

健康

支援未婚懷孕婦女計劃

母親的抉擇未婚懷孕服務部

計劃的內容

計劃的目標是增強未婚懷孕婦女的能力，使她們懂得如何面對和處理意外懷孕所帶來的危機。

「母親的抉擇」提供多元化的課程予未婚媽媽，這些課程不僅支援她們此刻所面對未婚懷孕的危機，更支援她們應付日後的困難。無論她們做出甚麼的決定，「母親的抉擇」也擔當同路人的角色，強化她們面對抉擇及困難的能力。

他們提供的課程包括：電腦、語文（英文、普通話）、求職信寫作、產前產後知識、支援未婚媽媽小組、墮胎後之輔導小組、支援選擇交人領養之小組等。

計劃帶來的效益

（一）增強未婚懷孕婦女在嬰兒計劃方面的抉擇能力，以及提供所有解決問題的選擇，讓她們能夠作出明智及合適的抉擇。

（二）協助未婚懷孕婦女改善她們的生活質素，包括健康情況、經濟情況、在家庭中建立正確的兩性關係。

（三）協助發展她們的社交網絡，例如：強化她們的社交能力，讓她們能夠從家人及親友中獲取支持。

（四）鼓勵未婚懷孕婦女間互相合作，互相支持。

（五）成功地將服務對象轉介至有關的服務機構。

(六) 令機構裡的同事對未婚懷孕婦女的需要有更深刻的認識及敏銳反應。



母親的抉擇中心內的一些設備。

(七) 能夠影響或接觸一定數量的服務對象。

計劃的成功要素

「母親的抉擇」是唯一提供住宿、輔導及跟進服務予未婚懷孕婦女的機構，這樣全面的服務，是計劃成功的一個重要因素。

累積的經驗告訴他們，這些未婚懷孕婦女都是渴望得到愛（不管是伴侶或家人），所以他們的工作方向是要令她們明白到，在尋求、依賴他人的愛之先，要先愛自己，正如「母親的抉擇」的口號：「作出明智的抉擇等於愛自己」。

遇到的困難和解決辦法

資金不足是他們所面對的其中一個困難。現時，為服務對象提供免費課程的（如：縫製、手工藝）都是義工，可是這些課程大多都屬興趣班，並非專業實用的課程。再者，依賴義工的協助，由於在時間的協調上全都取決於義工，無形中令課程的穩定性受到影響。

計劃成本與經費來源

計劃的預算支出為\$96,000，而經費來自不同人士的捐款。

性工作者朋輩教育計劃

青 鳥

計劃的內容

透過朋輩教育方法，加強女性性工作者對愛滋病及性病的關注和認識，藉此增加實踐安全性行為及鼓勵她們定期進行身體檢查。這亦是香港首個使用朋輩教育方法來教導女性性工作者的計劃。

計劃設計了5個訓練課程，講解有關愛滋病及性病的基本知識，以及對性工作者非常重要的談判技巧。招攬回來的33位有潛質的朋輩教導者均符合所設定條件，如有經驗的性工作者及關心其他的性工作者等等。完成基本訓練課程的有25位，並為她們舉行一個簡單而隆重的畢業典禮。這些朋輩教導者每月均被指派不同的工作目標，例如為新來的性工作者介紹「青鳥」服務，以及教導其他的性工作者如何談判爭取進行安全性行為。

此外亦成立跟進訓練計劃，內容包括發展自信心、正面的思考方法、更詳盡介紹認識性病及談判技巧等等，目的是為她們提供專業及情緒的支持。

計劃帶來的效益

(一) 成功地帶領朋輩教導者及她們所接觸的「同行」改善了她們的生活——透過朋輩教導者，令本地的性服務者接觸

更多和她們相關的健康資訊，並引起業內人士的關注。此計劃亦令許多性工作者在爭取安全性行為方面擁有更強大的談判力量，因為她們知道背後有着龐大系統支持著。

(二) 參與課程的婦女可以學習到基本的聆聽技巧及溝通技巧，並幫助了朋輩增進知識，令這一群婦女學員的潛能得以被發掘，亦增加了她們的自信心，感覺到自己的存在價值。

(三) 在街上工作或於夜總會工作的性工作者之中，已經有一群完成訓練的朋輩教導者為她們提供支援及健康資訊。而許多朋輩教導者主動接觸及鼓勵一些青鳥外展未能接觸的性工作者進行定期的身體檢查。

(四) 通過參與核心小組討論，讓朋輩教導者學習互相了解及互相合作。

(五) 青鳥員工透過基本及跟進訓練與朋輩教導者的接觸，明白到性工作者的需要及她們的困難。

青鳥「姊妹」角色：



聆聽者：表達清晰及聆聽準確。



教導者：教導有關預防性病 / 感染愛滋病的知識及鼓勵實踐安全性行為。



支持者：表示關心，提供有用的資料，與青鳥保持聯繫及責任。

計劃的成功要素

(1) 利用角色扮演方法去傳遞健康資訊非常有效，尤其是對性工作者來說，因為她們很害怕面對或正視有可能發生於自己身上的病痛。而使用性工作者常用的語言，用她們較為容易明白的方式講述有關愛滋病的預防工作時，也事半功倍。此外，針對教育水平較低的婦女，使用具吸引力的視聽教材及比較激烈的討論方法，是有效的傳遞手段。

(2) 青鳥員工承認性工作者的需要，全情投入這個計劃，並與所接觸的婦女發展緊密的互信關係。

(3) 招攬有熱誠女性性工作者參與計劃。難得的是這些性工作者渴望與青鳥員工合作，為同行服務。

(4) 朋輩教導者為訓練課程內容提供有實際效用的意見，有助出版一本具備吸引力和實用的教導手冊。

溝通技巧：

遇到的困難和解決辦法

性工作者普遍欠缺時間觀念，因此訓練的時間需要非常有彈性來配合她們，而訓練地點亦因應需要而作多元化配合，例如：青鳥服務中心、公寓、夜總會，以至公園裡某一個角落。



不作判斷



聆聽準確

性工作者很有興趣參與訓練，但礙於缺乏自信心，縱然完成訓練，卻未能有效地接觸及影響她們的朋輩。因此為她們設計一個跟進的課程來改善這方面的不足之處。

每年的撥款制度亦在某程度上阻礙了計劃的發展。第二年及第三年的撥款延遲了；不穩定撥款，使到員工沒有安全感，因而影響士氣。而為已經完成接受基本訓練的朋輩教導者所提供的跟進課程項目，已經被拒絕撥款。

計劃成本及經費來源

為時3年的計劃的成本為\$2,794,500，而經費來自Council for the AIDS Trust Fund, Hong Kong。



表達清楚



尊重別人



有耐性

產後情緒評估及慰問與支援服務

香港大學婦產科學系

計劃的內容

一般人都覺得生兒育女是婦女的天職，是平常事，但有多少人能察覺到婦女因生育後所遇到的種種困難及問題，尤其是產後情緒問題所帶來的一些嚴重後果，是可以將喜事變為悲劇呢？

生產後的婦女因身體機能和角色的轉變，很多時都未能在短時間內適應起來，如果在此時得不到丈夫與家人的了解和支持，產婦的情緒是很容易出現問題的；但若有人能關懷及慰問她們，作為她們的傾訴對象，這樣便可大大舒緩她們的壓力，有助減少情緒的問題，因此贊育醫院於2000年初和香港基督教女青年會合作，配合以科研為背景，設計一項名為「產後情緒評估及慰問與支援服務」的計劃，希望可以幫助產後婦女減低情緒上的問題。及後瑪麗醫院也參與此項合作計劃。

此項服務是一個創新的服務，特色是在於醫院與社區合作，並主動向產婦提供服務。計劃的目的是向產後婦女提供產後情緒評估，當發現產婦情緒可能出現問題，便會主動向產婦提供電話慰問，有需要時連結有效之社區服務，幫助產婦解決困難。此服務利用「愛丁堡產後情緒評估問卷」，分別於產婦出院前一日、生產後五至七日及六星期為產婦評估

產後情緒，將有情緒問題的產婦分為「高危」及「低危」兩組：高危產婦會由有助產士資歷的護士跟進；低危產婦則由一群曾受訓練的義工在社工指引下向產婦提供電話慰問服務。

此計劃不但能幫助產婦解決產後情緒問題，亦能強化護士、社工和義工助人的技巧和知識，而可以幫助更多有需要的婦女，這形成了一道一環扣一環助人自助的強大婦女力量，對社會作出了一定的貢獻。

計劃帶來的效益

（一）科研結果顯示，接受主動向產婦提供慰問及支援服務的婦女，與由產婦主動要求幫助的婦女比較，前者的產後情緒問題明顯有改善，這不但有效改善產婦的健康情況，間接協助產婦適應做母親的新角色，亦改善了家庭關係，並有效地幫助在職母親順利渡過產後期至回復工作。

（二）產婦可藉此機會得知社會上是有其他的資源可以幫助強化她們的支援及社區聯絡，在有需要時，可以找尋適合自己的支援。除了幫助她們學習應用社區資源外，亦協助她們學會主動求助。

（三）參與這計劃的社工和婦女義工們因此項服務而更了解產後婦女的需要。她們亦因接受基本訓練課程而獲得一般基本育嬰及產後護理的知識，這些知識不但能夠幫助義工們增加對自己的信心，亦可以服務更多其他的婦女，有效地發展這方面的服務。

（四）在護理人員方面，她們亦因這項服務而提升她們與

病人溝通的技巧，亦通過訓練的課程學會輔導的基本知識與技巧。此外，她們更能認識到如何與社會上的資源配合，來提供最佳的服務給予病人或產婦。

計劃的成功要素

(1) 醫護人員和基督教女青年會的社工以非常積極的態度互相合作及配合，令計劃進行順利。

(2) 整個計劃的完善結構，配合組織得很好的訓練課程，是另一個重要因素。

(3) 產後婦女對這方面服務的需要。

遇到的困難和解決辦法

在開始這個計劃時，很多產婦都不願意接受由社工及義工跟進及電話慰問她們，這是因為她們不懂得如何利用社區的資源，或未察覺到自己的需要。及後，經過安排後，情況得到改善，而產後婦女亦反映出電話慰問對她們有幫助，亦滿意此項服務。

「無煙OL大搜查」

香港吸煙與健康委員會

計劃的內容

「無煙OL大搜查」是一個以香港女性為推廣目標的活動，尤其是在職女性。目的是透過增加女性對吸煙以及二手煙禍害的認識，從而加強他們表達對無煙工作和生活環境的需求。

為鼓勵在職女性遠離吸煙問題，香港吸煙與健康委員會在2001年3月至6月期間，舉辦「無煙OL大搜查」活動，公開予全港在職女性參加。參賽者必須為非吸煙者或已戒煙人士，支持工作間不吸煙原則，和關注工作間二手煙問題。

所有參賽者在遞交參加表格時，必須同時提供一則短文，內容圍繞她們推廣「無煙工作間」的經驗。入圍的參賽者被邀作進一步面試，評審委員包括社會知名人士顧紀筠小姐及鄭文雅小姐。合共十名參賽者被選出晉身總決賽。



參加者會見評判團
講述過往實踐建立
無煙工作間的經驗。

總決賽於2001年5月假香港會議展覽中心舉行。這個聯同香港電台第二台舉辦的活動，獲該電台、無線電視「全線大搜查」

節目，以及傳媒的廣泛報導。



總決賽「處境」環節考驗參加者應付工作場所吸煙問題的技巧。

計劃帶來的效益

香港大部份的女性均為非吸煙者。但是，最近研究顯示年輕女性吸煙的人數卻不斷增加。而且，有超過35%的在職女性於其工作場所接觸到二手煙。透過此活動可以：

(一) 為女性提供機會，向公眾表達有關她們於工作間及公共場所被迫吸入二手煙的感受。

(二) 賦權予在職女性，為保障健康而爭取一個無煙的工作/居住環境。

(三) 進一步提升女性所掌握的技巧，使她們更有效地勸喻身邊的人，例如工作間的同事、家中的成員不要吸煙。

(四) 提供機會予女性於工作間和家中鼓勵身邊的吸煙者戒煙。

這項推廣活動強調了女性在發展和維持無煙工作間所扮演的重要角色。由一群女性參與、支持不吸煙以及推廣無煙環境

的活動，可有效地鼓勵婦女之間的合作和彼此幫助的精神。

是次活動雖然只有數百名參加者，但是透過電視和電台等傳媒積極且廣泛的宣傳，令訊息可更有效地向社會公眾全面推廣。因此，女性的整體健康情況亦得以改善。

計劃的成功要素

(1) 與本港主要傳播媒體——香港電台緊密合作，無疑為活動帶來一定的優勢。香港電台透過新穎且具創意的手法有效地把訊息向公眾全面推廣。

(2) 獲社會知名女性的積極參與，有關的訊息便能更有效地傳播，以及更為香港的女性所歡迎及接受。

遇到的困難和解決辦法

由於晉身決賽的參賽者均會被邀請出席一系列的傳媒活動和亮相於電子及印刷媒體上，有少數參賽者因壓力而表現擔憂，甚至考慮退出比賽。

大會鼓勵參賽者向她們的同事和家人解釋參加比賽的好處，以得到他們的支持。

最後，大部份的參賽者都得到公司和家庭的支持，他們的同事和家人更於總決賽當日到場為參賽者打氣。

計劃成本及經費來源

整個計劃的支出為HK\$450,000，由香港吸煙與健康委員會撥款。

婦女健康檢閱及婦康大使計劃

香港基督教女青年會

計劃的內容

世界衛生組織定義健康為「全人化健康」，意思是除身體及心理外，亦包括環境及社會層面之健康等。就婦女健康而言，有着深層的社會文化意義：婦女在家庭、社區及社會擔當多個角色，要滿足不同人的期望，面對很大的壓力，或會引起心理及情緒困擾。情緒的起伏會帶來身體不適，進一步困擾婦女的情緒，造成惡性循環。

此計劃以30-50歲婦女為對象，目標是教育及提升婦女對自身健康的關注，以及建立整全身心的健康生活，受惠者還包括其家人及社會。計劃內容包括在六個地區分別舉行一個社區教育活動、五次工作坊，當參加者完成參與這些活動後便成為婦女健康大使，在不同的社區成立婦女健康大使互助小組，為期九個月，為社區提供服務。此外還出版一萬本「婦女健康手冊」及六期「婦女健康刊物」（每期二千本）。

計劃的效益

（一）計劃除了提升女性關心自身的生理和心理健康外，亦透過從社會文化角度，讓女性了解社會環境對她們的限制和規範，如何影響了她們的形象和角色。讓女性從不同層面、角度，去體會、經驗、反省婦女健康之意識。



在一次社區教育活動上頒發婦康大使委任狀。

(二) 提醒女性除了重視外表的形象外，也不可忽視自己的個性及內涵，鼓勵女性從生活環境中改變，如建立社交網絡、養成均衡飲食和運動習慣等；亦鼓勵她們自強，如反省家庭及工作上的從屬地位等，建立平等的兩性關係。

(三) 通過嘉許婦女健康大使的活動，讓她們可以分享及交流心得，互相支持。當她們逐漸建立健康的生活方式後，會影響其家人及推廣至社會上其他人。

(四) 成為婦女健康大使後，成立小組，參與各種義務工作，協助推廣健康訊息，令參加的婦女由服務使用者轉化成服務提供者。

計劃的成功要素

(1) 選題出擊：在社區教育活動中，建立 5 個鮮明的主

題，包括經痛、更年期、性健康、生育、精神健康，並作深入探討。而工作坊亦以生動有趣的標題作為賣點，如：女人最痛一



婦女健康檢閱工作坊舉行情形。

一經痛；女人最怕——更年期；女人最忌——性傳染病；女人最錯？——不育；女人最醒！——精神健康。而出版之婦女健康刊物亦命名為「健康EASY」，每期定出不同的專題，以具吸引力的標題，來引起婦女的好奇心及關注。

(2) 友輩力量：活動起初主要由醫護及社工人員去帶動，及後結集了關注的女性參與，憑著這群婦女的友輩力量，以行動及聲音推廣婦女健康，表達女性意識，互相分享看法及感受。

(3) 專業合作：活動計劃主要透過兩個專業的合作，包括醫學界及社會服務界，他們各自發揮其獨特專業領域，共同推廣健康訊息。

(4) 服務衛星計劃：透過婦女工作同工聯席（成員來自本會不同服務部門，如耆年、幼兒、職青、青少年等），安排聚焦小組，收集不同工作人員就服務對象之情況意見，加強服務內涵及訊息傳達。

(5) 形式多樣化：計劃的形式除了舉辦社區教育活動

和工作坊，以及出版婦女健康手冊和健康刊物外，還善用了傳媒的力量，舉行以婦女健康作主題的調查研究發佈會，配以新聞稿，吸引多間報館及電子傳媒廣泛報導。此外，計劃由形象健康之藝人以「婦康大使」身份作為服務計劃之代言人，分享健康訊息，加強形象。

遇到的困難和解決辦法

如何結合健康知識與意識是非常重要的問題。針對這方面的需要，特意設計一些專題，帶出健康與女性意識的關係，如乳癌、子宮頸癌與女性形象；性傳染病與女性地位等。

此外，人手也是一個需要解決的問題，要想辦法吸納大量人手推動整個服務。應付方法是先由主責部門與單位主管聯繫，各派工作人員代表成立聯席會議，各工作人員在地區內以服務形式（如工作坊、社區教育活動）來推動，然後吸納關注的婦女，訓練及培育成婦女健康大使，再由她們策劃推動。

而另一個面對的問題是如何檢視活動，以確保活動成本效益。經考慮後決定整個活動計劃在不同服務層面均以問卷及分享形式作檢討參考，包括義工、參加者及同工，同工間亦會定期安排檢討會。

計劃成本及經費來源

整個計劃的成本約為港幣\$410,000，而經費來源包括健康護理及促進基金的資助，以及來自香港基督教女青年會的經費。

婦康聆熱線系列

香港基督教女青年會

計劃的內容

婦康聆熱線是回應婦女於身體、心理及社交健康三方面的需要而推出之綜合資訊聆式熱線，婦女可安坐家中，撥號收聽一些關於婦女常見病患，以及心理、社交方面的困擾的資訊；在有需要時，更可轉駁與輔導員傾訴及索取專題印刷資料。另外，計劃亦定期於不同社區舉辦健康講座、展覽及研究發佈會，推動關懷婦女身心社需要的訊息。

計劃帶來的效益

（一）婦康聆資訊熱線有系統地講解婦女常見疾病資訊（如經痛、不育、產後抑鬱、失禁、早產等），以及因性別角色帶來的心理社交困擾專題（如纖體美白的壓力，約會暴力、友姦、月事煩惱及性騷擾等）。透過提供資訊，可裝備婦女對病患常識及求醫的途徑，減低她們因資訊不足而帶來的問題或困擾，亦針對女性性別角色困擾進行探討，透過意識之提升，促進婦女突破傳統社會角色的限制，改善心理社交健康狀況。

（二）婦女患病期間會出現不少憂慮情緒，甚至因對病患一知半解而飽受困擾，另外，遇上一些難以啟齒而未能與人傾訴的婦康問題，也會造成困擾。婦康聆熱線除了提供資訊外，婦女亦可轉駁與輔導員傾談，傾訴患病的憂慮，有需要時更可



婦康聆大使在分享經驗。

轉介醫護人員諮詢，或轉介個案輔導員及臨床心理學家跟進。

（三）員工對不同婦科病患進行資料搜集，對女性的社會角色要進行深入探討及研究，檢示不同女性身份的處境，從而撰寫符合需要的資訊專題。另方面，員工亦需要督導義工處理不同來電，解答義工或來電者提出的疑難，這也是訓練員工認識婦女事務及需要的好機會，不少參與的員工均反映這歷程很有效地訓練她們提升性別意識及體會女性的處境。

計劃的成功要素

（1）婦康聆熱線善用市民大眾容易接觸的途徑作推廣媒介，如路訊通巴士廣告及地鐵站，大大增加市民獲悉服務的機會，並定期於不同社區舉行專題講座及展覽，引發社區人士多關注女性的需要。此外亦透過社會研究及發佈會推動社會關注



「香港人不育情況」調查發佈會。

女性的需要。

(2) 計劃的特色是善用不同媒介的專長有效地回應婦女需要，全面改善婦女身心社的健康狀況。會方在當中扮演協調角色，

倡議合適的專題，促進不同專業探索合作的可能性。

(3) 透過在職培訓及社工帶領個案研討會，督導義工處理來電，這除了監察服務的質素外，更主要是透過個案討論促進義工對性別議題的分析及體會，提升義工對來電婦女困境的同理心，減低個人對性別角色的框框及盲點。

(4) 由於資訊熱線是較單向的服務模式，要吸引女性繼續收聽便需具備吸引及貼題的內容，因此，在選題及內容撰寫方面要花上不少心思，令聽眾容易產生共鳴。

(5) 同工與義工不時就專題進行討論，加深對不同專題的理解，並不斷檢討有關的配套服務是否運作暢順。

(6) 突破服務時間的限制，提供24小時的語音資訊服務，而透過收聽資訊讓來電者感到較大的安全感求助，如來電者認為有需要便可直接與輔導員傾訴，這形式很適合較敏感的專題。

(7) 除了語音資訊及轉駁輔導服務外，求助者更可進一步索取資料單張或留言查詢，這可滿足不同需要的求助者。另

外，計劃亦成功與不同醫院展開合作關係，支援病理疑難的諮詢，這等等配套措施均使求助者獲得更全面的關顧。

遇到的困難和解決辦法

參與的同工會容易受專業的限制而多從社交角色理解女性的需要，因此，在撰寫健康專題時須花較多時間搜集資料，亦要不斷累積經驗加強婦科病患的常識，才能支援對義工的培訓，因此，善用醫護合作提供同工培訓，能加快同工的步伐。

如何推動義工對婦女身心社的全面理解，也是一個困難。接聽轉駁來電的義工往往認為醫護人員才能解答健康查詢。事實上，在身心社整全需要的概念下，健康諮詢也有其心社需要，義工在轉介諮詢來電中亦可扮演聆聽者角色，抒解其因病患引起的心理困擾。在這方面同工會加強培訓和輔導義工如何回應病者的身心社需要，開拓義工的視野。

計劃需要完備的電腦系統輯錄專題資訊，當中很需要電腦操作技術的支援，此外，不同專題亦需不同醫護團體的合作才能不斷深化發展。為了更有效招聚合作夥伴，引入新資源，需要不斷整合計劃成效，探索不同專業的合作空間，達至互相裨益的雙贏效果。

計劃成本及經費來源

計劃的成本為港幣\$330,000，會方人力主要是一位專責服務發展的社工。經費來自商業機構贊助。

婦女健康增值大學堂

醫院管理局健康資訊天地

計劃的內容

現今婦女生活在繁囂的都市中，這些急促的生活節奏，使他們的身心健康均比以前要承受更大的壓力和要面對更多的問題。隨著乳癌及子宮頸癌日漸上升和年輕化的趨勢，以及骨質疏鬆發病率的增加、婦女精神健康及心理壓力等問題的普遍化，婦女健康極待關注。

「婦女健康增值大學堂」由醫管局醫護專業人員以義務身份擔任主持，透過生活化的模擬家居環境及以互動的學習手法，增強參加者對各種常見婦女健康問題的認知，使婦女體驗促進健康，預防疾病的重要性。計劃包括各種婦女健康需要的內容：

*** 主題展覽：**模擬健康家居的環境及設備，讓婦女學習飲食及運動的日常健康起居貼士。

*** 互動講座：**由義務的專業醫護人員講解，帶動參加者的學習興趣。內容包括乳房保健、預防骨質疏鬆、面對更年期及婦女心理健康等。

*** 免費健康測試：**為參加者量度血壓、骨質密度、身高、體重、身體脂肪率等，讓他們了解個人健康狀況。

*** 利用模型學習乳房自我檢查的技巧：**參加者可利用模型學習乳房自我檢查，體驗檢查程序及感受乳房異常情況。

*** 問卷：**參加者填寫簡單問卷，過程有助增強婦女對疾病

的認識，所得資料亦有助課程改善。

*** 健康午餐：**參加者可自費品嚐由醫管局營養師設計的健康午餐，親身體驗均衡飲食。



免費健康測試活動。

計劃帶來效益

（一）活動開展首年，已為超過3000位來自不同層面背景及職業的婦女舉辦六十多次學習班。此外，健康資訊天地透過培訓義工，協助常規運作，以維持服務水平。

（二）活動推行以來獲得參加婦女的正面迴響，表示活動幫助他們提高對自己健康狀況的了解，提升健康的警覺性和護理的技巧。

（三）計劃增強婦女對促進個人及家人健康的知識及技能，從而實踐改善自己及家人健康的行為。

計劃的成功要素

（1）研究及評估婦女的健康需要，針對不同問題，為活動定下主題及優次重點。

（2）課程設計以互動學習手法為主，以促進學習體驗，加深理解。例如使用模擬家居環境和設備，利用生活化的健康食品作實例及為參加者建議健康生活貼士的展覽；以模型學習自我乳房檢查，讓婦女親身感受探查乳房硬塊的感覺等，大大提高學習成效。

（3）學習班提供簡單的健康測試，如身高、體重、血壓、



健康展覽受歡迎。

身體脂肪率及骨質密度測試等，增加婦女參與活動的動機，更促進對個人健康狀況的了解。

(4) 派發健康教育資料，包括印刷一些骨質疏鬆小冊子、健康增值食譜、全港婦女普查資料等，

讓參加者參考及與人分享，促進婦女活學活用，持續實踐。

(5) 在組織運作上「婦女健康增值大學堂」得到不同專業人士的參與及配合，也是學堂成功的重要因素。

(6) 借助社區網絡動員不同義工協助執行運作。

計劃成本及經費來源

「婦女健康增值大學堂」很大程度上由社區資助。模擬健康家居的設備由宜家傢俬贊助；骨質密度測試儀器由醫學儀器公司贊助；課程知識及展品由香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心、香港大學骨質疏鬆中心、東華三院婦女健康普查部及醫管局的專業醫護人員提供；印製健康教育教材由健康資訊天地透過社區捐獻提供；課程所需人力資源由醫管局健康資訊天地統籌專業醫護義工及從常規活動內調配人手承擔，並支援一切宣傳活動；而選擇性參與的高鈣低脂健康午餐由參加者自費。總括而言，活動不涉及任何直接開支。



專心看展覽內容。