













2024 - 2025 關注事項二： 促進學生身心靈發展，建立自信健康人生路

上學年的回饋與跟進：

- 根據持份者問卷結果顯示，家長對「我的子女能實踐健康的生活，例如作息有序、適量運動和懂得舒緩壓力等」的評分只得 3.3 分；
KPM 17.6 體能鍛煉及中資訊科技(少用於消遣時間)的 P 值 85 及 Q 值 15.9 均低於指標 P 值 100 及 Q 值 50，來年統整及協調學生學習規律，
並透過校本體適能獎勵計劃，培養學生自律能力。
- KPM 17.1 中三及中四級學生的情緒(正向情緒)較低，來年將會繼續提升學生情緒智商，促進學生心靈成長。

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。	
	修改對卷時間表、測驗周的安排。	教務組、考試組
	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校內健康飲食的安排及鼓勵均衡飲食及安排講座。	運動及健康教育組
	舉辦生果日、貧富宴、環保組低碳飲食、健康飲食活動及派發早餐券。	運動及健康教育組、環保教育組、宗教培育組
	參加「家家減減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。	
	舉辦領袖訓練，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
	舉辦 X3 課程，讓學生體驗多元職業，建立未來人生路向。	升就組、學生支援組
	帶領家長及學生參觀職業博覽會，讓家長及學生認識不同職業及掌握更多最新升學資訊。	家長教師會、升就組
	邀請校友到校做職業分享，協助學生了解職場。	校友會









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。	70%學生能建立良好的作息時間。 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  各成長組統籌  成長組副校長		<div style="background-color: #e67e22; padding: 2px;">健康的生活方式</div> <div style="background-color: #27ae60; padding: 2px;">共通能力</div> <div style="background-color: #34495e; padding: 2px;">生涯規劃</div>
	透過校本體適能獎勵計劃，提高學生對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 70%學生積極投入，升學及職場探索活動。 生涯規劃統計的 P 值及 Q 值高於指標。	 老師觀察  APASO III 統計生涯規劃數據				

2024 - 2025 關注事項二： 促進學生身心靈發展，建立自信健康人生路 （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 (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、心靈健康周、幸福心靈之旅-台灣篇、恆常忘憂閣等活動，幫助學生舒緩壓力。	學生支援組、輔導組
	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，例如旅行日、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
	舉辦班本活動，例如電影欣賞、書法、瑜珈、羽毛球等增加班內凝聚力，建立集體回憶。	學生活動組、班主任
3	透過家長教育活動，家校攜手共建學生正向態度。	
	舉辦家親子活動，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	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 70% 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）及（無焦慮及抑鬱徵狀）的 Q 值及 P 值較去年佳。	 老師觀察  同學反思回饋  KPM 17.1 統計  KPM 17.3 統計	全年	 輔導組統籌、支援組統籌、活動組統籌、運動及健康教育組統籌、家教會統籌  班主任	\$10,000	<div style="background-color: #e06699; padding: 2px;">健康的生活方式</div> <div style="background-color: #90ee90; padding: 2px;">共通能力</div>
	透過多元化活動，加強師生關係及歸屬感。	最少 70% 學生積極投入加強師生關係及歸屬感的多元化的活動。 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  持份者問卷（學生）統計 Q23-29 數據				
	透過家長教育活動，家校攜手共建學生正向態度。	我對家校企合作的觀感，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 (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？
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？
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	我對家校企合作的觀感

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
	加強對中一、中二級學生的宗教文化及價值教育，種下靈性種子，培養靈性發展。	宗教科
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。	
	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、德育及國民教育組等不同科組合作，在課堂及活動中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	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		
	透過牧民工作，培養學生靈性發展。	最少 70% 學生靈性反思上有正面回饋。	老師觀察 同學反思回饋		宗教培育組 統籌、活動組統籌		
	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。	最少有六個科組配合，推行天主教五大核心價值。 最少 70% 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		宗教科主任及相關科主任 成長組副校長		

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。