

大埔舊墟公立學校(寶湖道)

從校園到社區  
建構幸福校園



# 分享大綱

- 體能活動
- 健康飲食
- 精神健康
- 社交健康

# 體能活動滿校園

小息活力角遍布校園：籃球、乒乓球、跳繩等。分層挑戰、輪換參與，每天開放，提升心肺與協調，同時培養規則意識和合作，學生反應熱烈。



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



# 運動員支持校園運動



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



運動員進入校園與同學近距離交流，分享訓練心得與比賽經驗，並親身示範專項技巧，啟發學生勇於嘗試與自我挑戰；透過以行動支持校園體育，讓拼搏精神在校園傳承，培養同學的堅毅、合作與自信。



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

# 游泳課

學校設有全天候室內泳館，體育課全面加入游泳課程，一至六年級皆接受系統化訓練。循序學習水上安全、換氣與泳式，培養終身運動能力。



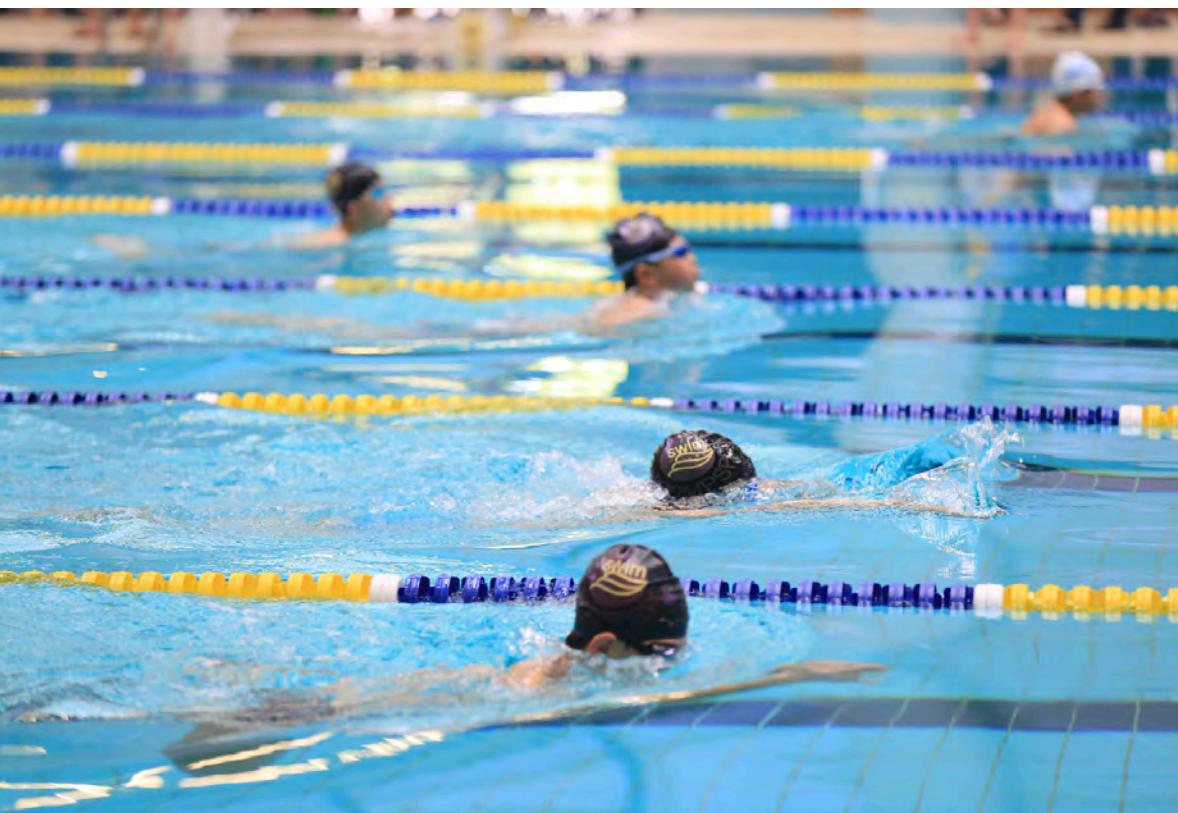
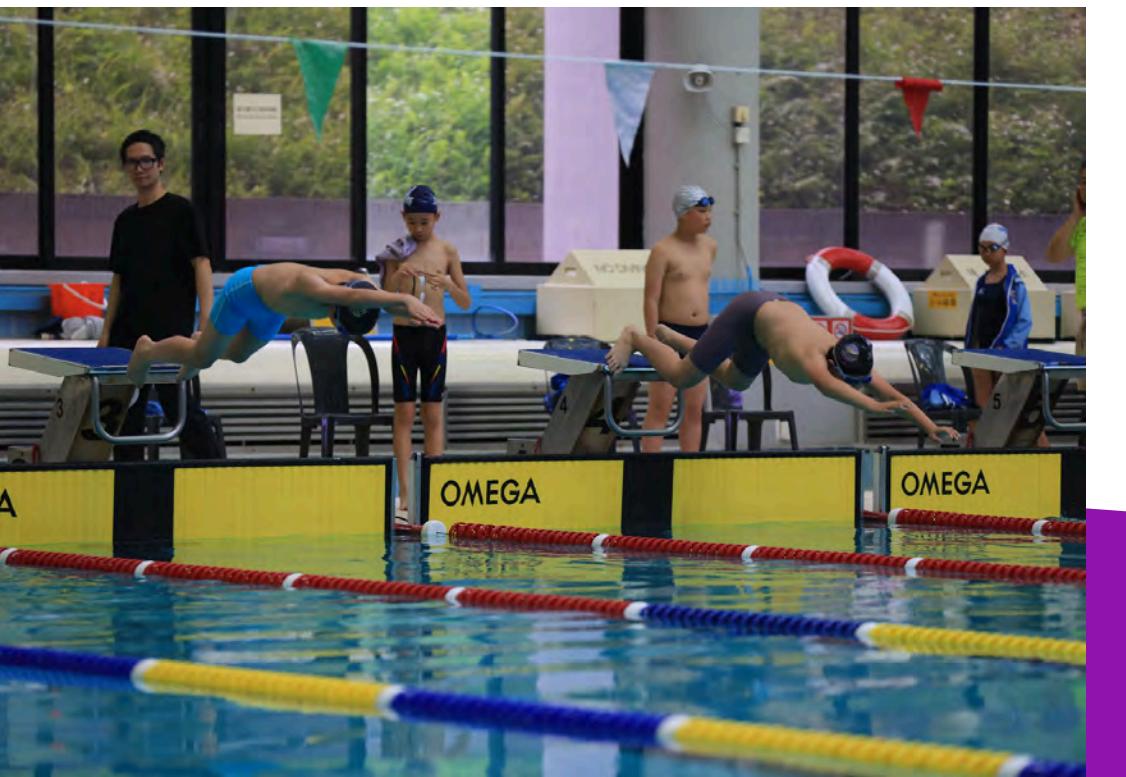
# 陸運會 / 水運會



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



陸運會與水運會促進全校性參與，學生在短跑、接力與各泳式中提升心肺耐力、速度與協調；分齡訓練與循序挑戰，有效增加每週中高強度活動時間，建立自我監測與安全運動觀念，全面強化體能與健康。



# 多元化體育活動

多元化體育活動涵蓋繩索攀爬、充氣跑道、動感單車、VR體感運動及陸上冰壺等，結合力量、心肺與協調訓練。以分層挑戰與計時/心率回饋提升中高強度活動時間，兼顧安全與趣味，顯著增強學生核心穩定、耐力與專注，推動健康校園。



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

# 校際體育比賽



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



體能活動

# 親子運動



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



親子運動把家長和孩子帶到同一條跑道上，一起熱身、一起衝線，在汗水與笑聲中增進默契與信任；透過共同目標與互相打氣，孩子建立自信，家長也成為最佳榜樣，讓運動成為家庭的共同習慣。

# 健康飲食



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

學習閱讀營養標籤與分量控制，按低油、低鹽原則比較不同小食；動手選食材並製作果醬，理解原材料與添加糖的分別，練習作出更健康的選擇，培養自我管理能力。



# 健康飲食



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



教師透過茶藝體驗認識無糖、低加工飲品的特點，從選茶、沖泡到細味香氣與回甘，強調「少糖少鹽、享受原味」的飲食態度，學習如何引導學生建立健康飲食習慣，支援學生體能與整體健康。

# 健康飲食



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



家長工作坊：  
家長動手製作健康小食，  
實踐低油低糖配方、分量  
控制與食材替代，互相試  
味交流做法，把健康飲食  
帶回家。



健康飲食

# 健康飲食



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



家長積極參與午膳評選，跟學校一起試食多間供應商的餐單，按低油、低鹽、足蔬果和分量控制等準則逐項檢視；透過家校協作收集意見和數據，選出最合適的午膳夥伴，並定期檢討改進，讓學生每天都吃得均衡。

# 精神健康：學生篇



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

開辦「親子按摩工作坊」，教授肩頸放鬆與穴位按壓，協助孩子舒緩眼疲與焦慮、改善睡眠與專注。提供安全指引與家中5分鐘流程，促進親子關係與身心健康。



中府穴

經絡：手太陰肺經  
強化肺部健康、改善胸悶  
也可緩解背書包引起的肩  
痠痛、放鬆肌肉。  
位置：在鎖骨外窩約下方  
處，即為中府穴。

雲門穴

方法：中府穴周圍的肌內  
薄，按壓時力道可輕一些  
左右邊各約20-30下。

精神健康

# 精神健康：教師篇



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



教師身心充電系列以瑜伽舒展、藝術創作與靜心活動為主軸，配合呼吸與覺察練習，幫助老師釋放壓力，提升精神健康。教師照顧好自己，也更能穩定地支持學生的心理健康。

# 精神健康：教師篇



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



教師身心充電系列延伸到茶療、香包手作與舒展運動等，讓同工在輕鬆互動中練習呼吸和專注，紓緩壓力，提升對自身的覺察。教師照顧好自己，就更能有效支持學生的心理健康。

# 「失敗，你好！」

舉辦「失敗，你好！」主題活動：展板故事、心聲便條與反思任務，讓學生辨識情緒、分析原因、設定改進步驟，從挫折中成長。配合同儕分享與教師回饋，建立成長心態與抗逆力。



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



精神健康

推行「Not Yet」活動，以闖關遊戲與記錄卡引導學生把「失敗」視為暫時未成功。學習拆解目標、調整策略、再嘗試，累積小進步，建立成長心態與抗逆力。

# Not Yet活動



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



精神健康

# 流體畫

透過流體畫，學生在色彩流動與節奏中專注當下，釋放壓力與情緒，從創作的不可預測中學會接納與調節；完成作品帶來成就感與自我效能，促進正向情緒與人際交流，為精神健康注入穩定與力量。



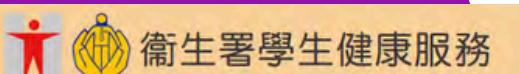


# 減壓球製作



同學親手製作減壓球，透過握、捏、放的節奏將緊張情緒釋放，配合深呼吸練習，有助放鬆肌肉、穩定心率與專注力；作品成為日常自我調節的工具，促進情緒管理與精神健康。

# 善用衛生署的家長資源



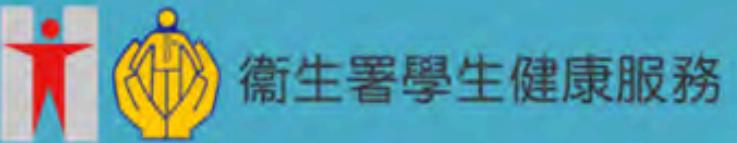
家長午間網上專題健康講座

## 不再拖延

子女做事拖拖拉拉，  
怎麼辦？

拖延  
拖延

日期：2025年4月25日（星期五）  
時間：下午1時至1時45分  
主講：臨床心理學家李靜慧



家長網上專題健康講座

## 如何幫助子女調整心情 重啟返學Mode

日期：2025年8月22日（星期五）  
時間：下午1時至1時45分  
主講：臨床心理學家李靜慧



如有查詢，請致電2349 4212與學生健康服務聯絡



家長智Net

關於我們



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

## 堅韌同行系列

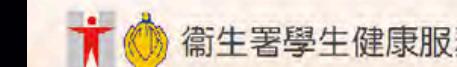
## 「用心種 在心中」



正向家長運動  
Positive Parent Campaign



## 吸「太空油」等同吸毒系列



歡迎中學及小學生的家長參加

## 沉迷上網有U-turn

由「鍾意」到「沉迷」  
了解沉溺行為的成因  
及早介入你要知  
認識網絡沉溺的警號



沉迷上網有U-turn

日期

2025年2月12日（星期三）

時間

下午1時至1時45分

主講

臨床心理學家李靜慧

名額有限•額滿即止  
請掃描QR Code報名

精神健康

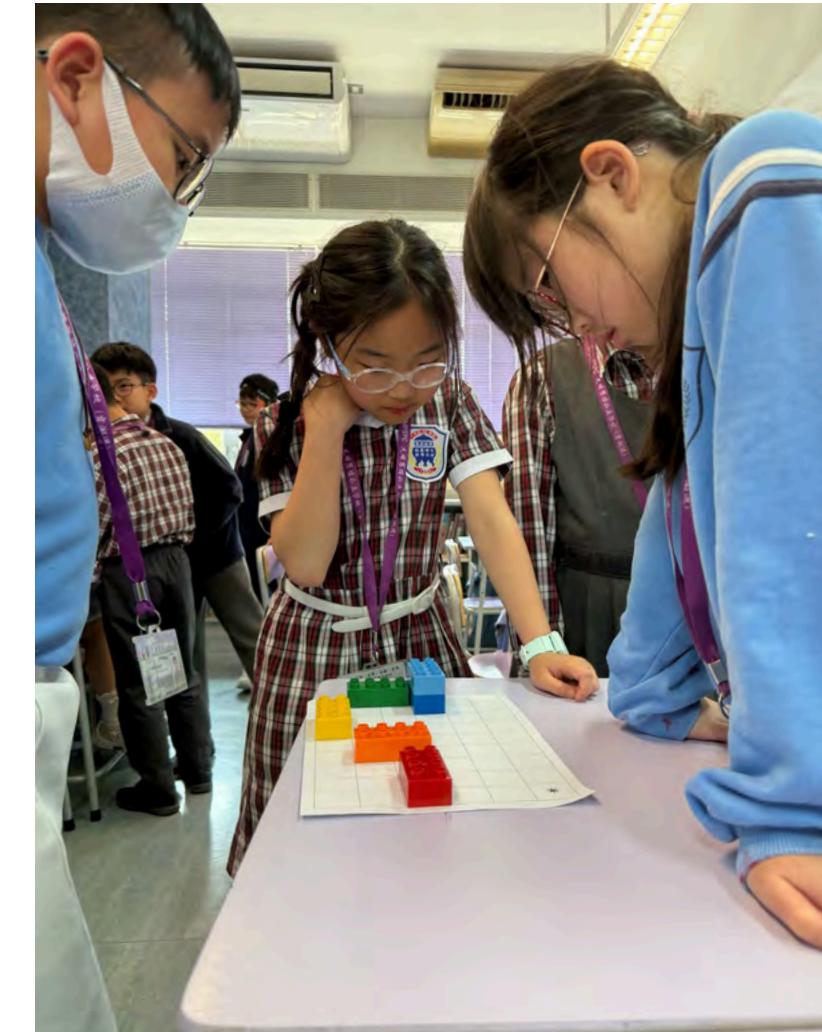
# 四年級



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

## 社交健康：生命教育活動

- 9月：生命教育計劃活動簡介
- 10月：校友分享
- 12月：義工訓練——體驗式團隊建構活動
- 1月：歷奇團隊建構活動
- 3月：義工訓練——體驗式團隊建構活動
- 5月：長者生活體驗工作坊
- 5月至6月：社區服務—長幼共融嘉年華



精神健康

# 五年級



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

## 社交健康：生命教育活動

9月：生命教育計劃活動簡介

10月：校友分享

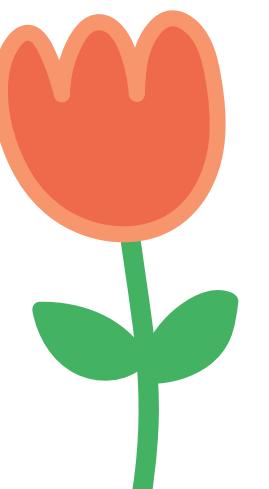
12月：人生大富翁

1月：寶湖職業博覽會

3月：「當一天的你」籌備

5月：長者生活體驗工作坊

5月至6月：「當一天的你」



精神健康

# 六年級



## 社交健康：生命教育活動



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

- 9月：生命教育計劃活動簡介
- 10月：校友分享
- 12月：高結構+低結構歷奇活動
- 1月：歷奇團隊建構活動
- 3月：職業達人—家長工作經驗分享
- 5月：生涯規劃體驗式活動
- 5月至6月：社區長者服務



精神健康

# 四年級義工訓練



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

四年級義工訓練透過實踐合作、傾聽、服務等技巧，讓同學在互助中建立同理心和責任感，擴闊人際網絡，提升溝通與協商能力，強化歸屬感與互信，促進學生的社交健康。



## 四年級 低結構歷奇團隊訓練



四年級低結構歷奇團隊訓練透過合作闖關、溝通協作與互相支持，讓同學在安全且開放的情境中練習表達與傾聽，建立信任與同理心；在共同完成任務的成功經驗中增強歸屬感與社交自信，促進良好的人際互動與社交健康。

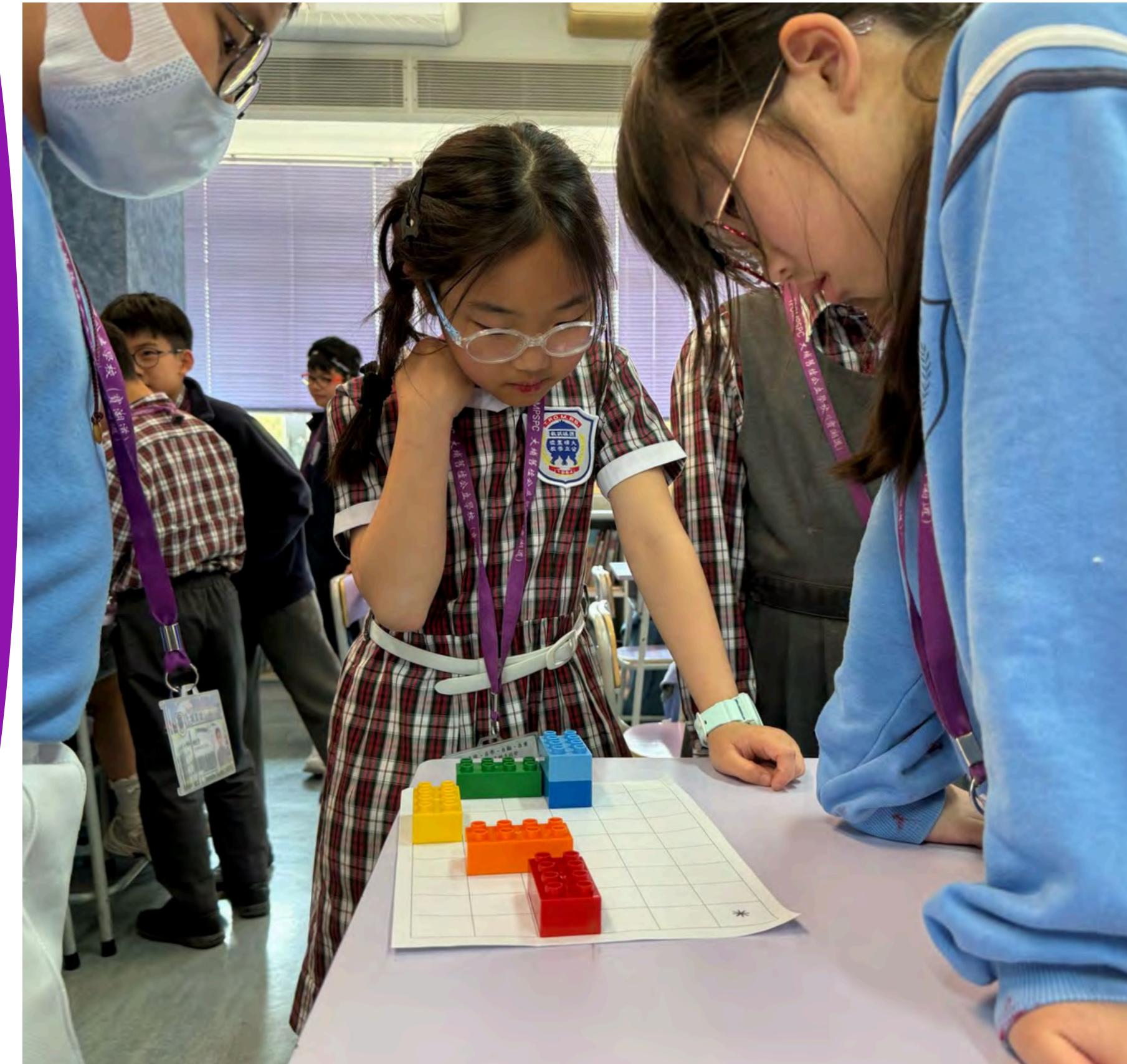
# 四年級 軟技巧強化活動



四年級軟技巧強化活動透過合作解題、角色分工與同儕回饋，讓同學在實踐中練習溝通、傾聽與表達意見，學會尊重差異與協調共識；在互助互信的氛圍中建立正向人際連結與團隊歸屬感，提升社交自信，促進社交健康。



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



# 五年級 人生大富翁



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



五年級「人生大富翁」透過情景任務與資源分配等活動，讓同學在模擬生活抉擇中練習溝通協調、分工合作與解難，學會尊重與同理不同觀點；在互助互信與共同完成目標的歷程中，建立正向人際連結與歸屬感，提升社交自信，促進社交健康。

# 五年級：寶湖職業博覽會



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

五年級「職業博覽」以模擬招聘與實作體驗，讓學生撰寫簡歷、面試、完成工作任務，了解職場要求與軟技能（溝通、合作、時間管理）。活動連結學科能力與職涯發展，讓學生建立目標與責任感。





大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

# 六年級 軟技巧強化活動





## 六年級「職業達人」 分享會



六年級「職業達人分享會」邀得 22 位嘉賓到校，學生按興趣走訪各分享站，了解行業所需知識與軟技巧，並在反思環節把個人強項、待提升能力與行動計劃寫入「價值觀寶箱」。透過真實對話，學生看見學習與未來的連結，建立目標與自信；家長、校友及社區共同參與，體現家校社協作，深化生命與價值觀教育。





大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

# 六年級生涯規劃活動

六年級生涯規劃活動以小組討論、角色探索與模擬決策為主，同學在交換資訊與彼此回饋中練習表達與傾聽，理解多元志向並尊重差異；共同制定學習與目標路線，建立互信與支持網絡，提升協作與人際連結，從而促進社交健康。



# 五年級

# 當一天的你

「當一天的你」模擬職場讓五年級學生化身校內「智慧師、物流師、美化師、大管家、美食師」等崗位，按時到班、遵從指示、完成實務任務，體會細心、耐性、合作與溝通的重要。活動後透過反思與感謝卡，學生展現同理、責任與自信的成長，並把學到的軟技巧延伸到家庭與校園生活，實踐生命教育。



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)



社交健康

# 服務學習活動



大埔舊墟公立學校(寶湖道)  
Tai Po Old Market Public School (Plover Cove)

## 五年級服務學習活動：班本探訪長者活動

探訪長者前，學生分工籌備探訪流程，學習溝通禮儀和傾聽技巧；到訪時進行生活交流、帶領遊戲與表演節目，送上親手製作的小禮物與心意卡。透過先策劃再實踐，然後反思，培養同理、責任和協作能力。





# 總結

我們從體能活動與健康飲食入手，透過多樣運動、運動員到校分享和實用飲食學習，讓學生建立規律運動、健康飲食的生活習慣。

我們同時關顧學生的精神健康，再配合義工訓練、歷奇挑戰、生涯規劃、人生大富翁等生命教育活動，提升學生的社交和精神健康，促進學生的全人發展。