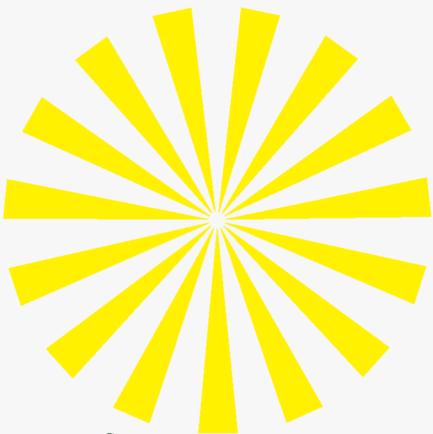


# 健 康 SUN 動 力

Let's  
Shine

東華三院健康校園計劃

"LET'S SHINE"  
HEALTHY SCHOOL  
PROGRAMME



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals Integrated Centre on Addiction Prevention & Treatment

心瑜軒



贊助



## ● 計劃簡介

由禁毒基金資助的「健康SUN動力」健康校園計劃，自2011年起為多間中學提供以校為本的多元化校園活動，以及學生自願參與的校園測檢服務。

本計劃由專業社工及護士團隊提供毒品預防教育及支援工作，促進學生整全發展以鞏固他們遠離毒品的決心，建立無毒校園文化；觸發曾接觸毒品學生的求助動機，為有需要的學生、家長及教師提供適切支援。

### 自願性校園測檢 (社工及護士團隊)

### 以校為本 多元化校園活動 (社工團隊)

## ● 計劃目標

本計劃以三層模式及六大主題項目配合學校健康校園政策發展，支援在健康校園政策中以「提升精神健康」、「預防吸毒」或「預防成癮」的發展導向，展開分層預防服務，以切合不同學生需要。

1. 毒品知識及預防成癮資訊
2. 青少年正向發展
3. 社交及人際相處
4. 生命及社區探索
5. 家長及教師培訓
6. 自願性測檢



# 四大活動策略

本計劃以四大活動策略的形式推行  
以校為本的多元化校園活動：

## A. 資訊教育系列

透過講座、工作坊及多元化活動日等，  
廣泛提供全面預防學生吸食及其他成癮的資訊。



### A1. 健康生活講座

活動提供以校為本的專題講座或工作坊，透過互動環節及資訊講解，深化學生拒絕毒品的重要性及關注自身精神健康。

**形式** 講座/工作坊

**目標**

- 增加學生對禁毒資訊及成癮的認識
- 提升學生對建立健康生活模式重要性的認識

### A2. 抗毒健康360活動日

活動提供多元化的攤位活動，揉合運動及靜觀元素的互動方式，提升學生對毒品及其他成癮問題的禦害。

**形式** 展覽/活動日/攤位遊戲/健康檢查

**目標**

- 提升學生健康意識和毒品的警覺性
- 推廣「無毒健康校園」的文化

### A3. 學生創作比賽

活動盼透過不同類型的創作比賽，提升學生參與推廣健康校園文化的自主性。

**形式** 問答比賽/創作比賽

**目標**

- 增強學生於校園的自主性及參與度
- 宣揚「健康校園文化」的訊息



## B. 社交情緒系列

活動提供不同興趣技能培訓、成長小組、自我探索活動及歷奇訓練等，強調提升學生的自我覺察、社會覺察、自我管理、人際關係技能及作負責任的決定等核心能力。



### B1. “Better Me”情緒支援小組

情緒支援小組提供一個安全環境，讓學生自由地表達他們的情緒，從中建立朋輩支援網絡，加強學生的抗逆能力。

**形式** 講座/工作坊

**目標**

- 給予學生空間表達及舒緩情緒
- 協助學生探索自己及認識情緒



### B2. “Better Life”成長小組

為了及早識別及支援有潛在危機的學生，協助學生建立健康的興趣和生活習慣，藉此建立正向的朋輩支援網絡，從而預防學生出現偏差行為。

**形式** 小組

**目標**

- 協助學生建立健康生活模式
- 協助學生建立正向的朋輩支援網絡

### B3. “Make A Difference”才藝培訓

為了協助學生建立不同的興趣及發掘個人才能，本計劃會安排多元化的才藝班，並藉學校提供的實踐平台，讓學生發揮及實踐所學，建立成功感及能力感。

**形式** 小組/工作坊

**目標**

- 培養及發展學生的才能和興趣
- 提升學生的自信心及成功感

### B4. 「SUN-DAY體驗」歷奇訓練

活動會提供一系列的培訓，第一階段會裝備學生對拒絕毒品及提升精神健康的知識；第二階段會協助學生於校內籌辦宣揚無毒校園及關注精神健康訊息的活動，藉健康校園大使發揮朋輩正面影響力，宣揚健康無毒的校園文化。

**形式** 小組/工作坊

**目標**

- 提升學生於健康校園的角色及參與度
- 提升學生宣揚健康無毒校園的信心



## B5。「非凡SUN領袖」領袖訓練

提供不同的團隊歷奇及解難活動，讓學生從活動中發掘自己的潛能，培訓學生領導才能及團體合作能力，建立互相學習及欣賞的價值觀。

**形式** 工作坊/歷奇/營會

**目標**

- 提升學生與人溝通、相處和合作的能力
- 提升學生對自我的認識及了解個人領導特質



## C. 生命及社區探索系列

為了讓學生掌握生命的意義及擴闊其社區視野，活動以不同類別的義務工作、生命體驗活動等，讓學生接觸及了解不同社區人士的經歷，從別人的生命故事或親身體驗中，培養同理心及反思生命的價值。

### C1。「親歷親為」社區活動

由學生主導的社區活動，策劃及安排一系列活動、遊戲或表演，學習關懷及陪伴有需要的社群，從而建立自我價值及對社區的歸屬感，加強學生與社區的連繫。

**形式** 參觀/義工服務/社區探訪

**目標**

- 提升學生的自我效能感
- 協助學生建立對社區的歸屬感

### C2。“Another Life”體驗活動

透過不同主題性的生命體驗活動，讓學生認識不同生命故事中的順逆處境，反思人生價值取態，從而作出適合自己的抉擇，抵抗毒品及其他成癮誘惑，建立屬於自己的健康人生。

**形式** 生命體驗活動

**目標**

- 體驗不同社群的生活及經歷
- 建立正面積極的價值觀

### C3。自我探索工作坊

透過互動工作坊的形式，讓學生了解自己的興趣、能力及價值觀，從中探索自己的人生目標，使學生建立正確的人生觀及價值觀，並遠離毒品。

**形式** 性格測試/職業分享/模擬人生體驗

**目標**

- 發掘並了解自身強項、限制及獨特性

## D. 家校參與系列



學校與家庭的參與是建立無毒校園文化的重要一環，透過舉辦不同形式的講座、工作坊及培訓課程，讓家長及教師們認識毒品及其他成癮資訊，以及認識青少年的成長需要，家校攜手一同支援青少年。

### D1。「家 · 連繫」活動

透過不同形式活動向家長分享有關青少年成長需要的資訊，提升溝通及管教技巧，讓家長更有信心協助子女健康成長，提升家庭抗逆力。

**形式** 展覽 / 講座 / 工作坊 / 親子活動

**目標**

- 提升家長對青少年的需要和特性
- 促進家長與子女之間的互動和關係

### D2。「健康校園」教師工作坊

活動會裝備教師對毒品及其他成癮資訊的認識，並掌握精神健康與成癮之間的關係，從而加強處理學生面對吸毒及其他成癮的應對能力及信心，有助教師於校內推動健康校園文化。

**形式** 展覽/講座/團隊培訓

**目標**

- 提升教師對掌握抗毒及健康生活的資訊的認識



# 伙伴學校

2023/2024學年與心瑜軒合辦健康校園計劃學校名單  
(排名不分前後)

## 港島及離島區官立中學

- 何東中學
- 皇仁書院
- 英皇書院
- 金文泰中學
- 長洲官立中學
- 筲箕灣官立中學
- 筲箕灣東官立中學
- 庇理羅士女子中學
- 鄧肇堅維多利亞官立中學

## 東華三院轄下中學

- 東華三院黃笏南中學
- 東華三院李潤田紀念中學
- 東華三院張明添中學
- 東華三院陳兆民中學
- 東華三院辛亥年總理中學
- 東華三院伍若瑜夫人紀念中學
- 東華三院馮黃鳳亭中學
- 東華三院黃鳳翎中學
- 東華三院邱金元中學
- 東華三院邱子田紀念中學
- 東華三院甲寅年總理中學
- 東華三院李嘉誠中學
- 東華三院吳祥川紀念中學
- 東華三院郭一葦中學
- 東華三院盧幹庭紀念中學
- 東華三院呂潤財紀念中學
- 東華三院馬振玉紀念中學
- 東華三院鄺錫坤伉儷中學

## 資助及直資學校

- 中華基督教會公理書院
- 中華基督教會燕京書院
- 中華基督教會扶輪中學

- 中華傳道會劉永生中學
- 中華基金中學
- 天水圍循道衛理中學
- 可立中學(嗇色園主辦)
- 可道中學(嗇色園主辦)
- 佛教筏可紀念中學
- 佛教何南金中學
- 佛教孔仙洲紀念中學
- 余振強紀念中學
- 余振強紀念第二中學
- 明愛莊月明中學
- 香港教育工作者聯會黃楚標中學
- 香港道教聯合會圓玄學院第三中學
- 香港道教聯合會青松中學
- 香港航海學校
- 粉嶺救恩書院
- 循道中學
- 新會商會陳白沙紀念中學
- 順德聯誼總會梁鈸琚中學\*
- 瑪利諾中學

\*僅提供多元化校園活動

## 提供校園測檢服務

- 九龍三育中學
- 伊利沙伯中學舊生會中學
- 伊利沙伯中學舊生會湯國華中學
- 西島中學
- 佛教黃鳳翎中學
- 妙法寺劉金龍中學
- 香港神託會培敦中學
- 新界喇沙中學
- 基督書院
- 培僑中學
- 順德聯誼總會鄭裕彤中學
- 獅子會蔣翠琼中學
- 慕光英文書院
- 鐘聲慈善社胡陳金枝中學

共服務64間學校

# 聯絡我們



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

心瑜軒

Integrated Centre on  
Addiction Prevention & Treatment

一般查詢：2827 1408

成癮輔導專線：2827 1000

傳真：2877 9559

電郵：[icapt@tungwah.org.hk](mailto:icapt@tungwah.org.hk)

地址：大角咀通州街135-137號明德中心10樓B室

網頁：<http://icapt.tungwahcsd.org>

Facebook：東華三院心瑜軒 - TWGHs ICAPT

FACEBOOK



WEBSITE



禁毒處  
健康校園計劃

網頁：<https://www.nd.gov.hk/tc/HSP.html>

WEBSITE

