健康學校之後，學生比以前更重視自己的健康。本校亦透過推行多元化的學習活動，如「開心『果』日校園派對」，讓學生知道多吃水果對身體的益處；「陽光笑容大使」推廣口腔護理知識，讓同學關注口腔衛生；學生健康大使宣揚個人護理意識及推廣個人衛生訊息，以減低傳染病擴散的機會；而且藉著推行不同的課外活動，老師帶領學生跳出課室，走進社區，參與不同類型的服務活動，包括探訪圓玄護養院暨長者日間護理中心、參加農耕體驗日、百萬行籌款活動等，讓學生體驗「愛自己，愛家人，關愛社區，服務人群」的精神，從而幫助學生建立積極的人生觀，培養良好的品格及態度，邁向健康人生。



對教師來說，每天都要面對沉重的工作壓力，需注重自己身心健康，才能讓他們以健康心理培育下一代。本校為教師推行職安健及教師專業培訓日，令教師多注意自己的安全及身心健康，更設置器械完備的健身中心，鼓勵教師於課餘時間多做運動，紓緩工作壓力。

對家長而言，本校定期發布健康資訊，讓他們可從多方面獲取健康知識，亦同時舉辦不同的活動，宣揚健康的重要性，如「無火小食活動」，讓家長炮製健康又美味的食物，幫助學生建立良好的飲食習慣，亦喚醒家長多注意子女健康；設立「家長健康站」，邀請基督教聯合那打素社康服務定期為家長進行健康檢查，提高他們的健康意識；更設立家長委員會，讓家長參與制定和檢討健康學校政策，亦鼓勵及邀請他們一起籌劃及協助推行活動。

在社區方面，本校作為資源學校，向夥伴學校提供支援及分享經驗，推動更多學校參與推展健康校園；我們亦邀請不同人士提供專業意見，特別是制定健康政策時；而且，與社區保持緊密聯繫，推廣健康校園的訊息，讓更多人知道健康的重要性。

對學校整體發展來說，是次獲獎，肯定了學校推行健康政策和計劃的方向。未來，本校亦會循着此方面繼續推行健康學校，改善整個社區的健康，讓學生健康地成長，活出人生的彩虹。



香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校

九龍油塘高超徑5號

27099978

<http://www.clcts.edu.hk>

我校一向重視學生及全體教職員的身心健康發展，並致力讓學生愉快學習，全面發展。自2001年起，我校參與香港中文大學健康教育及促進健康中心推行的「香港健康學校獎勵計劃」，此計劃對學校發展影響深遠。現簡述如下：

一. 建立系統化而有組織的健康發展藍本

本校根據世界衛生組織倡議的健康促進學校六個發展領域，推動學校管理及促進學童身心之全面發展，改善學童學習及成長環境。此外，以計劃的表現指標為基礎，按校本的發展需要訂立學校全面的發展藍本。

二. 加強全校聯繫

計劃鼓勵學校以全校性的策略推廣個人、家庭及社區健康，讓學生在各方面均衡發展，而健康教育課程及活動則與學校的健康服務、環境及校風互相配合，以推動健康理念及改善學生的生活質素。因此，本校各科組無論在課程和活動方面都力求將健康元素涵括在內，增加彼此合作空間。本校更以環保及健康教育工作組為核心，與德育及公民教育組、訓輔組等功能小組配合，不但加強彼此的聯繫，而且更有效推動健康教育。

本校多年來透過支援及審視，達到了一定的標準。現就本校發展健康校園的心得闡述如下：

一. 學校環境

我們相信健康是影響人學習及工作能力的主要因素，故一個安全、衛生、理想的學習及工作環境是必須的。學校不但可提供不同渠道定期讓持分者（教職員、家長及學生）進行環境視察，而且更應持中立、開放的態度，接納他們的意見，有見及此，我們都認為家長是推動健康校園的重要人物，本校家長義工亦定期檢視學童的午餐質素，適時向午膳供應商提出意見，在營造健康飲食環境中擔當重要一角。



二. 健康生活技能與實踐

由於健康主題的內容十分廣泛，我們必須充分運用外界團體及機構的資源，為學生提供專業及適切的健康生活技能。教師以專業判斷，選擇合適的資源，並配以校本有趣味、生活化的健康教育活動，讓學生能學習到既切合現時社會環境，又符合自己需要的健康生活技能。例如本校運用護苗基金的課程為學生提供專業的性教育知識之餘，輔導主任亦會根據不同年級老師的意見訂立各級的學習目標，從而設計校本的性教育課程。

本年度，本校再次獲得健康學校金獎的殊榮，實在感到非常榮幸。大家一致認為這是全體教職員努力的成果。我們衷心多謝香港中文大學健康教育及促進健康中心的每位員工，你們不但提供了充足的支援及協調，亦透過對我們全面的檢視，提供了不少寶貴意見。與此同時，中心亦為我們提供一個理想的平台，透過與其他學校交流，讓我們能取長補短，精益求精，持續發展健康學校。建基於此，本校將繼續致力維持健康學校的標準，並且希望藉著與不同學校互相分享，一起為推展健康校園出一分力。



樂華天主教小學

九龍觀塘振華道81號

27585767

<http://www.lwcps.edu.hk>

當初我校計劃以「創建健康校園」作為發展的關注項目時，我們感到既欣喜又有點徬徨，欣喜的是我們深知健康教育將為學生帶來無限的裨益；徬徨的是我們可怎樣開始在校內推行健康教育呢？該從哪裡起步呢？

透過香港中文大學健康教育及促進健康中心，讓我們得悉世界衛生組織倡議的健康促進學校的六個發展領域，它有如漆黑裡的明燈，引導我們有方向、有系統地發展健康學校。參加「健康校園網絡計劃」後，我們更有機會與不同區域、不同校情的學校互相交流分享心得，互勉互勵，得知許多學校在發展健康促進學校初期都曾遇上不少困難，尤幸大家都能嘗試因應學校的特色推行校本健康活動，努力實踐健康校園。



▶ 與蘇格蘭學者進行「健康促進全校啟航」分享會



▶ 健康校園啟動禮



▶ 放駕天工減碳行動



▶ 點食至有營，健康餐單拼拼拼



▶ 護育猜猜猜



▶ 財智高GoalGo



▶ 與眾瞳樂視助餐



▶ 與眾瞳樂視助餐



▶ 常謝恩心滿fun



▶ 開心彩虹傘

所謂知易行難，要讓學生真正實踐健康生活，必須先在行為及態度上下功夫。這兩年來，我校透過不同的課程及活動，讓學生多參與、多認識、多實踐，潛移默化下，我們看見學生在行為及態度上開始轉變，更在生活上建立起各項健康習慣，這些都不是一朝一夕的事情。

要建立健康校園文化，家長參與更是成功的關鍵之一。我們邀請家長參與策劃、推動的工作，一方面令家長明白推廣健康校園的重要性，提升家長對學校政策的信心，達致家校協作；另一方面，家長能成為學生實踐健康生活的重要夥伴，令學生更積極投入活動，成效亦相當顯著，足以證明我校推行健康教育方向正確。

至於老師方面，從設計、策劃及舉辦活動過程中，讓我們體會到發展健康教育之意義重大，對學生健康成長影響之深遠，更令我們堅守信念，排除萬難。雖然推展工作真的帶來疲累，但每當想到學生需要我們，看見學生每天健健康康、面帶笑容地上課學習，頓覺一切都是值得的，立時恢復動力，還會自我鼓勵：「絕不能倒下，努力吧！」

衷心感謝「健康校園網絡計劃」帶給我們學生、家長及老師的轉變，令我們深切體會到現今香港的小學實在極需要發展及積極推動「健康促進學校」理念。我們學校上下一心，定必以身作則，作為家長及學生的好榜樣，將健康訊息在校內及家庭推廣，並延伸至社區，這就是我們作為一個健康教育工作者的使命。



聖公會奉基小學

九龍紅磡黃埔花園德定街4號

27648909

<http://www.fungkei.edu.hk>

我校一向明瞭學校在健康教育方面擔當非常重要的角色，除了向學生灌輸正確知識外，亦關顧全體教職員的身心靈健康發展。為更全面推廣健康教育，我校於2010年參與「優質教育基金健康校園網絡計劃」，以「健康學校政策」、「學校環境」、「校風與人際關係」、「健康生活技能與實踐」、「家校與社區聯繫」和「學校保健與健康促進服務」六大發展領域於校內推廣健康教育及倡導健康生活，期望在學校裡營造健康校園文化，積極促進全人健康的理念，塑造既有健康體魄，又成就卓越的學生。學校特意成立「健康校園委員會」，負責制定健康政策、綠色校園指引及推廣健康活動，從而帶出健康生活的訊息。

我校在過去數年於「校風與人際關係」領域表現出色，曾連續四年榮獲「關愛校園」的美譽，遂以此基礎推行健康校園政策。過程中，我們深深感受到推行政策必須獲得校長、老師、家長、學生及職員支持；首先老師根據學校的實際情況擬訂政策初稿，再得校長支持及提出建議，然後收集家長及學生的意見，一起修訂，正所謂「眾志成城」，讓政策能配合學校實況，又可照顧各方面的需求，故此能夠順利推行。



▶ 校園水果日



▶ 親親大自然活動



▶ 綠化校園活動



▶ 健康生活嘉年華活動



▶ 紅十字會健康檢查活動



▶ 疫苗注射計劃

我校的師生關係融洽，同學在遇上困難時，都會主動向老師求助，這實在有賴學校多年來，秉持「嚴而有愛」的教育理念，並以此作為學校的長期發展方向。我校參與健康校園網絡計劃後，秉持一貫的發展方向，加以推展，將本來集中於訓輔組的學生成長工作，擴展至各委員會，增加學生接觸相關議題的機會，潛移默化鞏固個人的信念及價值觀，建立互相關懷、信任及友愛的環境，培養學校成員互助互愛的精神。

學校環境方面，我們汲取了其他資源學校的經驗，以加強校園安全及增添綠化，不但提升校園綠化面積，也鼓勵學生身體力行，透過栽種植物增加他們的責任感，同時藉著美化校園的工作培養歸屬感，成效可見於同學在活動後的正面評價。

「沒有健康的教師，就沒有健康的學生」，故我校非常關注教職員的工作環境，自去年開始，積極優化學校的安全設施，如為工友添置安全裝備，於通道、走廊、醫療室、實驗室加設安全及使用指引等；同時擴充教職員辦公室及休息室，以提供更方便及舒適的工作環境，讓教師有寬裕的心，迎接工作的挑戰。

總括而言，自參與「優質教育基金健康校園網絡計劃」後，實取得莫大的裨益，我校的老師和學生能在健康的校園環境進行教與學活動，各持分者均可獲得更多與健康相關的訊息，讓他們活出燦爛人生。



聖母院書院

九龍馬頭圍盛德街51號

27115291

<http://www.notre-dame-college.edu.hk>



中華聖潔會靈風中學

我校一直以來，本着聖經真理和基督仁愛精神辦學，以學生為本，實踐全人教育的理念，積極營造正面、彼此關愛的校園文化，並重視學生身心健康成長。

我們深信校園生活的各個層面對學生和教職員的健康亦會產生深遠影響。為了促進師生健康及提升教育成效，我校於2010年參與「優質教育基金健康校園網絡計劃」，並於翌年進行2011-2012年度「香港健康促進學校認證」，這是一個十分難得的體驗，當中的過程殊不簡單，亦確令我們獲益良多。全校師生、職工和家長皆在此過程中對如何建立健康校園有了概括的認識及明白自己的責任。我們更成立了健康校園小組，着力檢視和統籌健康校園各發展領域的工作，並且招募二十多位同學，培訓他們成為「健康大使」，同心合力推動健康校園發展。經過一年的努力，所有持分者對健康校園的意識明顯地加強了，而認證結果亦給予我們良好的評價，特別於學校環境及校風與人際關係得到優異的評級，健康學校政策和健康生活技能與實踐亦達至良好水平，我們感到非常欣慰，更引證我們的努力沒有白費。



▶ 那些年，我們一起讀書的日子



▶ 健康日



▶ 參觀活動



▶ 健康標語創作



▶ 拔蘿蔔

於校園環境和衛生方面，我校銳意增設運動設施，當中包括健身室、舞蹈室、攀石牆和全天候泳池等，鼓勵全校師生和職工多做運動健體強身，突顯我們對健康的重視。此外，我校聯同鄰近兩所學校，共同興建佔地3000平方米的有機耕種及環境教育園，供三校師生及家長使用，更定期開放給公眾參觀，以提高校內師生家長及社區各界人士的環保意識。我校更成立環境教育小組，籌劃各項環境教育及綠化校園活動。

於校風與人際關係方面，我校非常重視學生品德發展和健康均衡成長，教育局於2006年的校外評核報告亦表揚本校重視學生全人的發展，積極提供多樣化的學習經歷，成功於校園內建立關愛文化。學校上下均懂得互相尊重和欣賞，彼此相處融洽，建構了良好的成長及學習環境。此外，我們善用不同平台，如早會、周會、品格飛躍計劃、好人好事齊欣賞、每月之星、中一暑期學校、融合教育等，為學生提供全方位輔導，培養他們優良品格，幫助他們健康地成長和營造關愛共融的校園文化。我們更與家長緊密合作，善用社會資源，如與香港家庭教育學院合辦多樣化的家長教育課程和活動，培育子女健康成長。

今次獲獎並不表示我們做得圓滿，當中仍有進步和改善的空間，要精益求精，自我完善。今次的成就除了要感謝本校師生、職工和家長的努力，更要感謝中大同工和資源學校宣道會陳朱素華紀念中學的幫助和提供寶貴意見，在此不勝感激！



▶ 書展



▶ 健康周



▶ health ambassador



▶ 環境教育園



▶ 全天候泳池



中華聖潔會靈風中學

新界大埔棟樑里1號

29589694

<http://www.lsc.edu.hk>

大埔浸信會幼稚園運頭塘邨分校

本校很高興接獲香港中文大學健康教育及促進健康中心通知，在2012年度「香港健康促進學校認證」中獲得佳績，深感榮幸！

在此，首先感謝 貴中心一直推動健康幼稚園發展，舉辦此項有意義的計劃，並委派專業人員為本校整體狀況作出評估，提供寶貴的完善建議，更不遺餘力裝備教師，在世界衛生組織倡議的健康促進學校六個發展領域上，作出適切的指導和培訓，使我們的教職員對推展「健康幼稚園」有清晰目標和正確理念，並且在知識及教學技巧上得到實踐，同時提升其專業知識。

此外，更要多謝我們的夥伴學校大埔禮賢會幼稚園梁慧芬校長及同工們的帶領和幫助，分享推展計劃的經驗和感受，亦多謝大埔崇德黃建常紀念學校陳愛英校長的協助，慷慨地借出場地，讓我們可以順利舉辦多次的健康校園親子同樂日活動。當然更加需要多謝本校的團隊，在推行的過程中，教職員先按「健康幼稚園」六大領域和學童健康狀況作出評估，讓我們釐定優次，並分析學校的發展現況，以訂出需要改善和可發展的方向。我們的團隊更因這次評估和檢視的過程，發揮彼此對校園、同事，合作及同心的精神，她們利用放學後的時間一同認真商討，每位教職員都真心誠意的參與，從不計較額外所付出的時間和精神，當中不但發揮了互助互勉、彼此尊重、愛護學生的精神，難得的是她們能夠以正面的態度去關顧校內的人、情和事，很欣賞團隊們的努力和認真；在實踐過程中，我們更獲得很多寶貴的經驗和專業知識。



▶ 參觀陽光笑容小樂園



▶ 護脊校園計劃啟動禮



▶ 小球員活動



▶ 愛生命親子種植日



▶ 參觀益力多廠



▶ 開心果日



▶ 健康幼稚園繽紛嘉年華



▶ 幼兒A+健康講座

透過是次計劃，老師在設計課程時，加添了健康元素的活動，例如：「護脊校園計劃」、「機電工程—從小做起」、「我有好品格」專題講座等，藉此深化幼兒對健康及安全的意識。在家長教育方面，本校舉辦不同的親子健康講座、親子同樂日、旅行、觀課日等活動，除可加強親子關係，更能讓家長了解本校的理念，促進家校連繫和溝通。

是次獲獎不只讓我們的同工得到鼓勵和認同，更重要的是增加我們團隊的信心，加深了對「健康幼稚園」的認識和建立了一個共同的理念，以持續推展健康幼稚園，並對不足之處作出跟進及改善，使我們的校園在充滿愛、尊重、關懷和清潔安全的環境下，讓我們的孩子開心健康快樂地成長。



大埔浸信會幼稚園運頭塘邨分校

大埔運頭塘邨運亨樓地下

26380018

<http://www.wtt-baptistkg.edu.hk>





學生健康軍團獎勵計劃 Student Health Captain Award Scheme

學生健康軍團獎勵計劃於2012年正式展開，目的是嘉許優質教育基金健康校園網絡計劃內的傑出學生，對於參與校園健康促進的熱誠和所付出的努力，並通過各種機會讓學生分享宣揚健康生活信息的心得，藉以增強他們對校園健康促進的使命感。

這項計劃由香港中文大學健康教育及促進健康中心策動，並獲得基督教聯合那打素社康服務倡健學校計劃的支持。由本年起，每所優質教育基金健康校園網絡計劃內的資源學校或夥伴學校，可根據學生在參與健康領袖培訓時的積極度、履行健康促進服務時責任感與才能發揮，以及能否為他人樹立健康生活習慣的榜樣三個方面進行甄選，提名一至四名學生成為健康軍團。我們至今已獲三十一所學校提名共一百零九名學生，期望藉着是日活動，表揚他們實踐朋輩健康教育和在過去一年作出的貢獻。以下是首屆健康軍團的感言：

學生健康軍團獎勵計劃感言



林子翱〔大埔舊墟公立學校（寶湖道）小六〕

環保倡健領袖生（環健小領袖 – 陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使、環保大使）

我成為「環保倡健領袖生」已經兩年了，在過去一年我曾接受多個培訓課程，並有機會將所學到的知識與其他同學分享，我曾在早會及周會期間向全校同學分享環健訊息，我亦曾協助老師在校內舉辦大型環健活動，如健環周、親子運動日、護脊日。我亦是「陽光笑容大使」，負責教導學弟學妹正確的刷牙方法。我每天會站在校門為同學檢查體溫及提醒同學清潔雙手；小息及轉堂時，我會帶領同學一起做護脊操；午膳時，我會提醒同學進食健營食品；課餘時，我會負責照顧本校的綠田園，幫助農夫叔叔除草及澆水；我也幫助老師教導幼稚園的學生學習有機耕種。雖然每天的工作是密密麻麻的，但是能夠令別人明白健康的重要，也為地球出一分力，我是十分樂意的。今年老師提名了我成為大埔區傑出服務公民及在環境保護署主辦的環保大使中獲得了金獎，我感到十分開心，因為我的努力能夠獲得別人的認同。今年是小學生涯的最後一年，我期望可以將更多的健康訊息推廣給社區人士，讓更多人一同建立一個健康社區。

崔海文〔大埔舊墟公立學校（寶湖道）小六〕

環保倡健領袖生

在過去一年裏，我參與學校舉辦的「環保倡健領袖生」活動。還記得在暑假期間有幸為匡智松嶺會的智障人士設計攤位遊戲，在設計過程中，我們要考慮不同因素，確保遊戲不太難，而且能直接傳達信息。於是，我和同學決定以「五色水果」作為設計藍圖，讓對象從遊戲中學習，認識多吃水果的好處。能參與其中是我的榮幸，因為我認為健康的身體對我們十分重要，而這項活動提升了我對健康飲食的認知。此外，我更擔任「健康飲食大使」，提醒同學多菜少肉，少吃油炸食物等。除了要身體力行之外，我還向同學推介一些網站，增進他們對健康的知識。





潘曉思〔大埔舊墟公立學校（寶湖道）小六〕

環保倡健領袖生（環健小領袖 – 陽光笑容大使、體溫大使、環保大使）

在過去一學年，我在多個有關環保及健康的培訓課程，如「低碳生活小子」、「綠Teen日記」及「陽光笑容大使」，從中學到了很多環保及健康知識，並透過早會及午間活動將學到的知識與其他同學分享。我亦曾協助老師舉辦活動，將重要的環保及健康信息推廣至社區。身為「陽光笑容大使」，我負責教導低年級同學刷牙的方法，我非常高興能令他們從小就養成良好的習慣。我還為同學檢查體溫，帶領同學做護脊操，照顧「綠田園」中的農作物，除草及澆水，遇到幼稚園的學生到校時，我也會教他們耕種。我很喜歡參與有關健康及環保的工作，因為能讓更多人明白健康及環保的重要，所以我樂意在課餘的時間去幫助老師籌劃活動。老師常常說健康比財富及知識更重要，沒有健康的人，人生是永遠不會快樂的。我期望可以讓更多人認識健康信息。

羅寶兒〔大埔舊墟公立學校（寶湖道）小六〕

環保倡健領袖生

在過去一年裏，我參與「環保倡健領袖生」訓練，在當中學習不同的健康和環保的知識，更有幸擔當「健康大使」崗位。在服務中，我不但要提醒同學每天量體溫，還要提醒同學排隊前要洗手等。我更要向老師匯報同學的健康情況，以減少病菌在校園中傳播，可謂責任重大。此外，我積極參與不同的與推廣健康活動，在過程中，不但充實了我的健康知識，更喚醒了我對個人健康生活習慣的認知。其中令我最深刻的是「綠色飲食」，從前我不太喜歡吃蔬菜，但經過導師的教導，讓我對蔬菜改觀；現在我不但多吃蔬菜，更向身邊的同學講解吃蔬菜的好處。希望來年能參與更多健康活動，讓我成為健康新一代。



陳穎蓉（仁濟醫院何式南小學 小五）

體育大使

擔任這個崗位讓我有機會向他人推廣不同的體育活動，又可介紹運動的意義，我覺得很開心。

黃悅薇（仁濟醫院何式南小學 小六）

綠色大使（隊長）

我們向身邊的同學推廣實踐環保生活，減少空氣污染，令我們呼吸的空氣更加清新，對大家的健康都有幫助。



黃資詠（仁濟醫院何式南小學 小六）

綠色大使（隊長）

我很高興能成為「綠色大使」並擔任隊長一職，因為可以推廣環保的資訊，令同學們知道更多環保信息。

盧綺彤（仁濟醫院何式南小學 小六）

體育大使

在過去一年裏，我在學校負責帶領體操，透過這項活動來推廣運動，令同學對運動的益處加深認識，明白做運動不但可以令我們保持身體健康，又是一種舒展身心的好機會，我覺得十分有意義。





郭嘉駿 (仁濟醫院蔡衍濤小學 小六)

康體區管理員 (乒乓球區管理員)

我感激黃浩然老師揀選我擔任乒乓球區管理員一職。在過去一年我學會怎樣做好這個崗位，既要管理秩序，又要顧及同學安全。然而，我認為這職位最重要的作用是鼓勵更多同學參與乒乓球活動。

蘇樂琳 (仁濟醫院蔡衍濤小學 小五)

康體區管理員 (跳繩及呼拉圈區隊長)

我在四年級時擔任康體區管理員一職，可以為同學服務，為此我感到很開心。



陳子盈 (秀明小學 小五)

健康推廣小組 (陽光笑容大使)

我覺得很開心和榮幸，因為可以幫助同學，令他們知道健康的重要性。我不但有機會獲得老師的認同與讚賞，自身的健康知識也增進了不少。



麥嘉豪 (秀明小學 小六)

健康推廣小組 (陽光笑容大使)

在這一學年裏，我努力向低年級的學生介紹刷牙的方法及護齒常識。我很熱愛這個職位，因為能教他們擁有一排健康雪白的牙齒。服務的過程雖然勞苦，要跑上跑下，但看到同學們開心的笑容，我付出一點汗是值得的！



蒲冬燕 (秀明小學 小五)

健康推廣小組 (陽光笑容大使)

在過去一年，我校開展「陽光笑容滿校園」活動，校方為了我們牙齒的健康，逢周五都會檢查同學的牙齒狀況，我認為我們都好乖巧，每日早上和晚上都刷牙。此外，我負責檢查「陽光笑容手冊」和教導同學有關護齒的知識，這些推廣讓我很高興，因為能增進不少知識。



藍天朗 (秀明小學 小五)

健康推廣小組 (陽光笑容大使)

當潘老師提名我做「陽光笑容大使」時，我感到驚訝，因為我的牙齒一點也不整齊，可以做甚麼呢？之後，老師說我是個既幽默風趣又有耐性的人，應該可以說服一些學弟學妹。到了訓練日，老師帶着我們到九龍灣參與訓練，導師教我們怎樣清理及保護牙齒，起初我不太懂，直至做練習時我才明白。到正式服務的時候，我們有很多工作要做，過程雖然辛苦，但也是值得的。





朱雅蘭（東華三院李賜豪小學 小六）

健康大使（副隊長）

健康的重要性是人人都知道的。當我看見疾病纏身的病人時，心裏有很大的感觸，令我珍惜我的巨大財富——健康。如要維持，多做運動是最佳的方法。當我教同學玩籃球時，看着他們燦爛的笑容，心裏也很欣慰，因我知道我已將健康的知識傳播給他們，而他們又會傳給其他同學……不斷地傳遞下去，那麼，整個學校都會瀰漫着健康的氣氛。

姚雨晴（東華三院李賜豪小學 小六）

健康大使（隊長）

擔任這一崗位我覺得非常開心，因為可以向同學推廣運動的好處，還可教他們玩一些有趣的運動遊戲；看到同學玩遊戲時那燦爛的笑臉，我心裏也十分快樂。此外，我還負責管理學校借呼拉圈的工作，因知道部分低年級學弟學妹不會玩呼拉圈，我有時也會教他們箇中的技巧。這些都是我喜歡擔當健康大使的原因。



陳詩琦（東華三院李賜豪小學 小六）

健康大使（隊長）

我逢周一、三、五以服務生角色負責帶領跳繩活動。我認為跳繩活動有益身心，因為可以讓心肺功能更加健康。很多同學都是在跳繩服務開放時來跳繩，我看到這些同學一齊步向健康的目標，感到十分開心。老師提名我參加這項獎勵計劃，我感到很榮幸、很高興，因為我可以讓更多同學對健康生活有更深的認識。

謝艷娜（東華三院李賜豪小學 小六）

健康大使（隊長）

「健康」是我們一直追求的目標。一個人如果擁有健康的體魄、健康的心理和健康的文化，是件值得自豪的事情。參與這項活動不但讓我們學習到更多健康知識，過程亦充滿樂趣，讓校園每個角落都充滿着健康的氣息，是多麼有意義啊！如諺語所說：「不用珍寶來裝飾自己，要用健康武裝自己。」傳遞健康讓每一個人活得更精彩！



林曼怡（東華三院黃士心小學 小五）

健康兵團

本年度，我擔任學校「健康兵團」的團員，曾經幫助老師們設計活動，也協助們檢視同學們的午膳和小食，教導他們健康飲食資訊。令我最深刻的是教導和巡視同學們正確的洗手方法，讓他們更注重個人衛生。我身為學校的一分子，能夠參與這項獎勵計劃，我感到十分開心和榮幸，不但能讓自己變得更健康，連身邊的人都變得更健康和開心。

張海彤（東華三院黃士心小學 小五）

健康兵團

我作為「健康兵團」的隊員，曾參與相關的訓練，學會了很多健康知識，希望把這些知識宣揚給大家。我覺得最重要的是飲食，因為健康飲食是人的基本需要。作為健康兵團團員，我更希望各同學可學更多健康飲食的知識。





陳寶文 (東華三院黃士心小學 小四)

健康兵團

作為「健康兵團」的團員，我主要幫助低年級同學學習健康的知識，讓他們從活動中學習。我覺得同學都比之前更健康，看見他們已培養飲水習慣。起初，我不斷宣傳飲水的重要，但認為他們的習慣很難改變，可是自從看見同學們每天飲水多了，我也展露笑容了。

羅偲萍 (東華三院黃士心小學 小六)

健康兵團

本年度，我曾向低年級同學介紹健康知識，例如食物標籤。我還在早上教同學如何正確地洗手和幫助老師設計攤位遊戲，又參加「陽光笑容滿校園」活動，教導低年級同學如何正確地刷牙。我覺得這些活動很有意義，讓同學們對健康認識更多，我希望日後可以繼續宣揚健康信息。



張雪映 (保良局方王錦全小學 小五)

健康大使

我在過去一學年裏，在學校向同學們推廣健康知識，教導同學維持健康飲食的方法。我覺得很開心，因為既可以幫助同學，又能幫助自己。我希望能夠繼續擔任這個崗位，因為十分有意義。

梁智宏 (保良局方王錦全小學 小五)

健康大使

我很高興能擔任「健康大使」一職，讓我和同學們更了解健康的重要。在新的學年裏，我會更努力向同學們推廣健康，鼓勵大家一同向健康說：「好」！



黃凱琳 (保良局方王錦全小學 小五)

健康大使

在過去一年，我負責教導小一至小三同學學習正確的刷牙方法。我又會在午息時段教導小一及小二同學徹底清潔雙手。此外，我在早八時會在校園門口當值，負責檢查同學們的體溫卡。自從成為「健康大使」，我認識了很多低年級同學，令我增加自信之餘還學會了很多新的健康知識。



譚啟迪 (保良局方王錦全小學 小五)

健康大使

我過去一年有機會在學校向同學推廣許多健康知識，包括教授正確的洗手方法、宣傳刷牙的重要性和推廣課間操。我覺得能夠成為「健康大使」是我的榮幸，這個崗位令我知道健康的重要性，也能感染身邊其他人。我希望能夠繼續擔任這個有意義的角色。

黃綺桐 (香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校 小六)

健康大使 (隊長)

在上學年，我擔任「健康大使」一職，在培訓中學會很多環保及健康的知識，令我大開眼界，增廣見聞。此外，我負責教導低年級同學刷牙及做護眼操，認為向同學推廣健康生活信息是件很有意義的事，服務的過程亦令我明白：健康生活對每個人都是十分重要的。



莊琪芳 (香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校 小六)

健康大使 (隊長)

我是校內的「健康大使」和「環保大使」，負責向同學推廣健康生活及環保信息。我覺得這項服務很有意義，不但令我學懂很多新知識，還令我體會到，只要大家身體力行，我們的地球會變得更美好。

楊千慧 (香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校 小六)

健康大使 (隊長)

我曾擔任「健康大使」、「水果大使」和「陽光笑容大使」。我很開心能擔任這些職務，因為我不但可以學會很多有關健康的知識，又可以幫助其他同學，鼓勵大家實踐健康生活，我覺得十分有意義。



錢泯余 (香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校 小五)

健康大使 (隊長)

我在過去一學年參加「陽光笑容滿校園」計劃，負責教導一、二年級的同學怎樣正確刷牙及培養良好的刷牙習慣。我覺得這個活動十分有意義，可以幫助他們養成良好的健康生活習慣。



何卓謙 (浸信會呂明才小學 小五)

健康教育組 (陽光笑容大使)

在過去一學年，我曾經擔任「陽光笑容大使」一職，這項服務不但令我對牙齒護理方面的認識更上一層樓，而且令我的領導能力加強了。過程中，我要去教導低年級學生有關牙齒護理的知識。這項服務雖然有點辛苦，但我覺得十分有意義，因為可以使他們建立正確的生活習慣。

周倬鋒 (浸信會呂明才小學 小五)

健康教育組 (健康飲食大使及班長)



我很榮幸老師挑選我成為「健康飲食大使」，可以為同學們服務，宣揚和推廣飲食健康，為同學介紹關於食物對我們身體的影響。我對擔任這崗位和參與健康推廣感到興奮，因為我能讓同學知道和明白怎樣選擇健康的食物。



敖讚聲 (浸信會呂明才小學 小五)

健康教育組 (陽光笑容大使及健康飲食大使)

在我去年成為學校的「陽光笑容大使」，負責協助老師向小一至小三同學分發及檢查「陽光笑容手冊」，向他們宣傳口腔健康的重要性。我認為這是一項非常有意義的工作，因為除了可以令同學擁有雪白的牙齒之外，也可以令我們學校的學生更人見人愛。

鄧叡孜 (浸信會呂明才小學 小五)

健康教育組 (陽光笑容大使)



上年，我很榮幸能被老師挑選成為「陽光笑容大使」。為了成為稱職的大使，老師安排我們聽講座，讓我們認識這個崗位的責任。參與這個計劃令我獲益良多，除了認識護理牙齒的知識外，也令我知道，原來時下的兒童在刷牙時較少會刷到牙齒內側。我認為他們是懶惰，是為了「節省時間」的緣故。



古敏玲 (基督教香港信義會信愛學校 小五)

圖書館管理員及風紀

我在過去一學年裏，在學校參加了「開心果日」，因為我平日偶然才吃一個水果，很難可以完成老師叫我每天吃一個水果的「功課」。但是我聽說吃水果很有營養，所以我堅持每天多吃。不但如此，我還鼓勵我的家人跟我一起吃，過了一個月，我和我的家人不但精神了很多，還很健康呢！吃水果真好！



陳思敏 (基督教香港信義會信愛學校 小五)

風紀

我做了風紀後，照顧的第一班就是一年級。一開始我很討厭他們，因為他們很頑皮。但相處了一個月後，他們都懂規矩了。我們做了好朋友。就算在街上碰到了，他們也會說：「風紀姐姐，你好。」所以我能做到風紀真的很開心。我記得有一次我和同學、老師去挪亞方舟，主要是培訓領袖和獨立能力。我學完後真的變得更獨立，老師吩咐我的任務我都能做得很好。

黃嘉儀 (基督教香港信義會信愛學校 小六)

圖書館管理員及風紀

我負責協助老師收拾圖書館，讓圖書館有個整潔的環境，同學就可以在這個環境下閱讀，促進學生的閱讀心理和健康。身為風紀生，我在小息時會協助維持秩序，讓同學能安全地活動和休息。能幫助別人，我感到很雀躍，希望來年都可以擔任這些崗位，多謝老師們的栽培。



劉嘉豪 (基督教香港信義會信愛學校 小六)

交通安全隊

我已擔任這崗位兩年多了，我在這崗位的責任是教導學生有關交通安全的知識，令我最開心的是可以告訴大家一些安全知識，確保沒有交通意外發生。

李懿 (聖公會主恩小學 小五)

風紀副隊長、護脊大使、和諧大使

作為風紀生，我負責在小息時協助同學們維持秩序，而作為「護脊大使」及「和諧大使」，我亦曾經向同學們示範護背操的正確動作，和協助老師製作短片，宣傳反欺凌活動。



朱天樂 (聖公會李兆強小學 小五)

班內服務生

我會與同學分享進食水果，因為水果是很健康。我也會在小息時和同學談話，了解他們最喜歡吃的水果種類。在一次「水果派對」上，我還帶了十種水果回校與大家分享！

余鴻威 (聖公會李兆強小學 小六)

風紀 (隊長)

我在過去一學年裏，每天都要在學校噴消毒液，為同學消毒。我也會在當值的時候，提醒同學不要分享食物，減低傳染病在學校傳播的機會。我感到很光榮，因為我能擔任風紀隊長，也可以在學校推廣健康信息。





呂璟謙 (聖公會李兆強小學 小六)

體育組 (體育推廣大使)

我很榮幸可以成為「體育推廣大使」。小息的時候，我負責拿體育用品出來給初小同學玩，並教導他們怎樣使用這些用品，我還會教他們玩一些花式，例如花式跳繩。我有時會向他們介紹一些平時少機會接觸的體育用品，例如排球。我還會陪他們一起玩，我相信學弟學妹在我們的鼓勵下，很快便會找到他們的運動興趣。

張浚賢 (聖公會李兆強小學 小六)

環保大使

在這年間，我獲選為「環保大使」，我學會怎樣利用廢物做出一些實用的東西，例如：筆筒、書籤等。我也將愛護大自然的方法向親人、老師和朋友分享。我認為如果每個人也認同環保的重要，將來每樣廢物都會變成有用的東西，地球上的資源就會生生不息。



柯錫璋 (聖公會奉基小學 小五)

健環大使

我感到很高興，因為我能夠參加一項令我可以增廣見聞，又可以幫助同學的工作。在這一年中，我參加了很多服務，起初雖然有點緊張，但後來我習慣了，而且覺得很有意義，所以在下一年我也會再參加。

彭奕敏 (聖公會奉基小學 小六)

健環大使

在過去一年，學校舉行了很多健康推廣活動。其中，我在當值和參與健康推廣時感覺非常愉快，因為能與一起當值的同學融洽相處，互相學習。



楊傑文 (聖公會奉基小學 小五)

健環大使 (宣揚環保)

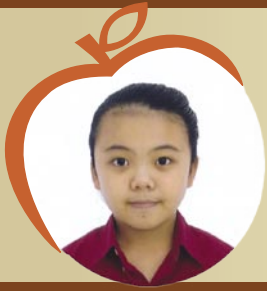
我在校內和校外宣揚環保的重要性和訊息，讓同學和市民知道環保的好處和意義。在參與推廣後，我覺得非常開心，因為我可以認識更多朋友，學習更多新事物，令我大開眼界。

葉靄宜 (聖公會奉基小學 小五)

健環大使

學校每月都會舉辦健康活動，而我當然會參與其中。記得有一次，我幫忙宣傳，和同學一起構思，一起演講。宣傳十分成功，我和同學相視而笑，獲得了很大的滿足感。還有一次，老師叫我代表學校透過電視介紹和推廣健康活動，我驚喜極了！那時，我和同學去採集樹葉去做成一幅美麗的樹葉畫，過程中發現樹葉有很多不同形狀和顏色，也令我明白大自然十分奇妙，需要我們好好愛護。





伍泳儀（僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小五）

陽光笑容大使

我在學校參與「陽光笑容大使」活動，可以教小朋友愛護牙齒及適當的刷牙方法，並注意口腔衛生。成為學校的笑容大使不但令我更重視牙齒清潔，而且能幫助別人，亦是一種開心的事。

周銳平（僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小六）

大哥哥計劃（輔助小一生適應學校生活）

我曾擔任攤位遊戲和學校開放日的義工，過程雖然辛苦，但令我感受到幫助別人的滿足感。協助其他小朋友了解我們的學校，令他們能以生動有趣方式去認識學習，體驗健康的校園生活。



黃詠雅（僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小四）

健康服務大使

我感到非常開心和愉快，可以替大家服務，還可以和組員談談天，跟同學說早安，培養感情。

何靄蕙（樂華天主教小學 小五）

環保及健康教育工作組（健康大使）

我在過去的一學年擔任健康大使。在拍攝禁毒短片和製作攤位道具的過程，我認識了毒品的壞處。我發覺參與健康推廣活動，真的讓我獲益良多！



李嘉穎（樂華天主教小學 小五）

環保及健康教育工作組（健康大使）

成為健康大使讓我獲益良多，因為我從中認識了不同毒品的特性，並且知道服用它們是一件危險的事，我希望下年度仍能成為健康大使，繼續學習健康知識和服務人群。

張文光（樂華天主教小學 小五）

環保及健康教育工作組（健康大使）

在過去一學年，我參加了禁毒短片製作課程和禁毒嘉年華攤位設計比賽，使我獲益良多。我希望下年度可以繼續成為健康大使，向更多人推廣健康生活。



鍾汶芯（樂華天主教小學 小五）

環保及健康教育工作組（健康大使）

在過去一學年裏，由於我是健康大使的一分子，有機會參加兩項健康推廣活動。我從禁毒短片製作認識吸毒對人們的影響，我亦覺得這項活動十分有趣。另外，我還參加了禁毒嘉年華，第一次當攤位遊戲的工作人員，雖然當日天氣十分炎熱，但我心裏仍感到無比興奮。



王可人 陳志穎 麥靜晴 (寶覺分校 小六)



體育組 (體育大使)

我們在過去一年一起擔任「體育大使」，除負責在校運動會中協助體育賽事進行，在日常生活也會推廣「健康生活，由運動開始」訊息，每週帶領全校同學運動及活力健康操，希望作為同學的榜樣，鼓勵大家多做運動。

許瞬然 (中華聖潔會靈風中學 中三)

健康校園小組 (健康大使)

在這年內我協助教師籌備攤位，在學校推廣健康校園訊息，又與同學們進行一些關於健康的遊戲，令我覺得健康很重要。



陳思薇 (中華聖潔會靈風中學 中四)

健康校園小組 (健康大使)

在過去一年裏，為了讓同學更深入認識健康的定義和範疇，我們舉辦了健康標語創作比賽和一系列攤位遊戲，還請了校外嘉賓在周會作專題演講等。在擔任這崗位和參與推廣的過程中，我學習到如何和老師同學一起計劃活動，並學到如何令同學投入參與遊戲。

趙芷瑩 (中華聖潔會靈風中學 中四)

健康校園小組 (健康大使)

在過去一年，我在學校舉行了兩次大型健康推廣活動，包含展覽、攤位和講座。我很高興，因為能學懂許多健康資訊和學會怎樣與朋友合作。



黎浩然 (中華聖潔會靈風中學 中三)

健康校園小組 (健康大使)

我在這一年擔任健康校園小組的組員，推廣了很多關於健康的信息，較深刻的是推廣水果的建議進食量和多吃水果的益處，鼓勵同學維持健康的飲食習慣。





吳枝穎 (仁濟醫院王華湘中學 中五)

健康管理與社會關懷科 (校園健康大使)

我在過去一年參與「活學活用營養標籤獎勵計劃」，在學校推廣營養標籤的應用和「一加七」的知識，讓同學認識營養的重要性，以及如何從閱讀營養標籤知道食品的熱量和七種重要營養素的含量。

張紫晴 (仁濟醫院王華湘中學 中五)

校園健康組 (校園健康大使)

我與組員參加了由食物安全中心舉辦的「活學活用營養標籤獎勵計劃」活動，藉着電玩遊戲來加深學生們對營養標籤的認識，我覺得這個活動很創新和有教育意義。



郭穎琳 (仁濟醫院王華湘中學 中五)

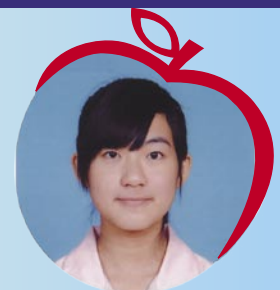
校園健康組 (校園健康大使)

我在過去一年，在校園健康組的協助下我有機會參觀位於土瓜灣的盲人工廠，了解到失明人士的日常生活和工作，亦知道他們可以與我們常人一樣，表現得十分出色。此外，我還參加「活學活用營養標籤獎勵計劃」，認識怎樣應用營養資訊實踐更健康的飲食模式。

黃美勻 (仁濟醫院王華湘中學 中五)

健康管理與社會關懷科 (校園健康大使)

我在過去一學年參加「活學活用營養標籤獎勵計劃」，在活動中擔任協助角色，向同學介紹活動並解釋何謂營養標籤。能參與這項活動我非常開心，不但學會了營養知識和應用技巧，也鼓勵同學參與其中。



丘文麗 (天水圍循道衛理中學 中五)

健康教育組 (副主席)

我過往在健教組中只是參與的角色，但今年就要籌辦一些有關健康教育的活動，最大型的就是一個全校性的攤位遊戲活動，我們需要設計既有趣又能推廣健康信息遊戲活動。在籌辦期間，我們要先充實自己的健康知識和做好資料搜集，確保所傳遞的訊息正確，過程中不但讓同學增加知識，我也增進了不少健康知識，獲益良多。



林頌恩 (天水圍循道衛理中學 中四)

健康教育組 (健康大使)

我曾經擔當健康講座的司儀，過程雖然緊張，但能藉此鍛鍊自己的信心和勇氣，也是一份成長和感恩的經驗。另外，我還定期在小食部當值，負責維持秩序，雖然有時會被同學責備，但我不介意，希望盡心安守本分，讓同學能遵守秩序。我還定期檢查各班的同學體溫，為了確保同學健康，減低疾病傳染給身邊的同學的機會。最後，我還參加了中文大學「健康校園 Photovoice」計劃，從青少年角度拍攝校園一些健康的地方，然後透過工作坊與其他學校的同學分享和交流。這項活動能增加我的溝通能力，更可記下其他學校一些做得健康的不地方作參考，令我更有興趣以健康大使身分參與更多服務。

張曉彤 (天水圍循道衛理中學 中五)

健康教育組 (副主席)

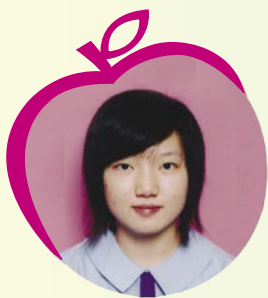
擔任健康教育組副主席一職令我獲益良多，學懂與人相處，也學懂如何面對處理人際關係。我亦在處事方面學到如何擔當一個學生領袖，如何籌劃活動。參與健康推廣是一個難得的機會，因為可以藉一些由我們設計的活動將健康生活訊息向全校推廣，令我感到很滿足和有成就感。



鄭家瑩 (天水圍循道衛理中學 中六)

健康教育組 (主席)

我曾參與策劃展出三個關於健康的攤位，並製作了一些壁報及舉行健康烹飪比賽，務求向同學推廣均衡飲食和作息正常的重要性。擔任這崗位讓我有機會教導同學如何得到強壯的身體，當我發現同學的生活習慣受我們的鼓勵和影響而得到改善，我覺得很有成就感，而自己也從中學到，因此我覺得此崗位十分有意義。



曾詠嵐 (伊利沙伯中學舊生會中學 中六)

健康教育組

我在學校擔任「健康大使」一職，致力在校園推廣健康的信息。這些活動除了增加我對健康的認識和了解，更重要的是加深同學們對健康的關注。在過去一年，我曾協助舉辦健康烹飪比賽，要求同學用各種健康食材煮成美味佳餚，目的是希望同學知道，蔬果等食物除了蘊含豐富營養外，亦可成為美味非常的入饌之選。我能有此機會建立同學們對健康飲食的價值觀，感到十分開心，而且透過組織活動，能夠學習互相合作和增進彼此的健康知識，令我有所裨益。



潘泳瑜 (伊利沙伯中學舊生會中學 中六)

健康教育組

過去一年，我在學校協助舉辦各種活動，如攤位遊戲及展板等等，目的是向同學們推廣健康信息。我還有機會參加校外的活動，學習使用電腦的正確姿勢，然後將學到的知識帶回學校向其他同學推廣。此外，老師讓我們有機會到訪小學，向小學生推廣健康資訊。參與這些活動除了增進我的健康常識外，還令我得到一些籌劃活動的經驗及鍛鍊與人溝通的技巧，可謂獲益良多！





潘泳嘉 (伊利沙伯中學舊生會中學 中六)

健康教育組 (主席)

我在學校擔任健康教育組主席一職，負責帶領組員舉辦各項健康推廣活動，例如烹飪比賽、時事常識問答比賽，以及一些宣傳健康的攤位活動。我很高興可以擔任這個崗位，讓我能結識一班志同道合的同學，一起完成這份有意義的宣傳工作，自己亦從中學到不少有用的健康資訊！

盧凱彤 (伊利沙伯中學舊生會中學 中六)

康體區管理員

我覺得很開心和榮幸，因為可以幫助同學，令他們知道健康的重要性。我不但有機會獲得老師的認同與讚賞，自身的健康知識也增進了不少。



張家雯 (妙法寺劉金龍中學 中五)

校園健康大使 (領袖)

我過去一學年擔任校園健康大使一職，負責定期更新展板上的健康訊息，並在「水果日」為同學派發水果，以及向同學介紹各種水果的益處。我們又曾經舉辦健康問答比賽，從而提升同學們的健康意識。能擔任此職，令我感到非常鼓舞和獲得很大的成功感，因為看見同學們對健康的意識愈來愈高，而且他們對所參與的活動亦表現得非常積極。在未來我會繼續努力，讓同學們對健康有更深入的了解。

江允芊 (東華三院馮黃鳳亭中學 中六)

健康促進委員會 - 健康大使 (副主席)

本年度我有幸擔任健康大使副主席一職，協助學校推廣和籌備各健康活動，其中，本校誠邀了天主教聖華學校師生一同參與「健康小食DIY」活動，希望透過安排健康小食講座、烹調示範及指導同學製作健康小食，讓他們認識均衡飲食。是次活動我擔任總廚一職，從選材到烹調，每一步也要想得很周密，不但要選擇營養高、低脂的食物，例如乳酪、新鮮的水果、玉米等等，亦要吸引小學生及配合他們的能力和參與度。我除了親身示範製作過程外，還設計了兩款創新而味道和賣相也吸引的健康小食，希望令小學生以此代替零食和懂得選擇有益的食物。設計過程中，我不斷重覆試驗，最後小學生非常滿意自己的製成品，把所有小食吃光，連老師們也非常喜愛，要將食譜帶回家與小朋友一同下廚。

這次經驗令我學到籌備一項活動所需的合作性、人手安排、程序流程等，而遇到突發情況發生則需要冷靜面對。這亦給予我一個很好的烹調示範的經驗，讓我增強自信，發掘到自己的長處和改善不足的地方。最後，很榮幸我可以運用自己的創意和擅長的技能幫助學校進行健康推廣，協助小學生成為健康小先鋒，讓他們將學到的健康知識實踐在生活中。





殷嘉櫻 (東華三院馮黃鳳亭中學 中六)

健康促進委員會 - 健康大使

對於健康大使而言，推廣健康生活可說是我們的重要使命，在過去一學年，我有幸參與兩項重點推廣活動。在校內舉行的「水果自助餐」當中，為提升我們的組織能力，老師給予我們很高的自由度，從選擇水果到印製水果營養卡都由我們一手策劃，過程中我們不但能更了解各種水果對我們的益處，而且能學到籌備活動的各項細節。活動的完滿進行和師生的熱烈反應是我們努力的回報和成果。此外，校外的「健康小食DIY」活動亦令我獲益良多，以往我從未擔任過統籌角色的，但這趟機會令我更深入了解健康小食對健康的影響和其價值所在，亦明白團隊精神的重要性。在推廣活動時，我們著重透過講座和小食製作練習來提升學童的健康飲食意識。而作為統籌，我不但需分配人手及設計活動流程內容，還需與其他同學合力準備講座資料，除了基本的健康資訊和小食的營養價值外，我們亦著重於介紹飲食飲食的原則及應用技巧。回顧過去兩年有幸擔當健康大使一職，不但增加了我對健康的認識，更增強了我的統籌經驗、待人處事的溝通能力和領導才能，同時我亦積極參與校內及校外的健康推廣活動，推動他人實踐健康生活習慣。這些難得的經驗和得着不但豐富了我的中學生涯，亦為我將來進修和工作打好根基。



劉美倩 (東華三院馮黃鳳亭中學 中六)

健康促進委員會 - 健康大使 (主席)

很榮幸能有機會連續兩年擔任健康大使主席一職，我們積極在校內、校外舉辦健康活動，務求將不同層面之健康資訊帶給身邊的人。我校每年都設有健康周，而我就主要負責帶領其他組員一起籌備活動，鼓勵同學培養均衡飲食及恆常運動的習慣。我們負責活動包括：健康早餐日、班際跳大繩比賽、班際室內賽艇比賽、Wii-fit plus健康玩等，我們致力讓同學們透過活動，了解健康的定義，並藉班際活動建立同學間友好的關係。此外，我校還設有環保周，期間每日均有不同主題，我曾在素食日舉辦的「水果自助餐」帶領組員搜羅十多款新鮮水果及設計其營養價值卡，鼓勵同學多吃水果及支持環保。另外，我們更將健康生活訊息推廣至區內小學，我們參考多份健康食譜加以改善，經過多次的試菜及改良後，研製出多款做法簡單而美味的健康小食，最後在「健康小食D.I.Y.」活動中與小學生一同製作和享用；看見他們一臉歡喜的樣子，頓時覺得即使過程有多困難，也是值得的。我很高興能將從「健康管理與社會關懷科」所學的知識與身邊的人分享，使知識融入生活之中。回顧籌備活動的過程，雖然遇到不少困難，但每次都能與同學合力解決，這都是寶貴的經驗，而我在帶領的過程中，同學們都樂意發揮合作精神，這分團結的力量為我帶來身份認同和成功感。在未來我希望將健康知識和籌備活動的經驗與更多人分享。



謝景怡 (東華三院馮黃鳳亭中學 中五)

健康促進委員會 (高級環保大使)

環保是現今健康領域內重要的一環，身為環保大使，我一直致力協助校方提倡環保。除了鼓勵同學參與節能、回收及校園綠化活動外，適逢東華三院舉辦「地球公民計劃」，我有機會組織同學參與大型環保活動。在環保生態行活動中，我向同學介紹紅樹林的獨特生態環境和上窩村的石灰窯，我又在「千人植樹綠與樂」活動中擔當植樹大使，成為學校代表參與培訓，進行實地考察，及後在活動當天帶領同學認識不同樹苗品種和種植技巧，加深同學對堆田區環境活化的了解。此外，參與港鐵車廠的參觀令同學加深對循環用水的認識，而參觀上環文武廟的環保焚化爐更喚起同學對空氣污染的關注。經歷各種活動，實在感激校方給予機會讓我發揮領導才能，以身作則鼓勵他人實踐健康生活。而籌辦活動使我增進了不少健康領域的相關知識，自信心倍增。我希望來年可以在環保推廣方面發揮更重要的角色。



丘芷欣（保祿六世書院 中五）

健康領袖小組（總籌委）

在過去一學年裏，我們學會舉辦了水果周，我在當中擔任總籌委一職，負責設計一連串有關於水果的推廣活動，當中包括有水果杯售賣，以水果作主題的烹飪比賽，以及一些有關水果的問答比賽等等。在活動當中，我對水果有更加深入的認識，例如一些水果鮮為人知的功用以及相關的食譜，因為這些都是自己搜尋回來的資料，而且在派發食譜之前也會自己跟着試一次，所以記憶特別深刻。在推廣期間看到同學買到水果杯而吃得開心的那一刻，我不禁想到原來吃水果有時候也是一種享受，與其他零食有所不同，它的營養價值遠超於零食，亦是我們的必需品之一。在活動期間最令我感動的是聽到同學問：「下年仍會舉辦這項活動嗎？」看到同學們身上貼滿水果樣式的貼紙，聽到他們分享說自己更熟悉水果的知識時，看到他們投入而有得着的樣子，那一刻我慶幸自己有參與其中。如果有機會的話，我希望未來日子可以再次協助舉辦這類活動，因為我覺得推廣健康是一件有意義和令我感滿足的事，希望同學們的健康水平不斷有所提升。

江淑芬（保祿六世書院 中五）

健康領袖小組（水果周總籌委）

在過去一學年裏，我所屬小組舉辦了為期兩星期的水果周，而我在當中擔當總籌委角色，與另外三位同學一起設計當中的活動。在活動期間，我們舉辦了水果烹飪比賽，午飯售賣果汁和水果杯、展板問答比賽等活動。雖然我們付出了很多時間去預備，但看着很多同學都很投入當中，亦很積極地參加比賽，在午膳時間看見一條長長的人龍去買水果杯，這一切都令我們感到很開心。因為這可證明許多同學都開始願意每天多吃水果，達到舉辦水果周的目的——推廣進食水果的益處，鼓勵同學多吃水果。這次令我更感受到推廣健康原來是一件很有意義的事，在未來日子，我決定繼續在這學會中幫忙籌辦活動，為求令更多學生去重視及培養健康的生活習慣。



陳靜儀（保祿六世書院 中五）

健康領袖小組（宣傳）

在過去一年裏，我曾到中四各班宣傳「至營水果日」活動，推廣關於健康食品的資訊，還在整項計劃的首日早上，我負責在校園門口向師生派發健康食譜。我認為這並非一些輕鬆的宣傳工作，因為我們事前要做許多籌備工夫才決定活動的實質內容，如邀請烹飪比賽評判、設計獎品、決定賣果汁要用的水果種類等，又要防止有任何出錯的地方。擔任這個崗位不但增加了我的自信，令我不懼怕面對全校同學和老師，在宣傳過程中還讓我找到一些樂趣，例如在派發食譜時，有同學問及與健康飲食有關的問題，激發我尋找更多健康資訊，令我獲益良多。

蔡曼君（保祿六世書院 中六）

公民教育組（統籌）

過去一年，我曾於公民教育組參與有關推動塑膠回收的活動。是次活動不但為環保出了一分力，更對推動健康校園起了一定的作用，因為鼓勵同學減廢回收，同學可能會因此接觸更多關於健康和環保的活動，有更多機會結交志同道合的朋友，擴闊大家的社交圈子。參與推廣的過程實在令我獲益不淺，除了增加了我對環保概念的認知，看到同學們比以往更樂意把膠樽回收，大大增加了我的滿足感。我期望大家可以培養良好的環保意識，共創綠色健康校園。





李嘉如 (香港教師會李興貴中學 中二)

健康大使

在過去一年裏，我們籌辦了很多健康推廣活動，例如參加由明光社舉辦的「生之頌、死之思」計劃、校內攤位遊戲等等。在推廣健康時，由於我只是一名中學生，開始有點緊張，後來慢慢適應並投入團隊的合作生活，便感到十分開心。這些經驗不但令我認識更多健康資訊，而且可以與一班志同道合的同學一起推廣健康。



夏家豪 (香港教師會李興貴中學 中五)

健康大使 (副主席)

我們曾經在學校設計攤位遊戲，由於我們知道在每個青少年心中都有一些覺得難以解決的問題和困擾，因此我們設計了一項攤位活動，讓同學把自己想問的問題寫上心型卡紙，然後在版上取出認為自己可以解答的問題，嘗試為同學解答。從這一項活動中，我們體會到群眾的力量是非常強大的，而且一些從我們眼中認為是非常困難的問題，從另一種角度看卻可以是非常簡單的。同學們從中明白到我們不應將問題留在心中，應向別人分享和請教，這樣，即使再難的問題都可以獲得解決。



彭小苑 (香港教師會李興貴中學 中五)

健康大使 (主席)

在過去一學年裏，我們在學校進行不同的健康推廣，而我對於能擔任主席這重要一職感到十分開心。我需要每次籌劃活動時扮演領導角色，帶領各隊員去完成任務。由於隊員會以領導為榜樣，因此我每次都用心做好活動，希望能感染他們勤奮做好每件事，而當順利完成一項活動後，大家都會覺得很快樂和滿足。擔任主席角色的確不容易，過程亦有艱辛的一面，但我認為只要能和隊員一起努力，把健康資訊傳遞開去，我們的艱辛也會因大家的歡笑而變成快樂。因此，無論是擔任領導角色還是做實務的推廣工作都令我感到很愉快，因為在每次推廣過程中，我能學會跟隊員緊密合作，又能與老師、同學維繫一種健康又快樂的友誼關係。

葉彤 (香港教師會李興貴中學 中二)

健康大使

在過去一年中，我透過「健康大使」活動學習到如何向同學和老師推廣健康知識。還在這些活動學到與他人溝通和合作，以及如何控制自己的脾氣。我要感謝老師和同學的鼓勵，能完成這些活動給予我很大的勇氣和信心，我希望來年可以做得更好。





梁嘉豪 (惠僑英文中學 中五)

健康校園小組 (健康大使)

在這個學年，我負責協助量度同學體溫和體檢服務工作，身體力行參與其中，令我體會到推廣健康的重要性和可行性。我認為參與健康推廣活動實屬任重道遠和意義重大，因為我能以學生的身分為公共衛生出一分力，過程難能可貴，從中亦獲得不少寶貴經驗。我期望在下學年能再次參與有關活動。

葉錦儀 (惠僑英文中學 中五)

健康校園小組 (健康大使)

在過去日子裏，我有機會參與一些校內健康服務，向同學及老師推廣健康訊息。首先，我們「健康大使」於流行性感高峯期為每位回校學生提供量體溫服務，從而提升他們對疾病預防的警覺性。我們又曾在教師發展日中為老師量血壓，希望老師在繁忙的工作中，也注意自己的健康。我很高興能成為健康大使，不但有機會認識甚麼是健康，還有機會提升他人的健康意識，從而建立健康校園。



鄭嘉儀 (惠僑英文中學 中五)

健康校園小組 (健康大使)

在香港這個繁忙的都市，人們容易忽略自己的飲食及身體健康。透過健康大使活動，我認識到怎樣建立健康的飲食習慣，及如何使用一些簡單的儀器來量度身體的健康狀況。這活動讓我們更了解自己的健康需要，意義十分重大。

鄧雅文 (惠僑英文中學 中五)

健康校園小組 (健康大使)

參加這項活動，使我明白健康的重要性，以及對他人健康的關注。雖然參加沒多久，但我認為這是一項很好的活動，令我身心受益。自從參與健康大使，認識到健康是我們生存的基礎，我現在比以往更關心健康，每日都會做一些健康的運動和進食健康的食物。



田思明 (聖母院書院 中四)

交通安全隊

在2011/12學年，我參與了交通安全隊並考取了衛生章，學習有關衛生防護的知識，同時亦將這些知識帶給同校同學們，在開放日的展覽和日常推廣中，鼓勵同學重視衛生和維持健康的生活習慣。我對擔任此角色感到十分榮幸，因為不但能為同學服務，又能为建設健康校園出一分力。



李麗敏 (聖母院書院 中四)

紅十字青年團47團

我過去曾參與團隊所舉行的「校園健康檢查計劃」，透過開設攤位為同學作身體檢查，讓他們了解自己的身體狀況，例如血壓、體質指數等，鼓勵同學維持良好生活習慣，以實現健康和有活力的人生。我們在開設攤位的同時亦有擺放一些有關健康生活的資訊，讓同學從中學到更多健康知識。透過服務他人，我不但看見同學越來越重視健康，我自己亦從中得着許多健康資訊，豐富了我的知識，我覺得十分有意思。

符王娜 (聖母院書院 中四)

健康環保大使

其實我以前從未參加過「健康環保大使」，現有幸參與不同形式的健康和環保推廣活動，起初感到十分緊張，怕自己未能將健康訊息好好傳揚開去。經過培訓和同學們的鼓勵，我明白到健康和環保的重要性，而為了讓我身邊的人也同樣重視健康，縱然要面臨一些困難我也努力宣傳，希望能成功推廣健康。



蔡蔚苗 (聖母院書院 中四)

健康環保大使

今年是我首次加入成為「健康環保大使」，這個團隊的活動很多，很新奇，令我很期待，希望從中學到更多關於健康和環保的知識，我也希望能與其他人分享，將所學到的知識向更多人推廣。

常駿賢 (聖若瑟書院 中五)

Value Education and Academic Promotion Team (設計)

VEAPT一向致力推動校園的健康風氣。作為其中一員，我不但設計了不同的宣傳海報和壁報，還幫忙舉辦各項健康活動，如水果周和健康月。這些活動不但使同學更注重健康，更令我明白健康生活的重要性。與此同時，因現今學生學業繁重，壓力大，欠缺舒緩的方法，所以VEAPT亦着力推廣運動的重要性。我與其他成員合作，製作一系列的健康運動生活短片，鼓勵同學實踐健康生活。



梁以立 (聖若瑟書院 中五)

Value Education and Academic Promotion Team (秘書及工作人員)

我與同學一起參與不同形式的健康推廣活動。在身體健康檢測站，我負責替師生計算體質指數、量血壓及量脂肪比例，然後嘗試向他們提供簡單的健康建議。我又在水果周嘗試把均衡與健康的飲食帶進同學平日單調的膳食當中，而在拍攝影片時，我也親自準備講稿。這一切給我當健康「小老師」的機會，由以往我單向地接收健康資訊，到現在親自講解，均鞏固我對均衡飲食、體重管理及體能運動的理解，使我更重視健康生活。



黃家強 (聖若瑟書院 中五)

Value Education and Academic Promotion Team (主席)

在過去一年，VEAPT在學校主力執行「健康校園計劃」，又設立「健康網站」來推廣和教育學生健康資訊，還有拍攝兩集介紹健康飲食和運動視訊節目在校內播放。另外，我們舉行「水果嘉年華」，活動包括水果日，身體健康檢測站，電影分享等。參與和策劃這些活動，讓我明白擁有健康人生的重要，提醒我更積極做運動和注意飲食均衡，至於能帶領其他同學一起建立健康的生活習慣，使我更有使命感。

盧朗浩 (聖若瑟書院 中五)

Value Education and Academic Promotion Team (行政秘書)

過去一年，我在學校曾統籌過「身體健康檢查站」和「水果周」，負責準備工作外，還親自接觸同學，為他們量血壓，又從問答比賽和電影欣賞中向參與者灌輸健康生活的資訊。從這些實際活動，我們着重的是推廣一種積極和健康的生活態度，除要了解自己的身體健康，也要注意均衡飲食。除此之外，我還曾協助拍攝「健康校園」影片，推廣健康校園。能擔任這崗位參與推廣健康，我感到十分榮幸，但同時亦不敢怠慢。我認為雖然現時校內已有不同的健康宣傳活動，但同學們始終不太主動了解，對「健康」的重要性仍然缺乏認識。若能成為健康大使，我定會以各種有趣的活動，帶起同學對健康的關注，建立健康校園。



洪思嘉 (聖傑靈女子中學 中五)

健腔先鋒

在過去一年中，我負責推廣護理牙齒的訊息，透過舉辦工作坊教導中一同學正確的刷牙和使用牙線的方法，我們又設計關於牙齒疾病及預防方法的攤位遊戲，讓全校同學參與。擔任「健腔先鋒」這角色，我除了學到保護牙齒的方法，也提升了我統籌的能力、與人溝通的技巧和表達真心協助他人的情懷，確是令我獲益良多。我希望將來可以將更多健康訊息向有需要的人推廣，協助他們走健康大道。

賈薇 (聖傑靈女子中學 中五)

健康教育組及健腔先鋒組長

在過去一年，我擔任「健腔先鋒」組長，以工作坊、小遊戲、攤位等在全校（特別中一學生）推廣健康教育和口腔健康。要領導組員籌劃全校活動還是我的第一次，除了要鼓勵組員合作及公平分工之外，在會議是也須聆聽及接納意見，又確保組員明白及完成所分配的工作（如水果日、壁報設計等），所以我盡力做好領袖的本分，也體會到責任感是最重要的素質。我樂於推廣健康教育，一方面可認識更多健康知識，另一方面可挑戰自我，提升解決困難的能力，增進學習歷程。



丁美君 (閩僑中學 中五)

香港精神大使及校園健康大使

在過去一年，我在學校擔任「健康大使」，以攤位活動去宣揚身體健康的訊息，同時亦擔任「精神大使」職位，負責推廣心理方面的健康，過程令我知道要擁有健康的人生，不但要在身體和飲食上注重健康，在心理層面也需要關注。



李滿枝 (閩僑中學 中四)

義工隊

能擔任這崗位和參與不同的健康推廣活動，我感到非常愉快，因為參與義工隊不但能充實自己，增進健康知識，還令我有機會發揮領導才能，培養品德和責任感。

符淑賢 (閩僑中學 中四)

環保大使及校園健康大使



我曾參與「水果日」攤位遊戲，又從講座和野外活動認識各種健康和環保的知識，令我知道健康的重要性。然後，在推廣健康活動令我知道了原來有很多同學都不知道健康的重要，不少女生都因為減肥而不吃午餐，但是她們不知道這樣做未必能有效控制體重，反而影響她們的營養攝取和不利發育。希望我們這群健康大使的出現能令她們知道自己的迷思，從而去改善，實踐健康的生活習慣。



湯浩欣 (閩僑中學 中五)

香港精神大使及正向心理小組

我認為「健康」不僅要維持良好的體魄，促進心理及精神上的健康狀態也十分重要的。過去我參與「正向心理」小組，學會如何面對負面的情緒，在未來我也希望進一步推廣精神健康的訊息。

岑瑋灝 (廠商會中學 中六)

健康學會 (總務)



在過去一學年我曾協助統籌一些健康推廣活動，例如在「水果樂繽紛」活動中，我負責派發水果並讓同學了解不同水果的營養價值和不同維生素對維持身體機能的作用及益處，推廣均衡飲食和多吃水果的概念。此外，在「向父親致敬」活動中，我負責派發心意卡和小禮物，讓同學向家人表達心意，增強親子之間的溝通和了解，促進家庭和諧。



梁紫健 (廠商會中學 中六)

健康學會 (會長)

過去一年，我透過協助籌劃健康學會的活動來推廣健康。我曾協助舉辦抗毒嘉年華，擔任「健康體魄測試站」的檢測員，利用儀器量度同學的身體脂肪比例和血糖指數，讓同學清楚自己的健康狀況，我又曾在「水果樂繽紛」活動中負責攤位，推廣健康的飲食習慣。能獲得老師的鼓勵而擔任會長一職，令我感到十分榮幸，同時又能將我從「健康管理與社會關懷科」所學的知識應用出來，在健康推廣的活動中一展所長，帶給我很大的滿足感，而且這些活動能加強別人對健康的關注，令我覺得十分有意義。

謝嘉樂 (廣商會中學 中六)



我擔任為健康學會副會長一職，有機會參加很多健康推廣活動，其中最深刻的是在抗毒嘉年華中華「健康日」的檢測員，負責為師生學量度身體的脂肪比例、體質指數及血糖指數，並向他們解釋所量度數據，讓他們了解自己的身體狀況。我們透過這些活動向大家宣揚全人健康訊息，雖然我在每次活動都只是擔當一個小角色，但能夠為每位參加者提供健康服務，增強他們對健康的關注，我認為所做都很有意義。

周倬寧 (德蘭中學 中四)

健康教育組 (校園健康大使)

過去一年，我曾接受學校提供的「健康大使培訓計劃」，當中學懂了一些有關健康的知識，這些知識有助我日後為學校舉辦活動，為同學提供正確的資訊，另外，我曾宣傳水果日，要在眾多同學面前宣講，提升了我的信心。而且，我亦擔當學校舉辦的親子健康烹飪比賽主持及參與拍攝工作。這兩個職位鞏固了我的健康知識與態度，亦令我的溝通、協作能力、解決能力、責任感和對學校的歸屬感大大提升，也多謝教師給予機會。



馮詩琪 (德蘭中學 中四)

健康教育組 (校園健康大使)



我參加了學校舉辦的「健康大使培訓計劃」，參與了六節有關健康的課程，學到不同類型的主題，包括身體上和心理上的健康範疇，令我學懂更多課本之外的知識及了解健康生活的需求。在過去一年中，我曾擔任校內親子烹飪比賽中的司儀，並籌劃於當日向家長和同學介紹健康飲食和生活資訊的活動。此外，我們與科技與生活學會合辦的水果日，除了有「最高自備水果班別」比賽外，還在學校飯堂派發水果給予高年級同學，務求推廣多吃水果有益身體的訊息。我很高興能擔任健康大使一職，令我對推廣健康校園的使命更積極和投入。

從以上真摯的分享我們不難發現，透過服務他人，這些學生能將日常所學的健康知識加以深化，並能從個人、班級以至全校角度，探討兒童與青少年的健康促進需要，繼而策劃一些改善方案和推廣活動。這群健康軍團在所屬的學校，透過教師為他們提供的各種機會，從日常當值、宣傳健康資訊、遊戲設計，以至策劃形形色色的健康活動，充分發揮推廣大使的角色。他們的努力不但為校園健康促進帶來裨益，對於鞏固他們自身的健康知識與態度，以至提升自信心、溝通與協作能力、解難能力、責任感和對學校歸屬感等方面，都帶來正面的影響。我們期待更多學生加入健康軍團，成為校園健康促進的新力軍！

香港健康學校獎勵計劃 / 健康幼稚園獎勵計劃 2011/2012年度得獎學校名單

金獎

大埔崇德黃建常紀念學校
天水圍循道衛理中學
東華三院黃士心小學
香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校
樂華天主教小學

銀獎

聖公會奉基小學
聖母院書院

銅獎

大埔浸信會幼稚園運頭塘邨分校
中華聖潔會靈風中學

(以校名筆劃序)

2011/2012年度學生健康軍團名單



小學組

林子翹、崔海文、潘曉思、羅寶兒、陳穎蓉、黃悅薇、黃資詠、盧綺彤、郭嘉駿、蘇樂琳、陳子盈、麥嘉豪、蒲冬燕、藍天朗、朱雅蘭、姚雨晴、陳詩琦、謝艷娜、林曼怡、張海彤、陳寶文、羅思萍、張雪映、梁智宏、黃凱琳、譚啓迪、黃絳桐、莊琪芳、楊干慧、錢泯余、何卓謙、周倬鋒、敖讚聲、鄧叡孜、古敏玲、陳思敏、黃嘉儀、劉嘉豪、李懿、朱天樂、余鴻威、呂璟謙、張浚賢、柯錫璋、彭奕敏、楊傑文、葉靄宜、伍泳儀、周銳平、黃詠雅、何靄蔥、李嘉穎、張文光、鍾汶芯、王可人、陳志穎、麥靜晴

中學組

許瞬然、陳思薇、趙芷瑩、黎浩然、吳枝穎、張紫晴、郭穎琳、黃美勻、丘文麗、林頌恩、張曉彤、鄭家瑩、曾詠嵐、潘泳瑜、潘泳嘉、盧凱彤、張家雯、江允芊、殷嘉櫻、劉美倩、謝景怡、丘芷欣、江淑芬、陳靜儀、蔡曼君、李嘉如、夏家豪、彭小苑、葉彤、梁嘉豪、葉錦儀、鄭嘉儀、鄧雅文、田思明、李麗敏、符王娜、蔡蔚苗、黃家強、常駿賢、梁以立、盧朗浩、洪思嘉、賈薇、丁美君、李滿枝、符淑賢、湯洁欣、岑璋灝、梁紫健、謝嘉榮、周倬寧、馮詩琪

(以校名及學生姓名筆劃序)



承蒙 優質教育基金委託推動優質教育基金健康校園網絡計劃，令活動得以圓滿舉行。衷心感謝成志傑教授遠道從澳洲赴港主持頒獎典禮並惠賜訓勉，實增榮寵。我們謹代表健康教育及促進健康中心向所有為本活動提供協助之人士致誠摯之謝意，包括：

- 每位曾接受訪問和參與拍攝活動的學生
- 所有透過文章、展覽及於現場分享的教師和學生
- 協助帶領熱身操及宣誓的學生
- 參與「健康校園PhotoVoice」研究計劃的學生
- 參與演出的香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校龍獅隊
- 協助示範中國傳統雜耍活動的保良局陳南昌夫人小學義工
- 協助帶領小組討論和擔任大會義工的香港中文大學校園保健大使

再次感謝所有嘉賓及與會者的投入參與，並與我們交流您們對校園健康教育及健康促進健康的寶貴經驗，為活動增添意義和光采。我們亦希望成為我們的盟友，一起推動香港健康促進學校的發展。