優質教育基金

(適用於不超過200,000 元的撥款申請)

乙部 - 計劃書

計劃名稱:崇真健康廊 計劃編號:2018/1509(修訂版)

基本資料

學校名稱:崇真書院

受惠對象

(a) 界別: 中學

(b) 學生: <u>大約708</u> (人數)*及<u>中一至中六(級別)</u>*

(c) 老師: 65 (人數)*

(d) 家長:120 (人數)*

(e) 參與學校(不包括申請學校): 5-7 (數目及類型)*

(f) 其他(請列明): 開放予社區(屯門)申請參觀

計劃書

- (I) 計劃需要:
 - (a) 本計劃以建立校本健康廊各種互動設施,提升學生、家長、老師、區內中學、小學及幼稚園生等參加者實踐健康生活的能力,包括管理自己身體-生理及精神健康、飲食與慢性疾病;同時,開放予社區(屯門),將健康廊發展成為與社區協作的一個平台及可持續發展的社區資源。校本課程方面,我們透過體育科、家政科、設計與科技科、健康管理與社會關懷科等跨學科學習,結合校本義工訓練(包括崇真義工隊、崇真大使、健康大使等),培訓學生成為導賞員,藉著導賞遊,提升導賞員的學習能力及參加者的健康知識與生活技能,培養個人對健康負責任的態度。
 - (b)(i) 表明學校的需要及優先發展項目包括:
 - ✓ 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;
 - ✓ 促推學生的社交和情感發展;
 - ✓ 作為健康學校,透過課程整合,促進學生、老師及家長的全人健康;
 - ✓ 本校參與衛生署「健康促進學校計劃」,為期兩年
 - (b)(ii) 提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

學校層面

- ✓ 配合學校發展需要:
- 學校發展計劃:本校2018-2021三年計劃
 - (一) 調適初中課程,製造多元的成功學習機會。
 - (二)加強服務學習的課程元素,訓練初中同學基本自我管理能力(健康),培養同學關愛及服務的態度。
 - (三) 透過正規及非正規課程,向學生傳遞正面的價值觀。
 - (四) 讓同學及家長更多接觸適切的個人健康訊息。
- 學校自成為首間「香港健康學校」金獎學校後,與有志建立健康學校 的中、小及幼稚園建立聯繫(例如:提供校園遊等),唯因資源問題

(包括課堂及學習硬件等),未能讓大部分學生接受有系統的個人健康管理教育,提高相關的健康知識,以全校參與模式(不同的科組合作)支援學生的發展需要,並培養他們的共通能力。

● 本校提倡體驗式學習(experiential learning)

習非常有效,學生的態度會所改變,其行為和技巧將有所擴展,而認知及人際關係亦會提升。

學生層面

- ✓ 回應學生表現評估結果:
- 本校「學生輔導組」為學生進行的情緒問卷調查,結果顯示學生表示壓力大、情緒易波動的人數為近年最高;近三年本校的衛生署學童健康服務計劃報告亦指出,本校學生在問卷調查部份認為學校有提供不同的健康教育知識及活動,但學生同時承認學習壓力大、情緒易波動、睡眠不足、缺乏自我管理健康的意識和動機,此計劃能透過課程及活動整合,讓學生留意自己身心健康,提升學生自我管理健康的動機,從而推己及人。
- 心理及精神健康就是我們日常生活的思想、感受和行為,對青少年而言,尤其重要。他們的心理及精神健康狀況,都影響著他們如何看待自己、他人及其生命,因此學校作為栽培學生的地方,老師、社工及其他專業人士是有責任維護和學生的心理及精神健康,也須要教導他們不時作出評估,了解自己的心理及精神健康的狀態。本計劃不但能在推廣及協助進行評估心理及精神健康方面,起了積極的作用,應用於實際的健康生活中。

家長層面

- ✓ 提高家長健康意識,促進親子關係:
- 從每兩月一次的家長茶聚及家長教師會會議得悉,家長最難掌握學生 心理健康的管理;同時他們本身無空間參與長時間的課程,以致<u>缺乏</u> 自我管理健康的意識。此計劃鼓勵同學把所學的與家長分享,引發親 子互動學習,促進家庭和諧。
- 去年在家長教師會中,家長委員亦提出希望成立有關課程,培訓家長 義工隊,形成學習型群體,彼此提高健康意識,此計劃正切合需要。

社區層面

- ✔ 回應社區健康教育支援不足的需要:
- 於2019年4月所進行的「十八區心靈健康」問卷調查結果發現,在過去 一年,有七成六受訪者經歷困擾事件。在十八區中,以北區及屯門區較 多,當個人受困擾,其家人亦會受影響。對於家人受困擾事件首位為健

康。在過去一年,有80%受訪者的家人經驗困擾事件,只有37%的家人 得到足夠支持解決問題。本計劃在提升社區人士對提升個人健康的關 注及掌握如何管理個人及家人健康有一定幫助。

✓ 學校與社區的結合:

● 世界衛生組織指出,健康促進就是增進個人掌握和改善健康能力的過程。學校作為一個健康場所,可成為社區資源以增進社區人士獲取健康資訊和實踐健康生活技能,提昇健康的素養,增進知識和發展技能,造福個人和社會的安康。

✓ 本校有服務社區的相關經驗:

- 本校於2013年再度參加健康學校獎勵計劃並獲金獎,亦成功帶領一間 小學得銅獎,學校經世衛標準認證,在六大健康範疇(包括學校健康 政策、健康服務、個人健康生活技能、校風/人際關係、社區關係及 學校環境)均獲優異評價。
- 本校多年均有進行不同的課程整合以配合學生與社區的需要,如本校 近十年於初中進行義工服務推廣,中四級服務學習計劃(包括家長義 工參與)、學生參與 舉辦之生命共鳴計劃及器 官捐贈計劃等,均透過科組配合,於健康管理與社會關懷科及宗教課 進行服務學習理論訓練,再透過德育及公民教育組、健康教育組等與 社區社福機構聯繫,累積不少學生接受訓練課程加上體驗學習的成功 經驗。
- 本校長久以來在社區建立了小學及幼稚園的健康學校網絡所舉辦的活動,包括幼稚園學生到 認識有機耕種,復康機構連續多年派學員到校服務等。

(II) 計劃可行性:

本計劃採用體驗學習教育的策略,並利用健康廊建立的軟硬件,以有趣和互動的方式喚起學生對管理自己健康的興趣,從而推廣及人。

正規課程的整合 - 體育科、電腦科、家政科、設計與科技科及健康管理與社會 關懷科作跨學科課程整合。

- 體育科 安排同學量度身高及體重,計算 BMI,分析身高和體重, 教授管理身體健康的工具,如量度體適能設備及電子血壓計等。
- <u>家政科</u> 負責教導同學如何應用食物營養知識,設計個人的餐膳計劃;同時,老師亦教導同學透過素描食物模型的 QR code 二維條碼,記錄自己過去兩天進食的熱量、營養、膽固醇量等,分析其飲食習慣及危機,從而設計適合的飲食餐單。
- 設計與科技科 教授中一及中二學生立體投影技術,透過清晰的立體圖像,

將人體器官的結構與運作以全方位角度展示出來。健康管理與社會關懷科教 授同學全人健康概念,以角色代入方式,將不同角度的健康情況(包括常見的 慢性病,如心血管疾病),應用到不同角色中,學習利用不同角度去分析健 康。

- <u>健康管理與社會關懷科</u> 教授慢性病定義及常見的慢性病解說飲食與慢性病的風險,利用食物升糖值圖表/食物模型等,發明能幫助慢性疾病者的創意小工具等專題活動。
- <u>導賞活動</u> 兩個自我測評將會以手機及平版電腦的應用程式出現,該自我測評的名稱分別是: 1)「近期壓力狀況」 及 2)「抑鬱情緒測試」(The Patient Health Questionnaire,簡稱 PHQ),兩者皆有學理依據。全校學生、老師、職員及家長,均可受益,透過使用此應用程式,為自己的「壓力狀況」及「抑鬱情緒」作初步自我評估,並在有須要時可尋求專業的協助及輔導。

總括而言,本計劃不但能在推廣及協助進行個人健康管理及健康生活模式方面, 起了積極的作用,更可成為跨科學習的一個平台,融合不同的學習元素,讓學生 發揮創意,有效地把學科所學到的知識,應用於實際的健康生活中,過程中讓學 生與家長、社區聯繫起來。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: (10/2020)至(6/2022)

月份/年份	内容/活動/節目	受惠對象/參與者
2020年	● 進行報價事宜	籌備小組
10月	● 採購及計劃工程	
2020年10月	● 開始施工	籌備小組及
		相關負責老師
2020年	● 課程整合工作	籌備小組及負責老師
10月至12月	● 各部推行時間及調協	
	● 設計圖及安排投標	
	配合學校三年關注項目,與相關 科目調適課程及與相關組別團隊 負責人調適非正規課程。	
	邀請中小學、幼稚園參與2021年 度健康廊活動。	
2020年11月	● 完成工程	籌備小組及
		相關負責老師

2020年11月	● 完成工程	籌備小組及
至2021年4月	● 實施已調適的正規及非正規課程	相關負責老師
2020年11月	● 導賞員訓練	籌備小組及相關負責老
至2021年4月	● 家長親子活動1-2次	師
		約50名導賞員150名家長
2020年11月	● 導賞員學習展示:	約400個中、小、幼學生、
至2022年2月	● 中學、小學、幼稚園等參與 2021	50名訪客
	年度健康廊活動(包括導賞遊)	
2021年9月	● 計劃檢討及遞交報告書	籌備小組
2022年6月		

- (b) 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):

籌備小組

總統籌:副校長(行政)及外務委員會助理校長(進度跟進及社區聯繫)

成員:

- 總務主任及設計與科技科主任(工程及設備購買)
- 數學科主任(精神健康資訊及設備)
- 家政科主任(導賞活動設計、營養與飲食)
- 健康管理與社會關懷科主任(導賞活動設計、導賞訓練)
- 視覺藝術科主任(美化)及德育及公民教育組主席(導賞訓練)

課程整合相關老師

成員:

- 家政科主任及老師
- 體育科主任及老師
- 電腦科主任及老師
- 健康管理與社會關懷科主任及老師
- 設計與科技科主任及老師

導賞團訓練相關老師

成員:

- 家長義工隊負責老師
- 德育及公民教育組主席
- 健康教育組正副主席
- 外務工作小組主席
- 崇真大使負責老師
- 崇真義工隊負責老師
- 健康大使負責老師

(ii) 老師在計劃中的角色:

✓領袖及開發者

(c) 詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣129,100元

預算	開支詳情 (包括各項目的細項開支)		理據
項目	項目	款額 (\$)	生塚
(i) 服務	資料及版面設計 • 聘請設計公司設計各部 版面圖案及影像 \$1,000x9幅(設計連印刷)	\$9,000	要專人設計、精美設計以吸引使用者
(ii) 設備	• 全人健康概念及疾病展板	\$3,000	將不同角度的健康情況(包 括常見慢性病及傳染病), 應用到不同角色中,學習利 用不同角度去分析健康。
	• 食物與營養的認知展示 板組合	\$3,000	透過調節能量攝取和消耗, 依照均衡飲食的餐單進食和
	・ QR code 二維條碼掃瞄器・ 電腦及電腦螢幕(配合二 維掃瞄器使用)	\$2,000 \$5,700	恆常地運動,以達至體重控制及預防疾病,例如心臟病和二形糖尿病等等。
	・ 導電脂肪磅・ 測角器 4 件(Goniometer)・ 手握力計 2 件・ 電子血壓計(手臂式)1 部	\$6,000 \$500 \$500 \$3,000	量度身高體重及BMI量度關節角度及關節活動的幅度;測量肌力或肌耐力;測量血管阻力的大小,脈搏輸出量的多少。
	全息投影設備2部仿真器官模型30-40款食物模型思考畫	\$6,600X2 \$8,000 \$3,800 \$2,000	運用3D立體投影機,定時展 示及更新學生設計的健康飲 食小工具及人體器官。 引發學生留意自己,思考健
	\$500x4幅	Ψ 2 ,000	康生活模式。
(iii) 工程	安裝及粉飾儀器及設備安裝展示板(包括設置射 燈、接駁電源)安裝與設置全息投影機	\$38,000 \$15,000 \$3,000	展板工程須由專業工程公司進行。
(iv) 一般 開支	導賞員襟章健康小冊子課堂活動教材套製作及 一般消耗品審計費	\$1,400 \$2,000 \$5,000 \$5,000	

申請撥款總額: \$129,100

- (III) 計劃的預期成果
- (i) 成果:
 - ✓學與教資源 健康廊活動小冊子
 - ✓其他(請列明):
 - 1. 計劃成果將於本校校網展示。
 - 2. 開放予公眾人士、學校持分者(師生、家長)參加健康廊導賞遊。
- (ii) 計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響

學生培育方面

- 此計劃能促進家長教師會、德育及公民教育組、健康教育組彼此間的合作。德育及公民教育組、健康教育組、外務工作小組分別訓練崇真義工隊、崇真大使和健康家族,引發協同效應。
- 此計劃可讓同學從當導賞員及教導別人中學習與成長。當導賞團訓練成熟,將於初中全級推行,使每位初中學生都有導賞能力,先於同學間互相導賞,讓學生均掌握相關導賞能力,再向家長及其他社區人士推廣。

對外聯繫方面

- 透過家長教師會成立專責推廣健康廊的家長義工隊,舉辦 1-2 次家長親子活動,讓導賞員把健康生活管理概念帶到家長層面。
- 安排聯繫地區網絡的中、小及幼稚園學生參與崇真健康廊導賞活動,把健康生活管理概念帶到社區層面。
- (iii) 評鑑 請建議具體的評鑑方法及成功準則。
- 1. 問卷調查

就計劃中的教師、家長及學生設計相關問卷,檢視及評估活動成效,作日後改善之用。

成功準則:85%的教師滿意教學設計的內容,並認為不同能力的學生都能積極投入健康教育活動,相關學與教效能有所提升。

85%的學生滿意他們參與的健康教育活動,從中學習學科相關單元的知識,並提升他們對管理個人健康的能力和興趣。

75%的家長滿意健康廊的學習內容,並能提升他們管理個人健康的能力和興趣。

2. 計劃期間有5-7個團體/小學到校參與健康廊導賞活動。

(iv) 本校作出以下聲明:

- 1. 如遇有需要個別輔導的學生,校方會轉介校內輔導人員(如學校輔導組、學校 社工或教育心理學家)作即時跟進。
- 在選擇服務供應商時,會遵照優質教育基金〈人事管理及採購指引〉 進行報價或投標,確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。
- 3. 本校確認計劃成品的版權屬優質教育基金所有,並嚴禁服務供應商複製、 改編、分發、發布或向公眾提供成品作商業用途。
- 4. 本校沒有重複申請其他政府撥款以推行本計劃的項目。

遞交報告時間表

本校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	里
(須透過「網上計劃管理系統」提交)		(須連同證明文件的硬複本,	
		以郵寄方式或親	自提交)
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
計劃進度報告		中期財政報告	
01/10/2020 - 30/09/2021	31/10/2021	01/10/2020 - 30/09/2021	31/10/2021
計劃總結報告		財政總結報告	
01/10/2020 - 30/06/2022	30/09/2022	01/10/2021 - 30/06/2022	30/09/2022

資產運用計劃

類別	項目/說明	數	總值	建議的調配計劃
		量		
視聽器材	全息投影設備	2	\$13,200	
電腦硬件	電腦及電腦螢幕(配	1	\$5,700	
	合二維掃瞄器使用)			
	QR code 二維條碼掃	1	\$2,000	計劃結束後繼續留校
	瞄器			使用,供學生作健康
牆身展板	展板組合	4	\$6,000	活動用途。
模型	仿真器官模型	4	\$8,000	
體育器材	導電脂肪磅	1	\$6,000	
	電子血壓計(手臂式)	1	\$3,000	