

健康校園服務

2020-2021

中學組



電話：3176 7650 傳真：2718 8200
網址：www.ah.org.hk

1. 講座服務（中學組）

「網人妄為」講座

對象：中一至中三級學生
每場時間：45 - 60 分鐘
每場費用：\$900

目 標：

1. 讓學生認識網路交友的隱憂
2. 明白單獨赴約的危機
3. 讓學生認識保護自己的方法，及如何妥善處理個人資料

形 式：

透過動畫及時事討論，讓學生認識網路交友的隱憂



「網絡欺凌」講座

對象：中一至中三級學生
每場時間：45 - 60 分鐘
每場費用：\$900

目 標：

1. 認識網路欺凌的特性以及其種類
2. 面對網路欺凌時的正確處理方法
3. 認識瞭解網路欺凌的傷害與責任

形 式：

透過動畫及時事，增強學生對網絡欺凌的認識及應對方法



「一拈KO！」講座

對象：中一至中六級學生
每場時間：45 - 60 分鐘
每場費用：\$900

目 標：

1. 認識時下年青人吸毒原因
2. 認識吸毒帶來之心身影響
3. 學習拒絕吸毒技巧

形 式：

1. 透過數據及剪報，讓學生了解毒品之禍害及趨勢
2. 透過互動遊戲及短片，讓學生認識吸毒之禍害，拆解謬誤
3. 透過角色扮演，學習拒絕吸毒技巧



「性不性由你」講座

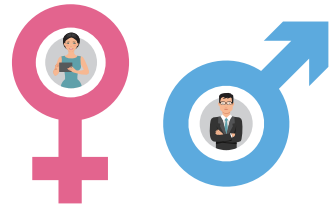
對象：中二至中五級學生
每場時間：45 - 60 分鐘
每場費用：\$900

目 標：

1. 讓學生認識性行為後果及責任，反省「性」和「愛」觀念
2. 提供機會讓學生演練拒絕技巧
3. 讓學生認識性騷擾的定義

形 式：

1. 透過時事及短片，讓學生認識性行為可能帶來的後果
2. 透過角色扮演，學習如何拒絕「性」要求及性騷擾



「碳足一生」講座

對象：中一至中六級學生
每場時間：45 - 60 分鐘
每場費用：\$900

目 標：

1. 認識全球暖化的原因
2. 認識全球暖化的危害
3. 讓學生思考低碳生活的實踐方法
4. 探討本港環保問題及政策（專題一：廚餘 或 專題二：塑膠）

形 式：

1. 透過數據及短片，讓學生認識全球暖化的情況及危害
2. 透過短講及遊戲，啟發學生思考低碳生活的實踐方法



「精神健康」講座

對象：中三至中六級學生
每場時間：45 - 60 分鐘
每場費用：\$900

目 標：

增強青少年對精神健康的關注，簡介及早預防策略

形 式：

透過短講、壓力測試問卷及短片，

1. 介紹保持精神健康，如處理壓力、管理情緒的方法
2. 辨識情緒病的徵狀
3. 認識精神健康急救的基本概念
4. 介紹正面思考的方法



「無煙拒酒」講座

對象：中一至中六級學生 每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$900

目 標：

1. 認識時下年青人吸煙及飲酒的原因
2. 認識吸食煙草、電子煙及飲酒的禍害
3. 介紹拒絕吸煙及飲酒的方法

形 式：

1. 透過實驗、模型肺部及牙齒、真實個案及剪報，讓學生了解吸煙之禍害
2. 透過一位年青人故事，讓學生明白吸煙帶來自己及親友之影響
3. 透過角色扮演，學習拒絕吸煙及飲酒的技巧、游說技巧及態度



1. 講座服務（中學組，續）

「不賭人生」講座

對象：中一至中六級學生
每場時間：45 - 60 分鐘
每場費用：\$900



目標：

1. 澄青年青人對「賭博」的迷思
2. 讓學生認識「社交賭博」走進「問題賭徒」之形成過程，從而提升年青人對賭博之警覺性
3. 建立學生對「金錢」正確的看法，推動「金錢以外富足」價值觀

形式：

1. 透過數據及剪報，讓學生了解賭博帶來的影響
2. 透過動畫及短片，讓學生思考對「金錢」的看法

「職涯萬花筒」講座

對象：中四至中六級學生
每場時間：45 - 60 分鐘
每場費用：\$900



目標：

1. 讓學生探索自我，為職業規劃作好準備
2. 增強學生對投身職場的關注事宜，及早預防職場陷阱

形式：

1. 透過職業導向測試，讓學生探索自己的興趣及才能，為職業規劃作好準備
2. 透過數據及剪報，讓學生了解求職陷阱的趨勢及影響
3. 透過動畫及短片，讓學生認識提防求職陷阱的錦囊

2. 小組服務

「食物拯救隊」

目的：1. 建立學生「珍惜食物」的習慣
2. 關心有需要人士

對象：中一至中六學生（每次不可多於12人；由於街市地方狹窄，未能容納太多學生）

內容：1. 向學生簡介食物回收的現況及探討珍惜食物的重要性

2. 體驗工作坊：校方可選擇日間或晚間工作坊，亦可同時選擇兩者



	日間		晚間
日期	星期二、三及五	星期六	星期一至星期五
時間	上午7:30分至8:30 分	上午8:30分至9:30 分	下午5:30分 至 晚上7:30 分
地點	粉嶺聯和墟		粉嶺聯和墟新街市 粉嶺祥華邨街市 粉嶺華心邨街市 上水石湖墟街市
內容	派發回收蔬果予長者及有需要人士		由本會職員帶同學生於傍晚到北區街市 1. 宣傳「惜食行動」； 2. 邀請商戶捐出食物； 3. 回收、分類及篩選食物

費用：全免

健康行動 成立於 2009 年，為稅務局認可的慈善團體。本會宗旨為推廣健康生活習慣，鼓勵參與環境友善行動；近年進一步關注文化保育及積極推動文創活動。2012 年獲地政署以港幣 \$1 優惠金租借本會使用聯和市場，讓本會進行多項社區活動如假日墟市、食物回收及轉贈、電影放映、社區導賞、環保社區回收活動等。

工作重點

- @「北區回收中心」：此項目獲環境及自然保育基金社區廢物回收項目資助推行塑膠回收
- @「北區食物回收轉贈計劃」：此項目獲環境及自然保育基金社區廢物回收項目資助推行剩食回收計劃
- @「活化聯和市場計劃」：於聯和市場推行地區文化歷史教育工作
- @「社區保健計劃」：疫苗接種服務及健康教育推廣
- @「社區教育」：推廣健康生活

2020-2021 服務申請表 (中學組)

學校名稱：_____

學校地址：_____

聯絡人姓名：_____ 電郵：_____

聯絡人電話：_____ 傳真號碼：_____

請在適當位置加上 ✓ (可選擇多項)

☐ 「網人妄為」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

☐ 「精神健康」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

☐ 「一拮 KO!」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

☐ 「性不性由你」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

☐ 「碳足一生」講座 (專題一：廚餘)

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

請將表格傳真至 **2718 8200**

本會收到申請後，將於兩星期內覆實

查詢電話：**3176 7650**

☐ 「網絡欺凌」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

☐ 「不賭人生」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

☐ 「職涯萬花筒」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

☐ 「無煙拒酒」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

☐ 「碳足一生」講座 (專題二：塑膠)

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____

☐ 「食物拯救隊」小組

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別：_____ 學生人數：_____