

注意健康 預防傳染病 做好開課準備

還有不到一個星期，就是大部分莘莘學子在新學年第一天上課的日子，相信家長已經為子女開課作好準備。為了提醒學校就預防人類豬型流感及其他傳染病在開課前作好充足準備，教育局已分別於七月及八月份向學校發出信件和傳遞衛生署衛生防護中心向學校所發出的函件和指引。為保障師生健康，學校需在開課前全面清潔校舍並進行消毒，並在開課後保持警覺，根據相關指引，做好一切防禦措施。本局會繼續與衛生署保持緊密聯繫，並不時向學校發放有關人類豬型流感及其他傳染病的最新資訊，以及提供適切的建議和指引。

根據衛生防護中心的公布，人類豬型流感已在本港傳播，而且估計情況還會持續一段時間。我們希望家長能夠與學校通力合作，提醒子女繼續保持個人及校園環境衛生，以預防人類豬型流感及其他傳染病的傳播。除了教導子女清潔雙手及使用口罩的正確方法外，家長須留意以下事項，作出配合，以有效控制和減低傳染病在校內傳播：

為子女提供手帕或紙巾，並提醒子女不應與他人共用。

每天在子女離家上課前為他們探熱並記錄體溫，且簽署及填妥《量度體溫記錄表》，及囑咐子女每天交回校方查核。

如子女有腹瀉、嘔吐及皮疹病徵，應儘快求醫；如有發熱、喉嚨痛、咳嗽或類流感徵狀，必須立即戴上口罩和儘早到指定流感診所求診，並留在家中休息，按照醫生的病假指示或直至徵狀消失，以及退燒後至少兩天(以較長者為準)才可回校。

如子女有不適或需留院觀察，需立即通知學校。

與學校合作，將患病學生從學校接走，並即時求診。

如學生患有慢性疾病，家長須通知學校有關子女的病況所需，並尋求醫學意見以配合施行相關措施。

「預防勝於治療」，為了減低子女患上傳染病的機會，家長還應協助他們實踐健康生活模式，包括均衡飲食、恆常運動及有足夠休息，以增強身體抵抗力，健康地學習及成長。

家長要了解最新資訊，可瀏覽教育局主網頁 (www.edb.gov.hk)及衛生防護中心網頁 (www.chp.gov.hk/)。

家長如何協助子女重新上學？

除了上述的健康須知事項外，家長應該如何協助子女收拾心情，為迎接新學年的學習作好準備？我們準備了以下的提示，供家長參考：

協助子女調節作息時間，讓他們逐步適應，重新建立「作息有序」的生活規律；
與子女一起檢視過往的學習，肯定他們的努力和表現，接納他們需要時間和空間去改善不足的地方。鼓勵他們為新學年訂定目標和學習計劃，裝備好自己，培養自主學習的態度；

與子女一起選擇課外活動時，宜「重質不重量」，避免安排過多活動，以致子女休息時間不足，弄巧反拙，減低他們日後參加活動的興趣。

為將升讀中學的子女做好準備

假如你的子女將完成小學階段，家長可多關注如何協助他們裝備好自己，適應日後三年初中和三年高中的課程。小學的課程着重提升學生的整體學習能力，為中學的學習打穩基礎，家長除了培養子女學會學習的知識和技能外，更重要的是加強他們自發自主學習的態度：

與子女訂立使用電腦和上網的規則，例如使用時間表、可瀏覽的網站和適當的行爲。藉着與子女討論網上不當行爲的事件，讓他們學習如何辨識和持守正確的價值觀(如：尊重、守法)，提高正確篩選和善用各類資訊的意識，避免接觸不良資訊或沉迷上網；

與學校攜手合作，引起子女對學習英語的興趣和動機，鼓勵他們多接觸不同類型的英語讀物、資訊和文娛活動，豐富英文詞彙，並在課堂內外多運用英語，以提升英語的讀寫聽說能力；

透過日常生活的素材，如新聞、生活經驗及電台節目等，與子女討論，讓他們表達個人的觀點，鼓勵他們發問，以發展他們的批判性思考能力；及

鼓勵子女參加不同類型的活動，閱讀各類型的書刊和陪伴他們參觀博物館等，以擴闊他們的生活體驗，以及培養他們連繫不同學科知識的能力。

本局亦準備了更多有關家長如何促進子女學習及新高中課程的資料，請瀏覽以下網址：

<http://www.edb.gov.hk/perc>

<http://334.edb.hkedcity.net>