



學生輔導人員分享

如何培養健康的孩子？

李菁怡姑娘

身體是每個人的「堡壘」，擁有堅固的「堡壘」，才能抵抗疾病，才能實踐生活的目標、以及實現未來的夢想。作為家長，我們在孩子小時候便應教導他們守護自己的「堡壘」，即是愛惜自己的身體，培養健康的體魄。有什麼重要的秘訣孩子應該要知道的呢？筆部就與大家分享一些重點。

擁有足夠的睡眠

身體就像大家的電子產品一樣，需要「充電」，人的「充電」方式便是睡眠。小學生的「充電」時間為9-12小時，足夠的「電量」能使人有健康的身體及精神，也能夠幫助小朋友有良好的記憶力，促進學習。怎樣才能擁有良好的睡眠質素呢？家長可於小朋友睡前一小時，鼓勵他們做一些放鬆身心的活動，例如聽輕音樂、做伸展操。還有，便是減少午睡時間，保持睡眠環境幽暗，睡前一小時避免使用電子產品等。大家不妨鼓勵孩子實踐這些「充電」策略。

培養吃早餐的習慣

有研究指出，吃早餐對孩子的自控行為和學術表現有正面的影響(Hoyland et al.,2009) 吃早餐可以支持孩子的專注力及工作記憶，幫助他們有良好的學習狀態。根據衛生署(2022)的建議，一頓營養均衡的早餐應包括穀物類，並按需要加入蔬菜類、水果類、肉、魚、蛋及代替品類或奶類及代替品類食材，同時更要飲適量的流質飲品如清水、低脂或脫脂奶等。營養早餐例子包括瘦肉時菜湯米粉/通粉/米線、低脂或脫脂奶蛋花燕麥片及無添加糖果醬全麥麵包等。

保持良好的精神健康

小朋友宜培養至少一項自己喜歡的消閑興趣，可以是關於運動、音樂、藝術、大自然等，參與這些活動放鬆減壓之餘，又可認識志同道合的朋友，分享快樂，增添生活的滿足感。其次，是時常「感恩」，多

欣賞身邊美好的人和事，並表達謝意，這樣便能培養積極樂觀的人生態度，保持良好的精神健康。

守護堅固的「堡壘」，照顧自己身心健康，是值得每位家長和孩子投放時間關心的事情。大家可以由上述幾點開始做起，盼望大小朋友都可以活出積極健康的人生。

參考資料：

香港特別行政區政府衛生署學生健康服務<家長關懷錦囊>網頁(2022年10月)：
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/parenting_tips/txt_understanding_and_dealing_with_insomnia_of_your_child.html

香港特別行政區政府衛生署學生健康服務網頁(2022年6月修訂)：
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_bre2.html

香港教育大學網頁：https://www.eduhk.hk/ccfs/ht_imb/

精神健康諮詢委員會 陪我講網頁(2024修訂)：<https://www.shallwetalk.hk/zh/mental-well-being/adolescents/>



小禮兒的健康心得

(左起) 1A劉蕊文、1A黃雅霏



1A劉蕊文：喝牛奶、一起畫畫

1A黃雅霏：多喝水、不喝汽水，交朋友，一起玩猜拳遊戲



(左起) 2B吳悅妮、1A吳婉妮



2B吳悅妮：多吃蔬菜、例如菠菜，做自己喜歡的事情，例如畫畫

1A吳婉妮：吃水果，例如香蕉，跟小朋友玩



(左起) 2B方適喬、2A王詩涵



2B方適喬：吃多一點蔬菜、少喝一點汽水、與同學玩

2A王詩涵：吃多點水果、和同學聊天



身體和精神有充足的健康才能有動力去迎接每一天的挑戰，享受愉快的時光。學生輔導人員李姑娘在本學期初時訪問了學校不同組合的好朋友他們保持身體和精神健康的心得。我們且聽聽他們的分享。



(左起) 3B林佳馨、3B葉凱萱



3B林佳馨：多吃蔬菜、多和別人一起玩

3B葉凱萱：飲食均衡、做運動，例如游泳、跑步、跳遠，到公園玩滑梯

(左起) 4B潘俊澤、4B李霆煜



4B潘俊澤：多吃蔬菜和有營養的食物、多鍛鍊身體，例如跳繩

4B李霆煜：早睡早起，做完功課便做自己喜歡的事情，例如做運動

(左起) 5B耿正維、5B李天福



5B耿正維：多做運動，例如籃球、羽毛球、乒乓球、吃甜點

5B李天福：跑步、玩玩具車

(左起) 6B李芯賢、6B方滄彤



6B李芯賢：踏單車、跳舞，和父母聊天、分享開心的事情

6B方滄彤：每天堅持做運動，例如跑步，做自己喜歡的事情，例如和同學聊心事



健康活動花絮

為促進學生身心健康，本校舉行了多元化的活動，培養學生正向的情緒和人際關係。



中國畫



民歌隊



魔術小組



小息康體活動-籃球

結伴同行

李菁怡姑娘
(學生輔導人員)

所屬機構：
東華三院學生輔導服務

駐校時間：
逢星期一至四：
7:30A.M.-4:15P.M.

逢星期五：
7:30A.M.-4:30P.M.



圍棋



雜耍