

聖公會仁立紀念小學 2024-2025 年度
中華文化日 樂養有福「仁」
健康三字經創作比賽

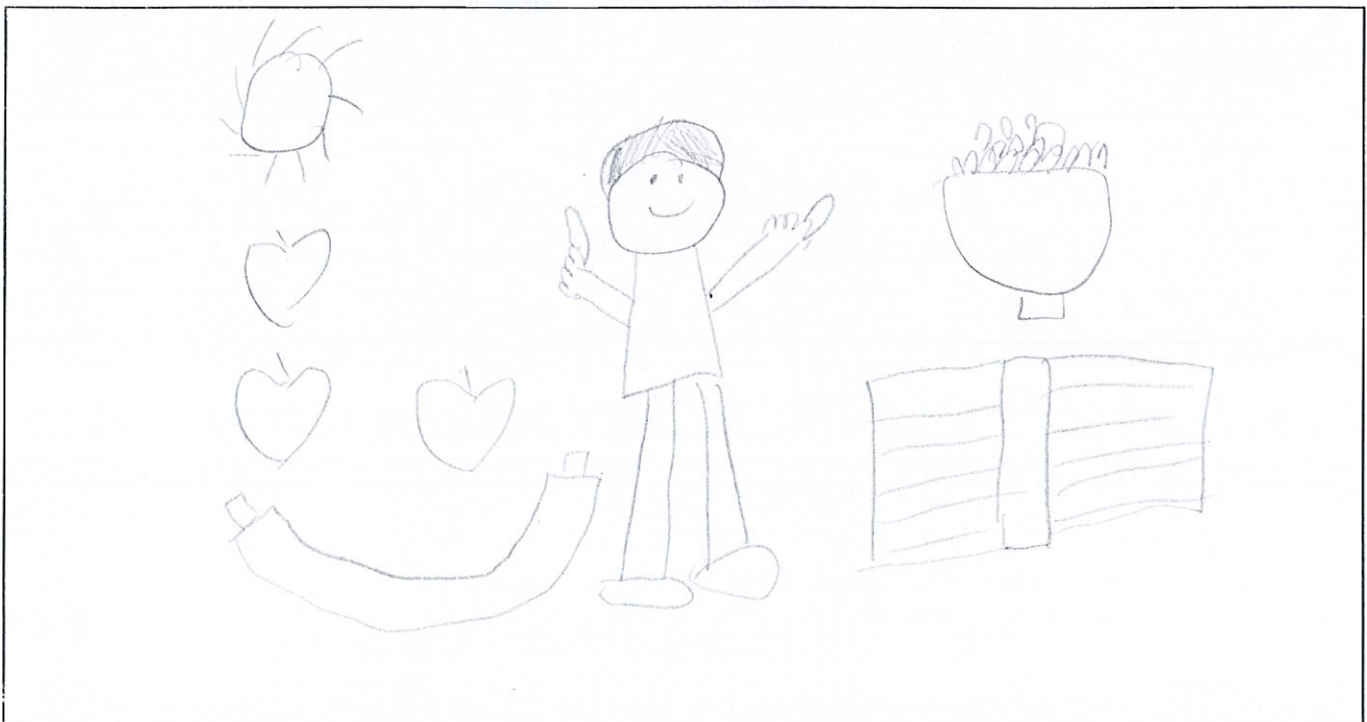
班別：1E 姓名：幸浚偉 (4)

健康三字經：(18 字或以上)



早	起	床	，	不	慌	忙	。
出	門	走	，	動	動	手	。
多	運	動	，	身	心	用	。
勤	洗	手	，	細	菌	走	。
不	挑	食	，	健	康	覓	。
蔬	果	多	，	營	養	高	。
早	上	床	，	精	神	爽	。

配合健康三字經之圖畫：



班別： 1A 姓名： 李雅喬 (19)

健康三字經：(18 字或以上)



做	運	動	,	精	神	好	。
蔬	果	多	,	腸	暢	通	。
動	動	腦	,	學	習	好	。
看	風	景	,	心	情	好	。
少	生	氣	,	多	笑	容	。
增	力	量	,	身	心	安	。
輕	輕	鬆	,	心	舒	暢	。



配合健康三字經之圖畫：



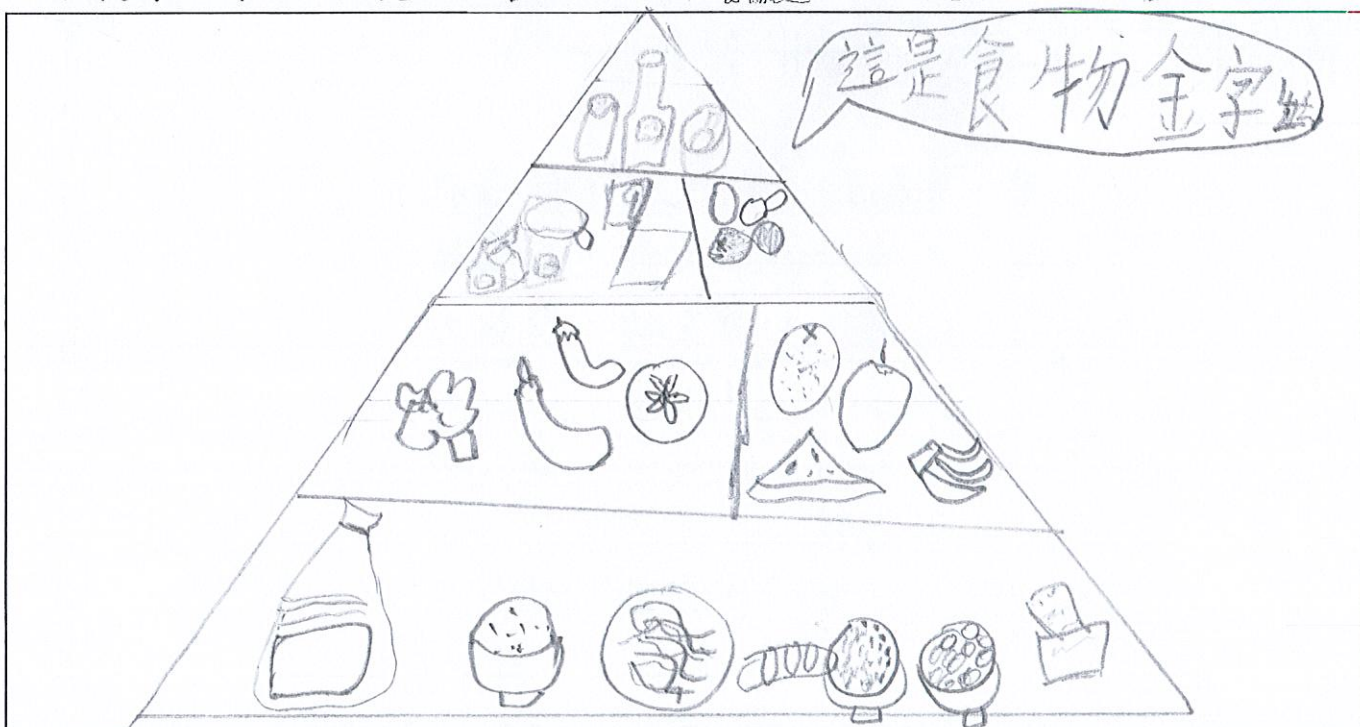
班別：LC 姓名：陳心樂 (4)

健康三字經：(18 字或以上)



多	蔬	菜	,	多	果	鮮	。
多	奶	豆	,	營	養	添	。
少	油	膩	,	少	糖	鹽	。
食	別	挑	,	吃	莫	偏	。
食	暴	險	,	食	宜	節	。
吃	要	慢	,	早	餐	好	。
晚	餐	減	,	八	分	飽	。

配合健康三字經之圖畫：



聖公會仁立紀念小學 2024-2025 年度
中華文化日 樂養有福「仁」
健康三字經創作比賽

班別：1A 姓名：何梓頁 (7)

健康三字經：(18 字或以上)



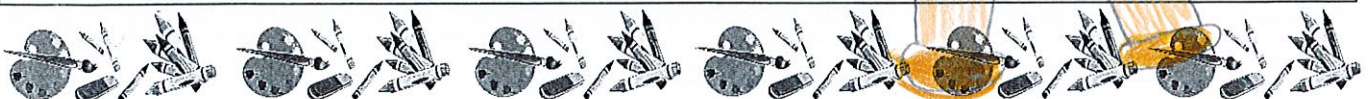
隨	天	氣	,	選	衣	服	。
炎	熱	天	,	重	通	爽	。
寒	冬	天	,	重	保	暖	。
多	吃	菜	,	少	吃	肉	。
多	纖	維	,	少	脂	肪	。
多	運	動	,	少	常	坐	。
日	復	日	,	保	健	康	。



配合健康三字經之圖畫：



真的很好玩!♡



班別：1D 姓名：梁逸朗 (11)

健康三字經：(18 字或以上)



美	生	道	，	貴	在	恆	。
食	有	節	，	動	有	度	。
心	平	和	，	氣	自	順	。
早	睡	起	，	精	神	足	。
勤	鍛	鍊	，	體	康	健	。
心	存	善	，	常	感	恩	。



配合健康三字經之圖畫：

