

健康是無價寶，不少教育家都認為，若要教育成功，兒童必須健康。因此，健康教育非常重要。健康教育乃強調學童對自己的身心行為負責，與德、智、體、群、美五育息息相關，這是我們參加香港中文大學健康教育促進健康中心舉辦的「香港健康學校獎勵計劃」的主要原因。

本校於2008-2009年度成立「健康學校小組」，共同制定健康校園政策及與發展健康校園相關的指引。小組致力改善校園的環境，各科教師又透過不同的課程把健康元素滲入各學科，並舉辦多元化的活動。為提倡環保，學生參與綠化天台、參觀綠田園、進行有機耕種，又成立「綠色小先鋒」和舉行「無污染旅行」。為推廣恆常運動，我們舉行陸運會和「跳繩強身」計劃，又推廣健體操和護眼操，並藉磅書包活動提倡護脊訊息。此外，我們又推行「健康生活教育營」、「家長健康日」、「親子美食迎國慶」，並舉行「健康校園FunFun樂」統整周等活動，藉以提升教師、學生及家長對健康生活的認知與實踐。

此外，本校又參加「觀塘區倡健學校」，透過「有營早餐會」、「挑戰五蔬果」、「開心生果日」、「日行八千步」、「每日八杯水」、「體適能龍虎榜」、「健形TEEN地」、「家務操」、「健形小組」、「睛TEEN新一代日營」等學生及親子活動，以及教職員健康講座和教師健康培訓大使，務求透過家校合作和結合社區力量，共同推廣健康教育。



親子健康煮食比賽



健康生活教育營



跳繩強身



護眼操



每日8千步



有機耕種



水果傳愛心



陸運會

我們自從發展健康促進學校，本校的師生及家長對健康的意識提升了，透過「開心生果日，你今日食咗未？」活動讓學生養成吃水果的習慣，透過健康小食周，鼓勵學生主動地自備健康小食回校，而本校小食部售賣的食品比以前更健康。學生積極參與課室整潔周、檢學校內外衛生黑點，以及成立滅蚊隊，加強學生注重環境的清潔。透過「跳繩強身」活動，學生除了注重健康外，還可享受運動的樂趣。在每日的午間時段，學生都會進行護眼操，除了可舒緩眼睛疲勞外，更可以減輕學生學習的壓力。有機耕種和「一人一花」活動能讓學生學習愛護大自然，更懂得環保。透過探訪老人院並舉行「水果傳愛心」活動，向長者宣揚吃水果的好處，還讓學生學會關懷別人，把歡樂帶到社區去。參加基督教聯合醫院那打素社康服務中心主辦的「睛TEEN日營」，透過活動讓學生認識自己及別人的情緒，學會表達感受及接納別人的意見。

本校於2007及2008年度獲「校園至營特工計劃」金獎，並於2009獲優質教育基金資助，推行「健康校園齊共創計劃」，讓師生及家長認識「健康教育」、「環境教育」及「和諧教育」，促進師生及家長身心健康的發展。2010年4月，本校參加「V Go Care：健康飲食獎勵計劃」，並榮獲小學組最積極參與獎。

回顧在發展健康促進學校的初期，雖然遇到不少困難，幸而在校長的領導及鼓勵下，我們全體教職員上下一心充分發揮團隊精神，共同面對並解決問題。迎向未來，我們會繼續努力，把健康教育推廣至社區。我們期望人人都能擁有健康的體魄和自我管理健康的能力，並建立正確積極的人生觀，享受健康帶給我們的樂趣，讓世界更美好！



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>