

健康促進學校的 理念與精神



劉潔心／國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

樂活族（LOHAS，lifestyles of health and sustainability），健康及永續的生活型態。指在做消費決策時，會考慮到自己與家人的健康與環境責任，在健康生態觀之中，能擁有個人健康行為的健康素養，以及關注健康永續環境。健康是一生最重要的投資，沒有什麼投資比投資自己的健康還要好、還要划算；試想一個人若失去了健康即使擁有再多的財富、再美的愛情、再高的名位、再大的權利等又有何意義呢？一旦沒有了生命，沒有了健康，一切都是空談。此外，在健康的環境之下，青少年的學習佳、中壯年的工作績效好、老年人的生活起居能夠獨立自主，從中即創造了許多無形的價值。這些都說明了，投資健康，就是為打造幸福奠定良好的基礎。換言之，一個人如果想擁有健康的生活型態需要大環境的支持，而健康促進學校就是構成健康環境的重要一環。

1986年世界衛生組織（WHO）於加拿大渥太華召開第一次健康促進國際研討會，並於渥太華憲章提出健康生活環境之新觀念後，健康促進即成為世界各國之公共衛生風潮。有鑑於健康是人生事業與學業的基礎，學校是所有人養成生活習慣和生活態度的地方，世界衛生組織在1995年提出學校也應該成為健康生活環境，將健康促進之觀念帶入校園，於世界各國推展建構健康促進學校。之後陸續於西太平洋、拉丁美洲、南非等地區成立健康促進學校聯盟。

健康促進學校就是結合現有體系、組織、資源、尤其是教育及衛生行政體系的結合，家長、老師、學生、社區的共同參與。打造一個健康的學習、生活與工作的大環境，讓生活在這個大環境中的每個人，都樂於能享有安全、寧靜、活力！傳統的學校健康工作雖包含健康教學、健康服務與健康環境，但大都是單點式、象徵性的工作，例如：打預防針、量身高體重等等。而健康促進學校的目的在於「給孩子健康成長的權利」，所以，需透過多元化的策略結合行政各處室、家長以及社區等相關資源，由原本傳統學校衛生精神擴展到六大構面（衛生政策、健康服務、健康教學與活動、學校物質環境、學校社會環境與社區關係），讓人深刻感到健康是自己切身的重要議題，對人生的影響深遠。基本上，在推動過程中有三個重要概念：擴大參與、行動力與歸屬感。

健康促進學校是一種多向互動的關係，因為無論是教職員工、家長或社區居民，都是生活在孩子的健康環境中，都是孩子健康環境中的一環。在健康促進學校裡，沒有人在健康上是單向的付出，每一次的健康行動都是一次成功的健康分享！讓大家看到「一步一步在改變」。讓促進健康成為現代社會普及的核心價值，是我們與世界其他國家一致的行動。然而，有些健康行動未必能對健康生活品質的改善上達到立竿見影之處，必須在若干年後才能看見成效。所以，健康促進學校的推動精神不求看見速效，但強調台灣健康促進學校的核心價值在於讓大家看到「一步一步在改變」。

投資孩子在學校成長歲月中的健康，存下孩子一本萬利的獲利健康骨本，是打造孩子未來一生成就幸福人生的最佳保證，這就是健康促進學校的價值。讓健康促進學校的每一個孩子都能歡喜作伙為自己的健康來打拚，為未來國家整體競爭力加點得分，建立一個有益於生活、學習與工作的健康場所，是健康促進學校努力不懈的願景。每一個人若想要健康到老、開心過生活，從現在開始做個健康達人，好好的天天自我檢核，為自己的健康加分，讓人生快活又樂活。

