香港普通話研習社科技創意小學

健康促進學校計劃 – 分享

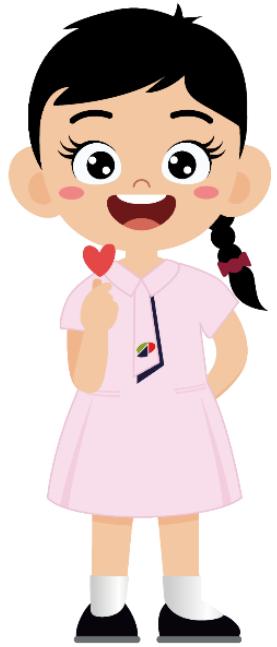
學校顧問：陶群眷校長

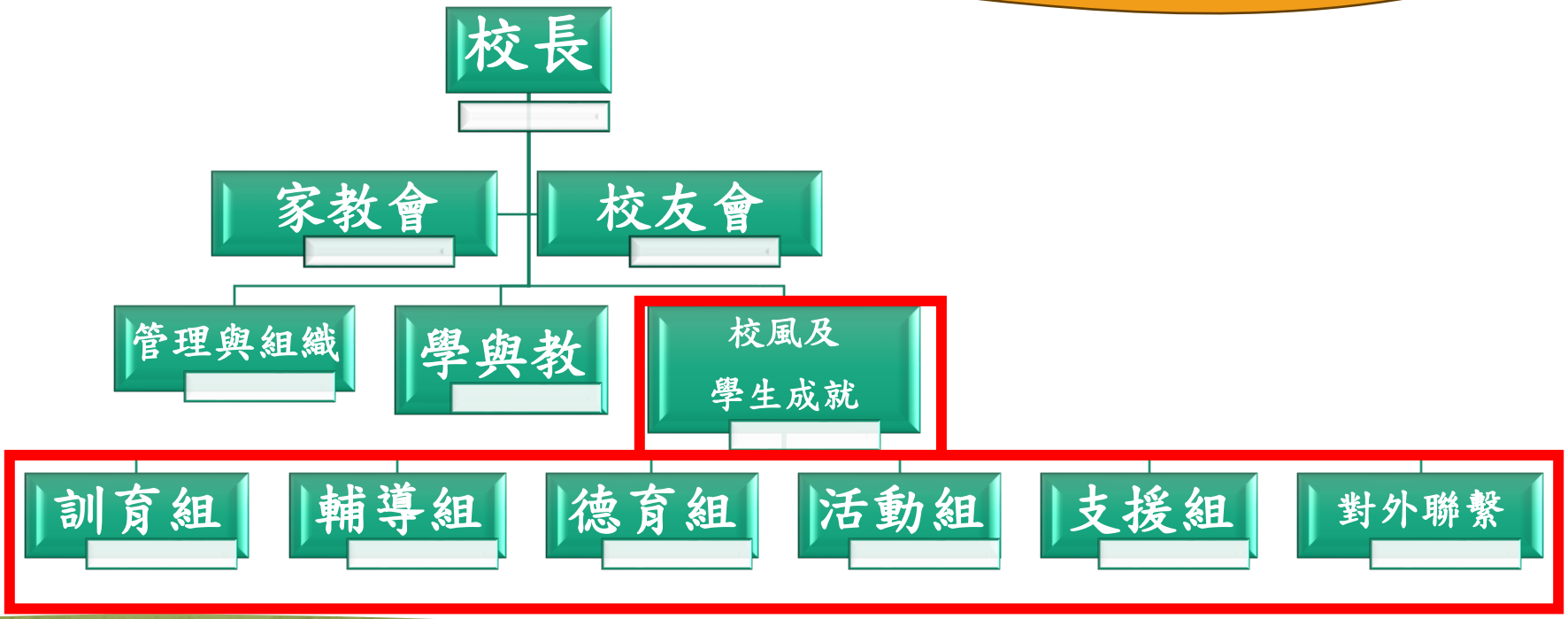
健康校園統籌：卓遠洲主任、譚妙玲主任及廖怡斐署任主任

配合科組及學科：訓輔組、活動組、體育組、德生組及家校組

行政架構

校風組主力，全校參與





分享內容

健康促進學校計劃

學校簡介、特色、活動場地介紹、關注事項

健康校園在校發展現況

（體能活動、精神健康、社交健康、健康飲食）

家校與社區聯繫

- 天水圍屋邨學校
- 基層家庭為主
- 家庭支援不足

學校簡介

利用學校的優勢

- 2001年創校(至今23年)
- 全校每級4/5班,共有29班，學生人數約646人
- 校舍面積6185平方米

- 可提供學生進行活動的場地主要有：
(禮堂、多用途活動室(G02)、兩個有蓋操場及兩個籃球場、校園休憩處)

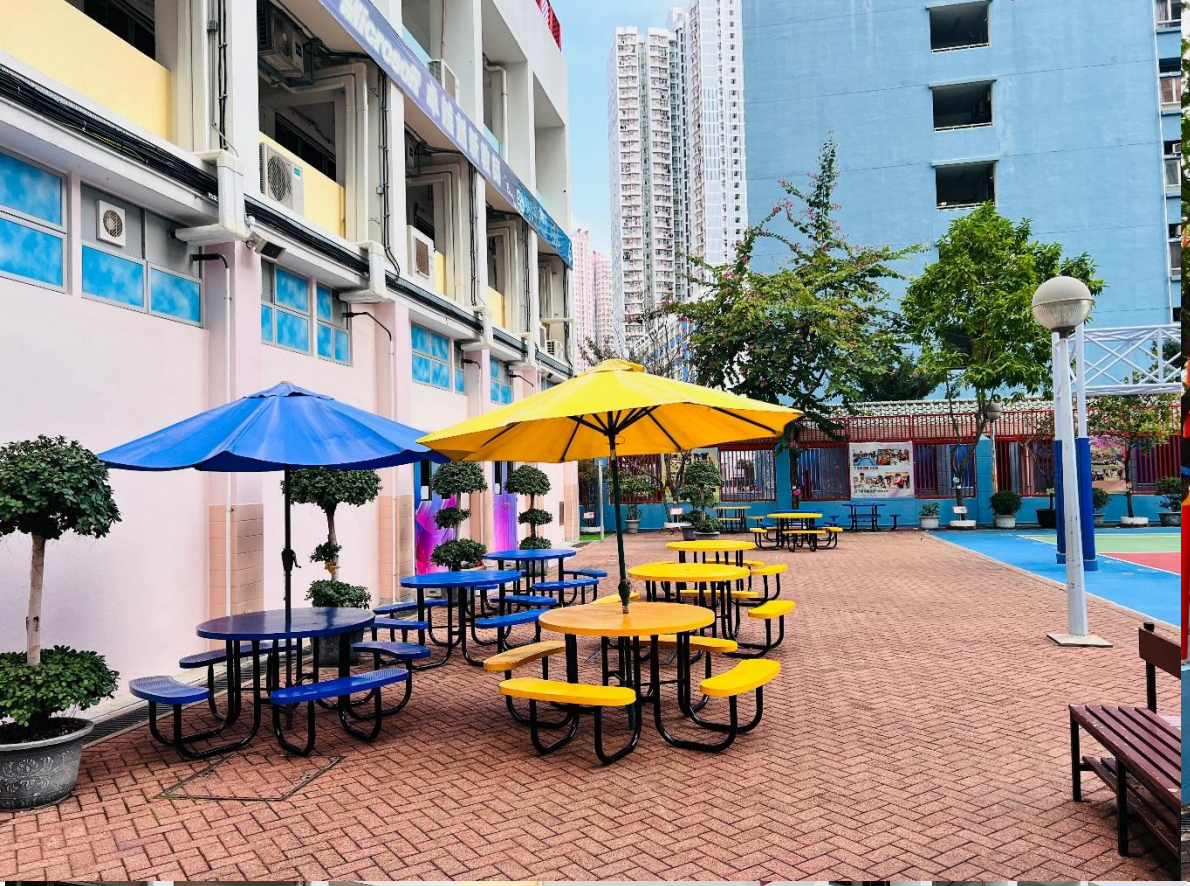
疫情期間，不斷翻新及優化校內設施及設備，營造舒適、學生喜愛的校園環境。

活動場地介紹

學校禮堂

多用途活動室(G02)及籃球場

有蓋操場(一)及(二)



校園休憩處

特色

重視品德教育
培養正確價值觀

活用資訊科技

一生一體藝

環保生態校園

啟發思維能力
重視STEM教學

重視兩文三語

香港普通話研習社科技創意小學
特色

兩文三語

良好品德

科技創意
教育

家社校
合作

一人
一體藝

環保
生態校園

關注事項

各科各組
周年計劃
配合

關注事項（一):優化學與教策略，持續照顧學習多樣性，培養學生閱讀及運用不同的學習策略，提升學習的效能。

1. 持續優化課堂教學以照顧學習的多樣性。
2. 培養學生運用不同的學習策略，提升學生學習的自信心。
3. 提升學生的閱讀風氣，培養學生的閱讀習慣及興趣。

關注事項（二）：營造愉快校園，培養學生正面素質。

1. 關注學生身心健康，提升學生抗逆力。
2. 發掘學生個人長處和潛能，提升學生幸福感。
3. 加強教師及家長培訓，提升推展正向教育的能力。

健康校園在校發展現況

- 衛生署對本校「健康促進學校檢視表」的評語：

能平衡地發展各個健康主題。雖在推動上因疫情而遇到阻力，但仍能以靈活多變的政策在校內推行。

團隊(教師及家長)合作推動

- 學校團隊通過合作
  - 校長、行政團隊及教師能共享專業知識和經驗，關注學校發展需要，訂定具體的方針及方案，與時並進及落實執行，以推動學校整體有更全面的發展。
  - 共同關注學生需要，為學生提供最適切的支持及輔導，讓學生得到真正的照顧，從而幫助學生克服困難，實現學業目標和個人健康成長平衡發展。
- 家校通過合作
  - 家長參與校內校外的活動及工作，讓彼此有更多的了解，增加家長對學校的支持及歸屬感，促進良好的學校文化，形成支持、尊重和共同責任的文化，有助學校發展和學生的成長與發展。

A.體能活動 – 現時學生活動時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	備註
早會前	田徑隊					9至11月期間，準備11月區運會
			晨跑(高)		晨跑(低)	每次為期6至8個星期 上下學期各一次
小息	分高低年級於樓層或地下小息，樓層小息後將需要進行護眼操					每日由健康大使帶領進行護眼操
午息	午息活動	閱讀 (護脊操)	午息活動	閱讀 (護脊操)	午息活動	每次約25分鐘 每學期四個運動項目(籃球場) 另設籃球機、飛鏢機及環保單車
體育課	體育課(每星期兩節，每節35分鐘)					
多元智能課/ 體驗學習課		多元智能課		多元智能課	體驗課	每次約60分鐘，維持整個學期 學生最多可揀選兩項多元智能作發展
						每次約60分鐘，整個學期由各科組安排不同的活動及體驗
校隊訓練	各校隊訓練(每星期一至兩次，每次約60-120分鐘) (包括有田徑隊、男子籃球、男子足球、乒乓球、羽毛球、非撞式欖球、花式跳繩及舞蹈)					
課外活動	其他推廣體育活動項目(每次約90分鐘) 「我智Fit」健體計劃、動感校園					其他計劃包括護脊校園、MVPA60、學校體育推廣、學校體適能及運動獎勵計劃等

早操活力操
(動感校園
活力大使)

護眼操及護脊操(護脊校園健康大使)

午息活動
(體育大使)

午息活動：飛鏢、籃球機及環保單車

多元智能課

逢星期二及四提供接近80組不同的智能活動
讓學生選擇，發掘他們各項潛能。

體驗課

為學生安排欖球示範及班際競技比賽

體能活動 – 校內活動

熱烈的
運動氣氛

- 校內由體育組及活動組攜手合作
  - 活動組於常規/非常規課程內加入運動元素，增加學生運動的機會
  - 多元智能課：籃球、乒乓球、花式跳繩、飛盤及武術等
  - 午息活動：籃球機和飛鏢、環保單車及跳繩等
  - 課後興趣班：花式跳繩、非撞式欖球、武藝操及棍網球等
  - 校隊項目包括
    - 田徑隊、男子籃球隊、男子足球隊、乒乓球隊、羽毛球隊、花式跳繩隊、非撞式欖球隊及中國舞隊
  - 大型活動：每年亦會舉辦陸運會等

體能活動 – 積極推動運動發展

參與校外比賽
(全港賽、學界賽、地區性賽事)

與其他機構、小學或中學友校友賽，
增加學生接觸不同運動的機會

- 活動及比賽有
  - 元朗大會堂地壺球體驗及比賽
  - 伯裘書院親子合球體驗
  - 陳呂重德紀念中學軟式曲棍球體驗及比賽
  - 陳呂重德紀念中學非撞式欖球比賽

體能活動 – 校外計劃促進發展(續)

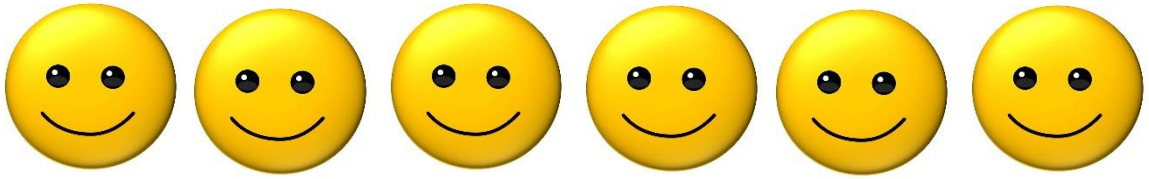
- 武藝校園計劃
- 護脊校園計劃
- 「我智Fit」健體計劃
- 動感校園計劃
- 發展活躍及健康校園計劃(MVPA60)
- 學校體育推廣計劃
- 學校體適能獎勵計劃
- 與校外機構合作，定期檢視校內學生體適能狀況
  - 香港中文大學「雀巢健康兒童計劃」
  - 香港大學香港兒童及青少年體適能與體能活動調查

- 與校外機構合作，定期檢視校內學生體適能狀況
  - 教育局、中國香港體適能總會及香港兒童健康基金合辦
    學校體適能獎勵計劃
    - 每學期體育科進度中有三節課是訓練
    - 定期為學生進行體適能訓練及記錄測試數據
    - 遞交數據申請獎勵，鼓勵學生訂立目標，提升學生體適能表現
  - 香港中文大學「雀巢健康兒童計劃」
    - 21-24年度追蹤性研究，學生從四年級跟進至六年級結束，為期3年
  - 香港大學香港兒童及青少年體適能與體能活動調查
    - 兩個計劃協助分析其體適能數據，收集健康及飲食習慣的問卷，並提供學校報告、學生報告及飲食報告等資料給學校參閱

B.健康飲食

- 選擇「至營」午餐，重視學生健康飲食均衡發展
  - 現時供應商是活力午餐
  - 定期進行招標，教師、家長及學生試食選出
- 開心「果」月活動，營造進食水果的環境，培養學生每天吃充足水果的習慣
  - 響應衛生署健康飲食在校園，宣傳水果對健康的重要性
    - 在校張貼有關水果名稱由來、營養成份及對身體好處
- 家教會成員於「果」月進校協助老師舉辦「果」月活動
  - 通過家校合作，加強宣傳及活動成效
- 其他相關的課題及講座，灌輸正確健康飲食知識
  - 生活教育課課題
    - P.2健康管理(不挑食)、P.3選擇健康零食、
    - P.4健康飲食我至叻等
  - 綠色力量－餐桌上的斷捨離(全校講座)
  - 教師演講－健康飲食講座(一至三年級講座)

C.精神健康(續)



服務

隱閉式課程

- 學校致力發掘及培育學生成為領袖、服務大使及服務生，樹立正面形象，加強推動學校精神健康氛圍
  - 包括班長、科長、組長、風紀、午膳服務生、小一愛心大使、活力大使、健康大使、體育大使、陽光笑容小天使、環保領袖生等等

課程

- 考慮學生需要，不斷完善課程內容，為學生精神健康把關
  - 德育及生活教育課緊貼教育局價值觀教育課程架構的「十二種首要價值觀和態度」，着重把「感恩珍惜．積極樂觀 — 承傳文化．愛國愛港」的課題貫穿於課程，培育學生身心靈健康均衡發展
  - 課題包括健康是甚麼、控制情緒、男女各不同、我也有情緒及心靈健康
  - 新設小五及小六生涯規劃課題，及早為學生做好準備，減輕壓力
- 早會、體驗課的配合及延伸，增加學生學習印象及提升成效
  - 老師於早會演說不同的主題及在體驗課加入不同主題的講座及活動
  - 增加學生在課堂以外的時間持續接收及學習相關內容

其他工作例子

- 小一愛心大使及陽光笑容小天使
- 不同組別的服務生
- 服務學習課
- 課室設玩具角
- 校長說故事
- 網上遊學
- 科小才藝Show
- 六年級粵劇體驗活動
- 中華文化日暨才德兼備計劃

C.精神健康(續)

不同持份者
老師、學生、
家長教育

- 舉辦不同的學習及體驗活動予學生、家長及教師，提升抗逆力、情緒管理及正向思維
  - 教師講座：正向教育(成長的天空)、「孩子來自家庭」及教育心理學家講座(培養學生的成長型思維)等
  - 學生講座及活動：精神健康講座、精神健康日，正視欺凌正是愛「甜甜襪襪」、校園適應活動、班際競技、科小之星班際比賽、父親節活動、母親節活動等
  - 聯校家長講座：認識兒童/青少年發展、促進子女健康、愉快及均衡的發展、促進家長身心健康及促進家校合作與溝通等
- 家長導師協助開辦家長自我增值班，促進家長身心健康
  - 化妝班、瑜珈班、芒果班戟、芒果千層、勾針公仔、畫出心中情(和諧粉彩)、滋美小食(水果凍、雪花酥)、靜觀體驗小手作(蒜頭燈、小夜燈)及故事爸媽培訓等

其他工作例子

- 精神健康日
- 精神健康講座
- 與幼稚園合辦家長證書課程
- 教育心理學家(家長講座)

社交健康

- 建立互相尊重與關懷的校園文化
  - 班級經營活動，包括生日會、班徽及班口號設計，加強對「班」歸屬感
  - 班內進行異質分組建立互助文化
  - 學生獎勵計劃鼓勵學生良好行為及學習表現
  - 透過不同的主題訓育活動，強化學生正確價值觀
    - 我的行動承諾、越感恩越寬恕越快樂、尊重友愛拒絕欺凌、「EasyEasy好小事」及敬師運動等
  - 成長的天空計劃，為學生提供支援，促進成長及加強社交技巧
- 鼓勵學生參與義工服務，促進學生的社交技能與群性發展
  - 校內活動邀請學生擔任小助手服務同學
  - 六年級服務學習課，促進學生、家校與社區聯繫

工作例子包括

- 各班生日會
- 班徽設計比賽
- 班口號設計比賽
- 獎勵計劃 – 蓋印獎勵護照
- 正視欺凌正是愛「甜甜襪襪」活動
- 成長的天空

社交健康(續)

- 積極邀請家長參與學校事務、舉家長工作坊及建立家長義工隊，加強家校連結及促進親子關係
  - 家教會工作
    - 家教會親子旅行、親子燒烤活動、家長烹飪比賽、舊書派發、舊校服派發等等
  - 邀請家長校內服務
    - 午膳姨姨/叔叔於午膳期間服務、
    - 協助小一及小二學生適應
    - 於陸運會擔任義工工作
  - 家長義工隊
    - 主動邀請家長參與校內/校外活動或比賽擔任家長義工
    - 校內包括才德兼備理財學校計劃、服務學習、中華文化日等
    - 各科組之活動及比賽(按需要)
    - 校外服務長者或區內慈善公益有關的活動(不定期)

工作例子包括

- 一年級及插班生家訪
- 家長增值班(全年)
  - 化妝班、哈他瑜珈、芒果pancake、芒果千層、勾針公仔
- 家長義工隊協助學校工作
  - 拍攝學生照、協助疫苗注射、學校旅行日、午膳義工、一人一花、懸掛外牆Banner 、協助陸運會、包裝聖誕禮物、協助中華文化日、換領藝術獎勵吊牌、協助聖誕聯歡、協助中國舞比賽、拆除課室飛沫擋板、協助六年級拍攝畢業照、整理電子積木等

靈活的資源運用

社區資源，
促進家社校合作

家校與社區聯繫

外來資源培育孩子
家長參與
開放校園
學生參與
取之社會
貢獻社會

項目	照顧學生需要
1. 青少年關愛計劃(S, T, P)	精神及情緒
2. 兒童發展基金--追夢少年(S, P)	個人全人發展 生涯規劃
3. 家校樂天鄰(S, T, P, C)	學業及社交
4. 科創長者學苑(S, P, C)	社交、社會生活
5. 老有所為計劃(S, T, P, C)	社交、社會生活
6. 賽馬會心繫家庭家長教育(P)	家長教育
7. 財德兼備計劃(S, T, P)	個人成長
8. 區本學習計劃-333小老師計劃(S, T, P)	學業
9. 聖雅各福群會課後託管班	學業/個人成長

申請校外津貼

項目	撥款方式	備註
「無限潛能 - 青少年關愛計劃」	/	UpPotential(3年)
兒童發展基金 (三年計劃)	分8期	資源： 社會福利署
家校樂天鄰	分6期	資源：社區投資共享基金(CIIF) 與伯裘書院合辦
才德兼備理財學校計劃 (一年計劃)	分1期	來源：投委會、香港中文大學、 教育大學與學校夥伴協作中心
「長者學苑發展基金」	分2期	資源：安老事務委員會 長者學苑發展基金委員會
「老有所為活動計劃」 (一年計劃)	活動完結遞交報告後,實報實銷	資源： 社會福利署
賽馬會心繫家庭 家長教育	/	香港中文大學家長教育學會 資源：賽馬會

1. 青少年關愛計劃

1. 透過校內講座、工作坊、課堂及網上平台方式，加强青少年對情緒管理技巧的認識

2. 而且不只是停留在表面的理論，更有許多實用的技巧，例如呼吸技巧、手指操等等，相信可以幫助孩子們學習如何以正面思想面對挑戰，以正能量建造美好人生

3. 而計劃中設有小導師和家長義工，更能鼓勵孩子和家長都參與其中，共同建立一個關愛網絡，有效促進和諧

1. 參加了計劃後成效如何?

統計去年向學生、家長及老師發出的調查問卷，數據顯示97.8%的學生認為關愛身邊的人是很重要的，90.3%的學生認為自己能做到主動關愛他人，接受問卷調查的「青少年關愛計劃」家長義工，100%認為計劃對學生建立正確的價值觀和正面的人生態度有幫助，100%樂於參與「青少年關愛計劃」，100%表示會繼續參與此類的活動，同時向任教老師發出問卷，100%的老師表示課程內容對培養學生的心靈健康有積極作用。

2. 兒童發展基金追夢少年計劃2.0

學校由2019年開始向社會福利署申請資金舉辦「兒童發展基金」。「追夢少年1.0 成長之旅」計劃已於2022年10月結束。由於計劃成果有目共睹，故本校繼續申請新一期「追夢少年2.0」計劃，感恩，再度獲社會福利署撥款，讓我們的孩子可以繼續追夢。

兒童發展基金三大元素

2. 兒童發展基金活動

人生規劃	義工培訓	理財 工作坊
成長小組	尋潛能	家長 工作坊
外出參觀	名人分享	定期聚會

3. 家校樂天鄰計劃

與萬鈞伯裘書院合辦「家校樂天鄰」計劃，成功申請勞工及福利局社區投資共享基金資助2021-2024年度活動。

計劃先是為區內小學學童提供課後託管服務，招募中學生負責指導功課、長者負責照顧學童和提供康樂活動，藉此在區內建立跨代互信關係，建立關愛網絡，為孩子創造良好的成長經歷，提昇自我價值，增強自信。

幼、小學生

中學生義工

幼小中家長

長者

3. 家校樂天鄰計劃

- 招募親子義工配對區內有需要的獨老及兩老長者和基層親子家庭，進行每月關懷探訪。
- 了解被訪長者及家庭的最新狀況及需要，建立義工與受訪家庭之間的互信關係，從而強化鄰里支援網絡。
- 另外由長者配對中小學生結成小隊進行採訪工作，以加強兩代參加者的溝通和交流，建立跨代共融關係。

4. 科創長者學苑

學校由2019年起成功申請長者學苑發展基金，開辦「科創長者學苑」，今年進入計劃第四年。計劃為長者開辦課程，讓他們有機會學習新事物、新知識，掌握新技能。他們活到老學到老的精神成為我們的孩子好榜樣，促使我們的孩子更積極學習。

4. 科創長者學苑

科創長者學苑在三年內除了為長者開辦12個課程外(當中包括2個健康課程、6個綜藝課程、及4個體驗活動)，還額外安排長幼共融課程。加強長者與年青一代的溝通，擴闊雙方的社交圈子，促進跨代共融，長幼同心。

香港普通話研習社科技創意小學
長者學苑-科創長者學苑
2019 至 2020 年度活動計劃

日期	活動	形式	活動對象	活動目標
2019 至 2020 年度				
9/11	膝關節預防及按摩工作坊 (3:30-4:30)	工作坊	長者 14 人	簡介膝關節疼痛種類及成因、預防膝關節退化方法、香薰治療簡介、對應症狀的精油介紹、膝關節按摩方法。
7/12	香藝樂共融	工作坊	長者 14 人 親子 10 對	透過小型花牌製作，讓長者與小孩有溝通了解的機會，從而促進長幼共融
6-8/2 (取消)	中華文化閣	攤位	長者 8 人	長者教授學生玩傳統遊戲及製作傳統食物，讓學生了解中華文化之餘，長者亦能一展所長
10/2 (延期進行)	健康飲食講座	講座	長者 30 人 家長 30 人	讓長者了解如何在冬季食得更健康，同時也讓照顧者掌握長者飲食上的細節
12,19/2 4,11/3 (延期進行)	精油香薰護理課程	工作坊	10 人	由專業的香薰治療師帶領長者如何利用香薰，精油按摩改善肩頭脾痛及睡眠質素
10,17,24,31/3 7,14/4 (取消)	香藝小學堂	小組	長者 8 人 學生 16 人	長者與小學生一起做不同的傳統手工藝，透過活動促進長幼共融之餘，讓長者增加自信及能力感
7-8/2020 (延期進行)	香藝樂共融 II	工作坊	長者 14 人 親子 10 對	透過小型花牌製作，讓長者與小孩有溝通了解的機會，從而促進長幼共融
6,13,20,27/5 (延期進行)	健康甜品工作坊	工作坊	10 人	讓長者認識及學會使用更多健康甜品的材料，及製作簡單的甜品

長者學苑-科創長者學苑
2020 年 9 月 1 日至 2021 年 8 月 31 日期間擬舉辦的課程

課程名稱及內容	日期	形式	對象	學費
歡樂慶中秋	30/9	工作坊	15 長者	-
種植課程	29/10, 27/11, 18/12, 21/1	課程	15 長者	-
蔬果大變身	6/10, 17/11, 24/11, 15/12	課程	15 長者	-
無人機訓練課程	7/12, 14/12	課程	10 長者	-
健康講座	27/1	講座	60 長者	-
中華文化大交流	4-5/2	攤位	15 長者	-
「交」遊	5/2	戶外活動	20 長者	-
精油健康課程	2 月至 3 月	課程	15 長者	-
健康甜品課程	4 月至 5 月	課程	15 長者	-

香港普通話研習社科技創意小學
長者學苑-科創長者學苑
2021-2022 年度

日期	活動	形式	活動對象	活動內容
9/2021	健康工房	4 堂課程	15 位長者	由專業導師帶領長者製作不同的健康用品如潤唇膏，潤膚膏，肥皂等。為長者健康提供進一步的保護。
10/2021	種植課程	4 堂課程	15 位長者	為長者提供種植課程，讓他們學習健康從飲食開始。
11/2021	蔬果大變身	4 堂課程	15 位長者	讓長者學習製作檸檬醋、洛神花茶、威檸檬，認識健康從飲食開始。
08/12/2021 15/12/2021	無人機課程	2 堂課程	10(長者)/10(小學生)	讓長者學習操作無人機。由學生擔任小老師分享心得及指導長者操作無人機完成指定任務。
1/2022	綜藝班：國畫	4 堂課程	15 位長者	繪畫簡單明快山水畫，感受山水的寧靜與美感，促進身心健康。
3/2022	綜藝班：珠串	4 堂課程	15 位長者	用彩珠串成各種創意小擺設，促進長幼共融。
4/2022	綜藝班：二胡	4 堂課程	15 位長者	發揚中國傳統音樂，促進長者健康身心。
5/2022	音樂會	1 節活動	不限	為本校學生長者家長提供免費活動資源，以豐富長者家長的生活餘暇。
6/2022	綜藝班：手工	4 堂課程	15 位長者	透過手工製作，讓長者建立人際網絡。

長者學苑講座

科創逐夢迎未來
健康要掌握
A Healthy Start

地區康健中心
District Health Centre
有病早防知
無事輕鬆明
慢性疾病
免費成熟
健康風險
評估
你的健康加油站
18區康健中心
7間地區康健中心
11 間地區康健站

5. 老有所為計劃

- 我們邀請區內長者及幼稚園生親子到本校與學校環保大使一起進行有機種植活動，讓大家認識有機種植技巧，推廣環保低碳生活之外，也讓孩子們體驗與不同年齡層的人士合作和相處，學習照顧別人，能設身處地為人設想。

- 學校由2017年開始向社會福利署申請資金舉辦「老有所為種植計劃」。

6. 財德兼備計劃

其他工作例子

- 長幼共融白菜收割日
- 「老友所為」白菜收割
- 財德兼備計劃

校外獎勵計劃獲肯定

- 「品德教育傑出教學獎」優秀獎（小學組）
- 元朗區傑出義工選舉2022成人團體組 冠軍
- 「仁濟醫院德育及公民教育獎」
- 2021年度關愛校園榮譽獎
- 元朗區傑出義工選舉2021小學生組季軍-許皓絢同學
- 2022年度榮獲香港義工獎-愛心學校
- 2023香港環境卓越大獎頒獎典禮金獎

22-23年度共獲得1200獎項及獲肯定外，建立了學生的自信心。
無論在個人成長、體能、社交、精神、飲食健康都有增長。
最重要是學生喜愛上學，熱愛生活！

開心、健康在科小

Thank you