

學校健康促進短期培訓課程

2012.07

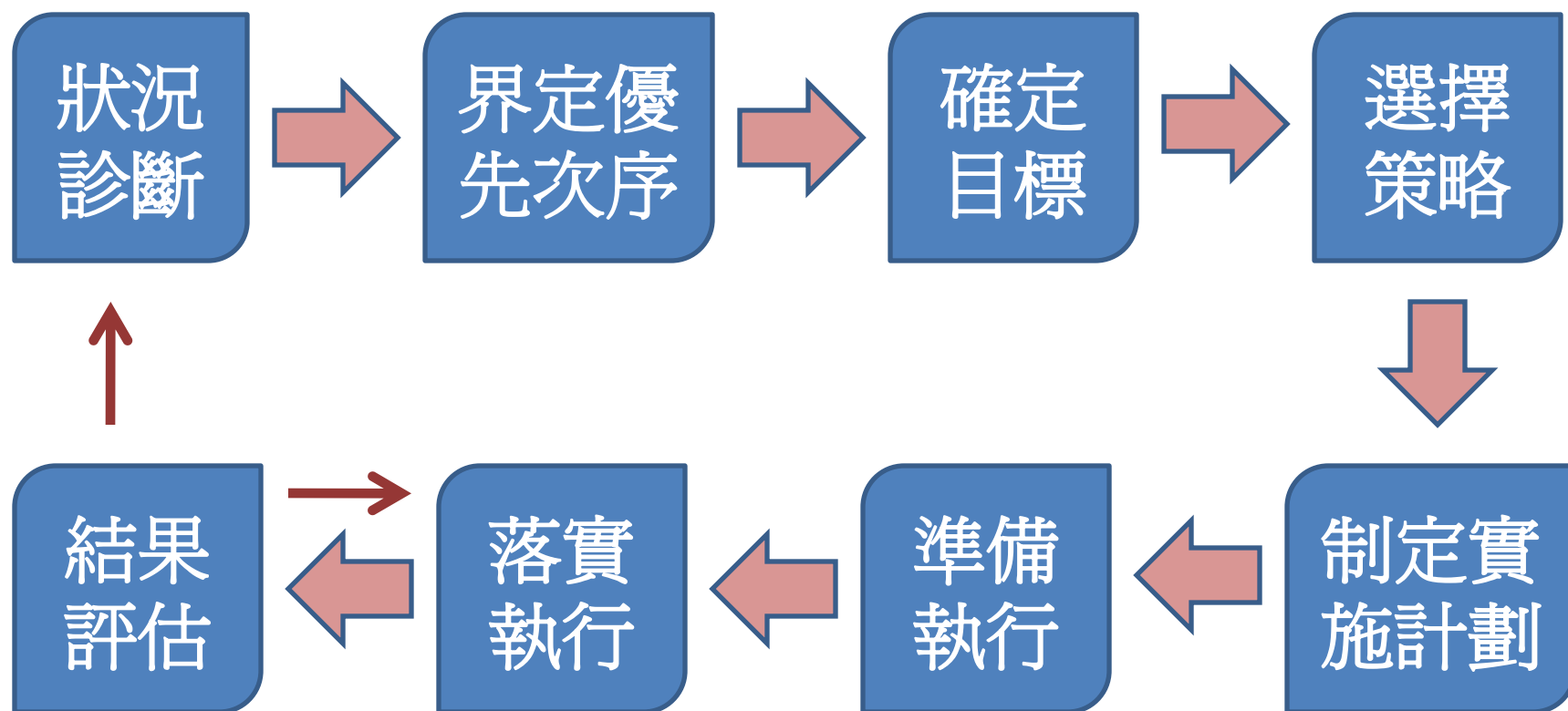
大綱

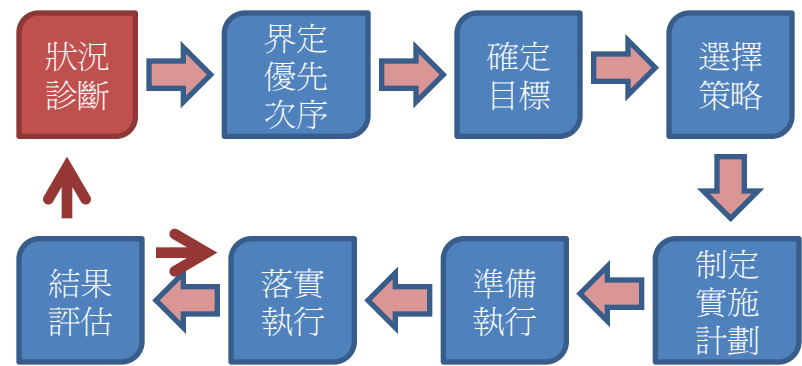
- 衛生計劃的步驟
 - 狀況診斷
 - 如何訂問題優次
 - 訂定SMART目標
 - 選擇干預策略
 - 評估
- 訪校代表經驗分享
- 總結

簡介

衛生計劃的步驟

衛生計劃的步驟





發現問題，界定問題

狀況診斷 (需求評估)

準確斷症是痊癒的起點

狀況診斷

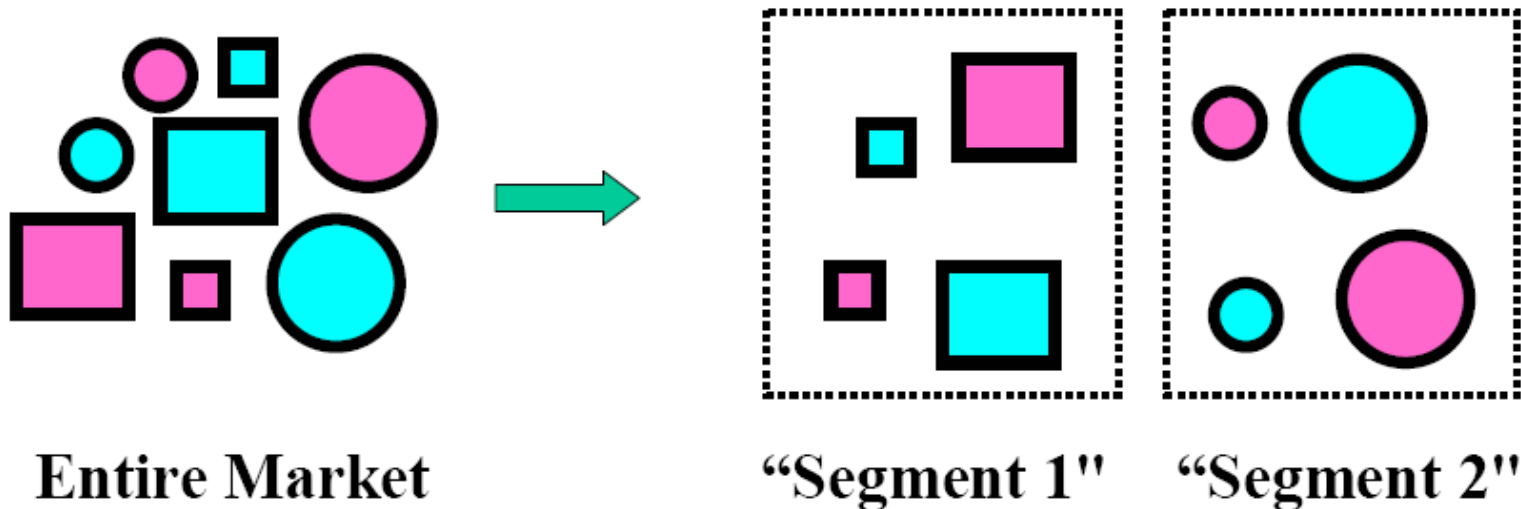
- **Step 1** : 學校健康概況
- Step 2 :
- Step 3 :

狀況診斷

- Step 1：學校健康概況
- Step 2：確定目標群體
 - 學生(幼兒部/小學部/中學部)?教職員?家長?
- Step 3：.....

Segmentation

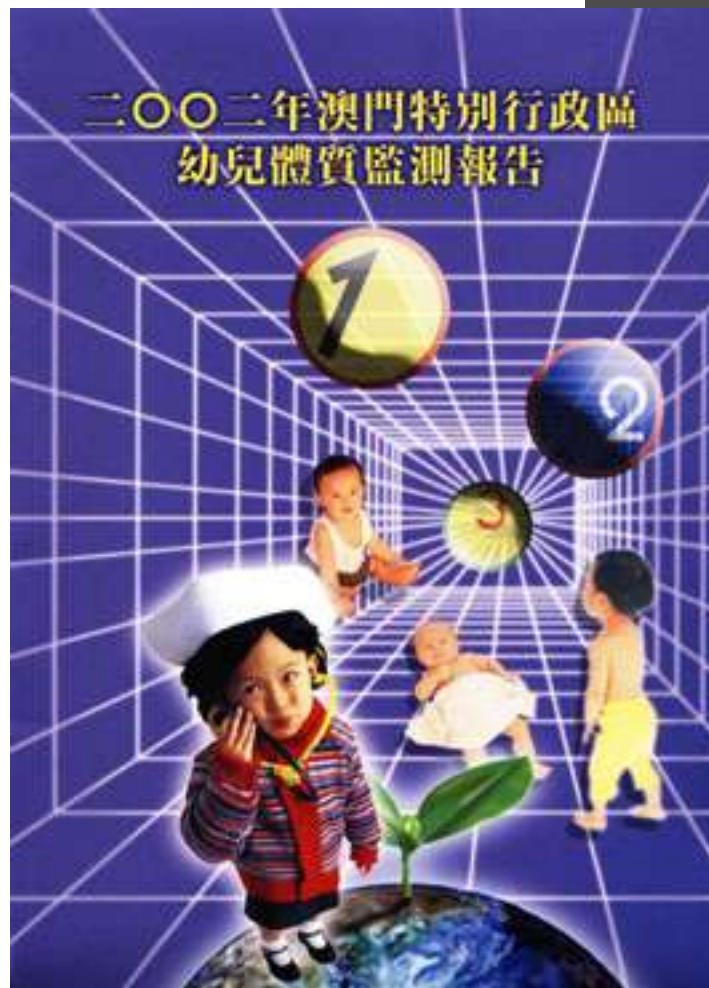
- *Segmentation* = grouping consumers by some criteria, such that those within a group will respond similarly to a marketing action and those in a different group will respond differently.



狀況診斷

- Step 1：學校健康概況
- Step 2：確定目標群體
 - 學生(小學部/中學部)?教職員?家長?
- Step 3：如何做
 - 用眼：使用現有資料
 - 用腳：走訪校園進行觀察
 - 用手：自己動手做調查

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

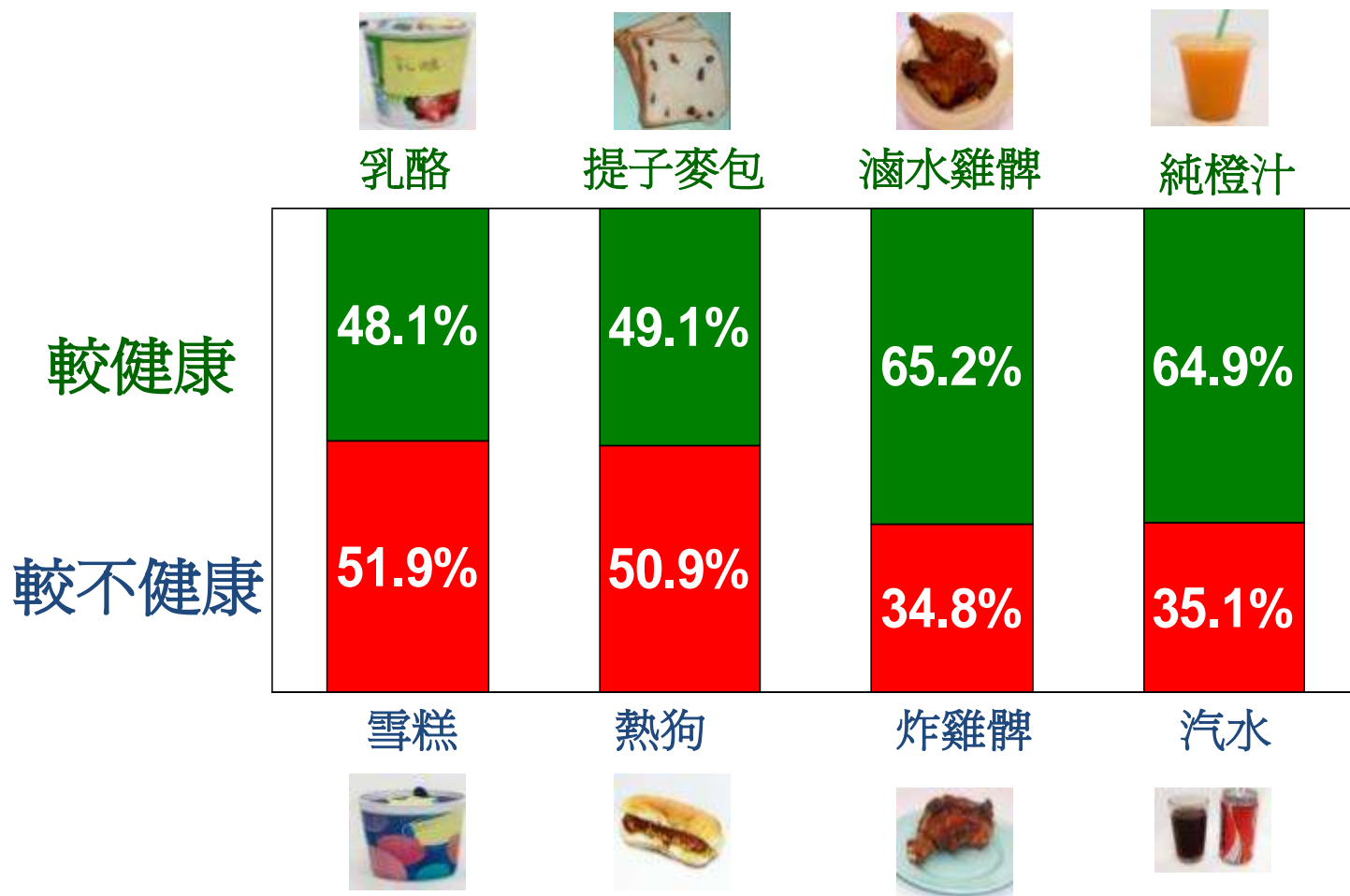


會議討論

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

學生對食物的選擇調查



如何對問題進行描述

- **數據** (例：2012年體檢發現20%小一學生屬於肥胖)
- **文字** (例：開學的三個月內，每次週會有為數不少的學生暈倒或不適)
- **相片** (例：拍下目前的情況)

千言萬語不如一張.....

ANGUS

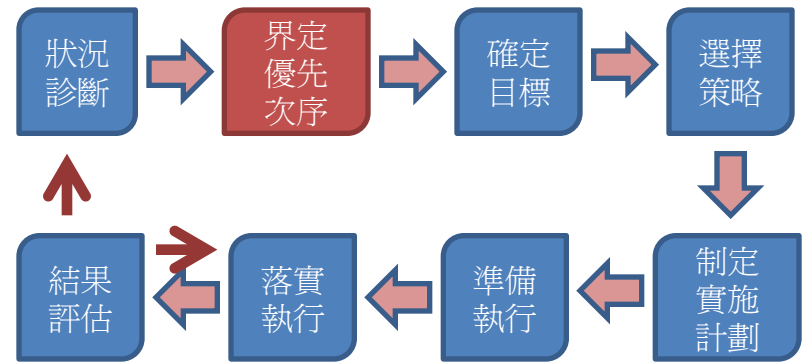


療程前



Angus
股票交易員

身邊較親近的好友和女友
，也發現了我頭髮生長的
進展，感覺很驚喜



界定問題優次

如何界定問題優次

問題的嚴重性

可改變的程度

衛生政策方向

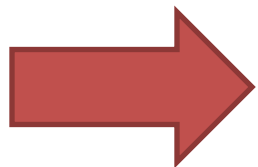
資源的可得性

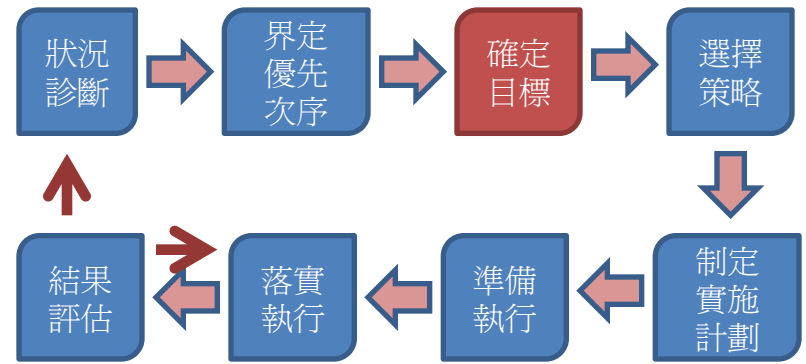
持份者的期望

[HPS[®] Tool 3]

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	持份者的期望	總分
老師壓力大	5	3	1	1	5	15
校內衛生欠佳	3	5	5	4	3	20
飲食不符健康原則	3	5	3	3	1	15





確定目標

SMART目標

- 設定時一般需要運用狀況診斷的資料
- **SMART**是指：
 - **S**pecific(明確的)：限時內讓紙飛機停在枱面上
 - **M**easurable(可測量的)：3分鐘後檢查紙飛機是否停在指定點
 - **A**chievable(可達到的)：學員掌握摺飛機的技巧、時間充裕、學員與目標間的距離在紙飛機飛行範圍內
 - **R**ealistic(切合實際的)：結果指標與執行措施相符且明確
 - **T**ime-limited(有時限的)：3分鐘內

目標設定－例子1

- 某地自來水公司職業安全衛生政策目標
 - 一、嚴格遵守安衛法規，落實執行安衛制度。
 - 二、全員配合積極參與，提升個人安衛認知。
 - 三、持續改善作業系統，降低職災害發生率。

• S (明確)	• ✘
• M (可測量)	• ✓
• A (可達到)	• ?
• R (切合實際)	• N/A
• T (有時限)	• ✘

目標設定－例子2

- 某心理健康計劃目標

- 探索自己，處理情緒困擾，突破思想局限，提高自我價值感
- 學習放鬆自己、善待自己
- 發掘內在資源，如自信、創造力、應變能力、勇氣等
- 伸展與人的接觸，建立一個互相關懷的支持系統

• S (明確)	• x
• M (可測量)	• x
• A (可達到)	• ?
• R (切合實際)	• N/A
• T (有時限)	• x

目標設定－例子3

- 某預防心血管疾病計劃目標

每名市民至少每兩週可以從事十分鐘或以上的有氧運動，活動推廣時間為期三個月。

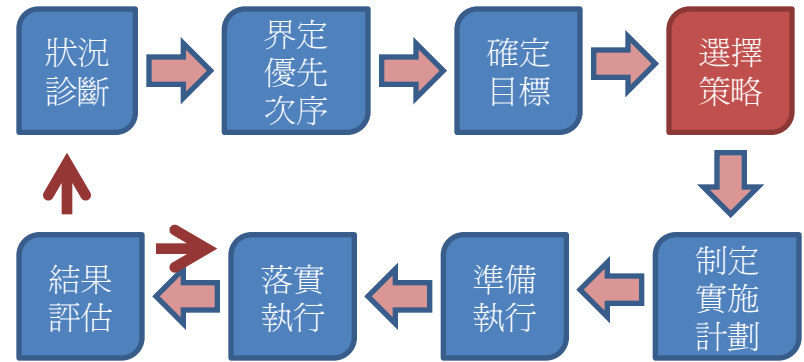
• S (明確)	• ✓
• M (可測量)	• ✓
• A (可達到)	• ✓，但考慮是否太低
• R (切合實際)	• N/A
• T (有時限)	• ✓

例子4

- 某瘦身廣告
保證3個月勁減62磅。



- | | |
|------------|-------|
| • S (明確) | • ✓ |
| • M (可測量) | • ✓ |
| • A (可達到) | • ??? |
| • R (切合實際) | • ??? |
| • T (有時限) | • ✓ |



選擇干預策略

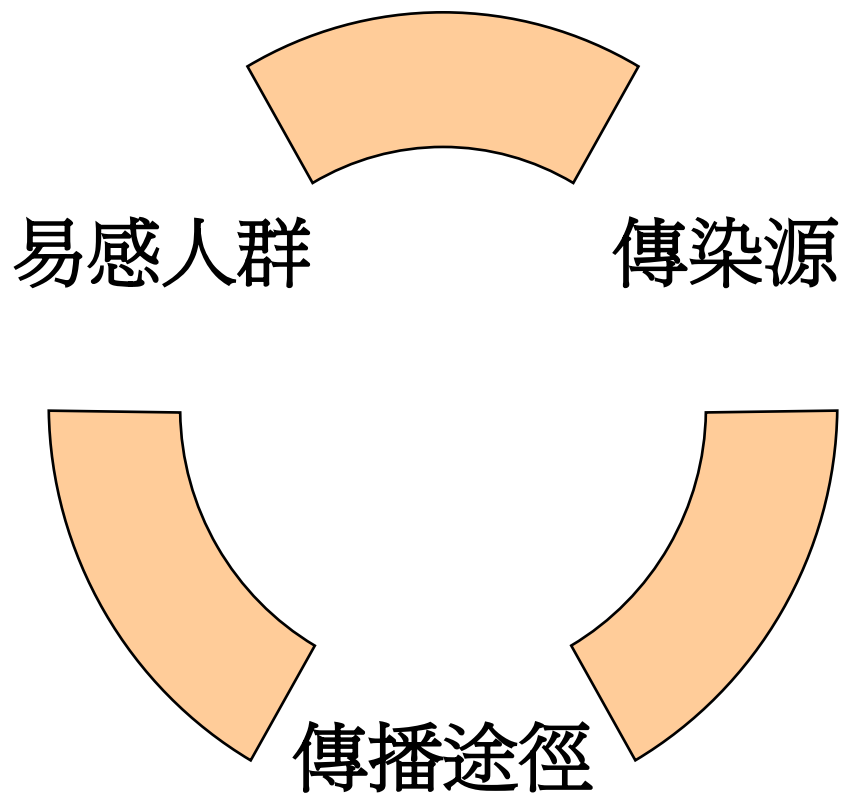
選擇策略

- 為達至既定目標而選擇的一系列統一的、有組織的特定技術
- 研究備擇策略(Plan B.....Z)
- 粗略估計成本和評估未來資源的適當性
- 如認為資源不足，須檢討原建議的策略並返回上一步檢討目標

疾病自然史

- 成因－單因素（傳染病）：應對策略
 - 傳染源、傳播途徑、宿主
- 成因－多因素（慢性病）：應對策略
 - 健康的人群、健康的環境、健康的社會
 - 健康促進：建立支持性環境(軟、硬件)，使容易做健康選擇

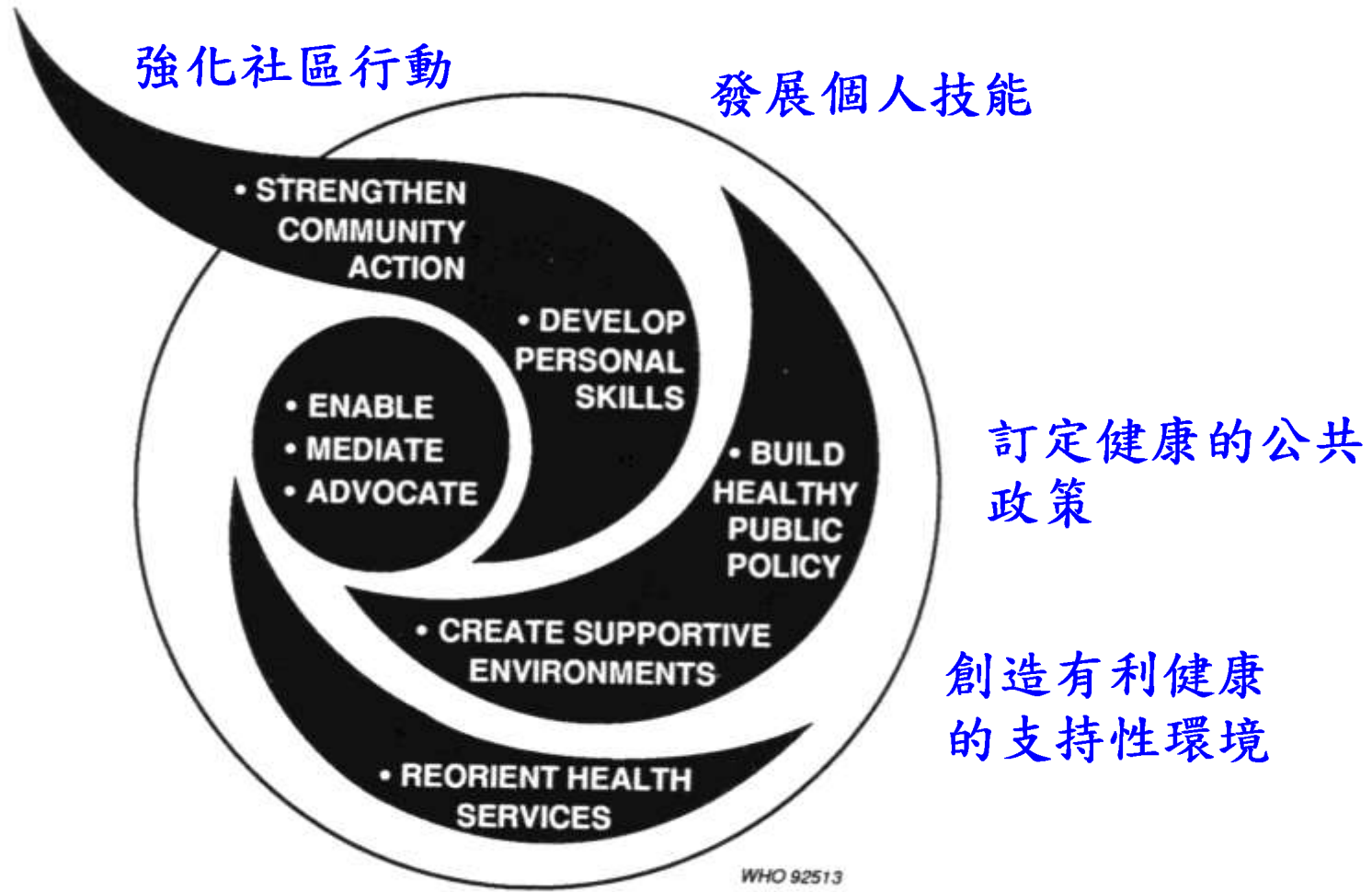
傳染病干預策略



傳染病預防

- 傳染源管理
 - SARS、結核病.....
- 打斷傳播途徑
 - 登革熱、愛滋病.....
- 保護易感人群
 - 麻疹、乙型肝炎.....

慢性疾病(健康促進)干預策略



Source: Ottawa Charter for Health Promotion, 1986.

調整健康服務的方向

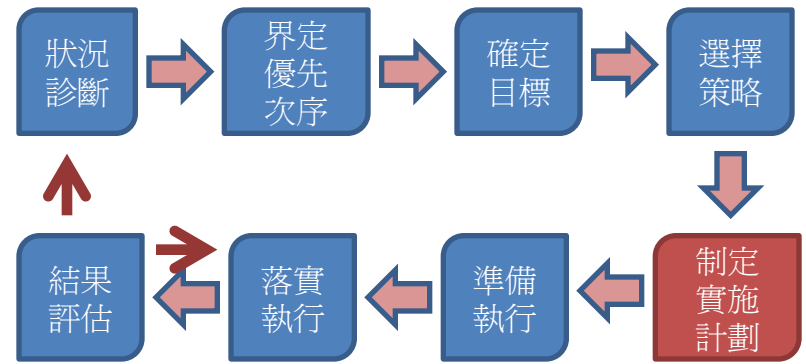
- 強化社區行動
 - 發展個人技能
 - 訂定健康的公共政策
 - 創造有利健康的支持性環境
 - 調整健康服務的方向
- 社區關係
 - 個人健康生活技能
 - 學校健康政策
 - 學校環境(物理環境)
 - 校風/人際關係(社會環境)
 - 健康服務

Fig. 10.2. Healthy public policy



倡設“健康小賣部”計劃

- 目的：讓學校小賣部成爲健康教育的基地
- 評核準則：
 - 1.制定學校飲食政策及主要負責人[政策]
 - 2.設立監測小賣部出售食物的機制
 - 3.小賣部遵行食品相關安全指引及衛生要求
 - 4.小賣部售賣較健康的食品及飲品[物理環境]
 - 5.開展符合學校情況的健康飲食活動[健康教育]
- 獎勵：嘉許及獎金澳門幣三萬元



制定實施計劃



Plans are useless, but **planning** is invaluable. (Winston Churchill)



In preparing for battle, I have always found that **plans** are useless but **planning** is indispensable. (Dwight David Eisenhower)

有效利用

資源

干預

效果

效果最大化

問題

計劃7件事

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

[HPS[®] Tool 4]

可視作一系列問題的總綱。

優先議題： 例：提升學生心理質素							
問題說明 例：(1)校內約有10%的女生曾試過自殘； (2)據調查，學生抗壓指數較平均水平低。							
目標	策略 範疇	活動	活動期程		所需 資源	負責人 及職責	結果指標
			開始	結束			

根據狀況診斷，針對優先議題的實際情況作描述。

為全部或部份執行一既定策略所需的活動。

六大範疇可視為思考解決方案的框架。

監察有關活動已被執行或完成。

策略：

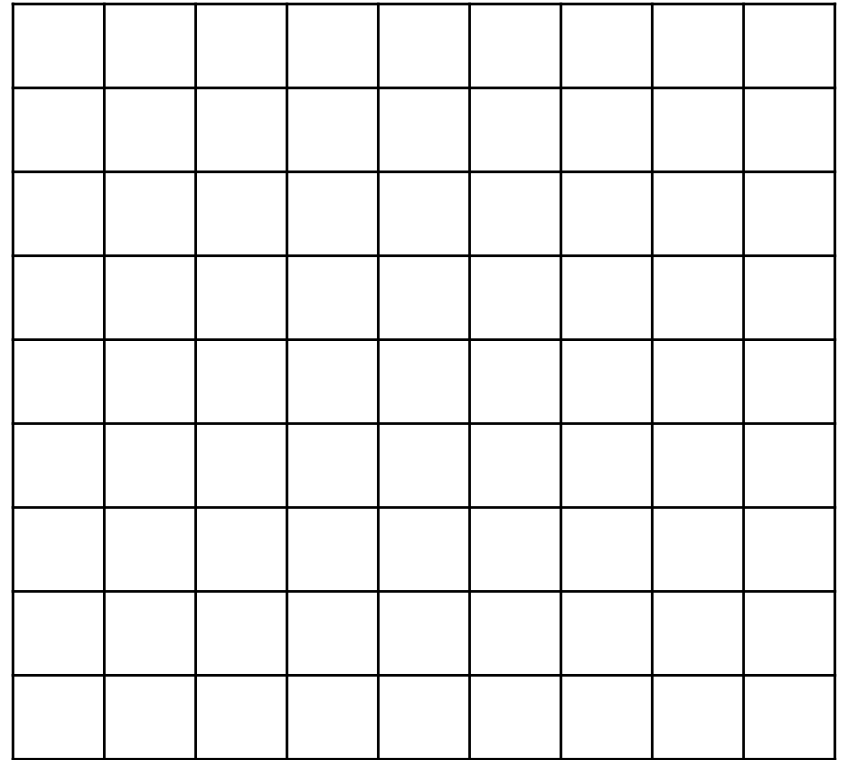
1. 學校健康政策
2. 學校環境
3. 校風/人際關係

4. 社區關係
5. 個人健康生活技能
6. 健康服務



針對優先議題制定計劃 HPS[®]Tool 4

[活動時間]

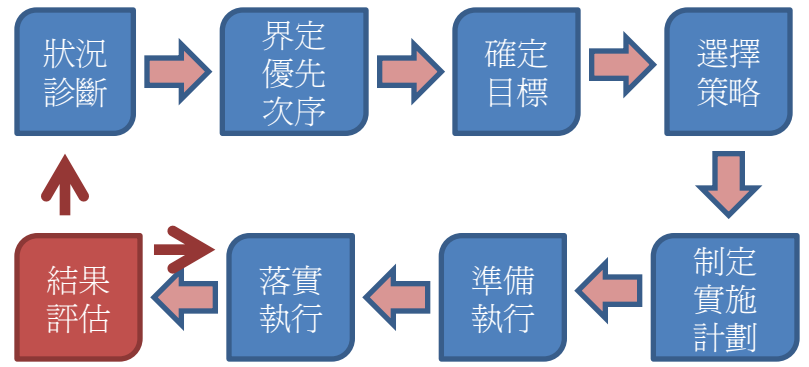


踩地雷

[活動時間]

□條件：在入口和出口都不知的情況下，限時1分鐘內，組員以輪流的方式找出唯一的一條路徑。

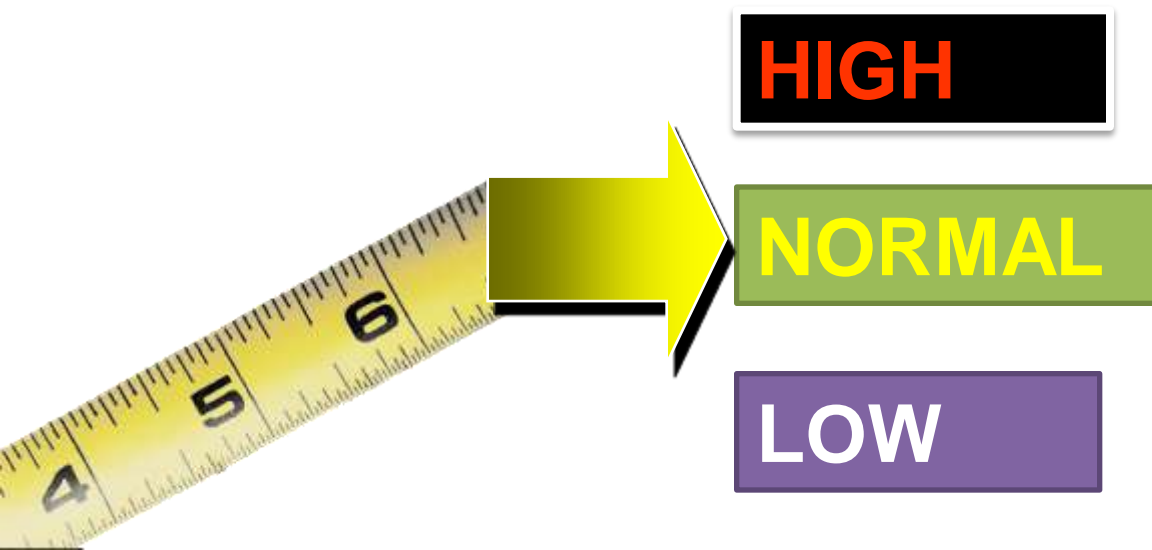
註：被地雷炸中要從頭再行過~



評估

評估和監察

- 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。



評估的三個步驟

狀況診斷
(需求評估)



過程記錄
(過程評估)



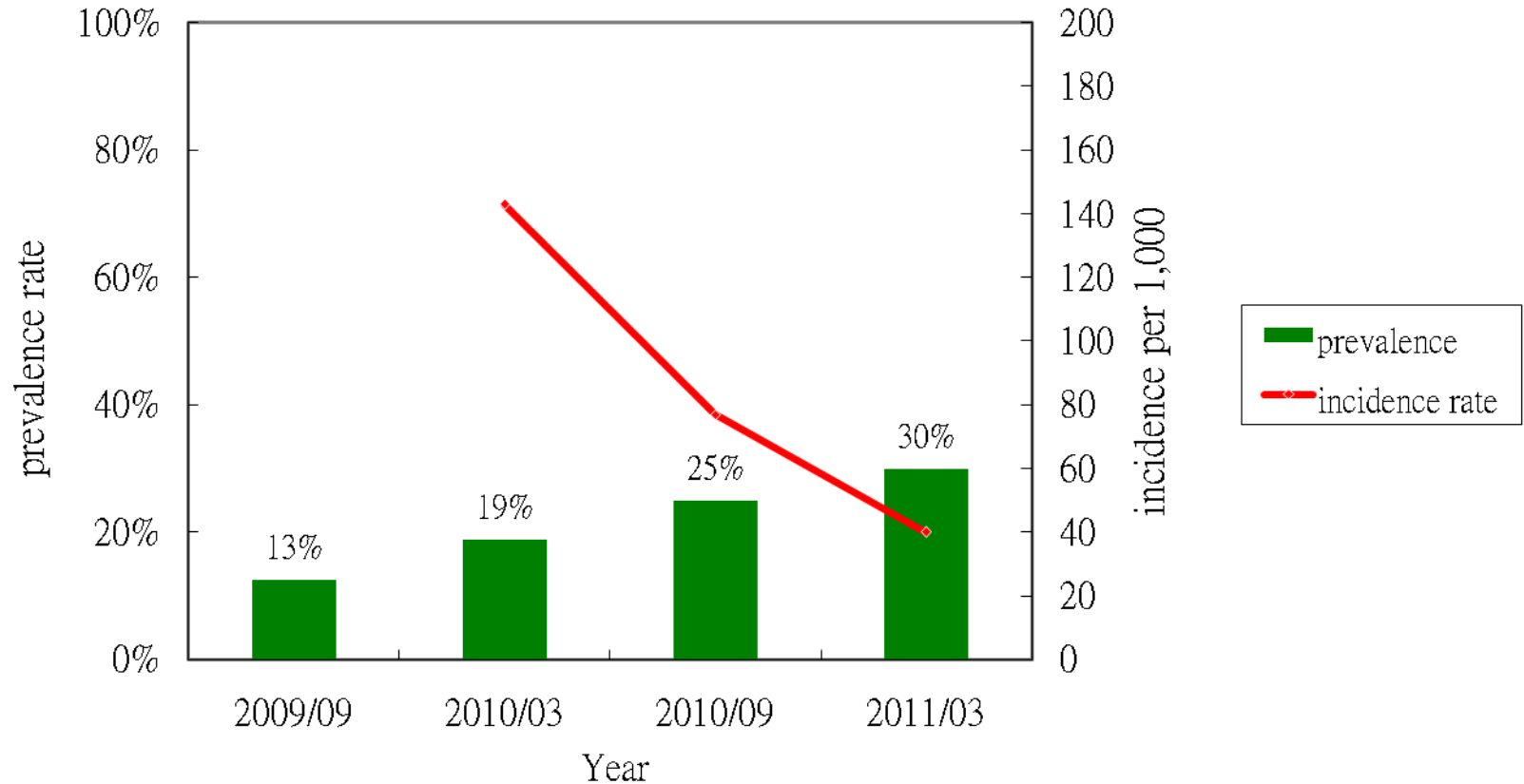
結果評估
(成效評估)

評估的方法

- 調查法 (ex. 滿意度調查)
- 報告法 (ex. 文字記錄)
- 工作日誌 (ex. 適用於過程記錄)
- 拍照法

評估－調查法

學生過重百分比之趨勢(模擬)



採取一些措施以後結果不會馬上呈現，但問題確實會受到控制。
措施包括：政策, 物理環境, 社會環境, 社區協作, 健康服務, 課程。

評估－拍照法



攝於2007.06.30



攝於2007.06.30

這有什麼用?

個案四 Kathy



瘦身前

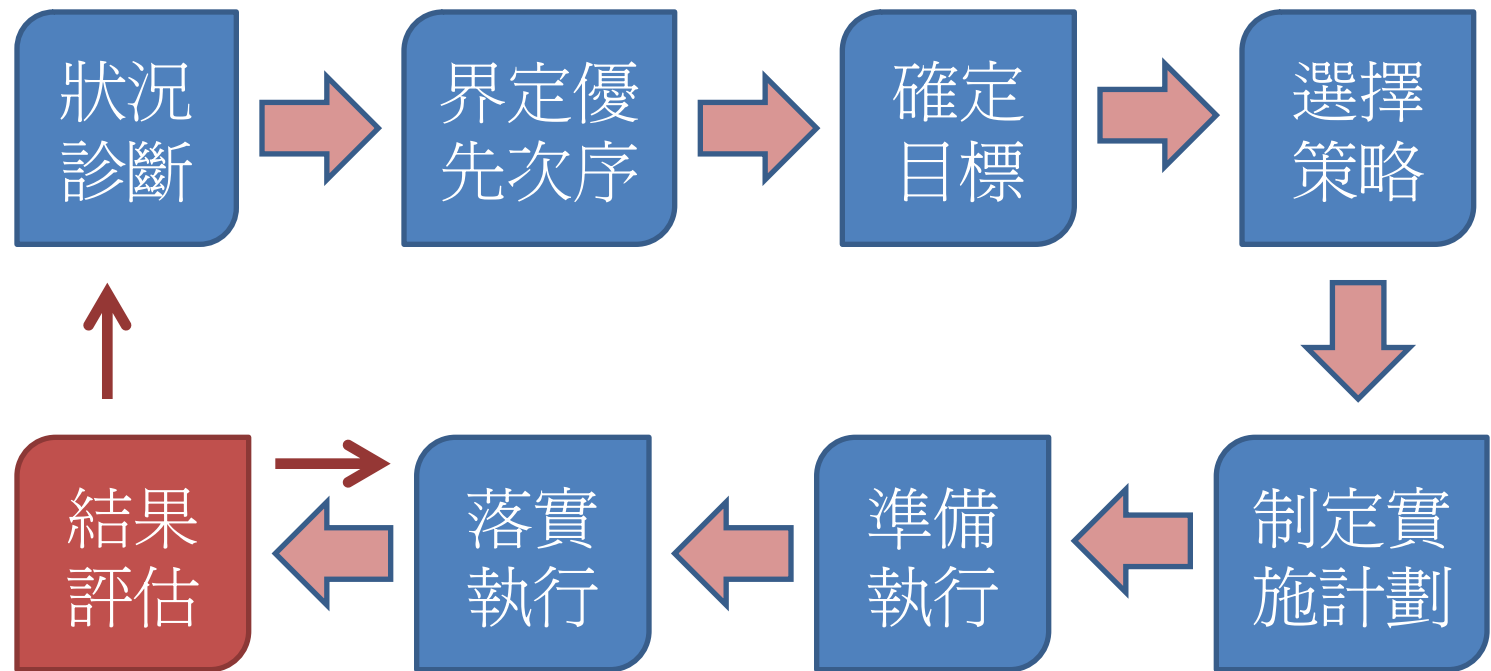


瘦身後

勁減 80 磅 纖體後 92 磅

這樣你明白了嗎？

- 完成評核之後，須返回計劃的第一步：**更新狀況診斷** — 衛生計劃是動態和連續的過程



工作坊內容小結

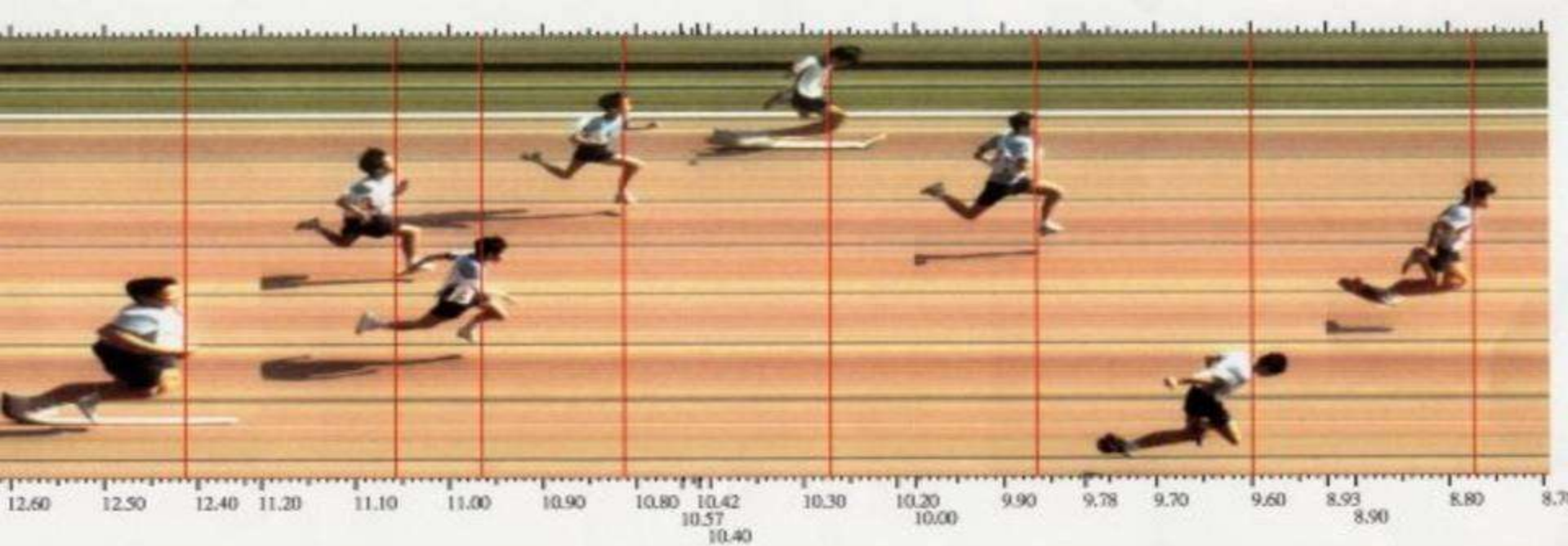
學校健康促進課程總結

- 學校健康促進六大範疇
- 學校健康概覽表(HPS[®]Tool 1、HPS[®]Tool 2)
- 狀況診斷(HPS[®]Tool 5尋求衛生局、教育局協助)
- 設定SMART目標
- 界定問題優次表(HPS[®]Tool 3)
- 制定實施計劃表(HPS[®]Tool 4)
- 過程記錄(Game 踩地雷)
- 結果評價('狀況診斷'和'SMART目標'衍生物)

如何在校內進行狀況診斷

學校經驗分享

總結



健康促進是一個持續進行的過程，

所以計劃**沒有終點**，

也**沒有共同的起跑線**，

但彼此**追求目標**卻是一致：

『讓學校成爲更適合學習、工作和生活的健康場所』



1



4

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



2



澳門學校健康促進計劃指引

澳門

學校健康促進計劃

指引



ISBN 978-99937-570-8-5



9 789993 757085



www.dsej.gov.mo

健康校園

衛生局疾病預防控制中心

電話：2853 3525

傳真：2853 3524

電郵：kenleong@ssm.gov.mo