

2025-2026年度 小學健康教育活動 學生講座

成長繪本系列

【慢下來的美好】



- 透過繪本故事讓同學認識個人特質和長處，避免過份在意別人的看法，或為迎合別人期望而忽視自己內心真正的想法
- 鼓勵同學尋找適合自己的步調，享受當下的美好，盡力而為
- 對象：小四至小六學生

【夢想的力量】

- 透過繪本故事鼓勵同學堅持自己的夢想及喜愛的事，培養不在意批評、不比較的健康心態，學習欣賞個人優勢
- 啟發同學以積極和堅持的態度面對挫折和失敗，增強同學的抗逆力
- 對象：初小版—小一至小三學生
高小版—小四至小六學生



【屬於自己的聰明】

- 透過繪本故事鼓勵同學別被有限框架定義自己的能力，接納自己的與眾不同，發掘自己的獨特長處，學習肯定自我獨特性
- 鼓勵同學建立個人自信和內涵，探索自己的才能並勇於嘗試
- 對象：初小版—小一至小三學生
高小版—小四至小六學生

【無人完美】

- 透過繪本故事啟發同學以積極正面的態度對待自己及他人，接納及擁抱不完美
- 協助同學明白愛自己、照顧自己情緒的重要，在自我和人際相處間取得平衡，放輕鬆與他人相處
- 適合自我要求高、追求完美主義、高敏感度的學生
- 對象：小四至小六學生



40-60分鐘/節



\$700/節



實體/網上/混合

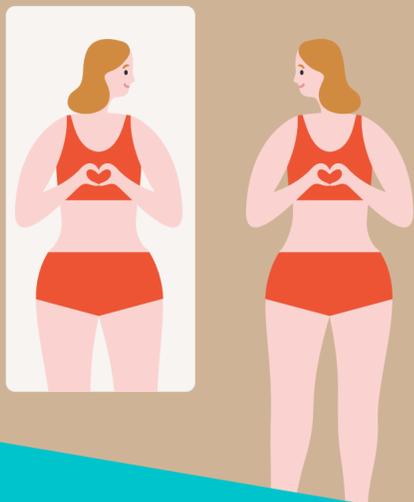


另設學生工作坊，
歡迎學校致電查詢

2025-2026年度 小學健康教育活動 學生講座

成長繪本系列 (續)

【由心而GLOW】



- 透過繪本故事協助同學建立正面自我形象，明白外表和別人的評價並不能阻礙個人建立自信和內涵
- 培養同學尊重別人的品格，學習欣賞別人的內涵，不要以外表論斷別人
- 啟發同學以積極和堅持的態度面對因外表而引致的誤解，增強同學的抗逆力
- 對象：小四至小六學生

【吾. 愛自己】系列

- 啟發同學發掘不同身形的優勢，培養愛惜身體的健康態度，停止批評自己和別人的外形
- 協助同學建立身形接納的正面態度，明白每個人都有不同的外形，尊重個人獨特性
- 對象：初小版—小一至小三同學
高小版—小四至小六同學

LOVE
YOUR
body
♡

其他講座

【健康生活方程式】(由本會註冊營養師主講)



- 教授正確的體重管理知識和方法，協助同學建立愛惜身體的健康態度
- 度身為同學提供在學校的健康飲食建議，建立可行的健康飲食習慣
- 拆解各種減肥方法的謎思，防止不健康的減肥行為
- 對象：小四至小六學生

2025-2026年度 小學健康教育活動 其他學生活動

【健康飲食與運動】展板租借

- 讓同學掌握正確的體重管理原則和運動知識，促進身體健康
- 對象：小四至小六學生



【認識正向心理學】展板租借

- 協助同學認識不同的正向心理學概念，包括希望、感恩、忘我、快樂等，提升同學的心理健康質素
- 對象：小四至小六學生



租借期：5天（星期六日及公眾假期不計算在內）



收費：\$450（不連運輸）



學校需安排工作人員前往本會領取及交還展板



每套展板均設有一套問答遊戲選擇題深化同學對展板內容的理解
每套展板問答遊戲選擇題收費\$50



【吃出美麗人生】攤位遊戲日

- 透過遊戲及小型展覽鞏固同學對營養和運動知識的掌握，建立正面的身體形象觀念，提升他們的身心健康
- 此活動包括1個小型展覽、5個攤位遊戲及1個禮物換領處
- 每節攤位遊戲為3小時，可分拆於不同時段進行，歡迎貴校致電查詢
- 收費：\$2,000（不連運輸）
- 對象：小一至小六學生

2025-2026年度 小學健康教育活動

家長講座：【至營父母】

- 由本會註冊營養師教授父母基本營養知識，拆解坊間「健康飲食」迷思
- 讓家長掌握健康體重管理原則，協助他們更有效管理子女的體重
- 精神健康教育：教導家長如何察覺子女患上進食失調症，加強家長對青春期潛在的精神健康危機的警覺性



對象：小四至小六家長

時間：1小時

收費：\$1,000

形式：實體/網上

親子活動：【吾，惜愛自己】

親子活動：以繪本故事和遊戲建立「愛身體，愛自己」的正面價值觀，迎接青春期的身心變化

家長講座：掌握基本營養和體重管理知識，分享有營養意貼士，簡介進食失調症，預防勝於治療

對象：小五至小六學生及家長

時間：2小時

收費：\$2,500

形式：實體/網上



(1) 歡迎 貴校致電查詢及預留活動，預留服務只設三天，請 貴校在致電預留活動後三天內以傳真(2144-5179)或電郵(heda@heda-hk.org)提交活動報名表，否則 貴校的活動預留將被取消

本會將以書面通知 貴校的活動報名結果並作實有關安排，電話預留並不代表成功報名

(2) 如有任何查詢，歡迎致電 2144-5757 或WhatsApp 6170-2440 與黃小姐(Natalie)/ 蘇小姐 (Sophia)聯絡