

編輯委員會：唐雅穎醫生、鄒民琪小姐、
梁芷芸小姐、張淑儀小姐

電話：23494212/23492772

傳真：23483968

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

彩橋

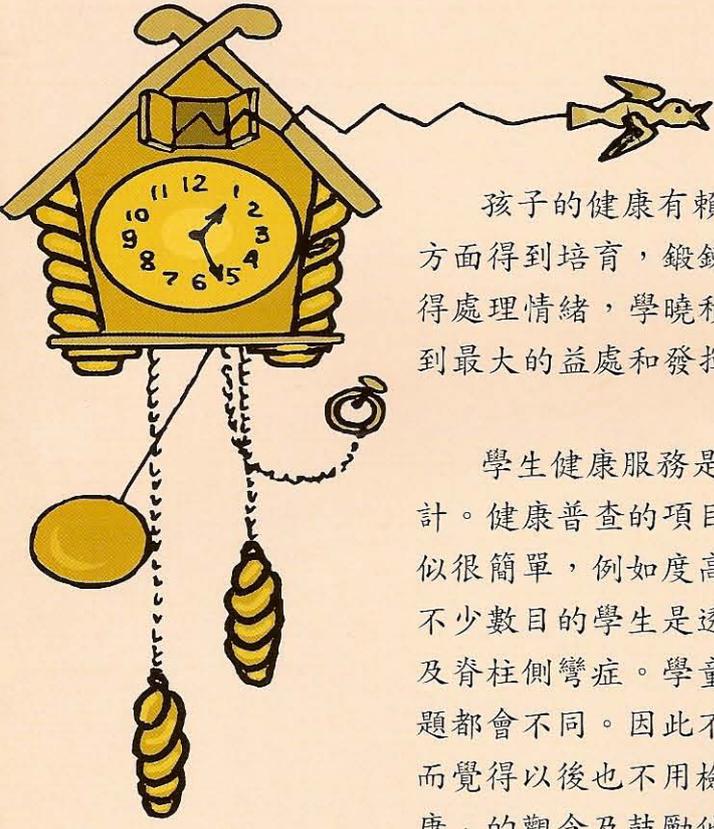


衛生署

出版：衛生署學生健康服務

二零零一年八月

第十二期



編者的話

孩子的健康有賴從小養成良好的生活方式和態度，在身、心、社交各方面得到培育，鍛鍊強壯的體魄，建立良好的人際關係，有自尊自信，懂得處理情緒，學曉積極面對和解決困難，適當處理壓力，方能在學習中得到最大的益處和發揮個別的潛能。

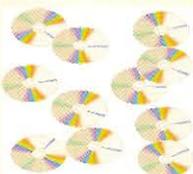
學生健康服務是為配合學生在各成長階段的生理及心理健康需要而設計。健康普查的項目是針對學童常見的健康問題而進行，有些普查項目看似很簡單，例如度高、磅重、視力和聽力測試及脊柱弧度量度等，但卻有不少數目的學生是透過這些檢查而得知患上肥胖、過瘦、視力或聽力毛病及脊柱側彎症。學童正值身、心迅速發展的階段，每年的變化或出現的問題都會不同。因此不要輕看這些普查程序，亦不要因為檢查的結果是正常而覺得以後也不用檢查。希望各校長、老師及家長都積極向同學灌輸「健康」的觀念及鼓勵他們珍惜檢查的機會。另一方面，很多家長或同學可能會要求一些較「深入」的檢查例如抽血、X光等。其實當醫生懷疑同學患上某樣疾病時都會為同學抽血及X光檢驗，但卻毋需每一位到來普查的同學都做這些檢查。

學生健康服務自1995/1996年推行以來，一直受到家長和學生的歡迎，亦得到學校的支持和協助，我們都感到激勵和滿足。這服務將邁向第七個年頭，繼續朝著「健康」這理想進發。讓我們在這新學年的開始，鼓勵我們的學生和子女參加。

服務動向

*以往由教育署為小一學生提供的視力及聽力測試，已於2000/2001學年開始，納入學生健康服務的檢查項目中。因此，我們特別關注小一學生的參加情況，希望能及早發現及處理他們在視覺及聽覺的問題。

*由2001年5月起，學生完成普查後，醫生或護士會派發一份普查結果，說明各項測試的結果，並且按學生成長階段及健康需要，提出改善或保持健康的建議，給學生和家長作為紀錄和參考。



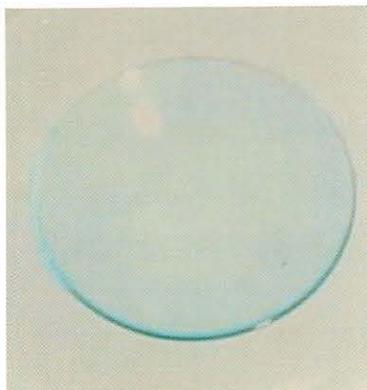


矯視方法大檢閱

近視的情況在香港非常普遍，全港大約有七成的青年人患有近視。近視度數一般都隨著年齡而增加，速度慢者可以整年度數不變，快者則可能一年內增加二百度以上。為人父母者，面對子女的近視加深，難免感到憂心和焦急，於是千方百計為子女尋求控制或減退近視的方法。近年市面上出現了很多聲稱能治療、控制或減慢近視加深的方法，很多人都抱著不妨一試的心情而採用；但其實對於每一種方法你又認識有多少呢？

角膜矯形法

俗稱矯視隱形眼鏡。方法是在每晚或隔晚睡覺前，戴上一對硬性隱形眼鏡，這對隱形眼鏡將眼角膜的表面彎度壓平，早上醒來時，便可除下隱形眼鏡，而視力亦維持正常。但因隱形眼鏡已除下，眼角膜失去壓力，便會慢慢回復其原來較為彎曲的形狀，視力亦因此而慢慢變得模糊。因此，每晚或隔晚便需配戴隱形眼鏡，將眼角膜再一次壓平。日間就可以不用配戴任何眼鏡亦可以維持正常的視力。因此，角膜矯形法並不能永久性治療近視，本質上就好像日間隱形眼鏡的代替品。此外，如果不適當佩戴矯視隱形眼鏡，可能會引致角膜損傷或感染。到目前為止，未有可靠的醫學研究證明角膜矯形法能減慢或停止近視增加的速度。

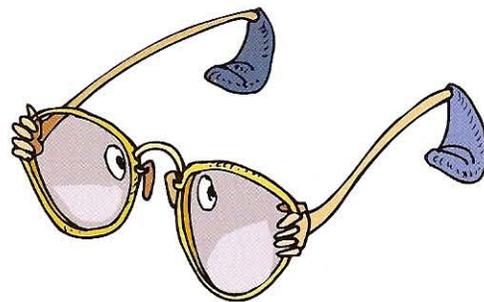


矯視隱形眼鏡



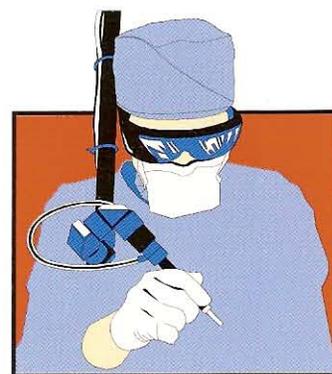
使用漸進眼鏡片

俗稱矯正視力鏡片。鏡片分上下兩個配有不同近視度數的區域。上半部的度數較深，用來看較遠的景物，如看黑板。下半部的度數較淺，透過這部份鏡片來閱讀或書寫，可減低閱讀時眼球內睫狀肌所需要收緊的幅度，從而減慢近視增加的速度。一般人閱讀時，頭部會自然地微微向下而眼睛向前。但使用漸進式眼鏡片時，要將頭部保持向前而眼睛卻向下望，以便透過鏡片下半部的閱讀區域來閱讀。可是這個特別的閱讀姿勢，會令眼睛及頸部容易疲倦，而且會減慢閱讀及書寫的速度。如果不能維持這個特別的姿勢，鏡片的下半部便沒有被使用，矯正視力鏡片便與普通鏡片無異，不能達到減低眼球內睫狀肌收緊幅度的效果，變為得物無所用。



激光矯視法

方法是用激光將部份眼角膜的表面組織除去，形成一個表面彎度較為扁平的眼角膜，將遠方景物的焦點集中在視網膜上，從而矯正視力。這個方法是一個永久及不能還原的方法。成功的話，可永久地消除近視。但若手術失敗，則不能回復手術前的模樣，而手術本身亦有一定的副作用。而且，這個方法只適合近視度數已穩定的成年人，而不適合近視度數仍在不斷增加的兒童及青少年。因為眼角膜的厚度有限，故不能一次又一次地除去表面的組織。



以上所述的各種方法都有它的好處，亦有不完善的地方；而且未必適合每個人，所以患有近視者必須由專業視光師或眼科醫生提供專業的服務及跟進。





活動花絮



2000/2001 年度「吸煙危害健康」 填色、繪畫暨書籤及標語創作比賽

2001年4月7日的下午，我們舉行了「吸煙危害健康」填色、繪畫暨書籤及標語創作比賽的頒獎典禮。這是一個繽紛愉快的下午，因為這典禮正是我們工作人員、嘉賓、家長和學生一起分享努力成果的時刻。我們得到衛生署副署長林秉恩醫生太平紳士的鼓勵，他提醒我們，吸煙使青少年更大機會染上其他惡習，例如濫用藥物，為個人、家庭和社會造成深遠的影響。林醫生呼籲社會各界攜手合作，正視和對付青少年吸煙和二手煙的問題，使我們的下一代能夠健康快樂地成長。正式頒獎時，同學走到台上，從嘉賓手中領到獎品，心情可能有點緊張，卻按不住那份雀躍歡喜。會後有機會欣賞其他得獎作品，亦藉此觀摩和交流彼此的心得，但願同學得獎之餘，也認識吸煙的害處，學會拒絕誘惑的方法，不會試第一口煙。



出席的嘉賓有：

- 教育署課程發展主任黎李淑靜女士（右一）
- 香港吸煙與健康委員會行政總監余衍琛先生（右二）
- 衛生署副署長林秉恩醫生太平紳士（右三）
- 吸煙或健康行動協會副主席黃佩儀女士（左三）
- 香港教育學院藝術系講師蘇錦卿女士（左二）
- 陪同各嘉賓的是學生健康服務顧問醫生麥國恒醫生（左一）

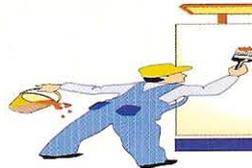


得獎同學與嘉賓合照



同學於頒獎儀式後參與大會安排的遊戲活動

填色比賽 得獎作品



2000/2001 年度「吸煙危害健康」
填色、繪畫暨書籤及標語創作比賽



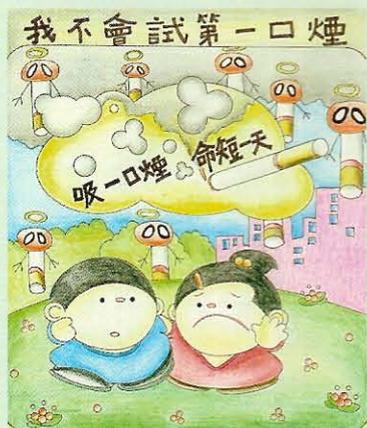
一年級組冠軍 趙慧敏



一年級組亞軍 陳佩賢



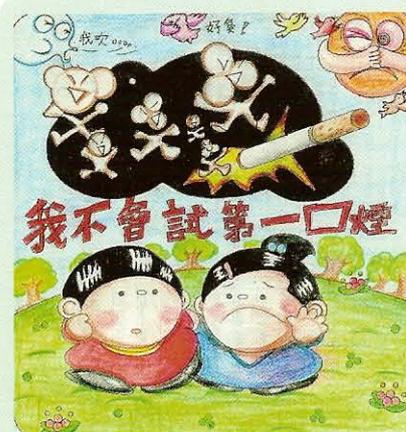
一年級組季軍 周樂遙



二年級組冠軍 陳堯博



二年級組亞軍 梁嘉穎



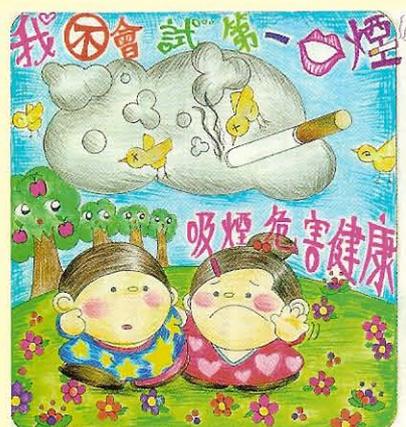
二年級組季軍 黃諾堯



三年級組冠軍 黃寶婷



三年級組亞軍 林翰青



三年級組季軍 禰淑雯



2000/2001 年度「吸煙危害健康」
填色、繪畫暨書籤及標語創作比賽

繪畫比賽 得獎作品

煙氣逼人
害人害己



四年級組冠軍 李佩瑜



四年級組亞軍 周樂雯



四年級組季軍 陳家鳴



五年級組冠軍 龔啟宏



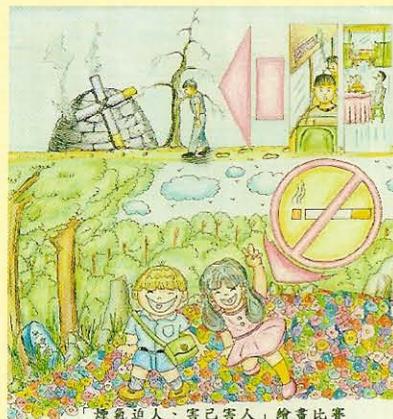
五年級組亞軍 李澤承



五年級組季軍 陳柏堯



六年級組冠軍 陳嘉倩



六年級組亞軍 管靜雯



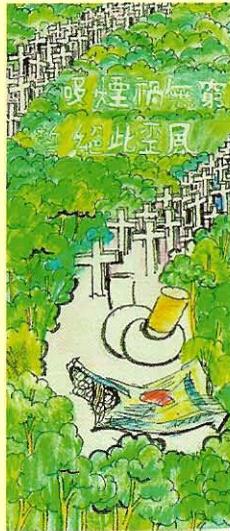
六年級組季軍 梁宏浩

書籤及標語創作比賽 得獎作品

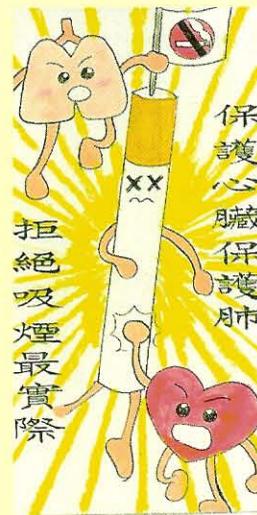
2000/2001 年度「吸煙危害健康」
填色、繪畫暨書籤及標語創作比賽



中一組冠軍
張紫薇



中一組亞軍 李靜芝



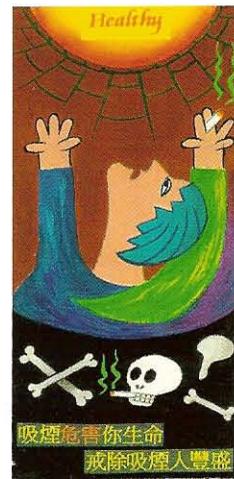
中一組季軍
劉柏欣



中二組冠軍 馬玉真



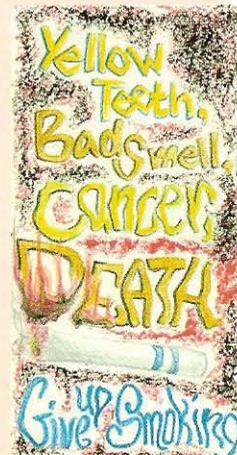
中二組亞軍 陳恩瑜



中二組季軍 李悅強



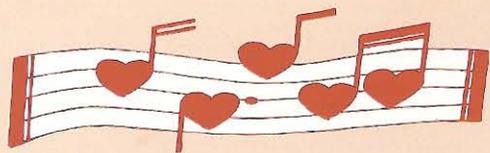
中三組冠軍 黃家敏



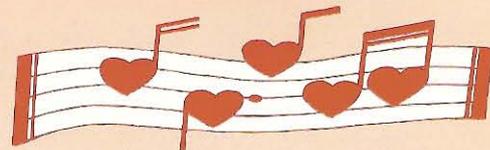
中三組季軍 卓思伶

中三組亞軍 黎敏慈





心聲版



今期讓我們分享一下同學們的志願吧！

♥ 我希望長大後做一個議員，因為我想為香港出一分力

♥ 做一位出色的的士司機

♥ 我長大後想當一個老師，耐心教導別人

♥ 我想做一位廚師，因為我想煮嘢食

♥ 希望做旅遊協會接待員

♥ 做個網頁設計師

♥ 我長大後要做一位護士，誠心照顧病人

♥ 希望做個說道理的老師

♥ 我希望做個寵物店服務員

♥ 做一個好醫生常常幫助別人

在心聲版上貼上自己志願的同學中，有一半以上希望自己長大後能成為老師、醫生或護士，而且是說道理及耐心教導人的老師、常常幫助人的醫生，和誠心照顧病人的護士。同學不單祇知道職業本身的責任，也能辨出專業工作中應有的態度。作為教育工作者及醫護人員的我們，必須時刻檢討自己的態度及對工作的熱誠，以作為同學的好榜樣，同時亦盡量發揮我們的影響力，多向他們傳達正面的訊息。

社會需要不同的人材在不同的崗位作出努力，所以無論同學的志願是甚麼，祇要每個人都發揮自己的小宇宙，不管任何職業，都一樣能夠貢獻社會。



九龍觀塘
啓田道九十九號
藍田分科診所四字樓

健康通訊站

發信人姓名及地址：



如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。