

本期焦點：

- 讓子女活得更健康快樂
- 「薪火相傳」平台成立兩週年巡迴展覽
- 新高中「校本評核」家長座談會
- 「了解惡劣天氣下的警告服務及停課安排」家長講座

## 協助子女建立活躍及健康的生活模式

教育局總課程發展主任(體育) 何振業

世界衛生組織估計，在 2005 年全球 5800 萬死亡人士當中，有 3500 萬是死於癌症、心臟病、中風、慢性呼吸系統疾病、糖尿病等非傳染病，而其主要風險因素包括缺乏體能活動和不良飲食習慣。因此，家長應該以身作則，鼓勵子女「恆常參與體能活動」和「維持均衡飲食」，以降低他們日後患上非傳染病的機會。

### 運動飲食並重

運動配合飲食，能維持或提升健康所需的體適能，即心肺耐力、柔韌度、肌力、肌耐力和適度的身體脂肪量等。世界衛生組織建議，兒童及青少年（5 至 17 歲）每天應累積至少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

除體育課外，家長應鼓勵子女在課餘多進行體育遊戲和運動訓練，以及在交通和作家務勞動時多消耗體能。在飲食上，家長應教子女拒絕不健康的食物和避免攝取過多能量，並按衛生署發出的《學生午膳營養指引》<sup>1</sup> 和《學生小食營養指引》<sup>2</sup>，安排子女進食適當比例的五穀、蔬菜、水果、奶品類、肉類、豆類等，以吸收各種基要營養素。

### 家校合作促進學生健康

越來越多學校正制定健康校園政策。他們為學生組織各類體育活動的興趣小組、比賽和校隊訓練；鼓勵學生參加各種體育發展計劃，並且與飯商和學校小食部合作，為學生提供合適的午膳和小食，幫助他們建立健康的飲食習慣。

<sup>1</sup> 《學生午膳營養指引》：<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=500&id=6>

<sup>2</sup> 《學生小食營養指引》：<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=501&id=7>

另外，我們也開展了名為「**360 度向學生推廣健康生活**」的協作研究及發展(「種籽」)計畫，與參與的學校一起檢視和整合他們在「活躍及健康的生活模式」方面的政策和推動方法；我們發現，要有效地向學生宣揚健康生活的訊息，除了需要透過各類活動，例如跨學科研習、專題設計、運動員分享、體適能測試日、晨跑等，以營造健康校園的氛圍。

更重要的是，家長配合學校的工作，因此，我們建議家長應：

- 以身作則，自己「恆常參與體能活動」和「維持均衡飲食」
- 鼓勵子女多做體能活動或與子女一起做體能活動
- 為子女提供健康飲食及避免以不健康的食物作獎賞
- 抽時間參加學校舉辦關於運動與飲食的講座、工作坊等

家長如希望獲取更多有關「活躍及健康的生活模式」的資訊，可瀏覽衛生署以下網頁：「活出健康新方向」（網址：<http://www.change4health.gov.hk/>）。兔年伊始，祝願各位身心康泰、生活愉快。

## 「以國為本 走進世界」——

### 「薪火相傳」國民教育活動系列平台成立兩周年國民教育活動巡迴展覽



「薪火相傳」國民教育活動系列平台於 2009 年成立，旨在協同社會各志願團體的力量，推動國民教育工作，讓更多香港師生透過到內地學習交流，親身體驗，了解國情，以培養家國情懷。

過去兩年，平台成功協調 62 項由志願團體組織的學習交流活動，讓約 50,000 名師生能親身體驗國情，培養愛國情操，成績令人欣慰。

為慶祝「薪火相傳」國民教育平台成立兩週年，教育局將舉辦巡迴展覽，藉以加深學界及公眾對平台的使命和工作的認識。展覽由 2 月 24 日開始至 3 月 31 日在下列地點舉行。展出內容包括國民教育交流計劃簡介、活動剪影、學生感想、及青年義工分享等。歡迎家長陪同子女到場參觀。

日期	地點	地址
----	----	----

2月24日至3月3日	教育局九龍塘教育服務中心西座中央資源中心	九龍塘沙福道19號
3月4日至3月13日	愉景新城商場L1	新界荃灣青山道398號
3月14日至3月18日	香港中央圖書館展覽館	香港銅鑼灣高士威道66號
3月19日至3月24日	香港教育工作者聯會黃楚標中學有蓋操場	香港新界大嶼山東涌富東邨第三期第十區
3月25日至3月27日	和富慈善基金李宗德小學有蓋操場	元朗天水圍天暉路9號
3月28日至3月31日	屯門大會堂展覽廳	新界屯門屯喜路3號

有關活動詳情，請瀏覽「薪火相傳」國民教育活動系列平台網頁，網址是 <http://www.passontorch.org.hk/>，亦可致電 2152 3137 或 2153 7495 查詢。

## 提提你

### 新高中「校本評核」家長座談會 (2011年2月22日)

本局於2月22日假中華基督教會銘賢書院舉辦的一場新高中「校本評核」家長座談會，現正接受報名，歡迎家長攜同中三至中五的子女出席。有關詳情及報名方法，請瀏覽本局「家長講座」網頁，網址是 <http://www.edb.gov.hk/parentstalks>。

### 「了解惡劣天氣下的警告服務及停課安排」家長講座 (2011年3月26日)

教育局與香港天文台將於3月26日假尖沙咀街坊福利會舉辦一場有關「了解惡劣天氣下的警告服務及停課安排」的講座。是次講座主要對象為小學學生家長，特別是小一或新來港學童的家長，目的為使參加者更明白在惡劣天氣下的警告信號及特別上學安排。講座完畢後，各位家長及同行子女可隨即前往參與香港天文台的開放日，藉此了解預測天氣的過程，與專業氣象人員交談，除增進知識外，還可促進親子感情。

我們已透過學校把講座資料告知相關家長，並將於稍後時間把報名詳情上載至教育局「家長講座」網頁，網址是 <http://www.edb.gov.hk/parentstalks>，歡迎報名參加！