

學生健康服務  
2024/25 學年周年健康報告

衛生署  
學生健康服務  
2026 年 3 月

# 目錄

背景.....	1
報名及出席.....	1
周年健康檢查的主要結果 .....	2
超重 (包括肥胖) .....	2
視力.....	2
聽力.....	3
脊柱側彎.....	3
健康評估問卷的主要結果 .....	3
飲食.....	3
體能活動.....	4
作娛樂用途的電子屏幕時間.....	4
心理社交健康.....	4
展望.....	5
附件一    2024/25 學年學生健康服務中心的報名、出席及轉介的統計數字 .....	7
附件二    2024/25 學年學生健康服務中心周年健康檢查的主要結果 .....	8
附件三    2024/25 學年學生健康服務中心健康評估問卷的主要結果 .....	9
附件四    2015/16 至 2024/25 學年出席學生健康服務中心學生的超重 (包括肥胖) 普遍率 .....	10
附件五    2015/16 至 2024/25 學年小一及小六學生在學生健康服務中心進行周年健康檢查時已配戴眼鏡的比例 .....	11
附件六    2015/16 至 2024/25 學年小一及小六學生在學生健康服務中心進行周年健康檢查時沒有配戴眼鏡而視力測試不合格的比例.....	12
附件七    2015/16 至 2024/25 學年學生平均每天進食水果和蔬菜少於建議量的比例 .....	13

附件八	2015/16 至 2024/25 學年學生在過去七天沒有每天進行至少 60 分鐘中 度至劇烈強度體能活動的比例.....	14
附件九	2015/16 至 2024/25 學年學生在一般上課日花兩個小時或以上使用電 子屏幕產品作娛樂用途的比例.....	15
附件十	2015/16 至 2024/25 學年學生表示家庭生活非常愉快或愉快的比例	16
附件十一	2015/16 至 2024/25 學年學生表示學校生活非常愉快或愉快的比例	17
附件十二	2015/16 至 2024/25 學年學生因心理社交問題需要轉介的比例.....	18
附件十三	給學生的健康提示 .....	19
附件十四	健康教育資源的網址連結 .....	20

## 背景

衛生署學生健康服務旨在透過促進健康和預防疾病服務，保障學童的身心健康，並於十三間學生健康服務中心為學生提供相關服務<sup>#</sup>。另外，四間健康評估中心和四間學生健康服務中心亦為學生提供健康評估服務。

2. 所有日間小學及中學學生均可使用學生健康服務中心提供的服務。報名參加服務的學生每年將獲安排到指定的學生健康服務中心接受健康評估，目的是及早識別有健康問題的學生，適時提供建議和介入。中心會為學生提供一系列針對不同發展階段健康需要而設的健康服務項目，包括生長監測、視力、聽力和脊柱側彎篩查、身體檢查、自行填寫有關健康行為和心理社交健康的健康評估問卷<sup>1</sup>、個人健康輔導、健康教育和疫苗補種。如發現學生有健康問題，會轉介他們到學生健康服務的健康評估服務、醫院管理局轄下的專科診所、或其他相關的機構，作進一步評估和跟進。此報告概述 2024/25 學年在學生健康服務中心進行的周年健康檢查的主要結果。

## 報名及出席

3. 在 2024/25 學年，共有約 256 000 名小學生及 172 000 名中學生接受周年健康檢查服務。

4. 為配合政府推動發展電子政府服務的政策方向，衛生署學生健康服務於 2024/25 學年透過電子平台推出電子報名試行計劃，目的在於便利報名程序、促進報名流程更暢順。在 2024/25 學年，共有 26 間小學及 40 間中學（約佔全港學校 5%）獲邀並參與電子報名試行計劃；整體而言，運作大致暢順。

5. 2024/25 學年學生健康服務中心的報名、出席及轉介的統計數字載於附件一。

---

<sup>#</sup> 九龍城獅子會學生健康服務中心由 1.11.2023 起暫停開放。

<sup>1</sup> 小四、小六、中二、中四及中六的學生自行填寫健康評估問卷。

## 周年健康檢查的主要結果

6. 2024/25 學年在學生健康服務中心進行的周年健康檢查的主要結果收錄於附件二，並在下文簡述。

### 超重（包括肥胖）

7. 兒童及青少年時期超重影響健康，並與多種非傳染性疾病風險增加和早期發病相關，如二型糖尿病、心血管疾病及多種癌症。兒童及青少年肥胖亦會產生不良的心理社交問題，影響學業表現和生活質素。

8. 自 2024/25 學年起，香港生長圖表 2020(HK2020)取代沿用多年的 1993 年香港生長圖表 (HK1993) 作為生長監測的評估基準。根據 HK2020，18 歲以下學生的年齡別體質指數 (BMI-for-age) 超過 91 百分位數線界定為超重（包括肥胖），超過 98 百分位數線界定為肥胖。18 歲或以上學生，BMI  $\geq 23$  為超重，而 BMI  $\geq 25$  為肥胖。在 2024/25 學年，學生超重（包括肥胖）的普遍率為 17.5%（小學生 17.2%，中學生 17.9%）（附件四）。在 2023/24 學年，學生超重（包括肥胖）普遍率為 17.1%（按香港 2020 生長圖表的標準追溯重新計算）（小學生 16.9%，中學生 17.4%）。

### 視力

9. 所有出席學生健康服務的學生在周年健康檢查時均會接受視力篩查。健康的眼睛和視力是兒童發展的關鍵。視覺系統在出生後會繼續發展，約在 8 歲時成熟。視覺問題會影響兒童的日常活動和學習。兒童視力問題如散光或遠視會阻礙視覺發展，如未能及時矯正，會減低視力及引致弱視。另外，若近視加深至嚴重程度，出現併發症的風險將大幅增加，例如青光眼及視網膜脫落。這些視力問題如未能及早發現及適時處理，可能會引致視力永久受損。

10. 在學生健康服務中心進行視力篩查時，已配戴眼鏡（包括矯正近視、遠視和散光等屈光不正的眼鏡）的小一學生比例在 2024/25 學年為 14.5%。此項數據跟 2023/24 學年的 14.3% 相若，但遠高於疫情前的 11%。小學生配戴眼鏡的比例隨年級增加而上升，在 2024/25 學年，小六學生配戴眼鏡的比例高達 55.1%（附件五）。

11. 未有配戴眼鏡的小一學生又未能通過視力測試的比例為 11.8%，較 2023/24 學年的 12.6% 略低（附件六）。小學生在小學階段的視力問題呈逐步上升趨勢。在周年健康檢查中，已配戴眼鏡或未能通過視力測試的小一學生有 26.3%。及至小六，該比例大幅上升至 65.4%。

12. 在 2024/25 學年進行視力測試的小學及中學學生當中，有 17.3% 需要接受學生健康服務或私家的視光師進一步評估。大部分個案為未矯正的屈光問題，而少部分個案為色弱、斜視或弱視等眼睛或視覺問題的學生。

### 聽力

13. 語言發展、與人溝通、學習新事物及對聲響作出警覺反應等，都需要敏銳的聽力。在孩子的成長過程中，聽力障礙會影響他們在學業、語言、心理社交和行為上的發展。在 2024/25 學年，4.1% 的學生懷疑有聽力問題，需要轉介至學生健康服務的聽力學家或醫管局的專科作進一步評估，轉介比率與上一學年錄得的 4.2% 相若。

### 脊柱側彎

14. 脊柱側彎指脊柱向左右彎曲，因而呈現「C」或「S」形狀。大部分脊柱側彎的成因不明。脊柱側彎通常在青春期發生，隨著兒童發育成長而出現。在 2024/25 學年，17.4% 的學生在接受脊柱側彎篩查後需要進一步跟進，包括莫爾照相或 X 光檢查。

## 健康評估問卷的主要結果

15. 2024/25 學年在學生健康服務中心進行的健康評估問卷的主要結果收錄於附件三，並在下文簡述。

### 飲食

16. 良好的飲食習慣應該從小開始培養，可帶來長遠的健康益處，包括降低日後出現超重或肥胖，和患上非傳染性疾病的風險。在健康評估問卷中，學生被問及進食水果和蔬菜的頻率及數量。約 89.4% 的學生（82.5% 小學生和 96.8% 中學生）表示每天進食水果和蔬菜不足（即小學生平均少於 4 份；中學生平均少於 5 份）。這不健康的現象自新冠疫情起增加後沒有改善（附件七）。

## 體能活動

17. 兒童和青少年進行體能活動可以改善身體、心血管代謝、骨骼和心理健康，提升認知發展，包括改善學業表現。體能活動也可以降低超重和肥胖的風險。近期研究顯示，體能活動，尤其於戶外進行，可降低近視的風險<sup>2</sup>。在 2024/25 學年，93.6%的學生（91.5%小學生和 95.8%中學生）在健康評估問卷中表示體能活動水平不足，即沒有每天進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（附件八）。

## 作娛樂用途的電子屏幕時間

18. 過量和不適當地使用互聯網及電子屏幕產品，會對兒童的生理、心理社交及精神健康發展等各方面帶來不良影響。我們建議限制小學生每天花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途。在 2024/25 學年完成健康評估問卷的小學生當中，41.8%表示在一般上課日，花兩個小時或以上使用互聯網或電子屏幕產品（包括電腦、平板電腦、智能手機、視頻遊戲和電視）作娛樂用途，雖然相比 2023/24 學年的 43.3%為低，比例較新冠疫情前約 30%為高。2024/25 學年，中學生的相應比例則更高，達 81.1%（附件九）。

## 心理社交健康

19. 心理社交健康跟身體健康同樣重要。學生健康服務中心會透過臨床評估或輔以問卷，評估所有出席學生的心理社交健康狀況。

20. 大部份小學及中學學生在健康評估問卷上表示其家庭生活（96.0%）（附件十）和學校生活（93.8%）（附件十一）非常愉快或愉快，然而當中亦有個別學生被發現有需要關注的心理社交問題。

---

<sup>2</sup> Ma, F., Yang, J., Yuan, J., Du, B., Li, T., Wu, Q., Yan, J., Zhu, Y., Meng, X., Liu, Y., Wei, R., Huang, G., & Yan, H. (2024). The Myopia Prevalence and Association With Physical Activity Among Primary School Students Aged 6–12 Years: A Cross-Sectional Study in Tianjin, China. *Translational Vision Science & Technology*, 13(6), 4. <https://doi.org/10.1167/tvst.13.6.4>

21. 在 2024/25 學年，2.1%的學生表示在過去 12 個月曾遭受網絡欺凌。此項數據在 2023/24 學年為 3.0%。另外，1.6%的學生（1.2%小學生和 2.0%中學生）在過去 12 個月曾計劃自殺，而 0.7%的學生（0.6%小學生和 0.9%中學生）曾經試圖自殺。此兩項數據在 2023/24 學年分別為 2.2%和 1.0%。

22. 學生健康服務中心會即時為有心理及行為問題的學生進行風險評估及提供支援。在 2024/25 學年，共有 1.0%出席學生健康服務中心的學生獲安排轉介至學生健康服務的臨床心理學家、醫院管理局轄下的專科診所或其他機構，以作進一步評估和處理其心理和行為問題（附件十二）。

## 展望

23. 展望未來，學生健康服務將繼續為學生提供定期健康評估服務；透過周年健康檢查取得數據；監測全港學生的整體健康狀況及相關趨勢；並向公眾發放有關資訊，以提高大眾對學生健康的關注。

24. 因應於 2024/25 學年透過電子平台推出的電子報名試行計劃的經驗，學生健康服務於 2025/26 學年，將電子報名推廣至所有參與的學校，以配合政府推動發展電子政府服務的政策。

25. 學生視力問題的普遍率偏高（主要為近視）亦令人關注。愈來愈多證據顯示，長時間使用電子屏幕產品會增加近視的風險<sup>3</sup>。近期研究指出，進行戶外活動不但可預防兒童近視的出現，亦可延緩近視的加深，而其效果與逗留戶外時間成正比<sup>4</sup>。採納一些公共衛生權威的建議，兒童每天應於戶外至少逗留兩小時，以預防或延緩近視<sup>5 6 7</sup>。

26. 不健康的生活方式，例如缺乏體能活動、不健康的飲食習慣及長時間使用電子屏幕產品作娛樂用途，仍然是本港學生的主要行為風險因素。

<sup>3</sup>Zong, Z., Zhang, Y., Qiao, J., Tian, Y., & Xu, S. (2024). The association between screen time exposure and myopia in children and adolescents: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19113-5>

<sup>4</sup>Ho, C.-L., Wu, W.-F., & Liou, Y. M. (2019). Dose-response relationship of outdoor exposure and myopia indicators: A systematic review and meta-analysis of various research methods. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2595. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142595>

<sup>5</sup>Morgan, I. G., & Jan, C. L. (2022). China turns to school reform to control the myopia epidemic: A narrative review. *Asia-Pacific Journal of Ophthalmology*, 11(1), 27–35. <https://doi.org/10.1097/APO.0000000000000489>

<sup>6</sup>Nischal, K. K. (2025). Government instituted public health policy for myopia control in schools—the overlooked variable in myopia prevention interventions? *Eye*, 39, 1–3. <https://doi.org/10.1038/s41433-024-03406-5>

<sup>7</sup>Wu, P. C., Chen, C. T., Chang, L. C., Niu, Y. Z., Chen, M. L., Liao, L. L., Rose, K., & Morgan, I. G. (2020). Increased Time Outdoors Is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. *Ophthalmology*, 127(11), 1462–1469. <https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2020.01.054>

27. 為促進學生健康，並透過學生擴展至更廣泛的社區，學生健康服務根據世界衛生組織倡議的「健康促進學校」理念，於二〇二三／二四學年推出「全校園健康計劃」。計劃環繞四大健康主題，包括體能活動、健康飲食、精神健康及社交健康。學校將根據衛生署提供的指引和檢視表，有系統地檢視及制定健康促進措施，成為「健康促進學校」。《行政長官 2024 年施政報告》落實將強化及擴展「全校園健康計劃」至全港中、小學，為每間學校編製「一校一健康報告」（健康報告），建議針對性校本健康促進措施。在二〇二四／二五學年，全港共有 808 所學校，涵蓋近七成全港學校。衛生署向每所參與學校發放「度身訂造」的健康報告，針對每所學校的不同情況，提供針對性健康促進建議，供校方參考以訂立校本健康促進工作的發展優次和策略。

28. 為回應社會就兒童及青少年使用電子屏幕產品的時間及社交媒體對健康影響的關注，衛生署計劃成立一個諮詢小組，檢視有關兒童及青少年使用電子屏幕及社交媒體對健康影響的最新的醫學及科學證據、其他國家和地區的有關發展和經驗。諮詢小組將綜合專家意見，適時更新相關健康建議。

29. 衛生署將持續向學生及家長推廣健康生活方式、心理健康和健康地使用互聯網及電子屏幕產品，透過不同媒體和渠道發放健康小錦囊和建議，並上載於學生健康服務網站（附件十三及十四）。

衛生署  
學生健康服務  
2026年3月

2024/25 學年學生健康服務中心的報名、出席及轉介的統計數字

報名參加學生健康服務周年健康檢查的學生人數	<b>580 000</b>
報名的 <u>小學</u> 學生人數	305 000
報名的 <u>中學</u> 學生人數	275 000
出席學生健康服務中心的學生人數	<b>429 000</b>
出席的 <u>小學</u> 學生人數	256 000
出席的 <u>中學</u> 學生人數	172 000

	轉介數目*
經由學生健康服務中心轉介	<b>77 000</b>
<u>小學</u> 學生	
轉介至學生健康服務轄下的健康評估服務	40 000
轉介至醫院管理局轄下的專科診所	9 000
轉介至其他機構	4 000
<u>中學</u> 學生	
轉介至學生健康服務轄下的健康評估服務	15 000
轉介至醫院管理局轄下的專科診所	7 000
轉介至其他機構	1 000

註釋：

由於四捨五入，分項數字相加可能與總數不同。

\*一名學生可能有多於一個轉介。

## 2024/25 學年學生健康服務中心周年健康檢查的主要結果

	學生人數	%
(a) 超重(包括肥胖)	<b>74 900</b>	<b>17.5</b>
小學	44 100	17.2
中學	30 900	17.9
(b) 已配戴眼鏡	<b>200 700</b>	<b>46.8</b>
小學	89 500	34.9
中學	111 200	64.4
(c) 沒有配戴眼鏡而視力測試不合格	<b>43 800</b>	<b>10.2</b>
小學	30 300	11.8
中學	13 500	7.8
(d) 視力問題需要進一步評估	<b>74 100</b>	<b>17.3</b>
小學	47 300	18.5
中學	26 800	15.5
(e) 懷疑有聽力問題需要進一步評估*	<b>4 700</b>	<b>4.1</b>
小學	2 900	4.9
中學	1 800	3.3
(f) 脊柱側彎篩查後需要作進一步的脊柱評估 (莫爾照/X光)*	<b>45 800</b>	<b>17.4</b>
小學	8 500	8.6
中學	37 300	22.7
(g) 心理社交健康問題需要進一步評估	<b>4 300</b>	<b>1.0</b>
小學	3 100	1.2
中學	1 200	0.7

基數：所有在 2024/25 學年出席學生健康服務中心的學生，不包括  
\* (e)及(f) 項目，分別以接受聽力篩查及脊柱側彎篩查的學生為基數。

註釋：

由於四捨五入，分項數字相加可能與總數不同。

## 2024/25 學年學生健康服務中心健康評估問卷的主要結果

問卷回應	%
<b>(a) 平均每天進食水果和蔬菜少於建議量</b>	<b>89.4</b>
小學(四份)	82.5
中學(五份)	96.8
<b>(b) 在過去七天沒有每天進行至少 60 分鐘中度至劇烈強度體能活動</b>	<b>93.6</b>
小學	91.5
中學	95.8
<b>(c) 在一般上課日花兩個小時或以上電子屏幕時間作娛樂用途</b>	<b>60.6</b>
小學	41.8
中學	81.1
<b>(d) 在一般上課日前的晚上睡八個小時或以上</b>	<b>39.3</b>
小學	57.6
中學	19.3
<b>(e) 家庭生活非常愉快或愉快</b>	<b>96.0</b>
小學	96.5
中學	95.5
<b>(f) 學校生活非常愉快或愉快</b>	<b>93.8</b>
小學	93.8
中學	93.7
<b>(g) 過去十二個月曾遭受網絡欺凌</b>	<b>2.1</b>
小學	2.4
中學	1.8
<b>(h) 過去十二個月曾計劃自殺</b>	<b>1.6</b>
小學	1.2
中學	2.0
<b>(i) 過去十二個月曾試圖自殺</b>	<b>0.7</b>
小學	0.6
中學	0.9

基數：在 2024/25 學年健康服務中心的周年健康檢查時，曾在健康評估問卷中回答所選定題目的學生。

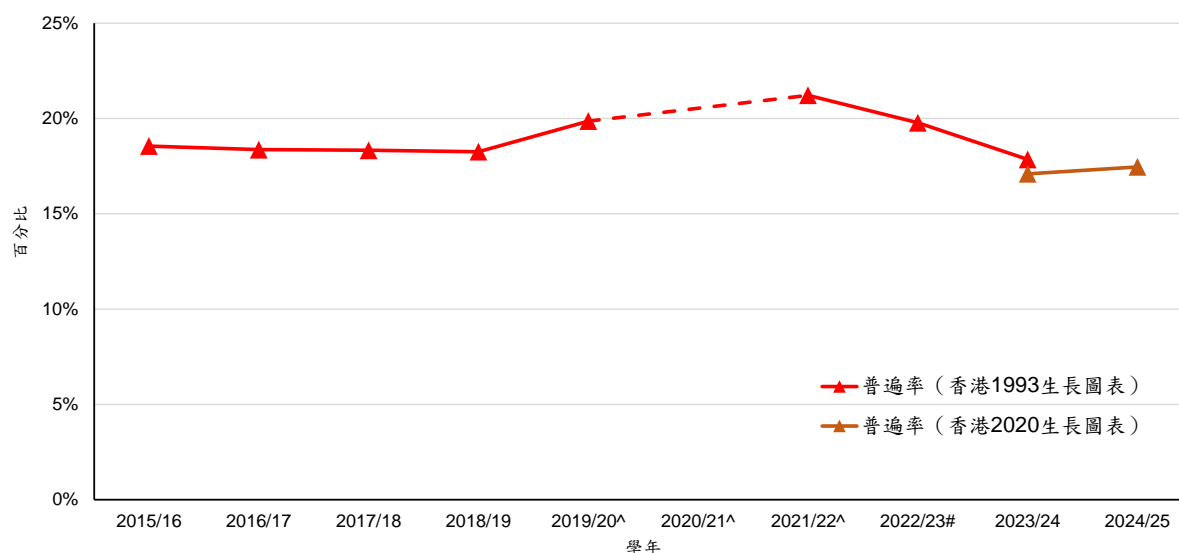
註釋：

由於四捨五入，分項數字相加可能與總數不同。

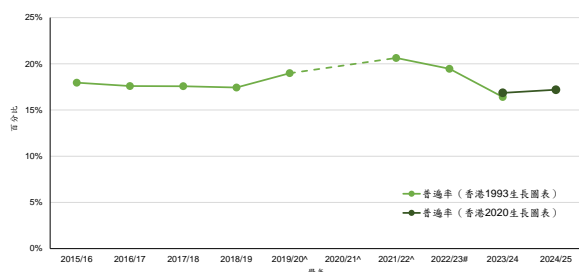
小四、小六、中二、中四及中六的學生需要在學生健康服務中心進行年度健康評估期間自行填寫健康評估問卷。

## 2015/16 至 2024/25 學年\*出席學生健康服務中心學生的超重（包括肥胖）普遍率

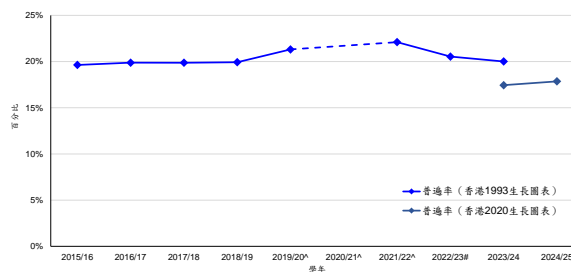
所有學生：



小學生：



中學生：



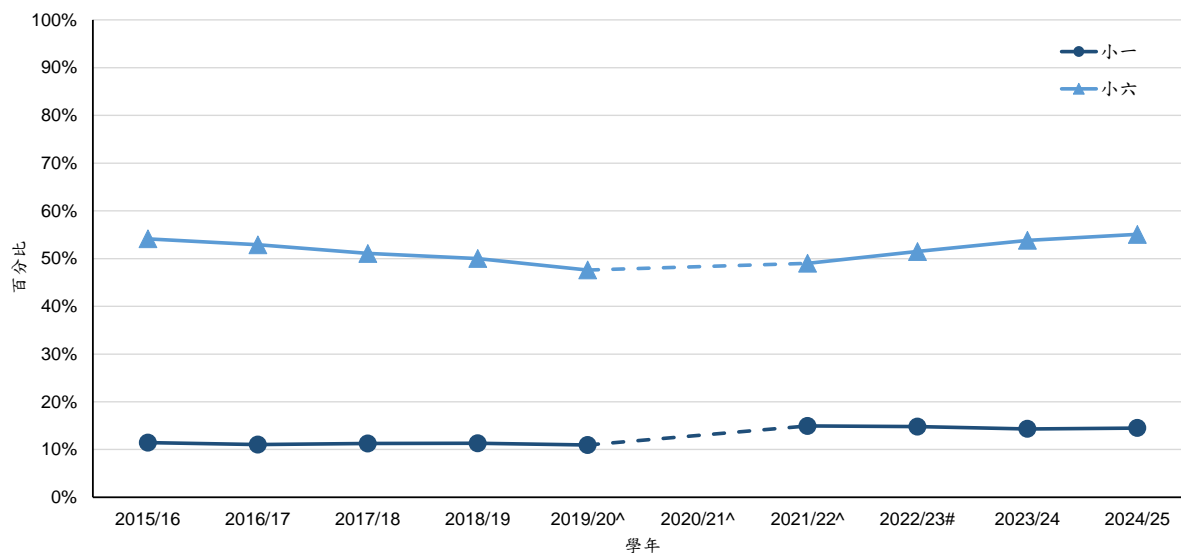
註釋：

\* 學生健康服務於 2023/24 學年仍採用 1993 年版的生長圖表監測學生成長情況。自 2024/25 學年起，本港學童超重（包括肥胖）的普遍率已改用香港 2020 生長圖表作為評估基準。為確保數據的可比性，2023/24 學年的相關普遍率數據已按香港 2020 生長圖表的標準追溯重新計算。

<sup>^</sup> 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

<sup>#</sup> 2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

## 2015/16 至 2024/25 學年小一及小六學生在學生健康服務中心進行周年健康檢查時已配戴眼鏡的比例



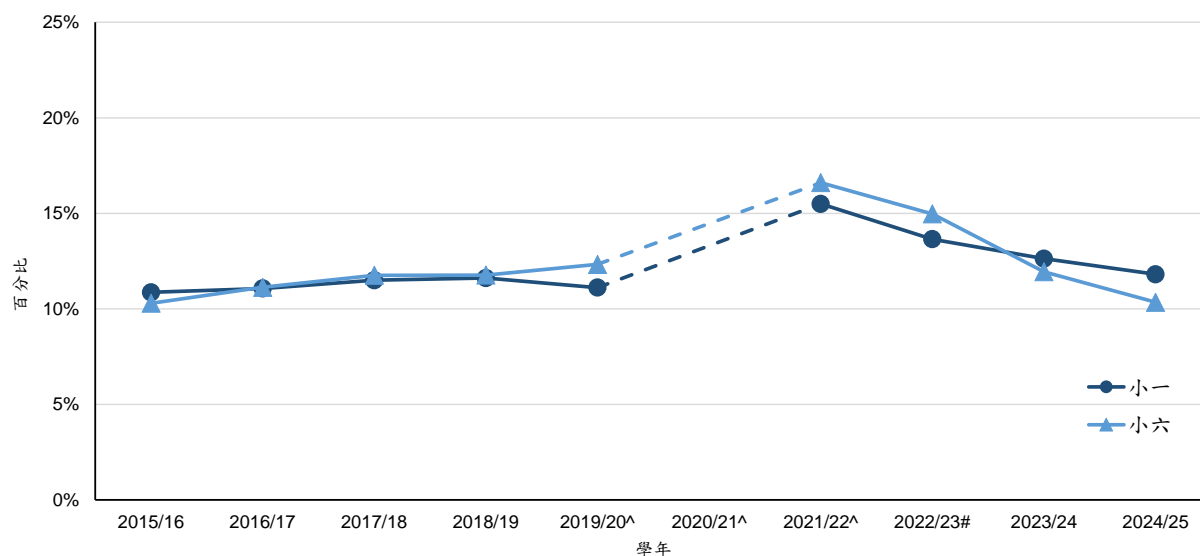
註釋：

眼鏡包括矯正屈光不正眼鏡、隱形眼鏡、夜間矯正眼鏡等。

<sup>^</sup> 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

<sup>#</sup> 2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

2015/16 至 2024/25 學年期間，在學生健康服務中心進行周年健康檢查時沒有配戴眼鏡而視力測試不合格的小一及小六學生比例

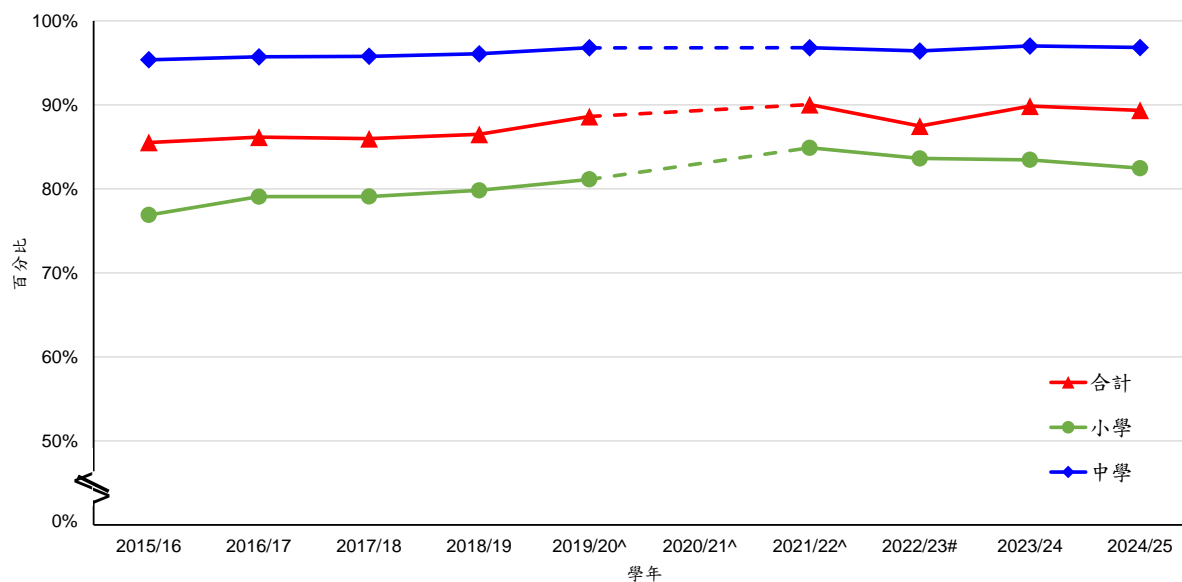


註釋：

<sup>^</sup> 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

<sup>#</sup> 2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

## 2015/16 至 2024/25 學年學生平均每天進食水果和蔬菜少於建議量\*的比例



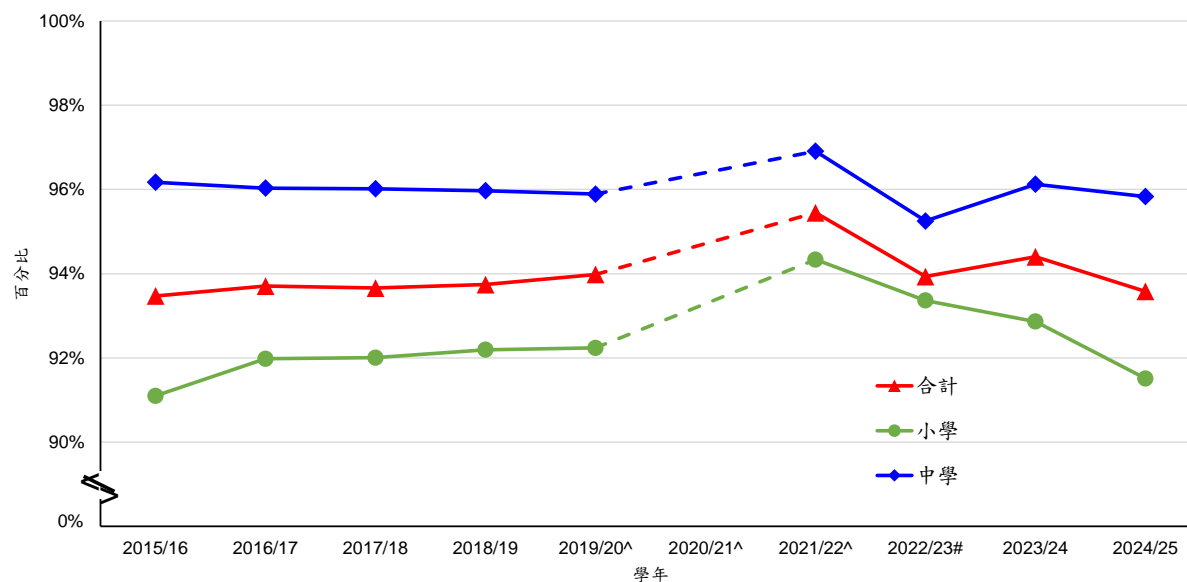
註釋：

\* 衛生署建議，6-11 歲兒童應每天最少進食 2 份蔬菜和 2 份水果、12-17 歲青少年應每天最少進食 3 份蔬菜和 2 份水果。

<sup>^</sup> 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

<sup>#</sup> 2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

### 2015/16 至 2024/25 學年學生在過去七天沒有每天進行至少 60 分鐘中度至劇烈強度體能活動\*的比例



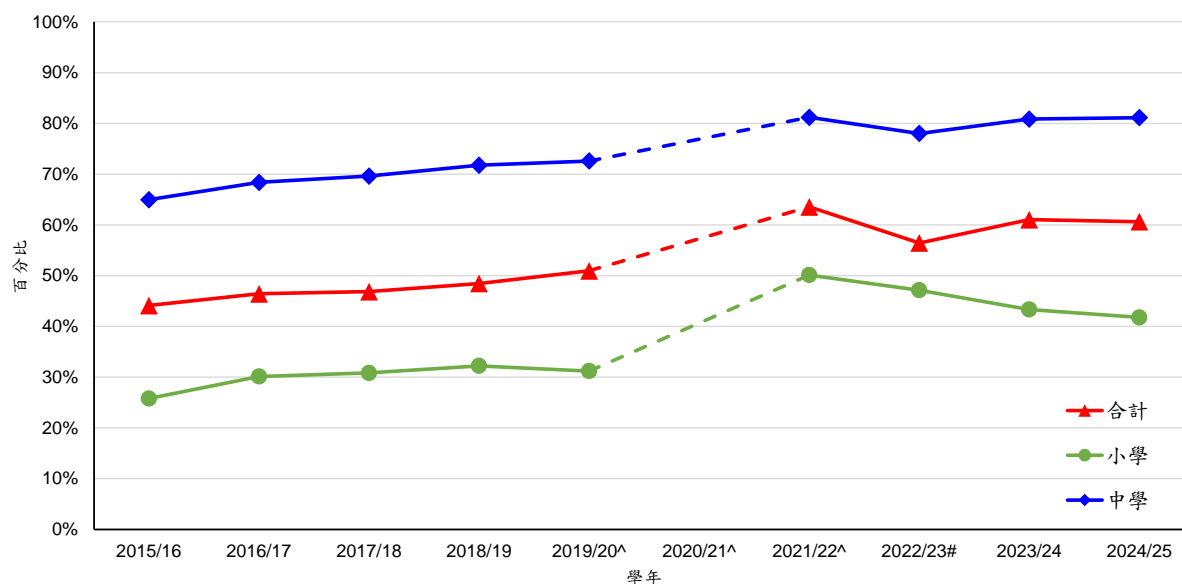
註釋：

\* 世界衛生組織建議，兒童和青少年應於一星期內平均每天至少進行 60 分鐘中度至劇烈強度體能活動，並以有氧運動為主。

<sup>^</sup> 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

<sup>#</sup> 2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

## 2015/16 至 2024/25 學年學生在一般上課日花兩個小時或以上使用電子屏幕產品作娛樂用途\*的比例



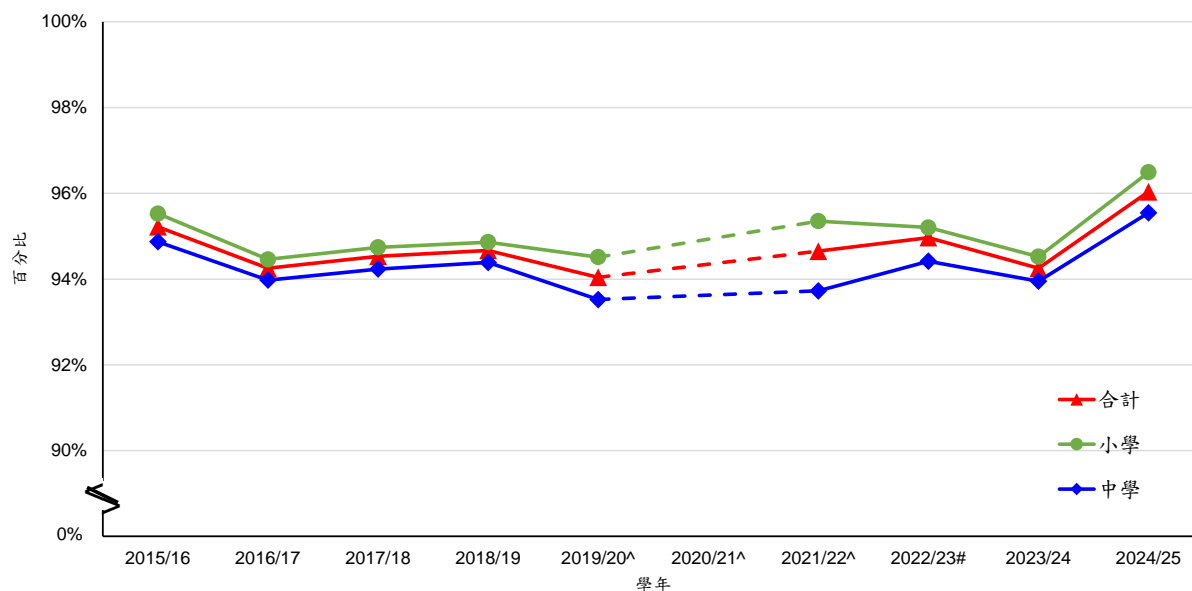
註釋：

\* 衛生署建議六至十二歲的小學生應限制每天花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途；而十二至十八歲的中學生則應學習有效管理時間，如因學習需要而不能避免長時間使用電子屏幕產品，也應定時休息。

<sup>^</sup> 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

<sup>#</sup> 2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

2015/16 至 2024/25 學年學生表示家庭生活非常愉快或愉快的比例

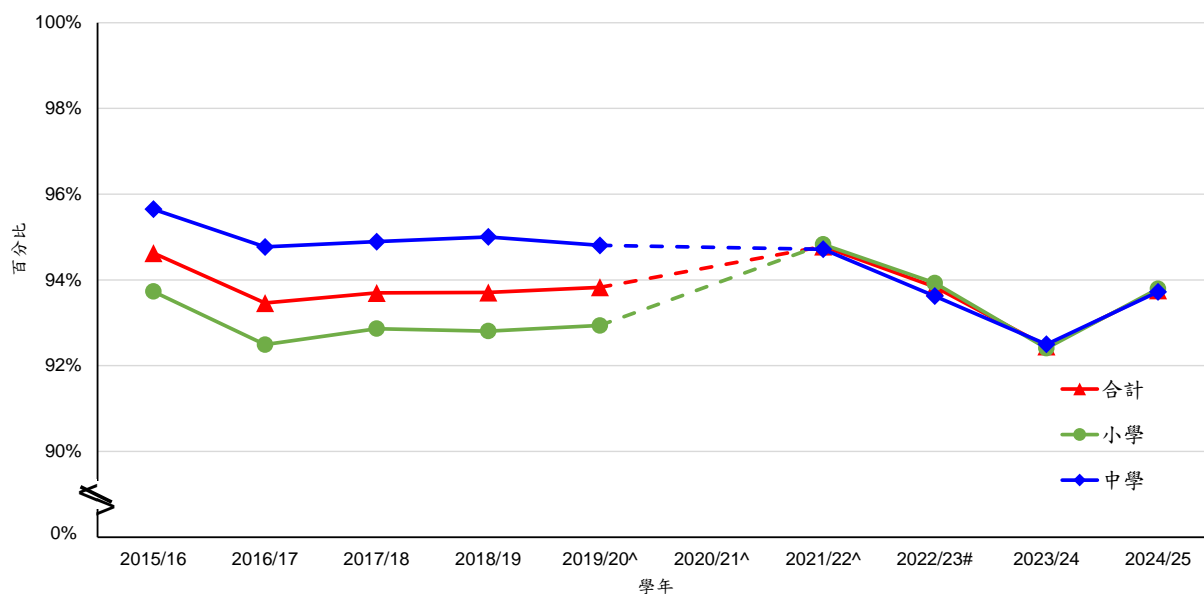


註釋：

<sup>^</sup> 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

<sup>#</sup> 2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

### 2015/16 至 2024/25 學年學生表示學校生活非常愉快或愉快的比例

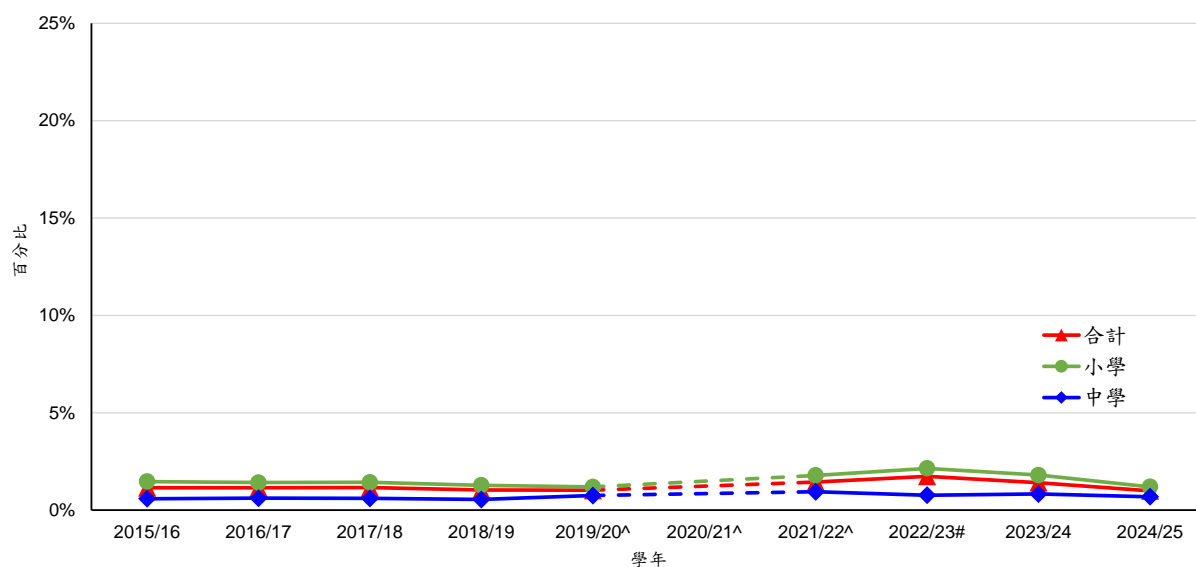


註釋：

<sup>^</sup> 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

<sup>#</sup> 2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

2015/16 至 2024/25 學年學生因心理社交問題需要轉介的比例



註釋：

<sup>^</sup> 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

<sup>#</sup> 2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

給學生的健康提示

### 健康均衡飲食

6-11 歲兒童：

每天進食 **2** 份或以上的蔬菜及  
**2** 份或以上的水果

12-17 歲青少年：

每天進食 **3** 份或以上的蔬菜及  
**2** 份或以上的水果



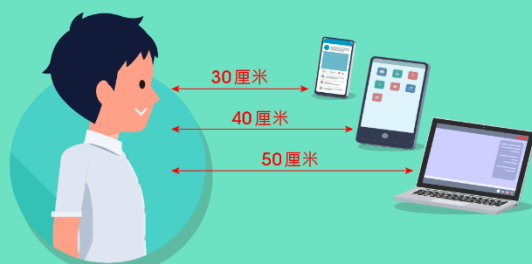
### 恒常體能活動

每天平均進行最少 **60** 分鐘的  
中等至劇烈強度的體能活動



### 健康地使用互聯網 及電子屏幕產品

**30-40-50** 原則



**20-20-20** 護眼守則  
每 20 分鐘，遠望最少 20 呎外  
景物作最少 20 秒休息

### 心理健康



培養基本的生活技能和應對壓力  
的能力；如有需要，與父母、  
老師和醫護人員等值得信賴的  
成年人商量及尋求協助

## 健康教育資源的網址連結

(a) 健康均衡飲食

[www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health\\_tips\\_for\\_children\\_and\\_adolescents/healthy\\_eating.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/healthy_eating.html)

[www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_dn/health\\_dn.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn.html)

(b) 定期體能活動

[www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health\\_tips\\_for\\_children\\_and\\_adolescents/physical\\_activity.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/physical_activity.html)

[www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/resources/resources\\_bl/files/tc\\_exercise\\_and\\_keep\\_fit.pdf](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/resources/resources_bl/files/tc_exercise_and_keep_fit.pdf)

(c) 健康地使用互聯網及電子屏幕產品

[www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/internet/health\\_effects.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html)

(d) 網絡欺凌

[www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/internet/media/txt\\_stand\\_against\\_cyber\\_bullying\\_post\\_b.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/media/txt_stand_against_cyber_bullying_post_b.html)

[www.youthcan.hk/zh-hk/theme/bullying/index.html](http://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/bullying/index.html)

(e) 情緒健康小錦囊及精神健康

[www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/emotional\\_health\\_tips.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html)