

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：3E 姓名：李恩 (13)

健康三字經：(18 字或以上)



仁	紀	人	,	晨	早	起	,
吃	早	點	.	頭	腦	醒	,
廿	四	節	,	合	時	吃	,
脾	胃	好	,	怯	濕	氣	,
勤	運	動	,	身	體	好	,
助	骨	壯	,	快	長	高	,
好	心	情	,	健	康	好	。

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

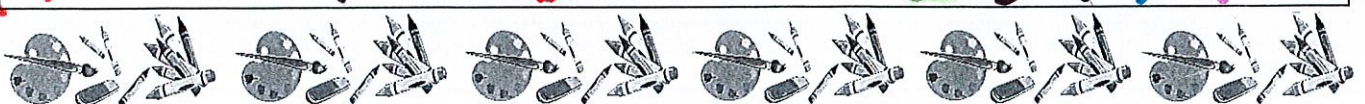
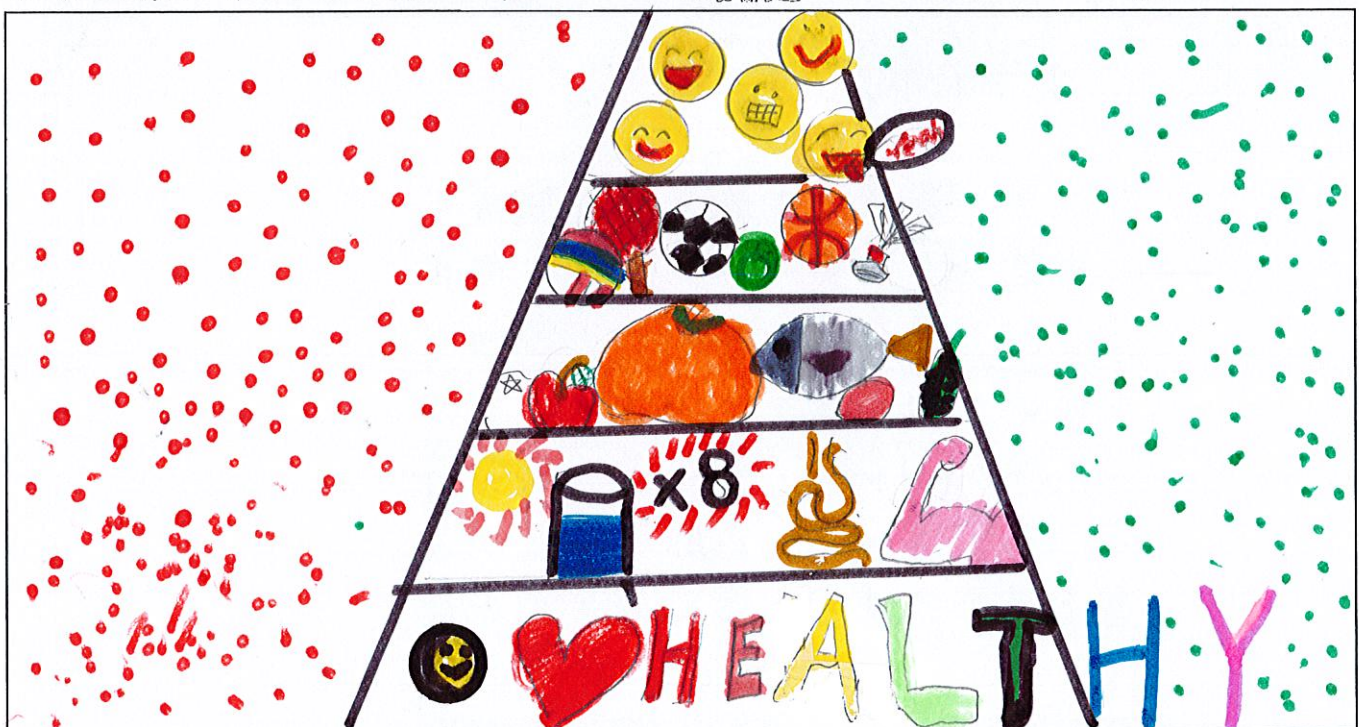
班別：3A 姓名：梁瑋楠 (16)

健康三字經：(18 字或以上)



笑	一	笑	,	心	情	好	;
動	起	來	,	身	體	壯	;
不	偏	食	,	精	力	足	;
樂	分	享	,	朋	友	多	;
水	常	飲	,	清	腸	胃	;
少	油	鹽	,	樂	無	邊	;
愛	健	康	,	別	忘	記	。

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：3A 姓名：黃偉希 (25)

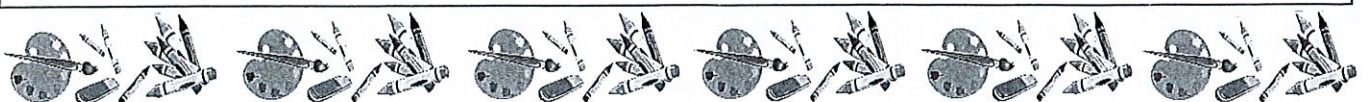
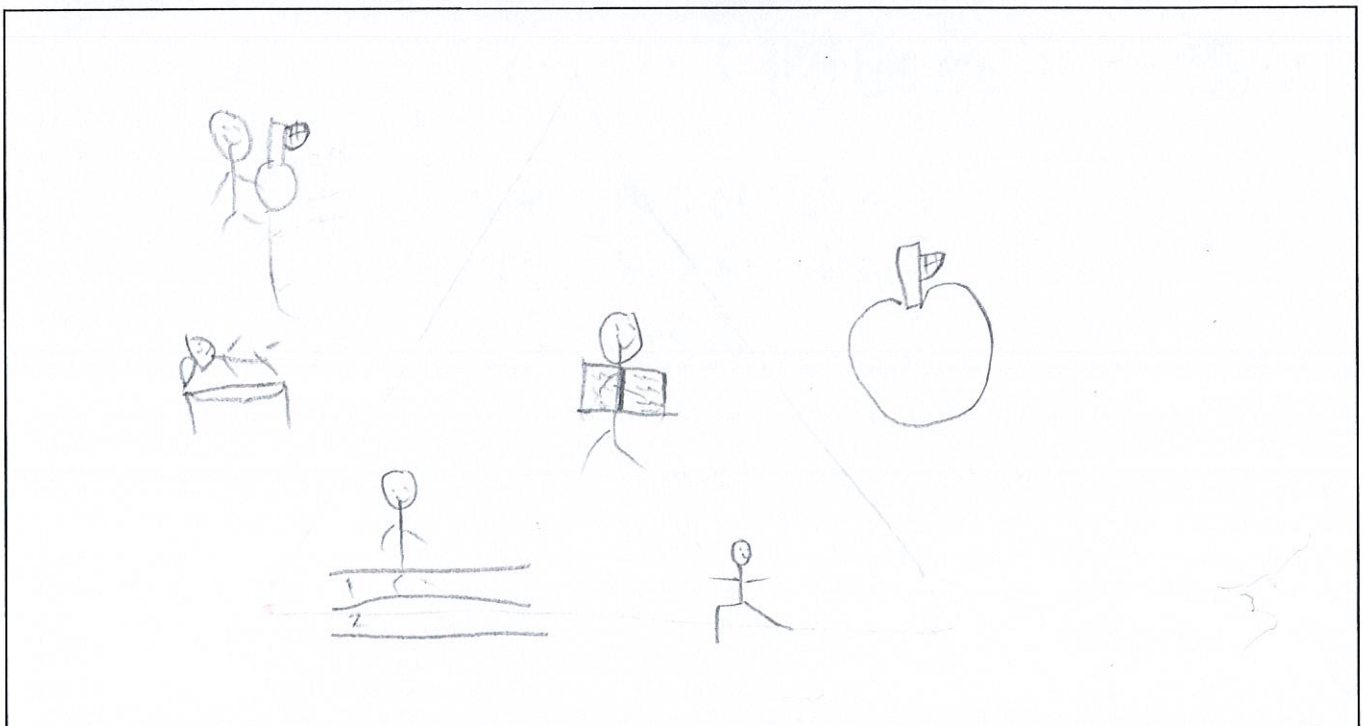
健康三字經：(18 字或以上)



勤	晨	練	,	習	跑	步	。
做	拉	筋	,	每	天	練	。
健	康	吃	,	多	蔬	果	。
注	衛	生	,	防	病	毒	。
多	思	考	,	鍛	練	腦	。
勤	有	功	,	戲	無	益	。
注	養	生	,	身	體	好	。



配合健康三字經之圖畫：



班別：3B 姓名：李俊穎 (13)

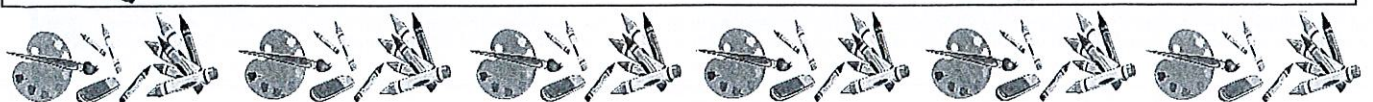
健康三字經：(18 字或以上)



仁	紀	生	，	最	健	康	，
早	睡	覺	，	早	起	床	。
多	蔬	菜	，	多	喝	水	，
穿	暖	衣	，	常	運	動	。
常	開	心	，	常	感	恩	。
身	心	靈	，	要	平	衡	。
愛	自	己	，	愛	別	人	。



配合健康三字經之圖畫：



班別：3A 姓名：曾一壹 (22)

健康三字經：(18 字或以上)



仁	紀	生	,	學	養	生	,
晨	早	起	,	夜	寐	深	,
多	運	動	,	勤	拉	筋	,
飲	食	節	,	水	為	生	,
宜	少	吃	,	加	工	品	,
常	清	潔	,	重	衛	生	,
莫	生	氣	,	笑	由	心	。



配合健康三字經之圖畫：

