

k074

仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金
第二十五屆德育及公民教育獎勵計劃
申請表

申請表格須知：

1. 本申請表格須於二零二二年十月七日（星期五）或以前交至仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金委員會（地址：新界荃灣仁濟街七至十一號C座十樓仁濟醫院董事局辦事處教育部）；
2. 計劃撮要請以字型不小於 11 點及不超過一頁 A4 紙的篇幅提供；計劃詳情請以字型不小於 11 點及不超過 15 頁 A4 紙的篇幅提供，不符合篇幅限制的申請概不受理。

甲部、學校及計劃資料

1. 計劃名稱：

(請用正楷填寫)

「童」你一起重新出發•識玩•識食旅行團

7

2. 申請組別：☐ 中學組 ☐ 小學組 ☒ 幼稚園組

3. 實施日期：由 10 / 2022 (月/年) 至 5 / 2023 (月/年)

4. 有否向其他機構申請類似活動？（如有請註明）沒有

5. 申請人資料

學校名稱：

(中文)仁濟醫院裘錦秋幼稚園/幼兒中心

(英文) Yan Chai Hospital Ju Ching Chu Kindergarten / Child Care Centre

通訊地址：

新界葵涌安蔭邨澤蔭樓地下

電話號碼：

2480 1975

傳真號碼：

2424 2171

負責教師：

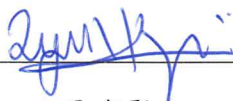
江映月 黃碧欣

職 銜：

老師

莫穎欣 袁嘉雯

校長簽署：



校長姓名：

吳育賢

日 期：

7-10-2022



計劃撮要 (請以字型不小於 11 點及不超過一頁 A4 紙的篇幅提供)

計劃名稱:

「童」你一起重新出發•識玩•識食旅行團

學校名稱:

仁濟醫院裘錦秋幼稚園/幼兒中心

(1)理念:

2022 年 7 月 6 日，在立法會會議上林素蔚議員和醫務衛生局局長盧寵茂教授的交流中，筆者得知在新冠肺炎疫情下，香港市民的身心正面對相當嚴峻的挑戰。而香港特區政府十分關注市民在疫情下的精神健康。聯合國兒童基金會早前發布《世界兒童狀況》年度報告，剖析新冠疫情對下一代造成的影響。揭示了探討了不同因素與青少年精神健康的聯繫。根據最新的估算，全球每 7 名 10 至 19 歲的青少年當中，便有一人與精神障礙共存，包括多動症、焦慮症、自閉症、抑鬱症、飲食障礙和精神分裂症等。

另外，《兒科學與青少年疾病文獻集》的一項研究也揭示了疫情對下一代精神健康帶來的衝擊。研究追蹤了 80000 名兒童和青少年的狀況。結果顯示，新冠疫情爆發期間，臨床顯著的抑鬱和焦慮比率增加了一倍，面臨抑鬱及焦慮的年青人分別佔四分之一及五分之一。

有見及此，本園將會配合社會及幼兒的發展需要，制定健康校園政策，創設一個健康校園環境，發展幼兒的健康生活習慣，促進他們活得健康，開開心心地勇敢面對遇到的事情。透過推行一系列學習體驗活動，讓幼兒認識健康生活知識，明白健康生活「從小做起」的重要性，培養他們從小自發和持續實踐健康的生活習慣。與此同時，藉著舉辦親子活動，促進家庭健康的生活文化。繼而將健康的生活模式推廣至社區人士。

(2)計劃目的、對象及受惠人數:

計劃目的是期望按著幼兒的能力設計一系列的遊戲和學習活動，讓幼兒認識健康生活的模式，培養他們從小自發和持續實踐健康的生活習慣。從中建立健康的校園文化環境。同時亦加入親子活動，促進家庭健康的生活文化。最重要的是，將健康的生活模式推廣，向社區人士傳遞健康生活的訊息。此計劃參與對象為全校學生、家長、教職員及社區人士，估計受惠人數約 500 多人。

(3)計劃內容:

老師透過與幼兒共讀與健康生活主題相關的繪本，並推行一系列繪本延伸遊戲和學習活動，讓幼兒學習正確的健康生活知識，明白健康生活「從小做起」的重要性。從中培養他們從小自發和持續實踐健康的生活習慣。同時亦加入親子活動，促進家庭健康的生活文化。繼而將健康的生活模式推廣至社區人士。最後以「『童』你一起重新出發•識玩•識食旅行團」發佈會總結整個活動。詳細計劃內將會於乙部計劃詳情闡述。

(4)推行時間表:

2022 年 10 月中旬至 2023 年 5 月中旬期間進行。

(5)預成果及評鑑:

幼兒透過多元化的體驗活動能認識正確的健康生活模式，並於生活中體現出來。運用前測和後測評估學習成效。以問卷、個別訪問、老師觀察，評估幼兒是否能達到預期成果。

乙部、計劃詳情 (請以字型不小於 11 點及不超過 15 頁 A4 紙的篇幅提供)

計劃名稱：

「童」你一起重新出發•識玩•識食旅行團

學校名稱：

仁濟醫院裘錦秋幼稚園/幼兒中心

(1)理念：

本園將會配合社會及幼兒的發展需要，制定健康校園政策，創設一個健康校園環境，發展幼兒的健康生活習慣，促進他們活得健康，開開心心地勇敢面對遇到的事情。透過推行一系列學習體驗活動，讓幼兒認識健康生活知識，明白健康生活「從小做起」的重要性，培養他們從小自發和持續實踐健康的生活習慣。與此同時，舉行親子活動，促進家庭健康的生活文化。繼而將健康的生活模式推廣至社區人士。

(2)計劃目的、對象及受惠人數：

計劃目的是期望按著幼兒的能力設計一系列的遊戲和學習活動，讓幼兒認識健康生活的模式，培養他們從小自發和持續實踐健康的生活習慣。從中建立健康的校園文化環境。同時亦加入親子活動，促進家庭健康的生活文化。最重要的是，將健康的生活模式推廣，向社區人士傳遞健康生活的訊息。此計劃參與對象為全校學生、家長、教職員及社區人士，估計受惠人數約 500 多人。

活動(一)：童悅健康生活繪本

(1)計劃目的：透過講述健康生活繪本，讓幼兒學習正確的健康知識，培養他們良好的生活和飲食習慣。

(2)對象及受惠人數：初班至高班幼兒

(3)具體計劃內容：

➤透過師生共讀健康生活繪本系列，包括《我作息健康，天天精神好》、《我姿勢正確，身子常挺直》、《我眼睛明亮，護眼不可少》和《我不挑食，營養均衡身體好》，讓幼兒認識正確的健康知識，培養他們良好的生活和飲食習慣。最後，按幼兒的能力，設計相關的繪本延伸活動。最後，邀請幼兒參加「健康有問題」問答比賽。每當答對後，幼兒便可得「健康金幣」(貼紙)，並貼於「健康至叻」存摺上。

活動(二)：我的健康指數測試

(1)計劃目的：透過國際認可的健康工具測量幼兒的各種健康指數，以便制定幼兒的個別健體計劃。

(2)對象及受惠人數：初班至高班幼兒

(3)具體計劃內容：

➤成立「寶寶健康關注組」，核心成員包括校長、主任、各班班主任和註冊營養師。於計劃展開

前，老師先運用國際認可的健康工具測量全校幼兒的各種健康指數，包括體重及卡路里指數，獲得到相關健康指數的資料後，以便制定幼兒的個別健體計劃。

活動(三)：製作「健康至叻」存摺

- (1)計劃目的：幼兒製作「健康至叻」存摺，藉著累積「健康金幣」(貼紙)，強化他們實踐健康生活方式的內在動機。
- (2)對象及受惠人數：初班至高班幼兒
- (3)具體計劃內容：
 - 每位幼兒持有一本「健康至叻」存摺，透過參與一系列教育講座及實踐不同形式的健康生活獎勵計劃，包括「早睡早起·I CAN」獎勵計劃、「電子產品 SAY NO」獎勵計劃等。從中累積「健康金幣」(貼紙)，藉此強化他們實踐健康生活方式的內在動機。最後，於存摺內累積「健康金幣」(貼紙)達 90%，可獲得「最佳健康嘉許計劃」金獎。80%獲銀獎，70%則獲銅獎。

活動(四)：識飲·識食·「童」你講健康

- (1)計劃目的：幼兒輪流擔任健康大使，製作一系列的健康生活短片，提升家長及幼兒對健康生活的認識。
- (2)對象及受惠人數：幼兒班至高班家長及幼兒
- (3)具體計劃內容：
 - 幼兒輪流擔任健康大使，製作一系列的健康生活短片，包括親子健康小廚師推介、運動小達人和親子假日好去處等，並於學校不同的社交平台包括 Facebook、校園電視、EVI 教育平台、學校網頁和 Youtube 等，於校園廣泛推廣健康的生活的重要性，並在日常生活中實踐。

活動(五)：我和爸·媽有個「至營」幸福便當設計比賽

- (1)計劃目的：藉著舉辦親子烹飪比賽，建立一個讓家長和幼兒親身烹調料理的平台，鼓勵他們多嚐試不同的食材，逐步改善他們的偏食習慣。
- (2)對象及受惠人數：初班至高班家長及幼兒
- (3)具體計劃內容：
 - 邀請家長和幼兒一起發揮創意，共同以「健康」、「有營」和「幸福」為主題，設計一款美食。從中讓家長及幼兒認識健康餐單的原則，逐步建立他們健康飲食的習慣。同時，透過與家人分享自製食品，藉此向他們表達心聲，感謝家人對自己的愛護與關懷。
 - 得獎家庭可獲邀請參加「親子小廚神烹飪」活動，以示獎勵。活動當天將會由專業烹飪導師指導家長及幼兒親身一起製作健康有營的美食，享受愉快親子下廚時光之餘，鼓勵幼兒養成健康飲食習慣。

活動(六)：每日好心情體驗活動

(1)計劃目的：為了關顧幼兒和家長的身心靈健康，鼓勵幼兒輪流擔任「正向開心大使」。同時，透過引入愛笑瑜伽運動，將笑的種籽植於幼兒的心，提升他們的快樂程度，笑出正能量。

(2)對象及受惠人數：初班至高班幼兒及家長

(3)具體計劃內容：

➤幼兒輪流擔任「正向開心大使」，做自己和讓他人感到快樂的事。此外，亦可與老師和同伴分享開心事物，將快樂傳遞出去，鼓勵幼兒多說正向話語。

➤邀請愛笑瑜伽導師到校帶領家長和幼兒進行愛笑瑜伽運動，從學習愛笑瑜珈中，幫助幼兒舒緩身心，改善情緒。鼓勵幼兒每天持之以恆實踐愛笑瑜伽運動。在參與上述活動中累積「健康金幣」(貼紙)，並貼於健康存摺內。

活動(七)：設立「童」你 Chat Room

(1)計劃目的：鼓勵幼兒透過不同形式的「童」你 Chat Room，與老師和同伴分享心事，從中滿足幼兒情感表達的需要和關顧其心靈的健康。

(2)對象及受惠人數：初班至高班幼兒

(3)具體計劃內容：

➤設立校長信箱、老師信箱或好朋友信箱，幼兒可透過繪畫、留言、文字等方式，向身邊的人分享自己的心事或表達自己對他們的鼓勵和關心。

➤在課室設置不同形式的心靈加油站，讓幼兒學習不同情緒及不同情境的正面表達方法。透過操作情緒角的物品，抒緩及減少負面情緒。更重要的是，提升幼兒的情緒表達能力，從中加深幼兒對自我情緒的了解，學習管理自己及辨識他人的情緒。

活動(八)：親子齊運動體驗日

(1)計劃目的：鼓勵家長和幼兒多做運動，按自己的能力訂立運動計劃，建立恆常運動習慣，實踐健康生活。

(2)對象及受惠人數：初班至高班幼兒及家長

(3)具體計劃內容：

➤邀請家長與幼兒一起按自己的能力訂立運動計劃，建立恆常運動習慣，實踐健康生活。

➤為了增強幼兒體能發展，並提高幼兒及家長對體育運動的興趣，學校會舉行親子齊運動體驗日。老師設計有趣體操熱身活動、親子運動遊戲和集體遊戲等，讓幼兒親身體驗做運動的樂趣。

活動(九)：「健康·積極·快活人」遊戲學習小組

(1)計劃目的：由駐校社工帶領幼兒進行「健康·積極·快活人」遊戲學習小組，學習在校園推廣快樂的技巧，成為開心小天使。

(2)對象及受惠人數：幼兒班至高班幼兒

(3)具體計劃內容：

➤由 2022 年 12 至 2023 年 2 月期間，駐校社工將安排了全體幼兒班至高班幼兒參加「健康·積極·快活人」遊戲學習小組。活動共分為四節，內容主要是認識不同的情緒如開心、不开心、生氣和傷心，並學習如何表達和抒發有關的情緒的方法，認識自己優點，學習欣賞。完成「健康·積極·快活人」遊戲學習小組的幼兒，便可獲得「健康金幣」(貼紙)，並貼於「健康至叻」存摺上，來強化他們實踐快樂行為的內在動機。

活動(十)：樂韻悠揚「愛連繫」兒童音樂劇欣賞

(1) 計劃目的：透過欣賞正向兒童音樂劇，讓幼兒陶冶性情，舒緩心情，享受音樂帶來的樂趣。

(2)對象及受惠人數：初班至高班幼兒及家長

(3)具體計劃內容：

➤舉辦樂韻悠揚「愛連繫」音樂會，讓幼兒觀賞兒童音樂劇，享受音樂帶來的樂趣。完成活動後，便可獲得「健康金幣」(貼紙)，並貼於「健康至叻」存摺上。

活動(十一)：舉辦一系列健康和衛生教育活動

i.)香港世界宣明會生命教育講座：「西蘭花大變身」

➤計劃目的：透過故事主角的遭遇，講述孩子偏食的情況，認識均衡營養對幼兒成長的重要，培養他們不偏食的習慣。

➤對象及受惠人數：高班幼兒

➤具體計劃內容：

邀請香港世界宣明會到校舉辦「西蘭花大變身」生命教育講座，以故事遊戲形式帶領幼兒認識主角「西蘭花」的外型特徵、各種蔬果的不同之處及蔬菜的營養價值，從而讓幼兒明白到均衡飲食的重要性，培養不偏食的習慣。

ii.)滴露防感染衛生互動講座

➤計劃目的：邀請為幼兒舉辦有趣互動講座，以有獎問答遊戲以及故事形式，講解香港常見的細菌及其傳播途徑、日常的防菌防感染方法，以及示範如何做好個人衛生，為香港公共衛生出一分力。

➤對象及受惠人數：初班至高班幼兒

➤具體計劃內容：

邀請滴露健康學院導師到校，以故事和有趣的遊戲，向幼兒講解日常的防菌防感染方法，讓幼兒認識個人衛生的重要性。

iii.) 「無煙有 LIKE」幼稚園預防吸煙教育計劃

➤計劃目的：透過帶領幼兒參與各類無煙教育活動，包括無煙歌唱比賽、「煙草 NO NO」、齊跳健康操、「煙草 OUT 健康 IN」及無煙日等，向幼兒宣揚無煙訊息，繼而把「無煙」訊息推廣至身邊的家人。

➤對象及受惠人數：初班至高班幼兒及家長

➤具體計劃內容：

參與互動有趣劇場，向家人宣傳無煙的訊息。為配合每年 5 月 31 日「世界無煙日」，可以舉行一系列活動包括「無煙家庭約章」及「世界無煙日全校簽名行動」，鼓勵家長承諾向子女提供清新、無煙的生活環境，保護子女不受煙草禍害，共同締造無煙社區。

iv.) 「蒙查查·跳跳舞」護眼工作坊

➤計劃目的：透過配戴特製的「蒙查查」眼鏡，感受眼疾人士遇上的障礙，體驗視力的寶貴。藉著參與有趣的互動遊戲，認識護眼知識，提升護眼概念，並關心社區有需要的人士。

➤對象及受惠人數：初班至高班家長及幼兒

➤具體計劃內容：

-幼兒透過配戴特製的「蒙查查」眼鏡，感受眼疾人士遇上的障礙，體驗視力的寶貴。期間，幼兒藉著參與有趣的互動遊戲，學習跳唱奧比斯護眼歌，認識保護眼睛方法，並關心社區有需要的人士。

-同時，亦會從幼兒的日常飲食中入手，邀請註冊營養師到校講解常見的眼睛毛病，讓家長認識護眼食物，親子共同製作護眼食譜。

v.) 脊骨護理由我做起

➤計劃目的：提升幼兒及家長認識脊骨神經的重要性，了解他們的脊骨健康狀況，建立幼兒良好的護脊和運動的習慣，建立脊骨護理從小做起之文化。

➤對象及受惠人數：初班至高班幼兒

➤具體計劃內容：

-學校參與由「兒童脊科基金」舉辦之「全港挺直」護脊校園計劃。讓專業團隊到校進行幼兒脊骨健康評估。透過一系列教育活動如齊齊跳「護脊操」推廣兒童脊骨保健及脊骨與神經協調的重要性，把護脊信息傳遞給幼兒及家長，建立脊骨護理從小做起之文化。此外，兒童脊科義診計劃，提供適切脊科護理，從而預防兒童脊骨問題惡化。

vi.) 兒童靜觀學習活動

➤計劃目的：透過靜觀互動遊戲，帶領幼兒練習靜觀，建立他們靜觀習慣。從中提升幼兒的專注力、情緒處理和行為管理。

➤對象及受惠人數：初班至高班幼兒及家長

➤具體計劃內容：

-每星期帶領孩子進行兩次的靜觀練習，將正念引入幼兒的日常生活。透過靜觀互動遊戲，讓兒童建立靜觀習慣，有助兒童的成長發展，繼而推廣至家庭。

vii.)幫緊你醫好你

➤計劃目的：近年中醫文化逐漸普及，學校透過邀請仁濟醫院中醫部註冊中醫師到校為家長及幼兒舉辦體驗活動，為他們展開中醫藥文化之旅，提升家長及幼兒對常見中草藥的基本認知。

➤對象及受惠人數：低班至高班幼兒及家長

➤具體計劃內容：

-邀請註冊中醫師到校舉辦工作坊，向家長及幼兒簡單介紹中草藥的功能，提升家長及幼兒對中草藥的基本認知。

-設計多元化的體驗活動，包括由中醫師帶領幼兒運用五感去探索幾種常見中草藥，知道它們能治病保健。最後，親子運用中草藥自製驅蚊膏或沖調養生的花茶。

-安排中醫義診，加強家長和幼兒對自己身體狀況的了解，幫助他們建立健康的身體，活出健康人生。

-建立中醫爸媽育兒保健頻道如 Facebook 或 Instagram，在社交平台為家長提供幼兒保健資訊如保健的食譜和花茶飲用等。

-在校內探索區設立中草藥園地，讓幼兒體驗種植中草藥的樂趣。

-定期舉辦「親子茶聚」，以一個輕鬆的方式與校長、老師及其他家長一同分享保健養生的心得。

活動(十二)：「童你一起重新出發•識玩•識食旅行團」發佈會

➤計劃目的：透過「童你一起重新出發•識玩•識食旅行團」發佈會，向社區人士展示整個活動成效，並藉此讓參加者認識健康生活的模式，讓他們活出快樂及健康的人生。

➤對象及受惠人數：初班至高班幼兒、家長及社區人士

➤具體計劃內容：

-學校將透過「『童』你一起重新出發•識玩•識食旅行團」發佈會，向社區人士展示整個活動成效，邀請社區人士到校參觀，藉此讓參加者認識健康生活的模式，讓他們活出快樂及健康的人生。

4.詳細推行方案及時間表：

2022 年 10 月中旬至 2023 年 5 月中旬期間進行。

活動名稱	2022 年			2023 年				
	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月
活動一：童悅健康生活繪本	✓		✓		✓		✓	
活動二：我的健康指數測試	✓							✓
活動三：製作「健康至叻」存摺	✓							
活動四：識飲•識食•「童」你講健康		✓		✓		✓		
活動五：我和爸•媽有個「至營」幸福便當設計比賽						✓		
活動六：每日好心情體驗活動			✓	✓				
活動七：設立「童」你 Chat Room		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
活動八：親子齊運動體驗日						✓		
活動九：「健康•積極•快活人」遊戲學習小組			✓	✓	✓			
活動十：樂韻悠揚「愛連繫」兒童音樂劇欣賞						✓		
活動十一：一系列健康和衛生教育活動	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
活動十二：「童你一起重新出發•識玩•識食旅行團」發佈會								✓

(5)預期成果：

- i.)幼兒能初步認識健康生活的模式。
- ii.)幼兒能自發和持續實踐正向健康的生活習慣。
- iii.)將健康的生活訊息帶回家，向家長傳遞，並推廣至社區人士。

(6)評鑑方法：

- i.)老師觀察幼兒於日常生活中的表現及參與程度。
- ii.)運用前測和後測評估學習成效。
- iii.)以問卷、個別訪問、老師觀察，評估活動的成效。

(7)財政預算：

以上各項目活動總支出：

項目內容	支出價目
1.購買健康生活繪本	\$1000
2.製作「健康存摺金幣」(貼紙)及「健康存摺」	\$300
3.購買活動物資	\$400

4.購買音樂光碟	\$300
5.購買教具及教學資源	\$500
6.購買烹飪比賽食材	\$1000
7.親子烹飪課程	\$2000
總支出：	\$5500

(8)計劃延續(如適用):

希望幼兒能持續實踐已學會的正向健康生活模式。