

計劃總結報告

計劃編號：2014/0020

甲部

計劃名稱：健康先鋒計劃

學校名稱：香港教師會李興貴中學

計劃進行時間：由 09/2015 至 08/2016

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4 紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

香港教師會李興貴中學
健康先鋒計劃活動報告

感謝優質教育基金的支時，通過本校所擬撰的健康先鋒計劃。此活動已順利完成，現就活動的情況提交報告，檢討活動成效並反思改善之處。

一、達標情況

說明目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
改善參加學生的BMI水平、增加肌肉量及減少脂肪	<ul style="list-style-type: none">● 營養師諮詢服務● 運動工作坊● 獎勵計劃● 與參加者家長會面● 飲食及烹飪工作坊	達到85.7%	<ul style="list-style-type: none">● 15名參加者中，有12位學生的脂肪比率低於參於本活動前。● 1位參加者因退學生退出活動	<ul style="list-style-type: none">● 2位參加者未能達到目標，主因是意志力薄弱及家長沒有配合計劃有關。兩位學生的脂肪量增加，主要是於長假期後，如新年、聖誕。學生表示他們需要跟隨家長於假期中到各處與親友相聚，難以避免大吃大喝的飯局。

二、計劃影響

– 學生方面：

1. 學懂鑑別三高食物

學生表示營養師的建議以及所舉辦的工作坊均能使他們學懂如何看食品的營養標籤，同時據即場評估，全部參加者均能分辨出高糖、高脂、高鈉的食品。故此，學生能夠掌握閱讀營養標籤的技能以鑑別三高食物。

2. 提升飲食健康意識

有7成學生表示，如條件容許他們選擇的話，他們均會考慮選取比「三高」食物健康的食品，不會像計劃前毫不猶豫地只選自己所喜歡的味道。由此可見，此計劃提升學生的飲食健康意識。縱使他們未必一下子實踐完全高纖低卡、低油的飲食習慣，但他們亦建立了一種「替代」式的飲食態度，會選擇為自己選一條「較健康」的路，而不是「較好味」的路。

3. 提升運動量

參加者必須參與運動工作坊，運動工作坊提供瑜珈及拳擊訓練。學生邀請自己相熟的同學

一起參與工作坊。據目測，學生的表現不俗，主因是瑜珈和拳擊動作不需要太多的運動量，而且教練亦教導學生如何保持正確的姿勢、如何鍛鍊肌肉，學生願意回家嘗試之餘，亦提升學生鍛鍊身體的意識。而被帶動參與的同伴亦被燃燒起鍛鍊肌肉的興趣，甚至於計劃完結後更與教練保持聯絡，參與校外的拳擊班。

- 教師方面：

1. 為教師提供更多培訓機會，促進教師的專業發展並拓闊教師的視野。

為使本校教師更清楚「健康先鋒計劃」的運作及詳情，故本校健康教育組與教職員專業發展組合辦了「認識減重、學校及老師的支援策略」工作坊。工作坊主要是由是次活動的顧問主持，說明學校可如何介入學生的身體管理，然後由本校健康教育組老師簡介活動執行情況。工作坊後，老師填寫問卷，當中全部受訪者(100%)的老師同意講座能助他們獲得有關健康與活動的資訊及安排得宜。

- 學校方面：

1. 於 2016 年 5 月 31 日，
大學代表到訪本校，了解本校的健康政策。本組於介紹學校規劃時以「健康先鋒計劃」作例子，向同工分享活動的籌備及執行經驗；另於 2016 年 11 月 11 日，
中心與一眾外國教授亦到訪了解本校的健康政策，本校亦向來賓講解活動的內容。過程中同工對「健康先鋒計劃」的運動甚感興趣，相信此活動能提升本校「健康校園」的形象，同時亦鼓勵教育同工舉辦同類關注學生健康的計劃。

三、自我評鑑計劃成本效益

表二：預算核對表

預算項目 (根據協議書附表II)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
服務	136020 元	64900 元	-0.53%
設備	3000 元	880 元	-0.71%
一般開支	7380 元	5101.1	-0.30%

在評鑑計劃的成本效益

- 資源的運用

營養師諮詢服務(由聖雅各福群會提供)

於計劃執行期間(11 月至 6 月)，學生與營養師見面共 8 次(包括兩次家長日會面)，達成每月最少就減重情況諮詢一次的目標。會面諮詢的內容環繞最近的飲食及生活習慣，同時量度參加者的身高、體重、脂肪量及腰圍；與家長會面時，營養師亦能更全面了解學生的飲食習慣，並就目前的飲食習慣提供改善建議。營養師亦與校方開會兩次，向校方報告學生的個別情況及進度，並巡視學校小賣部，就所售賣的食物提供專業建議。於本學年(2016-17)，本校就營養師所提供的建議，禁止小賣部銷售高糖飲品，所以營養師的專業亦為學校健康

政策的執行帶來效益。

於原本的計劃中，預計了一項烹飪導師的服務支出。惟營養師提出於個別諮詢服務以外亦可提供兩次簡單的烹飪活動及兩次的健康工作坊。最終，本校選取以營養師提供的烹飪活動及工作坊來代替原訂的 6 次烹飪導師服務活動。

體能教練服務

於計劃執行期間(11 月至 6 月)，本校安排了 14 次的運動工作坊予參加者(原定活動為 16 次，有一次因教練請假而取消，有一次因學校有活動，參與人數不足而取消)。運動工作坊不但惠及計劃參加者，同時也惠及參加者所邀請的同學和老師，所以體能教練服務的成本效益亦高。

其他開支

1. 本校購置了 BMI 機及脂肪機各一部，均有助學生及營養師得到最新的健康資料。完成本計劃後 BMI 機及脂肪機亦可安排於健康教育活動，如健康周時使用。

可推介的成果及推廣模式

計劃成果的推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供 推介的可行性？如值得，請建議推 廣模式
教師專業分享	100%本校同工認同是次分享有助他們掌握有關資訊，並使他們更清楚此計劃的詳情。	於 2015 年 10 月進行了本校的教師發展日，向本校同工介紹本計劃的理念及執行細則。當日出席人數約 50 人。	值得。 本校於 2016 年 5 月及 2016 年 11 月，分別向蒞臨本校的大學學生(約 15 人)及來自瑞士、法國、澳洲及台灣(約 12 人)，與健康領域有關的教授講解本校如何規劃健康政策及活動。當中在說明照顧動機較低、運動量較少的學生時，均以此活動作例說明。 建議推廣的模式：在於健康政策及活動的規劃和策略。使學界更留意「健康教育」的推展亦應具階段性及照顧差異。

11. 活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
營養師個別諮詢	11/2015-7/2016 ，地點為學校地下 G03 室，每位學生與營養師見面約 20-30 分鐘，每位學生曾參與 8 次的個別諮詢。			15 位 (1 位學生後來退學)		學生表示營養師能夠提供取替建議，為他們想一些可行性高的餐單和食物，資料十分有用。
運動工作坊	11/2015-6/2016 ，地點為本校 613 室(舞蹈室)，活動共 14 次，且達到 8 成以上出席率。		2 人	14 位		體能訓練不太吃力,反倒部份拉筋動作較難做到，因為參加者的筋骨較硬。但總體來說學生也會因略有難度的抽筋動作而感到趣味。
營養師與家長會面	12/2015 及 4/2016 家長日			14 位	14 位家長	14 位參加者中，有 6 位家長未能於營養師在校當值的時間出席，故此這部份家長改以用電話聯絡的方式了解及更進學生的飲食情況。 大部份家長(超過 8 成)表示他們平日需要工作，故難以出席校方所舉行的飲食班。如要更進情況，電話聯絡較為方便。
學生工作坊(飲食選擇)	14/12/2015 及 22/3/2016			14 位		工作坊主要分開理論部份和活動部分。參加者認為理論部份應精而簡，而到超市選擇食物的時間應該長一點，那趣味性便會更高。
計劃結業禮				12 位 (2 位學生外出活動，未能出席。)		學生沒有回應。 營養師則表示學生的體重普遍有改善，值得欣賞。

困難及解決方法

1. 家長飲食工作坊未能舉行

家長平日需要工作，故此參與工作坊的可能性較低。就算校方於家長日安排參加學生及家長與營養師會面，家長仍然難以遷就時間，故有 6 位學生家長需要以電話方式聯繫。

解決方法：未能出席家長日的家長則以電話聯繫。

2. 遺失學生紀錄表情況嚴重

本校於 12 月曾向學生派發紀錄小冊子，並嘗試請學生邀請體育老師、運動教練及家長等簽署。所遇到的問題是：學生遺失紀錄、沒有簽紀錄的問題嚴重，難以保存小冊子。

解決方法：為確保參加者有足夠的運動量，校方雖然未能核實學生每星期的運動量，但仍可以以最低運動量的方式確保學生有足夠的運動量來減少脂肪。例如：除每星期規定的兩節體育課外，我們還規定參加者必須參與本計劃的運動工作坊及另外一項運動項目，以確保他們每星期最少有 3 小時運動(除體育課外)。

3. 長假期期間學生飲食難以管理

經歷了農曆新年後，營養師表示有兩位學生的飲食失衡，原因是節日期間與親朋好友歡聚，難以避開大吃大喝以及高脂飲食。例：有學生於假期中與家人吃了兩次的自助餐。由此再一次印證，家庭的飲食習慣對學生的飲食習慣影響甚大。

解決方法：學校較難介入家庭飲食習慣的議題，營養師只好於 3 月時舉行了有關飲食選擇的工作坊，教參加者如何於自助餐中挑選一些三低食物食用；同時又教導他們於自助餐時的飲食次序，例如先吃沙律，再吃海鮮，待六、七成飽時才吃其他食品和甜品，以減輕難以節制的進食慾望。