

衛生署
健康促進學校計劃

工作指引及檢視表





衛生署 健康促進學校計劃 工作指引及檢視表

衛生署
學生健康服務
學校健康促進組

計劃背景

健康與教育息息相關，學校對學生的成長發揮着關鍵作用。世界衛生組織（世衛）倡議的「健康促進學校」是一個有效、全面及全校性的模式，並已在多個國家及地區包括香港推行。研究顯示推動「健康促進學校」對學生的生理、心理及社交健康大有裨益。全校參與模式不但能促進學生的健康發展，亦可改善教職員的健康；而他們以身作則，實踐健康的生活習慣，也能成為學生的榜樣。

為減輕非傳染病對社會所造成的負擔，防控非傳染病督導委員會制定《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，建議學校轉型為健康促進學校，營造可持續和有利健康的學習環境。食物及衛生局於二零一七年發表的「精神健康檢討報告」亦建議研究在本港推廣「健康促進學校」模式的可行性，建立更關愛的環境，讓學齡兒童／青少年學習和成長。

衛生署學生健康服務的「健康促進學校計劃」，旨在探討在本港推展「健康促進學校」模式的可行性。我們成立專責工作小組收集各界意見，並參考本地過往推行健康學校的經驗，期望發展一個普及和更適合本地學校參與的模式。

核心價值

全人健康	根據世衛（1948），健康是「不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態」。「健康促進學校」模式以全人化及多層面角度來推廣健康，並重視生理、心理、社交及環境等的相互關係。
持續發展	「健康促進學校」模式有助學校成為一個健康生活、學習及工作的地方。發展健康促進學校是一個持續強化的過程，並沒有時間限制，學校可按校情和需要發展校本健康教育的策略。只要透過詳細規劃和系統性的推展，對提升學生的健康和教育成效均有一定作用。
全校參與	「健康促進學校」強調每位成員通力合作，聯繫學校及社區各持分者，包括教職員及學生（員生）、家長、健康服務單位及社區團體，以邁向建設健康校園為共同目標。
植根校園	世衛（1986）在《渥太華健康促進憲章》提出健康促進是一個可使人們加強對自身健康掌控及改善的過程。而要促進健康，除個人因素外，亦需有環境的支持和實踐的機會才能成功。學校透過「健康促進學校」模式，以全面及全校性策略推廣健康，讓「全人健康」理念深入學校各層面。經過日積月累，學校的健康文化能根深蒂固，不需過份依賴外在力量，亦可憑校本經驗將此文化持續發展。

健康促進學校的六個發展領域

「健康促進學校」以世衛西太平洋區域辦事處於 1996 年公布的《健康促進學校發展綱領：行動框架》為基礎，內容包括以下六個發展領域：



衛生署「健康促進學校計劃」

為協助本地中小學成為健康促進學校，衛生署學生健康服務以世衛所倡議的「健康促進學校」為基礎，制定「健康促進學校檢視表」，為學校就校內發展的狀況作初步檢視。學校透過自我評估，從而根據校情及健康需求決定優先次序，訂立未來校本健康推廣的發展方向和策略。學校健康促進組（促進組）將從旁協助學校逐步實現健康校園的目標。

工作要點：

一、學校自我評估

項目	目標	內容
健康促進學校檢視表	按照六個發展領域所臚列的要點，協助學校進行自我評估	校方可編排較為熟悉個別領域的教師初步填寫「健康促進學校檢視表」，然後與其他相關員工討論，整個過程以促進學校自我完善為目標。
健康活動記錄表	了解各科組於一個學年推行健康活動的情況	為了解學校舉行健康活動的情況，請舉辦健康活動的組別負責人填寫「健康活動記錄表」。需記錄資料包括：活動名稱、對象、人數、時間、形式、家長和社區的參與情況等。

二、到校探訪（約 60 分鐘）

項目	內容
1. 進行面談	<ul style="list-style-type: none">❖ 促進組透過與教師面談，已交回的「健康促進學校檢視表」和「健康活動記錄表」，及面談時提供的資料（例：學校健康政策、學校發展計劃、危機處理手冊、教職員手冊、學生手冊、家長通訊、學校通告或小組會議記錄等）以了解學校就健康校園於各個領域的發展狀況和商討初步發展方向。促進組亦會提供衛生署學生健康服務之整體學生健康評估資料，作為學校參考之用。❖ 校方可以電子檔案形式展示上述有關健康促進方面的工作成果。
2. 視察校園環境	<ul style="list-style-type: none">❖ 促進組將進行環境視察，地點包括：禮堂、校務處、課室、醫療室、小食部、洗手間、實驗室、視藝室、多媒體教學室、資源室、其他特別室等。環境視察不會影響員生的日常活動，但促進組可能會因應情況拍攝照片作為參考。

註：內容採納及改編自香港中文大學健康教育及促進健康中心（2018）《健康促進學校理論與實踐：如何走出第一步》－“健康促進學校評估表使用指引”

健康促進學校的六個發展領域（範圍要點）

以下臚列健康促進學校的六個發展領域範圍要點，就學校較關注的四個主題：**體能活動**、**健康飲食**、**精神健康**及**社交健康**，讓學校檢視及優化現行健康推廣的工作，擬定校本行動計劃，向健康促進學校的目標邁進。

	發展領域	範圍要點
一	健康學校政策	1.1 成立工作小組負責健康學校政策之制定、推行、監察及檢討 1.2 制定 體能活動 政策和相關指引，政策內容涵蓋校內所有有關項目的理念及安排 1.3 制定 健康飲食 政策和相關指引，政策內容涵蓋校內所有有關項目的理念及安排 1.4 制定 精神健康 政策及相關指引，政策內容涵蓋校內所有有關項目的理念及安排 1.5 制定 和諧校園 政策及相關指引，政策內容涵蓋校內所有有關項目的理念及安排 1.6 將健康促進學校納入整體發展計劃中，作為重點發展項目 1.7 清晰通知各持分者有關健康校園的政策及措施，並透過有效的途徑，廣泛徵詢管理層及相關人士的意見，以便作出檢討
二	學校環境	2.1 時刻保障學生安全 2.2 提供多元化的體育設施和用具及配套設備 2.3 在不同時段開放操場、活力區及體育設施和用具，鼓勵學生多做體能活動，以幫助紓緩壓力 2.4 提供健康飲食環境 2.5 提供讓員生放鬆身心的空間 2.6 配合健康主題佈置環境
三	校風與人際關係	3.1 鼓勵員生及家長多進行促進互動的體能活動 3.2 營造和諧、健康的飲食氛圍 3.3 建立彼此尊重與關懷的社交環境 3.4 防止和妥善處理學生的違規行為，及鼓勵員工以身作則，培育學生正面行為 3.5 關顧有情緒問題及發生不幸事故的員生
四	家校與社區聯繫	4.1 提供機會讓家長積極參與促進健康活動，加強家校合作 4.2 與社區團體和地方機構建立聯繫，共同推動社區有關體能活動、健康飲食、精神健康及社交健康的教育活動 4.3 鼓勵及支持員工參與各種形式的健康教育交流活動
五	健康生活技能與實踐	5.1 有系統地推行與健康主題相關的課程 5.2 按不同年級學生的需要，透過課程及活動廣泛地推行健康教育 5.3 運用多元化和以學生為中心的教學策略及活動形式來進行健康教育 5.4 因應健康主題，提供實踐機會，讓學生發揮潛能 5.5 員工接受健康教育的專業培訓，或參與不同形式的工作坊、研討會、教學合作及交流
六	學校保健與健康促進服務	6.1 為學生提供基本的健康服務和健康狀況記錄 6.2 促進校園精神健康及支援有精神健康問題的學生 6.3 協助員工管理個人健康 6.4 為身體不適、生病或受傷的員生提供作休息室／醫療室用途的地方

註：內容採納及改編自世界衛生組織（2009）《健康促進學校發展綱領：行動框架》（*Health Promoting Schools: A framework for action*）及香港中文大學健康教育及促進健康中心（2012）《校園健康錦囊實用手冊》- “健康促進學校表現指標”

健康促進學校檢視表

衛生署學生健康服務以世界衛生組織西太平洋區域辦事處《健康促進學校發展綱領：行動框架》的六個發展領域為基礎制定「健康促進學校檢視表」。六個發展領域包括：健康學校政策、學校環境、校風與人際關係、家校與社區聯繫、健康生活技能與實踐、學校保健與健康促進服務。

有關健康推廣的範圍甚廣，如預防及控制傳染病、預防沉溺行為、安全及預防創傷等。現階段本檢視表就學校較關注的四個主題：**體能活動、健康飲食、精神健康及社交健康**，讓學校以「健康促進學校」六個發展領域作自我評估，有系統地檢視現行健康推廣的情況，從而根據校情及員生的健康需求決定優先次序，訂立未來校本健康推廣的發展方向和策略。本表並非評核或量度標準，只作檢視用途。如學校現推行其他健康促進的主題，可填寫在附加的表格內（見附錄一）。

填表指引：

1. 請學校就每個要點在一個學年內所推展的情況，在策略一欄的適當選項加上「✓」號。如「✓」沒有，學校可參考下方之策略例子來實行或發展該領域。策略欄的例子只作參考，不代表要全部實行。
2. 根據每個發展領域的檢視結果，選出你認為整體最切合的發展階段。而在發展領域（一）健康學校政策及（五）健康生活技能與實踐，請就各健康主題，選出最切合的發展階段。

例：

根據以上發展領域的檢視結果，在你認為最切合各健康主題的整體發展階段加上「✓」號。

一、健康學校政策					
發展階段	①未考慮	②考慮中	③將實行	④有實行	⑤會持續
健康主題					
體能活動				✓	
健康飲食				✓	
精神健康		✓			
社交健康					✓

資料來源：Prochaska & DiClemente (1982) Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change

Prochaska & Velicer (1997) The Transtheoretical Model of Health Behavior Change

註：

- ① 因校情緣故，學校不考慮在未來一年就這方面作出改變。
- ② 學校尚未制定完善的政策或措施，有關的工作尚待發展，因應這狀況，學校或考慮在未來一年作出改變。
- ③ 學校的現況與「考慮中」的描述相若，不過已進入預備發展階段，有計劃在未來一年作出改變，完善此政策或措施之內容，並進行監察及檢討推行之情況。
- ④ 這些工作在本年度開始，維持不足一年；或已進行超過一年，唯運作未臻成熟。
- ⑤ 工作已在學校維持超過一年，而且運作暢順，有信心可以維持下去。

資料來源：香港中文大學健康教育及促進健康中心（2018）《健康促進學校理論與實踐：如何走出第一步》