

# 惠僑英文中學



## 健康校園計劃 「學生健康約章」

2014 – 2015

## 目錄

	頁數
1. 健康定義.....	2
2. 健康生活自我檢視.....	3
3. 健康校園約章個人立志.....	4
4. 學生身高體重 (BMI) .....	5
5. 身高別體標準重圖表 (男生) .....	6
6. 身高別體標準重圖表 (女生) .....	6
7. 減輕學童書包重量運動.....	8
8. 每日早餐身體好.....	9
9. 健康飲食.....	10
10. 我的飲食記錄表.....	11
11. 健康飲食十則.....	12
12. 運動小日誌.....	13
13. 網絡成癮的評估.....	14
14. 預防網絡成癮 (WISER) .....	15
15. 健康資訊站.....	16

### 健康定義：

對很多人來說，健康就是沒有疾病。不過，根據世界衛生組織 (WHO，

1948)，**“健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之**

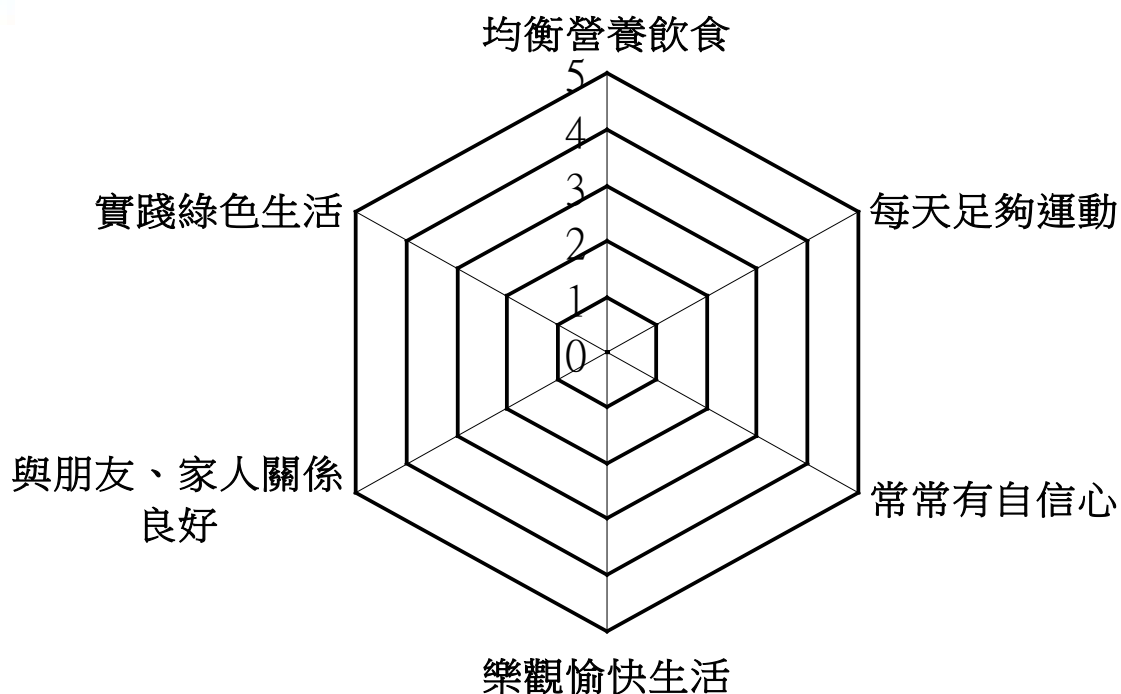
**完全健康狀態。”**

# 健康生活自我檢視

試就着以下健康生活的元素，檢示您自己現時的生活並圈出評分，然後在下圖中相應的分數線想畫上圓點，並以直線串連各點。

(1分代表沒有/十分差；5分代表有/十分好)

均衡營養飲食	1	2	3	4	5
每天足夠運動	1	2	3	4	5
常常有自信心	1	2	3	4	5
樂觀愉快生活	1	2	3	4	5
與朋友、家人 關係良好	1	2	3	4	5
實踐綠色生活	1	2	3	4	5



# 健康校園約章個人立志

學生姓名： \_\_\_\_\_

在學校和日常生活中，我認為我能夠在以下的六大方面作出改善，以達致更健康的生理、心理、社交及靈性狀態。

因此，我 \_\_\_\_\_ (學生姓名) 願意在 \_\_\_\_\_ (見證人姓名) 的見證下立志：

- 1) **均衡營養飲食：**我會從今天起減少進食零食、煎炸食物、汽水或其他高糖飲品，並會每天定時進食三餐；不偏食、也不暴食。我會遵照三低一高的原則選擇食物及飲料，並且學習養成多吃有營養食品的習慣。
- 2) **每天足夠運動：**我會從今天起減少各樣靜態活動的時間；包括上網聊天、瀏覽網頁或社交網站、玩電子遊戲等，並努力在每天抽出一小時進行體育或體能活動。我亦會以身體力行，每天盡量以步行的方式代替乘搭各項交通工具。
- 3) **常常有自信心：**我會從今天起更多欣賞自己，也會學習怎樣欣賞別人的長處並從中學習。我會以不亢不卑的態度肯定自己付出的努力，並時刻提醒自己「滿招損、謙受益」的道理。
- 4) **樂觀愉快生活：**我會從今天起不以負面的角度看事物，反之學習以多些微笑、多些分享、多些肯定的態度面對困難。我也會學習少些執着、少些埋怨，以感恩的心過每天的生活。
- 5) **與朋友、家人關係良好：**我會從今天起減少對家人或友人發脾氣，並學習聆聽更多他們的聲音和意見。我願意學習更加珍惜和他們一起相處的時間，亦會更多表達自己內心的感受。
- 6) **實踐綠色生活：**我會從今天起減少製造垃圾、並且在進餐時盡量減少製造廚餘。我會多留意電器的能源效益標籤並關上不需要的電燈或電器。我會經常自備餐具、取代塑膠餐具的使用，並重用各種可用的材料。我會在學校和家中養成廢物分類、回收以及循環再用的習慣。

我希望我可以感染身邊的人，和我一同為健康奮鬥。願共勉之。

# 惠僑英文中學 健康校園計劃

## 學生身高體重 (BMI)

身高和體重等數據一直以來都被世界各地視作衡量兒童健康成長的指標，身高和體重的曲線圖也多年來被用作測量兒童是否有生長遲緩或營養不良的工具。

**BMI** (Body Mass Index) 的全名是「身體質量指數」，為目前國際最常用來量度體質的指數。透過該指數，我們可以瞭解身體的脂肪量是否恰當，其計算公式如下：

$$\text{身體質量指數 BMI} = \text{體重 (千克)} / \text{身高}^2 (\text{米}^2)$$

體重過輕：BMI 在 16~17      標準：BMI 在 18~23

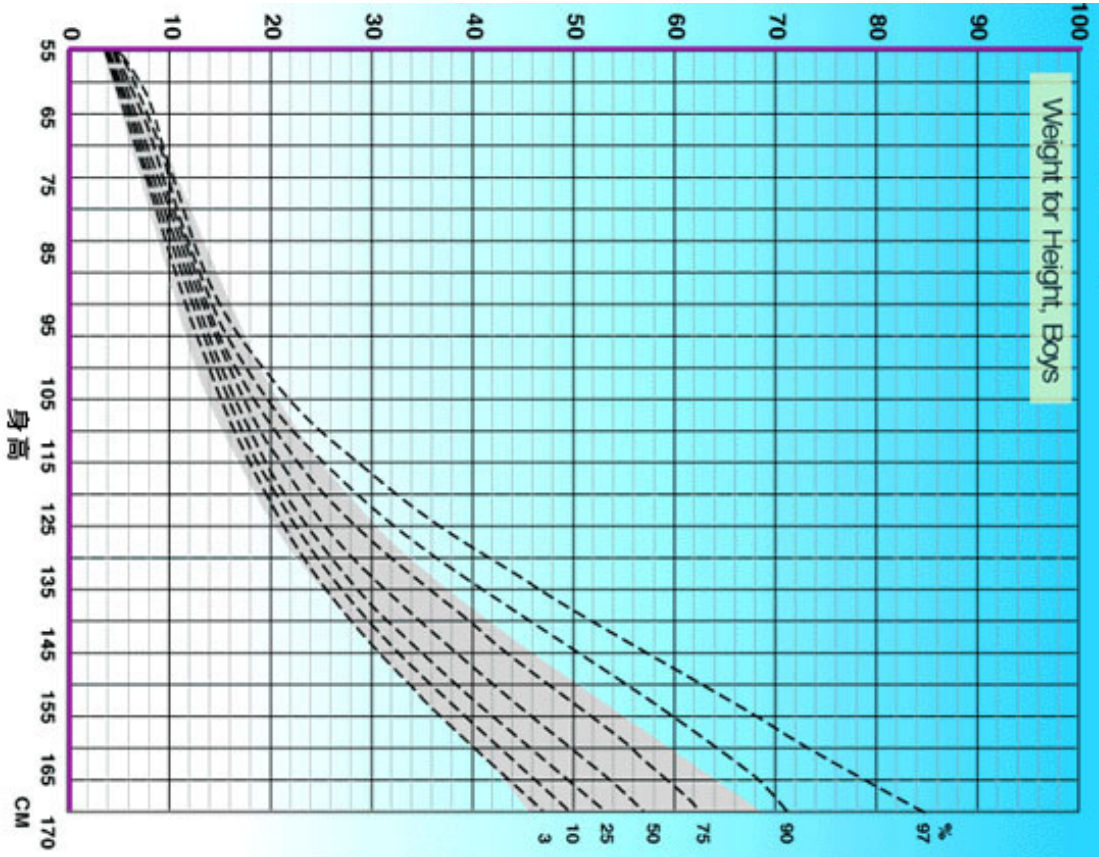
體重過重：BMI 在 24~25      肥胖：26 以上



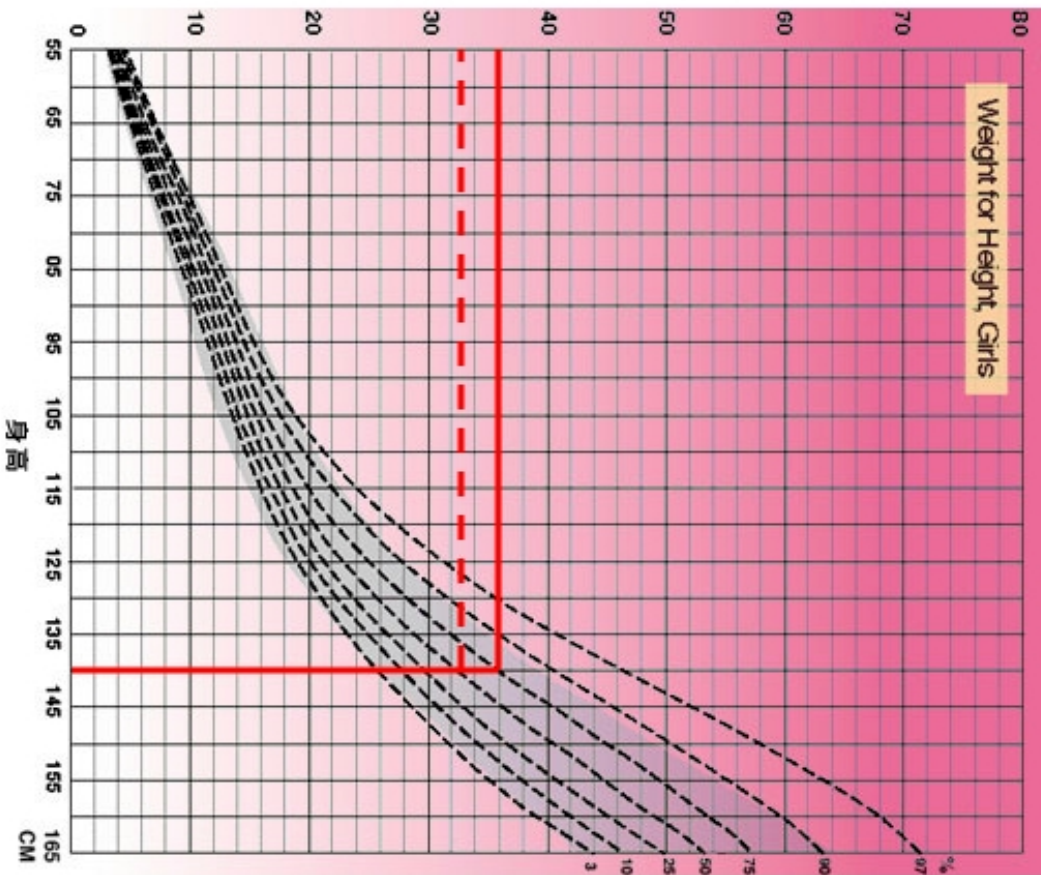
參考資料： 身高別體標準重圖表：  
香港中文大學兒科學系梁淑芳醫生

(男生) : <http://www.cuhk.edu.hk/proj/growthstd/chinese/newboys.htm>  
(女生) : <http://www.cuhk.edu.hk/proj/growthstd/chinese/newgirls.htm>

kg 身高別體重 · 男



kg 身高別體重 · 女



# 健康校園計劃

## 書包減重計劃

對象：中一至中二級學生  
推行時間：班主任節

### 建議措施

**1** 自小培養子女收拾書包的習慣，每天依照上課時間表和老師指示，增減攜帶書本、文具及必須應用的物品；建議子女選用輕巧的文具及用品，同時避免子女攜帶非必要的用品和雜物回校。

**2** 收拾書包時，應把最大及最重的書本及用品置於書包內近背部位置，較輕的用品則宜置放書包外側部分，使重量靠近背部並分散部分重量於盆骨，減輕對學童身體造成的壓力。

**3** 為子女選擇書包，以輕便安全為佳。宜用背囊式，有寬闊肩帶、厚墊並可調校長度以配合體型。

教導子女正確攜帶書包，用背囊式時，書包必須緊貼後背，避免書包底部頂着腰部而書包上半部則離開背部；若用單肩或單手攜帶書包，便應左右手或兩肩交替運用。

### 建議措施

**5** 囑咐子女帶備輕便的容器，需要時可在校內添加飲用水。

**6** 教導子女善用學校的儲物櫃或其他儲物措施，以放置備用的書簿、文具及視藝等用品。

**7** 與子女共同探討書包過重的各種原因並商議解決方法，有需要時應向學校建議切實可行的方案。

積極參加有關增強脊柱健康的講座，並從小培育孩子均衡飲食及定期適量運動的健康生活方式與習慣。

**意見及查詢**  
如有任何意見或查詢，歡迎與本局聯絡。  
傳真號碼：3104 0542 電郵地址：scdokpp@edb.gov.hk

教育局 課程發展處 二零一四年七月

教育局：<http://www.edb.gov.hk/tc/20130826104146.html>

學童體重及理想書包重量對照表

體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限
11	1.4	21	2.6	31	3.9	41	5.1	51	6.4	61	7.6
12	1.5	22	2.8	32	4.0	42	5.3	52	6.5	62	7.8
13	1.6	23	2.9	33	4.1	43	5.4	53	6.6	63	7.9
14	1.8	24	3.0	34	4.3	44	5.5	54	6.8	64	8.0
15	1.9	25	3.1	35	4.4	45	5.6	55	6.9	65	8.1
16	2.0	26	3.3	36	4.5	46	5.8	56	7.0	66	8.3
17	2.1	27	3.4	37	4.6	47	5.9	57	7.1	67	8.4
18	2.3	28	3.5	38	4.8	48	6.0	58	7.3	68	8.5
19	2.4	29	3.6	39	4.9	49	6.1	59	7.4	69	8.6
20	2.5	30	3.8	40	5.0	50	6.3	60	7.5	70	8.8

書包重量上限 = 體重 x 12.5% (即1/8)。

單位：公斤





# 惠僑英文中學

## 健康校園計劃

### 每日早餐身體好

對象：全校學生

推行時間：全年



#### ● 認識早餐的好處

早餐是很重要的，它的重要性絕不下於午餐和晚餐，因為：

1. 早餐能幫助充飢，補充體力，迎接新一天的工作和學習。
2. 早餐能提供身體成長所需的營養素，幫助發育。
3. 有研究指出，早餐對學業成績有正面影響。吃早餐的學童在上課時較能集中精神及留心聆聽，閱讀能力、記憶力亦較不吃早餐者為佳，間接影響學業成績。
4. 研究亦顯示，吃早餐的學童較少出現頭暈、頭痛、胃部不適等情況，上課時自然都較醒神及成績過人。
5. 有吃早餐習慣的人，整體飲食習慣一般較健康。
6. 有吃早餐習慣的老人家，壽命一般較長。

- 鼓勵學生記錄自己每天有否吃早餐
- 鼓勵家長與學生一同設計營養早餐
- 學生可將餐單帶回校跟同學分享







# 惠僑英文中學

## 健康校園計劃

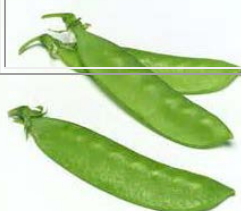
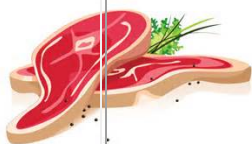


### 健康飲食

對象：全校學生  
推行時間：全年

● 認識營養的來源食物及功能，如下表格示

食物類別	來源	功能
醣類 (碳水化合物)	飯、麵、麵包、餅乾、通心粉等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 供給熱量</li> <li>2. 節省蛋白質及調節脂肪代謝</li> <li>3. 形成體內的物質</li> <li>4. 腸胃道中的功用</li> </ol>
蛋白質	豬肉、牛肉、雞肉、魚類、蛋、黃豆等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供組織原料</li> <li>2. 調節生理機能</li> <li>3. 產生熱量</li> </ol>
脂肪	豬油、牛油、花生油、肥肉、油玉、米、蛋類、酪乳等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能量來源</li> <li>2. 提供需要的脂肪酸</li> <li>3. 攜帶脂溶性維生素</li> <li>4. 身體組織結構的原料</li> <li>5. 保護作用</li> <li>6. 增加食物美味及飽足感</li> </ol>
纖維素	蔬菜、瓜果類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 消化系統及養分的輸送</li> <li>2. 幫助過濾系統</li> <li>3. 潤滑作用</li> <li>4. 維持體溫</li> </ol>
維他命	蔬菜、瓜果類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進生長</li> <li>2. 促進礦物質、胺基酸及脂肪的利用及能量的代謝</li> <li>3. 促進食慾及消化的正常功用</li> <li>4. 使精神旺盛</li> </ol>
礦物質	乳類、蛋類、魚類、豆類、蔬菜瓜果等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 形成堅硬的組織</li> <li>2. 在酵素反應裏擔任催化劑</li> <li>3. 幫助肌肉和神經的活動</li> </ol>



記錄表格讓學生統計自己每天進食的食物種類

- 學生透過表格每星期自我檢討
- 學生觀察自己於上星期進食欠缺了甚麼種類的食物或營養，便於下星期給自己補充

星期	我的飲食記錄表			八杯水	備註
	早	午	晚		
例：星期日 (2/11)	點心、粥、布丁	/	菜、飯、牛肉、湯、蛋	✓	下午茶：汽水、薯條、漢堡包
星期一 ( )					
星期二 ( )					
星期三 ( )					
星期四 ( )					
星期五 ( )					
星期六 ( )					
星期日 ( )					

這星期我多吃了\_\_\_\_\_ 下星期要減少了：  
 這星期我欠缺了\_\_\_\_\_ 下星期要多吃了。

學生簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_





## 健康飲食十則

1. 每天的食物應包括澱粉類、生果類、蔬菜類、肉類和奶類食品，達至飲食均衡。
2. 每日三餐都應包括澱粉類、蔬菜或水果，以及肉類或奶類，避免偏食。
3. 多吃高纖維食品，如紅米或糙米、麥片、全麥麵包、生果、蔬菜、豆類等。
4. 少吃含高糖分、脂肪或鹽分的食品。
5. 少吃含高膽固醇或脂肪的食品，例如油膩骨湯、含椰油或棕櫚油的食物、蛋黃、內臟，以及魷魚、墨魚等海產。
6. 節制飲用含咖啡因的食品，如咖啡、茶和可樂。
7. 少吃加工及醃製的食品，如腐乳、醃菜、鹹魚、香腸、火腿、煙肉和午餐肉等。
8. 避免用曾作多次煎炸的油。
9. 保持適中的體重/身高比例。
10. 經常運動，保持健康生活方式，以及養成良好飲食習慣。



(資料來源：醫院管理局－健康資訊天地「健康飲食十則」)



# 惠僑英文中學

## 健康校園計劃



### 運動小日誌

對 象：全校學生  
時 間：全年

目的：鼓勵同學訂立一週的運動目標，並紀錄每天的結果；每星期總結一次。

星期天	我的運動目標	結果
例：星期一 (1/9)	今天我於小息時 連續跳繩三分鐘	成功 / 失敗
星期一 ( )		成功 / 失敗
星期二 ( )		成功 / 失敗
星期三 ( )		成功 / 失敗
星期四 ( )		成功 / 失敗
星期五 ( )		成功 / 失敗
星期六 ( )		成功 / 失敗
星期日 ( )		成功 / 失敗

總結：這個星期，我有\_\_\_\_\_ (天) 達到運動目標

如果天天達到目標，自我獎勵：\_\_\_\_\_

如果沒有達到目標，自我檢討及改進：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_ 學生簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_



## 惠僑英文中學 健康校園計劃

### 網絡成癮的評估

#### 網絡成癮的癥狀：

你是否每天花大量時間去上網？你上網的時間是否比你預計的長？當你無法上網時，你感到悶悶不樂、心情煩躁或情緒低落時，你有可能已經出現網絡成癮的問題。

專家指出網絡成癮者會出現下列的幾大癥狀：



1. 患者對網絡有一種依賴心理。
2. 患者會出現戒斷反應，在上網和下網之間有很大的情緒變化。上網時會顯得很雀躍、興奮，一旦要下網，就會變得煩躁、沮喪。
3. 上網時間越來越長，無法控制自己。
4. 社會功能(例如：學習、工作和交往能力)因長期上網而受損。
5. 上述癥狀持續三個月或以上。

#### 網絡成癮自我小評估：

(資料來源：東華三院 - 不再迷「網」)

• 你是否覺得被網絡所佔據？	是 / 否
• 你覺得需要花更多的時間在網絡上才能獲得滿足？	是 / 否
• 你多次努力去控制或停止使用網際網絡，但總是失敗？	是 / 否
• 當要中止連線時，你是否覺得悶悶不樂、情緒低落、易怒？	是 / 否
• 你上網的時間是否往往比原先預期的要來得更長？	是 / 否
• 為了上網，你甘願冒險得失重要的人際關係、工作或教育機會。	是 / 否
• 你是否曾向家人或朋友說謊，以隱瞞你使用網絡的程度？	是 / 否
• 你上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡或焦慮、沮喪。	是 / 否

**檢查結果：** (統計自己有多少題目選擇「是」作為答案)

**0 - 3 題** 恭喜你，你上網的行為，並未有對你構成重大的影響。希望你能夠保持這種行為。

**4 題** 你可視為網絡成癮的危險群，你有機會因沉迷上網而衍生問題，如工作/學業和時間管理等，亦可能影響你的社交及與家人的關係。

**5 題或以上** 若你有 5 題或以上答「是」，而且每週上網時間超過 40 小時，你的上網行為極可能已經失控，嚴重影響你的工作/學業、身體、情緒、家庭或人際關係等方面的均衡發展。所以，你應該考慮尋找專業人士的意見，協助解決沉迷上網的問題。

# 預防網絡成癮：

要協助青少年預防網絡成癮，家長和教師可以協助學生培養正確的價值觀，

了解青少年人沉迷上網的真正原因；引導他們成為一個具備智慧的網絡使用者

## (WISER)

Well-balanced	建立均衡生活模式，發展不同的嗜好
Intelligent	有智慧地上網，明辨是非及識別網上陷阱
Safe	保持警覺，提高網上安全意識
Executive	成為網絡的主人，拒絕被網絡操控
Rejoiced	正確使用電腦，享受網絡帶來的方便和樂趣

如果青少年出現網絡成癮的問題，應與他們坦誠溝通，共同尋求改善上網或健康上網的方法。如有需要，應立即尋求專業人士的協助。



# 惠僑英文中學 健康校園計劃

## 健康資訊站



- 惠僑英文中學健康校園政策：

<http://www.wkc.edu.hk/w6/klq.html>

- 「香港健康學校獎勵計劃」：

[http://www.cuhk.edu.hk/med/hep/HPS/HSA/c\\_index.html](http://www.cuhk.edu.hk/med/hep/HPS/HSA/c_index.html)

- 有關健康網上資源，網址如下：

1. 常見食物熱量表：

<http://www.hkrecipes.com/calories.html>

2. BMI測試（體質指數）：

[http://www3.ha.org.hk/bmi/b5\\_calculator.aspx](http://www3.ha.org.hk/bmi/b5_calculator.aspx)

3. 卡路里消耗計算：

<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/food.htm>

4. 運動與健康

[http://www.lcsd.gov.hk/lcschemes/sch-sport/b5/edu\\_talk.php](http://www.lcsd.gov.hk/lcschemes/sch-sport/b5/edu_talk.php)

5. 認識網癮預防沉迷－教育局

<http://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/parents-related/ebulletin-for-parents/2010-2011/20110527.html>

6. 如何協助子女減輕書包重量－教育局

[http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/materials/Primary\\_School\\_Bag\\_Damphlet\\_Final\\_web.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/materials/Primary_School_Bag_Damphlet_Final_web.pdf)

