



2025-2026 年度 通告 (052)

健康生活活動(2)：CP 健康早餐知多少-營養健康教育講座事宜

敬啟者：

為配合學校發展計劃關注事項，本學年我們繼續推動健康生活教育，鼓勵家長重視子女的身體健康。學校常識科、人文科及全方位學習活動組特意參與由 CPF Hong Kong Company Limited 舉辦的「CP 健康早餐知多少-營養健康教育講座」。希望透過是次講座，讓學生明白早餐的重要性，鞏固他們的課堂知識及推廣健康的生活方式，為學生的健康貢獻一份力量！

活動背景

對於生活緊張、功課繁重的香港學生而言，均衡飲食和適量運動至關重要。均衡飲食指的是選擇多種食物並控制適當的份量，以提供身體所需的各種營養素，從而維持健康和促進發展。根據中文大學的研究，學生的早餐習慣對學業成績有顯著影響。經常吃早餐的學生在全港性系統評估 (TSA) 的成績，通常比不吃早餐的學生高出 30 至 50 分。

講座內容

- **營養知識**：幫助學生了解均衡飲食的重要性，以及如何選擇合適的早餐以攝取所需營養。
- **早餐的營養價值**：探討早餐對健康的益處及其在學習中的重要性，特別是雞蛋的營養價值。
- **互動遊戲**：通過生動有趣的互動遊戲，增強學生對講座內容的理解與興趣。
- **紀念品**：每位參加的學生將獲得紀念品，以鼓勵他們的參與和學習熱情。

活動詳情

日期：2025 年 9 月 19 日(星期五)

時間：15:00-15:30

對象：小一至小三學生

地點：學校禮堂

備註：當天為正常上課天，老師會於活動時間帶領同學到禮堂參與活動。

是次活動由林宇輝副校長及陳倩紅老師負責。深盼 台端鼓勵 貴子弟積極參與，並養成每天進食早餐的好習慣。如有查詢，歡迎致電學校與林宇輝副校長或陳倩紅老師聯絡。

此致
貴家長

粉嶺公立學校校長



余美賢謹啟

二零二五年九月十七日

負責老師：林宇輝副校長、陳倩紅老師