

復和綜合服務中心 主辦 優質教育基金 贊助

## 踏出健康人生 Step Out A Healthy Life

計劃編號：2005/0570

講員：吳國雲如娘  
副執行總監 註冊社工

## 中心簡介

本中心於2000年由一群熱心的校長、社工、學者及有關人士創辦，我們會安排社工提供到校模式的訓練，協助學童得到不同的發展及改善人際關係。此外，我們策劃不同的訓練予教育工作者及家長，讓他們能夠加強他們與學童之間的溝通及關係。

中心於2003年得到社會福利署的推薦，獲遷往深水埗龍閣邨荷樓現址開設服務中心。同時亦獲批加入香港社會服務聯會成為會員。

中心宗旨：促進人際和諧共處，倡議人際關係修和。

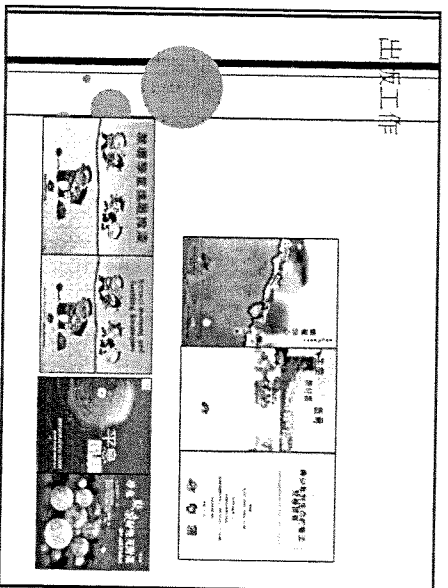
## 推廣「和諧校園」的經驗

- 本中心為回應服務機構致力推行和諧校園文化，我們也讓學校有意識地改革，與師生及家長共同創造和諧校園的文化，減少校園欺凌行為為長男學團策。
- 服務內容：
  - 舉辦大型講座及研討會
  - 製作教材套供教師帶頭成長課/生涯課
  - 小組輔導包括：管理教育訓練(供凌弱)、果敢表達訓練(供凌弱)及有語片大使訓練(為教師進行「運用復和講解會議處理學童衝突」工作坊)
  - 為家長提供相關的教育講座及工作坊

## 推廣「生命教育」的經驗

- 從我們的經驗所得，我們體會到預防性及早前應性的生命教育對青少年成長為重要。因此，我們積極鑽研不同的教材，宣傳及推行生命教育，引起學童對生命各種提問的思考和反省。
- 服務內容：
  - 舉辦生命訊息分享會及研討會
  - 撰寫有關情緒及欣賞生命的學生課程
  - 為學生生命教育體驗活動
  - 提供「生命之節」教師培訓
  - 家長教育講座及工作坊

## 出版工作



## 教材套製作



凡事有商量 復和有方法	
-------------	--

<p>踏出健康人生計劃</p> <p>推行計劃原因：</p> <p>對健康有負面概念，受朋輩瘦身壓力</p> <p>2.01% 迷上網，表現失衡</p> <p>3. 女師應付壓力技巧，容易產生抑鬱或自毀行為</p> <p>提高個人健康及衛生意識</p>
--

<p>踏出健康人生計劃</p> <p>劃目的：聯同社工、專業醫務團體及全港學校，共同攜手向學生推動及灌輸一個正確、正面的健康生活訊息。</p> <p>受惠對象：全港54所中小學學生、老師及家長。</p> <p>推行時段：2006年9月至2007年8月 (為期1年)</p>
--

<p>計劃內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 撰寫及印製「踏出健康人生」學生教材套</li> <li>2. 舉行「踏山健康人生：全港學校舉步禮暨老師研討會」</li> <li>3. 巡迴式全校性學生教育講座</li> <li>4. 到校進行「踏出健康人生」學生課程示範課</li> <li>5. 巡迴式家長教育講座</li> </ol>
---

<p>踏出健康人生：全港學校舉步禮暨老師研討會</p> <p>地點：香港浸會大學</p> <p>出席人數：約70位中小學老師</p> <p>嘉賓：衛生防護中心高級護士長—吳幼嫻女士 家庭基礎訓練及教育總監—徐惠儀女士</p> <p>主講題目：如何建立良好的健康生活—實踐的方法與技巧 家庭工作之平衡</p>
---

<p>巡迴式全校性學生教育講座</p> <p>合作團體：基督教聯合辦打業社康服務社區營養部</p> <p>小學組</p> <p>主題：誰是營養者</p> <p>內容：介紹均衡飲食原則及重要性，包括早餐、小食及午餐選擇等。</p> <p>主題：健康飲食，增強抵抗力</p> <p>內容：介紹飲食要訣「三高一低」的重要性，並以「天天五蔬果」的原則去提升學生的抵抗力。</p>
---

中學組	<p>主題：解讀食物營養標籤</p> <p>內容：如何從包裝食物成份表及營養標籤內容，辨識食物材料及營養價值，從而認識如何購買健康食物。</p> <p>主題：瘦身即是美</p> <p>內容：從介紹現時瘦身風氣及坊間流行纖體的方法，引導學生學習正確的體重控制原則，破除「瘦身即是美」的觀念，從健康食建立對自己正面的自信心。</p>
-----	--

巡迴式家長教育講座	<p>主題：「何營造健康的家庭」—子女理財篇</p> <p>內容：協助子女建立正確的金錢觀，有效地管理金錢是建立健康生活的一部份。</p> <p>主題：「何營造健康的家庭」—父母壓力管理篇</p> <p>內容：辨識壓力來源，探索父母壓力的方式對子女的影響及有效管理壓力的技巧。</p>
-----------	--

學生課程示範課 (初小組)	<p>學習重點</p> <p>1. 認識食物種類</p> <p>2. 零食與小食之分別，學習如何選擇小食</p> <p>3. 認識運動的好處，並在日常生活中尋找運動的機會</p> <p>4. 學習建立健康的生活習慣</p>
生理健康	<p>1. 學習欣賞自己的關係</p> <p>2. 如何與人建立良好的穩定的關係</p> <p>3. 為自己的健康生活訂立指引</p>
心理健康	

學生課程示範課 (高小組)	<p>學習重點</p> <p>1. 了解何謂健康生活及認識4大健康元素</p> <p>2. 認識經常進食的食物卡路里含量及探討健康飲食習慣</p>
生理健康	<p>1. 辨識自己的壓力來源及程度，學習處理壓力、認識正面思考</p>
心理健康	

學生課程示範課 (高小組)	<p>學習重點</p> <p>1. 檢視自己的社交健康情況及建立健康社交關係的重要</p> <p>2. 明白網上活動和聯繫，學習分配時間，享受上網的樂趣</p>
社交健康	<p>1. 學習建立個人價值觀，明白個人價值不是建基於外在環境上。</p> <p>2. 學習兩性相處之道</p>
生理健康	
心理健康	

學生課程示範課 (初中組)	<p>學習重點</p> <p>1. 了解正確的健康生活態度</p> <p>介紹六大健康指標</p>
生理健康	<p>1. 檢視自己的心理反應及提高對負面情緒的認知；學習如何達至「心理健康」</p>
心理健康	<p>1. 反思人信念，並以健康及瘦身風氣為例，糾正非理性觀念</p> <p>2. 反思人信念，並以自殺為例，糾正非理性觀念</p>
社交健康	
生理健康	
心理健康	

學生課程示範課（初中組）

年級：初  
科目：交健與  
具收健康

學習重點

1. 認識何謂健康的社交生活及如何建立社交健康

1. 認識工作對健康可能造成的影響

1. 協助學生建立正確的理財身觀及讓學生明瞭財政健康的重

要

活動製成品

活動製成品

1. 認識健康的社交生活  
2. 認識健康的社交生活  
3. 認識健康的社交生活  
4. 認識健康的社交生活  
5. 認識健康的社交生活  
6. 認識健康的社交生活  
7. 認識健康的社交生活

齊來試試看

推行計劃之困難及解決方法 1

1. 人力資源
2. 活動招募
3. 課節編排
4. 學生課程設計

## 推行計劃之困難及解決方法 2

1. 額外調撥中心人手，以配合學校的需求
2. 時間靈活調動，並以不同形式（如茶聚、禮物）吸引家長參與
3. 彈性處理課程節數：如由8節改為6節、同一時間安排一年級學生在禮堂進行活動等。
4. 詳細撰寫教材套內容；包括活動目的、所需物資、活動進行步驟、建議提問、小結、總結、教師參考資料及活動建議進行模式。

## 計劃活動成效~1

- 結合社工、醫療團體及教育界的專業，共同發展一套培養中小生身心健康生活的教材內容。
- 透過不同類型的活動，讓學生認識及實踐身心健康的生活模式。
- 引領家長關注子女實踐身心健康的生活模式，提昇家長在處理子女不健康行為時的技巧。
- 在整個校園營造正面的健康生活模式的環境，以抗衡不健康生活模式的訊息。

## 計劃活動成效~2

- 70位教師參與教師簡介會。
- 1090位家長出席巡迴式家長教育講座。
- 11822位學生出席巡迴式全校性學生教育講座。
- 6779位學生參與學生課程示範課。
- 180位教師協助推行計劃

## 計劃活動成效~3

- 超過80%的初小學生表示同意或非常同意「我認識到如何維持健康生活」；
- 接近80%的初小學生表示同意或非常同意「我會用我所學到得健康生活知識」；
- 接近70%的初小學生表示非常同意「活動後，令我對健康擁有更深入的掌握」；
- 接近65%的初小學生表示同意或非常同意「我願意盡力實踐所得的健康知識」；
- 接近65%的初中學生表示同意或非常同意「我將傾向謂其正向的健康」；
- 超過65%的初中學生表示同意或非常同意「從今天起，我願意以健康及正面的方法來生活」。

# Q & A

# 多謝