

學校健康促進短期培訓課程 (幼兒教育)

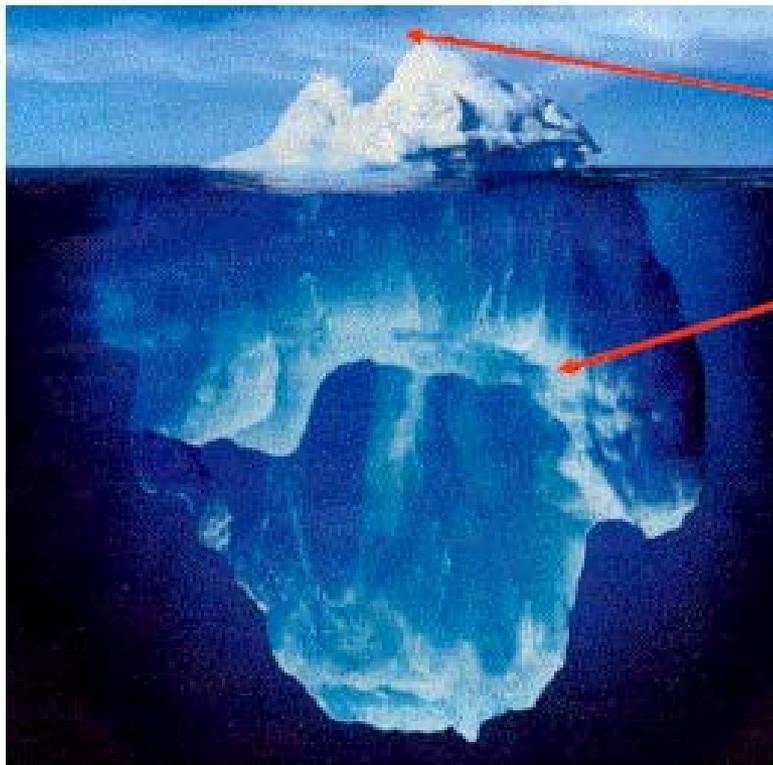
2011.07

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)
- 衛生計劃的步驟
 - － 狀況診斷

基本概念

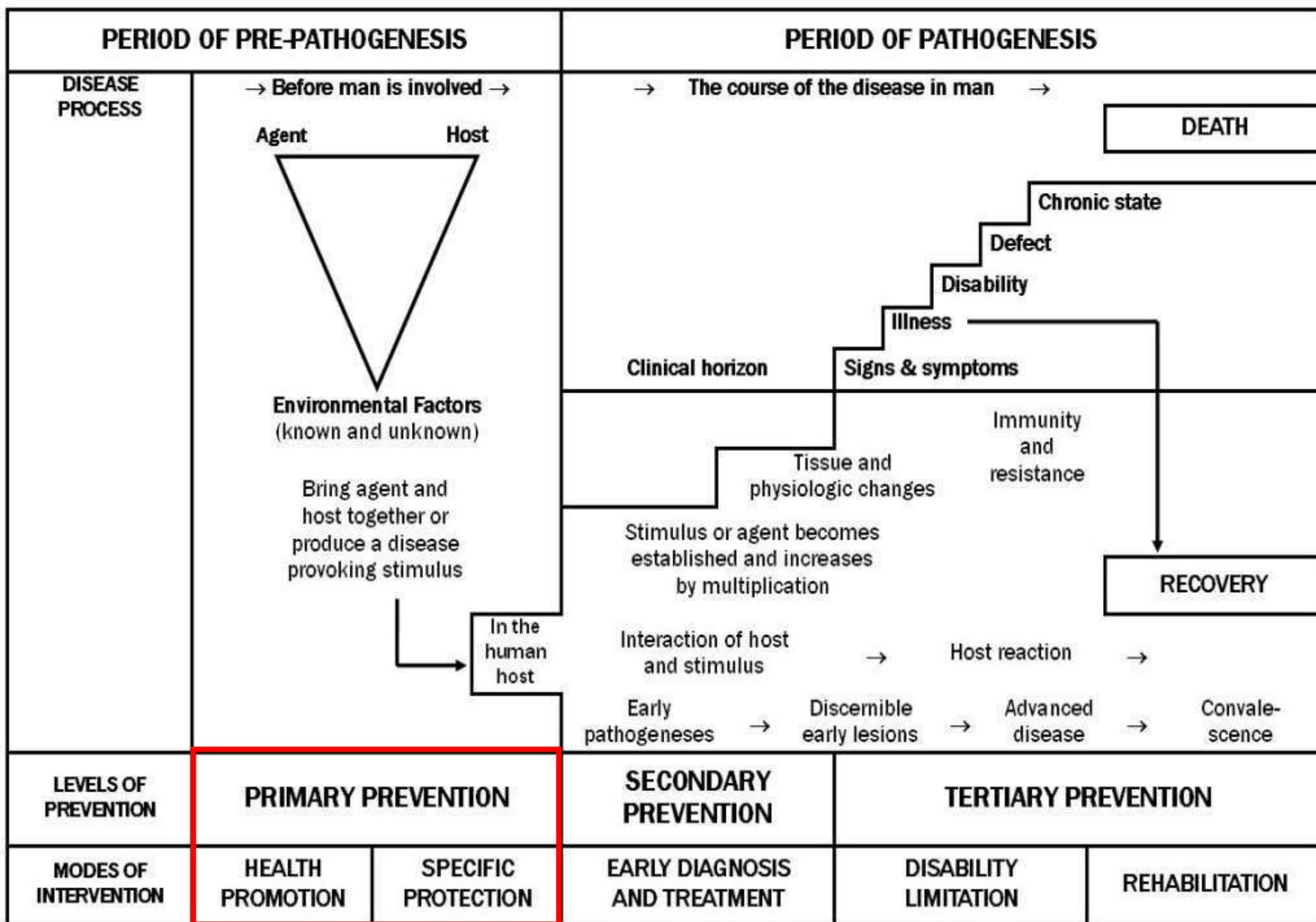
The Iceberg of Disease



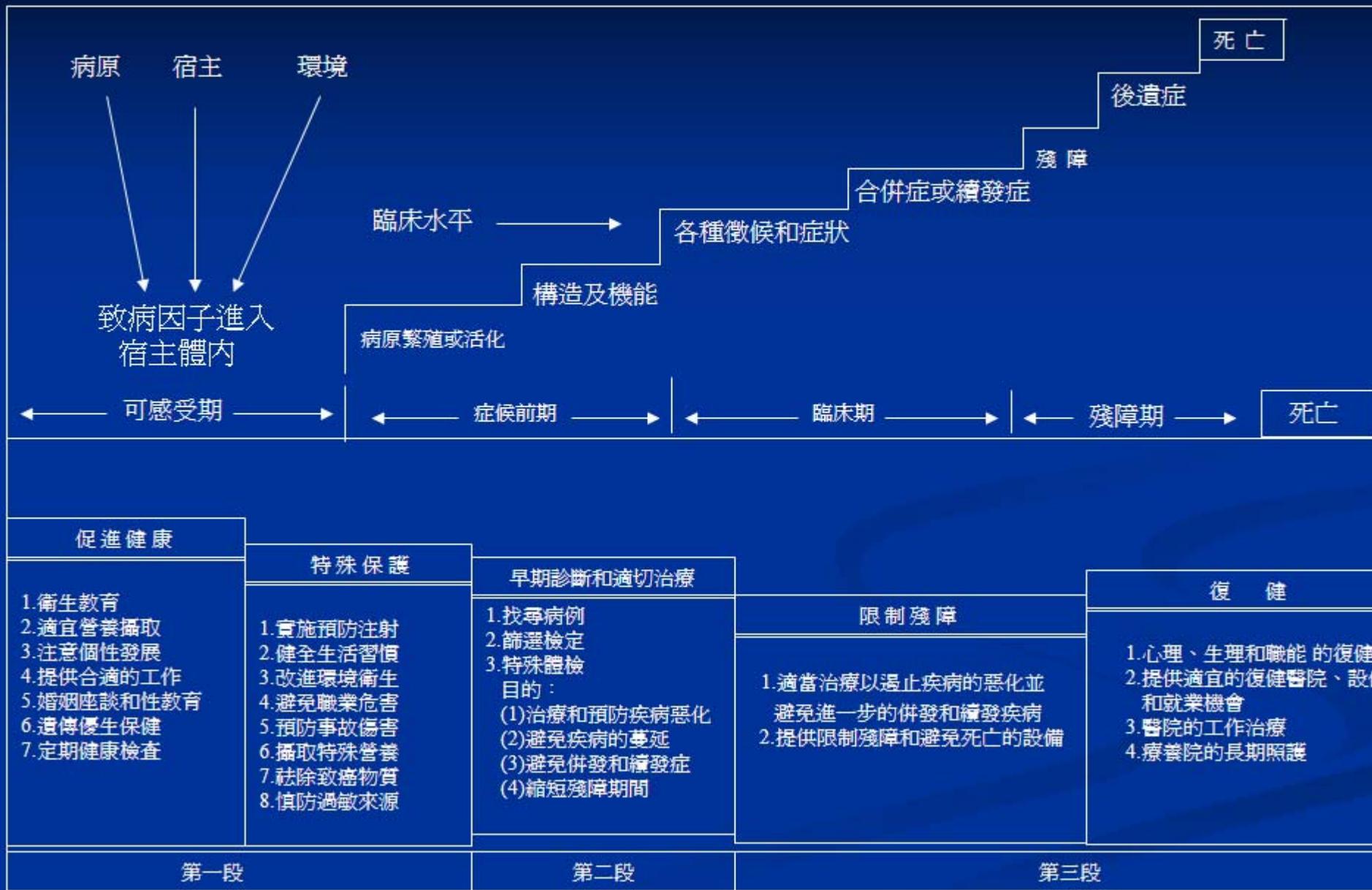
Clinically evident
disease

Sub-clinical disease;
often more common

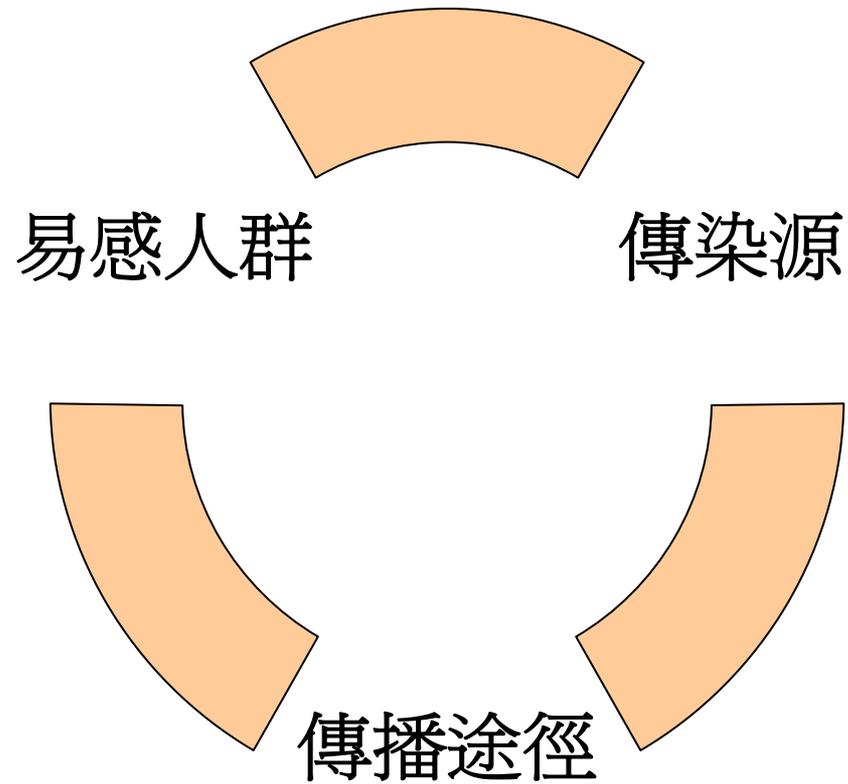
(A certain portion
of this may be
detectable by
screening)



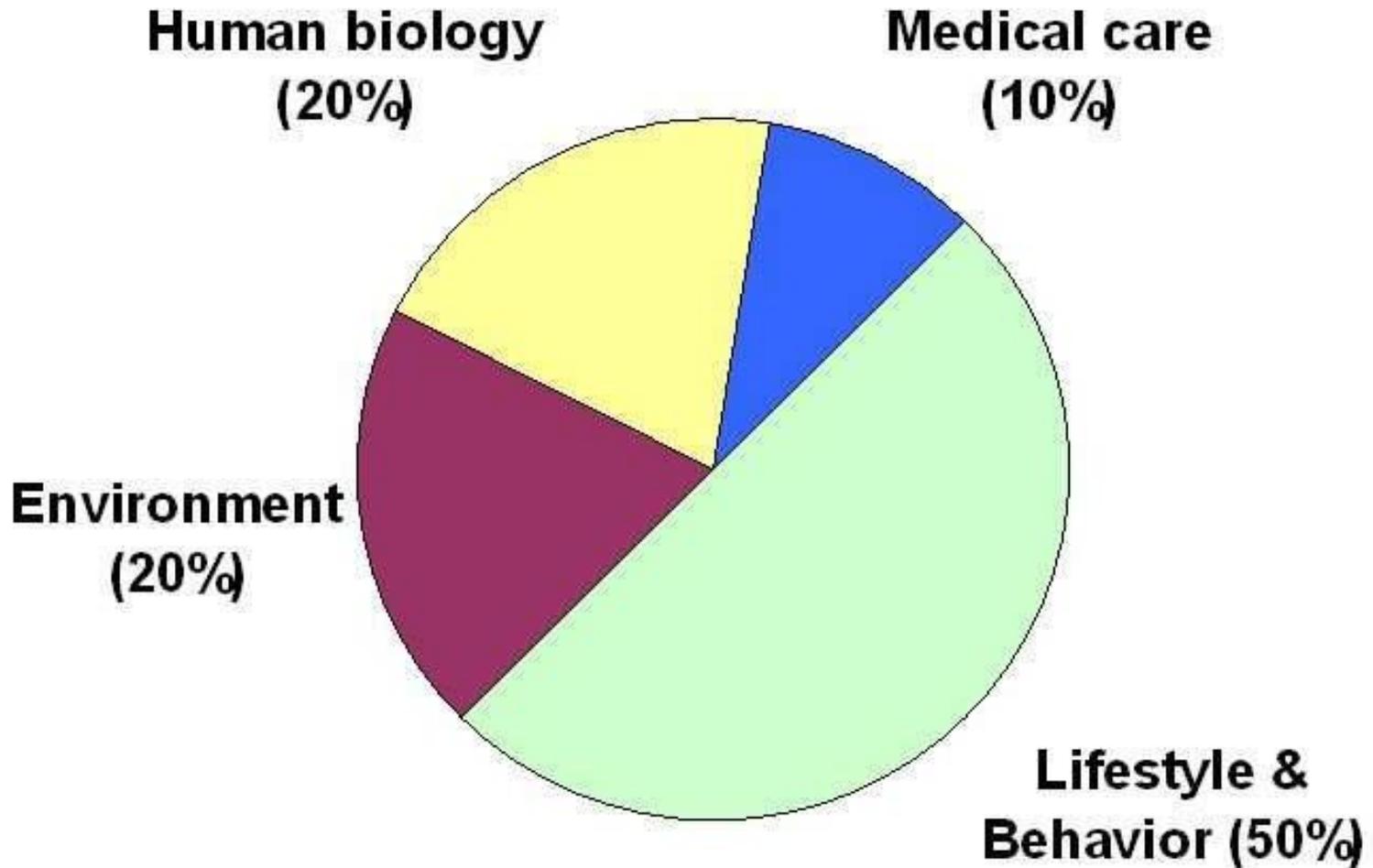
疾病自然史與三段五級預防



傳染病



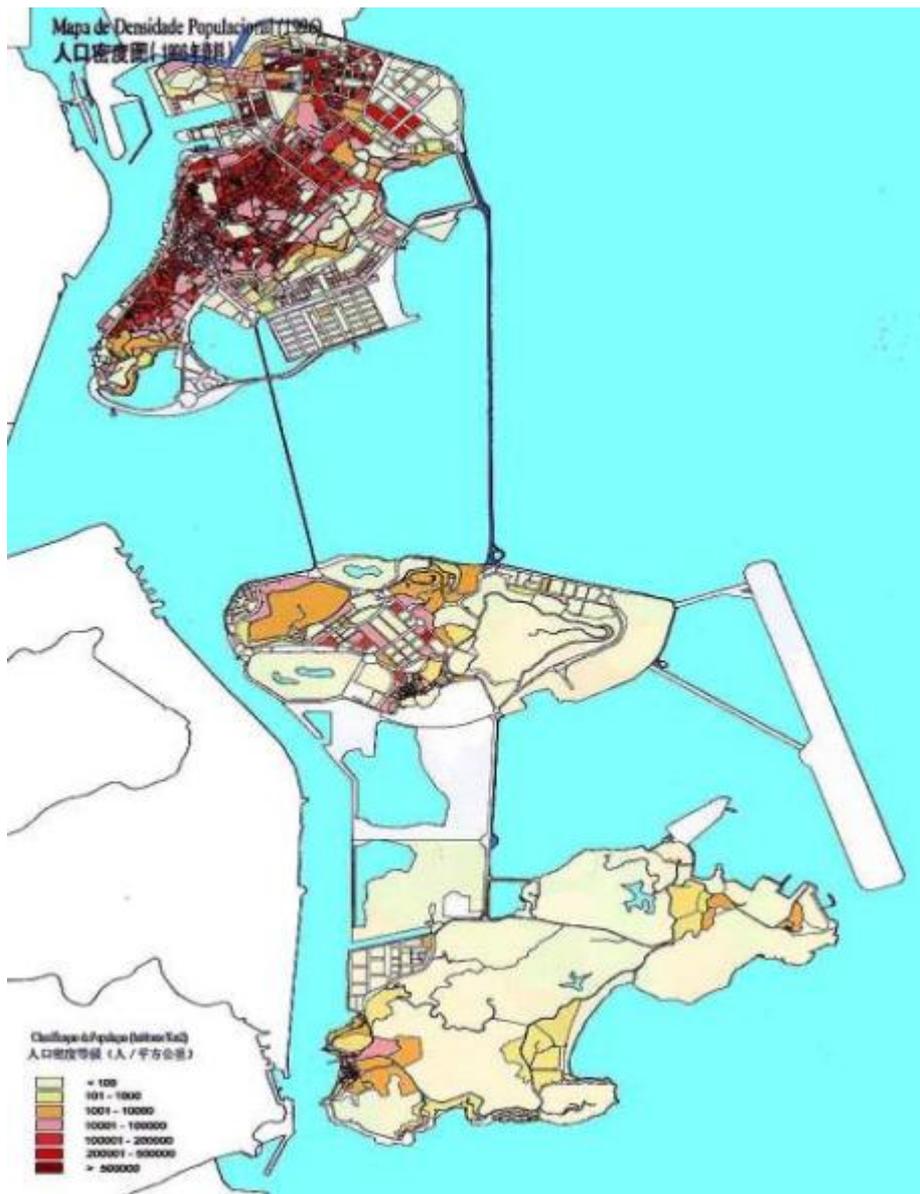
慢性病



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

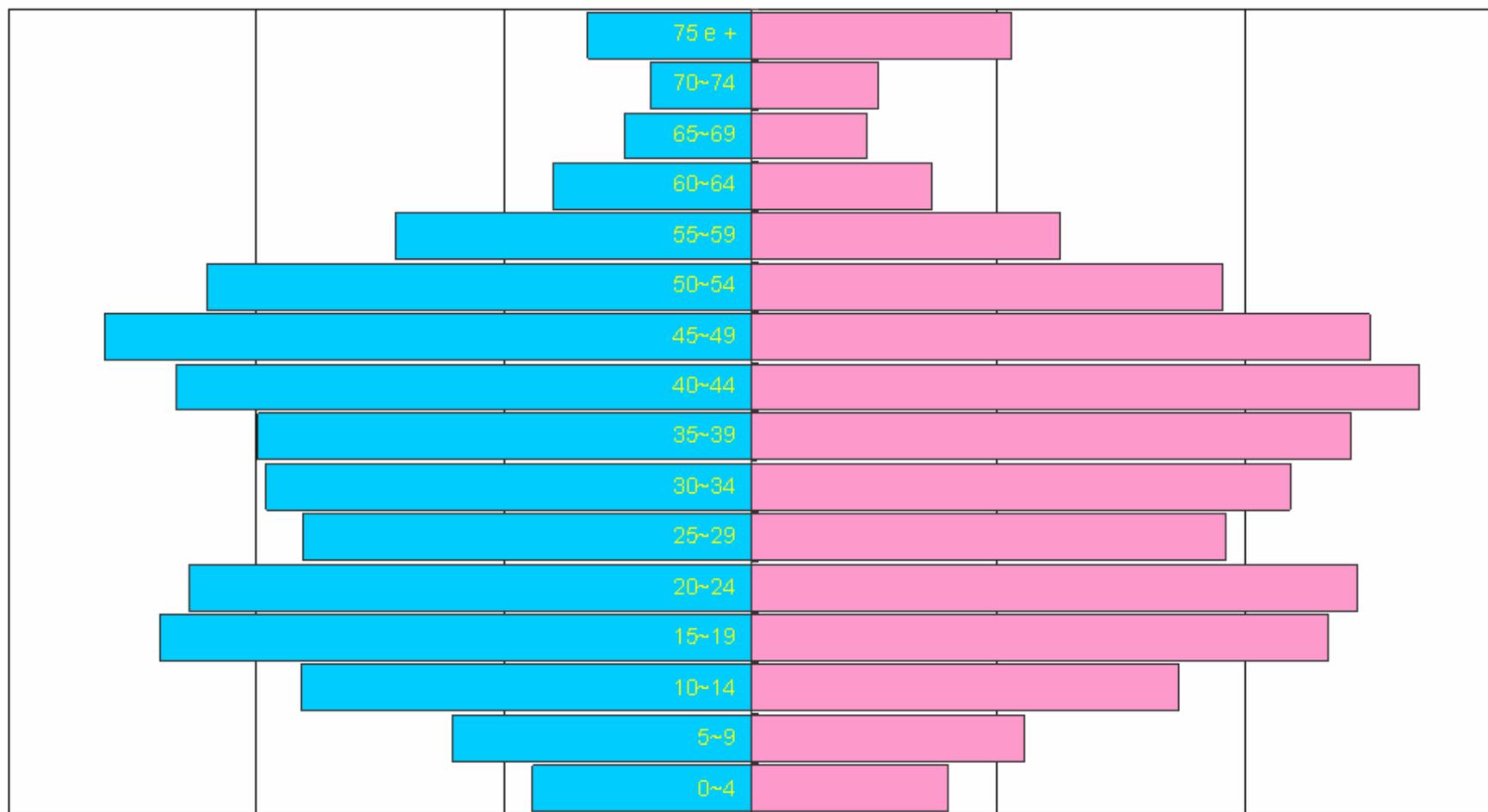
- 2006年終居住人口估計為513427人 (685.7萬)，人口密度為每平方公里17952人 (6350)

() 內為香港統計值

人口金字塔, 2006

>=65歲人口7.0%
依賴指數27.7
老化指數47.8

■ 男性 ■ 女性



30000 20000 10000 0 10000 20000 30000

社會發展水平 (2006年)

- 人文發展指數0.909
- 人均本地生產總值約為2.8萬美元 (2.76萬)
- 每千居民有汽車151輛 (75)、固定電話線344條 (556)、流動電話用戶1239個 (1364)、國際互聯網帳戶205個 (392)

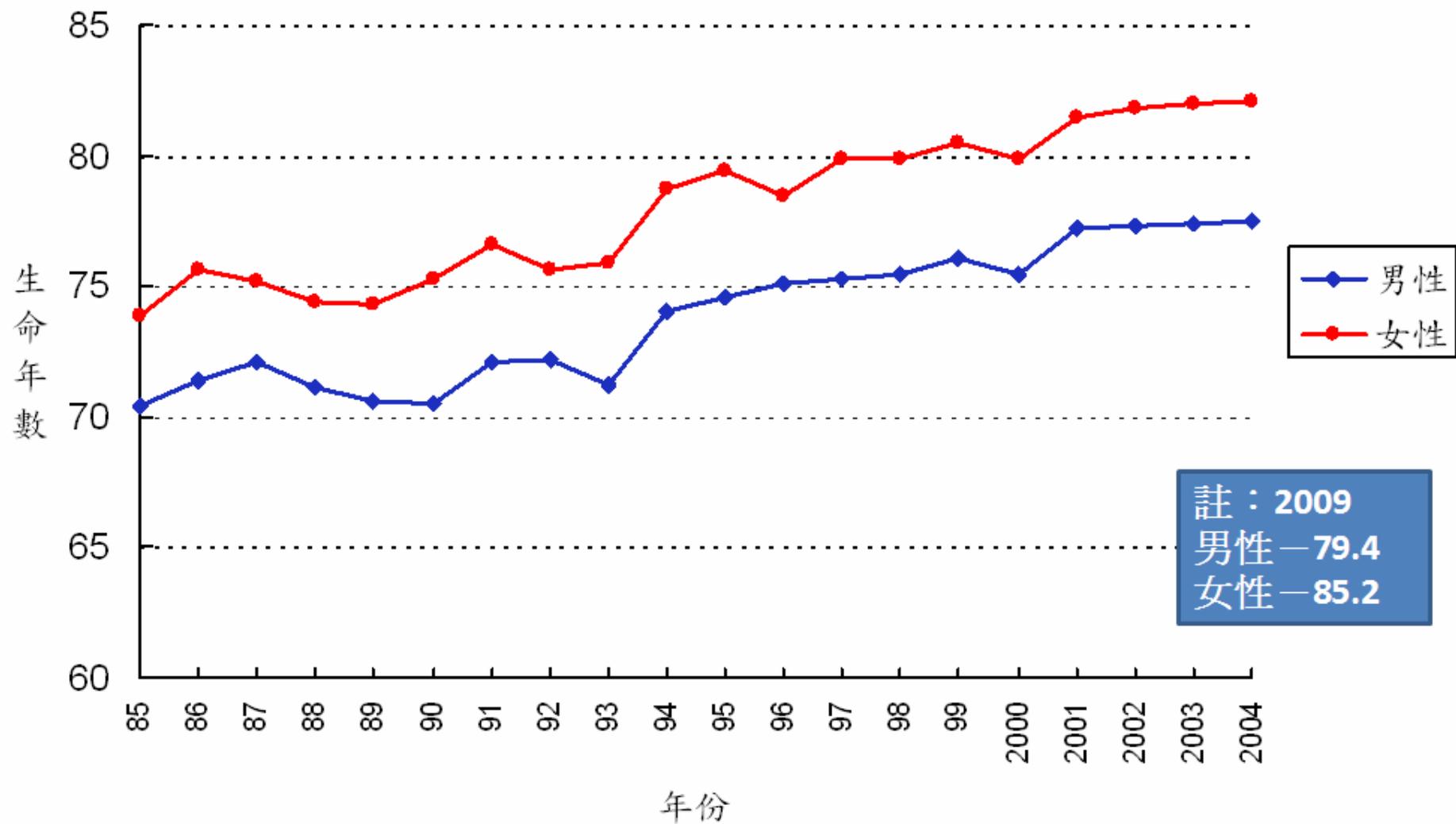
社區健康狀況

1. 環境和人口
2. 健康指標

健康指標

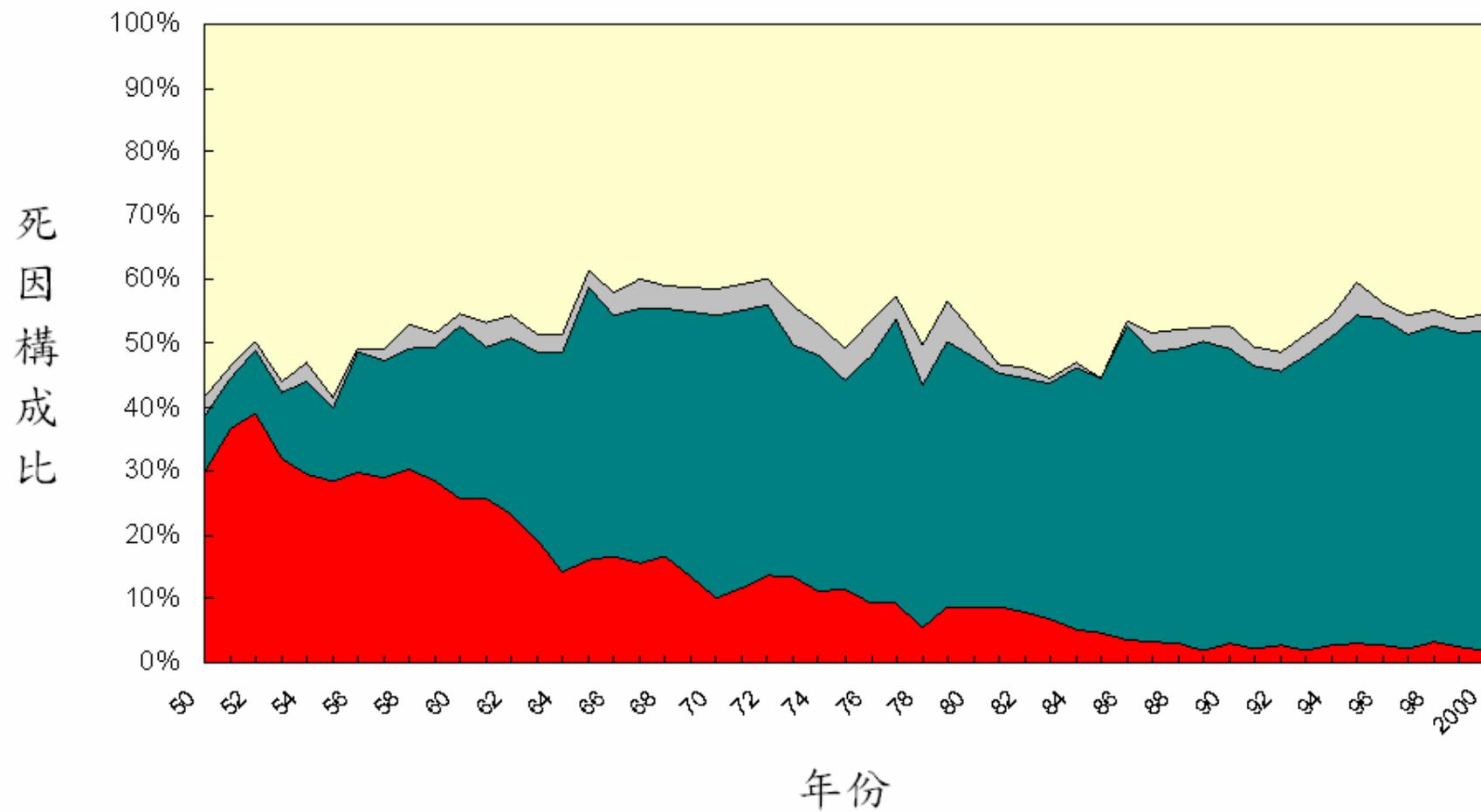
- 澳門居民的主要健康指標在近**30**年內顯著和持續改善
- 近年的情況若與全球其他國家地區比較，常是最佳者之一

居民出生時預期壽命， 1985~2004

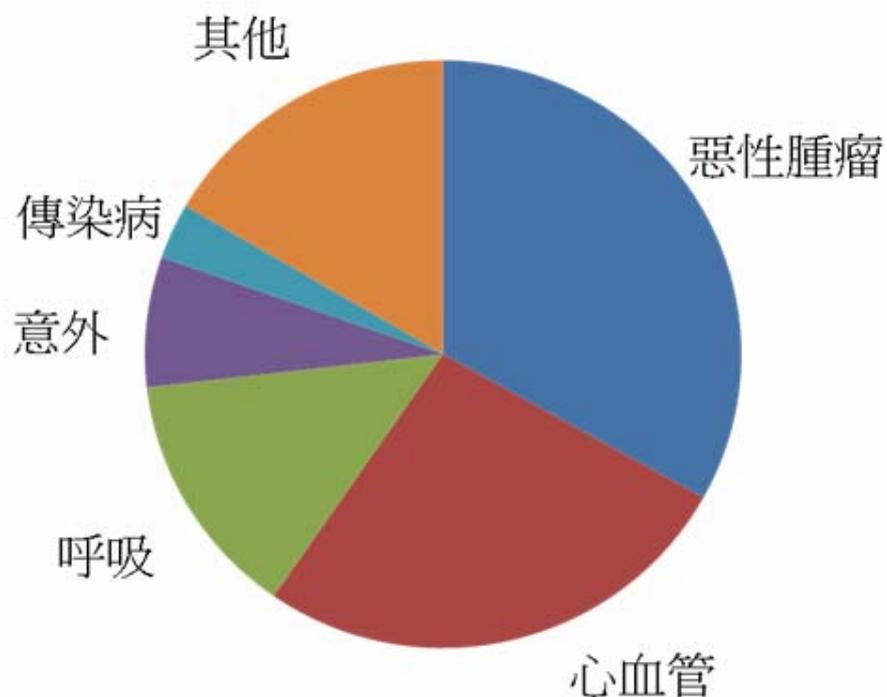


流行病學轉移, 1950~2000

■ 傳染病 ■ 三種主要慢性病 ■ 意外 ■ 其他



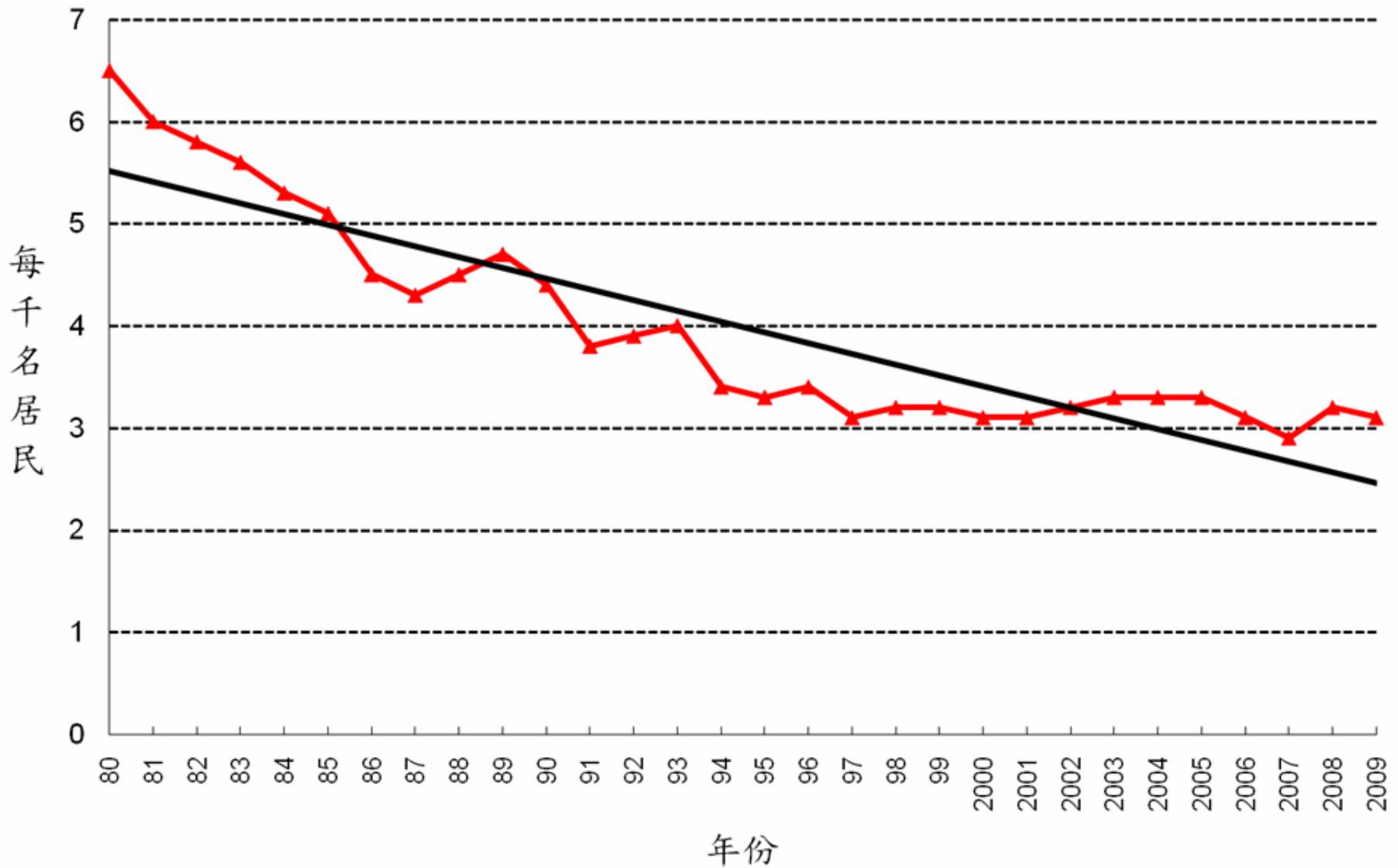
澳門2009年死因構成比



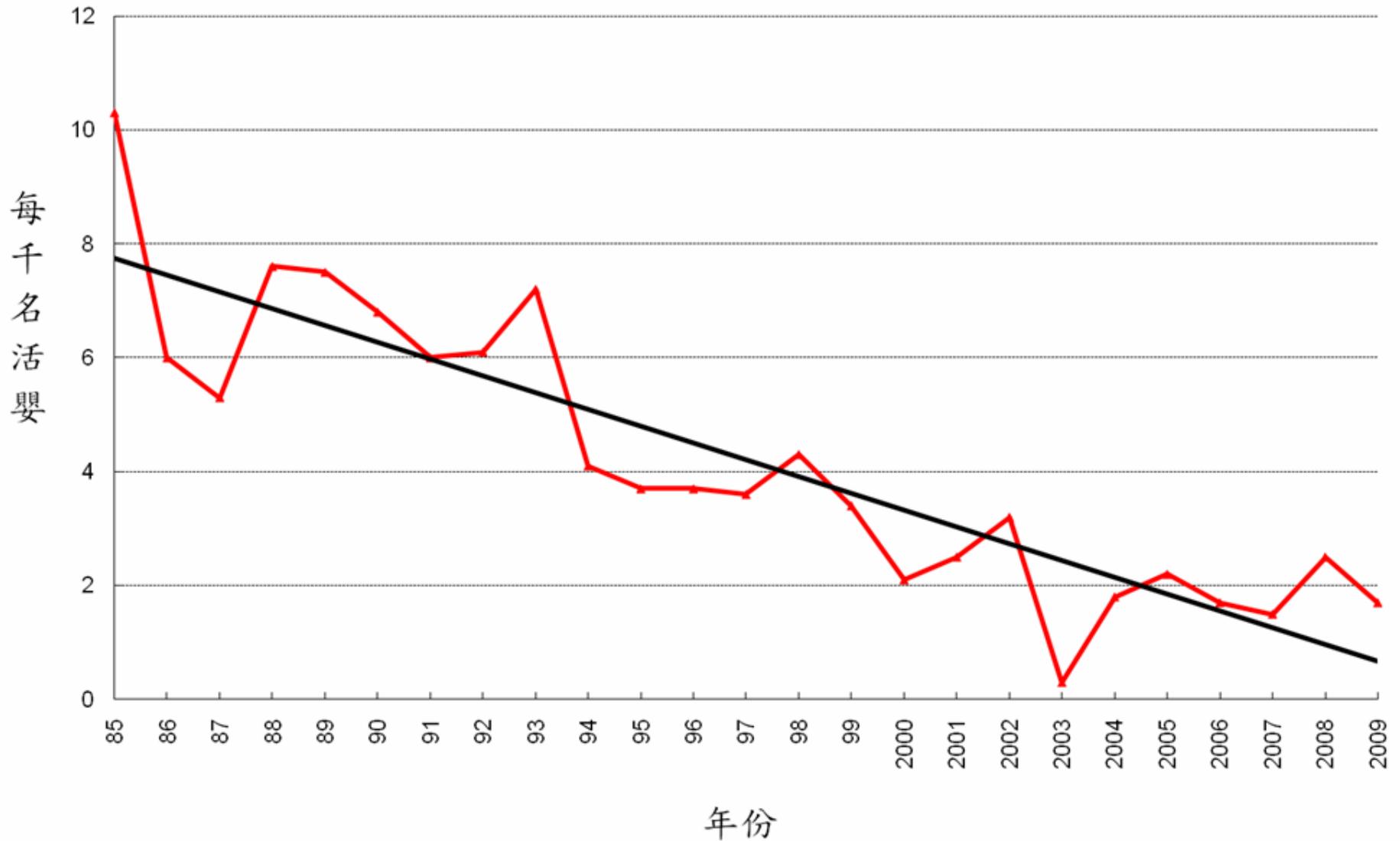
- 惡性腫瘤33%
- 心血管疾病27%
- 呼吸系統疾病14%
- 意外7%
- 傳染病3%
- 其他27%

註：因小數進位加總或不等於100

一般死亡率之演變， 1980~2009



新生兒死亡率之演變， 1985~2009



嬰兒死亡率之演變， 1980~2009



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
（Primary Health Care）

衛生局兩級服務網絡

- 衛生中心及衛生站
負責提供綜合的初級衛生保健服務：

- 居民完全免費
- 包括預防、診斷、治療、保健、健康教育及家庭計劃服務，並提供基本藥物



衛生局兩級服務網絡

- 仁伯爵綜合醫院負責提供專科衛生護理服務：
 - 兒童、老人、孕產婦、學生、教師、囚犯、無經濟能力者免費
 - 法定傳染病、惡性腫瘤、精神病的診治、戒毒、家庭計劃服務免費



衛生政策

- 妥善醫療預防優先(2002)
- 健康城市(2003)

社區健康狀況

- 環境和人口
- 健康指標
- 衛生系統
- 挑 戰

挑戰



挑戰

教學

學習動機
資源分配
班級經營
學生情緒
學生的健康
...

溝通

家長
學生
學校
...

其他

...



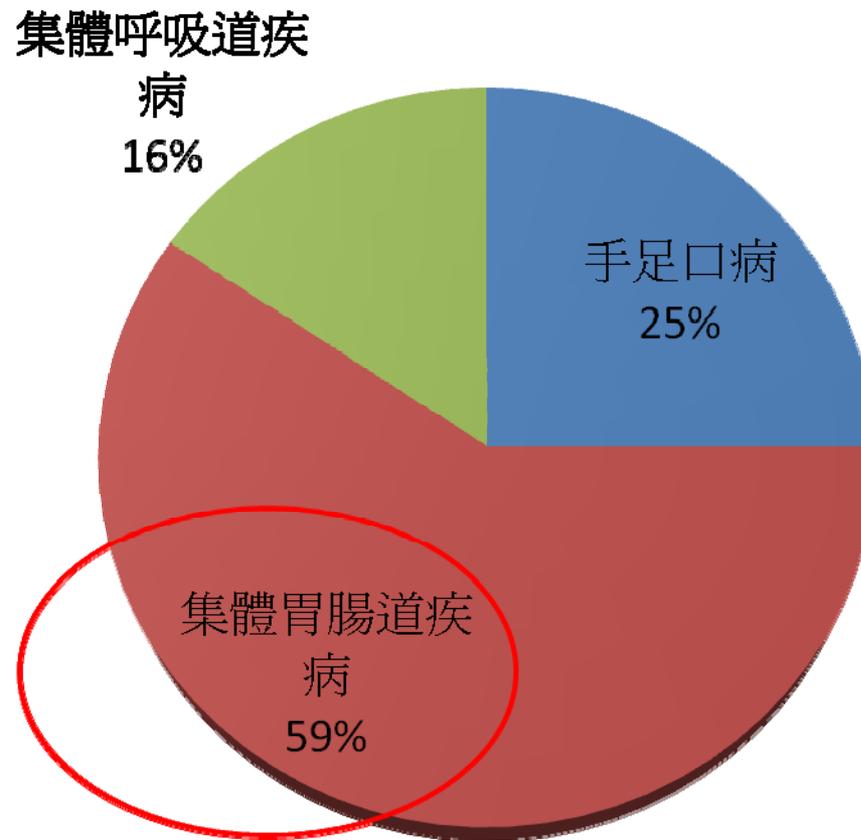
香港兒童常見的五大急性疾病

	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

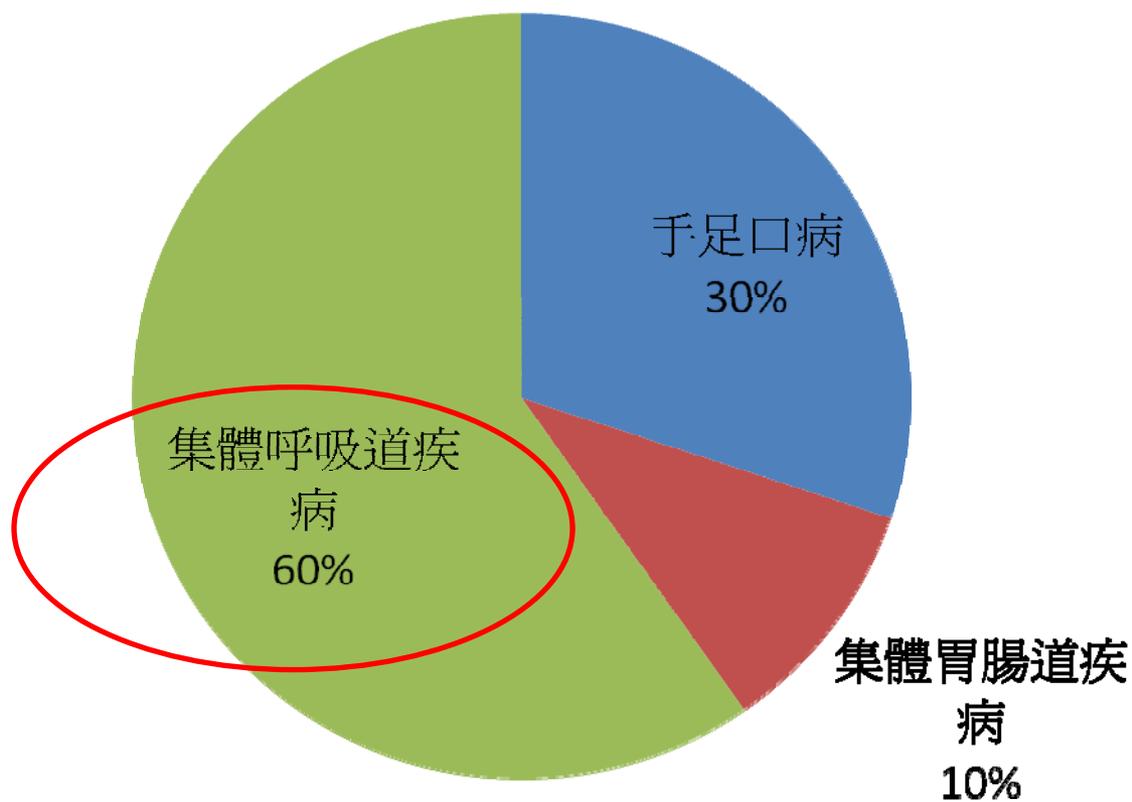
資料來源：〈二零零五至二零零六年兒童健康調查〉香港衛生署，2009.12

2008年本澳幼稚園學童感染傳染病的情況



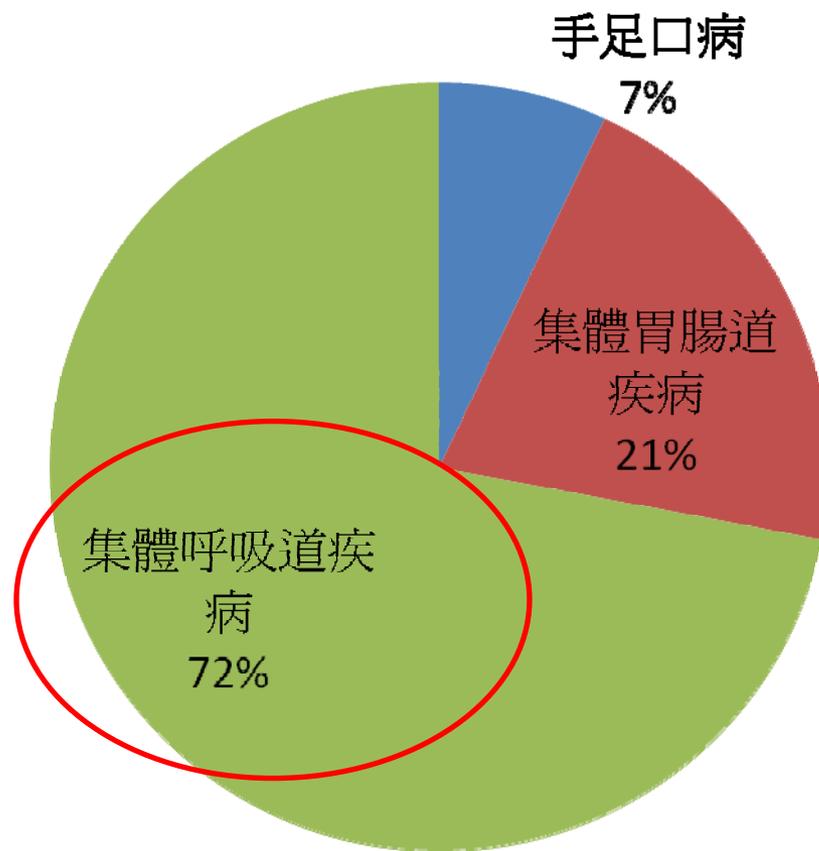
資料來源：澳門衛生局疾病預防控制中心

2009年本澳幼稚園學童感染傳染病的情況



資料來源：澳門衛生局疾病預防控制中心

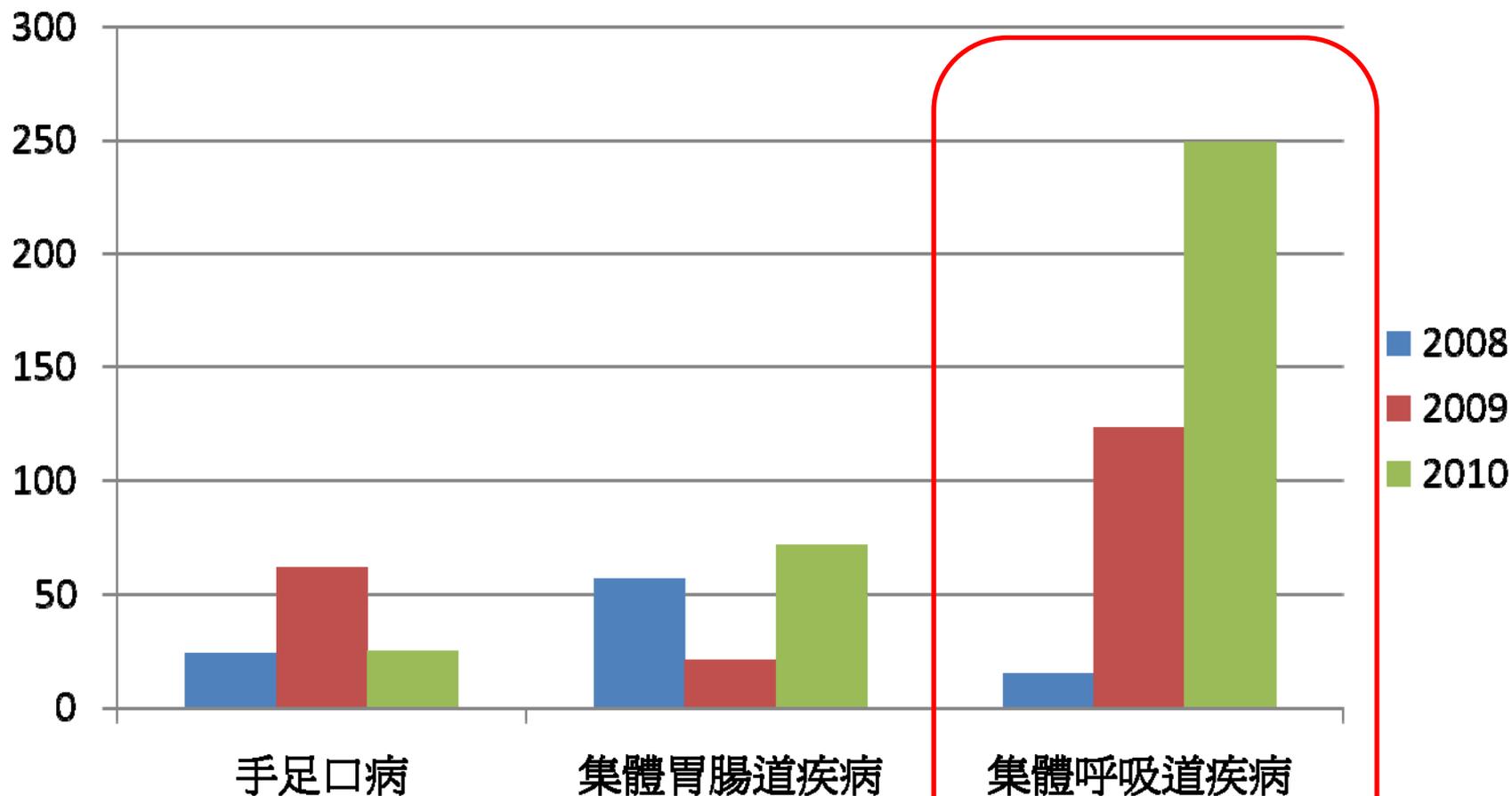
2010年本澳幼稚園學童感染傳染病的情況



資料來源：澳門衛生局疾病預防控制中心

08-10年本澳幼稚園學童傳染病的疫情比較

病例數



資料來源：澳門衛生局疾病預防控制中心

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%)

澳門學生視力不良現況

- **7、8歲的小學生中，男女視力不良檢出率分別高達32.9%和38.7%；**
- **視力不良問題隨學生年齡增長，其檢出率呈上升趨勢；**
- **18、19歲的高中，男女生檢出率分別為83.3%和86.6%**

預防視力問題應從學前開始

全國首個學生近視眼防控工作實驗區、武漢市青少年視力低下防治中心主任楊莉華博士指出：

人眼發育大致分為三個階段：

0—3歲，眼睛發育最快；

3—7歲，眼睛還在發育，但是比以前要慢；

7歲至青春期中接着發育，這時的發育更慢了。

舉例：如果一個孩子**7歲**就近視了，實際上是孩子三四歲時，眼睛的屈光發育已經偏離了正常的走勢，只不過家長沒有發現。

倡議：“對兒童視力的重視，**7歲**以前關注，比**7歲**之後關注更有意義。”

資料來源：<http://www.lyxjsj.gov.cn/ViewInfo.asp?id=843>

本澳(3-6)歲幼童的體重問題

	男	女
中瘦	2%	7.4%
偏輕	10.1%	11.4%
超重	9.6%	4.2%

資料來源：<2005年澳門特別行政區市民體質監測報告>





怎樣幫助我們的小 孩發育正常？



家長教育? 活動? 閱讀刊物?

兒童健康飲食運動出爐
有關問答活動

針對十歲兒童健康飲食及運動的題目，均可進行大抽獎活動。

活動日期:

由即日起至2011年1月31日

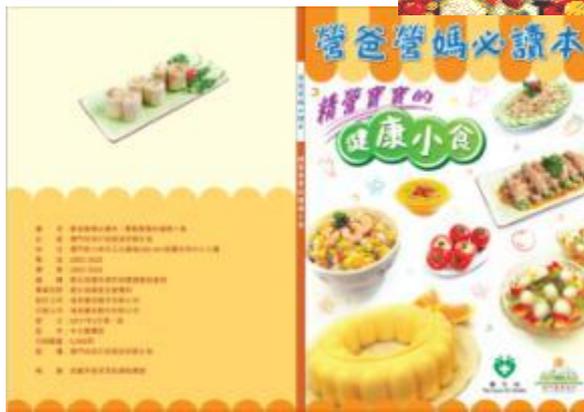
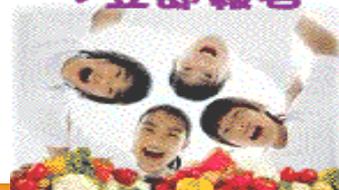
獎金

頭獎五名：現金一千元澳門幣及用品禮券；
二獎十名：現金五百澳門幣及用品禮券；
三獎二十名：現金三百澳門幣及用品禮券；
入場券一百名：精美禮品一份。

詳情請

<http://www.ass.gov.mo/chidhealth/>

→ 立即報名



平均每天戶外活動時間的人數(百分率%)

性別	年齡 (歲)	樣本數	30分鐘以下	30分鐘~1 小時	1~2小時	2小時及 以上
男	3	159	18.2	36.5	29.6	15.7
	4	191	20.4	41.4	28.8	9.4
	5	165	24.8	40.6	26.1	8.5
	6	98	42.9	33.7	16.3	7.1
女	3	96	26.0	40.6	18.8	14.6
	4	113	17.7	44.2	24.8	13.3
	5	132	21.2	46.2	23.5	9.1
	6	90	41.1	36.7	20.0	2.2
男女合併		1044	25.0	40.2	24.6	10.2

資料來源：〈2005年澳門特別行政區市體質監測報告〉

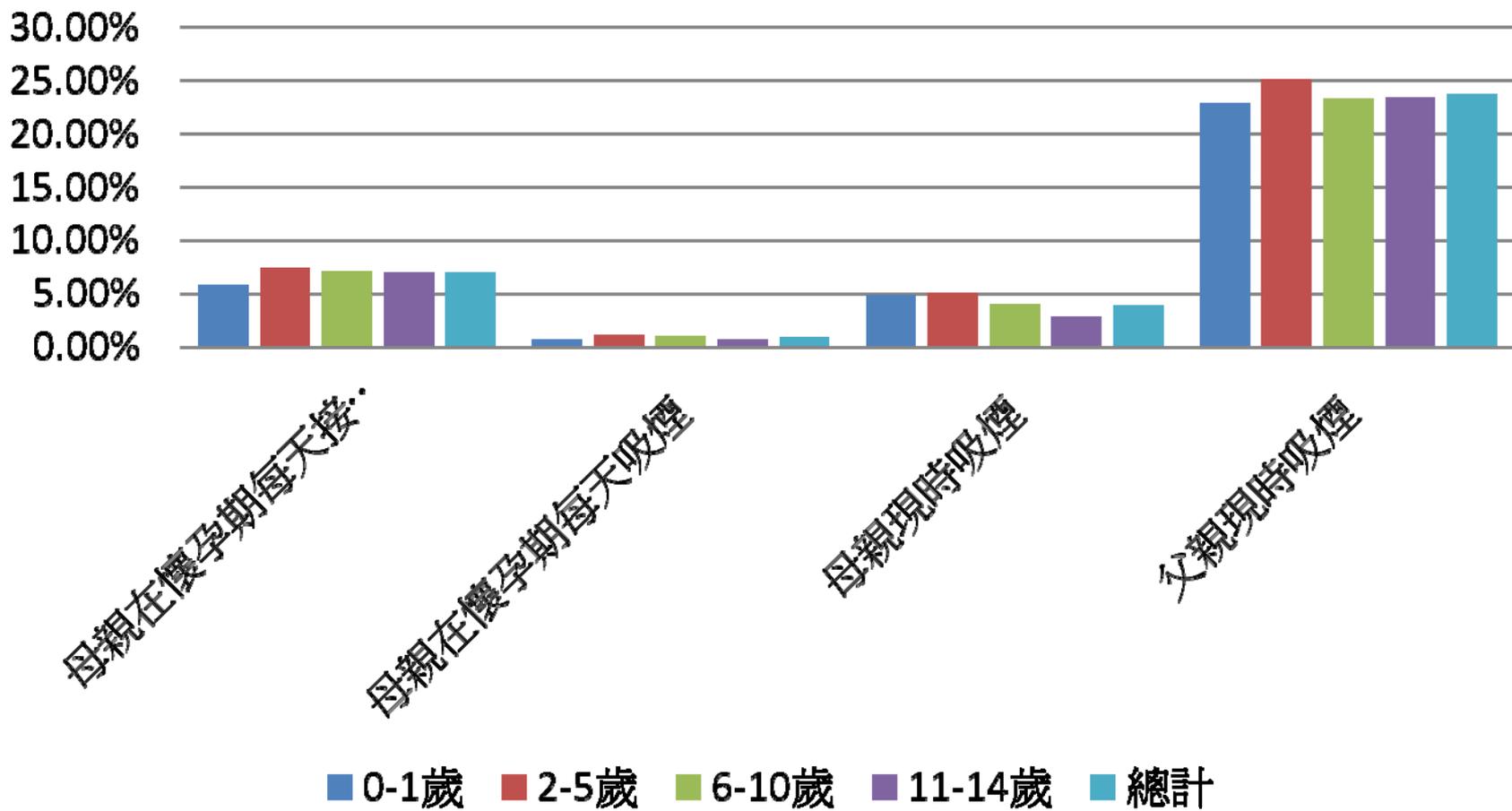
建議：兒童和青少年每天最少做**60分鐘**中度劇烈至劇烈的體能活動

平均每天看電視、錄影、玩電腦遊戲累計時間的人數（百分率%）

性別	年齡 (歲)	樣本量	30分鐘 以下	30分鐘 ~1小時	1~2小時	2~3小時	3小時及 以上
男	3	159	11.9	33.3	30.8	18.2	5.7
	4	191	9.4	27.7	40.8	17.8	4.2
	5	165	9.1	26.1	36.4	21.2	7.3
	6	98	13.3	33.7	28.6	15.3	9.2
女	3	96	14.6	33.3	30.2	17.7	4.2
	4	113	9.7	29.2	37.2	15.0	8.8
	5	132	12.1	25.0	34.8	22.0	6.1
	6	90	6.7	40.0	34.4	14.4	4.4
男女合併		1044	10.7	30.3	34.8	18.1	6.1

資料來源：<2005年澳門特別行政區市民體質監測報告>

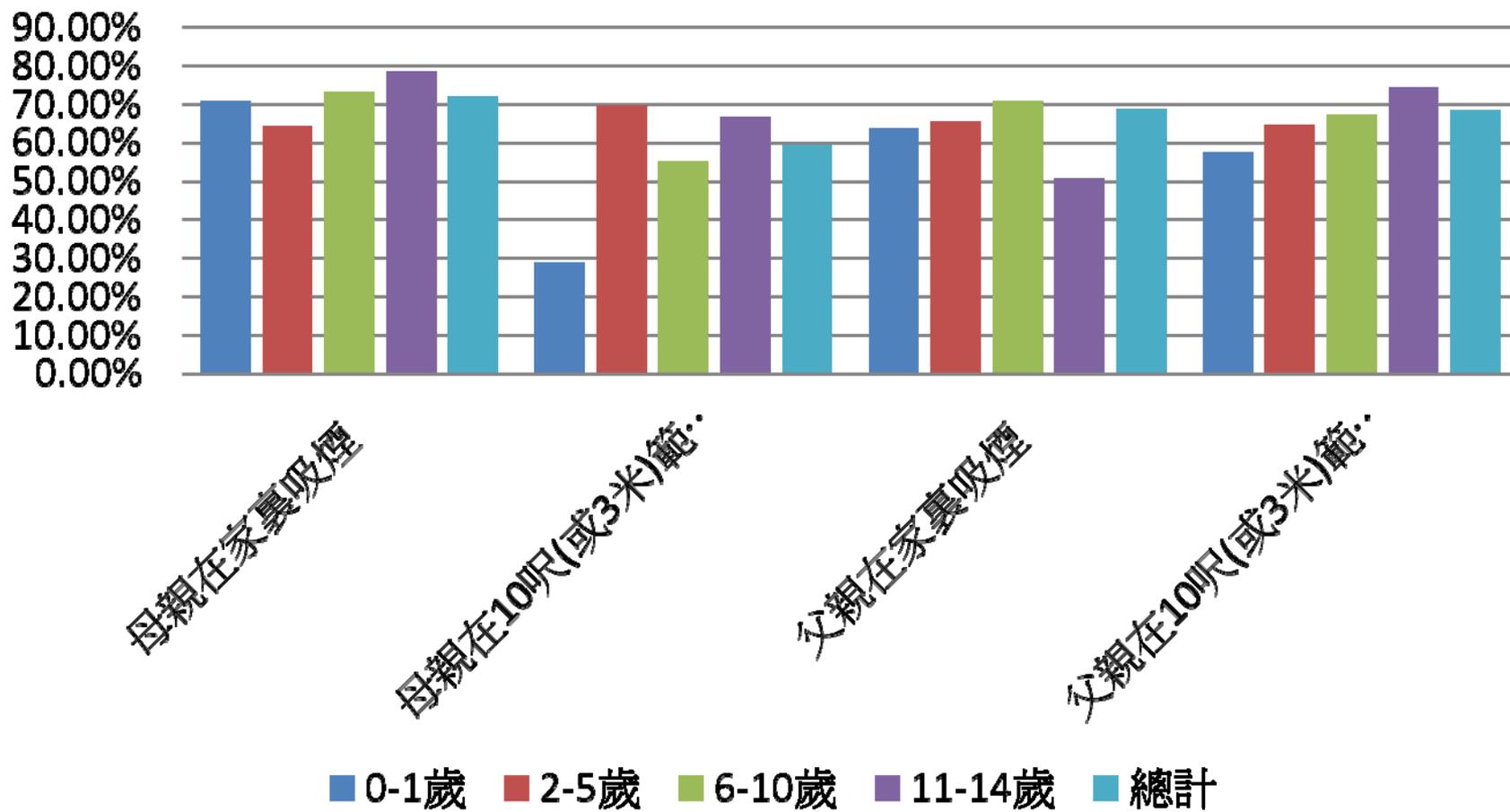
香港兒童接觸二手煙的情況(一)



基數 :所有0-14歲兒童

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

香港兒童接觸二手煙的情況(二)



基數 :0-14歲兒童其父母為現時吸煙人士並有在家裏吸煙

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

(澳門)每日吸食香煙支數劃分的每日吸食香煙者數目

歲組	1-10支		11-20支		≥21支		總數	
	人數 (千人)	構成比 %	人數 (千人)	構成比 %	人數 (千人)	構成比 %	人數 (千人)	構成比 %
14-24	3.5	61.4	2.1	36.8	0.1	1.8	5.7	100
25-34	7	60.9	4.3	37.4	0.2	1.7	11.5	100
35-44	6.2	38.5	8.8	54.7	1.1	6.8	16.1	100
45-54	7.6	36.4	11.6	55.5	1.7	8.1	20.9	100
55-64	3.6	32.7	5.6	50.9	1.8	16.4	11	100
≥65	3.1	70.5	1	22.7	0.3	6.8	4.4	100
合計	31	44.5	33.4	48.0	5.2	7.5	69.6	100

資料來源：澳門衛生局控煙班工室，2009年12月10日

佔總人數的**39.7%**

學校健康問題

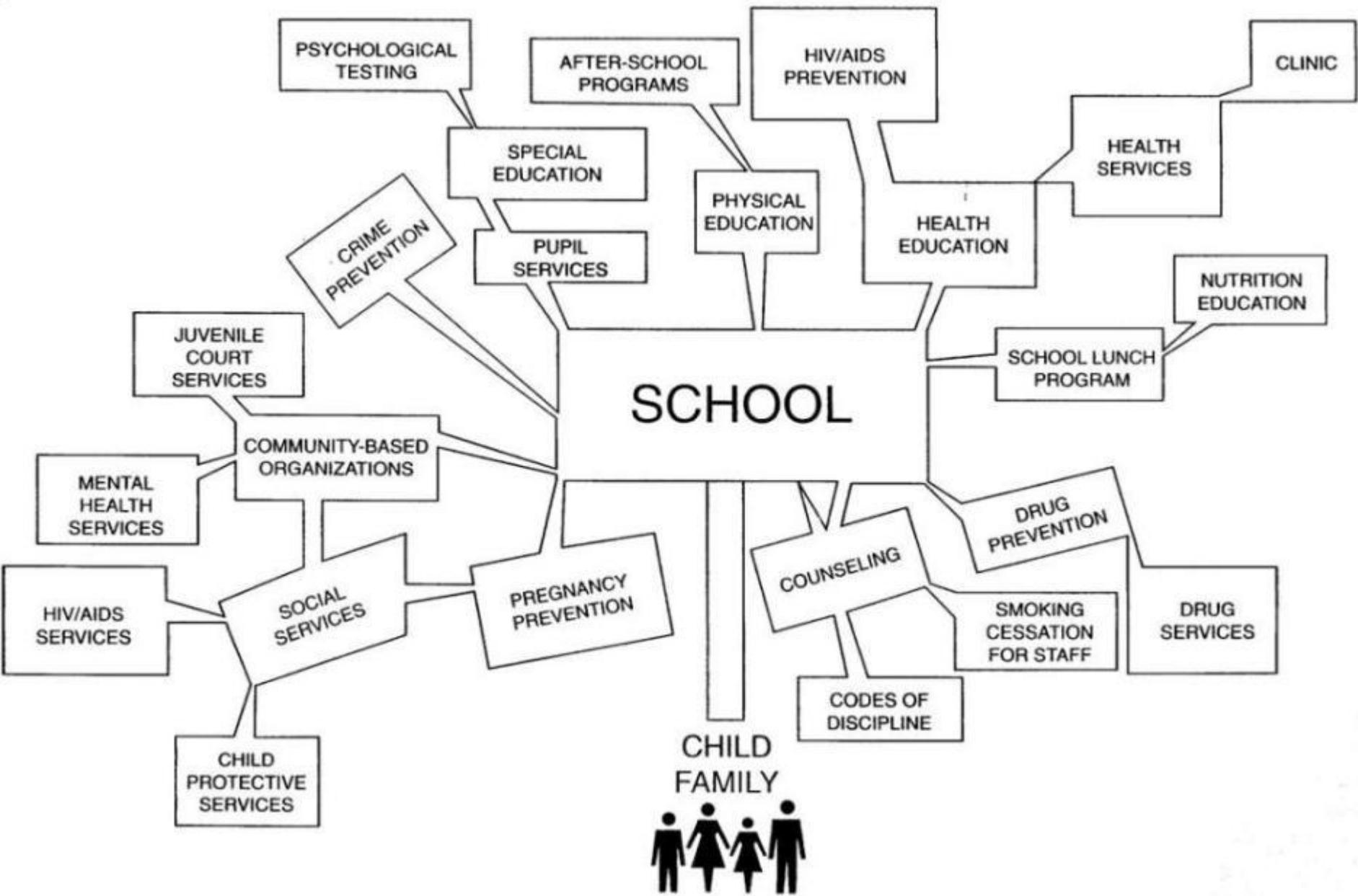
- 傳染病
 - 流感
 - 麻疹
 - 腸病毒
 - 諾沃克
 - 輪狀病毒
 - 登革熱
 - 愛滋病
 -
- 慢性病
 - 肥胖
 - 近視
 - 齲齒
 - 哮喘
 - 脊椎側彎
 -
- 傷害

學校健康問題

- 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
-



Health Promoting School (HPS)

學校健康促進

爲何學校是一個理想的健康場所？

- 時機
- 時間長
- 學習與知能發展
- 父母、家庭、社區影響力
- 學校具備健康教育的功能

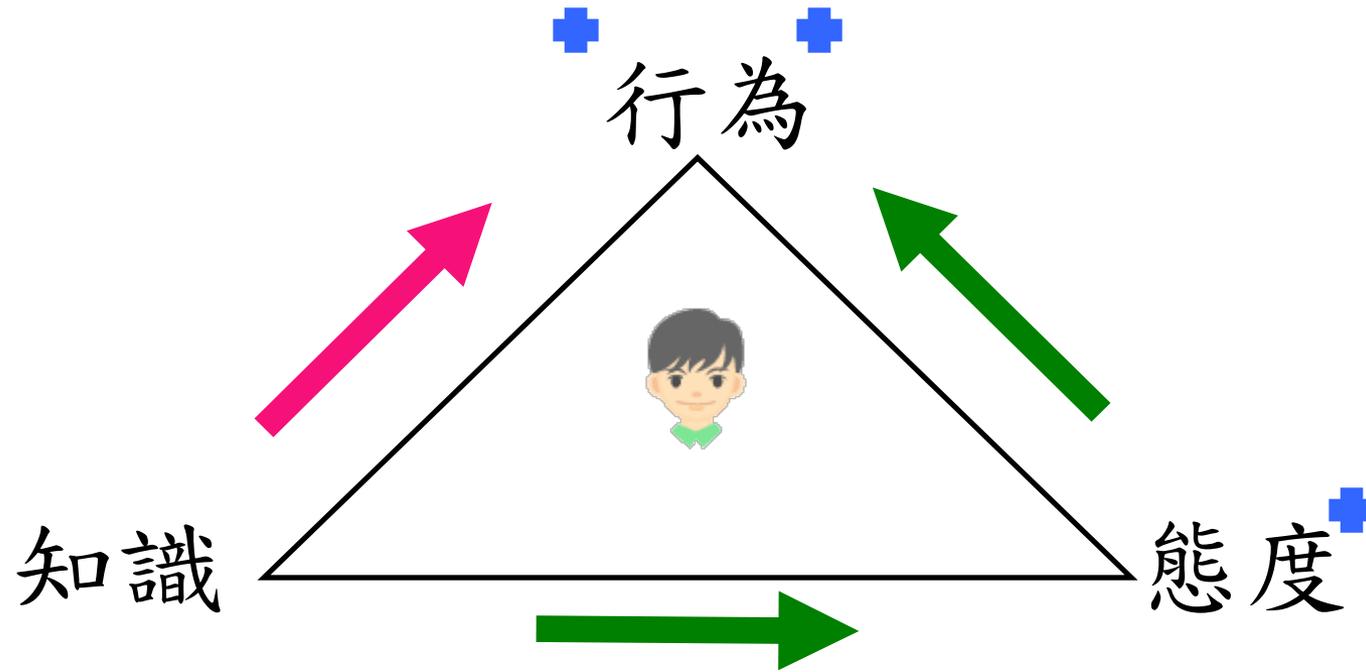
澳門爲什麼要開展HPS?

- 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；
- 作爲對現在及未來居民健康威脅的最佳回應(WHO, 1995)

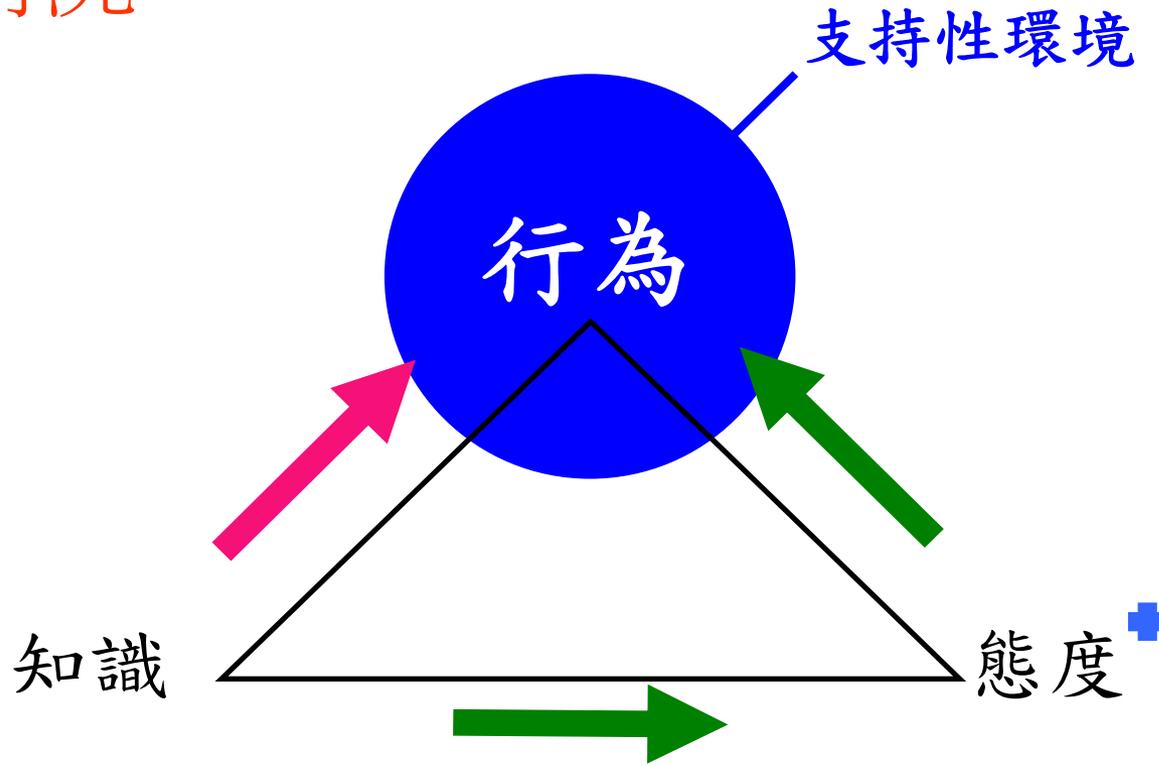
澳門爲什麼要開展HPS?(續)

- 傳染病的威脅已獲得很大的改善，但是青少年時期則變成不良健康行爲的開端；
- 這些行爲可見，包括：吸煙、濫藥、酗酒、肥胖等；
- 自我意識伴隨年齡增長而增加，青少年此時在健康上需要面對很多的‘選擇’；
- 當青少年面對‘選擇’並需要下決定時，他們所身處的環境(包括家庭、學校、社區等)便扮演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 support 性環境**”作佐劑。



每袋1.5元
每袋1元5角

熱 維他奶

價目表

維他奶

維他奶



1元5角



健康場所



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



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



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



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



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



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

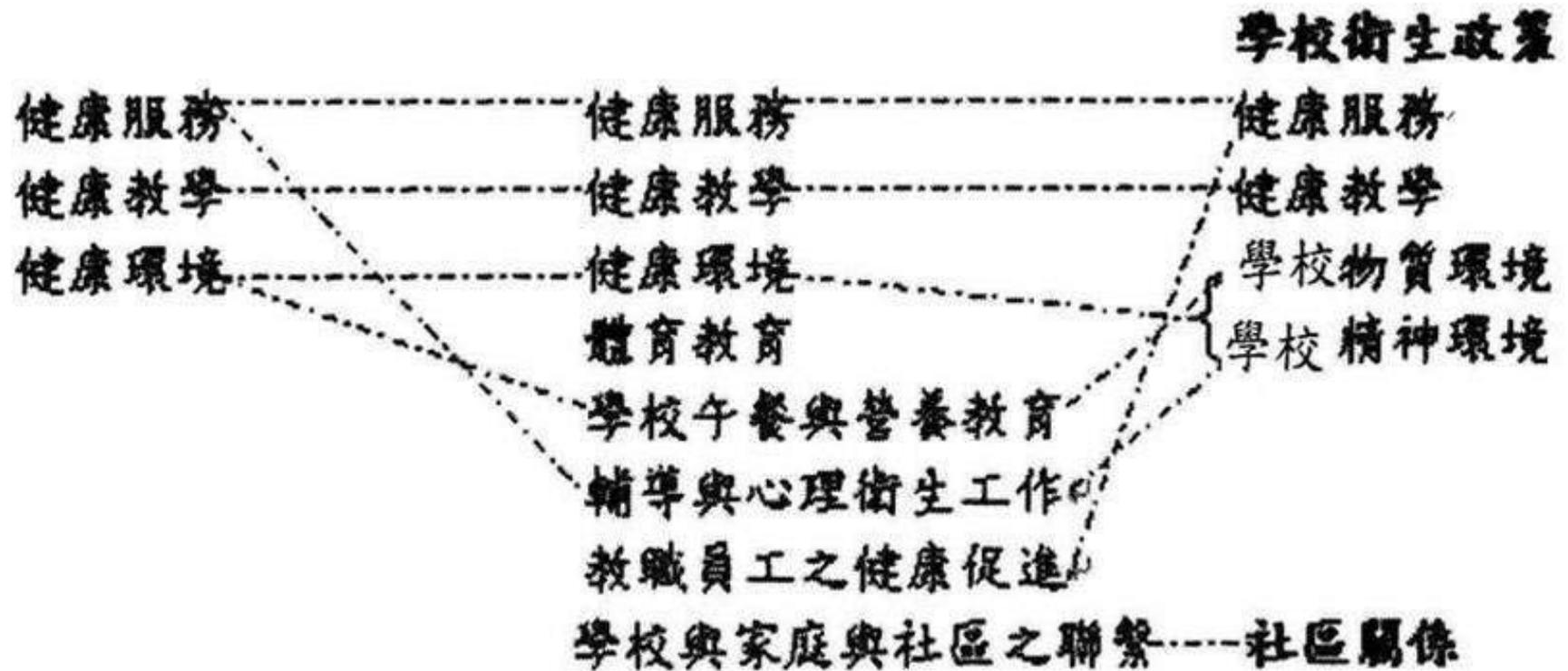


學校健康促進與過去學校衛生工作 模式之異同

傳統學校衛生

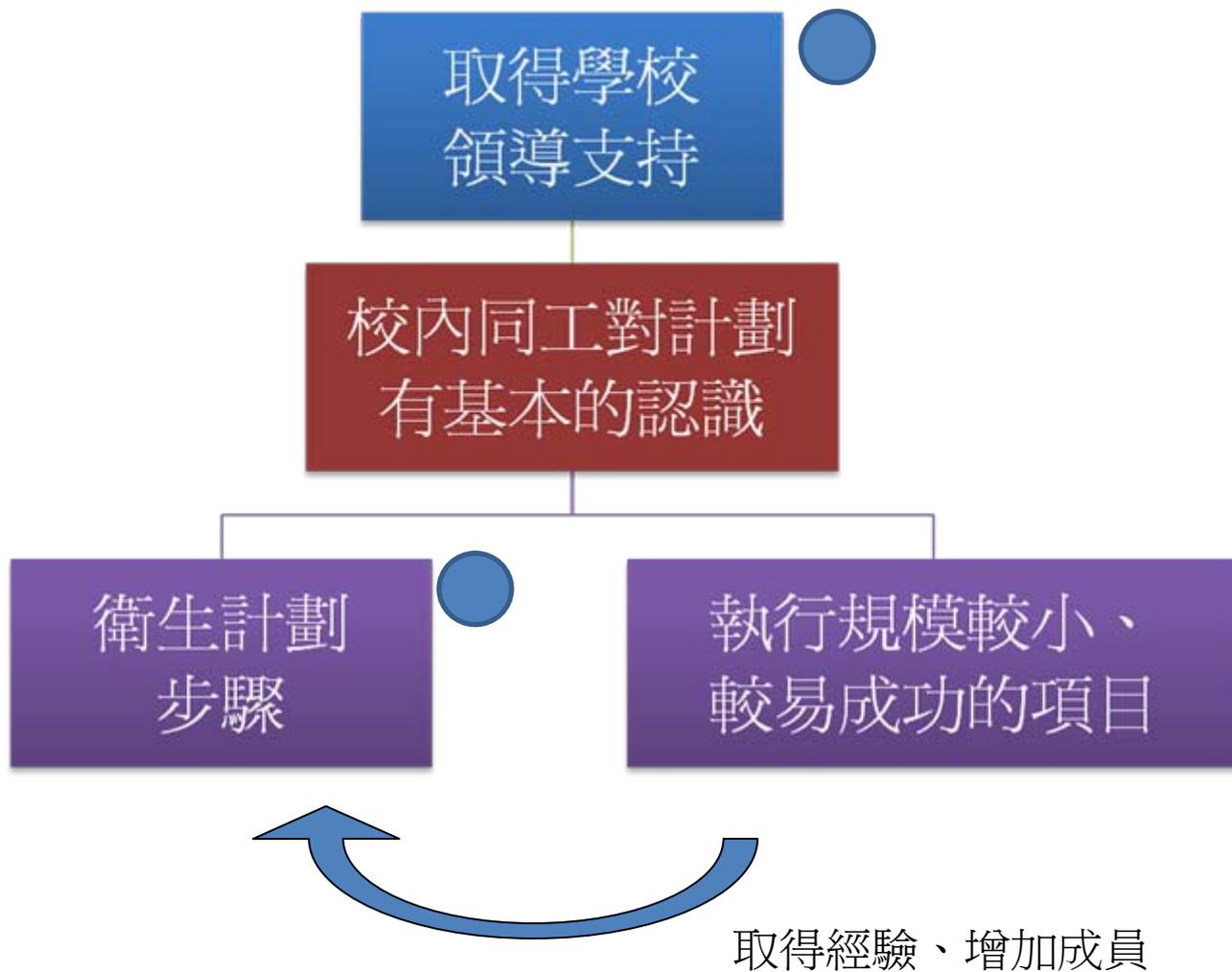
統整性學校衛生

健康促進學校



如何開展**HPS**

建議工作流程





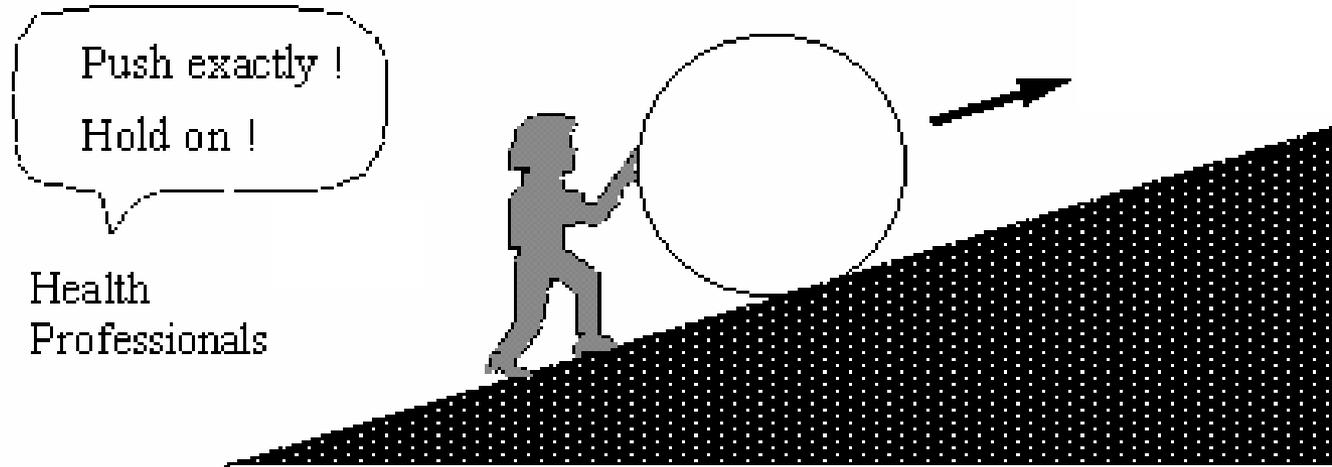
Leadership(領導)

- 籌備學校健康促進小組
- 校長或主任擔任召集人

職責：

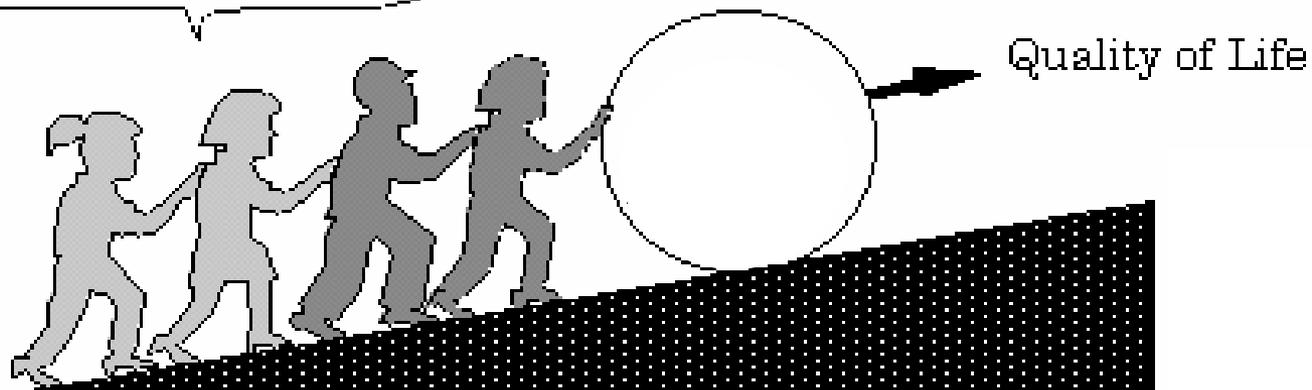
- (1)領導計劃的進程；
- (2)提出改善問題的方案，並協助執行；
- (3)與社區建立網絡伙伴合作關係；
- (4)保留過程記錄；
- (5)爭取資源。

Ordinary Health Education



Health Promotion

Push all together !



Vision(願景)

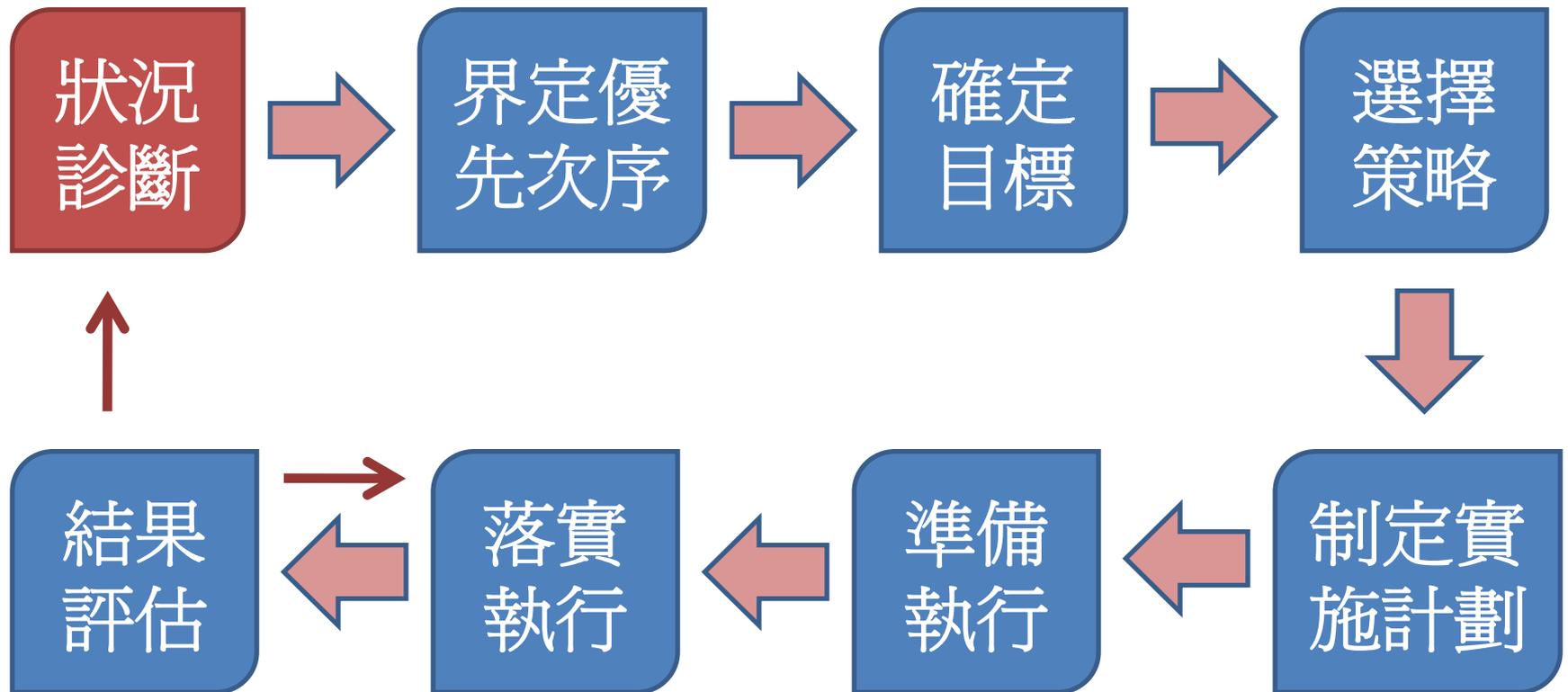
- 想達到的境界
 - 例：某公共部門的願景：健康的澳門
- 重溫學校的願景



簡介

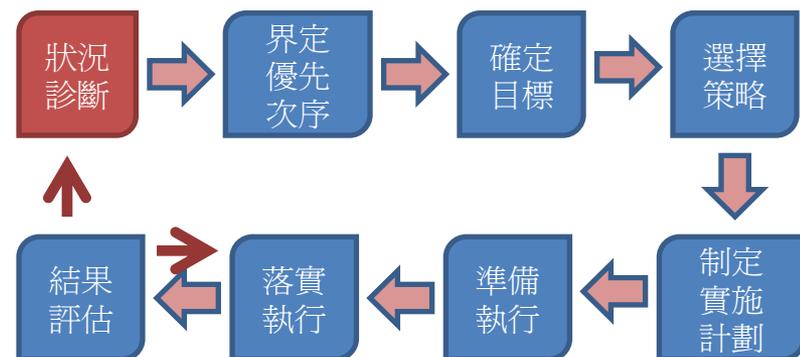
衛生計劃的步驟

衛生計劃的步驟



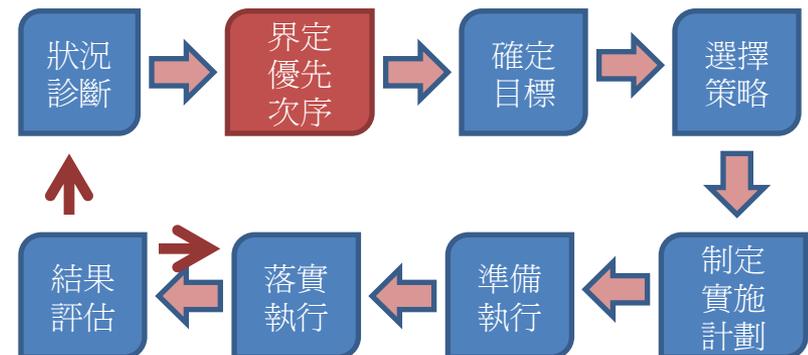
狀況診斷

- 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
-
- 完成時應界定主要的**健康問題**



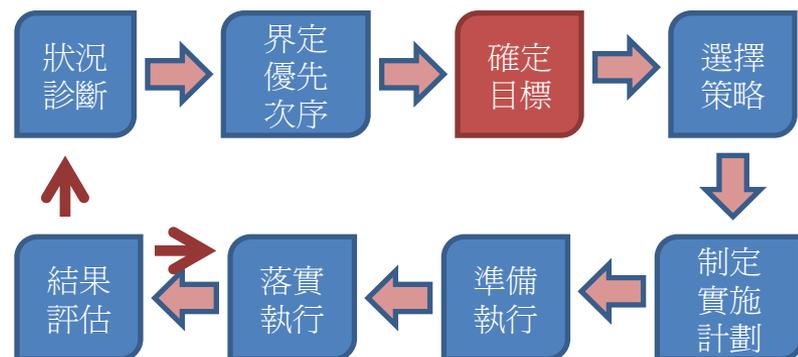
界定優先次序

- 選擇將要解決的問題，為此，按特定順序應用若干準則，例如
 - － 問題規模
 - － 社會重要性
 - － 經濟重要性
 - － 可消滅的程度



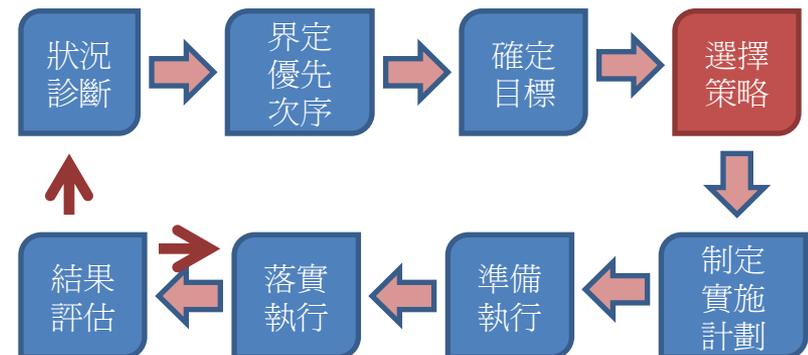
確定目標

- 決定問題的自然演化和趨勢
- 陳述擬改變問題的自然演化趨勢而達至的結果
- 為能評核計劃結果，確定**量化的目標**是必不可少的



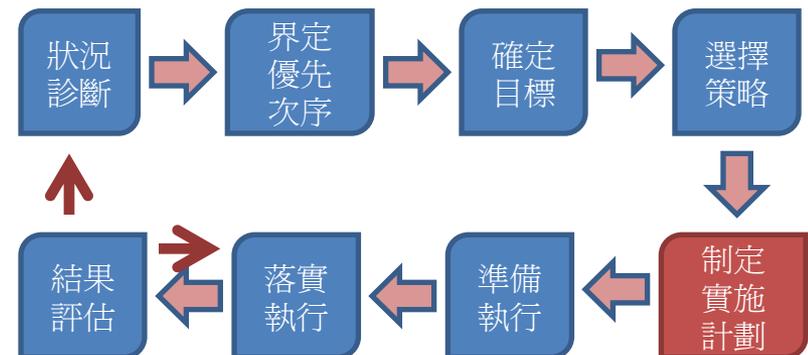
選擇策略

- 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
- 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



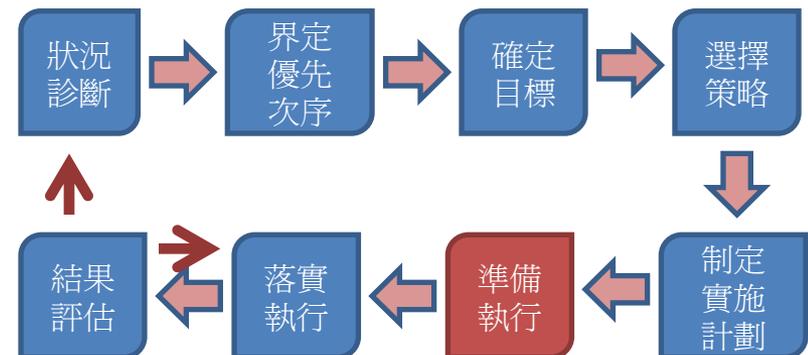
制定實施計劃和方案

- 詳細研究為全部或部份執行一既定策略所需的活動
- 實施計劃的制定要求將主要的元素列入考慮，包括：確定負責人員，確定操作目標，研究成本及籌資



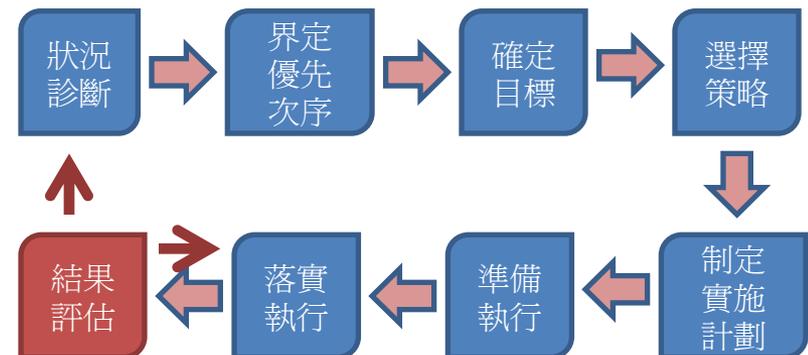
準備執行

- 具體確定參與機構執行的責任，確定執行日程和進度，選擇負責跟進的人員



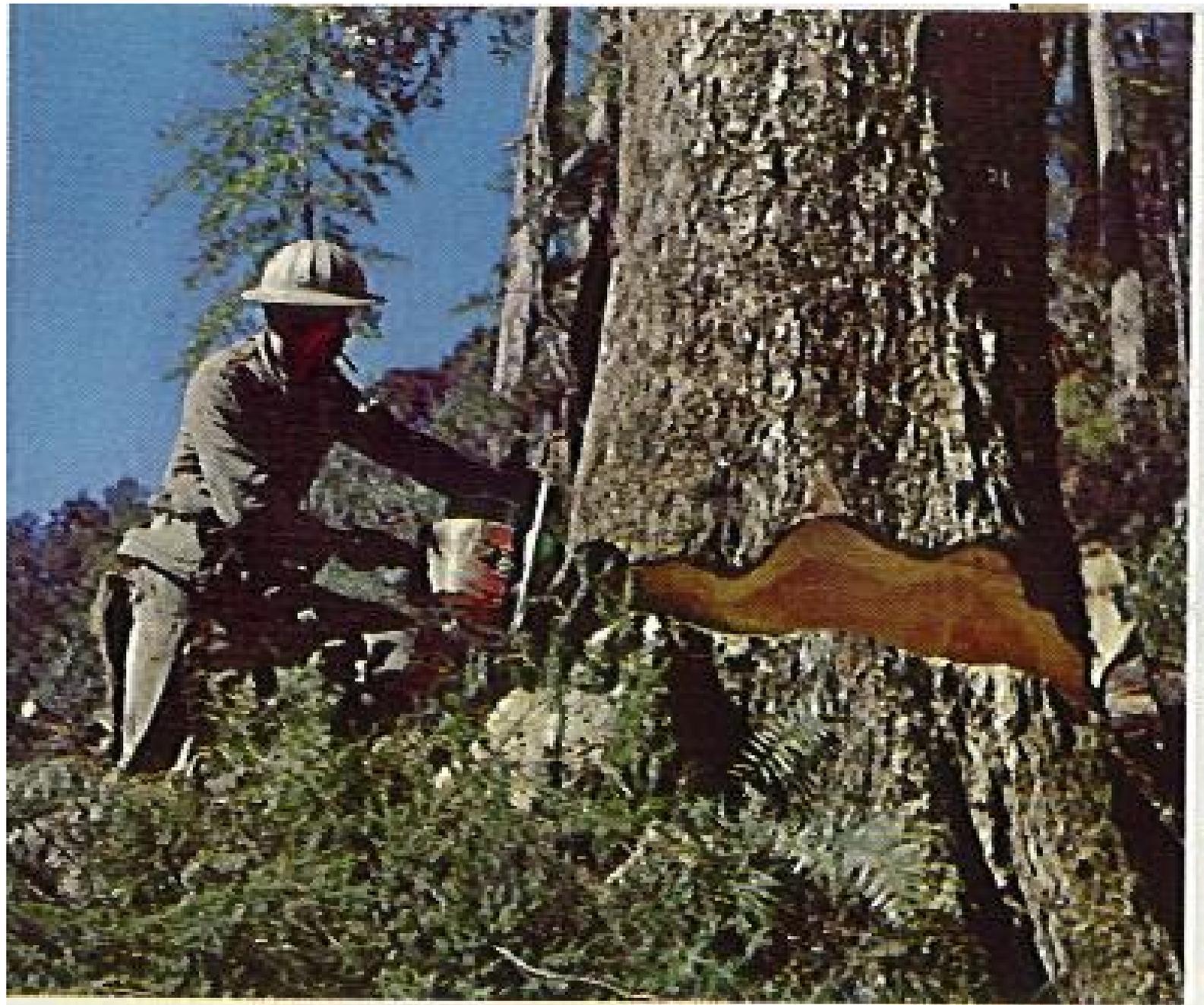
評核

- 短期評核：過程或活動指標
- 中期評核：影響或結果指標
- 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



發現問題，界定問題

狀況診斷 (需求評估)





Services...
must be linked
to need.

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 :

[HPS[®] Tool 1]學校健康概況

- 健康的人群
- 健康的環境
- 健康的社會



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：.....

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：校園觀察
 - 用手：自己做調查

現成的調查報告

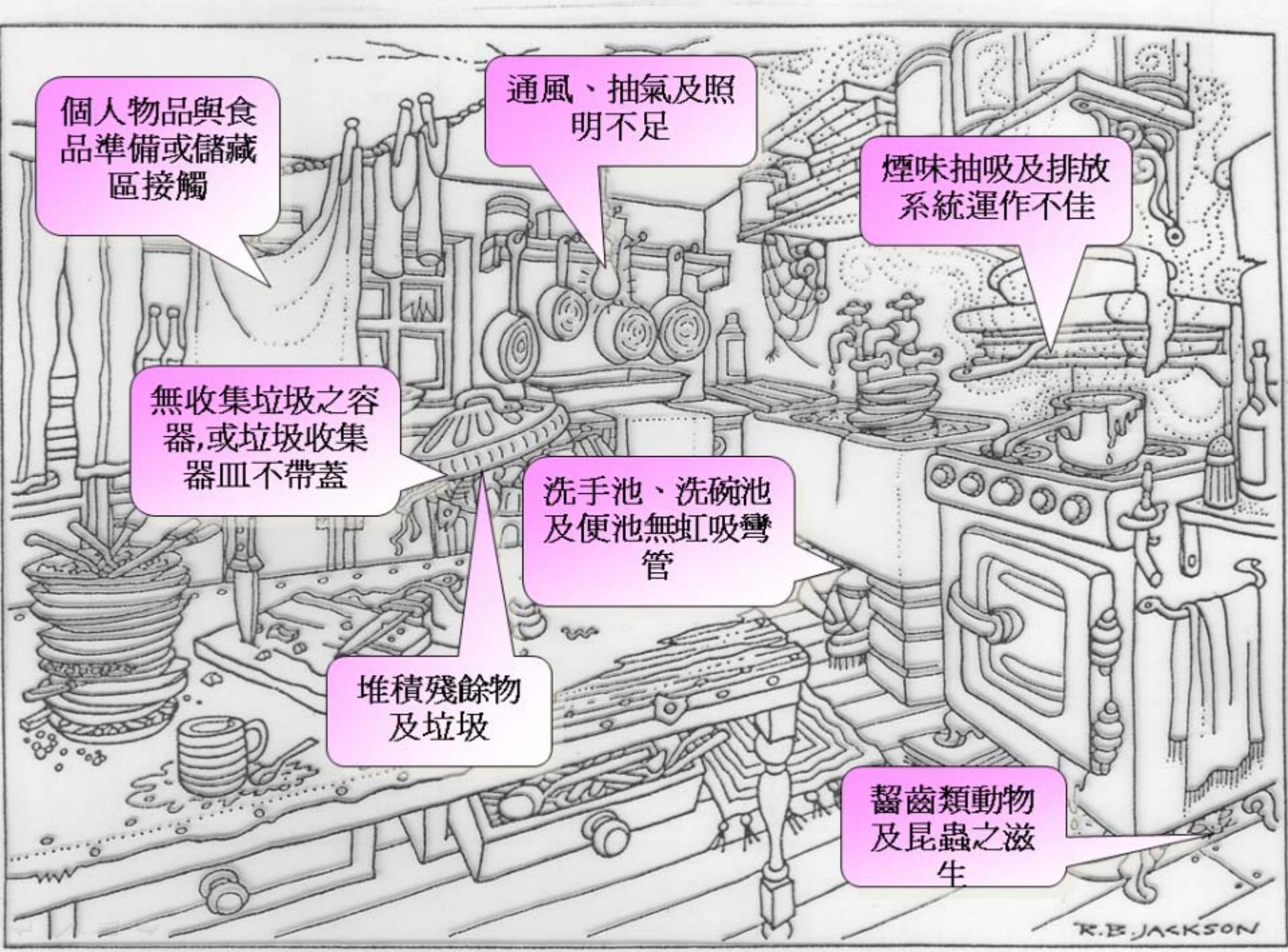


澳門濫藥問題概況調查
及戒毒康復工作評估研究
報告書



員會





個人物品與食品準備或儲藏區接觸

通風、抽氣及照明不足

煙味抽吸及排放系統運作不佳

無收集垃圾之容器,或垃圾收集器皿不帶蓋

洗手池、洗碗池及便池無虹吸彎管

堆積殘餘物及垃圾

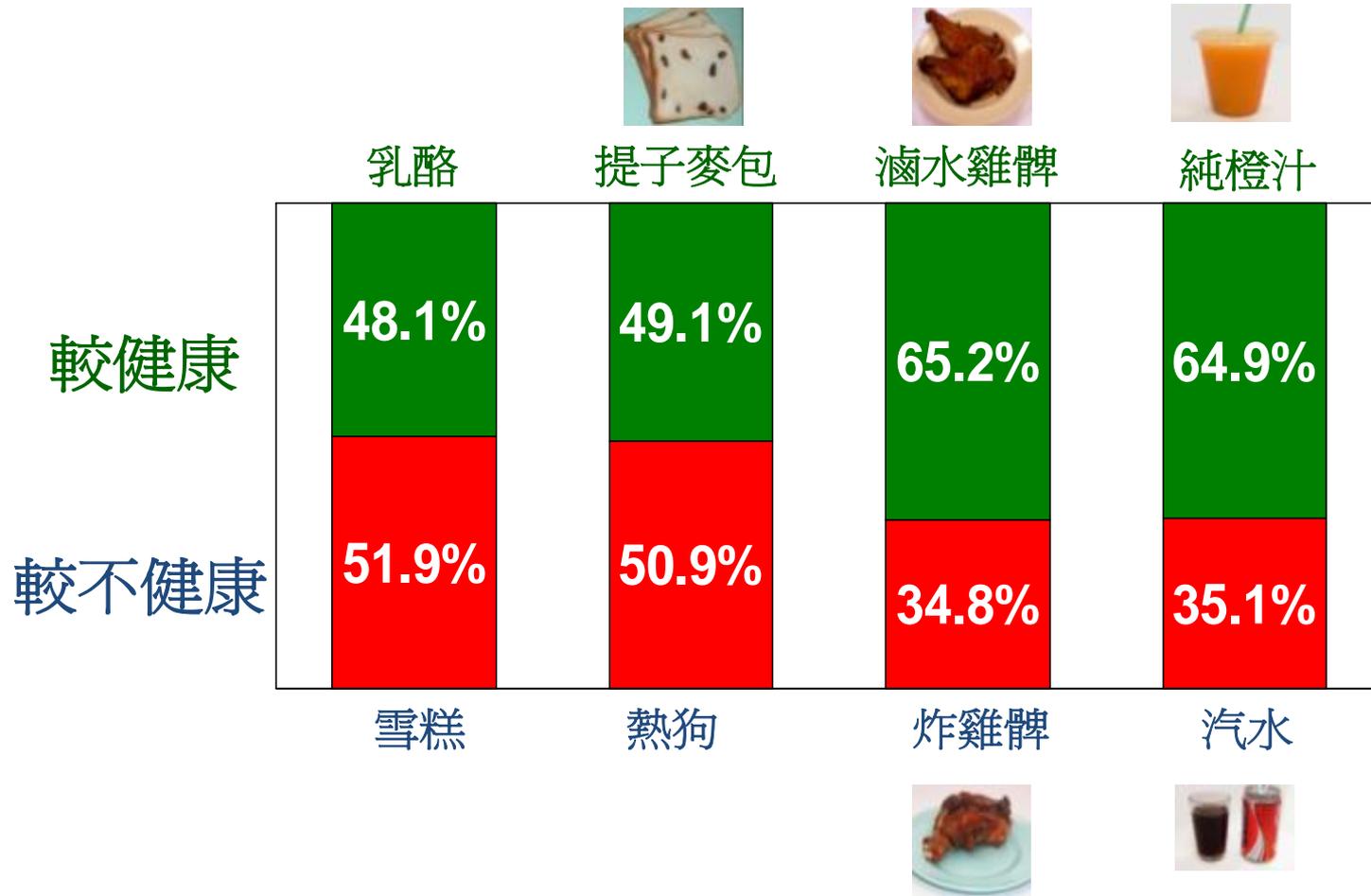
齧齒類動物及昆蟲之滋生

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



小結

社區(學校)衛生管理者

實踐模式和方法

1. 疾病預防
2. 健康促進
3. 衛生應急

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

診斷的要件

1. 是對狀況的描述，最好是量化的描述
2. 研究決定狀況的因素
3. 解釋狀況
4. 分析狀況的演化和前景（預後）
5. 評價狀況是否滿意
6. 界定主要問題

問題界定

個案討論

個案討論

- 學校狀況診斷報告
 - 學生：中一至中六；問卷
 - 學生：小一至小六；理想校園繪畫比賽
 - 老師：針對學校健康問題，你認為學校最需要改善的三個問題？
 - 家長：針對學校健康促進六大範疇，收集改善建議？

如何界定問題

- 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，每次週會有很多學生暈倒不適)
 - 相片 (例如：拍下目前的情況)

個案討論(cont')

- 優先議題首三位：活動空間、飲食衛生和環境衛生
- 環境衛生情況到底如何？
 - 公德心，洗手間地面濕滑(漏水)，課室整潔

個案討論(cont')

- 目標：在2010/2011學年推行校園清潔運動，學期結束時學校衛生環境大幅改善，尤其是：
 - － 洗手間地面不再濕滑
 - － 校園內亂拋垃圾的情況減少
 - － 課室整潔

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

today

tonight

每日食兩份水果