

# 學校健康促進短期培訓課程

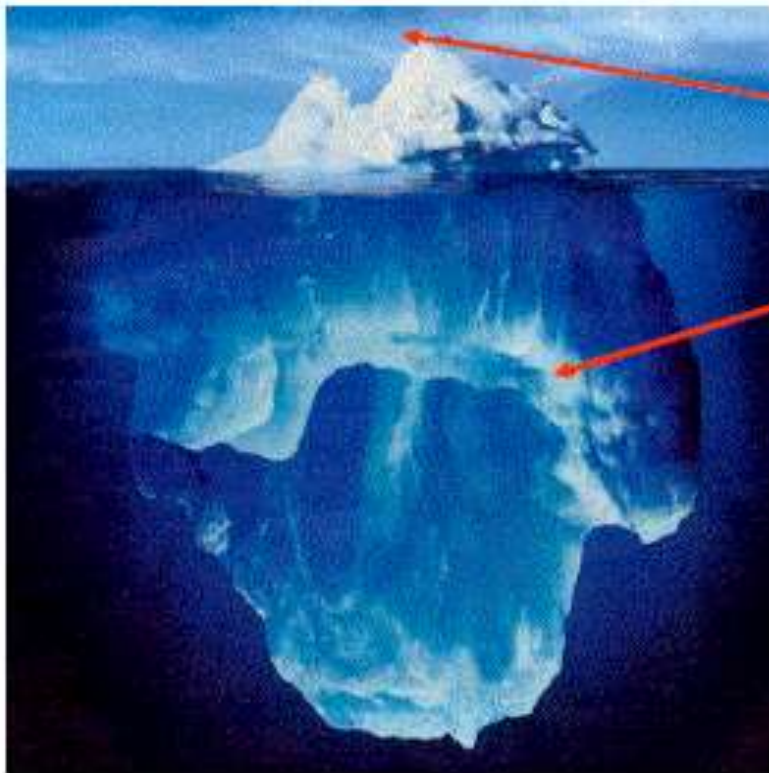
2012.07

# 大綱

- 基本概念
- 社區健康狀況
- 學校健康促進
- 如何開展學校健康促進計劃(HPS)

# 基本概念

# The Iceberg of Disease



Clinically evident  
disease

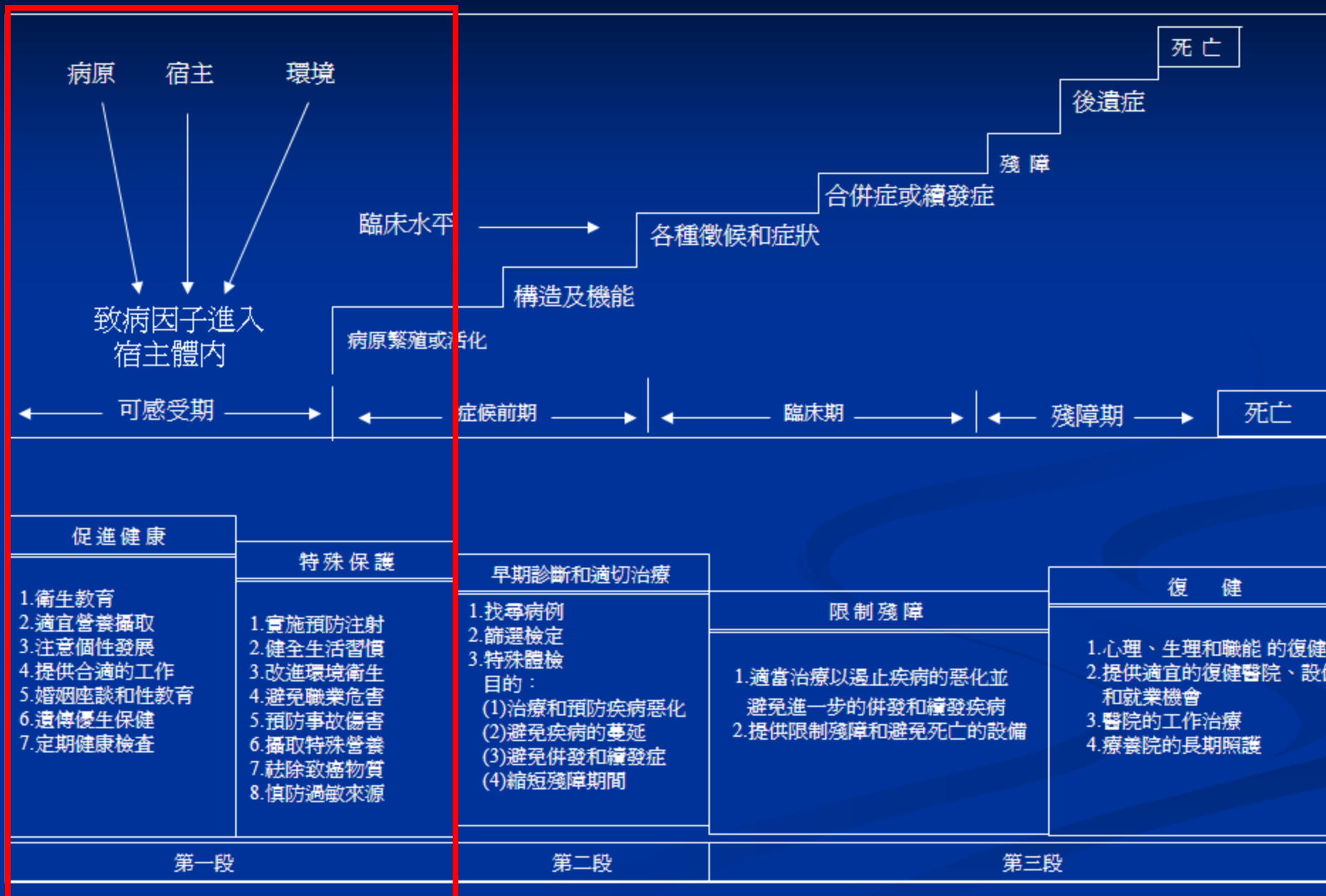
Sub-clinical disease;  
often more common

(A certain portion  
of this may be  
detectable by  
screening)

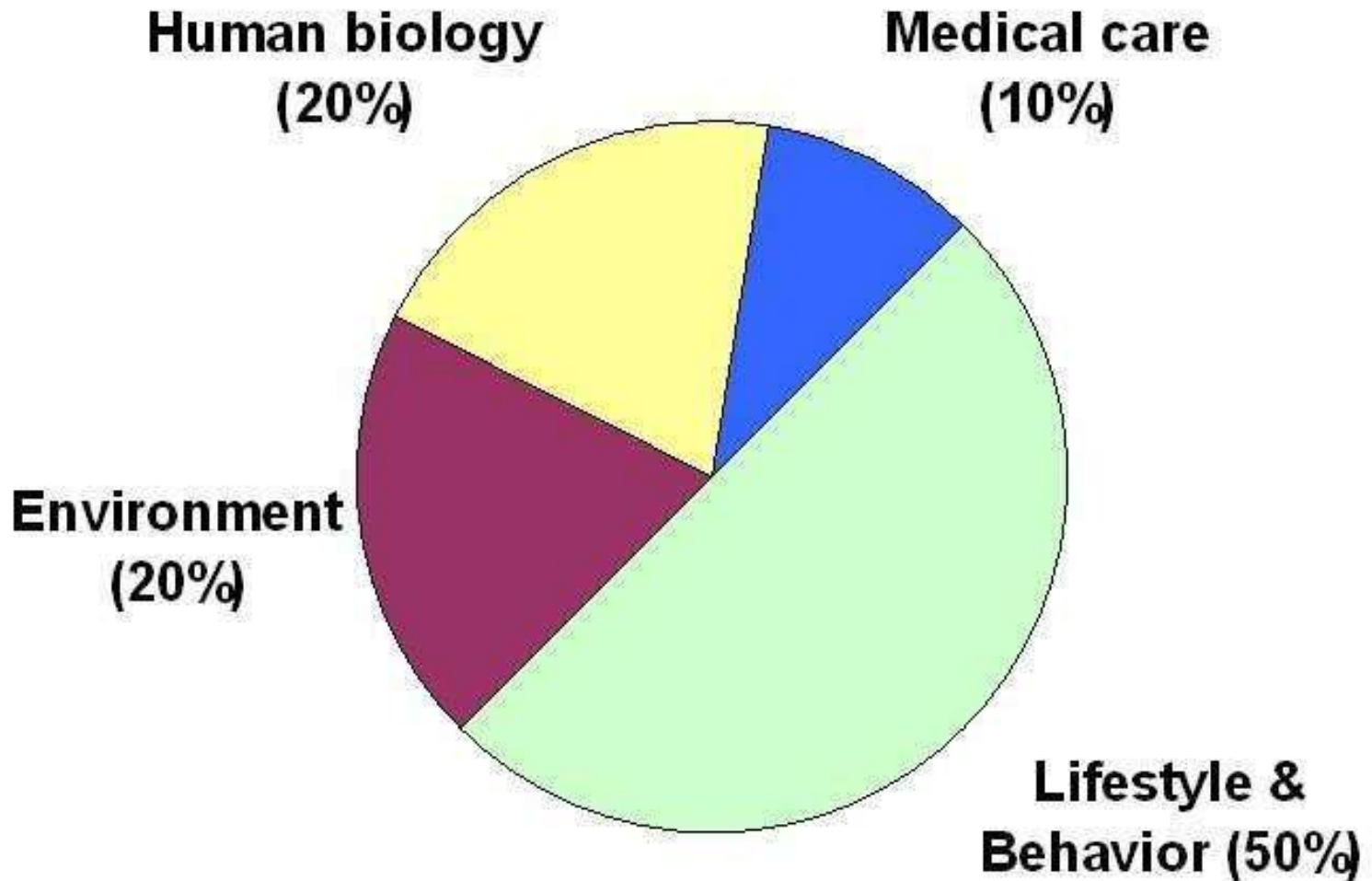
# 公共衛生學

- 定義：通過社會、公私營機構、社區及個人的共同努力，作出知情的選擇，以預防疾病、延長生命和促進健康的科學和藝術。
  -
- 公共衛生以人群特徵和風險因素為重點，並非只針對個人病徵或疾病。
  -

# 疾病自然史與三段五級預防



# 健康決定因素

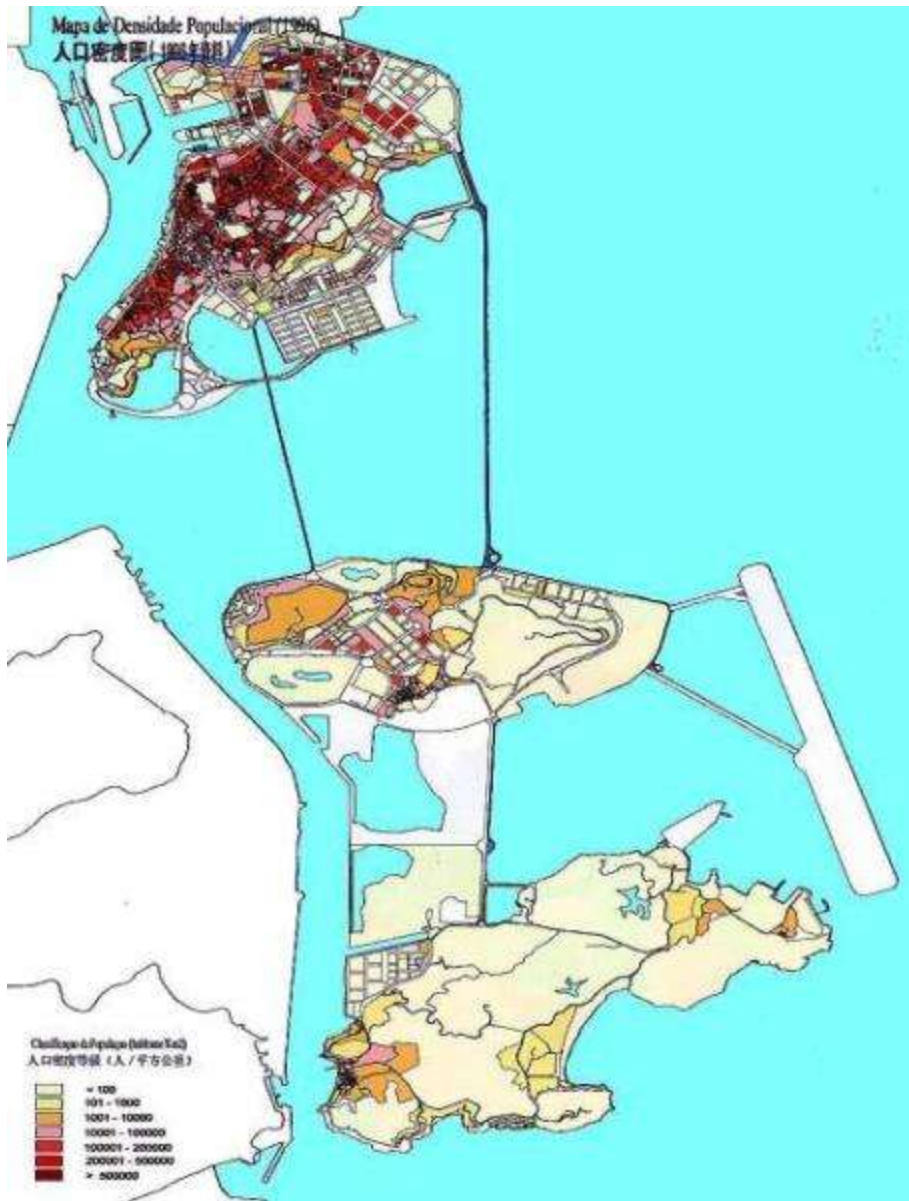


# 社區健康狀況



# 社區健康狀況

- 環境和人口

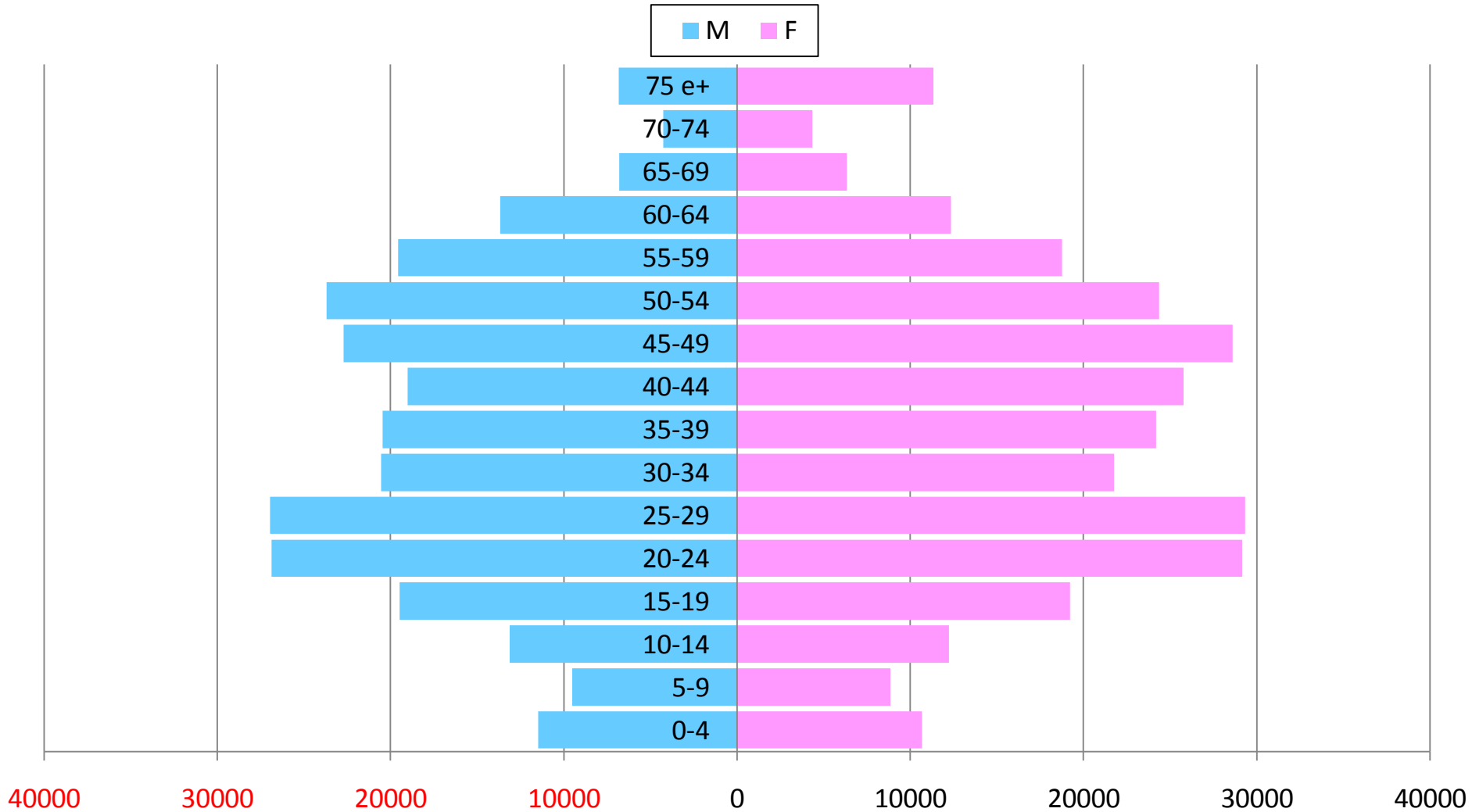


- 澳門是全球人口密度最高的城市之一
  - 2011年8月居住人口為552,500人 (707.2萬)，人口密度為每平方公里18600人 (6544)

( ) 內為香港統計值

# 人口金字塔, 2011

>=65歲人口7.2%  
依賴指數27.8  
老化指數60.3



# 社會發展水平 (2011年)

- 人文發展指數0.835 (0.898)
- 人均本地生產總值約為6.6萬美元 (3.4萬)
- 每千居民有汽車163輛 (88)、固定電話線305條 (598)、流動電話用戶2032個 (2100)、國際互聯網帳戶309個 (316)



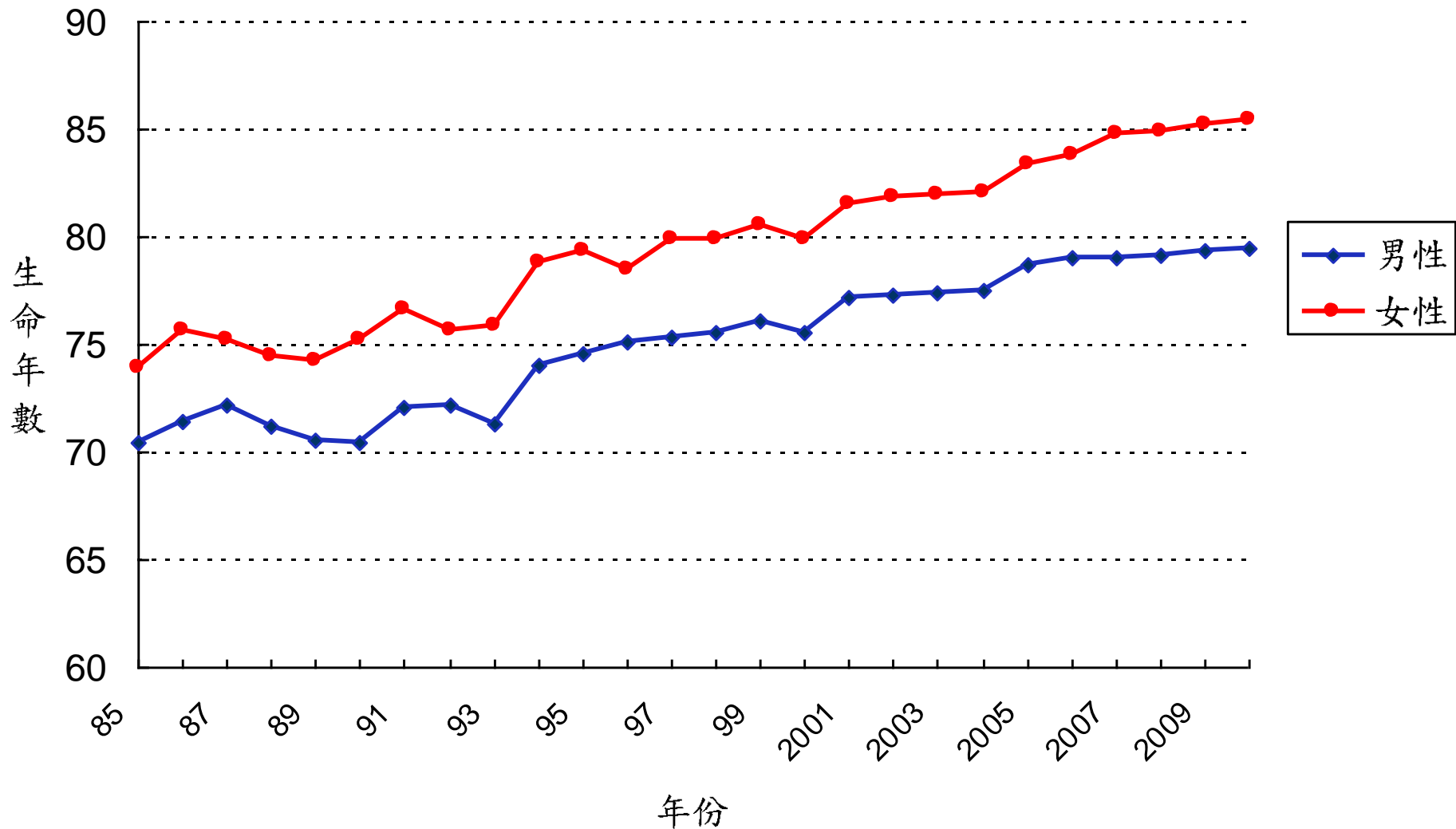
# 社區健康狀況

1. 環境和人口
2. 健康指標

# 健康指標

- 澳門居民的主要健康指標在近**30**年內顯著和持續改善
- 近年的情況若與全球其他國家地區比較，常是最佳者之一

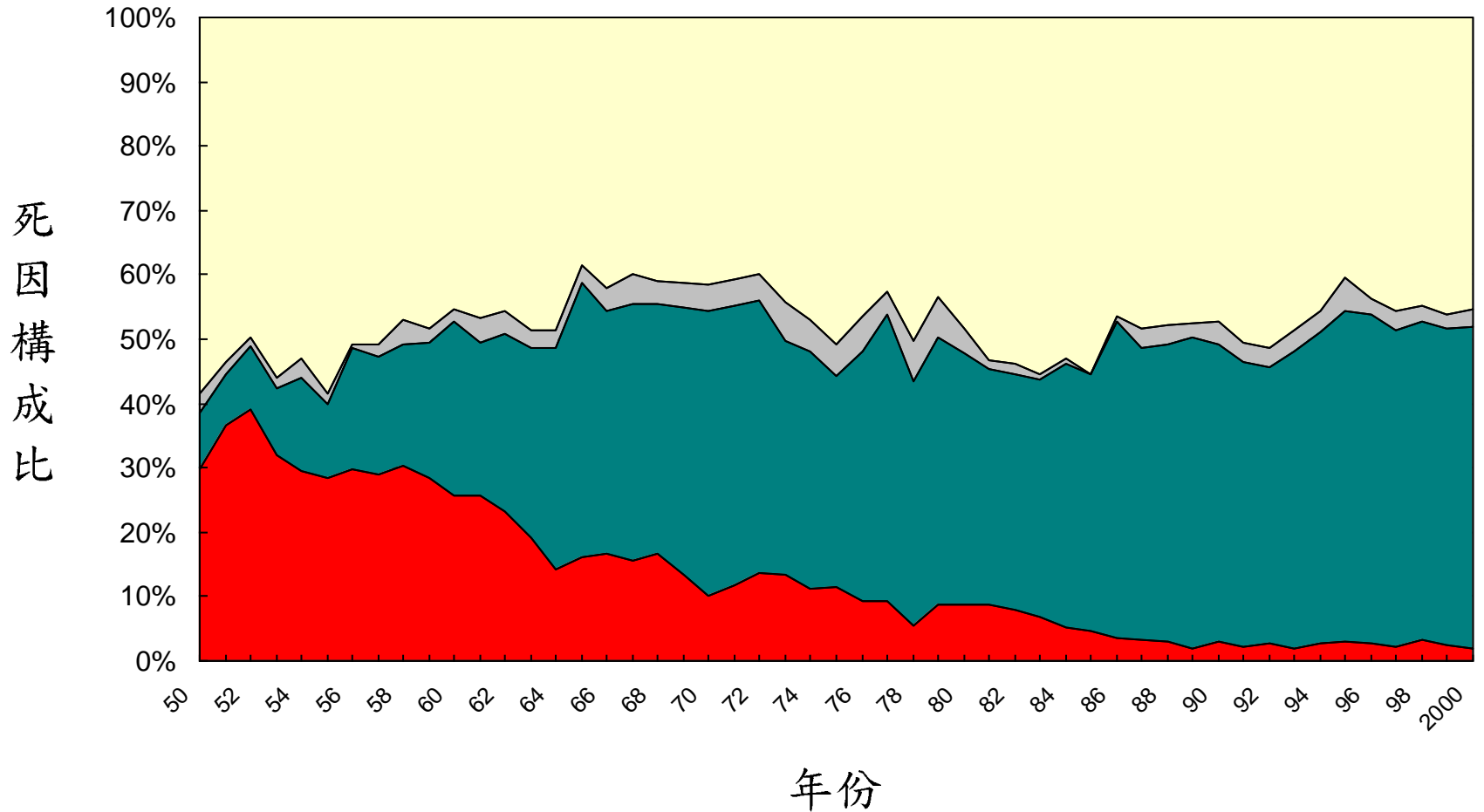
# 居民出生時預期壽命， 1985~2010



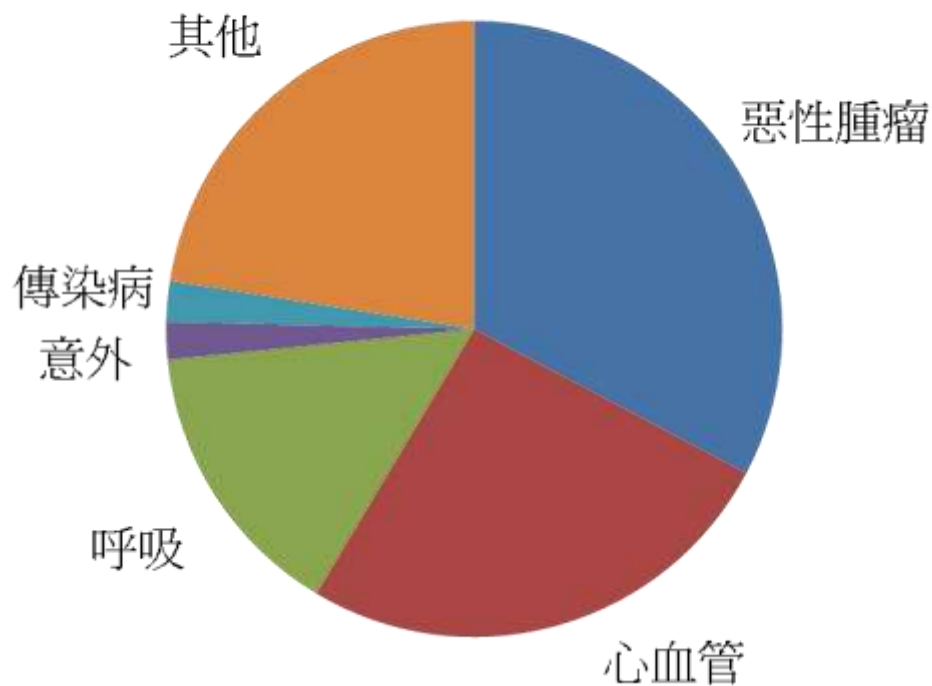


# 流行病學轉移, 1950~2000

■ 傳染病 ■ 三種主要慢性病 ■ 意外 ■ 其他

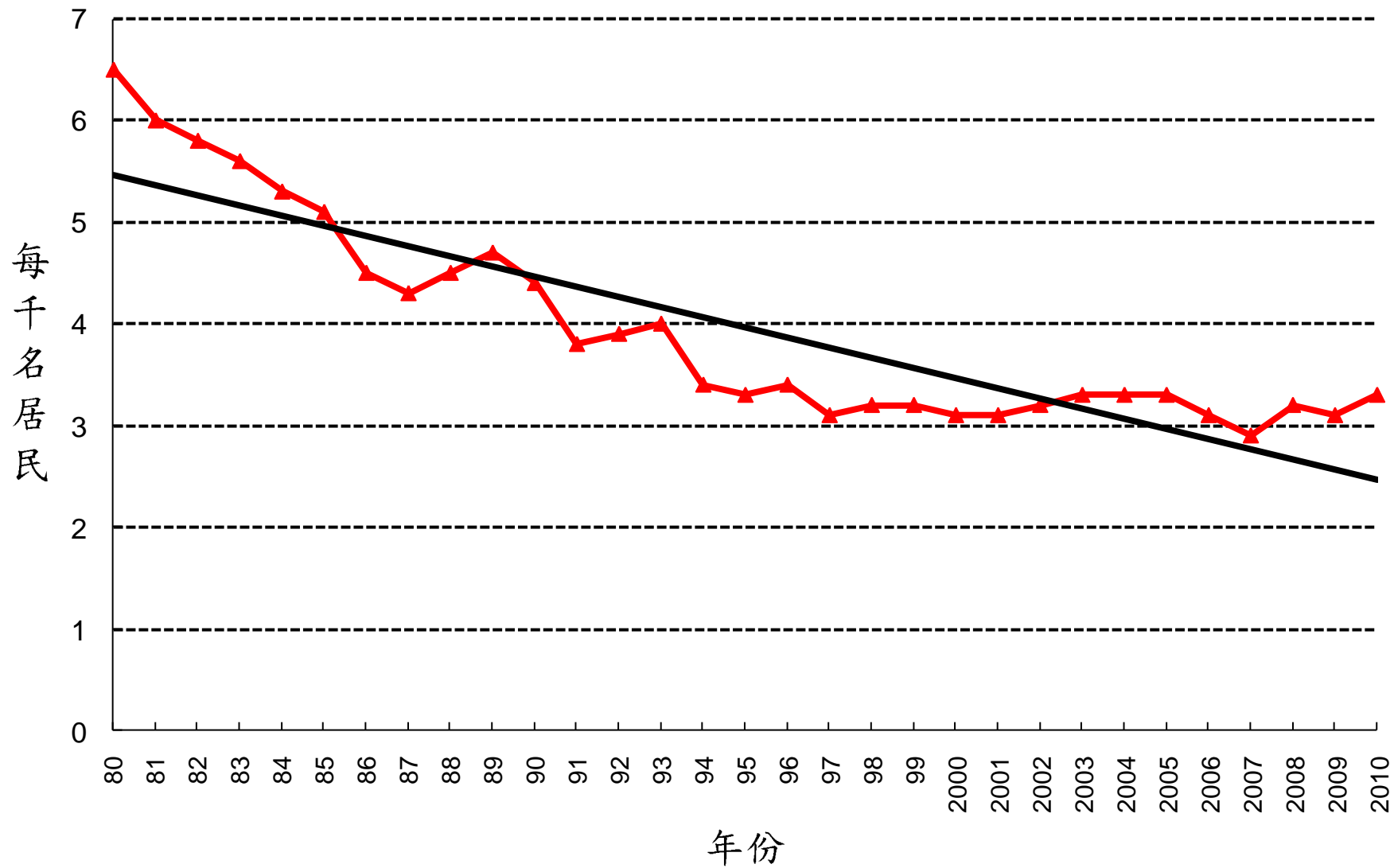


# 澳門2010年死因構成比

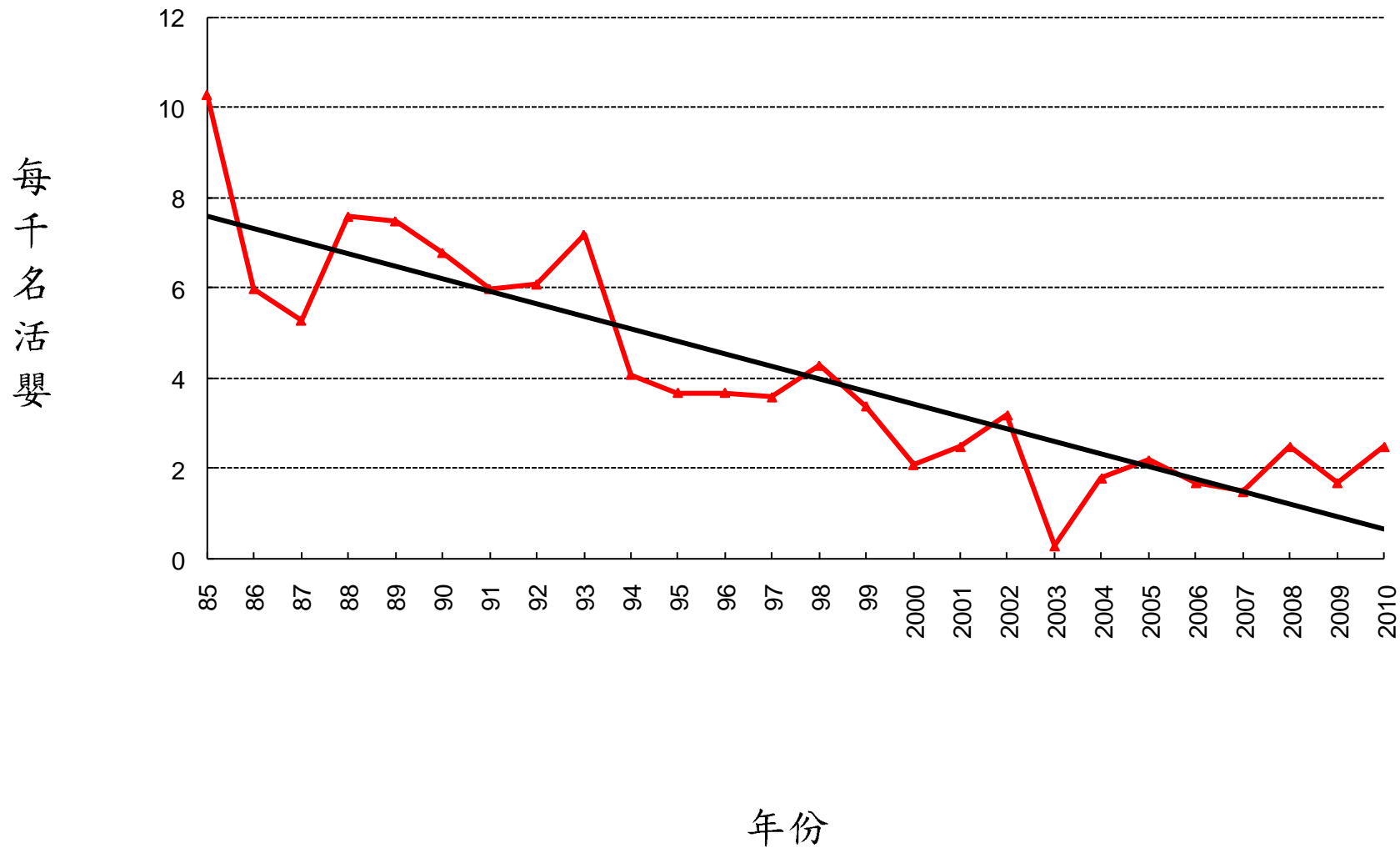


- 惡性腫瘤33%
- 心血管疾病26%
- 呼吸系統疾病15%
- 意外2%
- 傳染病2%
- 其他23%

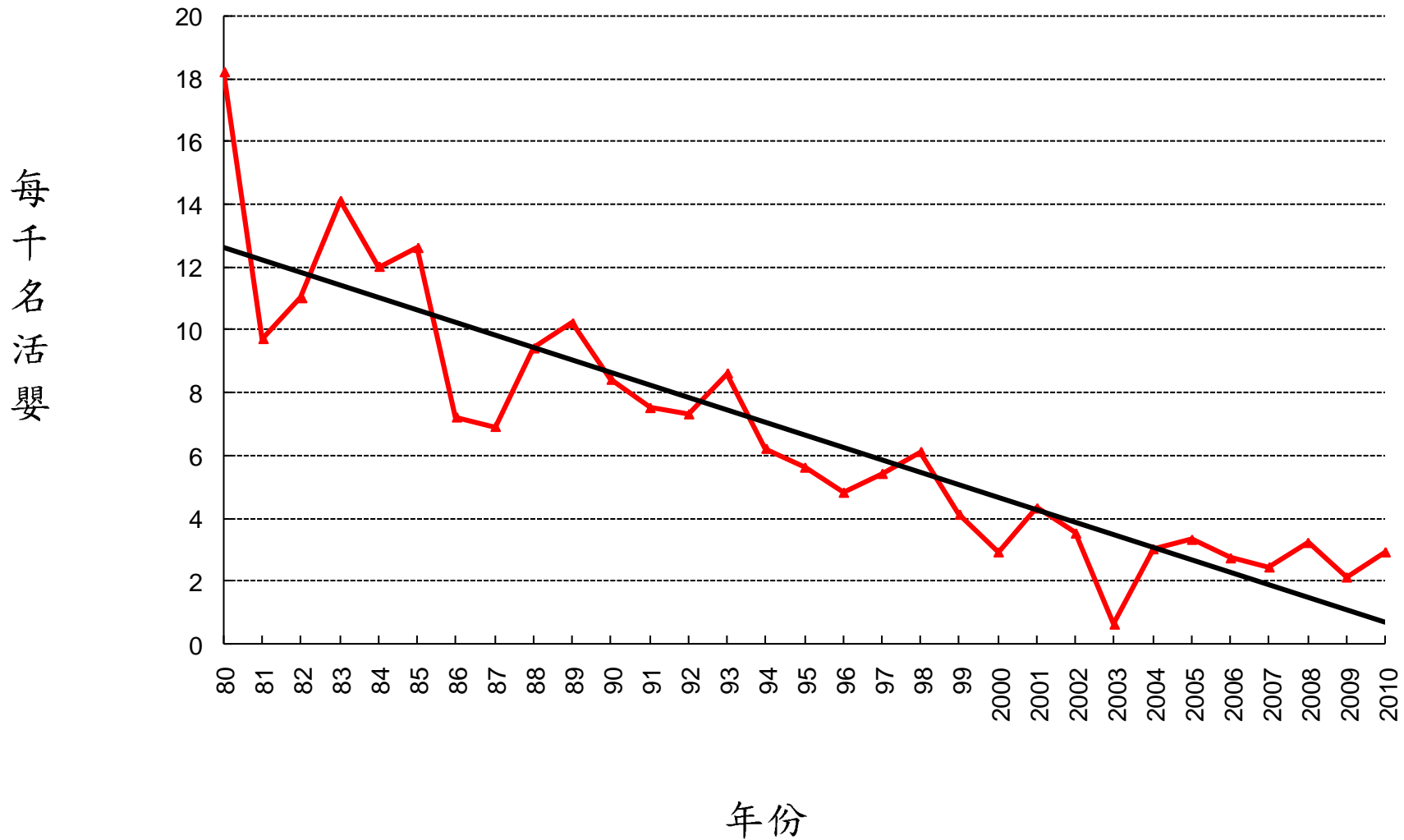
# 一般死亡率之演變， 1980~2010



# 新生兒死亡率之演變， 1985~2010



# 嬰兒死亡率之演變， 1980~2010

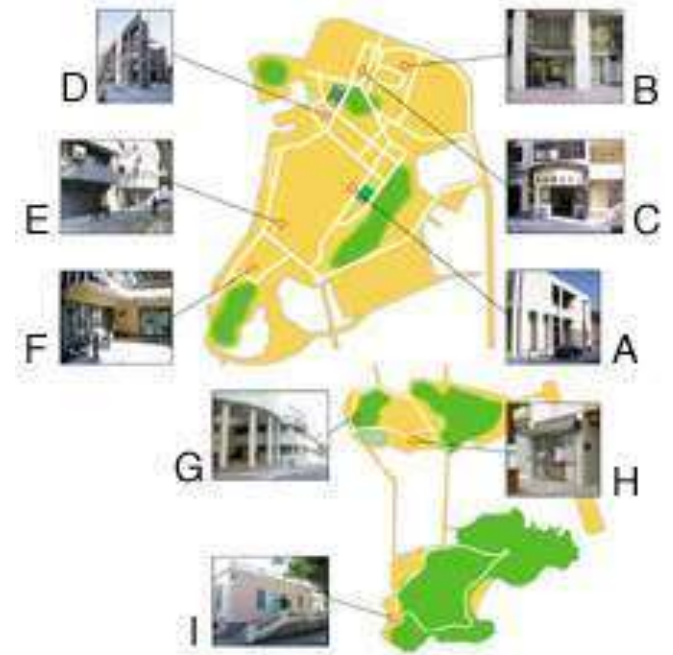


# 社區健康狀況

1. 環境和人口
2. 健康指標
3. 衛生系統

# 衛生政策

- 1985：公元二千年人人享有衛生保健 (Health For All)---初級衛生保健
  - 兩級衛生服務網絡：
    - 衛生中心及衛生站
    - 仁伯爵綜合醫院
- 2002：妥善醫療預防優先
- 2003：健康城市



# 社區健康狀況

- 環境和人口
- 健康指標
- 衛生系統
- 挑 戰





認識你的學校HPS® Tool 1

# [活動時間]

# 挑戰



# 香港兒童常見的五大急性疾病

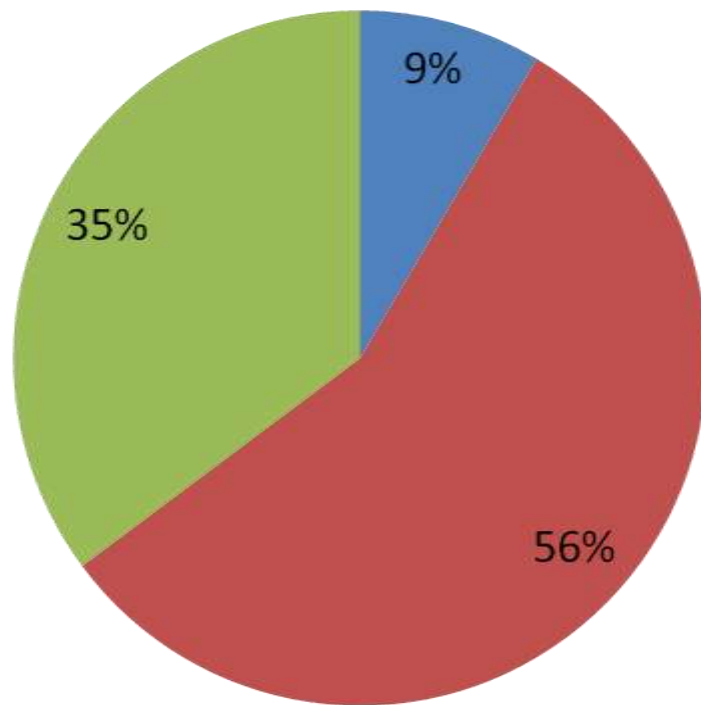
	0-1歲	2-5歲	6-10歲	11-14歲	總計
傷風/感冒 或類似疾病	24.4%	40%	29.7%	24.5%	29.6%
鼻鼾	2.7%	5.1%	5.7%	4.0%	4.8%
持續咳嗽 (達2週以上)	2.5%	4.4%	2.5%	1.8%	2.6%
腹瀉	2.0%	3.0%	2.0%	1.5%	2.0%
嘔吐	1.6%	3.1%	1.9%	1.2%	1.9%

基數：以6-14歲兒童為基數

資料來源：〈二零零五至二零零六年兒童健康調查〉香港衛生署，2009.12

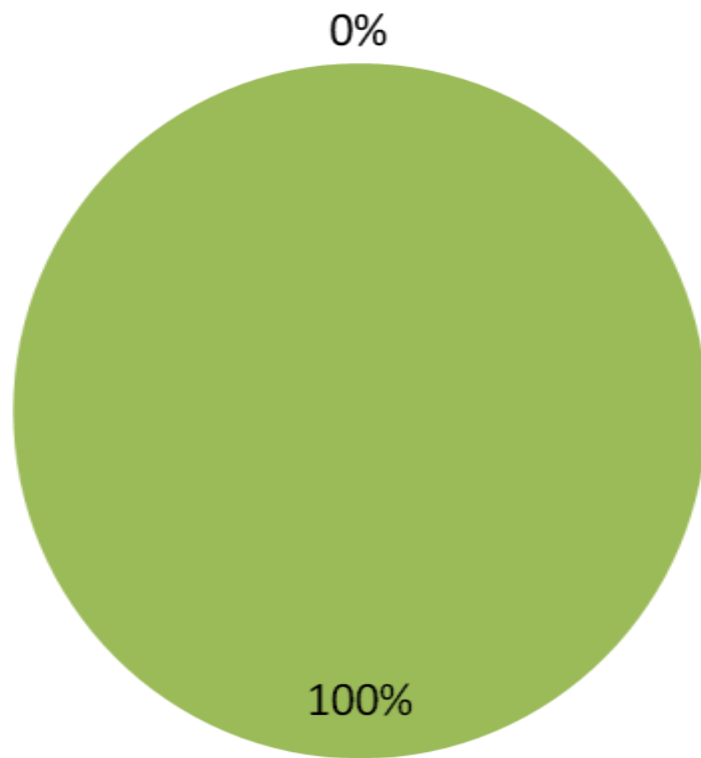
# 2008年小學學童感染傳染病的情況

■ 手足口病    ■ 病毒性胃腸炎    ■ 集體呼吸道感染



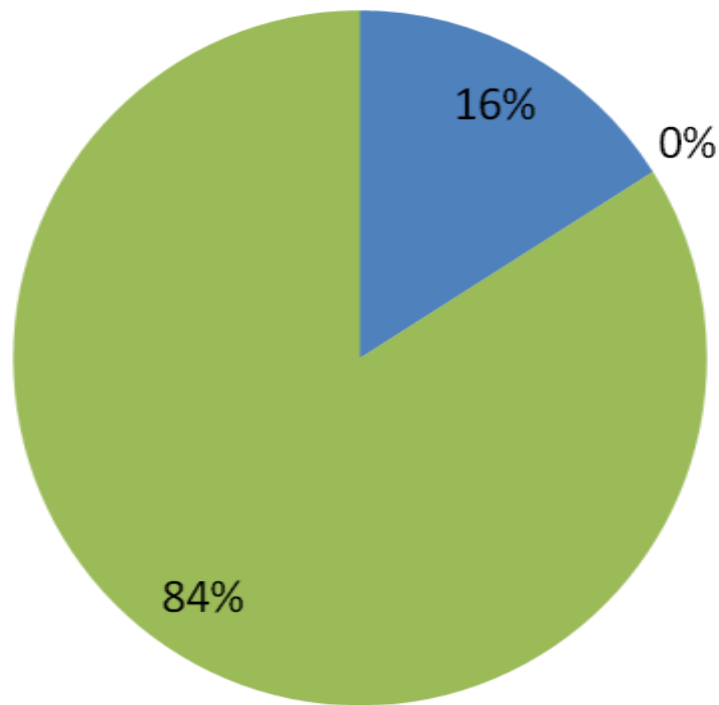
# 2009年小學學童感染傳染病的情況

■ 手足口病    ■ 集體性胃腸道疾病    ■ 集體呼吸道疾病



# 2010年小學學童感染傳染病的情況

■ 手足口病    ■ 集體胃腸道疾病    ■ 集體呼吸道疾病



# 香港兒童常見的五大慢性疾病

	0歲	1歲	2-5歲	6-10歲	11-14歲	總計
視力問題	0.2%	*	5.3%	26.1%	47.4%	27.3%
鼻敏感	7.2%	8.0%	18.8%	27.6%	28.5%	24.5%
濕疹	15.5%	17.6%	13.8%	12.3%	10.8%	12.4%
食物過敏	3.7%	8.9%	5.7%	4.8%	4.8%	5.1%
哮喘	0.5%	1.3%	3.1%	4.3%	5.1%	4.1%

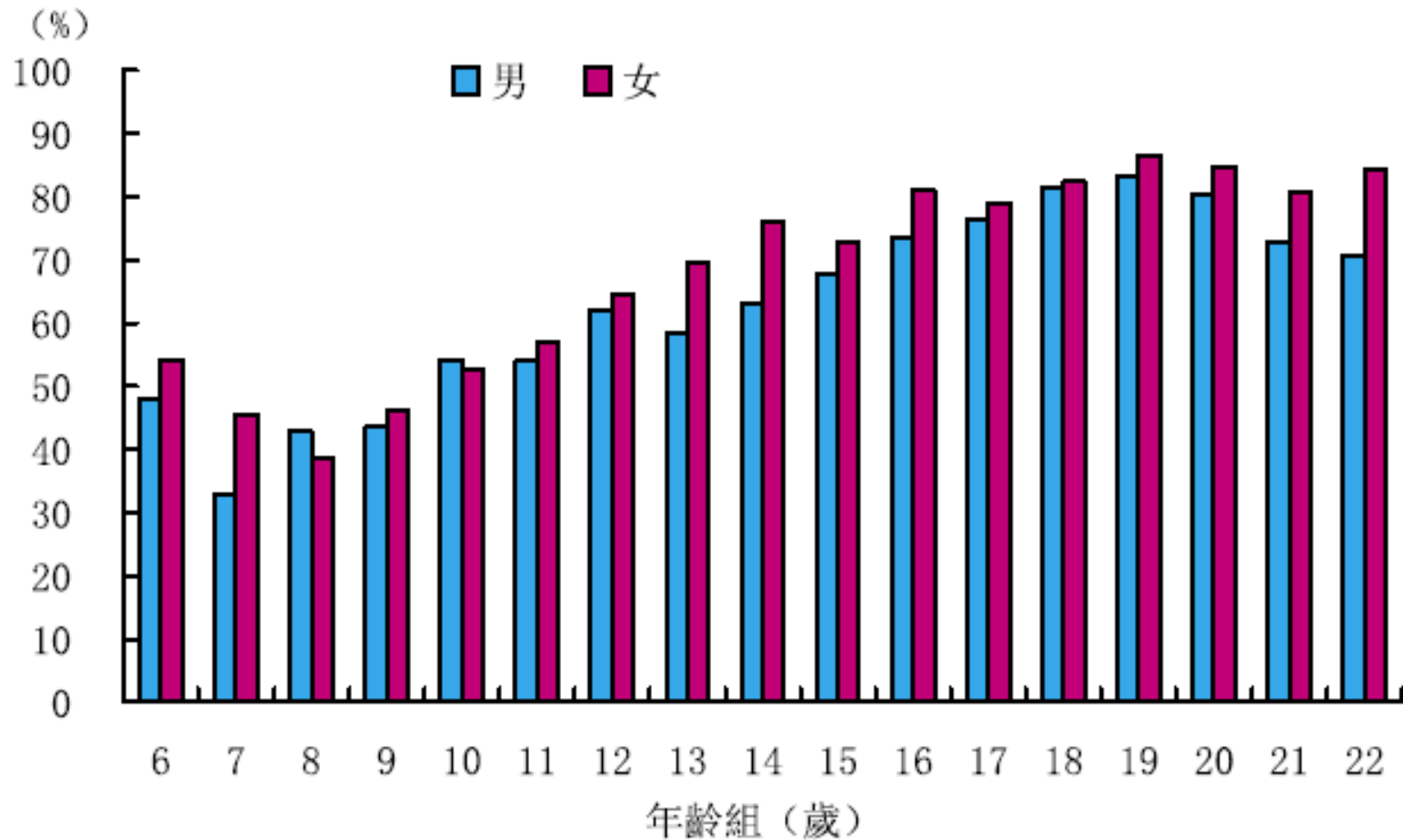
基數：以2-14歲童兒為基數

資料來源：〈二零零五至二零零六年兒童健康調查〉香港衛生署，2009.12

註：1.當中視力問題、鼻敏感及哮喘的患病率隨著兒童年齡增長而上升；

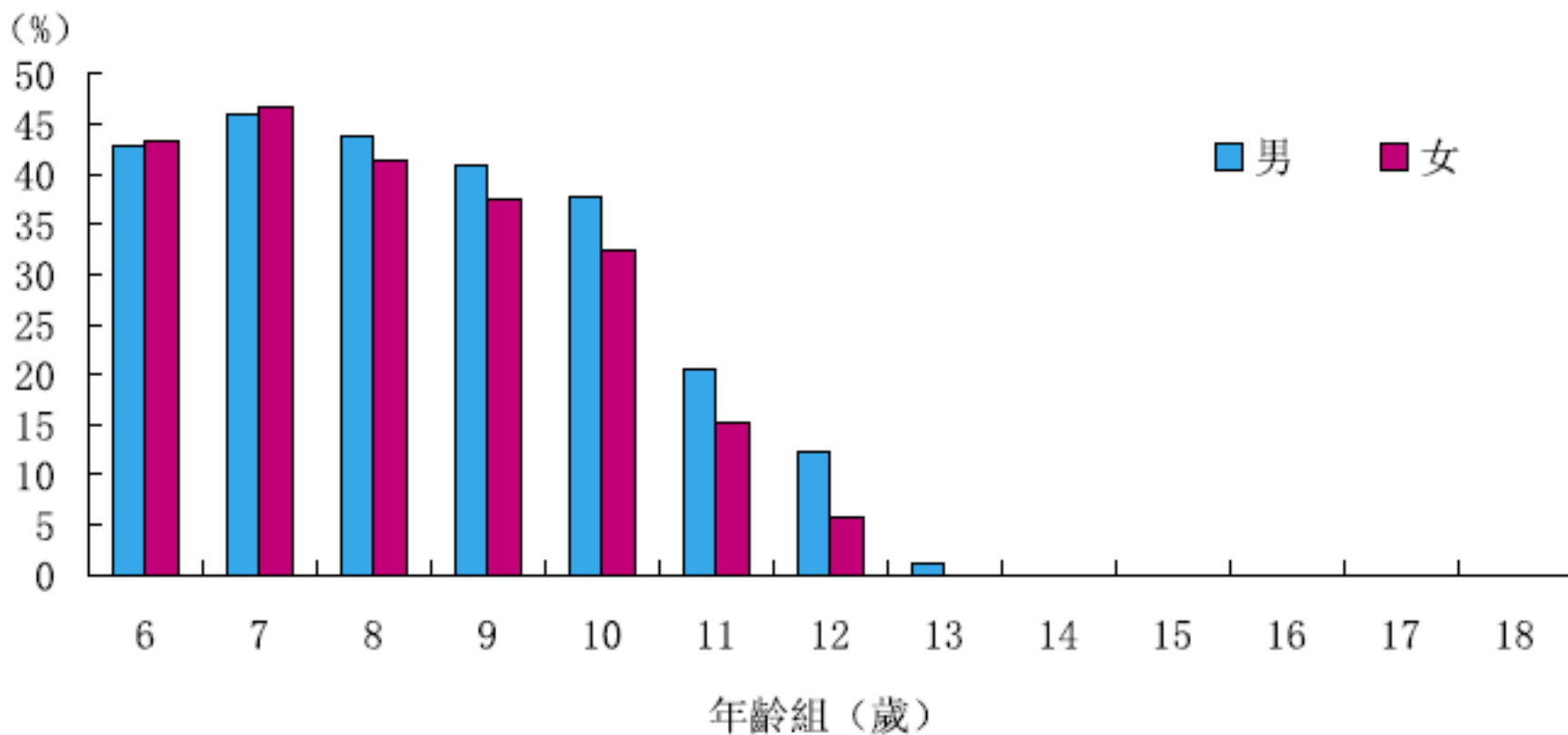
2.視力問題中以近視最為普遍(82.1%)、次為散光(35.8%)及遠視(7.6%)

# 澳門2005年6-22歲視力不良率

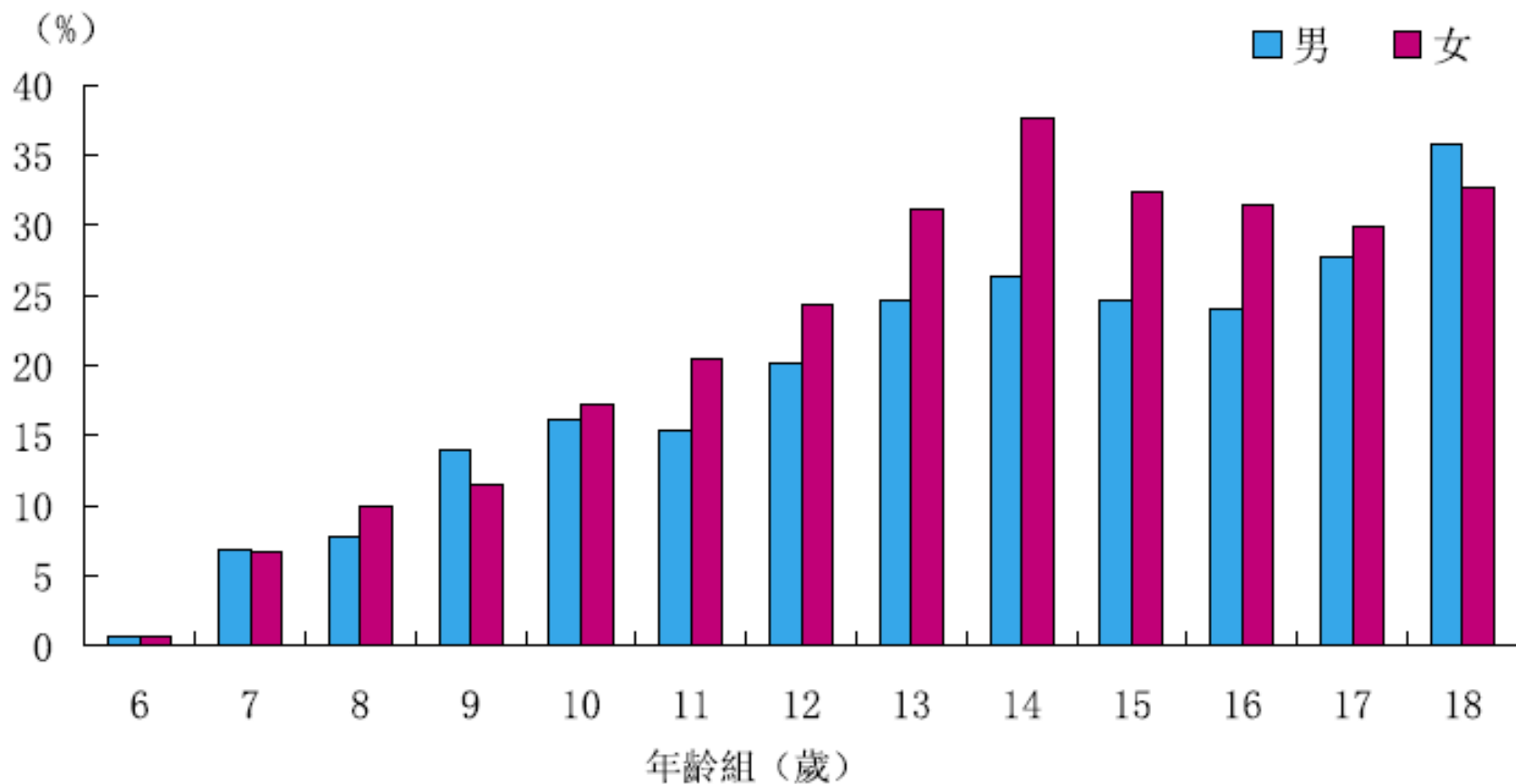




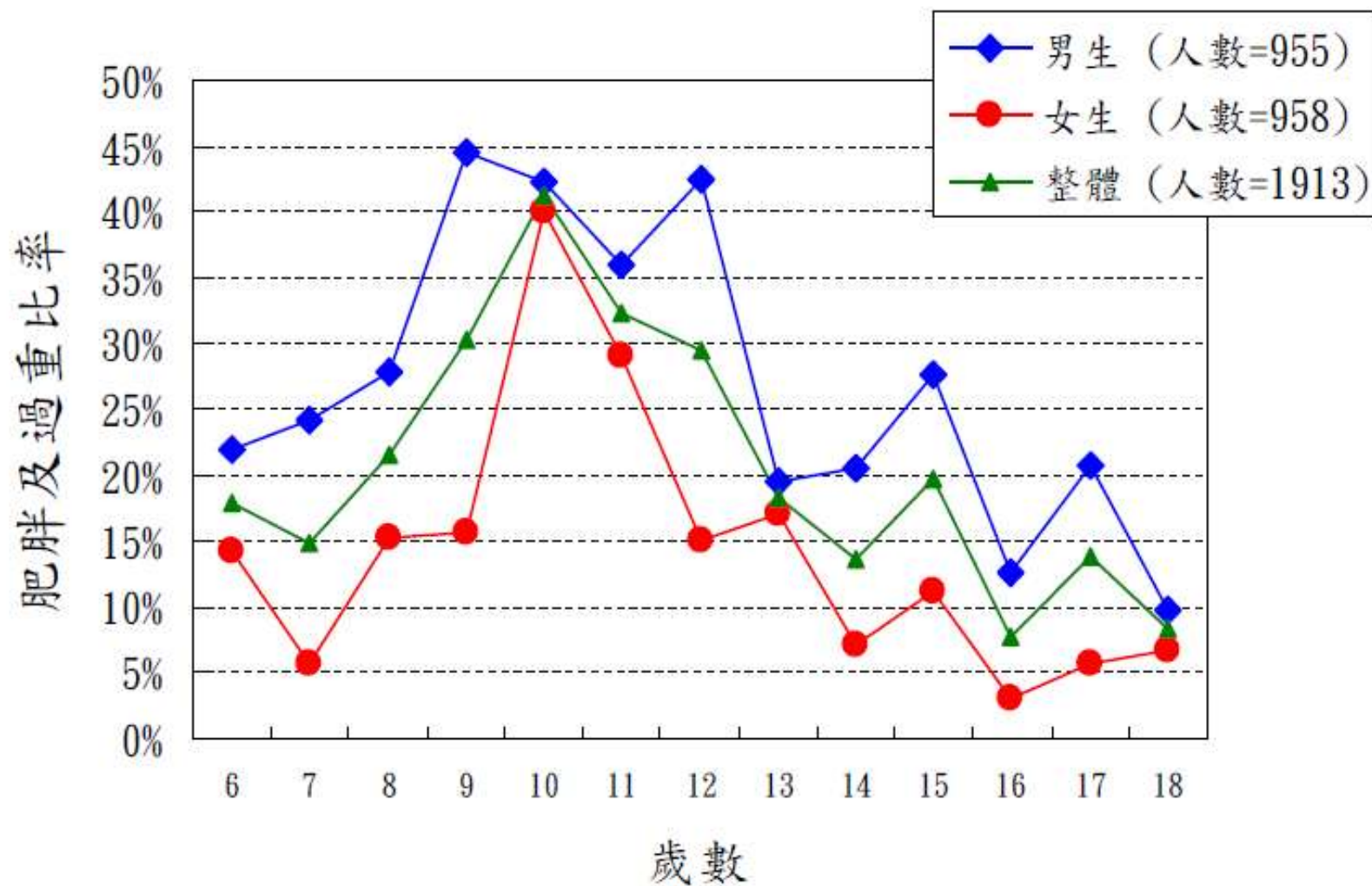
# 澳門2005年6-22歲乳齲患率



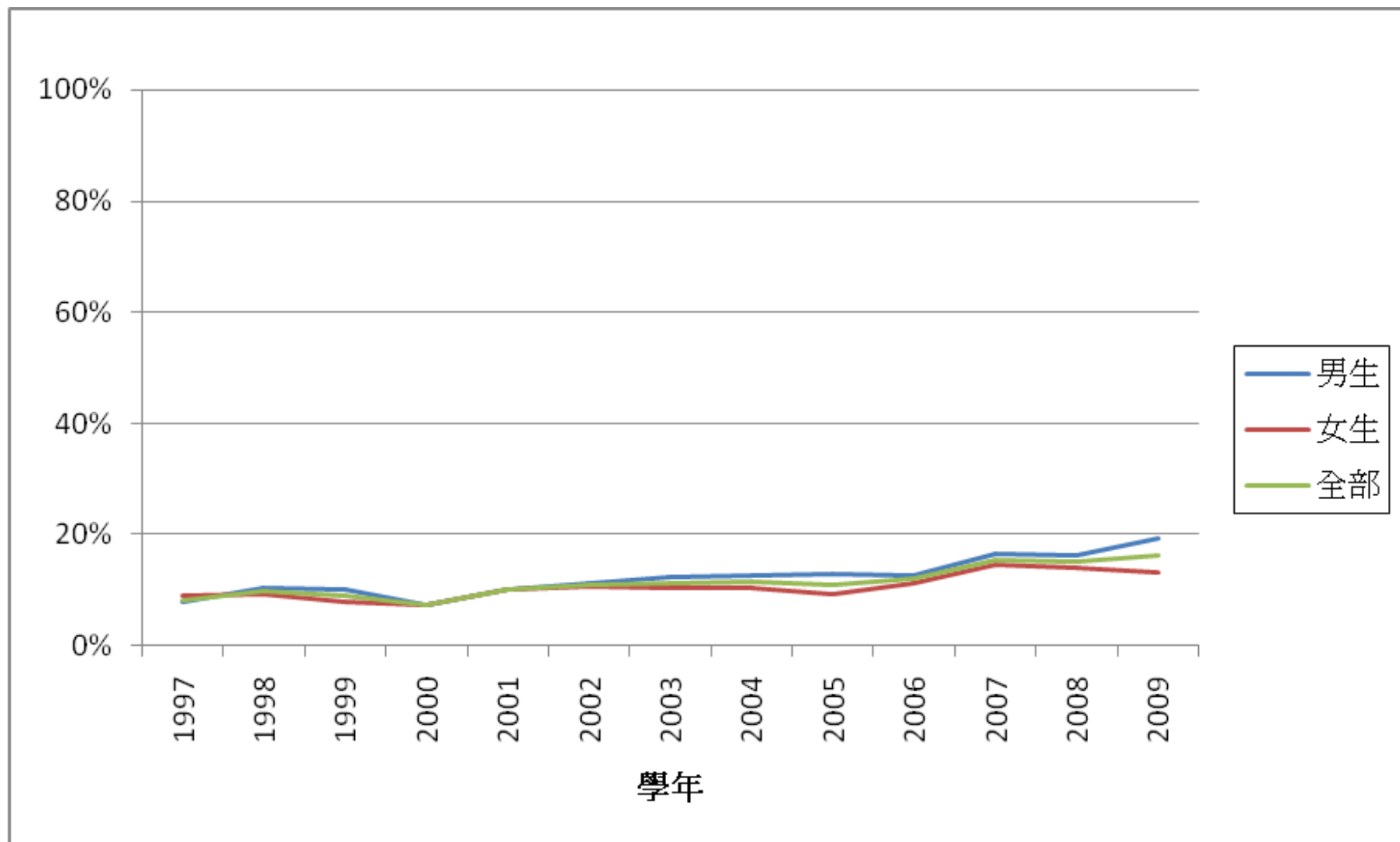
# 澳門2005年6-22歲恒齲患率



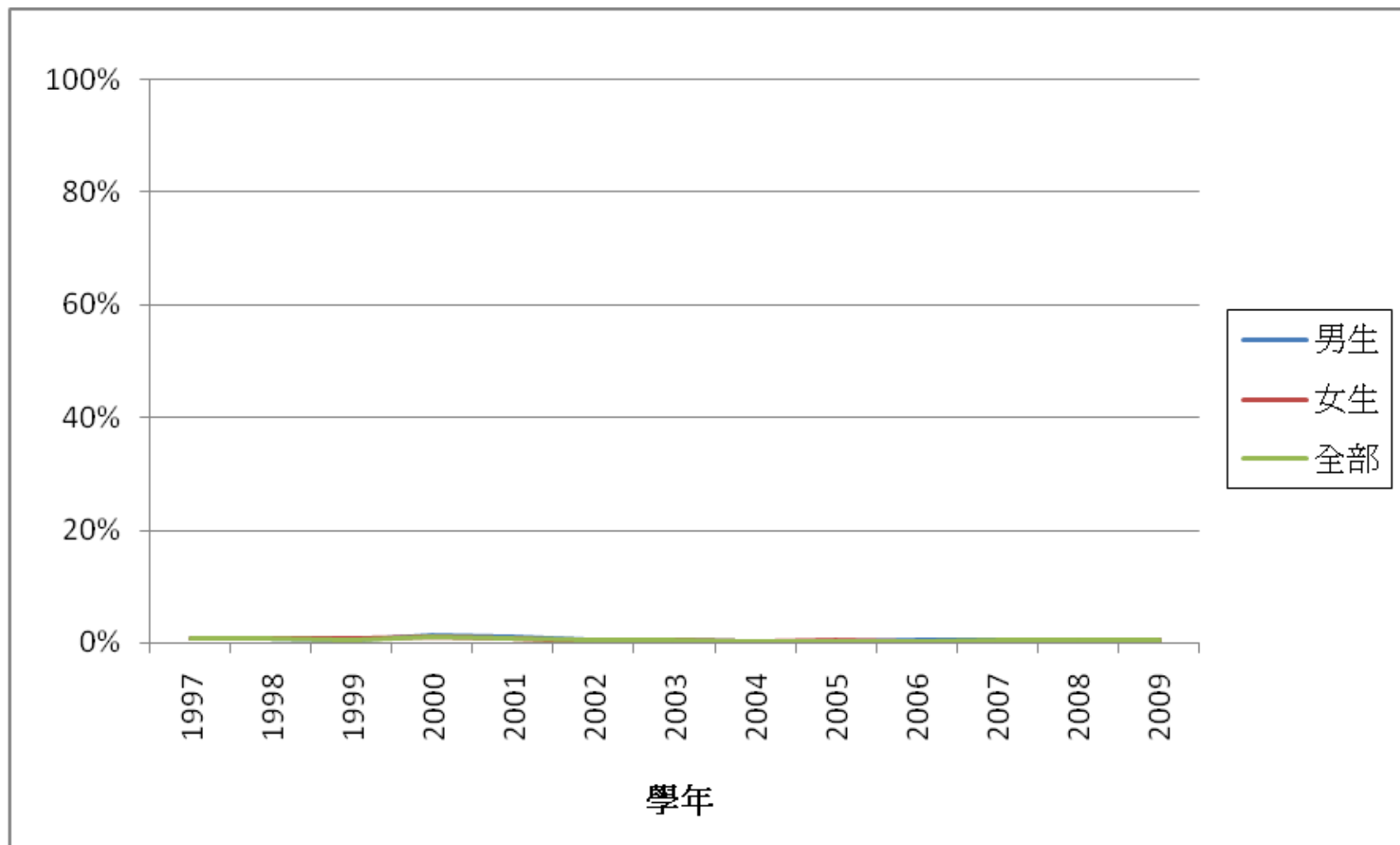
# 調查結果：6-18歲澳門學生的肥胖及過重比率



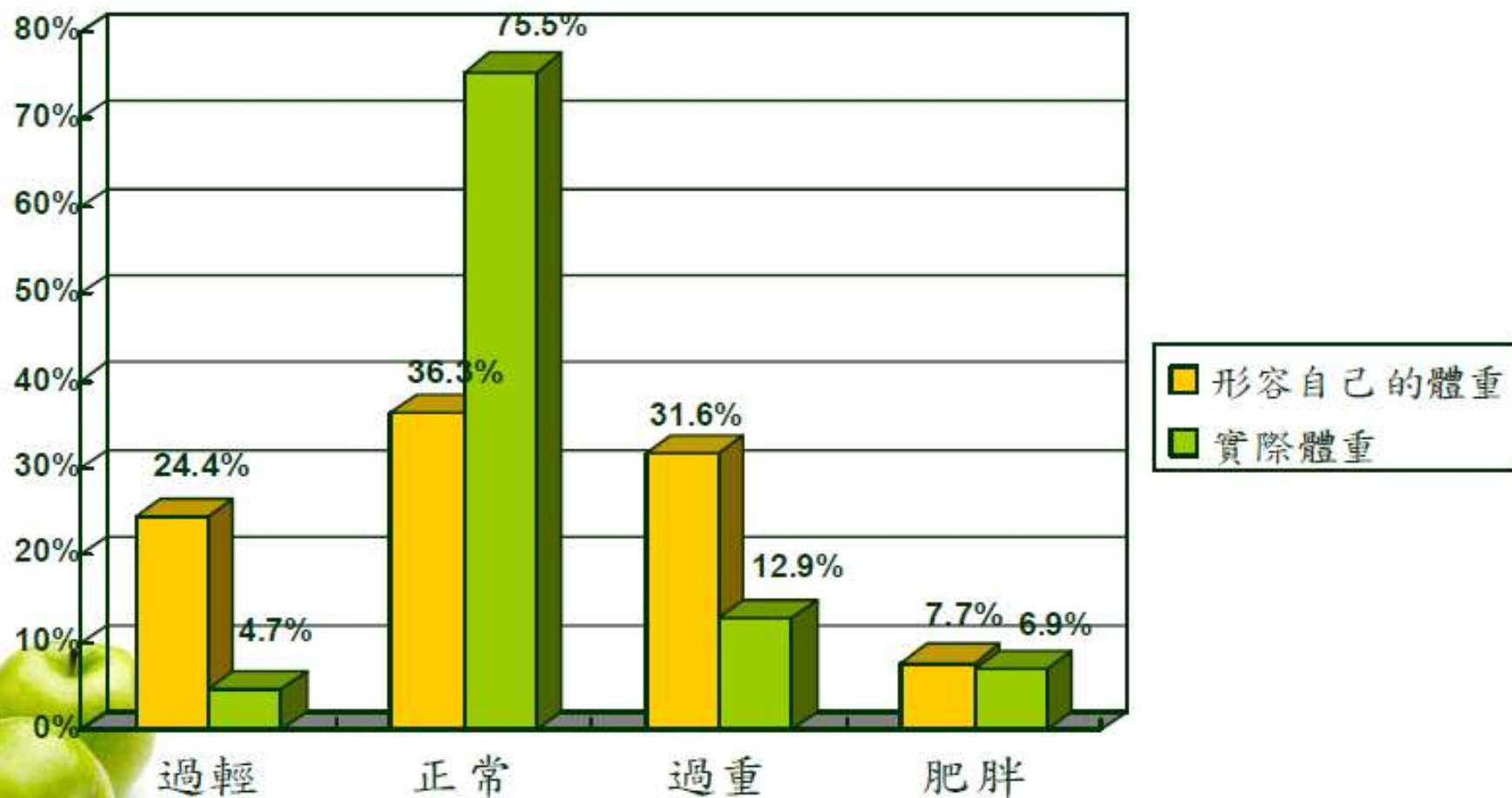
# 澳門1997-2010學年小一學童肥胖比例之百分比分布



# 澳門1997-2010學年小一學童過輕比例之百分比分布

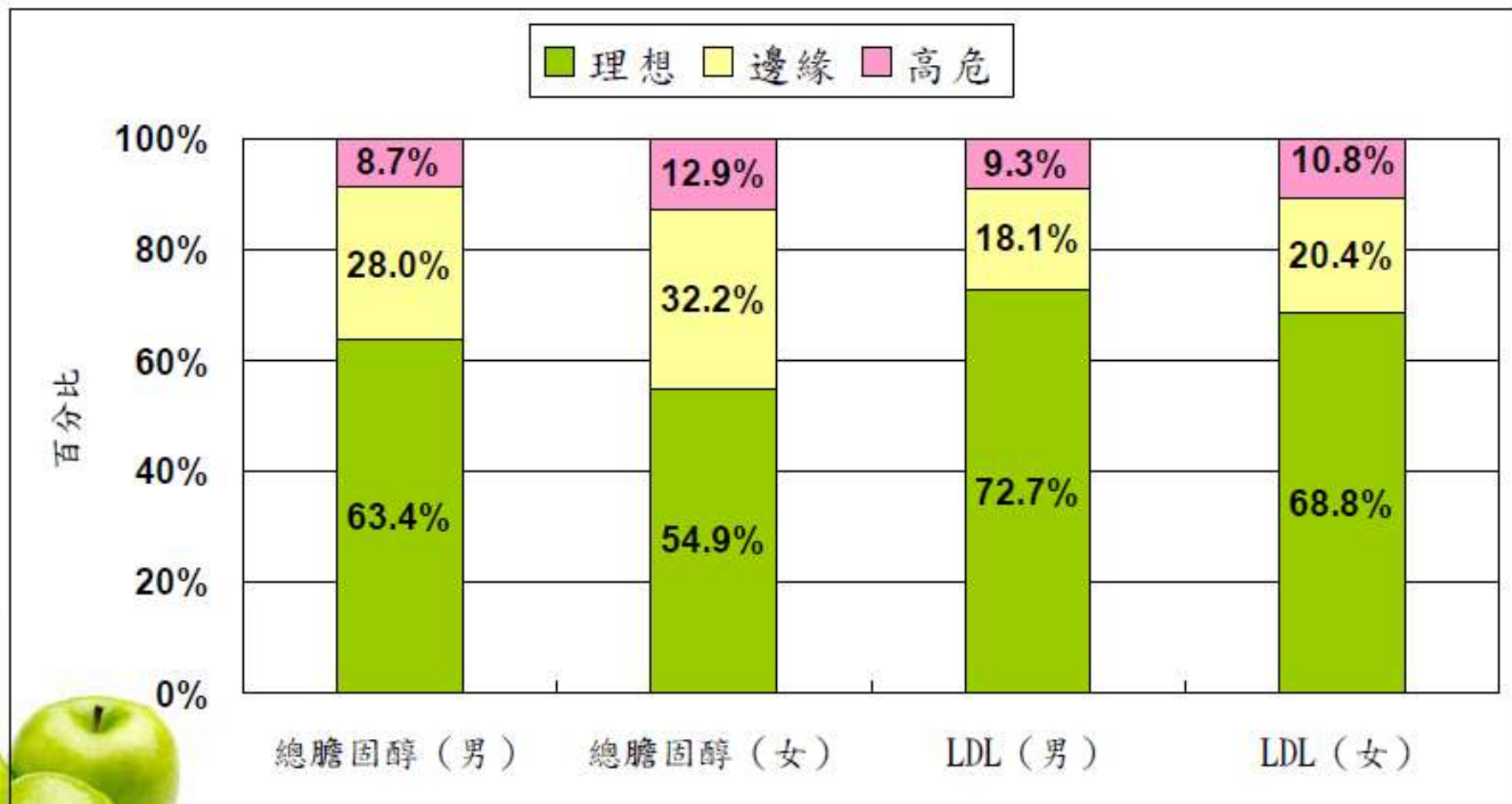


# 調查結果：學童對自己的體形缺乏正確的認知

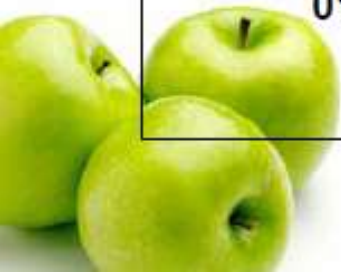


# 調查結果：學童膽固醇狀況

血液的膽固醇水平與患心血管疾病的風險有密切的關係

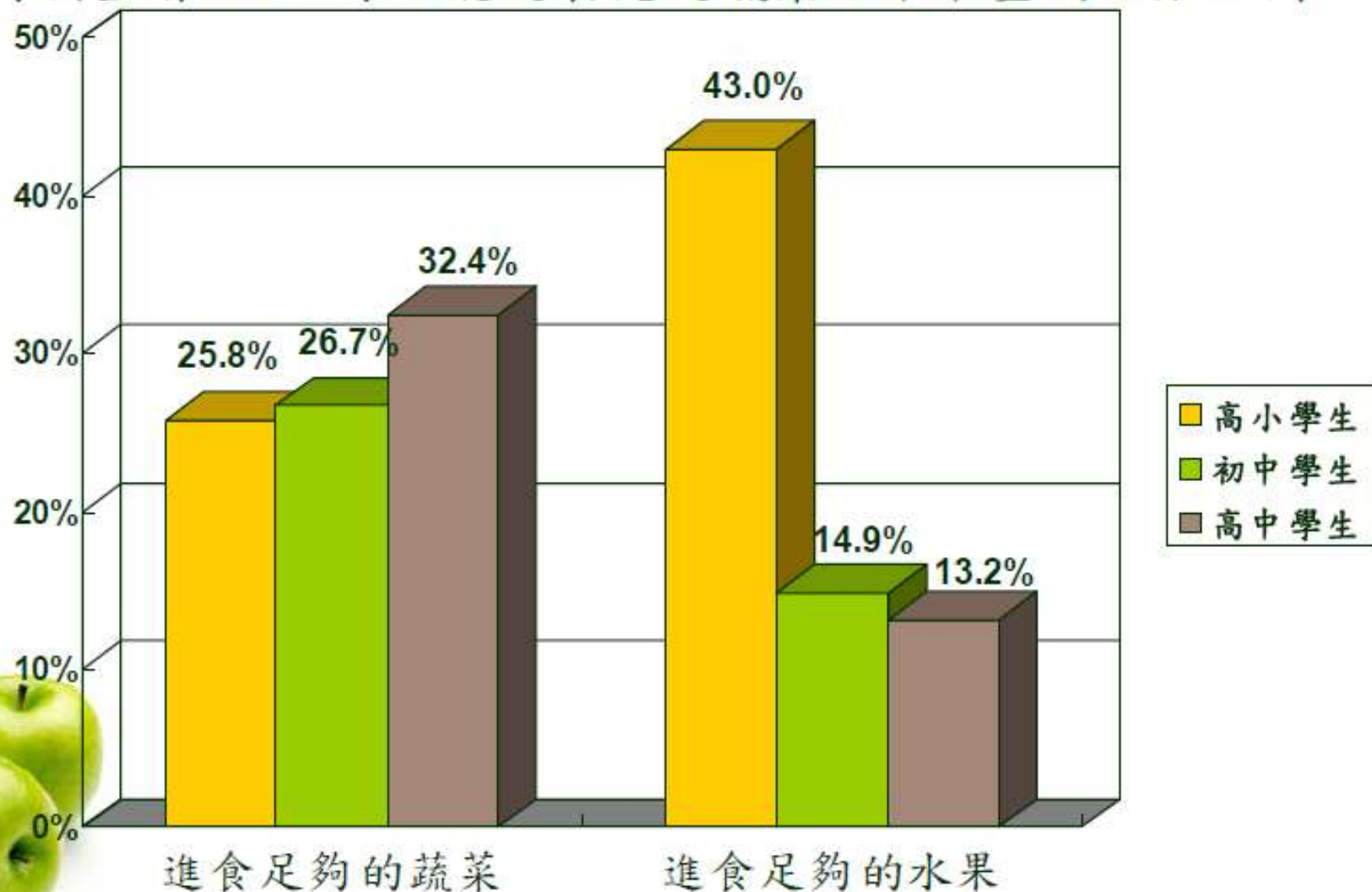


人數：男生 969 人，女生 994 人



# 調查結果：學童的飲食習慣

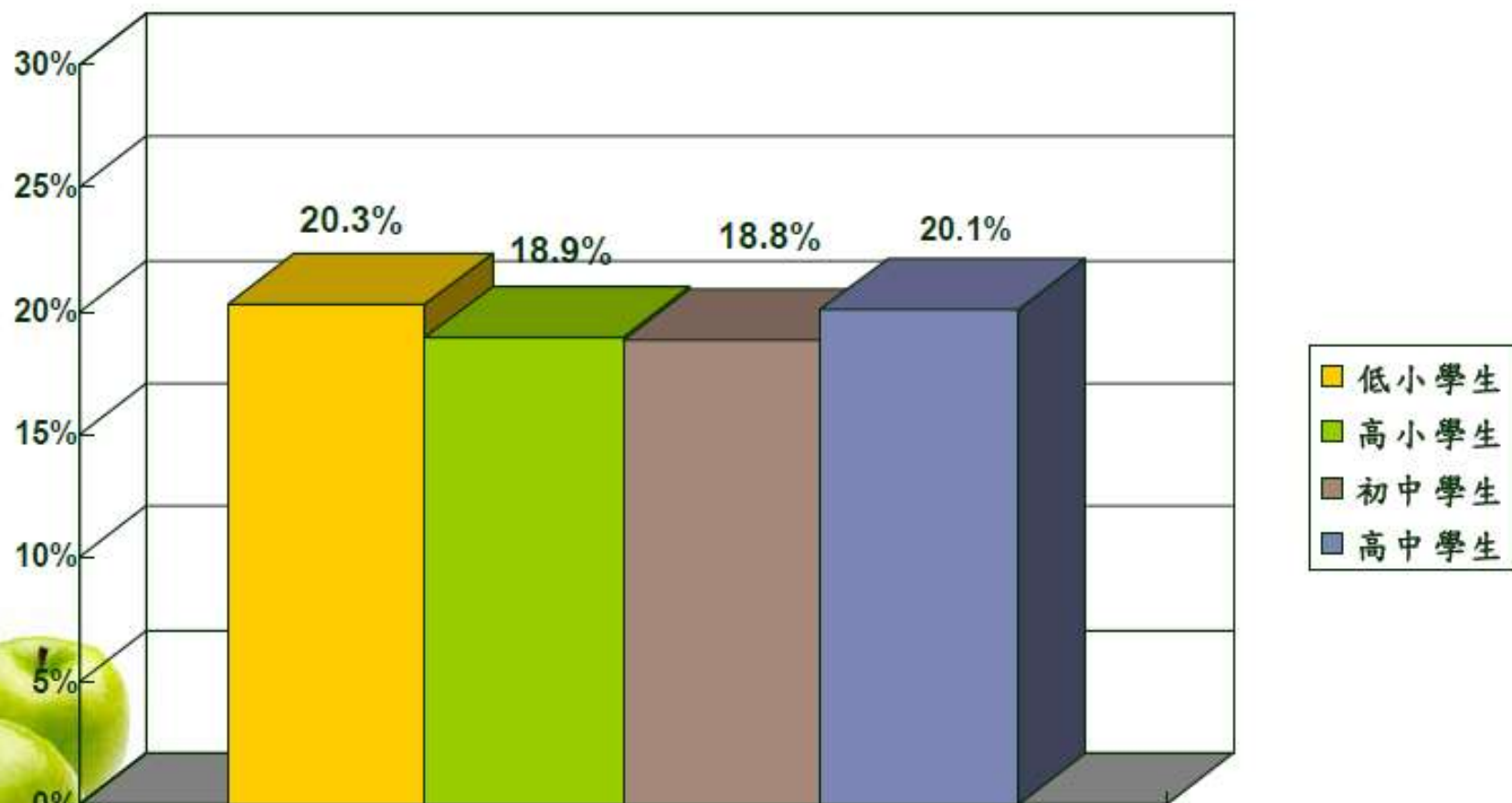
進行調查前7天，每天能進食充足蔬菜及水果量的人數比例





# 調查結果：學童的飲食習慣

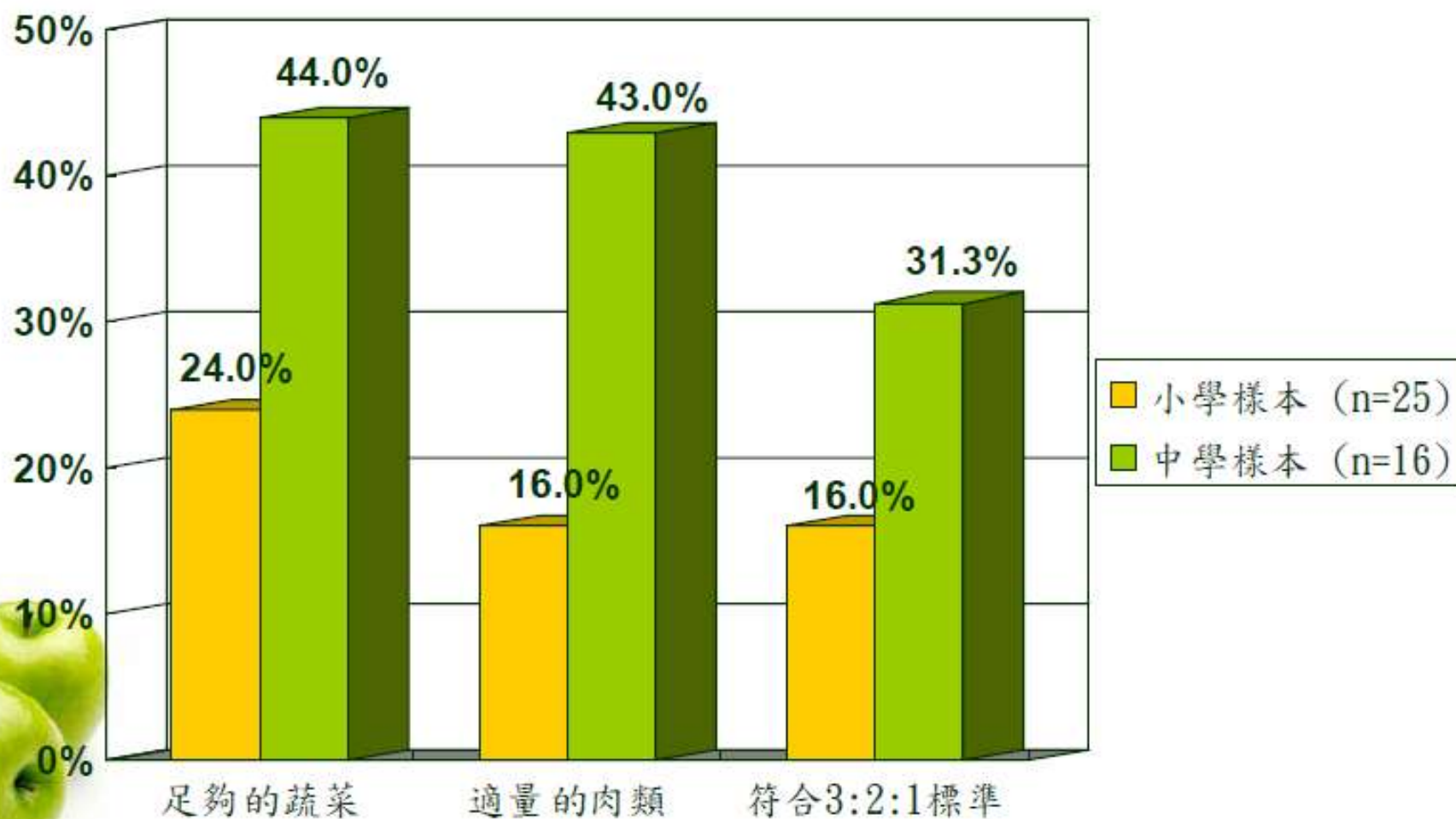
進行調查前7天，符合正餐食物以飯麵為主、瓜菜其次、肉類最少的均衡飲食原則之學生人數比例



正餐食物符合均衡飲食的比例

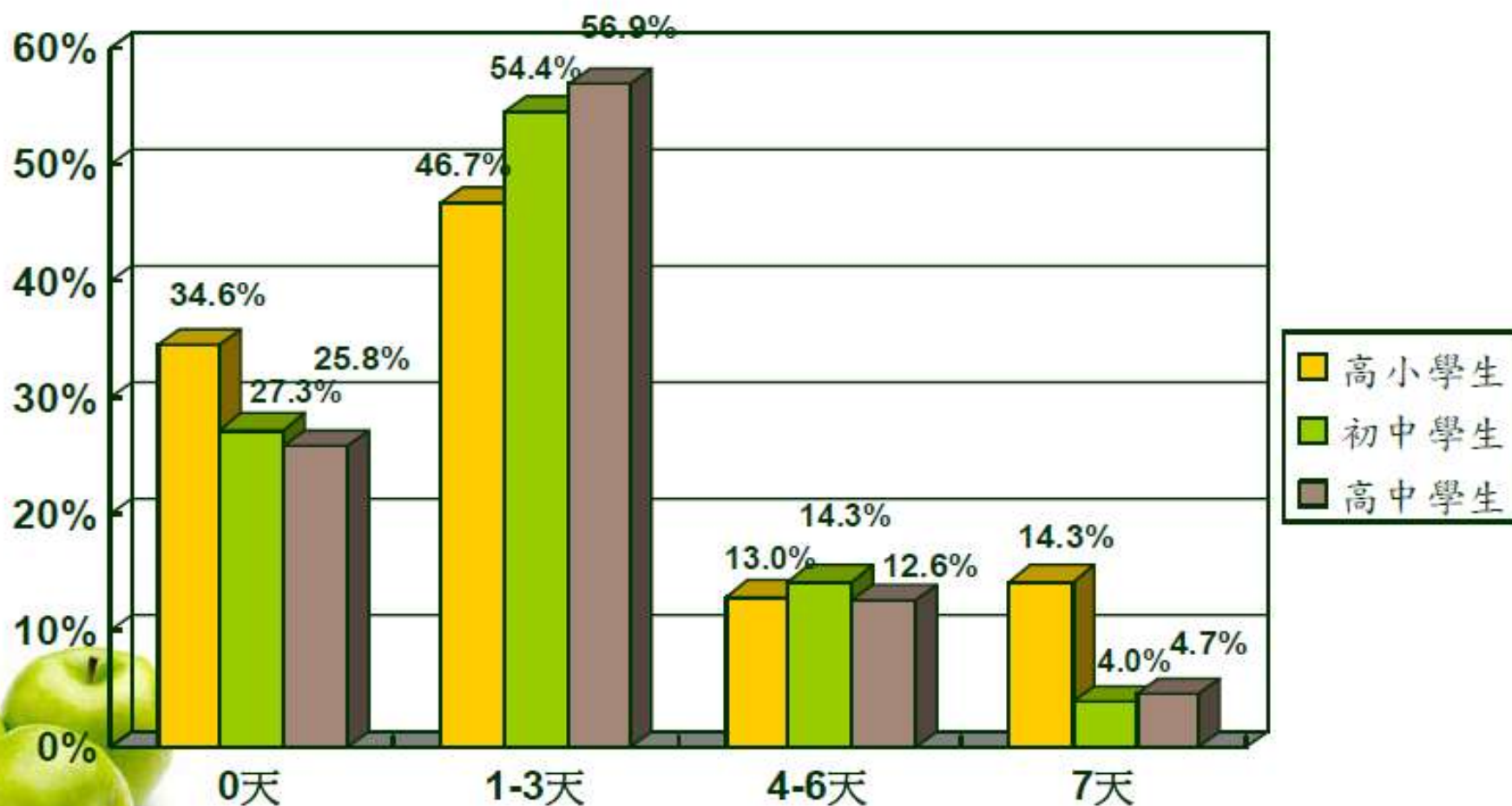
# 調查結果：學校午膳樣本量度

符合蔬菜、肉類份量建議及健康午膳3:2:1份量標準的午膳樣本比例



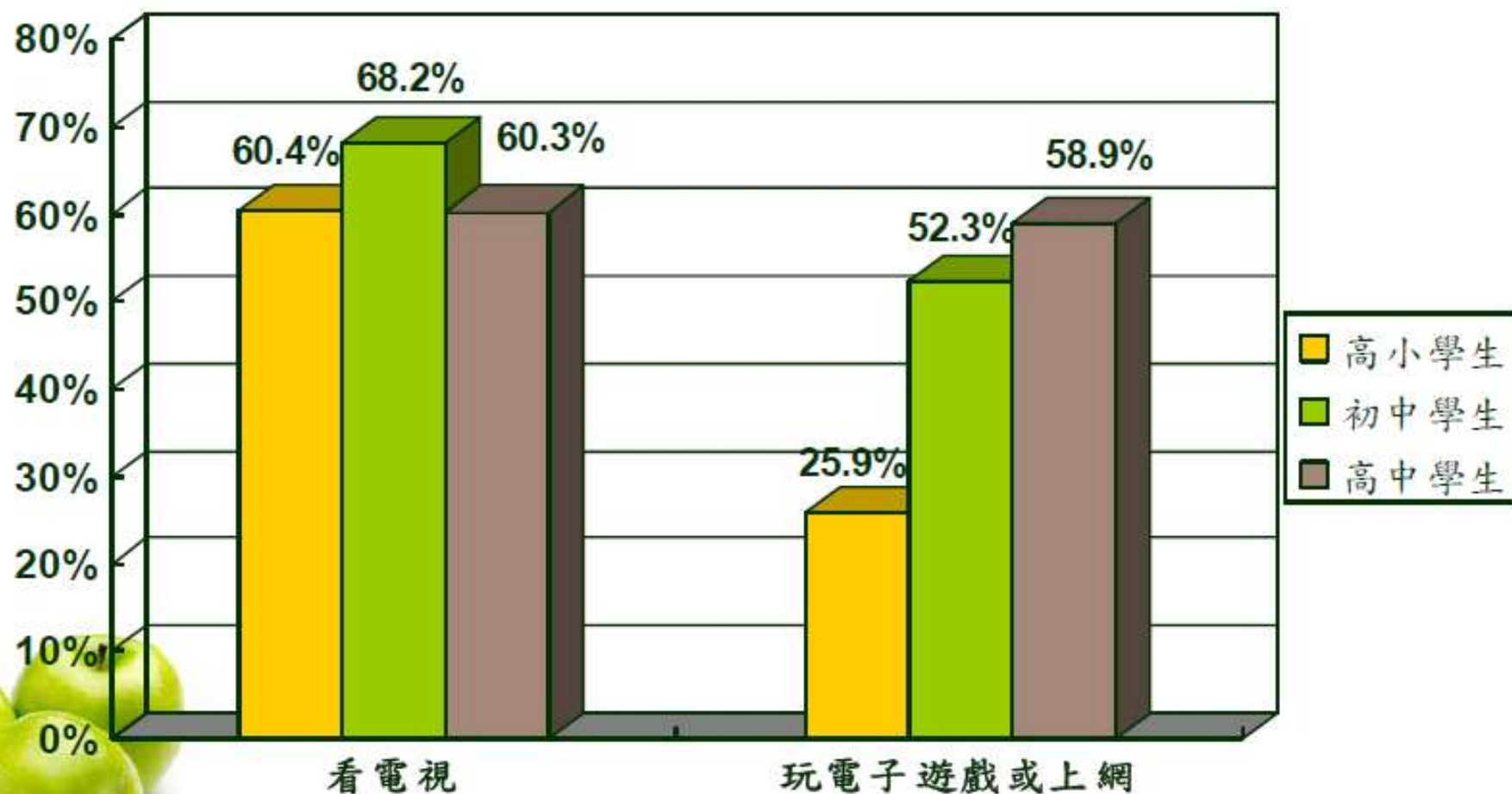
# 調查結果：學童的運動習慣

進行調查前7天，進行60分鐘或以上中等強度運動的人數比例



# 調查結果：學童的靜態活動時間





平日上課的日子，每天平均花超過2小時於以下靜態活動的人數比例



# 澳門13-15歲青少年接觸二手煙情況(%)

項 目	2000年	2005年	2010年
有一個或以上家長吸煙	55.4	56.8	49.5
於家中接觸二手煙霧	39.0	42.1	39.4
所有或大部份的朋友吸煙	8.5	7.5	5.3

# 澳門13-15歲青少年煙草使用情況(%)

項 目	總數			男生			女生		
	2000	2005	2010	2000	2005	2010	2000	2005	2010
曾經吸煙	27.8	31.2	28.1	32.0	33.8	26.1	23.1	28.3	30.1 
曾經吸煙者中， 10歲之前吸食 第一口香煙	32.1	35.4	32.4	33.0	40.8	44.2 	31.0	28.2	21.4
現行吸煙者	7.0	10.4	5.7 	8.1	11.0	4.4 	5.6	9.8	7.1

# 澳門中學生健康行爲調查 (2003/2004與2007/2008年比較報告)

澳門特別行政局政府衛生局  
疾病預防控制中心

# 與青少年主要患病率及死亡率有關的行為

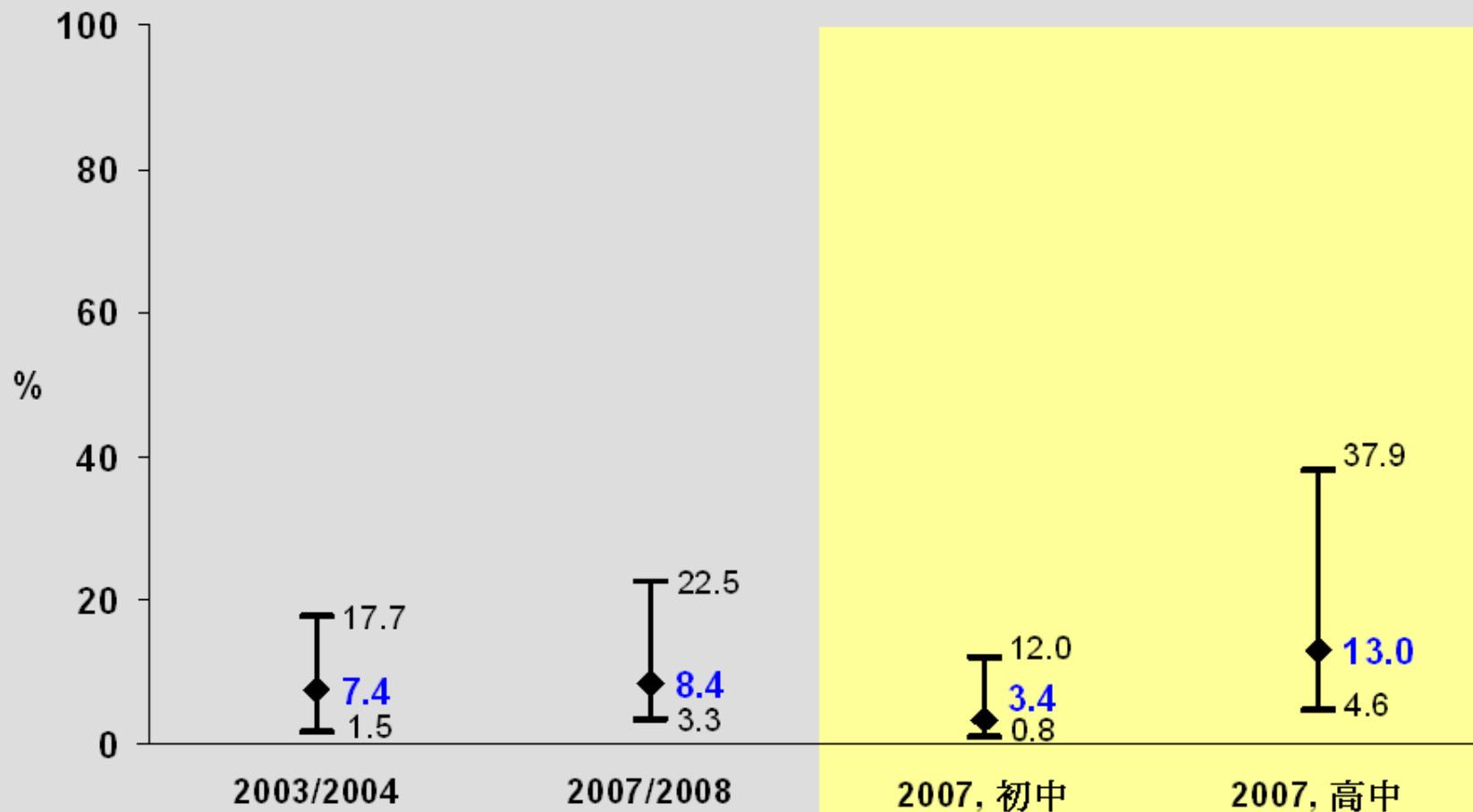
- 事故傷害及暴力
- 煙草使用
- 酒精與其他藥物濫用
- 性行為
- 不健康的飲食
- 不適當的體適能活動



# 主要問題

- 不健康的飲食
- 運動量不足
- 打架及自殘的比率上升，尋求輔導比率下降
- 吸煙率及酗酒率增加
- 性行爲比率趨升
- 配戴個人保護裝備的意識薄弱

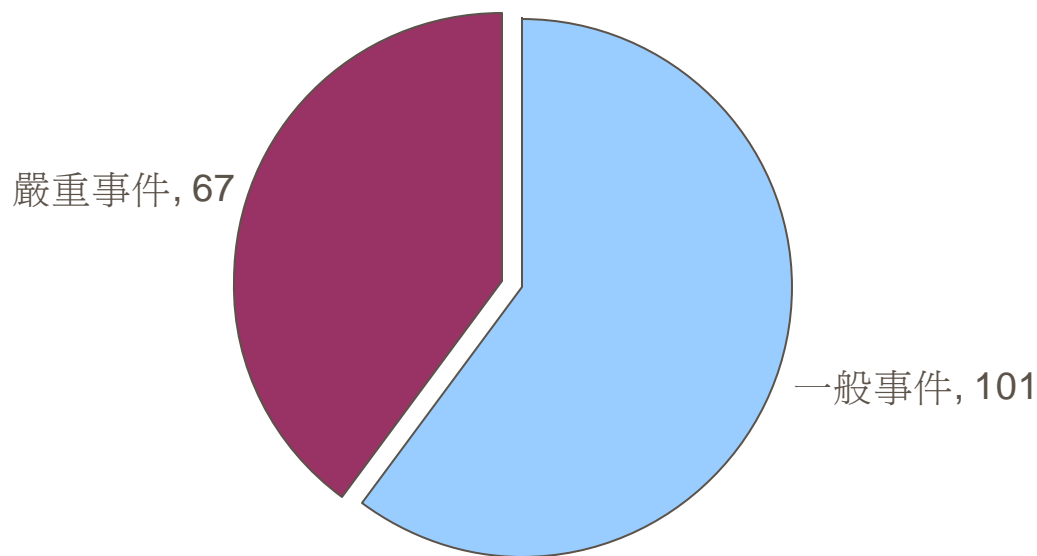
# 本澳不同學校中學生性行爲率比較(中位數及極距), 2003-2007



不同年代

相同年代  
不同級別

# 與學生相關嚴重事件通報機制



教育暨青年局2008年4月公佈建立兩年來統計  
嚴重事件主要涉及毒品、藥物和校園凌辱、性侵犯等

港疫症停課 惹高度警惕

# 澳防爆流感

# 一級戒備



↑親臨醫院對流感個案作嚴密監測



→山頂醫院已執行流感大流行二級戒備措施



流感重災區的屯門醫院，為進入急症室者事前須探熱及洗手消毒。

(中新社)

感染流感，建議校方提早放復活節假，復活節後再評估是否繼續停課。該學校已決定今日起停課。他又稱，全港學校暫時未到全港學校停課的階段。

何日東小學所有學生昨早要量體溫及戴口罩，校方安排老師及職工為學生量度體溫，並派發口罩，有家長表示，她心子女感染流感，要他們戴口罩及勤洗手。

針對一個月內有三名兒童疑染流感死亡個案，政府委任港大微生物學系主任袁國真領導一個委員會，調查有關事件，政府希望委員會找出原因和提供預防方法。

另外，屯門醫院接連有兩名小童死亡後，醫管局行政總裁蘇利民昨早到屯門醫院，探訪醫療人員。蘇利民到屯門醫院，視察急症室及內科病房，並了解應變措施啟動後的運作情況。

## 流感

付目前所傳，十月初至今已為公眾接獲八千支疫苗，包括初生六個月及三十五個月的嬰兒。鄰近地區的

流感情況與澳門相若，當局將會密切留意情況。

另外，他說，今年接獲的預防流感疫苗與去年不同，這根據世界衛生組織的規定，因預測今年偏尚的流病病毒有別於往年，然而，這不關乎病毒變種的問題，每年的流病病毒都有不同程度的改變，輕微的稱為變種，屬於季節性，更改程度較強的才叫變種，今年屬於

林松坦言，當今未有一種有效準確預測流感大規模爆發的方法，所以當局由零三年至今均做好準備，並於四年成立流感大流行預防應變總籌小組，並在每年流感高峰期定期向公眾發放有關訊息，提升本澳整體的預防及應變能力。

為減低流感病毒在室內的傳染速度，他建議調整公地方如辦公室的冷氣新鮮空氣量，增加新鮮空氣流入，小窗每次打開窗戶，便可避免因冷氣循環容易加強病毒在室內的傳染性；另要注意個人衛生及生活習慣，增加本身的抵抗力。

大亨杯裝型高鈣牛奶受污染

公司就事件道歉

# 珠五十六兒童飲後中毒嘔吐



【記者陳政而報導】三月二十六日，珠海市三所幼稚園的五十六名兒童因飲用可疑奶製品發生嘔吐、緊似食物中毒。經查明，幼兒係飲用過受污染的牛奶飲品（大亨杯裝型高鈣牛奶）。珠海麗都大學公司負責人昨日就該事件向社會公開道歉。

據悉，導致嘔吐的原因是該項產品的原料乳鈣中有兩項指標超標，而這批原料乳鈣近期才從美國進口，並且是第一次在該批產品中使用。

從三月二十七日上午十一時已無新發病例，五名住院兒童已經出院，返回上課。珠海衛生、質監部門已責令珠海麗都大學乳業有限公司於三月二十七日登報說明問題（008080326生產批次的牛奶飲品，就地封存存地，日期：珠海市各銷售點的該生產品中停用。

「我們公司對中毒事件高度重視，誠懇地表示歉意，坦誠地面對，積極地承擔我們應該承擔的責任。我也謹代表珠海麗都大學乳業有限公司，向受此次事件影響的消費者表示真誠的歉意和誠懇的慰問。」

珠海市政府三月二十七日召開了食品安全會議，在近期雨水多、濕度大、氣溫不穩定季節特徵明顯的情況下，即要求各部門要高度重視食品安全，對突發公共衛生事件的預防處置要做到位，同時要加強監督監管。

即要求衛生部門加強對餐飲環節的監管，質監部門要加強對生產環節的監管，教育部門要加強對學校、幼稚園的日常管理。

## 驗出葡萄球菌腸毒素百五人中毒

# 萬二盒大亨高鈣奶流市場



內地質監部門加強奶品檢查

# 校園潛藏的健康問題(1)

- 傳染病

- 流感
- 麻疹
- 腸病毒
- 諾沃克
- 輪狀病毒
- 登革熱
- 愛滋病
- .....

- 食物中毒

- 慢性病

- 肥胖
- 近視
- 齲齒
- 哮喘
- 脊椎側彎
- .....

- 傷害

# 校園潛藏的健康問題(2)

- 心理、社會健康

- 情緒
- 吸煙
- 酗酒
- 濫藥
- 濫性
- 賭博
- 冒險
- 自殺

- 破壞
- 欺凌
- 毆鬥
- 搶劫
- 販毒
- 黑幫
- 縱火
- 殺人
- .....

# 問題與回應

議 題	相關跟進部門
事故傷害及暴力	和諧校園(教育局－德育中心)
煙草使用	無煙大使(YMCA) 無煙校園(衛生局)
酒精與藥物濫用	禁毒教育活動資助計劃(社工局) 健康生活教育(社工局)
性行爲	性教育(教育局－德育中心) 愛滋病防治委員會
不健康的飲食	校園健康飲食活動(衛生局, 教育局) 拒絕垃圾食物(消委會)
運動參與率偏低	活動恆動123(教育局) 體發局





# 新時代挑戰的回應

- 社會在發展過程中必然會對健康產生新形式的挑戰（例如校園暴力、濫藥等），世界衛生組織的專家認為學校健康促進是目前對上述問題最全面、最有效及最具成本效益的回應策略。

(WHO, *Improving Health Through Schools*, 1999)

Health Promoting School (HPS)

**學校健康促進**

# 定義

**學校健康促進**是一項計劃，指一間學校開展健康促進的工作。

**健康促進學校**是指透過學校成員的共同努力，持續增強學校整體在控制健康及其決定因素的能力，使之成為一個更適合學習、工作、生活的健康場所。

(WHO, 1995)

# 學校健康促進計劃框架



健康場所

# 爲何學校是實施健康促進的理想場所？

- 時機 (學習與知識技能發展階段)
- 學生在校時間長
- 父母、家庭、社區影響力
- 學校具備傳統健康教育的功能

# 澳門為何要開展學校健康促進(HPS)?

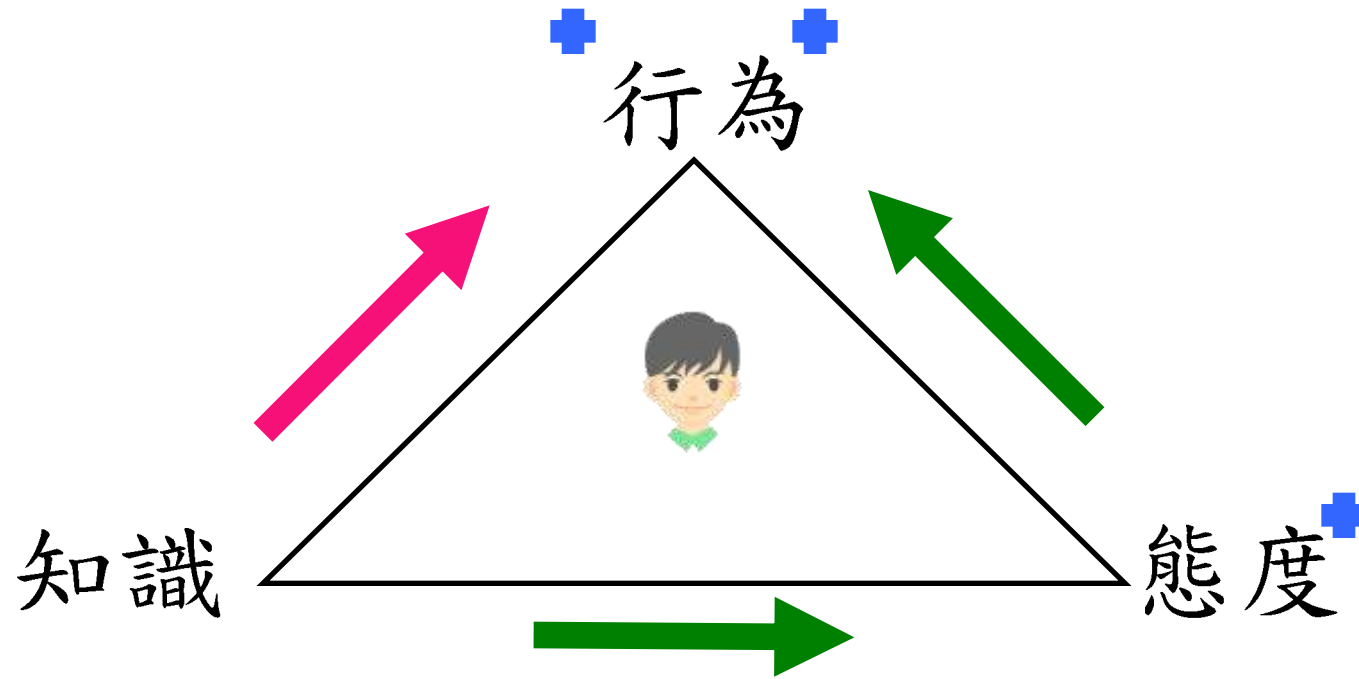
- 疾病模式的改變（傳染病→慢性病）；
- 衛生政策：妥善醫療預防優先、健康城市；
- 世衛：計劃是對現在及未來居民健康威脅的最佳應對策略(WHO, 1995)



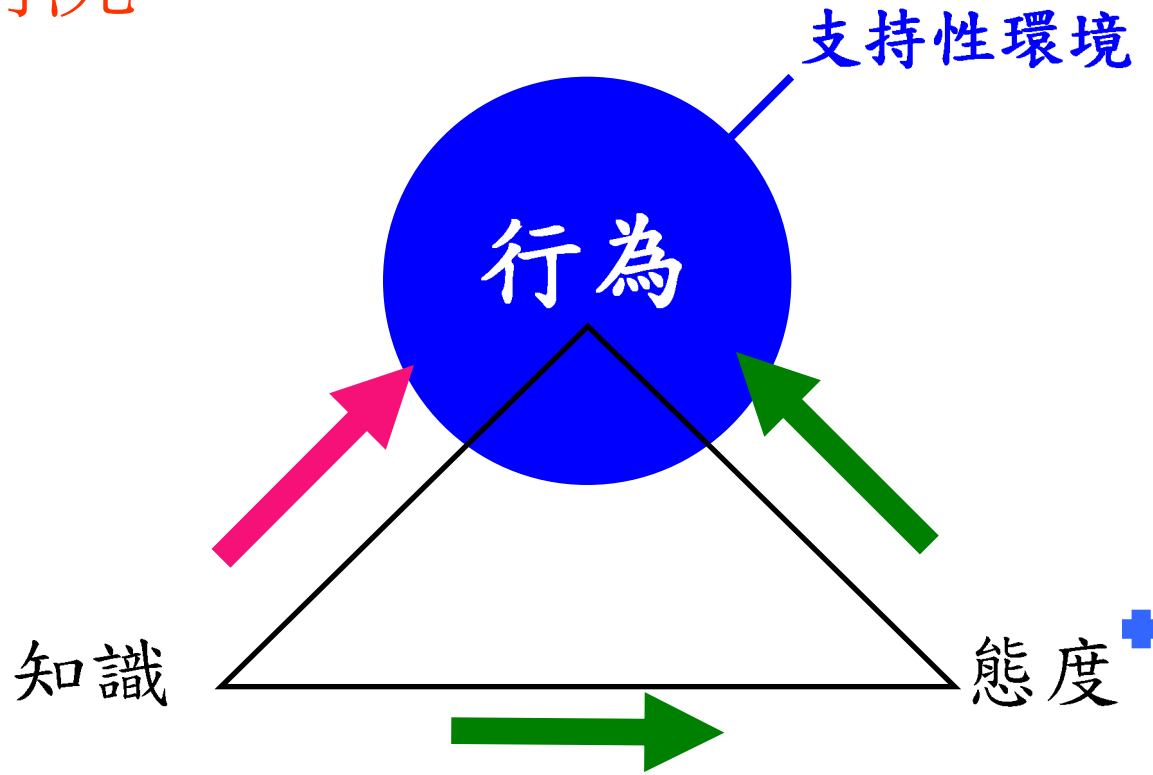
# 澳門為何要開展HPS?(續)

- **不健康的生活模式**(如吸煙、缺乏運動、濫藥、肥胖等)導致的健康問題突出；
- 個人行為背後涉及複雜的**選擇**；
- 當個人面對‘選擇’並需要做決定時，其身處的**環境**(包括家庭、學校、朋輩等)便擔當一個重要的決定因素。

# 知信行(KAP)理論模型

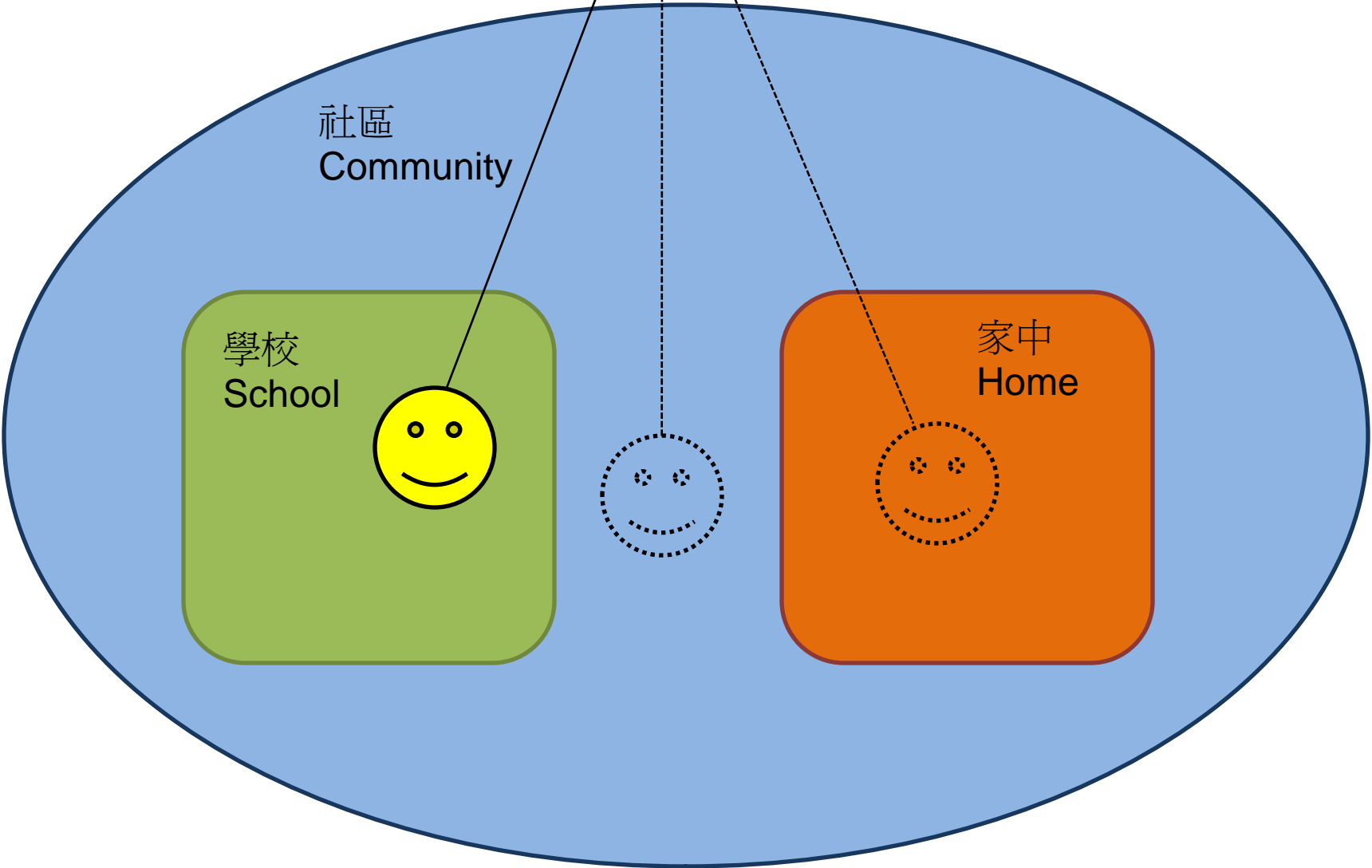


# 實際情況



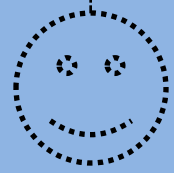
態度、信念、行為很難單靠獲得知識而改變，  
需要**有“健康的**支持性環境**”**作佐劑。



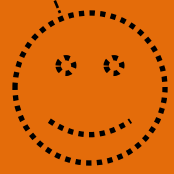


社區  
Community

學校  
School



家中  
Home



- 社區環境  
(以健康飲食  
為例)



**脆爆**  
**厚切黑豚**

優質厚身黑豚肉，  
撞埋日本麵包糠，  
炸出外層奇脆，  
內裏鮮嫩多汁！  
滿足感有成呎厚！

食得夠尖 大快活

午、晚市供應  
圖片只供參考

The advertisement features a woman with long brown hair, smiling broadly and holding chopsticks over a plate of thick-cut, breaded black pork. The background is decorated with pink and red cherry blossom patterns. A large orange circle on the left contains the product name and a list of ingredients and preparation details. A logo in the top right corner reads '食得夠尖 大快活'. In the bottom right corner, there is a note about lunch and dinner service and a disclaimer that the image is for reference only.

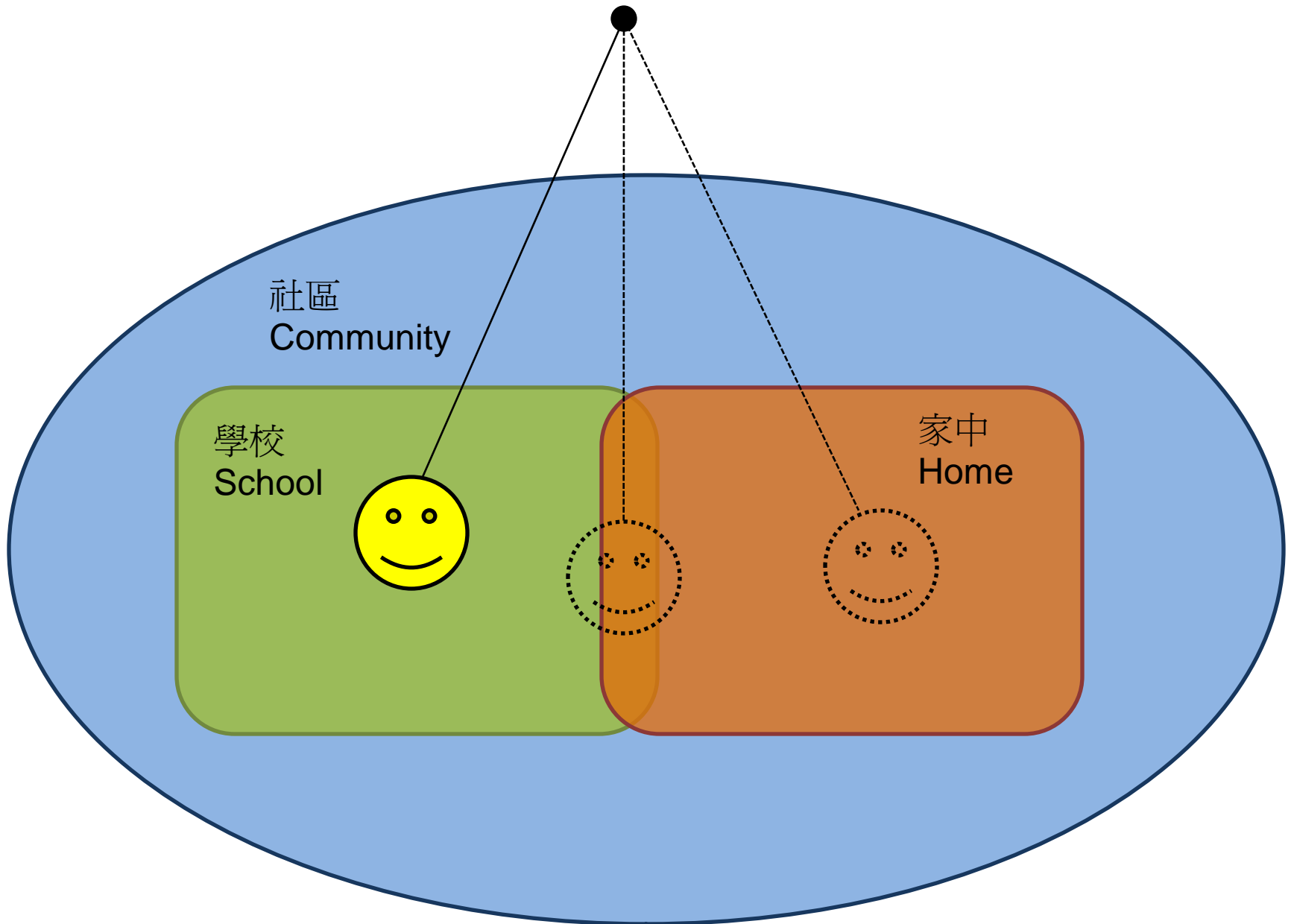
- 建立健康飲食的學校環境



健康場所



# 理想狀態：學校教育與家庭教育的無縫連接





# 1. 學校健康政策

- 健康促進計劃的位置
- 學校訂立健康政策，並透過有效的途徑向相關人士檢討健康政策
  - 健康飲食
  - 無煙校園
  - 學生健康服務
  - 傳染病管理
  - 急救及安全措施
  - 緊急事故及自然災害
  - 關注暴力及欺凌問題
  - 職業安全及健康



## 2. 學校環境

- 建立安全的環境
- 提供恰當的衛生設施和用水
- 建立理想的學習環境
- 建立健康飲食的環境
- 無煙校園
- 推廣健康的環境
- 鼓勵學生愛惜校園設施



# 3. 個人健康生活技能

- 提供全面的健康教育課程或活動，讓學生獲取健康生活技能
- 運用多元化的策略，讓學生更有效地獲取健康生活技能
- 教職員作充分準備，以擔當健康促進的工作
- 家庭成員及區內人士獲取相關的健康生活技能



# 4. 健康服務

- 傳染病控制
- 基本的學生保健服務
- 學生健康狀況的記錄
- 學生輔導服務
- 急救服務
- 職業安全健康



# 5. 校風/人際關係

- 配合學生及教職員的需求
- 建立互相關懷、信任和友好的環境
- 提供協助予有特別需要的學生
- 營造彼此尊重的環境



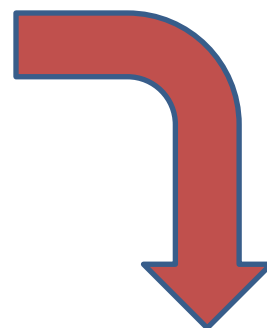
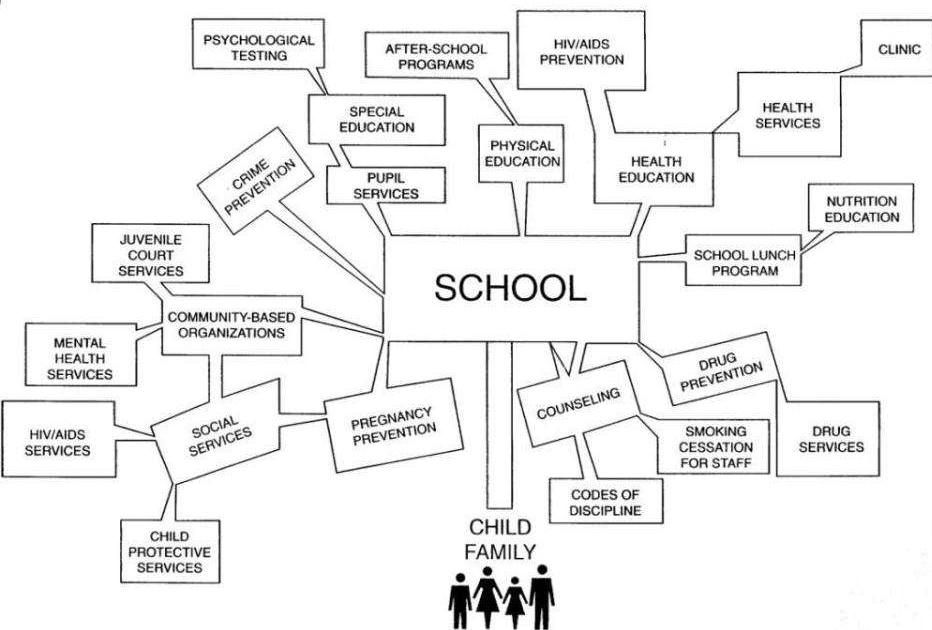
# 6. 社區關係

- 學校鼓勵家長參與學校活動
- 學校鼓勵社區參與學校活動
- 學校主動與其他學校和社區團體建立聯繫



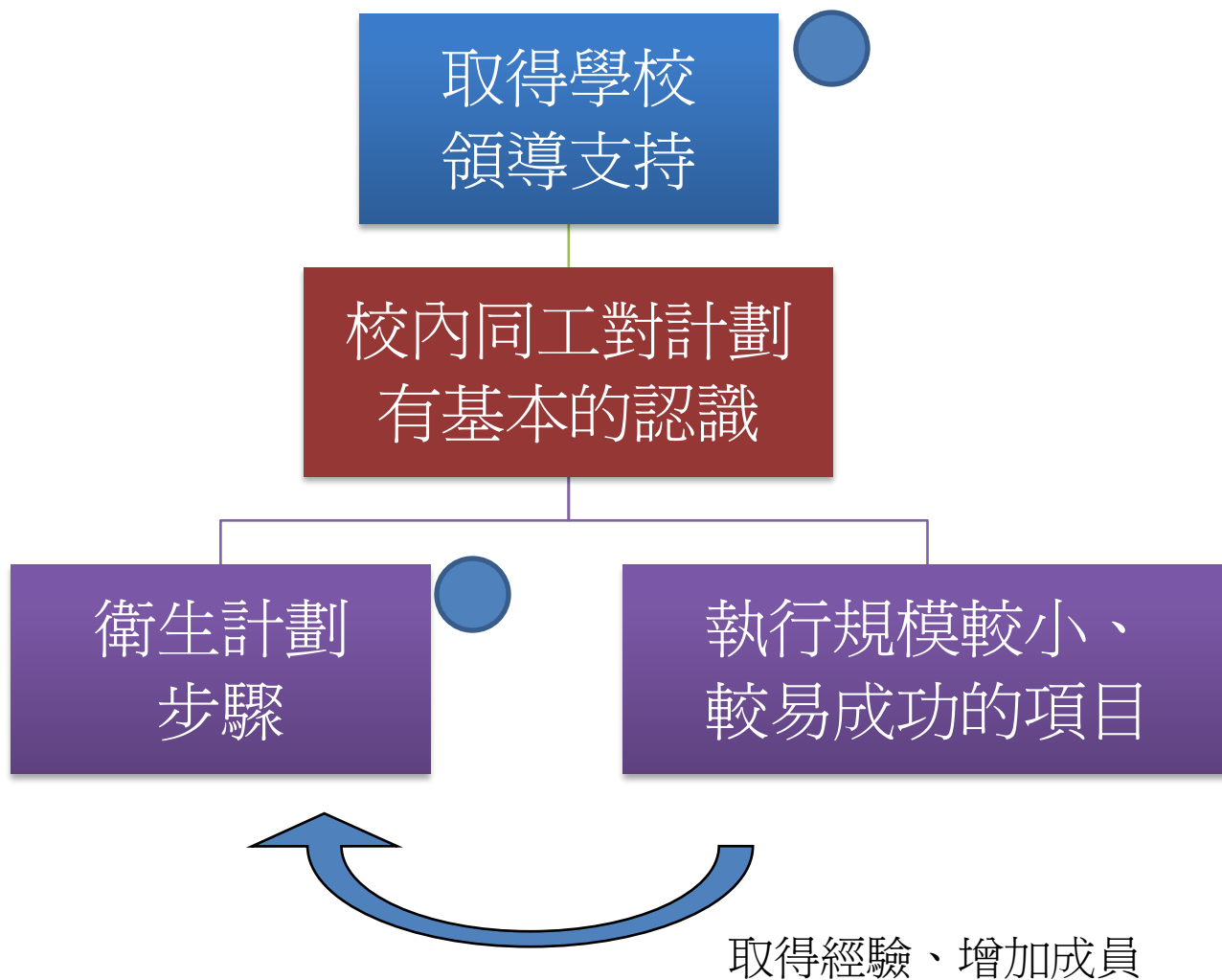


# 學校健康促進與過去校園健康工作模式之異同



# 如何開展學校健康促進(HPS)

# 建議工作流程



**LV**

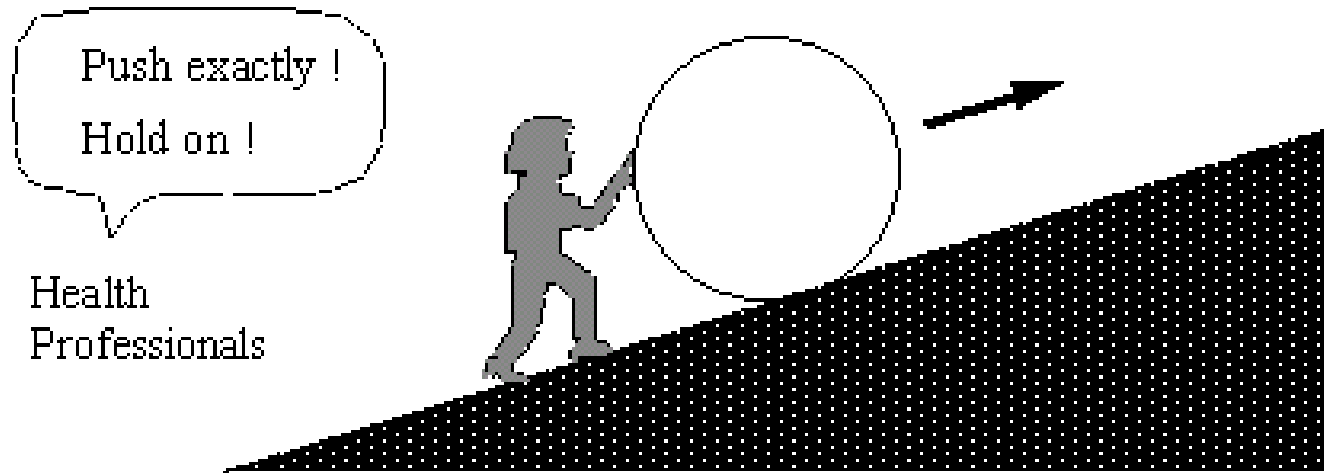
# Leadership(領導)

- 籌備學校健康促進小組
- 校長或主任擔任召集人

職責：

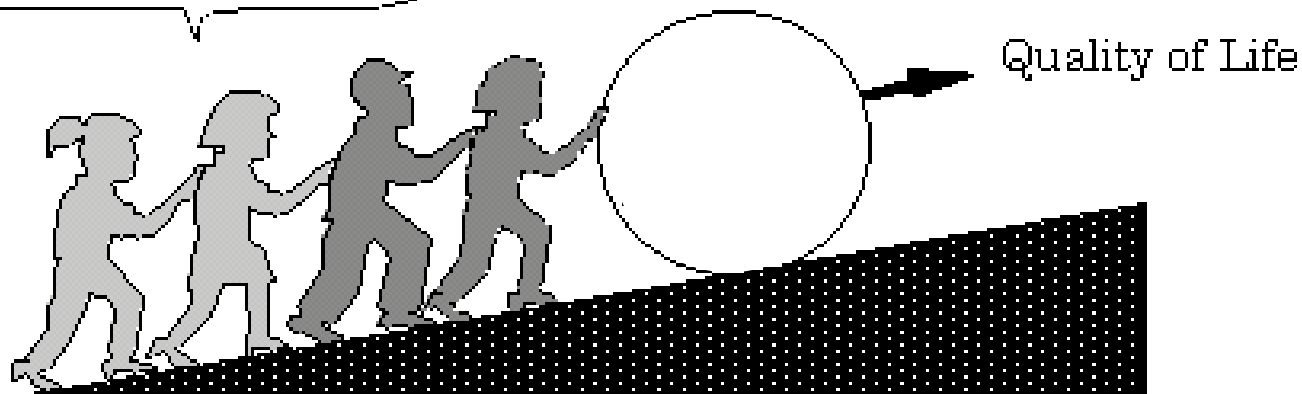
- (1)領導計劃的進程；
- (2)提出改善問題的方案，並協助執行；
- (3)與社區建立網絡伙伴合作關係；
- (4)保留過程記錄；
- (5)爭取資源。

Ordinary Health Education



Health Promotion

Push all together !



# Vision(願景)

- 想達到的境界
- 重溫學校的願景

本澳某校教育總目標：

致力培養及促進受教育者愛國愛澳、厚德盡善、遵紀守法的品格，使其有理想、有文化及具備適應時代需求的知識和技能，並**養成其健康的生活方式和強健體魄**。



# [HPS<sup>®</sup> Tool 2] 學校健康概況

- 健康的人群
- 健康的環境
- 健康的社會





在校開展健康促進計劃

# 學校經驗分享

小結

# 社區(學校)健康管理者

# 社區健康管理

- 學校人群

- 社區診斷

- 確定問題
    - 排列優次

- 社區干預

- 設定目標
    - 選擇策略
    - 制定方案
    - 準備執行
    - 落實執行
    - 總結評核