

健康校园计划(恩平市)

2011/2012广东省健康校园计划报告



主办机构：



香港恩平工商会

广东省恩平市教育局

协办机构：



香港防痨心脏及胸病协会



全球华人公共卫生协会

目录

前言	P. 2 - 3
序言	P. 4 - 5
计划内容	P. 6
计划时间表	P. 7 - 9
培训课程简介	P. 10 - 11
健康校园资讯：留守儿童问题	P. 12 - 13
健康校园计划比赛详情	P. 14 - 15
冠亚季军及其它优异奖摘要	P. 16 - 29
健康校园计划花絮	P. 30 - 39
委员会及导师名单	P. 40

前言

何深权先生

健康校园计划(恩平市)督导委员会主席
香港恩平工商会理事长



「促进学生身体、精神健康以达致社区健康」是「健康校园计划(恩平市)」的目标。我们希望从校园开始，灌输学生正确的健康讯息，让学童能在健康正面的环境下成长，建立健康的生活习惯，并把健康知识传播到家庭，社区，共同建立一个美好环境的城市。

我们非常荣幸邀请恩平市教育局、香港防痨心脏及胸病协会、全球华人公共卫生协会协办「健康校园计划」。是次活动于去年3月至今年3月举行，当中举办了多个健康培训课程，主题包括「无烟校园」、「饮食与营养」、「运动健康」、「环境卫生」、「压力与健康」、「生活技能教育」及「生命教育」。透过健康培训课程，学校订立了健康学校的政策，设立健康的学校环境，让学生得到正确的健康知识，从而改善个人卫生习惯，发展个人健康技巧。

长远来说，把这健康理念，推广到社区，期望唤起大众市民对社区卫生意识和环境的保育，身体力行，推动这个计划。

是次计划更举办了「健康校园计划比赛」，每队参赛队伍设计不同主题的健康校园计划，在他们所属的学校推行，这个比赛，让参加者融会理论和知识，透过推行和实践，把健康讯息注入校园，让师生受惠。

「健康校园计划」在恩平市开展得很成功，并取得圆满的成果。计划得以顺利完成，我们衷心感谢恩平市教育局、香港防痨心脏及胸病协会、全球华人公共卫生协会的鼎力支持，也藉此强化了香港及内地在健康教育工作的密切交流，力求将健康的讯息广泛宣传，推广至中国其它城市。

最后，祝愿大家身心康泰！生活愉快！



前言

蓝义方先生
香港防痨心脏及胸病协会主席



香港防痨心脏及胸病协会作为一个主要以预防、治疗结核病的机构，六十多年来全力以赴，在对抗胸肺疾病方面取得重大成果。近年，本会更以建设全人健康为宗旨，积极推行预防疾病及健康教育的工作。今次「健康校园计划(恩平市)」由2011年3月开始推展，将计划推展至广东省较偏远的其它地区，令国内更多的健康教育机构及市民了解到健康教育活动的重要性。

在2011年12月，本人亦藉此良机亲身前往广东省恩平市出席「健康校园计划(恩平市)」的决赛及闭幕典礼，各位恩平市学生在比赛中的精彩演述更令本人留下深刻印象，参赛学生都很用心地设计不同主题的健康校园计划书，本人感受到各位同学对建立健康校园的热心和抱负，计划内容富有建设性及创新理念，冠军队伍更是实至名归，同学所设计的「减轻压力，拥抱健康」计划书反映各人对「健康校园」的热心及抱负，目的是希望改善校园的健康环境，促进师生的健康。本人认为，各队计划的内容有很多理念是值得香港学校参考及学习的。

此外，在2012年3月从恩平市远道而来的师生团体访港，参观了本会及香港的学校，让他们不但可以了解香港学校的环境，更促进两地学生的交流。在整个交流过程中，能让香港的学生吸取各位对健康校园计划的概念及抱负。本人更希望借着此计划能促进两地学生在健康及正面的学校环境下成长，继续支持健康校园的概念，齐心合力促进健康，预防疾病，建设健康的社区。

最后祝大家在生活愉快、身心健康、学业进步。



序言

莫平福先生

健康校园计划(恩平市)执行委员会主席
广东省恩平市教育局副局长



(在健康校园计划闭幕颁奖典礼上的讲话)

尊敬的各位领导、嘉宾、老师们、同学们：

在市委市政府、香港恩平工商会和香港防痨心脏及胸病协会的大力支持下，恩平市创建健康校园计划深入人心，全市广大师生积极参与。在此，我谨代表恩平市教育局对支持及参与本计划的各位领导、委员及师生们表示衷心的感谢！对大力支持、精心指导和积极参与我市健康校园活动的香港恩平工商会、香港防痨会的慈善家及专家表示诚挚的谢意！对在创建健康校园活动中表现突出、成绩优异的集体和个人表示祝贺！

为进一步树立“健康第一”的思想，帮助全市师生掌握健康知识和有益健康的基本技能，我市在今年3-12月开展健康校园一系列教育活动，有效地帮助广大师生树立了健康理念，养成了健康的生活习惯，提高了师生的健康水平和生活质量，进一步促进了和谐、文明健康校园的建设。

在这次活动中，我们经历了宣传动员阶段、具体实施阶段、总结评比阶段三个阶段；举行了四期的健康校园培训班活动；按步就班地解决了八大專案；积极开展诸如健康知识竞赛、演讲比赛、征文比赛、健康画报比赛等形式多样、喜闻乐见的活动，提高师生的认知水准和参与意识，引导学生主动参与健康教育的全过程。这次活动，共评出10份健康校园优秀计划书，10名健康小使者，6名优秀指导教师，并评选出10所健康校园示范学校，并通过健康校园计划决赛评出冠、亚、季及优异奖共6支队。

我希望各校能在这次活动结束后仍然继续认真总结，不断创新、勇于创优，积极引导师生参与健康校园活动，不断推动健康校园向纵深发展。

老师、同学们，健康是第一财富，保持健康是做人的责任。我相信，通往健康的大门是永远为我们打开的，希望大家能够实践“健康第一”的思想，用青春与智慧、激情与活力，继续创建和谐美好的校园，创造美好的人生！

最后，祝各位身体健康、工作顺利！祝同学们学习进步！



序言

李绍鸿教授

健康校园计划(恩平市)督导委员会副主席
全球华人公共卫生协会会长



首先，本人十分感谢「香港恩平工商会」及「恩平市教育局」对推行健康校园计划(恩平市)的热诚及支持。

健康校园计划过去在香港一直推行得十分成功，而且在2010年开始，健康校园计划已经推展至广东省的城市，先有鹤山市的参与，无论市政府及市机构都十分支持，令计划在鹤山市推行得相当成功，令学生和老师们都能够在个人及环境健康上获益良多。有了这个好的开始，使我们在推展健康教育上有了很大的信心和鼓励，在去年3月，健康校园计划正式在广东省另一个城市 - 恩平市推行。

「健康校园计划(恩平市)」包括了多个健康培训课程，有「无烟校园」，「运动健康」，「环境卫生」，「压力与健康」及「生命教育」等。这些课题都是社会所关注的健康问题，相信本计划已经在这些范畴上将正确的健康知识带给各位师生们。

其实大多数市民包括老师和学生都会为工作和学业而奔波劳碌，因而疏忽健康生活的重要性，要预防生病或染上长期病患应该由健康生活开始。希望在本计划能鼓励市民和孩童能够身体力行，培养良好的生活习惯及实践健康生活。

最后，本计划得以顺利完成，本人亦要感谢恩平市政府的热心支持。现在，「健康校园计划」的理念能在不同地方持续地推展，并且有效地为香港及内地在健康教育工作上得到密切的交流。在未来，本人很希望「健康校园计划」能继续向外推展，不单只在广东省城市内推行，更要申展至其它省份，甚至希望在未来能在全国大力推展，不断地将健康的讯息传播出去，令更多学童及教师们获益。

祝各位身体健康，工作愉快。



计划内容

主办机构：

香港恩平工商会、广东省恩平市教育局

协办机构：

香港防痨心脏及胸病协会、全球华人公共卫生协会

目的：

健康校园计划是世界卫生组织积极推展的计划，以促进学生身体、精神健康以达致社区健康为目的。

六大纲领：

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 订立健康学校政策 | 4. 改善个人卫生习惯 |
| 2. 设立健康学校环境 | 5. 推展健康社区环境 |
| 3. 发展个人健康技巧 | 6. 社区的参与和行动 |

八大题目：

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 健康校园政策及指标 | 5. 环境卫生 |
| 2. 无烟校园 | 6. 压力与健康 |
| 3. 饮食与营养 | 7. 生活技能教育 |
| 4. 运动知识 | 8. 生命教育 |

形式：

由香港教育、健康、医务等专家与其它导师进行每两个月一次「健康大使」培训班，集中培训学校教师成为「健康大使」，完成后由「健康大使」培训学校所有学生。

奖励计划：

设立健康校园计划比赛，令学生更积极参与计划。得奖者均获发荣誉奖杯、奖状及奖金：

冠军：人民币五千元

亚军：人民币一千三百元

季军：人民币一千三百元

优异奖三名：各人民币八百元

此外，冠军队伍会被邀请于2012年3月到香港参观及交流健康校园理念

计划时间表

三月二十八日

健康校园计划(恩平市)启动典礼

08:30	欢迎辞 健康校园计划(恩平市)委员会主席 何深权先生
08:35	致辞 〔一〕恩平市政协副主席、教育局局长 叶婵娟女士 〔二〕健康校园计划(恩平市)委员会副主席 李绍鸿教授
08:45	启动仪式、颁发委任状、颁发「健康大使」聘书
	致送纪念品 给 恩平市教育局 由 香港恩平工商会会长 邹悦仁先生 由 香港防痨心脏及胸病协会主席 梁仲清先生
08:55	致送纪念品 给 香港防痨心脏及胸病协会 由 香港恩平工商会理事长 何深权先生
	致送纪念品 给 香港恩平工商会 由 香港防痨心脏及胸病协会董事 廖嘉龄医生
	嘉宾大合照

健康校园计划(恩平市)培训课程〔一〕

09:00	健康校园意见问卷调查之分析 首席导师 关定辉先生
09:30	健康校园政策及指标 首席导师 关定辉先生
10:10	推行健康校园的成功经验 导师 申庞得玲女士
10:50	介绍健康校园计划(恩平市) 顾问兼导师 陈英仪女士



11:15	健康生活模式 导师 区炳麟先生
11:35	如何有效推行健康教育 导师 何锦培先生
11:55	问答，交流及总结 副主席 李绍鸿教授
11:30	交流会 - 恩平市学校校长、副校长参与 讨论计划时间表，课题及导师的安排

五月十八日

09:00 - 12:00	课堂(甲): 无烟校园 主题: 如何在学校推行禁烟讯息 导师: 陈英仪、吴秀英、 戚嘉敏、黄颂贤	课堂(乙): 饮食与营养 主题: 如何选择健康食物、健康地 控制体重 导师: 许惠卿、何锦培
---------------	--	--

七月十五日

09:00 - 12:00	课堂(甲): 运动知识 主题: 运动安全, 运动与饮食的配合 导师: 区炳麟、吴秀英、 戚嘉敏、黄颂贤	课堂(乙): 环境卫生 主题: 家居及校园的环境卫生质素 导师: 关定辉、何锦培
---------------	---	---

十月十日

09:00 - 12:00	课堂(甲): 压力与健康 主题: 压力来源、减压方法 导师: 陈英仪、黄政芳	课堂(乙): 生活技能及生命教育 主题: 人际关系及沟通技巧, 控制学生情绪 导师: 关定辉、何锦培
---------------	---	---

十二月二十九日

	健康校园计划决赛 评审委员：何深权先生 李绍鸿教授 蓝义方先生 关定辉先生 周仕剑女士
10:30 - 11:30	参观学校 恩平第一中学 恩城第一小学
11:30 - 13:00	期终检討会
	<p>闭幕典礼</p> <p>1、开场表演-歌舞《好日子》 吴雪玲等</p> <p>2、致欢迎感谢辞 李润娇女士 恩平市委常委、宣传部长</p> <p>3、致辞 何深权先生 香港恩平工商会理事长</p> <p>4、致辞 蓝义方先生 香港防痨心脏及胸病协会主席</p> <p>5、总结 李绍鸿教授 全球华人公共卫生协会会长</p> <p>颁奖礼</p> <p>6、演唱 吴剑豪等</p> <p>7、健康校园示范校10所</p> <p>8、健康小使者10名</p> <p>9、冠、亚、季、优异奖颁奖</p> <p>冠军 1队 颁奖嘉宾 何深权先生</p> <p>亚军 1队 颁奖嘉宾 蓝义方先生</p> <p>季军 1队 颁奖嘉宾 李绍鸿教授</p> <p>优异奖 3队 颁奖嘉宾 何法权先生 邹尚武先生</p> <p>10、恩平健康校园计划杰出贡献奖：香港恩平工商会 香港防痨心脏及胸病协会</p> <p>11、演唱：温力力、冯春瑜等 乐队表演</p> <p>12、领导上台大合照</p> 



培训课程简介

八大题目

1. 健康校园政策及指标

内容：→如何有效地推行健康校园
→健康校园的重点

2. 无烟校园

内容：→认识吸烟的害处
→如何在学校推行禁烟的讯息

3. 饮食与营养

内容：→认识主要的营养素、食物标签及卡路里
→肥胖与饮食的关系
→认识学校膳食的营养指数





4. 运动知识

内容： →运动常识与认识带氧运动的好处
→运动与体重的关系、伸展运动与活力操示范

5. 环境卫生

内容： →学校及家居环境的卫生
→环境与健康的关系

6. 压力与健康

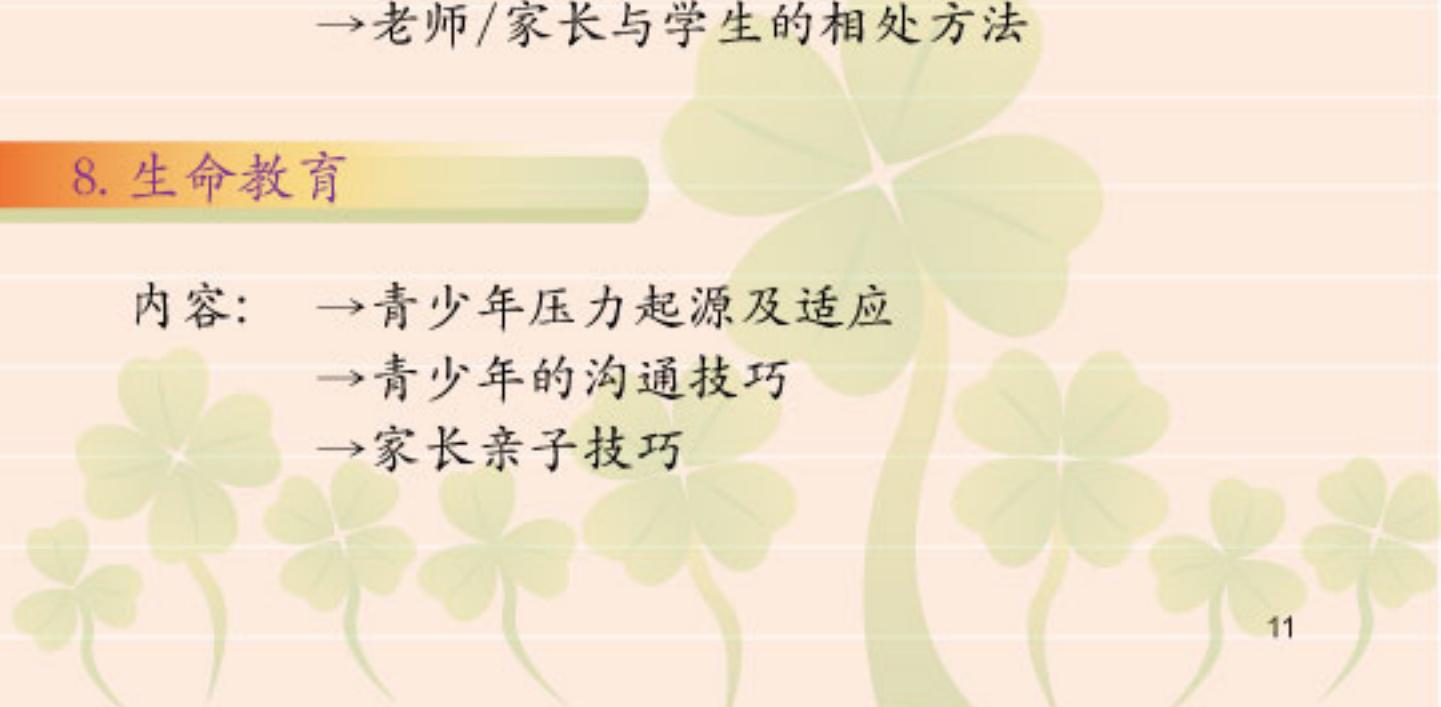
内容： →认识老师与学生压力的来源
→如何处理压力
→学习简单的减压及松弛运动

7. 生活技能教育

内容： →如何培养良好的人际关系
→老师/家长与学生的相处方法

8. 生命教育

内容： →青少年压力起源及适应
→青少年的沟通技巧
→家长亲子技巧





健康校园资讯 - 「留守儿童」问题

「留守儿童」问题：恩平的现在—香港的未来

关定辉先生

健康校园计划(恩平市)首席导师

香港防痨会通识教育计划筹备委员会主席

前香港教育署副署长

引言：留守儿童是在幼年到青少年发育期未能在父母亲自照顾下成长。寄居于祖父母或亲属家中渡过学生时期。这情况在国内农村十分普遍，全国约有六千万，恩平市是一个例子。本来香港作为一国际城市，留守儿童不应会存在，但是在过去十年，每年有数千父母均为本港居民的孩子，在香港境内出生。这情况仍然继续，每年有大量非港人子女在港出生，而获本香港居留权，并享有包括教育的一切福利。他们的父母既非港人，自然不能与孩子一同留居香港。这些孩子，如果选择在香港接受教育，必定要寄居在港亲属家中，变成另类的「留守儿童」。

一个案例：在恩平有一个孩子，父母在城市(中山)工作，12岁男孩随祖父母长大。暑假留在家中帮助农作。个性发展：沉默寡言、含蓄、冷淡、自我隔离、缺乏主动、对家人(尤其是父母)感觉陌生。学业成绩还不错，但目标不正确：他希望成为一个科学家 - 为了挣钱！

除上述个案外，部份留守儿童的成绩可能是一蹶不振。其它问题包括：

甲. **怕事**：见世面事物不足，过度自我(这现象十分普遍，但绝对不健康)及其它自我封闭的表现，起源于缺乏自信及无入世经验。

乙. **反叛/不接受成人意见**：过度依靠同伴，与家人(长者)关系欠佳。普遍出现于青少年发育期，可能是寻找同伴/社会认同或权力的一种表现。他们认为自己的思维是正确，家长的见解是落后或不合时宜。我们要仔细地分辨出他们是反叛还是「据理力争」。

丙. **过度依靠他人**：幼儿过度溺爱的后遗症。家长应在幼年训练孩子自我照顾的本能，而非每样事物，都服侍周到。独立及自理能力是香港中小学校招生时必需查检项目之一。

丁. **残害小动物**：反映孩子内心严重缺乏爱及安全感或对社会极度不满。如不马上补救，孩子长大后可能对社会安宁造成极大威胁。

戊. **虚拟世界**：过度自我思考或沉溺于电子科幻世界。极度缺乏社会经验或因过度溺爱而未能了解社会上要互助互让的道理。

己. **说谎或盗窃**：幼年过度满足孩子物质上的欲望，年纪较大时物质的欲望亦较重，如手提无线电话机等。

庚. **自私自利**：常见于一孩家庭，被过度溺爱者更甚。未能溶入社会，与人交往有困难。应安排多参加社群活动，打破与社会的隔膜。

要解决上述问题一定要从起因着手，老师与家长必需全力合作，尽快从源头起，订出软着陆的解决办法。可考虑以下各点：

- 提升自信心(轻度自负孩子在环境影响下可慢慢地改进)；
- 训练孩子自立能力：习惯自己解决问题，分享家内/校内工作，最终以帮他人为乐事；
- 老师们对有需要的孩子多点关爱，并鼓励家长(祖父母)作出相应行动；使孩子对家庭及学校产生归属感；
- 制造机会使孩子了解社会实况及邻里和睦的重要；
- 假期多办群体活动、参观近距离都市、深入了解邻人生活状况；
- 组织简单兴趣/技能班(如计算机、服装/家居/环境设计、书法、绘画等等)，提升生活情趣及独立能力/团队精神；
- 鼓励青少年集体思考，就自己经历到的问题，找出解决办法；

- 组织及鼓励青少年在课余参加社会公益活动 - 为老人打扫居所、扶助老年人去看医生等等。高年级学生甚至可以在暑假参加各种生产活动，赚取收入之余亦可扩阔视野，对社会加深认识/了解，并获取宝贵的工作经验，有助将来就业的选择。

在意见交流时段，一间学校的主任表示该校1,300名学生中，200(15%)是留守儿童；目前的方法是严谨的监管，他希望政府能在人力及财政资源上，大力支持。当地教育局亦证实全市约1/6学童是留守儿童。

关定辉认为监管是适当，但毋需过度严谨，避免对学生造成压力，尤其是在青少年反叛期，可造成反效果。应从了解儿童心理生理方面着手，正如「启发潜能教育」记录片所显示，配合年青人之需要，把学校打造出和谐及互动互爱的家庭气氛及归属感，补充学生在家中缺乏的父母爱护，非学生与老师对着干。学校亦应与家长(祖父母)多接触，使学生感到「家校合一」地温馨，老师与家长同心合力，家长提供孩子在家中的表现，以便老师作出专业评估，为孩子的身心发展作出完善的策略。老师或政府还可以从多个同类环境孩子的个别问题/表现，厘订适合全体「留守儿童」的政策，更可能与其它学校共享。

在与家长联系或组织家长教师联会方面，有老师指出家长认为德育是学校责任，与家长无关。关定辉提醒双方首先要避免互相指责或互相推诿责任，应从互动互助目标出发。亦非一朝一夕能够成功。香港经验显示，可能要数月甚至数年才完全达到目的。当然如果有关当局能在组织及统筹管理方面给予适当帮助，或数间学校一起真诚合作研究，共同分享各种资料及成果，可能会事半功倍。

广东省恩平市「留守儿童」问卷调查 小学／中学

甲、未列学校数目：53 所；遗漏提供数据的学校数目：42 所(79%)。

乙、未提供数据的学校数目：11 所 (21%)；包括 -

- 提供~~错误~~资料：7 所 (13.2%)
- 提供~~部分~~资料：2 所 (3.7%)
- 提供~~全部~~资料：2 所 (3.7%)

丙、照看者：祖父/母 68%/60%；叔/姐；姨/姑丈；19%/19%；

其他亲属 9%/13%；非亲属 4%/8% -

丁、成绩 - 好/良：18.7%/29.7%；中/可：57.5%/52.6%；劣：23.8%/17.6%

各行 - 好/良：38.5%/50.0%；中/可：26%/34%；劣：35.5%/16%

戊、个性表现：

- | | | | | |
|-----|---|--------|---|-------|
| (一) | 沉默寡言、含蓄、冷漠、自我隔離、缺乏主见、對家人(尤其是父母)感覺陌生、怕生： | 12.62% | / | 12.4% |
| (二) | 反叛/不接受成人意見： | 13.32% | / | 5.3% |
| (三) | 過度依賴他人/本能自我的照顧： | 14.3% | / | 9.9% |
| (四) | 殘害小動物、缺乏同情心、邪恶、跋扈： | 9.8% | / | 1.7% |
| (五) | 虛擬世界/自我中心/自私自利： | 13.6% | / | 8.7% |
| (六) | 疏遠/孤獨： | 7% | / | 3% |
| (七) | 上述以外的缺點(請簡單敘述及人數)： | | | |
| | | | | |
| | | | | |

己、與其他學生比較，留守儿童的健康情況：

- 較差： 2.5% / 24.4%
- 無分別： 25.5% / 50.7%
- 較佳： 1.3% / 3.7%





健康校园计划比赛详情



A) 进行模式:

- i) 由四名学生为一组合作设计一项与八大主题有关及其创意之计划书，并撰写摘要及口述报告。
- ii) 每一组的计划书应在一位老师指导下由学生撰写。
- iii) 入围小组进入决赛，并于2011年12月29日向健康校园计划评审委员口述计划详情。

B) 奖项:

冠军: 人民币五千元

亚军: 人民币一千三百元

季军: 人民币一千三百元

优异奖三名: 各人民币八百元

(冠军队伍会被邀请于2012年3月到香港参观及交流健康校园理念)

C) 健康校园计划(恩平市)比赛日程:

2011年6月	由学校递交「健康校园计划」比赛计划书到恩平市教育局
2011年7月	由教育局挑选后递交13份优秀的「健康校园计划」比赛计划书到香港防痨会
2011年8月25日	评审小组审阅所有计划书并选出当中获最高分数的6组进入决赛
2011年12月29日	健康校园计划决赛，入围小组需口头演述计划内容及推展细则 评审委员选出冠军、亚军、季军及优异队伍

D) 计划评选准则

计划内容将会根据以下项目评分

• 内容 (符合计划之目的及宗旨, 具实用性及原创性)	20%
• 创意	10%
• 表达技巧 (计划书的摘要内容和口头演述)	20%
• 对地区的贡献	30%
• 团队精神	20%



E) 初赛评审小组:

陈英仪女士、何锦培先生、戚嘉敏女士、吴秀英女士、黄颂贤先生

F) 决赛评审委员:

何深权先生、蓝义方先生、李绍鸿教授、关定辉先生、周仕剑女士

比赛结果

名次	主题	学校	学生	带领老师
冠军	减轻压力 拥抱健康	圣堂镇中心小学	唐梓涛、冯子淇、冯文濠、冯逸君	岑小逢
亚军	小手牵大手，运动健康跟我走	恩城第三小学	梁嘉明、冯钰琳、吴兆图、许楚灵	刘志英
季军	释放压力 健康相伴	恩平市第一中学	岑剑明、梁汝琳、黎欣怡、黄太盛	陈林培
优异	携手共建绿色校园	恩城第一小学	莫雪然、黎以昕、冯海瑜、张展铭	吴小玲
优异	绿色无烟校园	东城中学	李兴强、陈群花、梁翠华、胡欣彤	蔡少珠
优异	做自己人生的灵魂师	恩平电视大学	吴淑仪、吴雪珍、彭明容、黄春玲	叶春鸿





冠亚军及其它优异奖摘要

冠军 减轻压力拥抱健康

唐梓涛、冯子淇、冯文滚、冯逸君

圣堂镇中心小学

带领老师：岑小逢

一、前言

虽然素质教育已经在我国实施多年，但是，在目前教育体制下，小学生面对的压力也越来越大，心理问题越来越多。根据在校内学生进行的调查，困扰学生最大的心理问题是什么？最大的压力来自学习成绩。现在社会衡量学校好坏的标准几乎就是升学率，升学率高的学校才能得到广大家长和社会的认可。在这个标准的作用下，学校和老师乃至家长都以学生成绩为重。为了学生能取得优异的成绩，他们往往强调学习而忽视其它的活动。各科老师都给学生布置了大量的作业，而学校则为学生安排了各种各样的考试，课堂测验、期中检测、期末考试等等。很多学生在此期间，除了学习几乎什么都愿意忽略。学习和考试使学生的生活显得紧张枯燥，加之学校和老师要求他们取得优异的成绩，这无疑给学生造成了压力。在心态上不能做到及时调整，适应新环境能力弱。过分溺爱让他们普遍存在的“易脆弱”心理：意志力很薄弱，敏感而脆弱，心理承受力和受挫力较差，调节情绪与行为能力也最为欠缺。因此我认为正确处理少年儿童心理压力问题才有利于他们的健康成长。

二、目的

通过活动，让学生认识压力的来源，压力的危害，学会如何应对压力，学会释放压力的途径和方法。使他们更好地把自己投入到紧张的学习与生活当中，健康快乐地成长。

三、方法

首先组建校园健康小组，组员有：唐梓涛、冯子淇、梁雪莹、郭旗。制定计划主题“减轻压力，拥抱健康”，是关于压力和健康的问题。

接着制定计划的内容，并在学校内、校外小区开展、推广计划。

推广方法与流程：

1、每月开设一节心理健康教育课。

以课堂为支点，全面普及健康教育。开设心理健康教育课，使课堂教学活动成为提高学生心理素质的载体，全面普及心理健康知识。学校针对不同年级学生的特点，制订详细课程计划和教育内容配当，每月开课一次。如六年级“迈好青春第一步”、“莫让年华付东流”等章节，让学生在课堂中认识青春、把握青春，使即将步入青春期的学生提前做好心理准备。

2、建立学生心理健康档案，并进行跟踪监控。

心理档案不仅具有心理记录的作用，还能对小学生综合素质作出报告及评价。

小学生正处于儿童期、青少年期两个重要的身心发展阶段，这也正是少年儿童的心理、性格、智力等成长发育的关键时期。活泼好动、富于幻想、积极向上、大胆探索、努力进取是处在这一时期的儿童的基本特点。但是，随着生理的发育和心理的发展以及社会阅历的扩展和思维方式的变化，特别是面对课业负担和社会竞争的压力时，他们在学习、生活、人际交往、升学和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理问题。这一切都要求成长中的儿童不断增强自身的心理调整及适应能力。填充心理档案和学习相关知识，可以帮助中小学生进一步认识自己，发现自己，了解自己，加强自我交流，消除心理障碍，克服不良行为；可以促进师生角色的转换，使学生既是学习者，又是自我教育者，并参与对老师的教学评价，促进我们与父母的有效沟通，检点自己的思想和行为；更可以开阔中小学生的眼界，加深对自己心理问题的思考，引发创造的激情，提高感觉和心理的层次，使心灵更清澈、更美好……

3、开展专题知识座谈会：邀请心理咨询老师进行关于“减压”的健康知识讲座。

4、完善心理咨询室，让学生有释放自己的地方。



学校设立心理辅导室和咨询信箱，设立专职心理咨询教师，开展面对面的心理咨询和心理辅导，给学生心理调试的一个空间和一个善解人意的听众，来矫治心理偏差个例，调试不正常心理。同时建立特殊心理学生档案，定期谈话引导。“心灵驿站”的开设叩开了一些特殊学生的心扉，让他们放飞了自己的心灵，感受爱的关怀。事实证明，心灵驿站确实对少年儿童心理成长中的心理偏差起到了缓解作用。

5、开展“轻松校园”减压活动：

通过学校各年级组和各学科组，在我校每天的大课间开展各项文艺活动，如：“我运动、我健康、我快乐”的跳绳比赛、“我能行”的主题班会、各种游园活动等。

6、加强心理健康活动的推广。学校心理健康教育需要良好的舆论氛围，我们利用校园宣传栏、班报、手抄报等途径宣传心理健康知识，普及心理健康教育。学校墙报定期出版心理健康教育专刊，分“心理茶室”、“心理探秘”、“酸甜苦辣”等专栏，让孩子可以用笔把自己的酸甜苦辣写出来，宣泄自己的不愉快，让快乐与自己同行！

四、成效

我们通过举行一系列的活动，经过调查，80%以上的学生，压力得到明显减轻。正确对待学习成绩压力时，能调整心态，更多地看到自己的进步，肯定自己努力的过程。在人际关系处理过程，学会交流沟通，与人合作。但也有14%的效果一般，6%的效果不明显，这要求我们必须把计划和活动继续推广下去。

五、结论

在开展一段时间的推广活动后，学生的压力有了进一步的认识，能初步知道释放压力的方法。但关键还在于计划的继续推广，坚持做下去，这有赖于教育单位机构的重视和支持。希望我们会看到学生更多的笑脸，更加轻松地面对学习、生活中的各种压力和挑战。

问卷调查结果：

65%的同学认为压力来自学习；

32%的同学认为人际交往的压力占（与父母的矛盾占20%，与同学朋友的交往压力占12%）；

只有3%的同学认为自己是没有压力的。





亚军 小手牵大手，运动健康跟我走

梁嘉明、冯钰琳、吴兆图、许楚灵

恩城第三小学
带领老师：刘志英

一、前言

俗话说：生命在于运动。运动对于每个人都很重要，但是经过我们调查发现，60%的学生没有养成体育锻炼的习惯，75%的家长认为体质不好是缺少锻炼造成的，65%的学生和50%家长说没有时间锻炼。为了将“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”真正落实到我们每位学生及家长，我们决定在学校开展健康校园活动中实施“小手牵大手，运动健康跟我走”健康教育计划。

二、目的

开展这份计划主要是为了让同学们和家长认识到运动的好处，并通过此活动促使全校师生的体育锻炼和大课间活动能积极开展，激发学生锻炼兴趣，让同学们真正做到“我运动，我健康，我快乐”，同时也带动老师家长们“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，从而全面提高身体素质。

三、方法

首先成立健康校园小组，成员：梁嘉明、冯钰琳、吴兆图、许楚灵，指导老师：刘志英。制定计划主题“小手牵大手，运动健康跟我走”，接着制定计划内容，并在学校内、外小区推广实施。

- 1、督促学校认真贯彻小学生低年级（一至二年级）每周至少四节体育课，高年级（三至六年级）每周至少三节体育课；
- 2、由学校健康使者开展运动与健康等知识普及讲座；
- 3、每2周至少上一节以运动为主题的班会，谈谈同学们对运动知识的了解；
- 4、由健康校园小组指导同学们制定一日作息时间，合理安排每天一小时的户外活动时间；
- 5、每一个年级组织一个“运动调查小组”，利用空闲时间，跟踪调查同学们对运动知识的了解，学生每天至少一小时体育锻炼时间是否落实；
- 6、每学期举行学生运动会或篮球赛，选拔一批体质优秀的学生做“运动明星”；
- 7、由学校体育组开展每天大课间的活动，比如：一、二年级的小学生可以星期一的大课间举行跳绳、30米跑，踢毽子等活动；三、四年级的小学生在星期二举行接力赛、跳绳、乒乓球赛、拔河等活动；五、六年级的学生在周四的大课间举行跳绳、跳高、篮球、拔河等活动；星期三则举行全校性的运动高手挑战赛；星期五举行一些既能运动又能学知识的运动如一边打乒乓球一边词语接龙，或一边拔河一边念古诗等。
- 8、周末由家长组织孩子参加散步、登山、打球、游泳等户外健身活动；
- 9、发放宣传单或是手抄报，宣传运动健康知识，由学生的小手拉动家长的大手，进一步扩大到小区，推广全民运动健身的好习惯。
- 10、做这些计划前，先做一些调查或测试，对活动前学生、家长对运动知识的了解和行为有多进行统计；
- 11、做完这些计划后，再做一些调查或者测试并做统计，与活动前的统计对比，看看有没有成效，如果有，继续完成下去，如果没有，要及时修改计划的内容。



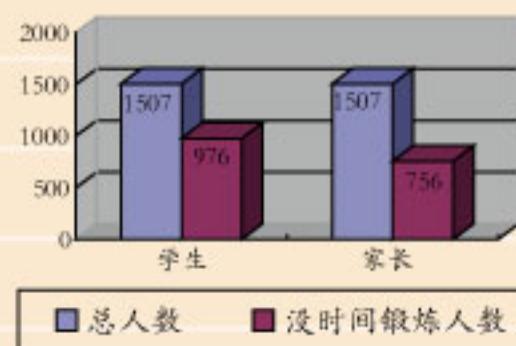
四、成效

在计划实施的过程中，全体师生认识了运动的好处，同学们逐渐感受到体育锻炼对增强体质、促进人体新陈代谢、加快血液循环、提高人体调节能力和适应环境能力都会起到很好的作用。并且在体育锻炼后再学习，既可以增强体质，还能提高学习的注意力，减少疲劳，提高学习效率。也因为多运动，同学们也感受到身体体质增强了，因生病而请病假的同学也少了；在学生们的带动下，家长们也能积极主动地每天锻炼一小时，并在锻炼中放松心情。全体学生通过“小手牵大手，运动健康跟我走”活动，把体育锻炼当成吃饭一样重要，并养成一种自觉锻炼的良好习惯，同时还增进了学生家长的亲子关系。如果人人因地制宜、因人制宜，养成锻炼身体的好习惯，进而让崇尚体育健身的风气在全社会不断弘扬，则我们每个人大概都能省下很可观的一笔医药费。

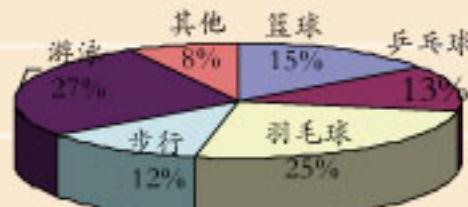
五、总结

当今社会，竞争压力越来越大，只有强健的身体素质，才能确保将来面临的各种压力和竞争。学校通过开展健康校园活动，让我们受益匪浅，学生保证了每天一小时户外运动，一来可以舒缓神经，减轻压力；二来可以走向户外，亲近自然；三则可以丰富学校的课堂活动，让健康和学业比翼齐飞；四则固体质强健了，减少疾病，也减少医药费用；五是通过小手牵大手，让运动健康跟我走向小区，男女老少皆能因地制宜、因人制宜，养成锻炼身体的好习惯，从而达到全民身体素质的提高。

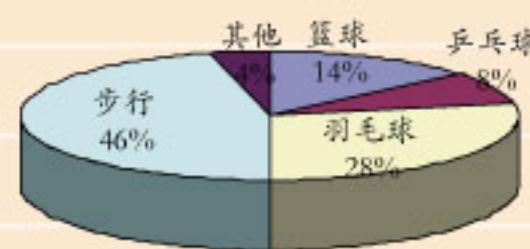
运动问卷调查统计



学生喜爱的运动类型



家长喜爱的运动类型



■篮球 ■乒乓球 □羽毛球 □步行 ■游泳 ■其他

■篮球 ■乒乓球 □羽毛球 □步行 ■其他



季军 释放压力健康相伴

恩平市第一中学

岑剑明、梁汝琳、黎欣怡、黄太盛

带领老师：陈林培

一、目的：

中学时期是人生成长的重要阶段，是心理健康发展的关键时期。然而，面对现代社会竞争的加剧，教学的局限，家庭教育的弱化，许多中学生不同程度地有各自心理困扰和障碍，影响其健康发展。中学生的心理健康水平不仅关系到个体自身的全面发展，而且影响着全民族水平与精神文明程度。重视中学生的心理健康与社会环境的优化，以增强其社会适应力，已成为面向21世纪学校教育的一个重要特征。研究中学生的心理健康问题，分析其成因，找出教育对策，不仅能够使学生顺利地完成学业，而且对于他们的生活都具有非常重要的意义。小组成员希望通过调查真实了解本地区中学生存在的问题，并寻找解决方法。

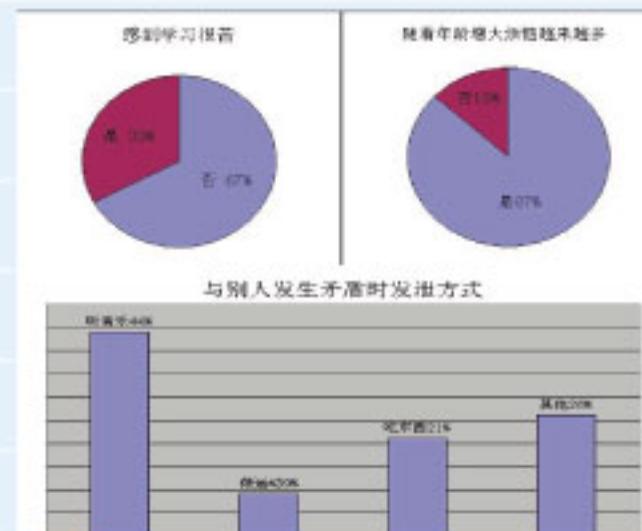
二、计划简介：

现今中学生存在学习压力，青春期烦恼，人及关系，自身心智不成熟这几个方面问题，为了准确了解本地区中学生问题，小组成员对本地区中学生进行了抽样调查，资料反映了本地区中学生所存在的问题，然后小组成员进行了几项活动帮助中学生减压，最后向社会各界人士提出几项帮助中学生健康成长的建议。

三、推展方法及流程：

这次我们采取了抽样调查方式，主要是通过问卷的形式对中学生进行调查。为了使调查资料更具有代表性和准确性，我们选择了全市的中学，包括初中、高中、职业中学的部分学生作为调查对象，其中受调查人数达400人。

结果发现：中学生普遍感到烦恼，而在对自己的形象、父母的管教、学业压力、个性发展和人际交往方面的烦恼较为明显。综合调查数据和相关的数据，我们可以从以下几个图表看出中学生存在较大的烦恼与压力。



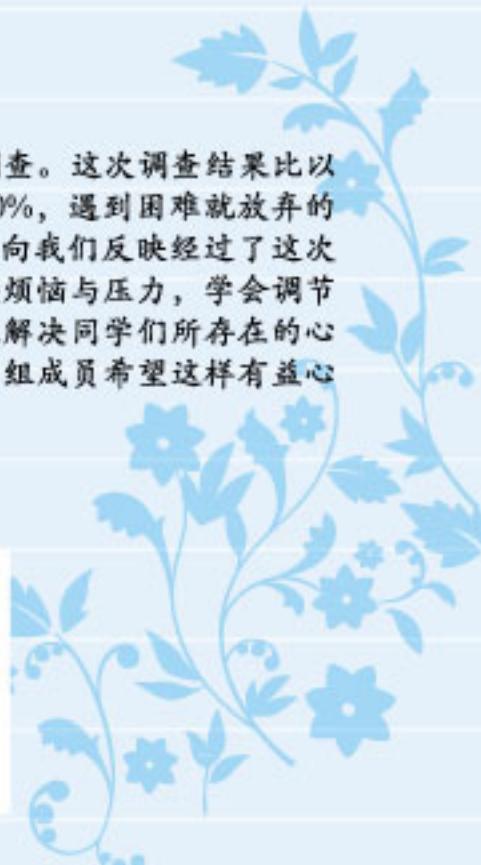
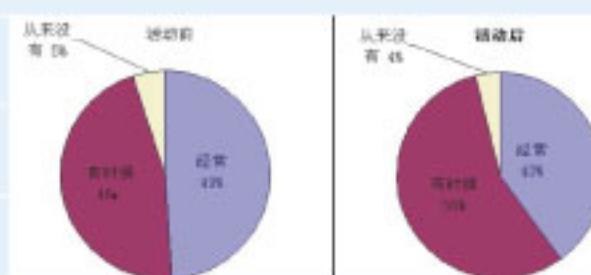
在了解本地区中学生所存的问题后，小组成员进行了以下几个活动，希望帮助中学生释放压力，与健康相伴。



四、成效及总结：

在组织举办了上述几个活动后，小组成员再进行了一次抽样调查。这次调查结果比以往的调查有了明显变化。经常感到烦恼与压力的同学比例下降到40%，遇到困难就放弃的同学比例下降到24%，感到学习很苦的同学下降达58%，许多同学向我们反映经过了这次活动他们真正了解心理健康的重要性，活动中他们学会了如何解决烦恼与压力，学会调节心态。这表明我们的活动对同学有极大的帮助，这些活动真正可以解决同学们所存在的心理问题，为他们揭开烦恼与压力的负面，让他们能快乐地成长，小组成员希望这样有益身心的活动可以继续开展下去，让健康身心伴随中学生成长。

中学生感到烦恼与压力比率



小组成员在学校进行了一系列的活动教育学生们如何应对压力和减压。但仅仅我们的努力是不够的，为此向社会各界人士提出几项有利于帮助中学生健康成长的建议：

①：相关部门加大对中学生开展心里健康教育活动

目前，我国的教育制度还不够完善，加上社会上的一些不良风气影响，加剧了中学生种种心理问题的出现。为了降低心理问题的出现率，有关部门应该加大力度对中学生开展心理教育活动。从而帮助中学生了解更多相关的心理知识，掌握一些宣泄痛苦，克服自卑，调节心态的方法。

②：学校设立心理质询室

从过去中学生抗拒心理质询，到如今主动预约，心理质询是一种时代趋势，中学生大部分时间生活在学校当中，想要解决心理问题所需的途径不多，能花费的时间也少，只能适当找老师，同学来倾诉，可是这当中存在倾诉解决不了的问题。老师对学生不理解的种种现象，对比，学校应设立心理质询室，聘请专业的心理医生来为学生进行心理治疗与质询，从而加大学生解决心理问题的途径，给予学生解决心理问题的指引，告诫学生总有经济困难付出努力才能走向成功的彼岸。

③：家庭当中建立心灵对话本

家庭问题会给中学生造成不同程度的心理影响，至于程度的深浅，归根于家长是否用心了解自己的孩子。亲子之间的沟通是非常重要的。可是又有多少父母与子女之间能如朋友交谈般聊天。谈心呢？两代人的隔阂是很难在面对面的交谈中冲破的，所以在一个家庭当中应该建立一个心灵对话本，让孩子可以把自己的想法从字中流露出来，家长也可以把自己的一些想法劝告写进去，让彼此能有一个沟通的桥梁，让彼此的心更贴近。

中学生是祖国未来的栋梁，是祖国建设事业的开拓者。为了他们的健康成长，在此希望各界人士共同努力，让中学生能够拥有一个良好的社会环境，家庭环境和校园环境。



优异 携手共建绿色校园

莫雪然、黎以昕、冯海瑜、张展铭

恩城第一小学

带领老师：吴小玲

一、活动背景：

环境保护是我国要长期坚持的一项基本国策，是实现可持续发展的重要内容，开展保护环境教育是素质教育和精神文明建设的重要内容。为进一步促进我校保护环境教育，根据上级有关通知精神，并结合我校实际，制定我校“携手共建绿色校园”方案。

二、活动目的：

1. 让环保、生活、健康等思想认识深入人心，使学生从小养成讲究卫生的良好习惯，增强爱护环境的意识，使学校环保活动更加顺利地开展。
2. 引导学生从小事做起，从身边的点滴做起，做保护校园环境卫生的“绿色卫士”。
3. 打造绿色校园，唤起同学们的责任感，并积极加入到保护校园环境的少年志愿者活动中来。

三、组织领导：

组长：岑运洪（校长）

副组长：刘兆意（副校长）、陈作仕（政教主任）

成员：孔永强（政教副主任）、聂健洪（少先队总辅导员）、劳健照、

吴雪玲（少先队副总辅导员）、梁兆赞（校医）、各级级长、各班主任

四、实施步骤：

1. 确立“为学生的可持续发展负责，为学生展示才华搭建舞台”的教育理念，全面推进素质教育绿色校园的管理理念，班主任、科任从不同方面对学生进行卫生环境教育，齐抓共管，携手共建绿色校园。
2. 采取措施把共建绿色校园活动与星级文明班级评比和班主任工作有机结合起来，力争创“绿色班级”。
3. 把环境教育与课堂教学和学科活动有机结合起来，与德育工作紧密地结合，德育工作、少先队活动和班队会适时地体现和突出以环境教育为主题的相关内容。

（一）宣传发动阶段（2011年4月）

2011年4月，利用班会课和校园广播、宣传栏等文化阵地，进行宣传发动，动员全校学生积极参与“共建绿色学校”活动，在全校营造“绿色”的氛围，引导学生确立绿色理念。



（二）具体实施阶段（2011年5月—7月）

1. 形成共识，目的明确，强化组织管理，确保工作落到实处
- (1) 组织学生观看黑板报、宣传栏、校园网络等保护环境的宣传阵地，加强保护环境的意识。
- (2) 面向全体学生进行环境教育的讲座，班主任、科任教师对学生在保护环境中表现突出者，给予表扬和奖励，以激励其它学生更好地为“绿色校园”做出贡献。



- (3) 建立红领巾卫生监督岗，设立班级爱绿护绿小分队轮流值勤，不定期地对全校环境进行检查监督，并将检查结果纳入班级常规工作中进行评估。培养学生良好的生活、学习、礼仪、卫生习惯，并明确了保护环境，从我做起，从身边小事做起，从现在做起。
- (4) 划分环境保护区，做到人人有绿化场地，班班有责任区域。责任到班、责任到人。
- (5) 结合课改，注重培训，强化学科渗透。结合新课程改革的精神和要求，在教学中自觉地渗透环境教育，将学科知识和“环保”教育、“人口”教育、“可持续发展”教育等整合，培养学生的可持续发展意识。
- (6) 在日常生活中，让学生自主参与校园管理，组织学生打扫清洁区卫生，整理课桌，检查学生的卫生习惯，守纪情况等；通过节水、节电、节约纸张、垃圾分类回收与处置等，提高学生环保意识，积极营造整洁优美的校园环境。

2、围绕主题，开展形式多样绿色环境教育活动

(1) 人人参与清洁校园活动

每月组织全校师生开展一次校园环境卫生大扫除活动。让师生有一个干净卫生整洁的工作和学习环境。

(2) 健康大使，你我争当

全校公开招募环境卫生志愿者，开设卫生监督小组，对破坏环境的不文明行为发出提醒与批评。

在校园和小区派发宣传小册子，呼吁大家爱护环境卫生。

在校园、小区开展丰富多彩的绿色环保活动，引导大家逐步养成绿色生活方式。

(3) 举行环境卫生知识知多少竞赛，以班为单位进行竞赛，让同学们在乐趣中了解环保知识。

(4) 开展环境卫生知识讲座，增强同学们的环保意识，懂得环境卫生与健康的关系，各种流行性疾病与环境卫生的关系，懂得各种预防方法。

(5) 开展“创意无限，巧手变宝”环保手工制作比赛，鼓励同学们废物利用，旧物改造，对创意新颖的作品进行表彰。

(6) “定格绿色瞬间，留住魅力色彩”环保摄影比赛。通过同学们把校园中最美的景色定格在照相机中，增强同学们爱护环境的意识，在实际行动中珍惜爱护我们优美的校园环境。

(7) 开展“携手共建绿色校园”金点子征集活动。人人提出一个行之有效的“金点子”，形成一些有关绿色生活的创意，为建设健康绿色校园贡献一份力量。

(8) 组织学生调查学校周边的环境或居住小区的环境卫生状况写成调查报告，向当地政府部分提出建议。并向当地的居民宣传环保知识。

(9) 开展小手拉大手活动。通过组织学生给父母写卫生箴言活动，让学生的“小手”拉出家长和其他群众的“大手”，形成“从我做起，带动全家”的“小手拉大手”美化家园群众性活动，为环境的清洁美化和社会的文明进步做出最大的努力。

五、活动效果：

通过本次实践活动，全体队员都能参与到创建绿色校园活动中来，为美化、绿化校园尽一份力。学校的绿化小区、操场、走廊都更加绿意浓浓。雄鹰展翅，同学们，我们是二十一世纪的主人，多走几步，不要穿越绿化带，践踏绿地，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，从我做起，从你做起，从小事做起，从身边做起，从现在做起。做绿化、美化环境的有心人，我坚信，我们的校园将更加美丽，我们的城市也将更加美丽！我们祖国的明天也必将更加明媚灿烂！



优异 绿色无烟校园

李兴强、陈群花、梁翠华、胡欣彤

东城中学
带领老师：蔡少珠

计划简介、背景：

吸烟是危害人类健康的重要因素之一，随着生活水平的提高，身体素质的下降，人们对健康的要求逐渐增强，同时对吸烟的危害有了更深的认识，对健康、文明的生活方式有了新的理解。2011年5月31日是世界卫生组织发起的第24个世界无烟日。今年世界无烟日的主题是“世界卫生组织《烟草控制框架公约》”，宣传口号是“烟草致命如水火无情，控烟履约可挽救生命”。

活动口号：

烟草致命如水火无情 控烟履约可挽救生命

活动目的：

- 一、提高全校师生对吸烟和二手烟所造成的危害的认识，营造无烟、清洁、健康的生活、学习、工作环境和公共环境，共同营造一个无烟的绿色校园。
- 二、对吸烟的师生进行控烟教育，增强健康知识和无烟意识。
- 三、帮助吸烟者戒烟。
- 四、在全体师生开展“绿色无烟校园”活动的同时，感受和体验奉献、友爱、互助、进步。

活动设计：

以校园健康计划工作小组(蔡少珠老师、李兴强同学、梁翠华同学、胡欣彤同学、梁土娇同学)和团委学生会干部为“绿色无烟校园”的主要成员，调查并进行健康教育活动——问卷调查包括吸烟的危害及吸烟者得戒烟意向等，并且以宣传和教育为主的活动让师生乃至家长自愿戒烟。

活动场地：

校园的包括课室、楼道、办公室、操场、食堂、宣传栏等各个角落，还有学生家庭、小区、村委会。

活动参与者：

全体师生、家长

具体活动安排：

- 1、向全校师生发出“绿色呼吸，珍爱生命，共创无烟校园”的倡议书。倡议全体师生和家长共同营造一个无烟的绿色校园。
我校草拟了“绿色呼吸，珍爱生命，共创无烟校园”的倡议书，让学生阅读后签名，并带回给家长阅读和签名，让我们一起共创绿色无烟校园。同时我们也利用“我的e校”教学管理平台给家长发出倡导，通过小区和村委会的帮助，我们也将倡议书张贴在小区和村委会的公布栏上，让更多的人加入到活动中来。



2、进行吸烟和“被吸烟”对各类人群的危害的宣传，增强戒烟意识。

我校校园健康计划工作小组成员（蔡少珠老师、李兴强同学、梁翠华同学、胡欣彤同学、梁土娇同学）积极配合学校各处室开设吸烟和“被吸烟”危害的宣传专栏，收集真实事例和数据，尤其是加入受到烟草危害的人群，及因吸烟和吸二手烟引起器官病变的图片等，让师生全面地了解吸烟的危害和对身边的人的危害，增强戒烟的意识，远离烟草。以此同时，我们也将这些数据张贴到小区和村委会的公示栏，取得小区和村委会的支持，开设专栏，取得良好的宣传效果。对全体师生进行吸烟和吸二手烟危害知识及戒烟意向的问卷调查，并让学生对自己家庭成员进行调查。在调查中我们发现了几点：一是大多数的同学是因为好奇而开始吸烟，并且不太了解吸烟的危害，尤其是“二手烟”的危害；二是很多同学不了解国家对烟草的控制，更不了解国家对此的相关规定；三是很多医学生虽然知道一些吸烟的危害却依然吸烟。主要的观点有以下几点：一是学校控烟有利于监督大家少吸烟，有利于身体健康；二是学校控烟也有利于响应国家环保的号召，减少环境污染，净化空气；三是学校控烟有利于学生养成良好的素质，也有利于师生更加详细了解有关吸烟及“二手烟”的危害。

3、召开学生家长会，邀请家长加入“绿色无烟校园”的活动中来，一起监督吸烟学生的戒烟进程，共同营造健康的成长环境，构建和谐社会。

为了让家长更直接、更充分地参与到“绿色无烟校园”的活动中来，我校召开学生家长会议，会议由校长主持，政教处协助，将构建“绿色无烟校园”的重要性和必要性告知家长，争取家长的支持和配合。尤其是个别有吸烟习惯的学生，会后我们将邀请这些学生一起家长做进一步的沟通，在学生自愿戒烟和家长支持的情况下，制定戒烟的计划表，学生、家长和学校三方共同签署协议，一同监督学生戒烟的进度，并且帮助学生更好、更快地戒烟。

4、在校园的各个角落粘贴禁烟标语和建立“无烟校园”专栏。

总务处购买了一批新的禁烟图示和标语，并将这些图示和标语粘贴在楼道、办公室、饭堂、教学楼等显眼的地方，时刻提醒学生远离烟草，做到健康无烟。



5、通过国旗下的讲话，对师生加强无烟教育。

每周一的升旗仪式，是十分庄严肃穆的，也是对全校师生进行思想道德教育建设的一个重要的环节。通过国旗下的讲话，可以加大“绿色无烟校园”的宣传力度，增强师生禁烟的意识，培养不吸烟、不吸二手烟的良好习惯，做一个健康的新世纪青少年，列举吸烟危害自己和他人身体健康戒烟，及戒烟成功的例子，增加吸烟师生戒烟的信心。



6、召开禁烟主题班会。

全校召开主题班会课，要求班主任提出讨论主题，请同学分小组进行讨论和交流，将讨论的成果进行大胆的陈述和分享，班主任做好会议记录。

7、进行无烟承诺的大型签名活动。

我校在升旗礼完毕之后会举行无烟承诺的大型签名活动，学校准备一块大红布，上面写着我们的主题“绿色无烟校园”和口号“烟草致命如水火无情，控烟履约可挽救生命”，在签名之前，我们在庄严的国旗下，举起右手，由学生代表领读活动主题和口号，全校师生跟读。接着是签名环节，首先是进行学校领导班子的承诺签名，接着是教职工的承诺签名，最后是学生按照年级班别有秩序地承诺签名，签名活动之后，我们将签满密密麻麻承诺的红布悬挂在升旗台前。



图为我校开展的“绿色无烟校园”签名现场

8、对全体师生进行吸烟人数的调查，并对其进行健康教育和心理健康辅导。

活动进行的很顺利，我校一直都在对师生吸烟人群做调查、统计，每次调查的参数做比较，对比活动过程中吸烟人数减少的速度和程度。吸烟者在戒烟过程中可能会遭遇挫折和困难，那么，在调查的过程中也要留意有困难的吸烟者，对其进行健康教育和心理健康辅导帮助他们更快地戒烟，并做好记录。

9、其它活动包括：

- 开展“5.31世界无烟日”征文活动。
- 举行“健康校园”演讲比赛，并进行吸烟危害知识问答。
- 举行“绿色呼吸，珍爱健康”漫画比赛。
- 做好吸烟人士的跟踪记录。
- 建立“绿色无烟校园”志愿者服务队。

活动效果：

“绿色无烟校园”的一系列活动圆满开展，全体师生齐心协力将计划落到实处，家长、小区和村委会也十分配合，并对这一活动给予大力支持。对吸烟人群的健康教育和控烟教育得到良好的成效，大家都懂得了吸烟和吸二手烟的危害，为了自己的健康，为了家人、身边的人的健康，都表示愿意戒烟。但有部分吸烟者对戒烟存在一定的困难，我们志愿者将继续跟进和帮助他们尽快戒烟，还师生一个无烟、健康、和谐、美好的校园。



优异 做自己人生的灵魂师

吴淑仪、吴雪珍、彭明容、黄春玲

恩平电视大学

带领老师：叶春鸿

计划简介、背景

生是什么？死是什么？这些每个人不得不面对和思考的问题，在我们的日常生活中却被许多人有意回避。对此的漠视导致许多人的生活缺失信仰和方向。而青少年正处于人生意义的蒙昧状态，自我意识不断增强，对生命的自觉态度和精神追求处于探索阶段。针对这样情况，适时开展生死教育不失为一个良策。

我国改革开放以来，人民物质生活显著改善，但众人深感社浮躁，心灵空虚。在恩平，不少家长长期沉迷于麻将赌博、六合彩等不健康的闲暇活动，学生因此受到不良影响。同时，由于恩平的很多家长出国打工，流落他乡，导致部分青少年缺少家庭温暖，而将酒吧、网吧、歌舞厅、电玩室当成自己的家。还有不少青少年的结派打架、毒物滥用、无照飚车等一系列行为，令人触目惊心。说明部分青少年随波逐流、精神空虚，需要寻求异常的刺激，同时，缺乏健康的休闲伦理观念，丧失生命的自觉。而且，有位班主任在讲故事讲到一个老人的船上有一个少女想跳海时，那老人应该怎么劝说？学生却齐声答：“快跳吧！”究竟是怎样的环境导致青少年对生命情感如此淡漠？我们学校该怎样做？才可以使青少年重新认识生命，尊重生命，珍惜生命，热爱生命，做自己人生健康的灵魂师呢？

因此，我们透过正式课程和非正式课程两大平台，设计了一系列体验参与型的人生终极主题探索活动，期待通过建立健康丰盛的校园文化生活方式来唤醒青少年的生命自觉和人生信仰。

目的：

- (一) 人生终极关怀——协助青少年重新认识生命，欣赏生命，有人生观。
- (二) 生死教育——为了青少年更好的珍惜现在的生活，懂得自觉地创造生活。
- (三) 休闲伦理教育——促进青少年学习休闲技能，提高休闲素养，建立健康的休闲道德观，养成健康的休闲生活习惯，提高生活的幸福感。

内容：从正式或非正式课程中了解和探索生命的意义。

(一) 正式课程：借主题班会课和心理健康讲座的平台，展开生死教育，提倡青少年接纳生命，尊重生命，珍惜生命及欣赏生命的乐趣。帮助青少年重新认识生命，找回快乐的自己。露易丝海的一句名言【爱自己，热爱自己找到生命的价值】说明爱自己才能接受自己，只要你接受了自己，你才能找到生命的价值和意义。“当我们真正爱自己的时候，我们生活中的一切都会正常运转。想要成为一个成功的人，必须从爱自己做起！只要你足够会爱自己，接受自己，你的人生才会有阳光，你的生命钟运转才正常，学会爱自己吧！”美国学者杰·唐纳·怀特首先提出的生命的教育思想，站在第一位的就是如何教育青少年学会爱自己，珍爱生命，生命只有一次，要好好珍惜！在班会课上，让青少年获得伦理健康知识：不参与黄赌毒、无照飚车等有损健康的活动；让青少年珍爱生命，重新认识生命的重要性；让青少年对任何生命怀有欣喜、感恩、敬畏、谦卑与尊敬的心态。



(二) 非正式课程：人生不仅仅是指学习与工作。应利用校园社团活动的平台，通过整合校内资源和小区资源，在师生共建的活动项目中提供珍爱生命体悟生命的资源让学生选择与操作，让青少年享受生命的乐趣。

▽ 活动目标：

感受生活——照片中的阳光。感受生活，从照片中迎接生命的喜悦，生命的成长、生病个体的衰老、死亡等现象。让青少年慢慢发觉从小孩经历到这个阶段的艰辛，从而让人们好好珍爱生命，感受生活。

▽ 活动须知：（本活动由10月24日开始举行到11月30日结束）

一、前期工作

1. 组织发动：

怎么样珍惜生命、尊重生命。

如何爱自己，才能感受到人生乐趣？

2. 资料收集：

由学生会组织各个班学生根据个人喜好拍一些有关小孩、青年、壮年、老年、死亡，可以表现出人生喜怒哀乐、顺其自然的照片。没相机的同学可以上网收集一组（五至十张）符合某生命主题的照片（要注明来源）。工会组织教师自由参加。

3. 分类展览：

收集照片，把它们分类整理摆在学校展览区或报告栏供师生浏览。

▽ 活动流程：

一、把同学收集回来的照片按人生历程顺序排列起来。

二、把人的一生分为五个历程，每个历程为一个展区，说明如下：

1.初生区；2.成长区；3.壮年区；4.老年区；5.死亡及死后的世界。

1.初生区（0-3岁）-可选的拍摄地：医院、小区

此区陈列着有关初生婴儿哇哇大叫、学走路‘手抱婴儿的父亲’的照片，这些照片象征着初生的喜悦，婴儿刚落地哇叫的情景，父亲兴高采烈的举起手中的婴儿的举动，婴儿笨笨的学走路，四处碰壁的场面，一种接纳、一种兴奋、一种期待溢于言表。可以启发青少年，生命来之不易，要好好珍惜生命，接纳生命，尊重生命。

2.成长区（3-25岁）-酒吧、街道

此区陈列着有关青少年赌博、吸毒、打架、无照飚车、肆无忌惮地模仿网络色情残杀小动物为乐趣，最后这些都受到法律的制裁的照片。很多人的好奇心太过于要强，而想品尝一些毒品，从而走上不归之路。让同学们看到吸毒、赌博最后下场，从而警告自己，生命只有一次，我们要好好爱护！！



3. 壮年区 (25 - 60岁) - 礼堂、戒毒所

此区陈列着有关婚礼，名人功成名利，吸毒者身败名利的照片。结婚时有着幸福的镜头，名人获得分享自己成功秘诀的画面；吸毒者痛苦呻吟、精神麻木的情态。让同学们感受，我们该如何珍爱生命？才能不论为照片中的吸毒者？如果我们再盲目的浪费生命，照片中的吸毒者将会不会是第二个我？

4. 老年区 (60 - 死亡) - 医院、敬老院

此区陈列着有关老年晨运，下棋欢笑与家人共享天伦之乐和医院中被恶魔折磨痛苦的样子。他们有的在张口不停地哭，他们向孩子诉说自己人生的悲欢离合！同学们！生命只有一次，要好好规划，好好践行，好好体验，好好回味！

▽ 评奖与颁奖：

透过评奖与颁奖活动，引导师生学习休闲技能、提高休闲鉴赏力，体验生命世界的甜酸苦辣，唤醒青少年的生命自觉和人生信仰。

▽ 活动总结：

真正的生命教育，选择为生命而教育。本活动通过探索生命的阶段和历程，让我们更能体会生命的尊严，珍惜生命的宝贵，尊重生命的差异，活在当下，实践生命关怀！

2011年4至6月份恩平电大健康校园活动的经验总结：

(1) 丰富多彩的健康校园文化活动不但充实了同学们的闲暇时间，满足了同学们对高质量生活的追求，也体现了学校对学生的生命关怀和文化育人理念。大多数班级及学生积极参与，教师积极指导，效果显著。我们从活动中看到学生感恩的心态、青春的激情、多元的智慧和健康快乐的生活方式，体现了同学们对生命的热爱，对美好人生的追求，无愧于盛世的希冀。

(2) 健全的人生除了学习和工作以外，还要有健康快乐的闲暇时光。休闲活动是一种使得身心更平衡的学习，它有利于个人身心健康和谐，有利于师生互相沟通互相学习互相成长，有利于提升班集体凝聚力。所以，不能将课堂学习与休闲活动对立起来。老师要引导学生参加文学社、书法社、舞蹈社等社团，学习休闲技能，提高休闲伦理道德，成就健康而丰盛的人生。

不足与展望：学校的社团组织数量偏少，且规模较小，不利于学生自主参与组织健康校园文化活动。当社团组织百花齐放时，同学们的参与面才会更广泛。所以学校要大力鼓励和积极引导学生社团健康发展。

桃 李



健康校园计划(恩平市)委员会首次工作会议 (17/1/2011)



参观恩平电视大学 (17/1/2011)

2011年3月28日 启动典礼



健康校园计划(恩平市)启动仪式



健康校园计划(恩平市)督导委员会
主席何深权先生致辞



(恩平市)教育局长叶婵娟女士致辞



健康校园计划(恩平市)督导委员会
副主席李绍鸿教授



恩平市副市长禤缵灵先生(中)、何深权先生与李绍鸿教授合照



香港恩平工商会(邹悦仁先生)赠送纪念品给
恩平市教育局(叶婵娟女士)



健康校园计划(恩平市)首席导师关定辉先生
讲解健康校园政策及指标



香港教育行政学会主席申庞得玲博士
分享推行健康校园经验



健康校园计划(恩平市)督导委员会顾问兼导师陈英仪女士



健康校园计划(恩平市)导师区炳麟先生介绍健康生活模式



健康校园计划(恩平市)导师何锦培先生讲解如何有效地推行健康教育



与恩平市学校领导开讨论健康校园计划的推展

培训课程



导师许惠卿女士分析
学员设计的饮食餐单(18/5/2011)

培训课程：《无烟校园》正式开始(18/5/2011)



首席导师关定辉先生分享
对环境与卫生的看法(15/7/2011)



导师戚嘉敏女士(左)、吴秀英女士(中)、
黄颂贤先生(右)讲解运动与健康知识(15/7/2011)



导师黄玫芳女士分析
压力与健康的关系(10/10/2011)



首席导师关定辉先生讲述生命教育及分析
《留守儿童》问题(10/10/2011)

2011年12月29日 健康校园计划决赛及闭幕典礼



健康校园计划决赛评审委员

比赛队伍演述健康校园计划书



评审委员向参赛队伍提问



现任恩平市教育局长梁国光先生(第二行正中)到场支持本活动



一眾嘉賓參觀恩城第一小學

闭幕典礼



市委常委、宣传部长李润娇女士致辞



香港恩平工商会理事长、健康校园计划
委员会主席何深权先生致辞



香港防痨心脏及胸病协会主席蓝义方先生致辞



恩平市副局长莫平福致辞



香港恩平工商会会长邹尚武先生(左二)及副理事长何发权先生(左三)担任颁奖嘉宾



恩平市教育局为全市10所健康校园示范校授牌



恩平市教育局为全市10名健康小使者颁发证书



38 健康校园计划(恩平市)闭幕典礼完满

2012年3月15日 恩平市师生团体到访香港

参观圣公会将军澳基德小学



与香港学生交流



参观香港防痨心脏及胸病协会及
林贝聿嘉健康促进及教育中心





委员会及导师名单

健康校园计划(恩平市)督导委员会

主席	何深权先生	香港恩平工商会理事长
副主席	李绍鸿教授	香港防痨心脏及胸病协会副会长
副主席	李润娇女士	恩平市委常委、宣传部长
副主席	梁国光先生	恩平市教育局长
顾问	岑才生先生	香港恩平工商会永远会长
秘书长	邹尚武先生	香港恩平工商会会长
顾问兼导师	陈英仪女士	香港及澳洲医疗行政院士
委员	李达俊先生	香港恩平工商会监事长
委员	申庞得玲女士	香港教育行政学会主席
委员	邹悦仁先生	香港恩平工商会会长
委员	李慧芬女士	香港恩平工商会副理事长
委员	陈日华先生	香港防痨心脏及胸病协会总干事

健康校园计划(恩平市)执行委员会

主席	莫平福先生	恩平市教育局副局长
副主席	陈永强主任	恩平市教育局党委委员
副主席	冯润照先生	恩平市教育局普教股股长
委员	胡炎良先生	恩平市教育局普教股副校长
委员	周仕剑女士	恩平市教育局普教股卫生专干
委员	谭留珠女士	恩平市教育局团工委书记
委员	吴胜洋先生	香港防痨心脏及胸病协会行政助理

健康校园计划(恩平市)导师

首席导师	关定辉先生	香港防痨会通识教育计划筹备委员会主席
导师	何锦培先生	香港防痨心脏及胸病协会策划主任
导师	黄政芳女士	香港注册临床心理学家
导师	许慧卿女士	香港资深注册营养师
导师	区炳麟先生	前香港葛量洪医院护士学校校长
导师	戚嘉敏女士	香港玛丽医院注册护士
导师	吴秀英女士	香港玛丽医院注册护士
导师	黄颂贤先生	香港葛量洪医院注册护士