

「帳戶啟動碼」：

「帳戶啟動碼」請參閱周年健康檢查當天派發的「個人健康檢查結果及建議」。
(請好好保存「帳戶啟動碼」作日後有需要重設密碼時使用。)

首次使用 / 啟動網上預約帳戶

預約系統登記號碼

學生出生日期

帳戶啟動碼

新密碼

再次輸入密碼

電郵地址

通訊語言版本 English 中文

除了學生健康服務中心的健康檢查的預約提示，我願意經電子郵件接收以下的信息：

1. 有關學生健康服務的服務安排改變 是 否

2. 有關預防疾病或健康生活方式的資訊 是 否

3. 有關健康推廣的多媒體資料/工具 是 否

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

啟動網上預約帳戶
請查閱網址
<https://www.studenthealth.gov.hk/ws/studenthealth>
登入時，需以「預約系統登記號碼」(QR)作為戶口名稱，請參閱兒童健康紀錄冊上的相關圖案
如你未曾啟動網上帳戶，請於04-03-2026或以前用以下帳戶啟動預約。

你的帳戶啟動碼: **xy5RPF1aY**

帳戶啟動碼

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