

大家好!我們是香港理工大學的同學仔。是次活動完滿結束，感謝大埔三育中學同學踴躍參與，及老師和校工的協助。

今年度的服務研習，我們進行了水耕種植，同時舉辦了不同的活動推廣學生的個人護理知識。藉此希望培養同學建立健康生活和美好、環保的校園。

## 水耕種植

### 水耕種植 VS 傳統土耕

1. 傳統土耕使用大量化學肥料及農藥，令農藥殘留於植物上，以及令土壤被重金屬污染。相反，水耕種植以無土栽培，以水代土，以營養液代替化肥。
2. 水耕脫離土地限制，以種植架代替土地，種植架可向上發展，適合土地不足的香港。
3. 水耕的病害蟲問題不大，無需噴灑化學農藥，污染問題不再。



## 健康講座

我們在課堂期間舉辦了關於 **work-life balance** 的健康講座。透過講座，我們讓同學了解沉迷於互聯網的壞處，如何正確使用互聯網。同時，我們亦希望同學會擁有自己閒餘時間，簡單介紹在閒餘時間的活動。同學在閒餘時間可以多做運動，運動不單有益身體，而且亦會訓練腦部。

希望今後同學們擁有工作、休閒兩平衡的生活!!!





## 健康展版

除了課堂時間的活動，我們在午飯時間有展板及遊戲。在展板及遊戲中，同學可以了解更多食物健康知識。現時香港肥胖問題日趨嚴重，我們從同學容易接觸的飲食入手。這能讓同學了解到飲品的含糖量及食物的卡路里，哪些飲品應該儘量少喝，哪些食物不能吃太多。此外，我們亦提供小遊戲及獎品，希望同學謹記知識！



## 工作坊



至於在課後時間，我們亦有環保工作坊。

### 自製肥皂及廚餘繪畫工作坊

在自製肥皂工作坊，同學們可以一嘗製作肥皂的過程，為此希望同學學識環保。此外，其實手是傳播病菌的主要媒介，希望同學將製作後的肥皂帶回家中，籍此提醒自己及家人記得謹洗手。



而廚餘繪畫工作坊，同學們可以以廚餘為顏料，畫出自己所想。其實廚餘也有其他的用途，看似沒用的食物，亦可以畫出美麗的畫作。希望同學切勿浪費，擁有環保的概念！

