

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：4A 姓名：王俊凱 (26)

健康三字經：(18 字或以上)



「樂」	在	心	,	常	微	笑	。
「養」	身	體	,	飲	食	均	。
「有」	運	動	,	強	身	健	。
「福」	自	養	,	知	足	常	。
「仁」	者	善	,	永	平	安	。

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

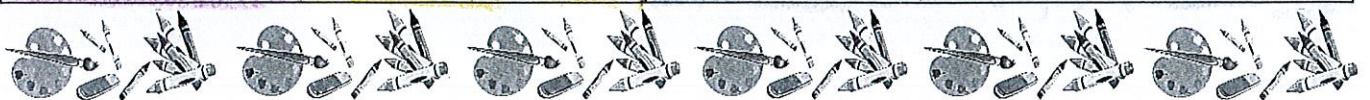
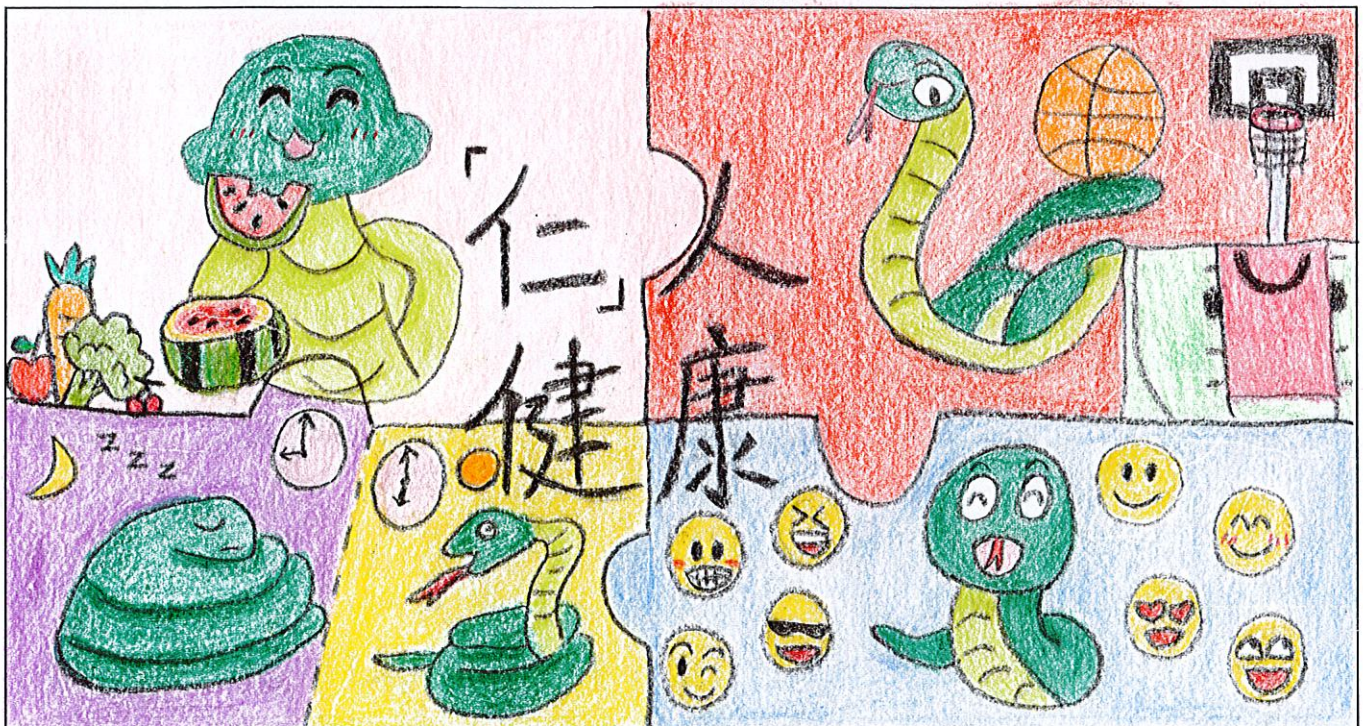
班別：4B 姓名：黃晞陽 (28)

健康三字經：(18 字或以上)



飲	食	足	,	要	均	衡	,
少	零	食	,	多	蔬	果	。
勤	運	動	,	舒	筋	骨	,
睡	眠	足	,	精	神	佳	。
懷	正	念	,	常	樂	觀	,
正	能	量	,	多	歡	笑	。
身	心	安	,	「仁」	人	樂	!

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：4E 姓名：謝子如 (26)

健康三字經：(18 字或以上)



早	點	睡	，	早	點	起	。
吃	早	餐	，	常	飲	水	。
七	分	飽	，	八	分	暖	。
均	飲	食	，	多	運	動	。
重	健	康	，	心	舒	暢	。



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：4A 姓名：曾一樂 (24)

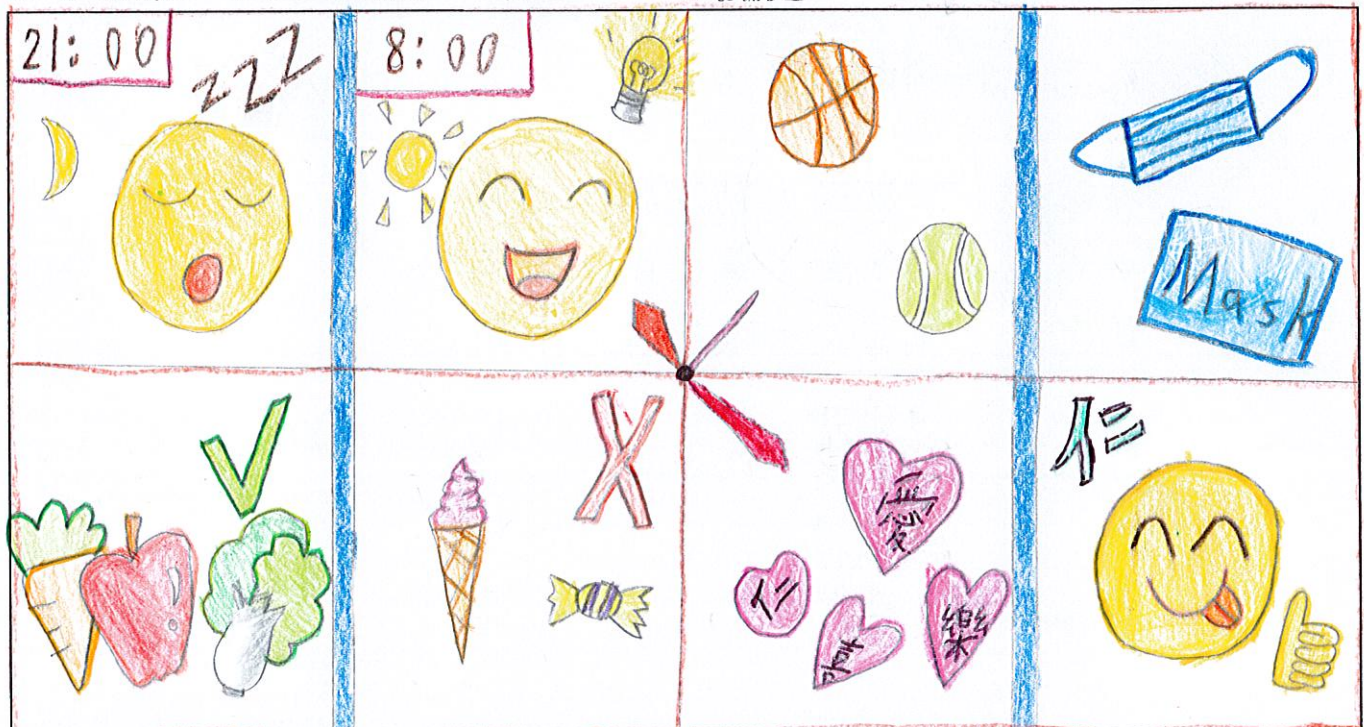
健康三字經：(18 字或以上)



晨	光	曦	,	宜	早	起	。
夜	幕	臨	,	睡	正	寢	。
素	為	主	,	輔	為	軍	。
不	偏	吃	,	戒	舌	甘	。
常	運	重	,	氣	血	行	。
勤	洗	手	,	保	衛	生	。
樂	活	道	,	「仁」	之	心	。



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：4B 姓名：鍾承劭 (9)

健康三字經：(18 字或以上)



要	健	康	,	多	屈	練	,
早	起	牀	,	早	休	息	。
少	油	炸	,	多	清	淡	,
先	營	養	,	後	可	口	。
多	步	行	,	少	坐	車	,
強	體	魄	,	勿	躲	懶	。
勤	養	生	,	莫	遲	疑	。



配合健康三字經之圖畫：

