



健康是影響人們學習能力的主要原因，為此，教育暨青年局致力推動建立健康校園，其中兩項主要工作項目為實施“牛奶計劃”及“學校醫護人員制度”。

實施“牛奶計劃”，增強學童的體質

4至6歲是兒童智力發展、體格成長的重要階段，充足的鈣質是兒童骨骼和牙齒健康發育的重要保證。而牛奶營養價值高，當中含有兒童生長發育所需的蛋白質、維他命以及鈣、磷、鎂、鉀等礦物質。教育暨青年局實施“牛奶計劃”的主要目的是增強學童的體質，培養學生從小喝牛奶的習慣。

由2007年9月27日起，教育暨青年局免費向就讀幼兒教育及小學教育一年級的學生提供高鈣低脂牛奶飲品。學校於每個上課日早餐或茶點時段，給每個參加計劃的幼兒教育學生提供約160毫升牛奶飲用，而每位小學一年級學生則飲用250毫升包裝牛奶。目前，參與“牛奶計劃”的學校共有61間，學生共計約10,000人。

實施“牛奶計劃”，不僅是為了讓學生喝一杯牛奶，更重要的是配合營養與健康教育的開展，幫助孩子從小建立均衡飲食的習慣。4至8歲的小朋友每日所需要的鈣質大約是800毫克，若只靠奶類產品來供應一天所需的鈣質，則每日應飲用2至3杯牛奶（1杯約250毫升）。由於參加牛奶計劃小朋友在學校只飲用建議分量的一部分，家長應鼓勵孩子在課餘或平日飲用足夠牛奶或其他奶類產品，如芝士、乳酪及乳酸奶等。對於患有乳糖不耐症(Lactose intolerance)的學童，家長可先以少量牛奶開始或以乳酸奶代替。

資助學校聘請醫護人員，開展完整健康服務

為協助學校開展完整的預防性健康服務，推動學校健康教育，同時減輕教師的非教學工作，教育暨青年局由2006/2007學年開始在澳門學校推行“學校醫護人員制度”，資助學校聘請醫護人員，當年即有70多個校部參加了該計劃。

學校醫護人員在維護和促進學生健康上扮演重要的角色，主要工作內容是學校健康服務和健康促進兩方面。健康服務包括提供簡易的臨床護理和急救服務、傳染病防治以及學生常見病的預防等；而健康促進工作，例如均衡飲食、性教育、選擇健康的生活形式、預防吸煙等，也是學校醫護人員可參予貢獻的部份。

透過醫護人員的專業投入，以及學校、教師及家長對學生健康的重視，相信澳門學生的體質會不斷增強，身心得以健康成長！



（作者：教育暨青年局二等高級技術員）