

香港中文大學 醫學院公共衛生及基層醫療學院
 健康教育及促進健康中心
 「健康促進幼稚園」專業顧問及支援服務

簡介

中心因應幼稚園及家長的需要度身訂造了一系列的顧問服務，以支援幼稚園強化學校健康發展及推動家長教育，攜手培育幼兒全面發展。

主題	建議對象及時數
(一) 親子健康檢查活動系列	
1. 扁平足親子工作坊及檢查活動 由專業物理治療師 ✧ 為幼兒及家長進行扁平足檢查 ✧ 講解扁平足之成因及影響 ✧ 說明扁平足之預防及護理貼士 ✧ 示範及練習簡易足部護理運動	講座+運動示範(約 1.5 小時) 講座+運動示範+扁平足檢查 (最多 90 人) (最少約 3 小時)
2. 幼兒體能發展工作坊及檢查活動 由專業物理治療師 ✧ 為幼兒進行動作發展及體適能評估 ✧ 向家長講解幼兒各階段之動作發展及體適能之重要性 ✧ 教授家長簡易幼兒動作發展評估方法 ✧ 與家長分析測試結果，協助幼兒訂立個別體能發展訓練計劃 ✧ 示範及練習簡易親子活絡操	講座+運動示範(約 1.5 小時) 講座+運動示範+ 檢查 (50 位學生) (約 3 小時)
(二) 親子健康活動系列	
1. 親子 FITBALL 運動班 活動目的： ✧ 提昇幼兒及家長的體適能（如肌耐力、心肺功能等） ✧ 促進幼兒動作發展 ✧ 強化家長腰背及腹部肌肉，預防腰背痛 ✧ 藉一系列有氧運動，幫助幼兒及家長控制體重及預防肥胖 ✧ 鼓勵幼兒及家長培養恆常運動之習慣，加強親子溝通 內容： ✧ 以親子運動班形式上課，由註冊物理治療師示範及指導參加者進行一系列由淺入深的健體球親子運動	家長及幼兒 (每班 8-10 對) 課程共 4 節，每節 1 小時
6. 親子護脊工作坊 由專業物理治療師講解 ✧ 脊椎結構 ✧ 兒童及成人常見脊椎問題 ✧ 簡易自我脊椎檢查	講座+運動示範(約 1.5 小時)

<ul style="list-style-type: none"> ◇ 護脊小貼士 ◇ 示範親子護脊運動操 	
(三) 家長教育系列	
<p>1. 家長健康學堂 (家長健康大使培訓)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 旨在培訓一羣熱心參與的家長，擔當健康大使的角色，協助學校推動健康文化。 ◇ 由健康教育及醫療專業人士擔任導師，包括註冊護士、註冊營養師、物理治療師、社工及資深健康教育工作者等等。 ◇ 主要內容：健康推廣的裝備、疾病預防、家居安全、健康飲食、運動與健康、心理健康及簡單健康測試及急救訓練等。 	<p>熱心協助學校推動 健康文化的家長 (每班 30-40 人) 4-5 節 (每節約 1.5 小時)</p>
<p>2. 成人健體球 KEEP FIT 運動班</p> <p>活動目的：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 提昇參加者的體適能 (如肌耐力、心肺功能等) ◇ 強化腰背及腹部肌肉，預防腰背痛 ◇ 透過一系列有氧運動，預防及控制體重 ◇ 鼓勵參加者培養恆常運動之習慣 <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 以小組形式上課，由註冊物理治療師示範及指導參加者進行一系列由淺入深的健體球運動 ◇ 就參加者的個別需要，訂立健體球運動計劃及建議 	<p>家長/教職員 (10-15 人) 課程共 4 節，每節 1 小時</p>
<p>3. 飲食健康系列</p> <p>3.1 飲食健康工作坊 I</p> <p>由註冊營養師</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 講解幼兒營養需要 ◇ 介紹均衡飲食原則 ◇ 示範健康餐單 	<p>約 1.5 小時</p>
<p>3.2 飲食健康工作坊 II</p> <p>由註冊營養師</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 介紹健康小食原則 ◇ 講解如何解讀食物標籤及運用食物標籤明智選擇包裝食品 ◇ 健康小食陳列 	<p>約 1.5 小時</p>
<p>3.3 親子健康食譜設計/烹飪比賽</p> <p>由註冊營養師提供專業意見及支援，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 擔任評判 ◇ 撰寫營養評語 	
<p>3.4 學校午膳及茶點餐單檢視</p> <p>由註冊營養師為學校檢視午膳及茶點餐單，就園內的午膳及茶點餐單是否合乎健康原則，提供專業諮詢及改善建議。</p>	

(四) 家長健康講座/工作坊 (可就學校及家長需要度身訂造有關主題及內容, 每次約 1- 1.5 小時)

以往曾舉辦的主題包括:

- 幼兒常見疾病 (醫生/註冊護士主講)
- 常見傳染病的預防及護理 (醫生/註冊護士主講)
- 家居安全 (註冊護士主講)
- 親子溝通技巧(臨床心理學家主講)
- 如何協助幼兒的體能發展 (註冊物理治療師主講)
- 兒童脊椎健康 (註冊物理治療師主講)
- 兒童足部健康 (註冊物理治療師主講)
- 腰背護理 (註冊物理治療師主講)
- 幼兒營養與健康(註冊營養師主講)
- 認識食物標籤, 明智選擇包裝食品(註冊營養師主講)

(五) 教職員健康促進活動系列

1. 教職員頸腰背護理工作坊及檢查活動

由專業物理治療師講解

- ◇ 脊柱結構及頸腰背痛的成因
- ◇ 日常頸腰背護理貼士
- ◇ 如何於工作間應用人體功效學有效預防頸腰背痛
- ◇ 示範工作間活絡操
- ◇ 即場為教職員進行筋肌勞損評估及提供諮詢服務

教職員(30人)
約3小時

2 幼兒健康教育系列

2.1 工作坊 I

由資深健康教育工作者

- ◇ 介紹健康教育的概念及健康教育主題
- ◇ 探討幼兒健康教育教學活動設計、教學技巧及常見問題
- ◇ 檢視校內推行健康教育的情況

約2小時

2.2 工作坊 II

由資深健康教育工作者講解

- ◇ 如何獲取準確的健康資訊
- ◇ 如何善用教學資源及社區資源
- ◇ 如何評量健康教育的學與教成效
- ◇ 健康教育的例子

約2小時

<p>3 「促進幼兒體能發展工作坊」 由專業物理治療師講解</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 幼兒基礎體能發展的里程 ◇ 體能訓練的原則及安全考慮 ◇ 幼兒體適能要素及評估方法 	約 2 小時
4. 辨識及照顧有特別需要的學生工作坊（臨床心理學家主講）	1.5 小時
5 如何有效管理學生的情緒及行為問題工作坊（臨床心理學家主講）	1.5 小時

(七) 發展健康校園及健康促進幼稚園評估服務系列

服務項目	內容
「學校健康教育記錄及分析軟件」	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 詳列「十大健康主題」的學習主題及目標，以供學校作為發展健康教育的參考，包括個人健康、食物與營養、心理和情緒健康、家庭生活與性教育、疾病的防治、吸煙、酗酒及藥物使用與濫用、消費者健康、安全與急救、環境健康與保護、生命、老化與死亡。 ◇ 軟件設有輸入及分析功能，以讓學校有系統地記錄、檢視及分析學校推行健康教育和教職員參與健康教育培訓的情況。
「健康促進幼稚園自我評估及監察系統」軟件	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 以健康幼稚園評估指標作為標準，提供世界衛生組織倡議的健康促進學校六個標準範疇的發展方向及要點，包括學校健康政策、健康服務、個人健康生活技能、校風/人際關係、社區關係及學校環境。 ◇ 軟件設有輸入及分析功能，協助幼稚園有系統及客觀地自我評估及檢視學校的發展情況。 ◇ 此系統除了可用作幼稚園健康發展自我檢視之用途外，亦屬於「健康幼稚園獎勵計劃」其中一個正式的評估文件之一。 ◇ 隨系統附送「學校健康教育記錄及分析軟件」。
學前兒童健康調查	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過家長問卷，以了解學生的健康狀況及需要，調查範圍包括飲食、運動、心理健康、口腔健康、個人安全及其他危險行為等。 ◇ 服務內容包括： <ul style="list-style-type: none"> - 提供家長問卷範本； - 安排輸入及分析資料數據； - 提供調查結果書面報告。
學校整體狀況需求評估 (健康促進學校六個標準範疇)	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 以健康促進學校發展指標作為標準，檢視幼稚園於健康促進學校六個標準範疇(包括學校健康政策、健康服務、個人健康生活技能、校風/人際關係、社會關係及學校環境)的發展狀況及需要。 ◇ 服務內容包括： <ul style="list-style-type: none"> - 到校進行評估； - 提供需求評估結果書面報告； - 根據需求評估所得，提供培訓及支援； - 推薦成為世衛西太平洋區健康促進學校名冊的註冊學校。

「健康幼稚園」教師培訓	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 半日課程 ◇ 內容可就幼稚園需要度身訂做 ◇ 隨培訓附送健康促進幼稚園工作指引一套，包括學前健康教育課程系列、學前教育機構健康飲食指引及學前教育機構促進幼兒運動能力實用指引。
-------------	---

**歡迎學校、家長教師會或教育團體查詢有關詳情
度身訂造切合需要的服務內容及形式**

查詢及聯絡：鄭小姐 (Amy)

電話：(852) 2693 3708 傳真：(852) 2694 0004

電郵：amykwong@cuhk.edu.hk

網址：<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>

地址：新界沙田瀝源街9號，瀝源健康院4字樓

溫馨提示

1. 幼稚園可先填妥「健康促進學校專業顧問及支援服務申請表格」，
傳真至 2694 0004，以便中心負責人與你聯絡及為你設計合適的服務。
2. 「健康促進學校專業顧問及支援服務申請表格」可於中心下載
<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>。