



# 健康孩子 三高解密

PRINCIPAL SYLVIA CHAN  
YING WA PRIMARY SCHOOL

# 你有三高的 煩惱嗎？

- 家族遺傳
- 飲食習慣
- 生活習慣
  
- 藥物
- 運動
- 改變生活習慣



# 何謂健康孩子（每人填寫三項）



# 關於健康孩子的定義

CHILD HEALTH IS A STATE OF PHYSICAL, MENTAL, INTELLECTUAL, SOCIAL AND EMOTIONAL WELL-BEING AND NOT MERELY THE ABSENCE OF DISEASE OR INFIRMITY.

HEALTHY CHILDREN LIVE IN FAMILIES, ENVIRONMENTS, AND COMMUNITIES THAT PROVIDE THEM WITH THE OPPORTUNITY TO REACH THEIR FULLEST DEVELOPMENTAL POTENTIAL.

IT TAKES A VILLAGE TO RAISE A CHILD.



World Health  
Organization

# 健康孩子防三高

Low

高分控

---



高設防

---



高通脹

---

---

讀書不是求分數？



同意



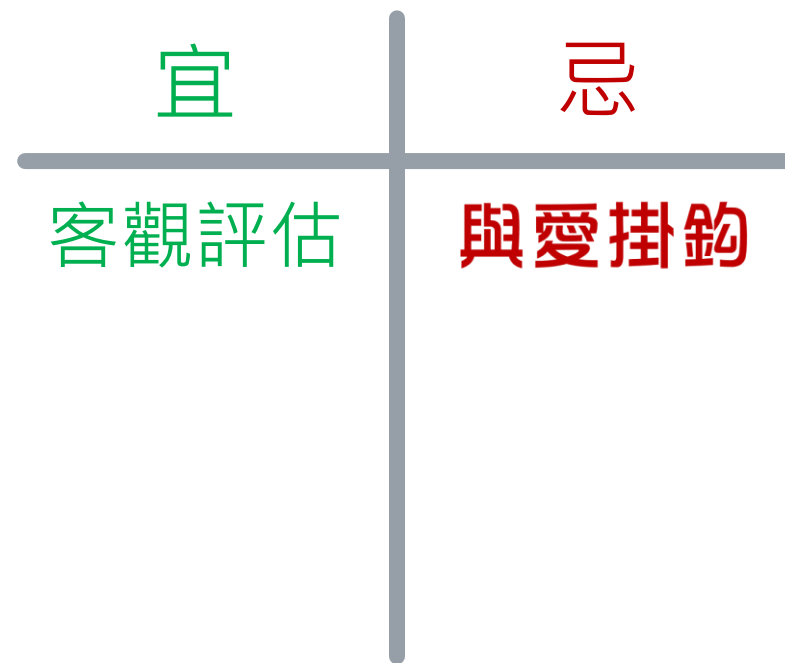
不同意

# 讀書不只是求分數 *LOO*

- 求分不是錯
- 分數 ≠ 成敗
- 分數 → 把脈

- 高分控病灶：

功利、說謊、輸唔起、焦慮……





高設防

---



你有多少名子女？



# 高設防

- 設防不是錯
- 高設防→低能力
  - 自理
  - 自衛
  - 解難
- 高設防病灶：  
依賴、欠自信、抗逆力低……



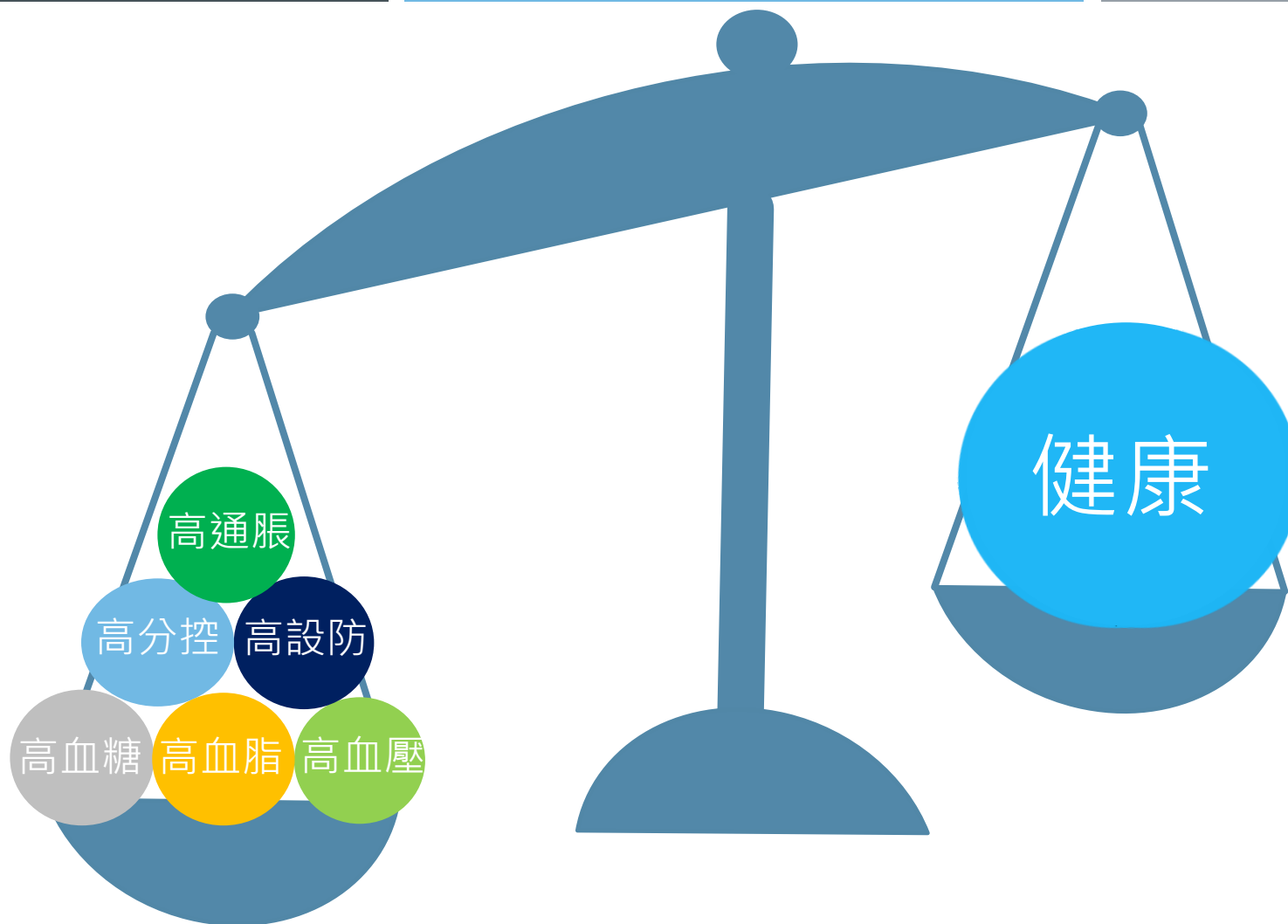
# 高通脹

- 物攞騰漲
- 建立自我形象不是錯
- 目中無人，唯我獨尊
- **高通脹病灶：**  
**低社交能力、欠同理心、無朋友……**









Low

高分控

---



---

# 3 GO

GO HAND  
IN HAND

---

GO AHEAD

---

GO WITH  
A SWING

---



# GO HAND IN HAND

- 有因必有果
- 頭痛醫頭 **×**
- 對症下藥，根治問題
- 三思而後行



# GO AHEAD

- 學習放手，信任孩子
- 設合理標準，切忌搬龍門
- 減少設防，提升能力



# GO WITH A SWING

- 有人說：結婚不是戀愛的墳墓，生兒育女才是。
- 一身兒女債
- 魚爾撥想斤
- 忠於崗位，享受角色
- 重擔心態化解心債



GO HAND  
IN HAND

---

高分控

---

GO AHEAD

---



高設防

---

GO WITH  
A SWING

---



高通脹

---

# 少嫌、少油、少糖

健康  
家庭

父母  
孩子

