

# 學校健康促進短期培訓課程

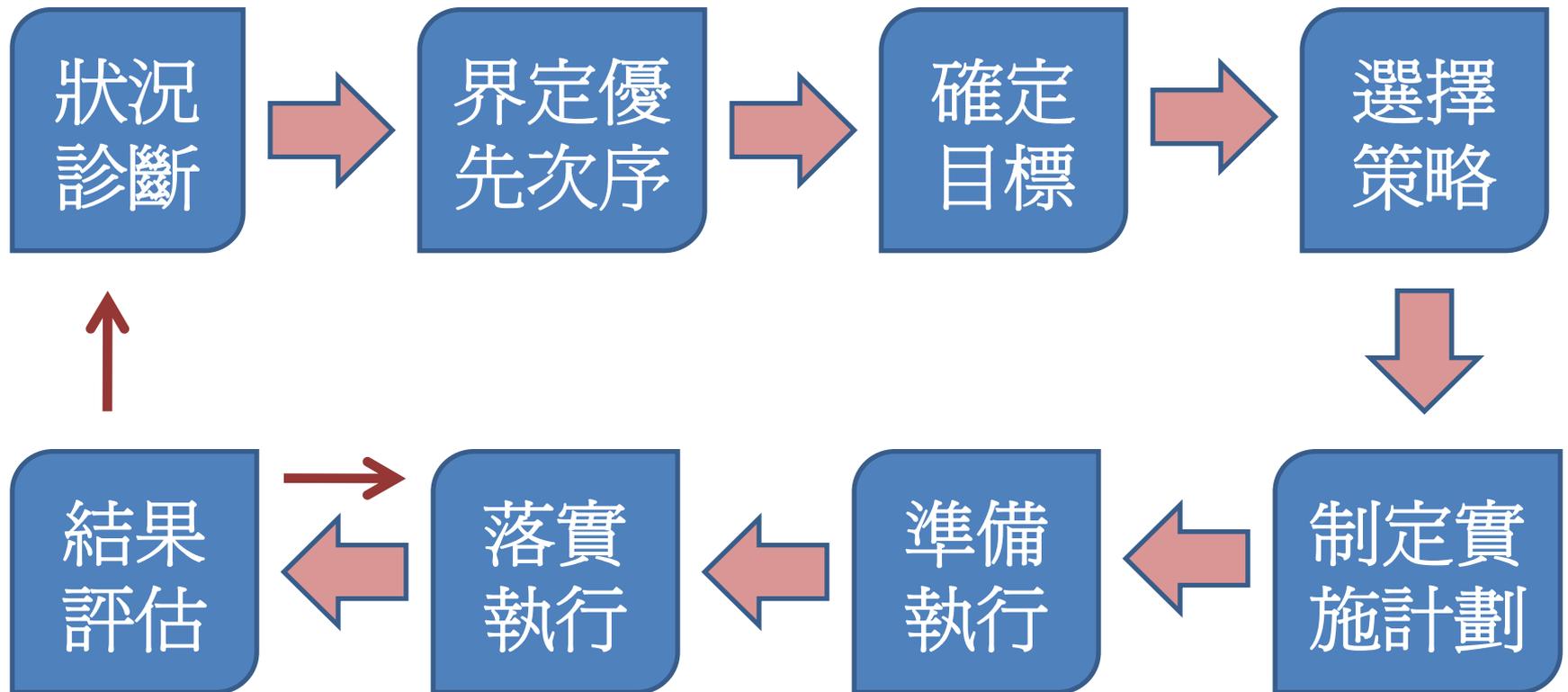
2011.07

重點重溫

# 學校健康促進—六大範疇



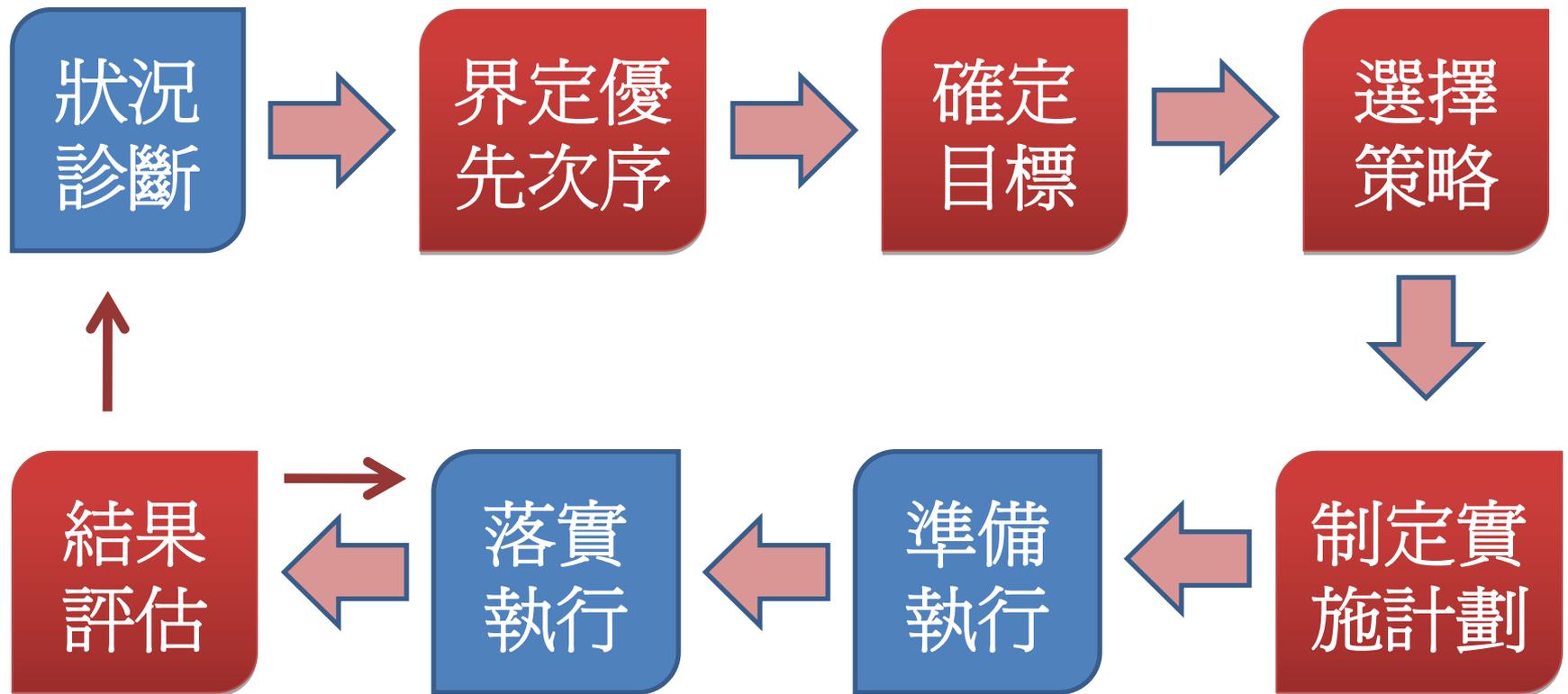
# 衛生計劃的步驟



# 大綱

- 衛生計劃的步驟(續)
  - 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

# 衛生計劃的步驟



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

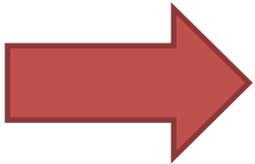
資源的可得性

持份者的期望

## [HPS<sup>®</sup> Tool 2]

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
活動空間	5	3	1	1	4	14
環境衛生	3	5	5	4	3	20
飲食衛生	4	5	5	2	2	18



確定目標

竹蜻蜓

## **[活動時間]**

□條件：在不超越界線的前題下，3分鐘內讓竹蜻蜓停在指定位置。

# SMART目標

- 設定時一般需要運用狀況診斷的資料
- **SMART**是指：
  - **S**pecific：限時內讓竹蜻蜓停在枱面上
  - **M**easurable：3分鐘後檢查竹蜻蜓是否停在OO
  - **A**chievable：學員具備操作技能、時間充足、學員與標的距離在竹蜻蜓飛行範圍內
  - **R**ealistic：結果指標與執行措施相符且明確
  - **T**ime-limited：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。



個案一 May 3月勁減 62 磅腰圍減 11.5 吋

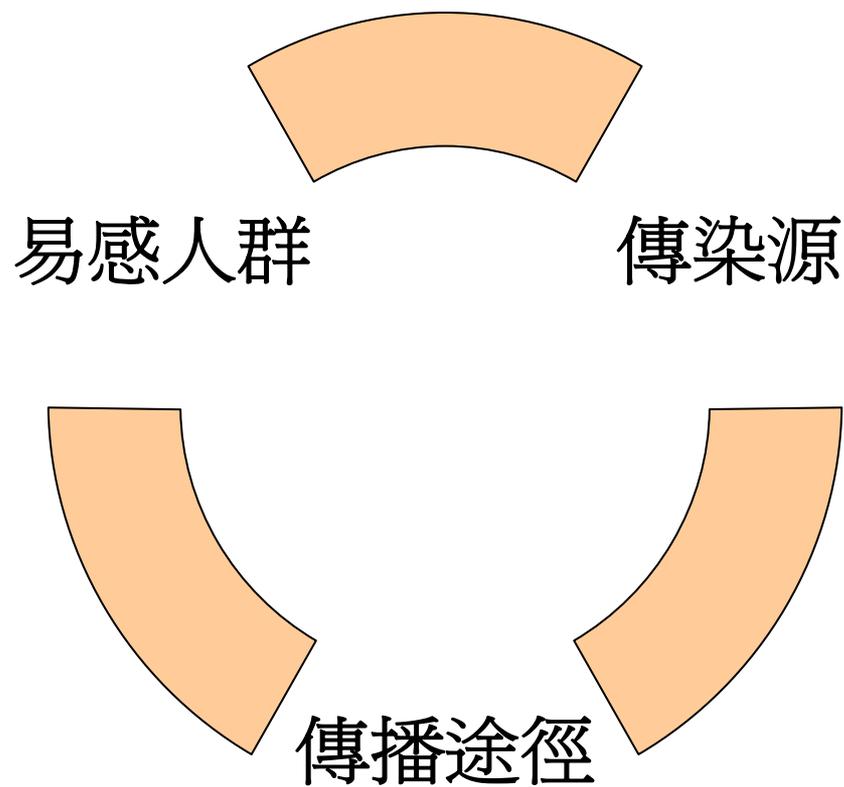
- |            |       |
|------------|-------|
| ● S (明確)   | ● ✓   |
| ● M (可測量)  | ● ✓   |
| ● A (可達到)  | ● ??? |
| ● R (切合實際) | ● ??? |
| ● T (有時限)  | ● ✓   |

選擇干預策略

# 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)，使能夠做健康選擇

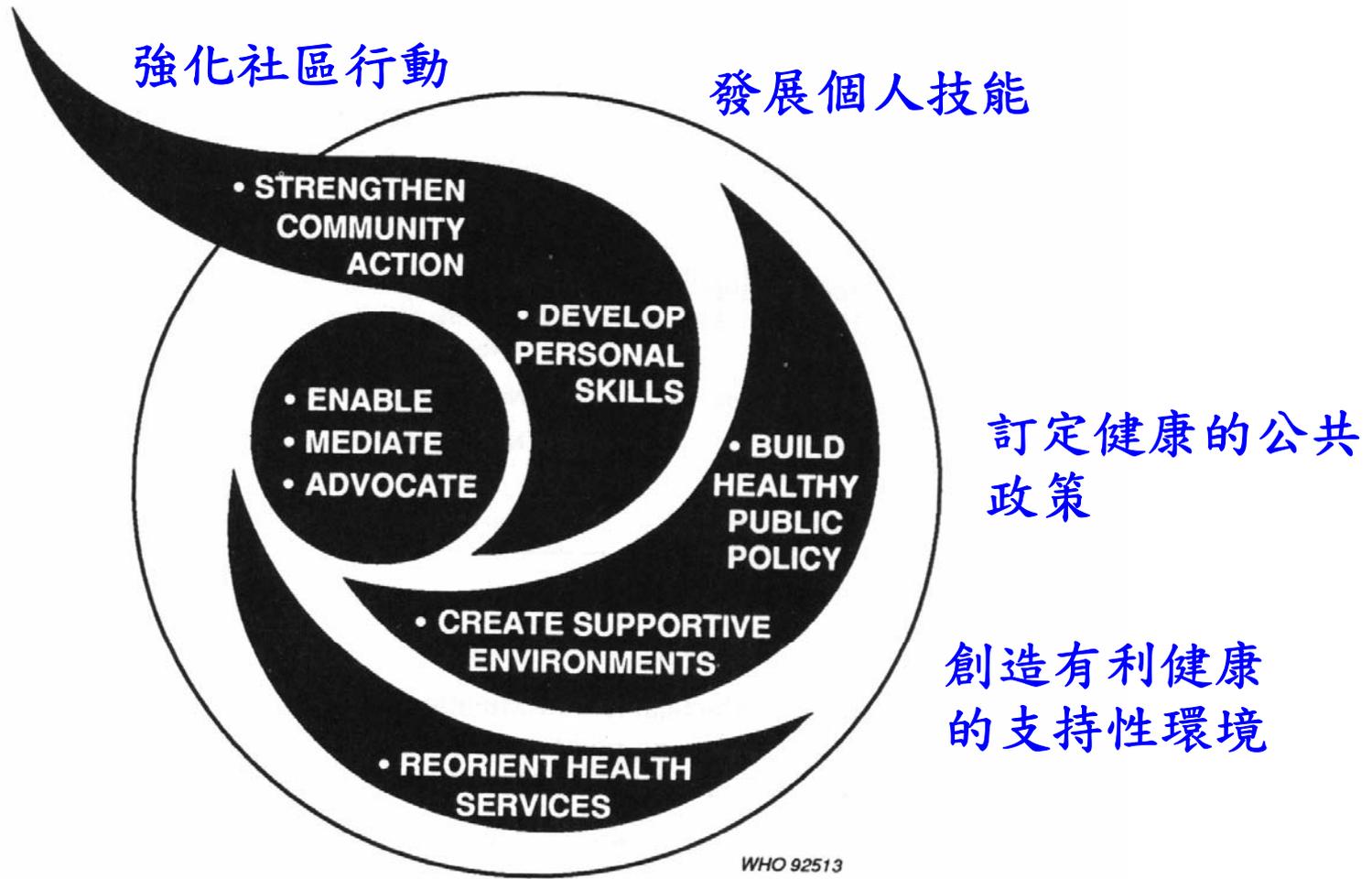
# 傳染病干預策略



# 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.....

# 慢性疾病干預策略



Source: Ottawa Charter for Health Promotion, 1986.

- 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

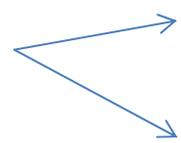


Fig. 10.2. Healthy public policy



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

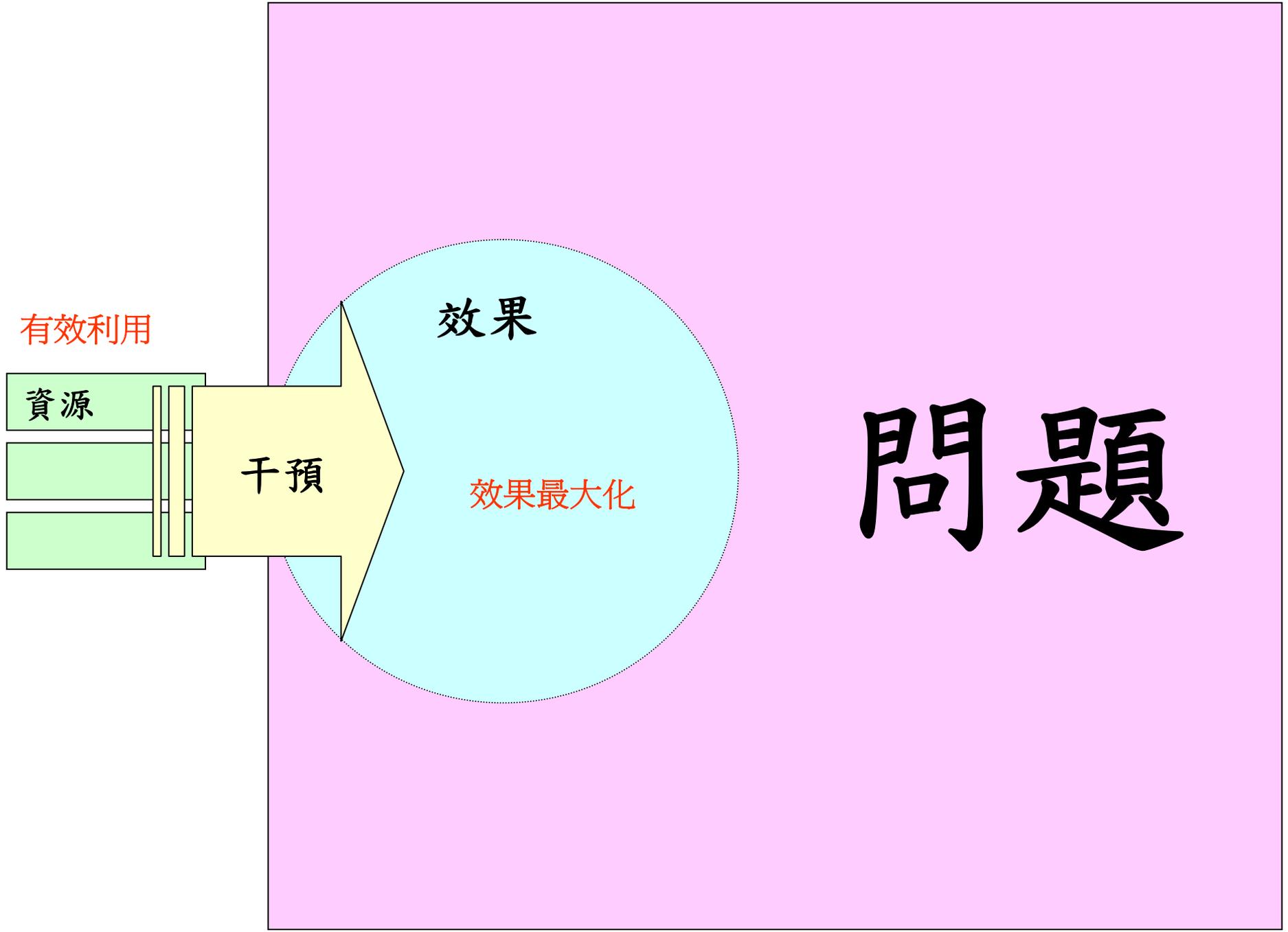
資源

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<sup>®</sup> Tool 3]

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



針對優先議題制定計劃

**[活動時間]**

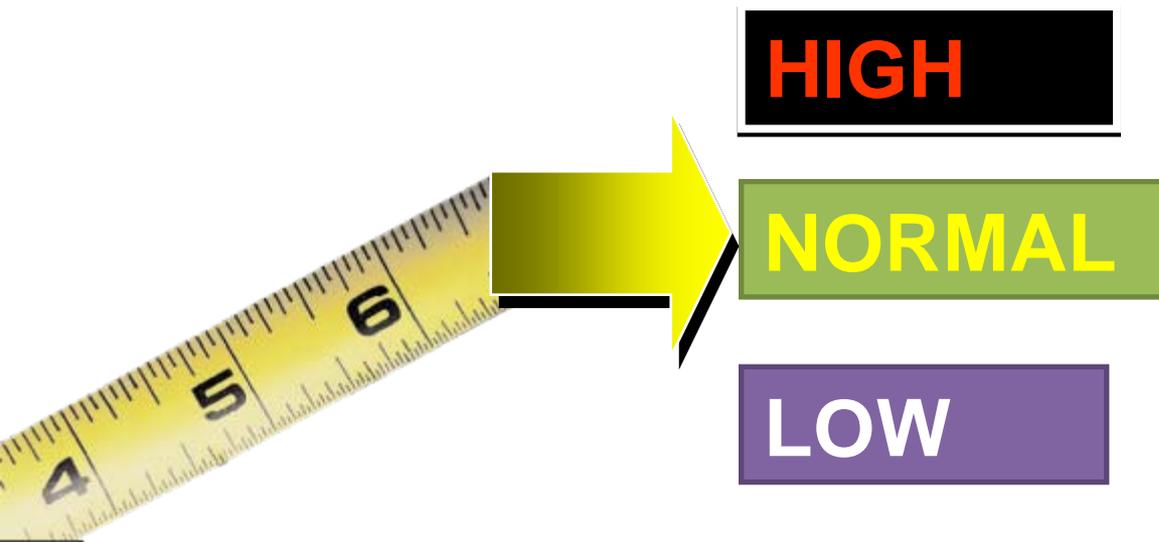
評估

踩地雷

**[活動時間]**

# 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。

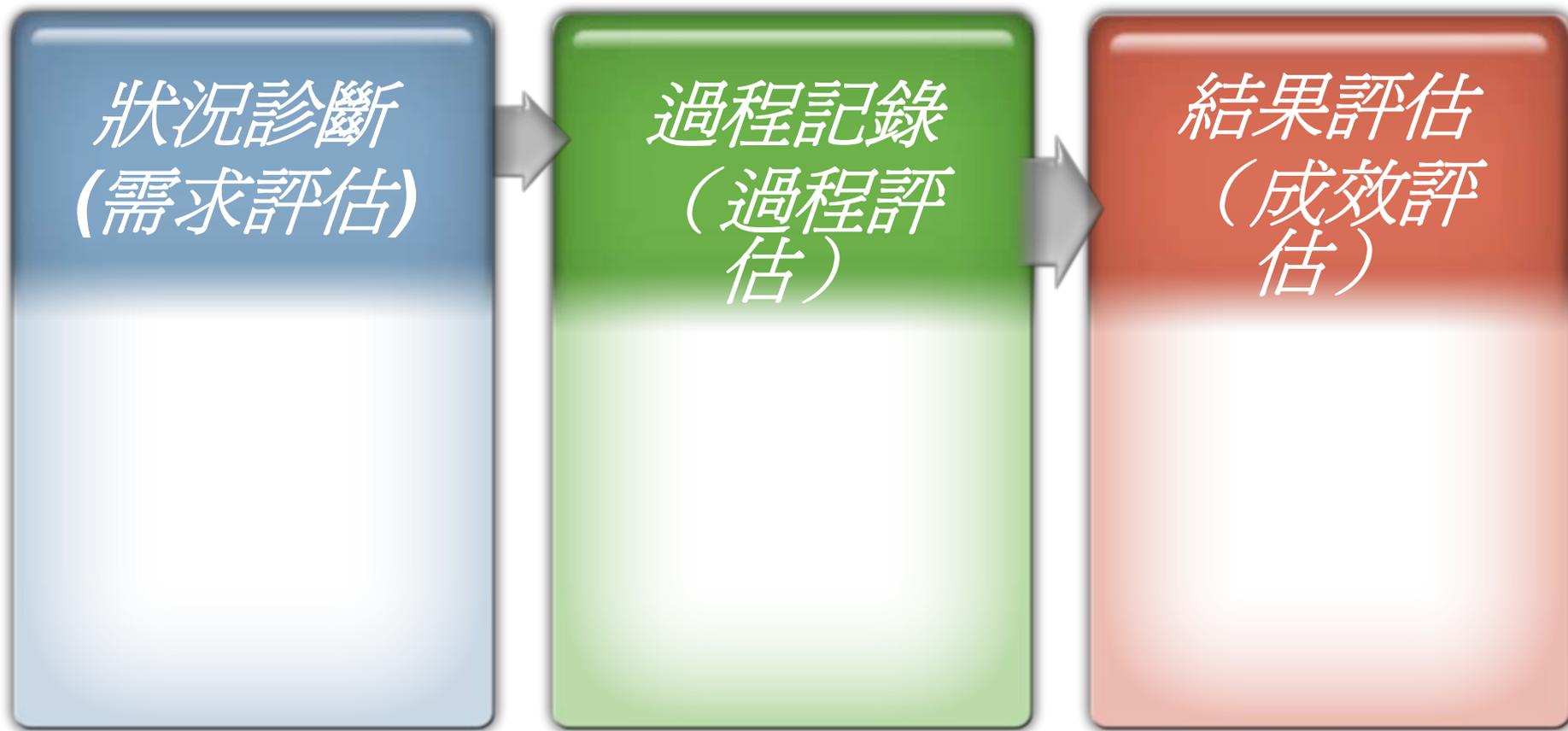


# 評估的三個步驟

狀況診斷  
(需求評估)

過程記錄  
(過程評估)

結果評估  
(成效評估)

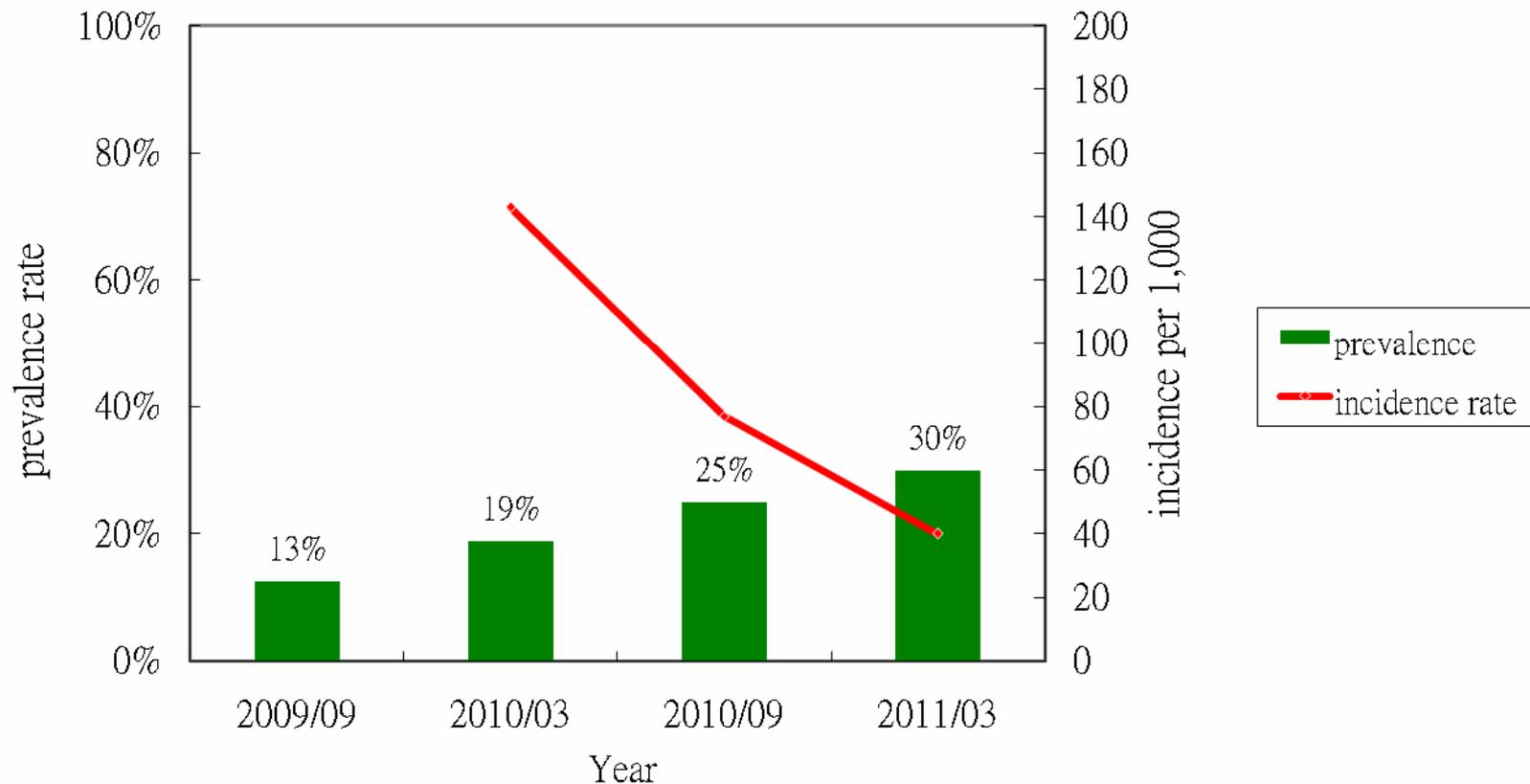


# 評估的方法

- 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

個案四 Kathy



瘦身前

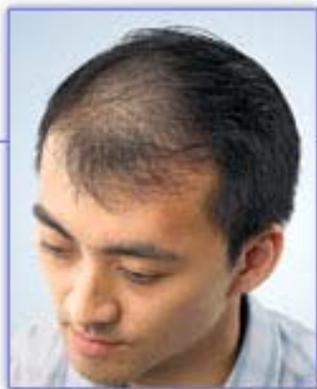


瘦身後

勁減 80 磅 纖體後 92 磅

這樣你明白了嗎？

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

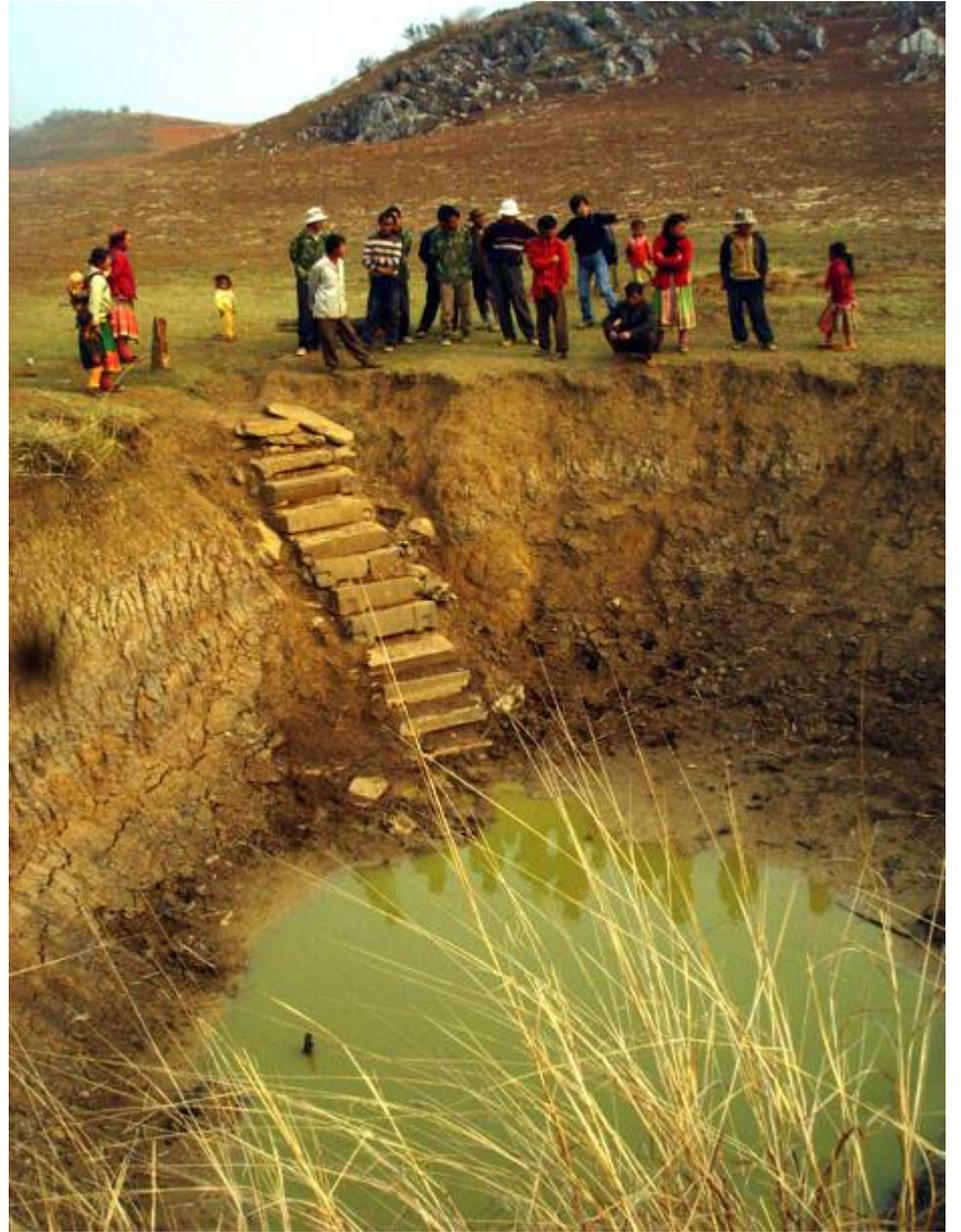
千言萬語不如一張圖.....

訪校代表

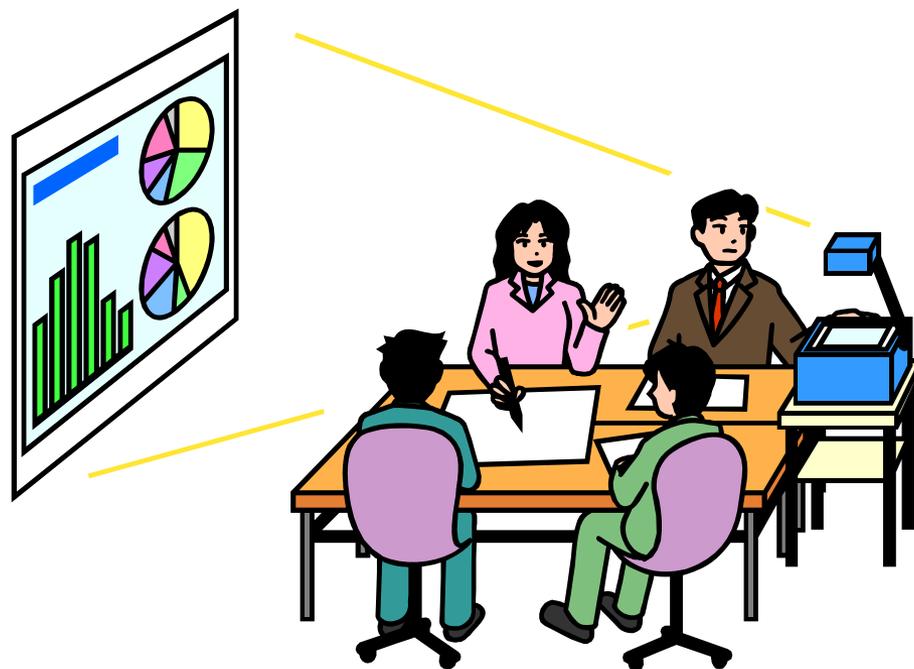
# 經驗分享

總結





- 共同討論
- 找出優次
- 資源評估
- 擬定計劃





# 學校健康促進—校本(school-based)

- 唯有當地人才能了解當地情況  
(決定問題的優次, 如何做, 有什麼資源)
- 靠當地人才能改變  
(計劃的持續發展)



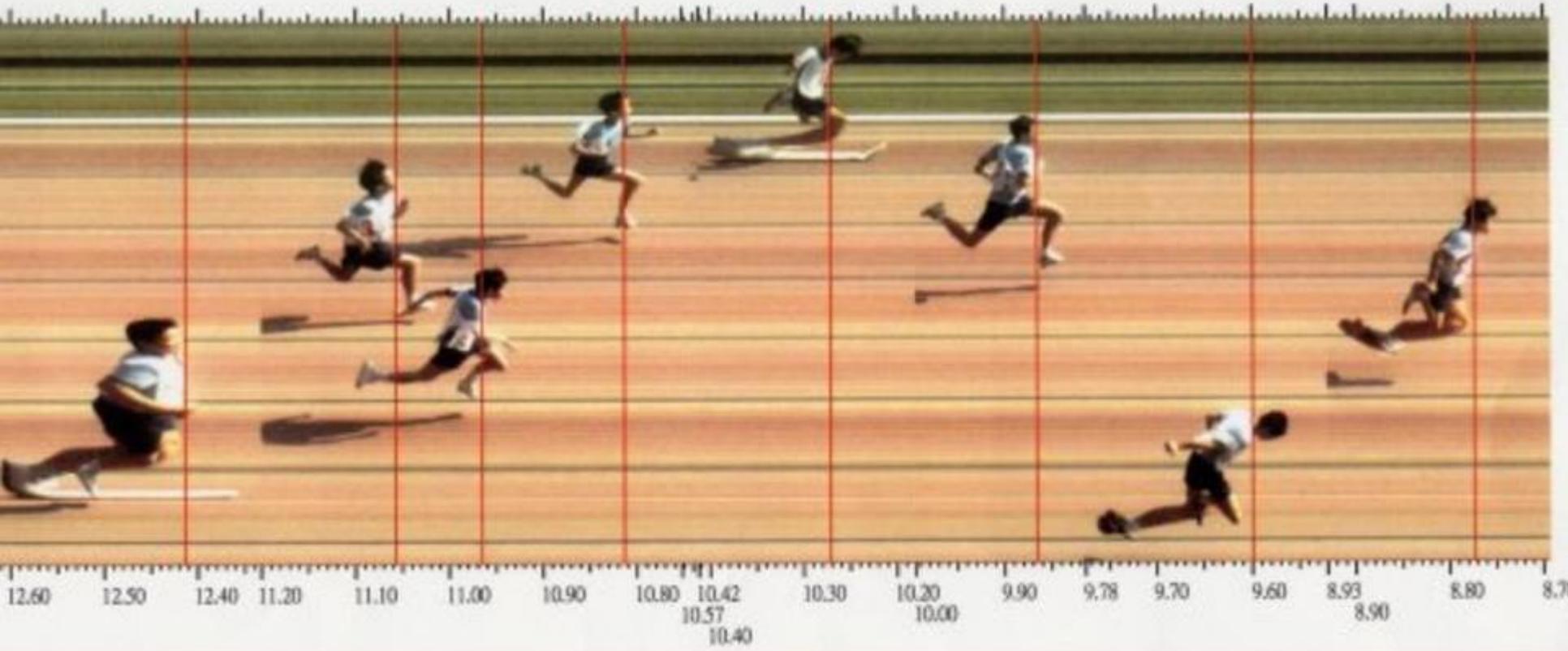
# 總結

- 上述計劃是一個真實個案，有關計劃由一所參與健康校園計劃的本澳小學資助執行。
- 缺乏潔淨的水代表市民在某健康方面的需求  
(健康是身心社會的完好狀態，並非指沒有疾病而已。---  
1948, WHO)
- 我們有沒有讓需求浮現?如何讓它浮現?
- 發展健康場所：共同討論、找出優次、資源評估、擬定計劃

# 總結

- 缺乏潔淨的水代表村民某方面的健康需求  
(健康是身心社會的完好狀態，並非指沒有疾病而已。---  
1948, WHO)
- 我們有沒有讓需求浮現?如何讓它浮現?  
(狀況診斷)
- 發展健康場所：共同討論、界定優次、資源  
評估、擬定計劃





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**卻是一致的。



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



衛生局  
Serviços de Saúde



教育暨青年局  
Bureau de l'Éducation et de la Jeunesse

[www.dsej.gov.mo](http://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](mailto:kenleong@ssm.gov.mo)



**NON-DRINKING WATER KILLS 8 MILLIONS PERSONS A YEAR.**  
Sign the petition on [www.votregoutteau.org](http://www.votregoutteau.org) to make politicians do something.

**Solidarités**  
Water is an humanitarian emergency