



# 明愛賽馬會樂仁學校

## 醫、家、校合作生涯規劃

### 健康飲食課程

2023.5.6





明愛賽馬會樂仁學校

醫、家、校合作生涯規劃

健康飲食課程

計劃簡介及成果分享



## 計劃背景

嚴重智障學生的生涯規劃教育是甚麼？



# 計劃背景

## 學校持續檢視和完善校本生涯規劃教育發展

2016/17學年：開展十二年一貫生涯規劃教育實施

2018/19學年：校本生涯規劃全面檢視(聯校、學校發展日)

制定校本生涯規劃政策及程序指引

2020/21學年：參與教育局協作研究發展「種籽」計劃 -

校本發展適合嚴重智障學生生涯規劃教育學習元素

透過學校發展CoP交流生涯規劃教育的發展

2021/22及2022/23學年：全面開展醫、家、校、社合作生涯規劃教育

全面落實生涯規劃教育學習元素



# 計劃背景

2018年「關愛照顧者計劃」開展  
2019年「醫療情況複雜個案飲食研究室」及  
「照顧者學苑」啓用





2020年獲優質教育基金

撥款發展為期兩年

醫、家、校合作生涯規劃

健康飲食課程



# 計劃目標

讓每一位學生

「活得有尊嚴、活得有質素」



2020年創設了「多元感官健康飲食教室」

「多元感官食物圖書館」



2020年創設了「多元感官健康飲食教室」

「無障礙實驗餐廳」

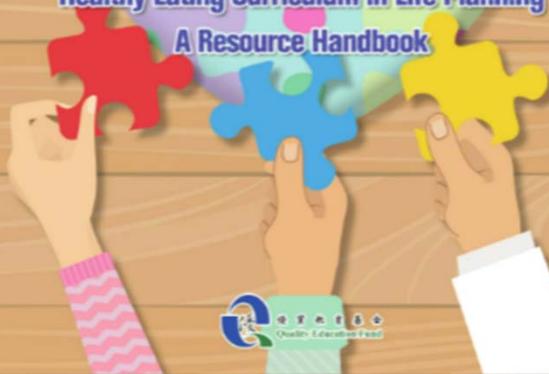




**明愛賽馬會樂仁學校**  
Caritas Jockey Club Lok Yan School



**醫、家、校合作生涯規劃  
健康飲食課程資源手冊**  
Hospital-Home-School Co-operation on  
Healthy Eating Curriculum in Life Planning  
A Resource Handbook



明愛賽馬會樂仁學校

# 目錄

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 序 言 葉露寶校監 .....       | 2  |
| 序 言 莫愛玲校長 .....       | 3  |
| 序 言 馮秀儀校長 .....       | 4  |
| 第一章 學校簡介 .....        | 6  |
| 第二章 計劃簡介 .....        | 8  |
| 第三章 課程學習目標 .....      | 9  |
| 第四章 課程功能 .....        | 10 |
| 第五章 課程規劃及實施 .....     | 12 |
| 第六章 課程學習進程及內容 .....   | 20 |
| 第七章 教學策略 .....        | 33 |
| 第八章 學與教資源 .....       | 36 |
| 第九章 教學活動示例 .....      | 39 |
| 第十章 學生學習表現評估 .....    | 60 |
| 第十一章 食物衛生的注意事項 .....  | 68 |
| 第十二章 醫、家、校合作分享 .....  | 69 |
| 第十三章 計劃團隊總結分享 .....   | 80 |
| 第十四章 參考文獻 .....       | 82 |
| 附件一：學生學習能力評估對照表 ..... | 85 |

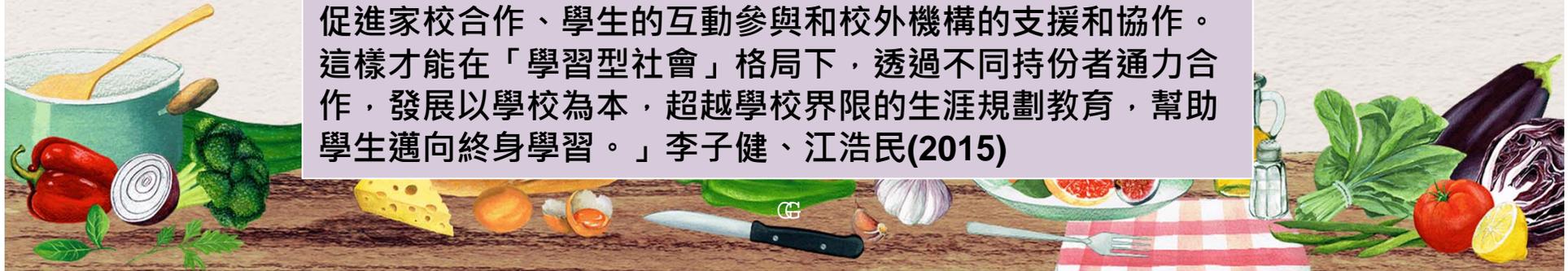
# 課程規劃及理念

## 全人發展的生涯規劃教育課程

「對特教生而言，特別是有較大學習障礙的學生，應從理解其個人特質，針對發展障礙設計具有意義的人生歷程，並在不同發展階段有系統地訂出可達到的具體目標及方案，才能為特教生規劃出有意義的生涯。」廖雪珍、容家駒(2015)

「若然生涯規劃與課程的聯繫處理得宜，學生便能從在學各階段的學習中獲得所需的知識、技能和態度，再配合生涯規劃強調的個人興趣、能力和方向，使學生的生涯規劃更具價值和意義。」廖雪珍、容家駒(2015)

「理想的學校生涯規劃，在發展的過程中，要加強教師發展，促進家校合作、學生的互動參與和校外機構的支援和協作。這樣才能在「學習型社會」格局下，透過不同持份者通力合作，發展以學校為本，超越學校界限的生涯規劃教育，幫助學生邁向終身學習。」李子健、江浩民(2015)



# 課程規劃及理念

## 食物和健康生活的重要



食物是人基本的生理需求，而食物和健康是維持個人生命的重要元素。因此，食物是人生命中很重要的一環。

學生可運用五感去接觸、參與、製作和品嚐這些美食，為學生建立更具尊嚴和質素的生活。

中國人強調「民以食為天」，而中國傳統醫學理論認為「醫食同源」，很多食材既可作為治療疾病的藥物，也是美味的食品。

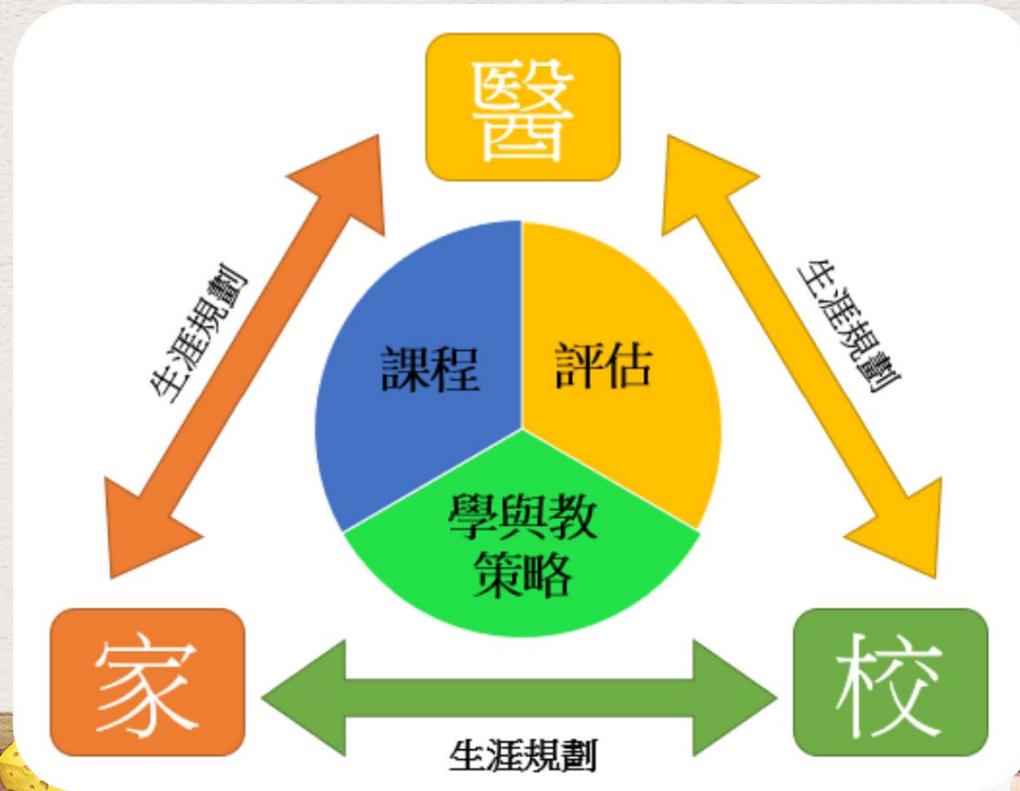
飲食能連繫人與人之間的關係，提升生活質素和情感幸福。

生活質素的八個範疇(Schalock, 1996)



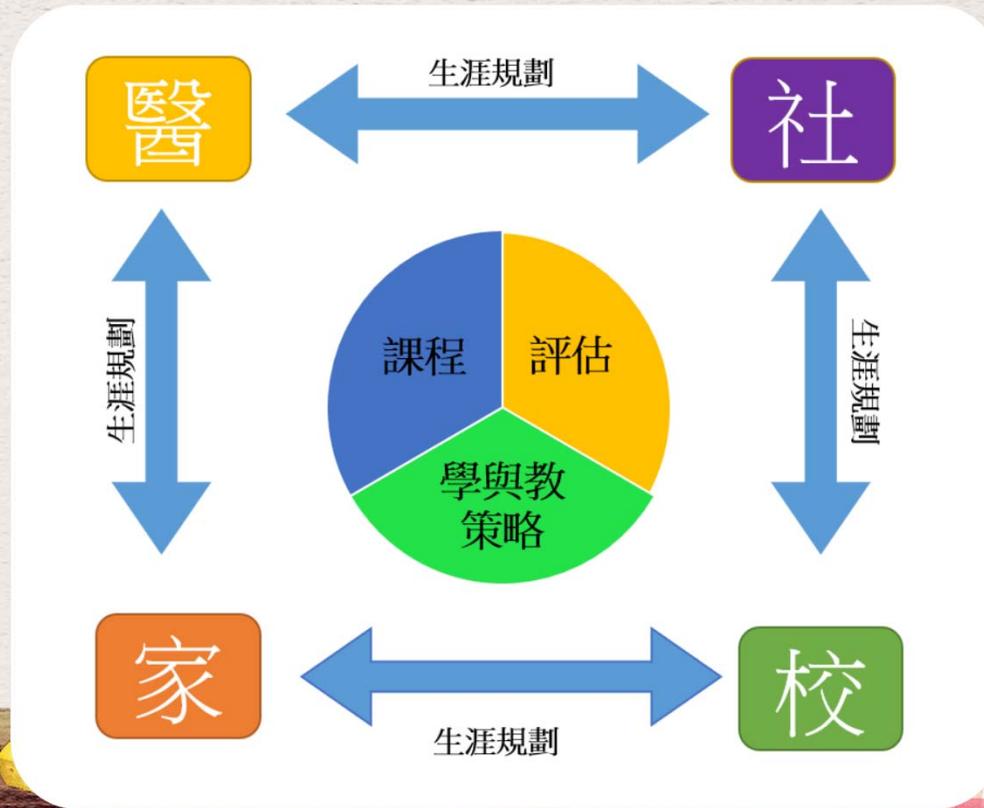
# 課程實施

醫、家、校合作生涯規劃健康飲食課程概念

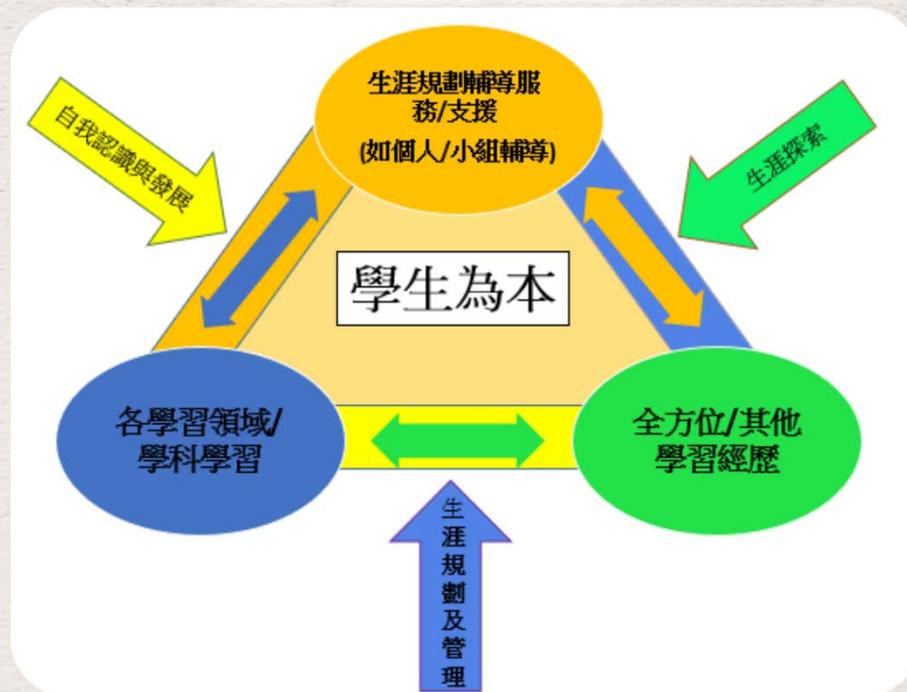


# 課程實施

醫、家、校、社合作生涯規劃健康飲食課程概念



# 課程實施



推行生涯規劃教育概念圖 (參考自教育局生涯規劃種籽計劃)



# 課程實施

表一：生涯規劃教育學習元素與各學階重點學習建議

| 學習元素／學階 |         | 學階一                            | 學階二                              | 學階三                              | 學階四                                     |
|---------|---------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|
|         |         | (小一至小三)：<br>加強溝通意欲、建立常規、適應校園生活 | (小四至小六)：<br>培養良好的習慣、社交群處、迎向青少年階段 | (中一至中三)：<br>發掘閒暇興趣、擴闊生活經驗、適應青春轉變 | (中四至中六)：<br>融入社群、發展工作潛能／持續發展閒暇興趣、銜接成人生活 |
| 自我認識與發展 | 自我認知    | ✓                              | ✓                                |                                  |   |
|         | 選擇及決定   | ✓                              | ✓                                | ✓                                | ✓                                       |
| 生涯探索    | 發展閒暇興趣  | ✓                              | ✓                                | ✓                                | ✓                                       |
|         | 認識不同身份  |                                |                                  | ✓                                | ✓                                       |
|         | 發揮工作潛能  |                                |                                  |                                  | ✓                                       |
| 生涯規劃及管理 | 溝通技能    | ✓                              | ✓                                | ✓                                | ✓                                       |
|         | 社交及群體生活 |                                | ✓                                | ✓                                | ✓                                       |
|         | 自我管理    |                                |                                  | ✓                                | ✓                                       |
|         | 生活解難    |                                |                                  | ✓                                | ✓                                       |
|         | 目標實踐    |                                |                                  |                                  | ✓                                       |



# 課程實施



課程統整概念圖



# 課程實施

- 科目教學主題配合 (如：語文及數學科跨科學習-上茶樓、茶餐廳)
- 班本教學主題配合 (如：其他學習經歷科)
- 家長入班協作 (如：認識子女學習、建立親子關係)
- 邀請外界協作機構推廣健康生活方式  
(如：職業訓練局展亮中心 - 一小時健康一餸一湯製作)

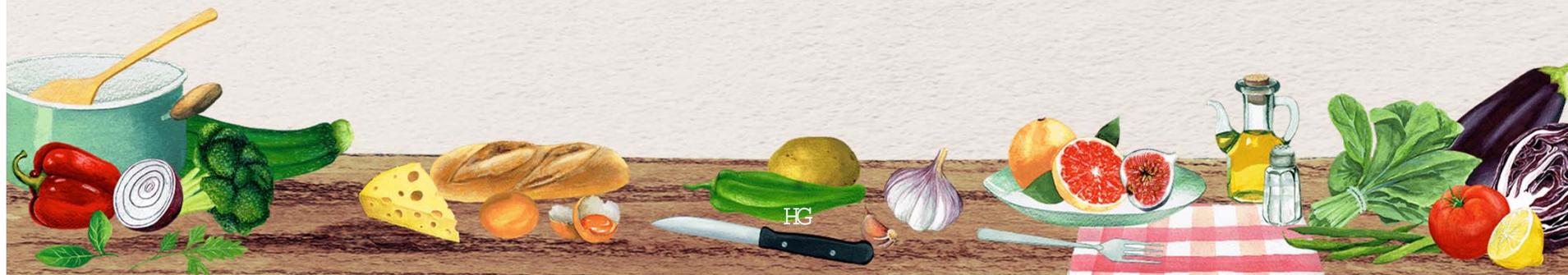




# 教育局推行中、小學教育七個學習宗旨



# 學生學習個案分享



# 課程實踐分享(個案一)

## 主題：七彩蔬果汁

|       |  |
|-------|--|
| 學生姓名： | 恩恩 (13歲)   |
| 組 別：  | 中組   |
| 能力水平： | <b>LPF I5</b>  |
| 感官能力： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 視力正常</li><li>- 聽力正常</li><li>- 手部能抓握小物件</li><li>- 左手較佳，能提起食物至咀邊</li></ul> |
| 前備技能： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 能用眼神望著想要的東西</li><li>- 會張口及間中發聲表達</li><li>- 會伸手觸摸有興趣東西</li></ul>          |
| 興 趣：  | <ul style="list-style-type: none"><li>- 喜歡看卡通片</li><li>- 喜歡參與烹飪活動</li></ul>                                      |



## 聆聽指示-自行伸手參與清洗生果



# 課程實踐分享(個案一)

## 主題：健康午餐

|       |  |
|-------|--|
| 學生姓名： | 恩恩(13歲)  |
| 組別：   | 中組   |
| 能力水平： | <b>LPF I5</b>  |
| 感官能力： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 視力正常</li><li>- 聽力正常</li><li>- 手部能抓握小物件</li><li>- 左手較佳，能提起食物至咀邊</li></ul> |
| 前備技能： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 能用眼神望著想要的東西</li><li>- 會張口及間中發聲表達</li><li>- 會伸手觸摸有興趣東西</li></ul>          |
| 興趣：   | <ul style="list-style-type: none"><li>- 喜歡看卡通片</li><li>- 喜歡參與烹飪活動</li></ul>                                      |



## 聆聽指示-自行伸手選取食物(選擇及決定)



# 課程實踐分享(個案二)

## 主題：西式漢堡包

|       |  |
|-------|--|
| 學生姓名： | 浩浩(12歲)  |
| 組 別：  | 初組   |
| 能力水平： | LPF I2、部份I3  |
| 感官能力： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 低視力</li><li>- 聽力正常</li><li>- 手部能微微郁動</li></ul> |
| 前備技能： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 對喜歡的事物會微笑回應</li><li>- 能夠偶爾發單音</li></ul>        |
| 興 趣：  | <ul style="list-style-type: none"><li>- 喜歡有節律的音樂</li><li>- 嗅食物的香味</li></ul>            |



享受食物-自己選擇食材  
示意：1. 要再嗅 2. 加入這些材料



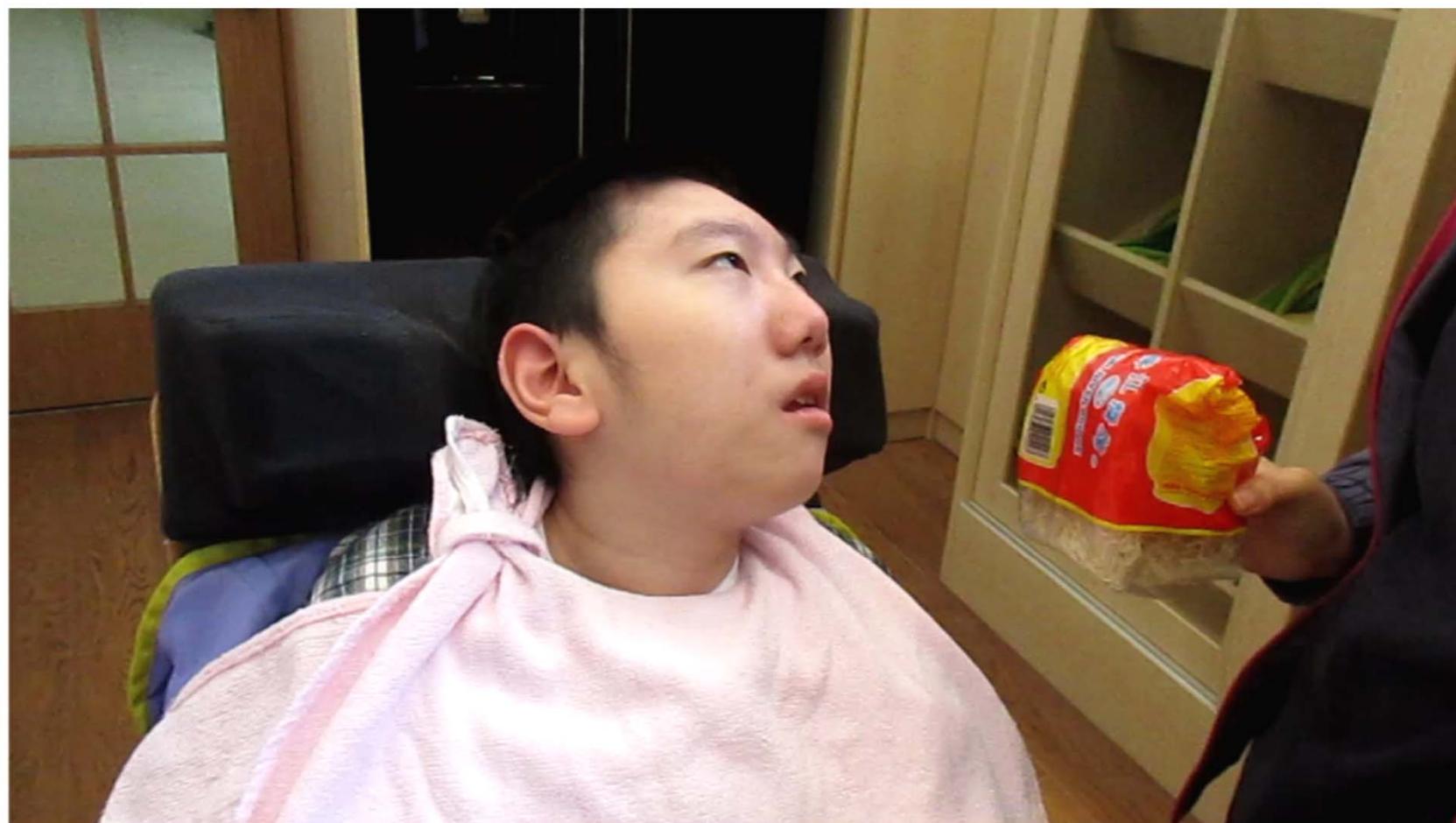
# 課程試教內容分享(個案二)

## 主題：健康午餐

|       |  |
|-------|--|
| 學生姓名： | 浩浩(12歲)  |
| 組別：   | 初組   |
| 能力水平： | LPF I2、部份I3  |
| 感官能力： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 低視力</li><li>- 聽力正常</li><li>- 手部能微微郁動</li></ul> |
| 前備技能： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 對喜歡的事物會微笑回應</li><li>- 能夠偶爾發單音</li></ul>        |
| 興趣：   | <ul style="list-style-type: none"><li>- 喜歡有節律的音樂</li><li>- 嗅食物的香味</li></ul>            |



## 選擇及決定、溝通示意：自己選擇食材



# 課程試教內容分享(個案三)

## 主題：蕃茄雞蛋湯

|       |  |
|-------|--|
| 學生姓名： | 珈珈(6歲)   |
| 組別：   | 中組   |
| 能力水平： | <b>LPF I5</b>  |
| 感官能力： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 視力正常</li><li>- 聽力正常</li><li>- 能發單音</li><li>- 手部有抓握能力</li></ul> |
| 前備技能： | <ul style="list-style-type: none"><li>- 對喜歡的事物會微笑回應</li><li>- 能以動作回應簡單提問</li></ul>                     |
| 興趣：   | <ul style="list-style-type: none"><li>- 喜歡有節律的音樂</li><li>- 喜歡與人互動</li></ul>                            |



## 課程試教內容分享(個案三)



## 課程試教內容分享(個案三)





認識食物的營養，選擇合適的食材



誘發動手參與，提升合作參與度



對烹飪活動感興趣，愉快學習



享受成果，提升生活質素

# 農曆新年活動-經驗團年飯



# 中國語文及數學科跨科活動-上茶樓



TK

# 各科目主題配合-持續落實課程



# 學生投入學習和參與



## 持續檢討及反思



### 教：

- 與課程及科目作聯繫，提升學生學習效能
- 加入生涯規劃學習元素 - 如：選擇及決定、溝通示意
- 透過跨專業團隊協作，提升教學技巧及質素
- 促進專業交流，擴闊教師視野

### 學：

- 有更多元化的學習和生活經歷
- 運用五感進行學習，提升知識、技能和態度
- 提升學生自我主導的能力
- 給予選擇及決定、溝通示意提升學生的生活質素



# 持續反思 提升學與教質素

