



健康生活方式小資訊

@reallygreatsite

健康生活方式是指

- 實行良好的健康習慣
- 戒掉影響健康的壞習慣

健康生活包括

(一) 實行

- 健康飲食

- 健康飲食是健康的基礎。
- 每類食物提供身體所需的各種營養素都不同。
- 我們進食時應按照「健康飲食金字塔」的建議比例進食、並每天喝6-8杯流質飲品(包括清水、清湯等)，以促進身體健康。

健康飲食金字塔



選得恰當，吃出健康

資料來源：衛生署 衛生防護中心

- 恆常運動

兒童及青少年每天應合共做不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動。



恆常運動的好處

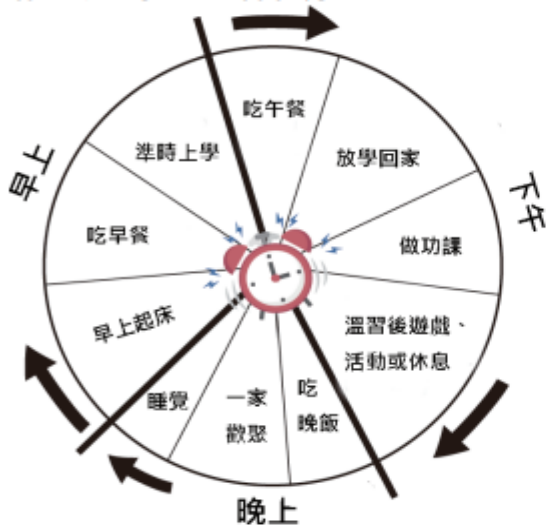
- 增強心肺功能
- 促進血液循環
- 舒展身心，舒緩精神壓力
- 消耗身體過多的熱量，控制體重
- 預防骨質疏鬆

(二) 保持

- 個人衛生

- 生活常規

作息定時，生活有序



要有充足的睡眠，
才能應付每天的活動。

- 心理健康

每個人都是獨特的，各有優點缺點。我們應學習
接納自己，並學會關心及諒解別人。



活出好心情

與人分享

和他人分享生活中的
點滴

正面思維

保持開放思想讓自己
易於接受新事物

享受生活

參與和享受你感興趣
的活動，然後培養它
們成為你的嗜好



(三) 拒絕

- 煙酒與危害精神毒品



這些不良習慣不但會嚴重損害身體
健康，更會令人無法自拔，以致前
程盡毀。因此，要潔身自愛，抗拒
誘惑，毫不猶豫地說聲'NO'！

掃瞄 QR code 可
得到更多資訊。



學生健康服務網頁: www.studenthealth.gov.hk

資料來源：衛生署學生健康服務

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/health_tips_for_children_and_adolescents.html



農曆新年快到了，農曆正月十五是元宵節，傳統中，當天會有猜燈謎活動。以下的謎題，你能猜得中嗎？
(答案在第 4 頁)

齊來猜燈謎



1

身體長得細又長，
外表美麗黑心腸，
上平下尖紙上爬，
越爬越短越心傷。
(猜一物件)

2

一隻狗，兩個口；
誰遇牠，誰發愁。
(猜一字)

3

小小一條龍，
鬍子硬幫幫，
活著不見血，
死了通身紅。
(猜一動物)

4

上不在上，
下不在下，
不可在上，
且宜在下。
(猜一字)

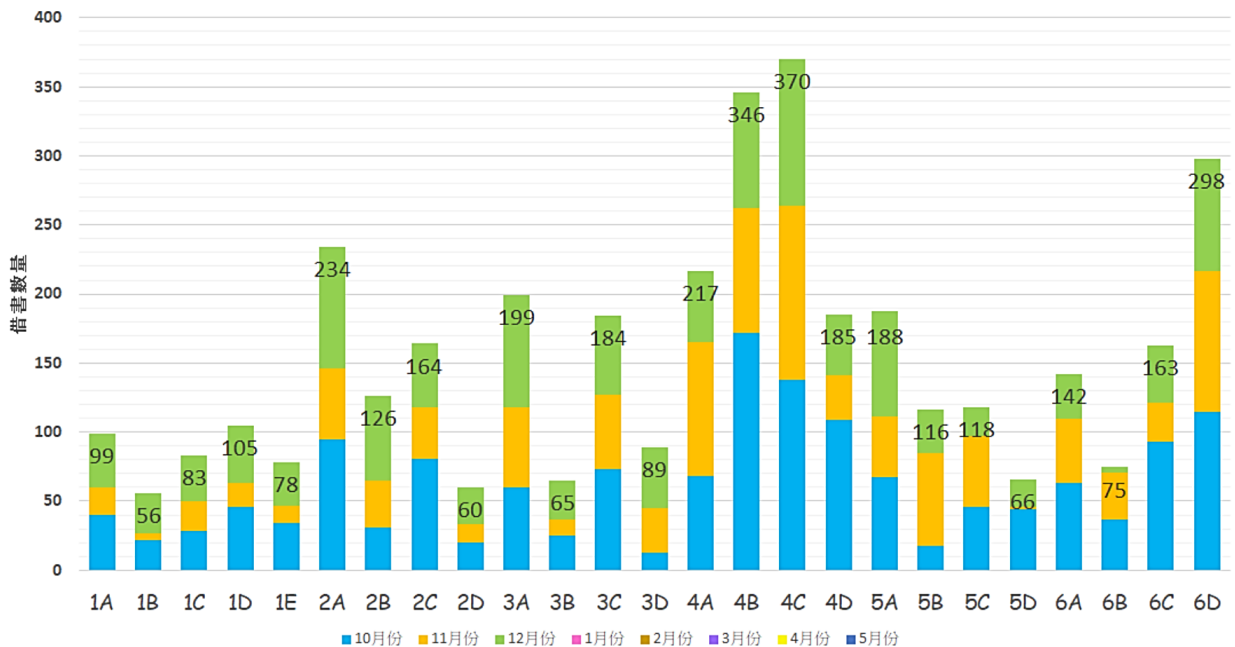
5

小帳篷，圓又圓，
雨天滿街走，
晴天家中閒。
(猜一物件)

6

有風身不動，
一動就生風；
人家不用我，
要等起秋風。
(猜一用具)

2024年10月至2024年12月班級借閱圖書統計
(累計借書 3826 次)



各位同學，記住！記住！



喜愛閱讀，樂意分享……在農曆新年假期裏，請大家完成《閱讀+分享獎勵計劃》小冊子(即閱冊)的第9至10頁，並在2025年2月7日交。做得好的同學，有機會玩扭蛋機一次。