

新高中健康管理與社會關懷課程 知識增益系列 – 必修部份

第一節

人生不同階段的個人發展、社會 關懷及健康

Professor Albert Lee 李大拔教授

香港中文大學 公共衛生學院
健康教育及促進健康中心

學習目標:

- 從不同角度去進深了解何謂健康及其決定因素
- 以例子引伸什麼可以維護健康及什麼會損害健康
- 作繼後各課堂的引旨，使更明白影響個人的發展、生命週期的健康、對病患的經驗、及個人和社群安寧的因素

1A. 健康角度及層面

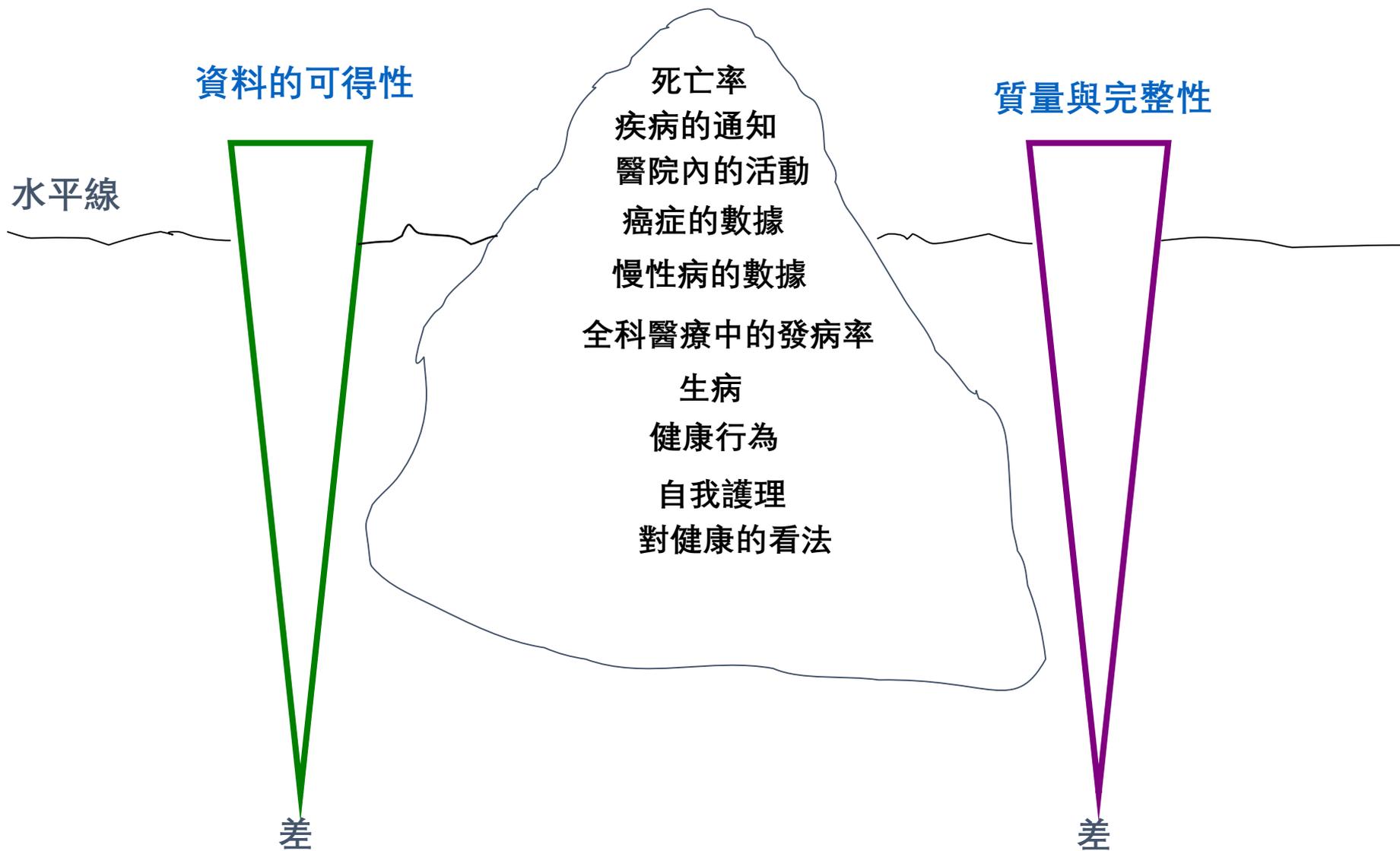
促進健康的教育

- 以強調預防疾病為導向的教學果效不大
- 因為此教學忽略對宏觀因素之整體理解，包括文化、環境及社會政治
- 以健康為導向的教學目標在於促進健康，並透過重視身體、心理及社會層面之健康而避免生病

全面推動健康教育的挑戰

- 需要全面的數據協助反思影響健康的決定因素，以及兒童和青少年的健康狀況。
- 以生活場所為基點推行促進健康的活動，而非只提供資料。
- 以更廣泛的角度進行評估。

數據冰山



醫學對健康的決定性

- Mckeown and Lowe (1974)作以下的總結：

於過去一世紀，社群生活各方面的進步如衛生設施及營養的改善，都對減低死亡率有貢獻。相對來說，醫學對減低死亡率卻不及環境改善的貢獻大。

世界衛生組織為‘全民健康’定下三個目標:

- ❖ 指向健康促進健康生活模式
- ❖ 為可預防的情況進行預防工作
- ❖ 提供康復及健康服務

健康聯盟

- 當健康教育主要由健康專業人士倡導的同時，其他相關的鞏道（正規或非正規的）都可能提供寶貴的健康意見或支持，因此，由健康專業人士與不同專業如教師、城規人士、康民服務、青年領袖等便組織健康聯盟，以提供意見和支持。

渥太華健康約章

- 建立健康的公共政策
- 締造互助環境
- 強化社區力量
- 發展個人技能
- 重組健康服務

President US Healthy Initiative June 2002

- 活動具活力
- 進食營養餐
- 採取預防性檢查
- 作健康選擇

2005年，曼谷健康憲章強調投資於持續的政策、行動及基礎建設，以處理影響健康的決定因素；發展政策及領導的能力；制訂規章及立法；並且與公私營機構、非政府及國際組織，以及社會大眾建立夥伴關係及結盟，以持續推動健康促進發展。

社區基層護理的重點

資料來源:李大拔教授 Macao CME 11th November, 2007

- 健康與疾病
- 家庭與健康
- 健康與社會
- 健康與行為
- 健康促進與疾病預防
- 健康與特殊社群

世界衛生組織對健康的定義

“健康不單是沒有疾病，而是指在生理、精神、社群上安寧的狀態。”

健康概念(1)

- 健康的正面定義:安寧的感覺
- 健康的負面定義:沒有疾病
- 全人健康:要考慮不同因素及它們各層面的互動關係
- 生理健康指身體方面
- 心理健康指思考及判斷能力

健康概念(2)

- 情緒健康指認識及適當處理感受
- 社群健康指融合他人於一個社會關係的網絡
- 靈性健康指認識並能夠於生活中實踐道德信條或宗教信仰

健康概念(3)

- 社會健康指社會結構與健康的關係，例如居所、食物及收入等
- 環境健康指人們生活的硬件環境包括住屋、交通、衛生設施及污染

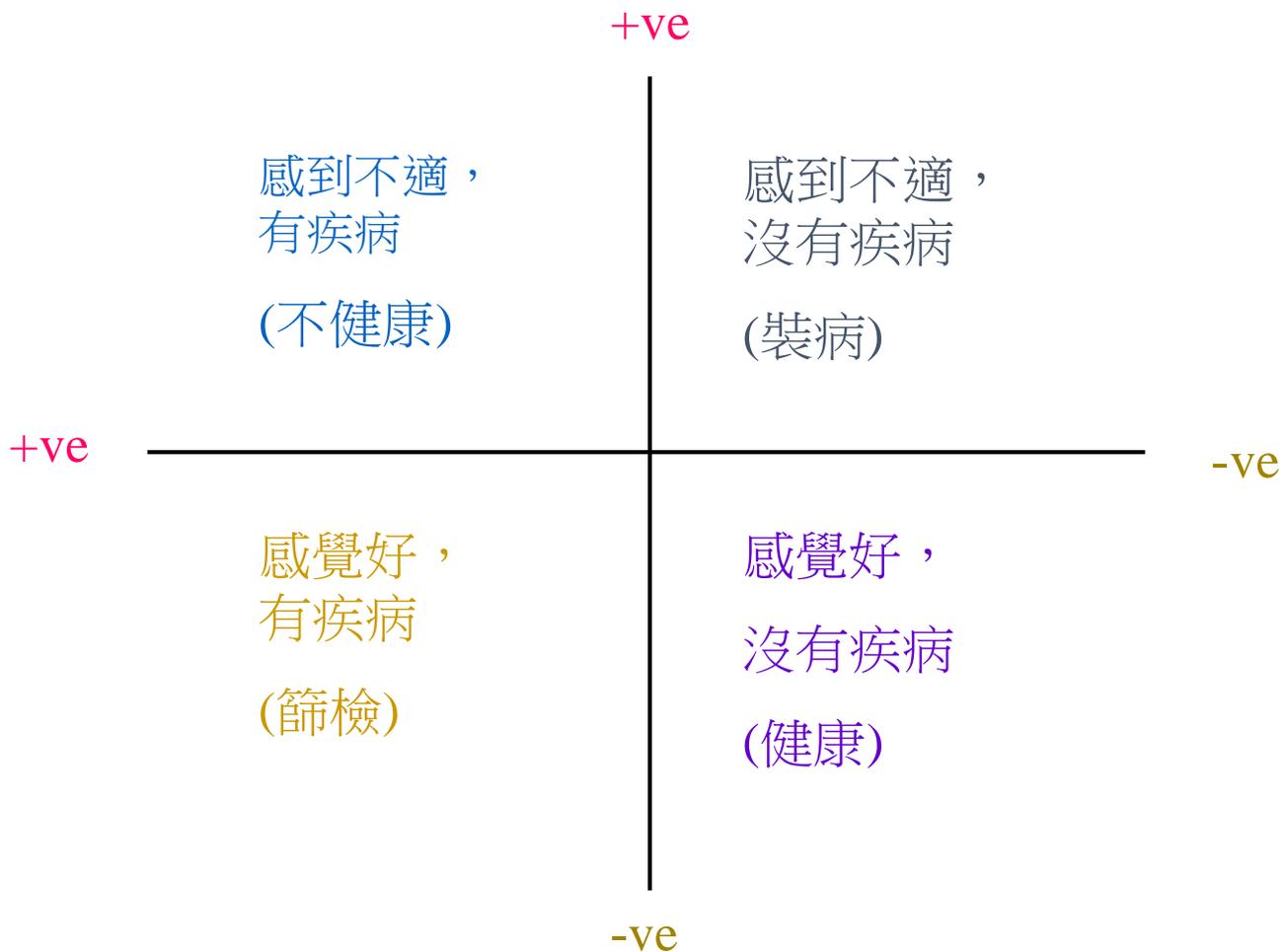
小組活動 1： 討論(5分鐘)

- 疾病(Disease)是否等於病症(illness)?

疾病與病症的關係

病症的主觀經歷

病症客觀診斷



1B. 影響個人發展的因素

- 您知道家庭 (**FAMILY**) 這個詞的意味著什麼嗎？
- 家庭 **FAMILY** =
爸爸(**F**)ATHER
和 (**A**)ND
媽媽(**M**)OTHER
我(**I**)愛(**L**)OVE你們(**Y**)OU

1B. 影響個人發展的因素

- 您知道家庭 (**FAMILY**) 這個詞的意味著什麼嗎？
- 家庭 **FAMILY** =
爸爸(**F**)ATHER
和 (**A**)ND
媽媽(**M**)OTHER
我(**I**)愛(**L**)OVE你們(**Y**)OU

家庭是系統性，某一環失調，
會影響整個系統

家庭動力

- 家庭結構
 - 核心家庭: 父親, 母親, 孩子
 - 大家庭: 祖父母, 叔伯及姑母姨母等, etc.
- 家庭功能
 - 生理方面
 - 心理方面
 - 社群方面
 - 經濟方面

家庭功能失調

- 當家庭成員的身份、地位、或權力受到改變或家庭發生不愉快事件的時候，家庭功能失調便會發生
- 病症可能成為逃避困境或避免衝突的方法；也可能是一種生理反應或情緒受壓的表徵。
- 沒有任何家庭是沒有問題的
- 個別成員對困境會有不同反應直至達到平衡狀況 (homeostasis)
- 功能失調的家庭顯出較低的能力去解決困難

個人發展的響

- 多項研究都支持家庭病理與個人的生理和行為發展息息相關，例如：
 - 呼吸道疾病
 - 腸胃感染
 - 意外
 - 不震作
 - 學術成就
 - 壓力處理
 - 人際的關係
 - 社會責任感

- 在小孩的首5年期間，健康出現問題的統計數據中，呼吸道疾病佔一半，而當中傳染病亦佔其全數的三分之二。而在所有年齡發生的低呼吸道感染亦與負面的家庭因素有關。
- 腸道感染與住屋不足，過度擁擠和不足的母親照顧有切關係。
- 非熱性的抽風顯著同低社會階層聯系在一起

- 各年齡的意外事故與母親不善的關顧和低智的兒童有顯著關聯
- 遺尿同低社會階層、過度擁擠的生活環境、不善的母親關顧和缺乏父親有關聯
- ‘遺尿’被視為發展殘障，主要受影響於惡劣的社交、情緒及智力因素
- 結結巴巴地說話常發生在具負面因素的家庭

- 產後母子關係對小孩成長是很重要的
- 父母疏忽照顧(包括生理與心理)都是引至不振作的主要原因。情緒受壓的兒童往往被壓抑生長荷爾蒙的分泌

家庭是個人發展的基石： 生理方面

- 雖然兒童具足夠能力去克服早期的困難，但很多證據支持家庭和童年問題是具關聯的（包括生理及行為方面）

家庭是個人發展的基石： 心理方面

- 長期缺乏父母關愛是與心理問題息息相關，包括自殺、抑鬱及人格分裂等

家庭是個人發展的基石： 社群方面

- 若早期與父母分離是無可避免的事情，盡量提供如母親所施與的照顧以減低其引至的創傷—去取代縮短分離的時間

‘Thousand Families’ study by Miller et al (1960)是其中一項顯示兒童健康與家庭功能之關係的研究

(Growing up in New Castle Upon Tyne, London: Oxford University Press)

影響個人發展的因素：

- 遺傳因素：決定個人對疾病的素質
- 生物因素：由細菌或病毒引發的疾病
- 生活模式：危害健康行為例如吸煙
- 環境因素：例如住屋或污染
- 社群因素：社會階級、性別、種類及年齡

危害因素：BEINGS 模式

- **B**iological and **B**ehavioural factors
- 生物及行為因素
- **E**nvironmental factors
- 環境因素
- **I**mmunological factors
- 免疫因素
- **N**utritional factors
- 營養因素
- **G**enetic factors
- 遺傳因素
- **S**ervices, **S**ocial factors, and **S**piritual factors
- 服務、社群及靈性因素

家庭因素對健康的影響：

- 遺傳基因的影響：

每個個體是他的基因型和環境之間的互為作用的產品

某些家庭較易患上某些疾病

根據Huygen (1982)對家庭和患病率的分析：

- 患病原因不在於衛生、住屋及收入的狀況
- 生於父母情緒不穩或異的家庭，其患病率會較高

*Huygen FJA (1982). Family Medicine: The medical life of history of families.
New York: Branner/Mazel*

- 皮膚病、呼吸道疾病、腸胃道疾病及神經系統疾病都具家屬性關係
- 整體來說，弱勢家庭易患這些疾病

家長的心理及社群特徵與子女的患病頻率有很大的關係

以下情況會令子女較易患病：

- 父母多逃避衝突
- 父母對夫妻衝突具不同的理解
- 母親具有有限的社交網絡
- 父母經常感身體不適
- 父母較少感受安舒
- 母親常處患病狀態

家庭中傳遞的疾病

- 傳染病
- 精神病：精神病患者的配偶及子女較易患上精神病
- 縱使是同一類傳染病，也可能以不同的病徵顯示，例如某家庭成員因病毒感染而產生喉嚨發炎，另一位可能會肚瀉、而另一位可能會咳嗽和傷風。腮腺炎也是一個例子，一個成員可能只顯出腮腺腫脹，但另一位卻會睪丸發炎

家庭對患病及死亡的影響

- 鰥夫寡婦在喪偶首年的患病率和死亡率都是高的
- 引致成人患病及死亡的因素
- 對鰥夫寡婦來說，患病及死亡在喪偶的首一年顯著為高(這包括所有疾病)
- 這現象對鰥夫尤甚

- 研究顯示男性因嚴重的家庭問題所產生的心絞痛比女性高出三倍
- 在家庭壓力下使用健康服務亦較高

居喪與咨詢的增量有密切關係

- 研究顯示男性因嚴重的家庭問題較易產生心绞痛
- 在家庭壓力下使用健康服務亦較高
- 探訪可能成為家庭問題的反映

- 推廣健康家庭生活
- 辨別家庭中的危機
- 為親人居喪作好準備
- 在任何嚴重病案下作家庭功能的評估
- 密切留意家庭功能失調的徵狀

家庭為個人成長作為其社教化的基礎媒介

- 調節兒童的行為及管制他們不良及反叛的反應
- 推動個人成長
- 使社會秩序保存

健康家庭

- 成功處理生活事件
- 有明確生活方針
- 善用個人長處及資源

特點

- 開放界限
- 關係平衡
- 處事明確

失調的家庭

阻壓：

- 壓力處理
- 目的追求
- 善用資源

失控家庭特徵

- 界限兩極化
- 關係兩極化
- 偏私及標籤
- 軀體化的毛病
- 自尊心低

父母管教方式

- 縱容
- 獨裁
- 權威
- 漠不關心

小組活動2: 討論(3分鐘)

- 這類父母管教方式能否滿足孩童成長的基本需要？

基本成長需要:

- 生理需要
- 情緒需要
- 社群需要
- 智力發展需要
- 德育需要

家庭對疾病痊愈的影響

- 家庭支持有效地幫助痊愈，對長期病患者更為重要

中國父母通過守紀及服從長輩，以含蓄的方式表達對孩童的關心和需要的支援，藉此促進他們的孩子的互相依賴的行為多以關心孩子需要作表達並鼓勵孩童的倚賴行為 (Chao, 1994; Wu 1985).

Chao (1994, 2000)指出權威和獨裁的家長管教方式都不能達到傳統中國的育兒目標

- 一般東方文化的父母都很少著重心理社群、環境及社交文化對青少年成長的影響
- 這可能是非西方青少年的身體不適率較高的成因
- 父母只著眼於生理不適的診斷而忽略其問題的根源
- 這情況於非西方國較西方國家的青少年尤甚顯著

就學

- 學校作為健康教育及促進健康的基地
- 整全的學校健康運動包括：
 - 健康教育
 - 體適能教育
 - 健康服務
 - 營養服務
 - 心理輔導及社工服務
 - 健康學校環境
 - 教職員健康的促進
 - 家長或社區人士的參與

小組活動 3： 教案例子 (15分鐘)

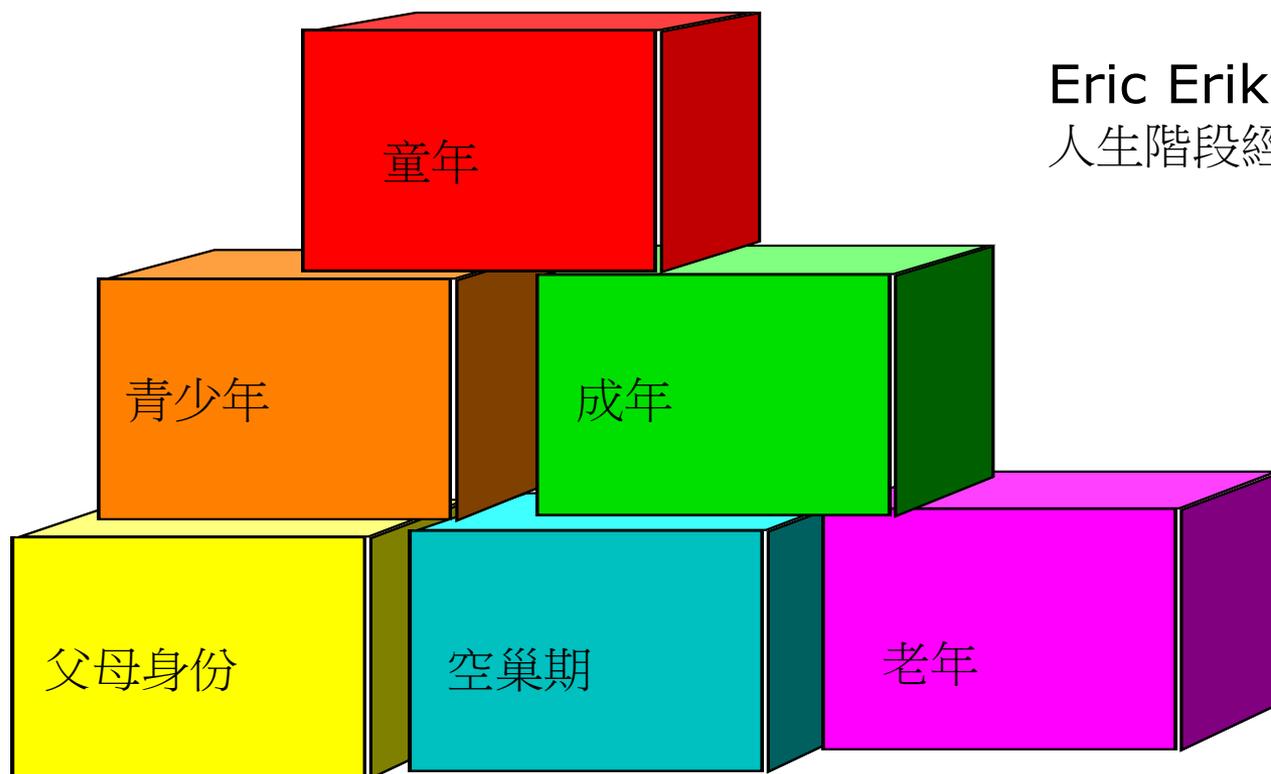
童黨

參閱課堂1：工作紙1

1C. 人生不同階段的發展和轉變

家庭在人生不同的階段

得蒙 Professor Nat Yuen, Adjunct Professor, Department of Community and Family Medicine, CUHK 允許轉載自教材 “Family Cycle and Anticipatory Counselling”.



Eric Erikson 相信要成長便要在不同人生階段經歷事件和危機

不同人生階段的任務／使命

階段

目標

求愛

自我形象

婚姻
另組家庭

獨立生活

建立新家庭

伴侶親密關係

家庭生活

家庭朋友組合

階段

新生命誕生

孩子成長

培育新一代

空巢階段

退休

晚年

目標

父母角色

成長的天空

人生交叉點

世代交接

放下責任

新生活

一個年代的終結

以青少年成長的變化作了解人生
階段演進的例子

了解青少年發展

- 青少年的生理和心理社交發展急速改變，是日常處理青少年個案的最大難題。
- 這令其健康問題所引致的臨床表徵時而不同。
- 處理青少年是最大挑戰。

- 雖然青春期與認知上的發展受生理因素定斷，但是環境及文化都會對這些發展，甚至心理社交發展構成重大的影響。
- 家長認為青少年在「還小」的時候要求獨立，與家人對抗和反叛，較常出現身心症的毛病。

- 身體上的成長與發展都會為青少年帶來問題，皆因由青春前期及至發育完成，時間由十八個月至五年不等。
- 不論青春期過早還是過晚來臨，雖然這都可能是正常的差異，都會令青少年感憂慮和有壓力。
- 青春期延遲來臨的主要原因包括生長緩慢(男性)、營養不良、慢性疾病、飲食失調、嚴重的心理社交壓力、下丘腦-垂體-性腺軸失調、促性腺激素自主性早熟「假早熟症」。

例子—對生活事件的正面反應：
家庭對**重壓的生活事件**的反應：

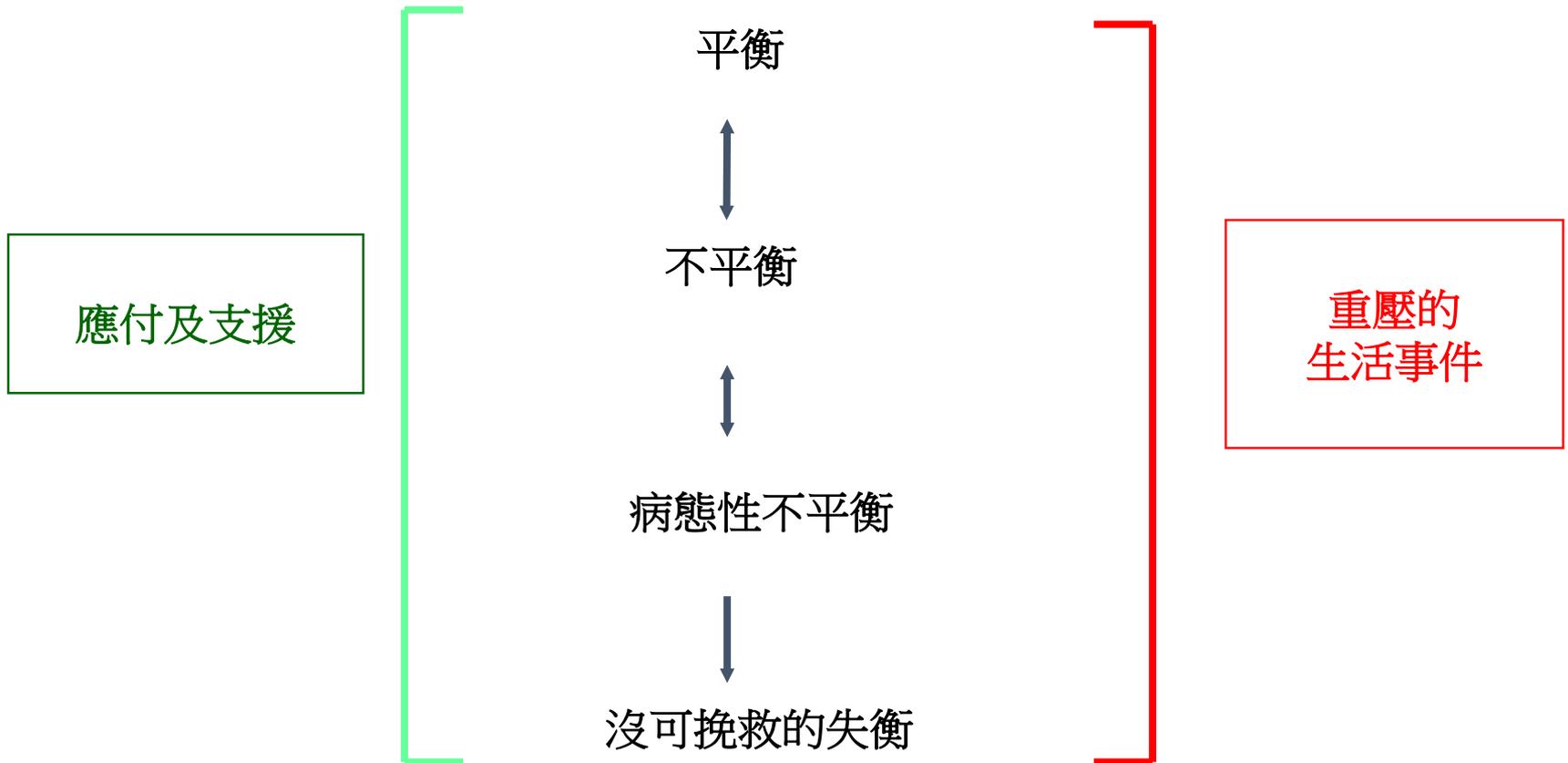
- 階段

- 家庭平衡 (包括其功能和條件)
- 家庭不平衡
- 病態性不平衡
- 沒可挽救的失衡(失去家庭功能)

- 每階段都受影響於：

- 逆境
- 適應能力/不適應
- 資源

家庭如何處理逆境



壓力大會促使家長採取高壓而不加解釋的懲治策略 (Dix, 1993)

- 配偶、大家庭成員及社會網絡能提供額外資源去處理壓力。因此足夠的網絡支持及良好婚姻關係會營造權威性的父母管教方式。

Adopted from lecture given to postgraduate students in Health Education and Health Promotion on “Culture issue in Family Health amongst Chinese” by Professor Albert Lee

- 逆境未必帶來失敗，因為足夠的心理及社會保護因素會使個人適當逆境
- 信心及宗教信仰都是重要的保護因素 (Werner and Smith, 1992)
- 文化也會影響對逆境的定義和理解

Adopted from lecture given to postgraduate students in Health Education and Health Promotion on “Culture issue in Family Health amongst Chinese” by Professor Albert Lee

文化分別影響對逆境的反應： 以中國人家庭為例

- 傳統中國文化對處理逆境能作出貢獻
- 平衡家庭的需要和能力取決事件的意義，而評定事件意義的過程是家庭勝過逆境的重要元素

Adopted from lecture given to postgraduate students in Health Education and Health Promotion on “Culture issue in Family Health amongst Chinese” by Professor Albert Lee

- 傳統中國家庭所建立的正面家庭信念能為中國人社會提供重要的逆境治療方案

Adopted from lecture given to postgraduate students in Health Education and Health Promotion on “Culture issue in Family Health amongst Chinese” by Professor Albert Lee

生命週期的需要和關顧

- (1) 嬰兒期: 免疫接種、衣服、特別照顧
- (2) 兒童期: 安全、營養、遊戲、社交
- (3) 青少年期: 自我肯定、性緒健康、環境改變的適應
- (4) 成年期: 職業健康、壓力、財務及時間管理
- (5) 老年期: 定期體驗、跌跤、寂寞
- (6) 立法: 針對虐兒及虐老，包括體罰及疏忽照顧

需要及早輔導的例子

- 兒童期
 - 兄弟姊妹眾多
 - 單親家庭
 - 父母離異
- 青少年期
 - 與父母沖突
 - 情緒不穩
 - 與異性約會

例子

- 70歲老婦不能控制高血壓和糖尿病。她更與其丈夫經常為不同的事起沖突
- 近期，她一向有固定收入及愉快婚姻的長女突然患上憂鬱症

求診病人未必是患病

- 一個因身體感到痛，而由母親帶來求診的十歲童找不出任何異樣，但數星期後他的姊姊嘗試自殺，再追問下，發現其父親是一個吸毒者，並且有暴力行行

朋輩影響

- 朋輩壓力指青少年從其朋輩中感受的影響和壓力
- 這些朋輩，於青少年角度看，他們的認同和支持是不可缺少的
- 朋輩可為青少年提供演練新行為和社交技巧的機會
- 朋輩壓力可以是正面也可以是負面的 (Atwater, 1988)

正面朋輩影響與個人成長

- 推動青少年上進的心
- 鼓勵青少年實踐健康行為
- 作為一個可仿效的榜樣
- 青少年往往會聽從、接納、明白他們的需要、
困擾和所關注的事情

朋輩的負面影響 (討論)

- 被孤立或拒絕的青少年會傾向危險行為 (為什麼?)
- 朋輩壓力促使判斷錯誤和危險行為，並使青少年離開家庭 (怎樣發生的?)
- 朋輩的負面影響促使青少年選擇他們被拒的意見和行動 (有何例子?)
- 一些青少年會隱瞞某些為朋輩影響的私生活。這包括那些看似律己或學業成績優良的青少 (這是否事實?)
- 當被影響，青少年會進入那些危機和問題?

社區對個人成長的影響

課堂活動示範 (十分鐘)：

分組辯論以下句子

“生活或生長於貧窮環境可限制個人智力、社交及情緒的潛能的發展潛能。”

(Neil Moonie, 2005)

1D.影響個人與社會福祉

影響健康的因素

- 自傳染病減少，現今主要疾病和死亡成因是心血管病(佔三份之一的死亡個案)和癌症(佔**25%**死亡個案)
- 流行病學家發現不是所有組別都擁有同等導致健康的機會

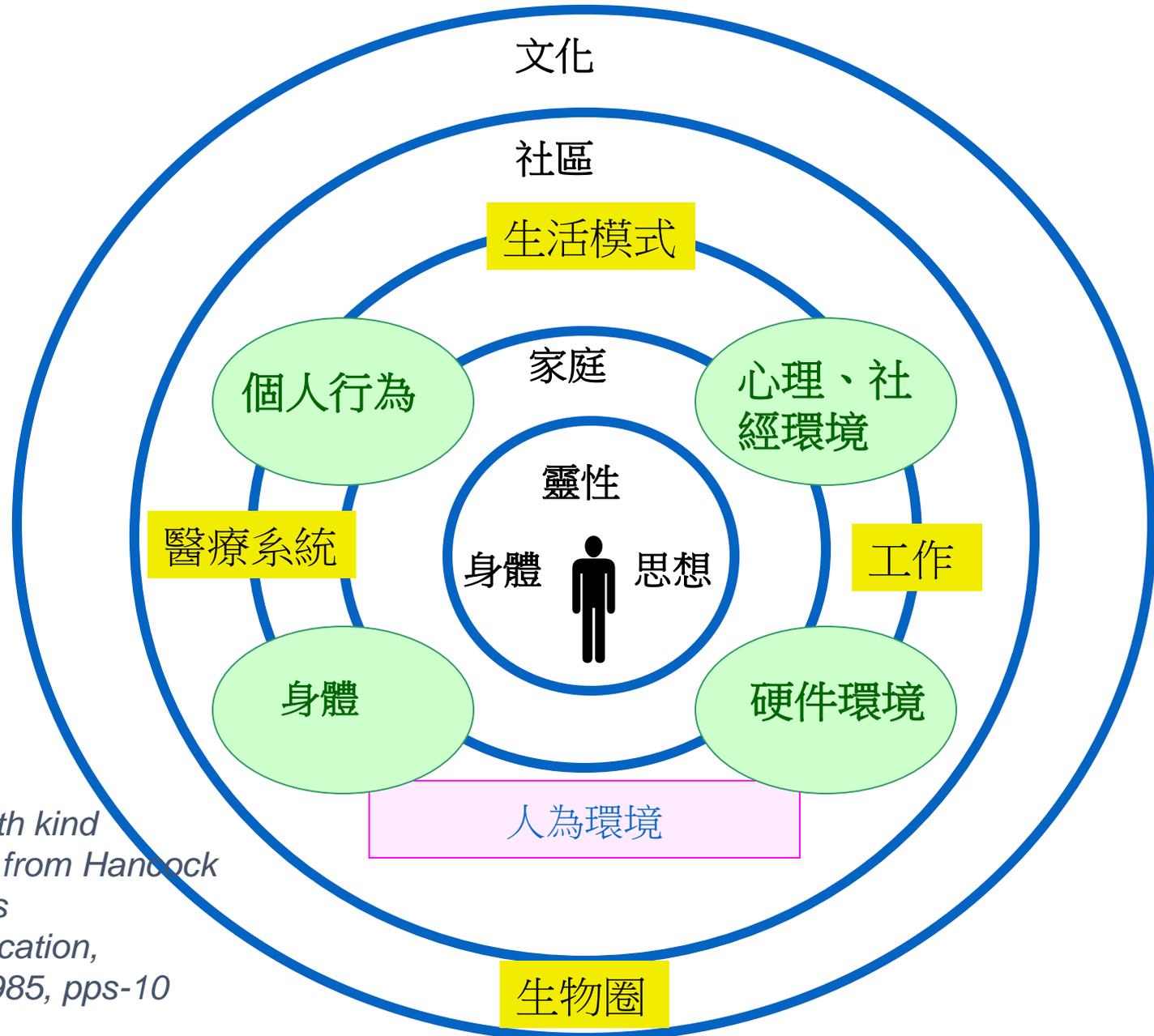
影響健康的因素

在找出影響健康的因素過程中，流行病學家及社會科學者都會以兩個變數作比較：

(1)量度健康而不是如患病及死亡不健康的個案

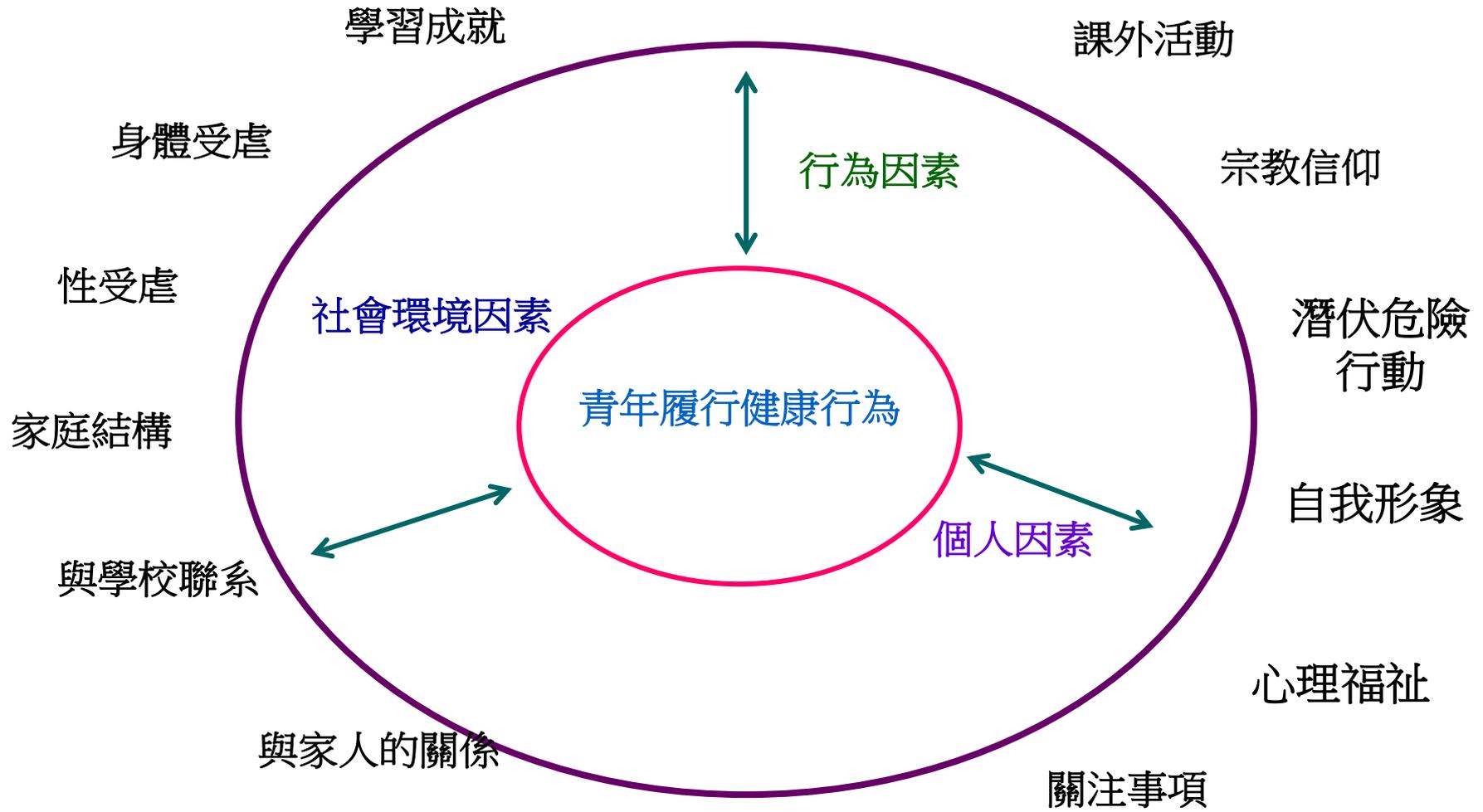
(2)研究因素如性別或職業對不同程度健康的影響

人類生態系統模型



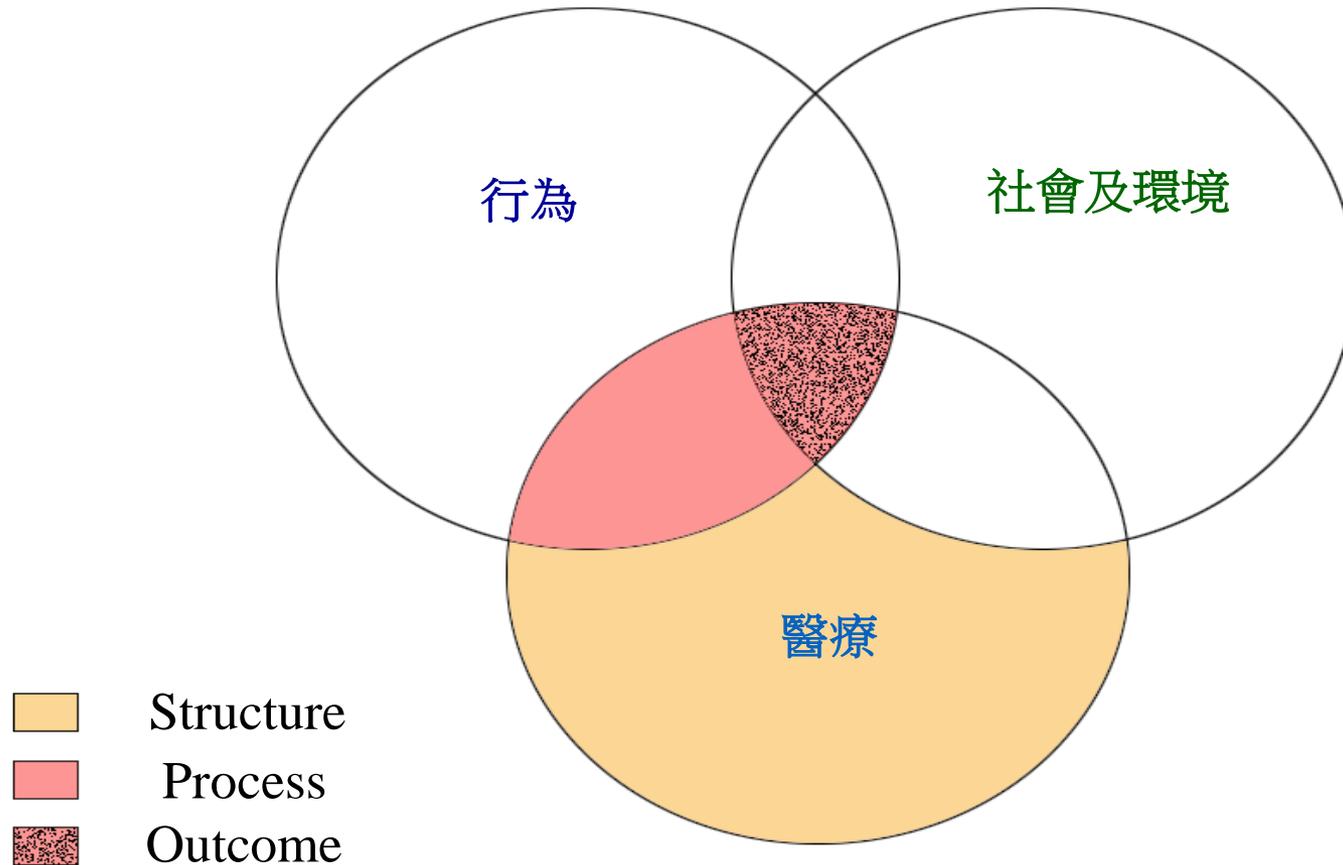
Source: With kind permission from Hancock and Perkins
Health Education,
Summer 1985, pps-10

瞭解影響青年履行健康行為的因素大綱

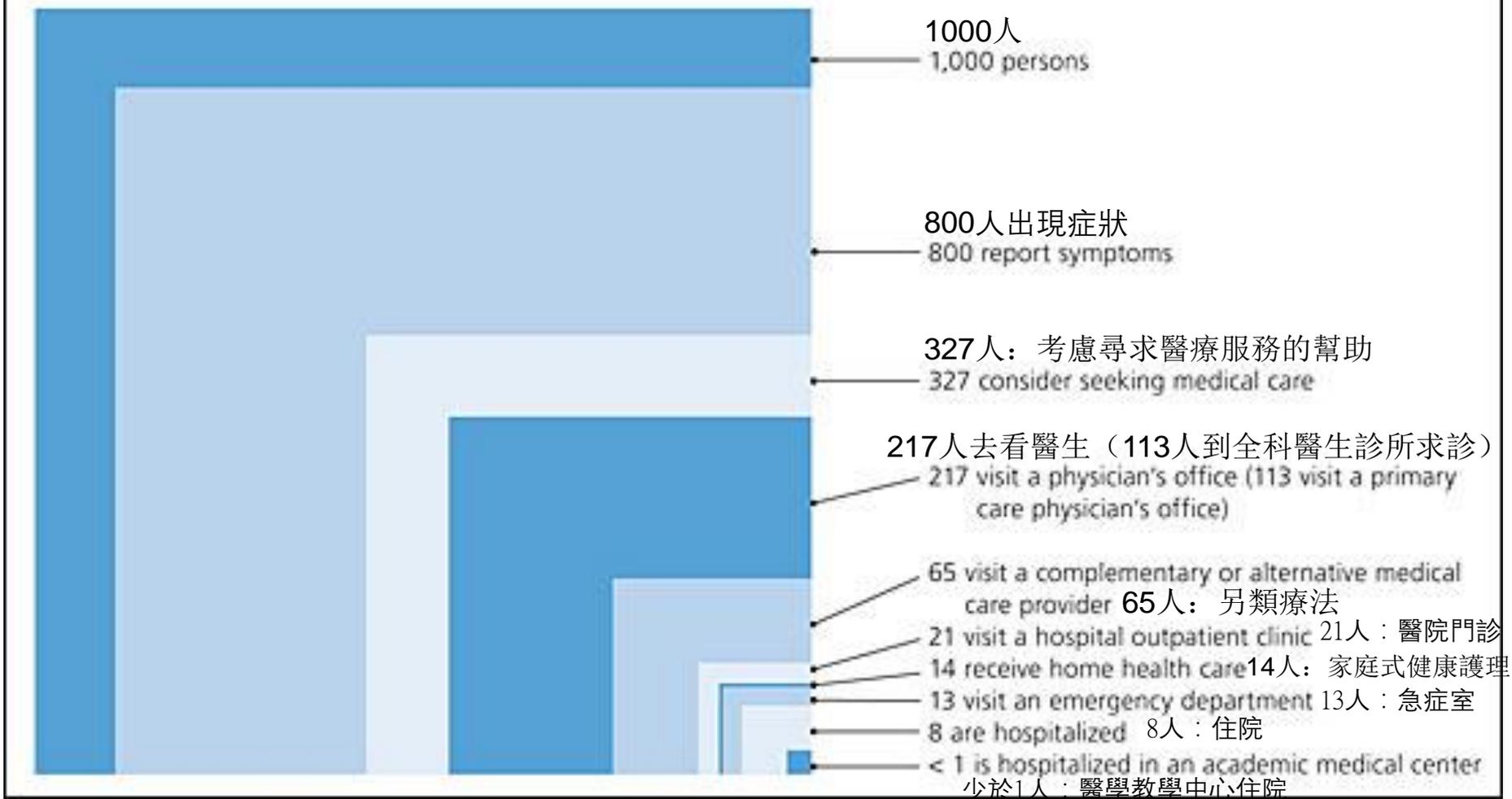


健康定列

(B. Starfield N.E J M 1973;289;132)



The Ecology of Health Care 衛生醫療的生態環境



The Ecology of health care

Note: The group in each box is not necessarily a subset of the preceding box. Some persons may be counted in more than one box.

Source : Green LA, Fryer GE Jr, Yawn BP, Lanier D, Dovey Sm. The ecology of medical care revisited. N Engl J med 2001;344:2022.

討論：保健行為

- 假如你現在感到頭痛或胃痛，你會怎樣辦？
- 什麼會令你向醫生求診？

使用醫療服務

- 很多慢性病於早期是沒有徵狀的，但當其病徵顯現時，往往處於不能根治的地步
- 因此，最重要是推廣正面的健康生活

促進健康的層次

上游:

為更健康而改變環境

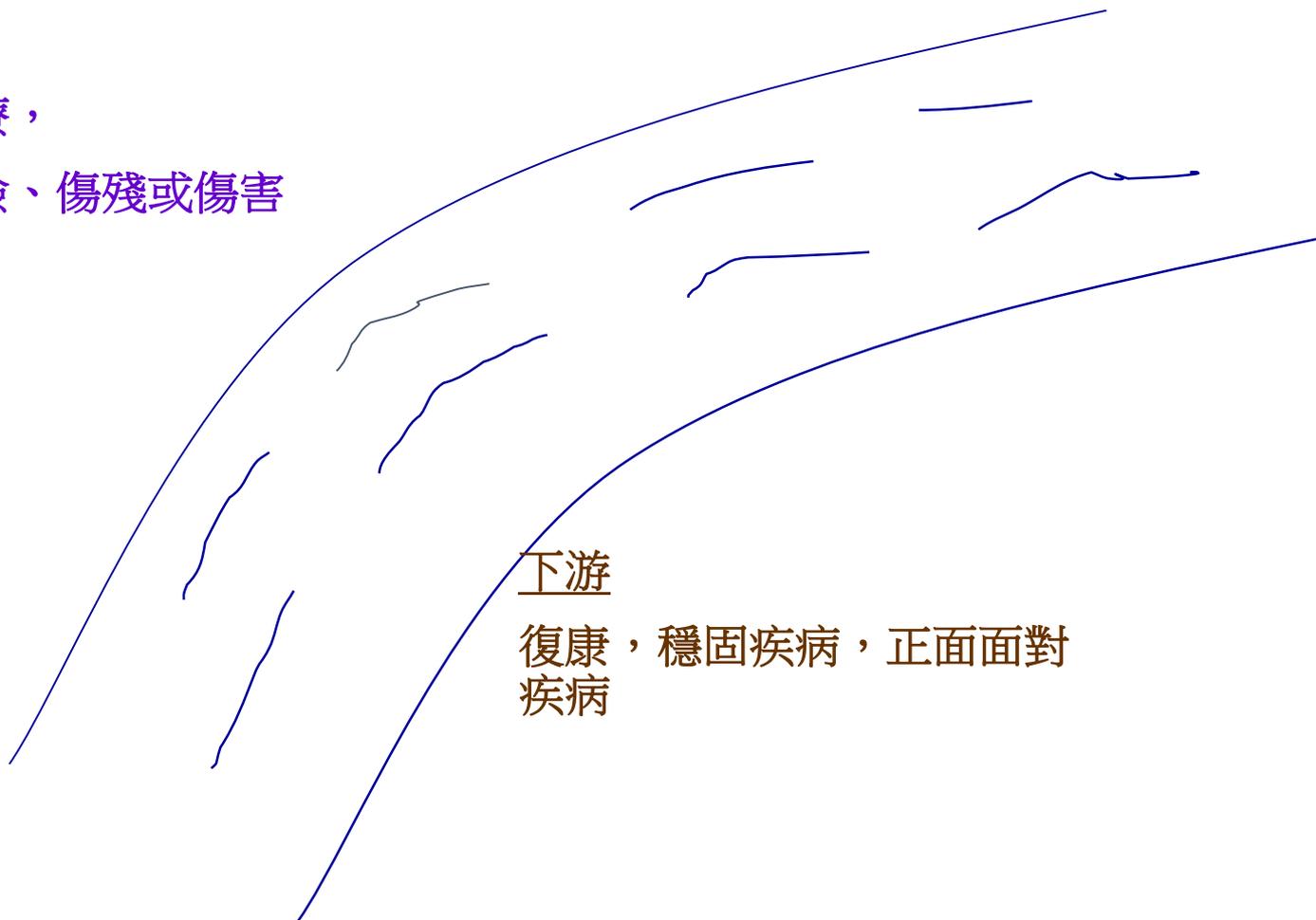
中游:

適當治療，

避免危險、傷殘或傷害

下游

復康，穩固疾病，正面面對
疾病



健康素養

- ✦能辨析性思考
- ✦具解決問題的能力
- ✦負責任及能生產的公民
- ✦會自我導向地學習
- ✦有效地溝通

健康素養與社區健康

- 提升社區人士的健康素養，有助增加他們對影響健康的社會、環境、架構及政策等方面的因素得到整體及更深入的瞭解。
- 公眾將更關注地區的健康問題，並與其他社區人士協作，共同推動社區及政府改善問題。

影響健康及福祉的因素之互為關係

社會階層與健康

- 於人生不同階段，低階層比高階層的死亡率為高
- 生於低階層的兒童較多早產及矮小
- 主要疾病對第四及第五社會階層的影響較第一及第二階層的影響為高

生命模式引致不同階層的健康表現

- 危險行為如吸煙、大量飲酒、缺乏運動、高脂及高糖飲食等，在低社會階層較為顯著

住屋與健康

- 低收入人士往往居住於條件較差的環境
- 包括：人口過度擁擠、潮濕、洗手間、浴室或者烹調設施失修或不足
- 生活於潮濕環境的兒童較易患上呼吸道疾病、傳染病及有更大的壓力
- 獨居長者或家庭主婦承受較大的心理困擾，他們的健康可能受到威脅

性別與健康

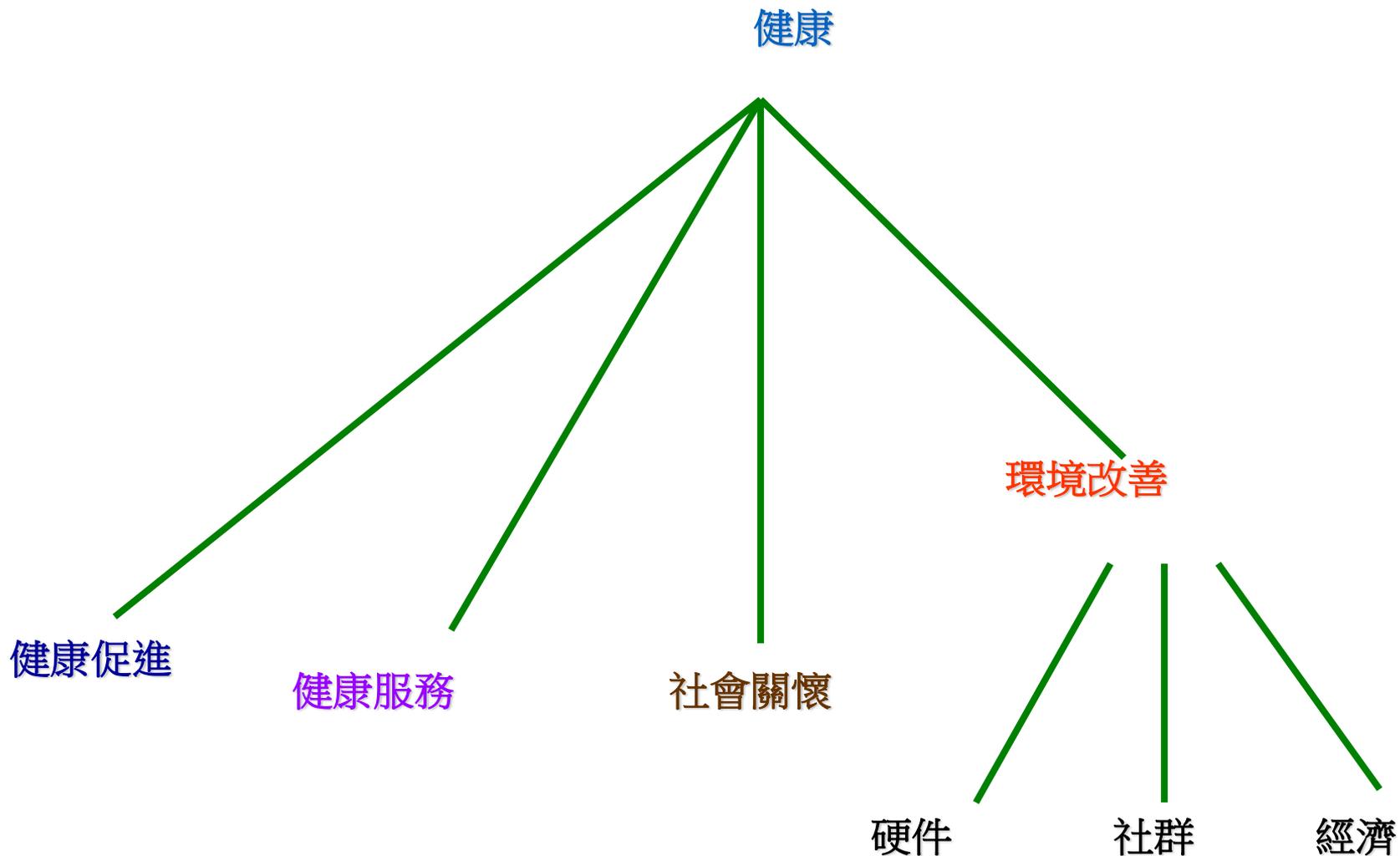
- 婦女較少感染傳染病，而雌激素能為她們減低患病的風險，例如，心臟血管病
- 但因女性荷爾蒙及生育系統的影響，她們卻有較多的身體和精神不適
- 女性傾向對病態角色向欣然接受
- 職業女性照顧家庭及工作所承擔的擔子使她們較易有壓力及患病

少數族裔的健康

- 一般少數族裔有較高患病及死亡率
- 少數族裔是較貧困的一群，這與較低收入、較差的工作和住屋條件、及失業相關

不公平健康是 “選擇” 過程

- 半熟練及不熟練的低社會階層人士，有較高的患病及死亡率
- 社會選擇理論主張社會階層決定健康，而不是健康決定個人屬那社會階層



•Nakamura K. Indicators for Healthy Cities: Tools for evidence based urban policy formation. In Takano T (ed) *Healthy Cities & Urban Research*. Spon Press, London, 2003.

- 「健康城市」(Nakamura, 2003)

應衡量城市的「健康水平」，當中亦有許多互相影響的因素，足以對市民的健康產生影響。這些因素可分為四大類：

- 促進健康，即促進健康的活動，有助市民對生活方式作出明智選擇

- 保健服務，即具預防性質的保健服務、檢查及復康服務
- 社會關顧，即融入社會、消除歧視、促進跨代團結及互相尊重、提倡家庭關愛而非依賴社會服務機構
- 環境因素，即自然環境（包括潔淨水源、充足的衛生條件及未受污染的環境）；社會環境（包括精神及情緒健康，消滅罪案及家庭暴力）；經濟環境（包括房屋、運輸及就業情況）

科技發展的影響

- 電腦掃描
 - 正面：診斷
 - 負面：幅射
- 基因改造
 - 正面：修補受損身體、有助育治療 —
 - 負面：道德議題

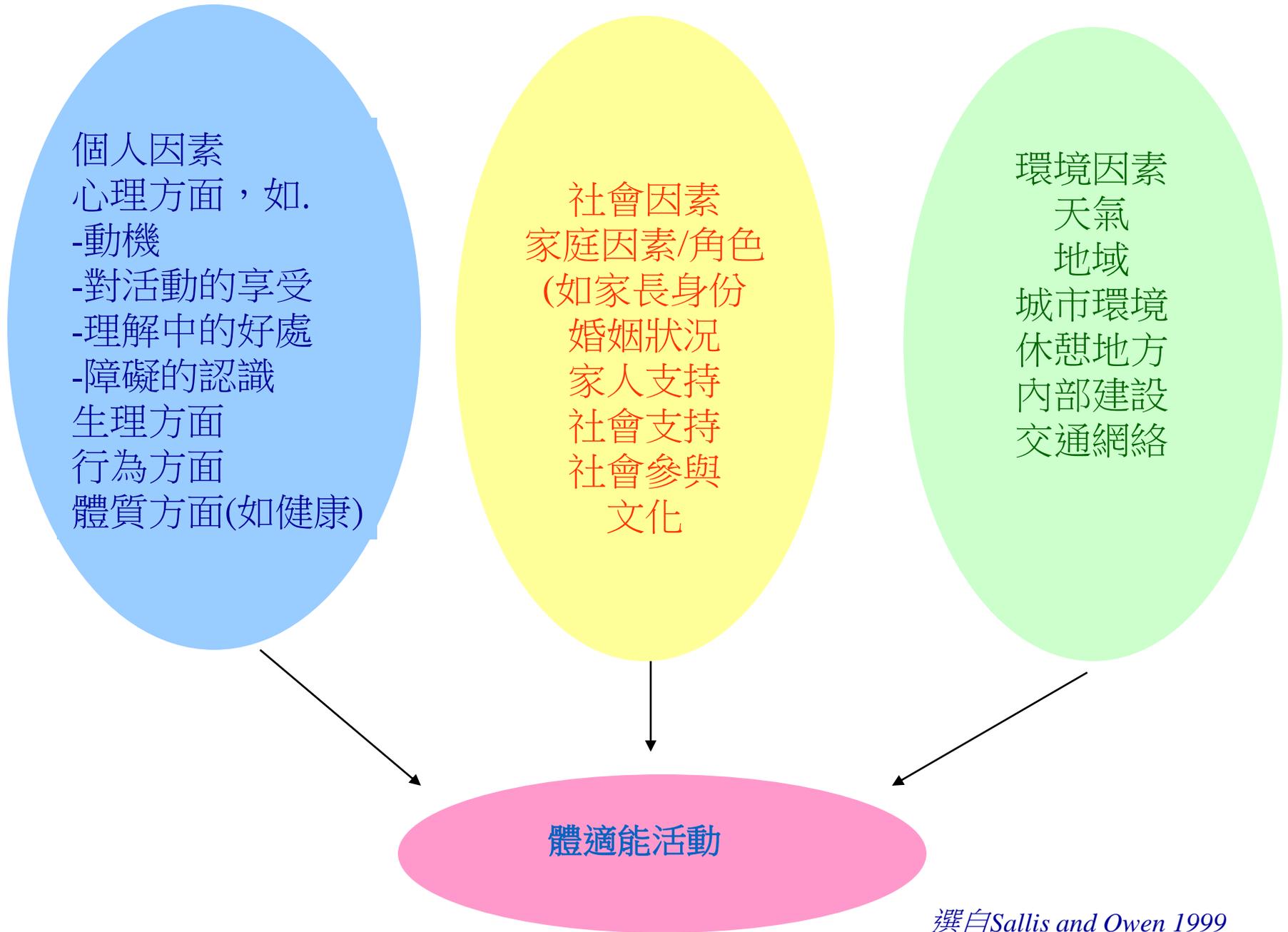
小組活動 4

討論 (5分鐘)

- 找出影響體適能活動的因素

參閱第一節：工作紙2

影響體適能活動的生態例子



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

個案研究

- 多月前，天水圍發生三母子墮樓命案，天水圍便被譽為「悲情城市」。
- 悲劇發生後，議論、批評、同情及憐憫相繼湧現。
- 情緒發洩的同時，也是時候去探討為甚麼會出現「悲情城市」這個「天水圍現象」及其長遠的解決方法。

因素：

- 缺乏社區聯系
- 家庭狀況：單親家庭
- 新移民
- 低收入
- 就業率/就業機會
- 言語不通/新移民
- 缺乏社區設施
- 社福服務層面

社會關懷的角色：

- 保障個人免受傷害
- 為支援者提供支持、以社會關懷行動幫助人們過健康、快樂、安全及穩定的生活
- 維持平穩和融合的社會
- 為有需要幫助的人提供選擇和自主能力保證人們能回復及重拾其獨立能力

社會關懷行動

- 擴闊社會福利，以減少不法事情
- 外展接觸被邊緣化的社群
- 增加經濟生產力

- 影響健康決定因素可分類為社會政治、環境、文化及生理等因素，這些因素之間存在相互影響的關係。
- 我們需要研究文化、社會及政治環境等因素如何促進或削弱改善民眾健康的機會。
- **健康促進**是一項延續性的活動，而不是一個結果。
- 渥太華健康促進憲章重點指出建立一個**支援健康發展的環境**的重要性。

- 證據顯示要是這些方面都得到改善，對提升健康促進的成效有顯著幫助。
- 推行健康促進的策略需要將更多焦點放在文化實踐，這將直接及間接地推動系統性及政治性的改變。
- 影響健康決定因素的行為於宏觀分析層面的焦點在於社會的系統及轉變。這取決於社會系統內可引進的創新元素。

Rogers E. *Diffusion of Innovations*. New York, NY: The Free Press; 1995 4th Edition.

- 影響健康決定因素的行為在微觀層面是研究個別健康行為的影響。綜合個人的健康行為，形成了社會的健康行為。

- 除了知識和技術外，能否讓「健康選擇唾手可得」，支援發展健康的環境也是不可或缺的重要元素。這些元素可視作消除個人作出健康選擇時的心理、行為及環境障礙。
- 規範系統會構成社會壓力網絡，從而影響個人採納或抗拒健康行為的意願（Tones and Green, 2004）。這可視為具等級劃分的影響，從最接近的家人及朋友逐漸延伸至社區，最後達至整個社會系統。

- 重要的人、親密的家庭成員及朋友一般會比社會壓力，甚至與大眾傳媒傳播所構成的社會規範更具影響力。

Tone K., Green J (2004). Health Promotion: Planning and Strategies. SAGE, London.

- 個人概念以學術角度分析，可視為個人的實際成就及能力；或從社會角度則看作個人與友儕、親屬及其他重要人士的關係；或從個人角度看其自尊、自信及自我形象。

研究人員開始運用社會資本的概念解釋有關現象。
社會資本被視為社會組織中一些能促進互惠的特徵—如市民間的互信、互惠的規範及民間組織的稠密程度等。1-3

1. Coleman JS. The Foundations of Social Theory. Cambridge, Mass: Harvard University Press; 1990:300-321.
2. Putnam RD. Making Democracy Work. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1993.
3. Kawachi I, Kennedy BP. Health and social cohesion: why care about income inequality? BMJ. 1997;314:1037-1040.

- 社會資本對改善政府表現、維持民主運作²、減少違法行為⁴⁻⁶，以及保持全民健康⁷均十分重要。

2. Putnam RD. Making Democracy Work. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1993.

4. Sampson RJ, Groves WB. Community structure and crime: testing social-disorganization theory. Am J Sociol. 1989;94:774-802. Internet Resources Bibliographic Links Document Delivery

5. Kennedy BP, Kawachi I, Prothrow-Stith D, Lochner K, Gupta V. Social capital, income inequality, and firearm violent crime. Soc Sci Med. 1998;47:7-17. Full Text Internet Resources Bibliographic Links

6. Sampson RJ, Raudenbush SW, Earls F. Neighborhoods and violent crime: a multilevel study of collective efficacy. Science. 1997;277:918-924. Ovid Full Text Internet Resources Bibliographic Links

7. Kawachi I, Kennedy BP, Lochner K, Prothrow-Stith D. Social capital, income inequality, and mortality. Am J Public Health. 1997;87:1491-1498. Ovid Full Text Full Text Internet Resources Bibliographic Links

- Kawachi et al 於 1999 年發表的研究顯示，具備較低社會資本的城市，較多市民表示其健康狀況為一般或較差。

Kawachi et al (199). Social Capital and Self-Rated Health: A Contextual Analysis, 89(9): 1187-1193.

社會資本可能會影響鄰舍居民的健康行為：

- 促進健康資訊的快速傳播（Roger, 1983）
- 加速接受健康行為模式（如：體適能）
- 對不健康行為發揮社會批判的作用。

- 傳播創新健康行為的理論（Roger, 1995）指出創新的健康行為（如預防醫療服務）於具凝聚力及成員互相認識及互信的社區內能以更快的速度傳播。

Rogers E. Diffusion of Innovations. New York, NY: The Free Press; 1995 4th Edition.

- 推行健康教育的基本要求是要能滲透到個人及團體當中。於不同健康場所推行健康教育時，讓個人以至團體都有參與的機會乃最為重要。

正規及非正規社會關懷:討論議題

- 政府的社福機制
- 跨界別及跨部門之合作
- 非政府團體服務
- 社會服務下的健康議題和行動
- 社會支持網

小組活動 5

正規學非正規社會關懷 (5分鐘)

- 分三個小組
- 以接龍方式提出本港的社會關懷服務 (包括正規與不正規的服務)
- 不接納重複答案
- 若沒有建議便出局

