

委員心聲

家長委員：黎也紅

轉眼間，在沐恩中學當了一年家長教師會委員，使我獲益良多，知道多些學校的運作，對我了解女兒也有幫助，跟她的溝通也有更多話題。對學校增加了親切感和歸屬感。認識了幾位老師和多位家長，和他們合作愉快。我們之間從互不相識到現在成了好朋友。有時我們家長委員也會一起聚會，吃飯談天。我也參加了學校的多項活動，豐富了自己的見識。這是我第一次參加家長教師會的工作，還有很多需要學習和改善之處，希望下一屆委員會幹的比我更好。

健康的一代

家長委員：嚴彩霞

過去一年，因當上家長教師會委員，使我有機會參與學校推動健康教育的會議，同時也分享到學校參加香港健康學校獎勵計劃，獲得銀獎的喜悅。

回顧學校自二零零一年九月參加大埔倡健學校計劃，在過去三年，雅麗氏何妙齡那打素醫院先後派出多名護士擔任本校的義務護士顧問，提供很多健康知識、技能、活動給本校師生，並透過倡健領袖生課程，培養一批又一批倡健領袖生。

學校並於同一年度參加香港健康學校獎勵計劃，在過去兩年，學校分別從健康政策、健康服務、個人健康生活技能、校風及人際關係、社區關係、學校環境等六大範疇發展。

2001 - 2002 年度目標是建立學生對個人健康的正確觀念，培養健康習慣，透過倡健學會培訓倡健領袖生參與健康活動及推廣健康知識。利用展板介紹健康訊息、舉辦週會講解健康習慣的理念及方法。課堂方面，如通識教育科、生物科、家政和設計工藝及體育科，按各科的特性，提供相關知識和實踐機會，同學訪問了家長及老師的個人飲食習慣，從數據作出分析、建議，繼而設計菜單，並鼓勵以運動來配合，以達到健康目標。

此外，更在那打素醫院的協助下，舉辦「健康日」。讓倡健領袖生實踐所學的知識及技術，替學生、家長及教職員量度脂肪、血壓、肺容量及血糖，並附設攤位遊戲推介健康常識。老師們在發展日中，除介紹保健知識外，並一起跳繩做運動。而家長教師會亦舉辦了健康舞、瑜伽興趣班、健康飲食Fit一世講座等活動來提高家長的健康意識。

2002 - 2003 年度重點是預防性健康教育、加深學生及教師得到基本的健康知識，包括鼓勵學生多做運動、多吃蔬果及增強健康知識，透過倡健學會的推動，利用展板、內聯網、圖書館健康角及學生主編的健康刊物，令學生、家長及老師接受更新更廣更多元化的健康資訊。校方又在課餘時間開放場地，鼓勵學生打羽毛球、乒乓球及成立跳繩學會，推廣運動風氣。另外舉辦午間賣水果、反吸煙及不濫用藥物健康講座及活動、舉辦美化廁所設計比賽及美化師生閣，提高學生愛護環境的意識，又舉辦甲型肝炎預防疫苗注射。在學年結束，更推行全校清潔校園課室活動。

因非典型肺炎及登革熱病，校方亦舉行了一連串活動，提高同學的預防意識。

以上均是我們子女在校內生活的點點滴滴。我感受到家長都很關心子女在校內的健康保障，所以在此詳細報導，盼望家長鼓勵子女，把學得的健康知識，延續至家中實踐。

我知道新學年校方有新的健康計劃方針，在此呼籲家長多些留意與支持，鼓勵子女踴躍參與。自少能養成健康的生活習慣，一生受用，真正做到“Smart & Healthy”。

本會第三屆獎學金消息

本會第三屆獎學金將於本學年頒發，以表揚學生在操行和社會服務方面的優良表現。凡本校中二級至中七級同學，皆可以以上學年之操行成績和義工服務情況申請，而學業成績需達校方之合格標準。本屆獎學金將於十月下旬開始接受申請，請密切留意申請日期及屆時公佈之細則。

編輯委員會委員：陳加強老師、王貴芳女士、何雅麗女士、梁美蘭女士