

紡織學會美國商會胡漢輝中學

健康校園政策

目標：

幫助學生從小養成良好的健康生活習慣、正面的價值觀和積極上進的生活態度，加強他們的正面能量及抗逆力，使他們健康愉快成長。

策略：

透過整合校內資源，制定校本「健康校園政策」，營造一個健康愉快的學習環境，幫助學生達致生理上、心理上及社交上的良好狀態。重點在幫助學生發展健康的生活習慣、建立正面的人生觀與價值觀、學習實用的生活技能及抗拒誘惑的技巧。

1 各級關注項目

中 一：自我管理

中二、三：情緒管理

中四至六：精神健康

【最終目標：提高抗逆能力，建立正向態度，發展健康人生，對抗毒禍】

2 各科組相關課程或活動

2.1 中一(關注項目：自我管理)

科/組	年級	議題	課程 / 活動計劃	備註
中國語文科	中一	認識作家如何了解自我。 以古人有序的生活習慣作 介引。	透過課文學習材料引導學生反省，從 而培養他們的自省能力。	自我管理
公民教育組	中一	學生的個人和社交能力	「成長新動力」課程	個人成長
生活與 社會科	中一	個人成長	小組討論成長面對的問題。	重點：個人 群性發展、 社會體系與 公民精神
輔導組	中一 至 中三	提升自我管理能力	輔導組舉辦不同類型小組活動，以提 升學生的自我管理能力，活動包括： 咖啡拉花班、四驅車班、金工班、木 工班、微電影班、D I Y班、廣東話 班、新生活適應計劃、鋼筆書法班、 漫畫班、鐳射雕刻課程、社交小組等。	個人成長

		掌握人際關係	以正向態度掌握待人處事之道，活動包括：班主任課堂教材、「兩性相處與健康」講座、「抗逆講座」、「處理衝突講座」、中一銜接課程、中一迎新活動、各類比賽、中一「傷健共融，各展所長」實體工作坊。	
		朋輩友愛營	中二和中四同學一起參與此活動，有助建立團隊精神，中二同學亦可從與師兄師姐合作中，提升個人的處事能力，加強協作技巧。	
		領袖訓練計劃	加強中三同學的領導能力，培訓其領袖才能，令其處事變得成熟，樂於面對挑戰。	
		特殊學習需要學生課後支援活動	為特殊學習需要學生提供學習上、社交技巧的支援。	
品德發展委員會	中一	如何對抗沉迷互聯網世界	透過工作坊灌輸正確的使用互聯網習慣，學會相關的自我管理的技巧，並建立正面的人生觀。	自我管理

2.2 中二、三(關注項目：情緒管理)

科/組	年級	議題	課程 / 活動計劃	備註
普通話科	中二	情緒管理	單元二(課題：請你原諒我) 教授有關「引起誤會時慣用廣東俗語、謂語」及如何向對方作出道歉的用語，讓新來港學童與本港同學認識彼此語言文化的差異；透過經驗分享，學習如何處理情緒。	評估：透過工作紙，觀察及分享
生活與社會科	中二	個人與群性發展	課題：家庭生活	與家人相處技巧
課外活動組	中一	建立團隊精神	全級活動：戶外康樂活動營／歷奇活動	
課外活動組	中二	提升自信、與人相處	全級活動：JPC 少年警訊挑戰訓練營／黑暗中對話旅程／攀石／游繩活動	--
課外活動組	中三	提升自信及挑戰自我	全級活動：乘風航及室內射擊	--
輔導組	中一至中三	情緒管理	透過各類活動加強同學對情緒管理認識，學習正向待人處事之道，活動包括：講座、班主任課堂教材、「兩性相處與健康人」講座、「抗逆講座」、「處理衝突講座」、中一銜接課程、中一迎新活動、正向教育工作坊、各類比賽、中一「傷健共融，各展所長」實體工作坊。	

2.3 高年級[中四、五、六] (關注項目: 精神健康)

科/組	年級	議題	課程 / 活動計劃	備註
中國語文科	中四 至 中六	認識中國文化如何處理生活的壓力或挫折	透過語文學習材料與品德情意相關的素材引導學生討論、反省，從而培養他們的品德情意。	壓力管理
		正確道德觀及人生態度：認識先哲的人生觀及哲學思想	透過教授文言經典篇章，讓學生學習儒家精神，並通過學生討論及反省，從而培養他們正確的道德價值觀。	價值觀
生物科	中四 至 中五	個人健康	如何影響突觸功能、認識飲食及營養素，對飲食及健康的生活態度。	健康的生活方式 飲食及健康生活態度
輔導組	中四	認識及加強精神健康	輔導組舉辦精神健康急救課程，此可增加同學對常見的青少年精神病（包括焦慮症、飲食失調、抑鬱症等）的基礎認識，學習精神健康急救重點，有助其面對人生各挑戰。	--

			<p>輔導組舉辦朋輩友愛營，讓中四同學擔任「小領袖」，和中二同學一起參與團體活動，當中可訓練其領導能力，建立其自信心，用積極態度面對不同挑戰。</p> <p>此外，亦會舉辦活動包括：「抗逆講座」（中四、中五）、「打打氣活動」（中六）、「藝術體驗工作坊」（中四、中五）、參加「醫教社」等。</p>	
公民與社會發展科	中四至中六	公共衛生、個人成長與人際關係	認識本港社會及全球有關精神疾病的趨勢；了可以如何管理個人情緒及提升抗逆力。	--
升學及就業輔導組	中三至中六	參觀不同升學機構及提供多元升學途徑	透過講座、參觀、工作坊，讓同學明白高中後有多元出路，舒緩同學為前景擔憂的壓力。	--
		事業探索	透過職場體驗、職場影子計劃，讓同學認識工作世界。	--
		生涯規劃個人輔導	透過個人面談，讓學生了解自己的生涯方向。	

3 全校性相關課程或活動

科/組	年級	議題	課程 / 活動計劃	備註
課外活動	全校	活躍及健康的生活模式	舉辦班際球類比賽。校內大型比賽： 中一跳繩比賽、中二至中五室內划艇比賽	身體健康 發展
			介紹同學參與不同的運動，培養學生做運動的興趣	
			中一級「一生一體藝計劃」	
家長教師會	家長及老師	家長教師會代表/家長校董	透過會議向校方反映意見，參與學校政策制訂；就子女健康發展提供意見。	健康生活
	全校	親子一日遊/親子興趣班/親子活動	讓家長參與學校活動，令同學感到關懷及健康的校園生活環境。	
	家長及教師	家長講座 / 工作坊	提供家長教育，教育家長如何建造健康生活環境。	
	家長	家長義工（中一家長日、中一迎新日）	家長以身作則，為學生樹立助人好榜樣，建立關愛及健康家庭。	

訓導組	全校	儀容檢查	晨檢、月檢	個人形象及衛生
輔導組	中一至中五	伴我同行計劃	由高年級同學協助中一同學適應中學校園生活，加強對學校歸屬感、並建立互相互愛的關係。透過小組聚會培訓學長帶領活動技巧及與中一同學相處之道。亦透過遠足及原野烹飪活動，讓同學分工合作，互相配合。	個人成長
			「衝突處理講座」(31/10) 「親子溝通技巧講座」(5/12)	
	中一至中六	復課打打氣活動	輔導組於復課後到各班為同學打氣。	
常務組	全校	三樓顯示屏	人生正面訊息	價值觀、個人成長
公民教育組	全校	以正面積極的態度處理壓力和情緒低落的問題。 學習如何正面面對逆境。	於週會以不同類型的活動(包括：講座、話劇等)教導同學以正面的態度及方法面對壓力或逆境。	價值觀

		<p>培養學生正確的價值觀：堅毅、關愛、責任感、尊重、誠信</p> <p>其餘議題： 生涯規劃、情緒管理、時間管理、壓力處理</p>	<p>老師短講以有關的價值觀作為主題，並透過不同類型的活動培育學生正面的價值觀，以面對成長階段的各種挑戰。</p>	
		<p>性教育工作坊</p>	<p>透過工作坊，協助學生建立正確的價值觀及了解兩性的相處之道。</p>	<p>個人成長</p>

4 對抗毒害的相關課程或活動

科/組	年級	議題	課程 / 活動計劃	備註
生物科	中四 至 中五	呼吸系統 (吸煙、酗酒和濫用藥物)	以濫用藥物對身體器官(尤其是腦部)的影響為題，進行探討。	吸煙的害處 (生理健康)
		疾病預防	對濫用藥物的正確態度，以預防成癮。	
輔導組	中一	抗毒及識別	邀請坊間團體舉辦「抗毒教育及識別 VR 活動」，以有趣的方法讓同學學習「向毒品 SAY NO」。	濫藥正確態
公民教育組	全校	認識「毒品的禍害」	透過「新聞展板」，張貼有關毒品的禍害的新聞，讓學生明白吸食危害精神毒品對個人、家庭、社會等所產生的禍害。	
訓導組	全校	認識毒禍	透過相關剪報閱讀，讓學生明白濫藥帶來的禍害。	
	全校	毒禍、性罪行、網上罪行	透過舉辦不同的講座，培養同學的公民意識，並建立正確的價值觀，及學會如何保障自己。	--