

# 馬鞍山循道衛理小學

香港健康學校獎勵計劃

## 健康校園指引



校 址：新界 沙田 馬鞍山 恒明街 11 號

電 話：26309219

傳真：2630 9768

電 郵：[mail@mosmps.edu.hk](mailto:mail@mosmps.edu.hk)

網 址：[www.mosmps.edu.hk](http://www.mosmps.edu.hk)

# 目錄

	頁碼
健康校園指引概論-----	p. 2
(一) 健康飲食指引-----	p. 3-4
(二) 學校午膳營養指引-----	p. 5-9
(三) 學校小食部營運指引-----	p. 10-13
(四) 正確洗手方法指引-----	p. 14
(五) 預防傳染病指引-兒童患病時的處理----	p. 15-16
(六) 預防傳染病指引-食物衛生-----	p. 17-18
(七) 預防傳染病指引-環境衛生-----	p. 19
(八) 預防呼吸道感染指引-----	p. 20
(九) 學校職業安全及健康指引-----	p. 21-22
(十) 正確使用口罩指引-----	p. 23-24

## 健康校園指引

### 指引概論

本校一向著重學生之個人成長，為推廣健康教育，致力建立一個健康校園。本校曾參予香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心為期三年的「香港健康學校獎勵計劃」，旨在使全校學生及教職員身心健康，培養正確、積極的學習及處事態度。內容包括：

- (一) 健康飲食指引
- (二) 學校午膳營養指引
- (三) 學校小食部營運指引
- (四) 正確洗手方法指引
- (五) 預防傳染病指引-兒童患病時的處理
- (六) 預防傳染病指引-食物衛生
- (七) 預防傳染病指引-環境衛生
- (八) 預防呼吸道感染的健康指引
- (九) 學校的職業安全及健康指引
- (十) 正確使用口罩指引

## (一)健康飲食指引

一般香港人的飲食習慣並不可取，以吃肉類為主，煮食方法甚為油膩，常吃零食、甜品、汽水、即食麵及醃製食物，甚少吃蔬菜、水果及少用奶類食品。聰明的現代人若能把握健康的飲食方式，可以令身體得到充分營養之餘，又不會過胖。以下是食物營養的分類及健康飲食原則：

食物可分為五大類：

### 1. 五穀類

即飯、粉、麵、麵包、餅乾、麥片等，含豐富碳水化合物，供給維他命 B 雜及植物性蛋白質。全麥穀類含豐富纖維素，能為身體提供熱能。

### 2. 蔬菜類

包括所有新鮮、雪藏及罐裝蔬菜，含豐富維他命 A、B、C 等，及各類礦物質、纖維素，屬低脂肪的食物，並有助預防癌症。

### 3. 水果類

包括所有新鮮、罐裝水果及果汁，含豐富碳水化合物、維他命 A、B、C 等及各類礦物質、纖維素。除椰子及牛油果外，大部分水果均屬低脂肪的食物。

#### 4. 肉類、豆類及豆製品

牛、豬、羊、家禽、魚、蛋、乾豆、豆腐等食物。肉類及豆類食物均含豐富蛋白質、鐵質、維他命 B 雜。而肉類食物則膽固醇、豆類及豆製品則沒有，並且脂肪含量比肉類低。其功用是構成體內各組織、製造及修補細胞。

#### 5. 奶品類

鮮奶、奶粉、保鮮裝牛奶、乳酪、芝士等，含豐富蛋白質、鈣質、磷質及維他命 B，亦含碳水化合物及脂肪。此類食物能維持牙齒、骨骼健康，但選用時宜選擇低脂或脫脂奶。

### 健康飲食原則

1. 飲食均衡
2. 保持理想體重
3. 少吃鹽
4. 少吃糖
5. 少吃脂肪
6. 多吃高纖維食物

## (二) 學校午膳營養指引

本指引旨在確保學生能夠進食營養均衡的學校午膳，以供正常發育及發展所需。參照世界衛生組織的建議，其目標包括：

- 達致熱量的平衡
- 增加水果蔬菜進食量
- 減少總脂肪攝取量
- 減少糖分攝取量
- 減少鹽分攝取量

理想均衡的午膳須為學生提供約每天所需三分之一的營養素。根據衛生署提倡的本地健康飲食金字塔建議，健康午膳提供五穀類(如飯麵)、蔬菜和肉類(及其替代品)佔飯盒容量的比例應是三比二比一。

註：把一個餐盒容量平均分為六格，五穀類、蔬菜和肉類的分量比例便是三比二比一。

## 小學生的午膳建議分量

食物類別	小一至小三學生的 建議分量	小四至小六學生的 建議分量
五穀類	最少 4 份	最少 5 份
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份
肉、家禽、魚、蛋和豆類	1 至 2 份	1 1/2 至 2 1/2 份
水果類	最少 1/2 份	最少 1/2 份
脂肪和油類 (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

建議學生於校內攝取最少半份水果以達至全日攝取一至兩份水果的要求。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。學校應與午膳供應商及家長議定具體安排。

本指引的第二部分訂明午膳餐盒及隨餐附送食物的質素。指引的主要目的是防止學生進食過量的脂肪、糖和鹽分。其內容包括：

- 優良模式
- 鼓勵多供應的食品
- 限制供應的食品
- 強烈不鼓勵供應的食品

## 1. 優良模式

為使學生增加進食蔬菜纖維及減少進食脂肪，以避免攝取過多熱量及導致營養失衡，午膳供應商須於供應所有午膳款式時，全面執行下列優良模式：

### 優良模式內容

#### 1.1 每天供應蔬菜

#### 1.2 只採用少量健康且不經氫化的植物油(如：粟米油、芥花油、橄欖油和花生

#### 油烹調

#### 1.3 所有可見的動物脂肪(肥肉)及烹調所用的多餘油分必須在供應前去除

#### 1.4 不供應甜品



## 2. 鼓勵多供應的食品

進食足夠膳食纖維有助降低某些健康問題的風險，例如肥胖、心血管病等；因此，如午膳供應商每天供應多於一款的五穀類，則每天須在最少一款午膳款式中選取下列食物類別，作為用料；如午膳供應商每週五個上課天計，須在最少兩個上課天提供下列食物類別：

### 鼓勵多供應的食品類別

#### 2.1 全穀麥或添加蔬菜的五穀類

由於學生的發育及成長需要大量鈣質，鼓勵午膳供應商多選鈣質豐富的食物作用料。可是，由於適合製作午膳餐盒的鈣質豐富食材有限，家長應多為子女於午膳以外的時段供應鈣質豐富的食物。

## 3. 限制供應的食品

午膳供應商最多只可每週於兩個上課天向學生提供屬於限制供應類別的食品，以減少鹽分及總脂肪的攝取量(特別是飽和脂肪)：

### 限制供應的食品詳情

- 3.1 添加了脂肪、油分的五穀類
- 3.2 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉
- 3.3 全脂奶品類
- 3.4 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品
- 3.5 高鹽分或高脂肪醬汁或茨汁

### 4. 強烈不鼓勵供應的食品

所有午膳款式不應加入下列食品，以減低學生總脂肪(特別是飽和脂肪及人工反式脂肪)、鹽及糖分的攝取量：

#### 強烈不鼓勵供應的食品詳情

- 4.1 油炸食物
- 4.2 添加了動物脂肪(如：牛油)及植物性飽和脂肪(如：椰油、椰漿、棕櫚油)的食物
- 4.3 添加了反式脂肪(如：氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油)的食物
- 4.4 「少選為佳」的飲品(如：汽水、果汁飲品、乳酪飲品)
- 4.5 鹽分極高的食品(如：鹽魚和鹽蛋)

資料參考:衛生防護中心學生午膳營養指引

### (三) 學校小食部營運指引

成長中的兒童及青少年消耗量較大，需要在兩頓正餐之間，進食一些小食來補充身體所需的水份和熱量。學校小食部是學生最常選吃小食的地方，對學生能否在一個健康飲食的環境及文化中成長，擔當著一個重要的角色。

為使學生達到均衡營養之目標，本校透過食品監察小組，聯絡小食部負責人及跟進小食部營運注意事項，建議如下：

1. 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(詳見健康小食建議清單)。
2. 入貨時留意食品的標籤說明，注意標籤上的資料，如：食物名稱、食品成分、保質期、保存方法、製造商名稱及地址等資料，有助選擇較理想的健康小食。
3. 選擇方便攜帶、易於貯存及保質期較長的食物。
4. 有效控制貨品存量，以免過期和浪費。
5. 選賣價錢較平的獨立細小包裝小食，既能吸引學童，又符合衛生的標準。
6. 自製食物在選購、烹調和貯存方面、都要符合衛生；處理食物前及如廁後切記洗手，注意個人、食物和周圍環境的清潔，並需妥善處理垃圾及污水，杜絕蟲鼠滋生。
7. 與學校及家長加強溝通，以為學童提供健康飲食為依歸，共同努力。

參考資料：衛生署中央健康教育組

## 小食部健康食物建議清單(一)

	少選為佳的小食 (高脂肪、鹽或糖 的小食)	限量選擇的小食 (含較多脂肪、鹽或 糖的小食)	適宜選擇的小食 (含較少脂肪、鹽和 糖的小食 )
穀物類	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 夾心餅</li> <li>- 牛油粟米</li> <li>- 油炸的穀物類食物，例如炸薯條、炸冬甩</li> <li>- 塗上牛油／煉奶／添加糖的果醬多士</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 原味餅乾</li> <li>- 無添加糖的果醬多士</li> <li>- 火腿三文治</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 白麵包、全麥麵包、提子包</li> <li>- 焗粟米</li> <li>- 花生醬多士</li> <li>- 雞蛋三文治</li> <li>- 吞拿魚沙律三明治</li> </ul>
蔬菜類			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 新鮮蔬菜，例如如：車厘茄</li> <li>- 田園沙律(可配上少量的沙律醬)</li> </ul>
水果類		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 添加糖分的乾果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 新鮮水果</li> <li>- 無添加糖分的乾果</li> </ul>

### 小食部健康食物建議清單(二)

	少選為佳的小食 (高脂肪、鹽或糖的小食)	限量選擇的小食 (含較多脂肪、鹽或糖的小食)	適宜選擇的小食 (含較少脂肪、鹽和糖的小食)
肉、魚、蛋及乾豆類	- 油炸的肉類食物，例如：炸雞翼、炸魚柳和魚蛋	- 豉油雞翼 - 蒸的點心，例如：餃子、燒賣	- 焗雞蛋
果仁類		- 添加鹽的果仁	- 乾焗原味果仁
栗子			
奶品類			
油、鹽、糖類	- 牛油		- 不含反式脂肪的植物牛油

## 飲料

	少選為佳的小食 (符合以下 <u>任何一項</u> 條件)	限量選擇的小食 (不符合「少選為佳」條件，符合以下 <u>任何一項</u> 條件)	適宜選擇的小食 (符合以下 <u>所有</u> 條件)
牛奶	不適用	-添加糖分 每 100 毫升 -總脂肪>1.5 克	-無添加糖分 每 100 毫升 -總脂肪≤1.5 克
乳酪飲料 豆漿 中式/草本 飲料	每 100 毫升 -糖分>7.5 克	每 100 毫升 -糖分>5.0 克至 ≤7.5 克 -總脂肪>1.5 克	每 100 毫升 -糖分≤5.0 克 -總脂肪≤1.5 克
果汁	-添加糖分	-無添加糖分	不適用
蔬菜汁 其他飲料	每 100 毫升 -糖分>7.5 克 -鈉質>600 毫克	每 100 毫升 -糖分>5.0 克至 ≤7.5 克 -總脂肪>1.5 克 -鈉質>120 毫克至 ≤600 毫克	每 100 毫升 -糖分≤5.0 克 -總脂肪≤1.5 克 -鈉質 120 毫克

#### (四)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。

如廁、咳嗽或打噴嚏後一定要立即洗手，處理食物及進食前洗手亦十分重要。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. 最少用二十秒時間洗擦手指、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着水龍頭或先潑水將水龍頭沖洗乾淨。
7. 不要與別人共用毛巾或紙巾。毛巾用畢後必須立即放好，並應每日至少徹底清洗一次，而抹手紙則應妥為棄置。

## (五) 預防傳染病指引-兒童患病時的處理

1. 如果兒童生病，通知其家長或監護人，請他們盡早帶病童求診。
2. 將患病兒童與其他人分隔。
3. 如情況危急，把患病兒童送到附近的急症室。
4. 為了防止傳染病的擴散，患病兒童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
傷寒與副傷寒*	7-12	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。

## (六) 預防傳染病指引---食物衛生

1. 選購新鮮和有益健康的食物。
2. 避免選購未經巴氏德消毒或受高溫和時間控制的奶類產品，例如：未經加工的奶類。
3. 不要購買與未經煮熟食物放在一起的即食食物或飲料。
4. 不要購買包裝不全的食物。
5. 不要購買外表、氣味或味道異常的食物。
6. 烹調食物前要潔手。
7. 不要購買過期或沒有正確標籤的食物。
8. 如手上有傷口，要用防水膠布包裹，以防止傷口的細菌沾污食物。
9. 用不同的器皿盛載熟食和未經煮熟的食物，避免兩者交叉污染。
10. 除掉蔬菜的外葉後，將蔬菜浸在水裏一小時後才清洗，消除蔬菜上可能殘餘的農藥。
11. 雪藏肉和魚類要先徹底解凍才烹調。
12. 將食物徹底煮熟才進食。
13. 用乾淨的匙試食，不要用手指。
14. 烹調後盡快進食。
15. 從雪櫃中取出熟食，要徹底翻熱才可進食。

16. 生病時，例如發燒、肚瀉和嘔吐時不要處理食物。
17. 食物應貯存於蓋好的容器內。
18. 易腐壞食物應在購買後立即貯存於雪櫃內。
19. 雪櫃溫度應維持於攝氏 4 度或以下，冷藏格溫度則應維持於攝氏-18 度或以下。
20. 應把生的食物與熟食貯存於雪櫃內不同位置(熟食置於上層，生的食物則置於下層)，避免交叉污染。
21. 雪櫃內應避免放置過多食物，以保持空氣流通。

### 世界衛生組織訂立的妥善處理食物準則

1. 確保飲食衛生，揀選已處理的食物。
2. 徹底煮熟食物。
3. 煮熟食物後要盡快進食。
4. 小心儲存熟食。
5. 徹底重新加熱經過儲存的熟食。
6. 生和熟的食物要分開處理。
7. 經常洗手。
8. 保持廚房清潔。
9. 防止蟲鼠及其他動物接觸食物。
10. 飲用安全的食水。

## (七) 預防傳染病指引---環境衛生

1. 維持空調設備的良好性能，並經常清洗隔塵網，若環境擠逼，應打開窗戶，使空氣流通。
2. 保持地方整潔，杜絕鼠患：
  - 2.1 垃圾應放置於堅固的有蓋垃圾桶內，並至少每日清理一次。
  - 2.2 保持地面、天花板及牆壁清潔，確保排水渠去水暢順。
  - 2.3 使用可清洗的地墊，避免使用難於清理的地氈。
3. 傾倒花盆盛水碟內的積水，並至少每星期更換花瓶內的水一次，避免蚊蟲滋生。
4. 保持廁所清潔：
  - 4.1 經常(至少每日一次)以 1:99(即把 1 份漂白水與 99 份水混和)的稀釋家用漂白水清洗廁所，並用水沖洗和拖乾後才使用。
  - 4.2 確保沖廁設備運作妥當。
  - 4.3 廁所內應備視液，以及用後即棄的紙巾或乾手機。
5. 毛巾用後應加以清洗，在清洗前不可再用。
6. 被嘔吐物及排泄物弄污的表面，應立即用 1:49(即把 1 份漂白水與 49 份水混和)的稀釋家用漂白水清洗。
7. 不應在學校內洗滌兒童弄污的個人物品/衣服，而應放在膠袋內由家長帶走。

## (八) 預防呼吸道感染指引

1. 保持良好的個人衛生習慣，打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻。
2. 用過的紙巾應妥善棄置。
3. 保持雙手清潔，雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)應洗手。
4. 切勿與人共用毛巾。
5. 如有呼吸道感染病徵，應盡早找醫生診治，並應遵從指示，包括適當服用處方藥物及充份休息。
6. 有呼吸道病徵的病人宜戴上口罩，減低傳染病擴散的機會。
7. 注意均衡飲食、定時進行運動、有足夠休息、減輕壓力和避免吸煙，以增強身體的抵抗力。
8. 保持室內空氣流通。
9. 避免前往人煙稠密的地方。
10. 照顧者可戴上口罩，減低透過呼吸道受感染的機會。

摘錄自衛生署 17/3/2003 擬備的「預防呼吸道感染的健康指引」，以作參考。

### (九) 學校職業安全及健康指引

1. 通路和出口不應被物件阻塞，這些物件可能會令人絆倒，及妨礙火警時逃生。
2. 工作環境和使用的工具應能令僱員採用舒適自然的工作姿勢。
3. 課室應維持足夠的新鮮空氣供應，減輕空氣傳播的傳染病，如結核病、德國麻疹和流行性感冒。
4. 裝置良好的照明系統，以減少意外、眼部疲勞和消除不適。
5. 無論工作姿勢是如何良好，亦不應長期使用同一姿勢，否則亦會引致肌肉疼痛和妨礙血液流通，要注意調整姿勢。
6. 抹窗時，宜使用適當工具和工作姿勢，以免肩膀和背部受傷。
7. 不宜長時間使用顯示屏幕，以免引致健康問題。
8. 頸部長時間向後仰，將電話筒夾於頭及肩部之間，工作枱和椅子高度不配及足腿之空間不足，以上種種會令頸背受損，影響工作表現。
9. 突然、劇烈地或以不正確姿勢提舉重物可扭傷或撕裂肌肉/韌帶，甚至會令椎盤突入椎管，壓迫脊髓/脊神經，導致疼痛或麻痺，嚴重時，更可引致癱瘓。
10. 長期在課室講課，特別是在高噪音的環境，可引致聲音沙啞。建議教師可考慮使用擴音器，關閉窗戶把外間的噪音源隔絕，接受聲音控制和正確發音的訓練，給嗓子充分休息，日常生活中亦適當保護嗓子。

11. 長時間站立可導致腳部和腰背疼痛，亦可能影響血液從腳部流返心臟，以及加劇靜脈曲張的情況，雙腳表面的靜脈因而出現擴張、拉長和彎曲的現象。建議的預防措施：適當時間給腿部休息；按摩腿的下方，改善血液循環；穿著舒適的鞋子。
12. 長時間接觸粉筆，可能導致接觸性皮膚炎，患有皮膚敏感的教師情況會較嚴重。建議教師使用不同的教具；把粉筆包裹或使用粉筆套，避免與皮膚接觸；使用白板或投影機代替黑板；護理雙手。
13. 壓力是教師日常面對的職業健康問題。校方應與教師共同努力，改善工作環境各條件，消除工作壓力。

資料參考：勞工處職業安全及健康部

## (十) 正確使用口罩

佩戴口罩可遮掩口和鼻，阻隔液體與飛沫微粒通過。外科口罩是一種較常用的口罩，若佩戴得宜口罩能有效預防由飛沫傳播的疾病。在以下情況下，我們需要佩戴口罩：

1. 保護自己：當我們照顧發燒或患有呼吸道感染病者的時候；或在流感高峯期或大流行時需要進入診所和醫院。
2. 保護他人：當我們患有呼吸道感染徵狀時，如發燒、流鼻水、咳嗽或打噴嚏等。

佩戴口罩注意事項：

1. 佩戴口罩前，須先潔手。
2. 要讓口罩緊貼面部：
  - 2.1 口罩有顏色的一面向外，有金屬條的一邊向上；如口罩沒有顏色，應將有摺紋的一面向下和向外。
  - 2.2 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。
  - 2.3 把口罩上的金屬條沿鼻樑和面部兩側按緊。
  - 2.4 拉開口罩覆蓋下巴，以確保口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。



3. 戴妥口罩後，應避免再觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前後都要洗手。
4. 口罩如有破損或弄污，應立即更換；並最少每天更換一次。
5. 脫下口罩前，須先潔手。
6. 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩，因為它可能已沾染病菌。
7. 脫下的口罩應棄置，不可重複使用。將用過的口罩棄置於膠袋或紙袋、或有蓋垃圾桶內，並再次潔手。