



香港佛教聯合會主辦 佛教葉紀南紀念中學
BUDDHIST YIP KEI NAM MEMORIAL COLLEGE

Sponsored by The Hong Kong Buddhist Association

香港新界青衣長青邨 CHEUNG CHING ESTATE, TSING YI ISLAND, NEW TERRITORIES

TEL: 2495 3363

FAX: 2433 9009

E-mail: info@ykn.edu.hk

WEB: http://www.ykn.edu.hk

誠邀子女參與中學生健康煮食興趣小組

敬啟者：

現今不少家長為了讓子女專注學業，往往減少他們參與家務的機會，導致生活技能的發展受到限制。若中學生在成長階段缺乏煮食經驗，將來面對獨立生活時，可能傾向依賴外賣而非自行烹調，長遠而言，對健康不利。最新研究指出，學習健康煮食不僅能提升青少年對均衡飲食的認識，亦有助培養創造力、責任感，並促進學習興趣、自我價值及自信心。適逢香港中文大學健康教育及促進健康中心於本學年推行「學生健康由煮起計劃」，本校已積極響應並成為參與學校之一。

本計劃將安排由大學生擔任的健康煮食導師，以興趣小組形式到校與中學生一同製作健康食物，享受健康煮食的樂趣。小組共設七節，每節約 1.5 小時，內容包括製作健康小食/菜式及簡介相關健康飲食知識，理論與實踐並重。參與活動無需付費，惟參加學生需配合計劃安排，於活動前後填寫問卷，以協助評估活動對學生食物素養的影響。凡出席不少於五節並完成小組工作紙的學生，將獲頒發參與證書，以資鼓勵。興趣小組活動的安排如下：

日期:	時間	地點
14/1, 21/1, 28/1, 25/2, 25/3, 22/4, 29/4 (星期三)	下午 2 時 55 分至 4 時 40 分 (第八節至放學後)	家政室

如學生有意參加，請填寫回條表達意向。若報名人數超出名額上限(二十人)，將由負責老師進行篩選。如對是次活動有任何查詢，可致電 2495 3363 與家政科科主任李雅潔老師聯絡。

此致
貴家長

佛教葉紀南紀念中學

校長



謹啟

二零二五年十一月二十八日