

編輯委員會：唐雅穎醫生、鄒民琪護士

梁芷芸護士、張淑儀護士

電話：23494212 / 23492772

傳真：23483968

網址：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

彩橋



衛生署

出版：衛生署學生健康服務

二零零一年二月號

第十一期

蛇年剛到，
謹祝各位身體健康、
新年進步！



編者的話

今期「彩橋」以全新面貌與大家見面，懇請校長閱後亦將此刊物在老師間傳閱。學生健康服務的宗旨是為學童提供全面的促進健康及預防疾病的健康計劃；透過每年的健康評估和檢查，及早識別學童在生理和心理上的問題，盡早安排轉介及治療，好讓學童得到及時的醫治，確保他們在接受教育的階段能得到最大的益處及令他們的潛質得以發揮。當學童進入小學一年級時，學業開始繁重，正常的視力和聽力能幫助他們在課堂上正確地接收到訊息；因此需要為他們盡早測試，找出在視力和聽力上可能有問題的學童，並將他們轉介到有關部門進一步接受診斷和為他們安排合適的教育服務。在過往，這項「綜合甄別服務」一直是由教育署派員到學校進行的。但由於本服務在提供全面的健康普查計劃當中亦已包括視力和聽力的測試。為求更有效地運用資源及提供更連貫的普查，由 2000/01 學年起，小一的視力及聽力測試會被納入本服務的普查項目內。懇請各小學校長及老師提醒家長依時帶同學到中心接受檢查。如有同學在開學時未有填寫過參加表格，或現時希望重新辦理參加手續，可致電學校所屬的學生健康服務中心索取參加表格，填妥後交回該中心作約期之用。如有疑問，可致電 23494212 或 23492772 查詢。

心聲版

讓我們一起聆聽同學們於學生健康服務中心所留下的心聲語。
今期輯錄了一些同學對學業常見的心聲：

♡ 我希望成績有進步，一次比一次好

♡ 我希望默書/考試/測驗有 100 分

♡ 我希望長大後能入讀大學

♡ 我希望考第一

♡ 我立志要勤力讀書

♡ 我希望能入到理想的中學



患病兒童之體育活動指引



運動是促進身體健康的重要元素，特別是對於正在成長期的學童來說，運動更是不可或缺的。但隨著資訊科技的快速發展，近年學童的活動模式亦有所改變。他們多傾向進行靜態的活動，例如看電視、玩電腦遊戲及進行電腦上網等，以至參與體育活動的機會亦隨之減少。缺乏運動是導致很多疾病的重要因素，尤其是慢性疾病例如心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆等。因此，適當的運動量是有助於學童健康地成長及預防疾病。若要提升學童的運動量，學校及家長可參考以下的建議：

- ✓ 鼓勵兒童定期進行適合他們發育階段和健康狀況的體育活動
- ✓ 家長應該以身作則，經常安排一些全家都能參與的活動
- ✓ 學校應編排足夠的體育課程及提供更多的運動設施

患病兒童可否進行體育活動？

在教師和家長心中都可能存有一個疑問，就是孩子在患病期間，他/她是否適宜進行活動？及應該進行那些活動？

- 患急性病的學童應否參與體育活動要視乎情況而定，家長應先諮詢主診醫生的意見，並要將結果告知學校。若學童有發燒的情況，運動量就應減少。因為在發燒期間，學童的身體虛弱，並且需要較多的水分。增加運動量只會令體溫更加上升及加劇水分的流失，因而引起脫水及使體溫更高。再者，若發燒的情況是由感染而引起的話，集體活動更有可能將疾病傳播給其他同學。
- 慢性疾病的種類繁多，以下選取了三個較為普遍的例子以解釋病者可進行的運動、病發時徵狀及處理方法。

癲癇症

在病發前後，患者可以是完全正常，但有些活動是可引發癲癇的，例如容易撞擊到腦部的活動。因此，患者應避免進行拳擊、摔角等活動。若患者正值病發，有些運動更可能對患者造成危險。患者可參與的運動如下：

- 正常的學校活動，並應鼓勵他們參加
- 若疾病受到控制，可以游泳，但泳池內必須有知情的救生員值班。不可在海中深水潛泳及游泳
- 可以踩單車，但應避開人多的道路
- 避免參加身體碰撞的運動如欖球及摔跤。避免需要在高海拔地點進行的運動及倒墜活動，例如攀石、攀繩、跳彈床和需要攀高的體操運動
- 除非醫生特別強調，否則患者是不需要避開強光、強聲的

病發時症狀

- 突然失去知覺或失去對周圍環境的認知
- 身體或四肢僵直
- 四肢或面部肌肉有節奏地抽搐
- 面部呈青紫色或蒼白，及有不規則呼吸的現象
- 嘔吐或失禁

病發時的緊急處理方法：

- 讓患者平躺在堅硬的平面上，最好是半卧
- 解開阻礙呼吸的任何衣物
- 觀察抽搐的規率和時間，以幫助醫生作正確的診斷
- 切勿把任何物件放進患者口中，反而應迅速清除患者口中的嘔吐物以防阻塞呼吸道
- 切勿試圖緊握病者四肢以制止抽搐，因這樣反會對患者做成傷害
- 按情況可電召救護車，或送患者到就近的醫療診所

哮喘

哮喘是一種慢性的呼吸道疾病，病情會週期性加重。在哮喘發作時，病者會暫時失去運動能力。目前，哮喘病是可以透過連續預防性治療而得到控制。另一方面，運動雖有可能誘發哮喘病的發作，但現時已有支氣管擴張劑可供運動前使用，以防止哮喘發生。教師應事先得知那些是患哮喘病的學生，並對他們服用的藥物及治療方法有一定的認識及鼓勵病者常隨身攜帶支氣管擴張藥。

- 當哮喘受到控制時，患者應如常參加所有的體育活動
- 在運動前吸用支氣管擴張藥和作充份熱身運動來預防由運動而引發的哮喘
- 在溫暖而濕潤的環境下運動是可減少哮喘病發的機會，例如在室內泳池游泳
- 間歇性運動並伴以小休，比起持續不停的運動較少引發哮喘
- 應避免接觸導致過敏的物質，及避免深水潛泳

病發時症狀：

- 呼吸困難
- 反復咳嗽
- 紫紺

病發時的緊急處理方法：

- 停止運動並讓患者坐在清涼、安靜的地方
- 確保衣物沒有阻礙呼吸
- 記錄呼吸頻率和心率
- 在可能的情況下，吸入推薦劑量的支氣管擴張劑
- 按情況可電召救護車，或送患者到就近的醫療診所

心臟病

心臟病可限制學童的運動能力。在某些情況下，運動可能對身體做成不良影響。但是大部份心臟病患者的病情均屬輕微，運動對病情所造成的影響很微。由於心臟病有很多種，每個患者的運動量及應避免的運動須由醫生判斷，所以患者應備有由主診醫生寫給他/她的推薦信，列明患者可以參加的運動。患有心肌炎、心肌缺氧缺血或心臟衰竭的患者不可參加任何運動。

病發時症狀：

- 呼吸困難
- 面色蒼白或呈青紫色
- 咳嗽和/或嘔吐
- 在休息狀態下，心跳依然急促

病發時的緊急處理方法：

- 讓患者安坐或躺在空氣流通的地方
- 電召救護車，盡快送患者到醫院

總括來說，學校應備有同學患有何種慢性疾病的記錄，並確保各有關老師知道。盡可能得悉醫生對患者建議的運動種類及運動量，而有關教師應有基本的急救知識。如果家長能與學校合作而提供足夠資料，再加上學校有充足準備，慢性病患者亦一樣可以享受體育運動所帶來的好處。

增加資訊聯繫

本服務一向定期將本刊物「彩橋」及健康教育專題講座之海報寄給各中、小學校長。「彩橋」的作用是希望加強學生健康服務與學校的聯繫，從而加深校長及老師對本服務的認識。而健康教育專題講座海報是希望加強宣傳，如果學校能協助在校內張貼，將會有更多的學生和家長知悉而參與講座。爲了可以更迅速地將資料傳遞及讓教師更容易得悉有關資料，本服務已開始將資料上網，教師和家長可瀏覽衛生署網頁 http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm。現時在網上可得悉本刊物「彩橋」之內容、近期之健康教育專題講座時間表、本服務簡介、各學生健康服務中心之地址及電話。在不久將來，我們會按需要將更多的資料上網，希望大家能更快捷及有效地得到所需訊息，從而加深對本服務的了解。此外，我們亦加設了電話熱線 23494212，如欲知悉有關服務資料，歡迎致電查詢。

填色、繪畫及書籤 設計比賽

在過往兩年，本服務都有爲各年級的小學生舉辦填色比賽及繪畫比賽，反應非常踴躍。而且透過這些活動確能有效地推廣健康訊息。所以今學年我們再接再勵，同樣以創作的形式去配合「吸煙危害健康」之健康教育主題。除了有小學生的填色及繪畫比賽外，比賽更擴展至中一至中三的書籤及標語創作比賽。我們期望經過這些比賽後，中小學生都能夠明瞭吸煙對自己身體、別人及環境所帶來的壞影響，從而不會嘗試吸煙。相信各學校亦有學生已參與是次比賽。現時專責評審團正在遴選各參賽作品，大概在三月中公佈結果，屆時將有專函通知各得獎者及其學校。頒獎典禮將在四月份舉行。

如對學生健康服務有任何意見、查詢或有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

健康通訊站

藍田分科診所四字樓

啓田道九十九號

九龍觀塘

發信人姓名及地址：