



# 健康校園計劃

## 第四期 2019-2020學年 通訊



### 小編的話

大家好！「健康校園計劃」第四期的通訊出版了。我們這次邀請了自2012/13學年開始參與計劃的佛教筏可紀念中學和自2015/16學年開始參與計劃的青松侯寶垣中學，分享他們參與計劃的理念和推行計劃的經驗，還會以專題介紹一項由學校舉辦的大型活動及一項聯校活動。我們也會向大家介紹「健康校園計劃」的最新推展情況。

### 「健康校園計劃」是甚麼？

「健康校園計劃」是一項校本預防教育項目，由禁毒基金撥款予參與中學及夥拍的非政府機構推行。計劃透過鼓勵中學生參與多元化的個人成長活動和自願性的校園測檢，協助他們養成健康的生活習慣、建立正面的價值觀、加強其抗逆力，以及鞏固他們遠離毒品的決心。學校可以將計劃內容融入校內的活動或課程中，以配合學校的健康校園政策，推廣無毒校園文化。

計劃推行至今已踏入第九個學年，參與計劃的中學愈來愈多。在2019/20學年，共有174間學校推行計劃。禁毒基金會在這九年內共已批撥約3億8,000萬元，資助合共184個「健康校園計劃」的項目。

### 認清毒禍 齊建無毒校園

根據禁毒處藥物濫用資料中央檔案室的統計數字，香港被呈報的整體吸毒人數自2011年（11,572人）至2018年（6,611人）呈下降趨勢。2019年首三季最新的數字顯示，被呈報的整體吸毒人數（4,625人）較2018年同期（5,739人）減少（19%）；不過，吸食大麻的人數持續上升，21歲以下青少年的情況尤為明顯，其人數較2018年同期增加40%。大家或已從媒體報導得知，近年有個別海外地區將消遣用大麻合法化，有不同形式含有大麻的產品出現，包括食物和飲料，用於皮膚、頭髮或指甲的外用產品，以及大麻提取物。這樣或會誤導青少年相信大麻不是毒品，以致輕視了吸食大麻的嚴重後果。我們因此必須持續進行預防教育，加強青少年對毒品禍害的認知，幫助他們健康成長和發展，同心協力建立健康無毒的校園。



### 新一輪「健康校園計劃」申請

學校如有意推行「健康校園計劃」，在得到法團校董會同意後，可於禁毒處「健康校園計劃」網頁下載表格，遞交申請。

2020年1月中  
開始接受申請

2020年2月中  
經驗分享會

2020年4月中  
截止接受申請

2020年6月下旬  
公布撥款結果

2020年9月中  
學校正式開始推行  
「健康校園計劃」



# 健康校

## 「健康校園計劃」活動專題

### 創意同行年宵創業攤位比賽

晉色園主辦可藝中學參加「健康校園計劃」已踏入第三年，創建一個與「藝」同行，活出新「識」(ART NEW LIFE WITH HNC) 的健康校園。響應無毒校園的文化，並將之前老師、學生及家長「鐵三角圈」延續，加入「同行及體驗」兩大元素。希望透過不同的身心「體驗學習」，滿足學校不同群體特殊的需要，讓他們從中學習如何解決生活上的困難及問題，例如抗拒誘惑，明白無毒健康的重要性。

「體驗學習」中「創意同行年宵創業攤位比賽」是由商科老師教導學生營商知識，各班學生在校內自行設計及營運年宵攤位，進行班際比賽，發揮創意。透過活動增加老師、學生及家長之間的合作，共同經歷籌辦攤位的過程，實踐同行體驗，讓鐵三角關係拉近。過程中，學生將所學的商科理論應用於攤位營運中，這是一個很好的體驗機會，讓他們實踐營商知識。活動同時講求學生與老師之間的溝通和合作，讓雙方關係拉近，有助提升師生感情。當日攤位內容豐富，包括手工藝、賀年揮春、食品製作及含身心健康和禁毒元素的遊戲，老師、學生及來賓都十分盡興。

活動中，其中一個備受矚目的甜品攤檔，由一位已取得法國藍帶證書的畢業生帶領，製作了一款法蘭西精緻的雪花酥，讓食品藝術於舞台上盡情綻放。不提不知，除了本身的甜味外，雪花酥內更流露著學生、家長和老師的感恩之情，品嚐時會散發絲絲的暖意。

學校認為，類似的攤位比賽，十分值得在日後繼續舉辦。學生在設計及籌辦攤位時，充分發揮了創意，同時把營商意念付諸實行。而參與的同學亦能透過攤位遊戲內容，加強了身心健康意識，並提升了抗毒能力及正面價值觀。更重要的是，同學、老師、家長及校友們透過是次活動，在輕鬆的環境下更能互相了解，並一起分享喜悅及成果，共同締造一個健康快樂的校園。



# 園計劃

## 通訊



### 「健康校園計劃」活動專題

## 健康校園嘉年華

由2017年開始，香港青年協會、童軍知友社和香港聖公會聖馬提亞綜合服務 - 賽馬會青年幹線與四間元朗區學校（天水圍官立中學、元朗公立中學、趙聿修紀念中學和新界鄉議局元朗區中學）合作，推行「健康校園計劃」，以不同形式的活動，增強學生的自信心及解難能力，改善情緒管理技巧及提升人際關係，從而建立積極正面的人生觀。在計劃下，四校都委任了健康大使，他們除了在校內推廣健康訊息外，還組成核心小組，合力完成一系列的聯校活動，「健康校園嘉年華」就是其中一項新增的聯校活動，目的是讓更多學生認識毒品的禍害，了解如何建立正面的生活態度，以及提升健康大使的解難能力、責任感、自信心、抗逆力及團隊合作精神，建立積極的生活態度。

「健康校園嘉年華」以巡迴形式，由核心小組成員設計及籌備攤位，分三天於天水圍官立中學、元朗公立中學和新界鄉議局元朗區中學舉辦。攤位分為兩大主題：（一）主題攤位：認識情緒健康及減壓方法，建立正面的生活習慣；及（二）流動攤位：以禁毒教育的預防工作，加強學生的抗逆能力，鞏固他們遠離毒品的決心。攤位以雙向互動的方式進行，工作人員分派有關毒品影響的題目給參加者，他們需要在活動場地內尋找答案。參加者回答後，便可得到一支「毒品」，並選擇將「毒品」交給「警方」或交給「毒販」，從而得到獎勵或懲罰。從活動的設計中，可觀察到核心小組成員於活動計劃上的創意和靈活性。

由於籌備時間有限，核心小組成員在短時間內不停於課後進行會議，討論攤位的內容及安排。過程雖然辛苦，但小組成員都能依時完成所分派的任務，可見是次活動籌備過程有助提升他們的責任感。小組成員緊密交流，分工合作，令三次嘉年華會得以順利舉行。社工及老師觀察到他們在過程中互相包容，由活動初期計較工作量，到後來互相支援，勇於擔起不同的角色，充分展現出領袖風範。只要給予充足的時間和發揮機會，青年人的潛能必能遠超我們想像。





# 健康校

## 校長心聲

### 「尊重・同行」= 健康校園由師生共創 憚福龍校長 佛教筏可紀念中學

每一名小六生踏入中學階段，在他們眼前的，是一條充滿挑戰的前路。本校所處的離島區，區內青年康樂設施不足，加上部分同學留校住宿，學校實是他們停留時間最長的地方，校長、老師、同學與他們接觸的時間，甚至比家長更長。因此，本校矢志為學生營造「身、心、靈」成長校園。

#### 健康校園 尊重同行

我們深信，校長老師的身教多一點，同學對諸種引誘的抵抗力就更強；校長老師對同學的尊重多一分，同學的自尊和自信便會提高。尊重與同行，是健康校園的基石。因此，2012/13學年開始，本校與東華三院越峰成長中心合作推行「健康校園計劃」，本著尊重和同行的信念，為學生舉辦一系列活動。由中一迎新活動、藝術治療小組、家長活動，以至團隊精神建立、抗逆訓練、自我認識工作坊和領袖訓練計劃，加上展覽及講座，從而提供危害精神毒品的知識及吸食禍害及拒絕技巧，一步一腳印地鼓勵同學建立健康正面的生活模式，遠離毒品。

#### 堅定信念 強化心智

在踏入計劃的第七年，我們看見計劃的成效，除了提升了同學的抗毒意識外，還增強了他們的堅毅精神及意志力。我們希望同學可以將在計劃內學到的資訊帶到社區裏，所以校方全力推動運動強化心志，繼而服務社會。先後有欖球隊、長跑隊之成立，教導學生即使在不擅長的領域，只要憑意志力堅持下去，最後必定有所收穫，用以助人。這種堅定的信念，也強化了學生對毒品說不的決心。運動員不會願意為一根煙或一次吸毒摧毀幾個月的努力訓練和體能，由此也會生起不為一時之快而斷送終生的信念。他們珍惜在校園所建立的一切，也在這珍惜中培養一份對不當引誘說不的力量。

#### 擁抱正念 修養人格

筏可的健康校園內，師生各有成長空間和軌跡，又互相照顧提攜。除了體育，校園創設情境，推動正向思維和文化，讓學生培養自處反思的習慣。學校每年邀請音樂專才、各領域嘉賓和機構，舉辦大型音樂會，以學生成長故事編排演出，並同時進行宣揚環保觀念的手工皂義賣活動，在尊重個性的教育過程中，學生無論在演出或比賽中，都享受團隊參與過程，堅持體育精神、正直公平等價值觀，人格修養漸漸鑄造而得。

要拒絕毒品，先要讓學生擁抱正念；與其詛咒黑暗，不如為每個學生締造心中的太陽，激發他們的潛能和熱情，讓他們把黑暗永遠置之於後。在此，願大家都找到心中的太陽，於人生散發光輝。





## 「啟晴」與「晴·TEENS」

李廣祥老師 青松侯寶垣中學

本校於2015年開展了為期兩年的「健康校園計劃」，計劃名稱為「啟晴」，希望能為學生帶來生命中的晴天。計劃活動部分夥拍社福機構進行，累積了兩年的寶貴經驗後，於2017年，本校開展第二期的「健康校園計劃」，並以「晴·TEENS」命名，延續我們的信念，為本校的年青一代，提供更多機會，為自己的生活爭取更多「晴朗」的日子。是次計劃沒有夥拍其他機構，由本校老師為學生度身訂造了多種活動，主題分別為「積極人生」、「愛創意」、「體藝達人」、「身心健康全面睇」及「珍惜生命」，期望透過活動為學生帶來身體及心靈上的健康，以下為部分活動的簡述：

### 生命教育 - 「再生勇士交流活動」

現今青少年抗逆力低，遇到挫折不知如何面對，往往選擇逃避、自我放棄，更甚或會有輕生念頭。有見及此，本校於四年前開始，與再生會合作，每年邀請二至三位生命中經歷重大挫折，甚或死裏逃生的「再生勇士」，與本校十多位同學作深入交流，讓同學能從各勇士的奮鬥故事中，學會堅毅、自強，發掘自己的潛能，面對逆境仍能迎難而上，不會退縮。學期結束前，這些同學更會於全校師生面前分享得著，將「人生當自強」的訊息傳揚開去。

### 身心健康全面睇 - 「成長小組及義工服務」

每所學校皆有不同能力、性格的同學，有些成績好、較主動、較進取或運動較佳；也有些較頑皮、成績較弱或行為有頗大偏差的同學，這兩類學生很快會被老師記在心中，學校亦會有較多資源投放於他們身上，而一些成績一般、較內向、欠主動的同學，他們於學校中容易被他人忽略。成長小組及義工服務的安排，便是為這些同學而設。在小組活動中，由社工引導他們去了解自我，發掘自己的長處，他們要共同策劃一些義工服務，對象包括校內及校外人士，校內一般會為公益金進行義賣籌款；校外方面，會與其他機構合作，帶領學生進行不同的義工服務，包括除草、社區清潔及幼稚園唱遊活動。小組成員能從服務社會中領略助人自助的精神，達到自我肯定。

### 體藝達人 - 「長跑」、「花式跳繩」與「箭藝」

本校在「健康校園計劃」內安排了一些門檻較低的運動小組，讓那些非體育精英也能投入運動之中，目標是提升自我。長跑小組要求同學定期定時沿指定路線跑，透過每次記下所跑圈數，讓同學挑戰自己，以超越自我為目標。箭藝班能讓那些體能一般的同學，有更多機會參與運動項目，令他們明白，只要透過不斷練習，加上專注力，同樣能夠獲取佳績。花式跳繩主要為中一及中二同學而設，讓他們投入一項運動，透過團體及個人表演，增加自信心。

### 愛創意 - 「魔術班」及「廚藝班」

魔術的魔力，能讓那些較內向的同學，踏出人生重要的一步，透過魔術表演而肯定自我。廚藝班方面，以不同款式的食物，令來自不同級別、性別的學生聚首一堂，分享合作的成果。

我們深信，正確的價值觀與足夠的自信，是抗拒引誘的最佳防禦，我校的「健康校園計劃」正是朝這目標前進。





# 健康校

## 「健康校園計劃」活動花絮

循道中學



「生命連動」義工服務  
View all 245 comments

仁濟醫院靚次伯紀念中學



抗毒攤位  
View all 245 comments

梁文燕紀念中學 (沙田)



探訪幼兒園  
View all 245 comments

伊利沙伯中學 舊生會中學



禁毒展覽  
View all 245 comments

九龍三育中學



桌上遊戲培訓  
View all 245 comments

元朗天主教中學



校園歷奇日  
View all 245 comments

港島及離島區官立中學



「健康SUN動力」健康校園計劃聯校嘉許禮  
View all 245 comments

香港布廠商會朱石麟中學



人生指南工作坊  
View all 245 comments

# 園計劃

## 通訊



### 「健康校園計劃」活動花絮

● 東華三院呂潤財紀念中學 ...



❤️ 💬 📍 ...  
家·連繫親子活動  
View all 245 comments

● 屯門官立中學 ...



❤️ 💬 📍 ...  
領袖訓練營  
View all 245 comments

● 中華基督教會何福堂書院 ...



❤️ 💬 📍 ...  
特技化妝班  
View all 245 comments

● 保良局莊啟程預科書院 ...



❤️ 💬 📍 ...  
泡泡足球體驗日  
View all 245 comments

● 順德聯誼總會李兆基中學 ...



❤️ 💬 📍 ...  
「香港角落」體驗活動  
View all 245 comments

● 九龍工業學校 ...



❤️ 💬 📍 ...  
高空繩網歷奇  
View all 245 comments

● 樂善堂楊葛小琳中學 ...



❤️ 💬 📍 ...  
陽光學生小組  
View all 245 comments

● 佛教孔仙洲紀念中學 ...



❤️ 💬 📍 ...  
教師工作坊  
View all 245 comments



# 健康校園計劃 通訊



## 校園測檢服務分享



東華三院越峰成長中心由2011/12年度開始與各區的中學合作，進行含測檢元素的「健康校園計劃」，至今踏入第九個學年。此計劃乃透過本中心的專責隊伍，到校為自願參加的學生收集頭髮樣本進行毒品測試，以及提供防毒教育工作，目標為鞏固學生遠離毒品的決心，預防毒品問題在校園蔓延，並鼓勵有需要的學生主動尋求協助，從而為他們提供適切的支援服務。

於2019/20學年，由本中心提供校園測檢計劃的學校共有43間。我們在進行測檢前，會先與學生進行簡單甄別面談。在面談過程中，社工會向被抽選的學生清楚解釋測檢流程，解答他們的問題，盡力讓他們感到安心，消除對測檢的疑慮。此外，社工會講解毒品資訊，並分享新興毒品的新聞，以提升他們對毒品的認識及警覺性。曾經有學生在甄別面談中才第一次聽聞大麻蛋糕或含搖頭丸成份的軟糖等新興毒品，我們會向他們分享更多近期吸毒或販毒的新聞。除此以外，曾經有學生擔心剪頭髮會影響髮型，我們會向他們分享過去曾被抽選的學生講述不會察覺被剪頭髮的位置，更不會影響髮型，並清楚解釋只會在取得他們口頭同意後，才會進行收集頭髮樣本程序。

自去年開始，我們在校園測檢計劃中為學校增添了一項名為「健康生活，由我擁有」的增值服務。我們會為學生進行簡單身體檢查，包括量度血含氧量和心跳率，並了解他們的運動習慣，目的是透過護士講解及社工指導，鼓勵學生實踐恆常運動的好習慣，並加強他們理解健康生活和抗拒毒品的關係。藉此增值服務，不但能豐富測檢內容，更名為重複被抽選的學生提供多元化和新穎的資訊分享，讓他們更投入校園測檢計劃。我們每年也會因應學生的喜好，設計既吸引又實用的紀念品，送給他們作為鼓勵，同時藉此宣傳禁毒訊息及提倡良好生活習慣，以建立無毒健康校園。

## 禁毒基金支持計劃「參與體育、拒絕毒品」



禁毒處自2017/18學年推行「參與體育、拒絕毒品」計劃，目的是透過中學生參與籌辦與體育及／或健康相關的活動，以及支持學生運動員參加體育比賽，在校園推廣健康生活及拒絕毒品的訊息。計劃推行以來，學校反應熱烈，於2019/20學年，全港共有121間中學參加。學生舉辦多元化的活動及競技繽紛同樂日，踴躍參與及投入不同的體育項目及抗毒遊戲，並透過推動新興運動如旋風球、躲避盤和木棋等等宣揚禁毒訊息。學生更以「吸食大麻和可卡因的禍害」、「販毒的法律後果」和「如何向毒品說不」及「鼓勵可能有吸毒問題的朋友尋求協助」為主題設計不同形式項目，藉以在推動同學參與體育的同時，亦能更有效地加強大家對毒品及其禍害的認知。

