

# 他山之石 可以攻玉

## 訪問香港健康學校有感

文 | 郭可文



### 前言

我於去年11月開始參加教育局學校醫護人員在職培訓課程，收穫很多，不僅系統地學習了學校健康促進的理論知識，還在課程即將進入尾聲的時候，前去香港健康學校學習交流。兩間分別獲得了香港健康學校獎勵計劃銀獎和金獎的學校，為我們現身說法傳授校方推行學校健康促進的心得。他們成功的經驗、具創意性的活動，一方面增強了我做好學校健康促進工作的信心和幹勁，另一方面確實讓我增長了見識、拓寬了在校園內開展健康促進工作的思路。特撰寫此文與廣大前線教育工作者分享我此行的一些收穫。

### 香港取經之旅

2011年4月1日早上七點，我們一班學校醫護人員約30多人已在港澳碼頭聚集，開始了香港取經之旅。香港中文大學安排我們參觀了兩間學校，一間是陳呂重德紀念學校（小學），另一間是聖潔靈英文女子中學。我們聽完校方有關健康促進的工作報，參觀了學校的一些硬體設施，閱讀了有關健康促進的刊物，看到了令人欽佩的驕人成績。他們推行健康校園已有多年，雖則沒有醫護專業人士駐校，但他們把健康校園搞得有聲有色。“冰封三尺，非一日之寒”，他們的成功並不偶然，而是全校師

生共同努力的成果。以下是我總結兩所學校成功建立健康校園的幾點原因。

### 一、提高認識，全校教職員工共同參與

態度決定一切，讓學校的每名教職員工都充分認識到健康的重要性是健康促進工作的前提。只有上至學校最高領導層的校長、主任，下至老師、職員、校工都全情投入，大家共同參與，各司其職，建立完善的工作小組架構，訂立明確的健康政策，這樣學校的健康促進活動才能有條不紊地推行且循序漸進。此外，充分挖掘學生資源，培育健康大使，以一傳十，十傳百的輻射效應將健康訊息傳達至每一位學生。校內成立學生急救隊，一方面增加受訓學生的急救知識、增強學生基本的急救技能，另一方面又可以培養學生的責任感和使命感。



### 二、創新方式，將健康元素巧妙滲入校園

在學校進行健康促進工作，這正符合世界衛生組織倡議以場所(Setting)為核心的健康促進策略，利用學校本身固有的軟件、硬件系統成為健康促進工作的有力工具。陳呂重德紀念學校的老師們在製定每年教學大綱時，會將健康元素與各科目有機地給合，例如中文科要求學

生創作健康生活標語，英文科以英文討論健康飲食的好處等，如此一來，不但達到了教學目的，也間接傳達健康訊息；又如在計劃學校活動時，盡量令活動主題與健康概念結合。在學生郊野活動時順帶進行環保教育，避免使用即棄餐具，不可隨地丟棄垃圾，鼓勵學生攜帶健康食物如麥包、水果，拒絕紅燈小食如薯片、可樂等，這樣又為健康教育創造了一個良好的教學平台，相當值得仿效。令我印象尤為深刻的是在他們圖書館中一角設有“健康地帶”，有健康知識相關書籍供學生閱讀；有健康話題討論區，老師與學生可以交流健康話題；有健康體格測量區，使學生耳濡目染，懂得關注個人健康。

### 三、拓寬管道，充分利用社區資源

學校雖有專業的教育工作者，有完善的教育設施與資源，但當遇上口腔疾病治療、言語治療、物理治療、情緒輔導等非校本資源可以解決的問題時，學校必須尋求社區





專業人士的幫助。獲得香港健康學校金獎的聖潔靈女子

英文中學充分意識到社區資源的重要性，他們除了尋找一些社區非牟利機構，如聯合那打素社康服務，訓練學生為健康領袖；也尋求商業機構的協作，如得到美國家禽及蛋品協會的贊助，校方全體師生約1500人可以在校慶當天齊吃免費雞蛋，與此同時向師生宣傳雞蛋的營養價值；又如與酒樓在端午節時合作包粽子送老人，培養學生尊老愛老的優良品德。善於拓展社區資源，不但可以締結網絡，籌集資金，有利學校開展更多類型的活動，又可以促進交流，相互學習。

#### 四、根據校本特色，訂立健康促進計劃

上個世紀80年代，國際上開始有人提出了健康促進學校的概念。世界衛生組織西太平洋區於1994年開始推動此項工作，但為什麼至今沒有一個學校健康促進計劃的標準呢？因為每間學校都各有特色，各校應先行評估校本的實際情況，找出各自的優勢（Strength）、劣勢（Weakness）、機會（Opportunity）和威脅（Threat）（S.W.O.T分析法），定出校內健康問題的優先處理順序，從而製定相應的計劃，方可事半功倍。是次訪問的學校為我們清晰展現了他們歷年的健康促進計劃，有一年計劃，

有五年計劃，無論是短期抑或是長期計劃，訂立的前提必須是符合教師、學生之目前所需。

#### 結語

“倘若我們學生的學習成績是一百分，而健康是零分，那麼他們的得分也只是零分”，這是陳呂重德紀念學校校長說的一句話，可見對學生進行健康教育是多麼重要，而學校又是推行健康教育效果最好、時機最佳的理想場所，故此推動學校健康促進工作意義重大。是次交流活動讓我深刻感受到通往成功健康學校的道路迂迴曲折，但只要學校上下齊心協力，成功是指日可待的。無論作為一名學校醫護人員或作為一名老師，使學生有健康的體魄、健全的心理、快樂的成長歷程，是我們每一位學校工作者所肩負的偉大使命。

以上幾點拙見希望可以給廣大同仁一點啟發，讓我們一同為學生的健康共同努力。🌱



郭可文

廣大中學（分校）學校醫護人員。