

# 健康管理與社會關懷知識增益系列(9)： 個人健康和幸福

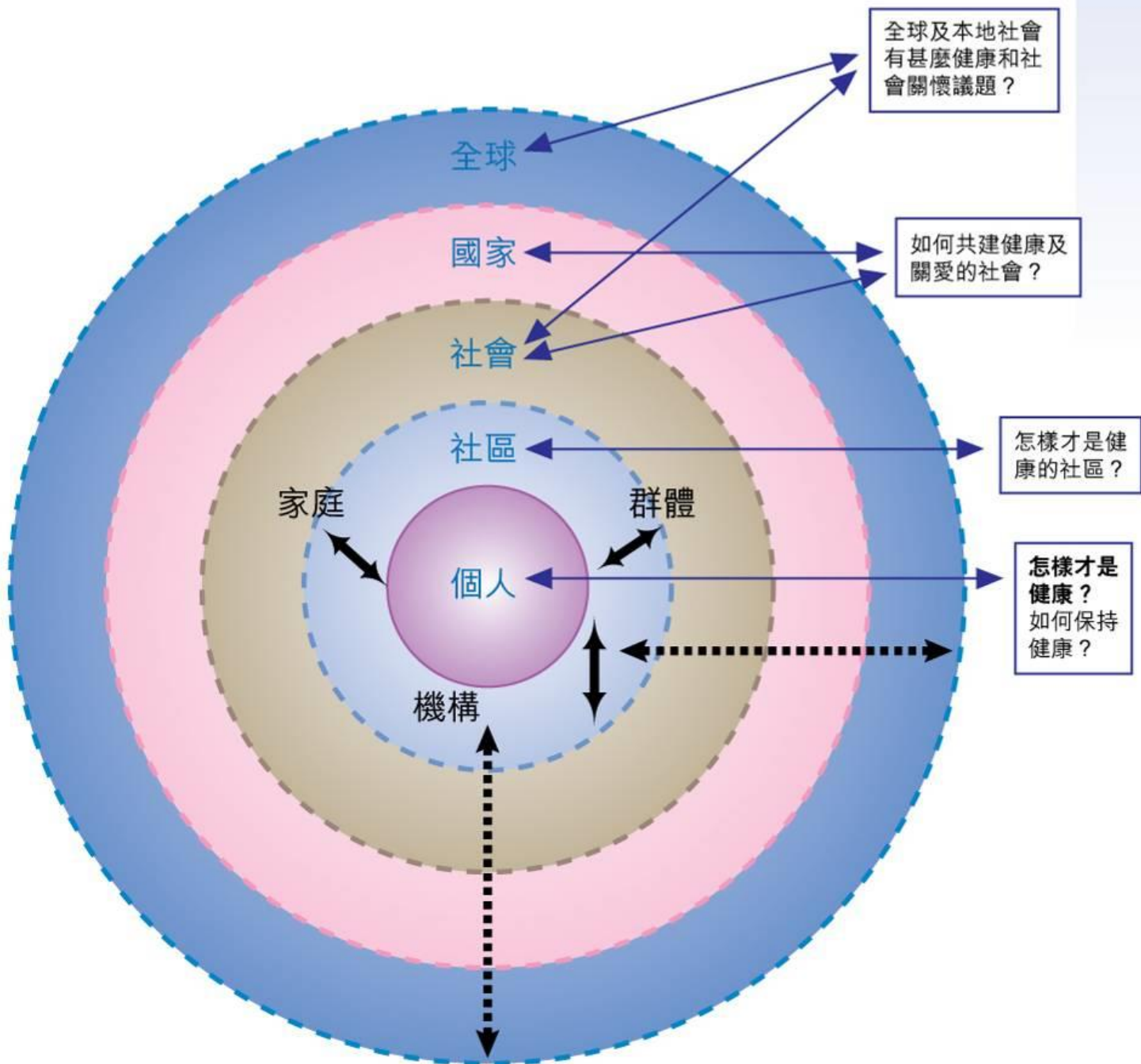
## 學與教參考資料

- 1 個人在人生不同階段的需要和發展
- 2 健康和幸福
- 3 健康體魄
- 4 精神健康
- 5 社群健康－人際關係
- 6 健康的社區
- 7 關愛的社區
- 8 生態與健康
- 9 建設健康城市
- 10 健康護理制度
- 11 社會福利制度
- 12 醫護與社福界專業
- 13 健康和社會關懷政策
- 14 關懷社會行動
- 15A 健康和社會關懷議題－人口老化
- 15B 健康和社會關懷議題－歧視
- 15C 健康和社會關懷議題－家庭暴力
- 15D 健康和社會關懷議題－成癮
- 15E 健康和社會關懷議題－貧窮

## 主題冊2 健康和幸福

2016年9月

# 課程架構



## 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

# 學習目標

## 價值觀 和態度

- 重視個人健康
- 成為促進個人及社區健康的公民

## 能力

- 使用有關的介入方法，解決問題
- 探討所需的介入方法，以減低危害健康因素的影響
- 在社區內以實際行動作支援

## 知識

2.1

- 瞭解全人健康的概念
- 分析不同層面的健康之相互關係及因素之間的相互關係

# 學習目標

## 知識

### 2.2

- 識別影響個人及社會健康的因素
- 瞭解影響健康的決定性因素，加深對問題的認識
- 分析科技進步對健康和社會關懷所造成的後果

## 知識

### 2.3

- 從生物、心理、社會、靈性、生態和文化等不同角度理解健康

## 知識

### 2.4

- 明白社會關懷對個人及社會福祉的重要性

## 2.1 健康概念

### 課程及評估指引

- 課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

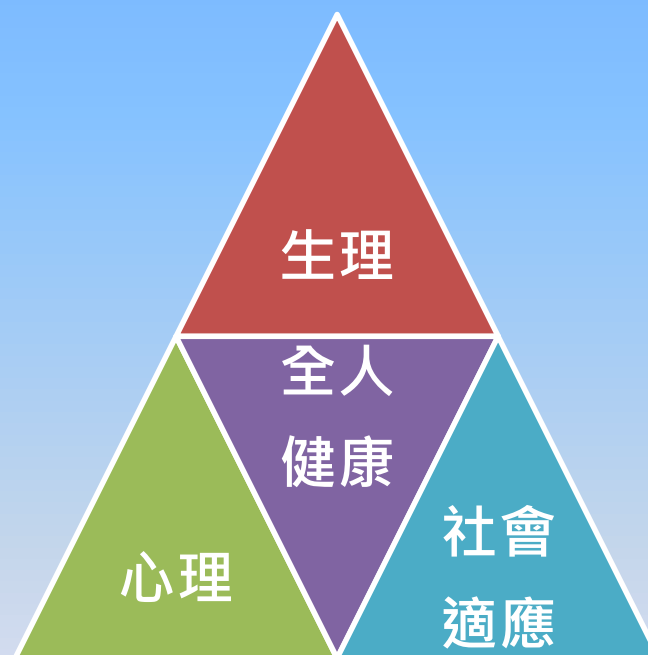
### *1A生物、社會、心理、靈性、生態和文化的 角度及層面*

- 內容：1A1 -健康的定義
- 目的：
  - 瞭解**整全**的**健康概念**

## 2.1 「健康」的概念

(世衛，1947)

- 個人在**生理**、**心理**及**社會適應**三方面全部良好的一種狀態
- 而不僅指**沒有生病或者體質健壯**



# 「健康」的概念(1984)

個人或群體能夠**實現理想**，滿足需要，並能改變和適應環境

日常生活的**資源**，而不是生存之目的

一個**積極概念**，注重社會與個人的**資源及體能**

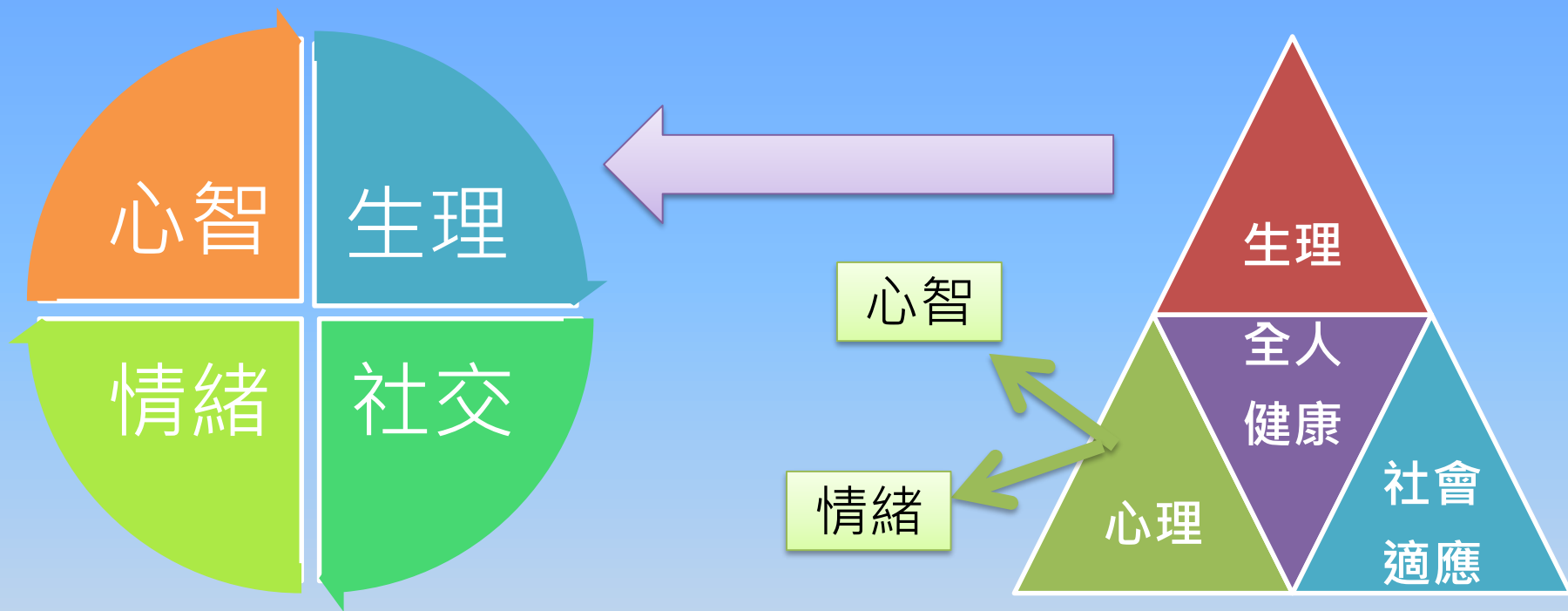


# 2.1 全人健康

## 課程及評估指引

- 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*
- 內容：健康與身心安康(3A1) -健康的不同層面，包括社會、心理、情緒和生理等

## 2.1 不同層面



- 身體機能運作良好

- 有能力與其他人建立及維繫良好關係

生理

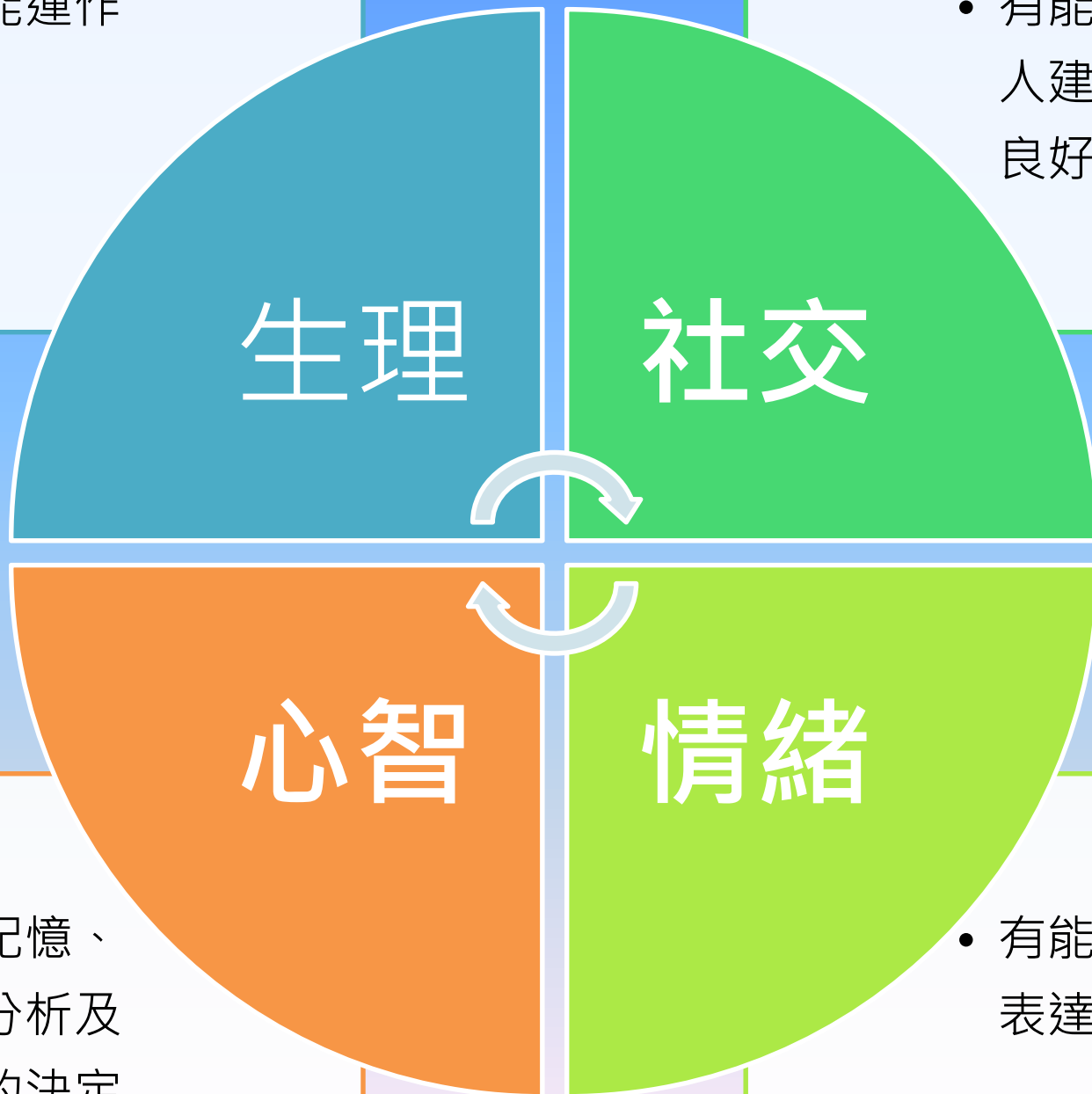
社交

心智

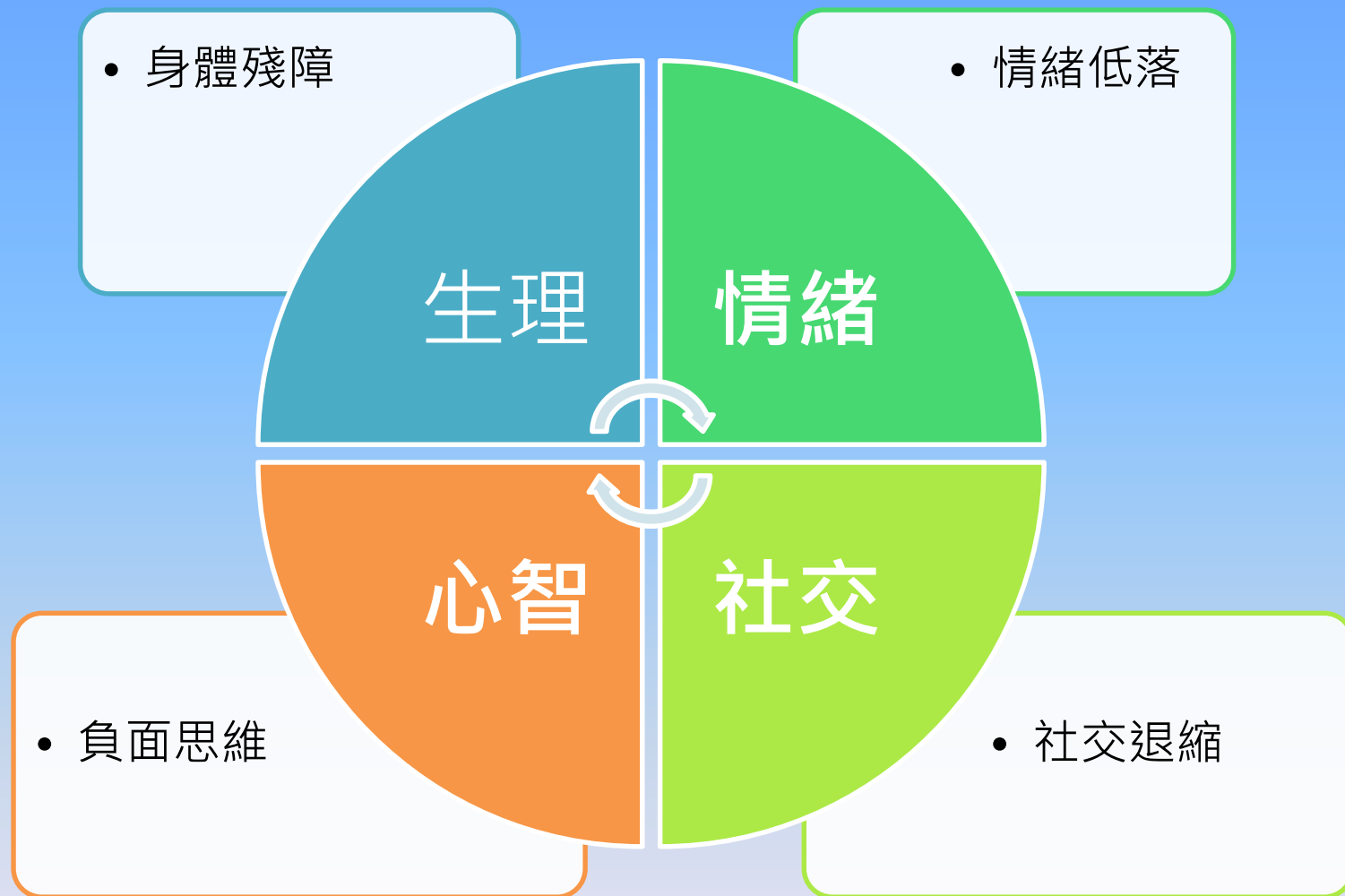
情緒

- 有能力記憶、推理、分析及作合理的決定

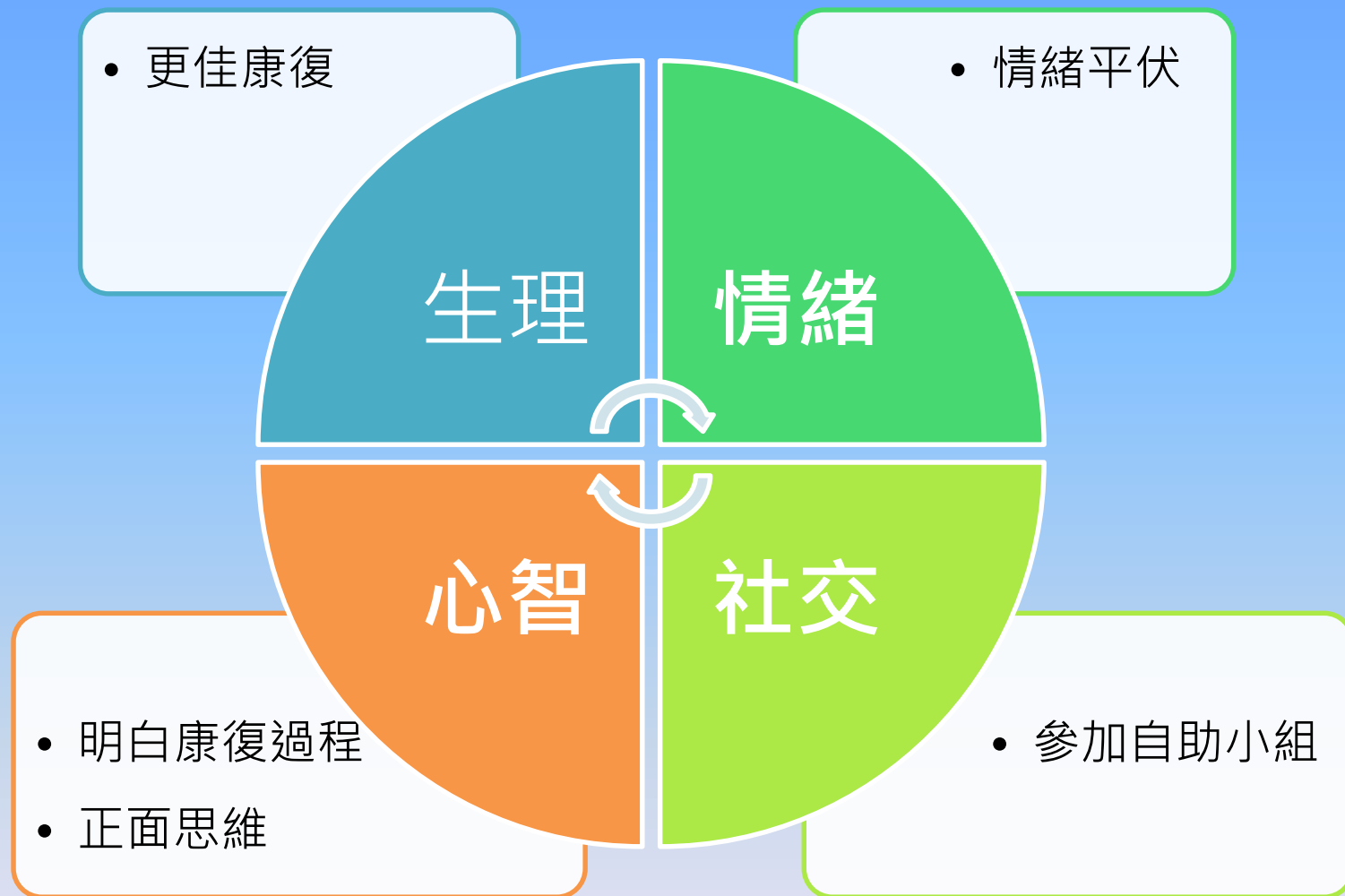
- 有能力分辨及表達情緒



# 2.1 不同層面健康的相互影響



# 2.1 不同層面健康的相互影響

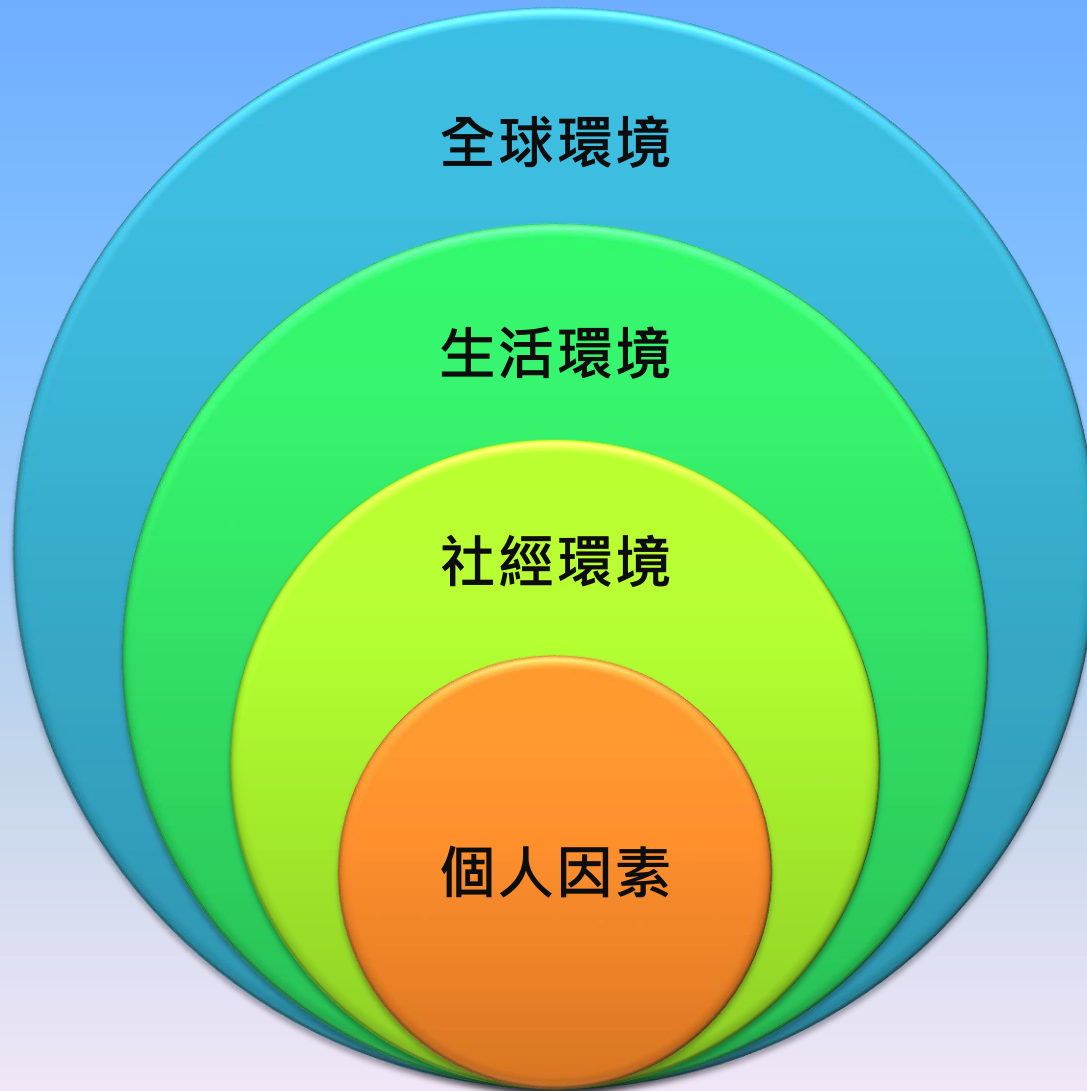


## 2.2 影響健康的因素

### 課程及評估指引

- 課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康
- *1D* 影響個人與社會福祉 (包括健康和疾病的經驗) 的因素
- 目的：
  - 識別影響個人及社會健康的**因素**
  - 分析因素之間的**相互關係**
  - 瞭解影響健康的**決定性因素**，加深對問題的認識；使用有關的介入方法，解決問題

## 2.2 影響健康的因素



# 影響全人健康的因素

人口變化因素

社會及經濟因素

營養因素

社會生物及心理生物因素

生態因素

全球化

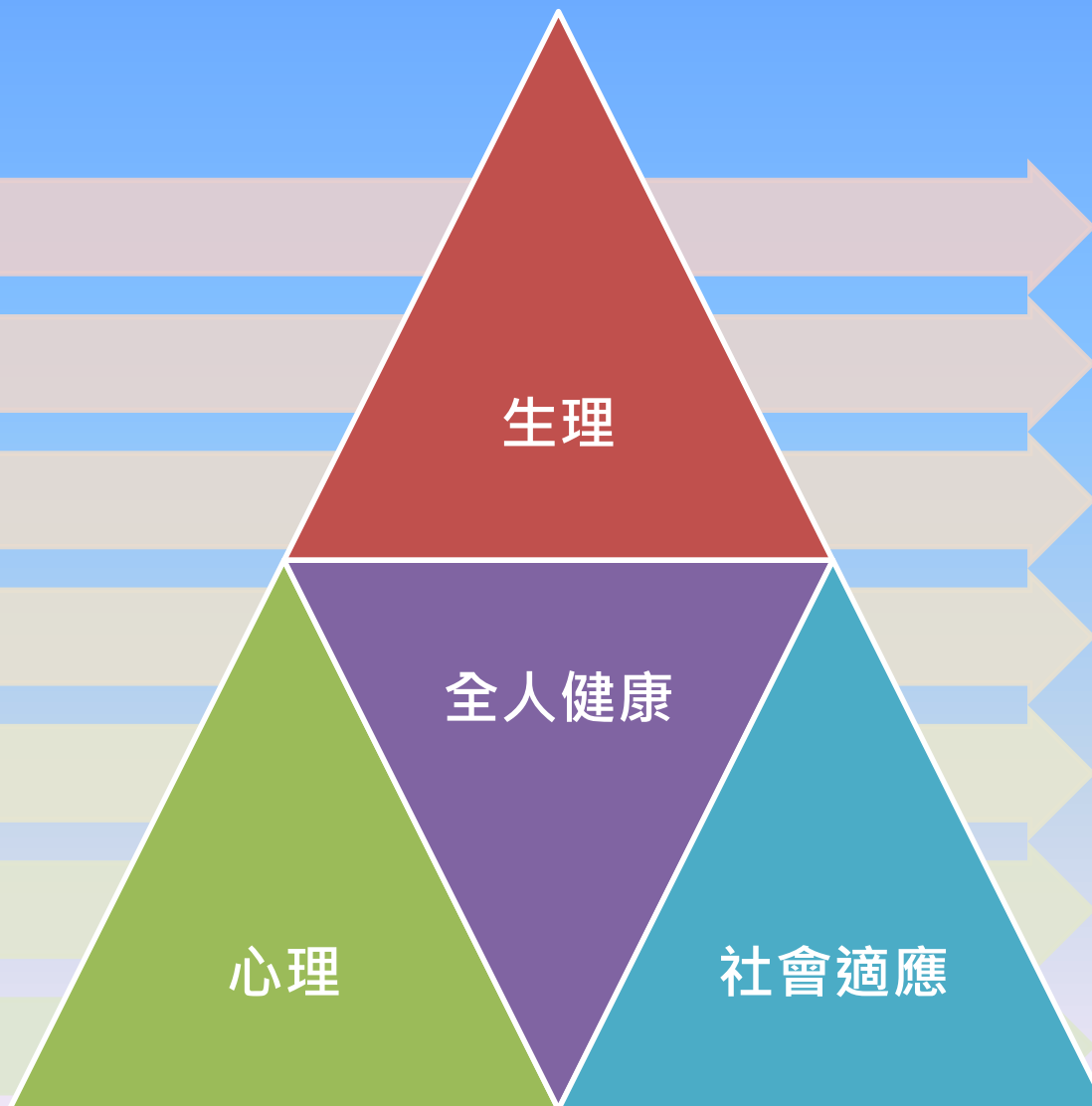
科技進步

生理

全人健康

心理

社會適應





# 人口變化因素 / 人口特徵

年齡

免疫系統

生理機能轉  
變(發展/退化)

性別

生理因素

生活習慣

種族和  
族群

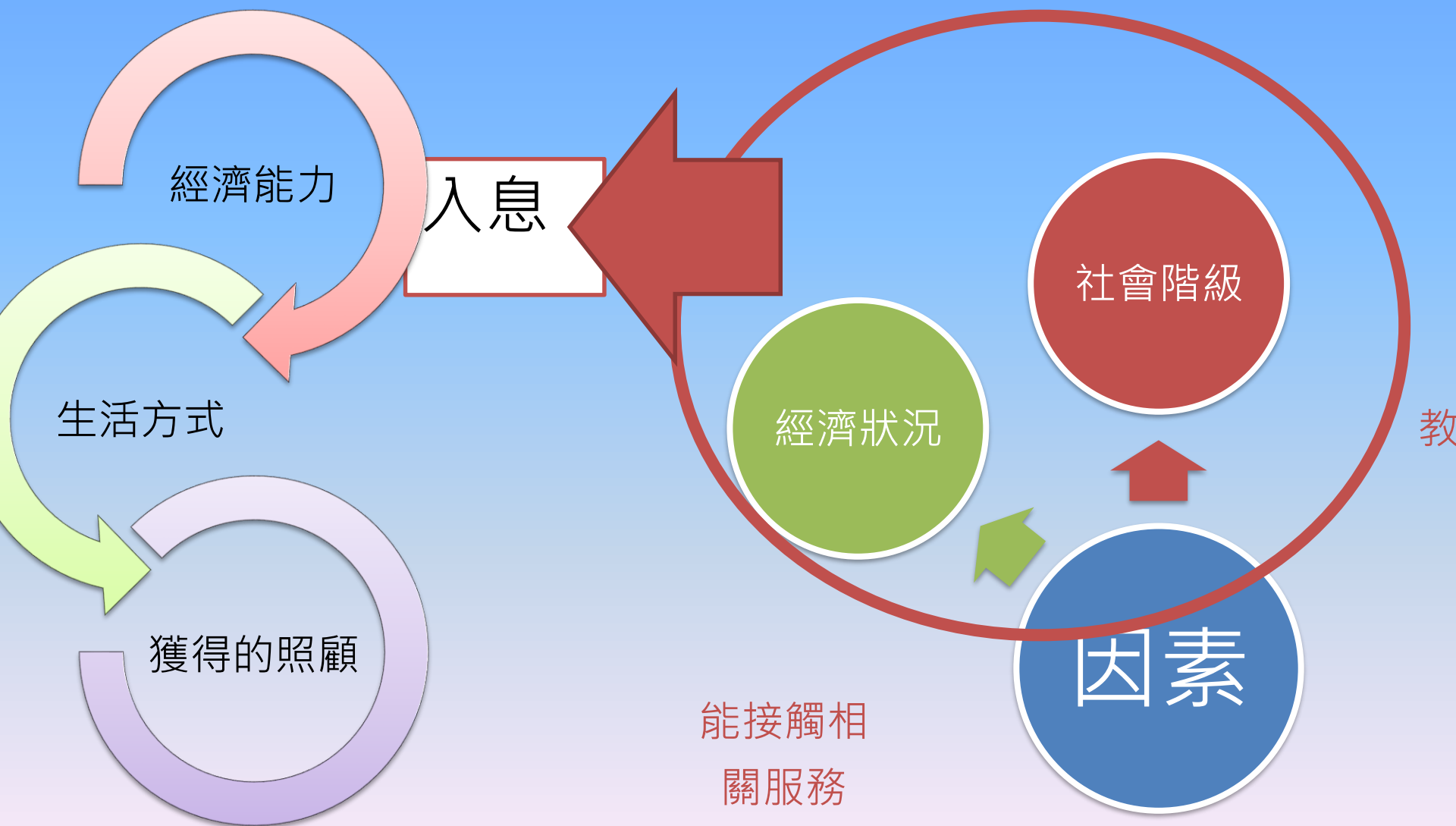
飲食習慣

對健康和保  
健的理解

# 社會及經濟因素



# 社會及經濟因素



# 社會及經濟因素

狀況

社會階級



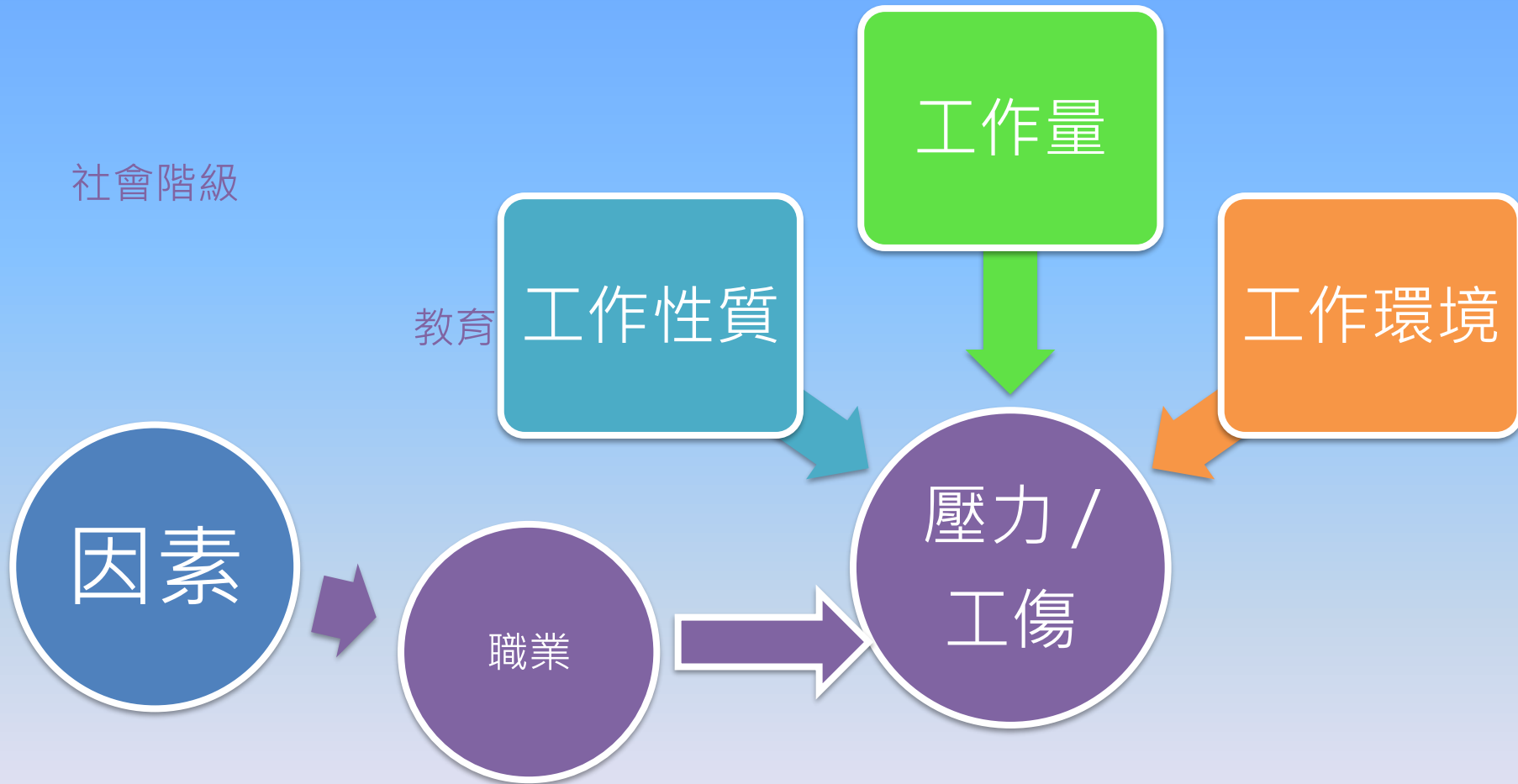
職業

理解

使用

善用  
健康  
服務

# 社會及經濟因素



因素

# 社會及經濟因素

職業

生活方式

不健康飲食習慣

• 心血管疾病、心臟病

久坐不動

• 心血管疾病、心臟病

吸煙

• 肺癌

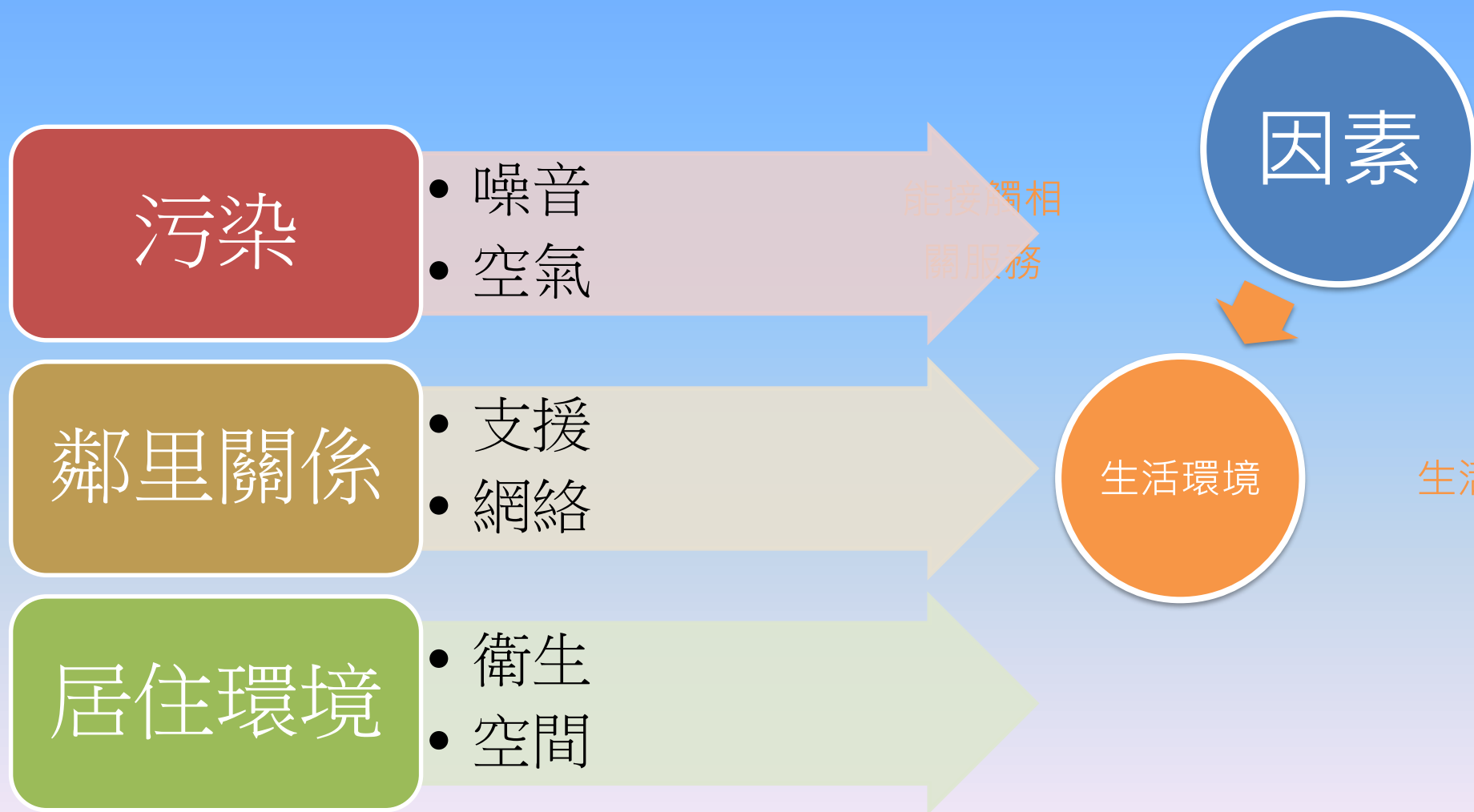
飲酒

• 肝癌

生活環境

# 社會及經濟因素

經濟狀況



# 社會及經濟因素

社會階級

經濟狀況

教育

職業

生活環境

生活方式



收費

地點

時間

形式

服務提供選擇





# 營養因素

## 不均衡飲食

少蔬菜 / 低  
纖維膳食

高脂、高  
鹽、高糖

結腸癌

心臟病

## 營養不良

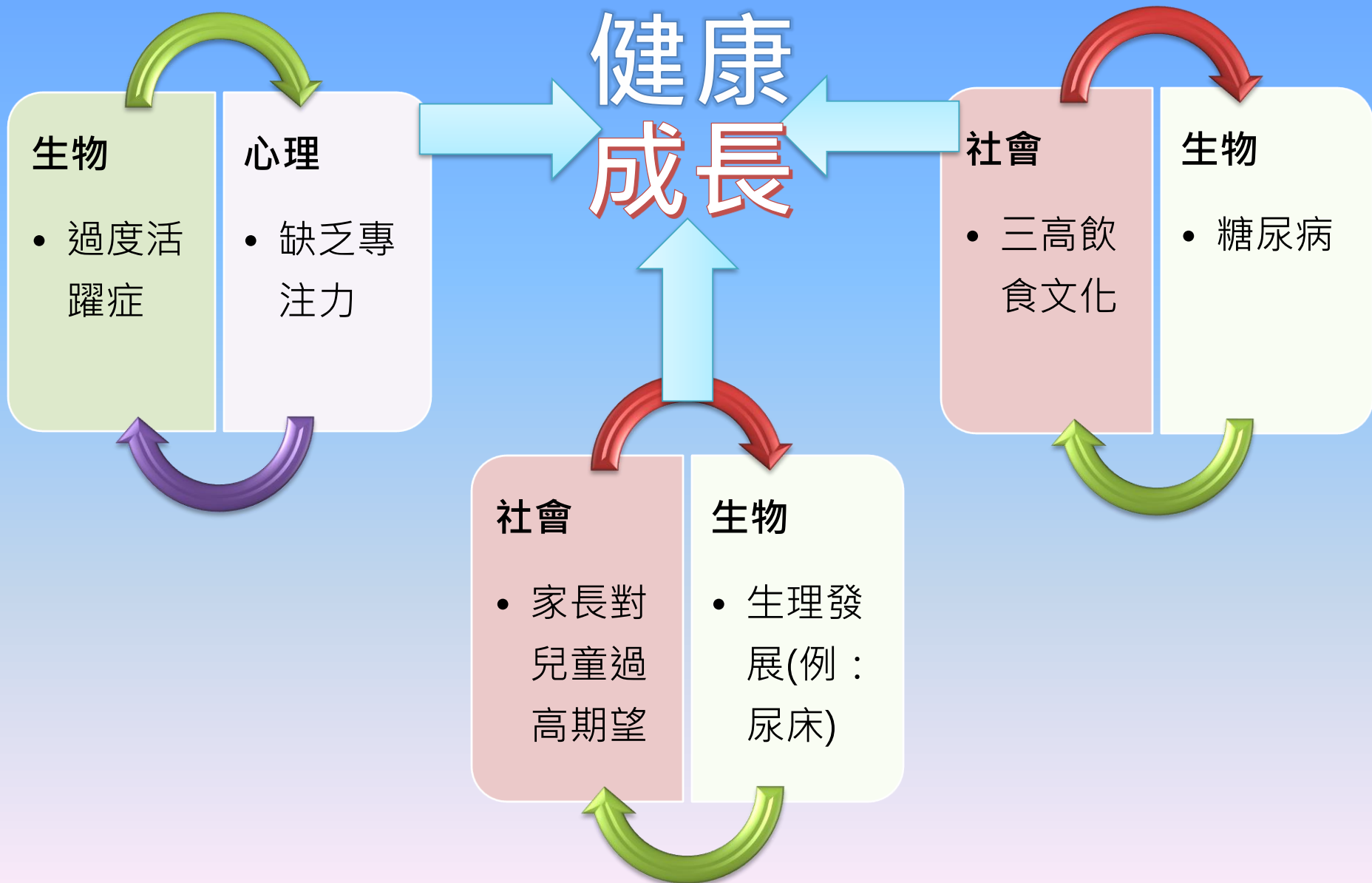
缺乏(維  
生素C)

過多(碳水  
化合物)

壞血病(例)

肥胖(例)

# 社會生物及心理生物因素



# 生態因素

天災

污染

氣候轉變

人類活動

# 全球化

人口越境交流

- 速度和密度

國與國之間的疾病傳播

- 速度

環球推廣及銷售不利健康消費品

- 香煙及酒精飲品

發展中國家

- 增加人口

不健康生活方式

- 更普及

西式快餐

- 全球大受歡迎

飲食習慣改變

- 三高食物

非傳染病增加

- 心血管疾病

# 科技進步

## 影響健康

- 基因科技
  - 例子：基因食物

## 影響疾病預防

- 第一級
  - 例子：研發疫苗
- 第二級
  - 例子：
    - HIV測試
    - 電腦斷層造影  
掃瞄技術
- 第三級
  - 例子：3D打印技術 - 義肢 / 關節

## 影響健康護理

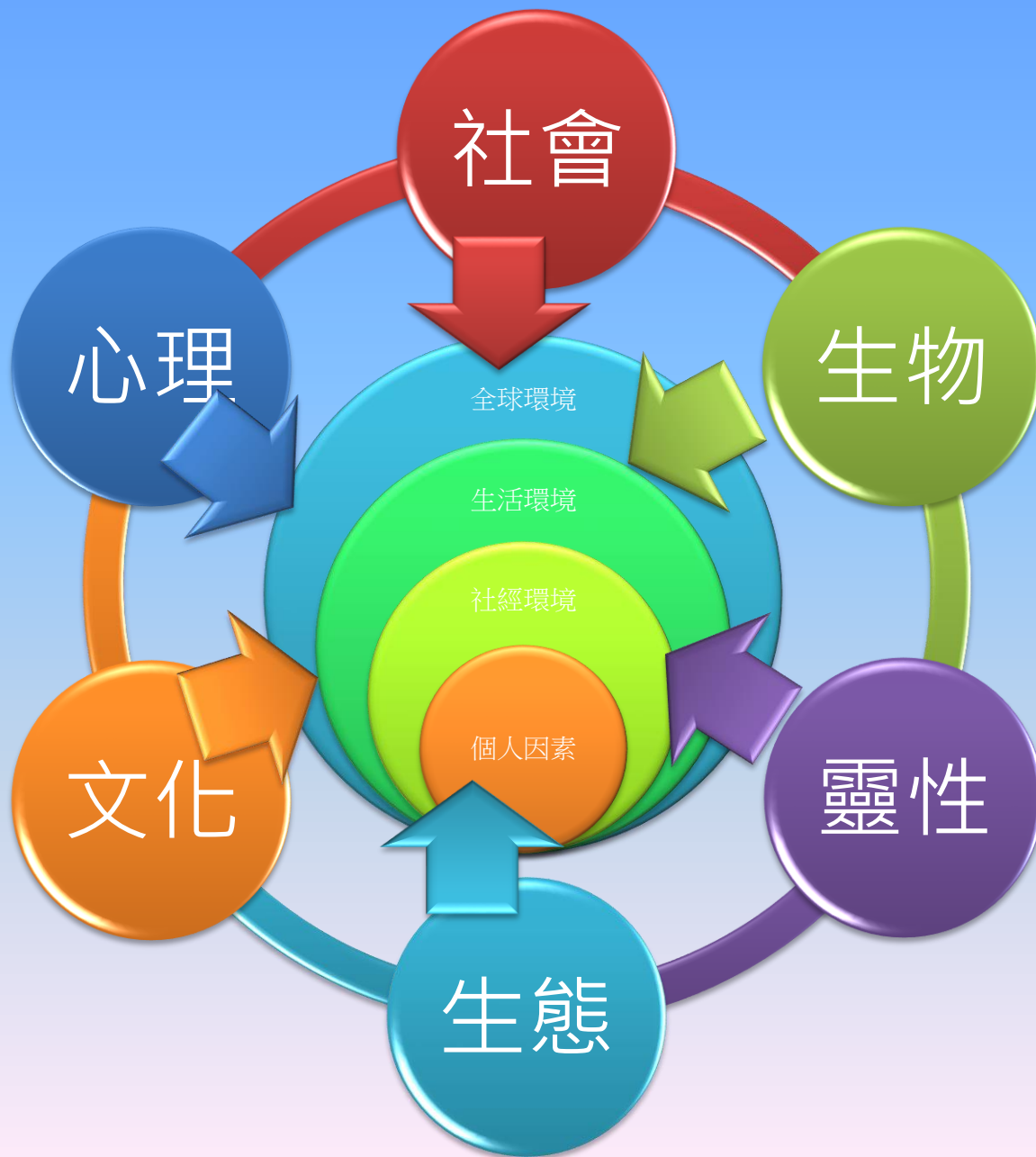
- 第一級
  - 例子：產前護理 / 婚前建議和基因篩查
- 第二級
  - 例子：心臟起搏器(AED)
- 第三級
  - 例子：器官移植 - 製造人類器官 - 基因複製技術

## 2.3不同的分析角度

### 課程及評估指引

- 課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康
- **1A生物、社會、心理、靈性、生態和文化的角度及層面**
  - 內容：生物、心理、社會、靈性、生態和文化角度
  - 目的：從生物、心理、社會、靈性、生態和文化等不同角度理解健康

## 2.3 不同的分析角度



# 不同的角度





# 生物角度

## 生物

生理

成長及發展

缺憾

發育

老化

基因遺傳疾病

孕期暴露延遲  
影響

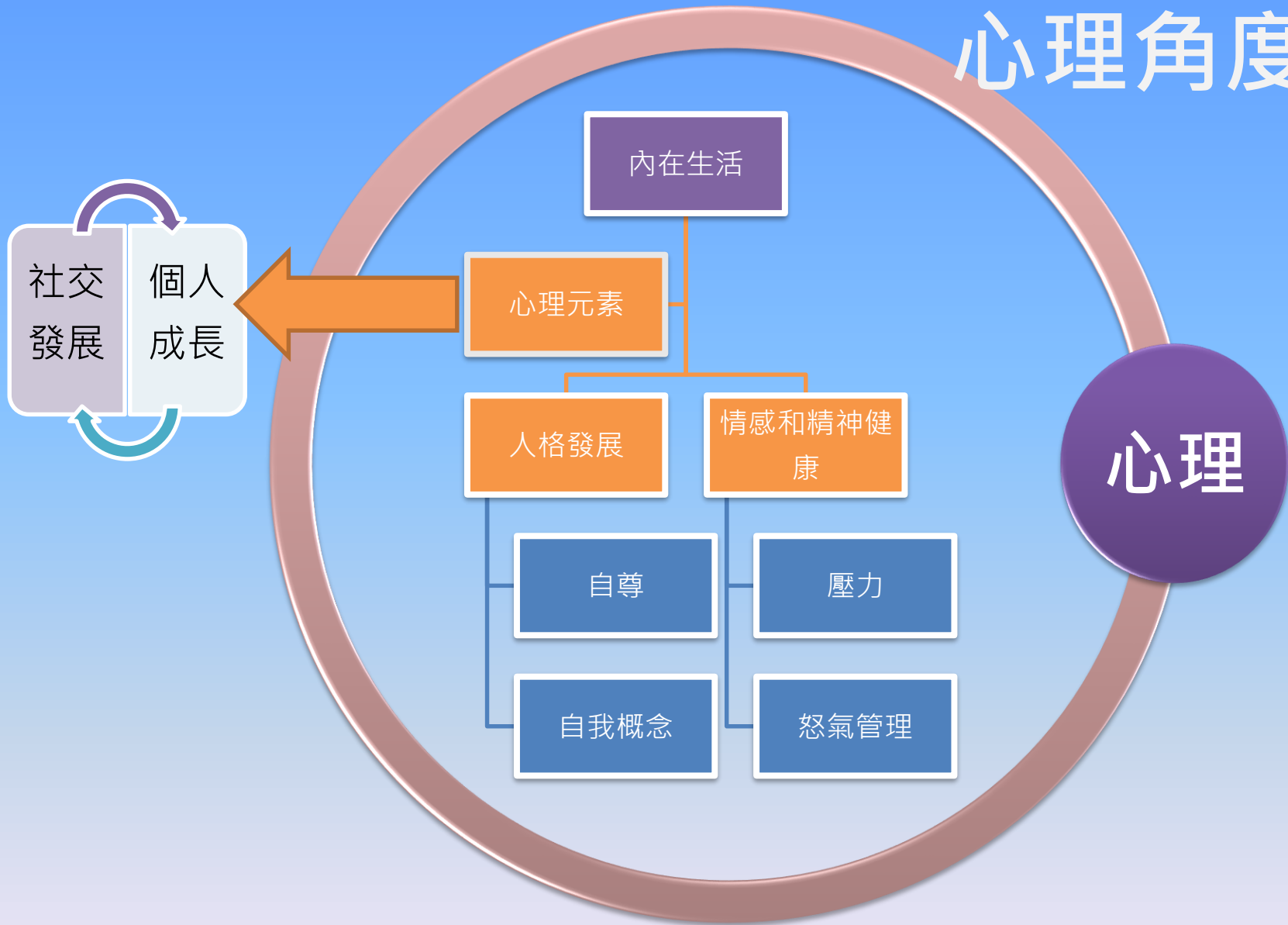
例如：唐氏綜合症

例如：因母親酗酒而產生的  
嬰兒發育遲緩

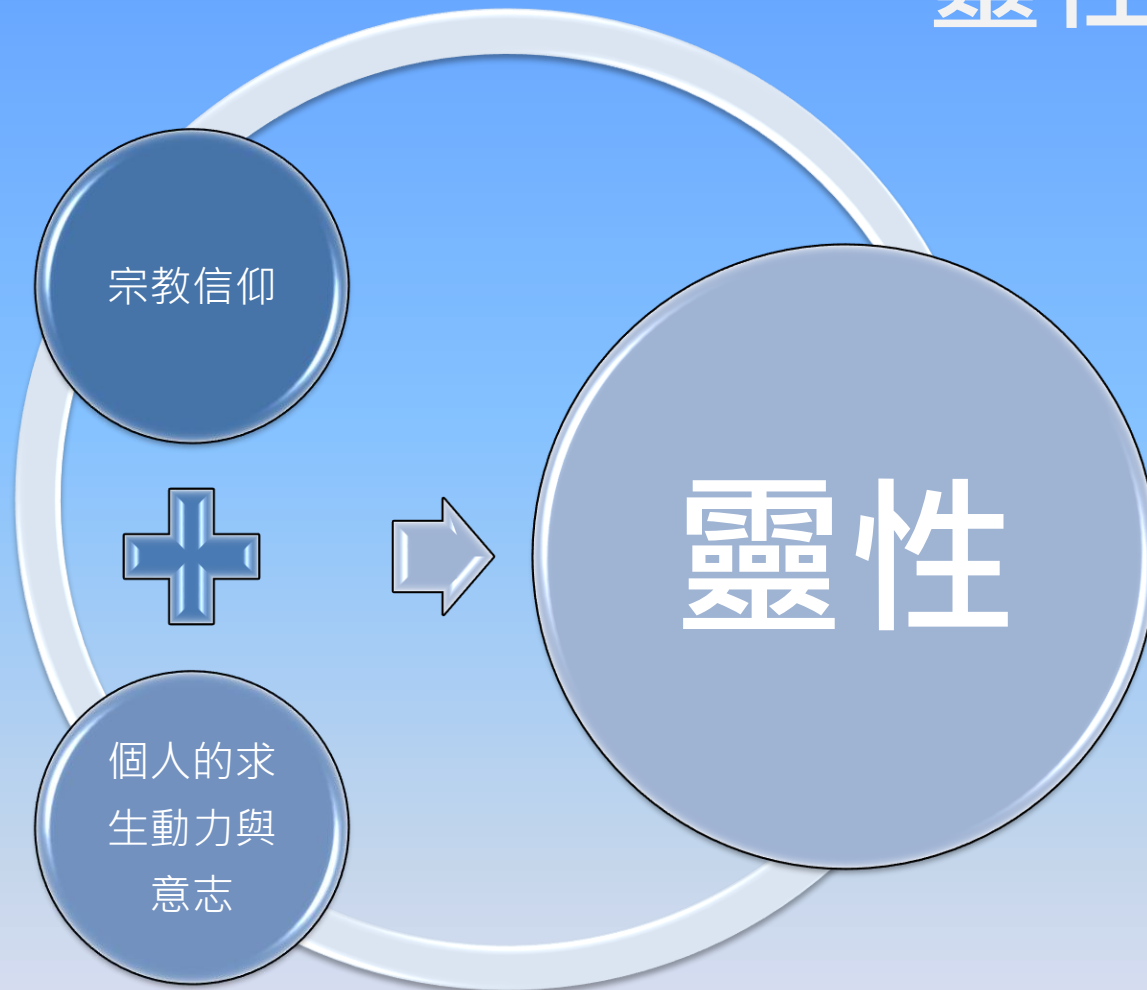
# 社會角度



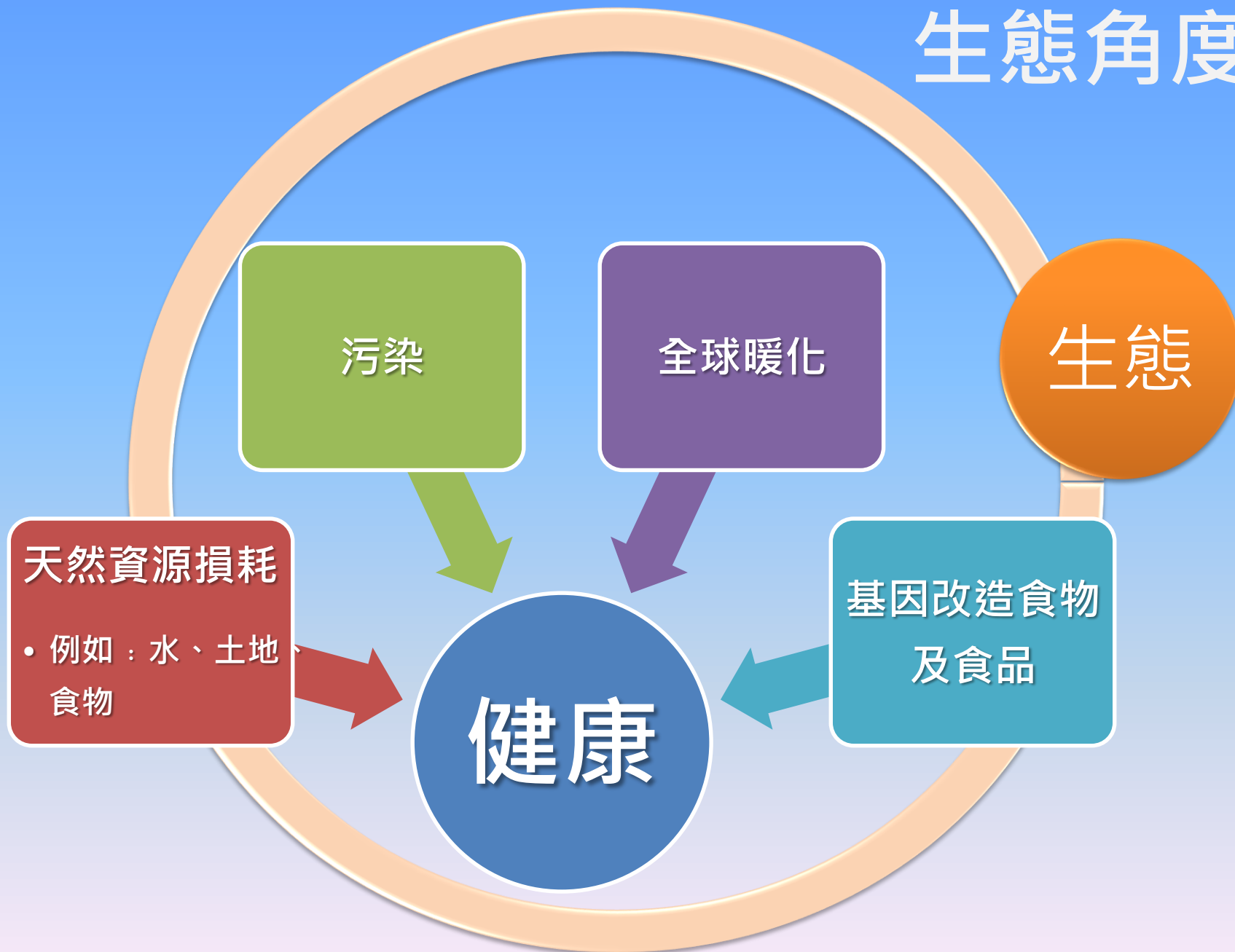
# 心理角度



# 靈性角度



# 生態角度



# 文化角度

## 社交

- 文化對人際關係的影響

## 心理

- 不同文化影響自我形象及壓力管理方式

## 生理

- 對健康和關懷的不同態度，例如：中國人對保健的追求
- 飲食文化和飲食習慣

文化

## 2.4 推廣健康和身心安康

### 課程及評估指引

- 課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

### *1A生物、社會、心理、靈性、生態和文化的角度及層面*

- 內容：1A1 -健康的定義
- 目的：
  - 瞭解**整全**的健康概念

# 不斷演變的健康概念

傳統

- **健康：沒有生病或者體質健壯**

1949

- 全人健康：個人在生理、心理及社會適應三方面**全部良好**的一種**狀態**

1984

- 個人或群體能夠**實現理想**，**滿足需要**
- 並能**改變和適應環境**。
- 健康是**日常生活的資源**，而不是生存之目的；
- 健康是一個**積極概念**，注重**社會與個人的資源及體能**。

社會關懷



# 關愛的公民和社會關懷

## 社區聯繫

- 在一個健康的社區，人與人長期的溝通形成了各種聯繫，可在其中交流思想或互相幫助

## 瓦解因素

- **科技進步**
  - 親密和面對面溝通方式被互聯網取代
- **個人主義**
  - 將個人的利益置於社群利益之上
- **工時長短**
  - 長期超時工作會妨礙關係的建立
- **政策**
  - 房屋規畫和市區重建政策

## 關愛公民

- 建立互助互愛的關係
- 對弱勢社群付出同理心
- 明白自己可以為社會貢獻什麼
- 學習與人溝通，建立解難能力
- 更加深入了解各種健康和社會問題，負起一己責任去協助解決問題