

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
「健康促進學校」專業顧問及支援服務

簡介

中心因應學校及家長的需要度身訂造了一系列的顧問服務，以支援學校強化學校健康發展及推動家長教育，攜手培育學童全面發展。

主題	建議對象及時數
(一) 家長教育/親子健康檢查活動系列	
<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. 扁平足親子工作坊及檢查活動 (小學適用)</p> <p>由專業物理治療師</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 為學生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 	<p>講座+運動示範+扁平足檢查 (31-60 人) (約 3 小時)</p>
<p>3. 親子護脊工作坊及檢查活動</p> <p>由專業物理治療師</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 為學生進行脊骨檢查 ◇ 講解兒童及成人常見脊椎問題之成因及影響 ◇ 說明護脊小貼士 ◇ 示範親子護脊運動操 	
<p>4. 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>教職員/家長 (10-15 人) 課程共 4 節， 每節 1 小時</p>

<p>5. 親子 FITBALL 運動班</p> <p>活動目的：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 提昇學生及家長的體適能（如肌耐力、心肺功能等） ✧ 強化家長腰背及腹部肌肉，預防腰背痛 ✧ 藉一系列有氧運動，幫助學生及家長控制體重及預防肥胖 ✧ 鼓勵學生及家長培養恆常運動之習慣，加強親子溝通 <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 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 	<p>家長及學生 (10-15 對) 課程共 4 節， 每節 1 小時</p>
<p>6. 飲食健康系列</p> <p>6.1 飲食健康工作坊 I</p> <p>由註冊營養師</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 講解兒童營養需要 ✧ 介紹均衡飲食原則 ✧ 示範健康餐單 	
<p>6.2 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>6.3 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，包括擔任評判及撰寫營養評語</p>	
<p>7. 家長健康講座/工作坊</p> <p>7.1 中醫師與你暢談中醫中藥（中醫講座）</p>	<p>1 小時</p>
<p>7.2 親子溝通及促進兒童情緒與社交發展工作坊</p> <p>由臨床心理學家主講，主題可因應學校需要而設計</p>	<p>1 小時-1.5 小時</p>
<p>7.3 親子護脊工作坊</p> <p>由專業物理治療師講解</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 兒童及成人常見脊椎問題 ✧ 簡易自我脊椎檢查 ✧ 護脊小貼士 ✧ 示範親子護脊運動操 	<p>1.5 小時</p>
<p>7.4 親子體適能/運動工作坊 + 運動示範</p> <p>由專業物理治療師主持，活動內容可因應學校需要而設計</p>	<p>1 小時-1.5 小時</p>

(五) 工作間健康促進系列	
<p>1. 教職員頸腰背護理工作坊</p> <p>由專業物理治療師講解</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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 	<p>教職員(30-40人)</p> <p>2 小時</p>
<p>2. 教職員頸腰背護理工作坊及實地評估工作間累積性勞損及安全風險</p> <p>由專業物理治療師講解</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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 ◇ 實地評估教職員工作間累積性勞損及安全風險，並給予改善建議 	<p>教職員(30-40人)</p> <p>2 小時</p>
<p>3. 教職員頸腰背護理工作坊及檢查活動</p> <p>由專業物理治療師講解</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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 	<p>教職員(30-40人)</p> <p>3 小時</p>
<p>4. 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>教職員/家長 (10-15人)</p> <p>課程共 4 節，每節 1 小時</p>
<p>5. 健康飲食講座</p> <p>由註冊營養師講解</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 防癌飲食 或 ◇ 從食物入手預防常見慢性病 或 ◇ 保健養生飲食 或 ◇ 認識食物標籤及如何運用食物標籤明智選擇包裝食品 等 	<p>教職員/家長</p> <p>自選主題</p> <p>1 - 1.5 小時/講座</p>

<p>6. 飲食與健康工作坊 I</p> <p>由註冊營養師</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 介紹健康飲食方法 ◇ 分析市面上流行之保健食物 ◇ 講解如何編制個人化健康餐單 	<p>教職員/家長</p> <p>1.5 小時</p>
<p>7. 飲食與健康工作坊 II</p> <p>由註冊營養師</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 介紹飲食與慢性病的關係 ◇ 認識食物標籤及如何運用食物標籤明智選擇包裝食物及飲品 ◇ 食物陳列 	<p>教職員/家長 (20-30 人)</p> <p>2 小時</p>
<p>8. 飲食與健康工作坊 III</p> <p>由註冊營養師</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 介紹健康纖體飲食 ◇ 解構坊間的纖體飲食方法 ◇ 烹飪示範 	<p>教職員/家長 (20-30 人)</p> <p>2 小時</p>
<p>9. 心理健康工作坊</p> <p>由臨床心理學家講解</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 壓力及情緒管理 或 ◇ EQ 管理與壓力 或 ◇ 夫婦相處之道 或 ◇ 親子溝通技巧 等 	<p>教職員/家長</p> <p>自選主題</p> <p>1 - 1.5 小時/講座</p>

(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
<p>「學校健康教育記錄及分析軟件」</p>	<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、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，以讓幼稚園有系統地記錄、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。
<p>「健康促進學校自我評估及監察系統」軟件</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 以健康學校評估指標作為標準，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，協助學校有系統及客觀地自我評估及檢視健康學校的發展情況。 ◇ 此系統除了可用作學校健康發展自我檢視之用途外，亦屬於「香港健康學校獎勵計劃」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」。

學童健康調查	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過問卷調查，以了解學生的健康行為狀況及需要，調查範圍包括飲食、運動、心理健康、口腔健康、個人安全、暴力行為及其他危險行為等。 ◇ 服務內容包括： <ul style="list-style-type: none"> - 到校進行問卷調查， - 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，檢視學校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、社區關係及學校環境)的發展狀況及需要。 ◇ 服務內容包括： <ul style="list-style-type: none"> - 安排簡介， - 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， - 如學校提供有關「健康促進學校」全年計劃書，中心將就需求評估所得，為計劃書提供建議。
「健康促進學校」評估 (此項評估可作申請「香港健康學校獎勵計劃」獎項)	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 以健康促進學校發展指標作為標準，評估學校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、社區關係及學校環境)的發展狀況。 ◇ 服務內容包括： <ul style="list-style-type: none"> - 安排簡介， - 到校進行評估， - 提供評估結果書面報告， - 根據評估所得，提供培訓及支援， - 如學校達至獎項要求，將獲頒授「香港健康學校獎勵計劃」獎項及推薦成為世衛西太平洋區健康促進學校名冊的註冊學校。
「健康促進學校」教師培訓	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 半日課程 ◇ 內容可就學校需要度身訂做 ◇ 隨培訓附送健康促進學校工作指引一冊

**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：鄺小姐 (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. 學校可先填妥「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>。