

荃灣公立何傳耀紀念中學

健康及關愛校園政策

2025-2026

目標:

- 1) 營造健康、積極及關愛的校園文化
- 2) 鼓勵學生及教職員建立健康的生活模式
- 3) 讓學生在健康及關愛的環境下成長

統籌:

「生命教育課程籌劃委員會」及「學生事務委員會」統籌相關事項。

具體政策:

- 1) 同學通過學習不同的學科(如生命教育課、中國語文課、英語教育課、視覺藝術課等), 培養積極、正面、富同理心的生活態度。
- 2) 同學參與不同的健康教育活動, 認識健康飲食的重要性, 目標是減少總脂肪、糖份和鹽份的攝取量及增加進食水果和蔬菜。
- 3) 舉辦「水果日」, 鼓勵同學多吃水果, 期望同學可於校內進食一份水果, 以達至全日攝取兩份水果的要求。
- 4) 透過體育課及課外活動組, 推動及培養學生恆常運動的習慣。體育課程為不同年級及性別學生, 訂立體適能指標並協助學生量度及達致既定水平。
- 5) 訓導組推行「無毒校園」及「全校反欺凌」政策。
- 6) 訓導組施行情理兼備的獎懲制度。
- 7) 學生、教職員及工友恪守「無煙校園」的要求。
- 8) 學校的「總務委員會」向承辦商提供健康食物指引, 並監察「小食部」須為學生提供健康食品。
- 9) 為同學及教職員提供免費及清潔的飲用水。
- 10) 在流感高峰期期間或有需要時, 工友使用 1:99 或 1:49 之漂白水清潔課室。本校另設有紅外線體溫監測儀為同學量度體溫。
- 11) 讓同學養成健康及關愛的校園生活:
 - a. 中一及中二學生須參加最少兩項課外活動。
 - b. 提供機會讓同學參與籌劃學會、服務團隊、各社及學生會等活動。
 - c. 向同學提供領袖培訓及鼓勵同學積極參與社會服務。
 - d. 提供更多有關「其他學習歷程」的資訊及課程, 增加同學對「其他學習經歷」的關注。
 - e. 提供機會讓同學參與校外或境外學習。
 - f. 鼓勵同學及早作出適切的生涯規劃。
 - g. 聘請「生涯規劃及課外活動」教學助理, 協助校方推動同學參與課外活動、跨境學習, 以豐富同學的其他學習經歷, 為日後生涯規劃作好準備。
 - h. 鼓勵高中同學作為初中同學的模範。
 - i. 構建和諧友愛的校園。
- 12) 學校獲派駐校教育心理學家, 及學生輔導員, 替有特殊教育需要的同學提供更適切的照顧。
- 13) 班主任開學後須盡早了解同學的背景, 以給予學生適時的支援及鼓勵, 另一方面可及早辨識需要作進一步跟進或有特殊學習需要的同學。班主任會跟特殊教育統籌主任、輔導及訓導組合作, 如同學有需要, 可轉介駐校社工或教育心理學家跟進。
- 14) 學校參加教育局新推出的《4Rs 精神健康約章》, 透過校內不同組織, 例如學生事務組、輔導組、課外活動組、生命教育組、班主任會及家教會等, 貫徹執行《約章》內各項推

廣學生精神健康的措施，舉辦不同活動和分享，以推廣《4Rs 精神健康約章》，包括：

- a) 休息(Rest): 協助學生從小建立健康的生活習慣，有足夠的休息、充足的睡眠和休閒的活動。
 - b) 放鬆(Relaxation): 教導學生適時放鬆，關顧自己的精神健康及懂得自我關懷。
 - c) 人際關係(Relationship): 加強同儕、師生，以及家長與子女之間的關係，提升聯繫感；幫助學生明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出貢獻。
 - d) 抗逆力(Resilience): 裝備學生適應生活中無可避免的壓力和挫折，教導學生以正面的態度處理情緒、應對壓力和克服困難。
- 15) 輔導組制定精神健康政策及相關指引，內容涵蓋校內所有有關項目的理念及安排學校採用全校參與模式，營造一個關愛、友善的學習環境。學校透過加強精神健康教育(包括正確的知識、態度和行為)，提升員生的精神健康和抗逆力，並減低導致員生抗拒求助的負面標籤。學校訂立機制及早辨識和協助有情緒困擾的員生，同時使有精神健康問題及特殊教育需要的學生能得到適切的轉介與支援。
- 16) 生涯規劃組負責籌劃並推動同學及早作出適切的「生涯規劃」工作。
- 17) 學校的不同組織會配合學校的關注事項，安排及推行有助同學個人成長的活動。