



The Ministry of Health will be piloting the Student Health Advisor (SHA) Programme in 2010 in eight secondary schools. Fully supported by the Ministry of Education, the SHA Programme will be managed by a trained nurse stationed in these secondary schools.

The SHA will provide advice and guidance to students with health-related issues so that timely follow-up, if necessary, can be offered to them. The SHA may also refer students to appropriate specialists for further management.

The SHA Programme will benefit students who:

- Have general queries about their health
- Are underweight or overweight and who need advice on healthy lifestyle practices (e.g. healthy eating and regular physical activity)
- Have existing medical conditions (e.g. asthma, diabetes) and require health advice
- Would like to adopt healthy lifestyles

Students from the participating schools may be referred to see the SHA by:

- Teachers, school counsellors or any other staff in their school
- Doctors and nurses from the Health Promotion Board's (HPB) School Health Service teams during their routine school health visits

Students who are not referred may also make an appointment to see the SHA on their own.



Health counselling may be conducted individually or in groups in school. The frequency and duration of these counselling sessions may vary according to individual needs.

The counselling sessions will be conducted either during or after school hours. The SHA will try and schedule the sessions such that there is minimal disruption to the students' lessons.



All information shared during the sessions will be kept strictly confidential.



Participation in the SHA Programme is voluntary. If you agree for your child to participate in it, your consent will be valid for the entire duration your child is in school.



You may wish to speak with your child's SHA if you need further information.



Enhance the health and wellbeing of your child with the SHA Programme.



卫生部将于2010年于8间中学推行试验性的计划——学生保健顾问计划(SHA)。这个计划得到教育部的支持,并由一名合格护士驻扎在这些学校里负责执行。

学生保健顾问会为学生提供有关保健的咨询和指导,以便需要时,可以跟进学生的健康问题。学生保健顾问也会介绍适当的专科医生为学生处理健康状况。

学生保健顾问计划将会让以下的学生获益:

- 咨询关于自己健康的一般性问题
- 体重过轻或超重,并且需要得到实行健康生活习惯的指引(例如健康饮食和经常运动)
- 目前患有疾病(例如哮喘病、糖尿病)并需要医药咨询
- 想要实行健康生活。

参与这项计划的学生,可能由以下人士介绍给学生保健顾问跟进状况:

- 老师、学校辅导员或其他学校职员
- 来自保健促进局学校保健服务小组,进行例常学校保健巡查的医生和护士。

那些没有介绍信的学生,可以自行向学生保健顾问预约。



保健辅导可以个人或团体的形式进行,而辅导的次数和时间的长短也会根据学生的需求而定。

保健辅导可以在上学或放学后进行。学生保健顾问会尽量安排时间,以避免打扰学生上课的时间。



所有在辅导时间里透露的资料,将受到严格保密。



参与这项学生保健顾问计划是自愿性的。如果您同意让您的孩子参与这项计划,其有效期是以你孩子在学校的时间为准。



欲知详情,请向孩子的学生保健顾问咨询。



参与学生保健顾问计划,促进孩子的健康。





Kementerian Kesihatan akan merintis program Penasihat Kesihatan Pelajar (SHA) pada tahun 2010 di 8 buah sekolah menengah. Program SHA ini yang disokong sepenuhnya oleh Kementerian Pendidikan akan diuruskan oleh jururawat terlatih yang ditempatkan di sekolah-sekolah menengah ini.

SHA akan menyediakan nasihat dan bimbingan untuk para pelajar yang mempunyai isu berkaitan kesihatan supaya susulan yang tepat masa, jika perlu, boleh ditawarkan kepada mereka. SHA juga boleh merujukkan pelajar kepada pakar yang bersesuaian untuk pengurusan lanjut.

Program SHA akan memanfaatkan pelajar yang:

- ada pertanyaan am mengenai kesihatan mereka
- kurang berat atau terlebih berat badan dan memerlukan nasihat mengenai amalan gaya hidup sihat (contohnya pemakanan sihat dan aktiviti fizikal yang tetap)
- mempunyai keadaan perubatan sedia ada (contohnya, lelah, kencing manis) dan memerlukan nasihat kesihatan
- ingin mengamalkan gaya hidup sihat.

Para pelajar dari sekolah yang menyertai mungkin akan dirujukkan untuk bertemu dengan SHA oleh:

- guru, kaunselor sekolah, atau kakitangan-kakitangan lain di sekolah mereka
- doktor dan jururawat dari pasukan Perkhidmatan Kesihatan Sekolah Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB) semasa lawatan kesihatan sekolah rutin mereka.

Pelajar yang tidak dirujukkan boleh juga membuat janji temu sendiri untuk berjumpa dengan SHA.



Kaunseling kesihatan boleh dijalankan secara individu atau berkumpulan di sekolah. Ke kerap dan tempoh kaunseling ini mungkin berbeza-beza mengikut keperluan individu.

Sesi kaunseling akan dijalankan sama ada semasa atau selepas waktu sekolah. SHA akan cuba untuk menjadualkan sesi tersebut supaya tidak begitu mengganggu pelajaran pelajar.



Semua maklumat yang dikongsi semasa sesi akan dirahsiakan sepenuhnya.



Penyertaan dalam program SHA adalah sukarela. Jika anda bersetuju untuk anak anda menyertainya, kebenaran anda akan kekal sah bagi sepanjang tempoh anak anda berada di sekolah.



Anda mungkin mahu bercakap dengan SHA anak anda jika anda memerlukan maklumat lanjut.

**Pertingkatkan kesihatan dan kesejahteraan anak anda dengan menyertai program SHA.**



2010-tத்தில் சுகாதார அமைச்சு, மாணவச் சுகாதார ஆலோசகர் (SHA) முன்னோடி திட்டத்தை 8 உயர்நிலை பள்ளிகளில் தொடங்கவிருக்கிறது. கல்வி அமைச்சின் முழு ஆதரவோடு, இந்த உயர்நிலை பள்ளிகளில் நியமிக்கப்படும் ஒரு பயிற்சிப் பெற்ற தாதியால் மாணவச் சுகாதார ஆலோசகர் திட்டம், நிருவகிக்கப்படும்.

இந்த மாணவச் சுகாதார ஆலோசகர் திட்டம் சுகாராதம் சம்மந்தப்பட்ட விஷயங்களில் மாணவர்களுக்கு ஆலோசனையும் வழிக்காட்டவும் செய்திபும். இதனால், தேவைப்படுவோருக்கு, சரியான நேரத்தில் தொடர் பரிசோதனைகள் வழங்கப்படும். மேலும் SHA திட்டம் மாணவர்களை கூடுதல் நிர்வகிப்பிற்காக தகுந்த நிபுணர்களைக் காண ஏற்பாடுச் செய்யும்.

இந்த மாணவச் சுகாதார ஆலோசகர் திட்டம் கீழ்வரும் மாணவர்களுக்குப் பயன் அளிக்கும்:

- தங்களின் சுகாதாரத்தைப் பற்றி பொதுவான வினாக்கள் இருந்தால்
- எடைக் குறைவாக அல்லது அதிக எடை உள்ளவர்களுக்கு மற்றும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறைகளைப் பற்றி ஆலோசனை தேவைப்படுபவர்களுக்கு (உதா. ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கம் மற்றும் வழக்கமான உற்பயிற்சி)
- தற்சமயம் மருத்துவ நிலைமைகள் உள்ளவர்கள் (உதா. ஆஸ்துமா, நீரிழிவு நோய்) மற்றும் சுகாதார ஆலோசனை தேவைப்படுபவர்கள்
- ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறைகளை பின்பற்ற விரும்புபவர்கள்.

பின்வரும் நிலைகளுக்காக பங்குபெறும் பள்ளியைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் மாணவச் சுகாதார ஆலோசகர் திட்டத்திற்கு சிபாரிசு செய்யப்படலாம்:

- ஆசிரியர்கள், பள்ளி ஆலோசகர்கள் அல்லது அவர்கள் பள்ளியைச் சேர்ந்த வேறு யாராவது பணியாளர்கள்ஸை
- சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் (HPB) பள்ளிச் சுகாதார சேவை குழுக்களிலிருந்து, அவர்களது வழக்கமான பள்ளிச் சுகாதார வருகைகளின்போது, மருத்துவர்கள் மற்றும் தாதிகள்.

மாணவச் சுகாதார ஆலோசகர் திட்டத்திற்கு சிபாரிசு செய்யப்படாத மாணவர்களும் தாங்களாகவே மாணவச் சுகாதார ஆலோசகரை முன்பதிவு செய்து சென்று பார்திடலாம்.



**இந்த மாணவச் சுகாதார ஆலோசகர் திட்டத்தின் வழி உங்களது பிள்ளையின் சுகாதாரம் நலத்தையும் அதிகரித்திருங்கள் கொள்ளுங்கள்.**



சுகாதார ஆலோசனைகள் தனித் தனியாகவோ அல்லது குழுக்களாகவோ நடத்தப்படும். தனிநபர் தேவைகளுக்கேற்பவே ஆலோசனைப் பயிற்சிகளின் தொடர்ச்சி மற்றும் நேரம் ஒதுக்கப்படும்.

ஆலோசனை நேரங்கள் பள்ளி நேரத்திலோ அல்லது பள்ளி முடிந்தப் பிறகோ நடத்தப்படும். முடிந்தவரை, மாணவச் சுகாதார ஆலோசகர் பயிற்சிகளை மாணவர்களின் ல் பாட நேரத்திற்கு அதிக இடையூறின்றி நடத்துவதற்கு முயற்சிப்பார்.



பயிற்சிகளில் பகிர்ந்துகொண்ட அனைத்து விவரங்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்



மாணவச் சுகாதார ஆலோசகர் திட்டத்தில் பங்கேற்பது புறத்தூண்டுதலின்றி தன்னிச்சையாக பங்கேற்பதாகும். உங்கள் பிள்ளை பங்குபெற செய்ய நீங்கள் சம்மதித்தால், உங்களது பிள்ளை பள்ளியில் பயிலும் காலம் வரை உங்களின் சம்மதம் செல்லும்.



மேல் விவரங்களுக்கு, நீங்கள் உங்களது பிள்ளையின் SHA மாணவச் சுகாதார ஆலோசகரிடம் பேசலாம்.

学生保健  
顾问计划

Penasihat Kesihatan  
Pelajar Program

மாணவச் சுகாதார  
ஆலோசகர் திட்டம்

The Student  
Health Advisor  
PROGRAMME

