

優質教育基金

(適用於不超過 150,000 元的撥款申請)

申請表格 --- 第二部份 (計劃書)

計劃名稱 健康先鋒計劃	計劃編號 2014/0020 (由優質教育基金秘書處編配)
----------------	-------------------------------------

基本資料~~學校/機構/個人名稱~~

香港教師會李興貴中學

受惠對象

- (a) 界別: 幼稚園 小學 中學 特殊教育 (請剔選)
- (b) 學生: 直接受惠人數不少於15名中一至中三學生。
- (c) 老師: 於健康先鋒計劃下, 學校自資教職員培訓直接受惠人數約40人。
- (d) 家長: 直接受惠家長約30人
- (e) 參與學校 (不包括申請學校): _____ (數目及類型)*
- (f) 其他 (請列明):
- * 如適用, 請列明

計劃書

(計劃需要

I)

- (a) 請簡要說明計劃的目標。

(例如: 透過講故事、唱歌和話劇, 增加幼稚園學童對閱讀的興趣。)

教育局課程發展中, 健康的生活方式乃七大要旨中其中一環, 而本校於2010年亦曾獲香港中文大學健康教育及促進健康中心所頒發的健康校園金獎, 備有完善的健康政策。不過, 健康生活方式不是紙上談兵, 乃是透過日常實踐才能獲得的美果。

本校學童雖有健康生活的概念, 但卻未能於生活中實踐。據衛生署學童健康檢查回饋得來的數顯示, 本校學生的超重比例(24.4%)超出全港水平(19.1%), 令人擔憂的是學生營養不足的情況亦很普遍。作為一所負責任的學校, 本校希望透過優質教育基金的撥款, 聘請營養師到校為參加者個別跟進飲食及運動計劃, 令學生的BMI水平回復標準之餘, 亦令肌肉量及脂肪量達到健康水平, 積極維持身體健康, 擺脫亞健康、非健康的生活模式。

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

(請剔選適當空格)

- 提升學與教, 以促進學生在科目/學習範圍/共通能力發展上的知識
- 促進學生的社交和情感發展
- 促進學校管理/領導, 以及老師的專業發展/健康
- 其他 (請列明) 促進學生健康

- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

(請剔選適當空格)

-
- 學校發展計劃: 學校致力推動健康教育, 於三年發展計劃中將「促進學生健康」訂

為其中一項的發展目標。

- ☑ 調查結果:本校於2011-12及2012-13年度均超過7成學生參與衛生署學童健康檢查計劃。而衛生署的回饋數據顯示本校學生超重比例遠比全港水平高，故有急切需要為學生進行減重計劃。
- ☑ 文獻研究綜述:
張志雄、葉麗嫦、林樹春及Helen Bibby於2003進行了一項關於香港青少年自我認知體重和體重控制行為的研究，調查對象為香港某三間中學中一及中三學生，共1132人。據調查顯示：「青少年的自我認知體重和實際體重之間並不相符，此差異對女生尤為明顯。她們會用多種方法控制體重，但其推動力則是自我認知體重大於實際(估計)體重指數。為過重的青少年健康著想，應鼓勵他們採取適當的體重控制行為。」(Patrick CH Cheung, Patricia LS Ip, ST Lam, Helen Bibby, Hong Kong Med J Vol 13 No 1, 2007, 2:17) 青少年認知自己大概要有怎樣的體重，但往往這認知的體重與實際體重並不相符。因此，如中學生只靠個人意志及認知而進行減重的話，成效未必理想。所以，如要幫過重學生減重，便要透過專業人士、同儕、家人等眾人的建議、提點及鼓勵，令學生掌握更多減重技能，並增強信心。
- ☑ 學生表現評估: 學生喜歡喝汽水，飲食不節制，常吃煎炸食物；運動方面，部分同學懶於做運動，運動量不足。
- ☑ 相關經驗: 學校過往嘗試從飲食及運動知識及重要性入手，以使學生掌握認知層面的內容為主。當然，學校亦有很多健康飲食的製作比賽，不過一次性的項目似乎未能改變學生的生活習慣。班主任與低年班學生一起用膳，亦嘗試着他們多吃蔬果，不過他們吃零食的情況似乎更多。基於以上的經驗，學校希望調整策略，透過長期性的觀察及家長的配合，嘗試加強改變不良生活習慣的問題。

(c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法。

過往學校主要每年一次為學生度高磅重，並紀錄學生的脂肪量及體適能表現，達標學生獲頒證書。至於明顯肥胖的學生，則口頭鼓勵他們多參與運動；飲食方面則於小食部張貼「宜多吃」及「應少吃」的標誌，提醒學生購買水果作為小食；飲品售賣機上亦貼有「宜多喝水」的提示。午膳方面，本校所有學生均需在校用膳，而飯商每周一亦提供素菜飯盒，讓學生實踐Green Monday行動。

可惜學生並未因以上措施而建立健康的生活習慣，因為認知及實踐中存在落差。另外減重計劃是需要階段式進行的，例如減重階段初期、中期及後期所需要的營養表比重各有不同、運動強度亦需循序漸進，而最重要的更是要有家長的配合，如忽略了這些個人因素，只按條件標準去進行減重計劃的話，相信失敗的機會甚高。

在個人來說，減重是需要堅定意志的行為，個別進行而沒有足夠支援下，意志薄弱的學生便容易放棄。所以，校方邀請最少15名過重的學生參與計劃，同時他們亦可自行邀請一位同學結隊同行，一起參與工作坊、飲食班的活動，透過朋友的影響力來加強參加者的意志；同時，小組亦可以學習一些改變行為的策略及小點子，並於同儕間實行，起互相監察及提醒的作用，令減重計劃能夠得以成功進行。

老師主要以推動者的身份接受教職員培訓，有關培訓將由學校自費，這使教職員一方面了解均衡飲食的應用技巧，令一方面亦了解學校及教職員如何配合是次活動，協助學生培養均衡飲食及適量運動的習慣。

本計劃亦包括家長教育。營養師、運動教練等專業人士定期與家長會面，了解家庭的生

活習慣，為家長提供學童健康諮詢服務，而本計劃既指導家長配合子女的減重計劃之餘，亦能提供諮詢渠道，教育家長如何與子女共同訂定切合青春期成長需要的飲食及運動策略。以上所有購買的服務，以及在活動中所需要購買的物資，均會按照優質教育基金的指引購入，確保所有交易過程均公平、公開、公正。

(II) 計劃可行性

(a) 請描述計劃的設計，包括：

(例如：話劇及音樂能有效刺激學生對閱讀的興趣，並有助他們的多元智能發展。) 預備階段(9/2015-10/2015)：

1. 學校於體育課中紀錄學生的體重、身高、腰圍、BMI等，然後BMI利用資料，篩選出15名或以上BMI指數最高的中一至中三學生成為活動參加者。
2. 學校與營養師、運動教練等專業人士共同商討飲食與運動紀錄冊及活動形式，讓彼此得到共識。
3. 向所有同事公布減重計劃的措施，並與個別組別合作制定策略，例如規定參加者必需參與至少一項的運動課外活動、班主任需協助監察學生在校飲食情況並鼓勵學生多吃蔬果。同時亦會制定執行策略及監測方法，以確保計劃於執行期間能有效地運作並作適時的改善。
4. 學生及家長填寫評估問卷，紀錄進行本計劃前的生活習慣。
5. 營養師、運動教練等專業人士與參加者會面，了解學生的生活習慣，並訂立合理目標。

執行階段(11/2015-6/2016)：

1. 參加者每日紀錄飲食及運動情況，並定期跟營養師、運動教練等專業人士會面，一個月兩次，跟進體重、脂肪量、肌肉量、腰圍、BMI等數字。每次會面營養師會跟學生訂立短期目標，令學生容易達到，獲得成功感。
2. 除個別會面外，參加者亦組成群組一起參與工作坊，活動的形式除講解營養知識外，亦加入一些運動訓練，令參加者增加運動量，亦使他們於同伴的陪伴下加強參與健康先鋒計劃的積極性。此伙伴工作坊共2次，於放學或假期時進行，總參與人數(包括參加者及參與同伴)共30人。
3. 另外，營養師大約於兩次家長日與家長會面，了解並更進學生減重的進度，合共時間約為九小時。希望會面能與家長溝通和合作，使減重計劃於家校並行。
4. 家長教師會舉辦親子健康小食製作班，令參加者及其家長共同製作適合減重的美味小食。預計健康小食活動舉辦共6次，對象為所有參加者及參加健康先鋒計劃的學生家長。
5. 推行獎勵計劃，鼓勵參加者持之以恆，例如：營養師建議參加者於進食飯前果及足一份蔬菜份量，學生如能完成便可以邀請班主任為他於紀錄冊上簽署；體育老師及體育課外活動導師亦可紀錄參加者的運動時數，比如班際的運動比賽、學會活動等，老師亦可以幫他們簽署，確定運動時數。家長亦可於紀錄冊上簽署家中飲食及運動量的達標證明。獎勵計劃設金、銀、銅獎，此獎勵計劃只適用於參加健康先鋒計劃的學生，達標者會於早會上頒發證書和獎品以作鼓勵。
6. 同時健教組老師亦每月與家長、學生、營養師、運動教練等專業人士溝通，跟進學生執行計劃的情況；如有需要可協商調節的方法，令計劃更可行。
7. 老師參加者分享心得：如早會短講、文章、校園短片等

成果期(6/2016-7/2016)

1. 學生與營養師共同檢視執行期期間所減的總體重、脂肪量、腰圍及BMI等數字。
2. 學生及家長填寫評估問卷，了解計劃執行後參加者的生活習慣及健康意識有否改進。
3. 檢討本計劃的成效，並就參加者、家長、營養師、運動教練等專業人士及教師的建議作出修訂。如舉辦第二期的健康先鋒計劃，會邀請參加者作見證及分享心得。

活動計劃行事規劃略見如下：

計劃時期:(9/2015份)至(8/2016年份)

月份/年份	內容/活動/節目	受惠對象/參與者
9/2015	篩選出參加者	參與者:健康教育組老師
10/2015	商討飲食與運動紀錄冊及活動形式	參與者:教師、營養師、運動教練等專業人士 (運動教練要求為擁有5年或以上教授青少年運動經驗,本表格所描述的運動教練皆按此要求)
10/2015	向所有教職員公布計劃執行細節及與各科組共同協調的策略	參與者:教職員
10/2015	參與計劃的學生及其家長填寫評估問卷	參與者:學生及其家長
11/2015-6/2016	每月兩次與營養師、運動教練等專業人士會面	受惠對象:參與計劃的學生 參與者:教師、營養師、運動教練等專業人士
11/2015	運動工作坊(1)	受惠對象:參與計劃的學生及其所邀請的名伙伴學生(共30人) 參與者:運動教練
11/2015	家長飲食工作坊(1)	受惠對象:參與計劃的家長 參與者:擁有5年或以上烹飪教學經驗的導師主持飲食製作班
12/2015	與參加學生一同檢查和整理紀錄冊,並獎勵能達標的學生。	受惠對象:學生 參與者:健康教育組老師
12/2015	家長飲食工作坊(2)	受惠對象:參與計劃的家長 參與者:擁有5年或以上烹飪教學經驗的導師主持飲食製作班
2/2016	運動工作坊(2)	受惠對象:參與計劃的學生及其所邀請的15名伙伴學生(共30人) 參與者:運動教練
2/2016	家長飲食工作坊(3)	受惠對象:參與計劃的家長 參與者:擁有5年或以上烹飪教學

		經驗的導師主持飲食製作班
3/2016	家長飲食工作坊(4)	受惠對象:參與計劃的家長 參與者:擁有5年或以上烹飪教學經驗的導師主持飲食製作班
3/2016	與參加學生一同檢查和整理紀錄冊,並獎勵能達標的學生。	受惠對象:學生 參與者:健康教育組老師
5/2016	家長飲食工作坊(5)	受惠對象:參與計劃的家長 參與者:擁有5年或以上烹飪教學經驗的導師主持飲食製作班
6/2016	參與計劃的學生及其家長填寫評估問卷	參與者:學生及其家長
6/2016	家長飲食工作坊(6)	受惠對象:參與計劃的家長 參與者:擁有5年或以上烹飪教學經驗的導師主持飲食製作班
6/2016	檢討計劃成效	參與者:教師、營養師、運動教練等專業人士
7-8/2016	與參加學生一同檢查和整理紀錄冊,獎勵能達標的學生;同時與學生一同總結及回顧參加計劃的經驗,以小組形式分享大家的減重心得。	受惠對象:學生 參與者:健康教育組老師

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等):

健康教育組老師負責策劃,邀請全校老師參與學校自費的工作坊,校長負責監督計劃運作情況。

(ii) 老師在計劃中的角色:(請別選適當空格)

領袖 協作者(會跟專業人士開會)

開發者 服務受眾

其他(請列明) 全校老師均需要配合是次活動,並成為學校自費工作坊的參加者,以協助一同監督、鼓勵參加者維持健康生活。主要負責組別為健康教育組,組內老師負責策劃、調節計劃的運行細則,同時亦定時與參加者會面,了解其心理狀況、進度等細節。

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣 146400 元

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額(\$)	
i) 員工開支	沒有	\$0	
ii) 服務	邀請與青少年工作有相關經驗的	\$117600 (\$980X1小時)	營養師、運動教練等專業人士,薪金

	<p>營養師、擁有5年或以上教授青少年運動經驗的運動教練等專業人士到校進行減重諮詢</p> <p>邀請與青少年工作有相關經驗的營養師、擁有5年或以上教授青少年運動經驗的運動教練等專業人士到校進行個別家長指導</p> <p>邀請擁有5年或以上烹飪教學經驗的導師主持飲食製作班</p>	<p>X120小次)</p> <p>\$8820 (\$980X1小時X9次)</p> <p>\$9600 (\$800X2小時X6次)</p>	<p>\$980(一小時計算), 預計整個活動共需要120小時。</p> <p>以營養師、運動教練等專業人士時薪\$980元(一小時計算), 共需9小時。</p> <p>以時薪\$800元計算, 2小時X6次</p>
iii) 設備	BMI機及脂肪機各一部	\$3000	
iv) 工程	沒有	\$0	
v) 一般開支	<p>獎勵計劃禮物15份</p> <p>雜項, 如健康飲食班等</p>	<p>\$300 (\$20X15份)</p> <p>\$2000</p>	<p>預計購買15份禮物, 每份禮物不超過\$20。</p>
vi) 應急費用	沒有	\$0	
vii) 審計費用		\$5000	
申請撥款總額 (\$):		\$146320 (上調至\$146400)	

* 請刪除不適用者

(III) 計劃的預期成果

- (i) 請說明評估計劃成效的方法，
(請別選適當空格)

- 觀察: 參加者於活動執行階段時需要增加運動量, 同時亦有意識選擇低糖、低脂、低油食品。
其他學生亦為因參加者的帶動而追求三低生活。

- 重點小組訪問：訪問學生如何按照營養師的指示去調節生活習慣；如未能成功調節，便要了解當中施行的困難之處，以即時更進、調整施行步驟。
 - 活動前和活動後的問卷調查：調查學生對飲食及運動的基本知識概念，並請他們為自己的生活習慣作出自評。透過前、後問卷，可以為活動是否能提高參加者的知識及改變其生活行為而作出成效評估。
 - 以問卷形式評估學生的轉變：預期學生參與計劃後，會提高選擇健康食物及運動量的意識。同時亦預期他們的BMI指數會比參加計劃前更趨向健康水平，如肌肉量會增加而脂肪量會減少，飲食比以往更健康及照顧均衡營養。而學生對於自己的生活習慣預計會更感滿意，自信心亦會提高。以上活動以八成達標率為成功，即問卷中達「同意」或「滿意」的有八成或以上，同時亦有八成參加者的BMI指數下降。
 - 其他（請列明）參加者同意自己能夠帶領朋輩共同追求健康生活。
- 及 (ii) 請列明計劃的產品或成果。
(請別選適當空格)
- 學與教資源
 - 教材套
 - DVD
 - 其他（請列明）
1. 教師專業分享：於校內、校外的專業教師發展日、工作坊等分享舉辦是次活動的心得，例如分享設計活動的心得以及計劃中各角色的作用及配合。

資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃(註)
視聽器材				
書籍及視像光碟				
電腦硬件				
電腦軟件				
樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材				
其他	BMI 機及脂肪機	各一部	\$3,000	繼續留校使用

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

如計劃中沒有超過單價 \$1,000 以上的資產，可列明現階段不適用。

遞交報告時間表

本人/本校/本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃總結報告 1/9/2015 - 31/8/2016	30/11/2016	財政總結報告 1/9/2015 - 31/8/2016	30/11/2016