

健康校園論壇暨嘉許禮

HEALTHY SCHOOL FORUM CUM
COMMENDATION CEREMONY 2019特刊

青少年健康生涯規劃

Healthy Life Planning
in Adolescents



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





健康校園論壇暨嘉許禮2019 青少年健康生涯規劃

日期：2019年3月2日（六）
時間：上午9:30至中午12:00
地點：九龍塘沙福道19號
九龍塘教育服務中心西座四樓演講廳

主辦：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
協辦：家庭與學校合作事宜委員會

時間	內容	講員 / 主持
9:30	致辭：青少年健康生涯規劃	李大拔教授 健康教育及促進健康中心總監
9:45	青少年健康習慣知多少？	姜美雲女士 健康教育及促進健康中心 健康推廣主任
10:00	青少年眼睛健康	何璟穎醫生 威爾斯親王醫院副顧問醫生
10:30	小休	
10:50	生命的禮讚：診症室的人與事	羅思敏醫生 香港理工大學大學醫療保健處高級醫生
11:20	香港健康學校獎勵計劃及學生 健康軍團嘉許儀式	李大拔教授 健康教育及促進健康中心總監 陸靄儀女士 教育局總學校發展主任（家校合作）
12:00	結束	



歡迎辭

Professor Albert Lee 李大拔教授

Clinical Professor in Public Health and Primary Care
Director, Centre for Health Education and Health Promotion,
The Chinese University of Hong Kong
香港中文大學公共衛生及基層醫療臨床教授
健康教育及促進健康中心總監

青少年的身心健康一直是我和我的研究團隊所關注的議題。敝中心於2012至2016年間以本地小四及中三級學童為對象，進行學童健康問卷調查。結果顯示，僅部分學生在調查前七天內每天均達到世衛建議至少60分鐘中等至劇烈強度的體能運動（五年平均百分比：小四18.2%，中三7.7%）。在平常上課的日子，不少學生花超過兩小時在電子遊戲上（小四14.0%，中三48.2%），在假日花超過兩小時打機的情況普遍增加（小四33.0%，中三69.9%）。近三成（29.6%）青少年表示平日通常在凌晨12時後才入睡，逾四成學生表示因長時間進行靜態活動而導致眼睛疲勞（小四42.5%，中三49.2%）。這項調查從不同向度分析學生的健康生活習慣，與體格健康相關的課題包括肥胖、缺乏蔬果攝取、經常進食高脂肪零食、缺乏運動、睡眠不足；與心理有關的例如情緒低落、憤怒破壞、吸煙、飲酒、沉溺行為；與社交和人際關係有關的課題例如欺凌、打架、網上攻擊行為；與心靈健康有關課題例如充滿感、人生無意義、自我傷害行為。學生在踏入青春面臨許多的挑戰，包括對身體轉變的迷思、學業壓力、家庭不和諧、社會對塑造纖瘦體型的風氣、網上世界資訊泛濫帶來之負面影響等。

面對這種情況，我們須採取全校策略，以整個學校群體為導向來改善情況。無論是學校領導、教師、學生、家長、其他非教職人員都可參與建設健康校園。世界衛生組織藉《渥太華健康促進憲章》提出「健康促進是使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程」，倡導人們從積極的角度將健康視為一種生活的資源，而要促進健康，除個人因素外，亦需要來自周遭環境的支持和實踐的機會才會成功。教育局致力發展兒童及青少年的健康，並把建立健康的生活方式為學校課程的七個學習宗旨之一，不但透過體育科、小學常識科、初中科技與生活科、高中通識教育科，部分學校亦會開辦與健康相關的選修課程，為有興趣的學生提供進階學習機會，例如高中健康管理與社會關懷科。再加上學校在正規課程以外舉辦多采多姿的健康活動，為學生的健康生活提供多元化的學習和實踐機會。

教師在健康促進固然擔當相當重要的角色，孩童時期和青春時期養成的習慣可能足以對他們一生成成影響，但學生也扮演著重要的角色。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。學生可以影響他們的朋輩，培養積極和樂於為健康負責的行為和生活態度，以致他們在面對種種生活抉擇時，簡單如決定是否因貪方便而不遵守行人過路指示、外出用膳時選擇哪種食物，較為複雜的處境例如在建立友誼時面對物質濫用的誘惑、發展健康的兩性相處和戀愛關係上訂立身體接觸的底線等，都能懂得因應之道。我們稱這種健康生活的智慧和技巧為生活技能（Life Skills），而培養生活技能實在需要健康教育，並在兒童及青少年期做好健康生涯規劃，明白健康的身心是做人做事的真正資本。

憑藉學界的支持，喜見愈來愈多學校加入我們的行列，成為健康促進學校並維持優良的國際水平，也有眾多學生積極參與校園健康促進工作。衷心恭賀「香港健康學校獎勵計劃」應屆獲獎學校屢創佳績，繼續為孩子建設理想的健康校園，亦勉勵一家健康軍團承接青少年健康領袖之職，帶領更多朋輩成為身心強健且擁有正面人生價值的未來社會棟樑。

香港健康促進學校里程

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。右表顯示過去20多年在本港發生與健康校園有關的重要事件。而香港中文大學健康教育及促進健康中心有幸成為本地健康校園計劃的先導者，也藉此回顧我們與眾教師和學生一起走過的旅程。

「香港健康學校獎勵計劃」（2001-2004）為本港首個獲世界衛生組織西太平洋區辦事處認可可達致世衛標準的健康促進學校計劃。這計劃不但為本港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。由2001/2002至2017/2018學年，按六個不同發展領域的範疇及要點作為認證標準，獲頒金、銀或銅獎的學校共有171所，包括61所幼稚園、65所小學、35所中學，以及10所特殊學校。

為進一步推動本地健康校園的發展，優質教育基金於2010至2016年委託中心推展「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，致力將發展健康校園的理念及實踐方法推廣至更多學校。承蒙教育界支持，計劃至2016年獲得來自各區47所「資源學校」及73所「夥伴學校」積極響應，組成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辦事處於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

這些年來，中心順利為百多所參與學校完成有關健康促進學校六大領域之需求評估和每年進行學童健康問卷調查，分析各校在健康促進方面的優勢和有待完善之處，找出當代學童的健康促進需要。除了數據分析，中心亦積極搜羅各校在推廣校園健康方面的經驗和師生的想法，藉教師健康教育交流會、校長集思會、教育成果展等活動，以及富創意及趣味的短片拍攝手法，向教育界和大眾傳遞健康訊息。讀者也可從GoSmart Channel (<https://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/>) 觀看學校的經驗分享和學生的採訪片段。學生還通過「學生健康軍團獎勵計劃」，與前線醫護人員、專業人士和青年領袖互動交流，探討兒童和青少年關心的健康議題，認識到不同行業的工作性質及條件，開拓視野。讀者可從本特刊認識這群學生健康領袖在校內及社區參與健康促進的經歷和心聲。

承蒙優質教育基金資助及學界支持，中心得以推展多項本地健康促進計劃，例如「躍動突破培育計劃」（2015-2018）、「滋味營養教室教材發展計劃」（2016-2018）、「生力軍培育計劃」（2016-2018）、「GoSmart.Net計劃」（2017-2020），以及最新一項名為「ASAP健康生涯規劃」的初中健康教育計劃（2019-2022），期望凝聚教師和學生的力量和創意，發展形形色色的健康活動，向廣大兒童和青少年宣揚健康的生活模式。

展望將來，或許我們要面對更多未知的公共衛生挑戰，就讓我們以「健康促進學校」來幫助社會面對此等挑戰。我們希望有更多學校加入我們的行列，組成工作小組並將健康推廣策略納入學校的主要工作中，每三至四年全面回顧校園的健康促進工作狀況，推陳出新。這樣我們不但為下一代建設更理想的學習環境，也為培育一群身心健康的下一代作好準備。



年份	重要事件
1996	世界衛生組織西太平洋區辦事處頒布《健康促進學校地區發展綱領》，內容包括六個發展領域：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，以及學校保健與健康促進服務。
1998	香港特區政府撥款港幣50億設立優質教育基金。中心前身之研究隊成功向基金申請資助，為香港教育工作者開辦「健康教育專業文憑課程」，課程至2007年已為逾800名教師、校長、社工及護士提供培訓。
1999	中心前身之研究隊進行「香港學童身心健康研究調查」，成功訪問9,470名小學生及16,652名中學生，結果顯示學童身心健康未如理想，研究成果已刊載於Public Health學術期刊。
2001	香港中文大學醫學院成立「健康教育及促進健康中心」。中心遂展開一項為期4年之「香港健康學校獎勵計劃」，共100所中小學及特殊學校參加。中心年底向1,906名小學生及5,286名中學生進行調查，發現學童的行為與身心健康有明顯關聯。
2002	為喚起社會大眾實踐健康早餐的習慣，中心發起「新世紀有營早餐大行動」，在全港動員91,591名香港中小學生、家長及老師一起進食健康早餐，推算共消耗5,495公斤多穀麵包、162,000公斤香蕉及22,897公升高鈣豆漿，創下規模最大同時進食健康早餐的健力士世界紀錄。
2003	廣東及內地爆發非典型肺炎，民生備受打擊。教育統籌局於3月宣布中小學因應疫情停課至復活節後。中心參與策動「健康校園齊抗炎運動」並於停課期間進行全港性培訓，鼓勵教師以「健康促進學校」概念迎接復課。其後，中心總監獲多所學校和專業團體邀請作專題演說。
2004	中心發布「香港學童身心健康研究調查」結果，顯示15所通過「香港健康促進學校認證系統」獲獎之學校於參與計劃一年後，學童情緒健康普遍改善，欺凌暴力行為相繼減少。在獲獎的小學，4%學童減少出現一些與抑鬱相似的徵狀，而曾作出輕微傷害自己的行為減少5.7%。
2005	中心一項1,639名家長問卷調查結果顯示14%幼兒超重，74%幼兒一周進行不足5次室外活動，78%家長從未讓子女接受牙科檢查，遂展開為期3年的「健康幼稚園獎勵計劃」，獲100所幼稚園參加。
2006	衛生署資料顯示小學學童的肥胖比率有上升趨勢，遂在教育局、家庭與學校合作事宜委員會及小學校長會等多個組織全力支持下正式展開全港性的「健康飲食在校園」運動，致力改善學童的飲食習慣。
2007	教育局、香港兒童健康基金和中國香港體適能總會自2007/08學年起合辦「學校體適能獎勵計劃」，旨在向全港中小學推廣體育活動及健康體適能。同年，中心開發「健康促進學校自我評估及監察系統」。
2008	中心發布一項名為「至FIT至營小人類」先導計劃之研究結果，顯示以「健康促進學校」概念對小學生控制體重具一定成效，其研究成果已刊載於BMC Public Health學術期刊。同年，中心總監獲邀以持分者角色參與《世界衛生組織健康促進學校地區發展綱領》之修訂。

年份	重要事件
2009	中心通過「健康促進學校領航行動」與來自30所對健康促進具豐富經驗之學校的教師商討「資源學校」的角色與責任，鼓勵教師作不同形式的經驗交流，推介有效的校園健康促進做法。
2010	教育局於2月26日公布學校需因應校本情況和配合學生需要，制定包含禁毒元素的「健康校園政策」，中心獲不同教育機構邀請講解健康校園政策之理論與實務。9月，中心獲優質教育基金委辦開展為期6年的「健康校園網絡計劃」，並獲30所學校參加。
2011	網絡計劃獲70所中小學參加，8校獲頒獎項，同年成立「健康促進學校視頻」，免費為大眾提供相關視訊。此外，中心發布一項4,553名幼稚園家長問卷調查結果，顯示76.9%幼兒每天吃早餐；18.6%及45.2%幼兒進食充足蔬菜和水果，亦顯示家長的餵食模式與子女飲食行為之關聯。
2012	健康校園網絡計劃獲98所學校參加，7所學校獲頒獎項。中心發動學校簽署「健康校園約章」，表明學校願意採取全校策略共建健康校園的願景。
2013	健康校園網絡計劃獲110所學校參加，除18所學校獲頒獎項外，還有180名由學校提名熱心健康促進的學生藉「學生健康軍團獎勵計劃」接受嘉許。此外，網上視頻累積發布逾120則有關健康生活的短片，都是中心與多名「學生健康小記者」努力的成果。
2014	健康校園網絡計劃獲115所學校參加，9所學校獲頒獎項，297名學生獲得嘉許，中心委任5名熱心教師成為「地區支部幹事」，鼓勵他們發展更具區本特色的健康推廣活動。網上視頻累積發布逾250則短片，累計點擊率逾22萬。
2015	網絡計劃獲120所學校參加，401名學生獲得嘉許。中心於年底推展為期4年的「幼兒營養與成長追蹤研究計劃」，探討幼兒飲食習慣與其發展的關係，還有一項為期3年的「躍動突破培育計劃」，協助特殊學校教師增潤校內健康教育課程，促進社區共融。
2016	中心獲優質教育基金資助為期2年的「生力軍培育計劃」，旨在鞏固學生對實踐朋輩健康促進的能力和信心，並藉由「滋味營養教室教材發展計劃」，為小學常識科提供實用的教學材料。
2017	中心獲優質教育基金資助開展為期3年的GoSmart.Net計劃，創設一個網上視訊資源平台，與年青人一起製作以校園健康為題材的網上短片。
2018	生力軍培育計劃完成30多場學生培訓活動，又鼓勵學校地區支部舉辦形形色色的健康推廣活動，並整理從學童健康問卷調查所收集的數據，製作信息一覽表，分析青少年近年的健康生活習慣。
2019	衛生署學生健康服務聯同教育局和中大健康教育及促進健康中心推展「健康促進學校計劃」，支援參與學校優化其健康促進工作。中心同年增設「健康學校基石獎」，向起步的學校給予嘉許。GoSmart.Net計劃與20所夥伴學校的師生合作，製作短片及工作紙，為學界提供有用的教育資源。同年，中心展開一項為期3年，名為「ASAP健康生涯規劃」的初中健康教育計劃，致力優化與健康相關的課程內容和活動，獲12所中學參加。

香港健康促進學校認證

健康教育及促進健康中心獲世衛西太平洋區辦事處及教育局支持，自2001/02學年起為本港中學、小學、幼稚園及特殊學校進行「香港健康促進學校認證」及「健康促進學校基線需求評估」，多年來致力推動健康促進學校，近年更成為聯合國教科文組織（全球健康及教育）的成員。在2018年，研究人員根據科學實證制訂「健康促進學校核心表現指標」，並發展《健康促進學校自我評估及監察問卷（入門篇）》，除過往的健康學校金、銀、銅獎外，中心新增了「健康學校基石獎」入門計劃，透過網上短片，簡述健康促進學校六大發展領域的概要和推行策略，讓學校更易掌握如何起動健康促進學校，鼓勵更多學校推動健康校園。基石獎的特色是透過簡易程序進行認證，學校只需填妥《健康促進學校自我評估及監察問卷（入門篇）》及提交相關參考資料文件，一經核實便可獲嘉許。有關上述計劃和服務詳情，可瀏覽 http://www.cuhk.edu.hk/med/hep/consultancy/c_audit.html，校方亦可根據以下流程圖之建議，選擇合適的發展方案：



▶學生分享他們在校園的生活點滴



▶評估員視察學校的室內環境

1. 我校期望有計劃地發展健康促進學校？

是

2. 我校屬於在港註冊的中學、小學、特殊學校及幼稚園？

是

3. 我校期望通過「香港健康促進學校認證系統」全面了解學校在本學年的發展狀況並以接受認證為目標？

是

4. 我校首次申請認證？

否

5. 我校曾申請認證並獲獎項評級？

是

6. 我校有意申請進階獎項評級？

否

7. 我校持有的獎項已到期並希望評級？

否

否

是

否

是

是

否

建議一：

參考「健康促進學校表現指標」或「健康促進學校核心表現指標」，探索合適的學校發展方針。

建議二：

- 使用《健康促進學校自我評估及監察問卷（入門篇）》進行自我評估，以完善或維持現有水平。
- 如學校希望評估小組訪校檢視六大領域的發展狀況，可通過申請「顧問服務」進行「健康促進學校基線需求評估」。

建議三：

通過「獎項申請」接受認證

建議四：

申請「獎項續領」

建議五：

申請使用《健康促進學校自我評估及監察問卷》定期進行學校自我評估，以完善或維持現有水平。



▶學校代表接受嘉許（攝於2018年4月）



▶自2019年起增設健康學校基石獎

ASAP健康生涯規劃



「生涯規劃」一詞常與職業導向掛鉤，而這項新計劃的願景是從健康角度賦予「生涯規劃」一個新思維，使教育同工及持分者能更有系統地推展健康教育。本計劃名為「ASAP健康生涯規劃」(Assist Students to Acquire and Practise Health Knowledge and Skills)。ASAP是表達「盡快」的常用英文縮寫，喻意青少年應及早為健康人生做好規劃，同時帶出本計劃協助學生獲取及實踐健康知識和技能的宗旨。計劃自2019年3月正式展開，為期三年，透過優化健康教學資源、教師專業發展和學生活動，協助初中生獲取並實踐健康知識和技能，並期望出版一本健康教育指南，惠及廣大學林。

我們按青少年的發展需要訂立17個健康主題，鼓勵教師藉課程及校本活動向青少年加以推廣，主題包括：

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 個人衛生及護理 | 10. 個人成長與心靈發展 |
| 2. 體能活動 | 11. 情性教育 |
| 3. 家庭生活與人際關係 | 12. 健康消費與財富管理 |
| 4. 預防疾病 | 13. 與健康相關的公民責任 |
| 5. 避免風險行為 | 14. 生命、老化與死亡 |
| 6. 生活環境的質素與安全 | 15. 醫療護理服務 |
| 7. 睡眠衛生 | 16. 急救服務 |
| 8. 飲食與營養 | 17. 災禍應變 |
| 9. 形象管理 | |

我們期望以青少年的健康需要為前題，附上相關數據支持，綜合可靠資訊及專家建議，以一種嶄新的方式於校內推廣及發展健康教育，探討年輕人的共通話題及對健康的迷思。我們建議教師貫穿不同的健康主題，避免不必要的約束和批評較不健康的生活方式，而是要讓學生有能力權衡每種選擇及作出長遠對健康有幫助的決定。有志優化初中健康教育課程的教師可參考以下實施建議，選取合適的題目，展開有趣的校本健康活動：

主題	預期學習目標	學習任務
未充電先放電	(1) 認識充足睡眠與健康的關係；(2) 檢視個人睡眠習慣和質素；(3) 檢視生活習慣，應用時間管理原則建立健康生活習慣；(4) 運用資訊科技測量個人的步行數目和睡眠質素數據，進行統計。	學生以智能手帶記錄睡眠狀況，所得資料用作統計和分析，藉以探討青少年睡眠不足問題和建議改善方法。
帶着行李去旅行	(1) 搜集不同國家的文化和傳染病資訊，加以整理；(2) 探討境外交流時的安全事項和應變原則；(3) 預備旅遊急救包；(4) 在交流期間將所學知識加以應用，實踐安全旅遊。	搜集資料後設計國家旅遊海報和預備旅遊急救藥包，並於交流期間體驗互相照顧和合作，最後分享感想。
顏值加加加	(1) 認識能量平衡概念和青少年的理想體重範圍；(2) 認識基本的體重控制和護膚方法；(3) 培養健康資訊素養，正確分析網上流傳和傳媒報導的健康和美容資訊；(4) 建立正面價值觀，從多角度欣賞自己。	進行資料搜集和設計訪問題目，通過訪問營養師和傳媒從業員，了解他們的工作和對相關課題的見解，訪問後撰寫見聞。
健康少年獎	(1) 認識傳染病的傳播途徑；(2) 認識接種疫苗的重要性；(3) 檢視個人習慣，學習戒除壞習慣和培養健康行為的策略；(4) 參與學校舉辦的健康活動和服務。	於學期初獲一份計劃小冊子，完成每個階段的任務和參與健康活動後將獲得蓋印，於期終總結成果。
生命禮讚	(1) 學習與長者的溝通和相處，體會長者生活的難處；(2) 認識面對親友離世時的哀傷情緒和心理調適；(3) 替長者出版故事冊向生命表達敬意；(4) 認識器官捐贈和環保殯葬。	籌辦長者健康活動，聆聽長者的生命故事，在服務後撰寫感想，並為長者編製故事冊，藉以向長者表達敬意。
我要威，點解唔可以戴頭盔	(1) 認識常見導致意外的風險行為和活動，明白太過衝動和冒險的嚴重性；(2) 檢視個人行為和習慣，履行公民責任維護自身及他人安全；(3) 探討及評估日常生活環境(如學校、家居及社區)潛在的安全風險問題；(4) 向大眾宣揚安全意識。	(1) 校園環境視察；(2) 實地考察區內道路設施及道路使用者的安全意識；(3) 在長者家居探訪期間進行一次家居安全評估。
健康大富翁	(1) 認識社區提供的醫療護理服務；(2) 了解市民選擇醫療服務的因素；(3) 探討健康是財富的含意，明白健康的身體是做人做事的真正資本。	(1) 訪問市民如何選擇醫療服務和就醫經驗；(2) 以人生階段為背景設計一份桌遊棋盤。
你想混沌定運動？	(1) 檢視自己的體能狀況和運動習慣；(2) 認識身體活動金字塔並訂立實踐的目標和方法；(3) 藉參與新興運動或模型製作，體會運動的樂趣；(4) 懂得選擇合適自己的運動和休閒活動。	(1) 參與新興運動(如泡泡足球)；(2) 運用智能手帶計算全體的累積步數；(3) 製作小型單車模型。
校園感染實錄	(1) 認識不同傳染病的傳播途徑和預防方法；(2) 從可靠來源獲取有關傳染病的資訊；(3) 藉問答比賽提升青少年對傳染病防治和健康生活課題的學習興趣；(4) 認識學校和社區就傳染病的防治工作。	舉行班際問答比賽，由學生設計選擇題並由教師專家設計處境題，考核學生在面對傳染病爆發危機時的應對方法。

GoSmart. Net計劃

資訊科技日新月異，現今兒童和青少年多透過互聯網或社交媒體交流訊息及獲取健康資訊，而教師在課堂上亦常運用短片協助教學。中大健康教育及促進健康中心於2017年起推展「GoSmart.Net計劃」（2017-2020），透過與本地20所中小學共同協作，製作更多優質健康教育短片及優化教學資源，並定期舉行學生培訓和教師交流活動，促進經驗交流與分享。



學生培訓



教師經驗交流活動



訪問禁毒常務委員會主席精神科專科醫生張建良醫生



訪問香港專業教育學院應用科學系講師方麗影博士



由師生製作的校本健康短片截圖

參與的學生擔任「GoSmart小記者」，採訪醫療專業人士及青年領袖，並由學生構思採訪提問，從他們的角度出發，提高學習興趣，增加課外知識。中心的攝製隊將採訪過程製作成短片，向更多學童推廣健康知識和介紹不同醫療專業之運作。為讓這些健康短片得到更廣泛的使用，中心將部分短片與中小學的課程和單元進行配對，並為用家提供參考資料（包括短片簡介、使用建議及工作紙等），製作成實用的教學資源，供教師和其他人士作為教學上的參考和應用。



訪問傑出長跑運動員屈晉盈小姐



訪問新晉導演黃進先生

中心於2018年建立GoSmart Channel，將健康短片及教學資源上載至平台，向兒童及青少年推廣健康生活及正向價值，向教師分享他校推動健康教育的經驗，並向大眾介紹不同行業在促進健康方面的資訊。GoSmart Channel發布的短片已逾600則，提供超過130項教學資源，並分成6個頻道（右表）。

短片頻道	內容	熱播短片
健康體格	醫護人員解答兒童和青少年在生理健康上常見的疑問	《學童肥胖的成因及預防》 《如何解讀藥物上的標籤呢？》
健康思維	專業人士分享兒童和青少年提升心理情緒健康的貼士	《認識青少年抑鬱的癥狀》 《當你「唔開心」時會怎麼辦？》
群性健康	專家向兒童和青少年介紹促進社交健康的方法	《與智障人士相處的技巧是甚麼？》 《如何與受情緒困擾的朋友相處？》
青年劇場	由兒童與青少年創作以學生生活為本的健康教育短片	《看不見的傷害》（眼睛健康） 《面具》（情緒健康）
健康促進在社群	向同學介紹不同專業在促進社區健康方面的角色及資訊	《臨床心理學家主要的工作包括甚麼？》 《甚麼是職業治療？》
健康促進在學校	向教育同工分享本地學校在推動健康教育及健康校園的成功經驗	《提升校園運動氣氛之校本經驗》 《五星食·堂》



歡迎大家瀏覽GoSmart Channel及「讚」好短片，並登記帳戶下載網站的教學資源，推廣健康正向訊息！



www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart





黃埔宣道小學

不經不覺已參與了中大健康教育及促進健康中心舉辦的「優質教育基金健康校園網絡計劃」三年的時間，當中得到了寶貴且專業的意見，補足學校軟硬件上不足之處，很榮幸於第三年可繼銀獎再次獲得嘉許，且是更高的殊榮，給予了本校健康校園發展一個既專業又鼓舞的肯定！

我校是一所本基督精神教養孩童的學校，關注持分者身心社靈的發展，「健康」是我們一直很重視的範疇，故自2015/16年度起，我校將健康校園列為三年發展計劃的關注項目之一，循序漸進地建立成一所舒適、衛生及關愛的健康校園，讓持分者安心愉快地學習及工作。學校在這幾年舉辦了不少多元化的健康教育活動，藉此與大家分享一些花絮：



培養恆常運動的習慣

培養恆常運動，增進三方互動

為培育持分者恆常運動的習慣，關注個人健康，我校舉辦了一連串健康活動，如動感校園計劃、全校齊學八段錦、小息運動閣等。我校亦特設「健康晨跑計劃」，每星期開放籃球場及手球場，讓師生於課前一起晨跑，強健體魄亦增加師生互動。另一重點活動是「家校運動日」，我們每次都邀請家長一起參與，鼓勵親子時間，增進三方溝通及感情，當中最受歡迎的肯定是家長教師排球賽和籃球賽，每次都會吸引一眾家長參加或圍觀，既精彩又激烈。家長是學校寶貴的資源，我們很榮幸邀請到一位有專業太極師傅資格的家長到校教授太極八段錦，強身健體之餘又可增進家校互動，實在難能可貴。



伊利沙伯醫院「社區醫療先導計劃」

為了將健康精神延續至社區，我校致力與外間專業機構及友校合作，實踐資源共享，同時將我校發展健康校園的心得與友校分享，互相支援和學習。我校十分榮幸可和醫院管理局九龍中醫院聯網、九龍城區小學校長會、合一堂學校、保良局林文燦英文小學、基督教香港信義會紅磡信義學校及保良局何壽南小學合作，以主辦學校的身份，合辦「共創健康社區：2018健康推廣日」活動。活動透過健康講座、免費身體檢查及醫生專業諮詢服務等，提高家長對預防心血管病的認識，提醒他們關注個人健康，防患於未然。



伊利沙伯醫院「社區醫療先導計劃」及無限潛能「青少年關愛計劃」

無限潛能「青少年關愛計劃」

另一社區合作重點是與無限潛能機構合作的「青少年關愛計劃」。學校尤其關注家長、教師及學生的心靈健康，故與該機構合作，成為計劃的先導學校，在校推行一連串講座、工作坊、多元智能課及其他活動等，讓持分者學到正確的壓力及情緒管理技巧，促進身心健康。多元智能課主要於四年級推行，為學生及其家人提供「動畫版壓力管理課程」及學校挑選其中六個有助身心健康發展的「潛夢島」項目，讓同學得到網上支持，選擇適合自己的技巧加以練習，成為對抗壓力挑戰的工具。



往後我們會繼續努力，締造一個更健康、舒適及安全的正向校園，並利用經驗回饋友校及社區，將健康信息傳揚出去。



黃埔宣道小學
校址：黃埔花園德豐街21號
電話：23367742
網址：www.apsw.edu.hk

學生健康軍團獎勵計劃

Student Health Captain Award Scheme

健康教育及促進健康中心自2013年起，藉「學生健康軍團獎勵計劃」每年嘉許在校園健康促進上作出貢獻的中小學生，廣受學界支持。本計劃接受全港中小學教師提名學生成為健康軍團，在選拔過程中，教師根據學生參與訓練的積極度、履行健康促進服務和宣揚正面信息時的發揮、是否具備良好操行和責任感，以及能否以身作則，成為他人實踐健康生活的榜樣這幾方面作甄選。本年度，我們歡喜收到來自43所學校（18所小學及25所中學）共157份提名。這些學生來自不同服務團隊，通過各種方式和策略在學校和社區推廣健康。我們期望藉嘉許禮表揚他們為宣揚健康所付出的努力和熱忱，本年的健康校園論壇以「青少年健康生涯規劃」為題，期望青少年為漫長的歲月打好健康的基礎，按人生的不同階段學習所需的健康知識，為健康生活做好規劃，培養生活技能和正面的價值觀。以下是本屆健康軍團的感言：

小學組



李詩霖 小六
九龍塘學校（小學部）
健康大使（組員）

我已第三年擔任健康大使，最大得着是可以幫助同學、老師及家長明白健康的重要，也看見同學們愈來愈注重健康，令我十分欣慰，所以我亦非常喜歡及享受這個工作崗位。

蕭詠嵐 小六
九龍塘學校（小學部）
健康大使（組員）



我由五年級起擔任健康大使。逢周五早上，我會負責推廣「全民運動日」，也會在早會廣播，向同學分享健康訊息。我覺得這工作很有意義，既可讓自己學到更多健康知識，也可令同學們更注重健康。

吳籽澄 大埔循道衛理小學（小四）
健康軍團（隊員）



本學年開始，我成為了健康軍團的新成員。我和另一成員負責在校園電視台提醒同學使用洗手間時須注意清潔和衛生。我亦曾和其他隊員視察學校小食部，協助監察售賣的健康小食及同學們自行帶回學校的小食。我們還與運動大使合作，一同推廣運動的好處。能參與這些活動，我感到十分高興，過程中，我能和老師及同學互動，不但增加了不少健康知識，也增強了自信心。我會努力做好這個崗位，希望令自己和同學們健康快樂地成長。

陳愷翹 大埔循道衛理小學（小五）
健康軍團（隊員）



加入了健康軍團，令我感到很高興，學校生活也很充實。每次推廣活動和宣傳都令我獲益良多。有一次，我和隊長在校園電視台進行直播，宣傳和推廣怎樣在學校旅行日維持健康的飲食。結果同學們的反應很好，很多班別的學生都能帶備健康的食品 and 飲品。除此之外，我們也推動同學們在小息時多做運動。我會努力做好自己的崗位和積極參與，因為健康十分重要，我要推廣給更多人，令每人都擁有健康的身體。

石樂希 大埔循道衛理小學（小六）
健康軍團（隊長）



我今年開始擔任健康軍團隊長，主要的職責是帶領成員一起去推廣關於健康的活動和計劃，這些活動包括：推廣健康運動資訊和協助健康飲食活動的進行等。我身為隊長，要謹守崗位和帶領組員參與活動。此外，在流感襲港期間，我會和隊員幫助同學量度體溫，宣傳勤洗手和戴口罩的重要訊息。



周晉灝

大埔循道衛理小學（小六）
健康軍團（隊長）

在兩年前，我加入學校的健康軍團，成為小隊員。踏入今年，我便正式成為健康軍團的隊長。我不但學會了許多健康知識，也學會幫助老師，推動和宣揚健康知識。此外，我還能藉着一些活動、講座、工作坊和分享會，擴闊了個人的視野，也結識了團隊內其他成員，教導和帶領他們成為健康軍團的一份子。



潘宸希

大埔舊墟公立學校（小五）
健康大使、公益少年團、少年警訊、
風紀、普通話小老師（隊員）

我非常榮幸能成為健康大使，要承擔此職必須先參加培訓，讓我們具備「健康專家」的基本健康知識和能力。在學校參與健康推廣期間，我除了將健康資訊帶給學校每一位成員外，我還能從中得到滿滿的成功感和自信心。我希望將來繼續懷着這股熱誠把「助人自助」的精神發揚光大，盡我所能去幫助更多同學。



葉康妮

大埔舊墟公立學校（小六）
健康大使、風紀、學生議會代表、
資訊科技大使、舊墟之聲、
公益少年團（隊員）

能再次成為健康軍團的一員，我實在感到十分高興。身為一個學生，我認為學業是重要的，但也應注重身心健康的平衡。我希望同學能在每天溫習後抽時間做運動，以維持身心健康。學期初，我於禁毒嘉年華協助推廣，透過遊戲，我將預防濫藥的知識告訴同學們，又教導他們避免接觸毒品的方法，令我覺得這崗位很有意義。



陳迦嵐

元朗商會小學（小五）
小女童軍（隊員）

我很榮幸可以成為小女童軍的隊員，讓我有機會參與很多幫助別人的活動，如賣旗、賣獎券、探訪老人院等，能幫助別人令我感到十分有意義。除了參加小女童軍，我還是一名領袖生，我會在當值期間教導同學們遵守規則，其中最難忘的回憶是我見到一位同學身體不適，我主動協助她到醫療室休息，令她十分感動。這經歷令我更主動幫助別人，感受關懷別人的快樂。



丘穎怡

大埔舊墟公立學校（小六）
健康大使、風紀、幼童軍、公益少年團、
少年警訊（隊長及隊員）

身為一名健康大使，我很喜歡做運動，從三歲開始學習跆拳道及游泳，更是學校田徑校隊及泳隊的主要成員，深深明白健康對我們的重要性。我也樂於和同學分享做運動的樂趣及技巧，與同學共同進步。今年是我第二年獲提名為健康軍團，我感到十分光榮，除了可以分享我在運動及健康方面的心得，也希望來年能從各項活動中獲得更多寶貴的資訊，裝備自己，再與同學分享。



文天穎

元朗商會小學（小五）
小女童軍（隊員）

我除了是「小老師」，也是一名小女童軍，我會在「小老師」當值時維持秩序，亦會協助老師教導「小先鋒」學習英文和他們一起玩遊戲，從中我明白到守規的重要性。我曾經參加不同的小女童軍活動，如小女童軍日營、賣獎券、探訪老人院等。在這些活動中，令我明白到世界上很多人需要我們的幫助和關心，我希望能從不同的活動中得到更多的樂趣，並能夠積極推廣健康生活。



陳婧

大埔舊墟公立學校（小五）
健康大使、資訊科技大使、
禁毒大使、清潔糾察、圖書館
管理員（組員）

學生健康軍團是一個對我意義重大的崗位，因為全校最多只有四位名額，更能在學校向全校師生宣傳健康訊息，為同學的健康盡一分力。我希望在來年繼續多參加與健康相關的活動，能在學校擔任領導的角色，為同學做一個健康的好榜樣，為學校營造一個健康的學習環境。



樊樂珩

元朗商會小學（小五）
幼童軍（副隊長）

我是「小老師」，負責協助老師教導初小同學，幫助他們適應及融入學校生活，讓他們有一個美好的校園生活。此外，我亦是幼童軍副隊長，透過不同的童軍訓練，讓我學會不同的技能。我希望能以身作則，從中向隊員推廣健康的訊息，推廣校園健康生活。



鄭紫晴

保良局方王錦全小學（小五）
健康大使（組員）

我在學校擔任健康大使已有兩年了。每次當值，我也會在校門檢查同學的體溫卡，確保同學健康地上學去。透過參加不同的工作坊，我學會了豐富的健康知識。此外，我也曾經協助舉辦健康攤位遊戲，藉此向低年級同學宣揚健康生活的重要性。透過這些活動，我學到的東西多不勝數，十分有意義。我承諾將來也會繼續把健康生活的訊息傳揚給身邊每一個同學和家人。



江育濠

元朗商會小學（小五）
幼童軍（副隊長）

我擔任領袖生，會幫助老師維持秩序及幫助同學。我會以身作則作為低年級同學們的好榜樣。我也是一名幼童軍副隊長，透過參加不同的訓練，學到很多課堂以外的知識，我會向同學推廣健康的訊息，建立健康正面的生活模式。



司徒翊霆

保良局方王錦全小學（小五）
健康大使（組員）

今年是我第二年參加健康大使了！我覺得參加這個活動很有意義，因為能學習到很多有關健康的知識，讓我知道健康飲食習慣和培養健康生活規律的重要性。我會把這些健康訊息傳揚給身邊每一個人，希望大家也能夠得到健康！



劉佩潔

保良局方王錦全小學（小六）
健康大使（組員）

今年是我第一年參加健康大使活動，成為健康大使讓我認識不同的健康知識，學到如何培養健康的飲食習慣。我也曾透過不同的渠道，把健康訊息宣揚給同學，我覺得十分有意義。即將畢業了，我會把這些美好的回憶記在心中，並把健康訊息帶到中學去。



趙鈺鐔

保良局何壽南小學（小六）
紅十字會少年團、健康校園小組、
公益少年團、風紀（隊長及隊員）

我受老師委託擔任健康大使一職，負責向同學宣揚健康資訊。此外，我也曾擔任紅十字會少年團隊長、公益少年團及風紀隊長。透過不同的活動讓我可以服務同學及社區，令我感到十分榮幸。



梁柏翹

保良局方王錦全小學（小五）
健康大使（組員）

大家好，今年是我第二年擔任健康大使。成為健康大使不但讓我學習到很多有趣的健康知識，還能參加多姿多彩的活動，令我大開眼界，令我的生活過得很充實。我曾經教導幼稚園生和低年級同學不同的健康知識，當他們明白健康生活的重要時，我感到十分快樂，讓我體驗了「助人為快樂之本」這個道理。



何曉晴

保良局何壽南小學（小五）
健康大使小組、紅十字會少年團、
風紀、公益少年團（隊長及隊員）

我感到十分榮幸，能夠成為健康大使、紅十字會隊長及公益少年團隊員。我在學校參與健康資訊活動，透過推廣活動，可讓同學明白健康的重要性，也能提升我的責任感和使命感。日後，我會再接再厲，做得更好。最後，我很感激老師給我機會，令我能增進知識。



王詩雅

保良局何壽南小學（小六）
健康大使小組、紅十字會少年團、風紀（隊長及隊員）

我十分榮幸能成為風紀和紅十字會少年團的隊員，有機會幫助老師和同學。我十分感激老師給我一個機會，我會盡責去做好這個崗位。



郭倩妤

保良局何壽南小學（小六）
健康大使、風紀、紅十字會少年團（隊長）

我感到榮幸成為健康校園小組隊長，能協助老師向同學推廣有關健康的重要性，也感謝老師給我這個機會，推動各項健康活動，建立良好的品德，我感到好開心！



李思銘

保良局志豪小學（小五）
風紀（隊員）

我會定期張貼健康資訊，例如時令水果對身體的好處、製作健康小食的食譜、保護眼睛的好方法、種植有機盆栽的技巧等，務求令同學更加關注健康。此外，我會在小息的時候教導同學做眼部和手部的舒緩小運動。我希望成為健康軍團的一分子，在學校宣揚健康的信息。



胡靖敏

保良局志豪小學（小六）
風紀、紅十字會（隊長及隊員）

我很榮幸可以擔任這個崗位，有機會鼓勵其他同學參與健康活動，藉有效途徑分享如何培養健康生活的訊息。現今學童的生活習慣太不健康，如果他們看到這些健康生活資訊，會讓他們的生活有所改變。有些學童經常吃垃圾食物，如薯片、快餐、冰淇淋等，且缺乏運動及過度使用電子產品，導致身體不健康。我會以身作則，減少進食垃圾食物、減少使用電子用品，多做運動和早睡早起，希望能夠感染其他同學，使他們也可以一起活得健康。



陳恩彤

保良局志豪小學（小六）
風紀、交通安全隊（隊長）

我覺得擔任校園健康大使是一種責任，因為只要同學們都健康，我們便能營造一個健康校園，大家健康又快樂。我認為注射疫苗、「健康小食大比拼」等健康推廣活動能夠使同學了解健康的重要性。不是每個人天生就擁有健康的體魄，我自小也屬於體弱多病，所以我更注重自己的健康，希望能夠後天令自己更健壯。我相信我可以勝任校園健康大使，因為我自小十分喜歡幫助別人，看到大家開心，我也十分開心。



張晞而

保良局志豪小學（小六）
風紀、紅十字會（副隊長及隊員）

我很榮幸可以擔任健康大使，因為我想推廣更多有關健康資訊給同學。同學常常吃不健康的食物，所以我想增進他們的健康知識，令他們可多吃蔬果少吃零食和多做運動，養成早睡早起的習慣，鍛煉健康的體魄。



詹詠晴

香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校（小六）
陽光笑容大使（隊長）

在過去一年，我擔任陽光笑容大使一職。這崗位有點辛苦，也充滿挑戰。因為我不但要努力令低年級同學專心聆聽我的教導，我還要正確地教導他們牙齒護理的技巧。我十分榮幸能夠參與這項工作，這不但加深了我對牙齒護理的認識，亦令我學會如何教導小朋友，使我獲益良多！



黃珈芙

香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校（小六）
陽光笑容大使（隊長）

在這幾個月，我擔任陽光笑容大使和健康大使。我覺得很榮幸，因為可以教導一年級同學做護眼操和護理牙齒的技巧，我也感謝老師和同學的幫助，令我很快熟習教導初小學生的技巧。在這些活動中，我學會了原來教導小朋友需要耐性，也學會了很多與人溝通和合作的技巧。



李詠妍

香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校（小六）
陽光笑容大使（隊長）

今年，我繼續擔任陽光笑容大使，這已經是第三年了。雖然教導初小同學有點辛苦，但看到他們從不認識清潔牙齒的好處，了解到牙齒護理的重要性，並每天跟着我的教導去做，我便感到很滿足了，同時也令我獲益良多。此外，擔任陽光笑容大使令我感受到原來老師教導學生是十分勞苦的，這使我上課時要更專心，不要浪費老師對我們的一番心血。



陳子卿

香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校（小六）
陽光笑容大使（隊長）

一眨眼一年就過去了。回想剛加入陽光笑容大使這個溫暖的大家庭之前，我未曾試過照顧一年級同學，既期待又害怕，心裏七上八下。幸好有老師的鼓勵，我很快就與一年級同學打成一片。本來我還以為教導他們是一件容易的事情，原來要一步一步地教導，而且要有耐心。多得其他隊員的配合和協助，才有現在可喜的成果。雖然我犧牲了不少休息和玩樂的時間，但我從中學到了三個心：開心、耐心和自信心，一切付出都是值得的。



連凱晴

浸信會呂明才小學（小六）
健康組（陽光笑容大使）

我很榮幸由班主任推薦擔任陽光笑容大使。透過這個活動，我能教曉小一學生刷牙的正確姿態及協助維持秩序，讓他們知道怎樣正確地刷牙，減少蛀牙的風險。在推廣活動時，聽見他們說會在早上和晚上自動地把牙齒刷乾淨，令我感到非常欣慰。我明白到自己的努力沒有白費，因為每一個小朋友都能擁有健康的牙齒。



陳學謙

浸信會呂明才小學（小六）
健康組（陽光笑容大使）

我覺得擔任陽光笑容大使這崗位是一件非常有意義的事，因為可以讓我將有關牙齒健康的資訊灌輸給低年級同學。我在檢查他們的《陽光笑容手冊》時，發現同學們每星期都在進步中，這表示我們教導他們如何護理牙齒和要依時清潔口腔是有成果的！另外，我亦可以藉着這個推廣活動，讓我溫故知新，重溫牙齒健康的重要性。



李凱揚

浸信會呂明才小學（小五）
健康組（陽光笑容大使）

我在去年擔任陽光笑容大使，負責每星期檢查低年級同學的《陽光笑容手冊》，確保他們維持健康的生活習慣，我也在學校裏幫老師推行健康生活教育。我覺得這個崗位很有意義，因為可以讓低年級同學培養健康的生活習慣，令他們快樂地成長。



蔡子諾

浸信會呂明才小學（小五）
健康組（陽光笑容大使）

我擔當了陽光笑容大使這個崗位後，感到既開心又興奮，因為除了自己學會牙齒健康及清潔的知識外，從中亦能幫助老師推廣牙齒健康知識予低年級同學。我期望大家可以認識正確的牙齒健康知識，從而令大家都擁有健康的牙齒。



湯莉婷

救世軍林拔中紀念學校（小五）
健康大使（隊長）

我很高興能成為健康大使隊長，我過往曾負責不少職務，包括量書包、帶領午間活動、護眼操、護脊操、早息監察小食等，這些體驗令我十分難忘，而能為同學們的健康服務，我深感自豪。



黃紀燃

救世軍林拔中紀念學校（小五）
健康大使（隊長）

我是健康大使隊長，我覺得擔任隊長一職，最重要是有責任心，當我們推廣健康活動時，隊長要以身作則，協助老師和其他隊員完成任務。我認為能讓同學們透過不同的健康活動學習健康知識，是一件最值得開心的事。



蔡依桐

救世軍林拔中紀念學校 (小五)
健康大使 (隊長)

感謝老師提名我成為健康軍團的成員。我定會積極參與健康領袖訓練，以及宣揚正面價觀和健康生活的訊息，我要成為他人實踐健康生活習慣的榜樣。



丘珈善

聖公會奉基小學 (小四)
健環大使 (隊員)

我對擔任健環大使這崗位感到很有意義，尤其推廣健康活動，可以令同學認識健康生活的重要。在不同的推廣工作中，令我最深刻的是防疫潔手工作，特別是因為現在正是流感高峰期，為每一位進入學校的同學做消毒工作，不但可以減低同學患病的機會，而且令我們的學習更愉快和專注。



林虹昊

聖公會奉基小學 (小五)
健環大使 (隊員)

我對於能擔當健環大使感到十分榮幸，因為我的工作為幫助老師及同學。我認為參與健康推廣可以透過不同的健康資訊來讓更多人知道健康生活的重要性。



黃鈴湘

聖公會奉基小學 (小五)
健環大使 (隊員)

能夠被老師選為健康軍團，這令我感到非常高興。還記得剛成為健環大使的時候，我甚麼也不懂，不時需要請教老師及學兄學姊。但我現在已經掌握到不少技巧，還可以幫助其他新加入成為健環大使的同學，令我感到十分快樂。



戴珮玲

聖公會奉基小學 (小四)
健環大使 (隊員)

能夠成為健康軍團令我感到非常高興，我也有很大決心去完成每項健康推廣活動。回想這些日子，我有機會協助老師推行健康和環保工作，讓我學懂如何幫助他人。我立志以身作則去培養健康的生活習慣，助己助人。



劉家朗

聖公會靈愛小學 (小五)
健康飲食大使 (組員)

我對於能成為健康飲食大使感到非常高興，因為可以教導我的學弟、學妹有關健康的訊息。看到一些同學藉均衡飲食令身體變得健康，這令我感到滿足。



郭怡潔

聖公會靈愛小學 (小四)
健康飲食大使 (組員)

我很榮幸能參加學生健康軍團，並為此感到很高興。在擔任健康飲食大使前，我只是希望幫助老師做事，擔任後，我才發現健康飲食大使的職責是多麼重要。我會繼續努力！



黃文菲

聖公會靈愛小學 (小四)
健康飲食大使 (組員)

我擔任健康飲食大使時，看到很多同學都帶了健康食物回校。現在，我已成為他們的榜樣。今後，我會積極協助老師推廣健康生活，並向家人、同學及朋友分享健康飲食的訊息。



葉靖攸

聖公會靈愛小學（小四）
健康飲食大使（組員）

我是一名健康飲食大使，主要職責是檢查同學有沒有帶健康的小食，然後在「健康小食卡」上蓋印，以作獎勵。每逢星期三當值時，很多同學都會帶來許多健康小食，例如麵包、水果、乾果等。有時遇見同學帶來不健康的小食，我便會耐心地教導他們。聽見同學所說的每句謝謝，我感到很開心。我覺得這崗位很有意義，除了讓我更認識健康的食物外，還讓我把健康訊息推廣開去，幫助其他人。



周穎

 小六

聖博德天主教小學（蒲崗村道）
健康大使（運動區組員）

健康大使是我服務眾多崗位中，令我最有滿足感的一個團隊。當看到低年級同學從不會做早操開始，慢慢懂得自己做，我感到十分高興。



鍾灝然

 小六

聖博德天主教小學（蒲崗村道）
健康大使（運動區組員）

作為健康大使，可以到運動區為同學服務，又可以在早會上和同學分享一些健康訊息，特別是一些和運動有關的項目，令我感到很有滿足感。



黃熙彤

 小六

聖博德天主教小學（蒲崗村道）
健康大使（運動區組員）

我很高興成為健康大使，負責在校園的運動區當值。我認為現在很多小孩的日常生活習慣都不健康，不愛運動。我希望能告訴他們多做運動才會身體健康。



郭楚恆

 小六

聖博德天主教小學（蒲崗村道）
健康大使（運動區組員）

我很榮幸能成為健康大使，向同學推廣關於健康的訊息。我也很喜歡閱讀有關健康的書籍，希望把握機會增長我在健康方面的知識。



張雨軒

聖愛德華天主教小學（小四）
護脊小先鋒、倡健領袖生（隊員）

我很高興已連續兩年擔任護脊小先鋒，每天早上都帶領同學做護脊操，不同的招式包括：反斗星、彈弓星、大麻鷹、啄木鳥、花蝴蝶等。我希望令更多同學明白天天鍛鍊的重要性，令他們更注意姿勢，齊做健康快活人！此外，在倡健領袖生的訓練中，也學會健康飲食的知識，我會向其他同學推廣這些有用的健康訊息。



陳璟培

聖愛德華天主教小學（小四）
護脊小先鋒（隊員）

我連續兩年擔任護脊小先鋒，每逢學校早會都會帶領同學做「護脊操九式」，使同學知道腰骨要保持挺直，坐立的姿勢要正確，以養成良好習慣，我覺得這任務很有意義。



林朗熙

聖愛德華天主教小學（小四）
護脊小先鋒、倡健領袖生（隊員）

我去年是小丑青苗隊隊員，有系統地學習各項魔術，能把歡樂帶給別人，自己也感到愉快，曾在社會福利署主辦的殘疾人士活動中表演魔術，亦曾到幼稚園協助聖誕攤位遊戲。本年度擔任護脊小先鋒，每逢早會和下午都帶領全班同學做護脊操，保護脊柱健康。



吳紀桐

聖愛德華天主教小學（小六）
香江茶道制服團隊（隊長）

我覺得擔任茶道隊長這個領導崗位，十分具挑戰性，可引領組員明白製茶有道、泡茶有道、即使品茶亦有道，享受在過程中提升品格修養。我很榮幸能夠參與本年度的健康推廣活動。我認為我們需要有良好的生活習慣才能夠健康地成長，因此首先要以身作則，由我做起。其次是宣揚健康的重要及推動家人、老師和同學一起實行良好的健康習慣。



張哲

路德會呂祥光小學 (小五)
陽光笑容大使 (健康大使)

我能擔任健康大使這崗位覺得很開心，因為我可以分享健康知識給同學和推廣健康知識給大眾，而我自己也可以認識更多健康知識，並選擇有益又健康的食物，使我身體強壯。



湯瑞儀

路德會呂祥光小學 (小五)
陽光笑容大使 (健康大使)

我們要教導低年級的同學刷牙並檢查同學的《陽光笑容手冊》，還要提醒他們早晚刷牙，而我們自己當然也要做得到，才能讓同學跟我們一樣做到。



冼文希

路德會呂祥光小學 (小五)
陽光笑容大使 (健康大使)

擔任健康大使這職位令我感到很開心，因為可以幫助別人，可以推廣有關健康的事，關心健康多一點。



黃婷恩

路德會呂祥光小學 (小五)
陽光笑容大使 (健康大使)

我會提醒同學們帶健康的食物和教他們正確的刷牙方法，又會提他們日常多吃健康的食物。此外，我還會檢查他們有沒有早晚刷牙和刷得是否乾淨。



梁祖軒 小四

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
健康服務大使 (隊員)

我很開心能擔當健康服務大使，因為在每次當值時，我能夠為同學們服務，並對他們說一聲早安，而他們也會精神奕奕地對我說早安，令我頓時感到心曠神怡，感受到每位同學的正能量。



李裕琳 小四

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
健康服務大使 (隊員)

我每星期都會協助老師用消毒火酒協助同學清潔雙手。我感到責任重大，因為這簡單的行動可以預防病菌散播，令同學健健康康地在學校上課。



劉倬瑤 小四

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
健康服務大使 (隊員)

我每逢星期四當值時均會以消毒藥水協助同學清潔雙手，並會提示他們徹底搓手，避免同學不小心將細菌帶入校園。每到當值那天我都會覺得特別開心，因為每當聽到同學向我說「唔該」，總覺得這就是我付出勞力的回報。



鍾梓政 小五

僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
健康服務大使 (隊員)

我很愛服務，每當有機會在學校為同學和老師，甚至是工友阿姨和叔叔服務，我都感到開心。雖然，對於我來說是挺累的，但是能在他們的臉上看到那無價的笑容，我真的很欣慰。我非常感謝老師給了我這麼多的機會，讓我可以盡我所能去協助他們；服務大眾可能對某些人來說是困難和不樂意的，但對我來說卻是無比的榮耀。謝謝所有幫助我和被我幫助過的人，謝謝你們！

中學組

陳睿

九龍工業學校（中三）

我覺得我能分析個人和群體的健康狀況和健康促進的需要，也能就將健康活動訂立檢討方法和搜集有用的健康資訊。我能將擬定的健康活動付諸實行，也有信心在面對困難時找到解決辦法。



余子聰

九龍工業學校（中三）

很榮幸能獲推薦成為健康軍團，我覺得這是一項非常有意義的活動，我希望我能參與並進深入了解、學習，嘗試去解決學生的健康問題。我很高興有機會參加健康推廣，我會盡心盡力，認認真真地完成老師編配給我的任務。



溫芷茵

中華基督教會基朗中學（中五）
副領袖生長、基朗大使、輔導長

首先，我很榮幸能夠透過老師的提名擔任健康軍團一職，因為能夠在同學的全人健康方面上擔當一個重要角色，我認為實在十分難得。而擔任這個職位後，透過在校內參與不同的服務向同學推廣健康生活，不但令我獲益良多，亦透過推廣健康資訊令同學倍感親切及有歸屬感，可以協助同學建立健康生活。



鄧金鳳

中華基督教會基朗中學（中五）
副領袖生長、基朗大使主席、輔導組長

為了學得更多健康知識，同時在學校向同學推廣健康的重要性，我參加了不同的崗位。我擔任領袖生，是為了在同學違反校規時，幫他們改正錯誤的行為和價值觀，同時，也讓他們意識到要有健康的行為模式。而身為基朗大使主席則讓我遇上志同道合的夥伴，一同為學校服務，推廣健康。我擔當輔導長組長，主要負責和組員一起向中一同學推廣健康的學習態度，幫助他們減低壓力，以免他們因壓力過大而產生誤差行為。



馬燦竣

九龍工業學校（中三）

我真很開心可以參與健康推廣，希望在這計劃中學到許多關於健康的知識，我會積極參與每項活動。



趙凱玲

九龍工業學校（中三）

參加健康軍團不但讓我能為同學服務，還能增長愛心和見識。其次，參加這項活動能培養我的恆心及毅力，令我成為一個不輕言放棄的人。



孔憲碩

中華基督教會基朗中學（中五）
領袖生長及輔導長

「學生健康軍團」顧名思義是帶領同學們走向健康生活並向他們宣揚正確健康價值觀。現今不少學生都因為沉重的學業壓力或各種外在因素逐漸損害他們的健康，更甚扭曲了他們原有的價值觀。現時很多學生都缺乏睡眠，所以在學校與身邊同學推廣健康生活的時候，特別着重他們的生活作息。其實和身邊同學分享時，我亦對自己作出更深的反省，明白自己仍有不足。我希望盡力改善，務求讓自己和同學們都走向健康生活的道路。



朱雨柔

中華基督教會基朗中學（中五）
領袖生長、基朗大使、輔導長

我很榮幸能成為健康軍團的一員，讓我有機會在校內向朋輩宣傳健康生活和正向價值觀。我認為自己有能力擔當這崗位，因為我十分有責任感，正如我在學校擔任了領袖生長、輔導長、基朗大使等崗位，我會積極參與培訓及宣傳。另外，我在上年亦參加了無煙推廣活動，成為無煙大使。因此，我認為自己能成為他人實踐健康生活的榜樣。最後，我覺得是次計劃不論是對於他人，還是對於自己都十分有益處。





倪海頓

中華聖潔會靈風中學（中五）
健康及環保大使（主席）

現代科技發展一日千里，港人不斷追求效率和完美，反而對減廢及可持續發展等重要的環保意識不足。當然，身為學生的我們也深受影響，因忙碌於學業與工作，而出現飲食不均衡等問題。在這種時代背景下擔任環保工作，十分富挑戰性。我非常榮幸能擔任健康及環保大使主席一職。



盧凱峰

中華聖潔會靈風中學（中五）
健康及環保大使（副主席）

健康及環保大使對推動學校的健康發展是很重要的。香港人生活繁忙，很多人都忽略了健康。不少中學生因為功課繁忙等不同的問題而缺少運動，令香港學童肥胖成為一個普遍的現象。所以我認為每所學校都要有健康及環保大使去鼓勵及推廣環保意識，令到學生們更注重健康，多做運動，因為健康是我們生命中最重要的一環。



羅澄日

天水圍循道衛理中學（中六）
健教大使（副主席）

我十分榮幸能擔任副主席一職，令我在參與健康推廣活動中獲益良多。我們在培訓中認識預防濫藥的知識和毒品的種類，令我更明白濫藥的壞處。我們也有機會利用手機程式檢視食物營養成分，了解更多關於日常生活的健康知識。最令我深刻的是在其中培訓中，我們和一些輕度智障同學一起製作燕麥曲奇，並到社區教導居民認識食物營養標籤，我發現他們與我們並無太大差異，而且他們也有良好的溝通技巧。



魏清心

天水圍循道衛理中學（中六）
健教大使（主席）

我在擔任這崗位和參與健康推廣的過程中，感到非常創新，不但能了解更多健康資訊，而且還能夠將資訊與別人分享，令別人也受惠。而令我最難忘的就是我與組員一起製作健康曲奇餅和將學到的健康資訊向社區的居民推廣。



劉家希

天主教鳴遠中學（中一）
紅十字會青年團（青年會員）

我很開心能夠參加各種各樣的健康推廣活動，讓我能夠為有需要的人服務，也讓我學會了許多有用的知識，例如在校運會的急救護理服務。除此之外，其他相關的活動也令我獲益良多。這些活動讓我明白健康的重要性，希望大家也多了解有關健康的知識。



陳滿霖

天主教鳴遠中學（中一）
紅十字會青年團（青年會員）

我在學校參與量體溫、健康檢查和急救服務，這些活動真的讓我學到很多知識，令我勇敢去參與。這不單只提升了我的責任感，還讓我養成良好的習慣，亦在家中帶動家人實踐健康的生活，作好榜樣。



葉子璋

天主教鳴遠中學（中一）
紅十字會青年團（青年會員）

在參加紅十字會的健康檢查活動中，我獲得很多寶貴的知識和樂趣。在這活動中，我體會到幫助別人的快樂，例如在幫助人解答有關健康檢查的疑問時，他們感謝我的認真解答，令我感到溫暖。在活動中，我學會使用血壓計，明白到收縮壓及舒張壓等新知識，以及準確測量血壓的技巧，令我大開眼界。



張琳雅

天主教鳴遠中學（中一）
紅十字會青年團（青年會員）

我參加了急救和健康檢查等活動，在當中能令我學到很多知識。特別是急救活動，因為所學到的知識都是我之前沒有學過的，我希望把這些新知識推廣給同學和家長。



許耀之

伊利沙伯中學（中四）
健康與性教育組（副主席/健康大使）

成為健康及性教育組副主席後，我身負向同儕推廣健康訊息的重任。透過一連串活動，如聯校訓練營和團隊訓練等，我明白到攜手合作才能有效推廣健康及公民意識。我曾在校內外參加不少活動，如在學校舉行攤位，推廣關懷愛滋病的訊息，讓同學認識及了解這種病的成因及治療方法，以及體驗視障人士日常生活的限制。這些活動不但豐富了我對服務的經驗，亦能讓我從中加深了對隊友及服務對象的了解，相信這些都對我日後成長有莫大的幫助。



何曉彤

伊利沙伯中學（中四）
健康與性教育組（健康大使聯校代表）

很高興能夠擔任健康大使的聯校代表，我們負責將各校的健康大使團結起來，幫忙策劃聯校活動，一起宣揚健康信息。在推廣健康教育的路上，我們參加了宿營和視障人士體驗活動，透過參與團體遊戲和聆聽一些傷健人士的分享，我們明白他們的需要以及保持健康的重要。藉此，我們希望能夠將學到的知識宣傳至學校裡的每一位同學，令他們對自己的健康加以重視，亦學會對身邊有需要的人伸出援手。



鄧佩佩

伊利沙伯中學（中四）
健康與性教育組（健康大使）

在擔任健康大使後，我了解到身心健康對人的重要。從第一次幫忙推廣「世界愛滋病日」，我發現學校很多人都不清楚活動目的及佩戴紅絲帶的意義。我透過參與各種推廣活動，讓他人認識更多與健康相關的知識，以健全的身體去服務社會上有需要的人。有一次訓練為「黑暗中對話」體驗，我體會到視障人士於日常生活的各種局限，只能靠聽、嗅及觸覺去感受世界，讓我明白保護眼睛的重要，亦為我即將參與視障人士服務打好基礎。



黃智群

伊利沙伯中學（中四）
健康與性教育組（健康大使聯校代表）

我成為健康大使及聯校代表後，參與了不少活動。我們於去年十二月宣傳「世界愛滋病日」，在學校設置攤位，透過展板、小遊戲及派發紅絲帶，引起同學關注愛滋病，釐清對此病的誤解。當天，同學們都積極留下對愛滋病患者表示支持的語句，令我意識到他人的溫暖能給予病患者鼓勵。我們亦有聯校和體驗活動，使我們對社區上的病患者和傷健人士加深認識。我們身為健康的一群，應帶給別人更多關懷。我希望這一年我能把這個訊息帶給身邊的同學。



曾佩珊

佛教善德英文中學（中三）
健康教育組（健康大使）

我很高興能加入健康教育組，為學校推廣健康出一份力。學校本年度推廣的主題為糖尿病，在推廣過程中，最讓我不安的是有不少家長及小孩以為糖尿病只會出現在中年和老年人身上。擔任這崗位，讓我多了一分動力、使命和責任，向同學和大眾推廣正確的健康資訊。我期望將來能參加更多健康活動，充實自己，為同學帶來更多的正確資訊。



鄭心潔

佛教善德英文中學（中五）
健康教育組（健康大使）

健康，可謂生命的基礎，但現代人很多都忽略了健康。作為健康教育組的學生主席，我很榮幸擔任這崗位去宣傳及推廣健康的生活及態度。



周栢軒

佛教善德英文中學（中三）
健康教育組（健康大使）

自從擔任了學校的健康教育組幹事（健康大使）後，我更加了解到健康的重要性，例如近期在校推廣「糖尿病知多少」活動，我在籌備活動期間認識了很多相關的資訊及澄清在坊間流傳有關此病的誤解，亦讓我深深體會到正確的健康認知是相當重要。我期望在健教組團隊的努力下，令我校同學更加關心及重視生活上和身體上的健康。

鍾茵婷

佛教善德英文中學（中四）
健康教育組（健康大使）



在現今網絡科技發達的世界，網絡上有很多不同的資訊和謬誤。我認為參與健康推廣有助替同學釐清事實和建立保持健康的正確觀念。而且，我在向同學介紹時也能獲益良多，因此我很榮幸能夠成為健康軍團。

何美玉

沙田培英中學（中五）
健康教育小組（文書及會員）



我擔任健康教育小組的文書和會員，曾舉辦健康生果周活動，透過設計一星期有關水果的活動，讓各同學多了解水果的營養價值，從而推廣建立每日進食水果的良好習慣。我們花了兩至三個月籌備，除了記錄和整理每次會議的內容，我還需要負責人手安排等工作，確保運作流暢。我有機會設計海報和負責水果攤位遊戲，參與構想和製作水果三文治，希望同學可體驗水果的美味之處。同學熱烈的反應令我十分欣慰，亦印證我們的付出沒有白費，雖製作小食時遇上挫敗，但經幾番嘗試總算成功。我覺得參與推廣健康是很有意思和樂趣的工作。

劉鎧磳

沙田培英中學（中五）
健康教育小組（副主席）



本年擔任健康教育組的副主席，我體會到團隊合作的重要性，以及聆聽意見和互相交流意見的必要性。在籌劃本年度的開心水果周後，我增加了不少對不同水果營養價值的認識。除此之外，以水果製作糖水給同學們品嚐和同學表示很美味，使我既開心又滿足。

楊善婷

沙田培英中學（中五）
健康教育小組（副主席）



我曾和其他健康教育組老師及幹事合作舉辦學校的開心水果周。活動內容包括向全校師生派發水果，製作水果特色食品供同學試食及舉辦水果攤位遊戲等，其中我主要負責製作特色水果美食。為了鼓勵師生多吃水果，我們絞盡腦汁想出兩道新穎菜式。師生對水果三文治及火龍果沙律的反應都非常熱烈！我希望同學更了解不同水果的營養，以及可以水果製作成既健康又美味可口的新菜式，期望更多同學能養成多吃水果的習慣。

謝清宇

沙田培英中學（中五）
健康教育小組（主席）



我初次以主席身份舉辦校內活動。籌備舉辦水果周，我和組員們每星期都要開會匯報工作進度和準備物資。在準備過程中，我充分體會到僕人領袖的精神，雖然身為主席，但如果我不放下身段，與組員保持良好溝通和合作，必定未能有效率地完成準備工作，並順利舉行水果周，向同學推廣健康飲食。另外，水果周的活動成功吸引了很多同學，讓同學更了解食水果的益處，我亦十分有滿足感。

袁穎儀

林大輝中學（中三）
健康大使（隊員）



因為擔任健康大使，讓我學到很多關於健康的知識。例如在水果周學習到水果對健康的重要性，豐富了我的知識。擔任健康大使每我很開心，讓我更注重健康。

曾倩滋

林大輝中學（中三）
健康大使（隊員）



我在擔任健康大使這個崗位時，曾擔任健康周的工作人員。老師還通過義工活動，安排我們向老人家派發湯麵和與他們談天。經過這活動，我明白到「助人為快樂之本」，雖然當中會遇到困難，例如我在派麵期間不小心把麵打翻了，令桌子和地上都是湯。那時我很緊張，小心翼翼地將湯擦走。此外，我們藉此機會與老人家談天，聆聽他們的需要和往事。我們試着以同理心去理解他們，代入他們的角色。我能夠這樣做，令我感到很有滿足感和更有力量；助人時能讓我學會幫助自己。我希望我能用健康大使這身分宣揚健康資訊，繼續幫助有需要的人。

程洛誼

林大輝中學（中三）
健康大使（隊員）



剛剛擔任健康大使時，不知道有甚麼活動，及後我在水果周負責買材料，並在攤位幫手。看見同學們踴躍地拿水果，我覺得這既可以鼓勵同學多吃水果，同時能宣傳一些書本上沒有健康知識。在學校資訊日，有很多家長問我們有關健康教育這科，我嘗試逐一回應。我當日又曾教一些小朋友去挑戰「疊疊杯」遊戲，考驗他們的反應。總括來說，參與健康教育活動令我對健康知識有更深入的了解。

（以校名筆劃序）



李恬誼

林大輝中學（中三）
健康大使（隊員）

我在水果周負責人流管制的工作，努力地指示同學們排隊，從中獲益良多，學會了人流管制須留意的重點。此外，我還在健康周參與壁報設計，通過資料搜集，認識到何謂心理和生理健康，令我對健康有更全面的認識。我很慶幸有機會成為健康大使，讓我能認識新朋友，也能對自己的身體有進一步了解。



何梓煒

長沙灣天主教英文中學（中五）
圖書館領袖生（總領袖生）

我在學校擔任不同的職務，本身也是學校圖書館領袖生的總領袖，常為學生舉辦各式各樣的活動。活動給他們帶來知識，也帶來快樂。不過快樂往往是短暫的，我發覺通常只在活動才聽見同學的笑聲，同學們在日常生活中均承受着巨大的壓力。成為健康軍團，我對於健康推廣甚是有感——很多現代人雖然都懂得注重身體健康，卻往往忽視了心理健康，而學生更是嚴重，很多都無法釋放內心的壓力，導致情緒出現毛病。參與健康推廣，我希望讓學生們能更重視身心健康。



吳銘賢

長沙灣天主教英文中學（中五）
圖書館領袖生（副總領袖生）

我擔任副圖書館領袖已一年多，其間經歷過大大小小的事，從中明白到合作的重要性。合力做事能事半功倍，而最令我印象深刻的，莫過於曾有一項活動因我的病患而被拖延。這是一個契機，令我深深體會到健康的重要，所以我開始做運動，注意飲食。現時不少香港人都受到工作或學業的壓力而令健康受損，我期望成為學生健康軍團的一員，合力在香港推廣健康生活，為建造更健康的香港出一分力。



李灝弘

長沙灣天主教英文中學（中五）
聖馬爾谷社（社長）

擔任社長一職，我需要協調社內的大小事務——大至派員出賽，為社爭光，小至雜務、添購文具，我從過程中學到如何協調和培養耐性。我期望可以繼續進步，正如我曾在去年暑假參加中大舉辦的「CU Champion 計劃」，到護老院為長者量血壓和體重。我覺我這些活動很有意義，不但能向長者們傳遞醫療知識，還能與他們聊天，了解他們多一點。我希望日後能把握更多推廣健康的機會，為別人的生活帶來一些改變。



周志蔚

長沙灣天主教英文中學（中五）
風紀隊（副總領袖生）

我在我的風紀生涯開始時常有放棄的念頭，但我仍然堅持下去了，因為在一路上有其他隊長們的鼓勵及支持，不斷提醒我加入風紀隊的初衷。這經驗不僅讓我感受到師兄弟的情懷，還令我意識到互相支持的力量，多多少少也使我決心在團隊中擔任後援的角色。我希望能向更多同學宣揚這信念，令大家明白互相支持的影響力。其實要做的不用多，一兩句真心的噓寒問暖已經能達到效果，可令其他人更投入，不再感到自己是孤身作戰。



馮樞瑩

東華三院馮黃鳳亭中學（中五）
健康促進委員會（健康大使）

健康大使一職令我知道學生的健康比起學業可能更為重要。此外，在參與健康推廣時，我除了經驗到要成功舉辦每項活動的實際困難，還意識到不少學生對自己的健康狀況亦十分注重。透過此職位，我了解到許多的健康知識，令我更加關心身邊的人的健康狀況。



黃葆雯

東華三院馮黃鳳亭中學（中五）
健康促進委員會（健康大使）

在擔任健康大使期間參與了大大小小的健康推廣活動，令我獲益良多。在活動中，我們致力向同學及老師推廣健康資訊，例如禁毒、健康飲食及一些測量健康的方法（計算BMI及使用脂肪測量儀）。同學們積極參與活動，同時讓我們運用書本所學的知識去解答同學們的疑惑，將知識融會貫通。我在活動中亦汲取了書本以外的健康知識，與不同機構合作更加強了我的溝通能力。我在未來的日子會繼續為同學們帶來更多的健康資訊。



羅郁喬

東華三院馮黃鳳亭中學（中五）
健康促進委員會（健康大使）

健康大使一職令我明白校園生活除了學業之外，學生的健康狀況亦同樣重要。在推廣活動時，我深刻體會到要成功舉辦一項活動並不是一件容易的事。我還從過程中學到健康的重要性，以及日常個人衛生習慣對健康有直接的影響。透過此職位令我可以鼓勵身邊的同學朋友更了解自己的身體狀況，從而作出改善。

李巧靚

東華三院馮黃鳳亭中學（中五）
健康促進委員會（健康大使）



擔任這崗位不但令我了解更多有關健康的日常生活知識，逐步建立健康的飲食習慣，我更明白到健康不但單影響個人，還遠至社會及世界。我十分榮幸能擔任此崗位，幫助同學提升個人衛生及健康意識，令我獲益良多。

林梓峰

保良局羅氏基金中學（中四）
學生大使（組員）



成為學生大使我感到十分榮幸。我認為健康是無比重要的，同學除了要注重生理上的健康外，也要注重心理健康。在校內，我們會舉辦不同活動來減輕同學的學業壓力，我們在校外亦會以不同的途徑，向年青人宣傳正確的價值觀。

廖君澤

保良局羅氏基金中學（中四）
生物學會（主席）



我修讀生物、化學、物理及數學延伸部分單元二，希望將來可以攻讀醫科，追尋理想，成為一名醫護人員。我對生物科非常感興趣，曾代表學校參加了不同的生物比賽。我擔任生物學會會長和腦神經科學學會會員，參與不同研究，擴闊視野。擔任生物學會主席，除了要對生物科有全面的認知外，還要有領導才能，帶領幹事為同學籌辦一連串的活動，從中我學習到如何管理一個團隊，以及提升團隊的凝聚力。

何梓康

香海正覺蓮社佛教正覺中學（中三）
公益少年團及升旗隊（核心成員）



我是一名有學習障礙的學生，在學習上遇上不少困難，但我因性格樂觀，在校園是一名「開心果」，常為身邊的同學帶來歡樂。我也是校內公益少年團及升旗隊的核心成員，在中一時已積極參與公益活動，並獲得公益少年團銀章。我很喜歡幫助別人，貢獻社區，體現「施比受更為有福」。在升旗隊中，我並不是最優秀的一個，但每當老師給予機會，我都樂於接受挑戰，以此克服自身的障礙，積極做個身心健康快活人。

司徒穎彤

保良局羅氏基金中學（中四）
學生大使（組員）



我很榮幸獲提名並擔任學生健康軍團的學生大使一職。我一直認為健康是人生中很重要的，能夠參與健康推廣，給予我一個機會去改變現代人不關注健康以致生病的生活習慣。因此，能夠為健康推廣出力，令我覺得很高興。

蔡承縉

保良局羅氏基金中學（中四）
學生大使（組員）



我在學校裏積極參與各項活動，如在開放日代表管弦樂團演奏，也擔任學生大使介紹學校及接待參觀的家長。校外方面，我今年有機會成為西貢青年大使，參加了不少令我大開眼界的活動。我將有機會參加大灣區的交流團以及參與西貢區的地區青年交流會，探討區內的發展議題。擔當健康軍團一職，我會積極投入學生健康領袖訓練，參與服務和宣揚正面價值和健康生活信息。

李金嫻

香海正覺蓮社佛教正覺中學（中三）
融合大使（大使/學長）



我本身是一名有學習障礙的學生，在學習上遇上不少困難，幸有一群對我不離不棄的師長時常鼓勵我，加上我的性格比較樂觀，在校園是一名「開心果」，能感染身邊的同學。我是學校的融合大使，負責協助中一及中二有特殊學習需要的師弟妹。由於我是過來人，故對於他們的困難及憂慮十分明白，我會陪伴他們，協助他們適應學習環境，而最重要的是開解他們，讓他們能夠做到身心靈皆健康，不會因自身的障礙而影響自己的身心成長。

馮家熙

香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學（中四）
CCA 健康教育小組（健康大使）



我感到很高興，因為可以跟同學推廣健康，分享不同的方法，幫助同學。當然，我也希望同學可以學以致用，使自己的身體強壯起來，令身心都健康。

王智杰

香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學（中五）
CCA 健康教育小組（健康大使）



過去一年，我多次在早會中為同學宣傳健康快訊。在向大家宣傳之前，我需要搜尋各種有關健康和疾病的資訊，整合後還需要與同學商量溝通，才能完整地帶出健康的重要信息，這都是很深刻的體驗。

張釗桐

香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學（中五）
CCA 健康教育小組（健康大使）



透過成為健康大使，我能為我校同學推廣健康校園，好讓同學生活得更健康，而且我亦可以在搜尋資料的過程中更加了解現代人常患的都市病，增進我的知識。

陳佩瑩 中二

香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學
健康校園及綠色校園大使（總務）



健康校園及綠色校園大使所做的都是非常有意義的事，例如收集廚餘，將同學們吃剩的飯菜用廚餘機處理，令原來要堆在堆填區的廚餘變成有用的肥料。我們學校也開闢了一塊地用來種花，令校園倍添生氣。擔任總務這個職位不是一件簡單的事，我會盡量協調各方面的事務，讓大家一起幫忙，處理不同的事務。

鄧曉峰 中二

香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學
健康校園及綠色校園大使（康樂）



我們每天都有收集廚餘的習慣，可以讓廚餘轉化成有用的肥料。我對於能參與這活動感到高興，因為可以保護這個環境。另外，老師還邀請專業人士教導我們種植並講解更多有關植物的知識，讓我們了解植物的不同特質。我從這些活動學到不少知識，不論是植物還是健康，都對它們有更深入的了解。我期望將來有機會參與更多不同活動，讓我學習更多。

黃欣桐 中二

香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學
健康校園及綠色校園大使（副主席）



我認為擔當這個崗位和參與健康推廣是十分有意義的，儘管要利用自己的休息時間，但可以幫助同學，幫助地球，我認為這十分有意義。

羅泳怡 中二

香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學
健康校園及綠色校園大使（主席）



在這個小組裡，我認識了很多關於環保的知識。例如每星期收集廚餘，這令我了解到了廚餘回收的好處，讓食物不被浪費，轉化成肥料供植物生長。我也認識了很多關於植物的知識，例如如何種植花和種菜，了解植物的習性和如何能促進植物健康生長。通過這些活動，我對環保和種植有更深層次的了解，也對它們的興趣更加濃厚。

曾蔓萍

香港教師會李興貴中學（中四）
健康大使（幹事）



我自上年起擔任健康大使，曾在學校推廣器官捐贈。期間我們在老師的指導下分工合作，製作有關捐贈器官的海報、咭片、遊戲等等，這一系列活動，都是之前沒有接觸到的。在這舉辦過程中，也曾擔心同學們不願意主動學習和參與活動。但最後效果挺好的，我們得到同學的認可，很是安慰。擔任健康大使令我學到更多知識，也了解到器官捐贈的重要性。

洪璋聰

香港教師會李興貴中學（中四）
健康大使（副主席）



我參加了健康大使，也擔任副主席一職。這是我第一次擔任如此重要的崗位，而我也感受頗深。今年我們舉辦了校園清潔檢查，檢查了中一至中四的班級。剛剛開始，整潔情況不太理想；慢慢地，同學也提高意識，在我們要檢查前把課室整理好。因此，我見到同學對清潔衛生的意識有所提高，覺得很有成就感。



彭杭恩

香港教師會李興貴中學（中四）
健康大使（幹事）

我自上年起擔任健康大使，曾經和幹事們到特殊學校探訪智障孩童。出發之前，我無比緊張，害怕他們會不小心傷害我；但到現場，他們看到我們後表現得非常開心，還熱情地迎接我們。與他們接觸後，我覺得特殊需要的學生其實與我們並沒有很大的分別，只是他們在學習和成長過程中需要多一點照顧和幫助，以及我們的接納和關心。



黎欣茹

崇真書院（中五）
健康家族（族長）

在過去一年，我所學良多，並能學以致用，亦對擔任健康家族族長一職深感榮幸。一路以來，帶領全校同學進行各項健康推廣活動，我學習到許多學科和生活知識，也汲取了不少領導及籌辦活動的經驗，比如是在健康推廣、宣傳片拍攝和準備活動的過程中遇上預計不到的困難。我印象尤其深刻的是一次協助推廣器官捐贈的活動，我從當中學會了不少有關器官捐贈的概念，同時亦澄清了很多常見的錯誤觀念，我們通過互相學習和協助，更明白到器官捐贈的重要性。

黎敬希

崇真書院（中五）
健康家族（族長）

在過去一年擔任健康家族族長一職，我能在學校舉辦的健康活動（如水果日）中發揮領導角色，包括如何拍攝宣傳片和籌備活動，而我印象最深刻的是中二級水果拼盤比賽，因我們的大力宣傳，吸引了許多同學參加。我們進入每班班房邀請同學參加比賽，然後我們跟進各位同學的計劃進度，使我明白到責任感和團隊合作的重要。透過這個活動可以令同學明白多吃水果的益處，同時亦發揮他們的創意和團隊合作精神。



張曉詠

崇真書院（中五）
健康家族（族長）

在過去一年，我十分榮幸能夠擔任學校健康家族族長一職，我學到不少在上課時學不到的健康知識，而且亦可從舉辦活動中得益。在眾多活動當中，最令我深刻的活動是捐血日，過程中我們需要準備上台作宣傳，我在搜集資料時學到不少額外知識，令我明白捐血的重要性。因此我也捐血，希望幫助更多有需要的人。我很感恩，可以向同學們宣傳健康資訊，以及學會到如何當一位領導。



溫樂儀

崇真書院（中五）
健康家族（族長）

我很榮幸可以擔任健康家族族長一職，負責向同學宣傳健康知識。這一年我們有很多機會在早會到台上宣傳，向同學傳遞健康資訊，讓我們得到很大的滿足感，因為可以透過我們的宣傳活動讓同學們更關注健康。與此同時，我們的宣傳技巧亦有所提升。我們很多時需要構思宣傳的形式和撰寫宣傳稿，從中學到很多技巧和知識。此外，我們通過不同活動促進隊員之間的溝通，亦大大提升領袖素質，獲益良多。



唐嘉豪

中五

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
健康校園計劃（學生健康大使）

對於擔任學生健康軍團，我感到十分榮幸，因為這計劃讓我知道健康大使的重要性，還勉勵我要突破自己，不斷成長進步，並要培養正面的生活態度，樹立正確的價值觀。這計劃讓我有機會增加自己的實習經驗，所以我會盡心盡力為學校和同學服務。在此我要感謝老師的欣賞、支持和推薦，肯定了我的能力和付出。



劉裕彬

中五

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
健康校園計劃（學生健康大使）

我好榮幸被老師挑選擔任校園健康大使一職。我承諾會謹守崗位，盡我所能推廣健康訊息，並向同學講解毒品的禍害，使同學知道及了解而遠離毒品，保障同學身心健康。我也高興能成健康軍團的一份子，今後會繼續響應學校舉辦的健康活動，以身作則宣揚健康。



李天盈

中五

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
健康校園計劃（學生健康大使）



我很榮幸獲選為校園健康大使，有機會在校內的「中學生吸煙與健康問卷調查」活動中協助老師，能幫助同學解決做問卷時遇到的困難，我覺得很有意義。希望能透過擔任健康軍團對學校作出貢獻以及為學校服務，藉此累積人生經驗。

陳詠琳

中五

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
健康校園計劃（學生健康大使）



我很榮幸老師推薦我參加學生健康軍團，有機會不斷成長和進步。成為健康軍團的一分子，我需要學會更有責任心，協助老師舉辦活動及主動幫助同學解決問題。在老師指導下，我會學到了如何在全校同學面前帶出正確的價值觀和宣揚健康生活的態度。

黃冰蘭

新界鄉議局大埔區中學（中五）
輔導組（輔導員）



參與精神健康推廣活動讓我獲益良多，所做的每一件事都非常有意義。現在對精神健康有需要人士學會更多包容、體諒。我會嘗試耐心地聆聽別人的需要，主動給予幫助和鼓勵。

陸盈秀

新界鄉議局大埔區中學（中五）
輔導組（輔導員）



因擔任輔導員這職位，我參加了許多有關精神健康教育的活動，印象最深刻的是「思動計劃」，我從義工服務和所學的「Fit Mind+」體會良多，令我對思覺失調病患者的印象有很大的轉變。此外，我樂於跟同學分享精神健康的重要性，期望大家一起實踐健康的生活。

陳嘉妮

新界鄉議局大埔區中學（中四）
輔導組（輔導員）



參與不同精神健康的活動令我獲益良多，尤其是能夠接觸思覺失調患者，對他們有進一步的認識及了解，讓我日後能運用所學的知識和技巧，正確地與他們接觸及溝通。

王榮惠

新界鄉議局大埔區中學（中五）
輔導組（輔導員）



能擔任總輔導員這職位對我而言不僅是學習，也是鍛鍊，讓我知道責任感的重要性。在參與有關精神健康的活動中，讓我學習到不少知識及相處技巧。我明白到積極健康的生活習慣，是要由自己開始實行的。

黃健怡

新會商會中學（中五）
健康推動小組（會員）



我曾擔任康復大使，在屯門大興邨一所智障人士院舍中參與義務工作，幫助智障人士，並在院舍開放日安排攤位活動，讓我明白到智障人士也能做到一些平常人能做的事情。另外，我有幸能多次在學校短講時段向同學宣傳健康知識，並代表學校出席不同社區健康推廣活動，例如預防中風活動及為博愛醫院進行籌款活動等。

梁亦琛

聖若瑟書院（中四）
核心價值教育及學業推廣隊
健康推廣組（健康推廣大使）



眼見時下年輕人日夜顛倒，又揀飲擇食，完全忽視健康的責任，我感到十分可惜。我希望可以藉着擔任學生健康軍團，勸勉同學應注重自己的身心健康，並向同學推廣培養健康生活習慣的重要性。

葉朗睿

聖若瑟書院（中四）
核心價值教育及學業推廣隊（健康推廣大使）



在充滿壓力的學習環境下，同學們偶爾會忽略自己的健康。因此我希望可以參加健康軍團，在學校宣揚和推廣健康的重要性。

朱潤澤

聖若瑟書院（中三）
核心價值教育及學業推廣隊（健康推廣大使）



能成為學校健康大使的一份子，我感到十分榮幸，因為我不但可以為學校出一分力，更能維持校園清潔衛生，為同學提供一個舒適的學習環境。還記得在去年的健康水果推廣活動中，我們校園健康組絞盡腦汁，只為提倡健康校園的重要性。參與其中使我獲益良多，明白到健康生活不僅是口號，更重要的是實際行動，由心做起。

鄭兆倫

聖若瑟書院（中三）
核心價值教育及學業推廣隊（健康推廣大使）



在擔任這崗位期間，我對健康教育有了新的體會，透過不同的講座和工作坊，我更加了解健康生活對青少年的重要性，繼而在學校運用自己所學會的知識推廣予其他同學。除此之外，我亦有參與學校健康教育活動，如水果周、清潔校園等活動的準備工作，看到同學們在這些活動中學有所長，使我有莫大的成功感。

麥倩宜

廠商會中學（中五）
健康學會（秘書長）



我在成長經歷中特別深刻體會到健康是無價的。除了因為承擔了健康學會的秘書長一職外，個人對健康的重視也促使我積極參與團隊的各項活動，一起為健康促進打拼；當中絕對是喜樂無窮，也令自己得益不少。健康推廣有賴全校師生一齊努力，當然家長和家庭也很關鍵，因為我們很多的生活態度和習慣也是受家人影響的。

陳美寶

廠商會中學（中五）
健康學會（宣傳推廣）



起初知道自己要擔任健康學會的宣傳幹事時，真有點既驚且喜——驚的是自問沒有怎麼大的能力及口才去做宣傳大使，喜的是獲老師推薦，信心大大提高。我以往並不太注重健康，對健康的理解也不算很深，但自從選讀了健康管理與社會關懷科和成為了學會的幹事後，透過不同渠道和親身體驗，讓我不但重視健康，更對推廣健康的興趣大增了。

吳吉鈞

廠商會中學（中五）
健康學會（副會長）



對於同學和老師也認同我成為副會長，我覺我很感動，也因此令我自信心增加了很多，和令我更關注自己及家人的健康，立志努力在校內推廣健康。無論是「流感疫苗注射日」、「跨代共融活動」或是「精神健康午間鬆一鬆」等活動的籌備，我也樂於與同學們一同努力去做好，從中也感到自己較以前成熟和積極。

雷雪儀

廠商會中學（中五）
健康學會（會長）



身為主席，我在本年學到不少推廣健康的技巧及知識，也從中獲得不少的意見。在大家齊心努力下，見證了我們不少的「健康時刻」，尤其在學會交職禮上，從上屆師姐手中接過學會的金棒後，感到責任大了，同時喜樂也多了，因為可以為校園健康促進出一分力。雖然當中也吃過苦頭，遇上難題，但有賴師生團隊同心協力，問題也迎刃而解。

吳詠琳

德蘭中學（中三）
校園健康大使（組員）



我參與過一些校內和校外健康推廣的活動。校內方面，曾在健康周策劃了攤位遊戲，讓校內同學認識如何運用食物標籤選擇包裝食品。至於印象最深刻的，就是到了九龍塘一所小學，跟小學生們分享健康的生活，他們的積極投入，讓我覺得整個活動很有意義和有成功感。



黃洛頤

德蘭中學（中三）
校園健康大使（組員）

我是校內其中一位健康大使，透過參加這項活動，我可以增強自信心與組員溝通，也可令我和組員一起分工合作。即使在分工和搜集資料方面出現一些小問題，例如在取材方面或是意見不合的問題。我發覺組員們其實都很友善，願意聆聽別人的意見，並會分析大家的意見從而作出決定。我除了很感激能夠有一群對我非常好的組員，讓我比以往主動提出自己意見，我也非常感謝顧問老師，在我們無助時給予鼓勵和建議，引導我們思考。



楊愷琪

德蘭中學（中三）
校園健康大使（組員）

我萬分感激老師給予我機會去擔任這崗位，我在每次推廣健康的時候都很享受每個過程，樂在其中，更重要的是可在最後獲得無比豐富的收穫。例如有一次前往中文大學舉辦的健康校園論壇，我負責分享健康心得，而令我最高興的正是與會者認真細聽的樣子和掌聲，我很開心可以把所知的健康知識，推廣給其他人，從而令他們也可以成為健康的一份子。隨著參與愈來愈多健康推廣，使我對健康有進深的了解，這就是我最大的感受和收穫。



李矜瑤

德蘭中學（中三）
校園健康大使（組員）

我認為校園健康大使有責任提醒同學健康的生活模式並加以推廣。在參與推廣的同時，我也時刻提醒自己健康的重要。我設計了一個電子應用程式來推廣健康，提醒同學注意自己的飲食和藉飲食來減碳。此外，我參加了一項比賽，過程令我獲益良多。我在搜集資料時留意到不單是長者，有些小朋友也不能實踐健康的生活模式，特別在飲食方面。有些長者因為咀嚼不良，無法吃肉類、蔬菜類等，不容易達到健康飲食的標準，而小朋友則可能因偏食導致營養不均衡，甚至在成長期間也是如此。我希望由自己做起，推廣健康的訊息，呼籲各位同學注意健康，讓大家有一個健康的生活方式。



周紀彤

嶺南中學（中四）
公民大使（專責推廣健康校園）

我很高興有機會成為健康大使。其實我以往也不太着重健康，總覺得自己還年輕，必然是健康的。然而，在籌備健康教育活動時，才發現我們年青人其實有很多不良的生活習慣，例如常吃即食麵、長時間觀看智能電話屏幕等，而長期這樣做會對健康造成不良影響。我認為能在校內擔當宣傳健康信息的公民大使是很有意義的，我會努力做得更好。



吳珮蓉

嶺南中學（中四）
公民大使（專責推廣健康校園）

能參與推廣健康的活動，讓我認識到更多有關健康的資訊，如我們最近一次透過中央廣播提醒同學經常吃杯麵的壞處，事前我們在互聯網搜尋了相關資料，發現原來不良的飲食習慣會對我們的健康會造成影響。我和其他校內的公民領袖都很開心能將有用的資訊帶給同學。



鄭可兒

嶺南中學（中四）
公民大使（專責推廣健康校園）

身為健康大使，我們需要籌備不同活動，並要搜集有關健康的資訊。我從中學到許多健康知識，更有一些是平常不會接觸到的知識。而且，推廣健康資訊的過程能令同學們對不同的健康課題有更多了解，實在很有意義。我很開心可以參與其中，成為健康大使的一份子。



何貞慧

嶺南鍾榮光博士紀念中學（中四）
綠色學校大使（隊員）

我參加綠色學校大使，起初只抱着好奇的心態，但在接觸有關活動後，便喜愛上這崗位，因為其中的活動（如廚餘回收、有機種植）令我對對可持續發展、廚餘分類等知識加深了解、獲益良多。雖然有時我與隊員的意見有分歧，但彼此的感情還是很要好呢！



黃日怡

嶺南鍾榮光博士紀念中學（中三）
綠色學校大使（隊員）

我很開心能成為綠色學校大使，對於老師所教導的事情印象非常深刻，包括如何使用廚餘機、處理廚餘的材料、植物換盤與重新種植的技巧等，而最難忘的是種植有機生菜，看見起初只是一株很小的菜苗，經過我們悉心照料漸漸長得又大又壯。



林琬晴

嶺南鍾榮光博士紀念中學（中三）
綠色學校大使（隊員）

我自中一開始成為綠色學校大使，負責「零能耗自動灌溉系統」的植物護理，其後還參與有機種植及校園綠化推廣工作。這些工作不但沒有花掉我的學習時間，相反，透過接觸植物，我舒緩不少生活和學習上的壓力呢！



叶雅怡

嶺南鍾榮光博士紀念中學（中三）
健康軍團、無煙大使、綠色學校大使
（隊長及隊員）

我是健康軍團的一份子，並擔任無煙大使及綠色學校大使。這些崗位讓我有更多途徑推廣健康，不論是鼓勵吸煙人士戒煙，或是讓家人品嚐由我們親手種植的有機蔬菜，這些都讓我把健康生活態度感染家人、朋友及身邊的人。

我今後會以身作則，培養健康的生活習慣和良好態度。我樂意投入參與學校的健康促進活動，與師長、同學、學弟、學弟和家長們合作宣揚健康生活信息和正面價值。

我願意分享和主動了解同學們對健康生活的看法，鼓勵身邊同學提出對健康校園發展的創見。

我信任我的家人、朋友和師長，在遇上困難時我不會灰心，而是以鬥志和毅力，積極尋求解決的方法。

我會用功學習和裝備自己的健康知識和表達能力，發揮所能，為他人樹立榜樣。我會盡責任完成我校授予健康軍團的職責，不驕傲也不自卑。

我樂意迎接未來的挑戰，為自己也為他人積極長進，為促進全人健康的目標齊心努力！





香港健康學校獎勵計劃 2017/2018年度得獎學校

金獎 黃埔宣道小學



GoSmart.Net計劃 夥伴學校 (2017-2020)

ASAP健康生涯規劃 參與學校 (2019-2022)

小學組

元朗寶覺小學
天主教聖安德肋小學
光明學校
秀茂坪天主教小學
東華三院黃土心小學
油蔴地天主教小學 (海泓道)
保良局雨川小學
英華小學
浸信會呂明才小學
聖公會奉基小學

中學組

孔聖堂中學
伊利沙伯中學舊生會中學
明愛粉嶺陳震夏中學
香港四邑商工總會陳南昌
紀念中學
香港教師會李興貴中學
崇真書院
梁式芝書院
嘉諾撒培德書院
福建中學 (小西灣)
嶺南鍾榮光博士紀念中學

中華聖潔會靈風中學
仁濟醫院王華湘中學
伊利沙伯中學
林大輝中學
香港四邑商工總會黃棣珊紀念
中學
香港教師會李興貴中學
崇真書院
新會商會中學
聖傑靈女子中學
廠商會中學
德蘭中學
嶺南鍾榮光博士紀念中學

(按校名筆劃序)



2018/2019年度學生健康軍團名單

小學組

文天穎、王詩雅、丘珈善、丘穎怡、司徒翊霆、石樂希、江育濠、何曉晴、吳籽澄、吳紀桐、李思銘、李凱揚、李詠妍、李裕琳、李詩霖、冼文希、周晉灝、周穎、林虹昊、林朗熙、林浚希、胡靖敏、高詩敏、張雨軒、張哲、張晞而、梁柏翹、梁祖軒、許靜雯、連凱晴、郭怡潔、郭倩妤、郭晴晴、郭曉俊、郭楚恆、陳子卿、陳迦嵐、陳恩彤、陳婧、陳愷翹、陳學謙、陳璟培、湯莉婷、湯瑞儀、黃文菲、黃珈芙、黃紀燃、黃梓誠、黃婷恩、黃鈴湘、黃熙彤、葉婧攸、葉康妮、詹詠晴、趙鈺鏢、劉佩潔、劉倬瑤、劉家朗、樊樂珩、潘宸希、蔡子諾、蔡依桐、鄭紫晴、鄭榮林、蕭詠嵐、戴珮玲、鍾梓政、鍾煥文、鍾灝然

中學組

孔憲碩、王智杰、王榮惠、叶雅怡、司徒穎彤、朱雨柔、朱潤澤、何美玉、何貞慧、何梓康、何梓煒、何曉彤、余子聰、吳吉鈿、吳珮蓉、吳詠琳、吳銘賢、李天盈、李巧靄、李金嫦、李恬誼、李杺瑤、李灝弘、周志蔚、周紀彤、周栢軒、林梓峰、林琬晴、洪瑋聰、倪海頓、唐嘉豪、袁穎儀、馬燦堃、張釗桐、張琳雅、張曉詠、梁亦琛、許耀之、陳佩瑩、陳美寶、陳詠琳、陳嘉妮、陳滿霖、陳睿、陸盈秀、麥倩宜、彭杭恩、曾佩珊、曾倩滋、曾蔓萍、程洛誼、馮家熙、馮樞瑩、黃日怡、黃冰蘭、黃欣桐、黃洛頤、黃健怡、黃智群、黃葆雯、楊善婷、楊愷琪、溫芷茵、溫樂儀、葉子璋、葉朗睿、雷雪儀、廖君澤、趙凱玲、劉家希、劉裕彬、劉鎧璋、蔡承縉、鄧佩佩、鄧金鳳、鄧曉峰、鄭心潔、鄭可兒、鄭兆倫、黎欣茹、黎敬希、盧凱峰、謝清宇、鍾茵婷、魏清心、羅泳怡、羅郁喬、羅澄日

(按姓名筆劃序)



承蒙教育局優質教育基金資助，健康校園論壇2019得以圓滿舉行。謹代表健康教育及促進健康中心向以下曾經為本論壇提供協助的人士致摯誠之謝意，包括：

- 兩位蒞臨賜訓勉的講員
- 每位到場協助頒授嘉許狀的督導委員
- 每位真誠分享和接受訪問的學生代表
- 撰文分享其健康促進經驗的得獎學校

感謝所有嘉賓及與會者蒞臨參與，與我們交流您們對青少年健康發展和校園健康促進的看法，令是次論壇倍添意義和光采。我們希望與您結成夥伴，為下一代共建健康校園。

The silhouette of young people on the cover page, and the backgrounds of P.2-3,12,13,18-23 are designed by Freepik. The watercolour background of the cover page, P.1, 8 and 9 is by Kjpargeter, that of P.7, 15 and 17 is by Asuanes, that of P.4-5 and 26-28 is by Balasoiu, and that of P.10 is by Starline. The illustration of children (P.5 & 27), a thumb (P.6) and ribbons (P.1, 7, 8 & 16) are by Freepik, and the speech bubbles on P.11 & 27 are by rawpixel.com.

健康校園論壇暨嘉許禮2019特刊：青少年健康生涯規劃

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：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

地址：香港沙田瀝源街九號瀝源健康院四樓

電話：(852) 26933708

傳真：(852) 26940004

電郵：chep@cuhk.edu.hk

視頻：<https://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/>

© 香港中文大學 2019

國際統一書號 (ISBN)：978-988-12951-7-0

著作權所有，翻印必究 (缺頁或破損請寄回更換)