2026 – 2027 關注事項二： 促進學生身心靈發展，建立自信健康人生路

簡列上學年的回饋與跟進：

◆ 規劃價值觀教育課程

學校整體規劃價值觀教育的校本課程架構，系統性培育學生正確的價值觀、態度與行為。

◆ 強化班級經營策略

持續加強班級經營，透過各組協作及多樣化的班本活動，提升班級氛圍與凝聚力，促進師生及同儕間的互動與聯繫。

◆ 推動意識省察

在各級宗教課堂中，帶領學生進行意識省察，在聖神臨在中回顧生活、覺察情緒與行為，學習感恩與悔改，培養自我覺察能力及正向成長思維。

(如學校有實際需要調整周年計劃的目標／推行策略／成功準則／評估方法，請以★號作標示，以便科組知悉及跟進。)

目標	推行策略	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源	學習宗旨
整全學習常規，推動均衡發展	**統整及協調學生學習規律。**	★最少 80%的學生能夠建立健康的作息時間。 實踐健康的生活的評分較去年佳。 資訊科技(少用於消遣時間)的評分較去年佳	收集班主任意見 持份者問卷: 實踐健康的生活統計 KPM 17 資訊科技(少用於消遣時間) 統計	全年	班主任 各組統籌 成長組副校長		健康的生活方式 共通能力 生涯規劃
	透過校本體適能獎勵計劃，提高學生對健康飲食及體適能發展的關注。	學生進行運動的頻次增加。 學生體重適中百份比增加 學生達至金銀銅章級證書百份比增加。	KPM 17.6 統計 統計數據:KPM24 統計數據:KPM25				
	透過領袖訓練及其他義工服務等計劃，提升學生自信及共通能力。	學校積極培養我們的領導才能，分數達 3.7 或以上。	持份者問卷(學生) 統計 Q19 數據				
	提供多元的升學及職場探索機會，協助學生建立正向人生。	★最少 80%學生積極投入，升學及職場探索活動。 生涯規劃統計數據較去年佳。	老師觀察 統計有關生涯規劃數據				

目標（1）：　整全學習常規，推動均衡發展

策略		組別
1	**統整及協調學生學習規律。**	
	★加強支援各班，提升整體學習規律。	各組
	統整學生活動，協調學生體育訓練時間分配和訓練日數，善用週末時段進行校隊訓練。	教務組、運動及健康教育組、學生活動組、學生支援組
	教導學生平衡學習和運動時間，讓學生發揮運動員精神。	運動及健康教育組、體育科
	發出通告提醒家長教育學生建立有良好的作息時間，班主任與學生檢視成效。	訓導組、班主任
	教導學生善用電子設備，防止學生沉迷電子網絡世界，提升學生時間管理能力。	訓導組
2	**透過校本體適能獎勵計劃，提高學生對健康飲食及體適能發展的關注。**	
	發出通告向學生及家長推介健康飲食，並安排相關講座。	運動及健康教育組
	舉辦生果日、貧富宴、低碳飲食、健康飲食活動及派發早餐券。	運動及健康教育組、環境教育組、宗教培育組
	參加「運動及體重管理課程」，建立健康飲食意識。	運動及健康教育組
	參與運動人工智能流動應用程式使用計劃，推動校園體育氛圍。	運動及健康教育組
3	**透過領袖訓練及其他義工服務等計劃，提升學生自信。**	
	★加強領袖訓練，培養學生領袖才能，提升自信。	學生活動組
	舉辦成長小組，提升學生自信。	輔導組、學生支援組
	透過領袖生訓練，培養學生領袖才能，提升自信及共通能力。	訓導組
	透過義工服務，培養學生自信，提升學生共通能力。	學生活動組
4	**提供多元的升學及職場探索機會，協助學生建立正向人生。**	
	舉辦生涯規劃活動，協助學生規劃未來出路。	升就組、學生支援組
	★優化 X3 課程，讓學生體驗多元職業，建立未來人生路向。	升就組
	發放升學資訊，讓家長及學生掌握更多最新升學資訊。	升就組
	邀請校友到校作職業分享，協助學生了解職場。	校友聯繫組

目標（1）：　整全學習常規，推動均衡發展　（評估方法：參考題目）

目標 1	持份者問卷（學生）	Q16	我能實踐健康的生活，例如作息有序、適量運動和懂得紓緩壓力等。
目標 1	APASO-III	KPM 17	資訊科技（少用於消遣時間）：本學年，你在以下情況中使用數碼媒體及數碼設備（如：電腦、手提電腦、平板電腦、手機）的時間，通常大約每天多少個小時？ a. 學校的休閒活動 b. 上學前和放學後的休閒活動 c. 周末的休閒活動
目標 1	APASO-III	KMP 17.6	體能鍛鍊 ： 在一周裡，你通常有多少天進行下列活動？ a. 在上學之前做體操或練習體育項目 b. 在放學之後做體操或練習體育項目 c. 在校外，一天內進行至少 60 分鐘的中度體力活動 d. 在校外，一天內進行至少 20 分鐘，使你流汗和氣喘的劇烈體力活動
目標 1	統計數據 - APASO-III	KMP 24	處於可接受體重範圍的學生百分比
目標 1	統計數據 - APASO-III	KPM 25	體適能表現 ： 達至金銀銅章級證書要求的學生百分比
目標 1	持份者問卷（學生）	Q19	學校積極培養我們的領導才能，例如為班長、風紀等提供訓練。
目標 1	APASO-III 升就		生涯規劃（接受指導）：為了解將來學業進修或就業的情況，你有做過下列事情嗎？ a. 我和學校的職業輔導／生涯規劃老師談論過 b. 我和校外的職業輔導／生涯規劃導師談論過
目標 1	APASO-III 升就		生涯規劃（資訊搜索）：為了解將來學業進修或就業的情況，你有做過下列事情嗎？ a. 我通過升學／就業評估了解個人興趣及能力 b. 我曾嘗試在互聯網搜尋關於職業的資訊 c. 我有試過在互聯網搜尋關於大學，職業訓練學校，或其他專上學院課程的資訊
目標 1	APASO-III 升就		職業願景（預期職業）：當你 30 歲時，你預期你會從事甚麼職業？

目標	推行策略	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源	學習宗旨
提升學生情商，促進心靈成長	透過舉辦減壓活動，提升學生抗逆能力。	在各組別舉辦的**減壓活動**中， ★最少 80% 學生均表現投入和積極，並建立健康生活及自信人生。 情緒（正向情緒）、情緒（無負面情緒）及（無焦慮及抑鬱徵狀）的Q值及P值較去年佳。	老師觀察 KPM 17.1 統計 KPM 17.2 統計 KPM 17.3 統計	全年	輔導組統籌、支援組統籌、活動組統籌、運動及健康教育组統籌、家教會統籌 班主任		健康的生活方式 共通能力
	透過多元化活動，加强師生關係及歸屬感。	★最少 80% 學生積極投入加强師生關係及歸屬感的多元化的活動。 學校氣氛（不孤單）、學校氣氛（歸屬感）的Q值及P值較去年佳。 我對學校氣氛的觀感，分數達 3.7 或以上。(學生)	老師觀察 收集班主任意見 KPM 17.9 統計 KPM 17.10 統計 持份者問卷(學生)統計 Q23-29 數據				
	透過家長教育活動，家校携手共建學生正向態度。	我對家校合作的觀感，分數達 3.7 或以上。(家長)	持份者問卷（家長）統計 Q18-23 數據				

目標 (2)： 提升學生情商，促進心靈成長

策略		組別
1	**透過舉辦減壓活動，提升學生抗逆能力。**	
	參加教育局「我的行動承諾」，培育學生愛惜和尊重生命。	輔導組
	透過專業人士到校支援，教導學生如何處理情緒和提升情商。	學生支援組、輔導組
	舉辦減壓工作坊、身心靈健康周、遠足活動、恆常忘憂閣等活動，幫助學生紓緩壓力。	學生支援組、輔導組、環境教育組
	考試前後舉辦不同的減壓活動 。	運動及健康教育組、學生活動組、輔導組
2	**透過多元化活動，加強師生關係及歸屬感。**	
	舉辦師生班際比賽，如歌唱比賽、畢業班表演等，增進師生情感及歸屬感。	學生活動組
	★舉辦師生活動，例如全方位學習日、運動會及 Maryknoll Run 等，增加師生共同經歷。	運動及健康教育組、學生活動組
	★增加班本活動時間，增加班內凝聚力，建立集體回憶。	班主任、各組
3	**透過家長教育活動，家校携手共建學生正向態度。**	
	舉辦親子活動，幫助家長認識青少年發展，加強家校合作與溝通。	家教會
	舉辦家長教育活動，教導家長如何與子女相處和溝通，傳遞正向培育孩子的方法。	家教會、輔導組
	舉辦網上/實體家長教育活動講座。	家教會

目標（2）： 提升學生情商，促進心靈成長 （評估方法： 參考題目）

目標 2	APASO-III 心理健康	KPM 17.1	情緒（正向情緒）：想想自己以及平時的感覺，你有多常感受到以下所描述的感覺？ a. 快樂 b. 充滿活力 c. 高興 d. 開朗
目標 2	APASO-III 心理健康	KPM 17.2	情緒（無負面情緒）：想想自己以及平時的感覺，你有多常感受到以下所描述的感覺？ a. 恐懼 b. 痛苦 c. 擔心 d. 難過
目標 2	APASO-III 心理健康	KPM 17.3	情緒（無焦慮及抑鬱徵狀）：在過去六個月內，下列情況對你來說有多常見？ a. 感到抑鬱 b. 易怒或脾氣差 c. 感到緊張 d. 感到憂慮
目標 2	APASO-III 學校氣氛（不孤單）	KPM 17.9	就你的學校而言，你有多同意下列各項陳述？ a. 在學校我覺得自己像個局外人，事事沒份參與 b. 在學校我感到尷尬，很不自在 c. 在學校我感到孤單
目標 2	APASO-III 學校氣氛（歸屬感）	KPM 17.10	就你的學校而言，你有多同意下列各項陳述？ a. 在學校我很容易結交朋友 b. 我對學校有歸屬感 c. 其他同學似乎喜歡我
目標 2	持份者問卷（學生）	Q23-Q29	我對學校氣氛的觀感
目標 2	持份者問卷（家長）	Q18-Q23	我對家校合作的觀感

目標	推行策略	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源	學習宗旨
培育學生靈性，學習宗教價值	透過校園佈置及宗教活動，營造宗教氛圍。	學生感受學校有宗教氣氛	統計自設學生問卷數據	全年	行政組 宗教培育組統籌、活動組統籌 宗教科主任及相關科主任 成長組副校長		健康的生活方式
	透過牧民工作，培養學生靈性發展。	★最少 80% 學生靈性反思上有正面回饋。	老師觀察 同學反思回饋				
	透過科組配合，推行天主教五大核心價值教育（生命、家庭、義德、愛德和真理），讓學生邁向正向人生路。	最少與八個科組配合，推行天主教五大核心價值。 ★最少 80% 學生認識天主教五大核心價值。	科組會議記錄 課堂觀察 統計教區問卷數據				

目標（3）：　培育學生靈性，學習宗教價值

策略		組別
1	**透過校園佈置及宗教活動，營造宗教氛圍。**	
	佈置校內天主教裝飾， 如聖經金句、大型宗教壁畫、聖像畫、十字架、雕塑、大型馬槽及將臨環	宗教培育組、行政組
	舉辦恆常早會及放學祈禱、彌撒、禮儀，增強校內宗教氣氛	宗教培育組
	帶領學生參觀天主教堂和參加朝聖活動，認識天主教文化和價值觀。	宗教培育組
	舉辦瑪利諾日、宗教周活動，鼓勵師生參與其中，增加校內宗教文化氣息。	宗教培育組
2	**透過牧民工作，培養學生靈性發展。**	
	透過信仰小組，帶領學生參與午間聚會，以及拜苦路、誦念玫瑰經等宗教活動，傳遞宗教價值。	宗教培育組
	★於全校及各級宗教課堂中，逐步帶領學生進行意識省察。	宗教科、宗教培育組
3	**透過科組配合，推行天主教五大核心價值教育，讓學生邁向正向人生路。**	
	★成立核心小組，整體規劃價值觀教育的校本課程架構，系統性培育學生正確的價值觀、態度與行為。	同行計劃核心小組
	與生物科、公民、經濟及社會科、宗教科等，以及輔導組、學生支援組、運動及健康教育組、德育及國民教育組等不同科組合作，在課堂內外滲透普世價值及天主教五大核心價值（生命、家庭、義德、真理和愛德）。	宗教培育組及個別科組

目標（3）：　培育學生靈性，學習宗教價值　（評估方法：參考題目）

目標 3	教區問卷	學校積極培養我們與校訓、與真理、義德、愛德、生命、家庭等價值相關的美德。
目標 3	教區問卷	學校已建立充盈著互信和關愛的學習環境。
目標 3	教區問卷	我尊重天主教信仰，投入參與學校的宗教活動和禮儀。