



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

健康校園由你創計劃

Healthy School Project Competition

2024-2025



創意健康校園生活模式
Creative Healthy School Lifestyles

目錄 *Contents*

序.....	<i>P.1</i>
Preface	

引言.....	<i>P.2</i>
Foreword	

計劃內容.....	<i>P.3</i>
About the Programme	

總決賽及頒獎典禮程序表.....	<i>P.7</i>
Programme of Final Competition & Award Presentation Ceremony	

冠、亞、季軍及其他獎項摘要.....	<i>P.8</i>
Abstracts of Champion, 1 st Runner up, 2 nd Runner Up and Other Awards	

其他參與計劃摘要.....	<i>P.19</i>
Other Abstracts	

簡介會及總決賽花絮.....	<i>P.37</i>
Highlight of the Briefing Session and Final Competition	

序言 *Preface*

香港防癆心臟及胸病協會
主席

藍義方先生

Mr. Steve LAN, MH,
Board Chairman

Hong Kong Tuberculosis, Chest and
Heart Diseases Association



香港防癆心臟及胸病協會由創會以來一直以預防和治療肺結核病和心臟病為目標，全力推行預防癆病、心臟病和促進健康的工作。我們每年都舉辦不同主題的健康促進活動，包括：世界防癆日、家庭健康大使培訓計劃、給專業醫護人士的訓練課程以及結核病和各種公共衛生研討會等等。其中「健康校園由你創」計劃是我們在學校推廣健康校園生活的重點項目。

今屆「健康校園由你創」以「創意健康校園生活模式」為主題。期望同學可以運用創新思維配合長遠可行性為自己的校園制定一個最適合的健康計劃。

今屆同學所制定的計劃主題十分多元化，涵蓋身心方面的探討，例如：在校園以藝術活動舒緩情緒、保持眼睛及椎骨健康、性教育及營養飲食等。希望同學能透過本次計劃打造一個更健康的校園，同時能努力將之推廣至社區，共建全民健康生活模式。

是次比賽能得以成功，除有賴所有評判的支持外，亦多謝各位校長、老師和同學的積極參與，在此特別鳴謝本會董事局成員岑啟基先生贊助是次比賽的獎金和書券以及實行計劃的贊助金。本人在此祝願各界繼續保持健康快樂的心態，共同建立更健康和諧的生活。

The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association has been dedicated to the prevention and treatment of tuberculosis and heart disease since its founding. We are fully committed to promoting the prevention of tuberculosis and heart disease, as well as encouraging healthy living. We organize various health promotion activities every year, including World Tuberculosis Day, the Family Health Ambassador Training Program, training courses for healthcare professionals, and conferences on tuberculosis and public health. Among these, the "Healthy School Project Competition" is a key initiative to promote healthy campus lifestyles.

This year, the "Healthy School Project Competition" was themed "Creative Healthy School Lifestyles". We hope students would apply creative thinking and long-term feasibility to design the most suitable health plan for their own campuses.

The projects were diverse in theme this year, covering both physical and mental health topics, such as using art activities in campus to ease emotions, maintaining eye and spine health, sex education and healthy nutrition. We hope students would use this project to create a healthier school environment and strive to extend their efforts to the wider community to build a healthy lifestyle for all.

The success of this competition would not have been possible without the support of all the judges, and we also sincerely thank the principals, teachers, and students for their enthusiastic participation. We would like to extend our special gratitude to Mr. Robert Sham, Board member of our Association, for sponsoring the prizes, book vouchers and fundings for executing the projects. I hereby wish that everyone will continue to maintain a healthy and happy attitude and work together to build a healthier and more harmonious 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



我非常欣喜見到「健康校園由你創」計劃獲得同學們的熱烈支持和積極參與。今年的比賽主題是「創意健康校園生活模式」，我們欣賞每一隊隊伍由構思到實踐都付出了相當大的努力。從最初決定參賽的一刻開始，同學們不但積極投入構思健康推廣計劃，更主動關心校園中同儕的身心健康需要，並勇敢面對實施過程中遇到的各種困難與挑戰。

無論是針對情緒健康、運動習慣、飲食營養或身體機能健康等，每一個計劃都展現了學生們的創新思維、團隊合作精神和對建設健康校園的意見。這些計劃不僅切合現實需要，亦具備實際可行性和長遠影響力，反映出新一代對健康的重視與貢獻。

我要感謝各位校長和老師在背後的默默支持，更要感謝所有同學努力不懈地將構想化為行動，讓我們共同見證一個又一個健康校園生活的誕生。希望大家繼續懷?這份熱誠，把健康訊息傳播到校園以外，推廣至家庭和社區，攜手建立一個更健康、更有愛的香港。

I am truly delighted to witness the enthusiastic support and active participation from students in the "Healthy School Project Competition". This year's theme, "Creative Healthy School Lifestyles," inspired creative and thoughtful responses from all participating teams. From the moment they chose to join the competition, they demonstrated commitment by not only designing health promotion plans but also by showing genuine care for the physical and mental well-being of their peers. The teams bravely faced various challenges during implementation, and their perseverance deserves great recognition.

Whether the projects focused on emotional well-being, physical activity, nutritional health or physical health care, each initiative showcased their innovation, teamwork, and dedication to creating a healthier school environment. These plans were not only relevant and practical but also carried long-term impact, reflecting the younger generation's growing awareness and contribution to public health.

I would also like to extend my sincere thanks to all the principals and teachers who supported the students behind the scenes. Most importantly, I am high appreciated that every student who turned your ideas into action and helped bring a vision of healthier campus living to life. I hope you will continue to carry this passion forward, spreading health awareness beyond your schools into your families and communities, and join us in building a healthier and more caring Hong Kong.

計劃內容

About the Programme

1) 主題 Theme

創意健康校園生活模式 Creative Healthy School Lifestyles

2) 比賽進行模式 Modus Operandi

第一階段：【提交計劃書】Round 1: (Submission of Proposal)

- (1) 參賽隊伍於2024年11月27日(三)或之前就有關主題提交一份建議書，內容包括背景、目標、計劃內容、時間表、預算表。建議書可包含新產品開發、推行新計劃，或提出新增或改善校園健康生活的項目內容。

Each team submitted a written proposal by 27 November 2024 (Wednesday), including the background information, objectives, plans, schedule, budget, and strategies for promoting healthy living in campus. It might cover the development of new products, implementation of new programs, or suggestions for enhancing facilities on healthy living.

- (2) 首階段評判團從參賽隊伍中選出16隊隊伍入圍，每隊獲得最高港幣\$3,500的贊助金，作為資助同學發展相關計劃。贊助以實報實銷的方式進行，及需由老師與本會簽署同意書以茲作實。

16 teams were selected and sponsored with up to HK\$3,500 to implement their plans. Reimbursement was based on actual expenses incurred. A mutual agreement was signed between the Association and the teacher.

第二階段：【提交5分鐘的影片+ 成效報告+ 與評判團會面】

- (1) 16隊入選隊伍於2025年3月24日(一)提交一段5分鐘的影片及一頁記錄計劃成效之報告。

16 selected teams submitted a 5-minute video and one page report on their project outcomes (1 page) by 24 March 2025 (Monday), demonstrating how they achieved their goals with new products and innovative programmes.

- (2) 隊伍於2025年4月12日(六)與評委會面，討論實踐內容及成效。

Teams met the judges on 12 April 2025 (Saturday) to discuss their project plans and findings.

- (3) 評判團於面試當日從初級組和高級組分別選出1名「最具創意獎」得主，並在兩組分別選出4隊隊伍晉身總決賽。

The Judging Panel selected the winner of the "Most Creative Award" from both groups and chose 4 teams from each group to advance to the Final Competition.

第三階段：【總決賽】Round 3: (Final Competition)

(1) 決賽隊伍於2025年5月17日(週六早上)以簡報形式報告及展示整體計劃的終極成果，隊伍可採用各種創意形式表達，例如3D動畫、遊戲、cosplay、戲劇等。評審團根據各隊團隊的整體表現，選出冠、亞、季軍，和「最佳演繹獎」。所有獎項於比賽結束後的頒獎典禮上頒發。

The 8 finalist teams presented their final findings / plans on 17 May 2025 (Saturday morning). They were encouraged to use various creative formats in their presentation, such as 3D animation, games, cosplay, drama etc. The champion, first runner-up, second runner-up, and "Best Performance Award" were based on overall performance with all awards were presented at the Award Ceremony after the competition.

(2) 得獎及入圍隊伍的計劃將輯錄成報告，另外影片將上載於香港防癆心臟及胸病協會網站，供學校和公眾參考。

The reports from the winning and selected teams would be compiled and published, and their videos would be uploaded to the website of the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association for access by schools and the public.

3) 評選準則 Judging Criteria

計劃內容會根據以下項目評分 The project were judged on the following criteria:

- | | |
|--|-----|
| • 內容 (配合多角度思考) | 30% |
| - 融合健康校園形式於主題中 | |
| - 符合計劃之目的及宗旨 | |
| Appropriateness of Content (with Multi-perspective thinking) | |
| - Linking the theme with healthy school contexts | |
| - Achieving aims & objectives of the project | |
| • 創意和創新(包括創作意念及表達手法) | 20% |
| Creativity and Innovation (including ideas generation and expression skills) | |
| • 可行性及實用性 | 20% |
| Feasibility and Practicality | |
| • 表達技巧 | 15% |
| Presentation Skills | |
| - Video editing skills are appropriately used | |
| - The proposal and different forms of reporting can accurately and | |
| - precisely express the content of the plan. | |
| • 可持續性 | 15% |
| Sustainability of the Plan | |

4) 計劃日程 Schedule of the Project

日期 Date	活動 Activities
20/09/2024	計劃宣傳及招募 Project enrollment
17/10/2024 (*Zoom)	線上簡介會 Online briefing
31/10/2024	截止報名日期 Deadline of application
27/11/2024	截止遞交計劃書 Deadline for proposal submission
28/11/2024 - 16/12/2024	評判團評估隊伍遞交計劃 Assessment by judging panel
18/12/2024	公佈16隊入圍隊伍 Announcement of 16 selected teams
24/03/2025	遞交短片及1頁簡報 Submission of a 5-minute video & 1 page report of project outcomes
12/04/2025	隊伍會見評判團 Meeting with judging panel
16/04/2025	公佈8隊入圍決賽隊伍 Announcement of 8 finalists
17/05/2025	決賽及頒獎典禮 Final competition & 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. 香港防癆會董事會成員伍穎詩小姐
Ms. Inez WU, Board Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
3. 香港防癆心臟及胸病協會健康推廣委員會成員關雄偉先生
Mr. Joseph KWAN, Health Promotion Committee Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
4. 律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管程嘉敏女士
Ms. Ka Man Noel CHING, Dietitian In-charge, 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. 律敦治及鄧肇堅醫院物理治療部部門經理鄺素芳小姐
Ms. Susane KWONG, Department Manager, Department of Physiotherapy, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

總決賽評判團 Judging Panel of Semi-Final Competition

1. 香港防癆心臟及胸病協會副主席梁永鏗律師
Dr. Vitus LEUNG, Vice-chairman, 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小姐
Ms. Inez WU, Board Member, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
3. 律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管程嘉敏女士
Ms. Ka Man Noel CHING, Dietitian In-charge, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals
4. 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
5. 律敦治及鄧肇堅醫院物理治療部部門經理鄺素芳小姐
Ms. Susane KWONG, Department Manager, Department of Physiotherapy, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals

總決賽及頒獎典禮程序表

Final Competition and Award Presentation Ceremony

17 May 2025 (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 Road East, Wan Chai, Hong Kong

總決賽 Final Competition

8:30 am - 8:35 am	簡介 Introduction
8:35 am - 10:00 am	初級組 Junior Team - 德雅中學 Tak Nga Secondary School 營動新世代 plus - 瑪利諾修院學校(中學部) Maryknoll Convent School (Secondary Section) 疾病的防治— 學校的性教育真的足夠? - 荃灣官立中學 Tsuen Wan Government Secondary School 有營飲食你要識千祈唔好做 so sick - 香港道教聯合會鄧顯紀念中學 HKTA Tang Hin Memorial Secondary School 舒睡減壓坊
10:00 am - 10:05 pm	小休 Break
10:05 am - 11:30 pm	高級組 Senior Team - 風采中學 Elegantia College 守護靈魂之窗 - 瑪利諾修院學校(中學部) Maryknoll Convent School (Secondary Section) 室內空氣質素及其對學生的影響 - 聖公會陳融中學 SKH Chan Yong Secondary School 預防椎骨損傷 - 瑪利諾修院學校(中學部) Maryknoll Convent School (Secondary Section) 玩轉冇煩惱 — 從藝術中舒緩情緒壓力
11:30 am - 11:45 pm	小休 Break

頒獎禮 Award Presentation Ceremony

"World TB Day 2025" Four-Panel Comic Drawing Competition

11:45 am - 11:50 am	歡迎辭 Welcome Speech 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
11:50 am - 12:20pm	致送紀念品及頒獎典禮 Souvenir Presentation & Award Presentation

頒獎禮 Award Presentation Ceremony

Healthy School Project Competition 2024-2025

12:20 pm - 12:25 pm	致送紀念品 Souvenir Presentation
12:25 pm - 12:40 pm	賽果公佈及頒獎典禮 Result Announcement & Award Presentation
12:40 pm - 12:45 pm	總結 Round-up Speech 香港防癆心臟及胸病協會副主席梁永鏗律師 Dr. Vitus W.H. LEUNG, Vice-Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
12:45 pm - 1:00 pm	合照 Group Photo

初級組

冠軍 Champion (Junior Team)

| 最具創意獎 Most Creative Award | 最佳演繹獎 Best Performance Award

荃灣官立中學 · 吳子悅、林詩汶、安聲悅、黃詩晴

有營飲食你要識千祈唔好做 so sick

一、探究計劃主題

「有營飲食」——我們是次探究計劃的開展是以偵探社調查作為包裝，以此吸引同學對是次計劃的關注以及提高他們對相關活動的興趣和參與度。

二、探究計劃活動

在研發應用程式方面，我們使用了App Inventor研發了名? [飲食追蹤器] 的應用程式，主要是用來記錄同學的飲食習慣。我們邀請了數位同學對應用程式進行了?期一星期的試用體驗，完成一星期記錄的同學能獲得一份禮物以作鼓勵；而我們亦會就著記錄結果，給與反饋以及建議。我們希望同學在記錄過程中，能自我檢視個人的飲食模式，從而反思及改善其飲食模式，得以實踐健康飲食。

在宣傳方面，我們在社交媒體 Instagram 開設了社交賬號，在賬號上發放有關活動的詳細資料以及宣傳海報、影片，作?宣傳並吸引同學參與。另外，我們?攤位遊戲製作了壁報展板，作為裝飾以及資訊欄。同時，我們亦以年青人流行的「打卡」方式進行宣傳，同學會將活動經歷發放在社交媒體上，擴大了活動所產生的影響力，令健康飲食的風氣更加盛行、活動氣氛更加濃烈，亦能加?宣傳力度。

為了讓同學親身體驗如何在日常生活中運用從健康飲食模式中所學到的知識，我們舉辦了[Health Kitchen] 廚藝比賽。我們希望參加者能透過比賽，提升自身對食物

營養的認知及重視程度；同時，他們也可以藉此提升烹飪技巧、發掘自己的潛能；我們更期望同學以後會繼續嘗試在家中烹飪健康菜式，並推薦給其朋友、家人，擴大這活動的受益群組。

三、活動安排及結果

新穎的「擲彩虹」以及Scratch編程遊戲，吸引了大量同學，甚至老師、校長前來遊玩。大家都樂在其中，在遊戲體驗中也學習了不少關於健康飲食的知識，例如不同蔬果所含熱量的高低，有助同學辨識真正健康的食品。在攤位活動完結後，我們進行了問卷調查，88.1%的同學指出在參加攤位活動前，對健康飲食缺乏充分的了解；但在參加攤位活動後，83.3%的學生指出他們對健康飲食的知識整體增加了不少，而94.4%的同學更希望未來有類似的攤位活動作定期推廣，讓他們學習更多有關健康飲食的資訊。除此之外，83.3%的同學認為攤位活動增加了他們對不同營養元素的了解，88.1%的學生更學會怎樣辨識健康食品，以及正確的飲食模式。

在〔飲食追蹤器〕應用程式方面，同學們也十分積極參與試用體驗。我們收集了數位同學試用〔飲食追蹤器〕後的結果，把他們的飲食實況及習慣進行分析，再給他們具體回饋及建議。大部分同學表示此應用程式令他們更留意自己的飲食習慣，希望我們可以完善以及改良其功能，使他們能長遠地使用這應用程式，培養健康飲食的習慣，讓自己更健康。

我們的社交賬號至今已吸引接近100位同學的追蹤，所發佈的內容亦成功引起同學們的興趣和注意，不少同學表示自己受貼文的影響，令他們更想知道有關健康飲食的知識，並多參加相關活動。

對於廚藝比賽，同學的態度十分積極和踴躍，共有五隊即20人參與比賽。同學所製作的食物種類繁多，從家常菜式的蔬菜餃子和蒸蛋，以至泰式沙律和越南春卷，給我們和老師評判帶來驚喜。同學在介紹菜

式的環節中，能詳細並清楚地說明運用了甚麼的營養成分和如何令菜式更健康，如減少調味料、以蒸煮代替煎炸來烹調食品等等。在賽後問卷中，同學也給予了非常正面的評價，他們不僅認同透過比賽，加深了他們對各種食物的營養成份的認識，所有參賽者更表示願意在家中嘗試製作更多的健康菜式，並邀請家人一同製作。除此之外，參賽者互相交流和學習，在不同參賽者身上學到如何烹飪更多有營養的菜式。



初級組

亞軍 First Runner Up (Junior Team)

德雅中學 · 陳嘉珍、許諾、李程欣、馬章玲、邱莉珊

營動新世代 PLUS

活動目標	活動成效	成效顯證	反思：促進成就的因素？阻礙成就的因素？
1. 早餐行動計劃目標 (a) 提升健康早餐認識：透過教育與互動活動。 (b) 增加早餐攝取量：鼓勵養成習慣。	(a) 提升健康早餐認識：測試顯示多數同學計劃改善早餐選擇，並通過展板了解健康早餐資訊，促進了更健康的飲食習慣。 (b) 增加早餐攝取量：雖然同學早餐攝取量有提升，但數據顯示仍有過半同學未因活動改變早餐習慣。	(a) 提升健康早餐認識 87.7%同學對健康早餐概念更了解。 48.1%同學認為活動提升了她們重視吃早餐。 34.6%同學的早餐配搭更有營養及健康。 (b) 增加早餐攝取量：48.1%同學更注意吃早餐，反映活動使她們改善早餐習慣。	(a) 促進成就的因素： (1) 活動互動性強及內容吸引：活動互動有趣，成功提高了同學對健康早餐的理解。 (b) 阻礙成就的因素： (1) 個人因素：同學的時間管理和個人口味可能影響早餐攝取量。 (2) 持續性的推動不足：難以改變長期習慣，導致同學不能培養持續吃早餐的習慣。 (c) 可持續性方面的建議： (1) 家校合作與社會推廣：定期舉辦親子活動，家校合作，擴大影響力。
2. 跨學科活動目標 (a) 利用科技促進營養學習：AI應用程式。 (b) 增強烹飪技能與健康意識：工作坊，學習製作早餐。	(a) STEAM課 有效融入科技，幫助同學以有趣的方式理解健康早餐，提高學習興趣和應用能力。運用應用程式進行營養分析，深入了解食材價值，激發創意與科技結合的能力。 (b) 家政課 增加與健康食品相關的實作課程，提升同學的實踐能力，將理論轉為實際應用。	(a) STEAM課 探索應用程式功能，並在小組討論中共享發現，創建個人化早餐計劃。同學反映科技輔助的學習方式增強了對營養學的理解，有趣地學習及實踐。 (b) 家政課 同學在課程中展現積極製作早餐並協作。她們能靈活運用食材搭配去烹飪。顯示此提高了對健康飲食的理解。	(a) 促進成就的因素： (1) 科技的應用：用AI和應用程式進行營養分析，增加學習趣味。 (2) 創新設計：同學在設計健康早餐過程中要實踐，提升創造力和解難能力。 (b) 阻礙成就的因素： (1) 技術依賴：部份同學對科技過度依賴，影響獨立思維能力。 (2) 資源限制：應用程式或設備不完善，限制學習體驗。 (c) 可持續性方面的建議： (1) 健康大使的推廣：協助組織活動，推動健康理念的傳播。 (2) 擴展實踐機會：增設課後烹飪工作坊，鼓勵同學家中製作，分享成果。

活動目標	活動成效	成效顯證	反思：促進成就的因素？阻礙成就的因素？
3. 中一健康舞比賽目標 (a) 提升運動重要性認識：強調運動對身心健康的重要性。 (b) 激發運動興趣：健康舞、跳繩等。	跳健康舞比賽取得顯著成果： (a) 提升運動重要性認識 活動強調運動對身心健康的重要性，讓同學理解運動益處 (b) 激發運動興趣 自選歌曲和創意動作增加參與感，融入生活。 (c) 促進團隊合作，創意發揮 分組編排舞蹈鍛煉合作能力，鼓勵交流，融入健康動。 (d) 推廣健康文化 健康舞影片分享至校內平台。	- 同學參與度高達100%，有效鍛煉身體。 上課表現： - 學生積極參與。 - 舞蹈編排中有效協作，良好團隊精神。 - 部分學生創造性運用動作，提升表演趣味性。 學生反饋： - 提升學生對健康舞的參與度，激發運動興趣。 - 比賽使運動變得有趣。 - 希望未來有更多類似活動探索運動方式。	(a) 促進成就的因素： (1) 活動的趣味性：自選歌曲和創意動作提高了參與感，吸引同學運動。 (2) 團隊合作：分組編排舞蹈加強了同學間的合作能力和社交互動。 (3) 健康文化推廣：影片分享和健康知識展示提升全校對健康生活的關注。 (b) 阻礙成就的因素： (1) 時間安排：課程與活動時間衝突，影響參與度。 (2) 技術支持不足：校內平台或設備不完善，限制影片分享效果。 (c) 可持續性的建議： (1) 增加練習時間：增加課後練習或提供教學視頻供自主學習。 (2) 健康舞持續性：成立健康舞社團推廣活動。 (3) 多元化評分標準：增加「健康元素」評分比例，設立「最佳創意獎」獎項。



初級組

季軍 *Second Runner* (Junior Team)

瑪利諾修院學校(中學部) · 梁愉琳、余人彬、姚昱初、譚倩源

疾病的防治 – 學校的性教育真的足夠？

活動背景和目的：

隨著中學生踏入青春期的，性教育普遍不足，導致學生對性知識的理解不足。調查顯示，香港中學性教育時數少，學生主要依賴社交媒體獲取性知識，且存在許多錯誤觀念。為此，我們計劃實施一項針對性教育的計劃，提高學生對性知識的認知，特別是女性青春期的變化及防範性騷擾的重要性。希望能有效增強學生的性知識和保護意識，促進健康的性觀念。

活動成效：

為了讓同學能在面對性騷擾時保護自己，勇敢說不要，我們定立了四大目標，簡稱「一不三要」，她們分別是勇敢地說「不」，「要」保持理智，「要」準時逃跑，「要」勇敢地向信任的大人求助，希望能在日常生活中培養好同學們對性騷擾的防範措施。

1. 問卷調查

我們發佈了一份問卷調查，結果顯示73.1%的受訪者對性知識的理解水平偏低，大多數學生主要依賴社交媒體和教師獲取相關信息。多數受訪者表示支持強化性教育，引發了對性暴力防範和情感教育內容加強的需求。

2. 小冊子宣傳

我們派發了內容涵蓋四大目標及女性青春期的宣傳小冊子，以提升學生對性知識的了解。此小冊子在中三級的傳讀中反響良好，同學們積極閱讀，對性教育的內容表現出極大興趣。



3. 短劇宣傳

我們在中一班級演繹性騷擾相關的劇場劇本，並錄製了一段短片來加深理解。透過角色扮演的形式，同我們發佈了一份問卷調查，結果顯示73.1%的受訪者對性知識的理解水平偏低，大多數學生主要依賴社交媒體和教師獲取相關信息。多數受訪者表示支持強化性教育，引發了對性暴力防範和情感教育內容加強的需求。同學們能更身臨其境地體會如何在不同情境下妥善應對性騷擾，增強了實際應對能力。

4. 社交媒體宣傳

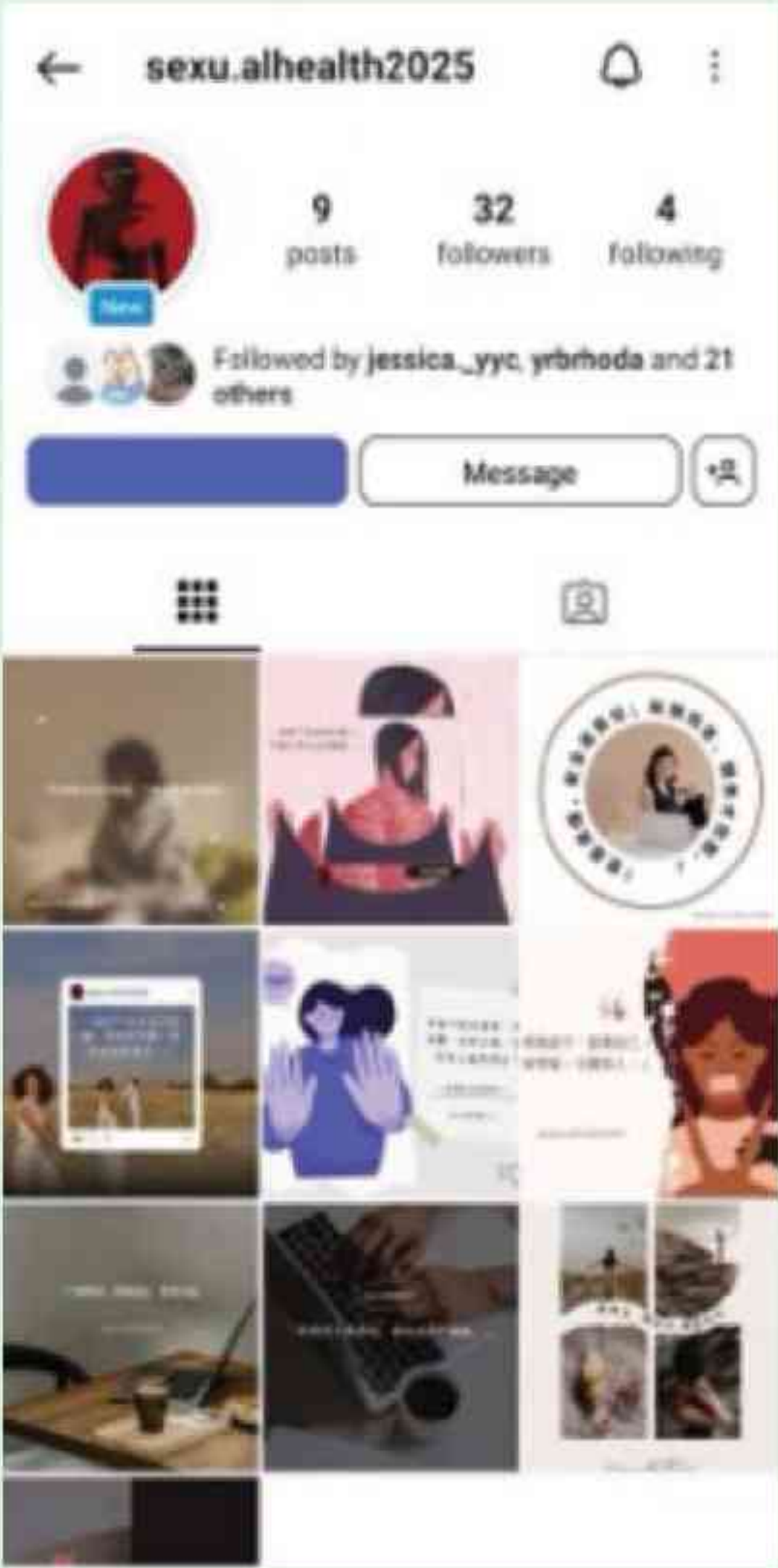
我們在Instagram上設立的專屬帳號《sexu.alhealth2025》定期發佈性教育相關知識，旨在提高同學們對青春期的轉變及其引發的煩惱的認識，同時提供處理性騷擾的指導。透過這些宣傳，同學們都能以輕鬆的方式學習這些必修課題，消除對性教育的排斥感。

改善及建議：

本次活動中，因時間限制，未能完成所有小劇場演出，部分同學缺乏參與機會；宣傳力度不足，讓部分同學對活動內容不清楚；活動形式單一，未能充分展開。為改善，建議延長活動時間至兩週，增加線上互動和專屬平台，並引入外部專家進行講座和工作坊。此外，定期舉辦性教育週或月，用以提升同學對性教育的重要性認知，促進持續學習。

總結：

總括來說，本次計劃有效提升了學生對性知識的認識和自我保護能力，並促進了對性教育的正面看法。



高級組

冠軍 *Champion* (Senior Team)

| 最佳演繹獎 Best Performance Award

瑪利諾修院學校(中學部) · 陳玥伶、羅靖誼、黃晞彤、葉橋

室內空氣質素及其對學生的影響

活動背景和目的：

本計畫旨在改善學生在教室內因空氣質量不佳而感受到的「翳佢」問題，透過提升師生對室內空氣質量的認識，促進健康學習環境。我們分三階段推行活動：第一階段利用社交媒體宣傳、科普帖文及趣味短片；第二階段針對中四生進行互動遊戲和活肺操以提高學習效率；第三階段設立宣傳攤位，增進全校對空氣質量的關注，降低疾病風險，從而提升學生的健康水平和學業表現。

活動成效：

在一月至三月期間，我們成功實施了六項活動，以下將分析其成效：

一、網上問卷

作為計劃的第一步，我們向全校同學發放問卷，調查她們對室內空氣質素的認識。結果顯示，近半數同學容易在上課時感到疲倦，且有75%的同學認為開空調能增強通風，反映出對空氣質量的理解仍顯不足。



二、班級訪問

於二月中旬，我們走訪五個中四班級，分享室內空氣流通的重要性及改善方法，包括開窗和開空調技巧。為增強互動性，我們還舉辦了Kahoot!問答遊戲，以糾正同學的普遍誤解並提升參與感。

三、攤位活動

我們於三月四、五日在學校有蓋操場擺放攤位，並設有獎攤位遊戲，讓同學在享受遊戲的同時學習室內空氣質量的知識，攤位大受歡迎，增強了宣傳效果。



四、健肺工作坊

我們於二月二十日舉辦了健肺工作坊，迎來了教師及學生踴躍參加。參加者在指導下進行了十分鐘的健肺操，且反映鍛煉後呼吸更加順暢，注意力提升，顯示活動成效良好。

五、宣傳單張及紀念品派發

我們設計並派發了宣傳單張和文件夾，內容涉及室內空氣質量知識。這些資料旨在時刻提醒同學保持空氣流通的重要性，以促進良好的學習環境。



六、社交平台宣傳

透過有趣短影片於社交平台吸引同學注意，短片成功獲得近五千觀看及160個讚好，約佔學生總數的20%。隨後，我們發布多則貼文，觸及更廣的觀眾群，增強了計劃的宣傳效果。



總結：

在一月至三月期間，我們成功實施了六項活動，提高了同學對室內空氣質量的認識。通過網上問卷，班級訪問、攤位活動及健肺工作坊，發現學生普遍對空氣質量有誤解，且參加者反映鍛煉後精神更佳。此外，設計的宣傳單張及社交平台的短影片有效提升了宣傳效果，增進了學生的參與感和對健康環境的關注。

高級組

亞軍 *First Runner* (Senior Team)

風采中學 · 鍾卓榆、溫倩柔、陳曉盈、陳寶宜

守護靈魂之窗

一、前言

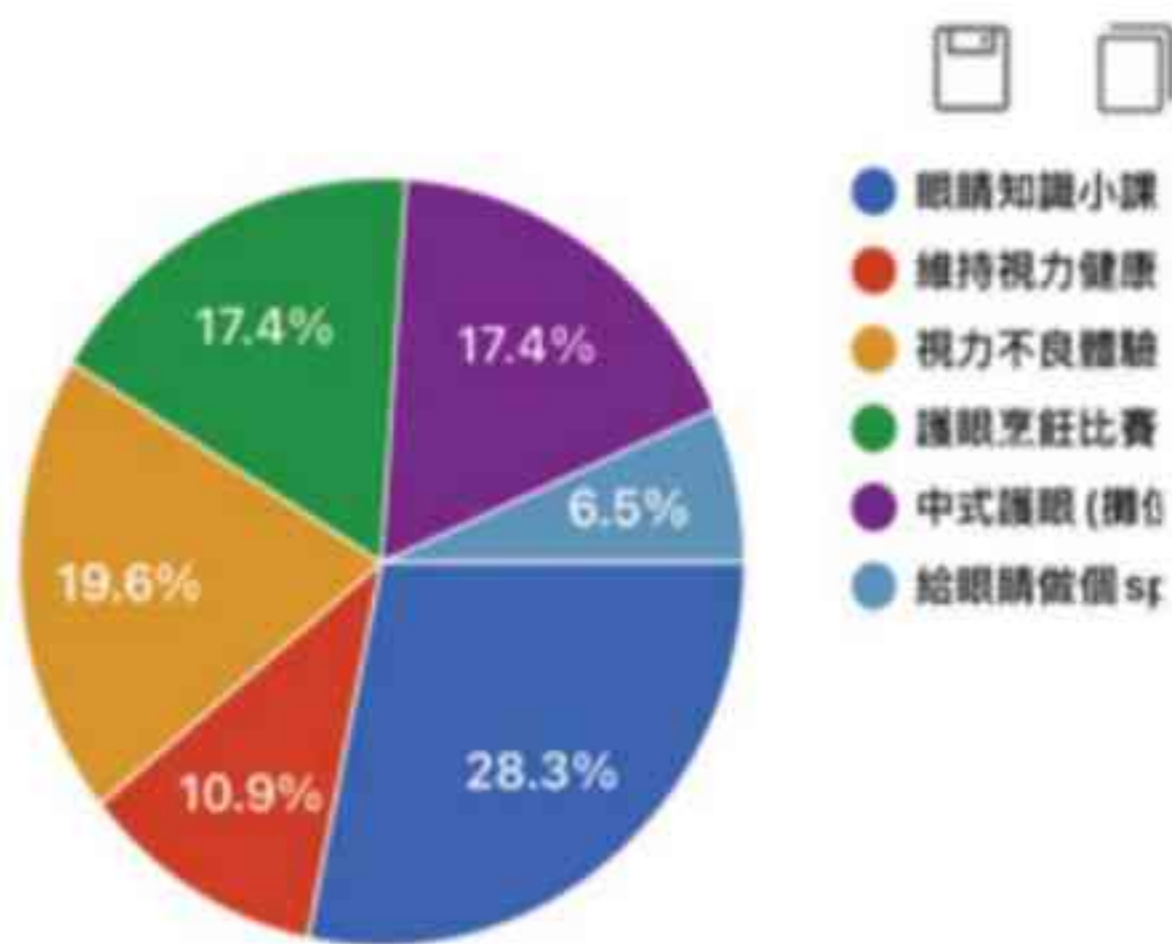
- 在前期問卷我們隨機採訪了50位同學，按問卷的數據結果，有56%的同學曾經因為視力問題影響了生活，可見過半數同學都是被視力問題困擾。

二、活動概況

- 針對同學的情況，本組在護眼周一共舉辦了六個活動，各有不同的主題，以增加同學對護眼的意識，並提供相關的資訊。各活動均順序完成，同學反應熱烈，而按後期問卷，同學對活動的喜愛投票率如右圖(只可單選)：
- 在六個活動之中，眼睛知識講座是最受歡迎的活動，共有28.3%的同學最喜愛該活動。在活動中我們邀請了專業的眼科醫生到校為學生主持講座，科普關於護眼以及關於眼睛的知識，令同學對於眼睛以及護眼的認識更深，席間亦有不少同學發問，有問有答。

你最喜歡哪個護眼周活動？(只單選)

46 回覆



- 視力不良體驗日是第二受歡迎的活動，有19.6%同學喜愛該活動。活動初衷為通過模擬視障人群的日常生活困境，打破健全者與視障者之間的感知壁壘。當體驗者戴上特殊眼鏡，嘗試運球踢球及閱讀書畫，瞬間的視界失序，令他們對視力問題有真切的體會。在活動後，有同學主動詢問在場醫師有關各類眼科染病的知道，以及保養眼睛的方法。這種體驗活動，同學能從肢體上和精神上深化了對眼疾的了解，令同學更容易代入。
- 六個活動中，最少同學喜愛的是給眼睛做個spa，只有6.4%的同學喜愛該活動。在就讀中醫的校友的協助下，同學會跟著校友試按有助明目的穴位，可以讓自己的眼睛放鬆之餘還可以改善眼部疲勞，惟因為活動在放學時舉行，同學都忙於參加其他活動和補課，故反應相對沒那麼踴躍。

三、結語

- 後期問卷我們共採訪了46人，與前期人數相若。整體而言，有84.8%的同學認為護眼周可以在很大程度上幫助了解護眼知識，有100%的同學認為護眼周可以提高他們的護眼意識。活動順利完成，亦見當中的成效。

高級組

季軍 *Second Runner (Senior Team)*

| 最具創意獎 Most Creative Award

瑪利諾修院學校(中學部) · 李曉慧、房靖嵐、陸巧怡、陳紫瑩、蘇鎧蕎

玩轉冇煩惱 — 從藝術中舒緩情緒壓力

活動背景和目的：

本計劃旨在針對學生面臨的情緒壓力問題，推出「玩轉冇煩惱——從藝術中舒緩情緒壓力」計劃。透過有趣的音樂和藝術治療活動，學生能夠以輕鬆的方式應對壓力，並探索情感的表達。我們希望學員能在活動中體驗拋開煩惱、放鬆心情的過程，同時強調自我表達的重要性。該計劃吸引了超過200名學生參與，涵蓋五個年級的學員，顯示出學生對情緒舒緩活動的高度興趣與需求。

活動成效：

1. 塗鴉工作坊

在塗鴉工作坊中，學生們在輕快的音樂伴隨下，運用色彩進行情感表達。多數同學表示，這種創作方式比口頭表達更為自然，幫助她們更加深入地探討自己的情感，營造輕鬆的創作環境，以放鬆心情。



2. 情緒編織工作坊

參與者在這個工作坊中，分別繪製開心與傷心的回憶，並將它們拼接成一件藝術作品。這一過程讓學生理解情緒並無好壞之分，增強了她們對於自己內心感受的反思和理解，同時讓創作充滿新意和治癒感。





3. 音樂與心靈的舞動工作坊

參加者透過簡單的舞蹈動作，感受到身體的活力與放鬆。這種有氧運動不僅促進了內啡肽的釋放，還幫助學生舒展肌肉，帶來生理與心理的雙重舒適，讓她們在動感中釋放壓力。

4. 發放情緒歌單

我們整理了情緒適宜的歌曲並發放給全校同學，幫助她們識別情感狀態。聆聽音樂不僅促進自我調適，還鼓勵同學們之間的交流，建立了良好的情感支持網絡，讓大家共同面對壓力。

5. 班級探訪

在班級探訪活動中，我們向不同年級的學生介紹情緒管理和壓力緩解方法。學生們對贈送的情緒管理工具箱反應熱烈，認為實用性強。許多學員表示會使用情緒日記，解壓玩具和情緒小卡也受到特別歡迎，顯著有助於提升心理健康。



改善建議：

- 部分參與者反映工作坊時間較短，建議未來可延長工作坊時間。
- 由於參與者的情緒管理需求多元，建議建立後續支持，為同學個別化諮詢。

總結：

透過音樂和藝術治療工作坊，同學們獲得了放鬆和自我表達的機會。班級探訪及情緒管理工具箱的發放，進一步提升了學生對情緒健康的認識，幫助她們具體理解情緒表現，以更有效地應對情緒變化。



其他入圍決賽計劃摘要 (初級組)

Other Abstracts (Final Competition - Junior Team)

舒睡減壓坊

香港道教聯合會鄧顯紀念中學
林鑫兒、甘湘晨、楊語謠、鄧子煥、何依玲

1. 實踐內容

就著現今學生所面對的壓力，學校新的HeaZone (「鬆一鬆」平靜角落)提供了個空間讓同學舒展身心、減壓和休息。在中期考試後(1月中)至3月21日，大概2個月，我們學生健康大使帶領了以下各項的五感活動：

觸覺活動	觸覺活動	觸覺活動	觸覺活動	觸覺活動
香薰包製作、 動腦筋桌上樂	香薰包製作、 動腦筋桌上樂	香薰包製作、 動腦筋桌上樂	香薰包製作、 動腦筋桌上樂	香薰包製作、 動腦筋桌上樂

HeaZone的開放時間為星期一至五午膳，每節半小時，每節參與人數為8至10人。由於HeaZone空間有限，部分較多學生報名的活動(10 人以上)改到較大的社工室進行，以增加學生的參與率。另外，我們也訂售了色彩繽紛的減壓鑰匙扣，在午膳時派發給未能參與活動的學生，讓他們也能獲得減壓小禮物。協會資助的金額也用於以上在HeaZone舉辦之活動。

活動	成效
「香薰包製作」 香味帶回	讓參加者選擇自己喜愛的香味乾花，動動手製作香薰包，並把家中，有助安睡
「動腦筋桌上樂」	讓參加者放鬆心情，與其他參加者一起輕鬆玩桌上遊戲
「『心』聆舒壓音樂」	讓參加者透過音樂放鬆心情
「正念飲食」	讓參加者專注細細品嚐和享受食物的味道
「『氣』鑰匙扣製作」	讓參加者動動手繪畫及創作，為自己或身邊的朋友帶來一份鼓勵的小禮物
「靜心休憩安睡」	讓參加者在香薰」的空間休息，寧靜地放鬆身心
「派發減壓鑰匙扣」	提供學生多一個減壓方法

各項活動能幫助同學減少壓力和學習如何放鬆自己，以緩解同學緊繃的狀態，可以獲得更好的睡眠。以上活動參與者包括初中、高中學生及老師，其中「香薰包製作」、「正念飲食」及「靜心休憩安睡」有較多同學參加。參加者透過以上活動體驗能舒緩壓力，並把正面壓力方法用於日常生活。

3. 反思及改進地方

HeaZone雖然空間有限，但環境舒適，配合不用的體驗活動可以令同學放鬆自己，吸引到同學來多次參與。以上的活動亦值得保留，而下學年可舉辦其他的手工藝製作活動或加添一些桌上遊戲，令同學有新鮮感。

其他入圍計劃摘要 (高級組)

Other Abstracts (Final Competition - Senior Team)

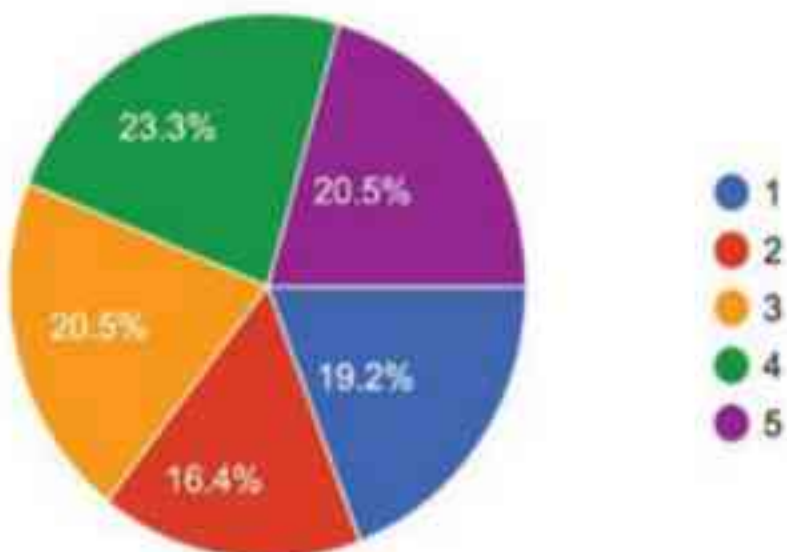
預防椎骨損傷

聖公會陳融中學
陳貝慈、潘諾妍、王雲卿、陳宇軒

一、活動概述

我們成功舉辦了椎骨健康校園活動，透過手作DIY、互動遊戲、舞蹈和頸枕借用服務，提升學生健康意識並改善姿勢習慣，獲得熱烈回響。

你的年級是：
73 則回應



二、活動詳情與學生反饋

1. 攤位活動 (參與率：平均64%以上)

本次椎骨健康系列活動成效良好，學生透過彩繪手機支架改善坐姿(64.3%)、翻牌遊戲認識脊椎結構(65.7%)、快問快答強化保健知識(68.6%)、背包負重體驗學習正確背法(80%)，以及大富翁遊戲掌握拉伸技巧(72.9%)。各項活動皆以互動方式有效提升學生對椎骨健康的認知與實踐。

你參與了哪些椎骨健康攤位活動？(可多選)
70 則回應



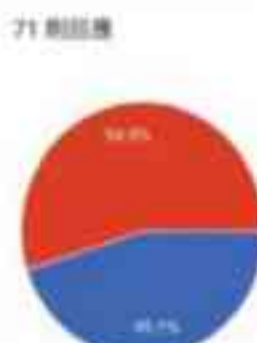
2. Random Dance 隨機舞蹈 (參與率：54.4%)

活動內容：拉伸教學+自由舞動
學生收穫：掌握實用拉伸技巧，應用於運動與日常放鬆

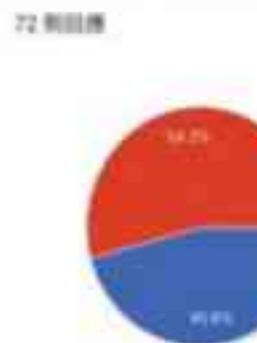
3. 圖書館借用頸枕服務 (參與率：56.7%)

活動內容：學生借用U形枕，感受頸部被支撐效果。
學生收穫：改善休息時的姿勢

你是否參與了圖書館借閱頸枕活動？
71 則回應



你是否參與了Random Dance隨機舞蹈活動？
72 則回應



三、獎勵盲袋活動總結

總數量：約1000個 (剩餘約200個)
參與人數：超過100名學生
學生反饋：同學們對老師Q版形象設計反應熱烈，活動趣味性高。盲袋內容物 (氣囊支架、鑰匙圈) 成為同學間的熱門話題，進一步推廣活動。

四、結語

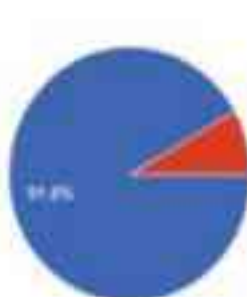
我們對此椎骨健康活動的成效感到滿意，流程順暢，同學們受益匪淺。

- Q版老師拉伸鑰匙扣隨時提醒同學保護椎骨舒緩壓力的設施會在校園長期提供，讓學生時刻謹記保護椎骨。活動流程順暢，同學受益匪淺。

五、改進

1. 部分活動 (如盲袋) 參與人數未達預期，剩餘物資較多，未來需精準預估需求或降低兌換要求
2. 圖書館推出的頸枕服務雖受歡迎，但借用率僅56.7%，可在後續服務中簡化借用程序，以便利同學借用

此次活動是否讓你更在意椎骨的健康？
73 則回應



你認為此次活動對舒緩椎骨壓力是否有效？
73 則回應



你對此次活動的滿意度 (1最少，5最大)
73 則回應



其他參與計劃摘要（初級組） Other Abstracts (Junior Team)

《循二十四節氣之韻，探中華養生之道》

曾璧山（崇蘭）中學

楊曉兒、李子柔、徐婷婷、廖靜兒

1. 活動背景

隨著現代社會節奏加快，中學生面臨來自學業、生活壓力等多方面挑戰，身心健康受到威脅。為幫助學生更好應對這些挑戰，我們將借助中華文化中的二十四節氣與道家養生智慧，這些傳統知識為促進健康提供了寶貴的指導。

本次活動旨在引導學生了解二十四節氣的文化內涵，學習如何根據節氣調整飲食與作息，從而提升健康意識。同時，結合道家養生理念，幫助學生在學業壓力下實現身心平衡。

活動將與中文科合作，作為中華文化週的一部分，進一步增強活動的文化深度與教育價值。我們希望藉此激發學生對中華文化的興趣，鼓勵他們在日常生活中實踐健康理念，並成為中華文化的傳承者。

2. 活動目標

- 促進生理健康：透過學習二十四節氣及其在養生中的應用，幫助學生理解飲食與作息的調整方法。
- 促進心理健康：介紹道家養生理念，幫助學生在面對學業壓力時保持身心平衡。
- 強化身心協調：通過體驗中國傳統運動（如八段錦、太極），提升學生的生理與心理健康，增強文化認同感。

3. 活動地點、日期與時間

地點：學校禮堂

日期：2025年2月中旬

時間：待最終確認

4. 活動內容

a) 早會宣傳

- 時間：活動的第一天早上
- 地點：校內禮堂
- 內容：
 - 主題演講：
 1. 簡介二十四節氣：邀請老師或校長發表簡短演講，介紹二十四節氣的意義及其對健康的影響。
 2. 分享道家養生理念：強調身心健康的重要性，講解陰陽平衡與四季養生的概念。

b) 攤位遊戲

- 時間：活動的第二至三天
- 地點：本校禮堂
- 攤位內容

1. 健康飲食搭配遊戲（立春&;新年版）

內容：

道家養生強調順應自然與身心和諧，特別注重陰陽平衡的重要性。本活動旨在幫助學生理解飲食與作息的科學搭配，例如夏季宜食清涼食物以消暑降火，冬季則適合進補溫熱食物以保暖養身。

今年立春與新年相逢，傳統的時令食材為健康飲食提供了豐富的選擇，同時增添了濃厚的節日氛圍。遊戲將通過展示如韭菜、豆芽、春筍、菠菜等立春食材，以及年糕、餃子餡等新年特色食材，向學生推廣兼具文化意涵與健康理念的飲食搭配方式。為學生們提供一些關於健康飲食的基本原則和建議，強調食物的多樣性，提倡葷素搭配、粗細搭配。提醒學生們注意控制食物的攝入量，避免過度飲食。介紹一些適合新年和立春的烹飪方法，如清

蒸、燉煮、涼拌等，以減少油脂和鹽分的攝入。

玩法：

1. 食材展示：

在活動現場展示各種立春和新年的食材，附上標籤介紹名稱、營養成分和功效。學生主動了解食材特點和搭配方法，學習健康搭配。

2. 個人食譜創作：

每位學生根據展示的食材創作符合立春和新年的健康食譜，包含新年寓意的主食和清淡的立春菜肴。學生可參考健康飲食原則，融入新年元素。

3. 食譜展示與評選：

學生在遊戲紙上寫下自己的健康食譜，介紹特點和優勢，突出新年元素與立春

4. 頒發獎品：

評委對學生的食譜進行細緻評估。對於存在食材搭配嚴重失衡（如全葷無素或反之）、營養成分過度單一、烹飪方法極不健康（如大量油炸且無其他健康烹飪結合）等明顯問題的食譜，評委將向學生詳細解釋問題所在，幫助學生認識到不足，鼓勵其後續改進。對於食材搭配合理，能充分體現葷素搭配與粗細結合，營養均衡全面，烹飪方法健康且富有創意，新年元素與立春養生巧妙融合的優秀食譜創作者，將頒發精心準備的小禮品（印有健康飲食標語的精美餐具，如筷子、勺子、餐盒等；或者是一些特色的新年健康食材禮包，如優質的五穀雜糧、養生茶品等），以資鼓勵並激發學生對健康飲食搭配的持續熱情與探索精神。

2. 養生運動體驗

內容：

道家哲學的核心在於陰陽平衡，認為身體健康取決於陰陽的和諧統一。八段錦與太極的動作設計強調動靜結合與柔剛平衡，不僅幫助參加者在實踐中體驗能量的協調，更能促進身心和諧。道家養生理念認為，健康既包括身體的強健，也包含心理的平靜。在八段錦與太極的練習過程中，專注於動作與呼吸的結合，能有效減少焦慮，帶來心靈的放鬆與內在的安寧。標準動作如八段錦裡“調理脾胃須單舉”，要求手臂伸直上舉，身體保持中正，呼吸均勻細長；太極中的“野馬分鬃”，動作需行雲流水，虛實分明，重心轉換平穩。

本活動特別邀請本校體育科蘇老師擔任指導，蘇老師擁有超過10年的中國武術教學經驗，將為學生提供專業的指導與支持。

玩法：

1. 學習八段錦和太極：

播放八段錦和太極的教學影片，內容包括基本動作的示範與講解。通過實際的動作體驗道家養生的精髓，並在老師的指導下確保動作的標準性。

2. 學生實踐：

學生跟隨視頻練習，標準完成三個以上動作的學生可獲「養生運動活力禮包」，包括太極球、運動毛巾、健康小零食及運動手套，提升運動體驗。

3. 養生知識小競賽

內容：道家養生注重順應然、身心和諧，陰陽平衡是關鍵。萬物皆有陰陽兩面，人體亦如此。陽氣意味著活力與功能活動，陰氣代表寧靜和營養儲備。陰陽平衡時身體機能良

好，失調則易患病。可借道家經典論述與生活實例，如飲食依季節和體質選食物調和陰陽，夏季食西瓜等清涼食物平衡盛陽，冬季吃羊肉等溫熱食物補陽；作息上白天活動、夜晚安睡養陰氣，讓學生領悟其重要性。

玩法：

1. 利用展板介紹道家養生的核心概念，包括陰陽平衡在人體器官、系統運作中的體現，以及在飲食、作息等方面的應用，並結合生動的圖片和生活實例，幫助學生深入理解。
2. 學生即場進行問答小競賽，準備若干與道家養生知識相關的問題，涵蓋陰陽平衡的原理、養生運動的要點、飲食作息的搭配等。例如：“請舉例說明冬季如何通過飲食達到陰陽平衡？”及“八段錦中哪個動作最能體現動靜結合？”
3. 獎品：問答競賽環節，學生進行個人答題，對於答對三題或以上的學生，可獲得一份“道家養生知識礼包”，其中包括一支訂制的帶有道家陰陽圖案的鋼筆，方便學生記錄日常養生心得與感悟；還有一套古樸的香薰禮盒，內有薰衣草、艾草等多種有助於放鬆身心、寧神靜氣的香薰，使學生在日常學習或休息時能營造出寧靜的氛圍，契合道家養生追求的心境平和。

5. 預期效果

- 提升健康知識：學生將深入了解二十四節氣、道家養生理念和中國傳統運動，這些知識將有助於他們的個人健

康，同時增強他們對中華文化的認識。

- 增強國民身份認同：通過學習和參與中國傳統文化活動，學生的中華文化自豪感和認同感將顯著增強，有助於提升他們對國民身份的認同。
- 實踐健康生活方式：學生將學會如何將傳統健康知識應用於日常生活中，這不僅提升了他們的生活質量，還讓他們感受到作為中華文化傳承者的責任。

6. 活動評估

活動結束後，向學生發放問卷，調查他們對二十四節氣與養生知識的理解程度，並收集活動反饋意見。通過問卷數據分析學生對健康知識的掌握情況，並記錄參與活動的感受與建議。

7. 總結

通過此次《循二十四節氣之韻，探中華養生之道》活動，我們希望在中華文化週期間全面提升學生的健康意識，讓他們在參與中深刻體會中國文化的豐富內涵與智慧。這不僅是一個知識傳遞的過程，更是一個文化體驗的旅程，讓學生學會如何將傳統養生理念融入日常生活，實現身心健康的平衡。

我們期待全校師生的積極參與，無論是通過問答、實踐還是分享，每位參與者都是這次活動的重要一環。讓我們共同努力，營造出一個生動有趣的學習氛圍，促進身心健康，並在活動中建立友誼與成長。期待活動圓滿成功，讓每位學生都能從中獲得啟發，並將所學知識應用於生活中，成為中華文化的自豪傳承者。

聲音心友會—壓力篇

浸信會呂明才中學

陳芷榆、陳映霖、鄧綽祈、鄒瀚旻、單焯翹、余係緻

背景簡介及主要針對問題

現時學生有很多壓力，導致他們心理不健康，主要來源包括學業成績，家庭壓力，人際關係，從而帶來生理和心理上的困擾。為打造一個健康校園生活，我們認為應該針對學生的心理方面先作出改善。根據調查：2022年因自殺而重新入院的青少年有22.45%；而在2002至2016期間，有127,801宗青少年自殺個案。自2014年至2022年，15至24歲青少年的自殺率從6.2%攀升至12.2%，創下歷史新高，可見現代青年心理壓力非常大。

目標

因此我們建設了「壓力倉」，希望學生能在裏面釋放自己的壓力，聽音樂、盡情大叫、給時間自己冷靜等等，目的是希望他們能夠學會用正確的途徑釋放壓力和宣傳重視自己心理問題的重要。

活動內容

我們將會安排兩個壓力倉，所謂壓力倉，意思是指一間若大小的房間。學生可在非上課時段進入，進入前需脫鞋，為確保公平提供給需要人士，每個人有10分鐘的限制時間。倉庫角落設有耳機供同學收聽輕音樂，輕音樂可改善情緒與焦慮症狀，據研究證實聽音樂可幫助調節情緒，帶來快樂並使身心放鬆、減輕壓力，協助情緒釋放。根據學校訪問，大部份學生都會選擇大叫或聽音樂去舒緩壓力，並認為這是有效的宣泄方法。

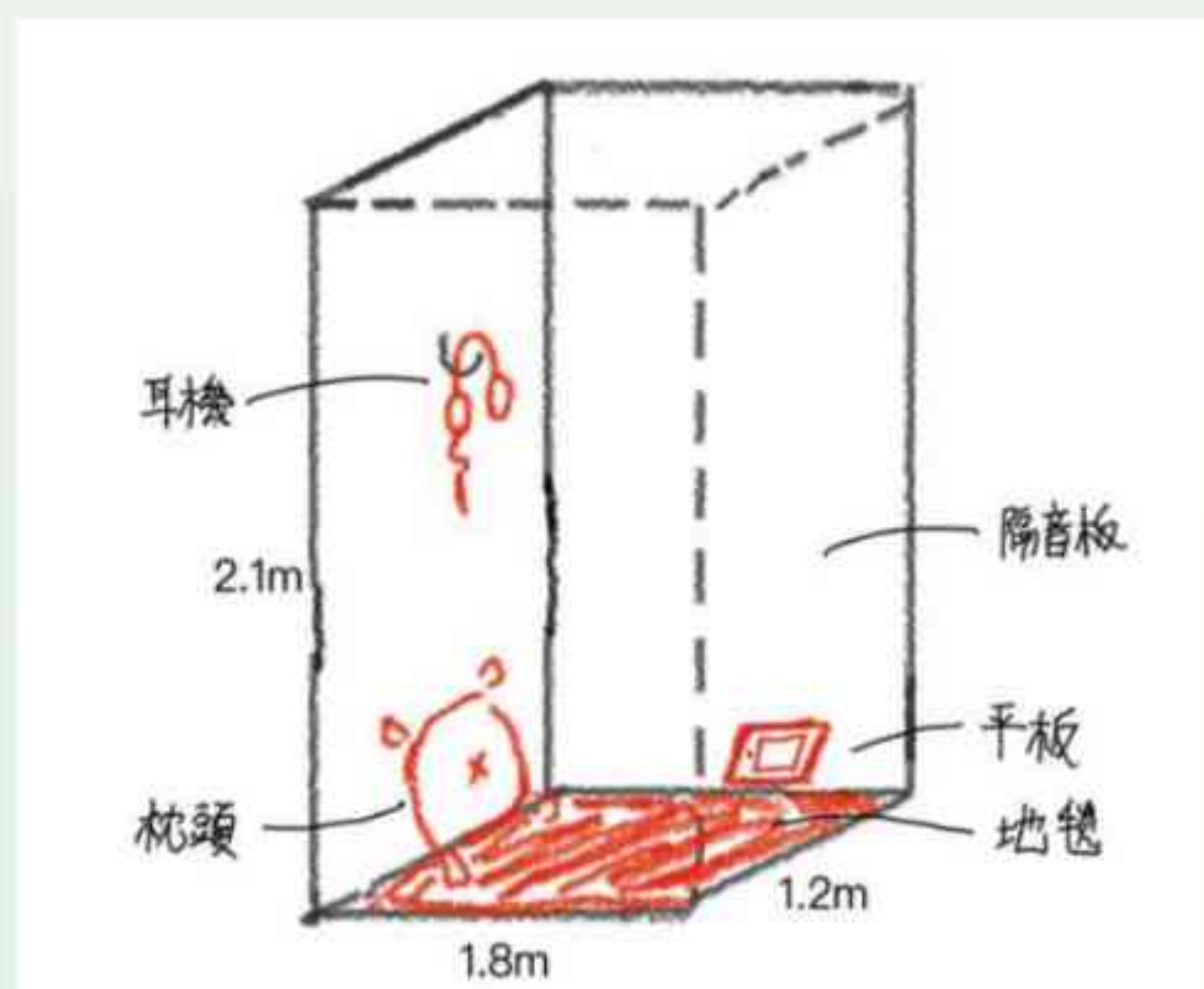
設計理念

設施：

- 1.設有耳機，可收聽輕音樂
- 2.有地毯
- 3.隔音板隔音
- 4.枕頭

這些設施都是務求提供一個舒適放鬆的環境予同學舒緩心情和解放壓力。可以在裏面發洩，希望能夠改善他們的情緒。

設計圖：



預算：

兩個耳機~\$400 (OneOdio Pro10 頭戴式耳機)

地毯~\$50(IKEA Tiphehe地毯)

隔音板~\$880

學校ipad 2部~\$0

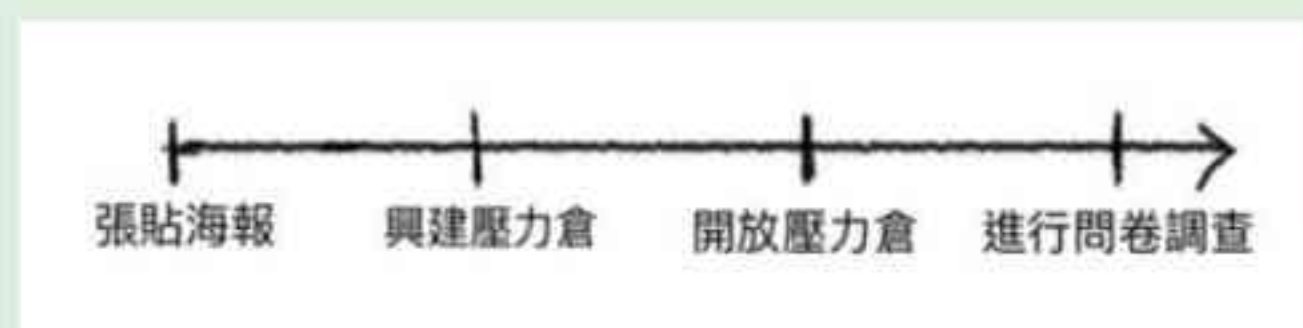
枕頭~\$100 (IKEA ROSENSKÄRM 枕頭兩個)

壓力倉的製作材料~\$1450

預算總共約\$3500

時間安排及流程

活動前，我們會設計海報，張貼在學校不同角落，與各位同學分享和宣傳我們這個措施。我們亦會在活動舉行後兩個月進行問卷調查，訪問大家對此措施的感受及其想法或體會，聽取大家的意見。



總結

總括而言，壓力倉除了能改善同學情緒，還能宣揚如何使用正確方式舒緩壓力，務求改善青少年建立良好情緒的風氣，打造一個健康校園生活。

提高同學的廢紙回收意識

浸信會呂明才中學

梁焯之、丁羽晴、曾卓喬、王焯瑤、李季孺、王植龍

背景 background

我們發現於目前班級中，同學們的環保意識十分微弱，例如，他們不懂得如何回收班中的廢紙，認為要回收是一件麻煩的事情，而學校的回收箱使用率也偏低。因此我們將推行以下的計劃來解決以上問題。

目標 Aims

提高同學的廢紙回收意識

- 增加校內的廢紙回收率
- 認識到環保的重要性
- 養成定期回收的習慣。

計劃內容 Details

- 安排每班的環保大使去考察(例如：到環保園訪客中心)，認識不同廢物的正確處理方法，再拍攝影片去介紹，而影片會分享到各班給同學觀看。再由同學搜尋一些成功實行了環保計劃的例子，例如各區的屋宇學校等等，了解當中能成功實行的原因。他們的職務不再只是為班房關燈，關冷氣，而是向同學宣揚正確的環保意識。
- 舉行班際廢紙回收比賽：於每樓層設置一個廢紙回收箱並制作一個手機程式，每班的代表可於程式內拍照記錄每日的回收情況，而程式可以實時更新。我們會在月初統計上個月的數據，製作成圖表給全校學生查看。回收率最高的班別會有獎勵。
- 成果分享：由各班同學分享活動後對環保行動(例如：回收廢紙)的改變和心得。例如：是否養成定期回收廢紙的習慣等等，去統計計劃成效。

時序表 Timeline

- 12月：張貼海報，開設社交帳戶
- 1月：考察
- 2月：製作Apps，試營運
- 3月&4月：班際廢紙回收比賽
- 5月：成果分享

預算 Budget

- 海報：\$200
- 考察：\$500
- 比賽：\$500(獎品)

推行形式 Forms of implementation

- 自制海報宣傳(貼在各班的壁報板)
- 建立社交帳戶(發佈海報，宣傳環保資訊)
- 人口宣傳(在不同的時段到不同的地方)

其他參與計劃摘要 (高級組)

Other Abstracts (Senior Team)

青少年睡眠質量探究及改善

風采中學
陳佩倪、陸子杰、莫蕊華、童玉、王智恒、
邱晨宇

一、背景

中學生學業繁重，在功課、考試等夾擊下，青少年往往睡眠不足。根據中大團隊研究[1]，大部分(94%)青少年於上課日平均的睡眠時間沒有達到世界睡眠醫學協會建議的9小時，可見這一狀況的普遍，成為了影響中學生健康的一大問題。

在日常的校園生活中，我們經常觀察到同學上課時精神狀態差、難以集中，甚至昏昏欲睡的情況。同學們甚至不得不依賴刺激性物品提神（如提神飲料），但效果甚微，甚至過度依賴，最終導致惡性循環。

我們關注到這些狀況，便決定以學生的睡眠情況作為健康校園生活的切入點，並作為本次活動的主題，希望提升本校學生對於睡眠的重視，建立良好的生活習慣。

二、目標

1. 了解本校學生現況

準確地掌握學校學生的睡眠情況，以及對提神刺激性物品的倚賴程度。我們將會進行問卷調查及訪談，獲取一手資料。

2. 加深學生對有效睡眠的認知

普遍學生忽略了有效睡眠的重要性，故需要重建學生對其的認識，有利於後期幫助學生培養習慣。我們將制定一系列教育活動，以趣味性與宣傳效果為著重點，吸引學生參加。

3. 協助學生培養良好睡眠習慣

當學生了解有效睡眠的重要後，我們希望學生將知識化為行動。我們制定了一系列動態活動供學生參與，以助學生提升睡眠質量，並化為長期習慣。

三、計劃內容

階段一	了解校內同學睡眠狀況	1.1 問卷調查(一月上旬) - 進行第一次的 50 人的全校線上網絡問卷調查，包括： 學生對於提神所用的方法、學生對於睡眠質量的認識 - 在每次活動結束後會抽取五位參與者進行調查訪問 1.2 本校訪談(一月上旬) - 抽取十位(每位男女各一人)同學詢問睡眠品質 1.3 活動后意見收集(一至三月) - 於每個活動結束後諮詢同學的睡眠質量是否改善
階段二	提高學生認識	2.1 宣傳展板、社交媒體帳號、早會宣傳(一至三月) - 整理及展出有關睡眠相關資訊，宣傳「全校睡眠日」 2.2 攤位遊戲(一月下旬) - 以咖啡等刺激性提神品為主題，制作卡牌以進行配對，了解刺激性提神品中的成分對睡眠質量的影響 2.3 學生報(二月星期三早讀) - 與學生會合作制作睡眠障礙特刊 2.4 睡眠講座(二月上旬) - 於圖書館舉行講座，與生物科合作及邀請從事中西醫校友，從生物學角度向學生探討睡眠的重要性
階段三	培養良好睡眠習慣	3.1 靜觀活動(三月中旬) - 學習以靜觀的方式減低壓力及舒緩情緒困擾 - 在學校的心靈室舉辦靜觀活動，減低壓力及舒緩情緒困擾，活動期間或發免費蒸氣眼罩給同學，以有更好的體驗 3.2 全校睡眠日 - 於午息提供公共空間(禮堂)約 180 人及一同午休 3.3 瑜伽課程(二月下旬) - 邀請校內老師教導瑜伽動作，增加學生的舒緩壓力活動，提升睡眠質量
階段四	提升睡眠質量	4.1 助眠香囊工作坊(二月上旬) - 於有蓋操場派發 30 袋助眠香囊，及提供的 40 份材料和同學一起製作香囊 4.2 食療養生(二月中旬) - 午膳後提供能夠助眠的食品給予同學食用：60 小袋堅果及 20 份安眠湯料

四、時序表及預算

活動	時間	所需物品	費用
展報： 睡眠指南針	22/1-24/3	- 色紙、彩印資料 - 裝飾+所需文具	\$250
攤位遊戲： 咖啡「味」出真相	22/1 午息	- 訂製卡牌（過膠）	\$200
睡眠講座	10/2 午息	/	/
香囊工作坊： 睡得香	10/2 午息	- 藥材（胎菊、玫瑰、合歡花、薄荷、石菖蒲、豆蔻、檀香）[2] - 空的香囊包、助眠香囊	\$800
食療養生活動	19/2 午息	- 堅果 - 助眠湯包	\$500
瑜伽課程： 夢境瑜伽	26/2 午息	/	/
全校睡眠日	14/3 午息	- 睡眠用具	\$300
靜觀：尋找內心的寧靜	19/3 午息	- 萬氣眼罩	\$200
問卷調查	活動結束後	- 問卷紙	\$80

五、推行形式

一、循序漸進

知識

• 提升學生認知，認識睡眠的重要性

→

行動

• 了解並參與各項活動，從實踐活動中體驗的睡眠改善方法

→

習慣

• 運用多次參與活動後的經驗，養成良好及充足睡眠的習慣

二、針對性

是次活動對應著群組的需要使用分層形式進行，以提高活動效果及其針對性。

個別

小組

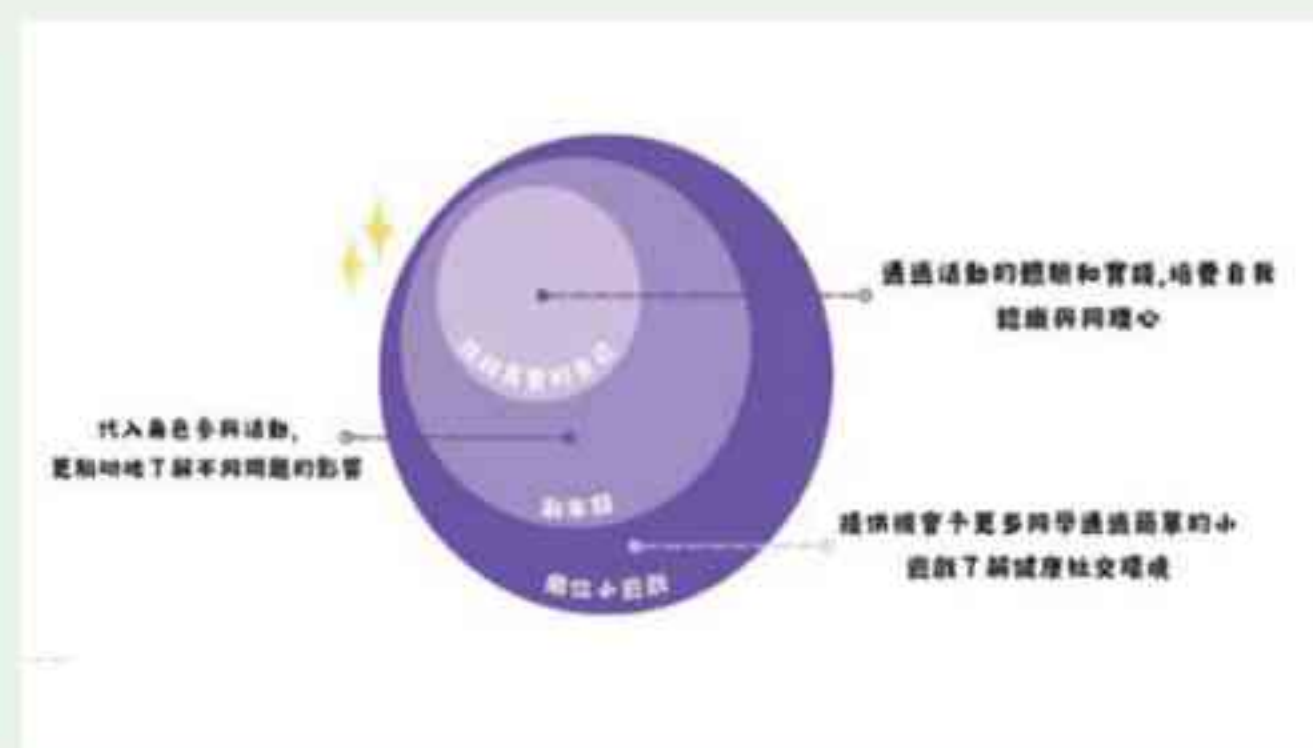
全校性

- 個別：
問卷+訪談
- 小組：
靜觀、助眠香囊工作坊
- 全校性：
學生報、睡眠講座、全校睡眠日

少清魔魔查 - 找回真實的自己

寶安商會王少清中學

俞嘉容、曾卓希、李蕊恒、羅星雅、黃栢林



目的

- 為中學生提供正確的社交觀念，使他們能在多樣的社交環境中建立健康的社交關係，自信地交流，妥善管理人際衝突，在關係中建立信任和尊重
 - 幫助學生正確處理情緒，促進他們的心理健康
 - 通過活動的體驗和實踐，讓學生敢表達真實的自我，培養自我認識
- ➔ 最終促進學生的全面發展與幸福感

計劃背景

教育局（2023）指出，學生升中後有可能會出現許多不同的社交問題，例如對環境的不適應、無法融入群體等。亦有研究顯示，近 4 成受訪者存在社交焦慮問題，其中近 1 成的受訪者的社交焦慮問題相當嚴重（基督教香港信義會，2023）。香港中文大學醫學院（2023）亦曾指出學校亦應優先考慮學童的心理健康和適應力，避免則重學業成績，又我們建議學校應舉辦不同類型的活動去改善學生的精神健康問題。這些問題嚴重影響了正常生活，並造成了諸多困擾。我們希望透過這一系列的活動，幫助同學了解如何有效處理各種社交情境，提升應對社交問題的能力和態度。這些活動旨在促進同學之間的交流與理解，讓他們學會如何支持彼此，解開心結，並共同面對困難。希望每位同學都能在這過程中獲得成長，並學會如何幫助自己和他人克服社交挑戰。

對象

1. 服務推行者：
 - 「同行閣」，為學校輔導組的學生團體，推廣學生輔導及成長活動。透過推行計劃，期望能夠達到「助人自助」的效果
 - 老師，邀請他們分享自己親身看見的經驗，對完善劇本提供意見
2. 全校師生，都是同行閣服務對象。是次計劃幫助所有學生面臨中學生目中的困難，亦希望老師能理解中學生的聲音和提供協助

計劃內容

主題

【健康社交環境】

活動形式

1. 劇本殺形式

通過劇本殺形式，讓同學可以進一步了解自己未來可能會面臨或現在正面對的社交問題以及應對策略，建立正確健康社交關係的觀念同學將以「主角身邊的人」的身分參與劇本殺，體驗不同角色的感受，增進理解，並透過幫助主角，了解面對各種情況的正確做法和引導方式。

（能以魔法學院的背景吸引同學興趣、參與活動，加大受影響的範圍）

2. 小遊戲互動

配合攤位小遊戲，讓同學體驗一個健康社交環境應有的面貌，學習如何建立友善的交友圈，推行多元化關愛共融活動，教導學生接納與尊重，發揮互信互助互愛精神。何謂劇本殺？

劇本殺是一種玩家扮演劇本中的角色，在遊戲中以被分配的角色思考，代入角色的角度並解決劇本中的謎題，從而達成遊戲目的的角色扮演遊戲。

故事背景

以魔法學院為背景，學院中的主角克服在中學生活中遇到的各種挑戰，建立健康的社交環境，並最終找到自我認同！

角色

- 故事主角ChaCha
性別：男 / 女
性格：尋找不到自己的性格缺乏自我認同
- 玩家角色：主角身邊的人
(同學/老師)
(角色將隨機分配給同學)

活動內容

劇本殺 - 破冰環節簡單的自我介紹和互動遊戲，讓同學放鬆心情，並為投入活動作準備。

劇本殺 - 進行

以小組形式進行劇本殺，探索角色間的關係和挑戰。

活動開始時，讓同學抽取角色牌及對應劇本作角色扮演，代入所抽取的角色幫助主角解決其遇到的問題。在遊戲中，每個玩家所獲取的訊息都相對有限且片面，玩家在不同角色視角下所感知的時間視角、案件線索、劇情細節也有所差異，甚至有各自的特定任務。玩家需要通過互動來配合並作出不同舉動，從而幫助主角解決不同時段遇到的問題。

以第一章《面具》為例，此章會講述主角在新環境下為了融入群體而磨平自己性格上的特點，迫不得已地在人群前戴上面具。同時，主角亦因而迷失了自己，所以此章的任務便是幫助主角重新放下面具，願意再次在社交中付出真心。在劇本殺活動期間，參加的同學會先抽取劇本，包含有不同角色、事發的場景、性格、背景，然後根據劇本的提示代入角色，並以角色的角度去參與劇本殺，例如：發表意見、作出不同舉動、進行秘密任務，主角的結局將由參加者的選擇而決定。

劇本殺 - 反思與分享

活動結束後，每個小組將根據該章劇本殺的結局進行反思，或可擇日邀請同學於早會分享，讓同學向全校師生分享自己在活動中的體驗和感受，增加同學對健康社交環境的理解和了解。以第一章《面具》為例，在遊戲結束後，會有總結並根據參加者在遊戲中的選擇推斷出主角（在每章中）的結局及受到的影響。同時，老師和「同行閣」助手都會帶領同學進行反思，讓同學了解到當身邊的人發生不同社交問題時該應該如何幫助他們，以及不適當行為可能會造成的影響，從而達到最終共同建立良好社交環境的願景。

小遊戲環節

設計攤位遊戲的目的是為了同學能夠更深入地了解故事背景，讓他們對劇本感興趣，從而加大受眾範圍，亦提升學生參加活動的動機。攤位遊戲的設計將會緊貼並深化劇本主題，當中並包含各種核心價值，例如：信任、合作和解難能力。以第一張《面具》為例，其中一個攤位遊戲會是以打破面具為主軸，在遊戲中，參加者將會有限定數量的球，他們要組隊合作去用球打破在牆上的面具。每玩一個遊戲便能收集不同的印仔，計劃中所有活動結束後，同學可以按獲得的印仔數量去兌換相應的獎品。

3. 諮詢專業人士

在活動期間，我們將積極與學校輔導老師及社工配合並尋求對計劃的意見，從而不斷完善計畫。另外，在每次活動結束後，都會根據劇本主角遇到的困難和活動結果的回饋，向專業人士諮詢關於健康社交的建議和技巧

劇本殺主題

章節名稱 - 主題	中學生常面臨的情況	目的
1. 《面具》- 改變自己	- 初入中學的中一新生需要適應陌生的環境和新同學 - 為融入環境而改變 - 為利益而合作（出現「虛假」的友誼）	- 鼓勵學生表達真實的自我情感和想 - 學會真誠面對自己和他人 - 幫助學生理解真實自我與社交需求之間的平衡
2. 《面目存非》- 容貌焦慮、自卑	- 受同學的評價和社交媒體的影響，學生可能因為外貌受到批評而產生自卑感，造成心理壓力，更造成社交恐懼 - 不敢發表意見或表現自我 - 對未來前路迷茫不知道選科要選什麼（覺得自己一無是處）	- 提升學生的自我接納能力和自信心，讓他們學會接受和欣賞自己 - 讓學生學會提供正向的回饋，支持彼此
3. 《負負得正》- 處理自己及身邊人的壓力	自己很大壓力的同時 朋友亦向你傾訴 造成情緒困擾 應該怎麼做	學會處理自身與身邊人的負能量
4. 《絡極生悲》- 網絡社交	只在網絡上建立友誼 在現實中卻不願意接觸他人	- 教導學生如何在網絡上建立健康的社交關係 - 提升學生的網絡素養 - 學會網絡欺凌的應對方法 避免成為網絡霸凌的加害者或受害者
5. 《友心人》- 損友 vs 益友	- 損友教唆 - 受到同齡人的影響 覺得必須要迎合某些標準和行為 感到困惑	- 讓學生學會拒絕不良影響 避免同流合污 - 堅持自己的價值觀 保持真實的自我

推廣及實施計劃：

計劃推行期：

2025年1月 ~ 2025年3月下旬

【宣傳期】1月

受學校聖誕假期及期末考試影響，我們將先於社交媒體及校內電郵展開網上宣傳活動。

在社交媒體方面，我們將開設instagram帳戶宣傳計劃內容。

在校內電郵方面，考慮到沒有社交媒體帳戶的同學我們將通過電郵宣傳。

【正式活動期】2月上旬 ~ 3月下旬

開展所有活動（劇本殺、攤位遊戲）

【收成期】3月下旬同學將獲派一本印仔簿，透過參加活動累積印仔數量，最後可以用印仔換取獎品，讓學生在參與活動過程中獲得成功感，並鼓勵學生參與更多其他階段的活動。

參與過劇本殺的同學將於最後階段一同設計和撰寫一個最完整完善的劇本，將他們在劇本殺中學習到的東西和自身的經歷寫進劇本，將學習到的東西傳承下去。

預算

\$1000 攤位遊戲

\$1500 劇本殺：人力資源、服裝、道具等

\$1000 遊戲禮物預期成果

活動後，我們將會以發放問卷方式收集同學對活動的反饋和建議，觀察能否有效：

- 增強同學對社交問題的認識，提升自我價值感
- 促進同學間的理解與支持，建立良好的社交環境
- 提供實用的應對策略，幫助同學在面對壓力時更有信心，更能得心應手地處理

評估方法

- 觀察同學在社交環境中的變化與成長並收集數據
- 通過設計問卷，收集同學的意見和反饋，以作日後參考和改進

「一拳超人」擊破學習壓力，共創健康校園

中華基督教會銘基書院

伍詠禧、魏樂盈、余杏臨、吳天睿、夏灝晴

背景

有一樣東西，學生每天回校都會得到的。不是知識，而是壓力。

近日，香港青年協會進行了一項名為「青年精神健康狀況」的調查，發現在6,073名中學生中，有四成五的學生在開學時面臨著偏高水平的壓力，逆轉了連續四年下降的趨勢。調查數據還顯示，許多中學生普遍存在抑鬱情緒，尤其是準備應付考試的中六學生，其抑鬱指數最高，平均達到22.3分；即便是初入校園的中一新生，平均分也高達17分，顯示出抑鬱情緒的跡象。調查進一步指出，學生們在新學年開始時最擔心的問題主要與學業成績有關。這些壓力源自多方，包括家長的期望、同輩的比較、以及自我要求，這使得整個校園籠罩在沉重的壓力之下。這股壓力一直沒有機會得以消解，然而，學生的健康狀況需獲得及時調整，刻不容緩。

受到教育局網站的啟發，學校可以在考試前後舉辦活動，幫助學生減輕壓力。我們的活動旨在針對學生在學業壓力下的困擾，以最受歡迎的方式提供減壓活動，並教導他們紓解壓力的方式，讓他們透過參與活動，一拳擊退壓力的束縛。

活動一：一「拳」講座，一「拳」特製解壓吉祥物，壓力無處可逃

正所謂偶像講一句，勝過父母講千(1000)句...

香港演藝人協會會長古天樂，趁2024新學年開始宣布演協重啟School Tour，率領演協一眾理事：副會長錢嘉樂、張繼聰、周家怡、小肥、岑珈其、游學修、趙善恆、J.Arie、JW王灝兒等人舉行《PAG巡校遊：放飛EMO的拼勁》，並以其母校迦密中學作為第一站，貼身關顧學生情緒問題。他語重心長向在座每位同學分享減壓

心得：「有三件事好重要，首先分數不代表一切，第二，千萬不要比較，第三，不要轉牛角尖，遇到問題要同老師、同學分享，之後還有什麼問題就找我們啦！」此外，每位到場嘉賓均有向同學分享減壓心得，亦以自身經歷呼籲同學要好好控制情緒，遇到壓力及負面情緒，可以向身邊人傾訴。



見到活動日同學興奮的表情，就知道活動的成功性！我們會就著香港演藝人協會現正在舉行的School Tour進行申請到校分享，亦希望可以邀請其他有到校經驗的藝人例如森美等，來校進行演講，希望以輕鬆的形式，教導學生如何正確處理情緒同壓力，從而達到健康校園的氛圍。

吉祥物

我們特意設計了一個獨家公仔，打算在講座完畢後派給全校師生！外型是以貓為原型作為靈感的吉祥物（銘基貓）。貓咪的手會帶著拳套，呼應我們一拳超人的主題。勉勵同學一起擊退壓力！頭頂有一顆小樹苗，亦與我們的種植計劃作扣連。吉祥物裡面注滿棉花，外表則使用塑膠材質，方便同學隨時按壓軟身又可愛的銘基貓，以作解壓之用！



活動二：嗌嗌嗌，壓力拜拜拜

不知大家平時怎樣抒發自己在學習上的壓力呢？我們打算在下學期在學校放設一個壓力大叫箱！相信大家都對這個設施感到十分陌生，讓我和大家介紹一下。

美國心理治療師Arthur Janov所創的「原始吶喊療法」（Primal Scream Therapy），主張透過大聲叫喊，釋放我們承受多時的痛苦，促進大腦分泌「快樂荷爾蒙」安多酚（Endorphin），從而達致減壓及平衡心理的效果。而同學透過放聲尖叫而宣洩抑情緒，可以達至心理健康。

而壓力大叫箱以正方形的結構，並採用隔音牆壁，和外界隔絕聲音，並且利用實色牆，形成幽閉空間。讓同學可以有一個空間，盡情吶喊抒發情緒，盡情大叫！而門外的紓壓能量光柱會隨著高叫聲貝而上升，光柱愈高則代表壓力愈大。

（Level 1至5；1為最低，5為最高）



大叫箱創作理念及成效

創作理念：專為人們解放壓力和情緒而設計的空間，提供一個舒適的環境讓大家盡情地大聲呼喊、發洩情緒。

成效：通過大聲呼喊的方式釋放壓力令情緒達到舒緩的效果，能有效地促進心理健康和情緒平衡。提供安全環境，讓人盡情發洩情緒、釋放壓力。這個體驗有助情緒釋放、療癒，提高情緒智慧，預防情緒問題。

實際運作：

- 為免讓每位同學都能體驗，我們會設Google Forms讓同學預約日期，每日20個同學。

- 同學在填寫Google Form的時候，不用填寫實名和班別學號，讓同學減少害羞，而我們會在Google Form給他們一個辨認號碼1-20。
- Google Form 會提供社工IG的超連結（例如Open?），讓同學可以和專業人士溝通，分擔學業上的壓力和諮詢減壓的方法。

活動三：解壓電影登場，壓力立刻退幕

面對DSE有?數不清的壓力？面臨人生重大考試、艱難抉擇，只覺得自己的前路一片迷茫？壓力如無形的枷鎖壓垮大家的身心，因此感到壓力山大時，不妨停下腳步看一場治癒心靈的電影，讓身心得到片刻的放鬆，重新找回生活的動力。電影是一種有效的壓力紓解方式。電影提供一個逃避現實的空間，讓大家暫時忘卻煩惱和壓力。投入到電影情節時，大家可以放鬆身心，沉浸在故事情節和角色的世界中。相信電影的故事情節、音樂和能夠引起大家情感的共鳴，帮助大家釋放情緒，同時促進大腦分泌快樂激素，改善充滿壓力的情緒狀態。我們打算在DSE前邀請所有中六同學免費觀看電影！亦會購買美味的爆谷和飲品！讓焦慮和壓力退場！

電影：玩轉腦朋友2

中六同學面對DSE正如電影中的主角Riley面對著生活壓力日漸增加，面臨逆境和不如意時，和大家一樣焦慮等負面情緒非常強烈，身體亦被情緒主宰。希望大家觀看完電影後能學會擁抱所有情緒，面對繁多的顧慮時也能接受不完美的自己、愛自己。

活動四：有植物自土中來，煩惱自心中去，不亦樂乎！

不知大家覺得種植是一種放鬆還是麻煩呢？

若覺得是放鬆的，可能是因為屬於自然界的植物擁有安撫人心的作用，在不同綠意盎然的環境裡，也能將原本生硬的水泥叢林幻化為充滿生機的森林，擁有無限感動園藝。若覺得是麻煩的，可能是因為需要

花時間去打理。但無論如何，種植的確有一定好處。

種植可以增加積極性和樂觀情緒。科學家發現，花時間和土壤接觸、把玩，可以提高人的自尊心；另一項針對情緒健康的研究發現，園藝是能夠提供幸福感項目的前五名，見證園藝獨特的魅力。

在荷蘭（Netherlands）的一項實驗中，科學家便藉由皮質醇的數值觀察，了解受測者在接觸園藝後的變化，結果發現，接觸花花草草後改善壓力的效果，比單純閱讀所促成的舒緩壓力效果還大。

同時植物還可以淨化空氣。所以，於今次計劃當中，我們希望在美化校園方面可以讓同學出一分力，在小息或午飯時間到操場？花園幫手種植。同學亦可以將一些小盆栽，例如小蕃茄、紫羅蘭等容易種植的植物，帶回屋企細心照料，令同學隨時可以享受種植的樂趣，同時可以培養耐心，舒緩壓力。

活動五：它的出現，溶化您被壓力填滿的心

試問誰能拒絕在考試前品嚐一杯美味的雪糕？我們打算在下學期考試前租用雪糕車，為同學帶來驚喜及減壓。雪糕體驗不僅僅是一場美味的享受，更是一次心靈和生理上的雙重享受。低溫食物能迅速讓大腦皮層神經細胞處於比較興奮的狀態，讓同學們感受到愉悅和輕鬆。透過品嚐雪糕，他們的心情慢慢明亮起來，煩憂和壓力漸漸消散。這個簡單的行動不僅滿足了味覺，更重要的是為同學們提供了一個能夠暫時忘卻瑣事的寶貴時刻，讓他們重新充滿活力和動力，為即將到來的挑戰做好準備。相信有這段短暫的放鬆時光，會成為他們度過充滿壓力的時刻的一絲甜蜜憩息，為他們帶來短暫而寶貴的喘息機會。

活動六：甜到掉牙？是甜到壓力掉頭走！

除了買雪糕吃，還可以自己親手制作甜品！其實烘焙是一種自我溝通、發揮無限創意的形式。波士頓大學心理學和腦科學副教

授Donna Pincus指出：「烘焙具備讓人發揮創意的多種好處，適當時將埋藏於心中的小點子逐一揮發與健康有著強烈的關係，例如人們多從繪畫和製作音樂中抒發自己壓力，烘焙亦然。」

烘焙過程中的你大約會自我執著起來，執著想起每個步驟的重點，自自然然會讓平日浮躁不安的心情暫時平穩下來。無形中將內心的正負能量取以一個平衡的生態，治癒我們壓抑已久的心靈。

學校曾經舉辦甜品工作坊，在今次計劃中，我們希望同學可以再次參與，令參與者可以享受製作甜品的樂趣。於考試後進行2-3次製作班，每次約15至20人，建議製作紙杯蛋糕、曲奇餅等小吃。美味的製成品亦會分享給全校師生品嚐，令大家都感受到甜品帶來的快樂，舒緩緊張及壓力，讓整個校院都充滿愛。



計劃時間及預算			
活動 / 項目	時間	對象	預算
(一)講座	一月（農曆年假前）	全校	免費
(二)解壓吉祥物	一月	全校師生	\$8,500 (淘寶訂造，平均每個約港幣十元)
(三)「壓力大叫箱」裝置	二月	全校師生	\$5,000
(四)電影欣賞	二月（模擬考試前）	中六同學	\$8,500（包場）
(五)種植物	三月	自由參與	\$800（種子）
(六)雪糕車	五月尾（中六畢業禮）	全校師生	\$8,000
(七)甜品工作坊	七月（試後活動）	自由參與	\$4,000

總結

期望以上六個活動，可以從多方面出發，幫助到同學及老師，緩解學業、校園的壓力，從而建成一個健康、快樂的校園！

Embracing Sustainability: A Path to a Healthier Lifestyle

Diosesan Girls' School

TONG MONG CHI, LEUNG HOI SHUN, CHAU YU
YIU ZABRINA, LO HOW CHING MICHELLE

Background

In recent years, the emphasis on sustainability in schools has gained momentum as educators and communities recognize the need for environmentally responsible practices. Implementing a sustainability and healthy school project not only promotes environmental stewardship but also fosters a culture of wellness among

students. At the same time, the trend of drinking bubble tea and other drinks with additives and harmful substances has captured our attention. Though popular for its unique flavours and textures, boba often comes with high sugar content and contributes to plastic waste through disposable cups and straws, raising our attention to students' health problems and the protection of the environment.

Aims

Through implementing a range of comprehensive school-wide activities focusing on sustainable and healthy living, it is hoped that a holistic learning environment which prioritises both physical health and ecological awareness is fostered. This initiative aims to foster healthy dietary habits and environmentally friendly behaviours within the community.

Activity 1

(Game booths) aims to promote informed choices regarding healthy beverages.

Activity 2

(Treasure hunt and Diet calculation competition) seeks to encourage students to adhere to a balanced diet.

Activity 3

(Water Bottle Logo Design Competition) emphasises the significance of adequate water consumption

Activity 4

(Trivia Quiz) encourages sustainable practices. Through this project, an emphasis is placed on mindful consumption, highlighting the importance of selecting healthy beverages, along with their potential environmental implications. Ultimately, a more sustainable and health-conscious lifestyle on campus is promoted.

Details

Activity 1: Game Booths

The main objective of this activity is to promote informed choices of healthy food and beverages, and to encourage sustainability. Different types of take-away drinks, such as Kung Fu Cha, Mixue, Starbucks, other plastic drinks such as Vita Lemon Tea, Coca Cola, alongside with some healthier drinks such as Tao Ti Oolong Tea, Fruit Tea that are less sweetened will be placed on the booth. Students will be asked to guess the food nutrition value, and to rank the drinks and foods according to the sugar content, energy content, mineral content, etc. A paper will be stacked at the back of the drinks, and the result will be given after students finish answering.

Small gacha machine will also be placed at the campus. Each student will be given a chance to take a gacha, which contains a sheet with useful information about the benefits of drinking water or advice on the choice of food, as well as a question on healthy lifestyle. Prizes will be given to those who answer the questions correctly, which include things made from sustainable materials, chances to take polaroids, etc. The shells of gacha will be recycled and reused, promoting sustainability. Mobile boards will be set-up to promote the benefits of drinking sufficient water and eating nutritious food. By displaying the article from choice magazines and other science research, we aim to emphasise the drawbacks of drinking and consuming excessive amounts of unhealthy food, ultimately encouraging students to maintain a healthy diet. At the same time, articles about protecting the environment will be displayed on boards as well, so as to promote eco-friendly lifestyles.

Activity 2: Treasure Hunt and Diet Calculation Competition

The objective of this activity is to promote healthy diets and emphasise the importance of water drinking. A treasure hunt will be organized as a whole school event, which will serve as a fun and educational way to highlight healthy eating habits. Throughout the school grounds, a certain number of mini figures with QR codes attached will be placed. Each figure will be representing a different character, having his/her unique set of breakfast, lunch, supper and water drinks each day. Once the students finish rummaging the figure, they will be guided to scan the attached QR code and get to know more about the character's meals. They will have to look up nutritional value on our designated Instagram page and calculate the total energy consumed. Apart from the food the mini figures have eaten, the QR code will also show how much unsustainable waste they have generated. There will be a Google form for students to fill in their findings, including their meals eaten, total energy consumption, and how much preventable waste was created. Additionally, the Google form allows students to make comparisons between the food choices, and the energy intake recommendations given by the WHO, further deciding whether the person is having a healthy diet or practice. Ultimately, it helps them to be more aware of their daily eating habits. Certain number of "water droplet" stickers will also be found in the campus as a guide to the mini figures. The design of the sticker is intended to motivate students to increase their daily water intake as well as make the entire experience more enjoyable. To accommodate the time needed to find the ten Lego figures placed on campus, two weeks will be given to students to find the QR codes and fill in the Google form. The fastest ten students who filled in the form will be rewarded with prizes that are made from sustainable materials.

Activity 3: Water Bottle logo Design Competition

The major objective of this competition is to emphasise the significance of drinking water. Students across different forms will be invited to make graphic designs for their water bottle logo.

By allowing students to create their own logo with captivating designs and encouraging words, it is hoped that students will be more aware of the importance of drinking water. A Google form will be sent out to show how the water bottle looks and to collect the submission of artworks. Some of the well-designed logos will be selected for the whole school to vote on. After the voting, the winning design will be embedded on the sample water bottles and distributed to the winning student, other participants, and interested students as a prize.

This competition not only allows students to showcase their creativity but also allows students to have an opportunity to do hands-on activities related to achieving a healthy lifestyle, thus building a more memorable and meaningful experience. Ultimately, encouraging students to use reusable water bottles helps them develop a sustainable lifestyle where disposable plastic bottles are reduced and ideally eliminated.

Activity 4: Trivia Quiz

The main objective of this activity is to encourage sustainable consumption on campus. An engaging Eco-Trivia Quiz will be distributed to the entire school via Google Forms. This interactive quiz will cover various topics related to sustainability, including recycling, climate change, and energy conservation. Participants can compete for prizes, with winners being determined by their scores and their speed. This initiative not only raises awareness but also rewards positive environmental actions within our school community.

Forms of Implementations

To effectively share information about our initiatives, reduce the reliance on single-serving water bottles and disposable containers, and promote a healthy diet, we propose creating an Instagram account. It will serve as our central platform to announce details about our upcoming events, such as the venues, activity contents, and dates. By utilising social media, we aim to reach a wider audience and engage students more dynamically.

In addition to providing event information, we plan to collaborate with biology teachers to produce short educational videos that focus on healthy

eating habits. These videos will not only cover important nutritional concepts but will also include engaging experiments with food, such as Benedict's test for sugars and starch testing. This hands-on approach will help students connect theoretical knowledge with practical applications, making learning more interactive and enjoyable.

The Instagram page will be designed to enhance the visibility of our activities, featuring eye-catching promotional videos and informative content that will resonate with students. By creating engaging and relatable content, we hope to attract their attention and encourage their participation in our events. Ultimately, our goal is to build a vibrant community that prioritises health and sustainability. By fostering an environment that encourages students to get involved, we believe we can inspire positive lifestyle changes that extend beyond our initiatives.

Timeline

Instagram page updates:

Activity 1,4: A week before the activity

Activity 2: Two days before the activity

Activity 3: once the programme is launched

Other promotional posts/ videos:

Once every two weeks

water bottle logo design competition:

launch of programme – 17/1 (Fri)

Treasure Hunt X Diet Calculation Competition:

10/2 (Mon) – 14/2 (Fri)

Game Booths: 7/3 (Fri)

花絮 *Highlight*

評判見面會
Meeting with judging panel
(12-4-2025)





總決賽及頒獎典禮
Final Competition and
Award Presentation Ceremony
(17-5-2025)



入圍總決賽同學報告計劃 Presentation by students





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副主席梁永鏗律師總結計劃

Round-up speech by Dr. Vitus LEUNG, Vice-chairman of Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

得獎名單 Winners



律敦治及鄧肇堅醫院行政總監劉家獻醫生頒發最具創意獎予得獎隊伍

Dr. LAU Ka Hin, Hospital Chief Executive, Ruttonjee and Tang Shiu Kin Hospitals was presenting The Most Creative Award to students



香港防癆心臟及胸病協會董事會成員伍穎詩小姐頒發最佳演繹獎予得獎隊伍

Ms. Inez WU, Board Member of Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association was presenting Best Performance Award 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 — 荃灣官立中學

Champion – Tsuen Wan Government Secondary School



亞軍 — 德雅中學

First Runner-up – Tak Nga Secondary School



季軍 — 瑪利諾修院學校(中學部)

Second Runner-up – Maryknoll Convert School (Secondary Section)

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, Board Chairman, Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



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

亞軍 — 風采中學
First Runner-up – Elegantia College



季軍 — 瑪利諾修院學校(中學部)
Second Runner-up – Maryknoll Convert School
(Secondary Section)



本會主席、副主席、董事、一眾評判及所有參與同學拍照
Group photo by Chairman, Vice Chairman, Board members, judges and participating students



香港防癆心臟及胸病協會

Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



如有興趣成為我們的義工，歡迎聯絡我們

目標：推動、聯繫及舉辦各項預防癆病、心臟病的健康活動，研究治療結核病、心臟病等工作

服務範圍：健康講座、健康展覽、健康資訊、健康工作坊、簡單健康檢查、護理安老服務、中醫藥及口腔健康教育服務、癆病及胸肺健康研究、電話熱線查詢

如欲支持我們的服務，可將善款寄交：香港灣仔皇后大道東二六六號

☎ 2834 9333

✉ hpc@antitb.org.hk

🌐 www.antitb.org.hk



@hktba_hpc



@hktbahpc

