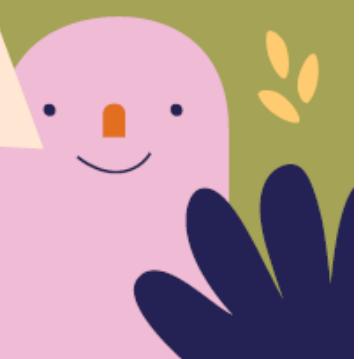




# SN2S01

## Collaborative Care in School Health and Safety

第六組



透過服務教導學生體重管理及增強危機意識

# 成員



THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學

- 1.Hilda Yee 全球供應鏈管理
- 2.Anna Lam 全球供應鏈管理
- 3.Mandy Chung 國際航運及物流
- 4.Kingsley Wong 土木工程
- 5.Jason Ho 土木工程
- 6.Kingson Leung 土木工程
- 7.Jacky Tse 土木工程
- 8.Alex Tan 檢測及認證分析科學
- 9.Sky Lam 屋宇設備工程





THE HONG KONG  
POLYTECHNIC UNIVERSITY  
香港理工大學



歡迎!

你對一個有趣的學習過程感到  
興奮嗎?

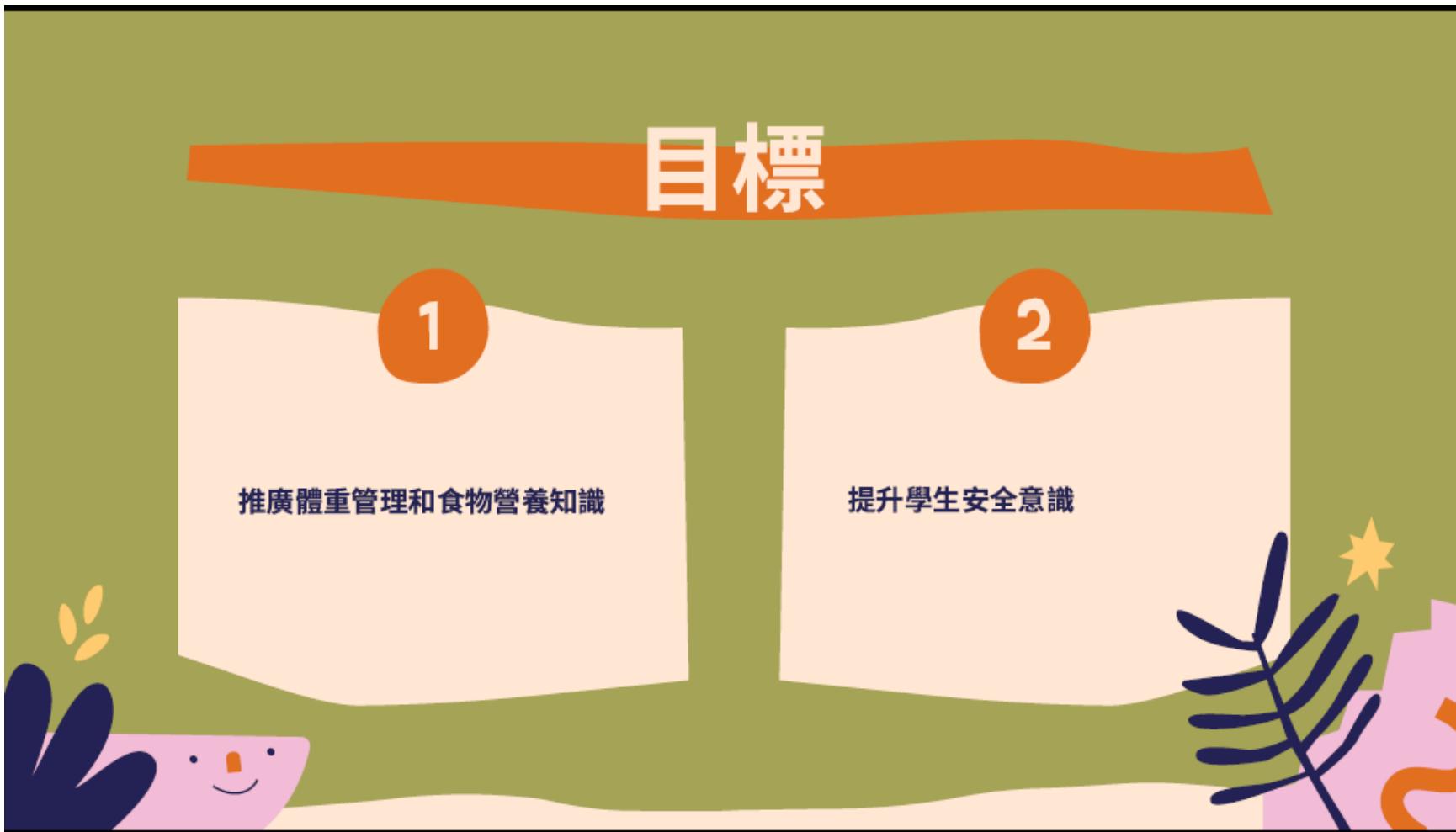
# 目標

1

推廣體重管理和食物營養知識

2

提升學生安全意識



# 體重管理和食物營養

1

## 肥胖症

- 成因
- 後果
- 預防和改善

2

## 食物營養

- 各類營養素
- 營養標籤

3

## 運動

- 運動的好處
- 運動的注意事項
- 運動的流程
- 選擇正確的運動



# 肥胖症

## 問與答

### 透過問問題

- 增加學生注意力
- 加強互動性
- 提供正確觀念和知識
- 提升在肥胖症方面的知識



肥胖症

到底肥胖症是甚麼？

大家心目中的肥胖是怎樣呢？

The slide has a white background with a red triangle and three blue vertical lines in the top right corner. It features a large white box containing text and silhouettes. Below the box is a photograph of a person measuring their waist.

# 肥胖症



提供身高別體重圖表和身體質量指數計算方式

- 提升學生對過重的認知
- 透過計算增加學生的參與度
- 吸引學生注意
- 增強學生的知識



# 肥胖症

展示肥胖症的基本知識

1

## 成因

2

## 後果

3

## 預防及改善方法

- 增加肥胖症的知識
- 提升肥胖症的關注
- 提供改善方法予學生

肥胖症的成因

1. 热量〔卡路里〕吸收過多
  - a. 飲食過多的問題
  - b. 食進高熱能、高糖分的食物
  - c. 因嗜睡問題、心理問題等因素而導致暴飲暴食或飲食失調症
2. 热量消耗不足，缺乏運動
3. 其他因素 (e.g. 遺傳、某些疾病或藥物的影響)

肥胖症的影響

生理方面：

- 加重身體各器官的工作量 ➔ 許多疾病，如糖尿病
- Eg高血壓、心臟病、中風、糖尿病、腰酸背痛、睡眠窒息症等

預防和改善方法

1. 改變飲食習慣
  - a. 避免過食過多肉類、高糖分及高熱量的食物
  - b. 選擇熱量較低的小食
  - c. 定時定量進食
2. 定期進行適量運動
  - a. 兒童：每天30分鐘
  - b. 成人：每週150分鐘







# 食物營養



1

認識到均衡飲食的重要性

2

基本營養素的分類



3

明白如何閱讀營養標籤

4

實現3低1高的健康飲食



# 食物營養



透過健康飲食金字塔海報介紹食物的營養  
讓學生了解如何健康飲食

# 食物營養



## 問與答

哪一個是較佳的選擇呢？

奶類飲品A:

Nutrition Information營養資料	
Servings Per Package	每包內各份量分量數量: 1
Serving Size	各份量: 236 mL/236 毫升
Energy 热量	120kcal ± 1
Protein 蛋白質	1.0g/ 克
<b>Total fat' 鐵脂點</b>	<b>9.0g/ 克</b>
- Saturated fat' 滿脂點	0.2g/ 克
- Trans fat' 反式脂肪	0.2g/ 克
Carbohydrates 碳水化合物	11g/ 克
- Sugars' 糖	11g/ 克
- Fructose' 葡萄糖	37mg/ 毫升

奶類飲品B:

Nutrition Information營養資料	
Servings Per Package	每包內各份量分量數量: 1
Serving Size	各份量: 236 mL/236 毫升
Energy 热量	120kcal ± 1
Protein 蛋白質	1.0g/ 克
<b>Total fat' 鐵脂點</b>	<b>0.2g/ 克</b>
- Saturated fat' 滿脂點	0.2g/ 克
- Trans fat' 反式脂肪	0.2g/ 克
Carbohydrates 碳水化合物	11g/ 克
- Sugars' 糖	11g/ 克
- Fructose' 葡萄糖	104mg/ 毫升

資料來源: 食物安全中心

VS

## 向學生提問，讓學生意理清營養知識

- 通過問答環節
- 讓學生根據營養標籤信息做出好的選擇





## 1

## 問學生問題

# 運動

- 讓學生反思他們的體能活動程度，使他們可以根據自己的能力改善運動量

**大家是否有做運動的習慣？**

每次運動持續時間	運動劇烈程度	每星期運動天數	TARGET!!
30分鐘或以上	中等或劇烈強度	5天或以上	理想級別
		3天或以上	基礎級別
		1至2天	危險級別
只進行低強度的體能活動		極危險級別	

資料來源：康樂及文化事務處

2

## 運動的好處

開始做運動的動力

### 運動的好處

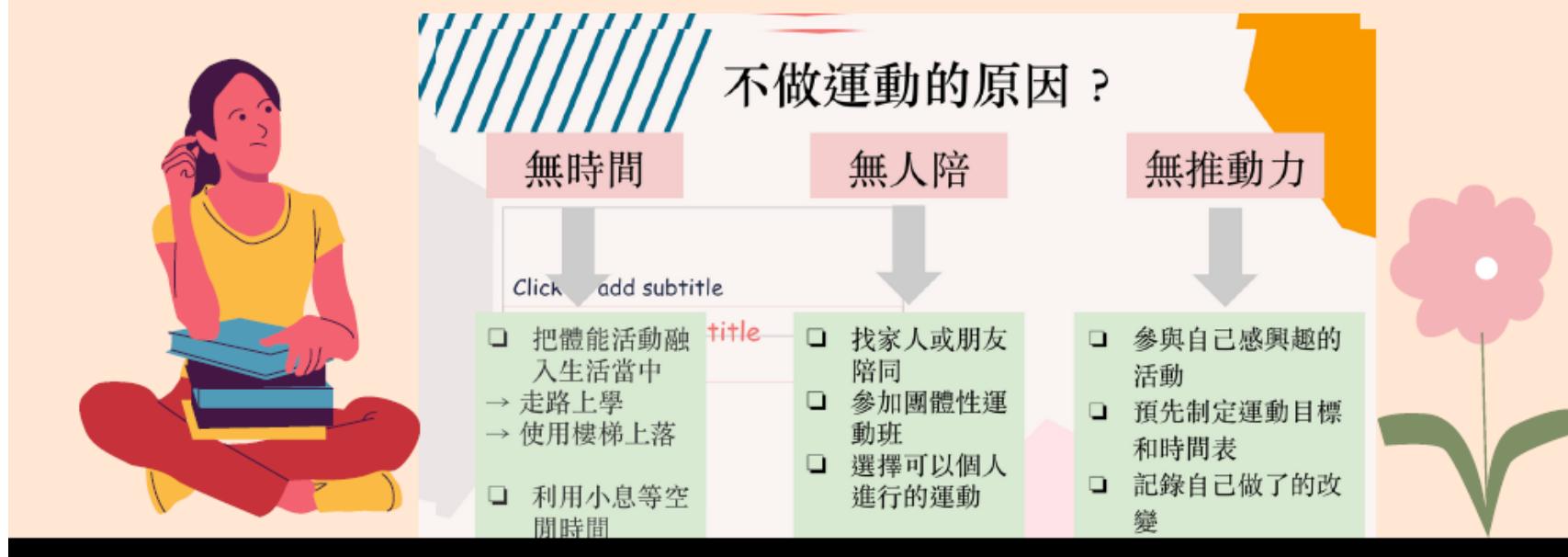
- 促進新陳代謝，消耗身體過多的熱量 → 控制體重
- 促進血液循環
- 減低患上心臟病、高血壓、糖尿病等疾病的機會
- 強健骨骼預防骨質疏鬆
- 強化肌肉
- 增強身體的抵抗力



# 運動

## 3 克服不運動藉口的方法

讓他們能意識到開始運動並不困難



# Exercise

4

REMEMBER!

## 做運動前的準備

### 運動的注意事項

- 減少受傷的機會

#### 運動的注意事項

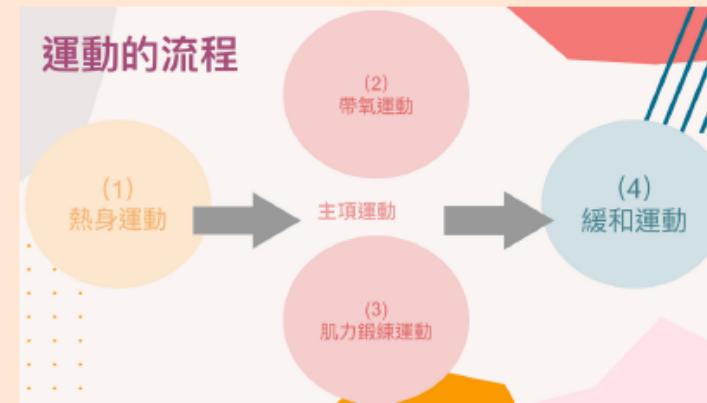
- 穿著合適的休閒運動服裝及運動鞋襪
- 避免於過熱及嚴寒的環境進行活動
- 確保於安全及合規格的場地進行相關的體能活動
- 進行體能活動之前、過程期間或者之後，需要補充充足的水份。



⚠ 運動要循序漸進、量力而為，運動時感到不適，應立即停下休息

### 運動流程

#### 運動的流程



# Exercise

## 5 各種運動的定義

### 1. 热身運動

- ★ 主項運動前做
- ★ 約做**10分鐘**
- ★ 保持呼吸自然
- ★ 使心跳加速、體溫微升，增強肌肉的血液循環和供應
- ★ 使身體提高警覺性，提升反應速度
- ★ 使關節更靈活，減低受傷的機會
- ★ 兩大類別：
  - a. 柔和動力性活動
  - b. 肌肉伸展活動

### 2. 帶氧運動

- 依賴身體的大肌肉活動
- 強化心肺功能和增強耐力
- 對減少身體脂肪的積聚尤其有效
- 跳繩、游泳、慢跑、球類活動、跳舞等

### 3. 肌力鍛練運動

- 強化肌肉的力量和耐力
- 每星期平均做**3次**
- 每個動作**依照自己的能力做**10至25次**
- 整套動作共做**3次**

### (4) 緩和運動

- ★ 於主項運動後做
- ★ 約做 10 分鐘
- ★ 令身體各器官和系統慢慢緩和下來
- ★ 促進肌肉的血液循環，有助清除因運動造成的新陳代謝廢物，令肌肉更快復原

# Exercise

6

## 展示

- 介紹定義後給出運動的例子
- 使用圖片和動畫生動地視覺化文字，便於理解



# 運動一影響

6. 自從講座後，你有開始運動嗎？

[More Details](#)

● 有	8
● 無	1
● 正在計畫	6



- 多於50%的學生開始進行運動
- 接近一半的學生都開始計劃運動



# 增強危機意識

## 1. 主題的重要性

### i) 個人衛生

阻止疾病發展和傳播

保障身邊的人及您健康

(Department of Health & Human Services, "Personal hygiene, 2011")



### ii) 食物安全

1. 獲取安全和有營養的食物是促進健康的關鍵
2. 不安全食品可導致從腹瀉到癌症等200多種疾病
3. 腹瀉病是受污染食品引起的最常見疾病，每年導致5.5億人患病，23萬人死亡

(World Health Organization, 2020)



### iii) 校園欺凌

香港學生中有32.3%的人被欺凌的受害者  
會造成自尊降低、時常焦慮不安、悲觀思維與高度渴求關懷心理

(The American Journal of Psychiatry, 2002; City University of Hong Kong)



### iv) 性騷擾

根據調查，有12.1%的女性表示受到同事或顧客的工作場所性騷擾  
(South China Morning Post, 2018)



### v) 毒品

根據政府統計處，香港青少年吸食毒品的人數有所增加

# 增強危機意識

## 2. 宗旨及服務活動

宗旨：在學校提高同學的安全意識。

1

### 個人衛生

- 定義及重要性
- 傳染病模式
- 預防措施

2

### 食物安全

- 定義及重要性
- 原因及後果
- 預防方法

3

### 危機意識

- 個人資料外洩
- 校園欺凌
- 性騷擾
- 吸毒

# 個人衛生

## 問題及解答

- 吸引同學注意
- 增強互動性
- 讓同學思考問題
- 公布答案



# 個人衛生

播放影片向同學展示正確洗手的步驟

- 影片來源: 政府新聞處
- <https://youtu.be/wjn-DFFAhNY>

播放影片向同學展示正確佩帶口罩的步驟

- 影片來源: 衛生署衛生防護中心
- <https://youtu.be/BZ8dFHOE2-4>

影片:  
- 吸引同學注意  
- 較為有趣及生動



# 食物安全

使用食物安全中心的海報向同學講解預防方法



海報:  
- 較為色彩繽紛及吸引  
- 加深同學對食物安全的印象

# 危機意識

- 鼓勵同學尋求協助
- 提供投訴渠道，例如平機會及999報案中心

向平機會投訴，要求調查及調解。



平等機會委員會  
EQUAL OPPORTUNITIES COMMISSION



## 再一次問題及解答

吸毒

毒品的種類？

毒品有甚麼影響？

不可一嘗不可再  
向毒品說不



# 課後活動

## 安全意識有獎問答遊戲

- 進一步增強同學的理解
  - 透過競賽增加同學的參與度
  - 較為有趣及吸引



- 問卷調查
  - - 鼓勵同學分享他們的轉變及意見



4

## 服務學習經驗分享 \*

1

### 我們的團隊合作精神

- 9 個隊友一起工作
- 明確工作分配，責任和職責
- 一起處理任何問題

2

### 密切溝通

- 交流和討論我們學生的課程內容
- 使用在線軟件共享日常工作進度
- 提高我們每個人的工作效率
- 為學生提供良好的服務活動



## 服務學習經驗分享

通過這次活動，我們結合了學術文獻及社會服務，這能夠讓我們服務社會教導學生有關安全及體重管理的知識。

我和一團隊一起工作就像一個家庭一樣。



## 4.2

# 服務學習經驗分享



## 3

### 活動內容及自我表現反思

- 檢查活動是否能夠達到我們的服務目標
- 回顧我們的活動，期望能提高整個活動質素教育學生
- 反思我們如何改善與學生之間的交流

## 4

### 結合文獻及社會服務

- 尋找一些網上文獻，改進我們的服務質素
- 準備課堂教材及網上遊戲活動
- 把這次活動的經驗融合到以後的日常生活當中  
例如教同學閱讀營養標籤及保護網上個人私隱

# 5

## 改善服務活動

### 5.1

#### 解決問題和面對限制

- 服務活動後：進行反思以發現問題和限制
- 例如：十分困難與學生互動
- 使簡報設計得更有趣，使課堂更有趣
- 準備更具吸引力的禮物，以激勵學生參加在線教學活動

5

# 改善服務活動

5.2

## 在學校進行長期的宣傳活動

- 在學校周圍張貼有關健康和安全意識的海報
- 增強學生對健康和安全意識的認識
- 正面影響學生的生活習慣
- 養成健康的生活方式（健康飲食，運動）的習慣

# 項目影響

## 中學生

- 增加學生對健康和安全意識的認識

## 學院學生

- 認識到他們可以為社區做出貢獻
- 能夠表達對有需要的人表達同情和加強公民責任感 (Shek et.al, 2018)
- 能夠明白服務學習和學科內容之間的聯繫 (Shek et.al, 2018)



多謝大家!

# 參考文獻

1. Department of Health & Human Services. (2011, June 30). Personal hygiene. Retrieved November 05, 2020, from  
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/personal-hygiene>
2. Food safety. (n.d.). Retrieved November 05, 2020, from  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
3. Tackling Hong Kong's Bullying and Suicide Crises. (n.d.). Retrieved November 05, 2020, from  
[https://www.cityu.edu.hk/class/media\\_events/magazine/issue9/en/tackling-hongkongs-bullying-and-suicide-crises.html](https://www.cityu.edu.hk/class/media_events/magazine/issue9/en/tackling-hongkongs-bullying-and-suicide-crises.html)
4. Striegel-Moore, R.H.; Dohm, F.A.; Pike, K.M.; Wilfley, D.E.; Fairburn, C.G. Abuse, bullying, and discrimination as risk factors for binge eating disorder. *The American Journal of Psychiatry*. 2002, 159: 1902–1907

5. Sexual harassment 'affects more than one in 10 Hong Kong service workers'. (2018, March 02). Retrieved November 06, 2020, from <https://www.scmp.com/news/hong-kong/community/article/2135513/more-one-10-women-hong-kongs-service-industry-say-they-have>
6. Census and Statistics Department (2019), Drug Situation in Hong Kong in 2018 from <https://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/sp400.jsp?productCode=FA100030>