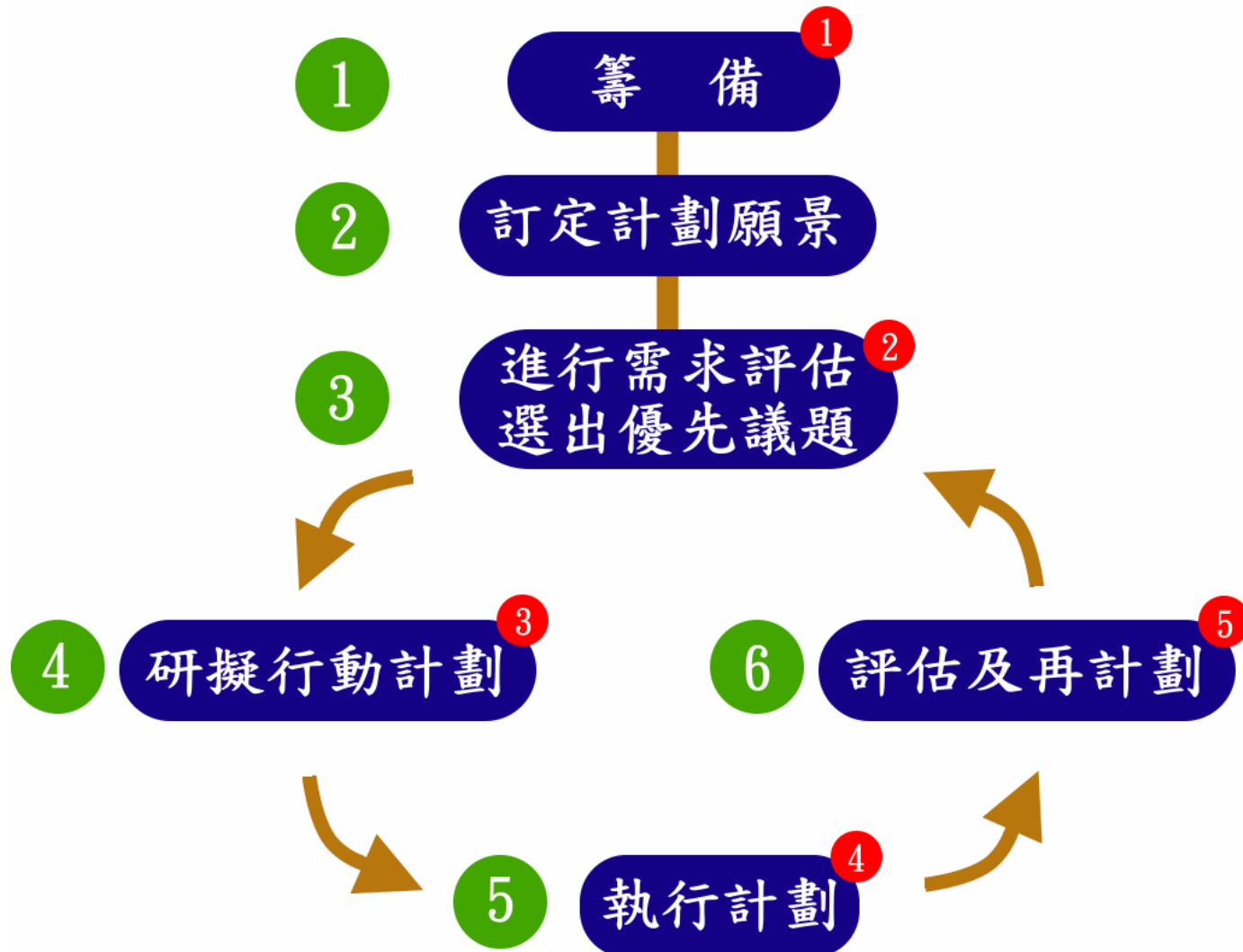


單元一：學校健康促進

學校健康促進小組
2008年6月

校本模式學校健康促進計劃



大 綱

- 何謂計劃？(What)
- 為何做計劃？(Why)
- 如何做計劃？(How)

- 作業
 - 學校健康概況(6月24日)
 - 動手做計劃

何謂計劃？

- 計劃 (program)
 - 一系列活動
 - 為部份或全部實施一項既定策略所需
 - 須使用人力、物質和財政資源
 - 由同一機構管理

有效利用

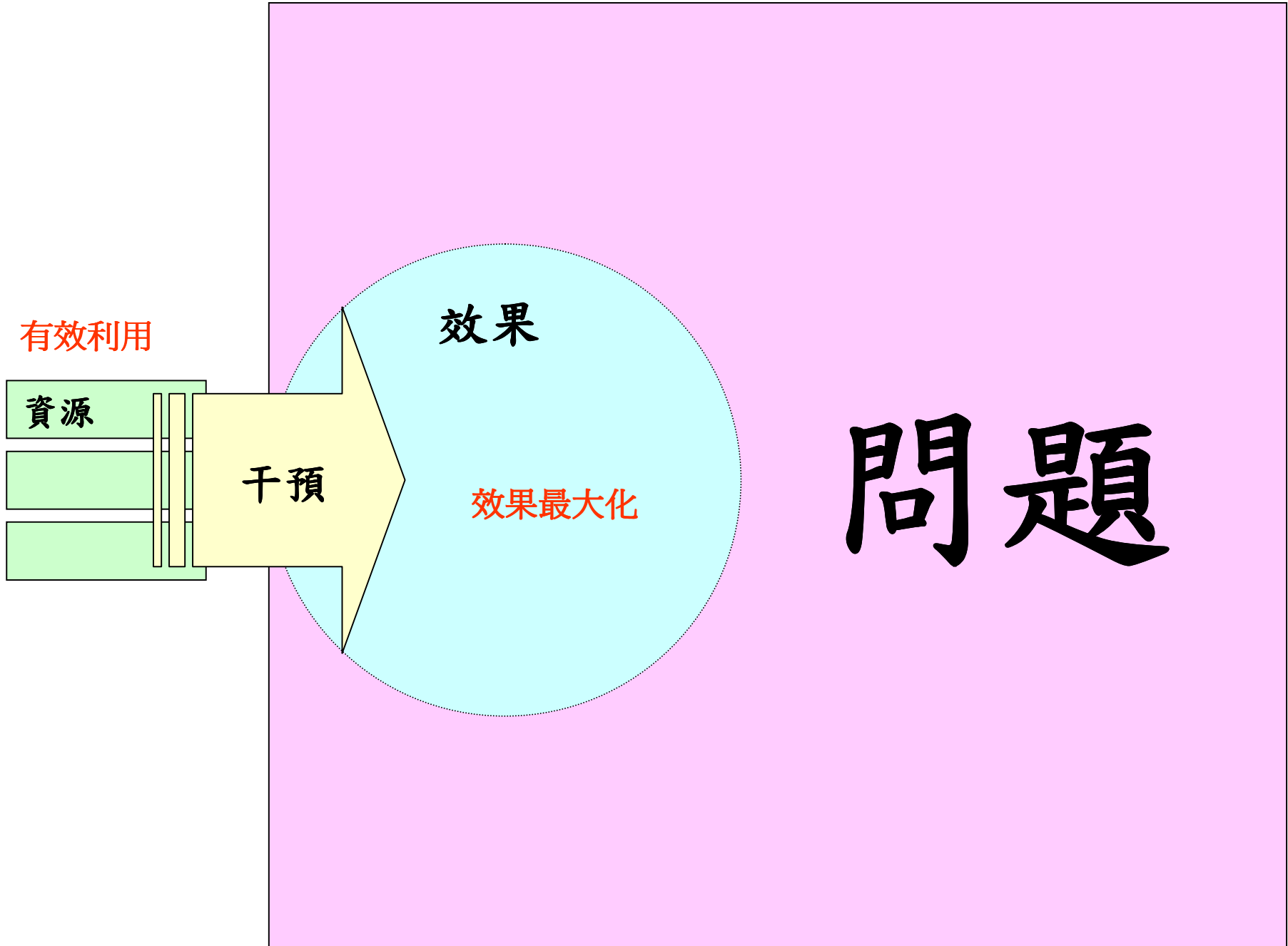
資源

干預

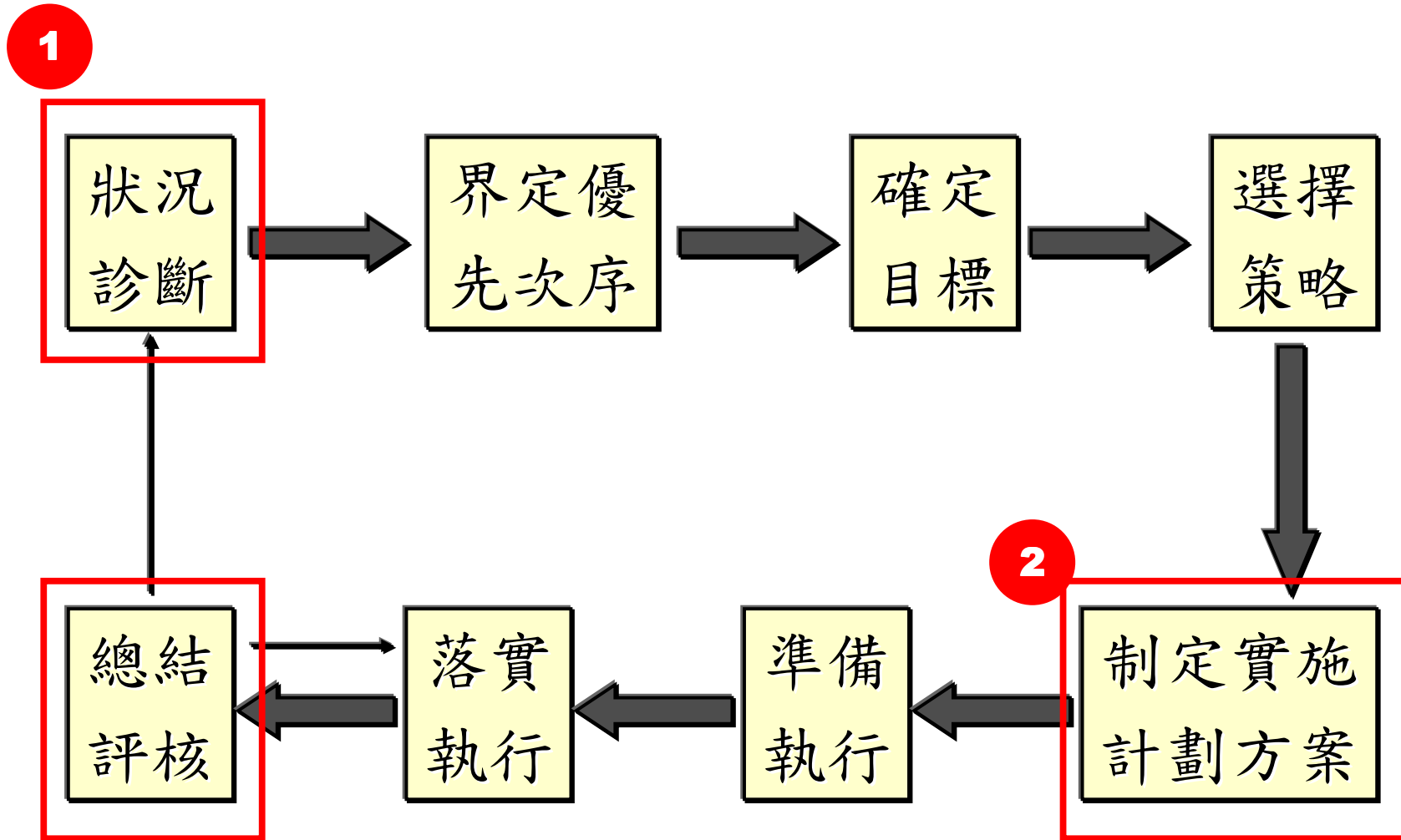
效果

效果最大化

問題



衛生計劃步驟



1

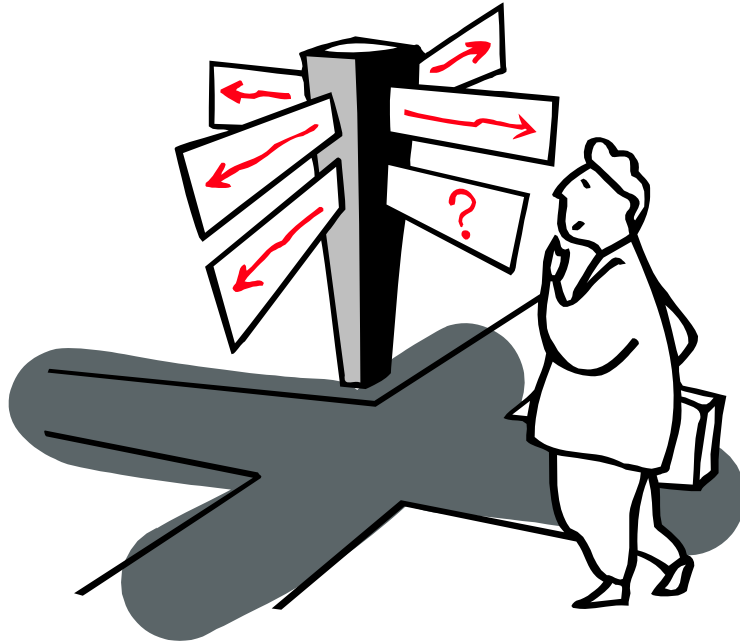
2

3

4

在開始計劃之前，你就要考慮
如何針對結果做評估。

評估－旅行者 Evaluation – The Traveller

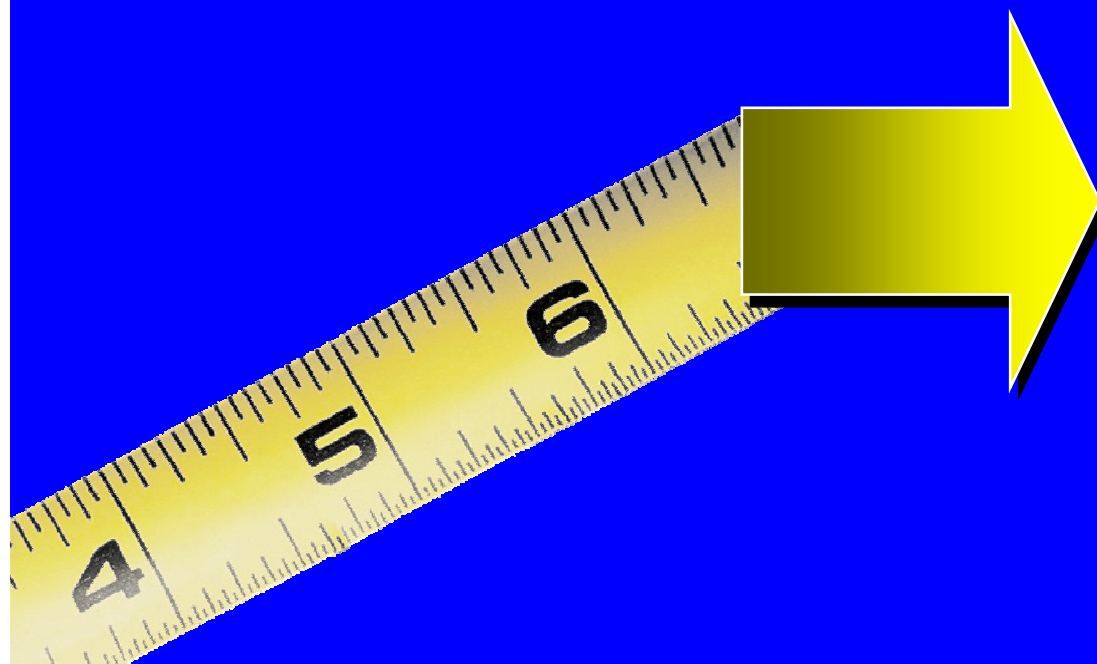


- ◆ 我是否正在前往對的方向?
Am I going the right way?
- ◆ 前進的速度如何?
How fast am I going?
- ◆ 我應該問誰指引方向?
Who else should I ask for directions?
- ◆ 我是否正在把對的事情做對?
Am I doing the "right things right"?
- ◆ 如何知道我已經到達終點?
How will I know when I arrive in my destination?

Evaluation & Monitoring

- 爲了**改善**某些事情，首先要能夠**控制**它；
爲了控制它，一定要能夠**了解**它；
而要了解它，我們一定要能夠**測量**它。
- “To **improve** something we must be able to **control** it, to control it we must be able to **understand** it, and to understand it we must be able to **measure** it”

Measurement

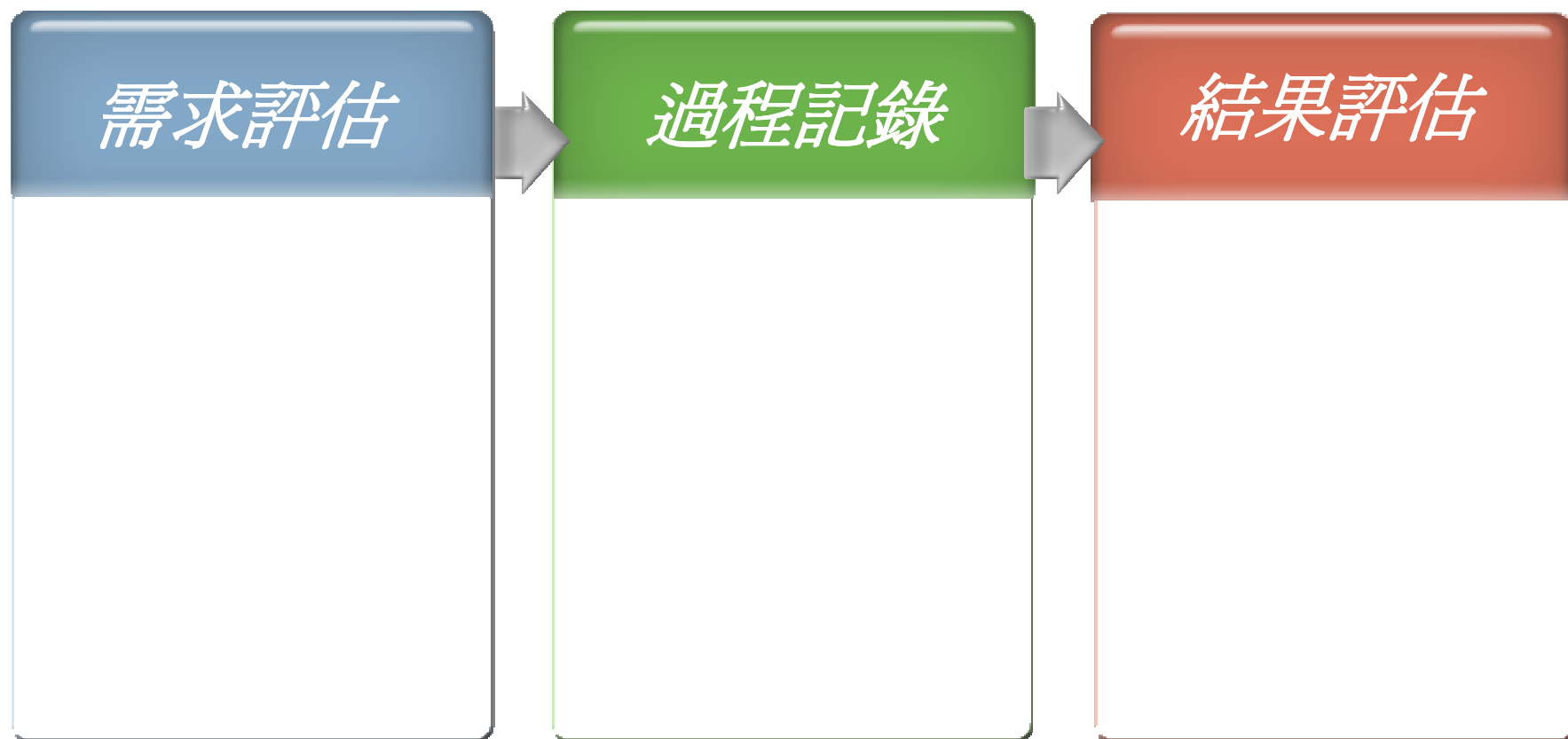


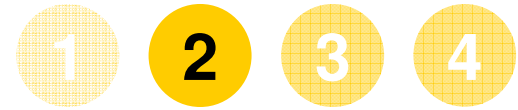
HIGH

NORMAL

LOW

評估的三個步驟





需求評估

何謂需求？



所以要弄清學校理想的健康狀態是如何，即所謂的
願景(Vision)

需求的定義 Defining 'Needs'

健康需求是一種缺乏，而這種缺乏可透過適切和有效的干預而獲得。

A health need can be defined as a health **lack** which will **benefit** from an appropriate and effective health intervention

There can be no rational need for an individual or a population to receive care that has no **benefit** (Stevens & Gabbay, 1991)

需求評估(或稱狀況診斷)

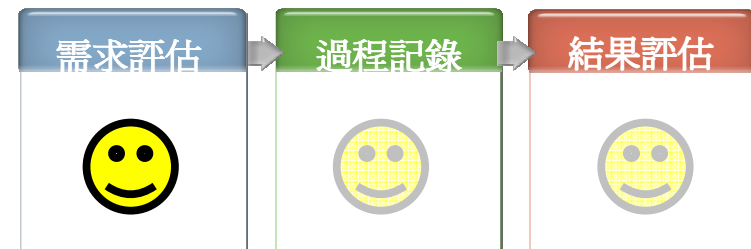
- 廣度：確定主要健康問題及其影響因素
- 深度：解釋問題成因
- 簡明：不耗費過多能量

收集資料的方法

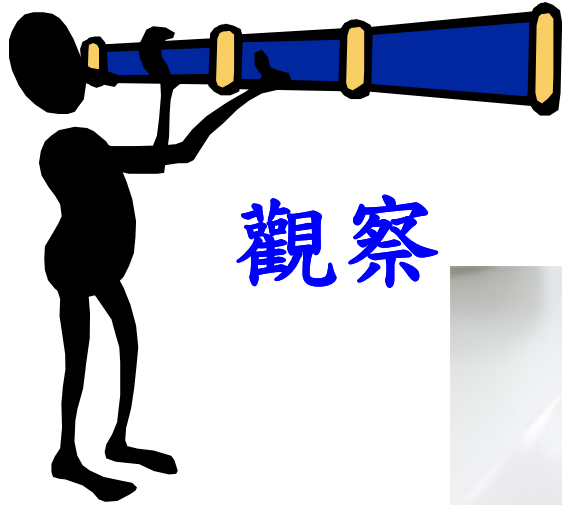
- 宏觀→微觀
- 一手與二手資料



- 把搜集到的資料寫下來，制成一份
學校健康概況 (school health profile)



大多時候，你只需要...

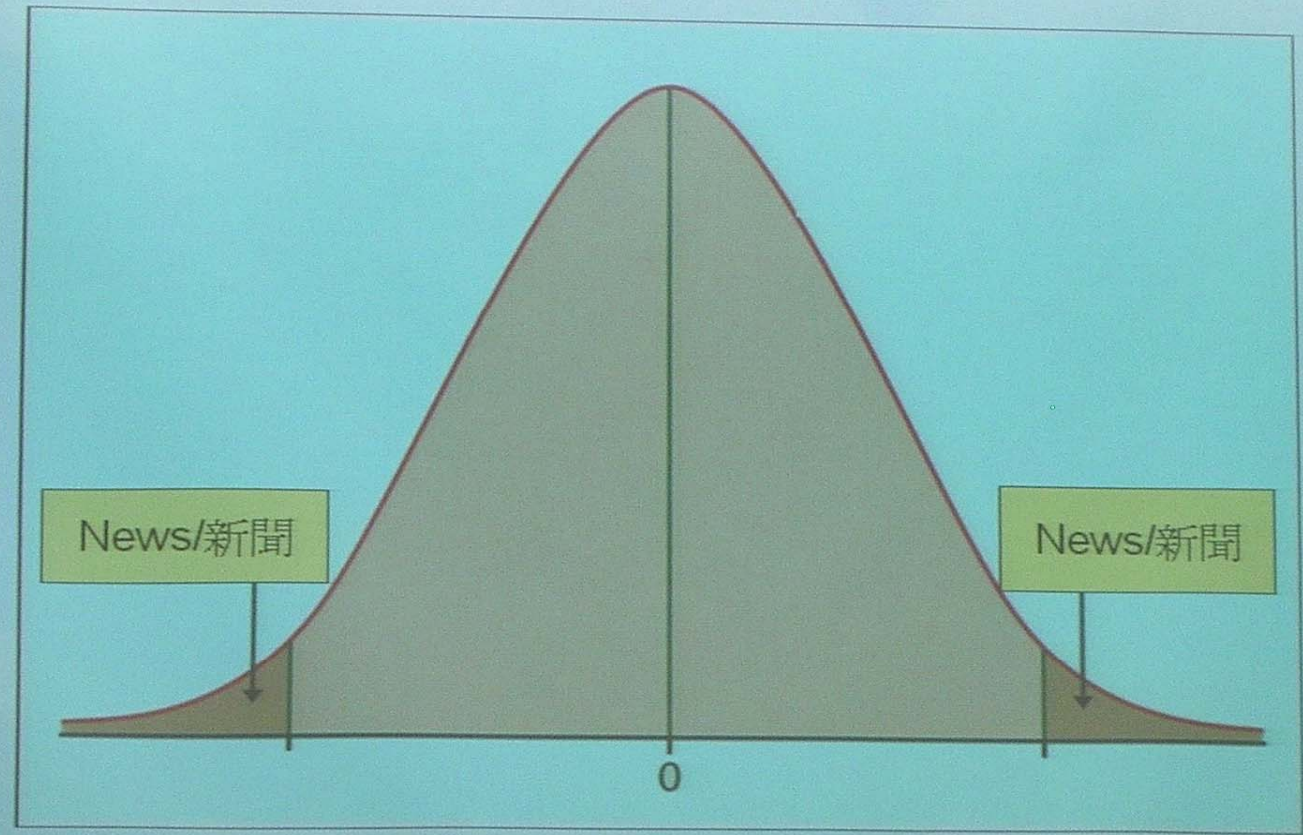


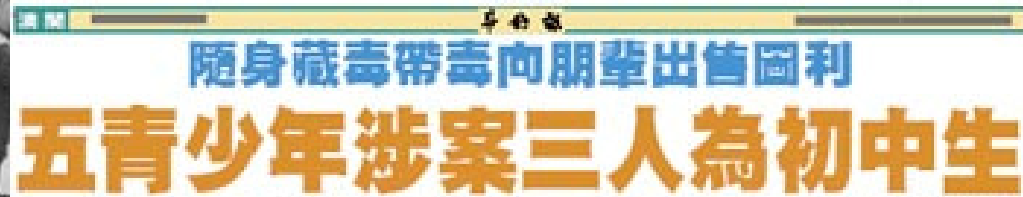
觀察



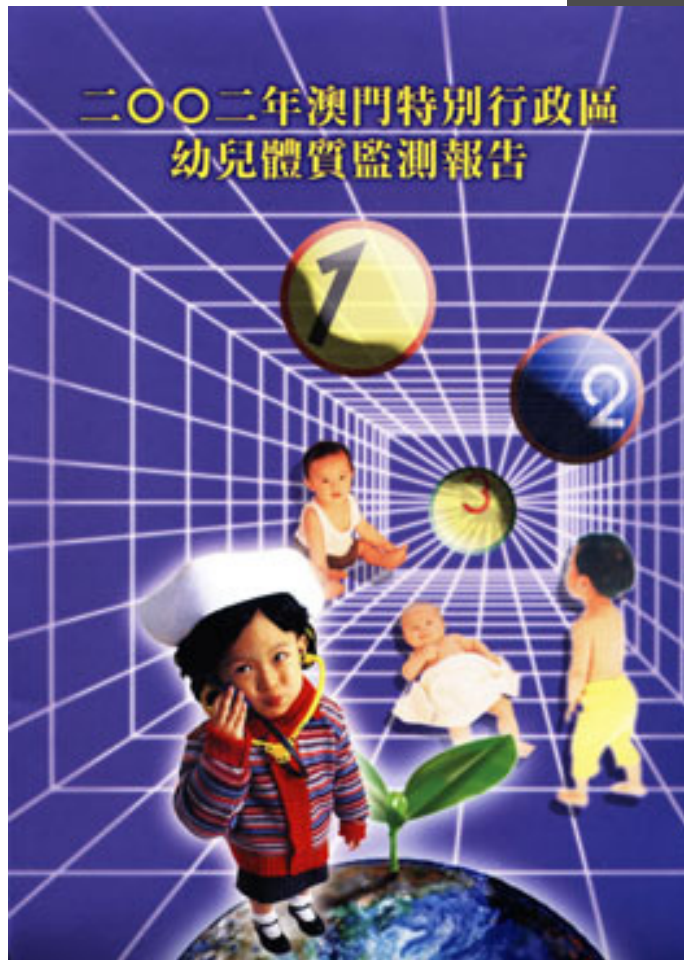
記錄

新聞是..... What is news?

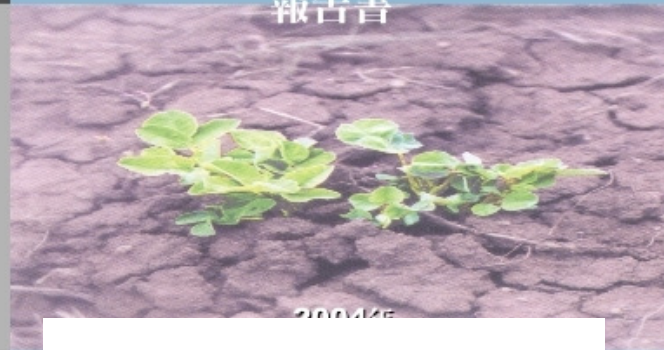




現成的調查報告



澳門濫藥問題概況調查
及戒毒康復工作評估研究
報告書



員會



學校綜合評鑑



會議討論

類別	數量	類別	數量
心理	7	學校政策	10
蛀牙	4	飲食	6
身體健康	8	傳染病	2
性教育	2	運動	2
社會健康	3	環境	10

* 2007.11.26收集的健康問題共回收54項

學生選擇



乳酪



提子麥包

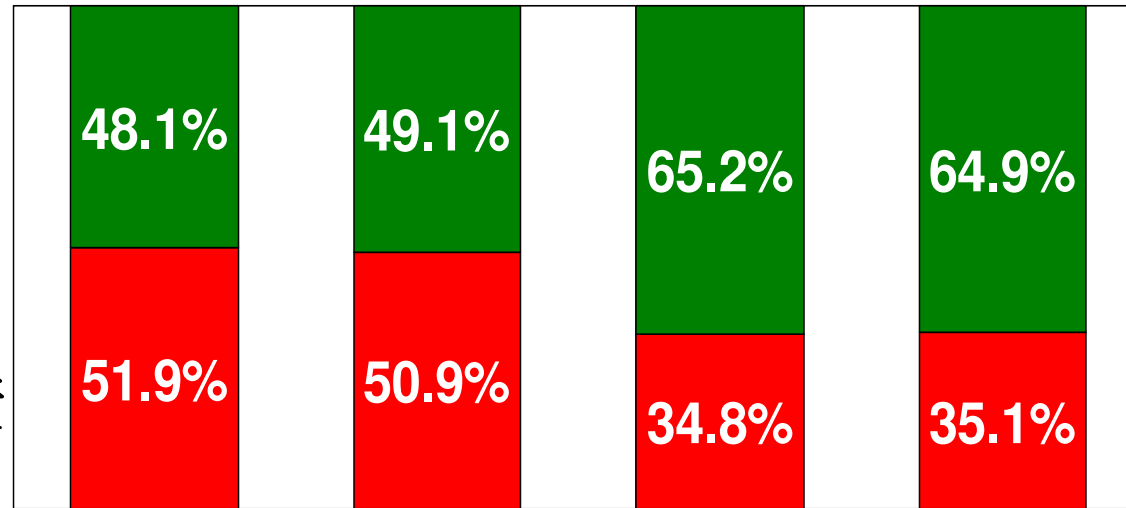


滷水雞髀



純橙汁

較健康
較不健康



雪糕



熱狗



炸雞髀



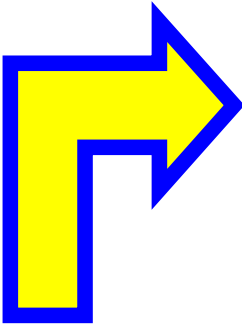
汽水



如何選擇優先議題

- 問題的嚴重性
- 衛生政策方向
- 可改變的程度
- 資源的可得性
- 成員們的期望

假設：人力、物力、時間只可以同一時間進行一項計劃



	問題的嚴重性	衛生政策方向	可改變的程度	資源的可得性	成員們的期望	總分
預防手足口病計劃	5	5	3	4	5	23
健康飲食計劃	4	5	4	2	2	17

決定啦！今年就從預防手足口病計劃開始啦～



把問題講清楚，說明白

如何定義問題

- 對問題現況的描述
 - **數據** (例如：2008年有20%小一學生屬於肥胖)
 - **文字** (例如：開學的三個月內，每次週會會有很多學生暈倒不適)
 - **相片** (例如：拍下目前的情況)





攝於2007.06.30



攝於2007.06.30

有什麼用？

個案四 Kathy



瘦身前



瘦身後

勁減 80 磅 纖體後 92 磅



個案一 May 3 月勁減 62 磅 腰圍減 11.5 吋

個案二 Eva 2 個半月勁減 50 磅 腰圍減 10 吋

個案三 Kathy 勁減 50 磅 纖體後 95 磅

個案四 Jenny 勁減 80 磅 纖體後 92 磅

這樣你明白了嗎？



如何撰寫計劃

撰寫計劃要點

- 計劃的7件事
- 訂定**SMART**的目標
- 選擇合宜的干預策略

計劃7件事

- 問題說明
- 計劃目標
- 結果指標
- 策略和活動
- 活動期程
- 所需資源
- 負責人及職責

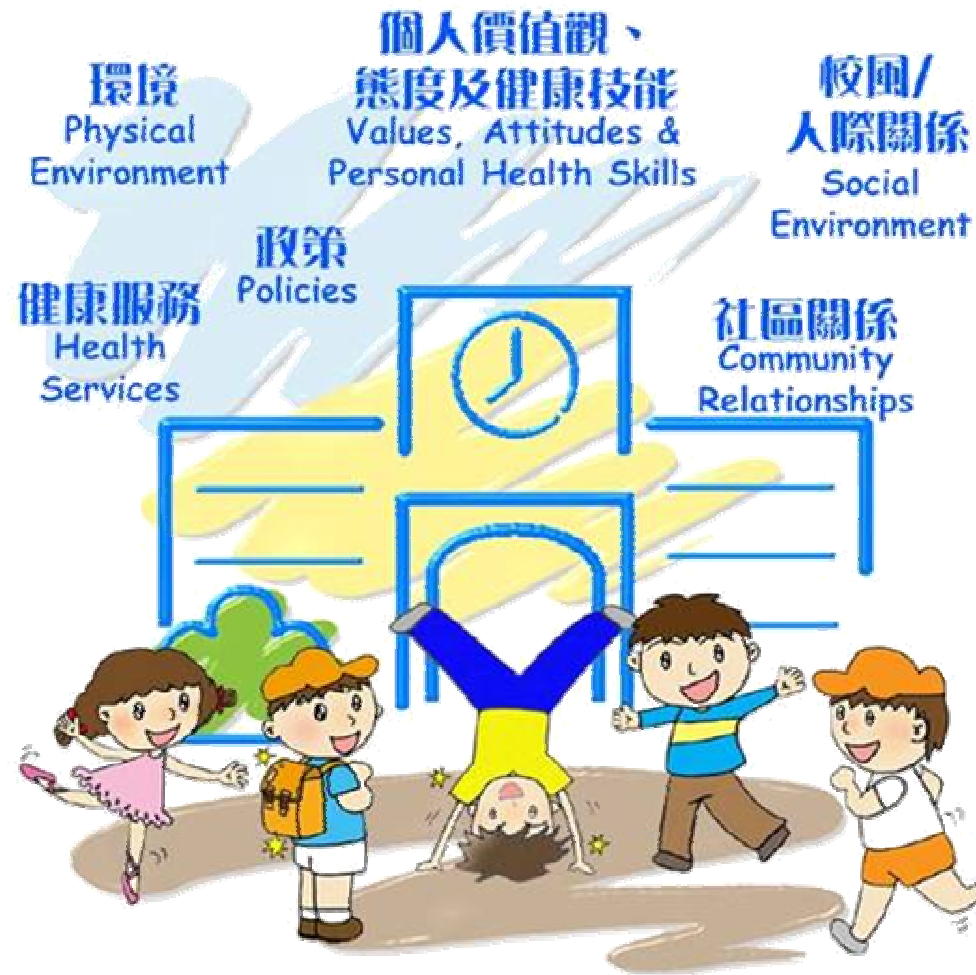
優先議題：							
問題說明							
目標	策略 範疇	活動	期程		所需 資源	負責人 及職責	結果指標
			開始	結束			

策略：

1. 學校健康政策
2. 學校環境
3. 校風/人際關係

4. 社區關係
5. 個人健康生活技能
6. 健康服務

學校健康促進計劃框架



Adapted from Albert Lee (2003)



澳門
學校健康促進計劃
指引

澳門學校健康促進計劃指引

衛生局
電話：5041460 或 5041463
電郵：ndcp@ssm.gov.mo

教育暨青年局
電話：3972504 或 3972506
電郵：dase@dsej.gov.mo

ISBN 978-99937-570-8-5
9 789993 757085



www.dsej.gov.mo

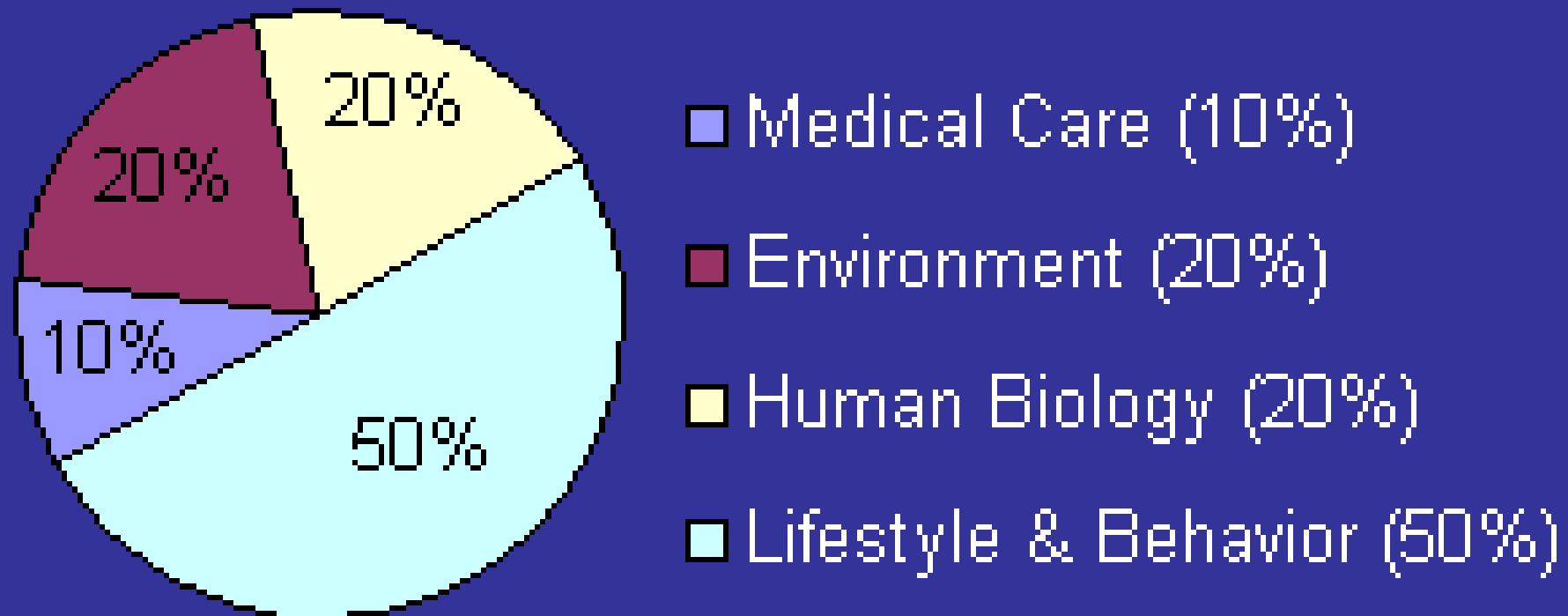
如何定目標

- SMART的目標
 - **S**pecific 明確的
 - **M**easurable 可測量的
 - **A**chievable 可做得到的
 - **R**ealistic 切合實際的
 - **T**ime-limited 有時限的

例：<減重計劃>的目標是要在2009年6月前，有50位過重的學生曾參與這個計劃，其中最少50%的參與者回復符合其年齡的理想體重。

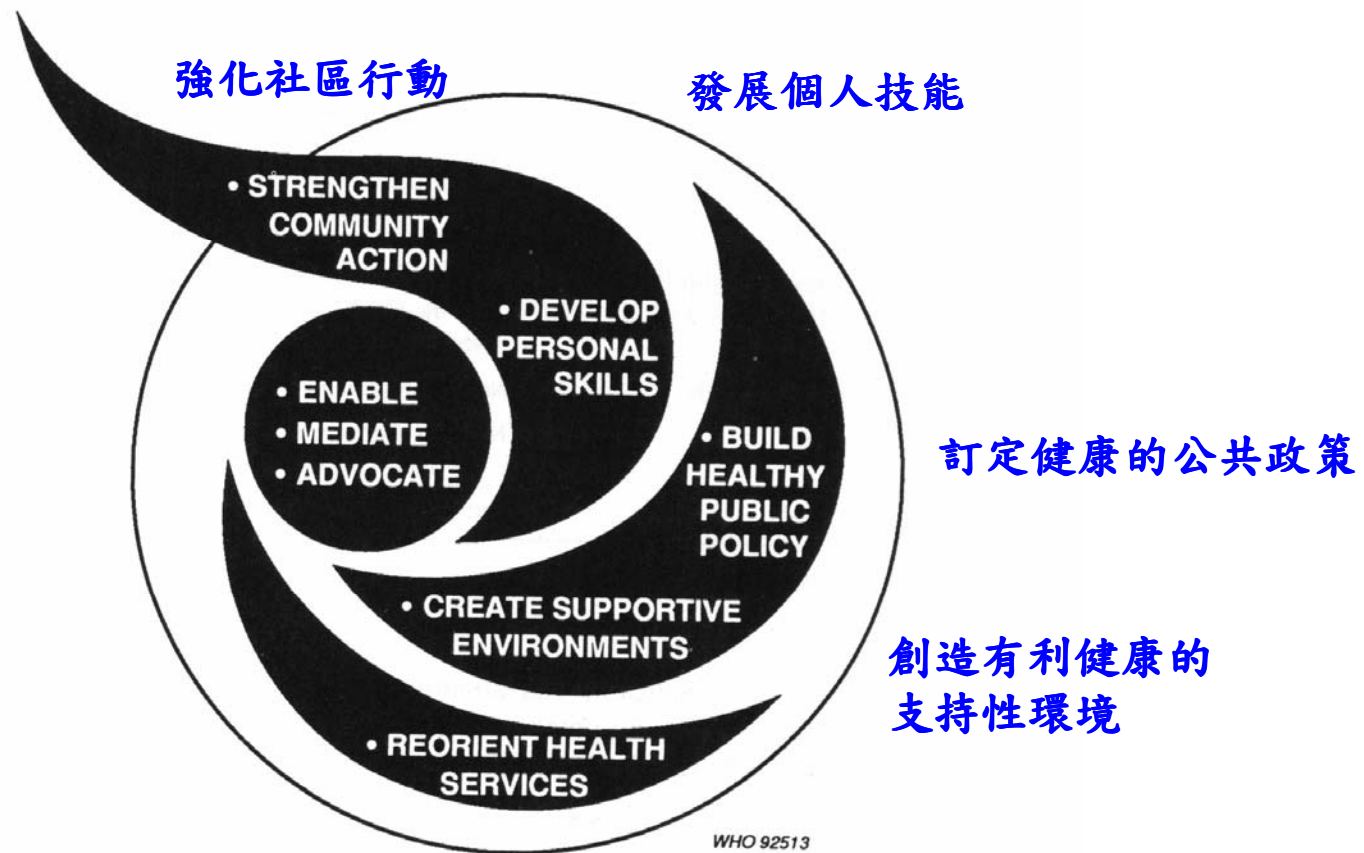
思考干預策略的思路-1

Health Field Conceptual Model Influence Factors on Health Status



思考干預策略的思路-2

Fig. 10.2. Healthy public policy



Source: Ottawa Charter for Health Promotion, 1986.

調整健康服務的方向

工作坊：動手做計劃

- 優先議題
 - 幼稚園／小學
 - 傳染病
 - 健康飲食
 - 中學
 - 吸煙及濫藥
 - 性行爲
- 每組8~9人分組討論，按計劃的7項要素進行撰寫，明早利用5~10分鐘演講。

謝謝你的聆聽。



Bad Burns

© 2006 by Todd Gierker