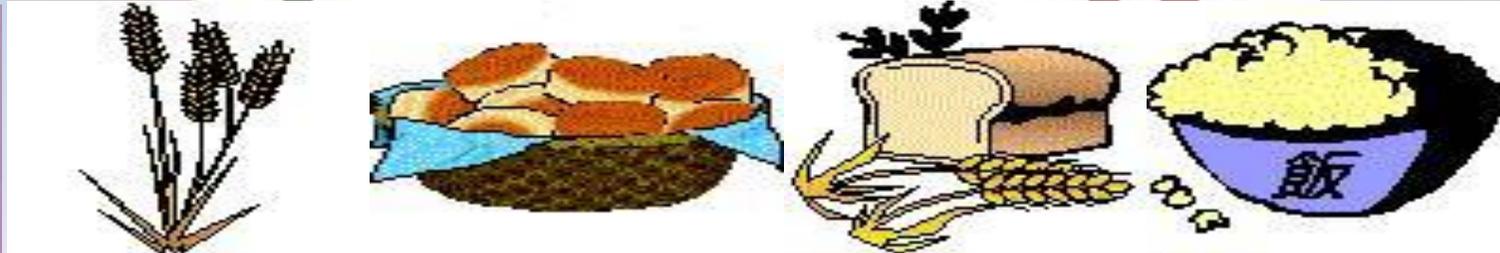
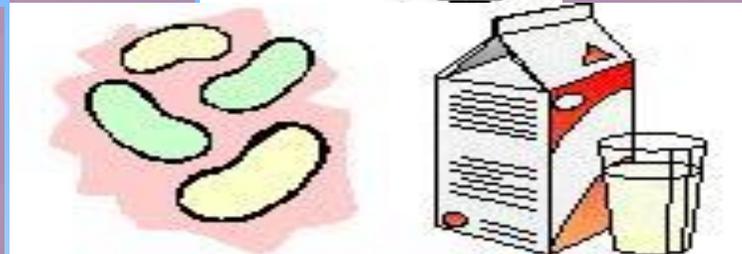


# 促進 健康

# 計劃 生活



創意教師協會整理



作者:梁XX

# 目錄

## (一) 健康之道

- 1.1. 什麼叫健康?
- 1.2. 什麼叫飲食均衡?
- 1.3. 何謂健康生活?

## (二) 生活習慣

- 2.1. 生活習慣對健康有那些影響。
- 2.2. 兩位受訪同學的生活習慣。

## (三) 健康生活計劃

- 3.1. 促進受訪者健康生活計劃建議方案

## (四) 生活紀錄

- 4.1. 幫助受訪者改進生活健康紀錄

## (五) 感覺和評價

- 5.1. 受訪者在健康生活方面有什麼改進?
- 5.2. 設計的計劃是否成功?
- 5.3. 計劃可以怎樣推廣或再改進?
- 5.4. 對整個計劃的感受及評價



# (一) 健康之道

## 1.1. 什麼叫健康?

健康這個詞在字典中的解釋是--‘良好的、沒病痛的’，這可謂相當之抽象。但是怎樣才稱得上為健康呢？根據中國古時的流傳，肥的人就是健康，這大概是視覺上的一種誤導；其實近年西方醫學不斷指出，過肥不單止不健康，而且還危害健康！那麼難道瘦人才算健康？當然也不是。

其實健康不是單憑外表來衡量的，而是從實際情況來計算的。例如一個人小病痛，體力與精神經常保持良好狀態和身高體重成正比的話，這個人已經距離健康不遠了。然而，健康不只局限於肉體之上，而是可以伸延至精神上的；換言之，如果一個人精神上有所缺陷的話，也不可以稱為健康的。

## 1.2. 什麼叫均衡飲食?

均衡飲食是健康生活中最重要的其中一個元素。我們要從小就培養良好的飲食習慣,例如:不偏食(喜歡的食物可以多吃一些,不喜歡的食物也要吃,或者可以吃小些)、少吃些加工過的食物(如即食麵、罐頭)、每天適量地進食(保持每天三餐,而每餐不要吃得太多或太小)、依照「食物金字塔」(見圖1)的比例進膳及多吃生果和蔬菜。此外水雖然不是營養素,但它是身體運作的媒介,所以每天應該喝八至十杯清水。只要依照以上的慣性來進食,就可以取得飲食的最高平衡。

# 食物金字塔分解表

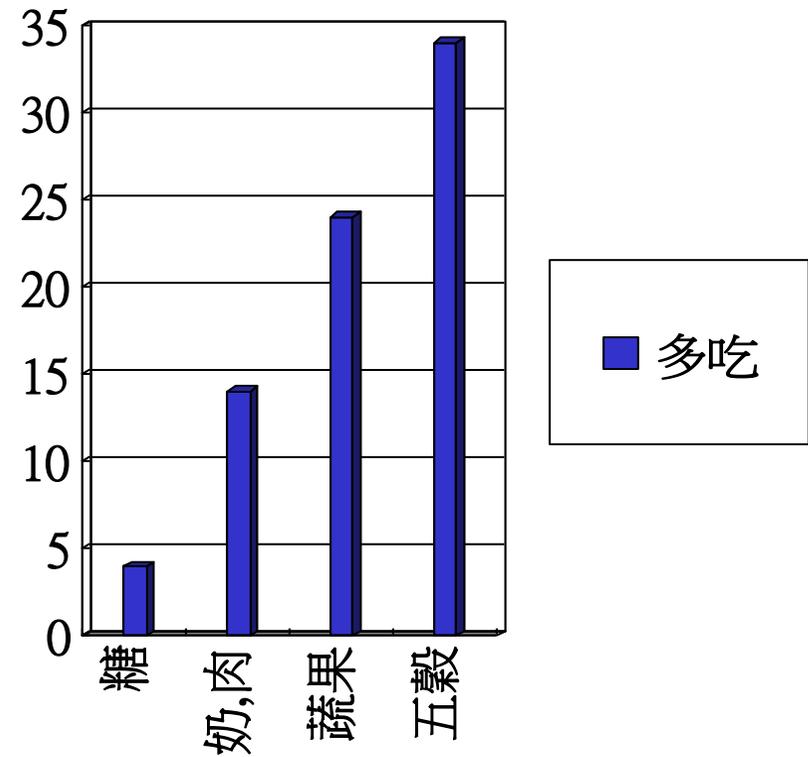


圖 1

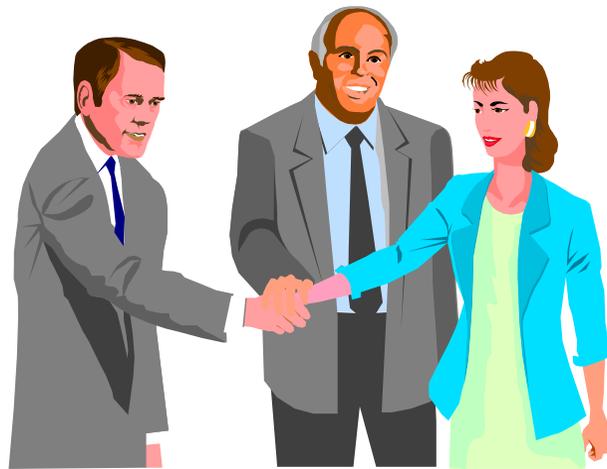
# 1.3.何謂健康生活?

其實均衡飲食只是健康生活中的一部份，真正的健康生活還須在很多細節上得到配合的；首先是運動，運動可算是香港人最弱的一環，但根據專家建議，都市人每天只需要付出十至三十分鐘來作運動，便能達到強健體魄和鬆弛神經的效果了。接着要提的便是休息，休息可以分為長和短兩種，長時間的休息（主要是指睡眠）是每天必須的，一般而言，我們每天起碼要有八小時的連續睡眠；而短的休息便是工作期間的小休，這包括小睡、散步、聽音樂或吃小食。透過小休我們可以在體力和精神上得到補充。



另外人際關係是心理衛生的重要根源，健康的社交是基於責任感的存在，最理想的精神便是「人人為我，我為人人」及「己所不欲，勿施於人」。除此，朋友的影響亦是相當重要的一環，中國古語有云：「末看其人，先看其友」，這句話正指出一個人的好壞原來是非常取決於他的朋友的，朋友若有好的品格和健康嗜好的話，在久而久之的情況下，你也會沾到那些優點的。說到健康、良好的嗜好，年青人是必須自小便培養出來的，但是甚麼才算是健康的嗜好呢？例如砌模型、游泳、打球或練習樂器等，都是既可以訓練體能亦能平衡心智的，相反那些不良的習慣（如吸煙、飲酒等）不單止不會幫助身心發展，而且還會對身心造成長久的傷害。

最後要提到的便是與家人的感情，家人的關懷是成長過程中非常重要的一項。所以如果一個人跟家人的關係良好的話，他將來所走的路亦不會怎麼差的。



# (二)生活習慣

## 2.1.生活習慣對健康有那些影響

### 個案1

陳之之今年12歲，她擁有良好的生活習慣。她常做運動例如游泳、打羽毛球等，她每天早睡早起，作息定時，並且飲食均衡，不偏吃和不隨便吃零食；因此，她的身體非常健康，活力充沛。在社交生活方面，她結識的朋友都是乖孩子，大家都沒有不良嗜好，不會過份沉迷某樣東西；她亦擁有一個溫暖家庭，父母都很關心她，並且與她的姐姐感情亦很要好，所以她的心理能夠健康快樂地成長。

P.6



陳之之

## 個案2

張明明今年50歲，他很肥胖和患有高血壓與心臟病。他每天吃大量肥膩和鹽份過高的食物，很少喝水；他亦常抽煙和喝酒，又喜愛夜生活，但又缺乏運動。張大明除了有以上的壞習慣外，他亦有一群「豬朋狗友」，使他平常得不到健康的社交。因此，他的生活習慣使他的身體極不健康。

綜合以上兩個個案並且有益的朋友和正常及溫暖的家庭更可以使我們有一個正常和健康的心理。但如果我們經常吃肥膩的食物而又不做運動的話，脂肪就會很容易積聚，因而引起心臟病問題，另外常吃加工食物，會因為防腐劑而增加患癌症的機會。我們亦可以發現，壞的朋友和不健全的家庭也會嚴重影響個人心智的發展。我們可以得知原來均衡飲食和常做運動可以令身體變得強壯和健康。



張明明

## 2. 受訪者的生活習慣

生活習慣		受訪者名稱	
		(女/3年級)	(男/2年級)
一.	<b>飲食方面：</b>		
1.	你是否定時進食三餐？(早、午、晚)	是	是
2.	你每餐的份量都一樣嗎？	不一樣	不一樣
3.	你每天有否依食物金字塔的建議來進食？	有	沒有
4.	你經常吃快餐店的食物嗎？(漢堡飽、薯條、汽水等)	不經常	經常
5.	你最喜歡吃哪些食物？	香腸	薯條
二.	<b>運動方面：</b>		
1.	你每天有到戶外運動嗎？(踏單車、到公園玩)	有	有
2.	每天做運動約多少時間？	半小時	1小時
3.	你玩耍時，多是單獨的，還是與朋友一起玩的？	與朋友	與朋友
4.	空閒時，你喜愛玩什麼？(運動、玩遊戲)	騎單車	玩玩具
三.	<b>作息安排：</b>		
1.	你何時起床？	六時正	七時
2.	你何時睡覺？	九時半	十時
3.	你會用多少時間做家課？	半小時	三小時
4.	你做家課時會休息嗎？	會	會
5.	吃完午餐後，你會做什麼？	休息	溫習
6.	你作息有定時嗎？(時間表)	沒有	沒有
四.	<b>交友方面：</b>		
1.	誰是你的好朋友？		
2.	你有沒有要好的同學？	有	沒有
3.	你不開心時，會找誰傾訴？		媽媽
4.	課後，你會跟誰一起玩耍？	表弟	表姐
5.	你經常覺得快樂嗎？	經常	經常

# (三) 健康生活計劃

## 3.1. 促進受訪者健康生活計劃建議方案



受訪者一(XXX同學):

健康餐單

早餐：鮮奶一杯或水一杯配以下任何兩款  
火腿蛋三文治一份,蛋和香腸,  
通粉一碗,白粥一碗

午餐：橙一個及 湯或清水一杯配以下任何  
兩款  
白飯大半碗,蕃茄蛋,  
蔬菜及雞肉(免皮)適量,

小食: 餅乾數片  
菓汁一杯

晚餐: 薯仔蕃茄湯一至兩碗, 香蕉一條  
配以下任何三款  
白飯大半碗,牛肉或豬肉適量,  
豆類如豆腐或芽菜,魚一條,  
蕃茄蛋

# 生活時間表：

- 早上6時半：起床
- 早上7時：吃早餐
- 早上7時半至下午1時：上課
- 下午1時半：吃午餐
- 下午2時至3時：做家課
- 下午3時至下午3時半：做運動(騎單車、打球或跳繩)
- 下午3時半下午至4時：休息
- 下午4時：吃小食
- 下午4時半至下午5時半：溫習
- 下午5時半至下午6時半：休息(看電視或看書)
- 下午6時半至晚上7時：做簡單家務
- 晚上7時半至晚上8時：吃晚餐
- 晚上8時至晚上9時：與爸媽傾偈(培養親子關係)
- 晚上9時至晚上9時半：溫習
- 晚上9時半：睡覺



## 受訪者二(YYY同學)：

### 健康餐單

早餐：牛奶麥片或水一杯配以下任何兩款

花生醬麵包,火腿蛋三文治一份,通粉一碗,白粥一碗

午餐：蘋果一個及清水一杯配以下任何兩款

米粉或白飯大半碗,白菜或西生菜適量,蒸魚,蕃茄蛋

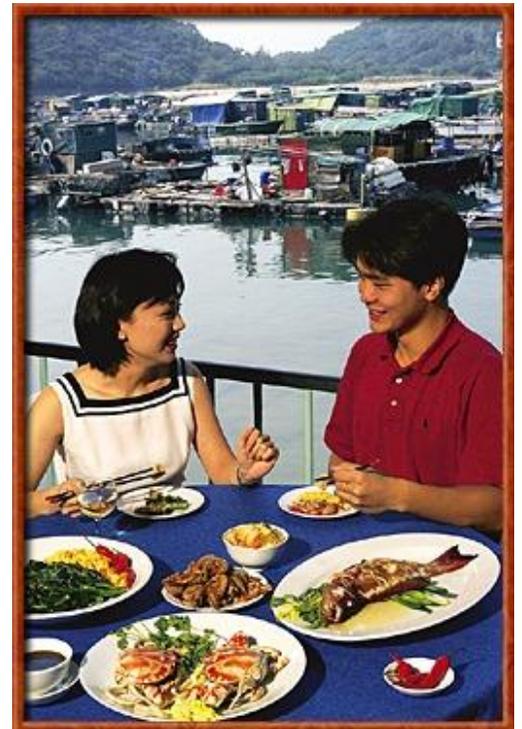
小食：豆奶或脫脂奶一杯

克力架數片

晚餐：豆腐魚湯一至兩碗橙一個配以下任何三款

白飯大半碗,蕃茄炒蛋,西蘭花炒牛肉豆類如豆腐或芽菜,

白菜或西生菜適量,蒸魚



# 生活時間表：

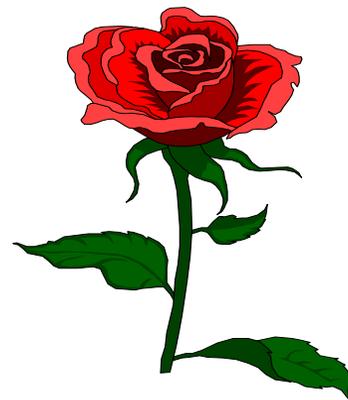
- 早上6時半：起床
- 早上7時：吃早餐
- 早上7時半至下午1時：上課
- 下午1時半：吃午餐
- 下午2時至3時：做家課
- 下午3時至下午4時半：做運動(跳繩、跑步)
- 下午4時半下午至5時：休息及吃茶點
- 下午5時至下午5時6：溫習
- 下午6時至下午6時半：休息(看電視或看書)
- 下午6時半至晚上7時：做簡單家務
- 晚上7時半至晚上8時：吃晚餐
- 晚上8時至晚上9時：與爸媽傾偈(培養親子關係)
- 晚上9時至晚上9時半：溫習
- 晚上9時半：睡覺



# (四) 生活紀錄

## 4.1. 幫助受訪者改進生活健康紀錄

以上兩位受訪者已跟據我設計的飲食餐單和時間表而實行了。因此他們的生活也有很大的改變。而紀錄在下一頁，你們看看吧！



下一頁

# (五) 感覺和評價

## 5.1. 受訪者在健康生活方面有什麼改進?

在接受新的時間表及餐單後，受訪者的社交生活和身體狀況都變得更加健康和良好。

例如梁XX同學自從依照新的規律來生活後，各方面也明顯地比以前進步了；在實踐計劃的一星期裏，她沒有以前那麼偏食，現在她的身體比以前健康強壯了；此外，她更懂得與父母和朋友溝通，因此，她跟家人或同學之間的關係亦比以前更加良好。

而陳YY同學呢？他現在也有比以前更飽滿精神；從前肥胖的他，因他減少了吃零食和做多了運動，現在亦變得結實起來；現在他也樂於跟同學們一起玩耍，整個人也開朗了不少。

## 5.2. 設計的計劃是否成功?

就以上兩個真實個案來看，這個促進健康生活計劃設計頗為成功，只是有某些方面他們並未能完全依照計劃來實踐，但兩位受訪同學都能有效地改善他們的生活。



## 5.3. 計劃可以怎樣推廣或再改進?

整個計劃如能成功地改善人們的生活的話，足以證明它是有效的和值得推介的。但是我們該怎樣將這個計劃發揚光大呢？首先我們可以先向自己的親朋戚友推廣這個計劃，我們必須先詳細向推廣對象解釋這計劃的理念，然後再引導他們該如何實踐這樣的生活。之後，我們亦可以向同學們介紹這個新生活的模式，譬如先向一些過胖、過瘦或多病痛的同学着手，當他們有明顯的改善後，便可以再以他們作為成功例子向其他同學推介。最後，現今網上資訊正迅速發展，我們亦可以設置個人網頁，把這個計劃詳盡地展覽在其中，務求使每一個人都對這個計劃有一定程度的認識，並且可以得知怎樣去實行。

## 5.4. 對整個計劃的感受及評價

對於整個促進健康生活計劃能夠這樣成功地有效實行，我感到十分開心和很有滿足感。最可惜的是給予受訪同學的實踐時間太短，因此未能全面觀察這個計劃的利與弊因而加以改善。

我相信假如這兩位受訪同學能繼續實踐這個計劃，他們的生活習慣必定會更加良好，亦能健康快樂地成長。



THE



END

創意教師協會整理提供