

香港健康學校獎勵計劃2014-2015年度得獎學校分享文章



九龍塘學校（小學部）

根據世界衛生組織的定義，「健康」是指身體上以至精神上的完好狀態。不難發現，香港學童在成長上存在不少問題，如不良的行為、不健康的飲食習慣及扭曲的價值觀等，都令他們容易出現身體和情緒上的問題。作為教育工作者，採取適切的策略幫助未來社會的棟樑是刻不容緩的任務。故此，本校在2013年度參加「優質教育基金健康校園網絡計劃」，更於2014年度晉升為資源學校。我校在上學年參加健康促進學校認證，結果在六個發展領域均獲得佳績。

過去兩年，我們以世界衛生組織倡議的健康促進學校六大發展領域作藍本推展健康校園，同時制定政策及邀請各界別的专业人士擔任委員會的成員，為各項政策提供意見，再配合課程及科組活動，落實深化師生、家長對健康生活的認識。而為了推動健康飲食文化，本校成立了「健康小食委員會」，確保售賣的小吃符合小食營養指引；又實行現場焗菜及即場分飯、每月一天素食日等。此外，環保教育是可持續發展教育的重要一環，本校早年致力綠化校園及向學生推動環保，故曾獲選為「香港綠色學校」及「我最喜愛綠色校園」；學校亦制訂了環保政策，讓師生實踐綠色生活。而安全衛生的環境能夠保障全校員生的身心健康，因此，校方又重新檢視校舍各種設施及各項危急應變政策，讓師生順利又安全進行各種教育活動。

在「校風與人際關係」領域上，本校在周會加入關愛、尊重等主題，亦曾邀請各界專業人士主講生命教育的講座。過去數年，本校為高小的學生舉辦「抗逆大使減壓營」，提升學生的抗逆能力。

「健康生活與技能」一向是本校注重的範疇。我們致力推行「普及運動」政策，每天讓學生做課間操。我們也照顧過重及過輕同學的需要，實行「Fit仔Fit女計劃」，鼓勵他們齊做運動。至於每周五的「全民運動時段」，同學也可以選擇喜歡的運動。我校更定期邀請家長到校進行「親子早操」，讓他們感受本校的「全民運動」文化。此外，我們也透過健康大使宣揚健康訊息，及利用展板及內聯網發放健康資訊。

與家長緊密聯繫是發展健康校園的關鍵因素。在「家校與社區聯繫」方面，本校自成立家教會以來，一直與家長密切聯繫。我們曾邀請在各範疇專業的家長為學生主持講座及早會，部分家長更擔任義工；本校亦歡迎他們參與學校活動，與全校打成一片。本校也會定期邀請他校學生參與活動，藉此加強彼此的聯繫。

校方亦關注教職員的工作壓力。本年，職安局夥同「全人發展基金」推行「身心健康、工作卓越」計劃，協助各界員工強化精神健康，本校有幸成為教育界的代表。參加計劃期間，本校參與了一連串的工作坊，讓老師掌握紓解壓力的竅門。此外，本校亦為教職員安排了一連串的職安健講座，如職安健穴位健康講座，亦按需要為員工訂購護腕滑鼠墊及護脊座椅，讓大家在舒適安全的環境下工作。

能在認證得到佳績，不但認同我校過往在健康促進學校發展方面的工作，更令全體員工深感振奮。在是次認證中，部分項目仍有進步的空間，本校會就評估報告中的建議逐步完善，讓學生五育俱佳，達致全人健康。



健康大使獲邀探訪香港理工大學大學醫療保健處，並有機會訪問醫生，了解更多有關健康的知識。



學校定期邀請家長到校進行「親子早操」活動。早上動一動來抖擻精神，以最佳狀態迎接新的一天。



全體學生在健康大使的帶領下一同宣讀健康約章。



健康大使於早會向全校師生分享健康訊息。



學校、家長及學生代表完成健康約章簽署儀式，並一同拍照留念。



健康大使委員會定期召開會議，以建設健康校園為前題，為學校提出不同意見。



為配合「零廚餘計劃」，我們邀請了「大嘍鬼」作突擊巡查。同學看到「大嘍鬼」時均感到興奮。在輕鬆愉快的氣氛下，大家在不知不覺中便緊記要避免浪費食物了！



四至六年級各班設有「午膳長」，他們會按「3:2:1」的比例舀飯菜給同學，而學校也會定期安排老師及職工巡查打飯情況。



每逢周五早上的「全民運動時段」，同學可以自由選擇參與喜歡的運動。



學生在每天第三、四節課之間齊齊做「課間操」，讓身體以及小腦袋都可以重新「充電」。



九龍塘學校（小學部）

九龍塘金巴倫道 2721 地段

23363802

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