



作者

您的姓名

課程名稱



目錄

斯里蘭卡服務學習之旅 2018——背景資料.....	2
旅程中的觀察.....	2
文獻資料：	
當地的不良生活習慣.....	3
當地人民健康概況——健康問題.....	3
當地長者數目.....	4
當地醫療服務的不足.....	4
健康·自檢	5
1. 健康檢查日	6
健康檢查日——檢查項目	6
2. 健康角	7
健康角——檢查項目	7
健康角——健康展板	8
健康角：跟進不正常檢查結果	9
鼓勵計劃	9
分階段執行計劃.....	10
計劃經費.....	10
計劃可行性.....	11
參考資料.....	12

斯里蘭卡服務學習之旅 2018—背景資料

是次服務學習由香港中文大學伍宜孫書院主辦、周大福基金贊助，為期 11 日（2018 年 7 月 18 – 2018 年 7 月 28 日）。在隨團導師鄧惠雄先生的指導和支援下，十七名來自六個不同學院的本科生一起到斯里蘭卡北部——基利諾奇 Y.M.C.A 中心¹，與當地的六位青年義工一起為中心的兒童、老人、戰後遺孀等準備服務和活動。

針對各個服務對象，同學準備了不同類型的活動，包括健康飲食教育、老人保健操、洗傷口護理講解、烹飪比賽、英語教育、群體遊戲、手工藝製作等。

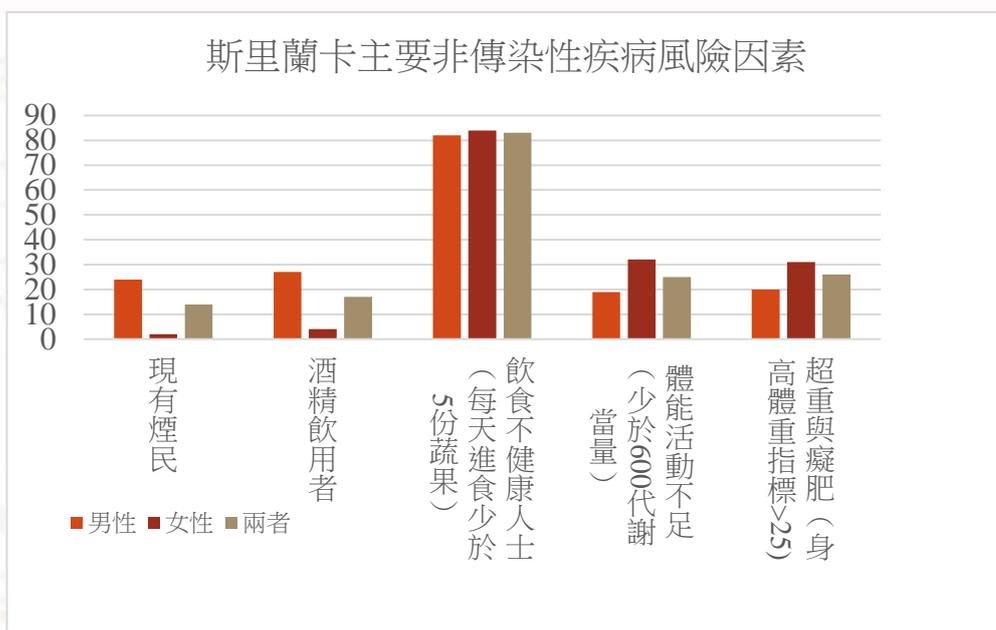
旅程中的觀察

當地風俗習慣用手進食，但兒童飯前甚少有洗手習慣，容易感染腸胃疾病；多數兒童都有鞋子，但男孩卻喜歡不穿鞋玩耍，以致經常有男孩因為地面砂石刮傷，增加傷口感染機會。探訪獨居長者的過程中，發現長者由於長期戶外耕作，導致眼疾，視力不清。飲食方面，當地的肉類、雞蛋價格偏貴²，一般民眾無法經常食用，蛋白質攝取量可能不足。另外，當地食物口味偏甜，加上中年男士和女士的腰圍寬、體型較胖，會增加患糖尿病及心血管疾病的風險（World Health Organization, 2010）。

當地的不良生活習慣

¹ 服務地區—基利諾奇 Kilinochch：斯里蘭卡曾在 1983-2009 年發生內戰，當地政府與米爾伊拉姆猛虎解放組織 (The Tamil Tigers) 交戰，期間造成全國超過 6 萬人死亡，多於 8 萬人流離失所；當時，基利諾奇為猛虎組織的行政中心，受戰爭影響而造成房屋、農地、社區設施等多處嚴重損毀 (Szczepanski, K., 2018)。

² 根據當地義工分享，一打雞蛋的價格為 500 盧比（25 港幣）。然而，2016 年斯里蘭卡的家庭人均每月收入只有 346 美元（2700 港元）(Global Economic Data, Indicators, Charts & Forecasts, 2018)。



(World Health Organization, 2014)

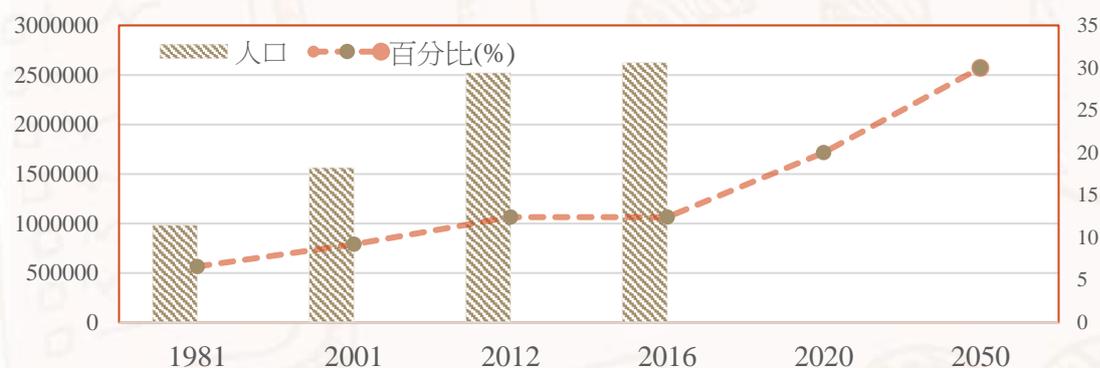
飲食方面，當地有八成市民每天進食少於五份蔬果，不利維他命及礦物質吸收。體能活動不足及超重的人數亦佔全國兩成半。

當地人民健康概況——健康問題

世界衛生組織在 2012 年的研究報告顯示，當地吸菸、酗酒的人數持續上升(World Health Organization, 2012)。斯里蘭卡衛生部部長 Denuwara 亦指出人民同時有營養不良及營養過剩的問題：營養不良的問題上，5 歲或以下兒童有三成過輕，發育不良的佔當中的一成四；營養過剩方面，當地每 4 人就有一人的身高體重指標(BMI)高於 25 (Denuwara L. B. H., 2014)。

當地長者數目

1981至2050年間斯里蘭卡60歲或以上人口
及其佔全國人口之百分比



(Medical Statistic, 2018)

(World Health Organization, 2014)

根據研究顯示，由於人口老化，斯里蘭卡在1981至2016年間的60歲或以上人口由不足1,000,000人大幅上升至超過2,500,000。世界衛生組織亦推算長者數目在未來將大幅增長，2050年將有三成人口為60歲以上。隨年紀增長，患上白內障、遠視、糖尿病、高血壓、腦退化等長期病患的機會隨之增加，當地的醫療需求³也會上升(World Health Organization, 2018)。

當地醫療服務的不足

第一，當地政府沒有正式的醫療轉介系統，以致基礎醫療使用率低（第一步診斷、治療及預防性保健），相反中級醫療系統使用過度（包括急症室及緊急救護）(World Health Organization, 2014)。第二，健康檢查只針對孕婦、初生嬰兒及幼兒（5歲或以下），其他年齡層人士欠缺相關身體檢查服務(World Health Organization, 2014)。第三，基利諾奇的基礎醫療服務中心、衛生部的數目都遠較其他地區少，可見當地醫療服務可及性低，基礎醫療設施不足 (Medical Statistic, 2018)。

健康·自檢

³ 當地人民使用醫療服務的情況：2016年間，使用當地醫療服務的主要原因包括：嚴重受傷（1,015,000人）、眼睛疾病（176,000人）、腸胃感染疾病（131,000人）、高血壓（98,000人）、糖尿病（88,000人）和被蛇或昆蟲叮咬（46,000人）(Medical Statistic, 2018)。

有見及此，為改善基利諾奇的醫療及健康問題，建議在當地 Y.M.C.A.中心實行**健康·自檢**，計劃分為兩部分：**健康檢查日** + **健康角**。

計劃目的：

1. 預防及盡早發現高血壓、糖尿病、過輕/過重、黃斑點退化、認知障礙
2. 達至持續性的健康自助監察，防止問題惡化
3. 實行長久的健康教育

為提高健康檢查的普及性，任何人士皆歡迎到中心自助檢查健康狀況。為配合計劃進行，建議伍宜孫書院每年舉辦此服務學習團，到當地進行**健康檢查日**、介紹**健康角**醫療器材的使用方法、進行維修及翻新工作。



1. 健康檢查日

這活動為每年暑假服務學習團裡，其中一項服務項目，為期兩天，於星期六及日舉行。請當地 Y.M.C.A.預先招募參加者，並與當地醫療衛生組織合作，邀請專業醫護人員到場，在學生義工為當地居民進行檢查後，對檢測結果不正常的參加者提供即時診斷及治療。

義工會把測量結果紀錄在健康測量表上，由參加者自己保存。對於有不良健康指標的人士，會鼓勵他們定期到健康角進行自我檢查。義工在測量時，同時會教導居民使用方法及解讀各項檢測結果。為了有足夠同學對衛生醫療有較深入的認識，建議每次至少有 4 名醫學院同學參與此服務學習團。

健康檢查日——檢查項目

由於不同年齡層人士的健康需要不同，所以檢查項目亦會有差異：

1. 全部人士：
 - ✓ 身高體重量度 → 過輕/過重
 - ✓ 視力檢查 → 屈光不正(近視、遠視)、黃斑點退化徵兆
2. 成年人：
 - ✓ 腰臀比例量度 → 糖尿病、心血管疾病風險
 - ✓ 血壓量度 → 高血壓徵兆
 - ✓ 血糖檢查 → 糖尿病徵兆
3. 60 歲或以上市民：
 - ✓ 簡短智能測驗 (MMSE) +/- 蒙特利爾認知評估 (MoCA) → 認知障礙症徵兆

2. 健康角

有鑑於服務學習團普遍只能為當地居民帶來一次性的幫助，為了改善此不足，**健康角**可望達至健康保健的持續性。義工會在 Y.M.C.A.中心放置健康檢查日使用的醫療器材及教育展版，歡迎任何人士自助檢查健康狀況。每日上午 10 時至下午 6 時開放，逢星期二、四、六、日的特定時間會有受訓的 Y.M.C.A./當地義工當值。另外，參加者需紀錄每次測量數據於健康測量表上。

健康角——檢查項目

同樣地，針對不同年齡的人士，也會建議他們進行不同的健康檢查。

全部人士：

1. 身高體重量度

- 可顯示身高體重指數 BMI →定期監察是否過輕或過重
- 小童可透過定期量度身高了解發育情況是否達標

2. 視力檢查

- 小童可得知是否需要佩戴眼鏡
- 老人及農民可定期檢查有否黃斑點退化徵兆

成年人：

1. 血壓/血糖量度⁴

- 適合患有高血壓/糖尿病人士定期檢查血壓/血糖及藥物控制情況
- 提供數據予醫護人員作病情控制參考

⁴ 血糖量度只在有當值人員在場時提供

健康角——健康展板

在**健康角**空餘位置放置健康展板，達至長期的健康教育，展板類型為：

1. 檢查項目的介紹展板
 - ❑ 內容包括：量度目的、使用方法說明、檢測結果解讀、對不正常檢查結果的建議⁵ → 即使對器材運作不熟悉的市民也能了解操作方法，學習使用
2. 急救展板
 - ❑ 被蛇/昆蟲叮咬、受傷時的緊急處理⁶ → 減低受感染機會
3. 衛生知識展板
 - ❑ 講解飯前洗手知識、穿著保護衣物的重要⁷、防蚊蟲方法
4. 均衡飲食展板
 - ❑ 介紹食物金字塔、健康烹調方法、每餐碳水化合物/蔬果/蛋白質比例⁸、能替代肉類的低廉並富有蛋白質的蔬菜
5. 防煙草、酗酒展板
 - ❑ 講解其對身體的害處及患病風險⁹
6. 保健操展板
 - ❑ 十巧手、八段錦圖解，介紹其對關節、骨骼肌肉、刺激身體穴位的好處
 - ❑ 鼓勵兒童每天進行至少 30 分鐘帶氧運動 → 有助發育並預防心血管疾病

健康角：跟進不正常檢查結果

⁵ 包括儘早求醫、改善生活習慣及定期檢查

⁶ 2016 年間，被蛇/昆蟲叮咬而求醫的市民甚多，有 46,000 人(Medical Statistic, 2018)。

⁷ 針對旅途中觀察到有小童進食前不洗手和赤腳跑玩的問題

⁸ 當地有八成市民每天進食少於五份蔬果 (World Health Organization, 2014)

⁹ 世界衛生組織在 2012 年的研究報告顯示，當地吸菸、酗酒的人數持續上升(World Health Organization, 2012)。

當居民發現檢查結果屬於不正常範圍，中心職員可提供以下協助：

- i. 營養不良的兒童
 - 提供「一週的即食營養治療食品療程」（若一星期後到健康角磅重證明體重有上升 → 持續獲派發食物直至體重達至預期水平¹⁰）
 - 提供飲食建議小冊子予父母作參考
- ii. 血壓/血糖水平高、出現黃斑點退化徵兆的成人
 - 指出高危因素、生活習慣建議及不接受治療的嚴重性
 - 提供當地醫療機構的聯絡方法，建議儘早接受治療
- iii. 對於可透過改善生活習慣的問題，例如過重、腰臀比例過高
 - ☐ 進入**鼓勵計劃**

鼓勵計劃

鼓勵計劃目的是吸引有需要人士持續使用健康角的服務，長期監察健康情況，改善身體問題，防止惡化。

1. 對於過重/腰臀比例過高的人士

- 提供飲食及運動建議
- 鼓勵每月到健康角自我測量
- 一年後當義工再次到訪當地進行健康檢查日，如果參加者的體重有10%的改善/達至健康水平，便可得到5公斤糧食作鼓勵
-

2. 高血壓/血糖人士

- 建議每星期到健康角量度血壓/血糖並紀錄數據
- 一年後若能出示有關數據，可以得到5公斤糧食作鼓勵

分階段執行計劃

¹⁰ 營養治療食品營養豐富、卡路里高，一般而言，小童跟指示食用療程後，體重應有所上升。不過，由於擔心小童為了能持續領取治療食品，而特地設法使體重繼續保持過輕，所以小童體重需有改善，才可繼續領取食品。不過，如果體重沒有上升，中心職員也會先了解原因，可酌情處理。



計劃經費

以下為主要開支的估算¹¹:

醫療器材:

- 血壓計: \$250 x3
- 血糖機: \$80 x3
- 血糖試紙 (50張): \$200 x40
- 採血針 (100支): \$60 x20
- 消毒棉片 (100塊): \$30 x20
- 體重磅: \$80 x3

=\$11,030

食物:

- 一週營養治療食品療程: \$40 x 250
- **鼓勵計畫**的糧食: \$15 x500

=\$17,500

*以上價格參考 HKTvmall¹²

*「一週營養治療食品療程」價格參考「無國界醫生」之捐款所需¹³

整個計劃經費大約需要三萬元港幣，經費來源可考慮尋求優質教育基金、博群社會服務計劃、斯里蘭卡服務學習團贊助商的資助。

計劃可行性

¹¹ 血壓計、血糖機及體重磅將購買三個，其中兩個為日常使用，餘下一個作為後備使用。

¹² (HKTvmall, 2018)

¹³ (Médecins Sans Frontières, 2018)

健康角能否得到持續性使用？

- ⑩ 鼓勵計劃能驅使有需要人士持續到健康角進行自我檢查
- 選用較普通便宜的器材，以免居民因珍惜器材而避免使用

Y.M.C.A職員及義工能否抽取空閒時間當值？

- ⑩ 於Facebook訪問了一位Y.M.C.A職員及三名義工，他們皆對計劃表示支持，並指出若果真的實踐，亦能夠抽時間當值

使用入侵性血糖量度會否造成危險？

- ⑩ X 不會
- 血糖量度只由受訓的Y.M.C.A工作人員在當值時提供

攜帶有關器材到當地會否笨重？

- ⑩ X 不會
- 器材輕巧體積小
 - 較重的物品，如糧食則請當地義工及職員協助準備

有足夠的醫學院學生參與服務？

- ⑩ ✓ 應該有
- 加強活動宣傳
 - 這次斯里蘭卡團已有5位同學來自醫學院，而且過往醫學院的義工活動都有頗多同學參加