

## 2006 至 2007 年度健康學校指引

## (一) 健康飲食指引

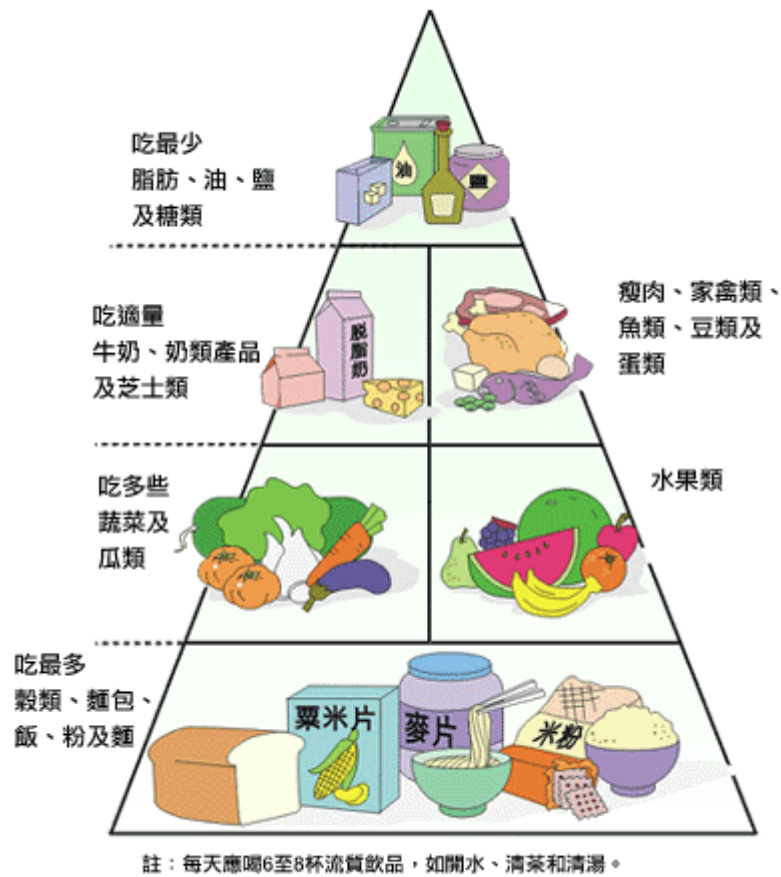
## 健康飲食

均衡營養是健康的基礎，任何年齡的人士，不論是學生、教職員、或家長都要注意飲食，以保持身體健康，預防疾病。食物可分為五大類，它們是：

食物種類	主要功能	食物來源	備註
1.五穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富澱粉質，提供熱能</li> <li>全麥類食物含豐富纖維素，有助大便暢通及預防腸道疾病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各類粉、麵、飯，如紅米飯、糙米飯、白飯</li> <li>麵包、餅乾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動量較大的青少年及運動員等的需求量較大</li> <li>應選擇低脂肪（如不經油炸處理）和未經提煉的食品</li> </ul>
2.蔬菜及 3.水果類	<ul style="list-style-type: none"> <li>含多種維生素及礦物質，能增強抵抗力</li> <li>含豐富纖維素，有助大便暢通並減低患上腸道疾病的機會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各類蔬菜及水果，包括根、莖、葉、花、果各部分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多選擇含豐富維生素A和C的深綠色和橙黃色的蔬菜和橙黃色的水果如菠菜、菜心、甘筍、蕃茄、木瓜、橙等</li> </ul>
4.肉類、蛋類 及豆品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富鐵質和蛋白質，蛋白質能助長發育，修補細胞及維持體內新陳代謝所需</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉類如豬、牛、雞、魚、蝦、蛋、肝等</li> <li>豆類如豆腐、黃豆、白豆、眉豆、紅豆、綠豆等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>內臟含高脂肪及膽固醇，固應盡量少吃</li> <li>茹素者應多吃豆類與穀類食物，以增加蛋白質的價值</li> <li>含豐富鐵質的食物包括牛肉、豬肉、雞蛋、紅腰豆、黃豆等</li> </ul>
5.奶品類 及鈣類	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富鈣質、蛋白質、維生素D及多種維生素B，保持牙齒及骨骼健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛奶、芝士、酸乳酪等</li> <li>其他食物如加鈣豆腐、加鈣豆漿、深綠色葉蔬菜等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>選擇低脂或脫脂奶以減低脂肪的攝取量</li> </ul>

## 健康飲食金字塔

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以五穀類為主，並多吃蔬菜、瓜類及水果，進食適量的肉類、蛋類、豆品類及奶品和鈣類食物，減少鹽、油、糖份；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焗、白灼、煮等或用易潔鑊煮食，避免煎炸為選擇及烹調原則，以求達致飲食均衡、促進健康。



## 健康飲食金字塔

### 健康飲食原則

要有健康的體魄，便要遵守健康飲食原則：

- (一) 食物的選擇要多元化，避免偏食，每餐應以五穀類食物為主
- (二) 多吃蔬菜、水果
- (三) 減少進食含高鹽份、高脂肪、經醃製或含高糖份的食物
- (四) 每天飲用 6-8 杯的水份 (包括清湯、果汁、清茶)
- (五) 飲食要定時和定量。

### 參考資料

1. 衛生署中央健康教育組健康地帶。2004 年 8 月。[[http://www.chcu.gov.hk/b5/info/exercise\\_04.htm](http://www.chcu.gov.hk/b5/info/exercise_04.htm)]

## (二) 學校小食部營運指引

學校小食部是學生及教職員最常選吃小食的地方，也是部分學校成員選購午餐的熱門地點，故小食部應提供健康及衛生的食物，為學校建設健康的飲食環境及文化。

### 學校小食部營運原則

1. 建議選賣健康的小食和飲品，盡量減少售賣高脂肪、高糖分或高鹽分的加工小食。
  - 低鹽、低糖、低脂肪、高纖維素的小食，以五穀和蔬果類為主，可適量地加入一些肉、魚、蛋、豆類和奶鈣類。
  - 飲品可選擇清水及一些天然飲料。

### 健康小食一覽表

五穀類：全麥麵包或幼麥包、高纖維餅乾、克力架、梳打餅、提子包、餐包、法國麵包、紙包雪紡蛋糕純味餅乾條、穀類早餐如粟米片、麥片
蔬菜及水果類：新鮮蔬菜(番茄、青瓜、胡蘿蔔等)、水果(如柑、蕉、提子、蘋果)、烩粟米、鮮榨果汁、無加糖純果汁
肉類、蛋類及豆品類：豆腐花、純豆漿或低糖豆漿、烩蛋、茶葉蛋
奶品類及鈣類：低脂或脫脂奶、芝士、酸乳酪
其他食品：三文治(選用麥包，多菜，適量肉及不加沙律醬)、未經鹽焗的果仁、烩花生、不加糖分的乾果(提子乾、西梅、杏脯)

2. 入貨時留意食品的標籤說明，有助選擇較理想的健康小食
  - 憑食品的標籤說明選出較理想的健康小食，或在同類健康小食中，選賣較少油、鹽、糖的牌子
  - 不要選擇一些太近或已過保質期的小食
  - 依照包裝上的貯存方法保存，以確保食品的質量，例如要冷藏或存放於陰涼地方
3. 選擇方便攜帶、易於貯存及保質期較長的食物
  - 獨立包裝的餅乾條、梳打餅、紙包蛋糕，分量不太多，方便攜帶及清潔衛生
  - 長壽盒裝鮮奶，不用冷藏，保質期較長，營養成分與樽裝鮮奶一樣
  - 盒裝乾果如提子乾、無核西梅，易於貯存及可保存較久，營養與新鮮水果相若
4. 有效控制貨品存量，選賣價錢較平的獨立細小包裝小食
  - 定時點存貨品的數量及銷情，不要貯存過多滯銷的小食，以免過期和浪費
  - 售賣健康小食，可先入少量貨作嘗試
  - 留意學童口味的變化，經常轉換健康小食的種類，以多元化及包裝精美的小食吸引小朋友
  - 選賣獨立細小包裝的食物，不但價錢較平，分量亦適合小朋友的胃口，故容易暢銷
5. 注意食物及環境衛生
  - 所有小食部發售的來貨及自製食物，均需確保清潔衛生
  - 自製食物在選購、烹調及貯存方面，都要符合處理食物守則
  - 小食部員工要注意個人衛生，處理食物前及如廁後切記洗手
  - 保持小食部及周圍環境的清潔，安排足夠的廢物箱給學童使用，並妥善處理垃圾及污水，杜絕蟲鼠滋生
  - 注重環保，減少使用膠袋、發泡膠盒及用完即棄的食具
6. 與學校及家長加強溝通
  - 小食部經營者或員工，應與校內的教師家長會加強溝通，彼此為學生的飲食健康及共同努力

### 參考資料

1. 衛生署中央健康教育組健康地帶。2004年8月。

[[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2081&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2081&HTMLorText=0)]

### (三) 正確洗手方法指引

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止傳染病傳播。如果雙手沾了糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，便會很容易傳播痢疾、霍亂、肝炎、流行性感、手足口病等疾病。

#### 正確洗手方法

要去除雙手的污垢及細菌，可以用不同的洗手方法，以下的提議可作為參考：

- 1 開水喉洗濯雙手。
- 2 加入梘液，用手擦出泡沫。
- 3.最少用十秒時間洗擦手指、指甲四周、手掌和手背，洗擦時切勿沖水。
- 4 洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 5 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
- 6 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭。

關上水龍頭時：

- 先用抹手巾包裹著水龍頭；或
- 先潑水將水龍頭沖洗乾淨；或
- 由他人代勞。

注意事項：

- 絕對不要與別人共用毛巾或紙巾。
- 毛巾用畢後必須立即放好，而抹手紙則應放入廢紙箱或妥為棄置。
- 私用抹手毛巾應放置妥當，不要與其他人共用，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多條毛巾供每日使用，則更為理想。
- 

#### 參考資料

衛生署中央健康教育組健康地帶。2004年8月。

[[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2123&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2123&HTMLorText=0)]

## (四) 預防傳染病指引—學生患病時的處理

## 處理程序

1. 如發現學生生病，盡快通知其家長／監護人，請他們盡早帶患病學生求診。
2. 如有需要將患病學生送往醫療室。
3. 如情況危急，必須通知其家長／監護人，並同時把患病學生送到附近的醫院急症室；
4. 為了防止傳染病的擴散，患病學生應留在家中休息及不要上學，至於何時返回學校則取決於疾病性質，並視乎個別情況而定。下列是一些一般建議。如有懷疑，可向衛生署各分區辦事處查詢。

傳染病	潛伏期(天)	建議病假期
桿菌痢疾*	1-7	直至肚瀉已經停止及大便化驗顯示沒有該病菌(須取三個各相隔至少 24 小時的大便樣本作化驗)
水痘*	14-21	約一星期或直至所有水疱變乾
霍亂*	1-5	直至證實不再受感染(在完成抗生素療程 48 小時後，須取三個各相隔一天的大便樣本作化驗)
結膜炎(紅眼症)	1-12	直至眼睛不再有異常分泌物
白喉*	2-7	直至證實不再受感染(在完成抗生素療程至少 24 小時後，須有兩個各相隔至少 24 小時、以拭子從咽喉及鼻咽取得的樣本，而其培養物呈陰性化驗結果)
手足口病	3-7	直至所有水疱變乾或按醫生指示
麻疹*	7-18	出疹起計四天
腦膜炎雙球菌感染*	2-10	直至清除病菌療程完成
流行性腮腺炎*	12-25	由呈現腫脹起計九天
小兒麻痺症*	7-14	首現病徵起計至少十四天
德國麻疹*	14-23	出疹起計七天
猩紅熱*	1-3	由服用抗生素當日起計五天或按醫生指示
結核病*	不定	按醫生指示
傷寒*	7-21	直至至少連續有三個各相隔至少 24 小時取得的大便樣本，化驗顯示沒有該病菌。(第一個大便樣本須於完成抗生素治療 48 小時後開始收集)
病毒性腸胃炎	1-10	直至最後一次肚瀉後起計 48 小時之後
病毒性甲型肝炎*	15-50	由首現黃疸病徵起計一星期或按醫生指示
百日咳*	7-10	直至已完成至少五天的抗生素療程(整個療程為十四天)

#以上建議只基於各種疾病的一般傳染期考慮。其他因素如病童的臨床情況應在考慮之列，主診醫生亦須以專業判斷，就病假的長短作最後決定。

\*法例規定，該等傳染病須呈報衛生署。

## (五) 預防腸道傳染病指引

### 腸道傳染病

腸道傳染病是經由食物或食水傳染的疾病，包括肝炎、痢疾、腸熱、霍亂、食物中毒等。這些疾病都是由於進食或飲用受細菌、病毒或原蟲所沾染的食物或食水而引起。

### 常見的病徵

嘔吐、腹瀉、肚痛。肝炎患者則感疲倦、食慾不振及有黃疸。

### 可造成的併發症

脫水、毒血症，並引致死亡。

### 預防腸道傳染病

要預防腸道傳染病就要注重個人衛生、食物衛生及環境衛生。

### 個人衛生

- 保持雙手清潔
- 如廁後、煮食時、飯前 應洗手
- 噴嚏及咳嗽時須掩蓋口鼻
- 煮食時應穿清潔的外衣或圍裙
- 配製食物時切勿吸煙
- 傷口須貼上防水膠布

### 食物衛生

- 食物必須徹底煮熟
- 食水應經煮沸
- 避免留置熟食
- 不吃不衛生的熟食和海產
- 雪櫃內須保持攝氏四度以下
- 生熟食物應分別放置
- 雪櫃要定期溶雪及保持清潔

### 環境衛生

- 家居廚房食具要保持清潔
- 垃圾要放在有蓋垃圾桶內

### 參考資料

1. 衛生署中央健康教育組健康地帶。2004年8月。

[[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2203&HTMLorText=0#](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2203&HTMLorText=0#)]

**(六) 預防蚊子傳播疾病指引****蚊子傳播的疾病**

瘧疾、登革熱，日本腦炎及黃熱病是由蚊叮而傳染的疾病。

**蚊子傳播疾病一般資料**

疾病	潛伏期	徵狀	危害身體部份
瘧疾	通常 7—30 日	間歇性發熱、發冷、頭痛、大量出汗	貧血、肝臟、腎臟及腦部受損
登革熱	3—14 日	發熱、頭痛、肌肉及關節痛、皮膚紅疹	出血、休克
日本腦炎	5—15 日	發熱、頭痛、嘔吐	痙攣、腦部受損
黃熱病	3—6 日	發熱、發冷，頭痛、全身肌肉疼痛、噁心、嘔吐	出血、肝臟損壞

**登革熱**

登革熱是由病毒引起的急性傳染病。患者會在受感染後三至十四天內有以下症狀：持續發高燒三至五日、有嚴重頭痛、肌肉及關節痛、後眼窩疼痛、噁心、嘔吐及出疹。病情嚴重者可能會出血、中風，甚至死亡。現時並沒有一種有效疫苗來預防登革熱。

**登革熱傳播方法**

- 透過蚊叮傳播，不會直接由人傳染給人。
- 病媒蚊是白紋伊蚊，在香港亦可見到。白紋伊蚊喜歡在日間叮人，尤其是日出後兩小時及日落前數小時。

**一般預防方法**

- 晚間外出時，穿著長袖衫及長褲。
- 用驅蟲劑（俗稱蚊怕水/膏）塗在身體外露的部份來防止蚊叮。
- 當室內並無空氣調節時，要用隔蚊簾或蚊帳。

**特別預防方法**

- 服用預防藥物或可減少感染瘧疾的機會，請垂詢醫生或致電港口衛生處查詢。
- 如要預防黃熱病，可作疫苗注射。有效期為十年。港口衛生處注射站有提供此收費服務。
- 如要預防日本腦炎，亦可作疫苗注射。如需注射，請垂詢私家醫生。

**預防登革熱****1. 不論任何季節都要清除積水，杜絕蚊患**

- 蓋好貯水容器、水井及水缸。
- 保持渠道暢通。
- 花瓶和水養植物最少一星期換水一次，而且勿讓花盆底碟積水。
- 飯盒及汽水罐等可積水的容器別隨處棄置，要放進有蓋的垃圾桶內。
- 將地面凹陷的地方填平，以防積水。

## 2. 避免給蚊子叮咬

- 穿上淺色長袖衣服和長褲。
- 在外露的皮膚塗上含有避蚊胺，即(DEET)成份的蚊怕水或蚊怕膏。
- 在沒有空調的房間設置防蚊網或蚊帳。
- 避免前往樹木叢生的地方。
- 門窗須安裝防蚊網。
- 到亞熱帶及熱帶地區，即東南亞及拉丁美洲等地方旅行時，宜採取預防措施，以免被蚊子叮咬。

### 注意事項

- 如果出現登革熱的症狀，請馬上延醫診治，並通知校方及衛生署。
- 如發現學校有積水及蚊子滋生，請即通知健康學校組或校務處。

### 參考資料

1. 衛生署中央健康教育組健康地帶。2004年8月。  
[[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2389&HTMLorText=0#](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2389&HTMLorText=0#)]
2. 衛生署中央健康教育組健康地帶。2004年8月。  
[[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2120&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2120&HTMLorText=0)]



## (七) 自我鬆弛指引

### 自我鬆弛法

城市生活緊張，對心理和生理都可能不良影響，學習自我鬆弛，可以協助抵消日常生活中各種精神壓力。

### 效能

當人體進入鬆弛狀態時，新陳代謝會減慢，心跳減速，呼吸緩慢，肌肉鬆弛；自我鬆弛可減低體力的消耗、增加體能儲備和增強工作效率、使心境平靜、思想集中，有助紓緩因為過度緊張而帶來的專注力困難及身心疲累的感覺。

### 注意事項

學習自我鬆弛法前，先要對自己的身體狀況有基本認識，學習者如身有傷患(如：骨折、肌肉扭傷或慢性呼吸系統病患等)，在練習時或會感到不適。如有這些情況時，最好還是先請教醫護人士的專業意見。

### 方法

自我鬆弛的秘訣，就是將一切煩惱暫時拋開，步驟如下：

1. 找一處清靜地方，不受外來打擾，場地不可太熱或太冷，衣服以寬闊舒適為合。
2. 選一張有靠背及扶手的椅子坐下，腳板要完全著地，務求坐得舒服。
3. 合上眼睛，讓肌肉逐步鬆弛。

如果不懂得鬆弛，可以將拳頭先握緊三數秒，跟著放鬆，以便感受肌肉繃緊與鬆弛的差別，重覆試數次，便可慢慢掌握鬆弛的感覺。

### (一)肌肉鬆弛法

1. 抽緊拳頭，然後放鬆，持續放鬆約數十秒。
2. 抽緊手臂肌肉，再放鬆。
3. 如此類推到膊頭、頸部、面部、胸背部、大腿、小腿、腳掌，至全身放鬆為止。
4. 如果局部肌肉緊張難以消除，可以從頭再做一次。

### (二)呼吸鬆弛法

- 將身體保持鬆弛狀態，集中注意自己的呼吸。
- 呼吸要慢、均勻及順其自然。
- 吸氣時同時默數：一、二、三、停；然後呼氣：三、二、一、停。
- 盡量將注意力專注在呼吸上，可合上眼想像空氣由鼻孔吸入，經咽喉充滿肺部，然後慢慢排出。

### 完成

- 每次進行約 30 分鐘已足夠，可以間中張開眼，看看時間，但盡量不要較鬧鐘。
- 完成之後要慢慢回復正常，先張開眼睛，活動頭部、手部，最後才活動腳部肌肉，伸展筋骨，慢慢站起來，徐徐移動腳步，使身體逐漸適應。

## 備忘

- 每日只需做一至兩次自我鬆弛，熟練之後，練習次數與場地也可作彈性的改變。
- 在吃飽之後兩小時內不適宜進行。
- 對身體的好處，通常不會即時出現，但只要勤於練習，你會發現妙處無窮。
- 不可操之過急，你只能放開懷抱，讓自己慢慢地達到鬆弛狀態。

## 參考資料

1.衛生署中央健康教育組健康地帶。2004年8月。

[[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2091&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2091&HTMLorText=0)]