健康推廣學校：
在校推廣健康的指引

此為《健康推廣學校議案及指引》第二版

IUHPE
INTERNATIONAL UNION
FOR HEALTH PROMOTION
AND EDUCATION
www.iuhpe.org

健康推廣學校：在校推廣健康的指引

學校對於學生的身心及全人健康擔當著舉足輕重的角色，全球多個國際機構致力倡議各種行動，反映學校在這方面的重要性備受認同，當中包括世界衛生組織 (World Health Organization)、聯合國兒童基金會 (UNICEF)、聯合國教科文組織 (UNESCO)、美國疾病控制及預防中心 (U.S. Centers for Disease Control and Prevention)、國際健康促進及教育聯盟(International Union for Health Promotion and Education) 及其他組織等。在過去二十年裡，各組織發展不同策略和計劃，名稱亦各有不同，如健康促進學校、綜合學校健康計劃、愛生學校及集中資源發展學校健康等計劃。事實上，這些計劃以「全校性策略」為大前提，指出學校生活的各個層面均對促進學生健康至為重要。透過這些策略，我們清楚了解要學校充份發揮促進學生健康的潛力，實在不應只是單向性在校內提供健康教育課程，而是實踐更為全面完善的方案。

現時正是在學校重振健康促進項目的大好時機。眾所周知，學校教育與學生健康的關係環環緊扣。聯合國倡議的「千禧發展目標」尤以學校教育為重，可見這確是一項不可忽視的工作。近年全球專責研究「健康的社會決定因素」的委員會指出，全球最富裕與最貧困國家的人民壽命竟達48年之差距，這是令人難以接受的，引發社會大眾的莫大關注。「曼谷憲章」指出，各國政府應為人們的健康承擔主要責任，而這並不只限於醫療界的工作和貢獻。再者，越來越多證據顯示，在推廣健康方面奏效的學校，令學生對學校倍感親切及有歸屬感，可改善整體健康，更對健康上的不平等情況作出正面的影響。

在過去二十年裡發表的多項證據，均為政府、學校、志願團體、老師、家長和學生提供有效健康學校計劃的資訊。綜合、全面而具策略性的學校計劃，往往較一些只提供資料和在課堂上傳授知識的計劃成效更顯著，在健康和教育成果方面均能取得較佳效果。此份《在校推廣健康的指引》正好指出此策略的基本理論和要素。

此份指引由全球各地的健康和教育專家經過多番詳細討論和諮詢而訂立的，他們搜羅最佳研究、實證和實踐為基礎，以總論形式協助政府的教育和健康部門、學校、志願團體及其他對此範疇感興趣的組別和人們，採取更有效的策略，全力在學校推廣健康。此份指引為第二版，綜合了學校健康政策和實踐方面的專家建議和修訂，而這些專家早在2005年第一版面世時，已開始在各個國際性會議發表這份文件，引發思維。為確保忙碌的政策制定者得到適切的幫助，這份指引將不包含全套科學參考文獻資料，卻揀選了主要的參考文章和文獻，放於指引的最後部份以供參考。有關其他與學校健康相關的連結以及詳細參考書目，請瀏覽國際學校健康網絡網址 (http://www.internationalschoolhealth.org/) 及國際健康促進及教育聯盟網址 (www.iuhpe.org)。

在校推廣健康的目的

- **提高教育成效**
  健康的學生往往學習能力較佳，而學校的主要任務，就是提高學習成效。有效的健康推廣學校可作出深遠的貢獻，達致教育和社會上的宏遠目標。

- **建立認知、社交及行為方面的健康知識和技巧，有利於推廣健康的行動**
  學校可透過健康議題和觀點，對教育發揮互為補足和提升的效能，如在知識和識數層面上等。健康推廣學校行動有助建立一般和特殊的知識和理解能力，還有助分析和整合資訊，並為當地和全球的健康問題出謀獻策。學生可學習和實踐個人技能、社交技巧和健康行為，從而提升他們的學習能力。

學校健康推廣指引的理念：

一所健康促推廣學校：

- ➜ 推廣學生的身心及全人健康
- ➜ 提高學生的學習成果
- ➜ 倡議社會公義及公平的概念
- ➜ 提供一個安全和具支援性的環境
- ➜ 讓學生參與其中，授予權力
- ➜ 將健康和教育的問題與制度相連繫
- ➜ 找出並解決所有學校職員的身心健康問題
- ➜ 與家長和本地社區合作
- ➜ 將健康議題納入學校的恒常活動、課程和評核標準中
- ➜ 以準確的數據和科學實證為基礎，訂立合符現實的目標
- ➜ 透過監察和評估持續改善計劃

在學校推廣健康的先導工作

要建立一所健康推廣學校，以下是必備元素：

- **營做支持健康推廣學校發展的環境，並獲取政府／本地政策的支持**
  只要在地區、區域或國家的層面上具有支持健康推廣學校的政策，學校要實踐此概念就更為事半功倍。在多個國家裡，此概念先由學校層面發起，其後再由國家訂立政策予以肯定。

- **獲取行政和管理層的支持**
  健康推廣學校屬「全校策略」，因此校長、主任或校董／管理層／行政人員的恒久支持是甚為重要的。

- **成立小組招攬老師、非教職員、學生、家長及社區人士，積極領導和統籌相關工作**
  彼此分擔健康推廣的工作，加上主要小組參與決策和實行，健康推廣學校就能順利推動。多名學生和家長的參與至為重要，他們的意見亦應受尊重。

- **按六個重要元素為現時的健康推廣活動及現況進行評審**
  評審將評核六個重要元素，有助了解學校現時的健康狀況。學校如能迅速了解這六方面的整體情況，將是推行健康推廣學校的好開始。如在過程中邀請所有教師參與，更可引發討論，商議學校現時的健康問題和對策。此外，更鼓勵一定數量的職員承擔起建立健康推廣學校的重任。

- **建立彼此認同的目標和策略，向前邁進**
  目標應為合符現實，而策略亦應是學校資源所能應付的。

- **訂立健康推廣學校憲章**
  此文件象徵學校的承擔和貢獻，並將所訂立的理念納入學校政策中。憲章可有助訂立理念和目標，讓學校在達標時可加以慶祝。很多學校均在當眼處展示憲章，令這些特點更深入民心。

- **確保合適的職員和社區伙伴參與能力培訓計劃，並確保其有機會實踐所學**
  健康推廣學校的工作中，極為需要職員思考課堂內及課堂外各式各樣的活動。因此，他們須持續參與專業培訓計劃，並有機會與他人發表及討論學校的全新健康發展動向。

- **為達標喝采**
  所有健康推廣學校均有不同的里程碑，如創立憲章、學生在本地社區發表演說、全新飲食政策等。在達致不同目標時進行全校慶祝，預表著全校、全社區及官員對健康推廣學校的理念更鞏固。

- **預留三至四年時間完成特定目標**
  健康推廣學校是沒有時間限制的，這是一個轉變、發展和革新的過程，逐步建立一所健康的學校。當然，所有事情均不能瞬間轉變，如目標和策略均合符現實，應可在三至四年內出現明顯的轉變。

在學校持續推廣健康

首數年所作出的努力和成就，需要以下各項因素使其持續五至七年：

- 確保政府和相關法定機構持續承擔和予以支持，以便持續實行、重整、監察和評估各項健康推廣策略(政府的健康及教育部門簽訂合作協議，是將此承擔正規化的一個有效方法)。
- 將健康推廣策略的所有元素和行動，納入學校的主要工作項目中。
- 在校內和校外尋求對健康推廣行動的認同，並持之以恆。
- 確保為職員和主要伙伴提供足夠的時間和資源進行合適的培訓。
- 給予機會推廣職員的身心和全人健康。
- 每三至四年回顧工作一次，推陳出新。
- 繼續確保資源充足。
- 組成統籌小組，委派領袖推動和監管策略，既有一些成員持續支持小組的工作，也有全新加入的成員參與。
- 確保大部份全新和恒常的活動，均邀請大部份職員和學生參與諮詢和制定。
- 確保教育界的監管服務視健康推廣為學校生活不可或缺的一部份，並將此反映在指標當中。
- 確保教育界的監管服務視學生的學習和成功為健康推廣不可或缺的一部份，並將此反映在指標當中。
- 確保將健康推廣納入學校其他與健康相關的策略當中，包括醫療衛生、社會福利和青少年教育等。

學校健康推廣的重要元素

健康推廣學校以世界衛生組織的渥太華憲章為基礎，具有六個重要元素，包括：

- **學校健康政策**
  健康政策於文件或實踐中清晰界定，推廣人們的身心和全人健康。當中涉及多項政策，如鼓勵學校推行健康飲食的政策、打擊恃強凌弱等行為。

- **學校環境**
  學校環境是指學校內或四周的建築物、地面、儀器等，如樓宇設計和位置、有否自然光線及足夠遮陰處、活動空間、學習及健康飲食設施等。

  此外，還包括：基本設備如防止疾病傳播的衛生設施和保養、安全的飲用水、空氣清新度，以及任何危害健康的環境、生物或化學污染物等。

- **學校社交環境**
  學校社交環境就是指老師之間、學生之間以及師生之間的關係，並且受其與家長以及廣泛社區關係的影響。

- **個人健康技能及行動**
  這泛指正規及非正規課程和相關的活動，讓學生獲取與其年齡相符的知識、理解、技巧和經驗，有助他們發揮和鞏固一己之能力，改善自己的身心健康，甚至社區上其他人的健康，從而提升他們的學習效能。

- **社區聯繫**
  社區聯繫是指學校與家長之間的聯繫，以及學校與地區主要組織和個體的聯繫。恰當地向他們諮詢，邀請他們參與，可改善健康推廣學校的推行；同時為學生及老師的推廣行動提供確切的支持和幫助。

- **健康服務**
  健康服務是指當地及該區以校為本或與校相關的服務，為學生(包括有特殊需要者)提供直接的服務，專門照顧和促進學童及青少年的健康。這包括：
  - 由註冊及合資格的醫護人員進行檢查和評估；
  - 精神健康服務(包括輔導)，推廣學生的社交和情緒健康；在智力發展和學習方面，避免和減低出現障礙，以及舒緩在精神、情緒和心理上的壓力和煩擾；同時改善全校學生的溝通和社交。

學校健康推廣主要參考文獻

- Allensworth, D & Kolbe, L. (1987). The comprehensive school health program: Exploring an expanded concept. *Journal of School Health,* 57, 10, 409 -112.
- American School Health Association (2008) "Health Promotion Through Schools: The Federal Agenda" ASHA, Kent Ohio.
- Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (2006). "Health Promoting Schools: a resource for developing indicators". IPC, WHO regional Office for Europe, Copenhagen.
- Blum, R., McNeely, C. & Rinehart, P. (2002). "Improving the odds: The untapped power of schools to improve the health of teens". Center for Adolescent Health and Development, University of Minnesota.
- Clift, S. & Jensen B. B., (Eds.), (2005) "The Health Promoting School: International Advances in Theory, Evaluation and Practice". Danish University of Education Press, Copenhagen.
- Greenburg, M., Weissberg, R., Zins, J., Fredericks, L., Resnik, H. & Elias, M. (2003). "Enhancing school based prevention and youth development through coordinated social, emotional and academic learning". *American Psychologist* 58, 6-7: 466-474.
- Lee A. (2004). "Analysis of the main factors generating educational changes in Hong Kong to implement the concept of Health Promoting Schools." *Promotion & Education;* XI (2): 79-84
- Lister-Sharp, D., Chapman, S., Stewart-Brown, S. & Sowden, A. (1999). "Health promoting schools and health promotion in schools: Two systematic reviews". *Health Technology Assessment,* 3, 1: 207.
- Masters, G. (2004). "Beyond political rhetoric: what makes a school good". *OnLine Opinion – e Journal of Social and Political Debate.*
- Moon, A., Mullee, M., Rogers, L., Thompson, R., Speller, V. & Roderick, P. (1999). "Schools become health promoting: An evaluation of the Wessex Healthy Schools Award". *Health Promotion International,* 14: 111-122.
- Muijs, D. & Reynolds, D. (2005). "Effective Teaching: Evidence and Practice". Paul Chapman Publishing. London.
- Patton, G., Bond, L., Carlin, J., Thomas, L., Butler, H., Glover, S., Catalano, R. & Bowes, G. (2006). "Promoting social inclusion in schools: A group-randomized trial on student health risk behavior and well-being." *American Journal of Public Health,* 96, 9.
- Stewart-Brown, S. (2006). "What is the evidence on school health promotion in improving school health or preventing disease and specifically what is the effectiveness of the health promoting schools approach?" World Health Organization, Copenhagen.
- St Leger, L. Kolbe, L., Lee, A., McCall, D. & Young, I. (2007). "School Health Promotion – Achievements, Challenges and Priorities" in McQueen, D. V. & Jones, C. M. (eds.) *Global Perspectives on Health Promotion Effectiveness.* New York: Springer Science & Business Media .
- St Leger, L. & Nutbeam, D. (1999) "Evidence of effective health promotion in schools". In: Boddy, D. ed. *The Evidence of Health Promotion Effectiveness: Shaping Public Health in a New Europe.* European Union, Brussels.
- Wells, J., Barlow, J. & Stewart-Brown, S. (2003). "A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools." *Health Education Journal,* 103: 197-220.
- West, P., Sweeting, H. & Leyland, L. (2004). "School effects on pupils' health behaviours: evidence in support of the health promoting school." *Research Papers in Education,* 19, 31: 261-291.
- World Health Organization (1995). "WHO Expert committee on comprehensive school health education and promotion". World Health Organization, Geneva.
- World Health Organization (1997) "Conference Resolution: The Health Promoting School- an investment in education, health and democracy". WHO Regional Office for Europe, Copenhagen
- World Health Organization (2007) "Schools for Health, Education and Development: A Call for Action". World Health Organization, Geneva.
- Young, I. (Ed.) (2002) "The Egmond Agenda", in The report of a European Conference on linking education with the promotion of health in schools. IPC of the European Network of Health Promoting Schools, WHO Regional office for Europe, Copenhagen and NIGZ, Woerden, The Netherlands.
- Young, I. (2005). "Health promotion in schools – a historical perspective." *Promotion & Education,* XII (3-5): 112-117.

本文件獲美國疾病預防及控制中心資助。美國疾病預防及控制中心為衛生及公共服務部轄下機構，合作協議編號為 CDC RFA DP07-708，旨在協助發展中國家確立預防傳染病的能力。本文件內容只由作者承擔責任，並不代表美國疾病預防及控制中心的官方立場和觀點。

封面插圖：由拉脱維亞 Zentenes Primary School 提供，
主題為「我的學校」- 拉脱維亞學童之健康學校概念

平面設計 : www.fredericvion.com - 中文翻譯 : The Versatile Consulting Limited

IUHPE
INTERNATIONAL UNION FOR HEALTH PROMOTION AND EDUCATION
www.iuhpe.org

42, boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex – France
Tel: +33 1 48 13 71 20
Fax: +33 1 48 09 17 67 – E-mail: iuhpe@iuhpe.org