



保良局余李慕芬紀念學校

學校健康政策

2021 修訂版



護脊校園



目 錄

目 錄	頁
前 言	i
編者的話	ii
第一章 有關健康的概念	
一. 甚麼是「健康」?	1
二. 健康促進委員會簡介	2
第二章 有關環境的健康及安全政策	
一. 禁止吸煙政策	3
二. 食物環境衛生政策	5
1. 廚房的安全使用	5
2. 廚房的環境衛生	5
3. 廚師的個人衛生	6
4. 學校膳食管理及安排	6
i. 學生午膳安排	7
ii. 午膳營養關顧	7
iii. 教職員守則	9
• 聯課活動	
• 添加食物處理	
• 剩餘食物處理	
5. 食物儲存及處理	10
6. 飲用水的管理	10
三. 工作間的管理	11
1. 空氣質素	11
2. 照明	11
3. 人體功效學設計與工作姿勢	12
4. 環境整潔守則	13
i. 課室、特別室及辦工室	13
ii. 衛生室	13
iii. 儲物室	14
iv. 洗手間	14
v. 禮堂、走廊及公共地方	14
vi. 操場	15
5. 物品管理守則	15
6. 校舍巡查	16
四. 學校環境政策	17
五. 使用化學品的安全守則	18

六.	使用各類器材的安全守則	21	
1.	辦工室器材		21
2.	手動工具及手提電動工具		22
3.	上落設備		23
4.	機械操作		24
5.	方型矮轆機		25
七.	安排戶外活動安全守則	26	
八.	校巴的管理	27	
第三章	有關個人健康的政策		
一.	禁止飲酒政策	29	29
二.	藥物使用政策	30	
1.	藥物的貯存		30
2.	藥物的使用		30
3.	校內藥物的提供及使用		30
4.	戶外活動時藥物的使用		31
三.	校園禁毒政策	31	
1.	專責小組成員的角色及工作		32
2.	校園禁毒教育		34
3.	家長工作		34
4.	辨識校園毒品事件及有需要幫助的學生		34
5.	處理校園毒品事件		35
6.	轉介、跟進及支援機制		36
四.	人際關係及校園氣氛	38	
1.	平等機會		38
2.	學生方面		38
3.	教職員方面		38
4.	家長方面		42
5.	社區方面		42
五.	體力操作處理守則	43	
1.	不當的體力操作所造成的傷害		43
2.	體力處理操作的危險因素		43
3.	預防及保護措施		44
六.	施工時安全及健康政策	50	
1.	文書工作		50
2.	教學工作		50

3. 清潔工作	51
i. 洗手及抹乾	51
ii. 用具編碼	52
iii. 地拖及抹布的保養	52
iv. 用具保養	52
v. 清潔方法	53
vi. 雪櫃的處理	54
vii. 防護衣物	54
viii. 個人衛生	55
ix. 意外及受傷報告	55
x. 患病報告	55
xi. 廢物處理	55
xii. 防治害蟲	55
xiii. 安全須知	56
xiv. 緊急護理須知	56
4. 維修工作	57
5. 高空工作	58
i. 梯子	58
ii. 安全帶	61
第四章 危機處理政策	
一. 校園危機管理概念	64
二. 遇暴力行為的處理	66
三. 緊急事故的應變措施	68
1. 漏電/電器著火的處理程序	68
2. 洩漏煤氣的處理程序	68
3. 在校身體不適/受傷的處理程序	69
4. 學生抽搐的處理	70
5. 交通意外的處理程序	71
6. 處理教職員自殺 / 突然逝世	72
7. 輔導學生面對親友的逝世	74
8. 校內發現雀鳥屍體的處理	75
9. 發現學生走失時的處理	75
四. 防火政策	81
1. 走火通道	81
2. 防火設施	81
3. 遇火警時應變措施	81
4. 火警演習	82
五. 自然災害的應變措施	84
1. 颱風/暴雨期間應急措施	84

六. 自然災害的應變措施	85
1. 預防校園傳染病	85
2. 一些傳染病的常見病徵	89
3. 懷疑傳染病爆發的處理	89
4. 遇學童患傳染病的處理	90
5. 個人防護裝備及防疫物品	91
6. 校內預防 2019 冠狀病毒病的傳播	93
7. 校內預防禽流感的傳播	93
參考資料	94
修章程序	96
附件	
附件一：	午膳食物營養分類
附件二：	小食營養分類
附件三：	空氣淨化器 - 使用建議
附件四：	校舍巡查表
附件五：	確認校園毒品事件 - 家長通告範本
附件六：	藥物使用/吸毒警號
附件七：	保良局處理教職員自殺指引附件
附件八：	火警演習記錄表
附件九：	漂白水的使用
附件十：	量度體溫紀錄表
附件十一：	潔手技巧
附件十二：	配戴口罩技巧
附件十三：	個人防護裝備（佩戴及卸除）
附件十四：	傳染病通報機制的流程表
附件十五：	須向衛生防護中心呈報的資料
附件十六：	家長通告範本（停課、復課、傳染病個案）
附件十七：	預防 2019 冠狀病毒病給學校的健康指引
附件十八：	預防禽流感：給學校的健康指引

前 言

本政策參考二零零一年課程發展議會發表的「學會學習 - 課程發展路向」課程改革文件，文件指出學校教育不應局限於傳統學科的學習而應「全方位」地涵蓋與學生生活及成長有關的知識、技能和態度。而學習活動亦不應限於上課時間而應擴展至學生的生活流程及生活環境中。「全方位學習」及「學習生活化」的概念一直是我校的教育取向，我校的學科向來包括「個人自理」和「生活技能」；而戶外活動、環境衛生及環保意識是學校多年來重視的學習內容。我們希望學生能在學習一般「讀」、「寫」、「算」等技巧之餘，也能建立良好的健康習慣。亦因為有此信念、有此取向，我校推動了全體成員通力合作，按照「香港健康學校獎勵計劃」所訂定的標準及指標，結合學校的實際情況及學生的需要，共同為學生建立健康的生活習慣，及為學校營造一個健康和正面的環境，培育學生的身心發展。學校透過不同活動，例如早會、週會、教育營、學科學習、體適能訓練以提升學生的健康技能及培養良好的飲食習慣。學校致力完善學校的環境，美化校園，務求學生及教職員可以在一個安全、衛生、健康、富環保意識的環境學習及工作。學校不斷擴展現有的健康服務，與不同健康服務機構緊密合作，為學生及教職員提供服務及培訓，確保學生的身心靈得以健康發展。在推廣健康教育的過程中，家校合作乃十分重要；學校期望家長能配合及促使學生在家中貫徹實踐各項衛生習慣，更希望全人健康的概念可延展至家庭生活。

為了讓學校各方面的發展能有效的推展，校方早於二零零一年已建立一套校本的健康政策，政策明確地表達了校方對健康教育和推廣的態度，亦為教職員提供了可依循的指引；於零三至零四年度，我校更得到香港中文大學健康教育及促進健康中心「香港健康學校獎勵計劃」銀獎，此獎項獲世界衛生組織確認，使我們更有信心建設一個健康的校園，並以此說明我們向同學、家長、教職員及社區推廣健康生活的決心，為健康學校建立一個良好的根基。自二零零九年，我校參與了衛生署推行之“至『營』學校認證計劃”，早於二零一三年已第一次獲得「午膳優質認證」及「小食優質認證」，在二零一六年及二零一九年再次成功續得優質認證。再者，我校為進一步提升全校員生之健康，於二零一三年參加了賽馬會『安心校園』計劃，經培訓及配置“自動心臟復甦機”，我校已成為一所「安心校園」。為使健康政策與時並進，內容需不時作出修訂，務求使政策切合各方面的發展。

林國偉校長

編者的話

本政策所關注的內容分類為四個章節，第一章『有關健康的概念』先說明了健康的定義及表明了學校非常重視及對其發展的決心，並介紹了學校統籌健康事務的健康促進委員會，增加了委員會運作的透明度。在編訂『學校健康政策』內的各項政策時，健康促進委員會是基於學校在維護校園、員生及訪校人士健康和安全的關注而成立，並在此說明成立各政策的理念和目的。第二章展示了在環境健康上的各項關注，『有關環境的健康及安全政策』所包括的維護健康及安全的外在環境因素。然而，另一些促成健康及安全的內在因素則在第三章內說明，名為『有關個人健康的政策』，解釋了與個人行為相關的政策。而最後的一章『危機處理政策』是闡述校方對校園危機處理的各項關注。

校園禁毒政策 - 當今香港社會，青少年的吸毒問題日趨嚴重，甚至入侵校園；然而毒品問題複雜多變，為針對校園毒品問題，教育當局促請各校制訂校本「校園禁毒政策」，盼從校園層面堵塞漏洞，締造無毒健康校園，鼓勵青少年建立積極人生。校方制定校本「校園禁毒政策」，其目的是促使各級教職員認同校園禁毒的重要，從而加強禁毒教育，讓學生認識毒品的禍害及增強他們拒絕毒品的能力，另制定指引去協助有需要幫助的學生及建立相關轉介機制。

禁煙政策 - 吸煙危害健康是鐵一般的事實，吸煙及吸入二手煙與心肺疾病有著密切的關連。雖然法例未有規定校園為禁煙區，但為了員生的健康，學校範圍內嚴禁吸煙，並教育學生吸煙的禍害，讓無煙環境能由學校開始，進一步影響家庭及延至社區。

健康飲食相關的政策 – 學童過胖問題日益嚴重，長遠影響體格發展及引發不同長期病患，如：糖尿病、心血管疾病等，學童每天攝取食物的質量與食物衛生是相當重要，健康飲食政策是為學校及宿舍提供指引，說明均衡飲食的定義、分發食物的原則、食物儲存及各項食物衛生措施，讓員工有所依據以維護學生的健康及預防腸道傳染病的發生。

環境安全健康政策 – 一個衛生安全的環境有利員生工作和學習，亦能減低意外發生的機會。良好的工作間管理是確保環境安全及衛生的基石，故此，校方制定政策說明對工作間環境的要求及清潔守則，並定時作出巡查，檢視校園環境的安全及衛生。再者，環境保護的概念在學校裏能夠實踐亦是重要的一環，學校除了綠化環境外，更應設立政策節約能源，並將訊息傳遞至學生，共同培養良好的美德。

職安健政策 – 根據香港勞工法例，僱主是有責任為僱員提供安全的工作環境，關顧僱員的需要，而僱員亦應與僱主合作，遵循職安健政策。同時，教職員是學校寶貴的資源，教職員患病或受傷除了影響個人的健康，亦對學校資源調配造成壓力，增加了其他教職員身心的負擔。故此，完善的職安健政策對僱主及僱員均能作出保障。

與人際關係相關政策 – 教育是與人互動的專業，人亦是學校的主要元素，互相牽動。故此一個平等尊重的校園氣氛是非常重要的，平等機會政策、德育輔導方針、正面的獎懲制度、支援服務的提供及壓力處理等指引的制訂有助人際關係發展的平衡，培養員生的尊嚴及自信。

危機處理政策 – 「危機」按字面解釋有危險和機會的意思。若遇上危機而不能立即解決，會令系統失去平衡，影響日常運作。反之，遇上危機事故時，有良好的跟進便可成為同類事件的預防工作。訂立學校危機處理政策及應變措施便是希望透過校園的危機評估及預防，將可能發生的危險減低，並透過有效的處理和跟進，盡早恢復校園的正常運作。

傳染病管理 – 傳染病的爆發能帶來嚴重傷亡，與其待傳染病發生後作出治療及處理，倒不如及早作出防禦，避免疫症在校園內散播及漫延至社區。預防傳染病最有效的方法是注意個人健康、食物環境衛生及進行防疫注射，並透過有效的監察及管理，附以健康教育知識的推廣，讓員生共同維護個人及學校的健康，預防傳染病的散播，故此政策的制訂可成為預防傳染病的領航員。

與學生健康事宜相關的政策 – 學生能有健康的體魄及穩定的情緒能有助學習，增加成效。為此，校方除了向學生灌輸健康教育外，亦會鼓勵家長讓學生參加學生健康服務及學童牙科保健服務，定期檢查或進行適當預防，將疾病防範於未然。但若學生身體已出現傷病，學生需獲得適宜恰當護理，包括藥物的管理，至使減少傷病對生活、情緒的影響，並能促進康復。

上述的信念促使學校編制了校本的「學校健康政策」，雖然包含了不同範疇的政策及管理方針，但隨著社會的變遷及學校的發展，政策必須與時並進，不時作出修繕及增新，讓政策更具體及可行。

第一章 有關健康的概念

一. 甚麼是「健康」？

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (World Health Organization). 世界衛生組織將「健康」定義為不單是指沒有疾病，而應該是身體、精神及社交均能健全安寧。由於生理、精神及社交三者彼此對個人健康有著密切的關連及影響，因此，一個人的健康行為應不只從單方面入手，而是從整體性考慮而改善健康。

影響個人健康的因素大致可歸納為人類生物、環境、行為或生活型態及醫療系統四方面。然而，除了人類生物因素是較難以人力加以改變外，醫療系統對健康的影響亦遠不及環境因素及生活型態兩項。世界衛生組織亦指出最有效鼓勵正面生活型態及行為的方案是透過健康資訊及預防計劃增強個人身體、精神及社交的發展潛能。而健康教育便是將健康資訊藉著教育的方法及力量，使其轉變成為個人的健康生活形態，從而促進個人的健康。

資料來源：

1. 世界衛生組織
2. 晏涵文〔1994〕「健康教育 - 健康教學與研究」

修訂：須經校務會議討論及通過

二. 健康促進委員會簡介

本校於一九九九年九月一日成立「安全委員會」，並為了提高校內工作安全及健康的標準而策劃多項工作。及後，為了配合學校發展的需要及促進全校在健康促進工作上的整合性，安全委員會於二零零一年七月改組成為「健康促進委員會」，致力在校內推廣健康訊息。

『健康促進委員會』在校內是一個獨立部門，權責於校長及校務會議之下。委員會的角色是負責統籌及發展校內的健康政策及有關的促進工作，而有關的建議需經校務會議討論及通過，才交由有關的負責部門於校內全面推行及跟進。委員會除每年定期召開三次會議商討學校健康工作的進展外，需要時可召開組別會議，計劃有關的健康促進活動。

委員會的主要職責是推廣健康校園文化，而關顧範圍包括：

- 學生護理及健康服務
- 學生膳食服務
- 學生、家長及教職員的健康教育工作
- 學校健康政策
- 學校環境衛生及安全
- 社區資源及睦鄰關係

委員會的成員包括校長、總務組組長、教務組或課程組代表、校護及宿舍家長主管代表。每位成員在各自的專業內提出意見及發揮效能，使健康計劃能普及至全校。委員會內更設有專家顧問及家長顧問，其中專家顧問邀得本校獨立校董(前醫院管理局港島東聯網顧問醫生)朱偉星醫生出任，為本校健康推廣活動給予意見。而家長顧問則由家教會副主席聯同一位家長委員出任，希望鼓勵家長參與學校健康政策的釐訂及有關健康促進活動的推展。

修訂：須經校務會議討論及通過

第二章 有關環境的健康及安全政策

一. 禁止吸煙政策

雖然根據現行《教育規例》〔第 279A 章〕中指明在學校時間內，任何課室內均不准吸煙，但為了更能提供一個無煙的學習環境及工作環境予學生及教職員，本校校長根據《吸煙〔公眾衛生〕條例》〔第 371 章〕內所述決定將學校列為法定禁煙區，在校內所有室內及室外地方，一律禁止吸煙，以保障公眾健康，特別是學生及教職員在學校範圍內免受二手煙的影響。

校園控煙措施

- 向學生積極教育吸煙禍害及拒絕吸煙技巧的知識；
- 全體教職員共同履行有關執行責任，以身作則，及鼓勵家長於日常生活中實踐無煙生活，以使成為學生的榜樣；
- 於學校出入口及當眼處張貼禁煙標示；
- 校內禁止任何香煙廣告或廣告物品；
- 學校不接受煙草商及其附屬機構的任何贊助和捐獻；
- 學校不與煙草商合辦活動〔包括共同贊助的機構〕；
- 於訪客簽到冊上附上禁煙啟示；
- 於校內工程聘書上列明在校內禁煙條文，要求合約承辦商徹實執行；
- 校方並授權所有教職員對違規人士作出勸導。

違規情況處理

學生方面：

- 轉介學生予訓輔組成員跟進。因校園吸煙除了是紀律問題外，也可能涉及學生的心理及健康問題；
- 通知家長及監護人，以便共同合作輔助學生。

教職員方面：

- 對初犯者作出勸喻及提供支援，建議應積極戒煙；
- 如再犯者則由校長予以口頭或書面警告。

家長及訪客方面：

- 若教職員發現家長或訪客在學校範圍內吸煙，應即時作出勸喻，並要求吸煙者弄熄香煙。如吸煙者經勸喻後仍不合作，可向上級呈報，再由管理層員工要求吸煙者離開學校範圍。

資料來源：

1. 衛生署_控煙辦公室_「無煙校園簡易實施指引」
2. 衛生署_控煙辦公室_「吸煙者公眾衛生」條例」

修訂：須經校務會議討論及通過

二. 食物環境衛生政策

(此內容適用於學校及宿舍遵從。)

1. 廚房的安全使用

- 爐具四週不得堆放雜物或易燃物品。
- 烹調時必須要看守爐火。
- 煮食時，須開動通風及抽油煙系統。
- 每年必須定時檢查/更換滅火筒內。
- 由指定公司定期檢查氣體和爐具，以確保安全運作。
- 不需使用氣體燃料時，須要關上煤氣總掣。
- 廚房內不准吸煙。
- 廚房門必須緊鎖，以防止宿生內進。
- 廚師下班前須確保煤氣總掣及電源已關妥。

2. 廚房的環境衛生

- 爐具使用後要清洗，並確保油脂不會積聚在爐具周圍。
- 確保廚房內的環境衛生。
- 預備食物的檯面要經常保持清潔；每次使用鏟盆後，必須徹底清洗。
- 廚房用的毛巾、檯布，必須要經常清洗和更換。
- 門窗、牆壁、油煙格和抽油煙槽，必須要定時清洗。
- 使用過的食具，必須要清洗乾淨，然後才放回櫃內。
- 所有廚具、食具有破裂情況需棄掉，免藏污垢。
- 垃圾及食物渣滓須放進有蓋垃圾桶內，並每天或需要時清理。
- 地板需每天或需要時清抹。
- 定時高空除塵。

3. 廚師的個人衛生

- 應經常保持個人清潔，嚴格遵守衛生指示。
- 長髮者應束起頭髮。
- 不可留長指甲及塗指甲油，指甲需經常修剪，免藏污垢。
- 必須穿著整潔衣服、圍裙及防滑鞋。
- 烹調食物前後必須洗手。
- 皮膚的傷口或瘡癤應用防水敷料包裹及戴上手套，避免細菌傳到食物上。
- 若患上腸道疾病或其他傳染病，有腹瀉、嘔吐等情況，必須向上司報告及停止接觸食物。

4. 學校膳食管理及安排

- 學校健康服務組，負責統籌學生在校什膳的事宜；如有需要，亦會於學校「健康促進委員會」會議作討論及跟進。
- 宿舍部設有廚師會，廚師定期與管理層舉行會議商討宿生膳食事宜。
- 參加「至營學校認證計劃」，參照「健康飲食在校園」之建議，致力改善校內健康飲食文化，為學生提供優質的午膳及小食。
- 積極推廣及培養吃水果的習慣，校本舉辦「吃水果大行動」活動，讓學生每星期與同儕一起吃水果，共享「果」樂。
- 鼓勵家長與學校合作，定期發放健康飲食資訊，促使家校合作，培養學生健康的飲食習慣。

(i) 學生午膳安排：

- 開放校內課室，以供學生午膳之用，並為學生提供一個舒適清潔的環境。
- 給予學生充裕的午膳時間。
- 指導及協助學生用膳後清理餐具及地方。
- 教職員於午膳時當值，以確保膳食安排恰當。
- 午餐由宿舍預先將食物分配於餐盒內，並按份量分類標籤，以便按學生需要在校內分發。
- 午膳後可鼓勵學生進食水果，份量建議為一個中型水果，但不應給予進食未經煮熟的蔬菜。

(ii) 午膳營養關顧：

- 健康午膳提供五穀類〔如飯麵〕，蔬菜和肉類〔及其代替品〕的比例應為三比二比一。
 - 健康服務組會按個別學生之身體狀況及需要而調整飯量。
 - 言語治療組會按學生的口肌/咀嚼能力，訂定學生進食的餐類，如常餐、普碎、細碎及免治餐等。
- 午膳餐盒建議份量（飯:菜:肉 = 3:2:1）

主糧類別	午餐份量〔為每天所需三分之一的營養素〕	
	小學組	中學組
五穀類 - 飯	1 碗	1 碗半
蔬菜類	2/3 碗	1 碗
肉類	1/3 碗	半碗

- 食物的對換（參考資料）：

一份澱粉質	一份水果
= 1 杯脫脂奶	= 半個中型蘋果
= 1 滿湯匙飯	= 1 個細或半個大橙
= 半碗粥/麥皮	= 1 個細或半個大雪梨
= 1 片去邊生命麵包	= 1 隻中型香蕉(7.5cm)
= 半片去邊方包(1 磅 8 塊計)	= 1 隻皇帝蕉
= 1 塊消化餅	= 8 粒細士多啤梨/車厘子
= 2 塊梳打餅/克力架	= 2 粒西梅
= 半碗粟米片	= 半杯鮮橙汁/蘋果汁
= 10 枝百力支	= 四份一杯西梅汁/提子汁

- 均衡飲食建議：

主糧類別	每天建議份量		
	6 - 9 歲	10 - 14 歲	15 - 18 歲
五穀類 - 飯、粉、麵	2 - 3 中號碗*	3 碗半-4 中號碗	3 碗半-4 碗半中號碗*
蔬菜類	5 - 6 兩	6-8 兩	6-8 兩
水果類	1 - 2 個中型水果	2 個中型水果	2 - 3 個中型水果
肉類	3 兩-3 兩半	4-5 兩	4 - 5 兩

備註： - *1 中號碗相等於 240 毫升容量

- 均衡飲食原則：
 - 根據至營學校之建議，學生午膳不得供應紅色(強烈不鼓勵供應)的食物，黃色(限制供應)的食物每星期最多可供應兩次，而鼓勵多加高纖五穀及高鈣食物，即綠色(鼓勵多供應)的食物。(有關食物分類可參閱 附件一)
 - 根據健康飲食金字塔，按比例攝取各類營養素，以 3 低 1 高（低鹽、低糖、低脂、高纖維)的原則選取食物；
 - 多喝水，每天最少進 8 杯；
 - 配合恒常適量運動，保持理想體重，促使身心健康。

(iii) 教職員守則：

- 教職員不應個別增加或減少餐食份量，需要時可向護理組反映，以便跟進處理。

- 聯課活動

教職員需要時可按課堂活動而給予學生食物，但必須執行以下原則：

- 班主任負責統籌各科活動，避免學生於同日多個活動中獲取過量的添加食物，影響正餐食慾。
- 課室內不應存放食物，以免影響環境衛生。
- 加添食物份量應建議為每人每天最多可額外獲取一份澱粉質及一份水果〔包括午膳時水果〕。

- 添加食物的處理

- 教職員不應無故額外為學生加添食物。
- 必需添加食物時應公平，以不引起學生負面情緒或行為作原則。
- 教職員亦應按至營學校之建議，為學生提供健康小食，避免給予紅色小食，黃色小食則可限量供應，應鼓勵選擇綠色的小食。（有關食物分類可參閱 附件二）
- 教職員應閱讀食物包裝上之營養標籤，應避免選擇高糖份、高鹽份或油炸食物。
- 食物必須按食物衛生標準作選購、預備、處理及貯存。

- 剩餘食物的處理

教職員應準確預算食物量，避免浪費資源及使有食物過剩的情況。若有剩餘食物時，應：

- 檢查食物類別。乾貨食物必須妥善貯存及盡快使用；新鮮食物則不應存放過久，可於當天與其他班別共同使用或棄掉；
- 注意環境衛生，棄置食物時必先妥善包好，才放置垃圾箱內，避免棄掉於課室廢紙箱內；
- 教職員不應私自個人享用剩餘的食物。

5. 食物的儲存及處理

- 雪櫃每星期必須清理一次，將儲藏一段時間的食物，在經過檢查後才可食用，如有懷疑必須棄掉；
- 切生肉和熟食的砧板，必須分開使用；
- 生和熟的食物需用不同器皿處理及存放；熟食物放雪櫃上格，避免生食物汁液污染熟食物；
- 食物和材料必須用保鮮盒蓋好，然後才放入雪櫃；
- 食物和材料在煮食前，必須要徹底清洗；並需徹底煮熟；
- 食物煮熟後如非即時進食，需蓋好或放入保溫器皿內。

6. 飲用水的管理

- 在工作間必須提供適當的飲用水設備。良好的飲用水設施可以便利員生常進水，避免身體虛脫，保持健康狀態。
- 飲用水設備應設在適當的地點，不應安裝在有危險的機器或污染源附近。
- 每年清洗淡水缸三次。
- 定期更換飲水器之濾芯及進行檢查，每年三次。
- 有需要時進行水質檢查，以確保水質符合衛生標準。

資料來源：

1. 教育局_「學校膳食安排指引」
2. 衛生署_健康飲食在校園「健康飲食政策」
3. 衛生署_健康飲食在校園「飲食小百科」
4. 衛生署_健康飲食在校園「學生午膳營養指引」
5. 衛生署_健康飲食在校園「學生小食營養指引」

修訂：須經校務會議討論及通過

三. 工作間的管理

工作間是泛指工作人員進行其工作的特定範圍，例如：課室、各特別室、工場、衛生室及各辦公室。而工作間的設計是必須與工作特性及限制互相配合，以提供健康和舒適的工作環境

1. 空氣質素

工作間內的通風可以利用天然或人工的方法來提供，目的是將清新的空氣引入工作間內，同時亦把混濁的廢氣排放。如果通風系統設計不良，鮮風進入和殘氣抽出比例不佳，二氧化碳便堆積室內，引致員工感到煩悶、昏睡、頭痛等，因而降低工作效率。嚴重的情況下，員工可能會產生呼吸道傳染病。所以冷氣機要經常清洗出口、隔塵網，以防止細菌滋生。如有需要，可使用空氣淨化器，以加強空氣質素的調控。(附件三)

另外，理想的室內溫度應維持 23-26°C(夏天)或 20-24°C(冬天)。而濕度則介乎於 40-70%，這樣的環境最能令員工舒暢地工作，發揮工作的效率。當使用空調時，溫度調至 25 度，除可使環境舒適外，更可節約能源。

2. 照明

任何工作地點，都應該提供照明設施，而光線的質和量均同樣重要。好的照明能使視覺舒適，除促進工作效率，減少視覺疲勞和不適外，並可避開危險，有助防止意外發生。

完善的照明系統應避免產生眩光及反光。人造光與自然光可互相補足，兩者綜合使用是最經濟及有效的照明方法。

辦公室理想的照明強弱如下：

在範圍內最低的照明度(lux)	適當照明(lux)	辦公室內活動
5	100	- 走廊或儲物房間
50	200	- 辦公室工作：簡單的任務如搬運，複印文件。
100	300	- 辦公室工作：一般的文件閱讀，研討會議等。
-	500	- 辦公室工作：需要閱讀較細小的字體或其色差對比較低的內容，進行顏色分析的工作。
200	750	- 繪圖工作或需要閱讀微小字體的文字內容。
-	1000	- 長期閱讀潦草的筆跡或劣質複印的文件。

(勞工處職業安全及健康部：辦公室照明)

3. 人體功效學設計與工作姿勢

良好的工作間可讓人保持有舒適的工作姿勢，及不會造成壓迫感。由於人的體形各有不同，工作間的設備應容許調校，須注意以下的一般要訣：

- 保持工作間的整潔，工具適宜放在伸手可及的範圍內。
- 桌面高度應與工作配合，使手臂在工作時可保持舒適自然狀態。如工作需要較專注，可把桌面稍微傾斜，面向使用者。
- 座椅的高度應能調校以配合個別人士的體形，或可利用腳踏，讓雙腳舒適平放在穩固的平面上。
- 坐姿宜常挺直，腰靠椅背。
- 長時間保持一個姿勢會易引致疲倦，需要時可改變工作模式或間作小休和做輕量運動，有助鬆弛身心和改善生產力。
- 注意傢具物品的選購，保養及維修。

4. 環境整潔守則

i. 課室、特別室及辦公室

- 光線要充足。
- 空氣要保持流通。於使用空調時，必須同時開動抽氣扇及對側的一扇窗，確保有鮮風進入。而課室沒人使用時，必須將兩側窗戶打開，讓空氣對流。
- 冷氣機隔塵網、窗及百頁簾需每週清潔。
- 地板及傢俬要保持乾爽，每日要用 1:99 的漂白水稀釋劑洗抹及過清。
- 課室、特別室及辦公室內不得堆放過多雜物。
- 教具及玩具需存放整齊。玩具需每週以 1:99 的漂白水稀釋劑拭抹，再用水過清抹乾。
- 學生食具及毛巾需每天以 1:99 漂白水稀釋劑浸泡 30 分鐘，再用水沖洗後風乾。
- 垃圾需每天或需要時清倒，垃圾箱需每週以 1:49 漂白水稀釋劑清洗。
- 每週高處除塵。

ii. 衛生室

- 光線要充足。
- 空氣要保持流通。
- 冷氣機隔塵網及窗均需清洗。夏季每兩週清洗，冬天則每月清洗。
- 地板及傢俬要保持乾爽，每日要以 1:99 漂白水稀釋劑洗抹及過清。
- 衛生室內不得堆放過多雜物。
- 醫療用品需存放整齊及符合衛生標準。
- 垃圾需每天或需要時清倒，垃圾箱每週以 1:49 漂白水稀釋劑清洗。

- 床舖需每週或需要時清洗。
- 雪櫃需每月清洗及融雪。

iii. 儲物室

- 儲物室內不得堆放過多雜物。
- 物品需存放整齊，不可堆疊太高，免生意外。
- 隔月高處除塵。

iv. 洗手間

- 空氣要流通。
- 地面每天以 1:99 漂白水稀釋劑清洗；若有傳染病爆發/嘔吐物沾污，則需使用 1:49 漂白水稀釋劑清洗。
- 須保持地面乾爽，免細菌滋生。
- 洗濯盆、廁所、尿盆及污水槽每天以廁所除污劑清洗。
- 張貼告示提醒同學如廁後沖廁及洗手。
- 常備充裕抹手紙。
- 女廁所廁格內垃圾桶需有蓋及每天清倒。並張貼告示，提醒使用者衛生巾用後須包裹好才棄置於桶內。

v. 禮堂、走廊及公共地方

- 光線要充足。
- 空氣要流通。
- 地面每月以 1:99 之稀釋漂白水沖洗；若有傳染病爆發/嘔吐物沾污，則需使用 1:49 漂白水稀釋劑清洗。
- 須保持地面乾爽，免細菌滋生。
- 地台排水系統保持暢通，要有渠隔。

- 每天清潔傢俬及余李慕芬像。
- 每月高處除塵。

vi. 操場

- 每天清理操場上的垃圾。
- 地台排水系統保持暢通避免淤塞，並要使用渠隔。
- 水池需保持水的流通，定時及需要時清理池中的落葉或垃圾。另需定時排清池水作池塘清洗。
- 草地、花圃園地定時收剪雜草及除蟲，避免蚊蟲滋生。
- 花盆底勿用盛水碟，以免積水。
- 每兩月於排水渠噴蚊油，以防蚊患。

5. 物品管理守則

良好的物品管理能有效地改善工作環境及預防意外的發生，更可減少物品的浪費和損壞。故此，每位同工均有責任妥善地選購及貯存所負責的物品。

i. 物品的購置

- 負責人在選購各項物品前，必先透徹了解該物品的功能、配件、保養、壽命、體積大小及送貨限額等，並加以考慮及預先作出相關安排。
- 按使其用量及性質預先安排存放地點。
- 購物後於物件上標示該物件的名稱、負責人資料、保養資料及存放地點，以便日後易於管理及跟進。〔消耗性物品除外〕
- 購置消耗性物品時，負責人必先評估物品的使用量、供應商送貨的限額及期間，以調適訂貨的頻次及數量，不應過量積存物品。負責人亦應不時盤點物品存量。

ii. 物品的貯存

- 負責人須將物品按使用頻率、重要性及性質分層管理，加以妥善存放。
- 於存放地點標示存放物品的種類，以方便尋找及管理。
- 存放物品時應將經常提取的物品放於眼見或伸手可觸及的層面，較輕的物品放於高層，而較重的物件則放於下層，必標示為重物以提醒使用者取出時注意人力提舉安全。
- 零碎物品可先用筲箕或盒盛載再存放，尖銳物品須先封口後存放，而危險物品則應依據安全守則上鎖存放。
- 物品不應存放於消防通道，以免阻礙走火逃生路線。
- 負責人須經常整頓物品，先購買先使用。需要時將貯存過久而未有使用的物品註銷〔註銷程序按保良局指引〕
- 必須經常保持存放地點清潔整齊。

6. 校舍巡查

學校每年必須最少進行兩次整校的巡視，以檢察校舍的安全。巡查隊伍包括總務組組長、健康服務組組長、教師代表及家長代表，並將巡查結果記錄於「校舍巡查表」〔附件四〕內及作相應的跟進。

資料來源：

1. 勞工處職業安全及健康部 - 職業安全及健康指引
2. 職業安全健康局_「職安健資訊」

修訂：須經校務會議討論及通過

四. 學校環境政策

學校制定環保政策，讓每個成員，包括管理層、全體教職員、學生、家長攜手合作，採取各種善用資源的措施，避免浪費，並將環保信息融入生活中，推環保教育。以環保 4R 原則(Reduce 減少使用、Reuse 重覆使用、Recycle 循環再造、Replace 替代使用)作為綱領，透過身體力行，加強師生的環保意識，在校園實踐綠色生活。(參閱「學校環境政策」)

學校自 2017-2018 年度成立「綠色學校策劃及推動小組」，主責管理學校整體環保事務，如：制訂並推行校本環保政策，以加強學生的環保意識，培養他響應環保的態度；以及實踐環保生活動推動環保教育，讓學生能夠作好準備。

修訂：須經校務會議討論及通過

五. 使用化學物品的安全守則

校內常見的化學品包括塗改液，印刷用油墨、萬能膠、噴黏劑、噴漆、箱頭筆、白板筆溶劑、清潔劑和殺蟲劑等，均可能含有危害健康的物質。這些物質是有害、具刺激性、腐蝕性或毒性的，同工應避免過量吸入或讓皮膚、眼睛觸及化學物。

- 刺激性：吸入化學物時會刺激呼吸道、造成支氣管敏感。
- 腐蝕性：清潔劑的強酸及鹼會灼傷皮膚。
- 毒性：吸入過量除污用的溶劑，如四氯乙烯會損害肝臟或腎臟。

化學品	或有的危險成分	潛在的健康危害	所需防範危險措施
噴漆	有機溶劑，如乙烷、乙酸乙酯、丁酮	刺激眼睛、皮膚和呼吸系統	只有在有足夠抽氣通風的環境下使用；避免接觸皮膚和眼睛
廁所清潔劑	氫氧化鈉、強酸	有毒、具腐蝕性、與漂白劑或清潔劑混和可能釋出毒氣	避免接觸皮膚和眼睛；勿與漂白劑或清潔劑混和
清潔劑	消毒劑、阿摩尼亞、漂白劑、酒精	刺激皮膚和眼睛	盡量減少接觸皮膚、避免接觸眼睛
殺蟲劑	有機磷化合物、有機氯化物、氨基甲酸鹽、除蟲菊酯、殺鼠劑等	有毒	避免吸入噴霧；噴灑前疏散職員、並加強通風
漂白劑	次氯酸鹽	刺激皮膚和眼睛、與酸性液體混和可能釋出毒氣	不要與酸性清潔劑或氧化劑混和；避免接觸陽光或過度加熱；避免接觸皮膚和眼睛
塗改液	有機溶劑，如1,1,1-三氯乙烷、甲基環己烷	刺激皮膚和眼睛，吸入有害	避免接觸皮膚和眼睛
萬能膠	氰基丙烯酸酯、有機溶劑	刺激皮膚和眼睛	避免接觸皮膚和眼睛

箱頭筆及白板筆	有機溶劑	吸入有害	只可在通風良好的地方廣泛使用；避免接觸皮膚和眼睛
印刷用油墨	有機溶劑，如甲基溶纖劑、異佛爾酮、環己烷	吸入有害	只可在通風良好的地方使用；避免接觸皮膚和眼睛
影印機碳粉	視乎供應商和種類，可能含有顏料、黑碳粉、氧化鐵，鉻/偶氮染料複合物、二氧化鈦、聚丙烯蠟、阿摩尼亞鹽、碳氫溶劑等	部份可能刺激眼睛、皮膚和呼吸系統	避免接觸皮膚和眼睛，避免吸入粉末

(勞工處職業安全及健康部：化學品的使用)

防範措施

● 採購

- 購買任何化學品前，應了解化學品危害健康的資料，以及有關安全措施，選擇危險性較低的物質，避免對使用者的健康造成損害。

● 使用/處理

- 管理層應向使用者提供化學物品危險成分和所需安全措施的資料，以便同工在使用和棄置化學品時，能適當保護自己及其他人士。
- 使用某些種類的化學品時，需採取特別的預防措施，如：穿戴防滲透手套和工作服，以防皮膚接觸。並保持良好的通風等。
- 減少暴露於化學品中。

● 儲存

- 經常把化學品收藏於合適的容器內，並置於清涼、乾爽和有遮蔽的地方。
- 化學品不使用時，要經常蓋好。
- 危險化學品應貯存在上鎖的房間或櫃內。
- 清楚標記化學品之名稱、有效日期或開啟日期。

資料來源：

1. 勞工處_職業安全及健康部「職業安全及健康指引」
2. 職業安全健康局_「職安健資訊」

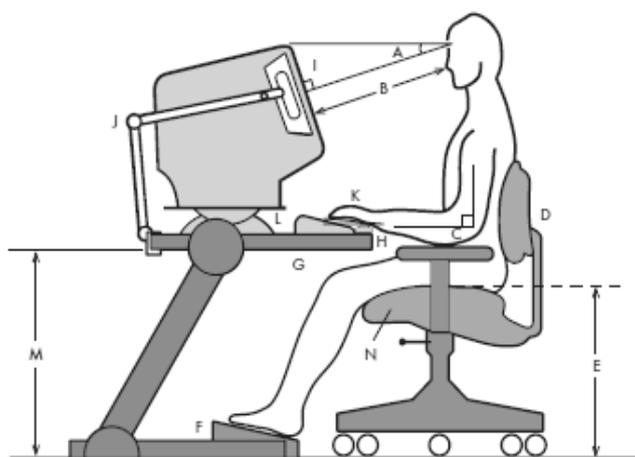
修訂：須經校務會議討論及通過

六. 使用各類器材的安全守則

1. 辦公室器材

i. 電腦工作

完整的電腦工作站包括一張椅子、一張桌子、VDU 螢幕、一個鍵盤、文件架和腳踏。所以一個良好的電腦工作站應如下：



- A 舒適的觀望角度，約為 15° - 20°
- B 舒適的觀望距離，觀望一般大小的文字，約為350 - 600 毫米
- C 前臂與手臂大約成直角
- D 可調校的椅背
- E 可調校的座位高度
- F 如有需要，可使用穩固的腳踏
- G 足夠的空間與下肢伸展
- H 如有需要，可使用腕墊
- I 螢幕與視線成直角
- J 可調校的文件夾
- K 手腕保持平直或最多少許傾斜
- L 螢幕支座，可旋轉螢幕及調校其斜度
- M 桌面高度（可調校更佳）
- N 座墊前端有圓或渦形邊

建議的電腦工作台設計及工作姿勢

ii. 影印工作

- 影印機用的炭粉可能含有一些有害的物質，使用時應小心處理。
- 使用影印機時，要蓋好遮光板，避免強光刺激眼部。
- 影印機應放在通風良好的地方，使機內產生的臭氧能迅速消散。
- 細小的文件可以一併影印，除可減少產生臭氧，更可幫助節約資源。

iii. 碎紙機的使用

- 頭髮、衣物等容易被扯進碎紙機內，造成危險。
- 維修保養時，應關掉電源，以免意外發生。

iv. 切紙機的使用

- 正確及小心使用切紙機，以免傷及手指。

2. 手動工具及手提電動工具

手動工具如鎚、螺絲批、士巴拿等和手提電動工具如電鑽及電動打磨機等的危害，一般都會被忽視。如它們沒有適當的保養及不正確地使用，都可能引致一些不必要的意外。

i. 手動工具

- 確保所有銼刀均有手柄。
- 頂部變形的鑿子及打孔器均應磨平。
- 錘頭應嵌緊在錘柄上。
- 更換有裂縫的木柄。
- 切割工具的刀口須保持鋒利。
- 工作時，把手放在刀口後面。
- 使用螺絲批時切勿以手持工件。
- 把不使用的工具放在箱內或架上。
- 存放或攜帶工具時，應在鋒口加上防護物。
- 殘破或損毀程度已達無法修理的工具應予安全廢棄。

ii. 手提電動工具

- 確定電源與工具電壓均為 220 伏特，並使用適當的插頭和適當負荷率的插座。
- 除經核准屬不須接駁地線的型號外，在使用手提電動工具前，須確保有關工具已正確接上地線。
- 確保所用電動工具外殼並無損毀。如有損毀，切勿使用。
- 確保所有電線、插頭或接駁器的負荷率適合所用工具，並且性能良好以及線路接駁正確。
- 接上電源前，須確保開關掣操作順暢自如。
- 確保電線長度足夠到達工作地點而無須拉緊，而電線的粗幼尺碼足以防止超出負荷和出現過度電壓下降情況。
- 切勿讓電線放在地上，以免電線損毀或絆倒他人。
- 使用電器時切勿站在潮濕地方，並應保持電器清潔乾爽。
- 勿將手提電動工具作非指定用途。
- 切勿將手提電動工具插在電燈用插座。
- 切勿使用已磨蝕、變鈍或損毀的刀頭或其他配件。
- 不使用時應將工具電源切斷。
- 電動工作應由合格電工定期檢查及維修。
- 向下鑽孔時亦須戴上護眼設備。

3. 上落設備

i. 樓梯

- 保持乾爽及整潔，如有油、水漬或阻礙物，應立即清除。
- 濕滑的地板可引致滑倒。發現地板濕滑時，應張貼告示，提醒行人。
- 有足夠照明及逃生路徑指示標誌。
- 保持良好通風及無阻塞物。

ii. 梯子

〈請參閱本健康政策第三章六節「高空工作」的內容〉

4. 機械操作

不同類別的機械，應在機械的危險部份安裝防護罩，以達到保護的目的。

i. 護罩的構造

- 護罩必須堅固，構造妥善，製造材料應為不易燃物。
- 護罩應盡量選用堅實及防火材料，如用網形防護罩，其網孔直徑/面積應不能讓手指穿過，因而接觸到機器危險部份。

ii. 護罩的保養

- 護罩應安裝在固定位置上，並須經常檢查，以確保其保養妥善，位置穩固。
- 應按期檢查及試驗，並保存一份有關的紀錄報告。

5. 方型矮轆欖

i. 校內用途

- 只供教職員在教學上使用，如非在教職員特別安排及在場觀察時作治療或訓練之用，切勿讓學生在其他時間內使用轆欖。

ii. 正確使用的方法及良好的身體動作或姿勢

- 在使用轆欖前，須確保並無損毀，如有損毀，切勿使用。
- 坐轆欖時，確定轆欖是否在正確位置，然後才坐下。
- 切勿坐在坐墊邊緣位置移動，應平坐在坐墊中央位置。
- 避免身體扭動的幅度或伸展身軀向身體兩側取物，應移動腳部位置，利用雙腳帶動轆欖一併轉身來減低受傷的機會。
- 避免長時間坐在轆欖上，應隔半小時站起以作舒展，以減低腰骨及膝部勞損的機會。
- 切勿使用轆欖作一次長距離移動或急促移動，以免翻倒。
- 避免突然向後移動，或應在向後滑行時多加留意，以免翻倒或絆倒他人。
- 切勿使用轆欖作腳踏，應使用穩固的椅子或適當的腳踏，以免不穩定而滑倒。

- 如需用作治療或訓練時的用具，應全程在教職員視察下方可讓學生使用，教職員應多加留意學生的手指、頭髮、衣物等容易扯進輪子內的部份，以免造成危險。

iii. 環境可能存在的危害因素

- 切勿在有油、水漬或阻礙物的地面上使用轆轤，以免引致滑倒。

iv. 保管、檢查及維修

- 不使用時應將轆轤放回非常用通道的地方，如教師臺下，以免絆倒他人。
- 應定期檢查轆轤的滑輪是否順暢，是否有毛髮、塵埃積聚或任何損毀。
- 如轆轤的損毀程度已達無法修理，應予安全廢棄。

資料來源：

1. 勞工處_職業安全及健康部「職業安全及健康指引」
2. 職業安全健康局_「職安健資訊」

修訂：須經校務會議討論及通過

七. 安排戶外活動安全守則

教職員在安排戶外活動時，必須遵守學校政策及程序手冊內之附件 26「聯課活動工作指引」的程序，以確保學生的安全。

於活動日，如有緊急事故發生，活動負責人應即時致電知會校長。需要時可直接致電 999，尋求警方協助。

報案者致電 999 時，應保持冷靜，提供以下資料予警方：

- 報案者姓名
- 報案者的聯絡電話
- 學校名稱及活動性質
- 緊急事件的性質
- 傷者〔如有〕的情況，如：骨折、不省人事等
- 傷者〔如有〕的資料，如：姓名、性別、年齡、近親的聯絡電話號碼等
- 傷者所在位置，如：平地、山坡、地圖座標、道路等

資料來源：

1. 教育局_「戶外活動指引」

修訂：須經校務會議討論及通過

八. 校巴的管理

1. 跟車員工須知

事前準備

- 在上、落校車時必須小心，確保車輛停定後才可上、下車。
- 將學生的書包及其他物件妥善整齊地安放，切忌零亂，以防中途掉下或踏著而絆倒自己。
- 每一個學生均應坐在指定的位置，並扣上適當的安全帶。這能確保學生的安全，並且避免跟車員工要在車途上離開位置，以便安頓學生。
- 在學生的位置安排上多花心思，如上述理由，盡量安排會打架或打架的學生分開坐。
- 讓有特別需要(如會抽筋、過度活躍、情緒不穩定等)的學生坐於跟車員工身旁位置，方便照顧。除身旁位置外，斜前及斜後方的位置亦較容易監察。
- 坐在合適位置，使不需要過度扭動身軀而又能視察所有學生的狀況。

行車時

- 雙腳放平，腰背緊貼椅背，握扶手，以保持姿勢正確。更由於行車時車子顛簸，所以固定自己身體位置也頗重要。
- 盡可能在車子停定時轉動身體去視察學生。視察時，頭部的轉動要配合身體的轉動，防止過度扭動肌肉的柔軟組織。
- 由於車廂狹小，在車廂內活動時難免要彎腰。記著經常性的彎腰容易引致腰背痛、肌健勞損，所以可能的話，要盡量蹲下來與學生談話、協助學生穿戴或脫除安全帶，減少彎腰的次數。這一點對身材高大的人來說尤其重要。
- 蹲下的時候要屈曲雙腳，保持腰部伸直。
- 活動身體時，動作不宜太快，切忌作出突發動作。應活動雙腳以轉移重心，亦避免只轉動身軀，以減少扭傷腰部的機會。

2. 司機準備

事前準備

- 調校座位位置，以達到以下目標：
 - 用最少的氣力便能靈活地控制油門、剎掣及波棍。
 - 能放鬆雙肩，將雙手置於呔盤上，靈活運作。若有需要可用坐墊調校座位高度及深度。
- 調校適合的倒後鏡及側鏡位置，靈活運用眼睛，減低要轉頭去觀察週圍的需要。
- 開車前，必須確保自己及學童〔如有需要〕已配帶安全帶。並將所有車門鎖上。

行車時

- 車廂內不應懸掛飾物，以免阻礙視線，分散精神。
- 在車呔盤上加上防滑套，或戴上防滑手奪，使轉呔更得心應手。抓握的手亦不宜太緊張，以免用力過度。
- 駕駛動作務求圓滑，特別轉動頭部時，動作不可太快，亦不宜過大。
- 啟動或停止車子時，應早作準備，切勿操之過急，使行車不暢順。突然加快車子或剎車，會容易損傷司機及乘客的頸部。

其他

- 駕駛前後，宜作些上肢及身軀伸展的運動。
- 駕車前，要有充足的睡眠，不可進食會影響精神及駕駛的藥物或飲酒，確保精神狀態良好，行車安全。
- 若車程超過1小時，在情況許可下，宜下車伸展一下，以便駕駛時更容易集中精神。
- 司機需定時清潔車輛及整理車廂內物品，保持車內外整潔，非必要的雜物，應盡快清理，以免造成不必要的意外。
- 每天檢查車輛設備，以確保車輛運作良佳。

資料來源：

1. 運輸署_「學校乘搭校車的安全指引」
2. 香港耀能協會_「幼兒中心職業安全及健康指引」
3. 保良局余李慕芬紀念學校_「學校政策及程序手冊」

修訂：須經校務會議討論及通過

第三章 有關個人健康的政策

一. 禁止飲酒政策

在校內範圍嚴禁飲用含酒精飲料。

推行措施

- 校內禁止任何酒精飲品廣告或廣告物品；
- 學校不接受酒商及其附屬機構的任何贊助；
- 除家政科可存有少量煮食用酒精外，校內員生均不應在校存放酒精飲品。
- 全體教職員須共同履行有關政策，以身作則。
- 向學生進行教育工作。

修訂：須經校務會議討論及通過

二. 藥物使用政策

1. 藥物的貯存

- 學校不應自行貯存須醫生處方的藥物，學生服用藥物必須經由香港註冊西醫處方可送校使用。
- 校內藥物必須妥善存放。任何藥物必須存放在學生難以接觸的地方，並給予上鎖。
- 走讀生的藥物必須由家長親自交給校內教職員，經校護核對後存放在醫療室藥櫃內，並加以上鎖確保安全。
- 宿生需在校服用的藥物，必須由宿舍護士核對，放於指定的上鎖藥物運送箱內，連同藥物使用紀錄表一併送校，再經校護核對後存放在醫療室藥櫃。放學時亦以同樣程序送回宿舍護士。
- 醫療藥品由駐校護士統籌，並記錄於醫療藥物冊內。
- 醫療藥品須定期檢視，以確保功能完備。

2. 藥物的使用

- 學生送校的醫生處方藥物，須準確記錄，並依時、依量和按指示派發給學生服用，待學生服用後簽署以資識別。
- 如遇校護不在校派發藥物，有關接送藥物及派藥工作由校方指定的同工執行。
- 教職員須留意學生服藥的情況，若有疑問時，應即時知會校護跟進處理。

3. 校內藥物的提供及使用

- 校內衛生室會貯存限量外用應急藥物，例如消毒藥水、噴霧膠布、去瘀膏、止癢膏、止痛膏、蚊怕水等。
- 存校之藥物均由駐校護士負責貯存、核點及使用。

- 校護會按學生的情況及需要給予上述藥物，作護理、舒緩及預防用途，並跟進用藥後之效果及反應，適時與家長及班主任溝通。
- 如遇校護不在校，有關藥物會由校方指定的同工執行。

4. 戶外活動時藥物的使用

- 學生如需外出活動(日間活動、教育營、境外交流等)，活動負責人需於活動前通知校護有關學生名單。
- 校護核對學生名單及其服藥的需要，並替需服藥的學生備藥，藥物會清楚標示學生姓名、藥物名稱、服藥日期及時間，於出發前交予活動負責人。
- 活動進行期間，按編定的時間，由兩位同事核對藥物的標示及學生身份後，才給予學生服藥。
- 活動負責人亦可帶備外用應急藥物(消毒藥水、噴霧膠布、去瘀膏、止癢膏、止痛膏、蚊怕水等)及學生之後備藥物，出發前需與校護了解藥物的效能及使用方法。

資料來源：

1. 保良局余李慕芬紀念學校_「學校政策及程序手冊」
2. 保良局余李慕芬紀念學校_「學校健康服務_教職員手冊」

修訂：須經校務會議討論及通過

三. 校園禁毒政策

背景：

根據當局數據顯示，青少年吸毒人數持續增加，以及首次吸毒年齡呈現下降，這表示青少年的吸毒問題正日趨嚴重，甚至入侵校園；然而毒品問題複雜多變，為針對校園毒品問題，教育當局促請各校制訂校本「校園禁毒政策」，盼從校園層面堵塞漏洞，締造無毒健康校園，鼓勵青少年建立積極人生。

目的：

- 成立一專責小組，制訂各項指引，及推行有關之教育、辨識、處理及支援工作。
- 為學生營造健康校園環境，及發展學生的健康生活習慣，強化學生抵抗毒品的能力。
- 加強校園禁毒教育，讓學生認識毒品的禍害及增強他們拒絕毒品的能力。
- 透過制定「處理校園毒品事件的指引及守則」，促使各級教職員認同校園禁毒的重要，協助辨識校園毒品事件，及貫徹執行各項措施。
- 辨識需要幫助的學生及建立相關轉介機制。

實踐：

1. 專責小組成員的角色及工作

小組成員	角色及工作
校長	<ul style="list-style-type: none"> • 主動參與及帶動各級員工共同制訂相關指引及政策。 • 協調各級員工接受相關培訓。 • 監察校園禁毒政策在校推行的進度及成效。 • 遇有校園毒品事件發生，統籌各級員工作出處理及跟進。 • 與區內其他學校作交流及經驗分享。
訓輔老師	<ul style="list-style-type: none"> • 參加有關禁毒教育的培訓，並在校內進行校內培訓。 • 了解青少年最新的吸毒情況、吸食後的徵狀和反應，學習如何辨認有需要幫助的學生。 • 與校內或校外團體合作，舉辦各項輔導活動，讓學生身心得以均衡發展。 • 與區內有關機構及警方合作，定期舉辦禁毒活動及講座，讓學生認毒品的禍害。 • 與警方及區內商場聯繫，了解區內吸毒的黑點，及早作出預防措施。 • 遇有校園毒品事件發生，負責與警方聯繫，及輔導其他學生。

小組成員	角色及工作
班主任及課程主任	<ul style="list-style-type: none"> • 主動參加有關的禁毒培訓，了解青少年最新的吸毒情況、吸食後的徵狀和反應，學習如何辨識有需要幫助的學生。 • 把禁毒教育課題列入學校課程內，讓學生在課堂內認識毒品的禍害，並明瞭建立健康生活方式的重要性。 • 加強學生的學業輔導及日常的關愛，讓學生感到關懷及懂得自愛。 • 鼓勵學生參與團隊訓練及多元發展，加強其正面思想及成就感。 • 遇有校園毒品事件發生，負責啟動處理程序，主動向校長、訓輔組及社工報告。
駐校社工	<ul style="list-style-type: none"> • 參加有關禁毒教育的培訓，並在校內進行校內培訓。 • 了解青少年最新的吸毒情況、吸食後的徵狀和反應，學習如何辨識有需要幫助的學生。 • 作為學生、學校、家長及社區資源的橋樑，與外間機構保持聯繫。 • 協助校內推行不同的輔導小組，如「壓力與情緒管理」、「問題解決能力」、「拒絕誘惑的技巧」等訓練活動，幫助學生定下人生目標，遠離不良嗜好。 • 協助各級員工及早識別有需要幫助的學生。 • 遇有校園毒品事件發生，負責聯繫家長、輔導學生及家長、搜集社區資源並作出適當轉介。 • 協助曾吸毒學生及其家長進行復康服務，安排復課。
校護	<ul style="list-style-type: none"> • 主動參加有關的禁毒培訓，了解青少年最新的吸毒情況、吸食後的徵狀和反應，學習如何辨識有需要幫助的學生。 • 了解各類毒品的性質、形態、吸食方法、吸食後的徵狀及反應，為各級員工提供毒品資訊。 • 編訂「校園禁毒政策」，並每年作出修正，以切合所需。 • 協助各級員工及早識別有需要幫助的學生。 • 遇有校園毒品事件發生，負責替相關學生作身體檢查，給予即時護理或尋求醫學治療，有需要時向家長討論有關毒品的資訊。 • 跟進曾吸毒學生復課後之身體情況。
其他員工	<ul style="list-style-type: none"> • 接受有關的禁毒校內培訓，了解青少年最新的吸毒情況、吸食後的徵狀和反應，及吸食用具及方法 • 日常工作中，應多留意學生的行為、情緒及精神狀況，學習如何辨識有需要幫助的學生，有需要時向上述小組成員查詢。 • 當發現懷疑用來吸食毒品之用具，應盡量保持原貌，立即向上述小組成員報告，待確定屬實則交予警方跟進。

2. 校園禁毒教育

- 禁毒教育的宗旨，是透過提升學生的禁毒知識、生活技能及培育其正面的價值觀和態度，以增強學生的批判性思維及個人和社交能力，例如抗逆能力、情緒管理、溝通能力等。
- 在推行禁毒教育前，學校應掌握時下青少毒品問題的情況作出充分的準備，包括了解本港現時青少年吸毒數據及吸毒背後的原因。
- 禁毒教育應涵蓋三方面的學習元素，(1) 禁毒知識，讓學生了解吸毒的害處；(2) 拒絕不良朋輩的誘惑及抗拒吸毒的技巧；及 (3) 培養學生的正面價值觀及態度，以面對成長階段的各種挑戰。
- 禁毒教育應持續地每年透過不同的推行模式，讓學生能有系統地獲取有關知識，發展相關的生活技能和培育正面的價值觀和態度。
- 學校可按學生的年級及能力，安排每年約十小時之禁毒教育。
- 有關教育內容及教材可參閱【「不可一、不可再」健康校園新一代 學校禁毒資源套（第二冊）】。

3. 家長工作

- 透過家長教師會，向家長解釋學校發展的方向及政策。
- 定期提供健康資訊、健康講座、禁毒教育活動等，教導家長如何讓子女健康成長、預防子女受毒品沾染及辨識子女吸毒的情況。
- 提醒家長須以身作則，為學生樹立良好榜樣，建立關愛及健康家庭。
- 鼓勵家長多參與學校活動，讓家長與學生一起選擇課餘活動，提升與子女溝通的技巧及知識。
- 如校內或區內有毒品事件發生，學校會透過通訊知會家長，以釋疑慮。（參閱附件五）

4. 辨識校園毒品事件及有需要幫助的學生

- 在遇到校園毒品事件，最先發現或接觸肇事學生的，往往是前線的教師或社工，越早提供介入服務，越能有效協助學生處理其吸毒問題，故各前線員工認識各種辨識技巧是相當重要的。
- 各員工可透過問、察、聽和聞，從七個不同層面了解學生的情況，包括

家庭背景、行為模式、情緒及心理狀態、學校表現、休閒及娛樂活動、使用藥物的跡象（參閱附件六）。

- 有關辨識之詳細內容及評估表格可參閱【「不可一、不可再」健康校園新一代 學校禁毒資源套（第三冊）】。

5. 處理校園毒品事件

- 毒品事件對學校、學生本人及其家庭均屬敏感的問題，故各小組成員在辨識或處理有關毒品事件時，必須保障學生的個人私隱，照顧學生及其家長的情緒，以維護學校、學生及家長的利益。
- 校方在處理毒品事件時，學校首要處理緊急事項，然後再協助學生處理其吸毒問題，但必須保障學生繼續接受教育的權利，及了解學生需要，對症下藥，根治問題成因。

- 處理指引：

學生有吸食毒品行為

如懷疑或獲悉有學生有吸食毒品行為，校方應：

- 聯絡家長，深入了解學生的情況；
- 諮詢警察學校聯絡主任的意見；及
- 及早尋求下列人士或機構的協助，讓學生得到適當的輔導及跟進服務：
 - i. 校內輔導人員
 - ii. 駐校社工及教育心理學家
 - iii. 向吸食毒品人士提供專業輔導服務的機構

學生吸食毒品引致中毒

如學生因吸食毒品/有害物質而導致中毒，校方應：

- 即時知會校護，替學生作初步檢查，並給予適當緊急護理；
- 安排校護陪同學生送院診治，並盡可能把有關藥物/有害物質樣本和容器一併送院化驗；
- 立即把學生中毒事件通知家長；及
- 及早尋求下列人士或機構的協助，讓學生得到適當的輔導及跟進服務：
 - i. 校內輔導人員，
 - ii. 駐校社工及教育心理學家
 - iii. 向吸食毒品人士提供專業輔導服務的機構

學生藏有或販賣毒品

如懷疑或獲悉有學生藏有或販賣毒品，校方應：

- 諮詢警察學校聯絡主任的意見或直接報警；及
- 知會家長校方所採取的行動。

6. 轉介、跟進及支援機制

- 學生對毒品的依賴可分為三類，身癮、心癮及社交癮。
- 學生依賴程度亦可分為三個階段，初試階段、間歇性吸毒階段及成癮階段。校方應按學生在不同的成癮階段、轉介不同輔導服務。
- 若發現學生吸毒，駐校社工應及早介入校園毒品事件，以專業知識協助學生解決毒品問題。
- 校外轉介：

警方：

校園毒品事件若涉及藏毒、販毒及吸毒均屬違法，若有發現可通知相關警署及交由警作進一步跟進。駐校社工應繼續協學生進行有關司法程序。

北角警署電話： 2880 4200

社區資源：

若毒品事件不需要警方跟進，學校應尋求其他社區資源，以協助學生解決吸毒問題。服務機構約分為四類，(1) 濫用精神藥物者輔導中心、(2) 自願住院治療及康復服務、(3) 物質誤用診所、及(4) 外展服務。本區之服務單位如下：

濫用精神藥物者輔導中心（香港及離島區）

東華三院越峰成長中心

地址：筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓9樓

電話：2884 1234

網址：crosscentre.tungwahcsd.org

電郵地址：csdcross@tungwah.org.hk

醫院管理局物質誤用診所（香港區）

東區尤德夫人那打素醫院藥物誤用診所

地址：柴灣樂民道3號東區尤德夫人那打素醫院東座大樓7樓

電話：2595 7608

資料來源：

1. 香港青年協會：「不可一、不可再」健康校園新一代 學校禁毒資源套
2. 香港青年協會：甄別及評估濫用多種藥物者程序手冊
3. 保安局禁毒處_「健康校園新一代 學校禁毒資源套」

修訂：須經校務會議討論及通過

四. 人際關係及校園氣氛

1. 平等機會

平等機會並不是指要求人人都過一樣的生活，而是指要接納人與人之間的差異，按每個人的能力而享有同等的參與機會。

本校支持及切實執行反歧視條例，尊重個別差異，故此本校員生均須遵守《性別歧視條例》、《殘疾歧視條例》及《家庭崗位歧視條例》的規定，對自己的行為承擔責任。任何人士認為在校內受到騷擾或歧視，均可向校方作出正式或非正式的申訴，投訴人亦可以直接向平等機會委員會提出申訴，或向法庭提出訴訟。本校校長有責任受理有關騷擾或受歧視行為的申訴，並將個案向學校健康促進委員會作出報告，以便採取適當的行動。

學校員生亦應積極參予，協助杜絕基於殘疾、性別、婚姻狀況、懷孕或家庭崗位為理由而衍生的騷擾及歧視行為。而在倡導平等機會的大前提下，在合理可行的情況下，本校將盡力給予殘疾者合理的遷就，但需與其他員生利益取得平衡。

再者，作為一所特殊學校，本校致力消除負面標籤及定型觀念，並積極向外間進行教育，與區內友校合作舉辦融合活動，讓主流學校的同學透過日常生活中的社會接觸，以友誼為基礎去發展及營造一個負責任的共融社會。

2. 學生方面

i. 獎懲制度

〔參閱學校政策及程序手冊 F1.4 學生訓育及輔導之獎勵〕

ii. 校內德育輔導

〔參閱學校政策及程序手冊 F1.1 學生訓育及輔導之一般政策〕

iii. 支援服務

〔參閱學校政策及程序手冊 F6. 教育心理服務、F7. 言語治療、F8. 職業治療及 F9. 物理治療〕

3. 教職員方面

i. 精神健康

精神健康的定義

根據「世界衛生組織」的定義，若一個人能夠與其他人有著和諧的關係，能參與社會建設，平衡自我內在的衝突和慾念，就是「精神健康」了。

精神壓力的來源

若一個人每天要應付的事情愈來愈多及繁重，而產生壓迫感，並有不愉快的感覺，這便是精神壓力，精神壓力的主要來源是日常生活一些瑣碎的問題，如：夫妻齟齬、繁重家務、交通擠塞、姻親誤會、工作壓力、同事衝突等。此外，巨大的轉變，如：配偶逝世、職務調動、搬遷、離婚、移民等，也是引發精神壓力的因素。

壓力下的各種反應

當面對壓力，身體便透過自主神經系統及內分泌系統，引致神經亢奮及壓力激素增加，而出現緊張的徵狀，如：

- 易發脾氣
- 呼吸困難
- 頭昏腦脹
- 消化不良
- 頸梗肩酸
- 手腳震顫
- 心跳加速
- 小便頻密

持續的壓力使人情緒低落，易引致疲倦失眠、精神不集中、食慾不振、冷漠畏縮、沮喪、自卑及產生心身病變。

ii. 壓力的處理 --- 應付精神壓力的方法（李麗霞：1996）

減低/避免外在環境引起的壓力

冷靜地了解自己對現實和社會的看法，凡事從多個角度去想，切合實際，不要把事情放大。

(1) 改變個人因素

- 培養個人獨特性格及人生觀。接受自己的短處，儘量發揮長處。
- 切實地安排生活及決定個人方法去應付各種問題，當遇到失敗時，鼓勵自己下次做好些及檢討失敗原因。當遇到自己解決不了的困難，可與朋友商討，或請家人及長輩指導及幫忙。

(2) 鬆弛技巧（衛生署中央健教組）

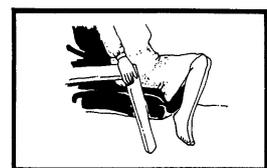
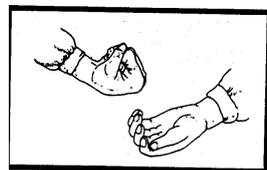
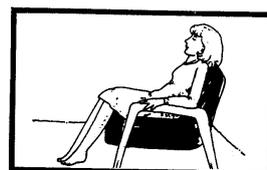
城市生活緊張，對心理和生理都有不良影響，學習自我鬆弛，可以協助抵消日常生活中各種精神壓力。

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，於是減低體力消耗、增加體力儲備，增強效率。
- 自我鬆弛能使心境平靜、思想集中及增加大腦功能，包括促進學習能力、增強記憶力、增進推理能力等。

方法：自我鬆弛

- 自我鬆弛的秘訣，就是將一切煩惱拋開，忘記自我，讓鬆弛狀態自然出現，初學者最好能找一處清靜地方，不受外來打擾，場地不可太熱或太冷，衣服以寬闊自然為合。
- 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，然後合上眼睛，讓肌肉逐步鬆弛。
- 如果不懂得鬆弛，可以將拳頭握緊，跟著放鬆，此時的感覺就是鬆弛狀態。
- 逐步鬆弛：練習逐步鬆弛，通常由腳部做起，抽緊腳板肌肉，然後放鬆，保持放鬆。跟著抽緊小腿肌肉，再放鬆，如此類推，到大腿、臂部、手部、頸部、面部、頭部，至全身放鬆為止，如果局部肌肉緊張難以消除，可以從頭再做一次。
- 呼吸：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，吸氣時默數：一、三、五、七、九、停，然後呼吸：二、四、六、八、十、停，如果雜念多，更要注意呼吸，不要被外來思想打擾。

- 完成：自我鬆弛每次約 15 分鐘已足夠，可以間中張開眼睛，看看時間，但千萬不可較鬧鐘。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，徐徐移動腳部，使身體遂漸適應。
- 備忘：自我鬆弛通常每日只需做一次，熟練之後隨時隨地都可以進行，但在吃飽之後兩小時內不適宜進行。至於對身體的好處，通常不會即時出現，但只要勤於練習，你會發現妙處無窮。記住，切勿勉強自己去鬆弛，你只能放開禁制，讓鬆弛狀態自然出現。

減壓十一招

1. 與他人商量
2. 退後一步想清楚
3. 抒發情緒
4. 偶然讓步
5. 參與公益
6. 按部就班
7. 一笑置之
8. 稍降標準
9. 停止作戰
10. 稍作鬆弛
11. 改善與別人的溝通

iii. 教職員的人事管理

〔參閱學校政策及程序手冊 B3. 教職員的人事管理〕

4. 家長方面

〔參閱學校政策及程序手冊 G1. 與家長的溝通〕

5. 社區方面

〔參閱學校政策及程序手冊 G2. 與外界聯繫〕

資料來源：

李麗霞「做壓力的主人」(1996)

平等機會委員會_「反歧視法例」

衛生署_衛生防護中心_「精神健康資訊站」

衛生署_衛生防護中心_「好心情@HK」

保良局余李慕芬紀念學校_「學校政策及程序手冊」

修訂：須經校務會議討論及通過

五. 體力操作處理守則

1. 不當的體力操作所造成傷害

日常工作中經常會涉及體力處理操作。不正確地進行體力處理操作，包括不良姿勢、用力不當、長期或經常重複的動作及急促地用力或承受突然而來的壓力等，都會導致身體受傷。但很多時候，體力處理操作所引致的損害，多是日積月累而來的。從事這些工作的人員，可能在完成工作數小時後，才開始感覺痛楚。所以這些損害，可能會在意外後一段時間才出現。

2. 體力處理操作的危險因素

物件的重量並不是唯一引致危害的因素，還有其他因素可以增加受傷的危險，例如：工作及負荷物的性質、工作環境和個人能力等。

i. 工作姿勢

不良的動作或姿勢，是常見的危險因素。例如：持有的物件不能貼近身體；動作需要扭動身軀、彎身或向上伸展；大幅度地上下移動物件等。

(1) 移動物件 --- 過度用力推動、拉動物件或徒手搬運物件一段長距離，都會對身體構成危險。

(2) 重複或長期動作 --- 經常或長期重複某些動作，或為求增加效率而加快動作，會增加身體受傷的機會。

ii. 負荷物

負荷物或物件的重量、體積和形狀，都是一些在進行體力操作時要考慮的危險因素。過重的物件當然難於提舉或移動；但體積大的物件，就算不太重，也會使搬運的難度增加。大型的物件應設有易於握著的把手。至於要處理有可能突然移動的物件時，也要加倍留心。此外，若被搬運的對象是人或動物，他們可以自由移動身體，更令工作人員難以掌握搬運工作。若物件有尖銳的部份、表面太熱或太冷，亦會對工作人員有潛在的危險。

iii. 工作環境

- (1) 空間限制 --- 空間限制常令工作人員不能採取一個良好的搬運姿勢。
- (2) 地面 --- 在凹凸不平、濕滑或不穩定的地面工作會增加危險。
- (3) 其他環境因素 --- 高溫、低溫或潮濕的工作環境，會增加額外危險及體力要求。而足夠的照明，對工作人員也是相當重要的。當他們搬運大型的物件時，更需要特別考慮工作環境內強風的影響。

iv. 個人能力

在特殊情況下，某些體力處理操作是需要經過特殊訓練或具備特別體能的人員才可勝任，例如消防員。個人的健康狀況對體力處理操作的能力有很大影響。在懷孕期或分娩假期後的婦女要避免進行有危險的體力處理操作。手術康復期間或有特殊健康問題的人，要聽取醫生的意見，看看可否進行某類體力處理操作。

v. 其他因素

若工作人員需要使用個人防護設備，他們便需要考慮這類裝備會否阻礙他們採用一個良好的動作或姿勢。

3. 預防及保護措施

i. 工作性質

在遠離身體軀幹的情況下持有或操控負荷物

若該工作涉及持有或操控遠離身體的物件，最有效的保護措施便是減少物件的重量和減低身體與物件之間的距離。請參考以下方法：

- 減輕物件的重量；
- 減小物件的體積；
- 減少移動物件的次數；
- 在物件上提供合適的手挽；
- 使用機械裝置去固定物件，以代替人力持有；及
- 改善工序和工作間的設計，並安排物件在靠近身體的情況下操控。

不良的身體動作或姿勢

(1) 扭動身體的軀幹

若該等工作涉及扭動身體的軀幹，可改變工作間的設計和工作流程，以減少身體扭動的幅度。請參考以下方法：

- 把常用的工具和物件安放在僱員的前方，減少扭動身體或伸展身軀向身體兩側取物；
- 如需用人力改變物件的方向或高度，可考慮使用運輸帶、滑槽或轉台；
- 為僱員提供可調校高低和可旋轉的座椅，使他們不須扭動身體軀幹而可面向負荷物；及
- 提供足夠空間，讓僱員不須受空間限制而扭動身軀。

(2) 彎身

若該等工作需要僱員採取彎身的姿勢，便應盡量減少屈曲的動作和幅度。請參考以下方法：

- 調校物件或工作的高度，以減低僱員彎身的次數和幅度；
- 把比較重或常用的物件放在較易拿取的位置，避免放得過高或過低，較理想是放在腰部附近；
- 避免將物件放在要伸展手臂才可取到的地方；及
- 使用升降台或其他輔助裝置去調較物件的高度和方向。

(3) 向上伸展

若僱員在工作時，需要向上伸展，便應盡量減少這類動作。請參考以下方法：

- 不應安排物件放在高處，應盡量安排物件、工具和其他重物放在適當的高度；及
- 提供腳踏、可調校高度的工作台或其他輔助工具。

過量移動負荷物

(1) 過長的提舉或放下的距離

若該工作涉及的提舉或放下的距離過長，請參考以下方法把受傷的危險減低：

- 使用滑動或滾動的方式以代替提舉的方法；
- 使用升降台、叉式起重機、輸送帶或吊機等，以取代人力提舉；
- 減低物件的重量；
- 減少物件搬運的次數；
- 搬運時，物件應盡量貼近身體；及
- 減低工作面的高度差距。

(2) 過長的運載距離

若該工作涉及過長的運載距離，請參考以下方法，減少運載物件時所費的氣力：

- 採用機械輔助設備來運載物件；及
- 改進和重新安排工作間的設計，以減少運載的距離和搬運的時間及次數。

其他因素

(1) 過量推動或拉動負荷物

當該工作要求過量推動或拉動負荷物時，應將所需的力度減少。請參考以下方法：

- 用輸送帶來移動負荷物，或用合適的手推車來推動或拉動物件。選擇和使用手推車時，要注意輪子的大小、車軸的承受力、車架的重量分配和手推車的維修（如在太高或太低的位置發力來推動或拉動物件，會增加體力處理操作的危險）；
- 減輕貨物的重量；
- 避免使用粗糙、凹凸不平和阻力大的地面；
- 保養運輸工具；及
- 改進工作間的設計，以減少推動或拉動的距離和次數。

(2) 負荷物突然移動的危險

負荷物突然移動，是由於負荷物堆放得不平穩，或工序的過程被干擾。例如：當推車子下斜坡時，斜坡的斜度會使車子加速；或在打磨時，手握的物件可能會突然彈開。以下方法可供參考：

- 當預見物件會突然移動，便應進行危險評估，從而釐定適當的預防和保護措施；
- 穩定物件，把物件適當和平穩地堆放；
- 要求同事協助；
- 使用適當的個人防護設備；及
- 使用適當的機械輔助設備。

(3) 經常的或長期的身體動作

若工作的性質需要經常或長期做某些動作，應設法減低受傷的機會。請參考以下方法：

- 在工作期間作適當的休息；
- 為僱員安排多元化的工作，使僱員可間歇地運動身體各部份，令疲勞的肌肉得以恢復；及
- 減少急促的動作。

ii. 負荷物性質

重的負荷物

參考以下方法，可更輕易地處理重的負荷物：

- 使用機械輔助設備。例如：高架起重機、吊重機、吊索或真空吊機；
- 使用較細的容器以減輕重量；
- 把物件分類，使僱員可選擇採取合適的預防措施；
- 盡可能將重的物件分拆成小包處理；及
- 由一組僱員合力抬舉物件。

難於抓住的負荷物

對於難於抓住的負荷物（例如：巨大、圓形、濕的或滑溜的東西），請參考以下方法：

- 改變物件的形狀或表面，使它更易被抓住；
- 把物件放於一個較易抓住的容器內；
- 提供手挽、把手、凹位等，以改善握持方式；及
- 使用提手輔助工具。例如：手挽或吸盤。

不穩定的或載有相當可能移動的東西的負荷物

若僱員需處理不穩定，或載有不少容易移動的負荷物，請參考以下的補救方法：

- 重整物件的包裝，使物件在搬運時不會移動；
- 使用吊索，有效地處理和控制一些易變形的物件；及
- 若需要處理盛載液體的容器，應把液體盡量注滿容器，只留下少許空間。那麼，便可減低容器內的液體在搬運時移動的機會和幅度。

iii. 人力提舉要旨

- 將物件盡量靠近身體重心。
- 盡量利用腿部用力。
- 避免任何扭腰動作，如需要轉變方向，應利用雙腳轉移。
- 要留意人體的最大提舉力是在離地 500-700 厘米之間。

iv. 提舉的方法

- 一般的法則是盡量保持腰直，利用大腿肌肉來提舉。這方法當然要視乎當時的環境而確定。在可能範圍下，人力提舉的方法應遵照以下步驟。
- 靠近被搬運物件，雙腳站立於重物兩邊。

- 雙腳應分開到相等於臂部的闊度，並將一隻腳踏前，另一隻腳在後。踏前之一隻腳應指向他前行之方向。若腳部緊靠在一起，重量便集中在地面一細小範圍內，僱員容易失去平衡絆倒。
- 當蹲下時將兩腿稍為分開、屈膝。
- 保持身體平衡。
- 清楚界定握手位置及確保不會溜手。
- 正確地握持重物—用手掌、指根及拇指緊握物件，同時用前臂以增加物件的緊握程度。手臂應盡量緊貼身體。
- 提舉時，腿先要用力，將物件盡量貼近身體，用強而有力之腿部肌肉而非背部完成提舉動作，同時慢慢站直。
- 提舉時，動作須流暢，盡量利用對稱提舉。

資料來源：

1. 勞工處_職業安全及健康部「職業安全及健康指引」
2. 職業安全健康局_「職安健資訊」

修訂：須經校務會議討論及通過

六. 施工時安全及健康政策

1. 文書工作

文書工作潛有著各種危害職業健康及安全的因素。如果處理不當，同樣會影響健康。肌肉勞損是一種非常普通的職業病，手肘前臂、手腕、肩膊是最易受傷的位置。

預防方法

- 適當地使用小休時間。
- 在許可的情況下，輪流轉換工作位置，互相分擔不同的工作負荷。
- 避免不良姿勢，經常保持良好姿勢。

良好的上肢姿勢（香港痙攣協會：成人服務職業安全及健康指引）

(1) 作檯頭工作時，肩膊能放鬆，手肘承托於桌面，上半臂與下半臂成 80 度至 100 度。

(2) 工作時手腕要向上提，並且要避免不適當的位置及姿勢，如扭屈手腕。

良好的坐姿（香港痙攣協會：成人服務職業安全及健康指引）

(1) 不可長期低下頭工作或閱讀。應不時抬頭轉動一下，坐得太久，應起來走動一下。

(2) 坐下時，腰背要平直，使背骨獲承托。

- 選擇適當的傢俱及器材設備。

〈請參閱本安全指引內的使用辦公室器材的安全指引內容〉

2. 教學工作

教職員於教學工作中，經常需要站立及說話，下肢肌肉及聲帶易出現勞損，引致下肢靜脈曲張或喉沙喉痛等情況。

預防措施

預防下肢靜脈曲張

- 避免不必要的長時間站立。
- 避免不良姿勢，經常保持良好姿勢。

良好的站姿（香港痙攣協會：成人服務職業安全及健康指引）

- (1) 站立時，頭要抬起，眼平視，下巴收入，腰部保持平直。
 - (2) 如需長期站立，可放一小腳踏在地上，雙腳輪流放在腳踏上，以減少腰背疲勞。
- 於休息時間，可作簡便的下肢肌肉按摩及運動。

預防聲帶勞損

- 選擇適當的輔助器材，如揚聲器。
- 縮短與學生的距離，以便輕聲說話時，學生已能清晰接收。
- 避免破聲說話。
- 避免於嘈雜的環境中對話。
- 避免用喉部發聲，利用腹肌的力量增強說話的聲量。
- 給予聲帶休息的時間。

3. 清潔工作

潔淨乾爽的表面是不大可能會出現明顯的感染危機。相反，潮濕的表面和用具則較易滋生微生物及傳播潛在的傳染病。

在每次工作前，應確保清潔用具是潔淨和乾爽的，而清潔液應是新調製的，並在使用後立即棄掉。

職員有責任遵守清潔程序，以減低微生物的滋生及潛在傳染病傳播的危機。為達致以上的目的，職員必須嚴格遵守下列各項簡單的守則：

i. 洗手及抹乾

良好的洗手及抹乾方法，對於保護職員、學生及其他人免受病菌感染，至為重要。

在下列情況必須洗手及徹底抹乾（膠手套亦應以同樣方式清洗及弄乾）：

- 開工前；
- 進食或處理食物前；
- 進食後；
- 拭完鼻子或梳頭髮後；

- 如廁後；
- 清潔程序之間及清潔程序後；
- 脫除工作手套後；
- 或弄污手部時。

ii. 用具編碼

膠手套 （學校適用）

黃色	清潔公共地方時使用，例如：課室及走廊
藍色	清潔食具或學生個人物品時使用
紅色	清潔污穢物時使用，例如：嘔吐物或排泄物
黑色	清潔洗手間時使用

地拖 --- 在地拖柄上貼上顏色膠布

黃色	清潔公共地方時使用，例如：課室及走廊
紅色	清潔污穢物時使用，例如：嘔吐物或排泄物
黑色	清潔洗手間時使用

iii. 地拖和抹布的保養

使用過的地拖和抹布必須分開清洗，扭乾及晾乾，並放於學生不能觸及的地方。每次使用前，地拖及抹布必須乾爽，不可使用濕透或微濕的地拖及抹布。

注意：切勿讓地拖或抹布浸於水裡。

iv. 用具保養

清潔用具在使用後必須徹底清潔及晾乾，這些用具包括機器墊、刷子及容器、水桶、膠手套和防塵工具等。

V. 清潔方法

清潔傢俬及地面 --- 濕抹

用 1：99 漂白水稀釋劑清潔傢俬或地面，並且定時更換溶液。

清潔碗筷及餐具 --- 手洗

洗餐具的程序可分為 3 個階段：

	<u>溫度</u>	<u>時間</u>
(1) 用加入了少量中性清潔劑的清水清洗	60°C	-----
(2) 用潔淨的熱水沖洗	71°C	-----
(3) 用潔淨的熱水消毒	82°C 以上 或 71°C	10 -20 分鐘 3 分鐘

上述標準與香港衛生署食物生產場所條例相符，應將碗筷餐具風乾。

學生午膳餐盒清洗及消毒

- 每天午膳後，按上述清潔餐具程序在校清洗保溫餐盒。
- 每星期漂餐盒一次，方法如下：

<u>方法一：</u>	<u>方法二：</u>
1. 10 克 Presept (漂白丸) 加 40 公升室溫清水	1. 150 毫升漂白水 加入 45 公升室溫清水
2. 放入已清潔之飯盒	2. 放入已清潔之飯盒
3. 漂水必須覆蓋所有飯盒	3. 漂水必須覆蓋所有飯盒
4. 浸 30 分鐘後才取出飯盒	4. 浸 30 分鐘後才取出飯盒
5. 過清漂水	5. 過清漂水
6. 讓飯盒自然風乾	6. 讓飯盒自然風乾

隔離個案

具傳染病患者曾使用的食具需隔離處理，並須於攝氏 100 度作 30 秒高溫消毒。亦可使用用完即棄的餐具。

清潔玩具 --- 浸洗

玩具應使用 1:99 漂白水稀釋劑浸洗，再用清潔的清水沖洗清潔，然後抹乾儲存。

清潔毛巾 --- 浸洗

學生使用的毛巾必須每天清洗，毛巾包括課室使用毛巾及午膳時使用的毛巾。毛巾使用後，要用開了中性清潔劑的清水清洗，再以 1:99 漂白水稀釋劑浸半小時，及後用潔淨的清水沖洗便可。

清理人體溢出色 例如：血液、尿液或糞便。

職員應戴上用完即棄的工作手套及塑料圍裙。

清理體積較大的溢出色時，應使用以 1:49 的漂白水稀釋劑浸濕的用完即棄抹布清理溢出色。然後再以 1:99 的漂白水稀釋劑清潔該範圍。清洗及晾乾用具。脫下及包裹用完即棄的抹布和手套棄掉，然後洗手及抹乾。

高處除塵

應使用抗靜電的除塵地拖或濕布作高處除塵，以清除牆壁、天花及高處的塵埃。

注意：所有防塵工具必須能夠吸塵而不會散播塵埃。防塵地拖頭必須每日更換及清洗。非常骯髒的地拖頭必須更換得更頻密。

注意：在有學生的範圍內一律不准使用掃毛刷、雞毛帚或牆帚。

vi. 雪櫃的處理

雪櫃應保持電源正常開啟，風櫃溫度保持於攝氏-5 度至+2 度間，冷櫃溫度保持於攝氏-11 度以下。使用時儘量不要長開櫃門太久，以免雪櫃溫度欠理想，影響食物的儲存。

清洗雪櫃時，需將雪櫃內物品全部取出。於融雪後，用開了中性清潔劑的清水清洗，再放回已清潔的物品便可。過期或變壞的食物需即時棄置。

vii. 防護衣物

執行下列程序時必須穿上防護衣物：

- 一般清潔及處理化學品 ⇒ 分類膠手套
- 清潔廚房及清洗餐具 ⇒ 分類可洗的膠手套及塑料圍裙
- 處理食物 ⇒ 可洗或用完即棄的塑料圍裙

xiii. 安全須知

- 不要使用已損壞的清潔器具。
- 各用具(尤以電器)若有損壞，切勿使用或自行修理，免生危險。
- 所有玻璃或鏡，如有發現崩裂，必須立刻向上司報告，以便立即更換。
- 使用清潔劑時，必須帶上保護手套。
- 切勿將不同的清潔劑混和使用，免生危險。
- 如需在高處拿取物品或工作，應用長梯輔助。
- 搬運重物時，應以適當方法搬運；切忌用背力，若不能搬動時，可找同工幫助。
- 抹窗及清潔公眾地方時，必須放置警告牌，好讓途人留意。
- 在公眾地方，如走廊或樓梯，若需暫時性放置清潔用具，應盡量放置在旁邊的當眼位置，免生危險。
- 當用洗地機洗地時，留意電掣及插座有否被弄濕，小心觸電。
- 如工作地方濕滑或有油污，應在當眼處展示警告語句，並立即抹去污物，以防滑倒。
- 廁所地面不宜塗上滑蠟，以防滑倒。
- 不要在工作範圍內奔跑。
- 工作時應集中精神，切勿分心，免生危險。
- 工作時，如發現有危險情況，應立即向上司報告。
- 牢記及遵守職業安全守則，如有任何疑問，可向上司求助。

xiv. 緊急護理須知

- 若不小心將濃縮清潔劑濺在皮膚上或眼睛內，應即時用清水沖 15 分鐘，以便過清殘餘的清潔劑。並通知上司及校護，以便安排立刻到就近診所或急症室求診。
- 若不慎飲下濃縮的清潔液，應立即進飲大量清水或鮮奶，並通知上司及校護，以便安排立刻到就近診所或急症室求診。

4. 維修工作

校內維修工作的危害風險較其他工作高。危害可能引致人命的損傷或財物的損失，例如：割傷、跌倒、高處墮下、觸電等事故。因此，預防意外及控制意外的發生是必要的。

預防措施

- 進行維修工作，應先了解：
 - (1)須維修物品/設備的性質，需要時應交由合資格人仕處理。
 - (2)維修地點是否安全，應儘量避免有學生同在的環境下進行維修工作。
- 維修電器時，須將電掣關上，拔去插頭，才可進行。
- 進行高危險機械維修前，須將總電源關上，並將電源鎖上及掛上警告牌，以防有誤會而導致電源重開，引致意外。
- 使用個人防護用具：
 - (1)正確的選擇 - 要先了解危害的性質和程度，然後選擇防護用具。如：安全帶、防滑安全鞋、護眼罩等。
 - (2)正確的使用 - 要充分明白和依循防護用具的正確使用方法。
 - (3)正確的保養個人防護用具，例如：用後要清潔吹乾，妥善存放並定期檢查等。
 - (4)如果發現用具有任何損壞，應報告主管，加以更換。
- 維修工作進行時，必須遵守各類器材作使用的安全守則。例如：力動工具及手提電動工具使用守則，上落設備安全守則及機械操作安全守則等。

5. 高空工作

在樓面、工作橋架、棚架及梯子等離地面 2 米之室內外工作，統稱高空工作。在高空工作中，梯子、安全帶是常用的輔助工具，每年都有不少工人在高空工作時發生意外，有些更嚴重受傷甚至死亡，細意分析這些意外的原因，很多是工人沒有使用或不適當地使用這些輔助工具，而大部分意外更是可以避免的。

在高空工作實踐安全措施의優先次序

- (1) 如工程不能安全地由地面、樓宇或建築物的一部份進行，必須提供適當的工作台。
- (2) 在不能搭建合適的工作台情況下，須使用適當的安全網，以防止人體因墜下而受傷。
- (3) 引用懸繫於獨立救生索上的安全帶，以防止人體下墜，應是最後才考慮的安全措施。

i. 梯子

梯子可分為流動梯子及固定梯子，當中亦有直梯、人字梯等種類。在使用梯子前，我們要考慮以下的要點，以確保安全：

應用—你打算使用梯子做甚麼工作？

挑選—你需要哪一種類的梯子？

工序—你將在甚麼情況下工作？你應採取甚麼安全措施？

訓練—你是否已接受過安全使用梯子的訓練？

在每個要點中，應留意以下各項：

應用

- 對將會使用梯子的工作地方進行風險評估，找出潛在的危險（例如是否有電力危險？梯子是否置於繁忙的通道上？）。
- 識別工作的類別和性質及確知所採用的梯子的用途。
- 考慮要使用梯子的頻密程度，每次用梯子的時間長短。
- 考慮使用其他較梯子更安全的上落設施。

挑選

- 依照梯子製造商的建議使用梯子，至為重要。
- 確保選用種類合適、結構良好的梯子。你可能需要使用直梯、人字梯或其他上落裝置（如流動式梯架）。
- 選用適合工作的梯子。不可用同一把梯子來進行所有的工作，應就工作的需要，選用不同物料及大小適中的梯子。
- 如果需要配件或附件，應與梯子供應商或製造商聯絡，找出有甚麼配件或附件可以配合工作的需要。在任何情況下，不得擅自改動梯子的結構。

工序

- 僱主須就工作地點內危及安全的情況，向工人提供適當的指示，並須告知工作所需的安全措施。
- 使用者須閱讀和遵守製造商提供有關梯子的資料和指示。
- 使用梯子時，要留意懸空的物件及電線。
- 確保梯子穩定、有堅實平坦的立腳處，適當繫穩，甚至用繩索繫穩等，也可用人手扶穩梯子。

- 就直梯而言，梯子的頂部最少要高出其擱置點一米以作扶手之用，其底部與高度須保持 1:4 比例的擺放斜度。
- 保持梯子的底部和頂部的範圍暢通無阻。
- 在使用前檢查梯子，日後並作定期檢查。應使用事項檢查表進行檢查。檢查紀錄應由有關人員簽署核實。
- 有關檢查和維修需由合資格的人進行。遇有損壞的梯子，應以標籤識別並立即移走。
- 設定救援措施用以處理意外事故，包括人從梯子下墮或梯子墜下等事件。

下列是最常見發生意外的情況，應盡量避免：

- 切勿手持重物上落梯子。工具或物料可用吊索吊運到工作地，或由他人傳遞。
- 切勿使用暫代品，如椅子、圓筒或箱子代替梯子。
- 切勿把短梯接駁作長梯之用。
- 切勿過分伸展身體於梯子兩旁，應移動梯子就位，把梯子架設在要進行工作的位置上。
- 切勿嘗試拉直或使用已屈曲或變彎的梯子。
- 切勿在木梯上塗上有顏色的漆油，以免遮蓋梯子的裂痕。
- 切勿令梯子負荷過重，在一般情況下，應只容許一人在梯子上進行工作。

訓練

- 訓練可從有關安全資料中學習，或由有相關經驗的人指導。
- 訓練應針對工作時要用的設備和要進行的工作。
- 訓練內容要包括正確的爬梯技巧，強調在上落時要面向梯子，保持三點接觸的原則。
- 訓練包括最佳的工作方法與不安全的做法，以作對比。

ii. 安全帶

選擇安全帶以進行任何一項工作時，應小心謹慎，以確保該項裝備，在符合安全規定的情況下，可給予用者最大程度的舒適感及移動自由。此外，若用者一旦墮下，也盡可能提供最大的保障，避免用者在下列其中一種情況下受傷：

- 與地面或周圍的建築物碰撞；或
- 在墮下中突然受攔阻時，安全帶或吊帶會導致身體受傷。

安全帶的分類

安全帶可以根據不同國家標準分為下列數類：

- 安全吊帶或全身式吊帶；
- 半身式吊帶或上身式吊帶；
- 一般用途安全帶；
- 定位式安全帶、柱上安全帶或電訊工作安全帶；及
- 拯救用吊帶。

這些安全帶必須與懸掛繩、固定的繫物、獨立救生繩或防墮器配合使用。

使用安全帶時，留意下列要點

- 使用前**
- 應檢查每條安全帶附有清楚的裝配說明、調校至可用的、以及列明國家標準、製造商名稱、產品編號、製造年份的標記附在產品包裝裏。切勿使用不明來歷及沒有標準註明的安全帶。
 - 祇使用沒有損壞的安全帶。如安全帶有損壞，該安全帶應標貼上“損壞”字樣及交給合資格人員替換。
 - 使用者在使用之前，應檢查安全帶的組合和作用是否正確。
- 使用中**
- 所有安全帶應依照製造商的指引佩戴及使用。
 - 彈簧應掛在高過使用者的腰部的位置上。
 - 腰帶應緊扣在用者的腰部。
 - 保護安全帶及懸掛繩以免觸及酸性或鹼性的液體。
 - 安全帶及懸掛繩要遠離火花，熱及受熱的物體。
 - 切勿將兩條懸掛繩扣在一起。
 - 切勿將懸掛繩環繞著尖邊，下墜的力可以把懸掛繩割斷。
 - 切勿拖行懸掛繩，拖行懸掛繩可破壞懸掛繩的安全及磨損懸掛繩。
 - 用者到達安全地方才可從繫穩點除下懸掛繩。
 - 如果安全帶曾經被用作防止下墜，它應該立即停止使用及交給合資格人員作檢查。

- 使用後**
- 應小心處理安全帶，以確保各部份不受損壞，金屬項目例如彈簧碰鎖尤其容易受損。
 - 用完安全帶後，應把它儲藏在一個乾爽，清涼及不受直接陽光曝曬的地方。
 - 安全帶應掛在有清新空氣及有遮陰的牆上。
 - 確保放在貨堆下的安全帶不會變形或損壞。
 - 用乾布把安全帶及救生繩的汗、塵及油去掉。
 - 除去金屬部份的沙、塵和水，例如扣環和彈簧，並在活動部份加以潤滑。

資料來源：

1. 勞工處_職業安全及健康部「職業安全及健康指引」
2. 職業安全健康局_「職安健資訊」
3. 香港耀能協會_「成人服務職業安全及健康指引」

修訂：須經校務會議討論及通過

第四章 危機處理政策

一. 校園危機管理概念

「危機」按字面解釋有危險和機會的意思。若遇上危機而不能立即解決，會令系統失去平衡，影響日常運作。反之，遇上危機事故時，有好的跟進，便可成為同類事件的預防工作。而「校園危機管理」是指透過校園內外的危機評估及預防，將可能發生的危險減低，並透過有效的處理及跟進工作，盡早恢復校園日常運作及效能。

預防校園危機

1. 政策方面

- 訂定校內可能出現的不同危機應付程序、資源分配及人手分工，以應付突發事故。
- 發佈及執行校園管理。
- 提供有效的溝通渠道，需要時對政策進行修繕。
- 以健康促進委員會作為校園危機管理主要動力。除介入處理突發事件外，更從事預防工作及進行評估。
- 校內危機應變小組成員包括校長、副校長、教務主任、訓導主任、系統及科技主任、總務主任、校務主任、課程統籌主任、活動主任、學校社工、校護、舍監及副舍監，名單會於每年學期初更新。

2. 人群因素方面

- 強化個人的適應力及提高面對生活壓力及突發事故的承受力。
- 建立良好的人際關係，發揮互助精神。
- 提倡生活教育，培養尊重個人特性及珍惜生命的觀念。
- 針對學生普遍的行為問題，及早改善校內不良文化。

3. 環境方面

- 針對校內外潛在發生危機的地點，加以巡查或增設有效的管理措施。

4. 輔助資源方面

- 與校外團體建立良好網絡，作出支援。

資料來源：

1. 香港小童群益會/教育專業人員協會_「校園危機支援計劃」
2. 學校政策及程序手冊_C1. 校園危機管理

修訂：須經校務會議討論及通過

二. 遇暴力行為的處理

「暴力行為」定義為：

- 行為有可能傷害到自己、同學、教職員或其他人士；
- 行為會導致設施或器具嚴重受損；或
- 其行為持續而不受控制，並會構成危險。

1. 遇暴力行為時的處理

- 員工和暴力者先保持安全的距離，自信地用低沉和平靜的聲調，簡潔地重複停止危險行為的指示，例如：「放低椅子」，然後解釋為何須停止，例如：「你擲椅子會令同學很驚，都在哭」。
- 勿用批評性、刺激性的言詞，亦切勿爭辯對錯。
- 評估暴力者的行為、情緒變化，並觀察及利用周圍有利的環境及防衛裝置，員工亦應除去自己身上易構成危險的物品，如：領巾、眼鏡、尖銳物品。
- 疏散在場人士，若可能的話，移開傢具及危險物品。
- 設法通知其他同事支援。
- 員工接觸暴力者時，應與他成 45 度，（並選擇站近門口位置），避免給予暴力者壓迫感。
- 誘導暴力者用其它簡單的方法舒緩其情緒，如深呼吸、飲水、洗面等。
- 鼓勵暴力者說出感受，細心聆聽，表示明白和接納。
- 切忌突然或大幅度的舉動，以免被暴力者誤會為攻擊。
- 請他到一個安靜的環境，冷靜約二十分鐘。
- 讓暴力者冷靜約二十分鐘後提供輔導，協助他理解引起負面情緒的事件，解決事件和疏導負面情緒的方法，及講解暴力行為對自己和他人的影響，提昇其情緒控制和解決問題的能力，增加其自我認識等。
- 倘若上述方法皆不奏效，而暴力者即將傷害自己或別人時，才考慮使用身體約束，例如一人在前引開注意力，一人從後緊緊環抱著暴力者，或者四人合力分別按著其四肢的關節。無論是甚麼方法，應預早選定或設計好適合學生和職員能力的方法，平日模擬練習，以免使用時手忙腳亂。當暴力者被約束著，職員應請他深呼吸冷靜下來，按其情緒的紓緩程度逐部放鬆約束。倘職員自問能力不逮，不要強行制服，應召救護員或警員到來協助。
- 倘若無法控制暴力者，應：
 - 儘快疏散學生及職員到安全的房間，靜候救援；

- 設法尋求支援；
 - 保持安靜；及
 - 若不肯定是否安全，切勿開門視察。
- 倘無法離開現場，和暴力者同處一室，應：
- 找一角落，冷靜和安靜地坐下；
 - 若情況穩定，可正常活動，例如：飲水、如廁；
 - 設法尋求援助；或
 - 被襲擊時，儘量脫身減低受傷程度，例如：被拉著時，抓著對方的手，以抵消拉力；被咬時，把被咬的部份推向對方的口裏，同時捏著對方的鼻孔，使他張開口呼吸。

2. 緊急支援程序

- 學校：〔參閱學校政策及程序手冊_C2. 危機處理-遇暴力行為的處理，及 F1.9 學生支援-遇暴力行為的處理〕
- 宿舍：
 - 通知就近當值同工協助；
 - 知匯管理人員或護士；及
 - 當部份同事處理暴力行為時，其他員工一方面留意需否增援，同時亦需要照顧或疏散其他宿生。

3. 預防暴力行為時的措施

預防勝於治療絕對是最有效的處理原則。處理暴力行為的預防工作可從四方面著手：

- 提昇個人情緒智能，自行恰當地宣洩負面情緒；
- 及時察覺負面情緒及協助疏導；
- 及時解決引起負面情緒的事件；及
- 減低暴力行為所帶來的傷亡程度。

資料來源：

1. 香港耀能協會_「成人服務職業安全及健康指引」
2. 職業安全健康局_「職安健資訊」
3. 香港紅十字會_「急救手冊」
4. 學校政策及程序手冊_C2. 危機處理-遇暴力行為的處理
5. 學校政策及程序手冊_F1.9 學生支援-遇暴力行為的處理

修訂：須經校務會議討論及通過

三. 緊急事故的應變措施

1. 漏電/電器著火的處理程序

- 發現漏電/電器著火，員工應在絕對安全的情況下，截斷電源總掣或把插蘇拔出，並把煤氣掣關上。
- 儘快撤離現場，到達安全地方(參考走火程序)。
- 如因漏電引起火警，截斷總掣電源或拔出插蘇前切勿嘗試用水撲滅火種，只可用乾粉及氣體滅火筒撲救。滅火前應確保有安全的撤退途徑。
- 到達安全地方後，由單位主任或授權的員工負責報警求助。

注意事項及預防措施

- 所有電力裝置及電器用品需定期維修保養。
- 購買合規格的電器用品，並按照說明書使用。
- 所有電器裝置應以正確方法接駁電源。
- 每個插頭只適宜供一部電器使用。
- 切勿使用損壞的電器。
- 手濕時切勿觸摸電掣或插頭。
- 切勿以其他物品遮蓋電器上的散熱裝置。
- 應避免長時間開啟電器用品，電器停用後須關上電源。
- 避免把電器放在潮濕或太陽直接照射的地方。
- 對因漏電而引致的火警，切勿使用水或泡沫滅火筒撲救。
- 如有人觸電，應先把總掣電源切斷，切勿立刻著手營救。

2. 洩漏煤氣的處理程序

如員工發現或懷疑洩漏煤氣，應保持鎮定，並採取下列措施：

- 打開所有窗戶，讓煤氣散發外。
- 檢查爐具之開關是否關妥。
- 在絕對安全的情況下，把煤氣掣關上及熄滅所有火種。
- 儘快撤離現場，到達安全地方(室外)。並把校內總煤氣掣關上。
- 到達安全地方後，單位主任或授權的員工負責報警求助/致電煤氣公司，提供下列資料：

- (1) 洩漏煤氣的地點。
- (2) 洩漏煤氣的詳情；以及已採取的安全步驟。
- (3) 記錄事件及跟進。

注意事項及預防措施

- 如發現洩漏煤氣，
 - 切勿觸動任何電掣。
 - 切勿使用室內電話或任何無線電話。
 - 切勿用火測試漏氣來源。
 - 切勿生火(使用火柴或打火機)及吸煙。
 - 切勿按動門鐘。
 - 切勿開啟任何煤氣爐。
- 所有煤氣爐必須定期檢查、維修及保養。
- 購買合安全規格的煤氣用品，並依照提供之操作手冊使用。
- 切勿使用損壞的爐具。

3. 在校身體不適/受傷的處理程序

- 若遇身體不適或意外損傷事件，必須即時知會校護處理傷患及跟進。
 - 若傷患者情況許可則安排前往衛生室治理；但若傷患者情況嚴重，可通知校護到場處理。
 - 若校護當時不在校內，則可向下列教職員尋求協助，依序為社工及副校長。
- 目睹事件發生或發現傷患者之教職員，需向校護提供以下資料，以便向醫療人員及家長交待事件情況：
 - 事件發生的時間、牽連人物、誘發原因及事發經過；
 - 傷者不適或受傷時的情況及表現；及
 - 即時的處理情況等。
- 校護按傷患者情況給予治理，需要時送院治療或往就近私家醫生處診治。
- 若情況許可，會由校護致電家長解釋傷患情況，並與家長討論護理方案。
若校護當天不在校，聯絡家長工作則由發現事件教職員、班主任、學校社工及健康服務組組員共同協商負責。
- 校護記錄事件並存檔。

- 若傷患者為學生，事件需記錄於「學生健康紀錄」內，並按情況由校長決定需否向教育局及保險公司申報；
 - 若傷者為教職員，則將事件記錄於「員工受傷、病患及事故(校內)紀錄表」內，並按教職員個別意願申報教育統籌局、勞工處或保險公司。
- 跟進照顧及記錄，直至傷患痊癒。

4. 學生抽搐的處理

「抽搐」是指全身或局部肌肉出現不自主的收張，任何人都有機會出現抽搐情況，原因是由於腦部功能受到其他因素引起失調，例如頭部受傷、腦膜炎、藥物刺激、強光、發燒、癲癇症病歷等都是誘發抽搐的原因。

徵狀：

- 失去知覺
- 手腳僵硬
- 兩眼向上反
- 面色發紺（呈紫黑）

四種型式：

- 全身僵硬
- 全身軟弱
- 陣攣抽搐
- 失神

即時處理程序：

1. 保持鎮定，患者通常會在 1-2 分鐘內自行停止。
2. 緊扶患者，防止跌到或撞到而受傷。
3. 讓患者側卧在地上或長椅上。
4. 避免受傷，移離附近之傢俱或任何會墮下之物件。
5. 求救/尋求支援，利用電話或到最近課室找同事。
6. 陪伴患者，抽搐停止後仍會表現混亂或疲倦，可告知患者剛才之情況。
7. 記下抽搐時間及情況，向護士或救護人員作出匯報。

跟進工作：

1. 若抽搐超過五分鐘，或有受傷，則應送院治理。
2. 若在校巴內，告知司機減速或停泊在安全地方，若學生能於五分鐘內停止抽搐，並逐漸恢復知覺，可讓學生在校車內休息致回校/校車站由家長接回。
3. 可致電校護，報告情況及商討處理方法，校車可先直接送抽搐學生回校，由其他職員照顧，然後再往接其餘的學生，校內書記會協助通知未接的學生家長。

注意事項：

1. 切勿放置任何物件於口內，若口腔有流血，亦可留待抽搐停止後再處理。
2. 切勿拖行未清醒之患者，以免弄傷患者及自己。
3. 不可給予任何食物或飲料給未完全清醒的患者。

5. 交通意外的處理程序

如發生交通意外，司機(跟車)應保持鎮定，並採取下列措施：

- 查詢車上乘客受傷情況，報警求助。
- 把壞車燈亮起，在絕對安全的情況下下車，走到路邊安全的位置等待救援。
- 儘早致電回校，向校長報告意外發生的基本資料，以便作出應變措施。
- 司機儘可能記下有關車輛的登記號碼(車牌)、司機姓名、車主資料、事發時天氣及路面情況等資料，以便日後跟進。

注意事項及預防措施

- 切勿私下與對方解決任何因交通意外所致的賠償事宜。
- 如不幸於意外中有人嚴重受傷，切勿隨便移動傷者，報警時應強調有人受傷及其他受傷情況，並告知需要救護車協助。
- 司機切勿在路面不安全的情況下維修車輛。
- 發生交通意外後，司機不應在路上指揮交通。
- 如路面情況不容許乘客下車走到路邊安全的位置(如在高速公路上)，所有人士應留在車內等候救援。

- 司機應嚴格遵守道路安全規則，特別留意下雨對車輛帶來的影響。
- 司機及所有乘客必須扣上安全帶。
- 車輛必須定期檢查、維修及保養。

6. 處理教職員自殺 / 突然逝世

目的：

- 有系統地處理教職員自殺/突然身故事件，並將不良影響減至最低。
- 及早處理教職員及學生的情緒，避免消極情緒擴散。
- 鼓勵教職員及家長尋求適當的協助和支援。
- 帶領同事更敏銳地去識別及處理情緒被困擾的師生，及讓他們有機會宣洩情緒。

基本方針：

- 所有教職員必須詳閱處理教師自殺/突然身故程序，清楚了解各人所擔當的角色。
- 全體教職員均同心同德，合力應變。
- 若有新聞界進行採訪，所有提問必須由校長處理，校內教職員一概不作個人回應。

運用程序：

員工	職責
校長	<ul style="list-style-type: none"> ● 向教育局分區學校發展組高級學校發展主任或總學校發展主任報告 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 希望得到教育心理學家到校支援 ➢ 取得統籌該組的教育心理學家的聯絡電話〔最好是手提〕 ● 向保良局教育總主任報告 ● 通知學校教育心理學家到校支援 ● 諮詢曾有類似經驗的校長 ● 召開危機小組會議 ● 向校內教職員作簡單會報 ● 在徵得校監同意下召開記者會〔與副校、B、C、訓導主任及教育心理學家〕，並錄音作記錄

員工	職責
(續) 校長	<ul style="list-style-type: none"> ● 盡快往慰問死者家屬〔聯同副校及社工〕 ● 若需要，向傳媒、家長及教職員澄請失實報導 ● 向教育局分區學校發展組及校監遞交報告交代事件始末 ● 唯一向傳媒發言的人
副校	<ul style="list-style-type: none"> ● 收集資料給校長以便回答傳媒問題 ● 擬定向教師簡介事件的要點： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 事件簡單情況 ➢ 告訴教師不宜向任何人就事件發表意見 ➢ 如有問題，直接問校長 ● 監察校內任何異動 ● 向校長提供參考意見 ● 支持、安慰有需要的同事
B 及 C 〔主任〕 〔系統及科技組成員〕	<ul style="list-style-type: none"> ● 接待傳媒 ● 安排他們到家長資源中心〔看不到學校運作及近洗手間為佳〕 ● 收集名片，記錄各人的姓名及所屬報館 ● 限制他們的活動範圍 ● 搜集他們擬提出的問題，將問題紙交副校 ● 安排錄音機及數碼攝錄機 ● 將事實性資料〔由副校長負責草擬，經校長審核〕交一份給記者 ● 監察校內任何異動 ● 支持、安慰有需要的同事
訓導主任	<ul style="list-style-type: none"> ● 分派男同事守護女同事離開學校 ● 婉拒回答傳媒任何問題 ● 提醒學生及家長答傳媒：「我不知道/不清楚情況，請你問校長。」 ● 監察校內任何異動
社工及 F 〔教育心理學家〕	<ul style="list-style-type: none"> ● 與教育局心理學家的對口人 ● 與心理學家共同擬訂第 2 天的跟進事項，如輔導教師、宣佈事件、輔導學生及事後檢討等 ● 個別跟進情緒有問題的教職員及學生 ● 聯絡各單位支援輔導有特殊需要的師生
G	<ul style="list-style-type: none"> ● 跟進喪禮事宜 ● 安排同事出席喪禮 ● 收集同事奠儀，購置花圈及安排拿取吉儀 ● 支持、安慰有需要的同事

員工	職責
H、I 及 J	<ul style="list-style-type: none"> ● 負責一切校內聯絡 ● 支持、安慰有需要的同事 ● 負責事件的跟進
K、L、M 及 N	<ul style="list-style-type: none"> ● 負責代課
O	<ul style="list-style-type: none"> ● 草擬家長信、傳媒發言稿、給傳媒的信、致全體師生的發言稿〔參閱附件七〕
P	<ul style="list-style-type: none"> ● 整理死者遺物 ● 諮詢同事對座位安排的意見
Q、R 及 S 〔書記〕	<ul style="list-style-type: none"> ● 謹慎接聽電話 ● 不回答任何人的查詢、只記錄來電者的姓名、所屬機構及職位、電話 ● 用方法核實來電者的身份 ● 將來電者的紀錄交校長跟進
T 及 U	<ul style="list-style-type: none"> ● 收聽電台，尤其是烽煙〔Phone-in〕節目，錄音交校長
V〔工友〕	<ul style="list-style-type: none"> ● 把守人閘
X〔工友〕	<ul style="list-style-type: none"> ● 購買第二三天的報紙：東方、蘋果、太陽、明報、星島 ● 剪下有關報導存檔，先交副校再呈校長
Y〔工友〕	<ul style="list-style-type: none"> ● 把守車閘
班主任	<ul style="list-style-type: none"> ● 輔導有需要的學生 ● 識別有特別反應的學生 ● 用電話聯絡有特別情緒反應的學生家長、着其留意在家的行為 ● 在特別情況下，與心理學家一同輔導有特殊需要的學生

7. 輔導學生面對親友的逝世

死亡的消息會令人出現哀傷、憤怒、驚慌或不安等情緒反應。雖然智障學生未必能清楚表達或其反應可能有所不同，但如果能及早給予適當的輔導，則可以減輕創傷帶來的負面反應。

處理學生情緒反應：

- 教職員應採取接納和忍耐的態度，體諒學生面對的不安。
- 教職員應容許學生表達憤怒，但注意是否出現自殘及危險的發生，亦可協助尋找合適的情緒宣洩方法。
- 引導學生以合適的方法表達哀悼，例如製作慰問卡等。

- 聆聽學生的需要，並與談論親屬身故後生活上的將帶來的改變。
- 若學生情緒持續不安時，則應轉介社工或教育心理學家跟進。

生命教育

- 澄清學生對死亡的了解，糾正誤解及灌輸正面訊息。
- 鼓勵學生將感受告訴成人，並解釋追悼是表示對死者的懷念和尊重，也是一個結束。
- 勉勵學生珍惜生命及教導學生保護生命。

輔導熱線服務

社會福利署臨床心理服務科熱線〔0900-2200〕	91843775
香港撒瑪利亞防止自殺會〔24小時〕	28892222
社會福利署熱線〔辦公時間外自動接駁至24小時 「向晴熱線」服務〕	23432255

8. 校內發現雀鳥屍體的處理

- 暫時封鎖現場，避免學生或非工作人員進入，亦不要觸摸禽鳥屍體；
- 知會校長作校內調配安排；
- 戴上口罩及手套以紙箱覆蓋禽鳥屍體；
- 通知校務處致電漁護署政府熱線 1823，待漁護署特別行動組到場檢收禽鳥屍體；
- 按 1:49 稀釋漂白水清理消毒環境後才解封場地；
- 用後個人防護裝備以雙膠袋密封棄置；
- 加強留意校園內其他地點有否禽鳥屍體；
- 記錄發現禽鳥屍體人士資料，以便日後跟進。

9. 學生走失的預防及處理

目的：

1. 有系統地處理事件，以便盡早協助尋回學生及將影響減至最低。
2. 協助家長尋求適當的協助和支援。
3. 及早進行預防學生走失的措施。

原則：

1. 學校必須保存所有學生個人資料〔包括身高、體重、其他外形特徵〕及清晰的全身個人近照，並定期每半年更新有關資料，以方便在學生走失時可讓他人掌握走失學生特徵。
2. 學校必須保存學生家人的緊急聯絡方法，以及區內警署、主要交通工具〔如港鐵、渡輪〕、主要商場管理處的聯絡電話及傳真號碼，以便在有需要時可以尋求協助。
3. 所有教職員必須詳閱處理程序，清楚了解各人所擔當的角色。
4. 若有新聞界進行採訪，所有提問必須由校長處理，校內教職員一概不作個人回應。
5. 教職員應在日常訓練中加強同學於走失時的應變能力。

實踐：

學生於上學時間/學校活動時走失：

員工	職責
校長	<ul style="list-style-type: none"> ● 安排訓導組〔需要時抽調〕及空堂老師〔以兩人一組〕作初步搜索，若未能尋獲，盡快知會家長〔派遣社工及班主任探訪及協助家長〕 ● 獲家長同意後即時通知警方協助〔所需具備之基本資料如下：失蹤日期、地點；穿著(上衣、褲、裙、鞋)；臉部及身體特徵、痣(疤)等；有無戴眼鏡、髮型、年紀、性別、智障情況、慣用語言、身高、體重、體型、聽力等〕 ● 向保良局教育總主任報告 ● 向教育局分區學校發展組高級學校發展主任或總學校發展主任報告 ● 通知教育心理學家回校支援 ● 諮詢曾有類似經驗的校長 ● 召開危機小組會議 ● 向校內教職員作簡單會報 ● 若有需要，可與電子傳媒聯絡，透過電子傳媒呼籲市民協助找尋失蹤的智障學童 ● 若需要，在徵得校監同意下召開記者會〔與副校長、C、D、訓導主任及教育心理學家〕，並錄音作記錄 ● 若需要，向傳媒、家長及教職員澄清失實報導 ● 向教育局分區學校發展組及校監遞交報告交代事件始末 ● 唯一向傳媒發言的人

員工	職責
副校長	<ul style="list-style-type: none"> ● 收集資料〔學生個人資料及近照〕給校長交予警方及安排印發尋人啟事 ● 若在學校範圍走失，則聯絡區內主要交通工具、鄰近商場管理處，請他們協助搜索 ● 收集資料以便回答傳媒問題 ● 擬定向教師簡介事件的要點： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 事件簡單情況 ➢ 告訴教師不宜向任何人就事件發表意見 ➢ 如有問題，直接問校長 ● 監察校內任何異動 ● 向校長提供參考意見 ● 支持、安慰有需要的同事
B (教務主任)	<ul style="list-style-type: none"> ● 安排課堂人手： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 騰空遇事學生的正副班主任及相關同工協助運作 ➢ 安排空課教職員協助搜索校舍角落。若校內並無發現，根據失蹤地理環境及帶同尋人啟事外出搜索 ➢ 維持各組課堂順利進行
C及D (主任) (系統及科技組成員)	<ul style="list-style-type: none"> ● 接待及確認訪客身份，監察校內任何異動 ● 安排人手直接帶訪客到校務處，避免與傳媒接觸 ● 安排傳媒到家長資源中心〔看不到學校運作及近洗手間為佳〕 ● 收集傳媒名片，記錄各人的姓名及所屬報館 ● 限制他們的活動範圍 ● 搜集他們擬提出的問題，將問題紙交副校長 ● 安排錄音機及數碼攝錄機 ● 將事實性資料〔由社工負責草擬，經副校長及校長審核〕交一份給記者 ● 支持、安慰有需要的同事
訓導主任	<ul style="list-style-type: none"> ● 提供學生個人資料 ● 分派同事檢查校內的主要通道及出口是否已經關妥，監控出入通道的情況 ● 安排同事點算學生人數，以確定失蹤學生的數目及身份 ● 婉拒回答傳媒任何問題 ● 提醒學生及家長答傳媒：「我不知道/不清楚情況，請你問校長。」 ● 監察校內任何異動

員工	職責
社工、校護及遇事學生班主任	<ul style="list-style-type: none"> ● 提供學生個人資料 ● 婉拒回答傳媒任何問題 ● 探訪家長作心理支持 ● 邀請家長與學校合作安排所有尋人事宜 ● 向副校長報告家長情況
E (主任)	<ul style="list-style-type: none"> ● 草擬家長信、傳媒發言稿、給傳媒的信、致全體師生的發言稿
教育心理學家	<ul style="list-style-type: none"> ● 個別跟進情緒有問題的教職員及學生 ● 聯絡各單位支援輔導有特殊需要的師生
F	<ul style="list-style-type: none"> ● 如需要，向失蹤人口組、醫院等機構聯絡查詢
G 及 H	<ul style="list-style-type: none"> ● 負責一切校內聯絡 ● 支持、安慰有需要的同事 ● 負責事件的跟進
I、J 及 K	<ul style="list-style-type: none"> ● 負責代課
L、M 及 N [書記]	<ul style="list-style-type: none"> ● 謹慎接聽電話 ● 不回答任何人的查詢、只記錄來電者的姓名、所屬機構及職位、電話 ● 用方法核實來電者的身份 ● 將來電者的紀錄交校長跟進
O 及 P	<ul style="list-style-type: none"> ● 收聽電台，尤其是烽煙〔Phone-in〕節目，錄音交校長
Q [工友]	<ul style="list-style-type: none"> ● 把守人閘
R [工友]	<ul style="list-style-type: none"> ● 把守車閘
S [工友]	<ul style="list-style-type: none"> ● 購買第二三天的報紙：東方、蘋果、太陽、明報、星島 ● 剪下有關報導存檔，先交副校再呈校長
班主任	<ul style="list-style-type: none"> ● 識別有特別反應的學生及進行輔導 ● 給予特別輔導課，加強同學於走失時的應變能力。 ● 用電話聯絡有特別情緒反應的學生家長

學生於非上學時間走失：

學生於非上學時間或學校活動時走失，若家長通知學校，校方會予以協助，如提供學生之個人資料、特徵、照片等，主要工作可由社工、班主任及校護負責，分工如下表：

員工	職責
遇事學生班 主任	<ul style="list-style-type: none"> ● 收集資料〔學生個人資料及近照〕交予家長或警方
社工、校護	<ul style="list-style-type: none"> ● 提供學生個人資料 ● 探訪家長作心理支持 ● 協助家長安排所有尋人事宜 ● 向校長報告家長情況
F	<ul style="list-style-type: none"> ● 如需要，向失蹤人口組、醫院等機構聯絡查詢
〔書記〕	<ul style="list-style-type: none"> ● 謹慎接聽電話 ● 不回答任何人的查詢、只記錄來電者的姓名、所屬機構及職位、電話 ● 用方法核實來電者的身份 ● 將來電者的紀錄交校長跟進

預防措施：

- 校方應鼓勵家長自行選擇及為學生配帶附有簡單個人資料的手鐲、頸飾、匙扣等物件，或於學生的衣領內側或衣袖縫上附有其名字及緊急聯絡資料的布條。
- 學生外出活動時，學生必須攜帶學生證或殘疾人士登記證，教職員則帶備學生緊急聯絡資料。活動時亦應不時點算人數及注意學生行為情緒表現，經常保持警覺，注意同學行蹤和動向。
- 教師在日常訓練中，應指導同學於走失時的應變能力，例如：失散後應站在原位不隨便亂走；學習說出自己的身份資料；懂得向警察及路人求助或出示能證明其身份的物件等。
- 鼓勵家長自行帶子女外出時，為學生配帶附有簡單個人資料的手鐲、頸飾、匙扣等物件，或於學生的衣領內側或衣袖縫上附有其名字及緊急聯絡資料的布條。

聯絡電話：

- 甲、 北角警署：28804200
- 乙、 港鐵北角站：29224750
- 丙、 港鐵砲台山站：29223741
- 丁、 和富中心商場管理處：25648465
- 戊、 城市花園管理處：25667911

資料來源：

1. 香港耀能協會_「成人服務職業安全及健康指引」
2. 職業安全健康局_「職安健資訊」
3. 香港紅十字會_「急救手冊」
4. 教育局_「學校危機處理-危機善後介入工作及心理支援應用手冊」
5. 社會福利署_「預防及處理弱智人士走失」指引
6. 學校政策及程序手冊 - C3. 緊急事故的應變措施；C4. 處理教職自殺；
C5. 學生走失的預防及處理；C6. 防火政策

修訂：須經校務會議討論及通過

四. 防火政策

1. 走火通道

- 室內應設有足夠的走火通道，好讓失火時所有人都可以安全逃離現場，不致受到煙霧、有毒氣體、高熱或烈火的危害。
- 所有走火通道的門均不得鎖上或栓緊。
- 通道上每一個門口，應顯眼地設置註明“出口”及“EXIT”字樣的光亮標誌。
- 樓宇各層圖則上清楚準確地顯示所有走火通道。並將圖則貼於顯眼處。
- 定期檢查所有防火門的自動關閉設備，確保能正常運作。
- 所有走火通道必須保持暢通無阻，絕對不可堆放雜物。

2. 防火設施

i. 火警警報系統

- 訂明火警時所採用的火警警報系統。若遇上火警，能迅速有效地發出警報及召喚消防處或警方。
- 火警警報系統均要作定期檢查，並且就檢查工作作出紀錄。

ii. 滅火設備

- 提供合適的滅火筒，及確保使用指引清楚顯明，並使所有員工知道有關滅火用具的性質和使用方法。
- 員工要清楚知道放置滅火用具的地點，及其不同種類的適用性能。
- 滅火設備要妥為保養，並且放在易於取用的位置及不受阻塞。

3. 遇火警時應變措施

- 一旦發生火警，員工必須以生命安全為首要原則，高聲呼叫火警或以任何方法示警。
- 由當值高級職員，致電 999 通知消防處，詳述火警發生的位置及性質。
- 各員工應首先協助接近起火地點的學生於就近出路撤離火場。把學生撤離

至平日火警演習既定的安全地方。

- 所有員工必須協助疏散學生，把學生帶離火場，到安全地點。
- 如能確保自己的安全不受威脅（如無濃煙，且有安全逃生路線可供撤離），方可嘗試利用現場的滅火設備救火。
- 兩位當值員工須於火場分頭以相反方向巡視現場每一個地方，肯定無人後關上房門，然後向當值主管報告。
- 最後離開起火場地點的員工，必須關上防煙門，避免火勢迅速漫延。
- 將已撤離學生妥善照顧，以減少混亂及走失機會。
- 集合後，當值主管核對學生及員工名單。
- 把有關火警事件記錄，並向當值主管報告。

4. 火警演習

定期舉行火演習

學校及宿舍需每年舉行三次火警演習，務求讓員工及服務使用者熟習走火路線，一旦發生火警時，可減少混亂及危險。同時，員工必須認真參與，有關走火警演習紀錄可見於附件八。

火警演習程序

1. 通知大廈管理處有關地方人士有關火警演習安排，以免引起恐慌。〔只適用於宿舍〕
2. 校務處同工按響模擬火警鐘〔為時一分鐘〕。
3. 所有員工均須提高警覺，假設意外事故的真實性。
4. 更亭當值職員即時關掉煤氣總掣及檢視消防控制板，了解火警鐘響地點及在安全情況下查察鳴鐘原因，並向當值主管報告。
5. 當聞火警鐘響時，使用科技與生活室的教職員須關上爐火及煤氣。
6. 當聞火警鐘響時，使用設計與應用科技室及視覺藝術室的教職員須關上開動中的機器及關掉總電掣。

7. 當值教職員應以迅速的步伐及觸覺帶領隨堂學生/訪客逃往操場集隊，教職員應按指示採用最近及安全的走火通道離開各室別，離開時關掉室內所有電器用具，並在確定所有員生撤離後將門關上。
8. 因學生課堂有分組情況，故到達操場後，集隊按組排列，隨堂老師須直接將學生交予該組正副班主任照顧，並覆核人數。
9. 當值主管於衛生室門外設立臨時中心協調人手及緊急事故安排。
10. 空堂教職員應儘快返回所屬組別，協助學生逃往操場集隊。而另有指定工友協助個別學生往操場集隊〔每年按學生情況於校務會議議訂〕。
11. 負責演習員工應即時點算人數，而每組最少須留一位同工看顧集隊學生，而其餘教職員則由當值主管指派工作。
12. 特級司機、男校工及校務處同事其中兩人此時在安全情況下巡視校內所有地方，確定全部員生及訪客均撤離火場，再向當值主管及負責演習員工報告。
13. 演習完畢後需記錄資料及作檢討。

*** 遇火警時，個別學生及組別需加以輔助，每年第一次校務會議時內會協適及更新。**

資料來源：

1. 勞工處_職業安全及健康部「職業安全及健康指引」
2. 職業安全健康局_「職安健資訊」
3. 學校政策及程序手冊_C6. 防火政策

修訂：須經校務會議討論及通過

五. 自然災害的應變措施

1. 颱風 / 暴雨期間應急措施

〔參閱學校政策及程序手冊：C7. 自然災害的應變措施
及 附件 19「颱風/暴雨期間工作指引」〕

修訂：須經校務會議討論及通過

六. 傳染病的預防及處理

傳染病是可經由學生及照顧者之間的接觸而散播，故此照顧者在預防、監察及處理傳染病的工作上擔綱著重要的角色。

1. 預防校園傳染病

預防傳染病的最有效的方法是注意個人健康、食物衛生、環境衛生及進行防疫注射，並透過有效的監察及管理，附以健康教育知識的推廣，讓員生共同維護個人及學校的健康，預防傳染病的散播。

基本原則

- 向全校員生及家長說明個人衛生對防止傳染病散播的重要性。於學生學習活動中加入預防傳染病的有關課題；透過通告、學校網頁及講座，向家長及教職員闡釋預防傳染病的資訊。
- 學校因應傳染病的情況制訂學校的預防及應變措施，並將有關措施通知員生及家長。
- 注意學校及校車環境的清潔及衛生，正確使用漂白水作消毒(參閱附件九)。
- 洗手間及課室置備充足的衛生設施，並將貼指示，提醒個人衛生及環境衛生的注意事項。
- 學生每天上課前量度體溫及觀察健康狀況，並填寫體溫紀錄表（參閱附件十；及教育局_預防傳染病在學校傳播/量度體溫記錄表），若有異常情況，家長不應送學生回校；已上學的學生如發現發燒不適，家長亦應盡早安排接學生回家觀察及治理。
- 切實執行及監察各項防疫措施。

i. 正確潔手方法

很多傳染病都是透過接觸傳播的。若雙手被病原體污染，尤其是接觸過糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，便會很容易把疾病如痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等傳播。保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。用規液徹底洗手或用酒精搓手液消毒雙手均可保持手部衛生。(參閱附件十一)

甚麼時候應潔手？

- 在接觸眼、鼻及口前
- 進食及處理食物前
- 如廁後
- 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後
- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後
- 為幼童或病人更換尿片後，及處理被染污的物件後
- 探訪醫院及院舍之前後
- 接觸動物或家禽後

一般情況下，當雙手有明顯污垢或可能被體液沾污例如如廁後或更換尿片後，打噴嚏及咳嗽後，應用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液消毒雙手。

用梘液洗手，程序如下：

- 開水喉洗濯雙手。
- 加入梘液，用手擦出泡沫。
- 最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水。
- 洗擦後才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 用抹手紙或私家毛巾徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
- 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，可先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上；或潑水將水龍頭沖洗乾淨。

注意：

- 切勿與別人共用紙巾或毛巾
- 抹手紙用後應妥為棄置
- 個人用的抹手毛巾應放置妥當，並應每日至少徹底清洗一次，如能預備多於一條毛巾作經常替換，則更為理想

用酒精搓手液消毒雙手：

- 把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，各處至少20秒直至雙手乾透。

*搓手步驟請參閱附件十一

ii. 預防由空氣、飛沫或直接接觸傳播傳染疾病的一般措施

〔例如：水痘、手足口病、麻疹、流行性腮腺炎、德國麻疹、流行性感
冒、上呼吸道感染、疥瘡及頭蝨等。〕

- 保持室內空氣流通及有鮮風進入室內。經常保持室內窗戶常開，若必須使用空調時，須同時開動抽氣扇及打開對側一扇窗，而於離開室別時，則須關掉空調及將窗戶打開。
- 避免過度密集於同一室別內，活動時亦應注意備有充足的個人空間。
- 上課時同學避免對坐，保持相應的距離。
- 注意個人衛生，保持雙手清潔乾爽，更不應共用毛巾。
- 玩具及傢具按時清潔。
- 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，雙手被分泌物弄髒後應立即洗手，或用後的紙巾須妥為棄置。
- 凡出現上呼吸道感染病徵，如咳嗽、流鼻水、打噴嚏，應戴上口罩以防止飛沫散播病源。（請參閱附件十二）

學生嘔吐處理

- 1 在安全的情況下，將其他學生帶離課室。
- 2 協助照顧學生/清潔之教職員應使用個人防護裝備，各樓層洗手間已存放兩個清潔包(物品內容: 面罩、髮帽、口罩、保護衣、手套及鞋套)。
- 3 用已沾濕漂白水之廢布/抹手紙覆蓋嘔吐物，然後再以 1:49 漂白水進行清潔。
- 4 清潔後，應正確卸除防護裝備，及徹底洗手
(請參閱附件十三)

iii. 預防由食物或食水傳播疾病的一般措施

〔例如：食物中毒、痢疾及甲型肝炎等。〕

- 保持良好的個人、食物及環境衛生〔參閱本冊第二章二節有關食環境衛生政策〕。
- 烹調或進食前應徹底洗手。
- 食物必須煮熟才進食，及妥善貯存食物，避免生熟食物交叉污染。

- 烹飪用具及餐具必須保持清潔及妥善存放。
- 被糞便或嘔吐物染污的衣物應先消毒後才清洗，並注意洗濯場地器皿的消毒。

iv. 預防由傳病媒體傳播疾病的一般措施

[例如：瘧疾、斑疹傷寒及登革熱症等。]

- 保持地方整潔，並針對校內潛在發生危機的地點，加以巡查及增設有效的管理措施。
- 定期由滅蟲公司進行除蟲的工作。
- 避免雜物堆積及注意整潔。
- 花盆底勿用盛水碟及定時清理積水，避免蚊蟲滋生。
- 每天清理垃圾，杜絕鼠患。
- 關注校舍外周圍環境衛生，需要時轉介政府其他部門跟進處理。

v. 預防由血液傳播疾病的一般措施

[例如：乙型肝炎、愛滋病等。]

- 避免與血液或體液有直接接觸。
- 處理傷口、鼻血及污染物時應使用不接觸技術或戴上用後即棄手套，處理完畢後徹底洗手。
- 如預期會有血液或體液濺溢的情況，應戴上面罩及保護性眼罩。濺溢的血液或體液應立即以用後即棄及具吸收力的物料清理。
- 染血物品或地方須以沾有 1:49 稀釋漂白水的用後即棄毛巾洗滌消毒，再以如常方法清潔，而被沾污的廢棄物必須放入雙重膠袋內封妥棄掉。
- 正確使用尖利器具，避免刺傷，而棄置的鋒利物品必須放入一個不能刺穿的箱內棄掉。

2. 一些傳染病的常見病徵

疾病種類	病徵
結膜炎（紅眼症）	眼紅、眼睛痕癢、眼淚水增加、不正常分泌
禽流感	徵狀與普通流感差不多，但較易導致高燒、肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭，以至死亡
水痘	發燒、疲倦、頭部及軀幹出現水疱
登革熱	發燒、頭痛、肌肉痛、神志不清
腸胃炎	腹痛、嘔吐、腹瀉、食慾不振、疲倦、發熱
手足口病	發燒、食慾不振、疲倦、喉嚨痛、口腔出現疼痛的水疱、手掌及腳掌出現紅點
乙型肝炎	發燒、黃疸、疲倦、食慾不振
人類免疫力缺乏病毒（HIV）感染及愛滋病（AIDS）	體重下降、發燒、盜汗過多、淋巴結腫脹、皮膚表面或底層、口鼻內或眼皮出現粉紅至帶紫色的斑點。許多受人類免疫力缺乏病毒感染的人可能很多年內都不會出現任何病徵
流行性感冒	發燒、咳嗽、打噴嚏、流鼻水、喉嚨痛、肌肉痛、疲倦
肺炎	發燒、疲倦、咳嗽、濃痰、痰中帶血、氣促
嚴重急性呼吸系統綜合症（「沙士」）	發燒、疲倦、頭痛、發冷、咳嗽、氣促、呼吸困難、腹瀉
疥瘡	皮膚痕癢、局部皮膚出現紅疹、脫皮、腫塊、鱗屑等
結核病	持續性發燒、咳嗽、痰中帶血、疲倦、消瘦、盜汗

3. 懷疑傳染病爆發的處理

- i. 記錄缺席人數，並聯絡有關員生了解缺席原因，如有大量員生缺席並有相似病徵，應通知衛生署及教育局。〔參閱附件十四：傳染病通報機制的流程表〕
- ii. 若懷疑爆發傳染病時，應通知家長盡早帶有病徵的學生求診，要求有關員生按醫生指示留家中觀察，並通知衛生署進行調查。〔附件十五：須向衛生防護中心呈報的資料〕
- iii. 若有需要，按教育局及衛生署指示安排停課及跟進有關事宜。〔附件十六：家長通告範本（停課、復課、傳染病個案）〕
- iv. 污染的物品須先消毒後才清潔，清理時同工須注意作適當的防護措施。
- v. 嚴格執行有效的個人、食物及環境衛生措施。
- vi. 如懷疑食物中毒，應保留剩餘食物及嘔吐物作調查時使用。

4. 遇學童患傳染病的處理

- i. 將患者與其他員生分隔，並通知家長或監護人盡早帶見醫生診治。
- ii. 為了防止傳染病的散播，患者應盡量留在家中休息及不要上課，回校上課時限取決於疾病的性質，校方可視乎個別情況而決定。一般性建議如下：

衛生署衛生防護中心對有關學生染上傳染病的病假建議

疾病	建議病假
結膜炎（紅眼症）	直至眼睛不再有異常分泌物
桿菌痢疾*	直至肚瀉已經停止及最少有兩個相隔至少24小時的大便樣本，其化驗結果顯示沒有該病菌（第一個大便樣本須於完成抗生素治療48小時後開始收集）
水痘*	約一星期或直至所有水疱變乾
霍亂*	直至證實不再受感染（在完成抗生素療程48小時後，須取三個各相隔至少一天的大便樣本作化驗）
白喉*	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	直至所有水疱變乾或按醫生指示 如致病原確定為EV71型腸病毒，則直至所有水疱變乾後兩星期
甲型肝炎*	由首現黃疸病徵起計一星期或按醫生指示為準
麻疹*	由出疹翌日起計4天
流行性腮腺炎*	由呈現腮腺腫脹翌日起計5天
德國麻疹*	由出疹翌日起計7天
猩紅熱*	直至退燒及開始服用適當的抗生素24小時後
結核病*	按醫生指示為準
傷寒*	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	直至最後一次肚瀉或嘔吐後起計48小時之後
百日咳*	直至已完成至少五天的抗生素療程或按醫生指示為準

- 註 1. 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亦在考慮之列，主診醫生須以其專業判斷，就病假的長短作最後決定。
2. 法例規定，標有星號（*）的傳染病屬表列傳染病，須向衛生防護中心呈報。

〈以上資料取自衛生防護中心 - 「學校／幼稚園／幼稚園暨幼兒中心／幼兒中心預防傳染病指引」2019年1月版〉

- iii. 若宿生未能回家治理，亦不應回校上課，並留在宿舍進行隔離照顧。按所患疾病的傳染途徑進行隔離，避免疾病的傳播。
- iv. 觀察其他學生有否於疾病潛伏期內被感染。
- v. 向衛生署申報傳染病個案（參閱衛生防護中心 - 傳染病呈報機制）。

支援及查詢

衛生署 - 衛生防護中心

呈報辦公室	電話：24772772	傳真：24772770
中央健康教育組	28330111	
(24 小時錄音資料熱線)		
一般健康查詢	28351825	
網頁	www.chp.gov.hk	

教育局

學校發展組（港島區）	28634646
24 小時錄音資料熱線	28910088
網頁	www.edb.gov.hk

5. 個人防護裝備及防疫物品

i. 校內儲存數量及存放地點

物品	儲存基數	存放位置
成人外科口罩	4000 個	衛生室/儲物室
小童外科口罩	2000 個	衛生室/儲物室
幼童外科口罩	100 個	衛生室
N95 口罩	10 個	衛生室/防護物品箱
面罩	20 個	衛生室/防護物品箱
護目鏡	10 個	衛生室
即棄乳膠手套	6 盒 (100 隻/盒)	衛生室
隔離防護衣	30 件	衛生室/防護物品箱
即棄髮套	50 個	衛生室/防護物品箱
即棄鞋套	50 隻	衛生室/防護物品箱
70%消毒酒精(物品用)	2 支 (~200ml/支)	衛生室

消毒酒精棉	200 塊	衛生室
酒精搓手液	12 支 (500ml/支)	衛生室
清潔用漂白水	(購買、存放及使用 – 由總務組負責)	
體溫計 (耳探)	4 支	衛生室
體溫計 (額探)	5 支	衛生室、校務處、更亭
空氣淨化器	23 台	設置於各教員室、特別室及新翼課室

ii. 使用時注意事項

手套

- 戴手套並不能代替洗手。員工不應常規地配帶手套工作，手套是處理污物或受感染人及物時使用。
- 處理嘔吐物、痰涎及血液時，職員必須使用手套。
- 每次轉換照顧學生時，必須更換手套及洗手，重覆使用容易引起交叉污染。

口罩

- 口罩必須為三層外科用口罩，紙製口罩未能有效過濾細菌病毒。口罩配戴 4 小時後建議更換。
- 患有上呼吸道徵狀者在校內必須戴上外科口罩。
- 口罩用後必先包裹才棄置。

隔離衣、帽及鞋套

- 適用於處理高傳染性物品時使用。
- 使用後脫除時應注意避免接觸保護衣物外層〔因已有機會接觸過污染物〕，亦應由內向外包裹，再放入膠袋後索上棄置。

酒精搓手液/噴霧

- 酒精搓手液主要為手部沒有可見的污垢時才使用，如雙手有明顯的污物，就應以清水及視液洗手。
- 應避免在學生的臉部、電源或高溫物件附近使用。
- 搓手液多數含有潤手劑，並不適合用於消毒物品，消毒物品應使用 70%-80%消毒酒精。

護目鏡、面罩

- 教職員於協助學生午膳進食/有需要時，可戴由學校提供的護目鏡或面罩
- 校內備有面罩，適用於近距離接觸有上呼吸道感染徵狀而未能有效配戴口罩者時使用。
- 每次使用後，如需重用，應以視液和清水浸洗。

6. 校內預防 2019 冠狀病毒病的傳播

〔請參閱附件十七：衛生防護中心_「預防 2019 冠狀病毒病：給學校的健康指引」〕

7. 校內預防禽流感傳播

〔請參閱附件十八：衛生防護中心_「預防禽流感：給學校的健康指引」〕

資料來源：

1. 衛生防護中心_「學校/幼稚園/幼稚園暨幼兒中心/幼兒中心預防傳染病指引」
2. 衛生防護中心_「感染控制須知」
3. 衛生防護中心_「預防 2019 冠狀病毒病給學校的健康指引」
4. 教育局_「預防傳染病在學校傳播」

修訂：須經校務會議討論及通過

參考資料

1. World Health Organization [1948] "Definition of Health"
2. 晏涵文〔1994〕「健康教育、健康教學與研究」
3. 衛生署_控煙辦公室_「無煙校園簡易實施指引」
4. 衛生署_控煙辦公室_「吸煙鹵公眾衛生」條例」
5. 教育局_「學校膳食安排指引」
6. 衛生署_健康飲食在校園「健康飲食政策」
7. 衛生署_健康飲食在校園「飲食小百科」
8. 衛生署_健康飲食在校園「學生午膳營養指引」
9. 衛生署_健康飲食在校園「學生小食營養指引」
10. 勞工處_職業安全及健康部_「職業安全及健康指引」
11. 職業安全健康局_「職安健資訊」
12. 香港五常法協會
13. 環境保護署_資源中心「節約能源由您的家居做起」
14. 地球之友_綠色資訊
15. 地球仁協會
16. 教育局_「戶外活動指引」
17. 運輸署_「學校乘搭校車的安全指引」
18. 香港耀能協會_「幼兒中心職業安全及健康指引」
19. 香港耀能協會_「成人服務職業安全及健康指引」
20. 保良局余李慕芬紀念學校_「學校政策及程序手冊」
21. 保良局余李慕芬紀念學校_「學校健康服務_教職員手冊」
22. 香港青年協會 (2010)「不可一、不可再」健康校園新一代 學校禁毒資源套
23. 香港青年協會 (2010) 甄別及評估濫用多種藥物者程序手冊
24. 保安局禁毒處_「健康校園新一代 學校禁毒資源套」
25. 李麗霞「做壓力的主人」(1996)

26. 平等機會委員會_「反歧視法例」
27. 衛生防護中心_「精神健康資訊站」
28. 衛生防護中心_「好心情@HK」
29. 香港小童群益會/教育專業人員協會_「校園危機支援計劃」
30. 教育局_「學校危機處理-危機善後介入工作及心厘支援應用手冊」
31. 香港紅十字會_「急救手冊」
32. 社會福利署_「預防及處理弱智人士走失」指引
33. 衛生防護中心_「健康資訊」
34. 衛生防護中心_「學校/幼稚園/幼稚園暨幼兒中心/幼兒中心預防傳染病指引」
35. 衛生防護中心_「感染控制須知」
36. 衛生防護中心_「防備流感大流行錦囊」
37. 衛生防護中心_「校園預防人類豬型流感手冊」
38. 衛生防護中心_「預防 2019 冠狀病毒病給學校的健康指引」

修章程序

1. 本「政策」應與時並進，當同工認為本「政策」須添加資料或進行修繕時，須先將意見交學校健康促進委員會討論；
2. 健康促進會每年檢討政策，並將須添加的資料或須進行修繕的內容先作討論及建議；
3. 健康促進委員會須將有關資料及修定內容提交校長；
4. 後再須經校務會議討論及通過；
5. 健康促進委員會將經通過的內容作出確定。

學生午膳營養指引 (食物分類)

鼓勵多供應的食品類別 (綠色)	理念	例子
全穀麥穀物類	增加膳食纖維的攝取量	糙米飯、紅米飯、燕麥片、全麥穀物片、全麥麵包、全麥麵條、蕎麥麵
添加蔬菜的穀物類	增加膳食纖維的攝取量	菜飯、粟米飯、香菇飯、菠菜麵、甘筍麵

限制供應的食品詳情 (黃色)	理念	例子
添加了脂肪、油分的穀物類	減少總脂肪攝取量	炒飯、炒麵
脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	減少飽和脂肪攝取量	牛腩、排骨、雞翼、雞脾及其他連皮的禽肉
全脂奶品類	減少飽和脂肪攝取量	全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪、淡奶 (包括較低脂淡奶)
加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品	減少總脂肪及鹽分攝取量	叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、玉子豆腐、素肉、雪菜、酸瓜
高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁	減少總脂肪及鹽分攝取量	使用全脂奶品類及高鹽分調味料 (例如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬) 所製成的醬汁或芡汁

強烈不鼓勵供應的食品詳情 (紅色)	理念	例子
油炸食物	減少總脂肪攝取量	炸薯條、炸豬扒、炸雞翼或雞脾、炸點心 (例如春卷和咖喱角)
添加了動物脂肪及植物性飽和脂肪的食物	增加膳食纖維的攝取量	添加了豬油、雞脂、牛油 (包括較低脂牛油)、忌廉 (包括較低脂忌廉)、棕櫚油、椰油、椰子製品 (例如椰汁咖喱、葡汁、含有椰汁或椰肉的甜品、曲奇)
含反式脂肪的食物	減少飽和脂肪攝取量	添加了含反式脂肪的人造牛油、起酥油的食物，及以這些油脂類為材料或烹調的煎炸和烘焙食物 (例如酥皮糕點、餅乾等)
「少選為佳」的飲品	減少糖分攝取量	汽水、果味飲品、加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、紙包檸檬茶或菊花茶
鹽分極高的食品	減少鹽分攝取量	鹹魚、鹹蛋

學生午膳營養指引 (量的要求)

食物類別	建議分量				一個食用分量的例子
	小一至小三學生	小四至小六學生	女學生及中一至中二男生	中三或以上男學生	
穀物類	最少 4 份	最少 5 份	最少 5 份	最少 8 份	白飯 (煮熟) = 1/5 碗 = 40克 河粉 (煮熟) = 1/5 碗 = 40克 蛋麵 (煮熟) = 1/4 碗 = 40克 意粉或通粉 (煮熟) = 1 碗 = 50克 方包 (去皮) = 1/2 片 = 20 克
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份	最少 1 1/2 份	最少 1 1/2 份	未經烹調的葉菜 (例如生菜) = 1碗 = 55克 煮熟的葉菜 (例如白菜、菠菜) = 1/2 碗 = 85克 煮熟的瓜類 (例如冬瓜、脆玉瓜) = 1/2 碗 = 90克 煮熟的菇類 = 1/2 碗 = 80 克
肉、魚、蛋及代替品	1 至 2 份	1 1/2 至 2 1/2 份	1 1/2 至 2 1/2 份	2 至 3 份	牛、豬、雞或魚肉 (煮熟) = 約4 片 = 30 克 (與1個乒乓球的大小相約) 蝦 (煮熟) = 約8 隻小型 = 30克 雞蛋 (全隻煮熟) = 1 隻大型 = 50 克 硬豆腐 = 1/4 磚 = 88克 煮熟的豆類 (例如紅腰豆、雞心豆) = 6-8湯匙 = 100克
水果類	最少 1 份	最少 1 份	最少 1 份	最少 1 份	橙 (連皮) = 1 個中型 = 130 克 蘋果 (連皮) = 1個中型 = 106克 香蕉 (連皮) = 1/2 條大型 = 68克 提子 = 1/2 碗 = 80克 無添加糖分的果乾 (例如提子乾) = 約1 湯匙 = 20克
油脂類 (在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)	最多 2 份	最多 2 份	最多 2 份	最多 2 份	植物油 (例如粟米油、花生油、芥花籽油或橄欖油) = 1 茶匙 = 4.5克 沙律醬 (例如蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬) = 1 湯匙 = 15克

備註：1 碗 = 250-300 毫升

- 中學生正處於發育階段，無論生理需要、體能活動量各有不同，熱量需求差異頗大。學生可參考以上建議選擇午膳分量，若用膳後，仍有肚餓感，可額外進食穀物類食物和蔬菜；或另行選擇較合適的午膳分量。
- 建議午膳供應商與學校共同商討午膳供應協議，供學生添補穀物類食物和蔬菜或自行選擇較合適的午膳分量。
- 建議中、小學生於校內攝取最少一份水果以達至全日攝取兩份水果的要求。學校應與午膳供應商及家長議定具體安排，並鼓勵午膳供應商供應原個水果（代替果汁）以增加膳食纖維攝取量；若選擇供應無添加糖的果汁，應當作「限制供應的食品」，即以每週五個上課天計，不多於兩個上課天向學生提供無添加糖的果汁，並且每次不超過 180 毫升。

學生小食營養指引 (小食選擇分類)

適宜選擇的小食

穀物類

- 白麵包或全麥包，包括添加果仁的全麥包和提子包
- 水煮粟米或粟米粒（沒有添加牛油）
- 低脂芝士 / 雞蛋 / 吞拿魚三文治
- 花生醬 / 不含反式脂肪植物牛油多士（薄的塗醬）



蔬菜類

- 新鮮蔬菜（例如：青瓜、甘筍或車厘茄等）
- 田園沙律（可配上少量沙律醬）
- 原味紫菜



水果類

- 新鮮水果
- 無添加糖的乾果（例如：杏脯肉、西梅乾或提子乾等）
- 乾焗果片（如蘋果片等）
- 水果盤或水果沙律（可配上少量沙律醬）



奶品類

- 低脂或脫脂奶
- 低脂原味乳酪



肉類、蛋類及代替品

- 水煮蛋
- 乾焗的果仁（例如：杏仁、花生、腰果等）
- 無糖或低糖豆漿



限量選擇的小食

穀物類

- 高纖的早餐穀麥和穀麥條
- 高纖維或純味的餅乾和脆餅乾
- 火腿三文治
- 無添加糖的果醬多士 (薄的塗醬)



水果類

- 添加糖的乾果
- 罐裝水果
- 無加糖的純果汁



肉類、蛋類及代替品

- 豉油雞翼
- 煎或蒸餃子
- 蒸魚蓉燒賣
- 鹽焗果仁
- 加糖豆腐花
- 甜豆奶



奶品類

- 全脂或加糖的奶
- 全脂或加糖乳酪



少選為佳的小食

穀物類

- 威化餅、朱古力餅、曲奇餅或其他夾心餅乾
- 忌廉包或蛋糕
- 牛油粟米
- 即食麵
- 薯片或脆條
- 牛油 / 煉奶 / 添加糖的果醬多士



油、糖和鹽類

- 糖果類 (如糖或朱古力等)
- 雪糕或雪條
- 所有高糖分的汽水或紙包飲品



肉類、蛋類及代替品

- 所有油炸食品 (如炸雞翼或炸魚柳等)
- 咖喱魚蛋
- 牛肉乾或豬肉乾



蔬菜類

- 加鹽紫菜
- 芥末青豆

水果類

- 加糖果汁



學生小食營養指引 (建議供應分量)

- 縱使是較健康的小食，過量進食也會影響正餐的胃口，並會令我們吸收過多的熱量而增加體重；故建議每次出售小食的分量不宜多於**125千卡****，飲品方面則以**250毫升**或以下為佳。
- 下表列出提供約 125 千卡的小食分量，若小食部自製或購入散裝的小食時亦可參考以下的建議分量供應。

食物類別		建議供應分量
穀物類		
	餅乾	3-4 塊長方形，4-6 塊圓形
	早餐穀物片（不包括牛奶）	1 碗
	粟米粒	1/2 碗
	芝士多士	1 片方包配 1 片較低脂芝士
	花生醬多士	1 片方包配 1 1/2 茶匙花生醬
	果醬多士	1 片方包配 1 1/2 茶匙無添加糖的果醬
	火腿三文治	1/2 份，1 片方包配 1/2 件火腿
	雞蛋三文治	1/2 份，1 片方包配 1/2 隻雞蛋
	吞拿魚沙律三文治	1/2 份，1 片方包配 2 茶匙罐裝水浸吞拿魚和 1 茶匙沙律醬
蔬菜類		
	車厘茄	1 碗
	田園沙律	1 碗（可添加不多於 1 湯匙的沙律醬）
	用作三文治餡料的蔬菜	不限
	純蔬菜汁	3/4 杯
水果類		
	水果塊	1/2 碗
	提子乾	1 湯匙
	杏脯	4 件
	脫水水果片	1/2 碗
	純果汁	3/4 杯
肉、魚、蛋及代替品		
	雞蛋	1 隻
	豉油雞翼	1 隻
	蒸燒賣	3-5 件
	蒸餃子	2-3 隻
	乾焗原味果仁	2 湯匙

1茶匙 = 5毫升，1湯匙 = 15毫升，1杯 = 240毫升，1碗 = 250-300毫升

資料來源：

食物安全中心

美國食物暨藥物管理局

衛生署「日日二加三」網頁 (http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3_14.htm)

小米空氣淨化器 3 使用指引

(詳情請參閱隨機附上之說明書)

1. 擺放位置

- 機身兩側須與牆壁/物件保持 20cm 以上的距離
- 機身背面則須保持 10cm 以上的距離。
- 建議關閉門窗使用，或放置於遠離門口/出入口的位置(死角位)。
- 須遠離火源、高熱物件
- 潮濕的環境不宜使用

2. 使用 / 運作模式

- 接駁固定電源
- 確定濾芯已放置，及關上濾芯艙門
(濾芯放置正確及濾芯艙門關閉後，會有「呖呖」聲發出)
- 輕觸正面之螢幕以開啟及選擇模式



最愛 睡眠 自動 低速 中速 高速

- 使用時，螢幕會顯示室內的溫度、濕度、模式及空氣品質狀態(顏色圈)
- 關機須長按螢幕 2 秒

3. 清潔及保養

- 清潔時必須停止運作，或斷掉電源
- 機身、濾芯艙壁、濾芯表面：使用吸塵器，或軟布輕輕擦拭
- 顆粒感應器：利用風槍/吃風機
- 機頂之格柵及扇葉是不能折開清潔，只可使用吸塵器
- 長時間不使用時，請加以遮蓋機頂，防止灰塵積聚或毛髮掉落

4. 濾芯更換

- 濾芯更換週期為 3-6 個月
- 淨化器有自動監測功能，當關閉濾芯艙門後，再啟動時，濾芯的壽命會顯示於螢幕內 (Filter remaining 70%)

- 如 Filter remaining $\leq 10\%$ ，每次開機，螢幕會有更換提示 (請與校護聯絡，安排更換)
- 更換濾芯後，長按機體背面按鍵 6 秒，聽到「滴滴滴」提示音後，濾芯復位成功，淨化器為濾芯壽命重新計時

5. 空氣品質/濾芯更換指示燈

綠、橙、紅三色實時呈現室內空氣品質，綠色為最佳，紅色為最差。當空氣品質指示燈顯示錯誤時，請打開感測器後蓋，使用吸塵器清潔附著在感測器中的灰塵。

注意: 務必使主機停止運行並斷電後再進行以上操作

6. 其他注意事項：

- 若產品發生異響、異味、高溫或風扇不規則旋轉等異常時，請立即停止使用。
- 不可將手、異物或液體放入防護件、可移動部份或進出風口中。
- 請勿將頭髮、織物等靠近主機，以免捲入或擋住進風口或出風口。
- 請勿坐、倚靠或傾斜主機。
- 使用時避免讓學生觸碰，以免發生意外。
- 移動時，請務必使主機停止運作，並拔掉電源插頭。
- 請各室主/特別室負責人負責日常開關機，各樓層負責工友亦會協助放工前的檢查及恒常基本清潔。
- 此設備已入校產，會定期點算，而有關之使用及查詢，請聯絡校護。

保良局余李慕芬紀念學校
校舍巡查表

附件 四

巡查負責人：_____

巡查日期：_____

一. 巡查項目

巡查項目		✓理想 ✗需跟進	地點	備註/跟進安排	完成日期
校舍環境	地面、通道和樓梯	1. 通道和樓梯是否暢通無阻？			
		2. 是否保持整潔衛生？			
		3. 有否獲適當的維修？			
		4. 有否明確的指示標誌？			
		5. 有否充足的照明？			
		6. 樓梯扶手有否殘舊或破爛？			
		7. 排水系統是否令人滿意？			
		8. 各門閘有否鬆脫或損壞？			
		9. 地面是否平整及乾爽？			
		10. 其他：			
牆壁和天花	牆壁和天花	1. 有否保持清潔？			
		2. 牆壁有否裂縫或滲漏？			
		3. 天花有否裂縫或滲漏？			
		4. 其他：			
窗戶和窗簾	窗戶和窗簾	1. 有否保持清潔及能讓足夠光線進入？			
		2. 玻璃有否破裂？			
		3. 窗花有否殘舊或破爛？			
		4. 拴緊系統是否操作正常？			
		5. 窗簾/百頁簾有否殘舊或破爛？			
		6. 其他：			
* 校舍巡查不包括課室及特別室內設施，上述設施須由室別負責人及工友向總務組報告。					

巡查項目		✓理想 ✗需跟進	地點	備註/跟進安排	完成日期
照明	1. 設備是否足夠和平均分佈？				
	2. 天然光線是否能被充份利用？				
	3. 有否眩目的問題？				
	4. 工作範圍和周圍環境的光線對比是否可以接受？				
	5. 裝置是否操作正常？				
	6. 其他：				
通風系統	1. 每一個場所是否有足夠的鮮風？				
	2. 空調系統是否可以調節溫度，以避免過冷或過熱情況？				
	3. 冷氣設備是否都定期檢查和清洗？				
	4. 其他：				
校舍環境設施	1. 是否提供足夠的飲用水？				
	2. 飲用食水是否合乎衛生？				
	3. 是否每一個場所都有廢物收集箱？				
	4. 廢物收集箱是否有定時清理？				
	5. 是否提供足夠和適當的洗手間？				
	6. 有否足夠的清潔設施，如肥皂液、衛生紙？				
	7. 洗手間和沖廁設備有否保持清潔及操作正常？				
	8. 洗手間渠道和沖廁設備有否淤塞或泄漏？				
	9. 其他：				
其他設施	1. 停車場及操場地地面是否平坦？				
	2. 停車場及操場內之排水系統/渠道是否令人滿意？				
	3. 行車路線是否有清楚標明？				
	4. 有否定期修葺園圃？				
	5. 園圃有否積水？				
	6. 其他：				
* 校舍巡查不包括課室及特別室內設施，上述設施須由室別負責人及工友向總務組報告。					

巡查項目		✓理想 ✗需跟進	地點	備註/跟進安排	完成日期
校舍安全	電力和電器	1. 電線有否安全處理，整齊地擺放？			
		2. 插座、插蘇和開關掣有否損壞？			
		3. 是否所有插蘇都是合乎標準的方腳？			
		4. 電器有否令電掣負荷過重？			
		5. 有否安全使用拖板？			
		6. 電器是否妥善存放？			
		7. 其他：			
	傢俱和器材	1. 是否有適當保養？			
		2. 是否被安全地使用？			
		3. 物料和器材有否妥善存放，但可隨時取用？			
		4. 有否定期檢查器材？			
		5. 有否足夠措施以防止意外或隨意的接觸？			
		6. 其他：			
	防火	1. 是否所有室別都張貼有走火路線圖？			
		2. 所有逃生通道和出口有否獲保持清潔和暢通無阻？			
		3. 所有逃生通道和出口的門鎖是否性能良好和操作無誤？			
		4. 防煙門有否經常關上？			
		5. 滅火設備位置是否清晰易見？			
		6. 有否定期舉行火警演習？			
		7. 緊急照明系統運作良好？			
8. 「出口」字樣的照明出口標誌是否經常亮著？					
9. 其他：					
危害物質	1. 是否所有危害物質（清潔劑、化學品、藥物等）均有上鎖和適當標籤？				
	2. 有否為處理危害物質的同工提供資料、指導和訓練？				
	3. 個人防護用具是否合適和足夠？				
	4. 其他：				
* 校舍巡查不包括課室及特別室內設施，上述設施須由室別負責人及工友向總務組報告。					

巡查項目		✓理想 ✗需跟進	地點	備註/跟進安排	完成日期
其他項目					

二. 其他建議

校長簽署： _____ (巡查) _____ (跟進工作檢視)

日期： _____ (巡查) _____ (跟進工作檢視)

家長特別通告範本（一）

確認學生在校內發生吸毒 / 藏毒 / 販毒事件

各位家長：

本校日前發生學生吸毒 / 藏毒 / 販毒事件，本校感到十分遺憾。

關於該校園毒品事件，本校已根據指引處理，相關學生亦已交由校方 / 警方跟進。本校會按正常程序，繼續跟進該事件，為肇事學生提供一切相關的協助。

該事件為本校的個別個案，本校會確保有關事件不會影響其他學生的學習，如有進一步消息，本校會通知各位家長。如家長有任何疑問，請向校務處職員聯絡（電話： ）

XXX 學校

校長： 謹啟

年 月 日

家長、教師和朋輩從青少年身上觀察到的藥物使用/ 吸毒警號

- 節錄自《甄別及評估濫用多種藥物者程序手冊》

	家長	教師	朋輩
行為模式 <ul style="list-style-type: none"> • 很遲歸家、長時間流連在外、離家出走 • 獨自留在房中、逃避與家人接觸、行徑隱秘 • 與家人不和* • 胃口欠佳、身體/ 外表上有突然的改變、在短時間內體重暴升或驟降 • 個人生活習慣改變 • 反社會行為 	* * * * * *	* * * *	* * *
情緒及心理狀況 <ul style="list-style-type: none"> • 情緒不穩定、好攻擊、容易激動或抑鬱 • 經常歸咎他人 • 心理狀況明顯轉變（容易緊張、坐立不安） 	* * *	* * *	* * *
家庭狀況 <ul style="list-style-type: none"> • 家庭功能突變 	*		
學校表現 <ul style="list-style-type: none"> • 在學校的表現突然轉變，例如：學業成績退步、操行轉差、逃課、逃學 • 在課堂及學習中不能集中 • 帶大量金錢回學校 • 向同學索錢 • 無故遲到/ 早退 		* * * *	* * * *
休閒及娛樂活動 <ul style="list-style-type: none"> • 嗜好及興趣突然改變 • 無興趣或呆滯 • 與朋友有秘密的溝通 • 擁有來歷不明的金錢、新服飾及其他物品 • 經常要求金錢，甚至偷去家人或朋友的錢/ 物品 • 到的士高、狂歡派對、遊戲機中心等高危地方 	* * * * * *	* * *	* * * * * *
使用藥物的跡象 <ul style="list-style-type: none"> • 特別的用具/ 物品：藥丸、藥水瓶、針筒、錫紙、匙子、飲管 • 不適當地戴太陽眼鏡，以遮掩擴張或收縮的瞳孔 • 不適當地穿長袖衣服，以遮掩手臂上的針孔痕跡 • 身體發出異味，經常搔抓身體 • 嚴重蛀牙 	* * * * *	* * * * *	* * * * *

保良局『處理教職員自殺』指引附件 – 文件樣本

向全校學生交代 XXX 死亡

各位同學，校長現在向各位宣佈一個不幸消息，本校 XXX 於昨日---AAA 年 A 月 A 日不幸逝世，我們深感惋惜和難過。事件仍在調查之中，現時不必去追查事件的原因，有些事我們永遠沒法知道背後的原因，就算知道背後的原因，我們也不能夠改變 XXX 已死的事實。

任何人成長過程中都會發生很多不同、令自己感到意外的事，有時我們會不知道如何處理。希望同學能夠在這次事件中得到經驗，知道怎樣將心裏不愉快的情緒正確地表達出來。日後同學如果心裏有解決不了的事，可以多和父母、同學、老師、校長、朋友或者你相信的人傾談。多與人分擔，很多事情都會比較容易解決。

XXX 的逝世，令同學和老師都感到難過。不過，我相信我們的學校可以藉著這次事件而變得更強壯、更有力量，大家會更懂得關心身邊的人，會更懂得和人相處。這並不表示我們會忘記這件事帶給我們不愉快的感受，而是同學、老師、校長、學校都能夠從這次傷痛的經驗中學習和成長。

最後，我想借這機會用默哀向 XXX 表示悼念。希望他能夠安息，也希望其家人的心情能早日平復下來。請大家合上眼睛，靜默 30 秒。

保良局『處理教職員自殺』指引附件 – 文件樣本

XXX 小學
特別事件通告

敬啟者：本校 XXX 老師於 XXXX 年 X 月 X 日不幸逝世，我們深感惋惜和難過。本人已於今早將這次不幸事件向全體學生宣佈，教師亦已為貴子弟提供即時的輔導，開解他們的疑慮，協助他們接受這事實，並請同學提高警覺，若出現困難或問題，要設法向長輩和老師尋求協助。請各位家長在這幾天多留意貴子弟的表現，多聽他們傾訴，讓他們說出自己的感受，並給予他們安慰及勸勉。如有需要，請向學生輔導主任 XXX 姑娘尋求協助，電話：XXXXXXXX。

此致

列位家長

校長： 謹啟

二零零三年 月 日

回條

敬覆者：貴校特別事件通告內容已悉。

此覆

XXX 小學校長

_____ 班學生 _____

家長簽署：_____

二零零三年 月 日

保良局『處理教職員自殺』指引附件 – 文件樣本

給傳媒的新聞稿

從警方得知今日下午發生一宗悲劇，一名男子被發現倒斃路中。很不幸這名男子是本校的老師。

獲知這個噩耗後，本校教師都極為難過和痛心。警方現正調查這件事，本校暫時不宜在這階段發表任何意見。

校長將於明早把這次不幸事件向全體學生宣佈，協助他們接受這事實，並請同學提高警覺，若出現困難或問題，要設法向長輩和老師尋求協助。另外，學校亦會通知各老師特別關注情緒、行為有異常的學生，教統局的心理學家、本校學生輔導主任、訓育主任和各班班主任在明天會為受影響的班級和同學輔導。

我們也會發出家長信，請家長與我們在未來一星期密切留意情緒受困擾的學生，以便及早作出跟進。

全體師生都為這事悲痛，敬請各位媒朋友關注他們的情緒和感受，謝謝。

校長：_____

二零零三年____月____日

保良局余李慕芬紀念學校
防火演習記錄

附件八

日期：_____年_____月_____日 (星期_____)

開始時間：_____午_____時_____分

完成時間：_____午_____時_____分

集合地點：學校操場

缺席教職員：_____

出席人數：(本校教職員及全體學生須參加)

組別	學生人數	報到人數	缺席學生	正副班主任、課室助理
第1組	_____	_____	_____	_____
第2組	_____	_____	_____	_____
第3組	_____	_____	_____	_____
第4組	_____	_____	_____	_____
第5組	_____	_____	_____	_____
第6組	_____	_____	_____	_____
第7組	_____	_____	_____	_____
第8A組	_____	_____	_____	_____
第8B組	_____	_____	_____	_____
第9組	_____	_____	_____	_____
第10組	_____	_____	_____	_____
第11A組	_____	_____	_____	_____
第11B組	_____	_____	_____	_____
第12組	_____	_____	_____	_____
其他:	家長 x	義工 x	訪客 x	

演習過程及檢討：

主理教職員：_____ (校護) _____ 日 期：_____

專業支援組

組長簽署：_____ 日 期：_____

校長簽署：_____ 日 期：_____



衛生防護中心 Centre for Health Protection

感染控制處

漂白水的使用

漂白水是一種強而有效的消毒劑，其主要成分是次氯酸鈉 (Sodium hypochlorite)，能使微生物的蛋白質變質，有效殺滅細菌、真菌及病毒。家用漂白水價錢廉宜，功效快速，因此，市民可使用稀釋的家用漂白水來消毒環境。

2. 使用漂白水時應小心處理，因為漂白水對黏膜、皮膚及呼吸道具刺激性，遇熱和光會分解，亦容易與化學品產生化學反應。不當使用漂白水會影響其消毒功能及令使用者受傷。過量使用漂白水會污染環境和破壞生態平衡。

用具

3. 預備一切所需用具，例如家用漂白水、量度器皿、盛器及個人防護裝備。

預備及使用稀釋漂白水

- 甲、在空氣流通的地方稀釋或使用漂白水。
- 乙、由於漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以稀釋及使用漂白水時須佩戴適當個人防護裝備(如口罩、手套、護眼罩及膠圍裙)。



- 丙、稀釋時要用冷水，因為熱水會令主要成分分解，失去效能。
- 丁、家用漂白水含 5.25% 次氯酸鈉。正確地稀釋漂白水以達到合適的濃度，方法如下：
 - 一、1 比 99 稀釋家用漂白水(即把 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和)，可用於一般家居清潔及消毒。
 - 二、1 比 49 稀釋家用漂白水(即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和)，用於消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件。
 - 三、1 比 4 稀釋家用漂白水(即把 1 份 5.25% 漂白水與 4 份清水混和) 消毒被血液濺溢污染的表面或物件。
- 戊、若使用的漂白水中次氯酸鈉濃度高過或低於 5.25%，所用分量便要相應調整。
 - 一、計算方法：漂白水分量倍數 = $5.25 \div \text{漂白水的次氯酸鈉濃度}$ 。
 - 二、舉例說，使用的漂白水只含有 5%次氯酸鈉，所用分量倍數便是 $5.25 \div 5 = 1.05$ 倍。即是用 10 毫升 $\times 1.05 = 10.5$ 毫升漂白水來調校濃度。
- 己、使用湯匙或量杯準確地量度所需漂白水的份量。
- 庚、完成程序後，必須徹底洗手。

使用漂白水的注意事項

- 甲、避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面。
- 乙、避免接觸眼睛。如漂白水濺入眼睛，須立即以清水沖洗最少 15 分鐘和向醫生求診。
- 丙、不要與其他家用清潔劑一併使用，以免降低其消毒效能及產生危險的化學作用。例如：當漂白水與酸性清潔劑(如潔廁劑)，便會產生有毒氣體，可能造成意外，令身體受傷。如有需要，應先用清潔劑與清水清洗乾淨，再用漂白水消毒。
- 丁、未經稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應儲存於陰涼、有遮蔽及兒童接觸不到的地方。

- 戊、次氯酸鈉會隨著時間而分解。為確保其消毒效能，應購買近期製造的漂白水，並避免過量儲存。
- 己、為達致有效消毒，經稀釋的漂白水應該在準備後 24 小時內使用。因存放時間越長，分解量越多。
- 庚、有機物質會令漂白水失去活躍性；在使用漂白水作消毒前應先清潔表面上的有機物質。

二零一五年五月

(二零一八年十二月最後更新)

本文件的版權屬香港特別行政區衛生署衛生防護中心所有。本文件所載資料可隨意摘錄作教育、訓練或非商業用途，但請註明資料來自香港特別行政區衛生署衛生防護中心。除非事先獲得該中心的准許，否則任何人士不得使用、修改或複製本文件的任何部分作上述以外的用途。

潔手技巧 – 搓手步驟

潔手技巧

至少二十秒的搓手步驟



配戴口罩技巧

正確使用口罩是預防呼吸道感染傳播的方法之一。凡呼吸道受感染的病者、須要照顧呼吸道受感染病者的人士及進入醫院或診所的人士，都應佩戴口罩，以減低疾病傳播的機會。一般供外科手術使用的口罩，只要配戴得宜，都有助預防飛沫傳播。



配戴外科口罩要注意的事項：

配戴口罩前，以及脫下口罩前後都必須洗手。

- 要讓口罩緊貼面部：
 - 口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上。
 - 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
 - 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
 - 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
- 配戴口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手。
- 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因為這部分可能已沾染病菌。
- 脫下口罩後，放入膠袋或紙袋內包好，再放入有蓋的垃圾桶內棄置。
- 外科口罩應最少每天更換。口罩如有破損或弄污，應立即更換。



為應付流感大流行時突如其來的需求，一般家庭應常備足夠數周使用之外科口罩。

個人防護裝備 (佩戴及卸除)

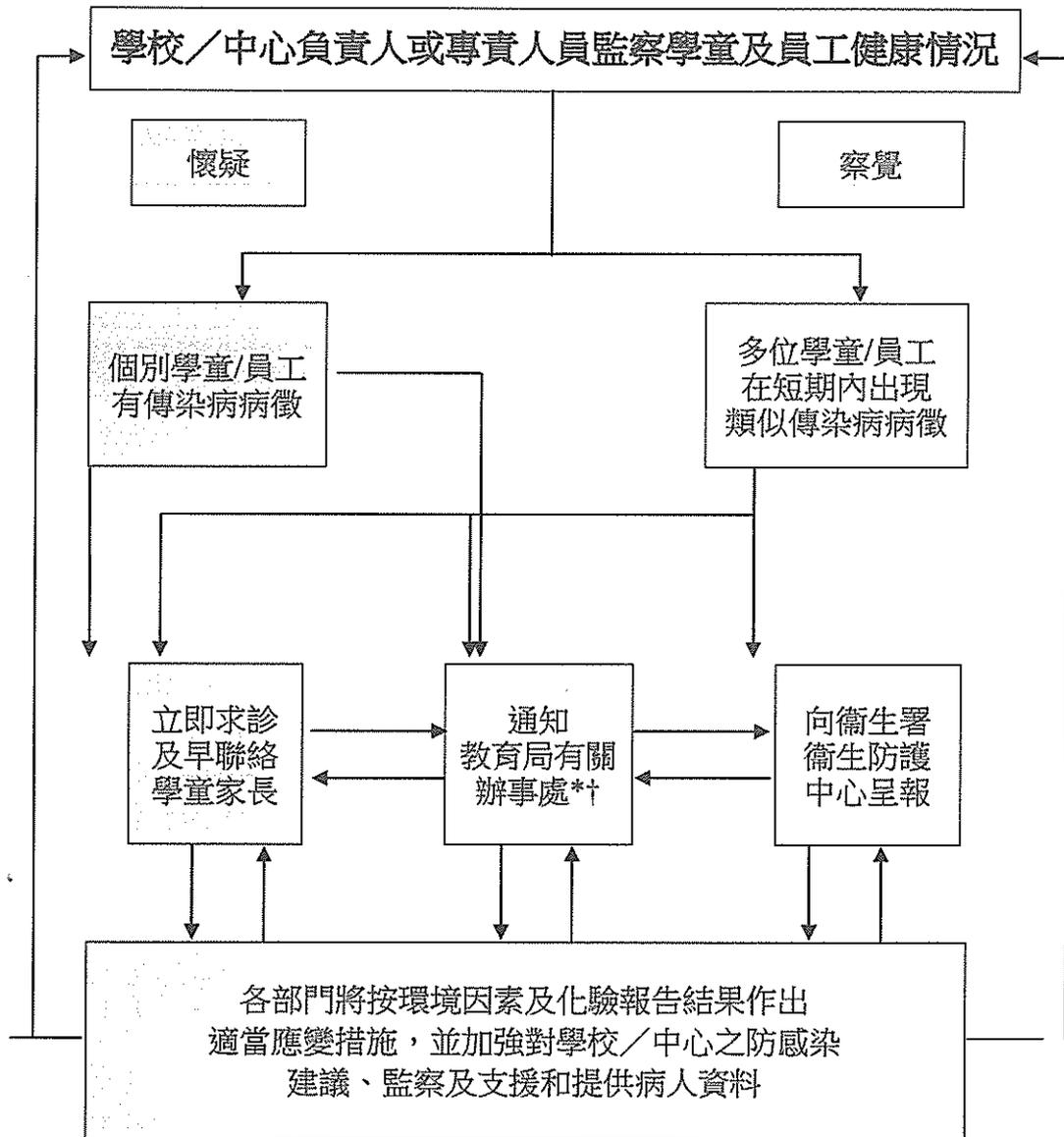
佩戴個人防護裝備

1. 穿著防護裝備前，要徹底清潔雙手，搓手過程最少二十秒。揉擦包括手掌、手背、指罅、指背、拇指、指尖、手腕。
2. 佩戴尺碼合適的口罩，金屬條一方朝上，有顏色的一面朝外，摺疊開口層向下。將橡筋掛上耳朵，向下拉開口罩，確保口罩完全覆蓋口、鼻、及下巴。口罩金屬條沿鼻樑兩側按緊，檢查口罩覆蓋合適範圍。
3. 佩戴面罩，如果有保護層，要撕去面罩上的保護層。手執面罩左右兩邊的橡筋，然後佩戴面罩，面罩須覆蓋前額至下巴及包圍面的兩側。
4. 佩戴保護帽。保護帽應覆蓋頭髮、雙耳及面罩頂端，如保護帽是條狀，打開還原成帽形即可佩戴。
5. 穿著保護袍。打開保護袍時，要盡量提高保護袍，避免接觸地面，雙手在前面穿上後，再綁緊背後的頸帶或貼好魔術貼，留意保護袍背面要重疊及覆蓋好，再把腰帶綁緊於腰側。
6. 最後，戴上尺碼合適的手套，手套應該完全覆蓋保護袍的袖口。

卸除個人防護裝備

1. 除手套。先抓緊其中一隻手套的手腕外面，向外翻除下手套，由戴手套的手握著已除下的手套，將已除下手套的手指，滑入另一手套內側，由內而外除下手套，形成小袋裝著兩隻手套，棄置於有蓋垃圾筒內。
2. 潔手。搓手過程最少二十秒。揉擦包括手掌、手背、指罅、指背、拇指、指尖、手腕。
3. 除保護袍。先解開保護袍的腰帶，再解開頸帶或撕開魔術貼，雙手將保護袍由頸後向前拉過肩膀。接著除手袖，雙手向前伸直，慢慢將手袖向外翻拉出，然後除另一邊手袖，注意保護袍要遠離身體，切勿接觸保護袍外面，從內到外捲起保護袍，棄置於有蓋垃圾桶內。
4. 潔手。
5. 除保護帽。將保護帽向上及向後拉，要避免接觸到工作服，棄置於有蓋垃圾筒內。
6. 除面罩。雙手只可捉緊面罩橡筋帶，不可接觸面罩表面，身體微向前彎，向前小心移除，棄置於有蓋垃圾筒內。
7. 潔手。
8. 除外科口罩。雙手拉開橡筋圈，不可接觸口罩表面，由面部向前除下口罩。棄置於有蓋垃圾筒內。
9. 最後潔手。

傳染病通報機制的流程表



*幼稚園/中小學：傳真呈報表至所屬的教育局各區學校發展組

†幼稚園暨幼兒中心：傳真呈報表至教育局幼稚園及幼兒中心聯合辦事處（傳真: 3107 2180）

須向衛生防護中心呈報的資料

初步資料

1. 幼兒中心/幼稚園暨幼兒中心/幼稚園/學校名稱
2. 幼兒中心/幼稚園暨幼兒中心/幼稚園/學校地址
3. 聯絡人姓名、職位、電話
4. 患病學童人數及入院人數
5. 患病職員人數
6. 全體學童人數
7. 全體職員人數

進一步詳細資料（如有需要）

1. 患者詳細資料
 - 姓名
 - 年齡
 - 性別
 - 出生證明書/身份證號碼
 - 父母/監護人的電話號碼
 - 所屬班別或層數
 - 病徵
 - 病發日期
 - 診症記錄
2. 學童名單
3. 職員名單（註明工作的樓層或區域）
4. 學童病假記錄
5. 職員病假記錄
6. 幼兒中心/幼稚園暨幼兒中心/幼稚園/學校平面圖（註明樓層及房號）
7. 幼兒中心/幼稚園暨幼兒中心/幼稚園/學校時間表
8. 餐單

學校停課 致全體家長信樣本

(學校宜因應校本情況加以增刪或修訂)

各位家長：

為防範人類豬型流感繼續在學校蔓延，本校依從衛生署衛生防護中心的指示由___月___日至___月___日停課___日/周，以度過疾病的潛伏期，確保校內員工及學生沒有感染才重新上課。若懷疑個案並非屬實，衛生署會通知教育局安排本校盡快復課。

(或

教育局在考慮 XXX 情況後，決定公布全港 XXXX 學校停課……。停課日期由本年 X 月 X 日(星期 X)至 X 月 X 日(星期 X)。教育局會留意事態發展，並會於在 X 月 X 日(星期 X)內公布是否需要延長停課時間。請家長留意教統局公布。[按此情況，教育局會另行通知學校])

在停課期間，學校會配合校內的實際需要，安排適量的教職員當值，處理校務及回答家長查詢，亦會清潔校園及消毒。如有家長暫時未能安排親友照顧子弟，請和本校 XXX 老師聯絡(電話)，以便安排貴子弟回校。惟因校車及午膳已停止提供服務，家長需自行安排 貴子弟午膳及接送貴子弟上學，也請促請貴子弟戴上口罩。並須穿著校服按正常上課時間回校。在校期間，本校教職員會提供課外讀物或安排貴子弟觀看益智影片等。

原定在停課期間舉行的考試/測驗/活動將延期至 _____(日期)舉行/取消。

為減低對學生學習的影響，本校已為學童安排停課期間的學習材料及課外讀物，請家長留意學童的學習情況。

停課期間，家長一經証實以下情況，請即時通知本校 XXX 老師(電話 XXX)，以便校方決定應變措施及通知衛生署和教統局：

- (i) 學生證實/懷疑染上人類豬型流感；和
- (ii) 學生曾與證實/懷疑染上人類豬型流感人士有「密切接觸」*。

*「密切接觸」指曾經照顧患者、與患者共同居住或曾經接觸過患者的呼吸道分泌物和體液的人士。

為保障貴子弟和家人的安全，以免感染人類豬型流感，請根據隨本函附上由衛生署編印的《人類豬型流感》單張，在家中採取預防措施。又如非必要，請勿讓貴子弟外出，避免到已受豬型流感影響的地區旅遊，以防感染，並須留意貴子弟在家中的健康狀況。

(或

校方與衛生署會繼續密切監察校內師生的健康情況，並於__月__日上午/下午__時在本校禮堂舉辦健康講座，向家長及教師提供健康指導，讓他們了解事件，獲得最新的資料。)

倘若貴子弟曾到訪有人類豬型流感個案的國家/地區，須向校方報告有關資料。這些學生返港後七日內，應佩戴口罩。學校須為這些學生探熱，以覆核家長所量度的體溫，以策安全。如期間學童出現流感病徵，應盡快求醫，家長應立即通知學校和衛生防護中心（電話：2125 1111），並依從衛生防護中心的防疫措施。

隨函附上本校和有關機構的查詢電話。如有問題，歡迎家長致電查詢。

< 學校名稱 > 校長/校監

_____年____月____日

復課 致家長信樣本

(學校宜因應校本情況加以增刪或修訂)

各位家長：

1. 由於本校爆發教職員及學生感染「人類豬型流感」的首天起計，已依從衛生防護中心的指示停課____天。
2. 學校在停課期間，已全面清潔校舍並消毒，學校又會促請全校員生，包括小食部人員及校巴司機加強預防措施，確保個人及學校環境衛生。此外，學校也要求所有員工（包括校車及褸姆車司機，以及隨車人員）每天回校前量度體溫。如有發熱，不須回校。請家長放心讓子女上課。鑑於「人類豬型流感」發展情況令人關注，而本校亦理解家長的顧慮，因此會彈性處理貴子弟請假事宜。
3. 抗疫行動，人人有責。我們籲請家長除加強家居衛生外，亦加強和我們合作，為貴子弟提供一個安全的學習環境。故此謹請各位家長留意以下數點，並切實執行：
 - 3.1 留意貴子弟的健康情況，如有病徵應立即求醫，並避免上課；
 - 3.2 每天上課前為貴子弟量度體溫，並填寫由本校提供的記錄表，簽署後每天由貴子弟交回學校（表格 A）；
 - 3.3 為防感染，請促請貴子弟每天上學時要戴上自備口罩；並自備紙巾，供抹手用。
 - 3.4 為提高教師對學生健康情況的警覺性，請家長填寫表格 B，提供以下三項資料：
 - (a) 停課期間貴子弟有沒有到外地旅遊、探親；
 - (b) 停課期間貴子弟有沒有證實/懷疑染上人類豬型流感；
 - (c) 停課期間和貴子弟有「密切接觸」* 的人士有沒有證實/懷疑染上人類豬型流感；

* 「密切接觸」指曾經照顧患者、與患者共同居住或曾經接觸過患者的呼吸道分泌物和體液的人士。

家長簽署後請在復課第一天由貴子弟交回學校。如貴子弟曾染上人類豬型流感，必須待完全康復及經衛生防護中心建議後才可回校上課。

3.5 復課後，家長一經證實以下情況，請即時通知本校 XXX 老師（電話 XXX），以便校方決定應變措施及通知衛生防護中心和教育局：

(a) 貴子弟證實/懷疑染上人類豬型流感；或

(b) 和貴子弟有「密切接觸」* 的人士證實/懷疑染上人類豬型流感。

4. 復課當日，本校會安排特別課程/活動，加強學生對人類豬型流感的認識和關注，但本校會避免有過份擠迫的情況，較多人聚集時會打開窗戶及使用抽氣扇，並促請員生戴上口罩。

5. 復課即日起，午膳供應商和校車服務都會恢復。學校亦已把運輸署提供的〈公共運輸司機、船員和工作人員預防「人類豬型流感」的健康指引〉分發給所有校車及褸姆車司機，以及隨車人員。

6. 原定在停課期間舉行的考試/測驗/活動將延期至 _____
（日期）舉行/取消。

7. 要為貴子弟提供一個安全的學習環境，除了校方的努力外，我們還需要家長的支持和合作。為己為人，我們除懇請家長切實執行上述第三段各項外，亦希望家長能到校支持，例如指導學生戴口罩，洗手、抹手的正確方法，幫助清潔學校等。另一方面，為保障學生安全，家長回校協助須確定本身沒有發熱或患病，否則不應到訪學校；有興趣的家長請聯絡本校 XXX 老師（電話 XXXX）。

〈 學校名稱 〉 校長

〈 校長簽署 〉

二 XXX 年 X 月 XX 日

校內傳染病個案通告樣本

通告 XXXXX 號

保良局余李慕芬紀念學校
20xx - 20xx 第 1xxxx 號通告 (全校家長)
校內水痘(傳染病)個案

敬啟者：

於 x 月 xx 日本校一名住宿學生證實患上水痘，該名同學已在 x 月 xx 日回家度假，亦已安排該名同學留在家中休息直至水泡完全變乾及結痂才復課和回舍。有關個案已呈報衛生署衛生防護中心，本校亦會密切觀察學生健康狀況及執行衛生署及教統局建議的指引進行防護措施。

水痘是一種極易傳染的疾病，可透過人與人的接觸直接傳播、透過患者的飛沫或散佈在空氣中的口鼻分泌物傳播、或接觸到被患者傷口分泌物弄污的物件而間接傳播。同時水痘的潛伏期可長達兩至三個星期，故此，懇請 貴家長於這數星期內注意子女的身體狀況。若 貴子弟出現輕微發燒、疲倦、軟弱無力及刺癢性皮膚疹〔皮疹可出現於頭皮、腋窩、軀幹、甚至眼皮及口部〕，請盡早安排 貴子弟延醫診治。若證實患上水痘，請 貴家長致電通知校方，而學生則應留在家中休息直至水痘乾癩才復課。

香港有水痘防疫注射，約有九成人接種後會產生免疫能力，而水痘疫苗甚少會引起嚴重的副作用。如有需要， 貴家長可向閣下的家庭醫生查詢接種詳情。(儘管學生已接受免疫接種， 貴家長須注意學生仍有機會感染水痘，應做足預防措施。)

如對上述事宜有任何查詢，請賜電 25663805 與校護蔡珊珊姑娘聯絡。

此致
貴家長 台照

保良局余李慕芬紀念學校

校長 林國偉

謹啟

二零 xx 年 x 月 x 日

如欲了解各類傳染病之詳細資料，請瀏覽衛生防護中心之網頁 www.chp.gov.hk。



衛生防護中心
Centre for Health Protection

預防 2019 冠狀病毒病給學校的健康指引

請瀏覽以下網頁，查閱有關 2019 冠狀病毒病及受影響地區的 最新資訊:

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

衛生署建議所有學校復課後應採取下列預防措施，以降低感 染和傳播 2019 冠狀病毒病的風險。

衛生防護中心會不時更新上述指引，最新版本請到以下連結

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/advice_to_school_on_prevention_of_nid_chi.pdf



衛生防護中心
Centre for Health Protection

最後審閱：
二零二一年八月三十一日

預防 2019 冠狀病毒病給學校的健康指引

(暫擬)

甲、疾病資訊

請瀏覽以下網頁，查閱有關2019冠狀病毒病及受影響地區的最新資訊：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

衛生署建議所有學校復課後應採取下列預防措施，以降低感染和傳播 2019 冠狀病毒病的風險。

乙、一般預防措施

一、保持良好個人衛生及免疫力

- (a) 正確清潔雙手，尤其在觸摸眼睛、鼻或口前、進食前、如廁後及觸摸公共設施後，例如扶手、門柄；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- (b) 當雙手可能接觸過污染物時，須用梘液及清水潔手。
- (c) 如雙手沒有明顯污垢時，用含70-80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- (d) 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩住口鼻，把用過的紙巾棄置到有蓋垃圾桶，然後徹底以清水和梘液清潔雙手。

- (e) 學生或職員如有發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺，需停止上班或上課，並盡早求診。
- (f) 學生或職員在乘搭公共交通工具、在人多擠逼的地方逗留、及在校舍範圍內，都應佩戴口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。基於安全理由，不建議沒有監督下之兩歲以下的兒童、呼吸有困難人士及需協助才可取下口罩的人士佩戴口罩。
- (g) 一般而言，不建議市民於社區中使用N95呼吸器，因為2019冠狀病毒病主要經由飛沫或接觸傳播，佩戴外科口罩已能提供保護。正確佩戴或卸除N95呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。
- (h) 避免共用個人物件如餐具及毛巾等。
- (i) 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。
- (j) 學校須於當眼位置張貼手部衛生、咳嗽禮儀及 2019 冠狀病毒病的健康教材，以提高員工及學生對預防 2019 冠狀病毒病的意識。相關的健康教材可於衛生防護中心網頁下載：
<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/464/102466.html>
- (k) 如學生被界定為「確診」/「初步確診」個案的「密切接觸者」或「密切接觸者」的同住成員，必須按衛生防護中心的指示進行檢疫/檢測，切勿回校。
- (l) 如職員（包括校車司機及職員）、其他校內工作人員（例如維修人員、義務工作人員）或學生須作強制檢測，必須按指示進行檢測，並在獲得陰性檢測結果後才能回校。
- (m) 完成整個疫苗接種。政府正推行覆蓋全港的2019冠狀病毒病疫苗接種計劃，為所有香港市民接種新冠疫苗。請瀏覽
<https://www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/> 及
https://booking.covidvaccine.gov.hk/forms/index_tc.jsp

二、預備手部衛生設施

- (a) 提供洗手液和即棄抹手紙在設有洗手設施的地方，例如廁所，廚房／茶房、小食部／飯堂、美術室、活動室等。
- (b) 在沒有洗手設施的地方（例如學校入口處），提供70-80%酒精搓手液供潔手。

三、保持室內空氣流通

- (a) 應適當地打開窗戶以增加鮮風。
- (b) 如在室內空間使用風扇（如掛牆風扇、擺動型風扇或抽氣扇），應同時增加與室外空氣轉換（如開啟窗戶或將空調設備的鮮風增至最大）。儘可能避免使風從一人（或一組人）吹向其他人。
- (c) 如使用空調設備，須確保有足夠的鮮風供應。
- (d) 確保空調設備正常運作。應定期清洗空調設備的隔塵網。
- (e) 確保抽氣扇安裝在與冷氣機不同牆身上或距離冷氣機較遠的位置，以減低抽回排出的空氣入室內的風險。
- (f) 切勿阻塞入風或出風口。

四、飲水機

- (a) 在2019冠狀病毒病大流行時，為防止交叉感染（如容器或嘴不慎接觸到出水口的噴咀及其防護裝置），切勿使用噴射式飲水機。
- (b) 建議改用容器（如水杯或水樽）從盛水式飲水機盛水飲用，並同時遵從個人衛生。
- (c) 請勿以盛水式飲水機洗手或清潔個人物品。
- (d) 應定期清潔及妥善保養飲水機。

五、保持環境清潔和衛生

- (a) 每日徹底清潔和消毒，確保學校環境衛生（請參照《附錄一》稀釋漂白水的準備及使用程序）。保持課室、圖書館、廚房、飯堂、廁所及浴室清潔和衛生，使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和）清潔消毒，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面可用 70% 酒精清潔消毒。
- (b) 經常接觸的表面、傢俬物品、玩具、共用物品和地面最少每日兩次使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和）清潔消毒，待 15-30 分鐘後，以清水清洗和抹乾。金屬表面可用 70% 酒精清潔消毒。
- (c) 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的地方應先用吸水力強的即棄紙巾清理可見污物，然後再用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和）清潔消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15-30 分鐘後，以清水清洗和抹乾。金屬表面即可用 70% 酒精消毒。
- (d) 不建議噴灑消毒液。用稀釋家用漂白水或酒精等消毒劑噴灑身體可能有害健康，而且並不一定能降低病毒傳播。《附錄三》
- (e) 確保每日清理垃圾及把垃圾安全棄置。

六、保持廁所、更衣室及淋浴間清潔和衛生

- (a) 保持廁所清潔和乾爽。
- (b) 至少每天清潔和消毒環境一次。
- (c) 至少每4小時清潔和消毒淋浴間。
- (d) 提供足夠洗手設施，包括梘液、即棄抹手紙及有蓋垃圾桶。
- (e) 確保沖廁系統運作正常。
- (f) 沖廁時蓋上廁所板。
- (g) 每星期把約半公升的清水注入每一排水口。

- (h) 切勿擅自將渠管改道。

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make_sure_the_trap_is_not_dry_chi.pdf

七、量度體溫

- (a) 學校須為學生、職員及訪客於進入校舍前量度體溫。此措施適用於任何時間，包括在停課期間、復課後，及當校舍用作考試場地及作其他活動用途時。
- (b) 在校舍入口處設立體溫監測站，並在該處備有探熱儀器。請參閱《附錄二》有關不同探熱方法的體溫參考值。
- (c) 如以紅外線額探以初步篩查發燒者，應參考製造商建議的正常溫度範圍。溫度計應按照製造商的說明進行操作。請注意紅外線額探未必能提供可靠的體溫度數，如對第一次以紅外線額探得出的體溫度數有懷疑，應以另一方法（例如紅外線耳探）再次量度體溫。
- (d) 體溫監測站應備有含70-80%酒精搓手液及外科口罩，以應不時之需。
- (e) 禁止發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺的學生上學。帶病的學生須佩戴外科口罩，校方應通知家長或監護人，讓學生可以盡早送往求診。
- (f) 職員亦應在每天上班前量度體溫，有發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺的職員不應上班。
- (g) 禁止發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺的訪客進入校舍，並建議他們佩戴外科口罩及盡早求診。考慮在入口處張貼告示發燒、呼吸道症狀或突然喪失味覺或嗅覺者不要進入學校。

丙、復課安排

一、行政安排

- (a) 維持學生、教職員及訪客的體溫監察。
- (b) 可行情況下，在校舍內須正確佩戴口罩。
- (c) 需要時應清潔雙手。

- (d) 考慮分時段上課，讓學生分批（例如根據班級）上學及放學。避免大量學生在校舍出入口聚集。
- (e) 安排學生分批在不同時段使用共用設施，如圖書館、小教堂、音樂室，電腦室等，以避免大量不同班級學生聚集。
- (f) 避免共用如樂器的物品，如需要共用時，應在使用之間進行清潔和消毒。
- (g) 為方便在有需要時追蹤接觸者，鼓勵所有訪客使用「安心出行」流動應用程式，或登記個人資料（包括姓名、聯絡電話、進入日期及時間）。須按政府建議將名單保留31天。

二、保持社交距離

- (a) 學生在校園內包括課室內、洗手間及小賣部排隊時應保持最少一米距離。
- (b) 避免非必要的集體活動。考慮以廣播形式代替集會。
- (c) 如必要舉行集體活動，須確保場地空氣流通。所有參與的學生及教職員應佩戴口罩。學生之間應保持最少一米的社交距離及可行情況下面向同一方向。

三、午膳安排

- (a) 應盡量避免在校內進行除下口罩（如午膳或小食）的活動。
- (b) 如必須在校內午膳，可考慮將午膳時間分階段進行，減少在飯堂聚集學生的人數。
- (c) 用膳期間應保持社交距離，學生應面向同一方向。否則，可考慮為餐桌安裝有效的隔板（例如高於頭頂水平）。提示學生脫下口罩後不要交談。
- (d) 在進食前後進行手部衛生。
- (e) 切勿共享食物或飲品或共用餐具。

四、體育活動

- (a) 由於戶內活動有較高的疾病傳播風險，特別是高強度訓

練，因此鼓勵進行戶外活動。

- (b) 與不能戴口罩的活動相比，可戴口罩活動的危險性較低。
- (c) 恢復體育活動應以非接觸模式並從小組開始。
- (d) 只有在消除社交距離後才可以進行大型群組和接觸式的運動。
- (e) 涉及共用物品的運動例如球類活動，只要保持社交距離並保持手部衛生，就可以進行。
- (f) 在體育活動前後，均須進行手部衛生。
- (g) 運動時應避免觸摸眼睛、鼻和口。如有需要，應先進行手部衛生。
- (h) 應在可行情況下佩戴口罩。如不能佩戴口罩，應保持社交距離至少1.5米。
- (i) 避免共用體育器材，每次使用後須進行消毒。
- (j) 應避免在更衣室和淋浴設施內聚集，例如使用一半的空間或在用者之間保持至少1.5米的距離。
- (k) 不可共用個人物品。
- (l) 如學生發燒或出現呼吸道感染徵狀，應停止進行運動，佩戴外科口罩及盡早求診。

五、訪客

- (a) 學校應為訪客量度體溫，並拒絕有發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺的人士進入。
- (b) 於進入校舍前，所有訪客均需佩戴口罩及清潔雙手。
- (c) 學校應考慮取消在校舍內舉行的大型集會活動或會議。

六、舉行考試時的注意事項

- (a) 任何學生、老師或工作人員如正接受強制檢疫，不可進入校舍。
- (b) 提醒學生在家量度體溫，如有發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺，便不應參加考試。

考試前

- (c) 提醒學生在到達考試場地前佩戴口罩。
- (d) 在入口處提供酒精搓手液。學生須於進入試場前清潔雙手。
- (e) 確保試場空氣流通。
- (f) 安排學生座位時，學生之間最少保持一米距離。
- (g) 預留足夠的工作人員和充足的時間，為考生進行篩查及讓他們就座。
- (h) 提醒學生保持校舍清潔，尤其是在使用廁所時。

考試期間

- (i) 除非有充分理由，在整個考試過程中，學生和職員均需佩戴口罩。
- (j) 口試時須佩戴口罩。

休息期間/考試完結

- (k) 學生須繼續佩戴口罩，在休息期間盡量避免進行除下口罩的活動。在休息期間盡量避免群體活動。
- (l) 安排學生分批離開，避免在洗手間、禮堂或課室出口聚集人群。
- (m) 學生應時刻保持社交距離。
- (n) 每節考試後，應徹底清潔試場。

七、進行補課或課外活動的建議

- (a) 限制活動小組的人數，避免進行跨組活動、及避免不同組別共用教材。
- (b) 所有進行活動的學生和職員應盡量佩戴口罩。如不能佩戴口罩，便須保持最少1.5米距離。
- (c) 於每節活動完結後，均需清潔和消毒場地。用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和），待 15-30 分鐘後，再用水清洗，然後抹乾。金屬表面可用 70% 酒精清潔消毒。

八、學校疫苗接種計劃的安排（不包括**2019**新型冠狀病毒疫苗）

- (a) 學校可安排學生在學校接種疫苗（如適用）。
- (b) 應為學生分批安排接種疫苗。
- (c) 所有出席的學生和職員必須佩戴口罩及保持手衛生。
- (d) 在等候室、接種室、排隊期間、或任何活動期間，應保持適當（最少一米）距離。
- (e) 保持疫苗接種場地空氣流通。
- (f) 清潔和消毒場地。用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和），待 15-30 分鐘後，再用清水清洗，然後抹乾。金屬表面可用 70% 酒精清潔消毒。程序應分別於上午及下午各完成一節疫苗接種完結後進行。

九、接受檢疫和／或醫學監察之學生或職員的注意事項

- (a) 任何人士於接受強制檢疫期間，均不得離開指定的檢疫地點，亦不得進入校舍。
- (b) 接受醫學監察的學生或職員可以照常上學／上班，但必須遵守所有的健康建議，即每天量度體溫及觀察病徵。
- (c) 如學生接受檢疫或醫學監察，家長或監護人應告知學校。
- (d) 接受醫學監察的學生或職員必須時刻佩戴外科口罩，並在出現發燒、呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺時向校方報告。

丁、給寄宿學校的建議

一、確保宿舍環境清潔和衛生

除乙部所建議的一般預防措施外，留意以下各點：

- (a) 訂立定時清潔宿舍的時間表，特別留意經常接觸的表面和物品（如門柄、電梯按鈕）。
- (b) 鼓勵學生經常清潔房間，及保持宿舍環境清潔。

- (c) 確保宿舍內儲備足夠的外科口罩、手套、酒精搓手液、家用漂白水及探熱器。洗手間內應備有充足的潔手液及即棄抹手紙。

二、學生和職員間維持緊密溝通

- (a) 提醒學生如有發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺，應戴上外科口罩及儘早求診。
- (b) 如職員及學生有發熱、呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺或須留院觀察，須通知宿舍負責人。

三、保留職員與學生之病假記錄和及早呈報疑似爆發個案

- (a) 宿舍負責人須留意宿舍內的學生或職員呼吸道感染的上升趨勢。
- (b) 通知學生及家長，如有需要，他們所提供的資料可能會轉交衛生防護中心，以協助調查傳染病爆發及執行防控措施。
- (c) 若宿舍發現有傳染病或呼吸道病徵的人數有上升趨勢或異常情況，應儘快向衛生署中央呈報辦公室（CENO）呈報（電話：2477-2772；傳真：2477-2770），以進行流行病學調查及防控措施。
- (d) 如懷疑傳染病爆發，應暫停所有集會活動。
- (e) 與學生及家長定期保持聯絡，提供有關傳染病爆發的最新資訊。

四、照顧宿舍內的患病學生

- (a) 為出現發燒、呼吸道徵狀或突然喪失味覺或嗅覺的學生提供外科口罩，及請他們留在房間內休息。
- (b) 保持患病學生的房間空氣流通。
- (c) 通知家長接患病學生返家及按需要求診。
- (d) 房間應用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和）清潔消毒，待 15-30 分鐘後，再用水清洗並抹乾。如房間被呼吸道分泌物污染，則應用 1 比 49 稀釋家用漂白水（把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和）消毒被污染的地方，待 15-30

分鐘後，用水清洗並抹乾，金屬表面可用 70% 酒精清潔消毒。

- (e) 病者的室友如需繼續居於宿舍（例如外地學生），他們應加強個人衛生；如出現發燒、呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺，應儘快通知宿舍職員。
- (f) 在獲得有關職員同意下，安排指定職員照顧患病學生，以減低交叉感染的風險。職員亦可利用電子郵件、文字信息、電話和其他方法，與正進行自我隔離的患病學生溝通。
- (g) 確保職員照顧學生期間採取適當的防護措施，包括保持手部衛生及佩戴外科口罩。職員在接觸患病學生前、後都應潔手；接觸呼吸道分泌物及受污染環境後，應立即洗手。
- (h) 職員在照顧患病學生後如出現發燒、呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺，應停止上班、佩戴外科口罩並求診。

五、照顧肢體傷殘及／或智障學生特別注意事項

- (a) 由於肢體傷殘及／或智障學生的自我照顧能力較差，他們感染和傳播2019冠狀病毒病的風險往往較常人為高。
- (b) 宿舍職員須多加留意他們的身體狀況和有否出現呼吸道感染徵狀。在照顧有呼吸道感染徵狀的學生時，必須採取適當保護措施。

戊、盡早識別患病情況

- (a) 學校應每天為所有學生在抵校後量度體溫，以識別發燒學生。有發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺的學生須禁止上學。校方應建議他們佩戴外科口罩及盡早求診。
- (b) 職員亦應在上班前量度體溫，有發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺的職員不應上班。
- (c) 與缺席的職員及學生家長／監護人聯絡，確定他們缺席的原因。
- (d) 妥善保存學生及職員病假記錄，以助及早察覺患病情況。

己、當校內出現**2019冠狀病毒病**懷疑／**確診個案**時

一、個案追蹤

- (a) 如學生或職員接獲通知為**2019冠狀病毒病**確診或初部確診患者，與該名患者密切接觸的學生或職員，應在等候衛生防護中心進一步安排時與其他人士分隔。衛生防護中心將進行個案追蹤。密切接觸者將接受檢疫，其他接觸者將接受醫學監察。當學生或職員接受檢疫和／或醫學監察時，請參閱丙部（九）中的注意事項。

二、加強環境消毒

- (a) 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括：
- 外科口罩
 - 乳膠手套
 - 即棄保護衣
 - 眼部防護裝備（護眼罩／面罩），及
 - 保護帽（可選用）
- (b) 消毒所有可能被污染的環境表面及用品。用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和），待 15-30 分鐘後，再用清水清洗，然後抹乾。

三、當有血液、分泌物、嘔吐物或排泄物等污染時，應加強措施

- (a) 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括外科口罩、手套、即棄保護衣，眼部防護裝備（護眼罩／面罩），保護帽（可選用）。
- (b) 使用鉗子夾住吸水力強的即棄抹布抹去血液、分泌物、嘔吐物或排泄物，作初步的清理。
- (c) 然後小心棄置用後鉗子及即棄抹布於廢物袋內，切勿污染個人／環境。

- (d) 使用 1 比 4 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 4 份清水混和）消毒，由外而內抹拭，待 10 分鐘後，再用清水清洗，然後抹乾。
- (e) 完成程序後，將所有廢物和清潔用具（如鉗子、抹布、拖把頭）棄置於廢物袋內。
- (f) 小心除下個人防護裝備並將之棄置於廢物袋，隨即潔手。
（如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80% 酒精搓手液潔淨雙手。當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水洗手。）
- (g) 佩戴新手套，妥善包紮廢物袋及正確棄置於有蓋垃圾桶內。將垃圾桶貼上標記和放在不受打擾的安全地方，直到垃圾收集。
- (h) 小心除下手套，以梘液和清水清洗雙手。

庚、學校預防傳染病指引

請參照衛生防護中心刊物「學校 / 幼稚園 / 幼稚園暨幼兒中心 / 幼兒中心預防傳染病指引」。

http://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_on_prevention_of_communicable_diseases_in_schools_kindergartens_kindergartens_cum_child_care-centres_child care centres_chi.pdf

第一版：二零二零年五月十三日

最後更新：二零二一年八月三十一日

最後審閱：二零二一年八月三十一日

本文件的版權屬香港特別行政區衛生署衛生防護中心所有。本文件所載資料可隨意摘錄作教育、訓練或非商業用途，但請註明資料來自香港特別行政區衛生署衛生防護中心。除非事先獲得該中心的准許，否則任何人士不得使用、修改或複製本文件的任何部分作上述以外的用途。

漂白水的使用

漂白水是一種強而有效的消毒劑，其主要成分是次氯酸鈉 (Sodium hypochlorite)，能使微生物的蛋白質變質，有效殺滅細菌、真菌及病毒。家用漂白水價錢廉宜，功效快速，因此，市民可使用稀釋的家用漂白水來消毒環境。

使用漂白水時應小心處理，因為漂白水對黏膜、皮膚及呼吸道具刺激性，遇熱和光會分解，亦容易與化學品產生化學反應。不當使用漂白水會影響其消毒功能及令使用者受傷。過量使用漂白水會污染環境和破壞生態平衡。

用具

預備一切所需用具，例如家用漂白水、量度器皿、盛器及個人防護裝備。

預備及使用稀釋漂白水

- 甲、 在空氣流通的地方稀釋或使用漂白水。
- 乙、 由於漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以稀釋及使用漂白水時須佩戴適當個人防護裝備(如口罩、手套、護眼罩及膠圍裙)。
- 丙、 稀釋時要用冷水，因為熱水會令主要成分分解，失去效能。
- 丁、 家用漂白水含 5.25% 次氯酸鈉。正確地稀釋漂白水以達到合適的濃度，方法如下：
 - 一、 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和），可用於一般家居清潔及消毒。
 - 二、 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和），用於消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件。
 - 三、 1 比 4 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 4 份清水混和）消毒被血液濺溢污染的表面或物件。

- 戊、 若使用的漂白水次氯酸鈉濃度高過或低於 5.25%，所用分量便要相應調整。
- 一、 計算方法：漂白水分量倍數 = $5.25 \div$ 水漂白水的次氯酸鈉濃度。
 - 二、 舉例說，使用的漂白水只含有 5%次氯酸鈉，所用分量倍數便是 $5.25 \div 5 = 1.05$ 倍。即是用 10 毫升 $\times 1.05 = 10.5$ 毫升漂白水來調校濃度。
- 己、 使用湯匙或量杯準確地量度所需漂白水的份量。
- 庚、 完成程序後，必須徹底洗手。

使用漂白水的注意事項

- 甲、 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面。
- 乙、 避免接觸眼睛。如漂白水濺入眼睛，須立即以清水沖洗最少 15 分鐘和向醫生求診。
- 丙、 不要與其他家用清潔劑一併使用，以免降低其消毒效能及產生危險的化學作用。例如：當漂白水與酸性清潔劑(如潔廁劑)，便會產生有毒氣體，可能造成意外，令身體受傷。如有需要，應先用清潔劑與清水清洗乾淨，再用漂白水消毒。
- 丁、 未經稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應儲存於陰涼、有遮蔽及兒童接觸不到的地方。
- 戊、 次氯酸鈉會隨著時間而分解。為確保其消毒效能，應購買近期製造的漂白水及避免過量儲存。
- 己、 為達致有效消毒，經稀釋的漂白水應該在準備後 24 小時內使用。因存放時間越長，分解量越多。
- 庚、 有機物質會令漂白水失去活躍性；在使用漂白水作消毒前應先清潔表面上的有機物質。

體溫監測

體溫隨年齡、每天時間及身體活動而變化。如高於以下所引用的參考範圍的溫度，則初步視為發燒，便應尋求診治。

量度方法	攝氏 (°C)	華氏 (°F)
口探	37.5	99.5
耳探	38	100.4
腋探	37.3	99.1

註：使用不同方法量度體溫時須仔細閱讀說明書，並留意其體溫參考值。

有關詳情，請透過衛生防護中心網頁，參閱「體溫監測須知」：

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidance_note_on_monitoring_of_body_temperature_chi.pdf

有關噴灑消毒液常見問題

問（一）： 是否建議以噴灑消毒液方式為室內環境表面進行消毒？

答： 一般情況下，不建議在室內向物體表面例行噴灑消毒液。此做法未能有效去除噴灑範圍以外的污染物，並會引致眼、呼吸道及皮膚刺激，以及其他毒性反應。如果使用消毒液，應該用浸過消毒液的抹布或濕巾擦拭。

問（二）： 是否建議以噴灑消毒液方式對個人進行消毒？

答： 在任何情況下，都不建議向個人噴灑消毒液。這樣做有害身心，而且並不會降低感染者通過飛沫或接觸而傳播病毒的能力。即使感染了COVID-19的人通過消毒通道或房間，一旦他們開始說話、咳嗽或打噴嚏，仍然能夠傳播病毒。噴灑含氯溶液等化學物質，其毒性可刺激眼睛和皮膚，而吸入這類物質可能會導致支氣管痙攣，並可能會造成噁心和嘔吐等胃腸道問題。

保良局余李慕芬紀念學校
校內預防甲型流感 H1N1 應變措施

1. 成立應變小組
 - 校長、副校長及校護已成立應變小組，並召開緊急應變會議，商討學校如何應變甲型流感 H1N1 之疫情。
2. 學生個人衛生
 - 學生上學前應先量度體溫，確保健康狀況良好才回校，而學校則為到校學生作覆檢。
 - 若學生有上呼吸道感染徵狀應戴上口罩及經常洗手，注意個人衛生；若出現發燒徵狀則應求診及留在家中休息。
 - 按時督導學生以正確方法洗手。
 - 指導學生如咳嗽或噴嚏時用手掩蓋口鼻，並立即洗手。
 - 指導學生不應拭眼或擦鼻，接觸眼睛、鼻子及咀巴前要洗手。
 - 注意學生個人物品的存放及處理，經常保持個人衛生及清潔，切忌共用私人物品。
 - 鼓勵同學多進水、保持均衡飲食、進行適量運動和充份休息，以增強身體抵抗力。
 - 暫停班本外出活動；參與聯校活動時亦先審視主辦單位所採取之預防措施，評估風險後再決定參與與否。
3. 家長溝通
 - 將最新甲型 H1N1 流感資訊以及校內情況通過學校通告及學校網頁知會家長〔需要時班主任作個別家長聯絡〕，讓家長了解學校的處理及應變方法，以釋疑慮。
 - 要求家長在送學生回校前必先量度體溫無礙後才回校，回校時並交回體溫記錄表。
 - 家校合作，指導家長留意家人健康情況及注意家居衛生，攜手提升個人及環境衛生及警覺。

- 班主任及校護與家長保持聯繫，了解學生的情況，並請家長若學生出現身體不適應立即求診治理及致電通知學校。另多鼓勵家長在有需要時與班主任聯絡，給予支援。
- 解答家長查詢，協助表達不安情緒及舒緩壓力。

4. 校園環境

- 一般環境及傢俱每天均以 1：99 稀釋家用漂白水作清潔，金屬物品則以 70%火酒消毒；另受污染之物品、傢俱或地面，則會即時以 1:49 稀釋家用漂白水作清潔及消毒。
- 清洗校內通風設施，如冷氣機隔塵網。
將 1：49 稀釋家用漂白水倒入各 U 型排水管內，並於校內咸水缸放氯氣片。
- 室內必須保持空氣流通，抽氣扇及對流窗戶必須開啟。
- 即時進行校舍巡查，檢視校舍及即時進行清潔。
- 於校舍各出入口放置消毒地氈 (小禮堂門外及地下升降機門外)。
- 於小禮堂入口設置潔手區，讓家長、義工及訪客進入校園時先清潔雙手。

5. 教職員及訪客安排

- 若教職員或訪客有發燒徵狀者不應到校，而有上呼吸道徵狀者於進入校舍前須清潔雙手及戴上外科口罩，以減低傳染病在校內漫延。
- 記錄教職員病患情況及保留病假記錄。

6. 與衛生防護中心及教育局合作

- 密切注意兩局所發放之最新消息，需要時將消息向家長傳遞。
- 遵從兩局所制定之指引，及不時更新校內之防疫措施。
- 監察校內員生不適及確診情況，需要時呈報及提供相關資料。
- 協助學生及教職員接種疫苗。

* 有關人類豬型流感之資訊，請參閱以下網頁。

衛生防護中心 <http://www.chp.gov.hk>

教育局 <http://www.edb.gov.hk>