



保良局錦泰小學

健康促進學校分享





學校使命

以學生為本，發展全人教育

(品德修養、學業、體藝及身心靈健康)

本著「因材施教」的精神，讓學生在充滿愛心與關懷的環境中愉快地學習，從而建立積極及正確的人生觀，懂得愛己、愛人、愛家、愛校、愛國及愛民。

四個健康主題

1

體能
活動

2

健康
飲食

3

精神
健康

4

社交
健康



校內外活動

- **校內特色體育課程**：校本欖球課程、足毬課程、新興運動體驗課。
- **周五活動課**：籃球、乒乓球、足球、武術、創作舞、默劇及戲劇等。
- **課間活動**：早操、籃球、田徑接力、足毬、呼啦圈、跳繩、乒乓球擂台、快樂小息活動等。
- **校隊項目**：田徑、籃球、足球、乒乓球、羽毛球、排球、非撞式欖球等球類活動、足毬及創作舞。
- **課後興趣班**：舞蹈、跆拳道、排球、羽毛球及各類球類興趣班。
- **參與校外比賽**：全港賽、學界賽、地區性賽事、與其他機構、小學或中學友校友賽
- **特別活動**：運動會、聯校水運會、班際躲避盤、幼小同盟正向運動會、舞獅

參與計劃

與校外機構合作，定期檢視校內學生體適能狀況：

- 發展活躍及健康校園計劃(MVPA60)
- 學校體育推廣計劃
- 學校體適能獎勵計劃
- 保良局·國泰航空「挑戰·欖·球計劃」
- 保良局「保良百·錦欖出友情」共融計劃
- 保良局足球發展基金
- 保良局郭羅桂珍美麗傳承乒乓球發展基金計劃
- 「精英運動員慈善基金賽馬會動感學院計劃」
- 「精英運動員慈善基金賽馬會動感校園計劃」
- 中國香港足球總會、香港賽馬會慈善信託基金「賽馬會中國香港足球總會足球發展計劃——賽馬會校園四人足球發展計劃」

體能
活動

校內特色體育課程

校本欖球課程、足毽課程、新興運動體驗課



體能
活動

體育校隊及興趣班

球類活動、足毬、武術及創作舞等



體能
活動

周五活動課

籃球、乒乓球、足球、默劇、戲劇、創作舞及武術等



體能 活動

課間活動

早操、早上籃球、接力、足毽、呼啦圈、跳繩、乒乓球擂台、正向九宮格、快樂小息活動等



體能
活動

校外比賽

全港賽、學界賽、地區性賽事、與其他機構、小學或中學友校友賽



體能
活動

特別活動

運動會、聯校水運會、班際躲避盤、幼小同盟正向運動會、舞獅



健康飲食

- 開心「果」月活動，營造進食水果的環境，培養學生每天吃充足水果的習慣
- 響應衛生署健康飲食在校園，宣傳水果對健康的重要性
- 早會分享健康飲食、營養成份及對身體好處
- 其他相關的課題及講座，灌輸正確健康飲食知識
- 午膳餐盒為參與衛生署「學校午膳減鹽計劃」；每天提供最少一款配以高纖五穀類食品；採用不經氫化的植物油；午膳餐盒均參照衛生署建議 3 : 2 : 1 比例份量
- 「至營認證計劃」，推廣健康綠色小食，減少售賣不健康小食



學生

- 「自強不息優良積點獎勵計劃」
- 快樂小息
- 參與「校園·好精神」、「4Rs 精神健康約章」、「全校園健康計劃」、「精神健康職場約章」
- 正向教育課程及小學正向教育發展計劃
- 德育、公民及國民教育與成長課程
- 禁毒教育
- 科組協作實踐
- 營造正向氣氛環境佈置
- 錦泰正能量
- 錦泰勵志金句

「自強不息優良積點獎勵計劃」

「快樂小息」

「自強不息」優良積點獎勵計劃個人紀錄表

「自強不息」優良積點獎勵計劃個人紀錄表

(本圖由讀者)

本學段共獲積點 個

家長簽署：

班主任簽署：

星期五

	星期五
7:45 – 7:55	班主任課
7:55 – 8:30	第一節
8:30 – 9:05	第二節
9:05 – 9:40	第三節
9:40 – 10:10	快樂小息
10:10 – 10:45	第四節
10:45 – 11:20	第五節
11:20 – 11:30	小休
11:30 – 12:05	第六節
12:05 – 12:40	第七節
12:40 – 13:25	午膳
13:25 – 14:20	活動課

精神 健康

「校園·好精神」/4Rs精神健康/快樂小息活動

訓輔組配合「校園·好精神」及4Rs加強推廣校園精神健康的措施，並聯同各科組舉行涵蓋正向教育、**心理健康**、**體育**、**藝術文化**及**節慶**主題活動，推廣校園精神健康。

4Rs扭蛋活動



抗逆不倒翁



錦泰正向成就小舞台



七色彩龍



精神
健康

「校園·好精神」/4Rs精神健康/快樂小息活動

腦力片刻小睡一刻



聖誕節活動



萬聖節活動



桌遊天地



復活節活動



心情對對碰

精神健康

「校園·好精神」/4Rs精神健康/快樂小息活動

錦泰水悅站



《認識太空油
毒品及競猜獅
子提子公仔數
目》遊戲

禁毒講座



正能量書籤

決戰派卷日



用筆尖傳遞愛



教育劇場

正向教育課程及小學正向教育發展計劃

- 2022-25年度分階段推展
- 本學年持續推展與優化，內容包括：正向情緒、身心健康、成長型思維、正向人際關係、性格強項
- 涵蓋學生、家長及全體教職員，以全校參與模式推展正向教育框架

縱向目標

P.4 認識自己，建立正向情緒

- 讓學生透過分享及聆聽，認識自己的情緒
- 讓學生透過體會，找出建立自己正向情緒的方法，如細味、感恩等

P.5 認識健康，實踐正向生活

- 讓學生了解遇到困難時，可嘗試尋找不同的方法來幫助自己解決事情
- 讓學生體會在面對壓力時進行放鬆練習（精神）- 培養學生健康的飲食習慣（身體）

P.6 鞏固正向思維， 發揮「錦泰正能量」精神

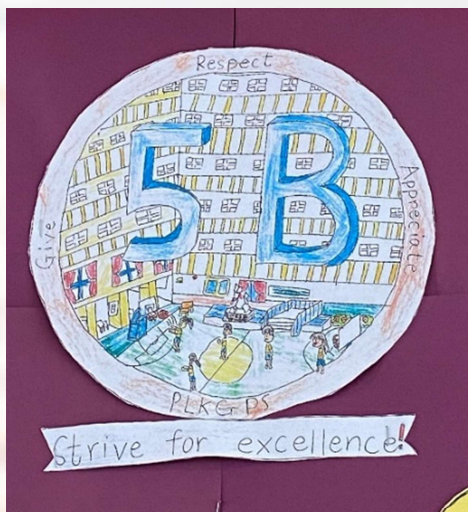
鞏固學生的正向思維（正向情緒及正向健康），讓學生發揮「錦泰正能量」的精神，並以此作為面對未來與挑戰之基石

精神
健康

科組協作

英文科

在學年中舉行Grandmont Forum，讓學生表達自己怎樣實踐錦泰正能量。去年的主題是Giving和Respect，學生都能回想自己平日的行為，然後用圖畫及文字表達出來。部分作品在校園張貼，亦會上傳學校網頁。



電腦科

正能量班徽設計比賽，營造班內正能量的氣氛。

圖書組

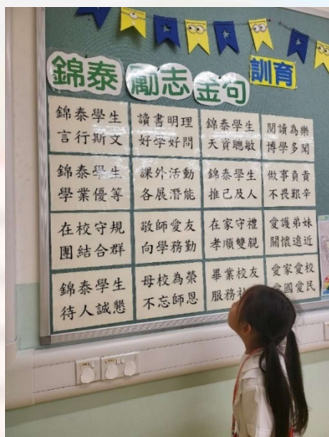
設繪本故事與生命教學，利用故事及歌曲吸引學生，讓學生從中學習良好的價值觀。亦在圖書館設立正向圖書架。



精神健康

營造正向氣氛

錦泰正能量



錦泰勵志金句



錦泰正能量我有 SAY!



學生分享比賽得獎的開心和感恩



學生分享賣旗時得到的快樂和滿足的感受

錦泰正能量 Grandmont's Positive Energy

G Giving (給予)
我會把能給予的都送給有需要的人。

R Respect (尊重)
我會尊重其他人的種族、宗教、文化、信仰及價值觀。

A Appreciation (感激)
我會對別人為自己所做的一切心存感激。

N Niceness (友善)
我會保持一顆善心對待任何人。

D Dream (夢想)
我會有夢想。

M Motivation (激勵)
我會不斷激勵自己實現自我超越。

O Optimism (樂觀)
我會樂觀地接受不同的意見和新事物。

N Newness (新奇)
我時刻保持好奇心，主動發掘新奇的事物和探索新知識。

T Trust (信任)
我會相信自己及信任別人。

錦泰正能量 看見孩子的笑臉

我們常因著一些固有印象而蒙蔽眼前景象。假期保良局錦泰小學(下稱錦泰)，家長會立即聯想到這是一所升中有保證的小學，因為其聯繫中學是Band 1保良局第一張永耀中學。一所在家長心中如斯有分量的學校，一定好「谷」？吳嘉慧校長說：「學校推行「錦泰正能量」正向教育已逾四年，怎一個「谷」字了得？」

兩難「錦泰正能量」這名字已夠難神，那是吳校長還是副校長時，想到學校需要一些容易讓孩子記得的核心價值觀，於是大家腦子翻前任校長提出並得到支援。「當時想到將英文校名Grandmont演繹成九種正能量，分別是Giving給予、Respect尊重、Appreciation感激、Niceness友善、Dream夢想、Motivation激勵、Optimism樂觀、Newness新奇和Trust信任。」這九種正能量部分因24個性格強項相似，同時亦契合正向教育中所提及的成長型思維。「I like super challenges, mistakes are also discoveries, 正是將正能量、樂觀與堅毅等特質，自然地融入正向教育的實踐中。」

可能大家會想，早放學跟正向教育有何關係？核心是整項安排從學生角度出發，並緊扣九種正能量，卻連家長與老師也有得著。「有做問卷收集家長意見，反應相當積極，大家都說終於有時間放鬆，或跟孩子好好聊天。」意想不到更大得益是老師，學校「限制」老師星期五放學後不用親自帶任何課外活動。「我們有個傳統是星期五開一個半小時的小會，接著就是老師的自由時間，副校長最多教子，會帶領同事打籃球、跑步，最讓我開心是同事可利用這個時間專業進修，而不是星期一至四放學後匆忙趕去上課。」正向的快樂是來自積極的態度、感恩的心和具體行動來提升幸福，happy teachers, happy students，共同釋放學業壓力。

●「錦泰正能量」誕生後，當時是蘇利和主任邀請同學設計「代言人」，最終修訂成現在的模樣。

星島親子王(vol.801) 教育專題- 錦泰正能量

精神
健康

營造正向氣氛

於操場/有蓋操場、樓梯間、課室門外及網頁展示正能量訊息
加強校園正能量氛圍。

校長給您的「正面心靈小語」

「微笑擁抱每一天。」
"Start every day off with a smile
and get it over with."
— W.C. Fields



老師給您的
「正面心靈小語」

配合班照於課室門外的
正能量訊息



錦泰歡迎您



My Smiling Face



繪畫「錦泰正能量梯畫」



學生表達感恩及快樂的回饋

精神
健康

家長

中醫兒科講座



親子瑜珈工作坊

頌鉢工作坊



親子性格
測試工作
坊 (MBTI
改為性格
透視)



親子咖啡(朱古力)
拉花體驗班

精神
健康

教師



教師頭肩頸鬆一鬆



痛症拉筋



苔球DIY減壓工作坊



聖誕老師抽獎



和諧粉彩



為教師尋找休息空間-享茶坊
咖啡拉花減壓活動

- 生涯規劃課程
- 香港基督少年軍兒童發展基金「理夢成真II」計劃
- 教育營
- 服務學習，設各服務團隊：風紀、車長、清潔糾察、英語大使、普通話大使、IT風紀、環保大使、基本法大使、小女童軍、圖書管理員、泰精靈、升旗隊、乒苗大使、早操大使、錦泰小茶人、正向健康大使等，培養及實踐服務學習。
- 「賽馬會眾心行善-義工推廣校園伙伴計劃」，鼓勵學生參與義工服務，促進學生的社交技能與群性發展
- 班級經營活動，建立班會、一人一職、生日會、派對、班徽及班口號設計，加強對「班」歸屬感
- 成長的天空計劃，為學生提供支援，促進成長及加強社交技巧
- 其他活動：服務長者或區內慈善公益有關的活動、其他校內活動
- 家教會/家長活動：加強家校連結及促進親子關係，包括親子旅行、親子燒烤活動、舊校服派發、錦泰盃乒乓球比賽等

社交
健康

生涯規劃課程

推展生涯規劃班級活動，發展學生「自我認識」、「升學與職業探索」及「升學規劃」三大範疇，協助學生訂立人生及事業目標、培養正面價值觀和良好態度。

職業特攻隊

P4

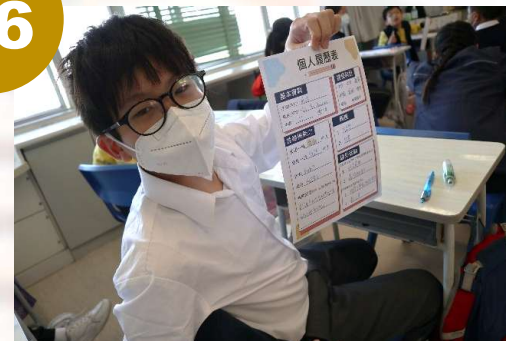


P5



mememe

P6



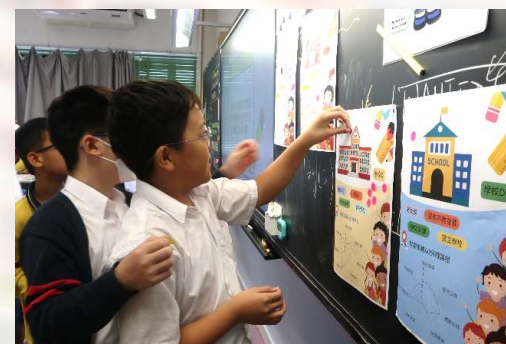
我的生涯履歷



寶石村探險記



世界之最新興行業



升學多面睇

社交
健康

兒童發展基金「理夢成真 II」計劃

- 基層家庭的兒童提供更多個人發展機會
- 培養正面人生觀
- 養成理財的習慣



啟動禮



特質及規劃未來



抗逆訓練



理財工作坊



珍珠奶茶工作坊



和諧粉彩

社交
健康

教育營

自我認識一點點

P4



檢視自己的強項及表現較好之處

生涯規劃話將來

P5



認識人生規劃，認識自己的能力/性格/興趣和期望與升學選擇夢想職業的關係

培養正面的價值觀
及良好態度

P6



良好價值觀及態度到升學/工作的關係

社交
健康

服務學習

設各服務團隊：風紀、車長、清潔糾察、英語大使、普通話大使、IT 風紀、環保大使、基本法大使、小女童軍、圖書管理員、泰精靈、升旗隊、乒苗大使、早操大使、錦泰小茶人、正向健康大使等，培養堅毅態度及實踐服務學習。

風紀、車長、清潔糾察



英語大使



錦泰小茶人



正向健康大使



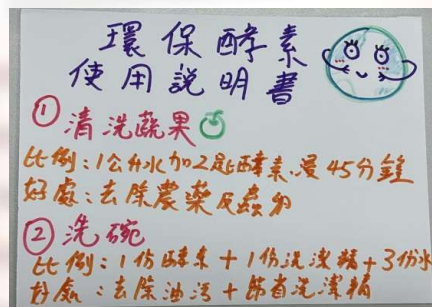
升旗隊

「賽馬會眾心行善-義工推廣校園伙伴計劃」

清潔公園



- 認識義工服務及服務對象的需要，參與義工服務，培養學生同理心，確立關愛別人的價值觀。
- 主題: 環境及可持續發展



製作環保酵素



清潔沙灘



清潔山野



除草活動

社交
健康

班級經營

參觀



旅行



聖誕派對



文化日

班照

生日之星



班徽及
班口號



班會及一人一職

4A 班 為我們服務的同學	
1. 班長 2人	
2. 服務生 3人+1副	
3. 通告長 3人	
4. 課室圖書理員 5人	
5. 午膳長 3人	
6. 清潔大使 4人	
7. 環保大使 2人	
8. I.T 服務生 2人	
9. 視藝科科長 2人	
10. 體育科科長 2人	
11. 數學科科長 3人	
12. 壁報大使	



社交
健康

其他活動

「錦泰歡迎您」中秋送花燈



送贈聖誕卡

好友過三關



大哥哥大姐姐圖書分享

長幼共融「耆」趣樂滿Fun
外展服務



成長的天空

社交
健康

家長

擴香石工作坊



超人爸爸(父親節)



無敵媽媽(母親節)



錦泰盃



家教會燒烤晚會



手工潤膚霜工作坊



家教會親子旅行



浮遊花瓶工作坊

We are GRANDMONTeers

We Grow We Persevere We Shine

快樂成長、學會堅毅、發光發亮

