

9

建設健康城市

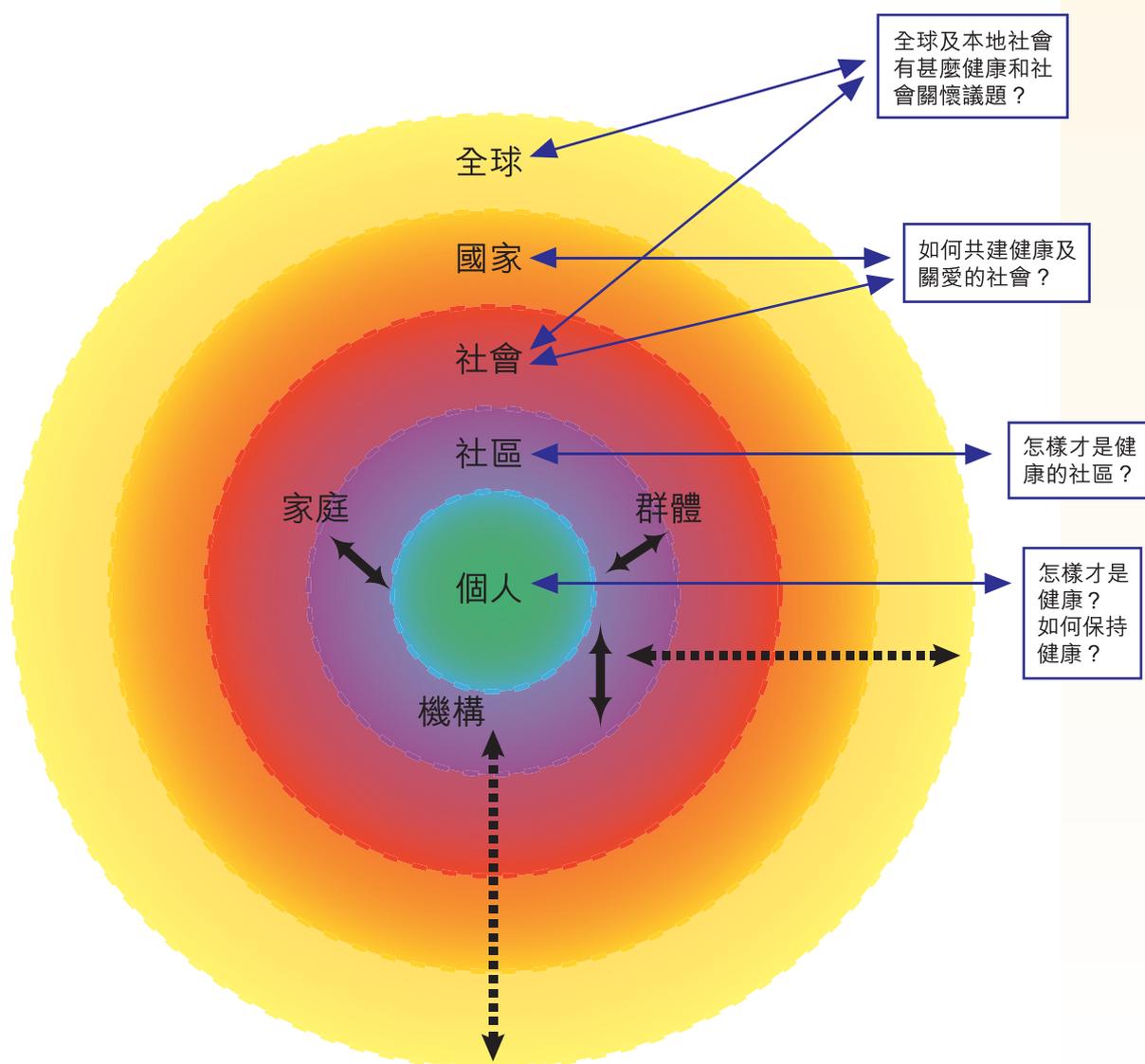
健康管理與社會關懷
(中四至中六)



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，每個關鍵問題引出2-5本主題冊，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、學生的背景、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。

怎樣才是健康的社區？

社區可以指同一地域內的居民，他們分享共同的居住環境及生活質素；社區也可以指一群擁有著共同生活方式、信仰、背景、利益和功能的人；此外，社區也可以是一個互相照顧的網絡。因此，健康的社區可以指一個健康的環境，一群有健康生活方式、能有效預防疾病的人，也可以指一個能提供關愛、促進健康的照顧網絡。

除了個人、家庭及社群三個層面外，人所存在的社區環境亦影響一個人生理、心理及社會適應的全人健康。良好的社區環境能促進個人的身體健康，加強個人在面對人生不同階段及逆境時的心理和社會適應能力。

怎樣才算是一個健康的社區呢？

世界衛生組織於1986年提出「健康城市計畫」。健康城市營造所探討與關心的議題不僅是個人的身體健康層次，也擴及文化生活、居住環境、社會生活、社區參與等層面。健康社區也是一個可續發展的社區，擁有可續發展的環境、生活型態、資源及社區，這一切都與健康關係密切。

本部分共有四本主題冊，分別是：主題冊(6)「健康的社區」－探討傳染病及非傳染病如何影響社區健康，讓同學瞭解為何需要建立健康的生活方式來建立健康的社區；主題冊(7)「關愛的社區」－探討影響健康的社會因素，包括社會支持，從而思考如何建立關愛的社會及社區，促進個人及社區健康；主題冊(8)「生態與健康」－從生態角度分析影響健康的環境和生態因素，令學生掌握如何維持及營造健康的社區環境；(9)「建設健康城市」－介紹健康城市的概念，並如何落實於不同場所，推廣健康和營造關愛社區。

下表列出主題冊(6)、主題冊(7)、主題冊(8)及主題冊(9)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		課程評估指引課題
6	健康的社區	<p><u>必修部分</u></p> <p>2C生活方式改變、全球化及家庭的轉變引致人口更容易受疾病感染或處於危險邊緣</p> <p>3A推廣健康、保持健康、疾病預防、社會關懷、福利與社區服務等概念與實踐</p> <p>4A疾病預防（第一、第二及第三級），在日常生活習慣和方式中可採取的預防措施</p>
7	關愛的社區	<p><u>必修部分</u></p> <p>2A與健康、社會關懷、個人與社會福祉有關的結構性議題</p> <p>2C生活方式改變、全球化及家庭的轉變引致人口更容易受疾病感染或處於危險邊緣</p> <p>4D社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔</p>
8	生態與健康	<p><u>必修部分</u></p> <p>3A推廣健康、保持健康、疾病預防、社會關懷、福利與社區服務等概念與實踐</p> <p>3B製訂健康和社會關懷/福利政策</p> <p>4C不同角度的風險評估和健康管理</p>
9	建設健康城市	<p><u>必修部分</u></p> <p>4B健康及安全</p> <p>4C不同角度的風險評估和健康管理</p>

9 建設健康城市

內容

9.1 推廣健康的不同模式	8
(A) 健康教育	8
(B) 健康促進	12
9.2 健康城市	14
(A) 健康城市的目標	14
(B) 一個城市怎能成為「健康城市」	15
(C) 香港的健康城市	16
9.3 健康場所	17
(A) 學校的健康和安全	17
(B) 健康和安全的運動與消閒	22
(C) 外遊的健康和安全	24
(D) 家居的健康和安全	24
(E) 工作場所的健康和安全	25
9.4 緊急情況管理	27
(A) 緊急情況管理	27
(B) 學校意外	27
(C) 馬路意外	28
(D) 家居意外	29
(E) 遇上危險或意外時尋求協助的方法	30
(F) 急救技巧	30
9.5 風險評估與管理	32
(A) 風險評估	32
(B) 環境中的各種危險	33
(C) 風險管理	34

內容

9.6 加強健康和安全的法例和行動	35
(A) 健康和安全的立法規管	35
(B) 推廣健康和安全的	35

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

- ❖ 推廣正面的健康和安全管理文化

知識

- ❖ 分辨與健康促進相關的不同概念
- ❖ 瞭解風險和安全的概念
- ❖ 在不同場所應用的安全指引和步驟
- ❖ 瞭解風險評估和健康的概念和重要性

能力

- ❖ 在不同場所實踐保障安全的行為
- ❖ 示範適當的行為，以減低對自己和對他人的風險

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：

- ❖ 甚麼是健康促進？
- ❖ 如何在不同場所維持健康？

9.1 推廣健康的不同模式

有些人認為健康是身體強壯、沒有疾病。而獲得健康的方法是透過先進的醫療科技、專業人員的疫苗注射、診斷及藥物等。然而，隨著時代進步，醫療費用越來越昂貴，人們也開始發現：在發展中及已發展國家的死亡率下降的主要原因，並非先進醫療科技的發展，而是環境衛生及衛生習慣的改善。健康教育的理念便是由此開始。

(A) 健康教育

健康教育是透過資訊傳播讓人們學習保健知識，進而轉變態度和採取有利健康的行為和生活方式，藉以提高生活質素，達至身心健康。健康教育的對象是所有人，不只是病人，也包括健康的人，而且只要有正確的健康知識和積極的態度，便能教育、影響及幫助別人。

如何推行健康教育？以下是兩個主要的模式：

1. 健康信念模式¹

健康信念模式提出健康行為被心理社會因素所影響。「健康信念」是人們接受勸導、改變不良行為、採納健康促進行為的關鍵。

這個模式分為三個主要部分：

個體對健康的認識和觀點

是一個人自覺患上某種疾病及其嚴重性的觀念，包括：對疾病傳染性和嚴重性的認識；對健康重要性的認識；對健康含義的理解；對健康狀況的理解；對自我在健康中的作用的認識；對健康促進行為有利性的理解；以及對促進健康行為障礙的認識和理解。

舉例來說，香港政府推行婦女子宮頸普查計畫，但甚麼影響一個婦女參與這項檢查呢？其中一個主要原因便是個人信念。影響健康的信念包括個人對罹患子宮頸癌的感受及個人對罹患子宮頸癌之嚴重性的感受。

¹ 健康信念模式 (Health Belief Model)

圖9.1 衛生署海報：對子宮頸細胞檢查的態度和感受



修正因素

這些感受被一些因素所影響，包括：個人特徵（年齡、性別、種族和族群）、社會心理因素（品格、控制能力、社會階層、朋輩壓力、參考群體的壓力）、人際影響、情景因素（例如：大眾傳媒有關疾病的建議、意見和讀物）、行為因素，以及個人的疾病知識和經歷等。

甚麼影響一個人對子宮頸細胞檢查的感受？一方面，這與罹患子宮頸癌嚴重性有關。例如歌星梅艷芳因子宮頸癌於2003年病逝，令更多人明白子宮頸癌的嚴重性。另一方面，參與普查也存在阻力，除了要付出時間及金錢外，也需要考慮一旦證實患上子宮頸癌對工作、家庭生活及社會關係所造成的影響。有些家庭經濟能力有限的婦女怕一旦證實罹患子宮頸癌便需要停止工作，花費金錢求醫，便傾向諱疾忌醫，明知嚴重仍沒有參與普查計畫。

📌 採取行動的可能性

在這模式的最後階段，所有因素都是要推動當事人落實預防疾病的行動。要落實行動視乎參與促進健康行為的可能性，準備行動的可預見障礙等因素。

雖然自覺罹患子宮頸癌的嚴重性使個人想採取行動，接受檢查，但不一定會去做。因為個人要確信「檢查」這行動可以有效的降低疾病威脅才會去做。這基於個人信念及對「子宮頸細胞檢查」的主觀評估。在過程中，評估參加檢查可能存在的障礙和參加檢查帶來的利益，作出最佳選擇。

這模式認為對疾病及健康的認知影響預防疾病的行為。這模式相信每個人都有一套關於疾病的個人信念，這個信念調節著對威脅的感知從而影響採用對抗疾病的行為的可能性。健康教育是多種形式的政策和大眾媒介宣傳運動，這些運動目標是使公眾察覺健康的風險存在，從而改變不良的生活方式。

2. 行為轉變理論模式²

行為轉變理論模式認為，人的行為改變是一個複雜、漸進、連續的過程，它的主要假設行為改變不是一個一蹴而就的過程，而是一個具有不同階段的過程。如果沒有人為干預，大多數人將不會改變他們的行為。應用在健康的行為上，大多數人不會無故改變不健康行為。故此，傳統的健康推廣不能很好地為這些人服務。行為的改變取決於生理、社會和自我控制等因素，健康推廣的目標是加強自我控制。

行為轉變理論模式用於改變人的不健康行為如戒煙、戒酒、戒毒等；另一方面，用於幫助人們培養良好的有益健康的行為，如避孕、定期鍛煉身體、均衡飲食等。

² 行為轉變理論模式 (Stages of Change Model)

根據這理論，行為轉變是一個過程，不會一次便成功。由不健康到健康的生活方式，行為轉變可分為5個階段：

階段		戒煙作為例子	健康教育重點
1. 打算轉變前階段	人們根本沒有打算在近期改變行為。	如果問：「你打算在30天內戒煙嗎？」時，會回答「從不」或者反問：「我為什麼要戒煙？」	促使對象進行思考，認識到風險行為的危害、權衡改變行為帶來的利弊，從而產生改變行為的意向、動機。例如吸煙如何危害健康。
2. 打算轉變階段	人們在某種程度想到過改變行為，但不在近期。	當別人問：「你打算在30天內戒煙嗎？」他們會答：「暫時不。」	
3. 準備行動階段	人們形成堅定的想法在近期改變行為，並進行一些最初嘗試。	開始每天減少抽煙。	促使他們作出自我決定，找到替代風險行為的健康行為，例如以健康小食代替抽煙。
4. 行動階段	人們已經實踐新的行為。	全日都不抽煙。	改變環境來消除或減少風險行為的誘惑，通過自我強化和學會信任來支持行為改變。例如選擇跟不抽煙的朋友交往。
5. 鞏固階段	新的行為已堅持了最低限度的期限。	已經很久沒有抽煙。	

如成果不理想或不成功，對象會停滯在某一行為階段甚至倒退。

(B) 健康促進³

以上介紹的模式主要用於個人層面。這些健康推廣理論主要關於個人的行為，多於處理環境因素。無可否認，能改變個人信念及行為，有助建立健康的生活方法。然而，為什麼有些人難以改變一些長期的行為習慣？為什麼一些人容易得到健康生活的資源和服務？一些人卻較為困難？此外，不同人口有不同的健康指標，而社群因素亦不斷在社會產生新的危機，這些都是上述理論及模式不會處理的議題。

而生態模式的健康推廣很重視影響健康的環境因素。而這個生態模式包括兩個層面：

- ❖ 生態就是關於生物與環境的關係問題
- ❖ 社會生態就是關於人類與所屬社會的建制和文化世界的關係本質

從社會生態的角度看健康推廣，健康就是當事人與家庭、社區、文化、物質和社會環境之間互相依賴關係的結果。從生態層面的健康推廣措施，注重介入那些將會影響健康的人際、機構、社區和公共政策因素。注重家庭、社區和人口問題的健康推廣模式，就是生態層面的健康推廣。

1986年世界衛生組織（WHO）召開第1屆國際健康促進會議⁴，並制定《渥太華健康推廣約章》(或簡稱《渥太華約章》)。依據該憲章所下的定義，「健康促進」是指「推動人們加強控制及促進身體健康的過程」。要身體、精神和社會達到全面安康，個人或群體都必須能夠確認和實踐目標，滿足需要，以及改變或者適應環境。因此健康可視為日常生活的資源，而不是生活的目標。健康是一個正面的概念，注重社會及個人的資源，也看重身體的能力和限制。因此，健康促進不單是醫療健康界別的责任，健康促進跨越了健康生活方式，邁向全人身心安康的目標。

《渥太華約章》提倡健康促進的多種策略，主要可分為以下5大行動綱領：

1. 建立健康的公共政策

推廣健康不單屬醫療健康護理的服務，而是把健康放在各界、各層的政策制定議程上，並叫政策制定人士明白他們的決定會影響醫療健康，也要他們承擔人民健康的責任。

例如：香港的控煙工作。政府透過立法，禁止向公眾展示任何形式的煙草廣告，以減少市民因為受煙草廣告影響而吸煙。另外，由2007年起禁止所有食肆所處的室內地區及室內工作間等範圍吸煙，以減低二手煙對市民健康的危害。

³ 「健康促進」(Health Promotion)

⁴ 第1屆國際健康促進會議(1st International Conference on Health Promotion)

2. 創造支援的環境

人類健康深受環境影響。世界、國家、地區和社區都需要彼此照顧，也要照顧我們的社區和自然環境。世界各地必須保護天然資源，視之為全球責任(詳情見主題冊(8))。生活、工作和娛樂的模式改變會對健康產生很大影響。健康促進是指締造安全的生活和工作環境，助人發揮創意、追求滿足感，以及享受生活和工作。例如在校園推廣健康飲食，鼓勵小食部售賣健康小食及以優惠價錢向學生提供水果，與午餐供應商協議推廣健康午餐飯盒，以營造健康飲食文化，令學生更容易選擇健康食品。

3. 加強社區行動

社區發展有賴區內現存的人物資源，推動自助和社會支援精神，以及建立靈活機制，大眾才可以不斷接收到資訊，有機會保護健康，以及獲得資金的支持。例如成立鄰舍互助網絡，推廣鄰舍之間的彼此幫助，重建社區聯繫，令有需要的人獲得社會支援(詳情見主題冊(7))。

4. 發展個人技能

健康促進可藉着提供資訊、健康教育和培訓生活技能，來支持個人和社會發展。這些項目的目標是加強人民的能力，能夠管理自己的健康以及身處的環境，並為健康作出合宜選擇。例如衛生署透過網站、宣傳單張、電台廣播及電視廣告等提倡均衡飲食，鼓勵市民每天至少進食2份水果及3份蔬菜。

5. 重整醫療服務

醫療服務的健康推廣工作，是個人、社群、醫護人員、醫療服務機構及政府的共同責任。衛生服務不再局限疾病的臨床治療，必須擴展至疾病預防(詳情見主題冊(6))和健康促進，加強有關健康的研究，改變專業教育和培訓的內容，推廣「全人健康」。

以下將詳細介紹健康城市如何實踐以上綱領，尤其是第2項：「創造支援的環境」。

9.2 健康城市

「健康城市」是一個推廣健康的運動，源於《渥太華約章》。健康城市持續創造和改善物質及社會環境，不斷擴展社會資源，使市民能夠透過互相支持來維持生活上的日常運作，發揮個人最大潛能。健康城市的概念著重過程，而非結果。任何城市只要致力促進健康，並設有改善健康的架構和程序，便可成為健康城市。

(A) 健康城市的目標

健康城市具備以下特色：

1. 健康的社區

- 📌 清潔、安全、高質素（包括房屋的質素）的有形環境；
- 📌 人人得享理想和適當的公共衛生及疾病護理服務；
- 📌 優質健康（正面的健康水平高，患病率低）。

2. 關愛社區

- 📌 市民無私地彼此扶持的穩健社區；
- 📌 市民積極參與和監察對其本身生活、健康和福利有所影響的決定；
- 📌 人人均可獲得廣泛的經驗和資源，並有機會經過多種渠道互相接觸、交流和溝通；
- 📌 多元化、有活力、有創意的城市經濟；
- 📌 擁有城中居民和其他社群及個人的文化和生活遺產，享有集體回憶。

3. 生態與健康

- 📌 擁有長遠來說既穩定又可持續的生態系統狀態；
- 📌 滿足所有城中居民的基本需要（食物、供水、住所、入息、安全和工作）；
- 📌 具備協調性的模式，並可提升上述的各種特性。

(B) 一個城市怎能成為「健康城市」

要成為「健康城市」，須要具備七個元素：

社區層面

- 1 社區參與，即：鼓勵本地居民和機構表達意見，積極地參與健康社區的建設；
- 2 健康推廣，即：提高健康教育的意識，知道「預防勝於治療」，並且推廣健康的生活環境和生活方式；
- 3 基礎醫療健康護理，即：加強社區診所的網絡，以減低醫院護理的需要。

社會層面

- 4 衛生公平，即：提倡每個個體，不論年齡、性別等，均可享有平等機會，獲至最高水平的健康；
- 5 跨界別合作，即：促進政府部門和服務機構的協作，以便能向社區提供更佳的度身服務；
- 6 實事求是的處事方式，即：運用有效方法去確認和滿足真正的需求，其後採用評估程序，確保有限資源得到最有效的運用。

全球層面

- 7 國際合作，即：分享世界各地「健康城市」的知識和經驗。

(C) 香港的健康城市

20世紀90年代末期，香港開始實施健康城市的項目。嚴重急性呼吸系統綜合症（沙士）在2003年爆發，使這個運動得到更大的推動力。至2005年，共有11個地區參加健康城市計畫，分別是：西貢、葵青、灣仔、深水埗、南區、中西區、黃大仙、大埔、離島、官塘和荃灣。衛生署設定健康城市的指引，為使香港發展成為健康城市。至2007年，在全港的18個行政區中，有三分之二根據衛生署的指引，推行按照本身特色而度身訂造的健康城市項目。



「健康城市」

可以參考以下網址：

◇ Healthy Cities and urban governance

<http://www.euro.who.int/healthy-cities>

◇ 《建設健康城市—在香港推展健康城市計畫的指引》

http://www.chcu.gov.hk/files/professional/Building_Healthy_Cities_Guidelines_b5.pdf

1. 健康城市的歷史發展 (1.1)

2. 香港的情況 (1.2)

◇ 各區健康城市

葵青安全社區及健康城市

<http://www.ktschca.org.hk/>

西貢健康安全城市

<http://www.saikunghsc.org.hk/>

9.3 健康場所

健康場所的概念源自《渥太華約章》健康城市運動及「全民健康」⁵ 策略。場所是指一個人們所使用和影響的環境，例如：學校、工場、醫院、村落、城市。場所是人們創造和解決健康問題的地方，它包含實質界限，也有各種不同身分角色的人物，並且有一個組織架構。

世界衛生組織(世衛)提出了健康場所⁶的概念，將推廣健康應用於人們生活、工作、學習和遊戲的環境中，並有關的醫療健康和社會制度上，分析各種危害健康的因素，以促進健康與安全。本部份旨在介紹世衛提出的健康城市與健康場所的概念，並討論如何促進各個不同場所的健康與安全。

健康的場所有幾個主要條件，就是：社群分工、夥伴關係、賦予能力、公平。因此，要在不同場所推廣健康和 safety，需要使用一種整全和跨界別的策略，分析各種危害健康的因素，透過一個「整全制度」，達至疾病預防。這往往包含某種程度的組織架構發展，例如：改變自然環境、組織架構或行政管理，使這些場所用作與人接觸、使用服務，以及推動社區的協作的媒介，推廣健康與安全。



參考網址：世衛—健康場所

http://www.wpro.who.int/health_topics/healthy_settings/

(A) 學校的健康和安全

一所健康學校使學校成為一個健康的生活、學習和工作場所。一所健康促進學校以全面及全校性的政策去推廣個人、家庭及社區健康，校內的健康教育課程則與學校的健康服務、環境及校風互相配合，其宗旨不僅著眼於學生行為的改變，乃是整個學校的政策及架構的轉變，包括提升學校環境、校風/人際關係、課程、教與學的方法等。

1. 六個主要方向

以下是健康學校推廣校園安全與健康的六個主要方向：

制定學校的健康和安全政策

在學校推廣衛生和安全，需要多方面的合作才能成事。具體實踐步驟，可以確保學校持續有效推廣健康和 safety。因此制訂學校的健康和安全政策，是不可或缺的步驟。

⁵ 「全民健康」(Health for All)

⁶ 健康場所 (Healthy Setting)

✎ 提供學校的健康服務

學校健康服務的主要目的，是要保障師生的健康，使他們有足夠的身體和精神力量去應付學業，並且幫助他們建立良好的人際關係。健康服務除了要確保師生的健康狀況不致影響學習和工作，這種服務的目的，也是要透過各種活動，培育學校工作的相關人士，對醫療健康護理有正確的態度和做法，讓他們也能夠享受健康的生活。

✎ 建立促進個人健康和安全的技能

提供個人的健康和安全教育，目的是使學校的相關人士，能夠透過在學校所提供與健康和安全的科目或活動，獲得知識和技巧，去建立適合他們自己文化、個人背景和年齡的健康態度和習慣。

✎ 營造健康的學校環境

學校環境是指各種硬件設施，例如：校舍、操場、建築物設施、各種設備和器材，以及這些硬件設施的維修和安全性。這也包括在學校和附近的地方創造一個健康學習、健康飲食、符合衛生、無煙的環境。一般來說，學校環境應該是十分安全的，可是事實上，學校也不能免除所有會影響安全和健康的因素。如果這些因素得不到適當的確認、評估和控制，那麼學生和其他的學校相關人士的健康便可能會受到影響，以致發生問題。

✎ 建立正面的社交環境

學校內外的人際關係構成了學校的社交環境。和諧和快樂的學習環境，可以使學生在生理和心理上成長，有助課堂授業。學生在學校除了獲得知識，也學到群體生活的技巧，懂得如何與人相處和溝通，關懷和尊重別人。

✎ 與社區建立關係

學校的社區關係，泛指學校、家長、政府部門、地區的衛生服務團體和社區機構之間的關係。如果學校、家庭和社區能夠緊密相連，對學生在個人以至環境層面上的身體、精神和心靈發展，都有良性的影響。

2. 健康飲食在校園

(參考網址：<http://school.eatsmart.gov.hk>)

健康飲食乃促進學童健康成長，預防心臟病、癌症、糖尿病等慢性疾病及肥胖的重要因素；惟現時本港學生因種種原因，普遍未能遵行健康飲食原則。據衛生署的資料顯示，小學學童的肥胖比率有上升趨勢，由1997-1998年度的16.4%增至2004-2005年度的18.7%。換言之，幾乎每五名學童中便有一名屬於肥胖。於2005年，因慢性疾病而導致死亡約佔全港登記死亡人數的60%。要處理這涉及醫學、教育及社會的問題，確是刻不容緩。在教育局、家庭與學校合作事宜委員會及小學校長會等多個組織支持下，「健康飲食在校園」運動於2006-2007學年

正式展開，以改善學童的飲食習慣，讓他們得以健康成長，並提升學習效率。

「學校健康飲食政策」是指學校行政人員與其他學校成員(例如：老師、家長等)，因應校情商討培育健康飲食習慣的目標，再以書面紀錄下來，並與學校每一位成員包括教職員、家長、學生及食品供應商等充分溝通，使各方有所依循。

「學校健康飲食政策」可以由校長、教師及家教會家長代表等組成政策制定小組，進行調查，了解學生和家長對健康飲食的知識、態度和行為及清楚學校的飲食環境。因應校情，草擬健康飲食政策之初稿。學校教職員開會討論所草擬之政策內容，作出修訂然後通過，成為全校上下可供依循的政策文件。

3. 性騷擾

性騷擾不單是成人在工作場所可能遇到的問題，在學校的兒童和青少年人也會遇到性騷擾。在校內，性騷擾也不單只發生在青少年人的身上，傳媒最近也報導了不少低年級學童受到嚴重性騷擾的事件。性騷擾是指一些另一方不想要或不歡迎的性行為。

性騷擾的例子有：

- ✎ 觸摸、擠捏或摩擦身體的某些部分
- ✎ 展示性語句或圖片
- ✎ 與性有關的塗鴉
- ✎ 受觸犯，如強吻，或受威脅做些與性有關的事情
- ✎ 作出性暗示，或與性有關的姿勢、表情、言語或笑話
- ✎ 散播性傳聞，調情挑逗
- ✎ 除去別人的衣物
- ✎ 除去自己的衣物
- ✎ 強姦，或企圖強姦

✎ 預防性騷擾

學校應該向學生保證，學校的職員已經採取了各種預防步驟，使性騷擾事情不會發生。如有性騷擾發生，校內職工必定採取即時干預的行動。如果校內職工未能適當反應，學生便會覺得，他們未能為不公平的事情站起來，便私自跟受過騷擾或欺凌的朋輩一起去處理問題。

建議學生可以採取的行動有：

- 把事件告訴會相信自己的人
- 找到會支持自己的人（特別是父母）
- 無須自責

- 將事件的詳情用文字記錄下來
- 保留從騷擾者收到的任何字句
- 向校方負責處理性騷擾事件的人報告事件
- 清楚向騷擾者表明自己不喜歡這些行為
- 知道自己有權利投訴或訴諸法律

4. 欺凌

欺凌是某人脅迫、恐嚇或騷擾另一個人的方式。欺凌與虐待密切相連，常會包含的行為有：改花名、侵略，甚至暴力。在學校裡，某群學童或會因為覺得某名學童與別人不同，而將他標誌出來。例如：某學童配戴眼鏡後，群體便會不斷地嚇他，這名兒童可能會受嚇至不敢上學，受害人可能會受威嚇不准作聲，因而形成生活上的壓力。有些個案，欺凌事件甚至會使受害的學童自殺。學校需要訂立反欺凌的政策，鼓勵學童多談及欺凌事件，而作惡者則需要受懲罰。

圖9.2 欺凌事件之循環



✎ 欺凌行為之種類

- 肢體暴力的欺凌
- 攻擊性言語的欺凌
- 排擠孤立別人的欺凌
- 強索性的欺凌

✎ 欺凌的因素

- 為迎合觀眾與讀者之追求感官刺激及賺取利潤，大眾傳媒對於暴力與犯罪新聞往往以誇大性報導，青少年易受影響
- 社會生活中經常出現以暴力解決問題的行為模式，青少年於不知不覺中模仿暴力行為
- 家庭不和諧的氣氛，使子女感覺家庭冷漠、缺乏安全感
- 學校過於重視學業成績，忽略青少年其他發展及心理需要
- 學校過份擠迫，師生關係一般
- 學校與學生家長溝通不足
- 老師之間的聯繫欠佳，管教態度不一致
- 學校老師輔導知識與助人技巧不足時，容易引發師生衝突事件

✎ 處理欺凌

- 多方合作制定和諧家庭及和諧校園策略：
 - * 面對欺凌，家庭、學校及社區機構的聯繫，結為一體來營造一個優良的教育環境至為重要
 - * 因此，我們要让家長、社區及學校明白欺凌問題的普及性和嚴重性是處理欺凌問題的第一步
- 學校應有清晰的教育理想及政策：
 - * 在有關文件中列明反欺凌是學校教育目標之一
 - * 建立一個互相尊重及愛護的學校環境
- 引入正規反欺凌教育課程：
 - * 反欺凌及預防違法教育課程
 - * 抑制攻擊行為/憤怒管理課程
 - * 安全學校及和平教育課程
- 舉辦非正規預防教育程序計劃：
 - * 自尊訓練
 - * 社交技巧訓練
 - * 高危受害人之早期自保訓練
 - * 人生正面選擇訓練
 - * 情緒管理訓練

多方合作策略

- 引入社區資源舉辦課後活動
- 目睹暴力預防教育計劃
- 平衡家長小組
- 復和/抒解衝突計劃
- 支援被欺凌者，鼓勵說出真相
- 訓練被欺凌者建立堅強性格
- 教導欺凌者學習情緒控制
- 讓欺凌者認清錯誤，學習道歉的藝術
- 採用調解的手法，協助雙方復和
- 將和諧文化及反欺凌政策納入學校政策中
- 訓練高年級的同學參與生命教育行動

簡而言之，全校總動員，包括教育旁觀者、阻止欺凌者、同時給予受害者處理問題的力量，是處理校園暴力問題有效方法。除了壓制方法之外，全校總動員也是一種有效的反暴力手段，協助學生培養足夠的個人能力、社交技巧、以及與父母和老師的良好關係等。



參考網址：

◇ 健康學校

<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep/>

http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/index.html

◇ 香港兒童安全促進會

<http://www.childinjury.org.hk>

(B) 健康和安全的運動與消閒

運動和消閒是日常生活的重要部分，運動和消閒可以減低壓力，增強心肺功能，提升能量，以及能夠達到和保持健康的體重。

可是，運動和消閒若要能夠達到上述目的，安全性是十分重要的。很多體育運動都會增加受傷的機會，例如：軟組織受傷、骨折、筋腱和軟骨受損，以至頭部受傷。過去數十年香港經濟增長，有很多學費昂貴的體育和活動，在社會各階層變得十分普遍，今天青年人有很多機會參與在過去一般人不會參加的活動，例如：滑浪風帆、獨木舟、溜冰、體操、欖球、木球、網球、柔道、滑板、騎馬等。如果在沒有正規訓練和保護裝備下，當越來越多青年人參與這些活動，嚴重受傷的人數將會不斷增加。

根據《二零零三至二零零四年人口住戶健康調查》（香港特區衛生署，2004年），有14.3%在15歲以上人士表示，他們在接受調查之前12個月，曾經受傷，嚴重程度足以妨礙正常活動。年齡在15至24歲組別人士，相比其他年齡組別的人，更容易受到足以影響正常活動的身體損傷。此外，甚至年齡在45至54歲組別人士，也會因活動而受傷。同一報告說，只有17.8%人受害是與工作有關。年齡在45至54歲組別人士，是因工作受嚴重傷害最多的一群。

在運動中受傷不足為奇，但可以應用以下的簡單程序，減少運動受傷的機會。

❖ 配戴必需的設備

個人在參與運動或其他活動時配戴的設備，對於預防受傷十分重要。此外，穿戴合適尺碼和裝配的設備，都可以大大減少個人受傷的機會。例如穿着正確的足履可以防止絆倒或跌倒，有些運動如滑板和腳踏車，要穿着特別的鞋履；進行曲棍球、棒球、壘球、腳踏車和滑板等運動，都需要穿戴頭盔。各種運動有各種不同形式的保護設備，如保護式眼罩、護目鏡、面罩、防盾。其中護腕、護膝等設備可以保護手腕和手臂，不致扭傷。

❖ 不要未做熱身便急於開始做運動

肌肉在未有適當準備下很容易受傷。開始先做一些輕鬆的心肺活動，如緩步跑、蹦跳、急步走，使肌肉適應活動狀態。隨着應做些拉筋動作，使肌肉不致繃緊。

❖ 遵守運動或消閒活動的規則

各種規矩和規例存在都有其原因，是要保護個人和隊員不致受傷。這些規則的設計，是保障安全，使每個從事運動或消閒活動的人，都能輕鬆享受運動的樂趣。

❖ 正確技巧

正確的技巧可提高安全，每一種運動如是，那怕是賽電單車、棒球、舞蹈、舉重。從事新的活動須特別小心，須有耐性，因為每個人掌握一種新技巧，都需要時間和練習。

❖ 風險評估

- ✎ 運動從頭到尾，都要為每一種對相關者產生危險的不同情況，做好各種水平的風險估計。
- ✎ 運動所產生的危險，可能來自設施的使用，例如：草地、人造地面、運動器材（如荷重器械），也可能來自活動本身，如訓練或比賽。
- ✎ 各種運動有不同的危險，例如：游泳池潔淨水質所用的化學劑毒素、驅動電單車的燃料、在比賽中的身體碰撞。
- ✎ 某種危險可能只在某些活動中才會發生，例如：大型項目會有大群群眾，以及公路上舉行項目時的路上交通工具。

❖ 控制措施

危險評估程序中最重要，是確認和實施足夠的控制措施，將運動的風險減至可接受水平。

過去數十年，人們的休閒活動多在戶外，可是今天人們寧可花更多時間，去看電視的體育運動節目，或玩電腦遊戲，較少進行戶外活動。這種四肢不勤的生活習慣，必會產生更多的健康風險。

此外還有一種新風險，來自新的休閒活動，就是在室內做Wii運動。Wii是遊戲主機Wii的主要控制器（搖桿）。玩者可以透過移動和指向來與電視螢幕上的虛擬物件產生互動，達成所謂的「體感操作」。運動本應該有運動的空間、教練和合適的設備，但是人們以為Wii運動簡單，便不去留意找適當的器材、訓練和教練。因此，不少傷害如：脫臼、臂部被破爛的Wii打傷，或眼部因揮動Wii動作過大而受傷，都由此而起。

(C) 外遊的健康和安全

出外遠遊的情況日益普遍。然而，出外旅遊本身潛在健康風險。在旅遊期間，高度、濕度、溫度及微生物環境的突然改變都會引致疾病。落後的居住環境、衛生及醫療設備、缺乏清潔食水等都對健康造成嚴重的風險。

為預防意外和傷害，使旅遊時不會發病或死亡，聰明的旅遊者都會在旅遊前尋求保健建議，並在旅程中或旅程後身體不適時接受適當診治。他們在旅行前需要收集各地的疫症情報、預防昆蟲和其他疾病媒介的保健建議、各種環境下的安全事項，以及防疫注射意見。

香港衛生署港口衛生處提供了旅遊健康服(<http://www.travelhealth.gov.hk>)，旨在促進和保障旅客的健康，同時防止疾病傳入香港。



世界衛生組織亦有相關建議，詳情可以瀏覽 -
<http://www.who.int/ith/chapters>

(D) 家居的健康和安全

家居意外事故是全世界的主要健康問題，這也是最常導致兒童死亡的原因。跌倒是最常見的非致死意外，但最普遍的致死意外則是火警。只要加強防範，改善家居環境和產品安全，大多數這一類意外都可以避免。

要創造一個更安全的家居，我們可以做下列各項事情：

- ❖ 家中購備急救箱，並且放在容易取到的地方
- ❖ 在不用的時候，關掉電器
- ❖ 永遠不要在發熱器具附近放置易燃液體
- ❖ 易燃物如窗簾布等，應該遠離爐具
- ❖ 煮食時不要離開
- ❖ 經常留意小孩
- ❖ 地面不要放置玩具或障礙物，以防絆倒
- ❖ 不要讓嬰兒停留在高處不理

(E) 工作場所的健康和安全

由職業所產生的傷害和疾病，因為影響了工作人口的健康，故此對工作生產力，以及對工人及其家人和倚賴者的經濟和社會生活福祉，都有很深遠的影響。



職業病

某些職業所引致的疾病，通常是由於長期接觸某種物質，某些環境或進行某些重複的身體動作所致。引致職業病的情況有如下例子：

- ❖ 塵埃，石棉肺是一個例子，是由於吸入石棉引致，使肺部受損
- ❖ 化學中毒，例如鉛化合物中毒，可引致骨髓受損
- ❖ 長期在嘈吵聲音下工作，可破壞聽覺
- ❖ 暴露於輻射之下，可引致某種癌症
- ❖ 重複活動身體的某些部分，可引致重複性肌肉勞損
- ❖ 長期凝視電腦螢幕可引致視力受損

❖ 建立健康及安全的工作文化

在政策層面，政府可訂立一種職業健康和安全的特別職業政策和計畫，其中包含為所有正在工作的人口，提供具實效的職業安全服務。此計畫應該包含適當法制和執法制度，以及由負責職業健康的權力機關檢查。

有效的職業健康和安全的計畫，會帶來不少結構性的轉變，藉以改善某些界別的工作條件。有幾種危險的因素，例如：物理、化學、生物等因素，以至心理社會的

壓力，加上職業意外等，都不斷地威脅工人的健康，這些因素至今仍然不斷產生職業性和與工作有關的疾病和傷害（世界衛生組織，1994年）。因此確認和減低危險因素，對於職業健康和安全的十分重要的。

因此，我們有需要在科技、工作環境、工作機構的所有層面，設立健康和安全的指引及政策，促進職業健康和安全的指標，但是如果工人不認識這些健康和安全的指引和政策，職業健康和安全的還是得不到保證。因此，實際的職業安全活動的另一個重點是在工人。僱主有責任去計畫和設計健康和安全的的工作、工場、工作環境和工作機構，以及維持和不斷改善在工作上的健康與安全。僱員須接受職業健康和安全的訓練，也應該知道工作本身和工作環境的潛在危害和危險，他們應該有權去改善自己的工作條件，獲得資訊和教育及所有的資料，以便能夠透過參與，有效地作出有利職業健康的決定。

香港的職業健康和安全的服務，主要是由勞工處和職業安全健康局負責推廣和執行的。這兩個組織的工作包括：在工場定期作安全檢查，進行執法；就職業健康和安全的提供顧問意見；透過訓練和向工商業界的講座，推廣職業健康和安全的意識和良好習慣；以及頒發獎項，給予鼓勵等。



參考網址：

- ◇ 有關職業安全健康局的詳細資料，請參看：
<http://www.oshc.org.hk>
- ◇ 有關勞工處的詳細資料，請參看：
<http://www.labour.gov.hk/eng/osh/content.htm>
- ◇ 有關世界衛生組織的職業安全建議，請參看：
http://www.who.int/topics/occupational_health
- ◇ 世界衛生組織的有關刊物(英文)
http://www.who.int/occupational_health/publications

9.4 緊急情況管理

(A) 緊急情況管理

緊急情況管理是指在意外事故中，處理和避免危險發生的程序。這程序包括意外事故前的預備，以及對意外事故的反應，例如：緊急情況評估、急救管理，以至在自然災禍之後支援和重建社會的工作。

意外可在任何地方發生。但對學生來說，最常遇到意外的地方，也離不開學校、道路和家居，以下集中討論這三方面的意外。儘管如此，這並不是說在這三種地方以外沒有意外。我們需要小心在任何地方發生的意外，並且應用緊急情況管理的原則，以減少意外對健康、安全、財物和環境的危害。

(B) 學校意外

諸如學生在運動場、禮堂、課室發生意外或傷害，以至醫療事件、集體食物中毒、集體感染、不明來歷氣體、火警或情緒危機等，都可以算是學校意外。學校是一個聚合了大量師生的地方，因此無論發生任何意外，最重要的是有一個「緊急情況管理程序」，並在校內、校外設有完善的通報機制。緊急情況管理的定時訓練十分重要，例如火警演習。

除此以外，更應隨時做好以下的預備工夫：

- ❖ 組成危機管理小組，計畫、管理、監察和檢討所有的緊急危機
- ❖ 在每個課室的門後，或接近門口的地方，張貼課室的緊急程序
- ❖ 在主要辦公室和運動場，張貼已完成急救訓練，或曾接受其他救生訓練或專業的員工名單
- ❖ 在主要辦公室和運動場，張貼緊急求救電話號碼
- ❖ 為任何有特別醫療需要或身體需要的學生或員工，設定有關機制和程序，在醫療事件(例如：昏厥、疾病發作)中逃生。確保課室的教師和主要辦公室的員工，都清楚知道這些資訊

在集體意外事故中，以下資料可作緊急情況管理的指引：

- ❖ 所有員工和學生都須遵從預先設定的「緊急情況管理程序」
- ❖ 通知校長

- ❖ 通知危機管理小組的負責人
- ❖ 評估意外的嚴峻情況
- ❖ 如有需要，召喚緊急服務
- ❖ 在有需要時，實施學校的緊急疏散計畫，以保障學生的安全
- ❖ 可行的話，安排師生在遠離現場的地方集合
- ❖ 在安全情況下，提供急救和遷移傷者，並且指示沒有受傷的人
- ❖ 通知在緊急事故聯絡人名單上，有關人士的父母、監護人、配偶，或其他人士

意外事故之後：

- ❖ 檢討緊急情況管理的方案，有需要時加以修訂

(C) 馬路意外

根據運輸署的統計數字，香港每年約有4,000宗行人意外、50,000宗汽車的道路交通意外。這數字顯示，香港每日都有道路意外。

以下的原則，可以應用於道路意外的緊急情況管理：

- ❖ 評估：評估潛在的危險、交通情況、傷亡數字和情況
- ❖ 遇上危急情況，立刻離開交通現場
- ❖ 召喚緊急服務：保持鎮定，召喚緊急服務
- ❖ 其他行動：可行的話指揮交通，避免現場再釀成意外
- ❖ 必須確保安全，才可在現場施行任何救援或急救管理。如果環境有危險，必須立刻離開交通意外的現場
- ❖ 在環境安全下，提供急救
- ❖ 如果懷疑傷及頭部及/ 或脊髓，不要移動傷者，除非環境有危險，例如懷疑洩漏汽油



參考網址：

有關道路交通的統計的詳細資料，請參看運輸署網頁：
<http://www.td.gov.hk>

(D) 家居意外

家居意外的危險有很多種，可以是環境的緊急情況，或醫療的緊急情況。

家居意外的緊急情況管理，基本原則如下：

- ❖ 保持鎮定
- ❖ 確認任何潛在的危險，可行的話，要消除或減少危險
- ❖ 通知緊急服務，要提供充足和清楚的資料
- ❖ 只在安全之下，才給予救援或幫助

1. 環境的緊急情況

火警的緊急情況管理

- 啟動最近的火警鐘掣（打破玻璃上蓋），通知建築物內的所有人離開
- 召喚火警服務
- 在安全情況下，拯救任何有即時危險的人士
- 隔離火頭，例如關門，並且通知在現場的其他人
- 在安全情況下滅火
- 不要使用升降機，只要沒有煙霧，使用樓梯便可



有關火警緊急情況管理的詳細資料，請參看：

http://www.hkfsd.gov.hk/home/eng/source/safety/what_to_do.pdf

氣體或化學物溢出的緊急情況管理

- 疏散人群，將人由可能有危險的地方遷至安全處
- 打開窗戶，使有毒氣體稀薄
- 不要開啟或關閉任何電器用品，或打電話、按門鈴，因為會引起爆炸
- 逃到空曠地方後，才打電話要求緊急服務

2. 醫療的緊急情況

醫療緊急情況的範圍很廣，種類很多，可包含：心臟病發、癲癇症昏倒或發作、裂傷，或其他種類的嚴重傷害。每類意外都會產生不同的情況和行為，本節不會詳細討論如何處理意外的例子。基本原則如下：

- ✎ 必須徹底評估處境
- ✎ 鎮定處理
- ✎ 有急救或緊急情況訓練的基礎，能讓人懂得採取清晰和理性的方法，消除恐懼，持正確心態，有效地處理緊急情況

(E) 遇上危險或意外時尋求協助的方法

尋求協助和報告有關情況，是緊急情況管理必須的步驟。如果在意外現場的人自己沒有能力，只有尋求協助和報告有關情況，才能保存生命和財產。也只有採取正確的做法，才能讓有能力的援助小組，把握黃金時間到達現場，拯救生命財產。

以下是尋求協助和報告有關情況的重要步驟：

- ❖ 保持鎮定，打999
- ❖ 清楚說明意外事故的本質，例如：火警、交通意外、洩漏化學物質、醫療事件
- ❖ 清楚說明發生意外的地點，例如：街名、大廈名稱、門牌、單位號數、層數、座數等等
- ❖ 簡單講述現場的情況，例如：有人被困，傷亡人數
- ❖ 如屬醫療的緊急情況，簡單講述病者情況及病歷，例如：心臟病、哮喘、糖尿病
- ❖ 留下報案人的聯絡電話

(F) 急救技巧

在緊急情況管理上，除了要有正確的尋求協助和報告方法，也要懂得作出相應行動去處理傷者或病人，才可以保存生命，或者防止造成更大傷害。在緊急情況管理上有一個重要的相應行動，就是應用急救技巧。所謂急救，就是在急救醫療的援助到達前，給予照護。

1. 為什麼需要認識急救技巧？

正確的急救技巧可以為傷病者提供即時協助，以減輕傷勢或者病況，有時甚至可以拯救生命。舉例說，呼吸道障礙（窒息）可在三、四分鐘內致死，但是救護車要超過八分鐘才到達。在等候急救醫療到達前，簡單的做法就是打開當事人的呼吸道，便可救回生命。

2. 如何獲得急救技巧？

參加由正式認可機構舉辦的急救班，就能夠獲得正確的急救技巧。在香港，向大眾提供急救訓練的著名訓練機構有：

 紅十字會
<http://www.redcross.org.hk>

 香港聖約翰救護機構
<http://www.stjohn.org.hk>

 醫療輔助隊
<http://www.ams.gov.hk>

訓練課程有長有短。完成訓練後，參加者需要受一名合格急救訓練人員，考核他們所學到的主要技巧。合格者可獲證書。證書有效期通常二至三年，其後需要接受更新課程，以能獲知最新的知識和技巧，學習到最新的標準。

稱職的急救員需要掌握以下緊急情況管理的知識和技巧：

-  創傷和出血
-  呼吸道障礙
-  不省人事
-  骨折
-  燒傷和燙傷
-  頭部創傷
-  中毒
-  休克
-  其他情況

9.5 風險評估與管理

(A) 風險評估

安全是指在各種行為中（包括各類活動如：保安、運輸、司法、健康及社會服務、運動和消遣）不會受到意外的損傷。因此，安全可以定義為一種狀態，各種危害以及可引致身體、心理和財物破壞的情況受到控制，以保持個人和社區的健康和福祉。

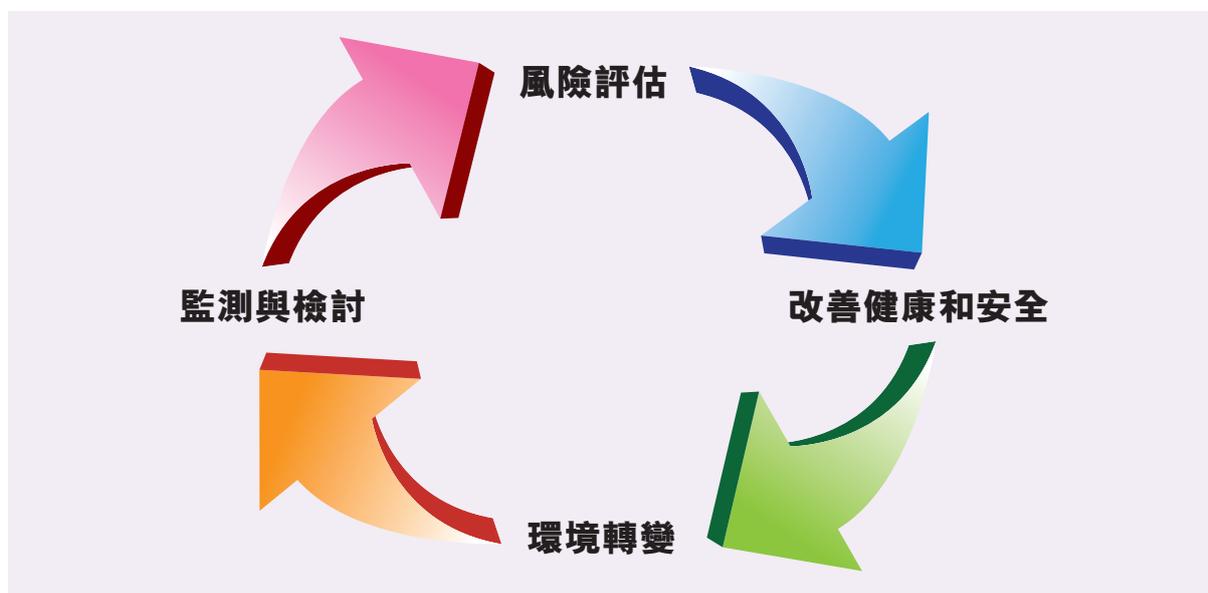
風險的概念幾乎可以應用於每一個人類的行為，因為這行為的後果是不確定的，這包含很多人類的行為。風險評估有一個主要部分，就是確認在環境中的危險。這些危險是可能引致傷害和疾病的潛在原因。

風險評估是一個科學程序，去評估由某種物質、活動、生活方式或自然現象所引致的不良影響。風險評估就是將由環境所引起，常見健康問題的資料加以組織和研究的方法。

從健康管理的層面看，風險管理就是向個人、機構或一國政府提供資料，以便有關方面考慮調撥可使用的資源至地方、策略或措施之上，以便能夠運用最少的資源去減低最多的風險。

風險評估應於任何環境進行，例如：工作場所、學校，甚或家居。實際上，風險評估是一個循環不息的改善過程。環境不斷改變，風險評估也須要不斷改變。下圖說明了，改變、檢討和減低風險的行動，全都是風險評估中的重要程序。這個循環不息的過程，確保可以提高健康和安全的標準。

圖9.3 風險評估



(B) 環境中的各種危險

危險的種類形形色色。不過各種危險也可以歸為以下的分類，作為參考：

- ❖ **機械操作**
接觸活動中的機器或器材的部件可會產生嚴重後果，例如：割傷、撞傷、刺透皮膚、壓碎肢體、切斷手足，或死亡。
- ❖ **外在環境**
地上障礙物、濕滑地面、凹凸路面、視線受阻，以至穿着不適合的鞋履，都會導致走路的人滑倒、絆倒或跌倒。高空工作也是危險的源頭，因為高空墮下可致傷亡。此外移動物，如開行的汽車和遙控玩具，都可能會產生物理上的危險。
- ❖ **與生物有關**
環境因素可能導致某類危害人類健康的微生物迅速生長，因而引致感染和疾病。細菌和病毒會在衛生環境差、溫暖、潮濕的溫牀大量滋長。因此不合衛生的環境，會促使微生物散布，達到危險程度。
- ❖ **與化學有關**
危險的化學物質可引致皮膚和眼部不適、呼吸系統問題、中毒，和長期病患，如癌症。例如：香煙中含有大量化合物，吸入二手煙可引致嚴重的健康問題。因此在室內吸煙，可造成空氣污染，也會危害健康。
- ❖ **與工作環境及姿勢有關**
人類工程學告訴我們，人類與他們工作環境的關係。某類工作活動如果工作環境不恰當，便會引致健康問題或傷害。例如：座椅和電腦工作位置的設計不恰當，不單使人不舒適，還可引致肌肉和骨骼毛病。
- ❖ **觸電**
接觸駁上正常壓力的電源可致死，或者至少引致觸傷或燒傷。電力意外也可產生火警或爆炸。因此，使用電力的設備或系統，如果沒有正確地使用或維修，可以產生危險的災害。
- ❖ **壓力**
壓力可以是精神和身體健康問題的根源，從失眠症到抑鬱症，到高血壓都如是。某種工作環境的壓力，甚至會造成意外。工作壓力各有不同，影響不同的人的壓力因素也不相同。
- ❖ **生活方式**
高風險的行為如不健康的飲食、久坐不動的生活方式、吸煙、酗酒、吸毒、沒有安全措施的性行為、不衛生的習慣等，這些行為都會危害健康。

(C) 風險管理

風險管理所重視的是安全措施及疾病預防的行動，以減低過早發生疾病的危險，以及確保人在整個自然生命周期裡，身體、精神、情緒、社會的福祉水平達到最佳。風險評估只是第一步，其他的步驟還有：

1. 賦予能力以進行風險評估和健康選擇

進行個人和社區的風險管理，最重要是獲得健康教育和健康的資訊，不單是給予健康工作的人員，也給予社會上的其他界別，這是賦予他們能力的方法。例如：香港的食物標籤法例在2008年通過了，讓更多人能夠自行判斷，食用健康的食品。現今香港食物標籤法律提倡的「一加七」（熱能加七種主要營養素）的標籤制度，不單符合世界衛生組織為的建議，而且為關心營養與健康關係的人士提供了更多營養標籤的資訊。這是在政府層面賦予市民能力，去避免生活方式帶來健康風險的例子。

2. 決定採取何種預防措施，以減少危險

這是指去除或減少環境中存在的危險至可接受的程度。這包括日常生活常見的預防措施。例如：護理肺癆病人時要戴外科口罩（個人層面例子）；在稀釋氯水濃度去消毒環境時，應該開窗，使空氣流通（個人層面例子）；在校園開設健康的小食店（社區層面例子）。

3. 預防或充分控制危害健康的環境

這是指考慮如何控制危險的發生和提供適當配合活動和風險評估的裝置和措施。例如：在任何工業環境需要接觸電離輻射時，要穿戴保護裝置（個人層面例子）；在公眾的室內地方（例如：商場、食肆、戲院）嚴格禁煙（所有層面例子）。

4. 實行和持續管理風險

充足的資訊有助實施和持續執行措施，因為資訊可讓人增加健康問題的知識，對健康行為保持積極的態度和技巧。高空工作是典型的例子，在高空工作時，採用保護個人的設備可以減少工傷（個人層面例子）。另一個日常生活的例子，就是長期養成吃低脂食物的習慣，定時做運動，這可預防心血管疾病。

9.6 加強健康和安全的法例和行動

(A) 健康和安全的立法規管

政府需要透過條例立法及一系列的法定程序去促進健康和安全的。例如：食物安全是保障健康的重要一環。立法規定進口食物質素是其中一項可預防和控制大規模食物中毒的措施。食物及衛生局負責制定該局管理範圍的有關政策，並與執行部門緊密合作，為香港市民提供優質的健康、食物和環境衛生服務。



有關食物及衛生局的政策，請參看
<http://www.fhb.gov.hk>

另一個例子是《吸煙（公眾衛生）條例草案》，它在2005年通過成為法律，於2007年1月1日實施，衛生署禁煙辦公室便要為各種為法定非吸煙區的經理人員制定指引，以便實施無煙政策。這些指引包含各種程序和步驟，以及實用資料，以方便經理人員實施無煙政策。



《吸煙(公眾衛生)條例(第371章)(2006年最新修訂)-室內禁煙區的釋義及指引》
http://www.tco.gov.hk/tc_chi/downloads/downloads_guidelines.html

《職業安全及健康條例》為工業的非工業工作場所的僱員，提供安全和健康的保障。這條例差不多管轄所有的工作場所，即受僱人士工作的地方，除了工廠、地盤和食肆，這法律所包括的領域還有其他地方，例如：辦公室、化驗室、商場、教育機構。



《職業安全及健康條例》〔第509章〕：
<http://www.legislation.gov.hk>

(B) 推廣健康和安全的

推廣健康和安全的目的是為了提高公眾的意識，以及推廣一種正面的健康和安全的文化。世界衛生組織強調，社會必須倡議和動員力量，支援健康推廣的政策。有效的政策必須是跨界別的，而且必須連結各層面的夥伴關係（包括社區內不同人士），以便發展和落實政策。政府在制定健康的公共政策上，應該扮演更重要的角色。衛生部長也須要採取領導地位，去倡導發展以及採納這些政策。

香港的健康推廣工作是由不同的健康推廣者負責，包含了醫療健康、教育和社會各界

別的专业人員。此中，衛生署扮演主導者的角色，為公共健康教育制定方向，以及提供資源。



關於衛生署中央健康教育組資料，請瀏覽以下網址：

<http://www.cheu.gov.hk>

香港有很多運動，都是為了推廣健康和安​​全。例如：

❖ 我愛無煙香港運動

衛生署禁煙辦公室的工作是要透過大眾傳媒，推行無煙文化。當局自2005年起，推行一個名為「我愛無煙香港」的運動，為要提高市民大眾的意識，知道吸煙和二手煙的危險，以及認識新成立的《吸煙（公眾衛生）條例》。

當局透過一系列的電視及電台節目，以及戶外宣傳、印刷品，例如：傳單、海報、陳列板、錄影光碟，去宣傳推廣無煙的香港。



我愛無煙香港運動：

http://www.tco.gov.hk/tc_chi/health/health_pe.html

衛生署在推廣健康所扮演的角色很明顯。在此以外還有很多其他非政府機構、法定團體、教育機構，也很積極地使用各種不同的策略和模式推廣健康。



例如：

- ❖ 香港老年保健協會的健康推廣 <http://www.hkaoa.com.hk>
- ❖ 婦女健康促進及研究中心的健康推廣
http://www.cuhk.edu.hk/crpwh/web_new/index.html
- ❖ 香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心的健康推廣
<http://www.jococ.org>
- ❖ 香港青年協會的健康推廣
http://www.u21.org.hk/partnership/oct2003_issue03/news1.htm
- ❖ 香港護理學院的Health Ambarssadors to Youth Project
（青年健康大使計畫）<http://www.fmshk.com.hk/conhk/frame4.htm>
- ❖ 香港大學行為健康教研中心的精神健康推廣
<http://web.hku.hk/~bhealth/research.html>
- ❖ 香港健康情緒中心 <http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/>

以上列舉的，只是香港健康推廣工作的部分例子，與世界其他地方一樣，香港的健康推廣發展只在起步階段，要走的路途十分遙遠。健康推廣工作的發展和落實，須倚賴按證據制定的策略。因此，香港的各大學扮演了重要的角色，去領導健康推廣和教育工作的研究和訓練。



例如：

- ◇ 香港大學公共衛生學院
<http://www.sph.cuhk.edu.hk/cms>
- ◇ 香港大學護理學系健康促進中
http://www3.hku.hk/nursing/health_centre.php
- ◇ 香港城市大學青年研究室
<http://ssweb.cityu.edu.hk/youth.asp>
- ◇ 香港理工大學醫療及社會科學院
<http://www.polyu.edu.hk/fhss>

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