



兒童健康要關心 家長時刻要貼身

文 | 澳門鏡湖護理學院

緣起

2005年澳門特別行政區市民體質監測報告中，顯示澳門青少年學生的視力不良檢出率較高，而幼兒及青少年學生有齲齒的發生率偏高。視力方面，在7至8歲的小學生中，男女生視力不良檢出率已分別高達32.9%和38.7%。恒牙有齲齒情況會在6歲開始出現，隨着成長而增加，到17、18歲時恒牙齲情況最嚴重（澳門特別行政區政府體育發展局，2006）。因應青少年出現相關的健康問題，澳門特區政府進行應對措施，於2005/2006年度委託澳門鏡湖護理學院為本澳14間小學共2,381名小學生進行視力調查，當中發現有45.9%學生出現視力不良情況。

澳門青少年的視力不良情況嚴重，多年來澳門特區政府教育暨青年局對澳門小學生進行校園視力推廣活動。2006年及2010年為超過萬名

小學生進行校園眼睛保健講座。鑑於2010年澳門市民體質監測報告中，再度分析出澳門學生視力不良狀況相當嚴重，6至22歲青少年視力不良達69.8%至75.0%，當中有9成是“疑似近視”；並提出若在中學為高發階段，近視程度會加重加快，另一方面，都看到兒童的齲齒情況嚴重。因此，2011年及2016年開始加入牙齒及姿勢健康推動元素。

活動情況

在近年校園健康推廣活動中，主要以通過視力、蛀牙檢查及姿勢是否正確的身體檢查。為了解學童在日常生活中對相關的健康行為及習慣，通過生活例子設計問題向學生作問卷調查，更具體了解學生的情況。安排健康講座以講解如何讓學生作自我健康維護的知識及方法，現場教導學生眼保健操、正確刷牙方法及脊背的保

護方法，並派發《護眼手冊》及《護齒方法圖表》小冊子，讓學生日常都可以通過健康資訊來提升對健康的關注。

多年來，澳門鏡湖護理學院得到教青局支持，學院組織“健康推動小組”到澳門小學進行健康推廣活動。並先後進入接近100間（次）學校進行“校園愛眼護齒活動”。這項活動會貫穿整個學年進行（每年9月至翌年6月），將分三次到學校開展及跟蹤參與活動的學生對自身健康關注情況。參與活動的學校會選取50至100名小學生參加。

活動程序

1. 在上學期進入學校為小學生進行“校園愛眼護齒活動”的健康評估及健康教育；
2. 為小學生進行E字視力表檢測、檢查牙齒及簡易姿勢評估，初步評估視力、齲齒及姿勢健康情況；
3. 向小學生傳授眼保健操、正確的刷牙方法及健康姿勢要求，以提高學生對自我眼保健、保護牙齒及健康姿勢的意識及能力；
4. 派發《護眼手冊》、《護齒方法圖表》及《良好姿勢示圖》，以有趣漫畫的形式，按不同主題內容，宣傳維護眼睛，牙齒及姿勢的方法，教導小學生對相關健康問題的自我維護及保健的技巧，

鼓勵學生在學校或在家庭中持之以恆地進行健康的自我維護；

5. 協助小學生填寫問卷，以了解其個人的生活習慣及健康情況；
6. 記錄小學生相關健康問題的資料，並給老師及家長通知信，以作跟進；
7. 在活動後約2至3個月，回到學校與參與活動的小學生座談，了解他們對相關健康的跟進情況，再為小學生個人作健康教育及指導；
8. 在學年完成前，再到學校為全部與活動的小學生作視力、牙齒及姿勢等健康評估。

成效目標

- 視力：經過一年的推廣活動，“有視力不良的學童比例”下降5 - 10%或以上；
- 牙齒：經過一年的推廣活動，“有齲齒的學童比例”下降5 - 10%或以上；
- 姿勢：能“有站姿不良的學童比例”下降5 - 10%；

通過健康講座、《護眼手冊》、《護齒方法圖表》及《良好姿勢示圖》小冊子的使用，小學生對相關健康的認知率提升10 - 20%。

活動結果

視力及齲齒情況

視力方面：在連續5年的“校園愛眼



護齒活動”推廣下，小學生“視力正常（裸眼及戴眼鏡時）”的情況，活動前、後分別為51%及43%（見表一及圖一），均在預期控制的成效目標內。

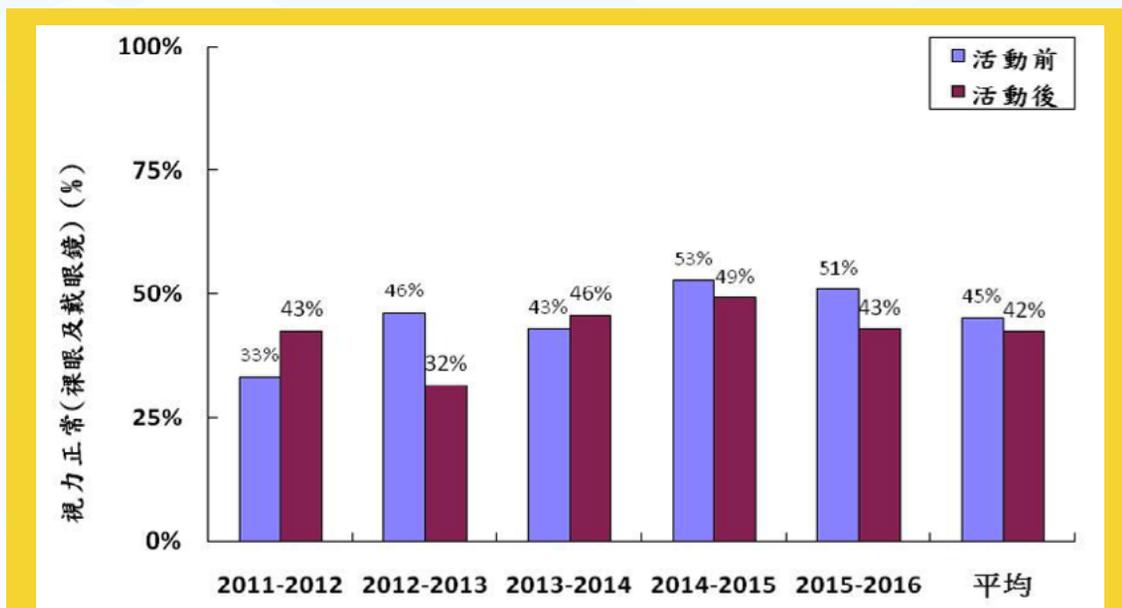
牙齒方面：“沒有齲齒”的情況，活動前、後均為50%（見表二及圖二），比例與過去相若，達到持平的水準，

提示齲齒的發生及相關處理得到較好的保持。

健康素養方面：所有面向包括學童在飲食健康、視力牙齒健康、預防傳染病的知識在活動後都有所提升，知識的掌握度提高了平均5%（見表三），顯示經過健康座談後，學生能吸收並理解相關健康知識。

表一：視力正常（裸眼及戴眼鏡）情況

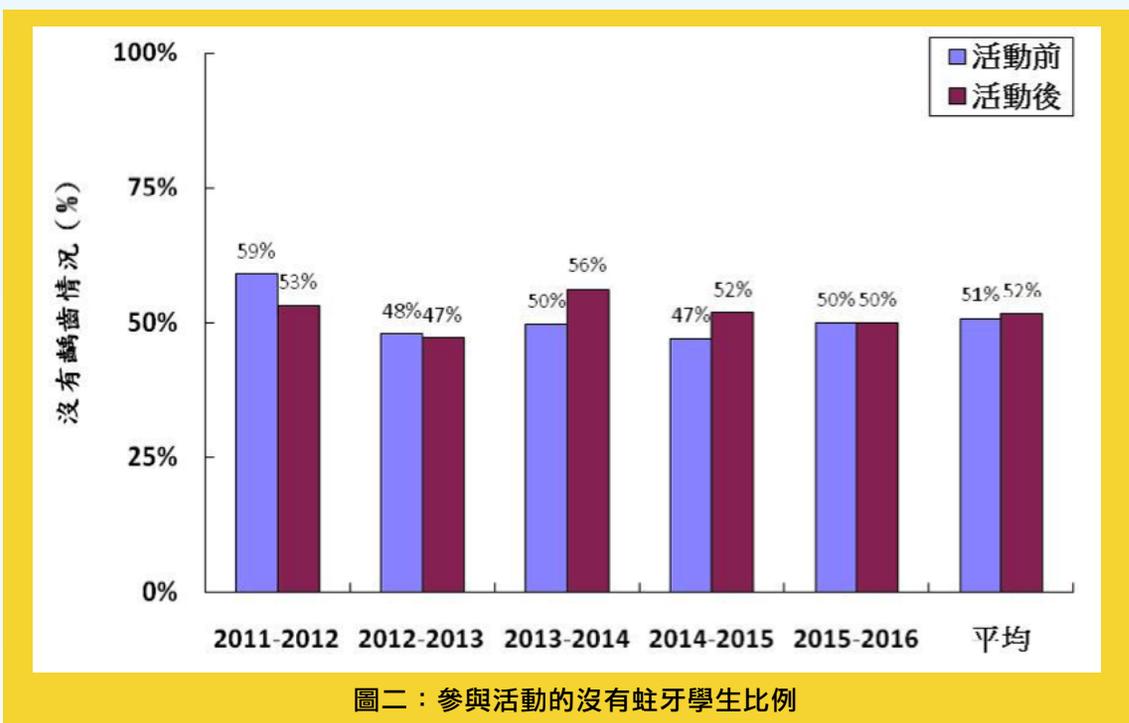
視力正常	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016	平均
活動前(%)	33	46	43	53	51	45
活動後(%)	43	33	46	49	43	42



圖一：參與活動視力正常（裸眼及戴眼鏡）的學童比例

表二：沒有齲齒情況

沒有齲齒	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016	平均
活動前(%)	59	48	50	47	50	51
活動後(%)	53	47	56	52	50	52



表三：各項健康素養情況

活動	2011-2012		2012-2013		2013-2014		2014-2015		2015-2016	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
飲食健康素養	61%	64%	61%	77%	75%	83%	82%	84%	85%	89%
視力牙齒健康素養	50%	53%	51%	63%	61%	69%	63%	69%	77%	82%
煙酒健康素養活動	61%	69%	63%	70%	68%	77%	75%	77%	80%	84%
傳染病抵抗健康素養	20%	26%	20%	27%	24%	30%	23%	25%	46%	51%
總體健康素養	49%	54%	49%	60%	58%	66%	62%	65%	72%	77%





活動成效歸因

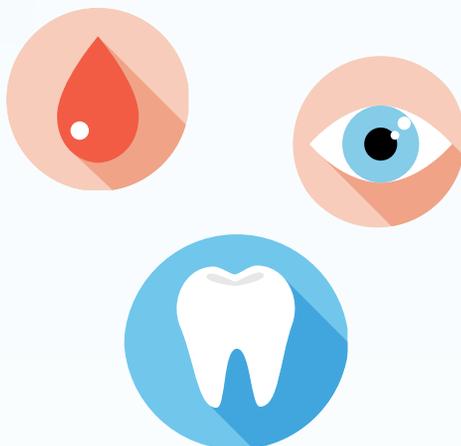
以自然的發展來說，“真性近視”為不可逆之健康問題，因此預防及減緩其惡化的速度變得更為重要。通過持續的健康推動活動，小學生近年“視力正常（裸眼及戴眼鏡）”比例及“沒有齲齒”比例得以減緩及維持。另外，健康知識的掌握亦持續顯著，達到活動的成效目標，歸納有以下因素：

- 2.1 澳門特區政府持續10年多支持澳門鏡湖護理學院對小學生進行的視力與牙齒檢查及知識推廣，引起學校、家長及小學生對相關健康問題的關注，說明“校園愛眼護齒活動”有一定的影響力；
- 2.2 進行初步評估小學生相關健康情況後，及時將紀錄發給家長了解，學校亦作出及時跟進；
- 2.3 通過活動前後填寫問卷，了解小學生對相關健康及生活習慣的認識及學習後的改變，從而可以及時糾正及跟進；
- 2.4 活動是貫穿整個學年，以更好推動、維護及跟進學生情況，並以鼓勵小學生要持之以恆來維護自身健康；
- 2.5 期間都回校關注小學生對健康問題的理解，透過座談再一次指導影響相關健康及維護的知識，並送給各位小學生潔齒衛生等健康用品；
- 2.6 用眼衛生、清潔牙刷及健康生活

習慣的衛教、護眼手冊及護齒的指導圖片等吸引學生閱讀並建立護眼及護齒的習慣，同時增進個人保護知識。

活動總結

“校園愛眼護齒活動”得以順利開展，是有賴澳門特區政府教青局的支持、參與學校的師生充分投入與配合。小學生大都能表現出對相關健康問題的興趣，能認真回答問卷及練習保護眼睛與牙齒的技巧，使活動目標能有效地達成。藉着更多的宣傳、推廣與表達，從活動前後的數據顯示，活動成效呈上升趨勢，沒有近視及齲齒的比例漸見穩定，小學生整體健康素養亦有所提升，提示活動對參與的小學生都達到一定的知識傳播及行為影響。鑑於2015年澳門體質監測報告，2015年比2010年兒童和青少年組群視力不良率有所好轉，而齲齒患病率都較高。在日常生活習慣方面，如口腔清潔及飲食行為等知識、習慣尚有很大的進步空間（澳門特別行政區



體育局，2016)。

隨着生活模式日漸豐富，影響健康的因素較多，持續推廣健康活動對青少年相關健康問題具有一定的影響力及幫助，也是長期的工作目標。在此再一次感謝參與活動的學校，能為學童設想更多提升健康的機會，使學童能習得自我維護健康的能力，為日後的學習及生活打下良好的健康基礎。🍀

【參考資料】

澳門特別行政區政府體育局(2016)。2015年澳門特別行政區市民體質監測報告。取自

http://www.sport.gov.mo/uploads/wiz-download/201609/15529_jndmb.pdf

澳門特別行政區政府體育發展局(2006)。2005年澳門特別行政區市民體質監測報告。取自

<http://www.sport.gov.mo/zh/mac-sport/type/show/id/370>

澳門鏡湖護理學院內部資料(2017年4月)。

取自http://www2.kwnc.edu.mo/?page_id=15340

