

BA

第三部分

澳門學校健康 促進計劃實施 工作指引



CD



第三部分 澳門學校健康促進計劃 實施工作指引



前面兩個部分，對有意開展計劃的學校來說相信已有較全面的認識。對計劃的了解是很重要的，也是成功的第一步，因為創建一所健康促進學校需要廣泛的支持，包括來自學校及社區成員的支持，所以在推動過程中必然會被問及有關計劃的內容，所以清楚了解計劃的內容有助未來工作的開展。

在開展計劃之前，可先與幾位有興趣的同工以小組討論的方式互相交流意見，逐步擴大意見收集的來源，聽取校內不同人士對健康問題的想法及參與計劃的意願。當共識逐漸形成，便是推動計劃的時機。

現在要回答的問題是：

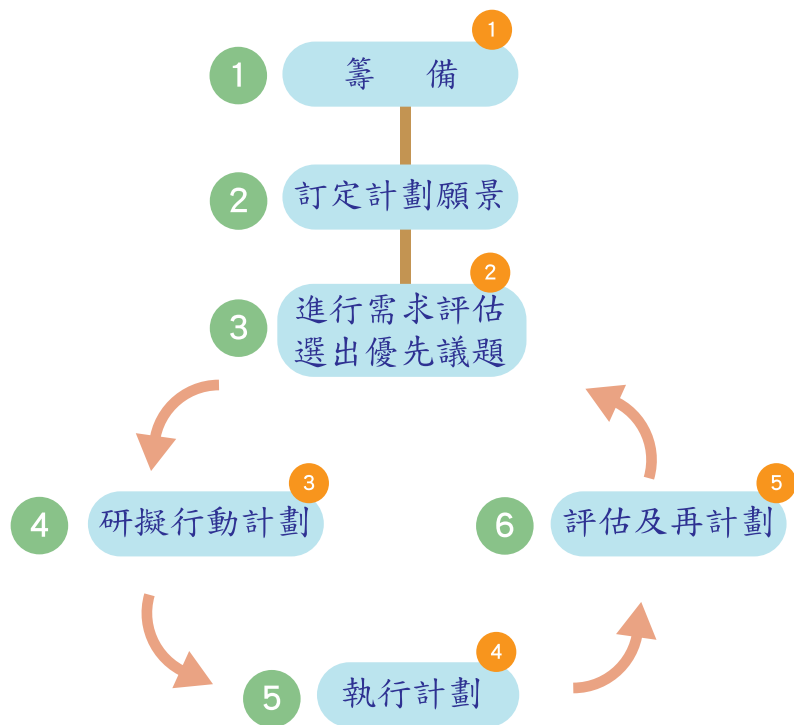
你的學校已經準備好改變了嗎？

當我們熱切期望作出一些改變的時候，可能會忘記學校已經有很多方面的改革正在進行，人力及時間都已被分散；如果在沒有完全考慮現況的情況下開展許多新的計劃，對學生或教職員來說都是一種壓力，而這些壓力是絕不能忽視的。在取得校內大多數人的共識後，應透過不同的時機讓校內成員了解學校健康促進計劃的內涵（可參閱本指引第一、二部分），並時刻保持一個暢通的溝通渠道，讓更多人能夠參與討論及收集他們的資料，這樣有助他們在初期便感覺到其對計劃的貢獻，比單純邀請他們參與工作更容易形成對學校事務的參與感。

接下來，我們將會介紹如何在校園內開展計劃，以及各個階段的主要工作。

本指引所介紹的實施步驟是一個循環進行及持續回饋的過程，並且以校本模式，讓學校因應實際情況開展符合自身需要的健康議題。以下我們將計劃實施流程分為六個步驟作介紹，值得注意的是學校可根據實際情況，從不同的點作為開展計劃的起點或切入點，亦可以視乎實際的情況向前或向後繼續推行。

校本模式學校健康促進計劃



備註：

- ① 取得領導的支持，成立健康促進小組。
- ② 優先解決小的，容易成功的問題領域。
- ③ 結合學校健康促進的六大範疇。
- ④ 優先利用學校及社區現有的資源。
- ⑤ 保留過程記錄，檢查計劃成效。

何謂過程記錄？過程記錄的重要性？

過程記錄是指學校由決定開展學校健康促進計劃後的一切文書記錄檔案，包括會議記錄、會議決議公佈、現況評估報告、問卷調查結果、活動計劃書、活動報告、剪報、照片等。保留這些資料，有助於：

- (1) 掌握計劃的進度，便於統籌控制；
- (2) 有助校內外了解計劃開展的進度及成果；
- (3) 作為經驗分享及未來工作的參考依據。

值得注意的是，本計劃強調以科學觀開展工作，所以流程由現況分析、選出優先議題以至計劃執行，均強調科學性。要了解校園在開展計劃後是否產生改變，便須要有「前」「後」資料的比較。所以在開展過程中，需要進行適時的記錄和監察，作為日後成果評估之用。在開展活動前先收集現況資料（或稱為基礎資料），在計劃結束後再收集同類的資料以作比較，例如開展美化校園牆壁活動，最好保留粉飾前後的照片，同時收集校內成員對校園牆壁粉飾前後的看法、感想。

3.1 籌備

保護和促進校內成員的健康，是一項需要長期持續努力的工作，所以在開展計劃前，應先獲得包括校長等重要人士的支持，其他重要人士還包括校董會代表、家長會代表、學生會代表、小賣部負責人、學校醫護人員等。同時也要展現學校對維護眾人健康的承諾，簽署並公開張貼計劃願景正是展現承諾的其中一個表現，如何撰寫計劃願景將在下一節作介紹。

上述重要人士在作出承諾或考慮開展計劃之前，會要求了解整個計劃的內容，所以在這個階段應成立由數人組成的起動工作組(或直接成立「學校健康促進小組」)，當中推選出一位擔任計劃的聯絡員，負責內部工作的統籌及對外的聯絡工作，但強調計劃不應由一個人負責或執行。

本節焦點

取得校長的支持，組成起動工作組，選出計劃聯絡員。

3.1.1 起動工作組的職責包括：

- 負責在校內推廣計劃的概念，提升成員對健康及計劃的認識，推廣時注意內容應盡量精簡、易明；
- 討論、收集及整理關於學校現況的資料，整理出初步的健康問題；
- 建立支持性的機制；
- 招募有需要 / 有興趣的人士參與小組工作；
- 籌組「學校健康促進小組」；
- 前期文書記錄工作。

本節焦點

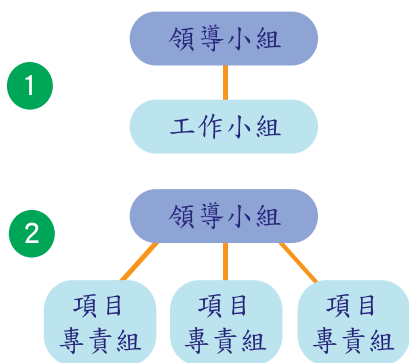
工作組宜盡量利用校內現存的組織架構！

邀請校長等領導加入工作組，正式籌組「學校健康促進小組」。小組宜採兩級架構，由領導小組及工作小組組成。領導小組負責審議、決策、訂定計劃的方向，成員可以盡量廣泛；工作小組則負責執行領導小組的決議和承接起動工作組的工作。

(可參考圖2. 學校健康小組模式一及模式二。)



圖2. 學校健康促進小組架構模式



3.1.2 領導小組的職責

- 與社區建立網絡伙伴協作關係；
- 定期審閱過程記錄及監察計劃的執行情況；
- 審議行動計劃方案，有需要時協助工作小組執行；
- 爭取資源

3.1.3 學校健康促進小組的建議組成 工具1

為了令小組的工作更有效率，小組成員建議由7至11人組成較為理想（未能加入的成員可以納入其後的專責工作組）；當中應包括至少一位具較強領導能力的成員，參考組成人員如下：

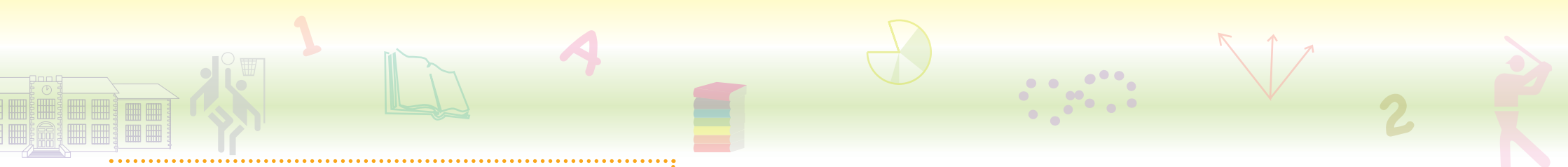
- 校長
- 行政主管
- 教師
- 學生
- 小賣部負責人
- 學校醫護人員或社區中的醫療服務提供者
- 家長會代表
- 教師會代表

3.1.4 學校健康促進小組的成員特質

- 有活力、有熱誠，善於團隊合作；
- 熱忱於推動及創建健康促進學校；
- 了解六大範疇對創建健康校園的重要性；
- 能承諾持續參與工作。

3.1.5 聯絡員應具備的特質包括

- 能夠聆聽、觀察及了解校內不同成員的需要；
- 在討論過程中能夠發揮分析及綜合的能力；
- 能夠維繫團隊工作的氣氛；
- 對外能夠與不同的社區組織或政府部門聯絡。



問與答 你可藉回答以下問題來檢視你是否掌握現階段的工作：

- 學校認為「健康」的定義是什麼？
- 學校健康促進計劃是什麼？
- 推行這個計劃有什麼好處？
- 為何要採用六大範疇這套框架指引？
- 在校推行計劃前需要得到那些重要人士的支持？
- 你將採用什麼方法向上述重要人士推廣學校健康促進這一概念？

工作進度檢查表

項目	名稱	
1	找出負責「學校健康政策」範疇的重要人士並獲得其支持	
2	找出負責「學校衛生環境」範疇的重要人士並獲得其支持	
3	找出負責「校風／人際關係」範疇的重要人士並獲得其支持	
4	找出負責「社區關係」範疇的重要人士並獲得其支持	
5	找出負責「個人健康生活技能」範疇的重要人士並獲得其支持	
6	找出負責「學校健康服務」範疇的重要人士並獲得其支持	
7	成立學校健康促進小組並選出計劃聯絡員	
8	撰寫階段工作記錄並存檔	

3.2 訂定計劃願景

在獲得領導支持及小組成立後，下一步要討論的是學校開展計劃期望達到的願景。創造願景除了能作為未來工作方向外，也能幫助小組在成立初期建立團隊意識，增加成員的使命感。在完成計劃願景後，建議將之納入承諾宣言中，透過校長簽署及公開張貼這份宣言，將標誌著全校成員對保護及促進健康的決心，讓學校健康促進計劃得以持續推行，這是表達決心的最好象徵。

本節焦點

承諾宣言的參考範本請參閱 [工具2](#)

在此階段，透過全校性的參與，創造一個集全全校共識的“理想校園”，藉著收集意見的過程達至以下目的：

- 創造一所理想校園的共同願景；
- 找出目前校內的健康需求；
- 增加學生及教職員對學校的歸屬感；
- 提供一個讓全校成員了解學校健康促進的機會。

3.2.1 什麼是願景？

在開展學校健康促進計劃之前，成員們需要花些時間，彼此溝通對計劃的認知。世界衛生組織歸納各地開展計劃的經驗顯示，許多失敗的計劃在於一開始的時候就埋下了失敗的種子，因為每個人都理所當然地認為：「計劃的願景、使命已經很清楚了，我們知道了。」但事實是彼此存在不同程度的誤差。所以在準備計劃願景之前，值得對這些名詞的概念作思考。

所謂「願景」，是你想要去的地方，一個符合學校辦學理念及校內成員共同期望的「地方」。所謂「問題」，是你現在所身處的，和你即將要前往的地方之間的落差。例如你期望校園內沒有學生吸煙(理想狀況)，但事實發現約有5%的學生經常吸煙，那麼這5%的吸煙者(落差)，正是你現階段所發現的「校園健康問題」。

所以學校健康促進小組的使命，就是帶領學校找到一個符合願景的地方（完成願景）。

問題：我沒地方住		
不可或缺	很想要有	有了更好
* 3房2廳 * 800呎 * 80萬	* 天台 * 有車位	* 電梯
使命：找到一間屋，至少完全符合不可或缺的條件；其他條件則符合越多越好。		

(撰自：《我懂了！專案管理》第三章)

3.2.2 在撰寫學校健康促進的計劃願景時，建議應包括：

- 校內對“理想學校”的共識；
- 學校的特色；
- 強調過程的共同參與。

本節焦點

願景可以隨計劃的發展而作適時修定。

3.2.3 如何收集中員對理想校園的意見？

- 班務會議
- 主題寫作或繪畫比賽
- 教務會議
- 問卷調查
- 意見箱

問與答 你可藉回答以下問題來檢視你是否掌握現階段的工作：

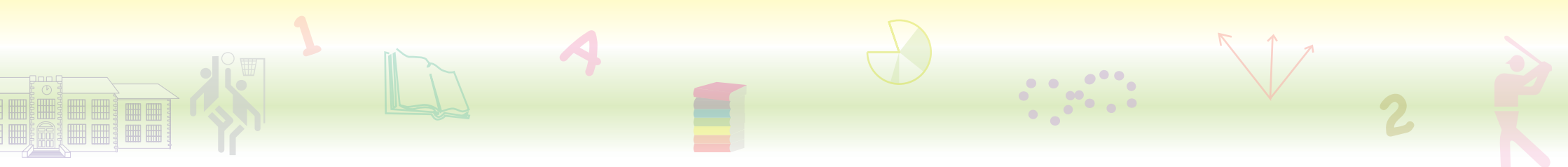
- 健康會怎樣影響校內成員的學習能力、工作能力？
- 校園環境如何影響成員的健康？
- 你認為一所理想的健康促進學校應具備哪些特質？
- 校內的學生、教職員及其他的成員有什麼健康需求？
- 為什麼我校要推展這個計劃？

工作進度檢查表

項目	名稱	✓
1	在校內廣泛邀請成員提出對“理想校園”的看法	
2	用多種（文字與非文字）方式收集中員對願景的意見	
3	在構思願景時有考慮到「學校健康政策」範疇	
4	在構思願景時有考慮到「學校衛生環境」範疇	
5	在構思願景時有考慮到「校風與人際關係」範疇	
6	在構思願景時有考慮到「社區關係」範疇	
7	在構思願景時有考慮到「個人健康生活技能」範疇	
8	在構思願景時有考慮到「學校健康服務」範疇	
9	將願景納入承諾宣言，簽署並在校園內當眼處公開張貼	
10	撰寫階段工作記錄並存檔	

3.3 進行需求評估

學校健康促進計劃是以校本模式推行，除了由校方自組工作小組、撰寫屬於學校的計劃願景外，最能凸顯其校本概念便是需求評估這一階段，因為各校在人員組成、所處的地理位置、辦學理念等差異，造成各校所面對或關注的健康議題或有不同，所以需要透過需求評估來掌握校內成員的「健康需求」。



在進行需求評估後，可能需要回應很多「健康需求」，或發現很多需要完善的地方，為了更好地發揮有限的資源（特別是人力和時間），所以要將這些「需求」或問題，按照一定的準則來排序，將資源優先解決最迫切的問題。

本章將介紹如何進行需求評估，及根據哪些準則來選擇優先解決的問題。

本節焦點

在開展計劃的初期，建議選擇一些較容易在短期內成功解決的問題作優先處理；從小的、較易控制的目標開始逐步累積經驗。

3.3.1 需求評估

需求評估是一系列工作的統稱，也是推展學校健康促進工作非常重要的環節。需求評估包括資料收集、資料分析與問題診斷。資料收集的方法可簡單分為質性與量性方法，具體做法則可透過文獻探討、地區健康調查報告、觀察、訪談

等。而收集之資料經過分析後，可以清楚界定校內的健康需求。以下以5個Ws詳述如何進行健康促進學校之需求評估：

1) 為什麼要做 (Why)

各校因為所處環境不同，推展健康促進條件也不同，進行需求評估，才可確保學校的「個別性」健康問題受到關注。

2) 做什麼 (What)

需求評估即「確認標的群體的需要或問題」，透過需求評估可以確立學校健康問題的客觀資料、設定健康促進方案的優先順序以及評核的標準。需求評估是透過系統性的研究獲得生活品質與健康狀態，以及影響這兩者的健康行為與環境因素，需求的類型可分為專家學者認為必須或需要被解決的健康問題，以及學校本身認為必須被解決的健康問題。

3) 誰來做 (Who)

開展學校健康促進的基本理念是把學校視為一個整體，因此應由學校健康促進小組或與衛生部門聯絡，進行整體性的需求評估。



4) 何時做 (When)

在計劃推行之初應進行需求評估，確定計劃進行之方向；計劃進行過程中仍需不斷的評估，適時迫行修改，以利計劃順利推行。

5) 怎樣做 (How)

a. 要兼顧客觀與主觀評估，資料收集的方法分為：

- 質性方法，包括深度訪談、焦點團體、座談會、觀察等。
- 量性方法，包括問卷調查、查閱各項健康記錄等。

b. 需求評估的資料，分為：

- 原始資料：來自學校的教職員工、學生、家長或社區居民直接回答的資料，例如訪談或利用問卷調查所得之資料，這樣的資料較直接，但較費時。
- 二手資料：來自以前的調查研究、常規記錄或現存的文獻，但引用時要考慮資料的正確性及可用性。

本節焦點

需求評估的方法很多，往往涉及比較多的數據收集及資料分析的技巧。為了更準確地掌握情況，建議與學術機構及衛生部門聯絡，尋求支援。

3.3.2 選定優先問題的參考準則

資料經收集後，可能會發現校內有許多健康需求，各校可就現有的人力、物力、財力及計劃執行時效性等選擇優先議題。同時可邀請專家學者、社區人士及家長代表一起參與。本指引提供評選優先議題的參考準則：[工具3](#)

- 預防的效果（可改變的程度）：當問題未發生前，若有預防方法且效果越大時，越應優先去做；當問題已經發生，就要視乎干預措施可改善問題的程度來作決定；
- 問題的嚴重性：可根據影響人數的多寡、是否造成死亡、是否留下後遺症、經濟上的損失列為優先考量；
- 衛生政策與目標：衛生部門所倡議的健康議題通常具有普遍性，可列為優先考慮之工作；

- 可利用的資源：某些問題需要有足夠的資源配合才能有成效。若缺乏足夠的資源，即使預防效果再好、問題嚴重性高，也難以將其列為優先之列；
- 校內成員的期望：校內成員認為迫切、重要的問題，應列為優先之工作。

(參考自：中國台灣「社區健康營造手冊」)

問與答 你可藉回答以下問題來檢視你是否掌握現階段的工作：

- 哪些議題是校內成員最關注的？這些議題對全校重要嗎？
- 哪些議題現正進行處理？有沒有其他更適合的解決方法或策略？
- 哪些議題在處理後可以得到改善的潛力最大？
- 哪些議題能夠激勵較多的成員參與及付出貢獻？
- 哪些議題的成果是屬於短期、中期或長期的？達到這些成果的時間點對學校而言有沒有什麼重要意義？
- 解決某一項議題所需的資源（例如時間、財政、人力等）是否具可得性？

- 本學年應該選一項還是多項的議題來開展？
- 應該開展較小還是較大的干預行動？
- 哪些干預行動最能結合到學生及教職員每日的活動中？

本節焦點

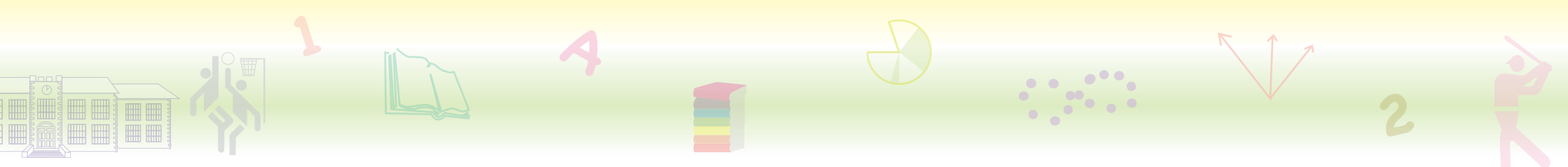
按照國際經驗，很少學校可以同一時間開展多項議題的工作。

本節焦點

社區能夠支持及強化計劃的內容，同時亦可成為學校開展工作的重要資源。

工作進度檢查表

項目	名稱	
1	在討論優先議題的過程中是否有徵求校內不同界別人士的意見	
2	各代表是否填寫了評選優先健康議題的意見表	
3	如果在時間和資源容許的情況下，被選中的優先問題有沒有包括學生、家長提出的議題？	
4	撰寫階段工作記錄並存檔	



3.4 研擬行動計劃

選出優先議題後，便要針對問題擬定一份行動計劃。但在撰寫計劃前，首先要用文字說明問題的現況或嚴重性，這樣有助對問題聚焦，確保每一位工作人員對問題有基本的、共同的認識，特別在一些比較抽象或無法量化的情況下（例如建立和諧校園、促進學生心理健康等），更需要用一些感官能夠知覺的方法，將問題加以說明。

在討論解決方案的時候，計劃參與者應該透過集體腦力激盪，根據問題提出不同的解決方案；在列出所有的解決方案後，比較不同方案所需要的資源、問題被解決的程度等，選出彼此認為最好的解決方案來擬定行動計劃。

本節焦點

草擬行動計劃，首要「說明問題」。

3.4.1 行動計劃的內涵

為了要達成目標（即解決或改善所選出的優先議題），就必須要有計劃，否則就無法控制，所以仔細地做一份計劃是絕對必要的步驟。「計劃」其實就是解答以下六個問題：

- 要做什麼？
- 如何做？
- 誰負責做？
- 什麼時候開始？什麼時候完成？
- 需要哪些資源？
- 如何評估各項工作已經完成？

本節焦點

建議為每一個計劃開一個資料夾，在開始的時候可能只有一份行動計劃，但隨著計劃的進行，各項報告、會議記錄、執行修定等文件的產生，內容就會越加越多。到年終或計劃總結時，這份資料夾便是一份完整的歷史記錄可供其他人作參考資料。

3.4.2 如何有效地討論計劃？

要讓一大群人湊在一起討論計劃，實在是一件不簡單的事，所以在召開計劃會議之前，要先定出會議議程。各項議題一定要明確，並盡可能控制會議時間，另外要選出一位會議主席。當主席發現討論離題時，要把眾人焦點拉回主題。



未來參與執行計劃的人員，一定要參與計劃的討論；要有隨時「再計劃」的心理準備，因為沒有人可以完全預料未來會發生的事，但意外總是會發生，重要的是要能有條理的應付變局；另外在變更計劃時把原因記錄下來，做為未來進行其他計劃時的參考。

3.4.3 如何撰寫行動計劃

一份完整的行動計劃，內容最少應包含下列基本要素：
工具4

- 問題說明：對問題現況的描述；
- 計劃目標：整個行動計劃的評估指標；
(參閱3.4.4如何定計劃目標)
- 結果指標：說明各項工作完成的依據；
- 策略和活動：為達到目標所採用的方法或活動；
- 活動期程：說明某項工作何時開始，何時結束；
- 所需資源：預期某項工作所需的費用或資源；
- 負責人及其職責：某項工作的主要負責人及其執行內容；
- 過程記錄及控制：重要的項目需要控制，而控制的焦點要放在計劃的目標上。

本節焦點

在開始擬定計劃的時候，就要考慮如何評估計劃的成效，這樣才能有效地做結果評估。

本節焦點

策略和活動可以有很多，建議先選其中兩三項來執行，別一下子開太多工作火車頭！

本節焦點

計劃定案後，應送交所有負責執行的人員知悉並簽署，確保他們了解整個計劃的起源、行動策略及目標。

3.4.4 如何定計劃目標

行動計劃的目標應該符合整個學校健康促進計劃的願景，是一個比較具體的成果依據。我們要訂一個聰明 (SMART) 的目標，而這個 SMART 裡面的每個字母都代表著各項條件：

Specific	明確的
Measurable	可以測量的
Achievable	可以做得到的
Realistic	實際的
Time-limited	有時限的

例：《減重計劃》的目標是要在2006年6月前，有50位過重的學生參與這個計劃，其中最少50%的參與者回復符合其年齡層的理想體重。

問與答 你可藉回答以下問題來檢視你是否掌握現階段的工作：

- 每一個被選出的優先議題，是否已有清晰的問題說明、目標及策略？
- 有什麼方法可以讓這些策略、活動結合到教職員和學生的日常活動中？
- 哪些策略校方會比較支持？
- 目標是否SMART？
- 目標與問題之間是否有相關？是否符合邏輯？
- 計劃所需的預算是多少？是否獲校方全數支持？如果預算沒有全數獲支持，有沒有其他資源可以補充？
- 誰是計劃中的關鍵人物？他們是否清楚在計劃中的角色？是否支持並願意參與計劃的執行？
- 預期計劃在推行時會否有障礙？是否可以預先排除？
- 作為計劃監控者的角色，小組根據什麼指標知悉某項工作是否完成？
- 整個行動計劃有沒有其他應變措施？

工作進度檢查表

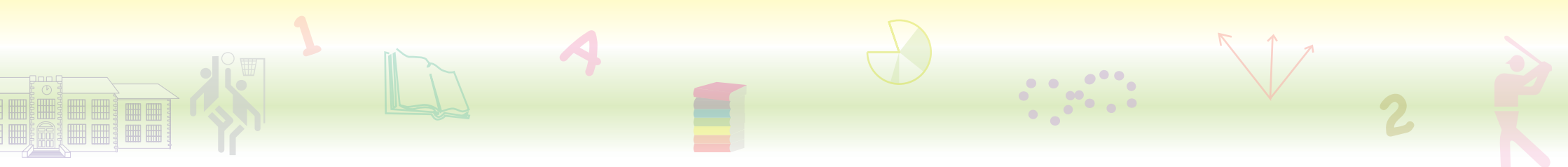
項目	名稱	✓
1	參與討論行動計劃的成員包括不同的代表	
2	是否需要邀請社區人士或其他專家參與討論及提供意見	
3	在研擬行動計劃時，策略是否已考慮「學校健康政策」範疇	
4	在研擬行動計劃時，策略是否已考慮「校風／人際關係」範疇	
5	在研擬行動計劃時，策略是否已考慮「學校社會環境」範疇	
6	在研擬行動計劃時，策略是否已考慮「社區關係」範疇	
7	在研擬行動計劃時，策略是否已考慮「個人健康生活技能」範疇	
8	在研擬行動計劃時，策略是否已考慮「學校健康服務」範疇	
9	行動計劃是否有提及如何記錄及評估工作的完成程度	
10	行動計劃定案後，各計劃參與者是否知悉	
11	行動計劃是否得到小組大多數成員的支持	
12	撰寫階段工作記錄並存檔	

優先議題：增強學生及教職員的體質

根據學年體重評估，學生中有20%過重，10%屬於肥胖；飲食方面，每天進食五份或以上新鮮蔬果的學生不足5%；在調查前的一星期內，只有25%的學生有參加充足的運動，另有30%的學生完全沒有參與運動，當中以女生為主。

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			
在2006年6月前，有50位過重的學生及教職員參與計劃，其中最少50%的參與者回復理想體重。	3	推廣均衡飲食教學活動	2005/09	持續執行		各科代表	各科有教授相關的內容教材
	2	小賣部張貼均衡飲食指引	2005/09	持續執行	均衡飲食海報	生物科老師	完成海報張貼
	1,2	小賣部多售健康小食	2005/09	持續執行		小賣部	有一半的位置售賣健康小食
	1	推行課間操、鼓勵運動	2005/09	持續執行	課間操教材	體育組	每週最少三次實施課間操
	4	舉辦家庭健康飲食講座	2005/09	2006/06	邀請衛生中心醫護人員	校務主任	上下學期各舉辦一次講座並留影
	5	實施體重控制教育	2005/09	2005/10	磅、影印教材資料	學校醫護人員	舉辦全校性的健康教育講座
	6	提供個人減重計劃諮詢	2005/09	2005/12		學校醫護人員	設立諮詢服務站，並張貼宣傳海報

註1：1 - 學校健康政策；2 - 學校衛生環境；3 - 學校社會環境；4 - 社區關係；5 - 個人健康生活技能；6 - 學校健康服務；



3.5 執行計劃

完成行動計劃後，需要按照計劃執行各項工作。在執行計劃時，各項目負責人要注意過程的監控，以確保能達到既定的結果指標。如果實際執行與原定計劃出現一些落差，需要作出修正時，應優先考慮是否可透過需要增加資源、延長完成的時間或再計劃來完成既定的目標，盡量避免更改結果指標。另外要把修正的原因列明並記錄，以便日後擬定計劃時作為參考。

本節焦點

執行計劃的過程中如需修正，應加以記錄及說明。

3.5.1 如何製作活動記錄

活動記錄其實是過程記錄的一部分，活動記錄應附於每一項活動計劃書後，建議應記述以下事項：

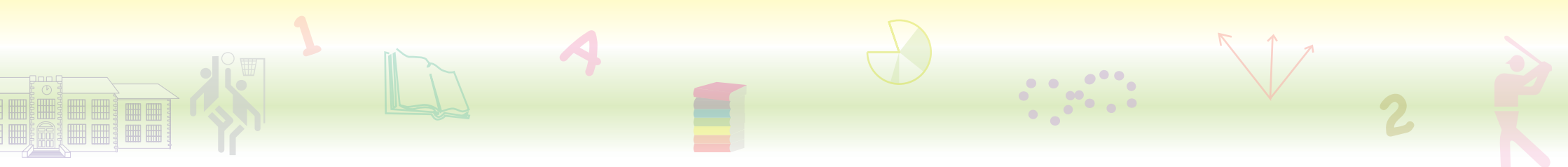
- 有多少人參與是次活動
- 活動過程是否如期進行
- 有沒有任何非預期的事件發生
- 工作人員及活動參與者對活動有何反饋意見
- 用了哪些資源、原定的資源是否足夠
- 對日後舉辦同類型活動的建議

問與答 你可藉回答以下問題來檢視你是否掌握現階段的工作：

- 工作人員是否清楚了解他們的角色及職責？
- 有沒有新的機遇或資源可協助計劃的執行？（例如一些新成立的津助申請、邀請其他社會人士加入等）
- 活動是否按既定的計劃執行？
- 活動負責人是否有記錄他們所完成的工作及進度？
- 對活動的成效是否有進行監控？
- 有沒有活動無法如期進行？如果有，是否有記錄原因？
- 對活動或策略所作出的修改，有否影響既定的目標？

本節焦點

適時表揚參與並完成工作的同工。



工作進度檢查表

項目	名稱	
1	有否讓不同的校內成員參與計劃的執行	
2	活動是否能提升學校成員對學校健康促進計劃的認知	
3	活動是否有助鼓勵校內成員的參與	
4	活動與六大範疇之間是否有關	
5	撰寫階段工作記錄並存檔	

3.6 評估及再計劃

評估是指客觀地評量計劃達到既定目標的程度，是一個系統的、持續的過程。本指引在不同的步驟均強調要做好過程記錄和監控，因為經由這些資料，可以讓小組客觀地判斷問題被改變 / 改善的程度，以便決定是否繼續執行計劃或對計劃進行修訂，以使計劃更臻完善。但評估的重點不是要批評那項工作沒有完成或指出需完善的地方，而是審視計劃執行後在校內產生了什麼影響，不管是正面或負面的；其次才是討論那些地方可以做得更好。在審視過程中所得的經驗和技能，將有助未來在校內開展其他健康促進活動。

3.6.1 評估的目的

- 1) 了解學校健康促進計劃的實施情況；
- 2) 了解計劃的成效；
- 3) 了解計劃的優缺點、可行性，作為日後的參照；
- 4) 了解計劃對目標人群所產生的正面或負面的影響。

3.6.2 進行評估的時機

評估一般可概分為過程評估及結果評估，但兩者有連續性及相關性。前者主要著重檢討計劃在執行過程是否符合預期，並因此而決定是否需要對計劃進行調整，一般在計劃執行期間不斷進行；後者則著重檢討計劃是否達到既定的目標，以及對目標的人群的影響，一般在計劃或活動結束後進行。



3.6.3 評估的方法

評估方法的選擇主要依據評估的目的，每一種提供的訊息均不盡相同，以下介紹幾種方法：

- 1) **自我評估法**：由學校自己評核計劃的執行情況，經由自評過程檢視自己的優缺點。
- 2) **問卷法**：將計劃內容設計成問題以問卷形式讓參與的人填寫，然後彙整意見。這樣可以廣泛收集到較為深入的意見，經濟方便，常被廣為應用。
- 3) **調查法**：在活動進行期間派人詢問對計劃實施的正反意見。
- 4) **報告法**：將計劃執行過程或結果整理成為報告形式，從中獲知執行情形。
- 5) **觀察法**：由小組委派部分人員以觀察方式評核計劃的執行情況，缺點是若觀察者人數太少或立場不同時，較易流於主觀。

6) **檢核法**：把計劃內容以設定好的項目逐一變成是或否的題目檢查清單，由指定人員進行勾選回答。

7) **記錄**：把各種計劃執行過程、影響或結果，以文字敘述或以數字記錄下來，做為評鑑的依據，例如個人學校的健康記錄資料、學校傷病處理記錄等。

8) **照片法**：是一種視覺的記錄法，多用於健康環境的評估。

(資料來源：中國台灣「健康學校工作指引」)

本節焦點

結果評估不是一種批評，而是分享彼此工作的成果！



3.6.4 如何評估計劃實行後在校內的影響

- 校內成員的知識、態度、技能是否有所增進？
- 成員的行為是否有改變？
- 成員所表述的感覺如何？
- 學校的政策或年度工作計劃是否有改變？
- 學校的物理環境是否有改變？
- 校風是否有改變？
- 成員的參與程度是否較以往不同？

問與答 你可藉回答以下問題來檢視你是否掌握現階段的工作：

- 你期望的目標人群有參與活動嗎？有多少已參加？參加與否的原因。
- 工作人員及參與者對整個活動滿意嗎？
- 計劃所產生的影響是否符合期望？
- 本指引所介紹的步驟是否實用？下次再進行計劃時有什麼地方可以改進？
- 計劃是否達到預期的目標？
- 有沒有產生非預期的結果？（包括正面或負面的）



工作進度檢查表

項目	名稱	
1	參與評估的成員是否包含校內不同的代表	
2	計劃是否有助提升學校成員對學校健康促進計劃的認知	
3	如果重複同類活動，是否能夠提升成員對六大範疇的關注	
4	如果重複同類活動，是否有助強化學校成員對六大範疇的應用和明白他們之間的連結	
5	撰寫階段工作記錄並存檔	