

致送大埔三育中學：

大家好！我們是香港理工大學學生。

感謝大埔三育中學老師的配合和學生踴躍的參與,讓 2018 服務研習活動能夠順利的完成。



今年服務研習目的為宣傳健康生活。重點推廣健康飲食,休息運動、解讀營養標籤及校園健康和 safety。今年服務對象是中一至中四的學生。我們於 10 月至 11 月期間舉辦了多次攤位遊戲及 多次課堂活動。當中,攤位遊戲的對象為全校師生,而課堂活動所選定的對象則為所有中一至中四級學生。學校的家長日更是我們重點出擊的主要環節、希望能將健康生活的資訊帶給所有學生家長。事不延遲,讓我們一同重溫 2018 服務研習活動的喜與樂。

課堂活動 - 彩虹米紙卷 (Class 2D & 2K)



健康生活由健康飲食開始、多菜少肉,多吃水果等。其中一個課堂活動、就是製作彩虹米紙卷,希望透過這個活動提高學生對健康生活及多菜少肉的意識。同學們都非常投入這個環節。

課堂活動 - 健康飲食遊戲比賽 (Class 3D & 3T)



比賽設有獎品,學生可以透過比賽把健康飲食的資訊運用出來,同學們都很踴躍參與。

## 攤位遊戲

劉副校對果仁這類健康小食非常支持。



健康校園生活當然不缺清潔衛生，我們亦有教導學生正確洗手的方法。



多項的攤位遊戲為同學們的小息和午休增添了樂趣。從遊戲中增加對健康生活和校園安全的意識。讓學生知道學習不一定是沉悶、也可以是有趣的。



食物衛生和安全攤位遊戲 - 讓同學認識處理食物的正確方法。



認識營養標籤攤位遊戲 - 讓同學認識和養成閱讀營養標籤的習慣。健康生活由健康飲食開始，同學只要懂得看營養標籤，就能在選購時更有選擇，實踐健康飲食。

## 家長日

其中一項重點出擊的節目 - 家長日。今次研習課程的所有學生和導師都在家長日努力推廣健康生活和校園安全的資訊、希望將訊息帶給同學的家長。



校園安全推廣 - 將訊息帶給家長



健康飲食遊戲，有豐富獎品、同學都滿載而歸。

認識營養標籤活動 - 同學們都踴躍參加。



感激各位在家長日對理工攤位活動的支持，能夠在家長日中為家長推廣健康生活，實在是個難得的機會。在理工學生和大埔三育中學的攜手合作下，健康生活就好像幼苗一樣漸漸萌芽，如能加上家長的支持和配合，可使健康生活成為習慣。當健康生活變成同學們的生活習慣時 - 也就是研習學課程的最終目標和最理想的成果。

再次感謝所有學校職員，老師和同學的支持，包容和參與。希望同學們都能汲取到我們所推廣的健康資訊。我們在推廣健康資訊同時也感到獲益良多，例如人際溝通技巧和團隊精神等等。

期望以後能再有機會為大埔三育中學推廣更多的健康資訊。

謝謝!

2018年12月27日

