



03 谈谈健康校园的意义

健康是影响人们学习的其中一个重要因素。有研究显示，健康欠佳的学龄儿童容易出现缺课、退学和学习情况质量差的情况。

首先，我们先看一下健康的定义，世界卫生组织对于健康的定义是“健康是整个身体、精神和社会生活的完美状态，而不是单纯指没有疾病或不虚弱。”即是说，只有拥有生理和心理的健康，才可称得上健康。

我们要身心健康，就需要有健康的生活模式，均衡的饮食和适当的运动，以及保持愉快的心情是健康生活模式的基本元素。就以适当的饮食为例：在西方，虽然人们有充足的食物，但也出现营养失调的现象，主要是他们没有正确的饮食习惯，总是选一些柔软可口的食物，因此往往会吃下大量甜食、动物性脂肪和蛋白质，而水果、蔬菜或“粗”粮则吃得不够。这样不仅积聚了大量脂肪，而且还导致身体缺乏了摄取某些重要的物质，例如纤维。

除此之外，某些维他命和矿物质也可能吸收不足，因为这些养分最丰富的来源是水果和蔬菜。

儿童处于生长发育期，身体成长很快，所需的各种养料比成人多，例如他们需要很多蛋白质。同时亦由于他们比较活跃好动，因此还需要额外的碳水化合物补充消耗。只要他们吃下适当且数量足够的食物，就不需要补充额外的维他命了。

儿童特别喜欢甜食，除了是他们需要快速补充消耗掉的能量以外，另一个原因是他们的味觉感受比成人敏锐，而当中更大的原因是大人认为小孩喜欢，因而给他们甜食，这种想法是十分错误的。事实上，从未吃过糖果的儿童一样能正常成长。他们对能量的快速需要，其实可从甜的水果或甜的蔬菜(如红萝卜)中得到补充。以糖精制成的糖果不但没有必要，而且会危及健康，因为它会直接伤害牙齿。

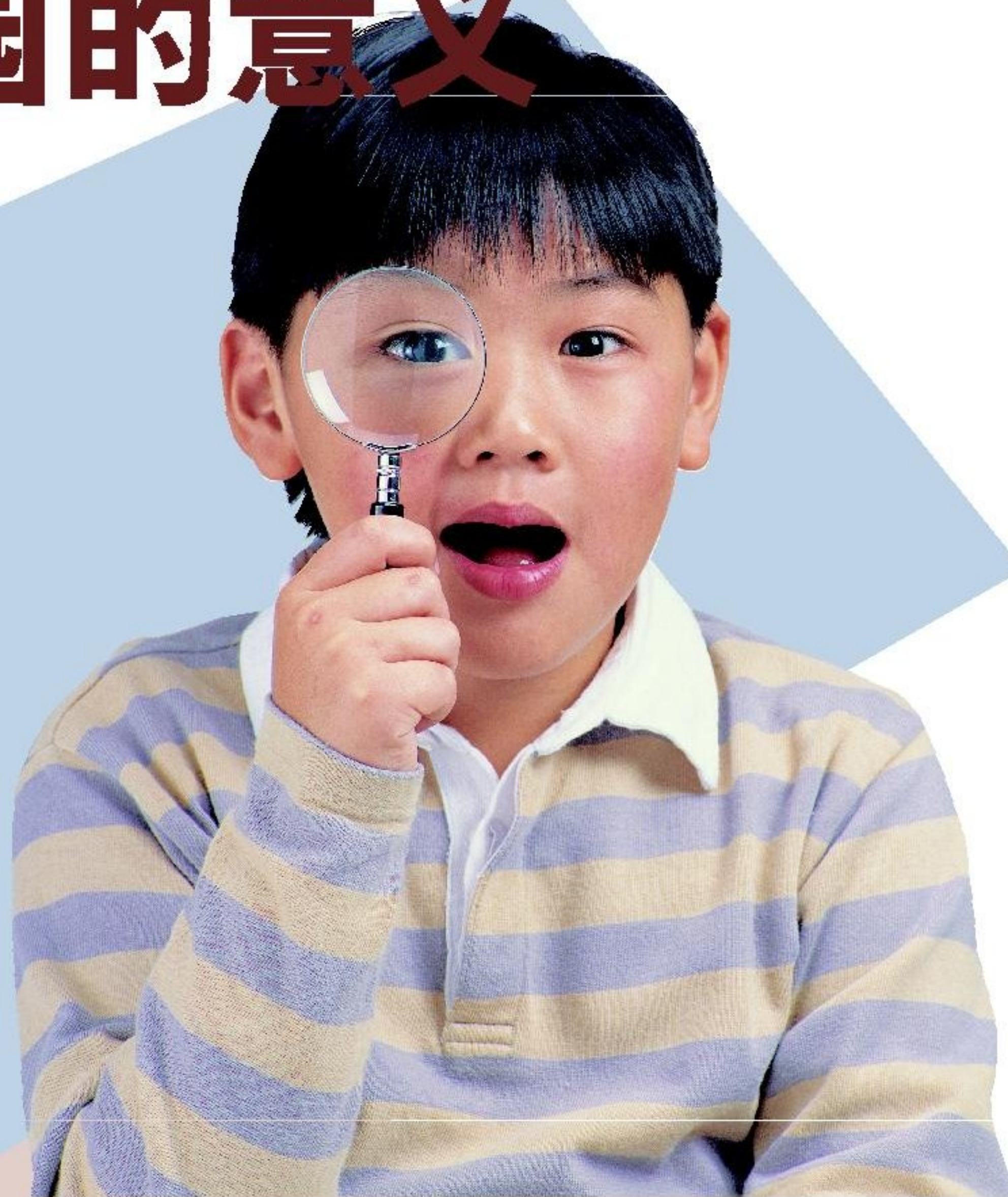
在2003年，澳门卫生局做了一个青少年健康的调查，显示有九成的学生每星期吃的水果和蔬菜量不够，有七成以上的学生没有足够的运动。没有足够的运动原因之一是繁重的课程，另一原因是随著城市的发展，澳门的土地越来越少，学校的活动空间也越来越小，有的甚至搬上楼，在大厦的二至四楼设置校舍，有限的操场面积限制了学生的活动，更大的原因是学校忽略运动的重要性，部分学校甚至连课间操也没有，一天到晚只是不断地上课学习。

学生饮食习惯和活动情况

项目	百分比
每星期吃饭水果和蔬菜的份量	
少于5份	94%
5份或以上	6%
每星期参加剧烈运动的次数	
少于3天	75%
3天或以上	25%
每星期参加休闲运动的次数	
少于5天	25%
5天或以上	5%

资料来源：卫生局疾病预防控制健康促进部 --- 澳门学生健康调查2003

除了身体健康外，儿童的心理健康亦是社会必须关注的问题。近年社会快速地发展，小孩要掌握的知识也不断增多。出生率的减少，是令父母和学校的关注力更加集中的原因之一。从小孩会说话开始，家长就安排了一系列密集式的课程，如英语、普通话、算术、体操、打球、画画、音



乐、艺术、舞蹈……正是诸般期望，使儿童承受了很大压力，不知不觉中影响了他们的健康。

其实小孩在成长的不同时期可以做许多不同的事情，亦可以有不同的发展，他们各有不同的长处，如有些孩子在体育方面有很好的潜质，有些孩子在音乐上表现得很好，而另外一些孩子在绘画方面有突出的表现，这些都是很正常的。

家长不应经常性地期望小孩做些在其成长阶段他那个年龄“不可能”做到的事情，亦千万别以现时发展的某个阶段去衡量小孩现在或未来的能力，因这都是不可能预计的。若小孩长期生活在不恰当的期望与压力的环境中，对他们的身心都会有负面的影响。

上学是提高个人健康水平的基本手段之一。通过学校，可以帮助学生建立正确的卫生观念，促进和改善人类的健康。孩子们通过学校教育获得与健康有关的知识、价值和实践，这不仅对他们的身体、心理和社会的医疗系统有好处，而且更可为孩子的整个青春期健康乃至整个人生打下基础。

学校的架构、组织、管理、环境与社会环境互动、课程、教学方法及校风，对学生和教师的身心健康和学校表现有著直接的影响。制订学校健康促进计划—有助学校完善健康的教学环境，这样，更有利学校有效地促进学生健康成长。另一方面，学校建立了有效的健康促进小组，可让学生、教职员参与其中，营造出一个互相协作的学习环境，这亦有利学生的学习。

在学校推广健康课程并不是一个新的概念。地区对学校健康计划的投资，对这个地区的将来、经济的发展、社区有著重要的意义和作用。

陈丹梅

(作者为卫生局疾病预防控制中心—健康促进部公共卫生专科医生)

摘自：《教师杂志》第十期, 2005年1月