



各位同學：

學校體育科今年推出「田家炳中學 每周健康小貼士」，由校長、老師、職員、工友及學生組織，每周為你們提供不同的小貼士。你們知道過去一年，一共有多少個小貼士呢？你們又有沒有跟著做呢？

讓我們一一為你們展示年度的各個健康小貼士吧！

| | | |
|----|---|------------------------|
| 1. | 飯後三千步 | 阮邦耀校長 |
| 2. | 飯後千步走，活到九十九 | 葉深銘副校長 |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> 勿暴飲暴食，以免過量 每天保持有適當的運動量 | 李揚盛主任 (學生事務組) |
| 4. | 心想歡笑，何不開懷；心有不悅，但哭無妨。 | 古運疆老師 (生活教育組) |
| 5. | 多逛街 shopping ，既可了解潮流，又可以當做運動。 | 胡慕儀老師 (聯課活動組) |
| 6. | 每天都要有充足的睡眠，讓人體基礎代謝率保持正常，以減少體內脂肪積聚。 | 郭愛慈老師 (群育組) |
| 7. | 沒有為健康付出足夠時間的人，也不會擁有足夠的健康時間。好好愛惜自己，好好享受生活。 | 何雪瑩老師 (領袖訓練組) |
| 8. | 笑(微笑、大笑、狂笑) Smile with a big mouth | 黃慧冰老師 (職學輔導組) |
| 9. | 日要八段錦，早會無頭暈 | 陳少芳老師 (中華文化獎勵計劃推廣組) |

| | | |
|-----|---|--------------------------|
| 10. | 心開朗，少憂愁 | 王偉儀老師 (中文科) |
| 11. | Early to bed and early to rise, Makes a person healthy, wealthy and wise! | 劉慧雯老師 (英文科) |
| 12. | <ul style="list-style-type: none"> 每星期最少運動三次，每次 20 分鐘以上。 飯後最好吃一個梨。 | 周偉明老師 (數學科) |
| 13. | <ul style="list-style-type: none"> 選舉自己喜愛的運動，每週做、每月做、每年做，持之以恆地去做。 運動前要做 Warm Up，運動後要 Cool Down | 盧林先生 (家長教師會主席) |
| 14. | 一定要吃早餐，越豐富越好！ | 鄭太 (校務處職員) |
| 15. | <ul style="list-style-type: none"> 在運動中補充水份，最好是少量多次 補水的溫度以攝氏 8 度至 14 度為佳 最好能於運動前 10-15 分鐘飲水 400-600 毫升 | 張錦洪先生 (實驗室技術員) |
| 16. | 早餐最重要，午膳不可少，晚餐要適量，做埋運動不得了！ | Carrie (小食部職員) |
| 17. | 多些笑容少發怒，多菜少肉 2+3 | 瑛姐 (工友) |
| 18. | 考試是重要的，是我們不能逃避的，但我們要尋找學習的樂趣，這樣，你才不會受到壓力的困擾。 | 學生會 |
| 19. | <ul style="list-style-type: none"> 睡前切忌喝大量水 睡眠要充足 放鬆心情 於眼的四維塗抹按摩霜 →包保眼袋立刻消失 | 紅社 |
| 20. | 每天提早一個車站下車，多走些路，心臟也好些。 | 黃社 |





| | | |
|-----|--|-------------|
| 21. | 對身邊的人和事，心存欣賞少挑剔，生活定會快樂一些。 | 藍社 |
| 22. | <ul style="list-style-type: none"> • 每天步行 1000 步 • 多吃水果 • 每晚 11-12 時睡，令皮膚滑一些 | 綠社 |
| 23. | 閱讀時： <ul style="list-style-type: none"> • 應使用較強的燈光 • 每小時休息片刻，多望遠 • 眼與讀物相距 30-35 厘米，不要歪著頭 • 不要在床上閱讀 | 圖書館 |
| 24. | 生活有序，作息定時，每日睡眠七至八小時，作為每一天的好開始。 | 閱讀大使 |
| 25. | 使用電腦三十分鐘，須有五分鐘休息。 | I.T. Helper |
| 26. | 於日常生活中抽一定時間進行遊戲和!, 許有益身心, 更能使工作效能加倍。 | 校園服務隊 |
| 27. | 放棄升降機，享受走樓梯 | 普通話小組 |
| 28. | 歡笑是一劑良方。懂得在困難中尋找樂趣，可以將壓力減少。 | 職學小組 |
| 29. | 若你能做到全年所提供的健康小貼士，擔保你一定健康。 | 體育科 |

田家炳中學 每周健康小貼士



再次謝謝各位寶貴的貼士!

