



## 香港教師會李興貴中學

「健康生活·始於足下」

再次獲得健康學校金獎，本校各持分者均感到十分雀躍！

自2011年首次獲得健康學校金獎以後，學校繼續致力維持原有的穩健基礎，同時優化健康推廣策略，希望精益求精，將健康概念更嚴密地融入持分者的生活習慣中，建構健康生活的氛圍。

萬里之行，始於足下。健康生活必須由當下開始實踐，經過年月累積，才能變成習慣。在此，謹希望跟大家分享一些有趣的生活點滴，讓大家了解本校如何「將健康概念更嚴密地融入持分者的生活習慣中」。事情是這樣的……



本校全體學生均需要留校午膳，而初中級別更由班主任陪伴一起用膳，故此班主任對班中同學的飲食習慣可謂瞭如指掌。某中二班別的班主任便規定學生必須將午飯的蔬菜吃光，並作檢查；可是，由於學生正值發育時期，縱使吃畢了飯盒內所有飯餸，男同學偶爾亦未足以果腹，為此班會幹事便建議開會討論午膳安排，班主任亦獲邀列席。



陳主席：「我建議同學可以到小食部購買食物，但只限於「加餸」形式，即是依舊要把飯盒吃光。同學可以購買三文治、奄列等，但買了的食物以及原先的飯盒必需吃清，以免造成浪費。」

何副主席：「這安排會否出現漏洞，讓同學把高糖飲品帶運到課室呢？為了堵塞該漏洞，我建議同學加餸的金額限於\$15，而且進入課室時需要經過班會幹事檢查，多買了的食物將交予班主任處置。飲品方面亦應有規限，只可購買牛奶、水或茶，其他種類一律禁止。」



然後，幹事投票通過，並於翌日將新安排告知同學，有關安排試行了兩星期，一切運作正常。當然，幹事知道班主任是健教科老師，大概知道老師的心意；但難得的是其他同學亦願意接納及配合有關安排。

其實健康生活並非甚麼難以灌輸的概念，成功關鍵是多讓學生自行組織、參與，這樣他們才會更樂意、更積極地維持這個屬於他們的健康模式，從而吸引同儕效法。近來班主任自覺需要進行體重控制計劃，放學後便帶著一兩名有體重控制需要的學生在晨運徑跑步，後來愈來愈多學生跟隨他們一起跑呢，真的此料不及！



香港教師會李興貴中學

新界大埔運頭塘邨

26317556

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