

主題冊9

建設健康城市



中四 – 概念及架構

主題冊 (1) 個人成長

主題冊 (2) 健康和幸福

中四 – 全人健康

主題冊(3) 健康體魄

主題冊(4) 精神健康

主題冊(5) 社群健康

中五 – 宏觀層面

健康管理 - 主題冊 (6) (8) (9) (10)

社會關懷 - 主題冊 (7) (11)(14)

總結：主題冊(13) 健康和社會關懷政策

宏觀層面

健康管理

社會關懷

疾病預防與 健康護理

健康促進

第七冊

《關愛社區》

第十一冊

《社會福利制度》

第六冊

《健康的社
區》

第十冊

《健康護理
制度》

第八冊

《生態與
健康》

第九冊

《健康城市》

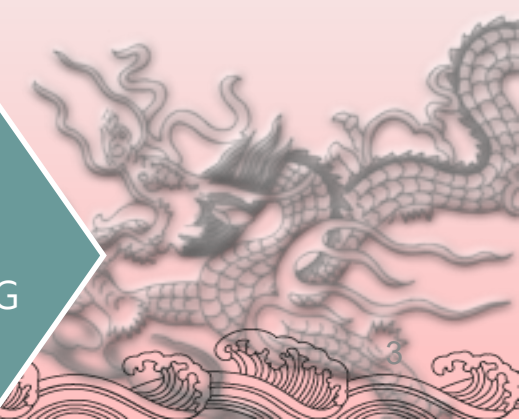


疾病

ILL BEING

健康

WELL BEING



學習目標

價值觀 和態度

- 推廣正面的健康和安全管理文化

能力

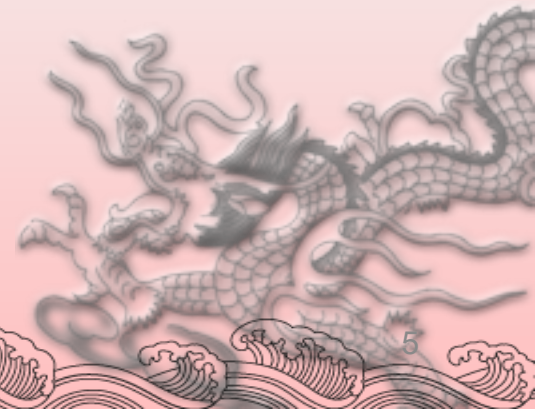
- 在不同場所實踐保障安全的行為
- 示範適當的行為，以減低對自己和對他人的風險

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

9.1 推廣健康的不同模式

- ◆ 課題三 回應健康(護理、推廣及保健)與社會關懷範疇的需要
- ◆ 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
- ◆ 3A3 健康推廣
 - ◆ 健康推廣的定義及趨勢
 - ◆ 健康推廣的不同模式
 - ◆ 香港的健康推廣工作
- 明白推廣健康的概念和模式



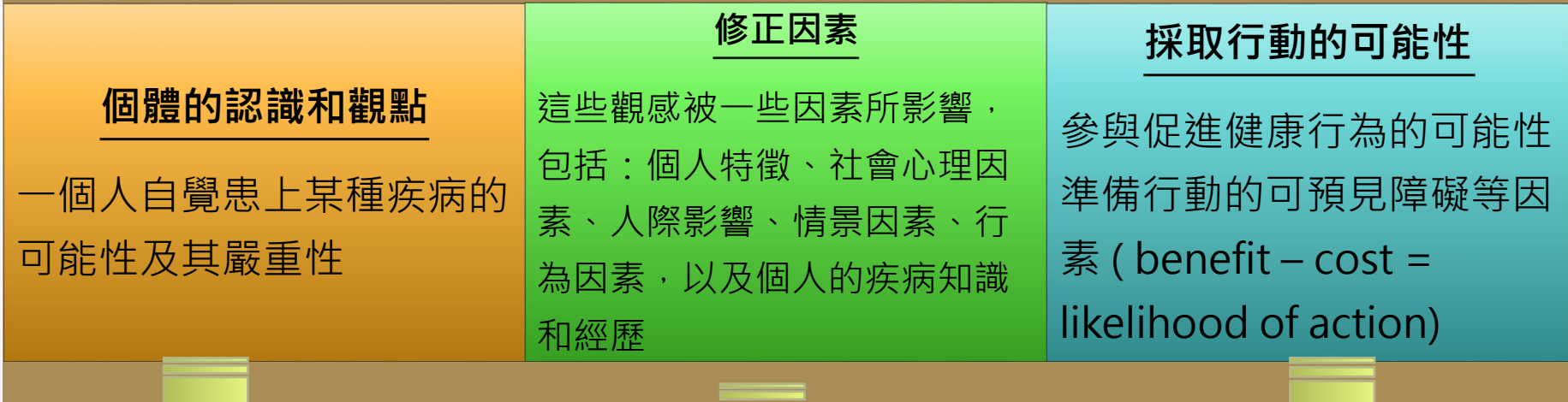
9.1 推廣健康的不同模式



9.1 健康信念模式

健康信念

一套關於疾病的個人信念，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



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

- 歌星梅艷芳因子宮頸癌病逝
- 健康教育：介紹子宮頸癌

- 政府提供婦女子宮頸普查計畫
- 要付出的時間及金錢
- 對工作、家庭生活及社會關係所造成的影響



接受子宮頸檢查



9.1 行為轉變理論模式

階段	特點
打算轉變前	根本沒有打算在近期改變行為
打算轉變	在某種程度想到過改變行為，但不在近期
準備行動	形成堅定的想法在近期改變行為，並進行一些最初嘗試
行動	已經實踐新的行為
鞏固	新的行為已堅持了最低限度的期限

9.1 健康促進

健康

- 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

健康推廣

- 介入那些將會影響健康的人際、機構、社區和公共政策因素

渥太華約章

- 建立健康的公共政策
- 創造支援的環境
- 加強社區行動
- 發展個人技能
- 重整醫療服務

渥太華約章

建立健康的 公共政策

- 政策制定影響醫療健康，承擔保障人民健康的責任 (主題冊10,11,13)

創造 支援的環境

- 保護天然資源，視之為全球責任 (主題冊8)
- 締造安全的生活和工作環境 (主題冊9)

加強 社區行動

- 推動自助和社會支援精神(主題冊7)
- 發展社區的人力資源(主題冊7)

渥太華約章

發展 個人技能

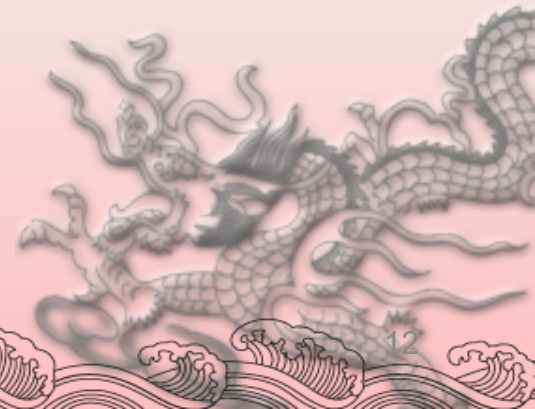
- 提供資訊、健康教育 and 培訓生活技能，從而加強能力，管理自己的健康以及身處的環境，並為健康作出合宜選擇(主題冊1-5,8)

重整醫療 服務

- 不再局限疾病的臨床治療，必須擴展至疾病預防和健康促進(主題冊6,9,10)
- 推廣「全人健康」(主題冊1-5)

9.2 健康城市

- ◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ **4B健康及安全**
 - ◆ 4B2 在不同場所的健康和安全
 - ◆ 健康城市
- **推廣正面的健康和安全管理文化**



渥太華約章 - 創造支援的環境

健康城市 – 特色

	例如：
自給自足	<ul style="list-style-type: none">● 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）
生態環境	<ul style="list-style-type: none">● 清潔、安全、高質素（包括房屋的質素）的環境● 穩定又可持續的生態系統
醫療健康	<ul style="list-style-type: none">● 人人得享<ul style="list-style-type: none">➢ 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）
經濟文化	<ul style="list-style-type: none">● 多元化、有活力、有創意的經濟● 擁有文化和生活遺產，享有集體回憶
人際關係	<ul style="list-style-type: none">● 市民無私地彼此扶持● 多種渠道互相接觸、交流和溝通
參與	<ul style="list-style-type: none">● 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

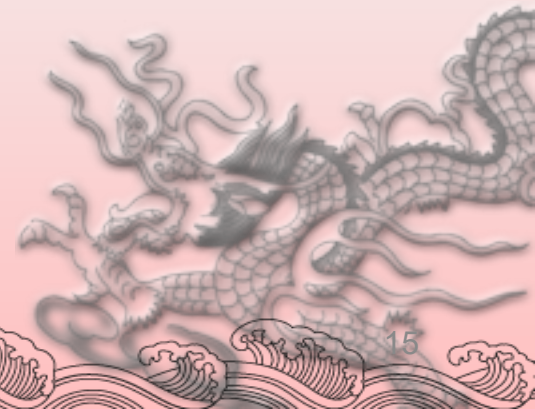
渥太華約章 - 創造支援的環境

健康城市 – 如何？

七大要素	
社區參與	鼓勵表達意見，積極地參與建設健康社區
健康推廣	提高健康教育的意識，知道「預防勝於治療」 推廣健康的生活環境和生活方式
基礎醫療健康護理	加強社區診所的網絡，以減低醫院護理的需要
衛生公平	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
跨界別合作	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
有效的運用資源	運用有效方法評估和滿足真正的需求，確保有限資源得 到最有效的運用
國際合作	分享世界各地「健康城市」的知識和經驗

9.3 健康場所

- ◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ 4B 健康及安全
- ◆ 4B2 在不同場所的健康和安全
 - 在不同場所實踐保障安全的行為
 - 在不同場所應用的安全指引和步驟
 - 推廣正面的健康和安全感



渥太華約章 - 創造支援的環境 健康場所

範疇

- 人們所使用和影響的環境，例如：學校、工場、醫院、村落、城市

層面

- 生活、工作、學習和遊戲，並有關的醫療健康和社會制度

特點

- 一種整全和跨界別的策略(包括組織架構發展)，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

9.5 風險評估與管理

課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷

4B健康及安全

- ◆ 4B1 風險和安全的概念
 - 瞭解**風險**和安全的概念

4C不同角度的風險評估和健康管理

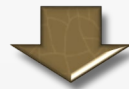
- ◆ 4C1 風險評估和健康管理的概念
 - 瞭解風險評估和健康管理的概念和重要性



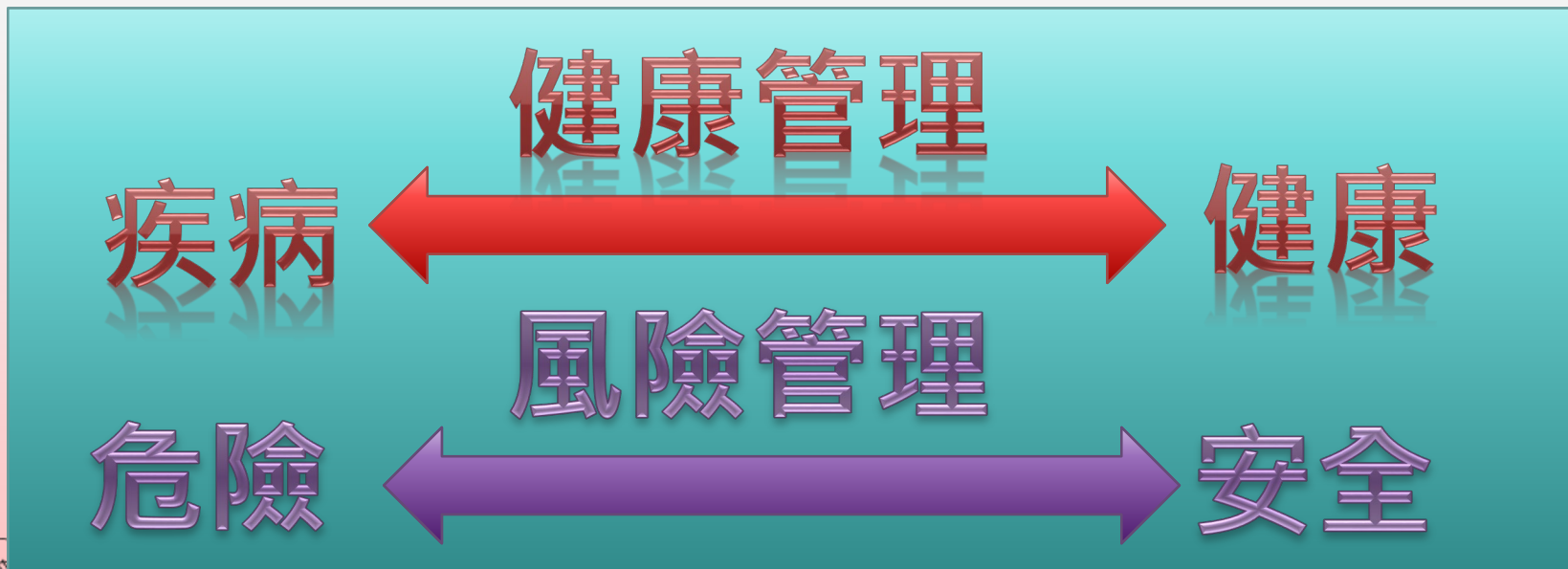
創造支援的環境

- ◆ 締造安全的生活和工作環境

個人



環境 (健康場所)



9.5 風險評估

風險	來源		後果
損傷	機械操作	運作中或破爛機器或器材	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	滑倒、絆倒或跌倒
	觸電	接觸正常壓力的電源 (漏電)	觸傷或燒傷
中毒	化學	危險的化學物質	皮膚和眼部不適、呼吸系統問題、中毒，和長期病患，如癌症
疾病 (生理)	生物	導至微生物迅速生長，引致感染的環境	傳染病
	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	傳染病及非傳染病
疾病 (心理)	壓力	生活壓力 工作環境的壓力	失眠、抑鬱症、高血壓

9.5 風險管理

安全措施及疾病預防的行動，以減低過早發生疾病的危險，達到身體、精神、情緒、社交健康的最佳狀態

賦予能力

- 賦予能力避免生活方式帶來健康風險
- 例如：提供營養標籤、職業安全的資訊

預防措施

- 去除或減少環境中存在的危險至可接受的程度
- 例如：戴口罩、洗手、設立健康小食店

控制環境

- 控制危險的發生和提供裝置和措施
- 例如：工業安全裝備、嚴格禁煙

實行和持續

9.3A 健康場所 - 學校的健康和安全

◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷

◆ 4B 健康及安全

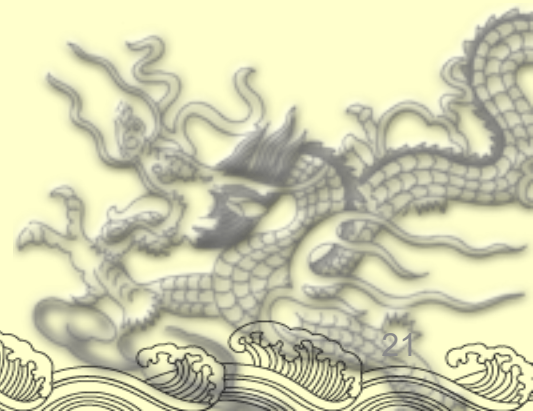
◆ 4B2 在不同場所的健康和安全

◆ 學校的健康和安全

- ◆ 如何面對侵犯，例如：欺凌、性騷擾
- ◆ 其他，例如：衛生、健康午餐、朋輩交往

➤ 在不同場所實踐保障安全的行為

➤ 在不同場所應用的安全指引和步驟



渥太華約章 – 健康學校

建立健康的 公共政策

- 制定學校的健康和安全政策

創造 支援的環境

- 營造健康的學校環境
- 建立正面的社交環境

加強 社區行動

- 與社區建立關係



渥太華約章- 健康學校

發展

個人技能

- 建立促進個人健康和安全的技能

重整醫療
服務

- 提供學校的健康服務
- 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



學校的健康和安全 – 健康飲食

建立健康的公共政策

- **制定學校的健康和安全政策** - 學校健康飲食政策 (學校行政人員與其他學校成員(例如：老師、家長等)商討培育健康飲食習慣)

風險評估	小學學童的肥胖比率有上升趨勢
風險來源	不良飲食習慣
對健康的影響	心臟病、癌症、糖尿病等慢性疾病及肥胖

風險管理	例子
賦予能力	廚師營養烹調培訓使學校午膳供應商、學校飯堂的廚師及負責設計食譜的人員了解學童的營養需要
預防措施	製作「選舉午膳供應商手冊」，供學校參考。執行「學校午膳營養質素評估」
控制環境	監察小賣部及自動售賣機所提供小食的營養質素

學校的健康和安全 – 性騷擾

風險評估	性騷擾 - 《性別歧視條例》，任何人因作出任何涉及性並造成「 <u>有敵意或威嚇性的環境</u> 」的行徑而構成的性騷擾，亦適用於教育環境
行為表現	不受歡迎的、涉及性的行徑：展示露骨或色情的資料、說黃色笑話、談話粗鄙，以及使人反感的涉及性的笑話或行為
對健康的影響	令當事人感到受冒犯、侮辱或威嚇 妨礙其他學生的學習表現或影響他們愉快學習的環境

風險管理	例子
賦予能力	訂下具體指標（如人數及 / 定期的時間）培訓和教育學生和教職員有關兩性平等、尊重他人和提高對防止性騷擾的意識，以及安排教職員接受有關處理性騷擾投訴的訓練
預防措施	定期向全體學生、家長和教職員發布 / 重申校園性騷擾政策，並向新入學學生及新入職教職員，包括代課老師，發布及解釋性騷擾
控制環境	把防止性騷擾的各項措施和工作，指定校內某些職位的教職員負責，權責分明，可有助確保措施得以落實



學校的健康和安全 – 欺凌(1)

風險評估	欺凌行為之種類 <ul style="list-style-type: none">➤ 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
風險來源	<ul style="list-style-type: none">● 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● 人際關係衝突● 學生模仿暴力行為
對健康的影響	<ul style="list-style-type: none">● 受害人身體損傷● 受害人感到受冒犯、侮辱或威嚇，影響情緒健康● 受害人可能會受威嚇不准作聲，因而形成生活上的壓力● 受害人被孤立，未能建立良好人際關係● 受害的學童自殺

學校的健康和安全 – 欺凌(2)

建立健康的公共政策

制定學校的健康和安全政策 –

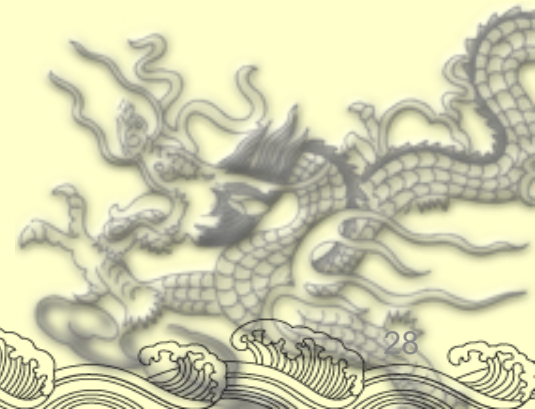
- 多方合作制定和諧家庭及和諧校園策略
- 學校政策清晰列明反欺凌是學校教育目標之一

風險管理	例子
賦予能力	<ul style="list-style-type: none">● 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
預防措施	<ul style="list-style-type: none">● 訓練高年級的同學參與生命教育行動● 將和諧文化及反欺凌政策納入學校政策中● 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
控制環境	<ul style="list-style-type: none">● 營造一個優良的教育環境● 讓家長、社區及學校明白欺凌問題的普及性和嚴重性



9.3 運動與消閒 - 健康和 safety

- ◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ **4B 健康及 safety**
- ◆ 4B2 在不同場所的健康和 safety
 - ◆ 運動與消閒 - 健康和 safety
 - ◆ 在運動時應有的的健康和 safety 習慣
 - ◆ 生活模式的轉變，以及新興的消閒活動，容易造成新的風險
 - 在不同場所實踐保障 safety 的行為
 - 在不同場所應用的 safety 指引和步驟



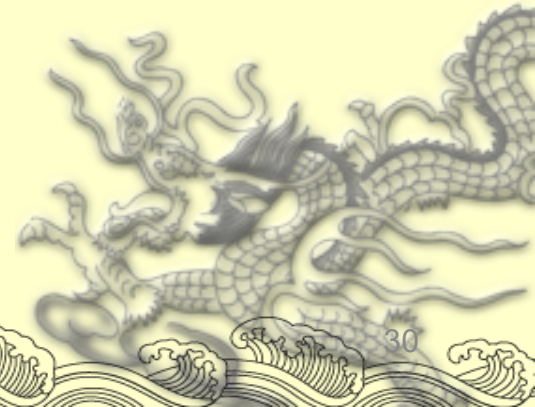
運動與消閒的健康和安全

風險評估	例子
風險來源	<ul style="list-style-type: none">● 沒有正規訓練和保護裝備● 設施的使用，例如：草地、人造地面、運動器材（如荷重器械）● 游泳池潔淨水質所用的化學劑毒素● 在比賽中的身體碰撞● 四肢不勤的生活習慣● 新的休閒活動：Wiimote
對健康的影響	組織受傷、骨折、筋腱和軟骨受損，以至頭部受傷

風險管理	例子
賦予能力	<ul style="list-style-type: none">● 正確技巧
預防措施	<ul style="list-style-type: none">● 熱身運動● 配戴必需的設備
控制環境	<ul style="list-style-type: none">● 設立危險評估程序● 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

9.3 外遊的健康和安全

- ◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ **4B健康及安全**
- ◆ 4B2 在不同場所的健康和安全
 - ◆ 外遊的健康和安全
 - 在不同場所實踐保障安全的行為
 - 在不同場所應用的安全指引和步驟



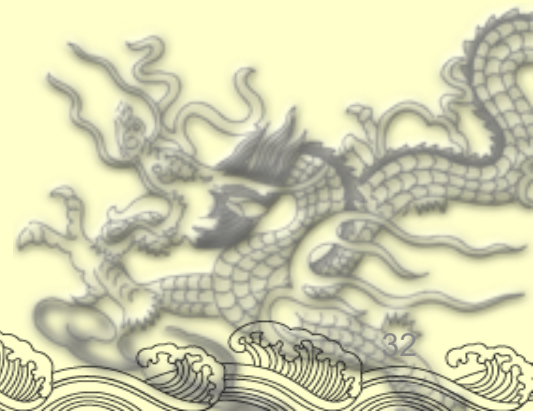
外遊的健康和安全

風險評估	例子
風險來源	<ul style="list-style-type: none">● 高度、濕度、溫度及微生物環境的突然改變● 過度擠迫、長時間等候、飲食習慣的改變、氣候的不適應、時間差距等，令旅遊者的抵抗能力降低● 落後的居住環境、衛生及醫療設備、缺乏清潔食水等引致疾病● 某地點疫症爆發
對健康的影響	傳染病、損傷及死亡

風險管理	例子
賦予能力	旅遊健康中心提供旅遊健康教育
預防措施	健康風險評估及保障旅客健康的防疫注射和預防藥物
控制環境	香港衛生署港口衛生處提供各地的疫病情報、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

9.3家居的健康和安全

- ◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ **4B健康及安全**
- ◆ 4B2 在不同場所的健康和安全
 - ◆ 家居的健康和安全，例如：安全工具、設備使用
 - 在不同場所實踐保障安全的行為
 - 在不同場所應用的安全指引和步驟

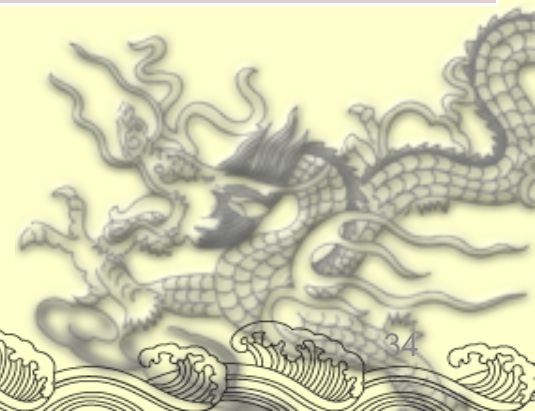


9.5 風險評估- 家居

風險	來源		後果
損傷	機械操作	運作中或破爛機器或器材	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、	滑倒、絆倒或跌倒
中毒	化學	危險的化學物質	皮膚和眼部不適、呼吸系統問題、中毒，和長期病患，如癌症
	觸電	接觸正常壓力的電源 (漏電)	觸傷或燒傷
疾病 (生理)	生物	導至微生物迅速生長，引致感染的環境	傳染病
	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	傳染病及非傳染病
疾病 (心理)	壓力	生活壓力	失眠、抑鬱症、高血壓

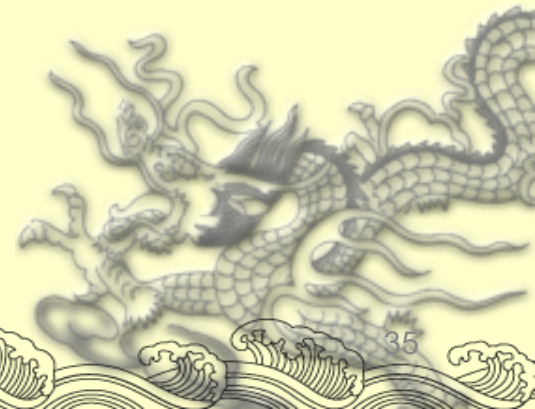
家居的健康和安全

風險管理	例子
賦予能力	<ul style="list-style-type: none">● 學習急救技巧
預防措施	<ul style="list-style-type: none">● 家中購備急救箱，並且放在容易取到的地方● 經常留意小孩● 在不用的時候，關掉電器● 煮食時不要離開
控制環境	<ul style="list-style-type: none">● 消防安全〔建築物〕條例 - 指定消防裝置及設備● 家居電氣安全手冊



9.3 工作場所的健康和安全

- ◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ **4B 健康及安全**
- ◆ 4B2 在不同場所的健康和安全
 - ◆ 工作場所的健康和安全
 - ◆ 職業健康
 - 在不同場所實踐保障安全的行為
 - 在不同場所應用的安全指引和步驟



9.5 風險評估 - 工作場所

風險	來源		後果
損傷	機械操作	運作中或破爛機器或器材	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、	滑倒、絆倒或跌倒
中毒	化學	危險的化學物質	皮膚和眼部不適、呼吸系統問題、中毒，和長期病患，如癌症
	觸電	接觸正常壓力的電源 (漏電)	觸傷或燒傷
疾病 (生理)	生物	導至微生物迅速生長，引致感染的環境	傳染病
	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	傳染病及非傳染病
疾病 (心理)	壓力	生活壓力 工作環境的壓力	失眠、抑鬱症、高血壓

工作場所的健康和安全

風險管理	例子
賦予能力	<ul style="list-style-type: none">• 為工商業界提供訓練和講座，並頒發獎項，給予鼓勵
預防措施	<ul style="list-style-type: none">• 使用安全帽及護眼裝備• 焊接及有關工作中使用防輻射傷及眼睛的濾光用具• 建築及拆卸工程時使用安全帶
控制環境	<ul style="list-style-type: none">• 建立健康及安全的工作文化：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• 勞工處和職業安全健康局在工場定期作安全檢查，進行執法，並就職業健康和 safety 事宜提供顧問意見



9.4 緊急情況管理

課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷

4C不同角度的風險評估和健康管理

◆ 4C4 緊急情況管理

- ◆ 學校、馬路及家居意外
- ◆ 當遇上危險或意外時，尋求協助的方法和報告的形式
- ◆ 作出相應的行動，例如：運用急救技巧拯救別人
- *探討管理個人及社區健康的方法*
- *示範適當的行為，以減低對自己和對他人的風險*



9.4 緊急情況管理

目的：減少意外對健康、安全、財物和環境的危害

預備

- 意外事故前的預備

事故中

- 處理和避免危險發生 (包括：緊急情況評估、急救管理、
- 保障個人安全、通報及減少意外傷亡)

事後處理

- 災禍之後支援和重建

緊急情況管理例子

	意外前	事故中	善後處理
學校意外	<ul style="list-style-type: none">● 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● 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	<ul style="list-style-type: none">● 通知危機管理小組(老師 / 員工)● 如有需要，召喚緊急服務● 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	<ul style="list-style-type: none">● 檢討緊急情況管理的方案，有需要時加以修訂
馬路意外	<ul style="list-style-type: none">● 評估潛在的危險、交通情況、傷亡數字和情況	<ul style="list-style-type: none">● 遇上危急情況，立刻離開交通意外現場● 召喚緊急服務：保持鎮定，召喚緊急服務● 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	<ul style="list-style-type: none">● 透過宣傳和教育改善道路使用者使用道路的行為● 檢討現時的交通法例，締造一個更安全的駕駛環境；● 建設更安全的道路網絡● 提升汽車的安全

緊急情況管理

意外發生的前的預防	馬路意外	火警	氣體或化學物溢出	病發
風險評估 (環境中潛在危機)		✓	✓	
急救訓練	✓	✓	✓	✓
健康管理 (身體檢查+不良飲食及運動習慣的認識)				✓
緊急求救電話號碼	✓	✓	✓	✓
建立完善的通報機制		✓	✓	

緊急情況管理 – 意外發生的即時處理

第一步：保障個人安全	馬路意外	火警	氣體或化學物溢出	醫療事件
立刻離開意外現場	✓	✓	✓	
確認任何潛在的危險，可行的話，要消除或減少危險	✓	✓	✓	✓
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		✓	✓	
必須徹底評估處境	✓	✓	✓	✓

緊急情況管理 – 意外發生的處理

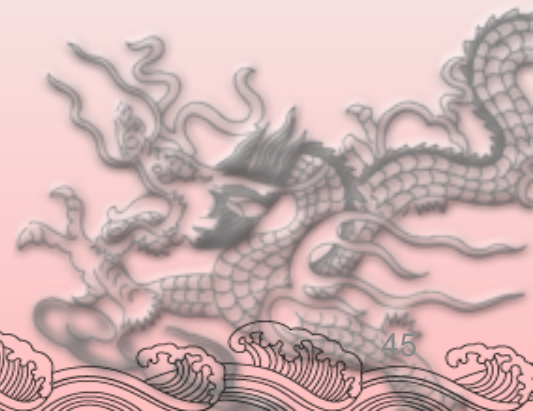
第二步：通報	馬路意外	火警	氣體或化學物溢出	醫療事件
保持鎮定，召喚緊急服務，要提供充足和清楚的資料(包括意外事故的類型、地點、現場的情況、病者情況及病歷及聯絡電話)	✓	✓	✓	✓
啟動最近的火警鐘掣(打破玻璃上蓋)，通知建築物內的所有人離開		✓	✓	
隔離火頭，例如關門，並且通知在現場的其他人		✓		

緊急情況管理 – 意外發生的處理

第三步：減低傷亡	馬路意外	火警	氣體或化學物溢出	醫療事件
疏散人群，將人由可能有危險的地方遷至安全處	✓	✓	✓	
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	✓			✓
如果懷疑傷及頭部及 / 或脊髓，不要移動傷者，除非環境有危險	✓			✓
在安全情況下，拯救任何有即時危險的人士	✓	✓	✓	

9.6 加強健康和安全的法例和行動

- ◆ 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- ◆ **4B健康及安全**
- ◆ 4B3其他加強健康和安全的行動
 - ◆ 健康和安全的立法規管
 - ◆ 推廣健康和安全，例如：反吸煙運動、個人衛生運動
- **推廣正面的健康和安全感**



9.6 加強健康和安全的法例和行動

法例

- 《吸煙（公眾衛生）條例草案》
- 《職業安全及健康條例》

推廣

- 我愛無煙香港運動
- 青年健康大使計畫