

香港健康促進學校

發展與前瞻研討會暨頒獎典禮

2010特刊



香港中文大學醫學院
公共衛生及基層醫療學院
健康教育及促進健康中心



承蒙優質教育基金資助以下健康學校計劃，特此鳴謝：

- 香港健康學校獎勵計劃（2001-2004）
- 健康幼稚園獎勵計劃（2005-2008）
- 健康促進學校領航行動（2008-2010）

香港健康促進學校發展與前瞻研討會暨頒獎典禮2010特刊

香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心
健康促進學校領航行動執行小組 編著

計劃召集人：李大拔 健康教育及促進健康中心 總監

出版：香港中文大學 醫學院 公共衛生及基層醫療學院
健康教育及促進健康中心

香港新界沙田瀝源街九號瀝源健康院四樓

電話：+852 26933708

圖文傳真：+852 26940004

電子郵遞：chep@cuhk.edu.hk

中心網址：www.cuhk.edu.hk/med/hep

初版一刷 2010年6月

非賣品

ISBN 978-988-99655-8-7

© 香港中文大學 2010

著作權所有·翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）

目錄

1	主禮嘉賓教育局副局長陳維安太平紳士賀辭
2	世界衛生組織西太平洋區署Dr. Han Tieru賀辭
3	香港中文大學健康教育及促進健康中心總監李大拔教授歡迎辭
4	研討會暨頒獎典禮程序
6	專題演講講辭
6	在香港學校推行健康教育上領導之重要性
7	再思在本港小學推展健康學校的要素
8	在香港幼稚園推展健康學校的前瞻
9	整全的健康教育計劃對學生健康成長之重要
10	學校分享簡介
13	香港健康促進學校發展里程
20	得獎學校分享文章
20	樂善堂小學
21	中華基督教會望覺堂啓愛學校
22	東華三院黃士心小學
23	香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校
24	道慈佛社楊日霖紀念學校
25	德蘭中學

主禮嘉賓賀辭



本人很榮幸參與「香港健康促進學校發展與前瞻研討會暨頒獎典禮2010」，與教育界同工分享推動本地健康校園發展的經驗和成果。

世界衛生組織倡議「健康促進學校」，強調透過學校提供的健康教育課程和活動來培育學生所需的健康技能，為本港的學校提供了實用的參考模式和持續發展的藍本。在本學年開展的新高中課程，旨在擴大學生的教育和促進全人發展，強調通識教育和讓學生透過「其他學習經歷」培養生活技能。以通識教育科為例，就設有疾病預防和公共衛生的學習單元；亦有較多學校考慮開辦「健康管理與社會關懷」選修科，為高中生提供更全面的健康教育課程。至於小學至初中，課程亦加強了全方位學習，重視學童的全人發展。優化了了的課程務求為學生提供更多元化的學習平台，讓他們在累積知識、發揮潛能外，亦能培養健康素養。

教育局一直推動建立健康校園，今年更鼓勵全港學校制訂校本「健康校園政策」。本人喜見今次研討會順利舉行，期待與各位交流校園健康促進策略和分享推展心得，亦感謝香港中文大學健康教育及促進健康中心總監李大拔教授多年來盡心盡力，不斷推動健康促進學校的理念、計劃項目和相關的課程，並取得驕人的成績。近年，不少本地教育同工藉著這類本地平臺交流經驗，更有校長和教師獲邀前往內地、台灣、新加坡及澳洲等地，推動健康促進學校的經驗。不少外國教育同工亦紛紛來港觀摩，他們都讚許本港的推展及全校投入參與的模式。

我在此恭賀本年度獲獎的六所健康學校，獎項除了標誌著對學校建設健康校園成果的肯定外，亦勉勵大家要持守健康促進學校的理念，為校內每位成員的健康把關，並將這訊息推廣至家庭與社區。

教育局副局長
陳維安太平紳士

世界衛生組織西太平洋區署賀辭



It has been more than a decade since the Centre for Health Education and Health Promotion of the Chinese University of Hong Kong (CUHK) adopted the Health Promoting Schools framework of the WHO Regional Office for the Western Pacific and put it into practice. Since then, we have witnessed the cascading effect of Health Promoting Schools in other countries and areas in the Western Pacific Region.

During the First Asia-Pacific Conference on Health Promotion and Education held in Japan last year, Professor Albert Lee, the Centre Director, and Dr Robin Cheung, a school principal in Hong Kong (China), delivered speeches that inspired other delegates from the Region to become actively engaged in the movement of Health Promoting Schools. The conference was followed by visits to Hong Kong (China) by delegations from the Republic of Korea and Japan, headed by leading academics in school health. The Centre has also been recently involved in a school health consultancy in Macao (China) and the Lao People's Democratic Republic. The Centre Director was also involved in a WHO stakeholders' meeting on updating the regional guidelines on Health Promoting Schools. We are pleased that the updated guidelines were launched successfully during the 7th Global Conference on Health Promotion that took place in Kenya in 2009. Professor Lee was also invited to speak at a WHO childhood obesity forum in Geneva in December 2009.

We are delighted that the CUHK Centre for Health Education and Health Promotion has been successful in expanding the network of Health Promoting Schools locally, regionally and globally. Success could not have been achieved, however, without schools putting effort into reaching high standards of health promotion. I would like to take the opportunity to congratulate those schools conferred with Hong Kong Healthy School Awards. Your efforts not only made the students in Hong Kong (China) healthier but also affected change in other parts of the Region. We sincerely look forward to continue our close collaboration in taking Health Promoting Schools to a higher level.

Once again, please accept my warmest congratulation.



Dr Han Tieru
Director, Division of Building Healthy
Communities and Populations
World Health Organization
Western Pacific Regional Office
2 June 2010

歡迎辭



踏入廿一世紀後，香港曾經歷不少健康危機，例如沙士、禽流感、新型流感、手足口病毒等傳染病爆發，還有慢性病、肥胖、濫藥、情緒問題、網上成癮……種種健康問題正一浪接一浪地挑戰這一代的教育工作者。現時，世界多國的健康促進策略著重於改變那些決定健康的因素（例如社經地位、教育及就業狀況、環境、健康行為、性別與文化等），同時也強調協助人們改變那些有損健康的行為和提升人民的健康素養。然而，提升健康素養並不能單憑健康資訊的提供或以說教式的課堂就能奏效的，還需要透過各方面的健康促進工作，共同建立一個有助增進健康的環境和社會文化，營造一個有利健康行為實踐的生態環境才成。

世界衛生組織倡導人們從積極的角度將「健康」視為一種生活的資源，提出利用人們日常生活中的學習、工作、活動，以至消閒等場所來促進人們健康，而「健康促進學校」模式正是朝這種思路而發展出來的——這並非一項促成的計劃或方法，而是一項具有深遠意義而不斷完善的教育工程，將健康意識貫穿在校園生活之中，並有策略地讓全體員生及許多家庭參與其中，逐漸深化成為一種校內的文化，並具有薪火相傳的效力。此項教育工程可謂任重道遠，學校不單須要令學生增長學識，還須要促進學生的身心全人健康發展，兩者其實同樣重要。健康就如學識、才幹和生活技能一樣，可長伴我們的左右，令我們無懼現在或未來的健康挑戰。

回顧參與推動香港健康學校的過程，自一九九八年開辦健康教育專業文憑課程，並在香港展開以世界衛生組織西太平洋區頒布的《地區健康促進學校發展綱領：行動架構》為基礎的健康學校計劃，發展至今已經歷十三個年頭。這些年來，得到優質教育基金及各參與學校的支持，迄今已有二百多所中小學、幼稚園及特殊學校加入健康學校的行列，為促進學生全人健康及提升教育成效而努力。

本人和中心的同事深感榮幸，能參與推動香港健康學校的發展，並有機會建立本土化的健康促進學校評估機制、調查和理論研究。從發展初期只由校內部分熱心教師推行一些較短期的健康促進項目，至今已有愈來愈多學校能建立整全的人力資源架構，由專責小組規劃周詳而有效的健康促進計劃，並採取全校參與模式，致力建造健康而和諧的校園環境，令學校成為學生接受教育同時能增進健康的場所。中心進行的研究結果亦反映，推動健康學校能為學童的身心靈改變帶來幫助。而多年來，各校因應校本的狀況嘗試從不同層面著手，致力完善學校的措施和加強健康教育，所探索出來的推展模式與創意，亦已成為本地及海外其他地方的參考，透過不同的網絡和學術交流機會，將香港的經驗發揚開去。

衷心恭賀六所本年獲獎的健康學校，亦感激多位來自各校的校長和教師，在此研討會上分享您們寶貴的經驗。您們的參與有助更多同工對健康及促進健康有更深、更多向度的認識。迎向未來，我們將繼續深化本港健康學校的理論與實踐，積極探討發展健康學校與促進學生學習之間的關係、參與健康課程的發展，並會積極促進香港以至鄰近地區有關健康學校的網絡與經驗交流。我們期望日後在教育局的支持並世衛的指導下，將健康學校的理念與有效方法推廣至更多學校，讓每個學生都能在健康的校園文化中成長，為香港的未來培育一群體魄強健、充滿朝氣和關愛社群的新一代接棒人。

香港中文大學
健康教育及促進健康中心總監
李大拔教授

香港健康促進學校發展與前瞻研討會暨頒獎典禮2010程序

日期	:	2010年6月26日（星期六）
時間	:	上午9:30至下午4:30
地點	:	香港新界沙田香港中文大學西部綜合教學大樓地下高層（UG）及一樓
主辦	:	香港特別行政區政府教育局課程發展處 香港中文大學健康教育及促進健康中心 香港學校健康教育專業人員協會
支持機構	:	國際健康促進及教育聯盟北太平洋區地區地域辦事處（珠江三角洲）
主禮	:	教育局副局長陳維安太平紳士

9:30-11:00
一樓六號演講廳

致歡迎辭

健康教育及促進健康中心總監李大拔教授

香港健康促進學校發展與前瞻專題演講

· 在香港學校推行健康教育上領導之重要性

崇真書院校長張文彪博士, MH

· 再思在本港小學推展健康學校的要素

大埔舊墟公立學校（寶湖道）校長林惠玲太平紳士

· 在香港幼稚園推展健康學校的前瞻

五邑工商總會張祝珊幼兒園幼稚園周慧珍校長

· 整全的健康教育計劃對學生健康成長之重要

道慈佛社楊日霖紀念學校陳強佳校長

論壇及回應

陳維安太平紳士、李大拔教授及演講嘉賓

11:00-11:30
一樓六號演講廳

健康學校獎勵計劃頒獎儀式

主禮嘉賓致辭

教育局副局長陳維安太平紳士

獎項頒發

11:30-11:45

小休

11:45-13:15

同步活動

地下高層
三號演講廳

A 對抗學童肥胖

主持：健康教育及促進健康中心物理治療師鄭智明小姐

學校分享：保良局方王錦全小學張柏友主任

學校分享：聖公會基福小學陳詩敏主任

地下高層
四號演講廳

B 灌輸學童正能量—心理健康篇

主持：香港健康促進及教育協會臨床心理學家沈君瑜小姐

學校分享：元朗公立中學校友會英業小學郁振傑主任

學校分享：宣道會陳朱素華紀念中學廖亞全校長、陳穗主任

一樓六號演講廳

C 健康促進新世代—青少年領袖與專家對談公共衛生議題

主持：崇真書院馬美蘭主任

講員：香港中文大學健康教育及促進健康中心總監李大拔教授、香港醫院藥劑師學會主席蘇耀華先生

青少年領袖：綠領行動項目主任郭盈盈

香港理工大學護理系學生郭芷茵

香港理工大學設計學系學生蘇雪芬

一樓七號演講廳	<p>D 培育健康小精英—家協協作篇</p> <p>主持：健康教育及促進健康中心健康統籌主任姜美雲小姐 學校分享：五邑工商總會張祝珊幼兒園幼稚園陳淑萍主任、家教會主席袁啓洪先生 學校分享：天主教聖多默幼稚園關兆求校長 學校分享：馬鞍山信義學校盧惠儀老師、林碧文老師 學校分享：九龍灣聖若翰天主教小學馬漢強主任</p>
13:15-14:45	午膳及海報展覽
14:45-16:30	同步活動
一樓六號演講廳	<p>E 健康促進學校之實務與自評</p> <p>主持：健康教育及促進健康中心助理健康推廣主任盧兆姿小姐 學校分享：聖傑靈女子中學楊惠儀主任 學校分享：樂善堂小學周海傑校長、林漢玉主任 學校分享：東華三院黃士心小學李秀英校長、朱貝茵主任 學校分享：中華基督教會望覺堂啓愛學校陳麗珍校護</p>
一樓七號演講廳	<p>F 幼兒健康教育FAQ</p> <p>主持：健康教育及促進健康中心健康統籌主任姜美雲小姐 學校分享：東華三院高德根紀念幼稚園關佩恩老師、陳嘉麗老師 學校分享：青衣商會天水圍幼稚園梁詠恩老師、徐令娜老師 學校分享：保良局李徐松聲紀念幼稚園樂承思老師、何美玲老師</p>
16:30	海報展覽及結束



大學范克廉樓咖啡閣、快餐店、池畔軒
 新亞樂群館學生餐廳



近年，學生驗毒是個引起多人關注的問題，大家都在思量，希望能找到善法，去遏止日益嚴重的青少年濫藥問題。濫藥誠然是個嚴峻的健康問題，但在今天的校園裏，這是否唯一的健康問題需要正視呢？而驗毒計劃（即管能找到一個可行有效的方案）是治標，還是治本的策略？

除了濫藥之外，今天校園內出現諸般與學生健康攸關的問題，例如與身體健康有關的肥胖、飲食失調、沒精打采以及各種的疫症；與心理情緒健康有關的學生自殺、憤怒破壞、抑鬱、低自我形象的行為；與社交人際有關的欺凌、結黨、打鬥、網上暴力、家中隱蔽的行為；及與心靈健康有關的虛空、人生無意義、漫無目的、無力無助感的問題。這些問題出現的形式不同，有獨立個別的、亦有綜合群組的，但許多都是普遍的，並無學校間的差異，不同組別學校的學生都呈現共同的徵狀，例如學生自我形象和自信低、抗逆能力低是香港學生的普遍現狀。當然，不同組別或家庭背景的學生還有其特殊性的健康問題，例如在某些社區，某些行為會較其他社區普遍。從另一角度來看，學生各方面的健康出現問題，其實是他們的成長出現問題，同時亦也許是學校對學生培育有所不足的結果。

按世衛的說法，健康是整全的，其義涵蓋人和其所處的環境，而健康促進學校乃是指那些能在身、心、社、靈各方面努力為學生提供健康發展機會的學校；亦是指那些學校的環境，無論是指物質上、還是人際關係上，都是力求健康的；同時，更是指那些學校都致力與所在的社區維持一個健康的關係和互動。

若謂學校的主要功能是幫助學生學習，那麼，首先要釐清健康跟學習的關係。顯而易見，學生不同層面的健康跟其學習是有不可分割的關係，例如孱弱或常病的學生自然學得不好，而經常焦慮、憂愁、孤單和憤怒的學生也學得不好！反過來說，健康、精神奕奕、發展均衡的學生應會學習得好，而得到正確健康知識和技巧培育的學生，學習應更有效、成績應較理想！所以學校提倡、促進健康的教育是必須的，這個健康學校的運動應在各個社區中推行，亦應將健康與學習更緊扣起來！

健康學校計劃其實可視為一個全面及長期學校改進的舉措。香港這方面已有十年的實戰經驗，有一定數量的中小學、幼稚園及特殊學校參加過這計劃，累積了不少的前線經驗，亦建立了一定知識和理論基礎，可供參照。由於香港是個多元的社會，過去各健康學校按校情所發揮的創意及所摸索出可行的模式，足以令其他地區借鏡，亦事實上受到他們推崇，今天更可繼續在已有的基礎上創新，為世界健康促進學校的理論及實踐作出貢獻。

要令此學校改進模式能在本土扎根結果，在外地建立形象，實需要教育的領導對健康及促進健康有更深、更強的認識。此領導可分三層來看，第一層是屬系統性，包括政府部門的首長，例如教育局、衛生局、民政局；第二層自然是每所學校的領導，例如正、副校長、校董會；而第三層的領導是指在科組的主席或召集人。三個層面的領導若對健康促進有不同層次的認識和投入，便能引起積極的推動作用。

系統性的領導若然覺察健康對學習、對校園的重要性，就應制定有關政策，調協各有關部門，爭取足夠的資源來推動學校追求校園健康，就如加拿大，政府統籌健康的政策，為學校提供一個有利的政策環境，促進健康，這基本是個治本的行為，可就今日校園內種種出現的問題對症下藥。在香港，系統領導亦可多利用本地的經驗和專才，促進健康學校的網絡及群組，讓健康學校能同生共長，產生協同及連漪的效應，將健康學校的意識及實踐逐步推廣至全群，為市民長久的健康及福祉奠定良好的基礎。

學校層面的領導須意識到健康跟學習的密切關係以及健康促進與學校改善教育質素的關係，將提供健康教育的理念和實踐納入學校長遠的發展戰略中，並將其三年計劃具體化。在引入轉變時，學校領導要目光遠大，但要選點開始（Think big, Start small）。推進健康的校園生活是需要學校領導發揮文化、變革、教學及行政各方面的領導能力，將教職員的思維及行為轉化，朝向健康校園的目標進發，亦須在教師隊伍中物色核心的健康促進小組成員，給予長足的支援及培育，令他們能作學校改善教育質素工程的先鋒，逐步將促進健康方面的努力變成全校性的工程。

最基本一層的領導是在科會或委員會層面發生的。科組的領導亦須先認識健康成長和健康學校生活的意義及價值，將之融入科組的工作計劃之內。科目領導亦需接受適當的培訓，協助健康促進小組的工作，並與其他科組合作，共同追求學校促進健康的目標。科目的領導特別需要釐清及加強健康與學習之間的關係，以免健康促進流為一件額外、附加及與學習無關的東西。

最後，學校領導還須問個基本的問題：學校在健康促進方面的努力究竟是為了生存（原因能建立學校的品牌），還是為了學生和教職員的福祉？這是個值得學校領導再三思量的課題。其實，是否需要二選其一？健康促進可否令兩者並存，既求學生與教職員的福祉，又可因提供優質的學校教育而確保學校的生存？

再思在本港小學推展健康學校的要素



廿一世紀的青年人要面對瞬息萬變的社會所帶來的各種考驗，他們將要承擔社會責任，無懼無畏，積極為我們的社區、社會、國家謀求最大的福祉，因此年輕一代必須要接受全人教育，方能面對新世代的挑戰與衝擊。《渥太華憲章》強調「健康是從人們每天的生活及環境中創造及活出來的；那就是他們學習、工作、遊戲及愛的地方」。（世界衛生組織，1987）學校正提供着一個重要的平台，讓學生可以透過不同的學習經歷，為未來的人生打好基礎，裝備自己成為明日的領袖、社會的棟樑；而且「建立健康的生活方式」正是課程改革七大學習目標之一。

本校有幸與全港各區一同參與「香港健康學校獎勵計劃」，在過去近十年，本著全人教育的精神，致力推廣健康教育及倡導健康生活，期望在學校環境裏積極促進全人健康的理念。我校融合健康與環保概念，戮力建構一所「綠色健康學校」，大力推動相關的教學活動，宣導各項衛生保健工作，以期達到師生皆能擁有良好健康觀念、強健體魄並能身體力行，進行各種有益身心之活動，培養正確的健康觀念及生活模式。我們更期望藉着學童把綠色健康的種子植入每個家庭，共同營造優質健康生活。

健康學校計劃在本港已延續了十年，我嘗試總結參與計劃後為我校帶來的轉變，並思考在香港小學有效推展健康學校的要素。**凝聚對健康促進的共識**是首要的元素，我校在過去十年透過成立環保及健康學校委員會，並配合健康校園政策的推行，採用多元的推動策略，讓全校教職員、學生及家長對建設綠色健康學校的目標和校本計劃產生共識及認同，逐漸在校內凝聚成一股力量和氛圍。這對爭取全體師生及家長的支持起着根本的作用。

其次是**投放資源營造健康促進的環境**。為學生提供舒適及安全的校園建設，有利他們適應學校的環境及學習生活，而我校在過去積極建造一個綠化和健康的校園環境，透過申請資助及籌募資金，成功在校內開設多元化的優質學習場地，例如環保資源中心、瀕臨絕種動物標本櫃、游泳館、綠田園等。這些建設有助教師設計更多元化的課程，例如有機耕種、校本游泳課程等。而「以學生為中心」的校內環境設計，亦透過不斷展示學生的作品，以達到提升學生成就感之目的。

課程發展方面，由各科組教師**落實發展綠色健康校本課程**，也是推展健康學校不可或缺的要素。本校積極發展「以學生為本」的參與式教學方式，引發學生的潛能，建立良好的價值觀、健康的理念，並逐步落實健康生活形態。本校自2002年起已於課程內融合了與健康及環保有關的課題，透過校本課程向學生灌輸綠色健康生活的知識，並藉着參與校內和校外之活動及比賽來實踐所學，從而培育學生在身、心、靈各方面的發展。本校推行的有關課程及延展活動包括：啓發潛能教育、綠色藝術課程、健康飲食課程、可再生能源課程、禁毒話劇創作比賽、環保話劇比賽、環保大使、環保倡導領袖生、愛心大使等。此外，還有一些強化學習的海外考察活動，例如：美國文化之旅、蘇格蘭文化之旅、臺灣環保交流團等。

除了完善校園環境和加強課程的健康元素，要有效推展健康學校，還須要探討如何**深化成為長遠的健康學校政策和校園文化**。過去我們花了頗長的時間，因應校情制訂健康學校政策，內容廣泛涉及和諧校園、禁毒教育、環保學校、安全校園等範疇，並定期檢視現有機制，制定有關的指引及工作流程。以建立「愛與關懷」的文化方面為例，我校貫徹落實訓輔合一，積極完善識別及跟進有需要學生的機制，以及危機處理機制，並配合多元化的教育與支援措施，長遠有助建立互助互愛的校園文化。

除了校內的健康促進，學校能否**與家庭及社區建立網路**，並促進社區健康也是推展健康學校的關鍵。我們一直主動聯絡社區內醫生網絡、醫院進行醫療與諮詢服務，提供健康講座與活動，與社區各團體建立長期的合作關係。這些合作夥伴為我校教職員及家長提供培訓，促進教師的專業發展，幫助家長掌握健康教育的資訊，有助促進親子關係與家校合作。而本校亦積極將健康服務及愛心延展至社區，透過「長幼農耕樂」、「一人一服務」、「跨代共融長幼學苑」等活動／計劃，向區內長者送上關懷；也透過參與「香港健康學校夥伴計劃」，成為健康幼稚園的帶領學校，與同區幼稚園分享建立健康學校政策及管理的經驗。

健康的人生與學生的成就息息相關，「一個人如果健康，那他的人生就是彩色的；一個人如果不健康，那他的人生就會變成黑白的。」這句話清楚點出「健康」的重要。小學階段是學生一切習慣養成的重要關鍵期，更是吸收大量知識的時期。學校在這個重要的人生階段，透過有效推展健康學校，以多元的活動與教學方式，讓學生建構良好的知識，培養他們正確的健康態度和生活習慣，必能使他們終身受用。深信我們為孩子所作的一切，亦能為他們提供更全面的學習機會，讓他們變得更健康，使他們的人生更為豐盛。

大埔舊墟公立學校（寶湖道）校長
林惠玲太平紳士

在香港幼稚園推展健康學校的前瞻



本人十分榮幸獲健康教育及促進健康中心李大拔教授邀請參與這次研討會。這個獎勵計劃是由香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心進行審核，其評估標準是以世界衛生組織倡議的健康促進學校六個發展範疇的作為重點的，涵蓋校本的健康政策、學校環境、校風與人際關係、健康生活技能與實踐、家校與社區聯繫，以及學校保健與健康促進服務。我十分欣賞中心完成評核後給予校方一份詳細的評估報告，這份報告也成為幼稚園日後發展健康教育的藍圖。

我十分認同這六個範疇都相當重要，尤其是健康學校政策能給予幼稚園一個清晰的定位，在制定政策和指引時，健康教育及促進健康中心提供培訓予前線教師，也積極地協助學校克服各種困難。例如：現時社會和家長都十分關注幼稚園如何預防傳染病（如手口足病及流行性感冒），學校制定傳染病管理政策和相關指引，有助指導各職級的教職員如何按既定的程序進行預防工作，亦為幼兒提供預防傳染病的健康教育課程。要培養下一代養成健康的生活習慣和技能，實在應從幼兒階段開始，如：個人衛生習慣、健康飲食的習慣等。幼兒從幼稚園學習到的健康生活教育，能延展到他們的家庭生活之中，甚至能感染家長改變自己的生活習慣。例如：幼兒每天回園後、吃飯前和如廁後均會用梘液清潔雙手，回家後，亦會先洗手才玩玩具或做家課，因此他們也會請爸爸、媽媽回家後要洗洗雙手。我們發現透過幼兒的行為來教育家長，是相當有效的一個方法。

現時香港的幼稚園數目有一千多間，而參與健康幼稚園獎勵計劃的有一百間，這些參與的幼稚園能得到中心的協助和專業意見，克服在推行健康促進工作上的種種困難，並發展出校本的健康及安全政策和課程。反觀其他計劃外的幼稚園呢？我相信她們都十分重視幼兒的健康成長，也很積極地進行健康促進工作，但卻未能得到相關的支援和肯定。

要建立一所健康的幼稚園，必須有完善的硬件與軟件配合。在硬件方面，香港的幼稚園空間狹小已是眾所周知的事，因此管理層要有良好的管理，使教職員在有限的空間中靈活運用，但在空間的限制下，我們必須花上更多的精神和時間。在石屎森林中推行校園綠化活動也是相當困難的，大部分種植活動都只能在室內環境中進行，幼兒少有接觸大自然的機會。除此以外，推行健康校園還需有其他硬件配合，譬如我校位於鑽石山區，蚊患一向嚴重，故要安裝防蚊網和滅蚊器，這些都造成幼稚園經濟上的壓力。

在軟件方面，香港中文大學健康教育及促進健康中心能為幼稚園提供教師培訓及專業意見，是發展健康教育課程不可少的支援服務。本園有幸能免費獲得評核服務，使我們的努力得到肯定。如政府能繼續給予資源予有關機構，如香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心，積極鼓勵全港幼稚園推行健康促進工作，成效更能彰顯。

五邑工商總會張祝珊幼兒園幼稚園
周慧珍校長

整全的健康教育計劃對學生健康成長之重要



2000年教育改革提出廿一世紀教育目標是要「讓每個人在德、智、體、群、美各方面有全面而具個性的發展」，並以「學生為本」、「永不放棄」為改革的理念，對象當然亦包括所有有特殊需要的學童。特殊教育課程發展從早期以弱能類別為主導，發展至統合教育或融合教育。近年，本校與香港部分特殊學校，擔當區域性特殊教育資源中心的角色，支援區內主流學校教師，並成為特殊教育課程發展的先導學校，不斷試驗和探索有助學童全人健康發展和適應社會的課程內容和延展活動。近年，學童肥胖、青少年吸毒濫藥、校園暴力、色情刊物氾濫、學生自我形象低落等問題都引起各界的關注和討論。對於如何幫助學生身心健康發展，成了各所中小學校訓輔學生的首要目標。

本校設有小學部和中學部，不同階段的學生皆有著不同的成長需要，而「香港健康學校獎勵計劃」正為我們提供一個整全的發展藍圖，讓本校透過「十大健康主題」和「健康促進學校六大發展範疇」建構一套校本的健康促進計劃。在學與教方面，本校課程涵蓋「十大健康主題」，並於常規課程中加入德育公民課，以提升學生的健康生活知識。同時，本校會針對不同教學組的學生成長需要，舉辦不同的健康教育活動。

本年度初小學生參加了衛生署的蒲公英護齒計劃。透過計劃，學生的個人牙齒護理和健康生活習慣意識提高了不少，如初小的學生每天午膳前會洗手、午膳後會清潔個人食具和刷牙。另外，為了針對校園暴力和社會暴戾氣氛，本校在高小組推行關愛校園計劃，藉以改善學生與人相處的技巧和培養學生關愛別人的精神。同時，亦鼓勵學生將關愛的精神帶到家庭和社區，以增進家庭和社區的和諧。

初中學生處於關鍵時刻，健康體格的發展尤為重要。學校在體育科老師的推動下，極力主張一生一體藝計劃。同時，亦組織籃球隊和足球隊，舉辦班際球類比賽；發展不同的體育項目，例如：草地滾球、高爾夫球、游泳、體操、滾軸溜冰、陸上划艇、花式跳繩、和天天早上跑樓梯計劃。在校外，我們參加了校際球類比賽、渣打馬拉松、特殊奧運火炬接力跑、特殊奧運香港代表隊隊員培訓。學生既有健康體格，與人溝通和自信心亦得以提升。高中學生面對社會上不同的誘惑，本校在警民關係組、禁毒處及影視處的資助下，舉辦了反淫褻暴力資訊講座及攤位遊戲日、禁毒劇及問答比賽、黑社會與互聯網上犯罪的講座，以幫助學生確立正確的態度、人生觀和價值觀。

同學由入學至結業經歷人生重要的兒童及青少年期，他們需要面對種種的挑戰，如學校的教育團隊能投放資源和發揮創意，推展一套整全的健康教育計劃，定能對學生的健康成長，以及讓每個學生全面而具個性地發展，起着重要的作用。迎向未來，我們將會繼續推動健康教育和發展健康學校，致力讓學生確立正確的人生觀和健康的生活態度，邁向豐盛的人生。

道慈佛社楊日霖紀念學校
陳強佳校長

分享學校簡介

保良局方王錦全小學

保良局方王錦全小學一向重視兒童的身心健康，多年來以建設健康校園為重點發展項目之一。校方對於近年本港及校內兒童肥胖問題趨趨嚴重的情況非常關注，嘗試透過不同形式的體能訓練、健康教育活動和健康飲食政策，為有體重問題的兒童提供跟進和支援。是次研討會將分享學校如何應用「健康促進學校」理念，建立健康飲食與促進運動的校園環境，並配合有系統的學生與家長教育計劃，以積極而正面的策略對抗兒童肥胖問題。

聖公會基福小學

本校建校五年，「建設健康校園」是本校關注事項之一。近年來學童肥胖問題越趨嚴重，本校曾參加健康教育及促進健康中心的「至Fit至營小人類」計劃，另外亦舉辦有關飲食的校本計劃及活動，務求喚醒家長和學童對健康飲食和體重控制的重視，從而逐步養成習慣。再者，本校亦重視透過獎勵計劃及比賽、訓練，鼓勵學生多做運動，替代「長時間」靜態活動。是次研討會將分享本校如何應用「健康促進學校」理念，結合校本計劃，對抗兒童肥胖問題。

元朗公立中學校友會英業小學

「正能量」意思為由自身所發出的正面能量，作用除了能讓自己感覺開心一些之外，更可以讓身邊的人感染到正面情緒。正確的价值觀能夠使人擁有正能量，具有正面的態度，並不會因為害怕失敗而逃避問題，責怪別人及不承擔責任等。我校為了提升學生的正能量，曾舉辦一系列的活動，例如「小老師」、「愛心天使行動」、「智勇新力軍」……務求以多元化方法培養學生正確的价值觀。此外，我們亦在家長方面進行教育活動，舉辦「四德同行家長獎勵計劃」，為培育學生正確的態度而共同努力。

宣道會陳朱素華紀念中學

隨著社會上吸毒、援交等青少年問題日益嚴重，令人不禁深信教育的使命是任重而道遠。本校一向深信學校不只是傳遞知識的地方，更應是教導青少年正確價值觀，讓他們在生活和行為上加以實踐的平台。教育的目的是要裝備學生具備各種能力以應付人生未來的挑戰。學校成立宗教及品德教育委員會，訂立品德培育大綱，藉校本課程向學生傳遞正確的人生態度和價值觀，並透過校園活動及獎勵計劃，鼓勵學生在生活中養成良好的生活習慣，處事的態度和待人接物的禮儀。是次研討會將分享本校推行品德教育的理念，如何從知、情、意、行及校園文化方面去推動學生建立良好品格的經驗。

天主教聖多默幼稚園

本園一向重視培育幼兒的全人發展，致力推行生命、環保和藝術教育。先參加「健康幼稚園獎勵計劃」及參與全面的學校評估，為我園的衛生、安全、健康和和諧的學習環境奠下了發展的基礎。本園亦非常重視家校協作，我們認為家長的支持與否直接影響到幼兒教育工作的順利進行，家長在孩子的教育過程中起著無法替代的作用。因此，本園於2007年11月成立了多默家教會，與家長共同合作，推動了一系列的健康教育工作，確立了新一代健康文化的校園。

五邑工商總會張祝珊幼兒園幼稚園

本園一向積極推動家長與學校雙方共同合作，致力為幼兒提供合適的學習及家庭生活環境，從而促進幼兒的成長。本園發展教長教師會已有十年歷史，而且採用全校參與形式，經多渠道的接觸，使能更有效地教導幼兒。同時，相信家長希望能夠向園方有效地表達意見，並歡迎及鼓勵所有家長，以最適合自己的方式投入家校合作的活動內。是次研討會將分享幼稚園如何應用親職教育理念，建立親師合作的關係，在良好的互動下，促進健康家庭的建立。

馬鞍山信義學校

本校一向重視兒童的全人發展，多年來以推動健康促進學校為重點發展項目之一。校方於近年積極關注校內兒童飲食健康問題，嘗試透過不同形式的課程設計及活動，為學童提供健康飲食訊息，並致力改變他們的飲食習慣。是次研討會將分享學校如何應用「健康促進學校」理念，並配合家長的強大支持，實踐家校協作，培育健康小精英，又會分享協助區內幼稚園朝著健康校園的目標發展的經驗。

樂善堂小學

本校以「啓發潛能教育」及「健康學校理念」貫通全校的學習活動，致力締造一個健康愉快的校園。我們同時亦重視家長教育，透過多元化的活動，協助家長建立關愛及健康的家庭。是次研討會將分享如何運用社區資源及如何動員家長推展不同形式的健康活動，以減輕老師的工作量及加強家長的參與度。

中華基督教會望覺堂啟愛學校

本校為一所輕度智障兒童學校，過去由校護與教師團隊合作，舉辦多項活動推廣健康教育，更以家校合作形式，就個人衛生、健康飲食及運動健體方面，積極鼓勵學生建立良好生活習慣。此外，學校更成立「健康學校小組」，透過自評系統，全面檢視學校校園健康的工作情況，訂定有系統的發展計劃，貫徹「健康學校在啟愛」的宗旨。是次將分享如何運用自評系統幫助校本健康發展的經驗，以及校護於校園健康工作所發揮之角色。

聖傑靈女子中學

本校自參與「香港健康學校獎勵計劃」以來，一直以健康教育為優質教育的基礎。在過去數年，我們在校內以實務形式地推行各項健康教育，從健康政策、健康生活技能、安全及衛生環境、預防傳染病、關懷社區、建立健康網絡至配合新高中課程培訓學生等，都有一定的成效。自成為「健康促進學校領航行動」的資源學校後，我校更進一步與其他學校（華英中學）建立夥伴關係，共同開展健康促進活動，彼此合作無間、互有裨益，是次研討會亦將分享箇中的協作經驗。

東華三院黃士心小學

本校以培育學童全人發展為辦學宗旨，致力為學生提供多元化的學習經驗。學校自2005起成立健康校園小組，負責統籌校內的健康促進工作和發展，積極透過鞏固現有課程和推展不同形式的健康活動，深化學生對健康生活的認識和實踐。是次研討會將分享學校近年如何應用「健康促進學校自評系統」完善校內的健康促進計劃，協助學校持續發展，並向與會人士交流推行全方位健康課程的經驗。

東華三院高德根紀念幼稚園

本園一向重視幼兒均衡發展，肩負起促進幼兒身、心、靈健康發展之使命，致力推動健康教育。在是次研討會中，我們將分享如何透過繪本故事教學，開展健康教育課程，讓幼兒透過多元化的活動了解身體的結構，培養均衡飲食及常做運動的生活習慣，並促進幼兒心靈健康發展。

保良局李徐松聲紀念幼稚園

本園致力啟發學生多方面潛能，發展健康校園。校內的健康政策小組積極透過鞏固現有課程和推展不同形式的健康活動，深化學生及家長對健康生活的認識和實踐。是次研討會將分享學校如何以舞蹈、普通話表演向社區推廣健康的訊息，也藉以啟發學生潛能和提升他們的自信。

青衣商會天水圍幼稚園

本園自參加「健康幼稚園獎勵計劃」以來，不斷累積推動健康校園的經驗，致力為幼兒提供多元化的學習歷程，實踐「以兒童為主角」的辦學理念。學校成立了健康發展小組，負責統籌校內健康促進工作，並邀請社區人士擔任小組顧問，提供專業的意見，積極透過鞏固現有課程和推展不同形式的健康活動，深化師生對健康生活的認識；學校屢次獲邀就學校健康促進發展分享校本經驗，而是次研討會將分享如何藉運用賦權策略及模擬遊戲以建構正確的消費和儲蓄的習慣。

東華三院馮黃鳳亭中學

本校自2001年參加「香港健康學校獎勵計劃」，以建立健康校園為校本目標之一。除了制訂健康學校政策，本校每年均舉辦健康周、健康講座等活動，又培訓健康大使、環保大使。近年本校積極推廣健康學校計劃，支援新界區多所中學、小學及幼稚園，曾與東華三院冼次雲小學合辦「健康推廣協作計劃」，今年更參加「健康促進學校領航行動」成為資源學校。是次會前學校參觀活動將由本校代表介紹如何全面推行健康校園政策及活動，並分享建立健康學校夥伴網絡的經驗。

大埔舊墟公立學校(寶湖道)

本校一直持守一個信念：「健康，是人類最寶貴的資產，是最值得關注和探討的題目。」致力成為一所「綠色健康學校」。惟有懂得珍惜、關愛，才能熱愛生命。我們深信「每個孩子是獨一無二，可發展潛能，能邁向成功」，用心培養學生成為具備五自四多（自信、自律、自學、自勵、自重、多看多觀察、多聽多啟發、多做多嘗試、多想多創意）素質之舊墟寶湖小領袖。我校也成為健康幼稚園的帶領學校，與同區兩所幼稚園分享建立健康學校政策及管理的經驗，並舉辦多項健康教育活動，務求將健康訊息植根於每個幼兒心坎中。我們將於是次研討會前的學校參觀活動中分享實施健康促進學校理念的經驗和成果，期望本校實踐綠色健康的理念能激發更多同工加入我們的行列，一同把健康學校的種子散播到社區及世界的每個角落。

廠商會中學

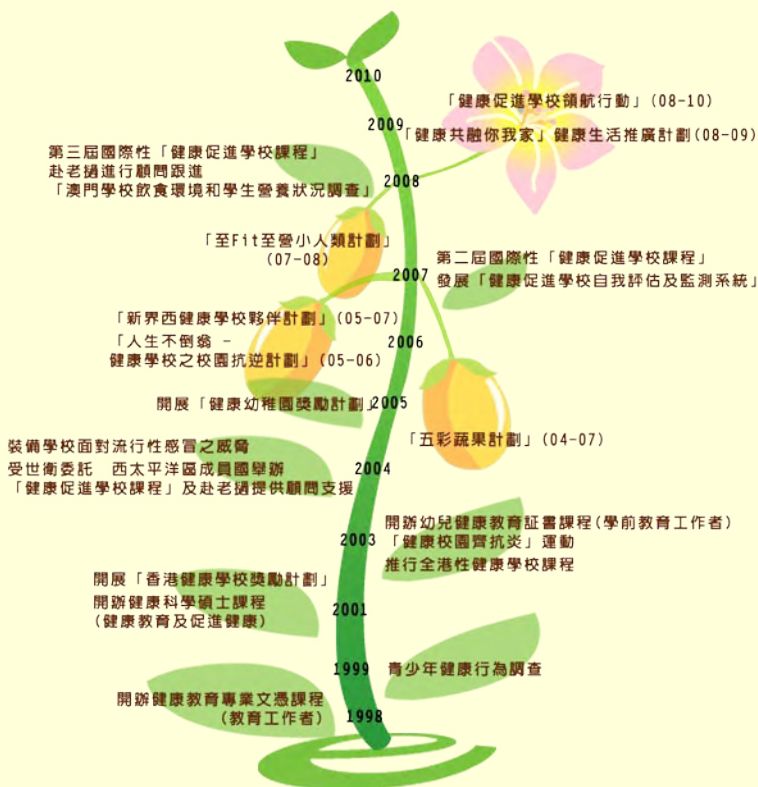
本校一向重視學生健康成長，積極參與「香港健康學校獎勵計劃」，近年成功獲得優質教育基金撥款推行「校本情緒教育計劃」及「校本身心健康促進計劃」，本年更以「構建健康校園，譜出積極人生。」為重點關注事項。除了透過不同形式及不同層次的課外活動及學生成長計劃，我們更全面把健康教育融入課程當中。正規課程方面，初中的生活教育科、高中的通識科及嶄新的健康管理與社會關懷科都是以促進健康為目標。非正規課程方面，我們亦透過中四級其他學習經歷、中一至中三級多元學習計劃、學生成長計劃、健康專題活動及計劃等加以配合，而多個科組更充分利用政府及社區的資源和網絡，共同協作，建構健康校園。

香港健康促進學校發展里程

大量資料顯示，健康是影響人們學習能力的主要因素。因此，世界衛生組織在一九八六年於《渥太華憲章》中提出健康促進學校的概念。在一所健康促進學校裏，所有成員都會通力合作，致力讓學生享受愉快的經歷，並且建立有助推動及保障學生的健康狀況的學校架構。學校以全面及全校性的政策去推廣個人、家庭及社區健康，校內的健康教育課程則與學校的健康服務、環境及校風互相配合。健康促進學校所倡導的是一種校本管理的嶄新理念，所以其宗旨不僅著眼於學生行為的改變，乃是整個學校的政策及架構的轉變，包括提升學校環境、校風、課程、教與學的方法等。

本中心自一九九八年率先在香港推動「健康促進學校」的概念，承蒙優質教育的支持，第一項發展項目是為學校擔任健康教育及健康促進的人士開辦健康教育專業文憑課程，以為於香港推行健康促進學校作好預備。直至二零零七年為止，超過八百名校長、教師、社工及護士等完成上述課程。本中心繼而於二零零一年開始推行「香港健康學校獎勵計劃」，計劃為香港首個獲得世界衛生組織西太平洋區認可及達致世界衛生組織標準的健康促進學校計劃，計劃為學校提供一套完備的框架及指引，再通過完善的監察及認證制度協助學校落實發展「健康促進學校」的目標。計劃推行以來，為全港超過百所中、小及特殊學校建立健康促進學校的基石。於二零零三年香港爆發非典型肺炎（沙士）期間，本中心更應教育局委託，為全港校長及教師舉行健康促進學校短期課程，讓他們掌握「健康促進學校」的概念及應用，超過一千二百名來自全港七百所學校的校長及教師完成三天短期課程，使學校於應付沙士爆發和之後本港發生的連串健康危機及挑戰做好充分的準備。

為繼續發揚健康促進學校的理念，將「香港健康學校獎勵計劃」的成效延伸至更廣泛的層面，中心遂於二零零五年發展「健康幼稚園獎勵計劃」及「健康促進學校夥伴計劃」，並且於二零零七年建立了「健康學促進校自我評估及監察系統」。兒童及青少年之成長過程不免要經歷及面對不同的挑戰及誘惑，本中心一直致力與本地社區及國際組織建立夥伴關係，攜手推動及發展多項運用健康促進學校的模式以改善學童健康問題及支援學校建立優質健康校園的推廣計劃，包括：「五彩蔬果計劃」、「小足印健康校園計劃」、「人生不倒翁—健康學校之校園抗逆計劃」、「至Fit至營小人類計劃」及「同一天空下 多元文化共創明天」計劃等。



調查結果顯示，學校參與計劃後，積極推動學校的健康發展，有助改善學童健康問題及推動優質學校發展。計劃所取得的成果更獲得本港及世界組織的認同及稱許，並成為其他地區之健康教育專業人士發展健康促進學校之參考楷模，世界衛生組織西太平洋區多次委託本中心為區內成員國提供培訓及顧問支援，包括分別於二零零四年及零七年開辦「健康促進學校」短期課程；於二零零四年及零八年赴老撾提供顧問支援；參與二零零八年世界衛生組織西太平洋區修訂健康促進學校指引的會議等。此外，澳門教育暨青年局於二零零九年委託本中心進行首次全澳的「學校飲食環境和學生營養狀況調查」，以了解澳門學生飲食習慣及營養狀況，作為當地學校衛生政策的參考。

展望將來，中心將繼續與不同的國際組織攜手推動全球健康促進學校的發展及進行探討有關健康促進學校效能的研究，亦為學校提供顧問及評估服務，致力促進香港健康促進學校的發展，配合學校、家庭和社區的資源及努力，共同為下一代建設健康成長環境。

健康促進學校領航行動 (2008-2010)

計劃目標

建基以往計劃成功推展健康促進學校的經驗，探索有效而可持續發展的健康學校楷模，成為更多學校所採納的推展模式，以倡導廣大學童建立健康的生活模式，促進全人發展。

推展模式

計劃透過以下三方面達至計劃的目標：

一、健康幼稚園鞏固課程

計劃為幼稚園教師及員工提供鞏固課程，透過一連串培訓工作坊及專業指導，鼓勵教師及員工在幼稚園有效實踐健康促進學校概念，並維持發展水平。

二、資源學校協作

計劃邀請三十所學校成為計劃的資源學校，與中心統籌人員從以下各發展項目攜手推動本地健康促進學校的持續發展：

- **幼兒健康教育課程發展**：透過定期交流讓幼稚園教師分享有關不同健康主題的教學經驗和資源，集思廣益，其後將交流的成果向更多幼稚園推廣，以邁向優化本地幼兒健康教育的目標。
- **家校協作發展**：以小學及幼稚園作為種子學校，探索如何應用健康促進學校的概念，發展有效而影響深遠的家校協作模式，以更有效促進學童全人發展。
- **健康促進學校網絡與交流**：透過學校互訪活動、於工作坊或研討會分享經驗、建立夥伴學校關係、組織地區性學校網絡等不同形式，積極將發展健康促進學校的經驗和資源與各界分享，推動學校持續發展。
- **建立網上資源平臺**：計劃將有關健康促進學校發展的資訊和資源透過網上平臺分享，讓社會上更多關注學童健康或從事校園健康工作的人士能有效獲得相關資訊及資源，並促進聯繫和交流。

三、追蹤研究

計劃以實證為本進行追蹤性研究，分析學校在參與健康促進學校計劃後的轉變，並探索持續發展健康促進學校的要素。



健康校園實戰經驗分享會及學校參觀

計劃積極透過舉行學校分享會及參觀活動，讓資源學校發揮領航角色，主動分享他們多年來發展經驗和資源。來自本港不同地區的學校代表有機會與經驗豐富的資源學校教師進行交流，一同探討如何運用健康促進學校的理念協助學校持續發展，正視校園健康和促進學生的全面發展。



日期 (2009年)

分享學校

主題

5月30日

仁濟醫院第二中學

對抗濫藥
禁毒先鋒培訓計劃

7月4日

中華基督教會
譚李麗芬紀念中學

啟發潛能
邁向可持續發展之旅

8月14日

崇真書院 及
保良局方王錦全小學

建立健康促進學校
夥伴協作網絡

校園健康促進海外交流團

2009年11月16 – 20日 新加坡之旅

二十九名中小學代表並中心統籌人員一同前往新加坡，參與由當地教育部聯同衛生部、社會發展及青年與體育部、保健促進局等多個政府部門及地方機構舉辦的第二屆Educating For Health會議。會議主題為「Connecting the Healthy Youth Way!」透過全體會議、研討會、展覽及參觀活動形式，讓與會者進行交流，共同探討青少年的身心健康狀況與趨勢，並如何透過政策與各種實施策略，增進青少年的健康。團員對新加坡採取積極而有力的策略，有效控制全國並青少年的肥胖情況深表欣賞。香港兩位前線教育工作者——崇真書院校長張文彪博士及保良局方王錦全小學李繼有主任更獲邀在會上分享領導健康學校發展及校本健康促進計劃的實施經驗。



2010年4月5 – 8日 台北之旅

承蒙中華民國學校衛生學會的殷勤接待，來自「健康促進學校領航行動」資源幼稚園的代表，並中心統籌人員一行十九人，前往台北進行有關校園健康促進的考察。團員有機會造訪國立台灣師範大學健康促進與衛生教育系，並台北教育大學幼兒教育系，了解當地健康教育課程的發展及教師培訓內容，並有機會與多名學者進行交流。又參觀市立文昌國小附設幼稚園、私立雙連幼稚園，以及台北教育大學實驗小學附設幼稚園，了解各園提供的幼兒教育服務及設施，並與教師交流對幼兒健康教育及校園健康方面的工作經驗。



幼兒健康教育交流會（2009年4-12月）

計劃透過定期交流讓來自資源幼稚園的教師分享有關不同健康主題的教學經驗和資源，以集思廣益。與會教師對交流會的反應正面，更期望日後將交流的成果編製成《幼兒健康教育FAQ》分享集，並向更多幼稚園推廣，攜手邁向優化本地幼兒健康教育的目標。



日期（2009年）	分享學校	幼兒教學計劃主題	教育對象
4月29日 幼兒活動設計	青衣商會天水圍幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 愛護樹木 郊遊樂 善用金錢 	幼兒班 低班 高班
5月27日 幼兒教學流程	天主教聖多默幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 欣欣的大發現—環保教育 開飯記—食物與營養教育 頑皮食物屑—食物與營養教育 	幼兒班 低班 高班
6月24日 幼兒情緒發展及管理	北角衛理堂幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 積極協力創未來—幼兒心理及情緒教育 	全校
8月19日 多元化的教學 計劃分享	保良局李徐松聲紀念幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 神奇的頭髮—幼兒衛生教育 	高班
	東華三院高德根紀念幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 跟著蜘蛛去冒險—幼兒心理及情緒教育 	高班
	五邑工商總會張祝珊幼兒園幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 我是反吸煙小鬥士 	高班
	宏福中英文幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 健康生活親親您—親子健康教育計劃 食得健康 水真好玩—環保教育 	幼兒班 低班 高班
12月16日 健康教育課程的編排	嘉諾撒聖心幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 我是小園丁—環保教育 空罐子—環保教育 生活用水大搜尋—環保教育 	幼兒班 低班 高班
	天主教聖多默幼稚園、嘉諾撒聖心幼稚園的代表分享編排校本課程的經驗，強調課程須切合幼兒的興趣、能力及需要、能聯繫生活中所接觸的學習及生活經驗，並加強社區資源的運用。		

健康幼稚園工作坊系列

為強化幼稚園同工對持續建立健康校園的信心，「健康促進學校領航行動」舉行一連串培訓工作坊，與幼師探討有關如何提升健康幼稚園的效能，瞭解幼兒動作發展和足脊健康，以及如何為幼兒提供健康飲食等。此系列工作坊除了邀請「健康幼稚園獎勵計劃」的參與學校出席外，還開放讓全港其他幼稚園教師或員工參加，配合中心所編制的實用指引和資源學校代表的經驗分享，使健康促進學校概念的應用更被廣泛推廣。

日期 (2009年)	主題
3月7日	如何提升健康幼稚園之效能工作坊
3月28日	促進幼兒動作發展工作坊
4月25日	幼兒足脊健康工作坊
5月9日	餐單設計及食物安全工作坊
6月6日	健康有營茶點工作坊
11月28日	幼兒心理發展與支援
12月5日	建設安全校園工作坊
12月19日	建設安全校園之參觀五邑工商總會張祝珊幼兒園幼稚園
12月21日	建設安全校園之參觀宏福中英文幼稚園

編制《學前機構安全錦囊》

為師生提供一個安全的校園環境是所有幼稚園的基本責任，亦是發展成為一所健康促進學校的關鍵指標之一。

健康教育及促進健康中心的專業評估人員在過去五年曾到訪不同的學前機構進行觀察，並與幼兒教育同工就促進校園安全方面進行廣泛諮詢和探索，並綜合所得的經驗，編成《學前機構安全錦囊》，旨在持續提升學前機構對校園安全的關注，並協助更多本地幼稚園實踐有效的校園安全管理。

該錦囊就如何建設安全校園環境全面地進行詳細闡釋，內容以大量實景圖片作為例子，讓讀者更容易掌握建設安全校園環境的竅門，還提供一套「幼稚園環境安全檢視表」以協助學前機構更有效地進行校園環境安全的自我評估，持續完善校園的環境安全。有關免費索取錦囊可向本中心查詢，內容亦將會上載於中心網頁。



家長教育——家居安全工作坊

正處幼兒階段的兒童的運動能力迅速成長，喜歡冒險及探索新事物，可是他們缺乏能力判斷危險行為，因而較容易發生意外。有統計顯示家居是最常見幼兒發生意外的地點，而與兒童家居意外有關的新聞（如從高處墮下、誤服化學物等）亦時有所聞，可見學校和社區有需要提升幼兒家長對家居安全的關注。

幼稚園會是一個有效的家長教育平臺。多年來，中心曾與本地多個幼稚園合作提供有關家居安全的教育活動。中心的資深護士於活動中教導家長認識常見的家居陷阱及預防家居意外的原則和方法。參與的家長對活動的回應非常正面，所有家長均「同意」或「十分同意」此活動能幫助他們提升家居安全意識，並了解如何預防家居意外，亦表示希望園方可持續舉辦同類健康教育活動。



《健康促進學校自我評估及監察系統》的發展

發展理念

本中心堅持「健康學校自我完善」的概念，自二零零六年起就如何評鑑健康學校各範疇的推行情況，發展《健康促進學校自我評估及監察系統》。該系統以六大發展範疇作為評估標準，強調全校參與、策略性規劃和強化校本管理，並因應香港的中學、小學、特殊教育學校及幼稚園的情況設有四個不同版本。使用者能通過此方便的網上系統，協助學校檢視和全面分析校本的需要及發展狀況。學校自評結果將有助學校制定優先次序及適切的跟進策略，朝着邁向提升教育成效及發展全人健康目標逐步發展。

健康促進學校六大發展範疇包括：

- 「健康學校政策」
- 「學校環境」
- 「校風與人際關係」
- 「健康生活技能與實踐」
- 「家校與社區聯繫」
- 「學校保健與健康促進服務」

系統的功能

此網上評估系統專為香港的中學、小學、特殊教育學校及幼稚園，就全面檢視健康促進學校的發展情況而設，由健康教育及促進健康中心發展及管理。透過參與中心獲資助舉辦的相關計劃或自費參與「健康促進學校專業顧問及支援服務」，校方可運用獲發的帳戶登入系統，嘗試就學校全年有關健康促進各範疇進行評估。圖一顯示系統的五個主要組成部分及功能。



圖一、健康促進學校自我評估及監察系統的主要組成部分

持分者意見調查

讓校方運用所提供的教職員、學生及家長意見調查表收集各持分者對校園生活及學校發展的意見。

學校健康教育記錄

讓各科組教師記錄全年推行與健康相關的課程和活動的情況，以及教師培訓與親職教育等資料。

學校環境視察

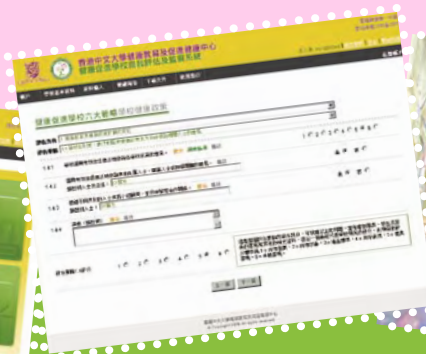
讓校方運用所提供的環境視察表，安排教職員、學生及家長巡視校園環境，以客觀評估校內的安全、衛生等狀況。

六大發展範疇自我評分

讓校方根據上述意見調查、健康教育記錄及環境視察結果，並按照各範疇的每項評估要點進行評分。

評估結果分析與跟進

讓校方綜合所輸入的資料與評分匯出統計圖表，以顯示及追蹤學校就各範疇和健康教育主題的推展狀況。



一、統計學校持分者的意見

為協助校方客觀了解不同持分者（學生、教職員及家長）對校園生活及學校發展的意見，系統因應每類學校持分者設計問卷範本，供校方自行複印並進行意見調查，又提供簡易輸入界面協助處理數據，並透過自動統計功能將統計結果自動顯示在相應評估要點之中。

二、全面記錄學校健康教育情況

為全面了解各科組於全年推行與健康相關的課程和活動之情況，使用者可利用此系統化的健康教育記錄協助整理資料。可輸入的資料涵蓋：教育對象、健康主題、資源運用、教師培訓與親職教育等，分析結果將會自動顯示在相應的評估要點中。健康教育及促進健康中心所提倡的「十大健康主題」包括：「個人健康」、「食物與營養」、「心理與情緒健康」、「疾病的防治」、「吸煙、酗酒、藥物使用與濫用」、「消費者健康」、「安全與急救」、「環境健康與保護」及「生命、老化與死亡」。

三、視察學校環境

為協助校方客觀地評估有關安全、衛生及建設健康校園環境等方面的狀況，系統提供一套環境視察表及使用指引。校方可安排教職員、學生及家長巡視校園環境，然後透過系統提供的輸入界面處理數據。統計結果將會自動顯示在相應的評估要點之中。

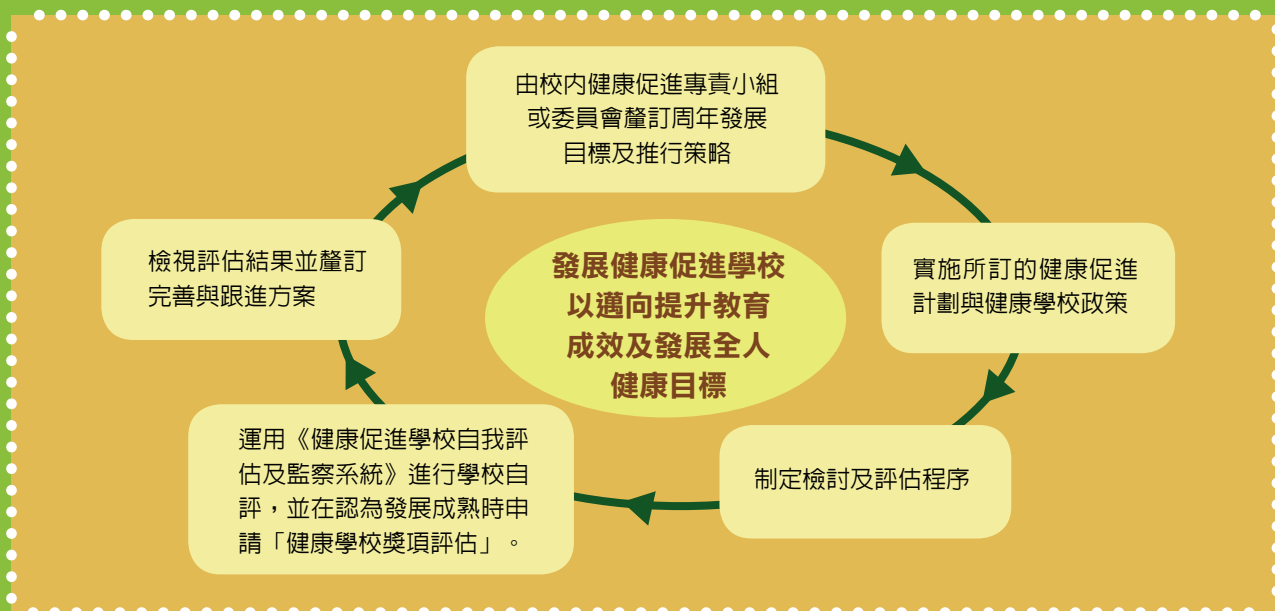
四、就六大發展範疇進行評分

系統按照各發展範疇列評估要點，協助使用者圍繞健康學校的發展狀況逐步進行學校自我評估。過程中，校方可因應校情進行集體討論，務求綜合各方面的數據（如上述意見調查、健康教育記錄及環境視察結果）及相關資料（例如校本政策文件與記錄）來進行評分。學校自我評估的理念強調以持續發展和自我完善為導向，視討論與評分為一個推動學校整體發展的過程。

五、檢視評估結果與跟進

系統提供基本的統計與追蹤功能，讓校方在完成評分後檢視一學年及連續幾個學年的評估結果。學校可就各範疇所得的結果，釐訂完善與跟進方案，以及下學年的發展目標及推行策略。圖二顯示有關如何利用《健康促進學校自我評估及監察系統》協助發展健康促進學校的模式。校方可透過定期進行學校自評，並在認為發展成熟時申請「健康學校獎項評估」，以持續發展並獲取認同。

圖二、健康促進學校的校本建議發展進程



更多有關《健康促進學校自我評估及監察系統》的資訊及用家評語，可瀏覽：www.cuhk.edu.hk/med/hep

中學防癌教育推廣計劃

承蒙葛蘭素史克有限公司贊助，中心自2009年11月起推行「中學防癌教育推廣計劃」，旨在支援香港中學推展防癌教育，並為教師提供癌症及預防方面的資訊及教學資源。計劃的推展模式如下：

• 中學生公共衛生專題探究獎勵計劃

此獎勵計劃以「疫苗及癌症預防」為題，提倡中學生進行有關預防癌症方面的專題探究。比賽的反應熱烈，共收到來自31所中學共82份專題報告。參賽報告的水平甚高，學生嘗試通過資料搜集、問卷調查、數據分析，嘗試探討時下一輩對癌症預防的知識來源、子宮頸癌的成因及預防。教師亦反映這比賽是一次很好的通識教育機會，能讓學生深入探索此嶄新的健康課題。



• 專家座談會

為了提升學生對有關議題的認識，中心於2010年1月30日及2月6日，舉辦兩場「疫苗與癌症預防」專家座談會。會上，三位專家——中心總監李大拔教授、香港中文大學微生物學系陳基湘教授，以及香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心蘇耀華先生，從不同的角度與中學生共同探討疫苗於癌症預防的原理、效用、影響及所引發的爭議。兩場座談會共有524名中學生參與，此活動給予學生一個學者、專家直接交流的機會，內容充實且能啟發學生的思維，亦有助提升學生進行相關專題探究的資料搜集工作。



• 教學資源配套及培訓

中心於2009年11月14日舉行了一場名為「癌症教育與新高中課程」的教師培訓研討會，從醫學及教育角度裝備教師更有效進行防癌教育。此外，中心編製了一套《防癌教育資源》光碟，供學校免費索取及下載，又製作一系列教育展板，供有意進行防癌教育的學校免費借用。如有查詢，可致電26933708與中心統籌人員聯絡。



「健康共融你我」家長健康學堂

承蒙健康護理及促進基金資助，此計劃由2008年4月至2009年9月進行，旨在以沙田、將軍澳及天水圍區的學校為切入點，提供家長健康培訓，藉以提升家長的健康知識及自助技能，繼而成為健康推動者，保障個人及家庭成員的健康，並且協助學校及社區的健康推廣。計劃得到33所學校的支持，三區共有108位家長學員修畢培訓課程，並累積數百小時的校內及社區健康推廣服務時數，成果令人鼓舞。計劃的推展模式如下：

• 「家長健康學堂」培訓課程

家長培訓課程為期兩個月（合共12學習小時），透過理論課、小組討論、個案分析、練習、遊戲等形式，與家長探討有關家居安全、健康飲食、運動、心理健康、親子溝通、環境衛生等健康生活課題，還配合簡易家居急救、體脂肪量度及血壓測量等訓練。

• 學校健康推廣實踐服務

為提升家校合作及支援學校推行健康活動，學員於完成課程後，還須應用所學的技巧在子女所屬的學校舉行一些健康活動。由學員設計的活動包括：健康指標量度活動、親子運動推廣、健康烹飪比賽、早餐及水果推廣活動、家居安全攤位遊戲等，對象主要為全校學生及其他家長。

• 社區健康推廣活動

為提升家長學員對社區的歸屬感，並成為有效的「家長健康大使」，將健康訊息在社區推廣，計劃為學員提供不同的社區健康推廣機會。沙田區學員協助由區議會舉辦的「食得有營沙田區」親子烹飪比賽，以攤位遊戲和展覽形式宣揚健康生活訊息。將軍澳區學員與香港家庭福利會合辦一系列婦女健康活動，其後還成為義工，繼續參與社會服務。元朗及屯門區家長以小組形式探討社區的衛生問題，識別區內的衛生黑點，並提供改善建議。



有關參與學校名單及更多社區健康推廣活動花絮，可瀏覽：
<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>



樂善堂小學



▶ 我愛吃水果

「愉愉快快學習，健健康康成長」不是口號式的吶喊，確是落實在本校的發展中。

時光飛逝，轉眼又四年了，回想四年前榮獲「香港健康學校獎勵計劃」銀獎，學校上下皆雀躍萬分，因這份榮譽肯定了過往大家的努力。本年度我們再接受評核，有幸再獲殊榮，這確是最佳的六十周年校慶禮物。

本校參加「香港健康學校獎勵計劃」已有七年了，計劃為我們提供了一個有系統的平台，讓學校更明確朝向健康學校發展。「健康學校」與本校另一重要支柱——「啟發潛能教育」，合力將本校打造成健康快樂及關愛包容的理想校園。經過多年的刻意經營，我們已成功將計劃融入學校文化中。各科組在籌辦活動時，亦自然貫徹健康學校的宗旨，如「親親節系列活動——抒發我深情」、「有營養早餐獎勵計劃」、「麥包與你」、「家長健康小食齊分享」、「護脊校園計劃」等。而在課程方面，小一及小二以「愛護大自然」進行主題學習，小三及小四的課程統整分別以「適飲適食」及「關愛他人」為題，小五及小六分別以「和諧共融家國情」及「環境保護齊參與」主題進行專題研習。

本校近年積極結合社區的力量，以拓寬健康學校發展的空間及加強效能。師生及家長義工將關愛帶進社區。如春節時，家長及學生將「關愛有品」揮春及健康小食派發給坊眾，一起感受節日的歡愉。此外，本校秉承健康促進學校的精神，帶領兩所夥伴幼稚園朝向建設健康校園目標發展。大家透過聯辦活動，如「健康親子樂陶陶日營」，一起分享健康訊息，將健康生活的理念帶進家庭。此外，為達到資源共享的目的，本校亦邀請幼稚園教師參與培訓課程，如「戲劇教育」及「美感教育」，藉此增進小學教師與幼稚園教師交流機會。



▶ 跆拳道表演



▶ 護脊活動齊參與

本年度本校以「活出健康人生」為題，當中焦點是預防藥物濫用，故此邀請社區藥物輔導組織為學生及家長進行講座及工作坊，及為健康大使提供培訓課程，然後舉行預防藥物濫用攤位活動，同時亦為教師和社工提供識別訓練課程。



▶ 有機耕種

校友及家長的力量是不容忽視的，我們透過校友會及家教會協助推動健康教育。家長是學校合作的好夥伴，我們除了搜羅坊間家長教育課程的資料外，還為他們安排校本的教育課程，如健康飲食、製作健康攤位、學科教育、愛心食物製作

等。這除為了家長有機會學習外，亦希望能加強家長網絡支援，並且將健康訊息帶進家庭，從而建立一個健康關愛的家庭。此外，我校亦讓家長有機會參與學校的健康事務，如帶領健康操、午膳監察、學校安全及衛生巡查等，這分擔了不少教師的工作量。

我們相信健康促進學校概念已植根學校，並孕育成為本校持之以恆的文化特色。■



▶ 家長製作健康小食



▶ 預防染毒攤位



樂善堂小學



九龍城龍崗道63號



23823221



<http://www.lstps.edu.hk>

本校是一所輕度智障兒童學校，一向以全人發展的辦學宗旨為智障兒童提供教育服務，使他們健康地成長，融入社群。為了達到這目標，學校決定參加「香港健康學校獎勵計劃」，發展世界衛生組織所倡議的健康促進學校架構，期望藉此把學校提升為一所高效能的健康學校。

參加了這計劃後，得到香港中文大學健康教育及促進健康中心提供的資源和專業意見，本校圍繞着「十大健康主題」及「六大發展範疇」進行有系統及全面的審視，因應需要訂出多項健康學校發展項目。最基本是先行完善健康學校政策，然後規劃課程和各項教育活動，將有關知識和技能帶給學校所有人，最後透過行動建構健康學校的文化。

本校的健康學校政策基本上是由學校護士和各組共同制定的，但在修訂過程中，我們發現要完善政策，就必須加入更多不同人士的意見。因此，我們特別邀請了護理學院資深教授就政策內容給予意見。



▶ 「啟愛才藝繽紛顯光華」宣揚「共融」訊息



▶ 行樓梯 健身心
「Fit Fit 健體go go go」

另一方面，學校一直關注「健康生活技能與實踐」範疇，過去亦曾舉辦多項不同的健康教育活動，但全校參與的程度仍有改善的空間。在參加計劃之後，教師和家長都更加重視學生的健康問題，大家有著一致的目標，所以活動推行得非常成功。家長積極的協助和參與，使活動達到事半功倍的效果，「藝術日」和「水果遊戲日」就是成功的例證。

教師把小賣部的食物按「健康小食紅綠燈」原則分類，教導學生選擇食物的技巧，既能令他們掌握知識，又可實踐購物，成效可見一斑。「Fit Fit 加油Go Go Go」是學校健體計劃的口號，學生們在半小時內要不停上落樓梯，一起嚷著這口號來互相鼓勵，為的是要控制體重和增強體質。除了適當運動，配合飲食調節，健體計劃的成效深得家長的認同。後來更獲衛生署邀請將推行此計劃的經驗攝製成特輯，向公眾推廣學童健飲食和恆常運動。

參與「香港健康學校獎勵計劃」讓大家明白到作為一所健康促進學校，是須要加強與社區的聯繫，建立緊密的網絡，特別是透過共融活動宣揚平等、消除歧視的訊息。所以，本校在上年度舉辦了「啟愛才藝繽紛顯光華」活動，與區內主流學校的同學合力演出多項節目，充分展示同學們的潛能。

回顧自參與計劃後的校本發展，我們的確經過一段較具挑戰性的歷程，但學校著實地就環境建設方面進行了多項改善工程，而校園充滿和諧及關愛的氣氛，能讓學生在一個既安全又舒適的環境中愉快地學習，我們都感到非常欣慰。往後的日子，我們會繼續努力，積極地扮演健康促進學校角色，希望為推展健康城市出一分力。■



▶ 家長參與午膳監察



▶ 展能藝術會主持藝術日



▶ 職安健-教員室改善工程



▶ 常感恩 重關愛



▶ 健康大使



中華基教會望覺堂啟愛學校

九龍西洋菜南街111號

23930119

<http://www.ccmkckos.edu.hk>



東華三院黃士心小學

「全人教育」乃本校之發展方向。為了塑造一群擁有健康體魄及優越成就的學生，喚醒家長及老師對健康的關注，我校積極地建立一所「健康校園」。「建立健康校園，促進學生『身』、『心』、『情』、『靈』全面發展，並協助學生建立正確的價值觀及人生觀。」是我校多年來的關注目標之一。

自01-02年度，本校設立德育及公民教育小組，配合訓輔合一的校本理念，建立健康校園的雛型。至05-06年度起設健康校園小組，引進香港中文大學健康教育及促進健康中心倡導的「健康促進學校」理念。07-09年採用《健康促進學校自我評估及監察系統》，「以評促效」正是我校推行「健康校園」的寫照。健康促進學校的理念及評估指標亦確立了我校推行健康校園的方向。



多年來，本校參與並舉行過不少與健康教育有關的計劃及活動，如：「駐校護士學童健康計劃」、「健康飲食推廣活動」、「綠化校園計劃」、「關愛小先鋒計劃」……我們更連續三年榮獲衛生署「至營特工計劃」金獎。此外，我們設立「全方位課堂」校本課程，針對學生的需要以及社會現況，訂定校本健康教育課程，與學生一起探討與「身」、「心」、「情」、「靈」有關的課題。近年，我們更邀請本地大學與我們一同合作，設計部分課程，讓學生得到更深入的探討。

在推展健康校園的過程中，我們體會到單憑教導知識和技巧是不足夠的，我們必須建立安全而衛生的環境、純樸的校風，才能營造出關愛而融和的校園文化，讓學生在健康環境中成長。故此我們推行「全校參與」，將原本已很清晰而有系統的行政架構修訂，滲入健康促進學校的元素，並訂定不同的健康政策，讓各範疇的發展均能關顧到健康的理念，而令學生的健康意識更穩固。

另外，我們又加強對外聯繫，積極建立社區網絡，善用社區資源，透過與各大學、友校及社區團體良好的夥伴關係增進彼此的效益，藉大專院校和校外團體的專業知識為學生提供健康教育活動，而我們亦為社區注入動力，將健康訊息宣揚。多年來，我們與大專院校及友校籌辦過的活動包括：「健康飲食迎奧運」、「健康生活迎東亞」、「健康生活傳社區」……

總括而言，能夠獲得這項殊榮，確令我們全校師生及家長均感到非常鼓舞，亦證明了多年來我們的努力是沒有白費的，這不但對我們推行健康校園的成效給予肯定和鼓勵，而且成為我們持續發展的推動力。未來的日子，本校將發展「遠程教室」，期望藉此配套，我們可以將推動健康校園的經驗，帶給我們的夥伴學校，將健康促進學校的種子不斷散播。 ■



東華三院黃士心小學

新界青衣長安村

24978784

<http://www.twghwssp.edu.hk>

健康是無價寶，不少教育家都認為，若要教育成功，兒童必須健康。因此，健康教育非常重要。健康教育乃強調學童對自己的身心行為負責，與德、智、體、群、美五育息息相關，這是我們參加香港中文大學健康教育促進健康中心舉辦的「香港健康學校獎勵計劃」的主要原因。

本校於2008-2009年度成立「健康學校小組」，共同制定健康校園政策及與發展健康校園相關的指引。小組致力改善校園的環境，各科教師又透過不同的課程把健康元素滲入各學科，並舉辦多元化的活動。為提倡環保，學生參與綠化天台、參觀綠田園、進行有機耕種，又成立「綠色小先鋒」和舉行「無污染旅行」。為推廣恆常運動，我們舉行陸運會和「跳繩強身」計劃，又推廣健體操和護眼操，並藉磅書包活動提倡護脊訊息。此外，我們又推行「健康生活教育營」、「家長健康日」、「親子美食迎國慶」，並舉行「健康校園FunFun樂」統整周等活動，藉以提升教師、學生及家長對健康生活的認知與實踐。

此外，本校又參加「觀塘區倡健學校」，透過「有營早餐會」、「挑戰五蔬果」、「開心生果日」、「日行八千步」、「每日八杯水」、「體適能龍虎榜」、「健形TEEN地」、「家務操」、「健形小組」、「睛TEEN新一代日營」等學生及親子活動，以及教職員健康講座和教師健康培訓大使，務求透過家校合作和結合社區力量，共同推廣健康教育。



▶ 健康生活教育營



▶ 跳繩強身



▶ 護眼操



▶ 每日8千步



▶ 有機耕種



▶ 水果傳愛心



▶ 陸運會

我們自從發展健康促進學校，本校的師生及家長對健康的意識提升了，透過「開心生果日，你今日食咗未？」活動讓學生養成吃水果的習慣，透過健康小食周，鼓勵學生主動地自備健康小食回校，而本校小食部售賣的食品比以前更健康。學生積極參與課室整潔周、檢學校內外衛生黑點，以及成立滅蚊隊，加強學生注重環境的清潔。透過「跳繩強身」活動，學生除了注重健康外，還可享受運動的樂趣。在每日的午間時段，學生都會進行護眼操，除了可舒緩眼睛疲勞外，更可以減輕學生學習的壓力。有機耕種和「一人一花」活動能讓學生學習愛護大自然，更懂得環保。透過探訪老人院並舉行「水果傳愛心」活動，向長者宣揚吃水果的好處，還讓學生學會關懷別人，把歡樂帶到社區去。參加基督教聯合醫院那打素社康服務中心主辦的「睛TEEN日營」，透過活動讓學生認識自己及別人的情緒，學會表達感受及接納別人的意見。

本校於2007及2008年度獲「校園至營特工計劃」金獎，並於2009獲優質教育基金贊助，推行「健康校園齊共創計劃」，讓師生及家長認識「健康教育」、「環境教育」及「和諧教育」，促進師生及家長身心健康的發展。2010年4月，本校參加「V Go Care：健康飲食獎勵計劃」，並榮獲小學組最積極參與獎。

回顧在發展健康促進學校的初期，雖然遇到不少困難，幸而在校長的領導及鼓勵下，我們全體教職員上下一心充分發揮團隊精神，共同面對並解決問題。迎向未來，我們會繼續努力，把健康教育推廣至社區。我們期望人人都能擁有健康的體魄和自我管理健康的能力，並建立正確積極的人生觀，享受健康帶給我們的樂趣，讓世界更美好！ ■



香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校

九龍油塘高超徑5號

27099978

<http://www.clcts.edu.hk>

一切從一個概念開始，學生的健康成長是我們首要的目標。就憑著這分使命感，本校於2001年開始參與「香港健康學校獎勵計劃」，計劃正為本校提供一個整全的發展藍圖，讓本校從六大發展範疇中建構一套校本的健康促進計劃，以促進學生身心的全面發展。

為了配合健康學校的推行及發展，學校成立了健康教育推廣小組，負責制訂和修繕學校健康政策和為全校師生統籌和提供不同的健康服務。同時，該組與學校的校護亦共同為香港近年猖獗的傳染病，提出重要的學校防備策略，關顧教職員和學生的個人身體健康。

在學與教方面，我們致力將健康訊息滲入學校課程內，並配合多元化的健康教育活動，從而提高學生對健康生活的認識，培養良好的健康生活習慣。本年度各科組舉辦的健康教育活動，包括與健康飲食有關的「食都要高湯」、「開心水果日」、與健康生活有關的「反淫褻活動」、「禁毒話劇」、「蒲公英護齒行動」等。

而為了讓學生身體力行，響應健康生活，我們於早會時段進行全校性的早操。另外，更設有多元化的體育活動，如乒乓球、室內划艇、籃球、草地滾球等，幫助學生養成經常運動的習慣。同時亦鼓勵學生外出參加不同類型的體育比賽，如每年度舉行的渣打馬拉松10公里、室內賽艇比賽、特殊奧運會高爾夫球比賽等，藉以將學生健康的訊息傳入社區。



▶ 禁毒話劇



▶ 渣打馬拉松10公里

健康學校的推廣除了有賴學生的積極參與外，全校教職員和家庭的配合亦很重要。故此，本校設置攀石牆、健身器材和舉行不同的職業健康講座，以提升學校教職員的健康意識。同時，本校亦推行家長健身計劃，希望透過家校合作，將健康訊息傳入家庭。

在社區聯繫方面，本校參加和主辦不同類型的聯校活動，如聯校籃球比賽。同時，本校亦設立健康資源中心，增進與區內學校的聯繫，並且協助區內學校推廣健康活動。同時，本校亦會開放校園，供社區機構進行青少年健康活動，讓健康訊息傳遍社區。

同學們對健康的追求是永不間斷的，在未來的日子，我們會繼續推動不同的健康教育活動和配合青少年領袖的訓練，讓學生確立出正確的人生觀和健康的生活態度，邁向健康的人生。同時，亦希望透過全校師生共同參與、家校協作、社區推廣，將健康的種子由個人散播到家庭，以至整個社區。 ■



▶ 蒲公英護齒行動



▶ 體操班



▶ 學校環境



▶ 教職員攀石活動



▶ 健康資訊展板



道慈佛社楊日霖紀念學校

元朗天水圍天柏路6號

26178738/26179724

<http://www.yyl.edu.hk>

本校一直均透過正規及非正規課程，向同學灌輸有關精神、情緒、心理及生理的健康知識。2001年本校參加由香港中文大學健康教育及促進健康中心舉辦之「香港健康學校獎勵計劃」，讓學校有機會檢視過往的措施及策略。本年度，我們再次參加健康學校評估，冀使檢視學校在健康推廣方面之成效。現把本校在六大發展範疇之工作臚列：

本校深知若要有系統及有效地向同學灌輸健康知識，成立健康小組及制定政策是一重要環節。本校設有「成長關注小組」，聯繫各功能組別的主任，共同協助制定、檢視及修訂多項健康教育的政策。藉著這些政策，提升同學在健康教育的認知層面至技能層面。我們更把工作政策詳列於《工作程序手冊》內，以便教師在制定工作計劃時，能與學校健康的方向互相配合。

在「學校保健與健康促進服務」範疇方面，本校加強以下五方面的工作，包括：傳染病預防及控制、學生基本健康服務、學生健康記錄、急救服務及職業安全健康服務，務求全校同學、教師及家長均可掌握有關知識，並應用在生活上。同時，我們又鼓勵同學使用衛生署的「學生健康服務」，以促進及維持生理和心理健康。

此外本校極為注重培養同學的健康飲食習慣。除了透過科技與生活科及生物科的課程教授相關知識外，也積極在校園生活中實踐所學。如本校的小賣部售賣的食物和午膳供應商的飯盒均盡量符合健康飲食的準則。從2002年開始，



親子健康食譜設計及烹飪比賽

本校家長教師會與科技與生活科每年舉辦「親子健康食譜設計及烹飪比賽」，務求將健康飲食訊息推廣至家庭層面。本年度，我們更出版了健康食譜集，並免費派發到區內各小學，積極將健康飲食的訊息推廣至社區。

為照顧同學的精神及情緒，本校秉承基督「愛」的精神，除推行「愛與成長」校本輔導課程外，也推動全體師生共創和諧關愛的文化，讓師生在彼此尊重和信任下，建立和諧的校園。此外，本校又推行「全校參與輔導學生」計劃，給予同學多方面的支援。駐校社工、教育心理學家、老師及其他員工均致力為學生提供健康的校園環境，並作出適時的輔導，讓同學感受到學校給予的關懷和信賴。本校又強調訓輔合一，透過清晰的校規及獎懲制度，培養同學正確的價值觀。

環境衛生也是本校關注的事項之一，透過多元化的環保計劃，我們樂於看見同學們逐漸養成愛護環境的習慣及美德。例如她們能自律地將廢物分類，又學會珍惜能源，在氣攝氏26度或以上才使用課室的空調。2008至09年度，本校學生會更帶領全校師生響應「無冷氣周」，可見同學具有強烈的環保意識。他們十分愛護校園的一草一木，協助保持學校的整潔及衛生。



就「家校與社區聯繫」範疇，學校經常鼓勵同學參與社區服務及活動，公民教育組更於每年試後活動策劃全級中三及中六級同學參與社會服務。本校又經常與家長教師會合作，舉辦多項有關學童健康的活動。近年，家教會更會針對社會問題及青少年社群的風氣，如虐兒、子女沉迷網絡世界等，舉辦家長工作坊及講座，務使家長能正視社會問題外，更彼此學習教導子女的方法及交流心得。

我校深信求學時期是整個生命結構的基石，學校若能在此時為學生播下良好的種子，日後將會在她們的生命中綻放美麗的花朵。本校會繼續朝著健康教育的路向，讓同學健康地成長，讓她們並享有豐盛的人生。■



領袖訓練工作坊



FruitDay



「醒目高中生」午間活動



課室清潔



明愛賣物會



德蘭中學

九龍何文田常盛街21號

27115202

<http://www.stteresa.edu.hk>



香港健康學校獎勵計劃

2008-2009年度得獎學校名單

金獎學校

樂善堂小學

銀獎學校

中華基督教會望覺堂啓愛學校

東華三院黃士心小學

香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校

道慈佛社楊日霖紀念學校

德蘭中學

(以校名筆劃序)

第一屆中學生公共衛生專題探究獎勵計劃得獎名單

2009-2010學年專題：疫苗與癌症預防

計劃由葛蘭素史克有限公司贊助

冠軍隊伍

寶血女子中學 林思琳、葉中美、李穎思、吳凱琦

亞軍隊伍

天主教崇德英文書院 陳佳琦、吳少琼、陳晶順、何雅婷、潘楚堯

季軍隊伍

浸信會呂明才中學 張伊婷、周樂兒、趙沛晴、鍾進怡

優異獎隊伍

靈糧堂怡文中學 王馨穎、張萃茵、梁嘉穎、康惠珊、馮樂彤

聖匠中學 陳浩文、陳燕雯、陳美玲、曹凱雯、呂美鳴

天主教母佑會蕭明中學 翟銀嬌、陳琬媛、林詠怡、崔凱凝、麥麗怡

迦密柏雨中學 陳嘉瑩、羅燕萍、吳詠欣、石朗心

迦密柏雨中學 歐永裕、司徒瑋峰、陳俊傑、陳利聰、馮廣田

迦密柏雨中學 陳詠儀、張凱欣、趙淑盈、朱晉謙

香港健康促進學校發展與前瞻研討會暨頒獎典禮2010 海報展覽名單

海報主題

1. 健康促進學校的實務經驗
2. 健康生活，健康人生
3. 無毒校園——推行禁毒教育的經濟
4. 有效教與學——開設健康管理與社會關懷科經驗分享
5. 「九十後的性觀念與子宮頸癌疫苗」專題探究成果
6. 建立健康飲食校園的經驗
7. 健康生活在方小
8. 你我環保齊共創
9. 健康活動在陳小
10. 家校同心——共建健康飲食校園
11. 家校合作推廣健康飲食
12. 消費者健康
13. 健康多一點
14. 活得更豐盛
15. Fit Fit 加油站
16. 推廣運動及建設活力校園的經驗
17. 認識子宮頸癌——小學防癌教育的實施
18. 認識子宮頸癌——中學防癌教育的實施

分享學校／機構

崇真書院
 聖傑靈女子中學
 廠商會中學
 廠商會中學
 浸信會呂明才中學
 中華基督教會基慈小學
 保良局方王錦全小學
 香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校
 香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校
 馬鞍山信義學校
 青衣商會天水圍幼稚園
 青衣商會天水圍幼稚園
 保良局李徐松聲紀念幼稚園
 中華基督教會望覺堂啓愛學校
 中華基督教會望覺堂啓愛學校
 道慈佛社楊日霖紀念學校
 香港防癌天使服務協會
 香港防癌天使服務協會

會前學校參觀活動

日期：2010年6月25日（星期五）

時間：上午9:30至中午1:00

路線	學校名稱	類別	校址
A	1. 道慈佛社楊日霖紀念學校	特殊教育	新界元朗天水圍天柏路6號
B	1. 大埔舊墟公立學校（寶湖道）	小學	新界大埔寶湖道7號
	2. 九龍灣聖若翰天主教小學	小學	九龍灣啓業道23號
C	1. 廠商會中學	中學	九龍深水埗南昌街298號
	2. 東華三院馮黃鳳亭中學	中學	新界沙田瀝源邨瀝源街3-5號
D	1. 宏福中英文幼稚園	幼稚園	新界青衣青敬路75號宏福花園4座地下
	2. 天主教聖多默幼稚園	幼稚園	新界青衣青綠街5號

健康促進學校 專業顧問及支援服務

中心因應學校及家長的需要度身訂造了一系列的顧問服務，以支援學校強化學校健康發展及推動家長教育，攜手培育學童全面發展。

1. 學童健康調查及健康校園評估服務

服務旨在讓學校客觀及全面地瞭解學生的健康行為狀況、學校的需要，並提供專業的意見，協助學校更有效地發展成為符合世界衛生組織標準的「健康促進學校」。



2. 教師專業發展及工作間健康促進系列

過往曾舉辦的活動包括：「健康促進學校」工作坊、「教師的壓力管理」工作坊、「辨識及照顧有特別需要的學生」工作坊、「健康飲食」工作坊、「教職員頸背護理工作坊及檢查活動」、「健體球KeepFit」運動班等。



3. 家長教育及親子活動系列

過往曾舉辦的活動包括：培訓家長健康大使的「家長健康學堂」、不同主題的家長健康工作坊、如親子運動班、親子護脊工作坊及檢查活動、親子體適能工作坊及檢查活動、親子溝通技巧、中醫工作坊、家居安全工作坊、健康飲食工作坊及食譜設計活動等。



4. 學生健康活動系列

過往曾舉辦的活動包括：「健康校園大使」培訓計劃、至Fit至「營」小人類體重控制課程、健康飲食工作坊、認識食物標籤工作坊、護脊工作坊、情緒管理工作坊等。



查詢及洽談合作

歡迎辦學團體、學校或家長教師會等與中心洽談有關需要。我們有專人為你們度身訂造合適的服務內容及形式，攜手建立健康學校。

查詢電話：(852) 2693-3708

傳真：(852) 2694-0004

電郵：chep@cuhk.edu.hk

健康書籍及教材推介

香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心出版了不同類型有關發展健康促進學校，以及推廣健康生活的書籍、教材及指引，期望推動本地及中華地區健康教育的發展。

查詢及訂購：(852) 2693-3708 書籍簡介及訂購表下載：<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>



香港健康學校獎勵計劃：健康促進學校工作指引 (精要版)

闡釋據世界衛生組織所訂立有關健康促進學校六大範疇的基本概念及實務指引。
(全書74頁)
適合對象：學校及健康教育工作者。



健康促進學校：香港經驗分享

由一群熱心推廣健康教育的醫療及教育工作者撰寫，李大拔教授編輯。
(全書157頁)
適合對象：推廣健康教育同工、教師及青少年。



新世紀有營早餐大行動：校園群俠傳

健康早餐教材，附有漫畫及工作紙，提倡進食健康早餐習慣的重要性及生活貼士。
(全書43頁)
適合對象：教師、家長、中小學生。

健康快樂 成長寶庫

彩色精美插圖
家長導讀指引
開後生活啟迪

衛生篇1-5

心理篇1-5

飲食篇1-5




五彩蔬果圖卡

註冊營養師及營養學家精心編製
介紹蔬果的營養價值及實用貼士
鼓勵多進食蔬果的習慣



- 70幅精美圖卡展現蔬果繽紛漂亮的一面
- 附有每款蔬果的中英文名稱及漢語拼音
- 提供各種蔬果的營養價值、產地及有趣資料等詳盡資訊
- 提供選購及保存每種蔬果的實用貼士



承蒙香港特別行政區政府教育局副局長陳維安太平紳士在百忙中撥冗出席本研討會暨頒獎典禮，擔任主禮嘉賓並惠賜訓勉，實增榮寵。

我們謹代表研討會主辦單位——香港特別行政區政府教育局課程發展處、香港中文大學健康教育及促進健康中心，以及香港學校健康教育專業人員協會，向每位曾為研討會提供協助的人士表示衷心謝意，您的支持令研討會得以圓滿舉行。我們在此特別鳴謝：

- 所有講者
- 所有分享學校代表
- 所有安排學校參觀的教師及學生
- 所有參與海報展覽的教師、學生及機構代表
- 所有分享經驗並參與討論的青少年領袖
- 協助拍攝工作的仁濟醫院第二中學教師及學生
- 協助帶領熱身操的廠商會中學學生

我們還要感謝以下贊助商對研討會的支持，免費供應小食及飲品：



感謝所有嘉賓及與會者的投入參與，並與我們交流您們在學校教育及健康促進方面的專業知識和經驗，為研討會增添意義和光采。我們亦希望您從研討會有所得着，並成為我們的盟友，與我們一起推動香港健康促進學校的發展。

