



邁向 2025
香港非傳染病防控策略及行動計劃
Strategy and Action Plan to
Prevent and Control NCD in Hong Kong



衛生署
Department of Health

「健康促進學校計劃」簡介會

衛生署
學生健康服務
社會醫學顧問醫生
鍾偉雄

2019年1月8日




邁向 2025
香港非傳染病防控策略及行動計劃
Strategy and Action Plan to
Prevent and Control NCD in Hong Kong



衛生署
Department of Health

學生健康服務


由 1995/1996 學年成立


目的：

- 保障學生生理和心理的健康
- 讓學生在教育體系中得到最大的裨益及充分發揮潛能







2











 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong


 衛生署
 Department of Health

服務形式

-  **健康中心服務**
 - 12間學生健康服務中心及3間健康評估中心
-  **外展服務**
 - 青少年健康服務計劃
-  **電子平台**
 - 包括：網頁及YouTube頻道



3


 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong


 衛生署
 Department of Health

本港學生常見的健康問題

運動不足




肥胖














4

TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署 Department of Health

本港學生常見的健康問題

壓力
抑鬱
焦慮

缺乏良好人際關係
網絡沉溺
欺凌

5

TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署 Department of Health

教師的處境

我負責教學，
健康是醫護人員的責任

我花在教學和關顧學生的工作時間已經很長

學生的健康由專業團隊負責更為合適和便捷

6

TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署
Department of Health

健康與教育的關係



教育與健康相輔相成，於個人成長中至為重要



7

TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署
Department of Health

健康與教育的關係



資料來源：(Baltag,V.,2017)



8

TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署
Department of Health

健康與教育的關係



健康的體魄

更有效地學習

A+ 學業上不斷求進




9

TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署
Department of Health

健康與教育的關係



健康的教師 **健康的學生**



10

TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署
Department of Health

健康推廣模式的比較

「健康促進學校」模式	傳統健康推廣模式
• 綜合性與全面性	• 單一議題
• 可持續發展及長遠影響	• 即時短期效果
• 教師的健康亦備受關注	• 教師引導學生學習

11

TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署
Department of Health

甚麼是「健康促進學校」？

Health Promoting Schools (HPS)

學校各成員通力合作，令校園成為一個有益於生活、學習及工作的健康環境

“one that constantly strengthens its capacity as a healthy setting for living, learning and working”

世界衛生組織, 1997

12



TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署
Department of Health

發展健康促進學校帶來的裨益

- 🌿 幫助學生建立健康的生活模式，減低患上非傳染病的風險，包括：
 - ↑ 體能活動
 - ↑ 飲食中蔬菜和水果的攝取量
 - ↓ 吸煙的情況
- 🌿 提升學生及老師的抗逆力
- 🌿 對提升教育成效有一定作用

資料來源：(Langford, R. et al., 2014; Wong, M. C. et al., 2009; St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., & Perry, M., 2010)

14



中小學生自評 近四成不幸福

愈高年級高評分愈少

【明報專訊】本港青少年的精神健康在近年愈受關注，有機構以問卷調查，訪問逾3000名小五至中四學生，發現愈高年級的受訪學生，在整體幸福感（0至10分計），自評8分或以上的比例愈小，如受訪小五生中有33.4%自評8分或以上，但只有不足12%受訪中四生有同感。

香港基督教服務處「樂Teen會」於2017年11月至2018年1月期間進行了「香港青少年幸福調查」。收回逾3600份問卷。

資料來源：明報 23/4/2018

香港青少年幸福感評分	整體幸福感自評於8分或以上佔該年級百分比
小五	33.4%
小六	30.3%
中一	23.8%
中二	19.5%
中三	15.4%
中四	11.9%

港孩港青運動不足 逾60%體力不達標

中大發表全港首個兒童及青少年體力活動報告卡，針對9項國際指標，對比香港與全球37個國家的體力活動表現，研究指本港兒童及青少年在「整體體力活動」表現，雖與24個高收入國家的平均評級相約，同列在D級（即21至40%兒童和青少年達標），惟情況仍令人憂慮，指少於半數兒童及青少年每日做60分鐘中等強度及劇烈體力活動，研究又指少於半數家長可常陪伴子女運動，學校亦出現壓縮體育堂課時情況。

資料來源：蘋果日報 20/2/2017

17.6%學童抑鬱 升中最感壓力

【本報訊】今年就讀中二的Bel(北基)，高小時學業問題一度出現抑鬱情緒，結業時回穩心成績，令自己在班同學相處、學業乃至休息皆出現問題。「我唔知道佢哋好唔好時時時」。

Bel的同學小麗(山一角)亦曾受同類社會問題。她於今年1月至3月期間，進行了「香港小學生抑鬱狀況調查」。期間全港18間小學共1,819名小三至小六學生，結果顯示，21.2%受訪學生表示自己經常感到有壓力，且有17.6%受訪學生出現抑鬱症狀，比去年同期增加4.4%，其中12.3%學生更呈嚴重抑鬱症狀。

家長教訓方法或令子女反感

若以分數計算，今年受訪學生的「抑鬱平均數」錄得49.4分(141分為滿分，學生獲70分獲全全港最高分)，較去年同期則47.0分微升3%。



調查亦顯示，今年首四份令小學生感到壓力的問題，分別是「升中選擇及適應」(19.6%)、「自由/玩樂時間太少」(19.5%)、「學業成績未如理想」(18.7%)及「功課太多」(18.4%)。

Bel說，她與同班的同學關係有代溝，時常感到不被理解，幸其父親廖先生得知女兒出現情緒問題，於是放更多時間陪伴女兒，如與她一同參加水上活動，以及平靜地聽她傾訴自己的問題。



臨床心理學家李明琳解釋，不少家長十分關注學生的學業，不過教訓時的方法，或令子女反感，例如經常「講道理」，這或在教學過程中，出現過度的情緒進行為反應，如打罵責備，或忽視等待等。她建議家長在子女情緒低落及激動時，先用關心聆聽及以同理心與子女溝通，以滿足子女情感需求，再待子女心情平復後，才做他們理性分析事件。










編者：羅麗儀 吳麗：李海英

資料來源：蘋果日報 10/12/2018

發展健康促進學校的契機

-  社會關注到學生精神健康及體能活動的重要性
-  同意學校是推廣健康的理想環境

17




健康促進學校工作小組

-  衛生署召集相關持分者
-  2018年5月成立「健康促進學校工作小組」
-  成員包括：衛生署及教育局代表、香港中文大學健康教育及促進健康中心成員、校長及家長













18




計劃內容

-  於2019/20-2020/21學年推行 (費用全免)
-  目的：在香港推展「健康促進學校」模式
-  願景：將「健康促進學校」普及化





19




計劃內容焦點



體能活動



健康飲食



精神健康



社交健康



20

TOWARDS 2025 Strategy and Action Plan to Prevent and Control NCD in Hong Kong

衛生署
Department of Health

植根

全校性

可持續

21