

# 優質的健康教育和更健康的學生之間存在關聯

## 為家庭和社區提供的資源



「我對健康課感覺很好，因為它可以幫助我們瞭解我們的身體，瞭解身體是如何運作的，以及我們如何保持身體健康，並且一生保持健康的生活。」

—紐約市初中學生

當今年輕人面臨無法預知的身心健康挑戰<sup>1,2,3</sup>，確保學生接受優質的健康教育可以幫助應對這些健康需求。紐約市公校系統最近的一項研究發現，注重健康教育以下四點的初中和高中往往擁有更健康的學生：

### 健康教育教師培訓

紐約市公校系統在全市進行健康教育教師培訓。那些至少有一名教師最近接受過健康教育培訓的學校往往擁有更健康的學生。

### 講授健康技能

優質課程涵蓋一系列健康技能，如溝通、決策、壓力管理和尋找可靠的健康資源。在健康課上講授更多的技能，往往學生就更加健康。

### 健康教育教師保持不變

一些學校每年都會更換健康教育教師。由同一人至少連續兩年講授健康課的學校，據報告學生普遍表現出更健康的行為。

### 學校健康理事會資金

學校健康理事會由一群家長、學生、教職員和社區成員組成，他們與學校行政人員合作，支援學校的健康政策。為學校健康理事會申請資金並獲得資金的那些學校中的學生，據報告普遍表現出更健康的行為。

「我認為[健康課]非常重要，因為它實際上涉及發生在你現實生活中的一些話題，例如你長大後的事情，而不僅僅是你一生中不會再見到的事情。我認為它真的很重要，因為它教我，如果你是成年人會如何應對一些情境。」

—紐約市初中學生

「[在健康課上]，我瞭解了什麼是健康的人際關係。在我的家裡，我們不會真正談論我們的情緒，所以對我來說，健康的人際關係並不是我所習慣的。」

—紐約市高中學生





「在毒品預防單元中，我們的老師她教導我們其他學生如何透過同儕壓力讓你吸毒之類的事情，以及如何使用正面的方式拒絕。」

—紐約市初中學生

「[在我們的學校健康理事會]，我們也關注整個學校社區的健康和福祉。主要是關注學生，但也關注老師。」

—紐約市初中老師

## 以下介紹您可以如何支援紐約市健康教育：

### 更多地瞭解紐約市公校系統的健康教育

- **健康教育要求**
- **紐約市公校系統全市健康政策**
- 向您認識的年輕人詢問他們在學校接受的健康教育：他們多久上一次健康課？他們是否有值得信賴的老師？
- 與您學校的健康教育老師和校長交談：學校使用哪個健康教育課程？執教的是哪些老師？告訴他們為什麼這對您很重要。

### 積極參與

- 參加學校會議，讓我們聽到您的意見。通過**家庭培力機會**，瞭解您可以如何參與。
- 聯絡您的**學區家庭支援協調員或領導協調員**。

### 閱讀關於該項學習的更多資訊

- **健康教育學習：技術報告**

有問題嗎？聯絡[wellness@schools.nyc.gov](mailto:wellness@schools.nyc.gov)

從2021年到2023年，紐約市公校系統學校健康計劃辦公室研究了健康教育的做法對學生成績的影響。該評估使用來自學生、老師和行政人員的統計數據和個人經歷，探索有成效的健康教育做法，以及這些做法對初中和高中學生的健康風險行為的影響。本文件提出的研究結果是基於所有這些數據。有關所用方法的更多資訊，請參閱上方鏈接的技術報告。

本計劃得以實現，部分得益於「紐約社區信託基金」向「公立學校基金」的撥款。研究活動由學校健康計劃辦公室與Sharp Insight, LLC合作進行。感謝參與的學校、學生、老師和行政人員分享他們的故事。

<sup>1</sup>Radhakrishnan L、Leeb RT、Bitsko RH等《與在新冠疫情之前和疫情之中的心理健康狀況相關聯的兒科急診》(美國, 2019年1月至2022年1月)《發病率和死亡率每周報告》(MMWR Morb Mortal Wkly Rep), 2022年第71期: 319–324頁。數碼物件識別碼 (DOI) : <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7108e2>

<sup>2</sup>美國衛生及公眾服務部醫務總監辦公室 (OSG)。保護您的心理健康：美國醫務總監的建議。2021年。<https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>

<sup>3</sup>美國兒科學會 (AAP)。健康組織敦促拜登政府宣佈全國兒童心理健康進入聯邦緊急狀態。2022年。<https://www.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2022/health-organizations-urge-the-biden-administration-to-declare-a-federal-national-emergency-in-childrens-mental-health/>