

第四章 學生安全及健康發展指引

學校健康飲食政策：

健康飲食習慣對個人健康有著重要的關係，要食得健康，必須培養起良好及健康的習慣來，本校的健康飲食政策旨在提高學生對健康飲食的意識，提昇學生、家長與及教職員對健康的認知，從而培養起健康飲食的習慣。

一. 學生飲食及衛生指引

1. 確保學生的飲食合乎營養及衛生的質素。
2. 透過多元化的活動，將健康飲食的訊息帶給學生、家長與及教職員。
3. 藉著學習飲食及關注衛生方面及提高學生的進食、自理的能力。
4. 改善學生的飲食習慣。
5. 透過實際的生活環境，提高學生的學習能力，包括：與人溝通技巧、使用金錢、排隊守秩序和購物的程序等。
6. 小息或午膳前進行自理訓練，老師可教導學生進食技巧及禮儀以及健康與衛生飲食之基本常識。
7. 中學組可以學習使用碗筷，飯後清潔及執拾；小學組則集中訓練自我進食，減少餵食及簡單膳後工作的訓練。
8. 午膳食物不宜有碎骨及多菜少肉為主。口肌較弱的同學，食物應剪碎再分派給同學。
9. 由學生事務委員會及校護負責監察和審定學生的午膳餐單。(盡量達致均衡的飲食，選擇有營養及無骨容易進食的食物。)並定期與承辦商聯絡，以求服務質素有所保證。
10. 避免選擇油或糖份、鹽份較高的食物作小食。
11. 學生小賣部
 - 由校方委派教職員成立小賣部工作組。
 - 定時購入合適的食品，盡量配合學生的口味及有營養價值的健康食品。
 - 訓練高能力學生協助售賣食品及找贖、協助排隊和售賣。
 - 學期初出通知會家長，可以每天給予學生不多於若干數量的零用錢，讓學生自行選購食品並學習找贖。
 - 定期計算收支及獎勵協助服務的學生。
12. 減少以食物作為獎勵。
13. 食物必須保持清潔，盡量用盒子封好，以避免被蟲、蟻等走進食物中。
14. 避免存放過多的食物，食物分派給學生食用前，必須檢查食物上的包裝前，確保於過期前食用。
15. 定期檢查食物的質素，確保學生有均衡及衛生的飲食。
16. 定期量度身高體重，以檢示學生之健康情況。

相應行動包括：

1. 聯絡家長討論有關情況，取得共識，作出一致之改善行動。
2. 鼓勵同學依照健康飲食金字塔的指引，選擇健康的飲食模式。
3. 為學生設計一些健康的餐單，配合他的口味而又改善他的飲食習慣。
4. 定期觀察學生情況並檢討成效。

成效評估：

1. 定期檢討各項健康飲食活動的成效。
2. 收集學生家長與及教職員對健康政策及活動的意見。
3. 於校務會議中、個案會議或分科會議中進行檢討及評估。
4. 觀察學生之體重狀況。

二. 藥物的安全處理及派發

對於學生在校內服用藥物的事宜，學校除了扮演主動協助角色外，也需扮演觀察及監察者的角色。若校方取得家長的合作，了解有需要的學生在校內服用藥物的資料，在嚴謹及有效的監察下，可減低學生在校內誤用或濫用藥物的機會。此外，若教職員能了解學生所服用藥物的副作用，對服藥後的學生加以觀察或留意，便可及早預防因藥物副作用所引致的傷害。例如：學生服用傷風藥後，因睡意而不能集中注意力所產生的危險，特別是上木工、家政及美勞等課堂。

1. 學生藥物的存放

在決定藥物存放的方法時，應先考慮以下原則：

- **安全：**
 - 校護／班主任須與家長緊密溝通，評估學生是否有能力安全地在學校保管，把藥物交到校方保管。
 - 校護須為學生安排特定的地方儲存其所服用的藥物。
- **系統：**
 - 若學生需要學校代為保存藥物，學校須將藥物放於雪櫃內。
 - 並作有系統的分類及使用清晰的標示，每位學生的藥物均須獨立存放，以免混亂及出錯。
 - 校護須有完整的存放記錄，以便學校及協助學生服藥的教職員掌握清晰的資料，以避免不必要的遺失或錯誤。
- **合宜：**
 - 一般藥物應該存放在陰涼乾燥的地方，但有些藥物如抗生素口服液、胰島素製劑或眼藥水等，則應按標籤指示放在雪櫃內，但切勿貯存在冰格內，以免影響功效。
 - 藥物應存放於原裝的瓶子內，同一容器內應存放一種藥物，內服及外服的藥物應分開存放。

2. 學校協助服用藥物的程序

- 校方只協助學生服用由醫院或註冊醫生處方的藥物，藥物須有正確標籤，如醫院名稱或醫生姓名、學生姓名、藥物名稱、服用劑量、服用時間及服用方法等。
- 校方在協助學生服用藥物時要清楚核對此資料，以確保學生妥善地按處方服用藥物，以達致治療效果及避免危險。
- 學校亦應要求家長把學生所須服用之藥物名稱通知學校，並由協助學生服藥的教職員核對清楚後才協助學生服用該藥物。
- 若對學生帶回學校之藥物有懷疑，必須先聯絡家長或有關醫護人員，才讓學生服用該藥。

- 切勿讓學生服用存放不當的藥物，如：
已過期的藥物
已變質的藥物（如變色、變味或變得混濁的）
已開蓋一個月的眼藥水及眼藥膏
藥物的標籤模糊不清
- 學校應保存學生在校內服用藥物的記錄，並在當天任教此學生的教職員中有系統地交接，以便相關的教職員能對該學生進行適切的觀察及照料。若發現藥物對學生產生的副作用很大，應作記錄並通知家長。

3. 校方派發藥物的安全指引

- 校方只派由醫院或註冊醫生給予該學生的藥物，藥物須有正確標籤，如醫院名稱或醫生姓名、學生姓名，藥物名稱、服用劑量、服用時間及服用方法等。
- 派發時要小心，派藥時避免同時兼做其他工作。
- 派發時需核對藥袋上有關資料，確定學生姓名、藥物名稱、服用劑量、服用時間及方法（如咬碎口服、塞肛門、滴眼等），並按照資料所示來派發該藥。
- 負責派藥的教職員要清楚了解藥物的副作用及服用該藥物所要注意的事項後才派發藥物，以策安全。
- 藥水要用有份量標準刻度的量羹，按處方倒出份量，已倒出來的藥水，切勿倒回瓶內。
- 避免用手接觸藥丸或藥粉，可把藥丸或藥粉倒在量羹內；若藥丸跌掉，盡速找尋，並妥當棄掉，以免讓學生拾來取玩。
- 如遇標籤不清晰、藥物變色或異常及藥水有異常沈澱物等，不可派發該藥物。
- 確定學生完全吞服藥物後方可離開。
- 完成每一個學生的派藥程序後，要清楚記錄及簽署。
- 派發藥物後要觀察藥物對該學生所產生的治療效果及副作用，並作記錄；若副作用太大或治療效果不理想，便要通知家長。

4. 與家長溝通

- 負責職員應與家長緊密溝通
- 清楚及詳細地把學生服用藥物的需要及反應列明，使學生無論在上課期間或回到家中都得到適當的照料及跟進。
- 記錄任何於服藥後之特殊反應，以供家長參考及跟進。

5. 誰人負責協助學生服用藥物或派發藥物

- 校護負責一切之藥物派發及存放事宜。
- 若校護外出或缺席，將由言語治療師負責，但若言語治療師亦工作外出或缺席，將由社工或校務主任負責。
- 校護須妥善安排藥物之代理事宜。

6. 校方協助學生服用藥物的記錄

- 校護應精簡地記錄學生在校服用藥物並為需要在學校服用藥物的學生設立檔案。
- 檔案內之記錄內容應包括學生姓名，藥物資料如藥名、服用劑量、時間、方法、曾出現的副作用及協助人簽署等。
- 學校可與學生的家長聯絡，了解有關服藥詳情，亦可陪同學生覆診，要求主診醫生詳細列出服藥前後需要留意的事項。

7. 預防藥物濫用

濫用藥物的原因大致可歸納為人、環境及藥物的因素。人是指個人及朋友的因素；環境是指社區禁毒意識及潮流文化催化；及藥物指藥所發揮的效力和吸引力。然而，進行健康教育和及早辨識濫用藥物行為的特徵，給予所需的支援，便是預防濫用藥物的有效方法。

8. 校方注意事項

- 應提高學生對濫用藥物的認識。
- 多方面留意學生的行為，如精神狀況、外觀及交友情況等。
- 教職員間主動交換訊息及於課堂外多接觸學生，多了解學生情況及作出跟進。
- 鼓勵與外間團合作，舉行有關健康教育推廣工作。
- 給予學生鼓勵及支持，建立正面的自我形象。

資料來源：學校政策及程序手冊

校園危機支援計劃「校園危機資料冊」

三. 學生校內活動安全指引

1. 於活動前，活動負責人應該：
 - 編寫活動計劃及安排充裕的人手；
 - 活動小組開會分析及檢討過往經驗後，填寫「活動計劃書」交校長審批。

2. 於活動日，活動負責人必須：
 - 安排適當的活動場地，確保學生有充裕之活動空間。
 - 必須確保場地空氣流通。
 - 遊戲用品或雜物必須在每一項活動後放好，避免造成障礙，使學生受傷。
 - 有危險品，如清潔用品、熱水等，必須妥善收藏。
 - 活動開始時，應向學生說明當天之情序，可離開坐位或指定位置作集體活動時之情序。
 - 於活動時，若有意外發生，應盡快通知校護及活動負責人，作進一步處理（詳情見「政策及程序手冊」9.3）

3. 於活動後，活動負責人必須：
 - 填寫活動紀錄
 - 若有意外發生，記錄有關事項。

四. 學生外出活動安全指引

教職員在安排戶外活動時，必須遵守下列的程序，以確保學生的安全：（籌辦活動的政策及程序和各項活動的指引可參考『政策及程序手冊』10.1 - 10.10）

1. 於活動前，活動負責人必須：

- 編寫活動計劃及安排充裕的人手；
- 活動小組開會分析及檢討過往經驗後，填寫「活動計劃書」交校長審批。
- 若舉辦郊遊／到郊外作戶外活動，請填妥「學校活動／旅行通知書」，交校長簽署。並至少在活動舉行前十天，將活動的詳情以傳真通知分區的警察分區指揮官；
- 如要進行大型活動〔例如全校到郊野公園旅行，參加的學生達 500 人或以上〕，除填寫上述文件外，學校亦應將活動的目的地通知漁農自然護理署，以便該署可就該地點是否適合於當日進行大型活動，給予意見。致函九龍長沙灣道 303 號長沙灣政府合署 5 樓，將有關資料通知漁農自然護理署長。

2. 於活動日，活動負責人必須：

- 遵守教育署發出的《戶外活動指引》；
- 確保所有參加活動的學生均攜帶學生證；
- 出發前，應向學生說明參加活動的規則及他們禁止前往的地方；
- 帶領活動的教職員應帶備急救箱、流動電話、學生近親的資料及電話號碼等，以備不時之需；
- 當有緊急事故發生，應即時致電知會校長。需要時可直接致電 999，尋求警力協助。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

3. 於活動後，活動負責人必須：

- 填寫活動紀錄；
- 若有意外發生，記錄有關事項。

五. 患病學童之體育／活動處理及指引：

- 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。
- 為確保學生安全，患病學童發病時若有任何影響生命安全的情況，校方有權安排學生送院，作進一步的治療及觀察。

1. 慢性／長期疾病可進的運動、病發時徵狀及處理方法：

- **癲癇症**

在病發前後，患者可以是完作正常，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攬球及摔跤。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：(最終跟據當時情況而定)

- 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賽呼吸道。
- 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，或送患者到附近的醫療診所。
- 情況如：
 - ◇ 抽搐超於 4 分鐘
 - ◇ 於抽搐停止後面部發紺，呼吸有不規則現象。
 - ◇ 懷疑嘔吐物阻塞，引致呼吸道受阻。

- **哮喘**

哮喘是一季慢性的呼吸道疾病，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，哮喘病時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。
- 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：(最終跟據當時情況而定)

- 停止運動並讓患者坐清涼、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，按醫生配方吸入適合劑量的支氣管擴張劑。
- 按情況可召電救護車，或送患者到就近的醫療診所。
- 如：呼吸急速引致未能應付日常生活之需要，包括進食及說話、吸入指定之氣管藥後仍未能回復正常之呼吸頻率。

- **心臟病**

心臟病可限制學童的運動能力。在某些情況下，運動可能對身體造成不良影響。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：(最終跟據當時情況而定)

- 讓患者安坐或躺在空氣流通的地方
- 在任何情況下，如發現有病發情況，校方將即時電召救護車，盡快送患者到醫院。

六. 學生乘搭校巴安全指引（可參考『政策及程序手冊』9.11）

1. 上落車時當值員工須知

- 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到自己。
- 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）之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。

2. 校巴裸姆須知

- 雙腳放平，腰背緊貼椅背，扶扶手，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。

3. 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，必須確保自己及前座乘客已配帶安全帶。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葯物或飲酒，確保精神狀態良好，行車安全。
- 若司機於行車前感到身體不適，應盡早通知校方作調配安排。避免帶病駕駛，影響行車安全。
- 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，非必要之雜物，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。

七. 學生上落樓梯安全指引

1. 使用樓梯時應注意之事項

- 學生上落樓梯要有妥善之安排，盡量安排同一方向使用樓梯。
- 每一課間，教職員應預留充裕的時間讓學生上、落樓梯。
- 教職員應監察學生上、落樓梯時之健康情況，若有體力不計，必須馬上停下來休息。
- 教職員應於課當或週會上教導學生有關使用樓梯應遵守之規則。

2. 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。

八. 學生暴力及欺凌處理指引

1. 「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。

2. 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：
 - 儘快疏散學生及教職員到安全的房間，靜候救護；
 - 設法尋求支援；
 - 保持安靜；及
 - 若不肯定是否安全，切勿開門觀察。

- 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。

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，自行恰當地渲洩負面情緒；
- 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。

九. 禁止飲酒政策

為保障學生與及教職員精神及情緒之穩定，在校內範圍嚴禁飲用含酒精飲料。

1. 校內推行措施

- 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。

資料來源：

1. 香港痙攣協會（2000）「成人服務職業安全及健康指引」
 2. 職業安全健康局「基本防止意外知識」
- (修訂程序：須經校務會議/教師發展日討論及通過)

十. 空氣污染指數偏高下學生活動指引

1. 學校須備存學生對空氣污染敏感的名單，以便隨時作出跟進。
2. 倘若「空氣污染指數」或指數預報超過 100，學校亦可致電： 2827 8541 查詢最新的空氣污染指數，並作出相應的預防措施。
 - (a) 倘若「空氣污染指數」預報在 101 至 200 之間盡量減少那些對空氣污染敏感的學生（即患有心臟病或呼吸系統毛病的學生），作體力消耗及戶外活動，同時應勸諭這些學生不要參加在空氣污染地區進行的活動，例如體育課及運動會 / 水運會的運動比賽項目。
 - (b) 若「空氣污染指數」或指數預報在 201 至 500 之間，將減少所有學生的體力消耗及戶外活動，而將會在空氣污染地區進行的活動，例如體育課及運動會 / 水運會，亦應予以中止、取消或延期舉行。