



## 03

# 促进澳门学校健康工作

“学校健康促进”也许会令许多学校认为：“这不过是健康教育项目罢了！”“这只是一个新的项目而已！”

事实上，“学校健康促进”是“澳门健康城市”的一个重要项目。它关注的是约占全澳25%人口的明日社会栋梁、澳门未来希望所托的儿童和青少年的健康。儿童和青少年拥有健康的体魄才可以读好书，掌握好知识，迎接社会各种各样的挑战。

在这个全球一体化和城市化的时代，澳门作为一个国际旅游城市，面对着城市化和大量游客流动带来的许多健康风险，尤其表现在：城市发展、科技进步导致人们生活方式的改变，越来越多的人缺乏运动，加上不健康的饮食、吸烟等，导致癌症和非传染性疾病已成为澳门人口最主要的致死原因。城市的改变影响着人们的价值观、心理健康和人际关系。

严重急性呼吸道综合症和禽流感爆发的威胁，已使我们深深体会到健康绝非必然的，疾病已为社会带来了严重的影响。维持一个健康城市，不单靠卫生部门，还需要其他部门、组织的共同努力才有可能。“健康城市”就是为解决全球一体化和城市化影响健康的风险而制定的计划。

在2004年6月13日，澳门举行了动员全澳市民开展健康城市的启动仪式，并由行政长官何厚铨先生向全世界、向世界卫生组织作出最高的政策承诺，展示了澳门成为一个充满朝气和活力的健康城市的愿望。

“澳门健康城市”的制订，促使人们关注改变生活方式和环境的政策和行动，即在学校、工作场所、无烟环境、健康饮食及运动方面作更有效的、更强有力的干预；而其中则以“学校健康促进”为最重要。

根据卫生局2004年的一项青少年健康行为调查资料显示，接近两成的学生体重有过重或超重的情况；近九成半的学生没有摄取必需的最低蔬果量；超过七成学生没有适当的运动，其中两成学生完全没有参加任何运动。学生中约有四分之一曾经吸烟，百分之七为现行吸烟者，曾吸烟者中有四成表示第一根烟是在13岁以前抽的，调查还显示了本澳吸烟人口有年轻化及女性化的趋势。学生中曾有饮酒的行为普遍，而接近五成第一次饮酒是在13岁以前。滥用药物的情况亦有年轻化及

女性化的趋势。在精神健康方面，近两成学生表示曾考虑自我伤害或作出实际伤害自己的行为，而在暴力行为方面、男生较女生，初中生较高中生有较高偏差行为的情况。在安全行为方面，大部分学生在参与踏单车、玩滑板、滚轴溜冰等高危活动时自我保护意识普遍不足。

学校一直以来是儿童和青少年接受教育的重要场所。求学时期的儿童青少年，身心发育、求知、群体生活的训练，决定了“学校健康促进”的重要性。通过学校进行干预，是一项投入少而效果良好的投资。学校通过学习、日常实践、训练，改变和影响学生的健康知识、健康态度信念、健康行为和个人保健技能，从而达到健康的目的。

早在20世纪80年代中期，欧洲一些国家已开始实施“学校健康促进”工作。1991年，在匈牙利捷克斯洛伐克和波兰等国家试行了国家间的“学校健康促进”网络计划，并于1992年正式建立了欧洲“学校健康促进”网络，直到1996年已有三十八个欧洲国家加入。世界卫生组织西太平洋地区于20世纪90年代初积极倡导“学校健康促进”行动，并首先在澳洲、新加坡和斐济等国家创建健康促进学校。1995年世界卫生组织的“健康新地平线”文件中提到了“学校健康促进”的概念，同年12月制定并颁布了“健康促进学校发展纲领”。1997年中国展开了西太区“学校健康促进”网络工作会议，该会议的展开，标志着“学校健康促进”在西太区正式逐步推广。澳门地区1997年将“学校健康促进”的概念引进来，1998-2000年作为研究可行性阶段，2001-2003年作为试点阶段，而在2004年则随着健康城市的启动在澳门正式逐步推广。

接第10页





“学校健康促进”强调通过学校、教师、学生、家长和学校所属社区内所有成员共同努力，创造一个适合于学习、工作、玩耍、生活的健康环境。其主要的任务有：

- 1.培养儿童青少年的健康生活方式：**“学校健康促进”是利用课堂或非课堂教育，向学生系统地传授健康知识，如均衡饮食、适当运动、保护视力、口腔保健，培养和引导学生形成健康生活方式，提高健康素质。
- 2.提高师生的身体素质：**学校积极采取措施，配合卫生部门，提供防治服务，改善师生的健康状况，提高他们的健康水平。
- 3.为师生员工提供良好的学习工作环境：**学校通过开发利用各种资源，改善教学和学习条件，完善各种教学和生活设施，提供促进健康的物质环境，如教室的采光和通风设备的改善、安全清洁饮水设备的配置、安全健康膳食的提供、体育运动设施的设立等。
- 4.促进儿童、青少年、教师的心理健康：**儿童青少年时期是心理活动复杂、成年期健康稳定的心理素质的形成阶段，此阶段的心理健康促进工作十分重要。目前，澳门年轻一辈缺乏正确的人生目标，依赖性强，意志薄弱，缺乏团队精神，应付挫折的心理素质低。教师因工作压力、学校压力、家长压力等得不到工作的满足感，对教师工作失去热忱。通过学校适当的心理教育、支持、辅助和辅导，可促进和保护师生的心理健康。

“学校健康促进”六大工作范畴包括：1) 学校健康政策；2) 学校环境；3) 校风/人际关系；4) 社会关系；5) 个人健康技能及 6) 学校健康服务。

为了实施“学校健康促进”，以下策略必不可少：

#### 1.改变观念

学校健康的最终目标是培养出综合素质达标的学生，然而目前仍有些学校仍存在“应试”教育的弊端，忽视学生全面素质的培养；教师的工作量和压力与日俱增，为了应付各种的社区活动和讲座，教师很难专注于教学工作，这对于老师和学生都不健康。其实，明确了“学校健康促进”的重要性，学校将提高教师工作满足感、培养综合素质达标的学生为目标，订定一套政策，并实施在具体行动上。

#### 2.培训教职工

通过培训、学习，使教师理解自身对学生健康承担的责任，考虑如何在自己的教学活动中结合健康知识和对学生的健康行为进行引导。此外，教师要多学习个人健康技能和知识。健康知识是实施健康行为的基础，健康知识包括如何为健康行为，如何吃才健康，每天最少运动时间多少等问题？学好健康知识和掌握个人健康技能，对自己有益，还可将知识传授给学生，然后师生共同在实践中融会贯通，结合周围的设施和环境，逐渐形成一套适合于自己的健康生活方式。

#### 3.开展活动

教师是学生的舵手，是学生的学习榜样，他们在学生的心目中占有十分重要的份量。老师应带头学生一起积极实施健康生活模式，不吸烟、不酗酒，均衡饮食，适当运动，一些简单的易懂易做的方法在日常生活中便接受了。例如当眼睛累了时候，向远处望一望，最好看绿色的植物；到学校的小食店买食物时，选择健康的小食，不喝无益的饮料；课间休息或放学后做做运动，促进体液循环，等等。

举办校本健康活动，促使学生通过亲身体会加深印象，提高学习效果，表扬健康及品学兼优的学生作为典范。活动应与课堂教学相互配合，使知识和实际行为结合起来。活动种类可根据年龄选择适合的活动，如安排学生做清洁值日，互联网搜集资料、绘画、填颜色、做游戏、举办知识竞赛、班际体育竞赛等。参加各种实践活动有助于培养和提高学生的组织能力、自助意识和自我教育效果。适当地运用社区的各种资源，将目前被动无奈的参与活动形式，转变成主动的、有选择性的参与形式。例如：学校政策是使本校每年所有小学五年级的学生都接受“烟草损害健康”的知识，可由驻校医务人员根据学校的情况安排讲座或课程给学生。学校的医务人员、区内的医疗工作者、相关机构组织人员都可请为讲授人员，这样既可使用各种各样社区活动和讲座，减轻老师的负担，改变以往可能只有部分同学可以接受到相关知识的局面。

陈丹梅（作者为公共卫生专科医生、现职卫生局疾病预防控制中心健康促进部）

摘自：《教师杂志》第十七期，2007年5月

