

校園快訊

ESS at a Glance

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2025年5月號

今期內容：

- ◇ 考試季也要「動」起來！
- ◇ 不以食物作獎勵
- ◇ 世界高血壓日

考試季也要「動」起來！



考試季節到了！同學們勤加溫習固然重要，但大家也千萬不要忘記在準備考試的同時也要保持身體健康，以及確保有足夠的休息和運動時間。溫習期間如長時間坐着不動，會影響專注力，導致感覺倦怠，反而未能把知識有效地牢記。

適量運動不但有助舒展筋骨，更能達至減壓的效果：我們做運動時，身體會分泌多巴胺，同時腎上腺素亦會上升，促進神經傳導物質的分泌，維持腦內荷爾蒙的平衡。因此適量運動既能有助減壓，亦可提升記憶力和專注力，幫助大家更有效率地學習。

根據世界衛生組織的建議，5 至 17 歲的兒童及青少年一星期裡，平均每天應至少進行 60 分鐘中等至劇烈強度體能活動（以帶氧運動為主）；和每星期有最少 3 天進行劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉和骨骼的運動。

學生在準備考試的過程中，其實亦可以輕鬆地加入一些運動時間，就能達成上述建議目標。大家不妨參考以下一些例子：

- 在長時間坐着溫習後，利用 5 至 10 分鐘的休息時間做一些簡單伸展運動，例如肩膀轉動、頸部拉伸或站起來扭扭腰，既能緩解久坐的僵硬感，減輕疲勞，亦能促進血液循環。
- 溫習時加入輕鬆有趣的小運動：例如原地踏步或一邊朗讀筆記一邊慢步行走，運用身體動作幫助記憶。
- 如時間許可，到公園輕鬆散步，讓大腦稍作休息。
- 休息時到戶外放鬆一下，例如跑步、進行球類活動或踏單車。



「兒童及青少年的體能活動」海報

熱點推介

2. 填寫學校提供的物業（如不適用請在內劃線，將表格作「不適用」處理）	
1. 「健康飲食推廣」系列（A4 尺寸）	☐ 所需張數及人數：____ 人 ☐ 不適用
2. 「健康飲食推廣」系列（A4 尺寸）	☐ 所需張數及人數：____ 張 ☐ 不適用
3. 「食得健康」系列（A4 尺寸）	☐ 所需（分發數量由衛生署決定） ☐ 不適用
4. 「食得健康」系列（A4 尺寸）	☐ 所需（分發數量由衛生署決定） ☐ 不適用
5. 「健康好方法」系列（A4 尺寸）	☐ 所需（分發數量由衛生署決定） ☐ 不適用

* 請將填妥表格寄回：
備註：此表格數量有限，如獲悉將以先到先得的形式派發給「至『營』學校認證計劃」的學校領取物資。

「至『營』學校認證計劃」 索取校園健康飲食推廣物資

為鼓勵學校向學童推廣健康飲食的資訊，參與「至『營』學校認證計劃」的學校現可向衛生署索取物資，以用於本學年（2025 年 8 月 31 日或之前）進行有關推廣健康飲食的活動。有關詳情可瀏覽 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6113。

享有免費派遞服務！

活動預覽

8 月

廚師營養烹調培訓工作坊
(日子待定)

準備考試期間的
運動例子：



記住，適量運動有助大家更有效率地學習，同時維持身體和心理健康。今個考試季，一起「動」起來，以最佳狀態迎接挑戰！各位同學，考試加油！



不以食物作獎勵

為了鼓勵學生努力溫習，家長和教師或許會以食物作獎勵。不過常用的食物如薯片、朱古力、糖果、蛋糕、曲奇、雪糕、汽水等多屬高油、鹽、糖的類別。若經常以食物作獎賞，除了違反健康飲食原則外，更會妨礙學生建立良好飲食習慣，甚至有可能因營養失衡而影響他們發育及成長，長遠有損孩子的健康。其實要獎賞學生有很多方法，大家不妨參考以下「非食物」的獎勵例子：



小禮物（如文具、貼紙）



增加親子活動時間



額外遊戲、休息或活動的時間



親切舉動（如擁抱）或口頭鼓勵



吳偏食提醒你：不以食物作獎勵，協助學生從小培養健康好習慣！

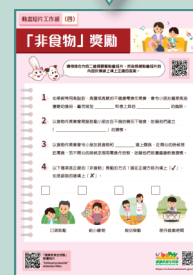


健康飲食網上資源：

第一步
「『非食物』獎勵」
動畫短片



第二步
「『非食物』獎勵」
動畫短片工作紙



世界高血壓日

每年 5 月 17 日是「世界高血壓日」，藉此提升公眾對預防、檢測和控制高血壓的認識。高血壓屬慢性疾病，會引致不同的健康問題，如中風、冠心病、心血管疾病及慢性腎病。根據衛生署 2020-22 年度人口健康調查顯示，近三成 15 至 84 歲的受訪人士患有高血壓，隨年齡增長，高血壓的普遍率亦呈上升趨勢。報告亦指出，受訪人士平均每日攝取 8.4 克鹽，遠高於世界衛生組織對健康成年人每日少於 5 克鹽的建議。

除了適量運動外，保持均衡飲食及減少鈉的攝取皆有助預防高血壓。因此，培養學生從小建立少鹽的飲食習慣尤為重要：建議大家多選天然的食材，並在煮食時減少使用鹽作調味料。想知更多減鹽小貼士，可參考「少啲鹽 健康啲」海報！

2025 WORLD HYPERTENSION DAY MAY 17

Measure Your Blood Pressure Accurately,
Control It, Live Longer.
Initiated by the World Hypertension League WHLeague.org



「少啲鹽 健康啲」海報