

9.建設健康城市(參考答案)

目錄

9.1	健康城市	P.2
9.2	學校的健康和安全——校園健康飲食	P.3
9.3	學校的健康和安全——校園性騷擾	P.4
9.4	學校的健康和安全——校園欺凌(i)	P.5
9.5	學校的健康和安全——校園欺凌(ii)	P.7
9.6	運動與閒暇活動時的健康和安全(i)	P.9
9.7	運動與閒暇活動時的健康和安全(ii)	P.10
9.8	外遊的健康和安全(i)	P.11
9.9	外遊的健康和安全(ii)	P.13.
9.10	家居的健康和安全	P.14
9.11	工作場所的健康和安全	P.15
9.12	不同性質的危害	P.16
9.13	職業病及其預防(構建「職安健」)的文化(i)	P.19
9.14	職業病及其預防(構建「職安健」)的文化(ii)	P.20
9.15	緊急情況管理	P.21
9.16	學校的緊急情況管理	P.22
9.17	馬路的緊急情況管理	P.23
9.18	家居的緊急情況管理	P.24
9.19	作出相應的行動 - 急救技巧的運用	P.25
9.20	其他加強健康和安全的行動	P.26
9.21	風險和安全的概念	P.27
9.22	風險評估的概念和重要性(i)	P.29
9.23	風險評估的概念和重要性(ii)	P.30
9.24	環境中的危害	P.31

9.建設健康城市

9.1 健康城市

(a) (5分)

- 訂定有利健康的公共政策
- 創造促進健康的環境
- 加強社區行動
- 發展個人技能
- 重訂衛生服務的方向

(b) (2分)

- 它會持續創造和改善有形環境及社會環境；
- 它會不斷擴展社會資源。

(c) (2分)

- 能夠互相支持以維持一切生活上的日常運作；
- 能夠發展個人的最大潛能。

(d)(3分)

- 滿足市民的健康需要和參與機會
- 具支援市民健康條件的社區
- 具可持續發展的規劃理念

9.建設健康城市

9.2 學校的健康和安全——校園健康飲食

(a) (5分)

- 多油、多糖、高鹽和高脂低纖的飲食會引致慢性病
- 偏食導致營養不足，嚴重的會引致不同的缺乏病。
- 長期進食快餐、吃大量零食和暴飲暴食會引致肥胖，增加因肥胖而患上慢性病的機會。
- 有衛生風險的食物(如刺生)和烹調方法(如火鍋)會引致食物中毒
- 不定時進食和暴飲暴食會引致腸胃和消化系統的毛病

(b)

食物成分 (2分)

參考飲食金字塔的建議，健康午膳提供五穀類、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例應是三比二比一。

烹調方法 (2分)

採用少油、少糖和少鹽的烹調方法，減少油炸和鹽分高的醃製食品。

食物安全 (2分)

- 不選用生吃或經多重人手處理的食物，應徹底煮熟食物。
- 保存食物在安全溫度，避免細菌迅速繁殖。

(c) (3分)

- 學校食物部及售賣機應出售健康的小食，減少售賣高熱量、高脂肪、高鹽分和高糖分的小食。以減低學童總脂肪、鹽和糖分的攝取量。
- 學校應成立專責小組，制訂校園健康飲食的政策，並選擇能提供健康午膳和小食的供應商及食物部。成員應包括教職員和家長代表。
- 培訓學生、家長和教師學習有關食物安全、營養和均衡飲食的知識，改善人們對健康飲食的認知、態度和行為。

9.3 學校的健康和安全——校園性騷擾

(a) (2分)

第一類：對個別人士的性騷擾

- 對另一人提出不受歡迎的性要求；或
- 對另一人提出不受歡迎的獲取性方面的好處的要求；或
- 對另一人作出其他不受歡迎並涉及性的行徑。

在有關情況下，一名合理的人在顧及所有情況後，應會預期該另一人會感到受冒犯、侮辱或威嚇。

第二類：在性方面造成具敵意或威嚇性的環境

任何人如自行或聯同其他人作出涉及性的行徑，而該行徑對另一人造成有敵意或具威嚇性的環境。

(b) (2分)

陳小明的行為算是「性騷擾」

因為他在性方面造成具敵意或威嚇性的環境。

(d) (5分)

- 學校應具體訂立防止性騷擾的政策，向學校的所有人士表達對性騷擾「零容忍」的立場和決心。
- 定期監察及檢討防止性騷擾政策，確保政策有效實施，以及其內容載有最新發展的資料。
- 教育老師、職員和學生若感到性騷擾時應及早採取適切的行動。
- 向學校的所有人士申明校方處理性騷擾的具體機制及方法，例如投訴途徑、保密守則和處分政策等。
- 透過宣傳和教育培訓，加強教職員和學生對性騷擾的認識及預防方法。例如性騷擾的法律定義、具體例子和影響等。
- 學校應在正規和非正規課程中培育學生有關提倡兩性平等和尊重他人等正面價值觀和態度，令他們從內心拒絕作出性騷擾的行為。

(以上任何五項，或其他合理答案)

9.4 學校的健康和安全——校園欺凌(ii)

(a) (2分)

欺凌是在「權力不平衡」的情況下以暴力、言語、排擠孤立和強索的方式作出「有意識」的侵略性行為，企圖對別人造成傷害或痛苦。從欺凌的意義中，以下幾點是值得關注的。

- (1) 權力不平衡是指一些以大欺小、以眾凌寡和恃強凌弱的狀況。
- (2) 常見的欺凌方式包括暴力、言語、排擠孤立和強索。

(b) (8分)

欺凌方式	例子
肢體暴力	毆打、惡意碰撞、以蓄意的肢體行動作出敵意戲弄
言語暴力	言語侮辱、改花名、斥責、言語恐嚇、嘲笑當事人的外表及背景
排擠孤立	恃多人排斥少眾、集體作出孤立行為、蓄意忽視欺凌對象的需要
強索行為	蓄意強取欺凌對象的物品、強迫欺凌對象為自己提供不合理的服務

(c) (4分)

(a)

學童成為欺凌者的不同原因：

- 學童來自具欺凌文化的家庭，自小學習以欺凌方式解決問題。
- 學童為得到朋輩的認同，模仿和參與集體欺凌的行為。
- 學童接納及學習傳媒中的暴力訊息和價值觀，模仿欺凌手法。
- 學童可能曾被欺凌，個人便以相同方式對待較自己弱小的人。

(d)

1.被欺凌者 (5分)

- 因欺凌直接造成對身體的損害，有殘障或死亡的可能。
- 情緒困擾，如恐懼、焦慮、憤怒等。
- 心理創傷如無助、孤立和退縮等。
- 自尊感低
- 欺凌影響社交能力，引致不良的人際關係。
- 學習以暴力和欺凌解決問題，成為將來的欺凌者。

2.欺凌者 (4分)

- 嚴重者需要負上不同程度的法律責任。
- 無法修補朋輩的關係。
- 欺凌行為令原來期望解決的問題更惡化。
- 影響社交能力，引致不良的人際關係。

3.目擊者 (3分)

- 可能學會以較強烈及侵略性的方法處理衝突。
- 可能模仿欺凌行為，成為將來的欺凌者。
- 可能影響社交能力，引致不良的人際關係。
- 可能情緒受困擾，如恐懼、焦慮和憤怒等。

9.5 學校的健康和安全——校園欺凌(ii)

(a) (5 分)

1. 跨界別合作建立和諧的溝通和解決問題的文化

- 學校、家庭和社區必須認清欺凌問題的存在、原因、普及性和負面影響，才能明白自身的角色和責任。
- 學校、家庭和社區各界必須合作建立優良的成長環境，特別在社教化過程中傳承和諧溝通和解決問題的文化。

2. 學校推行預防欺凌的輔導計劃

- 以和諧校園和反欺凌作為學校輔導計劃的目標之一，並以「全校參與」的方式建構和諧校園的文化。
- 在「正規課程」中加入和諧校園和反欺凌的教育課程。
- 廣泛舉辦有助青少年心理群性發展的「非正規課程」，提升其自尊感，並學習社交技巧和情緒管理，經歷和諧的團體生活。

3. 學校積極推動家校合作和家長教育

學校應積極與家長分享正確的管教技巧、家長的榜樣和角色，強化家庭的社教化功能，教導子女學習社會接納的社交技巧和情緒管理，減少欺凌行為。

4. 學校應加強教職員的訓練，有效處理校園欺凌的個案，以及推廣和諧校園的文化。

5. 學校應建立一套補救性的輔導計劃，以及早介入的方式，有效處理校園欺凌發生後的負面影響。對象包括欺凌者、被欺凌者和目擊者等。

(b)

1. 欺凌者：(3 分)

- 教導欺凌者學習抑制攻擊行為。
- 輔導欺凌者深切反思，確認個人的過錯。
- 讓欺凌者參加非正規課程如管理個人情緒的訓練課程、社交訓練等。
- 與欺凌者的家長合作訂立合宜的管教方法。

(以上任何三項)

2.被欺凌者：(3分)

- 鼓勵被欺凌者道出事件，必須強化其個人性格，面對及解決問題。
 - 提升被欺凌者的社交技巧，建立正常的朋友網絡。
 - 提升個人自尊感，不會對欺凌行為逆來順受。
 - 加強被欺凌者自我保護的訓練
- (以上任何三項)

3.目擊者：(3分)

- 明確表達學校反欺凌的決心及政策
 - 以正規課程教育反欺凌的觀念
 - 鼓勵目擊者說出其感受和看法，糾正視欺凌為平常的看法。
 - 提升個人自尊感和社交技巧，建立正常的朋友網絡，鼓勵正常的處理壓力方法。
- (以上任何三項)

9.6 運動與閒暇活動時的健康和安全(ii)

(a)(5 分)

- 消耗熱能，維持健康的體重。
- 增強心肺功能，促進血液循環，減低患上心臟病的機會。
- 減低患慢性病的機會，例如高血壓、腦血管病、糖尿病和癌症等。
- 改善肌肉的強度。
- 令骨骼和關節維持正常的強度。
- 持續的運動能改善身體協調、反應和平衡，變得身手靈活。
- 改善免疫系統，減少生病的機會。

(b)(2 分)

精神健康方面，運動是正確處理壓力的方法，它有助減低生活壓力和預防患上情緒病；運動也可增加與人交往的機會，促進社交健康。

閒暇活動包括適當的娛樂和切合個人興趣的活動，它們可令人鬆弛下來，使人感覺良好，保持對生活的興趣，增加社交的機會，使人較能處理來自生活的壓力，有助促進心理、精神和社交健康

(c) (2 分)

娛樂消閒時喜歡參與久坐不動的活動模式，例如

- 電腦網上遊戲
- 唱卡拉 OK
- 往酒吧看足球比賽
- 吃火鍋、自助餐等。

(d) (4 分)

- 容易肥胖，增加因肥胖而患上慢性病的機會。
- 增加患上慢性病的機會，例如心臟病、高血壓、腦血管病、糖尿病、骨質疏鬆等。
- 肌肉、骨骼和關節可能強度不足
- 身體協調、反應和靈活度可能不足

9.7 運動與閒暇活動時的健康和安全(ii)

(a) (5分)

運動前的注意事項

- 因應個人的身體狀況和對運動所掌握的技術基礎來選擇合適種類和強度的運動。
- 避免於太飽或太餓時做運動
- 要有充分的熱身和伸展活動，令肌肉適應運動的狀態，可以減低受傷的機會。
- 認識運動器材的正確使用方法，例如以不正確的姿勢使用健身器械會導致肌肉勞損或骨關節受傷。
- 重視場地的安全性，包括合格的設施、教練及急救設備。例如進行滑雪、賽車和攀石等運動時，選擇安全性高的場地更形重要。

(b) (2分)

- 欠缺充分的熱身和伸展活動，肌肉未能適應運動的狀態，增加受傷的機會。
- 未在事前認識運動器材的正確使用方法，例如以不正確的姿勢使用健身器械會導致肌肉勞損或骨關節受傷。

(c) (5分)

運動時的注意事項

- 穿戴合適尺碼和裝配的運動設備，可以減低受傷的機會。
- 掌握和正確運用該運動應有的技巧及基本知識，可以提高運動的安全性。
- 遵守運動的規則，做足該項運動要求的安全措施，能減低受傷的機會。
- 運動時應不斷留意個人的身體狀況，若感到疲倦時，不可勉強作劇烈運動，若痛楚或不適時，應立即停下休息，並向醫生求助。
- 要注意天氣情況。炎熱時，應多作小休和適量喝水以補充水份，避免中暑；寒冷時，應穿著輕便、保暖及易增減的運動服裝。避免絆倒或著涼。

(d) (1分)

不遵守運動的規則，便不符合該項運動要求的安全措施，增加受傷的機會。

(e) (1分)

運動後應作靜止前運動和一些重複的伸展運動，使身體緩和並慢慢回復靜止的狀態。

9.建設健康城市

9.8 外遊的健康和安全(i)

(a)(2 分)

- 往來兩地時的健康風險，例如空中航程時的不適、飛行時差和因長途旅程而在交通工具中坐著不動導致的深層靜脈血栓。
- 因旅遊地和原居地在氣候、居住環境、公共衛生情況和醫療政策制度及醫療設備等特質的差異，為外遊者帶來不同程度的健康風險。例如往青藏高原旅遊時出現高地綜合症(又稱高山症)。

(b)(4 分)

出發前

- 了解目的地的氣候、居住環境和公共衛生情況，做足有關健康和安全的準備措施，帶備個人保護用品。
- 留意其疫症情報，需要時向醫生和衛生署諮詢防疫注射和預防藥物的意見，以及預防病媒的保健知識。
- 旅遊者應諮詢家庭醫生有關外遊的保健建議，例如攜帶足夠藥物和設備，以及發生各種病徵時的注意事項。
- 帶備將於旅遊地進行的高風險活動如滑雪和攀石等的正規裝備

(c) (4 分)

- 食物安全
- 在旅遊地進行高風險活動
- 外地駕駛時的安全
- 性健康

(d)(8 分)

食物安全(2 分)

- 只進食完全熟透的食物，飲用已煮沸的食水，避免飲用加有未知是否用清潔食水造成冰塊的飲品，
- 光顧當地有牌且信譽良好的食肆，減低食物中毒的機會

在旅遊地進行高風險活動(2 分)

- 先充分掌握其技術基礎及當地環境，
- 並重視場地的安全性，包括合格的設施、教練及急救設備，減低意外傷亡的機會。

外地駕駛時的安全(2分)

- 小心檢視租賃車輛的安全狀態，了解不熟悉的駕駛路段。
- 避免夜間和持續長途行車。
- 避免駕車或參與高風險的旅遊活動。

性健康(2分)

- 不要濫交
- 重視安全性行為

9.建設健康城市

9.9 外遊的健康和安全(III)

(a) (1分)

旅遊健康服務網頁

內容有各地的疫症情報、介紹旅遊相關疾病和旅遊保健建議等。

(b) (1分)

目的是促進和保障旅客的健康和安全，同時減低疫症及其他嚴重傳染病傳入本港的機會。

(c) (1分)

「外遊警示制度」

(d) (1分)

目的是協助香港居民更容易了解在前往 60 個較多本港人士到訪的海外國家時所可能面對的人身安全風險。

9.10 家居的健康和安全

(a) (4 分)

- 孩童根本不明白危險，他們還未認識文字，亦未能理解和牢記家長的教導。
- 孩童對危險的情況、有害的東西及工具的正常使用方法尚未建立概念。往往因好奇心的驅使，以及體能的漸漸增強，令自己陷入危機中。
- 家長若未能了解孩童的成長需要和特性，或疏忽照顧，容易置孩童於危險當中。例如讓孩童獨留在家中引致意外。
- 家長未徹底檢視家居的設置會否影響兒童的安全，令意外發生。

(b) (2 分)

長者方面，他們各項感知器官功能退化，導致反應較慢和平衡力減退，故長者特別容易跌倒。

長者的骨骼因缺少鈣質而變得脆弱，因此，骨折是長者跌倒的後遺症，嚴重的會導致殘障。

(c) (2 分)

- 妥善放置已盛載熱溶液的器皿，例如熱水瓶和水煲等，勿讓小孩容易觸及和打翻。
- 妥善放置火柴和打火機等生火工具，並告誡小孩玩火的危險。

(d) (2 分)

- 妥善放置空膠袋，避免兒童將膠袋套在頭上而引致窒息。
- 妥善處理窗簾繩，將它放於兒童觸摸不到的地方，避免兒童將窗簾繩繫緊脖子而窒息。

(e) (2 分)

- 妥善放置藥物，切勿與食物和糖果放在一起，令兒童誤服而引致中毒。
- 切勿將藥物放在日常飲用和食用的器皿內，令兒童誤服而中毒。

(f) (3 分)

預防割傷、跌傷或壓傷的注意事項

- 窗戶加上安全窗花，露台加設鐵網，避免高處墮下。
- 妥善放置刀、剪刀和利器，避免兒童接觸而割傷。
- 避免放置重物於高處，因它們從高處掉下會壓傷兒童。

9.建設健康城市

9.11 工作場所的健康和安全

(a) (5分)

- 職工受傷，如斷肢、失明等。
- 職工死亡
- 導致職工短暫或長期喪失工作能力
- 停止生產工序和/或破壞機器
- 導致財物損失和降低生產效率

(b) (5分)

- 職工染上傳染病
- 員工請病假的情況惡化
- 降低生產效率
- 嚴重的會引致職業病
- 導致職工短暫或長期喪失工作能力，甚至死亡。

(c) (1分)

勞工處

(d) (2分)

透過視察工作場所，執行有關規管職業安全的法例，就僱員健康及工作場所衛生提供諮詢服務

(e) (1分)

職業安全健康局

(f) (4分)

就職業健康和安​​全事宜

- 推廣宣傳
- 提供準確及最新資訊
- 提供教育和訓練
- 提供顧問服務
- 作出調查及策略研究

9.12 不同性質的危害

(a) (4分)

- 噪音和震動：噪音導致失聰、長期使用震動工具會令手部受傷。
 - 溫度：在高溫下工作有機會引致中暑，低溫下工作則可能產生凍瘡或引致凍傷。
 - 電離輻射：過度接觸電離輻射如 X 射線和放射性核素，可導致皮膚癌、血癌及畸胎等。
 - 非電離輻射：燒焊時發出的紫外輻射會引起急性角膜結膜炎(電光性眼炎)，熔玻璃和高溫金屬發出的紅外輻射會引起熱白內障和灼傷視網膜。
 - 氣壓轉變：若潛水員和地下工程人員回到地面時的減壓過程處理不當，有機會出現減壓病。症狀包括關節疼痛、頭痛及暈眩等。
 - 光線：在不適當的光線強度下工作會導致眼睛疲勞、頭痛和有昏暈的感覺。
- (以下任何四項)

(b) (3分)

- 有害的化學氣體：沙井內的沼氣會引致缺氧而窒息死亡。電焊和影印會釋出臭氣，嚴重者吸入後會損害肺部組織。
- 有害的化學液體：酸性清潔劑會灼傷皮膚，工作時吸入有機溶劑的氣體會帶來麻醉、頭暈甚至昏迷的病徵。
- 有害的塵埃和煙霧：長期在工作處所吸入過量的塵埃，會引起不同類型的肺塵病，例如石棉肺病由吸入石棉所致。

(c) (2分)

- 生物性危害是威脅人類健康的微生物或生物產生的有機物質，包括病毒、細菌、寄生蟲和真菌。人們接觸它們可能會染上各種疾病。
- 透過呼吸道和直接接觸生物性危害會導致感染、過敏反應和中毒。

(d) (6分)

行業/工種	相關例子
醫護行業	乙型肝炎病毒經傷口而進入醫護人員的血液系統
屠房工人	豬型鏈球菌接觸屠房工人的傷口而染病，引致敗血症和心肌炎。
淡水冷卻系統修理人員	冷卻水塔滋生細菌，工人可能經呼吸道感染細菌，患上退伍軍人症。

9.建設健康城市

(e) (2分)

若人們與工作環境和工具運用能相互配合，工作效率會增加，人也可以保持健康；反之，在欠佳的人體功效因素下，人員與工作的不配合可能會出現疲勞、意外和勞損。

(f) (3分)

- 長期及重複使用不適當的提重姿勢
- 工具或工作間的設計未能配合操作者的需要，令人員以不良的動作來工作。
- 休息不足，過長的工時導致勞損和生病。

(g) (2分)

- 過度的工作和心理壓力不但影響工作效率，亦會損害個人身心健康，出現的病徵包括頭痛、失眠、焦慮和抑鬱等，並患上身心症。
- 工作和心理壓力也可能導致疾病，例如高血壓、心臟病和情緒病等。此外，這亦會提高發生職業意外的機會，直接威脅人們的健康和安全。

(h) (4分)

可能帶來工作壓力的來源：

個人因素	個人期望過高、缺乏人際溝通的技巧、缺乏良好工作關係
與管理層相關的因素	對員工要求過高、不適當安排工作、對員工欠缺支援
與工作環境和性質相關的因素	工作單調刻板、工作要求高、工作量太多、工作處所噪音和空氣質素欠佳等環境因素
工作間暴力	受顧客騷擾、激進的客戶

(i) (4分)

減低心理壓力的方法：

- 學習處理個人情緒，並抱積極的人生觀。
 - 學習人際溝通的技巧，建立良好工作關係。
 - 學習處理來自工作及生活的壓力
 - 需要時應與家人、朋友和上司分享感受和難處。
 - 應適當使用閒暇，做適量運動及多參與有益的社交活動。
- (以上任何四項)

(i) (8分)

危害因素	職業病例子	病因
物理性	熱內瘡	工人長時間暴露於熔融或熾熱物質所發出的光線
化學性	矽肺病	工人長期吸入過量的矽塵，令肺組織損壞而纖維化。肺功能下降並易受感染，可能引起呼吸衰竭而死亡。
生物性	退伍軍人症	冷卻水塔滋生細菌，工人可能經呼吸道感染細菌。
人體功效	腰背痛	長期提重姿勢不正確
心理性	身心病	長期處於過大心理壓力下工作引致生理病症如胃病、高血壓和心臟病。

9.建設健康城市

9.13 職業病及其預防(構建「職安健」)的文化(i)

(a) (3分)

- 員工的職業安全意識較前提高
- 機構制訂較安全的工作措施
- 機構訂立更安全的工作指引及職安健的指標。
- 僱員有更佳的職安健培訓

(其他合理答案)

(b) (2分)

《職業安全及健康條例》

《工廠及工業經營條例》

(c) (5分)

- 政府應訂立具體促進職安健的政策，訂立和執行相關的法例。例如《職業安全及健康條例》和《工廠及工業經營條例》。
- 訂立職業健康和安全的指引及職安健的指標。
- 政府應設立專責職安健事宜的機構，負責執法、巡查、教育和推廣職業安全及健康的工作。以本港為例，勞工處和職業安全健康局便具有上述的職能。
- 僱員須定期接受職安健的培訓，並能確認工作不同部分(方法、環境、設備和涉及的物質)的各種潛在危害。
- 機構僱主必須訂立相關的「職業健康計劃」，僱主和所有階層的僱員必須切實執行。

(d)

檢視危害 (2分)

檢視工作的不同部分(方法、環境、設備和涉及的物質)，預視各種危害(物理性、化學性、生物性、人體功效和心理性)

風險評估 (2分)

評估各種危害的健康風險程度。

控制措施 (2分)

對到達高風險程度的危害採取控制措施，措施例子包括改善設備和環境的控制、工作調動和員工教育等行政措施，以及使用適當的個人防護用具及裝備。

9.14 職業病及其預防(構建「職安健」的文化)(ii)

(a) (1 分)

物理性危害

(b) (1 分)

長期處於噪音環境之下工作

(c) (3 分)

- 研磨、開鑿、切割石塊
- 打樁
- 在內燃機、渦輪機、或噴射引擎工作
- 使用鑽板機、刨床機、圓鋸機或自動車床。

(d) (1 分)

人體功效因素

(e) (1 分)

從事體力勞動、手部或手腕工作，而需要高度重複進行某動作的工作。

(f) (3 分)

服務性工作、文書、銷售人員、運輸、倉庫、郵政、速遞

(g) (1 分)

化學性危害

(h) (1 分)

長期從事暴露於矽塵環境工作，吸入矽塵所致。

(i) (3 分)

礦場、玻璃廠、地盤、玉石打磨工場工作的工人

9.建設健康城市

9.15 緊急情況管理

(a) (3分)

意外事故前的預備工作和訓練：

- 例如火警演習
- 急救用品設置
- 保障職業安全和健康的措施
- 人員培訓

(b) (3分)

- 啟動通報機制
- 緊急情況評估
- 醫療急救支援
- 實施機構緊急疏散行動。

(c) (3分)

- 物質支援(政府提供臨時住所)、
- 情感支援(社工提供心理輔導)、
- 災後重建
- 檢討處理方法，改善方案(增加緊急疏散的訓練)。

9.16 學校的緊急情況管理

(a) (2分)

- 成立危機處理小組，負責協調及運用校內及校外的資源，減低危機事件對學校及學生所造成的負面影響

(b) (4分)

工作包括：

- 制訂學校「緊急情況管理」的方針和程序。
- 進行危機評估，全面考慮對學校所帶來的影響。
- 迅速協調校內外的資源妥善處理危機。
- 監察危機處理的進度。
- 檢討危機處理計劃。

(c) (4分)

例如：

- 添置足夠的急救用品
- 校務處常備有緊急求救電話號碼
- 學校有充足具合格急救訓練的員工
- 張貼課室、實驗室和操場等地點的緊急程序及逃生路線，確保教職員和學生均明白處理危機的資訊。

(d) (6分)

- 教職員和學生均應根據「緊急情況管理程序」行事。
- 通知校長及在許可下召開危機處理小組會議。
- 進行危機評估，並迅速協調校內外的資源妥善處理危機。
- 需要時召喚醫療、警方或教育局的緊急支援服務。
- 需要時作緊急疏散或在安全的環境下施行急救。
- 通知涉及意外事故中的人士的監護人或其聯絡人。

(e)

(3分)

- 為意外事故中的有關人士提供合適的支援。
- 檢討意外事故的發生，以避免同類事件再次發生。
- 檢討緊急情況管理的程序和方案能否達到預期的目標。

9.建設健康城市

9.17 馬路的緊急情況管理

(a) (5分)

- 失去知覺
 - 反應變慢
 - 失去平衡力
 - 減低判斷力
 - 視力迷糊
 - 動作不靈活
- (其他合理答案)

(b) (2分)

- 容易因醉酒駕駛引致交通意外。
- 打架甚至殺人等嚴重罪行都和醉酒有關。

(c) (6分)

- 評估意外的潛在危險，例如傷亡情況和其他駕駛者的安全等。
- 若現場環境有即時危機，應立即到附近的安全地方，並召喚緊急服務。
- 在安全的情況下，向其他車輛發出警告，避免再發生其他意外。
- 派人用電話召喚緊急服務，準確說明意外地點、傷亡人數和車輛類型及數目。
- 做好防火措施，例如關掉引擎、清除可能引起火警的危險。
- 在安全的情況下幫助傷者，懂得急救的人士可施行救援或急救管理。
- 除非環境有即時的危險，例如洩漏汽油，否則切勿移動傷者，尤其是頭部或脊椎受傷的人士。

(d) (7分)

- 保持鎮定，撥電 999。
- 準確描述意外事故的性質，例如火警、家人暈倒和交通意外等。
- 清楚說出意外事故的確實地點，或指出附近較為人熟悉的建築物名稱，若不清楚，應詢問附近人士。
- 簡潔清晰地說明現場的情況，例如傷者數目、年齡及傷勢。
- 向對方說明聯絡方法
- 其他資料如病歷、令病者致敏的藥物和病者現況也須報告。
- 應先讓召喚中心人員掛斷電話

9.18 家居的緊急情況管理

(a)(5 分)

- 燒傷、燙傷或火警
- 窒息
- 割傷、跌傷或壓傷
- 中毒
- 疏忽照顧而引致意外(例如讓孩童獨留在家中引致意外)

(b)(6 分)

- 家長的責任是教育子女各項安全的觀念
- 改善會引致意外的家居設置
- 加強了解孩童的成長需要和特性，避免疏忽照顧。
- 長者方面，家居安全是應從改善引致跌倒的家居陷阱入手。
- 家中應備有急救箱及充足的急救用品，當然，家長應學會基本的急救技巧。
- 大廈管理組織應定期作緊急情況管理的演習，例如火警演習、緊急疏散演習等。

(c)(6 分)

- 保持鎮定
- 進行危機評估，在安全的情況下消滅危害。例如急救和滅火等。
- 若危機是不能只憑個人及鄰居的能力可以消滅，例如火警，則必須召喚緊急的醫療、消防或警方等的專業支援。
- 召喚緊急服務時務必清楚提供準確和充足的資料
- 有些意外事故會影響鄰居的安全，例如火警、煤氣洩漏等，故必須採取方法通知樓宇內的居民，例如啟動火警鐘，疏散人群至安全處。
- 某些事故需要特別的應變，例如火警時不要使用升降機。

(d)(7 分)

- 保持鎮定，撥電 999。
- 準確描述意外事故的性質，例如火警、家人暈倒和交通意外等。
- 清楚說出意外事故的確實地點，或指出附近較為人熟悉的建築物名稱，若不清楚，應詢問附近人士。
- 簡潔清晰地說明現場的情況，例如傷者數目、年齡及傷勢。
- 向對方說明聯絡方法
- 其他資料如病歷、令病者致敏的藥物和病者現況也須報告。
- 應先讓召喚中心人員掛斷電話

9.建設健康城市

9.19 作出相應的行動 - 急救技巧的運用

(a) (1 分)

- 香港聖約翰救傷會(http://www.stjohn.org.hk/b5/ser_ass.shtml)
- 香港紅十字會 (<http://www.redcross.org.hk/tc/home.html>)
- 醫療輔助隊 (<http://www.ams.gov.hk/>)

(b) (10 分)

十項急救員需要掌握知識和技巧的緊急情況類型：

- 外傷及出血
- 呼吸道受阻
- 心臟病急症
- 人事不省
- 骨折
- 燒傷及燙傷
- 頭部受傷
- 中毒
- 休克
- 雜項傷病(異物進入人體、昆蟲咬傷及螫傷、動物咬傷、凍瘡)

9.20 其他加強健康和安全的行動

(a) (1分)

《吸煙(公眾衛生)條例》

(b) (1分)

《家庭暴力條例》

(c) (1分)

《職業安全及健康條例》

(d) (1分)

衛生署控煙辦公室

(e) (6分)

- 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《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。

9.建設健康城市

9.21 風險和安全的概念

(a) (2分)

危害的意義是指一切可能引致人的受傷、死亡、健康受損、財物損失或其組合的來源或情況。例如火災、交通意外和工作壓力等。

(b)

1. (1分)

工業噪音引致永久性失聰

2. (1分)

接觸腐蝕物料引致皮膚感染

3. (1分)

接觸病人的血液而患上疾病

4. (1分)

不適當的工作姿勢引致勞損

5. (1分)

激進的客人引發工作間暴力而受傷

(c) (2分)

安全的定義是人們免於生活中各種危害的一種狀態。免於各種危害的意義是預防各種可能暴露於人前的危害，或各種危害受到適當的控制。例如：

- 在正確的地方和合格設施及設備下生火可預防火災危害。
- 處所一旦發生火警，自動灑水設施和防煙門等合格設施及設備能有效控制火災危害，令人們安全。

(d) (2分)

風險著重兩項互相獨立的因素，它們是：

(1) 危害發生的「可能性」或「概率」

(2) 危害帶來後果的「嚴重性」

風險的客觀定義也包含上述兩個因素，風險是指某危害事故發生的「可能性」及其「嚴重性」。

計算方法如下：

某事故的「風險」= 該危害事故發生的可能性 × 該危害事故的嚴重性

(e) (2分)

以食物安全的角度來舉例的話，食物的風險是指：

- 進食食物後出現事故的「可能性」或「概率」
- 將食物危害吃進體內的「可能性」或「概率」
- 食物危害進入人體後對人們構成影響及後果的「嚴重性」。

9.22 風險評估的概念和重要性(i)

(a)(2 分)

「風險」是人們對危害的分析，它是指「危害和事故發生的不確定性」，風險著重兩項互相獨立的因素，它們是：

- (1) 危害發生的「可能性」或「概率」
- (2) 危害帶來的後果的「嚴重性」

故風險是指某危害事故發生的「可能性」及其「嚴重性」。

(b) (1 分)

「風險」計算方法如下：

某事故的「風險」= 該危害事故發生的可能性 × 該危害事故的嚴重性

(c) (2 分)

風險評估是評估某「項目」所引致的不良後果的科學程序，主要目的是確定該項目現在和將有的控制措施是否充足和有效，預防事故或不良後果的發生，或減低風險至可接受的水平。「項目」可以是工作、工序、學校活動、社會現象、生活方式和習慣等。

(d) (5 分)

- (1) 引致死亡、因受傷或疾病而喪失能力的嚴重意外或事故。
- (2) 意外或事故頻率頗高的情況。
- (3) 有潛在引致嚴重傷亡風險的工作。
- (4) 引入新的工作或工序前。
- (5) 任何工作、工序或器材的變化，以及相關的法例或標準有所改變。

9.23 風險評估的概念和重要性(ii)

(a) (1 分)

危害識別是確認一切可能引致人們受傷、死亡、健康受損、財物損失或其組合的情況或事件之程序。

(b) (2 分)

危害識別的方法是

- (1) 細心觀察整個工序並記錄所有的潛在危害
- (2) 專家或相關人士透過會議列舉整個工序的所有潛在危害

(c) (3 分)

風險是指某危害事故發生的「可能性」及其「嚴重性」。兩項因素是互相獨立的，計算方法為：

風險 = 危害事故發生的可能性 × 危害事故的嚴重性

- 風險評級是綜合分析有關危害事故發生可能性及嚴重性而定出其風險等級(高、中或低風險)的程序。

風險評級的目標是判別風險是否在合理水平，有助決定所採取的行動、時間、優次及資源運用。

(d) (5 分)

以職安健的角度和標準，風險控制的方法包括：

- 消除危害
- 代替危害
- 工序控制
- 行政控制
- 個人保護設備

(e) (3 分)

- 保持充足的健康資訊
- 可行的情況下由相關人士協商風險控制措施
- 鼓勵實施措施的人士多作回應
- 善用獎懲制度

9.建設健康城市

9.24 環境中的危害

- 物理性危害——長時間在高溫下工作引致中暑
- 化學性危害——長期在工作處所吸入過量的塵埃而引起肺塵病
- 生物性危害——接觸病人的血液而患上疾病
- 人類功能因素——長期及重複使用不適當的提重姿勢
- 心理性危害——工作和心理壓力導致高血壓和情緒病等。
- 不良的生活模式——不健康的飲食習慣、久坐不動和吸煙等生活方式

(b) (4 分)

風險評估的重要性：

- 預防危害的發生，或減低風險至可接受的水平，保障個人和社會的健康和福祉。
- 政府、機構或個人可以有系統和客觀地找出潛在危害。
- 風險評估有助決定處理危害的優次及風險控制措施
- 實施及維持風險控制措施時，能作為資源分配的依據。

(c) (1 分)

表示不應進行相關的工作，並必須投放資源於降低即時風險和風險管理的工作上，直到風險降至合理水平。

(d) (1 分)

表示應在合理的限期和成本下把風險降至合理水平。應持續評估帶來「嚴重傷害」的「危害」之發生概率，以及留意達到「傷害程度」的中風險項目會否因惡化而需要介入控制。

(e) (1 分)

應持續評估達到傷害程度的低風險項目之發生概率，留意項目會否因惡化而需要介入控制。