

以學校健康促進 回應健康挑戰

文 | 梁家偉



進入21世紀，我們正面對越來越複雜的健康風險環境，包括2003年SARS、2009年甲型H1N1流感大流行等重大傳染病，肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病成為主要致死疾病，壓力、藥物濫用等精神健康問題成為都市健康的隱形殺手。這些健康威脅不單並存，而且越來越多的研究指出，這些健康威脅中，不少已有年輕化的趨勢。面對群體的健康問題，從公共衛生的角度，我們應如何回應？

公共衛生的定義是指通過有組織的社區力量，關注和改善群體的健康問題，以達致預防疾病、促進健康和延長壽命。由於大部分的社區資源都是相對分散和缺乏組織的，所以近二十年來國際上普遍倡導以“場所”（setting）為核心

的健康促進策略。相對於過往在社區進行健康教育或健康促進工作，“場所”有較具體的組織結構，更有利資源的投入和進行成效評估，是以諸如健康促進學校、健康大廈、健康街市、健康醫院等計劃便應運而生。在這些計劃中，兩項主要的策略令這些場所健康促進計劃能在不同的國家/地區中應用，分別是：(1) 計劃框架；(2) 需求及結果評估。本文以健康促進學校為例。

學校健康促進計劃框架

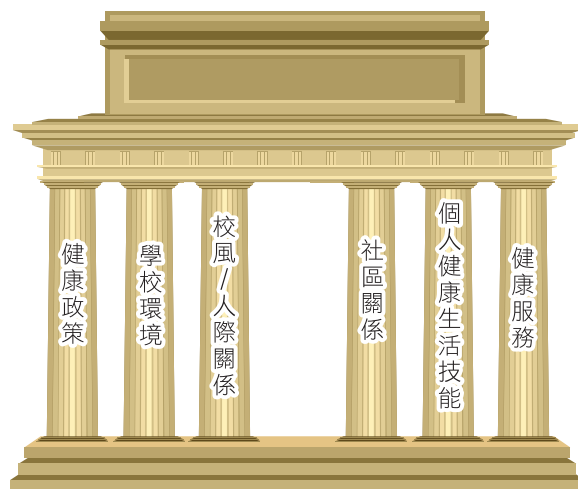


圖1 學校健康促進計劃框架。



圖1展示了世界衛生組織所倡導的學校健康促進計劃六大範疇。範疇涵蓋了一所健康促進學校應關注的內容大綱，適用於不同性質的學校。但每間學校各自所面對的問題、擁有的資源均不盡相同，學校健康促進小組該如何應用？教育家李維斯（R. H. Reeves）的著名寓言《動物學校》（The Animal School）的一段內容正好用來說明各校在應用這個計劃框架時的原則。

有一天，動物們決定設立學校，教育下一代應付未來的挑戰。校方訂定的課程包括飛行、跑步、游泳及爬樹等本領，為方便管理，所有動物一律要修全部課程。

鴨子游泳技術一流，飛行課的成績也不錯，可是跑步就無技可施。為了補救，只好課餘加強練習，甚至放棄游泳課來練跑。到最後磨壞了腳掌，游泳成績也變得平庸。校方可以接受平庸的成績，只有鴨子自己深感不值。

兔子在跑步課上名列前茅，可是對游泳一籌莫展，甚至精神崩潰。

松鼠爬樹最拿手，可是飛行課的老師一定要牠自地面起飛，不准從樹頂下降，弄得牠神經緊張，肌肉抽搐。最後爬樹成績得丙，跑步更只有丁等。

老鷹是個問題兒童，必須嚴加管教。在爬樹課上，牠第一個到達樹頂，可是堅持用最拿手的方式，不理會老師的要求。

到學期結束時，一條怪異的鰻魚以高超的泳技，加上勉強能飛能跑能爬的成績，反而獲得平


均最高分，還代表畢業班致辭。

另一方面，地鼠為抗議學校未把掘土打洞列為必修課，而集體抵制。牠們先把子女交給獾作學徒，然後與土撥鼠合作另設學校。

上述這個寓言正好說明儘管已有很多國家或地區正在推動學校健康促進計劃，為何目前仍沒有統一的模式、劃一的標準讓我們很容易地告訴大家：“這就是標準作業流程，各校可以依照某地某校的工作步驟，推動學校健康促進計劃。”故此，世界衛生組織倡議以“校本模式”，讓學校能根據自身的實際情況，因應自身的優先議題，運用六大範疇作為計劃框架，從不同的切入點解決健康問題。而這裡所指的“健康”，包括生理、心理及社會。

需求及結果評估

可能你也有這樣的經驗：當提出一些計劃意念時總會被問及如何評估成效？這裡提及的“評估”，按時序可概分為：需求評估（事前）、過程評估（中期）及結果評估（事後）。三者並非獨立存在，而是具有一定的連續性和相關性。例如沒有進行需求評估，結果評估往往就只能流於報告一些表面的情況，如活動出席人數、活動當日安排是否適當等，較少談及計劃所針對的問題是否已被改善或改善程度如何等的描述。而在執行一些歷時較長的計劃時，進



行過程評估將有助我們知道在執行計劃的過程中對原定計劃是否需要進行修正，一般可透過工作日誌或檢視項目完成指標得知。

從過去數年訪校與報章所見，本澳學校近年均開展很多的項目和計劃，例如健康飲食計劃、傳染病預防、牙齒保健、禁毒宣傳、廉潔、交通安全、綠色校園等，但到底哪些問題才是學生的真正健康需要？這些問題有沒有關注到學校教職員的健康需要？世界衛生組織的指引^{1,2}建議學校應先為校園健康進行把脈（或稱為“需求評估”、“現況分析”），就是要確認目標群體的健康需要或問題，從而選出優先處理的項目及應採取那些具針對性的促進健康行動。分享一則故事以說明這個步驟的重要性：

張某天經過森林，看到正在努力工作的伐木工人為了砍一棵樹已辛苦工作了五小時，精疲力竭但進展有限。張三問：“為何不暫停幾分鐘，把鋸子磨得更鋒利？”伐木工人回答說：“我沒空，鋸樹都來不及，哪有時間磨鋸子！”

細閱上述故事後，我們可嘗試回憶過去在開展健康活動之前，有沒有審視議題是否具有迫切性？當時的資源是否足夠解決這些健康問題？優先議題是否符合校內多數成員的期望？花時間先把鋸子磨好（確定優先的健康議題），將有助更快地完成伐木工作（達成目標）。

結語

儘管我們正身處甚具健康挑戰的環境，但過去數年學校和政府資源投入和能力建設的工作，均讓我們具備了回應這些健康挑戰的基礎，例如有更多的研究報告幫助學校查找優先的健康議題、大部分的學校已增聘駐校醫護人員、部分老師在接受短期培訓後已具有學校健康促進的概念、越來越多的學校已有成功開展學校健康促進計劃的本地經驗等，這些都使我們有更大的信心和能力邁向學校健康促進計劃的共同願景——使學校成為一個更適合學習、生活、工作的健康場所。🌱

【註釋】

1. World Health Organization (1996). *Regional guidelines : Development of health promoting school: A framework for action*. Manila : WHO Regional Office for the Western Pacific.
2. 澳門特別行政區政府衛生局疾病預防控制中心健康促進部編（2007）。*澳門學校健康促進計劃指引*。澳門：衛生局。

梁家偉

衛生局疾病預防控制中心技術員。