

2025-2026年度 中學健康教育活動 學生講座

【情緒化飲食與進食失調】

- 探討情緒對個人飲食行為的影響，分辨「真餓」與「假餓」
- 認識何謂「情緒化飲食」(Emotional Eating)，了解情緒化飲食乃進食失調症的高危因素
- 認識進食失調症的特徵，提升同學對此精神健康問題的關注，促進精神健康

【完美成癮—拆解完美主義的迷思】

- 認識完美主義的性格特點，完成「完美主義測試」檢視個人的完美主義傾向
- 探討完美主義對個人身心及社交健康的影響，學習接納不完美和自我肯定
- 了解完美主義與進食失調症的密切關係，認識厭食症的病徵，防患於未然

【進食失調與青少年的一些事】

- 認識進食失調症病徵及影響，提升同學對此精神健康問題的警覺性
- 過來人微電影分享，從真實案例認識進食失調症患者的心路歷程，培養同學對精神健康復元人士的同理心和接納

【健康生活方程式】(由本會註冊營養師主講)

- 教授正確體重管理知識，防止不健康的減肥行為
- 度身為學生提供健康飲食建議，建立可行的健康飲食習慣
- 精神健康教育：認識厭食症和暴食症，了解過度減肥的後果

【吃走壓力】(由本會註冊營養師主講)

- 完成「自我壓力測試」，檢視個人壓力水平，認識「健康壓力」
- 講解如何在日常三餐加入「開心食物」，調節生活壓力
- 認識壓力與進食失調症的關係，探討進食失調症對身心健康的影響



40-60分鐘/節



\$700/節



實體/網上/混合



2025-2026年度 中學健康教育活動 學生工作坊



【「身」不由己？】

- 教導同學分析社交媒體資訊，拆解社交媒體構成的身體形象謬誤
- 探討言語對身體形象及自信的影響，加強同學面對身形壓力的防禦力
- 促進同學對社會主流身形標準的反思，建立身形接納的正面態度

【禍從「口」出—認識情緒化飲食】

- 掌握「真餓」和「假餓」的分別，留意情緒對個人進食模式的影響
- 認識「情緒化飲食」(Emotional Eating)的特徵及對個人心理健康的影響
- 認識暴食症的特徵，了解「情緒化飲食」乃暴食症的高危因素

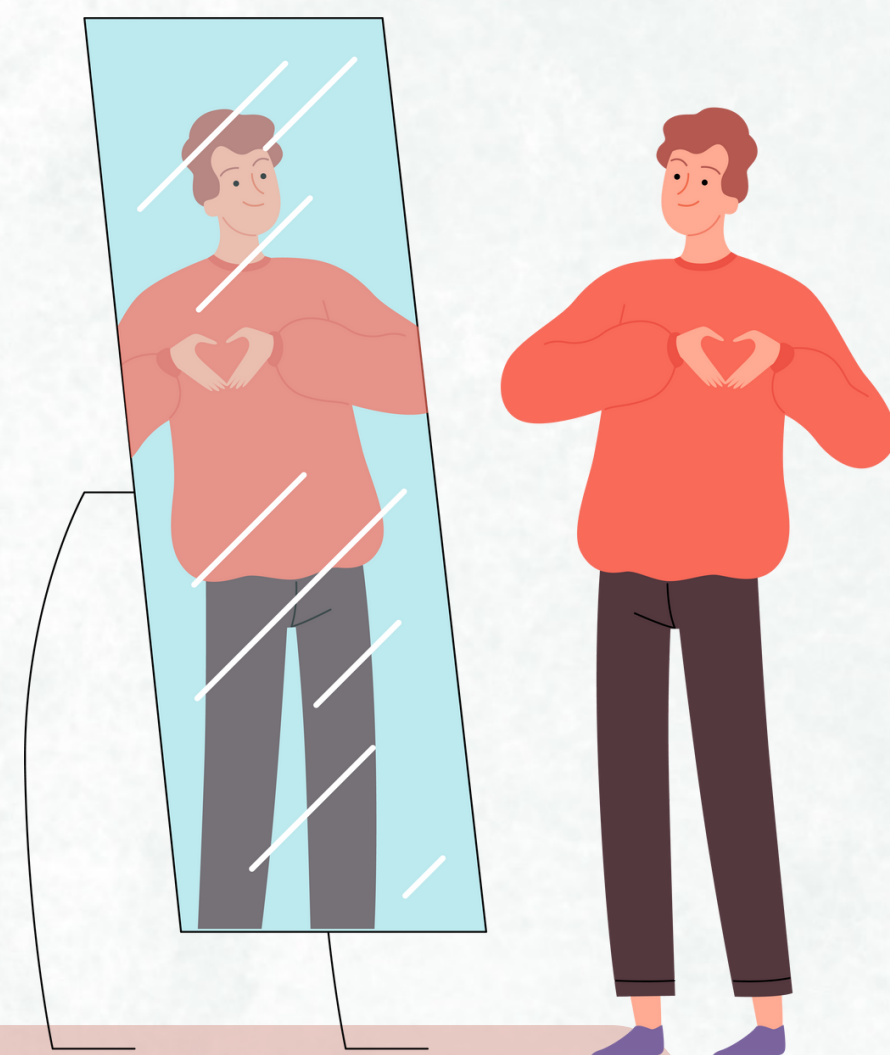
【吾，做自己—個人優格啟示】

- 認識正向心理學元素：個人優格(Character Strengths)
- 以互動活動協助同學發掘個人優格提升內在力量，並學習把它發展成個人優勢
- 過來人微電影分享，從真實個案探討自我肯定對心理健康的重要性

【健康體重管理初探】

- 協助同學掌握基本體重管理和營養學知識，打破坊間不同減肥方法的謬誤
- 培養同學對坊間營養資訊的批判思維，學習分辨減肥的「想要」和「需要」
- 認識進食失調症的特徵，提升同學對此精神健康問題的關注

2025-2026年度 中學健康教育活動 學生展板租借



【認識進食失調症】展板租借

- 簡介進食失調症概況，提供厭食症、暴食症及狂食症資訊，講解進食失調心理循環和情緒與進食的關係

【健康飲食與運動】展板租借

- 介紹健康體重管理原則和運動「FIT」概念，並打破坊間普遍對運動和減肥的謬誤

【壓力與進食】展板租借

- 講解壓力與進食的關係、讓同學了解「情緒化進食」的特徵及影響，分享「開心食物」資訊和減壓自助貼士

【認識正向心理學】展板租借

- 介紹不同的正向心理學概念包括「忘我」(Flow)、「快樂」(Happiness)、「寬恕」(Forgiveness)、「感恩」(Gratitude) 及「希望」(Hope)



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)



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



學校需安排工作人員前往本會領取及交還展板

2025-2026年度 中學健康教育活動 其他活動



【識睇，惜體】攤位遊戲日

- 透過攤位遊戲及小型展覽增加同學對進食失調症的認識，掌握正確營養資訊，建立正面身體形象，促進他們的精神健康
- 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
- 自由選項：攤位期間可同時播放/舉行
 <進食失調你問我答>動畫系列：讓同學深入淺出地掌握各種進食失調症的特徵及治療方法
- 每節攤位遊戲時間為3小時，可分拆於不同時段進行，歡迎 貴校致電查詢
- 主要對象：中一至中二級同學
- 收費：\$2,000(不連運輸)

家長講座系列(1)：【完美家庭成就「完美」子女？】

- 認識完美主義，協助家長辨識「不健康完美主義」(Maladaptive Perfectionism) 的特徵及認識與完美主義有關的精神健康問題
- 家庭健康教育，從真實案例探討家庭如何塑造完美主義者
- 分享與完美主義子女的相處技巧，促進親子溝通質素，強化家庭支援功能

家長講座系列(2)：【至營父母】(由本會註冊營養師主講)

- 教授父母基本營養和體重管理知識，掌握健康飲食原則
- 分享具體的在家和外出飲食建議，拆解坊間「健康飲食」迷思
- 認識厭食症和暴食症的病徵及高危因素，預防青春子女患上進食失調症

收費：\$1,500/節 | 時間：1.5小時/節 | 形式：實體/網上/混合

(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