

社区伙伴



## 社区健康漫步

关注环境、土地、社区  
和人的健康

## 社区伙伴相关项目及伙伴机构

### 云南

- 石屏县新城乡生态及人类健康推动项目  
石屏县人民政府
- 促进嵩明县生态健康项目  
省社科院历史研究所
- 西双版纳推动妇女与青年参与社区可持续生计活动  
省社科院经济研究所
- 西双版纳布朗和傣族传统文化与生态农业项目  
西双版纳布朗发展研究会
- 德钦县江坡村藏族传统文化恢复  
卡瓦格博文化社

### 四川

- 珙县生态与人类健康的参与式社区健康教育、  
社区监察医疗服务及垃圾管理项目  
珙县人民政府、珙县妇联
- 加强宜宾地区本土协作者对生态健康议题的  
敏感度与能力  
屏山县妇联
- 四川华西公共卫生学院推行参与式农村社区为本  
健康先导课程  
四川大学华西公共卫生学院



### 案例撰写：

李自跃、肖小翠（云南石屏县）  
普路平（云南嵩明县、德钦县、西双版纳勐海县）  
罗艳（四川珙县、屏山县）  
插图：张孝春（云南省嵩明县龙嘴石村）  
编辑：吴美玲  
出版：社区伙伴  
日期：2009年4月

感谢伙伴团体及社区伙伴健康项目团队的参与

社区伙伴是一社区发展组织，于2001年由嘉道理基金会创办及资助。我们旨在与中国的贫困、弱势社区及边缘社群一起工作，尊重当地的文化及自然环境，减少不公正，增强社区自我发展的能力，使他们得以独立自主。

### 社区伙伴

香港尖沙咀漆咸道南117号崇基商业大厦13字楼

电话：852-2458 0011

传真：852-2430 7099

网址：<http://www.pcd.org.hk>



社區伙伴  
Partnerships for  
Community  
Development

# 前言

我们与社区共同追求永续生活的理想。说社区的永续生活，是对现在或将来的身心灵状态感到充实、满意和健康。这背后，是人们的生计得以永续，生态环境良好，配合负担得来和符合当地文化的社会服务，还有一个互相支持的社区，人们怀有相同的价值观。

健康是永续生活的一个重要部分。然而一直以来主流西方医学中就病治病的方法，并不能整全地回应健康的问题。我们相信，人是生态环境的一部分，与天地万物，有著相互依存、互相影响的关系。我们谈整全的健康观，不单单独谈人类的健康，而是指整个生态系统中各个因素的安康状态。另一方面，人是社会的动物，个人的健康亦同时寄托在社群的互动关系中。在现代社会里，人们为了追求健康，不惜破坏环境、污染土地、虐待动物甚至漠视社会公义，而这正是不健康之源。

社区伙伴自2005年起，在农村社区项目里推动整全的健康观的讨论和学习，一方面让老百姓理解到个人的行为



和生活模式，对生态和社群的安康带来影响，这些后果反过来亦会影响个人的健康。在整全健康观的探讨里，老百姓不单认识疾病的成因和预防，同时也在思考如何在地行动，利用本土的智慧和资源，透过集体的力量，循多种途径，建立安康和谐的社区生活。我们要有健康的环境、健康的土地、健康的社区，才有健康的人。

我们以「社区健康漫步」的方法作为起点，在轻松、愉快和互动的气氛下，与社区一起探讨整全健康的问题，把抽象的观念融入到具体生活的细节，从本土智慧去寻找启发。「社区健康漫步」是一个简单的活动，但是可以充分体验创意和灵活变通，它不单应用在社区健康或环境教育活动中，同时也是参与式项目需求评估，和项目评估的工具，亦提供了社区知识和文化交流的平台。

这本小册子制作的缘起，来自机构内部的一次经验总结活动，我们期望把过程中的喜悦，和从中的学习，与更多同路人分享。







# 甚么是 社区健康漫步？

「社区健康漫步」是一个在社区内进行的参与式活动，形式简单，大致流程是先定主题，与社区厘定漫步的范围和路线，然后以小组为单位按路线行走，参与者沿途细心观察，发现与健康 and 生态相关的事物，讨论是甚么问题，原因及影响。小组在完成漫步后分析和总结所发现的问题，并且讨论回应的方法。



## 观察·提问·讨论

云南省嵩明县龙嘴石村



协作者和村民被分成三个小组：山林组、耕地组和生活组到社区行走，观察和了解嵩明龙嘴石村的山林、耕地、社区环境、自然环境以及人的健康状况。每个小组都手持四种颜色的卡片：白色划出小组走过的路线、蓝色记录发现的健康问题，橘黄色记录问题产生的原因 / 因素，红色记录可能产生的影响。等到每个小组走完自己的路线以后，在大组里汇报其走过的路线、发现的问题以及原因和影响。参加者共同提出解决问题的方法。

## 2

### 整全的健康观

云南省石屏县新城乡

- 健康漫步是比较贴近自然的的活动，能够发现人类活动与自然生态系互动过程中与自然和谐的行为，破坏自然的行为，以及破坏自然给人类带来的健康危害，也会发现身体本身之外新的健康问题。多几次漫步可以建立社区居民整全健康的观念。
- 可以发现自己身边环境以及健康的问题，并共同寻找自己能做的解决方法，是一个学习平台，也促进问题的解决。
- 可以让协作者和骨干更全面看社区存在的问题，也让问题更有可视性，利于骨干用身边例子和问题，开展社区动员。
- 健康漫步是一个持续的过程，这样持续的过程应该来自社区内部自发的。如果健康漫步仅仅是一次活动的话，它可能就变成发现健康问题的一个工具，如果让它成为持续过程的话，健康漫步将是社区建立自己整全健康观念的方法。



# 应用和调适

「社区健康漫步」<sup>1</sup>与其他参与式工具一样，可以灵活应用在不同情境，作不同的用途，主要的原则还是因地制宜，强调过程中参加者的互动，和尊重每一个人的观点。我们把这个工具应用在社区需求评估、社区动员、健康教育、文化交流的活动和项目评估中。



<sup>1</sup>“社区健康漫步”的意念，启发自关注社区健康的民间组织“The Hesperian Foundation”的一份活动指引：“How to do a health walk”。详细内容参考：Women’s Health Exchange: a resource for education and training, Issue No. 7, 2001. California: The Hesperian Foundation.

## 1 需求评估：社区健康问题的识别

四川省屏山县安子村  
及珙县楠木村



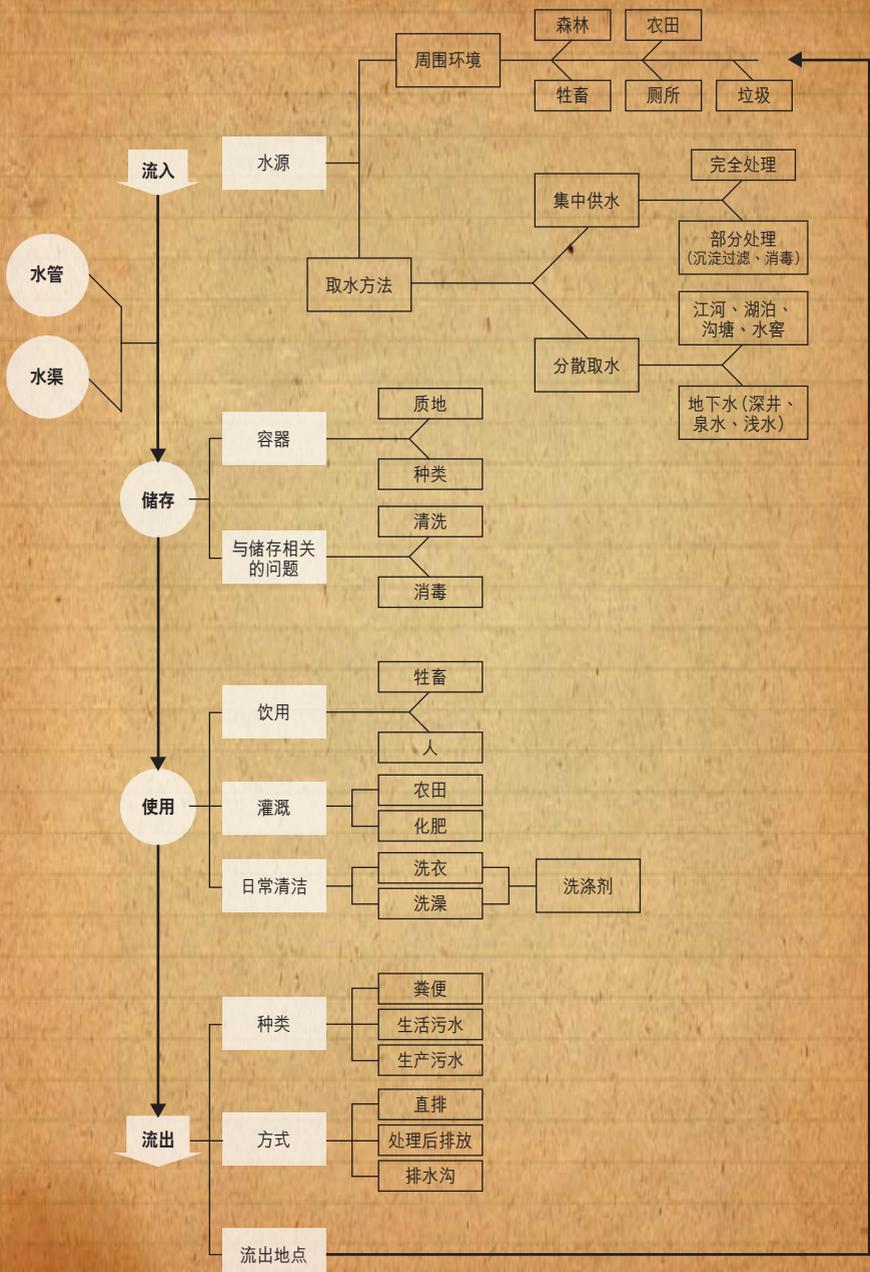
健康漫步作为社区健康问题识别的一种工具，可透过形象的主题——水，协助村民自觉识别社区生态健康问题。以水作为载体，其流动性以及包容性可将“生态健康”概念形象地展现，这亦符合当地村民的认知习惯（见附图）。村民按社区水源类型（泉水、山泉水）和分布作社区漫步，然后就不同类形的循环过程归类，评价其对健康的好、坏影响。

## 2

### 利用健康漫步作社区动员

云南省石屏县新城乡

1. 社区骨干讨论健康漫步的目的、作用和意义，达成共识，并找出漫步的方法。
2. 组织骨干确定主题为：环境卫生与健康、土壤板结与健康、水土流失与健康三个主题。
3. 针对主题选择漫步地点和路线，确定了乱丢垃圾、污水乱流的团山村角为环境卫生与健康的点；选择一年种植五季蔬菜，用化肥比较多的长田村前蔬菜地为土壤板结与健康的点；选择百花龙河中段水土流失比较明显的地方为水土流失与健康的点。
4. 分组进行漫步，协作者在现场不断提醒看到甚么？是甚么原因引起？与我们健康有甚么关系。
5. 漫步之后小组作讨论和汇总。
6. 把信息带回各自社区与村民分享、讨论及确认。
7. 各个村产出各自的行动计划，采取一些自己能做的行动，如简单垃圾处理、化肥农药危害宣传、尝试堆肥、种水果、竹子等。
8. 继续发现三个主题之外新的健康问题及讨论（回到第三步）。



石屏项目涉及的内容包括社区健康、生计与社区文化三个方面，每一方面都与生态环境的改善相连，而相互之间也是环环相扣。在做项目评估的时候，若只去了解单一群体或单一事件的变化，并不能全面认识过去三年项目与社区互动的情况。我们选择从一个严重的并且是社区关心的问题作为切入点，扩大去看当中涉及与社区生态健康有关的课题，以及村民意识的改变。村民提出现在社区的水源大概只有以前的1/10，问题比较严重，因此大家决定进行健康漫步，以水源地为终点。

健康漫步的路线由村民设计，然后大家一起确定与水源相关的利益群体：管水员、健康教育骨干、生态农户。在路上大家看到水管的铺排和维护、水源地的保护和村民对待水源和饮水的态度、垃圾管理、路的管理、土地利用的变迁。漫步结束后，晚上邀请了不同群体的村民来参加反馈，同时讨论社区存在的问题，让大家意识到管理水资源并不单单是管水员的责任，而须创造共同关注管理公共资源的氛围。

5

多角度的项目评估

云南省石屏县新城乡  
小湾子村



## 3

文化交流  
— 健康的文化视觉云南省西双版纳勐海县  
曼皮和西满村

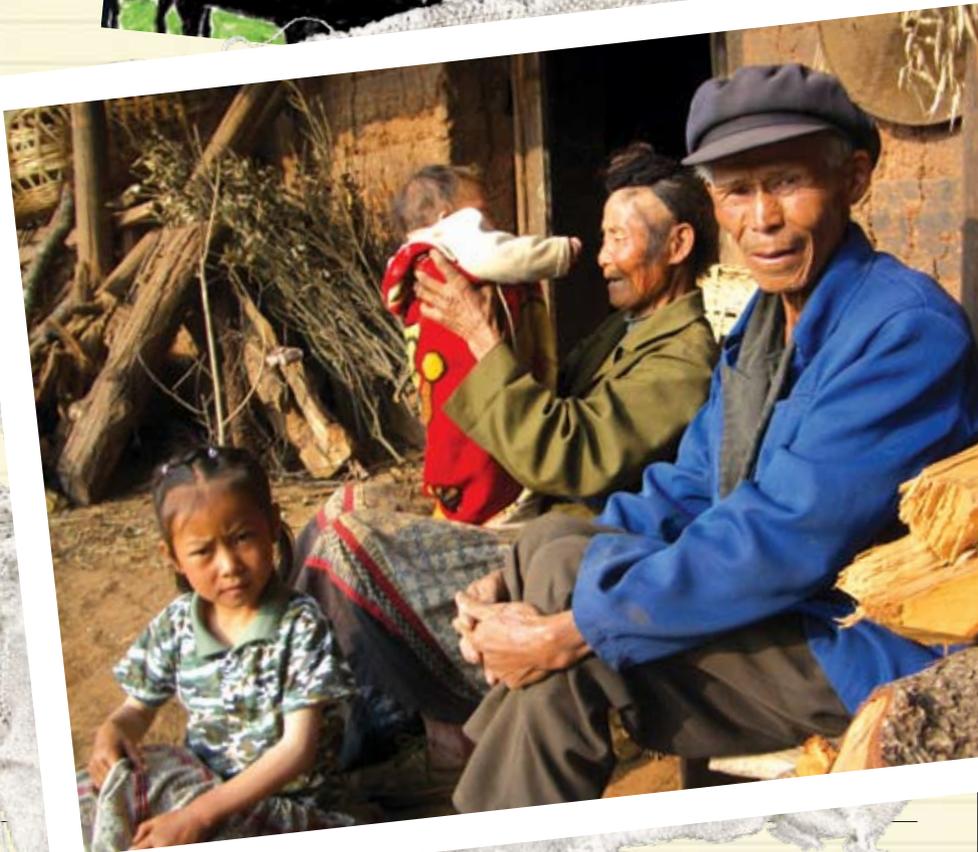
参加过第一次高明县的“社区健康漫步”之后，其他项目点的村民也希望组织同样的活动，并且邀请外村的人到自己的社区，帮助发现自己的社区问题。于是我们在西双版纳勐海县组织了第二次社区健康漫步，参加者包括当地的傣佤族、布朗族、高明县的苗族和德钦县的藏族。在这次活动中，我们先协作各民族的参加者透过形体动作或语言表达他们对健康和健康的理解。他们共同理解的健康不仅仅是指人类的健康，而是指把人类包括在内的整全生态系统的各个因素的安康状态。区别在于各个民族都有著其独到的理解。苗族认为“健康就是社区的团结”；藏族认为“健康就是不伤害众生”；布朗族认为“健康就是平安”；傣佤族认为“健康就是有舒适的环境，呼吸乾净的空气，周围有碧绿的树木”。

这次健康漫步跳出了“健康的人”的讨论，而是更加开阔的去看待自然界万物的健康，著重观察人、家养/野生动物、家种/野生植物、水、土、空气等的分布、生活状况以及它们所存在的健康问题，突出了人与自然平等的观念。

## 4

项目评估 —  
共识的建立四川珙县孝儿镇  
垃圾分类项目评估

“边走、边看、边谈”本身是一个直观的参与式工具，经常应用在项目评估中。我们在社区垃圾分类的项目评估中，也使用了健康漫步的方法。我们先在珙县孝儿镇的街道图上找出各垃圾收集点，及划分不同的街区，如新街、老街，及城乡交接的地方。评估队伍按地图走一遍，沿途找出“黑白点”：做得好和有问题的地方，大家作现场讨论及记录。这个方法由于在现场进行，各人在讨论问题时可充分考虑现实环境等因素，为交叉验证评估信息作了很好的补充，而且亦避免了主观判断。评估队伍由参与项目各方组成，因此这亦是建立共识的平台。不过这次活动缺少了社区居民的参与，应考虑开放这个平台，或沿途访问过路的人。同时应以拍照作记录。



「社区健康漫步」有由外来协作者安排和主持的，亦有村民自发组织和协作进行。有些活动同时邀请外来的村民参与，东道主一般认为由别人的眼光观察本地区的事，有助发现自己的问题。

外来协作者应理解当地社区文化、尊重人家的习俗。有时有相关学科背景的协作者，如医学、公共卫生、生态学，或是民族学，加上丰富的参与式社区教育经验，可以给参与者适当的提问、补充信息，和协作讨论。健康漫步中信息的流动是双向的。协作的过程里，要强调村民平等参与，分享自己的经验，实地观察和与他人讨论，共同学习。在活动中每一个参加者都可以贡献知识，他们的经验都应得到肯定。协作者的角色是尝试开拓村民的思路，而不是要向村民传授属于他们认知以外的信息和知识点。

村民自发组织健康漫步是完全可能的，他们在活动中有很强的主动性去发现和探讨自己的社区问题，同时更能把自己的信仰、文化与社区的整体健康结合起来。外来协作者只是参与其中的成员，作为观察者。

## 协作方法参考

地段

3





## 1 结合到社区生活中

云南省德钦县江坡村

云南德钦县江坡村的村民参加过两次别的社区的健康漫步后，回到社区与其他村民分享体验，并在村子里开展了健康与文化，健康与环境的激烈讨论。其后他们亦在自己的村子组织了一次漫步。

首先社区里的协作者（主要是藏文老师）把参与的成员分成三个小组、分别到社区的森林、水沟和寺院观察，从藏传佛教和文化的角度来看社区的森林、水和寺院是否健康。在卡瓦格博文化社的协助下，社区原先已成立了自己的藏文班，另外藏族传统里有夜聊的习惯，所以藏文老师就把社区观察和发现的健康问题在藏文班和夜聊时与其他村民分享，并共同寻找解决健康问题的方法。

在漫步的过程，社区发现了自己的健康问题，包括

- 1) 固体垃圾，特别是水沟边的垃圾，不仅危害社区成员和牲口的健康，同时也污染了下游的水，伤害了其他社区的人；
- 2) 社区成员在采集森林产品以及砍伐时，破坏了森林的表土，乱扔垃圾以及大声吼叫，震怒了神灵，产生了洪水；
- 3) 玛尼堆的六字箴言胡乱堆放等问题。于是在下一次社区观察和漫步的时候，藏文老师就组织社区成员捡垃圾、管理玛尼堆等。

健康漫步之后，村民开展了一系列的活动，包括

- 1) 垃圾回收和处理，同时思考怎样能减少垃圾的来源；
- 2) 考虑跳神节时人类的粪便难以处理，开始修建厕所；
- 3) 森林资源管理和修复敬香台；
- 4) 利用藏文班和夜聊的机会，在社区内进行更多的社区健康讨论，例如社区公路修好以后面临的种种问题以及社区的应对措施。



# 有趣的尝试

在设计 and 操作「社区健康漫步」的过程中，协作者通常会因应村民的实际情况，例如是文化信仰、生活习惯等，在细节上灵活变通，这样一来让活动更贴近参加者的认知和思维方式，更能与现实生活融合，而富创意的尝试，亦增添了活动的趣味！

地段





1

**与社区文化结合**

云南省德钦县江坡村

社区协作者同时亦是藏文老师，他利用藏文班和夜聊的机会，把社区的健康问题和社区文化很好的连接起来。

**画出健康**

云南省嵩明县龙嘴石村

协作者在活动前以画图的方法与参加者讨论对健康的理解。方法是画出一个空白的人形，然后请每一位参加者在这个人形上添加自己的想法。汇总所有村民的想法，一个健康的人就出现在大家面前。根据这张图画，协作者与村民归纳出健康的人必须具备的因素，包括身体、心情、生产、生活、社区文化和自然环境。由于很多村民喜欢用画图的方式来表达，所以在画健康的人体图时，参与的气氛很热烈。

- 由18个村的健康骨干交叉看不同的村子，能够唤起对自己村子思考和相互学习，促进发现自己村子新的健康问题。
- 选点都是一个小片区的概念，不指哪家哪户，不存在批判谁，骨干比较放得开讨论，利于交流。
- 在健康意识培训（农药危害、环境卫生、小儿腹泻）之后再开展健康漫步，这样便于骨干明白漫步是为了找出环境与健康的联系。

3

**以社区为本位，不是以人为本**

云南省石屏县新城乡

## 后续活动的可能性

- 在村里学校开展同类活动，如石屏新城项目组织小学生漫步百花龙河，观察沿河生态变化，提升小学生保护生态环境意识。
- 开展社区垃圾分类及处理项目。
- 学习生态农业技术，如堆肥、制作营养液、生物多样性防治虫害、深圈养猪等。
- 组织清理水源及河道垃圾，保护水源。
- 在社区开展传统文化调查和传承的活动，增进社区和谐，把文化与健康结连。
- 利用适切的技术，在社区作污水处理。
- 社区森林资源管理。
- 社区每年一次组织健康漫步，观察生态、生产和居住环境的变化。

- 人类要善待动物、动植物以及动植物赖以生存的环境。同时也要考虑对其他人的影响，如流域上游的人乱丢垃圾把水污染了，下游的人也会喝到不乾淨的水而生病。上游的人的行为导致了下游的人不健康，所以上游的人也是不健康的。

(云南省德钦县江坡村)

## 小小提示

- 健康漫步是一个过程，最好不要作为单个活动来进行。鼓励村民自己多做几次。
- 如有需要可请专家来补充知识点，但同时要尊重村民的知识和本土智慧，作双向的交流，不轻易下判断。
- 观察时除了要找出存在问题的地方外，也要肯定正面的事情。
- 考虑时间的因素，如河水的上涨、垃圾的收集时间等。
- 可考虑以拍照、卡片作记录，记录方法最好以本地人习惯和使用方便为考虑。
- 增加活动的娱乐趣味，可视之为联谊活动，如春游，增加游戏、说故事、问答或歌唱的活动。
- 注意参加者的安全保障。
- 外来者要尊重当地的风俗禁忌，不要损害一草一木，不能破坏当地资源。

## 点滴启发

- 骨干认为垃圾问题只是表象，实质是人不健康行为，包括乱丢，以及到外面买大量东西吃，把大量垃圾带到自己村子，不仅人吃的这些东西对身体不好，也污染我们的环境，导致环境和人的健康受到危害。
- 水土流失根源是人破坏大自然，人们在自然中索取越多，对自然的破坏就越大。水土流失可导致人住房不安全、土地不安全、人生命不安全，也就影响健康。
- 板结的土壤就像病人每天都要吃药一样，这种土壤每天都要化肥，要农药，土里没有蚯蚓，种出来的作物不健康，人吃了也不健康。  
(云南省石屏县新城乡)
- 我们了解到村民在看待健康时，并不停留于关心个人身体是否有疾病，而是考虑一个健康的人与环境的关系。村民画“健康的人”，把自然界中的树和山水、鸟、地上的动物和家畜、劳动工具和手拉手的人也加进里面。这表明村民眼中人的健康是与我们的自然环境、动植物、生产劳动环境，以及社区的人际关系息息相关的。  
(云南省嵩明县龙嘴石村)