

十大健康主題一覽表

前言

「人為受到教育需要健康，人為增進健康更需要教育」

這句話道出了「健康教育」的重要性，我們希望學校能透過與健康相關的學科或活動，使學生獲得健康知識，學習個人健康生活技能，從而養成健康的態度和習慣；最終希望學生能在日常生活中實踐健康生活，對個人健康負責，並積極參與社區的健康活動，促進自己和他人的健康。

有關健康的範圍很廣，因此我們參考了一些發展健康教育較成熟的地區之相關資料，如美國、英國、澳洲及台灣等地區，同時也參考香港現有的相關課程及諮詢專家的意見，將「健康教育」的內涵發展成「十大健康主題」。

顧名思義，「十大健康主題一覽表」旨在介紹健康主題的內容及階段性學習目標，讓教師在設計健康課程及活動時作參考之用，並希望教師能設計一些新穎、有趣味、生活化及切合學生程度的健康教育活動，讓學生能學習到既切合現時社會環境，又符合自己需要的健康生活技能。由於有關健康的內容或課程會隨著時代變遷而有所改變，因此，學校可因應學生的需要而訂立有關健康教育的學習目標，此一覽表是作為學校參考之用。

最後，誠蒙各教育工作者賜予指教「十大健康主題一覽表」得以編成，我們特此向曾提供意見及資料的人仕深致謝意。此外，小冊子在編撰的過程中，雖力求完美，然而疏漏缺失之處恐防難以避免。希望各位教師不吝賜教，以豐富健康教育的內涵，共同為健康新一代作努力。

香港中文大學醫學院
健康教育及促進健康中心
二零零二年五月

十大健康主題一覽表

一. 個人健康	中學階段學習目標，例如：
1.個人衛生與良好的生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 培養起居飲食的良好習慣，例如早睡早起、自己的事自己做等 ◇ 能保持個人衛生，例如暗瘡、口臭及體臭的預防和護理
2.生長與發育	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 檢視自己成長的變化，並描述對這些變化的感覺 ◇ 明白各人在體型、相貌及能力的異同，並悅納自己的成長 ◇ 探討一些影響生長發育的因素並訂立促進目標，例如運動計劃、均衡飲食等
3.口腔保健	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識口腔及牙齒的構造及功能 ◇ 練習正確刷牙及使用牙線的方法，並養成良好的潔齒習慣 ◇ 明白定期檢查牙齒及矯治牙齒的重要性 ◇ 認識常見的口腔疾病，例如蛀牙、牙周病、飛滋 ◇ 探討個人口腔衛生對日常生活的影響
4.眼睛、耳朵及鼻子的保健	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識眼睛、耳朵及鼻子的構造及功能 ◇ 了解並實踐眼睛、耳朵及鼻子的保健方法 ◇ 明白定期檢查視力及聽力的重要性 ◇ 討論選配合適眼鏡、隱形眼鏡及太陽眼鏡的原則及其護理方法
5.運動與健康	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 探討做運動對健康的重要性 ◇ 了解運動與體重控制的關係 ◇ 認識增強心肺功能及柔韌度的運動，例如慢跑、游泳等
6.運動計劃	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識進行運動的步驟，包括熱身、運動及鬆弛 ◇ 了解體適能的五大元素，包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韌度及身體組織 ◇ 明白訂立運動計劃的原則，並訂立個人運動計劃
7.休閒活動	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 探討休閒活動所帶來的好處 ◇ 認識社區舉辦的各項休閒活動並積極參與，例如興趣班、義工服務 ◇ 了解學業與休閒之間的平衡，並能有計劃地編排課餘時間 ◇ 懂得選擇合適的娛樂內容，例如電視節目、雜誌及電腦遊戲等 ◇ 能多參與戶外和身體鍛鍊的休閒活動

二. 食物與營養	中學階段學習目標，例如：
1.營養與成長	◇ 了解青春期的營養攝取
2.食物的種類及營養素	◇ 了解營養素的功能及食物來源—碳水化合物、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素、水
3.良好的飲食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解不同的飲食習慣對健康的影響，例如定時定量、不吃早餐 ◇ 評估個人的飲食習慣 ◇ 訂立目標並實踐良好的飲食習慣
4.均衡飲食原則—飲食金字塔、飲水的重要性	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解飲食金字塔 ◇ 認識飲食金字塔中不同食物的份量 ◇ 認識攝取足夠水份的重要性並養成多喝水的習慣
5.健康飲食的秘訣	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解並實踐早餐及小食的健康原則 ◇ 評估不同地點所販賣的食物與健康的關係，例如學校、鄰近的食肆 ◇ 認識並實踐出外進食的健康原則 ◇ 認識並實踐在日常飲食中減少攝取脂肪的方法 ◇ 認識營養標籤及評估不同食物的營養價值
6.健康煮食方法	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解不同烹調方法對營養價值的影響 ◇ 設計健康餐單 ◇ 烹調一些健康食物
7.食物衛生及保存	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識預備食物的衛生原則 ◇ 認識進食時正確的衛生原則 ◇ 認識正確的食物保存方法
8.飲食與疾病	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解攝取過多糖、鹽、脂肪對健康的影響 ◇ 了解進食蔬果及纖維不足對健康的影響 ◇ 認識一些具醫療或預防疾病功效的食物，例如魚油、黃豆等 ◇ 認識進食失調對健康的影響及其預防
9.熱量的認識與體重控制	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 從不同角度(包括健康角度)評估個人體重及體型狀況 ◇ 了解參與不同運動的能量消耗，並計算個人所需的熱量 ◇ 分辨高、中、低熱量的食物，並能選擇適合自己所需的食物 ◇ 探討潮流中不同的體重控制方法對健康的影響 ◇ 建立正確的自我形象及認識健康的體重控制方法

三.心理和情緒健康	中學階段學習目標，例如：
1.認識自己	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解自己的優點、缺點、專長、興趣、性格 ◇ 認識別人眼中的自己，從而更了解自己 ◇ 訂立改善缺點的方法 ◇ 了解個人心理上的需要，例如愛、關懷及接納等
2.自信心的建立	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 建立正確的自我觀念，並能欣賞自己 ◇ 說明一些能克服自卑心、增進個人自信的行動並嘗試實踐 ◇ 養成不亢不卑的處事態度 ◇ 探索成敗的原因，並多勉勵自己、增強自信
3.心理健康的促進	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解心理健康對生理及社會的影響 ◇ 培養樂觀及對未來充滿希望的心靈 ◇ 心理健康的促進—愛、學業、遊戲之間的平衡發展 ◇ 培養正面及理性思考方法，避免不合理的想法，例如以偏蓋全、過度自責等 ◇ 避免過度崇拜偶像
4.情緒的認識、表達及宣洩方法	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識每個人都有喜、怒、哀、樂、懼等不同的感受 ◇ 適當地表達心理上的需要，例如愛、關懷及接納等 ◇ 檢視個人表達情緒的方法，並能適當地宣洩 ◇ 了解外在環境引發情緒的因素，例如群體壓力
5.壓力的認識及處理方法	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識壓力的好處及壞處 ◇ 探討壓力的來源，例如個人、家庭、朋友、社會等 ◇ 認識身體遇到壓力的徵狀及對健康的影響 ◇ 學會一些減壓的方法 ◇ 探討如何減少壓力的產生—妥善計劃與時間管理
6.溝通技巧與做決定的原則	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解並比較各種溝通方法的特點 ◇ 列舉導致溝通障礙的原因，並探討改善的方法 ◇ 敘述並練習有效的說話及聆聽技巧 ◇ 學會非口語的溝通技巧 ◇ 學會做決定的技巧，例如考慮多方面的可行性及後果 ◇ 樂意接受做決定後所帶來的結果

三.心理和情緒健康	中學階段學習目標，例如：
7.人際關係的建立	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 探討選擇朋友的原則及增進友誼的方法 ◇ 認識合作及團隊精神的意義 ◇ 建立與別人相處之道 ◇ 能對別人表現關懷並互相信任 ◇ 評估自己的人際關係，並訂立改善的目標
8.精神病的認識	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識一些精神病的病徵及行爲，例如焦慮及抑鬱 ◇ 認識精神病的相關機構及支援
四. 家庭生活與性教育	
1.生命的誕生與親子關係	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識生殖過程—受精、懷孕、分娩 ◇ 認識生命的獨特性及重視生命 ◇ 能體恤並感謝父母的辛勞
2.家庭的意義及相處之道	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識社會變遷下不同種類的家庭，例如單親、離婚、再婚等 ◇ 能與家人有效溝通及情感表達 ◇ 學習與家人互相尊重、負責任、體諒及服侍
3.青春期的認識及適應	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識生殖器官，並學習其清潔及保護的方法 ◇ 認識夢遺、自慰及第二性徵 ◇ 認識青春期的個人護理 ◇ 能說出青春期孩子與家人衝突時的處理方法 ◇ 能以愉快的心情來渡過青春期
4.性別角色的認識	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 討論兩性在家庭及社會的角色 ◇ 明白做家务是不分男女的，須要共同分擔 ◇ 討論與異性相處的技巧並能互相尊重
5.正確性觀念的建立	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解性與愛的意義 ◇ 討論並糾正錯誤的性觀念 ◇ 了解來自性行爲的責任及後果 ◇ 學習拒絕不適當性行爲的技巧 ◇ 認識及避免危險性行爲
6.戀愛與婚姻	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 辨別「喜歡」與「愛慕」 ◇ 認識約會的原則 ◇ 探討與伴侶相處之道 ◇ 明白婚姻的責任 ◇ 討論如何面對感情的傷害

四. 家庭生活與性教育	中學階段學習目標，例如：
7. 尊重私隱與性騷擾的預防	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 討論如何預防性騷擾、性侵害及約會暴力 ◇ 明白拒絕性騷擾、性侵害及約會暴力的技巧及求助的方法 ◇ 避免不雅及猥褻的行為或言語
8. 避孕的重要性及方法	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 明白避孕的方法及重要性 ◇ 明白未婚懷孕的危機處理 ◇ 認識相關的求助機構
五. 疾病的防治	
1. 疾病的基本認識及處理	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識家庭與疾病的關係，例如遺傳、家人生活習慣等 ◇ 認識政府部門在控制及預防疾病的措施
2. 預防疾病的基本方法	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識管制傳染病的途徑，例如保持環境衛生、隔離病原及檢疫等 ◇ 認識傳染病的預防疫苗 ◇ 認識健康檢查的重要性
3. 傳染病的認識及預防	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 分辨各傳染病的傳染途徑，例如空氣、食物、動物及體液等 ◇ 認識常見傳染病及其預防方法，例如流行性感冒、肝炎、霍亂、肺結核、痢疾、瘋狗症等 ◇ 認識各種傳染病的預防疫苗
4. 性傳染病的認識及預防	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解愛滋病的傳染途徑及預防方法 ◇ 認識常見的性病，例如淋病、梅毒等
5. 常見慢性病的認識及預防	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識各種癌症與生活習慣的關係，例如肺癌、肝癌、大腸癌等 ◇ 認識一些常見的循環系統疾病與生活習慣的關係，例如冠心病、中風等 ◇ 認識糖尿病 ◇ 能建立健康的生活方式，以預防慢性病
6. 其他常見病痛的認識及預防	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識胃痛、頭痛、腰背痛等的成因及預防方法
7. 對病人的關懷	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 懂得支持及照顧家中慢性病人 ◇ 懂得體諒並接納長期病患者 ◇ 主動參與關懷病人的行動 ◇ 明白不要歧視愛滋病患者

六. 吸煙、酗酒、藥物使用與濫用	中學階段學習目標，例如：
1.吸煙對健康的影響	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 列舉香煙中的有害成分 ◇ 了解與吸煙有關的疾病，例如心臟病、肺癌、肺氣腫等等 ◇ 探討與吸煙相關的健康統計 ◇ 明白沒有一種香煙是無害的，例如低焦油、加濾嘴或其他標榜少害處的香煙 ◇ 認識二煙對健康的害處
2.酗酒對健康的影響	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 明白飲酒後的短期反應，例如判斷力減弱、神志不清等 ◇ 了解長期飲酒對健康的影響，例如肝硬化、脂肪肝及胃出血等 ◇ 酒後駕駛的危害
3.藥物濫用對健康的影響	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識常見含有害物質的用品及成癮藥物 ◇ 認識藥物濫用對健康及精神的影響，例如記憶力減弱、損害神經系統等 ◇ 認識藥物濫用對心理及社會的影響
4.藥物使用的正確方法	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 檢視用藥觀念及習慣 ◇ 能列舉一些提供與藥物有關及可靠健康資訊的來源
5.傳媒對吸煙、酗酒及藥物濫用的影響	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 分析商人傾銷香煙及酒品的手段 ◇ 分析傳媒如何影響人看待吸煙及飲酒，例如吸煙的明星、酒醉解千愁的橋段等 ◇ 明白不要把個人形象建立在吸煙及飲酒之上 ◇ 討論香煙包裝上的警告訊息及如何加強教育 ◇ 嘗試創作一些反吸煙、酗酒及藥物濫用的宣傳策略
6.為健康做明智的決定—拒絕吸煙、酗酒及藥物濫用	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 探討選擇吸煙、酗酒及藥物濫用的內在及外在原因，例如朋輩壓力、傳媒渲染、好奇心及模仿成人等 ◇ 討論朋輩如何影響人選擇吸煙與否 ◇ 探討決定戒煙、戒酒及戒毒的原因 ◇ 明白做決定時的思考過程，例如使用的後果、拒絕的好處等
7.拒絕的技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 能清楚及堅決地表達心中的意願及想法 ◇ 能運用適宜的表達方法拒絕吸煙及避免吸入二手煙 ◇ 能勸喻親友戒煙或不要嘗試吸煙
8.預防及處理吸煙、酗酒及藥物濫用的社區資源	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識藥物濫用的社區資源及服務 ◇ 認識一些提供可靠及可信有關吸煙的資料的來源，例如香港吸煙與健康委員會 ◇ 認識香港反藥物濫用的機構，例如海關、禁毒處等

七. 消費者健康	中學階段學習目標，例如：
1. 醫護人員的角色與醫療服務的認識	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識不同專業及已註冊的醫護人員角色，例如救護員、藥劑師、治療師等 ◇ 認識香港的醫療機構及所提供的健康服務，例如普通科診所、牙科服務部等 ◇ 探討香港的醫療架構及醫護服務，例如基層服務、復康服務
2. 購買食品須知	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識食物標籤 ◇ 辨別新鮮的食物 ◇ 明白不要光顧沒有牌照的食肆及小販 ◇ 認識食物添加物 ◇ 探討基因改造食物
3. 購買藥物及護理用品須知	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識藥物標籤 ◇ 明白誤用藥物的危害 ◇ 明白購買及使用護理用品的注意事項，例如護膚品、衛生用品及化妝品等
4. 醫療服務的選擇	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識常見的治療方法並能辨別其差異，例如傳統治療、中醫治療、另類醫療 ◇ 能辨別不同程度的病徵，並尋求適當的醫療服務 ◇ 明白不要到未經註冊的診所或醫館求診 ◇ 明白病人的權益及責任，包括知情權、決定權、保密權及申訴權
5. 廣告與購物	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 辨明不實的廣告，例如藥物、護理用品、運動器材、健康食品 ◇ 了解廣告及其他推銷手法對購買行為的影響
6. 消費者的權利及義務	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 明白消費者有權知道產品的真相資料及其安全性 ◇ 學會從不同途徑獲取並辨析準確的健康資訊 ◇ 認識消費者申訴的渠道及表達意見的權利 ◇ 了解正確的消費原則，包括購買原因、品質辨析、價格比較及考慮後果
7. 善用金錢的技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 明白如何正確地使用零用錢 ◇ 探討信用咭的好處及壞處 ◇ 尊重知識產權—拒絕使用盜版及冒牌貨 ◇ 探討崇尚名牌的影響 ◇ 明白不要盲目追隨或眩耀時尚產品

八. 安全與急救	中學階段學習目標，例如：
1.安全的基本認識	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 建立安全的基本概念 ◇ 學習危機處理的技巧 ◇ 明白不必要的冒險行為對身體的害處
2.家居及學校安全	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解並遵守實驗室安全措施 ◇ 熟習學校的火警逃生路線 ◇ 檢視家居及學校環境的安全程度，如防滑、防火、通道暢通、光線充足等
3.運動及休閒活動的安全	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解認識運動的安全原則，例如熱身、穿著合適的裝束及充分休息等 ◇ 認識水上活動的危機及安全原則 ◇ 遵守不同活動場所的安全規則 ◇ 了解戶外活動的基本安全原則，例如遇上山火或暴風雨、避免中暑
4.交通安全	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 探討交通意外的原因及責任 ◇ 了解並遵守交通安全原則
5.欺凌及暴力的預防	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 學習有效處理問題的技巧以避免衝突的發生，例如聆聽、尊重及協商等 ◇ 學習遇到欺凌或暴力時的處理技巧 ◇ 認識遇到欺凌或暴力時可尋求的支援，例如社工、老師、警方
6.急救箱的認識及使用	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解急救箱的配備及用法 ◇ 能糾正一些錯誤的急救箱配備及用法 ◇ 檢視學校及家居的急救箱
7.創傷的認識及處理	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 處理傷口時的注意事項 ◇ 認識眼、耳、口和鼻創傷的處理方法 ◇ 認識肌肉、關節損傷及骨折的處理方法 ◇ 認識手腳受傷流血的處理方法 ◇ 認識燒傷及燙傷的處理方法
8.簡易包紮法	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 學習簡易捲軸繃帶包紮法，例如四肢包紮法 ◇ 學習簡易三角巾包紮法，例如手掛及頭部包紮法
9.基本生命支援術的認識	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識心肺復甦法 ◇ 認識異物哽塞的處理 ◇ 認識人事不省的處理

八. 安全與急救	中學階段學習目標，例如：
10.職業安全	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識職業安全的重要性 ◇ 認識與職業安全相關的機構，例如勞工處、職業安全健康局等 ◇ 探討工作場所可能發生的意外
九. 環境健康與保護	
1.環境保護的重要性	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解環境破壞的嚴重性 ◇ 培養個人公德心
2.改善生活環境的方法	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 檢視家庭、學校及社區的環境 ◇ 明白如何美化家居及校園的環境
3.資源回收及處理	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 明白、願意實踐及推廣 4R 原則—拒用 Refuse、減用 Reduce、再用 Reuse、再造 Recycle ◇ 認識垃圾處理的方法及資源再造的過程 ◇ 認識可循環再造及不能被分解的物品
4.社區環保工作	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識社區及政府的環保機構 ◇ 認識環境保護的政策
5.污染對環境及人們的影響	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解空氣、水質、陸地及噪音污染 ◇ 探討污染對人體健康的影響，例如二手煙、重金屬等
6.地球資源的運用	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 探討節約地球資源的重要性及迫切性 ◇ 認識不同的電力來源 ◇ 實踐節約用水、電及紙，並加以推廣 ◇ 懂得減少使用會破壞環境的產品
7.大自然的認識與生態的保育	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解香港獨有的生態環境，例如紅樹林、后海灣 ◇ 探討溫室效應對人們的影響 ◇ 認識瀕臨絕種的種物及其保育方法

十. 生命、老化與死亡	中學階段學習目標，例如：
1.生命的自然現象—生、老、病、死	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 體會生老病死的心路歷程 ◇ 討論死亡的含義
2.人生意義的探討與正確觀念的建立	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 探討人生的意義 ◇ 培養正確的價值觀，例如自由、平等及友愛等 ◇ 能建立正確的道德觀，例如尊敬師長、孝順父母及愛人愛己等 ◇ 能成爲一個奉公守法的公民，例如公正、廉潔等 ◇ 了解建立人生觀的重要並訂立個人目標 ◇ 能積極地安排人生各階段的生活，例如升學及就業 ◇ 培養敬業樂業的精神
3.如何面對困難及挫折	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 明白生命中會遇到種種困難 ◇ 以正面的態度及積極的方法來面對困難 ◇ 鍛鍊面對逆境時的求生意志
4.老化的過程	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 了解一些更年期的身心變化 ◇ 了解老年人的生理變化及常見的疾病 ◇ 了解老年人的情緒及壓力來源
5.對長者的尊敬及關懷	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 願意欣賞並關懷長者 ◇ 學習與長者相處的技巧 ◇ 探討老化與社會的問題，例如人口比例及獨居老人問題等 ◇ 認識社區的長者服務機構
6.如何面對死亡	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過分享別人勇敢面對死亡的經歷，明白生命的堅毅 ◇ 探討面對親友死亡的正確態度及調適方法 ◇ 願意關懷並照顧臨終的病人 ◇ 明白喪禮的意義及過程 ◇ 探討死後的世界
7.關懷生命行動	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 明白捐血及器官捐贈的意義 ◇ 認識與捐血、器官捐贈等相關的機構
8.有關生命的爭議話題	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 學習愛惜身體，切勿自傷或自殺 ◇ 從宗教、醫學、道德等角度探討安樂死、墮胎等爭議話題