

體重管理及安全意識

第六組

體重管理

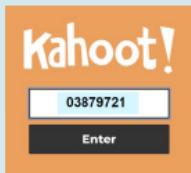
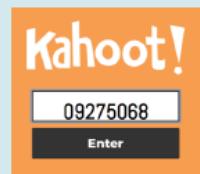
目的：推廣健康飲食和營養

活動一：線上講座

透過30分鐘線上講座讓同學了解均衡飲食的重要性及方法。

活動二：課後Kahoot問答遊戲及問卷調查

Kahoot以有獎問答遊戲形式進行，最高分的三位優勝者可獲得一份神秘禮物



為學校帶來的轉變

講座前：

1. 同學不太了解體重管理及安全意識的重要性及方法
2. 同學對安全的意識不足夠
3. 同學容易感到疲憊及沈悶

講座後：

1. 同學從講座中了解到體重管理及安全意識的重要性及方法
2. 同學能夠正確回答Kahoot上的問題

安全意識

目的：提高同學的安全意識。

活動一：線上講座

透過30分鐘線上講座讓同學了解不同的危險及應對方法。

活動二：課後Kahoot問答遊戲及問卷調查

Kahoot以有獎問答遊戲形式進行，最高分的三位優勝者可獲得一份神秘禮物



體重管理及安全意識

第六組

服務學習經驗分享 *

我們的團隊合作精神

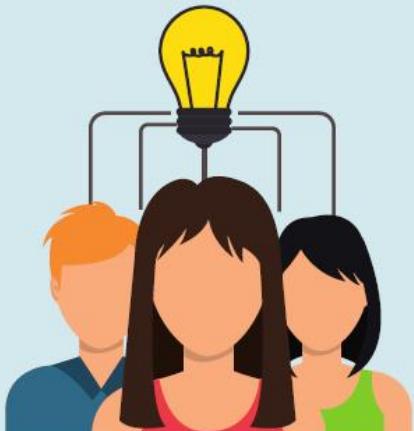
- 9 個隊友一起工作
- 明確工作分配，責任和職責
- 一起處理任何問題

密切溝通

- 交流和討論我們學生的課程內容
- 使用在線軟件共享日常工作進度
- 提高我們每個人的工作效率
- 為學生提供良好的服務活動

通過這次活動，我們結合了學術文獻及社會服務，這能夠讓我們服務社會教導學生有關安全及體重管理的知識。

我和一團隊一起工作就像一個家庭一樣。



活動內容及自我表現反思

- 檢查活動是否能夠達到我們的服務目標
- 回顧我們的活動，期望能提高整個活動質素教育學生
- 反思我們如何改善與學生之間的交流

結合文獻及社會服務

- 尋找一些網上文獻，改進我們的服務質素
- 準備課堂教材及網上遊戲活動
- 把這次活動的經驗融合到以後的日常生活當中
例如教同學閱讀營養標籤及保護網上個人私隱

解決問題和面對限制

- 服務活動後：進行反思以發現問題和限制
- 例如：十分困難與學生互動
- 使簡報設計得更有趣，使課堂更有趣
- 準備更具吸引力的禮物，以激勵學生參加在線教學活動

在學校進行長期的宣傳活動

- 在學校周圍張貼有關健康和安全意識的海報
- 增強學生對健康和安全意識的認識
- 正面影響學生的生活習慣
- 養成健康的生活方式（健康飲食，運動）的習慣



體重管理及安全意識

第六組

如何得知自己患上肥胖症？

成人：
體脂百分比
腰圍
身體質量指數



計算公式：

$$\text{身體質量指數 (BMI)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2}$$

世界衛生組織2000年亞太區體重指標指引：

過輕	正常水平	過重	肥胖I級	肥胖II級
<18.5	18.5-22.9	23-24.9	25-29.9	>=30.0



改善方法

- 改變飲食習慣，避免進食過多肉類、高糖分及高熱量的食物
- 選擇熱量較低的小食
- 定時定量進食

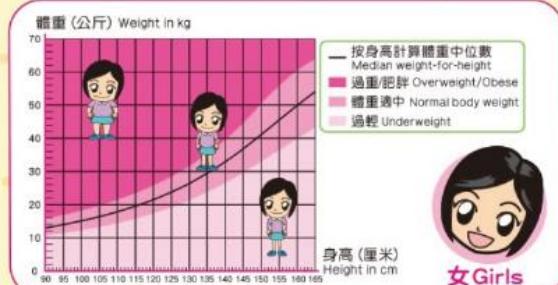
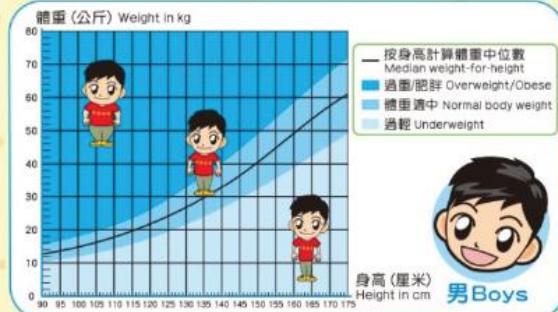
- 定期進行適量運動
兒童：每天30分鐘
成人：每週150分鐘



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

兒童和青少年：身高別體重圖表

身高別體重圖表
Weight-for-height Chart



資料來源：《香港1993年生長調查》，香港中文大學和衛生署
Source: Hong Kong Growth Survey 1993, The Chinese University of Hong Kong and the Department of Health

肥胖症的影響

- 加重身體各器官的工作量
- 導致許多疾病、縮短壽命
- 比較笨拙及動作較為遲鈍，運動能力欠佳
- 不熱心參與活動和運動項目
- 可能被取笑或排斥
- 對外貌缺乏信心，自我形象偏低



體重管理及安全意識

第六組

個人衛生

傳染病的模式

傳染病的模式	例子
人與人之間的接觸	手足口病
飛沫	流感、感冒、沙士(SARS)
空氣傳播	水痘、麻疹、肺結核
食物或水中毒	腸胃炎、霍亂、甲型肝炎
蟲媒傳染	登革熱、日本腦炎
血液/體液	乙型肝炎、愛滋病



因素	措施
人與人之間的接觸	消毒、戴口罩、做運動提升免疫力
食物安全	確定食物是熟的
飛沫傳播	保持室內空氣清新
空氣傳染	受感染人士應立刻戴上口罩

食品安全



體重管理及安全意識

第六組

個人資料外洩原因

- 網路釣魚攻擊
- 惡意軟體或惡意應用程式的未授權操作
- 服務業者的過失或網路攻擊
- 終端裝置遭竊或遺失
- 在社群網站上過度公開資訊
- 公共WI-FI等分享無線網路

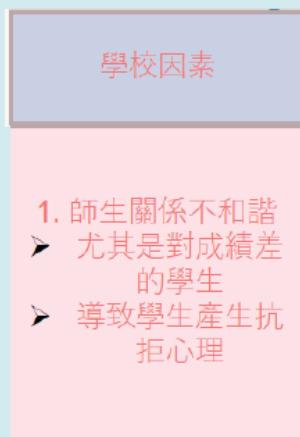
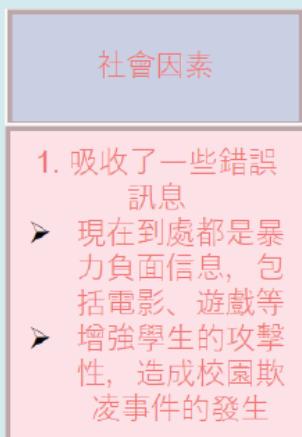
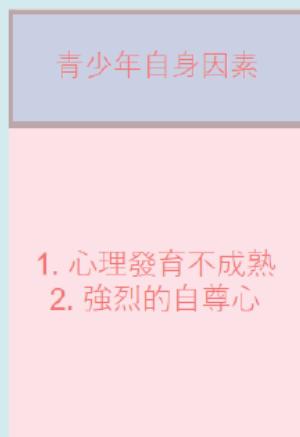


預防方法

1. 不要隨意下載可疑應用程
2. 帳戶不要全用簡單密碼
3. 網絡攝錄機保安設定
4. 社交網絡私隱設定
5. 慎用公共Wi-Fi



校園欺凌原因



處理方法

1. 建立朋友圈子：避免單獨相處
2. 漠視欺凌者：減少欺凌者的滿足感
3. 肯定表達自己的想法和感受：拒絕欺凌者的要求
4. 必要時記得向老師、家長或社工反映問題

體重管理及安全意識

第六組

何為性騷擾？

1. 對個別人士的性騷擾
2. 在性方面具敵意/威嚇性的環境



聯絡我們

電郵: eoc@eoc.org.hk

地址:

香港黃竹坑香葉道41號16樓
(黃竹坑地鐵站B出口)

電話: (852) 2511 8211

傳真: (852) 2511 8142

辦公時間: 星期一至五上午8時45分至下午5時45分

殘疾人士如前來平機會辦事處時遇有困難，請致電2511 8211與我們聯絡。



處理方法

1. 即時表明立場及要求停止行為
2. 告訴信任的人，如家長/老師
3. 書面記錄有關事件的詳情
4. 向校長或老師投訴

正式投訴：
平等機會委員會
999報案中心

避免青少年吸毒

常見毒品種類有：



大麻



K仔



可卡因



冰毒

不可一
向毒品說不

了解吸食毒品有甚麼影響？

1. 成癮
2. 影響身體機能
3. 大腦永久受損
4. 加速老化
5. 戒毒後也有後遺症



自身安全重要，他人的安全也重要為自己，為他人提高安全意識，減低受到傷害的風險！