



救世軍林拔中紀念學校

本校的健康校園組於2011年9月成立，這個專責小組由學校多個部門成員組成，大家各司其職，通力合作，將健康文化融入校園之中，促進全體學生及同工的健康。健康校園組的主要工作是推動學校健康教育、發放健康訊息，以及籌劃和舉辦全校性的健康活動，鼓勵學生養成健康的生活習慣，建立正面的人生觀與價值觀，學習實用的生活技能及抗拒誘惑的技巧，讓學生在一個健康及安全的環境下，身、心、社、靈均得以健康成長。

本校自參與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策動的「優質教育基金健康校園網絡計劃」，一直致力推動健康促進學校，更組織了一支健康大使團隊，協助推展健康校園的工作。健康大使每天早上會帶領全體同學做護眼操和護脊操，亦會參與對外的健康交流活動。在午息時段，本校會舉辦各式各樣的體育活動，例如：班際足球賽、呼拉圈、跳繩、轉碟、跑步、投射籃球等，透過競賽與遊戲方式，讓學生在輕鬆愉快的氣氛中鍛煉健康的體魄。在推廣健康飲食方面，健康校園組通過多元化的方式教導學生健康飲食的原則，並在全校推行「健康飲食獎勵計劃」，獎勵的事項包括：攜帶健康小食回校、午膳做到零廚餘、午膳吃掉所有蔬菜、在「周五水果日」帶水果回校進食等等。為了使學生養成每天進食水果的習慣，本校每年都積極參與衛生署舉辦的「開心果月」活動，為學生營造進食水果的愉快環境。



此外，本校更自行編訂校本健康課程，二年級和三年級均以「健康」作為探究學習的主題，通過研習，讓學生對飲食和運動與健康之間的關係有更深入的認識，從而培養學生自覺採取健康的生活模式，摒棄其不健康的行為。

同時，我們也關注教師和員工的身心健康，不斷改善工作環境，營造和諧的工作氛圍。學校每年都會舉辦一至兩次與健康主題相關的教師聯誼活動，讓老師放下手頭的工作，輕鬆一下，以舒緩工作的壓力。

我們深信，只要全校上下一心，必定能為學生及同工們締造一個理想的健康校園，讓每個人都可以在救世軍林拔中紀念學校愉快地學習和工作，健康地生活。



救世軍林拔中紀念學校
大嶼山東涌逸東邨
21090328
<http://www.salbcms.edu.hk>