

關注事項的成就與反思；回饋與跟進

● 關注事項二 促進學生身心靈發展，建立自信健康人生路

成就

◆ 健康的生活方式

本年度，學生在健康生活方式的表現進步。

學生在「師生交談」表示，本學年實施的措施（修改對卷時間表、統整學生活動，如安排部分校隊於週六進行訓練、嚴格規管校隊的訓練時間等）顯著改善學生作息規律，多數學生表示溫習和休息時間分配更規律，睡眠不足問題減少。特別是半天測驗周，大部分學生反映其提供更多溫習和休息時間，提升學習效率、專注力和考試表現，減輕同時應付測驗和新功課的壓力。

全校學生參與輔導組推行的「我的行動承諾」活動，當中 87% 學生選擇以健康紓壓行動（如運動、靜觀、聽音樂），86% 學生承諾保護自己免受侵犯，85% 學生拒絕有害物質，促進自我關愛和健康行為意識。活動透過校內 Intranet 平台進行集體承諾，輔以「身心靈健康獎勵咭」獎勵學生，深化正向行為。「心靈幸福周」活動透過手作攤位（如編織匙扣、玻璃畫小夜燈）及互贈心靈幸福卡，提供創意表達和情緒放鬆的空間，學生積極參與。與學生支援組合辦的「台灣幸福心靈之旅」交流團透過慢活體驗、手工藝活動和文化交流，幫助學生紓減壓力，85% 學生認為活動提升幸福感，促進身心健康。

環境教育組的低碳飲食措施，包括派發低碳飲食券及健康早餐券，鼓勵選購健康三文治和豆漿。「有機種植工作坊」及「低碳美食分享會」增進學生對健康飲食的認知，推廣健康飲食。郊野遠足活動（如鴨仔山、大東山、馬屎洲考察）有效提升身心健康，問卷顯示有關「減壓放鬆」和「堅毅精神」評分高。這些活動不僅幫助學生紓壓，更通過接觸大自然增強環境意識，此外，6 月舉辦的「親子花藝工作坊及香草茶分享會」讓學生和家長在輕鬆創作中放鬆心情，促進親子溝通，進一步支持心理健康。

學生支援組的「喜樂同行」計劃，為有需要學生提供社交小組訓練，通過靜態教學和桌遊互動提升情緒調節、自我管理和社交溝通能力，促進心理健康。「減壓小組」透過三分鐘靜觀呼吸練習和手工藝活動（如彩繪帆布袋、肌理畫），營造放鬆空間，學生分享正面對的困難並反思內心感受，增強抗逆力。

宗教培育組本年致力透過校園佈置及宗教活動，營造宗教氛圍。宗教周活動（如貧富宴、宗教靈性培育講座、母親節手工製作培育學生靈性，87% 學生認同活動能增加對天主教的認識。宗教培育組與學生支援組合作「明愛賣物會」及與德育及國民教育組合作的「模擬長者體驗」，通過服務學習實踐關愛，進一步促進愛德。利瑪竇共融音樂劇深受學生歡迎，顯示活動在靈性培育的同時，增進心理韌性。Maryknoll Day 派雪糕活動以輕鬆方式傳遞關懷，深受學生喜愛，增強校園正面氛圍。

訓導組的「盡責守規比賽」涵蓋考勤、準時到校及小息表現，促進學生責任感和自律行為，數據顯示學生自律能力有進步。比賽期間，班主任緊密跟進學生表現，表揚優秀學生並輔導表現欠佳者，增強學生對規律生活的重視。

運動及健康教育組的校隊會員大會暨年終頒獎典禮聚焦學業與運動平衡，旨在培養學生的責任感及運動員精神。為提升參與率，生果日活動增加生果券派發；體重控制與運動營養講座則推廣健康飲食觀念。RoboCoach計劃吸引223名學生參與，累計訓練次數達48,102次，有效推動居家體能訓練。KPM24「適中體重百分比」表現進步，中一、中三、中四及中五級的數值均超越全港平均。KPM25「體適能表現」亦顯著提升：中一及中五男生金獎百分比分別從21.6%及18.9%上升至40.7%及31.9%；中一及中五女生金獎百分比則從5.5%及34%提升至22.1%及40.7%，進幅接近10%。除中三級外，所有年級的體適能表現均高於全港水平。學生健康服務參與率超過90%，有效促進學生定期接受健康檢查，鞏固健康意識。

家長教育活動有效促進家校合作，共建學生正向態度。家教會舉辦系列講座，涵蓋管教子女技巧、禁毒資訊、青少年網絡沉迷預防及理財教育。輔導組舉辦的「精神健康講座暨親子優悠工作坊」讓家長深入了解青少年心理健康問題並學會識別徵兆，家長與學生共同學習溝通四要素（觀察、感受、需求、請求），掌握有效表達情感與需求的方法，增進信任，營造支持性家庭環境。

KPM17顯示，學生情意發展表現穩定，「無負面情緒」分數維持P值85.7，反映學生情緒健康良好；「無焦慮及抑鬱徵狀」P值60.5，顯示多數學生心理狀態穩健；「誠實表現」Q值116、P值85.7及「道德意識」Q值113、P值80.7，均較2023/24提升，反映學生在道德和誠實方面的積極表現，進一步支持健康生活方式的發展。KPM17學校氣氛數據顯示，「不孤單」維度由23-24學年P值57.9上升至74.8；「歸屬感」由Q值104、P值60.5增至Q值106、P值65.5，進步顯著，顯示學生在班際比賽（如陸運會）、集體活動（如聖誕聯歡、Maryknoll Run）及日常互動（如分享食物）中感受到歸屬感，促進心理健康。整體而言，70%以上學生在健康生活相關活動中表現積極投入，顯示本校在促進健康生活方式方面成效顯著。

◆ 共通能力

本校致力培養九種共通能力，成果顯著。學生活動組為32名中二學生提供領袖訓練，活動中學生通過解難任務展現協作能力和解決問題能力。在領導才能相關的持份者問卷中，學生部分的得分為3.7分，顯示此活動在提升學生領導才能方面成效顯著。訓導組的領袖生訓練日及「和諧大使計劃」強化溝通能力和批判性思考能力，通過調解案例研習提升解決衝突技巧。輔導組「學生大使」計劃讓中三學生參與義工服務，活動設計要求學生協作策劃社區遊戲，展現協作能力和溝通能力。學生支援組的「一棋一會」社交小組及LEGO/3D Printing創作小組通過桌遊和創作活動，培養創造力、解決問題能力和協作能力，學生完成3D小汽車等作品，展現手眼協調和創新思維。「喜樂同行」計劃通過桌遊互動提升溝通能力和自我管理能力。

◆ 生涯規劃

本校生涯規劃致力提供多元化的升學與職場探索機會。升學及就業輔導組舉辦的生涯規劃成長課深受學生歡迎，95.6%學生評分達3分或以上（滿分5分），其中25%給予滿分。中一級參與家福會「自我認識工作坊」、中三級「自我認識及選科講座」成效顯著。X3應用學習課程（數碼漫畫設計、運動科學）為中四及中五學生提供職業體驗機會。中六學生調查顯示，72%學生曾與生涯規劃老師討論未來方向，90%通過評估發掘個人興趣。學生支援組為中三學生舉辦「多元出路，放眼世界」活動，內容涵蓋升學、就業、價值觀反思及MBTI性格測試，設計多元化且具啟發性，幫助學生認識自我、探索興趣，並建立對未來規劃的信心。

反思

◆ 學習規律仍有待提升

根據持份者問卷，家長對「子女實踐健康生活」的評分為3.4，顯示學生的生活規律與作息時間需改善。師生交談中，部分學生反映睡眠不足問題持續存在，影響身心健康。

◆ 學生的正向思維

KPM17學生的「正向情緒」分數下降（P值36.9），顯示學生在學業壓力、社交挑戰及個人成長方面的抗逆力和積極心態不足。學生面對高強度的學術要求和複雜的同儕關係時，情緒調適能力較弱。學校需促進正向校園文化，以提升學生整體心理健康與抗壓能力。

◆ 靈性發展

部分學生參與校內宗教活動的積極性偏低，靈性反思的深度不足。宗教課程的課時安排有限，難以充分引導學生深入探索靈性議題，從而有效提升其靈性健康水平。

回饋與跟進

除本年度的措施外，本校將會：

◆ 優化學習規律

下學年採用三學期制，每學期設一次考試，以減少學業壓力，並提供均衡的複習時間。此外，上課時間表將由每日八節調整為九節，縮短每節課的時間，以減輕學生在長時間課程中的疲勞感，提升專注力。

◆ 提升正向思維

每周增設一節學生成長課，聚焦本校學生所需之正向教育、天主教五大核心價值及首要價值觀教育，設計適切的活動及生活化教材，引導學生在參與中自然融入學習。此外，每學期安排一節班本活動課，以提升班級凝聚力，進一步加強師生及同儕間的聯繫。

◆ 深化靈性發展

為了促進學生的靈性發展，中三至中六每周增加至兩節宗教課，內容包括天主教核心價值、靜觀祈禱及個人反思，幫助學生深入認識信仰。每天放學前全校進行祈禱，進一步營造靈性氛圍。