



促進

澳門學校健康工作

文·陳丹梅

“學校健康促進”也許會令許多學校認為：“這不過是健康教育項目罷了！”“這只是一個新的項目而已！”

事

實際上，“學校健康促進”是“澳門健康城市”的一個重要項目。它關注的是約佔全澳25%人口的明日社會棟樑、澳門未來希望所託的兒童和青少年的健康。兒童和青少年擁有健康的體魄才可以讀好書，掌握好知識，迎接社會各種各樣的挑戰。

在這個全球一體化和城市化的時代，澳門作為一個國際旅遊城市，面對著城市化和大量遊客流動帶來的許多健康風險，尤其表現在：城市發展、科技進步導致人們生活方式的改變，越來越多的人缺乏運動，加上不健康的飲食、吸煙等，導致癌症和非傳染性疾病已成為澳門人口最主要的致死原因。城市的改變影響著人們的價值觀、心理健康和人際關係。

嚴重急性呼吸道綜合症和禽流感爆發的威脅，已使我們深深體會到健康絕非必然的，疾病已為社會帶來了嚴重的影響。維持一個健康城市，不

單靠衛生部門，還需要其他部門、組織的共同努力才有可能。

“健康城市”就是為解決全球一體化和城市化影響健康的風險而制定的計劃。

在2004年6月13日，澳門舉行了動員全澳市民開展健康城市的啟動儀式，並由行政長官何厚鏞先生向全世界、向世界衛生組織作出最高的政策承諾，展示了澳門成為一個充滿朝氣和活力的健康城市的願望。

“澳門健康城市”的制訂，促使人們關注改變生活方式和環境的政策和行動，即在學校、工作場所、無煙環境、健康飲食及運動方面作更有效的、更強有力的干預；而其中則以“學校健康促進”為最重要。

根據衛生局2004年的一項青少年健康行為調

查資料顯示，接近兩成的學生體重有過重或超重的情況；近九成半的學生沒有攝取必需的最低蔬果量；超過七成學生沒有適當的運動，其中兩成學生完全沒有參加任何運動。學生中約有四分之一曾經吸煙，百分之七為現行吸煙者，曾吸煙者中有四成表示第一根煙是在13歲以前抽的，調查還顯示了本澳吸煙人口有年輕化及女性化的趨勢。學生中曾有飲酒的行為普遍，而接近五成第一次飲酒是在13歲以前。濫用藥物的情況亦有年輕化及女性化的趨勢。在精神健康方面，近兩成學生表示曾考慮自我傷害或作出實際傷害自己的行為，而在暴力行為方面、男生較女生，初中生較高中生有較高偏差行為的情況。在安全行為方面，大部分學生在參與踏單車、玩滑板、滾軸溜冰等高危活動時自我保護意識普遍不足。

學校一直以來是兒童和青少年接受教育的重要場所。求學時期的兒童青少年，身心發育、求知、群體生活的訓練，決定了“學校健康促進”的重要性。通過學校進行干預，是一項投入少而效果良好的投資。學校通過學習、日常實踐、訓練，改變和影響學生的健康知識、健康態度信念、健康行為和個人保健技能，從而達到健康的目的。

早在20世紀80年代中期，歐洲一些國家已開始實施“學校健康促進”工作。1991年，在匈牙利捷克斯洛伐克和波蘭等國家試行了國家間的“學校健康促進”網絡計劃，並於1992年正式建立了歐洲“學校健康促進”網絡，直到1996年已有三十八個歐洲國家加入。世界衛生組織西太平洋地區於20世紀90年代初積極倡導“學校健康促進”行動，並首先在澳洲、



新加坡和斐濟等國家創建健康促進學校。1995年世界衛生組織的“健康新地平線”文件中提到了“學校健康促進”的概念，同年12月制定並頒佈了“健康促進學校發展綱領”。1997年中國展開了西太區“學校健康促進”網絡工作會議，該會議的展開，標誌著“學校健康促進”在西太區正式逐步推廣。澳門地區1997年將“學校健康促進”的概念引進來，1998-2000年作為研究可行性階段，2001-2003年作為試點階段，而在2004年則隨著健康城市的啟動在澳門正式逐步推廣。

“學校健康促進”強調通過學校、教師、學生、家長和學校所屬社區內所有成員共同努力，創造一個適合於學習、工作、玩耍、生活的健康環境。

其主要的任務有：

1. 培養兒童青少年的健康生活方式

“學校健康促進”是利用課堂或非課堂教育，向學生系統地傳授健康知識，如均衡飲食、適當運動、保護視力、口腔保健，培養和引導學生形成健康生活方式，提高健康素質。

2. 提高師生的身體素質

學校積極採取措施，配合衛生部門，提供防治服務，改善師生的健康狀況，提高他們的健康水平。

3. 為師生員工提供良好的學習工作環境

學校通過開發利用各種資源，改善教學和學習條件，完善各種教學和生活設施，提供促進健康的物質環境，如教室的採光和通風設備的改善、安全清潔飲水設備的配置、安全健康膳食的提供、體育運動設施的設立等。

4. 促進兒童、青少年、教師的心理健康

兒童青少年時期是心理活動複雜、成年期健康穩定的心理素質的形成階段，此階段的心理健康促進工作十分重要。目前，澳門年輕一輩缺乏正確的人生目標，依賴性強，意志薄弱，缺乏團隊精神，應付挫折的心理素質低。教師因工作壓力、學校壓力、家長壓力等得不到工作的滿足感，對教師工作失去熱忱。通過學校適當的心理教育、支持、輔助和輔導，可促進和保護師生的心理健康。

“學校健康促進”六大工作範疇包括：1) 學校健康政策；2) 學校環境；3) 校風/人際關係；4) 社會關係；5) 個人健康技能及6) 學校健康服務。

**為了實施“學校健康促進”，
以下策略必不可少：**

1. 改變觀念

學校健康的最終目標是培養出綜合素質達標的學生，然而目前仍有些學校存在“應試”教育的弊端，忽視學生全面素質的培養；教師的工作量和壓力與日俱增，為了應付各種的社區活動和講座，教師很難專注於教學工作，這對於老師和學生都不健康。其實，明確了“學校健康促進”的重要性，學校將提高教師工作滿足感、培養綜合素質達標的學生為目標，訂定一套政策，並實施在具體行動上。

2. 培訓教職工

通過培訓、學習，使教師理解自身對學生健康承擔的責任，考慮如何在自己的教學活動中結合健康知識和對學生的健康行為進行引導。此外，教師要多學習個人健康技能和知識。健康知識是實施健康行為的基礎，健康知識包括如何為健康行為，如何吃才健康，每天最少運動時間多少等問題？學好健康知識和掌握個人健康技能，對自己有益，還可將知識傳授給學生，然後師生共同在實踐中融會貫通，結合周圍的設施和環境，逐漸形成一套適合於自己的健康生活方式。

3. 開展活動

教師是學生的舵手，是學生的學習榜樣，他們在學生的心目中佔有十分重要的分量。老師應帶頭學生一起積極實施健康生活模式，不吸煙、不酗酒，均衡飲食，適當運動，一些簡單的易懂易做的方法在日常生活中便觸到。例如當眼睛累了時候，向遠處望一望，最好看綠色的植物；到學校的小食店買食物時，選擇健康的小食，不喝無益的飲料；課間休息或放學後做做運動，促進體液循環，等等。

舉辦校本健康活動，促使學生通過親身體驗加深印象，提高學習效果，表揚健康及品學兼優的學生作為典範。活動應與課堂教學相互配合，使知識和實際行為結合起來。活動種類可根據年齡選擇適合的活動，如安排學生做清潔值日，互聯網搜集資料、繪畫、填顏色、做遊戲、舉辦知識競賽、班際體育競賽等。參加各種實踐活動有助於培養和提高學生的組織能力、自助意識和自我教育效果。適當地運用社區的各種資源，將目前被動無奈的參與活動形式，轉變成主動的、有選擇性的參與形式。例如：學校政策是使本校每年所有小學五年級的學生都接受“煙草損害健康”的知識，可由駐校醫務人員根據學校的情況安排講座或課程給學生。學校的醫務人員、區內的醫療工作者、相關機構組織人員都可請為講授人員，這樣既可使用各種各樣社區活動和講座，減輕老師的負擔，改變以往可能只有部分同學可以接受到相關知識的局面。

(作者為公共衛生專科醫生、現職衛生局疾病預防控制中心健康促進部)

【參考文獻】

1. 田本淳主編：《健康教育與健康促進實用方法》。北京：北京大學醫學出版社，2005。
2. 呂姿之主編：《健康教育與健康促進》。北京：北京醫科大學中國協和醫科大學聯合出版社。
3. World Health Organization. New Horizons in Health. Geneva. 1995.
4. The Jakarta Declaration on Health Promotion in 21st century. Jakarta. 1997.