

## 寶覺中學 健康校園政策

目的：根據世界衛生組織在 2014 年對健康的定義，個人的整體健康包括生理、心理和社交三方面的和諧與安寧。本校的「健康校園政策」旨在幫助學生達致生理、心理及社交上的良好狀態，重點在幫助學生發展健康的生活習慣，建立正面的人生觀與價值觀，學習實用的生活技能及抗拒誘惑的技巧等。

### 【第一部分 政策內容】

#### (一) 設立統籌健康事務的委員會

- 1 寶覺中學由「健康生活組」負責統籌校內與健康事務相關的工作，並安排兩位家長代表列席「健康生活組」會議，藉着跨科(體育、家政、佛學與人生等)組(總務組、訓導組、輔導組、課外活動組、弘法事務組、德育及公民教育、家長教師會等)的協作，制定健康校園政策，並推行、監察及檢討政策與相關措施。
- 2 在制定政策時，將識別學生需要，釐定學校工作重點，參考校內及社區的可用資源，以制訂周詳計劃，營造可協助老師與學生健康發展的環境，為學生建立健康的生活習慣。
- 3 政策的草擬及修訂
  - 3.1 健康生活組與相關科組協作，草擬及修訂政策內容。
  - 3.2 在行政組、教職員會議、家長教師會會議徵詢意見。
  - 3.3 政策文件經法團校董會通過，然後上載學校網頁，並於每學年透過教師會議、家長教師會、家長手冊、電子通告、早會等，向各持分者講解有關健康校園的政策及措施。

#### (二) 營造安全和健康的校園環境

本校推動「啟發潛能教育」，培養學生尊重、信任、樂觀、關懷等正面價觀，為學生提供一個關愛互助、安全及健康的校園環境。

#### (三) 培養學生健康的生活習慣

- 1 在生理健康方面
  - 1.1 配合運動指引，藉着正規課程和聯課活動，培養學生做運動的習慣。
  - 1.2 配合健康飲食指引，藉着小食部食品供應和各科組活動，培養學生健康飲食的習慣。
  - 1.3 加入禁毒教育知識、技能與態度，讓學生了解吸毒的禍害，提高抗毒意識。
  - 1.4 安排和鼓勵學生積極參與為學生提供的健康服務。
- 2 在心理健康方面
  - 2.1 在課程加入禪修練習，讓學生懂得如何處理壓力。
  - 2.2 藉着正規與全方位學習活動，培育學生正面的價值觀。
  - 2.3 藉着訓輔合一，辨識需要支援的學生和建立相關轉介機制。
- 3 在社交健康方面
  - 3.1 提供多元化的課外活動，培養學生的個人興趣和嗜好。
  - 3.2 提供全方位學習機會，讓學生學習與人相處，建立良好的人際關係。
  - 3.3 營造機會讓學生會、級社幹事、領袖生等學生領袖籌辦活動，提升學生與人溝通及協作的的能力。

## 【第二部分 措施與指引】

### (一) 健康及安全的校園環境

指引/理念	<ol style="list-style-type: none"><li>1 依據《學校行政手冊》第八章「校舍及安全事宜」指引。</li><li>2 依據教育局網頁「學校安全與保險」、「預防傳染病在學校傳播」和「減少鉛接觸」等指引。</li></ol>
措施	<ol style="list-style-type: none"><li>1 校園張貼與「啟發潛能教育」概念相關的標語，又利用流動電視播放與健康生活有關的訊息，宣揚正面價觀，營造關愛校園氣氛。</li><li>2 持續推動「綠化校園計劃」、「美化校園計劃」、「班級種植計劃及比賽」，為學生建立溫暖繽紛的校園環境。</li><li>3 善用不同空間，如：HoPE Centre、HoME Centre、舞蹈室、康體活動室、禪修室等，讓學生能在安全的環境下進行各類有益身心的康體及禪修活動。</li><li>4 適時添置及更新與學生健康相關的設備，包括：智能添水站、紅外線量度體溫儀和防蚊設備等。</li><li>5 總務組和危機處理組落實教育局指引的措施，並持續檢視與優化。</li></ol>

### (二) 生理健康

#### I 運動指引與相關措施

指引/理念	<p>根據世界衛生組織(WHO)2010年發布的《關於身體活動有益健康的全球建議》，為加強兒童及青少年(5至17歲組別)的心肺、肌肉和骨骼健康，減少慢性非傳染性疾病風險，建議如下：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 每天進行至少60分鐘(累積計算)中等至劇烈強度的身體活動。</li><li>2 進行多於60分鐘的身體活動，對健康有更大益處。</li><li>3 日常身體活動應以有氧運動為主。此外，應定下計劃，每星期進行至少3次劇烈強度的活動，當中包括強化骨骼和肌肉的活動。</li></ol>
措施	<ol style="list-style-type: none"><li>1 體育科課程<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 各級學生在上學期必須進行3,750米長跑訓練及考核，以提升學生的毅力和刻苦耐勞的態度。</li><li>1.2 各級學生在下學期必須進行體能訓練及考核，內容包括坐地前伸、一分鐘仰臥起坐、引體上升(男)、曲臂懸垂(女)、1609米跑，以提升學生的體能。</li><li>1.3 安排多元化課堂活動，照顧不同能力及興趣學生的需要，例如空手道、閃避球、旱地冰球、飛盤及巧固球等，提供更多全方位學習機會。</li><li>1.4 在課程加入使用健身室器材能力測試，讓符合資格的學生可在午膳時間使用健身室練習。</li></ol></li><li>2 聯課活動<ol style="list-style-type: none"><li>2.1 申請校外資源，例如參與「學校體育推廣主任」計劃，推廣體育活動，建立健康生活習慣，豐富學生的學習經歷。</li><li>2.2 在午膳時間開放健身室及康樂室，鼓勵學生參與健身、帶氧運動、美式桌球、飛鏢等運動，建立健康生活模式。</li><li>2.3 安排運動校隊在午膳時間進行室內賽艇訓練，提升學生體能。</li><li>2.4 在小食部及五樓擺放球類器材及繩子，供學生自由使用，鼓勵學生參與運動。</li></ol></li></ol>

## II 健康飲食指引與相關措施

指引/理念	<p>學生每天有大部分時間在學校度過，因此學校的教導、環境及文化對孕育學生的飲食習慣影響深遠。良好的飲食習慣讓學生得以健康成長和提升學習效率，為促進全人發展和終身學習建立良好的基礎。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 本校透過不同科組的課程及活動，加強營養教育等策略，改善學生的飲食習慣。</li> <li>2 參考衛生署編製的「學生小食營養指引 (2018 年 10 月修訂版)」及「學生午膳營養指引 (2017 年 6 月修訂版)」，為學生提供健康午膳和小食，建立學校良好的飲食文化。</li> </ol>
措施	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 家政科課程             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 課堂教授健康飲食知識，實習課教授注意食物及環境衛生的訊息。</li> <li>1.2 在中一及中二推行題目為「營養餐單設計」的專題習作，並舉辦「健康生活」海報設計比賽。</li> </ol> </li> <li>2 監察小食部的衛生情況及食品質量             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 選擇小食供應商時，優先考慮小食的營養素質，禁止售賣「少選為佳」的小食。</li> <li>2.2 每學年兩次監察小食部和自動售賣機所有貨品，建議不售賣「少選為佳」的小食，具體方法是利用衛生署提供的「學校小食營養素質評估及回應表」作出記錄，向營運商反映監察的結果，要求作出改善。該記錄將保存直至營運商合約完結。</li> <li>2.3 鼓勵家長參考「學生小食營養指引」，切勿提供「少選為佳」的食物和飲料，例如薯片、朱古力、牛油曲奇等高油、鹽、糖的食物，家長可預備新鮮水果、水煮蛋或原味餅乾等的健康小食，強調小食是當感到肚餓時才需要和不應影響下一餐的胃口。</li> <li>2.4 禁止在校內推廣「少選為佳」的小食及拒絕接受有關製造商贊助校內活動。</li> <li>2.5 要求小食部及自動售賣機推廣「宜多選擇」小食，擺放「宜多選擇」小食在當眼的位置。</li> </ol> </li> <li>3 監察午膳供應商的服務質素             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 選擇午膳供應商時，參考衛生署編製的「選擇學校午膳供應商程序一覽表」，優先考慮午膳餐盒的營養素質。</li> <li>3.2 與午膳供應商簽訂的合約，訂明所有餐盒根據衛生署編製的「學生午膳營養指引」製作。</li> <li>3.3 每月向學生和家長公布菜單前，學校須事先檢視菜單，確保不含「強烈不鼓勵供應的食品」的餐款。</li> <li>3.4 每月向學生和家長公布已核准的菜單，包括營養資料，讓他們在知情的情況下作出選擇。</li> <li>3.5 家長教師會及健康生活組每學期選一周連續五個上課天監察所有午膳餐盒是否符合「學生午膳營養指引」，利用衛生署提供的「學校午膳營養素質評估及回應表」作出記錄，向午膳供應商反映監察的結果，要求作出改善。該記錄將保存直至午膳供應商合約完結。</li> <li>3.6 鼓勵帶飯同學的家長參考「學生午膳營養指引」製作餐盒，強調午膳提供最少一份蔬菜、不含「強烈不鼓勵供應的食品」，例如油炸食物或鹹蛋、鹹魚等，及不供應甜品。</li> </ol> </li> <li>4 健康生活組             <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 本校透過申請環境及自然保育基金成立綠色廚房，安裝基金資助的</li> </ol> </li> </ol>

	<p>現場派飯設施，每年一至兩次量度廚餘量。現場派飯模式既可現場煮飯及菜，提高午膳質素外；亦可減少使用即棄餐具，提升食物安全，對建立學生健康飲食、環保及食物安全意識發揮作用。</p> <p>4.2 提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。</p> <p>4.3 每學年推行至少一項推廣健康飲食的活動，例如：與家長教師會合辦水果日，以推廣吃水果的習慣。</p> <p>4.4 安排健康大使定期宣傳健康訊息，例如：鼓勵學生食早餐，多喝清水。</p> <p>5 弘法事務組</p> <p>5.1 推廣健康素食，培養學生慈悲心。</p> <p>5.2 校內午膳供應商提供最少一款素食午餐供師生選擇；逢初一、十五，校內訂購的午膳飯盒全為素食。</p> <p>5.3 小食部除飲品外，每天提供最少兩款素食小吃供師生選擇。</p> <p>5.4 舉辦素食講座或活動，提供素食均衡營養資訊給師生參考。</p> <p>6 家長教師會</p> <p>6.1 舉行與健康生活有關的親子活動及講座，如：親子素菜烹飪班、素食日和水果日等。</p> <p>6.2 鼓勵家長以身作則，在日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣。</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### III 禁毒教育

指引/理念	<p>透過多元化的抗毒教育，讓學生了解吸毒的禍害，並提高學生的抗毒意識，令他們決心遠離毒品。</p> <p>1 培養學生正確的用藥觀念，認識濫用藥物對健康的影響，繼而學習辨識一些錯誤的價值觀。</p> <p>2 由於學生容易受同輩影響，有時會為了得到同輩的認同或滿足好奇心而作出各種嘗試，因此學校須教導學生如何堅定地抗拒同輩間的引誘，拒絕接觸成癮藥物，讓學生能夠在面對誘惑時有信心地為自己作明智的決定。</p>
措施	<p>1 訓導組</p> <p>1.1 舉行禁毒講座，讓學生明白健康生活、有正面的人生觀的好處及濫用藥物的危險。</p> <p>1.2 透過不同類型的活動，例如禁藥攤位活動或參觀懲教署，宣揚健康生活的正面訊息。</p> <p>1.3 幫助學生建立良好的自我形象，例如舉辦民安隊訓練團，強化拒絕毒品的引誘。</p> <p>1.4 校外與將軍澳警民關係組定期聯絡，了解區內濫藥情況及趨勢；校內則與總務組合作，不時巡查校園環境，積極推行預防工作。</p>

### IV 學童健康服務

指引/理念	<p>學生健康服務由衛生署推行，旨在透過全面促進健康及預防疾病的健康計劃，保障學生生理和心理的健康，讓他們在教育體系中得到最大的裨益和充分發揮個別的潛能。</p>
措施	<p>1 健康生活組</p> <p>1.1 學生每年獲安排前往學生健康服務中心(藍田學生健康評估中心)，接受一系列配合學生在各個成長階段的健康需要而設計的服務，包括體格檢驗(與生長、營養、血壓、視力、聽覺、脊柱、心理健康及行</p>

	<p>為等有關的普查)、個別輔導及健康教育。經檢查發現有健康問題的學生會被轉介至健康評估中心或專科診所作詳細的評估及跟進。</p> <p>1.2 衛生署會發出部分指標予學校，例如本校學生肥胖甄別率、出席覆蓋率等，讓學校更有效評估並調適策略。</p> <p>2 家長教師會</p> <p>2.1 定期安排流感疫苗注射，並舉辦與健康相關的講座，如護脊及預防子宮頸癌等。</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### (三) 心理健康

#### I 壓力處理

指引/理念	<p>學生處於急劇發展的成長階段，容易因壓力和困擾而情緒波動，甚至影響學業、社交和日常生活。學校透過不同課程及活動，讓學生學習了解自己，鍛煉解決問題、與人相處和控制情緒的能力，發揮潛能，令身心健康地發展。</p> <p>1 讓學生認識正念及正定的基本修習方法，以學習覺察及調伏情緒，收攝心念。</p> <p>2 學校會及早識別受焦慮及情緒困擾的學生，協助他們面對及處理焦慮及情緒困擾的技巧，提升抗逆力，預防問題惡化。</p>
措施	<p>1 佛學/佛學與人生課程</p> <p>1.1 初中舉辦禪繞畫、攝影禪等禪修前方便課程，訓練學生對心念的覺察，學習了解自己的心念變化。</p> <p>1.2 高中推展「關注學生身·心·靈」——高中禪修課程，讓學生體驗禪修。</p> <p>1.3 安排駐校法師定期到校為學生提供佛法輔導，學生可根據個人需要就個人情緒或心理壓力等與法師傾談。</p> <p>2 輔導組</p> <p>2.1 為了解學生抗逆力及健康情況，學校於學期開始為中一級學生進行「香港中學生健康」問卷調查。從問卷調查結果中，抗逆力表現稍遜的 20 位學生參與「沿途有你」計劃。計劃除提升抗逆力訓練外，還包括教導學生減壓方法 26 式、「EQ 達人」情緒管理小組等預防性活動。</p> <p>2.2 學校社工及學生輔導員為有焦慮及情緒困擾的學生定期舉辦舒緩壓力的活動及小組，例如和諧粉彩小組、禪繞畫班及藝術情緒小組等。</p> <p>2.3 輔導老師及學校社工跟進有焦慮及情緒困擾的學生個案，並提供個別輔導及適切的支援。</p> <p>2.4 參加由醫管局舉辦的「兒情計劃」，為高中同學舉辦以考試壓力處理及情緒管理為主題的講座。</p>

#### II 正向價值觀

指引/理念	<p>為幫助學生應對各種轉變和挑戰，並促進全人發展，德育及公民教育組參考課程發展議會《中學教育課程指引》分冊 6A 德育及公民教育：加強價值觀教育及議會於 2020 年 12 月的新增建議：</p> <p>1 學校將通過各學習領域／學科課程的學與教，以及其他相關的學習經歷，培育學生正面的價值觀和態度；</p> <p>2 九種首要培養的正面價值觀和態度為堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信、關愛、守法和同理心。</p>
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

措施	<p>1 德育及公民教育組</p> <p>1.1 以九種首要培養的正面價值觀和態度為主題，透過壁報設計，讓學生多角度認識正面的價值觀和態度。</p> <p>1.2 為學生安排真實的學習體驗，例如公益金服飾日、姊妹學校交流、中六打氣活動、升掛國旗及奏唱國歌等，讓學生實踐正面價值觀和態度，感受秉持正面價值觀和態度的喜悅和興奮。</p> <p>1.3 為裝備學生在面對個人和社會不同的議題時，能面對困難，作出合情合理的判斷和行動，透過學生早會分享，以九種首要培養的正面價值觀和態度為主導原則，讓學生分享對某些時事或熱門社會議題的看法。</p> <p>1.4 利用周會時間，邀請嘉賓進行主題分享或表演，讓學生透過參與、交流、討論、意見表達等方式，培養他們正面的價值觀和態度。</p>
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### III 支援有需要學生的轉介機制

指引/理念	<p>關顧學生心理、生理及人際關係的健康成長，及早識別有精神健康風險的學生，並提供適切的支援及資訊。</p>
措施	<p>1 輔導組</p> <p>1.1 制訂轉介有精神健康的學生程序。</p> <p>1.2 老師透過學校內聯網系統，將懷疑有精神健康的學生轉介輔導組及學校社工跟進及支援。</p> <p>1.3 參與「醫教社同心協作計劃」，由專業醫務人員，包括資深護士、臨床心理學家及社會工作主任，跟進有精神健康學生個案，定期面見學生，制定護理計劃及舉辦個案會議。</p> <p>1.4 為了及早識別和支援有精神健康風險的學生，學校於學期開始為中一級學生進行「醫教社同心協作計劃」年度問卷篩查。</p>

### (四) 社交健康

指引/理念	<p>本校透過不同學習經歷，使學生有能力與其他人建立及維繫良好關係，主動關心及尊重他人，對學校產生歸屬感，亦能有效地與人溝通。</p>
措施	<p>1 課外活動組</p> <p>1.1 透過校內校外的課外活動，讓學生體驗多元化的學校生活，鼓勵學生善用課餘時間和發揮潛能，藉以建立健康生活模式。</p> <p>1.2 舉辦 Po Kok's Got Talent 活動，安排學生表演，啟發學生發揮潛能。</p> <p>1.3 舉辦學生匯演，鼓勵學生善用課餘時間參加有益身心的活動，發揮潛能。</p> <p>1.4 舉辦四社活動，增加學生的投入感及對學校的歸屬感，並加強正面價值觀教育。</p> <p>2 德育及公民教育組</p> <p>2.1 透過班級經營計劃 (包括班本獎勵計劃、午間班級經營活動、班本活動及級本活動)，促進生生及師生交流，讓學生建立正面的社交經驗，享受校園生活的樂趣。</p> <p>2.2 舉辦多元化的活動，包括校外參觀、課室壁報設計工作坊、中六打氣活動、畢業生栽種日、姊妹學校交流等，提升學生校內及校外其他社交場合的社交技巧，讓學生透過活動認識自己，培養良好的社交態度。</p>