

「健康促進學校」由世界衛生組織倡議，期望透過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。

## 為甚麼要建構「健康促進學校」？

學校是有效及能廣泛推廣健康的地方。建構健康促進學校可讓學生從小掌握健康生活知識及技能，造就長遠健康福祉。員生也可將學習經驗帶給家庭成員及社區，讓更多人從中獲益。將學校締造成健康的工作間，亦能提升教職員的身心狀態。

教育與健康於個人成長中至為重要，並相輔相成。研究顯示學生體能活動量及健康飲食習慣與學業表現有密切關係，前者尤其可提升數學及閱讀能力<sup>1</sup>。擁有健康體魄作基礎，學生能更有效地學習，並在學業上不斷求進。

研究指出，以「健康促進學校」方式推動健康有以下好處：

- 👍 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<sup>2</sup>：
  - 增加體能活動
  - 改善飲食中蔬菜和水果的攝取量
  - 減少吸煙的情況

👍 提升學生及老師的抗逆力<sup>3</sup>

👍 對提升教育成效有一定作用<sup>4</sup>

參考資料：

- 1 Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaino, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6).
- 2 Langford, R. et al. (2014). The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4.
- 3 Wong, M. C. et al. (2009). A comparative study on resilience level between WHO health promoting schools and other schools among a Chinese population. *Health Promotion International*, 24(2), 149-155.
- 4 St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., & Perry, M. (2010). *Promoting health in schools: From evidence to action*. Retrieved from [http://www.healthscotland.com/uploads/documents/11879-PromotingHealthInSchools-fromEvidenceToAction\\_WEBSITE.pdf](http://www.healthscotland.com/uploads/documents/11879-PromotingHealthInSchools-fromEvidenceToAction_WEBSITE.pdf)

## 「健康促進學校」六大發展領域



## 踏出第一步

「健康促進學校計劃」提供各種不同類型的支援，協助學校逐步實現健康校園目標。

**校本需求評估：** 全面了解學校在六個領域的發展狀況及員生的健康需求，以訂定健康政策方向，落實校本行動計劃

**講座及活動：** 透過講座及活動，讓持分者了解建立健康促進學校的實用知識及技巧

**互動資源：** 設立多元化平台分享健康促進學校資訊及工具，提供醫護人員的專業意見