

提升港生身心健康 808 校獲定製「建議」

香港文匯報訊（記者 姜嘉軒）去年施政報告宣布加強及擴展「全校園健康計劃」至全港中小學，為每所學校編製「一校一健康報告」，建議針對性校本措施，改善體能活動和飲食等安排，提升學生身心健康。特區政府衛生署今日（19日）向全港共808所參與學校首次發放「度身訂造」的《學校健康報告與建議》，涵蓋詳述數據、觀察及行動建議。衛生署指，目前全港近七成學校已承諾參與計劃，並已落實多項措施，形容表現令人滿意，未來期望讓全港學校都能參與其中，逐步成為有益於生活、學習及工作的「健康促進學校」。

衛生署於2019/20學年起以先導形式推行「健康促進學校計劃」，其後恒常化並命名為「全校園健康計劃」。衛生署社會醫學顧問醫生（家庭及學生健康）張竹君受訪時介紹，計劃環繞體能活動、健康飲食、精神健康及社交健康四大健康主題，並參考世衛倡議的《健康促進學校框架》及六個發展領域，通過指引和檢視表，協助學校有系統地推出健康措施。

張竹君：參與校表現令人滿意

目前808所加入計劃學校中，458所已提交檢視表稱為行動學校，能全面落實《框架》要求並願意分享經驗者更會獲冠名「卓越學校」。張竹君形容，參與計劃

學校的整體表現令人滿意，包括將四大健康主題融入學校課程，提供設施及場地鼓勵學生進行體能活動，提供高質素的體育課程及健康飲食環境，成立專責小組支援學生和員工的情緒問題，記錄和分析學生的健康狀況，並建立機制，協助有自毀或自殺風險的學生及處理學生的欺凌問題。

不過她亦提到，在社區聯繫及專責檢討健康學校政策等方面，普遍學校仍需要時間處理。衛生署全校園健康計劃健康促進學校科護士長郭秀倫補充，未來會進一步鼓勵多向家長方面着手，亦可更積極與非牟利組織聯繫，以及多運用社區不同資源，以更好地落實健康促進工作。

《建議》概括該校學生健康狀況

而衛生署今日首次向學校發放的《學校健康報告與建議》，結合參與計劃學校學生參加學生健康服務中心周年健康評估及校本檢視表，針對性概括該校學生的健康狀況，並提供健康促進建議。例如在健康飲食方面，會以圖表列明該校學生「少於三份蔬果」、「三份至少於五份蔬果」、「五份或以上蔬果」的百分比，同時提供全港學校的資料，以便學校比對；另圖表也設有觀察文字說明，方便學校了解相關數據，該校學生放諸全港及與以往相比，是否有明顯差別。

另報告也會就學校提交的檢視表及文字



●衛生署將發放「度身訂造」的《學校健康報告與建議》。

香港文匯報記者姜嘉軒 攝

說明，按健康校園的不同領域進行分級，顯示學校是屬於待發展、發展中，或是已全面發展的程度。至於行動建議則是由署方為學校度身訂造，若學生普遍未有吃早餐習慣，報告會提醒學校加強工作，如在校園內張貼相關訊息，並鼓勵家長多參與及認識健康飲食原則；亦會作出如邀請營養師分享健康食譜、舉辦親子健康飲食烹飪比賽等建議，幫助學校做好家校與社區聯繫。

衛生署會在報告發出六星期內，約見學校講解。張竹君補充指，由於部分學校尚未提交檢視表，相關行動建議或未夠針對性。郭秀倫則提到，署方會安排1：20的專責護士，為每所計劃學校提供專業健康指導和建議，包括電話聯絡及至少一年一次到校訪問，解答學校對各健康主題的疑問。

願分享實踐經驗

11校膺卓越學校

香港文匯報訊（記者 姜嘉軒）衛生署至今共表揚11所學校晉升為計劃中最優秀的卓越學校，它們除落實「健康促進學校」措施外，更主動進一步成立制定和檢討健康學校政策的專責小組，讓教職員參與健康主題培訓，並邀請家長和社區夥伴就健康校園發展提供建議及分享實踐經驗等。獲選卓越學校之一的路德會沙崙學校，校長任竹嬌指，該校自參與「全校園健康計劃」以來，致力調節體育課與午膳安排，及加強精神健康支援等，未來亦會根據《學校健康報告與建議》的詳盡數據，作針對性調整優化。

結合家庭培養運動氛圍

任竹嬌說，今年起全校將體育課調整成兩節連堂，省卻轉堂時間，又在各年級加入了小型網球、活力操、游水、花式跳繩、劍擊、欖球等各式運動，讓學生多接觸運動。另校方亦會爭取門票，安排家長帶同子女觀看大型國際賽事，包括即將舉辦的第十五屆全國運動會中，積極尋求社區結連讓家長和子女參與其中，結合家庭一同培養運動氛圍，建立健康快樂的生活習慣和態度。

除了經學校安排的健康飯盒，該校亦設有午膳指引，提醒家長宜考慮低鹽、低糖的午膳選擇。任竹嬌提到，以往有家長每天給子女送飯都是漢堡店快餐，有工友提醒引起其不快，透過指引列明，便能更清晰傳遞健康飲食訊息。

鼓勵家長多寫讚賞話 親子關係進步

社交和精神健康方面，該校會讓學生書寫心情日記，助學校和家長及早識別需要關心的學生。任竹嬌表示，好多時家長會着眼子女未做到的事，例如功課未完成、分數差一點，「我們鼓勵家長在回饋中多寫讚賞說話。起初家長未必懂怎樣寫，但老師多給意見和鼓勵，家長們愈寫愈好，小朋友看見都會很窩心。」這類措施成功讓該校家長與學生親子關係進步。

另該校近年尤其注意學生沉迷網絡問題，包括提防網上欺凌，及幫助家長學習與孩子的溝通技巧，及早發現並提供協助，未來亦希望推出控制上網時間指引，「例如控制在一小時內，因為太多會令學生少活動，亦會影響社交，或出現精神緊張等。」