



文 | 教育暨青年局社會暨教育輔助處

世界衛生組織(WHO)於1948年將健康定義為：“健康是身體的、心理的和社會的完全適應狀態，而不僅是沒有疾病或殘障發生而已。”健康是一切成就的基礎，是人生最寶貴的財富，有了健康土地，就可以有無限的可能，失去健康，個人再努力也變得毫無意義。健康與學習有莫大關係，學生有健康的身體，才可不斷努力學習，實踐健康的生活，創造健康幸福的人生。

由於生活方式的改變，學生的健康問題日漸增多，自1995年起，世界衛生組織倡議學校也應該成為健康的生活環境，將健康促進之觀念帶入校園，“學校健康促進計劃”是強調個人與整體，環境之間的連結及全體成員由始至終的共同參與。簡而言之，將學校視為一個學生成長過程中逗留時間較長的地方，並設想學生應該在這裡養成健康的習慣，學習健康的技

能與知識。所以世界衛生組織將健康促進學校定義為“一所學校能持續增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所。”並希望結合學校、家庭、社區的人員，共同努力使學校成為健康場所，向學生和教職員提供健康的環境、健康教學和健康服務，促進人員健康。





自2004/2005學年起，教育暨青年局與衛生局合作，向本澳學校推行“學校健康促進計劃”，透過不同類型的計劃和活動，關注學生的健康成長，讓學生從小建立健康的生活模式。推動初期協助學校根據本身條件和優勢，推動具校本特色的健康促進計劃，還於每年設定一個主題作為重點開展項目。包括：學校衛生和安全、健康飲食和學生輔導、學生體適能等，藉不同的主題提醒大家關注校園的衛生和安全，強調健康飲食的重要性，強化學校對危機管理的能力等，為教職員和學生創建一個安全和衛生的校園環境。

推動健康促進計劃的其中一個模式就是健康信念模式，透過對於個人不同認知層面，以期達到行為改

變。然而，行為很難單靠獲得知識而改變，需要有“健康的支持性環境”作佐劑。為此，自2008/2009學年起，教育暨青年局以校園健康飲食為切入點，使學校建立成健康飲食教育的基地，培養學生從小養成均衡飲食的習慣，透過推行“倡設健康小賣部計劃”，鼓勵及推動學校將小賣部的食物分為“紅、黃、綠”三種顏色（紅色為少選為佳、黃色為限量選購、綠色為適宜選購），並將出售的紅色食物減至2成或以下，藉計劃加深學生對



小食紅黃綠，分類好清晰



學生購買健康小食

選擇食物及健康飲食的理解，任何轉變都有適應期，由最初學生和家長不理解健康小賣部的轉型，到今天計劃得到學校、家長的配合和支持，令大家明白健康食物的重要性，掌握選擇食物的技巧。參與計劃的學校由2008/2009學年的13間上升至2015/2016學年的38間，佔全澳設有小賣部的學校6成以上。

除推行“倡設健康小賣部計劃”，“水果FUN享日”活動亦是教育暨青年



2016/2017學年
水果FUN享日啟動



局推行健康校園飲食的其中一項措施。世界衛生組織建議每天進食最少400克水果和蔬菜的攝取量，可以有效地預防多種疾病，同時水果和蔬菜能為身體提供多種營養素，是人體不可缺少的食物。自2007/2008學年起舉辦“水果FUN享日”活動，藉此活動鼓勵師生注重均衡飲食，從小培養學生不偏食、飲食定時定量及每日進食最少兩份水果三份蔬菜的良好飲食習慣，從而增強體質，預防各種疾病。活動得到學校的積極支持和參與，成效良好。透過師生帶水果回學校，一起分享吃水果的樂趣，以及參與以水果為主題的相關活動，豐富學生了解水果營養的知識，培養學生持續吃水果的習慣。活動已連續舉辦10年，為將“兩份水果，三份蔬菜”的理念從學校傳遞開去，教育暨青年局於2015/2016學年擴闊分享模式，向全澳非高等教育的師生派送蘋果，期望師生把蘋果帶回家中，與家人、友鄰分享，將健康生活的訊息傳遞給家人、友鄰，把活動由學校擴展至家庭

及社區，進一步推廣健康飲食習慣的信息，將健康生活的種子傳播開去。

按照“健康飲食金字塔”建議的比例，2歲至18歲人士每日須攝取1至2杯約240毫升奶類製品，為讓學生從小養成均衡飲食的習慣，並配合學校開展營養教育的工作，自2004/2005學年起，教育暨青年局推行牛奶計劃，免費向幼兒教育一年級學生提供高鈣低脂牛奶飲品，目的是培養學生從小養成飲牛奶的習慣，於2011/2012學年起，更加入豆奶作交替供應，飲用對象為幼兒教育及小



一日一蘋果，醫生遠離我





透過教具加深學生認識健康飲食

學教育階段學生，2016/2017學年約35,000名學生參與計劃。期望透過計劃讓學生從小攝取均衡營養，建立良好的均衡飲食習慣，促進學生的健康成長。

因應社會及環境的改變，教育暨青年局分別於2008/2009學年及2014/2015學年開展“澳門學校飲食環境和學生營養狀況調查”，以檢視學校的飲食環境，評估學生的飲食行為及營養狀況，2008/2009學年與2014/2015調查結果比較，顯示學生及家長在健康飲食方面認知有所提高，學生及家長在選購食物時會把健康因素列入考慮之列，學校的飲食環境、學校小賣部出售的食物亦有改善，可見學校和政府的共同努力下，開展的營養教育工作顯見成效顯著。

學校健康服務也就是學校保健工作，是學校衛生工作中重要的一環，維護學生身心健康，從而提高學生學習的成效。為此，教育暨青年局由2006/2007學年起以定額及專款專

用的方式，透過資助學校聘請專職人員，協助在學校實施學生保健工作，以及在校內開展健康教育活動，透過舉辦如：推廣健康早餐、健康膳食烹飪比賽、健康生活常識問答比賽、健康飲食海報設計大賽、四格漫畫比賽等，向學生推廣健康生活的訊息，期望藉不同途徑讓學生接收健康訊息。



學校宣傳健康飲食訊息

要兒童養成健康行為及生活習慣，必須從小做起，學校與家長的配合都很重要，學校可藉由控制和改善環境中可能對人體健康有害的因素，提供適合教師教學及學生學習的良好環境，以促進學生和教職員的健康，家長應為孩子樹立良好榜樣，向子女灌輸健康知識，培養兒童從小建立健康的生活態度和習慣。

健康促進工作是一個持續的過程，所以學校健康促進計劃並沒有終點，期望本澳的學校都成為“健康促進學校”是我們的目標，相信在大家共同努力下，學校全體教職員工及學生都會明瞭健康是他們的權利，主動參與校園健康管理，共同建設健康校園。🍀