

健康教育深化計劃

背景

承蒙優質教育基金撥款資助，香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心於 2024 年 3 月起展開為期一年半的健康教育深化計劃，透過優化健康教學資源、教師專業發展和學生活動，協助青少年獲取並實踐健康知識和技能。

目標

本計劃全名為「ASAP 健康教育深化計劃」(ASAP Healthy Education Built-on Project: Assist Students to Acquire and Practise Health Knowledge and Skills)。ASAP 亦是英文常用語「愈快愈好」的縮寫，寓意健康教育應及早實施。本計劃其中三項目標：

- 藉提供不同課題的教材，協助中學教師有效拓展健康教育
- 通過系統搜集校本健康教學活動的實施經驗，探討並設計可行的健康教育計劃
- 藉講座、會議、分享會、影片等形式，促進健康教育經驗分享

對象

本計劃提供的教材以中一至中四學生為對象。主辦單位將與 20 所中學的教師合作，根據青少年的健康行為和發展需要，並按校本的情況和校方所定的優次，設計合適的青少年健康教育計劃。

內容

中心參考多個國家的健康教育內涵，自 2002 年起倡議「十大健康主題」，期望為全面的健康教育內容和範圍，幫助有意完善學校健康教育工作的教師進行有系統檢視。中心於 2023 年出版《青少年健康教育指南》初稿，說明 17 項適合當代青少年學習的健康主題。這些主題包括：個人衛生及護理、體能活動、食物與營養、睡眠健康、形象管理、家庭生活與人際關係、安全、環境健康、疾病預防、避免風險行為、急救、災禍應變、個人成長與心靈發展、性教育、生命 / 老化與死亡、健康消費與財富管理，以及醫療服務。

目前已發展九個教學單元已上載於中心網頁的「學校健康教育資源角」(<https://www.chep.cuhk.edu.hk/tc/home/page/HPS/school-health-education-resources-corner/>)，教師可參考使用。深化計劃旨在發展原創教材 (全新八個單元)，邀請教師試用並與學生展開校本健康教育計劃，再與學界分享教育心得。

角色

每所參與學校須委任一位教師或一個組別承擔統籌角色，於 2024 年 9 月至 2025 年 7 月期間實施至少一項以中一至中四學生 (部分年級) 為對象的健康教育計劃，每方案約八週內完成 (大綱請參閱下頁)，期間需要協助教學流程和教材設計，也需要記錄學生的學習成果 (如學生習作、作品等)。校方也需要協助完成與本計劃有關的成效評估 (如「學生問卷調查」前後測等)。教師也會獲邀出席相關會議和交流會，並就《青少年健康教育指南》之修訂給予意見。

主辦單位將於計劃期間支援參與學校實施所設計的校本健康教育計劃 (例如就計劃設計給予意見)，主持教師分享會、舉辦嘉許活動等，也負責於計劃終期修訂《青少年健康教育指南》。

查詢

香港中文大學健康教育及促進健康中心
辦事處：新界沙田瀝源街九號瀝源健康院四樓八室
學院：醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院
電話：26933708 (姜女士)
網頁：www.chep.cuhk.edu.hk
電郵：chep@cuhk.edu.hk
優質教育基金計劃編號：2022/0452

「健康教育深化計劃」實施方案（接續已發展的九個單元）

單元（課題）	對象	預期學習目標	學習任務 / 體驗活動 ^{註1}	實施方案
十、忍者抉擇（安全、風險行為）	中一或二	(1) 辨別欺凌的種類，並從不同角度探討欺凌可造成的影響；(2) 藉新聞及個案分析探討不同欺凌處境（線上線下）的應對；(3) 以各種方式表達對建設無欺凌的和諧社會之嚮往。	根據教師給予的指引，以改編故事形式為欺凌事件的不同角色（受害者、欺凌者和旁觀者）重寫結局。佳作有機會以短片形式作推廣用途。	班主任課、德育課
十一、IT少年（安全、健康消費與財富管理）	中一中二	(1) 蒐集資料，分析青少年使用互聯網的習慣；(2) 藉個案分析探討使用互聯網可能遇到的風險（例如過度網購和課金、洩露個人資料等）；(3) 認識正確使用互聯網的守則、瀏覽網頁及網上消費須知，培養媒體及資訊素養；(4) 認識可靠的健康資訊來源。	進行專題探究，就個人行為（如使用互聯網的習慣）和社會現象（如娛樂和消費模式轉型）進行調查，發展具體行動和計劃（如總結青少年網上消費須知）。佳作有機會以海報或短片形式作推廣用途。	班主任課、德育課、電腦科
十二、Stay Positive 行動秘笈（個人成長與心靈發展）	中一或二	(1) 分析青少年缺乏行動力的處境和原因；(2) 探討成功戒掉壞習慣和成功建立健康行為的方法；(3) 以成功的實例為效法的榜樣；(4) 記錄應用這些方法的經歷和領會。	藉小冊子記錄一項要戒掉的壞習慣和想建立的健康行為，應用合適方法逐漸作出改變。以影片或現場分享，由過來人分享戒掉壞習慣的心路歷程。	班主任課、德育課
十三、聰明為食家（食物與營養、健康消費）	中一或二	(1) 了解經常外出用膳或外賣食物可能引起的營養問題；(2) 蒐集資料，分析青少年的飲食行為；(3) 從營養角度評鑑食肆供應的餐款；(4) 應用外出膳的健康飲食原則。	進行專題探究，就個人行為（如外出用膳）和社會現象（如快餐飲食文化）進行檢視及評價，發展成具體行動和計劃（如健康環保餐膳計劃）。	科技與生活科、家政科
十四、廚房達人（食物與營養、健康消費）	中一中二	(1) 認識大豆的功用和營養價值（油脂、蛋白質、非動物性食材等）；(2) 認識市場供應的大豆食材或製品；(3) 設計含大豆食材或製品的餐膳；(4) 運用特定成本烹調大豆菜式。	以小組形式進行比賽，在限定成本和時間之內，到市場選購大豆食材和配菜，回校進行烹調比賽，並按味道、烹調技巧和營養價值等準則進行評分。	科技與生活科、家政科、地理（糧食單元）
十五、運動安全隊（體能活動、安全）	中三或四	(1) 以跑步、足球、籃球為例，認識常見導致運動創傷的情形；(2) 探討預防運動創傷的方法；(3) 認識運動創傷的急救措施和舒緩方法。	模擬運動期間因受傷導致懷疑骨折、拉傷及扭傷、脫臼、頭部受傷的情形，探討正確的應對的方法和急救措施。佳作有機會以短片形式作推廣用途。	體育科、科技與生活科、相關體育隊伍
十六、愛情農夫（人際關係、性教育）	中三或四	(1) 以種植為喻，認識建立人際關係的重要性和表達對美滿戀愛關係之嚮往；(2) 探討約會之道，明白為何要設立相處和接觸的界線，辨別健康與不健康的關係；(3) 藉個案分析探討青少年的戀愛關係；(4) 就各個處境給予建議（包括分手的處理）。	以校內訪問或街訪形式，探討青少年對戀愛關係的看法。資源許可的情況可進行進階學習，以「青少年多數從媒體認識愛情嗎？」為題，探討媒體與流行文化傳遞關於愛情的信息如何塑造青少年的愛情觀。	班主任課、德育課、生命教育／生涯規劃課程
十七、新冠 Rewind（疾病預防、災難應變、醫療服務） ^{註2}	中三或四	(1) 回顧 2019 冠狀病毒病大流行的演變及人們採取的應對措施；(2) 探討市民及青少年的衛生習慣以及可能忽略的盲點；(3) 從不同層面探討人類如何更好地應對疫症；(4) 表達對生命和健康的珍視並向守護市民健康的人員致意。	以「我們已預備好應對下一次疫症嗎？」為題進行專題探究或心意卡創作，從不同層面探討人類如何更好地應對疫症。佳作有機會以短片形式，配合專家訪問作進一步推廣用途。	科技與生活科、健康管理與社會關懷科、生物科

註1：上述內容謹作參考，實施方案和時間將因應校情的不同而有所調整，教師也可提議其他適合青少年的學習任務／體驗活動。

註2：假如有理據證明學生在 2024 年 9 月的學習興趣有變，又或科學界和教育界已就 2019 冠狀病毒病的演進及教育重點提出更多更新的理論與實證，以致回顧新冠疫情變得不合時宜，本計劃不排除改以其他同樣有關疾病預防的題材來開發教材（例如濕疹與免疫系統、高血壓與糖尿病的預防等）。

回覆致：健康教育及促進健康中心姜小姐（電郵：chep@cuhk.edu.hk）

「健康教育深化計劃」參與意向回條

（請於 2024 年 7 月 15 日前以電郵示覆）

本校有意參與「健康教育深化計劃」，現提供基本資料如下：

甲、學校基本資料

校名（中文）			
校名（英文）			
校址（中文）			
電話		傳真	
校長			

乙、班級結構資料（請填寫 2023/2024 學年資料，用於推算下一學年的學生人數）

年級	班數	總人數
中一		
中二		
中三		
中四		

丙、統籌老師資料

本校將委派以下教師統籌「健康教育深化計劃」的相關工作：

教師姓名（中文）			
教師姓名（英文）			
組別		職銜	
聯絡電郵		聯絡電話	

丁、參與期望

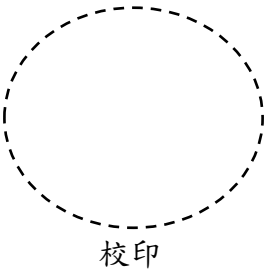
請填上學校參與「健康教育深化計劃」的期望（50 字內）：

戊、簽署

校長

統籌老師

填表日期



校印