

保良局田家炳小學 健康校園政策



健康校園小組 (2012-2013)

目 錄

	頁 碼
政策概論 -----	p. 3
(一) 健康飲食-----	p. 4
(二) 綠色校園-----	p. 4-5
(三) 健康身體-----	p. 5
(四) 安全校園-----	p. 5
(五) 關愛校園-----	p. 6
(六) 防疫工作-----	p. 6-7
(七) 為教職員、學生及家長提供健康教育-----	p. 7
(八) 檢討及修訂 -----	p. 7
(九) 2012-2013 年度活動計劃-----	p. 8

保良局田家炳小學

健康校園政策

理念

本校一向注重培育學生全人發展，包括學生的生理和心理健康；除了全面發展學生的多元智能，激發學生探究知識的興趣和終身學習的態度外，更着重協助他們建立正面的人生觀、價值觀、健康的生活習慣和注重環保等。

教育局提倡的「健康校園政策」與本校一貫的辦學理念相同；為了讓各科組在制定課程及活動策劃時能依循「協助學生建立健康的生活模式」的方針進行，校方特別成立健康校園小組，負責訂定「健康校園政策」，並監察政策的推行情況和檢討成效。

健康校園小組架構

(一) 小組成員：

統籌：杜于海副主任

組員：陳偉宏副主任、陳健明副主任、
徐婉晶副主任、蔡芳林老師

(二) 工作範疇：

- A) 制訂政策
- B) 宣傳及推行政策
- C) 監察政策的執行
- D) 檢討成效

(三) 健康校園政策內容：

(1) 健康飲食

A) 午膳監察

本校設立午膳小組，經常監察午膳食品的衛生情況和食物營養，定期與午膳供應商聯絡，為學生提供健康、衛生和有營養的飯餐。

B) 營養早餐會

學校每年均舉行兩次營養早餐會，教導學生進食營養早餐的重要性，並於早上安排全校師生及家長，一同進食營養早餐。

C) 水果日

本校每年均舉辦「水果日」，鼓勵學生多吃水果，讓學生認識蔬果對身體的益處。

(2) 綠色校園

A) 廢紙及廢物回收

- 設有三色回收箱，將廢物分類回收。另外，亦於課室及教員室內設置廢紙回收箱，回收課室內的紙張垃圾。
- 除此以外，學校辦公室及教員室，均已設立回收箱，收回已使用之單面紙張，鼓勵同工將紙張雙面使用。
- 校方已將部分家長通告，如《學校動態》上網，減少印刷紙張數目。
- 鼓勵同事利用內聯網傳閱會議文件，減少紙張使用量。
- 一次性張貼之通告及文件，不作過膠，減少資源浪費。

B) 環保洗手間

全校洗手間設有自動感應水喉及坐廁，減少食水浪費。

C) 節約用電

學校任何課室，如無人使用，均需關上所有電器。除此之外，氣溫25度或以上，課室方可開啟冷氣機，減少耗電。

D) 無冷氣日

本校每年都會舉辦無冷氣日，當天全校都不會開啟冷氣。負責教師會於早、午會時段將節約能源訊息教導學生，鼓勵學生少用冷氣，以開啟風扇代替，保護地球資源。

E) 一人一花計畫

每年均會舉辦一人一花計畫，讓學生種植小植物，綠化家居和校園。

F) 午膳分份

小三至小六年級午膳會以現場分份形式進行。學生在課室內按學生食量分派飯菜，減少廚餘浪費。

G) 環保大使

本校參加由環保署及教育局主辦之「學生環保大使」計劃。學生除參加不同活動加深對保護環境的意識外，並於校內協助宣傳環保活動及愛護環境信息。

H) 「節能校園」

本校獲環境及自然保育基金資助更換20部附有一級能源標籤的冷氣機以減低碳排放。另外於天台塗上隔塗層減低六樓室內溫度，節約能源。亦於三樓教員室更換T-5節能光管作照明，大大減低能源消耗。

I) 「有衣食」學生計劃，本校參予由綠領行動舉辦之活動。目的提醒學生減少廚餘，使學生減少浪費，珍惜食物。

(3) 健康身體

A) 體適能訓練及測試

每年均為學生進行體適能訓練及測試，鼓勵學生多運動，並將有關數據收集分析，了解學生的健康狀況。

B) 早操活動

逢星期二、三、五，校方安排學生在操場進行早操，多做運動鍛煉身體。

C) 磅書包

校方十分關注學生書包過重問題，因此推行「磅書包」計劃，讓學生明白保護脊骨的重要，及能夠每天自行收拾書包。學生可於早操前在有蓋操場側空地磅書包，量度書包重量是否超標，鼓勵學生經常收拾書包，減少書包重量。

D) 學生保健

- 鼓勵學生參與「學生健康服務」，每年到「衛生署學生健康服務中心」接受包括體格檢驗、視力、聽覺、脊柱等有關的健康服務；
- 本校每年均安排衛生署職員到校為小一及小六學生接種疫苗。
- 參與「學童牙科保健服務」，鼓勵學生每年到衛生署牙科診所接受牙齒檢查及治療。
- 建立「學生病歷綜合紀錄」資料冊，掌握學童的健康情況。

E) 鼓勵學生多做運動

為鼓勵學生多做運動鍛煉體魄，校方於小息及午間活動時段在校園進行不同活動，項目包括：跳繩、呼啦圈、跳飛機、乒乓球、籃球等活動，並購置健身單車及踏步機，使學生能在體育課以外時間多做運動，建立其健康校園生活常規。

F) 無煙教育

安排講座、攤位遊戲、漫畫創作及無煙大使活動，向學生傳遞無煙訊息，教導學生明白吸煙的禍害。

(4) 安全校園

A) 校園設施

學校定期檢查校舍及所有設施，以確保校內設施能讓學生安全使用，使學生能在一個健康和安全的環境下學習。

B) 急救教師

急救組教師均已考取合格急救證書，為校內傷病者即時進行初步急救處理，防止傷勢惡化。

(5) 關愛校園

A) 愛心大使

為培養學生關心他人，校方設立愛心大使一職，成員由高年級學生擔任。學生經培訓後，會協助低年級學生適應學校生活，幫助他們解決學習及校園生活問題。

B) 校本輔導活動

為培育學生良好品德，每年校方均設計不同的訓育活動供學生參與，如關愛在身邊、模範生選舉、全校清潔日、集隊至叻星、環保小天使等。

C) 德育及公民教育課

本校於隔週星期五，設德育及公民教育課，並設計不同的課題和活動，培育學生品德、待人接物態度和正面價值觀等。

D) 早會周訓及班主任課

- 利用早會時間，由教師主講，傳遞各種不同的健康生活信息及正面的人生觀，讓學生懂得正確的處世態度，例如誠實、守規、關愛、樂於助人、有公德心等。
- 此外，班主任亦會在班主任課時，與學生一起討論正面的價值觀。

E) 學生小組

校方十分關心學生德育發展，舉辦不同類型的學生小組，包括愛心大使、田小雜耍團及魔幻特工隊等；並由社工聯絡外間機構，為學生及家長舉辦講座及工作坊。

F) 「成長的天空」計劃

透過小組活動、宿營、工作坊等，提升學生的抗逆力。

G) 輔導小組

設輔導小組，由老師輔導有情緒問題或學習困難學生，如有需要，會將學生交由社工跟進。

H) 學生支援小組

設立學生支援小組，支援有情緒問題、學習有困難學生，由專業社工、言語治療師或教育心理學家跟進個案，並會為個別有特殊學習需要的學生進行小組會議，商討課程及考試調適，幫助學生學習和成長。

(6) 防疫工作

- 為使學生有清潔的學習環境，校方會經常清潔及消毒校園環境。平日學生每天回校前，須量度體溫。如有流感病徵或發燒，學生應盡快求醫，並留在家中休息，直至身體康復為止。學生進入校園前，亦須消毒雙手，尤其在於流行傳染病高峰期期間，更要求學生經常洗手或以消毒洗手液搓手。
- 為避免疾病傳染，學生使用飲水器，須使用闊口水瓶盛水，不得直接用口飲水。
- 每天監察學生缺席情況，如發現大量學生因傳染病請假，校方會按照衛生防護中心及教育局指引，亦適時通過家長信，讓家長掌握實際情況及提醒家長及學生注意健康，提高防疫意識。

(7) 為教職員、學生及家長提供健康教育：

- A) 邀請專業人士到校舉行健康講座，對象包括教職員、學生及家長。
- B) 提名及安排員工參與各項健康課程。
- C) 建議相關功能組別及課程主任加入健康主題於課程及活動中。
- D) 學校健康促進計劃，包括長期及短期目標，將納入學校發展計劃中，並按需要投放資源作健康促進計劃之用，該等資源包括財力、人力及物力。

(四) 檢討及修訂：

- (1) 每年須作檢討一次，以檢討現況及草擬需修定的政策內容，並確保政策內的各項目得到切實的執行及獲得應有的人力和物力的支援。
- (2) 修訂草擬須由健康校園小組通過。
- (3) 修定草擬經行政組通過方會生效。
- (4) 政策一經制訂或修訂後，應盡快公開，透過網頁、文字及宣佈發放，讓學生、家長、教職員及公眾人士認識本校各項健康政策，掌握及推行，並存放一份文字版本於中央檔案室。

保良局田家炳小學
2012-2013 年度健康校園活動計劃

活動名稱	年級	活動目的/內容	週次	日期
營養早餐	P.1-6	<ol style="list-style-type: none"> 讓學生明白營養早餐的重要及向他們灌輸健康飲食的訊息 班主任及學生於早會時間在課室進食營養早餐。 校長、主任、專任、家長代表及學生代表在禮堂進食。 上、下學期各一次，下學期會邀請家長參與。 	第七週 (上學期) 及 第八週 (下學期)	15/10 (上學期) 11/3 (下學期)
水果日啟動禮	P.1-6	內容：-「開橙皮」比賽 - 齊齊吃水果 地點：禮堂	第10週(上學期)	7/11
水果日	P.1-6	<ol style="list-style-type: none"> 每月第一個星期三定為水果日 本年度水果日舉行日期：7/11、5/12、9/1、6/2、6/3、10/4、8/5、5/6 共八次。 學生只要在八次水果日中，帶水果達三次可獲彩虹計劃貼紙一張，達六次可獲貼紙兩張，達八次可獲貼紙三張。 	全年	11月 至 6月
身心健康講座	P.1-P.3	題目(一)：解決困難小智慧 目的：學習多角度思考，提升學生解決困難及面對挫折的能力。 題目(二)：無煙教育 目的：向學生傳遞無煙訊息	上學期	28/9 4/1
	P.4-P.6	題目：無煙教育 目的：向學生傳遞無煙訊息	上學期	4/1
為書包減磅	P.1-6	<ol style="list-style-type: none"> 讓學生認識書包過重影響脊椎成長，並提升學生有執拾書包的習慣。 於早操日進行，如書包重量不超過體重的15%達兩次，可獲彩虹計劃貼紙一張，達四次可獲貼紙兩張。(P.1學生書包不可超過3kg) 	全年	10月 至 6月
四格漫畫比賽	P.1-P.6	透過四格漫畫創作宣傳無煙訊息	上學期	1月
無煙大使	P.1-P.6	目的是鼓勵學生以身體力行的模式，向身邊的親友傳播「支持無煙社區」訊息。 鼓勵學生向身邊有吸煙習慣的親友嘗試致電1833183 戒煙熱線，讓專業人士跟進個案及提供協助。	下學期	4月
無煙社區攤位遊戲日	P.1-P.6	形式：與同區一中學合辦無煙攤位遊戲 活動對象：全區學生及社區人士	下學期	16/5