

# 健康校園

## 論壇暨頒獎典禮

2013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！」

*Message from Mr. Stephen YIP Kam-wing,  
Principal Assistant Secretary (Curriculum Development),  
Education Bureau, Hong Kong SAR Government*



Ten years ago, Hong Kong faced an unprecedented crisis, outbreak of SARS. It had impact on every sector in Hong Kong including the education sector. During the acute phase, measures were in place to protect the health of our students and staff at school. We also needed to face the aftermath to maintain healthy and hygienic school environment. The Education and Manpower Bureau (EMB) had employed the Health Promoting School (HPS) concept as one of the tools to promote life-long civic responsibility and healthy lifestyle among students. Representing EMB, I had the opportunity to work with the Department of Health and the Centre for Health Education and Health Promotion (CHEP) of the Chinese University of Hong Kong (CUHK) to organize a series of three days HPS courses for all schools. It was aimed that principals and teachers would help to develop in students a strong commitment to personal hygiene, healthy living styles and civic responsibilities to sustain development of a health-promoting society. The CHEP of CUHK under the leadership of Professor Albert Lee had launched the Professional Diploma Programme to prepare teachers and school administrators to teach health education in schools since 1998, and initiated the Hong Kong Healthy School Award Scheme in 2001 to build on the concept of HPS to encourage educational achievement, better health and emotional well-being and supporting students to improve quality of their lives. The substantial experience of CHEP of CUHK in implementation of HPS had helped to achieve our pledge “My Pledge to Act-Live Hygiene Live Health” at that time. EMB commissioned CHEP of CUHK to conduct study on impact of HPS in 2005. Under the curriculum goal of promoting healthy lifestyle, students in the category of schools implementing HPS were found to be better in personal hygiene practice, knowledge on health and hygiene, as well as access to health information. Those schools were reported to have better school health policy, higher degrees of community participation, and better hygienic environment.

The Audit Commission Report on “The Government’s efforts in getting the community involved to keep Hong Kong clean” in 2005 recommended to make full use of the benefits derived from the Professional Diploma Programme and the Award Scheme run by CHEP of CUHK. I am delighted to witness that the HPS movement has become more vibrant and substantial with further development of evidence based practice driven by research conducted by CHEP of CUHK. The Quality Education Fund Thematic Network of Healthy School will no doubt sustain the HPS movement that supports quality education and promotes the well-being of students and staff of the entire school community. I would like express my warm heart congratulation and sincere thanks to those schools involved in HPS movement. I would also like to congratulate the seven schools with awards this year. Your efforts are not only recognized by the education and health sector locally and also internationally.

Finally I would like to express my sincere thanks to all staff of CHEP of CUHK for their dedication in developing HPS in Hong Kong and bringing it to highest level internationally. Their staunch support for quality education through promotion of health and well-being of students is deeply appreciated. We look forward for our continuous partnership.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stephen YIP', written in a cursive style.

Stephen YIP Yam-Wing  
Principal Assistant Secretary (Curriculum Development)  
Education Bureau, Hong Kong SAR Government

## *Message from Professor Albert Lee, Centre Director*



The socio-economic condition of Hong Kong has improved remarkably since the end of the World War II. Education became more accessible to general public and the literacy rate of Hong Kong is now one of the highest among western countries putting Hong Kong in highly advantageous position for transformation to knowledge based economy. The Government launched the public housing scheme to demolish the squatters and sheltered accommodation to allow more and more residents having permanent dwelling for living with better living environment. The improvement of socio-economic condition has contributed to the better health of our population as reflected by life expectancy, infant and neonatal mortality rates, and maternal mortality rates. Although we have observed impressive improvements in overall indicators of health in many developed countries over the last few decades, health inequalities continue to widen within and between countries with rapid economic growth. The social and economic determinants of

health have improved our health in the past but the unequal distribution also led to inequalities in health with detrimental effect.

Many parts of Asia including Hong Kong have undergone rapid urbanisation during the post war period. Urbanisation and modernisation turning our societies to be more affluent have improved our health during the early post war period but it also led to some adverse effects with changing of lifestyles in terms of higher consumption of diet with high salt, high calorie, and high salt with low fibre; and increasing sedentary lifestyles with decline in exercise level. This had led to 'Second wave' epidemic of non-communicable diseases as result of changing lifestyles. New and old communicable diseases (SARS, Avian Flu, food poisoning) also emerged as result of ecological change, urbanisation, globalisation, population movement, changing living environment, changes of farming. Rapid economic growth and urbanisation, knowledge based economy, advancement of technology, changes of family structure, loss of neighbourhood relationship, lack of time for communication and inter-personal interaction would put individual vulnerable to mental distress as resources for emotional support are depriving.

World Health Organisation Report of Commission on Social Determinants of Health analysed the importance of socio-economic factors such as education, employment, housing, living environment, family income as determinants of health of the population. Over last half of century, we have made good use of those socio-economic factors to improve our health. How would we sustain our efforts? The simple solution is building up the capacity of our young generation to ensure the socio-economic development conducive to health. The framework of Health Promoting School is to create a supportive healthy environment (both physical and psychological), enhancing action competencies for healthy living, development of healthy school policies, strong community links and development of school health care and promotion services. If our young generation would translate those domains to become everyday life of the society, our society can then maintain high level of health. Socio-economic development has led to better population health in the past. Now the health improvement of the population would drive better socio-economic development of the society.

On behalf of the Centre for Health Education and Health Promotion of The Chinese University of Hong Kong, I would like to express deepest gratitude to our partner schools in supporting the Health Promoting School development. You have made a significant hallmark of education achievement in Hong Kong to nurture a group of young generation who would care the health and well-being of our society so we would maintain our competitiveness. For those schools with awards this year, please accept our warm hearted congratulations to your dedicated efforts to strive for quality education and whole person development. Your experience will be invaluable for to share in taking Health Promoting School to a new era.

We have deeply treasured our partnership with schools in implementation of Health Promoting School framework in Hong Kong. We also like to express our sincere thanks to Education Bureau of Hong Kong SAR Government and WHO Western Pacific Region for continuous guidance and support. We sincerely hope we would continue our efforts to nurture a bright and healthy young generation.

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.

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：減少碳足印 - 分析都市生活與資源消耗的關係

日期：二零一三年十一月二十三日（六）

時間：上午十時至下午三時半

主場館：香港中文大學崇基學院利黃瑤壁樓一號演講廳

## 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                          | 葉蔭榮先生及李大拔教授             |
| 3. 主題演講：減少碳足印 - 分析都市生活與資源消耗的關係 | 張可欣小姐                   |
| 4. 香港健康學校獎勵計劃及健康幼稚園獎勵計劃頒獎儀式    | 葉蔭榮先生                   |
| 5. 孩子心聲：健康軍團代表分享               | 王俊軒同學、伍彩燕同學、黃逸雋同學、鍾巧桐同學 |
| 6. 學生健康軍團宣讀立志辭                 | 王曉芬同學、林樂勤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. 道賀鳴謝                        |                         |

## 午間活動（下午十二時半至一時十五分）

- 海報展覽：實現健康校園的成功經驗與獲獎感言
  - 低碳飲食示範
- （現場設茶點供應）

## 中小學領袖工作坊（下午一時半至三時半）

主題：低碳地球變變變

場地：利黃瑤壁樓一號演講廳

對象：高小學生

內容：

- 瞬間看地球
- 綠色的腳板
- 計計碳排放
- 標籤大變身
- 小組分享

主題：低碳惜食全接觸

場地：利黃瑤壁樓303室

對象：中學生

內容：

- 從飲食習慣看石油頂峰及全球暖化（影片分享）
- 香草烹調
- 小組討論
- 家中實踐（回家種食物）

# 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。香港在校園健康促進方面已累積不少經驗，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。本節敘述香港中文大學健康教育及促進健康中心在過去十五年有幸帶領的本地健康校園計劃，並回顧我們與教師並學生一起走過的旅程。

## 開路先鋒

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年建立一套自我評估及監察系統，協助校方分析「健康促進學校六大發展領域」的狀況。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30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台。

為進一步推動本地健康校園的發展，優質教育基金自2010年起委託中心推展「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。承蒙教育界支持，計劃至2013年已獲30所資源學校及80所來自各區的夥伴學校加入，組成了一個龐大的學校網絡。

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

## 培育後進

此計劃讓我們的研究團隊有機會於過去三年到訪各區學校，積極搜羅各校在推廣校園健康方面的經驗和資源，亦有幸聽到不同學生和教師的心聲和想法。我們期望以輕鬆的手法向教育界和大眾傳遞健康校園的資訊，您可從健康促進學校視頻 (<http://www.youitv.com/partner/hps/>) 這個學習平台分享到多采多姿的採訪片段和花絮。學生還通過「學生健康軍團獎勵計劃」的培訓和延伸採訪活動，訪問多名社會上從事公共衛生和健康推廣工作的人士，例如：醫生、中醫師、臨床心理學家、藥劑師、物理治療師及營養師等，探討兒童和青少年關心的事情，解答他們常見的健康問題。從學生的回饋發現，他們從這些經驗學到更多關於健康的資訊，認識到不同行業的工作性質及條件，從而增加見識，開拓視野。



「健康小記者」走進社區訪問醫護人員，探討青少年的健康疑問，了解不同醫護行業的工作性質及條件。(2013年3月)

在來年，我們將秉承「學生健康軍團獎勵計劃」著重以學生為本的參與的精神，繼續為學生提供一個接觸社會的平台，藉着與前線人員和青年領袖的互動和交流，提升學生對健康促進的關注和使命感，扶植未來的社會棟樑。我們期望日後能通過組織和不同的協作項目，結合同儕力量，為倡導全人健康的目標邁進。



學生參與「校園快拍」分享活動，透過相片展示校本健康促進的情況，交流成功的心得。(2013年4月)

## 致遠任重

承蒙學校的支持和老師所付出之心力，我們的研究團隊順利為每所夥伴學校完成有關健康促進學校六大領域之需求評估，並通過學生問卷調查、持分者意見調查、訪談、聚焦小組、校園環境視察和文件檢視等方法，分析各校在健康促進方面的優勢和有待完善之處，為建設健康校園寫下重要一頁。



教師於「小學健康教育交流會」上分享學校參與計劃所帶來之改變。(2013年7月)

自本年起，我們定期舉行「健康促進學校校長集思會」，邀請對教育工作有豐富經驗和研究的學校領導，與我們一起剖析本港的教育遠景和趨勢，就校園健康促進工作的指標及健康教育的發展進行討論。我們期望彙集眾教育專才的智慧，對研究團隊所收集的數據和研究結果予以評價，幫助我們積極檢討和改進。這些成果在短期內將能夠為廣大教師提供更有系統和完整的健康促進學校概念和更多有效實施方法；長遠為組織一個能肩負起相關的指導和評審重任的委員會奠定穩健基礎。



教師於研討會上向教育同工分享推展健康促進學校的經驗及有效策略。(2013年8月)



教師和青少年在「活力校園齊參與」分享會上積極探討如何提倡普及運動之校園文化。(2013年10月)

## 「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，行動主題為「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。

承蒙大家對健康校園的支持，現共有超過五十所本地中學、小學、學前機構及特殊學校已簽署「健康校園約章」，表明學校願意採取全校策略共建健康校園，其校名亦已載於「健康校園名冊」的網上名單內，以示對本地校園健康促進的支持。



我們知道很多學校經常為學生舉辦形形色色的健康活動，也視推廣健康生活為校本發展的重要項目之一，我們誠邀學校可透過簽署「健康校園約章」，表明學校對實現健康校園的行動承諾！

請即登入

[www.healthpromotingschool.org.hk/charter](http://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。



# 學校在都市農耕中的重要角色

嘉道理農場暨植物園



循環校內有機資源

目前，全球居於都市的人口超過35億，佔全球人口五成。據估計，2050年都市的人口將激增至91億，屆時，地球每10人中有7人居於都市。都市人口不斷膨脹，糧食供應、食品安全、廢物處理、環境污染、自然保育、身心健康等問題亦日趨嚴重。另一方面，全球的石油生產率已達頂峰，並開始下滑，油價飆升，令依賴大量能源作生產、貯存、處理及運輸的環球食物系統操作成本增加。氣候變化亦影響了農作物生產的穩定性，導致國際食品價格不斷上漲，長期依賴食品進口的都市將會首當其衝。香港的未來將充滿挑戰。

今天，都市農耕已被視為可持續發展策略的一環，具提升都市食物自給率、促進有機資源循環、改善環境的功能，並為市民提供教育及就業機會、康樂及社區共融的場所，構建和諧社區。都市農耕的貢獻日益備受關注，並已獲聯合國肯定。對香港這個大都會而言，任何農耕活動均可歸納為都市農耕。校園的花園、天台、陽台、窗台、走廊，均可成為栽種食物的地方。學校作為培育未來社會棟樑的基地，在都市農耕中擔當著特殊的角色，透過栽種食物並配合不同的教育活動，可以讓學生與大自然連繫起來，認識糧食系統如何影響環境及都市農耕的重要性，改善飲食習慣，學會選擇對健康及環境有益的食物，培養惜食態度及關愛環境的心靈。學校同時作為社區的一份子，可為社區提供都市農耕的示範，並與社區團體合作，共同推動低碳生活、促進鄰里交流及合作。

參考資料：

- 天下雜誌第519期：新良食運動 — 珍惜
- School Garden Program Overview by California Department of Education: <http://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/gardenoverview.asp>
- How to Feed the World in 2050: <http://www.fao.org>



促進長幼共融



盆栽也能種出蔬菜



連繫大自然



體驗粒粒皆辛苦

以農圃作為自然教室，已成為國際教育的新趨勢。美國加州教育部開展了A Garden in Every School（一校一農圃計劃），並擴展到全國三千間學校。除了德智體群美「五育」外，日本將「食育」列入國民義務教育的教學重點，致力改善孩子飲食習慣，讓學生學會感謝及珍惜食物，有學校因此開闢小農圃，讓各級學生種植蔬果。英國各地學校與社區共同組成Food for Life Partnership（生命·糧食伙伴計劃），透過在校園栽種蔬果等多項策略，教育學童認識食物，了解飲食習慣對社會及環境的影響，從而改善飲食文化。

我們期望香港有更多學校參與都市農耕，為香港的可持續發展共同努力。

嘉道理農場暨植物園

香港新界大埔林錦公路

2483 7200

<http://www.kfbg.org.hk/>





# 香港健康學校獎勵計劃2012-2013年度得獎學校分享文章



## 保良局方王錦全小學

為了讓學校成員獲得健康的訊息，創設健康校園，我校積極推行健康教育。

要成為一所成功的健康學校，雖不容易，但非常值得。我校早於十二年前已經開始參與「香港健康學校獎勵計劃」，經過多年的堅持和努力，欣喜本年度再次榮獲健康學校金獎殊榮。

我校設立了健康學校行政小組，統籌主任及小組成員專責策劃校內的健康政策，而校內各成員則同心協力，協助推行有關的政策，並定期與全校老師進行會議，了解及檢討健康政策的推行情況。

我校再次榮獲健康學校金獎，實有賴全校成員通力合作，近年更在衛生署舉辦的「至『營』學校認證計劃」中榮獲「基本認證」、「健康午膳優質認證」及「健康小食優質認證」；並獲得兒童脊科基金頒發「認證護脊校園」，今年度更成為「卓越護脊校園」，實在令我校鼓舞。



學校的環境和設施對學童的健康成長有著重要的關係，因此我校早於2001年建立全港第一所「健康教育資源中心」，該中心除了供校內同學使用，亦會開放予區內人士，藉此向社區，以致世界各地來訪人士推廣健康知識。本學年我校還將資源中心「大翻新」，購置體感遊戲、健身器材等資源，增加學生實踐運動的機會，讓他們及早養成運動的良好習慣。為了學童有健康的午膳及優良的學習環境，我校更成功申請「環境及自然保育基金」的資助以興建「綠色飯堂」及更換節能光管和冷氣機。

除了在校內推動健康教育外，我校致力將健康訊息推廣至社區，更遠及國際。始於2004年，我校與崇真書院合辦「屯門區健康學校協作網絡」，協助屯門區中、小學及幼稚園推行健康學校。在2009年，更獲新加坡教育部邀請，於她們在新加坡舉辦的「第二屆健康教育國際會議」分享「香港小學如何推展健康促進學校」的經驗。我校於2010年開始擔任「優質教育基金健康校園網絡計劃」資源學校，帶領三所小學及一所幼稚園，協助他們建立健康校園。

我們會繼續將健康訊息傳揚，讓更多學校成為健康促進學校；令每一個人都能健康快樂地生活！



保良局方王錦全小學  
新界屯門良景邨第三校舍  
24661882  
<http://www.plkfwkc.edu.hk/>

在這三年，本校都以健康教育為關注事項之主題，由「創建健康校園 達致康盛人生」到「延展健康校園 擁抱豐碩成果」；從摸索到現在稍見成效，獲得各界的認同，當中遇到不少困難，幸得各方面的配合和投入參與，才能成功。自去年獲得健康學校銀獎殊榮後，我們對推動健康學校沒有半點鬆懈，更深信這個方向是正確的，亦感謝「優質教育基金健康校園網絡計劃」給予我們許多的支援及寶貴意見，令我們有信心去追求進步，邁向更高殊榮。

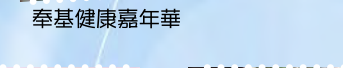
過去一年，我們繼續以十大健康主題為骨幹，緊扣課程及各科組活動，訂定目標，設計活動內容，深化學生對實際健康生活的認識，提升他們發展個人的技能和培養良好積極的態度。除了身體的健康外，我們亦十分關注學生的心靈教育。為讓學生明白生命的意義，我們設計了「護蛋大行動」活動，讓學生嘗試照顧一隻活雞蛋兩天一夜，從而體會照顧「生命」的苦與樂，認識如何珍惜生命，發現正確的人生觀與價值觀。



健康校園啟動禮



營養早餐齊共享



牽基健康嘉年華



急救箱知多少？



師生及家長進行運動大比拼



衛生署及新加坡衛生推廣部門訪校



「可愛的家 可愛事」心聲分享



齊帶水果



護蛋大行動——與「BB蛋」留影



我們明白到要學生學習並實踐健康生活，家庭的支持及配合是重要的元素，家長是學校的重要夥伴，家校合作更是我們成功發展健康校園的關鍵，所以我們除了「學生健環大使」外，亦設立「家長健環大使」協助策劃及推行健康活動，使各項活動得以順利進行，達致事半功倍。他們的付出與投入，成為鼓舞我們的動力。所以，每月的主題活動，我們亦會邀請家長健環大使參與，如在「運動大比拼」活動，學生、家長、老師與及學校職工一同進行運動比賽，上下打成一片，氣氛熱烈且融洽；而「可愛的家·可愛事」，由家長與學生合作分享家裡的趣事，盡顯溫馨。

除了聯繫家長外，與社區的聯繫也是重要的一環，我們希望把本校健康教育的成果與區內人士分享，故舉辦了「健康嘉年華」，作為整年十大健康題活動的總結。我們充分利用社區資源，邀請了不同的專業人員、舊生、舊生家長及社會機構到校進 支援，讓學校各持分者和社區人士透過攤位、講座、表演等活動，獲取健康訊息，共度歡愉的一天。

正如本年度我們所擬定的主題「延展健康校園 擁抱豐碩成果」一樣，我們會持定目標，關注學生的健康，持續發展健康校園，共同擁抱豐碩的成果。



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>



「愉愉快快學習·健健康康成長」是我們對學生的承諾，我們也一直堅持朝著這方向發展。

時光飛逝，轉眼又四年了，回想四年前榮獲健康學校金獎，全校雀躍萬分，因這份榮譽肯定了過往大家的努力。本年度我們再接受認證，有幸再獲殊榮，這確是最佳的六十五周年校慶禮物。

我校於十年前已參加了「香港健康學校獎勵計劃」，計劃為我們提供一個有系統的平台，讓學校更明確朝向健康促進學校發展；我校更於2010年開始成為「優質教育基金健康校園網絡計劃」的資源學校。健康學校與我校另一重要支柱——「啟發潛能教育」，共同將我校打造成一所「啟發潛能健康學校」。經過多年的刻意經營，我們已成功將計劃融入學校文化。各科組在籌辦活動時，亦自然貫徹健康學校的宗旨，如「懇親節系列活動——抒發我深情」、「有營早餐獎勵計劃」、「午膳後·齊刷牙」、「與再生勇士對話」、「足脊檢查」等。而在課程方面，以「愛護大自然」進行主題學習，又以「適飲適食」及「關愛他人」為題進行課程統整。



有品揮春暖龍城



課程統整



啦啦隊比賽



午膳後齊刷牙



書包量重



「戲劇與潛能親子工作坊」



與再生勇士何輝校友對話

我校近年積極結合社區的力量，以拓寬健康學校發展的空間及加強效能。師生及家長義工將關愛帶進社區，如春節時，家長及學生將「關愛有品揮春」派發給坊眾，一起感受節日的歡愉。此外，亦積極物色外界資源，以豐富學生學習經歷。

我們更積極推廣健康學校訊息，如跟本堂轄屬幼稚園透過聯辦活動，如「健康親子樂陶陶日營」，一起分享有關健康訊息，將健康促進學校的理念帶進家庭。此外，為達資源共享，我校亦會邀請幼稚園老師參與教師培訓課程，藉此增進小學教師與幼稚園教師交流機會。

校友及家長的力量是不容漠視的，我們會透過校友會及家長教師會協助推動健康教育活動。家長是學校合作的好夥伴，我們除了搜羅坊間家長教育課程外，還為他們安排校本的教育課程，如健康飲食、製作健康攤位、學科教育、愛心食物製作等，除了讓家長有機會學習外，亦希望能加強家長網絡支援，並且將健康訊息帶進家庭，從而建立一個健康關愛的家庭。此外，我們亦鼓勵家長參與學校的健康事務，如午膳監察、書包量重、學校安全及衛生巡查等，增加歸屬感同時分擔了不少教師的工作量。

我們相信健康學校概念已植根校園，真正讓學生能「愉愉快快學習·健健康康成長」呢！



生命成長遊戲



親子樂運會



親子健康樂陶陶日營



樂善堂小學

九龍城龍崗道63號

23823221

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

「老師，XXX帶糖果回來吃。」小息時，每當聽到學生們檢舉其他同學帶了不健康的小食，又或我們看到學生不再吃薯片等零食，吃的都是水果、乾果、三明治等，我們就不難發現健康校園所宣揚的健康訊息，已在同學心裡植根萌芽。

本校參加「優質教育基金健康校園網絡計劃」至今已三年，計劃的理念跟學校的關注事項「確立學生健康的生活習慣及態度」十分配合。為了發展有關的關注事項，本校特別設定校本主題為「創建健康生活，培育優質國民」，希望藉此培育學生建立正面的人生觀及良好的生活習慣。

香港中文大學健康教育及促進健康中心按世界衛生組織倡議的健康促進學校六個發展領域，發展了「健康促進學校表現指標」及《健康促進學校自我評估及監察系統》，此框架正好讓學校用作審視自己的標準，從而協助學校去建立更完備的健康校園。



禁煙音樂劇



有營飲食工作坊



家長瑜珈班



減碳惜排大比拼



師生籃球比賽



綠色小園丁



愛與情緒交朋友



花式跳繩示範



師生齊吃水果日

推展計劃後，本校學生的健康意識大大提高，並能在生活中實踐。在飲食方面，除了在學生知識層面的認知外，我們亦關注午膳供應，嚴格規定供應商要按3:2:1有營午餐的準則為學生準備午餐，更要求現場分飯及焗菜，讓學生能享用既符合健康原則又新鮮的午餐。在運動方面，除了正規的體育課，我們更每天做早操，亦參加「體適能獎勵計劃」及「SportACT獎勵計劃」，讓學生建立動做運動的好習慣；近年本校大力提倡花式跳繩活動，參加了「跳繩強心計劃」，寓運動於遊戲。在心理健康方面，學校不斷提供不同主題的活動及講座，讓學生在身心方面，都活得健康。



運動日

我們亦從不忽略家長和教師的健康，他們協助學校將健康生活的訊息傳遞出去，與此同時，我們也希望各持分者活得健康。因此，我們為家長舉辦各式健康教育活動，如瑜珈班、烹調健康小食講座、正向心理講座、家長支援網絡及品德教育工作坊等；又組織家長義工隊，讓他們能互相認識，成為好朋友；這樣除可提高家長的健康意識，對他們的身心健康也有一定的幫助。有家長表示現在除了懂得為子女準備健康食品外，更感謝學校提供機會讓他們提升自信及學會如何放鬆心情。教職員方面，學校為他們舉辦職安健講座、活學活用營養標籤工作坊，更舉辦聯誼活動及照顧新同事的計劃，還安排在會議當中齊做健身操。最重要是健康校園著重提供安全及清潔的工作環境，讓教職員能在學校裡愉快地工作。



低碳健康小吃講座及示範



教師活用營養標籤工作坊

是次有幸獲頒健康學校獎項，我們感到很鼓舞，主要是因為獲獎是對我們的認同。不過，最重要的是我們的學生、家長及教職員真的得有得著，並且一生受用。獲獎並不是終結，反而是開始，鼓勵我們為培養健康的新一代共同努力。



坪石天主教小學

九龍坪石邨第一座校舍

23212988

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

2010年我們將「健康生活」定為我校華富邨寶血小學的發展關注事項，培育學生成為身心健康，積極投入社區服務的良好青少年。

為了汲取有關的經驗，與其他學校分享交流，我們參加了「優質教育基金健康校園網絡計劃」，在香港中文大學同工們給我們的專業支援和協助下，順利建立起我校的健康校園。

建設健康校園的過程中，令我印象較深刻的是各科各組的老師同心協力，就發展關注事項互相配合，舉辦了八十多項與健康有關的活動，從而培養學生積極正面的思維，建立自信心，例如：我們曾於華富邨商場平台舉行健康學校推廣日活動，透過展覽、學生表演、攤位遊戲等，在區內推廣健康概念。在校內我們更努力推動健康飲食習慣，鼓勵多吃水果，亦愈來愈多學生身體力行的帶健康小食回校，學生的表現比以往更「大方得體」，小一學生亦更喜歡上學……

家長的參與也令我們得到莫大的鼓舞，家長教師會主席積極參與我們的健康校園統籌小組；家教會成員更協助巡查校舍，提供完善學校環境的寶貴意見。參與認證當日，幾位家長因需上班而未能出席訪談，後來他們卻特意告了假，結果參與的家長遠較我們原定的多，感謝家長積極支持學校。



簽署健康校園約章



同學藉著SUPER KIDS獎勵計劃追求卓越



在商場平台表演推廣健康訊息



學習分享日 分享學習成果



珍惜大行動



校園用水及用電考察



花式跳繩隊培訓



水果日



校園小督察巡查校舍



學生議會幹事與其他學校老師分享心得

「學生議會」的幹事由全校學生選出，以持分者的身份參與學校的事務，負責蒐集和反映同學的意見，議會幹事更身負重任，出席校務會議以了解學校的運作。學生議會主席，聯同家教會主席、校長、教師代表一起簽署健康校園約章，以體現上下一心共建健康校園，實踐健康生活；學生議會更曾協助進行「熄燈一小時」活動，提醒學生注重環保；學校又舉辦了校園用「水」和「電」考察等活動，經考察後，學生主動提出每次只開動一部冷氣機，寧願少享受一點，也要節約能源。

這次得獎，肯定了我們過往的努力，這份光榮，屬於我們的家長、學生、老師、職工。希望大家繼續努力，實踐我們本年度的主題：愛人如己，綠色生活成為學生頭上的一片雲彩。



華富邨寶血小學  
香港華富邨瀑布灣道27號  
25511211  
<http://www.pbps.edu.hk>

我校欣喜由2011年開始成為「優質教育基金健康校園網絡計劃」之成員，我們深信健康校園對幼兒發展是十分重要的。

參加了這個計劃後，我們根據世界衛生組織倡議的健康促進學校六大發展領域為發展藍本及依據計劃提供的指引，嘗試作初步檢視及修正，希望從而提昇各領域的水平。而今年更在健康生活技能與實踐、家校與社區聯繫及學校環境方面，作了全面的檢視及完善。

在健康生活技能與實踐方面，我們嘗試將「健康」的意識更全面地滲透至幼兒的課程，當中為了關顧學生的心理健康發展，我們加強了情緒教育，包括引入「比比和朋友」及「故事情景」教學等，亦設立「中央獎勵計劃」，鼓勵全校職員及家長正面讚賞兒童的好行為。另外我校成立了啦啦隊，透過定期的練習，加強隊員間的合作性，亦經常參與不同的表演及比賽，希望藉此增強兒童的自信心。

在家校聯繫方面，我們舉辦了多元化及促進家校合作之活動，透過各級家長講座，讓家長思考自己作父母的定位及意義，讓他們調較自己當父母的角色，另外亦舉辦一些親子活動，例如：「全校親子同樂日」、「全校親子旅行」、「全校親子花園」、「全校親子愛牙計劃」等，以增進親子間的關係。

在社區聯繫方面，亦安排不同的參觀及活動，例如參觀「陽光笑容小樂園」、「環境資源中心」、「交通安全城」、「科學館」等，也會參與「友校運動會之比賽」、「探訪老人中心」、「康文署一人一花」及「親子賣旗」等活動，藉此培育學生良好的德育，同時與社區機構建立夥伴關係。在學校環境方面，我們亦加設了不同的標誌，增強全校的員生對環境衛生及安全的意識。



探訪活動：老人中心



參觀活動：陽光笑容小樂園



故事主題：獅子的假髮  
角色扮演：理髮店



故事主題：我唔吃零食  
小食嘗試：水果沙律



參觀活動：交通安全城



親子活動：親子買旗



親子活動：親子同樂日



參觀活動：環境資源中心



參觀活動：科學館



社區活動：參加友校接力比賽



社區活動：康文署一人一花



親子活動：親子花園

另外，我校務求進一步讓教職員及學生有更多的健康意識，今年更參加了「全港挺直護脊計劃」，不單宣揚護脊的重要，同時將此訊息推廣至家長。

推展計劃以來我校實獲益良多。在學校方面，所得到的經驗和專業意見，將會成為日後規劃校本健康校園發展的基礎及方向；在家長方面，提昇了他們關注校園健康的意識；在學生方面，讓他們從小可以培養健康生活態度和獲得技能的機會。今後我們會繼續努力，以健康校園的精神為目標，讓健康校園的訊息持續發展。



參加友校啦啦隊表演



元朗商會幼稚園

新界天水圍天耀邨耀興樓 A 及 B 翼地下  
2445 1934  
<http://www.ylmakg.edu.hk>

香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學以「明道立德」為校訓，學校團隊深明在小學基礎教育上，要特別重視培育學生「身、心、靈」健康。因此校方約在十年前已成立「健康事務組」策劃一切有關學童健康的發展計劃及培訓活動。

社會正高速發展，無論在政治、經濟、環保和傳染病各方面時刻都有很大的變化。香港是個人口稠密的大都會，在蛻變中，香港市民承受沉重的壓力，莘莘學子又豈能倖免？我們如何培育小學生有健康體魄和積極的人生觀來走這漫漫的人生路呢？我們有沒有培育學生們足夠的抗逆能力和正能量來面對未來？作為老師，我們實在責無旁貸。我們既要裝備自己成為一個身心健康的人，同時建設一所健康校園，讓學生在這裏茁壯成長。二零一一年，我們有幸參加了香港中文大學健康教育及健康促進中心舉辦的「優質教育基金健康校園網絡計劃」，讓我們有機會深入和廣泛地審視學校健康教育策略和概況。中心給予我們很多專業的意見和支援，尤其是《健康促進學校自我評估及監察系統》令我們有許多反思空間和修正的途徑。

我校健康校園組推行各項健康校園政策如「健康飲食」、「學童保健」、「傳染病控制」、「和諧校園」、「陽光笑容滿校園」及「關愛校園」政策，更連續六年獲得「關愛校園」獎項，而推行「安健學校」積分獎勵計劃，亦連續八年獲頒金獎殊榮。過去幾年學校更積極推動「健康飲食在校園」，並於2008至2009年度獲得「至營特工計劃」金獎。



陽光笑容滿校園



家校一心



健康早餐日



健康早餐日



陽光笑容滿校園



廚餘變肥料



過去三年，我校以「健康生活在石小」為校本課程活動主軸，關注事項亦聚焦於如何透過多元化的課程活動，讓學生培養正確健康的生活態度，以健康促進學校概念建設活力校園，並根據世界衛生組織倡議的健康促進學校一個發展領域，全面推展健康校園。

要建立健康校園文化，家校合作是重要的一環。我們有一支熱心的家長義工隊，恆常參與推動學校的健康事務，如每天到校為學生們量度體溫，風雨無間，實在令我們感動。至於老師方面，學校訂立了有關教職員健康教育的培訓政策，鼓勵和支援教師推動健康。

得悉我校在今次認證中獲獎，我們全體師生深感榮幸。這肯定了我們過去幾年付出的努力，令學校成為一所有活力的健康校園。當每天看到學生們充滿自信、關愛的笑容，活潑地踏入校園，我們深感安慰。同時更要感謝中心的同工對我校提供的專業支援和指導，使我們全體教職員能朝着正確的方向建構「健康校園」。未來，我們定會繼續努力，為學生提供安全健康的學習環境，讓我們的孩子開心健康快樂地成長。



小一足育檢查



運動與體重官理展版



香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學

新界荃灣石圍角邨第二小學校舍

24165447

<http://www.swk.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。由去年起，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。我們本年度已獲五十三所學校提名共一百八十名學生，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。以下是本屆健康軍團的感言：



## 吳思琪（大埔崇德黃建常紀念學校 小六）

### 陽光笑容大使（隊員）

去年，我獲老師挑選參與「陽光笑容滿校園大使訓練計劃」，協助老師在一至三年級推行潔齒活動。在教導學弟學妹的過程中，我深深體會到做老師的辛勞，但我很高興看到低年級同學努力學習。我亦學會了堅持的態度，因為要成功推廣健康生活並非一朝一夕的，只有堅持信念才能協助老師將健康訊息傳承下去。



## 林萍心（大埔崇德黃建常紀念學校 小六）

### 陽光笑容大使（隊員）

很高興可以成為陽光笑容大使！在過去一年，我教了初小同學如何把牙齒刷得乾乾淨淨。此外，我還幫助老師照顧一年級同學適應小學生活。我希望能繼續協助老師推行健康活動，讓所有同學培養健康的生活習慣，並把健康訊息帶到屬於我們的社區。



## 陳曉灢（大埔崇德黃建常紀念學校 小六）

### 陽光笑容大使（隊員）

我很開心獲推薦為陽光笑容大使。在訓練過程中，我學會了牙齒健康的重要及如何保護自己的牙齒。然後我把所學的知識及潔齒方法教授學弟學妹。此外，我也協助老師推廣其他健康訊息，不時監察同學進食健康小食的情況，期望學弟學妹培養良好的飲食習慣。



## 葉志豐（大埔崇德黃建常紀念學校 小六）

### 陽光笑容大使（隊員）

自去年成為陽光笑容大使後，我曾幫助老師進行不同的活動，當中令我印象最深刻的，就是在九月時協助小一同學適應校園生活。我以大哥哥身份照顧一些對小學這新環境顯得戰戰兢兢的小一學生，並透過關懷和陪伴，減輕他們的心理障礙，令他們盡快適應小學生活。





## 何詠欣 [大埔舊墟公立學校 (實湖道) 小六]

環保倡健領袖生 (環健小領袖-陽光笑容大使、綠色飲食大使、校園減碳先鋒隊)



在過去一年，我參加了多個有關環保及健康的培訓課程，如：「陽光笑容大使」、「校園減碳先鋒隊」，學到了很多的環保及健康知識。過程中，不但充實了我的健康知識，還讓我有機會向不同人士 (包括同學、長者、幼稚園小朋友) 宣揚健康訊和低碳生活的重要性，是十分有意義和難得的學習機會。令我印象最深刻的一次，是為一個禁毒活動設計攤位遊戲，那次獲得老師全權交給我們負責，我和同學一同把在常識課中所學到的知識運用出來，教導人們正確使用藥物。這大大增加了我們各人的自信心和投入感，更獲得老師和同學的讚賞。那次經驗讓我們明白學以致用的重要性，而且要身體力行才可活出積極的人生。我更擔當了綠色飲食大使一職，負責提醒同學多吃菜、少吃肉，還設計海報向同學宣揚綠色飲食的重要性；我更把這訊息向我的家人作出分享，「多菜少肉」已是我家的生活習慣了。能夠成為推廣健康訊息的一份子，是一種難得的經驗，希望我在來年再努力，讓更多人知道健康生活的重要性。

## 陳瞳琴 [大埔舊墟公立學校 (實湖道) 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)

過去一學年，我參加了多個有關健康及環保的培訓課程，如：「長幼農耕」、「護脊大使」及「陽光笑容大使」等，從中學到了很多環保及健康知識。其中使我最有感受的活動是由綠色和平舉辦的海岸清潔活動。在這個活動裏，我看見沙灘上有很多垃圾，玻璃瓶、拖鞋、玩具等多不勝數。我們在短短兩小時，便撿了四、五大袋垃圾，而這些垃圾都是遊人進行活動的時候丟下的。我們回程坐船的時候看見中華白海豚伴著「垃圾」嬉戲！在此，我體會到我們無論進行甚麼活動，都不應遺留垃圾，否則只會破壞環境，令可愛的白海豚無家可歸！還有一次最有趣的活動是本校香草園的開幕典禮，開幕前老師和我們忙於學習各種香草的功用，還籌備攤位遊戲。當天我主力在「香草包」的攤位幫忙，負責教授到校的長者們製作「香草包」，長者們把香包嗅在鼻子時，我特別開心，因為他們不停讚賞我們。而且透過活動，我發現原來香草可以用來泡腳，有紓緩疲勞的功效；當天我也為爸爸媽媽做了小香包，感謝爸媽的辛勞，我現在也仍有用香草泡腳呢！參與這些健康及環保活動令我獲益良多，可以學習到更多的健康知識，也可以有機會親近大自然 (如：長洲環保行、出海觀豚、沙灘清潔等)。這兩年的學習經歷使我明白到一個道理：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訊息。



## 黃恩祈 [大埔舊墟公立學校 (實湖道) 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)



我明白健康和環保對我們是非常重要的，所以在上學年裏，我主力協助老師推行不同的環健活動，期望人人都能認識「環保健康，由生活做起」的理念，也希望同學及社區人士能實踐這個目標。記得有一次，我與同學、老師到長洲認識生態環境，活動後，我更向同學分享所學到的知識，真是一次又難忘又有意義的

活動！還有另一次深刻的服務體驗，是在學校的開放日，我擔任護脊大使推廣「護脊操」，男女老幼都來參加這個活動，我更向他們介紹其好處和做法，好讓他們能在家中練習，看見幼稚園學生認真地跟我學習，使我感到萬分喜悅。而最難忘的一次服務是探訪老人院，因為那次活動的安排及表演節目全由我們一班同學籌劃及設計。那天，我準備了一齣關於健康的話劇表演給長者欣賞，好讓他們都能活得健康及愉快。我還在與長者談天時提供一些環保的資訊呢！在那次活動我有機會把環保和健康的訊息推廣至長者，真感到高興，而且讓我明白幫助他人是非常有意義的！我希望日後能在健康和環保的事工上多出一分力，用我的熱誠去感染身邊每一個人，讓人人都活得更健康更環保，有更美好的人生！

## 蔣穎兒 [大埔舊墟公立學校 (實湖道) 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有關環保及健康的培訓課程，包括：「低碳生活小子」、「綠Teen日記」及「陽光笑容大使」等，然後有機會將學的知識與其他同學分享。我曾協助老師在校內舉辦大型環保活動，如：「環健周」、親子運動日、「護脊日」等，將訊息推廣至其家人。我亦負責教導一至三年級學第學妹正確的刷牙方法；又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，也教導幼稚園的學生有機耕種。我很喜歡參與有關健康及環保的工作，因為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訊息。



## 陳禮梅 (中華基督教青年會小學 小六)



### 卓越培訓課程 (青小大使)

我覺得推廣健康很重要，因為可以讓更多同學知道更多健康的資訊。

## 鄒穎兒 (中華基督教青年會小學 小四)



### 健康軍團 (健康推廣大使)

在過去一年，我曾在學校台上向同學推廣關於禽流感的預防方法和健康訊息，又曾在體適能日為同學量手握力，並嘗試設計有關反賭博的攤位遊戲給同學參加。我覺得很開心，因為不但可以為同學服務，從中亦得到成就感。

## 譚曉妍 (中華基督教青年會小學 小四)

### 小女童軍、健康軍團 (健康推廣大使)

我在過去一學年，曾協助老師在學校的體適能日推廣健康。我對擔任這出崗位和參與健康推廣感到很開心，因為可以看到同學在健康方面有所進步。



## 蘇萍萍 (中華基督教青年會小學 小六)

### 卓越培訓課程 (青小大使)

我嘗試到各班推廣健康的重要性。我覺得學到很多東西，感到很開心。



## 冼汶熹 (仁德天主教小學 小六)

### 健康軍團



擔任《健康資訊站》廣播員一職，令我有機會向同學講解吃水果的各種益處，我樂意參與這個職位，因為我可以向同學宣揚健康信息，更希望我們的校園生活變得更美好、更健康。

## 高駿軒 (仁德天主教小學 小六)

### 健康軍團



我曾在校園電視台節目《健康資訊站》擔任廣播員，負責向同學介紹一些水果的好處。我觀察到部分同學在午膳時都不吃水果，我認為資訊站提供健康飲食訊息是最適合不過的，希望能盡力解釋水果對我們的益處，勉勵大家多吃水果。

## 梁可晴 (仁德天主教小學 小六)

### 健康軍團

透過這項活動，我學到人們的健康需要，明白到沒有健康就是沒有了生命。既然健康對身體這麼重要，我們怎樣才能活得健康呢？我認為每天早睡早起、多喝水和多吃水果就是個好開始，所以我每天都會在用餐後吃水果。



## 郭曉嵐 (仁德天主教小學 小六)

### 健康軍團

我曾在廣播室向全校同學推廣吃水果的好處和介紹「食物金字塔」。收看這個節目能令一些不愛吃水果的同學也明白吃水果的益處，通過預備這個節目，我也學會如何選擇好的水果。感謝老師讓我參與這個活動！



## 尤嘉賢 (光明學校 小六)


### 小園丁 (隊長)



提起健康學校，人們都會聯想起運動。並非運動健將的我也想為推廣健康學校出一分力，於是我便加入成為「綠化小園丁」，參與綠化學校及推廣環保的工作。由於我是五年級，獲安排擔任隊長一職，負責照顧低年級同學。平日我們的主要工作就是與隊員一同為花圃除草及照料一棵楊桃樹。照老師說，這棵楊桃樹已經三十歲了，比老師還要老呢！每個長假期，我都會想念着楊桃樹，幸有工友叔定時為它澆水；假期後，一回到學校，我就會馬上跑到花圃，見見這位老朋友。最後，要說最難忘的事，就想到在初夏時，與同學一起分享楊桃樹送給我們的禮物！

## 黃俊諺 (光明學校 小六)


### 「健康身標準」 (小組隊長)



自從去年學校推廣健康校園後，像我這類有過重問題的小胖子便隨即成為老師要對付的「目標」，在一次體育課後被老師邀請參加名為「健康身標準」的體重管理計劃。在老師的指導下，我們利用小息時間，做些帶氧運動，例如：跑步、跳繩，有時也會跳跳健康舞。在最初一星期，在運動時覺得吃力非常，便想立即「逃亡」，但老師當時的一句話令我決定留下來。他說：「你可以離開，但你以後一遇上困難，你也必定好像今天一樣，又會夾着尾巴逃走！」這令我明白到，要成功就一定要付出。於是我留下繼續練習，身體也好像漸漸適應下來了。經過一年努力，我的身體好像變得輕巧了，而我亦對運動由抗拒變為熱愛，我還在這個夏天開始參加習泳班呢！

## 余東諺 (秀明小學 小四)


### 健康軍團大使



我的職責是幫忙宣傳關於牙齒健康的資訊和教導低年級同學怎樣刷牙。每位小朋友都有一本手冊記錄他們的刷牙習慣，做得好就會獲得一張貼紙，不夠好就沒有，集齊兩張就獲得銅獎，三張得銀獎，四張就得金獎。這種獎勵方法有趣之餘還幫助小朋友培養良好的習慣，令我也覺得很開心。

## 李沃林 (秀明小學 小五)


### 健康軍團大使



我在這一年在學校協助「陽光笑容滿校園」活動的推行，看見一至三年級的同學積極參與，也用心聆聽我所分享的口腔健康知識，令我很開心。希望各位同學都可從中認識更多，學會保護牙齒。

## 李諾瑤 (秀明小學 小五)


### 健康軍團大使



我曾擔任陽光笑容大使，負責教導低年級學生正確的刷牙方法。看到他們一天比一天進步，我覺得很高興。雖然部分學生未能將活動手冊填滿，但他們刷牙技巧已有所改善，我希望來年也能做陽光笑容大使。

## 張穎彤 (秀明小學 小四)


### 健康軍團大使



猶記得在去年的聯歡會和生日會，我都帶備自製的沙律，裏頭有各種有益的蔬菜，大家都吃得很開心。我覺得健康軍團大使能將健康訊息帶給同學，讓他們明白健康的重要性，積極實踐健康生活。

## 余文雅 (坪石天主教小學 小四)


### 健康大使



我曾在早會向同學介紹水果的營養和好處，還玩了猜謎遊戲。我覺得能夠為同學們介紹健康資訊，使我很開心。

## 鄭嘉慧 (坪石天主教小學 小三)


### 健康大使



我在過去一年負責為同學們介紹水果的益處。我感到非常開心，因為同學很積極參與，而我自己也學會了很多有關健康的知識。

## 王嘉怡 (東華三院王余家潔紀念小學 小五)


### 健康大使 (組員)



我在去年協助老師製作推廣攤位和壁報，以宣傳健康的重要性，期間我和同學們也學到了很多有關健康的重要訊息，進一步體會到健康的重要。故此，這些工作對我來說實在非常有意義。

## 王薇 (東華三院王余家潔紀念小學 小五)

### 健康大使 (組員)



上一年，我們以一年同學為對象，做了一個關於健康的攤位。我覺得擔任這崗位和參與健康推廣很有意義，因為可以幫助同學學習健康的知識，減少他們生病的機會。

## 林峻仟（東華三院李賜豪小學 小六）

### 健康大使（隊長）



我除了是健康大使的隊長之外，還是一名風紀。在午膳時，我會要求同學們進食餐盒內至少三分之二的食物，並要盡量吃掉全部蔬菜。我還會提醒他們喝適量的開水，補充水份，防止中暑。我又會提醒同學們不在飯後到處奔跑。有空時，我會鼓勵同學做運動，因為可以強身健體，提高我們的抵抗力。我珍惜每次參與健康推廣的機會，不但加深我對健的了解，過程也很快樂。

## 梁雪兒（東華三院李賜豪小學 小六）

### 健康大使（隊長）

我在去年加入風紀這個大家庭，在當值期間我幫助了許多同學，例如在午膳時教導低年級的同學多吃蔬菜的好處和少吃肉的道理，從而希望他們在飲食方面變得更健康；我也參加學校的田徑運動和製作關於運動的壁報，期望讓更多同學了解田徑的知識和加入田徑隊的方法。我也曾協助老師在小息時推廣和介紹SportAct運動獎勵計劃。擔任健康大使隊長一職，我感到責任重大，亦逐漸明白老師開設這個小組的意義。透過活動，我們不單向大家推廣健康知識，還讓自己領悟到健康的重要性，令自己也得到健康。



## 丘樂童（東華三院黃士心小學 小六）

### 健康兵團（隊員）



我很開心能在去年擔任健康兵團的崗位，我會教低年級正確洗手方法；午膳時到不同班別派水果給，教同學吃一些健康的食物和其他健康知識；在開放日更會向來賓推廣健康資訊。我知道同學們越來越注重健康，這使我更有使命，希望繼續讓更多人獲得這些有用的資訊，而我亦希望能更有自信地宣揚健康。

## 馬敏瑩（東華三院李賜豪小學 小六）

### 健康大使（隊長）



我在去年擔任風紀，而身為健康大使，我在午膳當值時也會提醒學生要多吃菜、少吃肉，而且起碼要吃三分之二的飯菜，減少浪費食物。此外，我也是籃球隊和田徑隊的成員，參加過一些運動比賽，也體會運動所帶給我們的益處。我認為要維持健康，注意飲食之餘還要多做運動，才達到健康的標準。

## 黃卓軒（東華三院李賜豪小學 小六）

### 陽光笑容大使（隊員）

我在去年參與校內各項服務及活動工作。例如在推廣射箭方面，我不斷呼籲同學參加這項有益身心的活動，而我亦負責在跳繩區擔任活動服務生，讓同學和我們可以跳繩。在擔任風紀時，我會在吃午膳時鼓勵小朋友多吃蔬果、少吃肉，指導同學養成良好的飲食習慣。



## 吳欣怡（東華三院黃士心小學 小六）

### 健康兵團（隊員）



過去一年，我在學校擔任健康兵團，負責健康推廣的工作。我們在早上當值時會耐心教低年級同學如何洗手，小息當值時則會舉着牌子提醒同學要喝水。另外，我們亦會輪流在醫護室當值，協助受傷同學護理傷口。我份工作並不辛苦，而且可以使同學持之以恆地保持良好的個人衛生和健康習慣，使我感到十分有意義。尤其是低年級的同學每次看見我當值也很開心，這讓我更有動力去推廣健康訊息，使大家也更健康。

## 李馨如（東華三院黃士心小學 小六）

### 陽光笑容大使（隊員）

我是健康兵團的一分子，負責教導同學甚麼是健康的綠燈小食，甚麼是紅燈小食。偶爾我發現有些同學會帶紅燈小食，我便提醒這是不健康的。透過不斷講解，同學開始明白健康小食的重要，漸漸便多同學帶水果代替帶零食回校。我還會在午膳去不同的班別，觀看同學有沒有吃蔬菜，知道一些同學不喜歡吃菜，我便鼓勵他們，最後同學們便嘗試進食，開始陪養多吃蔬菜的習慣。我很開心能夠在學校推廣健康飲食訊息，讓同學更健康，減低患病的機會。



## 鄧銘欣（東華三院黃士心小學 小四）

### 健康兵團（隊員）

我在去年負責幫助參加體重管理的同學量度體重和身高，透過每年量度身高和體重，看看他們有沒有超標。我會向他們講解體重的指標和計算方法，亦會監察他們做運動的情況，期望他們可在參與計劃後變得更加健康。此外，我還在學校推廣運動的訊息，鼓勵同學多做運動。我覺得成為健康兵團很開心，因為我向對象講解健康信息時，他們都很認真地聽。



## 黃穎霖（保良局方王錦全小學 小六）

### 健康小組（健康大使）

我很高興能在過去一年獲選為健康大使，讓我有機會在學校向同學推廣健康知識。我曾協助老師主持一些有趣的健康活動，向同學教授健康護脊操和介紹學校的環保設施。我希望身邊每個人都能健健康康，擁有良好的體魄！



## 伍穎琳（保良局朱正賢小學 小六）

### 健康大使

我在過去一年，在學校參加了健康大使的「水果日」宣傳，致送禮物給吃水果的小朋友。擔任健康大使令我十分快樂，因為可以提倡健康生活，使我們有一個健康的校園。



## 李明茵（保良局朱正賢小學 小六）

### 健康大使

我曾協助老師在學校推廣活動，例如在「水果日」派發禮物，參與「健康頭條」的推廣等，希望可以時常提醒同學注意健康飲食習慣。



## 陳美琳（保良局何壽南小學 小六）

### 健康大使

我曾在學校的錄影室進行健康生活的訪問。我感到做了一件具有意義的事情，能向同學分享我在學校的一些健康習慣和心得，令我十分高興。



## 吳迪匡（保良局方王錦全小學 小六）

### 健康小組（健康大使）

回想過去一年，我感到非常開心，因為我認識了很多關於健康的知識，又明白如何吃得健康。此外，在擔任健康大使之前，其實我不認識正確的刷牙方法，現在不但學會了，而且能教導低年級的同學。參與健康推廣活動實在令我獲益良多，我非常慶幸能成為健康大使。



## 鍾巧桐（保良局方王錦全小學 小六）

### 健康小組（健康大使）

能在去年擔任健康大使，我感到非常榮幸，因為能有機會向同學推廣健康訊息。透過這些活動令他們認識實踐健康生活的重要。今後我會繼續向身邊的人推廣健康，把健康的訊息傳播開去。



## 吳君怡（保良局朱正賢小學 小六）

### 健康大使

我曾在學校推廣一些健康訊息，又投入參與學校舉辦的健康活動，希望共同努力促進校園健康。



## 陳穎妍（保良局朱正賢小學 小六）

### 健康大使

我曾協助老師拍攝校本的《健康頭條》節目，並不時在早會時段，向全校同學學校宣傳健康的資訊和活動（如水果日、馬拉松等）。在活動期間，我又協助派發小禮物，鼓勵有進食水果之同學。此外，我還有機會代表全體同學簽署「健康校園約章」，參與「健康大使」的培訓活動。能透過這些難得的機會學習和成長，我覺得很開心又興奮。



## 劉若薇（保良局何壽南小學 小六）

### 健康大使

在過去一年，我參加了健康大使及啦啦隊，這不單是有益身心的活動，還可以增加彼此的合作精神。我希望可以向其他學校推動這些活動。



## 禰嘉詠 (保良局何壽南小學 小六)

健康大使 (簽署健康校園約章的學生代表)



我擔任健康大使，積極於校內推廣健康校園活動，並於去年作為學生代表，進行「健康立約儀式」簽署行動。我認為能代表同學接受一些關於健康的訪問，可以向同學推廣健康的重要性。我感到很開心，因為惟有一所健康的校園，我們才可以專心讀書，最後就會考得好成績。

## 鍾卓熹 (保良局何壽南小學 小六)

健康大使、紅十字會 (會員)



我曾在學校開放日幫助同學量度身高、體重和脂肪比例，發覺大部分同學的脂肪比例都沒有超標，覺得同學們都很健康，大家都會注意身體。

## 冼樂芯 (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)

我是本校的「陽光笑容大使」和「倡健大使」，透過活動，我不但學會了很多健康知識，在服務的過程中，我不但有機會教導低年級同學正確的刷牙方法，還跟他們成為朋友，實在難得。而我能夠將從培訓所學到的知識教給小朋友，又跟他們一起玩遊戲，既有趣又可增進知識，真是很開心。我認為倡健大使的活動很有意義，使我獲益良多。



## 梁依雯 (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)

我在去年擔任「陽光笑容大使」一職。我初時覺得擔任這崗位有點辛苦，因為要教低年級刷牙的技巧，但經過一段日子後，卻發覺又不是那麼辛苦。看見小朋友漸漸培養出良好的護齒習慣，令我發覺這工作其實很有意義。



## 鄺芷晴 (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)

去年我是學校的「陽光笑容大使」。我很榮幸能夠參與這項活動，這活動加深了我對牙齒護理的認識，亦令我學會如何教導其他小朋友，使我獲益良多。



## 錢泯余 (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)

我在過去一年擔任「陽光笑容大使」，我們首先需要接受培訓，然後回校推廣牙齒護理的知識。我覺得擔任這過崗位有不同的挑戰。起初，我對於每星期都要替低年級同學檢查覺得有點麻煩，但現在已沒有這樣的想法。當我們教導低年級同學刷牙時，自己也樂在其中，不但不覺得辛苦，反而覺得責任重大，要肩負教導低年級同學正確刷牙的技巧及培養良好的護齒習慣的使命。



## 林縉彥 (浸信會呂明才小學 小五)

健康教育組 (陽光笑容大使)

我十分榮幸去年能有機會擔任陽光笑容大使，我主要的任務是教低年級的同學刷牙和向他們介紹一些保護牙齒的訊息。我覺得健康推廣是一件很有意義的事，不僅可以使同學們保持口腔健康，而擁兩排整潔的牙齒更可以同學的自信心得到提升。



## 陳如聰 (浸信會呂明才小學 小五)

健康教育組 (陽光笑容大使)

自去年擔任陽光笑容大使後，我學會了也教會了同學一些關於牙齒的知識和保養方法，我還學會了與人溝通的技巧。



## 楊鎧彤 (浸信會呂明才小學 小五)

健康教育組 (陽光笑容大使)

我在過去一年擔任陽光笑容大使，努力鼓勵同學保持牙齒清潔，藉着推廣刷牙活動，令他們知道關於護齒的知識。我對擔任這崗位感到榮幸，因為我能夠讓各位同學學會怎樣保護他們的牙齒。



## 蘇芷穎 (浸信會呂明才小學 小五)

### 健康教育組 (陽光笑容大使)



我去年協助老師在學校推廣刷牙和口腔健康。我對擔任這崗位感到榮幸，因為我能夠讓各位同學學會怎樣保護他們的牙齒。

## 林浩文 (基督教香港信義會信愛學校 小四)

### 健康軍團 (副團長)



擔任副團長這個崗位，令我學到做領袖所需的東西和做領袖所承擔的工作，我參加的健康活動包括：「水果月」、「協助檢視校園健康及安全」、「關愛同學」……都令我印象難忘。

## 朱文彥 (基督教香港信義會信愛學校 小五)

### 健康軍團 (團長)

在過去一年，我幫忙推行「水果月」一項「水果常識知多少」問答比賽，讓同學明白水果對健康的重要性，我還協助老師檢視校園環境的清潔情況。我身為團長，有責任管理好這個團隊，雖然有時也不如想像中那麼一帆風順，團員們也可能有爭議，學習良好溝通亦並不容易，但我仍十分榮幸，能透過健康活動把這健康訊息帶給大家。



## 吳美澄 (基督教香港信義會信愛學校 小四)

### 健康軍團、風記、圖書館管理員

回想起我有份參與的健康推廣，例如：跳健康舞、分享吃水果的知識、SportAct運動計劃等，我覺得真的很快樂，因為我不但吸收到健康的知識，而且能讓同學都健康地成長。我還在學校擔任其他崗位，每周當值服務同學，我認為能服務別人是我的榮幸。



## 黃紫柔 (基督教香港信義會信愛學校 小五)

### 健康軍團 (組員)

我曾在校園電視台負責推廣水果的好處，又參與檢視校園環境等任務，感到很榮幸和高興！



## 李俊彥 (救世軍林拔中紀念學校 小六)

### 健康大使 (帶護眼操)

我每逢星期三負責帶領同學做「護眼操」。我起初表現得很緊張，但過了一段日子後，經驗和自信也增加了，就變得不再緊張。



## 胡詠棋 (救世軍林拔中紀念學校 小六)

### 健康大使 (護眼操、量書包)

還記得我第一次帶領同學做「護眼操」的情形，當時我覺得很尷尬，看見同學在聊天令我更加緊張。不過，我很快便適應了，而且覺得十分開心，而意想不到的，是我的近視已減輕並恢復至正常水平！除了示範護眼操，我還負責協助低年級同學量書包，有時看見他們的書包像一個個沈重的烏龜殼，我也不禁笑歪，換作是我的話，定會按時收拾書包，以免給它壓扁！



## 周卓菲 (通德學校 小六)

### 環保大使

我校去年大力推動有關環保及健康的計劃。我們鼓勵同學在日常帶備小毛巾和水瓶；減少用一次性餐具，又可自攜餐具；把廢紙放進廢紙回收箱，並將不要的飲品瓶放入回收箱；多用環保紙，最好不要兩面留有空白而造成浪費；節約用電，在氣溫達到攝氏26度或以上才開空調；日常減少影印工作紙。我覺得學校舉行這計劃很有意義，可以為地球出一分力。



## 莊敏儀 (通德學校 小六)

### 環保大使

為對環保出一分力，我們在學校推廣使用手巾，以及用水樽裝白開水以替代喝紙包飲品。這令我感到很開心和興奮，因為減少喝紙包飲品（通常都是糖分高而營養價值低的），不但可以令身體更健康，還可以支持環保。此外，我們又會用自備餐具而不用塑膠餐具。我知道塑膠餐具以化學物品造成，而且使用這些餐具也不環保。能教導同學這些環保生活貼士，我感到樂不可支！



## 陳淑芬（通德學校 小六）

### 環保大使



我很榮幸能擔任環保大使。去年，我們不斷呼籲全校要帶手巾，以代替紙巾；又鼓勵大家在用紙時，盡量用完兩面，再作回收；盡量別用一次性餐具；回收塑膠材質時又可先看看瓶底的回收辨識碼，了解物料可再做成其他有用的塑膠製品等等。我很喜歡這個崗位，希望以後也能有機會繼續擔任。

## 鄭麗敏（通德學校 小五）

### 環保大使



我擔任學校環保大使一職，主要提醒學生們每天都要帶毛巾和不要浪費紙張，我覺得很開心和有意義。

## 吳穎姿（順德聯誼總會何日東小學 小六）

### 健康教育組（健康大使）

身為健康大使，我負責向同學推廣健康信息，亦會為同學量度書包的重量及檢查同學的小食是否健康。從活動中，我學會如何實踐健康的生活，亦時常提醒家人和朋友要注重健康，而這些活動亦令我十分難忘！



## 楊巧霖（順德聯誼總會何日東小學 小五）

### 健康教育組（護脊大使）

我經常帶領同學在第三節和第七節後做課間護脊操，還宣揚脊骨健康資訊。我又曾參與拍攝關於保持脊骨挺直的短片，而在早會直播時段，我又嘗試介紹護脊操的正確姿勢。



## 歐永峰（順德聯誼總會何日東小學 小六）

### 健康教育組（健康大使）



逢星期四，我都會協助量度同學書包的重量，看看是否符合標準。經常揸過重的書包可能影響青少年骨骼發展，我希望每個同學都能保持良好而且健康的骨骼回校學習。我們既會鼓勵書包符合標準的同學，又會用字條提醒那些書包過重的同學。偶然，我也會與其他健康大使一起宣傳，向同學介紹保持健康的方法。同學們能獲得健康資訊之餘，連我也獲益匪淺呢！

## 鄺恩桐（順德聯誼總會何日東小學 小五）

### 健康教育組（健康大使）



我每星期為同學檢查書包重量以及檢查同學是否有帶備健康小食，亦會在早會直播宣傳關於健康的訊息…我覺得參與推廣健康教育的活動非常有意義，因為可以鼓勵同學實踐健康的生活習慣。

## 邱穎彤（聖公會仁立紀念小學 小六）

### 「仁」人有「營」活動推廣小組（健康小食推廣大使）

我曾任學校的「小老師」，負責教導低小學生的中文。初時，我教導的學生很頑皮，後來他開始變得乖，近來他遇見我也會向我打招呼了，變得有禮貌了，令我很高興和安慰。我也是學校的「健康小食大使」，每當同學來取食物時，我就幫忙維持秩序，這份工作時亦令我變得更守紀律。



## 梁苑昀（聖公會仁立紀念小學 小六）

### 「仁」人有「營」活動推廣小組（健康小食推廣大使）

我在上學年曾做班長，負責管理同學的秩序，又做「小老師」，負責教導和與學弟學妹一起溫習，看到他們成績好轉，我感到開心和驕傲。此外，我又參與過健康食物推廣，令他人明白健康食物可以很好吃。我在本年出任風紀，看管學校的秩序。雖然，我現時的工作對社會其他來說可能並不太重要，但我仍會努力做好現在的事，令他人身心健康。





## 黃嘉忻（聖公會仁立紀念小學 小六）

### 「仁」人有「營」活動推廣小組（健康小食推廣大使）



我在過去一年，我曾負責製作一些小食與同學分享。我覺得十分高興，因為我們所做的健康小食既健康又能夠推廣食品。雖然有些同學不喜歡吃健康小食，反而比較喜歡吃煎炸食物，但我希望更多同學懂得選擇那些對我們身體有益的健康食物。

## 馬俊盈（聖公會主恩小學 小六）

### 有營夥伴計劃（有營姐姐）、風紀

我在過去一年擔任「有營夥伴計劃」的「有營姐姐」，負責陪伴學弟妹吃飯，觀察他們的進食情況和態度，有時會提點他們哪裏做得不好。參與這個計劃令我學會以身作則，因為如果我自己做得不好，學弟妹也不會做好的。



## 劉倩婷（聖公會主恩小學 小六）

### 有營夥伴計劃（有營姐姐）



我對於做有營姐姐覺得很高興，因為除可以提升我與人溝通的能力外，又可以令自己和有營妹妹吃得更健康。

## 朱羨桐（聖公會李兆強小學 小五）

### 健康大使（水果）

我每天午膳都會吃水果，因為我甚麼水果也喜歡吃，媽媽也會為我準備各種水果。我時常鼓勵同學吃水果，假如有同學忘記帶或希望嘗試吃我帶的水果，我也樂意一起分享，因為我明白水果對健康的重要，也希望大家也喜愛吃水果。



## 洪嘉聰（聖公會李兆強小學 小五）

### 健康大使（運動）

我在學校積極參與健康活動，包括游泳、跑步、跳繩、羽毛球……我亦負責宣揚健康生活訊息，鼓勵同學選擇「三低一高」的食物，又向他們推廣運動的好處，希望他們也和我一樣體會運動是一項非常有益身心的活動。



## 廖穎婷（聖公會仁立紀念小學 小六）

### 「仁」人有「營」活動推廣小組（健康小食推廣大使）



我曾出任「小老師」，負責教導低小學生溫習中文和默書，令我明白到教導小朋友需要智慧和耐性，亦令我知道與人相處的技巧和態度。此外，我亦是「健康小食大使」，負責協助老師維持秩序，確保同學們能吃到安全的食物，有時我亦會拿健康小食給當值老師吃。那次的經歷令我感到很新奇，因為我是第一次去做推廣健康小食的工作，莫想到能在整個星期都吃到美味又健康的食物，真開心！

## 郭鋼義（聖公會主恩小學 小六）

### 風紀隊長

我擔任風紀副隊長，協助老師及隊員維持全校秩序，能為健康學校的出一分力，我感到非常開心。



## 薛啟靜（聖公會主恩小學 小六）

### 有營夥伴計劃（有營隊長）、風紀、小老師、廣播員、和諧大使



我們的任務是陪伴低年級的弟弟妹妹吃飯，從而鼓勵他們實踐「健康飲食金字塔」的原則，多吃粥、粉、麵、飯，亦要多吃蔬果，而另一項任務就是協助老師收「七天飲食日記」。既然獲老師委以重任，我亦樂意盡忠職守，因為我是學校這大家庭的一份子，而學弟學妹就如同我的胞弟妹，所以只要能令大家健康，我在推廣的時候也特別起勁。

## 李樂軒（聖公會李兆強小學 小六）

### 健康大使（環保）

多謝老師給我機會成為環保大使，使我認識了很多環保知識。我在活動中協助推廣宣傳和鼓勵同學參與，過程令我思想到許多環保問題，令我獲益良多。我希望能為環保出一分力，搶救屬於我們的地球，也希望來年能再有機會參與這些活動，推動環保。



## 蕭卓軒（聖公會李兆強小學 小六）

### 健康大使（風紀）



我在學校擔任風紀大使隊長，主要負責維持學校的秩序，包括提醒同學不要奔跑，以免他們摔倒。我也要提醒同學保持校園清潔。能擔任這個崗位令我感到很自豪，因為這樣代表我受到老師的認同，還可以培養我的責任感。

## 黃熙彤（聖公會奉基小學 小五）

### 健環大使

在過去一年，我學會了很多東西。為配合學校實施的傳染病預防措施，我就曾協助替同學量體溫和提示他們潔手的工作。這些工作增加了我的生活常識，而且覺得很深刻。



## 戴靜汶（聖公會奉基小學 小五）

### 健環大使

在去年我有幸成為學校的健環大使，在協助校方推行傳染病預防措施的過程中，我體會到「預防勝於治療」的重要性。此外，我還有機會參加很多關於健康和環保的活動。我期望來年也能成為健環大使，繼續為學校服務。



## 鄔紅怡（聖公會錦田聖約瑟小學 小六）

### 健康大使

我在去年曾協助主持攤位遊戲及在午會之宣傳活動。要站在全體同學前宣傳，對我來說是一件很有挑戰性的事，雖然我的經驗尚淺，但我相信只要多作嘗試就會成功。在未來一年，我希望可以嘗試參與不同類型的健康宣傳活動。



## 黃家盈（聖文德天主教小學 小五）

### 堆肥大使

我也高興能為同學服務。雖然有時面對日曬雨淋，我都能忍受，因為能訓練我的耐性。由於我也是風紀生，有時因為逢周三和周五當值而影響雙方面的安排，幸而獲得師父和師姐們的支持，將所教導的東西重複教我一遍。在堆肥時，我們會先收集廚餘，然後放入堆肥機，過程中也學會廚餘分類的技巧，希望未來加以努力。



## 戚睿軒（聖公會奉基小學 小四）

### 健環大使

能成為健康軍團的一份子，我感到非常開心，因為可以推行不同的健康活動讓同學參加，我日後定會繼續努力，設計更多更好的健康活動。



## 錢朗晴（聖公會奉基小學 小四）

### 健環大使

我覺得能成為健環大使十分光榮，因為是從很多同學中挑選出來。我認為當健環大使的首要條件是有責任感，如果我忘了當值的話，就會增加其他隊友的工作。我們的工作雖然繁多，而我們有時亦會覺得辛苦，但卻令我培養出一分責任心。



## 丘美琪（聖公會錦田聖約瑟小學 小六）

### 健康大使

在2013年，我們曾以攤位遊戲方式讓同學們加深對健康的了解，期間同學不但玩得開心，而且從中學會一些對健康重要的事情。我覺得很滿足，因為可以幫助別人，令他們有一個更健康快樂的生活。



## 黃子熙（聖文德天主教小學 小五）

### 2+3大使

我覺得擔任「2+3大使」非常有意義，不但可以推廣環保的知識，減少廚餘之外，還有機會做甜品給同學、老師及校長吃，回家後又可做一些給爸媽吃，所以我來年會繼續做「2+3大使」的啊！



## 黃家樂（聖文德天主教小學 小四）

### 堆肥大使

我負責收集廚餘，再將廚餘變做可使用的肥料。在過程中，我學會了使用堆肥機，深刻體會環保的重要性。雖然處理廚餘會聞到廚餘的氣味，但我覺得還可以接受，而且我還學會哪些食物適合堆肥（蔬果），而哪些食物不適合（肉類），這些都是我從服務中學到的知識。



## 羅卓彥 (聖文德天主教小學 小五)

### 2+3大使 (操場)



記得當還我在一、二年級時，常因吃得太慢而遲遲未完成午膳，到三年級開始擔任做「2+3大使」工作，對食物也有新的看法。我們的責任是鼓勵同學珍惜食物，並解說食物營養，我覺得許多同學在環保方面可以做得更好。假如我們在當值看見同學浪費飯鏟，便會向他說：「你還未吃完飯鏟，請你在這裏進食」或「你還未吃完飯，請你進入飯堂進食」。我們全體同學在午膳浪費食物最多6公斤，希望同學會更環保，將來可減少至1公斤。

## 陳鈺思 (聖博德天主教小學 (蒲崗村道) 小六)

### 健康大使

在過去一年，我參加了許多有關推廣健康的活動。其中我最喜歡的是「運動區」。在開首幾個禮拜，區裏參與的人不太多，相信只有二十多人，於是，我們不斷叫身邊的同學來運動區參與，至學期尾已上升至四十多人，令我覺得十分滿足，因為能令同學更注重健康。



## 郭詠瑤 (聖愛德華天主教小學 小五)

### 倡健領袖生 (健康資訊推廣大使)



我在過去一年，在學校做了很多事情來推廣健康，曾在舞台上推廣環保訊息，例如呼籲大家不要用太多包裝紙來包禮物。我還視察學校環境，包括：洗手間、特別室、操場等。我覺得這一年很有意義，因為我不但學了很多關於環保和健康的知識，還可以加以推廣。

## 劉葆妍 (聖愛德華天主教小學 小五)

### 倡健領袖生 (健康資訊推廣大使)

在過去一學年，我榮幸能成為倡健領袖生，與老師、同學一起在早會上宣佈一些健康資訊，令大家有所得益。在老師的帶領和教導下，我變得更有自信，有勇氣站在台上宣佈，確實令我獲益良多，豐富了我過去的一年校園生活！

## 林樂勤 (聖博德天主教小學 (蒲崗村道) 小六)

### 健康大使



我很榮幸可以擔任健康大使一職，因為我可以帶領各位同學做體操。我有時會害怕自己做錯動作，但當我一想起可以令同學健康，就能鼓起勇氣，甚麼害怕都消失得無影無蹤。我感到很快樂，身體也強壯了很多，也希望我付出的努力和行動，可以令同學們更健康 and 快樂。

## 張柏迪 (聖愛德華天主教小學 小五)

### 倡健領袖生 (健康資訊推廣大使)

在學藝交流會裏，我擔任攤位遊戲的負責人之一，向參加者介紹一些健康飲食方法和進食蔬果的分量，還玩了一些關於健康的遊戲。此外，我還在倡健領袖生的活動中，我們開了「水果派對」，由老師教我們做番茄三文治和水果沙拉，令我獲益良多！



## 陳綺琪 (聖愛德華天主教小學 小五)

### 倡健領袖生 (健康資訊推廣大使)



十二月八日是我校學藝交流會的日子，我與其他倡健領袖生負責幫忙張老師。老師拿了一些食物玩具，指導我們設計和主持健康教育攤位遊戲，期間我們也去玩其他遊戲，所以特別很開心！我們又曾在早會時宣讀健康資訊，在小息時協助老師檢視校園環境。還有一次，我們在常識室裏做健康食品，包括：三文治、沙律、果汁，所以我很高興可以做健康資訊推廣大使。

## 王俊軒（僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小六）

### 武術、醒獅班、陽光笑容大使、和諧大使、風紀



我是武術和醒獅班的學員，曾參與演出和一些幼稚園表演，看見小朋友雀躍的反應，我也為自己能帶給他們正能量和歡樂而感到滿足。此外，我也是學校的「陽光笑容大使」和「和諧大使」，我會向低年級同學推廣刷牙的好處，也會在小息「出動」，若發現同學爭執或吵架，就會上前勸止。雖然要在假日參與表演和利用小息幫助同學令我有時覺得很忙碌，但想到能幫助別人，也提醒我自己注重牙齒衛生和學習到與人相處的技巧，也覺得很有意義！

## 梁璋鑽（僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小五）

### 健康服務大使

我在本年度參加了健康服務大使，負責在學校推廣健康。我逢星期四負責給同學的雙手噴清潔液，提醒他們保持清潔的重要性。我對擔任這項任務感到很有成功感，因為能發揮疾病控制的作用，有助減少同學受感染的機會，覺得很自豪。



## 高煥瑤（樂善堂梁銜瑀學校 小五）

### 健康及體育大使



我在過去一年擔任學校的「健康及體育大使」，尤其是執行量度書包重量這個任務，提醒同學依時間表收拾書包，以減輕書包的重量，令同學的背部沒有那麼疲倦，令我們成長得更健康。另外，我還負責維持同學們在午息玩康樂棋時的秩序，我亦樂在其中！

## 蔡倩雅（樂善堂梁銜瑀學校 小五）

### 健康及體育大使

我在過去一年以「健康及體育大使」角色為同學服務，鼓勵他們關注自己的健康，我亦感到很快樂。我尤其喜歡擔任午息乒乓球服務生一職，不但可以協助老師維持秩序，亦有機會練習乒乓球，真是一舉兩得。



## 李伯賢（僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小五）

### 公益少年團（組員）



我是公益少年團的一份子，近來有一次和組員在修業旅行期間協助清理場地，負責執拾垃圾。初時我對於要用手拾起地上和桌上的廢物，感到有點為難，而且覺得很骯髒，但本着助人為快樂之本的精神，我便盡力地幫忙執拾，在完成時感到十分快樂。

## 魏弋霖（僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小四）

### 公益少年團（組員）

在最近一次修業旅行時，我和組員發現同學離開時遺留有許多垃圾，我們就提出要主動把垃圾清理，一起維護公益。我們一邊清理，一邊說笑，既輕鬆又開心，一點都不覺辛苦，反而覺得很有意義呢！



## 葉沛淇（樂善堂梁銜瑀學校 小五）

### 健康及體育大使



藉着服務他人，我有機會幫助其他同學，讓他們知道怎樣可以減輕書包的重量，令我感到很開心。此外，我也負責帶領同學做護脊操，雖然有時會表現緊張，但仍覺得很好玩！

## 謝詠詞（樂善堂梁銜瑀學校 小五）

### 健康及體育大使

參與「健康及體育大使」各項服務和活動，令我覺得很充實，因為能夠幫助同學和提醒大家依時間表收拾書包。另外，我亦協助記錄同學帶備體溫冊的情況，與同伴分工合作我覺得很愉快。未來一年，我會繼續緊守崗位，積極推廣健康校園，使同學的身心得到更大的益處。



## 王天睿（潮陽百欣小學 小六）

### 活力大使、跳繩校隊（成員）



我是活力大使跳繩隊的成員，在小息和午休的當值時間，我都會耐心邀請同學們跳繩，為他們介紹跳繩這項有益身心、器材簡單、容易上手的心肺運動。我亦會勸籲低年級同學要少吃零食和多做運動。學校舉行有關推廣運動和健康生活的活動，我都會積極參與，而且還在校內和社區藉表演推廣跳繩強心的訊息。參與這些崗位使我做了更多運動，身體更加健康和少生了疾病，頭腦和手腳也靈活了許多。能幫助別人建立健康生活習慣，真是令我非常開心啊！

## 楊展望（潮陽百欣小學 小五）

### 大哥哥大姐姐計劃、田徑和游泳校隊（成員）

過去一年，我代表學校參加元朗區學界田徑和游泳錦標賽，很幸運在比賽中獲獎。面對實力非凡的對手，我深信要勝出就需要加倍的努力和毅力，我們做事亦要堅持，對自己亦要滿懷信心。除體育比賽之外，我還參加了「大哥哥大姐姐計劃」，以大哥哥的角色指導低年級同學做功課和協助他們適應校園生活，讓我體會到幫助別人是一件很快樂的事。



## 朱汶筠（中華聖潔會靈風中學 中五）

### 健康校園組（健康大使）（幹事）



在過去一年，我曾參與「健康周」的攤位和遊戲設計，並在活動當天負責招待同學參觀和主持遊戲。在擔任這崗位時，我發覺同學並非不知道健康的訊息，只是缺乏一份坐言起行的動力，因一時懶惰而不願做運動。所以，我們希望通過一些小遊戲提高同學們對運動的興趣。我又發覺同學們偏向喜歡吃油炸食物，卻不太願意吃水果。於是，我們跟老師商量過，決定把給予遊戲勝出者的獎賞變成一份免費水果，結果反應熱烈，大家都很喜欢這個做法，使那次健康推廣活動很成功，讓同學吸收許多有益的健康資訊。

## 李綽桐（潮陽百欣小學 小五）

### 風紀隊、大哥哥大姐姐計劃、小女童軍、濕地公園小導遊（成員）



我在去年擔任風紀、小女童軍、「大哥哥大姐姐計劃」及「濕地公園小導遊」等職位。透過不同的崗位，我有機會接觸不同班級的同學，向他們推廣健康生活，例如：每天最少要進食五份蔬果，減少食煎炸、高脂肪及高糖分的食物或飲品。另外，我也鼓勵同學多做運動，保持身體健康。經過全年的推廣，我對健康生活有更多的認識，我覺得推廣活動要循序漸進並有連貫性，讓對象更容易掌握才可達到目的。

## 黎倩彤（潮陽百欣小學 小六）

### 風紀隊（小隊長）、大哥哥大姐姐計劃、田徑隊（成員）

在當值期間，我會在「活力區」鼓勵同學參與不同的運動，看見他們蹦蹦跳跳地運動，聽着他們所發出的歡聲笑語，我感到很开心。我作為大姐姐，每逢午飯後，我會到一年級課室照顧師弟妹，我會勸他們多吃蔬菜和水果，同時建議他們少吃「紅燈小食」，例如：糖果、薯片等。此外，我在田徑訓練的時候，我常幫助老師帶領同學做熱身運動。令我感到欣喜的，就是認識了一群可愛的一年級同學，我和他們更成為了好朋友！服務學習不但使我提升了自信心，我的溝通能力、責任感和對學校歸屬感也增加不少呢！



## 吳宛蓉（中華聖潔會靈風中學 中五）

### 健康校園組（健康大使）（幹事）

在過去一年，我與一眾健康大使策劃了不少活動，務求促進同學們的健康，例如透過健康講座和展覽活動，教導同學有關慎防食物中毒及環境衛生問題等知識。我們又擺設攤檔，讓同學作答一些有關健康生活的題目，他們的反應都很踴躍。此外，我們又在午膳時向同學派發水果，促進他們的飲食健康。我覺得這些活動都十分有意義，也為我帶來成就感。



## 呂晞樂（中華聖潔會靈風中學 中五）

### 健康校園小組（健康大使）（幹事）



在過去一年，我透過健康校園活動學到很多東西。我有機會在健康周擔任早會司儀一職，宣揚健康訊息，除了可以訓練說話技巧，也增強自信。我身為健康大使，也會注重自己的健康和生活習慣，以成為別人的榜樣。

## 鄭曉嵐（五旬節林漢光中學 中六）

### 家政學會職員

除了校內比賽，我去年亦參加了一個名為「五味調和」的校外烹飪比賽。從這兩次比賽中，我明白要煮出美味菜餚，除了要顧及色香味俱全之外，煮得健康亦是重要的一環。健康的菜餚其實不一定需要昂貴的食材，就算是很方便買到的三色椒，亦有它的營養價值。



## 蔡琬婷（北角協同中學 中三）

### 德育及公民教育組（公民大使）



所謂「病從口入」，要保持身體健康就先要從飲食方面入手。我校在過去一年為同學舉辦了很多活動，例如透過水果試食會，鼓勵同學每日最少吃兩份水果。我們又舉辦午間問答比賽及有種植活動，所種的有機蔬菜包括：番茄、菜心、白菜等等，我們又舉辦了中一、二班級種植比賽。經過這一年，我的健康意識加強了，亦學懂一些面對全校宣傳的技巧，增強自信，還可提醒同學健康飲食的重要性，我覺得很有意義。

## 岑超煌（中華聖潔會靈風中學 中五）

### 健康校園組（健康大使）（幹事）



我曾經參與推廣健康資訊和主持遊戲，擔任這個崗位不但令我的健康知識有所提升，也激勵我在不同方面作出突破，提升自己的信心。我又曾協助籌備跳繩比賽，看見同學投入參與，我亦獲得非常大的滿足和成功感。最後，我覺得幫手設置健康攤位亦很有意義，一來可推廣健康知識，二來可令同學參與遊戲，不會覺得沉悶。

## 袁詩惠（北角協同中學 中三）

### 德育及公民教育組（公民大使）

我在過去一年幫助老師推行一些健康校園活動，例如在早會向同學推廣吃水果的重要性和營養價值。我校在去年剛增設「北協園圃」及「環保閣」設施，我代表本班同學協助打理園圃及種植有機蔬菜。這些工作令我知道更多健康知識，明白健康的重要性，而籌備健康推廣活動亦令我覺得有成就感，既可增加自信心，又可增廣見聞和學習與人溝通和合作的技巧。



## 林富鋒（明愛粉嶺陳震夏中學 中五）

### 健康大使（組長）

最初我參加健康大使的心態只是貪玩，誰知在一次簡報設計比賽中得了季軍，從那時起，我便抱着「只問參與、不問成果」的心態來為大家服務。在去年「禁毒通通識」攤位設計比賽中，我們的隊伍榮幸可進入全港十強。說真的，在籌備過程中，我們只利用早上、小息和午膳時間，大家小聚片刻，交流意見和分工，各盡其力；遇有困難，會找別的組員協助。我們在愉快中學習，而我就這樣作了健康大使的組長。身為組長，我需要主動與組員溝通，也需要控制我的情緒，這讓我更認識自己，又發現其實他們也很容易相處。在未來，我仍會樂於把健康訊息與大家一起分享。



## 徐文株 (明愛粉嶺陳震夏中學 中五)

### 健康大使 (策劃及宣傳)



我們在去年參加各式各樣的健康活動，例如在「禁毒通通識攤位設計比賽」成為全港十強之一，又在校內舉辦的「健康周」和「活力周」當中，負責展板設計和早會宣傳。這些活動不但增進了師生的情誼，也改善了我與人溝通的技巧，還學到了一些健康小常識。我發現原來想要健康並不困難，只是人們常忽略一些簡單的生活細節，日積月累而演變成重大的健康問題。我也學懂了生命的可貴，而毒品危害生命，是不可一試的。在宣傳這些健康小常識時，我也十分快樂，覺得與身邊的朋友一起認識健康，追求健康，活得健康，是多麼的美好！

## 黃維廉 (明愛粉嶺陳震夏中學 中五)

### 健康大使 (策劃及宣傳)

我目睹各組員在去年為服務同學的努力和成果，把一些健康知識與全校同學分享，這不單有助別人，對自己也有得益。我們以「談健康」和「常克制」為兩個宣傳角色的名字，每次站在台上其中一位是談健康，而另一位就是常克制，兩位健康大使定期在早會發放健康小常識。有一次，我們在早會說到對某些腸胃敏感的人，早餐飲熱飲可避免肚痛，過了數天，有老師和同學告訴我，他們聽後嘗試在早餐時由凍飲轉為熱飲，果然沒有肚痛，我聽了笑了一笑，心裏很是高興，慶幸自己可以幫助人。



## 陳琬婷 (東華三院邱子田紀念中學 中五)

### 健康教育組 (健康大使)

在過去的一年，我參與學校舉辦的「健康周」並擔當推廣者的角色，為同學介紹健康小食之外，還透過簡單的儀器量度參與者的血壓、體脂肪、BMI和新陳代謝等。我發現同學們對自己身體的健康情況很好奇，令我在而我在解釋儀器報出的數字時都特別用心，希望講解得清楚。此外，我在推廣健康飲食的過程亦發現一些自己不知道的知識，例如體型與肌肉和身體脂肪比的關係等等。



## 陳楚敏 (明愛粉嶺陳震夏中學 中五)

### 健康大使 (策劃及宣傳)

我曾和我的拍檔在學校「健康周」的早會上宣傳一些健康訊息，例如：洗手時維持唱一首生日歌的時間、我們一天進食肉類的分量猶如一隻手掌心的大小。我們在還未踏上講台前的數星期便已開始預備，我負責上網找資料，拍檔則負責構思所講的對話，期間我發現了很多其他有趣的健康知識，就如當我認識用手掌比較食物肉類分量這個方便的技巧，就引發我思考每個人手掌的大小是跟身體的比例有關，瘦小偏矮的人手掌較小，而強壯偏高的手掌較大，他們亦需要較多熱量來維持一天的消耗。我覺得很有趣，也傾向同學推廣更多有趣又健康的知識，亦希望可以繼續作健康大使。



## 徐麗明 (東華三院邱子田紀念中學 中五)

### 健康教育組 (健康大使)

在「健康周」擔任工作人員，不但使我增加了對健康的知識，亦能讓我將我所認識的資訊帶給家人和朋友。此外，在推廣期間，能夠讓同學認識關於健康的食品和飲品，使我十分開心，雖然這些小技巧未必對他們的生活產生很大的影響，但至少能讓他們了解到健康的重要性。



## 伍彩燕 (東華三院馮黃鳳亭中學 中六)

### 健康促進委員會 (健康大使)

我校設有健康管理與社會關懷科，這科讓我有更多機會接觸健康資訊和推廣健康訊息。我曾協助策劃「健康周」，當中有水果日、班際跳繩比賽、健康測試等，這些活動傳遞不同的健康資訊。除了校內推廣，我也參與政府舉辦的「活學活用營養標籤獎勵計劃」，曾策劃校園開放日的「健康小食DIY」。過程中，我需要閱讀食物營養標籤，用較為健康的食品製作創意小食，給參與開放日的公眾人士享用。此外，我們也安排問答遊戲，宣揚食物營養標籤的用法，使大眾選出營養價值較高的小食。我覺得藉着有意義的活動向大眾推廣訊息是一件非常愉快的事，不但可以增進自己的知識，也可鼓勵他人關注健康，可謂一舉兩得。



## 馬詩媛（東華三院馮黃鳳亭中學 中六）

### 健康促進委員會（健康大使）



我在過去一年曾協助籌備不同的推廣活動，其中曾在「健康小食DIY」活動中擔任廚師及講解的角色，過程令我體會推廣健康資訊是一件有意義的事。有時看見參與者在認識一些以往未曾接觸的資訊後，露出一副恍然大悟的樣子時，我感到很高興和有趣，也很有成就感。在健康測試活動中，看見參與者對測試結果表示驚訝或疑惑時，我意識到原來在日常生活中，不少人其實並不了解這些數據代表的意義，例如身體過重與日後患上某些慢性病（如冠心病及糖尿病）的風險也較高。參與者對各項健康活動的熱烈反應令我十分感動，發現原來傳遞正確而健康的訊息是如此重要，而這些經驗令我更希望，也更有動力去籌備更多健康推廣活動，務求令更多人認識在日常生活中保持健康的重要。

## 梁佩瑩（東華三院黃鳳翎中學 中四）

### 健康校園小組（幹事）

我與中一、中三至中六共30多位同學合作利用環保物料創作一個半立體的環保版劃藝術作品。作品共用了1200個膠蓋、250個鋁罐、400個膠樽和120份報紙去完成。我們期望透過作品表達環保、物料再造和減少廢物的信息。作品現在擺放在學校禮堂，希望同學能豐富環保知識和發放環保藝術的正能量，攜手創造一個屬於我們的健康校園。



## 梁雅琪（林大輝中學 中二）

### 健康大使（財政）



我作為健康大使的財政，我會用最少的金錢來幫助各位同學。在參與健康推廣的期間，我覺得自己學到很多知識和對健康有更深的認識，希望來年我們健康大使能令更多同學認識到健康的重要性，認識健康對我們的深層意思。

## 周鑑琪（東華三院黃鳳翎中學 中四）

### 健康校園小組（幹事）



2012年度，我們製作了一個主題為「東華邁向綠色新世代」的半立體環保版畫作品，一方面是參與聯校的畫展，另一方面是希望各階層人士更認識環保的重要性。我們的作品以不同的環保物料創作，全校累積千多個膠蓋、數百個鋁罐和膠樽、百多份舊報紙做成九萬粒報紙捲藝術拼砌創作而成。我是第一次看見這麼大型的視藝作品。看見同學們和老師都很用心參與，雖然過程相當辛苦，但當作品完成了，便有很大的滿足感，令我相當難忘。

## 賴雪兒（東華三院黃鳳翎中學 中四）

### 健康校園小組（幹事）

我過去一年在學校參與了半立體環保版本畫創作，並在聯校視藝展、東華網頁和校刊作公開展覽，向大眾推廣正面信息。那項半立體環保版畫創作主要展現我校實現的環保概念，由三十多名學生運用一個月時間，以不同的環保物料去創作，目標是減少碳排放，亦能減少堆填區的壓力。在過程中，我們很積極及有耐心製作，而作品的效果非常震撼。我期望使藝術的正能量遍滿整個校園。



## 郭芷彤（林大輝中學 中二）

### 健康大使（主席）



在過去一年裏，我們進行全校性的健康推廣活動。我身為主席，必須擔任起組織事務和分配工作的責任，務求令健康推廣的活動進行得更順利和流暢。參與健康推廣令我獲益良多，對健康的定義和意義有更深層的認識和了解。我們定當再接再厲，做到最好，希望來年我們可以令更多人關注到健康的重要性。



## 鄧子清 (林大輝中學 中二)

### 健康大使 (宣傳)

在過去一年，我們曾舉辦「健康周」、「水果周」和烹飪比賽等活動。我承擔起宣傳一職，當然是負責協助學會向校內學生宣傳及推廣健康。有時候，我也會為那些推廣健康的活動設計宣傳海報，鼓勵更多學生參與其中，作品的效果相當好，一班健康大使和負責的老師們都很滿意。我希望我們在來年能夠更加賣力推廣健康！



## 鍾惠珊 (林大輝中學 中二)

### 健康大使 (副主席)

我們健康大使在去年舉行了Fruit week、Health week、Cooking Competition等全校性活動，目標是為了向同學推廣健康，加深他們對健康的認知。承擔副主席一職，我當然竭盡所能，在每次活動時也跟其他幹事維持溝通，希望把所有事情做到最好。擔任健康大使令我獲益良多，希望來年有機會繼續為大家服務。



## 江淑芬 (保祿六世書院 中六)

### 健康領袖小組 (主席)

在過去一年，我除了負責籌備學會開會活動，灌輸不同方面的健康知識給組員外，亦與組員合作舉辦推廣進食水果重要性的為期兩星期的活動。經過兩年前舉辦類似活動的經驗，這次「水果周」的規模較以前大，當中有師生家長烹飪比賽、售賣自製果汁和水果杯、水果製品工作坊、有機農場參觀、展板問答比賽等，不單止同學、老師亦參與其中，除了令大家了解到進食水果的益處外，亦可知道水果其實是一樣好味的食材，從而鼓勵他們多吃水果。當看見每人都積極投入活動，令我感到推廣健康是一件很有意義的事，這不單能喚起人們培養健康習慣的重視，自己在籌備活動的過程中亦獲益良多。在未來日子，我必定會繼續從不同途徑參與健康推廣活動。



## 李安庭 (保祿六世書院 中五)

### 學生健康大使 (聯絡統籌)

在過去一年，我們學生健康大使在學校舉行了不少活動，令我最深刻的是「生命點唱站」，在這個活動之中，同學或老師都可以點唱給身邊的人，在午膳期間，整個校園在充滿了動聽悅耳的音樂，將祝福帶給每一個人。我認為這個活動十分有意義，可以將同學或師長的心意透過音樂傳遞出去。要有效推廣健康訊息，我認為我個人首先要身體力行，時常保持一個樂觀積極的態度，才可以感染身邊的人。此外，我們也曾以話劇形式表達校園欺凌的問題，希望讓同學明白欺凌同學的嚴重性，而且要讓她們知道一個美好校園必須靠大家共同努力。



## 曹凱棋 (保祿六世書院 中五)

### 學生健康大使 (統籌)

我在過去一年與另外多位學生大使在校園舉辦過「護眼操」、「生命點唱站」等健康活動，我十分高興能和大家一起推廣健康信息。在身體力行參與活動推廣的同時，我亦從中學到如何與他人合作舉辦活動。我的溝通和應變能力進步了不少，連帶對健康生活的態度亦有所轉變。從前的我對健康並不注重，又時常熬夜做功課，參加了健康大使，我開始注意我不好的生活習慣，少了熬夜和多吃水果。我認為參加學生健康大使不但有助同學認識健康的生活習慣和保持身心靈健康，更有助自己加深對此方面的了解，活出一個健康的人生。因此，我覺得學生健康大使這職位既具挑戰性亦富有教育意義，令我十分難忘。



## 羅詠儀 (保祿六世書院 中五)

### 學生健康大使 (內務副統籌)

今年，我們重點推廣綠色生活，每月舉辦「親親大自然」活動。平日我甚少參加 外活動，今次擔當副統籌一職便使我有機會親自帶領同學認識大自然，在發揮領導才能的同時也擴闊了眼界和認識新朋友。這活動也改變了我對登山、賞蝶等活動的看法，發覺這些活動原來很有益身心！此外，我們在五月舉辦了護眼活動及自編自導自演的話劇。起初，我對護眼知識感到陌生而懼怕，覺得要推廣此訊息有一定難度而不敢嘗試。後來，在老師的指導和其他學生大使的鼓勵下，我們成功把此健康訊息推廣至全校，而且成效不錯，我感受到團隊精神的重要性。另一個我印象深刻的活動是演出話劇。我們在有限的時間裏，構思劇本、排練等，最終我們的演出獲得同學的欣賞，我感到十分滿意，也感謝此訓練我戲劇才能的機會總括而言，我十分享受這年的學習旅程，也感謝老師和同學對我們的支持。



## 卓穎琳 (宣道會陳朱素華紀念中學 中五)

### 健康大使 (副組長)

過去一年，我在校透過不同活動推廣健康，其中令我最深刻的是「水果日」，我在當天負責製作水果甜品，看見同學反應熱烈，我感到所付出都是值得的。此外，我還有機會到訪賽馬會田綺玲學校，與同學們一起進行關於健康飲食的遊戲和小食製作。籌備這些活動令我認識更多關於營養的知識，更能學到做事的技巧和態度。我亦明白到要增進別人對健康的認識並非一時三刻就能成功，乃需要技巧和恆心，也學懂團隊精神的重要。



## 彭潔琳 (宣道會陳朱素華紀念中學 中五)

### 健康大使 (隊長)

我在過去一年在學校參與健康推廣日、家長日身體檢查活動。這些活動中不但加深了我對健康的認識，也激發我更願意為同學服務。同學們對活動的正面回響，更令我感受到活動的成功和可行性。我明白到只要用心投入，就可增加我們對健康活動的熱誠和歸屬感。



## 梁詠珊 (迦密唐賓南紀念中學 中四)

### 健康校園政策組 (首席健康大使)

我們的使命是向本校及區內學生宣傳健康，令我最印象深刻的是拍攝健康資訊短片，我們做了實驗和訪問同學有關治癒感冒的意見，然後播給小學生觀看。我們在做實驗時曾用試劑測試哪種飲品含有最多維他命C，發現橙汁汽水雖然是橙色，但維他命C的含量卻很少。回想起整個拍攝及剪接過程需要花上很多時間，但卻讓我學到不少有價值的功課。



## 蒙詩茹 (宣道會陳朱素華紀念中學 中五)

### 健康大使 (隊長)

我們在過去一學年透過「水果日」、家長日的身體檢查活動等來推廣健康，努力將健康訊息帶給更多人，例如：肥胖對健康的影響、水果的益處及均衡飲食的重要性等。此外，我亦將所學的知識應用於生活中，例如解讀營養標籤。能將健康訊息推廣開去，令我很有成就感和滿足感，即使過程艱苦，亦感到值得。由組員成為隊長，令我增添了責任感，而且深刻體會與隊友分工合作的重要性，這些經驗令我成長了不少。



## 陳家欣 (迦密唐賓南紀念中學 中四)

### 健康校園政策組 (首席健康大使)

回想過去一年的工作，印象深刻的可算是到友校負責攤位活動。活動過程雖然令人疲累，但當看到小學生臉上燦爛的笑容和對我們送上氣球公仔的珍愛，我的心也感到一份暖意，覺得透過遊戲能增加他們對健康的了解，確是一件快樂的事。



**徐雅絲 (香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學 中四)**

**健康大使**



過去一年，我們在學校舉辦了「水果日」、「水果特飲比賽」等活動。參與這些活動令我知道，實踐健康生活其實並不困難，而團體活動可以令同學更加有興趣和投入，有助提高同學對健康生活的認識，從而改善生活的壞習慣，一同向健康邁進。在活動的籌備過程中，我們為同學搜集多方面的資料，然後加以推介，目的是希望同學可以每日多接觸水果和不同的健康資訊，並知道實踐健康生活其實可以很簡單。

**鄺寶玉 (香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學 中四)**

**健康大使**



在過去一年，我參與學校舉辦的吃水果活動，令我明白吃水果的好處。以前我並不喜歡吃水果，認為每次洗水果都很麻煩，但自從參加吃水果活動後，我知道洗水果很簡單，只要把喜愛的水果輕輕放在水中，慢慢地清潔，洗去水果表面上的污漬和農藥。我發現水果很清甜，而且有解渴和飽肚的作用，還有些水果有美顏作用，無論是男女老少都適合。我們只要選一種喜歡的水果吃的便可以取替其他零食，令生活更健康。

**肖穎 (香港教師會李興貴中學 中三)**

**健康大使 (成員)**



我們在去年籌備了很多活動，向學推廣健康知識，讓他們知道健康的重要性。例如我曾在一項活動中，教導同學由食物包裝上的營養資料計算營養成分是否符合需要；另一項活動是讓同學在紙上畫一個圈，然後照著線條將圓圈撕出來，如果周圍凹凸不平就代表他的精神不夠集中。我覺得這些活動很有趣，籌備的過程也令我很開心，對自己和他人都有益處。

**梁濃歡 (香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學 中四)**

**健康大使**



我在過去一年曾在學校舉辦吃水果活動，又參與「水果特飲」活動，透過遊戲和試食活動，令同學明白到任何食物都有它的益處，因此我們不應挑食。作為一名推廣大使，我們為同學搜集許多關於水果和食物的資料，然後向同學們推介。這個過程亦令我對這課題認識更多。我日後不但會多吃水果，而且會把這些訊息告訴身邊的朋友和家人。

**謝玉敏 (香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學 中四)**

**香港航空青年團 (小組隊長)**

我曾參加水果推廣活動，負責推廣吃水果的益處，讓同學知道每天吃水果的重要性，能促進身體健康和成長。參與這活動後，我也深刻地明白水果的重要，在家中提醒家人多吃水果。



**李麗思 (香港教師會李興貴中學 中三)**

**健康大使 (成員)**

我們在學校曾協助舉辦不同類型的活動，例如當社會關注H7N9禽流感，我們便在上課前幫忙同學量度體溫，預防疾病蔓延。最深刻的是去年暑假，當時因有貨櫃遭颱風和海浪沖擊導致大量膠粒散落大海，我們健康大使雖然不可以下海清理膠粒，但仍前往南丫島石排灣沙灘協助清理。整日「執膠粒」過程又熱又辛苦，但回想起來卻覺得很有意義！



## 陳宇陽 (香港教師會李興貴中學 中三)

### 健康大使 (幹事)

我在去年在學校協助籌備形形色色的健康活動，負責在「水果日」分配水果，又在「營養早餐日」分配麥包及豆奶等予各班。我們又曾到中一各班教學弟學妹認識營養標籤，並與一眾健康大使設計相關的攤位遊戲。看見同學及朋友吃得開心又健康，而我自己從中亦增進了不少推廣健康的經驗，實在獲益良多。



## 劉芝彤 (香港教師會李興貴中學 中三)

### 健康大使 (幹事)

我在去年參與各項活動，務求向同學推廣健康，例如在健康周藉攤位遊戲推廣健康及營養標籤，讓同學在遊戲中學習健康資訊，知道每天攝取糖和鈉的上限，培養看營養標籤的習慣。此外，我們在「營養早餐日」購買和預備全校師生的早餐，而且食物都十分健康，由於我們很少在班中一起吃早餐，因此我特別喜歡這種體驗。



## 岑曉雯 (崇真書院 中五)

### 健康家族 (族長)

在去年，我擔任健康家族族長及修讀健康管理與社會關懷科，有機會探訪長期病患者，又教導中一同學刷牙的技巧，還有機會向同學推廣健康的訊息。這些經驗讓我學習到領導的能力和與人溝通的技巧，更認識到不少新朋友。能夠將所學的健康知識和資訊推廣給身邊的人，令我十分開心和獲得一分成功感。



## 周詠珊 (崇真書院 中四)

### 健康家族 (族長)

我在去年擔任健康家族族長一職，主要負責管理「崇真伊甸園」的日常運作、推廣和教導有機耕種。園內種了很多有機植物，讓我學習有機耕種的知識和技巧。過去我亦曾協助社工推廣反賭博活動，透過遊戲方式，令同學了解沉迷賭博的危機與害處。我覺得參與這些活動不但增加了我的知識，亦有機會擔當帶領角色，提升領導才能。



## 陳翠凝 (崇真書院 中四)

### 健康家族 (族長)

我在去年要參與「崇真伊甸園」的運作、推廣和教導耕種的工作，與學弟學妹一同親手栽種。我發現耕種是一門學問，每次採收辛勞所得的蔬果，都讓我更深體會「珍惜」的道理，而擔任族長的崗位，能與學弟學妹分享和交流對「健康」的不同看法，無形中增進了朋輩間的關係。



## 劉玉玲 (崇真書院 中四)

### 健康家族 (族長)

過去一年，我擔任健康家族族長，主要負責「崇真伊甸園」內的有機耕種和日常教導工作。此外，我亦曾協助社工推廣反賭博的活動，起初我對賭博成癮的理解只屬模糊，但感謝老師和社工的教導，讓我學習如何與組員溝通、商議。回想管理「崇真伊甸園」的經驗，得到吳導師悉心教授有機耕種的知識和技巧，令我由甚麼都不懂，變成至今能有信心指導其他同學，我覺得很感恩，而且與導師和組員成為了好朋友！



## 孟紀欣 (救恩書院 中四)

### 健康大使 (幹事)

我在過去一年，在學校內設立一些問答比賽，讓同學看過壁報上的資訊然後回答題目，又負責在每學期定時更新壁報內容。此外，我們在一年一度的「生果日」設置攤位遊戲，邀請同學和老師在午膳期間食水果。擔任此崗位，令我明白推廣健康對一個健康校園是非常重要的，而我亦負起一個重大使命，向同學灌輸健康資訊，鼓勵他們改善生活習慣，從而建立健康的生活，最終令同學的學習效能有所提升。同學可以擁有健康的身體，減少病痛，都是我想成為健康大使的原因和目標。





**翟泳德 (救恩書院 中四)**

**健康大使 (幹事)**

我在過去一年，我在學校舉辦的「水果日」中，向同學宣傳吃水果的好處，又邀請同學參觀攤位及嘗試不同類別的水果。經過這個活動，我發覺我們青少年容易忽略吃水果的重要性，因此我要更積極推廣健康，希望同學也要更加留意。

**陳燕琪 (惠僑英文中學 中五)**

**健康校園小組 (健康大使)**

在過去一年，我能夠認識許多健康資訊和一些不良習慣對身體的害處，令我更注意身邊同學的健康。例如，我們到餐廳吃飯時，我會叫他們喝少甜的餐飲，有時又會帶水果一起分享。參與健康大使培訓令我獲益良多，讓我明白健康生活習慣對預防疾病的重要性。



**何曉雯 (新會商會中學 中六)**

**健康小組 (成員)**

我在去年參加學校舉辦的急救培訓，過程並不容易，上課之後要進行筆試，之後還要馬上進行情景考試，最後我成功考獲急救證書。除了基本的急救知識和技巧，我亦學會在面臨緊急關頭一些不應做的事。這項培訓令我更了解健康是多麼重要，急救是一種生命攸關的偉大行為，我亦希望能夠學以致用。



**陳寶儀 (新會商會中學 中六)**

**健康小組 (成員)**

在過去一年，我除了參與一些義工活動外，令我最為深刻的是能與中三同學一起推廣健康知識。能夠把健康的訊息向同學分享，我覺得很興奮，因為我們所推廣的都並不是僅僅從書本上所獲得的知識，還強調活學活用。我告訴同學：健康需要平衡生理、心理、社交三方面，而且維持精神及社交上的健康亦能有助我們保持健康的體魄。



**韓戩皓 (惠僑英文中學 中五)**

**健康校園小組 (健康大使)**

擔任健康大使令我明白要擁有健康就要從飲食和生活方面著手，我從培訓中學會「飲食金字塔」的分量和比例，也提醒我們要喝充足的水分。另外，我早前曾於流感高峰期負責為師生量度體溫，在站崗期間想到健康是非常重要的，不然會很容易生病。



**黎芷澄 (惠僑英文中學 中五)**

**健康校園小組 (健康大使)**

在過去一年，我們積極參與健康課程，並協助製作壁報……向同學推廣健康校園的重要性。我們透過活動認識了毒品和香煙的禍害和如何令人們身心受損。我會提醒家人和身邊的朋友有關這些訊息，鼓勵大家培養健康的生活習慣。



**肖昞宇 (新會商會中學 中六)**

**健康小組 (成員)**

在過去一年，我曾參與健康管理與社會關懷科所舉辦的攤位，向同學們推廣健康飲食的好處。我亦參加了醫院所舉辦的參觀活動，與護士、醫生一起互動，學到寶貴的知識，而我亦非常樂意與人分享健康資訊。在學校，我與同學們一起探討與健康有關的課題，當看見別人對我所說出資料和信息有所認識或掌握時，我都非常開心。



**馮家俊 (新會商會中學 中六)**

**健康小組 (成員)**

在過去一年，我完成了心肺復甦法的訓練並取得證書，也參加與沙士相關的講座，令我深刻領會醫護人員的責任和偉大之處。我也曾在學校中舉辦過有關預防青少年吸毒的講座，說明毒品的壞處及提醒青少年不要去接觸毒品。這些活動令我深深明白到，一個人能健康地活着已是一件很幸福的事情，而並不是每個人都可以擁有健康。因此，我們應該好好珍惜我們的身體。



## 毛浚銘 (聖若瑟書院 中五)

### 品德及學業推廣委員會 (藝術總監)

在過去一年，我參加了學校舉辦大大小小健康推廣活動。首先，我們在由香港中文大學協辦的「醫學通識盃」比賽中，向同學們宣揚健康生活習慣與慢性疾病的關係，讓同學們都更能懂得健康的重要性。擔任藝術總監一職和參與健康推廣確是令我畢生難忘的經驗，在未來的日子裏，我會更着重推廣健康。



## 黃卓賢 (聖若瑟書院 中四)

### 品德及學業推廣委員會 (常務秘書)

在過去一年，我們品德及學業推廣委員會舉行各種活動，加強學生對個人健康的重視。為鼓勵學生多吃水果，我們舉行了「水果嘉年華」，向每位在食堂購買飯盒的同學都送贈一個水果。此外，我們也在學校各處張貼各種宣傳單張，呼籲學生注重個人衛生。



## 徐鈺銜 (聖傑靈女子中學 中六)

### 健「腔」小組 (總務)

時下愈來愈多青少年面對嚴重的口腔疾病，我有幸成為健「腔」小組的一份子，向中學生推廣有關於口腔健康的訊息。記起在我校的樂意日中，我們以攤位設計讓同學在玩樂中增廣見聞，並教導中一生如何正確地使用牙刷。這些推廣活動除讓我們增進知識，亦令我們更加關心自己的口腔，而最重要的，是能夠令校園充滿了一份對健康的關注，這令我覺得很高興。



## 張惠娣 (聖傑靈女子中學 中六)

### 健康教育組 (主席)

在去年，本校健康教育組聯同輔導組協辦「身心健康加油站」之攤位，同學可以在其中嘗試多個測驗或體驗活動，認識快樂、壓力指數、身體體重指數等課題。此外，我們還舉辦了「水果日」，讓全校師生、校工一起品嚐水果的滋味。健康不僅是指體格上維持體重適中、血壓正常等，真正的健康是不論生理上或心理上也要維持一個良好的狀態。我榮幸能夠擔任主席一職，與眾組員帶領全校師生參與有關健康的活動，讓大家了解和認識更多健康資訊。



## 王建淙 (聖若瑟書院 中五)

### 品德及學業推廣委員會 (資訊總監)

我是品德及學業推廣委員會的會員，這個委員會在校園裏舉辦不少健康推廣活動。使我最深刻的是「健康周」，在短短一星期中，我們舉辦了水果自助餐、健康影片播放等活動。看到學生對健康活動的熱烈反應，我甚是鼓舞。同時我反思到，從小注重健康，可以使身體保持在最佳狀態，減輕歲月對身體的摧殘，而維持健康的方法，是我們每個人都應該認識，而且採用的生活模式才對。然而，要把健康生活這個概念植根於每位青少年的心中，還有待我們的努力。因此，我決心把這份健康的精神傳揚開去。擔當宣傳健康這份職責，就宛如醫生般，間接影響別人的生命。所以，我亦了解到這崗位的重要性，亦看重這份責任。經過這一年，我對健康推廣的熱誠加深了不少，希望在來年可以更出色地服務學校。



## 黃逸雋 (聖若瑟書院 中五)

### 品德及學業推廣委員會 (委員長)

自從教育局推行健康校園政策，我校品德及學業推廣委員會已訂下長遠目標，希望幫助同學建立健康的生活習慣。我有幸能在香港中文大學協辦的「醫學通識盃」晉身決賽，在商場公演之前向不時練習，向同學推廣生活習慣與慢性疾病的關聯。我認為透過話劇等有趣的方式能更有效宣傳健康。另外，委員會亦曾經舉辦清潔校園運動，看見同學們積極打掃，為大家營造一個潔淨的學習環境，令我對於未來抱有很大希望，相信這群社會未來的主人翁都願意為社會公共衛生付出貢獻。



## 郭芷伶（聖傑靈女子中學 中五）

### 健腔先鋒（副隊長）



去年，我與其他健「腔」先鋒成員在校內舉辦了一些推廣口腔健康的活動，當中包括刷牙工作坊、牙線工作坊、樂意日（舉辦攤位遊戲）和海報及標語設計比賽等，從中教導同學有關口腔健康知識和提高同學、老師和家長對口腔健康的關注。在活動過程中，當我看到同學嘗試踏出第一步來接觸新知，以致對口腔的知識有明顯進步時，我感到十分高興，覺得能將自己知道的教導他人很有意思，激發起我對推廣健康的熱誠。在舉辦活動的過程中，我既學會如何跟不同年級的同學溝通，在隊內也學會分工合作和發展領導才能，還學會處理一些突發的情況，實在獲益良多。

## 王曉芬（閩僑中學 中五）

### 學長會、圖書館學長會（主席）、環保大使

去年，我曾任學校健康周「班際清潔比賽」的評分員，在這個活動中，我可以觀察到同學們對維持班裏衛生情況的態度和表現，從而令我明白每位學生除了自身的整潔之外，還應保持校園清潔和綠化。透過參與校外「環保大使」活動，我有機會將班裏可回收的垃圾回收，而「班際班花比賽」就是為了綠化校園。透過這些活動，我明白作為學校的一分子，要努力為大家營造一個健康校園的環境。



## 林瑞玲（閩僑中學 中四）

### 健康大使、學長會副隊長）、公益少年團、環保大使



在過去一年，我曾在學校宣傳泰拳運動及「一日一果」這活動，我覺得推廣這些健康活動非常有意義，可以讓更多人注重健康的重要性，而我也很樂意去幫手推廣，希望令更多人能夠健健康康。

## 鄭佩云（聖傑靈女子中學 中五）

### 健腔先鋒（隊長）



在去年，我與組員在校內舉辦了幾個健康工作坊及一些比賽，包括在十月份舉行的「刷牙工作坊」及一月舉行的「牙線工作坊」。透過這些工作坊，我們希望提升同學的口腔健康的知識，及學會正確刷牙及使用牙線的方法。在三月時，我們在學校的樂意日上設置攤位，希望向校內及校外人士宣傳口腔健康的重要性。我們還舉辦了關於護齒的海報及標語設計比賽。我覺得參與健康推廣活動能讓我學會如何籌備活動，從中獲得更多經驗。當我在活動期間看見同學有所進步，或願意踏出第一步使用牙線時，亦覺得特別高興，而最重要的是，我學會了如何更有效與人溝通。

## 李英健（閩僑中學 中四）

### 健康大使（多元智能活動營養工領袖）

我在去年擔「任多元智能活動營」的義工，負責帶領中一新生進行各種增強合作性的遊戲，幫助他們融入閩僑中學這個大家庭，從而促進全人健康發展。我亦很高興能完成這項健康推廣活動，使我有份成就感。



## 符淑賢（閩僑中學 中五）

### 學長會（總學長）



這個服務團隊讓我學會自律守規，而且身為總學長一職，讓我更懂得團體合作的重要性和凡事以身作則的處事態度。在過去一年，我曾在早會上帶領同學做早操，同時亦在宣傳健康知識的時候擔任司儀，還參與拍攝宣傳健康的短片等。我覺得健康推廣和擔任總學長一樣不容易，例如曾有同學不肯合作，在做早操的時候卻不參與，直至身邊的老師鼓勵才做；又例如當不同的同學問你同一個問題的時候，你一定要不厭煩地逐一回應，而這些服務正好為我培養耐性提供一個練習的好機會。

## 江俊（廠商會中學 中六）

### 健康學會（副會長）

自從選修健康管理與社會關懷科，我的飲食和生活習慣都有所改善，除了在校內舉辦推廣健康的攤位遊戲，我還有幸以學科成員身份參與一次北京交流之旅，在當地與來自不同地區的學生進行交流，在增進知識之餘亦增強了我對社會的關懷和歸屬感。



## 趙國正（廠商會中學 中六）

### 健康學會（副會長）

我在這一年參加了健康學會，擔任副會長一職，有機會參與籌備不同類型的健康活動，例如HPV疫苗注射。通過這次活動，我們向同學介紹預防的重要性，也希望同學明白「預防勝於治療」的道理。



## 林穎欣（德蘭中學 中四）

### 校園健康大使

在過去的一年，我們在學校籌辦了很多校內活動。我們首先接受十節訓練，跟導師學習生理和精神方面的健康知識，其後透過服務，將所學到的發揮出來。我參與的其中一項活動是在中一級推行「健康智庫計劃」，旨在幫助同學了解健康的定義和學習日常健康生活貼士，我負責量血壓和心跳率等工作，務求讓參加者更了解自己的健康狀況。我們將會根據所得的經驗和數據把計劃優化，並準備在來年再度推行。另一項大型活動是「水果日」，目的是鼓勵多吃水果。我們除了在初中舉辦「自攜水果最高參與率班別」比賽，亦為高中各級舉辦「水果Fan享日」，同學們都非常積極參與。



## 李健明（廠商會中學 中六）

### 健康學會（主席）

在過去的一年，我參加了深水埗的「禁毒嘉年華」，和老師及三位同學辦一個攤位，藉着標語和遊戲令市民知道毒品的害處，毒品是「不可一，不可再」的，對我們生理、心理以及社交的健康之影響深遠。此外，我還探訪復康會的智障人士，那次活動令我體會到，在關懷時要熱心地幫助對方，但不應帶有歧視的眼神。我認為只要有多一份愛心，就少一份傷心，能夠幫助別人是一件很值得開心的事，而我也經常勉勵同學，在面對逆境時要樂觀面對。



## 黎健強（廠商會中學 中六）

### 健康學會（內務幹事）

我們在本年的家長日舉辦了一個名為「家長也健康」的活動，我當日負責協助家長量度「身體質量指數」和血壓。過程雖然有點辛苦，但可以幫助家長了解自己身體的基本狀況，也覺得很有意義，因為家長在平日通常都十分忙碌，往往卻忽略了自己的健康，而這次活動正提升大家對健康的關注，發揮助人自助的精神。



## 陳穎琳（德蘭中學 中四）

### 校園健康大使

我參加了學校舉辦的「校園健康大使課程」，從課程中，我認識到健康的定義，了解到壓力的來源和毒品的種類，導師對我們都很有善。課程結束後，我們亦嘗試自己籌備健康推廣活動。我曾在早會帶領早禱和分享一些關於面對精神壓力的資訊，過程雖然緊張，完成後亦覺得很滿足和開心。此外，我亦參與校內一項大型活動「健康智庫計劃」的籌備和量血壓工作，我們為同學設計了一本「健康存摺」小冊子，希望令同學更了解健康。我認為參加這項課程令我明白到健康的重要，以及如何養成健康的生活習慣，令我獲益良多，比從前更懂得享受生活、飲食習慣得到改善，而且更懂得調節和紓緩壓力。





## 毛鈺銘（嶺南鍾榮光博士紀念中學 中四）

### 校園清潔小隊（隊長）

我覺得擔任這崗位除了自己得益也能夠幫助別人，因為這個活動提升了我的領導能力和令我明白團隊的重要性。這個活動又令身邊的同學更注重校園衛生，減少細菌傳播，而且可以減輕校工的工作量，真是一舉兩得。我希望日後能參加更多類似的服務，實踐儒家思想所說推己及人，設身處地替別人著想，做好本分從而改變他人。



## 呂兆俊（嶺南鍾榮光博士紀念中學 中四）

### 校園清潔小隊（隊長）

一開始我並不太明白清潔香港的意義，也沒想像過清潔的具體的情況。在老師鼓勵下我參加了這個活動，也令我的想法漸漸改變。我覺得清潔是一項有意義的活動，能令大家知道，維持環境清潔和保育是人類的責任，不但能有效減少細菌對人類的感染，而我們惟有履行環保生活才能夠令下一代生活得更好。我希望能身體力行，並把這種如此有意義的事情帶給整個香港。



## 張嘉誠（嶺南鍾榮光博士紀念中學 中四）

### 校園清潔小隊（隊長）及無煙青少年大使

學校周邊的垃圾在風吹、日曬、雨淋等天氣作用下滋生病菌，還會使環境污染加劇，時刻影響着人們的健康。因此，我很慶幸能擔任校園清潔小隊隊長崗位，期望保障學生的健康。與此同時，我也是校內的無煙青少年大使，擔當這個職位使我能認識吸煙的禍害，亦能與一眾大使策劃一些活動提醒同學遠離煙害，而他們亦能呼籲身邊的人一起響應，達到推己及人。



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 2012/2013年度得獎學校名單

### 金獎

保良局方王錦全小學  
聖公會奉基小學  
樂善堂小學

### 銀獎

坪石天主教小學  
華富邨寶血小學

### 銅獎

元朗商會幼稚園  
香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學

(以校名筆劃序)

## 2012/2013年度學生健康軍團名單



### 小學組

吳思琪、林萍心、陳曉滢、葉志豐、何詠欣、陳瞳琴、黃恩祈、蔣穎兒、陳禮梅、鄧穎兒、譚曉妍、蘇萍萍、冼汶熹、高駿軒、梁可晴、郭曉嵐、尤嘉賢、黃俊諺、余東諺、李沃林、李諾瑤、張穎彤、余文雅、鄭嘉慧、王嘉怡、王 薇、林峻仟、馬敏瑩、梁雪兒、黃卓軒、丘樂童、吳欣怡、李馨如、鄧銘欣、吳迪匡、黃穎霖、鍾巧桐、伍穎琳、吳君怡、李明茵、陳穎妍、陳美琳、劉若薇、禰嘉詠、鍾卓熹、冼樂芯、梁依雯、錢泯余、鄺芷晴、林縉彥、陳如聰、楊鎧彤、蘇芷穎、林浩文、朱文彥、吳美澄、黃紫柔、李俊彥、胡詠棋、周卓菲、莊敏儀、陳淑芬、鄭麗敏、吳穎姿、楊巧霖、歐永峰、鄺恩桐、邱穎彤、梁苑昀、黃嘉忻、廖穎婷、馬俊盈、郭鋼義、劉倩婷、薛啓靜、朱羨桐、李樂軒、洪嘉聰、蕭卓軒、戚睿軒、黃熙彤、錢朗晴、戴靜汶、丘美琪、鄔紅怡、黃子熙、黃家盈、黃家樂、羅卓彥、林樂勤、陳紀思、張柏迪、郭詠瑤、陳綺琪、劉葆妍、王俊軒、李伯賢、梁璋鑛、魏弋霖、高煥瑤、葉沛淇、蔡倩雅、謝詠詞、王天睿、李綽桐、楊展望、黎倩彤

### 中學組

朱汶筠、吳宛蓉、呂晞樂、岑超煌、鄭曉嵐、袁詩惠、蔡琬婷、林富鋒、徐文株、陳楚敏、黃維廉、徐麗明、陳琬婷、伍彩燕、馬詩媛、周鎧琪、梁佩瑩、賴雪兒、梁雅琪、郭芷彤、鄧子清、鍾惠珊、江淑芬、李安庭、曹凱棋、羅詠儀、卓穎琳、彭潔琳、蒙詩茹、梁詠珊、陳家欣、徐雅絲、梁濃歡、謝玉敏、鄺寶玉、李麗思、肖 穎、陳宇陽、劉芝彤、岑曉雯、周詠珊、陳翠凝、劉玉玲、孟紀欣、翟泳德、韓馥皓、陳燕琪、黎芷澄、何曉雯、肖晞宇、陳寶儀、馮家俊、毛浚銘、王建淙、黃卓賢、黃逸雋、徐鈺鉅、張惠娣、郭芷伶、鄭佩云、王曉芬、李英健、林瑞玲、符淑賢、江 俊、李健明、趙國正、黎健強、林穎欣、陳穎琳、毛鈺銘、呂兆俊、張嘉誠

(以校名及學生姓名筆劃序)

## 健康校園論壇暨頒獎典禮2013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.youitv.com/partner/hps

© 香港中文大學 2013

國際標準書號 (ISBN)：978-988-12951-0-1

著作權所有，翻印必究 (缺頁或破損請寄回更換)



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。衷心感謝香港特別行政區政府教育局首席助理秘書長(課程發展)葉蔭榮先生蒞臨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：

- 嘉道理農場暨植物園
- 每位曾接受訪問和參與拍攝活動的學校
- 所有透過文章、展覽的分享學校
- 協助帶領熱身操及宣誓的學生
- 參與分享的健康軍團代表

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的寶貴經驗，為活動增添意義和光采。我們亦希望成為你們的盟友，一起推動香港健康促進學校的發展。