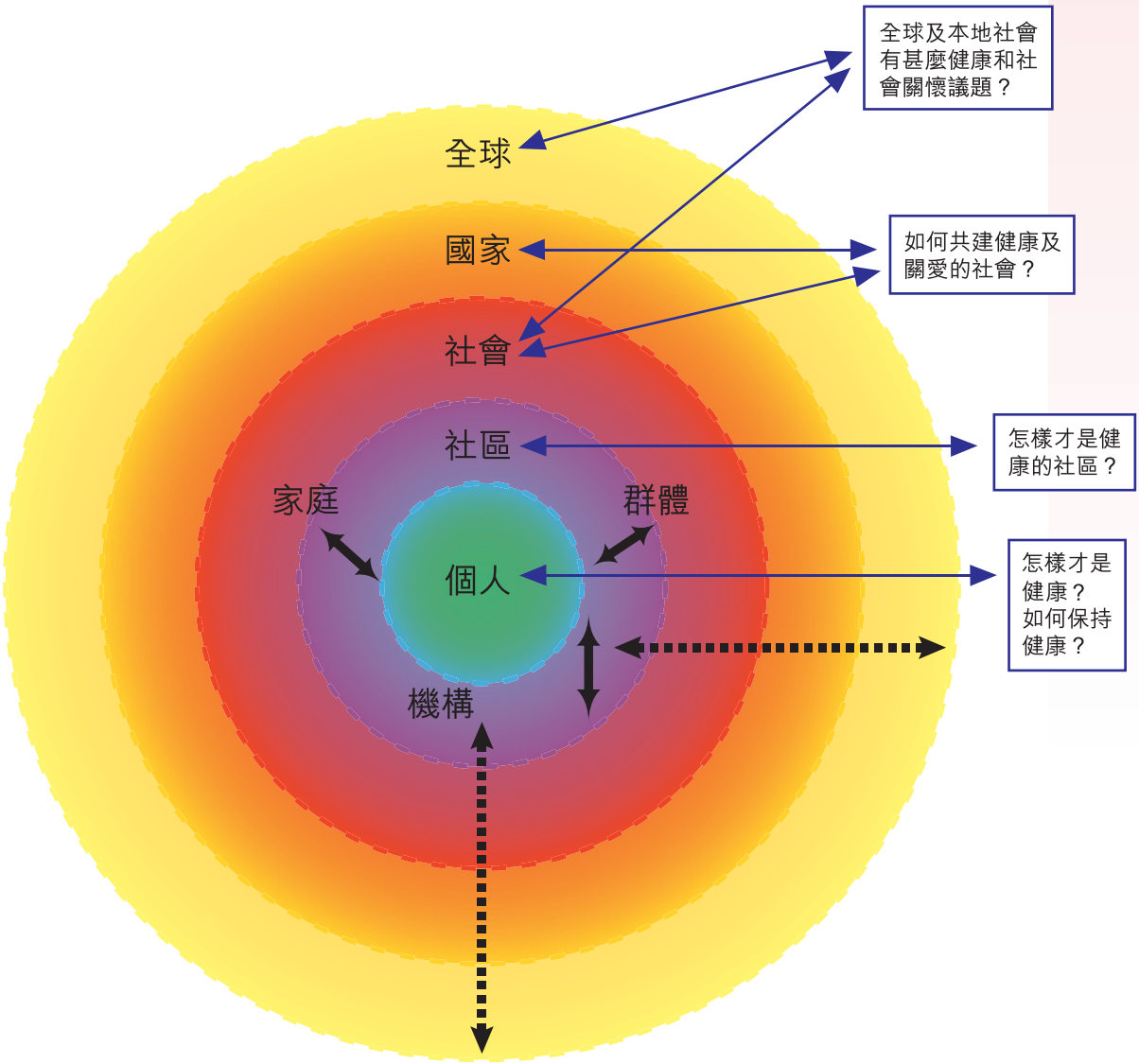
2
健康和幸福

健康管理與社會關懷
(中四至中六)

健康管理與社會關懷 – 主題冊

健康管理與社會關懷課程旨在培養學生從個人、家庭、朋輩、社區、機構組織、社會、國家以至全球的不同層面（圖1），多方面探討和瞭解「健康與疾病」、「良好或欠佳的健康狀態」、「個人與社群的關懷」等現象，以及分析他們之間錯綜複雜的相互關係。

圖1　健康管理與社會關懷課程的層面和關鍵問題



本部分的學與教資源包括十九本主題冊，作為教師的學與教參考材料。主題冊編排以下表所列的層面為基礎，並根據「健康管理與社會關懷課程及評估指引(中四至中六)」(2007) 第二章「課程架構」的課程內容，整合為下列五個關鍵問題，讓教師作參考，從而引導學生掌握課程的整體概念和重心，加強學生結合和運用相關的知識以及培養他們的分析能力。詳情如下：

層面	關鍵問題	主題冊	
個人、家庭及群體	怎樣才是健康？	1	個人在人生不同階段的需要和發展
		2	健康和幸福
	如何保持健康？	3	健康體魄
		4	精神健康
		5	社群健康 — 人際關係
社區	怎樣才是健康的社區？	6	健康的社區
		7	關愛的社區
		8	生態與健康
		9	建設健康城市
社會	如何共建健康及關愛的社會？	10	健康護理制度
		11	社會福利制度
		12	醫護與社福界專業
		13	健康和社會關懷政策
		14	關懷社會行動
本地社會至全球	全球及本地社會有甚麼健康和社會關懷議題？	15A	健康和社會關懷議題 — 人口老化
		15B	健康和社會關懷議題 — 歧視
		15C	健康和社會關懷議題 — 家庭暴力
		15D	健康和社會關懷議題 — 成癮
		15E	健康和社會關懷議題 — 貧窮

每本主題冊會提供一些探討該冊主題內容的建議問題，列舉主題冊內容大綱及學生在知識、能力、價值觀和態度方面所期望達到的學習目標。教師可因應學校或社區情境、學生的背境、興趣、學習能力、和根據學生們已有的知識，靈活增刪內容，包括引入有關的時事議題作例子，並利用本資源套的第三部份的第3.1.5節所介紹的圖象組織工具，幫助學生組織和分析複雜的內容、理解抽象的概念，使他們能更有效地建構知識，鞏固所學，融匯貫通。

怎樣才是健康？

怎樣才是健康？每個人都有不同的答案。醫生心裏所想的健康，跟社會學家、心理輔導員、教師、環保人士、牧師、作家、家庭主婦、運輸工人和學生心裏所想的健康，會有異同。同樣，中國人傳統觀念中的健康，跟其他族群、國家及文化的健康觀念也會有不同。

教師可引用主題冊(1)「個人在人生不同階段的需要和發展」所提供的參考資料，讓同學先瞭解自己的成長與需要，然後引用主題冊(2)「健康和幸福」的參考資料，從不同層面及角度去引導學生理解整全的健康概念和它的重要性，探討甚麼因素影響個人健康，以及檢視個人在促進自己及他人健康的角色及責任。

下表列出主題冊(1)和主題冊(2)在健康管理與社會關懷課程(中四至中六)所涵蓋的課題，方便教師參考：

主題冊		健康管理與社會關懷課程及評估指引課題
1	個人在人生不同階段的需要和發展	必修部分 1B 影響個人發展的因素 1C 人生不同階段的發展和轉變
2	健康和幸福	必修部分 1A 生物、社會、心理、靈性、生態和文化的角度及層面 1D 影響個人與社會福祉（包括健康和疾病的經驗）的因素 1E 在生命周期裏於社區及私人層面之中，社會關懷所擔當的角色和重要性

2 健康和幸福

內容

2.1 全人健康 6

(A)「健康」的概念 6
(B) 健康的狀態 7
(C) 全人健康的不同層面 7

2.2 影響健康的因素 9

(A) 個人因素 10
(B) 社經環境 16
(C) 生活環境 20
(D) 全球環境 22

2.3 不同的分析角度 24

(A) 生物角度 25
(B) 心理角度 27
(C) 靈性角度 28
(D) 社會角度 29
(E) 文化角度 29
(F) 生態角度 30

2.4 推廣健康和身心安康 31

(A) 對「健康」的理解 31
(B) 健康和社會關懷 32
(C) 關愛的公民和社會關懷 34

本主題冊學習目標

透過本主題冊，我們期望學生可以：

價值觀和態度

- 重視個人健康
- 成為促進個人及社區健康的公民

知識

- 瞭解全人健康的概念
- 從生物、心理、社會、靈性、生態和文化等不同角度理解健康
- 識別影響個人及社會健康的因素
- 分析不同層面的健康之相互關係及因素之間的相互關係
- 瞭解影響健康的決定性因素，加深對問題的認識
- 分析科技進步對健康和社會關懷所造成的後果
- 明白社會關懷對個人及社會福祉的重要性
- 識別正規與非正規照顧者的角色

能力

- 使用有關的介入方法，解決問題
- 探討所需的介入方法，以減低危害健康因素的影響
- 在社區內以實際行動作支援

主要問題

要達到上述學習目標，教師可以運用以下主要問題幫助學生思考：

- 健康是甚麼？
- 有甚麼促進健康的因素？
- 有甚麼危害健康的因素？
- 社會關懷如何促進健康？

2.1 全人健康

健康的觀念不斷演變，不同時代、文化背景的人對「身體健康」和「怎樣才是健康的狀態」有不同的看法。時至今日，健康也有多個定義，涉及不同的層面。世界衞生組織把健康視為一個整全的概念，認為每個人不同的健康層面皆互為依存，即「全人健康」。要瞭解「全人健康」，可以從世界衞生組織對健康的詮釋開始。

(A)「健康」的概念

根據世界衞生組織1947年的定義，健康是指個人在生理、心理及社會適應三方面全部良好的一種狀態，而不僅指沒有生病或者體質健壯。因此，健康是人身體機能、心理和社交生活達至合一而整全的狀態。

然而，人不是孤立存在的個體，人需要履行自己的社會責任與角色。主題冊(1)介紹人在人生不同階段的需要有所不同，個人成長亦受家庭、學校及朋輩等社教化單位所影響 (參閱主題冊1第1.5節)。

1984年，世界衞生組織再詳細闡釋「健康」的定義，指出：「健康的個人或群體能夠實現理想，滿足需要，並能改變和適應環境。健康是日常生活的資源，而不是生存之目的；健康是一個積極概念，注重社會與個人的資源及體能。」

健康不是一個目的，而是資源，讓一個人可以發揮潛能，履行個人及社會責任。健康的人有能力履行自己所重視的家庭、工作和社群角色，他們能夠處理生理、心理及社會的壓力，擁有良好安適的感覺，並且把患病和死亡的風險減至最低。更廣義來說：健康讓人類與自然、生物和社會環境之間取得平衡，在共容共存下，充分發揮功能。

上述定義顯示：

- 健康比「沒有生病」或者「體質健壯」這些概念涵蓋更廣；
- 健康是指「全人健康」；
- 健康與適應和克服生活各種改變的能力有關；
- 健康是「平衡」和「共容」，令人發揮應有的功能。

(B) 健康的狀態

健康狀態[1]是指個人對自己健康的一種主觀的理解，即個人認為如何才是身體、心智、情緒和社交的良好狀態。

「健康狀態」與「生活質素」這兩個概念關係密切，其中包含人對物質、生理、心理、社會、文化的需要，以及個人的這些需求得到滿足，使人能夠享受生命。

每個人對健康都有一套個人的看法，個人對健康的看法取決於年齡、性別、社經地位、文化背景、宗教及信念。例如有些人認為良好的生理健康等於良好的健康狀態，健康是「當我風濕病不找我麻煩的時候」，亦有人認為即使身體患有殘疾，心境快樂也是健康的表現。因此，健康狀態不單指個人的外在表現，如：體格健康、溝通能力，更包括個人的感受，如快樂、享受及滿足。

健康狀態更可應用於個人以外的社會層面。一個社會的健康狀態可以從社區的犯罪率、教育程度、就業狀況及培訓機會中反映。要建設健康的社區，必須從個人及社會層面計畫如何促進優質的社區生活，包括增加個人的健康意識、加強社區參與及明白影響健康的社會因素。

(C) 全人健康的不同層面

全人健康包括生理、心智、情緒及社交(PIES)[2]四個層面，不只著重體魄的健康。

一個健康的人能夠擁有：

- 生理健康[3] – 身體機能運作良好，這方面的狀態相對較易被量度。
- 心智健康[4] – 有能力記憶、推理、分析及作合理的決定。心智健康也影響個人的精神狀態。
- 情緒健康[5] – 有能力分辨及表達情緒。情緒包括快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪。這也指有能力應付日常生活的壓力、擔憂及情緒低落。
- 社交健康[6] – 有能力與其他人建立及維繫良好關係，主動關心及尊重他人，對自己所屬的社區及社會有歸屬感，亦能有效地與人溝通。

[1] 健康狀態 (Well-being), 本主題冊題目又稱它為「幸福」

[2] PIES - Physical, Intellectual, Emotional, Social

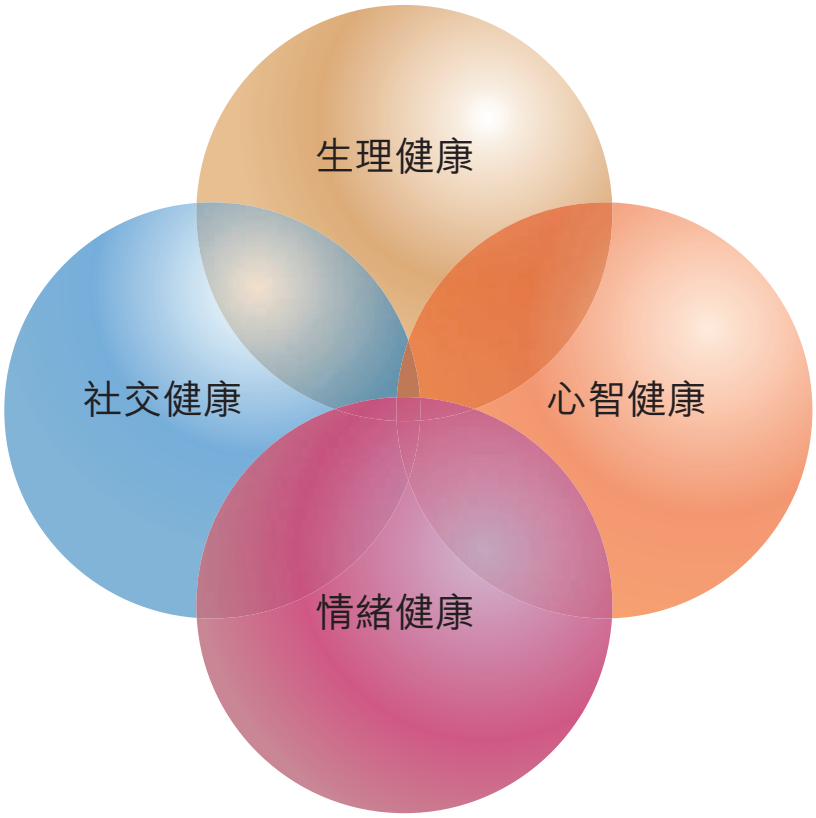
[3] 生理健康 (Physical health)

[4] 心智健康 (Intellectual health)

[5] 情緒健康 (Emotional health)

[6] 社交健康 (Social health)

圖2.1 全人健康的不同層面



上圖展示健康的四個層面並非割裂，層面與層面之間互相影響，沒有一個健康層面是孤立存在的。不同層面的健康狀態其實互有關連，例子如下：

- 身體殘障(生理健康)影響個人的社交生活(社交健康)。
- 病人因關節疾病飽受疼痛（生理健康），因而情緒低落（情緒健康）。
- 抑鬱症（情緒健康）患者可能會避免與人交往（社交健康）。
- 一個擁有健康人際關係的人（社交健康），遇上挫折時往往能及時被朋友關心，幫助他/她分析問題，從而保持積極樂觀的態度面對挫折(心智健康)。

人若處於良好的健康狀況，所有層面便能互相協作，整全為一。如果過分強調某個層面的健康，便可能忽略另一個層面的健康，各個層面的健康應該互相補足，使人生過得豐盛多姿。

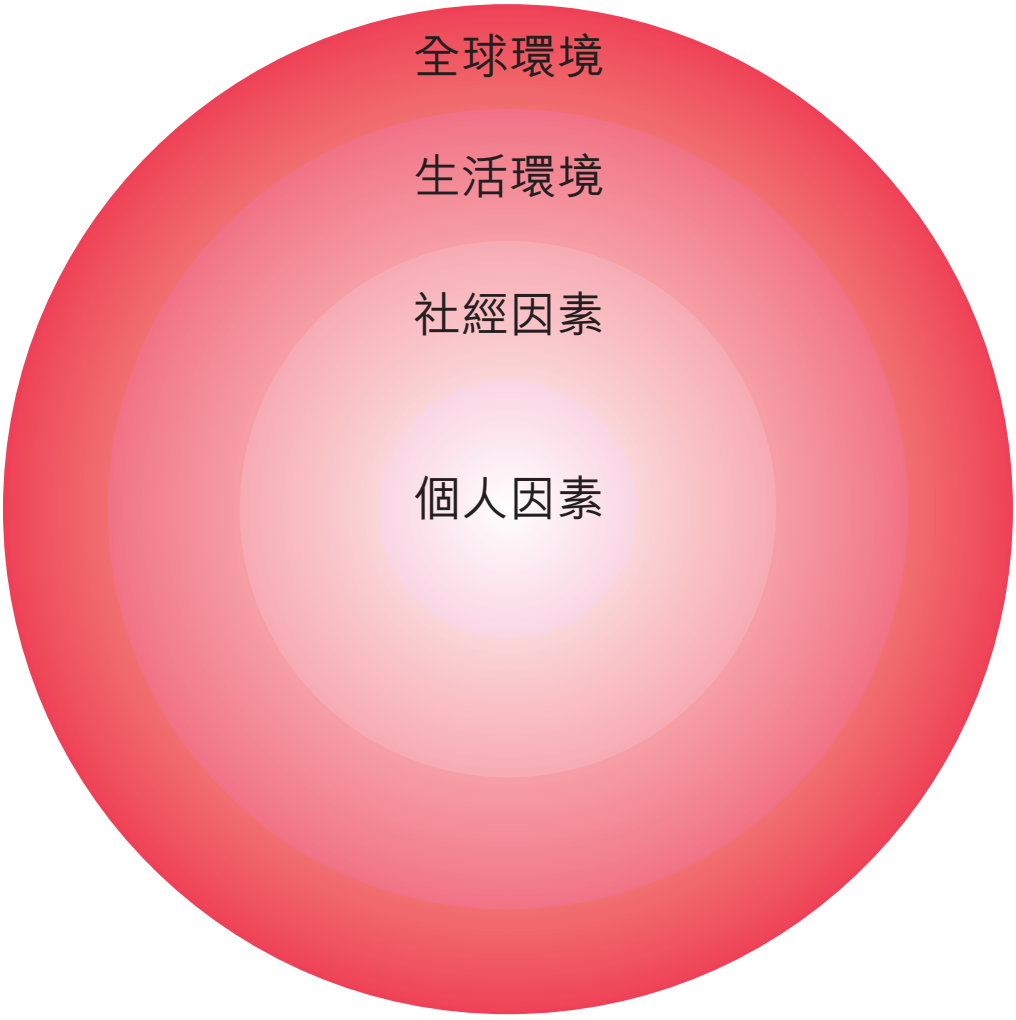
2.2 影響健康的因素

如何達至整全的健康狀態呢？要回答這個問題，首先要瞭解甚麼因素影響個人和社區的健康。

一個人是否健康，不僅取決於他/她的個人特點和行為，也取決於他/她所處的情況和環境。每個人的生活環境、遺傳、收入、教育水平、個人的人際關係(包括與朋友和家人的關係)，都深深地影響他/她的健康狀態。這些因素可以大致歸類為：營養、生活方式、社會生物及心理生物因素、人口特徵、社會因素、經濟因素、生態、生活環境、全球化和科技進步幾方面。同樣地，這些因素不是孤立，而是彼此互有關聯。

如果把以上的因素按不同層次分類，這些因素可又分為以下四個層次：

圖2.2 影響健康的因素



(A) 個人因素

個人因素包括：

- 營養因素
- 生活方式
- 社會生物及心理生物因素

1. 營養因素

健康的身體建基於均衡的營養。每個人都需要從食物中獲取充足而均衡的營養素，用作促進身體生長，維持身體機能及復修細胞及組織。營養素可分為：碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質。營養失調包括營養不足和營養過盛。營養失調危害個人健康，是導至癌症的主因之一。

營養不足是指缺乏蛋白質或維生素等基本營養。營養不足成因很多，大部分跟不良飲食習慣、營養攝取不足和不斷感染疾病有關，這情況在貧窮人口之中尤為嚴重。營養不足亦與生活水平、環境因素，以及是否獲取基本所需（如食物、住屋和醫療健康服務）有關。雖然營養不足甚少直接致命，但會增加發病率和死亡率。例如壞血病、腳氣病、佝僂病、角膜軟化症、糙皮病等缺乏維生素的疾病，以及因缺乏礦物質所引起的疾病。這些疾病廣泛流行於發展中國家。

已發展國家卻要面對營養不良的另一面：營養過盛引起的「肥胖症」，在此以外，還有過重的問題。這些情況跟心血管疾病、心臟病、糖尿病和癌症等非傳染性疾病有密切關係，例如：

- 西方人的膳食中的纖維攝取量降低，結果增加西方人患結腸癌的機會。
- 蔬果攝取量低會增加中風、患上各種心臟病和某類癌症（肺癌和胃癌）的機會。
- 過量攝取總脂肪、飽和脂肪、多元不飽和脂肪、碳水化合物及糖分，會增加患上肥胖症、心臟病、中風和其他心血管疾病的機會。
- 缺乏鐵、維生素A、鋅、碘等微元素，也會引致營養缺乏症候群。根據世界衞生組織的資料，在1995年，便有500,000名兒童因缺乏維生素A而失明。

因此，我們必須飲食均衡，並且養成健康的飲食習慣。要做到這樣，我們便須按食物金字塔(圖2.3)的比例定時進食，而且少吃多餐。

圖2.3 不同年齡人士的健康飲食金字塔

(1)

(2)

(資料來源：衞生署)

(3)

6-12歲
兒童
健康飲食
金字塔
油、鹽、糖
吃最少
奶品類
每日2杯
1杯=240毫升
蔬菜、瓜類
每日4-6兩
肉、魚、豆類及蛋
每日3-5兩
水果類
每日1-2份
五穀類
每日3-4碗
1碗=300毫升
每日應喝
6－8杯流質
如開水、清茶、果汁、清湯
衛生署24小時健康教育熱線 2833 0111
中央健康教育組網頁 www.cheu.gov.hk
衛生署
Department of Health

(4)

12-18歲
青少年
健康飲食
金字塔
油、鹽、糖
吃最少
奶品類
每日2杯
1杯=240毫升
蔬菜、瓜類
每日6-8兩
6-8兩
=1-1⅓平碗熟菜
肉、魚、豆類及蛋
每日5-6兩
1兩=1個乒乓球般大小的肉類
水果類
每日2份
1份=1個中型橙或蘋果
五穀類
每日3-6碗
1碗=300毫升
每日應喝
6－8杯流質
如開水、清茶、果汁、清湯
衛生署24小時健康教育熱線 2833 0111
中央健康教育組網頁 www.cheu.gov.hk
衛生署
Department of Health

(資料來源：衛生署)

(5)

成人
健康飲食
金字塔
油、鹽、糖
吃最少
奶品類
每日1-2杯
1杯=240毫升
蔬菜、瓜類
每日6-8兩
6-8兩
=1-1 1/3平碗熟菜
肉、魚、豆類及蛋
每日5-6兩
1兩=1個乒乓球般大小的肉類
水果類
每日2-3份
1份=1個中型橙或蘋果
五穀類
每日3-6碗
1碗=300毫升
每日應喝
6-8杯流質
如開水、清茶、果汁、清湯
衛生署24小時健康教育熱線 2833 0111
中央健康教育組網頁 www.cheu.gov.hk
衛生署
Department of Health

(6)

長者
健康飲食
金字塔
油、鹽、糖
吃最少
鹽
糖
奶品類
每日1-2杯
1杯=240毫升
蔬菜、瓜類
每日6-8兩
6-8兩
=1-1 1/3平碗熟菜
肉、魚、豆類及蛋
每日4-5兩
1兩=1個乒乓球般大小的肉類
水果類
每日2-3份
1份=1個中型橙或蘋果
五穀類
每日3-4碗
1碗=300毫升
每日應喝
6-8杯流質
如開水、清茶、果汁、清湯
衛生署24小時健康教育熱線 2833 0111
中央健康教育組網頁 www.cheu.gov.hk
衛生署
Department of Health

(資料來源：衛生署)

2. 生活方式：消閒活動及運動

隨着醫學的進步及公共衞生漸受關注，人類流行病的模式也改變了。在上一個世紀，小兒麻痺症、天花、流行性感冒和肺癆等傳染病是已發展國家的頭號殺手疾病。時至今日，這些國家的殺手疾病多是由不健康生活方式所造成的「都市病」取代，例如心臟病、糖尿病、癌症、腦血管病 (中風)。這些都市病多因城市人缺乏運動所致。

最近數十年的工業化和科技發展令人類從事體力勞動的工作時間減少了，愈來愈多人從事服務、文職或其他專業的工種，這些職位所耗用的體力，都較傳統社會的體力勞動工作為少。社會經濟活動的結構轉變，使消閒時間增多，但現代人大部分消閒時間都用來做其他不用消耗體力的消閒活動，例如看電視、上網。無論在家中或工作間，現代人都使用各種機械儀器，以及其他節省人手的工具，省卻許多體力勞動。四肢不勤、久坐不動的生活方式令現代人的熱量消耗減少，造成愈來愈多的過重和肥胖症，增加死亡風險。

經常運動有助增強身體機能、消耗卡路里、減少體內脂肪、改善心血管狀況、防止高血壓，以及減少罹患糖尿病、骨質疏鬆症和某些癌症的機會。運動不單有益身體，也有助心理健康。運動可以用來處理壓力，因為運動本身就是對身體的一種壓力，不斷運動可增加我們處理各種壓力的本能。假若運動量超過一定水平時，腦中便會分泌出腦內啡，那是一種類似天然嗎啡的物質，其分子結構與嗎啡相似，腦內啡有「快樂嗎啡」之稱，讓人產生幸福及愉悅感。腦內啡會在體內流動，幫助我們放鬆，從而控制情緒和舒緩壓力。

消閒活動對心理健康的好處跟運動性質相近。人與生俱來便喜歡玩耍，參與不同的康樂活動，也需要消閒活動為我們帶來愉悅的感覺。社會學家認為：人可以藉着有益身心的消閒活動(例如家庭旅行、單車遊)達至正面的精神狀態。喜愛消閒活動和擁有個人嗜好的人較易保持全人健康狀態，避免身心虛耗。

主題冊(3)及(4)將介紹更多有關運動與健康的資料。

圖2.4 **運動有助生理及心理健康**

3. 社會生物及心理生物因素

從兒童早期成長開始，人與人的交往方式和人際關係均影響個人成長。這些關係除了影響個人情緒和生存動力外，還會影響神經系統和內分泌，甚至影響免疫功能。健康的人際關係有助維持正常身體功能和抵禦疾病。這種由社會及生物因素影響健康的情況稱為社會生物因素[7]。

兒童成長很容易受社會生物因素所影響。當一些社會因素包括親子、師生關係直接影響兒童身體健康時，這些因素便稱為社會生物因素。舉例來說，一些父母對子女成長操之過急，過早訓練一個未成熟的幼兒如廁，高估了他肌肉控制的能力，這可能對幼兒形成過大的壓力，產生不必要的不安和焦慮，使幼兒日後逃避不上廁所，或者尿床。家長如果過份高估或低估兒童在發展期的能力、反應和感受，便會對他們的應變能力、自尊、自信、自我概念，以及人際關係造成負面影響，不止傷害他們心理健康，亦影響他們的生理健康。

除了社會因素影響生物因素外，不少學者反對把人的「身」和「心」分開。他們認為人的內心世界會把身心聯繫起來，這些影響健康的心理因素稱為心理生物因素[8]。例如面對壓力時，身體和心理互為影響。有些人面對壓力時會出汗、胃痛，這說明人的身心相聯。人體的生理系統，會因心理狀況而作出反應。負面的壓力可從幾方面影響我們，其中一個可能的影響是刺激神經系統、內分泌系統以及免疫系統，引致更高的機會患上如癌症、關節炎、感染和過敏等與免疫系統有關的疾病。壓力也會使心血管產生變化，這與冠心病有關。人在面對壓力時，血液中含有高濃度的活化血小板，膽固醇等脂質水平也甚高。當膽固醇水平升高，活化血小板濃度上升，加快了動脈壁的動脈粥樣硬化現象，即所謂板塊的脂肪塊，使動脈硬化和狹窄，血壓上升，增加了心臟病發和中風的機會。短期壓力也會影響免疫系統，增加患傳染病的機會。總括而言，壓力是受心理生物因素所影響。更多有關壓力的資料可參考主題冊(4)。

每個人都有不同的內在心理和社會資源，以減低不同因素對健康造成的影響。心理資源包括：思想和看法、個人特質（如自主感覺、樂觀態度、自我勝任感），以及各種應變手法。社會資源包括家人和朋友的支持。一個人的社交支援網絡可以緩衝壓力引致疾病的可能性，不致使免疫系統失效。相反，如果社交網絡支援不足，免疫系統也可能受影響，引致疾病。社交支援網絡可給予：

- 社會支援 - 實質支援，如直接物資幫助；
- 精神支持 - 鼓勵、肯定、安慰和關心；
- 自尊支援 - 建立自我價值和能力；
- 資訊支援 - 意見、指導和方向。

[7] 社會生物因素 (Socio-biological factor)

[8] 心理生物因素 (Psycho-biological factor)

(B) 社經環境

社經環境包括：

- 人口特徵
- 社會及經濟因素

1. 人口特徵

年齡

不同年齡的健康狀況及需要不一樣。最年長和最年幼兩個年齡組別承受比較大的潛在健康風險。一方面，對於免疫系統未完全發展的嬰幼兒，以及患有長期病的老人，傳染病的風險相對較高。另一方面，學齡兒童因膽子較大，大多數喜歡嘗試運用新學懂的技能，這時期的兒童不會考慮個人的安全，他們受傷或遇上意外的機會較大。除此之外，老人因生理轉變和機能退化而較為容易出現健康問題，身體衰弱及殘疾削弱了他們的自理能力，他們患上各種心臟病、中風、癌症及骨關節炎等疾病的風險也會提高。

性別

男女面對不同的健康與疾病問題。根據香港衞生署資料[9]，在2008年，本港的女性的預期壽命為85.5歲，較男性的79.4歲長。此外，男性因受傷及中毒死亡的比率較女性高[10]，這跟可能較多男性從事高危職業有關。女性到了更年期，因會失卻雌激素的保護功能，故容易患上骨質疏鬆症，但男性則因為體形較大和有睾丸激素分泌，相對較難患上骨質疏鬆症。男女患上各種心臟病的情況也迥異，尤其是15歲至64歲的男性，他們的發病率較女性為高。2006年，香港介乎這年齡的人口，共有530名男性和178名女性死於各種心臟病[11]。這可能與男性較多吸煙、酗酒以及較少進食蔬果有關。如果男女的生理因素和生活習慣各異，健康和疾病的情況有別也不足為奇。

種族和族群

種族[12]及族群[13]也被認為是影響健康的因素。種族是一個廣義的名詞去形容具備各自特色的文化或族裔的個人或群體。同一種族可能包含相似的生理特徵，例如膚色或髮色。然而，今天常用的一個名詞卻是族群。族群的區別在於文化的共同點而多於在生理上的特徵。從社會學角度看，族群是擁有共同的文化傳統、種族來源的社群，他們有時擁有不同的身體特徵、共同語言或宗教。

---

9 香港衞生署2008年人口及生命統計數字，參考網址：www.dh.gov.hk

10 香港健康寶庫，參考網址：www.healthyhk.gov.hk

11 香港衞生署衞生防護中心資料，參考網址：www.chp.gov.hk

12 種族 (Race)

13 族群 (Ethnicity)

過去有理論認為：不同種族因為種族基因有異，因此要面對不同的患病情況。例如科學家在一段很長的時間都認為：鐮狀細胞血症是一種「種族病」，是美國和西非黑人血紅蛋白基因變異造成的。直至後來，科學家發現：種族基因在形式上沒有明顯區別，這發現大大削弱了以種族遺傳來解釋疾病來源的理論。

事實上，族群的健康跟社會因素的關係更密切。近年西方國家以外地區的肥胖症患病率也有上升的趨勢，雖然歐洲有一半35歲至65歲人口過重或肥胖，但是肥胖症不只發生在西方國家，亞洲也有很多人患有這個病症。以前日本、印度、新加坡、馬來西亞及中國等亞洲國家的研究和營養政策均針對營養不良的問題，不過今時今日，這些國家都開始面對人民過重和肥胖的問題。還有，肥胖症也不是工業大國獨有的問題，發展中國家也有這問題。在印度的一些城市裡，尤其是富裕階層，成人過重的數目不斷增加，成了嚴重問題；泰國在富裕都市的人口也有同樣情況。這顯示飲食習慣和經濟增長這些社會因素很可能才是肥胖症盛行的真正「元兇」。

另一個例子是鼻咽癌[14]。鼻咽癌俗稱「廣東瘤」，是香港常見的癌症之一。中國人鼻咽癌的病發率高踞世界第一，華南一帶及香港發病相對更高。但現在普遍被接納的致病原因並非種族，而是與華南人士嗜吃鹹魚、醃菜有關。動物實驗亦證實鹹魚能誘發鼻部癌病。

2. 社會及經濟因素

社會及經濟因素可以包括社會階層、教育程度、就業狀況、居住環境、經濟條件，以及服務可達性等。以下主要討論入息、教育及工作對健康的影響。

入息

入息和健康狀況息息相關。入息因素一定程度上能預測罹患疾病的比率，以及醫療健康服務的使用情況。

舉例來說，入息增加可以令醫療照顧及健康服務改善，疾病風險相對減少。然而，增加入息也可以令飲食變為高熱量、高脂肪(油)、高蛋白(肉類)、低纖維(少粗糧、菜蔬)，反而會增加肥胖症的風險。

入息欠佳的人，容易因缺乏經濟能力而未能選擇健康飲食。近代流行價廉、味道好、卡路里高但並不健康的食物，消費者不少是貧窮人和草根階層，反而質素高的健康食品價格高，中產或以上人士才有能力購買。

[14] 鼻咽癌 (Nasopharyngeal Carcinoma)

入息不單影響服務使用率，還會影響人使用什麼種類的服務，以及接受服務的情況。以當事人支付醫療健康服務的能力為例，富裕階層比一般階層更有能力去購買不同的醫療服務，改善健康問題。貧窮社群獲得的健康服務及照顧也相對較為缺乏。經濟能力還會影響當事人能否使用疾病預防服務以及改變生活方式，達到預防疾病的目的。

入息跟精神狀態也存在密切關係。低入息人士年幼時已身處艱苦環境，影響他們日後遇上困境的壓力反應。香港撒馬利亞防止自殺會發現在2008年金融海嘯的衝擊下，藍領及家庭主婦這些低收入的人士自殺率較高，可見低收入人士在失業及裁員等經濟困境下的壓力比其他人口組別為高。

失業可以造成精神健康問題。對部分人來說，失業可以令他們產生焦慮、情緒低落、不滿現實、精神緊張、自尊低落、心情絕望，此外還有其他的負面情緒。失業所帶來的經濟困難也會影響健康。因為靠借度日、入不敷出的生活會使人感到孤立無援，容易引發吸煙、飲酒、吸毒和賭博等等危害健康的行為。失業人士的企圖自殺行為也會較多，這可能是因為失業可能引致其他不利事件發生，令當事人的心理社會資源一時間也難以補充。失業的長遠影響，可能會引致人喪失居所、婚姻破裂等。

教育

教育可以推廣健康的生活方式、改善壓力管理、促進人際關係和諧、減低意外，以及令人懂得珍惜環境，這些因素全都能影響一個人及社會的健康和幸福。

教育影響人們如何理解健康和使用醫療健康服務。即使一些公共醫療健康服務是為低入息家庭特別而設，較多使用服務的，可能是來自低入息而教育程度較高的父母。低入息而教育程度偏低的服務對象因對資訊的理解能力有限，他們或者未必懂得如何善用疾病預防服務。

教育也能推動女性改善生活，曾受教育的母親較懂得如何為自己和家庭謀求幸福。母親的教育程度愈高，嬰兒的死亡率也愈低，因照顧不當引致的疾病的機會也較小。

工作

就業狀況跟個人的健康和幸福也有關係，因為工作可以引致身體疾病或心理壓力，以及工傷和意外。不是所有職業的工作種類都能夠保障身心的健康。如果工作不如意，後果可能跟失業一樣，使人情緒低落，承受壓力。此外，工作過量也會導致精力虛耗或疲勞，最終影響身心健康。過度疲勞時從事危險工作更可能出錯，甚至引致工傷。

職業所引致的壓力對心理健康的影響，視乎下列因素而定：

層面	壓力源
工作的組織和管理	✧ 工作量不平衡：即工作量過多並且要在短時間內完成，又或者工作量過少，令員工感到前途不明朗，因而缺乏安全感。 ✧ 工作時間過長，未有足夠休息。 ✧ 工作時間不穩定，例如員工經常要超時或者輪班工作，而輪班時間亦經常轉換。 ✧ 所從事的工作性質不容有失。若有錯失便要負上很大的責任，後果嚴重。 ✧ 指導或訓練不足，令員工不能夠控制工作效率的先後次序因而產生焦慮。
工作環境	✧ 噪音。 ✧ 令人不適的空氣質素，例如空氣欠缺流通，工作間的溫度過冷或過熱；都會令員工容易產生壓力。 ✧ 凌亂、狹窄、濕滑以至照明不足的工作間，使員工感到緊張和不適。 ✧ 工作間設計不合乎人體功效學原理，容易構成不良工作姿勢，使員工感到緊張及不適。
機構氣氛及機構內的人際關係	✧ 與同事包括上司、下屬之間的關係不和諧，以致經常發生衝突。 ✧ 對服務性質為主的工作來說，員工的壓力很多時來自服務對象。例如遇到顧客無理要求和投訴，甚至發生衝突等。
職業前景	✧ 未能發揮個人能力以及缺乏晉升機會。 ✧ 受裁員減薪的威脅，以致擔憂事業前途。 ✧ 薪金偏低未能補償所付出的努力。
家庭與工作的關係	✧ 因工作繁重未能兼顧家庭。 ✧ 缺乏家庭的支持。

(C) 生活環境

人類的生活環境本來就很簡單，我們需要的是空氣、食水、食物、合宜氣候和活動空間。人類開採自然環境，因而帶來了各種環保的問題。人類的活動影響多種自然生態的環境，包括空氣、土地、水質。環境的污染物破壞人類的健康，帶來厭惡性影響、損害生命支持系統、損害動植物，而且破壞人類的財產。噪音污染更帶來身體和心理的影響。

美國國家環境保護局指出，自然生態中因人類社會經濟活動造成的嚴重問題，可分為三類：

1. 高危的生態問題
   - ✧ 全球氣候轉變
   - ✧ 臭氧消耗
   - ✧ 野生生物的生境改變或破壞
   - ✧ 物種消滅和生物多樣性消失

2. 中危的生態問題
   - ✧ 酸雨
   - ✧ 空氣含毒性化學物質
   - ✧ 不當使用殺蟲劑
   - ✧ 水面含化學物質、營養素和沉澱物

3. 低危的生態問題
   - ✧ 酸性徑流水面
   - ✧ 地下水污染
   - ✧ 漏油事故
   - ✧ 放射性同位素
   - ✧ 熱污染

全球性環境的轉變影響人類的健康。這些轉變包括氣候變化，臭氧層破裂，過量砍伐樹木，生物失去多樣性，淡水系統和供應的變化，土地退化對糧食生產造成壓力。臭氧耗損令人類面臨更多的紫外線輻射。過量接觸陽光更危害視力，引致皮膚癌。

以下一些例子説明這些環境污染如何影響生理、心智、情緒及社交健康，而主題冊(8)將更詳細討論環境對健康的影響。

1. 水質污染

水質污染帶來很多健康問題。藉水傳播疾病的病原體，可以分為四類，就是：細菌、原生動物、蠕蟲、病毒。這些病原體污染食水，可以引致不少傳染病。在落後和發展中國家的人口稠密地區，水質不佳，以及食用和清潔的水不足夠，與那些地區爆發霍亂和流行性的痢疾甚有關係，這些疾病至今仍然是全世界第一號殺手。

同樣地，很多落在水中的化學物質都是有毒的。毒素在生態系統的任何部分存在都會危害健康。受污染的食水中可找到的無機化學物質如鎘、鉛、硒、水銀、銅、鉻、鋅和砷，它們都是從殺蟲劑而來的，令食物鏈被這些化學物質污染。農耕徑流污染水源和食物，工業化學物質引致某些癌症和食物中毒。

2. 空氣污染

來自工業和家居源頭，以及由汽車運輸廢氣所產生的空氣污染，能夠引起哮喘和支氣管炎等呼吸系統疾病。心臟病和肺病的病人都會對污染的空氣有較嚴重的反應，在污染嚴重的時候，他們的情況便會惡化。空氣污染可引致急性和慢性的中毒，引發各種疾病，甚至死亡。噴霧劑容器所釋放的碳氟化合物推進劑，不能夠在大氣層分解，可能損耗臭氧層，導致愈來愈多的紫外光照射地面，產生皮膚癌。

3. 都市生活環境

都市的污染物水平高於標準，引致呼吸系統疾病，以及某些過敏反應。環境噪音可損害聽覺，晚上會打擾睡眠，形成壓力，日間則更造成滋擾，長期會危害心血管及精神健康，例如：高血壓、偏頭痛。居住環境過度擠迫，不單可引致急性呼吸系統感染、腦膜炎、斑疹傷寒症、霍亂、疥瘡等傳染性疾病的爆發，也妨礙人身自由。家居環境對心理和精神健康有很大的影響，因為家居是一個予人身分和歸附的地方，也是人在日常生活中的最後藏身處。鄰里關係欠佳，也可引致社會病態、侵略行為、情緒低落、焦慮惶恐、身體不適，以及妄想一些感覺和思想。

(D) 全球環境

全球環境對健康的影響包括全球化及科技進步兩方面：

1. 全球化

全球化是指全世界成為一個整體，這個整體沒有國界的劃分，沒有其他如文化、經濟和臨時性的界限。生活在同一個地球村和科技先進的社會，大家遭受同樣的命運。

現代交通和運輸的科技，使越境交流變得輕而易舉，人流、貨物、服務的交換速度愈變愈快，從好的角度看，在全球資訊流通的情況下，已發展國家的健康推廣策略更能影響發展中國家。全球化有助打破地域疆界，讓人類共同努力創造一個健康的地球村。全球化從以下四種支援方式，促進了全球的健康服務：

- 讓人口流動更自由，為發展中國家提供醫療的人力和藥物支援
- 讓個人可以消費者身分，出國接受醫藥治療
- 讓新的保健組織進入發展中國家的市場，提供新形式的醫療服務
- 越境輸入醫療服務，例如：遠程醫學向貧窮國家和偏遠地區提供健康服務

可是正當人口越境交流的速度和密度有增無減，國與國之間的疾病傳播也同樣地有增無減，加速了傳染病的流傳，如人類免疫力缺乏病毒(愛滋病)、流行性感冒。人類需要共同面對愈來愈多相似的健康問題。

此外，在全球貿易下，已發展國家向發展中國家輸進資訊科技，令發展中國家輕易獲得環球市場的資訊。可是，這些資訊同時包括各種不利健康的消費品的推廣，例如香煙及酒精飲品。人所共知，香煙可以引致慢性阻塞性肺病、肺癌，以及支氣管和氣管的疾病。而全球貿易也將酒精對健康的破壞性影響推向全世界。酒精增加了各種疾病及意外的機會，例如：中風、高血壓、醉酒駕駛引致的道路交通意外和酒後暴力。同樣地，在全球貿易下，西式快餐在全球大受歡迎，人的飲食胃口習慣變了，在快餐文化影響下，都市人嗜好高脂食物，因而引發肥胖症、高血壓、心臟病和中風等疾病。

2. 科技進步

科技進步的好處

科技進步有利健康，例如電冰箱的發明令食物可以保存不變壞，間接幫助預防疾病。科技進步的另一些好處，是使防病、治病更有效，而且可以延長壽命。這些好處包括：發明疫苗預防某些疾病感染，新藥物可以治療某些癌症，各種精良的設施和技術，可幫助婚前醫療建議、遺傳篩選、產前護理，而且可以降低不足磅嬰兒的死亡率，以及減少嬰兒未足月出生，手術後縮短住院期，以及準確地檢查測試，及早得知嚴重的健康問題。

科技進步令人類免疫力缺乏病毒(HIV)測試更安全、快捷和準確。這測試一方面保障血液供應的安全性，另一方面可以提供疾病流行情況的資訊。這測試很快已被證實能夠保障血液供應的安全，因為測試的程序發展得很快，效率極速，被廣泛使用，加上費用不高，而且十分準確，可見科技對預防愛滋病的貢獻。

另一個例子，就是以電腦斷層造影的掃瞄技術(簡稱電腦掃瞄[15])，取代了以前昂貴、準確度低，也更危險的測試方法。在電腦掃瞄發明以前，神經外科醫生靠X光只能看到頭骨的構造。醫生診斷一些腦及神經疾病時，要把頭蓋骨打開才知道更多資料。電腦掃瞄的出現，使醫生能夠真正看到腦部的構造。這技術不斷改進，今已作為其他測試科技和治療科技的輔助。這技術價錢較為便宜，又能大大減輕病人動手術的痛苦。

科技的另一樣好處，就是透過電腦資訊系統，令健康及社會關懷服務管理成本減低，錯誤減少，而且能夠因掌握更多病人資訊而改善護理質素。例如食物及衞生局計劃設立一個貫通全港公私營醫院、醫生及X光化驗所的電子病歷互通平台，病人可將自己的病歷「去到邊、帶到邊」，節省重複診症的時間及金錢。

科技進步的另一面

科技發展對人類是禍是福？這議題在世界各地廣泛地已反覆辯論了多年，但正反意見不一。矛盾的地方大都圍繞在道德這一個議題上。例如：運用科技複製胚胎抽取胚胎幹細胞進行科學和醫療實驗，是有利人類發展、幫助病人，還是不道德、不尊重生命的行為？同樣地，人類應不應該使用基因改造技術或複製的肢體，去修補自己受損害的身體？應不應該用人工受孕，去製造更多篩選出來的「人工設計」嬰兒？適當使用科技與道德問題的爭辯永無休止，但是這種探討卻促進人類健康，因為不單可以提高社會對健康的醒覺和意識，而且可以動員更大的社會力量去參與決策。

[15] 電腦掃瞄(Computed Tomogram Scan - CT Scan)

2.3 不同的分析角度

以上種種對影響健康因素的分析，其實來自不同的學說和理論。它們從不同角度分析健康，建立對健康及影響健康因素的不同理解。這些角度包括：（1）生物、（2）社會、（3）心理、（4）靈性、（5）生態及（6）文化角度。在修讀健康管理與社會關懷各課題及閱讀相關資料時，我們需要認識這些角度背後的理論和假設，以便我們作多角度思考和反思。

圖2.5 從不同角度分析健康

(A) 生物角度

從生物角度看，一系列不同的「內在」生物因素，能夠驅使、促成或決定一個人朝往健康或疾病的道路走。在上個世紀，這看法一直主導社會對健康和疾病的觀念。因此，生物角度著重生理健康多於其他層面的健康。生物角度的分析著重身體機能的表現，這表現反映於身材和體型、感官敏銳程度、病患情況和失調的程度，以及復原的能力。

從生物角度看，在正常情況下，個人生理成長與發展自然地邁向成熟。這個自然發展的過程會受到基因的影響。生理成長與發展涉及多種變化，例如：基本身型（體重和身高）、生殖器官（卵巢、睾丸）、骨骼、肌肉、激素分泌以及生殖能力。而生理缺陷則由基因遺傳疾病和孕期暴露延遲影響等因素所造成。

❖ 基因遺傳疾病

基因遺傳疾病是整條或部分染色體出現變異時所引致的疾病或機能失調。如果整條染色體出現缺乏情況，或者細胞較正常多了或少了染色體，胚胎便會受到影響。基因疾病是從一代傳至另一代的疾病。

基因遺傳疾病例子(1) - 唐氏綜合症

唐氏綜合症[16]是一種基因疾病，由多了的一條染色體所引致。正常人只有46條，但是唐氏綜合症患者有47條染色體。每1000名嬰兒，就有一名會患上唐氏綜合症，出生時身體較輕，長度較短，而且有一些特別的徵狀，例如面部較為扁平。他們通常口部較小，舌頭較大，甚至突出，眼睛傾斜，手掌較闊，手指較短。今天已有愈來愈多的唐氏綜合症兒童可在主流學校上課，找到工作，過着半獨立的生活，成為社區的正式一份子。

基因遺傳疾病例子(2) - 色盲

患者可分為全色盲、部分色盲、全色弱或部分色弱四種。其中全色盲者非常少見；部分色盲又可分為紅色盲、綠色盲、青黃色盲；色弱者也有紅綠色弱、青黃色弱之分。全世界色盲及色弱的患者不少，東方男性的罹患率約為7%至8%，女性則只有男性的十分之一。

[16] 唐氏綜合症 (Down Syndrome)

基因遺傳疾病例子(3) - 恒河猴因子[17]錯配和分娩

恒河猴因數也被讀作Rh抗原、Rh因數，因與恒河猴紅細胞上的抗原相同得名。每個人的紅細胞上只可能有(+)或沒有(-)Rh因數，通常會與ABO結合起來，寫的時候放在ABO血型後面。當中O+型是最常見。ABO血型中配合Rh因數是非常重要的，錯配（Rh+的血捐給Rh-的人）會導致溶血。不過Rh+的人接受Rh-的血是沒有問題的。

在三百名母親中，就有一名會在懷孕時有恆河猴因子的問題。當母親對恆河猴因子呈陰性反應，而父親呈陽性反應，就有可能產生這種情況。嬰兒可能從父親那裡承受了對恆河猴因子呈陽性反應的基因，如果嬰兒的血液滲入母親體內，母親便有危險，這時便需要密切監察母親和嬰兒。危險期通常是在第二個對恆河猴因子呈陽性反應的嬰兒誕生的時候，那時母親因第一個對恆河猴因子呈陽性反應嬰兒的血液所產生的抗體，可能會滲入第二個嬰兒的血液循環中，因而造成破壞。

❖ 孕期暴露延遲影響

酗酒的女子懷孕所誕下的嬰兒可能會出現發育遲緩、裂唇／ 裂顎，以及肢體殘障等問題。而懷孕期吸煙的母親出生的嬰兒體重普遍偏低，這是因為煙草煙霧中的尼古丁能收縮臍帶和子宮的血管，減少向胎兒的氧傳遞，導致出生體重偏低。出生時體重過輕是嬰兒死亡的一個主要原因，而許多情況下，出生體重不足是由母親吸煙的習慣引起。這些懷孕期的種種危害或行為，妨礙嬰兒發育，因此被稱為「孕期暴露延遲影響」。

[17] 恆河猴因子(Rhesus Factor，又稱 Rh因子)

(B) 心理角度

從心理角度看，健康包括心智和情緒兩個層面。一個人的健康反映在他/她的自我概念、自尊、自我接納、自我控制及與人分享感受的能力上。從心理角度量度健康，會分析那人是否存在焦慮和抑鬱，快樂和滿足感。

1. 情緒和心智健康

健康的人擁有心智和情緒健康。心智健康包含理解、分析、評價、好奇、警覺、創意、邏輯、學習和記憶等智性過程。因此，這亦包含作出明智決定和批判性思考的能力，以及爭取個人持續成長、願意學習和有效使用新資訊的質素，使個人、家庭和事業有所發展。

情緒健康的人能夠感覺和表達各種情緒、擁有愛與被愛的能力，並且能夠充實而有意義地生活，建立堅強的心理質素。所謂堅強的心理質素是指將改變視作挑戰而不是威脅，並能建立強大的個人承擔感和熟練的應變技巧。情緒健康的人一般都能夠調控壓力，適當地表達情緒而不覺為難；能夠承認和接納感受，不會被挫折和失敗打倒。情緒健康也屬於精神健康的一部分，情緒可以損害個人作出理智決定的能力。

甚麼因素影響健康？心理角度會以下列兩個因素分析：

人的內心世界

健康的人會感到心靈滿足。人的內心世界是人應付和適應挑戰的內在資源，這內心世界包括動機、情緒和認知。健康不應只看外在軀體的生理機能和表現，而忽略內在心靈的狀況。在人生不同的階段中，人都要面對和適應一切可預料和不可預料的改變。每當面對改變，人內心的複雜系統便會作出調節，幫助人適應改變、對抗逆境。一個擁有健康的內心世界的人，具備靈活多變的解決問題的方法及積極的思考方式，能迅速地作出自我調節，發揮個人的抗逆力。相反，思想消極及狹隘的人會固步自封，無力抵禦改變帶來的壓力，影響個人情緒及心智健康。

性格

健康的人擁有堅強和樂觀的性格。性格是一個人的人格特徵，是個人在長期和在不同處境中持續的行為表現方式。堅強樂觀這些人格特徵有助保護個人避免承受人生大事壓力帶來的負面影響。堅強包含三個元素，分別是駕馭、承擔和挑戰。堅強和樂觀的人較能承受壓力的衝擊。因為若跟其他人相比，堅強的人會將壓力看得輕一點，其威脅性也少一點。同樣地，生性樂觀的人會將壓力對健康和身心安康的衝擊緩和。樂觀的人有較高抗禦壓力的能力，多會用積極的方法應變，而悲觀的人則選擇否定和疏離的方法。

2. 心理元素對社交發展與成長的影響

心理角度認為心智和情緒健康影響社交健康。社交發展與成長有賴基本心理需要的滿足，其中包括愛、情感、被接納和被重視等，這對於發展自我身分和自尊非常重要。人人都需要接受愛和情感，每個人都需要覺得被接納和受重視。如果這些基本需要得到滿足，個人在人際交往、自主和自我表達，以至解決個人和社會衝突的能力都會大為增加。如此，人就可以更自由地追求更高的目標，滿足馬斯洛所界定的自我實現需要 (詳情見主題冊1第1.2節)。

(C) 靈性角度

1. 宗教信仰

一位牧師會認為人與上帝的關係會影響個人在生理、情緒、心智和社交各層面的健康。與上帝建立健康的關係，人才能在各個層面達至「全人健康」。因此，從靈性角度分析，信仰是健康的基礎。而信仰是人對某個信仰系統擁有高度的信心、盼望和承擔，這信仰系統為一個人的生存賦予意義和目的，指示達至個人滿足的道德方向，例如：使人與自己、他人以及某種更高力量或更大存在實體建立連繫。換句話說，信仰為一個人界定了哪些是人生中有意義的事情，包括對全人健康的理解與追求。

2. 個人信念

有些人認為是個人的求生意志和生存動力。有些人雖然身體殘障，卻因為有清晰的人生方向而擁有良好的心智、情緒及社交健康。因此，從靈性角度分析，健康的人一般擁有清晰的世界觀[18]，這世界觀給他們解釋個人存在的意義。這世界觀不一定帶有宗教含義，但是必須能夠解答一些基本的存在問題，如：「我從哪裡來？」「我為什麼生在世上？」「哪條道路可以找到人生意義和滿足？」以及「我死後怎樣？」靈性世界觀解答了這些問題，人便找到生存之意義和目的，找到在個人層面滿足的路向，知道如何完成夢想、目標或使命。當人面對疾病或人生大事(例如死亡)時，這世界觀幫助人保持情緒及心智健康，達至個人成長。

[18] 世界觀是人對世界的認知，而這認知源自他們對於這個世界的獨特經驗，或者他們民族經過長久時間以來對於世界的詮釋。

(D) 社會角度

從社會角度分析，健康是指人人都能夠從事生產，並能積極參與自己的社群。健康的人作為社群的一分子，能充分地發揮自己的功能。因此，一個健康的人，能夠有效地與別人交往，能夠維持親密關係，並且能夠敬重和容忍他人。健康的人還能夠關懷和喜愛他人，尊重他人，在自己處身的社群、社區及社會建立歸屬感，對家庭和社群作出正面貢獻。

從社會角度會分析，人的健康與社會環境不能分割。一個人的健康受他/她擁有的社會資源及支援所影響。社會資源包括個人的社會狀況如經濟收入、社經地位、教育及職業等，這些狀況會影響人能否按其自由意志行事，以及投入並影響身處社會的能力。社會支援包括個人的社群網範圍。一個人能夠融入社會和擁有社會支援網絡的程度，對他的健康會有重大影響。得到良好支援的人，可以透過社群網絡獲取資源和鼓勵。相反，較為孤立的人可能感到較大壓力。

(E) 文化角度

從文化角度分析，對健康和疾病的理解本來就是文化的一部分。文化描述了某個群體如何體驗、思考、感覺和行事。故此，不是所有文化對健康都有相同的見解，不同文化對疾病的成因和治療方法都有不同看法。

在生理健康方面，在西醫以生理因素及身體機能分析疾病時，中醫強調「內在平衡」，透過調和陰陽達至身體健康。身體的物質屬陰，人體活動屬陽，身體健康時兩者會處於動態平衡狀況，並有著相生及相克的關係。陰陽失調是疾病的主要原因。失調是指陰陽的比例出現不平衡及不平均的問題。當其中一部分偏盛，另一部分會不足，而疾病或健康問題便會發生。此外，從中醫角度分析，正氣指身體健康的免疫力及康復的能力。病邪則指不同的致病因素。因此中醫認為疾病主要有兩種原因，其一為正氣的不足，其二為外邪的過盛，正氣及外邪的衝突解釋了疾病的不同變化。因此，病人要健康便要恢復身體內的平衡，健康的人也要維持體內平衡，各人按自己的需要作出相應的調理。

除民族文化外，不同宗教文化對健康的生活習慣也有不同的看法。例如基督復臨安息日會信徒只進食未經精製的食物、穀物、植物蛋白和蔬果。澳洲研究發現，基督復臨安息日會信徒的舒張和收縮血壓及血清膽固醇較其他澳洲人為低，令信徒患循環系統疾病和各類癌症的機會都較低。這例子顯示：健康的飲食習慣也可以是文化的一部分。

社交健康方面，每種文化對人際交往的期望和容忍程度都不同，這些差異實際上會直接影響人與人的關係。舉例說，傳統中國文化與西方文化在家庭生活及兩性角色的差異，或會帶來人際間的衝突。中國人一向主張「男主外，女主內」。男性可以擁有個人的社交生活，家庭對男性社交生活未必造成影響。但女性的社交生活卻不能影響家庭生活，女性需要照顧家中的老幼及生活。這種文化對於兩性的期望和行為定型，每每影響個人及雙方的人際關係，以及個人對社交健康的理解。

(F) 生態角度

生態角度會分析影響人類健康的生態環境。認同生態角度的人會認為：健康是由存在於生態系統中的環境物質、化學、生物及社會因素所決定。生態系統是指一個特定的環境中，各種生物與環境形成一個整體的系統。在這個生態系統內，各種生物之間以及與環境之間存在著一種平衡關係，任何外來的物種或物質侵入這個生態系統，都會將這種平衡破壞。如果生態系統的平衡被嚴重地破壞，則可能會造成永久性失衡。因此，人類的不斷發展已對環境造成壓力及影響，破壞生態平衡，因而危及人類本身的健康。

舉例來說，今天人類耗用天然資源的規模比之前任何一個時期都大，因而導致天然資源承受日益嚴重的壓力，對人類健康帶來惡果。例如：

- 水質污染使人類可飲用的食水愈來愈少。
- 土地污染影響食物安全和供應，而過度擁擠的土地使人類的生活條件變壞。
- 農業衰落使食物供應減少，引致各地饑荒，尤以發展中國家情況較為嚴重。

此外，都市發展帶來的各式各樣的污染，不單破壞生態平衡，還會損害健康。例如：

- 水質和食物的污染會引致中毒、某類癌症併發和發育遲緩。
- 空氣污染可引致哮喘、慢性呼吸道梗阻等呼吸系統疾病的發作或復發。空氣中的污染物，可能會藉着酸雨落在泥土，進而破壞土壤、水源和食物。此外，釋放到大氣的人造鹵化碳導致臭氧層耗蝕，增加紫外線幅射的危險，引致皮膚癌和白內障患者日增，也損害人類的免疫系統。
- 噪音污染不但導致失聰，也引起情緒緊張。

從生態角度的分析，個人的健康與全球生態系統緊扣。當在大氣中排放廢氣，會引致二氧化碳、甲烷、含氯氟化碳及臭氧等溫室氣體的積聚導致全球暖化及極端的氣候變化時，這些氣候變化直接影響嬰幼兒、老人和長期病患者的健康，增加這些人士患上心血管及呼吸系統疾病的風險。同時，也因着酷熱天氣增加，引致蟲害滋生、傳染病流行，以及食物減產，直接影響人類整體健康。

2.4 推廣健康和身心安康

(A) 對「健康」的理解

綜合來說，沒有患病並不等如健康。從全人健康概念看，健康不只是一種身體狀況，而是關乎整個人的生理、心智、情緒和社交各個層面的個人發展和健康。每個人的健康都會受到不同因素所影響。健康的基本條件有：食物充足、食水衞生、空氣清新、有入息、有棲身居所、有安全感，並心存希望。這些條件都長遠地影響個人健康，並受社會架構和四周環境所影響。因此，影響健康的因素又可分為個人、社經、社區環境和全球環境四個層面。全人健康的概念可以從生物、社會、心理、靈性、生態和文化等多個的角度分析。從不同角度分析，便會著重不同的影響健康的因素，從而發展出不同的促進健康的策略。如果不能從多角度及層面去理解健康，則會形成對健康的狹隘理解。

你知道這些健康的指標來自甚麼分析角度？

- ✧ 健康的負面理解－如果健康是沒有患病，那健康的指標是：
  - ◆ 死亡率統計數字－量度各組別市民死亡的數字（例如：嬰兒夭折率、產婦死亡率）
  - ◆ 發病率統計數字－量度疾病的數字（例如：醫療開支最大的疾病）

- ✧ 健康的正面理解－如果健康是各個健康層面的良好狀態，那健康的指標是：
  - ◆ 身體健康狀況，量度身高、體重、血壓、營養狀況等生命統計資料。
  - ◆ 健康行為指標，統計吸煙、飲酒、吸毒、恆常運動、飲食健康、進行安全性行為的人數，以及婦女接受子宮頸癌檢查，或兒童接受免疫注射的數目。
  - ◆ 環境指標，量度空氣及水質、房屋類別及居住密度。
  - ◆ 社會經濟指標，量度財富、健體設施及可達性，以及人對健康的看法和態度。
  - ◆ 身體機能，人自行評估自己的身體狀態，例如：進行日常活動的能力以及身體適能的水平。
  - ◆ 心理健全，量度快樂、滿足、自尊、無憂無慮，以及壓力過大的程度。
  - ◆ 社交網絡及社會支援，量度社交網絡、自覺能力，以及作為社群一分子履行權利和義務的能力。
  - ◆ 生活質素，量度四個核心範疇：心理（例如：情緒低落、焦慮）社會（例如：參與社交和休閒活動）；職業（例如：從事受薪工作及/ 或做家務的能力）；身體（例如：疼痛、睡眠、活動能力）。

(B) 健康和社會關懷

正因健康的定義因各種因素及不同的分析角度而不斷演進。國際社會便不斷就推廣健康事宜，進行了多次世界衞生組織會議，其中《渥太華約章》是重要的一個里程碑。

下表列出其中一些重要的健康推廣國際會議事件：

年份	國際會議或事件
1977	世界衞生組織訂立目標：「全民健康」（Health for All）
1986	第一個國際推廣健康的會議在加拿大舉行，並訂立了《渥太華約章》，列出五個行動範疇：(1)發展個人技能，(2)創造支援環境，(3)加強社區行動，(4)重訂健康服務，以及(5)建立公共政策。
1988	第二個國際推廣健康的會議在南澳洲舉行，並制定宣言，為健康政策定下新方向：重視人民參與，促進各界社會合作。
1991	第三個國際推廣健康的會議在瑞典舉行，集中討論發展中國家的健康環境問題。會議認為，工業國家應就削剝發展中國家支付環境和人為債項。
1997	第四個國際推廣健康的會議在印尼舉行，發表《雅加達宣言》，重申參與國家必須運用各種措施，解決21世紀的健康議題。
2000	第五個國際推廣健康的會議在墨西哥舉行，促請參與國： ✧ 實踐健康推廣，改變健康狀況和生活質素，尤其是對生活在逆境的人士來說； ✧ 把健康視為地區、國家和國際層面的首要工作項目； ✧ 促進社會各個界別和階層合作，謀求健康。
2005	《曼谷新健康推廣約章》公布了全球健康狀況的轉變，以及為達到其中之目標所面臨的挑戰，包括傳染病和慢性病不斷上升的壓力，例如：心臟病、中風、癌症和糖尿病。此外，還需要處理和控制全球化所帶來的健康影響，例如：不公平現象擴散、迅速都市化，以及環境質素遞降。

從世界衞生組織各個會議的決策內容看來，世界各國正摒棄狹隘的健康概念，趨向更廣闊的、著重全民參與和人人公平的全人健康概念。首先，在推廣健康，考慮預防疾病和健康教育的同時，也需要考慮如何透過健康政策、社會政策、環境保護，以及社區策劃等，建立關愛的社會和支援的系統。

此外，推廣健康不能只是政府的責任。個人和社區都需要承擔責任，自行控制和改善自己的健康，一同面對不斷出現的健康和社會問題，這些問題不單影響我們的生活，也影響社會和全球。以下是一些例子：

- 人口老化
- 傳染病散播
- 環境日漸惡化
- 傳統的照顧和支援關係以及親密關係都出現轉變，包括：家庭網絡、核心家庭瓦解是否需要
- 人口移遷和流動性倍增，使人產生無根的感覺，失卻安穩，人際網絡關係不穩定

很久以前，政府處理醫療健康事宜時會頒佈法令，制定規例和成立組織。18世紀時，西方政府開始注重地方清潔、興建醫院和收集疾病資料。現今的政府必須藉着國際組織與其他國家合作，推廣健康。除了透過教育、傳媒運動和鼓勵措施等教育市民採納一些有助健康的行為外，亦需要透過讓市民參與促進健康的決策，增加他們建立和維持個人及社區健康的能力和信心。

下表綜合一般人對健康兩種不同的理解：

	傳統的健康概念	全人健康概念
理解健康	以為沒有疾病就等如健康	從生物、社會、心理、靈性、生態和文化等角度理解健康
關注事宜	個人患病的危險	全民健康；減少貧窮，以改善健康；重視可持續發展
健康服務	限制成本；特別為高危組別預防疾病	就健康和社會關懷，為全人健康制定政策措施
策略	加強醫療健康專業人員的能力，推動以科技解決健康問題	醫療健康護理着重公平，致力解決健康問題，工作範圍包括：個人、家庭、社會、環境和全球
社區參與	鼓勵社區參與只是為了讓居民遵行當局建議的健康活動，不是為了讓他們參與跟健康政策和服務有關的決策和管理	社區策勵和參與跟健康有關的政策和服務是居民的基本權利

(C) 關愛的公民和社會關懷

1. 社區聯繫

作為社區一份子，我們各人的生活都緊密相連，有些人與我們的生活地方近在咫尺，有些人雖與我們擁有共同的特性，但是居所和地理位置不相近。我們各人也屬於不同的社區或社群，例如擁有不同的性別、年齡、體能、經歷和文化。在一個健康的社區，人與人長期的溝通形成了各種聯繫，人與人可在其中交流思想或互相幫助。緊密的社區聯繫，對建立個人身心安康有正面的作用。社區成員都較為願意改變自己，也較為願意幫助別人。

2. 社區聯繫的瓦解

下列的因素可導致社區聯繫瓦解：

科技進步

科技進步可以令人與人之間的聯繫瓦解。諷刺的是：科技進步原先的目的，是要促進不同地域的人的溝通。近年來，全世界電腦用戶人數速增，手提電話發明日新月異，互聯網通訊亦愈來愈普及。但是科技進步卻倒頭來使人與人之間的關係疏離。有些人喜歡獨個兒呆坐在電腦熒光幕前，進入網絡世界，因此減少與家人、朋友和其他社區人士接觸。人與家人之間的親密和面對面溝通方式被互聯網取代，可能導致家庭關係薄弱，社區的聯繫瓦解。

個人主義

在個人主義下，人只看重個人的重要性和獨立性，依靠自己處理個人問題，並將個人的利益置於社群利益之上。個人主義思想與中國傳統文化意識不同，事實上，香港自1950年代至1970年代間，社會關懷的服務主要來自親屬和家族之間的各種非正規照顧和服務。在1950和1960年代，大量中國內地的人流入香港，因而更加鞏固了香港人的親屬和家族網絡，在家族成員間，建立起強大的聯繫。可是，隨著社會的轉變，受西方文化影響，社會的個人主義風氣日盛，今天的關懷服務變成主要由政府和非政府機構提供；社區的聯繫被削弱，甚至瓦解了。

工時長短

超時工作和不固定的工時也是維繫社區關係的另一種障礙。根據政府統計處在2007年出版的《綜合住戶統計調查按季統計報告》，香港有四份之一人口每周工作超過48小時，是全世界第五個最長工時的地區。長期超時工作會妨礙關係的建立，這不單會影響家庭關係，也會影響個人與社區的關係。

政策

與此同時，房屋規畫和市區重建政策也會影響社區聯繫。例如，如果公屋申請人被安排遷到另一個新的社區，或者市區重建計畫未能安排居民在原區安置，這些情況都會使原有社區聯繫中斷。有關人士若是未能重建或維持原有的社群網，他們的社區聯繫便會瓦解。

3. 社區聯繫瓦解的後果

社區聯繫若瓦解，可能會導致罪案增加，影響個人精神健康，為個人和社會整體帶來負面影響。

隨著社區聯繫瓦解，社區關係變得淡漠，人與人的誤解便會增加，嚴重時可以帶來挫敗感、壓力、忿怒、衝突，甚而可能引致暴力和社會動亂。除此之外，人若未能在社區中建立聯繫和關係，就會對自己居住的社區一無所知，也不知道自己可得到的支援。例如，近年天水圍發生的家庭悲劇，已喚起各界關注新移民所面對的社會隔離。悲劇主人翁都有一些共同之處，就是缺乏社區聯繫，也未能夠取得在自己社區內的社會服務。如果回到1950年代和1960年代，他們的情況便會不同，因為那時候，這些人可向鄰居、親屬和家族網絡尋求幫助。

社區聯繫瓦解，也會引致社區犯罪率上升。人對鄰里缺乏歸屬感，是引致犯罪問題日益嚴重的其中一個因素。強大的社區聯繫，使鄰里能夠守望相助，防止罪案發生，對可疑的事情和爆竊事件更會提高警覺。鄰里之間若能互相支援，建立親密鄰里關係，可以有效地減少刑事罪行。

總而言之，社區聯繫和關係，對於建立穩定、關愛及和諧社會是十分重要的。

關愛公民

健康的公民能實踐健康的生活方式，關愛的公民能從社區參與中協助建立及維繫社區聯繫，推廣社區內的全民健康，建立有效的社會支援系統。

社會關懷即重建社區聯繫和關係，對自己所屬的社區或社群內有需要的人提供：精神支持、經濟援助、社會交往、安全環境、其他物質支援和幫助(例如：食物、衣服、居所)，以及提升個人獨立性和尊嚴等。有了社會關懷，我們才有正面的環境去：

- 學習互助互愛，互相關懷及支援
- 對弱勢社群增加同理心，對社區有所承擔
- 透過社會關懷和支援服務經驗，增強自信
- 在家庭、社區及社會的不同情境中學習溝通與解難能力
- 發展平衡，成為向社會負責的人

互助互愛

一個關愛的公民能與身邊的人建立互助互愛的關係。互助互愛是指一種雙向的關係，當中同時包含雙方的付出和接受。這種相互性的關係，使人能夠超越自己的階級身份和其他界限，去跟身邊的人建立一種平等的關係，使用自己的能力和才能，互相提供所需的支援，滿足他人的需要。這種互助互愛的關係可以存在於社會網絡、鄰居、同學、朋友、同事，甚至有需要的家庭中。

對弱勢社群付出同理心

一個關愛的公民亦能對弱勢社群付出同理心。同理心[19]一詞來自希臘文，原意是指愛心、感情或感覺，是將自己設想成另一個人，代入他人的思想及感受，為要更加明白對方。向弱勢社群提供社會關懷，我們便會更容易建立同理心，從而明白他們的情況、需要和問題，使我們能夠提出解決問題的建議和行動，改變現況，增加我們對社會的承擔感。

增強自信

一個關愛的公民透過向弱勢社群提供支援和社會關懷，明白自己可以為社會貢獻什麼。他/她因著洞悉弱勢社群的需要，籌畫和推行關懷服務，藉此發展個人的組織能力，負起公民責任，建立關愛的社會。這些經驗可以幫助個人建立自主，令他/她能夠自理，管理環境，增強自信。

學習溝通與解難能力

家庭、社區和社會提供社會關懷可以幫助個人學習與人溝通，建立解難能力。藉照顧有需要的人士，我們又可以學習同理心，以及非語言的溝通方法，例如目光接觸、面部表情和身體距離，以表達接納和支持。我們可以用這些技巧，改善或促進與家人的關係。在照顧有需要的人時，我們可發現社區或社會的問題，也可以識別問題，分析需要，計畫介入，施行方案，評估行動，提出建議，從而培養解難能力。

成為負責任的公民

個人主義日趨盛行，加上社區聯繫瓦解，要作為一個關愛的公民，我們必須超越自己的界限，協助制定關愛的支援系統。我們可以更加深入了解各種健康和社會問題，負起一己責任去協助解決問題。提供社會關懷服務的經驗有助我們確立健康生活，並懂得關懷自己，關懷別人。在不同的服務經驗中，我們可以明白不同人士的不同需要，從而懂得如何尊重不同的文化，學習彼此包容。

[19] 同理心 empathy

非賣品

本書版權屬教育局所有，除學校用於非牟利的教學用途外，其他商業用途必須經教育局的書面同意。

學與教參考資料

1 個人在人生不同階段的需要和發展

2 健康和幸福

3 健康體魄

4 精神健康

5 社群健康－人際關係

6 健康的社區

7 關愛的社區

8 生態與健康

9 建設健康城市

10 健康護理制度

11 社會福利制度

12 醫護與社福界專業

13 健康和社會關懷政策

14 關懷社會行動

15A 健康和社會關懷議題－人口老化

15B 健康和社會關懷議題－歧視

15C 健康和社會關懷議題－家庭暴力

15D 健康和社會關懷議題－成癮

15E 健康和社會關懷議題－貧窮

香港特別行政區政府

教育局