

**仁濟醫院**  
**德育及公民教育獎勵基金**  
**第十屆德育及公民教育獎勵計劃**

**做個時尚健康人 – 踏上彩虹路**

負責老師：\_\_\_\_\_ 楊慧玲 \_\_\_\_\_

職銜：\_\_\_\_\_ 公民教育及德育組統籌 \_\_\_\_\_

### 計劃及活動

#### 1. 目的：

本校連續兩年以「做個時尚健康人」為題，成功申請仁濟醫院德育及公民教育獎勵計劃，順利推行一系列校內活動，讓同學認識健康生活的要素，建立同學健康生活的習慣及提升他們作為一個時尚健康公民的素質。從調查結果及檢討會議中，我們已達到預期目標 – 「同學能肩負公民責任，樂意挑起大樑，為他人、為社會，以至為國家盡心獻力」。

隨著時代的轉變，我們認為只發展同學的身心健康，並未能配合大時代的步伐。我們深信作為一個時尚健康公民，必須要視野廣闊，目標放遠，故本校公民教育及德育組同事希望同學明白身心健康固為重要，環境健康更不可忽視。有說「地球先生生病了」，我們希望本年度繼續以「做個時尚健康人」為題，不只局限於個人發展，進一步關注環境保護問題，讓同學明白「地球健康」是大家的責任，培育同學成為高質素的世界健康公民。

「做個時尚健康人 – 踏上彩虹路」，旨在繼續發展同學身心健康，並加強環境健康元素，讓我們的下一代 – 社會未來棟樑，在人生路上能夠活得健康、活得精彩。

#### 2. 內容

##### I. 身心健康篇

##### a. 齊來做早操

一日之計在於晨，邀請老師及學長擔任早操導師，帶領全校同學早上進行早操活動。透過早操活動，抖擻同學精神，增強同學體魄，培養同學良好習慣及興趣。

##### b. 進行健康體格測試

與體育科合作，為全校同學作健康體格測試，包括量度體重、高度、血壓、體質指標等。

##### c. 組織健康小組

為健康體格測試不達標的同學，或經班主任推薦的同學成立健康小組，探討他們問題的成因，幫助他們發展身心健康。公民教育組老師為他們設計一系列的課程

及活動，有需要時與家長聯繫，協助同學訂立目標，努力邁向健康人生。

d. 「每日一水果」計劃

建立同學健康飲食習慣：每天進食最少兩份水果及三份蔬菜。由於大部分同學外出午膳，缺乏蔬果。上年度這計劃得到全校老師和同學的支持，本年度因應民意，繼續邀請工友協助每天購買水果，由學生公民大使於午膳時以原價售賣予同學，讓同學的飲食達至均衡。

e. 進行有關健康教育講座

- i. 為中一級同學舉辦「運動補水及創傷」講座，讓同學明白進行運動時會引致大量汗水流失。當身體出現脫水時，體力亦會下降。此外，講座內容包括運動創傷的預防方法，讓同學能在安全、健康的情況下進行運動。
- ii. 邀請校外人士到校主持「藥物教育」講座，灌輸同學藥物知識，讓同學明白濫用藥物的禍害及安全使用藥物的正確方法。此外，為初中同學邀請校外人士到校主持「吸煙的禍害」講座，讓同學明白吸煙不但危害個人健康，也影響身邊的人及破壞社會環境。

f. 舉辦訓練營

為學生公民大使及環保大使舉辦兩日一夜訓練營，透過大使設計的活動及遊戲，除增強同學的身心及環境健康意識外，並加強訓練同學在校宣傳及組織有關活動的能力。

g. 舉辦急救課程

教導同學心肺復甦法、急救常識、傷口處理、個人衛生等，增強學生的危機處理意識及對救急扶危的使命感，成功完成訓練的同學將被邀請加入急救先鋒隊伍。

h. 擴展「急救先鋒」

邀請同學參加急救先鋒隊，由老師給予訓練，經評審合格的隊員將獲頒發襟章以識別身份，於校園內有需要時提供即時協助，發揮救急扶危的精神，確保同學安全。此外，隊員於學校活動，例如運動會、學校旅行等協助老師負責急救工作。

## II. 環境健康篇

i. 清潔課室計劃

- i. 安排同學分組及挑選一位組長，輪流於放學後進行課室清潔工作。
- ii. 當值同學須於 4:20 pm 前完成下列工作：
  - 用濕布抹淨黑板、教師書桌、電腦檯及電腦、書架。
  - 清理課室地下的廢紙及垃圾。
  - 須將班內廢紙籃的垃圾倒在走廊近 B 梯的竹籬內，並將可循環再用的紙

張及膠樽分類，放進回收箱。

- 將課室檯椅排列整齊。
- 關掉冷氣機、電燈及電風扇。
- 班長 / 組長鎖門。

iii 評審工作由工友負責，每天於同學清潔課室後進行評分。安排同學分組及挑選一位組長，輪流於放學後進行課室清潔工作。

#### j. 宣傳及教育

- i. 組織校內環保大使，與學生公民大使並肩合作，定期進行宣傳及教育工作，讓同學明白保護地球是大家的責任。
- ii. 推動同學善用及節省資源，循環可再用物料，例如舉辦旅行及茶會時自備食具，用手帕代替紙巾等。

#### k. 廢物分類

- i. 在校舍每層樓安裝掛牆環保回收箱。
- ii. 在操場及有蓋操場擺設廢物分類箱，方便同學於活動及午膳時間廢物分類。

#### l. 舉辦環保嘉年華

- i. 上午於禮堂進行全校班際歌唱比賽，主題圍繞健康與環保。同學可自選歌曲或以舊曲新詞進行比賽，歡迎各班同學邀請班主任一同參加。
- ii. 攤位遊戲
  - a. 利用可循環再用物料，以環保為主題，由學生籌辦有關的攤位遊戲，讓學生透過互動遊戲，可輕鬆愉快地學習，加深同學對主題的了解。社際攤位遊戲比賽分高級組及初級組，設最有創意遊戲獎及最受歡迎攤位獎，讓不同級別的同学均有機會學習。
  - b. 設置跳蚤市場：市場共分兩部分，一部分由老師及同學捐出物品義賣，並捐出所得款項。另一部分讓師生寄賣物品，教育同學減少浪費及懂得珍惜、互助精神。
  - c. 展板展覽 - 以健康生活為主題，製作展板，供同學參觀學習。

#### m. 建立蝴蝶園

- a. 於校內建立蝴蝶園，由環保大使親自施工掘地、揀選花卉、栽種及日常打理，推動保育工作。
- b. 於課餘時間帶領同學到郊野觀蝶，增加同學接觸大自然的機會，進一步進行教育工作，並在校內分享心得。

#### n. 班際壁佈比賽

以環保為主題，利用可循環再用物料，進行班際壁佈比賽。

- o. 舉辦舊書寄賣計劃，同學以低廉價格出售課本予學弟學妹，可讓同學明白互助、珍惜、環保的重要，發揮「大雄一家親」的精神。

### III. 其他活動及比賽

為了讓同學明白，現今時尚的健康人除了身心健康外，還須關心社會、留意時事、推動環保，關心祖國，故推動同學參加不同類別的校內、外活動及比賽，做過真正的時尚健康人、高質素的世界公民，為將來服務社會及貢獻祖國作好準備。

#### - 國民教育活動

- a. 響應坊間有關國民教育活動及比賽，加強同學對國家的認識。參加「認識祖國、認識香港」問答比賽。
  - b. 舉辦升旗隊訓練營，加強升旗隊的團隊精神，鍛煉同學的體魄，並安排隊員進行義工活動，服務社群。
  - c. 推薦同學到國內交流。
  - d. 安排同學參加有關講座，加強同學對祖國的認識。
- 參加全港中學生十大新聞選舉，提升同學關心社會的意識。
  - 與廉政公署合作，為中三級同學舉辦廉政互動劇場，讓同學明白廉潔精神是一個時尚健康人必須具備的條件。
  - 帶領同學，參加「消費文化考察報告獎」，藉以讓同學明白「健康」消費的重要。

### 3. 進度

(a) 實施日期 2007 年 9 月 10 日至 2008 年 7 月 10 日

#### (b) 進度

階段	對象 / 預算參加人次	預算完成日期
1. 齊來做早操 - 宣傳 - 邀請老師、學長擔任導師 - 進行早操 - 中期檢討 - 全年檢討	全校 (約 1100 人)	2008 年 5 月 2007 年 9 月下旬 2007 年 9 月下旬 全年 2008 年 1 月下旬 2008 年 7 月
2. 進行健康體格測試	全校 (約 1100 人)	2007 年 11 月下旬
3. 組織健康小組 - 挑選對象 - 設計活動	約 20 - 30 人	2007 年 11 月 2007 年 11 月

<ul style="list-style-type: none"> <li>- 小組活動</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>		<p>11/2007 – 6/2008 2008年7月</p>
<p>4. 「每日一水果」計劃</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 宣傳</li> <li>- 售賣水果</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>	<p>全校 (約 1100 人)</p>	<p>全年 2007年9月下旬 全年 2008年7月</p>
<p>5. 健康教育講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 邀請講者</li> <li>- 安排講座</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>	<p>全校 (約 1100 人)</p>	<p>2007年10月 日期待定 2008年7月</p>
<p>6. 舉辦訓練營</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學生公民大使籌備會議</li> <li>- 成立學生公民大使工作小組</li> <li>- 預訂場地</li> <li>- 學生公民大使工作小組會議</li> <li>- 報名</li> <li>- 設計遊戲</li> <li>- 營刊製作</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>	<p>師生 (共 32 人)</p>	<p>2007年10月上旬 2007年11月上旬 2007年10月上旬 2007年11月上旬 2007年12月上旬 2007年12月上旬 2008年1月上旬 2008年2月下旬</p>
<p>7. 舉辦急救課程</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 報名</li> <li>- 訓練課程</li> <li>- 急救服務</li> </ul>		<p>2007年9月中旬 2007年10月 全年</p>
<p>8. 擴展「急救先鋒」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 招募隊員</li> <li>- 訓練</li> <li>- 急救服務</li> </ul>	<p>30 人</p>	<p>2007年9月中旬 2007年10月 全年</p>
<p>9. 清潔課室計劃</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 籌備會議</li> <li>- 全校簡介</li> <li>- 購買所須物品</li> <li>- 進行清潔計劃</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>	<p>全校 (約 1100 人)</p>	<p>全年 2007年9月上旬 2007年9月中旬 2007年9月中旬 全年 2008年7月</p>

<p>10. 宣傳及教育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 招募大使</li> <li>- 成立公民大使及環保大使</li> <li>- 召開工作會議</li> <li>- 宣傳及教育工作</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>	<p>全校 (約 1100 人)</p>	<p>2007 年 9 月上旬 2007 年 9 月下旬 2007 年 10 月上旬 全年 2008 年 7 月</p>
<p>11. 廢物分類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 安裝掛牆環保回收箱</li> <li>- 宣傳及教育工作</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>	<p>全校 (約 1100 人)</p>	<p>2007 年 8 月 全年 2008 年 7 月</p>
<p>12. 環保嘉年華</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 公民教育組籌備會議</li> <li>- 成立學生公民大使工作小組</li> <li>- 學生公民大使籌備會議</li> <li>- 召開四社社長會議</li> </ul> <p>a. 班際歌唱比賽比賽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 宣傳</li> <li>- 揀選歌曲</li> </ul> <p>c. 攤位遊戲</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 四社遞交攤位設計</li> <li>- 邀請老師及家長參與</li> <li>- 攤位佈置</li> <li>- 展板佈置</li> <li>- 各項比賽頒獎</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>	<p>全校 (約 1100 人)</p>	<p>2008 年 1 月 18 日 2007 年 9 月上旬 2007 年 10 月上旬 2007 年 10 月上旬 2007 年 10 月下旬</p> <p>2007 年 10 月中旬 2007 年 11 月中旬</p> <p>2008 年 1 月 18 日 2007 年 11 月上旬 2008 年 1 月上旬 2008 年 1 月中旬 2008 年 1 月中旬 2008 年 1 月 21 日 2008 年 1 月下旬</p>
<p>13. 建立蝴蝶園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 成立工作小組</li> <li>- 園地施工</li> <li>- 栽種花卉</li> <li>- 打理蝴蝶園</li> <li>- 校內成果分享</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>	<p>約 40 人</p>	<p>2007 年 9 月下旬 2007 年 10 - 11 月 2007 年 11 月 全年 2008 年 7 月 2008 年 7 月</p>

<p>14. 班際壁佈比賽</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 訂定各級主題</li> <li>- 訂定比賽規則</li> <li>- 各班宣傳</li> <li>- 進行比賽</li> <li>- 評分及頒獎</li> <li>- 檢討會議</li> </ul>	<p>全校 (約 1100 人)</p>	<p>2007 年 9 月上旬 2007 年 9 月下旬 2007 年 10 月 2007 年 11 月 2007 年 11 月下旬 2008 年 7 月</p>
<p>15. 其他活動及比賽</p> <p>a. 國民教育活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「認識祖國、認識香港」問答比賽</li> <li>- 升旗隊訓練及義工服務</li> <li>- 國內交流</li> <li>- 講座</li> </ul> <p>b. 全港中學生十大新聞選舉</p> <p>c. 廉政互動劇場</p> <p>d. 「消費文化考察報告獎」</p> <p>e. 舊書寄賣計劃</p> <p>16. 全年活動檢討</p>	<p>全校 (約 1100 人)</p> <p>中四及中六級</p> <p>約 30 人</p> <p>中四至中六級</p> <p>中四及中六級</p> <p>全校</p> <p>中三級</p> <p>中三級</p> <p>初中</p>	<p>2006 年 10 月下旬</p> <p>全年</p> <p>全年</p> <p>全年</p> <p>2007 年 12 月下旬</p> <p>2007 年 10 月 23 日</p> <p>2008 年 2 月下旬</p> <p>2008 年 7 月中旬</p> <p>2008 年 7 月中旬</p>

#### 4. 評估方法

	項目	評估方法
1	齊來做早操	召開檢討會議及抽樣調查
2	進行健康體格測試	統計參加人次
3	健康小組	進行問卷調查
4	「每日一水果」計劃	進行抽樣調查
5	健康教育講座	進行問卷調查
6	訓練營	進行問卷調查

7	急救課程	統計獲頒合格證書人數
8	急救先鋒	老師評審表現
9	清潔課室計劃	工友評審
10	宣傳及教育	老師及環保大使觀察
11	廢物分類	老師及環保大使觀察
12	環保嘉年華	進行抽樣調查
13	蝴蝶園	老師及環保大使觀察
14	班際壁佈比賽	老師評分
15	其他活動及比賽	
	- 國民教育	召開檢討會議及進行抽樣問卷調查
	- 全港中學生十大新聞選舉	統計參加人數
	- 廉政互動劇場	進行抽樣調查
	- 「消費文化考察報告獎」	召開檢討會議
	- 舊書寄賣計劃	召開檢討會議