

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	課題	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紹。	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(認識自我、積極人生，以建立正確價值觀)	重點：個人 群性發展、 社會體系與 公民精神
輔導組	中一 至 中六	提升自我管理能力的	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的，活動包括：咖啡拉花班、四驅車班、木工班、微電影班、DIY班、廣東話班、新生活適應計劃、逆風正向教育活動、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、正向教育講座、中一迎新活動、各類比賽、伴我同行、中六打氣活動等。	

		朋輩友愛營	高年級和低年級同學一起參與此活動，有助建立團隊精神，低年級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。	
	中三	賽馬會逆跨代計劃 2.0「逆風抗逆力提升」工作坊	培養年青人的抗逆力，建立正確的人生態度，深入反思生命的意義。	自我管理
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「引起誤會時常用的廣東俗語及如何向對方作出道歉的禮貌用語，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，學習如何處理日常的小爭執，改善人際關係。	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	中一至中二	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	中三至中四	提升自信及挑戰自我	參加乘風航	--
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：正向教育講座、班主任課堂教材、中一迎新活動、逆風正教育活動、各類比賽、伴我同行、中六打氣活動等。	--

### 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。	健康的生活方法 飲食及健康 生活態度
輔導組	高年級	認識及加強精神健康	<p>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> <p>輔導組舉辦朋輩友愛營，讓高年級同學擔任「小領袖」，和低年級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	中四至中五	主題 3：互聯網相依的當代世界：公共衛生與人類健康	認識個人與公衛生的關係：包括健康生活模式、促進生理及精神健康。	--
通識教育科	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；了解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。	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	
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，令同學感受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	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	個人成長

	中五		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。亦透過義工活動，讓同學分工合作，互相配合。	
	中一至中六	家長講座	升中適應家長日 認識網絡文化和危機線上溝通術	
		復課打打氣活動	輔導組於九月份到各班為同學打氣。	
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、個人成長
		培養學生正確的價值觀：堅毅、關愛、責任感、尊重、誠信 其餘議題： 生涯規劃、情緒管理、時間管理、壓力處理	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（包括：學生短講、週會、課室清潔及資源回收及製作班主任作課教材等），培育學生正面的價值觀，以面對成長階段的各種挑戰。	
		性教育工作坊	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。	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	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)
	中五	疾病預防	對濫用藥物的正確態度，以預防成癮。	濫藥正確態
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」。	
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。	