

2003年11月10日會議

討論文件

立法會衛生事務委員會

衛生署的青少年健康計劃

引言

本文件匯報衛生署推行外展青少年健康計劃的最新情況。

背景

2. 青少年在成長階段的體能、心理、社交及智能均迅速發展，而有損健康的行為亦容易在此時形成。除了過胖、飲食失衡和某些精神健康問題外，吸煙、飲酒、濫用藥物及濫交等危害健康的行為亦在青少年身上出現，而且有上升趨勢。這些惡習不但影響青少年的體格發展，更會妨礙他們健康成長。

3. 為促進青少年的身心健康，衛生署在1995年成立學生健康服務部。起初，該部所提供的有關服務局限於中心之內。要接觸不想接受中心服務的青少年，便需採用外展互動的方法。因此，該部在2001年推出青少年健康計劃，為青少年提供外展服務。

目的

4. 該計劃旨在向青少年及他們的父母和老師灌輸有關的知識、態度和技巧，以協助青少年提高心理社交的質素。具體來說，該計劃旨在—

(a) 讓青少年及他們的父母和老師明白與青春期有關的體能、心理社交、情緒及智能變化和需要，以幫助青少年建立自我形象和自尊；

(b) 協助青少年處理壓力和情緒問題；

- (c) 向青少年講授應付逆境和解決困難的技巧，令他們更能面對人生的種種挑戰；
- (d) 使青少年能與友伴、兄弟姊妹、父母和老師融洽相處，並擴闊他們的生活圈子，以預備他們將來踏足社會時參與更多；及
- (e) 幫助青少年訂定實際可及的人生目標，使他們從中得到滿足感和成就感，為日後積極參與社會事務奠定基礎。

### 計劃範圍及服務對象

5. 該計劃以中學生及他們的父母和老師為對象，所提供的兩類活動為—

- (a) 基本生活技巧訓練；專為中一至中三學生而設，並連續三年推行。
- (b) 專題探討；專為中學生、老師和父母而設。

6. 基本生活技巧訓練的主要單元，包括壓力和情緒處理、解難技巧及有效溝通。到了中二及中三，便會引入有關這些課題的更深入概念。關於訓練主題的詳情，載於附錄 1。

7. 專題探討所涵蓋的主題不單以學生為對象，亦顧及到他們父母和老師的需要。有關內容圍繞了解青少年、處理情緒和壓力、防止自殺、性教育、健康生活方式、建立和諧關係等課題。探討活動的詳情，載於附錄 2。

### 推行進度

8. 該計劃採用互動形式，在課堂上進行有關活動或作為課外活動的一部分。這些活動包括角色扮演、小組討論、問答比賽、辯論、集體遊戲、解難練習及實驗遊戲等。社會工作者(社工)、護士和健康促進事務主任經常負責推動有關計劃，並與老師合力推行活動。

9. 所有活動均以深入研究的結果為基礎，並由多個專業所組成的工作隊伍擬定和推行。至於隊伍的成員組合，則會因應活動的性質和複雜程度而定，當中包括醫生、護士、

社工、營養師及健康促進事務主任。

10. 先導計劃曾於 2001 年 6 月在 18 間中學推行有關活動。在 2002 至 03 學年，該計劃擴及 161 間中學，為超過 5 萬名學生提供服務。在 2003 至 04 學年，該計劃將會令超過 360 所學校得以受惠。

11. 該計劃的參加者預期會有以下得益 —

(a) 知識 — 更加了解青少年的體能發展、社交心理健康和健康需要；

(b) 態度和社交心理方面 — 在自我治療和有關概念、情緒和壓力處理、解難能力、化解衝突、人際關係、拒絕濫用藥物及對生活持正確態度等各方面都有改善；及

(c) 行爲 — 減少吸煙、飲酒及濫用藥物等危害健康的行爲。

## 評估

12. 當局不斷評估和監察該計劃的成效，並在學術界的協助下不時檢討及改善當中的內容。學生對該計劃的滿意程度評分甚高，達 70-80%。此外，基本生活技巧訓練亦改善了學生的健康知識、心理社交質素及較長遠的行爲，而在專題探討的活動中，無論是學生、父母及老師，都各有得益。

## 學校及社會參與

13. 衛生署大力鼓勵老師、學校社工、父母及相關政府部門參與該計劃。藉着共用的活動手冊及教材套，推行該計劃的人員能與學校的教職員緊密合作，合力推行各種活動；這亦有助技巧的轉授，繼而令該計劃更易融入學校課程之內。此外，老師可在適當時強化當中的重要訊息，亦可籌辦與該計劃不同主題互相配合的延展活動。至於學校社工，亦可在有需要時跟進有關學生的情況。

14. 家長教師會的代表亦獲邀參與該計劃的簡報和匯報活動，以主動收集他們的構思和回應。事實上，有些專題探討活動正以家長為對象。

15. 在推行該計劃時，衛生署積極尋求教育統籌局和社會福利署(社署)的意見，以確保該計劃能夠填補現行制度下未能顧及的服務範疇。社署推行的成長的天空計劃，可與衛生署的這個計劃互相配合，為需要深入輔導的學生提供加強服務。

### 未來路向

16. 衛生署的目的，是把該計劃最終擴及所有中學。較長遠而言，我們致力把該計劃融入學校課程之中，讓所有學生受惠。在此之前，我們會繼續積極地鼓勵學校教職員參與其中，協助推行該計劃。

17. 請委員閱悉該計劃的最新情況並提供意見。

衛生署

2003年11月

### 基本生活技巧訓練

#### 中一訓練

環節	主題	學習目標
1	互相認識	了解何謂基本生活技巧訓練，並認識青少年健康計劃的輔導員。
2	我的身體	學習青春期的身體變化，並以正確的態度面對。
3	自我欣賞	發掘並欣賞自己的過人和獨特之處。
4	訂定目標	明白訂定切實目標的重要性，並學習所需的技巧。
5	學習之道	明白學習的重要性，並認識有效的學習技巧。
6	解決困難	學習有效解難的步驟和正確態度。
7	情緒一講	分辨和處理不同的情緒。
8	情緒二講	學習表達和處理情緒的適當方法。
9	壓力處理	認識壓力來源和處理方法。
10	溝通一講	認識正確態度，並學習自我表達和耐心聆聽的技巧，以達有效溝通的目的。
11	溝通二講	
12	溝通三講	
13	明智抉擇	認識吸煙、飲酒和濫用藥物的禍害，並學習拒絕技巧。
14	技巧溫習	複習所學過的基本生活技巧。

## 中二加強訓練

環節	主題	學習目標
1	自我照顧的基本技巧	認識健康的定義、保持健康的要訣及出現健康問題時的自我照顧技巧。
2	積極聆聽	學習有效聆聽的技巧。
3	建立自尊	學習從不同角度欣賞自己，從而提高自尊形象。
4	生活欣賞	欣賞四周的人物，並學習如何以適當的行動表達欣賞之意，從而加強與他人的關係。
5	個人價值觀的反思	對個人的價值觀作出反思。
6	堅持訓練	學習如何堅持，並以適當方法加以表達。
7	控制怒氣	學習控制怒氣的適當方法。
8	化解衝突	學習化解衝突的方法，從而與家人保持和諧的關係。

## 中三加強訓練

環節	主題	學習目標
1	互助互信	學習實際的人際技巧，以發展互助互信的關係。
2	思考分析	明白作出決定前先作客觀分析的重要性，並學習所需的技巧。
3	時間管理	珍惜時間，並學習有效管理時間的技巧。
4	金錢管理	珍惜金錢，並學習更適當地處理金錢的技巧。
5	應付逆境	學習面對逆境和適當地處理負面情緒的技巧。
6	健康綜論	綜談健康概念，並鼓勵學生採納健康的生活方式。

## 專題探討

### I. 父母／教師

#### 1. 了解青少年

這個專題旨在向父母和老師講解青春期的社交及心理變化，以及與青少年有效溝通的方法。

#### 2. 處理情緒和壓力

這個專題旨在向父母和老師講解處理情緒和壓力的技巧。

#### 3. 防止自殺

這個專題旨在向父母和老師講解青少年的自殺問題，包括自殺行為背後的原因和觸發自殺念頭的因素。有關自殺的謬誤，亦會一一澄清。此外，還會向他們講解如何防止青少年踏上自殺之途，並會教導他們認識自殺前的種種「徵兆」和勸阻方法。

#### 4. 防止濫用藥物

這個專題旨在向父母和老師講解濫用藥物的影響和禍害。將會重點說明青少年濫用藥物的成因，並會介紹防止這種行為的方法。

### II. 學生

#### 1. 營養系列

這個系列涵蓋健康飲食的不同課題。將會向學生講解均衡飲食和體重控制的基本概念，並會澄清有關減肥和節食的種種謬誤。另外，亦會向他們講解如何辨識食物標籤、如何選擇健康小食，以及在各類食肆中如何選擇健康食物。

## 2. 性教育系列

這個系列涵蓋與性有關的概括課題。將會向學生講解青春期的變化，以及與異性之間的關係，包括如何分辨愛情與友情。此外，亦會討論親密關係、濫交及其惡果，以及安全性行爲的概念。避孕的知識，亦會談及。至於性騷擾和色情刊物，也是這個系列所涵蓋的課題。

## 3. 訂定目標系列

這個系列教導學生認識訂定目標的重要性和技巧，並會讓他們練習爲自己訂立目標。

## 4. 學習之道系列

這個系列教導學生認識與學習有關的不同課題。將會向他們講解學習的重要性和爲自己訂定學習目標的技巧。記憶良方等各種學習技巧和提高集中力的方法，亦會介紹。此外，亦會講解設立考試的理由、考試的竅門及紓緩的技巧。

## 5. 和諧關係系列

這個系列涵蓋溝通的基本概念，亦會論及與父母、老師、朋友與愛侶之間有效溝通的技巧。

## 6. 自我形象系列

這個系列旨在鼓勵學生獨立思考以抗拒外來的不良影響，並發展本身的獨特個性。

## 7. 預防濫用藥物系列

這個系列教導學生認識吸煙、飲酒和濫用藥物的禍害，以及拒絕的技巧。