

班別：5B 姓名：郭映彤 ()



健	康	三	字	經
---	---	---	---	---

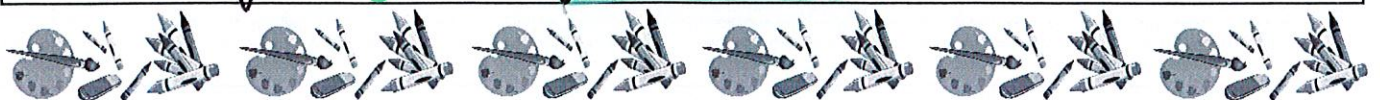
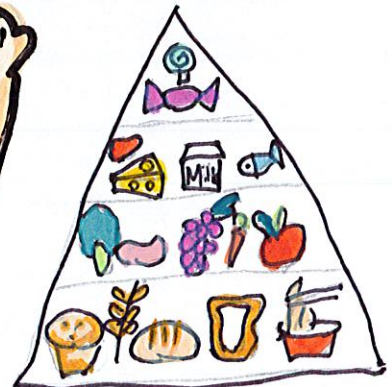
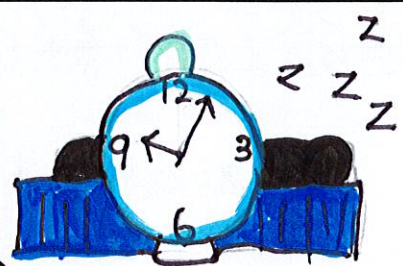
不冷飲，護脾胃，多保暖，免受寒。

勿熬夜，莫傷肝，睡好眠，精神爽。

定三餐，不過量，均衡吃，營養高。

常運動，不懶惰，往外走，體魄好。

心胸廣，寬待人，笑一笑，更美妙。



班別: 5B 姓名: 晁以斯 (22)



早	睡	起	，	神	采	奕	。
勤	洗	換	，	身	心	淨	。
多	運	動	，	身	體	好	。
對	飲	食	，	勿	擇	食	。
食	適	可	，	勿	過	量	。
養	生	道	，	日	日	作	。
得	健	康	，	日	日	樂	。



班別：5B 姓名：葉潼 (31)

健康三字經：(18 字或以上)



勤	洗	手	,	做	運	動	。
吃	蔬	果	,	不	偏	食	。
多	睡	覺	,	喝	暖	水	。
吃	晚	餐	,	要	清	淡	。
做	善	事	,	心	情	好	。
健	康	好	,	很	重	要	。
健	康	法	,	照	着	做	。

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：5A 姓名：湯晉毅 (28)

健康三字經：(18 字或以上)



起	牀	後	,	喝	開	水	。
吃	早	餐	,	很	重	要	。
午	飯	後	,	一	小	休	。
晚	餐	前	,	吃	蔬	果	。
晚	餐	後	,	多	散	步	。
睡	覺	前	,	看	看	書	。
健	康	好	,	身	體	好	。



配合健康三字經之圖畫：



班別：5E 姓名：黃皓銘 (20)

健康三字經：(18 字或以上)



精	神	好	,	早	睡	覺	,
睡	安	好	,	精	力	培	。
勤	運	動	,	多	操	練	,
強	體	魄	,	健	筋	骨	。
勤	清	潔	,	病	菌	少	,
懂	滋	陰	,	養	脾	胃	,
齊	養	生	,	百	歲	行	。

配合健康三字經之圖畫：

