# 樂善堂楊葛小琳中學

## 「健康校園政策」

「健康校園政策」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。

2025 學校成立可持續發展委員會，負責性教育，健康教育以及環保教育工作。其中性教育和健康教育主要發展學生的健康生活習慣，營造健康的校園環境。提供多元化的學習機會，在課堂內外培育學生的正確價值觀，教育加強禁毒教育。亦加強教師在禁毒教育的培訓和學習最新的禁毒知識和技巧。定期對校本「健康校園政策」作出檢視及成效評估。

### 1　營造健康的校園環境

在各科組的周年計劃中,「培養學生健康的生活方式」是各科組的關注項目之一。在各科組的合作下，全校為學生提供一個安全及健康的校園環境，營造關愛和諧的氣氛，發展學生的健康生活習慣，並加強學校與家長及社區的聯繫，加強家長對吸毒行為嘅認知及禁毒嘅議員。

**2025-2026 關注事項：培養學生健康的生活方式。**擴濶不同學習經歷發展學生潛能及提升正能量，强化精神健康；培養學生環保意識和可持續生活習慣，提升世界公民意識；加强體適能訓練，建立健康飲食習慣；加强家校合作携手幫助學生建立正面思維及健康生活模式。

**2026-2027 關注事項：**繼續**培養學生健康的生活方式。**以「全校參與」模式推動健康生活教育，把禁毒教育的學習元素融入日常學科學習、全方位學習活動和服務實踐體驗，並營造校園禁毒氛圍。

### 1.1 全方位學習活動 ：

- 中一級參加**「衛生署健康校園計劃」**：(輔導委員會)
  解難篇、情感篇、壓力篇、堅定篇、息怒篇、逆境篇
  同時讓班主任更了解青少年成長的需要，提升班主任輔導技巧。

- 課程：　中一級至中三級學生參加 LEAP 生活教育活動計劃舉辦的**藥物教育課程「智 COOL」攻略**工作坊
  中一級： 吸煙多面睇
  中二級： Cool Teen 有計

中三級： 無藥一樣 cool

課程介紹各種藥物帶來的影響，着重訓練獨立思考、慎思明辨的能力及社交溝通技巧，裝備學生處理朋輩壓力，引導學生反思對生命的態度，以作出安全及負責任的決定。(可持續發展委員會)

- 班主任課：各級推行性教育、健康教育，藥物教育為主題的班主任課。
  （可持續發展委員會）

- 各級舉辦「**體適能級際活動**」(體育科)

- 講座： 1. 禁毒講座(初中)（公民教育委員會）
  2. 健康飲食(初中)（可持續發展委員會）

- 參觀： 安排學生參觀禁毒處的「**香港賽馬會禁毒資訊天地**」加強學生的禁毒意識和預防疾病的知識。(公民教育委員會)

- 工作坊: 中五級利用全方位課節舉辦「**舒壓工作坊**」。舒緩中五學生面臨 DSE 考試的學習壓力。(可持續發展委員會)

## 1.2 各科組的全校性活動：

- 參加樂善堂主辦三年期的「**健康校園—陽光青年計劃**」。樂善堂聯同轄屬六間中學，於 2024-27 年度全力推行「健康校園—陽光青年計劃」，透過舉辦不同類型的校本及聯校活動，如**社區服務**、**興趣小組**、**體育活動**、**領袖及技能訓練**、**生涯規劃**、**陽光品格週**活動、**家長教師活動**及**自願性校園測檢計劃**等，宣揚健康生活訊息，建立正面價值觀，增強同學抗逆能力，並推廣無毒文化，協助學生遠離毒害，健康成長。（全校各科組）

- 鼓勵學生參加衛生處「**學童保健計劃**」。為學生進行不同階段的身體檢查。(可持續發展委員會)

- 參加衛生署「**季節性流感疫苗學校外展計劃**」和「**人類乳頭瘤病毒（HPV）疫苗接種計劃**」。(可持續發展委員會)

- 「**賽馬會健腔護齒」計劃**，樂善堂對學童的口腔護理及牙齒保健極為關注，推出為基層家庭的學童及家人提供「賽馬會健腔護齒」計劃，能夠以廉宜的費用，接受口腔檢查和基本的牙科治療，旨在鼓勵學生建立良好習慣，重視個人的口腔護理，預防牙患於未然。(學生成長委員會)

- 參加香港警務處毒品調查科創立的「禁毒領袖培訓計劃」。提供為期一年的系統化抗毒領袖訓練，增強學生抗毒領袖才能、毒品醫學及法律知識。

- 響應衛生署「開心蔬果月」活動，舉辦校本水果推廣活動**「開心果日」**。藉此增加學生對進食充足蔬果和對健康飲食的關注，並鼓勵其付諸行動。(可持續發展委員會)

- 早會專題短講：向學生**宣傳禁毒**，鼓勵學生瀏覽禁毒處的禁毒宣傳資源。讓學生認識毒品的禍害、法律的刑責、抗拒毒品的技巧等。(可持續發展委員會)

- 中一、二級推行健康飲食的**留校午膳措施**。(午膳小組)

- 於 R Square 內增加**健康飲食文化的宣傳**。(德公國)

- 透過提供**不同類型的課外活動**，讓學生舒緩學習壓力(Relaxation)，以致身心方面得到平衡發展，達致精神健康。(活動委員會)

- 透過 Google Classroom 發放精神健康、可持續發展、健康生活模式及家校事宜的相關資訊，如文章、網站、多媒體資訊等。(資訊科技教育委員會)

- 在圖書館舉辦**專題書籍展覽**，介紹健康飲食及不同運動的書籍，協助學生建立健康的生活模式。(圖書館及推廣閱讀委員會)

- **「自強不息—中華武術體驗」**工作坊（考試後活動），透過功夫練習學會調節身心，減輕壓力，提升能力感及自信心。(輔導委員會)

- 舉辦**「精神健康周」**展覽及工作坊，促進學生身心靈健康，邀請 330 精神健康流動宣傳車服務，設有 Dustykid 攤位展覽。(輔導委員會)

- 參加**「醫教社計劃」**---由醫護人員、老師及社工共同協作，幫助有情緒困擾的學生。(輔導委員會)

- 安排**輔導講座**，全年共 3-4 次（主題包括：**情緒精神健康**，**壓力處理**，**生命教育**等）。(輔導委員會)

- 小組輔導：

  1　**減壓小組(EDB 學生守護大使)**。服務對象為高中抗逆力較弱的學生，促進學生的精神健康，加強學生的自我效能感。

2 **「朋輩支援」及「新來港學童」輔導小組**，服務對象為初中抗逆力 較弱及「新來港學童」的學生。提升學生的解難能力，加強學生的自我效能感，學習與人相處的技巧。

3 **促進精神健康輔導小組(初中)**，服務對象為初中抗逆力較弱的學生，促進學生的精神健康，加強學生的自我效能感。(騰訊基金會及樂善堂合辦「促進學生精神健康計劃：身心靈支援服務及工作坊」)

4 **促進情緒精神健康輔導小組（高中）**，幫助學生認清人生目標，活動內容包括戶外鍛煉及校內輔導小組(騰訊基金會及樂善堂合辦「促進學生精神健康計劃：投入職場前的精神健康準備」)

5 初中男同學小組輔導：**「午間鬆一鬆-桌游活動」輔導小組**，了解學生在人際相處及學業困難及促進學生的精神健康。(輔導委員會)

- **「學生守護大使」計劃。**此計劃旨在透過訓練學生成為守護大使，加強全校師生對精神健康的認識，增強朋輩和師生間的互相支援和守望，並推廣友善互助的校園文化。**「聯校守護大使培訓日營」**透過聯校交流活動及團體遊戲，讓學生守護大使實習不同的溝通技巧(如積極聆聽、表達關心)，學習以合宜方式回應受情緒困擾的朋輩並提供基本情緒支援，同時建立團隊精神，並探討如何在校內推行精神健康推廣活動，以促進關懷互助的校園文化。(輔導委員會)

- **社工**開學初進行**課堂探訪**，讓學生更了解向社工求助的方法，及時找到情緒支援。
  (輔導委員會)

- **中史科**進行專題研習，介紹**中國傳統的飲食文化**，讓學生建立良好的飲食習慣。

- **視覺藝術科**利用 105 室 Chill HeART Lab，以**藝術治療**作為課室的活動用途，提升學生精神健康意識。

- 中五學生透過校本 TIPS 課程**「體適能行業初探與訓練」**，令他們樂於透過運動改善或增強自己精神健康。(體育科)

- 鼓勵學生定時使用學校透過 QE FUND 設立之**體適能中心**，改進自己身體素質及關注自己健康生活。(體育科)

- 透過 **Chill Panda 計劃**添置**跑步機**在有蓋操場，鼓勵學生多個運動。(體育科)

- 聘請**專業體適能教練**。協助學生在課後進行體適能鍛鍊。(體育科)

- 透過提升校內場地進行運動的使用率、增加校內進行運動可用時段，鼓勵學生會和四社與校隊合作，善用全方位課節籌備更多**體育比賽**項目，給學生參與運動機會。藉此幫助學生建立恆常運動習慣,達成健康活躍的生活模式。(體育科)

- **普通話科**培養學生正面的情緒管理能力，參考《4Rs 精神健康約章》四大要素中的Resilience 抵抗力，提高學生對身心健康的認知，認識紓解壓力的方法。

## 1.3 教師及其他員工的持續專業發展

- 鼓勵教職員不時參加禁毒培訓，例如由禁毒處提供的禁毒培訓課程，協助他們掌握青少年吸毒的最新趨勢、辨識及處理學生吸毒問題的技巧等。

- 鼓勵教職員不時參加其他的禁毒培訓，例如 CDAC 學校人員禁毒培訓。(可持續發展委員會)

- 鼓勵教職員瀏覽禁毒處的禁毒資源網頁

## 1.4 家長親職技能培訓

- 中一二級在上下學期統一測驗後舉辦**家長晚會**，班主任報告各班學生的整體學業成績外，亦設有專題講座(「青少年心靈解碼及了解舒緩管教壓力的方法」，「健康與成績的雙贏策略」)，達至家校衷誠合作。(輔導委員會)

- 中三至中六級均設有**家長晚會**，並適時加入壓力處理的教育(家長及學生)。 (生涯規劃)

- 親子烹飪班（薄餅製作），加強學校與家長的溝通，並讓家長能夠透過親子活動了解　貴子弟對中學的適應情況，促進親子關係，以致更有效輔助子女健康成長。(輔導委員會)

- **親子電影觀賞活動**——《金童》特別放映場。由御曦快樂國際慈善基金會及香港國際精神健康協會誠意呈獻《金童》勵志心靈電影公益特別放映場，希望透過電影欣賞，讓觀眾為心理健康與希望發聲，締造一趟啟發心靈的旅程。

- 鼓勵家長參加**「關愛心靈 陪伴成長」家長教育講座系列**。提升家長對照顧子女精神健康的意識及能力，以及讓更多家長能掌握支援子女健康成長的知識和技巧。(學生成長委員會)

- 中三至中五家長舉辦**家長聚會**。輔助家長更有效協助子女適應高中生活，認識如何輔助子女處理情緒，以及加強親子關係。(輔導委員會)

- 與家教會合作。開辦**體適能親子訓練班**。(體育科)

# 處理懷疑學生在學校吸毒流程圖

