



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



屯門綜合服務中心

Tuen Mun Integrated Services Centre

2016-2017 年度

(上學期)

校本課後學習及支援計劃

合作學校：保良局梁周順琴小學

活動名稱：

營養小博士、食得有營、精算
小廚神



1 活動資料：

1.1 營養小博士（初小組）

目的：	● 透過多元化的活動，探討食物成份及其對身體的影響，認識食物的營養價值。
日期：	16/1、6/2、20/2/2017
時間：	16/1/2017 下午 1:00-2:00 6/2、20/2/2017 下午 2:45-3:45
對象：	小一至小二學生
人數：	15
整體出席率：	96%
工作人員：	王樂葵（註冊社工）

1.2 營養小博士（高小組）

目的：	● 透過多元化的活動，探討食物成份及其對身體的影響，認識食物的營養價值。
日期：	17/1、24/1、7/2/2017
時間：	17/1/2017 下午 1:00-2:00 24/1、7/2/2017 下午 2:45-3:45
對象：	小三至小六學生
人數：	15
整體出席率：	96 %
工作人員：	王樂葵（註冊社工）

1.3 食得有營

目的：	認識農耕生活及城市高速發展下，對本地農業的影響；了解不同麵粉的用途、生產方式及質素差異。
日期：	21/1/2017
時間：	上午 9:00-下午 5:00
對象：	初小組及高小組一同參與
人數：	30
整體出席率：	93%
工作人員：	王樂葵（註冊社工）

1.4 精算小廚神

目的：	明白飲食與健康的關係，增加兒童對食物營養的興趣。
日期：	25/2/2017
時間：	上午 9:00-下午 5:00
對象：	初小組及高小組一同參與
人數：	30



整體出席率：	87%
工作人員：	王樂葵 (註冊社工)

2 整體活動檢討：

2.1 主題內容

初、高小組：透過參加者合作完成關於食物營養的活動，一方面強化參加者對食物成份的認識，另一方面提昇參加者的團隊精神。

食得有營：透過農村導賞，讓參加者認識耕種方法以及食物的來源，並以製作麵包的方式，強化參加者對食物營養的認識。

精算小廚神：透過在超級市場尋找指定貨品的活動，使參加者認識營養標籤以及學習計算每天所需的營養。

2.2 目標達成

初、高小組：目標大致能達成，大部分參加者表示活動能使他們認識多了認識食物的營養價值。而大部分亦能具體表示能與他人合作完成遊戲和喜歡小組的活動。詳細請看附件一之問卷調查結果。

食得有營：目標大致能達成，大部分參加者表示增加了對香港農業和耕種方法的認識，更表示能增加了對食物營養的知識。詳細請看附件二之問卷調查結果。

精算小廚神：目標大致能達成，大部分參加者表示增加了對食物營養標籤的認識以及提升健康飲食的意識。詳細請看附件三之問卷調查結果。

2.3 整體氣氛

初、高小組：執行情況及整體氣氛良好，參加者顯示出對認識不同食物營養的興趣，以及參加者間的互動、互助和合作，令氣氛能保持輕鬆及愉快。活動執行之情況可以參考附件四之活動花絮。

食得有營：執行情況及整體氣氛良好，參加者表現興奮，唯導賞的路線有較多的蚊蟲，引致參加者的不適，使他們未能專注於導賞員的講解。活動執行之情況可以參考附件五之活動花絮。

精算小廚神：整體氣氛良好，參加者對製作杯子蛋糕以及超級市場活動感到興奮，唯早上超級市場較為多人，當參加者進行活動時令通道較為擠迫，引起不便。活動執行之情況可以參

考附件六之活動花絮。

2.4 整體評語

初、高小組：參加者投入小組，期待開展小組活動，並能在活動中吸收食物營養的資訊。

食得有營：由於在農地上有較多蚊蟲，以及在參觀馬屎埔村時，由於道路較窄，出現人和單車爭路的情況，建議可減少導賞時間，令參加者更投入於活動當中。

精算小廚神：建議在製作杯子蛋糕時，可以一名高小學生與一名初小學生一組，以便照顧初小學生的進度。



附件一

活動檢討問卷

活動名稱： 營養小博士（初小組） 活動編號： P376-16 舉辦日期： 16/1、6/2、20/2/2017

請在適當的地方✓。

	非常 同意  	同意 	不同 意 	非常 不同 意  	不適 用
1. 我增加了對食物成份的認識	10	5			
2. 我增加了對食物的營養價值的認識	8	7			
3. 我明白均衡飲食的重要	15				
4. 我能與別人合作完成活動	7	8			
5. 整體來說，我滿意是次的活動。	12	3			
其他意見： _____ _____					

填寫日期:

(所填寫的資料只作檢討用途，絕對保密。)



活動檢討問卷

活動名稱： 營養小博士（高小組） 活動編號： P376-16 舉辦日期： 17/1、24/1、7/2/2017

請在適當的地方✓。

	非 常 同 意  	同 意 	不 同 意 	非 常 不 同 意  	不 適 用
1. 我增加了對食物成份的認識	13	1			
2. 我增加了對食物的營養價值的認識	10	4			
3. 我明白均衡飲食的重要	9	5			
4. 我能與別人合作完成活動	12	2			
5. 整體來說，我滿意是次的活動。	14				
其他意見： _____ _____					

填寫日期:

(所填寫的資料只作檢討用途，絕對保密。)



附件二

活動檢討問卷

活動名稱：食得有營 活動編號：P376-16 舉辦日期：20/1/2017

請在適當的地方✓。

	非常 同意  	同意 	不同 意 	非常 不同 意  	不適 用
1. 我增加了對香港農業的認識	22	4			
2. 我增加了對耕種方法的認識	17	9			
3. 我提升了愛護環境的意識	20	6			
4. 我增加了對食物營養的知識	23	3			
5. 整體來說，我滿意是次的活動。	23	3			
其他意見：_____					

填寫日期:

(所填寫的資料只作檢討用途，絕對保密。)



附件三

活動檢討問卷

活動名稱：精算小廚神 活動編號：P376-16 舉辦日期：25/2/2017

請在適當的地方✓。

	非常 同意  	同意 	不同 意 	非常 不同 意  	不適 用
6. 我增加了對食物營養標籤的認識	19	7			
7. 我能提升健康飲食的意識	16	10			
8. 我明白了食物成份對身體的影響	20	6			
9. 我明白到製作有營養的食物的方法	20	6			
10. 整體來說，我滿意是次的活動。	22	3			1
其他意見：_____					

填寫日期:

(所填寫的資料只作檢討用途，絕對保密。)



附件四

活動花絮





附件五

活動花絮





東華三院  屯門綜合服務中心
Tung Wah Group of Hospitals  Tuen Mun Integrated Services Centre





附件六

活動花絮





東華三院  屯門綜合服務中心
Tung Wah Group of Hospitals  Tuen Mun Integrated Services Centre

