

8.生態與健康(參考答案)

目錄

8.1	環境健康（空氣污染）	P.2
8.2	環境健康（水污染）	P.3
8.3	環境健康（化學污染）	P.4
8.4	環境健康（噪音污染）	P.5
8.5	環境健康（輻射污染）	P.6
8.6	個人如何保護環境	P.7
8.7	健康推廣	P.9
8.8	健康推廣的不同模式	P.10
8.9	醫療預防模式	P.12
8.10	健康推廣的要點	P.13
8.11	香港的健康推廣工作（政府部門）	P.14
8.12	香港的健康推廣工作——(其他機構)(i)	P.15
8.13	香港的健康推廣工作——(其他機構)(ii)	P.16
8.14	立法規管	P.17
8.15	健康推廣的策略	P.18
8.16	健康推廣常見的宣傳方法	P.20
8.17	社會關懷在疾病預防、保持及推廣健康上的角色	P.22

8.生態與健康

8.1 環境健康（空氣污染）

(a) (3分)

- 發電廠、汽車和工廠因燃燒化石燃料而排放廢氣
- 都市化下建築地盤所產生的塵埃
- 來自珠三角發電廠排放的污染物，造成跨境污染問題。

(b) (2分)

- 空氣微粒導致呼吸系統疾病(例如哮喘和支氣管炎)，甚至有肺癌和心臟病的風險。
- 其他污染物如一氧化碳會導致暈眩，毒霧會刺激眼睛和呼吸系統。

(c) (6分)

- 《空氣污染管制條例》管制發電廠、工業、商業和建築業等所產生的空氣污染。
- 《道路交通條例》管制汽車廢氣所產生的路邊空氣污染。
- 《保護臭氧層條例》管制含有損耗臭氧層的物质之生產及進出口，以及損害臭氧物質的回收再造。

(d) (3分)

- 訂立和執行空氣污染管制條例
- 制訂空氣質素指標，以衡量本港的空氣質素管理情況。
- 解決車輛廢氣的問題，減少路邊空氣污染。
- 限制發電廠的排放，減少區域性的煙霧問題。
- 檢討空氣質素指標，訂立更嚴格的管制標準。
- 與廣東省政府合作，積極改善區域空氣污染的問題。

（以下任何三項）

8.生態與健康

8.2 環境健康（水污染）

(a) (3分)

- 家居污水：含排泄物、清潔劑和食物殘餘
- 工業污水：含有毒化學品、漏油和熱廢水
- 農業污水：含化學肥料、殺蟲劑和禽畜排泄物

(b) (2分)

- 人們因接觸帶有病原體(細菌、病毒和寄生物)的污水而染病
- 產生腹瀉病徵、疾病如甲型肝炎、霍亂、傷寒和痢疾。

(c) (1分)

《水污染管制條例》

(d) (1分)

管制污水排放必須符合標準，例如污水性質、化學及微生物指標等，確保污水不會損壞污水渠及造成水質污染。條例亦管制接駁污水渠的事宜。

(e) (3分)

- 訂立和執行水污染管制條例。
- 針對污染根源，污水排放必須符合環保署及牌照所指定的標準。
- 環境保護署進行巡查工作。
- 鋪設污水渠，推行污水收集整體計劃。
- 收集污水及進行污水處理，例如推行淨化海港計劃。
- 與廣東省政府合作，積極推動區域水質管理合作。

8.3 環境健康（化學污染）

(a) (3分)

- 帶有殺蟲劑殘餘物的農產物，例如毒菜(受禁用農藥污染的蔬菜)。
- 工業污水內有毒化學物進入食物鏈，例如受水銀污染的大型魚類。
- 農夫非法使用已禁用的殺蟲劑滴滴涕(DDT)進入食物鏈

(b) (3分)

- 進食帶有殺蟲劑殘餘物的農產物可能引致食物中毒，孕婦進食毒菜後可影響胎兒腦部發展。
- 積聚在生物體內具毒性的化學物濃度會沿食物鏈上升，人類進食後有機會攝取至危害水平而中毒。
- 已禁用的殺蟲劑滴滴涕(DDT)可能影響神經系統和致癌。

(c) (2分)

- 《廢物處置（化學廢物）（一般）規例》管制所有化學廢物的處置如儲存、收集、運送、處理及棄置。
- 《除害劑條例》管制農用除害劑的供應及使用

8.生態與健康

8.4 環境健康（噪音污染）

(a) (4分)

- 建築及工業噪音：工廠機器轉動、切割和地盤工程的噪音
- 道路交通噪音：火車、重型車輛等的噪音，交通繁忙，以及樓宇與道路太接近而引起。
- 飛機噪音、飛機航道與樓宇太接近。
- 電視影音、深宵娛樂和朋黨滋擾行為等人為噪音。

(b) (4分)

- 耳鳴、聽力受損、長時間接觸過量噪音會導致暫時性失聰及永久性失聰。
- 噪音導致血管收縮、心跳加快和血壓上升，容易患有高血壓和心臟病。
- 噪音導致神經衰弱，出現頭痛、失眠及記憶力減退等病徵。
- 令人煩躁、情緒波動和焦慮等心理影響，導致反應遲緩、工作效率欠佳和容易引起爭執等情況，增加意外和衝突的機會。

(c) (3分)

- 《噪音管制條例》管制鄰里、建築業及工商業活動所發出的噪音，以減少環境噪音所造成的滋擾。
- 勞工處依據《工廠及工業經營條例》管制職業噪音
- 民航處執行《民航(飛機噪音)條例》以管制飛機噪音

(d) (3分)

(1) 改善交通噪音方面

- 低噪音路面計劃：除新建造的道路使用「低噪音路面」外，舊的道路則進行重鋪路面工程。
- 安裝隔音屏障計劃：為超出噪音水平及建築許可的道路安裝隔音屏障，減低這些道路沿線居民所接受的噪音水平。

(2) 政府實施學校隔音計劃，降低學校所接受的噪音水平，計劃包括在課室裝置雙層玻璃和空調設備等。

8.5 環境健康（輻射污染）

(a) (2 分)

- 核電廠意外洩漏輻射、核廢料棄置、核子武器
- 研究及醫學用途時接觸 X 射線及放射性核素等

(b) (2 分)

- 若短時間內接受大量電離輻射影響，會引起急性輻射疾病，病徵有嘔吐、腹瀉、皮下出血、痙攣和脫髮，甚至死亡。
- 慢性的損害包括白內障、畸胎、後代的遺傳缺陷和細胞變化引致各種癌症等。

(c) (1 分)

《輻射條例》管制放射性物質的使用和棄置。

(d) (2 分)

(1) 訂立和執行《輻射條例》，管制放射性物質的使用和棄置。

(2) 監測本港環境的放射性水平

香港天文台於 1987 年推行「環境輻射監測計劃」，包括測量海洋、食物、空氣和水等樣本的放射性水平，亦會向傳媒發放本港不同位處的輻射數據。目的是監測核電廠釋出的放射性物質對本港輻射水平的影響。

(3) 建立低放射性廢物的收集、處理、儲存和監察輻射水平的設施。

8.生態與健康

8.6 個人如何保護環境

(a) (1 分)

循環使用(Recycle)

(b) (2 分)

把無用的物料轉製成可再用的產品

(c) (2 分)

循環再用(Recycle)

把膠樽、鋁罐放入回收箱

支持及使用循環再造的物品

(d) (1 分)

取代使用(Replace)

(e) (2 分)

以可再用的物料取代即棄的物料，或以對環境損害性較低的物料取代損害較大的物料。

(f) (2 分)

取代使用(Replace)

- 以可清洗的容器代即棄器皿
- 以布手帕代替用完即棄的紙巾
- 慳電燈泡代替耗電量高的燈泡

(g) (1 分)

減少使用(Reduce)

(h) (2 分)

減少資源的使用，避免產生不必要的廢物。

(i) (2 分)

減少使用(Reduce)

- 自備購物袋，減少使用膠袋。
- 減少使用紙張作包裝
- 關掉不在使用狀態的電源和水喉，節約用電和用水。

(j) (1分)

重複使用(Reuse)

(k) (2分)

不即時棄掉已使用的物品，嘗試再次使用。

(l) (2分)

- 將不需要但具合理功能的物品捐贈給慈善機構
- 每面紙張均作有效和充用使用
- 舊衣物可用作清潔布之用

8.生態與健康

8.7 健康推廣

(a) (2 分)

健康推廣(健康促進)的定義是一切能推動人們加強控制及促進身體健康的過程。

(b)

(i)(2 分)

醫院管理局在互聯網中提供有關婦女患上子宮頸癌的資訊

<http://www.ha.org.hk/org/hkacs/cancer/cervix.htm>

衛生署舉辦手足口病講座為教育界提供最新資訊。

(ii) (2 分)

禁毒的電視宣傳片、刊物及 TVB 電視連續劇。表達對吸毒行為的不認同，以及提供適切的忠告和建議。

衛生署衛生防護中心的「流感網頁」，對預防流感提供適切的忠告和建議。

(iii) (2 分)

● 衛生署的「香港兒童免疫接種計劃」支援兒童免疫接種的特別需要。

● 衛生署母嬰健康院為嬰兒至兒童的階段提供免疫接種服務，為預防 10 種兒童傳染病，包括結核病、小兒麻痺症、乙型肝炎、白喉、百日咳、肺炎球菌感染、破傷風、麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹。

● 政府委託營辦的四間戒賭中心對賭博成癮的人士給予戒賭的支援。

(iv) (3 分)

健康推廣的目的是透過傳遍令人們學習健康知識和技能，建立對健康的正確態度，進而採取有利健康的行為和生活方式，遠離危害健康的因素，改變不健康的習慣，遠至全人健康，最終希望市民負起照顧自己健康的基本責任，而不是只依賴醫療護理專業。

8.8 健康推廣的不同模式

(a) (1 分)

教育模式

(b) (2 分)

透過不同方式直接教育市民注重健康，將健康資訊傳遞大眾，從而擔昇市民的健康認知，進而改變不健康生活習慣和認識促進健康的行為。

(c) (1 分)

健康信念模式

(d) (2 分)

- 每人具有一套關於健康的信念
- 模式理念是不同的心理社會因素令人建立對健康的信念，此信念影響人們對健康的關注度，後而能令人改變不健康生活習慣和實踐促進健康的行為

(e) (1 分)

社會轉變模式

(f) (2 分)

- 社會轉變是指家庭、社區、文化、法律、社會體制和社會政策等社會環境因素的調節。
- 模式理念是轉變社會環境的因素，從而令人改變不健康生活習慣和實踐促進健康的行為

(g) (1 分)

賦權模式

(h) (2 分)

- 個人賦權（充權）是讓個人有能力控制自己的健康和生命
- 社區賦權（充權）是讓社區有能力改善社會環境，迎接挑戰。
- 模式理念是個人或社區重新發現自身應有的權力，從而能夠改善自身所處的不健康情況。

8.生態與健康

(i) (1 分)

行為轉變模式

(j) (2 分)

- 人的行為改變需經歷不同階段
- 模式理念是鼓勵個人心跡改變不健康的行為習慣和培養良好的健康行為。目標是加強自我控制。

(8 分)

具體例子	健康推廣模式
停車熄匙方案的立法	社會轉變模式
家長要求學校加強健康校園的措施	賦權模式
推動著重個人及環境衛生的活動	行為轉變模式
為嬰孩接種疫苗	初級預防
令人建立低脂高纖的飲食概念	健康信念模式
一張關於運動益處的宣傳單張	教育模式
為剛完成換腎手術的病人提供復康服務	三級預防
子宮頸柏氏塗片檢驗（子宮頸癌檢查方法）	二級預防

8.9 醫療預防模式

(a) (1 分)

三級預防

(b) (2 分)

- 模式理念是讓已登實患病的人士透過醫療健康護理適當地康復，儘量減少造成殘障、併發症和一切惡化的情況。
- 目的是加強病人的複康能力，改善病者的各項質素，並提昇其自我管理的能力

(c) (1 分)

初級預防

(d) (2 分)

- 模式理念是以全部人口為本的健康促進，預防疾病活動和基本預防性護理措施。
- 的是減低疾病和傷患發生的風險或機會率。即在身體未有疾病或在疾病對健康造成不良影響前，採取必須的預防措施。

(e) (1 分)

二級預防

(f) (2 分)

模式理念是在於透過某些醫療健康理活動，及早測出可能的即在疾病，增加治理疾病的機會，減少疾病風險。

8.生態與健康

8.10 健康推廣的要點

(a) (2分)

- 健康推廣（健康促進）的定義是一切能推動人們加強控制及促進身體健康的過程

(b) (2分)

- 理念是預防勝於治療，透過健康推廣鼓勵市民注重和照顧個人健康，會比只改善醫護技術和系統更具成效

(c) (2分)

- 健康推廣的終極目標是希望市民負起照顧自己健康的基本的責任，而不是只依賴醫療護理專業，以及在社會上推廣一種正面的健康和 safety 文化。

(d) (3分)

世界衛生組織指出，有效的健康推廣政策通常具有以下特徵：

- 政府應常設有關部門和部長去負責宣導發展和領導推廣健康的政策工作，並提供有關資源以配合政策發展。
- 採取跨界別的工作模式（例如不同的政府部門、醫護界、社福界和教育界等。）
- 涉及社會上不同層面的人士（例如居民、學生、地區團體、宗教團體、社工和商界人士等。）建立夥伴關係，有利施行和發展政策。

8.11 香港的健康推廣工作（政府部門）

(a) (2分)

成為香港促進健康服務的領導者

(b) (4分)

- 工作：致力推廣社區及個人參與促進公眾健康之事宜
- 使命：與社會各界攜手合作，以專業的態度，提供高效率、有事實憑證的促進健康服務。

(c) (2分)

- 抱負：致力透過跨界別合作和動員全港市民的參與，在香港推廣無煙文化，保障大眾市民的健康。

(d) (2分)

主要的健康推廣工作包括：

- 宣傳教育：透過傳媒推廣無煙文化，認識吸煙和二手煙的禍害，以及新修訂《吸煙（公眾衛生）條例》。
- 健康講座：舉辦《吸煙（公眾衛生）條例》和戒煙講座
- 健康教育素材：素材供機構和市民使用，包括控煙專訊、實施指引、小冊子、海報、禁煙標誌和影音教材等。

(e) (2分)

其他具健康推廣職能的政府部門包括衛生署、衛生防護中心，社會福利署、勞工處、環境保護署、食物安全中心和醫院管理局轄下的公立醫院等。

8.生態與健康

8.12 香港的健康推廣工作(其他機構)(i)

(a) (1 分)

資助機構

(b) (1 分)

性與生殖健康（生理健康）

(c) (1 分)

非政府機構

(d) (1 分)

情緒健康、社交健康

(e) (1 分)

法定團體

(f) (1 分)

生理健康

(g) (1 分)

學術機構

(h) (1 分)

心智健康

(i) (2 分)

- 大學的研究和教育功能對健康推廣的工作很有幫助，原因是實證研究有助訂立健康推廣的策略，也可以利用教育的方式推廣健康，以及培訓健康的專業人才，例如醫護人員和社工等。

8.13 香港的健康推廣工作——其他機構(ii)

(10 分)

組織類型	機構例子	專注推廣的健康層面
政府部門 (例子)	食物安全中心	確保本地出售的食物是達安全水平，保障市民生理健康。
政府部門	衛生署控煙辦公室	推廣無煙文化，保障大眾市民的健康。
資助機構	香港家庭計劃指導會	性與生殖健康(生理健康)
非政府機構	香港心理衛生會	情緒健康、社交健康
法定團體	職業安全健康局	生理健康(職業安全和健康)
學術機構	宏利兒童學習潛能發展中心(理工大學)	心智健康、關注智性發展

8.生態與健康

8.14 立法規管

(a) (1 分)

《吸煙（公眾衛生）條例》

(b) (1 分)

保護兒童和長者的法例

(c) (1 分)

《家庭暴力條例》

(d) (1 分)

《職業安全及健康條例》能幫助推廣僱員在工作地點的安全及健康，而所有人在促使工作地點安全及健康都須承擔責任。

8.15 健康推廣的策略

(a) (1 分)

創造促進健康的環境

(b) (2 分)

在錯綜複雜的社會環境中仍重視以健康為目標，保護天然資源，縱使科技和都市化的發展，仍能推廣健康，建立安全和滿意的生活及工作環境。

(c) (1 分)

訂定有利健康的公共政策

(d) (2 分)

將健康的理念注入不同範疇和層次的公共政策中，令人們意識到其決策對健康的影響，以及接受其對健康推廣的責任。

(e) (1 分)

重訂衛生服務的方向

(f) (2 分)

透過個人、社區、醫護專業、衛生服務機構和政府的交流，合作以訂立健康和衛生服務的目標和方向。此外，面對人們的整全需要，須加強重視健康研究及專業教育和培訓。

(g) (1 分)

加強社區行動

(h) (2 分)

具體和有效的健康推廣工作必須能決定工作優次、做好決策和規劃策略，以及實施推廣工作以達到更佳的健康水平。

(i) (1 分)

發展個人技能

(j) (2 分)

健康推廣工作應透過提供資訊、健康教育和提高生活技能來支援個人及社會的發展。讓人們更能作出有利健康的個人選擇和環境控制。

8.生態與健康

(k)(2分)

《渥太華健康推廣約章》中，其中一項健康推廣的策略是創造促進健康的環境，為具體實踐此策略，健康城市的概念便因此與起。

(l)(2分)

它會持續創造和改善有形環境及社會環境它會不斷推展社會資源

(m)(2分)

能夠互相支持以維持一切生活上的日常運作並發展個人的最大潛能

8.16 健康推廣常見的宣傳方法

1.單張

用途：(2分)

- 支援宣傳活動
- 給個人總讀

優點：(2分)

- 能聚焦某一健康主題
- 簡單、易明
- 成本價格便宜
- 可隨時隨地閱讀

缺點：(2分)

- 資料過於簡單
- 需要閱讀者有一定的閱讀技巧和熟習該讀技巧和熟習該些文字

2.海報

用途：(2分)

- 把資訊傳給大量市民
- 增加大眾對推廣健康資訊的關注

優點：(2分)

- 能聚焦某一健康主題
- 成本價格便宜
- 簡單、易明
- 讓大量市民知悉資訊
- 能提供一些與機構有關的基本資料（如：電話、網址）

缺點：(2分)

- 資料過於簡單
- 若不適當保護，便容易殘破，以致未能收到宣傳效果。
- 高質素的海報設計價格昂貴

8.生態與健康

3.電腦程式（遊戲）

用途：（2分）

提供和顯示適當的資料和多媒體的健康資訊

優點：（2分）

- 利用互聯網能讓大量市民知悉資訊
- 電腦遊戲可吸引兒童及青少年使用和閱讀
- 具互動或多媒體功能，並非單向的文字訊息

缺點：（2分）

- 具備電腦才可使用
- 使用者需要具備一定的電腦操作技能
- 設計程式費用高昂

4.玩具模型

用途：（2分）

講解一些模擬情況（如：急救課程）

優點：（2分）

模型未范增加對健康的理解和感知

- 能具體表達抽象的概念
- 可重複使用

缺點：（2分）

- 容易隨時間破損
- 需要具相關知識的人員講解
- 需足夠的地方存放

8.17 社會關懷在疾病預防、保持及推廣健康上的角色

(a) (4 分)

能常涉及受專業訓練的人員參與，例如醫生、護士、物理治療師和社工等。

(b) (3 分)

- 正規照顧涉及專業人員的支援，能提供有系統、適時且專業的服務及資訊，有效預防疾病和推廣健康。
- 社區及福利服務屬實質和具體的支援，直接支持受助者建立良好的健康習慣和生活模式。
- 正規照顧涉及建立互助及關愛社會的計畫和政策，有效保持及推廣健康。

(c) (3 分)

- 例如流感高峰期向宿舍長者發放預防流感的資訊舉行講座。
- 例如長者在護理中心能保持均衡飲食和作適量運動，或在護理員的鼓勵下戒煙等。
- 例如針對學生吸毒的情況，政府和非政府機構與學校合作推行健康校園計畫。

(d) (4 分)

由社區內的人士如家人、朋輩、親友、鄰舍或義工等，在家居、工作環境或社區中為區內人士提供非專業的協助、支援和照顧。

(e) (3 分)

- 家庭和朋輩具重要的社教化功能，能幫助人們塑造自我概念，令人認定自我的價值，變得自尊自信，這才重視個人的健康，實踐保障健康的因素
- 家庭和朋輩直接影響個人能否建立良好的健康習慣和生活模式，說明預防疾病。
- 透過社區互助的網路，促進人際間的支援和互相依賴，有效支持人們建立良好的健康習慣和生活模式，說明預防疾病。

8.生態與健康

(f) (3分)

- (例如運動、保持良好的人際關係等)和遠離危害健康的因素(例如吸煙、酗酒等)。
- 例如家長應從小教導子女重視個人衛生的習慣，朋輩可成為運動的夥伴，令人們建立適量運動的習慣；朋輩也可能成為人們上網成癮和吸毒的主因。
- 例如募集義工為獨居老清潔家居，團結區內私家醫生以低收費服務長者和殘疾人士，由疾人士、由社區人士組織晨早太極班和成立精神康復者的家屬協會等。