

學與教工作紙設計
個人在維持公共衛生方面的責任：健康生活篇

甲. 工作紙的基本資料

教學課題	個人在維持公共衛生方面的責任：健康生活篇
相關主題、課題、學習重點	<p>主題 3：互聯相依的當代世界</p> <p>課題：公共衛生與人類健康</p> <p>學習重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 個人在維持公共衛生方面的責任
整體構思要旨	<p>本份工作紙旨在讓學生認識均衡飲食和體能活動對於個人健康和公共衛生的影響，從而掌握個人健康、生活模式與公共衛生的關係。</p> <p>工作紙除了提供不同形式的個人健康和公共衛生的資訊給學生學習外，更期望學生可以在認識這些資訊之後，能夠身體力行，在日常生活當中實踐健康生活模式，藉以履行公共衛生方面的責任；因此，工作紙的課前預習和課後延伸習作部分，都有涉及學生對其日常飲食和體能活動等方面的反思和計劃，請教師在這方面多加引導和鼓勵，從而培養學生的正面價值觀和行為。</p>
教學目標	<p>知識：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識健康、健康生活模式及公共衛生的概略含義，以及個人健康與公共衛生的關係 ● 掌握維持個人健康的方法，並了解均衡飲食和注重體能活動的重要性 <p>技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用不同類型的資料（文字、視頻及圖表）探究課題 ● 同儕協作、自主學習及解決問題的能力 <p>價值觀及態度：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 關注個人健康及重視良好生活習慣，並能夠制定與實踐健康生活模式 ● 建立公共衛生意識，並履行與公共衛生相關的責任
所需課時	本份工作紙共有四項學與教程序，其中程序一和四分別安排於課前及課後完成，而於課堂進行的程序二及三，約需 50-60 分鐘完成。請教師按照校本情況而安排適合課時，以及各項學與教程序所需的時間。

乙. 使用工作紙的學與教程序

程序一：學生課前預習鞏固前備知識

- 在課前派發附件一，並要求學生於上課前完成預習題目，為課堂學與教活動作好準備。
- 該份附件包含兩份不同形式（文字、視頻、圖片）資料。資料一是兩段介紹日常運動及均衡飲食的視頻；資料二是一幅健康飲食金字塔的圖表。兩份資料的內容，都與課堂用作小組討論的例子有關。
- 該份附件共有三題預習題目：
 - 第 1 題要求學生根據資料一視頻 A，指出平日多做運動的好處，但無須深入解說。
 - 第 2 題要求學生在資料二的健康金字塔圖表選擇其中兩個層級，分別說明實踐該層級的飲食建議，對於個人健康會帶來甚麼好處。教師可提示學生參考資料一視頻 B，以及在互聯網搜集相關資料（例如瀏覽衛生署網頁，或在搜尋引擎的搜尋欄鍵入「健康飲食」作關鍵詞），即可回應題目。
- 第 3 題要求學生以最近一個月的日常生活為例，自我檢視有沒有多做體能活動，以及能否維持均衡飲食。教師請鼓勵學生仔細檢視，並強調此舉有助了解個人生活模式是否健康，有助維持身心健康。

程序二：教師檢查課前預習及講授

- 教師檢查學生的課前預習，並邀請學生分享第 1 及第 2 題的預習成果。教師請留意預習第 3 題涉及學生的個人生活情況檢視，除非學生願意與同學分享，否則該題的預習內容不宜在課堂內展示。
- 教師在學生分享後作簡略總結，例如：
 - 學生雖然無須在課堂與同學分享平日的體能活動和飲食方面的情況，教師亦可提示學生，如果他們的自我檢視結果顯示在任何一方面（甚至兩方面）有不理想的地方，就應該注意改善，以免對身體健康帶來不良影響。
 - 指出預習資料是從正面角度，說明多做運動和維持均衡飲食的好處，而稍後的課堂小組討論則從反面角度，顯示平日體能活動量不能達到世界衛生組織的指標，以及在飲食方面偏向高鹽和鉀攝取量不足，將會帶來甚麼風險，從而將課前預習和課堂討論活動結合起來。
- 派發附件二課堂講授資料，該附件所包含的一份資料（資料三），分別介紹健康、健康生活模式和公共衛生的含義，教師可配合個人認識向學生講授，以下為講授重點的建議：

- 向學生強調根據世界衛生組織的意見，健康屬於整全的概念，並不限於生理方面的健康，而是「全人健康」。
- 指出要保持「全人健康」，便需要具備健康生活模式，而且健康生活模式，不僅與個人有關，亦涉及社會的整體福祉。
- 說明公共衛生包含預防和治療疾病的不同範疇，涵蓋眾多著眼點，從而讓學生明白公共衛生與個人健康的密切關係，並進而履行與公共衛生相關的責任。

程序三：學生小組討論及課堂總結



- 將學生分組及派發附件三學生小組討論題目，該附件共有兩份資料：
 - 資料四是衛生署人口健康調查報告的內容節錄，主要涉及香港人患上慢性疾病的情況，以及導致患上慢性疾病的常見原因。
 - 資料五是一項香港市民體質調查的結果，顯示超過半數參與調查的市民，他們的體能活動量仍然不足，未達世界衛生組織的指標。
- 學生閱讀資料後即可開始進行小組討論。工作紙設定了三題討論問題：
 - 第 1 題要求學生指出資料五的調查結果，在哪些方面有助解釋資料四內的調查所指的慢性疾病在香港 15 至 84 歲人口當中仍然普遍的情況。該題旨在培養學生利用資料互相引證的能力。
 - 第 2 題要求學生分析香港人在飲食和運動量方面的情況，對於香港的公共衛生可能帶來甚麼影響。學生可利用資料四及五，並結合課堂講授的資料予以討論。
 - 第 3 題屬於綜合資料，並帶有延伸討論的性質，要求學生分析如何在日常生活中建立健康生活模式，以減低患上慢性疾病的風險。
- 邀請學生匯報討論結果，並結合個人認識及參考工作紙給予的提示，點評及補充學生的匯報內容。例如：
 - 從附件三兩份資料所見，香港人在維持均衡飲食及注重體能活動量方面，仍有待改善的空間，這種情況可能與香港人生活節奏緊張，以及對於健康生活模式的認識不足有關。
 - 針對以上情況，政府因此將健康教育的其中一個宣傳重點，放在提示市民如何將體能活動融合於日常生活當中，讓市民可以善用時間和方便地進行體能活動，以促進身體健康。（課後延伸習作與此相關，可藉此將課堂和課後學習活動結合起來。）
- 總結課堂教學內容：
 - 重申恆常運動和維持均衡飲食，與個人健康息息相關，應盡量在平日生活當中予以實踐。
 - 強調個人健康與公共衛生息息相關，鼓勵學生從維持個人健康和養成健康生活模式着手，承擔個人在維持公共衛生方面的責任。

程序四：課後延伸習作

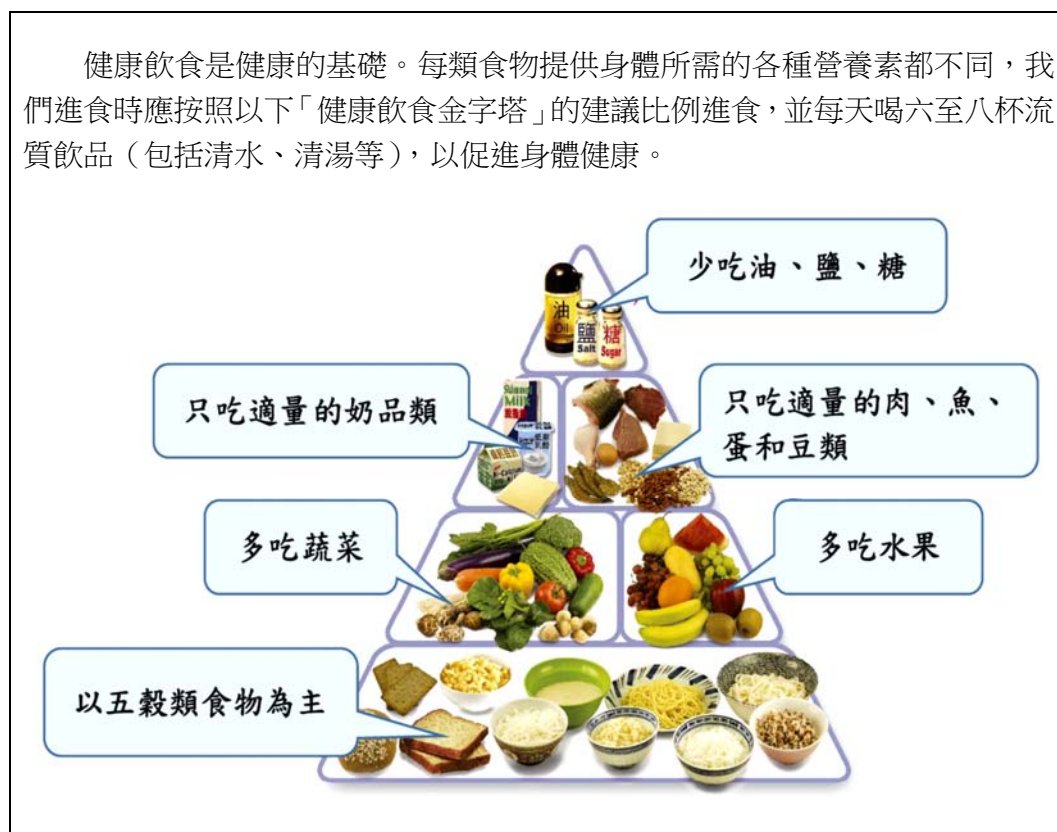
- 派發附件四作為課後延伸習作，要求學生於課後完成。
- 該份習作提供兩張關於步行對健康益處的圖片供學生參考，延伸習作題目要求學生閱覽圖片後，嘗試為自己設定一個從日常生活當中實踐日行萬步的計劃。學生需要說明實踐該計劃的原因、預計實踐進程、可尋求哪些外界協助、實踐途徑，以及實踐一個月後的檢討（此部分的處理方式，請參看見下文）。期望學生連結課堂所學，以日行萬步及切入點，制定切合自己情況的健康生活模式。
- 該計劃的第 5 部分涉及學生對於實踐日行萬步計劃的檢討，教師可考慮要求學生在實踐計劃一個月後才提交，或無須學生提交，只要求學生於一個月後自行檢討實踐成果。
- 教師可安排學生於下一課節匯報，或用其他形式分享學生的學習成果。

附件一：課前預習

資料一：介紹日常運動及均衡飲食的兩段視頻

<p>視頻 A：「活躍及健康的生活方式」 （粵語旁白，中文字幕，觀看片段：00:22-01:55） 網址：https://www.youtube.com/watch?v=8TEgNew0Ldw</p>	
<p>視頻 B：「『健康飲食在校園』之健康飲食的原則」 （粵語旁白，中文字幕，觀看片段：00:44-02:34） 網址：https://www.youtube.com/watch?v=m9AZXuH181c</p>	

資料二：健康飲食金字塔圖表



資料來源：節錄及改寫自〈健康生活方式〉，衛生署學生健康服務網頁。

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/resources/resources_bl/files/bl_heal_lif_sty.pdf

預習題目

1. 根據資料一視頻 A，指出平日多做體能活動的其中三項好處。

平日多做體能活動的好處，例如：

- 增強心肺耐力和肌力，降低患上心血管疾病的風險
- 維持肌肉與骨骼健康
- 加快新陳代謝，減少脂肪積聚
- 舒緩焦慮及抑鬱症狀，對學習成績有正面影響

2. 試在資料二健康飲食金字塔圖表選擇其中兩個層級（圖表共有四層，最上為第 1 層），並參考資料一視頻 B 及搜集相關資料，分別說明實踐該兩個層級的飲食建議，對於個人健康會帶來甚麼好處？

層級	實踐該層級的飲食建議對個人健康的好處
學生自選	按所選的層級加以說明
學生自選	按所選的層級加以說明

3. 參考資料一及二，你在平日有沒有多做體能活動，以及能否維持均衡飲食（例如做到資料二健康飲食金字塔圖表的要求）？為甚麼？試以最近一個月的日常生活為例，加以說明。

體能活動方面

學生按個人情況加以說明

維持均衡飲食方面

學生按個人情況加以說明

附件二：課堂授課資料

資料三：健康、健康生活模式和公共衛生的含義

A. 健康

世界衛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」，當中包括以下四個層面：

- **生理健康**：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**：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**：有能力分辨及表達情緒，包括快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪；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**：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

B. 健康生活模式

生活方式和習慣可以決定一個人的健康狀況。健康生活模式可減少病患和延長壽命；反之，不良的生活方式會導致健康變差，從而影響個人的日常活動。病痛和身體不適被認為會降低勞動及生產力，進而影響社會經濟。此外，公共衛生狀況欠佳亦會增加醫療衛生開支，加重國家的財政負擔。因此，許多國家的政府都十分重視推廣健康的生活模式

C. 公共衛生

根據世界衛生組織，「公共衛生」是指全部有組織的措施（可以是公共或私人提供），以預防疾病、促進健康及延長整體民眾的壽命。這些活動是為了提供一個環境，使人們能夠健康地生活，並且是照顧整個社會，不只聚焦在個別病人或疾病之上。

公共衛生不僅著眼於疾病治療，或單純地提供醫療服務，亦注重透過預防疾病以減少傷亡、降低醫療費用及減輕公共醫療服務設施的負擔；當民眾有良好的健康狀況，也可為經濟發展作出更大貢獻。為了有效預防疾病和維持大眾健康，公共衛生還包括推行教育項目、發展與執行政策、鼓勵及促進相關研究等措施。

資料來源：節錄及改寫自《通識教育科課程資源冊系列：公共衛生》，第 13-14、18 及 23 頁。
https://cs.edb.edcity.hk/file/about/related_publications/public_health_c3.pdf

附件三：小組討論工作紙（需同時應用附件一及附件二的資料進行討論）

資料四：衛生署人口健康調查報告的內容節錄

衛生署於 2020 年 11 月至 2022 年 2 月期間，分住戶訪問及身體檢查兩部分進行人口健康調查。調查訪問超過 16,000 名 15 歲或以上的陸上非住院香港人口，涉及超過 7,400 個家庭住戶。

調查發現，慢性疾病例如超重（佔 22%）、肥胖（佔 32.6%）、高血壓（佔 29.5%）、糖尿病（佔 8.5%）和高膽固醇（佔 51.9%），在香港 15 至 84 歲人口中仍然普遍。至於在飲食方面，高鹽飲食（高於世界衛生組織建議每日攝取量少於 5 克的上限，佔 83.9%）和鉀攝取量不足（低於世界衛生組織建議每日攝取量至少 3.5 克，佔 90.9%）的情況亦非常普遍。

超重和肥胖是患上糖尿病、高血壓和癌症等常見慢性疾病的風險因素，這可能與體能活動不足的情況有關。另一方面，超重、體能活動不足、高鹽飲食和鉀攝取量不足，均是導致高血壓的常見因素；值得注意的是，若未能控制血壓偏高，導致心臟病、中風或腎臟衰竭等疾病的機會亦較高。

資料來源：節錄及改寫自〈衛生署發表人口健康調查報告（第二部分）〉，香港特別行政區政府新聞公報，2023 年 4 月 26 日。<https://www.info.gov.hk/gia/general/202304/26/P2023042600372.htm>

資料五：一項關於香港市民體質調查的結果

康文署及社區體育事務委員會於 2023 年 6 月 16 日召開記者會，公布「全港社區體質調查」的結果。超過 9,300 名年齡介乎 7 至 79 歲的香港市民參與是次調查，結果顯示各年齡層大部分體質參數較約十年前進行的同類測試結果為佳，反映市民日益關注健康。

然而，超過半數參與調查的市民，他們的體能活動量仍然不足，未達世界衛生組織指標。有 53.8% 成年人未達世界衛生組織的要求，每星期累積至少 150 分鐘中等或以上強度之體能活動的指標。66.3% 兒童和 50.7% 青少年，亦沒有達到世界衛生組織的要求，每星期平均每天進行 60 分鐘或以上中度至高強度的體能活動的水平指標。

另一方面，即使有 66.3% 的兒童和 50.7% 青少年的運動量不達標，但當中只有 15.7% 的兒童和 34.4% 的青少年認為他們沒有足夠體能活動，故報告建議加強教育和宣傳，讓兒童和青少年，以及其家長知道怎樣才算有足夠運動量。

資料來源：節錄及改寫自「全港社區體質調查」結果公布，香港特別行政區政府新聞公布，2023 年 6 月 16 日。<https://www.info.gov.hk/gia/general/202306/16/P2023061600248.htm>

小組討論題目

1. 根據資料四和資料五，你認為資料五的調查結果，在哪些方面有助解釋資料四內的調查所指的慢性疾病（超重、肥胖、高血壓、糖尿病）在香港 15 至 84 歲人口當中仍然普遍的情況？試加以說明。

- 資料五調查有以下兩個重點，表示不同年齡層的香港人日常運動量不足：
 - 分別有 53.8%的成年人、66.3%兒童和 50.7%青少年，未達到世界衛生組織每星期的體能活動指標要求，顯示他們的體能活動量仍然不足。
 - 即使該調查顯示為數不少的兒童和青少年運動量不達標，但若問及他們運動量是否足夠時，當中僅有 15.7%的兒童和 34.4%的青少年表示自己不足夠，顯示他們並沒有留意自己運動量不足的情況，因而不會主動增加運動量。
- 根據資料四，體能活動不足是導致超重、肥胖、高血壓、糖尿病的因素之一，所以資料五的調查結果，可以解釋上述疾病在香港 15 至 84 歲人口當中仍然普遍的情況。

2. 根據資料四和資料五，並參考資料三的相關部分，你認為香港人在飲食和運動量方面的情況，對於香港的公共衛生可能帶來甚麼影響？試加以說明。

- 參考資料三關於公共衛生的涵義，公共衛生不僅著眼於疾病治療，或單純地提供醫療服務，亦注重透過預防疾病以減少傷亡、降低醫療費用及減輕公共醫療服務設施的負擔。
- 根據資料四和五的調查結果，香港人高鹽飲食和鉀攝取量不足的情況非常普遍。高鹽飲食和鉀攝取量不足，均是導致高血壓的常見因素，若未能控制血壓偏高，導致心臟病、中風或腎臟衰竭等疾病的機會亦較高。
- 根據資料五的調查結果，不同年齡層的香港人日常運動量不足，而運動量不足，會導致超重、肥胖、高血壓、糖尿病等慢性疾病。
- 由上述可見，若香港人在飲食方面未能改善高鹽飲食和鉀攝取量不足的情況，以及增加運動量以達到世衛的指標，則有可能增加患上慢性疾病的風險，從而加重公共醫療服務設施的負擔，增加政府醫療費用的開支數目。

3. 綜合附件一至三各份資料，你認為個人應如何在日常生活中建立健康生活模式，以減低患上慢性疾病（例如癌症、糖尿病、高血壓）的風險，從而履行公共衛生的責任？

建立健康生活模式的途徑，例如

- 實行均衡及健康飲食
- 恆常運動
- 留意個人體重的變化，避免超重和肥胖
- 保持生活常規
- 保持心理健康
- 保持個人衛生
- 拒絕煙酒與危害精神健康的毒品
-

附件四：課後延伸習作

細閱以下方格內兩張圖片的內容，圖 A 指出步行對健康的益處，圖 B 是香港特區政府衛生署建議市民日行萬步的宣傳海報。假設你準備為自己設定一個從日常生活當中實踐日行萬步計劃。試將你的構想填寫在後頁實踐計劃表格之內。



資料來源：

- 上圖取自衛生署〈「日行萬步」小冊子〉，第 3 頁。
https://www.change4health.gov.hk/filemanager/common/pdf/pamphlet/20230328_DH01_WalkforHealth_Pamphlet_bilingual_W3C_CHI_tagged_Rectified.pdf
- 下圖取自衛生署網頁
<https://www.change4health.gov.hk/filemanager/publications/tc/upload/46/poster.jpg>

我的日行萬步計劃

<p>1. 我決定實踐這個日行萬步計劃，因為…… (提示：參考題目資料和課堂學習所得，並結合你的個人想法)</p>
<p>2. 我準備由日行_____步開始，然後循序漸進，期望經過_____日之後，達到日行萬步的目標。我構思這個進程，是基於以下的考慮因素： (提示：個人身體情況、平日運動習慣、每天可用於步行的時間……)</p>
<p>3. 除了依靠個人意志和毅力外，我還可以尋求哪些外界支援來協助實踐這個計劃？為甚麼這些支援對我有幫助？(提示：家人協助……)</p>

4. 我準備在日常生活中透過以下途徑來增加步行的數目，逐漸達到日行萬步的目標：（最少舉出三個途徑，並解釋為何這些途徑可以增加步行數目）

5. 計劃實踐一個月後的初步檢討（此部分請按教師的要求處理）
（提示：能否按原定計劃實行？哪些增加步行次數的途徑最有效……）

-- 完 --