

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>