

健康校園

SOCIAL

論壇暨頒獎典禮 2015 特刊



PHYSICAL



全人健康
HOLISTIC HEALTH



SPIRITUAL



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





健康軍團立志操

今日進行立志儀式，從今你我都要努力
實踐健康生活模式，早睡早起又有活力
踢波游水樣樣學識，身手敏捷表現出色
低脂低糖高纖菜式，助我培養均衡飲食
齊奮鬥不打不相識，一起成長扶持經歷

今日進行立志儀式，以身作則自強不息
努力增進健康知識，充實自己要有毅力
共同合作竭盡全力，宣揚健康生活訊息
健康活動形形色色，齊來參與不遺餘力
上下一心全校啓航，健康校園共創佳績

健康軍團立志辭

「我請在座各位見證，謹此立志：

本人作為健康軍團的一分子，將會以身作則，培養健康的生活習慣。

我樂意積極參與學校的健康活動，與師生、家長們合作宣揚健康生活信息。

我願意了解同學對健康生活的看法，並鼓勵身邊同學提出對健康校園發展的創見。

我會盡力發揮領導才能，成為學生健康生活的代表。

我願竭盡所能，克盡己任，為促進全人健康的目標齊心努力！」

*Message from Mr. Stephen YIP Yam-Wing,
Principal Assistant Secretary (Curriculum Development),
Education Bureau, Hong Kong SAR Government*



Leading a healthy lifestyle is one of the seven learning goals of the school curriculum laid down by the Curriculum Development Council for our students in Hong Kong. As the whole world has gone through many public health crises over the recent decades, it is now undebatable that the young generation requires updated knowledge as well as relevant life skills and dispositions, not only to look after their own personal health, but also to care for the health of their families and society. Effective learning and teaching in the classrooms and meaningful life-wide learning activities are both important means to achieve this learning goal. Meanwhile, it is also crucial for the school to build a supporting ethos so as to sustain a health promoting environment.

I have personally witnessed the great success of the “Healthy School” movement pioneered by the Centre for Health Education and Health Promotion of The Chinese University of Hong Kong (“the Centre”) under the leadership of Professor Albert Lee and Dr. Robin Man-biu Cheung and with the enthusiastic support from many schools and educators. Besides congratulating their success in leading our schools to be awarded under International Benchmarking System, I would also like to express my sincere gratitude to the Centre and the participating schools of this substantive project for their effort over the years in helping our students to achieve this important learning goal in the curriculum.

I am deeply inspired by the innovative and creative approach taken by the Quality Education Fund Thematic Network (“QTN”) of Healthy Schools. The QTN has further sparked off various new themes which would further enrich the learning and teaching regarding achieving the learning goal of leading a healthy lifestyle, and strengthen the support to students’ whole person development. I look forward to hearing more success stories in the near future.

I count on the continuing and concerted effort of all partners involved in the “Healthy Schools” movement in creating a new paradigm of health education in Hong Kong for the well-being of our young generation.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'S. Yip'.

Mr. Stephen YIP Yam-Wing,
Principal Assistant Secretary (Curriculum Development),
Education Bureau, Hong Kong SAR Government

健康校園論壇暨頒獎典禮

主題：身心社靈 全人健康

日期及時間：二零一六年一月二十三日（六）上午九時半至下午十二時半

主場館：香港中文大學本部李兆基樓五號演講廳

主禮嘉賓：香港特別行政區政府教育局首席助理秘書長（課程發展）葉蔭榮先生

主題演講：香港理工大學大學醫療保健處高級醫生羅思敏醫生

健康校園論壇暨頒獎典禮（第一場）

地點：香港中文大學本部李兆基樓五號演講廳（UG/F）

9:30-11:00	1. 致辭	葉蔭榮先生及李大拔教授
	2. 主題演講：新世代之「全人健康」	羅思敏醫生
	3. 香港健康學校獎勵計劃頒獎儀式	葉蔭榮先生
	4. 學生健康軍團獎勵計劃支部幹事委任儀式	吳美玲女士 首席督學（優質教育基金）
	5. 學生健康軍團宣讀立志辭	王韋瑤同學、陳浩琳同學 帶領全體健康軍團立志
	6. 學生健康軍團獎勵計劃嘉許儀式	優質教育基金健康校園網絡計劃 督導委員
	7. 道賀鳴謝	
11:00 - 11:30	小休	

健康校園論壇暨頒獎典禮（第二場）

地點：香港中文大學本部李兆基樓五號演講廳（UG/F）

11:30-12:30	1. 主題演講：新世代之「全人健康」	羅思敏醫生
	2. 學生健康軍團宣讀立志辭	鍾桂婷同學、嚴愷桐同學 帶領全體健康軍團立志
	3. 學生健康軍團獎勵計劃嘉許儀式	優質教育基金健康校園網絡計劃 督導委員
	4. 道賀鳴謝	

同步環節

地點：香港中文大學本部李兆基樓七號演講廳（1/F）

場次一： 9:45-10:45	主題：健康校園時光機 內容：讓學生擔當廣播員報導近二十年來有關本地健康教育的重大紀事， 探索健康促進與健康校園對下一代可持續發展之重要。
場次二： 11:30-12:30	

邁往健康生活學習宗旨

實現聯合國SDG3



世界各國領導人去年九月於聯合國會議所通過之《二零三零年可持續發展綱領》於二零一六年一月一日正式啟動。聯合國呼籲各國採取更積極的行動，在往後十五年實現十七項可持續發展目標（*Sustainable Development Goals*，簡稱SDGs）。你對此幅全球發展藍圖認識多少呢？

SDG3是世界各國的目標

聯合國自一九四五年成立以來一直以實現長久世界和平為目標，致力促進國際對話並創建合作平台。二零零零年，聯合國藉千禧發展目標（Millennium Development Goals，簡稱MDGs）提出於十五年內使全球生活在貧困水平以下的人口減半，還訂立一連串關於世界糧食、醫療、保健、教育、經濟、和平、公義等範疇的發展目標。十五年轉眼過去，聯合國表明雖然在上述不少範疇已取得顯著的進展（例如至今已避免了全球超過六百二十萬宗因瘧疾而死亡的個案，以及全球生活在極度貧困的人口由上世紀九十年代初高達十九億下降至去年八·三六億），但是各國的發展步伐並不平衡，尤其是部分在非洲發展落後的國家、那些遠離海岸的內陸地區和遠離大陸的細小島嶼國，她們的發展步伐明顯落後。在貧困的地方，人們往往得不到適當的醫療服務和保健，使其人均壽命減少；當貧困的孩子沒有機會留在學校接受教育和技能培訓，反而要為生活勞碌工作時，這樣很難打破這群人因長期貧困而影響健康的惡性循環。聯合國在不斷呼籲眾發達國家履行承諾之同時，亦承認實現部分千禧發展目標的進度落後，甚至偏離了軌道，特別是有關保障懷孕婦女、新生嬰兒和兒童健康方面的工作。至於我們這群比世上許多人都幸福的香港人，又該做些甚麼呢？

專家告訴我們，雖然不少世界問題是由富裕國與貧窮國之間的不平等引起，如果我們能夠重視這些嚴重的不平等問題，那麼我們就可以走上解決這些問題的正確道路，而認清行動的方向就是邁往成功的第一步。《二零三零年可持續發展綱領》中第三項可持續發展目標（簡稱SDG3）訂明各國須要致力「確保健康生活與促進全人類福祉」。要實現這項與人類健康息息相關之願景的具體工作目標包括：降低全球產婦死亡率；減少可預防的初生嬰兒死亡個案；結束愛滋病、結核病和瘧疾疫情的蔓延；促進心理健康；加強對藥物濫用和有害使用酒精問題的預防和治療工作，務求令全球因交通事故死亡和受傷的個案於二零二零年跌至一半；以及通過有效預防和治療減少全球三分一因非傳染病導致過早死亡的個案等等。

SDG3是你我的共同目標

改變世界是一項非常艱巨而且困難的事。或許你起初難以理解這項看似簡單關於「健康促進」的目標為何會影響世界，但當我們嘗試了解訂立上述各項工作目標的緣由和理據，內心的想法就會開始改變。香港醫療保障制度基本上承襲英國的全民健康服務制度，由政府興辦一體化的醫療健康護理服務，而且本港醫療服務對產婦及初生嬰兒的照顧完善，對控制傳染病的蔓延亦建立周全的措施，實現了聯合國SDG3首幾項重要具體工作。然而，近年的官方數字顯示，本港每年仍有逾四千宗新增結核病個案、緊張的都市生活影響市民的情緒和心理健康、青少年物質濫用的問題依然存在、因交通事故死亡和因非傳染病（如中風、糖尿病、癌症）導致過早死亡的個案亦時有所聞。因此，我們不應只認為聯合國SDG3僅適用於那些發展較為落後的地方而不適用於我們身處這都市化的香港；而且當我們放眼世界，留意周遭還有許多有健康問題的都市人和那些身處他方卻因貧窮、戰亂、天災等問題而失去健康的人們，我們仍有許多事情可以做。

SDG3是興學教育的目標

為貧困的孩子提供接受教育的機會是改善人民健康的重要一步，而一所支持健康促進的學校就能為下一代提供培養健康生活行為和學習健康知識的有利環境。這樣不但實現了本港教育界所定以培養學生「健康生活方式」的學習宗旨，長遠更為實現聯合國SDG3奠下重要基礎。是日活動以「身心社靈·全人健康」為題，旨在加強與會者對實踐和推廣全人健康的信心，鼓勵你投身我們的行列，在學校、家庭和社區宣揚身心社靈健康的信息。本特刊記錄過去一年本港一群熱心健康促進的教師和學生如何在他們的校園推廣健康



第一至四項可持續發展目標（聯合國）
<http://sustainabledevelopment.un.org>



七個學習宗旨（教育局）

生活，每個片段其實都記載一個故事：當下的兒童及青少年健康問題是甚麼，我們如何走到了這一步，以及我們能為此做上甚麼。

當你讀畢本特刊再看聯合國SDG3，你會問：「我能夠確保健康生活與促進全人類福祉嗎？」你或會認為這目標又高又遠，與你無關（仍然是以考試成績為重吧！），你或會自覺個人能力太低，孤掌難鳴（我只是一名教師、一位學生！），甚至你深信這些目標都是富強國家和政府的義務，而你有的資源和支援實在不足（生怕有天當局不再撥款支持健康校園的發展？）然而，現在採取行動仍然是一個好開始，因為當下所需的的就是我們實際的行動。當你發現身旁這群人湊巧也和你一樣醉心健康促進和單純地想著如何為下一代健康而謀福，你會想起：團結就是力量。上文提及到的一些事情需要我們徹底改變思維方式，而有些則需要各國政府開始承擔起對國際社會的責任。毫無疑問，做到這些並非易事，但如果我們今天開始行動，目標是可以達成的。當代學童的健康與均衡發展，關係着整個社會未來的健康與進步，而今日的校園健康促進工作，亦不單為了讓學生能發揮最大的學習成果，亦為造就一群身心強健且擁有正面人生價值的未來社會棟樑。十五年後，當你已成為社會的棟樑，在教育界、衛生界或任何其他界別有更多發揮的機會，就由你來見證和評價這代為實現聯合國SDG3做到多少。

註：聯合國十七項可持續發展目標包括：（1）消除貧困、（2）消除飢餓、（3）健康促進、（4）提升教育質素、（5）性別平等、（6）清潔用水及衛生設施、（7）可再生且可負擔的能源、（8）良好就業與經濟發展、（9）創新及完善的基礎設施、（10）減少不平等、（11）可持續的城市和社區、（12）負責任的消費、（13）應對氣候變化之行動、（14）可持續海洋、（15）可持續的陸地使用、（16）和平與正義，以及（17）可持續發展之合作。想知道更多相關資訊和各國採取的行動，可瀏覽聯合國網址 www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals。

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。下頁顯示過去二十年在本港發生一些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這段旅程。

「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署認可及達致世衛標準的健康促進學校計劃。這項計劃不但為本地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。自2001/02年度至2014/2015年度，中心共向165所在港中學、小學、幼稚園、特殊學校頒授健康學校獎項，包括26項金獎、72項銀獎及67項銅獎。



健康校園網絡計劃督導委員會委員於「健康校園論壇暨頒獎典禮」頒發予得獎學校及嘉許健康軍團。（2015年1月）

為進一步推動本地健康校園的發展，優質教育基金自2010年起委託中心推展「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，期望將發展健康校園的理念及實踐方法推廣至全港學校。承蒙教育界支持，計劃至今已獲來自各區的47所資源學校及73所夥伴學校加入，組成了一個龐大的學校網絡。

年份

重要事件

1996 世界衛生組織西太平洋區署於1996年頒布《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，中心於6月28日發起「新世紀有營早餐大行動」，在全港144個場地動員91,591名香港中小學生、家長及老師一起進食健康早餐。中心推算活動共消耗5,495公斤多穀麵包、162,000公斤香蕉及22,897公升高鈣豆漿，創下至今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「健康校園齊抗災運動」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 中心發布一項根據2,729名小學生回應之調查結果，顯示每天進食水果及蔬菜少於一次佔44%及40%，受訪學生就讀的學校參與一項由中心開展名為「五彩蔬果計劃」的先導計劃。此外，中心發布另一項根據1,639名家長回應之調查結果，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。中心展開為期3年的「健康幼稚園獎勵計劃」，獲100所在港幼稚園參加。

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」。

年份

重要事件

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。

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並分析學童的發展需要。

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。經修定的關於營養標籤及營養聲稱的規例於7月1日生效，中心總監於條例的諮詢期間，書面向立法會說明方案的重要性，並鼓勵教育界及專業團體支持方案。9月，中心獲優質教育基金委辦開展「健康校園網絡計劃」，並獲30所學校參加。

2011 健康校園網絡計劃獲70所在港中小學參加，8所學校獲頒獎項，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，中心發布一項根據4,553名幼稚園家長回應之調查結果，顯示76.9%幼兒能做到每天吃早餐；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」，以表明學校願意採取全校策略共建健康校園的願景，至今已獲83所在港幼稚園、小學、中學和特殊學校響應，並通過網上系統登記加入健康校園名冊。同年，中心推出「學生健康軍團獎勵計劃」。

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上述獎勵計劃接受嘉許。此外，網上視頻已累積發布逾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」共同努力的成果。

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，中心首次委任5名熱心教師成為「學生健康軍團獎勵計劃支部幹事」，鼓勵他們發展更具區本特色的健康推廣活動。網上視頻已累積發布逾250則短片，累計點擊率逾22萬。

2015 健康校園網絡計劃獲120所學校參加，11所學校獲頒獎項，401名學生獲得嘉許，8名教師獲委任為支部幹事，網上視頻已累積發布逾300則短片，累計點擊率逾50萬。3月，中心總監以美國國家醫學院外籍院士兼全球兒童發展論壇委員之身分協助舉辦「世界投資在兒童：2015香港論壇」。

過去五年來，中心順利為一百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校園的訊息。讀者也可從健康促進學校視頻 (<http://www.youitv.com/partner/hps/>) 這個學習平台觀看到學校經驗分享和學生採訪的片段。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藉由健康促進的經歷和心聲。

自2014年起，中心將「學生健康軍團獎勵計劃」延伸至教師在健康教育的專業發展，於香港島（南區）、九龍東（藍田）、九龍西（深水埗）、新界東（大埔）、新界西（天水圍）、新界西（葵涌）先後成立「學生健康軍團獎勵計劃」支部，委任熱心於健康教育的現職教師成為支部幹事，負責領導來自區內資源學校、夥伴學校及興趣學校的健康軍團，組織健康促進及培訓活動，提升教師對健康促進的領導和成就感。

中心最近推展的相關計劃還包括一項「幼兒營養與成長追蹤研究計劃」（2015-2019），旨在探討本港幼兒從小的飲食習慣對將來健康發展的關係。還有一項名為「躍動突破培育計劃」（2015-2018），致力以健康促進學校為藍本，協助教師增潤校內健康教育課程，增強有特殊學習需要的學生突破身心的限制，培養健康技能及促進與社區共融。

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將健康推廣策略納入學校的主要工作中，組成工作小組，成員既包括豐經驗的教職員及新成員的參與，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。



學生參與「健康軍團成果展2014/15」，透過健康領導培訓及校園健康促進成果分享活動，讓健康軍團了解更多精神健康知識。(2015年6月)



學生健康軍團獎勵計劃（地區發展計劃）支部幹事嘉許儀式。(2015年1月)



中心協辦美國國家醫學院「世界投資在兒童：2015香港論壇」，該院全球兒童發展論壇的委員探訪本港的健康幼稚園，交流分享香港推展健康促進幼稚園的經驗。(2015年3月)



香港島地區支部舉辦健康嘉年華，讓健康軍團組織以健康生活為主題的攤位，向社區人士宣傳健康訊息。(2016年1月)



健康軍團參與由新界東地區支部舉辦的「長幼樂滿FUN」，將有機農作物贈送長者，並與他們一起製作香草包，體驗「綠」生活的樂趣。(2015年5月)



新界西地區支部舉辦精神健康培訓及推廣活動，向健康軍團提供領袖特質及技巧訓練。(2015年3月至5月)

新世代之「全人健康」

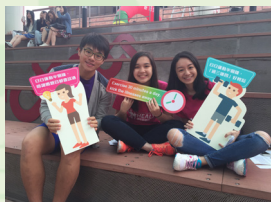
香港理工大學 大學醫療保健處高級醫生
羅思敏醫生



隨著社會的進步及生活質素的改善，過去人們認為身體沒有疾病就是健康的狹義健康觀念，於過去數十年間，已逐漸被「全人健康」(Whole Person Wellness) 的觀念所取代。世界衛生組織在1998年提出「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格、精神、靈性與社交之完全健康狀態。」如果我們要達至「全人健康」，以面對人生的種種挑戰，必須同時關顧身、心、社、靈四大層面的平衡發展：

(1) 身體健康

要維持健康的體能，有賴均衡飲食、恆常運動、不吸煙、不濫藥，還需要擁有一位長期互信的家庭醫生，能適時預防、及早發現或有效控制疾病。然而知易行難，我們作為風險社會裡的小市民(Beck: Risk Society)，日常生活處處與工業經濟發展衍生出來的風險密不可分；福島核電災難後的癌症、病毒基因變異後的流感新品種、以至如空氣污染下的頻繁咳嗽流鼻水，都是簡單易明的例子。要達到個人的身體健康，實在不能忽略環境保育的重要。



大學生於校園健康推廣擔當重要的角色。

香港理工大學於2015年4月舉辦“Campus Jog for HEALTH”推廣恆常運動的重要，加強校園健康的訊息。



(3) 社交健康

由於我們活在一個社會之中，因此建立及維繫和諧的人際關係，也是達到「全人健康」的重要因素之一。著名心理分析學家艾力遜在其「人生八階」理論提及，青年階段是認清自我身份與角色混亂危機的關鍵時期；究竟是一起參加籃球隊鍛鍊身體，還是一起吸煙濫藥呢？青年人較渴望獲得身份認同，朋輩的社交影響實在不容忽視。表面環繞著我們的社交，來自家庭、學校、工作及本地社區等等，然而某一社區的環境又怎能與整個香港社會分離呢？中西文化交匯的香港，同時又受著全球一體化的衝擊，因此能夠影響年青人社交健康的力量，龐大得難以估量。



學校對小孩子來說是一個很重要的社交圈子，圖片為90年代的小學高年級生。

小孩子於遊戲中學習與別人分享的樂趣，圖片為80年代的小學一年級生。



(2) 心理健康

身體狀況與情緒有著密切的關係，考試前同學們緊張到肚痛腹瀉，失眠後頭痛難耐等等，也是常見的情況；而另一方面，患有長期病患的人士也較容易受情緒困擾，可見「身」與「心」的互為影響。正是：「心病身傷透，身傷心憂愁。身心豈能分？醫輔本同根。」身體的醫治與心理的輔導從來環環相扣，古今中外的輔導學派更是各有千秋，百花齊放。也許各派學說在概念及工具技巧上有異，然而異曲同工，也是務求減少抑鬱、焦慮這些負能量，達至心理健康狀況。



香港理工大學於2015年10月創作健康教育話劇「天黑黑」推廣睡眠健康訊息。



保健處率領一眾大學生參與台前幕後的話劇製作。

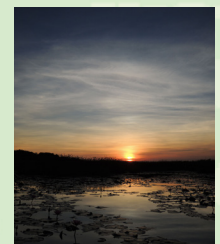
(4) 靈性健康

有些人會通過信仰的探索、人生意義的追尋，或靜觀世情等方式，在靈性層面上得以成長，從而能夠靈活從容地，以平常心面對生命的各種挑戰。人本學派大師馬斯洛的需求層次理論中的最高層次 - 「自我實現」，就是追求靈性美的一種體現。一位自我實現的追求者，不僅擁有廣闊的視野，以事論事，較少考慮個人利益；也帶有哲理氣質，擁有倫理觀念，且具民主風範；這類人士對世俗不輕易苟同，不會墨守成規，時常也會盼望改進現有的生活環境；享有靈性健康的人士，其人生價值觀堅定不移，能夠感受到非物質層面的心靈喜悅。



克羅地亞十六湖(照片由陳穎欣醫生提供)。

只要推廣綠色生活，保育地球，香港的天空一樣美麗(照片攝於米埔的黃昏，由陳穎欣醫生提供)。



新世代對「全人健康」的追求，隨著社會文化的變遷也許會繼續進化。從後現代的角度審視，健康與疾病並不是二元之黑白概念，而是帶有連續性的兩頭路向；讓我們好好愛惜地球這個家園，一起朝著健康的方向邁進吧。

參考資料：

- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. London, Newbury Park, California: Sage Publications.
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: W. W. Norton.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-96.

香港健康學校獎勵計劃2014-2015年度得獎學校分享文章



九龍塘學校（小學部）

根據世界衛生組織的定義，「健康」是指身體上以至精神上的完好狀態。不難發現，香港學童在成長上存在不少問題，如不良的行為、不健康的飲食習慣及扭曲的價值觀等，都令他們容易出現身體和情緒上的問題。作為教育工作者，採取適切的策略幫助未來社會的棟樑是刻不容緩的任務。故此，本校在2013年度參加「優質教育基金健康校園網絡計劃」，更於2014年度晉升為資源學校。我校在上學年參加健康促進學校認證，結果在六個發展領域均獲得佳績。

過去兩年，我們以世界衛生組織倡議的健康促進學校六大發展領域作藍本推展健康校園，同時制定政策及邀請各界別的专业人士擔任委員會的成員，為各項政策提供意見，再配合課程及科組活動，落實深化師生、家長對健康生活的認識。而為了推動健康飲食文化，本校成立了「健康小食委員會」，確保售賣的小吃符合小食營養指引；又實行現場焗菜及即場分飯、每月一天素食日等。此外，環保教育是可持續發展教育的重要一環，本校早年致力綠化校園及向學生推動環保，故曾獲選為「香港綠色學校」及「我最喜愛綠色校園」；學校亦制訂了環保政策，讓師生實踐綠色生活。而安全衛生的環境能夠保障全校員生的身心健康，因此，校方又重新檢視校舍各種設施及各項危急應變政策，讓師生順利又安全進行各種教育活動。

在「校風與人際關係」領域上，本校在周會加入關愛、尊重等主題，亦曾邀請各界專業人士主講生命教育的講座。過去數年，本校為高小的學生舉辦「抗逆大使減壓營」，提升學生的抗逆能力。

「健康生活與技能」一向是本校注重的範疇。我們致力推行「普及運動」政策，每天讓學生做課間操。我們也照顧過重及過輕同學的需要，實行「Fit仔Fit女計劃」，鼓勵他們齊做運動。至於每周五的「全民運動時段」，同學也可以選擇喜歡的運動。我校更定期邀請家長到校進行「親子早操」，讓他們感受本校的「全民運動」文化。此外，我們也透過健康大使宣揚健康訊息，及利用展板及內聯網發放健康資訊。

與家長緊密聯繫是發展健康校園的關鍵因素。在「家校與社區聯繫」方面，本校自成立家教會以來，一直與家長密切聯繫。我們曾邀請在各範疇專業的家長為學生主持講座及早會，部分家長更擔任義工；本校亦歡迎他們參與學校活動，與全校打成一片。本校也會定期邀請他校學生參與活動，藉此加強彼此的聯繫。

校方亦關注教職員的工作壓力。本年，職安局夥同「全人發展基金」推行「身心健康、工作卓越」計劃，協助各界員工強化精神健康，本校有幸成為教育界的代表。參加計劃期間，本校參與了一連串的工作坊，讓老師掌握紓解壓力的竅門。此外，本校亦為教職員安排了一連串的職安健講座，如職安健穴位健康講座，亦按需要為員工訂購護腕滑鼠墊及護脊座椅，讓大家在舒適安全的環境下工作。

能在認證得到佳績，不但認同我校過往在健康促進學校發展方面的工作，更令全體員工深感振奮。在是次認證中，部分項目仍有進步的空間，本校會就評估報告中的建議逐步完善，讓學生五育俱佳，達致全人健康。



健康大使獲邀探訪香港理工大學大學醫療保健處，並有機會訪問醫生，了解更多有關健康的知識。



學校定期邀請家長到校進行「親子早操」活動。早上動一動來抖擻精神，以最佳狀態迎接新的一天。



全體學生在健康大使的帶領下一同宣讀健康約章。



健康大使於早會向全校師生分享健康訊息。



學校、家長及學生代表完成健康約章簽署儀式，並一同拍照留念。



健康大使委員會定期召開會議，以建設健康校園為前題，為學校提出不同意見。



為配合「零廚餘計劃」，我們邀請了「大咗鬼」作突擊巡查。同學看到「大咗鬼」時均感到興奮。在輕鬆愉快的氣氛下，大家在不知不覺中便緊記要避免浪費食物了！



四至六年級各班設有「午膳長」，他們會按「3:2:1」的比例舀飯菜給同學，而學校也會定期安排老師及職工巡查打飯情況。



每逢周五早上的「全民運動時段」，同學可以自由選擇參與喜歡的運動。



學生在每天第三、四節課之間齊齊做「課間操」，讓身體以及小腦袋都可以重新「充電」。



九龍塘學校（小學部）

九龍塘金巴倫道 2721 地段

23363802

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



中華基督教會全完第二小學

我校以培育學生身心靈均衡發展為目標，相信學生在健康、愉快及安全的環境下學習，能健康地成長。故2012至2014年，學校以健康校園為三年發展關注事項，為了有系統地檢視及發展健康校園，於2012年參加「優質教育基金健康校園網絡計劃」成為夥伴學校，同年進行基線需求評估，全方位檢視世界衛生組織倡議的健康促進學校六大發展領域的概況。我就基線評估結果，詳細分析並就各領域的建議訂立發展優次，使學校得以朝着發展方向邁進。

在學校環境方面，就安全及衛生環境的專業建議完善校舍管理，為學生營造安全而愉快的學習環境，如設立校舍巡查機制，提高監察校舍的維修進度；完善各項安全及衛生標示，提高各持分者安全及衛生意識；安裝隔球網、防撞墊；降低小一二課室的洗手盆高度，方便初小學生使用；安裝閉路電視系統，為學校提供安全的學習環境；參加安心校園計劃，成功安裝復甦機，並培訓相關教職員；2013年更成功取得「健康午膳優質認證」及「健康小食優質認證」，獲得衛生署嘉許為「至營學校」，努力營造健康飲食在校園；《學生手冊》增設健康資訊；三年間午膳後及小息活動，遍及體育活動、紙牌遊戲、才藝活動、種植活動，我愛祈禱、玩具角、閱讀、棋藝等，不同年級的學生能按興趣或能力進行不同的活動，高小學生的服務機會也相應增加。



祈禱會



綠色校園



水果日



關愛校園



隔球網及防撞墊



防跌術



廣播操



健康小食



書包減重



健康小食設計比賽

基線評估亦建議進一步發展家校與社區聯繫；我校持續與不同的社福機構和友校建立良好合作關係，邀請機構參與我們的中國文化日、運動會等大型活動，學生及家長主動參與社區活動，強化社區聯繫；與家長建立緊密良好的夥伴關係，為家長提供管教子女、子女成長的需要、行為、情緒、學習問題的處理和人本主義管教方法等家長教育活動，協助他們提升自信，促進學生的健康成長。

我校能夠在「香港健康學校獎勵計劃」中獲得佳績，是學校三年發展計劃的成果，中大評估小組認同了學校在健康學校政策、學校環境、校風與人際關係、健康生活技能與實踐、家校與社區聯繫及學校保健與健康促進服務均取得一定的進展。感謝校長、教師、教職員、家長及學生一同發展健康校園，奠定優秀校園的基礎。



中華基督教會全完第二小學

新界葵涌上角街3號

24201220

<http://www.chuenyuen2.edu.hk>



惠僑英文中學

自2011年始，惠僑參加由香港中文大學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」成為夥伴學校，並以世界衛生組織倡議的健康促進學校六大發展領域的概念為藍本，建立健康校園小組，著力檢視和統籌健康校園各發展領域的工作，共同制定健康校園政策及指引。經過四年寒暑，在師生不懈的努力下，順利在健康促進學校認證獲得佳績，為我們推行長遠的健康教育注入一支強心針！

在加入健康校園網絡計劃前，惠僑已盡力為師生提供一個既安全健康又和諧的教學環境，讓他們自發地鍛鍊健康的體格，注意個人衛生及預防疾病。而加入計劃後，校方據中心專業團隊的建議成立了專門的健康校園小組。從此，便更有系統和更全面地推行健康校園政策，如透過「健康促進學校自我評估及監察系統」深入剖析校園各項健康措施，以及按「健康促進學校表現指標」統籌各科組的課程及活動，共同以有組織及有系統的策略推行健康教育。



本校與香港理工大學舉辦社區健康嘉年華，推廣健康活動，參與人數眾多，場面非常熱鬧。



進行簽署健康約章儀式及全校早餐日，推廣健康飲食。



健康大使培訓



健康小记者活動



全校水果日



關注同童脊椎健康進行書包減重計劃



齊享健康資訊教育短劇



探訪扶康會長沙灣中心

經過多年的努力，本校所有持分者對健康的意識明顯加強了。惠僑在認證中獲得佳績，除肯定了惠僑在各個範疇中達到世界衛生組織的標準外，認證結果亦獲得良好的評價，確實為本校教職員、家長及同學帶來很大的鼓勵。

未來，惠僑仍然會繼續努力，希望在教職員、家長及學生的積極參與下，把「健康教育」推廣至社區，把「健康」的理念帶給我們身邊每一個人，使人人都有健康的體魄，有自我管理健康的能力，建立正確積極的人生觀，享受健康帶給我們的樂趣與美好！



南京體育訓練營



教師發展日－環保生態遊



傷健共融、各展所長青少年計劃講座



中一至中三級預防濫藥活動



黑暗中對話活動



街市回收食物行動



中二級健康成長課程



惠僑英文中學

九龍石硤尾偉智街 17 號

27776289

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



聖公會主恩小學

本校秉承聖公會校訓「非以役人，乃役於人」的精神，鼓勵學生服務他人，並積極推廣健康文化，希望能建立一所健康校園。

本校自二零一二年參加香港中文大學健康教育及促進健康中心策動的「優質教育基金健康學校網絡計劃」成為夥伴學校後，積極推動健康校園的發展，並落實以世界衛生組織倡議的健康促進學校六大發展領域為藍本推展健康校園。

首先，本校成立了健康校園小組，除統籌六大發展領域，亦為同工提供專業支援，我們很榮幸邀請了香港理工大學護理學院王慧蓮博士作為本計劃的顧問，適時給予最新資訊及專業意見。本校亦就推動「家校與社區聯繫」而優化家長教師會，讓家長有更多機會參與校內義工服務，他們亦對學校推行的政策大力支持。學校更積極與區內的中學和幼稚園合作，建立良好夥伴關係，如派學生到幼稚園作友善探訪及推廣護脊操。



健康校園啟動禮



健康校園啟動禮



水果月



清淡一餐



野外定向錦標賽



小一、二健康攤位活動



有營夥伴計劃



探訪幼稚園，推廣護脊操訪幼稚園，推廣護脊操



小息護脊操

在「學校環境」領域中，本校在校園當眼處張貼標語提示學生及教職員注意安全，亦定期舉行清潔秩序比賽和「清淡一餐」等活動，提醒學生注意環境和關注環保並珍惜食物。

在「校風與人際關係」方面，本校推行多項獎勵計劃，培育學生良好行為，如「盡本份、愛己愛人」，「盡責任、守紀律」、「好人好事」表揚計劃等。另外，本校亦舉辦國民教育活動和講座，推動公民教育。學校也提供不同小組服務，照顧有特殊學習需要的學生。而在「健康生活技能與實踐」領域，本校在各科滲透健康的訊息，更設有心育課，照顧學生全人發展的需要。

在「學校保健與健康促進服務」方面，本校依據既定的衛生及預防傳染病政策，鼓勵學生參加學童健康服務和牙科保健服務，並採取措施，包括定期清潔校園和發出通告提醒家長注意流行性傳染病趨勢等。另本校亦積極鼓勵學生參加「體適能」計劃和 SportACT 獎勵計劃，亦推行「晨早run 1 run」和小一、二簡易運動等，推動學生養成恒常做運動的習慣。

總括而言，是次認證計劃獲得佳績，確實令本校師生及家長非常鼓舞及振奮。本校將繼續積極推動健康發展，務求使學生在身、心、社、靈各方面都能健康發展。



小六畢業教育營



聖公會主恩小學

新界葵涌葵盛西邨第二號校舍
24201915

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



聖若瑟書院

本校於2012至2015年度以健康校園作為學校之重點工作，因此加入了由香港中文大學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」，成為其中一所夥伴學校。本校於2015/16年度參與認證，但其實推動健康校園的工作已經開展了幾年。是次認證獲得佳績，實在是對本校數年來推動健康校園的肯定，對師生而言都是很大的鼓舞。

健康教育及促進健康中心的評估小組於2012/13年度到校進行陽光探訪，提供了不少寶貴的專業意見，幫助我們系統性地檢視了世界衛生組織倡議的健康促進學校六大發展領域的概況，使我們有更清晰的工作方向。本校更感謝中心專業團隊之協助，為我們提供健康教育和公共衛生的專業知識。有賴其助力，我們才能順利完成各項政策目標，使本校各方面的健康工作都有長足的進展，更檢視了學校的健康校園政策，在已有的健康政策框架下，與時並進，達致更高水平。



是次認證，有賴全校各持分者同心同德，緊密合作。教職員、學生、舊生及家長等代表在上年學期初共同簽署「健康校園約章」，象徵全校所有持分者攜手共建健康校園，不但極有代表性，更加強了師生、家長和舊生之間的溝通合作，鞏固了各方的關係。而「健康促進學校自我評估及監察系統」的內容涵蓋各持分者，也在學校和家長、教師、非教職員和學生之間建立了一道橋樑，讓學校更了解不同持分者的意見和需要，一起為改善校園作出貢獻。

經過全校兩年努力不懈的推行和中心專業團隊的支援，本校終在認證獲得佳績。過程雖殊不容易，卻令本校的健康教育工作更上層樓，使教師、非教職員和學生都能在更安全、健康而和諧的校園中共同前行。本校期望將來能精益求精，亦祝願全港學校都能攜手推動健康校園，造福各位同工和莘莘學子。



聖若瑟書院
中環堅尼地道7號
36524888
<http://www.sjc.edu.hk>



潮陽百欣小學

自2012年參加「優質教育基金健康校園網絡計劃」以來，除了得到計劃的資助以發展健康校園外，更得到計劃統籌同工的專業支援。我們根據世界衛生組織倡議的「健康促進學校六大發展領域」為藍本，結合社區、學校、家庭等資源和力量，齊心營造和諧、關愛、活力及健康的校園。

本校致力優化環境及推廣環保訊息，早於籌備新校時已決心打造綠色校園，在校內添置多項環保設施及綠化環境，再配合一套完整的校本環保校園政策，讓學生在理想的校園環境中進行學習活動，並透過種植課程，讓學生實踐愛護環境。

我們透過濕地小導遊計劃、「百欣兒童才藝嘉年華」環保時裝設計展、社區植樹活動等，把環保訊息帶進社區。我們十分榮幸獲得多項環境教育榮譽，包括第十三屆香港綠色學校金獎、2014香港環境卓越大獎優異獎、全港「校園齊惜福計劃」金獎等。我們致力把「綠色」種子散播在每一位學生、老師及家長的心坎裡，讓他們建立正確的環保習慣，體現健康生活。

我們刻意在學生、教師及家長之間建立讚賞和關愛文化，透過一連串的校本輔導活動，如「讓我閃耀卡」、「好事週記」、「我要讚下你午間廣播」、「百欣大明星」等，促進彼此的互動和溝通。此外，我們著意推行「一生一服務」政策，所有學生在校都要參與服務工作，實行「人人有工開」，培養學生的服務精神及提升他們的責任感。



本校榮獲2014至營學校認證



全校老師透過「陽光午膳」關懷同學



社區植樹活動



齊齊跳大繩，健康活力盡展現



本校榮獲2012關愛校園家校本合作主題大獎



各持分者支持健康校園開幕禮



本校榮獲 2014 Inviting School Award 大獎

第十五至十八屆（連續四年）獲仁濟醫院德育及公民教育獎勵計劃小學組最優秀學校



我們的努力付出獲得各界肯定；全校學生積極參與義務工作，連續多年獲得社會福利署頒發10,000小時義工服務金獎，並有近百五位學生獲得社會福利署義工服務金、銀及銅嘉許狀。此外，我們連續四年榮獲仁濟醫院「德育及公民教育獎勵計劃」小學組最優秀學校獎。學校又獲得國際啟發潛能教育聯盟（IAIE）頒發「啟發潛能學校大獎」。本校更於2012-2013年獲頒「關愛校園獎勵計劃」之「最關愛家校合作」主題大獎，肯定各教職員及家長為學生作出的貢獻。

在首次參與「健康促進學校認證」便獲佳績，全校師生均感雀躍，對我們推動健康校園所付出的努力，實在是一份認同和鼓舞，讓我們肯定所推廣健康訊息是正確的。未來，我們將持續推動健康校園及推廣健康生活，就評估報告中的建議，逐步完善學校的政策活動及設施，讓學生在身、心、社、靈各方面獲得均衡且全面發展。



本校榮獲第十三屆香港綠色學校金獎



同學愛心服務，連續多年獲得社會福利署頒發10,000小時義工服務金獎



潮陽百欣小學

元朗天水圍天華路 55 號

24451666

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



東華三院李東海小學

我校一向積極推動健康校園的發展，於2012/13學年參與東華三院教育科委託香港中文大學健康教育及促進健康中心以試點形式開展一項名為「東華三院健康校園網絡」的健康校園計劃，更於2014年進行了「健康促進學校認證」，感謝中心各位同工協助學校按世界衛生組織倡議的健康促進學校六個標準發展領域，全面檢視學校在促進健康方面的發展狀況，學習如何去打造一個健康的環境，讓學生健康愉快地學習及成長。

自2013年起，我校每學年初都會進行「健康校園約章」簽署行動，並邀請教職員、家長和學生代表進行簽署儀式，讓學校各持分者更了解學校致力共建健康校園的決心，明白上下一心全校參與的重要性。我們更在手冊內印上「健康校園約章個人立志」，讓學生在每個學期之始，在老師及同學的見證下立志，並承諾在日常生活中，重視健康的生理、心理、社交及靈性狀態。



跳繩強心講座



DBC校園台訪問



綠D班



親子歷奇



服務學習



新生家長小組



研討會講解



護脊操導師班



東海運動會

在2014/15年度，學生們參與了大大小小多元的推廣健康生活技能活動。學習健康生活知識的活動有：小學生營養健康嘉年華、有『營』夥伴健康計劃、家居衛生推廣日、「全港挺直」護脊校園計劃、跳繩強心講座、LEAP生活教育活動計劃、「慎用救護服務」講座、「咳藥水與天拿水」藥物講座、JA財富小天地、校園電台「齊學健腦操」等活動。推動環保概念的活動有：「常識百搭」創新科學與環境探究展覽、綠優校園認證先導計劃、DBC校園台《校園巡禮》— 分享環保心得、綠D班流動環保教室、綠色家居生活講座、香港無冷氣夜2014、地球一小時、「環保為公益」慈善花卉義賣等活動。當中，我們更在東華三院與中華電力有限公司合辦的綠優校園認證先導計劃中，成功獲得「綠優校園」認證及最優秀表現獎。

是次認證獲得佳績，是對我校師生及家長齊心努力的一份肯定。學校的生活是多姿多采的，我們相信憑著我校同工的努力，以健康促進學校六大發展領域為藍本，再參考計劃統籌同工的專業意見，貫徹推動「健康校園」的理念，除了我校的師生都能獲益外，更希望能把健康生活的概念由各持分者個人推展至家庭，推廣至社區。



家長學院講座

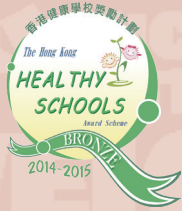


東華三院李東海小學

天水圍天壇街 19 號

24461188 / 24461251 / 24461593

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



東華三院姚達之紀念小學（元朗）

學校於2013年已完成香港中文大學健康教育及促進健康中心的健康促進學校基線需求評估，為了持續發展「健康校園」，推廣健康生活文化，學校於2014至15年度參與認證。

為使工作能順利進行，學校成立健康校園工作小組，並訂定工作重點。學校積極完善設施及綠化校園環境，對環保教育更是不遺餘力。在剛過去的學年，學校不單成為中華電力有限公司推行的「綠戰士」環保教育網站及獎勵計劃其中一間「最踴躍參與學校」，同時亦於中電「綠優校園認證先導計劃」中獲得「綠優校園」認證及「最優秀表現獎」。

學校透過跨科學習活動，把環保知識有趣地貫穿於各學科中，讓同學全方位接觸綠色生活，從小養成環保生活習慣。此外，學校積極推廣各類環保活動，加強同學的環保意識。例如在「校園齊惜福」計劃中，邀請有機農夫到校教導同學進行有機耕種。同學化身為小農夫，又將廚餘循環再造成為肥料，為幼苗灌溉。同學覺得活動很有意義，亦明白食物得來不易，更要珍惜。

同學參與的「愛心大哥大姐」計劃、「愛心果子獎勵」計劃、「成長的天空」計劃及服務學習等活動，令同學學會互相關心，大家相處得更融洽，校園裏處處表現關愛精神。



南生圍綠色生態之旅



參觀中華電力公司



愛心果子換領計劃



參觀飯盒製作



有機耕種



把廚餘放入廚餘機內



參觀濕地公園



東華三院家長學院



參觀水資源中心



世界脊骨日2015

學校於2012至13年度參加兒童脊科基金「全港挺直」護脊校園計劃，該計劃旨在幫助學生建立良好姿勢，認識脊骨、體態與健康之密切關係。本校亦於2012至13年度獲取「護脊校園金獎」，本年度更榮獲「卓越護脊校園」，並獲得一校一脊醫服務。

在家校與社區聯繫方面，東華三院於2014年10月9日舉辦健康校園研討會，姚達之紀念小學、李東海小學、馬振玉紀念中學及鄭錫坤伉儷中學組成東華三院新界西北聯網學校，互相分享推行情況及經驗。此外，東華三院舉辦家長學院(元朗區)先導計劃，為區內家長提供發展性及預防性的親職教育，透過學習不同主題的親職教育課程，使家長和學校建立密切的關係。

學校這次在健康促進學校認證中得到佳績，實賴教職員、家長、學生以及社區人士的支持。在過去一年，本校透過不同層面的健康教育，如講座、參觀活動及課程的配合，均能有效地促進學校持分者的身心健康。在未來的日子，學校將繼續完善健康校園政策，使健康校園工作達致盡善盡美。



東華三院姚達之紀念小學（元朗）

新界元朗天水圍天瑞邨第一期校舍

24451168

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



保良局甲子何玉清中學

本校秉承保良局優良之辦學傳統，以學生為本，提供多元化課程，培育學生獨立思考及創意，發掘其興趣及潛能，並建立自尊、自信及愛人如己之素質，讓他們在德、智、體、群、美、靈各方面得以全面發展，貢獻社會及國家。

為達致全人發展，本校鼓勵學生積極參與聯課活動，並設愛、敬、勤、誠四社及超過五十項課外活動，包括學術組別、興趣組別、制服隊伍、服務團隊、運動組別、藝術及表演組別等，同時透過領袖培訓，成立學生委員會，讓學生自行籌劃或協助老師組織活動。本校之聯課活動均整年運作，讓學生在學校假期參與各類有益身心之活動，善用餘暇。

自2012年開始，本校在每年四月份以「健康生活在甲子」為主題，推出一系列與健康生活有關之活動，包括啟動禮暨健康同樂日、生物科技親子工作坊、親子及師生烹飪比賽、健康舞、健康早餐、匙扣設計比賽、海報及班壁報設計比賽、健康生活圖書展等。健康生活對每個人都相當重要，希望在甲子家長、老師及學生之積極合作及推廣下，學生能培養健康習慣，活出正面積極快樂的人生，而健康同樂日更邀請區內人士參與，務求將健康訊息推廣至社區。

本校近年積極推動生命教育，並於2013年成立了「甲子學生大使 (SDA)」，向學生灌輸「團隊精神，友愛同儕，用生命影響生命，知恩圖報，關愛社會」的訊息，建立校園正向文化。而「一人一義工」計劃可讓甲子學生透過帶領「老友記」參加活動、探訪獨居老人等義工服務，明白「施比受更有福」。我們深信，在一個著重推動生命教育及充滿愛的校園環境下成長的學生，必能在身、心、靈得到全面發展。本校更有幸連續三年榮獲「關愛校園」榮譽。

本校積極推動生涯規劃教育。「甲子成夢傳奇計劃」是為有志追尋夢想的學生而設的伙伴計劃，透過專業人士為同學「度身訂造」培訓計劃，讓他們能預早訂立人生目標去成就個人夢想。現已成立的成夢傳奇計劃包括公路單車隊、舞蹈隊、流行樂隊等。尋夢不只是「口號」，而是要透過經歷和實踐令夢想成真。本校為協助學生早日尋找夢想和人生意義而成立「甲子尋夢團」，積極安排不同行業體驗的機會，如甲組籃球、航空服務、傳媒製作、醫療護理、婚嫁及形象設計等二十多個行業；學生有機會親身訪問理想職業的前線人員，了解行業要求、過來人的成功經驗和為達成理想所付出的努力，學生可透過活動加深對理想職業的認識，明白規劃前路不可見步行步，而是必須把握現在，裝備自己。對未來方向漸見清晰、充滿期盼的他們，無論在處事態度、學業成績和時間運用方面均有顯著進步。

本校將繼續致力讓學生享受愉快的經歷，並且建立有助推動及保障學生健康狀況的學校架構，並以全面的校本政策推廣個人、家庭及社區健康，校內的健康教育課程則與學校的健康服務、環境及校風互相配合，共同為下一代建設健康成長環境。



「健康生活在甲子」啟動禮



「甲子成夢傳奇計劃」之公路單車隊



「健康生活在甲子」之健康同樂日



師生健康操



甲子學生大使(SDA)負責推廣「關愛校園」文化



本校制服隊伍SDU(由衝鋒隊隊員協助訓練)



中一至中六級別均會舉辦不同形式之訓練營，藉以加強學生之團隊精神



「甲子尋夢團」榮獲香港青年協會「讚好校園」表現計劃2015之「讚好校園活動」大獎殊榮



保良局甲子何玉清中學

九龍將軍澳集福路2號

27037363

<http://www.plk1984.edu.hk>



香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學

我校於兩年前成立健康校園政策委員會，統籌校內健康校園政策及健康活動，並於2012至2013年度參加香港中文大學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」基線需求評估。從成為夥伴學校進行基線需求評估階段，至晉升為資源學校，其中歷程令我們明白到健康學校的發展方向。我校現已制訂一套校本健康校園政策，雖然內容未盡完善，可是方向正確，綱領清晰，並將按世界衛生組織倡議的健康促進學校六大發展領域框架與時並進地推展，力臻完美。

為求政策制訂得宜，推行得當，本校成立了一支新團隊，其中成員包括校長、副校長、老師、教職員代表、家長代表及社工，確立了我校健康校園的發展架構；如今健康校園理念已屬學校政策關注重點，有助進一步落實及推動健康促進學校發展。



台北單車交流團，希望學生能透過單車旅遊提升自信心，體能及技能，體驗另一類旅遊活動。



本校有機耕種



本校學生表演禁毒話劇



健康特飲比賽



聯合國慈善兒童基金跑步賽



本校聯同社工舉辦精神健康嘉年華



健康飲食烹飪比賽，希望透過烹飪活動促進親子關係，增進家校聯繫；推廣環保、低碳的綠色生活訊息。是次活動有幸獲得中華電力有限公司贊助。



傷健教育營



減碳回收環保生活教育 Green Monday，同學把廚餘倒入廚餘機內。



近年香港政府大力推動全民運動，本校為了提高健體意識及鼓勵建立健康生活習慣，舉辦了健身室簡介課程。

過去四年，我校開展了「達人計劃」，旨在鼓勵非體育校隊學生多參與長跑活動，務求體育活動融入學生日常生活，培養學生對運動的熱誠和恆常運動的習慣。此外，學校也有多元化健康校園活動，如減碳回收環保生活教育Green Monday，活動每逢星期一回收午飯廚餘，經處理後作有機肥料，供校內學生園圃耕作之用，教導學生珍惜食物。此外，學校也在多方面發展學生潛能，如領袖訓練課程、學生長培訓計劃、家教會活動、公民教育組義工服務等，配合健康校園文化，令學校成為一所廣受區內家長傳誦的「健康學校」。

欣悅得悉我校於本年度認證獲得佳績，獎項肯定了老師、員工、家長及學生於年內所付出的努力。我們希望未來健康校園計劃能不斷進步，令學生、老師及員工均能有健康的身體，以及心靈豐盛的燦爛人生。



香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學

九龍南昌街 250 號

27788982

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



嶺南鍾榮光博士紀念中學

健康新向度：由校園到社區

本校本着「弘基格致 服務社群」的校訓和辦學理念，向來關注學生及教職員的健康狀況，致力提供理想和優質的學習及工作環境。自2012年起，在朱蓓蕾校長的帶領下，落實深化「健康校園」發展，銳意蛻變成一所全方位的「健康促進學校」；從內而外，由學生的健康開始層層遞進至全體教職員，更把健康推廣的使命延伸至家長、地區鄰里及社會不同層面，自助助人，服務社群。有關發展包括以下重點：

一、目標訂定 完備學校政策

學校領導層銳意發展「健康促進學校」，自2012年起由專職部門負責統籌《健康校園政策》，並逐年進行修訂，除了基本健康學校及健康教育元素外，更備有「環保校園政策」、「安全用藥指引」、「職業安全及健康指引」及「傳染病防治指引」等重要部分。此外，我們亦連續三年參與「優質教育基金健康校園網絡計劃」，在香港中文大學健康教育及促進健康中心團隊的專業支援下，逐步按世界衛生組織倡議的健康促進學校六大發展領域的概念推展健康促進學校。除了連續三年簽署「健康校園約章」，更由計劃的「夥伴學校」晉升為「資源學校」，今年更有幸獲邀成為「學生健康軍團獎勵計劃」新界西（葵涌）支部。

二、生活培養 兼營低碳健康

為學生建立「最完備的安全網」是我校健康校園發展中一個重要目標之一，除了政府部門規定的基本項目，我們於2014學年開始為每一位入學新生建立《學生個人健康紀錄》，並逐年更新。同年，獲環境及自然保育基金撥款興建「綠色廚房」，並以「現煮現分」方式為全校700名師生提供健康午餐；法團校董會亦額外撥款加裝相關配套設施，打造區內中學獨有的「五星食堂」，整個項目開支約港幣230萬。



新城電台訪問 (2015年)



「綠得開心學校」、「綠色新聞」大獎 (2014年)

E-cigarettes should be banned in HK to protect adolescents

I am smoke-free youth ambassador for Lingnan Dr Chung Wing Kwong Memorial Secondary School, and I am concerned about the surge in secondary school students using electronic cigarettes.

E-cigarettes are growing in popularity among youths. A survey conducted by the Hong Kong Council on Smoking and Health found that the rate of people aged 15 to 29 using e-cigarettes was higher (4.4 per cent) than people aged 30 or above (1 per cent). This is a very alarming signal.

E-cigarette manufacturers say e-cigarettes are non-addictive and an aid for smoking cessation. But scientific research has shown they contain toxic chemical substances such as propylene glycol and glycerine and carcinogens such as formaldehyde and acrolein.

In addition, a survey conducted by the school of public health at the University of Hong Kong found that e-cigarette users were more likely to have respiratory problems. Teenager's health will, as all health, be affected.

Manufacturers continue to use clever marketing to obscure the risk posed by use of e-cigarettes. Resembling the marketing strategies of traditional cigarettes in the past, e-cigarettes are promoted through multiple channels. Celebrities are invited to be spokespeople for these products, and social media are utilized extensively to promote them to our youth.

Moreover, flavours, designs and packaging are creative. Distinctive flavours are the main selling point, encompassing fruits, soft drinks and tobacco. So why can adolescents purchase e-cigarettes so easily?

The reason is that they are readily accessible in Hong Kong at places such as convenience stores, news kiosks and even through social media.

No legislation has been passed to forbid selling e-cigarettes to teenagers. The government has turned a blind eye to this problem. To remedy this situation, something concrete has to be done promptly to prevent the problem worsening.

The World Health Organisation has urged countries to regulate e-cigarettes and opinions to minimise the risk of exposing youngsters and non-smokers to them. Authorities should keep abreast of the world situation and implement laws to ban e-cigarettes with a view to preventing adolescents having access to them.

Considering all of the above, I hope that Hong Kong will ban the sale of electronic cigarettes.

Cheung Ka-shing, Tsz Fong



全港傑出無煙青少年大使團隊兩連冠 (2015年)

《南華早報》刊登文章：要求港府全面禁售電子煙 (2015年)



榮獲第十三屆綠色學校獎 (2015年)



郭俊傑醫生擔任本校「健康促進學校專業顧問」 (2015年)



立法會衛生事務委員會會議 (2015年)



滋味水果日日食 水果體驗活動 (2015年)



《低碳？難不倒我！》新書簽名會 (2015年)



清潔香港2014最佳隊伍獎 (2014年)

三、社區互動 推動健康使命

本校學生為「全港傑出無煙青少年大使團隊」兩連冠，決心建設「無煙香港 健康都市」，協助香港吸煙與健康委員會進行全港性無煙推廣活動，在學界推廣「無煙訊息」，並接受報章、電台及網絡媒體訪問，更出席立法會會議支持政府「加強控煙措施」建議。此外，今年更有四名學生編輯出版健康環保新書《低碳？難不倒我！》，推廣健康低碳生活；我校更與香港小童群益會舉辦「幸福同行健葵青」活動，邀請不同社區團體參與，為區內獨居長者製作「多菜少肉」麵食，再由義工送餐送愛。

四、媒體應用 發展健康網絡

我們藉校園電視、電影培訓具潛質的學生在演出、拍攝及後期製作等，再以互聯網協助推動健康社區發展。單在YouTube嶺鍾中頻道已有接近20段健康環保短片，以及超過4000個瀏覽人次；在「健康促進學校視頻」亦上載了4段短片，加上香港青年協會、新城電台、DBC數碼電台、各大報章等媒體，更能實踐我們「推廣健康 延伸社會」的理念和目標。



嶺南鍾榮光博士紀念中學

新界葵涌荔景山道

27439488

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



學生健康軍團獎勵計劃 Student Health Captain Award Scheme

學生健康軍團獎勵計劃於2012年正式展開，由香港中文大學健康教育及促進健康中心策動，並獲得基督教聯合那打素社康服務倡健學校計劃支持，目的是嘉許優質教育基金健康校園網絡計劃內的傑出學生對參與校園健康促進的熱誠和所付出的努力，並通過各種機會讓學生分享宣揚健康生活信息的心得，藉以增強他們對校園健康促進的使命感。

本計劃自展開以來深受歡迎，於2015／2016學年，本計劃進一步拓展，接受全港中小學校提名學生參與，老師可根據學生在參與健康領袖培訓時的積極度、履行健康促進服務時責任感與才能發揮，以及能否為他人樹立健康生活習慣的榜樣三個方面進行甄選，提名一至四名學生成為健康軍團。此外，計劃於本年度在香港島、九龍東、九龍西、新界東及新界西區成立「學生健康軍團獎勵計劃」支部，協助招募工作，並為學生健康軍團提供多元化的健康培訓活動。

我們很高興本年度收到一百一十五所學校共四百零一名學生提名，數目是歷年新高，期望藉着是日活動，表揚他們實踐朋輩健康教育和在過去一年作出的貢獻。以下是本屆健康軍團的感言：

丘信希 [九龍塘學校 (小學部) 小六] 健康大使



過去一年，我在校內擔任健康大使，其中一項工作是向同學宣揚健康訊息，這項工作令我和同學們皆獲益良多，猶記得一次在講台上向全校同學提問一些從前曾分享的訊息，他們都完全懂得回答，實在讓我感受到一份使命感。我更希望每位同學都能建立健康飲食習慣、保持適當運動及注意健康。

邱沛霖 [九龍塘學校 (小學部) 小六] 健康大使



我過去一年有幸被學校挑選為健康大使，主要職責是定期向全校同學宣揚健康訊息，是項十分有意義的工作。我會在早會透過校園電視台，跟同學分享一些健康飲食或精神健康的訊息。此外，我在周五全民運動日擔當計時跑的督導員，看到同學們努力地爭取好時間，我也十分雀躍。我亦在學校與衛生署合辦「健康直通車遊戲」中負責主持攤位遊戲，雖然那天的工作忙碌，令我很疲累，但看到同學們全情投入各樣活動，我便感到相當滿足。希望今年，我們健康大使能更有效地推廣做運動的益處和健康飲食的重要。

李家齊 [九龍塘學校 (小學部) 小六] 健康大使



我感到非常榮幸能於過去的一年擔任學校的健康大使，除了可盡心盡力地為同學們服務外，也可以在校園內向各同學宣揚不同的健康訊息。我曾和另一位健康大使負責推廣「健康早餐」和「水果日」的工作，以幽默、簡短的話劇形式來表達每天吃早餐和水果對身體的重要，同時也向同學介紹如何「食得有營」。此外，我平時也會多鼓勵身邊的同學多吃有益的食物和水果，少吃零食。

譚翊朗 [九龍塘學校 (小學部) 小六] 健康大使



我主要負責搜集及宣傳關於學童健康的資訊，亦參與健康學校委員會的事務。我十分喜歡這個崗位，每次擔當任務時都十分投入，因為除了可以向全校同學分享「健康小Tips」外，還從擔任司儀中，訓練記憶力以及增強自信心。另外，我也會負責攤位和協助佈置，讓我學會與人合作和溝通的技巧。藉此感謝老師的教導，而我們各健康大使之間亦非常珍惜從中建立的友誼。這個崗位讓我們在身心健康方面均得到正面的發展。

梁采楠 (九龍靈光小學 小六)
資優小組 (風紀)



我是一位風紀，在當值時，我會提醒低年級同學進食前要洗手和覆蓋好未吃完的食物，保持食物的衛生，以免病從口入。

陳妙琪 (九龍靈光小學 小六)
資優小組 (圖書館管理員)



我是一位圖書館管理員，我會推薦一些有關健康生活習慣的圖書給同學，讓同學從閱讀中學會早睡早起和不挑食的好習慣。我自己也會作息定時和均衡飲食，作同學的好榜樣。

吳嘉惠 (大坑東宣道小學 小四)
九龍128小女童軍 (活力組組員)

我是一位小女童軍，又是學校的語言大使。我喜歡參加學校的健康早餐日、清潔日、女童軍集會等，也喜歡和同學分享各種有趣的健康訊息。我很喜歡在活動中被老師和同學稱讚的感覺，也喜歡幫助別人。



簡芷青 (大坑東宣道小學 小五)
九龍104小女童軍 (幼童軍)



我是一位幼童軍，喜歡參加童軍集會，因為穿著醒目的制服不但可以玩遊戲，還可以為學校服務。我喜歡在運動會中做升旗手，感覺自己長大了，可以做嚴肅認真的事。我也喜歡為學校做服務工作，就算只是站在校門前值日和迎賓，也是培養和考驗自己耐性和信心的機會。先顧別人才顧自己，日行一善富精神，我做得到。

余懿 [大埔舊墟公立學校 (寶湖道) 小六]
環保倡健領袖生 (陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使、環保大使)



我擔任環保倡健領袖生這崗位，主力向同學宣揚環保及健康訊息，我很高興能協助老師籌備活動，推廣環保的重要性以及為地球出一分力，希望可以營造健康的生活環境。此外，我亦是護脊小先鋒，學會了保護脊骨的重要性及方法，並示範護脊操，希望大家有健康的身體。我非常樂意肩負這重任。

梁穎欣 (九龍靈光小學 小六)
資優小組 (班長、科長、圖書館管理員)



我其中一個崗位是圖書館管理員，我在小息的時候會向低年級同學分享一些有關健康的圖書。這些圖書都十分有趣，既可以增加同學的閱讀興趣，又可以提升同學的健康知識，真是一舉兩得。其實要在校園推廣健康的訊息還有很多方法，如提醒同學多帶水果回校和鼓勵他們多進食蔬菜等。我認為我們需要時刻保持健康，這樣才能有健康的體應付日常的學習。

葉厚瑩 (九龍靈光小學 小六)
資優小組 (風紀)



午息時，我會在當值的課室和同學分享一些保持身體健康的方法，如少吃零食、三餐多菜少肉等。此外，我也會提醒朋友每天做運動半小時以強身健體。總結來說，我認為同學們只要飲食均衡和多做運動，身體自然會健康了。

黃清珠 (大坑東宣道小學 小四)
九龍128小女童軍 (活力組組員)

我是一位小女童軍，我喜歡在學校的活動時和同學一起學習健康生活的知識。在學校裡的運動會、升旗禮、清潔日和家教會活動，我都和隊員一起互相合作，參與學校的服務。在學校裡，我日行一善，健康快樂。我也是學校的調解大使，同學之間有紛爭，我們就嘗試心平氣和地講道理，運用我們學過的健康知識和人生道理，以理服人，解決困難。



關小紅 (大坑東宣道小學 小四)
九龍104小女童軍 (幼童軍)



我是一位幼童軍，很樂意在校內向同學介紹健康飲食的訊息。在學校的健康早餐日，我和媽媽一起預備了有水果和點心的豐富早餐。我喜歡在學校小息的時候和同學一起分享食物，分享快樂。在學校午膳收集到的廚餘可以倒入廚餘機裡，讓廢物變種花的肥料，真有趣。

李昕霖 [大埔舊墟公立學校 (寶湖道) 小六]
環保倡健領袖生 (陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使、環保大使)



擔任環保倡健領袖生的主要任務是推廣環保訊息和為環保出分力。在參與的過程中有很大的成功感，因我感到自己為這個地球作出了少許貢獻。在一次種植活動中，我看到小幼苗在土壤中長出嫩芽，感到地球孕育生命，我們更應該盡力去保護它，我相信這是作為環保倡健領袖生應有的態度。

邵俊淇 [大埔舊墟公立學校 (寶湖道) 小五]
環保倡健領袖生 (陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使、環保大使)



我參加了環保倡健領袖生已經有一年，負責協助老師推廣健康及環保訊息。我更經常在早會及午間活動向同學宣揚健康及環保意識，還會教導低年級同學正確的刷牙方法和護脊操，期望學弟學妹可以有健康的身體。我亦曾向訪校的記者講解我們學校的廚餘回收情況。我認為健康軍團大使的任務是向大眾致力推廣健康及環保訊息，我必定會努力完成這使命。

張羨茹 [大埔舊墟公立學校 (寶湖道) 小六]
環保倡健領袖生 (陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使、環保大使)



我是環保倡健領袖生的組員，在過去一年，透過參加多個環保及健康的培訓課程，我學習到很多健康的知識，完成陽光笑容滿校園培訓，我被委任為陽光笑容大使，除了自己學懂正確的刷牙方法和使用牙線的技巧外，還將所學的預防蛀牙方法教授低年級同學，讓他們認識保持牙齒健康的重要性。我認為這個活動令我增進了保護牙齒的知識，獲益良多，希望日後能夠再參與這類型的活動。

張錦榮 [大埔舊墟公立學校 (寶湖道) 小五]
環保倡健領袖生 (陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使、環保大使)



參加了環保倡健領袖生後，我學到很多環保及健康知識和技能，也有機會將所學到的技能教授低年級的學弟學妹。我也是護脊大使，在小息時帶領護脊操，讓同學有健康挺直的脊骨。而擔當陽光笑容大使，可分享正確刷牙的訊息。我最喜歡的任務是有衣食大使和廚餘回收大使，協助老師宣傳珍惜食物的訊息，還會將廚餘回收製成有機肥料，雖然過程有些骯髒，但又有感到很有意義。

黃俊穎 [大埔舊墟公立學校 (寶湖道) 小六]
環保倡健領袖生 (陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使、環保大使)



當上環保倡健領袖生後，我在許多的環保及健康培訓課程和活動中，學會了很多環健知識和技能。我亦很喜歡成為護脊大使及陽光笑容大使，因為可將健康的訊息與人分享，以及教導低年級的學弟學妹正確刷牙的方法，很開心看見他們擁有甜美的笑容。我也擔當有衣食大使，協助老師舉辦珍惜食物的活動，並且將廚餘回收製成有機肥料，在校內綠田園種植有機香草，還把香草製成香草包送給長者，每位長者拿着我的香包都讚不絕口。

黎洛汶 [大埔舊墟公立學校 (寶湖道) 小五]
環保倡健領袖生 (陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使、環保大使)



過去一年，我在學校分別擔任了陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使及學生環境保護大使。擔任陽光笑容大使時，我負責向低年級的同學推廣保護牙齒健康的訊息，過程中我需要教導他們正確刷牙及保護牙齒健康的方法，看見同學們展露健康牙齒，我也感到很高興。此外，我亦會在早會帶領全校同學一起做廣播操及護脊操，讓他們跟著音樂動動身，伸展筋骨，期望每位同學都會有健康的體魄。

盧希朗 [大埔舊墟公立學校 (寶湖道) 小五]
環保倡健領袖生 (陽光笑容大使、護脊大使、體溫大使、環保大使)



我可擔任環保倡健領袖生感到十分榮幸。而參與各式各樣的健康活動，如陽光笑容大使、護脊大使培訓工作坊等，令我深深體會到健康的重要性。擔任有衣食大使和廚餘回收大使，讓我更加注重環保，更可從中學到種植、廚餘堆肥、自制環保清潔液等知識，在協助老師推廣活動時，我亦鼓勵其他同學更加懂得珍惜食物和愛護環境，希望日後有更多機會為社區出一分力，將健康及環保的訊息傳到社區每個角落。

Cayden Anthony Da Silva [中華基督教會基慧小學 (馬灣) 小六]
廚餘大使、健康大使



在過去一年，我擔任了廚餘和健康大使，我學會了珍惜食物，也學會了收回來的廚餘可變成飼料。在回收廚餘的過程中，我也學會了團結精神和彼此幫助，令我獲益良多。來年我也會參與廚餘大使工作，令我的校園生活更加豐盛。

麥森 [中華基督教會基慧小學 (馬灣) 小五]
健康大使、膳長、廚餘大使

膳長的職責似易屬難，因為每天都要準時緊守崗位，既要照顧同學的需要，又要提醒他們遵守規矩，有時還要解說均衡飲食的道理，到最後才有機會到自己進食午餐。但我沒有後悔接受這個任命，我依然很享受這份充滿責任和使命的工作。



林慧婷 (中華基督教會基灣小學 小六)
健康軍團



我作為健康大使，在學校致力宣揚健康的重要性。早前參加了學校舉辦的「基灣綠色達人」徽章設計比賽，響應全球節能減碳、環境資源持續發展。除了向同學宣揚飲食均衡與適量的運動的重要性外，我亦透過參加生態旅遊節活動，認識香港的生態文物資源及環保教育工作。我將會聯同我校另外三位健康大使，以身作則為榜樣，並會提供有趣相關資料，一同以宣揚健康訊息。

陳喬進 (中華基督教會基灣小學 小六)
健康軍團

人們都極力追求健康，作為健康軍團，我肩負著宣揚健康訊息的使命，與年幼同學分享和尋求身體健康的心得。我在學校踴躍參與「全港挺直護脊校園計劃」及「綠色星期一」等健康活動，這不但能使自己的身體質素日漸提升，更令我充滿自信和正能量，我還感染其他同學一起關注健康生活。事實上，我的家庭也非常注重日常生活健康，每天奉行均衡飲食，定時運動和有充足的睡眠。健康就是財富，我們為家人和自己的身體著想，實踐健康生活。



吳凱莉 (五旬節新茂生小學 小四)
健康校園組 (宣傳大使)



我很榮幸能成為健康校園宣傳大使，可藉此協助老師替同學磅書包，還會拍攝一些宣傳健康的短片和透過中央廣播宣傳健康訊息。

吳芷晴 [中華基督教會基慧小學 (馬灣) 小六]
二年級膳長、健康大使



我在過年擔任二年級膳長和健康大使。在擔任二年級膳長的時候，我會叮囑二年級的同學要均衡飲食，而健康大使更可以與我的朋友在台上帶領唱謝飯歌，我很享受擔任這些崗位帶來的樂趣。

彭凱琳 [中華基督教會基慧小學 (馬灣) 小六]
健康大使、廚餘大使、帶唱謝飯歌、膳長

我在去年擔任膳長，幫助老師在吃午飯時維持秩序，亦在午飯前與好友帶領同學唱謝飯歌。此外，我也有幫助老師收集廚餘。在過去一年，我身為健康大使，自知要做同學的好榜樣，多吃蔬菜，不浪費食物。我很享受擔任這崗位。



梁栢謙 (中華基督教會基灣小學 小六)
健康軍團



當上健康軍團令我獲益良多，我與同學和老師參與「綠遊香港」生態旅遊節，還參加了當中的生態文物精華遊，導賞員向我們介紹了不同植物的特點，還知道蜻蜓點水的知識。我們也玩了一些遊戲，令我認識天父的創造，我希望向我校同學宣揚是次活動所學到的健康訊息。

謝曜勵 (中華基督教會基灣小學 小六)
健康軍團

我在「綠遊香港」生態旅遊節中認識了很多不同的知識。當中我還參加了「樹的故事」精華遊，認識了不同樹木的形態和特性。我希望將學到的東西向我的同學、朋友和家人分享，讓他們明白健康和環保的重要，令他們實踐健康環保的人生。這次的學習經歷真是很寶貴，希望將來還可以有機會參加這類活動及將所學與同學分享。



姚晉軒 (五旬節新茂生小學 小六*)
健康校園組 (宣傳大使)



我感到十分榮幸能夠擔任健康校園宣傳大使這個崗位。在參與各樣健康推廣活動時，我學會了與拍檔互相配合，並從中掌握到一些宣傳技巧與及健康的資訊，實在獲益良多。

* 2014/15年度之年級

麥君慧 (五旬節新茂生小學 小六*)
健康校園組 (宣傳大使)

在過去的學年,我在學校協助拍攝短片和中央廣播進行宣傳活動,推廣健康校園訊息,如開心水果日、磅書包、課間護脊操、有營水果食譜、書包也瘦身等宣傳活動。我對擔任「宣傳大使」這個崗位,感到十分開心和榮幸,因為我可藉此了解到健康的重要性和提升自信心,亦令我獲益良多。



曾彥霖 (五旬節新茂生小學 小四)
健康校園組 (宣傳大使)

我本年度擔任健康宣傳大使,負責教導同學選擇有益的食物,也會提醒他們多做運動及注意個人衛生,讓他們健康快樂地成長。



溫俊霖 (五旬節新茂生小學 小四)
健康校園組 (宣傳大使)

我參加健康校園宣傳大使是因為可以向別人宣傳身體健康的訊息,還可以認識多一些保健的方法。我負責協助老師拍攝宣傳短片和中央廣播,提醒同學要注意飲食健康和多做運動,以提升個人的體質。



蘇凱晴 (五旬節新茂生小學 小四)
健康校園組 (宣傳大使)

我很高興能參與校內健康信息的推廣,包括協助宣傳工作、攝製短片及設計海報製作等。學校亦會舉辦活動、講座及工作坊等,藉此加深同學對健康的認識。我建議他們每日最少做三十分鐘運動,定時做護眼操和護脊操,多吃蔬果少吃肉,勤執拾書包,保持書包重量輕便等,這種種的行動,都有助同學們健康成長。



吳健源 (五邑工商總會學校 小五)
健康軍團 (膳長)

在過去一年,我和一位同班同學一起參加了健康軍團,我們的工作是推廣健康的訊息給老師、同學和家人,讓他們知道健康飲食的重要性,我覺得這工作十分重要。



李洋洋 (五邑工商總會學校 小五)
健康軍團 (膳長)

我在去年參加了健康軍團,在小息時我會帶一些健康的小食和同學分享,還告訴他們要常常帶健康小食回校,我希望會有更多同學知道健康的重要,不要亂吃零食。



游鴻杰 (五邑工商總會學校 小六)
健康軍團 (膳長)

在過去一年,我常常提醒同學少點帶油炸的食物回校進食,不要浪費食物和偏食,我覺得這份工作十分有意義,所以我會盡力為同學服務。



溫仲軒 (五邑工商總會學校 小六)
健康軍團 (膳長)

在過去一年,我獲得老師挑選委任為健康軍團,我感到十分榮幸,透過參與健康推廣活動和擔任健康軍團這個崗位,我學會了面對群眾,我希望能繼續肩負這個任務,向同學推廣健康飲食的重要。



莫倩忻 (元朗商會小學 小六)
小女童軍 (副隊長)

在去年,我積極參與學校的服務。我是小女童軍的副隊長,又是班長。在服務期間,會接觸不同班別的同學,有需要的時候,我會告訴他們自律守規的重要性。我亦會以身作則,日行一善,隨時幫助別人,希望與受助者一同感受關懷別人的快樂。此外,我在童軍集會時參加高智球訓練,原來這種球類運動,要運用智慧和體力,缺一不可。我曾在周會向低年級同學推廣高智球活動,希望他們亦嘗試參與,鍛鍊腦筋,出一身汗水,做個健康快活人。



葉冠成 (元朗商會小學 小六)
幼童軍 (隊長)

老師曾推薦我成為愛心天使,幫助一年級的同學們適應小學生活。午膳時,更鼓勵他們多吃水果,幫助他們培養良好的飲食習慣。此外,我也是學校的幼童軍成員,透過參加不同的活動,使我身心健康成長,我亦有鼓勵同學們踴躍參與。我亦是學校籃球隊的隊員,籃球除了令我體魄強健,並對我個人成長發展很有幫助,使我積極投入學校生活,推廣健康。



* 2014/15年度之年級

鄧旻羲 (元朗商會小學 小六)
幼童軍 (隊長)

我在去年在於學校擔任領袖生的副隊長。我會以身作則，作為師弟師妹的好榜樣，也會趁機會向他們推廣健康生活態度。此外，我也是學校的英語大使，在午膳當值時，我不但與同學用英語交談和玩遊戲以推廣多用英語溝通，我還會邀請他們吃各式各樣的水果，希望他們養成健康的生活習慣。我更被挑選為學校籃球隊隊員，參加籃球隊後，使我擁有一個健康的體魄，讓我明白到健康生活的重要性。



鄧熙妍 (元朗商會小學 小六)
小女童軍 (副隊長)

我在學校擔任領袖生和小女童軍副隊長。在當值期間，我曾幫助一年級的新生解決困難，讓他們愉快地適應學校的環境，並擁有健康快樂的心靈。小女童軍的生活更多姿多采，我曾探訪老人中心，與長者談天，為他們準備美食，希望為他們帶來歡樂。我亦參與賣旗活動，希望貢獻一點力量幫助有需要的人士。我在集會時學習高智球，原來打球之餘亦可訓練思考力。我在周會時曾推介小女童軍的活動，希望同學明白心靈與身體健康同樣重要。



伍灝東 (天水圍循道衛理小學 小五*)
基督少年軍、領袖生 (副隊長)

在上學年，我在活動中認識不同的同學、朋友，還去了不同的地方，令我增強自信心及大開眼界，亦感到非常快樂。此外，我們還學會了如何處理壓力。在午膳時，我會主動叫同學洗手吃飯，如果有同學病了，我會提醒他們戴口罩，避免傳染其他同學。希望大家每天能注意個人衛生和關注健康。



吳諾嵐 (天水圍循道衛理小學 小六)
基督少年軍動態區當值主任 (田徑大使)

我主要工作是在小息時當值，我覺得非常有意義，因為可以令同學接觸更多運動，這是我的責任。如果他們喜歡做運動，就可以令校隊有更多的人才，為學校爭光，但最重要的是運動可以令人快樂，令人有健康的身體，參與這工作令我感到很滿足，希望有更多同學喜愛運動，注重身體健康。



周可怡 (天水圍循道衛理小學 小五*)
基督少年軍、圖書館領袖生、領袖生 (隊員)

我非常積極參與學校的健康日，亦擔任領袖生，幫忙看飯，確保同學要吃一半以上，並把所有蔬菜吃完，我覺得這樣能讓他們保持均衡飲食，養成良好的飲食習慣。另外，我也希望他們能多做運動，因為健康對生命真的很重要，現在大多數人只會打機而不運動。參加完這個活動後，我也進步了，我很開心能幫助同學，亦希望升上中學後，繼續保持均衡飲食，也要常常做運動。



林昀謙 (天水圍循道衛理小學 小六)
基督少年軍動態區當值主任 (籃球大使)

我在小息時推介不同的體育活動給同學，看見同學都很投入，我覺得非常開心。我覺得光榮能夠擔任這崗位，看到他們打球時，我也想跟他們一起玩。日後，我會努力地當值，讓更多同學愛做運動，明白做運動帶來的好處。



楊柏希 (天水圍循道衛理小學 小六)
基督少年軍動態區當值主任 (籃球大使)

在小息當值時，我會向同學推廣不同運動，看見他們在細心聆聽，我感到非常高興和滿足，因為他們也重視自己的健康，想多做運動。而且，在推廣下他們做運動的次數和時數有明顯的增加。總括而言，籃球大使這崗位是十分重要的，我盼望能讓更多同學熱愛運動。



鄧曉語 (天水圍循道衛理小學 小五*)
基督少年軍、領袖生 (副隊長)

我在學校午膳時會洗手，在生病時，會主動戴上口罩。我也會在同學生病時給他們一個口罩。我日日都會做三十分鐘運動，保持身體健康。我提醒同學保持健康後，都會心感滿足，希望他們堅持下去，珍惜健康。



謝晉亨 (天水圍循道衛理小學 小六)
基督少年軍動態區當值主任 (足球大使)

我覺得成為足球大使是一種光榮，因為可以服務他人，我在小息時可幫忙同學收取運動物資和教導同學做運動，這可提高同學做運動的意識和了解運動對健康的重要性。總括而言，我很榮幸能夠成為足球大使，如果能令到別人開心，我也會感到開心和滿足。



鍾嘉恩 (天水圍循道衛理小學 小五*)
基督少年軍、圖書館領袖生、領袖生 (隊員)

我去年在學校擔任領袖生，負責在午飯時檢查同學的飯盒，如果他們沒有吃足夠的份量，我會提醒他們要珍惜食物和不可以偏食，不然身體就不會強健。我覺得擔任領袖生真的可以幫助很多人，所以我覺得很滿足。而參與健康軍團可以令更多人知道健康的重要性，我希望我的師弟師妹多注重健康，多做運動。



* 2014/15年度之年級

方嘉淇 (天主教聖安德肋小學 小六)
健康午膳大使



在過去一年，我參加了午膳大使這服務團隊。午膳時，我會在同學們差不多完成午餐的時候，提醒他們吃掉所有蔬菜及告訴他們蔬菜的益處；在小息的時候，我會提醒他們儘量帶一些健康的食物及小食回校。我希望能夠將健康訊息傳達給每一個人。

陳洛勤 (光明學校 小六)
運動大使



我在擔任運動大使期間，曾向同學講解如何保持良好的身體狀況，讓他們可有更好的狀態上學。另外，我逢周一小息又負責協助老師維持秩序及收拾體育用品。

劉芷晴 (光明學校 小五)
公益少年團

我在學校擔任工作人員期間，曾幫忙老師執拾體育室，並將用品分門別類放好。另外，在小息時，我又負責協助老師維持秩序及收拾體育用品。完成以上任務後，我為自己訂下一個更高的目標，希望能向更多人推廣健康訊息。



唐諾霖 (秀明小學 小五)
環保大使及小先鋒



我參加了推廣綠化環境和綠色生活的活動，可以減少二氧化碳，為環境及全球暖化出一分力，覺得十分有意義。

梁心悅 (秀明小學 小六)
環保大使及小先鋒

透過多年來參與環保活動，我學習到很多環境保護知識，知道環保對人類健康的重要性。



伍穎曦 (坪石天主教小學 小四)
健康特務隊 (健康特務)



在過去的學年，我在學校擔任健康特務，工作包括檢查同學有沒有帶不健康的食物。我很高興能為學校服務。

馬沛希 (天主教聖安德肋小學 小六)
活動推廣大使 (跳繩區)



在過去一年，我在學校示範護脊操，做了護脊操後，脊骨很舒服和全身都很放鬆。除了在學校跟同學做之外，我還會鼓勵家人一起做。

曾永充 (光明學校 小六)
少年警訊

在過去一年，我擔當「運動大使」一職，逢周二的午息當值，將健康訊息傳遞給同學。雖然，我的工作頗忙碌，但是看到他們愈來愈重視健康，自己也很滿足和高興。



劉晞怡 (光明學校 小五)
運動大使

在過去一年，我擔任「運動大使」，逢周一的小息，主動協助老師邀請一些「超重」的同學參加跳繩活動，利用空餘時間做運動作體重管理，更會建議他們少吃零食；我亦負責派發小禮物予達到一定成果的同學。雖然，我的工作很忙碌，但是看到他們對健康愈益重視，自己也會很開心和滿足。



梁心怡 (秀明小學 小六)
環保大使及小先鋒



擔任了環保大使，讓我體會到綠色生活的重要性。在生活中減碳、節約能源和珍惜食水，為綠化校園及社區出一分綿力。

馮曼祺 (秀明小學 小五)
環保大使及小先鋒

我最難忘的是植樹活動，原來植樹可以減少二氧化碳，令空氣清新，讓每個人都活得健康。



宋穎寧 (坪石天主教小學 小五)
健康特務隊 (健康特務)



我對擔任量度體溫這崗位感到十分榮幸，而推廣潔手的重要性亦非常有意義。

冼家晴 (坪石天主教小學 小五)
健康特務隊 (健康特務)

我很喜歡擔任健康特務，因為可以將健康信息帶給老師和同學。我會在早上協助同學噴灑消毒液清潔雙手，亦會在小息時檢查同學帶備的小食，推動健康飲食。



譚穎琳 (東莞工商總會張煌偉小學 小六)
陽光笑容大使

在過去一年，我負責在學校教導同學怎樣刷牙。我覺得十分開心，因為可以同一班同學參與陽光笑容大使的工作。



馮卓然 (東華三院王余家潔紀念小學 小四)
護眼先鋒 / 健康大使 (組員)

在過去一年，我曾到過幼稚園幫助小朋友驗眼，亦到過香港理工大學參觀和學習護眼的知識。另外還籌辦了有關護眼的攤位遊戲，教導小一和小二同學護眼的知識。我覺得這些工作十分有意義。



呂洛儀 (東華三院李賜豪小學 小六)
健康大使 (隊長)

在過去一年，我十分高興加入了風紀這個大家庭。在午膳時，我會教導低年級同學多菜少肉的道理和好處，實踐健康飲食。在暑假時，我又會主動與朋友一起參與sportACT，多做運動。我十分喜歡健康大使這個崗位，因為可以讓自己和其他同學更了解明白到健康的意義和重要性。



胡穎妍 (東華三院李賜豪小學 小六)
健康大使 (隊長)

我在過去一年成為風紀，在當值的時候，我教導低年級同學要均衡飲食恆常運動，才能更健康和強壯。此外，我還參加學校舉辦的班際比賽，使我喜歡了運動，亦活得更健康，心情也開朗起來。除此之外，我還協助老師統計SportACT數據。擔任健康大使不但可以讓我健康起來，也可感染同學一起實踐健康生活，一舉兩得。



古鳳嬌 (東華三院黃士心小學 小五)
健康兵團 (團員)

從三年級起，我已是「健康兵團」的成員，在過去兩年，我曾到香港理工大學接受健康培訓課程，並有機會將所學到的知識與同學分享。我曾在周會向全校同學分享健康訊息，亦曾協助老師及駐校護士舉辦護脊及身體檢查等活動。讓我印象最深刻的，便是與媽媽一起出席健康飲食的推廣活動。當日，我和媽媽還當起小廚神，非常有趣，活動更讓我們了解到健康的重要。我期望可以將更多的健康訊息推廣給學校及社區人士，讓更多人知道健康的重要。



梁文杰 (東莞工商總會張煌偉小學 小六)
陽光笑容大使

我在過去一年教導師弟師妹正確的刷牙方法，並鼓勵他們，令我意想不到的是，他們竟然很努力學習正確的刷牙方法，令牙齒更加健康。



方欣晴 (東華三院王余家潔紀念小學 小四)
護眼先鋒 / 健康大使 (組員)

我參加了學校的「睛」明有道@校園計劃，成為了護眼先鋒的一員。我在過程中曾經到過香港理工大學參觀他們的護眼設施和聽講座。亦有到過幼稚園協助小朋友驗眼。從中學會了很多護眼知識，也能幫助別人，我感到十分高興。



鄭旻牽 (東華三院王余家潔紀念小學 小四)
護眼先鋒 / 健康大使 (組員)

在過去一個學年，我是健康大使的組員。我到過東華三院力勤幼稚園，幫助小朋友檢查眼睛，我感到十分開心，從中我也學習到保護眼睛的重要性。



林子榆 (東華三院李賜豪小學 小六)
健康大使 (隊長)

在去年，我擔任了一個看似低微，其實不可或缺的重要崗位——健康大使。為甚麼這麼重要？我可不是故意抬高自己，健康大使的工作是推廣健康生活，鼓勵大家改掉壞習慣。首先，在飲食方面，我督促自己吃得健康，多菜少肉並每天吃水果；我在午膳風紀當值時，亦鼓勵同學們要健康飲食。此外，我更主動加入田徑隊，不僅是為了參賽獲獎，更主要是鍛鍊體格，減少生病的機率。我很感謝老師的推薦，讓我更明白健康的重要性和有機會推廣健康理念，令大家也健康起來。



蔡喆 (東華三院李賜豪小學 小六)
健康大使 (隊長)

在過去的學年，我加入了風紀這個大家庭，在午膳當值時，我發現大部分同學都有多吃肉類，少吃蔬菜的不健康飲食習慣，於是我經常提醒他們，同時教導他們多菜少肉的好處，鼓勵他們培養健康生活模式。



陳巧晴 (東華三院黃士心小學 小五)
健康兵團 (團員)

過去兩年,我在學校擔任「健康兵團」團員,負責健康推廣的工作。每天早上,我都會站在學校大門口,耐心地提醒同學清潔雙手,更會為同學檢查體溫,作為預防傳染病的重要防線。小息時,我會提醒同學飲水及留意同學的飲食習慣。開放日中,更會協助老師進行身體檢查,如量血壓、度高、磅重等。在云云的活動中,讓我印象最深的要算是進行「東華三院醫療服務專題匯報」,過程中讓我了解到東華三院服務他人的精神,更讓我了解到宣傳健康訊息的重要,我更以作為「健康兵團」而驕傲。



曾芷瑩 (東華三院黃士心小學 小五)
健康兵團 (團員)

「健康的生活對人十分重要」這句話我相信人人都知道,但真正能夠實踐健康的生活又有多少人呢?作為「健康兵團」的我,便以此為使命,除了於培訓活動中宣誓,我更於生活中身體力行,將健康的訊息帶給身邊的人。我曾經幫助老師及駐校護士籌辦不少活動,而我印象最深的,便是以「護脊」為主題來構思話劇及短片,過程中不但有趣,而更重要的是我和團員們能合作宣揚健康的訊息。



鄭雅婷 (東華三院黃士心小學 小五)
健康兵團 (團員)



擔任「健康兵團」一職,不但擴闊了我的視野,更讓我從推廣健康生活訊息中感到滿足和成就感。我印象最深刻的,便是到香港理工大學進行培訓,學到不少知識,如健康飲食、運動、急救、個人衛生等,我更學懂了處理傷口和量血壓的技巧。正因為我獲得了這麼多,更讓我決心將所學的知識及健康訊息宣揚開去,讓更多人與我一樣獲益。

余穎彤 [油蔴地天主教小學 (海泓道) 小六]
健康軍團 (團員)



我在過去一年參與了健康軍團,宣揚不同的健康訊息。在一項推廣「健康小食」的活動中,我到低年級的課室為他們拍攝紀念照,看到他們積極參與,拿著水果喜滋滋的樣子,我心裏不禁感到欣慰,因為我們的校園又向健康邁進一大步。此外,我和其他團員也會派發禮物和證書給踴躍參加的同學。我希望明年可以繼續服務這個團隊。

柳杏兒 [油蔴地天主教小學 (海泓道) 小六]
健康軍團 (副團長)

在2014至15年度,我宣傳了不同的健康活動,包括毅行跑、我的健康飲食足印計劃及在早會時向同學分享關於健康的知識。此外,還派發不同獎品及獎狀給實行健康生活的同學,嘉許他們的努力及鼓勵其他人都嘗試實行健康生活。



梁瑞峰 [油蔴地天主教小學 (海泓道) 小六]
健康軍團 (團員)

我在健康軍團這個崗位服務和參與健康推廣活動都感到很開心,因為可以告訴同學環保和健康的重要性。不但協助了老師還幫助了同學,當中,自己也學會不同促進健康的知識,真是一舉三得。



鍾鈞穎 [油蔴地天主教小學 (海泓道) 小六]
健康軍團 (團長)



過去一年,我既服務他人,自己也獲益良多。健康軍團的主要職責是關注同學健康發展及推廣學校的健康活動。我曾協助老師檢查同學有否帶備水果、派發「毅行跑」的證書和禮物、拍攝同學參與活動過程等。此外,當中我學到了對低年級的同學要有耐性及包容,還知道健康的重要性,更拓闊了我的視野。最後,能服務他人是我的榮幸。

施子鋒 (金錢村何東學校 小六)
風紀組員



我認為健康生活是十分重要。我曾在早會向同學推廣健康的重要,因為有健康的身體,才能有精神學習。當中包括多做跑步、登山、跳繩等運動,強化體能;根據食物金字塔的原則實踐健康飲食,減低身體積聚脂肪,並勸喻同學減少進食薯片、炸雞翼等油炸食物,因為這些食物並無益處,更可能引致不同的疾病。

麥靜欣 (金錢村何東學校 小六)
風紀組長

在當風紀之前,我認為這是一個非常簡單的工作。但當上了後,才發現自己心有餘而力不足,特別當看見同學亂跑,阻止不及而發生意外時。為免再有同學受傷,我努力地勸喻他們遵守跑步規則。風紀的其中之一的任務是為了保障同學在安全環境下活動,我覺得風紀這個崗位不但是管好同學,更重要的是以身作則,做個好榜樣,作為風紀我很有滿足感。



王卓韜 (青松侯寶垣小學 小六)
環保小組 (健康大使)

在過去一學年,我做了很多環保和回收的健康推廣活動,如將鋁罐、紙及塑膠進行回收;將廚餘造成有機肥料,這樣便可以為環保盡一分力。



高詠琦 (青松侯寶垣小學 小五)
健康小組 (推廣大使)



四年級時,我很想做健康大使,但是我沒當上,不過我也協助健康大使推廣健康,令每個同學都做個健康快樂人。我們常常用學校的中央廣播推廣健康活動。今次我可以參加健康軍團,我真的很開心。

藍芷晴 (青松侯寶垣小學 小四)
健康小組 (推廣大使)

要在麥克風前推廣健康,令我覺得有些緊張,因為說錯了,便會拖延時間。假如將來有機會,我會想畫一張宣傳單張貼在課室裏,用來宣揚健康的信息。



葉昕頌 (保良局方王錦全小學 小五)
健康大使



我在過去一年和其他健康大使一起教導一年級同學有關環保設施的知識,以及教導二年級同學有關洗手搓手的七個步驟,那一年我覺得很開心。

陳卓陽 (保良局世德小學 小六)
健康兵團

我在健康軍團中擔任「健康大使」一職。在過去一年,我經常與同學分享一些在香港理工大學和學校學到的知識,並教導同學要勤洗手和保持雙手清潔。在這次活動中我獲益良多,學會很多健康知識,更有機會到海洋公園參觀,又接受了急救培訓。我非常感謝老師讓我參與這次活動,這對我來說實在既寶貴又有意義,希望日後能再參加同樣的活動。



陳穎芝 (保良局世德小學 小六)
健康兵團



在過去一年,我和同學參加了「健康兵團」計劃,在學校舉行不同的活動,宣揚健康訊息,包括舉辦攤位遊戲、教導低年級同學正確洗手方法和如何正確地配戴口罩等。在過程中,我們會詳細向同學們進行解說,又會向他們提問問題,儼如一位小老師一樣,能夠參與其中,我感到十分開心。

孫希琳 (保良局朱正賢小學 小六)
健康大使

在過去一年,老師帶領我們做了很多不同的健康推廣活動,如在早會上介紹一些關於健康的小知識及活動、在午膳時播放健康頭條等。我們不時也會參加健康大使的活動及在課堂中收看關於健康的小故事。參加完健康大使的活動後,我覺得自己比以前更明白健康的重要,以後我會更加注意生活上的飲食和運動,身體力行推廣健康生活。



黃心臨 (青松侯寶垣小學 小五)
健康小組 (水果大使)



那天是水果日,我在小息時,向同學分派水果,並向他們說:「水果十分有益,所以你們應該常常吃啊!」

王賜欣 (保良局方王錦全小學 小五)
健康大使

過去一年,我參加了健康大使活動,學會了很多有關健康的知識,更參加了不同的工作坊,包括護脊大使工作坊及藥物教育工作坊等,我希望可以把我的知識推廣給身邊的同學。



劉翊彤 (保良局方王錦全小學 小五)
健康大使



過去一年,我能成為健康大使,覺得十分榮幸。每天早上,我都替同學檢查體溫,雖然有點辛苦,但十分有意義。希望在往後的日子,能繼續參與這份工作。

陳珈汶 (保良局世德小學 小五)
健康兵團

在過去一年,我擔任健康兵團一職。在過程中,我和同學曾經一起教導一、二年級同學洗手和戴口罩的方法,亦在早會上宣傳健康的訊息。此外,我亦曾到香港理工大學學習急救知識。我很榮幸能夠成為健康兵團,因為可以從中學到更多健康的知識外,也期望能把學到的東西應用在日常生活中。



王業盈 (保良局朱正賢小學 小六)
健康大使



我在參加健康大使中,明白到健康的身體並不是必然,而是要從健康的生活習慣、運動、飲食等「入手」,在活動裏更學會了健康的概念;我透過健康大使的活動向同學宣傳健康訊息,希望各同學都身心健康。

黃庭晞 (保良局朱正賢小學 小六)
健康大使

在過去一年,我曾協助老師向同學推廣水果日、齊惜福、健康頭條等活動,透過這些活動能讓我更了解每天進食兩份水果及清潔牙齒的重要性,而且又可把訊息告訴我身邊的朋友和同學。希望大家都能一起在健康的環境下成長。



梁綺婷 (保良局何壽南小學 小五)
健康校園 (健康大使)



我很開心能夠擔任健康大使一職。期間,我協助老師推廣健康資訊,讓同學明白健康的重要性。透過參與這些健康推廣活動,除了增加我的領導才能,還改善了我的壞習慣,提升我的責任感。

余安琪 (柏立基教育學院校友會何壽基學校 小五)
服務團B隊

我是今年才加入服務團的,我在服務同學的同時也認識了很多關於健康和衛生的知識,也跟同學們宣揚關於清潔衛生的訊息,如不要亂丟垃圾、污染環境等。我在壁報板宣揚關於健康飲食、多做運動和多喝開水等訊息。為自己能擔任服務團這崗位感到非常光榮,同時也希望大家的身體健康,開心過每一天。



Danansooriya Danansooriyaga Deyvinya Tiffany (香港教育學院賽馬會小學 小五)
健康校園大使、愛心大使



我很榮幸去年能有機會同時擔任「健康校園大使」和「愛心大使」兩個職位。作為「健康校園大使」,我除了負責教授全校師生做護脊操、推動健康飲食文化和宣揚脊骨健康的訊息外,還有機會參與「兒童護脊訓練小組」,使我獲益良多。而擔任「愛心大使」,我負責於早上和導修課時照顧小一的同學,營造和諧關愛的校園。我十分認同健康校園的方向,今年我會繼續擔任「健康校園大使」,在課餘時協助老師籌辦健康推廣活動和帶領同學一起做護脊操,把健康的資訊推廣至家人、學校和社區。

黃怡 (香港教育學院賽馬會小學 小六)
陽光笑容大使

我去年獲老師推薦擔任「陽光笑容大使」,負責向初小同學推廣正確的潔齒方法,並進行「自發刷牙及自律飲食活動」,我每週都會檢查他們的刷牙紀錄和評估他們的表現。此外,學校安排了所有陽光笑容大使到香港教育學院匯豐幼兒發展中心作探訪,教導幼稚園同學正確的刷牙方法,我一個牙齒模型作教具,向他們講解正確刷牙方法。在活動中,我很高興看到低年級同學努力學習。今年,我除了繼續擔任「陽光笑容大使」,還自薦成為「健康校園大使」,協助老師把健康訊息繼續傳播出去。



羅嘉靜 (保良局朱正賢小學 小六)
健康大使、健康笑容大使

在過去的學年,我在學校擔任健康大使,我們會利用早會的時間向同學宣傳健康訊息,包括水果日、愛牙齒等,這些活動的內容亦令我獲益良多。我十分享受參與健康推廣活動,因為可以將健康知識傳遞給各同學,還有,健康大使課堂也令我學會更多健康小知識。



陳巧恩 (保良局何壽南小學 小五)
健康校園 (健康大使)



我擔任健康大使一職,協助老師推廣健康生活。在學校裡,我指導同學如何保持牙齒健康及協助「健康圖書齊閱讀」的活動。我還鼓勵低年級同學閱讀健康圖書,過程令我十分深刻。我很榮幸能夠參與這些健康活動,藉此也提升了我對學校的歸屬感。

周健美 (柏立基教育學院校友會何壽基學校 小五)
服務團B隊

我從小就很喜歡跳舞,在一次偶然的機會,媽媽幫我報了中國舞班,我十分開心,往後便堅持跳舞,不缺課。我還幫助老師繪畫關於健康的黑板報,亦經常幫助老師保持校園衛生,不僅如此我還積極參加田徑隊。通過這些事,我想說,其實多參加一些關於環保或健身的活動可以鍛鍊體魄,讓身體更加健康。所以,大家要多參加體能活動。



宋祉楹 (香港教育學院賽馬會小學 小六)
健康校園大使

在過去一年,我再次擔任「健康校園大使」,感到十分榮幸。我在「健康校園約章」簽署活動中擔任司儀,負責推廣健康校園的訊息。此外,我參與兒童護脊訓練小組,學習怎樣做護脊操,並帶領全校師生在早會時進行,透過帶領同學進行這些有意義的健康活動,我學會面對群眾,亦建立了自信心。今年,我會繼續協助老師推行健康活動及推廣健康校園的訊息,讓全校師生培養健康的生活習慣,並把健康的訊息透過探訪其他學校、長者中心等活動帶到社區。



蔡曉彤 (香港教育學院賽馬會小學 小五)
健康校園大使



自2013年起,我便連續三年擔任「健康校園大使」,我榮幸地能在「健康校園約章」簽署活動中擔任司儀,見證全校師生對推廣健康校園的承諾。此外,我參與「兒童護脊訓練小組」,學習做護脊操,並帶領全校師生一同進行,以帶出保持脊骨健康和保護脊骨的重要。今年,我除了繼續協助老師推行健康活動及推廣健康校園的訊息外,還被老師挑選成為「清潔大使」,領導清潔校園的工作,建設優美舒適的學習環境,為健康清潔的校園出一分力。

陳美淇 (香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校 小六)
健康大使 (隊長)

去年,我擔任陽光笑容大使。我覺得這個活動不但能讓我學會如何教導小朋友正確的護齒方法,還可以令自己加深對保護牙齒的知識。同時,我亦學懂與人溝通的技巧。



嚴愷桐 (香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校 小六)
健康大使 (隊長)



我很感激老師給我當上陽光笑容大使的機會,讓我獲益良多。除加深了對牙齒保護的認識外,亦令我學會宣揚相關訊息的技巧。在過去一年,我努力地參與各項培訓,為學校和同學服務,我覺得這些活動令我變得更有責任感和使命感。當我面對不同的挑戰時,亦令我不斷成長和進步。我會以身作則的推廣健康活動,這「身教」令同學也樂意跟著去做,自己亦樂在其中,不覺疲累。我覺得過去一年做的工作十分有意義,令我過得十分充實。

何徽揚 (浸信會呂明才小學 小六)
健康教育組 (陽光笑容大使)

在過去一年,我在學校擔任陽光笑容大使,主要負責教導一年級同學護牙知識及推廣護牙訊息。我感到非常自豪及榮幸。



劉善僮 (浸信會呂明才小學 小六)
健康教育組 (陽光笑容大使)

我每次看見同學拿到我給他們的獎勵貼紙而展現笑容時,我都會很高興。通過這次活動,我也學會了很多關於牙齒健康的知識。



林潔蔓 (馬頭涌官立小學(紅磡灣) 小六)
陽光笑容大使、午膳服務生、公益少年團團員

我在這年擔任陽光笑容大使,協助學校推廣口腔和牙齒健康的工作,當中包括分享護理口腔和牙齒的經驗和教導低年級同學們刷牙的技巧,讓同學們明白口腔健康的重要性。擔任這崗位以來,我學會了教導同學的竅門,特別是指導低年級的同學,要有很好的耐性。其實我自己亦很喜歡這個崗位,因為能把健康的訊息帶給他人,是一件十分有意義的工作。



吳思霖 (香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校 小六)
健康大使 (隊長)



過去的一年,我在學校擔任陽光笑容大使。我很榮幸能夠擔當這崗位,雖然工作有一點辛苦,但從中也學會了不少的知識。這次的活動讓我獲益良多,我希望將來有機會可以多參加這類有意義的活動。

蕭皖陶 (香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校 小六)
健康大使 (隊長)

我是學校的陽光笑容大使,可以參與這崗位令我感到很高興。自從參加了這個活動後,不但加深了我對牙齒護理的知識,還讓我結識了不少好朋友。



章善行 (海壩街官立小學 小六)
健康校園大使 (隊長)



我今年就讀六年級,明年便小學畢業了,真有點依依不捨呢!過去幾年,最令我感到榮幸的課外活動就是被老師選為「健康校園大使」。當中,我結交了很多新朋友,同學間的感情加深了,自己做人處事也有了自信心和成功感,真的是助人助己,一舉兩得啊!我學校更已成為全港九十間「至營學校」之一,因為校長十分注重同學的健康,所以我們要繼續緊守崗位,做好自己的工作,千萬不要辜負校長和老師的期望。

劉思好 (浸信會呂明才小學 小五)
健康教育組 (陽光笑容大使)

陽光笑容大使這個崗位是要幫助低年級的同學養成良好的刷牙習慣。對於做得好的同學,我會給他們獎勵貼紙,鼓勵他們繼續堅持,做得更好。對於一些刷牙方法不正確的同學,我會教導他們正確的刷牙方法。可以用自己的親身經歷去幫助同學,令我感到非常高興。



關曦嵐 (浸信會呂明才小學 小六)
健康教育組 (陽光笑容大使)

在過去一年,我曾經擔任陽光笑容大使這個崗位。在任期間,我負責到二年級的班裡推廣關於牙齒健康的知識和鼓勵同學每天勤力地刷牙,我覺得很有意義,因為可以令同學們學懂牙齒健康的重要性。



梁溥嫻 (馬頭涌官立小學 (紅磡灣) 小六)
陽光笑容大使



在陽光笑容滿校園活動中，我負責一項為期四星期的任務，教導低年級同學刷牙。每逢小息我都會和同組同學一起檢查低年級同學的《陽光笑容手冊》，在過程當中，我知道原來低年級的同學每天按時刷牙，又非常自律。我更鼓勵那些同學們要像我們一樣，將來擔任陽光笑容大使，教導更多同學。在是次活動中，我感到驚訝，想不到低年級同學都知道保護牙齒和口腔健康的重要性。

陳曉晴 (馬頭涌官立小學 (紅磡灣) 小六)
陽光笑容大使



我過去一年在學校擔任陽光笑容大使，負責指導低年級同學保護牙齒和使用牙線的方向，同學很耐性地聽我們的講解，當中比較頑皮的同學在我們使用生動的教學方式下，也可安靜地在座位上聽講。此外，我也協助檢查《陽光笑容手冊》內的家長簽署。

李思衡 (啟基學校 小五)
領袖生

我十分開心擔任領袖生，可每天協助校內的防疫工作，預防傳染病散播。



許煌棋 (基督教香港信義會信愛學校 小六)
健康軍團、交通安全隊、運動大使

在過去一年，我在學校與老師及同學一起推廣健康訊息，在課堂之間帶領同學做護脊操，也在健環室教導低年級同學跳讚美操、摺水果公仔、栽種植物等。起初我在禮堂跟著老師及家長們帶領跳讚美操時，會感到害羞，現在我可以勇敢地站在台上，一點都不怕了！我擔當運動大使，負責在操場帶領同學做運動及協助老師進行體適能運動獎勵計劃，以增強同學的體質。



羅卓敏 (基督教香港信義會信愛學校 小六)
健康軍團、風紀、環保大使



我很幸運可以加入健康軍團，學了很多有關環保及健康的資訊。從前我是比較羞澀，但現在我有膽量帶領同學做讚美操和護脊操。當我見到同學們都健健康康的成長，感到很開心！在這一年裡，我到過香港仔郊野公園參加「綠遊香港生態遊2015」，惜食學堂課程和兒童脊椎基金課程。我們又會一起推動水果月活動。當中我印象最深的是一起種花，令我學懂愛護和珍惜。我擔當「環保大使」，負責指導同學栽種洋鳳仙花，又會使用廢置的膠瓶養植萬年青，美化校園，真有意義啊！

陳奕霖 (馬頭涌官立小學 (紅磡灣) 小六)
陽光笑容大使



我在過去一年擔任陽光笑容大使，指導一年級學生刷牙和鼓勵他們注意個人衛生和健康。過程中，雖然有些同學不願意接受我的教導，但我仍會用心指導他們。當我看到師弟妹懂得注意個人衛生和健康，便如我看到我家中的小弟弟懂得注重自己的健康和衛生般，不禁讓我發出會心微笑。我非常感謝老師給我做陽光笑容大使的機會，我希望六年級也可以繼續擔當這崗位，為同學服務。

李承霖 (啟基學校 小五)
領袖生

我擔任領袖生會每天負責幫助同學消毒雙手，把手中的細菌趕走，以減低在學校互相傳染的機會。



張天揚 (基督教香港信義會信愛學校 小六)
健康軍團 (健康大使)

加入健康軍團已有一年多了，我學習了許多健康資訊，獲益良多。我會積極向家人及同學推廣健康訊息，提醒他們要注意交通安全、家居安全、防火安全等。我又擔當「健康大使」，在水果月向全體同學介紹水果的種類和營養價值，鼓勵同學多吃水果；我在學校舉辦的「課室清潔大行動」中擔任清潔大隊長，帶領同學清潔課室。我亦非常關注光線亮度，會提醒同學常常要保護眼睛健康。



戴穎怡 (基督教香港信義會信愛學校 小六)
健康軍團、交通安全隊、護脊隊長

我在健康軍團學懂不少知識，如珍惜食物、愛護環境和保護植物等，不過令我印象最深刻的是與家長義工一起到學校巡查衛生情況，給學校環境一點意見。我是「護脊隊長」，在早禱會後和轉堂時帶領同學跳護脊操，又會在運動會帶領全體同學跳讚美操及親子行大運。



區慧妍 (崇真小學暨幼稚園 小六)
學生議會 (副主席)

在過去一年，我擔任了「學生議會」副主席一職，負責對學校小賣部健康食物銷售提供意見和建議。我覺得擔任這個崗位十分有意義，它不但令我明白到健康對小學生身心成長的重要性，也讓我有一種引導同學養成健康飲食習慣的使命感。



葉昊翔 (崇真小學暨幼稚園 小二)
常識科 (常識大使)



我主要的工作是於午息時協助常識科老師在「清新能源單車角」指導同學如何使用互動發電單車。發電單車會顯示學生於使用時所產生的電力度數，讓學生透過遊戲體驗人力發電原理，及做些舒展身心之運動。設施亦會於家長日及新生遊戲日開放予公眾參與，加深公眾對可再生能源的認識。我認為這是很有意義，既可以推動環保又可傳遞健康教育信息，而且看到同學愉快輕鬆地進行有益身心的運動，我也感到很滿足。

謝愷庭 (崇真小學暨幼稚園 小三)
中國舞校隊精英領袖、籃球隊隊員

我十分喜歡運動，在校內參加中國舞校隊及籃球隊。每次中國舞校隊練習時都要做「伸展操」，做完後真的感到很舒暢。我亦會邀請其他同學一起做，很高興他們也很樂意參與，從中大家可以體會做運動的益處，分享健康的訊息。



陳若唯 (惇裕學校 小四)
風紀、小女童軍 (成員)



要做一個好風紀的話，就要做得比其他同學好。同學做錯了，不要立刻責罰，反而要提醒他，讓他知道自己的錯處，避免重複犯錯。作為風紀，也要協助老師和照顧同學。我感到很開心可以擔任風紀，亦喜歡做小女童軍，因為我樂意幫助別人，亦喜歡關心別人，我很高興在賣旗籌款中可以為有需要人士出點綿力，送上慰問。

葉曉瑩 (惇裕學校 小三)
風紀 (成員)



風紀的職責包括檢查同學穿着整齊校服、勸諭同學不要奔跑、不要在走廊喧嘩、維持校內規則。作為風紀，我也照顧及關心同學，特別會提示一年級同學注意個人衛生及保持校園清潔，而他們亦很乖和合作。我感到開心，因為健康校園，人人有責。

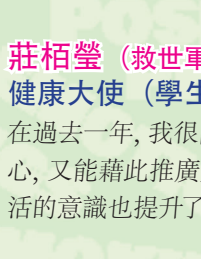
劉詠欣 (救世軍林拔中紀念學校 小五)
健康大使 (隊長)

我在早會時帶領同學一起做護眼操，亦會在小息時檢視同學所帶的小食是否符合低糖低脂的原則。午膳時，我會為進食蔬菜和零廚餘的同學蓋印記錄。此外，我亦會為參與午間運動的同學在《好學生小冊子》蓋印。



莊栢瑩 (救世軍韋理夫人紀念學校 小六)
健康大使 (學生大使)

在過去一年，我很開心參與了水果日推廣和健康大使的職務，因為這些職務，既可以訓練我的溝通能力和增強自信心，又能藉此推廣更多健康資訊給同學。我最感到榮幸的是透過宣傳推廣健康資訊的同時，自己對健康校園生活的意識也提升了。我期待日後能和同學一起在校園中健康地成長。



錢樂霖 (崇真小學暨幼稚園 小六)
體育大使、風紀

小息的鈴聲是我變身為體育大使的訊號。我迅速地打開操場上體育用品的櫃門，為各級同學分配籃球和繩子，他們歡天喜地的跳繩和拍球，我當然也樂在其中。感謝老師給我擔任體育大使，既可分擔老師的工作和培養責任感，亦可從中學學習如何管理人流和運用時間，最重要是讓我可以善用小息時間和朋友一起愉快地運動。曾因生病未能擔任大使工作的我，望着操場上同學的歡笑臉，令我明白到健康的可貴。我要努力做好體育大使的工作。



陳昱臻 (惇裕學校 小三)
風紀 (成員)

風紀的職責包括檢查同學穿着整齊校服、提醒同學注意個人衛生及保持地方清潔，如去完洗手間要洗手，經常收拾及整理課室物品。當我看見走廊地上的垃圾，我也會主動拾起放入垃圾箱。我喜歡學校的健康午膳，不時提供水果，多吃水果對身體有益。



葉小凡 (惇裕學校 小四)
風紀 (成員)



要做一個好的風紀，自己要做得比其他同學更加出色。要不時提醒自己遵守規則、尊敬師長、愛護同學、說話誠實、工作負責、熱心服務和勇於認錯改過，還要養成良好的生活習慣，成為同學們的好榜樣。我喜歡服務他人，在過程中自己也感到開心滿足。

李港賓 (救世軍林拔中紀念學校 小五)
健康大使 (隊長)

我在過去一年擔任健康大使，帶領同學做護眼操和護脊操，每次看見大部分同學們都能跟着我的指示及動作去做，我感到很滿足。



錢奕伊 (救世軍林拔中紀念學校 小五)
健康大使 (隊長)



在過去一年，我在學校負責健康活動推廣，如帶領護眼操，以舒緩眼睛疲勞，我感到很開心。此外，我在早息協助監察同學帶備的小食，看看是否合符健康的原則。我還協助推動水果月的相關的健康活動呢！



傅靖烜 (救世軍韋理夫人紀念學校 小五)
健康大使 (學生大使)

當老師找我擔任健康大使的時候，我十分驚喜。初時還擔心自己做得不好，但參與健康推廣是一件十分有意義的事情，所以盡心服務。健康是十分重要，沒有了健康，擁有其他東西也沒有用！參加健康大使，就是以促進校園健康為目標，希望同學們能夠明白健康的重要性，實踐健康生活。



勵穎姿 (救世軍韋理夫人紀念學校 小六)
健康大使 (學生大使)

在過去一學年，我擔任健康大使，負責向同學們介紹健康校園和推廣關於健康的知識。另外，我亦曾擔任健康校園啟動禮司儀和水果日推廣員，我覺得很充實和有成就感。



譚梓鋒 (深水埔街坊福利會小學 小五)
風紀隊員、小導師

能擔任這崗位，我感到很開心，因為教導同學做功課，可以讓我和同學們身心健康，是一件開心的事。



黃美詩 (循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學 小五)
體育科 (健康大使)

參與了這崗位和健康推廣之後，感到很高興，因為能強身健體，身心舒暢。現在感到自己身心比以前健康和精神充沛。



吳立謙 (華富邨寶血小學 小五)
環保小先鋒 (廚餘)

「地球先生生病了」，環保刻不容緩，作為環保小先鋒，我更義不容辭。雖然廚餘的味道很腥，起初我有點不習慣，但我也沒有放棄，因為可以為學校環保盡一分力。慢慢地，我覺得收集廚餘，把它們轉化成堆肥很好玩，我會緊守崗位，做一個醒目的環保小先鋒。



陳琦琳 (華富邨寶血小學 小五)
環保小先鋒

我去年參加了由香港仔街坊會主辦的環保演講比賽，令我非常難忘。這活動不但可以增加我對環保的意識，而且可以加強我對有機肥料和蔬菜的認識，獲益良多。回到學校後，我把學到的知識告訴同學，他們都認同有機食物比較健康。



鄭絮齡 (救世軍韋理夫人紀念學校 小五)
健康大使 (學生大使)

我十分開心有機會參與健康大使，因為可協助推行很多健康的活動讓同學參加和體驗。我曾參加健康校園啟動禮和協助低年級同學選擇健康小食。我覺得這些活動很有意義，因為健康十分重要。此外，我希望同學能積極參與健康推廣活動，注意身心健康及養成良好的健康生活和飲食習慣。



林文盛 (深水埔街坊福利會小學 小五)
風紀隊員、功課輔導員

我感到很開心能擔任這崗位，因為可以推廣健康，我亦感到很榮幸。



林翔浩 (循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學 小五)
體育科 (健康大使)

作為健康大使一方面可以幫自己強身健體，舒筋活絡，另一方面可帶領其他同學一起做早操，我覺得很有意義。但剛履任時，早操還不太熟悉，有點擔心，現在便已熟能生巧。



尹浚傑 (華富邨寶血小學 小五)
環保小先鋒 (澆花)

我是環保小先鋒的一員，覺得自己的工作很有意義。我每天負責在花園淋花除草。同學都會在小息時到小花園欣賞漂亮的花朵，我見到他們快樂，我也會很快樂。我認為每個人都應該做一些有意義的事情，那麼人會開朗一些，同學也會喜歡你。



胡展銘 (華富邨寶血小學 小五)
環保小先鋒 (廚餘)

我對自己能成為環保小先鋒，負責收集廚餘的工作崗位，感到十分光榮。能夠幫助別人，為學校出一分力，老師就不用那麼辛苦了。有些同學很害怕廚餘氣味難聞，樣子難看。其實我以前也有這想法，但當我切實執行我的任務時，我發現只要習慣了和有一份使命感，就沒有事了。



彭嘉怡 (華富邨寶血小學 小五)
小導賞員

最初，我當小導賞的時候覺得很困難，因為要達到一定要求。記得在開放日那天，有很多家長到來，雖然準備充足，但我仍十分緊張。我帶著家長從一個地點到另一個地點，詳細給他們講解。我覺得這個崗位可以挑戰自己和訓練自己的膽量及說話技巧。



黃茗芳 (華富邨寶血小學 小五)
小導賞員



我是一個小導賞員，負責向家長介紹學校設施、先進的設備和學生在學校多姿多采的生活。這個職位訓練了我的說話技巧、溝通能力及膽量，讓我獲益匪淺！我要努力為學校服務。

鍾綺雯 (華富邨寶血小學 小五)
環保小先鋒 (澆花、除草)

我去年參加了環保小先鋒，負責每天早上在蝴蝶園淋花。花草樹木可以令人呼吸到更清新的空氣。有時，我會在小息時在操場上監察同學有沒有帶紅燈小食回校，勸告他們要為自己的健康著想，多吃健康小食，如水果、果仁、沒有夾心的餅乾等。我希望每一個同學都能健健康康、快快樂樂地在學校學習。



陳均宜 (順德聯誼總會何日東小學 小六)
健康教育組 (健康大使)



自從擔任健康大使這個崗位之後，讓我知道怎樣可以生活得更健康。我更向同學宣傳健康訊息，鼓勵他們改善不良的生活習慣。我很開心可以擔任健康大使，既可以幫到同學，也可以幫到自己。

鄭慶忻 (順德聯誼總會何日東小學 小五)
健康教育組 (健康大使)

在學校裏，不相識的同學都會喊我一聲「健康大使」，因為他們時常在校園電視台看見我的宣傳短片，每次推廣活動時，我都會臉帶笑容，分享我的健康心得或宣傳健康資訊。雖然每次直播前，我都要多下苦功，把台辭一一印在腦海裏，有時還是會緊張得唸不出來，但這種滋味和挑戰，為我紮下了排除萬難的根基。自從擔當了健康大使後，自己亦時刻不忘提醒身邊的同學和家人，要注意飲食均衡，多做運動，展開健康人生！



區詠琳 (順德聯誼總會梁潔華小學 小六)
公益少年團 (演員)



我很開心可以成為公益少年團的成員，拍攝了一段關於《三戰士和怪物》短片，宣揚健康生活訊息。

黃璟瑜 (華富邨寶血小學 小五)
小導賞員



我覺得能成為導賞員是很有意義和有趣的事，家人也非常支持我。當我帶領家長在校內參觀時，我既緊張又興奮，希望可以把學校的優點介紹得清清楚楚，讓別人知道我們是一所健康促進學校，學校非常注重學生的健康。自從擔當導賞員後，我的信心增強了，我希望日後能與更多人分享環保的訊息。此外，也希望藉這些難得的經驗，助我升上心儀的中學。

郭婉情 (順德聯誼總會何日東小學 小六)
健康教育組 (健康大使)

這一年裏，我擔任了宣傳大使，這樣不但能令我學會健康金字塔的飲食知識，還有機會協助老師主持攤位遊戲，開闊眼界。我十分榮幸能成為宣傳大使，因為既可以幫助別人，又可以幫助自己。



黃巧澄 (順德聯誼總會何日東小學 小五)
健康教育組 (健康大使)



我擔任健康大使一職，常常負責在早會直播推廣健康小食。另外，亦協助於水果派對的活動時推廣健康飲食，同學們也可以在派對中分享健康有益的水果。我還協助推行攤位遊戲，同學既玩得開心，又可以學習健康知識。

孫朗靈 (順德聯誼總會梁潔華小學 小六)
公益少年團 (演員)

我很開心能參加公益少年團，因為可和我的朋友一起拍攝短片，還可以一邊拍攝，一邊吸收如何保持健康的方法，同時可學以致用，與家人分享保持健康的方法。



黃俊賢 (順德聯誼總會梁潔華小學 小六)
公益少年團 (演員)



我非常開心可以短片形式推廣健康，既能體會及學習團隊精神，又可為同學帶出健康生活訊息。

蘇綽瑤 (順德聯誼總會梁潔華小學 小六)
公益少年團 (導演、編劇)

我很開心可以參加公益少年團，而一些有趣的活動更令我非常難忘。從中我亦學會與人合作的技巧和健康資訊。我希望明年也可以繼續參加公益少年團。



江楚喬 (黃埔宣道小學 小六)
動感校園活力操隊 (隊員、示範領袖)

我曾參加不少有關動感校園活力操的活動，除帶領同學齊跳活力操外，更有機會在紅磡體育館的世界女排大獎賽表演。此外，我也曾參與在將軍澳單車館的「Shine動感校園一千人創舉活力操」活動，並打破健力士世界紀錄。這些活動十分有意思，而且具有代表性。很開心能夠在學校推廣健康校園，由自己做起，帶領同學一起實踐健康生活。



林朗悅 (黃埔宣道小學 小六)
動感校園活力操隊 (隊員、示範領袖)

在過去一年，我參加了不同的健康活動，包括世界女排大獎賽動感校園活力操、被列入健力士世界紀錄大全的「SHINE動感校園一千人創舉活力操」、於校內小息帶領同學齊跳動感校園活力操、運動會擔任動感校園活力操表演生、SportACT計劃及晨跑活動等。我很榮幸能夠和老師一起向同學推廣健康校園，也希望將來可更積極向同學推廣健康的重要性。我很樂意擔任這崗位，可鼓勵同學更加關注健康。



李樂瑤 (聖公會主恩小學 小六)
風紀隊長、護脊大使

我很榮幸得到老師的欣賞，讓我擔任風紀隊長及護脊大使兩個崗位，從中學到待人處事的態度和領導才能。當我們護脊大使當值時，一年級同學有時候會不聽話，我們會嘗試鼓勵他們乖乖的做護脊操。另外，做風紀隊長時，要看管同學和所屬的風紀，也要經常巡查課室，雖然十分費神，但我也十分享受。



黃詩晴 (聖公會主恩小學 小六)
護脊大使 (隊長)、風紀

我很高興擔任護脊大使和風紀這崗位，協助健康推廣，因為可以幫助同學保護脊骨，預防寒背。此外，可以令他們更強壯及健康地成長，將來可回饋社會。我當風紀時，會告訴同學甚麼是健康小食，鼓勵他們少吃不健康的食物，減少患病機會，節省看醫生的金錢。



林卓曦 (聖公會李兆強小學 小六)
風紀 (小食部)

我在小食部當值時，經常看見一些同學買炒麵，之後更會放很多的豉油和辣油，我看見一些同學更會在蝦片上加上豉油和辣油，十分不健康。進食過量的油鹽有可能導致肥胖，所以我經常提點他們，我很幸運能擔任這個職務，我會繼續努力地做好這份工作。



官雅莉 (黃埔宣道小學 小六)
動感校園活力操隊 (隊員、示範領袖)

我在過去一學年在小息帶領同學跳活力操，當我站在台上看到同學們跟隨我跳活力操而感到自豪。而參與在紅磡體育館舉行的世界女排大獎賽動感校園活力操表演，又有些緊張，但是到上場時，感覺又不一樣了。我還曾參與很多不同的表演，如被列入健力士世界紀錄大全的「SHINE動感校園一千人創舉活力操」、在運動會中擔任活力操表演生、健康校園約章活動學生代表等，這些表演都令我增加了自信心和獲得不少的表演經驗。



鄭穎知 (黃埔宣道小學 小六)
動感校園活力操隊 (隊員、示範領袖)

學校一直致力推廣健康校園，讓我們有機會學習並認識更多健康知識。去年，我加入了動感校園活力操代表隊，代表學校在紅磡體育館參與世界女排大獎賽表演活力操，那次確實是我最難忘的經驗，因小小年紀便有機會踏足大舞台，用燦爛的笑容盡顯活力和推廣健康的重要。我更有幸被老師選中在操場帶領同學跳活力操，以及在開學週的健康校園約章活動上代表同學簽署承諾，與大家一起見證這重要的時刻。健康對每個人都很重要，讓我們一起建造一個健康的香港！



黃秀玲 (聖公會主恩小學 小六)
風紀隊長

參與健康推廣，讓我了解健康很重要。學校重視學生身心靈的發展，因此我亦會踴躍協助有關的活動，如書包也減肥計劃，有助減輕學生背部的壓力。當然，低年級學生犯錯時，我會耐心教導他們，以免他們心靈受到傷害。另外，擔任風紀隊長時，我也遇到不少困難，這都提升了我的自信心和解難能力。



鄺雅穎 (聖公會主恩小學 小六)
護脊大使、風紀副隊長

每星期的兩個小息，我都會以護脊大使身分到一年級的課室教同學做護脊操。而每天午息及小息，我更會以副隊長的身分維持每班的秩序，看見同學有錯誤的坐姿或站姿時，我便會教導他們，鼓勵他們保持良好坐姿和站姿。



馬浩輝 (聖公會李兆強小學 小六)
風紀隊長

在操場小食部當值時，我發現有些同學會買一些不健康的食物和高糖的飲品，有時還會加上豉油和辣油等調味料。進食多油多鹽的食物和加工食品會令我們體重增加，所以我經常提點他們，要保持健康良好的飲食習慣。日後，我會繼續努力地做好這份工作，把更多的健康飲食資訊傳遞給同學。



肖曉瑩 (聖公會奉基小學 小六)
健環大使



過去一學年，我在學校擔任健環大使。我很喜歡這個職位，因為可以向同學推廣健康訊息，讓更多人注重衛生和健康。我亦協助學校籌辦不同的健康活動，如攤位遊戲、水果日等，讓同學可以一邊玩遊戲，一邊學會健康訊息，寓學習於遊戲。同學透過這些活動，生活習慣也愈來愈健康，他們更會主動帶健康的食物回校，而我也會繼續身體力行，作一個好榜樣！

梁泳詩 (聖公會奉基小學 小五)
健環大使



我很榮幸可以擔任健環大使。我覺得這個職位非常有意義，亦令我對健康和環保有了更深入的了解。成為健環大使令我有更多機會向全校同學傳達健康和環保的訊息，更可以為他們服務，如負責衛生防疫時，我便需要為同學潔手、量度體溫等。雖然每天都要早一點起牀，但可以為推動健康出一分力，我感到非常的值得。

何雅雯 (聖公會基福小學 小六)
健環環保組 (組員)

在過去一年，我做了很多推廣健康的工作。也許我平時給人很「大膽」的感覺，所以我總是被委派擔任主持或司儀的角色。其中最深刻一次是在一個長者活動中擔任遊戲司儀，首先要了解老人所面對的健康問題和因年長所引致的健康及體力限制，從而設計適合長者的遊戲。經討論後，我們設計了兩個既有趣味又老少咸宜的遊戲，長者也玩得很投入，那份滿足感實在難以言喻。在學校推廣健康訊息真的讓我這小伙子獲益良多。



吳巧嵐 (聖公會聖約瑟小學 小六)
健康大使



我在過去一年在學校擔任健康大使這個崗位，需要在眾多同學面前介紹一些環保及健康訊息，起初相當緊張，幸得老師的鼓勵和支持，為我們提供豐富的資料，自己亦反覆努力練習，最終克服困難，藉此我學會了勇敢正面的處理壓力，個人自信心也大增了。因此，擔任健康大使除了是一份榮幸，對我也是一項磨練。在這學年，我會竭盡所能，繼續向所有同學推廣健康校園活動，以及帶給同學更多健康資訊。

簡巧兒 (聖公會聖約瑟小學 小六)
健康大使

在過去一年，我擔任學校的健康大使，協助老師向全體同學宣揚健康生活訊息，包括健康飲食、良好坐姿、有規律的作息等，通過不同的活動，讓同學培養健康的生活習慣。我覺得健康大使這工作很有意義，既可幫助別人建立良好的生活習慣，自己也從中獲益良多。



邵梓淇 (聖公會奉基小學 小六)
健環大使



在過去一年，我每星期早上也會參與防疫的工作，包括替同學潔手和量體溫。雖然這些工作看起來微不足道，但我卻覺得十分重要，因為要確保所有同學每天也是精神又健康地回校。我希望繼續擔任健環大使，帶領不同的健康活動，把更多的健康訊息帶給同學和家長，讓奉基小學繼續成為一所健康學校。

梁樂兒 (聖公會奉基小學 小六)
健環大使

在過去一年，我在學校擔任健環大使，並負責防疫及管理活力健體區。我曾在早會時段向同學宣揚健康訊息，令他們多認識健康的重要性。我認為擔任健環大使是一件非常有意義的工作，因為能夠為同學服務，如擔任防疫的工作，可以為同學清潔雙手、量度體溫；負責活力健體區的崗位，就可以鼓勵同學多運動，令他們的身體更強壯。從中我亦學到更多關於健康與環保的知識，令我獲益良多。我希望能繼續成為健環大使，為同學服務。



關玉淇 (聖公會基福小學 小六)
健環環保組 (組員)

在過去一學年，我籌劃了不同的健康活動，旨在推廣健康生活。我曾擔任「生命教育點唱站」的點唱員，我很享受廣播的過程，同學們可以藉此機會向老師道謝和問候，也可表揚同學中的好人好事或表達關心；每次當老師或同學聽到有關自己的廣播時，都會心花怒放，笑逐顏開。另外，我在推廣長者健康及長幼共融的「耆福同樂日」中擔任宣傳大使，跟同學一起親自向長者鄰舍中心的社工介紹活動，並說服她幫忙招募區內長者參與。過程中，老師只是陪伴在側，由開場白至結尾，都要靠我們自行設計，活動極具挑戰性，令我獲益良多。我真的很喜歡擔任推廣健康的工作。



李曉霖 (聖公會聖約瑟小學 小六)
健康大使



我覺得擔任健康大使很有意義，通過不同的活動，讓我認識到不同食物的營養價值，同時亦可令其他同學知道更多有關健康的資訊，希望來年可繼續以健康大使身份為同學服務。

饒楠 (聖公會聖約瑟小學 小六)
健康大使

在過去一年，我曾到不同的課室介紹健康資訊，以及在午會教授同學製作健康小食，這些都是擔任健康大使的難忘經歷。我能夠與同學分享健康資訊，感到很滿足，也很榮幸可以擔任這個崗位。



王穎章 (聖公會聖雅各小學 小六)
班長、風紀、公益少年團、環保大使、清潔大使



學生的個人健康是十分重要的。我在過去一學年協助老師推廣有關清潔校園的活動，如班際清潔比賽、課室清潔日等。在課室清潔日，我用一些快要丟棄的毛巾來清潔課室的桌椅和櫃面。我認為環境清潔很重要，可避免病菌滋生引致生病。健康和環境清潔是息息相關，因此我們不能忽視。

馮詠希 (聖公會聖雅各小學 小六)
班長、風紀、公益少年團、環保大使、清潔大使

在過去一年，我協助了不少有關健康的推廣活動。我在清潔比賽協助老師檢查課室是否清潔；在課室清潔日和全班同學清潔桌椅和櫃子。身為環保大使的我，要經常提醒同學注意課室清潔，因為不注意衛生會容易使人生病。通過這些的推廣活動，不但加深了我對健康教育的認識，還能促進同學的健康，真是一舉兩得。



李靜怡 (聖文德天主教小學 小六)
2+3大使

我覺得非常開心，因為同學們在我的提醒和鼓勵下，會把學校的健康午餐吃得乾乾淨淨，他們現在亦十分重視健康，做到「3+2+1」原則，且不會多吃不健康的食品。我們在2014/15年度曾舉辦「水果月」，提醒同學們多吃水果，保持身體健康，還教導他們如何製作健康的水果甜品，還可在午息時現場試食。



黃詩詠 (聖文德天主教小學 小六)
2+3大使、水果大使



我在校內協助推廣吃水果的好處和介紹不同有營養的食物，我更會鼓勵同學珍惜食物，把全部飯餸吃完。我對我的工作感到滿足，因能令同學獲取更多營養的知識，亦很興奮能繼續擔任這崗位。

姜凱琳 [聖保祿學校 (小學部) 小六]
環保大使



成為環保大使，我肩負起向同學推廣健康訊息的責任。首先，我從自己開始，我會將午餐盒中所有的食物吃完，不但減少廚餘，更可以令自己多吃不太喜歡的蔬菜。當自己做到的時候，我便向低年級師妹推廣不偏吃的好處，告訴她們各種食物的重要性，漸漸地看見她們能像我一樣了。

侯朗 (聖公會聖雅各小學 小六)
班長、童軍、風紀、公益少年團、水果大使



我校推行「星級獎勵計劃」，培養同學身心靈健康。我在計劃中負責「至營小食」部分，主要是鼓勵同學多以水果作為小食。我會在小息和午息檢查同學們有沒有帶備水果，再給已帶備水果的同學的星級手冊上蓋一個印章，而沒有帶備水果的，我便會提醒他們，他們亦大多會在第二天帶回水果給我檢查。我十分榮幸能擔任「水果大使」，既能協助學校，也能推廣健康飲食。我希望在中學時也能擔任這類職位。

黃晴 (聖公會聖雅各小學 小六)
風紀、公益少年團、環保大使、清潔大使

我是學校的環保大使，經常提醒同學、朋友或家人支持環保活動。我在過去一年參與了課室清潔比賽，協助老師清潔課室和提醒同學注意課室的整潔。我也參與了課室清潔日，用一些快要丟棄的毛巾清潔課室的桌椅和櫃面，希望把一個整潔的課室交給下年度使用課室的同學。這些活動加深了我對環境衛生的認識。我會更加注重環境清潔。



彭凱悅 (聖文德天主教小學 小六)
2+3大使、水果大使

我在過去的學年曾擔任「水果大使」，在學校的水果周負責以簡報形式匯報關於每天製作的水果甜品當中水果的營養素，讓同學們能夠培養每天吃水果的習慣。另外，我亦擔任「2+3特工隊」，每天跟同學講解食物的營養，鼓勵他們健康飲食。我感到非常榮幸能夠參與健康推廣。



溫美莉 (聖文德天主教小學 小六)
2+3大使、健康軍團



我這一年擔任「2+3特工隊」，於午膳時當值，鼓勵同學珍惜食物，不要吃剩飯菜，也令他們明白食物的各種營養，均衡飲食的重要。我希望未來都能幫助他們，繼續做好「2+3特工隊」的工作。

郭文希 [聖保祿學校 (小學部) 小六]
公益少年團 (隊長)

我是學校公益少年團的隊長。我去年為不同機構和學校服務，包括賣旗、探訪老人院、義賣等。當完成義務工作時，我感到十分快樂，獲益良多。除此之外，我還參加不同種類的活動，如籃球、跳舞、游泳、滑浪風帆等。運動不但為我們帶來了很多樂趣，也令我們身心健康。因此我們要多做運動，做個健康小孩。我去年的服務時數有九十八小時，更因此獲得公益少年團的高級獎章證書。



陳蔚欣 [聖保祿學校 (小學部) 小六]
小女童軍、風紀



自從當選風紀後，我有更多機會和低年級的同學們相處和分享健康的重要。每當午飯時，我都鼓勵他們多吃水果，以吸收營養來增強抵抗力。另外，我也是學校跳舞隊成員之一，當在跳舞歇息時間，我也會跟同學分享做運動的重要性。我希望可以向更多同學帶出宣傳健康訊息。

李志迎 [聖博德天主教小學 (蒲崗村道) 小六]
健康大使

我擔任健康大使這崗位能給同學一些關於健康的資訊。



黎曼穎 [聖博德天主教小學 (蒲崗村道) 小六]
健康大使



在過去一年，我擔任健康大使，負責在校內推廣健康；我會帶領同學做早操、教導一年級同學做護眼操等。我更曾與另一位同學在早會上分享運動金字塔和運動的重要。我很高興可以擔任這個崗位，因為可以讓更多同學知道健康的重要性，令他們有更快樂的生活。

周家欣 (聖愛德華天主教小學 小六)
倡健領袖、陽光笑容大使、護脊小先鋒

參加了這有意義的活動，我感到榮幸至極！能夠透過活動宣揚刷牙的正確步驟，讓更多人知道錯誤的刷牙方法，不但達不到刷牙的目的，反而會引起牙齦萎縮或牙齒頸部的楔狀缺損。另外，我還接受了護脊訓練，在早會帶領全校做護脊操，使同學明白護脊的重要，正確姿勢可以保持身體健康，提高自信心，我希望以後能繼續參加這些助人助己的活動。



莊蕊 (聖愛德華天主教小學 小六)
倡健領袖生、環保大使、陽光笑容大使



我在這年負責檢查低年級同學的「陽光笑容」手冊，如有做齊的便替他們貼貼紙以作獎勵，沒有做齊的，我亦會鼓勵他們，以推動他們早晚主動刷牙和正確的刷牙方法，令他們保持牙齒健康。此外，我也是環保大使，每天飯後也到天台花園澆水，令植物健康生長。

湛海藍 [聖保祿學校 (小學部) 小六]
風紀、女童軍成員



作為風紀，我每天需要提醒同學注意正確站立和背書包的姿勢，當發現同學身體不適會要求他們戴口罩。小息時，我會提醒同學在玩遊戲時要注意安全。午膳時，我亦會鼓勵同學多菜少肉和避免浪費食物。在小女童軍活動中，我考獲了健康飲食大使、社區健康大使和GreenMonday大使的資格。

在這些活動中，我邀請了家人一起選擇健康午餐和進食蔬果，推廣健康飲食的重要，而我亦訂立及實踐個人健康目標，向家人及朋友推廣多做運動和戒除偏食的習慣。此外，我們鼓勵「每週一素」，透過清淡的飲食讓腸胃休息，建立愛惜身體，愛護地球的良好習慣。

陳凱晴 [聖博德天主教小學 (蒲崗村道) 小六]
健康大使

在過去一年，我在學校以早操推廣健康，我對擔任這崗位和參與健康推廣都十分開心，因為可以分享更多健康的知識。



鄭智朗 [聖博德天主教小學 (蒲崗村道) 小六]
健康軍團



我很開心可以擔任這個崗位，因為我可以協助推廣健康活動。

梁寶欣 (聖愛德華天主教小學 小六)
倡健領袖、陽光笑容大使、護脊小先鋒

在過去一年，我在學校擔任陽光大使和護脊小先鋒。在陽光滿校園計劃，我教導一年級的同學正確刷牙的方法。我也曾在學藝交流會服務，負責關於護齒的攤位遊戲，那天很多校內校外的同學參加，從遊戲中學習，所以大家都很忙碌。另外，我還接受了護脊操訓練，在早會帶領全校做護脊操，使同學明白護脊的重要性。



黃嘉敏 (聖愛德華天主教小學 小六)
倡健領袖生、陽光笑容大使



在過去一學年，我在學藝交流會主持關於護齒的攤位遊戲，又協助檢查「陽光笑容滿校園」的手冊，幫助小一同學貼了很多關於口腔健康的貼紙。雖然偶有同學未能達標，但我也會鼓勵他們盡能力，並跟他們介紹護齒的資訊，我在這個活動感到很开心。

王穎琪 (農圃道官立小學 小六)

陽光笑容大使

在2014/15年度,我亦榮幸地再次被老師選為「陽光笑容大使」,我和同學一同在三年級推廣護齒常識,除了指導他們如何愛護牙齒及正確清潔牙齒外,我亦利用牙齒模型示範刷牙方法,更在班內進行護齒急口令比賽,他們雀躍地學習和比賽的情景,令我回味無窮!這個活動令我受益匪淺,不但學會了用愛心與同學們溝通,也了解到團隊合作的重要性。訓練亦提升了我教授護齒、潔齒的技巧,更重要的是可以將護齒的訊息傳遞給初小同學,我希望明年可以繼續為同學服務。



唐嘉駿 (農圃道官立小學 小六)

陽光笑容大使 (正隊長)

在2014/15年度,我十分高興被老師選為「陽光笑容大使」正隊長,我的主要任務是教導全校同學使用牙線和刷牙的正確方法。在團隊裏,我和副隊長常常以領導同儕的身份帶領活動,合作推廣護齒和每天用牙線,我們亦會在午飯時示範刷牙的正確方法。此外,我每星期也會提醒高小同學每天利用牙線紀錄表記錄使用牙線的次數。我在這次活動中獲益良多,學到合作的重要性,還學到刷牙和運用牙線的方法,我非常樂意參加這個活動,更希望來年可以再次參與,令全校變成「陽光笑容天地」!



郭竣瑜 (農圃道官立小學 小六)

陽光笑容大使 (副隊長)

我很高興能在2014/15年度的「陽光笑容滿校園」擔任陽光笑容大使的副隊長,可在早會和正隊長向全校同學分享了親子護齒小錦囊,並在午膳期間的校園電視台分享刷牙的正確方法。此外,我又和另一位大使利用牙齒模型教授三年級同學正確的刷牙方法,更進行了全班的護齒急口令大賽。是次活動令我獲益良多,不但學懂了有關牙齒疾病的知識,也學會自己解決困難的方法。我希望明年可以繼續服務同學,繼續學習溝通和解決問題的方法,為學校創造一個充滿陽光笑容的校園。



陳曉晴 (農圃道官立小學 小六)

陽光笑容大使

今年是我第一年擔任陽光笑容大使,服務對象是一年級的同學。我懇切向前輩學習與低年級同學溝通的技巧,亦加倍耐心和他們溝通。過程雖然艱辛,但是當完成活動後,班上的同學跟我道謝時,我頓感心甜。經過上一年工作坊的訓練後,我熟悉陽光笑容大使的職責,除了向初小同學宣傳護齒對口腔健康的重要性,我更要以身作則,切實推行校本的護齒計劃,感染別人養成良好的潔齒習慣。最後,我要感謝老師給予我這個服務機會,讓我體會溝通、合作和實踐的重要性。



王韋瑋 (僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小四)

公益少年團 (組員)

每個人都有責任保持地方乾淨衛生,讓我們的社區更健康。要想保護和守護這個自己居住的地球,就要多做點事情,盡一份綿力。在過去的一年我跟隨老師參與清潔公園、海灘、郊野公園等地方的活動,雖然拾垃圾的工作有點不衛生,但我會盡力做好。



洪婉晴 (僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小四)

公益少年團 (組員)

我參加了公益少年團,協助清理郊野公園的垃圾,清理完後我感覺到郊野公園的空氣特別清新,花草樹木亦特別美麗,更感到郊野公園的遊人特別開心。我還參加了環保為公益籌款活動,這項活動十分有意義,因籌募的款項可以幫助一些有需要的人士,同時我亦發覺到社會有很多樂意幫助他人的人士,他們熱心捐款使我感到人間充滿溫暖,我長大後亦要努力回饋社會。



麥晉璋 (僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小五)

公益少年團 (組員)

我感到成為公益少年團的一分子很光榮,而保持公園清潔更是每個人的責任。起初我覺得清潔公園的工作既不是我的責任,對我而言亦意義不大,為甚麼我要替他人執拾呢!但是,經過老師的提點後,我明白為人服務的意義,於是我開心積極地完成工作。



譚俊昌 (僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 小四)

園藝/幼童軍 (組員)

我是學校園藝組的組員,我和其他組員在校園種植了不少的花和果樹,綠化校園同時推動環保。我也是幼童軍,去年參加了麥理浩徑行山活動,那次活動除可呼吸新鮮的空氣,我們也學會了閱讀地圖及使用指南針,將來若有機會跟家人行山,我便可學以致用。



李天恩 (嘉諾撒聖心學校 小六)

運動領袖大使 (推廣運動)

我曾經在學校透過宣傳、示範及表演,推廣乒乓球運動。我還在廣播操時段,帶領同學進行廣播操,讓同學能清楚知道正確的動作。



林靖 (嘉諾撒聖心學校 小六)

運動領袖大使 (推廣運動)

我幫助老師舉行運動體驗活動,我十分開心,因為可以與同學分享運動的樂趣,令他們更加喜愛運動。



張聆山 (嘉諾撒聖心學校 小六)
運動領袖大使 (推廣運動)



我們在去年努力推廣進行廣播操，以推廣健康的重要。參與推廣健康，我都獲益良多，在推廣之餘，自己也對健康重視了不少。擔任運動領袖大使這崗位，令同學更加正視健康，推廣運動，我也十分高興。

呂秀盈 (樂善堂小學 小六)
IE領袖生隊長、地球保衛隊隊員、勤社副社長

我在這個健康校園裡擔任過很多不同的崗位，每個崗位都各有挑戰。我擔當地球保衛隊中的「陽光笑容大使」，負責每天午膳後指導小一、二同學刷牙，並會推廣護齒教育，是項有意義的工作。另一項印象深刻的是IE領袖生，我由隊員做起，晉升為副隊長，今年更有幸成為隊長；除了維持校園秩序外，還負責管理隊員，因各人各有己見，當中磨合的工作甚為艱辛，是很好的學習經驗。此外，我也會提醒同學注意健康，趁機監察他們帶回校的小食啊！



林焯婷 (樂善堂小學 小六)
地球保衛隊隊員、勤社社長、CYC組員



我過去一年擔任地球保衛隊隊員，負責低年級的護齒教育及書包量重，我從中也有很大得著。我積極投入向同學推廣健康信息，希望將「健康促進學校」理念推廣，更希望同學們真的可以「愉愉快快學習，健健康康成長」。

王承乾 (樂善堂梁蕙芳紀念學校 小三)
領袖生 (午膳大使)

參加健康水果食譜親子設計比賽，讓我有機會和家人一起研究健康食譜，所謂民以食為天，可與同學分享既健康又味美的食物實在很開心。此外，我亦擔任午膳大使，讓我有機會提醒同學蔬果、肉類各方面均衡的搭配，實踐飲食健康。我希望能繼續努力，向同學推廣健康的重要。



盧芷煊 (樂善堂梁蕙芳紀念學校 小五)
風紀 (隊長)



我參加了健康水果食譜親子設計比賽，通過這次比賽，可以讓更多的同學認識食物可以健康又味美。健康是最重要的財富，所以我亦參與小息的健康運動時間，在運動區域跳繩及踏環保單車。除了自己積極參與外，我也鼓勵同學參與並維持秩序，希望每位同學都有健康的體魄。

梁詠琦 (嘉諾撒聖心學校 小六)
運動領袖大使 (推廣運動)



能為全班和全級同學帶領做廣播操，我真的感到很開心，因為能為學校出一分力。此外，我也感到非常緊張，因為在一百四十多位同學面前帶領廣播操，會有很大壓力。總括而言，我很榮幸做到運動領袖大使。

李嘉美 (樂善堂小學 小五)
IE領袖生隊長、地球保衛隊隊員、仁社社幹事

過去一年，我有幸擔任IE領袖生隊長、地球保衛隊隊員及仁社社幹事，非常感謝老師給予我這些機會。透過IE領袖生隊長這職位，我學到如何維持秩序，如何照顧別人的需要；我在地球保衛隊負責安全衛生巡查工作，這項工作甚具挑戰，亦學會了不少的衛生常識，更能在家裡學以致用。至於擔任仁社社幹事，除學會領導技巧，還學懂待人接物。總言之，我能夠參與這些崗位，感到非常高興；除服務同學、協助老師外，自己也快樂滿足。



陳卓然 (樂善堂小學 小五)
IE領袖生副隊長、地球保衛隊隊員、仁社社幹事

我們學校是一所健康學校，所以特別關注推廣健康教育。過去的一年，我曾擔任IE領袖生副隊長、地球保衛隊隊員、仁社社幹事等職位。這些崗位的職責是協助推廣健康及環保相關的活動，將有關的訊息傳遞給同學，目的是希望同學們更加注重健康。我很高興可以擔任這些崗位，不但可以幫助他人，還可以提升自信。



吳凱彤 (樂善堂梁蕙芳紀念學校 小五)
領袖生 (健康大使)

健康飲食和適量運動是健康生活中不可缺少的元素。我曾參加健康水果食譜親子設計比賽，希望與全校同學分享我的健康食譜，而拿到獎項，更是鼓舞。此外，每天午會時，健康大使都會在禮堂帶領同學做健康操，我亦很喜歡這項工作，因為可以身體力行鼓勵全校老師和同學一起運動，實踐健康生活。



何家樂 (樂善堂梁詠琚學校 小五)
健康及體育大使 (隊員)



在過去一年，我感到很快樂，因為可以為同學服務，不但可以協助同學量度書包重量，更能在小息時間到操場指導低年級同學進行投籃活動，看見他們玩得開心，我也很開心呢！

李沛霖 (樂善堂梁詠琚學校 小五)
健康及體育大使 (隊員)

過去一年,我在學校擔任健康及體育大使,當中印象最深刻是執行量度書包重量這個任務,這活動令同學更依時間表收拾書包,減輕書包重量,令脊骨更健康。



李靖桐 (樂善堂梁詠琚學校 小五)
健康及體育大使 (隊員)

我在過去一年擔任健康及體育大使,令我很有滿足感,不但能使同學更關注自己的健康狀況,更得到老師和義工姨姨的認同,很高興!



陳芷詠 (樂善堂梁詠琚學校 小五)
健康及體育大使 (隊員)



這一年在學校擔任健康及體育大使,主要工作是替同學量度書包重量。這個活動可以幫助同學減輕書包重量,更加關注脊骨健康。這使我感到很開心,也很有滿足感。

梁安頤 (樂華天主教小學 小六)
午膳大使



我是午膳大使,平日會提醒同學多吃蔬果才會令身體健康。忙碌時,還可能會沒有小息,但我覺得很值得的,因為能夠宣揚健康訊息。

黃芷蕾 (樂華天主教小學 小六)
午膳大使、健康大使

我擔任午膳大使,負責鼓勵同學多吃蔬菜,令他們保持健康的體魄。同時,我也是學校的健康大使,協助舉辦攤位遊戲,令同學明白健康的重要。此外,我還參加了由香港中文大學主辦的健康講座,從中令我知道身心健康對我們十分重要,真是獲益良多!



楊芷慧 (樂華天主教小學 小六)
午膳大使、健康大使

我身為午膳大使和健康大使,會協助老師鼓勵同學吃一點有益的食物,縱使有時是他們不太喜歡吃的食物。



翟穎霖 (樂華天主教小學 小六)
童軍、健康大使、風紀



在過去一年,我當了健康大使。學了很多關於健康的訊息,更有機會與老師、同學一起推廣很多有趣的健康推廣活動。

李培軒 (潮陽百欣小學 小五)
活力大使、大哥哥大姐姐、跳繩隊員、濕地小導遊



過往我參加了跳繩隊、活力大使、大哥哥大姐姐和濕地公園小導遊,任職期間,我明白到凡事要堅持,要付出努力,才有成果。喜歡運動的我,在學校時常教導同學跳繩、踢毽子、轉呼啦圈等運動,宣揚運動的好處,我亦感到很有滿足感。此外,我也代表學校參與社區表演跳繩和跳活力操,身體力行鼓勵同學多做運動。

梁愷庭 (潮陽百欣小學 小五)
活力操隊員、風紀、濕地小導遊

我今年擔任風紀隊副隊長一職,在小息、午休和放學協助老師巡視及指導新任風紀維持秩序,學習以愛心去幫助每位同學,當同學犯錯,我都會耐心地教導。我也是濕地小導遊,負責逢星期五下午到香港濕地公園協助除草、向遊客介紹公園的設施及有關濕地的知識,宣揚保護環境,愛護濕地。此外,我在學校經常參與一些大型活動,如嘉年華、家長日等,我也會早上在台上帶領同學跳活力操,鼓勵同學多做運動,建立健康生活習慣。



黃曉桐 (潮陽百欣小學 小六)
風紀小隊長、大哥哥大姐姐、活力操隊成員、跳繩隊成員

我擔任風紀小隊長,努力協助老師維持秩序,學習以愛心去幫助每位同學,小隊長的工作亦增強了我的溝通能力和責任感呢!此外,我很喜歡跳繩和跳活力操,亦經常在校內負責帶領活力操;我曾代表學校參與社區跳繩表演和跳活力操,宣揚做運動的重要,還鼓勵同學和市民多做運動。在校內我也是一位「大姐姐」,負責協助一年級同學適應學校的生活,我要主動陪伴和照顧他們,這計劃讓我學習了不少與人相處的技巧。



黎力文 (潮陽百欣小學 小六)
活力操隊成員、健康軍團成員、風紀小隊長

過去一年,我參加了健康軍團、風紀隊和活力操隊。健康軍團在校內午休時設立攤位,推廣健康飲食的重要性,鼓勵同學養成良好的飲食習慣,多吃水果及喝清水,並以乾果、水果等健康小食代替高脂的零食。我也曾參加「校園快拍分享」活動,與其他的健康軍團分享交流健康活動和訊息,令我大開眼界及獲益良多。此外,我亦擔任風紀,在學校協助老師,幫助同學,令大家享受愉快的校園生活。自小喜歡運動的我,更有機會積極參與社區表演,宣揚運動的好處,我希望將跆拳道發揚光大,為社會作出貢獻。



梁芷澄 (興德學校 小六)

風紀隊長

我在去年為同學量度體溫，我感到十分榮幸，因為我可以為全校同學量度體溫，確認他們是否生病。如有同學有發燒，可讓他立即回家休息。透過這活動，我亦學到了有關健康的知識。



陶健麟 (興德學校 小五)

足球代表隊隊長



我是屯門區足球代表隊的成員，有時會帶領其他隊員進行拉筋活動。我也會教導一些低年級的同學踢足球。這些經驗令我十分愉快。

朱舒華 (中華基督教會扶輪中學 中六)

健康大使副主席

我自2011年開始成為健康大使，過去四年不時在早會或周會向同學宣傳有關健康知識及組織活動，以提高他們對預防疾病的警覺性。在2014/15年度，我和小組主席一起講解伊波拉病毒的知識及防範在南韓的「新沙士」，更在三月響應衛生署的水果日，在校內派發水果及舉辦為期一週的水果週嘉年華，同學反應熱烈。成為健康大使不單提升我的健康知識，更令我由一個本來說話結結巴巴及極度畏縮的人，改造成一個口若懸河及充滿自信的應屆文憑試考生。



孫曉恩 (中華聖潔會靈風中學 中六)

健康及環保大使 (幹事)

我的崗位主要以宣傳為主，因此在搜集資料當中也學到不少健康小知識，提醒了我要注意自己的健康。因為身體不健康，做什麼都不能安穩。



張家瑤 (中華聖潔會靈風中學 中二)

健康及環保大使 (幹事)

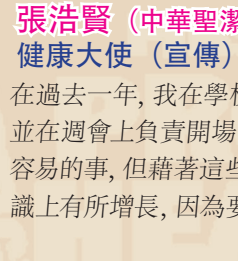


在過去一年，我擔任這崗位感到很開心。因為這崗位可以親近大自然和可以認識更多關於環保的資訊，還可以在學校開放日介紹更多環保訊息給其他人，令更多人認識環保。

張浩賢 (中華聖潔會靈風中學 中六)

健康大使 (宣傳)

在過去一年，我在學校擔任了健康大使小組的宣傳崗位。平日會以話劇形式在早會上推廣健康訊息給全校同學，並在週會上負責開場白的環節。參與健康推廣讓我更加有勇氣，因為在早會和週會上向學生做宣傳，並不是一件容易的事，但藉著這些機會可以讓我嘗試踏出我的第一步，讓我不斷成長。另外，參與健康推廣亦令我在健康知識上有所增長，因為要推廣健康，就必須先裝備好自己健康方面的知識。



莫紫晴 (興德學校 小六)

風紀隊長

我在去年負責為同學檢查體溫，我感到十分高興及榮幸能擔任這個崗位。我認為參與健康推廣是很有意義的，因為透過健康推廣可以令同學們知道健康的重要性，而在推廣過程中，我學會了很多關於健康的知識。日後，我希望參與更多不同的健康推廣活動，讓更多同學知道健康的知識。



陳靖瑤 (中華基督教會何福堂書院 中四)

高級領袖生

我曾於中二時在校內擔任公民教育組學生主席，當中曾和長者一起參與層層疊活動，是個用來測試手部肌肉及腦部訓練。另外，我也曾擔任健康分享會的演講員，向長者們推廣健康資訊及每年檢查身體的重要性。我認為每個學生都應時刻具備良好的行為表現，以不違反校規為原則，提醒自己謹言慎行，同時積極參加義工活動，以正面的態度面對社會，做到「助人自助」！



李鮮 (中華基督教會扶輪中學 中六)

健康大使主席

我從中二開始擔當健康大使這崗位，最初說廣東話並不靈光，害羞又欠自信，多謝副校長推薦我加入這個小組。最初，老師安排我在早會和周會向同學宣傳健康資訊時，我會不自覺地雙腿發抖，只希望盡快完成任務。

及後一年多，不論是中文或英文的宣布，我也能應付自如。我在2014/15年度更當上健康大使主席一職，帶領二十多位同學在校內宣揚健康知識及組織活動，以提高同學們對健康生活的關注。本年除響應衛生署的水果日，在校內派發水果及舉辦為期一週的生果週嘉年華外，還參加了六次的健康大使領袖訓練，更籌辦健康校園週嘉年華，同學反應熱烈。感謝學校不單豐富我對健康生活的知識，也給我的人生添上姿彩。



徐梓鋒 (中華聖潔會靈風中學 中四)

健康及環保大使 (幹事)

在過去一年，我做了很多事情來推廣健康，第一件事是我跟健康及環保大使和幾位老師去了遠足，把所有煩惱暫時放下，感覺很舒服。第二件事是在環保週和其他學校的同學一起嘗試當農夫，進行播種、割禾等。這經歷令我覺得農夫真是很厲害，因為我自己只是做了一小部分功夫便已汗流浹背了。未來我會參與更多活動來推廣健康訊息。



梁偉熙 (中華聖潔會靈風中學 中五)
健康及環保大使 (副主席)

我與團隊成員們曾在本年度籌辦了健康校園標語設計比賽，收到逾百份參賽作品。最近，我們亦開始搜集有關健康的新聞作壁報題材，讓同學們透過內容可以多了解及注意飲食。將來，我們亦會籌辦有關生態的考察活動以認識大自然及海洋之生態多樣性，學習愛護地球。



曾慧敏 (中華聖潔會靈風中學 中五)
健康及環保大使 (主席)

為了響應政府「全城清潔2015@家是香港」運動及推廣環境保護意識，提高我們的環境衛生，我和健康及環保大使一起籌辦了清潔標語比賽，希望藉此讓同學關注全城清潔運動。標語創作大賽鼓勵同學發揮創意，我們更希望透過比賽中的優秀作品，潛移默化地提升同學的衛生意識。最後，我感謝學校及老師的信任，授予主席一職，亦感謝同學的支持，讓我有機會組織並參與活動，並從中得到樂趣。我明白到日常生活中我們的一個小舉動，都能影響地球，所以為了地球的美好，我們應該作出承諾，為保護環境而努力。

余嘉穎 (仁濟醫院王華湘中學 中五)
校園健康大使

我因修讀健康管理與社會關懷科而有機會參與健康服務，在過去一年，我曾參與探訪老人院活動。在多次的探訪，我跟兩位老人家漸漸熟絡，彼此分享。我十分慶幸能參與活動，可跟兩位老人家成為朋友，更從中了解到上兩代的人的生活。聆聽了他們的生活往事後，令我有了不少的反思，更珍惜與家人相處的時間，因為兩位老人家已沒機會看他們的家人。



廖少敏 (仁濟醫院王華湘中學 中五)
校園健康大使

在過去一年，我曾經參與義工賣旗與探訪老人院，我很享受當中的過程。在探訪老人院的義工活動中，我認識了總是以善意待人的婆婆，她害怕我們尷尬更主動與我們攀談，而我從她身上學習到許多人生道理，也珍惜大家相處的時間。這次經歷讓我領悟到幫助他人的同時，自己也學習成長了。我希望往後能參與更多義工活動，繼續推廣健康的訊息，亦將快樂帶給自己與身邊的人。

胡楊月 (仁濟醫院第二中學 中六)
健康生活教育組 (健康達人)

我是學校的「健康達人」，在開放日健康生活樂繽紛及家長日的「健康資訊站」作講解員，向校內外人士介紹一些常見疾病知識，包括大腸癌、糖尿病及心臟病等，還提供簡單的身體檢查，並透過檢視同學家長們的日常生活習慣，提供簡單的健康建議，如告訴他們少吃反式脂肪食品、購買食品時需留意營養標籤及在餘暇多做運動等。此外，在「開心果月」負責向同學推介水果及壁報版的製作，更參與選購、清洗及派發的工作，同學反應很熱烈，亦知悉吃水果的益處。雖健康這詞人人知曉，但惰性卻使部分人沒好好管理自己的健康。擔任這崗位令我能把日常所學的健康知識靈活地運用，推廣健康生活訊息，令我感到十分滿足。



陳詩迪 (中華聖潔會靈風中學 中四)
健康及環保大使 (幹事)

在過去一年，我在學校籌辦了一個名為「健康清潔標語比賽」，旨在推廣校園清潔，從而提高同學們的衛生意識。我在這活動發現到其實有很多同學都很關注校園的清潔，他們創作的標語亦十分有創意，令我感到很欣慰。雖然籌辦一個活動並不簡單，而且身為幹事比其他大使有更多的工作，但是我希望能夠堅持下去，帶領同學繼續推廣健康訊息。



黃育文 (中華聖潔會靈風中學 中四)
健康及環保大使 (主席)

我認為於學校推廣健康是一件很難的事，因為要迎合所有同學的喜好，盡辦法去讓活動適合每一個同學參與。以學校較早前舉辦的健康週為例，我們為了訂出適合同學的活動，最後共花了一個星期時間討論才能確定活動內容。



黃秀櫻 (仁濟醫院王華湘中學 中五)
校園健康大使

我曾參加兩項推廣健康的活動。在探訪老人院的活動，不但使我瞭解到長者在老人院的生活，更能透過與長者玩樂建立正能量。我認識了兩位經歷過戰爭至今仍與家人分離的長者，但他們依然以樂觀的態度面對，這經歷激勵了我和同學勇於面對未來，把快樂傳至身邊的人。另一項活動則是在校園推廣以健康和自律為主的班際比賽，增加同學對健康的認識。日後我會繼續參與推廣健康的活動，宣揚健康訊息。



賴嘉儀 (仁濟醫院王華湘中學 中五)
校園健康大使

我曾參社區安老院活動與有關心肺復甦的課程，令我有機會在社區推廣健康，更成為校內懂得使用「AED」器材的其中一員。安老院活動讓長者的生活添加生趣，而我亦能透過互動溝通，在老前輩身上學習他們的優點和學懂更多人生經驗。心肺復甦的課程和考試後，我能夠大致掌握心肺復甦的過程，令我有信心運用所學，於日常生活處理及應對突發事件。我希望將來可以參加更多推廣健康的活動，增值自己。



羅煥儀 (仁濟醫院第二中學 中六)
健康生活教育組 (健康達人)



在過去一年，我代表健康生活教育組推廣健康生活，主要負責推廣吃水果。當初舉辦這個活動時，我感到很新奇，因為這是我首次參與這類型的活動。從早會在同學及老師面前推介水果，到預備水果杯於健康生活樂繽紛時派發，在一連串的推廣活動中，我學會了不少有關健康的知識及如何去解決問題及策劃活動，過程十分開心。

黃明怡 (元朗天主教中學 中三)
健康校園組 (健康大使)

多蔬果少肉已被證實能夠減低患上如心臟病、中風及某些癌症等慢性疾病的風險。學校為配合衛生署「開心『果』月」之活動，上年度舉辦了水果籃手工製作課程，教授同學運用樹脂黏土及不同工具製作水果籃，從而增加同學進食水果之興趣。我也參加了健康校園組的有機農夫計劃，在三個月的課程中，體驗戶外有機耕種，更把收成與家人分享，我覺得很有成就感。



羅承鳳 (元朗天主教中學 中三)
健康校園組 (健康大使)



我們健康大使籌辦每年一度的「生果日」，除了向同學派發水果，也設計了不同的攤位遊戲，當中我也學會健康飲食的重要。為讓同學能認識有機種植，享受自種蔬菜的樂趣，我們健康校園組在學校天台，與老師同學一起建設農圃，並指導同學以有機方法種植，體驗戶外有機耕種；我們更在家政課，將收成烹煮成不同的田野餐，推廣健康飲食，師生共享。

何宇珊 (天水圍循道衛理中學 中五)
元朗學生大使

我在去年擔任元朗學生大使這崗位，與同區的兩間學校服務社會上有需要的人士。我協助籌辦「社區定向」活動予天水圍的青年，活動是希望加強人與人的交流及人對社區的歸屬感。我覺得是次活動與其他服務活動的形式與別不同，過往的服務是有固定對象，但是次活動不需拘泥對象，而重點是活動的義意及帶來的影響。另外，向其他人推廣健康訊息及態度是不容易的，但是知道他們對社區的有更多的了解及認識，我感到很有意義，令我對這崗位充滿了熱誠。



張咏欣 (天水圍循道衛理中學 中六)
聯幫會 (幹事)



健康是包括身體、心理及社交三方面的健康，在活動中，我在社交及心理方面得到很大收獲，因為我們經常都會認識不同界別和不同年紀的人，每次與他們談天後都令我獲益不少，如和露宿者談天後，我們了解他們的苦況，從而反思自己的情況，所以我認為舉辦活動不單只令他們健康，其實在過程中，也讓我們更健康。

吳滙鈺 (元朗天主教中學 中三)
健康校園組 (健康大使)



我曾參與「洛神花培養計劃」，該計劃目的是培育同學共同承擔責任和合作精神，並將收成轉化為食品與他人分享。我在工作坊中學習有機耕作，並利用校園內的洛神花收成製作果醬、花茶及蜜餞等，我們更在活動中了解健康飲食的重要。我也在學校參與月餅盒回收大行動，推動環保生活，而收集得來的月餅盒可用以製作花盆和機械人，我覺得很有趣。

鄭景晴 (元朗天主教中學 中三)
健康校園組 (健康大使)

學校參加了康樂及文化事務署舉辦的「一人一花計劃」及「校園香草種植計劃」，健康大使協助將花苗、泥及花盆分發給同學及老師，亦將花苗栽種於校園內及送予長者學院，師生都踴躍參與；我覺得活動很有意義，除了美化校園，也向長者表達愛心。另外，亦協助籌辦生果日，營造健康飲食及多吃水果的校園環境，以促進同學健康。



史清韻 (天水圍循道衛理中學 中六)
聯幫會 (成員)



我們在去年透過探訪不同弱勢社群宣揚關愛訊息。作為聯幫會的成員，我與同學一同參與義工活動，體驗助人為快樂之本的精神，有助促進同學的心靈健康。在一項派湯水給社區獨居長者的活動中，看到公公婆婆面上的笑容，義工們都感到滿足。我們希望學校每位同學都能感受到這種滿足感，讓校園充滿健康氣息。

常安然 (天水圍循道衛理中學 中六)
體育委員會 (副主席)

學校舉辦了「Fit仔Fit女」計劃，目的是鼓勵校內少運動而且體重指數超標的同學多做運動。我和幾位同學負責幫助三位低年級的女生，告訴她們肥胖帶來的影響，當中一位女生聽了後非常緊張自己的健康，不時問我可否一起與她一起起做運動。現在她自己會時常找朋友們一起做運動，這個計劃也讓她接觸了許多不同的運動，身心健康都改善了。



萬穎儀 (天水圍循道衛理中學 中五*)
環保學會 (副主席)



過去一學年，我負責環保回收和數據統計的項目，呼籲同學積極參與雙面紙回收，當中我獲益良多，因為我深深明白到「環保」這兩個字容易說出口，但實際行動就非常困難。雖然知易行難，但我也希望透過環保回收將環保的重要訊息傳達給同學，而我們在學年結束後，更以「天循環精神指數榜」紀錄同學整年來積極參與的表現，藉以鼓勵同學投入活動。

* 2014/15年度之年級

葉仲玲 (天水圍循道衛理中學 中六)
體委會 (主席)

我很榮幸於去年擔任體委會主席一職，擔任這個崗位是我人生其中一個轉捩點，對我來說也是一個挑戰，不但改變了我很多壞習慣，也提升了我對學校的歸屬感。學校體委會每年會舉辦班際排球和籃球比賽，而去年按同學的意見舉辦了三分挑戰賽，活動吸引了很多非校隊的同學參加。舉辦這些活動的原因是希望透過班際活動增強同學之間的合作和團結，亦希望同學可藉此增加運動時間。另外，我校亦有舉行環校跑，我們會拍宣傳片鼓勵同學積極投入活動，希望能提升同學做運動的意識。



戴祖兒 (天水圍循道衛理中學 中六)
聯幫會 (宣傳)

我在去年擔任聯幫會宣傳一職，在校內協助舉辦有關義工服務的活動，以推廣健康和正面的價值觀。我協助舉辦「義動全城義工歡迎會」，活動令更多同學建立積極的態度，除了有助舒緩壓力，還可在活動中獲取正能量，而義工的工作亦能令更多人得到心靈上的滿足，讓校內更多人感染健康氣息。



吳培嘉 (天主教郭得勝中學 中五)
健康大使

我曾和老師一同創作劇本和拍攝宣傳短片，邀請同學製作環保酵素，以及在我校學習成果展示日中以攤位形式向來賓推廣環保酵素。我亦應用在健康管理與社會關懷科的所學知識，結合均衡飲食和環保概念，推廣吃水果文化，同時把水果皮製作環保酵素清潔劑，代替化學清潔劑。推廣健康的工作實屬不易，很高興可以有這個機會接觸與健康相關的議題及概念，如健康信念模式 (Health Belief Model)，以了解如何有效地推廣健康。



陳雅媛 (天主教郭得勝中學 中五)
健康大使

這次製作環保宣傳短片實在是別具意義，製作環保酵素清潔劑的過程簡單方便，但製作方法並不是廣為人知，大部分參與製作的同學亦都是初次接觸環保酵素，對我而言真是獲益不少。另外，宣傳健康飲食和環保文化概念時，我亦遇到了不少困難，事前周詳的計劃是不可或缺的，亦需要不同人士的協助，尤其是邀請全校同學協助推廣及分享。而最後這次健康推廣的效果不錯，我們成功向師生推廣健康文化和環保用品，更親手製作環保酵素清潔劑，從而鼓勵大家實踐環保生活。



廖嘉文 (天水圍循道衛理中學 中六)
體委會 (副主席)

擔任這個崗位能讓我學習如何舉辦活動、比賽及帶領團隊，為我日後學習與工作方面帶來經驗。我曾試過舉辦運動日和「Fit仔Fit女」計劃，帶領與教導小學生及體重超標的人士，提升他們做運動的意識。因為我希望修讀與運動教育相關的課程，而這些工作能為我帶來經驗。



嚴泳卿 (天水圍循道衛理中學 中五*)
環保學會 (主席)

在過去一年，我們配合學校主題「尊重、自律、投入」推出一連串有關環保推廣活動，包括拍攝膠樽回收宣傳片、廢紙回收、電子節能監察系統等。我們推廣「天循精神指數榜」活動，透過累積分數讓活動更具趣味，更成功吸引同學參與，加強同學對健康精神的關注，建立積極及正面的態度與價值觀。我主要負責環保健康節能推廣，引入電子監察系統，在每個循環周統計及公佈各班的用電量，令同學更「惜」用，明白減少用電與我們的健康生活的重要性。



李穎嫻 (天主教郭得勝中學 中五)
健康大使

由於在校選修了健康管理與社會關懷科，我對健康生活有更多的了解，並有意作健康宣傳與推廣。我們幾位健康大使合併了健康飲食和環保兩種概念，教授同學吃水果的好處並利用剩餘的果皮以製作成環保酵素，轉廢為能。期望日後除了本校同學會更注重健康生活外，社會亦進一步關注健康，建設健康城市。



麥梓晴 (天主教郭得勝中學 中五)
健康大使

我們創作劇本，並邀請同學和老師拍攝短片。在短片中，我們推廣進食水果的好處和習慣，以及用果皮製作環保酵素清潔劑。此推廣配以展板及單張宣揚均衡飲食和環保意識，從中應用到我們在健康管理與社會關懷科目中學到的知識，透過生動有趣的短片去吸引同學關注食水果和環保的重要性。



李宛亭 (屯門官立中學 中五)
健康校園組 (清新大使)

過去一年，擔任清新大使一職能深化我對健康生活的了解。籌備製作攤位、主持講座等活動需要花上時間和心機，因為需要用輕鬆有趣的方式把相關知識傳達給同學，但可以與其他大使合作亦充滿歡樂，既增進同學間感情，又可接受訓練並發揮領導才能，最重要是可以為促進健康校園出一分力。因此，我很享受擔任此職務。



* 2014/15年度之年級

崔穎允 (屯門官立中學 中五)
紅十字會 (高級服務隊長)



在過去一年，我身為紅十字會會員籌備了不少活動，更可應用健康檢查知識服務他人，包括捐血日、校園及社區的健康檢查等。為每位同學提供服務後，我們都會給他們一些健康資料和建議，藉此希望他們會更注意身心發展和健康。擔任這崗位使我能參與更多的統籌工作，從編排當值時間表到指導新會員執行服務，均使我更深入了解推廣一項健康活動的流程和需注意的事項。同時也讓我明白有一個健康體魄的重要性，促使我更注意自身健康。

黃天欣 (屯門官立中學 中五)
地理學會 (青年氣候大使)

擔任了青年氣候大使，要時常籌辦不同的活動，以及宣傳有關環保、健康的資訊，令我知道環保與健康是息息相關的，因為擁有美好的居住環境是健康生活重要的一環。我們舉行的活動包括製作環保膠花、幼稚園義教環保、GreenCooking及健康生活攤位遊戲等。膽量是擔當這崗位不少得的條件，因為在宣傳或舉辦活動時，我們要面對的不只是少量師生，而是整間學校和社區。此外也需要創意和活力，因為希望每個活動也能吸引同學，能有效地推廣健康生活。



吳敏怡 (王肇枝中學 中四)
環保學會 (成員)



在這崗位中，我會經常接觸很多最新的環保知識，覺得自己的環保知識越多，便更能享受活動的樂趣。因為全球環境問題愈來愈嚴重，我期望有更多同學參與，了解到環保的重要性。我曾參與環保酵素製作，它是用橙皮製成的，不含任何化學劑，亦用收回的塑膠瓶盛載，可見環保與健康的關係息息相關。我亦於校網分享了一篇關於「環保識食樂油油」活動的文章，講述利用廢油製作廢油皂的過程及感受，期望能夠鼓勵更多同學支持環保，實踐健康生活。

孫皓樂 (王肇枝中學 中三*)
環保學會 (副主席)

在這年，我擔任了環保學會的副主席一職。我們參加了青年氣候大使的活動，負責向同學推廣環保訊息，並呼籲同學過着低碳活，保護大自然，為地球出一分力。過程雖然不容易，但很有意義，我從中學到籌辦活動的經驗，包括安排人手、地點等，都很有挑戰性。



鄭可怡 (王肇枝中學 中四)
環保學會 (幹事)



在此崗位中，我認識了更多關於環保和健康的知識。在製作環保酵素中，讓我們更了解它的好處和功用，並推廣給家人、鄰居及朋友，使更多人支持環保。在學會的環保周，我們一眾幹事帶領同學進行既有趣又與環保相關的遊戲，在活動中推廣環保的意識。同時，我們在參與的過程中亦可反省自己是否以身作則，並不是「講一套，做一套」。最後我們在以上活動了解到推廣環保對實踐健康生活十分重要。

張卓瑩 (屯門官立中學 中六)
生命教育組 (主席)



在過去一年，我擔任生命教育組主席，籌辦了不同活動推廣健康校園。當中，生命教育週最能讓同學體驗全人健康。「生命無限 Like」是該活動的主題，我跟成員設計了一系列的活動，讓同學明白健康的定義和重要性。透過水果日讓同學們了解吃水果的好處，並反思自己的飲食習慣，從而培養均衡飲食。此外，同學可在打氣board留言，培養合作精神，發展心理和社交健康，建立和諧校園。我亦向同學分享參加屯門醫院陽光天使義工計劃的經歷，當中有幸到青山醫院向精神病人提供義工服務，學習與不同類別人士相處。而令我最深刻的活動就是在屯門醫院推廣器官捐贈，這使我明白到生命的可貴和全人健康的重要。

伍美橋 (王肇枝中學 中五*)
環保學會 (主席)

我在去年擔任環保學會主席一職，一直致力於校內舉辦活動，向同學推廣環保訊息，並加深他們對環保的理解，及鼓勵同學過着低碳生活。我籌辦過不同的活動，如在學校環保週到小學設攤位遊戲、家長日派發環保酵素等。籌辦活動雖不容易，但過程卻令我有所得著，令我學會不少技能，如設計活動、安排人手、與同伴溝通的方法等。



林子翹 (王肇枝中學 中三)
家長教師組義工組 (服務生)

我於去年參與多個由學生健康軍團獎勵計劃(新界東)舉辦的環保及健康培訓活動，當中讓我反思了小學階段的我也是健康軍團，我會積極地協助老師推廣環健訊息；但上了中學後，卻因功課忙碌，這顆熱心也冷卻了。去年重新參與培訓後，跟小學的師弟師妹一同學習和活動，將以往當健康領導的心得與他們分享；並且在長者服務活動後，看見長者的笑容，讓我再次燃起服務別人的熱情。期望未來的日子，我可以再次把健康的訊息帶給同學、家長、老師，以及社區人士。



張綽嵐 (王肇枝中學 中三*)
環保學會 (副主席)

在過去一年，我擔任環保學會副主席一職，在校內推廣環保意識以及加深同學對環保的認識和了解。身為學會的副主席，除了協助主席作出決策，更要身體力行與本會的幹事商討舉辦活動的事宜。學會去年親自製作酵素，並派發及宣傳循環再用，轉廢為能的環保訊息；我透過今年的活動，除加深了對環保的了解，亦學會怎樣去推廣環保訊息，更學會舉辦活動的策略。



* 2014/15年度之年級

黎焯彤 (王肇枝中學 中三*)

健康大使

在過去一年，我參與學生健康軍團獎勵計劃及擔任健康大使，從中學到很多有關環保和健康生活的知識。此外，我也積極參與不同環保和健康推廣活動，如製作環保酵素，在活動中，除學習到更多健康知識外，亦在校內推廣健康的重要性和加深同學對自己健康的關注。另外，把自己學到的健康知識宣揚給別人也是一件非常滿足和很有成就感的事，以後也要多多支持環保和健康。



魏梓茵 (王肇枝中學 中四)

環保學會 (文書)

本人於去年擔任環保學會文書一職，與學會其他幹事帶領同學參與「食得好」舉辦的「環保識食樂油油」活動，向同學宣傳低碳飲食並一同享用低碳午餐，推廣多菜少肉訊息，活動十分健康且有意義。此外，本人亦與學會其他幹事向同學展示以果皮製作環保酵素的方法，並派發環保酵素予老師及家長使用，向家長、老師及同學推廣環保意識，這是一份有意義和重要的工作。



陳欣潔 (北角協同中學 中四)

德育及公民教育組 (德育及公民大使)

在過去的一年，我曾協助老師籌辦班際種植比賽和水果大派對等活動，也在早會向同學推廣健康生活和吃水果的好處。這些活動令我獲益良多，明白到健康的重要性，並且知道更多有關健康生活的知識。



甄曉澄 (北角協同中學 中四)

德育及公民教育組 (公民大使)

過去一年，我協助老師舉辦和推動有機種植。此外，還在早會向同學們宣揚健康飲食，如水果周。我曾籌辦班級水果派對和新奇水果試食會，不但讓同學們嘗試到一些特別的水果，也令他們了解水果對身體的重要性。透過以上的活動，我不但可以向同學們宣揚健康的信息，令大家注重健康，自己也從中獲益良多。可謂是一舉多得啊！



何嘉盈 [可道中學 (嗇色園主辦) 中五]

生命大使

我曾參與生命大使巴士巡禮的活動，當中要到元朗及屯門等地派發紀念品。當天十分酷熱，而紀念品是一個印有宣傳健康人生的扇子，這不僅能傳遞我們所表達的信息，亦能為炎熱天氣降溫。其中我最深刻的是當他們向我道謝時那真摯的眼神，讓我明白到開心是金錢不能買到的，而且當我們在給予人一些幫助時，他們亦會回報我們一個溫暖的回憶。



梁子心 [可道中學 (嗇色園主辦) 中五]

生命大使

我當生命大使其中一次較深刻的活動是參加了健康人生的巴士巡禮。雖然那天天氣很熱，但我覺得很有滿足感，那天是我第一次參加，亦是那次的經歷，讓我感到把健康人生的訊息推廣給他人很有意義。



曾沅鈞 [可道中學 (嗇色園主辦) 中五]

生命大使

我擔任生命大使，讓我感受最深的活動是童軍知友社生命大使健康人生巴士巡禮活動，這次活動讓我能把珍惜生命的信息傳給市民，也讓我認識到其他不同學校的生命大使。當中，於烈日當空下把扇子派發給大眾，使我深刻的體會到施比受更有福的道理。



潘嘉盈 [可道中學 (嗇色園主辦) 中二]

生命大使

在過去一年，我參加了不同類型的活動，包括賣旗、共融活動等。在這些活動中，知道自己所做的不多，但也幫了有需要的人。今年，我負責推廣健康飲食資訊，要定時做壁報，我覺得很有意義。



陳君彥 (余振強紀念中學 中四)

健康推廣組 (主席)

在上學年暑假期間，我參與了衛生署舉辦的「TEENS健腔獎勵計劃」，擔任健腔先鋒，為期兩年，並於我校舉行口腔護理講座及攤位遊戲。我本年度亦參與了為期兩年的TEEN使行動，探訪精神病患者，其後將於校內舉行教育課，以推廣反歧視精神病患者的活動。經過這些推廣活動，我希望能以我小小的力量令身邊的同儕、朋友和師弟也可多關心社會，用仁愛散播香港，重拾人間溫暖。



鄭珈浚 (余振強紀念中學 中四)

Teens健腔獎勵計劃 (副主席)

我曾在學校為中一同學籌辦講座，向他們傳遞口腔健康信息。在活動期間，我們更設計一些遊戲增加他們對口腔的認識。在健康推廣的過程中，我們遇到困難和挑戰是組員之間的分歧，但我們懂得去包容和接納別人的建議，令整個活動順利完成。講座結束後，我看見每一位中一同學帶著新的知識和笑容離開禮堂。那一刻，我感到十分滿足和興奮，因為我們之前的努力得到肯定。



* 2014/15年度之年級

葉凱淋 (佛教沈香林紀念中學 中五)
紅十字會 (總隊長)



在過去一年，我擔當紅十字會總隊長，協助學校籌辦了數項大型健康活動，包括校園健康站、社區健康檢查站、捐血日等。而我印象最深刻的是，第一次作為帶領者角色籌辦校園健康站。當日健康站的活動深受師生歡迎，各項活動攤位更大排長龍，而該活動更能讓老師和同學們留下愉快經歷又獲得更多健康資訊。每次舉辦不同主題的校園健康站活動，都是一個難得的學習機會，如學習適當的人流管制，讓活動更順利進行；而從一連串疾病知識的活動，我更了解到不同疾病的源頭以及傳播途徑，真是獲益良多。

陳慧琳 [官立嘉道理爵士中學 (西九龍) 中四]
健康大使計劃 (健康大使)

我是學校的健康大使，曾參與健康大使計劃的長者探訪活動，以及透過拍攝短片宣揚禁毒訊息。



曾娉妤 (拔萃女書院 中五)
紅十字會、健康教育學會、校園健康大使計劃
(主席、副主席、健康推廣員)



在過去一年，我在學校的OLEdays籌備了多次健康推廣以及有關健康的定期會議。在會議裏，我能向一眾師妹們分享以及傳達健康人生的訊息，深感自豪，也為自己能夠為健康推廣出一分力而份外高興。此外，我亦曾在紅十字會籌備及推行了數次健康檢查站，協助同學們度高磅重，並向他們傳達預防愛滋病以及正面面對精神壓力的方法，看著同學們笑容滿面，放浪形骸地參與我們在健康站的遊戲以及細心閱讀我們的展板，我實在很慶幸能在健康站中擔任健康推廣員一職，可把健康人生的正確價值觀傳揚開去。

周凱琳 (東涌天主教學校 中三)
衛生學會 (幹事)

在過去一年，我曾經在傳染病高峰期的時候協助同學量度體溫及噴酒精潔手液消毒雙手，避免傳染病在校內爆發。我認為擔任這崗位很有意義，因為可以減低傳染病在學校爆發的危機，又可以宣傳及推廣衛生和健康的資訊給全校同學。



趙盈瑩 (東涌天主教學校 中四)
衛生學會 (副主席)



我擔任衛生學會的幹事，在爆發伊波拉疫情時，我每天早上也會協同學量度體溫、噴酒精潔手液，以及向他們分享如何注意個人衛生，並讓他們得知其的重要性。我感到十分開心，因為向同學宣揚健康訊息，以及提供健康服務是一件很有意義的事情。

唐理 (佛教黃鳳翎中學 中五)
首席健康大使



我參加健康大使工作已兩年多了，我主要工作是協助老師籌劃健康校園活動，及向同學推廣健康資訊。我在當中除了學會推廣活動的技巧外，也學會了很多健康知識。健康大使每年都會舉辦很多活動，如書包重量檢查、生日月活動、校舍清潔巡查及中一健康日等。我和其他健康大使一起推廣健康活動，並肩努力，活動成果也獲得老師和同學的認同，自己也很開心，很有滿足感。我認為擔當健康大使，真是一個「利己又利人」的好職位。

張心怡 (拔萃女書院 中五)
健康教育學會、紅十字會、校園健康大使計劃 (主席)

我曾經聽見「校園健康」、「健康推廣」這類詞彙都會一笑置之，反問這為什麼那麼重要？但在過去一年，我作為紅十字會會員，負責協助推行各種健康推廣活動；擔當健康教育學會成員，亦在每月聚會中與同學一起探討各種健康知識；參與急救深造、導師課程、急救比賽等經歷，讓我明白推廣健康實在很重要。我一面學習健康知識、推廣技巧，一面向校內同學推廣健康，獲益匪淺。以前認為推廣健康只是宣揚健康訊息，但其實這同時包含與人合作、有效溝通、引起聽眾興趣，而最重要的更是身體力行，鼓勵她們實踐健康生活模式。在推廣過程，雖面對同學不了解或不重視健康的重要性等困難，但成功引起她們對健康議題的關注時，又感到非常滿足欣慰。我將盡力帶領團隊繼續推廣校園健康，希望引起更多師生對健康的關注。



葉靖晞 (拔萃女書院 中三)
紅十字會、校園健康大使計劃 (副主席)

回望過去，從一開始對所謂的健康推廣零了解，至參與活動後獲得的充實感和滿足感，過程可謂百般滋味在心頭。對於「健康推廣」，相信不少人和我一樣誤以為這只是個提醒同學注重健康的計劃，計劃完畢就是結束。但過往有幸加入學校的紅十字會，有機會進一步瞭解原來計劃的目的不盡如此，比起提醒，或許作為一個推廣大使，自我的省察以及帶動健康風氣才是個更值得深思，更值得努力的目標吧。



陳家寶 (東涌天主教學校 中四)
衛生學會 (主席)

過去一學年，我於衛生學會擔任幹事一職。我曾向同學、家人及朋友分享健康資訊，呼籲他們注意個人衛生。此外，當伊波拉病毒在多國爆發時，我亦協助同學們量度體溫，以避免發燒的同學回校上課，爆發傳染病。



羅冬晴 (東涌天主教學校 中四)
衛生學會 (總務)

在過去一年，學校為了預防流感，邀請衛生學會成員幫助同學噴酒精潔手液以消毒雙手。後來，我們自發為同學服務，主動提早回校當值，以達致上下一心推動健康校園的目標。我感到非常開心可參與健康推廣，因為能為同學提供一個衛生、健康又愉快的校園。



李佩逢 (東華三院吳祥川紀念中學 中五)
全人教育部 (風紀隊長)



我很高興有幸能擔任這個崗位，我曾向同學推廣健康的重要性，均衡飲食及經常做運動，保持身心健康，還要少吃零食，多吃蔬菜；雖然工作並不容易，但我會繼續努力。

梁晉盈 (東華三院吳祥川紀念中學 中五)
全人教育部 (風紀隊長)

於過去的學年，我曾向同學推廣健康訊息，如提醒同學要飲食均衡及定時做運動。另外，學校亦鼓勵同學多吃水果，也會在學會舉辦的攤位遊戲中以水果作獎品獎勵同學。我亦從這些活動中獲益不少，亦令我明白到推動一個活動並不容易，當中需要與同學有良好的溝通，學習如何解決推行上的困難，但也從蒐集資料的過程中了解到保持健康的方法。



高永卓 (東華三院呂潤財紀念中學 中四)
健康及環保學會 (會員)

在上學年，我校實施了傳染病控制計劃，而我負責在早上量度同學的體溫。參與了這次計劃後，我認識到控制傳染病擴散的重要性，而我的工作可有效防止傳染病在校內散播。另外，我亦是學校的輔導領袖生。我的工作主要在小息和午膳的時候到中一同學的班房與新生聊天，了解他們遇到的困難或需要，提供適切的協助，讓他們盡早適應校園生活。在擔任這個崗位的時候，我明白到除了身體上的健康、心靈上的健康亦同樣重要。



梁凱晴 (東華三院邱子田紀念中學 中五)
健康教育組 (健康大使)

在過去一年，我參與了不同的健康推廣活動，包括水果日、健康小食日、心晴大使，當中曾選購食品及探訪精神病康服者。這些活動加深了我對健康的知識，明白到心理與生理健康同樣重要。探訪精神病康復者能拉近彼此的距離，從而更了解他們的需要，打破以往外界對精神病康復者的偏見。



甘浩彬 (東華三院吳祥川紀念中學 中五)
全人教育部 (風紀隊長)

在過去一年，我曾向同學推廣均衡飲食的重要性等健康訊息。另外，亦曾以攤位遊戲的形式鼓勵同學實踐健康飲食，我們還以水果作為獎品。我明白要成功舉辦一個活動並不容易，不過，我們會盡力與同學多作溝通。



張鈞榕 (東華三院吳祥川紀念中學 中五)
全人教育部 (風紀隊長)

我曾為學校的健康展覽作籌備，從中獲益良多，而且可以與家人分享，讓我們一家更注重健康。我擔任這個崗位，令我心情開朗，也認識了很多好朋友，更讓我更融入校園，所以我要衷心感謝推薦我參加這個團隊的老師和同學。



柯勛耀 (東華三院呂潤財紀念中學 中二)
環保學會 (幹事)

學校自去年開始實施課室廢物分類計劃，而我負責製造回收廢紙箱。這項活動可以鼓勵同學將廢紙回收，我認為活動很成功及非常有意義，同學亦很投入參與，讓我感到非常開心。另外，學校亦鼓勵同學自備手巾，我也有參與推廣，過程中看見有很多同學開始使用毛巾代替紙巾，希望透過此活動讓更多同學留意日常細節，投入綠色生活。



盧鎧琪 (東華三院呂潤財紀念中學 中四)
健康及環保學會 (副主席)

學校透過環保廢紙回收箱計劃讓同學加強回收紙張，教育環保知識。學校亦舉辦派發精美小手帕活動，以加強同學環保意識，減少使用抹手紙，參加活動後，發現原來透過生活細節，自己也可為環保出一分力。學校推行傳染病控制計劃，當中我為同學量度體溫，這項措施能有效防止傳染病在校內散播，亦使我更留意個人健康。



譚諾謙 (東華三院呂潤財紀念中學 中五)
健康及環保學會 (主席)

我在2014/15年度擔任輔導領袖生，主要工作是協助中一新生適應新的學習環境，享受愉快的校園生活，我負責組織的迎新活動包括「正向心理」攤位活動以及「精神健康」週，透過這些活動可促進同學個人成長以及營造共融、和諧的學習環境。我也擔任環保學會主席，向同學派發精美的環保小手巾，鼓勵同學多注意個人衛生及實踐綠色生活。我更推廣和協助廢紙回收計劃，減低同學過量使用紙張而導致林木被砍伐的機會。我亦曾協助老師為進入校園的同學量度體溫，以減低傳染病在校內擴散感染疾病的機會。



吳穎儀 (東華三院馮黃鳳亭中學 中六)
健康促進委員會 (健康大使)



本年度我有幸參與籌劃多個健康推廣活動，包括健康小食DIY和水果日。健康小食DIY藉製作健康小食讓同學明白均衡飲食的重要性，從中我亦學習到設計健康小食需要考慮得很周密，既需要迎合同學的口味，又要按健康原則選擇食材。

另外，我亦協助籌劃水果日，負責揀選適合的水果和向同學推介水果的好處，從而推廣在校園和家中培養進食水果的習慣。我很享受參與各健康推廣的活動，因可讓更多的人明白健康的重要性，同時又能將課堂的健康知識活學活用。同學積極參與各項活動不但為我增添動力，更讓我堅定推廣健康的決心。

杜嘉玲 (東華三院馮黃鳳亭中學 中六)
健康促進委員會 (健康大使)

在過去一年，我曾協助籌備了很多健康推廣活動。我在Wii & Gym Keep Fit計劃中為同學們安排體感運動遊戲及健身運動訓練，培養他們做運動的習慣，我還會教授他們運動配合均衡飲食，從而降低體重指標。我亦協助在健康資源中心安排不同主題的書展，介紹一些有關健康飲食、運動或減壓的書籍給同學及老師，讓他們了解更多健康知識，在日常生活中更注重健康。此外，我從活動中學懂更多健康資訊，以及籌備活動需要與團員合作和溝通。這一年的健康大使工作真是使我獲益良多。



盧梓澄 (保良局胡忠中學 中四)
紅十字會 (總隊長)



過去一年裡，我在學校擔任了三個有關推廣健康的崗位，分別是急救員、紅十字會高級隊長和捐血大使。首先，急救員是在陸運會時當值，職責是關懷傷困以及保障同學的生命和健康。高級服務隊長的職責是提供一些自願性服務給同學以推廣健康，如量體溫、急救、社康理隊等。最後，捐血大使是呼籲年滿16歲的同學去捐血，以及推廣助人精神。透過周會集體宣傳，宣揚捐血的重要和常識，以達致幫助他人和拯救生命的目標。上述三個崗位，我感受到助人的愉快，從活動中亦感到很充實和滿足。

麥焯柔 (保祿六世書院 中五)
學生健康大使 (統籌)

在過去一年，我在學校推廣了不少活動，如關注眼睛健康的護眼操、健康廣播等。我和組員發覺同學較少留意自己的血壓問題，故推廣全校定期量血壓。我也在學校開放日舉辦攤位，向同學、公眾推廣多用自製環保用品及每日做運動。擔任學生健康大使統籌崗位的責任很大很重，一方面要維持同學的學校生活健康，自己亦要作良好的榜樣。不過，因參與了不少健康推廣活動，自己的生活亦比以前健康，而看見不少同學留意多了健康的資訊，亦很開心滿足。



李佩頤 (東華三院馮黃鳳亭中學 中六)
健康促進委員會 (健康大使)



我在過去一年擔當健康大使，負責籌辦早會分享、水果日、師生茶聚、班際閃避球等活動。印象最深刻的是帶領眾健康大使向全校推廣及宣傳有關健康的資訊及健康活動，不但可使同學了解更多健康資訊，也能幫助他們釐清個人對健康資料的誤解。過程中，我亦掌握更多、更新的健康資訊。我在水果日負責向師生介紹水果的營養及進食水果的好處，當中更有機會將課堂的風險管理知識實踐，令活動得以暢順進行。活動後，我發現不少的同學帶備水果，使我深深感受到教育的成效。這經驗促使我更用心籌辦健康促進活動，希望藉以慢慢改變每一個人對健康的看法。

歐陽美華 (東華三院馮黃鳳亭中學 中六)
健康促進委員會 (健康大使)

在過去一年，我曾經多次協助學校籌備健康活動，包括健康測試、水果日、健康小食推介、體感運動遊戲、書展等。我負責監督及推行健康小食活動，由挑選食材至製作，每個步驟都要深思熟慮，務求選擇既健康又能迎合師生口味的食材製作小食。從中我明白到成功籌辦活動的關鍵包括團隊合作、人手安排及善用資源。我很幸運能成為健康大使，能增加個人對健康的認識，亦可將所學推廣，更可藉此掌握籌辦活動的關鍵，提升自信心和責任感。總括而言，可與一群志同道合的同學推廣健康資訊，體會學以致用的快樂，是我中學生活中的美好經驗。



陳文瑜 (保祿六世書院 中五)
學生健康領袖小組 (主席)



在過去一年，我擔任學生健康小組主席，負責設計不同的遊戲讓同學了解健康生活的重要性以及達至健康生活的方法。此外，我籌辦水果週的工作坊及烹飪比賽。我覺得自己在這些活動中的收穫比付出更多，在準備資料時才發現自己對健康生活認知不夠全面，而舉辦活動就成為我學習的機會，亦藉此機會釐清同學對健康生活的誤解。最初，同學對健康的話題都不感興趣，透過一連串的宣傳及鼓勵，他們開始參與相關活動，得到樂趣之餘，亦開始關注自己的健康。這個職位帶給我快樂，而同學老師的得著及笑容就是我快樂的來源。

莊雅晴 (南亞路德會沐恩中學 中四*)
校園記者

校園記者的工作是根據該期校訊之題目選定訪問對象，並且在採訪後負責寫稿，經老師整理後成為校訊。由於校訊大多數受訪對象為老師，同學可藉此增加對師長的了解。校訊風格輕鬆，亦會加入師生間的趣事，增加老師的親切感，促進師生關係和睦，使學生能在良好的氣氛裡學習。雖然我對此只是綿力薄材，但想到自己也曾出一分力，亦覺得很開心和榮幸。此外，我在過程中獲益良多，不但中文能力得到進步，亦學到了不少有效的團隊合作方法，所以我感到非常感恩能擔任這崗位，希望可以繼續以校園記者的身份為校園健康獻一份綿力。



鄧曉嵐 (南亞路德會沐恩中學 中四*)
校園記者、公益少年團、領袖生組員

在校園記者中，我就健康相關主題訪問老師和同學，甚至校長，活動提供機會讓師生互相了解，建立校園融洽氣氛，促進心理健康，亦擴闊了我的眼界，令我學懂如何成熟圓滑地待人處事。在公益少年團中，我和同學為小三至小五的學童設計一系列以「飲食」、「運動」和「娛樂」為主題的健康活動，這是我首次親身參與籌備工作，不但提升了我的解難、協作和計劃能力，還令我更樂於向別人推廣及宣揚健康的重要性。我亦是領袖生，負責當值及維持秩序，並在課餘時照顧中一同學，檢查及指導其功課外，也會與他們傾談，有時更會幫忙調停同學之間的紛爭，協助他們重新維繫友誼，建立初中與高中同學及同班同學之間的支援，促進心理健康，更融入校園生活。



古詠怡 (宣道會陳朱素華紀念中學 中五*)
健康關懷大使 (隊員)

我曾在學校健康推廣週為全校同學製作水果小食，推廣吃水果的重要性。我覺得在這次活動很有意義，能為全校同學製作美味的小食，他們也吃得很開心。而且無論是低年級或高年級的同學，他們也知道水果的益處，承諾每天吃水果。此外，我曾與香港耀能協會賽馬會田綺玲學校的同學參與交流活動，體驗殘障人士的生活。那天我有機會體驗坐輪椅遊走大埔，讓我了解到傷殘人士的不便，更明白關懷殘障人士的重要性。



黃詠晴 (宣道會陳朱素華紀念中學 中五*)
健康關懷大使 (隊員)

我於學校健康推廣週廣播宣傳，並為全校同學製作及派發水果小食，推廣食水果的重要性。我在活動中擔當十分重要的角色而很有滿足感。此外，我與香港耀能協會賽馬會田綺玲學校的學生一起參加日營，與他們在社區進行共融活動，嘗試自己坐輪椅在社區完成任務，體驗殘障人士的生活，活動讓我更關注及懂得如何推廣精神健康。



甘露 (宣道會陳朱素華紀念中學 中五)
健康關懷大使 (組長/隊長)

我曾參加健康推廣週活動，將健康資訊傳達及分享給老師同學，亦在暑假期間於社區舉辦攤位遊戲協助長者檢查血壓和測脂肪等等，除了能幫助長者外，也讓我學會關心別人，亦將我所學的健康知識傳遞予長者，令他們更加關注健康。我亦在關心和幫助別人的過程中，得到滿足感，每一句「多謝」、「唔該」都讓我感到窩心。



賴敏華 (宣道會陳朱素華紀念中學 中六)
健康關懷大使 (隊員)

在舉辦健康推廣周前，我在早上向同學宣傳有關推廣周活動的內容，以及活動背後的真正意義。在推廣周內，我主要負責水果分享的活動，預備水果串、乳製品食物等。雖然小食製作頗疲累，但水果分享那天，同學反應熱烈，看見同學們開心吃著水果，又明白水果對身體帶來的好處，頓感付出是值得的，亦充滿成就感。希望同學了解健康的知識，一同建立健康校園。



羅美怡 (宣道會陳朱素華紀念中學 中五)
健康關懷大使 (隊長)

我擔任健康關懷大使已有三年了，期間協助舉辦了不少的活動，過去一年更在關懷周內教導同學使用AED機，讓同學了解其使用的方法，同學用心積極的參與，讓我覺到很欣慰！關懷周還會派送水果，HCA同學在午息花盡心思準備的水果一掃而空，見到同學開心的樣子足證我們的心機沒有白費。我亦曾參與傷健同學交流活動，體現社區內的無障礙設施，如斜坡、行人天橋的升降機，方便輪椅使用者可多接觸社區。這些活動讓我了解健康飲食的重要，學習使用可救人一命的設施，讓我增廣見聞。



譚嘉嘉 (宣道會陳朱素華紀念中學 中五)
健康關懷大使 (隊長)

在過去一年，我曾策劃、籌備健康推廣週，並協助以攤位形式推廣健康，活動很成功，可令同學更關注健康，我亦非常榮幸可參與其中。另外，我曾參與共融日營，了解殘障人士的需要，也曾參觀香港心理衛生會精神復康中心，有助自己增加心理健康的認識，並有機會接觸復康者，是非常寶貴的經驗。我在暑假期間亦與同學籌備一項在社區舉行的攤位遊戲，讓長者們有機會作免費身體檢查以及獲取健康資訊。很高興可以讓身邊的人知道健康的重要性，亦盼望各人更關注健康。



* 2014/15年度之年級

袁詠美 (香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學 中五)
跨課程組學生大使健康教育組 (總隊長)



我很榮幸能夠參與「Teen使行動 — 青少年思健推廣計劃」，透過多次的聯校活動以及探訪精神復康院舍，令我消除了以往對精神病患者的誤解，建立了正確的價值觀。我曾協助籌辦攤位遊戲，讓同學們在玩樂同時學習到精神健康的重要。我亦在社區的一間精神復康院舍舉辦工作坊，透過與康復者的互動以支持他們。最後，很高興能夠擔當健康推廣，這個充滿意義的角色。

劉鉸盈 (香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學 中五)
跨課程組學生大使健康教育組 (組長)

在過去一學年，我在學校籌辦過不少活動和透過各種渠道推廣健康，如攤位遊戲、演講等。我非常榮幸老師能夠給予我這些機會，藉此提昇我的自信。我希望接下來的日子，仍然能夠為同學推廣更多有關健康資訊。



陳愷盈 (香港中文大學校友會聯會張煊昌中學 中四)
信社 (幹事)



我是一個內向的人，很少參與服務活動。自從我擔任了信社社幹事一職後，我學懂勇於表達意見，鼓勵及召集同學參與不同的運動活動，更因此認識了很多朋友，增強了我的人際關係，讓我變得積極及開朗。

蔡雅琪 (香港中文大學校友會聯會張煊昌中學 中四)
健社學會 (幹事)

上年度，我參加了陽光小鐵人義工服務。這活動一方面讓我可以強身健體，另外，更可以透過義工服務，幫助有需要的人，包括獨居長者及兒童，並了解到社會不同能力的人也需要我們給予關懷和包容。這些都是一般課堂學習不到的體會。



陳摯聰 (香港教師會李興貴中學 中三)
健康大使



我成為健康大使已經一年多了，在過去一年，我曾協助籌辦健康推廣活動，如在健康早餐日，我負責準備足夠的提子包和脫脂奶，也跟同學上台一起講解伊波拉病毒的影響等。我非常享受這工作，因為我喜歡服務人群。

歐雲妮 (香港教師會李興貴中學 中三)
健康大使 (隊員)

在過去一學年，我透過開心水果日、環保與健康關懷周的攤位遊戲，幫助同學量度體溫及拍攝以健康為主題的影片推廣健康。我擔任隊員崗位中學了許多知識與技能，如計算卡路里及製作健康食品。每次推廣活動，我都感到很開心，因可將健康資訊傳遞給他人。正所謂「助人為快樂之本」，推廣健康既能幫到自己，豐富自己的知識，又可以幫助他人，何樂而不為呢？所以我覺得推廣健康是一件很有意義的事。



張明蓉 (香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學 中五)
跨課程組學生大使健康教育組 (組員)



作為健康教育小組中的一員，在過去一年，我籌辦了各種不同類型的活動。我亦參加了由「思健」及醫院管理局合辦的「Teen使行動 — 青少年思健推廣計劃」，透過一連串的互動學習活動，加深了我對精神健康及疾病的認識。我亦能把當中所學習的健康資訊融入校內活動，如在早會中與同學分享、在健康週舉辦攤位遊戲讓同學寓學習於娛樂。這些經驗讓我學到籌辦活動及分享的技巧，真是獲益良多。

林心言 (香港中文大學校友會聯會張煊昌中學 中四)
健社學會 (副會長)

我參與了「Teen使行動 — 青少年思健推廣計劃」，這令我有更多機會關注精神健康問題及康復者的需要。在學校舉辦的健康周，透過攤位遊戲及問答比賽，推動同學關注情緒健康問題。這些服務使我對精神健康有更深認識。



歐陽梓汶 (香港中文大學校友會聯會張煊昌中學 中四)
健社學會 (幹事)



我參與了「Teen使行動 — 青少年思健推廣計劃」，令我有機會關注精神健康問題。透過出席工作坊及義工服務，使我對社區康復者的需要更為了解，可為共融社區出一分力。

陳佳利 (香港教師會李興貴中學 中四)
環保大使 (隊員)

我在一項宣傳保護環境的活動學會了製作再造紙，之後我更將所學的知識教導老人中心的長者。另外，我也學會用橙皮製作環保酵素。透過這些活動，我知道了生活中有些我們以為沒有用的東西，其實是可以廢物再造，成為有用的物品。



熊琦 (香港教師會李興貴中學 中四)
環保大使 (分隊隊長)



在過去一年，我參加了學校製作再造紙活動，之後更將所學到的知識應用在一次探訪老人院活動中，教長者們製作再造紙。我也在友校的活動學習製造環保酵素，從中學到一些東西可以循環再用再造。

蔡梓燦 (香港教師會李興貴中學 中三)
健康教育組 (隊員)

雖然我擔任健康教育組隊員這崗位不到一年，但已感覺這個服務團隊十分有意思。在籌備推廣計劃書時，更令我頓感校內所有人的健康都掌握在我的手上一樣，很富挑戰性。



賴子聰 (香港教師會李興貴中學 中五)
健康大使 (主席)

我身為主席有機會帶領團隊工作，讓健康大使變得更好更團結。還記得上年在富善老人院推廣健康活動時，能逗院友們笑，令我內心充滿喜悅，因讓我看到自己的優點。有時候長者可能會不明白所推廣的內容，我便會詳加解釋。有一次在運頭塘社區老人中心服務時，有一位行動不便的長者做不到腳部運動，我便與她一起做一些手部運動，希望鼓勵她持續做運動。也許未來的學年會很忙碌，但我仍期待下一次的活動，希望做到更好。



林殷彤 (旅港開平商會中學 中二)
健康教育學會 (健康大使)

過去一年，健康教育組在校內舉辦了不同活動。首先，我們設了一個攤檔售賣水果，水果皆以讓同學及老師能負擔到的價錢出售。另外，我們亦舉辦了健康週，在早會時間示範「護眼操」並鼓勵同學參與，在午飯時段亦有攤位遊戲考驗同學眼力，挑戰成功的同學更可獲得水果。



梁曉琳 (培英中學 中五)
家政學會 (幹事)

在過去一年，我曾經參與籌辦水果日的攤位活動。初時，我以為同學們很少吃水果，應該不太樂意參與活動，豈料參加人數非常多，我和我的伙伴都忙於接待。原來並不是同學們不喜歡吃水果，而是推廣吃水果的活動實在太少，如果可多些舉辦這類活動，相信大家都樂意支持。過程中亦令我對健康有更多認識，我亦很榮幸有機會參與活動。



周欣詠 (培僑中學 中五)
培僑義工隊最佳老友記計劃 (成員)

我擔任培僑義工隊，參與最佳老友記計劃，曾與智障人士一起玩war game，透過不同的交流溝通，讓我更深入了解他們的特質。我們也去了啟德郵輪碼頭天台，玩checkpoint遊戲，我發現他們完全明白遊戲規則，當他們找到checkpoint，會十分開心，能協助他們玩遊戲，我也覺得滿足。



黎捷榕 (香港教師會李興貴中學 中三)
義工

過去一學年，我參加了探訪老人院活動，探訪前，我們要先去菜園採摘新鮮蔬菜送給公公婆婆們，還記得當日天陰有雨，但我們在雨中仍不怕辛苦地工作，當他們見到我們送的蔬果時，表現得十分雀躍，那時我心中覺得很有滿足感。這次活動獲益良多，期待參與下次的活動。



何卓欣 (旅港開平商會中學 中四)
健康教育學會 (主席)

在過去一年，我擔任了學校健康教育學會的宣傳幹事，並舉辦過水果攤檔、健體活動、護眼操等活動。在學校推廣健康，同學起初反應不太熱烈，甚至有點抗拒，以健體活動和護眼操為例，同學參與時會表現害羞，但後來我們以遊戲形式讓同學知道眼睛的重要性，同學便變得踴躍，這鼓勵了我繼續積極地推廣健康，向同學宣傳健康生活訊息。



李慧玲 (培英中學 中五)
家政學會 (幹事)

我對擔任家政學會幹事這崗位是沒有太大壓力，只是一心一意去幫助老師完成各項健康活動。我認為推廣健康訊息，讓同學意識到自己身體健康的重要，讓我感到很欣慰。



劉敏雯 (培英中學 中五)
家政學會 (幹事)

在過去一年，我在學校參與籌辦水果日攤位活動，這個活動是希望鼓勵同學多吃水果。我們一起準備水果日所需的水果和遊戲等，我覺得在參與的過程中，能夠對健康飲食有較多的認識，亦知道各種水果的益處，使我獲益良多。活動當天，看到很多同學都非常踴躍參與，令我感到很開心，我認為參與推廣這些健康飲食活動很有意義。



翁熙龍 (培僑中學 中五)
培僑義工隊最佳老友記計劃 (主席)

在過去一學年，我參加了最佳老友記計劃，當中與智障人士互相溝通交流，令我明白到他們與我們常人沒有大差別，只是不善於與他人溝通罷了。在參加活動後，我明白到智障人士是需要社會各界的關注與包容，他們才能發展所長。他們的真誠和友善的確打動了我，令我在每次服務後，都感到十分滿足。他們的笑容令我精神百倍。



陳沛誠 (培僑中學 中五)
思健Teen Angel (主席)

在思健Teen Angel的活動中，我曾在校內籌辦海報設計比賽、影片分享會等推廣精神病正確資訊和價值觀的活動，當中自己固是獲益匪淺，更令我有滿足感的卻是在這些活動後，從同學的回應中得知他們不再對精神病抱有迷茫，能夠真正的接納和包容精神病康復者甚至患者，這才令我感到參加Teen Angel最大的滿足感和欣慰，更覺得自己的努力沒有白費。日後，我會繼續盡我的能力，推廣精神健康，宣揚反歧視的正確價值觀。



何心兒 (崇真書院 中五)
健康家族 (資深成員)

在過去一年，我參與了學校健康日的宣傳，鼓勵同學參加當日的健康攤位遊戲，以增加同學對健康的知識。擔任這個崗位既緊張又興奮，因我需要透過校園電視台的早會直播時段向同學宣傳，同時我也在推廣活動時享受到當中所帶來的愉快氣氛和滿足感。



劉國威 (崇真書院 中五)
健康家族 (族長)

在過去一學年，我在學校健康日協助推廣。當日，我負責急口令比賽的攤位，透過朗讀有關沉迷上網的急口令，讓同學和老師領悟成癮行為如何為全人健康帶來負面影響。我與同學在活動完結後皆感受到沉迷上網如何阻礙全人健康的發展，如損害視力、引致焦慮症、導致社交退縮等，因此要減少上網，避免成癮。身為健康家族族長，我應為其他同學樹立一個好榜樣，因這崗位一向給人的印象就是一健康。擔任這崗位，讓我更加明白健康的重要。由此可見，在學校進行健康推廣能夠有成效地促進學生全人健康的發展。



何鎧澄 (救恩書院 中二)
健康大使

在健康大使的活動中，我主要負責水果日的其中一個攤位遊戲，在整個活動裡，我不但學習到健康飲食的重要，更提升了我的社交技巧，相信參與遊戲的同學也學會了很多有關健康飲食的知識。我很榮幸可以成為健康大使，能夠在課餘時間向同學講解健康的重要，把健康文化推廣到全校。



黃希文 (救恩書院 中二)
健康大使

參與健康推廣活動不但讓別人了解更多關於健康的資訊，更令我明白到健康的重要性。我校透過舉辦與健康相關的活動，使同學們獲得健康知識，如水果日的攤位遊戲，讓同學認識水果的特點及對身體的影響。我更參加了有機耕種工作坊，這個活動也加深了我對有機耕種的了解。日後，我期望能為不同的人提供健康資訊，把健康快樂帶給每一個人。



植曦陽 (培僑中學 中五)
思健Teen Angel (成員)

我在過去一年擔任Teen Angel為期兩年的活動的負責人，曾籌辦電視節目問答大賽及精神健康海報設計比賽，以增加同學對精神病相關的資訊，以及建立他們對精神病患者及其康復者的正確態度。我很感謝能有機會參加這活動，可透過與康復者互動而更了解他們，亦可將自己在工作坊學到的知識及想法帶給同學，十分感動能改變他們的價值觀，同時也為我帶來了莫大的成功感。



陳浩琳 (崇真書院 中五)
健康家族 (資深成員)

過去一年，我幫忙推廣全校模範班比賽、水果日和宣傳防止沉迷上網等活動。我對自己能成為健康家族一員感到驕傲，能夠為全校師生推廣健康訊息，鼓勵他們保持健康，更是非常有意義的事。當中，令我印象最深刻的是宣傳水果日活動；我準備了一些關於水果營養知識的問題，讓各級師生作答。當看到他們答對題目時充滿信心的樣子，得知他們平日也有注意自己的健康，讓我感到非常安慰，而當他們答錯時，知道正確的答案那恍然大悟的表情，又使我感到很有成功感。我希望在畢業前能繼續在學校推廣健康，因為健康是無價的。希望老師和同學能夠透過參與健康活動而保持身心健康，享受健康愉快的校園生活。



劉雅婷 (崇真書院 中五)
健康家族 (資深成員)

我擔任健康家族族長已一年，職責是向校內師生推廣健康。我校每年均舉辦水果日，目的是向師生宣揚進食水果對健康的重要，而我協助拍攝水果日的宣傳短片，以及向師生提問有關水果與健康的問題，期望他們因而加深對健康的了解。起初，我認為這崗位既平凡又容易擔當。然而，責任比想象中的重，因為向師生推廣健康，讓他們印象深刻，並不是一件輕而易舉的事，我們更要到不同班房宣傳及進行拍攝。與組員們通力合作，水果日順利進行，而我亦因完成水果日這任務，取得絲絲的成功感。



陳家怡 (救恩書院 中一*)
健康大使 (組員)

在過去一年，我曾在水果日中負責其中一個攤位和參加有機耕種工作坊，我覺得負責攤位很開心，既可玩遊戲，又可推廣健康飲食，而參加有機耕種工作坊則感到很新鮮，因為這次是我第一次接觸耕種，還令我從中學到了一些種植的技巧。



* 2014/15年度之年級

馮涓晶 (惠僑英文中學 中三)
健康校園小組 (健康大使)

在過去的學年，我曾在校門為同學量度體溫，雖然因此需要特別早起，但仍覺得非常值得，因為那時正值伊波拉病毒最嚴重的時候，健康校園小組為了加強預防同學們感染這種病毒，在學校舉行相關講座，亦實施量度體溫的防疫機制，讓同學們可以更了解自己的身體狀況。



蔡穎鋒 (惠僑英文中學 中三)
健康校園小組 (健康大使)



在過去的學年，我在香港理工大學舉辦的健康嘉年華擔任工作人員，向街坊們推廣健康的重要性和如何實踐健康生活，完成活動後，我為他們知曉以及身體力行實踐健康生活感到開心。在流感高峰期時，我早上在學校門口為同學們量度體溫，可以讓同學了解身體狀況，體溫有沒有過高，從而及早預防，適時就醫，以儘早康復。在學校裡更可以感受到家的溫暖，以後我會參加更多推廣健康的活動，繼續推動健康生活。

呂梓琳 (新會商會中學 中五)
健康校園推廣小組 (成員)

在去年流感的高峰期，我幫助老師於上學時給同學擠消毒搓手液潔手，以預防流感。我在這項健康活動需要與許多同學互動，提升了我的勇氣，而看見同學主動去潔手，使我感到欣慰。此外，我更與其他同學在學校附近進行賣獎券的義工服務，在一個多小時內，為機構籌到了幾百元，我享受幫助別人的滋味，亦為出一分力幫助別人而深感高興，我覺得這是一項特別有意義的活動。



陸穎寶 (新會商會中學 中五)
健康校園推廣小組 (成員)

我在去年加入了校內的思健學會，並參與多項活動去推廣精神健康，減低社會對精神病患者的歧視。當中令我印象深刻是與精神病康復者參與「城市遊蹤」的活動，透過與康復者一日的相處，令我感受到他們的熱情和友善，在回校時我也向同學分享精神健康知識，令我獲益良多。此外，我也參與了售賣樂施米、澳門交流團、學校擠搓手液等活動，透過這些活動，讓我明白到學生在推廣健康訊息給別人的同時，也應具備良好的身心健康和正確的態度。



黃麥 (惠僑英文中學 中三)
健康校園小組 (健康大使)

我認為幫同學量度體溫是一件非常有意義的事情；在流感高峰期時，也許連當事人都未及時發現自己生病發燒，而因量度體溫的防疫機制，便能找出發高燒的人，減低傳染病交叉感染的風險，讓校園有一個更健康的學習環境。我很高興能擔任這崗位，亦覺得非常榮幸可服務同學，回饋學校。



謝洛錚 (惠僑英文中學 中三)
健康校園小組 (健康大使)



在過去一年中，每見到電視上一個個的白衣大使，我都為他們感到驕傲。在去年的流感高峰期，我也為這個神聖的職業貢獻了一份力量，儘管這份力量很小，但可帶動更多的力量，希望人們更加注重健康，活出健康的人生。

陳俐妃 (新會商會中學 中五)
健康軍團 (成員)

我在去年曾在學校中替每一位同學擠消毒搓手液，讓同學知道潔手的重要性，也可以借此提醒同學們注重個人衛生。另外，我也在學校注射疫苗的日子協助派發針卡予同學們。



嚴嬌 (新會商會中學 中五)
健康校園推廣小組 (成員)

我在開學前參加了急救課程，一開始我認為課程不會特別困難，而事實不是這樣，但我沒有就此放棄，繼續努力學習。雖然學習的過程有點辛苦，但是十分有價值，令我對急救有了更全面的認識，獲益良多。我曾在思健活動中於醫院與精神病患者一起進行活動，起初我有些害怕，因為在我印象中他們有暴力傾向，亦很難溝通，但在教導他們製作水晶球時，我與他們一齊互動溝通，我很開心亦不再感到害怕，也改變了我對精神病患者的看法，學懂不要用奇異的眼光去看待他們，他們也需要愛，我想去做的就是給他們多一些關心。



陳冠澄 (聖保祿學校 中五)
學校醫療外展團隊 (健康大使/隊員)

我是校內的醫療外展團隊成員，學校安排了一些醫療課，讓我們認識不同疾病的成因和治療方法等，同時亦會認識一些醫療設備的使用方法，如心臟去顫器、骨質疏鬆儀和血壓計等。課餘時我亦會參加由聖保祿醫院及其他機構合辦的外展服務，為各區的弱勢社群提免費的身體檢查。我亦曾在學校的開放日和家庭同樂日中擔當了健康大使的角色，為參觀者檢查身體，並向他們推廣健康的生活模式。我有幸能參與這些活動，讓更多人了解自己的身體狀況。



李昭瑩 (聖保祿學校 中五)
學校醫療外展團隊 (健康大使/隊員)

我是校內的醫療隊成員，在過去一年我曾參與了許多外展服務，為不同人士提供免費的身體檢查，其中令我最難忘的是在佐敦谷聖若瑟天主教小學舉行的保健日，我幫了不同的街坊、長者和少數族裔量度血壓，並教導他們防止「三高」的保健知識。透過這些活動，我發覺很多長者均缺乏健康常識，加上私家診所診費昂貴，很少看醫生。故此這活動的意義很大，能讓他們更了解自己身體狀況，並及早治療。我希望能參加更多這類的活動，為人們推廣健康。



黃靖鈞 (聖若瑟書院 中六)
品德及學業推廣委員會 (副主席)

在成長的階段中，健康的生活是最重要不過的。擔任這崗位就像當了領袖生，我會時時刻刻提醒自己要以身作則，因為這樣其他同學才可以我為榜樣。在參與健康推廣時，除了推廣，自己也養成了均衡飲食和適量運動的習慣。同學非常踴躍並投入的參與，讓我感到非常欣慰；我亦感興奮和期望，希望學校會繼續支持我們推廣健康生活。



鄧朗軒 (聖若瑟書院 中五)
品德及學業推廣委員會 (副主席)



身體健康是大多數人的願望，但親身實行的人卻不多。因此，我希望能借我的設計與畫作，帶動大家一起做運動與吃水果，促進身體健康。

李梓菁 (聖瑪加利男女英文中小學 中四)
學生健康大使

我在過去一年擔任學生健康大使，曾在週會分享各種紅黃綠燈小食和飲品，推廣有關健康和均衡飲食的重要性。此外，也在學校舉辦與健康水果有關的攤位遊戲製作有關健康飲食的壁報板，宣傳健康飲食，讓同學們能更關注自己的健康。我在暑假更參加了推廣無煙生活的兩日一夜營，從活動中我學習了很多與健康有關的資訊，包括吸煙對人體健康的影響和吸煙成癮的原因，我希望將來可把這重要的訊息推廣到校內每個角落，建立健康校園生活。



Chan Alison Beverley (聖瑪加利男女英文中小學 中四)
學生健康大使



我是學生健康關愛小組的其中一名成員。我曾參與很多健康推廣活動，如開心果日。我在早會及週會向同學分享吃水果對健康的益處。

我亦參與無煙領袖訓練營，當中我學到二手煙和二手煙的害處。在活動後，我向同學推廣無煙訊息。此外，我對健康有更多認識，並更有信心作領導角色向別人推廣健康。這些經驗對我來說是十分寶貴。

陳可澄 (聖瑪加利男女英文中小學 中四)
學生健康大使

作為學生健康大使的我，在去年參與了攤位遊戲、製作健康通訊壁報板及週會分享等健康推廣活動，雖準備工作較繁複，但獲益良多。在大使的工作中，除自己得到很多健康資訊，亦與其他組員建立更好的合作關係，從而提升溝通技巧和領導才能。我亦曾參與校外的推廣健康活動，如健康資訊營，在營中學習善用網上資訊及明白沉迷上網的影響，及後更在書展中協助宣傳健康訊息，是非常寶貴的經驗。此後，我會繼續參與推廣健康訊息的工作，希望能為更多同學服務，亦將健康的重要資訊帶給身邊的人。



陳靖鋸 (聖瑪加利男女英文中小學 中四)
學生健康大使

在過去一年，我作為學生健康大使負責推廣有關健康的活動，如籌辦健康飲食攤位遊戲和播放宣傳影片，讓同學可以在學習到多吃水果對健康的好處，鼓勵他們關注健康飲食。此外，我還製作了健康資訊壁報板，把與生活息息相關的健康資訊帶給每位同學。過程中，我和其他組員都遇到不少困難，但在老師的指導和協助下，問題都迎刃而解。我很榮幸能擔任健康大使，在推廣活動中學習到很多健康知識，令我獲益良多，希望在未來還有更多機會向同學、家人推廣健康的生活文化。



何榮暉 (葵涌循道中學 中五*)
健康軍團 (團長)



我曾以一星期時間組織一個名為City Hunt的活動給小學生參與，並向社區宣揚精神健康。在活動中，我擔任了兩個崗位，分別是活動的統籌和領導。只有一星期時間作準備，對領導和統籌工作難度是高的，我欣賞各位隊員的投入，在看到團隊中每一個人人都願意付出自己的時間，使活動順利舉行，令我十分有成功感和滿足感。

* 2014/15年度之年級

林穎琪 (葵涌循道中學 中四*)
義工

在上個學年,我參加了不少健康活動,活動中我帶領着小朋友向社區人士推廣快樂信息。這活動對我來說是一個難得的體驗,因為我發現香港人的快樂指數不高,活動時看到有些路人連笑容也沒有,甚至有些人認為我們的推廣對他們來說是一種煩擾。看到現實社會有這樣的情況,我想多盡點力,加多一點笑容,把快樂帶給別人。帶領着小朋友去進行活動,不但讓他們學習,對於我們這些哥哥姐姐們,同時也有所得著,其實快樂就是健康生活之道。



陳佩雯 (葵涌循道中學 中四*)
義工

我在學校和同學交流實踐健康的方法,及向同學推廣健康。義工活動帶給我對精神健康的了解,亦增加與校外同學之間的交流,走出學校到社區實地學習令我增廣見聞,助人助己,並學習到更多健康知識。這次服務讓我學會和別人或陌生人交流,分享生活中的趣事,減少壓力,樂觀面對任何事情。



劉愷瑩 (葵涌循道中學 中五)
義工

過去一年,我在學校透過多元化的活動來推廣健康,更有機會到天水圍推廣精神健康,當中我切身體會到精神健康的重要,亦明白到推廣活動的困難和阻礙。當天受惡劣天氣影響,過程並不順利,但最後也順利完成,實有賴我們互相合作。這次推廣令我受益匪淺,亦明白現在香港人的壓力沉重,並不快樂,所以我盼望能有更多的機會推廣精神健康,營造和諧社區。



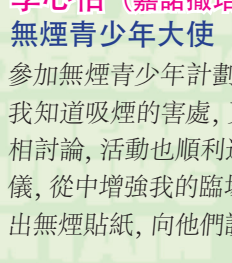
蔡承勳 (道慈佛社楊日霖紀念學校 中二)
健康關懷大使 (成員)

我在去年擔任健康關懷大使,曾協助老師在午膳時到各班進行健康飲食有獎問答遊戲。我的性格較為內向及容易害羞,擔任了健康關懷大使後,我克服了面對人群說話時的緊張,亦敢於發問問題,提昇了自信心。我想繼續擔任這個崗位,繼續進步。



李心怡 (嘉諾撒培德書院 中五)
無煙青少年大使

參加無煙青少年計劃後,由原本對吸煙、禁煙一知半解的我,變得對煙有進一步的認知。計劃的宿營活動除了讓我知道吸煙的害處,更增強了我的溝通能力。其後,我和組員開始構思和籌辦活動也有遇上不少困難,但經過互相討論,活動也順利進行。我們在中、小學舉辦了一連串的攤位遊戲及無煙標誌設計比賽,而我負責擔任司儀,從中增強我的臨場發揮及應變能力,也能從遊戲中溫故知新。之後我們更衝出了校園,到社區向民眾派出無煙貼紙,向他們說明吸煙的害處,並宣揚無煙訊息。活動讓我獲益良多,而體驗亦深刻。



郭美儀 (葵涌循道中學 中五)
健康軍團

在過去一年,我在學校向同學推廣健康。我們曾去到天水圍區推廣健康,雖然開始時有很多人拒絕參與,令我和組員也十分失落,但最後我們也沒有放棄,繼續堅持完成工作。當中,也讓我學會與陌生人交流的技巧及各種減壓方法,令我獲益良多。



黃芷盈 (葵涌循道中學 中四*)
義工

我於上學年參與了一個推廣精神健康的活動,讓我學到了許多健康的生活方式,如與家人有良好的溝通和保持樂觀心態等。我十分欣賞這活動,當中推廣的訊息都是都市人已忘卻和缺少的,活動也讓我實踐將正能量推廣至每一個人,甚至整個社區。我感到很榮幸可參與其中,亦很感謝所有人的幫助,參與過程沒有我想像的那麼吃力。最後,活動中我接觸到小學生,我很高興能被他們的純真和童心感染,希望他們學習到這活動的訊息,健康地生活、成長,將這快樂及健康傳承下去。



陳穎晞 (道慈佛社楊日霖紀念學校 中二)
健康關懷大使 (成員)

我於去年轉至本校就讀小六班,剛到來時有點不習慣,幸得老師推薦我做健康關懷大使,協助老師推行健康活動,包括午膳時到中學班級宣揚健康訊息,及為回校的同學量體溫等。這些服務能令我提昇自信心,敢於與別人溝通,更重要的是能讓我更快融入新的校園生活,也改掉愛吃糖果及喝汽水的壞習慣。



鄧嘉俊 (道慈佛社楊日霖紀念學校 中一)
健康關懷大使 (成員)

我在去年擔任健康關懷大使,協助老師推行健康活動,如早會時宣揚健康早餐的重要性、午膳時到各班進行護脊之道有獎問答遊戲及協助預防流感措施的執行等。透過這些健康推廣活動,我學到更多健康知識,養成健康飲食習慣,更重要的是提昇了自信心,多謝老師給予我這機會。



* 2014/15年度之年級

李芷盈 (嘉諾撒培德書院 中五)
無煙青少年大使

我曾在中四擔任無煙青年大使，透過工作坊體驗活動及導師的簡報，加深對煙草的認識。為了將自己所學的推廣至校園，使同學對戒煙有一定的認識。過去一年，我與組員一起親自組織活動協助同學掌握煙草的禍害，如無煙急口令比賽、我不吸煙承諾、有獎問答遊戲等。我很高興能學以致用，宣揚健康訊息，令同學亦能分享給自己的朋友及鄰社，一起攜手維繫清新健康的學校，甚至是社區。



黃珮珊 (嘉諾撒培德書院 中五)
無煙青少年大使

我在參與了無煙大使的活動後，學會很多相關知識，更明白到團隊精神的重要性。如果人人都願意出一分力，複雜的事都會變得容易；相反，如果人人都在計較自己出的力比別人多，事情就永遠不可能完成。我很感激組員們從不計較地把工作完成，尤其當我因上附加的課堂及興趣班而缺席活動。而令我感受最深的是到培德小學宣傳無煙訊息的活動，我本來以為只是小學生，應該很容易應付，卻原來從構思到活動當日，都要面對大大小小的挑戰，而透過一連串的宣傳活動，我的自信心、表達方式和宣傳手法等方面的確進步了不少，成為無煙大使也令我成熟了不少，更令我明白到做事要有責任感，不要輕易放棄，要有勇氣去勸告吸煙人士戒煙。



陳敏禧 (瑪利諾神父教會學校 中五)
社會服務學會 (副主席)

我覺得參與健康推廣是充滿意義和價值，因為健康是我們人生中最重要的一環，非常值得我們關注和重視。在推廣健康的過程中，我既能喚起自身對健康的關注，又能藉此感染其他同學，使人人也能抱著健康的意識，投入健康的生活。



王海婷 (閩僑中學 中五)
學生會內務副會長、田徑隊主席、羽毛球隊成員

我擔任學生會內務副會長、田徑隊主席、羽毛球隊成員。過去一年代表學校參加學界比賽，並在擲鐵餅和推鉛球項目獲得冠軍，亦在羽毛球訓練中被教練讚賞。我希望把這些運動精神傳揚出去，鼓勵女同學都多參與球類活動，以及推廣一些合適女同學學習的運動。



陸獻欽 (閩僑中學 中五)
健康軍團 (體育組)

我本身熱愛運動，做運動令我感到開心滿足。我希望能將運動精神向同學們宣揚，帶動他們一起強健自己的體魄。期望課餘時間學校球場能「常滿」，營造學校的健康運動氣氛。



莫君儀 (嘉諾撒培德書院 中五)
無煙青少年大使

我在過去一學年曾擔任無煙青少年大使，透過參與活動認識了不少有關吸煙的禍害、戒煙的重要性、煙草成份以及關於香港吸煙法例等知識。我亦從無煙青年營中學會更多有關吸煙及戒煙的資訊，和認識了很多來自香港不同地區的同学，我亦學會了團隊精神及與別人相處的態度。回到學校後，我便要將無煙青年營所學到的知識加以應用，並策劃一個宣傳無煙的活動。在活動中我嘗試了很多的第一次，包括學校講台宣布、在小學生面前主持活動、在社區宣傳無煙訊息。希望將來可以繼續參與這麼有意義的活動。



陳巧怡 (瑪利諾神父教會學校 中五)
社會服務學會 (主席)

擔當社會服務學會主席讓我可以將健康訊息告訴身邊的同學，使他們也能一同活得健康。透過上年加入健康軍團後，我對身心健康方面有了更深入的了解，並將健康訊息宣揚給同學，鼓勵他們健康生活，我也感到十分快樂。



羅欣茹 (瑪利諾神父教會學校 中五)
圖書館管理員

在過去一年，我參與圖書館所舉辦的圖書展覽，向各級同學推介有關健康的書籍，教導他們實踐均衡飲食健康生活，成為一個健康的中學生。



陳俊安 (閩僑中學 中五)
環保大使

我記得上年曾參與不少健康活動，如普通話蔬果攤位、健康生活校園電台及健康週等。我認為活動數目並不重要，最重要是達到活動目的，讓所有人獲取健康訊息，更會因此改變不健康的生活習慣。雖然我們不能改變命運，但健康仍掌握在自己手中，可由改變不良生活模式、習慣做起。希望參與健康活動的同學都明白活動背後的意義。



蔡曉涵 (閩僑中學 中四)
學生大使成員

我在過去一年曾參加「愛伴隨」活動，探訪一些長期病患者，當中有的曾中風、有的患上腦退化症，在交談過程中明白到健康的可貴，而且心感社會人士應該更多了解及關懷一些長期病患者。為此我撰寫了一篇文章，描述該病患者及其家屬的心情，希望可以我的力量去喚醒其他人珍惜健康及生命。



余萬霞 (廠商會中學 中六)
健康學會 (活動推廣)

在過去一年,我在學校透過舉辦活動推廣健康,如在一年一度的家長日,為家長進行一些簡單的身體檢查;在學校設攤位遊戲宣傳無煙校園等。我在這些活動中擔任學會的工作人員,有機會參與籌備和設計等工作,讓我感受到由設計健康推廣活動至舉辦活動並不容易,活動過程得到的快樂就是我最大回報。



冼映瑤 (廠商會中學 中六)
健康學會 (副秘書長)

在過去一年,我參與學校的健康學會,更參加了不同的活動,如宣傳禁煙活動、生果日等;從中學習到許多健康資訊,豐富了我的知識。印象最深刻的一次是宣傳禁煙活動中,遇到不少的挑戰,因為香港現時仍有許多吸煙者,他們未必接受禁煙,不過我仍迎难而上,耐心講解吸煙的禍害,最後得到參加者的支持,他更勸喻自己的朋友戒煙,我亦在活動中得到深深的感悟,更明白推廣健康的那份堅持。在將來,我仍會致力推廣健康,因為健康是無價的。

劉凱彤 (廠商會中學 中六)
健康學會 (秘書長)

自從參加了健康學會後,令我獲益良多。初中時,對健康知識可謂一竅不通,認為健康便只是簡單的做運動及均衡飲食,但成為健康學會的秘書長後,明白生理、心理和社交健康缺一不可;從協助會長及其他成員一起完成更多的健康推廣活動,學習到互相協作的重要性,而推廣全人健康時,更要全面關注身心社靈方面。此外,在推廣健康活動,不但學會更多有關健康資訊和儀器操作,亦能利用這些知識幫助更多人,令他們得到更多健康資訊以及了解自己的身體狀況。



關雯懿 (廠商會中學 中六)
健康學會 (內務副會長)

作為內務副會長,在過去一年的健康校園推廣活動中,我和學會團隊的角色不單是投入地參與其中,更肩負策劃、構思和推動的使命,當中令我深深感受到實踐健康活動背後的确需要身體力行,更需持之以恆,這信念更在校園裡慢慢孕育成長。

Arshad Kaneeta (廠商會蔡章閣中學 中五)
健康大使

我在過去一年擔任健康大使,與健康管理與社會關懷組的師生一起以籌辦身體檢查工作坊推廣健康,身體檢查攤位包括量度血壓和肺活量,而我便負責協助同學量度肺活量,同學們對量度肺活量這新穎項目興趣甚濃,更踴躍參與,完成檢查後我亦細心的講解結果及提供健康生活的點子。這經驗確是難得。



余萬麗 (廠商會中學 中六)
健康學會 (活動推廣)

學校在過去一年內以無煙校園主題推廣健康,而在宣傳無煙訊息的活動中,增加了我對推廣健康的勇氣和信心。我對其中兩項參與的活動感受尤其深刻,一是「家長也健康」,讓我學會了使用血壓計的方法,二為義工服務,讓長者明白如何正面面對人生,保持全人健康,我更在這次服務當中得到滿足感,因為可讓長者明白了面對人生的正確態度。



陳希雯 (廠商會中學 中六)
健康學會 (會長)

我過去的學年在學校負責推廣無煙健康。我很開心及感到很榮幸能夠參與推動健康的工作,因為煙草對於學生的影響甚遠,不但影響生理,還間接影響社交、心理健康。透過這項活動,可讓他們知道煙草的禍害,盡早遠離煙草,建立一個健康的生活態度及正面的人生觀。



鄧嘉琪 (廠商會中學 中六)
健康學會 (副秘書長)

學校在過去一年舉辦了無煙校園、水果日等推廣健康活動。我很高興有機會參與推廣,讓同學更加清楚了解有關健康的資訊。這幾項活動當中,其中「無煙簽名大行動」及「家長也健康」活動讓我印象深刻,無煙社區簽名大行動鼓勵我邁出第一步,懷著勇氣和信心推廣健康。「家長也健康」活動更讓我學會了使用血壓計的方法,這些活動讓我獲益良多。



蘇穎恩 (廠商會中學 中六)
健康學會 (外務副會長)

我去的一年擔任健康學會的副會長一職,期間參與了許多活動,包括在學校水果日負責派發水果給校長、老師及同學;在家長日為家長量度身高體重、計算BMI,以及向他們講解身體狀況。我亦曾參加以「健康生活」為主題的T-Shirt設計比賽,更與成員們合作舉辦一連串推廣健康的活動時,負責製作健康襟章和攤位遊戲。我很開心可以竭盡全力去宣揚健康。



Rai Subriana (廠商會蔡章閣中學 中五)
健康大使

我在過去一年擔任健康大使,透過健康服務向同學推廣健康,很開心見到同學們非常關注自己的健康,更令我驚喜的是很多本地的同學樂意與我們交流分享,而我因不懂廣東話便以身體語言與他們溝通;這亦是我修讀健康管理與社會關懷科當中最困難的部分,但亦因而拓闊了我的眼界。我深感榮幸可擔當這崗位,希望來年可繼續服務同學和不同族裔的社區,因推廣健康實在很有意義。



Thapa Saru Magar Man Kumari

(廠商會蔡章閣中學 中五)

健康大使

我在過去一年擔任健康大使，在午膳時會與老師和其他修讀健康管理與社會關懷科的同學一起籌辦健康推廣活動，如身體檢查的工作坊，讓同學了解自己的身高、體重、體重指標等健康狀況。我負責量度體重的部分，當初還擔心沒有太多同學參與，料想不到同學和老師反應踴躍，非常積極參與。我有幸因修讀健社科而有機會服務同學和推廣健康，更欣悅看到同學們熱烈參與和支持。在此特意感謝健社科老師的教導。



伍沛茵 (德雅中學 中五)

香港紅十字會青年團 (青年團第50團) 隊長 (文書)

我很感謝老師給予我機會去擔任文書一職，為會員服務，宣揚紅十字精神。擔任了此崗位後，我明白到自己的重要性，要整理好每一份會議紀錄，及為新會員更新其資料。在過去一年，我與其他團隊的委員合作舉行校園健康服務，為學校不同的人量度血壓、身高及體重，從而傳遞健康訊息，讓同學和老師更重視自己的身體。我也有在校內派發紅絲帶，透過活動，讓同學了解更多愛滋病的資訊，從而關心愛滋病患者。



李曉華 (德雅中學 中四)

香港紅十字會青年團 (青年團第50團)

高級隊長 (人事)

在過去一年，我參與了紅十字會在本校所舉辦的校園健康推廣日，目的向同學推廣定期檢查身體狀況的習慣，提升同學對健康的關注，所以我會幫同學做一些簡單的檢查，如量度血壓、高度和體重等。我覺得參與這個活動最大的得著是能幫助同學喚起對自己身體狀況的關注和提供健康小貼士。



梁曦文 (德雅中學 中四)

香港紅十字會青年團 (青年團第50團)

隊長 (財政及總務)

我曾經在午膳時間為同學舉辦校園健康活動，包括量度身高、體重和血壓。經過一年的活動，我對如何實踐所學的健康知識更有信心，而且希望來年能再次有機會讓我推廣健康，令更多人明白健康的重要性。



蘇助演 (德雅中學 中四)

香港紅十字會青年團 (青年團第50團)

高級隊長 (服務)

在過去一年，我曾在本校禮堂午膳時間為同學、教職員及工友進行了一項健康活動，為他們量度身高、體重和量血壓等。我十分榮幸能為學校的工友和同學進行這些檢查服務，亦非常感謝同學們的積極參與。



楊梓瑩 (德蘭中學 中六)

健康大使 (組員)

我為學校籌辦健康週的活動，包括水果日及設置攤位遊戲。希望透過水果日提醒同學多吃水果的重要性，亦透過設置攤位遊戲，傳遞健康對自身的好處及缺乏某種營養素會對身體造成傷害的訊息，希望同學更重視健康。另外，為加強同學對精神健康的關注，我們特意舉辦「向壓力說不」書策設計比賽，把以正面積極的態度處理壓力的訊息傳揚開去。我感到十分高興擔任這崗位，因為能把正確的訊息推廣予身邊的朋友，讓每一位活得健康快樂。



鍾桂婷 (德蘭中學 中六)

健康大使 (組員)

在過去一年，我在學校籌辦了一個推廣精神健康的話劇表演，內容講述思覺失調，希望透過話劇表演、派發小冊子及問卷遊戲喚醒同學對精神健康的關注，而我更一手包辦劇本創作和舞台監督。因為中五功課繁重，而排練大型舞台劇亦絕不簡單，既要安排時間排練，又要分配角色做好準備，



從中我學會了時間管理。此外，在設計健康推廣活動時要令活動變得更有趣味，便得考慮各級同學的喜好和需要，我真的在這些活動中學到很多不同的技巧，亦很開心讓同學增進有關健康的知識。

吳梓烺 (樂善堂梁鍊琚書院 中四)

學生事務組 (健康校園宣傳大使)

我曾向初中同學介紹如何閱讀營養標籤，又以簡報形式推廣「低鈉、低糖、低脂、高纖」健康飲食概念。近年肥胖兒童不斷增加，原因之一是他們對營養標籤的認知不足，繼而長期進食高脂食品。我覺得推廣營養標籤意義重大，而推廣健康飲食長遠更可拯救生命，因此我感到很高興。



陳旭陽 (樂善堂梁鍊琚書院 中五)

學生事務組 (健康校園宣傳大使)

在過去一年，我曾以簡報形式向同學介紹校園健康飲食，推廣「三低一高」的飲食概念，希望同學以「少鹽、少糖、少油、高纖」作為選擇食物的基礎。活動後，我才發現原來自己也有不太健康的生活習慣，這活動令我反思健康的定義。



黃心如 (樂善堂梁鍊琚書院 中四)

學生事務組 (健康校園宣傳大使)

我曾參與食物營養標籤講座，了解少糖、少鹽等營養含量聲稱的定義。我亦透過不同方式將所學會的知識推廣給同學；為進一步推廣健康飲食，我更以校園電視台介紹蔬菜營養成份。



蘇雋傑 (樂善堂梁詠瑤書院 中五)
學生事務組 (健康校園宣傳大使)

在過去一學年，我曾在早會透過校園電視台，向師生推廣校園健康飲食文化，介紹了「少鹽、少糖、少油、高纖」的飲食概念，培養健康飲食態度的重要性。這次經歷令我學會了很多知識和技能，如怎樣宣傳健康飲食的觀念和培養健康的飲食習慣。



李子晴 (嶺南鍾榮光博士紀念中學 中五)
綠得開心大使 (資深隊員)

我是一個外表很文靜，但其實興趣多多兼熱愛學習的人。我擔任「綠得開心大使」，協助學校奪得「最傑出綠得開心學校大獎」，亦曾拍攝多套有關健康校園及低碳生活的短片和新聞片，並分享至短片網站及健康促進學校視頻。透過參與活動令我獲益良多，感謝校長及老師的關心和支持，給我這個難得的學習機會。



李靜雯 (嶺南鍾榮光博士紀念中學 中六)
無煙青少年大使 (資深隊員)

我十分榮幸能夠參與2014/15年的無煙青少年大使，活動令我獲益良多。校內一連串的推廣禁煙的活動，如拍攝無煙廣告，令我學會拍攝及執導的技巧，當中我更明白團隊合作的重要性。校外的推廣活動，如派發戒煙提示卡，更能提升自己的膽量及信心，以及宣揚無煙訊息。本隊有幸能夠奪取「傑出無煙青少年大使」冠軍，十分感謝學校及吸煙與健康教育委員會給予我不同的機會宣揚無煙訊息，如立法會發言、講座分享、電台訪問等。這些機會令到我能夠不斷提升自己的演說技巧及能力。



楊綺華 (嶺南鍾榮光博士紀念中學 中五)
綠得開心大使 (資深隊員)



我是「綠得開心大使」，協助學校奪得「最傑出綠得開心學校大獎」，亦曾參與多套有關健康校園及低碳生活短片和新聞片的製作，並分享至短片網站及健康促進學校視頻。除了幕前的演出和主持外，其實幕後工作是更有趣和充滿挑戰性，我特別喜歡與組員構思劇本，天馬行空、發揮創意。

鄭浩揚 (嶺南鍾榮光博士紀念中學 中五)
綠得開心大使 (資深隊員)

我擔任「綠得開心大使」，協助學校奪得「最傑出綠得開心學校大獎」，亦曾拍攝多套與健康校園和低碳生活相關的短片及新聞片，並分享至短片網站及健康促進學校視頻。我從沒想過可以將拍攝短片的興趣融入校園生活中，既能發揮所長，又可以向大眾宣揚健康校園訊息，是一件別具意義的工作。



羅海聰 (嶺南鍾榮光博士紀念中學 中五)
綠得開心大使 (資深隊員)

我擔當「綠得開心大使」，並協助學校奪得「最傑出綠得開心學校大獎」。拍攝短片是我的興趣，作為大使曾協助拍攝多套與健康校園和低碳生活相關的短片及新聞片，並分享至短片網站及健康促進學校視頻。原來拍攝校園健康短片不一定是刻板 and 沉悶，我很開心有這個發揮創意的機會。



堀井靜江 (麗澤中學 中五)
智社主席



我擔任智社主席這個崗位，曾在學校舉辦攤位活動，當看見同學們投入參與，我也非常開心。當中除了促進同學之間的社交健康，也令我認識了不少朋友。

張思琪 (麗澤中學 中五)
紅十字會 (高級服務隊長)



在過去一年，我曾擔當攤位遊戲的負責人、校運會急救員及在校園生果日中擔任健康大使。擔任這些崗位，讓我明白何謂健康、食水果的重要性以及水果裏的纖維素有助促進腸道的健康。無論這些事情有多辛苦，我也覺得是值得的。

黃珍妮 (麗澤中學 中五)
智社幹事

在過去一年，我在學校向同學推廣水果日，我們利用壁布板為同學介紹各種水果的資料，過程中雖然感到辛苦和有一點混亂，但完成後，我覺得很值得，因為可以提醒同學，水果在健康飲食中的重要性。



劉穎潼 (麗澤中學 中五)
學生會 (幹事)

我負責歌唱比賽的籌委，當聽到參賽者悅耳的歌聲，我感到很開心和舒服，而這放鬆心情的感覺，大大促進了我的心理健康。歌唱比賽完結後，我有機會與嘉賓及參賽者交流，聽他們分享唱歌的感受，這也促進了我的社交健康。



杜智邦 (寶安商會王少清中學 中五)
學生輔導組 (同行閣健康大使)

我在參與健康生活週推廣活動中獲益良多,不僅學懂了籌辦活動時所需要關注的事項,更學習到待人接物的技巧。過程中,除了增進自己的健康知識,也讓我嘗試以不同方式向同學介紹健康的資訊。



林恩澤 (寶安商會王少清中學 中五)
學生輔導組 (同行閣健康大使)

我在去年的健康生活週負責推廣藥物教育。過程中,令我增進了不少濫用藥物的知識,更學懂怎樣與人相處和合作,同時體驗組織活動的困難。此外,亦讓我學懂更多健康知識,明白健康生活的重要性。我會把我學到的知識實踐在日常生活中,改善自己的健康,更推己及人。



楊慧雅 (寶安商會王少清中學 中六)
學生輔導組 (同行閣副主席)

作為無煙青年大使,去年我和幾位同學一起肩負宣揚「無煙校園」的訊息。透過舉辦活動,如「無煙定向」、「海報設計比賽」等,向同學們簡述吸煙的禍害。雖然在過程中遇到很多困難,如同學反應欠積極,要用不同方法吸引他們來參加活動,但經我們努力後,最終都成功將有關的訊息帶給他們。希望他們能把不吸煙的生活態度宣揚開去,令這不單是「無煙校園」,而是「無煙社會」,使我們有一個更健康清新的生活環境。



廖健汝 (寶安商會王少清中學 中六)
學生輔導組 (同行閣副主席)

過去一年,我在學校協助輔導組舉辦了「無煙校園」活動推廣健康生活。活動有三部分,分別是「我的無煙宣言」、「海報設計比賽」及「無煙定向」,藉此引起同學關注吸煙的害處。當中,讓我學習到承擔的精神及加強認識吸煙的影響,更使我體會到向他人推廣健康訊息時,先要引起他們的關注,令他們樂意去參與我們所提供的各種活動,從而增加他們對「無煙校園」的認知,並明白活動的重要性。憑著我和組員的合作和努力,這個活動順利完成,我也在過程中獲得成功和滿足感。



徐曉瑩 (觀塘官立中學 中五)
健康教育小組 (幹事)

我去年加入健康教育小組,主要工作是負責護眼操和水果日推廣。我們每個月都會去各個班房跟同學一起做護眼操,推廣保護眼睛的重要。護眼操能讓同學的眼睛放鬆休息,舒緩疲勞。此外,我們學校亦有舉辦水果日。我們會以問答形式派發水果給同學,推廣多吃水果,同時亦希望從派發水果和問答遊戲中讓同學知道更多水果的益處。



郭靄琳 (觀塘官立中學 中三)
夢想大使

在去年,我參與了「健康校園計劃」的夢想大使。透過參加這個計劃,我們更深入去認識自己,提升自己的能力和智慧,設立明確的人生方向和目標。另外,我們亦透過義工服務,去培養自己的耐心,也在學校中宣揚健康訊息。透過這計劃,我很高興能認識一班同伴,共患難,並肩作戰,我承諾在未來的日子,我也會繼續向大家宣揚健康快樂零壓力的訊息。



從以上真摯的分享我們不難發現,透過服務他人,這些學生能將日常所學的健康知識加以深化,並能從個人、班級以至全校角度,探討兒童與青少年的健康促進需要,繼而策劃一些改善方案和推廣活動。這群健康軍團在所屬的學校,透過教師為他們提供的各種機會,從日常當值、宣傳健康資訊、遊戲設計,以至策劃形形色色的健康活動,充分發揮推廣大使的角色。他們的努力不但為校園健康促進帶來裨益,對於鞏固他們自身的健康知識與態度,以至提升自信心、溝通與協作能力、解難能力、責任感和對學校歸屬感等方面,都帶來正面的影響。我們期待更多學生加入健康軍團,成為校園健康促進的新力軍!

香港健康學校獎勵計劃 2014/2015年度得獎學校名單

銀獎

九龍塘學校 (小學部)
中華基督教會全完第二小學
惠僑英文中學
聖公會主恩小學
聖若瑟書院
潮陽百欣小學

銅獎

東華三院李東海小學
東華三院姚達之紀念小學 (元朗)
保良局甲子何玉清中學
香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學
嶺南鍾榮光博士紀念中學

(以校名筆劃序)

2015/16年度 「學生健康軍團獎勵計劃」 支部及支部幹事名單

大埔舊墟公立學校 (寶湖道)	黃玉娟主任	新界東 (大埔)
天水圍循道衛理中學	胡嘉嘉老師	新界西 (天水圍)
中華聖潔會靈風中學	李柏燊老師	新界東 (大埔)
香港教師會李興貴中學	卜嘉琪主任	新界東 (大埔)
華富邨寶血小學	許業洲副校長	香港島 (南區)
聖公會李兆強小學	李紹基主任	九龍東 (藍田)
廠商會中學	王頌華主任	九龍西 (深水埗)
嶺南鍾榮光博士紀念中學	梁國基老師	新界西 (葵涌)

(以校名筆劃序)



2015/2016年度學生健康軍團名單

小學組

丘信希、李家齊、邱沛霖、譚翊朗、梁采楠、梁穎欣、陳妙琪、葉厚瑩、吳嘉惠、黃清珠、簡芷青、關小紅、余懿、李昕霖、邵俊淇、張羨茹、張錦榮、黃俊穎、黎洛汶、盧希朗、Cayden Anthony Da Silva、吳芷晴、麥森、彭凱琳、林慧婷、梁栢謙、陳喬進、謝曜勵、吳凱莉、姚晉軒、麥君慧、曾彥霖、溫俊霖、蘇凱晴、吳健源、李洋洋、游鴻杰、溫仲軒、莫倩忻、葉冠成、鄧旻羲、鄧熙妍、伍灝東、吳諾嵐、周可怡、林昀謙、楊柏希、鄧曉語、謝晉亨、鍾嘉恩、方嘉淇、馬沛希、陳洛勤、曾永充、劉芷晴、劉晞怡、唐諾霖、梁心怡、梁心悅、馮曼祺、伍穎曦、宋穎寧、冼家晴、梁文杰、譚穎琳、方欣晴、馮卓然、鄭旻牽、呂洛儀、林子榆、胡穎妍、蔡喆、古鳳嬌、陳巧晴、曾芷瑩、鄭雅婷、余穎彤、柳杏兒、梁瑞峰、鍾均穎、施子鋒、麥靜欣、王卓韜、高詠琦、黃心臨、藍芷晴、王賜欣、葉昕頌、劉翊彤、陳卓陽、陳珈汶、陳穎芝、王業盈、孫希琳、黃庭晞、羅嘉靜、梁綺婷、陳巧恩、余安琪、周健美、Danansooriya Danansooriyaga Deyvinya Tiffany、宋祉楹、黃怡、蔡曉彤、吳思霖、陳美淇、蕭皖陶、嚴愷桐、章善行、何徽揚、劉思好、劉善僮、關曦嵐、林潔蔓、梁溥嬈、陳奕霖、陳曉晴、李承霖、李思衡、張天揚、許煌棋、戴穎怡、羅卓敏、區慧妍、葉昊翔、錢樂霖、謝愷庭、陳昱臻、陳若唯、葉小凡、葉曉瑩、李港賓、劉詠欣、錢奕伊、莊栢瑩、傅靖烜、鄭絮齡、勵穎姿、林文盛、譚梓鋒、林翔浩、黃美詩、尹浚傑、吳立謙、胡展銘、陳琦琳、彭嘉怡、黃茗芳、黃璟瑜、鍾綺雯、郭婉情、陳均宜、黃巧澄、鄭慶忻、孫朗霆、區詠琳、黃俊賢、蘇綽瑤、江楚喬、官雅莉、林朗悅、鄭穎知、李樂瑤、黃秀玲、黃詩晴、鄺雅穎、林卓曦、馬浩輝、肖曉莹、邵梓淇、梁泳詩、梁樂兒、何雅雯、關玉淇、吳巧嵐、李曉霖、簡巧兒、饒楠、王穎章、侯朗、馮詠希、黃晴、李靜怡、彭凱悅、黃詩詠、溫美莉、姜凱琳、郭文希、陳蔚欣、湛海藍、李志迎、陳凱晴、鄭智明、黎曼穎、周家欣、梁寶欣、莊蕊、黃嘉敏、王穎琪、唐嘉駿、郭竣瑜、陳曉晴、王韋瑤、洪婉晴、麥晉璋、譚俊昌、李天恩、林靖、張聆山、梁詠琦、呂秀盈、李嘉美、林焯婷、陳卓然、王承乾、吳凱彤、盧芷煊、何家樂、李沛霖、李靖桐、陳芷詠、梁安頤、黃芷蕾、楊芷慧、翟穎霖、李培軒、梁愷庭、黃曉桐、黎力文、梁芷澄、莫紫晴、陶健麟

中學組

陳靖瑤、朱舒華、李鮮、孫曉恩、徐梓鋒、張家瑤、張浩賢、梁偉熙、陳詩迪、曾慧敏、黃育文、余嘉穎、黃秀櫻、廖少敏、賴嘉儀、胡楊月、羅煥儀、吳滙鈺、黃明怡、鄭景晴、羅承鳳、史清韻、何宇珊、常安然、張咏欣、萬穎儀、葉仲玲、廖嘉文、戴祖兒、嚴泳卿、吳培嘉、李穎嫻、陳雅媛、麥梓晴、李宛亭、崔穎允、張卓瑩、黃天欣、伍美橋、吳敏怡、林子翹、孫皓燊、張綽嵐、鄭可怡、黎焯彤、魏梓茵、陳欣潔、甄曉澄、何嘉盈、梁子心、曾沅鈞、潘嘉盈、陳君彥、鄭珈浚、葉凱琳、唐理、陳慧淋、張心怡、曾娉好、葉靖晞、周凱琳、陳家寶、趙盈瑩、羅冬晴、甘浩彬、李佩逢、張鈞榕、梁晉盈、柯勛耀、高永卓、盧鎧琪、譚諾謙、梁凱晴、吳穎儀、李佩頤、杜嘉玲、歐陽美華、盧梓澄、陳文瑜、麥煒柔、莊雅晴、鄧曉嵐、古詠怡、黃詠晴、甘露、賴敏華、羅美怡、譚嘉嘉、袁詠美、張明蓉、劉鉸盈、林心言、陳愷盈、歐陽梓汶、蔡雅琪、陳佳利、陳摯聰、熊琦、歐雲妮、蔡梓燊、黎捷榕、賴子聰、何卓欣、林殷彤、李慧玲、梁曉琳、劉敏雯、周欣詠、翁熙龍、陳沛誠、植曦陽、何心兒、陳浩琳、劉國威、劉雅婷、何鎧澄、陳家怡、黃希文、馮渭晶、黃麥、蔡穎鋒、謝洛錚、呂梓琳、陳俐妃、陸穎寶、嚴嬌、李昭瑩、陳冠澄、黃靖鈞、鄧朗軒、Chan Alison Beverley、李梓菁、陳可澄、陳靖鋸、何榮暉、林穎琪、郭美儀、陳佩雯、黃芷盈、劉愷瑩、陳穎晞、蔡承勳、鄧嘉俊、李心怡、李芷盈、莫君儀、黃珮珊、陳巧怡、陳敏禧、羅欣茹、王海婷、陳俊安、陸獻欽、蔡曉涵、余萬霞、余萬麗、冼映瑤、陳希雯、劉凱彤、鄧嘉琪、關雯懿、蘇穎恩、Arshad Kaneeta、Rai Subriana、Thapa Saru Magar Man Kuman、伍沛茵、李曉華、梁曦文、蘇助演、楊梓瑩、鍾桂婷、吳梓烺、陳旭陽、黃心如、蘇雋傑、李子晴、李靜雯、楊綺華、鄭浩揚、羅海聰、堀井靜江、張思琪、黃珍妮、劉穎潼、杜智邦、林恩澤、楊慧雅、廖健汝、徐曉瑩、郭靄琳

(以校名及學生姓名筆劃序)

承蒙 優質教育基金委託推動優質教育基金健康校園網絡計劃，令活動得以圓滿舉行。衷心感謝香港特別行政區政府教育局首席助理秘書長(課程發展)葉蔭榮先生蒞臨主持頒獎典禮並惠賜訓勉，實增榮寵。我們謹代表健康教育及促進健康中心向所有為本活動提供協助之人士致誠摯之謝意，包括：

- 香港理工大學大學醫療保健處羅思敏高級醫生
- 所有透過文章、展覽的分享學校
- 協助帶領宣誓的學生
- 每位曾接受訪問和參與拍攝活動的學校

再次感謝所有嘉賓及與會者的投入參與，並與我們交流您們對校園健康教育及健康促進的寶貴經驗，為活動增添意義和光采。我們亦希望成為你們的盟友，一起推動香港健康促進學校的發展。

HEALTH
PROMOTING
SCHOOL

WHOLE-PERSON

HOLISTIC

HEALTH

健康校園論壇暨頒獎典禮2015特刊

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：健康教育及促進健康中心總監 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

香港新界沙田瀝源街九號瀝源健康院四樓

電話：(852) 26933708

圖文傳真：(852) 26940004

電子郵遞：chep@cuhk.edu.hk

中心網址：www.cuhk.edu.hk/med/hep

健康校園約章：www.chep.cuhk.edu.hk/charter

健康促進學校視頻：www.youitv.com/partner/hps

© 香港中文大學 2016

國際標準書號 (ISBN)：978-988-12951-3-2

著作權所有，翻印必究 (缺頁或破損請寄回更換)

MENTAL