



## 坪石天主教小學

「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



家長瑜伽班



減碳惜排大比拚



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」，讓學生建立勤做運動的好習慣；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，如瑜伽班、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>