

基督教宣道會宣基小學
09-10 年度優質教育基金申請(健康養生中藥園)

1. 目的及目標1.1 計劃目的

- 透過中國文化遺產的中醫藥學及養生之道，以提升師生及家長的健康意識，建立自我保健的良好生活習慣，促進他們身心靈能達致健康標準。

1.2 計劃目標

a) 學生方面

- 提升學生對中醫藥及養生的認識及興趣;
- 培養學生有健康良好的生活習慣，包括健康的飲食習慣及生活方式;
- 透過在足部徑進行腳底按摩，調節身體氣血運行，促進身體的五臟六腑及陰陽五行達致健康平衡，以強健體魄，並增強學生的免疫能力，減低患病的機會;
- 培養學生欣賞及珍惜中國文化遺產-中醫藥及養生文化。

b) 教職員方面

- 透過教師健康講座，增強教職員自己體質的認識及健康意識，從而實踐自我保健的生活，提高他們的抗病能力，減少患病的機會，提升工作效率。

c) 家長方面

- 透過參與學校舉辦的健康講座，提高多方面食物營養的認識及健康意識，並透過提供多方面湯水的介紹及健康的烹調方法，以改善一家的飲食習慣;
- 透過親子種植活動，以加強親子間的溝通，並建立互信的良好關係。

d) 學界方面

- 透過建構相關網頁，把有關資料及本計劃實行的經驗與友校或幼稚園分享，使學界人士對中醫藥及養生有所認識，把中國傳統的文化遺產推廣開去。

2. 對計劃的需要及申請人的能力2.1 計劃背景：

人類健康並非單靠一朝一夕、一功一法的攝養就能實現的，而是要針對人體的各個方面，採取多種調養方法，持之而恆地進行審因施養，才能達到保養身體，減少疾病，增進健康，延年益壽的目的。因此，中醫養生強調從自然環境到衣食住行，給予較全面的防病保健。要做到有質素的養生條件：生活有序，作息定時，飲食適宜等，便要從健康教育開始，從小便培養出健康良好的生活習慣。有健康，才談得上落實「樂、善、勇、敢」這個教育目標，培養出樂於學習、善於溝通、勇於承擔和敢於創新的下一代。

從現實生活的觀察和研究報告指出，香港兒童和青少年的體質是東南亞地區最差的，情況每況愈下。香港哮喘病發率僅次於日本，是東南亞地區內排第二位。目前每十名香港兒童，便有一位患上哮喘病(香港大學社會科學院研究中心，1999年7月)。

此外，沒有良好的飲食及運動習慣也是現時香港小童致肥的原因。香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於一九九九年曾為 26,000 多名的中小學生進行健康調查，當中發現有半成的學生沒有做運動的習慣。香港衛生署學校健康服務部於一九九六至九七年進行了一項關於學生生活習慣的調查〔李紹鴻，2000〕，訪問了 88,429 名學生，調查亦顯示出香港兒童的運動量不足，受訪者當中，有兩成每天看電視超過 1 小時，一成半更每天看電視超過 4 小時。這些不健康的飲食和生活習慣都是致胖的主要原因，一項調查曾估計，大約有 12%至 14%

的香港兒童身體過胖，這些都會增加日後患心臟病，高血壓，糖尿病等的危機。因此學校應切實推行健康養生教育，讓學校全體員工與學生都能得著健康的體魄。

根據現有情況評鑑對此計劃之需要

1) 全球流感個案急劇上升

自 2008 年起，世界各地都受到不同種類的流行性感冒肆虐，尤以甲型 H1N1 流感，患病的數字增至 15510 宗，而死亡人數已升至 99 人。而香港也身受其害，個案在短短兩個月中竟由兩宗急升至千多宗，而病毒更威脅到抵抗能力較弱的兒童、少年、成年人及老年人，所以增強抵抗能力是首當其衝解決問題，而中醫藥學的養生之法便能有持久性地增強身體的氣血運行暢通、陰陽平衡、促進五臟六腑機能健全。

2) 宣基小學的學生及教職員的病假率高

致病的因素有很多，正所謂「冰封三尺，非一日之寒」，可能歸於平日不良的生活習慣傷及身體引致，以致抵禦病毒能力減弱，而導致生病。自過去兩年，五十五人的教師團隊平均每年有過百人次的病假日，情況實在令人擔心；此外，教師常因方便而運用微波爐來翻熱食物，以致破壞了食物的營養，導致慢性的疾病發生。因此要徹底去改善患病的問題，必須要從教育開始，教導如何食得健康、如何活得健康。

3) 老師家長及學生的健康意識薄弱

老師、家長及學生一般都認識到均衡飲食、作息定時、多做運動的基本知識，但是如何飲食才能均衡？哪些食物才適合自己？不同季節適合的食物是甚麼？何時作息才對身體有完全休息？運動時呼吸的配合要如何才是最好？以上的行為都會直接影響到每人的健康。

2.2 計劃如何成為學校發展策略的一部份

1) 本校核心價值的延伸及落實

培養「宣基的每一份子能盡責、積極、樂承擔，並實踐信、望、愛」是本校長遠目標之一，而學校也深信要有「能」、有「樂」及有「實踐」，就必須有健康。要有健康，便要從小培養，要培養，便要有教育，而本計劃也是以健康教育養生為基礎，透過對中醫藥的認識及養生的方法，達至思想的改變，讓學生建立健康良好的生活習慣。因此，本計劃正配合學校的發展方向及策略，並把本校核心價值進一步延伸及落實。

2) 計劃與學校課程活動及活動配合

本計劃之推行方案與常識科及中文科配合：

- 中文科說明單元課程調適：著學生以中草藥為題材，運用說明技巧去把中藥的特性說明出來，培養學生欣賞及珍惜中國文化遺產-中醫藥及養生文化；
- 四年級常識科人體單元課程調適(中醫藥保健養生課程)：除了讓學生認識到人體各個系統外，還教導他們認識自己的體質，學習選擇適合自己體質的食物，認識不同食物的屬性，培養出從小注重身體的健康習慣。

2.3 申請機構如何就計劃作好準備

1) 善用學校環境及資源

- 本校於 2009 年申請「綠化養身節能強心」計劃，以作綠化天台之用，除了能在石屎森林中增添綠色地方外，還可以淨化空氣，把各方排出來的二氧化碳轉化成對人體有需要的氧氣，有助促進身體健康。

- 本校每年在各級增添健康活動或講座，例如早操、健康技能資訊、性教育講座、禁毒講座、健康生活展覽及四年級健康課程等，讓學生建立健康的生活。以上經驗都有助此計劃可持續地在本校進行及融入各課程中。

2) 人力資源能應付計劃實行

- 本校一位教師身兼註冊中醫師，有多年帶領學校健康活動的經驗。
- 本校的課程發展主任統籌全校各級的健康課程及講座。
- 本校的教師福利部每週定時為全校的教職員增設健康湯水服務，實力雄厚。
- 本校五位的體育老師，肩負全校學生的身體體能訓練。
- 本校有一位資深的言語治療師，協助言語有困難的學生。
- 本校有經驗豐富的學生輔導主任及照顧學障學生的學生支援組。
- 本校的園丁對中醫藥有豐富的認識。
- 本校所有校務處人員及工友都持有認可的急救證書。
- 以上各方面的人力作支援，對計劃的推行極有幫助。

3) 老師了解學生的情況

- 學校已建立一套良好的學生健康紀錄檔案，清楚列出學生的病歷、體適能及 BMI 的有關資料，有助老師跟進學生的成長，亦有助評估此計劃的成效。

4) 校本健康養生發展小組的成立

- 為了使計劃進行得更順利，本校將成立校本健康養生發展小組，由註冊中醫師、校長、課程發展主任、學生輔導主任、課外活動主任、課外活動行政助理、中文科科長、常識科科長等人所組成。以上計劃人選對推行健康活動及課程的整理均有相當的經驗，有助統籌、推行及評估有關計劃。

2.4. 申請機構所具備其他有利因素

1) 顧問

- 學校於本年度邀請了首創中藥園的循道衛理中學的劉賀強校長及陳冠猷註冊中醫師擔任本校健康教育顧問，有助協助本計劃所推行的中醫藥健康課程。

2) 學校有發展的空間

- 學校屬於校齡只有十一年的校舍，校舍有適合的花叢改建為中藥園，實用面積廣闊，佔地 1140 平方尺，可提供充足的空間種植不同種類的小草藥。

3. 對象及預期受惠人數

- 1) 直接受惠者：全校學生約 950 人(30 班)(以一年計算)
- 2) 直接受惠者：全校教職員 72 人
- 3) 直接受惠者：家長約 200 人
- 4) 間接受惠者：小學學界

4. 教師及校長參與計劃的程度

4.1 計劃小組

- 1) 計劃申請書籌備小組：校長、註冊中醫師、健康顧問、課程發展主任、課外活動主任、常識科科長、中文科科長、園丁
- 2) 課程設計小組：註冊中醫師、健康顧問、課程發展主任、常識科科長、中文科科長
- 3) 學習活動：註冊中醫師、課外活動主任
- 4) 中藥資源庫：註冊中醫師、技術支援組

4.2 各單位負責人的職責

- 1) 註冊中醫師
 - 為整個計劃提供專業意見，負責為老師進行培訓，並評估有關計劃在校實行的情況及擬寫有關報告。
- 2) 校長
 - 檢視整個計劃運作，領導各籌辦科組朝向所訂之目標，以確保達致預期目標。
 - 協調有關科組之間資源的運用，提高效益。
 - 定期監察計劃之進程及成效報告，需要時為有關科組進行適當之調協。
 - 定期檢視計劃評估報告及會議紀錄，以確保計劃的質量及成效。
- 3) 計劃組長
 - 統籌整個計劃運作，領導各籌辦科組朝向所訂之目標，以確保達致預期目標。
 - 擬訂財政預算及進行監控，並擬寫有關報告。
 - 安排教師培訓的行政工作。
 - 監督及統籌各小組的行政運作。
 - 定期召開檢討會議，以確保計劃的進程、質量及成效，並擬寫有關報告。
- 4) 課程發展主任
 - 協助設計、推行及監察與計劃相關的中醫藥保健養生課程。
 - 安排課程調適事宜。
 - 定期出席檢討會議，報告計劃的進程、質量及成效。
- 5) 課外活動主任
 - 協助安排及監察與計劃相關的課外活動：健康大使訓練班。
 - 定期出席檢討會議，報告計劃的進程、質量及成效。
- 6) 常識科及中文科科長
 - 設計、統籌及監察與計劃相關的中醫藥保健養生課程。
 - 定期出席檢討會議，報告計劃的進程、質量及成效。
- 7) 常識科及中文科老師
 - 執行前線的工作，藉以配合有關主題及理念。
- 8) 園丁
 - 執行中藥園地的修葺工作。

9) 技術支援組

- 協助建構校本的中藥資源庫。

5. 推行方案及時間表

5.1 進行期：2010年3月至2011年8月

5.2 時間表：

階段	時期	計劃進度
第一階段 (準備期1)	2010年3月 至6月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立計劃執行小組; 2. 約見承辦商商討花中藥園、足部徑、花田建設及「醫食同源」藥膳坊; 3. 設計可持續發展的課程:中醫藥課程、自我保健課程及體質測試活動; 4. 安排健康講座給家長及教職員; 5. 商議配合常識科及中文科程調適; 6. 建構校本的中藥資源庫
第二階段 (準備期2)	2010年7月 至8月	建設中藥園林、花田、足部徑、「醫食同源」藥膳坊
實施期	2010年9月至 2011年5月	進行以下各項活動： <ol style="list-style-type: none"> 1. 中醫藥養生保健課程 2. 中醫藥問答比賽 3. 中文科說明文課程的題材 4. 常識科的調適課程 5. 足部徑使用守則講解 6. 腳底按摩比賽 7. 體質測試活動 8. 教職員健康及穴位急救講座講座 9. 家長健康營養講座 10. 親子種植計劃 11. 友校參觀經驗分享 12. 幼稚園參觀
總結及評估期	2011年6月 至8月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 收集和分析意見 2. 整理資料及網頁 3. 展示學習成果 4. 與友校分享

5.3 計劃內容：

5.3.1 中醫藥養生保健課程

對象： 四年級學生

配套： 中醫藥教材、養生自我保健手冊

內容： 常識科人體單元課程調適，作加強保健課程。

- 主要分五個部分：
- 1) 認識自我體質：寒、熱、虛、實
 - 2) 中藥及食物的屬性及其對身體的好處：
五行五味(辛、甘、酸、苦、鹹)
 - 3) 哪些中藥對身體各個臟腑有益?如何食得健康?
 - 4) 四季合宜的食物
 - 5) 足部按摩的好處及保健養生面面觀

5.3.2 中醫藥問答比賽

對象： 全校學生

內容： 為提高學生的興趣，老師會設計中醫藥問答比賽，問題是以選擇題形式，著學生自行於課餘時間到中藥園林尋找答案，並於指定期限內交回，得獎者將會得到由中藥製成的良果作獎品，例如：龍眼肉、杞子、玫瑰花茶、薄荷葉茶等。

5.3.3 中文科說明單元課程調適

對象： 四年級學生

內容： 配合中文科，以中藥為題，著學生運用說明文的技巧去寫一篇說明文，同時培養學生欣賞及珍惜中國文化遺產-中醫藥及養生文化。

5.3.4 健康大使訓練班

對象： 四至六年級學生

內容： 教導學生中醫學的基本知識、中草藥的藥用價值、耳穴及腳底的反射穴位、教導利用耳穴機去檢查身體、養生保健技巧及促進身體陰陽平衡的八鍛錦等。

時間： 設為長期訓練，每週一堂，每堂一小時。

5.3.5 腳底按摩比賽

對象： 全校學生

設施： 足部徑

內容： 於大息時間，舉行班際腳底按摩比賽，每班代表能在足部徑上行走得最長時間為勝出。

5.3.6 體質測試活動

對象： 全校師生

配套： 耳穴機及測脂機

內容： 著健康大使於大息時間在活動室利用耳穴機及測脂機去為全校同學檢查身體，以提升學生對健康的意識及重視。

5.3.7 教職員健康及穴位急救講座

對象：全體同工

內容：於教師發展日，為老師進行養生保健講座，包括自我體質測試、保健湯水、穴位急救、保健技巧等。

5.3.8 支持實踐健康生活：反微波，歸健康(蒸爐大行動)

對象：全體同工

內容：由於同工們都是在學校進膳，而有很多同事都會利用不健康的微波爐翻熱食物，以致破壞了食物的營養，導致慢性的疾病發生，因此學校為支持同工從實踐去建立健康，所以在校增添蒸櫃，實行全面利用熱能去翻熱食物，這樣一面能維持食物的營養，另一方面更能減少同工們因微波的副射損害消化系統而削弱消化道的黏膜。

5.3.9 家長健康營養講座

對象：全校家長

配套：保健湯水筆記

內容：介紹家長一些保健湯水，並教導他們如何為自己的子女選擇合適的食物及正確的烹調方法。

5.3.10 親子種植計劃：「醫食同源」藥膳坊

對象：有興趣的家長

內容：學校開設「醫食同源」田地(藥膳坊)，著家長和子女一同種植四季時令健康的蔬果，一方面可增進親子的友誼，同時也可以瞭解不同季節的健康蔬果。

5.3.11 友校參觀及經驗分享

對象：友校的老師及學生

內容：觀迎友校參觀，並把中醫藥養生保健的健康教育的經驗向各教育界分享，並互相交流健康教育的心得。

6. 預期產品及成果

6.1 a) 產品：

- 1) 中藥園林
- 2) 花田
- 3) 足部徑
- 4) 「醫食同源」藥膳坊
- 5) 中醫藥養生保健手冊
- 6) 保健湯水筆記
- 7) 校本中醫藥資源庫

b) 成果：

- 學生對中醫藥學及養生之道的認識及興趣有提升；
- 學生懂得健康飲食及生活的技巧及養生之道；
- 學生及老師的病假率減低；
- 家長對多方面食物營養的認識及健康意識有所提高以改善一家的飲食習慣；
- 親子的互信有增長；
- 業界人士對中醫藥有所認識。

7. 預算

項目	內容	單價	數量	合計
A	校內工程			
	清拆挖地工程			
	興建中藥園林及花田			
	種植中草藥			
	興建足部徑			
			合共	\$148,000
B	設備			
	百子櫃及展板	\$20,000	1	\$20,000
	測脂機	\$760	3	\$2,280
	耳穴機	\$980	2	\$1,960
	蒸爐	\$9,500	1	\$9,500
			合共	\$33,740
C	人力資源			
	聘請客席中醫師授課	\$12,000	2位	\$24,000
			合共	\$24,000
D	一般開支			
	宣傳及計劃推廣活動支出	\$2,000	1	\$2,000
	印刷品費用(保健湯水筆記、中醫藥養生保健手冊)	\$30	300	\$9,000
	校本中醫藥資源庫(外聘)	\$10,000	1	\$10,000
	耳穴及腳底掛圖	\$100	2	\$200
	耳穴模型	\$78	2	\$156
	中藥標本	\$20	40	\$800
	相關參考書			\$3000
			合共	\$25,156
	總數		合共	\$230,896
			上調至百位	\$230,900

8. 資產運用計劃

類別	項目 / 說明	數量	總值	建議的調配計劃
校內工程	中藥園林、花田及足部徑	1	\$148,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 每年都會增潤四年級常識科課程:中醫藥養生保健課程 ● 供友校參觀及經驗分享
設備	百子櫃及展板	1	\$20,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 保留於學校為每年的中醫藥養生保健課程作教材
	蒸爐	1	\$9,500	<ul style="list-style-type: none"> ● 保留於學校;全校教職員改用蒸爐,以代替微波爐來翻熱飯盒,目的為改善老師的健康
網上資源庫	校本中醫藥資源庫	1	\$10,000	<ul style="list-style-type: none"> ● 保留為本校每年的中醫藥養生保健課程作教材

9. 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：

Project Management 計劃管理		Financial Management 財政管理	
Type of Report and covering period 報告類別及涵蓋時間	Report due day 報告到期日	Type of Report and covering period 報告類別及涵蓋時間	Report due day 報告到期日
Progress Report 計劃進度報告 1/3/2010 - 28/2/2011	31/3/2011	Interim Financial Report 中期財政報告 1/3/2010 - 28/2/2011	31/3/2011
Final Report 計劃總結報告 1/3/2010 - 31/8/2011	30/11/2011	Final Financial Report 財政總結報告 1/3/2011 - 31/8/2011	31/11/2011

10. 評估參數及方法

10.1 自我評鑑模式

本計劃採用 CIPP 評鑑模式進行，即背景評鑑、輸入評鑑、過程評鑑和成效評鑑。

評估項目	內容	評估方法	評估目標	參與者	指標	
10.1.1 背景評鑑	見計劃書 2.1段。	強弱機危分析表 情意調查問卷	列明本校的配套情況及對此計劃之需要。	專業顧問 校長 行政組 成員	學校現況之強弱機危分析 經校務會議獲全體老師通過	
10.1.2 輸入評鑑	見計劃書 2.2至2.3段。	顧問及校長評估問卷及報告	列明本校就計劃已作好之準備。	專業顧問 校長	經校董會議獲全體校董通過校務報告	
10.1.3 過程評鑑	計劃推行期間，將採用多元化的進展性評估方法，包括學生的自評和互評，以及家長及教師對計劃成效的評估。	學生評估工作紙	評估計劃是否依時間表進行。	校長 計劃長	計劃能依進度表進行	
			評估學生對中醫藥及養生的認識及興趣	學生	70%學生對中醫藥及養生的認識及興趣有提升	
			評估學生懂得健康飲食、生活的技巧及養生之道與否	學生	80%學生懂得健康飲食及養生生活的技巧	
		家長及教師問卷	家長及教師	80%教師對食物營養的認識及健康意識有所提升 90%曾參與的家長對食物營養的認識及健康意識有所提高		
10.1.4 成效評鑑	課程評鑑	課程小組評鑑	集體備課作 詳細評估	了解已設定活動的可行性。	中醫師 中文科科 長及同級 科任老師	同級集體通過
		專家評鑑	顧問分析	修訂已設定活動的可行性。	中醫師 顧問 科長	全體通過
		落實試驗	訪問及錄影	深入了解及評估教學活動方案。	中醫師 中文科科 任 常識科科 任	80%家長及教師認為養生保健活動能有助提升學生建立良好的生活習慣。
		總結經驗	問卷、訪問及錄影	最終修訂已設定的活動。	中醫師 科長 科任老師	全體通過

	學生學習成效評鑑	病假記錄	評估學生及老師的病假記錄有否減少。	學生老師	全部數據比去年減少
		學生訪談	評估學生對養生保健活動的認同。	學生老師	80%學生喜愛養生保健活動

11. 計劃成效和延續

- 1) 有關健康養生的活動經評鑑及修訂後，將會正式引入，成為本校大息活動、長期訓練、中文課、常識課之特色課程。
- 2) 有關中醫藥教材、自我保健教材及校本中醫藥資源庫教材可供香港各小學作參考之用。
- 3) 有關之健康課程經修訂及落實後，亦可開放給友校及社區使用，以增加其使用率及成本效益。

12. 推廣和宣傳方法

- 1) 交流會工作坊
 - 透過交流會工作坊，把小學中醫藥教材、自我保健教材及本計劃實行的經驗與友校分享。
- 2) 家長教育
 - 舉辦親子種植計劃及家長講座，以教育家長健康飲食烹調及選擇，對食物營養的認識及健康意識有所提高，以改善全家的飲食習慣。
- 3) 優質教育基金的宣傳及推廣活動
 - 本校樂意參加優質教育基金的宣傳及推廣活動，其他學校若有興趣，本校歡迎與其他學校進行分享。

參考資料：

1. 課程發展議會(1995)。小學課程綱要 體育科 小一至小六課程綱要。香港：課程發展議會。
2. 課程發展議會(2002)。體育學習領域課程指引(小一至中三)。香港：課程發展議會。