

香港防癆心臟及胸病協會
Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

健康校園由你創

Healthy School Project Competition
2022-2023

校園健康生活
Healthy Lifestyle
in School



目錄 Contents

序	P.1
<i>Preface</i>	
引言	P.2
<i>Foreword</i>	
計劃內容	P.3-5
<i>About the Programme</i>	
總決賽及頒獎典禮程序表	P.6
<i>Programme of Final Competition & Award Presentation Ceremony</i>	
冠、亞、季軍及優異獎摘要	P.7-41
<i>Abstracts of Champion, 1st Runner-Up, 2nd Runner-Up and Merit Awards</i>	
計劃摘要	P.42-94
<i>Other Abstracts</i>	
簡介會及總決賽花絮	P.95-100
<i>Highlight of the Briefing Session and Final Competition</i>	

序言 Preface

香港防癆心臟及胸病協會
董事局主席
藍義方先生

Steve LAN, MH,
Board Chairman

Hong Kong Tuberculosis, Chest and
Heart Diseases Association



今年是香港防癆會成立七十五周年。多年來，本會以預防和治療肺病和心臟病為己任，以建設全人健康為宗旨，積極推行預防癆病、心臟病和促進健康的工作。我們舉辦不同主題的健康講座、世界防癆日、家庭健康大使計劃、給專業醫護人士的訓練課程以及結核病和公共衛生等研討會。

健康是我們最重要的資產，而求學時期正是建立健康生活的黃金時間。因此，教育局鼓勵學校制訂「健康校園」政策，以幫助學生達致生理上、心理上及社交上的良好狀態，促進學生全人發展。我們希望通過是次比賽，提高學生對健康校園生活的認識，同時營造健康校園環境。學生於提出健康校園措施及撰寫報告時，亦可訓練他們的批判性思考、創造性思維和解難能力。在這個比賽中，我們看到學生們各種既創新又務實的計劃和活動，也鼓勵其他同學積極參與，讓全校師生得以在健康的校園環境中工作和學習。

疫情三年以來，我很高興本會今年再次復辦這個計劃時，得到很多學校的支持。本屆計劃有二十三間學校共提交了四十四份計劃書，最後收到三十六份報告。而是次計劃的成功實在有賴所有評判的支持及協助，另外更感謝本會董事局成員岑啟基先生贊助是次計劃所有獎金。

最後，我祝願大家能夠保持健康、快樂的心態，好好享受健康的校園生活。

This year marks the 75th anniversary of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association. Over the years, the Association has been committed to the prevention and treatment of lung and heart diseases with the aim of promoting holistic health. We actively promote the prevention of tuberculosis and heart disease by organizing health seminars, World Tuberculosis Day, the Family Health Ambassador Programme, training courses for healthcare professionals, and conferences on tuberculosis and public health.

Health is our most important asset and it is the golden time to develop healthy habits in school life. Therefore, the Education Bureau encourages schools to develop “healthy school” policies to help students achieve satisfactory physical health, mental health, and social well-being, and promote the holistic development of students. This programme aimed to enhance students’ critical thinking, creativity, and problem-solving skills and we encourage students to participate actively to improve the health conditions in their schools.

Since the pandemic was alleviated in the 2022-2023 school year, it was blissful to have many schools for supporting this programme. A total of 23 schools submitted 44 project proposals and we received 36 reports finally. The success of this programme relies on the support and assistance of all judges. We also thank Mr. Robert Shum, a member of our board of directors, for sponsoring all the prizes for this programme.

Finally, I wish everyone a healthy and contented state of mind, and enjoy a healthy school life.

引言 Foreword

香港防癆心臟及胸病協會
健康推廣委員會主席
劉少懷醫生

Dr. Liu Shao Haei, MH,
Chairman of Health Promotion Committee
Hong Kong Tuberculosis,
Chest and Heart Diseases Association



首先我衷心祝賀所有優勝隊伍。

今年「健康校園由你創」於疫情期間舉辦。學生除了要面對疫情帶來的挑戰外，與此同時要根據計劃書去實踐近半年的計劃，建設健康校園。各參賽隊伍在計劃中展現了非凡的創意、才華和實力，同時也表現出勇於嘗試的精神。

今年比賽的主題是「校園健康生活」。這個計劃不僅讓學生可以學習從構思、資料搜集、推行計劃當中一步步做出我們今日見到的成果。實行計劃過程中未必順利，但當中賺取到的人生經驗，相信大家會畢生受用。

我們一眾評判見證各參賽學校近半年不斷嘗試及改進，再得到獎項的肯定。雖然獎項有限，但各位同學都應該為自己的付出而驕傲。最後，我再次感謝各位的支持和參與，希望這個比賽能夠為大家帶來健康和快樂的校園生活，期待明年比賽見到更多高水平的計劃。

I sincerely congratulate all the awarded teams.

This year's "Healthy School Project Competition" was held during the pandemic. In addition to facing the challenges brought by the pandemic, students had to implement their plans to build a healthy school based on their proposals for nearly half a year. The participating teams demonstrated extraordinary creativity, talent, and strength in their plans, and also showed a spirit of courage to try.

The theme of this year's competition was "Healthy Lifestyle in School." This project not only allowed students to achieve the result step by step from ideation, data collection and implement their plans, but also provided life experiences that would be a lifetime benefit for them as the execution of the plans was not always successful.

As judges, we witnessed the participating teams to execute their projects with improvements from time to time. Although the awards are limited, all students should be proud of their efforts and their project outcome. Finally, I would like to thank everyone for their support and participation, and hope that this competition can bring everyone a healthy and joyful school life. We look forward to seeing more high-quality plans in next year's competition.

計劃內容

About the Programme

1) 主題 Theme:

校園健康生活 Healthy Lifestyle in School

2) 比賽進行模式 Modus Operandi:

- i) 每組參與計劃之學生(4-6人)需合力就上述有關主題撰寫計劃書、執行提議的措施，記錄過程及發現，最後提交書面報告和短片。
Each team (4-6 students) contributed a proposal relating to the above theme, executed the proposed measures, documented the process & observations/findings, and finally submitted a written report and a video.
- ii) 比賽將分初級組(中一至中三)及高級組(中四至中六)進行。
Participating groups will be divided into Junior Secondary (S1-S3) and Senior Secondary (S4-S6) levels.
- iii) 每間學校不能遞交多於8份計劃。
Each school could not submit more than 8 projects.
- iv) 評判團會在眾多計劃當中選出最終入圍隊伍，並於2023年5月27日(六)在香港灣仔皇后大道東266號律敦治醫院地庫一樓演講廳公開演述計劃書成效報告。
Finalists would be selected to present their findings in Lecture Theatre, LG1/F, Ruttonjee Hospital, 266 Queen's Rd. E., Wan Chai, Hong Kong on 27 May 2023.
- v) 計劃內容將會被出版及上載至本會官方網頁供各學校及大眾參考。
Reports and videos would be published and uploaded on HKTBA website for reference by schools and the general public.

3) 評選準則 Judging Criteria

計劃內容將會根據以下項目評分 The project will be judged on the following criteria:

- 內容 (配合多角度思考) Content (with Multi-perspective thinking) - 融合健康校園情境於主題中 Linking the theme with healthy school contexts - 符合計劃之目的及宗旨 Achieving aims & objectives of the project - 推行政策具可行性及可持續性 Feasibility and sustainability measures or policies	30%
創意度 Creativity	10%
分析技巧 Analytical thinking	20%

- 表達技巧 Presentation skills - 適當運用短片剪接技巧; 計劃書、成效報告及短片能仔細及準確地表達 Video editing skills are appropriately used; The proposal, project execution report and video are accurately and precisely presented	20%
計劃書對學校的參考價值 Benefits of project findings to schools	20%

4) 計劃日程 Schedule of the Project

日期 Date	活動 Activities
15/9/2022- 20/10/2022	宣傳計劃及招募參加學校 Project Enrolment
27/10/2022	簡介會 Briefing for enrolled teams
3/12/2022	遞交計劃書 Deadline for proposal submission
5/12/2022- 19/12/2022	評審團檢閱各計劃書 Proposals evaluated by Judging Panel
12/2022-3/2023	進行計劃 Project execution
15/4/2023	遞交報告及短片 Submission of report and video
27/5/2023	總決賽及頒獎禮 Project Presentation(Final) & Award Presentation Ceremony

5) 評判團 Judging Panel

初賽評判團 Judging Panel of Semi-Final Competition

1. 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會主席劉少懷醫生 Dr. Liu Shao Haei, MH, Chairman of Health Promotion Committee Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
2. 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員廖嘉齡醫生 Dr. Liu Ka Ling, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
3. 香港防癆心臟及胸病協會董事會成員伍穎詩女士 Ms. Inez Y.S. Wu, Director of Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
4. 律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻女士 Ms. Helen Lee Yik Han, Dietitian in-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
5. 律敦治及鄧肇堅醫院物理治療部經理鄭素芳女士 Ms. Susane Kwong, Department Manager, Department of Physiotherapy, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
6. 律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部經理嚴健欣女士 Ms. Edith Yim, Department Manager, Department of Medical Social Work, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

總決賽評判團 Judging Panel of Final Competition

1. 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員廖嘉齡醫生
Dr. Liu Ka Ling, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
2. 香港防癆心臟及胸病協會董事會成員伍穎詩女士
Ms. Inez Y.S. Wu, Director of Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
3. 律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻女士
Ms. Helen Lee Yik Han, Dietitian In-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
4. 律敦治及鄧肇堅醫院物理治療部經理鄭素芳女士
Ms. Susane Kwong, Department Manager, Department of Physiotherapy, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
5. 律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部經理嚴健欣女士
Ms. Edith Yim, Department Manager, Department of Medical Social Work, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
6. 藍鍾碧玲女士
Mrs. Peggy Lan

總決賽及頒獎典禮程序表 Final Competition and Award Presentation Ceremony

27th May 2023 (Saturday)

香港灣仔皇后大道東266號 律敦治醫院地庫一樓演講廳
Lecture Theatre, LG1/F, Ruttonjee Hospital, 266 Queen's Rd. E., Wan Chai, Hong Kong

程 序 表 Programme

總決賽 Final Competition

- 9:25a.m. – 11:45a.m. **健康校園由你創2022-2023 – 總決賽**
Healthy School Project Competition 2022-2023 - Final Competition
- 初級組 Junior Team**
- J1) 荃灣官立中學 Tsuen Wan Government Secondary School
J2) 裘錦秋中學(元朗) Ju Ching Chu Secondary School (Yuen Long)
J3) 瑪利諾修院學校(中學部) Maryknoll Convent School (Secondary Section)
- 高級組 Senior Teams**
- S1) 聖保羅男女中學 St. Paul's Co-educational College
S2) 東華三院馮黃鳳亭中學 Tung Wah Group of Hospitals Mrs. Fung Wong Fung Ting College
S3) 荃灣官立中學 Tsuen Wan Government Secondary School
- 11:45a.m. – 12:00a.m. **小休 Break**

頒獎典禮 Award Presentation Ceremony

- 歡迎辭 Welcome Speech**
- 12:00p.m. – 12:05p.m. 香港防癆心臟及胸病協會主席 藍義方先生
Mr. Steve Lan, Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
- 12:05p.m. – 12:10p.m. **致送紀念品 Souvenir Presentation**
- 12:10p.m. – 12:25p.m. **賽果公佈及頒獎典禮 Result Announcement & Award Presentation**
- 12:25p.m. – 12:35p.m. **冠軍隊伍簡報 Short Presentations by Champion Teams**
- 初級組 Junior Teams
 - 高級組 Senior Teams
- 12:35p.m. – 12:40p.m. **總結 Round-up Speech**
- 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會委員 廖嘉齡醫生
Dr. Liu Ka Ling, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
- 12:40p.m. – 12:50p.m. **合照 Group Photo**

初級組

冠軍 Champion (Junior Team)

瑪利諾修院學校(中學部) - 李湊、李曉慧、魏滌殷、應舒行

保護靈魂之窗

背景

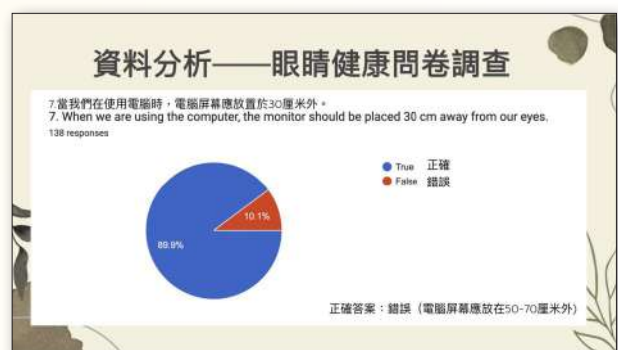
近年，配戴眼鏡的學童人數顯著增加，更有不少研究結果指出香港學童的視力變差，患近視的比率亦比其他地區的學童高。其中，香港理工大學眼科視光學院於二零一一年二月為葵青區內十五間學校(九間小學和六間中學)共約五千名學生進行眼睛健康篩查【參考資料1】，患有六百度或以上深近視的學童的百分比，深近視比率更銳升至7.1%。除此以外，二零二一年八月香港中文大學醫學院研究發現，香港學童在新冠疫情期間出現「近視爆發式增長」，近視發病率增一點五倍，估算每年近視度數加深多近一倍【參考資料2】。而且早前我們給全校同學發送的一份問卷【附件1】中顯示，在138位同學當中有超過81.2%的同學患有視力問題，情況確實值得家長及學校關注。在問卷中有數道有關保護眼睛的問題，同學回答的錯誤率更不容忽視，可見學校需要為同學提供更多有關保護眼睛的教育。因此，我們作為學生，特別希望學校能有不同的活動保護同學的視力，並提升同學對保護眼睛的意識，令創造健康校園由保護我們的靈魂之窗出發。是次計劃我們推行了一系列的活動，希望同學能提高對保護眼睛的關注，保護他們的靈魂之窗。

建議方法

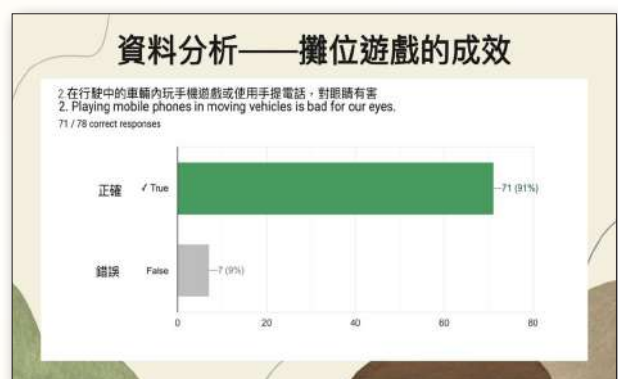
為了提高同學對保護眼睛的關注，從教育方面著手改善同學的視力問題，我們以三大目標——「提醒Aware、減少Reduce、教育Educate」(ARE)，設計了一系列的活動。首先，我們在正式擺放攤位【詳情參見附件7，第4頁】和進行眼保健操前製作了海報，透過發送電郵和張貼海報及信息圖表【附件2及3】在壁報板上等渠道，讓同學們認識到不少維持眼睛健康的建議方法，其中包括了遵從「20·20·20」護眼法

則（即每用眼20分鐘，加插20秒的休息，並看向20英尺遠的地方）、在睡前移除所有眼睛附近的化妝品及保持隱形眼鏡清潔等。另一個保護眼睛的方法，便是進行眼保健操。因此我們亦到了兩個班別，向他們推行眼保健操，通過播放眼保健操的影片【參考資料3】，並帶領同學們一起做這套練習，希望可以培養大家多按摩眼部讓自己的眼睛放鬆休息。

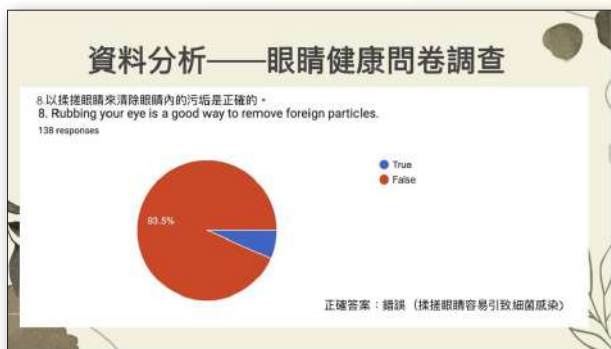
評估和結果分析



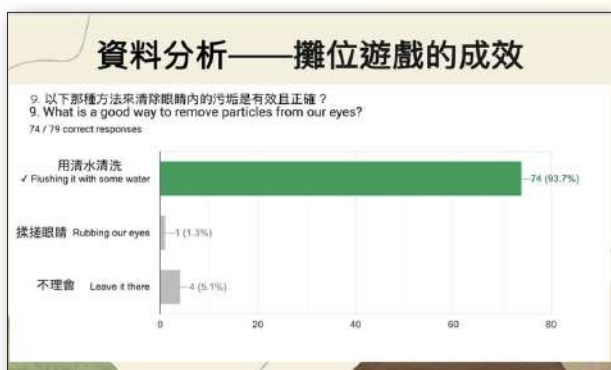
(圖片一)



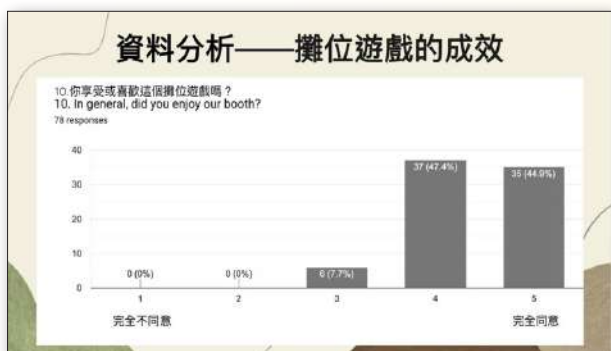
(圖片二)



（圖片三）



（圖片四）



（圖片五）

在擺放攤位遊戲前後，我們分別發出了問卷調查【附件1及5】，了解同學有沒有對眼睛得到更深的了解。為了知道同學們有沒有改正過往的謬誤，我們設置了相同的問題看看他們這次是否能回答正確。以下是兩份問卷中相同的其中兩條問題：1)在行駛中的車輛內玩手機遊戲或使用手提電話，對眼睛有害。(Playing mobile phones in moving vehicles is bad for our eyes.) 這條問題在舉行攤位遊戲前，同學答對的百分比是87.7%而在攤位遊戲後，同學答對的百分比提升至91%，總共提升了3.3%。【詳情參照圖表一、二】2)以揉搓眼睛來清除眼睛內的污垢是正確的。(Rubbing your eye is a good way to remove foreign particles.)雖然這條問題是常識，但同學答對的百分比也有提升。從93.5%提升

到 93.7%。【詳情參照圖表三、四】除此之外，大部份同學都表示非常享受及喜歡是次舉辦的攤位遊戲。可見以輕鬆、有趣的方式吸引同學深入了解眼睛健康這個較為重要、嚴肅的話題是取得成功的，達到我們在計劃書提及的願景和目標。這也對我們往後其他的宣傳活動更有利，也可以吸引到更多的同學關注我們所推行的活動【詳情參照圖表五】。

從以上「眼保健操的成效及建議」的資料分析可見，大部分同學表示對眼保健操的意識有所加深。有同學亦私下告訴了我們，從前並不知道何謂眼保健操，並認為是一套繁複的練習，但經過我們分享後才得知眼保健操有數之不盡的好處。從眼保健操問卷【附件6】收集到的資料可見【詳情參見附件7<保護靈魂之窗簡報>第40至49頁】，大部分同學表示會持續做眼保健操，主要原因是他們認為眼保健操有助保持眼睛健康，讓長期繃緊的眼睛得以放鬆，並減少患上眼疾的機會。可是，另一方面，部分同學認為做眼保健操十分耗時且沒什麼效用，因此不願意持續做眼保健操。希望我們往後推行的活動，可以令他們對眼保健操改觀，或找到其他方法去保護我們的眼睛。

改善及建議

一) 改善

- 改善一：我們認為可以再加強宣傳活動。首先，在進行攤位遊戲前兩天，我們透過電子郵件宣傳我們的活動。因此，下一次的宣傳活動可提早三至四天發放活動資訊。其次，運用更多的媒介來進行宣傳，如社交平台、學校電子校園、張貼海報等，甚至在早上的課堂前到不同班別宣傳我們的活動，這樣不但可以加強宣傳的效用，而且能有更多同學可以對眼睛健康有更深入的解。
- 改善二：由於時間有限，攤位遊戲只舉行了兩天。有很多同學向我們反映對我們的攤位有興趣，但礙於他們有別的東西做，未能於攤位開放時段來，錯失了機會。因此，我們希望如再辦類同的攤位，舉行的日數可以多一些，令更多的同學來到我們的攤位，認識更多有關眼睛健康的資訊。

最後，在進行眼保健操分享後，不少同學向我們提供了改善的建議。由衷感謝同學們的寶貴意見，讓我們反思自己在分享過程中的

不足並加以改善。我們承諾往後把眼保健操分享推行至全校時會做得更好。

二) 建議

- 我們選擇了其中兩班作為眼保健操的試用班別，原因是我們想知道眼保健操對同學來說在保護眼睛方面有沒有成效和了解他們對眼保健操的意見。在進行問卷調查後，了解到大部份同學認為眼保健操是有成效的，並會繼續做眼保健操，去保護他們的眼睛。針對同學的意見，以下為我們對「保護靈魂之窗」計劃的後續建議：

建議一：我們一致認為學校可以向全校推行眼保健操。只要每日抽出一點時間，例如抽出班主任課的五分鐘，進行眼保健操，便可以真正保護到同學的眼睛，也可以繼續提醒他們對保護眼睛的重要性。

建議二：我們認為學校可以定期舉辦有關眼睛健康的講座，聘請專業人士教導同學相關知識。這樣可以保持同學對這個問題的關注度，更能繼續實踐我們的三大目標—「提醒 Aware、減少 Reduce、教育 Educate」(ARE)。

建議三：我們也建議校方在每個教室裡放置一些綠色植物。長時間在課堂裡集中，導致同學用眼過度，看綠色植物可以令睫狀肌和水晶體處於較為放鬆的狀態。

建議四：我們更會提議學生餐廳經營者可以購入含有豐富維他命A和C的零食，以合理的價錢售賣給同學。這樣便可以從吸收豐富營養方面着手，保護雙眼。我們相信有校方的支持，便能更有效率及系統化地保護全校同學的視力。

總結

這次計劃中，我們針對改善學生的近視問題，實行了「保護靈魂之窗」計劃，當中包括三大目標—「提醒 Aware、減少 Reduce、教育 Educate」(ARE)。計劃包括了攤位遊戲，向同學講解相關知識；和眼保健操練習，教導同學保護眼睛的重要性，並鼓勵他們多做眼保健操。計劃成功提高了同學保護眼睛的意識，並通過眼保健操減少同學的用眼過度，教育他們正確的護眼知識。我們一共推行了三期的宣傳活動，包括前期工作—收集同學們的用眼習慣；設置攤位遊戲以提高同學對保護眼睛的認知；以及到各班別推行眼保健操。我們在比較了同

學們在遊玩攤位前後回答相同問題的正确率後，發現準確率較以前高，可見攤位遊戲有效增加同學們對保護眼睛的認知。另外，雖然分享活動未有立竿見影的成效，更有同學指出並不願意每天抽空做眼保健操，但分享活動的成功提高了他們及其他同學對眼保健操的認識與認可，而我們往後會繼續到訪其他班別宣傳眼保健操。是次計劃，可謂是在「發芽」的階段，因此沒有特別顯著的成效，可重要的是它成功提高了大家對保護眼睛的關注。我們會堅持實行這個計劃，以帶出更大的成效，盼望成功令更多同學培養成恆常做眼保健操的習慣，讓創造健康校園由保護我們的靈魂之窗出發。

參考資料

1. 理大眼科視光學院研究發現本港學童近視加深趨勢https://www.polyu.edu.hk/archive/tc/media-releases/index_id_2369.html
2. 近視 中大研究：疫情下學童近視發病率增1.5倍料每年度數加深80度<https://health.mingpao.com>
3. 眼保健操的參考影片：香港大學李嘉誠醫學院 (2021年2月5日)。<護眼操> 取自<https://youtu.be/5RGs9nojN18>
4. Medical Eye Centre (2016年6月20日)。<Importance of eye care> 取自：<https://www.medicaleyecenter.com/2016/06/20/importance-eye-care/>
5. Zeiss International (2017年10月16日)。<為什麼優良視力很重要> 取自：<https://www.zeiss.com.hk/vision-care/zh/better-vision/health-prevention/why-good-vision-is-so-important.html>
6. Dr. Duan & Associates(2011)。<眼保健操> 取自：<https://www.doctorduan.com/index.php/us/ecarticles/eye-exercises>

初級組

亞軍 *First Runner-Up* (Junior Team)

荃灣官立中學 - 許子晴、廖英鋒、王承志、張文芳、何思諾、李言正

香港學校的性教育足夠嗎？

研究背景

「性教育」相信是大家都較少接觸的話題，當中的「性」更是大部份人話題中的禁忌。其實「性教育」不單純指教育生理方面的知識，而是涵蓋性別平等，人際關係等範疇的教育。根據香港家庭計劃指導會的《2021年青少年與性研究》，中一至中二學生的性知識較五年前差不多，但較十年前下降16.6%。可見現在學校教導性教育的課程相比以前，不增反減，並確實了香港學校性教育不足夠的事實。在性教育的缺乏下，某些青少年的性常識可能是錯誤的，甚至連一些必要的性知識，如安全期、避孕方法等也不知道。對青少年來說，這是一個很嚴重的問題。因此，我們希望藉此次專題報告讓人們更瞭解性教育，明白學生需要足夠的性教育，提供建議方法，讓人們提高對性教育的重視。

研究目的

1. 營造一個「性」健康的校園
 - 提升學生對性教育的重視及學習正確性知識，以矯正對其錯誤理解。
 - 教導中學生在兩性之間作出負責任的抉擇和互相尊重的正確行為。
 - 幫助他們建立健康的價值觀，避免傷害自己或他人。
 - 培養學生長大後成為有責任心的成年人，在兩性之間作出負責任的抉擇。
 - 教導學生尊重異性在生理上的問題。
2. 讓學生學會保護自己的身體
 - 強調青少年需要重視保護自己的身體。
 - 遇到性侵犯或性騷擾時亦能作出保護自己的正確決定。

- 明瞭性教育，解決香港學校的性教育不足夠的現況。

研究方法

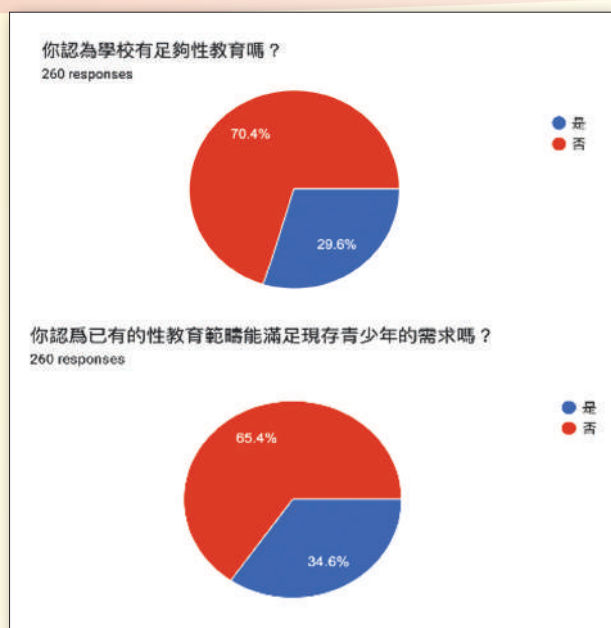
研究現今性教育是否足夠，多角度分析性教育不足的原因，了解學生對學習性知識的願意程度，研究足夠的性教育的重要程度以及與不足夠的性教育的分別。

1. 問卷調查
2. 訪問
3. 攤位遊戲i)拼圖ii)丟乒乓球小遊戲iii)「過三關」回答性方面的題目
4. 對照實驗
5. 定期發送性教育資訊

研究結果

1. 問卷調查

根據右圖顯示，在260位中學生中有高達70.4%的中學生認為學校並沒有足夠的性教育。這顯示多數學生都贊成現今的校園性教育不足這一說辭，也進一步印證了性教育不足絕非侃侃之談。根據左圖顯示，在260位中學生中有高達65.4%的中學生認為已有性教育範疇不能滿足現今青少年的需求。這顯示政府應該更新現今的性教育範疇。此外，我們以這項結果為出發點，在校內實行了我們所提過的改善措施。



2. 訪問

我們訪問了香港性文化學會的鄭安然先生，兩位駐校社工，和數位同學。我們訪問了七題，最後選擇了當中主要的三題並進行多角度思考。

Q1.舉辦性教育的講座或課程是有什麼困難之處？

Q2.根據數據顯示，香港性教育推行不足，你認為是什麼原因導致的？

Q3.你會建議校方採取甚麼措施來使性教育在校園推行得比以往有成效？

I) 香港性文化學會的鄭安然先生簡介：鄭先生是香港性文化學會事工總監，曾多次到各個學校進行演講，並舉行攤位活動，很榮幸能邀請他進行訪問。

1. 某些學校會認為性教育不重要，從而不花時間來討論。

2. 學校在性教育上少以預防的角度討論性教育，而是在亡羊補牢的角度上討論。

3. 應該加以探討兩性關係，例如教導兩性在相處上避免談及對方的身體。

II) 駐校社工簡介：徐姑娘和梁姑娘是兩位本校的社工，曾多次進行關於兩性相處之道的講座，很榮幸能邀請她們進行訪問。

1. 不同學校對性教育的接受程度有異，而在性教育方面偏向選擇較為保守的議題。

2. 性教育並非與時並進，老師對性教育領域了解不足，不能提供足夠到位的性知識。

3. 校方各級發送Google form，收集同學的意見，了解他們在性教育那一個範疇存在疑問，針對疑問舉辦活動。

III) 學生簡介：誠邀本校的數名中三學生進行訪問

1. N/A

2. 性知識內容不擴闊，課堂時數少而且包含的內容比較少，令學生感覺被剝削了學習性知識的權利。

3. 要令同學明白到性教育不是不可談及的話題，而是正常需知道的知識。

綜合來說，我們建議校方可以多從不同方面宣傳性教育，令學生明白到「性」是一個正常的話題，並不是不可談及的，並且能夠避免問題例如早孕或性欺凌出現。

3. 攤位遊戲

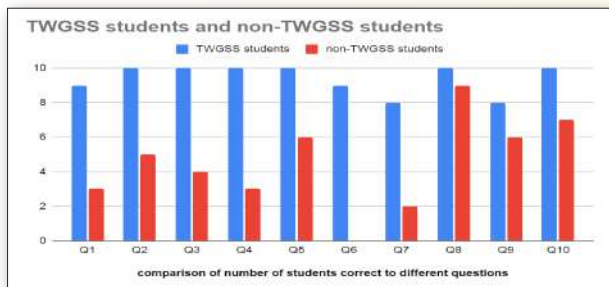
性教育大多是以講座等沉悶的形式去介紹和豐富同學們的性知識。

而在這次活動中，我們以有趣的教學方法讓同學們能從中學習。「過三關」達到很大的成效。學生們大多不懂性方面的知識，例如其中一題是問「那項能達到100%的避孕效果？」選項包括「絕育 避孕藥 避孕套和以上皆非」而大部份學生選擇了絕育這個錯誤的答案。由此可見這能夠糾正他們錯誤的性概念和開闊他們的眼界，學習保護自己的身體。壁報中亦概括了我們早前問卷調查所搜集的數據和現今常常遇到的「性」話題，這令同學們更了解社會中所存在大大小小的「性」問題。

4. 對照實驗/定期發送性教育資訊



曾閱讀資料的同學和從未閱讀資料的同學的對比：



由此可見，有否閱讀資料和答對題目的數目呈正比關係，間接證明同學在學校所接受的性教育並不夠全面，印證政府需更新和增加學校教導性教育的內容。

焦點問題

Q1. 為何香港中學並沒有強制性的「性教育」？

Q2. 為何香港中學的「性教育」範圍如此窄？

Q3. 學校教導「性教育」的時長不足原因為何？

Q4. 性教育課堂內容能否滿足現今青少年需求？

Q5. 如何改善中學「性教育」的內容？

解答：

Q1. 因教育局在1997年所發行《中學性教育指引》並非強制性，學校依然可以選擇跟隨或否，而且該指引已於2018年從教育局網頁下架。但直至現在，依然沒有新的指引給予學校參考。

Q2. 由於學校對性教育大多都持較保守的態度，再加上供學校參考的《中學性教育指引》在發行後20多年都沒有更新，因此性教育的內容不能與時並進。

Q3. 學校課程緊湊，不能夠在有限時間內提供足夠的性教育資訊。

Q4. 不能，除了性教育時數嚴重不足外，包含的內容也不多，令學生未能從多角度認識性教育。

Q5. 嘗試用不同方式闡述不同範疇的性教育，用有趣的方式引導學生認識正確的性知識，例如攤位遊戲、問答等。

結果分析和建議

在綜合了性教育專家，駐校社工和學生們的不同意見和建議和多方面思考後，針對以下問題設立了一些有參考價值的建議，詳情如下：

Q1. 如何解決舉辦性教育的講座或課程的困難之處？首先，由於不同學校對於性教育的開放程度不一，當中更以保守為多，導致某些學校不花時間來討論性教育這一議題。另外，中學課堂安排緊湊，難以在不干擾學業進度的情況下加插關於性教育的課堂。因此，我們建議校方能在課餘時間提供關於性教育不同議題的線上資料或線上講座，除了能讓有興趣的學生自行參加外，更可以避免同學之間在以上線下活動時所發生尷尬的情況，還可以不阻礙恆常課堂的進度。

Q2. 如何解決香港性教育推行不足的問題？在香港，性教育的內容並非與時並進，許多老師對於性教育的領域均瞭解不足，因此不能提供足夠並準確的性知識讓有需要的同學知道。除此之外，性教育的時數和內容不足也是其中的問題之一。所以，我們建議各方(i)學校及(ii)政府對以下兩點作出改善：(i)強制所有老師都必須接受性教育的進修由於學校較少鼓勵老師進修相關課程，令大部分的老師對性教育所知甚少強制接受以上課程後能提升老師在相關領域的知識水平從而為對性教育有疑問的學生解答疑惑，並有能力教導學生正確的性知識。(ii)更新性教育的指引《中學性教育指引》在2018年從教育局的網頁下架，至今仍未有任何新指引。因此政府應更新以上指引，除了增加不同近年所出現的議題，還需要強制教導性教育的時數，令所有學生能學到不同方面的性知識，以及與時並進，從根本上讓學校性教育變得足夠。

Q3. 校方可以採取甚麼措施來使性教育在校園推行得比以往有成效？在這條問題上，校方可提供在Q1所提及的線上資料或線上講座，加以探討不同的性議題。另外，校方可以主動收集同學對性教育的哪方面存在疑問，並針對以上疑問舉辦活動，進行答疑。或者採用我組所做的攤位遊戲、定期發送性教育資訊，實行校園性教育，因為根據學生在這些活動中的投入度十分好和成效顯著，相信它們必定是良好的建議措

施。以上這些建議措施不但能解決同學們的渴求，還可以令他們明白性教育並不是不可談及的話題，推動營造一個「性」健康的校園的發展，促進良好兩性相處，對學生懂得保護自己的身體。

總結

綜以上所言，從家計會的《2021年青少年與性研究》和我組的研究得出各方面的數據和資料分析，在260位中學生中有高達70.4%的中學生認為學校沒有足夠的性教育，並在和校園性教育息息相關的專業人士的訪談，再次佐證了香港學校的性教育不足夠的事實。此現況形成的原因主要是學生談及此話題會感到尷尬，學校會認為性教育不重要，老師對性教育領域了解不足等等。我組希望以攤位遊戲、定期發送性教育資訊為實行性教育的例子，嘗試營造一個「性」健康的校園，兩性相處更和諧，讓學生學會保護自己的身體。願各位校方，老師，學生可從閱讀此報告加深對性教育的全面認識，加強對性教育的重視，明瞭香港學校的性教育並不足夠。正所謂：「性教育不是禁忌，你我皆有學習性知識的必要。」

參考資料

1. 兩性關係及性教育調查報告-MWYO <https://mwyo.org/tc/O66GVS>
2. 性教育-衛生署https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_se/health_se.html
3. 性問性答-香港家庭計劃指導會<https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/e-services/sex-qa/index/sexuality-education/sexuality-education-for-adolescents/detail>

初級組

季軍 *Second Runner-Up* (Junior Team)

裘錦秋中學(元朗) – 陳昕朗、鄭子謙、恩潔心、馮銘軒、何灝恩、巫健義

探討裘錦秋中學學生的視力問題及 如何提高學生對眼睛的保護意識

背景

疫情下，香港許多學校暫停面授上課而改成網上授課。理大眼科視光學院助理教授(研究)梁子榮博士的問卷調查表示，暫停面授課期間，學生課餘每日平均多花30-60分鐘使用手機或平板電腦產品。而本校學生今年九月恢復全日面授上課，觀察到本校學生戴眼鏡的學生數量較多，因此針對眼睛健康問題進行探討，並且實施措施以提高學生對眼睛健康的關注。

目的

1. 瞭解本校中學生使用電子產品的情況
2. 探討電子產品對學生眼睛的影響
3. 提高學生對眼睛健康的關注和認知

對象

全校學生

研究方法

1. 問卷調查
2. 二手資料(互聯網，書籍，政府或者其他組織的研究報告)
3. 訪問相關的持份者（例如老師、學生、家長等）

研究結果

1:問卷調查

透過問卷調查可以發現裘錦秋中學有75%的同學眼睛出現健康問題，其中近視、遠視、散光的比例分別為 63.5%、10.8%、37.8%。在近

視中，有一半以上的人超過 200 度。而疫情後 83.8%的同學使用電子產品超過一小時，且在疫情後增加了15%的同學使用電子產品的時間超過兩小時。根據衛生署學生健康服務網站顯示，學生應盡量避免連續超過一小時使用互聯網及其他電子屏幕產品，可見疫情下同學使用電子產品的時間較多，從而使得他們眼睛疲累、肩頸痛等情況出現。

2:訪問調查

我們透過訪問不同持份者，發現到同學面對電子產品而不懂得節制，經常感到眼睛疲累。他們亦會少食一些護眼的食品例如藍莓和胡蘿蔔，甚至可能根本不知道這些食品有護眼的功效。除此之外，老師也反映了學生帶眼鏡的情況增加了，但缺乏眼睛健康的防護措施。學生在自己的課堂上的坐姿欠端正的情況較疫情前多，因為學生大多會在寫字的時候貼近桌面上書寫，拉近他們和桌面的距離，間接導致學生近視問題越趨嚴重。家長也表示自從疫情是要停課後，他的子女需要用Zoom電子軟件上網課在家增加了使用電子產品的時間。就以上的問卷調查和採訪內容，反映出裘錦秋中學學生因疫情使用電子產品時間增加和平日不正確用眼的習慣，導致了他們的眼睛問題越趨嚴重。另一方面，也反映出學生對於眼睛保護的意識薄弱。因此我們成立了健康教育小組，針對同學的眼睛健康問題而舉辦一系列的活動，希望藉此改善同學們的視力問題，以及提高同學對眼睛的保護意識。

改善措施

1.眼保健操

健康小組推廣眼保健操的目的是讓同學們進一步關注眼睛健康的問題。因此我們自行錄製了眼保健操影片給中一同學，並在每班都設立了兩位健康大使，由他們每日監督輔助同班同學做眼部健操。同學都反應得十分積極，中一同學在採訪中表示以前不太關注眼睛健康的問題，做了眼部健操後，對眼睛健康的關注會增加。而有老師也認為眼保健操能令學生意識到保護眼睛的重要性。除此之外，透過健康大使來幫助推廣學校的健康生活資訊，從而更有系統地進行健康校園的活動，為之後的健康活動做出準備。

2.藍莓果醬和決明子茶包製作活動

健康小組與家政科聯合舉辦了藍莓果醬和決明子茶包製作活動。過程中同學們可以親手製作護眼健康食品，並結合一張有關眼睛健康知識的小卡片作為禮物送給他人。該活動不但可以令同學了解食品對護眼的重要性，還能夠利用小卡片向更多人傳遞眼睛健康小知識。該活動所製作的藍莓醬以及決明子茶包獲得同學們的一致好評。為此，我們下一個年度會再與家政科合作舉辦此類活動，從而吸引更多同學踴躍參與。

3.眼睛健康書籤設計比賽

為了令同學們增強對眼睛健康對認知，我們舉辦了書籤設計比賽。在過程中，同學需要進行一定的資料蒐集去完成設計。途中，參賽同學便會瀏覽到不同關於眼睛健康的知識，透過這個過程鼓勵同學自主地去認識更多眼睛健康知識。此外，在完成設計後，當中冠軍作品會被印刷為實體書籤，並派發給各級同學。精美的設計能吸引同學主動地去取書籤，並細閱當中有關眼睛健康的短句或標語，能增強同學們對眼睛健康的認知，透過這個過程，達成自主學習或認識更多關於眼睛健康的效益。

4.科學問答比賽

針對中二學生科學科正在學習眼睛相關的知識，我們結合科學科舉辦眼睛健康科學問答比賽。讓同學在鞏固一些有關眼睛的科學知識之餘，可以進一步增強對眼睛健康的認知，例如：身體釋放維生素D和多巴胺對眼睛有什麼好處？透過與科學科的跨科合作，希望可以加強同學的興趣，增強同學對眼睛健康的認知。

分析

針對調查裘錦秋中學學生的眼睛健康問題，了解到他們對保護眼睛健康的意識薄弱。因此，我們成立了健康教育小組，並在中一級每個班別設立兩名健康大使，從而有助於健康資訊的推廣。除此之外，我們還舉辦了不同的跨學科活動，以吸引更多同學主動去了解有關眼睛健康的資訊，並進一步改善他們眼睛健康的問題。例如：透過藍莓果醬和決明子茶包製作活動，不但能令同學主動去了解食品對眼睛健康的重要性，還可以利用小卡片達到宣傳眼睛健康的效果。而透過眼保健操活動，能令同學認識更多在長時間用眼後的舒緩方法，並提高同學們對眼睛保護的意識。

總結及反思

通過調查，我們發現因為疫情而導致眼睛健康出現問題的同學數量增加。另一方面，老師、學生和家長對眼睛健康的關注也欠缺重視。因此，透過舉辦以上活動提高裘錦秋中學學生對保護眼睛的自主性。同時，我們針對同學的回饋，從而作出反思，例如因為初次實施，所以我們重點只在中一中二開始推行。而下一年我們決定之後會開始引入外界的力量(例如紅十字會，相關的社會機構等)，從而可以更加專業地推行校園健康生活。

參考資料

1) 衛生署學生健康服務

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/video/txt_video_healthy_use_of_internet_and_electronic_screen_products.html

2) 真道護眼操 <https://xn--https-109j527hwga993oofk/www.youtube.com/watch?v=NCN9vgy0qbl>

- 3) 香港理工大學眼科視光學院,《理大發現新冠疫情停課下學童散光比率上升近五成光學離焦鏡片可助減緩近視加深近半》,2022 年1月26 日。 https://www.polyu.edu.hk/tc/media/media-releases/2022/0126_polyu-studies-show-astigmatism-and-myopia-among-schoolchildren-worsened-in-the-pandemic/
- 4) 明報健康網(2022)【營養】豆類蛋白質、膳食纖維豐富不含膽固醇DIY墨西哥蔬菜卷抗氧化兼護眼
<https://health.mingpao.com/%E8%B1%86%E9%A1%9E%E8%9B%8B%E7%99%BD%E8%B3%AA%E8%86%B3%E9%A3%9F%E7%BA%96%E7%B6%AD%E8%B1%90%E5%AF%8C-%E4%B8%8D%E5%90%AB%E8%86%BD%E5%9B%BA%E9%-86%87-diy%E5%A2%A8%E8%A5%BF%E5%93%A5%E8%94%AC%E8%8F%9C/>
- 5) 決明子茶護目減肥通便 <https://www.youtube.com/watch?v=salR6z2-1ms>
- 6) 香港01(2020)【肺炎停課】用電腦上網學習怕藍光傷眼？眼科醫生拆解護眼謬誤
https://www.hk01.com/%E8%A6%AA%E5%AD%90/453443/%E8%82%BA%E7%82%8E%E5%81%9C%E8%AA%B2-%E7%94%A8%E9%9B%BB%E8%85%A6%E4%B8%8A%E7%B6%B2%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%80%95%E8%97-%8D%E5%85%89%E5%82%B7%E7%9C%BC-%E7%9C%BC%E7%A7%91%E9%86%AB%E7%94%9F%E6%8B%86%E8%A7%A3%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E8%AC%AC%E8%AA%A4?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

高級組

冠軍 Champion (Senior Team)

東華三院馮黃鳳亭中學 - 陳顯騫、陳嘉富、何世傑、梁衍生、羅家文

新冠疫情對本港運動時長影響及其改善方案

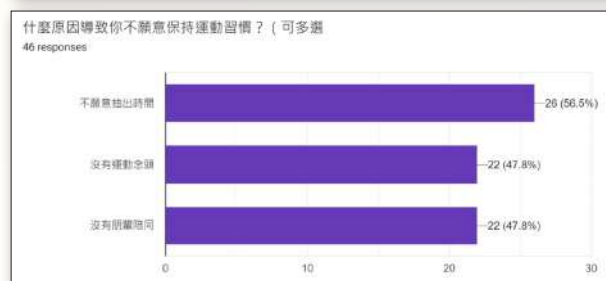
背景

2020年3月，本港防疫規定各種社區設施被暫停使用，學界比賽亦取消，導致青少年運動途徑大大減少。根據衛生署《2019冠狀病毒病大流行期間體能活動不足的情況》，在世衛宣布新型冠狀病毒病為全球大流行後不久，世界各地人們的每日行走步數迅速下降。世衛公布消息後10天內，人們平均步數下降了5.5%，30天內的平均步數下降了27.3%。受訪者自行呈報的中等至劇烈和劇烈強度的體能活動量，分別下降41.0%和42.2%。75.5%受訪者聲稱在限制措施實行時，整體體能活動量有所下降，包括低強度的體能活動。

而於本港，衛生署於2020年4月進行了一項研究，訪問了631名18至35歲成年人，發現逾半受訪者在新型冠狀病毒病大流行期間並沒有進行任何劇烈強度的體能活動。整體而言，72.3%的受訪者稱他們的體能活動量有所下降，每日平均進行8.6分鐘中等至劇烈強度的體能活動，步行17.1分鐘，而靜態活動則達9.4小時。此外，只有29.6%受訪者的體能活動量達到世衛建議的水平。

根據衛生署指引，每星期應進行最少75分鐘的運動。運動時間不足，於生理層面上，或會增加患上各種慢性疾病的風險，如高血壓及心臟病等。於心理層面上，長期足不出戶或會導致患上各種精神疾病，如抑鬱症。於社交層面上，缺乏運動亦會因此缺少途徑與別人交流，難以形成緊密的社交網絡。根據衛生署指引，充足運動可使促進青少年肢體生長，青少年正值生長期，充足運動有助控制體重，強健骨骼、肌肉和關節。同時亦可以減少抑鬱和焦慮的情緒，促進心理健康，並有助減緩學習壓力。現今體育課內容過於單調古板，一方面無

法與潮流相配合，因而無法引起學生對運動的興趣，在另一方面，亦無法使學生因應自身發展自己的興趣，可能體育課運動程度過高，令學生失去自信心，自然無法持之以恆。根據日常觀察可見，與以往相比，中學生平均運動時長大大縮短。我們認為，上述情況的發生，主要原因為同學長時間沒有保持運動習慣，在學校的問卷調查中，13.6%中二同學一星期中沒有一天有進行15分鐘以上運動(不計算體育課)，亦有42.4%中二同學一星期中只有兩天有進行15分鐘以上運動(不計算體育課)，比衛生署建議的每星期75分鐘運動要低(圖一)。而當中有近半數受訪者因為沒有運動念頭以及沒有朋輩陪同而不願意保持運動習慣(圖二)。



因此，我們決定由同學不願意運動的兩大原因入手，我們連續一個月，每星期一天到班房，透過短片「乖乖動動動」教導他們正確的運動姿勢，包括使其可保持脊椎健康發展的伸展運動，進行伸展運動所需時間短，同時亦不需要任何器材，可以十分方便地於家中進行，

除此之外，伸展運動亦具低門檻特性，每位同學均可進行，以便為其後所教導的跳舞以及跳繩等中強度運動打好基礎。於活動的最後階段，我們將進行一項大型班際比賽，當中需要同學包含跳舞以及跳繩元素，進行一項比賽一決高下，以帶動運動的風氣，使同學不需因為沒有朋輩陪同而不願意做運動，反而能透過做運動以認識更多同學，促進生理以及社交健康。此外，我們亦從網絡入手，透過社交媒體IG(INSTAGRAM)，建立社交帳號「hk.boyz_」，以發布「乖乖動動」短片，使同學即使在假日亦可在家中根據短片中姿勢，正確地進行運動，保持安全。同時亦可及時地公布活動最新消息，同學亦可即時查詢活動內容，以達成雙向式溝通，拉近與同學距離。我們亦設立「挑戰」環節，即同學每天可向一位同學發起挑戰，被挑戰的同學即要把進行「乖乖動動」中所教導的姿勢的短片透過IG傳送給我們作評價，表現優異同學將會獲得獎勵，從而增加他們做運動的誘因。

評估

我們設計了兩款問卷，分別為同學活動前以及活動後運動習慣問卷，以調查同學於活動過後，是否對運動產生興趣，以及會否持續進行運動，以反映此方案的有效性。

結果分析

根據問卷結果，於活動後，沒有受訪者於一星期中沒有一天有進行15分鐘以上運動(不計算體育課)(見附件五)，代表此活動使所有曾對運動抗拒的同學均開始嘗試運動，反映此方案具普及性。此外，40%受訪者於一星期內每天進行15分鐘以上運動(不計算體育課)，反映同學踴躍參與此活動，遠比衛生署要求的每星期75分鐘運動高，由此可得，對所有同學而言，此活動均可使其產生運動興趣，亦可於問卷中證明此結論，72%受訪者認同是次活動能增加其對運動的興趣。同時，更有92%受訪者表示希望來年亦可以保持相似計劃供同學參加，反映出同學對於此計劃的支持程度。

建議

我們亦於問卷中詢問同學對是次活動的建議。一：同學認為可增設更多不同類型的運動，由此，我們檢討後認為是次計劃可以加長執行時

間，或是拍攝更多集「乖乖動動」，這樣方可使更多運動可以被同學認識並嘗試。二：同學認為比賽時段可以更長，因此，我們認為倘若來年再次舉辦比賽，可以先以問卷形式調查比賽時間長短的意願，以作調整。此外，我們亦認為於是次活動中，我們應同時把活動推行至兩至三級同學，而不只是一級同學，這樣可以使運動風氣更好地推行至全校，以保持可持續的運動習慣於學校發展。

總結

在計劃剛開始的時候我們都擔心同學會因為尷尬等因素而不參與，然而他們卻一直都踴躍參加，期後我們更加得知原來他們一直以來都渴望透過這一次機會表現自己。所以今次表演練習期間，他們均花費大量時間於練習上，更吸引不少同學圍觀，在校內帶起一股運動風氣。在籌備是次活動中，我們感受到實際上很多同學並不抗拒運動，甚至其實十分熱愛運動，正如問卷中有半數受訪者認為現今學校/媒體對運動的教育充分但不具成效一樣，現今網絡上全是提倡運動的宣傳。然而能夠真正地帶動他們，使他們可以保持運動習慣的部少之又少，因為此類宣傳卻沒有帶動到運動的風氣。而這次我們的計劃則能夠做到。是次計劃具有極具仿效性，一方面，是次計劃能運用跳舞元素，吸引同學，正好能與目前紅極一時韓團文化配合，使同學為是次活動作為一個表現自己機會，從而於同學間形成運動風氣。另一方面，由於活動中所教導的伸展運動，乃至於跳繩以及跳舞姿勢，均不需要大量器材，同學可於任何地方進行。眾所周知，方便性決定了一種活動的流行性，同學於學校任何地方進行上述運動，亦能為活動提供推廣。因此，是次活動於校內取得極大成效，同時亦具備於其他學校推行的兼容性。當然，一切均要感謝校方，老師，同學以及組員的配合下方可順利地完成。

參考資料

1. 香港特別行政區衛生署衛生防護中心非傳染病處：《2019冠狀病毒病大流行期間體能活動不足的情況》
2. 香港特別行政區政府衛生署（簡稱“政府”）：《運動知多少》
https://www.dh.gov.hk/tc_chi/useful/useful_dykt/useful_dykt_exercise.html

高級組

亞軍 *First Runner-Up* (Senior Team)

St. Paul's Co-educational College - Chen Kai Xin Tiffany, Cheng Shing Wai
Joselyn, Chow Wing Tung Choy, Shun Yan Bernice, Mak Wing Tung Gloria

When Running Forward Sets You Back: Toxic Productivity

Background

Upon noticing the increasing trend of toxic productivity among students, we decided to carry out a survey and collected information regarding whether one has displayed symptoms of toxic productivity, as well as the reasons behind it. To start off, among the 102 responses, 70% of the respondents have heard of the term toxic productivity, proving the increasing prominence of toxic productivity. More than half of the respondents also indicated that they are indeed feeling the symptoms of toxic productivity, with the main sources being academic studies (80.4%), ECAs and busy schedules (63.7%), success of others (53.9%), and family (28.4%). Hence, we decided to take action and raise awareness on toxic productivity amongst our schoolmates.

Suggested Measures

In the execution of our project, we have created a website to introduce the concept of toxic productivity. We have introduced a range of topics, including the basic definition of toxic productivity, how to identify it, what negative health impacts it brings, as well as how to avoid being a victim of it. This allows our schoolmates to navigate around to gain a deeper understanding of toxic productivity, so that they can be aware of their own mental health conditions and practice self-care when needed.

On top of that, we held a three-day anti-toxic productivity workshop with an array of fun and interactive activities. On the first day, there was a bingo game on the common symptoms of toxic

productivity. Our schoolmates reflected on their own conditions and checked whether they fit into the descriptions of the symptoms. We then hosted a meditation session to guide students on maintaining a calm state of mind, and to give them a break from the hectic school life. On the second day, we invited our social worker and teachers to share about their own experiences in combating stress and toxic productivity. This helped students understand that stress is common, even among adults, whom we believe to be more “mentally mature”. There is a need to adjust one’s mindset and to find suitable ways to relieve stress, so as to avoid overburdening oneself or even falling into the vicious cycle of toxic productivity. On the third day, we set up various game booths with different tasks including logic puzzles, memory games, spot the differences and tongue twister challenges. The tasks simulated the busy lifestyle of students, allowing them to apply the stress management and meditation techniques learnt from previous activities.

During the workshop, we gave out schedule templates to encourage students to outline their daily activities, allowing time for both work and leisure, in order to maintain a state of work-life balance. Different prompts and motivational sayings are also added to encourage our schoolmates to acknowledge their accomplishments and understand that rest is necessary.

After the workshop, a Quizizz game was sent to the participants to consolidate their knowledge on toxic productivity, so that they can fully digest and absorb the large amount of information covered in the week-long activity, and be able to apply them to pursue a healthy mental state in the future.

Evaluation

In hopes of reducing toxic productivity in our school, we have taken a variety of measures to both reduce student's stress levels and increase their awareness and knowledge about toxic productivity.

Regarding the website, we have included detailed explanations and information on toxic productivity. The website is categorized into multiple aspects, including knowledge of toxic productivity (such as introduction to, the signs and symptoms of, impacts of, and solutions to toxic productivity), introduction to our past activities and extra resources (including our schedule planner, quizizz and feedback form). An interactive sharing mechanism is also available on the website to allow students to share successful methods which they used to reduce toxic-productivity. In regards to the design, we used clear and simple fonts as well as warm colors in order to provide a calming feeling for individuals visiting the website. By promoting our website throughout the school, we are able to share detailed knowledge about toxic productivity through an easily accessible and convenient resource.

Moreover, through the stress-relief activities held over three days which included an introductory game to productivity, a meditation session, a teacher sharing session, various game booths, etc., as well as actively engaging and interacting with schoolmates, we were able to give them a chance to relax and have fun during their hectic school life. In addition, they were able to acquire a lot of new knowledge about toxic productivity. The teacher sharing session was especially well-received, students learnt not only how to relax

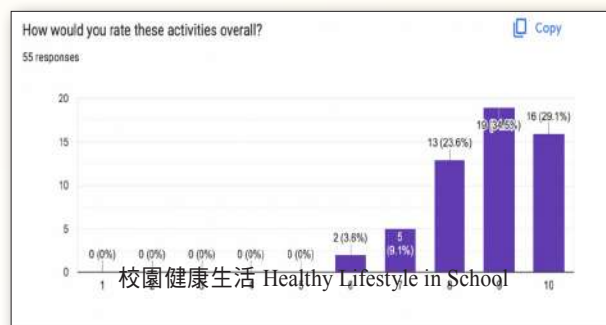
and manage their productivity appropriately and effectively but also teacher's past and current experiences with such stresses and how they manage their time, hence, providing an intimate understanding of the topic.

Furthermore, through the comprehensive schedule templates distributed to students, we were able to encourage students to build a healthy lifestyle and create a time schedule with sufficient breaks and rest time. In addition, we have added suggestions of possible actions to lessen toxic productivity and motivational sayings to encourage students to take work efficiently and healthily.

In the Quizizz we created for students, we included case studies and situational judgment questions to help them revisit concepts about toxic productivity. We also included humorous images commonly used in social media or the internet to intrigue students when they are taking part in the quiz and relieve their stress levels.

Result Analysis

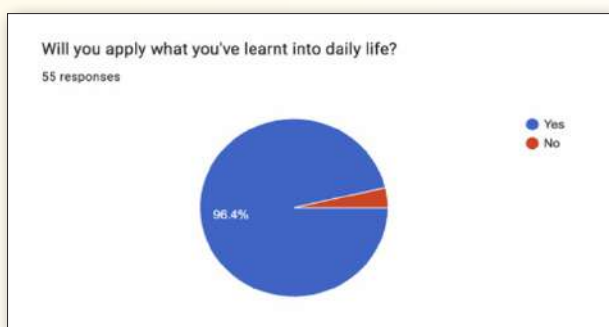
After the workshops ended, we sent out a Google form to collect schoolmates' opinions on the activities in order to gather valuable feedback. In terms of overall rating, out of 55 responses, over 53% of schoolmates gave a 9-10, showing their high satisfaction rate with the activities overall, as well as pointing out how there is still room for improvement.



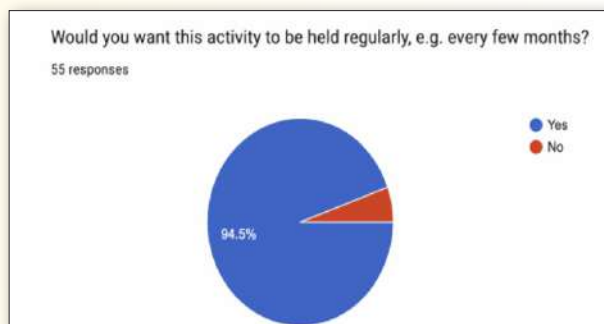
We also asked them to provide three words that they describe our activities with. "Fun", "relaxing", "heartwarming" are the top three most frequently appeared adjectives.

Other notable adjectives include “engaging”, “interesting”, “calming”, “useful”, “enjoyable”. As shown by the responses, we have provided a positive experience with our activities with many of the students being interested and inspired.

Out of the 55 responses, over 96% of schoolmates say that they will apply what they have learnt into their daily life. It is evident that we have introduced toxic productivity to more schoolmates, strengthening their understanding on this issue, as well as teaching them how to overcome it. 91% of schoolmates even claim that they will share what they have learnt in this activity with others. This shows that we have left a positive impact or even a legacy in our school to encourage a positive mindset from students.



95% of the students also want us to hold the workshops regularly every few months, as a way to provide relaxation and promote a healthy mindset related to productivity. This is under consideration and we are also very thrilled to hold more workshops for schoolmates to attend.



Our schoolmates have also given us many constructive and concrete feedback related to our workshops. This will be further discussed in the recommendations session below.

Recommendations

With reference to the feedback from ourselves and students:

1) Problem: From February to April, we only promoted our website through email twice; as a result, not many students browsed our website.

a) Aim: To make a larger impact on schoolmates and to reach the general public

b) Recommendation:

i) update and promote our website regularly to attract more schoolmates

ii) promote our website using different means, such as social media accounts like Instagram and Facebook

2) Problem: The number of participants was less than expected, having only about 15 participants on each activity day

a) Aim: Have more schoolmates join our activity and to reflect bigger target group

b) Recommendation:

i) do promotion of activity twice, the first promotion at least one month earlier than the activity week and the second promotion one week before the activity week

ii) clearly specify that walk-ins are welcome by including this in our promotion emails and on the door of our activity room

- iii) find more people from different forms, such as form 2 and 3 by actively asking schoolmates and inviting popular teachers to also participate in our activity

3) Problem: Some schoolmates complained that the location of the activity rooms was too high since it was on the 7th floor, so they were too tired to walk up the stairs and join our activity

- a) Aim: To make it easier for schoolmates to reach our activity room
- b) Recommendation:
 - i) choose an activity room that is at a more convenient level

4) Problem: Some schoolmates complained that the sharing sessions by the teachers and social worker were rather boring and like a lecture

- a) Aim: To make the sharing sessions more interesting and interactive
- b) Recommendation:
 - i) encourage participants to ask the teachers questions
 - ii) include more group discussions between participants
 - iii) encourage teachers and participants to mingle and chat with each other
 - iv) have some sharings from ourselves as hosts so as to include the perspective of a student into the discussion

5) Problem: We overran on some activity days, so we had to cut our activities short

- a) Aim: To have better time management
- b) Recommendation:
 - i) assign one of us as the role of timekeeper
 - ii) start the activity on time instead of waiting for more participants to arrive
 - iii) try out each of the activities by ourselves first to get an idea about the time needed
 - iv) kindly remind the participants to complete the tasks we give them with higher efficiency

6) Problem: Some schoolmates wanted more DIY activities

- a) Aim: To make our activities more interactive
- b) Recommendation:
 - i) include more DIY activities such as arts and crafts
 - ii) have schoolmates fill in a questionnaire about what DIY activities to hold if there will be another workshop next time

Conclusion

We are glad to be given the opportunity to recognise the problem of toxic productivity and to arrange activities in order to raise awareness to people around us. We hope we have made a difference and halt the trend of toxic productivity amongst students. After receiving various feedback and self-reflecting, we believe that these activities can be held more frequently to ensure sustainable improvement in schoolmates' lifestyle. Although it is hard for students to get rid of toxic productivity entirely due to the rigorous learning environment of Hong Kong, we hope our activities have brought even a bit of relief to some that might be struggling with toxic productivity. In the long term, we hope that schools can help students ensure that they have a manageable workload and avoid overwhelming students to the point that social lifestyles are discouraged.

References

1. Toxic Productivity Survey: Google Form responses (https://docs.google.com/spreadsheets/d/1eEvHzWZdlmnTGGlryWsMBp23jjS2_yRGNB8FsCepieo/edit#gid=1173789765)
2. General Feedback Form: Google Form responses (<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1N7Y2E5QIphpDE75eWkd10D5f1wLzV10tOWIsZigpKoM/edit#gid=952611017>)
3. Poster (<https://www.canva.com/design/DAFbftPhXB8/IKENj7jrKzOUhkGV4WmwyA/view?ut=>)
4. Schedule Template (https://www.canva.com/design/DAFZGU86M2w/hQDSd9XCZlZ28zvFcziBQ/view?utm_content=DAFZGU86M2w&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)
5. Quizizz (<https://quizizz.com/join?gc=64536527>)
6. Website (<https://sp20196521.wixsite.com/anti-toxins>)
7. Activity Week Google Slides (https://docs.google.com/presentation/d/1R86kd0JpZYy7ZleLjLmxwKwFawZnMI56ftjEIIQTEJ8/edit#slide=id.g1385ffad1c4_1_0)

高級組

季軍 Second Runner-Up (Senior Team)

宣道會陳瑞芝紀念中學 –馬輝、麥燃、楊凱晞、黎樂宜、黃愷瑤

瑞芝牌前途 FACT CHECK 加油站

背景

不論是中三選科還是大學聯招，都是中學生涯規劃中的一大事件，需要學生審慎選擇。而我們認為升學選科是中學生的一大煩惱，甚至可能會帶來壓力。透過我們的計劃，我們希望可以針對不同年級的同學的需要，舉辦不同的活動，解決同學對升學選科的疑問，減輕壓力，從而維持心理健康。為了更清楚知道不同同學的需要，我們設計了一份線上問卷，透過電郵發放給全校同學，從而調查初中和高中同學的學業壓力來源，以及對升學選科的認識，結果如下：

1. 同學普遍對選科升學感到有壓力。在學業壓力一題中，有約 6 成初中同學、超過8成高中同學同意選科升學是其主要壓力來源，可見不論是初中或高中同學，均對選科升學感到有壓力。其中不少同學表示對未來的職業路向還沒有太多想法，對選科升學的認識普遍不足，擔心不慎選擇選修科目、聯招課程會為往後的生涯增添阻礙。
2. 中三同學的壓力指數比其他初中級別的同學高。在一至十的程度中，有超過8成半中三同學認為自己在選科上的壓力達到六或以上。相反，中一及中二級同學的壓力指數較低，普遍對選科感到好奇或不熟悉，並未因而感到焦慮。其中，中三同學對高中選科有不少疑問，例如希望知道不同科目經比較下的優缺點、如何在沒有夢想職業時確保所選的科目不會造成影響等。由此可見，中三同學對選科的認識不甚深。
3. 高中同學平均對選科升學的壓力指數甚高。除了中四級同學的平均壓力指數在較低的水平外，接近9成中五及中六級的同學認為自

己在大學聯招選科上的壓力達到八、九分的水平。其中，不少中六同學認為文憑試帶來的壓力更大。相反，較多中五同學不太確定未來的課程選擇，或是擔心實際成績比預期的低，以致不能入讀心儀課程，不禁感到迷惘，又同時有感文憑試將至，令壓力更甚。因此，他們普遍對大學聯招選科有較大的疑問和煩惱。

建議方法

就著問卷調查結果，我們發現中四級的受訪者在選科升學壓力指數都在較低的水平，對於前途、未來、升學大多都未有提出疑問。其後，我們私下再追問中四同學，發現他們剛剛過了選科期，認為文憑試還距離自己很遠，對選科升學並沒有感到太大壓力，也沒有太多疑問。因此，我們沒有特別為中四同學設計活動。相較之下，中二、三、五、六的同學有更大的需要。我們初步計畫舉行4個活動，針對解決各年級遇到的不同問題。

1. 初中活動

初中同學（中二、中三）要面對的最大抉擇是中三級選科，我們希望在不強加壓力，不製造恐慌的情況下，讓他們做抉擇前有充分準備。

1.1 中三選科分享

第一，我們打算為中三同學舉辦選科分享，向同學介紹選科的資訊、流程，分享選科經驗和策略。問卷調查結果顯示大部分初中同學覺得選科的抉擇有困難，不清楚要選擇哪一科，對科目理解甚少，亦不清楚學校選科機制。因此，我們計劃舉辦一次選科分享，流程大約是向同學介紹各科目在高中的課程內容，課程架構，涵蓋範圍等等，同時邀請

師兄師姐分享選科組合的利弊，和解答同學問題。通過選科分享，我們能為還有半年就要選科的中三同學，提供一個額外的渠道，作出最即時和適切的支援，例如資料和前人經驗，在最大程度下減低同學對選科的陌生感、不安感，盡可能解答他們的疑問，減低選科壓力對他們精神健康的影響。

1.2 猜猜畫畫遊戲

第二，我們打算為中二同學舉辦和前途、未來有關的猜猜畫畫活動。根據問卷調查，中二受訪者與中三受訪者結果大致相同，但相比之下，中二同學的壓力指數較低。對於中二同學而言，選科距離自己仍有一段距離。在這時候給予大量選科資訊未必是一個好的方法，甚至有機會製造額外的壓力。因此我們計劃舉辦輕鬆的猜猜畫畫活動，設定一些和前途，未來有關的題目，給中二同學一個契機，以繪畫的形式向同儕分享自己所認為的未來，希望給之後要選科的他們一個小小的提醒，不要過於在意別人的想法、意見，按著自己的意願選科，不被外界的流言蜚語影響自己的精神健康，和不要因自己理解的未來和別人不同而感到壓力。因此我們計劃舉辦輕鬆的猜猜畫畫活動，設定一些和前途，未來有關的題目，給中二同學一個契機，以繪畫的形式向同儕分享自己所認為的未來，希望給之後要選科的他們一個小小的提醒，不要過於在意別人的想法、意見，按著自己的意願選科，不被外界的流言蜚語影響自己的精神健康，和不要因自己理解的未來和別人不同而感到壓力。

2. 高中活動

高中同學已經經歷過選科，而他們要面臨的將是文憑試和畢業後升學就業的抉擇。或許是不知道什麼科目適合自己，很多高中同學表示很迷茫，倍感壓力。我們希望能夠通過活動，改變他們對選科升學的負面思維，從而讓他們看到希望，而不是壓力。

2.1 問答遊戲

首先，高中同學（中五、中六）正積極預備文憑試，大學選科亦要開始計劃，我們打算為他們舉行問答遊戲，希望讓高中同學對大學聯招有興趣。根據問卷調查，有不少高中同學認為自己成績差，被選入心儀科目的機會渺茫，也不了解大學聯招的機制。有見及此，我們打算

為高中同學舉辦問答遊戲，大約是通過網站 Kahoot! 進行，問題涉及聯招常見迷思，或者有關入讀大學的其他途徑，如校長推薦計劃。通過愉快輕鬆的問答遊戲，我們希望能向大家傳遞正面的訊息，讓參加者能明白只要他們有信心，願意嘗試，大學的門總是會為他們打開，不用因為成績不理想而感到灰心、失落。在向他們介紹備選方案時，也能讓他們認識更多，減少不安感。

2.2 中五聯招分享

其次，中五同學剛剛拿到學校預測的DSE成績，他們亦要開始起草日後面試需要的履歷，在這個階段非常需要確定自己的意向。但鑒於疫情的影響，中五同學這幾年來一直以來都是以網課的形式學習，很少機會能夠參與一些能發掘自己優勢，有關生涯規劃的活動。問卷調查結果亦顯示中五不清楚自己該選擇什麼專業，可見他們非常需要外界的支援。於是我們計劃為中五同學舉辦中五聯招分享。有別於學校全是資料性質的講座，在分享聯招資訊的基礎下，我們準備邀請老師分享個人經驗，側重於個人的感受，以他們自身的經歷，向大家介紹自己的心路歷程和有機會出現的不測，以及自己如何應對突如其來的意外。通過聯招分享，我們希望同學能從老師的分享當中找到共鳴，日後能以此作參考，能以輕鬆的態度面對升學前途的種種問題。同時亦向他們表達面對前途問題不必扛著太多的壓力，以平常心面對反而能在下一步作出更好的選擇，不需感到徬徨。

評估

1. 初中活動

1.1 中三選科分享

活動安排於課後舉行，因人手安排的關係，中三同學所分配到的分享組別只能盡量符合同學們的意願。這樣可能導致同學未能參與最想了解科目的分享。此外，亦因為活動進行於課後時間，每節分享時段有限，整體活動時長往往令中三同學未有時間與師兄師姐再進一步交流不同選科的細節，分享同學亦只能進行最片面的介紹便要再轉場至下一節的分享，令聆聽的同學對不同選科的認識始終停留於不夠深的地步。

活動時間雖短，卻能讓參與同學在短時間

內，快速地認識有關多個選修科的資訊。活動中令同學最為留心的部分，是高中同學選科經歷的分享。通過比同學大兩三年的師兄師姐的分享，現場同學表現更放鬆，輕鬆地為參與的同學帶來有用的資訊和有關高中選修科課程中的日常學習體驗。現場同學皆表示對科目雖未有最深入的理解，但通過師兄師姐的分享能夠大約估計到平日的學習日常，並能更肯定自己的選科選擇。

1.2 猜猜畫畫遊戲

活動的氛圍輕鬆，遊戲設計簡單易懂，令參與同學能夠以享受的心態參與活動。參與者多為彼此認識的同學和朋友，此為活動帶來更隨和的氣氛。唯同學皆偏向願意保持與自己熟絡的同學對話，與其他人對話難免會害羞或有尷尬的氣氛，令大圈子的分享環節被較開放，有主見的學生主導，比較沉默的同學未有機會發言。但整體而言同學皆願意投入參與活動。

2. 高中活動

2.1 問答遊戲

高中同學之間隔膜較薄，因此未有活動在有同學未願主動發言，被某些同學主導的情況。同學間有合作作答的傾向。活動中體驗了某部分同學對未來升學出路比其他同學高，唯kahoot遊戲方式未能提供深入準確的升學資訊，而大量的升學途徑亦難以被盡列於遊戲中。對於一些較專業的門路，亦未能於為活動作準備時作詳盡的研究和了解，讓同學更全面地認識所有畢業中學後可以有的出路。

2.2 中五聯招分享

基於同學在問答遊戲後作出的回應，中五聯招分享的內容以較多同學表示有興趣的方面為主。參與者皆願意聆聽，發問以及參與討論，唯某些大學課程內容等較深入和指定的提問未能被給予即時以及準確答案。基於網上資料的分享外，活動亦邀請了有關老師出席並作簡短的分享和給予同學鼓勵。被邀請的老師為學校負責升學就業組的老師，以及曾經歷DSE以及大學聯招的老師。老師們的分享期間同學們積極的參與造就了融合的活動氣氛，老師的鼓勵亦讓同學更放心於一年多後的大學聯招程序。小規模和親密的活動情況相比一般由學校安排舉行的全級性升學就業活動，有更深入和更貼合同學感興趣的方面的分享，更指定和貼身的分享亦令活動未有大规模活動般，要花費時間

指出不同同學已知或用途不大的官方資訊。

3. 整體預期成效

整體而言，同學於我們所舉辦的活動中皆有高度參與度，細心聆聽，積極發言，樂於討論。活動為同學帶來大量有關升學的資訊，唯某些專門資訊未能被準確地給予即時的回覆。參與者皆表示享受活動的過程以及認為活動所提供的資訊足夠並能夠讓他們更了解自己未來的升學出路，以及減輕了他們對自己未來的憂慮。

結果分析

1. 初中活動

1.1 中三選科分享

首先，每位中三同學可以選擇參加3個科目的分享環節，令活動編排順利，同學也能專注了解感興趣的科目，令活動可以針對同學的需要。在問卷調查中，95%的同學認為此次安排恰當，反應不錯。而在活動過程中，各科代表向同學介紹每科的基本資訊，例如文憑試的框架，需要的能力等，令同學對感興趣的科目有更多認識。除此之外，我們以師兄師姐的身份，分享不同科目組合的優點和難處，以及當時的經歷，令同學更加清楚選科程序和注意事項，為他們提供了有用的資訊。另外，同學都踴躍地向我們發問，並有超過10個同學在活動結束後，留下來詢問其他進一步的資訊，反應熱烈積極。在活動結束後，全部同學都認同是次分享對他們的選科計劃有幫助，可見活動能達到解決中三同學疑問，為他們選科提供幫助的目的。總括而言，是次活動介紹了高中的選修科目，並解答了不少同學的疑慮，可見是次活動卓有成效。

1.2 猜猜畫畫遊戲

在活動過程中，同學十分投入，積極地分享對未來的看法。而其中一個環節是由我們分享如何發掘自己的興趣和長處，及如何在日常生活中以這些特點為自己帶來益處。其後，同學們都認真地分享出來，可見活動令同學投入，成效不錯。在問卷中，全部同學皆認為遊戲設計吸引、編排恰當，並有超過9成同學認為自己對未來有更多思考的空間，並有機會探討個人的特點，對未來一詞有更正面的看法，可見成效良好。總括而言，是次活動氣氛輕鬆，且帶出「選擇及未來」的主題，貼合我們的目標，

是次活動成效不錯。

2.2 中五聯招分享

在活動中，我們針對上次問答遊戲的反饋，以及早前的問卷調查，設計了囊括常見疑問的分享內容，尤其是如何透過預測成績和興趣判斷適合的科目，並透過問答環節解答其他同學的疑問。此外，參與的老師們都考過文憑試，以同路人的身份，分享以前的經歷，令同學對生涯規劃有更深入的了解。老師們也分享了當預期成績和結果不一時的處理經歷，勉勵同學要以輕鬆的心態認真預備，令同學知道，升學選科未必一定要壓力山大地面對，詢問其他可靠的老師也是可行的方法。活動期間，全部同學都認真地聆聽，並積極地發問，我們相信是次聯招分享令同學對大學選科有更正面的印象，成效良好。另外，是次活動的反饋良好。在問卷調查中，全部同學都對「是次活動能為你解決疑問」及「是次活動為你提供有用的資訊」表示同意或非常同意，可見活動能達到向同學宣傳升學資訊和預備心態的目的，反饋良好。而在活動結束時，有逾20人向我們反映，希望可以再舉辦類似的活動，可見活動能吸引同學參與。總括而言，是次活動幫助解決高中同學對大學聯招的疑問，加上反饋積極，可見是次活動成效顯著。

3. 整體結果

綜觀我們舉辦的四次活動，活動皆反饋良好。每次活動針對同學的疑問和需要籌備，事後問卷調查的正面反應也印證了這些活動能為他們帶來幫助。因此，整個計劃的行之有效，達到我們的目標。

建議

1. 初中活動

1.1 中三選科分享

由於活動主要是介紹高中不同的選修科，相較之下，我們和各科代表分享經歷的部分所佔的時間比較少。在活動結束後，有少數同學留下向我們詢問，令我們察覺問答環節時間較預計中短，未必能讓每位同學都有發問的機會，因此建議延長活動時間，儘量解答每一位同學的疑問，令到他們都對高中生活有更清晰的認識，從而更清楚明白自己的想法和未來選科方向。

1.2 猜猜畫畫遊戲

首先，雖然我們製造了以未來為主題的題目，但每位同學對題目的字眼各有不同的見解，不一定能聯想到相關內容，因此建議題目更加具體易明，減少混淆情況。此外，由於參加的同學比預期中多，分享環節時間不足夠，不是所有人都能夠分享自己對於此活動或者未來高中生活的一些疑問和感受，因此建議分組進行討論，讓每一位同學都有機會發言，表達自己的憂慮和想法。

2. 高中活動

2.1 問答遊戲

首先，以問答比賽（Kahoot!）形式來讓同學更加了解大學聯招有關的資訊，能夠增加趣味性，吸引同學參加，更加容易地記得分享內容。而且Kahoot!此網站能夠同時讓幾十位同學以電子裝備參加，令活動可以應付更多參加者，令名額可以增加，十分方便。因此建議保留以此網站舉行活動。可是題目皆為選擇題，同學們未必能夠對於題目和答案擁有一個深刻的印象。因此建議增加短答題目，讓同學多加思考，發揮自己的想像力，嘗試以自己的固有認識作答，從而對題目有更深刻的印象。

3. 整體建議

整個計劃十分成功，吸引了不少同學參加，並獲得正面評價。但大部分都因為時間不足夠，以及參與人數眾多，令我們未必可以逐一解答同學的問題，因此建議延長活動時間，而且更加具體地制定分享內容，從而幫助他們同學更加清楚明白自己的前途以及方向。

總結

綜上所述，四個活動皆順利舉行，不只為同學提供有關升學選科的資訊，更獲了不少正面反饋，令整個計劃達到原定目標。計畫中亦橫跨多個年級的同學，希望能夠在不同年級之間營造互相幫助的氛圍。低年級的同學能夠明白高年級中有不同師兄師姐也樂意幫助同學解難或分憂，並因此樂意向師兄師姐詢問相關問題。至於高年級同學，希望同學能夠明白與初中同學分享自身經歷不一定要死板，簡單並且能夠讓低年級同學產生共鳴的對話，已經能夠為同學減輕不少憂慮。而且通過分享，解答疑難，可以加深自我認識，對未來人生規劃亦有幫助。

展望同學能夠更了解清楚自己前途安排，或未有計劃者，能夠明白求學時期的短短幾年並未會決定一個人一生以後的去向，無需感到憂心同煩惱。希望他們透過似計劃，可以明白獲得重要資訊其實不難，並清楚身邊有老師和同儕的支援，視升學選科為一個需要認真考慮的選擇，而非一份壓力，繼而能夠以更健康、正向的態度面對未來。

參考資料

1. <https://www.hkapa.edu/tch/page/detail/53948>
2. <https://student.hk/commonDetail?rid=WS6375eb2912342d742f2ce1be&columnId=2508ac18>

初級組

優異獎 Merit (Junior Team)

荃灣官立中學 - 劉櫻子、聶傑鋒、鄭金琳、陳嘉傑、陳有為、林嘉明

如何建立校園對精神健康的關注

背景

精神健康對我們的生活十分重要。世界衛生組織亦提出了「沒有精神健康就沒有真正的健康」。可見精神健康是構成健康的一部分。但根據教育統計年報2020，香港學生精神健康問題日益嚴重。調查顯示，自殺嘗試、自殺意念、焦慮症狀、憂鬱症狀等精神健康問題在學生中普遍存在。其中，自殺嘗試和自殺意念的比例分別為2.5%和7.6%，而焦慮症狀和憂鬱症狀的比例則分別高達17.8%和11.1%。這些數字顯示學生精神健康問題已經成為一個嚴重的社會問題，需要引起重視。另外，根據我們日常的觀察，一些學生在社交媒體上也表達了對學業、人際關係等方面的壓力和焦慮。雖然學校已經對學生的壓力作出對策，例如提供社工服務、舉辦全方位學習日等活動，但這些觀察顯示，學生精神健康問題仍然需要得到更多關注。總括而言，我們應該在校園建立師生對精神健康的關注。我們將會評估校園精神健康的情況，並提出建議。

建議方法

我們會先評估校園裡學生的精神健康狀況，將得到的結果再附以我們在互聯網上所得到的資料，提出建議。評估問題的方面，我們使用了量性的方法來進行調查。我們訂立了一份問卷調查，主要詢問學生有關自己精神健康的問題，以及請他們提供對於學校在處理學生壓力的意見。最後，我們亦會根據先前計劃書所提出的建議來策劃措施，並舉出一連串的對策。

評估

根據世界衛生組織的一份聲明，他們把精神的健康定義為「一種安和的狀態，在這種狀態中，每個人能夠瞭解自己的潛力，能夠處理一

般的生活壓力，能夠有成效地工作，並能夠對社會作出貢獻。」為了了解學生能否處理他們的壓力，以及他們的精神健康狀況，我們打算從學生在校園和日常生活方面進行調查。我們採用了網上問卷的形式，根據上述的兩個方面訂立相關題目，詢問學生意見之餘，亦能考核學生的精神健康，和學校在舉辦活動上的不足，從而作出改善。

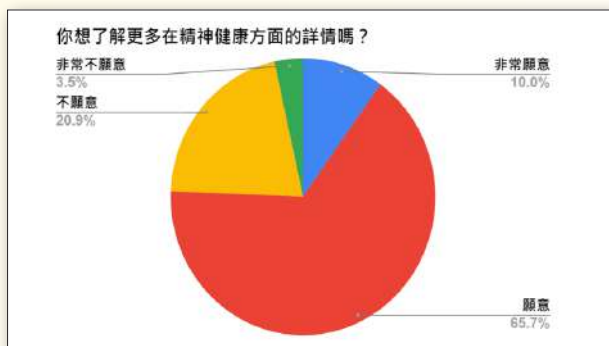
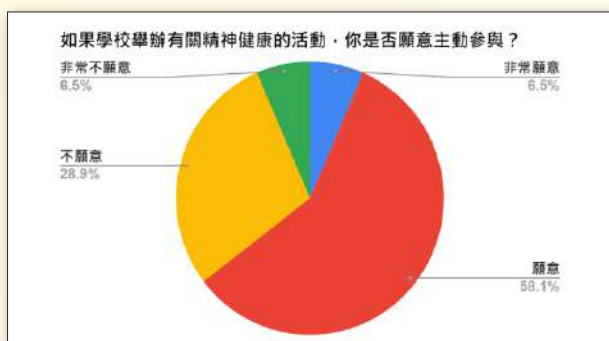
問卷分成了三部分，第一部分先會簡單詢問學生的心理狀況，例如是否在日常生活中出現焦慮或壓迫等精神疾病症狀，從而了解普遍學生的精神狀況。第二部分包含了有關學生壓力情況的問題，如壓力來源(例如學業壓力、朋輩壓力或舒緩壓力)的方法等，使我們能夠進一步了解學生需求，對症下藥。而第三部分則訪問了學生對於學校在照顧學生精神健康方面的意見，令我們能夠根據學生的意見提出改善方案。經過一段時間後，我們搜集到約200個來自本校師生的回應，其中一至中三學生佔最多，達80%。

結果分析

根據我們收集到的回覆，在學生的壓力來源方面，有89.5%學生表示，他們的主要壓力來源是學業，也有56%學生表示日常的社交也成為了他們主要的壓力。可見學生在學校範圍的壓力占生活中是一個十分大的比重。我們特別關注學校和學生之間的關係，但為了更全面了解學生的壓力來源，以作出更有效的解決辦法，我們在設計問卷時，亦提供了許多其他選項，詳情如下：



在對於校園的精神健康活動的表態，有65%學生表示他們願意參加學校舉辦有關精神健康的活動，又有75.7%學生表示他們願意了解更多在精神健康方面的詳情。



然而，卻有72.4%學生不同意學校舉辦了足夠的資源或途徑令學生放鬆身心。

由此可見，學生在各方面，尤其學業和社交方面，都深受壓力。他們亦十分樂意認識更多關於精神健康的詳情，迫切解決自身壓力問題，惟學校提供給他們放鬆身心的途徑未能足以完全舒緩學生的壓力。因此我們將會為此問題提出建議。

改善

就著以上的數據，我們提出以下建議：

就我們的觀察，老師佔用學生課餘時間的情況十分嚴重，導致同學缺少休息時間，缺乏私人空間。因此我們提議，不允許超時上課。將法

定上課日減少5-10天，把這幾天平均安排在上課日之間。而減少了的日子的活動內容則以舒緩學生的壓力為主，例如歷奇遊戲、戶外活動等受學生歡迎且接受的活動，令長期久坐的師生可以放鬆心情，亦有益身心。根據我們搜集到的問卷數據，其中76.5%的同學表示會以聆聽音樂來舒緩壓力。所以我們建議學校可以在小息或午飯時間舉行音樂表演，邀請學生以及老師進行表演，令學生通過自己的興趣放鬆心情，從而減少學生的壓力。另外，我們亦建議在每月舉行一到兩場音樂會，能讓學生舒緩課堂後的疲勞之餘，亦能鼓勵學生多接觸不同種類的音樂，引起興趣。此外，我們建議學校應利用班主任課或戶外學習日，舉辦如講座或工作坊等活動。當中的主體除了以建立學生正面思維，還可以加插教導學生如何解壓、認識自己的活動環節，例如：靜觀練習、畫禪繞畫、瑜珈。讓學生在內外舒緩自己，令學生學習面對壓力的解決途徑，減少患上精神健康的問題。使學生更了解精神健康和學會舒緩壓力。

總結

總括來說，我們在這次研究得知了普遍學生明確的精神健康狀況，並了解了學生對於學校的意見。我們亦提出了許多學校能採取的措施，例如加設更多能讓學生舒緩學業壓力的活動，以及在課堂時間上的調動等。這些都能有效地改善學生的精神狀況。

誠然，學生精神健康的問題至今在香港仍然是一個大問題，這個問題也導致了許多其他不同的問題，例如青少年自殺率的增加、學生學業的退步等。這些不能只靠我們學生自己解決或改善，因此政府也應該重視這個問題。當前，政府已經開始關注學生的心理健康問題，並且提供了一些相應的政策和措施，例如增加學校心理健康教育的時間和資源，提供公共心理輔導服務，例如陪我講Shall We Talk等。然而，政府仍然需要更多的努力，以致令學生走出困境，造福未來。

參考資料

1. WHO - Mental health: strengthening our response (https://cdn.ymaws.com/www.safestates.org/resource/resmgr/connections_lab/glossary_citation/mental_health_strengthening_.pdf)
2. 健康管理與社會關懷 — 主題冊 (https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/technology-edu/resources/hmsc/HMSC_Booklet4_C_p48.pdf)

初級組

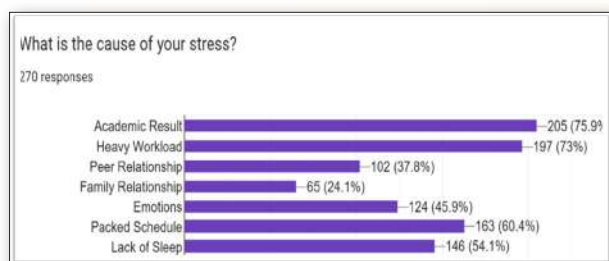
優異獎 Merit (Junior Team)

St. Paul's Co-educational College - Chan Tin Yan Tanya Liu
Shannon Lai Yin Cheung Hui Yu Cynthia Chow Tsz Wai

The relationship between stress and sleep deprivation

Background

One of our school missions at SPCC is to nurture academic excellence and lifelong learning. Students studying in our school have a tradition of striving for excellence. With overwhelming assignments and exams, heavy academic workload has been causing an intense stress level, not to mention the tough competition between schoolmates. According to a survey we conducted in October, one of the most significant sources of stress in our school is academic stress and heavy workload. Many of our schoolmates have shown symptoms of excessive stress such as a lack of sleep and poor sleep quality. Through our series of activities carried, we hope that schoolmates would be aware of the serious consequences brought by stress and most importantly let themselves relax and break from those sleepless nights.



Suggested Measures

a. Newsletters:

We came up with two editions of the newsletter, in February and March:

Issue #1 The Relationship between Stress and Sleep Deprivation.

- Background, Target and Aims

- What is Stress; What is Sleep Deprivation?
- Interview with Clinical Psychologist Part 1: Factors and Impacts
- Stress + Sleep Deprivation Tests

We provided basic information about who we are, what are we doing etc. to schoolmates in the first issue of our newsletter. Also, we defined stress and sleep deprivation, pointing out that they can lead to irrevocable consequences, e.g. physical withdrawal symptoms, depression.

We interviewed a clinical psychologist for factors and solutions of stress and sleep deprivation, and the relationship between them. We included recordings and a transcript of the interview in the newsletter, and further explained the professor's advice to help our schoolmates better understand our research topic.

With reference to tests online, we included basic self-tests to allow students identify their stress level and whether they are suffering from sleep deprivation. These tests provide schoolmates with a basic understanding of their mental health condition and whether they need to seek professional medical advice.

Issue #2 The Solutions of Stress and Sleep Deprivation

- Interview with Clinical Psychologist Part 2: Solutions
- Further information toward stress and sleep deprivation

- Other useful methods: goal setting and time management
- Wordle Quiz
- Stress Relief Music Playlist

We interviewed a clinical psychologist to get professional advice on stress and sleep deprivation. The section has a lot of helpful tips which hopefully would help schoolmates with their physical and mental wellbeing during an exhausting schedule. We also elaborated on information provided by Dr. Sung in the interview in the next section: Further information toward stress and sleep deprivation.

Academic stress is one of the most significant factors affecting students' mental wellbeing. Setting unrealistic goals and failing to prioritize tasks contribute to an intense stress level. As a result, we included tips on how to set realistic goals and how to prioritize urgent tasks, which are the SMART Goal Setting method and the Priority Matrix. Additionally, we made a Wordle Quiz, which is a simple online word game challenging people to find a five-letter word in six guesses, to let students review their knowledge on stress and sleep deprivation in a fun, game format. Music has always been a scientifically proven effective method for relieving stress. We customised a playlist with calming and relaxing pieces to help schoolmates relieve stress and fall asleep easier.

b. Kahoot Quiz

Kahoot!' is a commonly used online interactive learning platform for students. Therefore, we created an online Kahoot Quiz to consolidate students' knowledge on stress and sleep deprivation: (i) definitions (ii) causes and impacts (iii) solutions. It was held from 14/2/23 to 7/3/2023. The link was sent through eClass email for easy access. We hope this increased schoolmates' interest and understanding on this topic.

c. Stress Relief Music Competition

According to the various surveys we conducted,

many students find listening to music an effective way to relieve stress and improve sleep quality. Scientific research has also suggested that listening to music can help relieve stress. We held the competition to allow students to (i) relieve stress by listening to music performed by schoolmates and (ii) enjoy performances in the method of a music competition. We initiated this activity to encourage students to showcase their talents and appreciate music while relieving stress.

d. Instagram Page

Social media has been an essential communication tool and entertainment website for students. Therefore, to further promote healthy school lifestyle and spread stress and sleep deprivation information, we created an Instagram page @urguide_to_stressfreelife.spcc.

We regularly release updates on our activities and at the same time, post Instagram Stories motivating students with inspiring quotes on a daily basis. We believe this can give them motivation, enlighten their day, and inspire them to work harder.

Evaluation

Newsletter: The 2 issues of the newsletter provided helpful information and fun quizzes for schoolmates to learn more about our research topic- stress and sleep deprivation, as well as identifying whether they are suffering from them, and whether they need to seek professional medical advice. We included suggested solutions and methods to help them relieve stress in short term.

Interview: We interviewed a clinical psychologist which made information more persuasive and more creditable. We hope that this can help schoolmates alert schoolmates of the potential consequences of prolonged stress and sleep deprivation and learn ways to relieve stress and prevent sleep deprivation, promoting a healthier school life among them.

Kahoot Quiz: Aiming to incorporate fun and interactive methods to promote stress-free school life, we held a Kahoot quiz about information of stress and sleep deprivation as a follow-up for the newsletter. It helped

students learn more and consolidate their knowledge, as well as to raise awareness of stress and sleep deprivation. Stationary gifts were awarded for winners of the quiz, to motivate and attract students to participate in the activity.

Stress-Relief Music Competition: Stress-Relief music competition aroused students' interest with a relatively compelling method, in the format of a competition. The shortlisted performances were sent through eClass email for students to enjoy and relax while listening.

Instagram: We provided regular updates and daily motivational quotes on Instagram- an easily accessible platform for secondary school students. With our daily motivational quotes, students would be equipped with positivity and motivation.

Stress-relief playlist: Listening to music is a scientifically proven method to relieve stress by stimulating our feelings and releasing endorphin. Therefore, we customized a playlist with light-hearted and calming melodies. We received positive feedbacks that the music playlist was very effective, and most of the pieces were able to help students relieve stress.

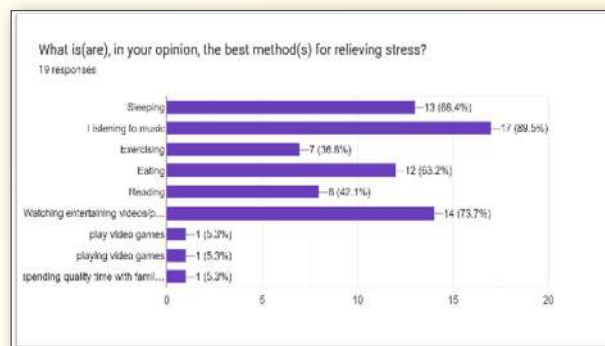
Result Analysis

Part I: Best Method for Stress-Relieving

In early March, we carried out a survey for the best method for tackling stress and sleep deprivation as a reference for further activities. Results are as follows:

The best method to relieve stress was listening to music (89.5%). Followed by watching entertaining videos (73.7%) and sleeping (68.4%). The best method for tackling sleep deprivation was relieving stress (73.7%). Followed by reading

(47.4%) and listening to music before going to bed (42.1%).



From the results of the survey, we are confident that the activities we held suit students' personal preferences and are appealing to them, for example, the music competition and the music playlist.

Part II: Opinions on Our Programme!

In late March, we sent out a survey to 20 Form 1 students to collect feedback on our activities and evaluate our progress, including the effects and results of our activities. According to the 'Opinions on our Programme!' survey results, about 50.2% of our respondents agreed that the newsletters were informative and interesting to read, at the same time, facts and tips provided were useful. About 65% of the respondents agreed that pieces in the Stress-Relief Music Playlist were calming and relaxing, which helped with relieving stress and improving sleep quality. For the Kahoot quiz, about 50% of them agreed that it was fun, interactive, and they were able to conceptualize or consolidate facts and knowledges of stress and sleep deprivation. For the Stress Relief Music Competition, 60% of the Voting Process participants agreed that the contestants' music were well-played and were able to let them take a short break. 50% of the respondents agreed that the Instagram daily motivational quotes were inspiring and were able to get the ball rolling for a hectic and tiring day. Overall speaking, based on the results, we believe that our activities have successfully helped students relieve stress and hence improve sleep quality and to prevent sleep deprivation.

5. Recommendations/ Improvements

In general, we believe that the activities held had a worthwhile impact on students' physical and mental wellbeing. We received positive feedback from our schoolmates on our activities. We are quite satisfied with what we have achieved, however, there is always room for improvement and a lot more to experiment. Due to the pandemic, most of the activities were held online. If we have the opportunity to hold another series of events, we would improve on the following criteria:

- Hold face to face activities instead of online activities to enhance effectiveness.
- More issues of newsletters/ hold talks and forums to provide more information to schoolmates.
- Collaborations with school clubs or societies to make activities more intriguing and suit preferences of different schoolmates.
- Hold a stress relief week, i.e. stress-relief activities for up to 4-5 days: ball games/ music concerts/ producing artworks and handicrafts

6. Conclusion

Stress is the root cause of sleep deprivation, while sleep deprivation is a common symptom of stress. They have a two-way reciprocal relationship. Prolonged stress and sleep deprivation can cause serious physical and mental impacts on us. However, moderate stress can motivate us. Some suggested methods to relieve stress include listening to music and taking a break from hustle. However, if symptoms are severe, we should seek professional medical advice.

Through this competition, by our newsletters, Kahoot quiz, Stress relief music competition, Instagram page and stress relief playlist, we hope to increase schoolmates' knowledge on the relationship between stress and sleep deprivation, raise schoolmates' awareness our research topic, to encourage them to appropriately relieve stress, manage time, prioritise tasks, and live a healthier school life.

References

1. <https://thesleepdoctor.com/mental-health/stress-and-sleep/#:~:text=Stress%20and%20sleep%20have%20a%20reciprocal%20relationship.%20High,the%20first%20step%20to%20breaking%20this%20frustrating%20loop.>
2. <https://www.stress.org/why-stress-causes-sleep-disorders>
3. <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>
4. <https://psychcentral.com/stress/the-power-of-music-to-reduce-stress#how-does-it-work>
5. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-write-smart-goals>
6. <https://www.skillsyouneed.com/ps/time-management.html>

初級組

優異獎 Merit (Junior Team)

S.K.H. Tsang Shiu Tim Secondary School - Liang Baoyue Lee Cheuk
San Yip Hau To Ng Cheuk Hin Lam Ki Nga Li Sze Man

Pressure and Stress

Background

According to a survey under the Hong Kong Federation of Youth Groups (HKFYG) conducted on 2,685 students from 14 secondary schools in September and October 2019, 41.7% of the students rated their stress as high and over half of the students showed signs of depression. In 2020, over 52% of 4,443 pupils reported their stress level as high to HKFYG. In 2021, the same organization conducted the same survey on 3669 students in Hong Kong, 48.6% of the students ranked their stress level as high and 51.9% of them showed signs of depression. In 2022, the organization conducted the survey once again on 5160 students, and found the stress level of 46.5% of them was high and nearly a quarter of the students had different levels of anxiety. Throughout the three surveys, academic pressure contributed most to students' stress.

In the survey of 2019, when the students were asked about their expectations on how school could support their mental health, providing a safe space for students to express and adjust their mental state held 20.5% of the proportion, the third highest choice of students' expectations. When the subject of supporting students' mental health switched from school to parents, the students preferred parents giving them autonomy and letting them deal with their problems.

The aim of our project is to let students relax and try to get rid of the academic pressure in both short-term and long-term. We have chosen yoga and psychology theory as our activities because of its convenience and profound influence on

students respectively, also with the preference of students on the survey as references. In addition, these activities can enhance student's both mental and physical strength, so as to encounter pressure.

Suggested measure

1. Yoga sessions

We held 4 one-hour sessions of yoga trials with a yoga instructor in order to reduce students and teachers' stress levels through mild stretches and a peaceful environment under safety conditions. This would benefit both physical and mental health of participants by increasing metabolic rate and reducing stress levels.

2. Psychology sessions - Philosophy of psychologists

We managed to hold 2 psychology sessions, introducing teleology, a theory about how our actions are to achieve our purposes rather than caused by past events. As the theory proposed by psychologist Alfred Adler came out a century ago, there was not much scientific data support, so we classified it as philosophy. In spite of the deficiency of scientific data, teleology benefits participants in various fields of life as it teaches students that they are not defined by their past events but the meaning they have given to the events, and the meaning can be changed to fulfill their purposes and goals. By applying this theory, students can view and perceive information, experiences and situations differently and positively, according to their aims - wanting to become a better self. Thus, these psychology

sessions can improve their mental state and stability.

Evaluation

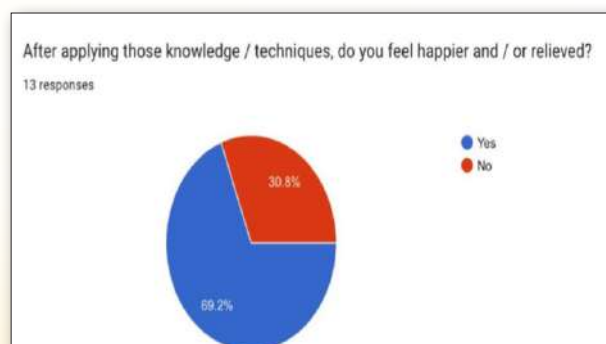
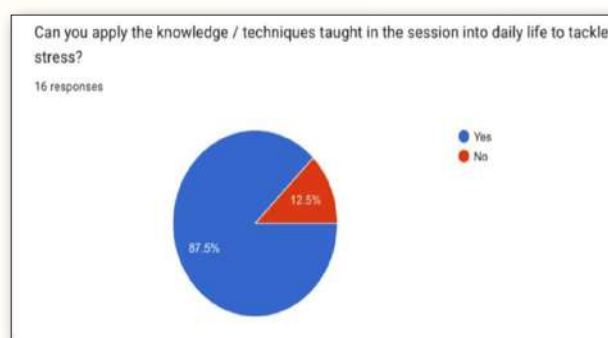
It is surprising that the teachers are interested to join too. They switched from work mode to relax mode while participating in our activities and so they have become the catalyst for students to relax. During the sessions, the flows and processes of both students and teachers are fluent and they can catch up very quickly. After the session, it is obvious that both teachers and students' mental health has improved, according to their oral feedback and the results shown in the follow-up google form, which will be mentioned in the next part of the report.

Result Analysis:

From the results of the google forms obtained from the Yoga session preparatory and yoga session follow-up forms, we can see that the sessions have successfully improved their mental health. According to the google forms, more than 80% of the participants had their stress level decreased after the yoga sessions. Number of participants who are not comfortable with their current stress also decreased from 20% to 4.3%. Besides, they feel happier and peaceful after the sessions. Moreover, 43.5% of them are willing to take yoga as a life gadget to cope with stress and feel happier. From the oral feedback of participants, some of the yoga postures are quite challenging for some participants but after a few more sessions, they got used to the process and accepted yoga. The slow movements and deep breathing increase the blood flow and warm up muscles, building body strength as well. Most importantly yoga increases the flexibility of our body. Therefore, the sessions are beneficial for the participants' both psychological and physical health.



From the results of the google forms obtained from the psychology session preparatory and psychology session follow-up forms, we deduce that the sessions have successfully enhanced students' mental health. As shown in the Google Forms, 87.5% of the respondents can apply the knowledge taught in the psychology sessions to daily life. Moreover, half of the respondents are sure that the psychological theory and techniques taught are useful for them to deal with stress; and nearly another half (43.8%) may find the psychological tips helpful to cope with pressure. After applying the knowledge, 69.2% of the respondents feel happier and or more relieved than before applying the psychological techniques. Overall, the psychological sessions are helpful to participants' mental health.



Recommendations & Improvements

We should organize more sessions for both activities in order to reach more sustainable goals and observe the long-term effects on students and teachers. Also, we should promote more about our activities to raise more students' awareness towards mental and physical health.

Conclusion

By teaching participants strategies to calm down and yoga postures to relieve stress, the yoga sessions help the students to relax and ease stress in the long term.

On the other hand, the psychology sessions also make a sustainable difference in how people view their situations by teaching them how to handle and respond to their changes optimistically and according to their goals(future) rather than their past.

References

1. HKFYG survey 2019 <https://hkfyg.org.hk/en/2019/11/07/%e9%9d%92%e5%8d%94%e5%85%ac%e5%b8%83%e3%80%8c%e4%b8%ad%e5%ad%b8%e7%94%9f%e6%83%85%e7%b7%92%e5%a3%93%e5%8a%9b%e7%8b%80%e6%b3%81%e3%80%8d%e8%aa%bf%e6%9f%a5%e7%b5%90%e6%9e%9c-2/>
2. HKFYG survey 2020
<https://hkfyg.org.hk/zh/2020/11/05/students/>
3. HKFYG survey 2021
<https://hkfyg.org.hk/zh/2021/11/02/%E9%9D%92%E5%8D%94%E5%85%AC%E5%B8%83%E3%80%8C%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%83%85%E7%B7%92%E5%8F%8A%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%8B%80%E6%B3%81%E3%80%8D%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C/>
4. HKFYG survey 2022
<https://hkfyg.org.hk/zh/2022/11/29/%E3%80%8C%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%83%85%E7%B7%92%E5%8F%8A%E6%B1%82%E5%8A%A9%E7%8B%80%E6%B3%81%E3%80%8D%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C/>

高級組

優異獎 Merit (Senior Team)

迦密愛禮信中學－魏藝、吳思穎、李清朗、林俊傑

規律飲食 午餐的重要

背景

午餐在一日三餐中是最重要的，為整天提供的能量和營養都是最重的，占了40%；對人在一天中體力和腦力的補充，起了承上啟下的作用。所以午餐不只要吃飽，更要吃好，因此健康的飲食也是很重要的。但如果不吃午餐反而會導致下午的課程沒精神，和由於胃部沒有食物可以消化，所以胃部的各種消化酶就會對胃粘膜層造成影響，長時間下去，就會形成胃潰瘍、十二指腸潰瘍等消化系統方面的疾病，給消化系統造成負擔。這不禁引起了我們的思考，在學校當中是否也有不吃午餐的學生？吃午餐的學生又吃的健康嗎？

研究目的

探討以下問題：

- (a)本校學生是否會吃學校飯商所提供的午飯？
- (b)什麼原因會讓本校學生不去吃學校飯商所提供午飯？
- (c)本校學生是否知道午餐的重要性？
- (d)本校學生的午餐一般吃什麼？健康嗎？
- (e)本校學生的午餐是否做到飲食均衡？藉着本次研究，促進全校師生反思以上問題，認識健康飲食知識，改善飲食習慣，了解規律飲食和午餐的重要性。

對象

本校學生

計劃及研究方法

(A) 量化研究 (問卷調查)：我們可透過問卷，調查收集並了解學校學生是否吃午餐，更加數據化的了解到本校學生是否健康。

- (B) 質性研究(採訪)：我們可透過採訪學生來讓我們更加清楚知道學生是否知道吃午餐對人體的重要，和他們是否真正做到飲食均衡。
- (C) 宣傳及推廣健康飲食活動：利用分析問卷調查、採訪的結果，針對同學的健康飲食需要，推動一系列的健康飲食推廣活動，例如攤位遊戲等。

研究結果

(A) 量化研究(問卷調查)

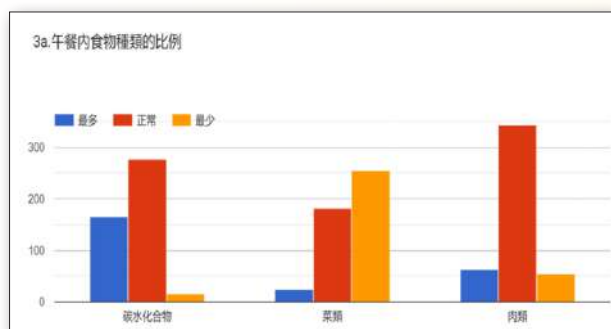
- 日期：3月13日
- 時間：早會時間填寫問卷
- 地點：學校
- 接受問卷調查的人數：460人(佔了全校學生的78.2%)

根據問卷調查我們發現，本校共有93.3%的學生會選擇吃午餐，而有6.7%的學生不會選擇通過調查後，我們發現大多數不吃午餐的學生平均有20.69%是因為本校小食部太多人排隊，而導致他們不想下去買飯吃。平均20.69%的學生認為小食部或學校飯商太貴，而導致他們不吃午餐，還有平均20.69%的學生單純不想吃午餐。而少數不吃午餐的學生平均有3.45%的學生認為午餐不好味，和有3.45%的學生認為太麻煩，還有3.45%的學生想要放學回家吃飯，因此不會選擇吃午餐。

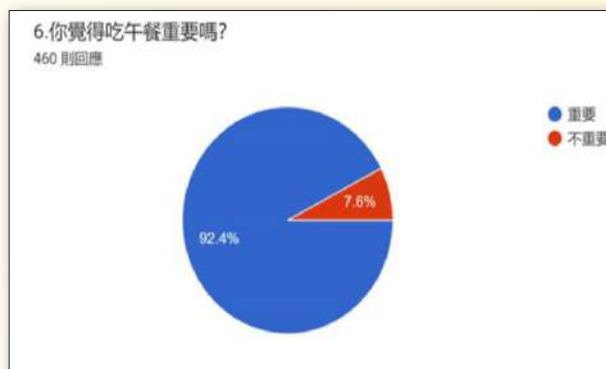
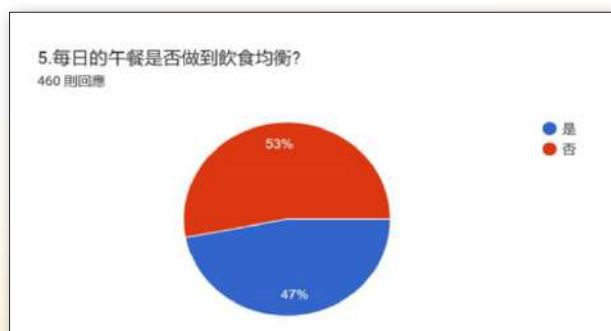
本校最多學生午餐選擇小食部，大約有43.3%的人選擇。而最少學生會選擇學校飯商，有1.7%的人選擇，由此可見大多數的學生會選擇小食部。



本校學生有53.59%的人認為自己每天的午餐是健康的，而有44.23%的人認為自己每天的午餐是不健康的，由此可見本校學生認為自己的午餐吃的是健康的比認為吃的不健康的人多。根據調查發現學生的午餐內,碳水化合物是屬於正常的,但是菜類反而最少吃,而肉類也是屬於正常的。



本校學生認為自己的午餐做到飲食均衡的人有47%，而認為自己沒有做到飲食均衡的學生反而有53%，由此可見，反映了本校大多數學生並沒有做到飲食均衡。本校學生認為吃午餐是重要的有92.4%，而有7.6%的學生認為吃午餐是不重要的。因此本校大多數學生都認為吃午餐是重要的。



質性研究 (採訪)

日期：3月28日-3月29日

時間：午膳時間進行採訪

接受採訪人數：10人(各級隨機抽取2人進行採訪)

通過採訪各級吃午餐的學生，我們發現很少有學生會選擇午餐吃學校飯商所提供的午飯，大部分學生會選擇小食部，自己帶飯又或是訂外賣。通過採訪我們得知因為小食部的飯可以現場選，而且都比飯商好吃還便宜，而且飯商的菜式就只有四種，可以給我們選擇的偏少。因此大部分學生會選擇小食部。

而通過採訪各級不吃午餐的學生，我們發現他們不吃午餐的原因是飯商提供的飯比較貴,而且味道也不好，而且學校附近也沒有餐廳，而且小食部營養也不均衡，他們並沒有提供蔬菜，再加上平時很忙，不會選擇去吃午餐。另外可能有時不舒服，就更不想吃東西了。

解決方法

1. 味道，菜式和訂飯時間

學校飯商可改善飯盒的味道，提供更多的菜式選擇以及能夠有一個短的訂飯時間，例如先訂一個星期，可以令到學生去試一下這些口味適不適合自己，再想是否繼續訂餐。這樣既不會浪費錢，也不會因不合自己口味而浪費食物。

2. 使用學校的魚菜共生提供蔬菜給小食部

因為本校大多數學生會選擇小食部吃午餐，但因為小食部並沒有提供蔬菜，導致學生營養不均衡，因此我們訪問了小食部的工作人員。小食部工作人員表示曾經都想過加蔬菜，但是因為學校所處地理位置原因，不近市場很難有菜。若是送過來每次都會一次性送很多，賣不

完會浪費，菜還會壞掉。因此小食部沒有賣蔬菜。而我們想到了學校的魚菜共生，若是每星期提供兩三次給小食部，小食部是否會幫忙煮呢？她們表示無所謂，只要有菜，她們都願意煮給學生吃。因此我們可以使用魚菜共生的方法來解決學生午餐沒有吃足夠的蔬菜和營養不均衡的問題。之後我們採訪了魚菜共生的負責老師，她表示同意，因為他認為本地生產本地使用，可以減少運輸，符合到零排放的觀念，做到減少碳排放。而且我們自己種植的蔬菜都更加健康的，並無添加農藥和化學殺蟲劑，全部都是有機的。通過了解我們知道學校不止有魚菜共生（枸杞）還有土耕（瓜類），水耕（蔬菜，生菜）。因此我們還可以推廣學生自己種自己想吃的菜的計劃，與環境配合種植蔬菜，做到環境健康，都能夠從自己種的蔬菜中得到營養，做到身體健康，營養均衡。我們預計兩個星期收割菜一次，於小息進行，將蔬菜提供給小食部，這樣午膳時學生也能夠吃到新鮮的蔬菜。

3. 宣傳及推廣健康飲食活動(攤位遊戲)

舉辦攤位遊戲後，我們發現大多數同學對於食物金字塔都很熟悉，都能夠快速的回答問題，如衛生局所提議午餐最完美的比例是3穀物類2蔬菜1肉類，但是他們卻對一些飲食中的營養素確不是很熟悉，例如7大類的營養素和缺乏某些營養素，會對我們的身體造成什麼損害等。而今次的攤位遊戲令到同學們知道了怎樣吃才是健康的和我們應該吃多些什麼和少吃些什麼食物。

總結和反思

通過問卷調查，我們發現本校大多數學生都會選擇吃午餐，也認為吃午餐是重要的，但是他們吃的午餐營養並不均衡，可能多肉少菜，甚致沒有蔬菜。因此我們想到了魚菜共生的方法，學校提供菜給小食部，在由小食部將蔬菜提供給學生。我們希望本校學生不僅會選擇吃午餐，午餐也要吃的健康，營養均衡。而對於不吃午餐的學生，也因為各種大大小小的原因而選擇不吃午餐，對此，我們也提出了自己的意見，期望學校飯商可以改善他們的味道，菜式和改變訂放時間，令到本校學生在午膳時間能夠吃午餐。而通過在本校推廣健康飲食的攤位遊戲，我們發現學生對各種營養素並不是很熟悉，他們並不知道缺乏某類營養素會對身體

造成什麼損害。因此，我們認為我們應該在學校多多推廣此類活動和宣傳，和各類計劃，令到學生在參與當中亦能夠對各種營養有深刻的認識，也能夠在學校吃午餐時吃的健康。

高級組

優異獎 Merit (Senior Team)

東華三院馮黃鳳亭中學 - 丁嘉怡、戴佩柔、葉曉晴、郭熙彤、梁皓萌

疫情下的健康校園

背景

香港路德會社會服務處轄下青少年服務中心組於6月以問卷訪問1,051名中學生，數據顯示疫情下香港逾6成的中學生稱社交意慾下降、怕除口罩見人，48%人亦指變得比疫情前更害怕面對面社交。社工指這頂數據反映長期戴口罩令中學生習慣將情緒隱藏，日後恐出現「社交退縮」現象，甚至誘發隱蔽危機，令他們難以建立自我認同、學習情緒管理及與現實社交接軌。可見，同學在疫情後因各種困擾而令社交意慾下降（例如：怕除口罩見人，因太久與同學沒有說話而沒有共用話題，覺得關係變得疏遠等等原因）

目的

我們希望透過為同學提供一連串多元化的連續活動為因疫情而逐漸出現社交壓力的青少年之間創造出新的共同話題，並讓他們領悟實用的社交技巧以與同伴彼此熟悉並互相分享和支持放下自己的顧慮勇敢與身邊的人作出交談並減低自身社交壓力恢復熱情。

建議實行方法

主要以活動的形式進行並舉辦連續環節供與會者參與整個計劃總共有6節活動，一個主題分別有二次的環節會面（2節）我們以不同主題的活動有助青少年之間建立新的共同話題及興趣亦會安排額外的連續環節能讓與會者彼此熟悉並嘗試作出溝通。

第一個主題活動是「植」出歡笑_在這個活動中，與會者要求在回家或在學校種植的過程中記錄自己感想及徐中所領悟的道理，並在聚會上向與其他參與者分享自己的經歷和成果以進行交換種植心得。這讓同學可透過聚會去創造

共同的話題，增加與他人溝通的機會以減少彼此的陌生感和日後與人溝通的壓力。

第二個主題活動是「溶」化擔憂在這個活動中，同學們在水溶性紙上寫下自己在社交方面所面對的困難，作出分享並用水槍將的水溶性紙溶在水中，為同學提供趣味性亦為心理造成壓力舒緩的效果，另外活動會為同學提供一些社交策略(如何減低除口罩和人面對面交談的壓力及焦慮)及(如何減少疫情後與同學之間距離感)和減輕壓力的建議以供他們在日常牢記及練習並積極鼓勵同學主動社交。

第三個活動是電影聚談會—在這活動中，播放了《媽媽的神奇小子》和《當幸福來敲門》兩部積極向上的電影，藉助眾多同學喜愛的娛樂創共同話題以展示真實自我，期望同學能學習電影中的主角一樣以樂觀的心態面對困境。

評估

我們在活動前後分別邀請參與者填寫問卷以收集數據作出分析。

前測－調查同學在日常生活是否對社交或各方面感到有壓力以證明同學需要這一方面的援助。

- 有42.9%的參與者認為對社交有壓力
- 有54.8%的參加者覺得在一個月內面對過巨大壓力

後測－收集同學對活動後的意見以確保所實行之措施的有效性

- 有77.6%的參與者認為這次活動能夠藉著這個活動培養免疫力
- 有75.5%的參加者覺得是次活動帶給他們正向及積極的思維

- 有81.6%的參與者認為是次活動有助他們減輕壓力

結果分析

前測

根據前測的數據，可見有超過一半的同學對日常生活感到很大壓力並有約四成的學生表示自己對社交頗有困擾，有壓力的問題以上這些數據充分表明青少年有解決壓力問題這一方面的需要所以在活動提供一些社交策略(如何減低除口罩和人面對面交談的壓力及焦慮)及(如何減少疫情後與同學之間距離感)以減低與人相處的社交壓力和減輕壓力的建議以供他們在日常牢記及練習。

後測

根據後測的數據，約有八成的同學認為是次活動有助他們減輕所面對的壓力，並有高於七成半的學生認為這次活動不僅能夠藉著這個活動培養抗力，還能帶給他們正向及積極的思維。可見我們這次所舉行的活動環節和所傳遞的各種社交技巧和建議能有效地減低他們所面對的社交壓力和給他們正面的態度勇敢與身邊的人作出溝通。

問題及改善

活動籌備時間較短，禮堂需要在學期初預約，造成場地限制。由於使用較大的地方設備(禮堂)以進行活動所需一定要在學期初申請，導致我們等備舉行活動地點的時間不足，令與會者不能得到更好的體驗以進行整個活動的流程。事前與老師或校務處在學期初申請預約禮堂，已成為我們首要的改善目標。

參加人數

由於大部分時間我們舉行的活動與其他校內的活動時段一致，令參加活動人數受其他活動影響這導致某些同學喪失機會參加我們所舉辦的活動以帶給他們更完整的體驗參加活動人數受到其他活動影響與中一啦啦隊和部份校隊訓練時間相撞，我們應透過問卷調查訪問同學，確保活動時間適合各級的同學。

總結

經過這次活動，令我們認識到身邊的人、同學甚至是中學生們其實面對著不同的困難，社交、學習等。不少人甚至就此放棄，任憑壓力擊垮自己。但其實只要繼續堅持下去，就肯定能找到出路。所謂「山窮水盡疑無路 柳暗花明又一村」希望藉此活動，可以增加同學的免疫力，勇於迎接各種不同的挑戰。

雖然這次活動遇上過一些問題，但都有驚無險的解決了。雖然還有一些不足之處，但幸好仍能給予同學們一些好的體驗，並成功為他們大部份人舒緩社交壓力過大以及勇於面對困境的正向思維。我們發現仍有同學有類似的困擾，因此我們會繼續在我們的社交平台上發佈減輕壓力的方法及有關情緒健康的資料，希望可以給予同學們參考和學習，亦會在早會上宣傳有關情緒健康的各種資訊。

中學生需求的從來不是一句簡單問候，他們要的更多是關心和陪伴。每一個人都有壓力源以及煩惱，如何懂得正確面對是最重要的。

參考資料

1. 晴報：《社工恐「社交退縮」 或致隱蔽危機逾6成中學生疫下社交意慾減少 (<https://reurl.cc/Z1ZKxg>)

入圍計劃(初級組)

Other Abstracts (Junior Team)

Healthy Food Diet

S.K.H. Chan Young Secondary School • Leung Tin Yan Hazel Chan Cheuk Ying Chan King Hang Lam Hei Yee Poon Wing Yan Ying Tsz Tung

Throughout the last few months, we have mostly focused on promoting our gardening plans. (Farmer experience). We have continued to grow fruits and vegetables with participants of our plan. We've also done some promotions for this event. We'd like to record our journey and feelings.

For the gardening experience (please refer to our original proposal), the participants have learnt more about gardening and how to relax their feelings of stress through this activity. We grew plants like cherry radishes. These activities were mostly held after schooldays. These activities last about an hour or less. Students really enjoy participating in gardening. It brings them a sense of calmness and they feel accomplished when the plants grow. Students including ourselves thought this was a wonderful experience, we feel like we know a little more about nature.

For the morning assembly promotion (please refer to our original proposal), all students had to be there, so everyone knows about our upcoming activities. But it didn't attract much attention. We suspect it's because of the timing. Morning times are times where people are quite tired as not everyone gets enough sleep. Students may not be awake to listen to our content. We personally don't think our speeches are hard to understand or complex, but everyone is different, some people may not understand. There are many other reasons we can think of. We see reasons why the promotion didn't work out the way we wanted, we'll try improving our ways to promote events next time.

As for the other activities, we attempted to do them. The activities include cooking healthy dishes and meals, setting up games about mental health during a week in March, the

gardening contest and a Vegan Challenge. We promoted our YouTube channel and Instagram account on cooking healthy during the morning announcements, but it failed to get the attention of students. We tried to attract students through social media to join the vegan challenge, but no students responded. We think it may be because the event itself wasn't interesting and trendy. Resulting in not so pleasing results. We also didn't anticipate that coming up with our own recipes would take such a long time. Thus, we couldn't finish that on time. We didn't make up recipes or cook meals. We've learned that not everything goes as planned. Even though this project has been in our minds, it doesn't necessarily mean we had the time for doing everything we originally planned. But it's okay, lesson learned. Next time we'll plan less amounts and less complicated events. Lastly, we planned to organise fun games in the covered playground during recess and after school. Sadly, the week we had planned to do so was also our school's English Week. The venue that we originally hoped to hold our events was used. Therefore, we couldn't hold these activities. Which was a pity. But that has also reminded us that not only us in the school have promotions and projects to do, so next time we'll have to be quicker to get resources if we need them.

Our original objective was to help students to build a healthy school life by attempting to improve their lifestyles, to help them develop a healthy diet. Which in our view, was a significant element in gaining a healthy life. Have we succeeded? Viewing the results, we don't think we've made a big difference. Promotion and activities may have aroused student's attention, but did it actually improve their lives? We're not certain on that, but we're certain that it improved us. We've learned so much throughout the journey. Even though originally we didn't expect ourselves to gain anything, surprisingly we did. And it's a spectacular thing to see. New experience and knowledge for us it's exactly what we need to improve our future plans. Someday,

we'll make noticeable improvements in student's lives.

Looking back, although we didn't excel at planning the time that these activities were supposed to be held, we learnt some new skills. For example, for the morning assembly, we had to prepare a PowerPoint. We learnt how to find pictures, how to make a slide tidy, and basic skills on making a PowerPoint from start to finish. It wasn't the best in the world, but we're satisfied. We also had to get on stage to do talks, of course there are times that we stutter and get nervous. But there's a first time for everything. We've tried our best, and we believe more practice will make our public speaking skills better.

Moving on to the farmer experience. We learnt how taking one or two hours out of your day to do something you like can change your mental health drastically. We aren't the kind of people that go out all the time, especially to nature. Getting a chance to grow plants, take care of them, learn the process of plant growing can lead you to be less stressed and improve how efficiently you study. We also think that it has made us more patient, growing plants takes a very long time, we need a lot of patience to grow plants. In the fast-paced city of Hong Kong, we realise that there's a corner in our school that lets us slow things down, and calm ourselves down. It's a new experience, and definitely a good one. We also learnt to collaborate with our peers to make these activities happen.

In conclusion, we learnt that organising activities isn't as easy as it looks or sounds. We can't just have an idea and just say, "let's do it!". We have to think thoroughly about our plans beforehand. And even if we did, things don't always go as planned. Even if we think that we've got everything in control. In life, there are surprises, there are shocks, there are ups and downs. And these are things that we cannot predict and don't expect. While doing these activities, we actually learn skills, which means that this journey isn't just about helping others, it's improving us too. In a community like a school, it's always important to improve with the people besides you, don't leave yourself out. We also learnt that making a change to students' mental health is just like

helping them with their physical health. It takes a lot of effort and time. Unfortunately, we couldn't change students much in this short period of time. We will continue to let students who enjoyed themselves keep participating in the gardening activities as we believe one day, our efforts will pay off. And we'll build a healthy school life for everyone.

And in the end, we would like to thank Ms Cheung, Mr Poon and Ms Chu for helping us on this journey through these few months. We'd also want to thank our school for providing us with resources and opportunities. Thank you to all the students that have been involved in any event of ours. We're thankful for the skills we've learned, the lessons that we've been taught, and the help that we've received.

校園設施

高雷中學 · 歐陽頌晞 梁子盈 凌曉宇 余俊浩

背景

這次活動我們小組選擇的題目是《校園設施》，學校的設施可以為學生提供一個良好的校園環境。校園環境對學生的影響是很重要的，好的校園環境有益於學生的學習、成長和健康。

校園環境對學生有什麼影響？

1. 校園環境影響學生的心理平衡。學生所受教育時間越多，對學校的學習環境要求越高，依賴性也越強。所以校園物質環境都會影響學生的心理健康。
2. 校園環境影響學生的行為習慣。如果學校的運動設施不完善，導致學生無法養成運動的好習慣。如果沒有良好的運動習慣，學生不能釋放壓力可能會導致心情暴躁，容易與別人發生衝突，校園環境有助於制約學生的行為，使之養成良好的行為習慣。
3. 習慣是人在長期的生活中形成的一種固定的行為方式，對於人的身體健康和心理健康有著至關重要的影響。不良的生活習慣，如缺乏運動等，會導致肥胖、肌肉萎縮、骨質酥鬆，甚至患高血壓、冠心病。

由此可見，學生校園生活是否健康很大程度上都取決於學校的設施。所以我們是希望通過校園設施去瞭解本校學生的校園生活是否健康，我們會從中三級學生入手，瞭解校園設施不足對本校學生的影響，改善設施不足的問題，為學生創造有助他們成長的學校氛圍，令學生的校園生活更健康。

建議方法

操場是學校學生活動率較高的場所，在操場上學生能逐步提高人際感受力、理解力、表達力和合作能力。使用操場的設施進行鍛鍊可以提升肌肉耐力和心肺功能，還可以訓練身體協調性並且能增強免疫力，例如踢足球、打羽毛球排球籃球。改善了操場設施不足，能促進學生的身心健康發展。

課室是學生上課的場所，每個學生都使用過課室內的設施，對學生的影響也是最大的。課室的設施會影響學生的學習和專注力，影響學生成績，令學生缺乏自信心。也可能會帶出一些健康問題，如視力問題。課室的光線太光或太暗可能會對視力造成損傷，一些位置比較邊緣的同學，看不清屏幕並且會有反光的現象出現。另外，他們亦會因用眼過度對視力造成問題。

我們打算從學生使用性高、對學生影響較大的操場設施和課室設施入手。我校的設施大概如下：

操場設施	課室設施
6 個的籃球架	30~34 張課桌和橙
4 部單車機	2 部空調
2 個足球架	8 盞燈
1 間健身室	3 塊黑板和1塊屏幕
1 個排球網	

通過問卷調查和訪問收集學生對學校設施的意見，從而分析這些設施會對學生的校園生活帶來什麼影響。我們將於11月17日以4問卷方式向中三級學生收集哪些校園設施

不足；12月5日以訪問方式採訪中三級學生對校園設施不足的看法。

評估

問卷問題 1：你認為操場哪些設施不足？選項包括：足球龍門，籃球架，排球網，單車機，健身室。

問卷問題 2：你認為課室哪些設施不足？選項包括：課枱，黑板，屏幕，燈光，空調，橙

訪問問題

1. 你認為學校哪些設施不足？
2. 你一個星期使用這些設施有幾次？
3. 你認為這些設施的不足，會對你帶來什麼影響

根據問卷得出以下是佔比最多的四項設施：

41.2%的學生認為學校的籃球架不足

29.4%的學生認為學校的足球龍門不足

33.3%的學生認為課室的桌子不足

42.9%的學生認為課的屏幕不足

結果分析

操場分析：

本校共有六個籃球架和兩個足球架，本校是籃球場和足球場一體式的操場。學生之間時常因籃球和足球場地的使用問題而產生矛盾，影響學生之間的感情和友誼。另外兩個籃球架旁是學校停車場，導致使用籃球架的學生經常要注意車輛來往，還可能會發生危險，對學生的人身安全造成威脅。

操場訪問

根據我們訪問得出，約有4成學生因籃球和足球場地的使用問題而產生矛盾，影響學生之間的感情和友誼。有5成學生不願使用停車場旁的兩個籃球架。因此需要經常注意來往的車輛，玩得並不盡興，也可能會發生危險，對學生的身生安全造成威脅。有7成學生因以上兩個問題而選擇不使用這些設施。本來疫情封控令學生的運動量下

降，加上籃球和足球場地使用問題，學生因此沒法提升運動量。

課室分析

學校每間課室都有30~34張課桌和一部屏幕。課室的課桌大多老舊，缺少掛書包的掛鉤，學生的書包只能擺在地上，減少課室空間的同時也容易絆倒學生導致學生受傷，還有可能令學生養成東西亂放的不良習慣。學校課室的屏幕亮度較高，學生長時間注視眼睛會變得乾澀，影響他們的視力和專注力。坐在課室邊緣的學生，也因為屏幕反光看不清屏幕上的內容，影響學生學習進度。

課室訪問

根據我們訪問得出，有約5成學生的課桌缺少掛書包的掛鉤，學生的書包只能擺在地上；有4成學生被擺在地上的書包絆倒；有9成學生長時間注視屏幕後，感到眼睛不適；有3成學生因屏幕反光看不清屏幕上的內容而影響學習進度。

建議 / 改善

根據操場設施不足的問題：

我們建議讓學生分段使用這些設施。如：午息時段開放籃球架，放學時段開放足球架。這兩個時段是操場設施使用的高峰期，讓學生分段使用，能讓學生減少使用這些設施時的衝突，提高學生的運動量。我們建議在停車場旁的藍籃場地上畫線，為籃球架規定使用範圍，學生使用時會注意，不會超過使用範圍；為車輛設計行使路線，讓車輛能按照路線行駛。減少安全隱患，給學生安全保障，使用設施時不會擔驚受怕。

根據課室設施不足的問題：

我們建議學校可以換桌面面積較大的新桌子。更方便學生寫字，令學生學習更舒適；學生書包不用再放在地面上，能增加課室空間，減少學生受傷情況。由於課室的屏幕不能移動，建議學校可以重新編排課室的課桌格局。課室後面本來便有很多空間，如果學校換了新的課桌，課室走道會多出很多空間。把課桌編排較後，把邊緣的課桌向內聚集編排，能令每位學生都能看清屏幕上的內容，不影響學生學習，

亦不會影響學生視力。如果再做一次這個計劃，我們認為把學生對如何改善這些設施的不足的看法一起收集，會做得更好，能收集更多學生的意見，找到更好的改善方法。我們會將調查對象增加至全校，調查的數據更清晰，調查的結果會更準確。

總結

經過我們的調查，本校的操場設施籃球架足球架和課室設施屏幕課桌還有很多不足，影響學生身心健康。在社交層面上，操場設施不足的問題令學生之間產生矛盾，影響學生的社交。在生理層面上，操場設施不足問題令學生運動量下降，導致免疫力下降。課室設施不足的問題令學生眼睛不適，影響視力。在心理層面上，課室設施不足等問題影響學生學習，導致學生成績差，影響學生自信心。

我們不斷地討論分析，提供對學校設施有效性和可行性的建議，希望借此解決這些設施不足的問題，為學校學生創造更健康的校園。

參考資料

1. https://mbd.baidu.com/newspage/data/landingsuper?pageType=1&context=%7B%22nid%22%3A%22news_9376353488967724668%22,%22ssid%22%3A%22dc04g9d2801000000%22%7D
2. 【健康校園建設的重要意義】 <https://mbd.baidu.com/ma/s/fQB8NksA>
3. 【習慣與健康的關係，如何養成健康的生活習慣】 <https://mbd.baidu.com/ma/s/cSgpnVFS>

中學生的上學時間應該為全日或是半日

荃灣官立中學·李仲諾 鄭敬藍 韓子陽
洪嘉駿 梁嘉浚 湯智楠

背景

2020年，新冠疫情開始在香港肆虐。及後，新冠疫情有減緩的跡象，政府亦恢復半天的面授課堂。隨着新冠疫情進一步減弱，政府允許學校恢復全日的面授課堂。初中學生、老師和家長都對「上學時間應該為全日還是半日」持有不同意見。本研究希望透過了解不同持份者的意見，探討一下到底全日還是半日面授課堂較適合現在的初中學生，令他們有適量的作息時間，也

平衡得到他們的學業和娛樂，從而達到身心健康。

建議方法

實施全日課已經過去一年了，所以我們決定針對全日課帶給學生的影響，如休息時間不足，並透過提出建議方法，以改善學生的生活。我們參考了老師和同學的意見，決定以全日課為最適合學生的上課模式，把建議方法集中於全日課上。

首先，我們建議學校可以把初中的下午課節改成普通話、音樂等不計入學科分數的科目，以減少學生午飯後的學習壓力，或者改成一些非學術性的講座，也能達到同樣目的。

每位學生可以制定自己一個時間表，將課後時間整齊有序地分開幾部分。例如下圖的時間表。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
15:30	放學	放學	放學	放學	放學
16:00	數學補習	回到家	課外活動	英文補習	中文補習
17:30	回到家	做功課	回到家	回到家	回到家
18:00	做功課	溫習	做功課	做功課	做功課
19:00	晚飯	晚飯	晚飯	晚飯	晚飯
20:00	做功課/娛樂	溫習/娛樂	做功課/娛樂	做功課/娛樂	做功課/娛樂
22:00	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺

制定一個適合自己的時間表能有效分配時間，令學生除了能夠善用課餘時間，也能擁有充分的休息時間，更能平衡他們的學業和娛樂，以改善他們的生活。

評估

我們就全日課帶給學生的影響，作出不同的建議方法，而這些建議方法 又是否可行、有效呢？而又對學校有甚麼參考價值呢？

首先，上述有關下午課節調動的建議，不可行是視乎學校的程序，若果校方能配合有關的調動措施，便能有效地減少學生午飯後的學習壓力。這個措施務求讓學生在下午課節以一個較輕鬆的心情上課，緩衝上午課節較大壓力的上課氣氛，給同學們足夠的時間吸收、消化上午課節教授的內容。話雖如此，但這個建議方法有一定的壞處，若果編排副科在下午課節，學生

有機會會輕視這些科目而爭取時間做其他事情（例如做功課），甚至會睡覺，大幅減低 下午課節的學習效率，因此這個建議方法是否成功，同學們的紀律操守也是一個重要的因素。

其次，上述有關制定時間表的建議是可行的，因為時間表實行時有彈性，不僅能有效地協助同學們分配課餘時間，亦能在當中加插適當的作息時間，讓同學們有個更好的生活平衡。若果要實際實行的話，同學們可以先寫了時間表，再由師長檢閱，同學們便接着在家中實行，以確保時間表的運作流暢。透過分配課餘時間，時間表有助提升學生在課餘時間的溫習效率。此外，學生在家中能否自律地依照時間表，是時間表能否有效進行的重要因素。由於老師無辦法監督同學在家中的時間分配，所以只能靠同學們的自律性。

結果分析

我們早前邀請了初中學生和他們其中一位家長來填寫網上問卷，亦訪問不同老師，以了解老師、學生和家長對「中學生的上學時間應該為全日還是半日課？」的意見。

學生問卷

第一和第二道問題分別是「實施半日面授課堂時，你有熬夜完成功課/溫習的習慣嗎？」和「實施全日面授課堂時，你有熬夜完成功課/溫習的習慣嗎？」，126名學生當中，有13.5%在semi日課時有熬夜的習慣，而在全日課時 有46%有熬夜的習慣，反映出學生在全日課的功課較semi日時多，而且同學很多時需要補習，以致早出晚歸。所以，同學們會多在全日課的時候熬夜做功課。第三和第四道問題分別是「在semi日面授課堂下，你放學後需要參加學術以外的課外活動嗎？」和「在全日面授課堂下，你放學後需要參加學術以外的課外活動嗎？」，126名學生當中，有53.2%在semi日課後參加課外活動，而在全日課後參加課外活動的只有 42.9%。由此可見，全日面授課堂令學生的課餘時間減少，從而令學生無暇參加課外活動，不利學生的全人發展。

第五和第六道問題分別是「實施半日面授課堂時，你一天的平均睡眠時間有多少？」和「實施全日面授課堂時，你一天

的平均睡眠時間有多少？」，126名學生當中，有76.2%在平日面授課堂時有7-9小時的睡眠時間，而在全日面授課堂時，只有57.1%有7-9小時的睡眠時間。此外，在平日面授課堂時，只有13.5%的學生有4-6小時的睡眠時間，而在全日面授課堂時，有38.9%的學生只有4-6小時的睡眠時間。這反映出全日面授課堂削減了不少部分的學生的睡眠時間，影響到學生的身心健康，不利學生全面發展。

第七道問題是「在全日面授課堂的週末期間，你大概會用多少時間完成功課呢？」。126名學生當中，有36.5%會只用半日來完成功課，亦有29.4%會用一日半來完成功課，這反映出全日面授課堂對學生的時間管理的考驗更大，可以讓學生同時獲得更多或更少的課餘時間，好壞參半，全依賴學生的自律性。

家長問卷

第一道問題是「在全日課時，學生在下午課節的上課狀態有甚麼改變？」。老師們都有不同的看法，有的認為學生在下午時段會比上午時段較難集中，因為吃過午飯後，感到些少睏倦；有的就認為學生不用像半日時趕着去收拾書包去吃飯，全日時先吃午飯，所以認為學習氣氛較為輕鬆。

第二道問題是「實施全日和半日面授課，在教程上或其他準備工作有甚麼改變？」。由於全日課只是將半日時上午的最後兩節課，移至下午時段進行，所以老師們認為在教程上沒有太大的轉變。但是，在全日課時老師需要在下午的時段上課，所以準備教程的時候會多花自己的私人時間，也需要用到課後時間。

第三道問題是「怎樣令自己和學生更快適應全日和半日的學習環境？」。老師表示會在安排下午課節的時候，多加插一些堂課或分組活動，令學生可以多些走動。老師亦提到若教到某一些課題時，會讓學生看多些短片，以提升學生的集中力和上課的興趣。

第四道問題是「在全日課時，你認為學生應該在下午的課節進行課外活動，還是照常上課？」。老師認為如果進行課外活動，學生們會感到開心，學習的時候亦會

受到影響，變得積極投入。但是，老師亦提到如果一個星期五天都進行課外活動，在教程上會趕不上進度，所以認為一個星期應該安排一天讓學生出外交流或留校進行課外活動，從而促進學生的身心全面發展。

第五道問題是「你認為學生在全日還是半日課的學習效率較佳？」。老師普遍都認為學生在全日課的學習效率較佳，因為全日時每節課堂較半日長，老師有更多的機會指正和提點學生，學生亦因而投入每節課堂，學習效率隨之提升。

最後一道問題是「你認為學生應該上全日還是半日課呢？」。老師認為學校並非單單學習知識的地方，亦重視同學的全面發展。她認為當中最重要就同學在學校的社交能力。如果實行半日課，減少了同學相處的時間，同學就會有較少機會鍛煉自己的社交能力。所以她認為，如果要同學全面發展之外，又能在學業上取得一定的成績，亦要同學發其社交技巧，實行全日面授課堂是一個較佳的選擇。

建議 / 改善

根據上述的數據，我們可以得出一個結論——學生在上全日課的時候壓力明顯比在上半日課的時候大，而相對的，他們的效率也有了提升。可是，由於課外活動的時間大幅度減少，導致學生無法利用時間令自己放鬆心情，久而久之，便會產生一些健康問題，例如：因長期坐着而導致肥胖、心情難以放鬆而導致食慾不振等問題。因此，學生對課後的時間規劃尤為重要。我們建議學生可以在學習或做功課時抽取一些時間來放鬆自我，例如：在做完功課後騰出五分鐘來休息，聽聽音樂，然後再去其他事情如溫書。這樣不但能讓學生在緊迫的時間中得到適當的放鬆，同時也可以保證有充足的時間來做功課。

另外，由上述數據可看出，學生在上全日課熬夜情況比上半日課時更嚴重，126名學生當中，在平日面授課堂時，只有13.5%的學生有4-6小時的睡眠時間，而在全日面授課堂時，有38.9%的學生只有4-6小時的睡眠時間。所以，我們也建議學生養成早睡早起的習慣，最好能在十點前上床睡覺，以養足精神，提高學習效率。總括而言，學生應該合理運用時間，平衡學習、休息

和娛樂，保持身心健康的同時，也有助在學習上取得一定的成績。

總結

綜合學生、家長、老師三方面的持份者的意見後，我們認為初中學生應該想全日面授課堂。雖然學生在全日課的時候有較大的學習壓力，但平衡了學生全面發展、課外活動、社交能力等因素後，全日課是一個較佳的上課模式。實行全日課的時候，學校可將一些副科安排在下午的課節進行，這樣能減輕學生在下午課節的壓力。此外，每位學生亦應制定一個時間表，來分配好課餘時間，以平衡學生的學業和娛樂。總括而言，初中學生應該上全日面授課堂。

參考資料

1. AAP clinical report - The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children [2018-09-01] <https://publications.aap.org/pediatrics/article/142/3/e20182058/38649/The-PowerofPlay-A-Pediatric-Role-in-Enhancing?autologincheck=redirected>
2. 「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英 文科或成新死亡之卷 [2022-12-22] <https://money.udn.com/money/story/12987/6858615>
3. 近半壓力大 四個中學生一個焦慮 [2022-11-30] https://orientaldaily.on.cc/content/%E8%A6%81%E8%81%9E%E6%B8%AF%E8%81%9E/odn-20221130-1130_00176_021/%E8%BF%91%E5%8D%8A%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%A4%A7-%E5%9B%9B%E5%80%8B%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E4%B8%80%E5%80%8B%E7%84%A6%E6%85%AE

香港政府應否強制全港中學小食部售賣健康食品？

荃灣官立中學·蔡幸諭 王曉瞳 饒浣桐
姚芷晴 翁穎熹

背景

根據衛生署學生健康服務中心的統計數據，香港中學生整體的超重和肥胖的檢測率由2010/11學年的18.7% 上升至2019/20學年的21.3%，即每五名學生中就有一人出現超重及肥胖問題。而在15歲或以上人士中，近98%表示每天進食水果及蔬菜量不足，即平均每日少於5份。從以上的資料得出，香港中學生超重和肥胖問題嚴重，而不良飲食習慣是其中一個重要因素，屬現今學童健康非常重要一環，應該正視。

香港中學生在校內獲得食物的途徑是小食部，但大部份小食部都售賣極多不健康的小食，例如油炸食品、醃製食品、高鹽高糖的食品，長期進食這些小食，會嚴重影響學生的健康，包括引致肥胖、高血壓、高血脂，甚至影響心肺功能。

因此，我們決定進行是次專題研習，探討在小賣部加設健康食品品項的可行性，並吸納各持份者的建議和意願，亦藉此向老師同學宣傳健康飲食的重要，推廣校園健康。

建議方法

- (i) 香港政府強制中學小食部售賣健康小食油炸食品等不健康小食普遍比健康小食更受學生歡迎，所以基於商業考量，小食部營運商大多不會選擇售賣健康小食。為了學生的健康著想，香港政府應硬性強制中學小食部售賣健康小食，以杜絕不健康小食引致學生健康問題的情況。
- (ii) 香港政府建議中學小食部售賣健康小食若健康小食銷量差，小食部可能會因此倒閉，學生便失去了在校內購買食物的途徑，繼而影響學生健康情況。為了給予小食部營運商自由，同時保障學生健康，香港政府應建議及鼓勵中學小食部售賣健康小食。
- (iii) 香港政府建議中學與小食部溝通，在校內售賣健康小食學校與小食部營運商的關係為合作關係，因此中學可在與營運商簽署合約或作期間要求在校內售賣健康小食。由於中學與營運商合作密切，學校絕對比政府更了解校內情況並能有效地與營運商溝通。為了順利地與營運商達成協議，香港政府應建議中學與小食部溝通，形成良好的合作關係。

評估

- (i) 對象：小食部營運商

方法：提交增加售賣健康小食的建議書

預期成果：小食部營運商能夠吸納我們給出的資料報告，由此考慮推行售賣較健康的食品，顧及中學生健康。

可行性：這個方法其實可行性不大，因為健康小食添加的油鹽糖、調味料等較少，味道遍淡，所以不太迎合大部份學生口味；而且健康小食大多不含防腐劑，無法長期保存食品，如果再加上售賣健康小食令生意額下降，那對營運商來說無疑是雪上加霜，更有可能造成浪費。另外，健康小食成本就較高，但小食部營運商礙於遷就學生的購買力，並不能提高格價。況且健康小食本就不受歡迎，若再提高格價恐怕沒有學生會去購買，反之卻令營運商的利潤減少。綜上所說，小食部營運商為了維持自己的利潤，有很大幾率不會採納我們的建議。

(ii) 對象：學生

方法：在學校設立壁報及攤位遊戲教育宣傳健康飲食

預期成果：學生能透過有趣的互動加深印象，令選擇健康小食的意識有所提升，觀察學生對健康小食的態度。

可行性：這個方法的可行性很高，由於我們曾嘗試在學校大堂舉辦攤位遊戲和設立展板，有不少同學在參與攤位遊戲和瀏覽展板後，紛紛表示自己從那一次活動中瞭解到小食部所售賣食品的不健康之處，並表示自己以後會更加注重飲食習慣。而且攤位遊戲的獎品之一水果亦都深受同學歡迎，如果在學校定期接納展板及攤位遊戲，定能令同學明白正確的飲食習慣，從根源上解決中學生超重和肥胖的問題，並不需要強制小食部售賣健康小食。

結果分析

根據同學的問卷調查，有52.1%的受訪學生認為所就讀學校小食部所售賣的小食或飲品並不健康，而原因大多是認為小食部所售賣的是高油、高鹽、高熱量和加工醃製食品。76.9%受訪學生表示如學校小食部增加售賣健康小食或飲品他們會購買，可見學並不抗拒小食部售賣健康食品。90.5%的受訪學生贊成學校小食部售賣更健康的食品或飲品，因他們認為這樣有助身體吸收

充分的營養，令他們更健康；餘下的9.5%學生則表示反對，原因是認為健康小食大多比較難吃，而且價格昂貴。對於原本沒有購買小食部小食或飲品習慣的受訪學生，57.1%表示會因健康食品的出現而光顧小食部，健康小食有助提高小食部的吸引力。51.5%的受訪學生表示不同意政府強制全港中學小食部只可售賣健康小食或飲品，原因是他們認為自己應該擁有選擇權，不應強制小食部售賣健康食品或飲品，這樣做是在抹殺小食部售賣食品或飲品的多樣性；19.5%的受訪學生表示同意政府強制全港中學小食部只可售賣健康小食或飲品，因為他們認為這樣做可以更有效地培養學生健康飲食的習慣，降低中學生肥胖率，令他們更健康。

根據老師的問卷調查，60%受訪老師認為學校小食部所售賣的小食不健康，原因如上述所說，對學生健康有負面影響。100%受訪老師支持學校小食部售賣健康食品，86.7%受訪老師表示若現時學校小食部打算售賣健康食品會鼓勵學生購買，可見小食部售賣健康小食能改善學生健康這點備受肯定。40%受訪老師同意政府強制全港中學小食部只可售賣健康小食或飲品，因他們認為這樣做能促進學生健康，有助學生正常發展，減少肥胖或其他健康問題；26.7%受訪老師不同意政府強制全港中學小食部只可售賣健康小食或飲品，因他們認為健康食品市場競爭上較弱，同學較不吃健康食品，而且這樣做只能在校園中限制學生購買健康食品，學生仍可於校外購買其他食品，此限制無實際作用。而且，他們認為消費者(即學生)有權選擇，亦應培養出選擇健康食物的習慣。如強制小食部的經營模式，並不理想。

我們在3月21日至3月22日期間於學校大堂設置攤位，向同學宣傳學校小食部所售賣食品的不健康之處及健康飲食的重要性。透過攤位遊戲不少同學表示從中學習到不同有關健康飲食的知識，如肥胖引致的疾病、什麼是健康小食以及食物金字塔的正確次序。也有不少同學認為展板的資訊令他們更加了解醬油對人體的危害以及小食部所售賣食品的營養價值。這令他們加強關注自己的飲食習慣。

為了更深入了解老師和學生對小食部的看法，我們分別訪問了幾位老師和同學。受

訪問的幾位老師都認為小食部所售賣的食品和飲料是不健康的，但並不會阻止學生購買不健康的食品，因為他們認為學生偶爾吃一點不健康的食品並沒有什麼問題。他們一致表示會鼓勵學生購買健康小食，但卻認為成效不大，因為健康小食普遍比較昂貴，而且沒有途徑購買。而其中某一位曾參與攤位遊戲的老師透過攤位遊戲令他更加明白食物金字塔的分佈和肥胖會引致的疾病。

受訪問的幾位同學皆表示明白小食部所售賣食品是不健康的，但為了節省時間和飽腹，在沒有選擇的情況下，便繼續在小食部購買不健康的小食。他們全都表示如果小食部售賣健康小食，他們都會去購買。但當中的兩位同學表示並不贊同政府強制學校小食部售賣健康食品，認為政府應該鼓勵小食部售賣健康小食及應該向學生推廣進食健康小食的好處。

除此之外，我們亦曾經向營運商遞交建議書及打電話訪問，但都沒有收到回應，甚至營運商直接表示不接受任何訪問，這更是間接說明了營運商並不太希望在小食部增售健康小食。其實我們都明白營運商的難處，售賣健康小食的利潤實在太低，從商業層面而言，營運商的拒絕實在是正常不過，但為了學生的健康，我們還是希望營運商能採納我們的意見。

建議 / 改善

中學小食部應售賣健康食品，以改善學生健康情況。根據問卷調查，52.1%的受訪學生認為現時小食部售賣的小食是「不健康」的。而76.9%的受訪學生表示會在小食部購買健康食品，在沒有光顧小食部習慣的學生當中，有57.1%表示自己因健康食品的出現而光顧。在我們的攤位遊戲中，許多學生對獎項新鮮水果產生興趣，為了贏得水果而表現積極。由此可見，於小食部售賣健康食品是可行的。我們建議小食部可售賣新鮮水果、果乾、堅果、粟米等健康食品，這類食物為學生提供各種維他命，促進新陳代謝，預防認知障礙，降低膽固醇從而預防心血管疾病；更含有豐富膳食纖維，幫助刺激腸道蠕動，預防便秘。總括而言，健康小食絕對有助學生改善健康，並養成健康飲食的習慣。

政府應該鼓勵中學小食部售賣健康食品，而非強制性售賣健康食品。根據同學的問卷調查，對於政府強制學校售賣健康食品感到非常不同意的佔14.2%，不同意的佔37.3%。在老師及同學進行的訪談中，大部分受訪者都認為政府不應該強制中學小食部售賣健康小食，而是多宣傳、多鼓勵同學購買健康食品。很多時候，同學是因為來不及吃早餐或肚子餓才到小食部購買小食。如果小食部售賣的是健康食品，的確能有利於學生在校的健康。但並非所有學生都會購買健康食品，若政府強制小食部售賣健康食品，而購買健康食品的人數比預期少，小食部便會因此而虧損，更甚倒閉。這樣，學生便無法在校內購買食物得到即刻的飽足，影響學生福祉。而且，學生亦並非只能透過學校途徑購買小食，學生在街外購買其他不健康小食只會令情況更不受控制，那麼政府的這個政策便是得不償失。

政府可以實施一些計劃，鼓勵學校向學生宣傳健康飲食。衛生署與教育局由2006/2007學年推行「健康飲食在校園」計劃，計劃包含「至『營』學校認證計劃」、「學校午膳減鹽計劃」和「開心『果』月」三個項目，引導學校在校內推廣健康飲食文化，讓學生意識到健康飲食的重要性。而我們認為政府可在這計劃中增加有關小食部的項目，進一步教導學生減少進食不健康的食物。

此外，政府應建議中學與小食部溝通，在校內售賣健康小食。學校與小食部營運商一直保持良好的合作關係，能更有效與營運商溝通。若學校積極推動與小食部售賣健康食品，必定能為學生爭取購買健康小食的選擇。兩者間的緊密合作有助為學生提供更健康的食品選項，提升學生的健康意識，改善他們的飲食習慣。

現今學生患有癡肥或肥胖的機率很大，身體裏的脂肪會影響心臟舒張收縮，引致高血脂、高血壓等病症。為了香港學童的健康，香港政府應鼓勵中學小食部售賣健康食品，並建議中學與小食部達成良好溝通，為學生提供健康的食物選擇，共同努力改善學生的健康狀況。

總結

總括而言，現今香港學童肥胖問題越趨嚴重，整體的超重和肥胖的檢測率逐年遞增，9年間上升14%，而且大致呈增生趨勢，長遠來說定會使學生罹患心血管疾病的數字。透過仔細考量，我們發現小食部所售賣的小食飲品跟學童的健康狀況有直接關係，故此訂立此項議題，探討政府着手強制小食部販賣健康食品飲品的應然性，以及透過各持份者在研究過程中給出的表現和態度，思考制度落實的可行性。

我們整個研究過程，着重進行多面性的手法，以獲取更完善的結果。在提交議題計劃書予賽會後，我們隨即針對校內同學和老師設計了問卷，以此了解老師同學基本到小食部的購買情況以及整體對小食部販賣食品是否健康的認知，問卷透過電郵開送全校，反應亦相當踴躍；其次，我們決定就源頭入手，提交計劃書予小食部營運商，包含詳細的資料分析與衷心的建議，嘗試爭取在學校小食部加設健康食品，同時就此試探小食部售賣健康小食是否可行；我們也對老師同學進行了親身採訪，探討持份者對政府強制小食部售賣健康食品的態度，以及多方面的建議。採訪令我們更深入瞭解到各方的意見，加強研究的完整性；到了研究的高潮，我們在3月21日至3月22日，在學校設立了攤檔。攤檔包含三項生動有趣的遊戲，及介紹小食中不健康成份的壁報，推廣校園飲食健康，又從旁觀察參與者的表現及態度，更細致的幫助研究議題。

根據我們進行的多項調查，不難發現學生對小食部售賣的小食是否健康有一定的意識，普遍明白自己所攝取的並非最健康的選擇，而且並不抗拒健康小食，對小食部加設健康食品的品項沒有太大意見。可是，因為種種原因，他們都選擇繼續光顧，有的是為便利，有的是為一會的果腹，可見小食部是有學生間的影響力甚大。針對政府強制的議題，過半數受訪學生均表示反對，而反對強制手法的老師則佔比例中佔較少數。

對於議題中的「強制」，我們認為強硬的手段無疑是最有效阻止學生攝入不健康食品的方法，但於學生和營運商兩者的利益都有害。在研究中大部份學生對健康小食是表示支持的，但有待商榷的是價格和

口味問題。可見要從小食部售賣的小食入手，改善學生在校飲食習慣，不宜操之過急，需要軟性引導和更全面的協商配合。更甚者，強制措施並不受推崇，容易引起學生逆反心理。

對小食部來說，我們的建議書沒被採納，也是情理之中。營運小食部是一門生意，需要有商業考量。經我們評估健康小食的成本、存放時間、顧客反響等因素，全面售賣健康小食並不符合經濟效益考量。若政府立法強制全港學校小食部必須售賣健康小食，可能會導致小食部出現虧損情況，甚至倒閉，學生亦失去便利的途徑。

因此，改善校園健康飲食的最佳方法，並非由政府插手強制小食部售賣健康食品。政府的角色可以是宣傳引導的角色，建議學生和該校小食部進行協商，透過相互溝通去解決上述提及售賣健康食品所面臨的問題，促使小食部能夠提供更健康的選擇，由此保障學童健康。

參考資料

1. 超圖解營養學—從零開始建構營養學基礎 邊昌著 徐瑜芳譯
2. 100款最優健康食物速查全書 健康養身堂編委會（台灣）編著
3. 香港特別行政區 衛生署 衛生服務中心 青少年健康相關行為監測數字 <https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/757/5513.html>
4. 健康飲食在校園 <https://school.eatsmart.gov.hk/b5/index.aspx>
5. 星島頭條 兩個大人一個肥 學童體重「告急」(5/3/2023) <https://www.stheadline.com/society/3205622/%E5%85%A9%E5%80%8B%E5%A4%A7%E4%BA%BA%E4%B8%80%E5%80%8B%E8%82%A5-%E5%AD%B8%E7%AB%A5%E9%AB%94%E9%87%8D%E5%91%8A%E6%80%A5>

Time to Exercise

St. Paul's Co-educational
College • Chan Kit Sum Chen Hiu Ching
Deng Sin Ki Fung Yi Shan Sara Tsang
Wai Sum Wong Pui Long

Background

Recently, we have observed that many students nowadays have poor time management skills and live a sedentary lifestyle. They spend the vast majority of their time on academics, so exercise and outdoor activities are often ignored.

Neglecting physical activity leads to a copious amount of negative long-term impacts to students' physical health. According to the CDC, this leads to many health concerns [1]. Conversely, the agency noted that frequent strenuous physical activity can strengthen one's health.

Therefore, in this project, we strive to improve students' time management skills and physical health through three achievable procedures.

Suggested Measures

I. Organizing study groups

Forming weekly online study groups during lunch breaks or after school allows students to work at a higher efficiency, finishing their homework within a limited time frame. We will group 5-10 students of the same form into an online meeting, occasionally joining their calls to see their homework progress. After that, they will have more free time after school. This will improve students' distribution of time, and they can hopefully spare some time for exercising.

II. Creating an online forum

We will create an online forum through Microsoft Teams [2], which allows students to exchange tips, ask questions and help others with academic matters. This not only saves them time from frustratingly contemplating foreign concepts, but promotes communication and bonding between Form one schoolmates.

III. Exercise photo taking

The most significant and interesting activity! Students will be encouraged to post photos of them doing any sport including walking to or for the college. They'll post their photos on Instagram[3] and tag our account. To incentivise students to take part in this activity, participants will get special prizes if they can successfully upload pictures for at least 4 days in a week. (This activity will be held for one week.)

Evaluation

I. Organizing study groups – “1v1 Problem Solver!”

Due to time constraints, we have modified our original plan to organize study groups to become a one-to-one chat instead. It mostly focused on the questions Form one students' face. We split it into two categories, Questions about the School Syllabus and Providing Subject Notes.

II. Creating an online forum – “Exam Questions!”

Shortly before the Term 1 Examination, we organized an online platform for Form one students to raise questions regarding the upcoming exam, e.g. level of detail in content, length, format, tips. As a group of students who have just been promoted from Form 1, we are very familiar with their curriculum. Therefore, we were more than willing to lend a helping hand to the students!

III. Exercise photo taking – “Fun Exercising!”

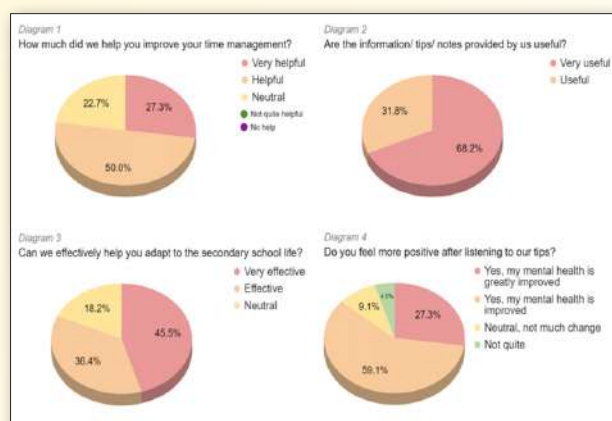
Aiming to promote physical activity within our school, we put together this activity for our fellow schoolmates from Form 1 to Form 5. With special rewards on the line, students were encouraged to take photos of themselves exercising. It was a very fruitful learning experience since we encountered technical issues when setting up an Instagram account. With teamwork, determination and dedication towards spreading the healthy school lifestyle, we overcame the challenges and successfully carried out the activity!

Result Analysis

4.1 “1v1 Problem Solver!” & “Exam Questions!”

The following pie charts show their opinions on our activities.

We have asked for feedback from the students who participated in any of these two schemes via anonymous online questionnaires. The following subsections indicate their feedback on the activities.



As shown in Diagram 1, most of the students think that our activity is helpful. With 0% of them saying that it was unhelpful. Diagram 2 suggests that the majority of the students agree the information provided is very useful. As indicated in Diagram 3, it is evident that a significant portion of the students believe that our activity can effectively help them adapt to secondary school life. From Diagram 4, we can see that most of the students' mental health is improved.

4.1.2 Comments

Many of the students expressed their feedback in the comment section. They are all very uplifting and encouraging! The following table shows some examples of their comments

I really found the group very helpful, thanks so much for your help!
Thank you so much for this exam study group, my thankfulness simply cannot be described by words! Thank you for sacrificing your own time answering our questions, instead of revising. You guys are very humorous! :DDD
Thank you for all the information provided - the time and effort put in are admirable!
I just want to say thank you so much for making this group. I'm too shy to ask teachers and other classmates usually have no clue either. The atmosphere in this group is very casual and relaxing. So really tsm for setting up this group for us. 🍀
Thanks for your help lol~
Tsm for your advice, it really helped!
thanks now i have more study tips :D
The reminders that u guys made are rly good and helped me a lot before the exam :)

4.2 "Fun Exercising!"

We were more than happy to receive photos of students doing different kinds of sports, for example hiking, jogging, cycling, etc. We are sure that this activity has successfully encouraged students to build a habit of exercising, from as small as walking from school to the MTR station, to cycling for more than 5 hours!

Recommendations/ Improvements

I. "1v1 Problem Solver!"

We realize that many students have similar doubts about the school syllabus. Therefore, instead of answering them one by one again and again, we think that it is more efficient to have one-to-one chats as well as a big group, where we can post our answers to those common questions.

II. "Exam Questions!"

We observed that the online platform contained too many messages, which causes students to miss the important points and tips. To avoid this happening, we think that we can create a document and type the important points in it to keep it clearer and more organized.

III. "Fun Exercising!"

We only received a few entries from our schoolmates. We think that one of the reasons may be they don't want to post the photos on Instagram. To encourage more students to join, we may just ask them to send us the photos by any means.

Conclusion

Maintaining and spreading a healthy life has always been our collaborative mission, our common vision. After this project, this idea is deeply sunken in every one of our minds. Looking back, we held three activities to improve students' time management skills and physical health. We believe that they successfully helped our schoolmates to maintain a healthier lifestyle and spread the importance of it.

Reflection

Throughout this project, we experienced numerous difficulties. From writing the proposal

to holding the activities, we have surely learnt a lot.

We have been reflecting and improving our activities, striving for the best and to hold them successfully. Although the process of answering the questions raised by our F1 schoolmates was time-consuming, it was surely worth it. We thought holding the activities was easy at the beginning but soon realized that it was not.

We were able to help other schoolmates, which made us gain a sense of accomplishment and happiness. Not only this, our communication and collaboration skills have also significantly improved thanks to this experience.

We understand that the path to a healthy life is undoubtedly long, and that our efforts are merely a few drops of water in the ocean. But we believe that with consistency and determination, our hard work will not go unnoticed. Eventually, our seemingly insignificant water droplets will accumulate into a vast ocean. This vision invigorates us to pursue a healthy lifestyle and spread our positive message.

In the future, our passion and enthusiasm will continue to flourish. We will strive for a balanced, comfortable and worry-free life. As global citizens, we also aspire to bring about a healthier world, and a better future for everyone.

Appendix

1. Centers for Disease Control and Prevention. Physical Inactivity. 8th Sep. 2022, <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/physical-activity.htm>
2. Microsoft. Microsoft Teams. <https://www.microsoft.com/en/microsoft-teams/download-app>
3. Kevin Systrom, Mike Krieger. Instagram. <https://www.instagram.com/>

香港中學應否安排特定時間讓學生做早操

荃灣官立中學・陳愉恩 朱雯筠 馮曉思 關宛桐

背景

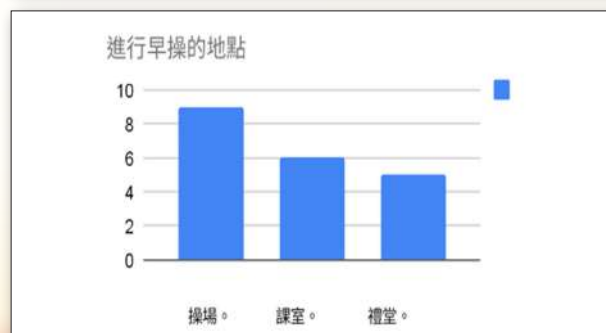
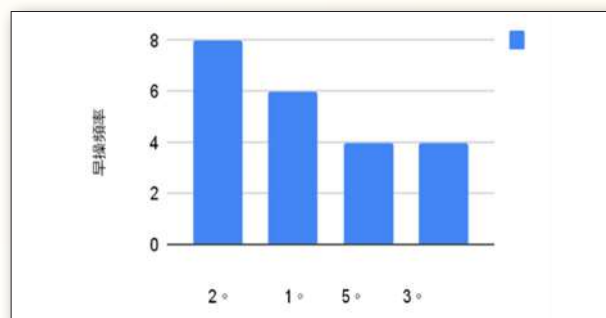
有香港的研究指出，整體中小學生平均每天進行15分鐘至30分鐘中等或以上強度的帶

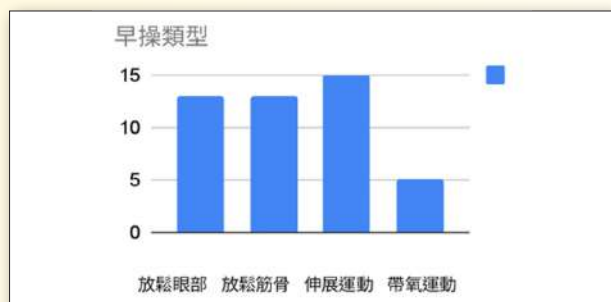
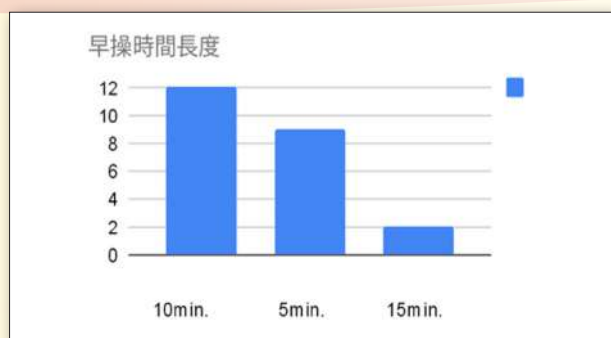
氧體能活動，僅5%學生達世衛建議每天進行60分鐘。而中學生於疫情下停課期間的運動時間，更跌近2成；即使復課後，學生運動量亦較疫前低。缺乏運動容易超重，甚至引發健康問題；如心臟病、糖尿病、痛風、大腸癌症等，甚至提高死亡的百分比。且根據香港教育局網站的學習領域體育教育，指出中國內地、南韓、日本、新加坡的學校都向學生推行早操。原因是早操有這些好處：強身健體、改善運動系統的功能、提高呼吸系統的能力、提高和改善循環系統的功能、增強集體凝聚力，使我們更團結向上、養成勤勞自律的好習慣，不使懶惰纏身。我們校園並沒有做早操的規定，所以我們希望在平日能增加中學生做運動的時間，提升學生健康情況。

且根據香港教育局與香港中文大學王香生博士合作的研究「種籽」計劃結果顯示：集體早操及課間操能培養學生經常做運動的習慣、團隊精神及責任感；並有助提升堅毅及承擔的精神。如果由小學開始推行這類活動，從而建立活躍、健康的生活模式，可讓學生從小養成經常活動的習慣，一直持續至中學階段，以致達成終身運動的理想。為探求老師和學生對早操的看法，我們訪問了我們學校的體育科任老師，又邀請了82名來自校內外、香港、台灣、馬來西亞等地的學生參與我們的問卷調查。

建議方法

以下是問卷調查的結果。





在早操頻率方面，大部分學生認為一星期五次是最適合的頻率，有四成學生贊同；第二適合則是一星期二次，有三成學生贊同。早操時段方面，大部分學生認為在上課前進行早操是最適合的，八成(81%)學生贊同；第二適合是放學後，少於一成(9%)學生贊同。早操時間長度方面，大部分(五成)學生認為10分鐘是最恰好的，有五成(54%)學生贊同；第二則是5分鐘，有四成(40%)學生贊同。早操類型方面，大部分學生認為伸展運動是最合適的，有七成(68%)學生贊同；第二合適是眼部操和放鬆筋骨，各有六成(59%)同意。

總結：如果學校加設做早操時段，根據調查結果，最好的建議是上課前，在操場做10分鐘早操，內容可圍繞伸展運動、眼部操、放鬆筋骨等運動。

評估

我們決定根據我們學校體育科任老師--廖梓皓老師的訪問來評估我們學校有沒有能力去進行早操。因應學校的地方是否適合做早操的問題，廖梓皓老師在訪問中說到：「在班房內很難進行大運動量的活動，最多可能是做一下護眼操，眼部按摩和拉筋活動就完成，如果想做出汗的活動，學校禮堂和操場等地點都沒有足夠空間給全校師生一起做，很多地方要考慮，例如星期一星期三星期五給中一中三中五班級，星期二星期四星給

中二中四中六班級，分階段做，每天做定星期一及星期五才做呢？很多事情要去考慮」

全校學生人數大約為950-980。根據禮堂的大小和學生人數的比例，我們認為學校的禮堂並不適合全校學生在禮堂做早操。根據學校課室的大小，我們認為只能在課室做一些眼部的早操，並非伸展性的早操。

結果分析

以下是問卷調查的結果：

有三成(29.3%)學生支持做早操，且有七成(70.7%)反對做早操。可見大部分學生對做早操的計劃並不積極，持負面的態度。

同意以下描述	非常同意	同意	中立	不同意	非常不同意
i 做早操能強身健體 (人數)	9	12	2	0	0
總計百分比	39.13%	52.17%	8.70%	0.00%	0.00%
ii 能鍛鍊呼吸系統的能力 (人數)	9	11	3	0	0
總計百分比	39.13%	47.83%	13.04%	0.00%	0.00%
iii 提高和改善循環系統的功能 (人數)	10	10	3	0	0
總計百分比	43.48%	43.48%	13.04%	0.00%	0.00%
iv 能塑造體態美 (人數)	10	9	3	1	0
總計百分比	43.48%	39.13%	13.04%	4.35%	0.00%
v 能減少課堂上打瞌睡的次數 (人數)	10	4	7	1	1
總計百分比	43.48%	17.39%	30.43%	4.35%	4.35%

支持做早操的理由	人數	總計百分比
i 壓力得到舒緩	15	21.43%
ii 提神醒腦	18	25.71%
iii 對自身健康有正面影響	18	25.71%
iv 提升思考能力	7	10.00%
v 塑造體型美	10	14.29%
vi 其他	2	2.86%

反對做早操的原因	非常同意	同意	中立	不同意	非常不同意
i 浪費時間(人數)	24	15	18	1	0
總計百分比	41.38%	25.86%	31.03%	1.72%	0.00%
ii 沒有令身體變得更加強壯(人數)	15	14	23	5	1
總計百分比	25.86%	24.14%	39.66%	8.62%	1.72%
iii 休息時間變少(人數)	33	18	6	1	0
總計百分比	56.90%	31.03%	10.34%	1.72%	0.00%
iv 對學習效率沒有提供幫助(人數)	27	20	9	2	0
總計百分比	46.55%	34.48%	15.52%	3.45%	0.00%
v 做早操很麻煩(人數)	25	19	12	2	0
總計百分比	43.10%	32.76%	20.69%	3.45%	0.00%

建議

做早操固然有很多的好處，但需要考慮的地方實在太多，而且需要有各持份者的支持，例如校長和老師的意見等等，若果要在學校實行的話，應該要選擇一個合適的地方，或是較為寬敞的地方，除此以外，還可以由低班的同學開始推廣，從而讓低年級的學生開始接觸早操運動，實行維持一至兩星期的試驗，而早操的類型包括簡單的伸展、眼部運動等。

總結

從這次專題研習，我們從問卷調查中，得知大部分持份者也不支持在學校特定的時間加設早操，原因包括休息的時間減少了，對提高學習效率毫無幫助，各種的原因。此外，在學校加設早操的時間考慮的因素也十分多，例如：學校場地因素，學校是否有足夠的位置讓全校學生做早操，如果在課室做早操，是否會限制了學生做早操的地方，時間因素，例如星期一星期三星期五給中一中三中五班級，星期二星期四星給中二中四中六班級，分階段做，每天做，定星期一及星期五才做呢？早操的類型，實行護脊操或是一些彎腰的活動，腰部活動和一些打開手轉身活動？但是實行的建議最後是要看學校校長及副校長和編輯時間表的老師覺得重不重要，學校是3否大力支持做早操這項建議。

參考資料

1. 《香港中學應否安排指定時間讓學生做早操》問卷調查 校外(<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAn6JHmfboI2tJiVtLF3o0K9MxG-6FZsSo9M84DBFGu1Mnlbg/viewform>) 校內 (<https://forms.gle/sTzGVwfS1bRMCdhr5>)
2. 體育科任老師--廖梓皓老師的訪問文字版 (https://docs.google.com/document/d/1n_5OrZi1Lj7KQuJsXFvMLpyHIs5OX1316vQ2n7zOY7I/edit?usp=drivesdk)
3. 青島求实學院影視學院“早操的好處” (http://www.qd-qsxxy.com/qnews_detail.aspx?id=47685)
4. 香港教育局網站 (<http://www.edb.gov.hk/>)
5. 來自教育局的體育 - 中、小學早操及課間操參考資料 (https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/morning-exercise/index.html)
6. 宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院 - 衛教資訊 > 肥胖 (<https://www.country.org.tw/%E9%86%AB%E7%99%82%E4%B8%AD%E5%B-F%83/%E9%86%AB%E7%99%82%E5%9C%98%E9%9A%8A/%E6%96%B0%E9%99%B3%E4%BB%A3%E8%AC%9D%E7%A7%91/%E8%A1%9B%E6%95%99%E8%B3%87%E8%A8%8A/590>)

健康校園生活：學生的心理健康

聖公會陳融中學・梁智高 陳燦棋 吳芷恩 曾紫悠

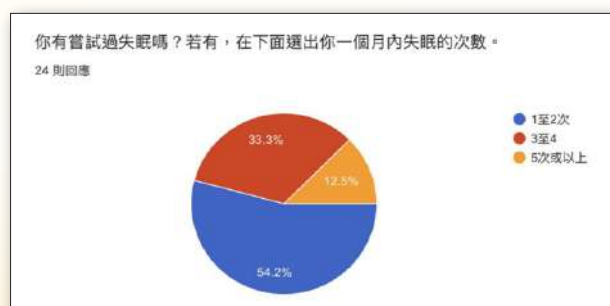
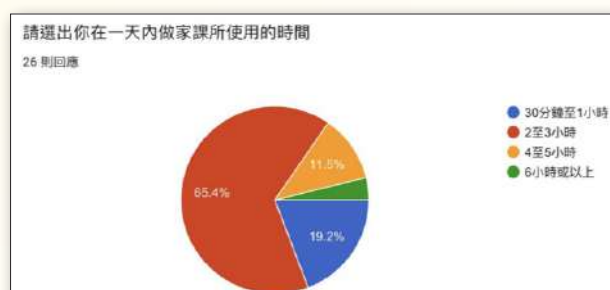
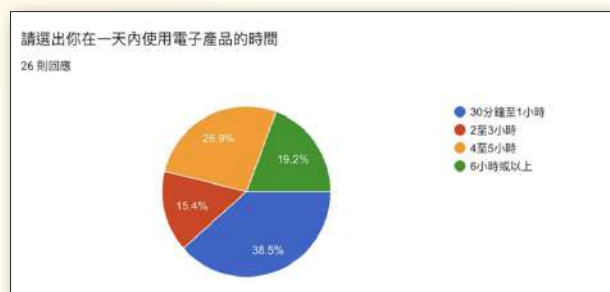
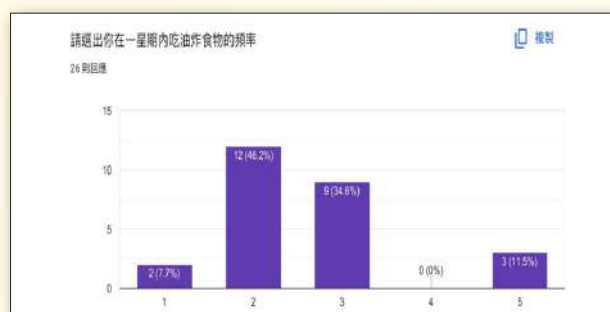
背景

現時，很多中學生在小學期間，由於受到新冠疫情的影響，他們需要長時間在線上課，疫情影響他們不能在戶外做運動。這

導致他們有更多負面情緒。進入中學後，他們要面對更多的考試和聽寫。再加上父母的期望和同齡人的比較。學生有不同類型的壓力。他們的壓力分別是學業，同齡人和家庭。根據以下統計，學生這兩年的壓力指數比以前增加了。壓力會讓他們變得孤僻和悲觀。因此，我在學校舉辦了問卷調查及攤位遊戲，從而解決學生的心理問題。

結果分析

問卷調查總共有二十六人遞交，以下為調查結果：



我們發現同學們吃油炸食物的頻率，使用電子產品的時間以及做家課所使用的時間會影響失眠次數，而失眠次數亦會影響同學的情緒，因此間接影響與家人、朋友的關係。三個攤位遊戲總共有二十五人參與，射擊遊戲有十人參與；問答遊戲中有七人參與；反應遊戲有八人參與，可見活動反應不錯。

建議方法

根據以上的問卷調查的結果分析，我們建議同學的午膳盡量避免是油炸食物；而功課不必一天全數完成，可以根據繳交的時間安排完成的先後次序；平常使用電子產品要規定好使用時間，並根據電子產品的使用守則（如眼睛要與電子產品有三十至五十厘米的距離）來適當使用。經過攤位遊戲的構思及舉辦過程，我們建議同學可以嘗試不同新興運動如射擊、躲避盤，不但可以達到解壓的效果，還能訓練手腦協調和反射神經。

改善

我們可以提早準備和舉辦攤位遊戲，而且舉辦三個都令同學感興趣的遊戲。我們也可以提早發出宣傳電郵以及在早會的宣佈時間多加宣傳，從而去令更多同學參與活動。

總結

希望各個同學都能夠熟悉自我，了解自己的壓力程度及來源，並對症下藥，令日後的生活質素，以及與家人、朋友的關係有所提升和改善。

解決學生的心理與情緒健康

聖公會陳融中學·莫凱琳 姚丞曦 楊泳童 姚沐緻

背景

1.1目的

就這項計劃，我們希望提出的建議能輔助學童維持精神健康，並透過是次計劃引起學生，家長和學校的關注，讓他們了解學童在情緒健康方面的需要，並提供更多方法幫助他們。

1.2 方法

我們針對學童心理與情緒健康，提供了相關的意見並提議了一些對應的活動，希望能藉此提升他們對情緒管理的了解，讓他們互相鼓勵扶持並舒緩壓力。

建議方法

2.1 我們於2022年12月中至2023年3月期間舉辦了兩項活動，以下為活動資訊：

活動一：情緒管理問答比賽

日期：聖誕及新年假期（十二月二十三日至十二月三十日）

活動內容：同學在假期間以Google Form回答十題有關情緒管理的問題。成績排名前三名將獲得印有有關情緒管理的內容的書籤，參賽同學可獲得文具作獎勵。（若分數相同，會以提交日期作考慮）跨境和本地同學皆可參與。

活動目的：透過有獎問答比賽的形式，能讓同學更了解如何管理自己的情緒和學會管理情緒的方法。

活動二：試前加油站

日期：一月三十日至二月十四日（讀出卡紙的時間：二月十五日）

時間：午息時段
活動內容：每位同學皆會獲得一張卡紙，並在卡紙上寫下鼓勵同學的話，我們會抽出十名同學的內容（可能會就當天的時間作出調整），在二月十五日當天在學校以廣播形式分享同學的心聲。

活動目的：讓同學在試前以自身的文字互相鼓勵，透過朋輩之間的力舒緩考試的壓力。

活動評估

活動一共有八十名同學參與，所有同學皆獲得優異的成績，二人獲得滿分，二十二人獲得九成分數，三十二人獲得八成分數，十六人獲得七成分數，八人獲得六成分數。比賽中的問卷涵括不同類型的問題，例如是非題、選擇題及短答題，可啟發同學的思考，也能讓同學認識有關於情緒管理的知識。「學習固然重要，但自己心理健康也是需要注意的範疇。」是我們

想藉此活動想告訴同學的話。活動結束後每位參與同學均獲派發一份禮物，以示鼓勵。

活動二共有四十名同學在心意卡寫上鼓勵同學的說話，並將心意卡放在收集箱中，我們篩選了其中的二十張心意卡於二月十五日讀出，內容主要是祝同學考試成績理想、有進步等，讀出卡上的內容後，心意卡將會被派發至收件人。是次活動的主要目的是達到朋輩間互相鼓勵的效果。同學可以就心意卡上的內容自由發揮創作，例如在心意卡上寫或畫上帶有正面能量的文字或圖畫，以自身的方式鼓勵同學。臨近考試同學難免會有壓力，一個鼓勵能帶給我們溫暖和自信，除了舒緩同學面前考試的緊張不安情緒，也可以令同學有更好的狀態應考。

建議 / 改善

因為首次參加這項比賽，所以各方面都有不足的地方，例如計劃的可行性及預計的時間等。首先要擬定出一份既完善又具可行性的計劃書，以便安排進行活動。其次，要記錄活動的流程並評估，分析活動的成效和結果。

總結

總括而言，經過是次計劃後，同學可以對情緒管理和心理健康有一定的認識，也能從中學會管理情緒和互相鼓勵的方法，這除了能改善同學的心理健康，也能為學校打造正面的氛圍，以進一步用正能量影響別人。我們這次計劃舉辦了兩個活動，有明顯的成效和可以改進的空間，我們的改善方向大致為擬定計劃應該更完整，並留意時間的限制。

參考資料

1. 鼓勵的力量 陳宥宜 新竹縣建華國中九年六班
2016.10.21 <https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=449970>

學生參加運動訓練與身體健康及生理健康間的關係

元朗商會中學·楊汶諺 陳思羽 羅俊熙
翁樂童 陳志銘 陳澤賢

背景

在一本名為《運動改造大腦：IQ和EQ大進步的關鍵》的書中提及到運動及學生的學業成績有不少的關聯性，亦都有研究顯示學生每週恆常運動有助於學習，並提高學生的專注力及解決問題的能力。現在的青少年多數沒有做運動的習慣，長期不做運動無疑會影響到身體健康狀況。在本次研究當中我們將研究運動如何提升專注力、精神狀況、身體狀況及運動能力。我們希望透過這次的計畫讓青少年能在運動中改善體格，令身體變得更強壯，希望藉此機會讓青少年注意到運動的好處和多做運動。

研究對象

12-17歲之青少年

研究目的

- i) 通過運動帶來的正面影響鼓勵同學多做運動，保持身體健康
- ii) 營造良好、健康的校園氣氛

研究方法

- i) 訪問
- ii) 搜集資料（有關運動對身體及生理方面的影響）

研究結果

為測試本次計劃的成效，我們追蹤其中一位參與本次計劃的學生作研究對象。在計劃當中，我們為他的體能作測試，由其他同學帶領他做運動並為他提供鍛鍊意見，改善他的身體和精神上的健康狀況。我們在運動會前後訪問了這位同學對於計劃的看法以及效果。在訪問當中，這位同學表示計劃當中的鍛鍊項目，成功令他掌握到運動的技巧，亦提升了自己的體能，從而改變了對運動的看法。原本的他對於運動十分抗拒，但參加了本計劃之後，他能夠很好地享受到運動當中的樂趣。除了在體能上的提升，我們亦發現這位同學比以往更加自信、樂觀，而他也因為參加這個活動結識了不少的朋友。我們希望可以把這個運動訓練計劃推廣至全校，讓更多的同學參加，改善他們的身體及心理上的健康。

運動對身體的好處

運動對於骨骼和肌肉的強度很重要，因為運動有助於分泌能促進肌肉吸收胺基酸能力的激素。年紀愈大，肌肉量和功能都會下降，使得受傷機率變高。若經常運動，可以減少肌肉流失和保持體力。此外，平時多運動還可增加骨頭密度，幫助預防骨質疏鬆症的發生。

養成運動習慣後，我們會漸漸感覺到生活中許多事做起來，好像輕鬆許多，且精神較好。一項研究發現，規律運動六週後，36名健康受試者的長期疲勞感都被改善了。此外，運動能顯著提高慢性疲勞症候群（CFS）患者的體力。

運動對生理的好處

南澳大學（University of South Australia）的研究團隊，早前在《英國運動醫學雜誌》(BJSM)發表一項最新研究，指出運動可以顯著減少抑鬱、焦慮等心理問題，最重要的是，即使是做很少的運動量，也可以為生理健康帶來正面的影響。

該項研究一共分析了1,039項試驗和12.8萬名受試者，是迄今為止澳洲最全面的運動研究之一。首席研究員Ben Singh博士表示，盡管大家都知道運動有助於改善心理健康，亦有很多研究數據支持，惟運動治療仍未被廣泛採用作為心理治療。

研究結果顯示，運動對改善抑鬱、焦慮等症狀極為有益。而且幾乎所有類型的運動都可以起到作用，包括有氧運動（跑步、快走等）、阻力訓練（啞鈴、彈力帶等）、普拉提和瑜伽等運動；當中瑜伽和普拉提最有助紓緩焦慮情緒，而阻力訓練最有助紓緩抑鬱症。研究並發現，原來強度更高的運動對於改善抑鬱、焦慮有更強的功效。

運動提升專注力

大腦的重量約佔人體總和的2%，卻需要消耗人體約20%左右的氧氣。大腦的運作能量主要來自葡萄糖的有氧氧化，若是大腦供血量和供氧量不足，理解能力、專注力、記憶力...等智力思考的能力就會下降，此時透過有氧運動改善血液循環、提高血液含氧量，則可有效提升學習與工作的表現。

總結

無論是透過追蹤調查或者是各種研究都顯示運動使我們的身心變得更加健康，我們會將此運動鍛鍊計劃推廣至全校讓更多人參與運動，鼓勵大家多做運動，享受運動的樂趣。

參考資料

1. 運動好處多！你該運動的五大理由 <https://blog.worldgymtaiwan.com/sports-science-5-benefits-of-regular-exercise>

疫下之心 何才如意？

荃灣官立中學·陳承欣 鄧曦暘 鄭泳華
林凱敏 林祐晨 于天祥

背景

疫情在本港肆虐逾三年，對學生的身心健康都造成不同的影響。疫情為學生帶來盈千累萬的煩惱，奪走了學生外出活動的時間，引致不同種類的心理問題。現在疫情嚴重程度已下降，但疫情仍然深深影響學生的發展。雖然在2022年中期至年末，絕大多數學校已回復實體上課模式，而自從2023年開始，多所中、小學已恢復全日課，但多項活動以及措施還受疫情限制而是無法進行。

建議方法：

1)班會活動

i.)目的:疫情間，學生學業壓力相對大，時間緊迫，而有部分學生可能甚至連休息輕鬆一下或娛樂的時間也沒有，加上長期留在家中而產生的社交問題，壓力倍增。我們希望透過每個月的班會活動，舉辦一些不同的娛樂活動(例如: 學生專長表演、問答比賽、遊戲、電影等)以幫助學生於日常/考試測驗前後舒壓。

ii.)細節:班會將於每一個月class period或放學後組織一次活動。活動類型將會由大家投票決定。活動過程中會主動邀請較沉默的同學參與。

2)壓力收集箱

i.)目的:學生常常有着許多屬於自己的煩惱或壓力，不想或不能向周邊的人訴說，因此我們會在學校每一樓層設一個壓力收集

箱，以匿名提問的方式，讓學生有地方又放心去訴說平日無法提起的煩惱或憂慮。

ii.)細節:匿名信：學生在上面寫上煩惱及回信方式后，用空白信封裝着，若未寫上回信方法，回信將會放在收集箱旁的回信箱內。回信：將會寫在匿名信的背面，如有空白信封，將會另寫一張放在信封中。沒有寫上回信方法的信件，我們將只會把回信放在回信箱內，由該學生自己領取。

時間：每日都會定時檢查收集箱三次，一個星期之內會收到回信。

收集箱：收集箱將會帶有鎖以防他人偷看或偷拿信件

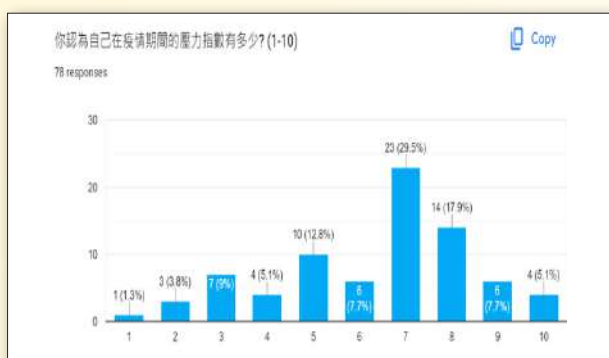
特殊情况：如問題比較隱私敏感，便請學生把電話號碼/E-mail寫在紙條，對摺放入箱裏，將會以專門的號碼或電郵聯繫。若較難解決，將會適時轉介社工或盡量舒緩煩惱。

結果分析

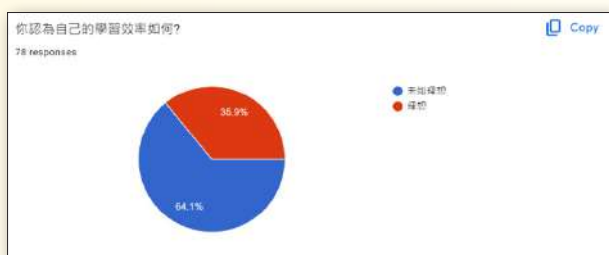
為了了解學生在疫情下的學習和心理狀況，我們於1月底至2月初製作了一份Google form，促使能夠更深入了解學生心理健康狀況及任何的需要。有78位同學積極填寫這一份問卷。這份問卷最主要訪問同學疫情下的壓力和學習進度，以及社交方面等等的範疇。

根據Google Form (下圖) 所顯示，大部分受訪學生在疫情前的壓力指數較為小(選擇3的佔20.5%)，學生們認為自己能夠應付繁重的功課(佔55.1%)，成績亦符合自己要求(佔52.6%)。大部分受訪學生在疫情期間的壓力指數大幅上升(29.5%選擇7)。學生們認為缺乏學習動機，難以自律(佔52.6%)，成績未如理想(佔50%)。





根據Pie Chart(下圖)所顯示，64.1%的受訪學生裏認為自己學習效率未如理想。另外，46.2%的受訪學生認為個人社交能力受不大的影響，但同時亦有21.8%的受訪學生認為個人社交能力有受影響。可見，疫情對學生社交的影響不大。



總括而言，疫情令學生的壓力增加，學習效率下降，難以自律，成績未如理想。慶幸，學生在社交方面的影響並不大。我們2-3月嘗試實行了上述的兩項措施，很高興看見一些同學變得比較主動。我們舉行了2項班會活動，聖誕聯歡會和狼人殺，當中，一些較為內向的同學亦能展露笑容，多了發言，投入在這些活動中。除此之外，這些活動亦能有效地讓同學舒緩壓力，他們投入在活動其中，充滿歡樂，能將自己在其他方面的不愉快，在遊戲中釋放出來，同時亦能快速地適應校內生活。

壓力收集箱方面，我們收到了一些同學的信，他們的壓力有學業上、心理上，更有家庭上。我們在聆聽他們傾訴的過程中成為他們的開解員，亦嘗試給予一些實用的解決方法及尋求社工和老師建議。在我們幫助的同學中，有超過七成的同學反映我們能開解和幫助他們。可見這措施的確能舒緩同學的壓力。

評估

在這四五個月其間，我們組員各自提出了不少意見，亦都付出了不少功夫去盡力為有需要的學生提供所需。雖然時間非常緊迫，尚未能夠實行心目中所有的活動和措施，已實行的措施尚有缺漏，但已滿足了不少學生，這就是最終目標。

改善

在班會活動方面，我們發現難以邀請同學進行專長表演。因為同學害羞和內向的性格一度令計劃難以實行。我們認為可以多對這些同學作鼓勵或考慮改為其他的舒壓方法，如問答比賽、電影等皆能為學生舒壓。除此之外，我們難以在Class Period中找到合適的時間實行計劃，因為此課堂大部份都有其他的活動，如講座之類。我們認為能在部份午膳時段亦實行計劃，以增加實行時間。

在壓力收集箱方面，我們發現一些同學害怕讓其他同學看到自己放信件進收集箱，而令他們不敢投信，壓力問題隨之越積越多。因此，我們希望開設電子版收集箱，如以E-mail，WhatsApp等途徑為同學解愁。

總結

總括而然，在此次計劃中，我們了解到學生的心理和壓力狀況，亦能從上述的措施中舒緩了學生的壓力以及心理問題，希望他們能找到他人傾訴，令整個校園都充滿生氣和歡樂。當然，我們上述的兩樣措施仍有不足之處，但我們相信經過與老師的溝通和採納同學的建議後，這些措施將會成為同學解決壓力的好方法。其實，要把我們的校園塑造成健康校園，老師和同學的協助是缺一不可的。因此，我們希望大家能共同合作，創造屬於我們的健康校園！

入圍初賽計劃(高級組)

Other Abstracts (Senior Team)

La Salle College · Wang Cheuk Yu Wong
Sing Ming Tsang Chiu Long Law Ho
Chun Alexander Kwong Ho Wan Sing

Introduction

Obesity is a serious health issue which may lead to various severe complications. It is very important for people with obesity to conduct weight control and regain a healthy body. Recently, we have found that many of our junior students are not having a healthy physique and some of them are obese. Therefore, we set the theme of our project as “obesity”. Throughout previous months, our team has implemented a variety of initiatives to encourage healthy living choices, focused on fostering a culture of health and wellbeing across the school community. Health seminars, hydroponic planting, and an organic farm are among the activities meant to educate and inspire students to embrace healthy behaviors, so as to inspire students to make educated decisions and to accept responsibility for their own well-being both within and outside of the classroom.

Health talks

To raise student’s awareness of their health, we have held three talks to lecture them on improving their lifestyles and help them understand more about their body.

The first talk is about weight control, which aims at teaching students about their body mechanism, as well as how to use the weight control principle to keep their body healthy. The second talk is about the recent virus, COVID-19, that took away millions of lives. It also lets students understand how vaccines work and what actually is injected into their body. The third talk is about how to treat injuries. As a school that focuses on holistic education, La Salle College’s students also actively participate in sports activities. However, how are they going to treat their sports injuries? This talk can help students know what to do the next time they are injured.

All of the above talks received much attention from our students, and they successfully consolidated our student’s knowledge about major health issues.

Hydroponic planting

Hydroponic planting is a type of farming without presence of soil, which is replaced by nutrient solution containing desirable nutrients, so as to create optimal conditions for plant growth. Few years ago, our school got a hydroponic farming machine from external organization and it was then installed in the biology laboratory, operated by both teachers and students.

We decided to utilise the valuable machine to provide our students a remarkable experience which they rarely encounter in daily life. We have spotted a few needed students who seem to be plagued by obesity and recruited them to our farming team of our school with their consent.

Afterwards, with guidance from us and teachers, these students have taken part in every stage of farming, involving sowing, monitoring and harvesting. The plant grown is lettuce, which is a common vegetable that could be grown with ease and contains multiple beneficial nutrients like dietary fibre.

In the course of approximately 40 days, students are required to monitor the situation of the crops every two days. They have witnessed the entire process of lettuce growing from tiny seedlings to edible food, as well as participated in every single step.

After this event, there are a few huge changes on students:

1. Less reluctant to vegetable Some students originally hates vegetable and most of them seldom eat it. Gracefully, they are more willing to taste their self-grown food which is actually a good start for them to have a healthy diet.

2. More engaging in physical activities Indeed, one of the roots of obesity is physical inactivity. In this event, students are required to move a lot. Subsequently, they become more engaging in physical activities and realise that they can also be energised, just like others.

At the end of the event, all lettuce is distributed to students who grew them. They have brought the lettuce home and shared with their families. Although we thought the taste might not be as good as those in wet market, the feedbacks we received have told us that the self-grown lettuce is even better and fresher.

All in all, it is a memorable and precious opportunity for students to approach in this new type of farming to start their journey in adopting a healthy lifestyle and get rid of obesity.

Organic farm

Subsequent to hydroponic planting, we have found a place in school to hold a traditional farming activity for students we are trying to help. The location is adjacent to the back door of our school, a corner next to basketball court. We placed a few rectangular pot filled with soil in that area.

The plant we chosen is mint, which is renowned for its flavour. Until current moment, the mint is still growing, yet, students have completed sowing. They are also asked, once again, to water the plants on a daily basis monitored by school staff and us. Compared to hydroponic planting, organic farm even requires more physical movement, which in some sense force the participants to move more and reaching our aim.

The audience of organic farm is similar to hydroponic planting with a few more newcomers as we spotted some needed students while we are holding hydroponic planting. In general, the core benefits of organic farm are more or less similar to hydroponic planting, but we are able to further consolidate students' awareness and perseverance on pursuing a healthy lifestyle, not letting them degenerate back into the original mindset. We also believe throughout this series of "training", they have acquired a better and more tough mentality. We are really surprised to see

their huge change in personality within such short period of time.

Conclusion

In conclusion, our team is delighted to witness the changes in students after they participate in our events. Our series of talks, hydroponic planting, and organic farm has seen tremendous success, which has enabled us to foster a culture advocating a healthy lifestyle amongst the campus. Through these events, we have educated and inspired students to adopt healthy habits and develop a sense of regulation for their own well-being, with full hopes of tackling obesity. Thus, we believe that these events will have a lasting impact amongst students, encouraging them towards the pursuit of a consistent healthy lifestyle. We are proud of our efforts in this competition, and will continue to commit towards promoting health and wellbeing within our school community.

「元」野覓肉

元朗公立中學・何雅芝 杜遇洲 翁瑞麟
宋家輝 陳宇軒 梁嘉欣

背景

本組希望會透過網上資料搜集、街訪和盲測、親嘗香港素肉餐廳植物肉食品等方式為各位香港市民了解甚麼是植物肉(又稱素食肉)，同時釐清大家對其的種種誤解。並制定和施行校內外植物肉推廣計劃，當中期望達致於香港推廣使用植物肉的最終目的。

「甚麼是植物肉？」

植物肉基本上是由植物蛋白質製成的仿肉。生產的首個步驟是從大豆、小麥或豌豆等植物來源萃取蛋白質，然後將蛋白質萃取物加熱、擠壓和冷卻，使之具有肉的質感，最後加入其他配料及添加劑(例如調味劑及染色料)，以仿製肉的風味、味道及外觀。

植物肉的營養成分

雖然植物性肉類產品的成分各不相同，但新一代的替代品是通過使用植物蛋白(如大豆、豌豆、馬鈴薯、大米、小麥和/或肌蛋

白)、脂肪(如菜籽油、椰子、大豆和/或葵花籽油)和其他新型成分(如大豆腿紅素、紅色蔬菜提取物和/或調味劑)來專門模仿肉類的感官體驗和宏量營養素含量。此外，天然存在於肉類中的4.各種維生素和礦物質(如鋅、鐵和B族維生素)被越來越多地添加到植物性肉類中。

自然狀態下的食物來源含有數千種能夠影響人類健康的化合物，其中絕大部分沒有出現在消費者的營養成分表上。透過搜集，本組發現市面上分為大豆基和碗豆基作為主要蛋白代替品。因口味因素，國外更偏向後者。但是，為方便對比，本次研究重點將着眼於傳統免治肉漢堡和大豆基植物肉的營養標籤。

在同樣4盎司的份量，本組發現大豆基植物肉有着與免治牛肉差不多的蛋白質含量和卡路里，而且並無任何膽固醇和含有植物纖維等特點，對飽腹不成疑慮，更幫助消化，對腸道健康有助。

植物肉較傳 紅肉優勝之處

由於蛋白質的功能廣泛，蛋白質的建議攝取量為每天攝取體重每公斤0.8 公克蛋白質，以一名70 公斤的成年人為例，則每日需攝取56 公克蛋白質。註1 而且Impossible的植物肉則每份含至少14-20 公克的蛋白質，與傳統肉相若，加上Impossible的植物肉內，大豆蛋白質的生物吸收度比一般植物蛋白高20-30 %，蛋白質質量PDCAAS (Protein digestibility-corrected amino acid score) 被評為0.95，即與牛肉的0.92相約。

植物肉的膳食纖維含量豐富

根據世界衛生組織(WHO)的指引，建議健康成年人每日需最少應該攝取約不少於25 克的膳食纖維。以國外著名品牌Impossible meat的植物肉(Future meat)的膳食纖維含量作例，其就具有約3g (2.7g)的膳食纖維，佔要求所需含量的11%。

零膽固醇

根據美國心臟協會指出，膽固醇主要由身體肝臟製造並非由食物中攝取，但過高的膽固醇含量卻會助長壞膽固醇的產生，亦是心臟病、中風及癩肥等疾病的主因。改善的方法固然要正確選擇食物！不管市面上任何一種植物肉，該膽固醇含量皆是

「零」，這也是植物肉初期能受到廣大素食愛好者青睞和比傳統動物肉優勝之處。

含有人們所需鐵質

我們常說的鐵質即膳食鐵，在動物肉中以血基質鐵的形式存在，而植物類食物中則以非血紅素鐵 的形式存在，特別是在豆類、穀物、綠葉蔬菜和某些水果。而植物肉則存有許多非血基質鐵成份。雖然與血基質鐵相比，非血基質鐵的生物利用度有所降低，但非血基質鐵仍然是鐵的重要膳食來源 (Young et al., 2018)。

儘管人們對缺鐵性貧血(Iron deficiency anemia)的認識有所提高，卻仍然是發達國家和發展中國家最常見的營養缺乏症之一，兒童、青春期女性和老年人等人群特別容易缺鐵，症狀有手腳冰冷、極度疲憊皮膚蒼白、胸痛、心跳加快等。(Patel, 2008; Beck et al., 2014; Gibson et al., 2014)。

含充分鋅、鈣和維他命 B12 (其他微量元素)

雖然大豆蛋白中的鋅含量雖然大豆蛋白中的鋅含量有限，在牛肉鋅含量相同的情況下，強化植物性食物對鋅的吸收低於牛肉，但一種流行的大豆替代品(植物肉)添加了葡萄糖酸鋅，使其含量達到牛肉的水平。(Zheng et al., 1993; Etcheverry et al., 2006)。

本組注意到，植物肉富含豆類、堅果、種子和其他富含鋅的植物性食物能夠提供足量的鋅和鈣，並對人體發育和成長皆有利。維他命B12則在人體DNA的組成、髓磷脂形成、紅血球生成和中樞神經系統功能維持中扮演重要角色 100克的植物肉已含有超過成年人每日所需的維他命B12(超過110%)，而同等份量豬肉只含有一半所需。

植物肉能夠取締傳統肉食嗎？

總熱量和飽和脂肪含量隱患

為了補強植物蛋白缺乏的油分，植物肉常以「椰子油、菜籽油、大豆油、葵花油」等植物油補強，其中「椰子油」更是植物肉的「飽和脂肪」擔當，椰子油在健康議題上一直具有爭議性，對心血管疾病的風險也尚待釐清，主流意見依然認為其飽和

脂肪對人體是具有風險的導致有些植物肉的最終飽和脂肪量已經和傳統肉品不相上下。

植物肉的鈉含量高

光是兩牌漢堡肉的鈉含量就有 390 毫克及 370 毫克。根據世界衛生組織 (WHO) 對於成年人對於鹽、鈉和鉀攝取量建議指引建議健康成年人應將鹽份攝入量限制在每日5克以下（相當於每日鈉攝入量不超過2克），而Impossible Meat and Beyond Meat 的含鈉量已相當於建議的約三分之一，這僅只是一餐的份量。高鈉攝取量更導致高血壓和增加成年人罹患心臟病和中風的風險。

非血基質鐵的生物利用率低

血紅素鐵的生物利用率是非血基質鐵的5-10倍（Hurrell and Egli, 2010）註4，這也解釋了為什麼雜食者的血清鐵蛋白水平（鐵含量的表示）往往較高（Haider et al., 2018）註5。但是這些植物肉所含的鐵質為非血基質鐵，比起動物來源的鐵質更難吸收，所以不注意飲食均衡的話，容易缺鐵，並引發缺鐵性貧血。

當中一例，Beyond Meat 宣佈將提供兩款全新植物肉產，兩款介標明減少飽和脂肪量，相比傳統肉製漢堡更為健康。因此，本組建議市民多加留意未來植物肉產品的發展空間的研發，相信只會有更健康 and 貼合民眾口味的素肉產品推出市場。

問題如何解決？

對於植物肉植物肉的鈉含量高 儘量避免添加額外含鈉的調味料，天然香料除外。更能搭配麵飯食用，健康更佳。經過加工後的傳統紅肉的鈉含量不比植物肉少，不用過度擔心。

對於植物肉鐵質(非血基質鐵)的人體吸收度低維他命C和傳統肉類 是非血基質鐵吸收的主要促進劑 (Hurrell and Egli, 2010)，維他命C 還通過在腸道中充當螯合劑來增強鐵質的吸收(Conrad and Umbreit, 1993)。例如富含鐵質的扁豆，可以添加富含維他命 C 的番茄醬來調味。令人意外地，植物肉經過營養添加調整後，某些產品的鐵、鋅、B群、鈣質含量勝於傳統紅肉。

小結

市面推出愈來愈多的植物肉產品，但其營養成份的重要性卻甚少為人熟知。本組希望透過詳細的資料描述，以更為方便和全面的形式 向民眾補充對植物肉的認知，並希望鼓勵更多市民踏出「嘗試的第一步」。現時市面上的植物肉仍然存在少利與弊端，本組方推測此為其中之一使人們對植物肉卻步和遲疑的原因。故此，本組放眼植物肉產品的未來龐大市場潛力，並希望盡綿薄之力，推動香港植物肉風氣，從而在全港各區都能有提供「未來肉」的選擇。

植物肉始終和傳統肉類有着本質上的分別，從營養成份到味道和外觀，植物肉行業都面臨著外界的挑戰。從其製造過程度進食而帶來的環保效益與健康因素，無一不是本組所希望推動香港植物肉風氣的目的。

對於自家用戶購買植物肉產自用，說明白其飽式脂肪仍然處於一定含量，因此本組建議市民盡量跟從低溫、少油、少糖、少鹽的烹飪原則，除了能夠穩定熱量和脂肪外，仍能達致健康鈉攝取量。除此之外，市民仍要配合健康生活，配合運動，加以搭配不同天然配料烹調。

植物肉推廣計劃

於校內推行植物肉套餐

本組計劃擬定草案，向本校小賣部與香港本地素肉公司 Green Monday 合作，試推出平價素肉產品，詳細產品包括新餐肉漢堡、新餐肉三明治和素肉飯盒。同時，亦期望設立意見收集網站，並保持開放態度，接受意見和改善。最終希望能夠推出既符合學生品味的素肉餐點，亦能達到推廣校內植物肉風氣，和向學生傳遞環保意識。

時興飲食加添「素」

本組注意到社會上仍有不少主流飲食，以實惠價格和推出符合香港人口味的餐點，例如「兩餸飯」餐點。這些餐點「貼地」既美味，但卻忽略了健康因素。若能夠促成這些商舖與本地植物肉公司合作，這樣就不但善用了時興飲食的人氣，也能推廣健康飲食。

植物肉與環保

研究顯示生產1公斤牛肉，產生的溫室氣體比1公斤豆腐高20倍。若每人每日以黃豆製品取代1掌心的畜肉類，一年即能減少430萬公噸碳排放，相當於約70萬輛1600CC。植物肉風潮從歐美吹進了台灣，越來越多消費者接受植物肉，如果每個人能從飲食逐漸調整，讓我們能藉由植物肉，獲得肉類一樣的營養補充，同時還能達到環保效果！

常見植物肉謬誤

根據國際食品信息理事會於2020年的消費者問卷並得出最高38%的受訪者表示他們對於植物肉產品的味道表示質疑並擔心其味道欠佳。而31%的受訪者則選擇「植物肉的口感與傳統動物肉不相似」。

驗證上述觀點

本組堅信實踐才是科學的真理，並分派組員親自嘗試植物肉產品，以驗證植物肉是否味道和口感欠佳。此次報告，本組前往位於V City的燒肉LIKE Global Food。這是我第一次嘗試植物肉，在嘗試之前本來還帶有點擔憂，認為會和心目中的味道很大出入，雖然第一口仍然是比較衝擊，但後來再吃就更容易入口。若要我堅持每天都係植物肉，那就比較困難，但間中一餐植物肉餐也是不錯的選擇！植物肉嘅口感固然和動物肉有分別，但也是一種全新的體驗。習慣了長期食動物肉後嘗試植物肉也是一個新奇的體驗，感覺很新奇，同時認為能以更多款式和配搭的話，咁味道同口感方面將會再接近傳統紅肉。

專家建議

高級註冊營養師陳勁芝曾在2021年2月間於東周刊發表關於新興素肉的議題的報章，素肉提倡無膽固醇和低熱量，有研究顯示

於2014至2017年間，美國的素食者人數增長六倍；除了全素食主義人士，也有不少人習慣間中一餐轉為素食。加上近年素肉的味道改善相對傳統的「齋雞」、「齋叉燒」、「齋燒鵝」等素肉現時的素肉有更多款式和味道可作選擇，口感也相對豐富，吸引更多人嘗試。

總結

植物肉在現今世代已是愈來愈普及，但其本身仍然存在不可忽視的問題。植物肉之所以能夠在飲食文化上流行，這亦不免因其健康和環保的因素。隨著人們對健康關注度提升，並希望減少進食紅肉，轉而食用植物蛋白替代品。本組透過研究發現證不用本身仍存在不少隱患，再提供建設性意見外，希望為市民釋除疑慮和誤解，不再和植物肉「素」不相識，並最終能夠在日常飯菜中間中嘗試，葷素搭配才更健康！

Report on investigating the eating habits of students

S.K.H. Tsang Shiu Tim Secondary School · Chan Hok Yin Cheung Yau Hin Ho Sum Yat Tung Kai Ning Wong Sze Ting

Background

Under the stressful school life, it is found that many of the students in Hong Kong are having unhealthy eating habits. For example, they are not having their meals on time due to the fixed school timetables. A recent survey found that only 35.5% of children will have their breakfast before school. 47.3% of the students do not have breakfast as they wake up late and need to go to school at 8:00am. 63.4% of the students have their breakfast within 15 minutes. Harvard University found that even for people who consume healthy food on a daily basis, if they do not have their meals on time, their blood glucose level is 18% higher than normal. It becomes easier to suffer from diabetes.

In addition, the food that students eat during lunchtime is not nutritious. Because of the limited lunchtime, many students prefer to

go to fast food restaurants. These restaurants mostly provide deep-fried food, such as french fries, hamburgers, etc. Most of the restaurants will add a lot of seasonings and use lots of processed meats in order to make the food taste better. The processed meat contains a large amount of carcinogens which will increase the chance of cell mutation and cause cancer. Yet, these seasonings will highly increase the sodium intake. Moreover, the lunch set does not include enough vegetables. Eating more vegetables can increase the peristalsis of the small intestine and prevent the carcinogens in processed meat from accumulating in our bodies.

Over the past few months, we have organised different events to raise both students' and teachers' awareness about having a wholesome and balanced diet. Most of our events have achieved great success. We are glad to have received positive feedback from both students and teachers.

Suggested measures

Over the past two months, we have organised two events as our main focus.

1. A Game booth about healthy eating habits
The game booth was held from 2023/02/07 to 2023/02/08 during lunchtime and after school. We have prepared the frog jumping game as our game booth event. Students will first answer one question related to health misconceptions. Then, they have to throw the frog into the corresponding boxes. If they answered the question correctly and threw their frog to the corresponding box successfully, a reward will be given. (sugar-free cake or mixed nuts)
2. Healthy cooking competition
The Healthy Cooking Competition was held on 2023/03/06 after school. We collected healthy cooking recipes from all the participants who signed up for the competition and rated their recipes and gave comments. At last, three groups have successfully taken part in the competition. All of them have successfully cooked and completed their final dish. After that, they are rated according to appearance, nutritional value, and taste. The bell pepper fried chicken

eventually won the championship and received HKD500 book coupons as a reward.

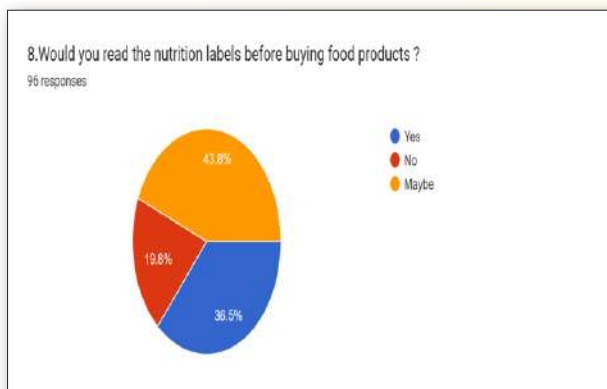
Evaluation

1. A game booth about healthy eating habits
The game booth has been a huge success. There were approximately 60 students and teachers who had joined and tried out our booth game. Throughout the activity, we have realised both students and teachers lacked knowledge related to some Dos and Don'ts in our diet. For example, which types of nuts should we avoid eating? We also explain the underlying reasons after they have answered our questions. To ensure teachers and students had both acquired knowledge of healthy eating habits after the event, we conducted a revaluation survey to see whether they started to adopt a wholesome diet or not.

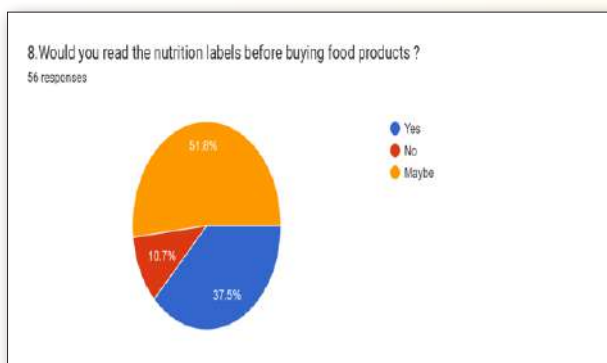
2. Healthy cooking competition
The cooking competition has also been a great success. We have received 10 recipes. We invited 3 teachers to the panel of judges. Due to venue restriction, there were only three groups consisting of 2-3 students joining our competition. Participants reflected that they learned how to prepare nutritious meals using fresh ingredients. The cooking competition helped participants to make better choices and lead to a healthier lifestyle. However, there were only 3 groups instead of 4 groups of students joining the competition. To ensure there were enough participants, we should further publicise the competition. For instance, promoting the cooking competition during the Morning Assembly. There is still room for improvement when it comes to the number of participants.

Result Analysis

After the holiday, we have also conducted a Google Form as comparison. The results are as follows:

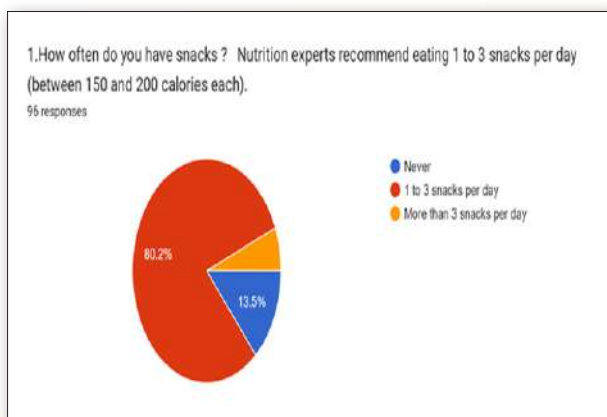


Before

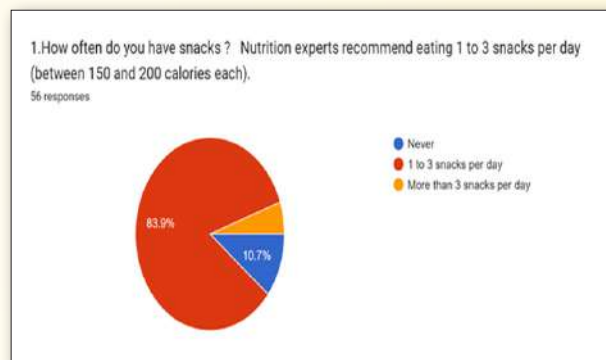


After

Before we organised the events, 36.5% of the respondents would read the nutrient labels before buying food products. After we organised the events, 37.5% of the respondents would read the nutrient labels before buying food products, which increases by 1%. There is a slight improvement among students noticing nutritional labels before buying food products.

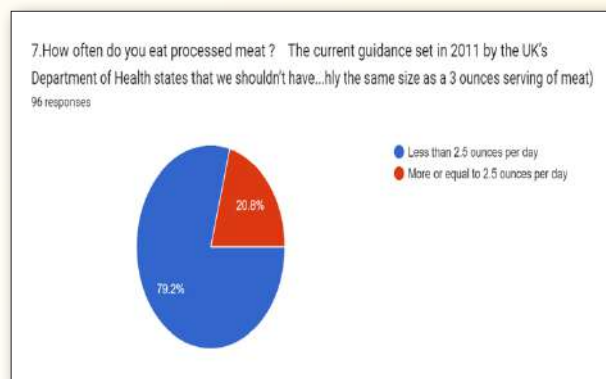


Before

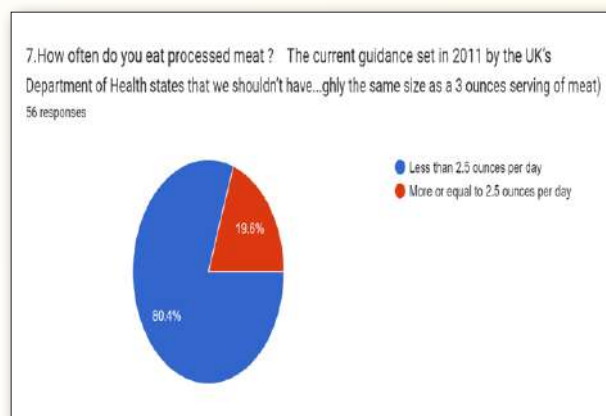


After

Before we organised the events, 80.2% of the respondents would have 1-3 snacks per day. After we organised the events, 83.9% of the respondents would have 1-3 snacks per day, which increases by 3.7%. Students have slightly improved their eating habits for controlling the consumption of snacks.



Before



After

Before we organised the events, 20.8% of the respondents would eat more than or equal to 2.5 ounces of processed meat per day. After we

organised the events, 19.6% of the respondents would eat more than or equal to 2.5 ounces of processed meat per day, which decreases by 1.2%. Students have slightly consumed less meat.

Overall, students have a slight improvement in terms of meat, snack consumption and habit of reading nutrition labels. The project has a positive impact on students. However, those improvements are only around 1-3.7%, which can be further increased.

Recommendations/Improvements

As our activities are not held on a regular basis, even though the effect is positive and the base of participants are wide, the positive impact on students may just be temporary. They may bounce back to their usual behaviour after some time.

Also, according to the data collected, the number of students who have improved their mindset and behaviour about healthy eating is not much. These show that in order to change the eating habits of students, long term education is required.

In order to improve, we should hold these events on a regular basis and continuously educate our peers about healthy eating habits. Also, more promotion is needed to attract schoolmates to participate in our activities in order to maximise the effect of our activities.

Lastly, we can distribute some hangouts to students who have joined our events so that they can bear in mind the importance of eating healthily and how to maintain a wholesome eating habit.

We suggest that schools should pay more attention to students' eating habits and educate students about wholesome eating on a regular basis. Schools should set up a team responsible for promoting healthy eating habits and in charge of organising related activities. For instance, game booths, featured activities, reward schemes and competitions. With centralised planning and long-term practising, these activities can have more long-lasting benefits on student's eating habits and their health.

Apart from software, that is students' mindset and habits, hardware in Hong Kong should also be improved. Secondary students mostly have their lunch at restaurants near school instead of preparing food themselves. The government should launch policies to encourage restaurants to provide healthy meals for health-conscious customers to make keeping a healthy eating habit easier.

Moreover, the government should consider cutting some of the school syllabus, thus schools are able to postpone the start time of school and lengthen lunch time. With more time, students are less likely to skip their meals, thus healthy eating habits can be maintained easier.

Conclusion

Overall, the activities held brought slight improvements to students' eating habits. This suggests that eating behaviour of students cannot be improved in a large extent within a short period of time. Our method of using separate discrete events to improve student's eating habits is not very effective. Activities and education on a regular basis will have a more satisfactory outcome as habits require long-term nurturing. Other than what students can do to promote healthy eating, the government and school authorities can also contribute to promote the ideas of healthy eating.

During the accomplishment of our project, we have encountered different challenges. Not only did our project benefit our schoolmates, but also broaden our horizons. As the idiom says, a small change can make a big difference. We hope that more and more students will realise the importance of a balanced and healthy diet, and can promote this idea to the whole school, such that we are able to have a fruitful school life.

Reference

1. MPC centre 'students eating habits survey'
2. Harvard University survey carried out in March 2016

健康足印

高雷中學 · 胡栢琳 姚逸順 黎鑫怡 葉泳楠 林自強

背景

近年來生活在疫情底下，不少青少年的壓力倍增，不論學業、飲食和生活方式等也受影響。

建議方法

分三階段進行(足印三部曲):

足印第一步：向全校宣傳並作出健康建議。本組會利用 Google form 或紙本問卷在午膳及放學時間收集學生日常飲食方式和作息時間，並從而透過小冊子或宣傳單張作出健康相關建議。

足印第二步：首先招募自願參加者，先後量度目標對象的身高體重（體重指標(BMI) /肌肉率/體脂率），並與「學生會」合作，一同舉行運動比賽（籃球、排球、羽毛球），以提升同學的運動量和健康意識。

足印第三步：再次收集目標對象的身體數據指數並與前次作比較。

評估

目標	具體項目	時間架構	評估指標	評估
足印第一步				
問卷調查(宣傳工作:派發單張, 作出健康建議)	-宣傳並作出健康建議 -利用問卷收集學生的日常生活習慣(根據宣傳單張作出相關建議) -設立「健康足印」	2022-12月 2023-2月	身體各項指標(身高/體重/BMI/肌肉率/體脂率)。樓梯階級設置足印，計算行走每步的卡路里消耗。	在二月份完成全校宣傳與介紹，並設立了健康足印和進行問卷調查。同學會注意階梯上的腳印和牆上的海報，得知所消耗的卡路里。但未能制作宣傳海報。

目標	具體項目	時間架構	評估指標	評估
足印第二步				

提升同學的運動量和健康意識。	-招募參加者 -每月一主題(分享健康知識, 食物卡路里, 運動好處) -設立鼓勵牆(收集學生的心聲) -與學生會合作舉辦運動比賽	2023-1月 2023-3月	計算食物卡路里(每日吸收及消耗)。e.g. 蔬菜營養、運動消耗、壓力舒緩、寫意卡。	-每月一主題: 二月健康知識, 三月精神健康, 四月運動健康, 五月健康食物(待完成)。 -於地下走廊設置鼓勵牆: 同學大多會注意到, 並多達60人留下鼓勵話語。 -未能舉辦運動比賽。
足印第三步				

減脂計劃(組員會互相監督)

1. 制定健康餐單(低脂肪餐單, 減少食用高糖食物)。
2. 定期運動(跑步, 球類運動, 踩單車)。

問卷內容

參與活動前問卷內容

1. 是否明白健康的定義?
2. 日常生活中有做到健康生活嗎?
3. 有吃或喝高糖份的食物嗎(汽水/糖/甜品)?
4. 有吃高脂肪食物嗎(炸物/菠蘿油)?
5. 有吃高鹽份的食物嗎(加工食品)?

參與活動後問卷內容

1. 是否明白健康的定義?
2. 日常生活中有做到健康生活嗎?
3. 有吃或喝高糖份的食物嗎?(汽水/糖/甜品)?

4. 有吃高脂肪食物嗎?(炸物/菠蘿油)?
5. 有吃高鹽分的食物嗎?(加工食品)?
6. 會不會減少攝食不健康的食物(高油高鹽)?
7. 是否會繼續進行健康生活?

遇到的困難

小組舉辦活動，全校參與困難，為了配合學生會，只能五月後進行，其次，因考試和放假時間緊密而造成時間不足。

結果分析

足印第三步：時段為2月到4月(共13個星期)。量度十位中五學生活動前後各數據，數據如下

	活動前體脂率	活動後體脂率	減脂率
1.	22.8%	20.7%	2.1%
2.	19.9%	18.5%	1.4%
3.	9.8%	9.8%	0%
4.	21.9%	20.2%	1.7%
5.	11.4%	11.2%	0.2%
6.	20.2%	20.1%	0.1%
7.	23.8%	21.5%	2.3%
8.	22.5%	22.2%	0.3%
9.	25.4%	23.0%	2.4%
10.	21.4%	20.2%	1.2%

	活動前BMI	活動後BMI	BMI變化
1.	22.3%	21.0%	-1.3%
2.	19.2%	18.4%	-0.8%
3.	18.5%	18.3%	-2%
4.	20.0%	19.0%	-1.0%
5.	19.0%	18.9%	-0.1%
6.	21.2%	21.1%	-0.1%
7.	23.7%	21.5%	-2.2%
8.	22.5%	22.0%	-0.2%
9.	27.2%	24.9%	-2.3%
10.	20.5%	19.4%	-1.1%

問卷調查結果 [10 位減脂計劃的同學]

	活動前	活動後
1.了解健康的定義佔比	60%	90%
2.做得到健康生活佔比	10%	50%
3.有吃或喝高糖份的食物(頻率1-5)	平均數為5	平均數為3
4.有吃高脂肪食物(頻率1-5)	平均數為4	平均數為2
5.有吃高鹽分的食物(頻率1-5):	平均數為4	平均數為2

6.會選擇減少進食不健康的食物佔比	不適用	90%
7.會繼續進行健康生活佔比:70%	不適用	70%

數據分析

1. 所有參與者的體脂率都下降。
2. 更多人了解健康的定義。
3. 起初頻繁進食不健康的食物佔比高，最終頻繁進食不健康的食物佔比有所下降。
4. 更多人了解健康的定義。
5. 同學們樂於參與鼓勵牆，並且留下心意卡。
6. 同學走樓梯會更加注意腳下的足印，也會刻意去了解運動消耗的卡路里。

建議 / 改善

1. 問學校規模太大，未能全部收集，可以從熟人或者同一級的同學開始做起。
2. 可以製作宣傳單張，並且向全校派發，更能有宣傳的作用。
3. 可以收集更多身體數據，例如BMI和肌肉率，以獲得更多數據分析健康狀況。

總結

宣傳活動，由於全校參與，能帶領學校關注健康。

全校同學透過健康足印了解走樓梯所消耗的卡路里，透過鼓勵牆去鼓勵自己和他人舒緩壓力，之後也透過本組的宣傳了解各種關於健康的知識(例食物成分，運動，精神等)。

小組同學完成了減脂計劃舉辦的活動，其體脂率都有所下降，也了解更多有關飲食健康以及運動的資訊。

整體上，計劃成功，讓更多學生重視健康生活，和了解更多有關健康的資訊，同學們也樂於參與活動。

參考資料

1. 減脂午餐食譜：<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/6360fd1d0000000009006025?apmal&xhsshare=->

CopyLink&appuid=5e1fdddc0000000001005846&app-time=1669907537

- 活動能量消耗：<https://www.getit01.com/p20180124422450170/>
- 樓梯能量消耗：<https://healthybody.nhri.org.tw/Portal/htopic3one.aspx?tid=9#.Y4rUNy0rggo>
- 運動卡路裏計算詳細資料：<https://met.0123456789.tw/>
- 食物卡路裏計算：<http://211.21.168.52/FOOD/%A5D%AD%B9%C3%FE.htm>
- 減壓方法：<https://www.egps.hk/mental-well-being-info>

中學實施半日制上課模式能否提升學生身心健康水平

荃灣官立中學・陳芷淇 馮暄殷 林焯璇 廖珈瑤

背景

是次專題研習的題目為「中學實施半日制上課模式能否提升學生身心健康水平」。疫情下，學校因時制宜，更改教學模式，由傳統全日制上課模式改為半日制上課模式，本研究將會就半日制上課模式作出探討和延伸。

a) 身心健康的定義

世界衛生組織WHO指出「健康」是一種生理、心理舒適的狀態；所以除了身體生理層面，還有更多相關的心理問題需要關注，才能獲致真正的身心健康。

b) 全日制上課模式及其衍生的問題

根據教育局統計，傳統全日制上課模式下，一般中學上課時數約為7小時，立法會秘書處資料研究組《香港學生的整體學習時數及身心健康狀況》資料顯示，結合上課時間、放學後的家課時間及私人補習的時間，粗略計算中小學生於上課日的整體學習時間，平均約為10小時。過長學習時間下衍生的問題包括：

- 1) 學生缺乏休息或進行課餘活動的時間。誠如嶺南大學研究指出，受訪學生近六成因課業繁忙而未能有足夠休息時間，學生容易疲倦及造成心理壓力，影響心理健康。
- 2) 學生缺乏運動。因日校課程大多側重學術，即使學校設有體育課，但學生在校

內的運動時間仍遠遠不足，世衛提出5至17歲的學童每天應要有60分鐘的運動時間，香港中文大學的教育學院體育運動科學系有關學童運動量的研究表示香港學生運動時間遠低於標準，衍生出健康問題，例如肥胖和體能偏弱。

- 3) 缺乏時間安排課外活動。礙於長課時下仍需要在有限時間內進行補習班等課後學習，學生傾向選擇放棄課外活動或發展體藝的機會，而無法發掘自己的興趣。

c) 半日制上課模式及其利處

半日制上課，上課時間大約四至五個小時，每節大約少了5至10分鐘，每節變得大約只有30-35分鐘，更考驗教師要精要地設計課程，刪減枝節，傳授重點知識，以獲取更大教學效能，令學生重點吸收必要知識。半日制上課的利處包括：1) 學生更靈活分配時間。在半日制上課模式下，學生比起全日制多了4-5小時自由分配時間，能令學生完成自己想嘗試的活動，例如發展體藝或增加運動的時間。2) 學生能夠增加休息時間。半日制上課模式下的課業，學生相對而言有更多時間處理功課或溫習，同時亦能推動自主學習。

本研習將透過探究半日制上課模式，相較傳統全日制上課模式的特點和利弊，判斷半日制上課模式，能否令學生有更理想的學習效率，及為身體和心理健康帶來正面影響，並通過研究現時上課模式的不足之處，提出完善、有助學生身心健康的上課模式。預期通過本專題研習的結果為，半日制上課能為學生帶來更多自由支配的時間，提升學生多元發展並增加休息時間，以達致身心健康發展。

研究方法

本專題研習將採用量性及質性的研究方法，探討中學實施半日制上課模式能否提升學生身心健康水平。量性研究上，本研究將借助問卷調查向各持份者收集意見，並了解半日制與全日制上課模式下對於課堂效率、學生身心健康的利弊。質性研究上，本研究將會以訪問的方式來收集各持份者意見，並與半日制上課相較全日制上課的利弊作出研究。同時，研究相關文獻內容，通過閱讀和分析，探討半日制上課模式下對於學生個人身心健康發展的影

響。收集各方意見後，針對半日制及全日制上課的利弊，設計出完善問題，並最大化有助學生身心健康的上課模式。

訪問及問卷調查

作為政策最重要的持份者，透過網上問卷，我們收集到八十位中學生意見。當中，能分為兩部份作出分析。

一、半日制上課模式。

有近七成受訪者認為半日制上課模式較全日制上課模式優勝，原因包括，半日制上課模式下能夠增加休息時間、更靈活分配工作及推動自主學習的能力。六成學生認為半日制上課模式更能提升學習效能，適當調配做功課及溫習的時間。另一方面，三成受訪者認為半日制的不足之處包括，課程過於緊迫，難以追趕進度、學習時間過短、對學校歸屬感減少。

二、全日制上課模式。

三成學生認為全日制上課模式較為優勝。原因包括：與同學關係變得更加融洽、有更多元的學習經歷及能對學校產生更大歸屬感。四成學生認為全日制上課模式下，老師能夠有更多指導，更能提升學習效能。亦有受訪者認為，全日制的不足，包括缺乏休息或進行課餘活動的時間、課時過長難以專心，容易疲倦及造成心理壓力。六成受訪者建議改善半日制方式，將下午留作課外活動或利用課餘時間協助學生全人發展。總括而言，於學生角度，更傾向選擇半日制上課模式。

同時，為探討校方意見，我們亦訪問了本校校長。校長認為，於課堂進度上，全日制上課模式對於學生學習效能更加理想，而全日制上課更能令同學遇到學習問題，有更多提問的時間。同時，亦有更多時間給予學校安排其他學習經歷或全人發展；反之，半日制上課模式下學校不能監督學生，只能依靠學生自主學習。學生亦未必會於課後主動安排多元發展或善用時間休息。因此，校方更提倡全日制上課模式更能從多元發展、學習效能等範疇提升。

建議方法

針對半日全日優缺點，綜合校方考量及學生意願，我們制定最理想的上課模式方案

如下：在全日上課制模式下，每星期一次出外參觀/自修/課外活動。學生在長時間的課堂學習後，亦需要適當的休息和活動，以緩解課業和考試壓力，增進身心健康。而全日制模式每星期一次的出外參觀、自修或課外活動，可以為學生提供多元化的學習體驗和社交機會，同時增強他們的學習動機和興趣。

實施步驟

1. 計畫每學期至少安排一次全日制出外參觀、自修或課外活動，並通知學生和家長。
2. 選擇具有教育意義或娛樂價值的活動，如博物館、公園、科學中心、戲劇表演等，以滿足學生不同的學習和興趣需求。
3. 設計適當的學習和社交活動，如導覽、探索、討論、分享和合作，以促進學生的自主學習和團隊合作能力。
4. 加強安全和管理措施，如確認活動場所和路線安全、指派導師和志工監督、準備緊急應變措施等，以確保學生的安全和福祉。

效益評估：評估每次活動的效果和學生的反饋，以調整和改進活動內容和組織方式，並設計相關問卷調查和研究，以瞭解全日制模式出外參觀、自修或課外活動對學生身心健康水平的影響。

結果分析

新措施之下，於校方而言，能夠滿足課程要求，有良好的教學進度，亦能保證學生有問題便能有更多時間請教老師，避免課程過於緊迫的問題，平衡學生參加課外活動與學習的時間；於學生而言，新模式更能填補全日制上課模式的不足，增加進行課餘活動的時間，適當的外出活動能緩解課時過長組成的疲倦及心理壓力，多元發展，亦能提升身心健康水平。此外，學校還可以加強對學生身心健康的關注和支援，例如提供心理輔導和健康教育，建立健康的學習和社交環境，以幫助學生更好地發展和成長。最後，學校應該加強與學生和家長的溝通和合作，共同探討和解決學校上課模式和學生身心健康的相關問題。

總結

通過是次專題研究，我們共同探討出半日制上課模式於校方及學生的角度切入，所有的不足之處及優勝之處，通過整合各方意見，制定出對於學生及校方而言，均能滿足雙方需求，並令學生得以發展身心健康的上課模式。通過是次研究，我們除了明白校方制定政策的考量，更明白到平衡身心健康及學習的重要性。

全人健康

天主教崇德英文書院·陳蔚藍 麥子晴
文嘉瑤 游梓樺

背景

由於新冠疫情的陰霾，同學的生活及健康大受影響，為幫助維持校園健康，促進同學全人發展，本組共舉辦六項活動，以助同學維持心理、生理及社交健康。

活動評估分析

1. 健康校園影片問答比賽

提供有關健康的影片讓同學觀看，並設立 google form 問題(有關健康生活)，同學於觀看後回答相關問題，並進行計分。同學在觀看相關影片後，能知道均衡飲食和充足運動的重要性，進行問答比賽，更能加深同學的印象。形式：以網上 google form 章節二 新常態下的健康飲食 – 健康飲食的原則的方式，以影片進行問答

活動對象: 全校同學

活動舉行日期及時間: 2022年12月

活動舉行地點: Google Form

實際參加人: 40人

活動宣傳手法及成效: 在 instagram page 上介紹活動的詳情，並分享 Google form link 給身邊的朋友，盡量讓身邊的同學都能參與活動。

活動的特點/可取之處: 通過觀看有關健康生活的影片，讓同學能夠以有趣的方式獲得更多關於健康生活的知識，並以作答題目加強印象。

遇到的困難: 有同學在作答期間遇到技術上問題

參加者反應: 不少同學認為活動能夠提供足夠的健康生活知識，Google form 的形式亦很方便，大部份同學都認同能

夠透過參與活動提升有關健康生活的知識和印象。

活動成效評估: 部分同學對食物存在一些營養謬誤，例如他們認為吃無膽固醇的植物牛油能預防心血管疾病，不知道濃茶、濃咖啡、酒精等攝入過多會抑制鈣的吸收。相信做完這個小測試能令他們對做錯的題目留下深刻印象，在購買食物時更精明和謹慎。

2. 校園心事IG討論區

設立心事討論區 ig page, 讓同學抒發心事。我們會定期出主題討論貼文，例如舒壓方法、選科竅門討論、正面語錄、老師分享、方法等等，並設有 ig dm (direct message) 心事頻道，讓較為害羞的同學私下向我們聊心事，增加受助群體。形式：在自行新建的 IG 帳號發佈有關以上主題的帖子，配以圖片和文字，開放評論區讓同學自由討論心事，並互相幫助大家解決問題。鼓勵同學追蹤的方法是在限時動態轉發帖文以及在學校早會分享宣傳。

活動對象: 全校同學

活動舉行日期及時間: 2022年12月-2023年3月

活動舉行地點: Instagram

實際參加人: 100-200 (本專頁追蹤人數高峰時期為103人，參與者也包含了沒有追蹤的同學，故參與人數為100-200)

活動宣傳手法及成效: 我們通過於早會時期進行宣布，讓全校同學都知道我們開設了校園心事討論區，並將我們的 IG 帳號名稱寫在人流極高的資訊板上(校務處及食堂外交界處)，提升帳號曝光率。另外，中三年級的同学需要透過我們的 IG 專頁完成一個 google form quiz, 以獲取生物科考試成績的 Bonus，因此這活動也增加了本專頁的瀏覽人數，並吸引了大批中三同學追蹤。

活動的特點/可取之處: 對於學校而言，校園心事 IG 討論區有莫大的參考價值，如學生會可運行一個 IG 專頁，又或者駐校社工可以辦個相似的網上平台，尤其同學經過三

年疫情會變得較內向及抗拒面對面溝通，這就能讓同學有多一個尋求協助或抒發情緒的平台，模式比較輕鬆，讓同學舒適自在提升心理健康。

遇到的困難：剛開始時，平台追蹤人數不足，我們便廣在不同whatsapp group宣傳，利用四位成員各自的人脈增加

專頁曝光率，最終這個開端的困難也成功解決了。中途我們發現[IG dm心事頻道]使用率未夠預期中高，於是便出了些story鼓勵同學私訊我們抒發心事(如圖)，最終情況也改善了，措施得到了迴響。

參加者反應：我們曾幾度接收到同學的反映，說有關選科分享和排解壓力的posts給了他們很大的幫助，無論是吃

飯搭車都可隨時隨地吸收資訊和正能量，令他們覺得很有效率和貼心。另外，IG dm心事頻道也讓較

害羞的同學有了分享情緒和尋求支援的渠道(如圖)，當中有多達十多位同學向我們傾訴，使用率不俗：

活動成效評估：活動貼近青少年的模式，從學生/少年的喜好出發，輕鬆又貼心，亦能照顧到不同性格/需求的同學，令眾多同學不知不覺間心理健康提升，成效不俗。

3. Eatsmart!有營養單設計挑戰

學生需要運用他們從課堂或網上獲得的知識，自行設計符合「3少之選」及「蔬果之選」等營養準則的食譜，並製作成powerpoint於家政堂上展示作品。老師會在營養、製作難度、創意、經濟成本、吸引度等方面評鑒，之後給予建議，最高分的作品或會被加進小賣部餐單。通過自行設計餐單，學生能對自己每天攝取的營養是否過量或不足有一個基本概念，從而檢討平時的飲食方式，這也有助他們認識食物營養和健康烹調的技巧，培養良好的飲食習慣。

活動對象：中一至中二級同學

活動舉行日期及時間：2023年3月-2023年4月

活動舉行地點：Instagram

實際參加人數：20人

活動宣傳手法及成效：在instagram page發佈帖文介紹活動詳情，並分享Google form link給身邊的朋友，盡量讓身邊的同學都能參與活動。

活動的特點/可取之處：同學的日常三餐可能全部由父母打理，他們也許因而缺乏對食物營養價值的深入認識，親自設計餐單的過程能驅使他們主動更加留意食物的營養價值，對自己每天攝取的營養是否過量或不足有一個基本概念，從而檢討平時的飲食方式。

遇到的困難：初中同學課程緊迫而且測驗較多，因此我們在與家政科老師討論活動舉辦時間方面遇上困難，為解決問題我們把活動更改為網上模式，同學可以自行在家中設計餐單。

參加者反應：同學們都表示能認識到「3少之選」、「蔬果之選」等營養準則，烹飪帶來的樂趣也能有助發掘對研究健康飲食的興趣。

活動成效評估：同學們能依照要求設計一份營養餐單，以下是經我們挑選後的最佳作品：Eatsmart!有營養單設計挑戰。

https://docs.google.com/presentation/d/10uIrVUN-BQ93zhzgtqDGmJz3GcI32H7SZMXtTxFlcIE/edit#slide=id.g21852de1810_0_69

4. 抗壓case study—IG有獎問答比賽

在校園心事Instagram帳戶上擺放一個有獎問答比賽Google Form鏈結，題目是情境題，同學需提出改善方法，協助情境中主角舒緩壓力。我們會評選同學的答案，其中最優秀的三位會得獎，得獎的同學會有禮物乙份。

活動對象：全校同學

活動舉行日期及時間：2023年3月24日至4月16日

活動舉行地點：網上Google Form

實際參加人數：20人

活動宣傳手法及成效：於早會進行宣傳，讓所有同學得知該活動，以鼓勵同學參加

活動的特點/可取之處: 此活動為開放式活動，讓同學可以發揮創意，切身處地地設想合適的舒緩壓力方法，運用從本組各活動中學到的知識作答問題，學以致用，鞏固知識，訓練多角度思考。

遇到的困難: 由於Instagram 帖文評論較難管理，本組改為於專頁上擺放Good Form 鏈接，以Google Form 形式進行，更易評閱收集答案。

參加者反應: 同學踴躍認真參與，亦能提供合適及詳細的答案。

活動成效評估: 本組收集到的答案皆有理有據，同學能發揮創意，運用從本組各活動中學到的知識，仔細作答問題，可見同學亦有仔細思考，能學以致用，成效不俗。

5.健康飲食知多D資訊板

製作展覽板放置於人流量較多的本校地下校務處門外，讓同學可以於小息、午膳及放學後閱覽相關資訊。展覽板主題是健康飲食，透過讓同學知道垃圾食物的壞處，從而選擇奉行健康生活，揀選健康飯盒。內容包括展示一些廣受歡迎但不太健康的食物及其熱量，例如珍珠奶茶和咖哩魚蛋等等，以及不健康飲食可能會導致的健康問題如高血壓和心臟病，並提供揀選健康飯盒的建議，如“3+2+1”及“3少”飯盒。

活動對象: 全校同學

活動舉行日期及時間: 2023年3-4月

活動舉行地點: 地下校務處外

實際參加人數: 全校同學

活動宣傳手法及成效: 我們通過於早會時期進行宣布，讓全校同學都知道我們於校務處門外放置了展覽板。該處人流極高，容易得到同學關注，我們觀察到午息期間不時有同學聚集閱覽討論。

活動的特點/可取之處: 展覽板是一個成本低，效益高的方式，以鮮明的顏色，淺白的文字，是其中一個有效最直接的方式增加同學對食物營養價值的認識。而且，本組亦發揮場地上的優勢，選用校內校務處門外作展示展覽板的場地，即本校同學日常必經之處，把活動成效最大化。

遇到的困難: 由於學校展覽板數量有限，本組未能租借學校飯堂外的展覽板，故最後以學校地下校務處外的展覽板

取替。該處位於地下，人流眾多，為同學日常必經之處，故活動效果亦同樣理想。

參加者反應: 閱覽展覽板的同學雖然沒有直接向本組成員反映對展覽活動的看法和感受，但我們觀察到不少同學有

認真閱覽展板內容和作出討論。

活動成效評估: 把展覽板放置在校務處外面能吸引大量同學關注，從同學們熱烈討論展板內容的反應可見活動有很大成效。

6.校園調查

向同學訪問，調查大家對之前所舉辦活動的意見，並且讓同學分享自己的健康生活方式與經驗，及後將大家的分享在IG上以貼文形式上載，取長補短，讓大家都用自身經歷幫助更多同學。形式：校內訪問+拍片記錄

活動對象: 曾經參與過活動的同學

活動舉行日期及時間: 2023年-4月

活動舉行地點: Zoom

實際參加人數: 大約訪問了10位同學

活動宣傳手法及成效: 邀請曾經參與過我們舉辦的活動的部份同學，請他們對活動進行評分，並訪問其在活動中學到的知識，得知不少同學都從種種活動中得到健康飲食及身心健康的資訊，有助提升校園健康。

活動的特點/可取之處: 訪問參與過活動的同學，了解他們對活動的看法，能夠切實地了解到活動的成效或不足之處，以便日後加以改善。

遇到的困難: 不適用。

參加者反應: 同學都願意接受訪問，並指出在活動中學到不少知識，很多知識亦能應

用在日常生活中，表示期望未來能參與更多類似的活動。

活動成效評估：同學都表示自己從活動中獲益良多，在選擇午餐時會跟慎重地思考，一些平常喜歡吃學習小賣部提供的煎炸食物的同學亦改變了進食喜好，改為吃三餸飯(含蔬菜、肉類、湯)，並且刻意避開多油之選，轉為選擇蒸餸，可見活動能促使同學改善其生活習慣。

總結

本組致力舉辦多元活動供同學參與，同學反應積極，活動成效良好。

眼睛健康

觀塘官立中學 白晨曦 陳昭文 何敏莎 湯碧珊 俞嘉淇

背景

近年來，香港學生因需長期使用電子學習，導致視力受損，出現眼睛不舒服、流眼水、眼乾甚至眼痛等情況大幅提升。另外，學生的護眼意識較為薄弱，大部分學生都未能讓眼睛得到足夠的休息。

我方留意到學校本身對於學生眼睛健康所做的措施並不完善。首先，學校原本的護眼操模式為每個星期只帶領一個年級做護眼操，這意味著每個年級需要輪候至少一個月才能做一次眼操，我方認為該次數並不足以提醒同學關於保護眼睛的重要性。

其次，學校另外一個關於眼睛健康的措施為一年一度的水果日，校方為每位同學準備一份水果，以維持眼睛血管健康。但是，我方認為頻率過疏的護眼操和一年一度的水果日，並不足以讓同學維持眼睛健康、提高對眼睛的關注度及了解更多關於眼睛疾病的知識。

因此，我方希望通過加強校內宣傳與教育，增加學生對眼睛健康的關注度及重視程度。

建議方法

首先，我方透過派發電子問卷調查全校同學患上近視和其他眼睛疾病的比例、近視的深淺程度以及對其他眼疾的認識，並從同學的生活習慣(使用電子設備時長、睡眠及運動時長等)找出患上常見眼疾(如近視)的成因，針對同學的不良習慣制定計劃，藉此減少同學患上近視、度數加深以及其他眼疾的機會。

其次，我方設立了Instagram 帳號，用以發放有關不同眼疾的知識和預防方法，藉此提醒同學保護眼睛的重要性。然後，我方製作了與近視、色盲及黃斑病變有關的展板，在午間時段及家長日向家長和學生展出，讓家長和學生們能對不同眼睛疾病有更多、更深入的認識。此外，我方亦在家長日準備了一些色盲色弱檢查圖和測色盲的簡易小測試給同學和家長，讓他們可以快速地了解自己有沒有色盲色弱的傾向。同時，我們也準備了一些與展板上的眼知識相關小問題，供同學和家長作答。

最後，我方增加了護眼操的次數，由原本每個星期帶領一個年級改為帶領全部年級，確保每個年級一個星期能做一次護眼操，由我方幹事定期到各班帶領眼操，舒緩同學因長期使用電子產品而導致的眼睛疲勞。我們希望透過實踐的形式，讓同學養成做眼操的習慣。

評估

第一部分：個人資料及相關情況

項目	組別	百分數	詳細項目	選項	百分數
年齡	十一歲以下	0.5%			
	十一至十四歲	40.4%			
	十五至十八歲	56.4%			
	十八歲以上	2.7%			
年級	中一	15.4%			
	中二	17%			
	中三	20.7%			
	中四	13.8%			
	中五	27.1%			
	中六	15.4%			
性別	男	30.3%			
	女	69.7%			

項目	組別	百分數	詳細項目	選項	百分數
患有遠視	有	9.6%	度數範圍	0	91%
	否	90.4%		50-100	6.4%
				101-200	1.1%
				201-400	1.1%
				400 以上	0.5%
患有近視	有	77.7%	度數範圍	0	22.3%
	否	22.3%		50-100	11.7%
				101-200	22.3%
				201-400	28.7%
				400 以上	14.9%
患有散光	有	64.9%	度數範圍	0	35.6%
	否	35.1%		50-100	44.1%
				101-200	16.5%
				200 以上	3.7%
發現眼睛疾病的時間	出生(遺傳)	3.2%			
	幼稚園	2.7%			
	小學	48.9%			
	中學	26.1%			
	沒有	19.1%			

第二部分：對眼疾的了解

項目	組別	百分數	項目	組別	百分數
對白內障的認識	有	80.9%	對青光眼的認識	有	69.1%
	否	19.1%		否	30.9%
對飛蚊症的認識	有	65.4%	對眼中風的認識	有	33.3%
	否	36.4%		否	67%
對糖尿病視網膜病的認識	男	39.4%	對眼睛疾病認識的來源	朋輩	19.7%
	女	60.6%		父母	35.1%
				老師	39.9%
				大眾傳媒	74.5%

第三部分：日常生活習慣及個人見解

項目	組別	百分數	項目	組別	百分數
----	----	-----	----	----	-----

項目	組別	百分數	項目	組別	百分數
使用電子設備 15分鐘 後休息 5分鐘	是	80.9%	使用電子設備 的時長	1-2小時	8.5%
				3-4 小時	37.2%
	否	19.1%		5-6 小時	34.6%
				7-8 小時	19.7%
每日睡眠時長	少於1小時	1.1%	每週運動時長	少於 1 小時	26.1%
	1-2小時	0%		1-2 小時	37.8%
	3-4小時	8%		3-4 小時	20.7%
	5-6小時	4.3%		5-6 小時	7.4%
	7-8小時	35.6%		7小時以上否	8%
	9小時以上	51.1%			
是否參加有關 眼睛護理或眼 睛疾病的相關 活動	有	52.1%	同意現時中學 生普遍使用電 子設備時間偏 長	十分同意	46.3%
	否	47.9%		同意	35.1%
				中立	14.9%
				不同意	0.5%
				非常不同意	3.2%

問卷分析

標題：中學生眼睛健康問卷調查報告

本次調查共收集 188 名中學生的資料，其中以 15 至 18 歲(106人)的中三至中五(159人)學生為主。

在眼睛健康方面，大部分受訪者均未患有遠視(170人)和散光(122人)，但患有近視的學生卻很多(14人)，顯示本校學生普遍存在不同程度的視力問題。受訪者大多對白內障(152人)、青光眼(130人)和飛蚊症(123人)等常見眼疾有所認識，但對眼中風(62人)和糖尿病視網膜病變(74人)的認識較少。

在眼部護理和生活習慣方面，大部分受訪者沒有使用電子設備15分鐘後休息5分鐘的習慣(166人)，大部分只願意花少於一天時

間進行眼部護理(130 人)；而每日使用電子設備 3-6 小時(135 人)。

上述數據均反映出中學生缺乏良好的眼睛保健習慣。有 98 人曾參加過眼睛相關活動，但僅佔 53.3%，可見需加強推廣眼睛健康教育活動。最後，87 人（46%）十分同意現時中學生普遍使用電子設備的問題嚴重，因此加強校園內的宣傳及活動非常重要。

結果分析

首先，我方將護眼操次數增加至每星期一次後，大部分同學都認為眼睛疲勞問題得到舒緩，可見增加護眼操次數有助維護眼睛健康，亦能提醒同學維護眼睛健康的重要性。

其次，我方在家長日舉辦有關色盲知識的攤位，不少同學都表示對攤位的色盲測試十分深刻，認為活動十分有趣。不但知道了更多色盲的小知識，認識到患有不同種類色盲的人眼中看到的世界，同時也意識到顏色在他們的生活日常有多麼重要。是次的活動亦增加了同學對不同眼睛疾病的興趣，並表示樂意參加更多有關眼睛知識的活動。

再者，我方會定期在 Instagram 賬號 (ktgss2223_eyes) 上發放有關眼睛疾病及相關預防措施的小知識，例如如何預防近視，介紹青光眼、白內障、黃斑病變等常見眼疾，希望同學能對眼睛疾病有更多的了解，提升對眼睛的關注和重視程度，相關帖子反應熱烈，當中亦有同學反映能在相關帖子中認識食物與眼睛健康之間的關係。可見，在社交平台上分享資訊，能有效幫助同學認識關於眼睛健康的信息。

總括而言，經過舉辦多個有關眼睛健康的活動，本校同學對護眼的重視程度有所增加，與健康校園計劃進行前有著頗大分別。是次計劃在本校順利開展，提升了整體師生對眼睛健康情況的了解，為校園邁向完善眼睛健康護理的目標帶來極大的成功。

建議 / 改善

首先，建議增加護眼操的次數及時數。雖然我方已增加了護眼操的次數，但對於每日都需頻繁使用電子產品的學生來說仍遠

遠不足。故此我方建議未來將護眼操次數上調到一星期三次，從而呼應學生「手機不離手」的特徵。

其次，建議增加眼疾攤位的舉辦次數。雖然我方在家長日及午間時段均舉辦了與眼疾相關的攤位，但該攤位均只會舉辦一次，部分學生反映因攤位舉辦時間與其他活動相撞，未能參與是次活動而倍感遺憾。故此，為了讓更多同學能參與我方舉辦的眼疾攤位，建議增加相同眼疾攤位的舉辦次數，從而減少類似情況的發生。

第三，鼓勵學生進行定期眼睛檢查。大部分學生均需長期使用電子產品，雖然我方希望能通過帶領護眼操舒緩學生眼睛疲勞的問題，但部分學生或已因長期不恰當地使用電腦導致眼睛出現不顯見的毛病。故此，我方建議加強對學生進行定期眼睛檢查的鼓勵，從而防範於未然。

總結

在此次計劃中，我方察覺到校內有關眼睛健康的相關措施和教育並不充裕，因此我方採取了問卷調查學生關於眼睛健康的基本信息，在社交平台上發放眼睛疾病的相關資訊，在家長日舉辦攤位活動與資訊板展示，增加護眼操及繼續舉辦水果日等措施提升學生對眼睛健康的關注度。

在一系列措施舉行後，根據學生們和老師們的反饋，我方所推行的計劃能夠有效讓學生了解更多關於眼睛疾病的知識，提升對眼睛健康的關注度和維持眼睛健康。

此外，我方在設計及實行計劃時亦同樣學到許多額外的眼睛護理及眼睛疾病知識，例如對青光眼，白內障，黃斑病變等常見眼疾有更深的了解。同時，我方亦學會如何設身處地地為學生考慮，從學生角度出發思考同學真正所需。因此，我方在該次計劃中同樣受益匪淺。

參考資料

1. <https://www.hk01.com/%E8%A6%AA%E5%AD%90/456545/%E8%82%BA%E7%82%8E%E5%81%9C%E8%AA%B2-%E7%B6%B2%E4%B8%8A%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%99%82%E9%96%93%E9%95%B7%E5%B-D%B1%E9%9F%BF%E8%A6%96%E5%8A%9B-%E5%B0%8F%E6%9C%8B%E5%8F%8B%E7%9C%BC%E7%9D%9B%E4%B8%8D%E9%81%A9%E5%80%8B%E6%A1%88%E5%A2%9E>

2. <https://www.hollows.org/hk/latest/%E4%B8%96%E8%A1%B%E8%A1%9B%E7%94%9F%E7%B5%84%E7%B9%94%E5%85%A8%E7%90%83%E9%A6%96%E4%BB%BD%E8%A6%96%E5%8A%9B%E5%A0%B1%E5%91%8A%E5%87%BA%E7%88%90>

「亭園齊齊拍着上」

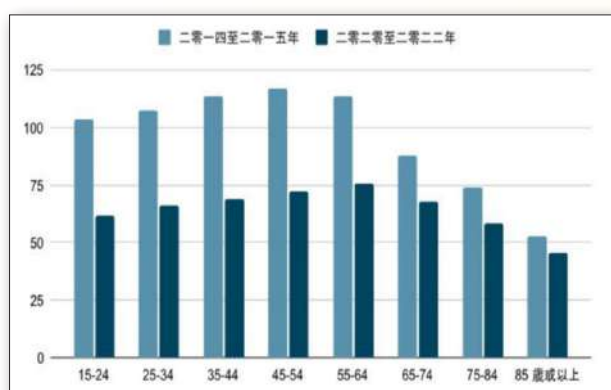
東華三院馮黃鳳亭中學·宋嘉義 張志銘
江偉豪 曾文健 簡君穎 周穎楠

背景

肥胖一直是全球關注的課題。根據衛生署《疫情下香港兒童及青少年的健康情況》，超重及肥胖比率中一學生達到了24.1%，較疫情前有明顯上升。肥胖問題有機會引致心血管疾病，影響學生的健康。

學年	2016-17 疫情前	2017-18 疫情前	2018-19 疫情前	2019-20 疫情期間	2020-21 疫情期間
超重及肥胖比率(%)	21.3%	21.4%	20.9%	21.4%	24.1%

我們通過比較二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書和二零二零至二零二二年人口健康調查中按年齡組別劃分當進行相關體能活動時，每日花在總體能活動的平均時間(分鐘)。



從上圖中可見2020至2022年(疫情期間)各年齡段每日花在總體能活動的平均時長都較2014至2015年(疫情前)減少。此外，衛生署以問卷形式搜集236名中學生的活動量數據，發現疫情下56.8%中學生減少進行體能活動；65.2%中學生亦減少到戶外活動。由此估計超重及肥胖比率上升的成因是運動

量下降，故此我們舉行了「亭園齊齊拍着上」計劃，通過讓同學參與帶有趣味性的活動，以提升同學們的運動量為宗旨，解決令同學超重及肥胖的問題。

評估

我們主要通過問卷調查來收集數據，而收集的數據主要分為兩部份

第一部分:反映活動是否能吸引同學參與(活動的趣味性)

第二部分:反映活動能否提升同學的運動量

建議方法

提升運動量中一大難點便是如何令同學持續進行運動。故此我們在每個星期一放學後，以攤位遊戲的形式，加入較為新穎或具趣味性的運動器材，例如能顯示轉速和消耗卡路里的腕力球、拳擊反應訓練球、飛鏢機等日常生活中較少接觸到的運動器材。吸引同學繼續參與並且令同學能玩樂和運動同步進行，從而持續提升同學的運動量。

結果分析 第一部分-前測

前測：同學們對攤位活動的喜愛程度—有30%人為5分最高分；40%人為4；30%人為3，平均喜愛程度為4。後測：同學們對本活動趣味性的滿意程度—有45%人為5；50%人為4；5%人為3，平均喜愛程度為4.4。此外有95%的人認為這個活動能吸引他繼續參與。可見同學們對本活動的滿意度較高。而根據影片中兩位同學的採訪所說，主要是因為我們的攤位遊戲中有較為新奇有趣的活動器材，平日中較為少見。

前測：同學們的日常每周運動量有10%的人是150分鐘或以上；15%的人是91至120分鐘；25%的人是61至90分鐘；30%的人是46至60分鐘；20%的人是30分鐘或以下。後測：100%的人有提升運動量，其中有65%的人提升了1小時的運動量；有20%的人提升了45分鐘的運動量；有15%的人提升了30分鐘的運動量。平均提升52.5分鐘。可見本活動對日常運動量不同的同學都能增加運動量。

建議 / 改善

根據同學們的反映，場地的安排需要改善，場地空間較小，各個遊戲之間的空間較為緊湊。故此，我們打算通過減少每次場地內活動數量和增加舉辦活動的次數。此外，我們認為除了用有趣的運動器材去吸引同學外，也可以通過一個獎賞性質的計劃去吸引同學參與活動。詳情如下：給同學每人派發一張表格，記錄同學到來和離開的時間，到月尾就進行結算，根據參加活動的總時長換取禮品，讓禮品作為他們繼續參與的獎勵，通過禮品的鼓勵作用，期望能夠令參與的人數增加，也能夠符合我們的宗旨，讓同學們的運動量增加。

總結

雖然本次活動亦有所不足，但是這種舉辦攤位遊戲以新穎和具趣味性的活動能吸引同學參與，在課餘的時候運動，並且提升了同學的運動量。達到了計畫的目標，通過進行有趣的遊戲活動推動同學運動，減少患上肥胖的機率。

參考資料

《疫情下香港兒童及青少年的健康情況》

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/covid19/files/health_status_of_children_and_adolescents_in_hong_kong_under_covid_19_pandemic.pdf

《二零二零至二零二二年人口健康調查》<https://www.chp.gov.hk/tc/features/37474.html>

《二零一四至二零一五年度人口健康調查報告書》<https://www.chp.gov.hk/tc/static/51256.html>

改善學生睡眠質素以及夜瞓習慣

東華三院馮黃鳳亭中學·賴錦華 趙嘉樂
趙曼怡 吳子聰

背景

我們向本校中五學生派發106份問卷進行的簡單問卷調查。



數據顯示

全部睡前皆有使用手機習慣，75%人數使用手機少於30分鐘，而有25%人數使用手機超過1小時*中五級學生睡眠不足的主要原因是學習壓力大*中五級學生只有11.8%學生睡眠時間達到7-8小時而近年，受到2019冠狀病毒病疫情影響下，不少學生生活習慣都因而改變，學生普遍出現睡眠質數下降現象。香港大學兒童及青少年科學系聯同團體進行的研究顯示，參與研究的中小學生有大約1900人，暫停面授期間，學生的睡眠時間多1小時，但就寢時間延遲，睡眠周期不理想，變得容易醒。港大兒童及青少年科學系臨床副教授葉柏強表示，世衛建議5至17歲青少年每日有1小時中等或以上帶氧運動，但研究顯示小學生每日平均只有30分鐘的帶氧運動，中學生更加只有15分鐘。

建議方法

計劃中，分為三個活動流程

1) 《睡眠知識小攤位》

- 小攤位會推薦並讓學生試飲一些有助眠的茶以及教導一些助眠技巧；攤位亦會展示壁報有關常見睡眠問題/誤解。

2) 《健康時間表獎勵計畫》(每月循環)

- 由學生自製一份『個人時間計劃』，同學亦可以利用手機的熒幕使用時間記錄功能，截圖記錄晚上使用手機的時間，以逐漸減少睡前使用手機的習慣，達到能10點半前睡覺。

3) 《快樂連鎖分享》

- 鼓勵同學在社交媒體(Instagram, facebook, whatsapp)分享自己的助眠小技巧。

目標

- 探討並解決學生的睡眠質素以及習慣
- 提升學生的運動次數及其時間
- 改善並減少學生睡前手機使用量

美國馬里蘭大學醫學院(UMSOM)研究指出，每晚睡眠時間少於9小時的兒童在

記憶力、智力和幸福感的大腦區域較每晚睡眠時間約 9 至 12 小時的兒童相比中有顯著不同，所以充足睡眠對於青少年發育以及成長十分重要。因此，我們想通過工作坊，藉此讓學生明白運動對睡眠的幫助，協助他們建立每周進行至少150分鐘中等強度帶氧體能活動的習慣，減少睡前半小時前使用手機的習慣。同時，讓學生主動互相分享自己的助眠技巧，教導並鼓勵學生睡前做睡眠操，冥想，以此調節情緒，協助肌肉放鬆，緩解壓力，協助他們解決睡眠困擾問題，達成改善學生睡眠質素以及時常，重整每天的作息，娛樂時間，打造一個健康的生活模式，去迎接每天的課堂。

評估方法

參與人數（55人）

	初中組別	高中組別	總數
《睡眠知識小攤位》	31	24	55
《健康時間表獎勵計畫》	31	24	55

問卷調查（在計劃前以及活動結束後讓學生填寫）

問卷分為2個部分，分為(一)睡眠習慣，(二)睡眠困擾

訪問

我們分別訪問了高中組別及初中組別，探討他們的睡眠困擾問題，大部分人表示睡眠困擾主要圍繞於學習壓力，使用手機的習慣，睡眠習慣，環境問題，心理問題。振興醫院身心治療科暨睡眠中心主任毛衛中醫指出心理因素（焦慮，壓力過大），生活模式（睡前喝了含咖啡因或其他刺激性飲品），環境因素（噪音，光線），生理因素（咳嗽，疼痛），生理時鐘改變均會引起失眠。

遊戲過程觀察

在計劃進行中，我們分別與同學進行反應測試以及數字記憶測試，我們發現睡眠時間低於7-8小時的同學都未能達到平均反應時間為273毫秒以及記住7位數字，藉此反映出睡眠時間不足夠7-8小時的學生注意力、記憶力會下降，無助日間做清晰判斷。

結果分析

參加計劃后，同學們主要的入睡時間在晚上10時至11時，從16.6%上升至50%，而12時才入睡的同學也大幅下降，下降至17%，能夠達到美國國家睡眠基金會的青少年建議睡眠時常8-10小時。

世界衛生組織建議5至17歲青少年每日有1小時中等或以上帶氧運動，而計劃過後，同學們一星期進行有氧運動的次數逐漸上升，其每次運動時長亦能夠維持1小時，從23.4%上升至54.9%，合符世界衛生組織的標準。

參加計劃后的同學亦逐漸開始減少睡前半小時仍使用手機的香港，從100%的人下降至88.9%的人。

參加計劃后的同學也開始減少經常性進士含有咖啡因的食物以及飲料，由83.6%下降至66.7%。

睡眠不足 / 睡前使用手機對全人健康影響

- 1) 睡眠不足:根據醫學期刊(The Lancet Child & Adolescent Health)期刊上，美國對大腦發育和兒童健康長期研究計畫的8,300多名9至10歲兒童的數據，每晚少於9小時睡眠的兒童在大腦中負責注意力、記憶力和抑制控制的某些腦區灰質較少或體積較小。港大兒童及青少年科學系臨床副教授亦提到青少年遲睡覺，身體會減少製造褪黑素及生長荷爾蒙，腦部脊髓液亦會減少，較難清除腦的有害物質，無助日間做清晰判斷。
- 2) 睡前使用手機:在自然環境下，晚上的光會變得非常微弱，若經常受到藍光照射視網膜的話，大腦會錯誤地認為這是日間的信號，錯誤地釋出較少的褪黑素，減輕我們的睡意。長期會導致我們的生理時鐘及睡眠規律紊亂，影響我們的作息、精神以及健康。

助眠茶，冥想以及睡眠操對睡眠質素的影響

在計劃中，我們採用了枸杞芽菊花茶供學生試飲，枸杞芽，菊花在《本草綱目》描述中均有散風熱、平肝明目、清熱解毒之功效，其枸杞芽更含有多種維生素，氨基酸等營養物質，加上不含咖啡因，有改善睡眠，降低血壓，通便之功效。台灣高雄醫學大學運動醫學系副教授朱奕華指出規

律的運動可以改善失眠的問題，包括減少入睡的時間、減少快速動眼期的時間、增加深層睡眠的時間，以及增加總睡眠時間，因此很建議進行瑜伽類的運動，睡眠操便是瑜伽類運動之一，因此在工作坊的現場亦有同學進行睡眠操的教學，藉由伸展放鬆讓身心都平靜下來，幫助同學們入睡，同時我們亦鼓勵學生進行睡前冥想，通過調整呼吸，情緒，以此來緩解壓力以及焦慮。

活動結束後，我們再次對有睡眠困擾問題的同學進行訪問，總共有60%同學認為通過睡眠操，冥想，助眠茶的幫助后能夠改善上述的睡眠困擾問題。

建議及總結

縱觀整個計劃過程，我們發現在疫情的影響下，學校舉行非學術性的活動亦相對較少，導致學生參加活動的主動性較低，亦間接影響這次健康校園計劃的進行，計劃中只有55位參加人數，遠低於預期人數，導致收集的數據相對較少，因此對於這次計劃，我們總結出2項不足之處。

在宣傳方面，我們忽略了學生參加活動的主動性較低，從而我們團隊以及校園健康大使亦未有做出相應的宣傳，是導致這次計劃人數較少的主要原因。

在計劃方面，我們分別籌備2項遊戲，一個講座，睡眠操，冥想，茶點小吃等多項體驗活動，但由於時間有限，以免妨礙學生接下來的課後活動，即便參與者樂在其中，也不得不結束。

因此就上述的不足之處，在未來的計劃中，在校園宣傳方面，我們應在各班張貼相關海報，營造健康睡眠氣氛，其次應多加使用社交媒體去推廣健康校園計劃，在計劃方面，我們應將相關活動安排在午膳時間，舒緩放學時間緊絀，亦應該在計劃前發放問卷，收集同學們放學后的空餘時間，再安排活動日期，以提升人數參加，增加活動時間。

然而，經過對參與者長達4星期的測試，以及計劃后的表現，我們發現普遍均能達到我們計劃的目標，經過我們在計劃前探討本校學生的睡眠習慣，並提出相應的建議方法，協助他們改善入睡時間，其結果也

反映學生有明顯改善的跡象，其次學生也明白運動與睡眠之間的關係，開始逐漸調整自己的運動習慣，加上社交媒體的幫助下，同學互相的分享，結束後，同學們都紛紛表示獲益良多，希望活動能作些少調整后並持續進行。

總括而言，計劃結束後，我們也得出大部分參加者均有睡眠困擾以及睡眠不足等問題，主要都是圍繞於疫情底下，面對反復的停課，學生的自覺能力下降，不懂得分配時間去平衡學習以及娛樂時間，導致出現日夜顛倒，就寢時間越來越晚的情況，使用電子產品的時間時長也增加，反映我們應該關注青少年不良的睡眠習慣問題，協助他們改善生活習慣，引領他們做到健康校園生活。

參考資料

不懂睡眠就失眠：睡太多或睡太少，你都正在謀殺自己 <https://kids.heho.com.tw/> (The Lancet Child & Adolescent Health)/heho親子 <https://www.rthk.hk> 香港電臺網站

<https://www.gov.hk/tc/residents/health/healthadvice/healthcare/exercise.htm> GovHK 香港一站通-運動和營

<https://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/10211/21.htm> 平時多跑跑，晚上睡飽飽—運動與睡眠 <https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4069553> 睡眠伸展操：人一博愛復健科診所院長李炎論 <https://www.commonhealth.com.tw/article/85231> 失眠怎麼辦？專家解決失眠10方法，失眠原因一次看

急救健康

東華三院馮黃鳳亭中學·梁珍銘 劉泳淇
傅穎淇 謝芷欣 劉奕婷 李國華

背景

急救是分秒必爭的事情，如果處理不當或延遲處理可能會導致嚴重的後果，例如不利於復原，令病情惡化等。然而近年因為疫情的影響，同學無法上實體課，只能上網課，同學們無法從課堂中吸收到知識。我們發現同學對於急救的知識十分薄弱，例如，應如何處理流鼻血，運動後肌肉拉傷應如何處理等的急救知識都認識甚少，甚至連報警的程序都不熟悉，導致發生意外時，可見會因作出錯誤判斷，而耽誤急救的最佳時間。本校不久前，有一名同學在校門前發生意外，受傷情況頗為嚴重，但身旁的同學竟只回校拿取膠布。而且因為科技的發達，同學可以從網絡上接觸不同的資訊。有一些資訊未必完全正確，若

同學聽信錯誤的資訊，可能會是急救處理不當。然而在香港只有聖約翰，紅十字會等自發提供一些急救課程，同學鮮少有機會接觸急救，並了解當中的知識。

目的

我們希望透過一些活動如講座，遊戲的方法，讓同學輕鬆地去了解急救知識，並明白到急救的重要性。從而提升同學對於急救的認識和希望能夠調整學生於疫情後的狀態，增加他們對於在日常生活中的常識，學懂如何預防和處理受傷的情況。

建議方法

我們從量性方面和質性方面去分析和增強同學的急救知識。首先從量性方面，我們以問卷調查的方法了解到同學對於急救的了解程度。而質性方面，我們制作了數個不同的活動。詳情如下：

建議方法:展板

我們會製作展板提供基本急救知識等資訊，並會派發一本急救知多少錦囊，關於急救的資訊、急救的用品。

建議方法二:講座

我們會舉行講座，向同學講解關於急救知識，例如出血、預防家居意外如流鼻血，燙傷等、遇上意外時應如何處理、中暑和熱衰竭的分別等。

建議方法三:健康檢查

我們會提供健康檢查讓同學了解自己的身體狀況，減少意外的發生，例如量度BMI，量血糖，量血壓，心理健康測試。

建議方法四:攤位遊戲

我們自制關於急救的攤位遊戲如一次性急救員(角色扮演、急救對對碰、急救滾滾來、急救飛行棋，讓同學從玩樂中學習急救知識。

評估

希望透過以上為期兩個月的活動去提供不同的急救及健康知識給予同學，使80%參與的同學可以提高對於急救的了解。活動結束後根據問卷顯示96.9%的參與的同學認為

可以提高對於急救的了解，達到我們預期的目標。

結果分析

通過問卷，我們發現只有59.5%的同學對於急救有認識，而且通過一些問題如急救的優先次序，香港現時有什麼組織提供急救課程等，可見正確率偏低。通過活動後問卷調查我們發現同學對急救產生了謬誤。他們認為急救是十分複雜，要使用到工具，例如心肺復蘇法要用心臟去顫器，流血要用繃帶等，十分複雜及困難。但是事實上，急救是很容易和普遍的，例如流鼻血，肌肉拉傷都可以是急救。而經過這次活動，同學更改了這個謬誤。在活動後有95.6%的同學認為參與這次活動後增加了對急救的認識。有73.3%的同學認為在這次活動中的項目在日常生活中能夠應用。

建議 / 改善

為了更進一步改善中學生對於急救的認識，我們提出兩項建議方法。第一，政府或非牟利組織增加急救課程。現時香港只有四個機構和組織有急救課程[1]，而且因為疫情很多的課設停辦。故可以通過增設更多的急救課程，使中學生接觸急救的機會增加，從而加強對於急救知識。第二，校方可以邀請非牟利組織到學校舉辦講座。同學可以從講座中吸取正確的急救知識。而且從我們的活動結果發現其實有很多同學對急救有興趣，但可惜沒有途徑去學習，最後只好放棄。所以校方可以邀請非牟利組織到學校舉辦講座，既可以提升同學對急救的知識和興趣，又可以讓同學了解到有哪些途徑能學習到急救知識。

活動結束後，我們會繼續舉行不同的講座以介紹及普及更多的急救知識給同學，並會定期以問卷的形式去查看同學對於急救知識是否有增長。

參考資料

1. 政府承認的急救證書課程 [https://www.youth.gov.hk/tc/career-and-study/stories/detail.htm?content-id=2401643 §ion=CSA](https://www.youth.gov.hk/tc/career-and-study/stories/detail.htm?content-id=2401643§ion=CSA)

護眼睇真啲

荃灣官立中學·梁雯欣 林楚淇 黃雅涓
林心莉

背景

面對青少年視力問題日趨嚴峻，本組決定以「護眼」為主題進行計劃。計劃開始前，本組先展開研究調查，並邀請荃灣眼科及白內障中心視光師(下稱 Delta 先生)進行訪談，期望了解當今青少年的視力狀況、視力發展趨勢，以及對護眼知識的認知，從而思考改善措施。

現況

香港青少年現今面對的視力問題主要有幾種，分別為電腦視覺症候群、近視、遠視、散光。其中以散光及近視的發病率最為嚴重。根據中大調查，66% 中三生患近視。為了收集更全面的數據，我們在校內以問卷形式進行的視力狀況調查，主要結果如下：86.7% 同學有近視問題；60% 同學有散光問題；

視力發展趨勢

Delta 先生指出，近年受新冠疫情影響，青少年需居家學習、上網課，使用電子器材之次數及面對電子螢幕的時間都大幅上升，加上戶外活動受到限制，故近視增長較往年更快。而根據香港中文大學教育數據研究中心「疫情下學童視力調查」，約一半受訪父母稱，學童的視力在疫情期間漸趨惡化，近視發病率增 1.5 倍，約有 57% 的學生近視加深，近視度數加深多近 1 倍（從每年加深 40 度增加至每年加深 80 度）；另外，約七成青少年患有散光，上升近一倍。由此可見，青少年之視力問題受疫情影響，漸趨嚴重。

其他影響視力的因素 本組問卷調查更發現，許多人對護眼相關的資訊不甚了解，例如「護眼操能夠護眼」、「矯視手術能夠一勞永逸」等問題。然而 Delta 先生指出，並無科學證據證明護眼操護眼作用所在，相反，做得太過劇烈卻會損害眼睛；而矯視手術也會有反彈等問題出現，故此即使術後也應持續護眼，並無一勞永逸的說法。當同學們對這些問題一知半解時，可能會因為錯誤使用護眼操而損害眼睛；或覺得矯視手術能夠一勞永逸，而對護眼不甚在意。

建議方法

基於上述發現的問題，本組期望設計一款軟件，請計劃對象下載，軟件內容包括視

力健康紀錄、螢幕時間提醒、護眼食物打卡、護眼迷思，以及螢幕時間紀錄（詳見計劃書）。但由於研發應用程式需要較大成本，我組決定調較計劃，以小冊子的模式，期望做到與應用程式同等的效果。小冊子內容包括：

1. 視力健康紀錄 計劃對象需要紀錄自己的視力狀況，如近視或/及散光度數，以及上次驗眼時間，以透過紀錄表持續紀錄自己的視力情況轉變，保存良好紀錄體系，方便後續治療，並且作為一個提醒，使計劃對象更注重自己的視力健康，定期驗眼。
2. 螢幕時間紀錄及護眼食物打卡在計劃進行的兩個星期內，計劃對象會透過每日睡前三分鐘的紀錄，記錄自己所有電子產品的螢幕時間總和，以及有否進食護眼食物（需列明食物名稱），從而自我檢測螢幕使用時間是否過長、及是否吸足夠護眼營養素。
3. 護眼食物清單配合護眼食物打卡使用，清單列明了常見的護眼食物，能令計劃對象清晰了解哪些食物含有護眼的營養素，從而多加進食。
4. 護眼迷思問答鑑於中學生在日常生活中難以接觸到正確的護眼資訊，因此本組特意準備一系列有關護眼的問題，詢問視光師並得到準確的答案後，我們加以整理及進行排版，最終製作出簡短但清晰易明的護眼迷思問答，希望避免中學生因錯誤護眼方法而導致視力問題進一步惡化。

評估

為了令該計劃更切實可行，並且收獲更大成效，本組在進行計劃前就對計劃的可行性及預期成效訪問了荃灣眼科及白內障中心之視光師及學校指導老師，並作自我評估，從而改善執行方案。

1. 視光師評估

受訪視光師 Delta 先生認為，由於小冊子需要同學記錄自己的螢幕使用時間、以及有否進食護眼食物，這能令同學更加了解並留意自己的生活習慣；此外，此舉能夠起提醒作用，讓同學反思自己日常生活中過長的螢幕使用時間，明白到在適當時間需

要休息，令他們有意識地減少使用手機時間，亦能讓同學們進食更多的護眼食物。

2. 指導老師評估

學校指導老師林老師則認為，我們需增多原定參與計劃之人數，以擴大範圍，收集更加準確的數據，方便日後分析此計劃之可行性。故此，我們針對該建議，在平衡可行性及成效後，將計劃對象由原本的 30 人擴至 60 人。

3. 自我評估

本組考慮到部分參與計劃之同學未必能夠準時、準確地記錄每天的螢幕使用時間及護眼食物的進食紀錄，以及忽略了小冊子後面護眼食物及迷思部分，導致此小冊子對該部分同學之實用性大大減低。因此，我們預計大約有超過一半的同學能夠真正利用小冊子的功能，有效減少螢幕使用時間及了解護眼方面的問題。

結果分析

本組共分發60本小冊子給不同級別的同學，小冊子分發出去後的第十四日，小組以 Google Form 形式進行調查，並收到56份回應，回應率為93%，結果發現：參加計劃前，只有近32.2%的同學會主動留意自己的螢幕使用時間；而82.1%的同學表示填寫小冊子的過程能夠令自己更留意螢幕使用時間；更有近四成同學指稱自己能夠有意識並且成功地減少螢幕使用時間。可見，小冊子能夠提醒平日較不留意自己螢幕使用時間的同學，令他們在意識到螢幕使用時間過長時，自發性減少。

護眼食物方面，64.3%同學稱自己能夠在紀錄過程中，更留意並進食護眼食物；而護眼迷思方面，82.1%同學表示小冊子內的資訊有助理清一些有關護眼的問題。最後，71.4%同學表示如果有類似的長期紀錄或手機應用程式紀錄，會繼續參加；更有 92.9% 同學表示，願意將相關計劃推薦給同學參加。

總而言之，本計劃能夠達到預期目的，令參加者更加留意自己的螢幕時間以及有否進食含護眼營養素的食物，小冊子內的資訊更能有效釐清他們對一些護眼問題的錯誤觀念。

改善

根據同學在問卷中提出的建議，以及自我反思，我組整理出以下可改善之處：

1. 設計
用於紀錄螢幕時間的格子應大些，以方便寫字
2. 內容
應有更多常見護眼資訊供同學參閱，例如眼藥水相關的資訊 護眼食物清單應更齊全
3. 整體運作模式
有同學表示時常會忘記填寫，應設有提醒
4. 宣傳
應大力推廣，令更多同學參與其中

總結

現時青少年因為長時間過度用眼、而無法放鬆眼部肌肉，故容易患上近視。加上近年受到新冠肺炎影響，長時間近距離地上網課導致學生患上近視比例、以及近視加深的度數有明顯上升趨勢。另外，因為正確護眼方法宣傳不足，學生和家長對護眼方法都只有片面的認識，故容易因錯用坊間流傳的護眼方式而傷害眼睛。成效方面，本計劃曾向專業視光師就小冊子內容詢問意見，確保準確度及可信度；活動成效檢視的數據亦顯示，螢幕時間紀錄及護眼食物打卡，能令同學自主減少使用電子產品及進食護眼食物；而護眼食物清單及護眼迷思都則能令同學對護眼相關資訊有更清楚的認知，避免錯誤護眼方法。由此可見，本次計劃能達到預期目標。

建議

根據資料搜集及受訪視光師所指，本組就個人、學校、及政府提出以下建議

1. 個人
用眼方面，每看近物三十分鐘應休息三十秒，並保持三十五到四十五厘米，應保持充足光線、及維持正確坐姿；飲食方面，應均衡飲食，亦可適量攝取含胡蘿蔔素、維他命 A 等護眼營養素的食物；生活方面，每天應進行戶外活動兩到三小時。

2. 學校

可多安排有關護眼的講座、工作坊，讓同學更加深入了解護眼問題，理清關於護眼的疑惑，防止其錯信坊間的護眼傳言，並能從中學會正確護眼方法。

3. 政府

可安排學生每年一次定期驗眼，或向有經濟困難的學生提供免費驗眼服務，讓他們能夠及早發現視力問題並進行醫治，以及持續紀錄自己的視力情況轉變；另外，政府更可開發本計劃提出的應用程式，供學生下載使用，以建立良好視力紀錄體系，更能對同學的螢幕使用時間起提醒作用。

參考資料

1. 護眼六招，預防近視有效控度－衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?no-deid=1135&pid=2886>
2. 中大調查顯示家長和學校應更重視學童視力問題 <https://www.cpr.cuhk.edu.hk/tc/press/cuhk-survey-shows-parents-and-schools-should-pay-more-attention-to-vision-complications-among-pupils/>
3. 全球最大型兒童眼疾普查：香港近視人口比例全球最高近視幼齡化升小學為高峰期初小近視率急升三倍及早預防長遠減致盲眼疾風險 <http://www.hkos.org.hk/?section=Top&id=72>
4. 開學系列 疫情下學童近視發病率增 1.5 倍 及早護眼免近視 <https://www.hk01.com/%E8%A6%AA%E5%AD%90/806420/%E9%96%8B%E5%AD%B8%E7%B3%BB%E5%88%97-%E7%96%AB%E6%83%85%E4%B8%8B%E5%AD%B8%E7%AB%A5%E8%B-F%91%E8%A6%96%E7%99%BC%E7%97%85%E7%8E%87%E5%A2%9E1-5%E5%80%8D-%E5%8F%8A%E6%97%A9%E8%AD%B7%E7%9C%BC%E5%85%8D%E8%B-F%91%E8%A6%96>
5. 深近視幼齡化 長睇電子屏幕高代價 https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20220823/bkn-20220823020002979-0823_00822_001.html
6. Kids'screen time: How much is too much ? <https://www.osf-healthcare.org/blog/kids-screen-time-how-much-is-too-much/>

Examination Stress on Students

Wa Ying College · Fong Ching Lee Sze Ting Wong Ming Yu Li Ching Laam

Background

Under the effect of COVID-19, there is no doubt that the stress experienced by modern students in Hong Kong has increased. Recently, research from the HKU Jockey Club has shown that the suicide rate of Hong Kong teenagers has hit a record high of 1.7, with the majority of them being high-form students, unable to deal with academic stress. A few years ago, our school also, unfortunately, experienced this tragedy, and we hope that it does not happen again.

The main cause of teenage suicide is due to frequent exams, high expectations from parents and students themselves, and increasing competition between peers. It is very alarming that more and more students are experiencing depression, therefore, we, the health ambassadors of Waying College have decided to look into this issue and help fellow schoolmates to relieve their stress.

Aims

In this school year, we aim to organize different events in our school during pre-exam periods to relieve the stress of exams. During this period, we will also provide questionnaires for schoolmates to let us understand the origins, types, effects of stress caused by examinations, as well as the methods they use to deal with them. They can also express their opinions toward the school examination system.

Methods

1. Literature review

Examination stress of Hong Kong students has always been a serious cause for concern. According to the survey done by CHO in 2022, in a total of 1038 participants, about 77.9% of students said that academics troubled them the most. DSE was the second reason, which had 72.0%. Meanwhile, about 68.6% thought that academic failure was the biggest reason that was detrimental to their happiness. About 65.6% thought that facing examinations was the second reason.

When they face stress, most of them (53.2%) talk with friends, 50.2% choose to ignore, and 26.8% cry alone. Also, 67.0% of them listen to music,

48.7% sleep, and 37.5% play computer games to deal with their stress.

The results show that academic stress on students was apprehensive. Many of them deal with stress alone or ignore it when they face stress.

Compared with the surveys done in 2019 and 2021, examination stress on students has since been on an alarming escalation. Parents and schools should keep tabs on students' stress problems, and also mental health. It is essential for parents and schools to take measures together as soon as possible before this problem becomes worse than ever before. Only then will Hong Kong students have enough strength, not only academically but mentally, to face examinations confidently without feeling overwhelmed by stress.

2. Questionnaire

We distributed a survey in Wa Ying College about stress. In the 89 responses from respondents ranging in age from 12 to 16 years old, here are the results. Of our schoolmates, 22.5% chose a score of 8 for their stress level. There is a stress index with an average of 5.896, with 10 being the most serious. For under 13 year-olds, there's an average of 6.26, 5.91 for 13-year-olds, 7.3 for 14-year-olds, 8.36 for 15-year-olds, and 7.75 for 16-year-olds.

For the origins of stress, 83.7% of our schoolmates' experience stress due to the large amount of homework and exams, 51.3% due to competition between peers, 45.3% due to extracurricular activities, and 43% due to not being able to catch up with the progress.

For the effects of examination stress, with 5 being a negative effect and 1 being a positive effect, we have an average of 3.3 when it comes to the effect of stress on academic results, which means more schoolmates are feeling the negative effects of stress on academic results. Moreover, we've also found that a majority of schoolmates say stress leads to unstable emotions and an inability to focus.

Here are the results of the methods that schoolmates use to deal with stress. For the

majority of them, they choose to do events that they enjoy, 43.8% ignore them, and 29.2% cry. However, asking for help in school is not very much.

Lastly, we've received suggestions and opinions about our school's examination system. Many schoolmates hope for study breaks during exam periods, while some hope for less homework before exam periods. Some also hope for changing the school's exam structure from 2 exams and 2 tests to 3 exams in an academic year.

Overall, 15-year-olds have the highest stress index of 8.36. Most of our schoolmates' stress comes from the large amount of homework and exams. Stress has a slightly negative effect on their exam results, but it also causes unstable emotions and other symptoms. Most of them choose to deal with the stress by doing things that they like, while some choose to ignore it.

Activities

The pre-exam period is often a time of high stress for students as they prepare for their upcoming exams. To help alleviate this tension, we organized two activities during the pre-exam period that took the school by storm: game booths and making dessert.

At the game booths, students could play four different games including flip bottles, ping pong balls' game, cans' game and feeling board. After successfully completing each activity, they were awarded a stamp, which could be redeemed at the end of all four games for either a banana or chocolate. They can enjoy the food as well as fill out surveys about how it made them feel after participating in these activities. According to the survey results, there is an average of 8.6 marks that participants can relax after playing the games. There is also an average of 5.7 marks that they will try these games when they are stressed. The survey results show that many of the participants enjoy the game booths. We hope that we can organize more similar activities for students in the future.

The second activity was making delicious banana crepes, which allowed students to take part in an

enjoyable process while also enjoying their sweet taste afterwards. The filling is banana and nuts which are magnesium-rich foods that can help to relax the body and mind. This gives them a much needed mental break from their stressful pre-exam situation so that they can perform better on their exams when it comes down to crunch time.

All these activities helped create an atmosphere where everyone had fun while taking some pressure off of academics. We hope this will continue into future exam periods to help students.

Conclusion and Suggestions

In the questionnaire, we can conclude that the findings coincide with the literature we have reviewed. From the questionnaire, more than 50% of schoolmates' score of stress is over 7. There are also some interesting results from our questionnaire. 15-year-olds have the highest stress index of 8.36, we guess that it is due to the large number of subjects to study, as well as the pressure of choosing subjects in F.3. Luckily, the results showed that stress doesn't affect their exam results a lot, but it has a slight negative effect. Stress causes unstable emotions and insomnia, therefore, it is important for us to deal with them immediately. However, from the results, it is alarming to us that nearly half of our schoolmates choose to ignore the stress and not deal with it. Although it may not seem like a big problem at first, a large amount of stress may accumulate from time to time if we do not deal with it when we face it. We recommend providing more information to schoolmates about the importance of seeking help in school if they are experiencing too much stress.

Considering our schoolmates' opinions on the examination system, we will suggest to school that students take a study break during examination periods and that schoolmates hope to have a reform of the examination structure. We also suggest that our school organize more events

from time to time to relieve our schoolmates' stress before it accumulates.

References

1. Hong Kong Jockey Club Center for Suicide Research and Prevention (CSRP) of HKU, 10/9/2022, "Moving Forward Together" HKU CSRP Centre for Suicide Research and Prevention releases the latest figures and prevention recommendations on suicide, Hong Kong, HKU, <https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/25024.html>
2. Kaput, K. (2022, December 8). Eat These Foods to Reduce Stress and Anxiety. Cleveland Clinic. <https://health.cleveland-clinic.org/eat-these-foods-to-reduce-stress-and-anxiety/>
3. MediaOutReach 媒體拓展(2022年12月22日)。〈「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成 受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷〉。《經濟日報》。取自 <https://money.udn.com/money/story/12987/6858615>
4. 心情行動慈善基金(2021年11月2日)。〈中學生情緒及健康狀況 超過四成八受訪學生壓力指數偏高〉。《心得》，10。取自 <https://www.jmh.f.org/202112202201p38-43>
5. 香港青年協會(2019年11月7日)。〈青協公布「中學生情緒壓力狀況」調查結果 逾四成 壓大 指數偏高 近四分之一為社會氣氛感擔憂〉。
《香港青年協會新聞稿》。
取自 https://hkfyg.org.hk/wp-content/uploads/2019/11/%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%A8%BF_%E9%9D%92%E5%8D%94%E5%85%AC%E5%B8%83%E3%80%8C%E4%B8%AD%E5_%AD%B8%E7%94%9F%E6%83%85%E7%B7%92%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%8B%80%E6%B3%81%E3%80%8D%E8%AA%B-F%E6%9F%A5%E7%B5%90%E6%9E%9C.pdf

身、心健康

耆色園主辦可譽中學暨可譽小學·方懿筠 許文駿 許潤明 黃安妮 覃國政

背景

世界衛生組織早在 1948 年提出：「健康不僅為疾病或者身體不虛弱，而是身體、精神和社會適應上的完全健康狀態。」本港青少年精神健康問題一直備受關注，由1997至2021年估測的數字顯示，15歲以下的自殺率上升至歷史新高的1.7，而15至24歲整體青少年的自殺率則為9.3，亦較前年8.6高。另外在生理健康方面，中學生的超重和肥胖檢測率由 17.7%持續上升至19.9%。肥胖會引致各種問題，生理方面會患上高血壓、心臟病、糖尿病等疾病及縮短壽命。生理健康與心理健康會互為影響，心理方面肥胖問題會令學生對自己外貌缺乏自

信，自我形象偏低，嚴重可能會因肥胖而被欺凌，最後走上絕路。學校應注重學生全人健康的發展，避免悲劇再現。有鑑於此，此計劃在身、心方面構思了一些活動讓同學參與，以期促進學生的全人健康。由於社交健康較難透過籌辦活動提升，故此本計劃會集中在身、心方面。

建議方法

為了促進及培養同學們的全人健康發展，我們在學校舉辦了健康週，其中包括兩個活動——密室逃脫及午間運動。

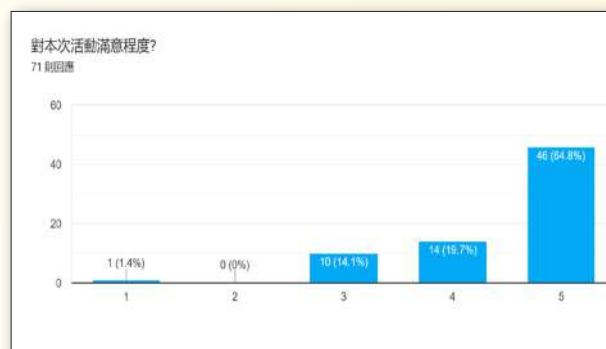
首先，在午間運動方面，我們希望讓透過多元化及具娛樂性的活動，增加及培養同學們恆常運動的習慣。我們設置了呼應體適能測量標準的運動攤位，讓全校的同學參加，分別是增強心肺功能的「跳繩」、增強肌耐力的「平板支撐」及「平衡器」、和增強肌力及柔韌度的Switch遊戲「RING FIT」；同學每完成一個遊戲，就可得到一個印章，愈多印章可換取的禮物便愈多。我們藉此吸引更多同學參與，使他們能初步了解體適能及其標準，以及引發同學對運動的興趣，讓同學認知每日運動其實不困難，體會運動的好處。

另外，在第二個活動密室逃脫方面，我們了解現今香港青少年因欺凌而患上心理疾病的情況較多，為此希望透過新穎的活動讓同學多角度思考，學會處理欺凌之問題，亦讓同學更關注個人以及身邊親友的精神健康。我們將課室加以裝飾，營造出密室氛圍，當中設置與主題相關的解難關卡，同學需一邊解難以逃出密室，一邊代入角色理解如何面對及處理精神健康問題。同學會從各種線索及道具中，逐步發現施害者的身份及其動機，亦能從中尋得各角色的心理活動和想法。同學在過程中便可了解受害者為何變得負面及作為當事人及其親友可如何處理情緒問題，亦能認識更多有情緒問題時的表現，對精神病有更多的認知。活動完結後，我們會有反思環節，讓同學回顧及整理密室逃脫的背景故事，望他們能設身處地地思考，考慮問題若然發生在自己身上時的感受；我們亦會作出提問，引導他們思考更多方法去解決問題或幫助受害者，啟發他們在面對情緒、人際等問題上的應對能力。

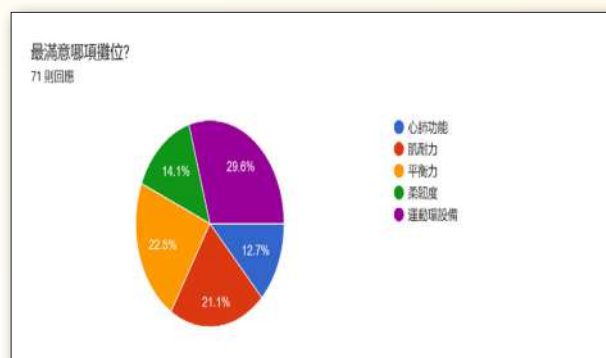
最後，我們期望同學都能在這兩個活動中獲益，培養良好的價值觀、運動習慣。促使同學身、心達致健康狀態，擁有良好的社交關係，達致全人健康。

評估

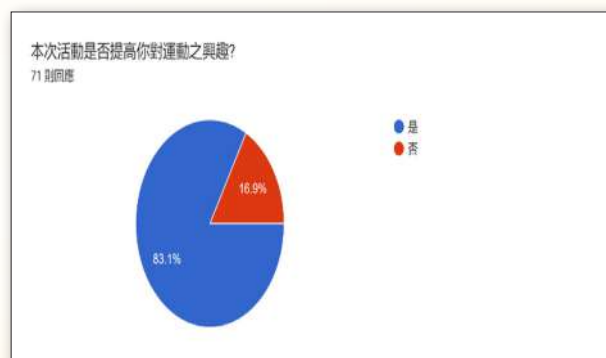
以下為運動週中派發問卷的題目及調查結果：



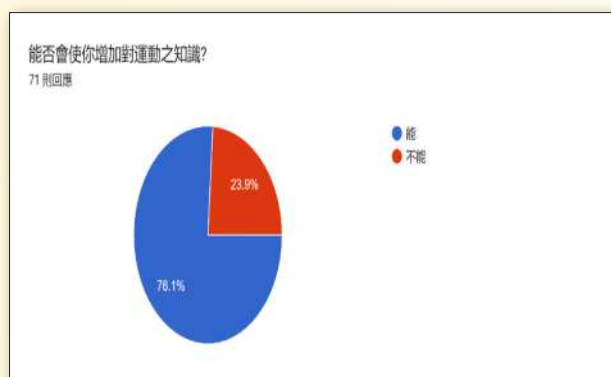
從表圖中可見，活動滿意度五分為最高，而近六成半同學給於五分，二成評四分。



從表圖中可見，每個攤位同學的滿意度都較平均，其中運動環設備最受歡迎，有三成同學最滿意該攤位。



從表圖中可見，有近八成半同學讚成活動能提高運動的興趣。



從表圖中可見，有七成半同學以為能增強同學對運動的知識。在密室逃脫結束後的討論環節中，我們簡單問幾題問題。問：「有什麼心理疾病？」答：「抑鬱症，強迫症，暴食症等。」同學都對常見的心理疾病有一定的了解，以及明白當中的症狀。還問：「如果處理心理健康或情緒問題？」，有同學答睡一場好覺隔天就沒事，而有同學卻是等待情緒自行變好，這是不值得提倡的，並且心理問題處理時間不定，甚至是有機率不成功。同學互相交流，分享自己的處理方法，答：「科學的方法大概是吃甜品，能讓腦袋釋放多巴胺，令人感到愉快。」其中還有很多圍繞心理健康的問題，同學都能回答詳細且準確，細談發現只有少數人能運用該知識。

結果分析

健康週的舉行時間與校內的社際球類比賽時間相撞，導致整體參加活動的同學人數較預期少。這不代表同學在校內參加運動的機會減少，同學亦於這個時候參加了校內的排球及足球比賽，我們的活動正好吸納對球類活動相對沒有興趣的同學參與。而在尾兩項的圖表中可見活動能提高同學對運動的興趣的同時增加同學對運動的知識。一些常見且簡單的運動便能解決日常所需要的運動，例如跳繩和平板支撐，分別對心肺功能和肌耐力有不小的功效。用獎勵吸引同學對參與活動，同時讓同學簡單了解運動對身體機能的用處和好處，提升同學對運動的接觸和興趣。以及在第二項的圖表中可見同學最滿意的攤位是運動環設備，該攤位相對較新穎，並對任何年齡層都適用，所要求的範圍不大，設備輕

便，組裝容易且快速。在同學體驗結束後和問卷中都可見對此類攤位感興趣，並望該類型活動能多舉辦，相信只要善用近年流行或者新穎的運動和能聯繫運動的科技，必定能吸引同學的興趣，積極參與運動。

對密室逃脫的資料收集中，我們了解到校園霸凌在香港常見且嚴重，因此選擇校園霸凌作密室逃脫劇本，讓同學能更好代入角色。劇情設置在一位被校園霸凌導致情緒問題而經常不願上學的青少年，學生需要扮演被霸凌者所在班別的同学，並且尋找被霸凌者頻頻請假的原因。在密室逃脫結束後會有簡單的討論環節，從回答中能了解到同學雖然對心理健康關注萬分，並對處理情緒有簡單的了解。當中會將劇情解析，讓學生透切了解背後的原因和被霸凌者的心理狀況，每一位旁觀者都是讓被霸凌者失去希望的推手，在遇類似情況下伸出援手，幫助有需要的人士。同時我們向同學分享精神健康急救「ALGEE」五部曲，達至無論自身還是他人在遇艱難時期，也能獲得援助或更好的處理心理健康，也能了解到在遇心理問題時如何更好處理情緒。以及交流並分享如何舒壓，如同學認為聽音樂、畫畫等，都能處理心理問題，並且表現萬一不幸遭遇長期的心理問題會尋找老師、社工等專業或者值得信任的人請求援助。為同學日後有壓力時更好的作處理，在生活的各種壓力中取得平衡。

建議 / 改善

透過參與者的問卷調查，有超過九成參與者均對本次活動感到滿意，同時亦有超過八成受訪參與者認為能夠增加對運動的知識和能夠提高對運動的興趣。同時最多的受訪者表示，最滿意運動環設備，即使用switch進行體能活動，反映出透過創新科技，可以更加容易引起學生對運動的興趣。而本次運動週活動僅持續一星期，但本校同學的熱烈迴響及參與可見出同學於活動後對運動有更多興趣，在日後或可將活動常駐於校園，定期舉辦活動，並可利用課剩或放學時間開放，充分利用校舍的其他運動設備，如：跑道、跳遠沙池等，確保活動的持續及可行性。同時，同學的反映運動種類未如預期，我們亦會考慮於未來開放更多類別活動，而不僅限於體

能，如：反應能力、耐力、身體協調性等。以此使本校校園擁有更充分的運動空間，增加同學運動的機會和時間，培養運動習慣，打造健康身體，以可行方案營造健康學園生活。

於密室逃脫活動中，受訪參與者均表示能夠學習有關處理校園欺凌的方式、了解欺凌的成因和預防欺凌事件的發生。由於密室逃脫只舉行四天，而報名人數略為多，未能安排所有有意欲參加的同學。而活動結束，同學們都紛紛表示意猶未盡，相信舉辦密室逃脫有很大程度上的成功。我們期望日後再舉辦密室逃脫，採用不同故事教導同學知識，也會加長密室逃脫開放時間。

總結

學生獲得良好的身、心健康相當重要，通過本次校園健康週，我們提高了學生對於身體和精神健康的關注。現今社會節奏急促，大多學生均未能有足夠的時間運動，以致肥胖等身體疾病出現。在運動週的活動中，同學能夠抽時間於學校運動。問卷調查發現，大多參與同學均能提升對運動的興趣和認知。另外，於密室逃脫中，同學領略有關校園欺凌的處理和認識不同保護自己的方法，免受校園欺凌，以及舉報身邊的校園欺凌個案；亦了解到不同的心理疾病，找出解決和緩解方法，擁有更多關於精神健康的知識。

本次活動成效可見一斑，於問卷及同學之反應中不難看出，亦發現同學更明白身、心健康的重要性，期望校方能每年舉辦一次。

參考資料

1. 胡國榮(2011年8月21日)。〈精神健康急救「ALGEE」五部曲〉。《東方日報》取自https://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20110821/00176_063.html
2. 脫芷晴(2023年2月23日)。〈25%中學生常擔心遭欺凌 大部分曾目擊言語欺凌孤立〉。《晴報》取自<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/3468441/>
3. 教育局(主編)(2019年10月)〈第四冊—精神健康〉。《健康管理與社會關懷》。香港：教育局。 <https://cd.edb.gov.hk/te/hmsc/chi/elearningdetails.aspx?id=4>

心理與情緒健康

香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學·
方諾桐 張萃麟 郭逸翹 徐雪僮 吳珮琳

背景

為共創健康校園，從而為學生提供優良的學習環境，敝學生會於2022年9月至2023年4月期間，分為四階段，各階段針對不同的學生，推行了各項活動措施，集中關注學生在不同學習階段所面對的壓力和挑戰。各項活動與措施皆有助於深入地瞭解學生的情緒和心理健康，將來可以更好地對症下藥，成為創造健康校園的推動力。

建議方法

研究將分為四部分，每部分集中關注不同研究對象。

第一部分：中一及中二學生

中一和中二學生面對中學生活，嶄新的學習環境以及與小學截然不同的學習氛圍，難免會在適應期間遇到各種挑戰和壓力。

第一階段：問卷調查

- 收集學生對於適應中學生活的實際情況。

第二階段：定期舉行校園電台

- 邀請師生為中一及中二學生分享適應中學生活的心得以及解答他們對中學生活的問題。

第三階段：成效統計

- 在定期舉行校園電台活動後，收集學生適應中學生活的最新情況，以評估校園電台活動是否有效於幫助學生適應中學生活，以及加強學生對學校的歸屬感。

第二部分：中三學生

高中選修科目將會對學生未來的個人與事業發展有一定程度的影響，中三學生面對影響一生的抉擇時，難免會陷入難題，在這個時候極需要師長分享意見，指導他們作出對自己最好的決定。

第一階段：中三選科分享會

邀請高中學生分享個人選科的心路歷程以及心得，供中三學生作為參考。

第二階段：中三選科諮詢

邀請不同科目的老師參與活動，解答中三學生對選科的問題，以及根據每位學生的實際情況提出建議，在中三學生作出重要抉擇時擔任引導的角色。

第三部分：中四學生

高中的學習氛圍較初中生活更緊張，學業更繁忙，加上中四學生將會在學校擔任不同領袖角色，在分配時間與面對壓力的時候，難免會面對各種挑戰和壓力。透過提供不同協助，讓中四學生儘早適應高中學習生活，可以讓他們更早開始為公開試備戰，爭取取得更好的成績。

第一階段：問卷調查

- 收集中四學生在升上高中後面對最大的挑戰，以及適應高中生活的情況。

第二階段：諮詢與輔導

- 在校內推廣不同適應新生活的方法，幫助學生早日適應新學習氛圍。
- 向校方反映值得關注的個案，並在校方與駐校社工的協助下，幫助同學早日適應新學習氛圍。

第三階段：成效統計

- 收集學生適應高中生活的最新情況，以評估第二階段活動是否有效於幫助學生適應高中生活。

第四部分：中五及中六學生

公開試對學生未來人生的個人和事業發展有極大的影響力，學生面對即將來臨的公開試，難免會對充滿未知的未來感到擔憂。這時若身邊的人可以給予各種支持與鼓勵，無疑是對學生的最好幫助，讓他們可以更好地備戰。-第一階段：「公開試加油站」活動

- 與家長教師會合作，透過打氣的說話與小禮物，鼓勵中五及中六同學，增加他們對應付公開試的自信

第二階段：諮詢與輔導

- 在校方與駐校社工的協助下，幫助同學面對公開試壓力和挑戰。

評估

就每階段參與對象的反應及迴響，對不同年齡層的學生作出了以下的評估：

中一及中二學生

- 在適應新中學生活方面，學生普遍認為最大挑戰在於適應更高的課業量以及比小學更緊湊的課程，其次則為與新同學重新互相認識
- 階段性評估顯示校園電台有助加強學生對新中學生活的認識，並拉近了學生之間的距離，增加他們對學校的歸屬感

中三學生

- 面對選科壓力，學生普遍認為最大挑戰在於對自己的前途及日後路向感迷茫，因此不知如何作出對自己最好的抉擇
- 部分學生亦在家長、朋輩甚至社會普遍價值觀壓力影響下，更難作出選科選擇
- 比起中三選科分享會，中三選科諮詢更能針對每位學生的問題，從中尋找出最合適的方案，效果更佳

中四學生

- 在適應高中學習生活方面，學生普遍認為最大挑戰在於適應更長的課時以及比初中更緊湊的課程。
- 結果顯示諮詢以及輔導工作只能集中改善情況較嚴重的學生的情緒與心理健康，對提升同學們的整體心理健康並沒有太大作用

中五及中六學生

- 面對公開試壓力，學生普遍認為最大挑戰在於要在極短時間內複習大量知識，同時亦對自己未來出路感擔憂
- 「公開試加油站」活動有助於提升學生整體士氣以及學習氛圍，而個別諮詢與輔導則能就學生的個人問題尋找合適方案，兩項措施皆對提升學生的情緒與心理健康有極大幫助

結果分析

「自尊感」指的是一個人對自己的評價，「自信」是相信自己處事的能力。一個有自尊自信的人一般對自己的評價比較正面、較能肯定自己的價值和長處，也會勇於接受新挑戰。現根據心理學家Dr Michele Borba提出的自尊五概念，客觀分析各活動措施對提升學生自尊以致情緒心理健康的成效。

安全感

指得以放心、舒適和安全的感覺；可以預期會發生的事情而不憂慮；能夠信賴別人以及理解規則和限制。

聯繫感

指在人際關係中感到被其他人接納、認同、欣賞及尊重，並對這些自己與所屬的群體有密切的關係和歸屬感。

獨特感

指知道自己是獨特的，而且了解自我價值，對自己和影響自己的事情都有準確、現實的理解，也認知到自己在現實中的獨特性。

能力感

為自己完成的事情感到自豪，並有成功感，覺得自己有效率及有能力。

方向感

指感到人生有意義、目標動力，並懂得如何訂下實際、可行的目標，同時亦為個人決定引致的後果負責。

校園電台

- 對象：中一及中二學生
- 有助提升學生對自我認同的安全感，聯繫感以及方向感 –

選科分享會/選科諮詢

- 對象：中三學生
- 有助提升學生對自我認同的獨特感，能力感以及方向感

問卷調查

- 對象：中四學生
- 有助提升學生對自我認同的安全感

諮詢輔導

- 對象：中四至中六學生
- 整體能提升學生的每項自尊感

「公開試加油站」活動

- 對象：中五及中六學生 - 整體能提升學生的每項自尊感

建議 / 改善

針對不同措施的成效，為長遠提升學生的情緒與心理健康，有以下建議：

- 擴大校園電台對象至所有學生，以關注所有學生面對的挑戰與壓力
- 應繼續推行選科分享會以及選科諮詢，讓學生作出明智的選擇
- 可將投放於進行問卷調查的資源改至投放於諮詢輔導，為更多學生提供諮詢與輔導，深入瞭解每位學生的問題
- 應繼續推行「公開試加油站」活動，鼓勵即將面對公開試的學生

總結

為提升學生的情緒與心理健康，共創健康校園，學校應積極推行各項活動措施，深入地瞭解學生面對的壓力和挑戰，更好地對症下藥。

參考資料

1. https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_sesc.html

花絮 Highlight

線上簡介會 Online Briefing Session (27-10-2022)



總決賽及頒獎典禮 Final Competition and Award Presentation Ceremony (27-5-2023)

參賽同學報告參選計劃 Students were presenting their projects





香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生致歡迎辭

Welcome speech delivered by Mr. Steve Lan, Board Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會委員廖嘉齡醫生

Round-up speech delivered by Dr. Liu Ka Ling, Board Chairman, Member of Health Promotion Committee, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



得獎名單
Winners



律敦治及鄧肇堅醫院物理治療部經理
鄭素芳女士頒發參與獎狀予入圍隊伍
Ms Susane Kwong, Department
Manager, Ruttonjee and Tang Shiu Kin
Hospitals was presenting certificate of
participation to students



律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕
嫻女士頒發參與獎狀予入圍隊伍
Ms Helen Lee, Incharge of Dietetic
Department, Ruttonjee and Tang Shiu
Kin Hospitals was presenting certificate
of participation to students



香港防癆心臟及胸病協會董事會成員
伍穎詩女士頒發參與獎狀予入圍隊伍
Ms Inez Wu, Director of Hong Kong
Tuberculosis, Chest and Heart Diseases
Association was presenting certificate
of participation to students

初級組三甲名單
Top Three of Junior Team

頒獎嘉賓：香港防癆心臟及胸病協會副主席梁永鏗律師
Presenter: Dr. Vitus Leung, Vice Chairman, Hong Kong Tuberculosis,
Chest and Heart Diseases Association



冠軍 — 瑪利諾修院學校 (中學部)
Champion — Maryknoll Convent
School (Secondary Section)



亞軍 — 荃灣官立中學
First Runner-up — Tsuen Wan
Government Secondary School



季軍 — 裘錦秋中學 (元朗)
Second Runner-up — Ju Ching Chu
Secondary School (Yuen Long)

高級組三甲名單
Top Three of Senior Team

頒獎嘉賓：香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生

Presenter: Mr. Steve Lan, Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



冠軍 — 東華三院馮黃鳳亭中學
Champion — Tung Wah Group of Hospitals Mrs. Fung Wong Fung Ting College



亞軍 — 聖保羅男女中學
First Runner-up — St. Paul's Co-educational College



季軍 — 宣道會陳瑞芝紀念中學
Second Runner-up — Christian Alliance S C Chan Memorial College





 香港防癆心臟及胸病協會
Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

地址 Address : 香港灣仔皇后大道東 266 號
266 Queen's Road East , Wan Chai, Hong Kong
電話 Tel : (852) 2572 3466
傳真 Fax : (852) 2834 0711
電郵 Email : info@antitb.org.hk
網頁 Website : www.antitb.org.hk