

一般政策

11. 健康學校政策

政策概論

理念

一九八六年，世界衛生組織於有關健康推廣的渥太華憲章中率先提出健康推廣學校的概念。在「健康促進學校」裡，所有成員通力合作，讓學生、教職員及家長在一個全面的健康環境裡，愉快地學習、工作、生活及接受教育。學校以全面及全校性的政策去推廣個人、家庭及社區健康，而健康教育課程則與學校的健康服務，環境及校風互相配合。

目的

健康學校政策的目的是在於建立完善的架構，讓學校成員能同心協力為學生營造良好的環境，推廣並保護學生的健康。訂立全面的政策對活動的推行有利，同時也為各協助成員及機構帶來明確的指引。

內容

1. 成立健康學校組，訂立健康教育政策，並統籌、推行、檢討及修訂有關活動。
2. 邀請各界專業人士擔任顧問，為健康教育及其活動提供意見。
3. 進行自我評估，並對下列十二個範疇製訂學校發展政策：
 - 一、 健康飲食
 - 二、 無煙校園
 - 三、 學生保健
 - 四、 傳染病管理
 - 五、 急救及安全
 - 六、 緊急事故及自然災害
 - 七、 校內藥物保存及分發
 - 八、 預防藥物濫用
 - 九、 校園和諧
 - 十、 平等機會
 - 十一、 職業安全及健康
 - 十二、 禁止飲酒
4. 按不同健康活動的需要，設定投放的資源
5. 透過教師行政手冊、學生手冊、通告及網頁，宣佈及發放已制訂或修訂之政策，並存放一份副本。

檢討及修訂：

1. 每年進行不少於兩次檢討
2. 修訂之政策需由健康學校委員會通過
成員名單：梁文輝老師(健康教育主任)、申玉超老師、葉兆麟老師、陳燕霞老師、

參考資料：

1. http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/
(台灣衛生署資訊走廊)
2. 李大拔編 (2002)，健康促進學校：香港經驗分享。
香港：香港中文大學出版社
3. 晏涵文、何文雀、王凌雯編 (2000)，健康教育指引。
台北：康軒文教事業
4. <http://tpde/mingdap.edu.tw/ID1/學校促進計劃.htm>

(一) 健康飲食

理念

健康的飲食習慣促使學生獲得充足的營養，提高學生的學習能力，能預防一些成年時才引發的疾病，如肥胖、癌症及心臟病，使學生健康成長。研究發現，健康行為更與學習成績有顯著密切關係。為了培養學生良好的飲食習慣，學校制定健康飲食政策，以幫助學生發展潛能和健康成長。

目的

此政策旨在向學生及教職員宣揚持續推行健康飲食的重要性，同時致力建立一個健康衛生的飲食環境，讓學校各成員認識健康飲食的重要，並於生活中實踐。

政策內容

1. 建立健康飲食環境
2. 供應健康衛生的食物及飲品
3. 推行健康飲食教育
4. 訂立工作指引

計劃包括

1. 建立健康飲食環境
 - 師生一起在校內共同進午膳，營造融洽和諧的進餐氣氛，培養良好的飲食習慣。
 - 學生於群體中學習進餐禮儀，並於進食後自行清理座位，保持整潔的學習環境。
 - 於小食部放置宣傳物品，如「食物金字塔」海報，提倡健康飲食訊息。
2. 供應健康衛生的食物及飲品
 - 選擇小食部營運商時，以提供舒適的進食環境、健康及衛生的食物為首要考慮因素。
 - 由買賣業務監督委員會監察小食部的運作，以提供健康衛生的食物及飲品給學生。
 - 每年由學生、教職員及家長代表投票，根據食物的質素、價錢、及環保概念選出午膳供應商。
 - 建議午膳供應商根據健康飲食金字塔的原則選取材料製作學生飯盒菜式。
 - 由學校家庭合作委員會和初中留校午膳組負責監察午膳供應商提供食品的種類、價格、營養價值及衛生狀況，與及收集投訴個案，進行了解及跟進，務求令留校午膳計劃更臻完善。
 - 學校初中留校午膳組設午膳代訂服務，菜單於每月事先公布，讓學生及家長自行選擇。
 - 邀請家長義工協助低年級學生留校午膳。
 - 學校派員到午膳供應商廚房參觀，實地了解其衛生情況。
 - 學校在各層設置飲水機，以紫外線及過濾法處理食水，以提供安全飲用水，並安排合格技工定期更換過濾器及檢定水質，確保食水符合衛生標準。
 - 學校在教員室及教員休息室設置水機，以提供符合衛生標準的安全飲用水。
 - 定期以專題活動形式，如「健康之旅」（學校旅行），推廣食物安全的重要性。
3. 推行健康飲食教育
 - 學校致力讓所有學生明白健康飲食的重要性，從而令他們懂得選擇適當的膳食。
 - 透過學科教學、專題演講、展覽、課外活動及家長教育活動推廣健康飲食意識，以建構學校的健康教育課程。
 - 教職員以身教配合言教，於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣。
 - 由學校提供健康飲食的資料給有關教職員，並鼓勵他們參與健康飲食的培訓。
 - 鼓勵教職員以健康的食物獎勵學生。
 - 以主題形式推行一週活動，如「早餐週」、「蔬果週」、及「一人一水樽運動」等，以促進及鞏固學校成員的健康飲食意識。

4. 訂立工作指引

- 健康學校組會為上述各點制訂及執行健康飲食指引、學生小食部營運指引，並確保有關人士獲得充分的了解食物供應指引。
- 學校家庭合作委會初中留校午膳組制訂並執行留校午膳指引。

檢討及修訂

1. 每年檢討兩次。
2. 健康學校組及初中留校午膳組負責檢討校內外現況及草擬需修訂的政策內容。
3. 修訂草擬經由健康學校委員會通過。

參考資料

1. <http://www.info.gov.hk/healthzone>（衛生署健康地帶）
2. <http://www.eatwell.com>（食好D 專業營養與健康網絡）
3. <http://food.doh.gov.tw/>（食品資訊網）
4. <http://www.info.gov.hk/fehd>（食物環境衛生署）
5. <http://www.ha.org.hk/dic>（醫院管理局營養資訊中心）
6. 香港課程發展議會（1977），小學課程綱要—常識科。香港：政府印務局
7. 林薇、劉賞雲主編（1977），學校午餐生活、衛生、營養教育指導手冊。台北：教育部
8. <http://www.childhealthhongkong.com/2003/kidweb/index.html>
（香港兒童健康基金）
9. <http://tpde.mingdao.edu.tw/ID1/學校促進計劃.htm>
10. <http://healthydiet.uhome.net/>

(二) 無煙校園

理念

香煙中有不少有害的成份，長期吸煙能導致心臟病、中風、慢性呼吸道疾病及各類癌症，二手煙又可危害他人的健康，同時年青人吸煙的問題也越來越嚴重。因此，學校須建立無煙校園或推廣全面禁煙，讓學生自小就認識吸煙對我們身體的害處和知道正確的價值觀。

目的

宣揚反吸煙，致力建立一個全方位無煙綠色校園，並讓學校成員避免受到二手煙的禍害，學生能健康成長，啟發潛能。

政策內容

1. 邀請訓導委員會負責訂立、推行、修訂和跟進一套無煙政策，並由健康學校組合作推行和監察。
2. 學校致力為學生及教職員提供一個無煙校園，讓各學校成員認識吸煙的禍害，聯同學生關顧委員會舉辦活動，讓學校各成員不單擁有吸煙禍害的知識，更能掌握拒絕吸煙及防範二手煙的技巧，達到預防和營造一個無煙的綠色校園。
3. 所有教職員作良好榜樣，於日常生活中實踐無煙生活。

計劃包括：

1. 建立無煙的學校環境
 - a. 無論任何人士，包括教職員、學生、外來訪客及工作者，在任何時間都禁止在學校範圍內吸煙(包括任何類型含有尼古丁的物品)。
 - b. 所有學生不得攜帶任何含有尼古丁的物品回校。
 - c. 禁煙標貼或告示牌會張貼在校園當眼地方。
 - d. 學校不會接受煙草商及其附屬和有關機構的任何贊助。
 - e. 校方會通知學生、家長、教職員及訪客有關無煙校園政策，並會把政策詳列於學校網頁內，以使各人士明白此政策。
2. 提供預防吸煙教育
 - a. 教導學生正確的健康成長訊息，有關吸煙對身體所引起的傷害及探討吸煙造成的負面影響。
 - b. 幫助學生建立抵抗對吸煙廣告或週遭吸煙環境所產生的誘惑力。
 - c. 教導學生有智慧地分析吸煙廣告的作用及其對社會的影響。
 - d. 健康學校委員會邀請專業機構(如衛生署和防癌天使)來校進行講座和活動(如 531 反吸煙日)，令老師、學生和家長也能得到防範吸煙的知識。

檢討及修訂

1. 每年檢討一次。
2. 健康學校委員會和訓導委員會負責擬定政策內容。

參考資料：

1. 香港課程發展議會（1997），小學課程綱要——常識科。香港政府印務局
2. <http://www.cheu.gov.hk/b5/info/smoking.htm>
3. <http://www.info.gov.hk/hkcosh/>（香港吸煙健康委員會）

(三) 學生保健

理念

學校致力建立一個健康的學習環境，使學生建立良好的體魄並得以發揮潛能。學校培育學生具備應有的健康知識和態度，從而促進及保障他們健康成長。因此，學校與家長、學生及有關人士共同制定政策和推行措施，以達致這個目標。

目的

提供一套良好的體檢系統，讓學生能健康成長，發揮潛能。

政策內容

1. 健康學校委員會負責訂立和推行健康政策。
2. 為學生提供一個健康檢查的機制。
3. 推行健康宣傳，加強學生健康意識。

計劃包括：

1. 建立學生健康記錄檔案
 - a. 每年發出通告，要求家長填報其子女的病歷和針咭資料。
 - b. 保存有關學生基本資料(如身高、體重) 和健康情況的記錄，以供教師參考。
 - c. 確保病歷資料只供校內人士使用，在未取得有關家長同意前，不得向其他人士披露。
 - d. 建議患有疾病如心臟與血管病、呼吸系統病、羊癇症、貧血或糖尿病的學生，提交由其主診醫生簽發的證明書，以證明他們適宜參與何種程度的體能活動。
2. 進行學校活動期間，為健康有問題的學生作出適當安排。
3. 鼓勵學生參與衛生署提供的免費健康服務。
4. 推行健康活動如「跳繩強心」、「白牙到老」、「健康之旅」等活動，加深學生和家長對身體的關注。
5. 邀請專業機構(如中文大學、防癌天使)來校進行講座和活動，給予學生、老師和家長專業知識和提議。
6. 利用學校氣象站收集的學校實時資料，有以下對學生的安排：
 - a. 如早上(7:45)集隊時氣溫高於 32 °C 或低於 10 °C，學生毋須在操場集隊，直接回課室點名。
 - b. 如紫外線強度高於 7，建議體育老師改在陰雨操場或有陰的地方進行體育活動，盡量少用有陽光直接暴曬的地方。
7. 鼓勵學生早上進行護眼操，減少在上課閱讀時眼睛的損害和疲累。

檢討及修訂

1. 每年檢討一次。
2. 修訂草擬須經由健康學校委員會通過。

參考資料：

1. <http://www.toothclub.gov.hk> (衛生署口腔健康教育組)
2. <http://tpde.mingdao.edu.tw/ID1/學校促進計劃.htm>

(四) 傳染病管理

理念

學校是學生人數眾多的地方，學生與教職員接觸頻繁，疾病容易造成交叉感染。學校制訂傳染病預防及控制的政策(包括預防、控制及針對傳染病的三種元素)，藉以預防及控制傳染病，保持一個預防傳染病滋生的環境，盡量把染病的機會減至最低。

目的

傳染病的管理致力建立一個接近沒有傳染病的健康環境，旨在向學生和教職員推行各種預防和控制傳染病的概念和知識，讓學生透過課程、活動和學校生活，重視個人健康生活習慣，學會如何避免受到感染。

政策內容

1. 傳染病政策由健康學校組負責訂立、推行、監察及修訂。
2. 總括而言可分為五個要點：
 - a. 改善學校環境衛生
 - b. 施行免疫接種
 - c. 預防直接傳染
 - d. 實施衛生教育
 - e. 加強應變措施

計劃包括：

1. 改善學校環境衛生
 - a. 學校定期消毒，保持洗手間清潔，提供適當的洗手設備。
 - b. 提供安全的供水系統，定期清洗水箱，定期更換濾水器及保持水質達安全標準。
 - c. 妥善處理污水和垃圾。
 - d. 提供良好的照明及通風系統。
 - e. 提供符合衛生標準和有營養的膳食供應。
2. 施行免疫接種
 - a. 配合衛生署或其他組織，安排學生接受免疫接種(如甲型肝炎)。
 - b. 安排未接受足夠免疫接種的學生進行其餘的注射。
 - c. 建議及安排教職員接受免疫接種。
3. 預防直接傳染
 - a. 如發現早期病案，通知有可疑病徵的學生家長，以盡早帶病童求診。
 - b. 如有大量缺課者出現相似病徵，通知衛生署進行調查及跟進。
 - c. 為防止傳染病蔓延，校方會讓患病學生暫時停課，留在家中休息，而停課期限則按衛生署的建議視乎所患傳染病的類別而定，並規定病癒學生須經醫生證實無傳染性時，方可復課。

4. 實施衛生教育

- a. 傳授預防及控制傳染病的知識。
- b. 培養正確的健康習慣和預防傳染病的行為，訓練學生保持校內環境衛生，減少疾病傳播。

5. 應變措施

根據實際情況制訂各項應變措施，如全校全面清潔、暫時停課、復課安排及行政調配等，由校政委員會決定，健康學校委員會提供意見。

檢討及修訂

1. 每年檢討一次
2. 修訂須經由健康學校委員會通過

參考資料

- 1.<http://www.cheu.gov.hk/b5/info/commanicable.htm>
- 2.<http://www.info.gov.hk/dh/disease/guide-c.htm>
- 3.<http://www.cdc.gov.tw/children/>

(五) 急救及安全

理念

學校是一個供學生學習的地方，為了讓進校人士包括學生、教職員、家長以及訪客身心健康及安全，學校應確保校舍環境安全。

目的

政策為學生、教職員、家長及訪客提供一個安全環境。遇有學生、教職員、家長、訪客受傷，本校已領取急救執照之同工可即在醫護人員未到達前，對傷者施行初步援助及護理。

政策內容

1. 為確保學校提供一個安全的環境，本組會推行、監察及在有需要時修訂急救及安全政策。
2. 本校已領取急救執照之同工應為受傷學生、教職員、家長及訪客提供急救服務。
3. 學校致力為學生、教職員、家長及訪客提供一個安全環境。

計劃包括

1. 建立安全的學校環境

a. 校舍安全

學校須確保校舍結構穩妥，定期檢查及修建校舍，確保在校人士的安全。同時，學校須遵守消防條例，每年最少檢查消防裝置或設備一次，以確保其性能良好。

b. 學生安全

1. 課室、實驗室及其他學習場所須有足夠的空間、通風及照明系統。
2. 避免學生在校舍天台或車道聚集。
3. 學校須擬定遇上火警時撤離校舍的實際計劃，並最少每年舉行兩次防火演習，以便教職員及學生熟習遇上火警時的逃生路線。
4. 所有課室均有清晰的逃生路線圖張貼在壁報板上。
5. 確保所有課室的出路及校舍的出路均不受阻塞。
6. 備有多個設備齊全的急救箱，分佈於校內各處。除特別原因外，所有教職員須接受急救訓練，領取認可的急救資格，為傷者提供急救。
7. 教職員不得向學生施行體罰。

c. 進行活動時的安全措施

學校在進行活動時依照教師手冊內的學校安全指引進行。

d. 為保障在校人士安全，進校人士須在進校前登記姓名及進校原因。

e. 學校已領取急救執照之同工須根據聖約翰救傷隊或其他認可急救組織教授之急救程序為傷者進行急救。

2. 提供各項急救及安全的預防教育

- a. 為教職員提供安全及火警發生時的指引，並教導學生防火及逃離火場的知識。
- b. 為所有教職員提供急救課程。
- c. 為教職員提供課外活動指引。
- d. 為學生及其家長提供颱風及暴雨需知。
- e. 以通告通知家長進校須知。

檢討及修訂

每年檢討最少一次，並在需要時作出修訂。

參考資料：

- 1.<http://www.childinjury.org.hk/>（香港兒童安全促進會）
- 2.黃小雲主編（1997）急救手冊。香港：星島出版社
- 3.http://www.childinjury.org.hk/c_home_frame.html
- 4.http://www.health4ever.com/dis_cure/index.htm
- 5.<http://tpde.mingdao.edu.tw/ID1/學校促進計劃.htm>

(六) 緊急事故及自然災害政策

理念

緊急事故包括一切學校內出現的突發事件，如暴雨及颱風、火災、傳染病、學童自毀等。透過制訂緊急事故及自然災害政策，有效處理各種突發事件所帶來的問題，可以將各突發事件對全體教職員、學生及其家長、一切在校內之人士及校外之公眾人士的影響減至最小，使學生在健康安全的校園中成長。

目的

此政策旨在居安思危，為學校制訂處理緊急事故及自然災害之措施，並將有關之指引向全體教職員、學生及其家長公佈。政策之制訂能提高全體教職員及家長對危機的警覺性，及當危機發生時，可有效調配資源處理及盡快恢復校園日常生活及功能。

政策內容

1. 成立危機應變小組。
2. 鼓勵教師參與工作坊，訓練教師鑑別學生有沒有潛在危機的徵狀。
3. 為懷疑有異常行為及情緒的學生制訂清晰指引，並每年在校務會議中提醒各老師。
4. 遇上天氣惡劣、火警或有不明氣體洩漏、實驗室發生意外、及意外受傷之安排。

計劃包括

1. 成立危機應變小組
 - 危機應變小組成員，包括：校長、副校長、委員會主席及社工。
 - 危機應變小組制訂危機處理工作指引，以供全體教職員參閱及應用。
2. 鼓勵教師參與工作坊，訓練教師鑑別學生有沒有以下潛在的現象：
 - 懷疑有自殺傾向的徵狀
 - 懷疑有精神問題的徵狀
 - 懷疑被虐待的徵狀
3. 為懷疑有異常行為及情緒的學生制訂清晰指引，並每年在校務會議中提醒同事，以便員工均熟識內容。
4. 遇上天氣惡劣之安排
 - 如遇天氣惡劣或颱風襲港，教職員、學生及家長須留意早上六時十五分前之教育局透過電視及電台之廣播，以確定學校是否停課。
 - 學校將於以下情況停課：八號或以上風球警告生效、紅色或黑色暴雨警告生效、教育局宣佈學校停課。
 - 如教育局於早上六時十五分後發出以上宣佈，校方將安排老師照顧已返校之同學。當天氣有改善，在安全情況下，會安排學生離校。
 - 學校暴風雨應變小組由資深老師組成，在風暴或暴雨時安排並照顧已返校學生。
5. 火警或有不明氣體洩漏之安排
 - 火警鐘響起後，所有教職員、學生及一切在校內之人士須依照走火路線，逃到學校操場集合，等候危機處理小組組員宣佈有關之安排。

6. 實驗室發生意外

- 若於實驗室發生意外事故，須遵照「實驗室安全指引」處理。

7. 意外受傷

- 任何教職員、學生及一切在校內之人士如遇輕微受傷，須儘快通知校務處；如屬嚴重傷害，也須立即通知校務處，切勿擅自移動傷者。
- 校務處會安排有合格急救證書之員工處理傷者，如有需要，會知會校長作進一步安排。
- 若傷者為學生並須進院，須立即通知學生家長或監護人。

檢討及修訂

1. 每年檢討一次。
2. 修訂草擬經由健康學校委員會及校長通過。

參考資料

1. 校園危機處理手冊——香港家庭福利會
2. 學校行政手冊——教育局
3. 教署通告第 9/2002 號
4. 校園危機支援計劃——小童群益會
5. 陳麗欣《從校園暴行之迷思談校園危機處理》
<http://www.sinica.edu.tw>
6. Hawkins and Catalans, et_al. (1992), Bullying and School Violence: The Tip of the lechery. The Colorado Institute for Conflict Resolution and Creative Leadership.
7. 鄭燕祥、伍國雄(1997)《當代華人教育學報》第一卷一期：學校危機的理念和管理：多元管理的分析。
<http://www.fed.cuhk.edu.hk>
8. 高劉寶慈、朱亮基編(1997)，《個人工作與家庭治療-理論及案例》，香港中文大學出版社
9. 胡潔婷、楊虹、駱慧芳(1999)，《臨危不亂：校園危機處理手冊》，香港家庭福利會出版

(七) 校內藥物保存及分發

理念

藥物需要妥善地保存及使用，以免使用者健康受損。

目的

有效地監察校內藥物存放及分發，並予以紀錄。

政策內容

為學生提供安全服藥及有效管理藥物的原則。

計劃包括：

1. 校內藥物的存放

校內急救箱內的藥物必須合附標準(見附表) 和在有限日期內，由健康學校組老師負責定期檢查並通知校務處補充和更換。如曾使用藥物者請登記使用藥物名稱、時間和原因。

2. 校方協助有需要學生服用藥物的程序

建議家長預備適當份量的藥物給予學生帶回校，以免服用過量。如需上課時服用家長請先致電班主任或任教老師。

3. 校方並不提供任何內服藥物予學生及教職員。

檢討及修訂

1. 每年檢討一次。
2. 由健康學校委員會負責修訂草擬。

參考資料：

http://www.cheu.gov.hk/b5/info/accident_05.htm

(八) 預防藥物濫用

理念

近年來，青少年濫用藥物的問題日趨嚴重，年齡亦有下降的趨勢。身體長期吸收過量藥物會損害神經系統，影響智力發展。濫用藥物的問題源於多方面，包括心理/生理衛生、學業、家庭、朋輩關係等，因此要預防濫用藥物，應以學校為首，向學生推廣預防濫用藥物的訊息，教導學生如何堅決抗拒同輩間的引誘，拒絕接觸成癮藥物。

目的

此政策旨在讓學生及教職員認識並關注藥物濫用問題，知道其所帶來的後果或影響，繼而預防濫用藥物，建立正確用藥知識及態度。

政策內容

1. 讓學生明白健康生活的好處及濫用藥物的危險。
2. 宣揚禁毒訊息。

計劃包括：

1. 提供預防藥物濫用教育活動
 - a. 透過不同類型的活動，如參觀戒毒組織和禁毒展覽中心，讓學生認識毒品的相關資訊，使其了解濫用藥物及吸毒的代價，讓其建立正確的藥物知識及抗拒濫用藥物的技巧。
 - b. 透過課程內教育、跨學科教學活動等學習途徑，讓學生認識一般藥物常識；
 - c. 統籌教學資源，為教職員及家長提供講座、培訓或支援，裝備他們對學生濫用藥物問題具備預防、辨別及處理能力。
2. 宣揚禁毒訊息，幫助學生建立良好的自我形象，推行全人教育，建立學生多方面價值觀，肯定其表現與成就，避免因學業成績遜差而濫用藥品以逃避與解脫。
3. 提供各類課外活動，使同學的精力、情感能適當宣洩排遣，並陶冶其性情。
4. 學生家長與老師、社工保持密切聯繫，以便及早發現問題及提供有效資源。
5. 協助藥物濫用者及其家人提供輔導及諮詢的途徑或服務。
(懷疑學生在校吸毒見附件一、懷疑學生在校販毒見附件二、懷疑學生在校販毒見附件三、處理個案流程圖見附件四、學校發現思疑依托咪酯毒品的處理程序見附件五和扣押財產資訊表格見附件六)

檢討及修訂

1. 每年檢討一次；
2. 修訂草擬須經由健康學校委員會通過。

參考資料：

1. 香港課程發展議會（1997），小學課程綱要——常識科。香港：政府印務局
2. <http://www.nd.gov.hk/>（保安局禁毒處）
3. <http://www.sscmss.org/search/search04.htm>

4. 「不可一、不可再」健康校園新一代----學校禁毒資源套

附件一

懷疑學生在學校吸毒

處境

接獲舉報學生疑似吸毒

初步處理

學生是否清醒及能自行到校務處

保持冷靜

尋求協助

能自行到校務處

學生到校務處，
進一步處理

不能自行到校務處

教師留在現場觀察，
另派人到校務處報告

通知相關教師

校務處即時通知訓輔主任

疑似毒品個案，不要隨便移動證物

確認事件

諮詢警察學校聯絡主任

通知教育局

通知家長

通知校長，校長安排同事諮詢警察學校聯絡主任、通知教育局及家長，決定是否將學生送交醫院、是否需要啟動危機處理小組

需要送檢（校務處直接致電救護站）

訓輔主任或駐校社工陪同前往醫院或警署

確認非毒品個案

確認為吸毒個案

危機處理小組繼續處理及跟進

附件二

懷疑學生在學校販毒

處境

初步跟進

通知相關教師

啟動危機處理小組

諮詢警察學校聯絡主任

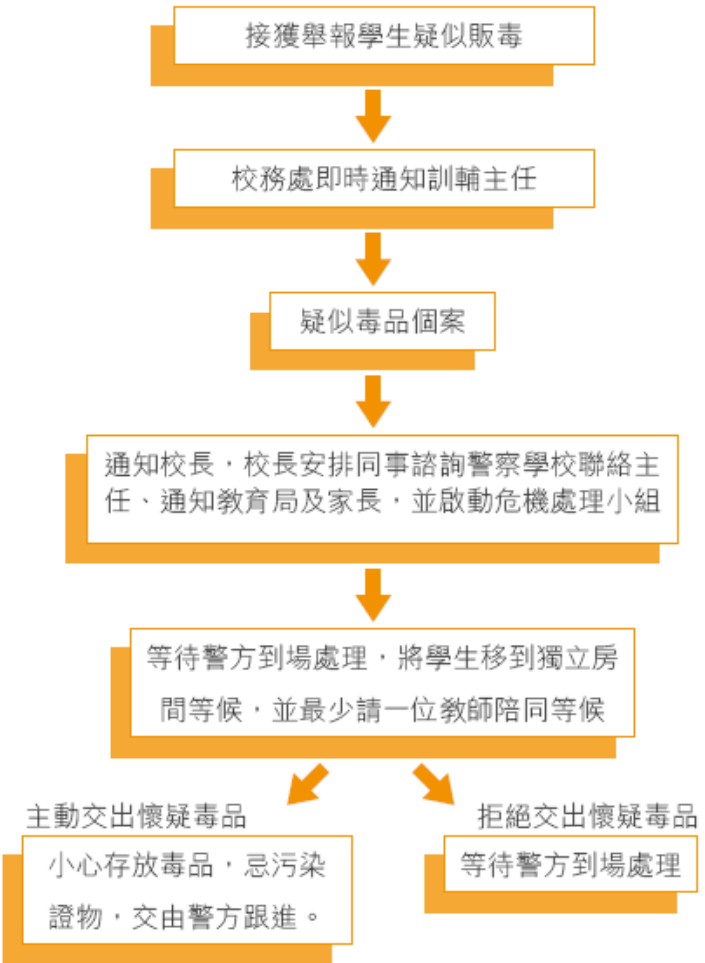
通知教育局及家長

確認事件

學校需小心處理

學生所交出的

所有物品



附件三

懷疑學生在學校藏毒

處境

初步處理

通知相關教師

啟動危機處理小組

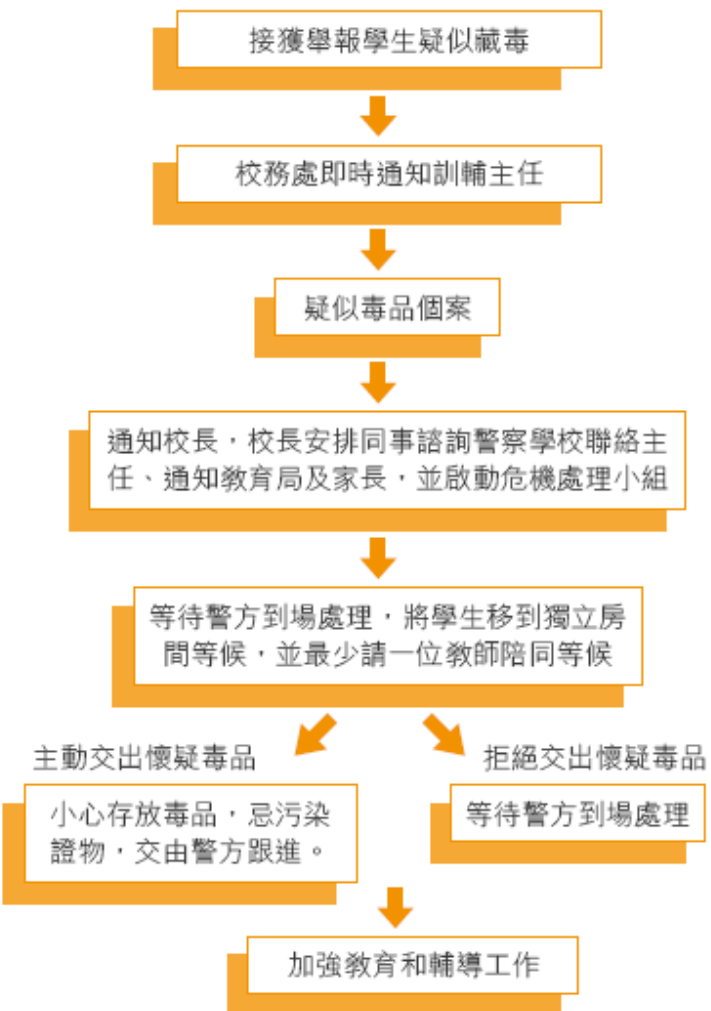
諮詢警察學校聯絡主任

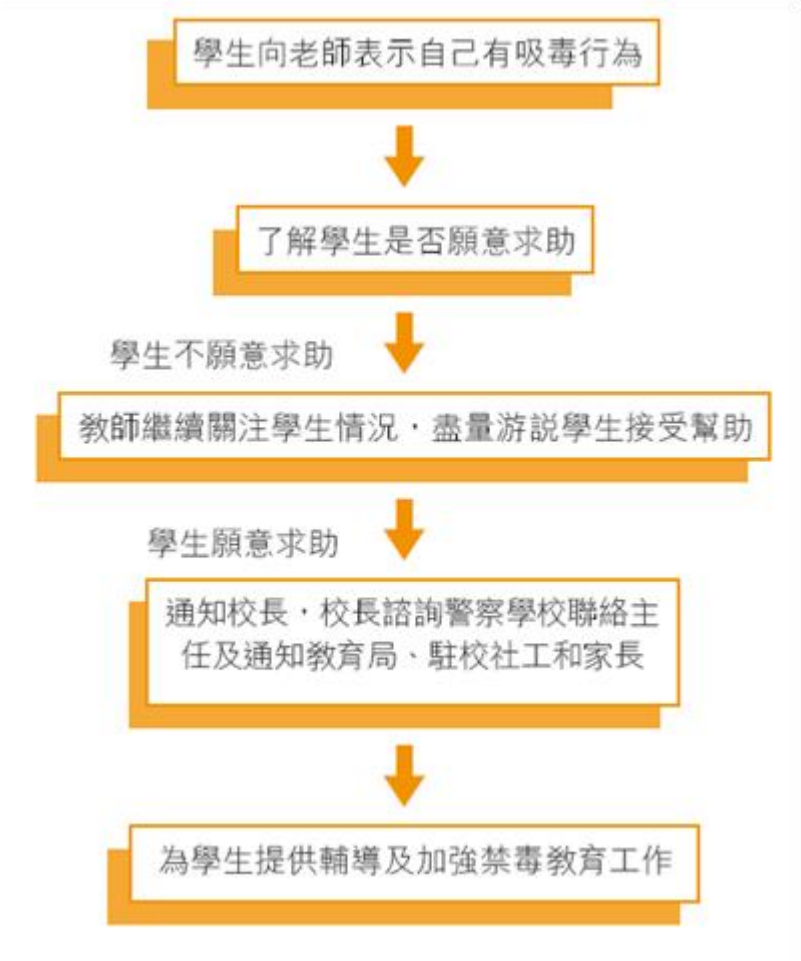
通知教育局及家長

確認事件

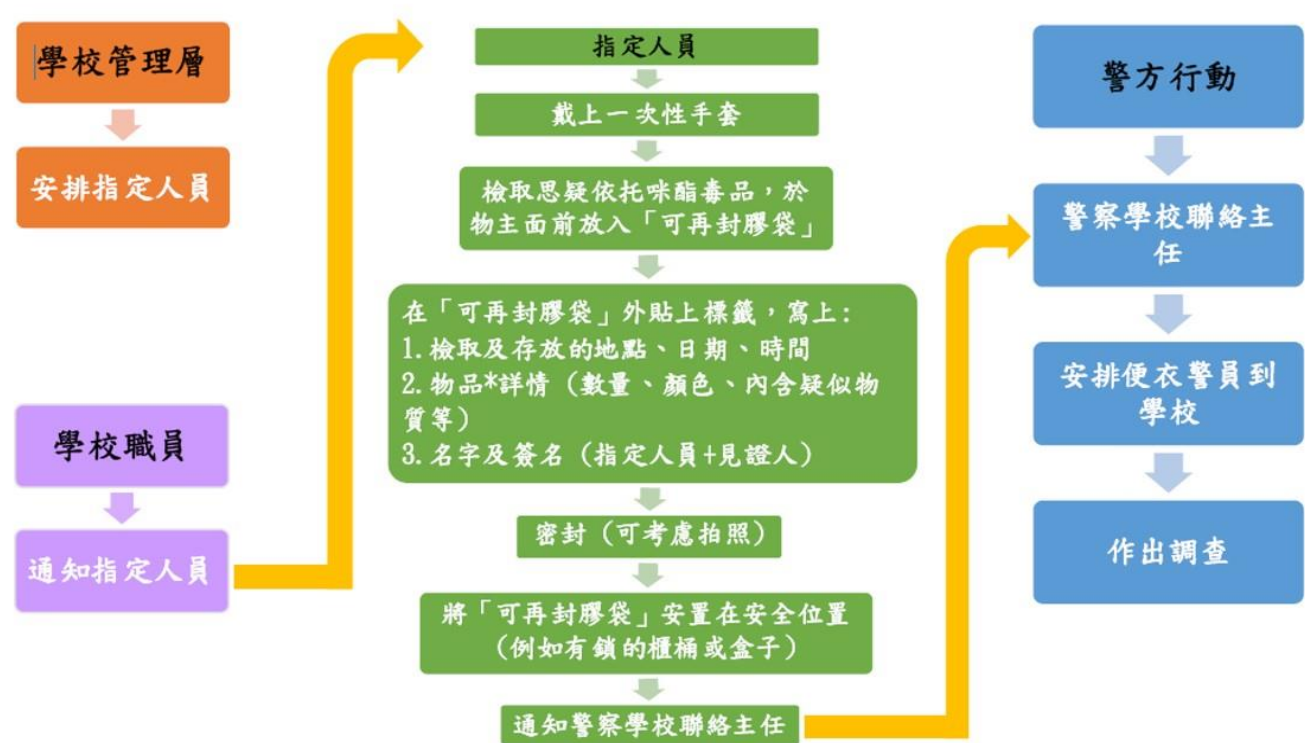
學校需小心處理

學生所交出的所有物品





學校發現思疑依托咪酯毒品的處理程序（學校專用）



*物品包括整支/套/盒開封/未開封/已使用/未使用的電子煙、煙彈、加熱器及煙具等
只適用於屯門區學校
本程序生效日期：2025 年 6 月 16 日

[學校人員填寫]

Information of Seized Property 檢獲物品資料		PERSONAL DATA 個人資料
Seizure Location (檢獲地點)		Date / Time (日期/時間)
Item (項目)	Description of Property (物品詳情)	
Property Owner's Name / Class (物主名字 / 班級)		
Designated (Seized and Stored) Staff 's Name & signature 指定人員 (檢取及封存) 姓名及簽署		
Witness Staff's Name & signature 見證人員 姓名及簽署		
Remarks 備註		
Storage Location (暫存地點)		Date / Time (日期/時間)
PERSONAL DATA 個人資料		

(九) 校園和諧

理念

學校應致力為學生提供一個安全、友善和關愛的校園，使他們能夠在一個無危險的環境中愉快學習。學校絕不容許任何欺凌行為，若發生此類情形，校方必認真跟進每個個案，對欺凌者絕不姑息，對被欺凌者也必給予適當的輔導和支援。

目的

此政策旨在禁止及預防校園暴力行為和欺凌事件發生，讓學校成員認識到校園欺凌文化是不可接受的，並讓學校成員避免受到欺凌的威脅，提供一個和諧的學習環境。

政策內容

- 1. 加強學校成員對欺凌文化的認識。
- 2. 學校致力建立一個和諧、互相尊重及愛護的環境。

計劃包括：

- 1. 訓導委員會及學生關顧委員會負責關注校園欺凌事件。
 - 2. 透過早會和講座，提高學校成員對欺凌文化的認識：
 - a. 欺凌的定義
- 欺凌是指粗暴地對待他人，蓄意造成傷害。欺凌行為會對受害者造成情緒不安甚或身體受到傷害。

欺凌的種類：	
類別	事例
1. 情緒	蓄意不友善、排擠、以及折磨(例如：收藏別人物件或作狀恐嚇)等。
2. 身體	推撞絆倒、拳打腳踢以及其他形式的行為暴力等。
3. 性	不禮貌的身體接觸或性騷擾言語等。
4. 言語	呼叫「花名」、譏諷、造謠、惡意嘲笑等。

- b. 處理欺凌的重要性
 - 1. 欺凌帶來傷害，任何人也不應成為欺凌的受害者；每人也有被尊重的權利。
 - 2. 欺凌他人的學生須要學習不同合宜的行為。
 - 3. 學校有責任正視並有效地處理任何形式的欺凌行為。
- c. 制訂反欺凌政策的原因
 - 1. 學校管理人員、教職員、學生和家長應該理解欺凌的定義。
 - 2. 學校管理人員和教職員應該了解學校處理欺凌的政策，並且按照政策跟進舉報的欺凌行為。
 - 3. 學生和家長應該認識學校反欺凌政策及面對欺凌的方法。
 - 4. 學生和家長應該得到保證：當他們舉報凌事件時，學校會予以支援，並且認真地處理個案，不會容忍任何欺凌行為。

d. 受欺凌者的特徵

一個正受欺凌的學生可能具有以下的表徵或做出下列一項或多項一些特別的行為，成年人需認識這些表徵和行為，跟進調查：

1. 學生對自行上學或自行回家感到恐懼。
2. 學生不願意乘搭校車或公共巴士。
3. 學生乞求被接載返校。
4. 學生改變他們恒常的習慣。
5. 學生不願意上學(對學校反常的恐懼)。
6. 學生逃學曠課。
7. 學生感到焦慮，缺乏自信或離群。
8. 學生開始結巴地說話(口吃)。
9. 學生嘗試／恐嚇自殺或離家出走。
10. 學生在睡夢中驚喊或發惡夢。
11. 學生在早上感到不適。
12. 學生學業成績突然低落。
13. 學生回家時衣服破損或書籍破爛。
14. 學生的物品「不翼而飛」。
15. 學生要求金錢或偷取金錢(給予欺凌者)。
16. 學生在晚飯或其他聚會中失約。
17. 學生身體常現不能理解的傷口或瘀傷。
18. 學生返家時還未進食(金錢或午膳被偷取)。
19. 學生變得暴戾、反叛或不說理。
20. 學生欺凌其他兒童或兄弟姊妹。
21. 學生停止進食。
22. 學生害怕指出錯誤。
23. 學生對上述的行為有不合理的辯解。

上述這些表徵和行為可能同時反映其他的學生問題，成年人應將欺凌視作導致這些表徵和行為的可能原因，進行調查。

e. 處理欺凌的程序

1. 學生向教職員舉報欺凌事件。
2. 學校即時制止欺凌行為，與及詳細地調查欺凌事件或相關恐嚇。
3. 教職員將書面記錄嚴重的欺凌行為。
4. 若遇上嚴重的欺凌事件，教職員將知會欺凌者和受害的家長，並約見他們面談。
5. 在需要和合適的情況下，學校將諮詢警方。
6. 學校將盡力嘗試幫助欺凌者改正他／她們的行為。

f. 欺凌者承擔的責任

1. 欺凌者須向受害者作真誠道歉，除此之外他／她們可能須承擔其他責任。
2. 嚴重欺凌者將會被停課和可能被開除學籍。
3. 若可能，學校將協助欺凌和受害者復和。
4. 當欺凌事件經調查和處理後，學校仍會跟進個案，以防止同類的欺凌行為繼續發生。

g. 欺凌事件的預防

1. 制訂一系列相關的校規。
 2. 與學生訂立行為契約。
 3. 協助學生撰寫故事、詩歌或繪畫，表達他/她們對欺凌的見解，進行反思。
 4. 和全校或全班學生分享或閱讀有關欺凌的故事。
 5. 與學生討論欺凌事件和解釋欺凌行為對他/她們的影響。
3. 透過週會、早會、講座及班主任課，積極推廣「校園和諧」的風氣及「和平友好」的信息，使學生明白自己的責任。
4. 推行整全的預防方法
- a. 透過課程和活動，提升學生的自尊訓練、社交技巧訓練、自保訓練、人生正面選擇訓練及情緒管理訓練
 - b. 加強與家長合作，幫助學生面對欺凌問題

檢討及修定

1. 每年檢討一次。
2. 修訂草擬須經由健康學校委員會通過。

參考資料：

1. <http://www.sscmss.org/search/sarch03.htm>
2. http://www.harmonyhousehk.org/65_content.htm
3. <http://gopher.cuhk.hk/ipro/pressrelease/020612.htm>
4. <http://www.kidscape.info/assets/downloads/Antibullypolice.doc>(學校反欺凌政策書)

(十) 平等機會

理念

本校為一融合教育學校，我們深信每個適齡學童都應有平等權利獲取教育服務機會，並應得到公平的待遇。每人都有相同的待遇，不論年齡、性別、國籍、家庭背景、以至個人各方面能力，都得到充分的潛能的機會。學校相信透過制訂平等機會政策，能建立一所和諧學校，確保每項活動、設施和方案都不存在半分歧視或偏私。

目的

政策旨在為學校訂立制度，以監察校內各項活動或設施均能達致人人平等，絕無歧視，令校內每個同學有相同的待遇，擁有充分啟發潛能的機會。

政策內容

1. 學校致力為學生提供平等的學習機會。
2. 為有需要的學生作出適當而合理的安排。
3. 設立投訴機制。

計劃包括：

1. 為學生提供平等的學習機會
學校須依據融合教育守則，給予被評定為融合生者與一般學生同等申請入學的機會。
2. 為有需要的學生作出適當而合理的安排
 - a. 對有需要的學生在課程及評估中，由學生關顧委員會和融合教學組老師依個別情況提出修訂。
 - b. 在校園的適當位置，須提供明確的設施標誌指示。
3. 設立投訴機制，在校內、外均設有學校意見箱，方便各界人士對學校課程、活動及設施提供寶貴意見，有助校方改善。

檢討及修訂

1. 每年檢討一次。
2. 所有修訂須經由健康學校委員會通過。

參考資料

1. <http://maya.hshanps.kh.edu.tw/~lanro/conclusion.htm>
2. http://www.secentre.net/big5/resources/SEN_guide/sen1.htm
3. <http://www.iehk.org/news8.shtml>

(十一) 職業安全及健康

理念

學校制訂一套職業安全及健康的政策，為教職員營造一個安全的工作環境，讓教職員能安心工作，並鼓勵教職員成為健康生活榜樣。

目的

此政策旨在保障學校教職員的工作安全及健康，並宣揚職業安全及健康的重要性。

政策內容

1. 宣揚有關職安健的重要性。
2. 教職員亦須在合理範圍內，切實與學校合作，以保障自己和其他可能受影響人士的安全及健康。
3. 鼓勵教職員參與職安健講座。

計劃包括

1. 職業安全的推廣
派發有關職安健的資料給予全校員工，並鼓勵教職員參與職安健講座。
2. 邀請專業人士講解適當及運用人手或身體部份移動或承托物件的重要性。
3. 讓教師能適當運用及保護聲線
 - a. 在每個課室設置擴音器，如有損壞請通知校務處，務必盡快修理。
 - b. 鼓勵教師參加聲音和正確發音技巧的訓練。
4. 提供資訊，鼓勵教職員定期接受身體檢查及防疫注射。
5. 教職員會負責定期舉行活動，讓教職員間互相鼓勵及幫助，舒緩壓力。
6. 定期舉行家長教師活動，讓家長與教師有互相溝通的渠道，舒緩雙方情緒及壓力。
7. 鼓勵有信仰的教職員參與教師團契/祈禱會，在靈裡互相支持。

檢討及修訂

1. 每年檢討一次。
2. 修訂須經由健康學校委員會通過。

參考資料：

1. <http://www.oshc.org.hk/>（職業安全健康局）
2. <http://www.aboutshe.org/>（職業安全健康網）

(十二) 禁止飲酒

理念

過量的飲酒會導致飲酒者體內酒精中毒。酒精中毒的人士會對酒精產生身體與心理的依賴，造成慢性疾病與人際、家庭和工作上的破壞。酒精中毒可產生的併發症包括：

1. 慢性肝病
2. 胃炎，胃糜爛併出血
3. 神經炎，震顫，癲癇和頭腦功能減退
4. 胰臟發炎
5. 心臟發炎
6. 如果婦女在懷孕時飲酒，會造成胎兒身心傷害

因此，學校須制訂反對酗酒之政策，讓學生從小認識酗酒對身體的害處。

目的

此政策旨在宣揚飲酒的害處，禁止在校人士飲酒，建立一個無酒的學習環境，讓學校成員遠離酒精，避免飲酒帶來的毒害。

政策內容

1. 學校禁止飲酒之執行和推廣由訓導委員會和健康學校組負責。
2. 學校不但致力為學生及教職員提供一個禁止飲酒的環境，讓各學校成員遠離酒精，同時灌輸禁止飲酒的知識，讓成員更能掌握拒絕飲酒的技巧。
3. 學校制訂一套全方位禁止飲酒指引，營造一個健康的環境。

計劃包括：

1. 建立禁止飲酒的學校環境
 - a. 所有進校人士，包括教職員、學生、外來訪客及工作者，在任何時間都禁止在學校範圍內飲酒。
 - b. 所有人士不得攜帶任何含有酒精成份的飲品回校。
 - c. 張貼「禁止飲酒」的標貼或告示牌在校園當眼地方。
 - d. 學校不會接受酒精飲品商及其附屬機構的任何贊助。
 - e. 校方會通知學生、家長、教職員及訪客有關反對酗酒政策，讓各界人士明白此政策。
2. 提供反對飲酒教育

反對酗酒教育須配合課程，指導學生了解酗酒的害處，其學習目標包括：

 - a. 教導學生酒精對身體所引起的傷害。
 - b. 協助學生建立對酒精飲品廣告的抵抗力，並抵擋週遭環境所產生的誘惑力。
 - c. 讓學生了解酒精的飲品對社會的影響。

檢討及修訂

每年檢討一次，並在需要時作出修訂。

參考資料：

1. http://www.health4ever.com/dis_cure/mental/mental_db_10.htm
2. <http://www.trustmed.com.tw/news/2001/01/11/20010110013.html>
3. <http://www.wedar.com/library/lib5-14.htm>

2007 至 2008 年度健康學校指引

(一) 健康飲食指引

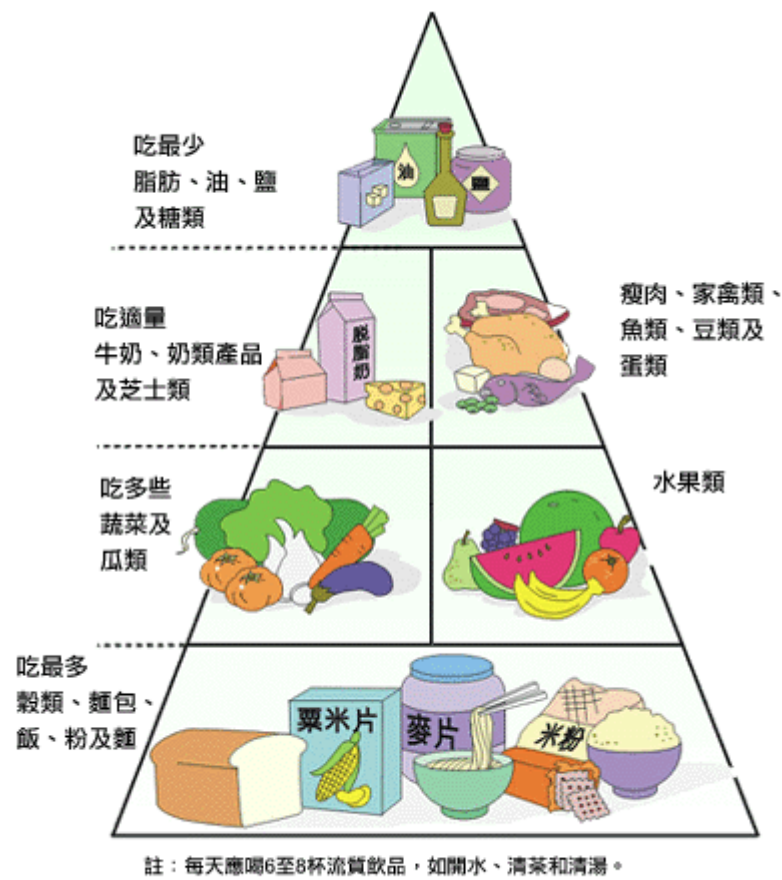
健康飲食

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	• 含豐富澱粉質，提供熱能 • 全麥類食物含豐富纖維素，有助大便暢通及預防腸道疾病	• 各類粉、麵、飯，如紅米飯、糙米飯、白飯 • 麵包、餅乾	• 活動量較大的青少年及運動員等的需求量較大 • 應選擇低脂肪（如不經油炸處理）和未經提煉的食品
2.蔬菜及 3.水果類	• 含多種維生素及礦物質，能增強抵抗力 • 含豐富纖維素，有助大便暢通並減低患上腸道疾病的機會	• 各類蔬菜及水果，包括根、莖、葉、花、果各部分	• 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
4.肉類、蛋類及豆品類	• 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	• 肉類如豬、牛、雞、魚、蝦、蛋、肝等 • 豆類如豆腐、黃豆、白豆、眉豆、紅豆、綠豆等	• 內臟含高脂肪及膽固醇，固應盡量少吃 • 茹素者應多吃豆類與穀類食物，以增加蛋白質的價值 • 含豐富鐵質的食物包括牛肉、豬肉、雞蛋、紅腰豆、黃豆等
5.奶品類及鈣類	• 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	• 牛奶、芝士、酸乳酪等 • 其他食物如加鈣豆腐、加鈣豆漿、深綠色葉蔬菜等	• 選擇低脂或脫脂奶以減低脂肪的攝取量

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、烩、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.cheu.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品
 - 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]

(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、流行性感冒、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]

(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#]

(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#]
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]

(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]