

作為父母，我們可以做些什麼讓孩子健康快樂？要回答這問題，先要明白健康是由什麼因素決定的。

生活方式和行為對健康影響最大

人的健康受各種各樣的因素影響，一個比較簡明的健康場概念模型把這眾多因素歸納為四組（表一）：

- 1、人類生物學：包括種族、性別、其他遺傳特徵、年齡等因素；
- 2、環境：包括自然環境因素如空氣、水、土壤、食物、居所、其他生物等，社會環境因素如社會、政治、經濟、文化、教育、社區等；
- 3、行為和生活方式：包括促進健康的行為和危害健康的行為；
- 4、醫療衛生服務：包括預防、診斷、治療等。

表一：決定健康的因素

因素	影響程度
生活方式和行為	50%
環境	20%
人類生物學	20%
醫療衛生服務	10%

對於身處不同時間、空間的不同的人而言，四組因素的相對重要性也不同，但如表所示，醫療衛生服務一般是最不重要的因素，而生活方式和行為為常是最重要的因素。

影響深遠的健康相關行為

與健康和疾病有關的行為，統稱為“健康相關行為”，包括促進健康的行為和危害健康的行為。表二列舉了一些較重要的健康相關行為。

培養孩子健康的

生活習慣

文：湯家耀



表二：健康相關行為

促進健康的行為	危害健康的行為
1. 個人健康行為：如適量睡眠、平衡膳食、良好的社會互動；	1. 吸煙；
2. 安全行為：如家居安全、道路安全行為；	2. 不良飲食行為；
3. 預防保健：如定期體檢、預防接種；	3. 缺乏運動；
4. 環境危險規避：如避開污染環境和壓力情境；	4. 性生活在紊亂；
5. 有害物質規避：如不吸煙、不濫藥。	5. 酗酒；
	6. 濫用藥物；
	7. 冒險行為；
	8. 不良衛生習慣；
	9. 不良社會行為；
	10. ……

此外，個體患病時在就醫和遵從醫囑方面的有利於或不利於健康的行為，也屬於健康相關行為。

當前導致人類壽命縮短和生活質素喪失的主要健康問題，如癌症、心血管疾病、呼吸系統疾病、代謝性疾病、意外傷害等，大都與生活方式和行為密切相關。世界衛生組織指出，不健康的行為和生活方式已成為人類的最大“殺手”。在2000年，估計全球超過三分之一的死亡可歸因於吸煙、不健康飲食、不安全性行為、缺乏運動、酗酒、不良衛生習慣等行為危險因素。

培養健康生活習慣的最佳時機

人生的早期階段，尤其是從嬰兒期開始到學童期的階段，是培養健康生活習慣的最佳時機。孩子在這階段養成的行為習慣將影響終身的健康或疾病狀況、壽命和生活質素。

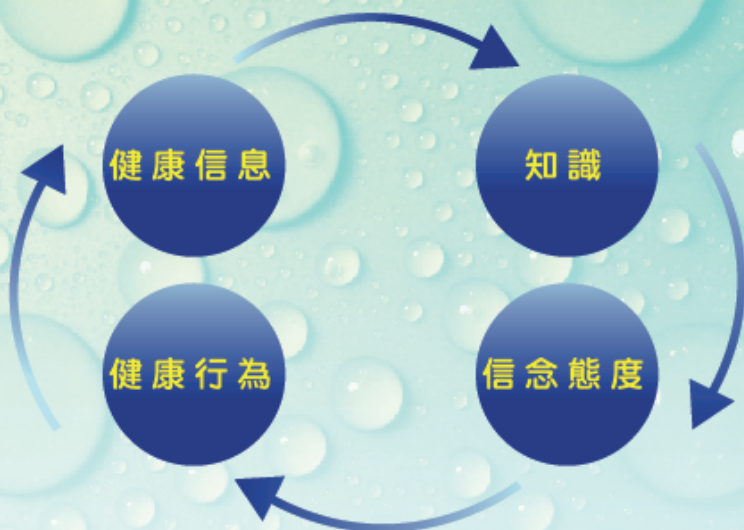
要把握好這最佳時機，協助孩子培養健康的生活習慣，父母需要明瞭：其一，父母扮演非常重要的角色，有非常關鍵的影響；其二，這並不是容易和自然而然的事，在孩子成長的過程中，會遇到許多實際的困難，要靠父母偉大的愛和不懈的努力才會成功。

偉大的愛和不懈的努力

以下，嘗試結合理論和個人的體驗提出一些想法，供家長們參考：

1、健康的知識、信念和態度是基礎人的行為建基於知識、信念和態度（圖一），父母可利用實際生活中的各種機會，向孩子提供正確的健康資訊和知識，並適宜以雙向互動而非單向灌輸的方式，與孩子一起學習、探索、分析、討論，一起訂定健康的行為守則，使孩子更能內化健康知識，形成積極的信念和態度。

圖一：知信行模型



2、父母要作楷模

如父母不能以身作則實踐健康行為，再好的言教也將失去可信性從而變成徒勞。所以，成為父母也是我們檢討和改善自己的生活方式的機遇，對孩子的愛可以成為父母戒除不良行為習慣的動力。

3、理解和掌握“教”以外的因素

不能將所有問題都歸結為“教育”的問題。知識、信念和態度是行為的基礎，但不是決定行為的全部因素。PRECEDE（教育診斷和評估中的傾向、強化和促成因素）模型（見圖二）指出，影響行為的共有如下三組因素：

1) 傾向因素（**Predisposing factors**）：是產生行為的動機、願望，或是誘發行為的因素，包括知識、信念、態度、價值觀、個人技巧等；

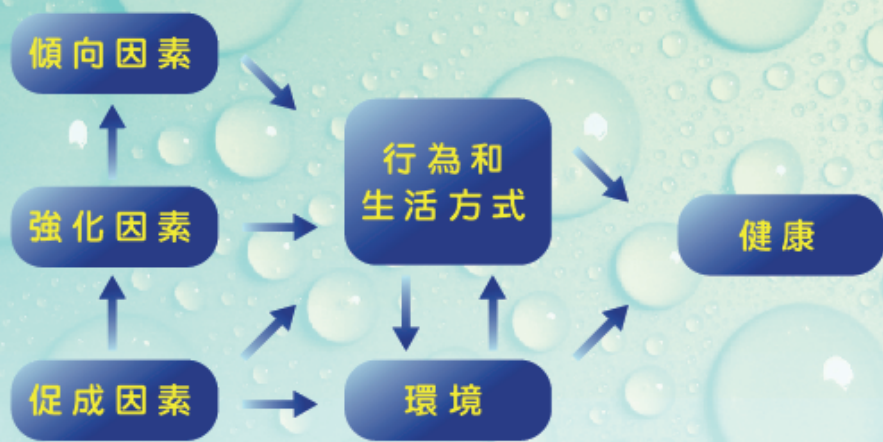
2) 強化因素（**Reinforcing factors**）：是使行為維持、發展或減弱的因素，包括實現行為後獲得的任何形式的獎勵或懲罰；

3) 促成因素（**Enabling factors**）：是使行為得以實現的因素，包括實現行為所必須的技術和資源等。

據此，除言教和身教外，父母應努力讓那些可促進孩子健康的行為容易實現，並得到正面的回報；而那些可能危害健康的行為則要讓其難以實現，且給予負面的強化。



圖二：行為的影響因素



4、感受和尊重孩子的需要

行為產生於動機和需要，對於孩子的不良行為，父母要理解錯誤的行為背後可能有合理的需要，如朋輩認同、應對壓力、自主等，進而引導孩子以健康的方式去滿足這些需要。

5、使健康的選擇成為容易的選擇和愉快的選擇

有時，所謂的“加強管教”，結果反而是使健康的選擇變得更困難、更不愉快。這是必須注意避免的。父母可以將健康行為與親子互動結合起來，例如父母與子女一起製作有益於健康的食物、一起郊遊運動等，使健康行為更有意義、更令人愉快。

6、提升孩子的能力（Empowerment）

和自我效能（Self-efficacy）

父母應注意在培養健康生活習慣的過程中，不要使孩子扮演被動、無能力、受管制的角色，相反，要著重提升孩子的主動性、能力和自信。

7、從健康教育到生命教育

生活方式的選擇最終反映的是人對於生命和自我的意識。與父輩比較，現在的孩子享有的物質生活條件要豐裕很多，但他們似乎更容易陷於迷惘和失落。因此，父母可以與子女一起學習、探索、分享和互相促進的，不僅僅是健康和生活方式，還有生命和人生的意義。



（作者：衛生局疾病預防控制中心主任）