

校園健康及安全教育推廣 活動通訊 (NEWSLETTER) 香港理工大學 X 大埔三育中學

二零二零年十一月八日

活動概要



各位家長、老師及同學好，我們是香港理工大學服務學習計劃第二組的學生。為了幫助青少年建立健康的生活模式，我們於2020/21學年的上學期，以「校園健康及安全」為主題，透過網上講座形式，向大埔三育中學中一至中四級同學介紹如何建立良好的生活習慣，共同創造健康校園。

健康飲食及運動



有鑑於2019冠狀病毒大流行，健康飲食和配合適當運動，有助增強青少年的免疫力，達至身心健康。有見及此，我們小組為中一同學準備了簡短的網上課堂，介紹如何利用營養標籤選擇食物，食物金字塔的飲食配搭，以及運動的種類和頻率，希望向同學宣揚健康生活管理的重要性。

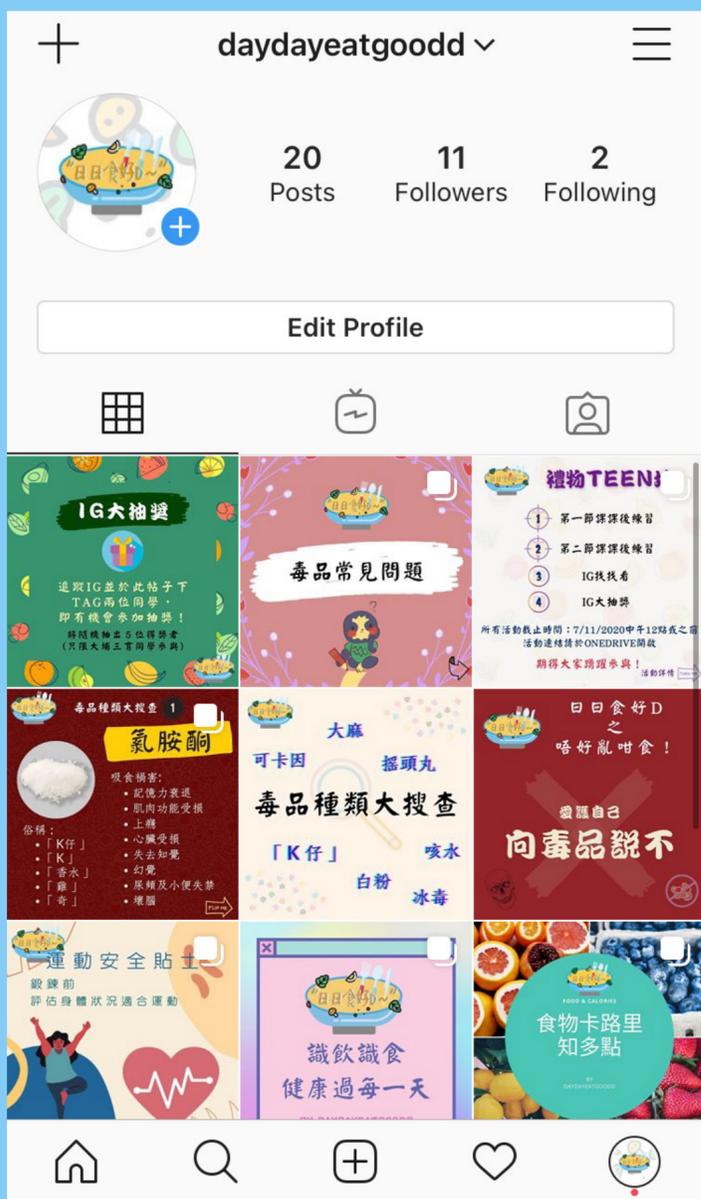


校園反毒品教育

根據保安局禁毒處資料顯示，青少年首次接觸毒品的平均年齡是十五歲，主要受朋輩影響。有見及此，我們小組透過過網上互動講座，向中一同學講解毒品的危害和濫藥的負面影響。此外，我們也會介紹當面對濫藥情況時，同學可以如何尋求協助。



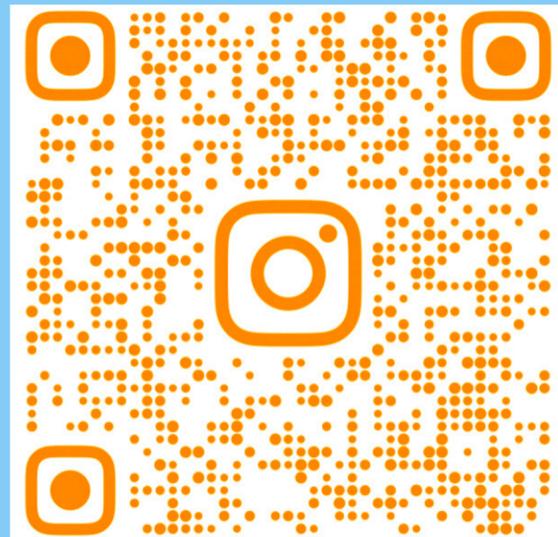
網上社交平台

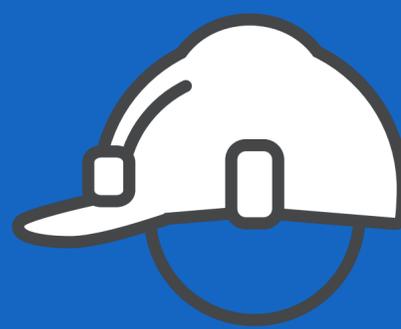


除了網上課堂及互動講座外，我們小組利用了社交平台Instagram，發放附加健康資訊，目的為加強同學們對健康校園生活的關注。



@DAYDAYEATGOODD





網上課後活動

為加強同學對課堂內容的認識，我們進行了四項網上課後活動，並以禮物獎勵鼓勵同學參與。活動包括以網上平台Google Forms及Microsoft Forms進行兩份課後練習並收集同學們的課堂意見、「IG找找看」練習及「IG大抽獎」活動。當中與IG相關的兩項活動目的為鼓勵同學主動瀏覽我們的IG帳戶，並從中了解更多與課題相關的附加資訊。



禮物TEEN地

1 第一節課課後練習



活動內容：1.完成8條MCQS
2.上傳/電郵一張運動照片（無需露面）
活動時間：16/10中午12點至7/11中午12點
得獎條件：得分最高並最快完成
得獎名額：1H、1D及其他班別各3名（共9名）
活動平台：[MS FORM \(活動連結\)](#)（跨境同學）
[GOOGLE FORM \(活動連結\)](#)（本地同學）

3 IG找找看



活動內容：完成5條MCQS
活動時間：2/11中午12點至7/11中午12點
得獎條件：得分最高並最快完成
得獎名額：1H、1D及其他班別各3名（共9名）
活動平台：[MS FORM \(活動連結\)](#)
備 注：考慮到跨境同學有機會無法使用IG，MS FORM內的題目會有所調節

2 第二節課課後練習

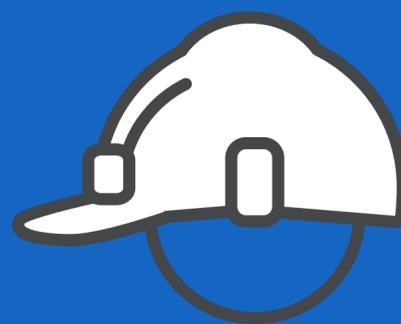
活動內容：1.完成8條MCQS
2.1H及1D同學另需完成課後問卷
活動時間：4/11中午12點至7/11中午12點
得獎條件：得分最高並最快完成
得獎名額：1H、1D及其他班別各3名（共9名）
活動平台：[MS FORM \(活動連結\)](#)

4 IG大抽獎

活動內容：追蹤IG並於指定帖子下TAG兩位同學，即有機會參加抽獎
活動時間：2/11中午12點至7/11中午12點
得獎條件：將隨機抽出得獎者
得獎名額：共5名
活動平台：IG（帖子將於2/11中午12點發佈）

活動詳情

共32份精美禮物，每位同學限獲最多2份禮物。



第一節課簡報



PDF

第二節課簡報



PDF

第一節課課後練習



Google Form



Microsoft Form

第二節課課後練習及問卷調查



Microsoft Form

課後活動三：IG找找看



Microsoft Form