

推健康校園 小學教正念

鼓勵晨跑做護脊操 不設小賣部禁零食

【明報專訊】教育局鼓勵學校自訂健康校園政策，小學各推校本措施，有學校鼓勵學生每周晨跑兩次，平日做護脊操等；有小學從飲食着手，要求學生除了第一個小息，其他小息只飲清水不吃零食，以免影響午餐的胃口。福建中學附屬學校高小生每周一次10至15分鐘「正念」練習，要學生放開手上其他工作，專心調整呼吸。校長反映，學童完成練習後有助整天專注學習，提升身心狀態。

家校會上周公布《小學概覽2019》，讓家長選校時了解各校特色。有不同學校標榜推動健康校園生活（見圖），主要分飲食、體能、精神健康措施。部分學校為確保學生均衡飲食，列明規條，如有學校規定學生午膳後只可吃水果，不可吃零食；亦有學校不設小賣部及零食機等。

教師稱學生「正念」後更專注

福建中學附屬學校在概覽稱，小五至小六生每周有一次「正念」練習。校長徐區懿華稱，初出茅廬做教師時，發現學生每次小息後都好「hyper（亢奮）」，久未回復上課狀態，當時她想出一個方法，「小息打鐘後熄燈，叫同學伏低休息3至5分鐘，之後才正式上堂，效果好好，心情較平靜又易集中」。她稱，近年興起「正念」活動，與她當時所做的如出一轍，故早兩年在高小級有系統地教學生，而考慮到低小學生始終喜歡跑跑跳跳，由教師因應需要才安排。

徐區懿華稱，學生藉「正念」練習調整呼吸，將注意力放在身體等，整個活動沒宗教色彩，不是禪修、祈禱等，教師反映學生做完後整天學習更專注。她稱，初期有學生感不耐煩，謂「我都識呼吸」，不明活動用意，惟之後隨着大部分同學一起做，「搞搞震」的同學也慢慢平靜下來。

「學生冬天跑極不願走」

不少學校針對學童「低頭族」或坐姿不佳等問題，近年引入護脊操。香港普通話研習社科技創意小學鼓勵學生做不同類型的護脊操、課間操、活力操等，希望學生多動手腳，伸展身體。校長陶群眷曾任體育科教師，她認為運動後更有利課堂學習，故一直在校提倡運動的重要，近年加設晨跑活動，每名學生一周平均兩次在學校操場跑圈後才上課。她又鼓勵學生最少花5至10分鐘慢跑，「他們好喜歡跑，尤其是冬天，跑極都不願走」。

部分學校「健康校園」措施

福建中學附屬學校

小一至四每周一次護脊操；小五至六每周一次「正念」練習



正念

有學校教高小學生「正念」練習，透過調整呼吸令內心平靜，有助整天專心學習，校長鼓勵同學在家做練習，特別是情緒受困擾時。
（福建中學附屬學校提供）

香港普通話研習社
科技創意小學

設晨跑、護脊操、護眼操等



護脊操

不少學校引入護脊操，做簡單伸展動作舒緩頸膊及腰部肌肉繃緊，鍛煉身體。
（香港普通話研習社科技創意小學提供）

中華基督教會
基華小學（九龍塘）

每月設兩天早操日；不設小賣部及零食機

保良局陳澄小學

午膳後只可吃水果，不可吃零食

荃灣潮州公學

每周進行課間操，訓練學生勤練體操；不設小賣部，鼓勵健康飲食及多吃水果

聖母小學

為免影響午餐胃口，除第一個小息以外的小息只飲清水不吃零食。午膳供應商每周提供最少一次水果

五旬節于良發小學

參與「無線不歡校園午餐獎勵計劃」，鼓勵逢周一選擇素食午餐

資料來源：《小學概覽2019》

大都會奧林匹克賽 港隊團體賽奪銀

【明報專訊】8名學生代表香港參加第四屆「國際大都會奧林匹克」比賽，在團體賽贏得銀獎。拔萃男書院的梁譽曦在資訊科技組個人賽奪得一面金牌，另5人取得銀牌，兩人取銅牌。

「國際大都會奧林匹克」比賽涵蓋數學、化學、物理和資訊科技4個學科。今屆賽事本月1至6日在俄羅斯莫斯科舉行，共有來自45個城市或地區約350名學生參加。教育局長楊潤雄認為，香港隊取得佳績，顯示本港學生在科學、科技及數學方面的潛質優厚及非凡解難能力。他表示，政府今年3月向資優教育基金額外注資8億元，鼓勵更多機構為資優學生提供多元校外進階學習課程；資優教育諮詢委員會已接獲不少機構申請，局方預計可於新學年為資優學生提供更多學習機會，進一步發展他們多方面潛能。

雷添良倡3年公民教育 喚醒家長推愉快學習

【明報專訊】新學年已開學，家校合作及家長教育專責小組主席雷添良昨出席商台節目稱，現時家長及學生壓力皆大，是普及和不健康的現象。他認為，應最少3年持續做公民教育喚醒家長，推動學童快樂成長和愉快學習。

雷添良說，家長望子成龍，但各人能力有差異，望家長思考過往行之有效的做法在現今是否適合。他認為，家長在子女年幼時應接受正向教育，如學習控制情緒、解難及舒緩壓力等，從而與子女有更良好的溝通及相處。雷添良又稱，專責小組今年4月已提交報告，臚列18項建議，將會與教育局陸續推行各項措施。他說，本港缺乏相關研究，故報告中亦建議政府撥款予學術機構研究及分享成果，讓家長學習如何培育下一代。

小組成員萬家偉在同一節目說，普遍家長望子成龍，但關鍵在於「是否過分催逼，對子女是否期望過高」。他認為家長應做好平衡，於關注子女學業同時，顧及子女的情緒和品格培養等。