

「账户启动码」：

「账户启动码」请参阅周年健康检查当天派发的「个人健康检查结果及建议」。

(请好好保存「账户启动码」作日后有需要重设密码时使用。)

首次使用 / 启动网上预约帐户

预约系统登记号码*

学生出生日期*

帐户启动码*

新密码*

- × 介乎 10-32 个字元
- × 最少 1 个大写字母
- × 最少 1 个小写字母
- × 最少 6 个字母数字(字元)
- × 最少 2 个数字 (0-9)

再次输入密码*

电邮地址*

此电邮地址只供卫生署各服务单位作通讯用途。请确保你所提供的电邮地址正确。

通讯语言版本*

English 中文

除了学生健康服务中心的健康检查的预约提示，我愿意经电子邮件接收以下的信息：

1. 有关学生健康服务的安排改变*

是 否

2. 有关预防疾病或健康生活方式的资讯*

是 否

3. 有关健康推广的多媒体资料/工具*

是 否

甲部：申请者须知

1. 学生健康服务的网上服务，为已登记使用者提供以下的网上功能：

a. 更改子女于学生健康服务中心的周年检查约期（包括本学年已逾期的检查）

衛生署 學生健康服務 個人健康檢查結果及建議

姓名: 陳大大
中心: 藍田學生健康服務中心及評估中心
檢查日期: 06-02-2026

啟動網上預約程序
請瀏覽網址
<https://www.studenthealth.gov.hk/wsstudenthealth>
登入時，需以「預約系統登記號碼」(BSRN)作為戶口名稱，請參閱兒童健康記錄冊上的相關標籤
如你未曾啟動網上帳戶，請於05-03-2026或以前用以下帳戶啟動預約

账户启动码

你的帳戶啟動碼: **4V5R1PFFJ4Y**

你今天在本中心接受健康評估的結果及我們的一些建議如下：

體重超出標準範圍

- 注意均衡飲食，按照「健康飲食金字塔」的分量比例來選擇食物
- 避免進食過多煎炸及甜的食物，例如肥肉、燒味皮、家禽皮、即食麵、肉腸、午餐肉、糖果、中西糕點、汽水、雪糕、蜜餞等
- 選擇熱量較低的食物，例如蔬菜、水果、菇類、豆腐、脫脂奶、魚、瘦肉等
- 採用蒸、白灼代替煎炸的烹調方法；肉類去肥肉，家禽類去皮及皮下脂肪
- 每天應合共做不少於一小時的中等強度至劇烈強度的體能活動。中等強度的體能活動：例如游泳或踏單車等。劇烈強度的體能活動：例如打籃球或踢足球等。
- 除非按醫生指示，否則切勿使用減肥藥物