

健康快樂的文德人

香港的生活節奏急速，市民在不同的壓力下，情緒失調，嚴重影響身體和精神健康。生活態度由習慣養成，要改善現況，必須先由個人做起，再而推展至家庭和社會。多年來本校對推廣環保及健康生活不遺餘力，期望學生在健康的校園生活中得以愉快學習，並將訊息傳遞至社會各階層。

香港中文大學健康教育及促進健康中心推動的「香港健康學校獎勵計劃」正是給予所有學界的同道人一個鼓勵和肯定。健康促進學校表現指標涵蓋六大發展領域，包括健康學校政策、學校環境、校風與人際關係、健康生活技能與實踐、家校與社區聯繫和學校保健與健康促進服務。以本校來說，健康學校政策是持續發展的策略，強化綠色校園是硬件的配合，而健康的校風及提供保健與健康促進服務則有賴全校員生關注及實踐各種健康的生活技能，並成功地將之推廣至家長，甚至社區層面。故此除了在校的教職員和學生生理、心理和社交上得到良好發展之外，家長亦透過不同程度的參與，加強了對學校的歸屬感。



同學踴躍參加食物營養攤位遊戲



惜食香港活動



鮮果啫喱好好味!



只要說出水果密碼，同學便能品嚐美味的水果甜品



製作愛心罐頭



洗碗服務真高興



聽障人士服務學習



餐桌禮儀



家長義工教授水果大使製作水果甜品



家長於水果工作坊進行試煮

如何實踐健康生活技能？本校主要致力推動環保的健康飲食文化。校內售賣的小食、飲品及提供的午膳食品均符合三低一高的原則，同時鼓勵學生珍惜食物、減少廚餘、多食水果蔬菜。為了提升學生對健康飲食的興趣，我們曾於水果月舉行「水果月海報設計比賽」、「水果甜品周」、「食物營養攤位遊戲」等等，亦舉辦以水果為題的家長工作坊，有效地把健康飲食文化推廣至學生家庭層面。

我們非常注重學生品格的培養，生活指導課的課程內容特別關注小孩子的同理心、責任感及對社會的承擔。近年我校舉行「不一樣的聖誕聯歡」，曾邀請智障、視障及聽障人士到校，與學生一起玩遊戲、交換禮物、互道祝福。除此以外，我們鼓勵學生捐出適合的罐頭食品，製作心意卡並將之送予有需要的人士。以上活動是一個讓學生實踐經驗的平台，當中學生學習尊重不同階層和境況的人士，他們亦有機會走出校園，接觸及探訪社區人士、獨居老人、住院病人及其他弱勢族群。學生透過服務學習，連繫社區，發揚愛的力量。

學校是小孩子成長的搖籃，健康的校園環境對他們的影響深遠，願我們攜手同心，為世界及孩子的未來共同努力。



聖文德天主教小學

九龍鑽石山鳳禮道四號

23202727

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