



# 香港真光書院

## 學校報告

2025/26

## (1) 我們的學校

一八七二年校祖拿夏理女士在廣州創立南中國第一所女校，定名為真光書院。本校秉承真光的基督化全人教育辦學宗旨，一九七五年於堅道開校，並於一九九五年遷校鴨脷洲。

### 一、辦學宗旨及教育理念

我們本著基督博愛犧牲的精神從事女子教育的工作。本校注重德、智、體、群、美、靈的均衡教育，重視教導學生真光傳統的創造建設、愛群服務、克己犧牲、力求完善的精神。真光的校訓是「爾乃世之光」，學生在學期間有六育均衡的發展，學習互助互愛，合群服務，將來到社會工作，為世發光，作榮神益人的事工，這是真光師生共同的使命。

### 二、教育目標

培訓學生達致以下目標：

- ❖ 有強健的體魄。
- ❖ 謙謹有禮，誠實守法。
- ❖ 專心致志，能夠好學，慎思，明辨，篤行。
- ❖ 認識時代的現狀和需要。
- ❖ 能與人合作，積極為社會作出貢獻。
- ❖ 有刻苦耐勞、堅毅不屈的精神。
- ❖ 具備專門知識與技能。
- ❖ 多才多藝，不斷地改造環境。
- ❖ 使人獲得豐富的生命。
- ❖ 有大公無私，犧牲服務的精神。

### 三、學生資料

2025-26 年度開設 24 班，共有學生 635 人。班級編制及學生人數如下：

| 班別 | S 1 | S 2 | S 3 | S 4 | S 5 | S 6 | 總計  |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 班數 | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 24  |
| 人數 | 126 | 121 | 106 | 112 | 83  | 87  | 635 |

### 四、教職員概況

2025 至 2026 年度共有 66 位學位教師。編制學位教師 56 名，當中包括校長 1 名及外籍英語教師 1 名。辦學團體聘請助理副校長 1 名、中文教師 1 名、宗教主任 1 名及駐校社工 1 名；因凍結在核准教員編制內的 3 名高級學位教師職位及 2 個首席學位教師職位而獲得教育局現金津貼聘請英文教師 1 名、中文教師 2 名、數學教師 0.7 名、健社教師 1 名及視藝教師 1 名；照顧非華語學生中文教師 2 名；基金會撥款聘請教師 4.3 名；至於實驗室技術員方面，則仍然維持 2 位。校務處職員、助理教師、教學助理及資訊科技技術員共 24 人及工友 8 人(包括兼職工友 1 人)。

### 五、學校設施

本校校舍面積約八萬三千多平方呎，配合第一期「百年樹人」計劃增建演藝廳及學習共享空間、全校課室加設互動資訊科技設備、翻新圖書館及英語角。第二期「百年樹人」計劃全面翻新家政室和生物室。

特別室包括真光堂、校史室、虛擬實境 VR 室、升學及就業輔導室、多媒體學習中心、健身室、樂團演練室、學生會室、領袖生室、社工室、分組教學室、宗教室、輔導室、家長資源中心、面談室、會議室、習悅角、實驗室等。拓展之綜合體育中心設有全天候跑道及跳遠沙地、射箭場、高爾夫球練習設施等。

## 六、學校的自評文化

本校自評機制已建立，層面包括學校、科組、個人，定期檢視工作目標及其成效，定期修訂計劃，落實「策劃、執行、評估」以促進自我完善。教師能以正面態度接納意見，亦願意透過檢視及改進以優化教育素質。

本校透過持份者問卷、行政會教師代表、月會、檢討與前瞻會議及各政策諮詢會，收集同工對不同政策的意見，以供校方作決策參考。校長不時透過 google form 收集教師就學校政策的意見。教師亦可直接與校長或透過電郵向校監反映意見。

### (2) 關注事項的成就與反思；回饋與跟進

- 關注事項一：培養學生積極主動的學習態度，提升自信心。(積極求知)

#### 成就

目標 1：善用資訊科技及自主學習策略，提升學習效能及自主學習精神。

##### 1. 教導自主學習策略，學生學會運用多種學習方法

- a. 班主任及各科組按周年計劃加強教導學生的自主學習策略，包括概念圖、摘錄筆記技巧、時間管理等，強化學生自主學習精神，學生積極實踐自主學習策略，顯著提升課堂參與度與學習效能。教師檢視學生筆記及習作時，亦見學生運用概念圖、摘錄筆記及整理重點的能力有所提升。此外，學生懂得在課前預習，也會運用網上資源，做到「學生懂得運用學習方法」。
- b. 學生的時間管理及溫習規劃能力有所提升。本學年開設了四次「數學加油站」及課後自願溫習班，每期都有約二十位學生主動留校溫習。這反映部分學生已能為自己訂立學習目標，主動規劃課餘時間，對個人學業展現出成熟的負責態度，有效鞏固課後學習效能。
- c. 校友回校協助溫習班，減輕了學生發問時的顧慮。學生因此更敢於請教學習上的疑難，形成互相幫助、彼此陪伴的學習氣氛。

##### 2. 推行「積極之星獎勵計劃」，培養積極的學習態度及自信心

- a. 計劃共表揚 321 人次，對象包括學習態度積極、表現突出或有明顯進步的學生。
- b. 安排十數位得獎學生在早會、班主任課及學習成果分享會分享學習心得，讓學生在同儕肯定中建立自信，也為其他同學樹立學習榜樣。
- c. 同儕觀課及課堂反饋顯示，初中各級效果尤為顯著，學生主動舉手回答問題及參與小組討論的人次大幅增加，成功推動課堂由被動聽講轉變為高互動的探究模式；反映普遍學生已掌握課堂互動與自主思考策略，營造出濃厚的自主學習氛圍。

##### 3. 運用資訊科技及 AI 策略，提升學習效能

- a. 各科組按計劃研究運用 AI 策略，並優化預習課業和相關課堂活動，利用不同軟件教育平台設計多元化自主學習和課後延伸活動，幫助學生自行學習及鞏固抽象概念。中、英文科學生積極運用 Lingo Task 電子平台，學生善用資訊科技進行寫作自我修正，展現自我管理精神並鞏固寫作效能。學生於完成初稿後利用即時語法診斷、詞彙升級及文句結構分析進行自主修訂，不僅優化了文章組織與寫作質素，更養成了運用數位工具自我監測與檢視的自學習慣。
- b. 善用「網上試題學習平台」(OQB)，推動「促進學習的評估」。  
學生靈活運用線上科技平台落實應試策略，全面強化多科的自主學習效能。數學、生物、化學、物理、地理及經濟科學生，均能自發透過「OQB 網上試題學習平台」進行單元及跨課題訓練，精進選擇題的作答技巧與解題邏輯，充分體現主動練習與自我檢測的自主學習精神。OQB 統計顯示，全年共發放 70 份練

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>習，學生平均完成率約 80%。教師根據平台數據找出學生的常見錯誤，再作跟進。</p> <p>c. 學生善用資訊科技輔助課業，有效驅動內在學習熱誠與求知欲。問卷數據顯示，學生運用資訊科技輔助學習的自主度大幅提升，下學期評分升至 2.97 分（4 分滿分，各科平均均達 2.5 分或以上，較上學期顯著進步），反映教師的轉化教學法能成功善用資訊科技優勢，深化學生的自主探究態度。</p> <p>d. 學生在電子教學的引導下落實多元學習策略，鞏固整體學習成效。觀課紀錄顯示，各科教師靈活將電子學習融入學科教學，為學生創建了優良的數位學習環境；學生藉此提升了自我管理能力，持份者問卷相關評分顯著提升，證實資訊科技能有效誘發學生的學習自主性。</p> <p>4. 展示學習成果，擴闊視野，提升自信心</p> <p>學校舉辦「學習成果分享會」，逾 80 位學生展示專題研習、科學探究等學習成果，讓學生在公開場合匯報，提升表達能力及自信。學校培訓學生參加聯校及校際學術活動或比賽，共超過 1000 人次參加，取得 623 項獎項，擴闊了學生的眼界，也讓學生在比賽中肯定自己的能力。</p> <p>5. 學生展現強烈的內在學習動機，將自主學習精神由課堂無縫延伸至課外。APASO 問卷中，學生於「學習（主動）」及「學習動機（內在）」兩項指標均取得最高的 116 分；持份者問卷「課堂內外，我能主動學習」的評分亦由 3.5 分顯著上升至 3.9 分，實證學生已初步建立自我管理能力與持久的自學習慣。</p> | <p>目標 2：學生喜愛閱讀，能擴闊閱讀面及增加閱讀量，並提升閱讀的質素。</p> <p>1. 圖書館與各科組合辦活動，推動閱讀風氣</p> <p>a. 學校以跨科組閱讀計劃、聯合主題書展及作家分享會作為自主學習的延伸策略。學生逐漸建立喜愛閱讀的習慣，顯著增加閱讀量並轉化為高質素的自主學習。在跨科組閱讀計劃、主題書展及作家分享會的帶動下，截至下學期 4 月，圖書館借書量較去年同期大幅增加近九成，達 7,000 多冊；學生成功由「被動完成課業」轉變為「主動尋找喜愛書籍」，不再將閱讀視為負擔，而是能從中汲取知識並享受閱讀樂趣。</p> <p>b. 學生對閱讀展現濃厚興趣，藉由多元活動帶動校園閱讀風氣與質素。逾 80% 的學生在問卷中肯定「Reading POP」活動能極大激發其閱讀熱情；每月定期走進圖書館參與主題書展及午膳體驗活動已成為學生的日常習慣，有效促進閱讀量與閱讀深度的提升。</p> <p>c. 情境閱讀環境優化：部分科目於特別室（如地理室、實驗室等）設立專科借閱角，顯著提升學科書籍的借閱意慾。學生得以在特定的學科情境中便捷地接觸延伸閱讀物，有助於深化專科知識、擴闊學科閱讀面，並逐步養成隨手閱讀的良好習慣。</p> <p>d. 各科組透過讀書報告、口頭匯報等形式，深化學生對讀物的理解及反思。</p> <p>e. 學生透過多元閱讀與同儕分享深化人文涵養，提升閱讀質素並培養正向價值觀。學生於全年 35 次早會時間積極進行閱讀分享，透過閱讀正向思維、逆境抗壓與名人勵志故事，不僅在同儕肯定中建立了學習自信心，更形塑了正面的人生觀與同理心。</p> <p>2. 提供多元閱讀資源，借閱量明顯增加</p> <p>a. 學生善用資訊科技進行「微閱讀」，有效擴闊閱讀面並養成每日閱讀習慣。學生透過校本「小故事機」閱讀了 3,452 篇優質短文，其中約半數學生主動選擇「一分鐘微閱讀」，學會善用零碎時間進行閱讀，為進階的學術自學打下堅實基礎。</p> <p>b. 學生主動拓展跨學科閱讀，展現積極的自學態度與更高層次的閱讀質素。校本問卷數據顯示，「我會主動閱讀與本科有關的課外讀物」一項的下學期得分較</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>上學期顯著進步，反映學生不再局限於課本知識，能自發尋找各學科領域的延伸讀物。</p> <p>c. 學生靈活運用線上與實體資源，實現由「課本知識」向「廣博知識庫」的自主遷移。學生積極參與每月各科書展與午膳活動，並懂得到圖書館或線上平台主動查找中文、英文、歷史、科學及數學等跨學科延伸讀物，大幅擴闊了知識視野與閱讀廣度。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>反思</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>在關注事項「積極求知」下，學生於目標 1 及目標 2 均展現具體而全面的成就：他們能運用多元自主學習策略、善用資訊科技及 AI 工具、主動規劃溫習、積極展示學習成果，並在閱讀量、閱讀面及閱讀質素上均有顯著提升。學生的內在學習動機、自我管理能力及自學習慣已初步建立，並由課堂延伸至課外，充分體現積極求知的精神。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成功因素       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 獎勵計劃、電子平台及同儕支援互相配合，學生的主動學習行為明顯增加，相關數據（APASO、持份者問卷、學校問卷）互相印證。</li> <li>b. 閱讀活動形式多元，紙本、電子、課室及專科等不同閱讀渠道也較完備，有效降低了學生接觸書本的門檻。</li> </ol> </li> <li>2. 課後支援與同行陪伴：學生於課後溫習班展現更高的學習主動性與歸屬感。藉由校友回校協助，有效減輕了學生的發問疑慮與心理壓力，促使學生更勇於在班上請教學習疑難，營造出積極互助、溫馨同行的學習氛圍。</li> <li>3. 學生的學習自信心仍須加強，高中尤甚       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 學生在「我滿意自己在本科的學習表現」問卷中呈現顯著的學段差異（初中得分為 3.0 分，高中得分則為全問卷最低的 2.76 分），這反映學生雖然「學習主動」有所提升，但「學習自信」尚未同步改善。高中學生面對公開試，焦慮及壓力較大。</li> <li>b. 由於本關注事項的核心目標包括「提升自信心」，來年須更針對性地建立學生的成功經驗及抗逆能力。未來教學除了持續激發學習主動性外，更須著重建構學生的學習自信與抗壓復原力。</li> </ol> </li> <li>4. AI 應用仍在起步階段       <p>各科組對 AI 策略的運用程度不一，目前大多屬嘗試性質，尚未形成有系統的校本做法，部分科目能自然融入，部分則仍以傳統課業為主，未來須加強跨科共識及教師專業交流。</p> </li> <li>5. 閱讀時間及閱讀質素仍有提升空間       <p>借閱量雖大幅上升，但學生每日的閱讀時間（成功準則之一）仍缺乏具體數據。學生在碎片化的電子資訊環境中，學生對閱讀的喜愛程度仍有提升空間，學校宜進一步引導學生篩選並閱讀高質素、有益的媒體資訊，藉此培養優良的資訊素養，逐步提升閱讀興趣與整體閱讀質素。</p> </li> </ol> |
| <p><b>回饋與跟進</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>未來將進一步整合資訊科技與同儕互助力量，全面深化自主學習與閱讀風氣。一方面，學校將導入優質電子書平台與頻道，教導學生篩選優質資訊，引導其善用資訊科技主動查找及解決問題，將螢幕時間轉化為高質素的自學習慣；另一方面，將成立學生「閱讀大使」與「跨科導讀小組」，透過同儕帶動與經驗分享，營造「做好自己、推己及人」的校園正向學習風氣。</p> <p>來年(2026/27)是三年發展周期的最後一年，學校會鞏固現有成果，並集中處理以下範疇：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升學習自信心</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

- a. 增設高中選修科，讓學生發揮所長。
  - b. 推行「一人一比賽」，增加學生公開展示學習成果及參加比賽的機會。
  - c. 與關注事項二「活得健康」協作，透過減壓活動、成長小組及學習支援，幫助學生提升學習能力及自信心。
2. 系統化推動 AI 學習
- a. 成立「數字教育委員會」，總結本年的試行經驗，並在科組會議中分享良好做法。持續推動各科組研究運用 AI 策略、優化預習課業及課後延伸活動、善用 OQB 及電子學習平台
  - b. 制訂校本 AI 學習指引，培養學生正確使用 AI 及判斷資訊真偽的能力。
3. 深化閱讀質素
- a. 引入優質電子書平台，並教導學生篩選優質資訊。
  - b. 成立學生「閱讀大使」及「跨科導讀小組」，透過同儕帶動推廣閱讀，營造「做好自己、推己及人」的正向風氣。

- 關注事項二：幫助學生建立健康有序的生活習慣，提升身心靈健康，共建健康校園。（活得健康）

| 成就                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>目標 1：重視身心靈健康，建立自律有序生活</p> <p>1. 加強課程規劃，在課堂中滲透健康教育訊息</p> <p>加強整體課程規劃，豐富課堂內健康教育的訊息，強化學生生活規條，培養良好的作息、飲食習慣。生物科、家政科強調均衡飲食、BMI 計算、食物失調和疾病的關係，將健康概念與學生的切身經驗掛鉤，顯著提升學生的學習動機與知識記憶。</p> <p>學生在健康生活的實踐、自我管理及情緒調節上均取得顯著進步。根據持份者問卷，學生在「我實踐健康生活，例如作息有序、適量運動和懂得紓緩壓力」的評分由上學年的 3.3 分大幅提升至 3.8 分（5 分滿分）；同時，APASO 數據亦反映學生在「健康生活方式」、「自我管理」及「情緒管理」等副量表的自評分數均有所上升，顯示學生對作息規劃與情緒調節的意識大幅增強，證實學校在課程與課外活動中滲透健康教育的策略成果顯著。</p> <p>學生在健康管理上的正面轉變獲得家長的高度肯定。家長持份者問卷中「我的子女能實踐健康生活」一項的分數較往年提升，反映家長在家庭日常生活中切實觀察到學生逐漸養成良好的健康習慣與作息規劃，展現出家校共育的良好成效。</p> <p>2. 健康生活周、體育用品借用及新興運動</p> <p>本年度舉辦了兩次「健康生活周」，涵蓋身體健康及精神健康，吸引學生踴躍投入，學生對運動體驗、心理健康活動及減壓工作坊等項目均給予高度評價。</p> <p>午膳及放學時段提供體育用品借用服務（包括籃球、排球、羽毛球），老師觀察使用人數較去年增加，更多學生樂於在午膳及放學時段參與相關球類活動。這項服務方便快捷，降低了學生做運動的門檻。學校同時推廣新興運動，如匹克球、躲避盤、射擊等，吸引不同興趣的學生參與，引導部分學生逐漸養成恆常運動的良好習慣。學校亦鼓勵同學把自身運動和資訊素養聯繫起來，學生利用手機應用程式記錄運動量，達致更科技化的自我檢視，將健康理念自主融入日常生活。</p> <p>3. 時間管理與有序生活</p> <p>學生透過價值觀教育課加強了「定目標、辨優次、排時間」的能力；從教師觀察及學生回饋來看，學生已能更清晰地理解「有序生活」與「學習效能」之間的緊密關係，並逐步建立自我管理的習慣。</p> <p>4. 減輕學習壓力，學習平衡生活</p> |

教務組檢視並平衡測考的次數及範圍，同時優化功課量及補課時數，讓學生有空間規劃時間。

學校舉辦試前及試後減壓活動，包括生活教育課正向分享、運動體驗、手工藝、午間音樂會等，讓學生在課業以外獲得放鬆和正面的體驗。

5. 從老師日常觀察可見，學生展現的笑容較以往多，上學時明顯比去年更愉快，亦更喜愛上學；學生願意參與課堂內外活動及比賽，並在活動中與朋輩建立友誼，逐漸感到自己「不孤單」。學生對學校的滿足感及歸屬感有所加強，正向情緒增多，校園內互助、關愛的氣氛更為濃厚。學生亦逐漸掌握維持身心健康的方法，懂得在學習與課外活動之間取得平衡，展現出更健康、更有序的生活節奏，顯示學校在提升學生健康方面的策略已取得正面成效。

## 目標 2：營造全校關愛正面氛圍，提升學生精神健康

在「及早預防、分層支援、多元發展」的推動下，學生在情緒素養、生涯規劃、潛能發展、支援網絡及關愛氛圍方面均有具體表現與成效：

### 1. 課程與潛能發展：學生情緒素養與生涯規劃能力提升

- 初中情緒教育：學生能透過價值觀教育課及班主任課的情境討論、情緒日記及正念練習，辨識、表達及調節情緒。教師觀察顯示，學生較以往更懂得用合適方法表達感受，面對壓力時亦能運用正念等技巧穩定情緒。
- 生涯規劃教育：各級學生透過生涯規劃課、升學就業講座、性向與能力評估、模擬面試、校友及行業分享及工作體驗，對自身興趣、能力及升學就業方向有更清晰掌握。學生在模擬面試及分享中能整理個人強項，並訂立具體發展目標。
- 多元潛能發展：學生積極參與各科組活動及初中多元智能活動日，從中發掘興趣與潛能，平衡學習與課外活動，並結交志同道合的朋友，擴闊人際網絡。教師及家長回饋顯示，學生參與後更投入校園生活，自信心亦有所提升。

### 2. 分層支援與及早識別：學生情緒支援網絡成效顯現

- 減壓與成長小組：學生踴躍參與午間及課後減壓活動，如新興運動體驗、午間音樂會、靜觀及藝術創作；參與咖啡班、園藝、運動、藝術小組的學生，能在興趣中建立正向連繫。學生回饋活動有助放鬆心情、紓緩學業壓力，並增強對學校的歸屬感。
- 及早識別與支援：班主任透過定期班級會議，結合教師觀察及輔導組資料，能及早識別有情緒困擾的學生並轉介支援。獲支援學生在情緒管理、學習投入及人際相處方面均有改善。
- 專業及朋輩支援：學校增聘社工，加強個案跟進及預防性工作；朋輩輔導計劃培訓約 35 位朋輩輔導員，學生之間建立支援網絡。受助學生表示在朋輩陪伴下更感被接納與支持；朋輩輔導員亦提升溝通、傾聽及助人技巧。

### 3. 家校社區協作：學生在關愛氛圍中獲得支持

- 家長及教師培訓：家長及教師透過講座、工作坊及個案分享，提升處理學生情緒問題的知識與技巧。從回饋可見，家長及教師對識別及支援學生情緒需要的信心有所提升，能更有效與學生溝通。
- 社區與校友聯繫：學校加強與辦學團體、學校社工機構、家長、社區及校友會的聯繫。校友回校協助溫習班及分享經驗，學生表示校友分享有助他們訂立目標，並感受到學校的關愛與支持。

### 4. 整體成效

學生對學校的滿足感及歸屬感顯著增強，校園生活體現豐富的正向情緒與關愛文化。APASO 最新數據顯示，學生在「學校滿足感」及「正向情緒」等範疇均較上一評估周期明顯提升，反映學生投入感及人際連結增強，深感「不孤單」並喜愛學校。學生亦

透過咖啡班等成長小組，以及試前試後減壓活動（如新興運動體驗、午間音樂會等），獲得課業以外的正向體驗與放鬆。

綜合而言，本年度關注事項在「課程整合」、「活動推行」、「氛圍營造」及「支援網絡建立」四個層面均取得實質進步。APASO 及持份者問卷數據持續改善，印證學校在推動學生健康生活與提升精神健康方面的綜合努力已初見成效，為學生奠定穩固的全人發展基礎。

## 反思

綜合上述評估結果，學校從策劃、推行及評估三個層面，深入剖析推動健康生活的成功因素與窒礙因素，總結如下：

### 1. 策劃層面：跨科扣連須深化，以促進習慣養成

本年度各項策略均緊扣成功準則，並善用「全方位學習及姊妹學校津貼」及

「MVPA60」津貼等資源，確保各項健康推廣活動順利推展。在課程層面，生物科與家政科成功配合均衡飲食及 BMI 計算等具體內容，將健康概念與學生的切身經驗連結，顯著提升學生的學習動機與知識記憶。惟受學科性質所限，並非所有科目均能自然融入健康教育課題，以致學與教問卷相關項目的整體評分未算突出。此外，課堂知識傳授與課外活動誘因之間的扣連仍未夠緊密；學生雖能在課堂理解運動與健康的重要性，但課外實踐仍偏向「活動導向」，尚未完全轉化為「習慣導向」。

### 2. 推行層面：學生「知而未行」，學業與作息仍須平衡

學生在知行轉化上面對阻力，學業與作息平衡須持續優化。「健康生活周」透過多元攤位與體驗活動，成功激發學生的高度投入；體育用品借用服務便利快捷，有效降低學生參與運動的門檻。學校本年度亦著力減輕學生學業負擔，包括優化功課量及平衡補課時數，展現關愛文化。惟 APASO 數據顯示，學生睡眠時數不足及恆常運動量偏低的情況仍令人關注，反映學生雖「認知」健康生活，卻在「落實」上面對阻力。其深層原因包括：公開試壓力導致時間擠壓、電子產品使用習慣侵蝕睡眠，以及其他休閒娛樂的吸引力。若整體考核文化與學習節奏未獲全面調整，學生的時間焦慮仍會持續影響作息轉化。

### 3. 評估層面：數據多源互證，惟縱向追蹤不足

本年度整合學生與家長持份者問卷、APASO 數據、學與教問卷及教師觀察等多源資料，全面反映學生在健康態度與情緒管理上的正面轉變；數據相互印證，大幅提升評估的客觀性與權威度。惟現行評估以一次性問卷為主，缺乏對學生睡眠時數、運動量等核心行為指標的持續性縱向追蹤（例如學期初與學期末的對照），難以精準掌握學生習慣建立的動態軌跡。

經驗總結與前瞻方向：由「認知強化」轉向「行為設計」

健康生活習慣的養成必須「知、情、行」相互配合。單靠活動宣傳雖能有效提升學生的健康意識（知），但要轉化為持久的恆常行為（行），未來關鍵策略必須由「認知宣導」轉向「行為設計」——結合家庭教育引導、縱向數據追蹤及校園環境配套，為學生建構可持續、自律有序的生活機制。

## 回饋與跟進

### 1. 深化發展方向

本校已連續兩年以「活得健康」為學校關注事項。總結兩年實踐經驗，學生在精神健康方面已有顯著改善；最新 APASO 及持份者問卷數據均顯示，學生的快樂感、歸屬感及情緒管理能力均較往年明顯提升，校園關愛氛圍亦日益鞏固，證實學校持續推行的健康教育方向正確且成效顯著。來年（周期第三年）將以「活得健康：做好自己，

推己及人」為重點推動方向，引導學生不僅懂得照顧自身的身心健康，更能主動關心身邊同儕、家人與社群，將健康生活的理念延伸至家庭與社區，於日常生活中體現「仁愛」與「承擔」的正面價值觀和態度。

2. 針對三項生活指標

客觀數據亦反映學生在「睡眠時數」、「早餐習慣」及「運動量」三項生活指標上仍有進步空間。來年學校將採取更具針對性的推動策略，透過創新推廣活動、優化獎勵機制，並緊密結合班主任與家長的力量，加強睡眠教育、時間管理、健康飲食及恆常運動推廣，以更全面促進學生精神健康。切實協助學生建立規律且可持續的自律健康生活習慣。

3. 處理學習焦慮

學生的「學習焦慮」亦值得關注，學生支援團隊將與學務委員會及教務委員會合作，教導學生處理學習壓力的同時，亦幫助學生提升學習能力及自信，以減輕學習焦慮。學校將繼續善用各種教育局津貼及外界專業機構資源，並持續強化健康教育組、體育科、各科組、社工及校友會的協作，共建健康校園。

### (3) 學生表現

#### 一、學生的學業表現

- ❖ 2026 香港中學文憑考試，中六級有 87 位學生應考。中國語文、英語語文、數學和公民與社會發展及格率分別為 96.5%、97.7%、97.7%及 100%。及格率達 90%或以上之選修科目共有 9 科，包括「數學延伸部分（微積分與統計）」、「中國歷史」、「地理」、「歷史」、「生物」、「物理」、「健康管理與社會關懷」、「資訊及通訊科技」及「視覺藝術」。等級 4 或以上高於全港日校之科目共有四科，包括「中國歷史」、「地理」、「歷史」及「健康管理與社會關懷」。

#### 二、學生在學業以外的表現

- ❖ 本校秉承以往參與校外活動的佳績，於 2025-26 年度獲獎共 623 項，其中冠軍 29 項、亞軍 36 項、季軍 32 項、殿軍 15 項、優異及優良共 182 項、其他獎項共 329 項。獎項方面包括 2025 年香港島十大傑出學生(高中組)、領展大學生獎學金 2025、香港賽馬會駿步人生獎學金 2025/26、自資專上獎學金計劃 — 外展體驗獎及才藝發展獎學金、感創敢為 — 青年社會創新服務獎 2025/26 金獎及 AIA 健康校園挑戰賽 2025/26 香港區中學組冠軍。
- ❖ 獎學金
  - (i) 榮獲尤德爵士紀念基金高中學生獎學金；
  - (ii) 領展大學生獎學金 2025；
  - (iii) 香港賽馬會駿步人生獎學金 2025/26；
  - (iv) 超凡校園嘉許計劃 2025-2026-超凡學生；
  - (v) 2025 第八屆全港青少年進步獎；
  - (vi) 自資專上獎學金計劃 — 外展體驗獎及才藝發展獎學金。
- ❖ 義務工作
  - (i) 4C 青年義工領袖計劃(2025/26 學年)傑出青年義工領袖獎；
  - (ii) 感創敢為 — 青年社會創新服務獎 2025/26 金獎；
  - (iii) 百多名學生獲香港青年協會「好義配」義務年度嘉許獎狀，分別有 24 位獲金狀、58 位獲銀狀及 99 位獲銅狀。
- ❖ 語文
  - (i) The 17th English Radio Drama Secondary Level Gold Award；
  - (ii) CIE English Public Speaking Contest 2026 亞軍；
  - (iii) 第六屆招商杯香港青少年讀書月銀獎；
  - (iv) 第二十八屆全港中小學普通話演講比賽 2026 港島區高中組季軍。
- ❖ 體育
  - (i) 在籃球、排球、劍擊、跳繩及射箭項目均有出色表現；
  - (ii) 保持多項香港青少年射箭賽的紀錄，並有多名學生為香港青少年射箭代表，經常代表香港往國內及世界各地作賽；
  - (iii) 射箭隊獲學界射箭（港九地域）女子組團體總錦標冠軍；
  - (iv) 凱旋盃 2025-2026 團體銅盃女校組冠軍；
  - (v) 榮獲屈臣氏集團香港學生運動員獎。
- ❖ 藝術
  - (i) 張宗憲 AI x XR 數碼藝術教育計劃：AI 數碼古董珍玩藝術設計比賽中學組優異及團體邀請組季軍；
  - (ii) 《中小學數字教育發展藍圖》封面設計作品選 2026 中學組卓越作品獎。

(4) 財務報告

學校周年財政狀況  
2025/2026 學年財政摘要

| A/C Name                                          | Balance b/f  | Income       | Expenditure  | Balance c/f  |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                                                   | \$           | \$           | \$           | \$           |
| <b><u>Government Fund</u></b>                     |              |              |              |              |
| <b>EOEBG - Balance B/F</b>                        | 4,879,374.68 |              |              |              |
| Baseline Reference - IMC                          |              | 2,451,931.16 | 2,446,241.06 |              |
| Administration Grant                              |              | 4,057,624.20 | 3,960,795.35 |              |
| Capacity Enhancement Grant                        |              | 609,652.00   | 735,680.00   |              |
| Composite Information Technology Grant            |              | 468,347.00   | 589,389.58   |              |
| Air Conditioning Grant                            |              | 672,996.51   | 799,368.50   |              |
| SBM Top-up Grant                                  |              | 48,047.00    | 48,047.00    |              |
| School-based Speech Therapy Admin Recurrent Grant |              | 7,687.00     | 0.00         |              |
| Total Amount                                      |              | 8,316,284.87 | 8,579,521.49 |              |
| <b>EOEBG - Balance C/F</b>                        |              |              |              | 4,616,138.06 |