

學校健康促進短期培訓課程

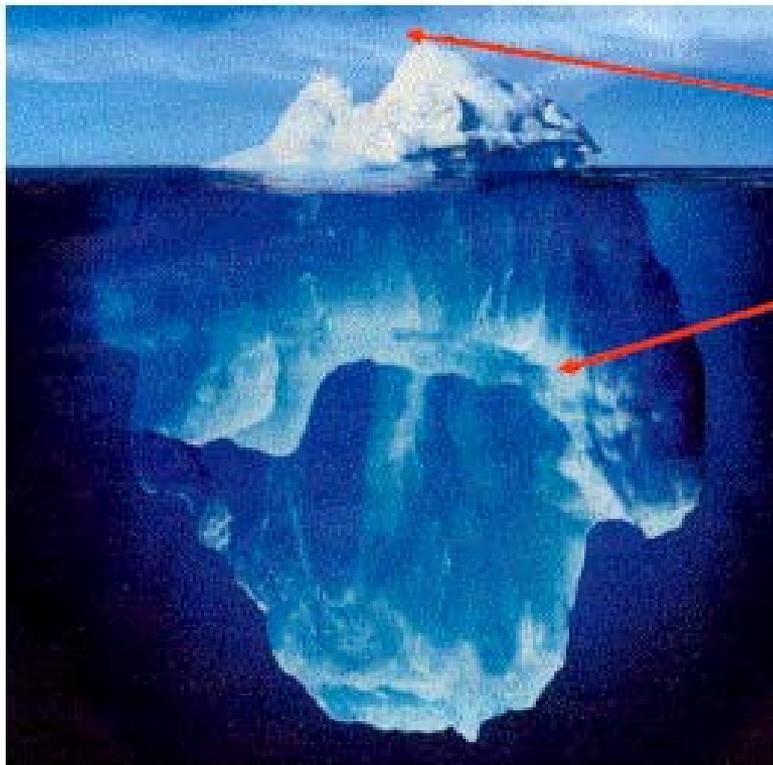
2011.07

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

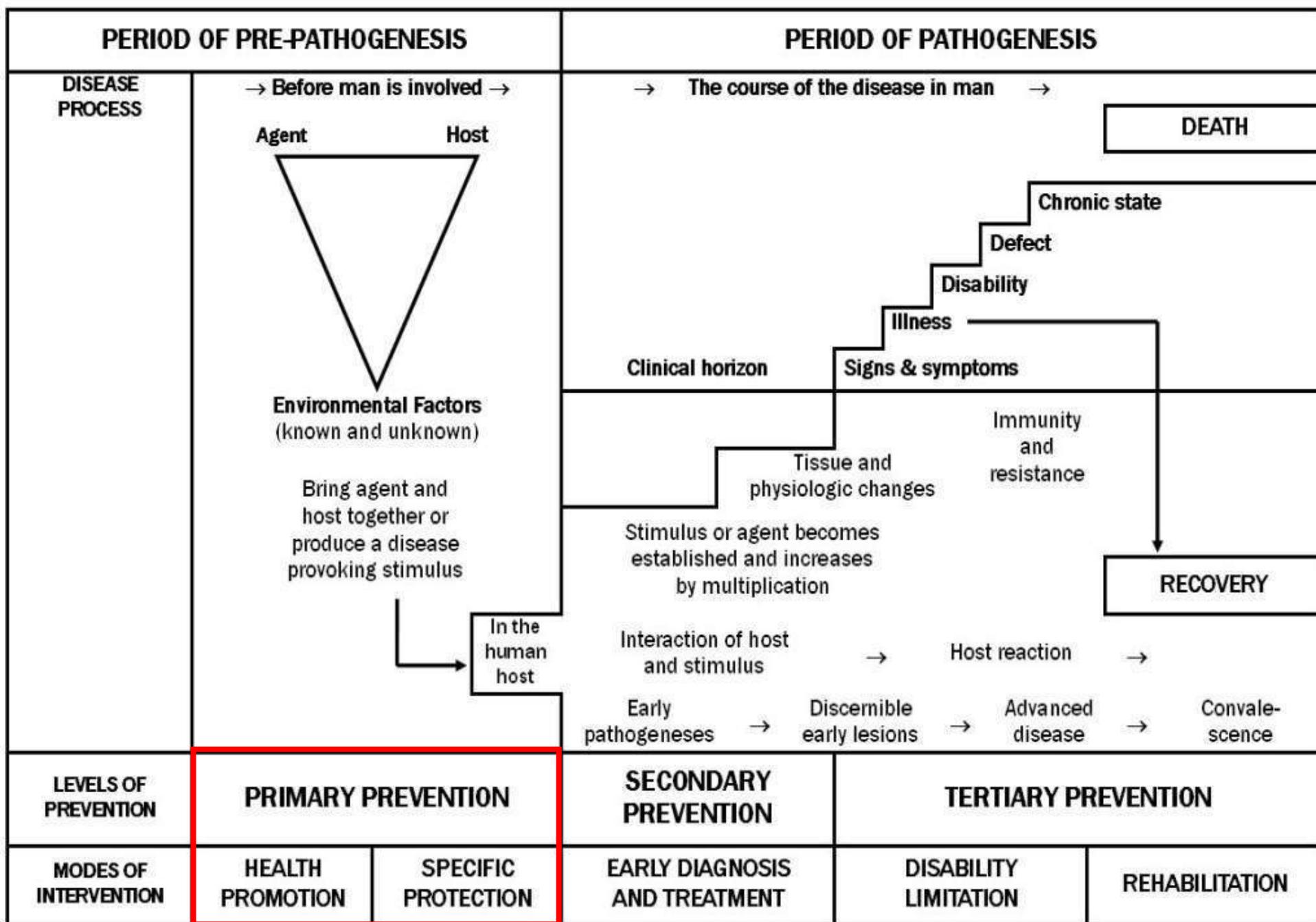
The Iceberg of Disease



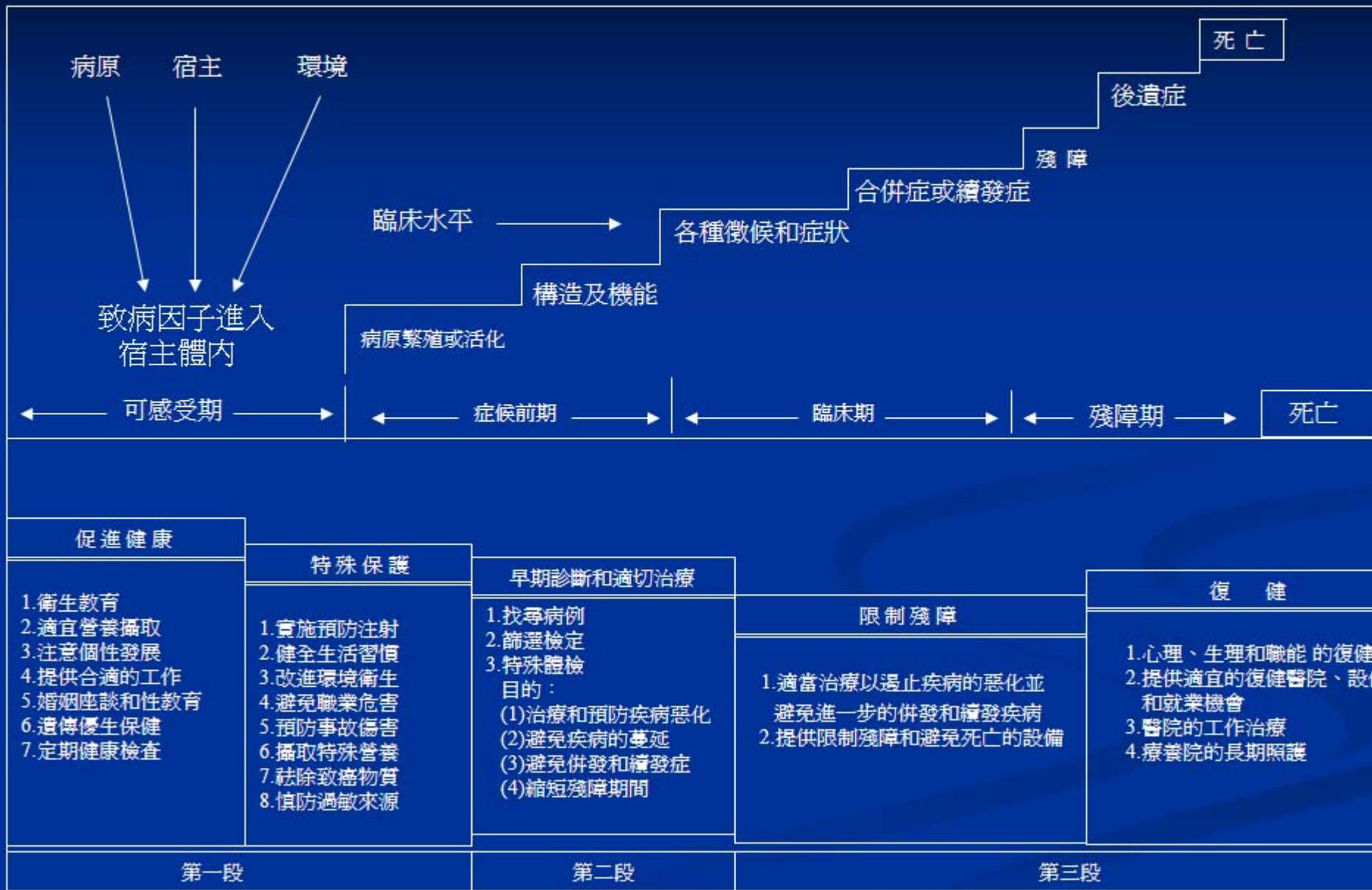
Clinically evident
disease

Sub-clinical disease;
often more common

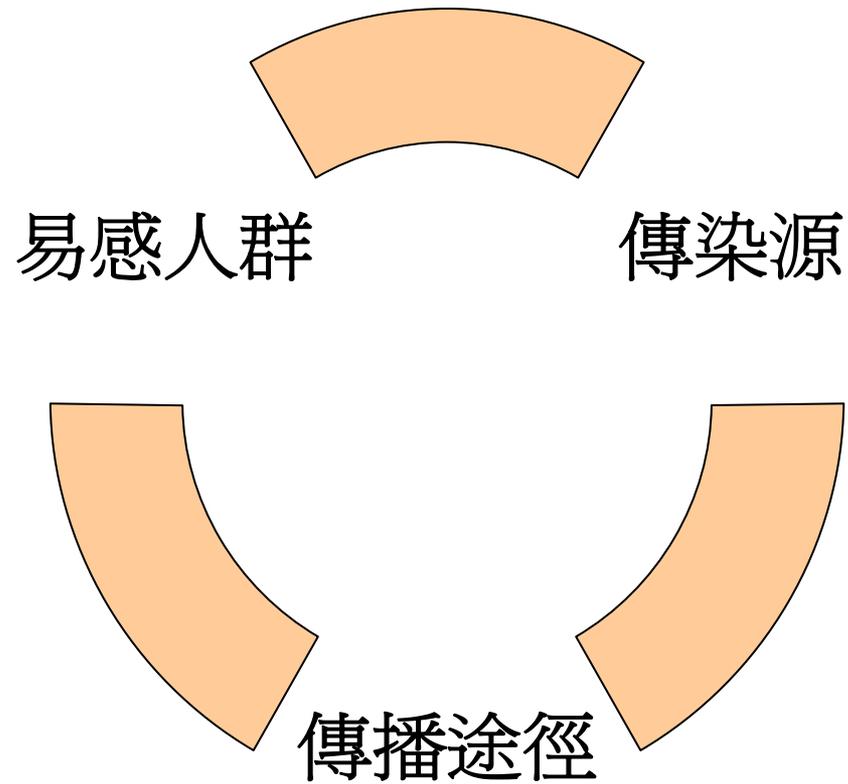
(A certain portion
of this may be
detectable by
screening)



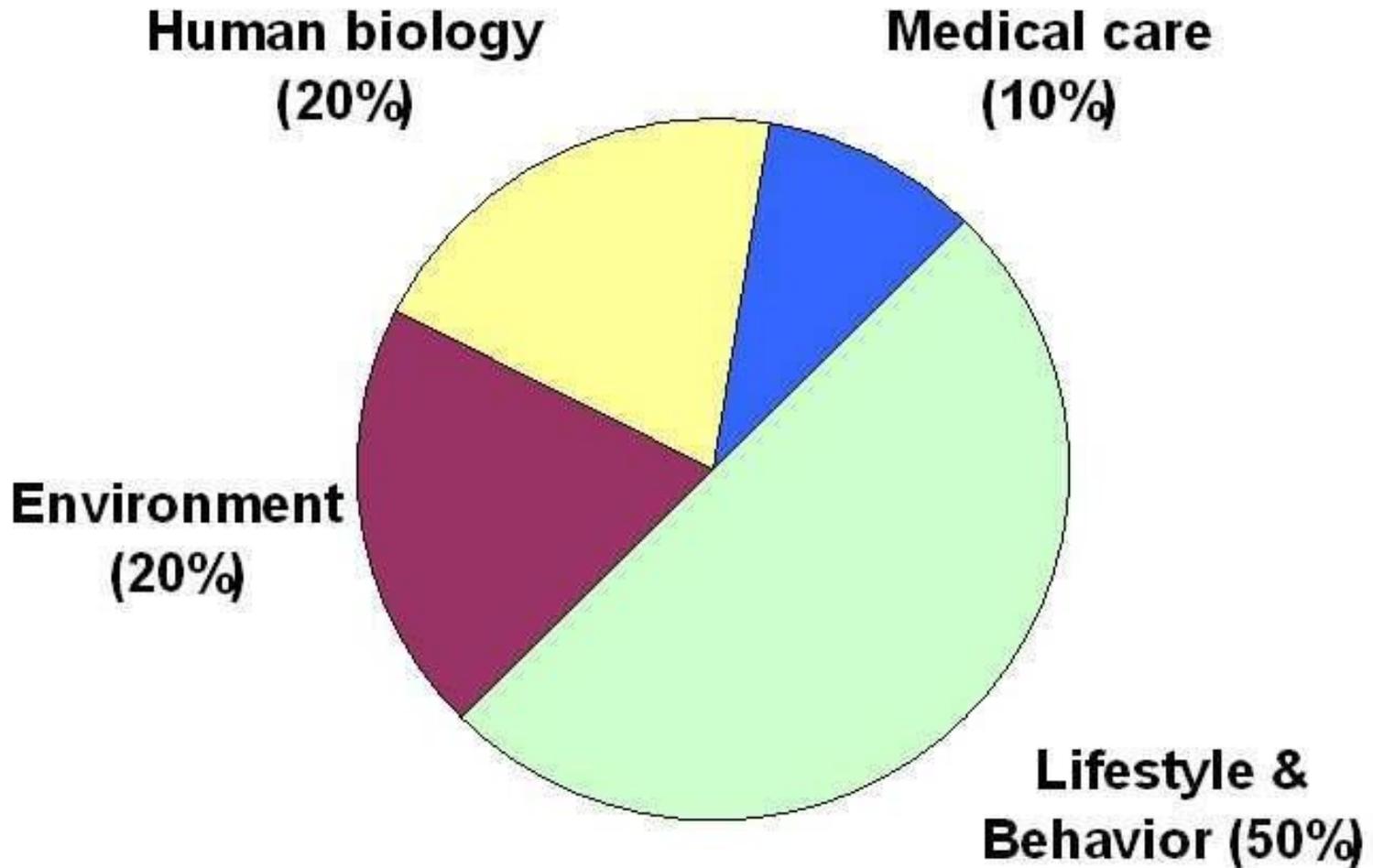
疾病自然史與三段五級預防



傳染病



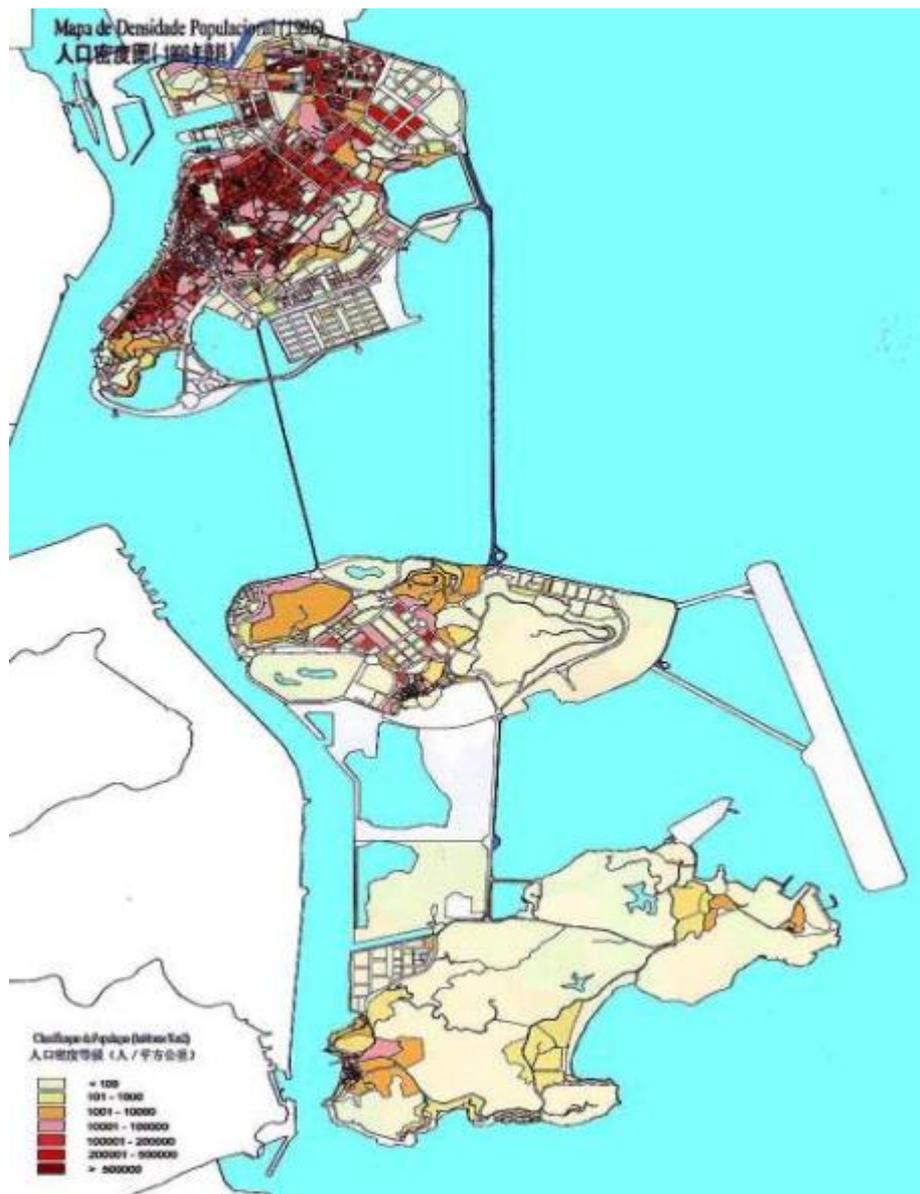
慢性病



社區健康狀況

社區健康狀況

- 環境和人口



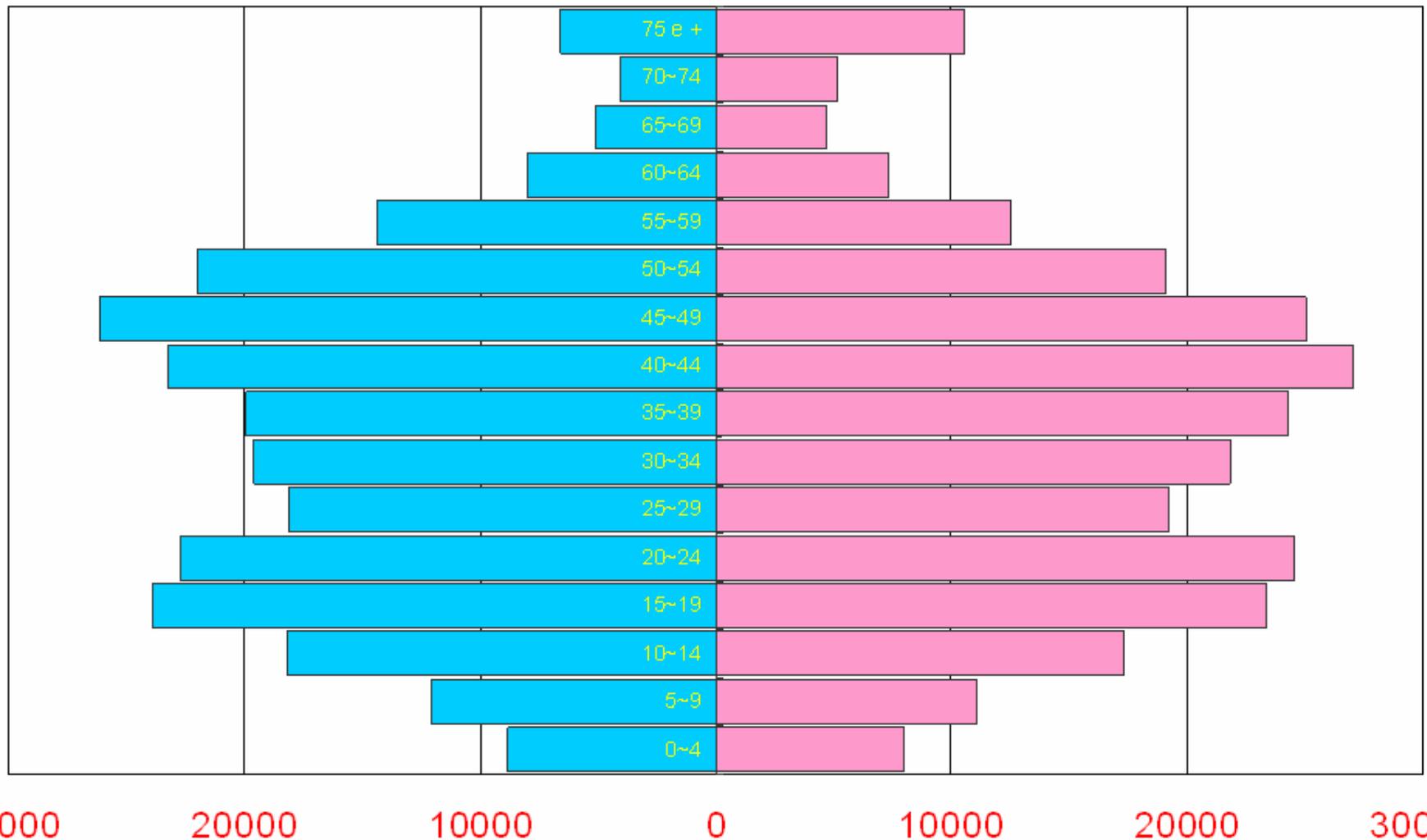
- 澳門是全球人口密度最高的城市之一
 - 2006年終居住人口估計為513427人 (685.7萬)，人口密度為每平方公里17952人 (6350)

() 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)

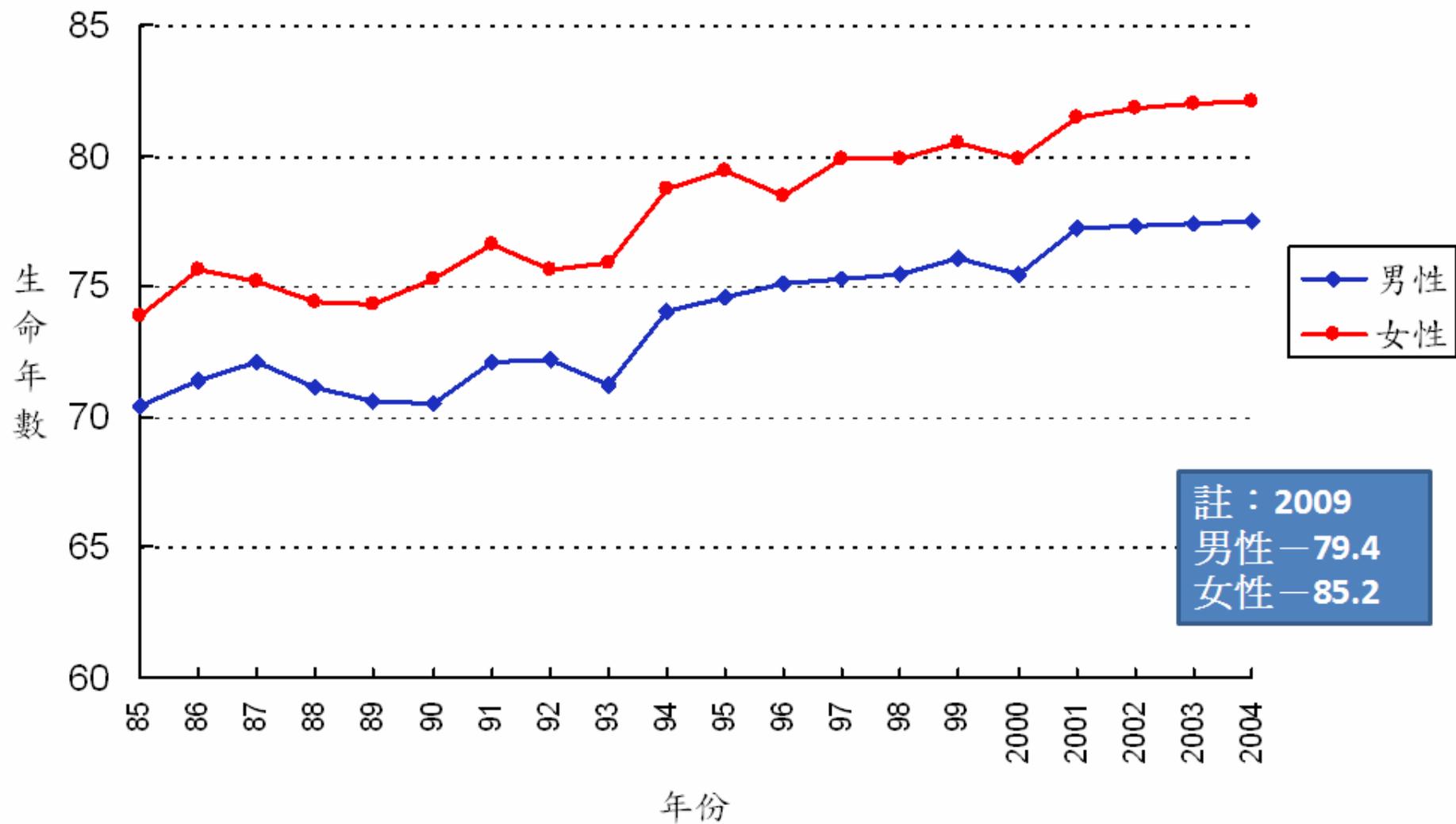
社區健康狀況

1. 環境和人口
2. 健康指標

健康指標

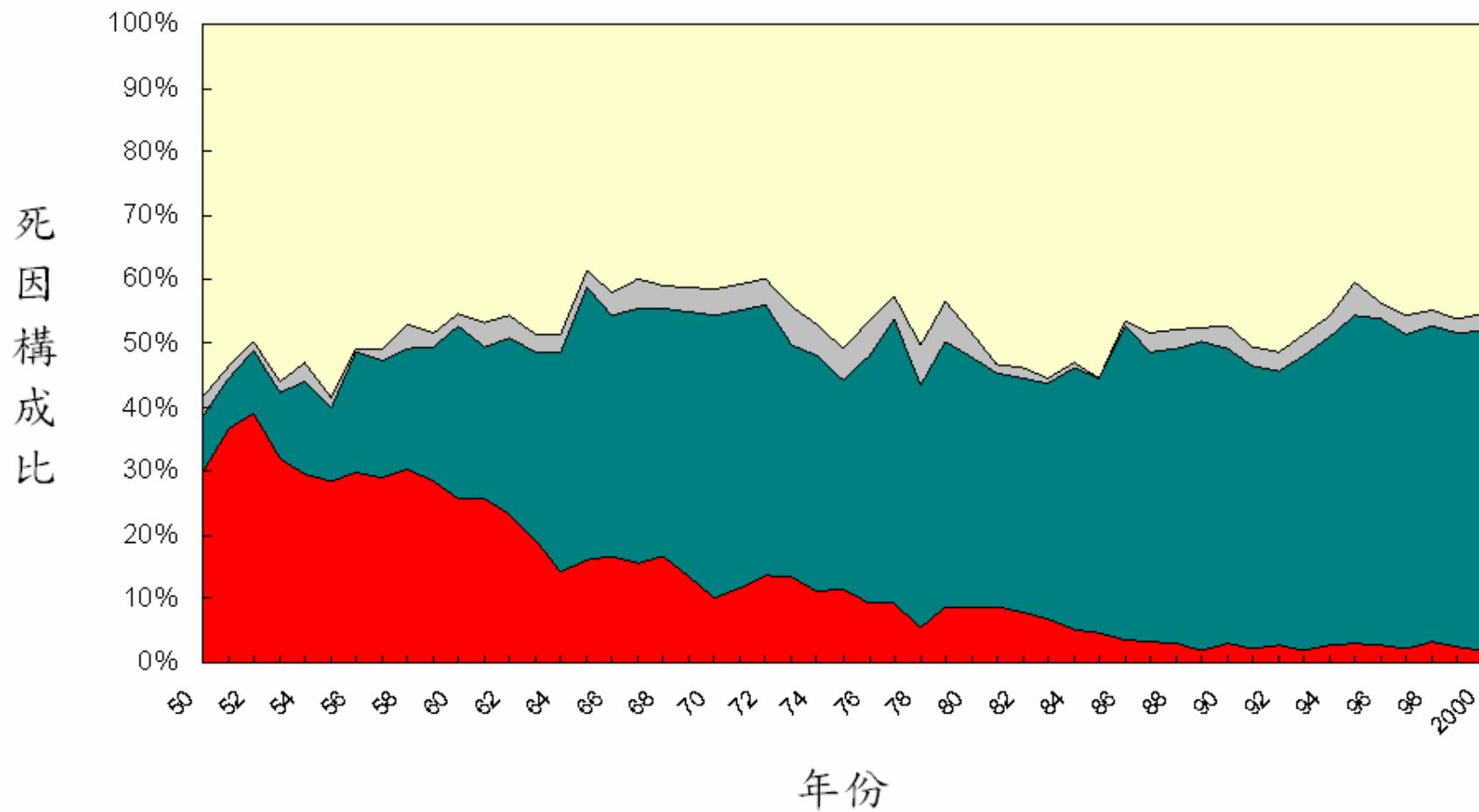
- 澳門居民的主要健康指標在近**30**年內顯著和持續改善
- 近年的情況若與全球其他國家地區比較，常是最佳者之一

居民出生時預期壽命， 1985~2004

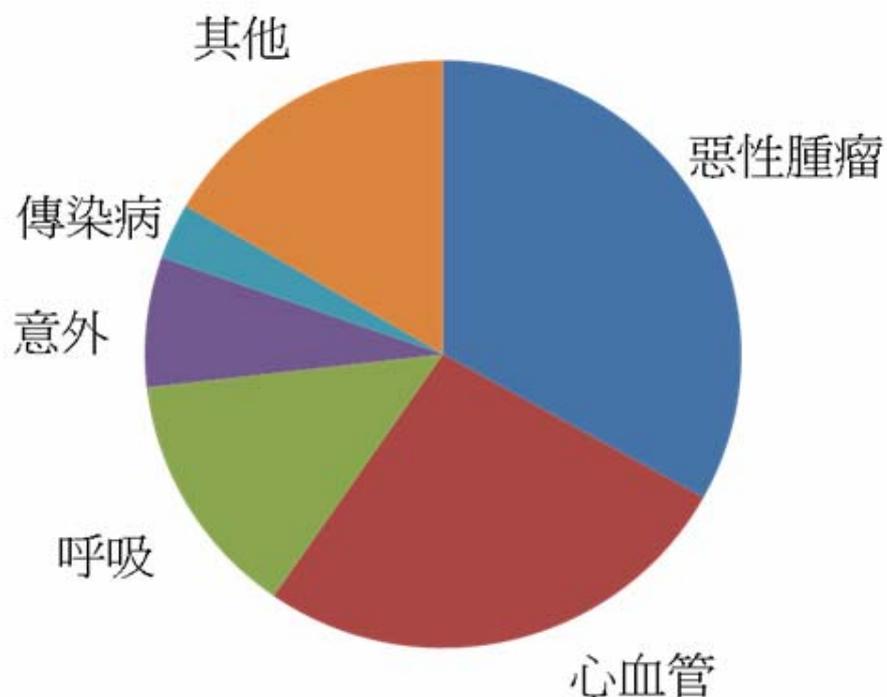


流行病學轉移, 1950~2000

■ 傳染病 ■ 三種主要慢性病 ■ 意外 ■ 其他



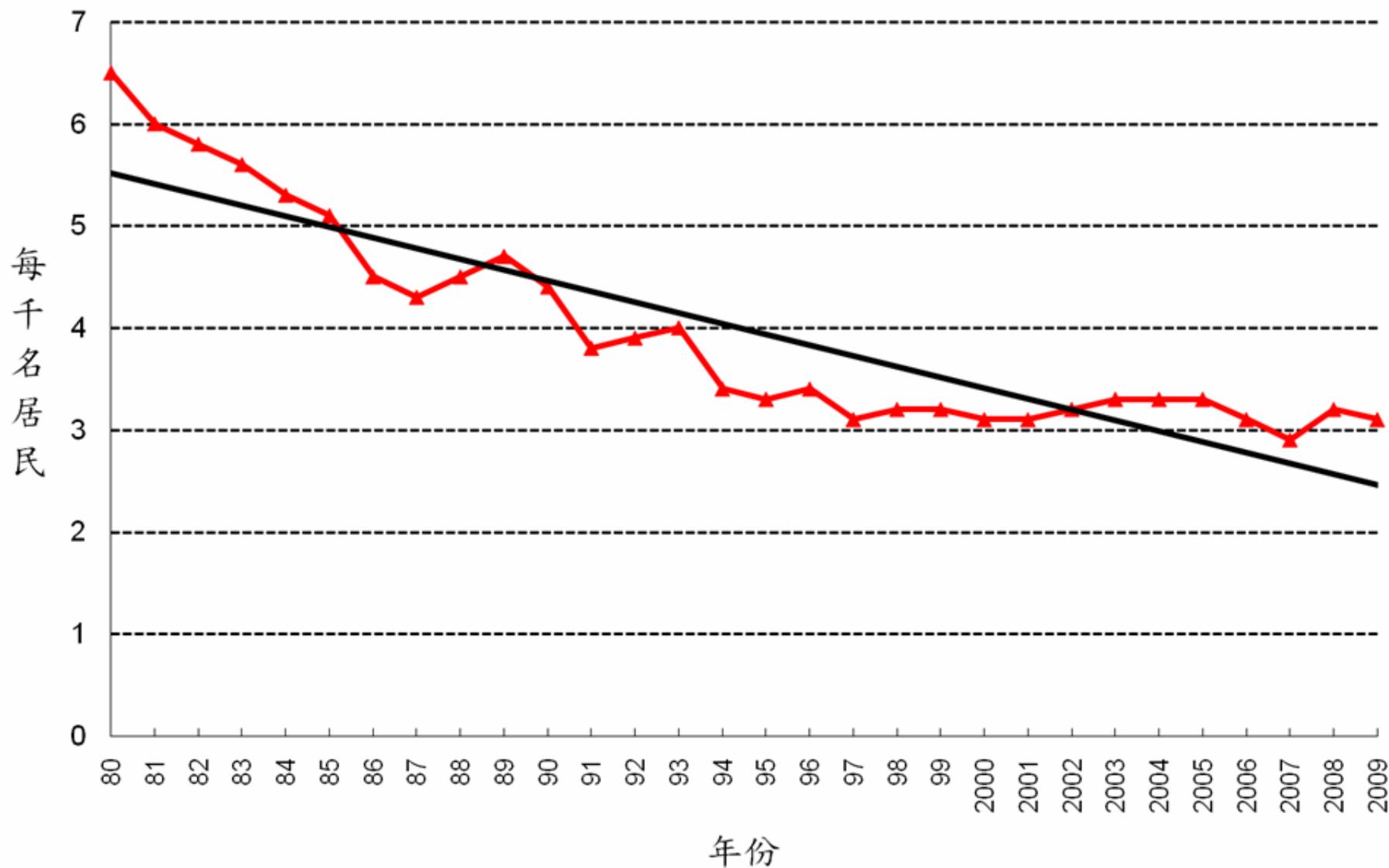
澳門2009年死因構成比



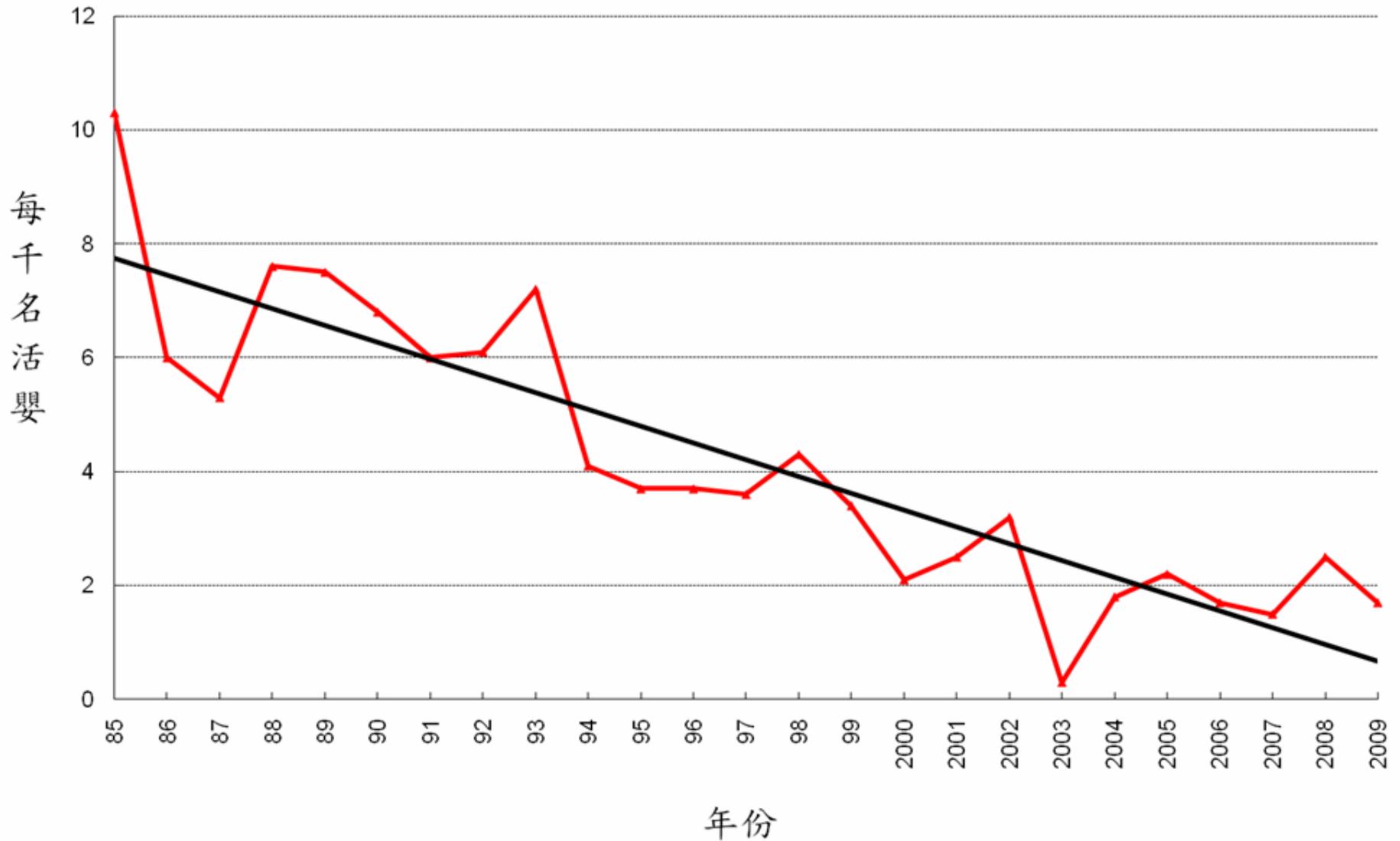
- 惡性腫瘤33%
- 心血管疾病27%
- 呼吸系統疾病14%
- 意外7%
- 傳染病3%
- 其他27%

註：因小數進位加總或不等於100

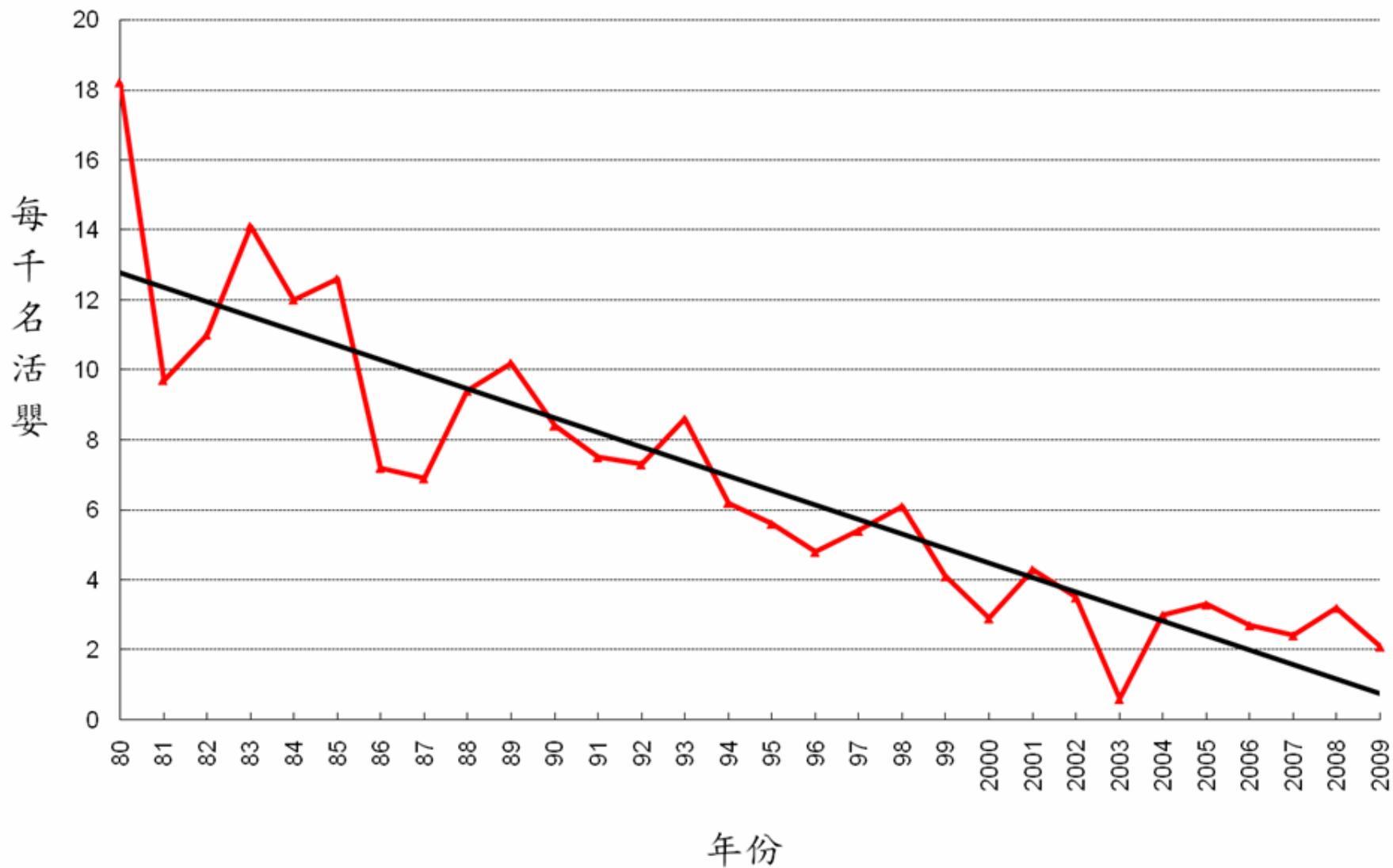
一般死亡率之演變， 1980~2009



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）
- 兩級衛生服務網絡：
 - 衛生中心及衛生站
 - 仁伯爵綜合醫院

衛生政策(續)

- 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



[活動時間]

□說明：畫出校園健康問題。

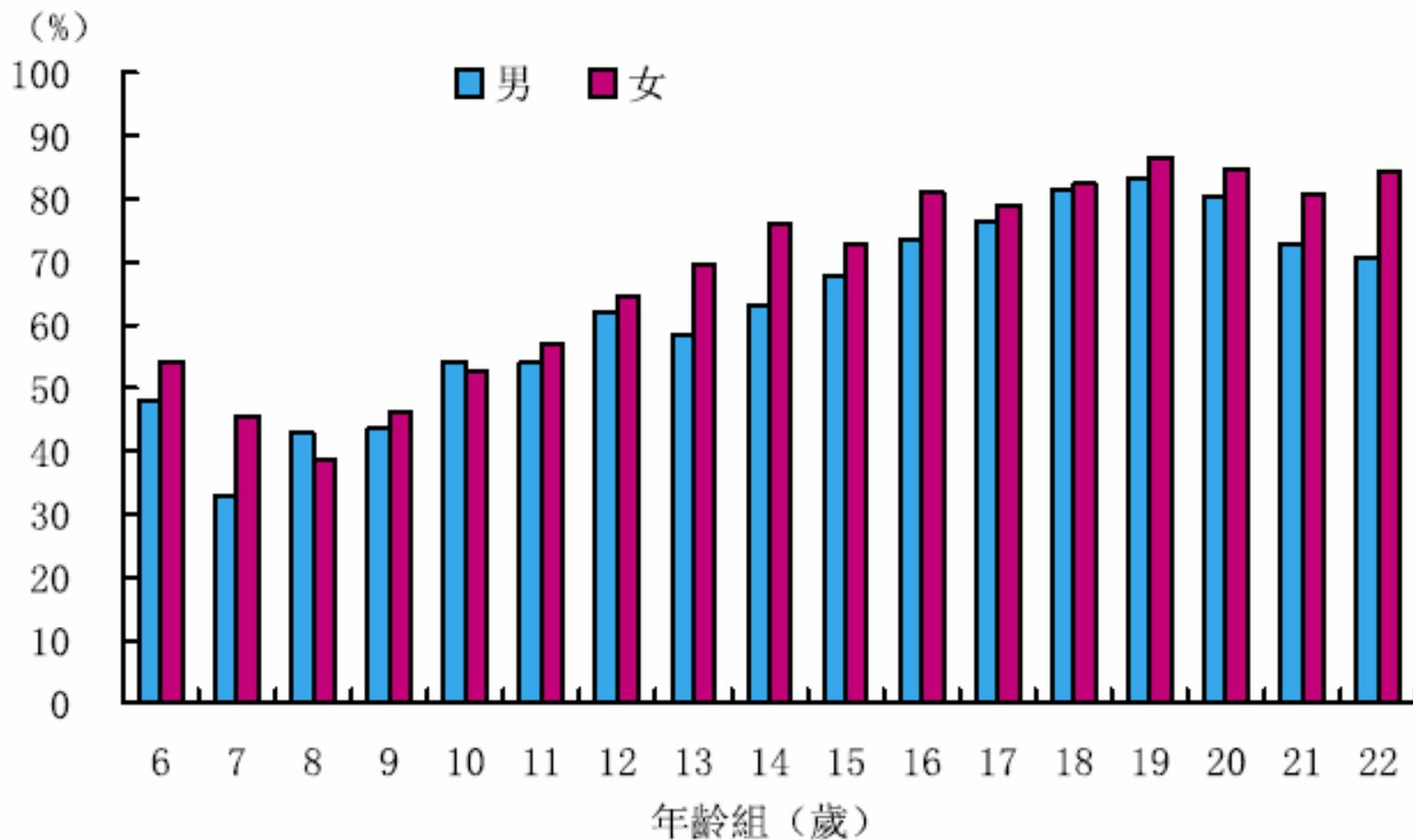
教師健康問題

- 三勞(勞心、勞力、勞氣)
- 腰骨疼痛
- 血壓高
- 肩周炎
- 靜脈曲張
- 工作壓力
- 情緒
- 中年危機
- 失眠
- 慢性咽喉炎

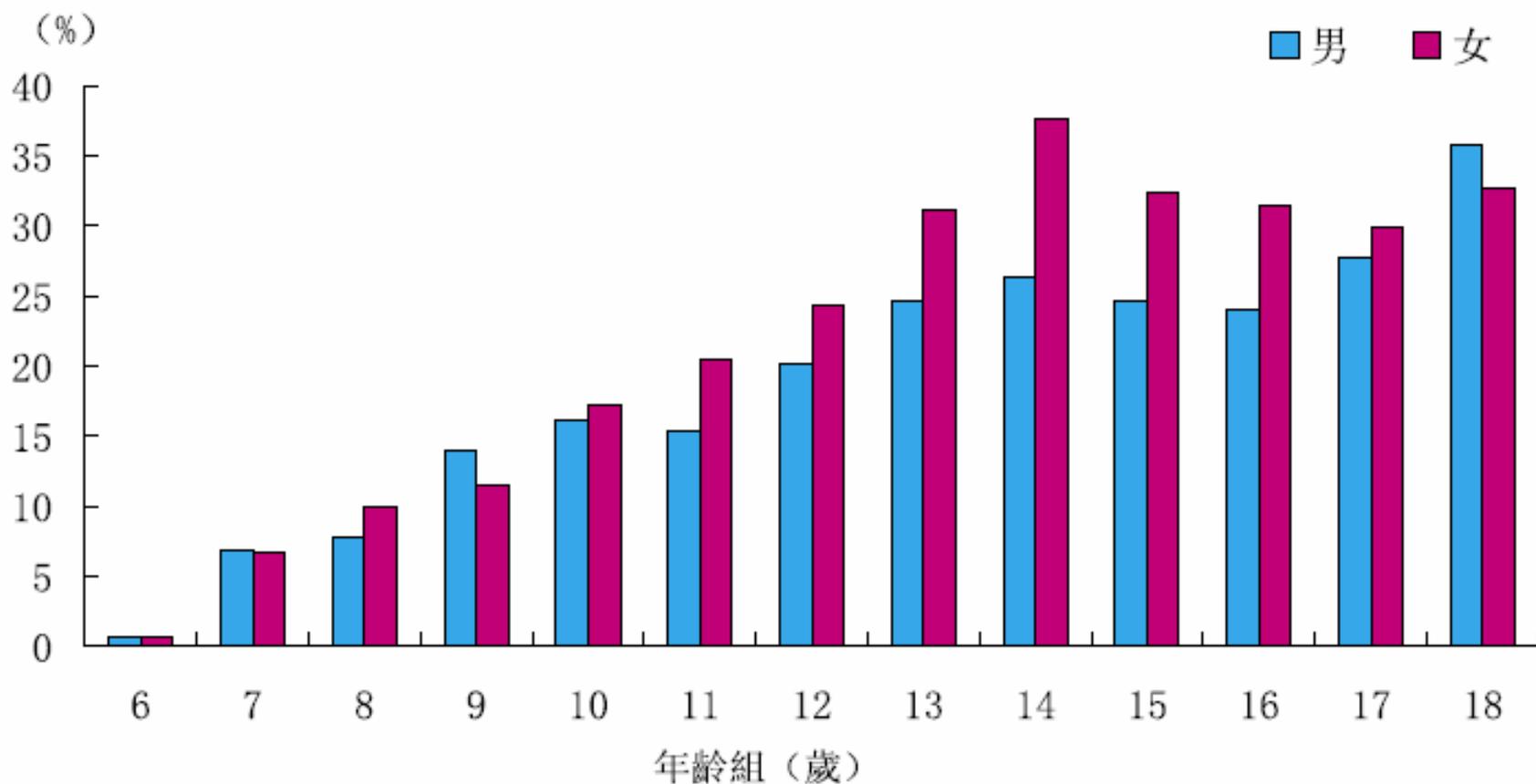
傳染病

食物中毒

澳門2005年6-22歲視力不良率



澳門2005年6-22歲恒齲患率



違法青少年犯案倍升

【本報消息】法務局現正展開“澳門刑事責任年齡”的專項研究，其中一項參考的指標分析在一九九七年至二〇〇五年間違法青少年特徵，調查發現這九年間，違法青少年入案宗數升幅達一倍以上，以暴力案居首位，低齡化及女性犯案數字有持續輕微增加趨勢。

根據一九九七年至二〇〇五年間的資料，調查對象的年齡主要介乎十二至十五歲，以十五歲的人數較多。這份跨越九年的調查發現，司法介入的違法青少年入案宗數明顯上升。從一九九七年的一百二十一宗躍升至二〇〇五年的二百六十二宗，升幅達一倍以上。

違法青少年大多因盜竊、毀壞、暴力被捕，犯事特徵呈年輕化、女性化、暴力化及演變為單獨犯案。大部分來自北區低收入家庭，雖然有五成七的違法青少年入案時仍在學，但多數在學成績欠佳，留級情況

普遍，教育程度以小六及中一佔數較多。

違法青少年的成長及家庭背景，父母教育程度偏低，為生活易與子女關係疏離。根據學校社工表示，父母雙職的家庭，青少年放學後因缺乏關愛，多流連街頭或機舖。這與調查結果脛合，違法青少年經常三五成群流連於機舖，無心向學，空餘時間多喜歡四處遊蕩、流連機舖。自二〇〇一年至二

〇〇五年間，違法青少年的消閒場所所有少許轉變，以機舖、網吧為主，其次是自己家裡。

犯案類型已由過往盜竊演變為帶有暴力傾向傷人。暴力類違法行為總宗數為八百二十九宗，佔整體違法行為的五成，其次是盜竊，佔二成八。調查發現，在這九年間，違法青少年的重犯率偏低，說明了犯事青少年經過教育，大多可以挽救的。

1997-2005年入案整體違法行為情況

案件類別	宗數
盜竊	462
毀壞	104
暴力	829
有組織犯罪	85
毒品	28
風化	26
偏差行為	98
合計	1,632

*資料來源司法介入的違法青少年情況與特徵研究報告撮要

廿三少年男女帶署受查涉縱火燒車校園「爭仔」毆鬥 司警促家長勸阻子女勿夜歸
未成年人犯罪陷失控邊緣

【專訊】本澳近日鬧騰多宗未成年人士涉刑事犯罪的案件，此舉作用。

中港華人大多為中學生，亦有是因被派離校的失學兒童。情況，可警發言人昨日說，經過調查，可警偵獲三宗分別於去年

勢眼進。

據稱，上述事件的受影響者

港澳兩團體成功訪問逾千服務對象

青少年欺凌行為問題嚴重

香港遊樂場協會、澳門街坊總會合辦的“港澳青少年欺凌行為調查”以抽樣方式成功訪問了兩團體屬下不同機構、學校過千名服務對象，當中九成受訪青少年曾經目睹欺凌行為的發生。除身體暴力的欺凌外，攻擊性言語、孤立別人、強索等欺凌行為同樣值得關注。

成功訪問了一千一百〇八名廿四歲以下的青少年，當中澳門青少年二百二十五名。受訪對象中以十二至十八歲組的青少年最多，有近六成。澳門的受訪青少年有八成五是學生，當中超過七成就讀初中。

調查報告指出，超過九成受訪者在過去三個月內曾目睹至少一項以上的欺凌事件發生，反映欺凌事件(附表一)在兩地青少年組群中非常普遍。其中，目睹“攻擊性言語”及“孤立別人”的欺凌最嚴重，分別有百分之八十七和百分之七十四。主辦單位認為，“身體暴力”欺凌雖然值得關注，但“攻擊性言語”欺凌也不容忽視，因為許多時較嚴重的欺凌事件均由言語衝突發展而成。調查更發現，五成以上青少年在三個月內曾目睹六次以上“攻擊性言語”欺凌事件，目睹“身體暴力”欺凌事件亦達兩成之多。青少年如此頻密接觸欺凌行為，容易學習到欺凌文化。

一半訪者曾欺凌別人

超過一半受訪者過去三個月曾經欺凌過他人(香港：百分之五十點三；澳門：百分之五十九點六)，當中兩成半曾欺凌他人達六次或以上。欺凌方式以“攻擊性言語”(百分之四十五點二)為主，亦有高達兩成以



北京師範大學人員講解教學人員專業規劃研究結果。

【本報訊】「澳門教學人員專業發展研究」結果發現，本澳教師日均工作時間，相比香港和北京高。受委託該研究博士朱旭東表示，相對內地，澳門教師源自教學工作，即使日均教學時間較內地中水平。

教委會全體委員會昨早假教育局報告「澳門教學人員專業發展的現狀及教育專項評鑑」結果和介紹二零零七/八數字和工作重點。

教育局為進一步掌握教師的數據和北京師範大學教師研究中心進行「澳門發展的現狀及規劃研究」，研究未來澳門發展的原則與實施策略、校本培訓方向於不同專業發展階段教師的角色和不同

主辦單位認為，青少年如此頻密接觸欺凌行為，很容易學習到欺凌文化，同時透過數碼設備、互聯網等工具“輔助”，更會增加青少年間互相模仿、學習的機會，期望社會各界能正視青少年的欺凌行為。

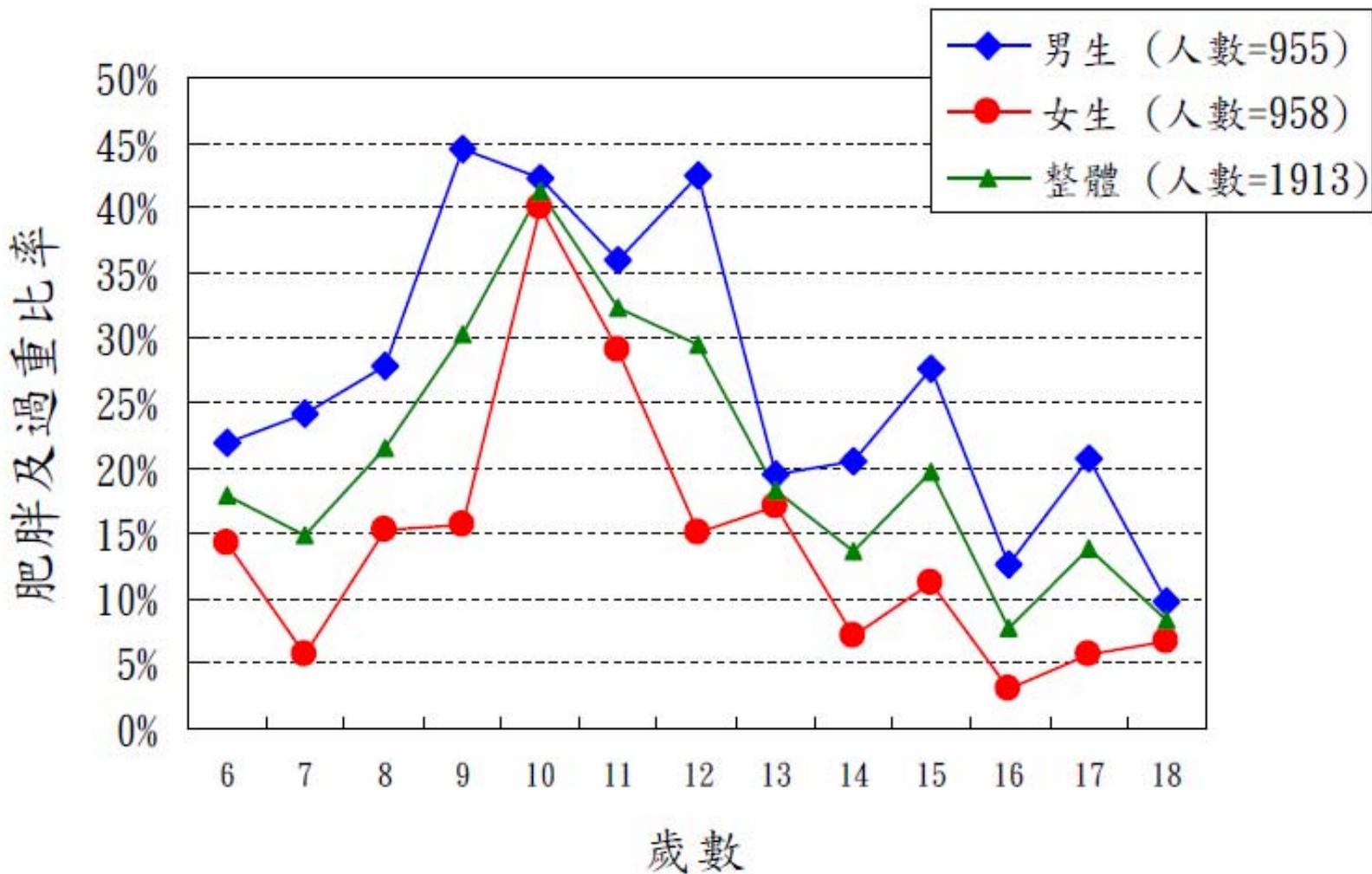
語言欺凌不容忽視

香港遊樂場協會總發展主任溫立文、澳門街坊總會青年服務隊隊長梁偉林，昨日下午三時，與香港遊樂場協會油尖旺區青少年外展社工隊透過視像會議，分別在港澳舉行聯合記者招待會，公佈是次調查內容。

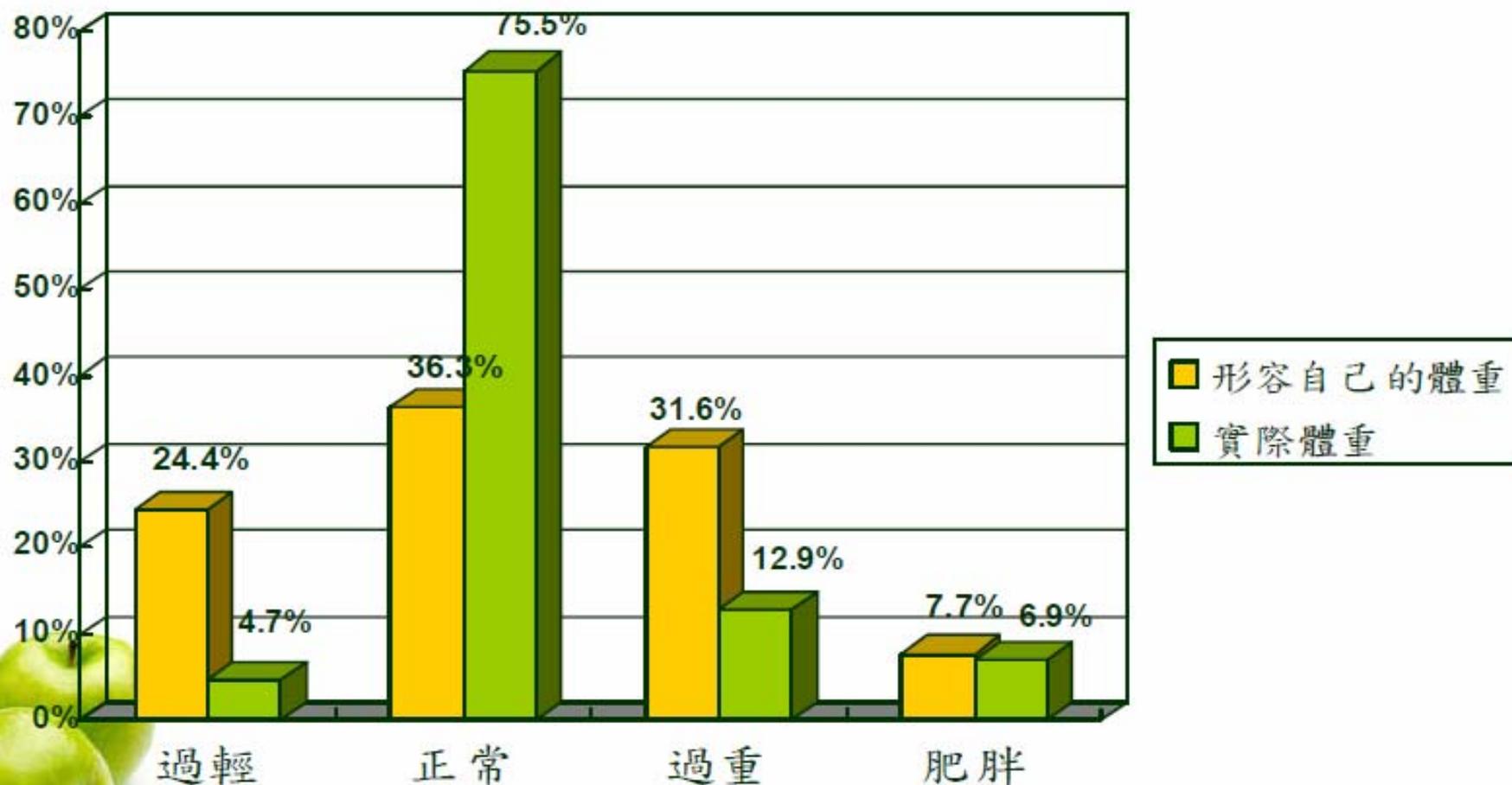
主辦單位在今年三月分別在香港和澳門

項目	香港	澳門
從來不用	15.4%	20.4%
幾乎每次不用	11.5%	12.2%
偶然用	32.1%	36.7%
幾乎每次都	19.2%	16.3%
每次都	21.8%	14.3%

調查結果：6-18歲澳門學生的肥胖及過重比率

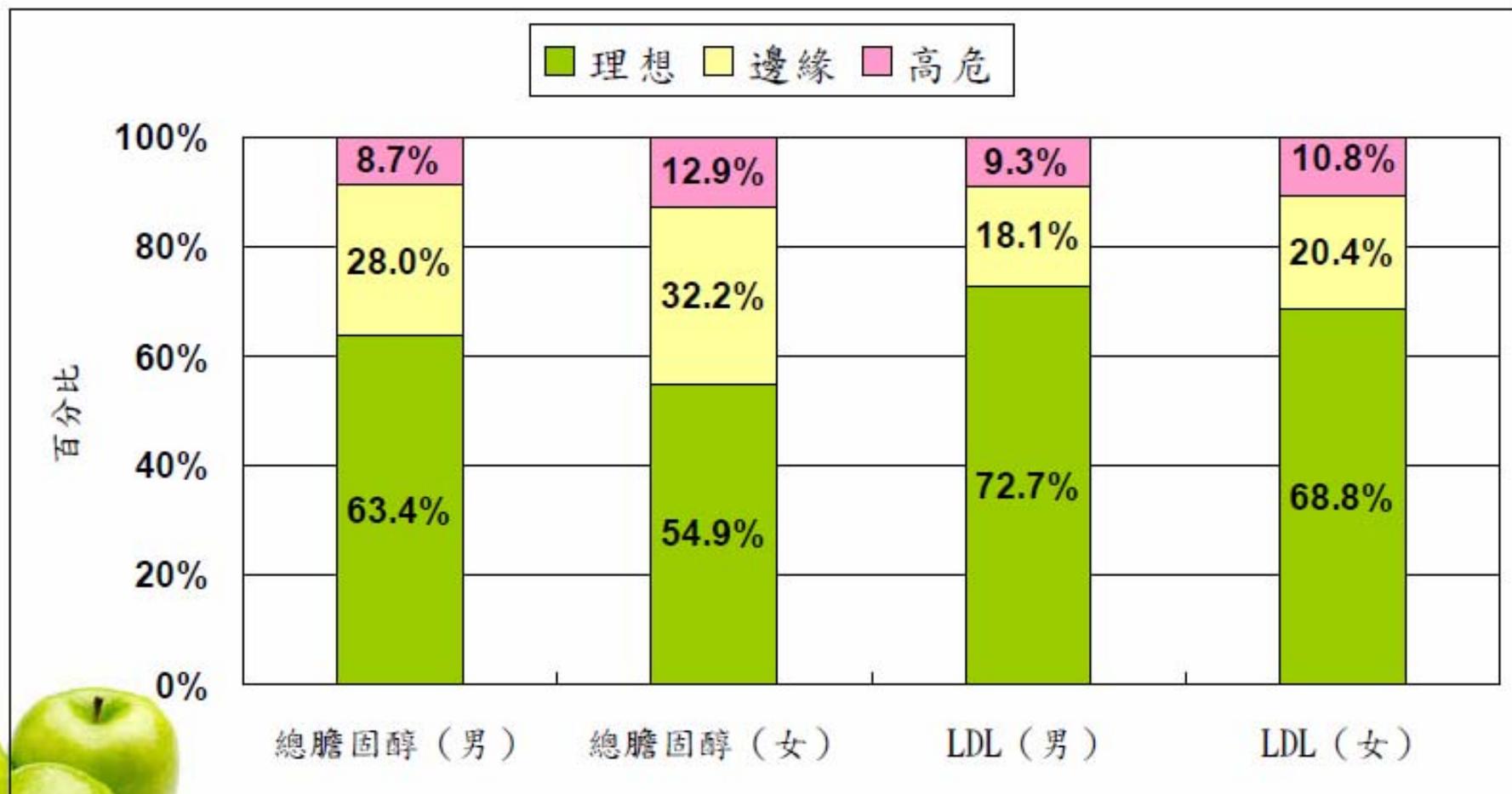


調查結果：學童對自己的體形缺乏正確的認知

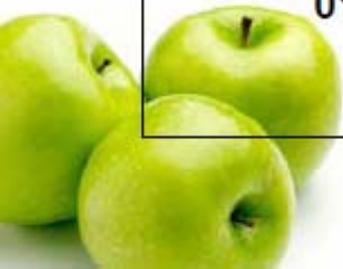


調查結果：學童膽固醇狀況

血液的膽固醇水平與患心血管疾病的風險有密切的關係

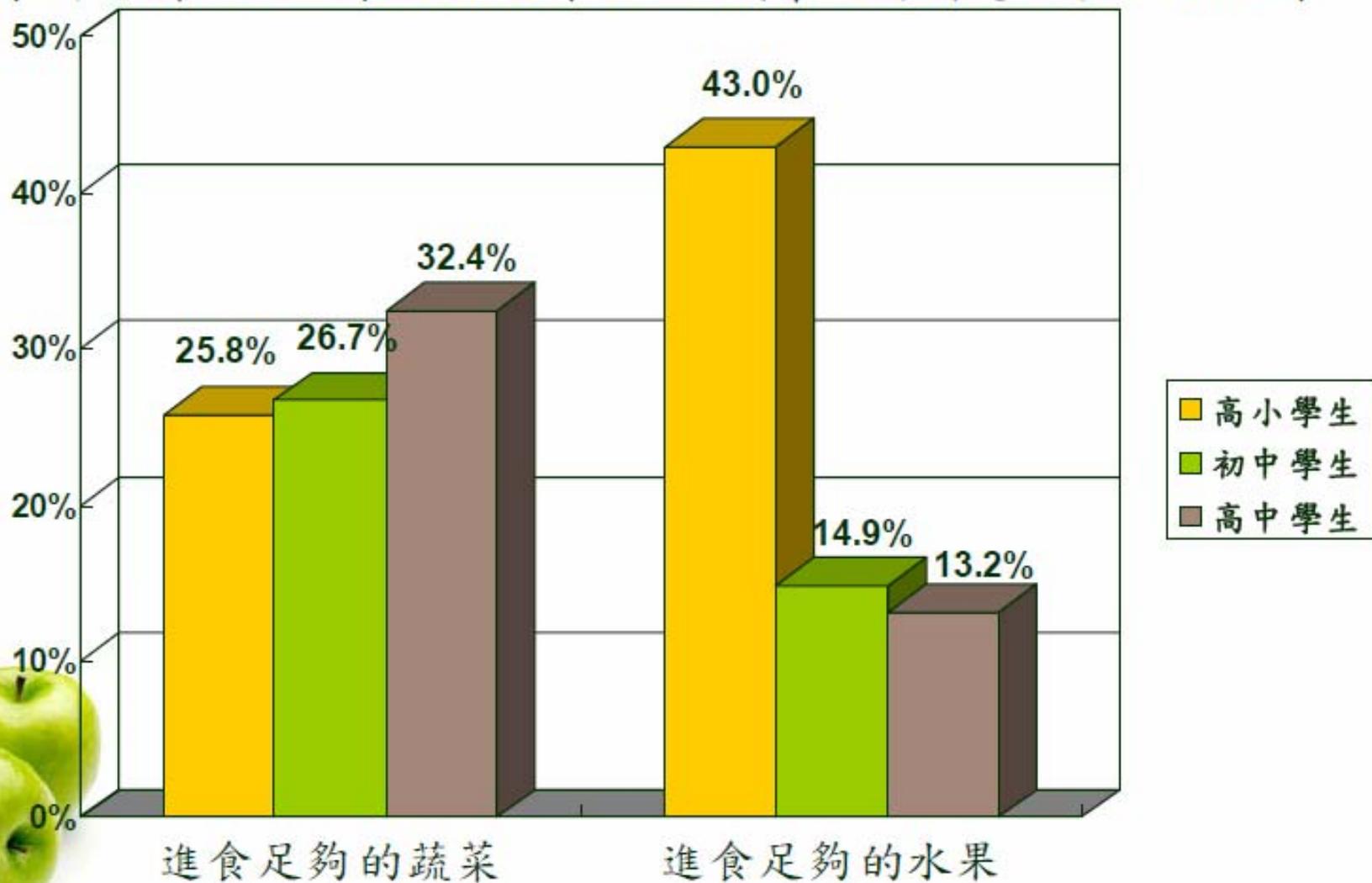


人數：男生 969 人，女生 994 人



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

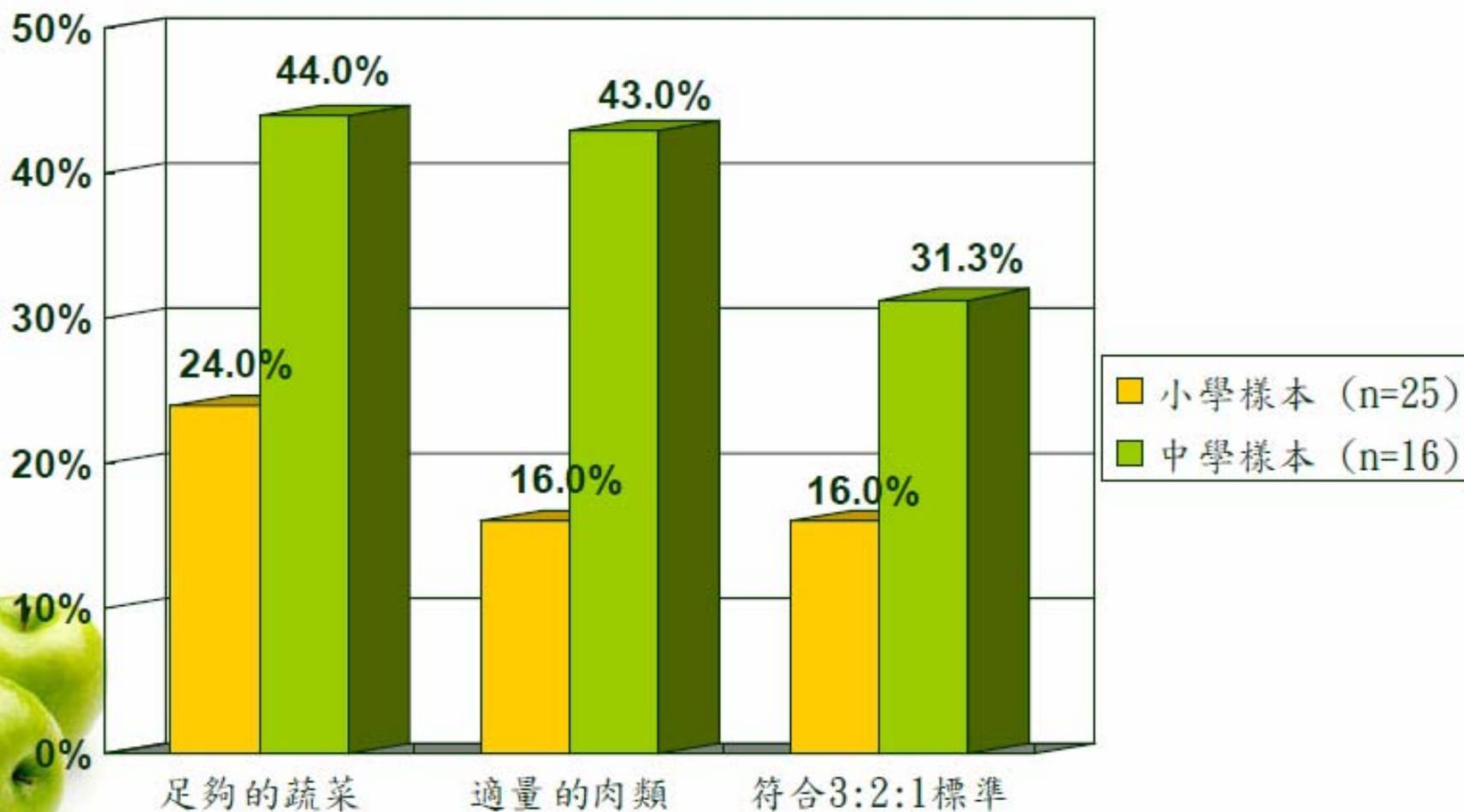
進行調查前7天，符合正餐食物以飯麵為主、瓜菜其次、肉類最少的均衡飲食原則之學生人數比例



正餐食物符合均衡飲食的比例

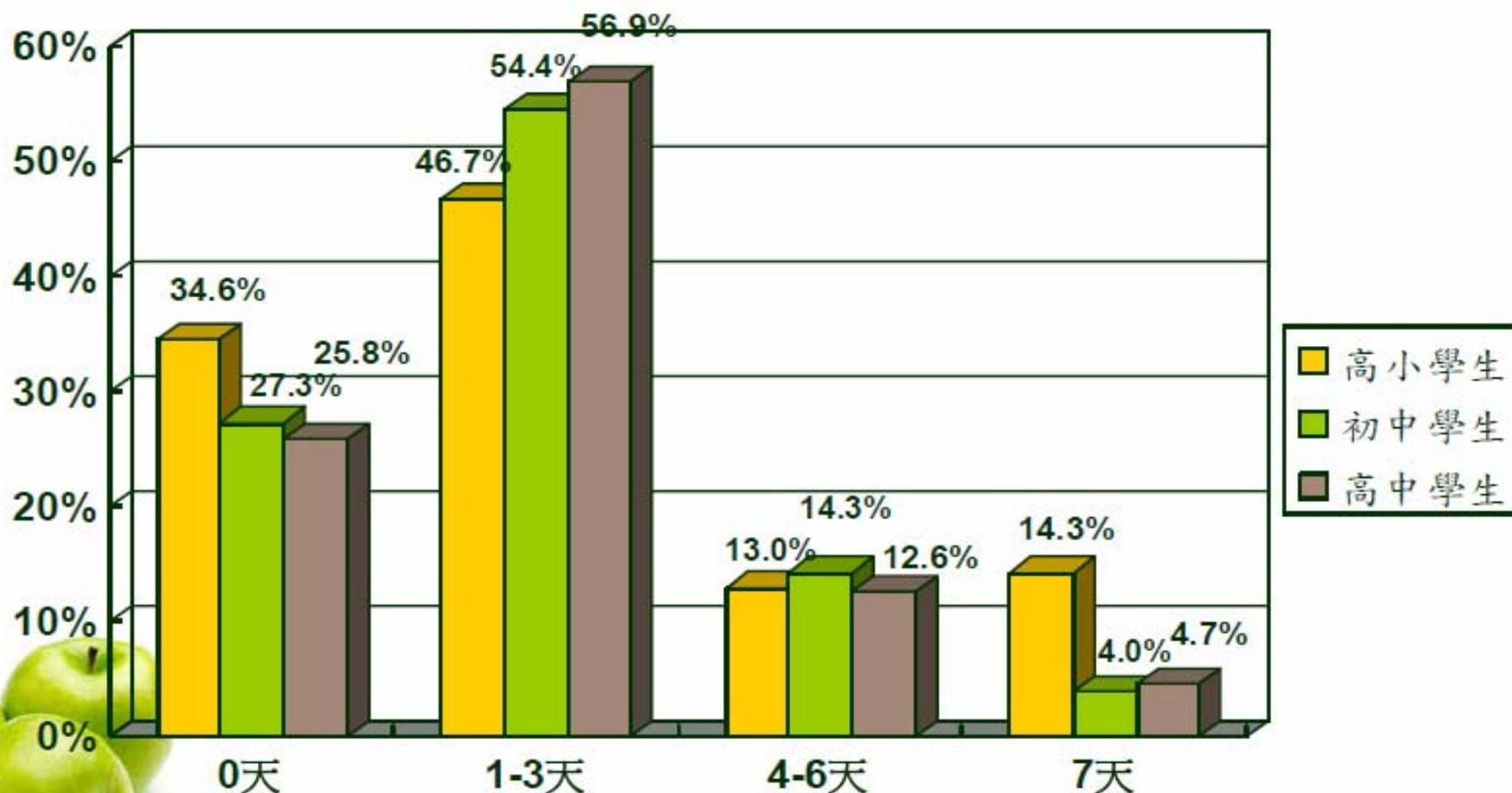
調查結果：學校午膳樣本量度

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



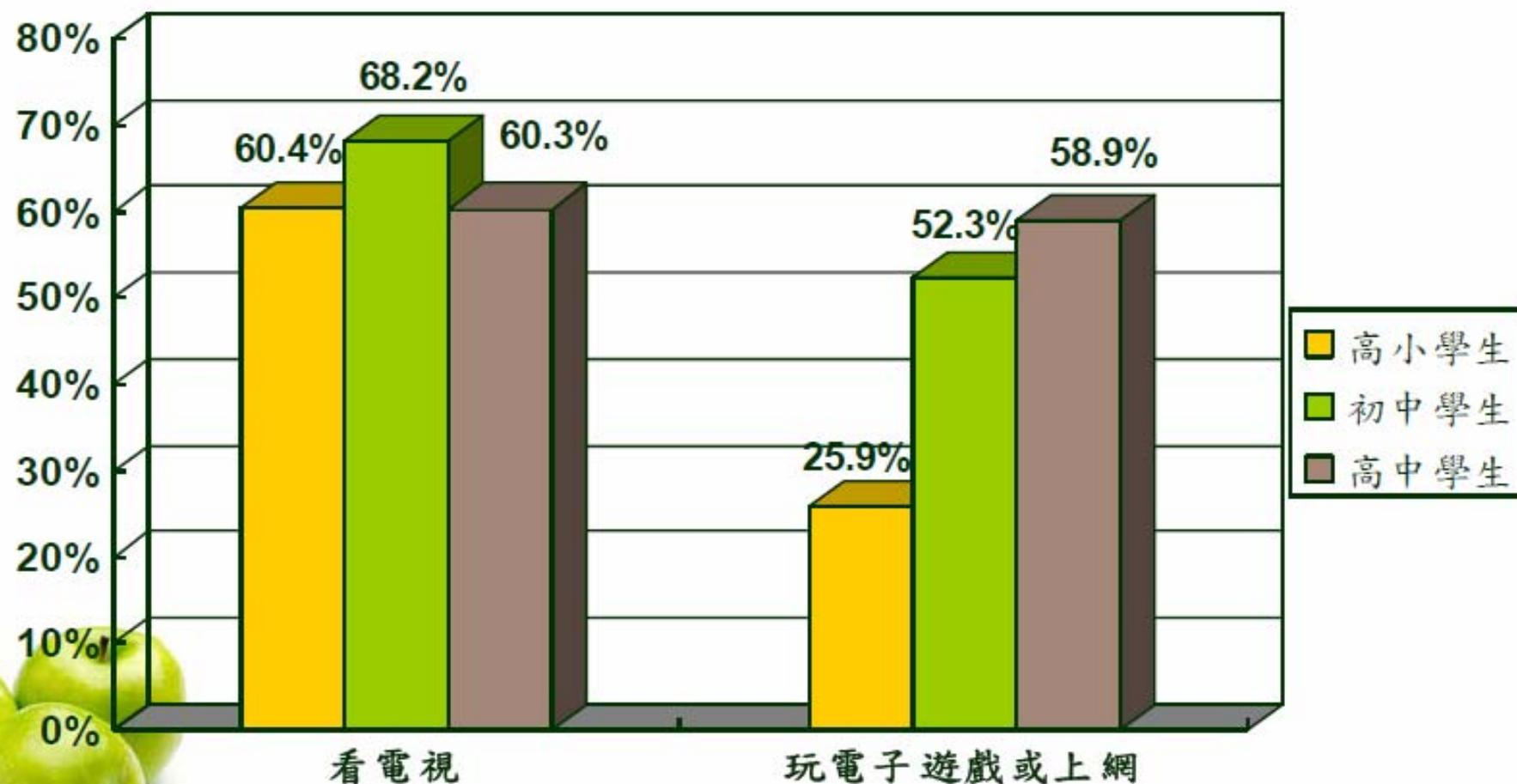
調查結果：學童的運動習慣

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

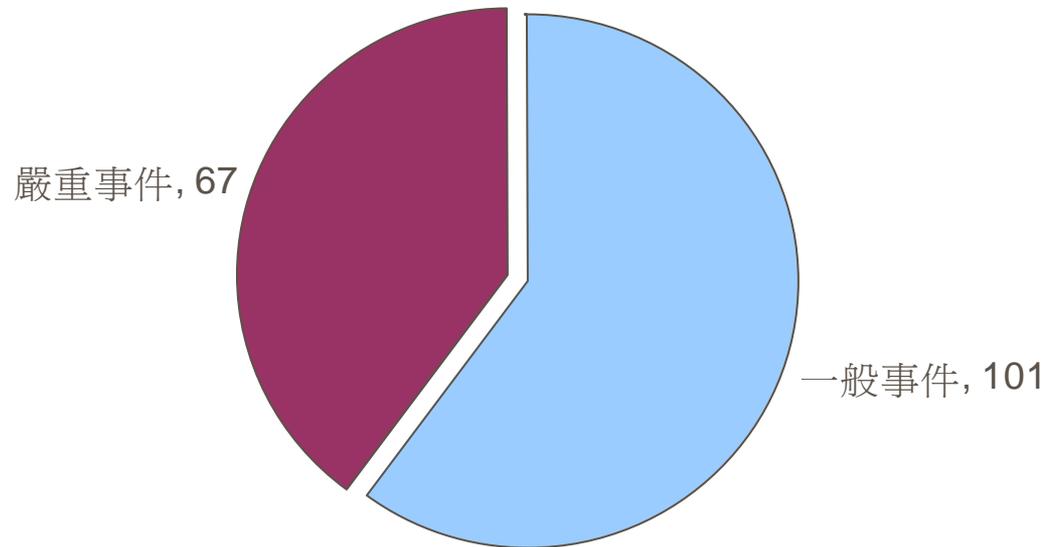


調查結果：學童的靜態活動時間

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



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

中學生健康行爲調查

長期趨勢

學校健康問題

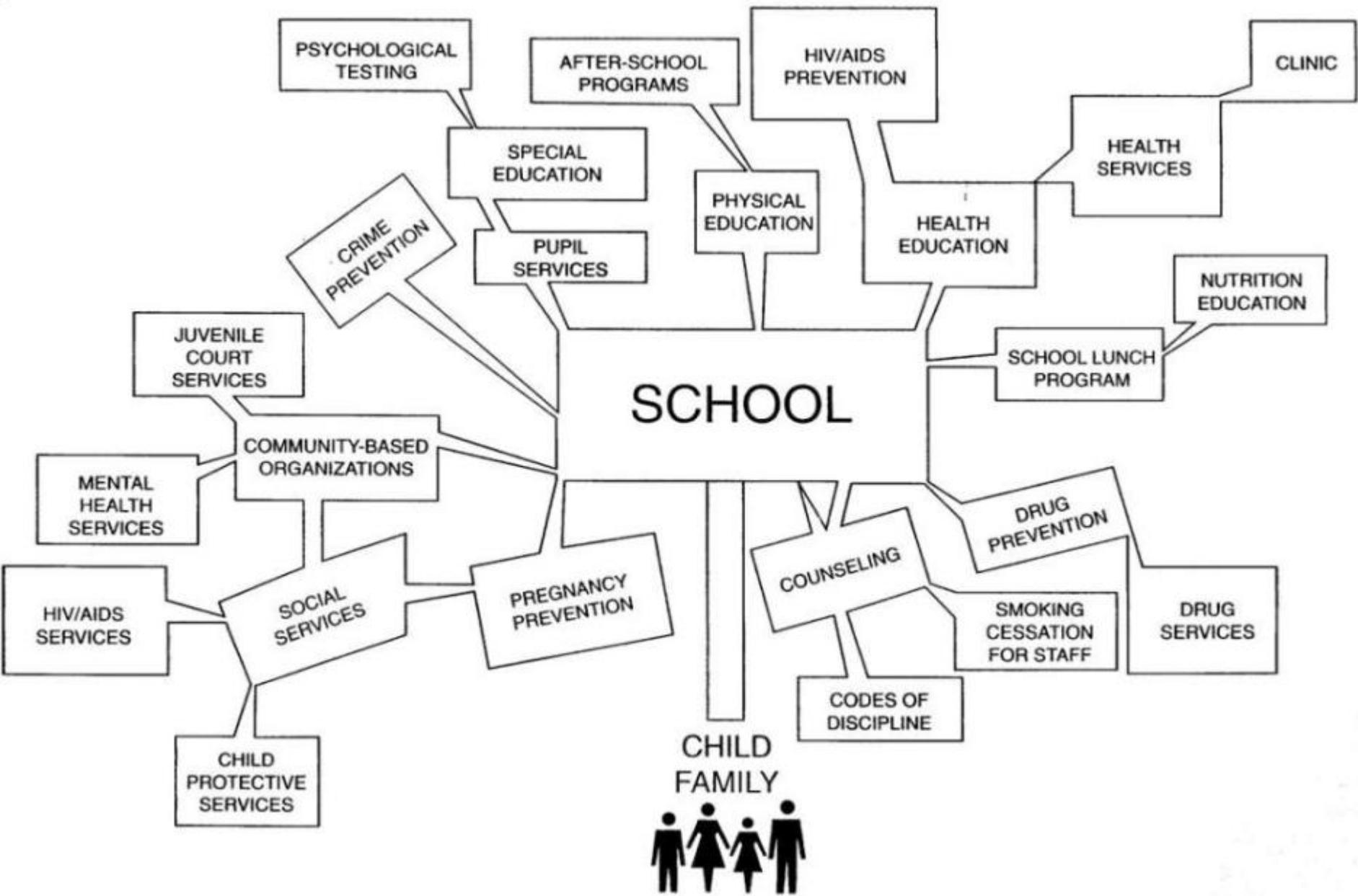
- 傳染病
 - 流感
 - 麻疹
 - 腸病毒
 - 諾沃克
 - 輪狀病毒
 - 登革熱
 - 愛滋病
 -
- 慢性病
 - 肥胖
 - 近視
 - 齲齒
 - 哮喘
 - 脊椎側彎
 -
- 傷害

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
-



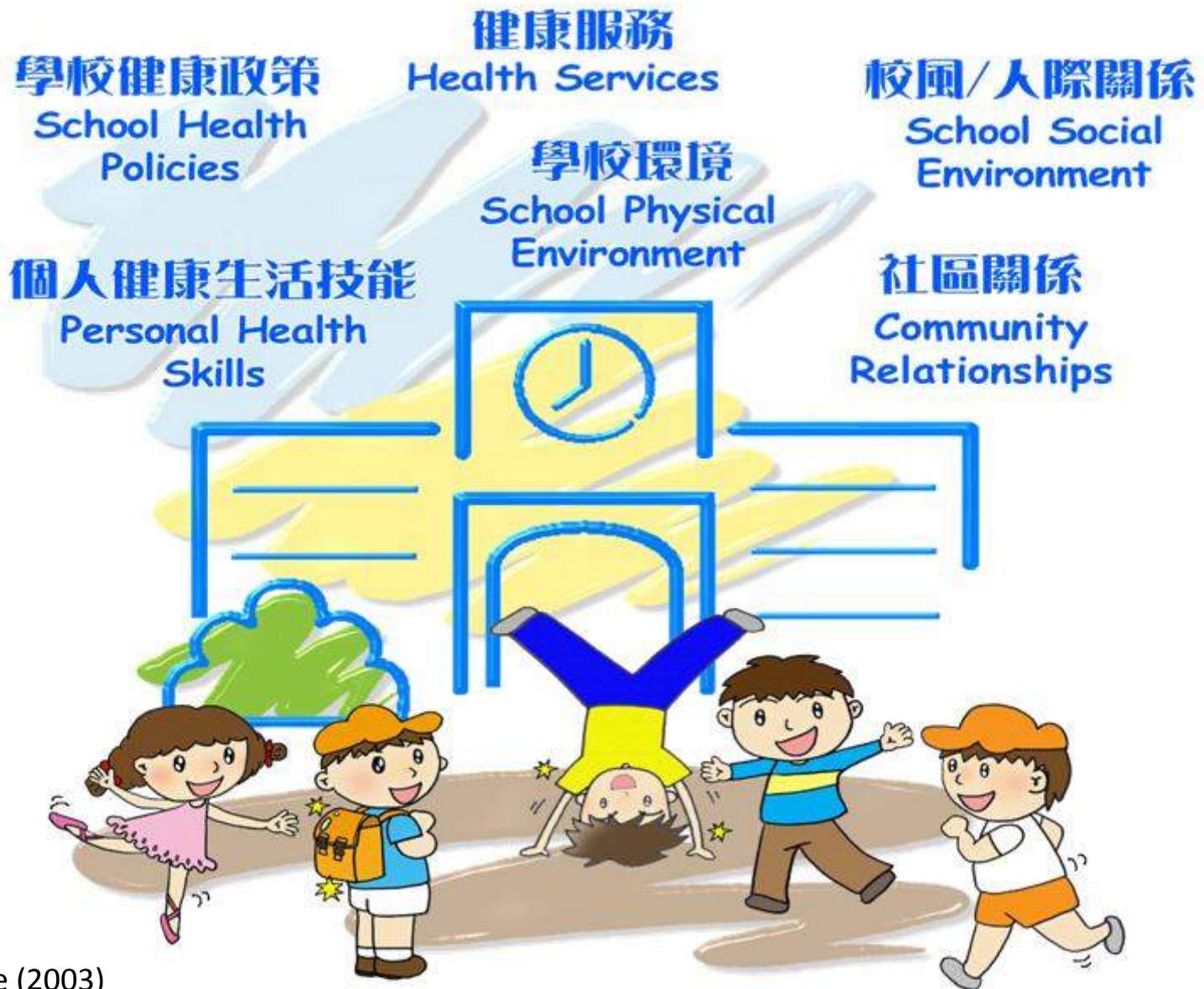
Health Promoting School (HPS)

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)



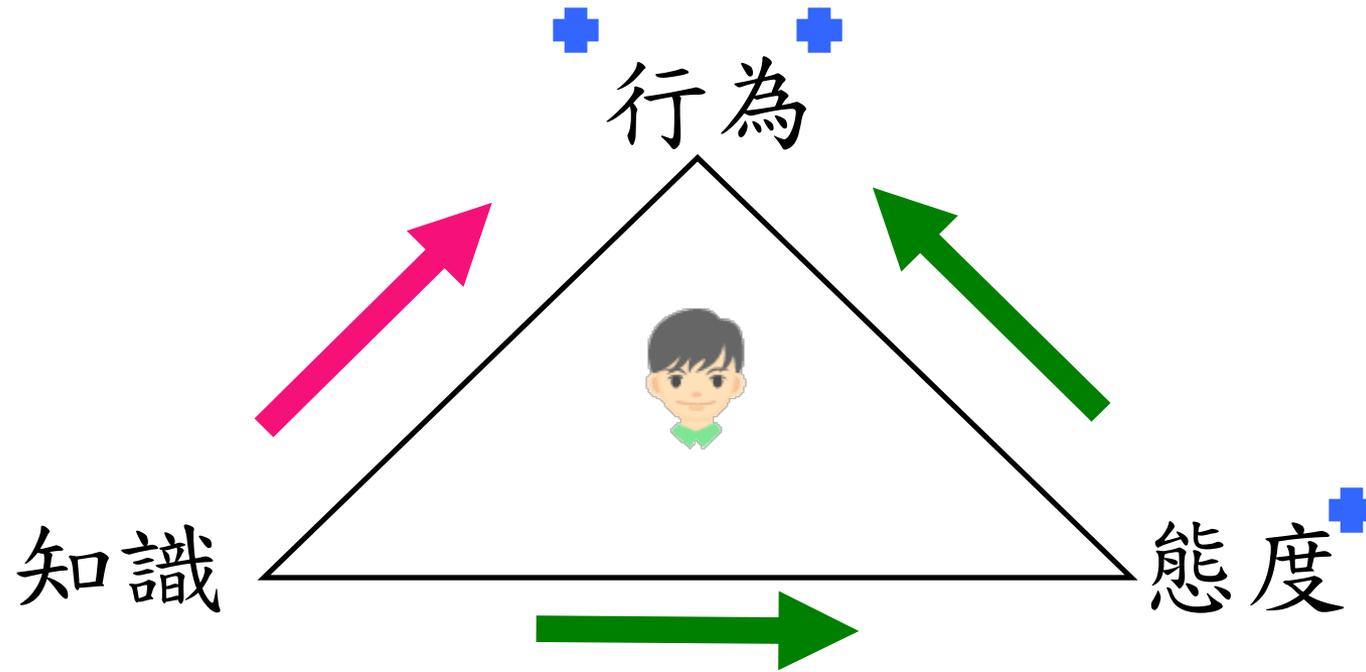
爲何學校是一個理想的健康場所？

- 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

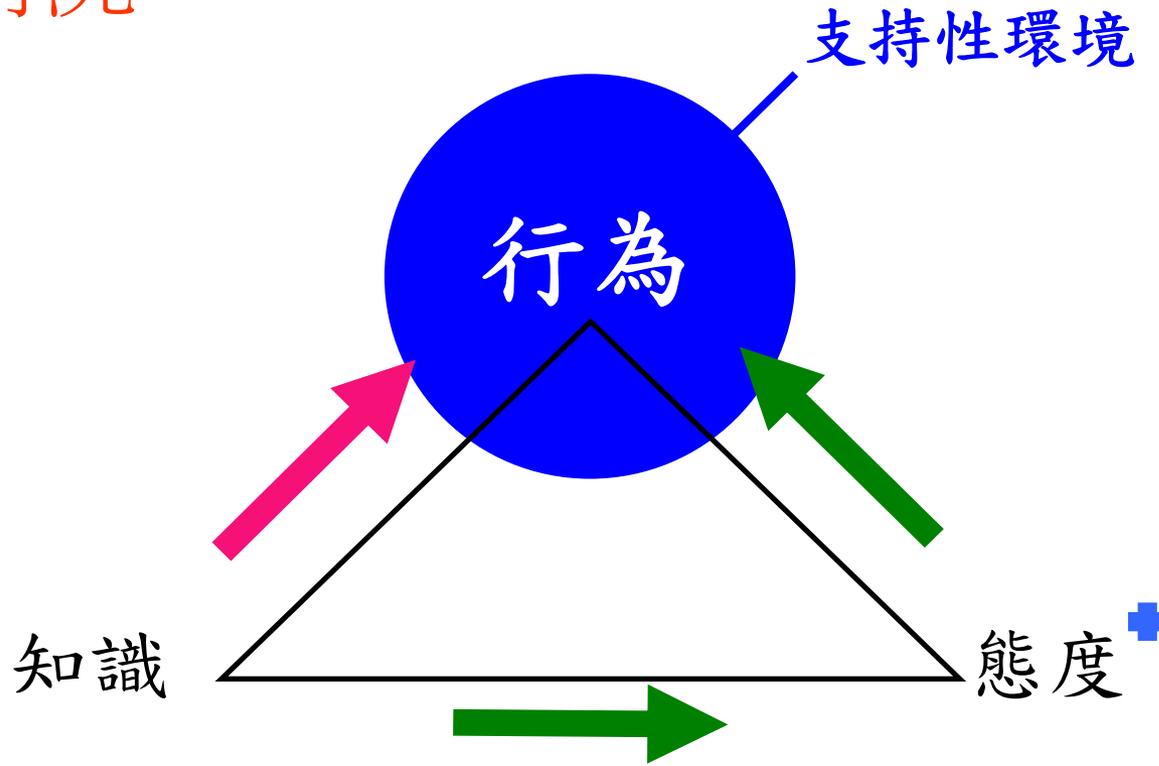
澳門爲什麼要開展HPS?

- 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)

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



1元

5角



2元



1元

1元



2元

2元



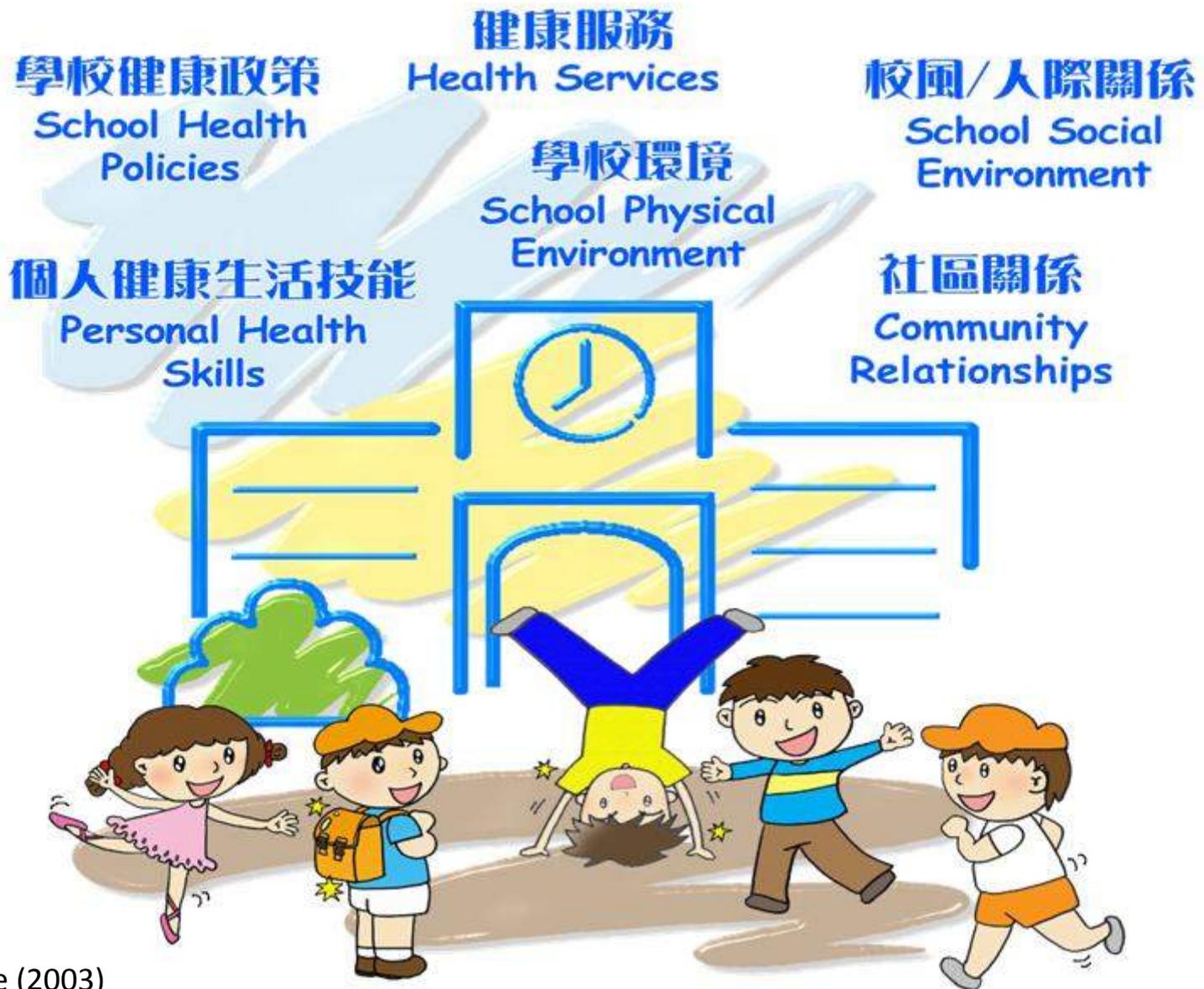
Apple Chips 5元



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

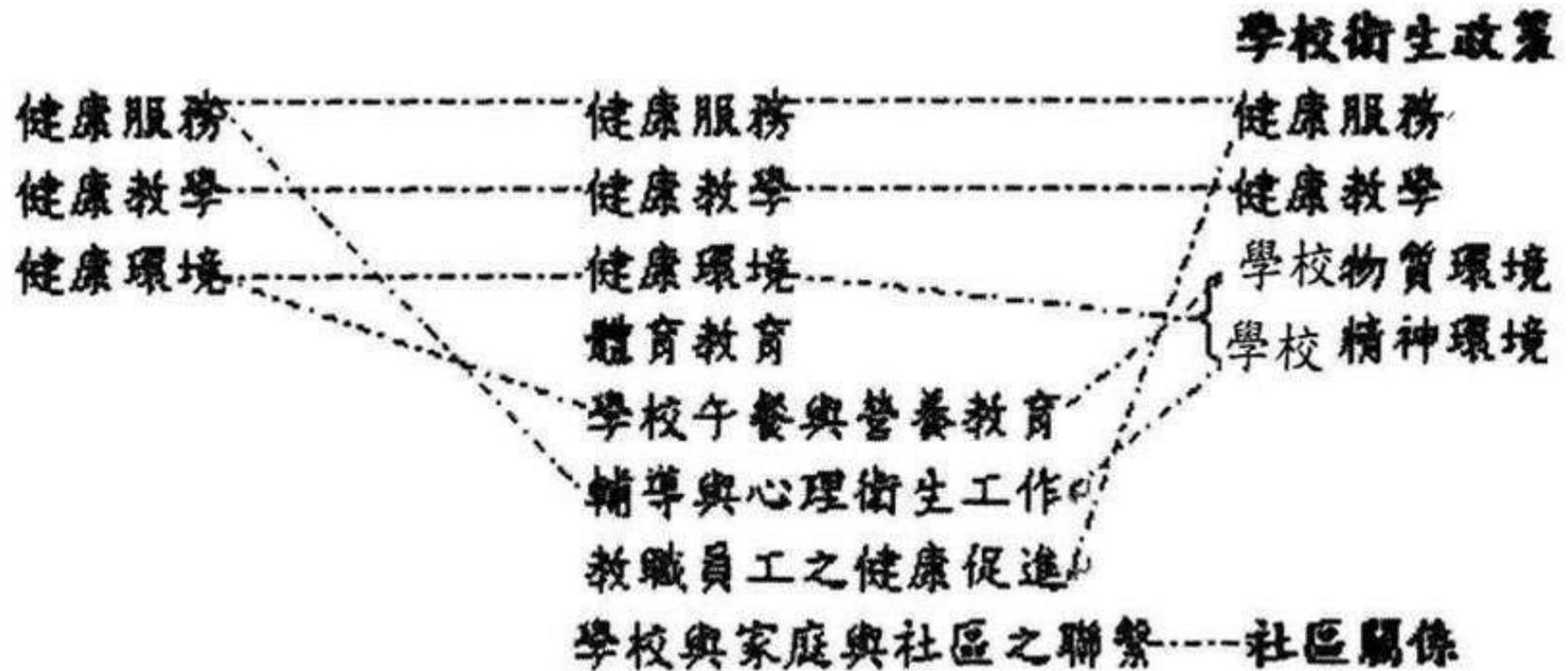


學校健康促進與過去學校衛生工作 模式之異同

傳統學校衛生

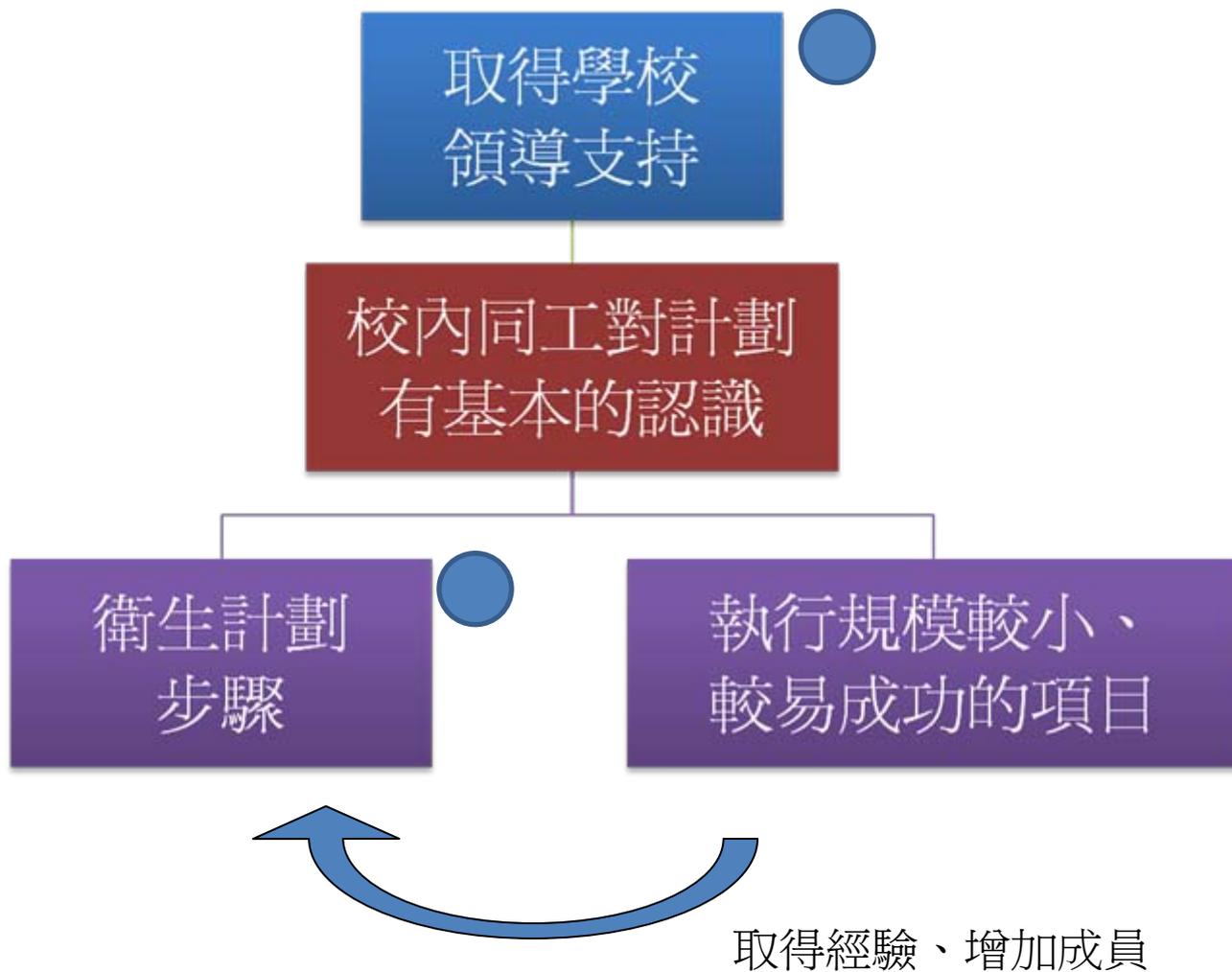
統整性學校衛生

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

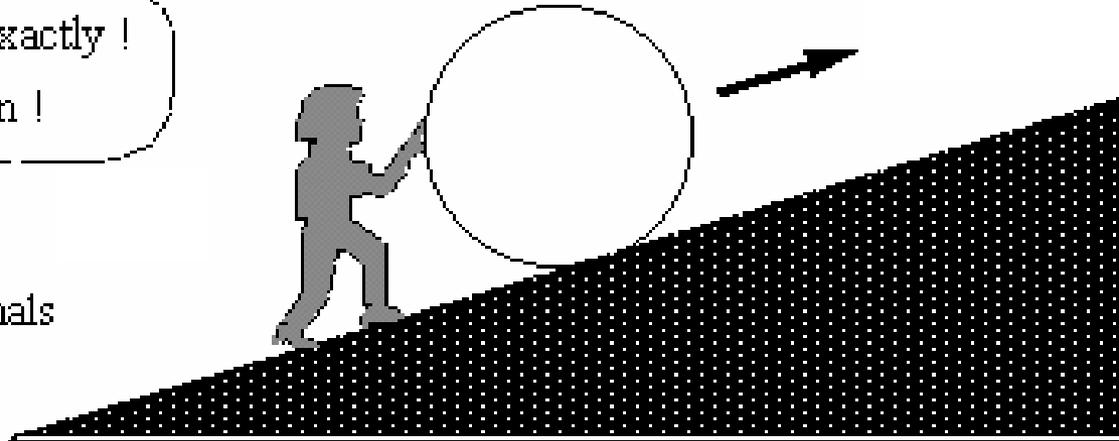
職責：

- (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 !

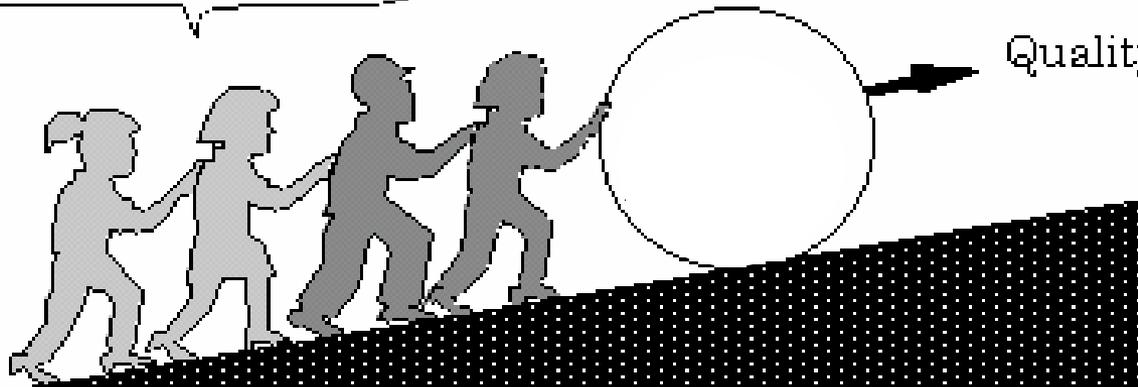
Health
Professionals



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

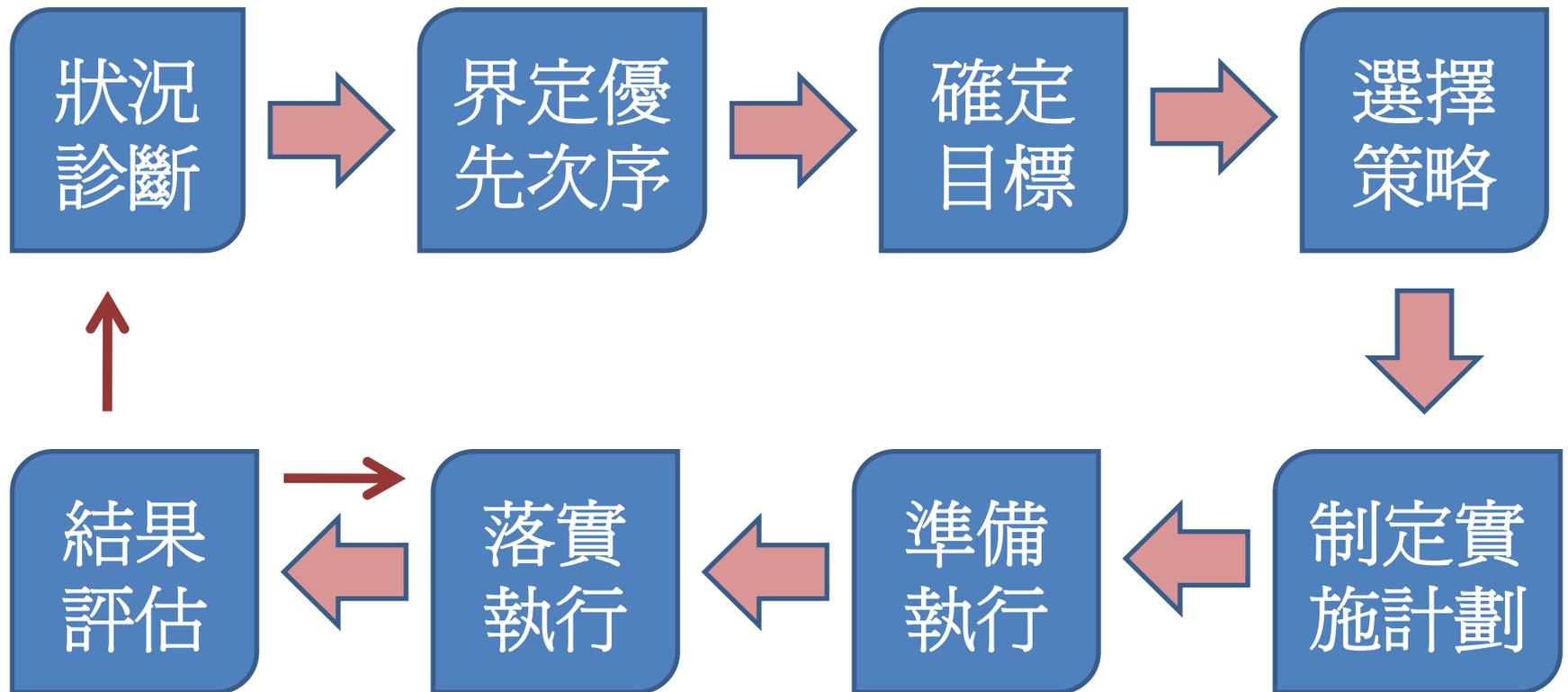
- 重溫學校的願景



簡介

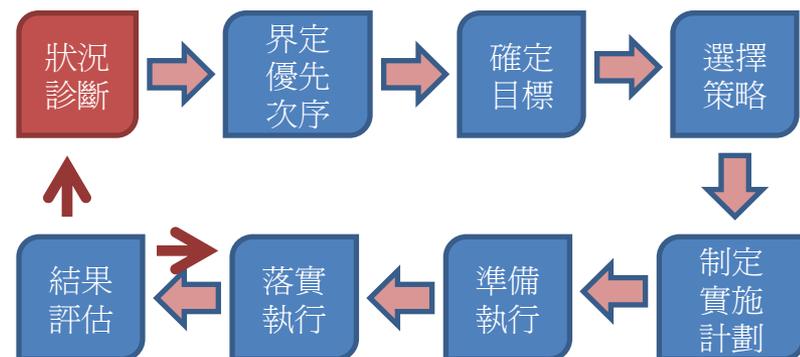
衛生計劃的步驟

衛生計劃的步驟



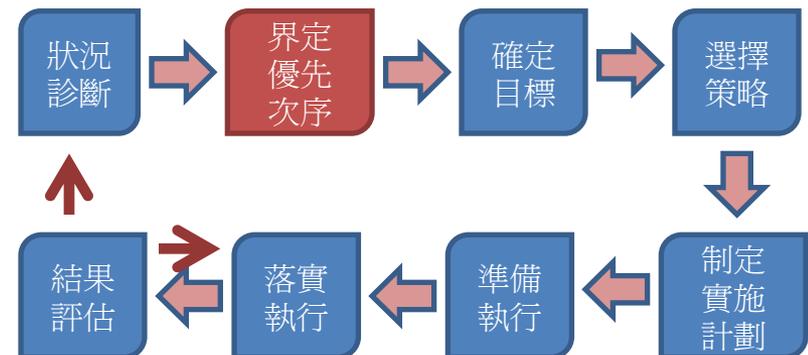
狀況診斷

- 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



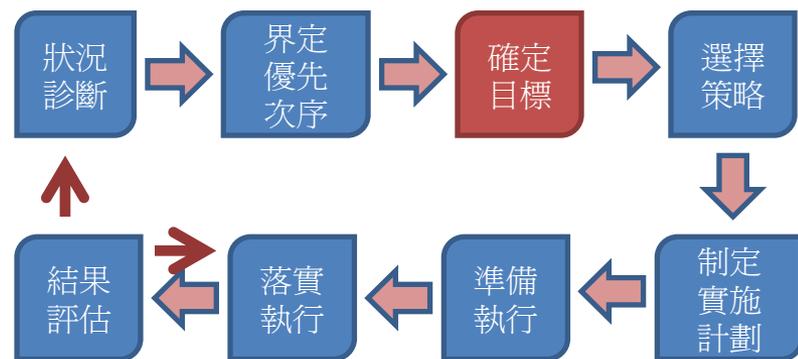
界定優先次序

- 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



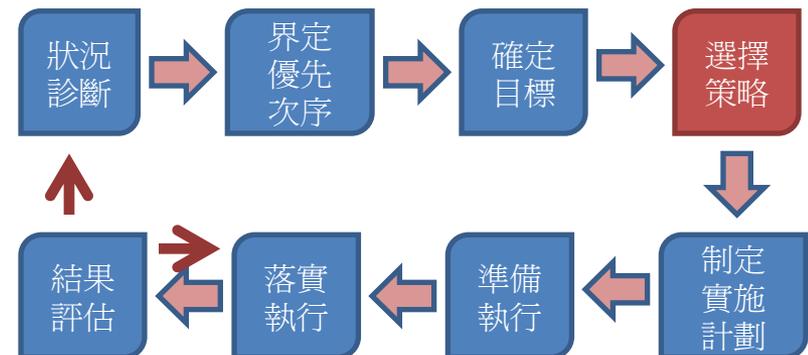
確定目標

- 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



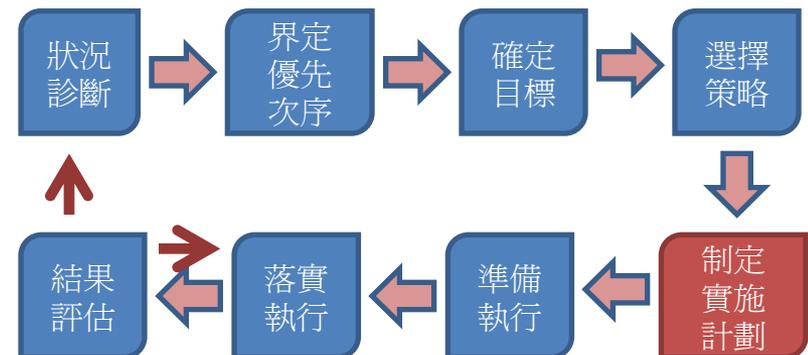
選擇策略

- 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



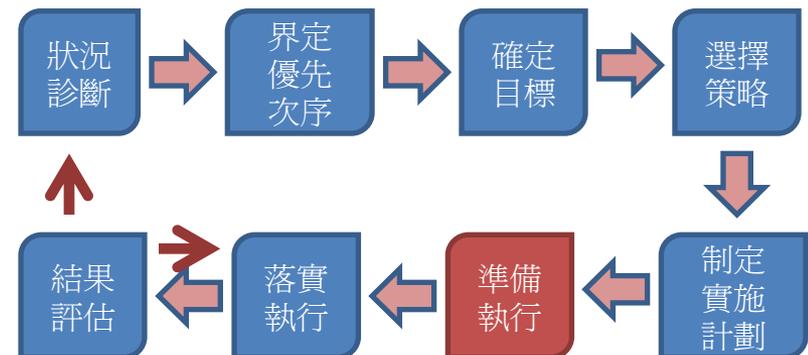
制定實施計劃和方案

- 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



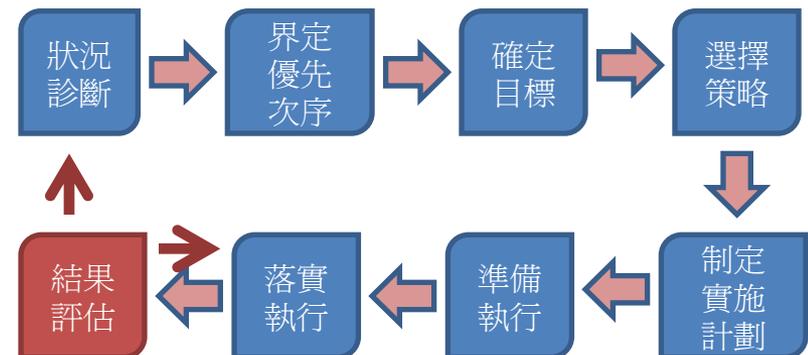
準備執行

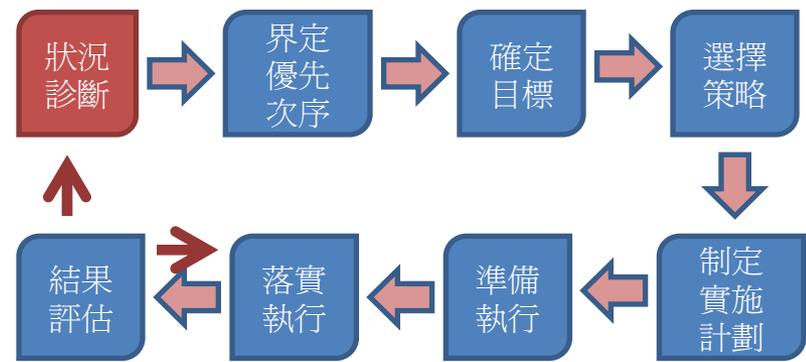
- 具體確定參與機構執行的責任，確定執行日程和進度，選擇負責跟進的人員



評核

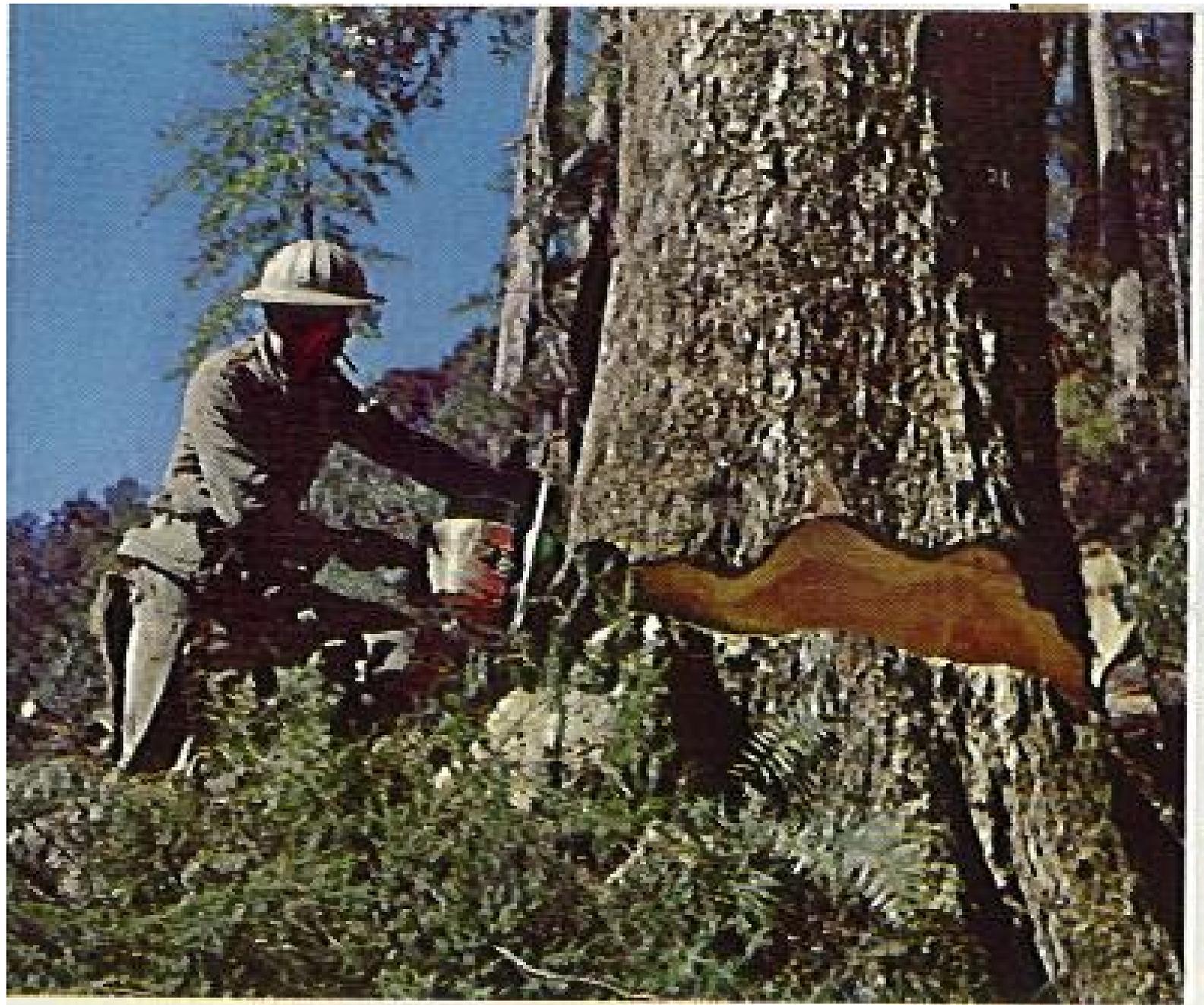
- 短期評核：過程或活動指標
- 中期評核：影響或結果指標
- 完成評核之後，須返回計劃的第一步：**更新狀況診斷**—衛生計劃是動態和連續的過程





發現問題，界定問題

狀況診斷 (需求評估)



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

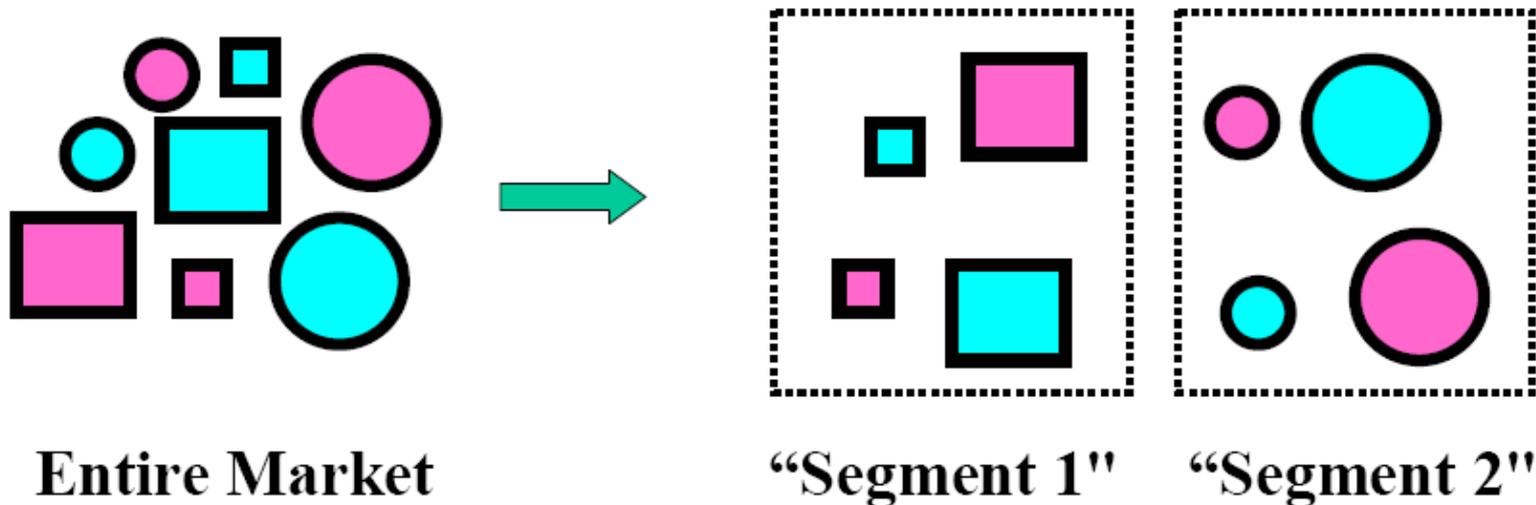


狀況診斷

- 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：.....

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

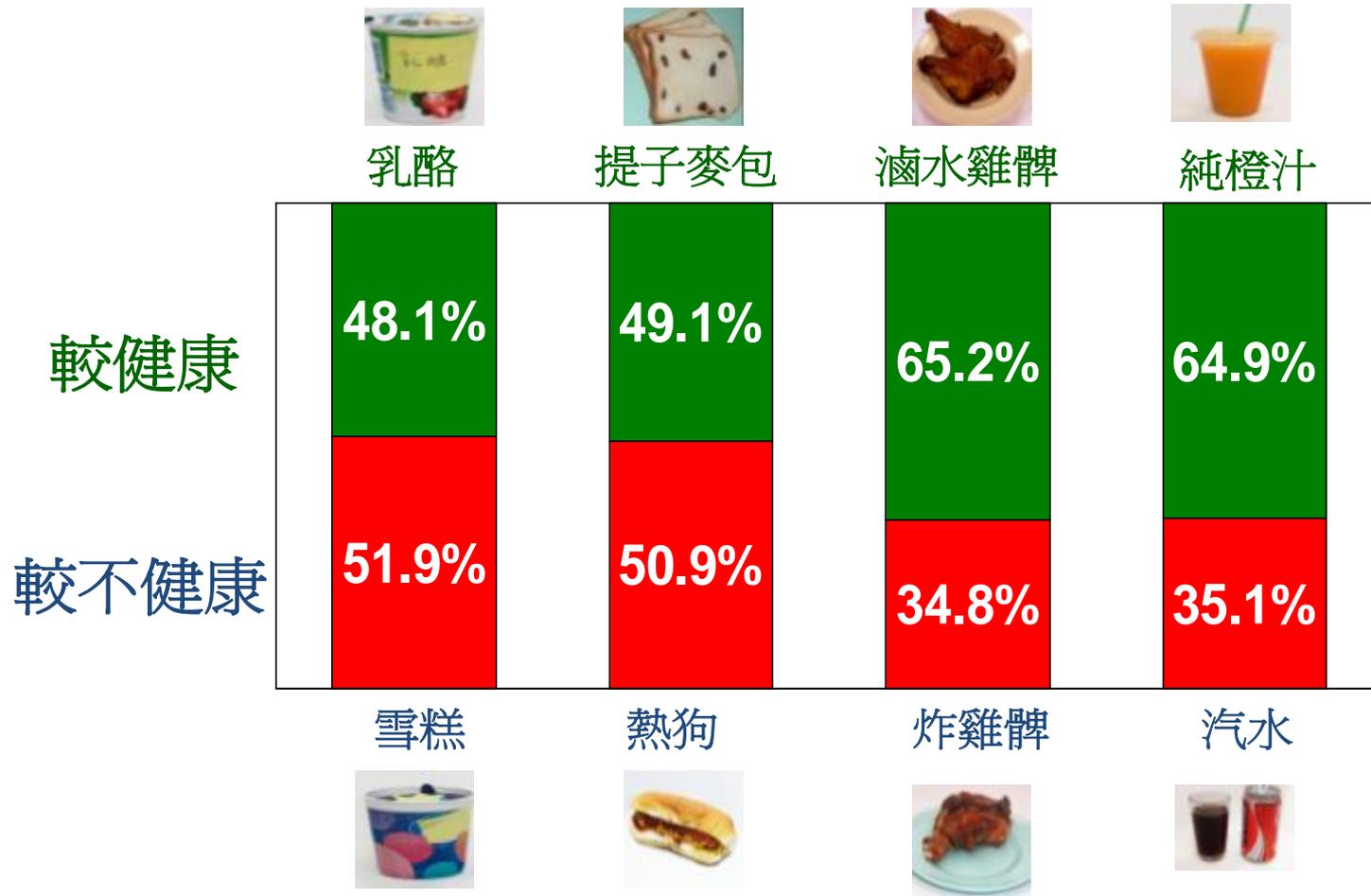
齧齒類動物及昆蟲之滋生

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？

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

today

tonight

每日食兩份水果