

CDI020240456

價值觀教育（健康生活教育）系列：  
（1）促進學生身心健康的課程規劃及學習活動設計（修訂）

德育、公民及國民教育組1  
2023年11月24日

# 價值觀教育與健康生活教育

德育、公民及國民教育組1

# 價值觀教育與健康生活教育

- ▶ 《價值觀教育課程架構（試行版）》（2021）
- ▶ 回應《學校課程檢討專責小組最後報告》（2020）對優先推行價值觀教育的相關建議
- ▶ 配合近年科技與社會的急速轉變
- ▶ 提供建議和示例，以幫助學生從小建立正確的價值觀，**以積極的態度面對在學業、生活和成長中遇到的挑戰。**



# 全面和綜合模式

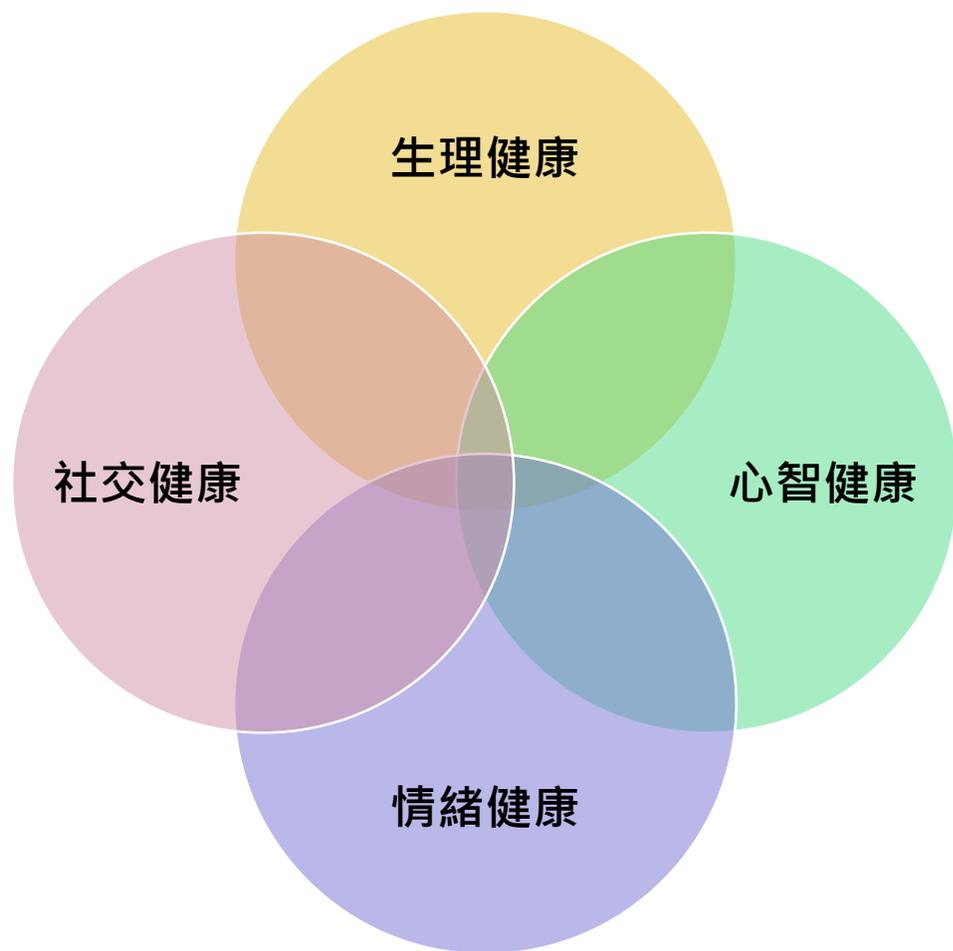
## 價值觀教育

品德 及 倫理教育	公民教育	國民教育	《憲法》 和 《基本法》 教育	國家安全 教育
禁毒教育	生命教育	性教育	媒體和 資訊素養教育	可持續發展 教育
守法教育	<b>健康生活 教育</b>	家庭生活教育	法律框架下 的 人權教育	.....

## 以中華文化作為主軸的修訂重點

- ▶ 世界、社會和網絡世界急速轉變，加上近年的公共衛生危機（如 2019 冠狀病毒病疫情與青少年吸毒和涉及毒品罪行數字持續上升）的背景下，喚起了社會各界對培育學生正確價值觀的關注。
- ▶ 加強生命教育（包括認識生命的意義、積極面對逆境和挑戰、尊重和愛惜生命、追求理想和探索未來）





健康管理與社會關懷 - 教師參考資源套 - 2) 健康和幸福

# 甚麼是情緒健康?

- ▶ 根據世界衛生組織定義，健康是指個人在生理、心理及社會適應三方面全部良好的一種狀態。若僅在生理方面沒有生病或者體質健壯，而在心理或社會適應任何一方面不在良好狀態，便不能視為「健康」
- ▶ 精神健康不只是「沒有精神疾患」，還包括「發揮個人潛能、應付日常生活壓力和有效率地工作及為社會作出貢獻」。

## 良好精神健康

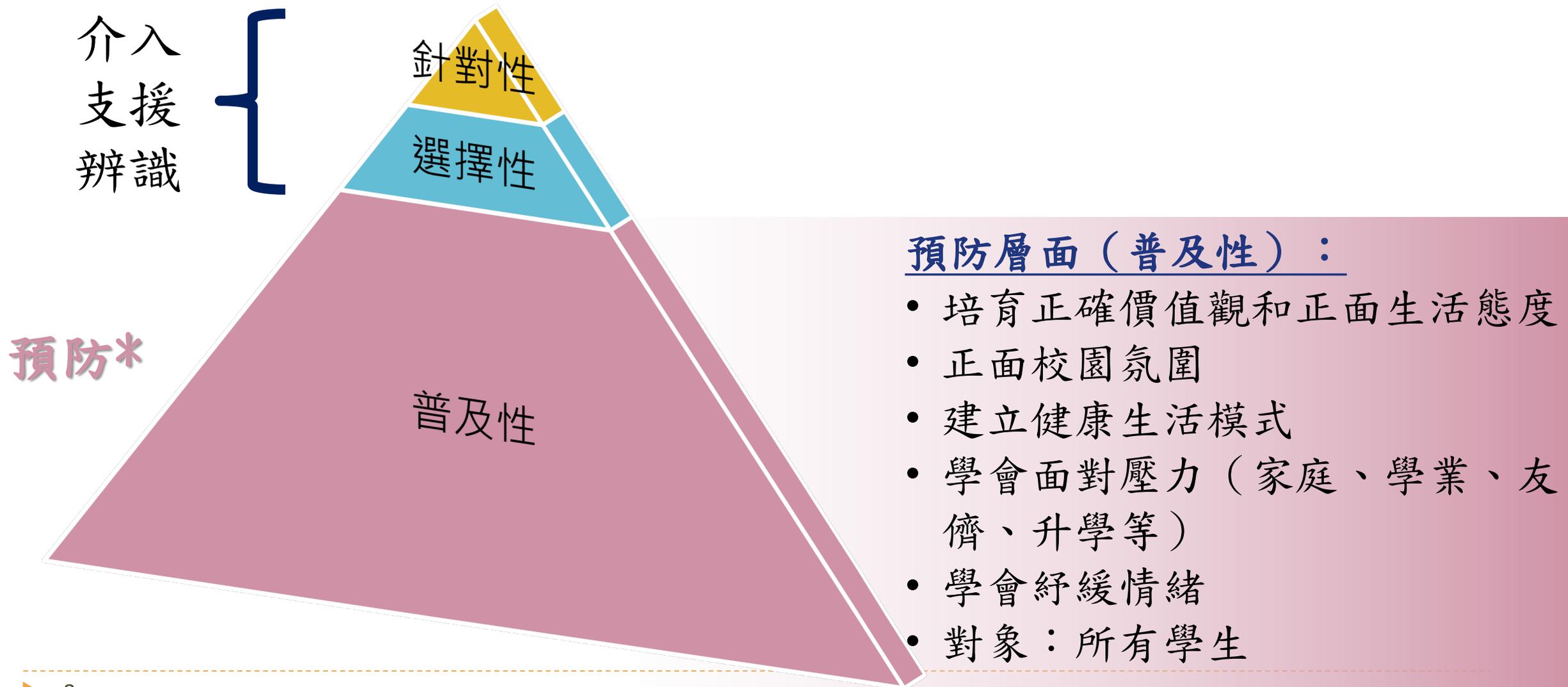
是我們健康的一部分

在情緒和心理、生活和社交等方面，處於良好或持續發展的狀態

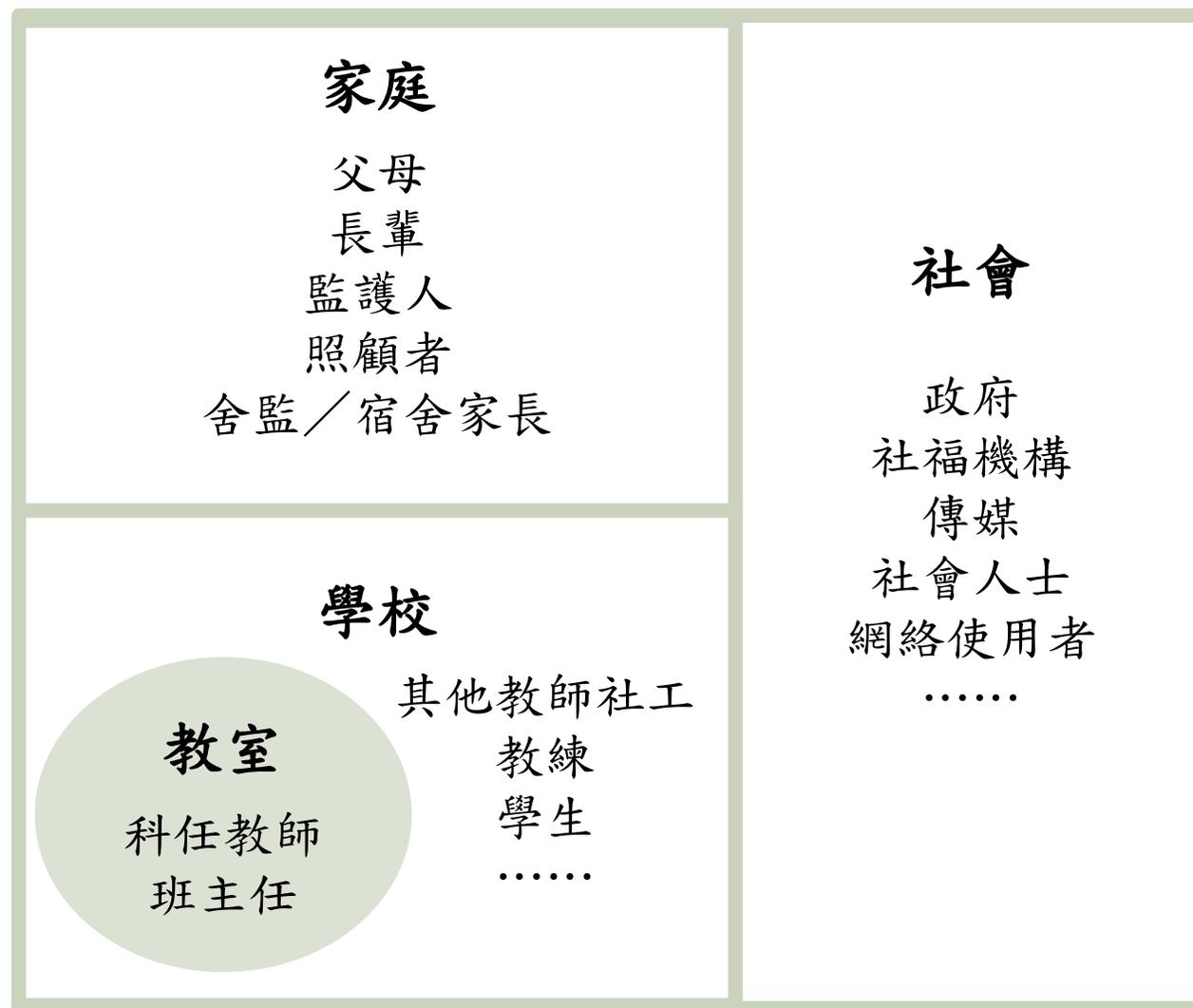
沒有精神疾患困擾，例如抑鬱症、焦慮症等

- 情緒和心理健康
- 生活能力健康
- 社交關係健康

# 身心健康



# 推行價值觀教育是誰的責任？



## 情緒健康與學習階段

---

- ▶ 學生在不同成長階段都會在生理、心理和社交方面經歷轉變。這些轉變會給他們帶來壓力和困擾，造成情緒波動，甚至影響學業、社交和日常生活。
- ▶ 但從成長的角度來看，透過面對不同的挑戰，能夠學習了解自己，鍛煉解決問題、與人相處和控制情緒的能力，並發揮潛能，令身心得以健康地發展。

# 第一學習階段發展特質

- ▶ 剛升上小學的學生，因要面對新的學習環境，會較希望得到旁人的指導，並希望得到家人的鼓勵和支持，去解決學習的困難和建立社交圈子
- ▶ 加上在這階段的學生，傾向服從權威，依隨家庭和學校訂立的規條行事，是培育良好品德、學習遵從法規，以及建立良好生活習慣的理想時機。



## 第二學習階段發展特質

- ▶ 部分學生因開始步入青春期的階段，情緒比較波動，需要適當的啟導和指引，加深對成長轉變的認識，更重要是學習如何以尊重的態度，與不同的人建立融洽的人際關係。



## 第三學習階段發展特質

- ▶ 開始脫離父母影響而發展自己的價值觀，常常會有一些獨特的看法，朋輩發揮重大的影響力；**為了爭取認同，很容易接受和跟隨友儕的價值觀及行為。**
- ▶ 在道德和價值觀的建立，他們開始認識法律於維持社會秩序的重要，亦開始思考一些抽象概念（例如：社會責任、國家福祉、生命價值）與自己的關係，並希望得到啟導和指引。



## 第四學習階段發展特質

- ▶ 隨著對社會認知的提高，他們常對一些個人和社會的議題，抱持開放的態度；學習如何辨認從不同渠道所收集的**資訊的真偽**，**懂得作出合乎情理的价值判斷**，便愈見重要。



## 成長時的心理需要或心理特點

---

注重自我形象

尋求獨立自主

重視朋輩認同

對「性」感到  
困惑

充滿理想和  
幻想

對新事物感到  
好奇，勇於  
冒險嘗試

感情豐富，  
情緒易波動

# 我們的學生正在／將會面對甚麼挑戰？



## 認識影響身心健康的壓力來源、反應及影響



- 壓力源是從外在環境因素或事件而來的「刺激」，帶來「威脅」、「傷害」、「擔心」或「壓力」等感受的事件或外在環境，都可稱為壓力源。
- 壓力反應：
  1. 心理反應；
  2. 行為反應；
  3. 生理反應。
- 壓力影響：
  1. 生理層面；
  2. 心理層面；
  3. 社交層面。

# 預防壓力的減壓技巧

---

- ▶ 認識和接納自己
  - ▶ 欣賞自己的長處，接納自己的短處
  - ▶ 因應自己的能力制訂合理的期望和可行的目標
- ▶ 妥善分配時間
  - ▶ 做好時間管理，有序並有計劃地處理事情
- ▶ 凡事盡力而為，不杞人憂天
- ▶ 保持身心健康
  - ▶ 健康飲食、充足睡眠、適量運動、生活定時、培養良好嗜好、遠離煙酒毒品
- ▶ 增廣知識，裝備自己
  - ▶ 多閱讀、多留意周圍的事物、多聽取他人的經驗和意見，以增加應付問題的能力和資源
- ▶ 建立良好的人際關係
  - ▶ 主動與別人溝通，增強互助網絡

# 培養正面思維和積極態度

---

## 思想上

- ▶ 識別負面思想
- ▶ 停止負面思想
- ▶ 調節理性思考
- ▶ 積極思想，保持希望

## 行為上

- ▶ 發掘自己的優點，發揮所長
- ▶ 多留意生活中正面的事情
- ▶ 學會感恩和表達謝意

# 首要培育價值觀和態度 與 健康生活教育

辦學團體理念如「自強不息」、「德智同長，健勤並昌」等

**堅毅**：面對困難，勇於面對逆境和挑戰，並適時尋求協助

**勤勞**：通過身體力行實踐健康生活模式

**尊重他人**：尊重別人的生活模式

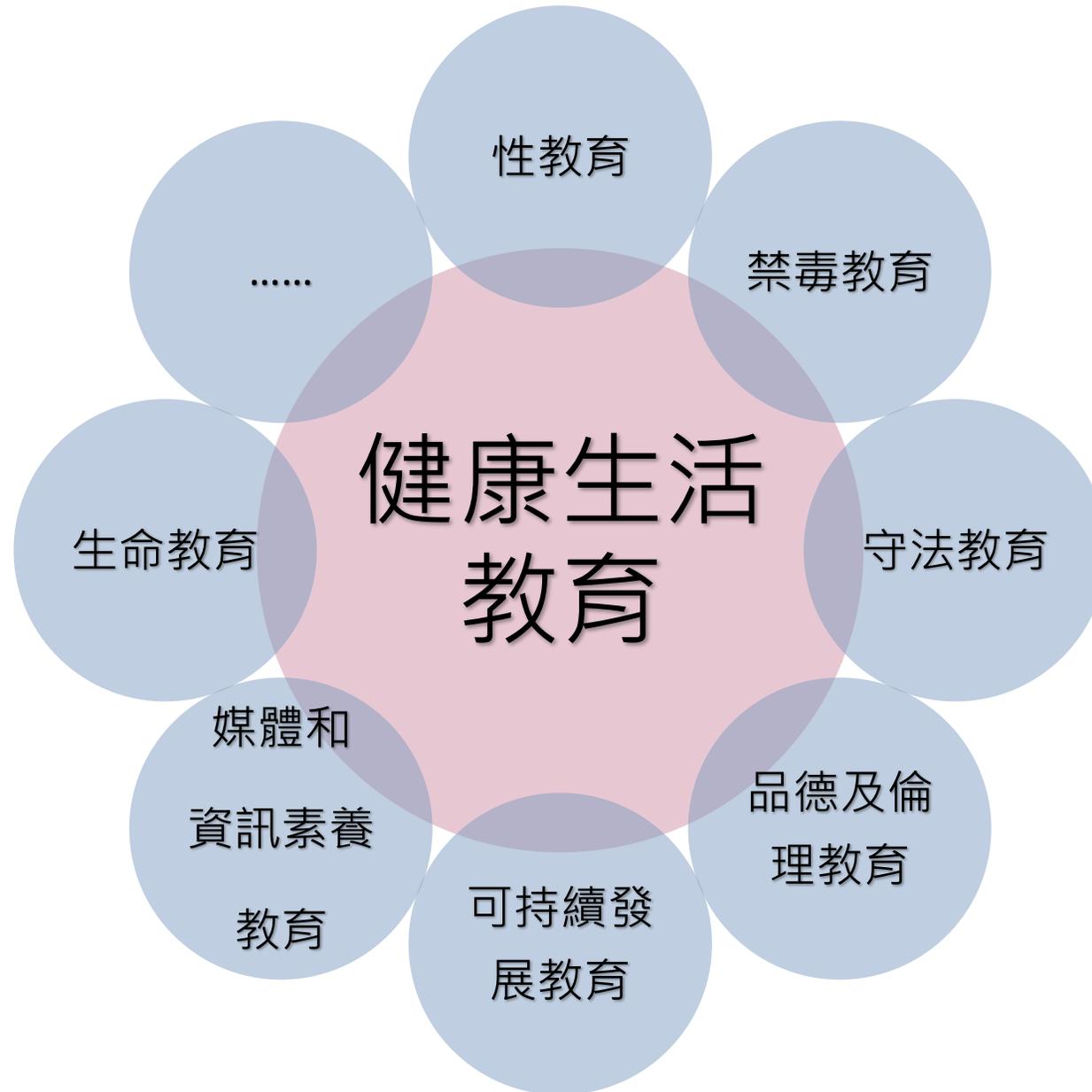
**責任感**：對自己生命上的不同角色負責任

**同理心**：以正面態度向家人表達自己的情緒、感受和需要

**關愛**：關心社會，積極參與社會公益服務

**守法**：抗拒接觸毒品，以及任何有害身體物質





# 課程規劃

▶ 如何通過整全規劃的價值觀教育課程**融入健康生活教育元素**？

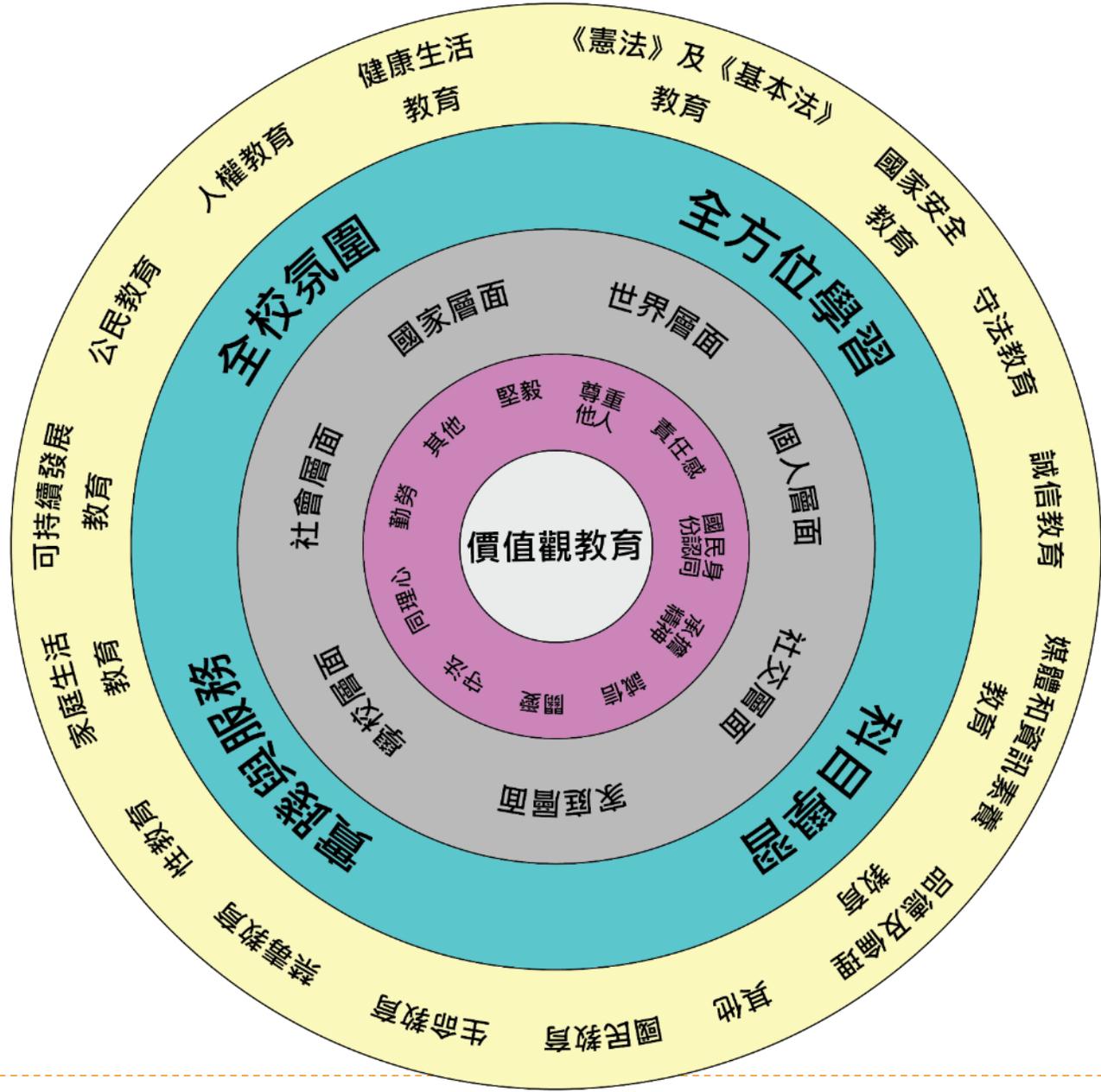
- 科目課堂學習
- 班主任課
- 校本成長課
- 校本德育科
- .....

- 義工探訪
- 制服團隊
- 比賽
- 學校服務
- .....



- 參觀交流
- 實地考察
- 講座
- 學會活動
- .....

- 宗教活動
- 早會
- 主題周
- 「我的行動承諾」
- .....



## 與價值觀教育（健康生活教育）相關的資源及支援

德育、公民及國民教育組1

價值觀教育網站



學與教資源



健康生活教育 /  
生命教育



中華人民共和國香港特別行政區政府  
教育局

最新消息 | 有關教育局 | 新聞公報 | 教育制度及政策 | 課程發展及支援 | 學生及家長相關 | 教師相關 | 學校行政及管理 | 公共及行政相關 | 公開

主頁 > 課程發展及支援 > 課程更新重點 > 價值觀教育 > 學與教資源 > 健康生活教育

## 價值觀教育

### 健康生活教育 (包括禁毒教育、抗拒接觸身心健康)

《價值觀教育課程架構》(試行版)(2021) 闡明價值觀教育應以中華文化作為... 育、性教育、媒體及資訊素養教育、可持續發展教育、法律框架下的人權教育等... 學校規劃課程時，應把不同價值觀學習範疇的內容貫通和滲透於各學習領域課程...



中華人民共和國香港特別行政區政府  
教育局

最新消息 | 有關教育局 | 新聞公報 | 教育制度及政策 | 課程發展及支援 | 學生及家長相關 | 教師相關 | 學校行政及管理 | 公共及行政相關 | 公開

主頁 > 課程發展及支援 > 課程更新重點 > 價值觀教育 > 學與教資源 > 生命教育

## 價值觀教育

### 生命教育

《價值觀教育課程架構》(試行版)(2021) 闡明價值觀教育應以中華文化作為... 育、性教育、媒體及資訊素養教育、可持續發展教育、法律框架下的人權教育等... 學校規劃課程時，應把不同價值觀學習範疇的內容貫通和滲透於各學習領域課程...

## 學與教資源

教師進行相關課題的學與教活動時，可以參考以下學與教資源，並因應學校及學生的需要而調用使用指引

### ● 價值觀教育

● 價值觀教育學與教資源：「生活事件」教案

● 價值觀教育視像資源 

● 價值觀教育漫畫資源 

● 價值觀教育推廣資源 

● 價值觀教育公眾宣傳 

● 國民教育

● 《憲法》和《基本法》教育

● 品德及倫理教育

● 生命教育

● 健康生活教育（包括禁毒教育、抗拒接觸有害身體物質及促進身心健康）

● 性教育

主題式資源網站

相關「生活事件」教案

其他資源

第一學習階段

第二學習階段

第三學習階段

第四學習階段

## 價值觀教育

健康生活教育（包括禁毒教育、抗拒接觸有害身體物質及促進身心健康）的相關「生活事件」教案

[第一學習階段](#) [第二學習階段](#) [第三學習階段](#) [第四學習階段](#)

### 第一學習階段

電子煙危害健康 

PPT

我是「敏感」人 

PPT

做個飲食健康人

DOC

PPT

我會依從醫生的指示去吃藥

DOC

PPT



# 學與教資源

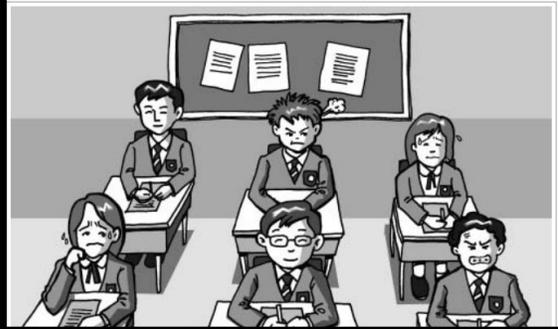
## 「天天做運動」小貼士

研究顯示，每天進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大裨益。我們誠邀同學天天做運動。以下是一些小貼士：

	<p>點至算「運動」？</p> <p>無須劇烈，只要令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重，便算「運動」。 例子：走路、散步、騎自行車</p>	
	<p>做甚麼運動？</p> <p>選擇自己喜愛的運動</p> <p>做多久？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>每星期運動不少於 3 個半小時</li> <li>每天最少半小時，每次不少於 10 分鐘或 隔天進行最少 1 小時的運動。</li> </ul>	
	<p>持續多久？</p> <p>天天，並持之以恆</p> <p>小貼士</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>多走路，少乘汽車。</li> <li>多走樓梯，少乘電梯。</li> <li>利用電視廣告時間做伸展運動，如彎腰、踢腳等。</li> <li>相約同學或朋友做運動，如打羽毛球、乒乓球等。</li> </ul>	

## 我要考試了

背景：考試場地圖片



## 【紓解情緒有妙法】

- |           |  |
|-----------|--|
| 1. 內心數字法： | 以緩慢的速度讀數字 10、9、8、7.....  |
| 2. 深深呼吸法： | 想像空氣中充滿了美味食物的香氣，做深呼吸動作，把這些美味的香氣像是要吸到身體裏面，然後把香氣慢慢的吐出來，這個深呼吸動作可以連續做五至八次，然後想像自己已享用了一頓豐富美味的晚餐。 |
| 3. 避開衝突法： | 當你好生氣，想發脾氣時，要避免與對方正面起衝突，最好暫時避開對方一下，可以  |

## 谷底之謎

了解負面情緒和思想對人的影響，堅決地學習及應用正面的情緒與表達方式。

### 個案(一)

- 個人資料  
姓名：張家文  
年齡：10 歲  
性別：女  
職業：學生



- 背景：  
暑假過後，家文不能與好友一起升上同一班別，因而感到十分孤獨。升上中一後，她從一個開朗活潑的學生，變成一個沉默寡言的學生，對每件事情都提不起興趣，故此新同學都不願與她交往。近日，家文

香港特別行政區政府  
衛生署學生健康服務

中心資料 表格下載 健康資訊 健康促進學校計劃 情緒健康小錦囊 兒童及青少年健康攻略 健康地使用互

情緒健康小錦囊

情緒健康

親子防疫攻略

加強心理健康的建議

## 第一學習階段發展特質

- ▶ 剛升上小學的學生，因要面對新的學習環境，會較希望得到旁人的指導，並希望得到家人的鼓勵和支持，去解決學習的困難和建立社交圈子
- ▶ 加上在這階段的學生，傾向服從權威，依隨家庭和學校訂立的規條行事，是培育良好品德、學習遵從法規，以及建立良好生活習慣的理想時機。



## 第二學習階段發展特質

- ▶ 部分學生因開始步入青春期的，情緒比較波動，需要適當的啟導和指引，加深對成長轉變的認識，更重要是學習如何以尊重的態度，與不同的人建立融洽的人際關係。



## 第三學習階段發展特質

- ▶ 開始脫離父母影響而發展自己的價值觀，常常會有一些獨特的看法，朋輩發揮重大的影響力；**為了爭取認同，很容易接受和跟隨友儕的價值觀及行為。**
- ▶ 在道德和價值觀的建立，他們開始認識法律於維持社會秩序的重要，亦開始思考一些抽象概念（例如：社會責任、國家福祉、生命價值）與自己的關係，並希望得到啟導和指引。



## 第四學習階段發展特質

- ▶ 隨著對社會認知的提高，他們常對一些個人和社會的議題，抱持開放的態度；學習如何辨認從不同渠道所收集的**資訊的真偽**，**懂得作出合乎情理的價值判斷**，便愈見重要。



密切留意  
培訓行事曆

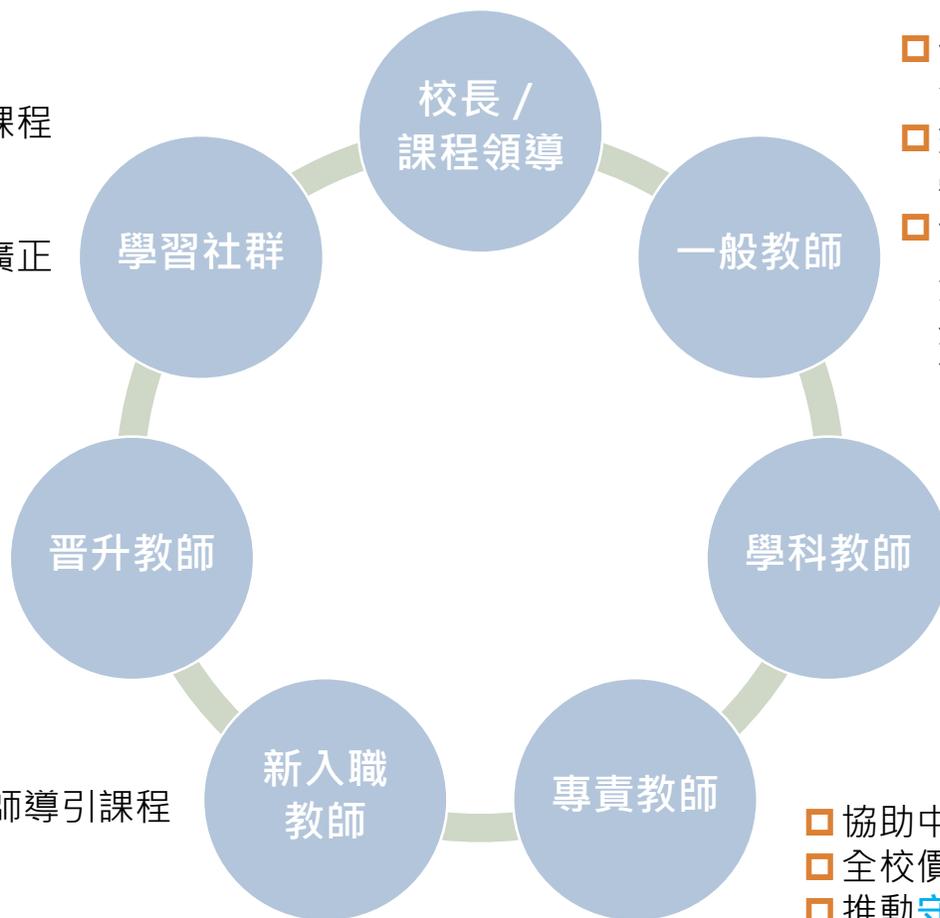
## 課程舉隅

- 學校**領導人員**工作坊（中學／小學）
- 全校**價值觀教育課程規劃**
- 透過**家長教育**推動學校**價值觀教育**

- 整全**價值觀教育課程規劃**
- 品德及倫理教育**
- 通過**中華文化**推廣正面**價值觀和態度**
- 生命教育**

- 優化**晉升培訓**核心課程—「**專業操守、價值觀及教育政策**」

- 價值觀教育教師導引課程**



- 價值觀教育課程架構簡介會
- 通過**中華文化學習**培養學生**正面價值觀**
- 價值觀教育（**生命教育**）系列：(2) 培育學生以**正面價值觀和態度**面對不同**誘惑**（新辦）

- 於**課堂推動**價值觀教育的**策略和技巧**
- 運用**繪本**培養學生**正面的價值觀和態度**

- 協助中學**規劃生命教育**計劃
- 全校**價值觀教育課程規劃**
- 推動**守法及同理心**的學與教策略
- 如何**規劃及推行有效的性教育**



主幹主題



副主題





### 「樂諾大使」校本獎勵計劃

教育局通函  
第96/2023號



### 「諾」活策劃師— 校本價值觀教育推廣活動設計比賽 (中學)

### 太陽仔「想創故事」 中文徵文比賽 (小學)

2月23日  
截止

2024年2月2日截止 (星期五)

## 諾活策劃師

校本價值觀教育推廣活動設計比賽 (中學)

歡迎  
全港中學生參加

本比賽旨在推動學生積極參與籌劃、宣傳及推行價值觀教育推廣活動的工作。參賽者須就「我的行動承諾」主題或選取其中一個副主題擬寫推廣活動計劃書，在校內立場正面信息。

各組分別設有以下獎項及獎品：

冠軍 (一名)	港幣 3,000 元	證書及獎狀
亞軍 (一名)	港幣 2,000 元	證書及獎狀
季軍 (一名)	港幣 1,000 元	證書及獎狀
優異獎 (五名)	港幣 500 元	證書及獎狀

詳情請電：4242 4242

4月12日  
截止

## 太陽仔「想創故事」

### 中文徵文比賽

2024年1月5日截止

本比賽旨在促進小學主對「我的行動承諾」副主題的理解和反思，透過創作相關的開頭故事，展現正確的情懷觀和正向積極的生活態度。

比賽共設兩個組別，即初小組及高小組，各組分別設有以下獎項及獎品：

冠軍 (一名)	港幣 3,000 元	證書及獎狀
亞軍 (一名)	港幣 2,000 元	證書及獎狀
季軍 (一名)	港幣 1,000 元	證書及獎狀
優異獎 (十名)	港幣 500 元	證書及獎狀
優秀繪畫及表達獎 (三名)	港幣 500 元	證書及獎狀

詳情請電：4242 4242

### 資源支援

- ▶ 「我的行動承諾」 (2023/24) 專題資源網站
- ▶ 學與教資源
- ▶ 學生手冊
- ▶ 電子海報
- ▶ 拍照道具
- ▶ 電子橫額
- ▶ 啟動儀式箱



## 課程規劃配合

---

- ▶ 以課程規劃，配合**知、情、行**
- ▶ 由教師以**科目知識**融入及結合
- ▶ 並透過**實踐**，建立情感連結及作出行動，累積生活經驗
- ▶ 教師帶領學生進行**反思**，把經歷內化成正向思維
- ▶ 協助學生**提升自信、身份認同**，糾正負面情緒

# 促進身心健康

---





## 聯絡我們

教育局

課程發展處

德育、公民及國民教育組<sup>1</sup>

電話：2153 7493

電郵：[info\\_mcne1@edb.gov.hk](mailto:info_mcne1@edb.gov.hk)

網站：<https://www.edb.gov.hk/tc/ve>



# 謝謝！