



仁濟醫院

董伯英幼稚園 / 幼兒中心

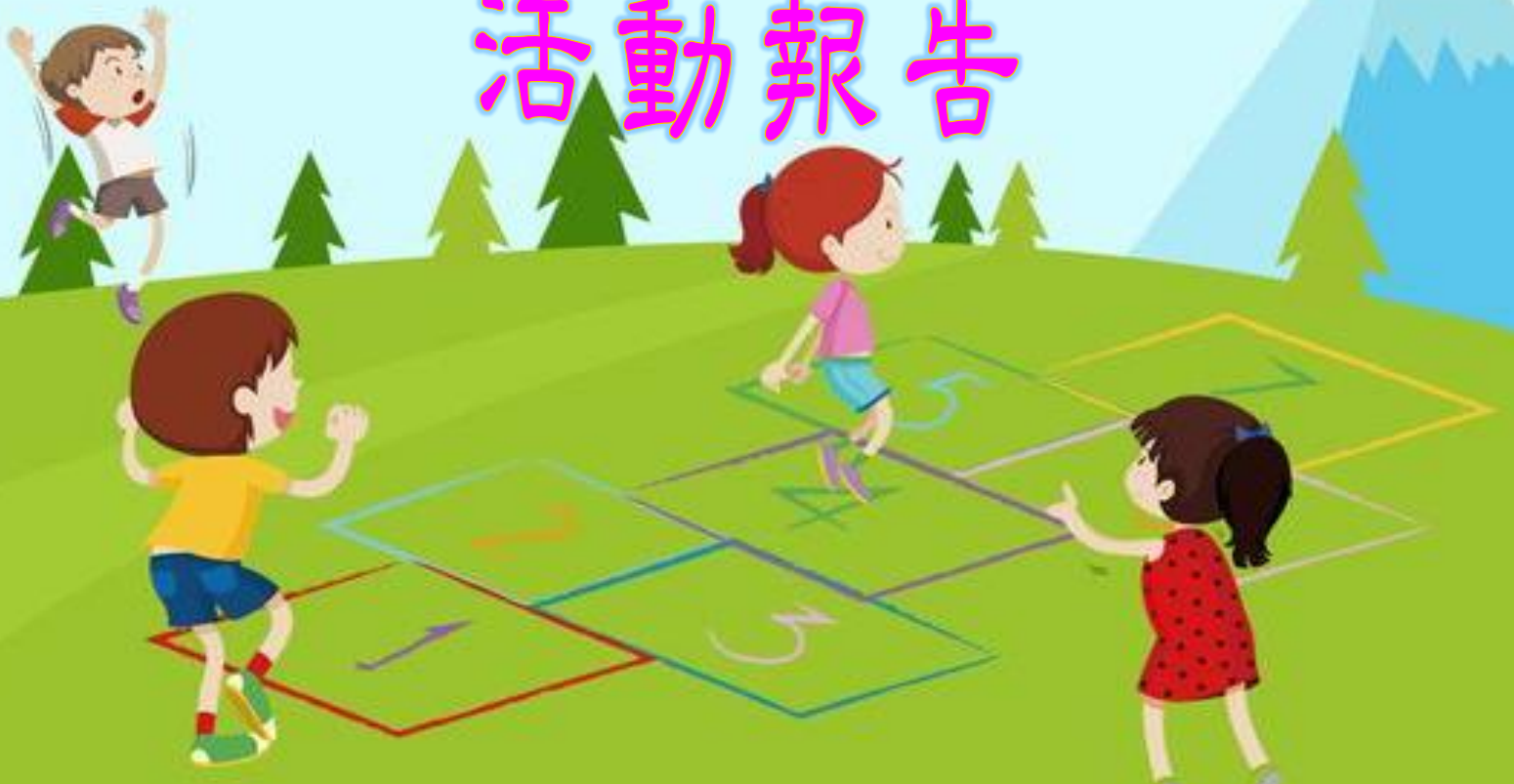
2020-2021 年度


第二十三屆德育及公民教育

獎勵計劃


「仁」人健康 · 「濟」心抗疫

活動報告





P.1  
計劃理念  
計劃目的  
計劃內容



P.2-3  
食得有「營」「譜」出愛


P.4  
活力至Fit-日日健康操  
「我是健康小寶寶」  
健康日誌

P.5  
保護牙齒  
牙蟲 Bye Bye

P.6  
呼出一口氣  
情緒變色龍

P.7  
互動互愛耀石離

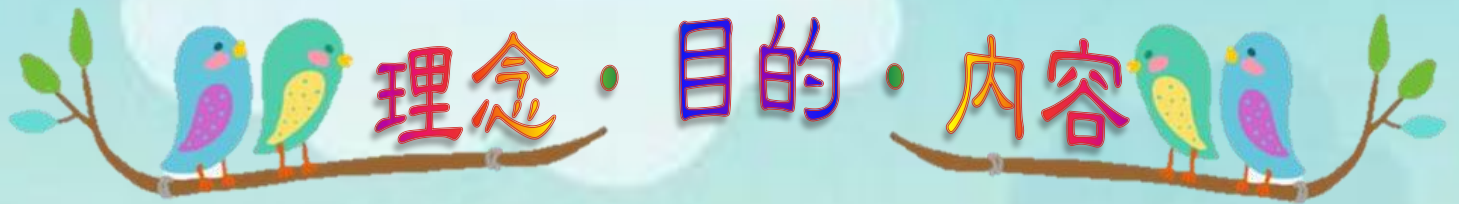
P.8  
「健康之星」你我他



P.9  
天「添」健康  
運動日



P.10  
Easy Easy 勵志事  
為你加油 Day Day Share



# 理念 · 目的 · 內容

## 幸福由「健康」開始

學校是培育學童健康成長的地方，除均衡飲食、強健體魄外，亦關注學童情緒，正向思維、樂觀態度、適當抒發均有助學童健康成長。此外家長與學校是合作夥伴，家長的情緒及行為會直接影響子女的成長，家庭成員之心理質數亦是不能忽視。

強健體魄，注重衛生有效對抗病毒，身體健康能減少焦慮，緩和情緒，與人建立和諧交往，從個人健康延伸至家庭健康，及至社區健康。身心健康，社會和諧，疫情下亦能幸福滿載。

透過此計劃，讓持份者培養出良好的生活習慣，認識情緒管理並提供機會與家人、朋友互動，建立幸福美滿的生活。

整個計劃從身體、情緒及社交三方面推行活動。

健康身體活動：「活力至 Fit-日日健康操」培養學童每天運動的習慣。「食得有『營』『譜』出愛」親子食譜設計，讓家人關注飲食健康。「我是健康小寶寶」健康日誌是讓學童從個人衛生及健康生活兩方面作記錄。「保護牙齒，牙蟲 Bye Bye」邀請專業牙醫為學童檢查牙齒，結合愛牙計劃，鼓勵學童注重口腔衛生。

健康情緒活動：「情緒變色龍」為學童設計認識情緒的活動。「為你加油 Day Day Share」讓學童學習抒發情緒及關心別人。「呼出一口氣-情緒健康工作坊」讓家長及教職員舒緩壓力。「Easy Easy 勵志事」鼓勵學童和家長在生活中學會感恩，把正能量感染他人。

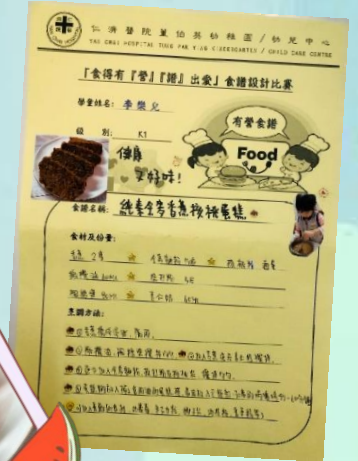
健康社交活動：「健康之星你我他」邀請 K2 及 K3 的學童輪流向 N 及 K1 的學童傳遞健康訊息。「天『添』健康運動日」透過親子運動，讓健康訊息融入家中。「互助互愛耀石籬」家長義工及學童自製賀年吊飾，連同健康禮物包派發予長者，讓愛及關懷傳遍石籬。把健康訊息從個人到家庭再延伸到社區。



# 食得有「營」「譜」出愛

## 焗七彩海鮮燕麥南瓜盅

## 純素金麥香蕉椰桃蛋糕



## 芝味蕃茄肉卷



## 脆皮蟹柳蘋果沙律



家長與子女發揮創作力，一同設計有「營」食譜，合作烹調有「營」的菜式，分享愛心滿載的美食。

# 咩啤熊芝士火腿三文魚

## 開心冬卷



仁濟醫院 宜伯英幼稚園 / 幼兒中心  
YAU KWAI HOSPITAL YEE PO YING KINDERGARTEN / CHILDREN CENTER

「食得有「營」「趣」出愛」食譜設計比賽

參賽姓名: 伍鈞豪  
組別: K5

有營食譜  
Food

食譜名稱: 開心冬卷

食材份量:  
1. 牛油 40g 2. 牛奶 100g  
3. 低筋麵粉 200g 4. 滾粉粉 2茶匙  
5. 糖 65g 6. 雞蛋 1個 7. 忌廉 100g  
烹調方法: 0. 即焗或五分鐘

1. 攪勻牛油, 加入雞蛋及混合糖粉。
2. 將牛油加入口中, 一起混合攪勻。
3. 將牛油融化加入滾粉, 攪勻加入忌廉。
4. 攪勻後, 加入牛油及糖粉, 攪勻加入忌廉。
5. 攪勻後, 加入牛油及糖粉, 攪勻加入忌廉。

此食譜有10分鐘, 適合小童及青少年, 營養豐富。



## 鮮蝦薯仔餅



## 忌廉三文魚意粉伴時蔬



仁濟醫院 宜伯英幼稚園 / 幼兒中心  
YAU KWAI HOSPITAL YEE PO YING KINDERGARTEN / CHILDREN CENTER

「食得有「營」「趣」出愛」食譜設計比賽

參賽姓名: 陳煥豪  
組別: K5

有營食譜  
Food

食譜名稱: 忌廉三文魚意粉伴時蔬

食材份量:  
鮮魷 100g 忌廉 100g 三文魚 100g 意粉 100g  
時蔬 100g 蒜 100g 牛油 100g 鹽 1茶匙  
黑胡椒 1茶匙 檸檬汁 1茶匙 胡椒粉 1茶匙

烹調方法:  
1. 將鮮魷切塊, 加入牛油及蒜, 炒至熟透。  
2. 將三文魚切塊, 加入牛油及蒜, 炒至熟透。  
3. 將意粉煮熟, 加入牛油及蒜, 炒至熟透。  
4. 將時蔬煮熟, 加入牛油及蒜, 炒至熟透。  
5. 將忌廉加入, 攪勻, 加入三文魚及鮮魷, 攪勻。



## 翡翠滿堂



# 活力至Fit-日日健康操

每天與學童一起做運動，並把健康資訊帶回家中與家人分享，鼓勵家長與子女一起做運動。



疫情期間，家長鼓勵子女在家做運動。



# 「我是健康小寶寶」健康日誌



派發「我是健康小寶寶」健康日誌，讓學童為自己訂立一個目標，培養健康生活的態度。



# 保護牙齒 · 牙蟲 Bye Bye



學童勇敢接受  
牙齒檢查。



# 「呼出一口氣」~情緒工作坊



駐校社工舉辦情緒活動，讓家長、學童及教職員在疫情壓力中得以舒緩不安及焦慮的情緒，締造關愛和諧健康的家庭。

# 「情緒變色龍」~學童成長課





# 互助互愛耀石籬



學童與家長悉心製作揮春，並寫上祝福語，連同健康食品禮物包派發予邨內居民及長者院舍。



# 「健康之星」你我他



由大姐姐宣傳名喝水，有助身體健康。

## 跟我做運動~



拉拉腿



伸伸手



# 天「添」健康運動日



體能教練示範「星之棒」的遊戲玩法。



各級老師利用毛巾鍛鍊身體，培養在家做運動的習慣。



# Easy Easy 勵志事



愛心小書籤

與同伴傳遞健康訊息與心得。



大家踴躍參與，將「愛心紙」帶回校分享。

## 為你加油 Day Day Share

