

創建健康社會

一切從家庭開始

家長健康學堂 特刊



香港中文大學醫學院
健康教育及促進健康中心



目錄

★ P.2 前言

簡介
★ P.3
❤️ 教與學篇

★ P.7 實踐

分享
★ P.14
❤️ 學員分享
❤️ 參與學校心聲

★ P.31 資訊

創建健康社會

一切從家庭開始



李大拔教授
香港中文大學醫學院
健康教育及促進健康中心總監

社會科技發達，經濟迅速發展，一方面為我們的下一代帶來無限的發展空間；另一方面卻為他們的成長過程帶來種種挑戰。培育兒童身心健康成長，啓發他們知識及智慧發展，不但是所有教育工作者的責任，家長也擔當着舉足輕重的角色。很多研究顯示，要兒童養成健康行為及生活習慣，必須從小做起，讓他們紮穩健康人生的基礎。家長是兒童學習的楷模，要是家長自身能夠建立健康的生活習慣，在家庭全面實踐健康生活，不但能夠保障個人及家庭成員的健康，更讓子女從中認識及培養健康生活的正確態度。此外，家庭及學校的配合也是協助兒童全人健康發展不可或缺的元素。根據中心為參與「香港健康學校獎勵計劃」之學校進行之研究調查顯示，學校參與計劃後，積極推動學校全面健康發展，學童自我評估之健康狀況及學業成績，以及情緒健康、欺凌暴力行為及飲食健康習慣方面都得到顯著的改善。再者，學校積極推動家校合作也有助改善學童情緒問題。

根據1986年世界衛生組織倡議的渥太華促進健康憲章及1997年舉行的第四屆世界促進健康大會都指出，發展個人推動促進健康的技能及推動社會全民參與健康促進是達至全民健康的關鍵元素。為響應世界衛生組織之倡議，中心自1998年成立以來，致力通過「健康教育、家校合作、夥伴協作、社區參與」等策略推動全民健康發展。我們相信要活得健康，必須先掌握正確的知識，繼而把有關知識靈活運用於日常生活當中，以達至知行合一。為進一步推廣社區及家庭健康，中心特別設計一系列家長健康教育培訓課程，旨在強化家長的健康知識及技能，提升他們對健康事項的關注，讓家庭各成員的健康獲得更大保障之餘，更鼓勵家長協助學校全面推行健康學校發展及積極參與推廣社區健康工作。期望通過課堂學習及生活實踐，讓家長不僅掌握基本的健康知識，更在生活中實踐健康生活習慣，協助推廣健康生活文化，擔當健康大使的角色。

推動社會健康發展，有賴政府、學校、團體、社會各界人士，以至市民攜手努力，本著全民參與的精神，從日常生活每個細節中著手，關心自己、家人、朋友及鄰里的身心健康。讓我們群策群力，為香港創建健康豐盛的未來。

教與學篇

家長健康學堂滲入賦權（Empowerment）效能，賦予家長健康推廣的責任與權利，除了讓家長獲得相關的健康知識，帶領家庭各成員實踐健康生活之外，更增強他們對推廣健康教育的信心，運用從學堂所獲得之知識技能，協助學校及社區推行健康教育及健康促進工作，讓家長能夠盡展所長，全民參與推動香港成為健康活力之都。

家長健康學堂之主題包括疾病預防、運動、飲食、安全、心理健康及健康推廣的技巧等等，課堂配合教學需要以講座、小組討論、示範等不同的形式進行，並且提供不同類型的實踐活動，以裝備學員的健康知識及技能，提升他們對推廣健康的信心。培訓內容包括：

- 健康大使的裝備
- 疾病預防
- 飲食與健康
- 運動與健康
- 家居安全
- 心理健康



學以致用，互相量度身高。



受傷處理

師資方面，課程主要由中心之健康教育及醫療專業人士授課，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。希望課程能夠：

1. 提升家長對健康生活的關注；
2. 讓家長掌握基本的健康知識及技能，把理論及技巧靈活運用在日常生活；
3. 在學校及社區推廣健康生活文化。



實習如何使用脂肪磅



身體力行，簡易運動。



全情投入小組討論



參觀綠色學校

過往兩年，中心主要通過區域網絡，協助地區的健康促進學校發展家長健康大使培訓工作，並且為地區團體及學校提供相關的家長培訓，包括：

- 2004年，與地區團體合辦「健康共融你我家」計劃。



新界西學校健康推廣計劃—「健康共融你我家」之家長學堂

- 2005-2006年，通過地區網絡，舉辦家長健康學堂。



新界西家長健康學堂（進階班）



新界西家長健康學堂（元朗基礎班）



新界西家長健康學堂（屯門基礎班）



新界北家長健康大使學堂

- 2006年，中心應邀為個別學校提供家長培訓。

實踐篇

中心深信健康培訓可增進家長的健康知識，惟轉化知識為技能，必須依靠實踐經驗的累積。有見及此，中心積極聯絡健康學校及其他社區夥伴，為學員提供實踐的機會，讓他們擔任義工，在健康活動中協助籌劃及負責推行的工作。通過參與各式各樣的健康活動，家長得以提升個人的健康素養，保障家庭成員的健康之餘，更累積健康推廣工作的經驗，增強信心，協助教師及醫護人員於學校及社區推廣健康。

- 健康推廣在良景
- 健康專題研習—尋找衛生黑點

健康推廣在良景

家長完成家新界西家長健康推廣計劃「健康共融你我家」之家長學堂（2003年10至12月）後，在專業醫護人員及健康教育工作者督導下，身體力行，共同策劃及推行社區健康推廣活動－「健康推廣在良景」，實踐與社區攜手同行之服務精神，達致健康社區共融之理念。



量度血壓



測量身高及體重



玩遊戲增知識



派發及介紹健康資訊



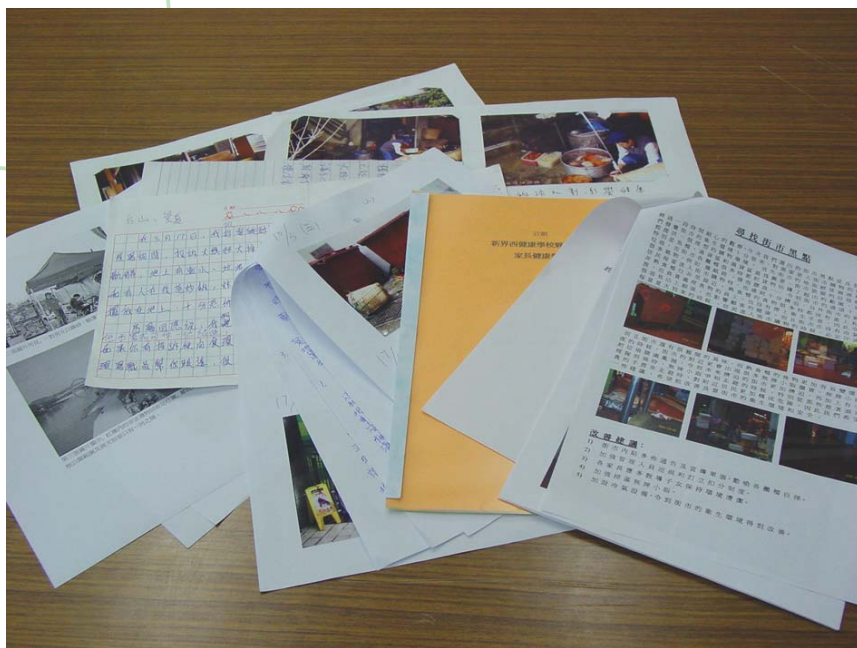
「健康推廣在良景」活動於2004年4月16日假屯門區良景商場舉行，由中心及香港健康促進及教育協會有限公司主辦，醫院管理局新界西聯網協辦。活動目的是為了提高區內居民對健康生活的認知，讓已接受健康培訓之家長義工與街坊互勉互勵。是次活動的內容豐富，包括健康檢查、攤位遊戲、手工藝製作及義賣等等，吸引區內不少男女老少到場參與，氣氛熱鬧。



義賣手製珠花籌款

健康專題研習—尋找衛生黑點

家長完成家新界西健康學校夥伴計劃—家長健康學堂（2006年2至3月）後，應用課程所學的知識，以小組形式深入探討社區的衛生問題，識別所居住區內的衛生黑點，實地進行衛生狀況評估，並且提供改善建議及跟進。



小組報告書剪影(1)：屯門區衛生黑點透視

良景邨

家長的觀察：

- 街市內外出現雜物及垃圾隨處擺放的情況
- 街市的地面濕滑骯髒，長期積水。
- 街市內熟食檔的員工在處理食物時沒有配戴手套
- 屋邨大樹上掛滿裝有垃圾及糞便的膠袋

家長的行動：

- 查訪街市檔主
- 向有關部門投訴

家長的建議：

- 街市內張貼通告及宣傳單張，勸籲攤檔東主自律。
- 填補街市通道的地台，避免污水積聚。
- 加派管理人員巡視街市及訂立扣分制度
- 在街市加設冷氣設備
- 清理屋邨大樹上污物



家長記者：

蔡寶珠、彭國冰、
毛正娣、鄧少芳、
陳玉梅、陶美珍
保良局方王錦全小學

葉少雲、黃蓮好、
許雲嫦、黃妙霞
崇真書院

黃佩霞、郭慧萍
世界龍岡學校
朱瑞蘭中英文幼稚園

黃淑英、潘倩馨、潘惠群
青松侯寶垣中學

劉恩鳳

浸信會永隆中學

大興邨街市

家長的觀察：

- 一邊吸煙，一邊處理食物。
- 食物隨地放



家長記者：

何笑萍、麥彩好
崇真書院

張玉玲、關愛冰、范順儀
台山商會學校

湖山河畔公園旁的行人天橋

家長的觀察：

- 不時有附近的居民在橋邊垂釣
- 污水河上浮着的油污物



家長記者：

陳金燕、林桂玉、
袁綺華、許淑輝
仁濟醫院羅陳楚思小學
(下午校)

黃艷香、陳玉婷、羅麗芳
仁濟醫院羅陳楚思小學
(上午校)

小組報告書剪影(2)：元朗區衛生黑點透視

元朗馬田一帶的小路



家長記者：

陳桂珍、卓思卿

香港中文大學校友會聯會

張煊昌中學

曾翠英、吳彩艷、林碧琪

元朗公立中學校友會

英業小學

鄺美施、文惠芳、

陳金蘭、巫麗濃

元朗公立中學校友會

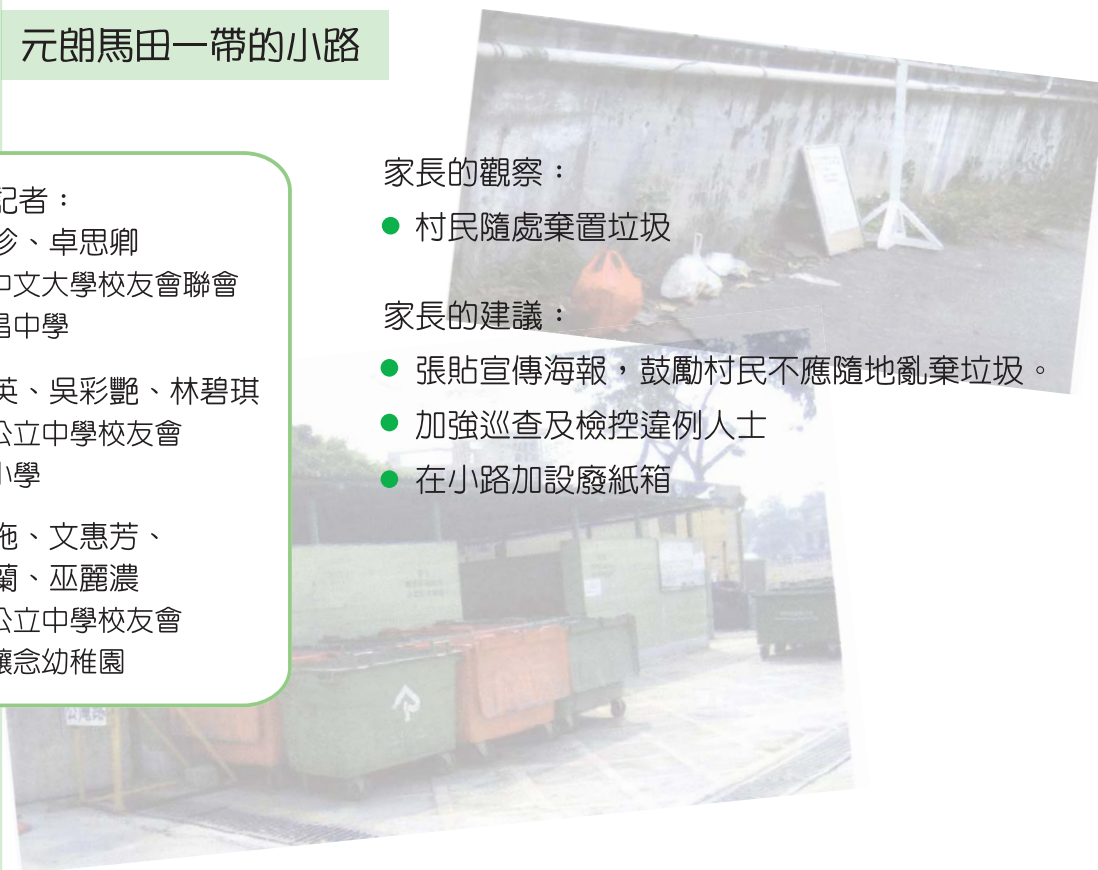
劉良驥念幼稚園

家長的觀察：

- 村民隨處棄置垃圾

家長的建議：

- 張貼宣傳海報，鼓勵村民不應隨地亂棄垃圾。
- 加強巡查及檢控違例人士
- 在小路加設廢紙箱



天水圍天榮路11號



家長記者：

李超梅、廖素娟、林林

聖公會白約翰會督中學

林綺蓬、濮燕儀、

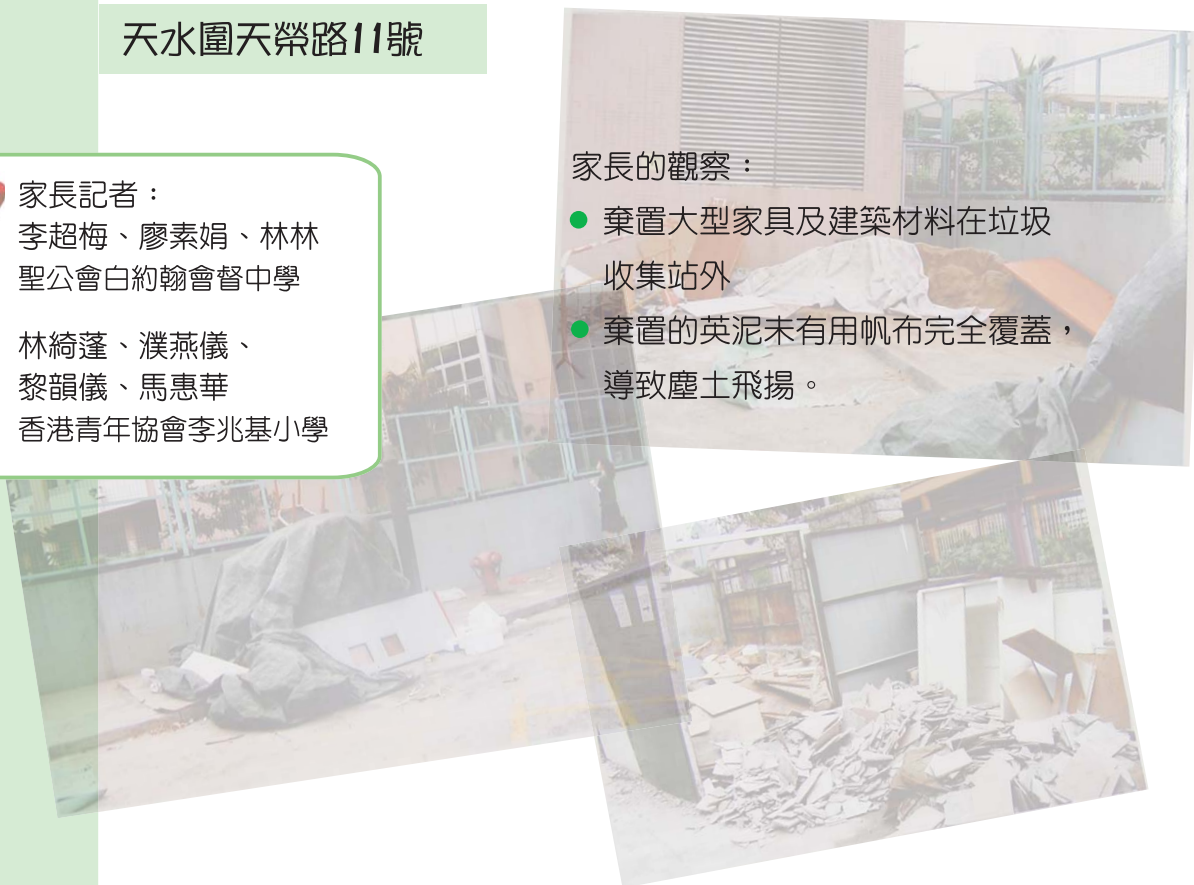
黎韻儀、馬惠華

香港青年協會李兆基小學

家長的觀察：

- 棄置大型家具及建築材料在垃圾收集站外

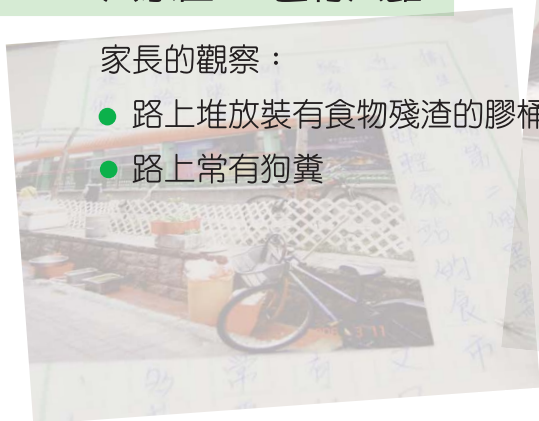
- 棄置的英泥末有用帆布完全覆蓋，導致塵土飛揚。



天水圍107區行人路

家長的觀察：

- 路上堆放裝有食物殘渣的膠桶，地面有煙頭及痰涎。
- 路上常有狗糞



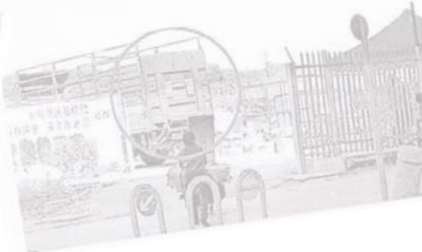
家長記者：
劉淑芬、陳秀珍
仁濟醫院明德幼稚園

陳肖興
香港學生輔助會小學

天水圍天影路橋底近輞井圍村路入口

家長的觀察：

- 發現非法廢物回收站



家長記者：
杜紹娟、梁淑芬
崇真書院

譚偉球、董美卿、
劉玉英、謝瑞紅
中華基督教會
譚李麗芬紀念中學

小組報告書剪影(3)：心得及感受

凡事只要各盡本分
(市民的责任及義務)，
多點從別人之觀點出發，
很多事情都會容易解決。

我們希望人人都
注重環境衛生及
抱守公德心，使
香港成為一個更
衛生的城市。

大家(家長)
有機會認識相
處，一起學習
甚麼是公民責
任及公德心。

政府與市民攜手合
作，建設美好健康
的生活環境，讓
我們共享青山綠水、
清新空氣。

家長

實踐所學 回饋社區



蔡寶珠女士、彭國冰女士
保良局方王錦全小學

回想沙士期間，我在保良局方王錦全小學當義工，替同學量體溫、噴消毒藥水等。在這場疫症中，我體會到傳染病的威力真的令人感到無奈。因此，當方小的鍾主任推薦我參加由香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心舉辦的「家長健康學堂」時，我倆欣然答允參加這有意義的健康課程，希望能增進我們的健康知識，日後為社區服務。

在課堂上，我們學會進行一些簡單的健康測試，如手握力測試、量血壓、測脂肪等，還有傳染病的預防、改善環境衛生、食物的營養和健康生活等。

完成課程後，我們在屯門良景邨商場籌辦一個名為「健康推廣在良景」的活動，主題是「健康知多D」。活動當日，我們為居民提供血壓量度和脂肪測試等健康測試，還有攤位遊戲和健康展覽等。居民的熱烈反應讓所有家長義工都忙個不停，令我們有一個難忘的實踐機會。

參加進階班後，我們對社區傳染病的認識更加深了。由於我們是來自不同學校的義工，較難與其他同學配合時間一起完成課業，因此我們就利用自己空閒的時間觀察社區每個角落，並將衛生黑點拍下及作一點跟進工作，過了一星期後，我們再到那些衛生黑點察看，發覺之前的衛生黑點都得到了很大的改善，樹上掛的垃圾袋全都清理了，周圍的環境比之前清潔。這次的作業讓我們認知到原來我們所學到的健康知識和所做的工作對社區能有很大的幫助。

時間過得真快，當我們還陶醉在學習的過程中，我們的進階課程又告畢業了，感激是次課程為我們帶來很多難忘的經驗和回憶，同時亦加強了我協助推廣社區健康的決心。

回顧我的「健康學堂」



卓思卿女士
香港中文大學校友會聯會
張煊昌中學

由香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心舉辦的「新界西健康學校夥伴計劃—家長健康學堂」已順利完成，並將於四月三十日舉行畢業禮。回想去年，我透過家長教師會得知一個為期六節課，名為「『健康共融你我家』之家長學堂」的課程，便和幾位家長一起報讀。這個課程的內容很豐富，包括認識健康概念、常見都市病、飲食健康、體適能測試訓練、溝通技巧、活動策劃及推行技巧、社區傳染病等等課題，主辦單位更派出不同的醫療專業人士及社工擔任講者，讓我們獲益良多。課程完結後，各學員還表示希望日後可參與更多健康常識及急救等相關課程。

適逢今年二月舉辦進階課程，我和幾位家長亦一同報名，希望透過是次課程進一步獲得更多知識和技術上的支援。進階課程的課題十分實用，包括認識個人及環境衛生、家居安全，及心理健康等，報名的情況亦很踴躍。

社會越進步，變種疾病反而越多。與此同時，很多病痛亦趨向年輕化，所以注重個人及環境衛生的意識便很重要。雖然只有短短幾節課，但每一節都由專業人士及社工擔任導師作出講解，令我們對健康課題更清晰的了解。透過這個課程，我認識了一些健康常識，明白飲食的重要性，亦掌握到人與人之間的溝通技巧，而我最感高興的是完成課程後，我們可於社區或學校推廣健康生活，同時擔任社區健康大使回饋社會，為推廣社區健康出一分力。

家長在推廣健康的路



劉恩鳳女士
浸信會永隆中學

何笑萍女士、杜紹娟女士
崇真書院

記得大約兩年前有機會參加「新界西健康學校夥伴計劃－家長健康學堂」的基礎課程。修畢這個課程後，我除了能掌握正確的健康知識及技能以改善個人生活，將健康訊息推廣至家人和學校外，我還認識了社區內一班來自不同學校、擁有不同家庭生活背景、對生活有熱誠並好學的家長，實在獲益良多。順理成章地，當得知「家長健康學堂」開辦進階課程時，我便立即報名成為此課程的學員。

我們上課的氣氛十分融合，課程豐富，導師都非常專業，尤其是心理健康一課，教導我們如何處理親子溝通的原則、如何成為情緒的主人，令大家懂得如何避免衝突及評估各種解決方法，從而消除壓力。

另外，搜集資料的過程亦驚險刺激，富挑戰性，我們好不容易才能完成這次「尋找衛生黑點」的家課，隊員相處融合互補不足，合作愉快。我們十分驚訝發現「衛生黑點」情況如此嚴重，對社區帶來嚴重的影響，同時亦對居民健康構成嚴重威脅，極需落實改善。

今屆的畢業典禮十分隆重，各學員有機會在大會的指引下親力親為參與各項籌備工作，如司儀、話劇、健康舞等項目，由寫稿、綵排、服裝至演出無一不是由大家親自籌備，讓我們感覺擁有一個真真正正屬於大家的畢業禮。

完成這次的家長健康學堂後，我們成為了社區健康大使，這讓我們更有決心協助推行社區健康教育。我們相信，要培養健康的生活習慣必須從小做起，首要的任務是由學校午膳開始，教導孩子健康飲食的概念，學校亦可以跟午膳承辦商協議食物營養質素，例如：少肉多菜、少味精、以清水代替盒裝飲品、以生果代替甜品等。另一方面，學校亦應該利用多些資源投放在學生心理健康教育方面，例如：情緒管理，壓力舒緩的方法及朋輩關係的處理講座等，讓學童能有健康的身心面對社會的挑戰。

我們也可以上學去！



林桂玉女士、袁綺華女士
仁濟醫院羅陳楚思小學
(上午校)

一天，我們從校長手中得來一份傳真，獲邀參加由香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心主辦的「新界西健康學校夥伴計劃—家長健康學堂」，名額只得四個，大家都相當興奮，心想：「我們也可以上學去！」結果，我們也報名參加，慶幸同時能被校方推薦為當中的一分子，真感幸運。

其實，每一位家長都希望自己的子女能夠在一間健康的學校愉快地學習，而我們有幸能得到「家長健康學堂」的培訓，接收更多正確的健康訊息，希望自此能配合家校合作，將學到的知識及技術，在學校及家庭加以應用，協助學校推動健康教育，實踐健康生活。

在課程中，透過多個不同的主題，我們對健康的知識了解更多。原來沒有病痛不等於「健康」，「健康」還需要有健康的生活，而所謂健康的生活，不單是指身體健康，心理、生理及社會健康也同樣重要，因為很多外在因素都會影響我們的健康狀況的。因此，我們身為「健康大使」，更應朝着世界衛生組織所界定之全民健康作目標進發。全民健康的三個主要目標包括推廣健康生活習慣、防治可預防疾病，以及復康和健康服務，這些都是我們從課程中深深體會到的。

除了課堂上有專業人士的講解，我們也須分成小組尋找「衛生黑點」，作為課程的功課。每位組員都能發揮團結精神，大家分工合作，順利將功課完成。在我們搜集資料的時候，發現原來很多衛生黑點也很難找到相關的政府部門跟進處理，這讓我們體會到白沙土一役過去後，社會上很多人對健康的意識已日漸鬆懈下來。我們希望透過各種教育及宣傳活動，可以加強市民對環境衛生的警覺，而在家庭及學校推動及宣揚健康文化的重任就由我們這群「健康大使」肩擔吧！我們的學校每年也有舉辦相關的健康活動，希望屆時我們可以學以致用，好讓兒童的校園生活更加健康。

這課程的內容由淺入深，我們上畢基礎班的六節課已能掌握初步的基本知識，期待進階班能讓我們更深入了解健康文化。除了在學校推動健康教育，我們也希望可將健康的訊息推廣至朋友及社會，為健康的社會而努力。

難忘的課堂



劉淑芬女士、陳秀珍女士、
羅寶萍女士
仁濟醫院明德幼稚園

陳肖興女士
香港學生輔助會小學

近年出現了很多高危的傳染病，令普羅市民開始關注到個人衛生的重要性，亦讓我們更加留意到有關健康的知識。因此，當我們知道有這個「家長健康學堂」的課程時，便很有興趣參加。我們真的很開心能夠參加並完成這個課程，因為課程內容都很實用，對我們及我們的家人都很有幫助，所以我們都很高興能將在課堂上所學到的健康知識運用於日常生活中。

上課時，全部學員都很投入，氣氛良好。平日我的健康常識大多是透過傳媒、報章、雜誌上看到，從來沒有認真深究過，這次課堂上所學習的內容更是我從未接觸過的，這真是難得的學習體會。

透過這課程，我學會了很多有用的健康知識。在所學的眾多主題裏，我們最喜歡的是「心理健康」，主要介紹親子溝通及處理衝突，以及壓力及情緒管理，這兩方面都是我們處理得最差的。完成這個課程後，我們作了深切的反省，學會了如何控制自己的情緒及壓力，希望能不斷作出改進，在親子關係上處理得更好。

今次的「家長健康學堂」不是所有家長都有機會參加，我們很開心能成為其中一員。我們會利用接送子女及送飯的時間盡量與其他家長分享一些有用的課程內容，希望其他家長能同樣得益。若下次有同類的課程，更會鼓勵其他家長一起參加。

家校合作非難事



關愛冰女士
台山商會學校

本人是台山商會小學的家長關愛冰，阿關。大家好！我是非常贊成及支持家校合作的，因為家長在學校的角色很重要，所以我常會留意一些相關的課程。對於一些需要工作的家長來說，要做到家校合作是比較困難的，但其實家長只要主動地投入學校便可，我便是一個主動的例子。

我感到「健康大使」這個名稱很特別，健康對所有人而言都是很重要的，為着這個原因，我參加了由香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心舉辦的「新界西健康學校夥伴計劃—家長健康學堂」，這真是一個很有意義的課程。第一節課當日，我已感到很有使命感，令我更想延續這個課程的理念。我發現我們經常忽略了健康的重要性，然而導師們用心的講解及指導提醒了我們應怎樣注意健康，實在很感謝每一位曾指導我們如何面對健康問題的導師。

在做功課的過程中，我們雖然也有遇到困難，但覺得只要用心便可以完成，這同時也增加了我的一些人生經驗。現在我們終於完成這個課程而且順利畢業了，我覺得很開心，也希望有更多家長可以如我一樣，嘗試了解健康對生活的影響及重要性。我認為學員進一步可以做的是跟學校有更多聯繫，將我們從這個課程所學到的知識及理念實踐出來。

在此祝願各人都活在健康的生活裏，生活愉快！

天啊！救命！



許雲嫦女士、
葉少雲女士
崇真書院

得到進階班家長推介，知道「新界西健康學校夥伴計劃—家長健康學堂」的課題內容相當豐富，包括衛生、安全、飲食、疾病、運動、心理等，而我們亦對課題內容大感興趣，於是我們便欣然報名參與是次課程。課堂所選的題材都是實用及踏實的，在理論及實例方面都相當全面，加上得到各專業導師的分析及指導，讓我們在個人觀念及理念方面確實獲益不少，視野亦更為宏觀。

課程當中，以環境衛生為主題的課題實習最令各學員難忘，導師透過互動專題，讓各學員除了有機會深入了解社區環境及找出改善途徑之外，更令各學員有機會互相合作，感受共同進退的喜與樂。當然，課堂亦會有苦悶的時刻，就是當大量資料把腦袋塞得滿滿的時候。天啊！救命！我們唯有再次提起精神，用心聆聽。在心中默想：假如多一些互動項目就好了。

當我們出發處理互動專題的時候，各學員的表現認真之餘亦不失輕鬆。認真的是對事，輕鬆的是相處。分工合作的時刻才發現大家簡直是天作之合，竟然各有所長又不失主動。如此近距離參與落實改善社區的每一個環節，都是新鮮而實在的體驗。

這個「家長健康學堂」使我們獲益良多，除了能認識多位家長外，更和他們一起做專題功課，在討論及分工合作的時候都非常融洽。

在修讀「家長健康學堂」之後，我們在清潔技巧及至飲食方面都有所得益，例如會留意甚麼食物不可多吃，多吃會危害健康，同時也會多些關注市面上的健康食物，時常提醒家人注意健康及衛生的問題，儼如專家一樣。另外，有關運動與健康那一節課，令我恍然大悟原來運動可以預防女性骨質疏鬆，減慢機能老化過程。

從課堂中學到的知識及技巧，或多或少都可以在個人或家庭生活中派上用場，我們更可以運用所學到的知識作為一個平衡點，在與學校合作推行健康教育方面提供理性的意見。我更希望可以運用所學到的健康知識，與學校合作舉辦一些健康教育活動，務求強化同學對健康的基礎理念，增進學生對個人及社會健康教育發展的承擔感。

離別依依，當然有不捨和患得患失的感覺。各學員開心的笑容、認真的臉容、鬼馬的問題、趣怪的答案，總佔著腦海中的位置。何時再聚，又是另一個祈望。

健康大使的學習



黃陳淑玲女士
宣道會陳朱素華紀念中學

在參與「新界北家長健康大使學堂」的學習過程中，我非常享受及欣賞老師的教學方法，他們運用不同的形式，例如：角色扮演、遊戲討論、分享、實習、參觀和用圖文並茂的簡報作講解等等，在兩個多小時裡，將他們的專業知識，深入淺出地教授我們。

在課程中有些課題我都覺得似曾相識，上課後才發現原來自己的相關知識都肢離破碎，而且只是略懂皮毛。由此我加倍感覺到自己的健康知識非常有限，上畢課堂才可掌握多些正確而全面的健康概念。經導師提醒才恍然大悟的例子包括：口瘡是一種長期病患、消費者應有的權益、如何處理廣告的資訊作出正確消費、如何運用人體功能學原理工作，及如何預防身體勞損等等。原來健康包含了那麼多學問，而且這些健康知識都是我聞所未聞的。

在「健康大使學堂」中，我不單學到有關身體的健康知識，亦了解到精神健康的重要性。現代社會注重物質，人往往只關注到身體上的健康，卻忽略了心靈、情緒和人際關係等精神健康，最終導致家庭暴力、自殺等悲劇不時發生。

我盼望健康教育的相關課程，在不久將來能納入中學的課程，讓更多香港市民掌握更豐富的健康知識，過健康快樂的生活。

健康是無價



勞雪芬女士
宣道會陳朱素華紀念中學

我已年近五十歲，育有一子一女，十多年來，不斷學習怎樣教育兒女健康成長，我也曾報讀營養課程和人際關係課程等，明白從「知道」達至「做到」是需要時間來改變和進步的。

很開心！最近參加由香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心主辦的「新界北家長健康大使學堂」，實在讓我獲益良多，課程導師全是專業的醫生、護士、社工和物理治療師等專家，他們讓我們明白到真正的「健康」其實是由心靈、身體、精神、社交和消費健康等各方面組合而成的。

其中一點我由課堂獲得的重要知識，是明白到從消費帶動健康是很重要的，到底怎樣才是消費健康？導師提醒我們到商店購物時應考慮以下幾個原則：

- 一． 是否需要買？若不需要便可以不要買，免得浪費。
- 二． 是否適合自己？不要貪便宜或附有贈品就隨便購買。
- 三． 如是食品或藥物，一定要看標籤，清楚了解成分是否對身體有害。
- 四． 要多走一兩間店鋪比較價錢，查看是否物有所值。

另外，從課堂中我也學習到做運動也要留意動作的正確姿勢，因為若有偏差便會容易令身體受傷。正所謂活到老學到老，我希望能學以致用，也希望這個課程會辦進階班，讓我和其他家長更深入學習。藉此多謝各位導師，並祝大家身心愉快！

家長教育由學校開始



郁振傑老師
元朗公立中學校友會
英業小學

推行健康教育對學校來說是一項很有意義的工作，因為學生的學業成績和身心健康同樣重要。由於健康教育並不只着重於知識的傳遞，也關注家長對子女的言教和身教，所以要令學生對健康有全面而正確的認識，除了教授知識外，家長的參與亦相當重要。

日常與家長接觸中，發現他們雖然從大眾媒體中接觸到很多健康的資訊，但對於如何運用這些資訊來教導孩子卻感到束手無策。故此，學校認為要成功推行健康教育，除了在學校環境、政策和課程下功夫外，關鍵便是推行家長教育。

家長教育的課程內容除了教授健康知識，如傳染病、運動和飲食與健康的關係外，更重要的是教導家長成為「健康大使」，將健康知識傳給子女及其他社區家長。我們明白到實踐才能讓家長有效地將知識融會貫通，因此學校不但讓家長加入午膳、小食部的監察委員會，協助學校為學生提供健康飲食的環境，更讓家長組織一些關於健康的全方位活動，為學生提供課程以外的知識。



健康生活，親子共參與

另外，本校除了提名熱心家長參加「家長健康學堂」外，更藉天水圍健康家庭中心的網絡聯繫一班家長，為他們提供相關的課程。當我們得知家長原來對性教育十分關注時，便為家長提供性教育講座，期望家長能明瞭如何為子女提供正確的性知識。

從學校的角度，我們希望在向學生灌輸健康知識的同時，能喚起家長對健康的關注，為促進社區健康出一點綿力。



實踐所學，協助兒童健康測試。

健康推廣 家長盡顯所長



鍾佩茵主任
保良局方王錦全小學

一個人的生命，要活得快樂、活得健康，才能精彩。擁有這一切，不但充實了個人的生活，也能感染周遭的人群，點滴他們的生命。香港中文大學健康教育及促進健康中心為家長舉辦的「家長健康學堂」，對於家長來說是非常有意義的。我們相信「健康生活，從小培養」，作為家長就更需要掌握健康技能，好讓自己成為一個健康的人，薰陶孩子，讓孩子健康成長，活得豐盛。

透過「家長健康學堂」，家長能認識不同範疇的健康知識，如家居安全、飲食營養、急救常識、環境衛生等。同時，家長更有機會藉著實地考察，學習評量環境衛生情況的技巧。學習過程中，除了可以加深他們對環境衛生的常識外，也增加了家長之間的聯繫，發揮合作精神。而他們更成為了推動健康學校的重要成員之一，向學生及家長宣揚健康知識，強化本校健康學校的形象。



校內繼續推行家長培訓

過去，家長在協助本校推動健康活動的過程中起了積極的作用。他們為學童午膳提出意見、協助推行五彩蔬果計劃及注射流感疫苗，同時擔任本校健康教育資源中心義工，為家長進行簡單的健康檢查，並在大型活動中，為坊眾進行簡單的視力檢查、量度血壓、體重與脂肪比例，傳遞健康訊息。家長在推行這些活動的時候都不遺餘力，盡展所能。

為了繼續發展家長健康教育，發揮「家長健康學堂」的精神，本校會積極與家長溝通，提供機會，讓各位熱愛生命、熱愛孩子、熱愛學校的家長，獻出他們的力量，共同建設健康學校。



家長協助社會健康推廣活動

與受訓家長合作推動 健康學校



陳穗老師
宣道會陳朱素華紀念中學

學校要成功推行健康促進工作，塑造健康新一代，就必須在知識、態度及生活技能方面讓學生作出改變。與此同時，健康的環境將有助學生實踐健康的生活模式，強化他們的生活態度，因此，學校和家庭的必須互相配合方能有效地達到此目的。我們深信家長亦需要接受健康教育，讓他們了解健康對子女成長的重要性，並掌握基本的健康生活態度及技能，與學校協力推廣健康教育。

去年香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心舉辦的「家長健康學堂」培訓活動，在本校家長教師會的大力支持下，共有多位家長報名參加。培訓活動由中心策劃，廣泛諮詢了參與學校的意見，按照各校家長的背景為他們剪裁適合的課程。活動除增加了家長的健康知識外，亦提昇了他們對健康生活的認識及籌辦促進健康活動的技能。除此之外，學校在推行健康教育時亦得到了更多家長的支持和認同，家校合作讓本校促進健康的發展工作邁向了新的階段。

本校家長在接受培訓後，得到中心的專業認可，增強了家長在策劃和推廣健康活動方面的信心。過去，家長義工十分支持和積極參予學校舉辦的健康活動，例如健康講座等。在參與「香港健康學校獎勵計劃」學校評估的過程中，學校亦得到家教會的衷誠合作及支持，使評審工作順利完成。

未來，我們期望已受訓的家長能參予更多策劃健康學校的工作，並樂意向其他家長分享他們的學習成果，讓學校能與家長有更密切的合作，共同為學生營造更健康的生活環境。



家長受訓 全校得益



游燕玉老師

元朗公立中學校友會劉良驥紀念幼稚園

本校推薦了四位家長參加「家長健康學堂」課程，經過個多月來的學習，他們對健康生活的重要性都有更深的認識。家長積極參與是次課程，更在課程結束後主動與學校分享他們所學到的健康知識。我們已邀請了已受訓的家長於稍后與學校合辦一些有關健康主題的講座，與其他家長分享他們的上課經驗，在校內宣揚健康生活的訊息，使學校各家長也能得益。



家校同心推動健康學校



鄧韻珊主任

仁濟醫院明德幼稚園

家長是學校的重要夥伴，透過「家長健康學堂」的知識傳授，家長能對學生的健康狀況有更清晰的了解、更深入認識推動健康學校的重要性及學習有關健康推廣的技巧，這樣將有效增強家長對推廣健康的信心。此外，課程亦裝備家長協助學校舉辦有關健康教育的活動，如：健康嘉年華攤位遊戲活動、家長工作坊分享、家長義工及健康大使等。透過協辦這些活動，家長更成為推動健康學校的一份子，達致到家校同心推動健康學校的信念。



家長品嚐子女親自製作的健康食物



家長參與修身、齊家、重塑天水圍工作坊。

健康推廣好夥伴



陳嘉文主任
台山商會學校

家長是學校寶貴的人力資源。本校家長一向熱心參與本校的義工服務，例如擔任午膳大使、講故事姨姨等；又常協助校方進行各種活動、主持攤位遊戲，例如健康嘉年華、樂在大自然嘉年華等；更與教師一起策劃及推廣活動，例如家長太極扇班、家居安全常識課程等。他們的協助確實為教師分擔了不少工作量，真是學校的好夥伴。本校有幸能推薦家長參與「家長健康學堂」課程，讓家長能有系統地學習更多健康知識及健康推廣的技巧。深信他們日後能更有效地與校方共同推動「健康學校」，向校方提供適切性的建議，務使家校合作更為成功。如此一來，亦可讓我們的孩子在健康的環境中學習和成長，實踐健康的生活，達致全人健康。



家校合作，發揮最好。



家長協助健康嘉年華

我們的好夥伴

馬美蘭老師
崇真書院

多年來，學校一直致力為學生提供健康的學習環境、多元化的課程及活動，但我們亦明白到，要讓健康教育的成效事半功倍，必定需要家長的配合。

自去年參與「新界西健康學校夥伴計劃」後，本校有機會推薦家長參加「家長健康學堂」，今年第二屆學員亦畢業了！尤記得去年參與基礎班的家長學員，現已成了進階班畢業生，他們當中有些在校內擔任跳舞班導師、有些與夥伴學校策劃家居急救班、內地交流團、有些介紹其他家長參與消防大使訓練、也有些參與飯商試食會及學校食物管理委員會……他們有無數擔任義工的紀錄，對學校舉辦的活動更參與積極，與我們合作無間！對於我們的感激，家長總是謙虛地回應：「我們只是學以致用罷了！」

得到接受過健康培訓的家長協助，學校得以更全面推行健康學校，在此我希望再次多謝我們的好夥伴，謹祝她們健康快樂！



家長教導學生一同摺紙花贈病人

家長健康學堂資訊

目的

提供健康知識及自助技能的培訓，提升家長對健康的關注，裝備他們成為家長健康大使，促進對個人、家庭及社區健康的承擔，在家庭、學校與社區實踐及推廣健康生活文化。

希望獲取正確健康知識、技能及熱心推動健康推廣工作的家長。

對象

導師

由中心健康教育及醫療專業人士授課，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。

講座、工作坊、示範、實習等

形式

教學語言

以粵語授課

健康推廣的裝備、疾病預防、家居安全、健康飲食、運動與健康、心理健康及簡單急救訓練等。

主要內容

有關活動可以通過校本或地區性的家長健康大使培訓方式進行。歡迎學校、家長教師會、教育團體或其他機構查詢有關詳情，度身訂造切合需要的課程內容及形式，全面提升家長的潛能，推動家校合作、家庭、學校以至社區健康的發展，創建更健康豐盛的社會。

查詢及聯絡：中心課程辦事處

統籌主任黃太 (Nancy Wong)

電話：(852) 2693 3074

傳真：(852) 2694 0004

網址：<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>



3M 健康生活由此起

個人防護



環境安全



清潔衛生



AW06137

3M香港有限公司

地址：香港屈臣道15號維多利中心5字樓

電話：2806 6111

傳真：2807 1308

網址：www.3M.com/hk

3M 創意全為您



香港中文大學醫學院
健康教育及促進健康中心



電話：(852)2693-3708

傳真：(852)2694-0004

地址：香港新界沙田瀝源街9號瀝源健康院4字樓

電郵：hepu@cuhk.edu.hk

網址：<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>