

# 學校健康促進短期培訓課程

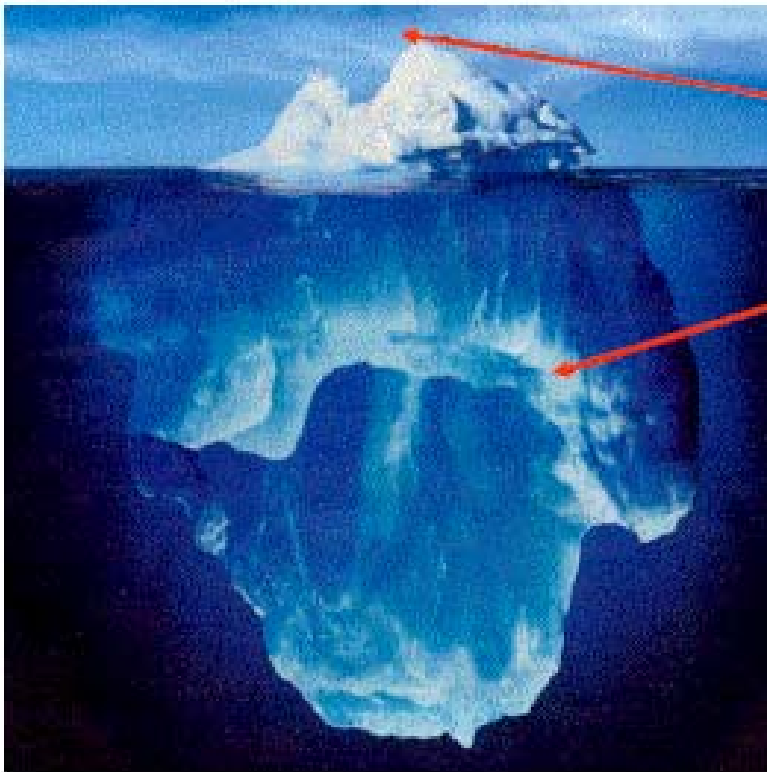
2011.07

# 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

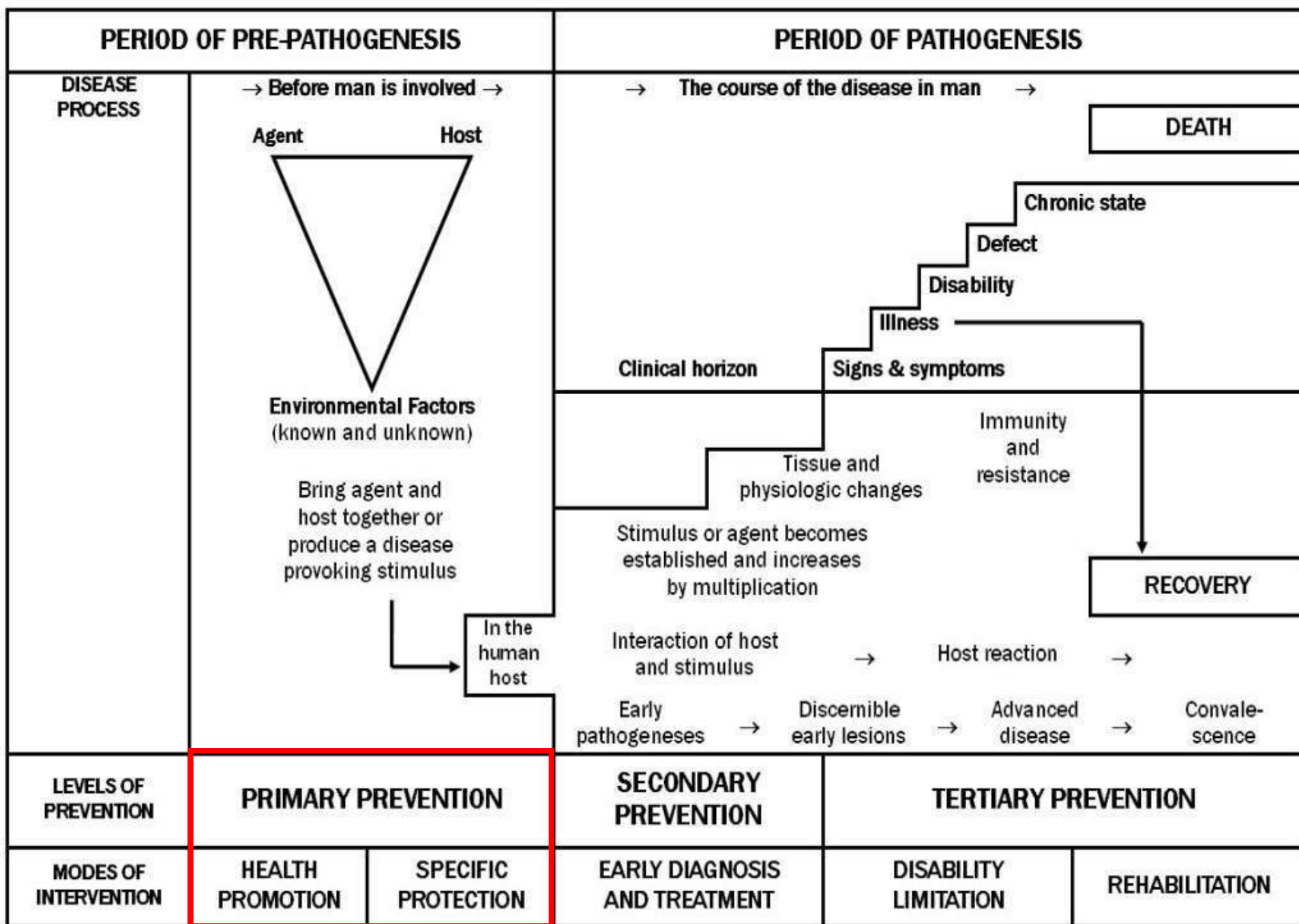
# The Iceberg of Disease



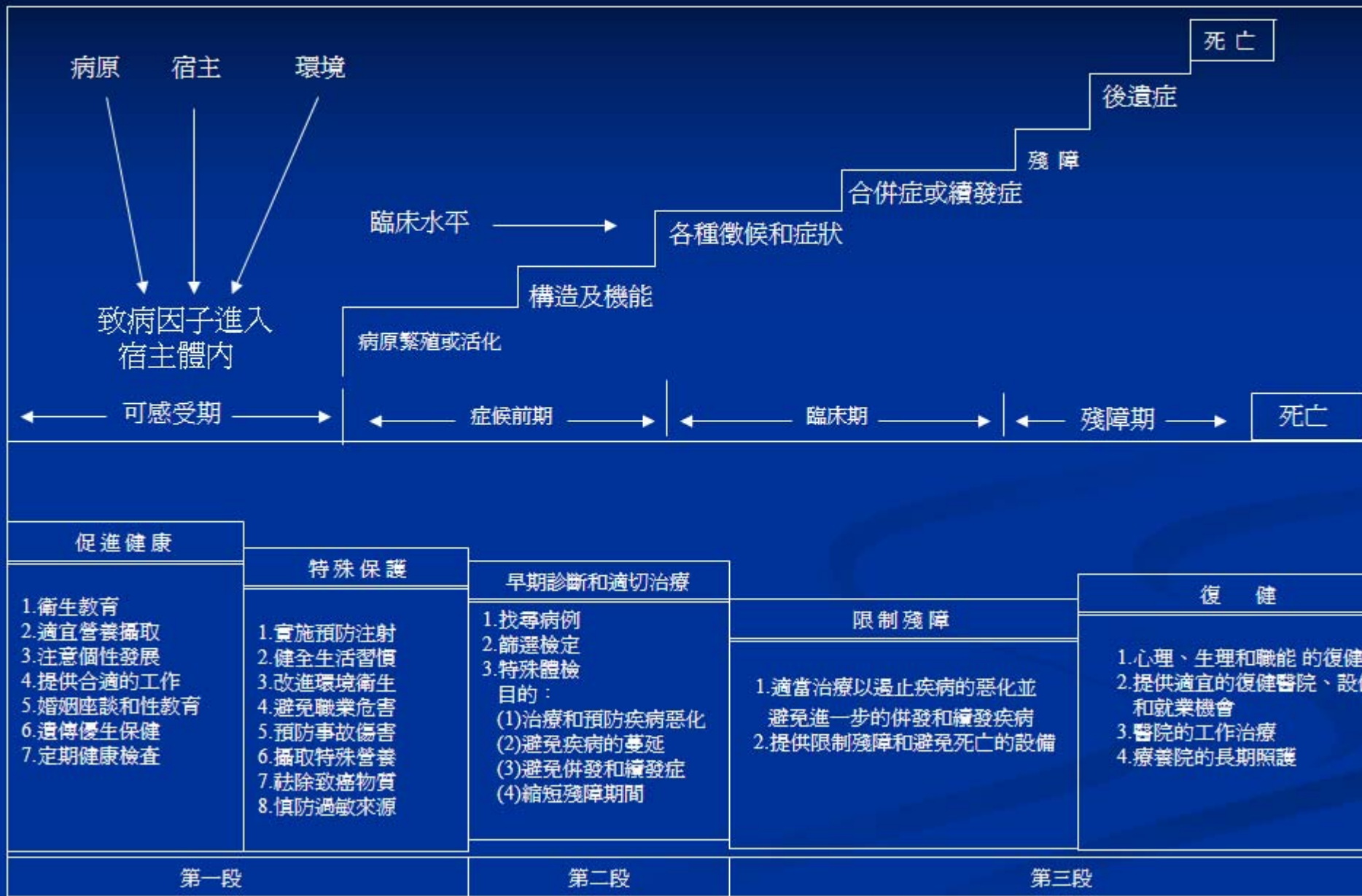
Clinically evident  
disease

Sub-clinical disease;  
often more common

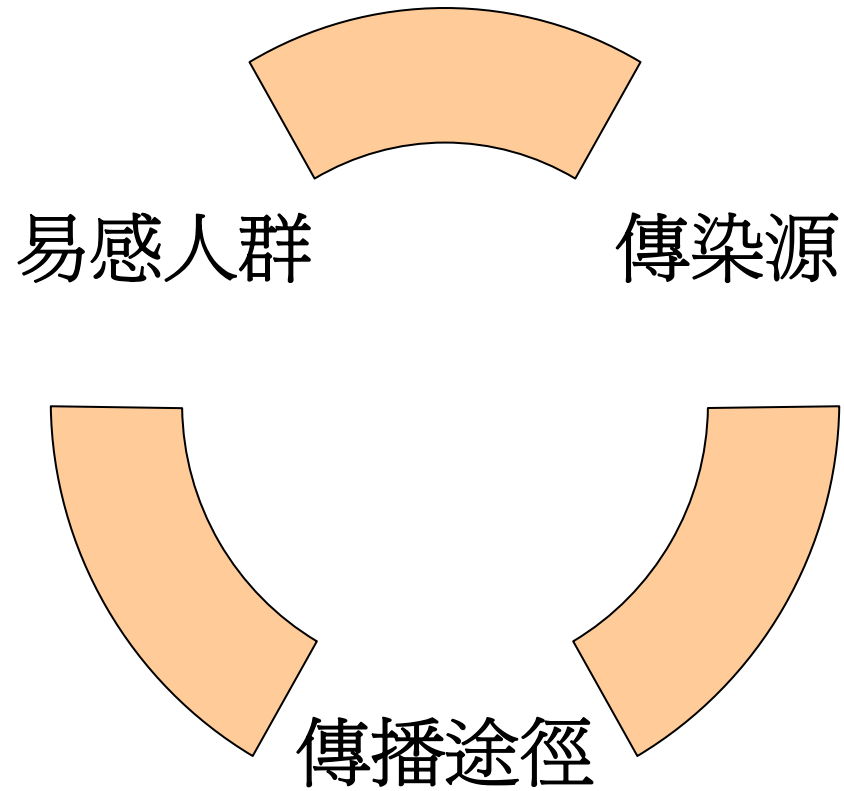
(A certain portion  
of this may be  
detectable by  
screening)



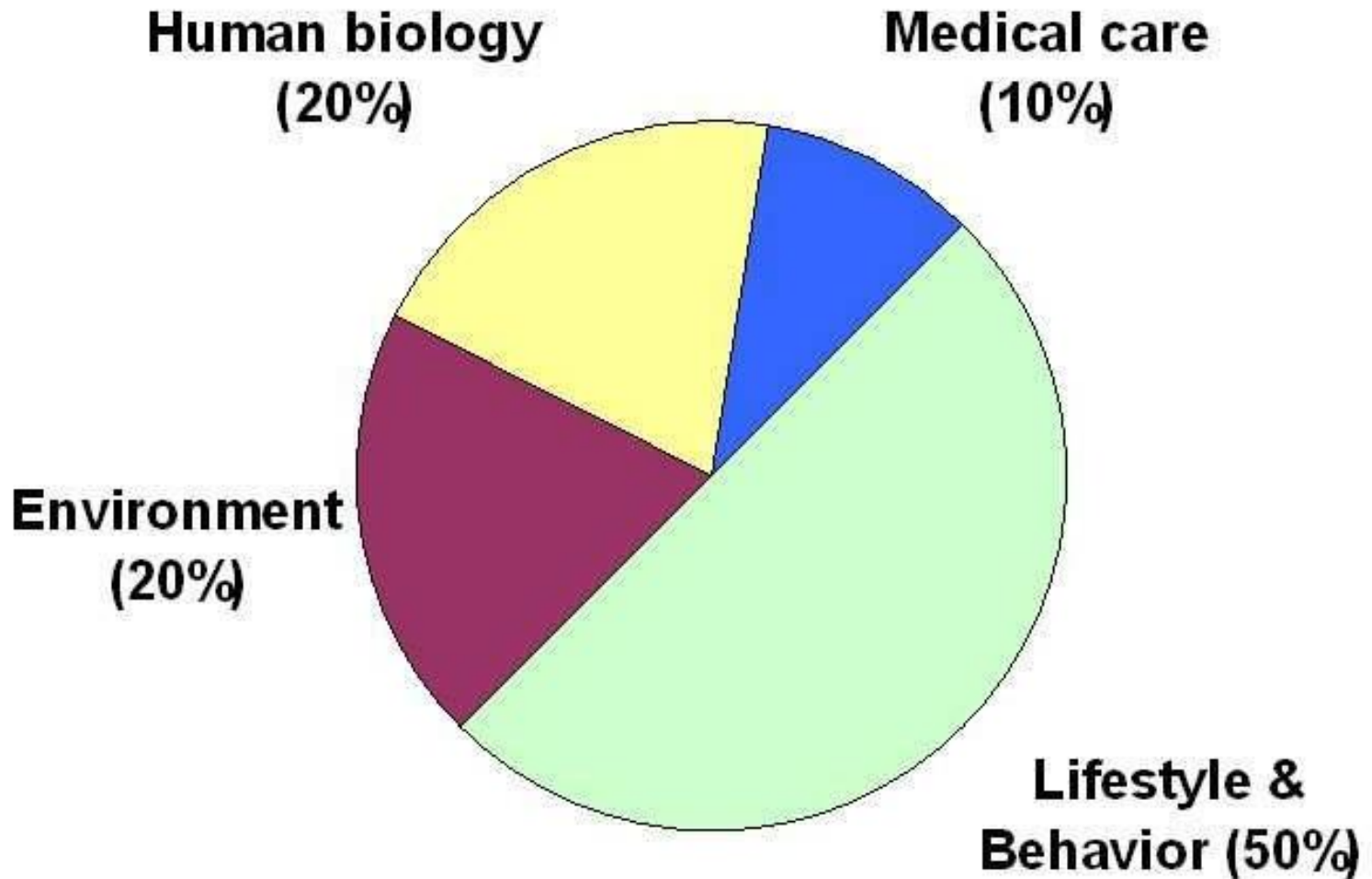
# 疾病自然史與三段五級預防



# 傳染病



# 慢性病

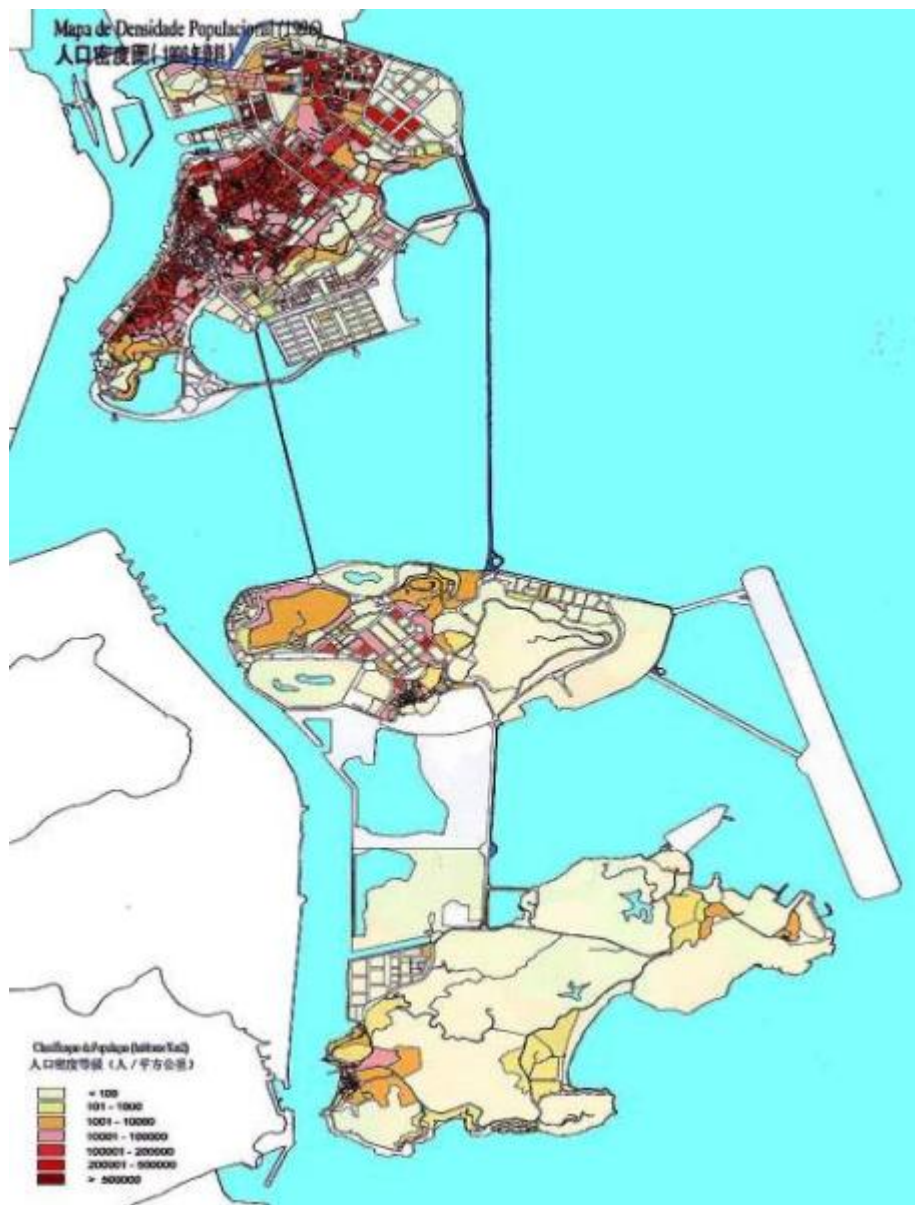




# 社區健康狀況

# 社區健康狀況

- 環境和人口



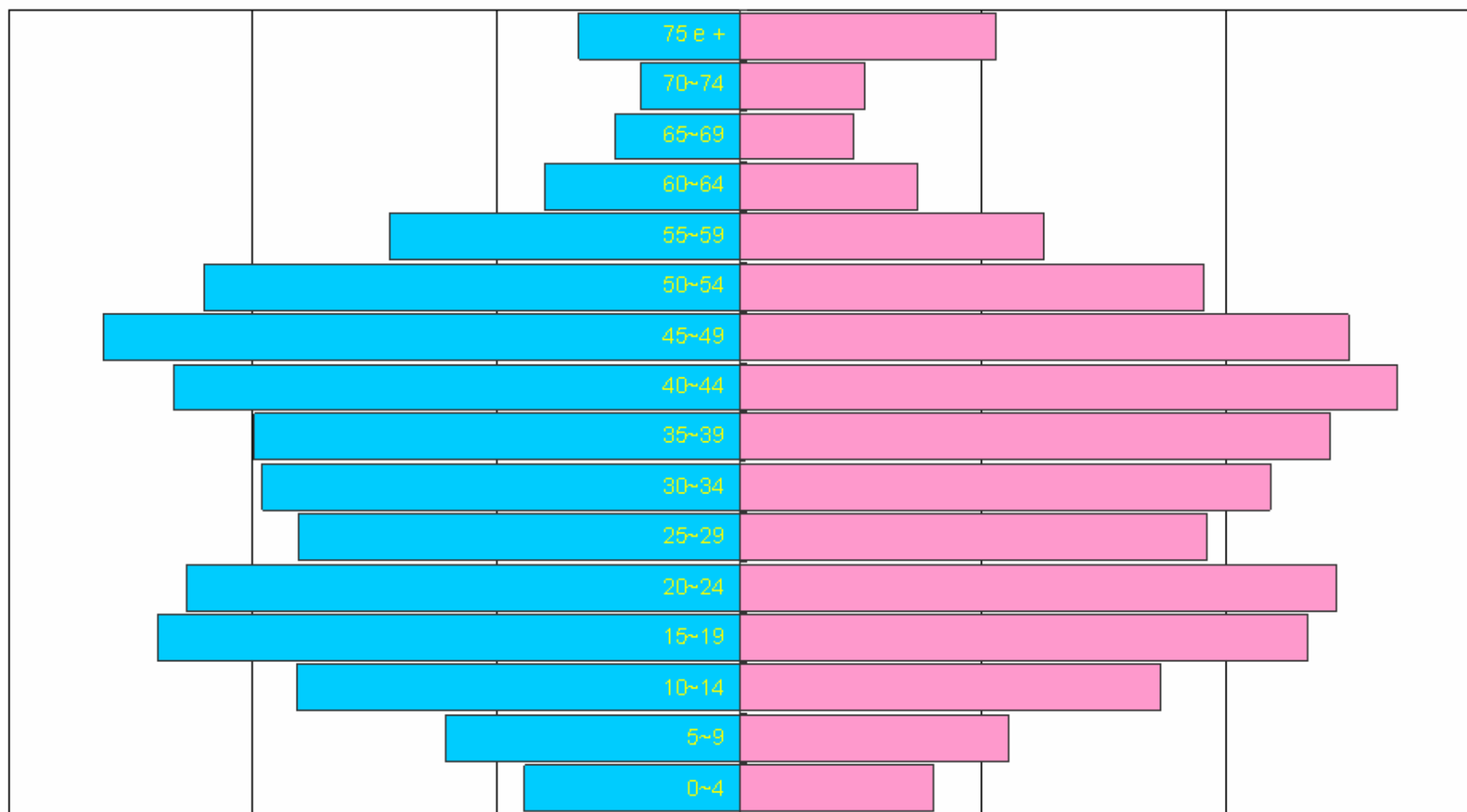
- 澳門是全球人口密度最高的城市之一
  - 2006年終居住人口估計為513427人 (685.7萬)，人口密度為每平方公里17952人 (6350)

( ) 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

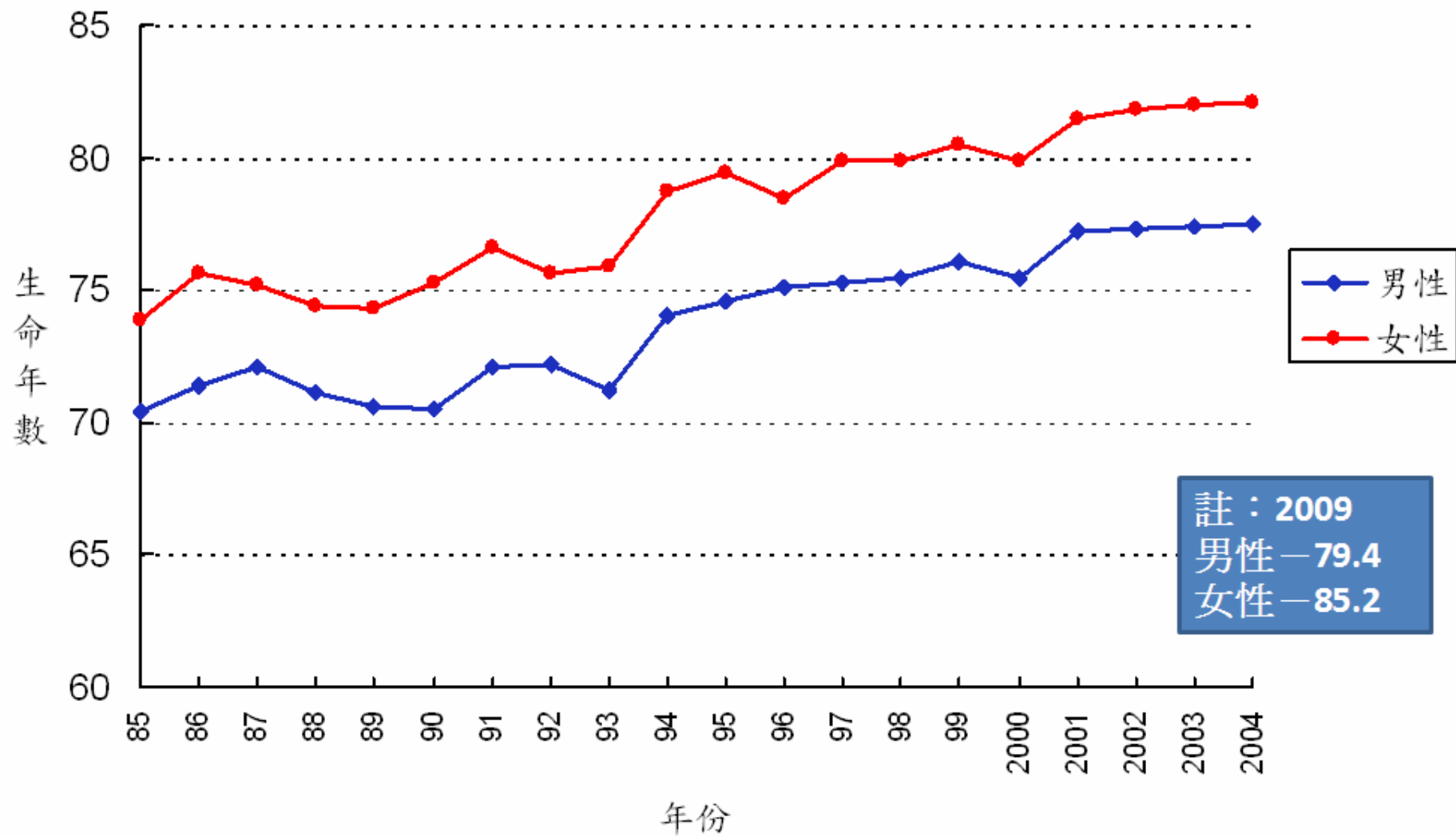
1. 環境和人口
2. 健康指標

# 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

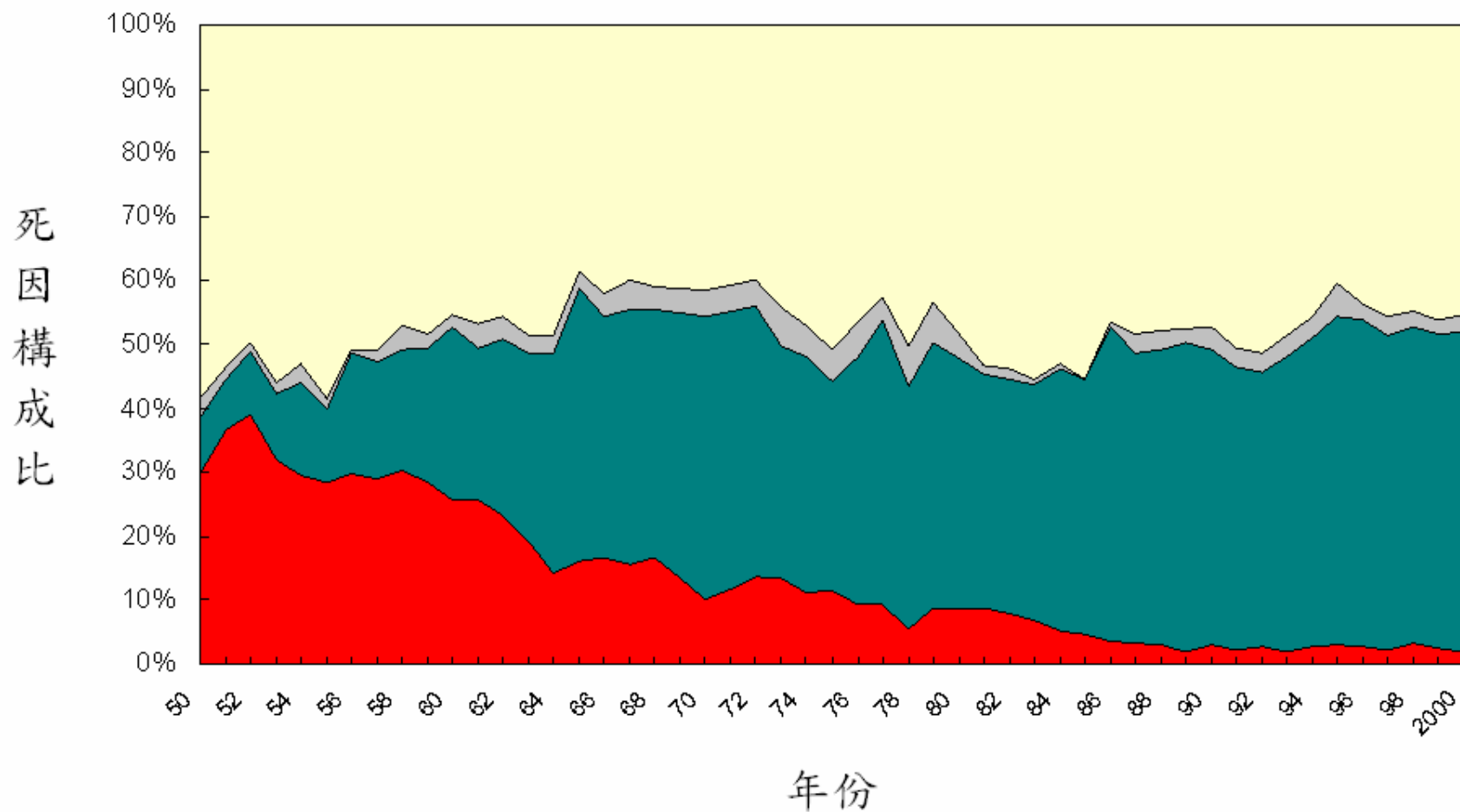


# 居民出生時預期壽命， 1985~2004

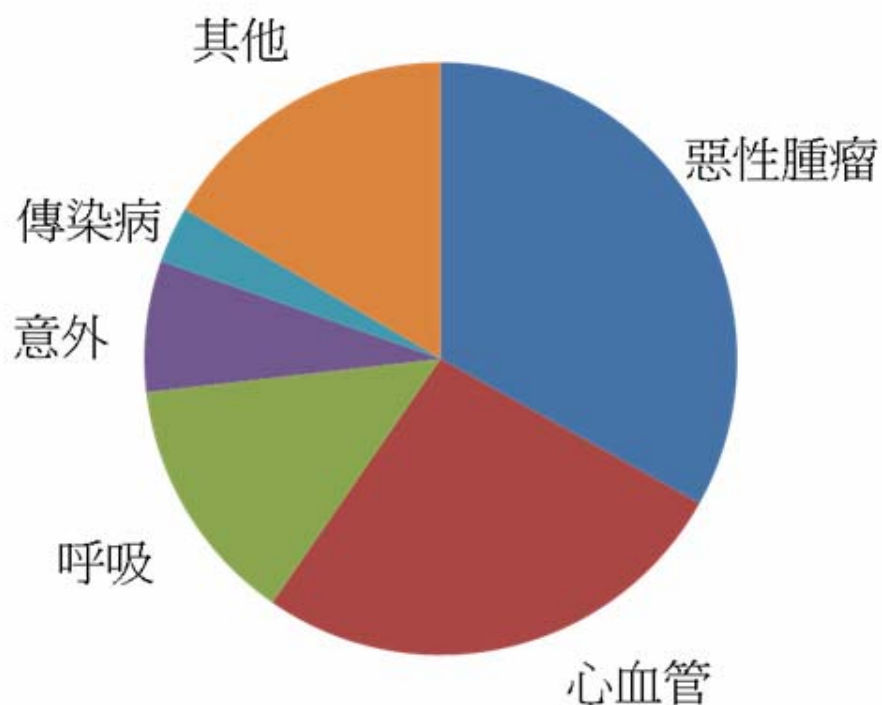


# 流行病學轉移, 1950~2000

■ 傳染病 ■ 三種主要慢性病 ■ 意外 ■ 其他



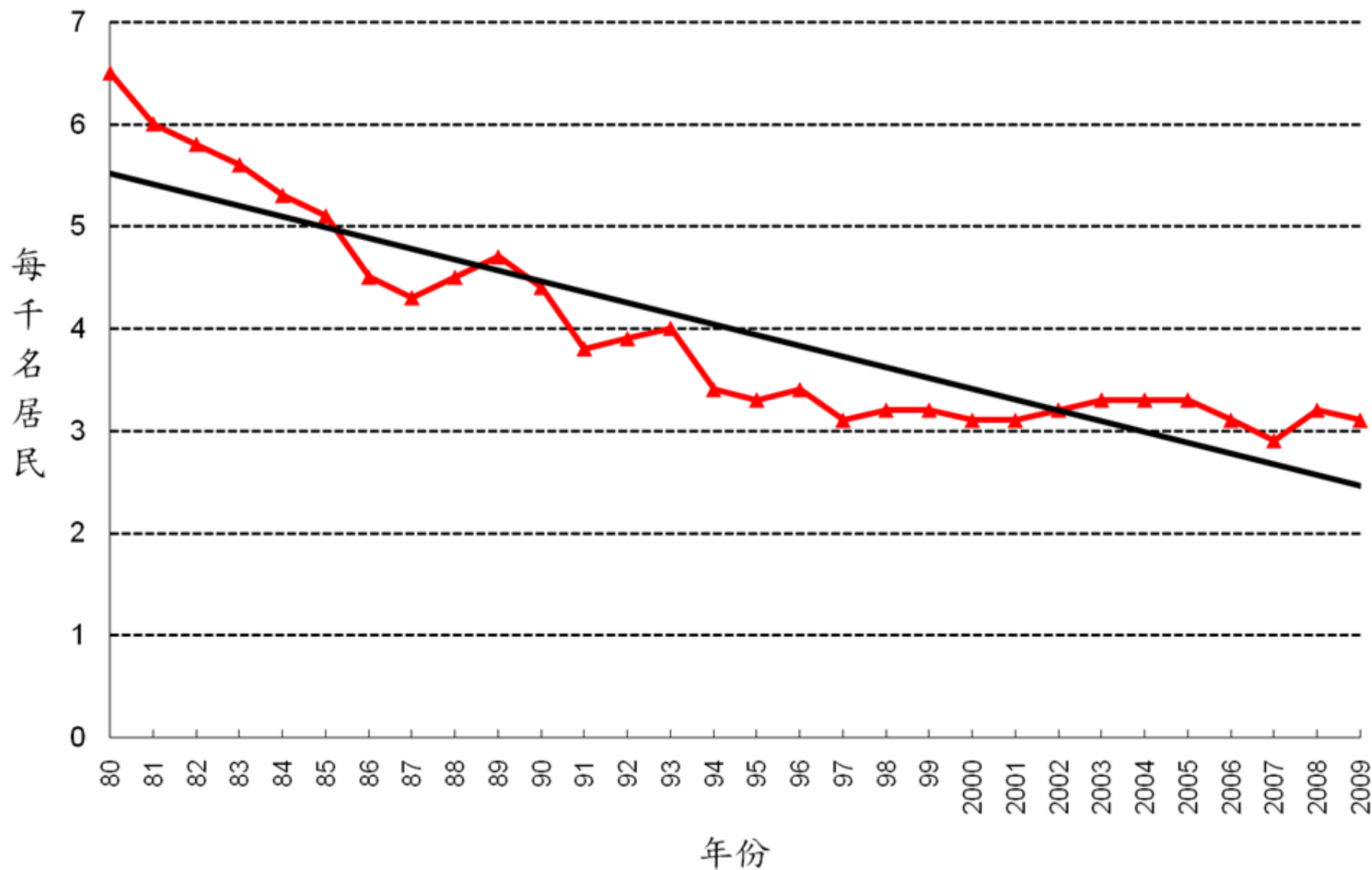
# 澳門2009年死因構成比



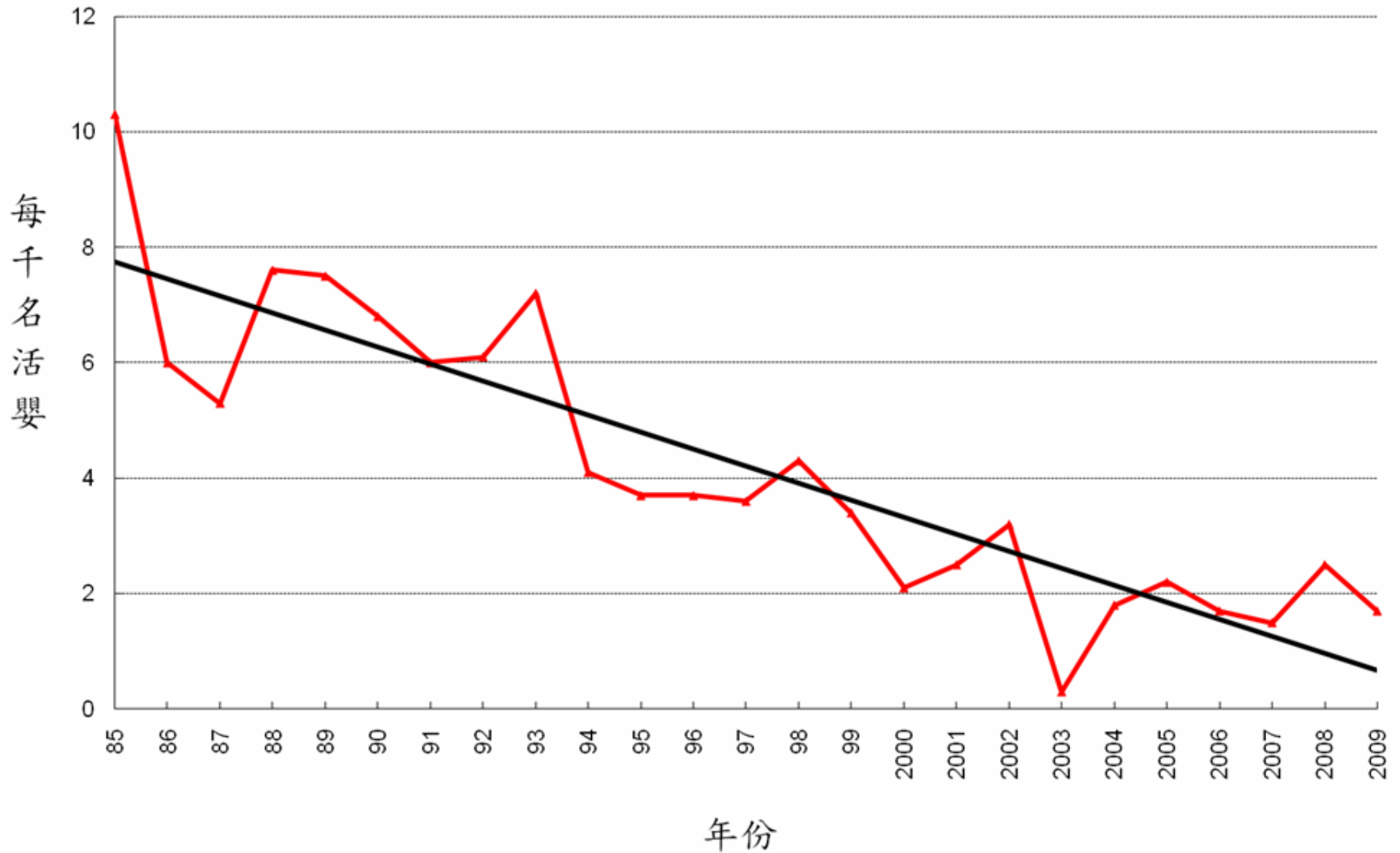
- 惡性腫瘤33%
- 心血管疾病27%
- 呼吸系統疾病14%
- 意外7%
- 傳染病3%
- 其他27%

註：因小數進位加總或不等於100

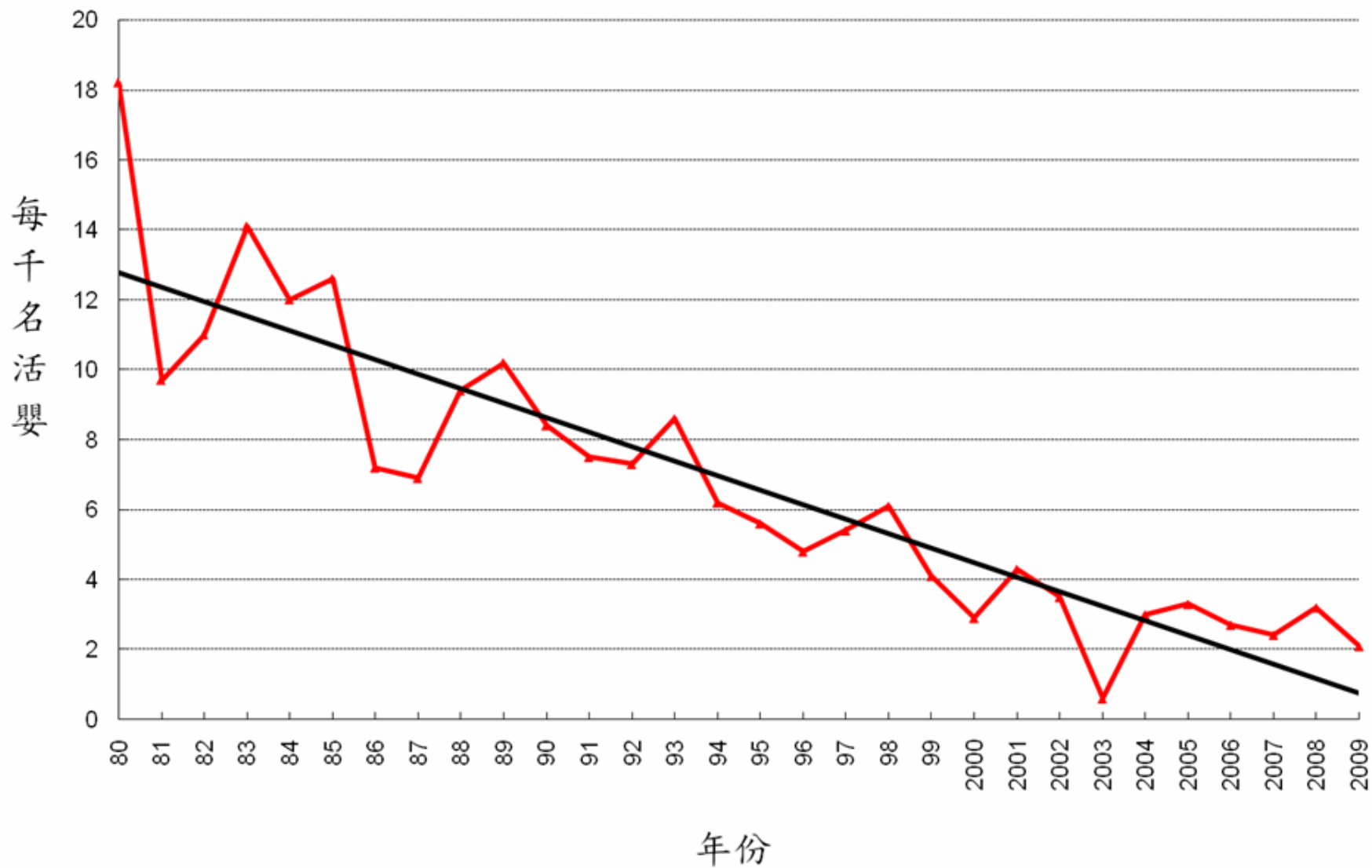
# 一般死亡率之演變， 1980~2009



# 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

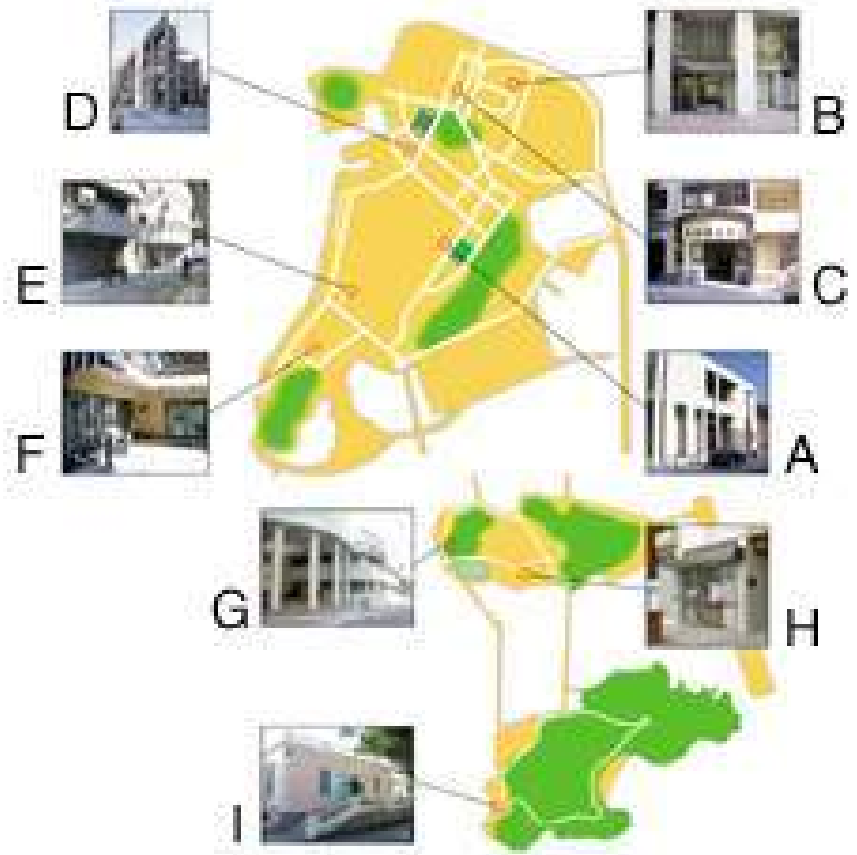
# 衛生政策

- 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



# 香港兒童常見的五大急性疾病

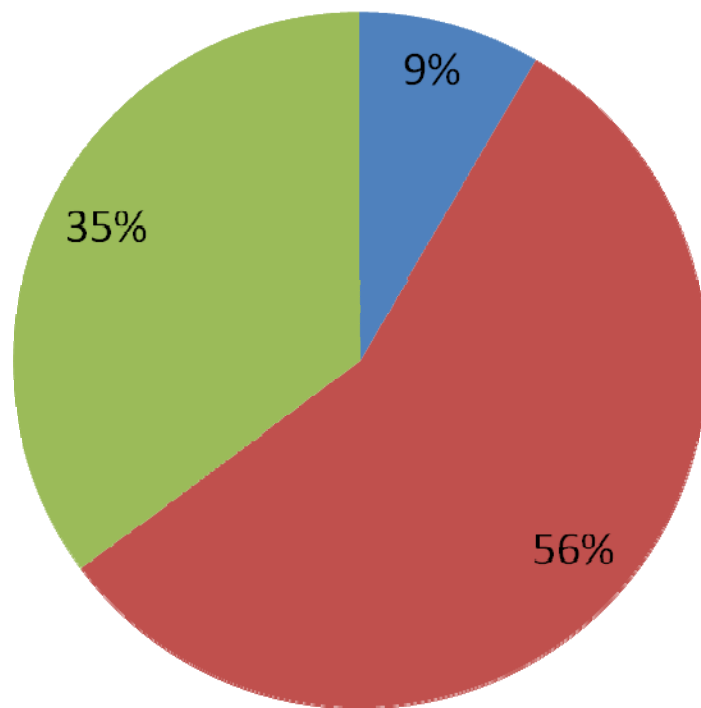
	0-1歲	2-5歲	6-10歲	11-14歲	總計
傷風/感冒 或類似疾病	24.4%	40%	29.7%	24.5%	29.6%
鼻鼾	2.7%	5.1%	5.7%	4.0%	4.8%
持續咳嗽 (達2週以上)	2.5%	4.4%	2.5%	1.8%	2.6%
腹瀉	2.0%	3.0%	2.0%	1.5%	2.0%
嘔吐	1.6%	3.1%	1.9%	1.2%	1.9%

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

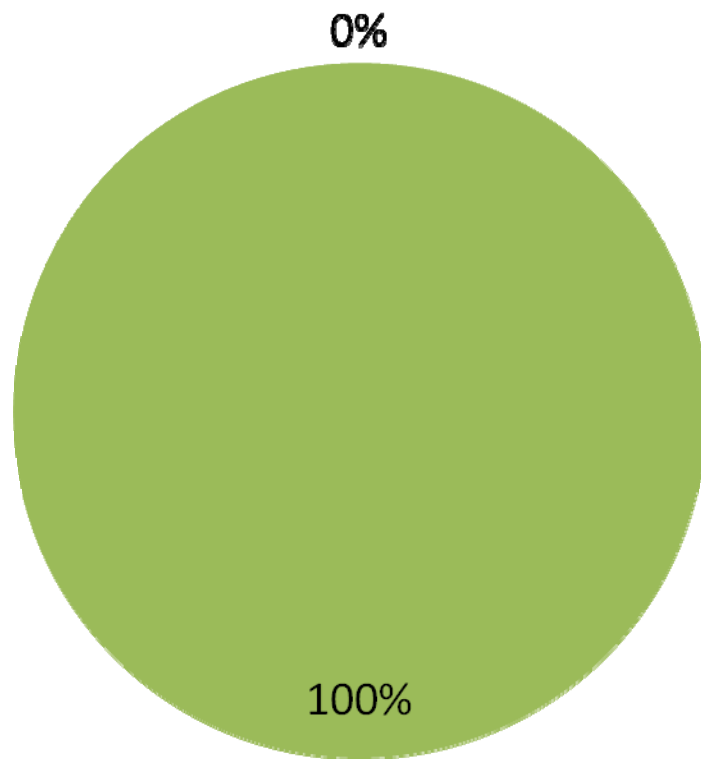
# 2008年小學學童感染傳染病的情況

■ 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

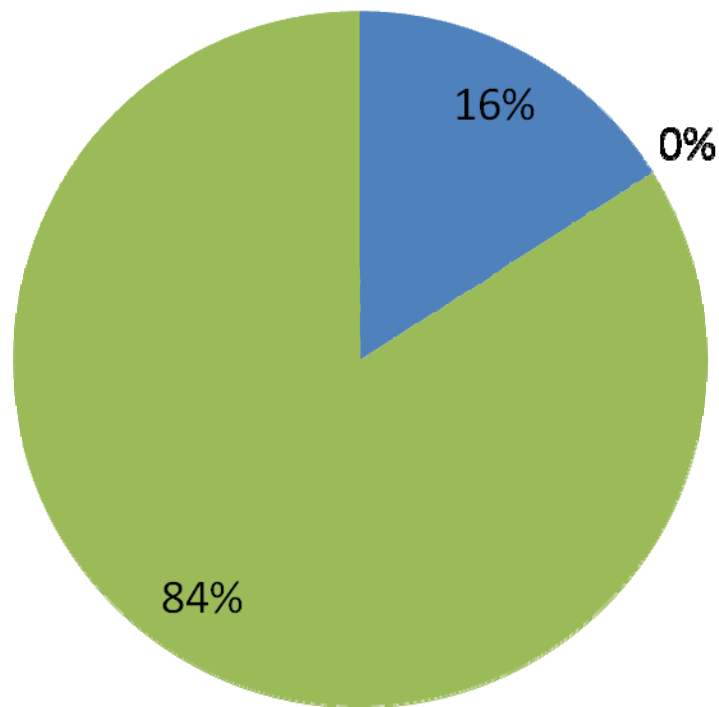
■ 手足口病    ■ 集體性胃腸道疾病    ■ 集體呼吸道疾病





# 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%

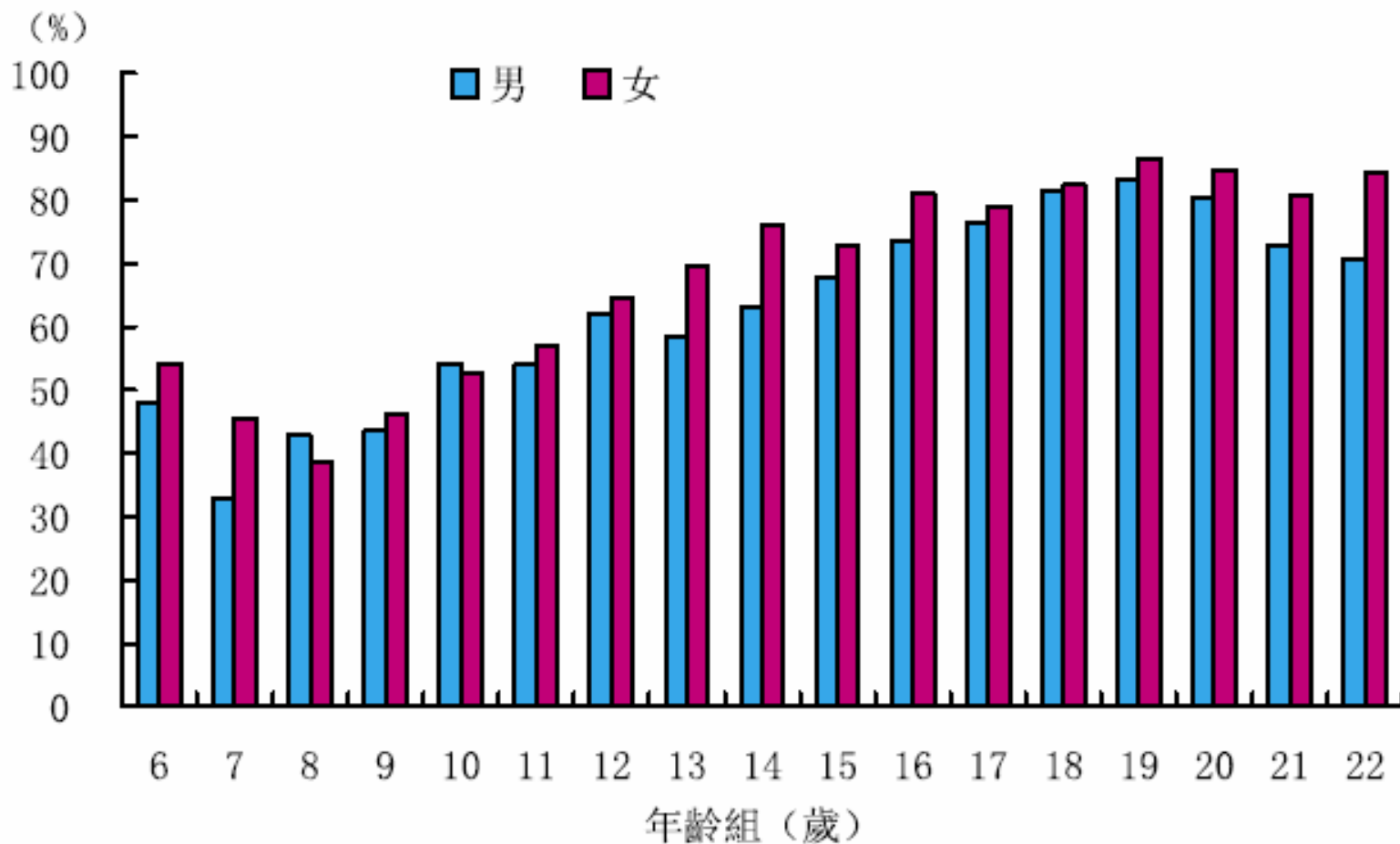
基數：以2-14歲童兒為基數

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

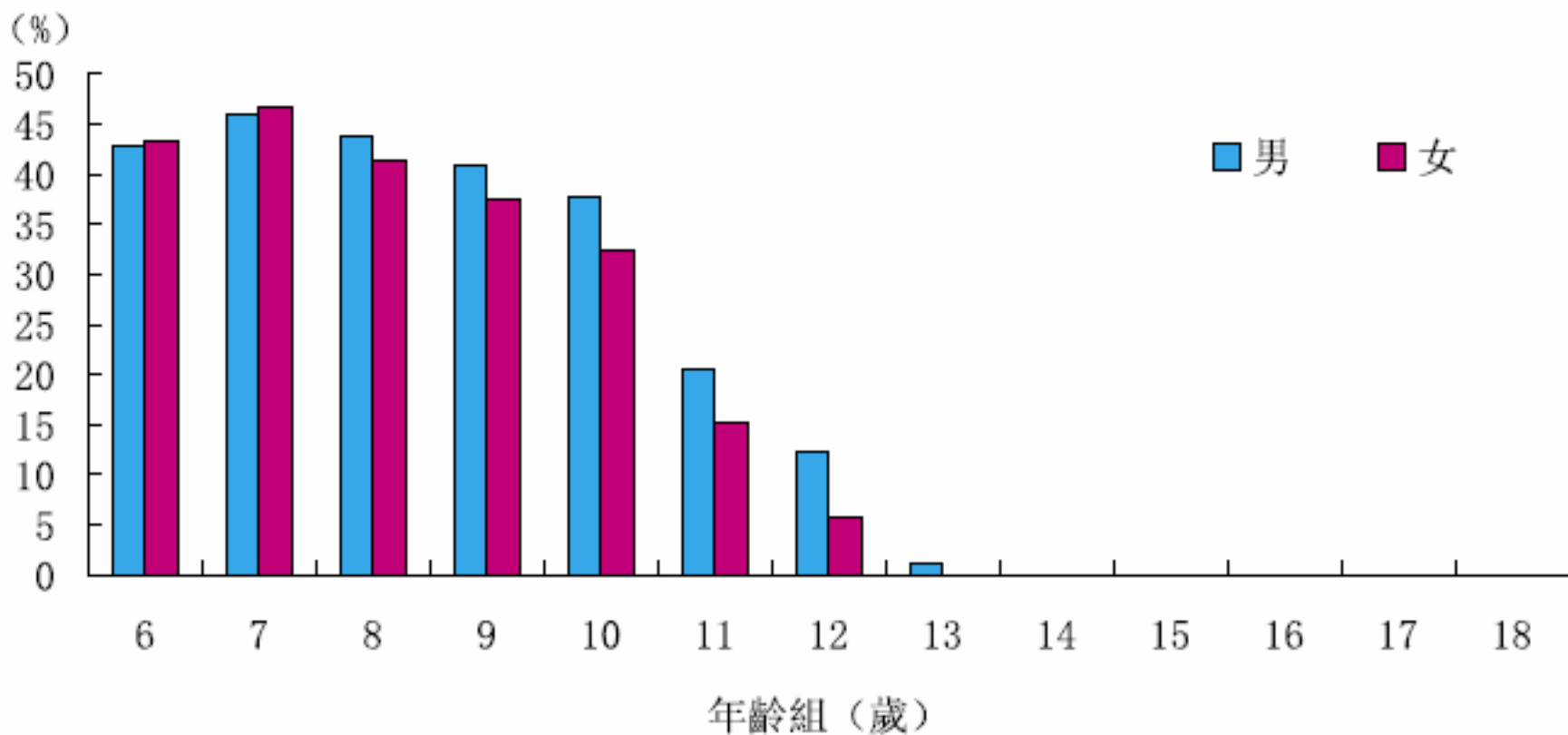
註：1.當中視力問題、鼻敏感及哮喘的患病率隨著兒童年齡增長而上升；

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%)

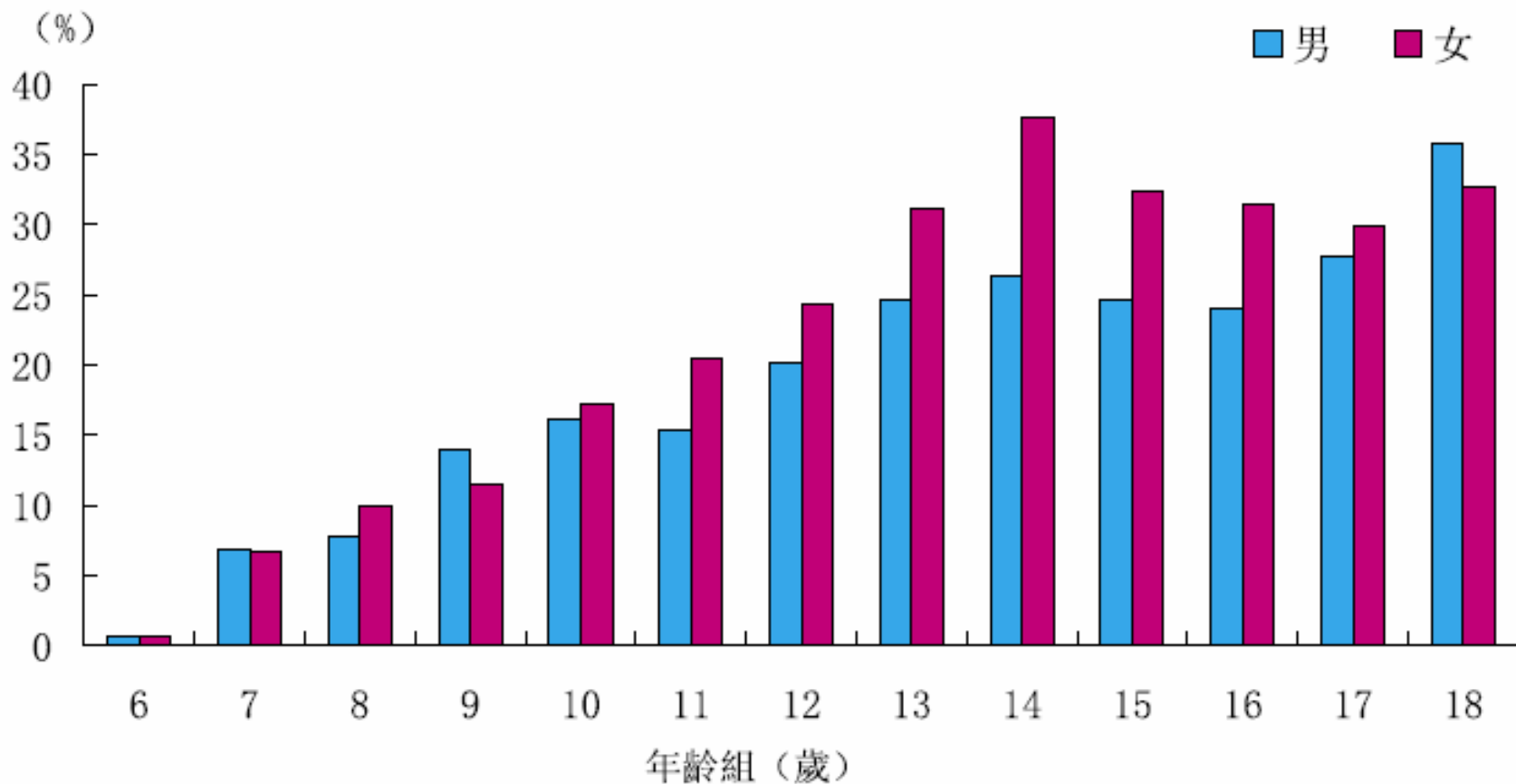
# 澳門2005年6-22歲視力不良率



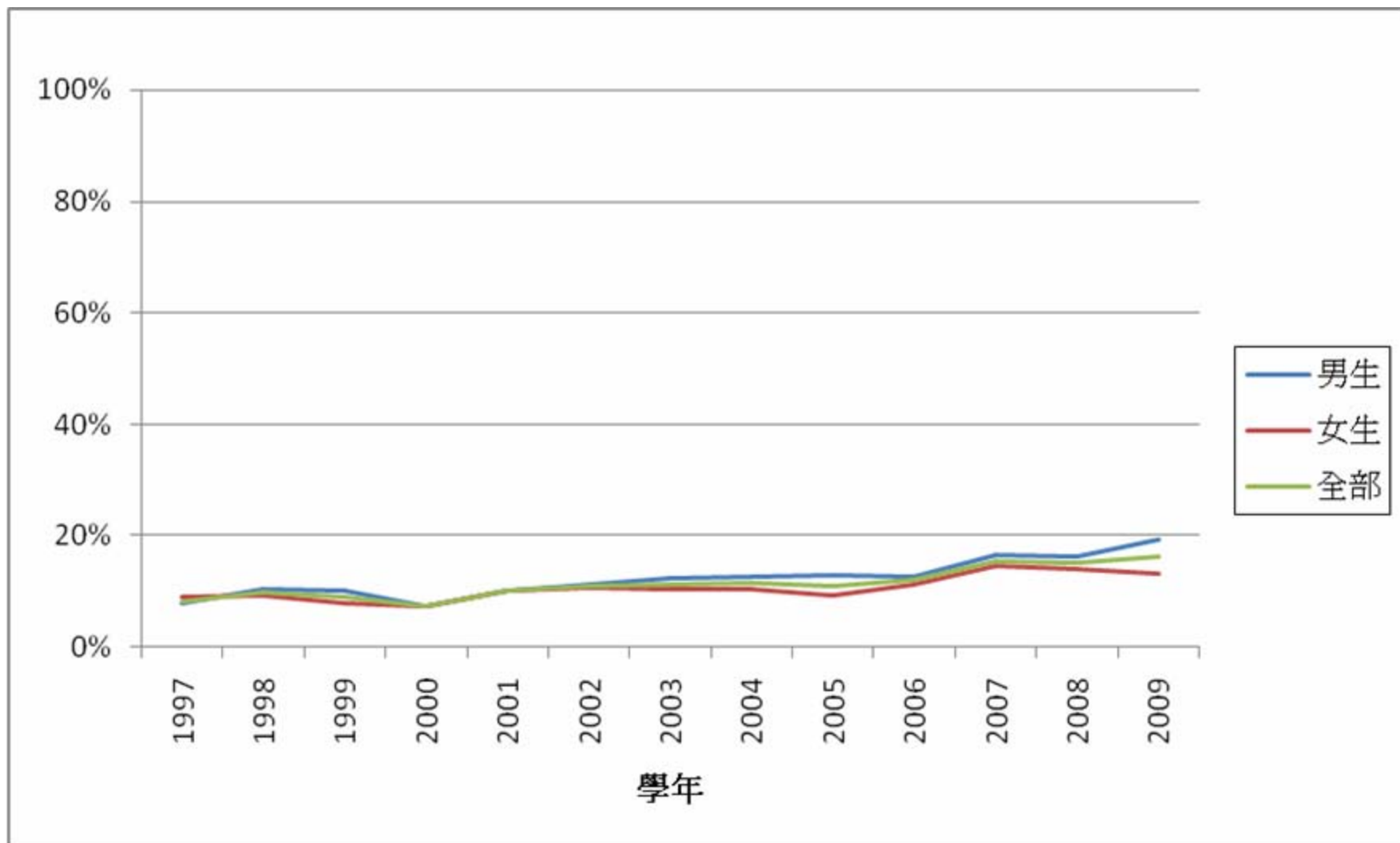
# 澳門2005年6-22歲乳齲患率



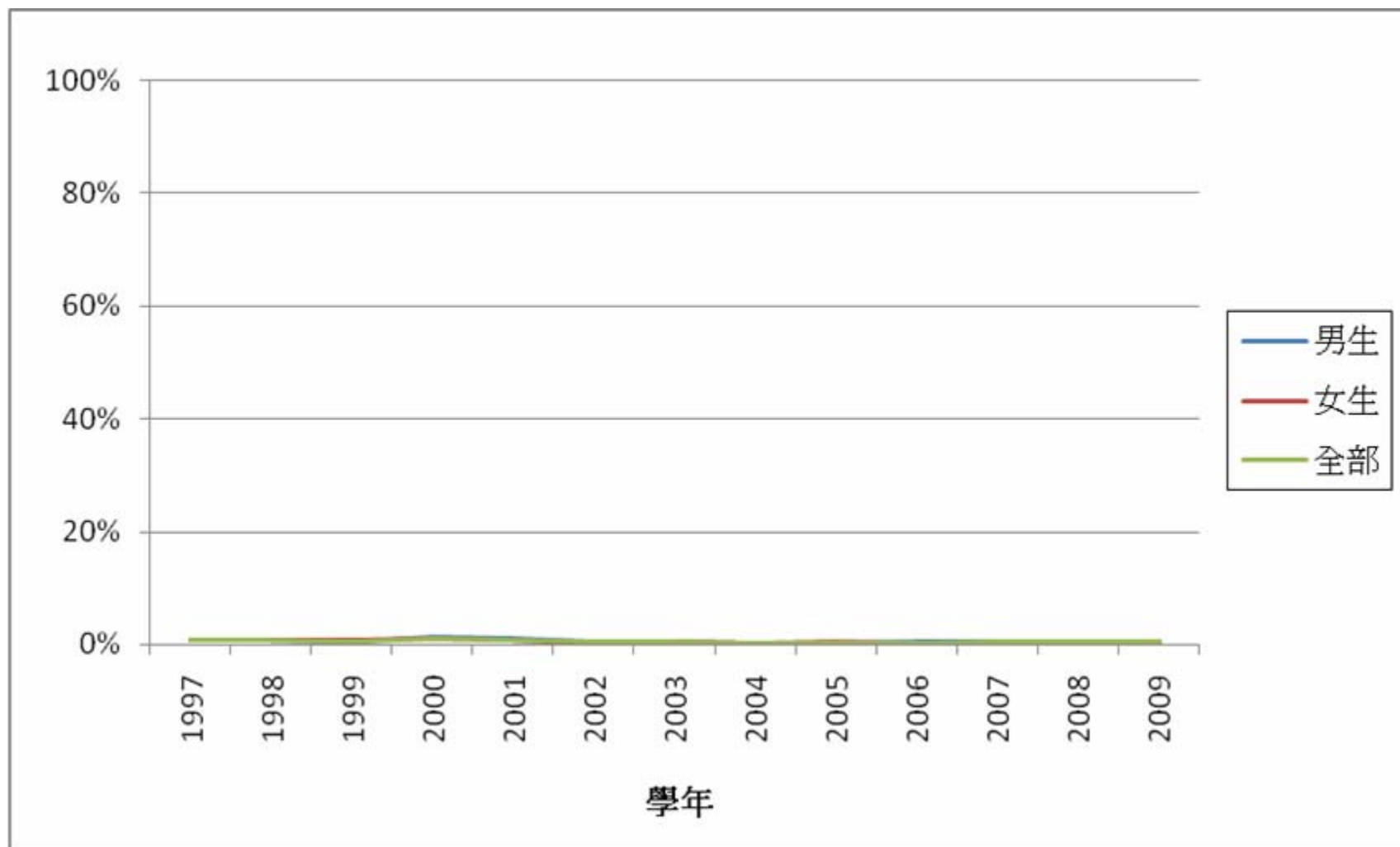
# 澳門2005年6-22歲恒齲患率



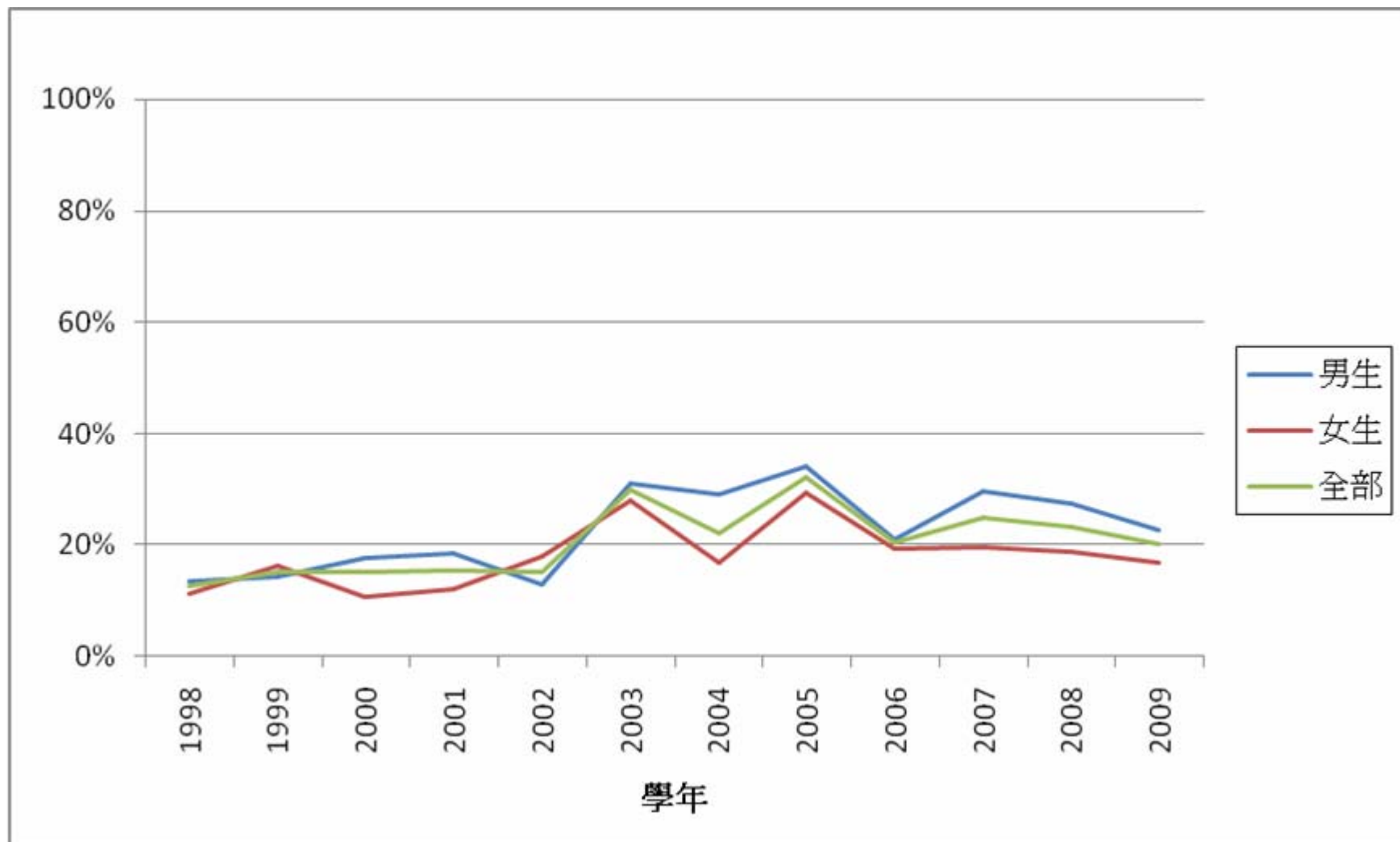
# 澳門1997-2010學年小一學童肥胖比例之百分比分布



# 澳門1997-2010學年小一學童過輕比例之百分比分布

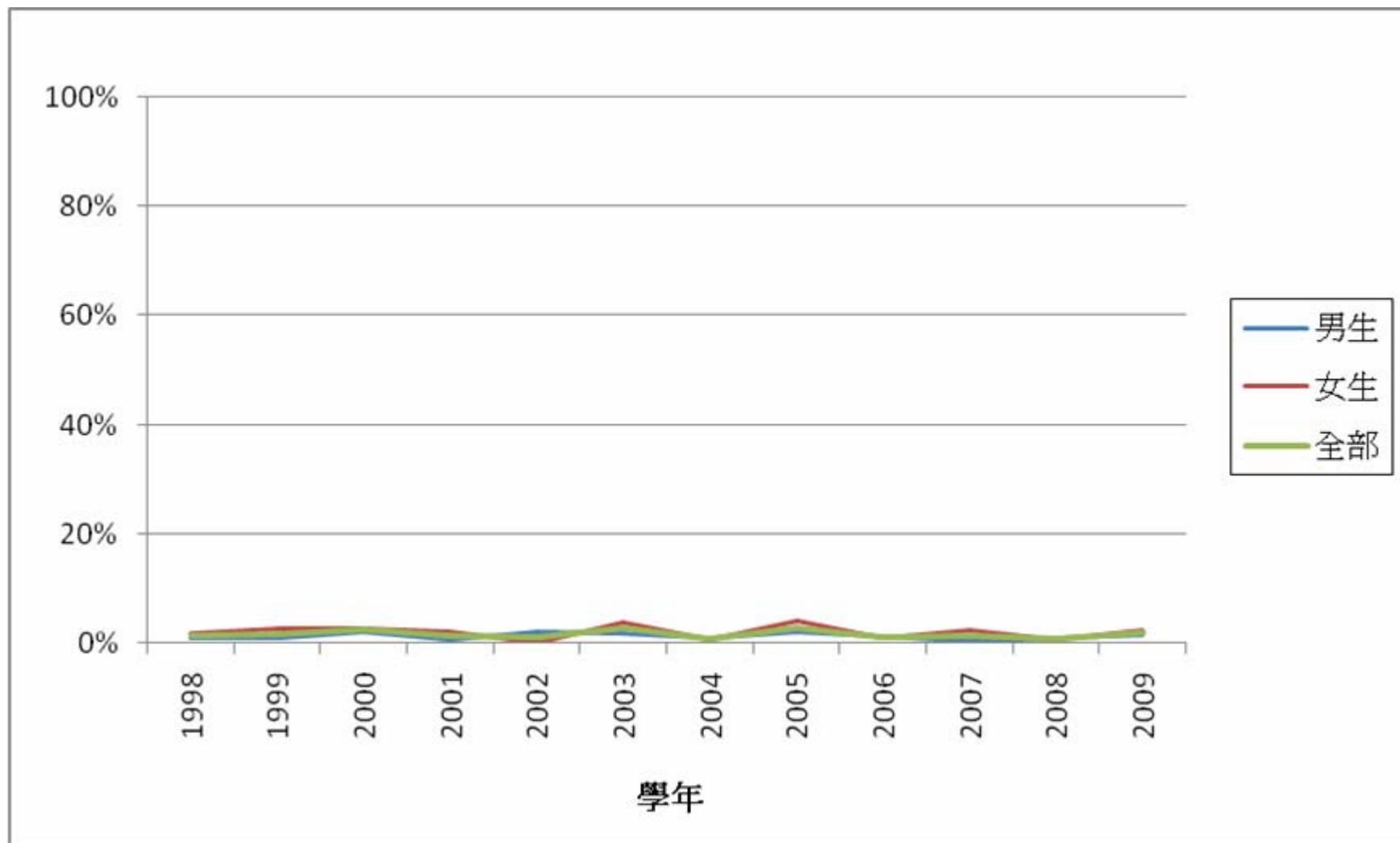


# 澳門1998-2010學年小六學童肥胖比例之百分比分布

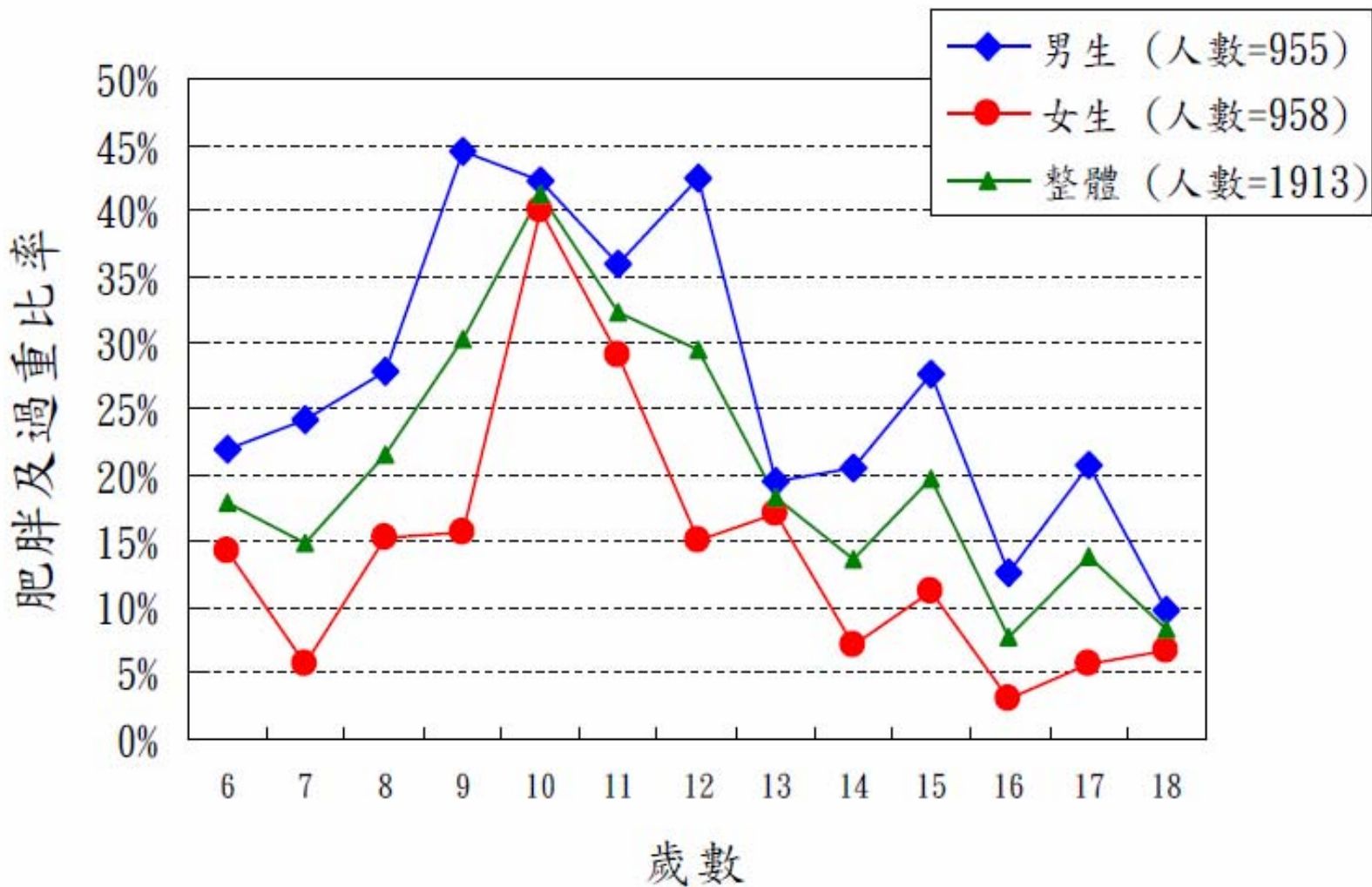




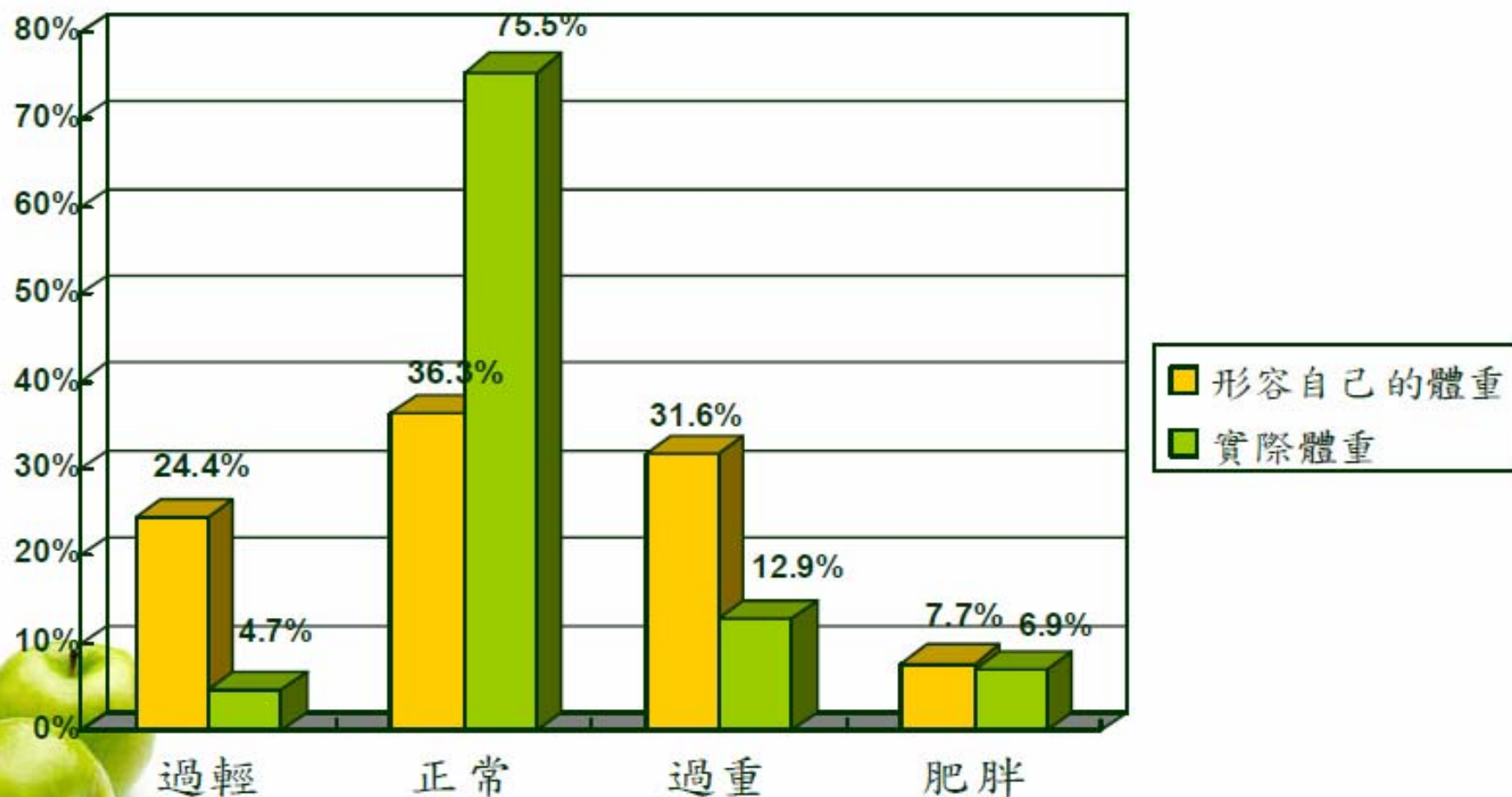
# 澳門1998-2010學年小六學童過輕比例之百分比分布



# 調查結果：6-18歲澳門學生的肥胖及過重比率

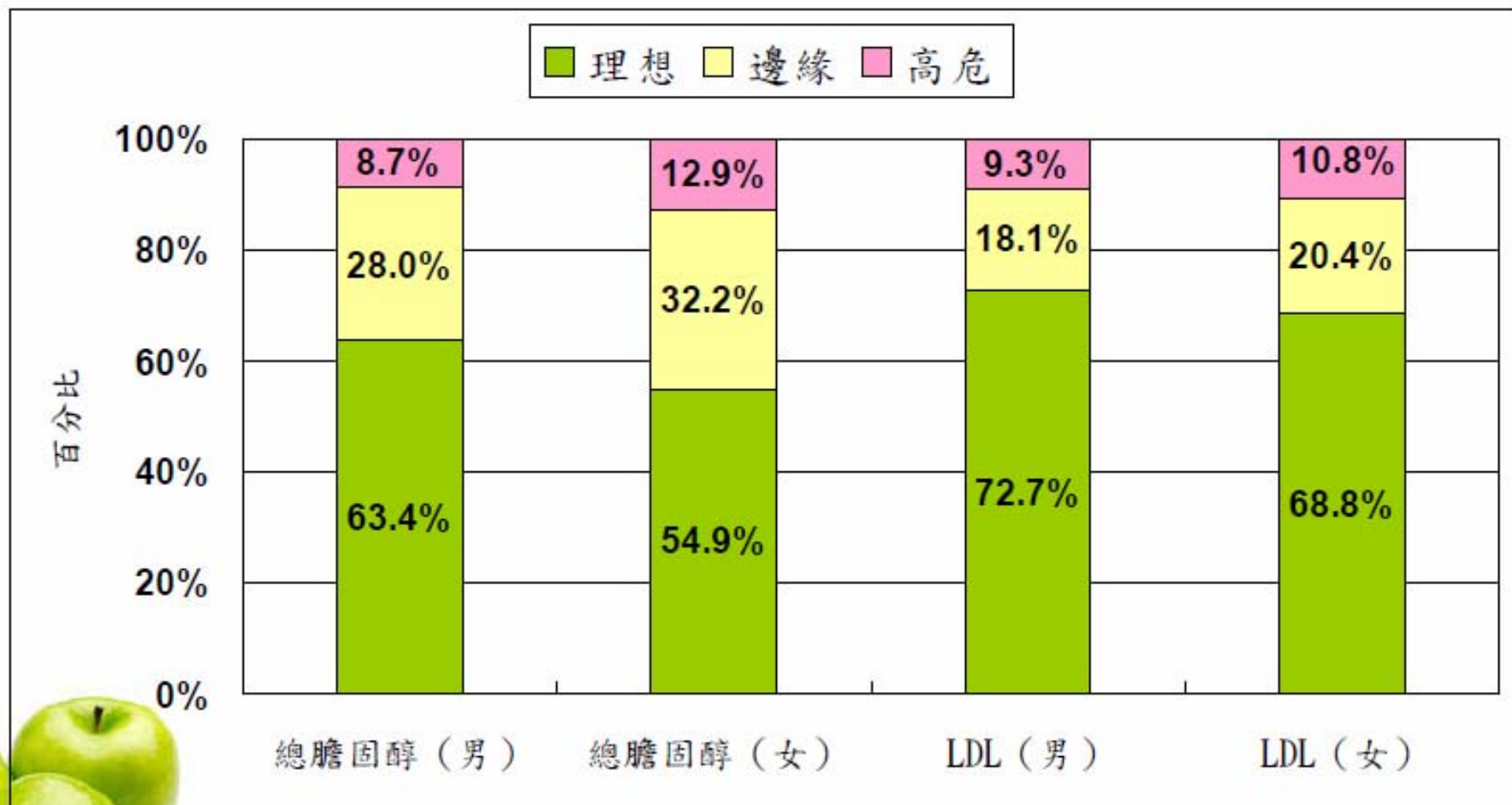


# 調查結果：學童對自己的體形缺乏正確的認知

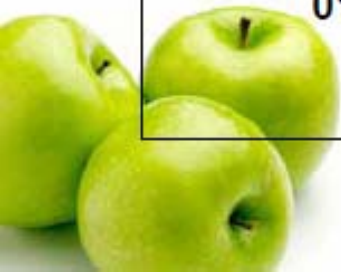


# 調查結果：學童膽固醇狀況

血液的膽固醇水平與患心血管疾病的風險有密切的關係



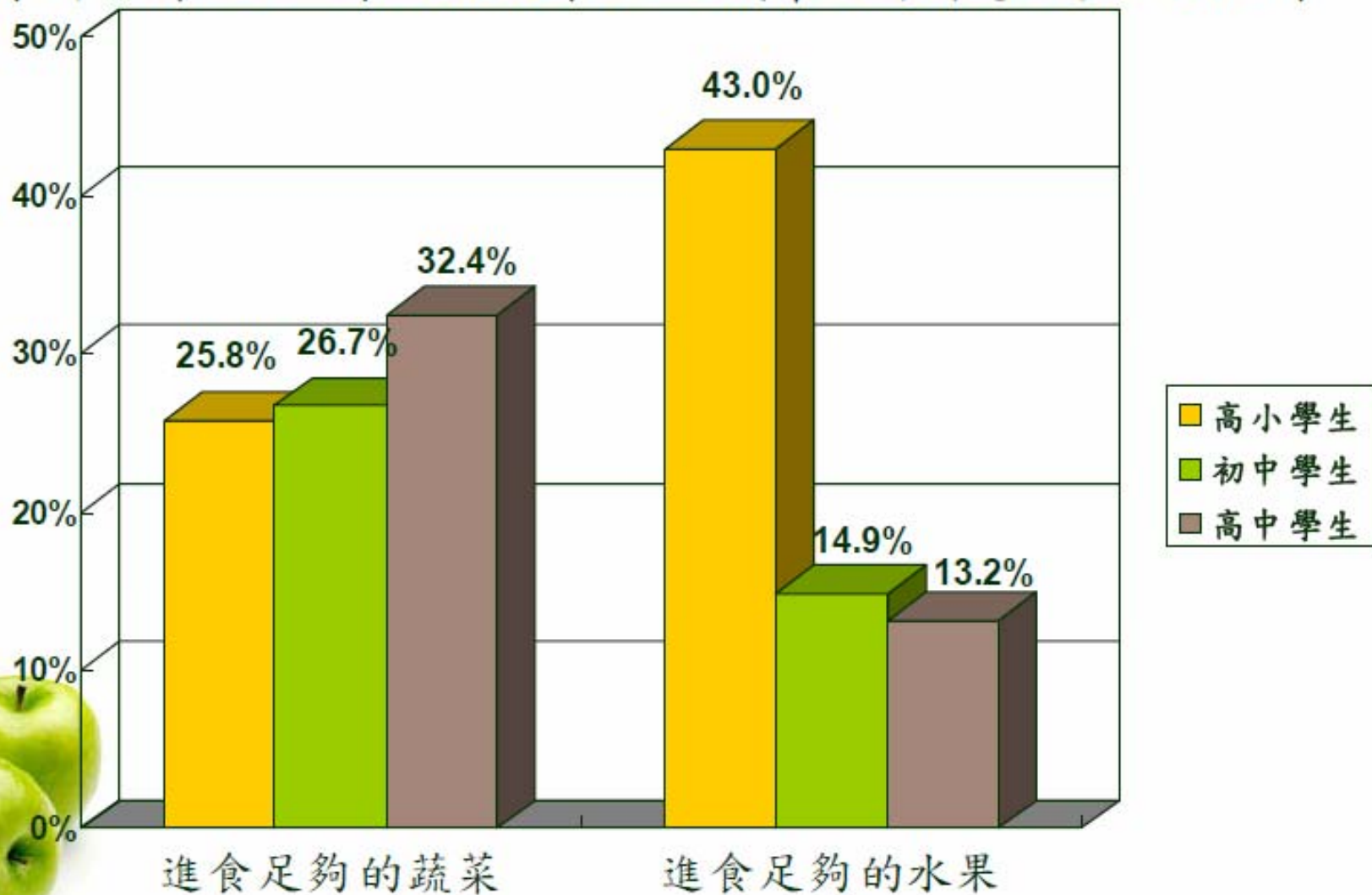
人數：男生 969 人，女生 994 人





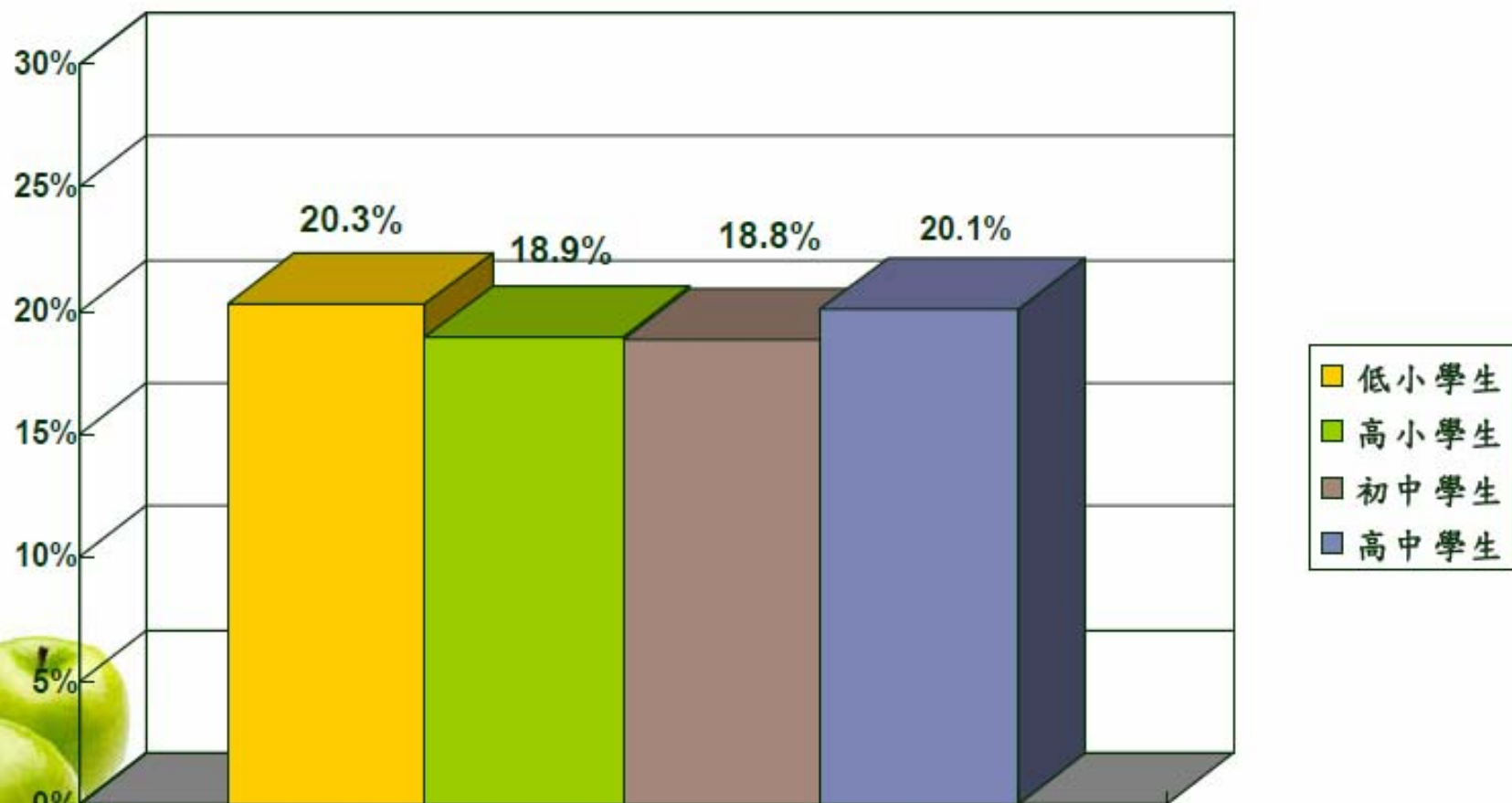
# 調查結果：學童的飲食習慣

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

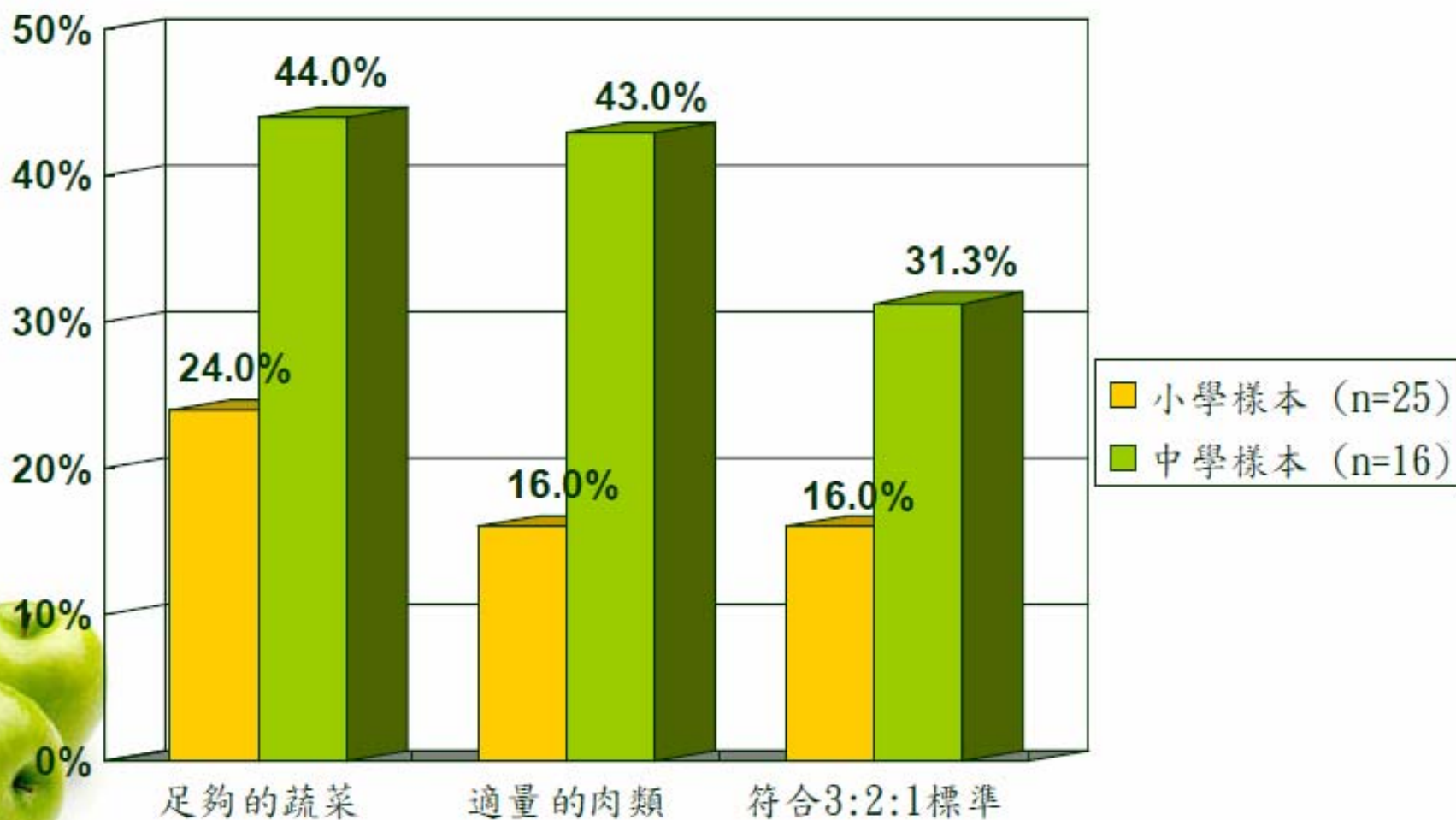
進行調查前7天，符合正餐食物以飯麵為主、瓜菜其次、肉類最少的均衡飲原則之學生人數比例



正餐食物符合均衡飲食的比例

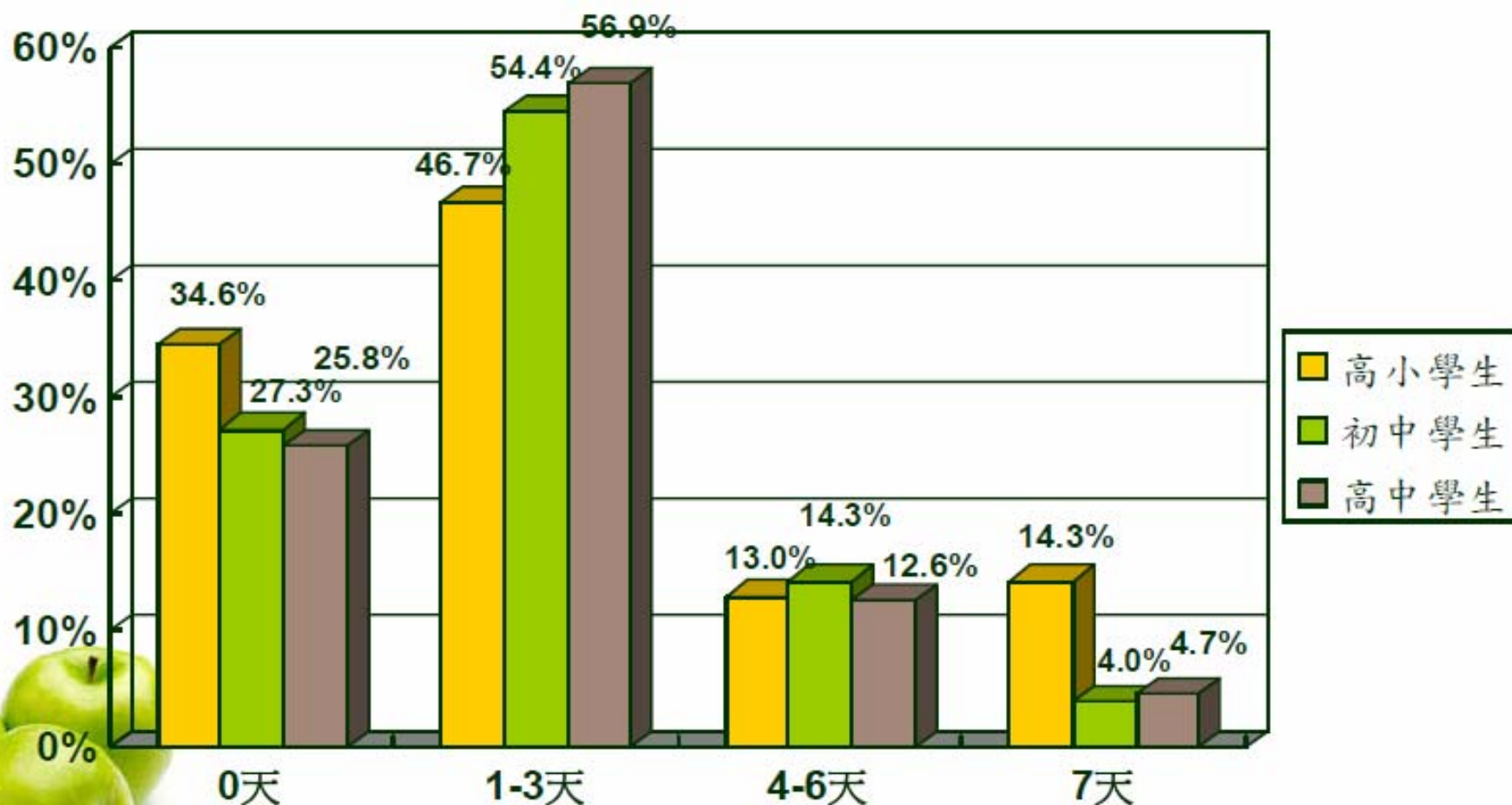
# 調查結果：學校午膳樣本量度

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

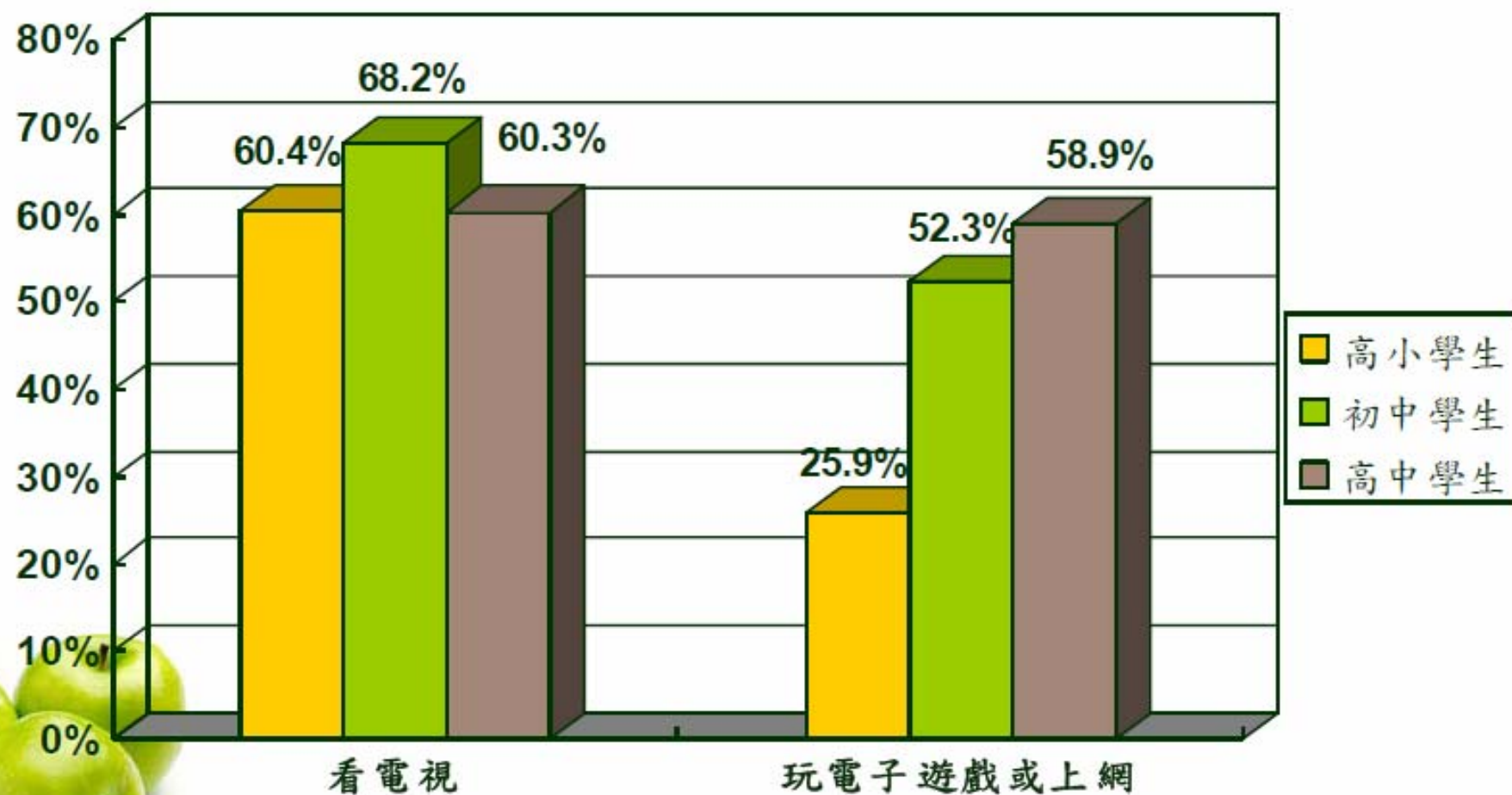
進行調查前7天，進行60分鐘或以上中等強度運動的人數比例





# 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



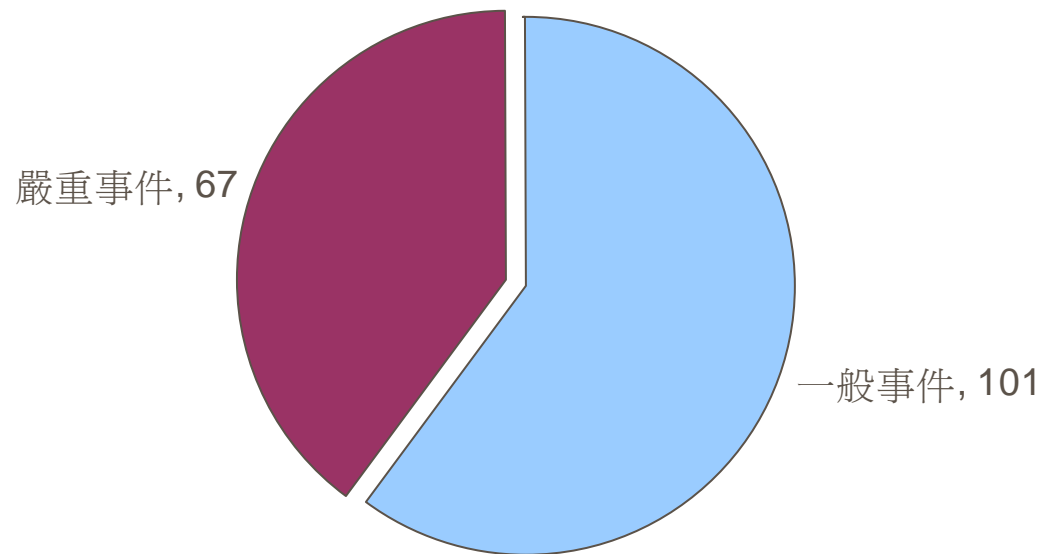
# 澳門13-15歲青少年接觸二手煙情況

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

# 澳門13-15歲青少年煙草使用情況

項 目	總數		男生		女生	
	2000	2005	2000	2005	2000	2005
曾經吸煙	27.8%	31.2%	32.0%	33.8%	23.1%	28.3%
曾經吸煙者中，10歲之前吸食第一口香煙	32.1%	35.4%	33.0%	40.8%	31.0%	28.2%
現行吸煙者	7.0%	10.4%	8.1%	11.0%	5.6%	9.8%

# 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

# 學校健康問題

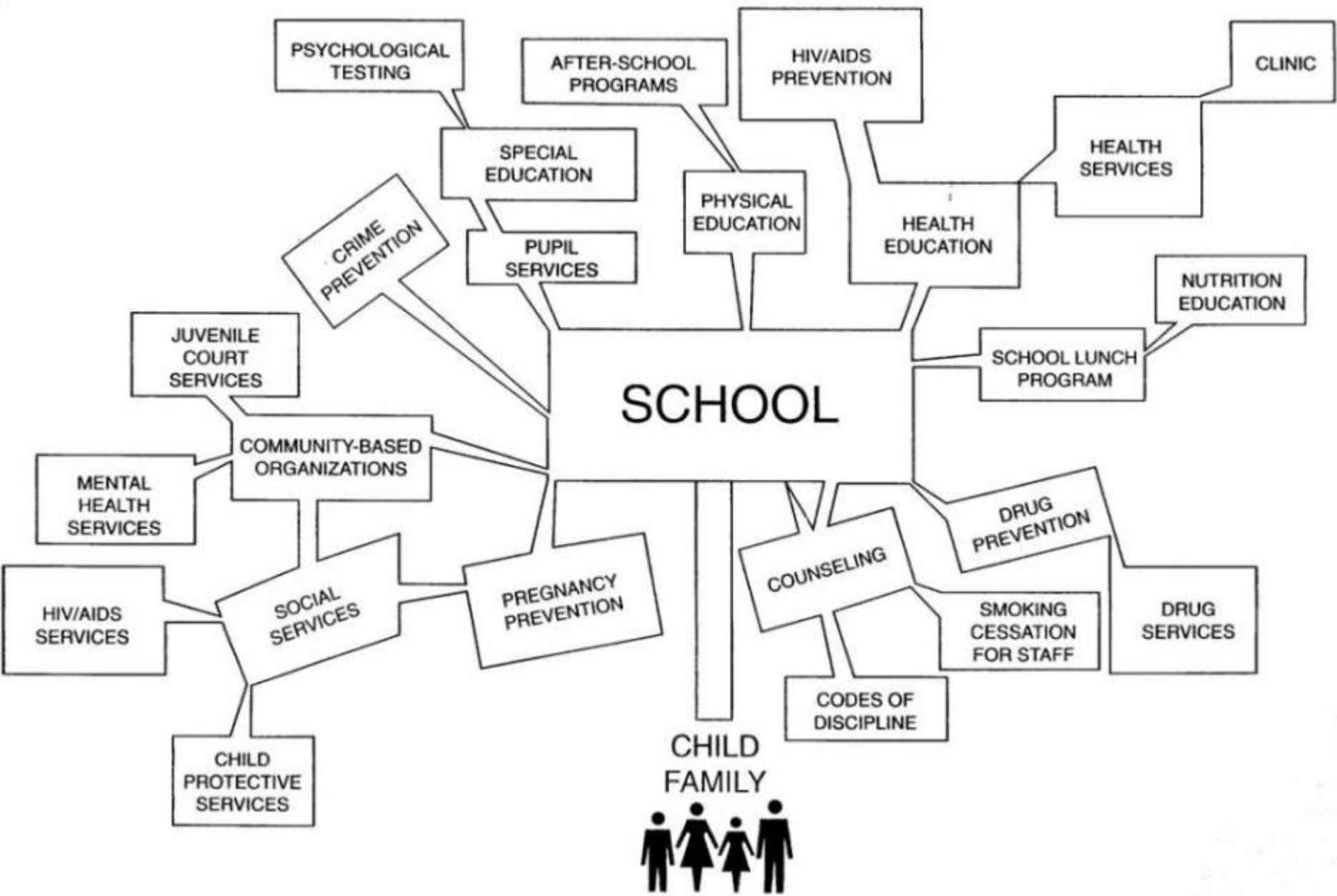
- 傳染病
  - 流感
  - 麻疹
  - 腸病毒
  - 諾沃克
  - 輪狀病毒
  - 登革熱
  - 愛滋病
  - .....
- 慢性病
  - 肥胖
  - 近視
  - 齲齒
  - 哮喘
  - 脊椎側彎
  - .....
- 傷害

# 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)

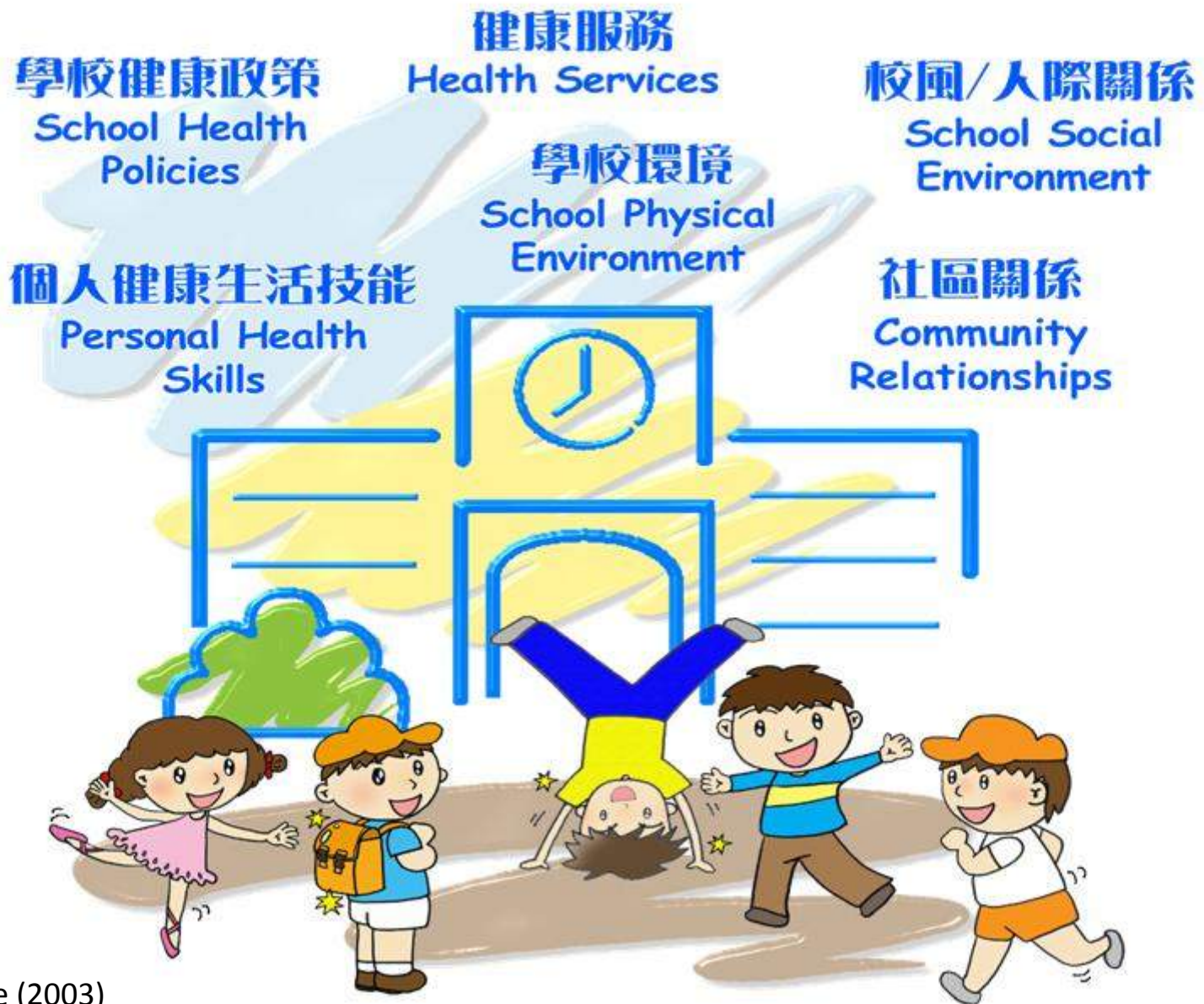
學校健康促進



# 定義

學校健康促進是指在學校裡的**所有成員**承諾透過**共同合作**，致力讓學生享受愉快的經歷，而**學校的架構**亦可協助推動及保障學生的健康。這些措施包括透過正式及非正式的健康教育課程、創建安全健康的學校環境、提供適當的健康服務、與家庭及社區共同協作。使學校成為一個更適合學習、工作、生活的健康場所。

(CUHK, 2003)



# 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

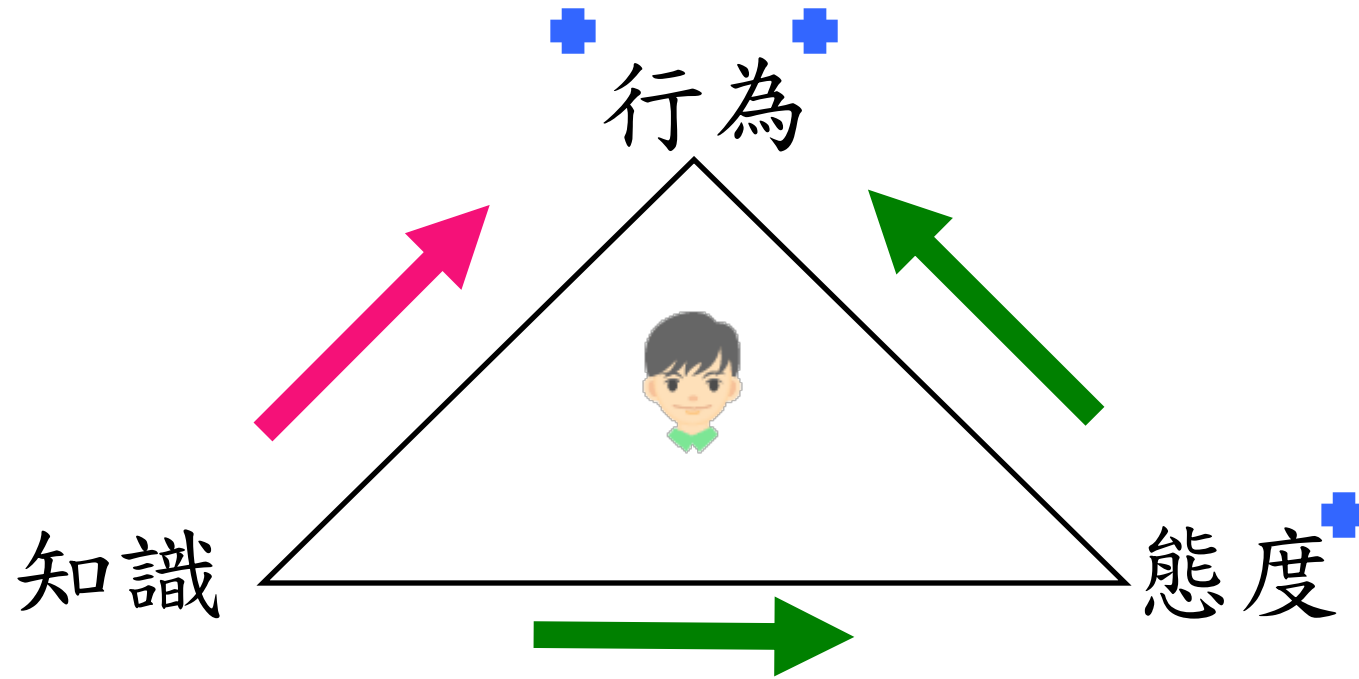
# 澳門爲什麼要開展HPS?

- 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)

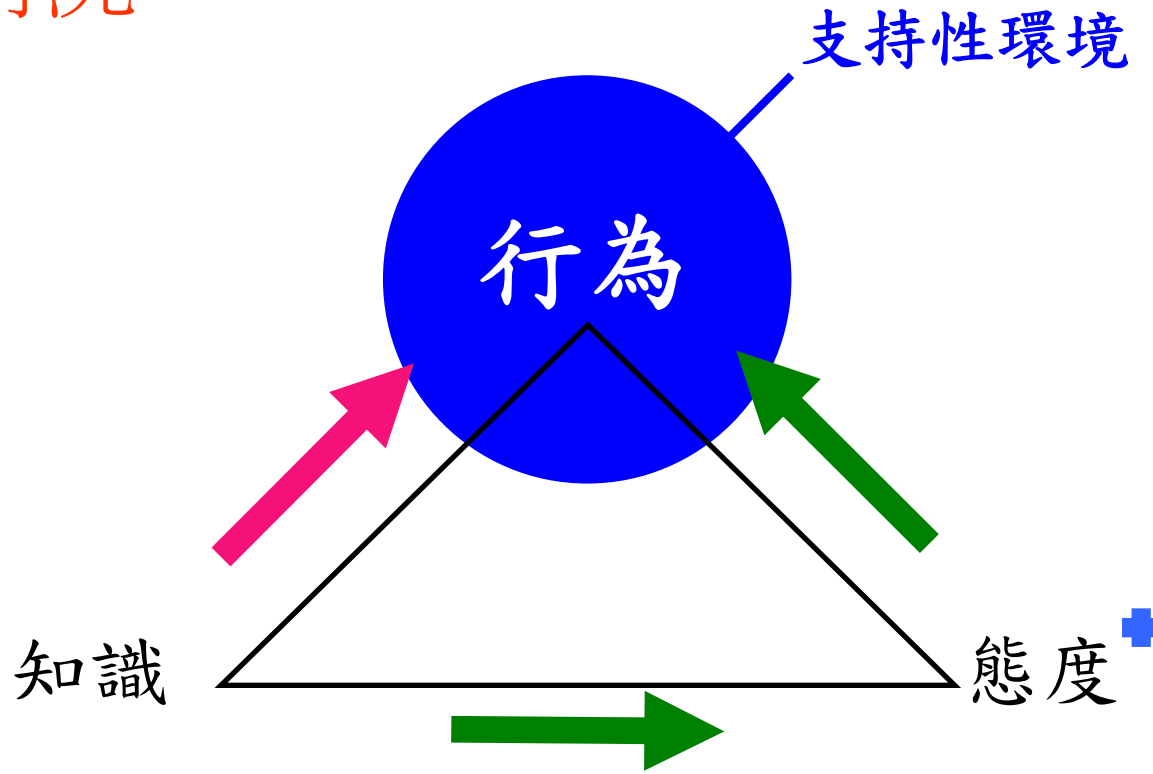
# 澳門爲什麼要開展HPS?(續)

- 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  
每支1.5角

熱 維他奶

價目表

維他奶

維他奶



1元5角



3元

1元

5角

2元

1元

1元

2元

2元

Appli 5元

5元

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

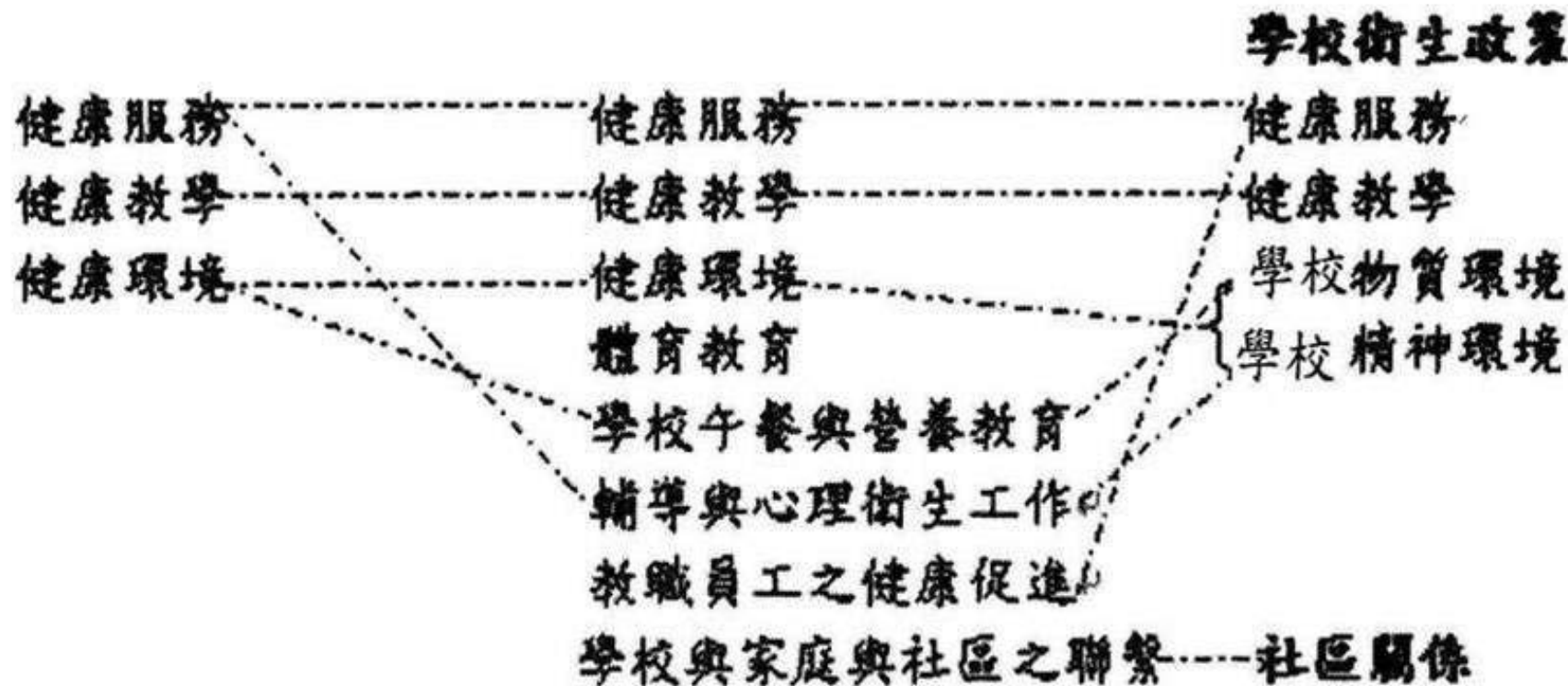


# 學校健康促進與過去學校衛生工作 模式之異同

傳統學校衛生

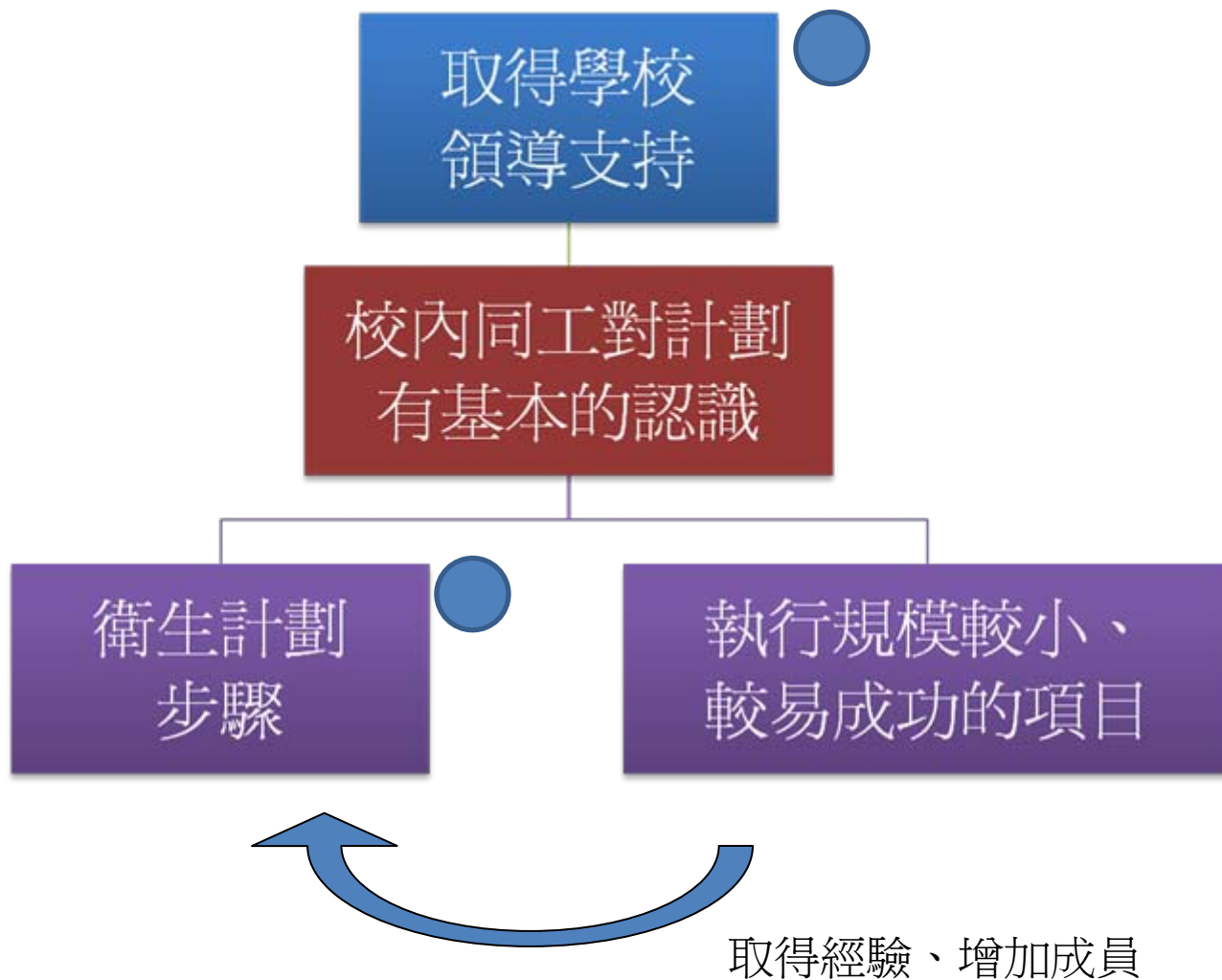
統整性學校衛生

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

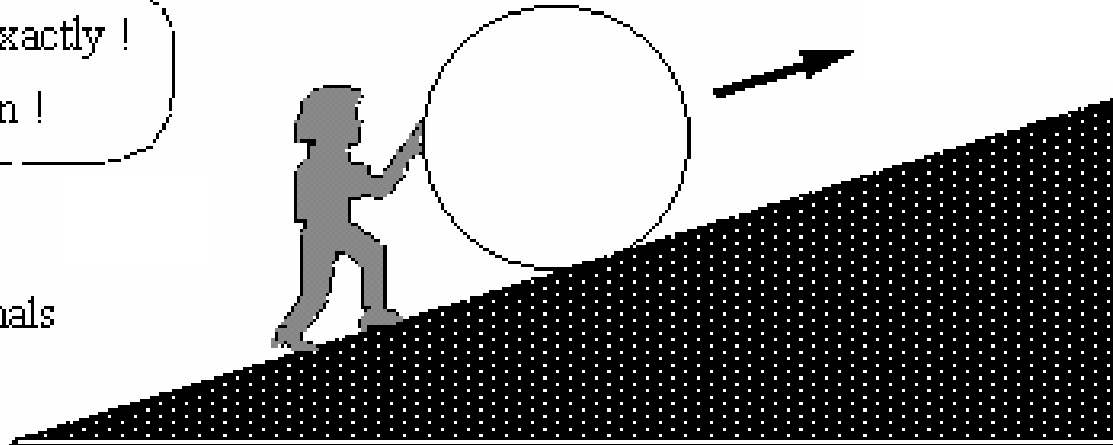
職責：

- (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

Push exactly !  
Hold on !

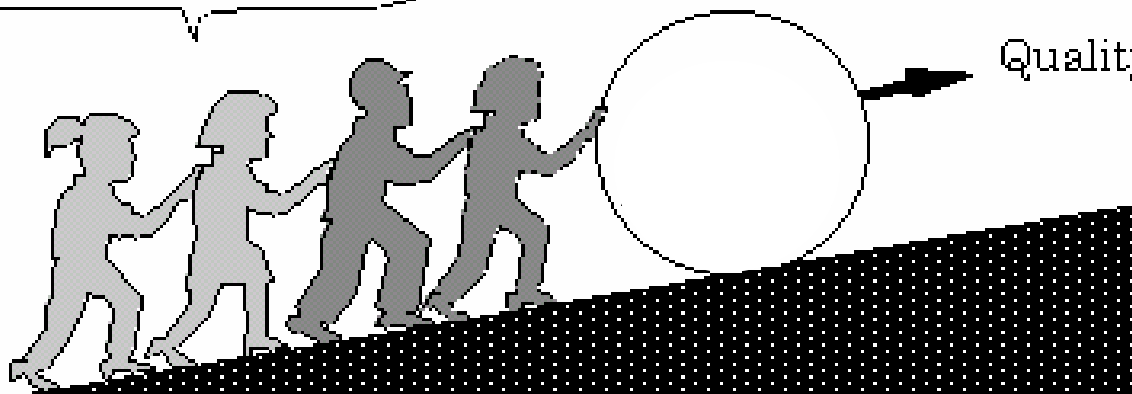
Health  
Professionals



Health Promotion

Push all together !

Quality of Life



# 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

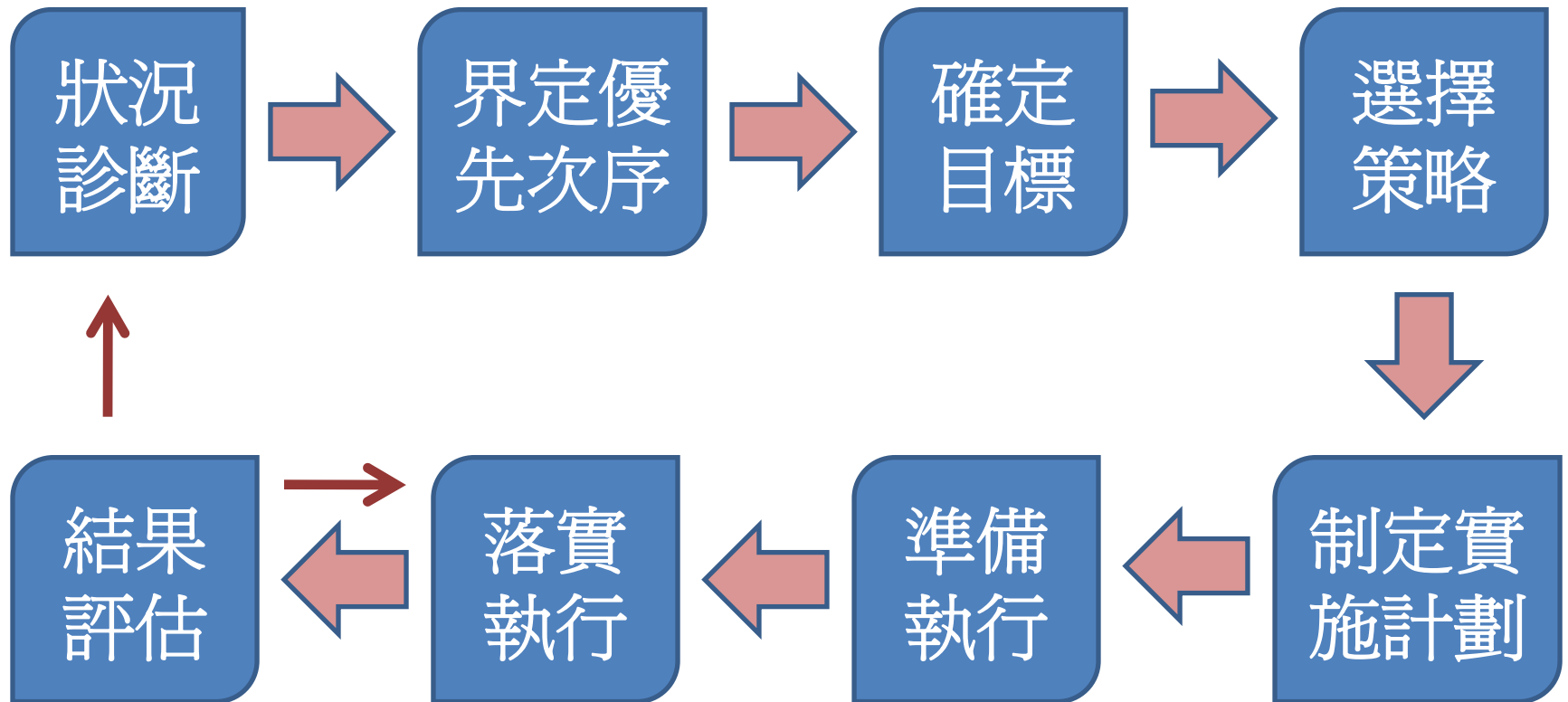




簡介

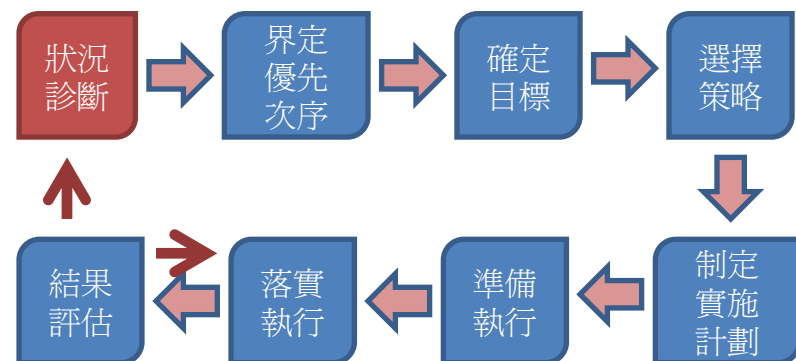
# 衛生計劃的步驟

# 衛生計劃的步驟



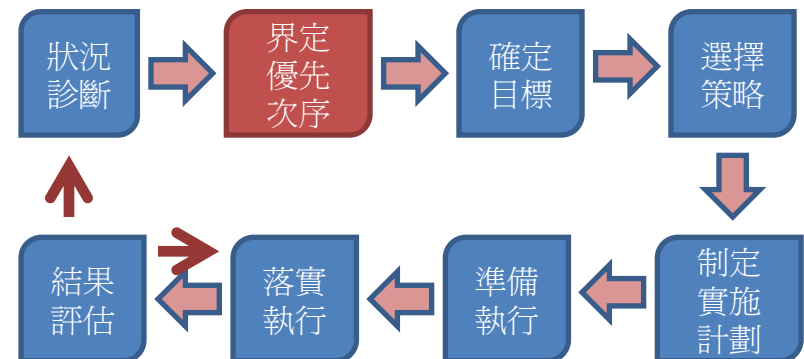
# 狀況診斷

- 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



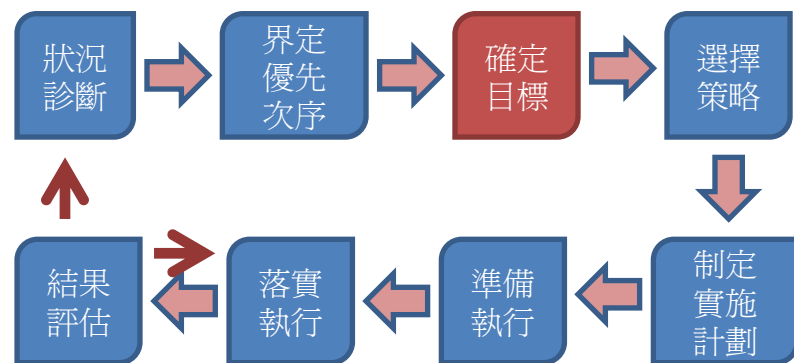
# 界定優先次序

- 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



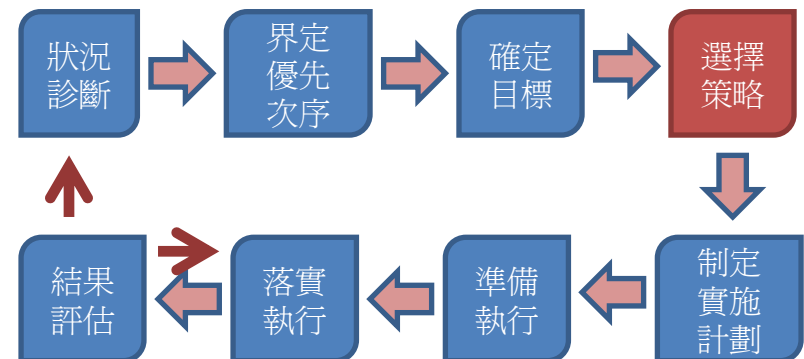
# 確定目標

- 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



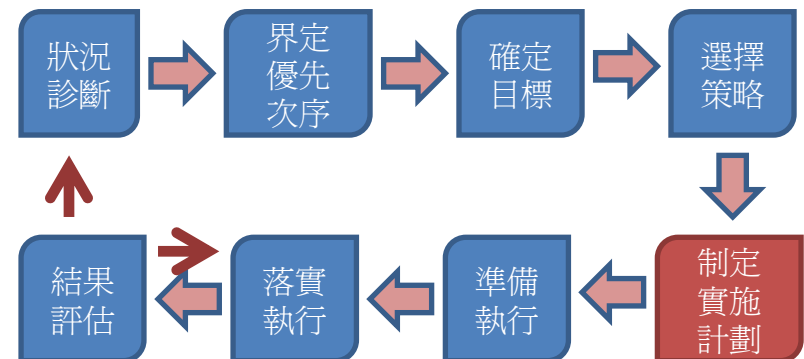
# 選擇策略

- 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



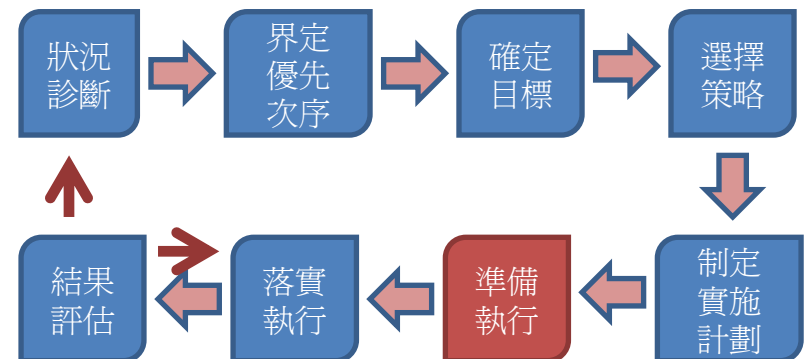
# 制定實施計劃和方案

- 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

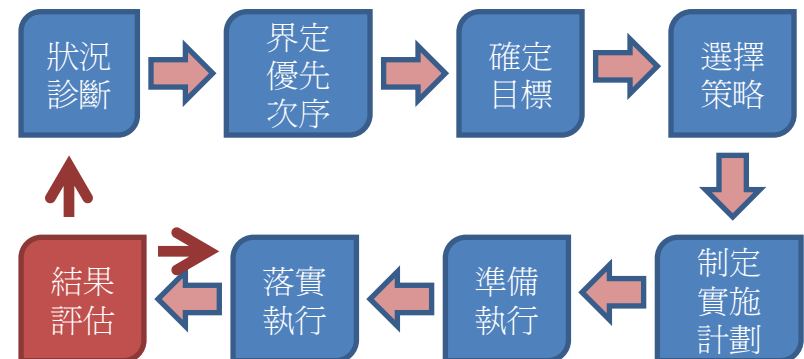
- 具體確定參與機構執行的責任，確定執行日程和進度，選擇負責跟進的人員

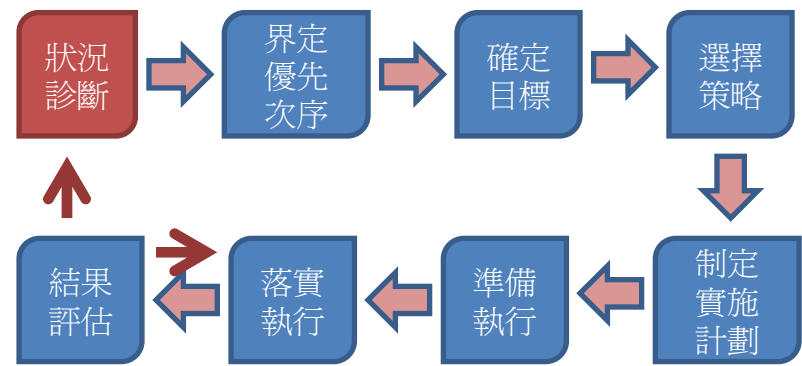




# 評核

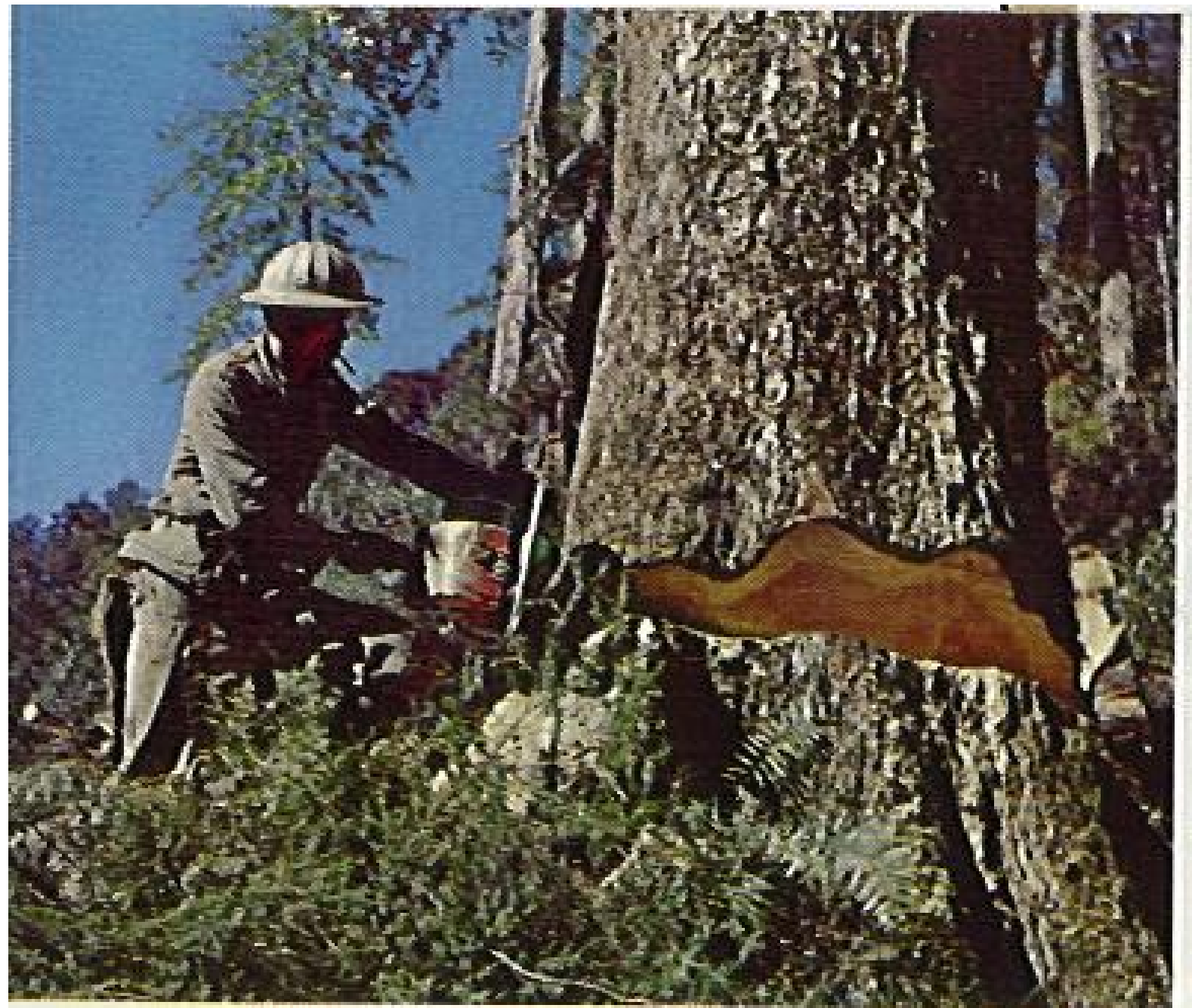
- 短期評核：過程或活動指標
- 中期評核：影響或結果指標
- 完成評核之後，須返回計劃的第一步：**更新狀況診斷**—衛生計劃是動態和連續的過程





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<sup>®</sup> Tool 1]學校健康概況

- 健康的人群
- 健康的環境
- 健康的社會



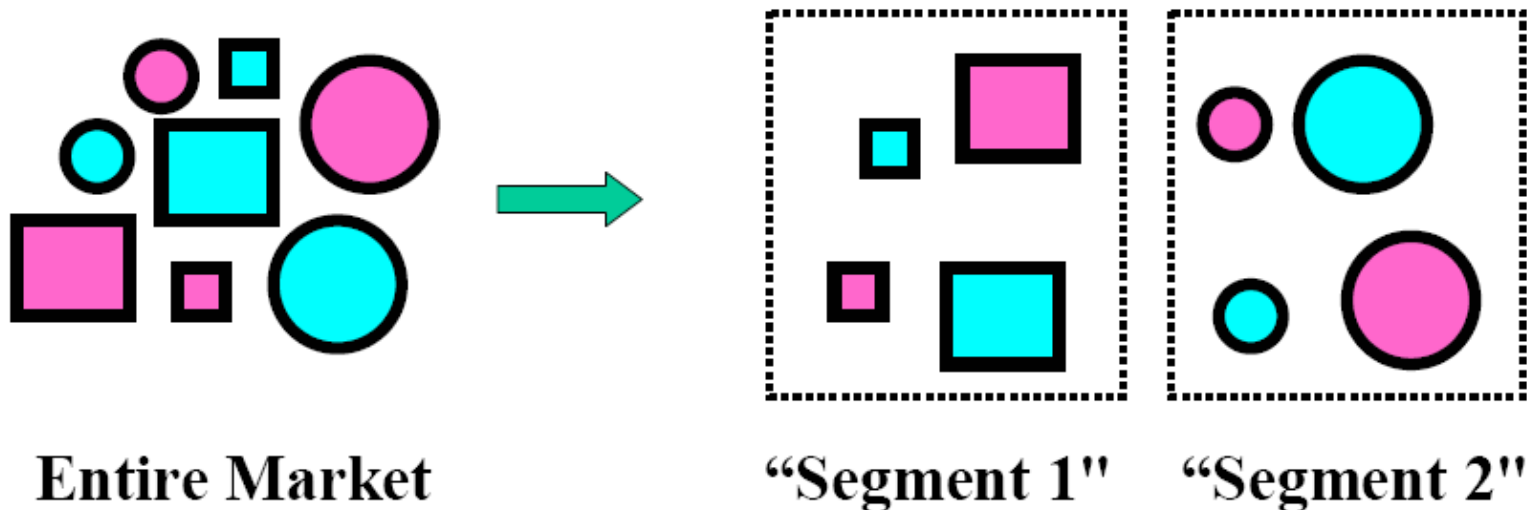
# 狀況診斷

- 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：.....



# Segmentation

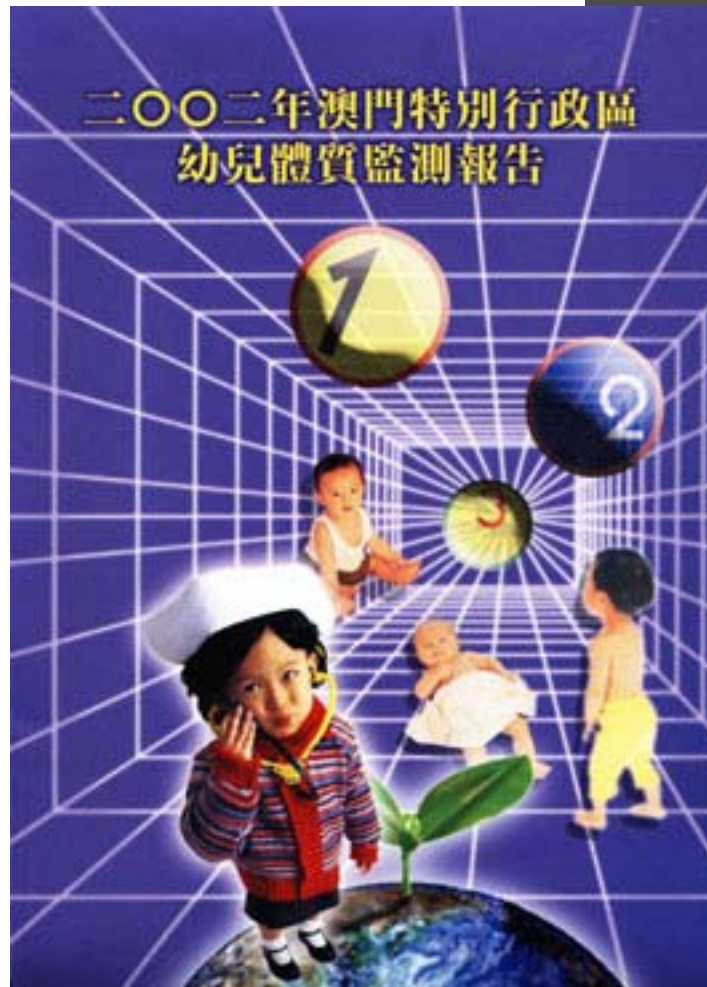
- *Segmentation* = grouping consumers by some criteria, such that those within a group will respond similarly to a marketing action and those in a different group will respond differently.



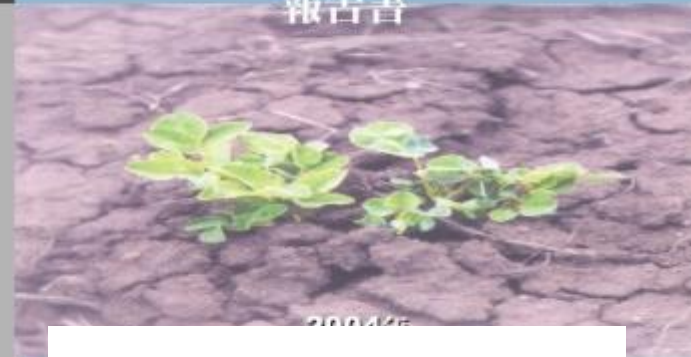
# 狀況診斷

- 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：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

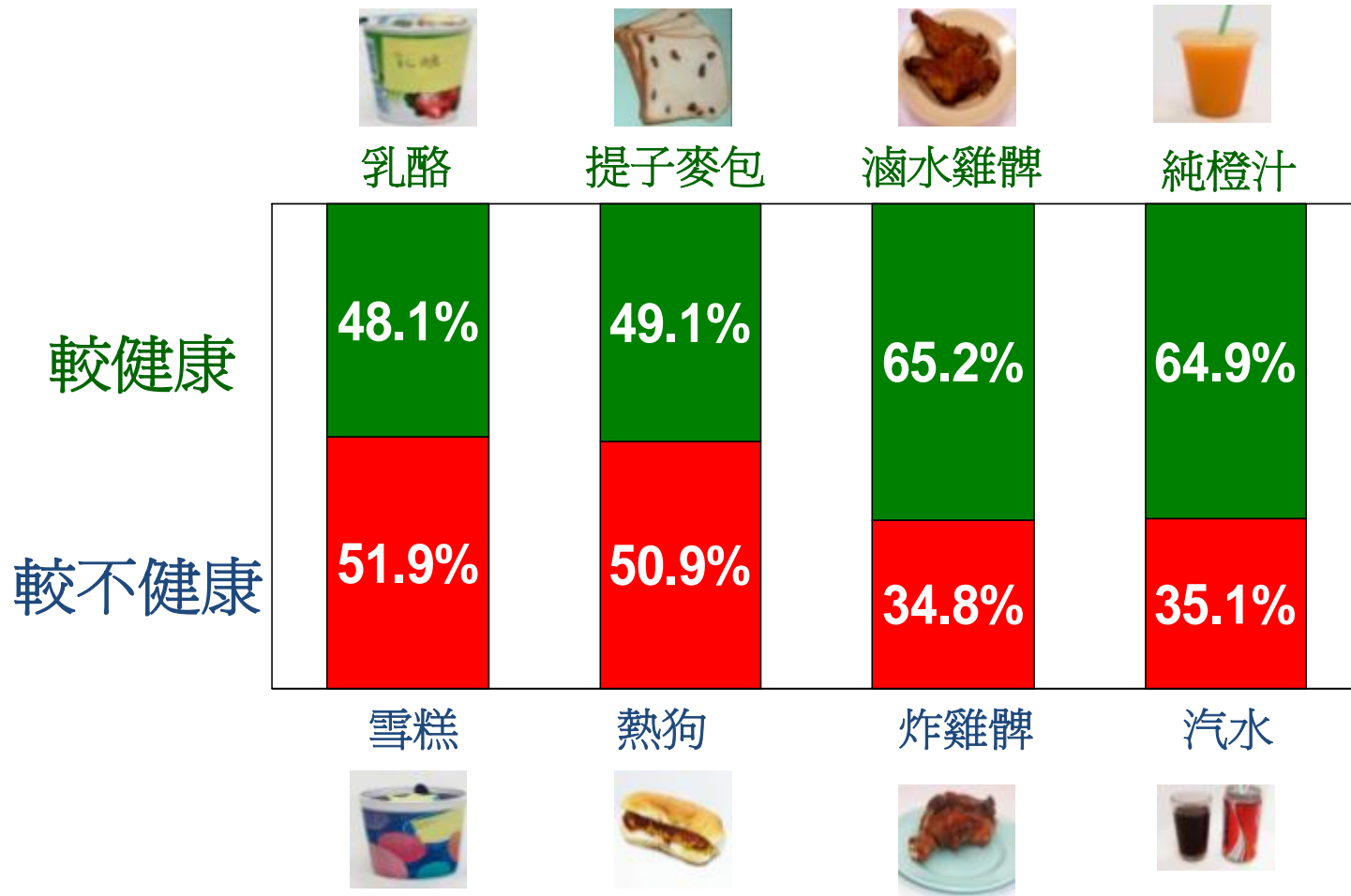
齧齒類動物及昆蟲之滋生

# 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？

有口難言

## **[活動時間]**

□說明：不准發聲，利用泥膠表達校內的優先健康議題。

# 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)



千言萬語不如一張圖.....

# 個案討論(cont')

- 優先議題首三位：活動空間不足、午餐不符健康飲食原則和環境衛生待改善
- 環境衛生情況到底如何？
  - 缺乏公德心，洗手間地面濕滑，課室欠整潔

# 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](mailto:kenleong@ssm.gov.mo)

today

tonight

每日食兩份水果