

英語教育學習之旅 – 健康飲食在校園

各位親愛的家長、同學，大家好！本年度我和同學們一起渡過了健康又充實的一年，我們參加了多項新嘗試的計劃，其中以「走出香港，境外學習」是我最希望與大家分享的活動。

在同學方面，為加強國民教育的推行，我們安排了高小同學參加由教育局舉辦的「同根同心 – 當代國情(經濟)」之旅，同學們參觀廣州及東莞市內多個經濟發展項目，加深對祖國的認識。另一方面，為擴闊同學的國際視野，我們安排了五年級同學前往新加坡交流學習，探訪當地小學，並參與他們的戶外學習課，在五天的學習和生活中，同學身處以英語為日常用語的國家，大大增加他們運用英語的實習機會，同學們最初倒是戰戰兢兢的，但適應了環境後，便拿出勇氣努力嘗試，終於打破溝通的障礙，順利完成各項學習任務，實在是一次難得的學習經歷。

此外，我在五月中旬，也獲選參加由教育局支持、語文教育及研究常務委員會舉辦的「小學校長英國語文教育海外學習課程」，我在英國的一所大學進修兩星期，其間進行了四天的駐校活動，探訪了四所不同的小學，與校長、老師和學生交談，參加他們的活動，並在課室觀摩學習，了解各校在學校管理、課程設計、學生成長培育、家校合作等各範疇的特色及成效，尤其在英國語文課程方面，汲取了寶貴的經驗，其中一些策略，更可帶回本校研究及嘗試，例如英語拼音的課程、跨學科的語文學習環境等。

綜觀四所英國學校，在學校計劃的關注項目中，均有一項與我們不謀而合，就是「注重健康生活」，在相片中的五瓣花，顯示他們重視每一位孩子，而「健康」正是五瓣之一。在駐校其間，我觀察到學校在這方面的刻意安排，包括集會的主題、走廊和課室內外的標貼、跨科主題的學習等，而我感受最深刻的就是與同學們一起午膳的時間，每一所學校都設廚房，同學分時段有秩序地在禮堂進餐，即使是一年級的同學，也能拿著餐盤排隊取食物，並走向座位進食，完成後，也依次將餐具放進洗碗盤、廚餘放進回收筒，由於是現場分發食物，依同學個人食量分配，基本上大部份都不會有剩餘的食物，所以即使全校進食後，廚餘也只有很少，與我們使用飯盒進食、天天都剩餘大量廚餘的情況，分別很大，我們實在太浪費了!!應該反思一下改善的方法；此外，我也可與同學們一起進餐，享用新鮮即燒即吃的食物，而且每天都有水果，在駐校的日子裡，我每天都吃到非常健康的午餐，根據我的觀察，四所小學的孩子，都沒有過胖的現象，相信這種安排的午餐是關鍵之一。

我們推行健康校園已進入第二年了! 同學們都積極參與各類推廣健康教育的活動，在「安健學校」活動中更取得金獎；但在午膳方面，部份同學仍進食高脂肪的快餐，午膳仍未能做到即燒即食、天天吃水果、減少廚餘等良好習慣，這方面我們仍有待改善，希望家長們也可與學校配合，為我們健康的下一代共同努力吧!!

