



衛生署
Department of Health

健康促進學校計劃

家長健康教育短片系列



有營有骼



你知道嗎？兒童從小攝取足夠嘅鈣質，係有效減少日後出現骨質疏鬆嘅問題㗎！想知更多資訊，不妨click入睇睇！

<https://bit.ly/3MJBeQq>



網絡安全知多D



網絡世界陷阱多多，都令家長們擔心，其實只要學識一啲方法，你就可以放心俾子女使用互聯網啦！

<https://bit.ly/3OZI5XR>



揀飲擇食：
飲品篇



市面上嘅飲品款式令人花多眼亂。做完運動飲咩先夠健康呢？一齊睇下點樣幫子女揀健康嘅飲品啦！

<https://bit.ly/37DTg7H>



如何稱讚子女



讚得多就一定好？其實識得幾時讚、點樣讚先至能夠幫到子女正面成長㗎！

<https://bit.ly/3LKH83A>



揀飲擇食：小食篇



學識點用「小食紅黃綠」分類小幫手，去揀健康小食就無難度啦！

<https://bit.ly/3IfiRQE>

歡迎瀏覽「健康促進學校計劃」
家長 @HPS 網站：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/hps/hps_parents/parents.html