



柏立基教育學院校友會

李一諤紀念學校

S.R.B.C.E.P.S.A. Lee Yat Ngok Memorial School

目的：本校希望能從多方面培養學生、家長、教職員以致社區人士有健康的生活習慣，深化健康教育工作，讓每一個人「活得健康」，學校各科組透過講座、展板、培訓、會議、課程、綠化校園及環保活動建構「健康校園」。

範疇：「健康校園」所涵蓋範疇包括：

- A)健康飲食政策(詳見下頁)
- B)無煙校園政策(詳見下頁)
- C)禁止濫用藥物政策(詳見下頁)
- D)學生保健政策(詳見下頁)
- E)教職員職業安全及健康政策(詳見下頁)

## 健康飲食政策

### 理念

據多項研究顯示，營養與學習的關係顯著。健康飲食習慣對於學生的學習能力、生長發育及長遠的健康等都有莫大幫助。健康飲食習慣可減低於成年期患上各種長期疾病的機會，如心臟病、中風，以及各類癌症。從小開始培養良好的飲食習慣不但可減低患病機會，而且有助健康的成長和發展。

### 目的

此政策旨在向學生及教職員宣揚持續推行健康飲食的重要性，同時致力建立一個健康衛生的飲食環境，讓學校各成員知道健康飲食的重要，並讓學校成員可於日常生活中實踐。

### 政策內容

1. 學校應致力於讓所有學生明白健康飲食的重要性，從而讓學生懂得選擇食物的技巧。
2. 所有教職員都應作良好榜樣，於日常生活中實踐健康飲食的習慣。
3. 學校應準備、採取、執行及監察一套全面的計劃以鼓勵良好的飲食習慣。

3.1	供應健康衛生的食物及飲品作選擇。 選擇小食部營運商及食品供應商應以健康及衛生為首要考慮因素。 學校會透過與小食部及午膳供應商的合作來提供健康衛生的食物及飲品作選擇。 膳食委員會負責監察小食部及午膳供應商的食品的種類、價格、營養價值及衛生狀況。 學校改善小組需每一個學期和小食部及午膳供應商開會檢討跟進應改善的地方。
3.2	建立食品供應計劃，以有良好訓練的職員向學校成員提供健康美味的食物。 食品供應計劃包括，小食部內各樣食品及飲品的供應，午膳代訂服務及飲用水的提供。
3.3	提供舒適的環境及充裕的時間給學生及教職員進食。
3.4	舉辦一連串的营养教育計劃，以配合學校的健康教育課程，並取得食品供應商的支持。 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 營養教育計劃包括：課程內教育、跨學科教學活動、課外活動、家長教育活動及特別的大型活動。
3.5	負責的教職員應有充分的準備並獲得充分的支援。 校方會提供有關課程的資料給有關職員，並鼓勵教職員參與有關健康飲食培訓。 負責營養教育的導師應有充分的準備及定期參與相關專業發展的課程。
3.6	提供途徑以轉介有關飲食問題的學校成員，助他們尋求適當的幫助(如輔導或醫療服務)。
3.7	建立機制以邀請家長參加計劃的策劃及執行。 邀請家長教師會代表加入膳食委員會，使膳食委員會及家長教師會有緊密聯繫，確保家長可以參與有關健康飲食的決策及活動。
3.8	了解校內各成員的需要及興趣，並能適當地運用社區資源以使計劃更有效地實踐。
3.9	教職員會以健康的食物作為獎勵。

4. 學校改善小組為上述各點制定以下各指引並確保有關及受影響人士獲得充分的了解。

- 食物供應指引
- 小食部營運指引
- 午膳供應指引
- 教職員培訓
- 營養健康服務

### 檢討及修定

- 每年檢討一次。
- 買賣業務監管委員會負責檢討校內外現況及草擬需修定的政策內容。

修定方案須諮詢專業人士的意見並向教職員、學生及家長徵詢意見。

修定草擬經由學校改善小組及校長通過方會生效。

## 無煙校園政策

### 理念

吸煙能導致心臟病、中風、慢性呼吸導疾病及各類癌症，二手煙及可危害他人的健康，所以有必要立無煙校園或廣全面禁煙，讓學生自小就認識吸煙的害處。

### 目的

此政策旨在持續推行宣揚反吸煙，同時致力建立一個全方位無煙學習環境，讓學校成員知道吸煙是不可接受的，並讓學校成員避免受到二手煙的禍害。同時，學校成員把上述訊息向家庭成員及社區人士傳達，進一步達致無煙社區的境界。

### 政策內容

1. 學校確保無煙政策由訓輔組負責訂立、推行、監察及修定
2. 學校致力為學生及教職員提供一個無煙校園，從而讓各學校成員不單擁有吸煙禍害的知識，更能掌握拒絕吸煙、二手煙的技巧
3. 所有教職員作良好榜樣，於日常生活中實踐無煙生活
4. 學校準備、採取、執行及監察一套全方法的無煙校園計劃，以營造一個健康的環境

### 計劃包括：

#### 1. 建立無煙的學校環境

學校根據現行的《吸煙(公眾衛生)條例》去履行禁煙工作無論任何人士，包括教職員、學生、外來訪客及工作者，在任何時間都禁止在學校範圍內吸煙(包括任何類型含有尼古丁的物品)所有學生都不得帶任何含有尼古丁的物☒品回校校內禁止任何香煙廣告或廣告物品，包括任何印有香煙廣告的衣物或個人物品。

學校不會接受煙草商及其附屬和有關機構的任何贊助

禁煙標貼或告示牌會張貼在校園當眼地方

校方會通知學生、家長、教職員、訪客有關無煙校園政策，並會把政策詳列於學生手冊、教職員手冊、學校網頁及家長通訊內，以使各人士都明白此政策

在可行情況下，校方會透過傳媒向外發放學校的無煙政策，以對社區起正面影響作用

#### 2. 提供預防吸煙教育

預防吸煙教育須配合各科，並在各級推行，其學習目標包括：

教導學生有關吸煙、香煙或類似物品的內含成分對身體所引起的傷害

提出年輕人吸煙的原因

教導學生有智慧地分析煙廣告的作用及其對社會的影響

幫助學生建立抵抗對吸煙廣告或週遭吸煙環境所產生的誘惑力致力加強社區的無煙意識

學校對推廣預防吸煙教育的教職員提供足夠的培訓及支援，並規定有關的教職員在進行教育活動前必須接受訓練，以獲取及掌握更有效的預防教育技巧。

3. 學校提供途徑輔導及幫助吸煙人士戒煙(如戒煙班或醫療服務等)

4. 學校確保全校全方位的參與無煙校園的建立，並透過不同的項目、渠道、活動令全校所有人士都參與其中

5. 學校邀請家長參加無煙政策的確立，以取得家長的支持，讓學生的家長更積極參與無煙校園之實踐

6. 學校了解校內各成員的需要及興趣，並適當地運用社區資源以便更有效地實踐校園無煙政策

### 檢討及修定

每年檢討一次

訓輔組負責檢討校內外現況及草擬須修定的政策內容

修定方案須諮詢專業人士的意見，並向教職員、學生及家長徵詢意見

修定草擬經由行政組及校長通過方會生效

## 禁止濫用藥物政策

### 理念

眾所周知，藥物只可作治療的用途，但生活中卻有不少人沒有適當地使用藥物，甚至濫用藥物。現時青少年濫用藥物的問題非常值得關注，他們當初可能是因為出於好奇、誤交損友，或受到朋輩的影響和慫恿而不幸染上毒癮。因此，我們必須使學生認識濫用藥物對人體造成的損害，以及所帶來的各種不良後果，希望他們自小能培養正確的用藥態度。

### 目的

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

### 政策內容

1. 配合課程設計，透過教育活動，讓學生明白：
  - a. 藥物的功用
  - b. 正確服用藥物的方法
  - c. 濫用藥物的原因和害處
  - d. 坐言起行，拒絕濫用藥物
2. 幫助學生建立良好的自我形象，肯定其表現與成就，避免因學業成績欠佳而濫用藥品以逃避現實；
3. 提供各類形課外活動，讓學生可發揮精力，減低在校外誤交損友的機會。
4. 與學生家長及監護人保持密切聯繫，以便及早發現問題及提供相應的協助。

### 檢討及修定

1. 每年檢討一次
2. 訓輔組負責檢討及修定的政策內容
3. 修定草擬經由校長及行政小組通過方會生效

## 學生保健政策

### 理念

預防勝於治療，學生保健工作不容忽略。學校除了要致力建立一個健康的學習環境，還應透過各方面的妥善安排，讓學生有綜合及良好的體檢，從而促進及保障他們的健康成長。故此，學校必須與家長、學生及有關人士共同制訂政策、推行措施和各種安排，以達致這個目標。

### 目的

此政策在提供一套良好的體檢系統，讓學生能健康成長。

### 政策內容

1. 健立學生健康記錄檔案
  - a. 學期初派發通告，要求家長填報其子女的病歷。並按醫生的專業建議，由家長填報學生是否適宜進行體育活動。
  - b. 保存有關學生記錄，以供教師參考。
  - c. 整理全校學生患病的記錄，由教師傳閱，確保教師在推行活動前知悉學生的健康狀況，以免發生意外。唯紀錄只供內部傳閱，不能作其他用途。
2. 進行學校活動期間，為健康有問題的學生作出適當安排。
3. 鼓勵學生參與衛生署提供的健康服務。
4. 建立學生健康記錄中央電腦檔案，於每學年期終時派發報告給家長，讓家長更全面了解學生的健康狀況。

### 檢討及修定

1. 每年檢討一次
2. 學校發展組負責檢討及修定的政策內容
3. 修定草擬經由校長及行政小組通過方會生效

## 教職員職業安全及健康政策

### 理念

學校作為一間教育機構，有義務為教職員提供一個安全的工作環境。因此，須制定一套職業安全及健康的政策，讓教職員能安心工作。

### 目的

此政策旨在保障學校教職員的工作安全及健康，並宣揚職業安全及健康的重要性。

### 政策內容

1. 學校須制訂教職員職業及安全指引，供教職員參考及遵循，並每年修訂。該指引內容包括：
  - a. 預防摔倒/滑倒/絆倒的方法
  - b. 預防扭傷/用力過度的方法
  - c. 預防撞傷/創傷/夾傷的方法
  - d. 在電腦工作間工作時注意事項
  - e. 課室保持通風的方法
2. 讓教師能適當運用及保護聲線
  - a. 在每個課室設置擴音器
  - b. 鼓勵教師參加聲音和正確發音技巧的訓練
3. 鼓勵教師將粉筆包裹；減少與可導致皮膚敏感的教具接觸
4. 提供資訊，鼓勵教職員定期接受身體檢查及防疫注射
5. 設有輔導主任，教職員遇有問題可尋求協助，以舒緩壓力
6. 提供有關人際關係溝通的講座，讓教職員學習與人溝通的技巧
7. 定期舉行家長教師活動，讓家長與教師有互相溝通的渠道，舒緩雙方情緒及壓力

### 檢討及修定

1. 每年檢討一次
2. 學校改善小組負責檢討及修定的政策內容
3. 修定草擬經由校長及行政小組通過方會生效

註：另附指引

學校的職業安全及健康指引

環保辦公室(工作地方)指引 E2. 辦公室通風的風險評估

### 供參考網頁

教育局健康校園政策

<http://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/primary-secondary/healthy-sch-policy/index.html>

<http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/life-wide-learning/healthy-school/index.html>

健康校園夥伴學校

<http://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/primary-secondary/healthy-sch-policy/support-for-sch/sch-exemplars.html>

1. 良好的校舍管理是邁向良好職業安全及健康習慣的第一步。通道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，以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. 要能舒適地閱讀和增加工作效率，便必須有良好的照明。良好的照明能減少意外、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。僱員應不時改變工作姿勢以便舒展身體不同的部位。
6. 低年級教師為幫助學生學習要經常彎腰；故要注意調整姿勢。
7. 抹窗時，如沒有使用適當工具和工作姿勢受限制，肩膀和背部很容易受傷。
8. 長時間使用顯示屏幕引致健康問題，是頸部長時間固定，手和手腕擺放不當，以及顯示屏幕設備的工作量沉重及工作期限緊迫。這些問題大多可透過把人體功效學的準則應用於工作間的設計和工作的編排上而得以預防。
9. 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。
10. 突然、劇烈地或以不正確姿勢提舉重物可扭傷式撕裂肌肉／韌帶；甚至會令椎間盤突入椎管，壓迫脊髓／脊神經，導致疼痛或麻痺。嚴重時，更可引致癱瘓。
11. 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；日常生活中適當保護嗓子。
12. 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。
13. 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。建議的預防措施：使用不同的教具；把粉筆包裹，避免與皮膚接觸；護理雙手。
14. 壓力是教師日常面對的職業健康問題。處理不當會影響教師的生理和心理健康，以及教學表現。校方會與教師共同努力，改善工作環境各條件，消除工作壓力。



## 環保辦公室(工作地方)指引

### 1)節省紙張

#### (一)雙面使用紙張

(二)油印工作紙或評估卷，盡量一紙兩面，這樣做可減少一半的紙張消耗量

(三)三思後才影印，減少影印，例行性文件和通告應張貼於佈告板上，不宜複印傳閱

(四)如可以的話，應選用適當的字型/縮減模式以減少打印紙張

(五)派剩的工作紙，請不要掉在廢物箱，而是把它們放在教員室的廢紙回收箱

(六)單面編印的工作紙，如果不要的話，請把它們放在電腦檯旁的廢紙盤內，方便打印一些試印或不太重要的筆記

(七)使用電子媒體作內外溝通渠道，以減省用紙

(八)發出電子聖誕咭和賀年咭

(九)如非必要，不用封頁(如:傳真封面)

(十)收到外界寄來的大量宣傳單張，如不打算派給學生，而認為可翻用的，請拿往校務處作油印用，或放在電腦檯旁的廢紙盤讓同事打印用

(十一)使用已用紙張的背頁接收傳真，甚至篩選性地打印傳真文件

(十二)教員休息室放有一些學生舊簿用剩的紙張，各同事如有需要可以取用

(十三)使用磅數較輕、紙質較普通的紙張印製學校通告

(十四)避免使用信封傳送非機密文件

(十五)重複使用舊信封、文件夾和紙箱

(十六)嚴格控制印製通告和政府刊物的數量

(十七)在會議上共用參考資料

(十八)傳閱報紙和在網上閱報

(十九)部份壁報的底紙可翻轉再用，色彩同樣鮮艷

### 2)再用及節約物料

(一)根據「物盡其用、廢物利用及循環再用」的原則使用物料

(二)選取合適尺寸的包裝物料

(三)謹慎處理及貯存物品，以減低破損及造成廢物

(四)循環再用包裝盒/包裝填充料/其他包裝/貯存/運送物料

### 3)節省用水

(一)報告有關水龍頭或水管滴漏事宜予相關負責人

(二)使用完後，請關掉水源

### 4)節省用電

(一)盡可能調較至節省能源模式，如電腦停止工作 20 分鐘或少於 20 分鐘，便會自動關掉畫面

(二)調較室溫為 25.5° C

(三)關掉不必要的照明系統及使用完後，終止能源供應及當離開辦公室時，關掉所有能源供應

(四)在日常運作中更有效使用天然資源及能源

(五)提醒員工在離開辦公室或一個地方長時間空置時，把該處的電燈關上

(六)在放工後進行例行巡視，確保所有電燈和其他電器已完全關妥

(七)放學後，最後離開教員室的同事，請先關掉冷氣或電燈，才叫工友鎖門，減少電費消耗

### 5)節省文具

(一)使用環保文具(如可換筆芯的原子筆、太陽能計算機)

(二)循環再用釘裝膠圈、信封及其他物料，直至用盡為止

(三)盡可能循環再用文具

### 6)綠色廚房

(一)循環再用餐具、茶杯及玻璃杯

(二)在開會時減少提供膠樽水，盡量以茶壺盛載飲用水，供與會者飲用

### 7)採購管理

(一)購買環保產品，例如可更換筆芯的圓珠筆和鉛芯筆、環保紙張

(二)採購具雙面影印和自動省電功能的影印機

(三)採購具自動省電功能的電腦工作站及打印機

(四)不購買熱敏紙的傳真機，改用普通紙傳真機或可連接電腦的傳真機

## 8)處理辦公室廢物

### (一)一般廢物

- 建立廢物分類系統，擺放回收箱，以便回收一般固體廢物(例如：紙張或碳粉盒)
- 訂閱的報紙，閱後環保處理

### (二)回收碳粉盒

- 收集用完的碳粉盒，以便承判商回收

### (三)廢紙回收

- 請勿將弄污(如：附有食物的紙張)及不能循環再造(如：碳紙及含塑膠成份)的紙張，擺放於廢紙回收箱內

### (四)收集電池

- 鼓勵使用充電電池
- 收集廢棄電池，以供循環再造/ 妥善處置

### (六)室內空氣質素

- 盡可能擺放大葉綠色植物於辦公室內，鼓勵員工種植小盆栽
- 在辦公室推行無煙政策

### (七)收集

- 把廢物放入合適的容器，安排收集商定期收集廢物，避免發出臭氣
- 安排定期防治蟲鼠，清潔通風系統及地毯

## 9)推廣環保意識

- 在影印機旁張貼通告，提醒員工採用雙面影印
- 在全校實施禁煙政策
- 經常推動員工積極參與各項環保工作