

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，製定校本「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，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	「共創成長路」校本課程	個人成長
通識教育科	中一	個人成長與人際關係	小組討論成長面對的問題	重點：時間 及自我管理

輔導組	中一至中三	咖啡拉花班 四驅車班	輔導組本年度繼續舉辦不同類型小組活動，以提升學生的自我管理能力的技巧	個人成長
		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，社交上的技巧	
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
公民教育組	中二至三	學生的個人和社交能力	「共創成長路」校本課程	個人成長
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、	評估：透過工作

			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	紙，觀察 及分享
通識教育科	中二	生活素質	教授不同的表達意見方式	情緒管理 亦是表達 意見時的 重要元素
	中三	中華文化	討論家庭模式的改變對成長的影響	--
課外活動組	中二	提升自信、與人相處	全級活動：挑戰訓練 射箭訓練	--
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	--

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	透過文化篇章的教授，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 活方法 飲食及健 康生活態 度

通識教育科	中四 至 中五	個人成長與人際關係	探討青少年成長面對的機遇與挑戰 (討論及分析：將來的生涯規劃)	--
	中六	全球化	綜合多年所學去探討香港面對的機遇，青少年該如何裝備自己	--
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
課外活動組	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」	
			參加奧夢成真「奧翔」計劃。透過此計劃， 培養同學恆常運動習慣	

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
	中一至中六	樂隊練習	輔導組本年度繼續為學生提供免費樂隊練習，讓同學發揮所長	
常務組	全校	三樓顯示屏	人生正面訊息	價值觀、個人成長

科/組	年級	議題	課程 / 活動計劃	備註
公民教育組	全校	<p>以正面積極的態度，處理壓力和情緒低落的方法。</p> <p>如何正面面對逆境</p>	<p>週會、講座</p>	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>老師以有關的價值觀作為短講的主題，藉以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>	個人成長

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	中四 至 中六	濫藥講座	邀請坊間團體向同學介紹濫用藥物的害處及後遺症及反思個人濫用藥物的態度及價值觀。	濫藥正確態度
		中二及中三級預防濫藥工作坊	邀請坊間團體向中二及中三同學介紹常用的濫用藥物、濫用藥物的害處及後遺症及反思個人濫用藥物的態度及價值觀。	

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。	濫藥正確態度
訓導組	中三	認識毒禍	透過參觀「賽馬會藥物資訊天地」，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。	--