



健康人生由健康学校开始

01

健康人生由 健康学校开始

“健康校园”来之不易

健康是学生一生的本钱，失去了健康的身体，将来所有的成就也无法实现。高美士中葡中学深信，在中学阶段养成学生健康的生活习惯，比单单传授学科知识更为重要，影响更为深远。2005年暑假期间，几位教师参观了香港多所出色的健康学校，回澳后便开始积极筹划，期望能在澳门校园推动健康促进的工作，真正提升上一个更高的概念——建立“健康校园”。

2005年12月，高美士中葡中学“健康校园促进小组”成立。当时只有四名成员，刚开始时由于教师本身教学的工作压力及加上经验不足，有很多健康促进活动只由教师设计策划，却忽略了与行政方面的沟通，加上欠缺学生的参与及工友的支持，很多工作停滞不前。但我们没有因此而放弃，勇于不断从失败中学习，寻求改善的方案，参考学习其他地方不同的经验，甚至有老师不辞劳苦，每周前往香港进修学习，目的只为期望发展出适合学校本身特点的一套有效营运方式。经过两年的成长，今日高美士中葡中学健康校园促进小组已由十多位来自不同学科领域的教师、行政主管、家长代表及学生“健康大使”共同参与策划，加上专业的驻校医护人员的配合，亦得到卫生局、教育暨青年局的支持，终于在2006年9月成为澳门首批“健康校园”。

“健康”应从生活出发，并由“家校”开始

推动学生的健康习惯首先要了解他们的基本生活健康状况。我们于2006年10月着手编制学生健康手册，并开始进行全校学生体质调查，主要针对学生感官、身体发育情况、体适能力方面进行数据收集，初步掌握学生的一般生活习惯及家族病史，以便日后有需要时进行跟进研究。因每间学校学生的健康状况有所不同，我们在拟订健康校园的短、中期目标时，除了参考卫生局澳门学生体质报告外，亦依照校内调查报告中一些迫切需要正视的问题来制订。我们发现肥胖、身体发育不良及精神欠佳等问题是较突显的学生健康问题，决定以“健康饮食”及“健康作息”定为短期的开展工作目标。

健康从生活出发，我们开展的健康促进工作务求与学生的生活结合，努力在校内营造健康生活文化。除了健康教育宣传海报、网页制作外，每年都会有多个重点项目出台。如2006年率先建立健康小卖部，尝试一步步的去掉影响饮食健康的不良因素如吃零食、喝汽水、吃高盐高糖等食物，培养学生健康的饮食习惯。正所谓一日之计在于晨，一天健康的生活应由健康的早餐开始。对于这方面，多年来我校开展了不少工作：如“一人一鸡蛋”运动，通过把煮熟的鸡蛋发给每一位学生和同事试

接第3页





食，一方面教导学生了解鸡蛋丰富的营养价值。而在寒冷的冬天，学生与老师一同吃到暖暖的鸡蛋时，校园内师生感情顿时升温，不少学生决定以鸡蛋代替零食成为早餐的一部分；另外由学生与家长亲手制作不同款式的早餐，带回校内与老师及其他同学共同品尝，并通过现场师生评分，一同选出最美味的健康早餐。透过这些活动，增加了学生对食物营养的知识，同时又提高了校内共融的气氛，为学生健康教育上了深刻的一课。

我们除了关心学生校内健康习惯外，对于学生的家庭健康生活也不容忽视，在注重家校合作的教育趋势下，健康推动工作绝不能缺乏家庭这个重要元素。例如去年我校有幸得到卫生局、医疗企业的支持，成功举办了一次面向家长的健康检查活动，为学生家长进行血糖、肺活量、视力、血压、骨质疏松、BMI等多项测试，不少家长开始关注到“健康”问题的迫切性，亦承诺愿意与学校共同策划不同的健康促进活动，为孩子们的健康一同努力。同场我们还进行了“饮食与健康”的讲座，为家长们提供健康饮食的知识及介绍预防相关疾病的方法。在这一活动过程中，除了家长获益外，一班协助进行身体检测的“健康大使”亦从中获得很多实用的健康知识，并为日后要在校园向其他同学宣扬健康讯息注入更大的信心与动力。另一方面，建立“健康作息及生活习惯”

是我们近年重点培养方向，例如我们抽样对学生进行了睡眠质量的调查和研究、开展学生午睡试验计划，目的是提高学生的精神面貌及情绪健康。预防吸烟、滥药、校园欺凌等也一直是“健康校园”的持续重点项目，多年来已渐见成效，在这里就不再逐一详述了。

除了学生的生理健康外，心灵工作及环境保护意识的提高亦成为我校未来发展健康校园的关键。我们深信“健康校园”的建立对象并不仅仅只是学生，还包括教师、管理人员、工友以及他们的家庭成员，透过学校影响学生、学生影响家庭、家庭影响社区，而整个社群甚至整个健康城市的建立亦应从“健康家校”开始。

陈俊明（高美士中葡中学健康校园促进小组成员、生物及自然科学教师）

摘自：《教师杂志》第二十二期，2008年9月

